# தேசிய வாசிப்பு மாதம் - 2023

## “வாசிப்பவருக்கே இவ் உலகம் சொந்தமானது”

வெளியீடு

அல்லைப்பிட்டி பொது நூலகம்

வேலணை பிரதேச சபை

# தேசிய வாசிப்புமாத சிறப்பு மலர்

# மலர் - 1

## தேசிய வாசிப்பு மாதம்

## அல்லைப்பிட்டி பொது நூலகம்

# மலர் விபரம்


| | | |
|---|---|---|
| மலர் | : | கற்பகதரு<br>2023 தேசிய வாசிப்பு மாதச் சிறப்பு மலர் |
| வெளியீடு | : | மலர்க்குழு, அல்லைப்பிட்டி பொது நூலகம்<br>வேலணை பிரதேச சபை |
| அச்சுப்பதிப்பு | : | |
| வருடம் | : | 2023 மார்கழி |
| இதழ் | : | 01 |
| பக்கம் | : | 51 |
| தாள் அளவு | : | B5 |
| மலர்க்குழு | : | நூலக உத்தியோகத்தர், உப அலுவலக உத்தியோகத்தர்கள் |

## பொருளடக்கம்


| இல | விடயம் | பக்கம் |
|---|---|---|
| 01. | செயலாளர் உள்ளத்திலிருந்து…….. | I |
| 02. | பொறுப்பதிகாரியின் உள்ளத்திலிருந்து…….. | II |
| 03. | மலராசிரியர் உரை | III |
| 04. | நூலகம் | 01 |
| 05. | அழகூர் அல்லையூர் | 02 - 03 |
| 06. | எதிர்பார்ப்பு | 04 - 05 |
| 07. | உலகம் வாசிப்பவர்களுக்கே சொந்தமானது | 06 - 07 |
| 08. | கபிலநிறத்தத்தியும் உணவு நெருக்கடியும் | 08 - 10 |
| 09. | உணவே மருந்து | 11 - 12 |
| 10. | வீட்டுத்தோட்டத்தின் பயன்கள் | 13 - 15 |
| 11. | கற்பகதரு | 16 - 22 |
| 12. | முதலுதவி | 23 - 26 |
| 13. | கர்ப்ப காலத்தில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை | 27 - 34 |
| 14. | உள்ளூராட்சி மன்றங்களின் அனைத்து அதிகாரங்களும் கடமைகளும் | 35 - 39 |
| 15. | ஆங்கில மொழி ஊடகத்திலிருந்து தமிழ் மொழி கற்றல் ஊடகத்திற்கு மாறுவதிலுள்ள மொழிநிலைச் சிக்கல்கள் | 40 - 42 |
| 16. | அடையாளம் | 43 - 44 |
| 17. | வாசிப்பதனால் மனிதன் பூரணமடைகின்றான் | 45 - 46 |
| 18. | மகிழ்ச்சியாக வாழ வழிகாட்டும் மகாபாரதச் சிந்தனைகளில் சில துளிகள் | 47 - 48 |
| 19. | வாசிப்பை நேசிப்போம் | 49 |
| 20. | ஒழுக்கம் உயிரிலும் மேலானது | 50 - 51 |

## செயலாளர் உள்ளத்திலிருந்து……..

திரு.தி.தியாகச்சந்திரன்,
செயலாளர்,
வேலணை பிரதேச சபை.

### வேலணை பிரதேச சபையின் செயலாளரின் வாழ்த்துச் செய்தி

இன்றைய நவீன தொழிநுட்ப வளர்ச்சி காலத்திலே தேவையான எந்த தகவல்களையும் உடனடியாக பெற்றுக்கொள்ள முடிகிறது. இதனால் நூல்களை தேடிப் பெற்று வாசிக்கும் பழக்கம் எமது சமூகத்திலே குறைவடைந்து செல்கின்றது. தற்காலத்திலே வாசிப்புப்பழக்கம் மாணவர் மத்தியிலே அருகிக் கொண்டு வருகின்றது. எல்லாக் காலத்திலும் நூலகமே ஒரு மனிதனை நல்வழிப்படுத்துகின்றது. அதுமட்டுமன்றி அறிவுத்திறனை மேம்படுத்துவதற்கும், நினைவாற்றலைத்தக்க வைத்துக்கொள்வதற்கும் சொல் அகராதி மற்றும் மொழித்திறனை மேம்படுத்தவும் சிந்தனை மற்றும் பகுப்பாய்வுத்திறனை வளர்ப்பதற்கும் வாசிப்புப்பழக்கம் உதவுகின்றது.

அந்த வகையிலே அல்லைப்பிட்டி பொது நூலகத்தினால் வாசிப்பின் முக்கியத்துவத்தை வெளிப்படுத்தும் வகையிலான பல்வேறுபட்ட நிகழ்வுகளை நடாத்தி வருகின்றது. அதற்கிணங்க இவ்வருடமும் ''வாசிப்பவர்களுக்கே இவ்வுலகம் சொந்தமானது'' எனும் தொனிப்பொருளில் மாணவர்களையும் வாசகர்களையும் இணைத்து பல்வேறுபட்ட நிகழ்ச்சிகள் முன்னெடுக்கப்பட்டு அவர்களின் திறன்களை வெளிக்கொண்டு வரும் முகமாக அல்லைப்பிட்டி பொது நூலகம் செயற்பட்டு வருகின்றது.

அந்தவகையில் வாசகர்களின் படைப்பாற்றலை வெளிக்கொணரும் முகமாக இவ் வருடம் அல்லைப்பிட்டி பொது நூலகமானது ''கற்பகதரு'' எனும் சஞ்சிகையினை முதல் முதலாக வெளியிடுகின்றது. இவ் இதழின் வெளியீடு சிறக்க மென்மேலும் வாழ்த்துகின்றேன்.

## பொறுப்பதிகாரியின் உள்ளத்திலிருந்து……..

அ.டிக்சன்,
பொறுப்பதிகாரி,
அல்லைப்பிட்டி உப அலுவலகம்,
வேலணை பிரதேச சபை.

தேசிய வாசிப்பு மாதத்தினை முன்னிட்டு அல்லைப்பிட்டி பொதுநூலகத்தினால் மாணவர்களுக்கும் வாசகர்களுக்கும் போட்டிகளை நடாத்தி வெற்றியீட்டியவர்களுக்கு பரிசில்கள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றது. தொடர்ச்சியாக வருடா வருடம் வாசிப்பு மாதத்தில் போட்டிகளை நடாத்துவதும் இறுதிநாள் நிகழ்வில் பரிசில்கள் வழங்கப்படுவதுமே வழமையாக காணப்பட்டது. ஆனால் இம்முறை அல்லைப்பிட்டி உப அலுவலகத்தின் பொறுப்பதிகாரியாகவுள்ள இக்காலப்பகுதியில் அல்லைப்பிட்டி பொதுநூலகத்தினால் **"கற்பகதரு"** என்னும் நூல் வெளியிடப்படுவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்

மாணவர்கள் மத்தியில் மாத்திரமல்ல உத்தியோகத்தர்கள்,பாடசாலை ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் போன்றோரின் ஆக்கங்களும் படைப்புக்களும். இந்நூலில் உள்ளடக்கப்பட்டிருப்பது அவர்களின் ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட்டிருப்பதோடு, இளம் படைப்பாளர்களும் உருவாக்கப்படுகின்றார்கள்.

அத்தோடு நூலகத்தின் செயற்பாட்டினை முன்னுறுத்தி புதிய முயற்சியாக இந்நூல் வெளியிடுவதற்கு அயராது உழைத்த அனைவருக்கும் எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன். மேலும் அல்லைப்பிட்டி பொது நூலகத்தின் பயன்பாடு பற்றிய தெளிவு மக்களைச் சென்றடைய இந்நூல் வருடாந்தம் வெளியிடப்படுவதற்கு தடை ஏதும் ஏற்படாவண்ணம் இருப்பதற்கும் இந்நூலகமானது மென்மேலும் வளர்ச்சியடைய இறைவனை வேண்டுகின்றேன்.

## மலராசிரியர் உரை

த.கௌசிகா,
நூலாசிரியர்,
அல்லைப்பிட்டி பொது நூலகம்,
வேலணை பிரதேச சபை.

அல்லைப்பிட்டி பொது நூலகத்தினால் இவ் வருட தேசிய வாசிப்பு மாதத்தினை முன்னிட்டு வளர்ந்து வரும் எழுத்தாளர்களின் எண்ணங்களை அங்கங்களாக்கி அழகுற ஒழுங்கமைத்து ஒன்றாக்கி ஒளிவிட வெளிவரும் கற்பகதரு என்னும் மலருக்கு மலராசிரியராக பெரும் மகிழ்வடைகின்றேன்.

ஓர் மனித சமூகம் தான் வாழ்வதை அடுத்துவரும் சந்ததிக்கு எழுத்துருவம் செய்து விட்டு செல்வதால் எதிர்கால சந்ததி தங்கள் முன்னோர்களின் அறிவு ஆற்றல் எவ்வாறு காணப்பட்டது. கலை, கலாசாரம், பண்பாடு, வாழ்க்கை முறை எப்படி இருந்தது என்பதனை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

அந்தவகையில் உலகம் வாசிப்பவருக்கே சொந்தமானது எனும் தொனிப் பொருளுக்கு அமைவாக அல்லைப்பிட்டி பொது நூலகத்தினால் நிகழ்வுகள், போட்டிகள் நடாத்தப்பட்டு மாணவர்கள் மற்றும் வாசகர்களுக்கு வாசிப்பதன் முக்கியத்துவத்தினை ஊக்குவித்து கற்பகதரு எனும் மலர் இவ்வருடம் வாசகர்கள் மற்றும் உத்தியோகத்தர்கள் அத்தோடு மாணவர்களின் ஆக்கங்களுடன் வெளியிடப்படுகின்றது.

அந்த வகையில் இவ்வருடம் வெளியிடப்படும் இந்நூலானது தொடர்ச்சியாக ஒவ்வொரு வருடமும் வாசிப்பதன் முக்கியத்துவத்தினையும் இளம் படைப்பாளர்களின் உள்ளத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களையும் சுமந்து வெளிவரும் என்ற நம்பிக்கையிலும் இந்நூல் வெளியிடப்படுகின்றது. அத்தோடு இந்நூலினை வெளியிடுவதற்கு உறுதுணையாக இருந்து ஆலோசனைகளையும் உதவிகளையும் வழங்கிய அனைவருக்கும் எனது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

# நூலகம்

ஜெ.லக்சிகா
மாணவி
யா/அல்லைப்பிட்டி பராசக்தி வித்தியாலயம்

உலகம் ஒரு நூலகம் தான்
ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு புத்தகம்
என்பது அவரவர் குணங்களை
பொறுத்து அமைகின்றது.

உலகத்தில் இருந்து தனித்து இருக்க
உன்னிடம் வந்தேன் ஆனால்
உலகமே இங்குதான் உள்ளது என
புரிந்து கொண்டேன்.

வாசிப்பின் போதையை ருசித்து
ரொம்ப நாள் ஆயிற்று
என்று விடியல் வரும்
நூலகத்தின் வாசலை திறப்பதற்கு
என காத்துக்கொண்டு இருக்கிறது மனம்.

எல்லாவற்றிற்கும் ஊரடங்கு முடிந்து
போன மாயம் என்ன?
படிப்பதற்கு நூலகத்தை சிறைவைத்த
அநியாயம் தான் என்ன?

துகள்களால் வரவேற்ற கிராம நூலகங்கள்
வெள்ளையடிக்கப்பட்டுக் கொண்டு
இருக்கிறது உயிரற்ற உடலுக்கு

யாருமில்லா அவ்தவப் பெரும் நூலகத்தில்
ஒன்றை ஒன்று வாசித்து
ஆறுதல் அடைகின்றது எவராலும் வாசிக்கப்படாத நூல்கள்.

கானகம் தருவது கானக் குயிலின் கீதம்
நூலகம் தருவது நல்ல நூல்களின் சாரம்
உன் விடியலுக்கான வினோத
சூரியன் உதிக்கும் இடம்.

# அழகூர் அல்லையூர்

"அல்லையூர் சிவதுசி"
(சிவலிங்கம் துஷ்யந்தன்)
மின்னியலாளர்
வேலணை பிரதேச சபை

சொர்க்கம் எனக்கு இதுவே
சொல்கிறேன் கேள்..........
வாலிப மகனே! மகளே!
மண் உள்ள ஊர்
மக்கள் உள்ள ஊர்
எட்டாத தூரம் சென்றவனும்
பட்டணம் சென்றவனும்
மறக்காத என் ஊர்.......

சம்பு புற்கள் சங்கீதம் பாடுமடா
பெரிய மண் குழியிலே........
ஐஞ்சாறு இளசுகள் அங்கேயே
கும்மாளம் போட
பச்சை புல் வேண்டு மென்று நிறை மாத கன்னிப்பசு
மெல்ல சுவைத்து இரை மீட்கும் தீனி பசும் கரைகள்
ஓங்கி எழுந்த பனைமரக் காடுகள்
பாய்ந்து வண்டில் சுமக்கும் ஏரி வைத்த காளைக் கூட்டங்கள்

பூச்சிக்கு பனம் தண்ணி நல்லதுண்டு
ஆச்சி சொன்னதுண்டு
மறைஞ்சிருந்து மாளிகை காட்டுக்க
பனம் தண்ணி குடிச்சதெல்லாம் மறக்குமோ மகனே !

வடக்கு கடலிலே துடிக்குதடா இறால் குஞ்சு
பொரிச்சு கறி வச்சா அடுத்த நாள்
பழம் சோறு அவ்வளவு ருசிக்குமடி.......
கிழக்குக் கடலில நீல கால் நண்டு
நீள கால் நண்டு அவுச்சு வறுத்தா
அடுத்த நாள் வரை மணம் மாறாது.

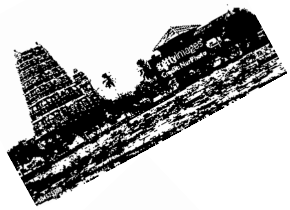
தெற்கு கடலிலே துடிக்கும் திரளி மீன்
ஈர்க்கு கோர்வைக்குள் கோலமாய் திரண்டு இருக்கும்.
கடற்கரை ஆலமரம் பங்குனி வெய்யிலும்
சுகத்திற்கு பஞ்சமில்லை

தோண்டும் இடமெல்லாம் பொன்நீர் நன்னீர்
புளியடி முருகன் கிணத்து தண்ணி சுவை மறந்து விடுமா

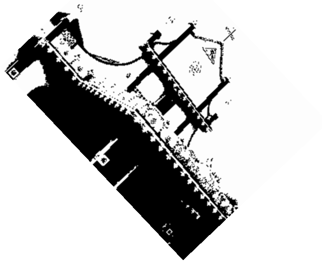
ஓங்கிய பனைகள் மணக்கும்
சுவைக்கும் பனம் பழங்கள்
கிழமை தாண்டிய ஒடியல் பிட்டு
நோய் இல்லாத வாழ்கையின் மருந்துகள்.

நேத்தி வைச்ச – குழை சோறு
இரட்டை திருக்கை வண்டில்
மாதா வளவை அலங்கரிக்கும்
ஆறு போகம் விளையும் மேட்டு மண்

மாரி மழையில் விளையும் வயல் நிலங்கள்
வாடைக்காற்றிலும் முறியாத முருங்கை மரம்
காய்த்தபின் பாரத்தில் வீழ்ந்து இருந்தது ஏனேடி.
பனையோலை பாய்கள் இழைக்கும்
சத்தம் காதோரம் தூக்கத்தை தொலைக்கும்.



மாலை நேரத்து புகையிலை குடில்கள் வாசம்
புகை மணத்துக்கு குட்டை நுளம்பு
அடுத்த ஊர் போயிருக்கும்.
சாக்கிலே மறைத்து வைத்த கறுத்த
கொழும்பான் மாம்பழம் பச்சைப் பெருமாள்
புட்டுக்கு என்ன ருசி
வரலாறு பேசும் மணிக்கோபுரம்
வெள்ளையன் வேடிக்கை பார்க்க தேடிவரும் என் ஊர்



தூரம் தொலைவானாலும் நான் தேடும் என்னூர்
மறக்குமா அழகூர் அல்லையூர்

# எதிர்பார்ப்பு

"அல்லையூர் சிவதுசி"
(சிவலிங்கம் துஷ்யந்தன்)
மின்னியலாளர்
வேலணை பிரதேச சபை

பூக்களை எதிர்பார்ந்திருந்து
பூமரங்களை கருக வைத்தேன்.
ஆயிரம் வலிகள் சுமந்தும்
அமைதியாக கடந்து விட்டேன்.
தேடிய நிலவின் ஒளி
காத்திருக்க தெரிய வில்லை
சாமத்து அமைதியை..........



அடுத்த வீட்டு அடுக்கு மாடியினால்
ரசிக்க தெரியவில்லை
என் ஓலை குடிசையினை.............
ஊமையாய் பேச தெரியவில்லை
ஊதாரியாய் தொலைந்தேன்.
என் வாசல் முற்றத்தை................

நாட்களை எண்ணி எண்ணி
என் பொன்னான நேர நாளிகை தொலைக்கப்பட்டது.
என் வீட்டு நாய் குட்டி
எஜமான் நான் நான் தேடியதோ?
கம்பி கூட்டில் அடைபட்ட
நண்பன் வீட்டு நாய் குட்டியை.........
மௌனமாய் கடந்து வரவில்லை
மன வலியுடன் வாழ்கையை முன் நினைந்து
கடந்து வந்தேன். என் பொன் வாழ்வை.

தேடிய எதுவும் கிடைக்கவில்லை
கிடைப்பதை நான் ஏற்கவில்லை.
பூக்களை எதிர்பார்த்து பூ மரங்களை
கருக வைத்தேன் நான்
மனதில் சுடும் வலி
எதிர்பார்போ எல்லைகள் தாண்டி

அவை அனைத்தும் கிடைத்து விடாது
என்றென்ன சித்தன் நான் அல்ல.......
கிடைத்த வாழ்க்கை – மன மகிழ்ச்சி என்றென்ன
எண்பது வயதாகி விட்டது.
எனக்கு கிடைக்காதோ – என்றென்ன நானும்
எனக்கு கிடைச்சது இல்லை என்று அவனும்
தேடிய வயது முதுமை
படுக்கை புண் வழுக்கை தலை
விறகு படுக்கைக்காய் காத்திருக்கின்றேன் – நான்
பூக்களை எதிர்பார்த்தே பூமரங்களை
கருக வீடுகின்றோம்.
தொலைந்து விடாதீர்கள் வசந்த காலத்து பூமரங்களை.

**நூலகம் சார்ந்த பொன் மொழிகள்**

- ஒரு புத்தகத்தை எழுத நீங்கள் பாதி நூலகத்தை படிக்க வேண்டும்.
- பல நூற்றாண்டின் அறிஞர்கள் அனைவரும் கூடியிருக்கும் மாளிகைதான் நூலகம்.. இனிவரும் அறிஞர்களுக்காக அந்த மாளிகையின் கதவுகள் திறந்தே இருக்கின்றன.
- உயர்ந்த சிந்தனைகளை நமது முன்னோர்கள் பரம்பரையாக சேமித்த கருவூலகங்கள் தான் புத்தகங்கள்.. அவைகள் நமக்கு காலக்கண்ணாடியாக காட்சியளிக்கும்.
- உலகத்தில் தனித்து இருக்க வேண்டும் என்று உன்னிடம் வந்தேன்.. ஆனால் உலகமே உலகமே இங்குதான் இருக்கு என புரிந்து கொண்டேன் நூலகம் எனும் வடிவில்.
- ஆயிரமாயிரம் பொக்கிஷங்கள் உள்ளே இருந்தாலும் மூடிக்கொண்டு அமைதியாக தான் இருக்கின்றது நூலகங்கள்.

சானுஜன்
மாணவன்
யா/அல்லைப்பிட்டி
பராசக்த்தி வித்தியாலயம்

வாசிப்பு ஒரு மனிதனை பூரணப்படுத்துவதோடு சிறந்த அறிவுத்திறனையும் நுண்ணறிவினையும் வழங்குகிறது. பரந்துபட்ட உலக அறிவினைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் புதிய புதிய தகவல்களை அறிந்து கொள்ளவும்இ இந்த வாசிப்பு எமக்கு உதவுவதாகவே காணப்படுகின்றது. எனவே மனித வாழ்வில் வாசிப்பு மிக அவசியமாகும்.

"நூலளவும் ஆகுமாம் நுண்ணறிவு" என்ற ஔவையாரின் வரிகள் இந்த உலகில் ஒரு மனிதன் எந்த அளவுக்கு நூல்களை வாசிக்கிறானோ அந்த அளவுக்கு அவன் அறிவினைப் பெற்றுக்கொள்கிறான். மேலும் வாசிப்பின் மூலம் வெறும் புத்தக அறிவினை மாத்திரம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். அதாவது "வாசிப்பு ஒரு மனிதனை பூரணப்படுத்துகின்றது" என்ற வாசகம் இதனாலே சொல்லப்படுகின்றது.

வாசிப்பு என்பது மனிதனுக்கு சிறந்த ஒரு பொழுது போக்கையும் மன அழுத்தத்துக்கான அமைதித்தன்மையையும் வழங்குகின்றது. வாசிக்கும் போது ஒரு நாவலிலோ கதையிலோ மூழ்கிவிடுவோம். இதனால் மனதிற்கு கவலையை ஏற்படுத்தும் விடயங்கள் பற்றி சிந்திக்க வேண்டி ஏற்படாது. பல்வேறு புதிய விடயங்களையும் வாழ்க்கையில் பல்வேறு அனுபவங்களையும் கற்றுக் கொள்வதற்கு வாசிப்பு உதவுகின்றது.

ஒரு மொழியில் புலமை பெற அம் மொழியில் வெளிவந்துள்ள பல புத்தகங்களை வாசிக்க வேண்டும். வாசிப்பதனால் அம் மொழியில் புலமை பெற முடியும், மொழிவளத்தைப் பெருக்கி கொள்ள முடியும். வாசிப்பின் மூலம் மூளை சுறுசுறுப்பாக இயங்கும். சிந்திப்பின் ஆற்றலையும் குறித்த விடயத்தை நினைவில் நீண்ட காலத்திற்கு சேமித்து வைக்கவும் வாசிப்பு உதவுகின்றது. வாசிப்பதனால் புரிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் பகுப்பாய்வு திறன்கள் வெகுவாக வளர்ச்சி பெறும். பொது அறிவை பெற்றுத்தருகின்றது.

மேலும் உலகில் வெற்றிகரமான மனிதர்கள் பலர் முடிந்த அளவு வாசிக்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருக்கின்றனர். மைக்ரோசாப்ட் நிறுவனரும், கோடீஸ்வர கொடை வள்ளலுமான பில் பேட்ஸ் வாசிப்பு தன் வாழ்க்கையை மாற்றியது எனக் கூறினர்.

வாசிப்பு மனிதனை மேன்மை அடையச் செய்கிறது. இந்த வாசிப்பினால் உயர்ந்தவர்கள் உலகில் பலர் உள்ளனர். அந்தவகையில் வறுமைக் குடும்பத்தில் பிறந்து புத்தக வாசிப்பினால் உலகத்தை பற்றி அறிந்து அமெரிக்காவின் தலை சிறந்த தலைவராக திகழ்ந்தார். ஆபிரகாம் லிங்கன் பாரதத்தின் மகாத்மா காந்தி அவரின் சத்திய சோதனை புத்தகத்தை வாசித்தவர் பலர் தலைவர்களாக உருவாகினர். மாட்டின் லூதர்கிங், பல அறிவியல் நூல்களை

உருவாக்கிய அணுவிஞ்ஞானி அப்துல்கலாம், மேலும் நெல்சன் மண்டேலா, லெனின் போன்ற அறிஞர்கள் புத்தக வாசிப்பால் மேன்மை அடைந்தவர்கள்.

இன்றைய உலகம் தொழிநுட்பத்தின் வளர்ச்சியினால் நவீனமடைந்துள்ளது. இதன் காரணமாக புத்தகத்தினால் மட்டுமல்லாது இணையத்திலும் பல புதிய விடயங்களை கற்க முடிகின்றது. இதனால் நன்மைகள் ஏற்பட்டாலும் சில தீமைகளும் ஏற்படுகின்றது. இலத்திரனியல் ஊடகங்களை நாம் பார்க்கும் போது அதிலிருந்து வரும் செறிவான ஒளி எமது கண்களை பாதிக்கின்றது. அதுமட்டுமல்லாது இணையத்தில் வாசிப்பதைவிட புத்தகத்தில் வாசிப்பதே அதிகம் நினைவிலிருக்கும்.

நவீன தொழிநுட்பத்தின் வளர்ச்சி காரணமாக வாசிப்பு இப்பொழுது அரிதாகிவருகிறது. பலர் தமது பொழுது போக்குக்களை இணையங்கள், தொலைக்காட்சி போன்றவற்றிலேயே அதிகம் கழிக்கின்றனர். குறிப்பாக இளம் வயதினர் இணையத்தளங்களில் மூழ்கி இணைய விளையாட்டுக்களிலேயே தங்களது முழு நேரத்தையும் செலவழிக்கின்றனர். இதனால் அவர்களின் வண்ணமயமான எதிர்காலம் பாதிக்கப்படுகின்றது.

“ஒரு நல்ல நூல் ஒரு நல்ல நண்பனுக்கு ஒப்பானது” எனவே நம்மால் எந்த அளவுக்கு நூலகங்களில் உள்ள நல்ல நூல்களை வாசிக்க முடியுமோ வாசித்து அந்த அளவுக்கு இந்த உலகத்தின் அறிவியல் சிந்தனைகளையும் அறிவுபூர்வமான தகவல்களையும் நாம் அறிந்து கொள்வதோடு இவ் உலகத்தையே நமக்கு சொந்தமானதாக மாற்றிக்கொள்வோம்.

கல்வி பற்றிய பொன்மொழிகள்

- ஒழுக்கம் உண்டாகாத இலக்கியக் கல்வியால் ஒருவித பயனும் கிடையாது.
- மாணவனுக்கு சிறந்த பாடப்புத்தகம் அவனுடைய ஆசானே என்பது உறுதியான நம்பிக்கை.
- கணிதம் சந்தோஷத்தை கூட்டவோ கவலையை கழிக்கவோ நமக்கு கற்றுத் தருவதில்லை.. ஆனால் அனைத்து பிரச்சனைக்கும் தீர்வு உண்டு என்பதை கற்றுத் தருகின்றது.

# கபிலநிறத் தத்தியும் உணவு நெருக்கடியும்

கஜகர்னி ஞானசேகரம்
விவசாய போதனாசிரியர்

இன்றைய உலகம் பல்வேறு மாற்றங்களையும் பற்பல அழிவுகளையும் சந்தித்ததன் பின் ஏதோ ஓர் ஓரத்தில் தெரியும் விடிவெள்ளியை நோக்கிய பயணமாக பயணித்துக் கொண்டுள்ளது. இவ் துரித வாழ்கையின் அடிப்படை காரணம் எது என பார்க்கும் போது உணவு தேவைக்கான தேடலையே சென்றடைகிறது. இன்றைய காலகட்டத்தில் துரித உணவுப் பழக்கவழக்கங்களில் நம் அடிப்படை தேவையை துரிதமாய் முடித்துக்கொள்ள நினைப்பதனூடாக வாழ்நாள்களையும் மிகத்துரிதமாய் குறைத்துக் கொள்கிறோம்.

ஆதிகால மனிதன் வேட்டையாடிகாளாய் இருந்து பல இடங்களை தேடிச்சென்று தன் உணவை பெற்றுக்கொண்டான். வேளான் புரட்சியை தொடர்த்து இவ் நிலைமாற்றம் கண்டது. தன் ஓர் இடத்தில் தரித்திருந்து அங்கு தனக்கு தேவையான பயிரினங்களை பயிரிட தொடங்கினான். இதனைத் தொடர்ந்து ஆற்றுப்படுக்கைகளை சார்ந்த இடங்களில் குடியேற்றங்கள் உருவாகின. வேளாண்புரட்சி மற்றும் அதனை தொடர்ந்து 18ம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதி தொடக்கம் 19ம் நூற்றாண்டுகளில் ஏற்பட்ட கைத்தொழில் புரட்சிகளின் விளைவாக இவ்வாறு வேட்டையாடித் திரிந்த மனிதன் ஓர் இடத்தில் தங்கியிருக்கத் தொடங்கியதோடு சனத்தொகை பெருக்கம், உணவுத்தேவைக்கான கேள்வி, போர் போன்றவற்றால் உணவின்றி இறப்போர் வீதமும் அதிகரிக்கத்தது.

1960களில் ஏற்பட்ட பசுமைப்புரட்சியானது அதிகளவு விளைச்சலை தரக்கூடிய கோதுமை மற்றும் நெல் இனங்களை உருவாக்கி உணவுத் தேவையை பூர்த்தி செய்யும் நோக்கில் ஏற்பட்டது. மெக்சிக்கோ மற்றும் பிலிப்பைன்ஸில் இவ்வாறு புதிதாக விதைகள் உருவாக்கப்பட்டன அவை 'Miracle seeds' என அக்காலத்தில் அழைக்கப்பட்டது. இவை உயரம் குறைந்த மற்றும் அதிகவிளைச்சல் தரக்கூடிய இனங்களாகும். எனினும் நோய் தாக்கம் மற்றும் சூழல் பாதிப்புகளும் அதிகரித்தது.

நெல், உலகில் இரண்டாவதாக மற்றும் இலங்கையில் அதிகளவு பயிரப்படுவதுமான தானியமாகும். நாட்டின் மொத்த நிலப்பரப்பில் அண்ணளவாக 34.1வீத நிலம் நெற் செய்கைக்கு பயன்படுத்தப்பட்டு வருவதுடன் 3.4 மில்லியன் மெற்றிக் தொன் வருடாந்த நெல் உற்பத்தி இதனூடாக பெறப்படுகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் பல்வேறு காரணங்களினால் பயிர் விளைச்சல் மற்றும் அறுவடையில் மாற்றம் ஏற்படுகின்றது குறிப்பாக 2021இல் ஒரு ஹெக்டயருக்கு 4571கிலோ சராசரி விளைவாக கிடைக்கப்பெற்றிருந்தது ஆனால் 2022இல் ஒரு ஹெக்டயருக்கு 3045 கிலோவே சராசரி விளைவாக கிடைக்கப்பெற்றது (மத்திய வங்கி அறிக்கை– 2022). ஓர் ஆண்டிற்குரிய ஒரு நபரின் நெல் கொள்ளவு 107கிலோ ஆகும். இதனுடான அவன் தனது 45 வீதமான சக்தி தேவையையும் 40 வீதமான புரதத் தேவையையும் பூர்த்தி செய்து கொள்கின்றான்.

பல்வேறுபட்ட காரணங்களால் நெற்செய்கையில் விளைச்சல் அடிக்கடி பாதிப்பிற்கு உள்ளாகிய வண்ணமேயுள்ளது. அவற்றுள்ள பிரதான காரணிகளாக நெல் இனம், காலநிலை, நீர், போசனை/பசளை, நோய் மற்றும் பீடைத்தாக்கம், வேலையாட்கள் போன்றன 95.5 வீதமும் பிறகாரணிகள் 4.5 வீதமும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. Zacharia & James Tano

ஆகியோரின் ஆய்வு நெற்செய்கையில் 46.4 சதவீதமான சேதம் நோய் களை மற்றும் பீடைத்தக்கத்தினாலே ஏற்படுகின்றது என்கிறது. அப்பீடைகளிலும் இலங்கையை பொருத்த வரையில் பரவலாக காணப்படும் பீடைகளாக கபிலத்தத்தி (BPH) மற்றும் நெல் gall midge (RGM) அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவற்றில் RGM தாக்கத்தை முற்றாக தாங்கி வளரக்கூடிய பல எதிர்ப்பின நெல் இனங்கள் நாட்டில் உள்ளது எனினும் BPH தாக்கமானது பாரிய பிரச்சினையாகவே இன்று வரை விவசாயிகளுக்கு உள்ளது.

கபிலத்தத்தி (*Nilaparvata lugens*) ஒரு சிறிய, குத்திசாறு உறிஞ்சும் வாயுறுப்பை கொண்ட அங்கியாகும். தென்கிழக்கு ஆசியாவினை பிறப்பாக கொண்டு 1970 களில் ஐக்கிய அமெரிக்கவில் முதலில் அறிமுகமாகி உலகம் முழுவதும் பரவலடைந்தது. 1842 ஆம் பிரித்தானிய பூச்சியியளளாரன Frederick Smith இனது ஆய்வறிக்கையிலேயே முதல் முதலில் BPH பற்றி கூறப்பட்டிருந்தது. அக்காலத்தில் அது ஓர் சிறியளவு பதிப்பை ஏற்படுத்தும் பீடையாகவே கருதப்பட்டது எனினும் 20ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் குறிப்பாக நெற்செய்கையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பிரதான மற்றும் அதிகளவு பரவும் பீடையாகவும் மாறியது.

1970 -1980 காலப்பகுதியில் ஐக்கிய அமெரிக்காவின் கலிபோனியா, ரெஸ்ரா மற்றும் லொலுசியா போன்ற நெற்பயிர் செய்கை மேற்கொள்ளும் பகுதிகளில் பாரிய சேதத்தை ஏற்படுத்தியது. இவற்றின் தாக்கம் மற்றும் பரவலை கட்டுப்படுத்துவதற்காக பல ஒருங்கிணைந்த கட்டுப்பாட்டு முறைகளை பயன்படுத்தின.

1900 களின் ஆரம்பத்தில் இலங்கையில் முதல் முதலில் BPH தொடர்பான பதிவுகள் காணப்படினும் 1960 வரை அவை நெற்செய்கையில் பிரதான பீடையாக காணப்படவில்லை. 1970களில் குறிப்பாக நாட்டின் ஈரவலயப் பகுதிகளில் BPH நெற்செய்கையில் முதல் பாரியளவு சேதத்தினை ஏற்படுத்தியது. இதனை தொடர்ந்து 1980-1990 வரையான காலப்பகுதிகளில் அடிக்கடி இவற்றின் தாக்கத்தினால் மிக மோசமான அழிவினை விவசாயிகள் முகம் கொடுத்ததோடு விளைச்சல் மற்றும் தேசிய உணவுப் பாதுகாப்பிற்கும் பாரிய அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தியது. அவற்றின் வெளிப்பாடாக 1990களில் இருந்து இன்று வரை BPH தொடர்பான ஆராய்ச்சிகள் இலங்கையில் தொடர்ச்சியாக இடம்பெற்றுவருகிறது.

நீர்பாசனம் மற்றும் மழை நீர் மூலம் செய்யும் நெற்பயிர் செய்கையில் BPH தாக்கம் ஏற்பவதற்கு ஏதுவான சூழல்களாக வயல்கள் தொடர்ச்சியாக நீரில் மூழ்கியிருத்தல், சாரீரப்பதன் உயர்வான மற்றும் வயலில் நிழலாக காணப்படும் பகுதிகளில் இவற்றின் தாக்கம் ஏற்படுவதற்காண சாத்தியங்கள் அதிகளவில் உள்ளது. அவற்றுக்கு மேலதிகமாக உயர் பயிரடர்த்தி, பயிர்களுக்கிடையிலான இடைவெளி மிக குறைவாக இருத்தல், மேலதிக நைதரசன் பசளை பாவனை மற்றும் பருவத்திற்கு அல்லது தாக்கம் நிகழும் காலத்திற்கு முன்பான பூச்சிநாசினி பாவனை போன்ற விவசாய நடவடிக்கைகளும் கபிலத்தத்தியின் தாக்கம் ஏற்படுவதற்கு சாதகமான சூழலை உருவாக்குகின்றன.

வயல் நிலங்களின் தொர்ச்சியான அவதானிப்பின் மூலம் கபிலத்தத்தியினையும் அவற்றின் தாக்கத்தினையும் அடையாளப்படுத்தலாம். பிறைவடிவான வெள்ளை முட்டைகளை கதிரின் நடுப்பகுதியில் அல்லது இலை மடலில் இருத்தல், கபிலநிற அணங்கு மற்றும் நிறையுடலி பருவங்களையும் பயிரின் அடிப்பகுதியில் அவதானிக்ககூடியதாக இருத்தல். நெல்லின் வளர்ச்சிப்ருவத்தின் பிற்பகுதியிலும் இனப்பெருக்க பருவத்திலும் இவற்றின் தாக்கத்தினை அதிகளவு அவதானிக்ககூடியதாக இருக்கம். பயிர்கள் தொட்டம் தொட்டமாக (இடை இடையே) எரிந்த அல்லது மஞ்சள் நிறமாக மாறி காணப்படும். ஒரு தாவரத்தில்

கபிலத்தத்தியின் குடித்தொகை 400 – 500 அணங்கு நிலையில் அல்லது 200 நிறையுலியாக காணப்படின் அப் பயிர்ச்செய்கை முற்றாக அறுவடையை இழக்க நேரிடும்.

இவற்றின் தாக்கத்தினை ஒருங்கிணைந்த பீடை முகாமைத்துவம் (IPM) மூலம் கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருக்க முடியும். எதிர்ப்பின நெல்லினங்களை தெரிவு செய்தல் (Ptb 33 – Breeding இல் பயன்படுத்தப்படும், Bg 379-2, Bg 300, Bg 403,Bg 304,Bg 357,Bg 358,Bg 360 – ஓரளவு எதிர்ப்பு தன்மையுடையவை), வயலில் நீர் வடிப்பு செய்தல் மற்றும் சாரீரப்பதனை குறைத்தல், வளர்ச்சி அவத்தையில் தேவையற்ற முறையில் பூச்சிநாசினிகளை பயன்படுத்தாது அவசியமான சந்தர்பத்தில் மாத்திரம் பயன்படுத்தல், தொடர்ச்சியான வயல் அவதானம், வயற் சுகாதாரத்தை பேணுதல் போன்றவற்றின் மூலம் தாக்கம் ஏற்படுவதனை குறைக்கலாம்.

பாரிய அளவில் தத்திகளின் எண்ணிக்கை காணப்படின் விவசாயத் திணைக்களத்தினால் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட பூச்சிநாசினிகளை சிபாரிசு செய்யப்பட்ட அளவில் பயிர்களுக்கு இடையில் பூச்சிகள் தொடுகையுறும் வகையில் விசிறுதல் வேண்டும்.

பயிர்கள் மற்றும் பயிர்ச்செய்கை தொடர்பில் தொடர்ச்சியான அவதானம் அவற்றிக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள், வழங்கும் உள்ளீடுகள் தொடர்பான பதிவுகளை பேணுவதன் மூலம் விவசாயிகள் தங்களுடைய சூழலுடனான அறிவினை பெறுவதோடு எதிர்வரும் காலங்களில் முன்கூட்டியே அவற்றை எதிர்கொள்ள தயார்நிலையில் இருப்பதற்கு உதவியாகவும் அமையும்

இயற்கையாய் வாழ் இயற்கையோடு வாழ்!!!

# உணவே மருந்து

இரா.ரவீந்திரன்,
வருமானப்பரிசோதகர்,
வேலணை பிரதேச சபை.

நம் உடல் நலத்தின் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதில் உணவு மிகமுக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நம் முன்னோர்கள் நோய்களுக்கான மருந்தாக மூலிகைகளையும் உணவுகளையுமே பயன்படுத்தினார்கள். ''மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்'' என்கிறார் திருவள்ளுவர் அதாவது உடலுக்கு எது பொருத்தமான உணவு என்பதை தேர்ந்தெடுத்து உண்பதால் நோய்களின்றி வாழமுடியும் என்பது தான் இதனுடைய கருத்து.

மனிதனுடைய முக்கியமான தேவைகளில் உணவு முக்கியமானது. நாம் உள்ளெடுக்கின்ற உணவு தான் எமது உடல் நலத்தை பேணுகின்றன. இதனால் அனைவரும் உணவுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

உடல் ஆரோக்கியம் இல்லாத போது மனித வாழ்க்கை துன்பமானதாக மாறிவிடும். எனவே அனைவரும் ஆரோக்கியம் நிறைந்த உணவுகளை எடுத்து கொள்வதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

இக்கட்டுரையில் உணவின் அவசியம் இன்றைய உணவுபழக்க வழக்கங்கள் போன்றன நோக்கப்படுகின்றது.

**உணவும் ஆரோக்கியமும்**

''சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரையலாம்'' என்று கூறுவார்கள் அது போல நல்ல ஆரோக்கியம் நிறைந்த சமூகம் தான் நல்வாழ்வினை வாழ முடியும். இந்த இயற்கை நமக்கு ஏராளமான வளங்களை நல்கியுள்ளது. அவற்றில் இருந்து விளைகின்ற தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள், இலை, தளைகள் போன்ற ஊட்டச் சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளை நாம் சரியான முறையில் எடுப்பதன் மூலமாக எமது உடல் ஆரோக்கியத்தை நாம் மேம்படுத்தி கொள்ள முடியும். இதன் வாயிலாக சுறுசுறுப்பான திடகாத்திரமான மனிதர்களாக நாம் வாழமுடியும். புரதம், காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு, விற்றமின்கள் மற்றும் கனிப்பொருட்கள் போன்ற போசனை பொருட்கள் உடலை வளமாக வைத்திருப்பதோடு உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் வழங்கும். நல்ல வளமான நிலத்தில் வளரும் பயிர் போல ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணும் மனிதனும் வளமாக வாழமுடியும்.

**இயற்கை உணவுகள்**

இயற்கையான முறையில் நஞ்சற்ற அசேதன உரங்களற்ற கிருமி நாசினிகள் தெளிக்கப்படாத மரக்கறிகள், தானியங்கள், கிழங்குகள், கீரை வகைகள், பசும் இலைகள் மற்றும் பசும்பால் உணவுகள், பழங்கள் போன்ற இயற்கையான உணவுகள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சால சிறந்தன. இன்று விவசாயத்தில் புகுத்தப்பட்டுள்ள செயற்கை முறையிலான விவசாய நடவடிக்கைகள் மனித உடலுக்கு பல தீங்கான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

இன்று நாம் உண்ணும் உணவுகள் அதிகம் நஞ்சாகி விட்டன. இதுவே நம்மில் பலரை நோயாளியாக்கி வைத்தியசாலைகளில் அலையவிடுகின்றது. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பதனால் உணவுகளை அதிகம் இயற்கை முறை சார்ந்தவையாக எடுத்து கொள்வது நன்றாகும்.

**மாறி வரும் உணவு கலாச்சாரம்**

இன்று எமது சமூகம் மேற்கத்தைய நாகரீக மயப்படுத்தலுக்கு உள்ளாகி துரித உணவுகளை அதிகம் உண்கின்றனர். உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் அதிக கொழுப்பு, அதிக சீனி, அதிக எண்ணை மற்றும் சுவையூட்டி, நிறமூட்டி, மணமூட்டி போன்றன அதிகம் உள்ள உணவுகளையே அதிகம் விரும்பி உண்கின்றனர். இவை உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்க கூடிய இரசாயன பதார்த்தங்களை கொண்டவையாகும்.

நமது பிரதேசங்களில் அதிகம் விற்பனையாகும் "பெப்சி, கொக்கா கோலா " போன்ற குளிர்பானங்களை அதிகம் அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும். இவ்வாறான நாகரீக வளர்ச்சியின் காரணமாக நம்முடைய இயற்கையான உணவு பழக்க வழக்கங்கள் அருகி போய்விட்டன. இயற்கையோடு ஒன்றித்த தமிழர்களின் உணவு பழக்க வழக்கங்கள் வழக்கொழிந்து போவது வேதனைக்குரிய விடயமாக இருக்கின்றது.

**அதிகரிக்கும் நோய்கள்**

"முற்பகல் செய்யின் பிற்பகல் விளையும்" என்று கூறுவார்கள். நாம் எடுத்து கொள்கின்ற உணவு தான் எமது நீண்டகால ஆரோக்கியத்தை தீர்மானிக்கும். இளம் வயதில் உணவு கட்டுப்பாடுகளை மதிக்காது சுவை என்ற பெயரில் நாம் எடுத்து கொள்கின்ற ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள் தான் இன்று அதிகளவான நோய்களுக்கு காரணமாக அமைகிறது. போசாக்கற்ற தீங்கான உணவுகளை உண்பதால் மட்டுமே உலகமெங்கிலும் பல மக்கள் இறந்து போகின்றனர்.

மேலும் புற்றுநோய்கள், மனஅழுத்தம் சார்ந்த நோய்கள், உயர் குருதியமுக்கம், உடற்பருமனாதல், சலரோகம் போன்ற அதிகளவான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு எமது உணவுப் பழக்கமே காரணமாகும். இவ்வாறு உலகமெங்கிலும் உணவு சார்ந்த பிரச்சனைகளால் உலகில் அதிகளவான மக்கள் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றனர் இதனால் மக்களினுடைய ஆயுள் எதிர்பார்ப்பு மிகவும் குறைவடைந்து வருகின்றது.

இன்று மனிதன் அபிவிருத்தி, பொருளாதாரம், தொழில்நுட்பம், விஞ்ஞானம் என்று வளர்ச்சியை பற்றி மாத்திரமே சிந்திக்கின்றானே அன்றி மனித உடல் ஆரோக்கியம் பற்றி யாரும் அதிகம் பேசிக்கொள்வதில்லை.

பின்பு நோய்கள் வந்த பின்னர் வருந்துவதில் பயனில்லை ஆகவே வெள்ளம் வரும் முன் அணை கட்ட வேண்டும் என்பது போல நாம் உணவுகள் பற்றி நாளாந்தம் கவனம் செலுத்துவது நன்மை பயப்பதாக இருக்கும். இதனை சரி செய்ய வேண்டுமாயின் விவசாயம் இயற்கை முறைக்கு திரும்புவதை தவிர வேறு வழியில்லை.

# வீட்டுத் தோட்டத்தின் பயன்கள்

திரு. சிவலிங்கம் சிவலக்ஷன்
அல்லைப்பிட்டி

“உணவே மருந்து மருந்தே உணவு” என்பது வெறும் வார்த்தைகளில் மட்டும் இன்று உலாவருகின்றது. நடைமுறைக்கு மிகவும் ஒத்துவராமல் இருக்கின்றது. உணர்ச்சியாகவும், கலையாகவும், கலாச்சாரமாகவும், பண்பாடாகவும், இனத்தின் அடையாளமாகவும், பண்டிகையின் கொண்டாட்டமாகவும், உறவினரின் பிணைப்பாகவும் நம்முடன் பின்னிப் பிணைந்திருந்த உணவு இன்று வெறும் பண்பாட்டு சந்தையின் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் பொட்டலமாக மாறிவிட்டது. நம்மையும் நமது தனித்துவத்தையும் அடையாளப்படுத்திய உணவு இன்று மறைந்து சமதத்துவத்தைக் கண்டுள்ளது. “ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்” என்பது சாத்தியமானதோ இல்லையோ “உலகநாடுகள் அனைத்திற்கும் ஒரே உணவு” என்பது இன்று சாத்தியப்பட்டுள்ளது. இது பெருமைக்குரிய விடயமாக இருந்தாலும் அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளும், பின்விளைவுகளும் அதிகம்.

காலநிலை, தட்பவெட்பம், உடலமைப்பு, மரபணு பேன்றவற்றை சார்ந்த உணவு அனைவருக்கும் என்றால் ஏன் வராது நோய்களும் தொந்தரவுகளும். “வாழ்க்கை முறை நோய்கள்” இன்று அத்கமாகிக்கொண்டிருக்க இதற்கு மிக முக்கியமான காரணமாக நமது உணவு உள்ளது. விதையில் தொடங்கி பதப்படுத்திகள் வரை அனைத்திலும் நஞ்சு. இவற்றில் இருந்து நம்மையும் நம் குடும்பத்தையும் காக்க தற்சார்பு மட்டுமே தீர்வு. நமது தேவைகளுக்கு நம்மால் முடிந்தவற்றை சீரமைத்துக் கொள்வதே இன்றைய காலத்திற்கு உகந்தது. அதற்கு முதல்படியாக வீட்டுத்தோட்டமும் அதன்மூலமாக கிடைக்கின்ற நஞ்சற்ற சத்ததான உணவுகளுமே காணப்படுகின்றது.

வீட்டுத்தோட்டம் செய்வதால் கிடைக்கக் கூடிய நன்மைகள்.

- காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் என்பவற்றை இயற்கையாகவும், புதிதாவும் பெறலாம்.
- வீட்டுச் செலவையும் மருத்துவச் செலவையும் குறைத்துக்கொள்ளலாம்.
- நேரடியாக அறுவடை செய்து பயன்படுத்துவதால் காய்கறிகள் கொண்டுள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள், ஊட்டச்சத்துகள் குறைவின்றி அப்படியே கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்கும்.
- நஞ்சற்ற காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைவகைகளை பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.
- உணவுத்தட்டுபாட்டையும், விலை உயர்வையும் எளிதாக எதிர் கொள்ள முடியும்.

## சிறிய, குறைவான அளவு பராமரிப்பு தேவையுடைய தாவரங்களை தெரிவு செய்யுங்கள்.

பயிரிடும் தாவரங்களை கொல்லக்கூடாது என்பதே முக்கிய நோக்கம். கற்றாழை, (அலோவேரா), சான்சேவியா (பாம்பு தாவரம்), இசட் தாவரம், பீஸ் லில்லி மற்றும் போத்தோஸ் (பண தாவரம்) ஆகியவை மிகவும் இலகுவாக வளர்க்கக் கூடியவை என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. அவற்றிற்கு குறைந்த அளவிலான ஒளி மற்றும் நீர் போதுமானது. ஆகையால் நாம் அதிகளவிலான கவனத்தினை செலுத்தி பராமரிக்க தேவையில்லை. இவை வீட்டுத்தோட்டம் ஒன்றை தொடங்குவதற்கு சிறந்த தொடக்க தாவரங்களாக இருக்கும். சமையலறை மூலிகைகள் மற்றும் கீரை, தக்காளி, மிளகாய் போன்ற காய்கறிகளையும் முயற்சி செய்யலாம். ஆனால் ஒரு சில தாவரங்களுடன் தொடங்குவது முக்கியமான ஒன்றாகும்.

அவ்வாறு தொடங்குவதனால் நீர்ப்பாசன அட்டவணைகள் மற்றும் பராமரிப்பைக் கண்காணிப்பதற்கென பெரிதாக கவனம் செலுத்த வேண்டி இருக்காது.

## ஒளி தான் எல்லாமே.

வீட்டுத்தோட்டம் என்று வரும்போது சுற்றுச்சூழல் மிக முக்கியமானது. வீட்டுத்தோட்டத்திற்கான சரியான இடத்தினை ஒளி மற்றும் ஈரப்பதத்தின் அடிப்படையில் பகுப்பாய்வு செய்து தெரிவு செய்யுங்கள். சூரிய ஒளி தான் உங்கள் வீட்டில் நீங்கள் வளர்க்கவிருக்கும் தாவரக்குழந்தைகள் தமக்கான உணவினை பெற்றுக் கொள்ளும் ஒரே ஒரு வழி. அவ்வாறு சரியானளவு சூரிய ஒளி கிடைப்பதால் அவர்கள் ஆரோக்கியமான, நறுமணமுள்ள அழகான குழந்தைகளாக வளர்ந்து செழிப்பார்கள். வீட்டு தாவரங்கள் நிழல் அல்லது மறைமுகமாக கிடைக்க கூடிய சூரிய ஒளியை விரும்புகின்றன. மேலும் பல வகையான கற்றாழை, சதைப்பற்றுள்ள காய்கறிகள் மற்றும் பூச்செடிகள் போன்றன, பால்கனியில் அல்லது முற்றத்தில் கிடைக்கக் கூடிய பிரகாசமான நேரடி சூரிய ஒளியை விரும்புகின்றன. நீங்கள் தத்தெடுக்க விரும்பும் தாவரக்குழந்தைகளை பற்றி நீங்கள் ஏற்கனவே அறிந்திருத்தல் வேண்டும். உங்கள் தாவரத்தின் ஒளித் தேவைகளை அறிய சிறிது ஆராய்ச்சி செய்யுங்கள்.

## சரியான தாங்கிகளை தெரிவு செய்தல்.

ஒரு தாவர நெர்சரியில் இருந்து தாவரங்கள் அல்லது நாற்றுகளை வாங்குவது வீட்டுத்தோட்டத்தினை தொடங்குவதற்கான எளிதான வழியாக இருக்கலாம். அவை வீட்டிற்கு வந்ததும், அவற்றிற்கான சாடி அல்லது நிலத்திற்கு மாற்றப்பட வேண்டும். பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் உலர்ந்த விதைகளையும் நீங்கள் பயிரிடலாம். இது நிலையானது, மலிவானது மற்றும் நம்பமுடியாத அளவிற்கு திருப்தி அளிக்க கூடியது. விதைகளை ஈரமான பருத்தி அல்லது துணியில் வைத்து, அவை முளைக்கும் வரை சூரிய ஒளியில் இருந்து விலக்கி பராமரிக்கவும். அதன் பின்னர் அது ஒரு நாற்றாக வளர ஒரு சாடியில் பயிரிடுங்கள். வேர் வளர்ச்சிக்கு இடமளிக்கும் வகையில் தாவரம் வளர்ந்து வரும் தற்போதைய பானையை விட, 24 அங்குல பெரிய கொள்கலனைத் தேர்வு செய்யவும். வேர் அழுகலைத் தடுக்க எப்போதும் கீழே வடிகால் துளைகளைக் கொண்ட கொள்கலன்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

## உங்கள் மண்ணை தயார்படுத்துங்கள்.

வீட்டுத்தோட்டத்திற்கான மண்ணை பொறுத்தவரை, நீங்கள் ஒரு தாவர நாற்றங்கால் அல்லது கோகோ கரி மற்றும் ஆர்கானிக் உரம் கலந்த தோட்ட மண்ணிலிருந்து ஒரு சாடி மண் எடுத்து பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். உங்கள் மண்ணை அவ்வப்போது தளர்த்தவும், காற்றோட்டம் புகக்கூடிய வகையில் பராமரிக்க, நேரத்திற்கு நேரம் அவதானித்து சாடியில் தாவரத்தின் வேர்கள் சேதப்படாத வகையில் துளைகள் இடுங்கள். நீங்கள் அவற்றை நேரடியாக தரையில் நடுவதற்கு முடிவு செய்திருந்தால், மண்ணைத் தளர்த்தி, ஆர்கானிக் உரங்களை மண்ணோடு சேர்த்து உங்கள் தாவரத்திற்கான மண்ணை தயார் செய்யவும்.

## தேவைப்படும்போது மட்டும் நீர் பாய்ச்சவும்

விரலினைக் கொண்டு மண்ணின் ஈரப்பதத்தினை பரிசோதனை செய்யுங்கள். உங்கள் விரலின் முதல் ரேகை வரை மண்ணுள் இடுங்கள். முதல் அங்குலத்திலிருந்து அல்லது அங்குல அரை வரை மண் வறண்டிருந்தால் தண்ணீர் பாய்ச்சவும். ஈரமான இலைகள் பூஞ்சையை ஏற்படுத்துவதால் இலைகளைத் தவிர்த்து, தாவரத்தின் அடிப்பகுதியை நோக்கி

நீர்ப்பாய்ச்சவும். இலைகளில் பழுப்பு நிற பகுதிகள் இருக்கின்றனவா என அவதானியுங்கள் ஏனெனில் இது மோசமான நீர்ப்பாசனத்தின் அறிகுறியாகும். மேலும், வழக்கமான நீர்ப்பாசன சுழற்சிகளில் அவதானமாக இருக்கவும். காலையில் ஒரு ஸ்பிரிட்ஸருடன் இலைகளை லேசாக ஈரலிப்பாக வைத்திருக்கவும்.

## உங்கள் தாவரத்தை பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் வளர்க்கும் ஒவ்வொரு தாவரத்திற்கும் உயிர் உண்டு. அவற்றினை உறவுகளாக பராமரியுங்கள். உங்கள் தாவரங்களைக் கேளுங்கள். அவர்களைக் கவனித்துப் பேசுங்கள். உங்கள் தாவரத்தின் தன்மை, நீர்ப்பாசனம் மற்றும் உரமிடுதல் அட்டவணைகளின் பதிவைப் பராமரிக்க தவறாதீர்கள். இது உங்கள் தாவரத்தின் தேவைகளை நன்கு புரிந்துகொள்ளவும், மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கவும் உதவும். உங்கள் தாவரத்தை அன்புடனும் அக்கறையுடனும் அரவணைத்து பராமரியுங்கள். பொறுமையாக இருத்தல் மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான உறவுகளை எவ்வாறு வலு செய்கின்றதோ, அதே போல் உங்கள் தாவரங்கள் வளர்வதற்கான நேரம் மற்றும் இடத்தினை அளியுங்கள்.

# கற்பகதரு

திருமதி.கஜானி.சு
அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

இரண்டாம் உலக மகாயுத்தம் நடந்த காலத்திலும், அதன் பின்னரும் இலங்கையில் இறக்குமதிகள் குறைந்து உணவுத் தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டது. அரிசி கோதுமைமா சீனி போன்றன பங்கீட்டு முறையில் மக்களுக்கு வழங்கப்பட்டன. உள்ளூரில் அரிசி, நெல் என்பன விலையேற்றம் கண்டன, பணப்புழக்கமும் குறைந்தே காணப்பட்டது. அதுமட்டுமன்றி மக்கள் வெளிநாட்டுப் பொருட்களில் அதீத கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்தனர். அதனால் பல பெரியோர்களும் குழுக்களும் முனைந்து அதிக கவனம் செலுத்தி தடுத்து நிறுத்த பெருமுயற்சி எடுத்ததன் பயனாக மக்கள் பனம் பொருட்களுக்குப் புத்துயிர் கொடுக்க ஆரம்பித்தனர். இதற்குக் அல்லைப்பிட்டி மக்களும் இயைந்து செயற்படத் தொடங்கினர்.

இலங்கையில் கைத்தொழில் அபிவிருத்திச் சபையினரால் எடுக்கப்பட்ட கணக்கெடுப்பின்படி யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் ஏறக்குறைய 42,000 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் 77,00,000 பனைகள் இருப்பதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. இதில் வலிகாமம் மேற்குப் பகுதி 22,05,388 பனைகளுடன் 1ம் இடத்திலும், தீவுப்பகுதி 13,69,284 பனைகளுடன் 2ம் இடத்திலும் இருப்பதாகக் குறிப்பிடப்படுள்ளது.

பனைகள் கூட்டமாகக் காணப்படும் பகுதியை பனங்கூடல் என அழைக்கின்றோம்.பனை மரத்தைக் கற்பகதரு எனவும் அழைக்கின்றோம். இதற்குப் புற்பதி, தாலம் பெண்ணை, பொந்தி, காகக்கருப்பை கருங்குந்தி, செங்குந்தி, கட்டைச்சி பூமணத்தி, கங்கிநுங்கி, கொட்டைச்சி எனப்படுகின்ற மறுபெயர்களும் உள்ளன. இது போரசஸ் என்னும் தாவர இனத்தைச் சேர்ந்தது.

பனைகளில் ஆண் பனை,பெண் பனை என இரு இனங்கள் பற்றியே நாம் இதுவரை படித்தோம்.ஆனால் தமிழகத்தில் இருந்து வெளி வந்த 28.08.2019 தினகரன் பத்திரிகையில் வெளி வந்த கட்டுரையில் 34 விதமான பனைகள் இருப்பதாகக் கூறுகின்றது.

1. ஆண் பனை
2. பெண் பனை
3. தாளிப்பனை
4. கூந்தப்பனை
5. சாற்றுப்பனை
6. ஈச்சம்பனை
7. குமுதிப்பனை
8. ஆதம்பனை
9. திப்பிலிப்பனை
10. ஈழப்பனை
11. சீமைப்பனை
12. உடலற்பனை
13. கிச்சிலிப்பனை
14. குடைப்பனை
15. இளம்பனை
16. கூரைப்பனை
17. இடுக்குப்பனை
18. தாதம்பனை
19. காந்தம்பனை
20. பாக்குப்பனை
21. ஈரம்பனை
22. சீனப்பனை
23. குண்டுப்பனை

24. அலாம்பனை
25. கொண்டைப்பனை
26. ஏரிலைப்பனை
27. ஏசறுப்பனை
28. காட்டுப்பனை
29. கதலிப்பனை
30. வலியப்பனை
31. வாதப்பனை
32. அலகுப்பனை
33. நிலப்பனை
34. சனம்பனை

இப்பனைமரம் மனிதன் நாற்றுநட்டோ, நீர் இறைத்தோ பசளையிட்டோ வளர்வதில்லை, மாறாகப் பனைமரத்தில் இருந்து விழுந்த பனம் பழத்தை மாடுகள் நன்றாகச் சூப்பி களியை உண்டபின் எஞ்சியிருந்த பனம் விதை மழைநீர் ஈரத்தில் தானாக முளைத்து வடலியாக வளர்ந்து பின்னர் குறிப்பிட்ட காலம் கடந்த பின் பனையாக உருவெடுக்கின்றது. இதன் ஒவ்வொரு வளர்ச்சிப் பருவத்தைப் பற்றியும் அதற்கான காலங்கள் பற்றியும் பார்ப்போம்.

| | |
|---|---|
| விதைப் பருவம் | – 22 நாள் |
| முறிகிழங்கு | – 22 நாள் முதல் 3 மாதம் வரை |
| நார்க்கிழங்கு | – 3 மாதம் முதல் 4 மாதம் வரை |
| பீலிப்பருவம் | – 4 மாதம் முதல் 2 வருடம் வரை |
| வடலிப்பருவம் | – 2 வருடம் முத 10 வருடம் வரை |
| பனைப் பருவம் | – 10 வருடம் முதல் 45 வருடம் வரை |

இப்பனைப் பருவத்தில் ஆண்டொன்றுக்கு 12 அங்குல வளர்ச்சி காணும், இதன் பின் செழிப்புற்று வைரம் பெறுகின்ற தெனக்கூறப்படுகின்றது.

பனைபற்றி ஆய்வு செய்த ரென்னற் என்பவரும், பேர்குசன் என்பவரும் பனை 801 விதமான பயன்களைத் தருமென்று கூறியிருக்கிறார்கள், பனையில் இருந்து கிடைக்கும் பயன்கள் இருவகைப்படும் ஒன்று உணவு வகை மற்றறையது பாவனைப் பொருட்களாகும்.

**உணவுப் பொருட்களாவன**
பனங்கிழங்கு
பனாட்டு
பனங்கட்டி
பனங்கற்கண்டு
பனங்காய்ப் பணியாரம்
பனஞ் சீனி
பனங்களி
ஒடியற்பிட்டு
ஒடியற் கூழ்
புழுக்கொடியல்
கருப்பட்டி
நுங்கு
கள்ளு
பதநீர்
பூரான்
சாராயம்
ஒடியல்

**பாவனைப் பொருட்களாவன**
பனம் பாய்
தடுக்கு
களப்பாய்
சுளகு
விசிறி
பட்டை
நீர் இறைக்கும் பெரியபட்டை
பெட்டி
கடகம்
புத்தகப்பை
கொட்டடப் பெட்டி
ஏடுகள் (சுவடிகள்)
வள்ளத்தலைப்பாகை
பிளா
உமல்
ஓலை
பனங்குருத்து
ஓலைக் குட்டான்
கங்குமட்டை

## வேறு பொருட்கள்

பனை மரத்தில் இருந்து துலா, வீட்டுக் கூரைக்கான மரங்கள் தீராந்தி, சிலாகை மற்றும் மாட்டுத் தொழுவம் வண்டிலுக்கான மரம் மற்றும் இன்னோரன்ன பொருட்களும் செய்யப்படுகின்றன. இவற்றில் அநேகமானவை காரைநகர் மக்களிடையே பாவனையில் உள்ளன.

பனையானது உணவு மற்றும் வீட்டுத் தேவைகளை மட்டும் பூர்த்தி செய்வது அல்ல. இதற்கு விசேட ஆற்றல் உண்டு இதற்கு நிலத்தடி நீரைச் சேமித்து வைக்கும் ஆற்றலும் உண்டு. கிணற்றினை சுற்றி பனைமரங்கள் இருந்தால் அக் கிணறு இலகுவில் வற்றாது. வரட்சிக் காலங்களிலும் கூட குறைந்தளவு நீரைக் கொண்டு தாக்குப் பிடிக்கும் தன்மை பனை மரங்களுக்குண்டு. குறிப்பிட்ட இடத்தில் உள்ள நீர் மட்டத்தை பனை மரங்களே பாதுகாப்பதாக ஆராச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். பழங்காலத்தில் வயல்களில் எல்லைகளில் பனை மரத்தை நாட்டியுள்ளனர். காரணத்துடன்தான் அப்படி செய்திருக்கிறார்கள். பனை மரத்தில் இருந்து விழக்கூடிய பனம் பழம் மற்றும் இதர பொருட்கள் வயல்களுக்கு சிறந்த இயற்கைப் பசளைகளாகப் பயன் பட்டு வந்துள்ளன.

தமிழகத்தைச் சேர்ந்த பனை ஆர்வலர் கடும் புயல் வந்தாலும் இலகுவில் சாய்ந்து விழாத மரம் பனையே என உறுதியாகக் கூறுகிறார். அதற்குக் காரணம் 3 வகையான வேர்த்தன்மை கொண்டதேயாகும் என்கிறார். வெளிப்புறவேர் மழை நீரை வேகமாக உள்ளே கொண்டு செல்லும். உள்வேர் மழை நீரைச் சேமித்து வைக்கும். நடுப் பகுதியில் உள்ள வேர் கிடைக்கும் நீரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உச்சிக்கு அனுப்பிவைக்கின்றது. பனை முக்கிய வேர் மண்ணிற்குள் 100 முதல் 150 அடிவரை செல்லும் தன்மை கொண்டது. பனை தமிழர்களின் நல் வாழ்வின் அடையாளம்.

## நுங்கு

வைகாசிமாதம் முதல் ஆடிமாதம் வரை நுங்குக் காலமாகும். பாளைகள் வெளிவந்து குரும்பைகள் தோன்றும், அவை முற்றி நுங்குகளாகப் பரிணமிக்கின்றன, இது இருவகைப்படும் ஒன்று இளம் நுங்கு, மற்றையது கல் நுங்கு, இளம் நுங்கு வெட்டியவுடன் நீர்த்தன்மை நிறைந்ததாக இருக்கும் பருகுவதற்கு இலகுவாகவும் இனிப்புத் தன்மை நிறைந்ததாகவும் இருக்கும், கல்நுங்கு என்பது சற்று முற்றிய தன்மை கொண்டதாகவும் இறுக்கத்தன்மை கொண்டிருப்பதனாலும் அதனைக் கைவிரலால் தோண்டியுண்பர், இது சற்று இனிப்புத்தன்மை குறைந்து காணப்படும் , நுங்கில் அதிகளவு வைற்றமின் டீ என்பனவும், இரும்புச்சத்து, கல்சியம் போன்றனவும் இருப்பதாகக் கூறப்படுகின்றன, உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும். வேர்க்குரு இல்லாமல் போய்விடுமெனக் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றேன், காரைநகரில் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை இதனை விரும்பியுண்பர். இதனால் தான் பனையோலை வெட்டும் பொழுது நுங்கினையும் வெட்டுமாறு கோருகின்றனர், ஊரில் கோவில்களில் நடைபெறும் தேர்த்திருவிழாவின் போது தேருக்கு சுற்றிவர நுங்குக் குலைகளைக் கட்டி அலங்கரிக்கின்றனர். நுங்கு குடித்தபின் எஞ்சும் கோம்பைகளைச் (கோழை) சிறுசிறு துண்டுகளாக அரிந்து ஆட்டுக்கடாக்களுக்கும் இளம்மாட்டுக் காளைகளுக்கும் உணவாகக் கொடுக்கின்றனர். இது அவற்றிற்கு சக்தியையும் வளர்ச்சியையும் கொடுக்கின்றது.

**பனம் பழம்**

நுங்குமுற்றி சீக்காயாகவும், அச்சீக்காய் முற்றி பனம் பழமாகவும் பரிணமிக்கின்றது . ஆவணி மாதம் முதல் ஐப்பசிமாதம் வரையான காலப்பகுதி பனம்பழக்காலமாகும். பனம் பழங்கள் ஒவ்வொன்றும் கிட்டத்தட்ட 6 – 8 அங்குள விட்டமுள்ளனவாகவும், குலைகளாகவும், காட்சியளிக்கின்றன. நார்த்தன்மை பொருந்திய இப்பழங்களின் மேற்தோல் கறுப்பு நிறம் கொண்டவையாகும் அவை ஒரு விதையுடையனவாகவும், இருவிதைகள் கொண்டவை இருக்காலி எனவும், மூன்று விதைகள் கொண்டவை முக்காலி எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன. இவற்றினுள்ளே சுற்றிவர உள்ள பகுதிகள் தும்புகள் நிறைந்தனவாகவும் அத்தும்புகளிடையே களித்தன்மை கொண்ட பனம்பழத்தில் செம்மஞ்சள் நிறமுடைய திரவப் பொருள் காணப்படுகின்றது. இது பனங்களி எனப்படும், இதனை மாடுகள் எடுத்தவுடனையே தோலை நீக்கிவிட்டு, விதையை உறந்து உறிஞ்சிச் சாப்பிடுகின்றன. ஆனால் மனிதரோ அவ்வாறில்லாமல் இனிப்புத் தன்மை கொண்ட பழங்களாக எடுத்து நெருப்பிலிட்டு சுட்டு அதன் பின் அதனை நன்றாகக் கழுவி மேலுள்ள தோலை நீக்கி அதனை நன்றாகப் பிசைந்து உண்கின்றனர், 1950க்கு முன்னர் பெரும்பாலான காரைநகர் மக்களின் வீடுகளில் மதிய உணவாகப் பனம் பழமே இருந்தது என்று சொன்னால் மிகையாகாது ஒரு விதையினை உறிஞ்சியுண்டால் ஒருநேரப் பசிதீரும் சாத்தியம் இருந்தது.

“மரம் பழுத்தால் வௌவாலை வாவென்று கூறி இரந்தழைப்பார் யாருமுண்டோ” என்பதற்கிணங்க காரைநகர் மக்கள் பனம்பழ காலத்தில் அதிகாலையில் எழுந்து கடகங்களுடன் தத்தம் தோட்டங்களுக்குச் சென்று பனம் பழங்கள் பொறுக்கி வருவதைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது. அதுமட்டுமல்ல வேறெந்த இடத்திலும் பனம்பழத்தைக் கண்டாலும் பொறுக்கிவரத்தவறுவதில்லை, இது எம்மக்களின் வழமையாக இருந்தது . பனம் பழத்தில் இனிப்புத்தன்மை கொண்டவை காறல் தன்மை கொண்டவை என இருவகை உண்டு. இதைவிட வேறு தன்மைகள் கொண்டவையும் இருப்பதாக அறியப்படுகின்றது.

**பனாட்டு**

பனாட்டு தயாரிப்பதென்பது இலகுவான காரியமன்று. மேலும் எல்லோராலும் பொறுமையுடன் செய்யமுடியாது என்பதே உண்மை, பனாட்டுத் தயாரிப்பவர்கள் இனிப்புத்தன்மை கொண்ட பனம் பழங்களை மரத்தில் இருந்து விழுந்தவுடனேயே எடுத்துச் சேகரித்துவிடுவார்கள், பின்னர் , அப்பனம் பழங்களின் மேற்பகுதி முழுவதையும் நன்றாகக் கழுவிசுத்தம் செய்து கொள்வர்.

அடுத்து அதன் மேலுள்ள கறுப்புத்தோலை நீக்கிவிட்டுப் பழத்தை நன்றாகப் பிசைந்து களியை உறந்து ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் இடுவார்கள் பாத்திரத்தில் நிரம்பிய களியை பனங்களித் துண்டு எனக்கூறப்படும் துண்டின் உதவியுடன் வடித்தெடுப்பார்கள். வீட்டு முற்றத்தின் ஒருபகுதியில் நான்கு கம்பங்களை நாட்டிப்பந்தலிட்டு அதன் மேல் பாயைவிரித்து அப்பாயின்மேல் வடித்தெடுத்த களியை ஊற்றி நன்றாகப் பரவி அதில் உள்ள நீர்த்தன்மை நீங்கும் வரை ஏழெட்டு முறை பரவிக் காயவிடுவர் இரவில் குளிர்த்தன்மை ஏற்படுமெனக்கருதி பாயுடன் சுற்றி வீட்டுக்குள் வைப்பர். பனாட்டுக் காய்வதற்கு வெய்யில் படக்கூடிய பகுதியையே தேர்ந்தெடுப்பர். பனாட்டு நன்றாக காய்ந்து நீரத் தன்மை முற்றாக நீங்கியதும். உழவாரை கொண்டு செதுக்கி எடுத்து அளவாக மடித்து இதற்கென இழைக்கப்பட்ட பனாட்டுக்கூடைகளில் அடுக்கிக் குசினியில் உள்ள பறனில் வைத்து விடுவர். மேற்கூறியவைகளைக் காரைநகர் சல்லை என்னும் பகுதியில் வாழ்ந்த எனது பேத்தியார் பொன்னாத்தை என்பவர் வருடந்தோறும் செய்து வந்ததை நான் சிறுவனாக இருந்த பொழுது அவதானித்து வந்தேன். இவர் மட்டுமல்ல மேலும் பலர் பனாட்டுத்தயாரிப்பில் ஈடுபட்டார்கள் என அறிய முடிந்தாலும் விபரங்களைத் திரட்ட முடியவில்லை.

பனாட்டு பெரும்பாலும் காலை உணவாகக் கொள்ளப்பட்டது. எனது பேத்தியார் ஒரு துண்டுபனாட்டும் தேங்காய்ப்பூவும் தந்தது. இன்னும் ஞாபகத்தில் இருக்கிறது.

அந்தக்காலத்தில் ஒரு கூடை பனாட்டுக்கு ஒரு பரப்புக் காணி எழுதிக் கொடுத்தார்கள் எனக்கேள்விப் பட்டிருக்கிறேன். ஆனால் அதன் உண்மை தன்மையை ஸ்திரப்படுத்த முடியவில்லை. இருந்தும் அத்தகவல் உண்மையானால் அக்காலத்தவர் பனாட்டுக்கும், பனம் பொருட்களுக்கும் எவ்வளவு மதிப்புக்கொடுத்தார். என்பது புலனாகின்றது. அதியமான் என்னும் அரசன் கொடுத்த நெல்லிக்கனியை உண்ட ஔவைப்பிராட்டி நீண்ட காலம் வாழ்ந்தது போல பனாட்டு மற்றும் பனம் பண்டங்களை உண்டவர்களும் நீண்ட காலம் வாழ்ந்தார்கள், வாழ்கிறார்கள் என்பதைச் சரித்திரம் பறை சாற்றிவருவதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இது காரைநகரைச் சார்ந்த முதியோர்களுக்கும் சாலப் பொருந்தும்.

**கள்ளு , பதநீர்**

தை மாதம் ஆனி மாதம் வரை கள்ளு மற்றும் பதனீர் இறக்கும் காலமாகும். கள் இறக்குபவர்கள் பனையில் இருந்து வெளிவரும் பாளைகளைத் தட்டிப்பதப்படுத்தி அவற்றைக் கயிற்றினால் வரிந்து கட்டி அவற்றில் மண்முட்டிகளை கட்டிவிடுவார்கள். அப்பாளையில் இருந்து ஒழுகும் கள்ளு கட்டப்பட்டமுட்டியில் ஒருங்கு சேரும் மரமேறுபவர்கள் அப்படிச் சேரும் கள்ளினை நாள்தோறும் காலையிலும் மாலையிலும் சேர்த்து வருவார்கள். அப்படி பல பனைகளிலும் சேர்ந்து வந்த கள்ளினை மரத்தின் கீழேயே வைத்து விற்பனை செய்து வந்தனர். உடலுழைப்பின் பின் களைப்புற்று வருபவர்களும், நிரந்தரக்குடிகாரர்களும், மற்றும் இரகசியக் குடிகாரர்களும் அங்கேயே கள்ளினை அருந்திவந்தார்கள். மரத்தில் இருந்து இறக்கியவுடன் அக்கள்ளினைக் குடித்தால் இனிக்கும். நேரம் செல்லச் செல்ல அக்கள்ளின் தன்மை மாற்றம் அடையும். அது புளிக்கும். வெறித்தன்மையை ஏற்படுத்தும். கணைச்சூடு உள்ள சிறுவர்களுக்கும் அம்மை, சின்னமுத்து போன்ற வெப்பத்தினால் ஏற்படும் நோய்களுக்குமாக பெற்றோரும் மற்றோரும் உடன் கள்ளினை அதாவது மரத்தில் இருந்து இறக்கியவுடன் கள்ளினை வாங்கிச் சென்று அருந்தக் கொடுப்பார்கள். இதனால் சூடு தணிந்து நோய் நீங்கவழி பிறந்தது இரகசியக் குடிகாரர்களுக்கும், புதிதாகக் குடிப்பவர்களுக்கும் இது தேனாமிர்தமாய் இருந்தது. உழைத்துக்களைத்து வருபவர்கள் சற்று வித்தியாசமாகப் பழங்கள்ளையே விருப்புடன் பருகினர். இது அவர்களுக்கு உற்சாகத்தைக் கொடுத்தது.

நேரம் செல்லச் செல்ல அவர்கள் தன்னிலை மறந்து நடக்க முடியாதவர்களாய் மற்றவர்களின் உதவியுடனேயே வீடு செல்ல வேண்டிய நிலையும் ஏற்பட்டது. ஒருவர் வெறியேறியவுடன் பாட்டிசைக்க ஆரம்பிப்பார். இன்னொருவர் அதற்கு எதிர்பாட்டிசைப்பார் இவர்களின் பாடல்களில் அதிகமாக நடராஜப்பத்து, பட்டினத்தார் பாடல்கள் முக்கிய இடத்தைப் பெற்றன. சிறுவர்களாக இருந்த எமக்கு அப்பொழுது அப்பாடல்களின் பொருள் விளங்கவில்லை காலங்கடந்து அவற்றை நினை விற் கொண்டு வரும்போது அவற்றின் பொருளைத் துல்லியமாக விளங்கிக்கொள்ள முடிந்தது. அவற்றில் ஒருபாடலை மட்டும் நடராஜப் பத்து என்னும் பகுதியில் இருந்து தருகின்றேன்.

காயா மரங்களிற பூ பிஞ்சறுத்தேனோ<br>
கன்னியர்கள் பழிகொண்டெனோ<br>
கடனென்று பொருள் பறித்தே வயிறெரித்தெனோ<br>
கடுவழியில் முள்ளிட்டனோ<br>
தாயாருடற்குள் வரவென்ன வினை செய்தனோ<br>
தந்தபொருளிலை யென நான்<br>
தானென்ற கோபமொடு கொலை களவு செய்தனோ<br>
தபசிகளை யேசினேனோ<br>
வாயார நின்று பலபொய் சொன்னனோ<br>
ஈயாத லோபியேயானலுமென் பிழைகள்<br>
எல்லாம் பொறுத்தருள்வாய்<br>
ஈசனே சிவகாமிநேசனே எனையீன்ற<br>
தில்லைவாழ் நடராஜனே

இப்படியாகப் பல பாடல்களை அவர்கள் பாடுவார்கள்

**பனங்கிழங்கு**

பனங்கிழங்கு என்றதும் எமக்கெல்லாம் சத்திமுத்தப்புலவரே ஞாபகத்திற்கு வருகிறார் , இவரால் பாடப்பெற்ற ஒருபாடலில் பனங்கிழங்கினை உவமானமாகக் காட்டுகின்றார் .அப்பாடலின் ஒரு பகுதி வருமாறு

"நாராய் நாராய் செங்கால் நாராய்
பழம்படுபனையின் கிழங்கு பிளந்தன்ன
பவளக் கூர்வாய் செங்கால் நாராய்"

இப்படியாக அவரது பாடல் தொடர்கிறது. இதன் சிறப்பு என்னவென்றால் புலவர் நாராயின் சொண்டினை பனங்கிழங்கு பிளந்த மாதிரி என வர்ணிக்கின்றார். இப்பாடலை 6ம் வகுப்பில் படித்திருக்கிறேன் காரைநகர் மக்கள் தமது தோட்டங்களிலிருந்தும் வெளியில் இருந்தும் பொறுக்கிவந்த பனம் பழங்களில் தமக்குத் தேவையானவற்றை எடுத்துக்கொண்டு மீதியை ஓரிடத்தில் குவியலாகப் போட்டுவைப்பார்கள். தமது தேவைகள் முடிந்ததும் மீதமாகவுள்ள பனம் விதைகளையும் இக்குவியலுடன் சேர்த்து விடுவர். பின்னர் அங்கு குவியலாக்கப்பட்டிருக்கும் பனம் பழங்களில் உள்ள மேல் கறுப்பு தோலை நீக்கி விட்டு விதைகளை கொத்திப்பதப்படுத்தப்பட்ட மணற் பாங்கான நிலத்தில் உரிய முறை அடுக்கி அதன்மேல் மண் போட்டுப் பரவிப் பாத்திகட்டி மண்வெட்டியின் பின் பகுதியால் அணை போட்டு விடுவார்கள் ஐப்பசிமாத முற்பகுதியில் இதனைச் செய்வர்.

இதனைப் பனம்பாத்தி என அழைப்பர் அங்குவிதைகள் முளைவிடும்போது நிலத்தினுள்ளே செல்லும் வேரில் மாப்பொருள் சேமிக்கப்பட்டு கிழங்காக உருவாக்கின்றன. இவை பனங்கிழங்கு எனப்படும். இதன் நுனிப்பகுதி கூராகவும் அடிப்பகுதி கிட்டத்தட்ட ஒரு அங்குல விட்டமுடையதாகவும், ஒரு அடிவரை நீளமுடையதாகவும் காணப்படும். இக்கிழங்கின் வளர்ச்சி உரிய பருவம் அடைந்ததும் மார்கழி மாதத்தில் கிளறி எடுக்கப்பட்டு கிழங்கு வேறு ஊமல் வேறாகப் பிரத்தெடுப்பர். தமக்குத் தேவையான கிழங்குகளை எடுத்துவிட்டு மீதியைத் தமது பிள்ளைகளுக்கோ, சகோதரர்களுக்கோ பகிர்ந்தளிப்பர் காரணம் அன்று குடும்ப அன்னியோன்யம் சிறந்து விளங்கியது பிடுங்கி எடுக்கப்பட்டகிழங்குகளை இருவேறு பிரிவுகளாகப் பதப்படுத்துவர் ஒன்று புழுக்கொடியல், மற்றையது ஒடியல் ஆகும்.

**புழுக் கொடியல்.**

பனம் பாத்தியில் இருந்து கிளறி எடுக்கப்பட்ட கிழங்கின் மேற்தோலை நீக்கிவிட்டு அக்கிழங்கின் நுனிப்பகுதியையும், தலைப்பகுதியையும் சிறிதளவு வெட்டி எறிந்துவிட்டு அதனைச்சுத்தம் செய்துவிட்டு நீர் நிரப்பிய கடாரம் போன்ற பாத்திரத்தில் கிழங்கின் அடிப்பாகம் கீழாகவும், நுனிப்பாகம் மேலாகவும் வரக் கூடியதாக இட்டு நன்றாக அவித்தெடுப்பர். அவிந்த கிழங்குகளை இரண்டாகப் பிளந்த பாய்களில் பரவிக் காயவிடுவர். இன்னும் சிலர் பிரித்தெடுத்த கிழங்குகளைப் பனை நாரில்குத்தி உயரமான மரங்களில் வெய்யிலில் படும்படியாக கட்டித்தொங்கவிடுவர். மேலும் சிலர் பனங்கிழங்குகளை விலைக்குவாங்கி மேற்கூறியவாறு பதப்படுத்துகின்றனர். அது நன்றாகக் காய்ந்த பின் புழுக்கொடியல் எனப்படுகின்றது. இவற்றை நீண்ட காலம் வைத்திருந்து உண்ணலாம். சிலர் இவற்றை உரலில் இட்டு இடித்து மாவாக்கி தேங்காய்ப்பூ, சர்க்கரை கலந்து குழந்தைகளுக்கும், முதியோருக்கும் உண்ணக் கொடுக்கின்றனர். இது சுவைமிக்க பண்டம் மாத்திரமல்ல சத்துக்களும் நிறைந்ததாகும்.

பலர் அவித்த கிழங்குகளைச்சிறு, சிறு துண்டுகளாக வெட்டிப்பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து உரலில் இட்டு இடித்துத் துவையலாக்கி உண்கின்றனர். மது

அருந்துபவர்கள் சுவைக்காகப் பனங்கிழங்குகளையோ அல்லது புழுக்கொடியலைத்தான் விரும்புகிறார்கள்.

**ஒடியல்**

இதுவரை அவித்த கிழங்குகளின் பயன்கள் பற்றி ஆராய்ந்தோம். இனி அவிக்காத (ஒடியல்) கிழங்குகள் பற்றிச் சிறிது கவனிப்போம். பச்சைக் கிழங்குகளின் மேற்தோல்களை நீக்கிவிட்டு அவற்றை இரு கூறுகளாகப் பிரித்து அதன் இருமுனைகளையும் சிறிதளவு வெட்டிச் சுத்தம் செய்து பாய்களில் பரவிவிட்டு நன்றாகக் காயவிடுவர். அப்படி நன்றாகக் காய்ந்தவை ஒடியல்கள் எனப்படும். நன்றாகக் காய்ந்தபின் பைகளில் போட்டுக் கட்டி வைப்பார்கள். காரைநகர் மக்கள் அவ்வொடியல்களை எடுத்து உரலில் போட்டு இடித்து மாவாக்கி அதிலிருந்து பிட்டு, கூழ் என்பன தயாரிப்பார்கள். பிட்டு அவிக்க நினைப்பவர்கள் முதலில் ஒடியல்மாவை அளவாக எடுத்து தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து ஊற வைப்பார்கள். சிறிது நேரம் செல்ல தெளிந்து வரும் நீரை வெளியேற்றுவார். இப்படியாக மூன்று அல்லது நான்குமுறை மாவைப் பிசைந்து நீரை வெளியேற்றிய பின் பனங்களித் துண்டில் போட்டு பிழிந்து எடுத்த மாவைச் சுளகில் போட்டு சாதாரணமாகப் பிட்டுக் குழைப்பதைப் போல் குழைத்தெடுத்து அதற்கு எள்ளு, தேங்காய்ப்பூ என்பன கலந்து அவித்தெடுப்பர். வேறு சிலர் கீரை, பயற்றங்காய் போன்றனவற்றைச் சேர்த்தும் அவிப்பர்.

ஒடியற்பிட்டை அன்றே உலர்த்தி வைப்பது நன்று. இல்லையேல் வைரம் ஏறி உலர்த்துவது கடினமாக இருக்கும். காரைநகரில் நீண்ட காலத்திற்கு முன்னர் இது பகலுணவாகவே கொள்ளப்பட்டது. பழைய பிட்டுக்கு மோர், மரவள்ளிக் கிழங்குக்கறி சேர்த்து உண்டால் ருசி மிகுந்ததாக இருக்கும். நாம் சிறுவர்களாக இருந்த காலத்தில் இவை நாம் அடிக்கடி உண்ணும் உணவாக இருந்தது. சிலர் பிட்டு சூடாக இருக்கும் பொழுது நல்லெண்ணெயும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டனர். உடலுழைப்பில் ஈடுபடுபவர்கள் ஒடியற்பிட்டை விரும்பி உண்டனர். இது அவர்களுக்குச் சக்தியையும் உற்சாகத்தையும் கொடுத்தது.
அடுத்து ஒடியற்கூழ் தயாரிக்கும் முறை பற்றிச் சிறிது ஆராய்வோம். ஒடியல்மா கூழ் தயாரிப்பதற்கும் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறது. இவை இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று சைவக்கூழ். மற்றையது அசைவக்கூழ். கூழ் தயாரிக்கும் முறை பற்றி அக்காலப் பெண்கள் நன்றாகவே அறிந்து வைத்திருந்தனர். இதனை அவர்கள் தத்தம் கணவன்மாரைக் கவர்ந்திழுப்பதற்கான வசியப் பொருளாகப் பாவித்தனர். ஆனால் இக்காலப் பெண்கள் பலருக்குக் கூழ் தயாரிக்கும் முறை என்பது புரியாத புதிராகவே உள்ளது. ஆனால் காரைநகரில் தாய்மார் பரம்பரை பரம்பரையாகத் தங்கள் பெண் பிள்ளைகளுக்கு இவற்றை கற்பிப்பது மட்டுமன்றி நேரடியாக களத்தில் நின்று பரீட்சித்தும் வருகின்றனர். புலம்பெயர்ந்து சென்றாலும் இதுதொடர்வதனைப் பார்க்கும் பொழுது மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது.

# முதலுதவி

திரு.தே.திசான்
அல்லைப்பிட்டி

விபத்தில் சிக்கியவர்களுக்கு முறையான முதல் உதவி கிடைத்திருந்தால், அவர்கள் நிச்சயம் காப்பாற்றப்பட்டு இருப்பார்கள். அந்த அளவுக்கு முதல் உதவி என்பது தேவையானதாகவும், அவசியமாகவும் இருக்கின்றது. ஆபத்தான நிலையில் இருப்பவர்களை மருத்துவமனைக்கு தூக்கிச் செல்லும்முன், அவர்களுக்கு தேவையான அவசர சிகிச்சையே 'முதல் உதவி' எனப்படும்.

இந்த கட்டுரையின் மூலம், பிறருக்கு உதவி செய்வது பற்றிய ஒரு பார்வை மற்றும் முதலுதவி என்றால் என்ன? முதலுதவி எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்? முதலுதவிக்கு தேவையான பொருட்கள் என்ன? போன்றவற்றை தெரிந்து கொள்வோம்.

'முதுலுதவி' என்பது ஆபத்தான நிலையில் (உடல்நிலை சரியில்லாமல் அல்லது காயம்பட்டு) இருப்பவருக்கு விரைவாக மற்றும் சரியான முறையில் மருத்துவ உதவி அளிப்பது. ஆபத்தான நிலையில் இருக்கும் ஒருவருக்கு, அவருடைய உயிரை காப்பாற்ற அப்பொழுது அவருக்கு என்ன கொடுக்க வேண்டும், என்ன கொடுக்கக்கூடாது என்பதை அறிந்து சமயோசிதமாக செயல்பட வேண்டும்.

'முதலுதவி' செய்பவர் மருத்துவர்கள் வந்து அவருக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் வரை அவருடன் இருந்து, முழு விபரத்தையும் தெரிவிக்க வேண்டும். ஏனென்றால், முதலுதவி என்பது அந்த நேரத்தில் செய்யக்கூடிய தற்காலிகமான சிகிச்சை என்பதை நாம் உணர வேண்டும். அதை உணர்ந்து நாம் ஒவ்வொருவரும் முதலுதவி செய்ய இந்நாளில் சபதமேற்க வேண்டும்.

**வகுப்பறையில் முதுலுதவி எப்படி செய்ய வேண்டும்?**

1. எப்பொழுதும் வகுப்பறையில் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். ஆபத்தான பகுதிகள் இருப்பின் அதை கண்காணித்தவராக இருக்க வேண்டும்.

2. முதலுதவி செய்வதில் வயது வரம்பு கிடையாது. ஒருவருக்கு காயம் ஏற்பட்டால், வாய்ப்பு இருக்கும் பட்சத்தில் உடனடியாக உதவ வேண்டும்.

3. சம்பவ இடத்தில் அமைதியை ஏற்படுத்த வேண்டும். இல்லையென்றால், பாதிக்கப்பட்டவருக்கு பீதியை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக அமைந்துவிடும்.

4. வகுப்பறையில் முதல் உதவி பெட்டி அமைந்திருக்கும் இடத்தை அனைவரும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

5. பாதிக்கப்பட்டவரை யாரும் சூழ்ந்திருக்காதபடி கவனமாக பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் இயற்கையின் காற்று அவருக்கு கிடைக்கும்.

**விளையாடும் பொழுது ஏற்படும் காயங்களுக்கு எவ்வாறு முதலுதவி செய்ய வேண்டும்?**

1. மைதானம் மற்றும் இதர இடங்களில் விளையாடும்போது சுளுக்கு, இரத்தப்போக்கு மற்றும் மூட்டு காயங்கள் ஏற்படும்.

2. இதுபோன்று பாதிப்புகள் ஏற்படும்பொழுது, பாதிக்கப்பட்டவரை இழுக்கவோ அல்லது நகர்த்தவோ செய்ய வேண்டாம். ஸ்ட்ரச்சரில் வைத்து தேவையான இடத்திற்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

3. இரத்தப்போக்கு அல்லது இரத்தக்கசிவு ஏற்பட்டவருக்கு சீக்கிரம் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். உடனடியாக, இரத்த கசிவை நிறுத்த முதலுதவி பெட்டியில் இருக்கும் கட்டும் துணி மற்றும் பஞ்சு வைத்து அடிப்பட்ட இடத்தை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

4. காயம்பட்டவருக்கு தண்ணீர் கொடுக்கக்கூடாது. இக்கட்டான நேரத்தில் தேவையை உணர்ந்து கொஞ்சம் தண்ணீர் கொடுக்கலாம்.

**வீட்டில் ஏற்படும் பொழுது**

1. நல்ல வசதிகளை உடைய ‘முதலுதவி’ பெட்டி அனைவர் வீட்டிலும் இருக்க வேண்டும்.

2. தீக்காயங்கள் மற்றும் வெட்டுக்கள் ஏற்படும் பொதுவான காயங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்க தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

3. சுளுக்கு ஏற்படும் இடங்களில் நேரடியாக ஐஸ் கட்டி வைக்கக்கூடாது. அதை, ஒரு பொலத்தின் பையில் வைத்து செய்யும் போது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

4. சிறு தீக்காயங்களுக்கு மட்டுமே கிறீம் போன்றவைகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.

5. வீட்டில் எப்பொழுதும், எந்நேரமும் மருத்துவர்களின் போன் நம்பரும், முகவரியும் அவசரத்திற்கு அனைவரும் பார்க்கும்படி வீட்டில் ஒட்டி வைத்திருக்க வேண்டும்.

**சாலையில் ஏற்படும் பொழுது**

1. உங்களுடைய காரில் எப்பொழுதும் முதலுதவி பெட்டி இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்தி கொள்ளுங்கள்.

2. சாலையில் விபத்து ஏற்படும் பொழுது உதவி செய்ய சிலர் அசிங்கமாக நினைப்பார்கள். அப்பொழுது நாம் நம்முடைய முதலுதவி பெட்டியை எடுத்து அதற்கு தேவையான சிகிச்சையை அளிக்க வேண்டும்.

3. சில பகுதிகளில் உங்களுக்கு உதவி ஆட்கள் இருக்காது. அதுபோன்ற இடங்களில் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

4. நீங்கள் உதவி செய்யும் பொழுது, பிறருக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5. பாதிக்கப்பட்டவருக்கு அந்த நேரத்தில் மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல், மருந்துகளையோ அல்லது டொனிக்கோ எதுவும் கொடுத்துவிடக்கூடாது.

**முதலுதவி பெட்டியில் என்னென்ன பொருட்கள் இருக்க வேண்டும்**

1. காயப்பட்ட இடத்தை சுத்தம் செய்ய துணி இருக்க வேண்டும்.
2. கட்டு துணி மற்றும் பேண்டேஜ் இருக்க வேண்டும்.
3. நோய் கிருமிகளை அழிக்கும் மருந்து மற்றும் காயத்தை ஆற்றுவதற்கான ஆயில்மெண்ட் இருக்க வேண்டும்.
4. ஒட்டும் தன்மையுள்ள டேப் ரோல்கள் இருக்க வேண்டும்.
5. முக்கோண வடிவில் சுற்றுவதற்கு பேண்டேஜ் இருக்க வேண்டும்.
6. துணிகளை வெட்ட மற்றும் காயம்பட்ட இடத்தை சுற்றி இருக்கும் முடிகளை வெட்ட நல்ல கத்திரிக்கோல் இருக்க வேண்டும்.
7. தீக்காயங்கள் ஏற்பட்ட இடங்களில் போடுவதற்கான கிறீம் இருக்க வேண்டும்.
8. முறிந்த எலும்பை இணைப்பதற்காக வைத்து கட்டப்படும் சிம்பு அல்லது கட்டை இருக்க வேண்டும்.
9. தெர்மோ மீற்றர் இருக்க வேண்டும்.
10. காகிதம் மற்றும் பென்சில் இருக்க வேண்டும்.

இதுவே, முதலுதவி பெட்டியில் இருக்க வேண்டிய முக்கியமான மற்றும் எப்பொழுதும் தேவையான பொருட்களாகும்.

முதலுதவி பெட்டியை எப்பொழுதும் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளல்

1. முதலுதவி பெட்டியில் சிவப்பு நிற 'ப்ளஸ்' போட்டிருக்க வேண்டும்.

2. அதில் மருத்துவர்கள் பெயர் அல்லது தொடர்பு எண் எழுதியிருக்க வேண்டும்.

3. வீட்டில் எப்பொழுதும் முதலுதவி பெட்டியை எடுக்கின்ற இடமாக இருக்க வேண்டும்.

4. பூட்டிய அலுமாரி போன்ற எடுக்க முடியாத இடங்களில் முதுலுதவிப் பெட்டியை வைத்து விடக்கூடாது.

5. ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் ஞாயிற்றுக்கிழமை முதலுதவி பெட்டியை பரிசோதனை மற்றும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். தேவையான பொருட்களை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். அனைத்து மருந்து பொருட்களுக்கும் காலாவதியாகும் திகதியை கண்டறிய வேண்டும்.

முதலுதவியை பொறுத்தவரை அனைவரும் தெரிந்திருக்க வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. அதிலும், குறிப்பாக ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் கண்டிப்பாக தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். ஏனென்றால், இதனுடைய தேவை எப்பொழுதும் இருக்கும் என்பதை நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

**முதலுதவி விடயத்தில் ஆசிரியர்கள் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?**

1. அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும் முதலுதவி பற்றிய பயிற்சி வழங்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

2. வழக்கமான பயிற்சி முறைகளில் ஆசிரியர் முதலுதவி பற்றிய விஷயங்களை தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

3. ஆசிரியர்கள் அடிப்படையான இதயம் மற்றும் நுரையீரலுக்குரிய சுவாச மீட்சி சிகிச்சை கற்றிருக்க வேண்டும்.

4. காது, மூக்கு மற்றும் கண், மூச்சு, முறிவுகள் போன்றவை குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பொழுது, அதற்கு ஏற்றவாறு முதலுதவி செய்ய தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

5. சில நேரம் இரத்தம் தடைபட்டு, சுவாசம் நின்று விடும் வாய்ப்பிருக்கிறது. அப்பொழுது, உணர்வு இருக்கின்றதா? இல்லையா? என்பதை அறிய உடம்பின் மெல்லிய பகுதியில் கிள்ள வேண்டும். அப்படி இருக்கும் பட்சத்தில் அவருடைய வாயை திறந்து உங்களுடைய மூச்சை செலுத்த வேண்டும். அப்படி செலுத்தும் பொழுது மூச்சடைப்பு நிற்கும்.

**முதலுதவி விடயத்தில் பெற்றோர்கள் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?**

1. பெற்றோர்கள் சிறு சிறு காயங்களுக்கு கட்டுப்போடுவது பற்றி தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. உடம்புகளில் வீக்கங்கள் ஏற்படும்பொழுது எந்தெந்த பேண்டேஜிகள் பயன்படுத்துவது பற்றி தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

3.இரத்தக்கசிவு, தொடர்ந்து இரத்தம் வடிதல் போன்றவைகளை எவ்வாறு நிறுத்துவது போன்றவைகளை கண்டிப்பாக தெரிந்து வைத்திருப்பது அவசியமாகும்.

4. அதுபோன்று, சமையலறையில் ஏற்படும் கத்தி வெட்டுகள், கீறல்கள் போன்றவற்றிற்கு எவ்வாறு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்பதை தெரிந்து வைத்திருத்தல் அவசியமாகும்.

இவ்வாறு, முதலுதவி விஷயத்தில் நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தருணத்திலும் மற்றவர்களுக்கு உதவுவதில், மற்றவர்களின் உடல்நிலைகளில் கவனம் செலுத்துவதில் முன்னணியில் நின்று செயல்பட வேண்டும்.

# கர்ப்ப காலத்தில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

திருமதி.லினுஸ்ரா.ச
குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்
அல்லைப்பிட்டி

ஒவ்வொரு பெண்ணின் வாழ்விலும் கர்ப்பகாலம் என்பது தனிச்சிறப்பு வாய்ந்தது. இந்த சமயத்தில் ஒரு பெண் தனது உடலில் மேலும் ஒரு உயிரை சுமக்க தயார் ஆகுவதோடு அதனை இவ்வுலகிற்கு வரவேற்கவும் தயாராகிறாள். இந்த சமயத்தில் அவளுக்கு தேவையான உடல்நல பராமரிப்பு அவசியமான ஒன்றாகும்.

கர்ப்பகாலத்தில் என்ன உணவு சாப்பிடலாம் என்பதைப்பற்றி பலரும் பலவிதமாக கூறுவார்கள். வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் பார்த்து பார்த்து செய்து கொடுத்தாலும் இடையில் இருப்பவர்களின் அட்வைஸ்க்கு அளவிருக்காது. எல்லாவற்றையும் கேட்டால் நமக்கு குழப்பம்தான் மிஞ்சும். குங்குமப்பூ சாப்பிடு குழந்தை சிவப்பாக பிறக்கும், கறுப்பு திராட்சை சாப்பிடாதே குழந்தை கறுப்பாயிடும் என்றெல்லாம் கூறுவார்கள். இதெல்லாம் உண்மையில்லை மூடநம்பிக்கைதான் என்று கூறுகின்றனர் மகப்பேறு மருத்துவர்கள். கர்ப்பகாலத்தில் பழங்களில் ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு சத்து கண்டிப்பாக இருக்கிறது.

ஒரு பெண் எல்லா நேரங்களிலும் தன்னையும், தான் சுமக்கும் குழந்தையையும் குடும்பத்தையும் பாதுகாக்க வேண்டும். கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் சர்க்கரை நோய் மற்றும் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் எளிதில் தாக்கக்கூடும்.

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் எல்லாப் பெண்களுக்கும் வரக்கூடிய ஒன்றுதான் அதேபோல் இரத்த அழுத்தமும் ஏற்படக்கூடும். இரத்த அழுத்தம் உள்ள பெண்கள் கருவுற்று ஆரோக்கியமான குழந்தைகளை பெற்றெடுக்கலாம். எனினும், சில பெண்களுக்கு மிகப்பெரிய பிரச்சனைகளை உருவாக்கும்.

இந்த பிரச்சனைகள் உங்களையும் உங்கள் குழந்தையும் பாதித்து உயிருக்கு போராடும் நிலைமையையும் ஏற்படுத்தும். பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதற்கு முன் இதனை கண்டறிந்து சிகிச்சை பெறுவது மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் பின்பற்ற வேண்டிய விதிகள் பல உள்ளன.

கர்ப்பகால இரத்த அழுத்தம் உள்ள பெண்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படக்கூடும். எனினும், அவர்களின் சிறுநீரில் ப்ரோட்டீன் சக்தி இருக்காது. கர்ப்பகாலத்தில் அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ள பெண்களை பிரசவத்திற்கு பின் ப்ரீ க்ளம்ப்சியா நோய் பாதிக்கும் பிரச்சனை உள்ளது. சில பெண்களுக்கு 20 வாரங்களுக்கு பிறகு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

இதனை குரோனிக் உயர் இரத்த அழுத்தம் என்று கூறுவார்கள். இந்த வகை இரத்த அழுத்தம் பிரசவத்திற்கு பிறகும் தொடரும் என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இது சாதாரணமாக பிரசவத்திற்கு பிறகு சுமார் 12 வாரங்களுக்கு தொடரும். சில பெண்கள் ப்ரீ க்ளம்ப்சியா நோய் மேலும் அதிகரித்தல் மற்றும் குரோனிக் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பார்கள்.

இது இரத்த அழுத்தம் உள்ள பெண்கள் கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய பொதுவான பிரச்சனைகளில் ஒன்றாகும். அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ள பெண்கள் கருவுற்றிருக்கும் காலங்களில் சிலவகை வாழ்க்கைமுறையை பின்பற்ற வேண்டும். இரத்த அழுத்தம் உள்ள கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சில மெல்லிய உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும். நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம்.

இரத்த அழுத்தம் உள்ள கர்ப்பிணிபெண்கள் பின்பற்றவேண்டிய அடுத்த வழி ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு பழக்கவழக்கம். எந்த காரணத்திற்காகவும் சாப்பிடாமல் இருக்கக் கூடாது. உங்கள் டாக்டர் ஆலோசித்து எந்த வகை உணவை சாப்பிடவேண்டும் என்று கேட்டு அதை பின்பற்ற வேண்டும்.

இரத்த அழுத்தம் உள்ள கர்ப்பிணிப்பெண்கள் தனது இரத்த அழுத்த அளவுகளை தொடர்ந்து பரிசோதித்து கொள்ளவேண்டும். போதுமான இடைவெளிகளில் பரிசோதிக்க வேண்டும். உங்கள் டாக்டர் தவறாமல் அணுகுவதன் மூலம் அவற்றை கையாளுவது எப்படி என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கர்ப்ப காலத்தில் அமைதியாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருக்க வேண்டும். இது எல்லா கர்ப்பிணிப்பெண்களும் பின்பற்ற வேண்டிய முக்கியமான டிப்ஸ் ஆகும். அமைதியான மனம் எல்லா அழுத்தங்களிலிருந்தும் நோய்களிலிருந்தும் உங்களை காக்கும். தியானம் செய்வதன் மூலமாக சிறந்த பலனை பெறலாம். தினமும 15 – 20 நிமிடங்கள் தியானம் செய்யலாம்.

கருத்தரித்த ஏழு நாட்களுக்குள் கருவின் செல் பிரிதல்கள் உருவாகி, சிசுவின் உறுப்புகளை நிர்ணயம் செய்து விடுகின்றன. உதாரணமாக ஒரு செல் தலையாகவும் மற்றொரு செல் இருதயமாகவும் இன்னபிற உறுப்புகளாகவும் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. இந்த விதமாக வளரும் கருவின் செல்களின் தலை விதியை தீர்மானம் செய்வதில் (Determination) போலிக் அமிலம் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இதில் கவனிக்க வேண்டியது என்ன வென்றால், கருத்தரிப்பு நிகழ்வு நடப்பது மாதவிடாயின் மத்திம நாட்களில். ஆனால், கருத்தரித்த விஷயம் நமக்குத் தெரிய வருவது 8 முதல் 14 நாட்கள் கழித்து, மாதப் போக்கு வராத போதுதான். மாதப் போக்கு சில சமயங்களில் ஒன்று இரண்டு நாட்கள் தள்ளி வரவும் வாய்ப்பு இருப்பதால், உறுதிப்படுத்த இன்னும் சில நாட்கள் கூட ஆகலாம். அப்புறம்தான் மகப்பேறு மருத்துவரை பார்க்கிறோம், அல்லது கருத்தரிப்பை உறுதி செய்யும் பரிசோதனையைச் செய்கிறோம். இவையெல்லாம் நடந்த பின்னர்தான் நாம் கரு வளர்ச்சிக்கு பொறுப்பு கொள்கிறோம். அதன் பிறகு எடுக்கப்படும் போலிக் அமிலம் ஒன்றுக்கும் உதவாது. குறைபாடு ஏதேனும் இருப்பின், போலிக் அமிலத்தால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. காலத்தால் பயிர் செய் என்பதன் அர்த்தம் வேளாண்மையில் புரிகிறதோ இல்லையோ, கருவாக்கத்தில் அவசியம் புரிய வேண்டும். வேளாண்மையில் மாற்று ஏற்பாட்டிற்கு ஏதேனும் வாய்ப்பு இருக்கலாம், ஆனால், கரு வளர் தீர்மானத்தை மாற்ற முடியாது. அதை ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். ஆகவே போலிக் அமிலக் குறைபாடு கரு உருவாக்க குறைபாட்டை ஏற்படுத்தும். இதனைக் கையாளும் விதம் பற்றி இனி பார்ப்போம்.

1. நாம் அருந்தும் குடிநீரின் தன்மைக்கு ஏற்ப போலிக் அமில தேவை மாறுபடுகிறது. நான் இப்பொழுது கூறப்போகும் விடயம் உண்மையில் ஆச்சரியமாகத்தான் இருக்கும். காரணம், நாம் குடிக்கும் தண்ணீர் பற்றி நாம் கொண்டுள்ள கருத்து அப்படி. உண்மையில் நம் வீட்டு மேல் நிலைத் தொட்டியில் பாசி பிடித்துள்ள நீரில் போலிக் அமிலம் கணிசமாக இருக்கிறது. இவ்வித நீரைக் கொதிக்க வைக்காமல் குடித்தால், நமக்குக் கணிசமான போலிக் அமிலம் கிடைக்கப் பெறுவோம். ஆனால், நமக்கு அவ்விதமாகக் குடிக்க மனசுதான் வராது. உண்மையில் இயற்கையாக எல்லா வித நுண்கிருமிகளையும் சம அளவில் கொண்டிருக்கும் நம் மேல் தொட்டி நீர் அல்லது சுகாதாரமான குளத்துநீர் நம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கும், உயிர்ச் சத்து (Vitamins) மற்றும் தாது (Minerals) சத்துகளுக்கும் மிகவும் நல்லது. நாம் அதிகமாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட பாட்டில் தண்ணீரில் தாதுச் சத்துக்களும் குறைவு, போலிக் அமிலம் உள்ளிட்ட உயிர் தாதுக்களும் குறைவு. ஆக, சுத்தம் சுத்தம் என்று மினரல் வாட்டர் பருகுபவர்கள்தான், உயிர் மற்றும் தாதுச் சத்துகளின் குறைபாட்டிற்கு ஆளாக நேரிடுகிறது. இவர்கள் கண்டிப்பாக இயற்கையான போலிக் அமிலம் மற்றும் இரும்பு உள்ளிட்ட இயற்கையான தாதுக்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. சத்துணவுகள், போலிக் அமிலத்தோடு சமச்சீர் புரதமும் சேர்த்து எடுக்கும் போது கரு வளர்ச்சி தரமாகவும் வலுவாகவும் இருக்கும். அதோடு, நாம் இரும்புச் சத்தை எடுத்துக்

கொள்ளும் போது அதனுடன் போலிக் அமிலமும் இருந்தால் இரும்புச் சத்து கிரகிப்பு மிக அதிகமாக இருக்கும். இரத்தச் சோகை உள்ளவர்கள் போலிக் அமில உருவில் இரும்புச் சத்தெடுக்கும் போது விரைவாக, சோகை நீங்கி குணம் கிடைக்கும்.

3. போலிக் அமில உணவுகள்,
போலிக் அமிலம் அதிகமாக உள்ள கீரைகளான பசளைக் கீரை, புளிச்சைக்கீரை, அசைவ உணவுகளான முட்டை, ஈரல், பால், நெய், வெண்ணை, உலர்ந்த திராட்சை, பீன்ஸ், துவரை, சோயா, தேங்காய், முளைக் கட்டிய பயறுகள், ஆறு மணி நேரம் ஊறிய நிலக்கடலை, பீட்ரூட், கரட், முட்டைக் கோஸ், புருக்கோலி, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு முழுதானிய உணவுகள், பாதாம், பிஸ்தா ஆகியவற்றில் கனிசமான போலிக் அமிலங்கள் இருக்கின்றன.

4. போலிக் அமிலத்தை திருடும் உணவுகள் இரசாயன குளிர் பானங்கள் (Soft Drinks), பனிப்பாகு (Ice Creams), பாலாடை இனிப்பு (Chocolate), துரித உணவுகள் (Fast Foods) தேனீர் (Tea), குழம்பி (Coffee) உள்ளிட்ட உணவு வகைகள் நம் உணவிலும் இரத்தத்திலும் உள்ள போலிக் அமிலத்தை திருடிக் கொள்ளும். இந்த வேண்டாத விஷயத்திற்குப் பணம் செலவு செய்து பாதிப்பை வாங்க வேண்டுமா?

அன்பான தோழியர்களே! போலிக் அமிலக் குறைபாடு இருப்பதை அறிந்து கொள்ள கீழ் கண்ட அறிகுறிகள் உள்ளனவா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
1. கை கால்கள் சில்லிட்டுப் போதல்.
2. கை கால்களில் சிறு உதறல் ஏற்படுதல்
3. குதிக்கால் வலி பிரதானமாக இருத்தல்.
4. தோல் வெளுப்பாக இருத்தல்.
5. ஞாபக மறதி அதிகமாக இருத்தல்
6. சதைப் பிடிப்பும், வாய்வுப் பிடிப்பும் அதிகமாக இருத்தல்
7. நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படுதல்.
8. இரத்தச் சோகை அதிகரித்தல்
9. மதியம் சாப்பிட்ட பின், கொஞ்சமாவது தூங்கினால்தான் அடுத்த வேலையைச் செய்ய முடியும் என்ற நிலை ஏற்படுதல்.

இல்லறப் பெண்களே! போலிக் அமிலம் எடுப்பீர்!
வளமான, தரமான கரு வளர்ச்சியை பெறுவீர்!

**கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை...**

பொதுவாக பெண்கள் தமது கற்பகாலத்தில் எவ்வாறான உணவு உட்கொள்ளவேண்டும் என்பதை தெரியாமல் சில உணவுகளை தவிர்த்து விடுகின்றார்கள்.

ஆகவே கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கான சில மருத்துவக் குறிப்புக்கள்.
கர்ப்பிணிகள், இரும்புச்சத்து மருந்து உட்கொண்டால், உடல் லேசாக கறுத்து, பிறகு பழைய நிறத்துக்கு வந்துவிடும். இதை வைத்தே, குழந்தையும் கறுப்பாக பிறக்கும் என்று சிலர் பயப்படுவார்கள். அது தேவையற்றது.

கர்ப்பிணி பெண்கள், காலையில் சீக்கிரம் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறையாமலிருக்கும். அடிக்கடி மயக்கமும் வராது.
வயிற்றில் குழந்தை வளர வளர, குடல் ஒரு பக்கம் தள்ளும். அப்போது அதிகமாக சாப்பிட முடியாது. சீக்கிரமும் பசிக்காது. அந்த நேரங்களில் ஜூஸ், முளைகட்டிய தானியங்கள் போன்றவற்றை, பல வேளைகளாகப் பிரித்துச் சாப்பிட வேண்டும்.
பிரசவ காலத்துக்குப் பின் வயிற்று தசைகள் வலுப்பெற உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகளின் உடலுக்கு இயற்கையான குளிர்ச்சியைத் தருகிறது வாழைப்பழம். உடல் காரணங்களால் மட்டுமல்ல உணர்ச்சி வசப்படுவதாலும் உடலைப் பாதிக்கும் சூட்டை வாழைப்பழம் நீக்குகிறது. தாய்லாந்தில் தாயாகப் போகிறவரின் தினசரி உணவில் வாழைப்பழம் விதவிதமாக இருக்கும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் சிலருக்கு கால்கள் வீங்குவது வழக்கமான ஒன்று. அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பதால்தான் இப்படி என்று சொல்வது தவறு. தேவைக்கேற்ப குடிக்கலாம்.கர்ப்பக் காலத்தில் மலச்சிக்கல் பிரச்சினை வரும். அதைத் தவிர்க்க அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

**குழந்தைகளுக்கு இரும்பு சத்து..**

குழந்தைகளுக்கு இரும்பு சத்து குறைபாட்டினால் மூளை வளர்ச்சி குறைவது, புரிந்து கொள்ளும் திறன் குறைவது போன்றவை ஏற்படும். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து விடும். இதன் காரணமாகவே கர்ப்பமாக இருக்கும் போதே பெண்களுக்கு இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர். அதே சமயம் அதிக அளவில் இரும்பு சத்து மாத்திரை உட்கொள்வது ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் என்று மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்தியுள்ளனர்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு சாதாரண பெண்களுக்கு தேவைப்படும் இரும்புச்சத்தை விட 50% அதிகம் தேவைப்படும். சாதாரணமாக பெண்களுக்கு நாள் ஒன்றுக்கு 9 மி.கி அளவு தேவை. ஆனால் கர்ப்பகாலத்தில் இதன் அளவு 27 மி.கி அளவு தேவைப்படுகிறது. தினசரி உணவில் 30 மி.கி இரும்பு சத்து கிடைக்கும் வகையில் இருக்க வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் இரும்புச்சத்து அதிகம் தேவை என்பதால் மருந்து மாத்திரை அதிகம் எடுத்தால், அது வாயுவை அலர்ஜியுறச் செய்யும். மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும். வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு, உடல் சோர்வு, தலைச்சுற்றல், மயக்கம் போன்றவற்றை உண்டாக்கும். சில சமயங்களில் கருவுக்கே பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். எனவே உணவு மூலமே இரும்புச் சத்தினை பெற முயற்சிக்க வேண்டும் என்பது மருத்துவர்களின் அறிவுரை.

**நச்சாகும் இரும்புச்சத்து...**

சிறு குழந்தைகளுக்கும் தேவைக்கதிகமாக இரும்புச் சத்து நிறைந்த மருந்து மாத்திரைகளைக் கொடுத்தால் அது உடலில் நச்சுப் பொருளாக மாறிவிடுகிறது. இதனால் குழந்தைகளுக்கு இரும்புச் சத்து கொடுக்கும் மருந்து மாத்திரைகளை தவிர்ப்பது நல்லது. உணவின் மூலம் கொடுப்பதே சிறந்தது என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

**காய்கறிகள் கீரைகள்...**

சைவ உணவு உண்பவர்களை விட அசைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு மிக அதிக அளவில் இரும்புச்சத்து கிடைக்கிறது. ஆனால் சைவ உணவில் அதிகளவு இரும்புச்சத்து நிறைந்த கீரை வகைகளை அன்றாடம் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

முருங்கைக் கீரை, அகத்திக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, ஆரைக்கீரை, புதினா, குப்பைக் கீரை போன்றவற்றில் அதிகம் உள்ளது. அதுபோல் பழங்களில் பேரீச்சை, அத்திப்பழம் போன்றவற்றில் அதிகம் உள்ளது. மற்ற பழங்களிலும் ஓரளவு உள்ளது. முட்டை, மீன், ஆட்டு ஈரல் போன்றவற்றில் இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளது

கறுப்பு திராட்சை...

கறுப்புத் திராட்சையில் வைட்டமின் “ஏ”மற்றும் இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளது. எனவே கர்ப்ப காலத்தில் கர்ப்பிணிப் பெண் கறுப்பு திராட்சை சாப்பிடுவது குழந்தைக்கும் நல்லது, அந்தத் தாய்க்கும் நல்லது. இப்பழத்தில் போலிக் அமிலமும் இருப்பதால் கர்ப்பிணிப்

பெண்கள் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. எனவே கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு கறுப்புத் திராட்சை குறித்த அச்சம் வேண்டாம் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

குங்குமப்பூ...

கர்ப்பகாலத்தில் பாலில் குங்குமப்பூ சாப்பிடுவதால் குழந்தை சிவப்பாக பிறக்கும் என்ற நம்பிக்கை நிலவுகிறது இதுவும் உண்மையில்லையாம். குங்குமப்பூவானது குழந்தைக்கு நிறத்தைக் கொடுக்கும் என்பதை அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்க முடியவில்லை. கரு உருவாகும் பொழுதே குழந்தையின் நிறம் மற்றும் இதர பண்புகளுக்கு, ஜீன்களே முக்கிய காரணம். அதேசமயம் கருவுற்ற 5 மாதத்திலிருந்து 9வது மாதம் வரை குங்குமப் பூவை பாலில் கலந்து குடித்து வந்தால் தாயின் இரத்தம் சுத்தப்படுவதுடன் குழந்தைக்கு தேவையான சத்துக்களும் எளிதில் கிடைக்கும். இதனால் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க குங்குமப்பூ உதவுகிறது. குங்குமப்பூவில் இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ளது, அதனை கர்ப்பகாலத்தில் சாப்பிடுவது நல்ல ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும். உடல் வலுப்பெறும். ஆரோக்கிய குழந்தைதான் அழகான குழந்தை என்பதை அறிந்த நம் முன்னோர்கள் குங்குமப்பூவை கருவுற்ற பெண்களுக்கு கொடுத்தார்கள்.
மேலும் குங்குமப் பூவை வெற்றிலையோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் அல்லது பாலிலிட்டுக் காய்ச்சி அருந்தினாலும் பிறக்கும் குழந்தை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் பிறக்கும். பிரசவத்தின்போது உண்டாகும் வலியைக் குறைத்து குழந்தையை சுகப்பிரசவமாக பெற்றெடுக்க குங்குமப்பூ உதவுகிறது.

நெல்லிக்காய், ரோஜா இதழ்கள், தேன், கல்கண்டு, சேர்த்து குழைத்து சாப்பிட்டால் இரும்பு சத்து கிடைக்கும்.

குழந்தை வளர்ச்சிக்கும் மார்பக மற்றும் கர்ப்பப்பை விரிவடைய புரதச்சத்து மிகவும் அவசியம். ஆகையால் உணவில் அதிகமாக பால், முட்டை, சீஸ், பயறு சேர்க்கவும். இருப்புச்சத்து நிறைந்த மருத்துவர் கொடுக்கும் மாத்திரைகளை 5ஆவது மாதத்தில் இருந்து எடுக்கவும்.

அதிகமாக பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள் கீரைகள், ஈரல் சேர்க்கவும்.
நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்.

அதிக காரமான உணவுகள், எண்ணெய் பண்டங்கள் அதிகம் சாப்பிட வேண்டாம்.
உணவுகள் அதிகம் சூடு இல்லாமல் சாப்பிடவும்.

மலசிக்கல் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.

மனச்சோர்வுடன் இருந்தால் உடலில் சுரக்கும் சில சுரப்பிகள் சரியாகசெயற்படாமல் போய்விடும். இதனால் பிறக்கும் குழந்தைக்கு எடை குறைவாக பிறக்க வாய்ப்பிருக்கு. ஆகையால் எப்போதும் கலகலப்பாக இருங்கள்.

தினசரி சிறிது நேரம் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படி உடற்பயிற்சி செய்யவும்.
முடிந்த வரை நிறைய நேரம் ஓய்வெடுங்கள்.

வயிற்றை காய போடாமல் 2 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை சாப்பிடவும்.

கர்ப்பகாலம் பெண்களின் தவக்காலம் என்பார்கள். பத்துமாதங்கள் கருவை சுமந்து அதை ஆரோக்கியமாக பெற்றெடுக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு பெண்ணின் கடமை. அதற்கு தாயானவள் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டியது அவசியம். ஊட்டச்சத்து குறைபாடுள்ள குழந்தைகளை பெற்றெடுத்தால் அது குழந்தையின் தலைமுறையை பாதிக்கும் என்கின்றனர் மகப்பேறு மருத்துவர்கள். எனவே கர்ப்பிணி தாய்மார்களுக்கு எந்தெந்த சத்துக்கள் அவசியம் இருக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தியுள்ளனர்

**துத்தநாகம்..**
கர்ப்பகாலத்தில் கர்ப்பிணி தாய்மார்களுக்கு துத்தநாகச்சத்து சரியான அளவில் இருக்கவேண்டும். இது குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் ஏற்றது. எனவேதான் கர்ப்பிணி தாய்மார்கள் தினசரி உணவில் 15 மில்லிகிராம் புரதச்சத்து அவசியம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகின்றனர். ஏனெனில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இன்றி பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு தலைமுறை தலைமுறையாக பாதிப்புகள் தொடரும் என்று மருத்துவர்கள் அச்சுறுத்துகின்றனர்.

**போலிக் அமிலம்...**
போலிக் அமிலச் சத்தானது குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கு ஏற்றது. நரம்பியல் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுவதை தடுக்கிறது. எனவேதான் தினசரி 400 முதல் 800 மைக்ரோகிராம் வரை போலிக் அமிலம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று கர்ப்பிணிகள் அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர். இது பச்சைகாய்கறிகளிலும், இலைக்காய்கறிகளிலும் காணப்படுகிறது.

**மெக்னீசியம்..**
கர்ப்பகாலத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படாமல் தடுக்க மெக்னீசியம் உதவுகிறது. எனவே தினசரி 200 மில்லிகிராம் அளவிற்கு மெக்னீசியம் சத்து அவசியம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர். தானியங்கள், பருப்புகள், இலைக்காய்கறிகளில் மெக்னீசியம் அதிக அளவில் கிடைப்பதால் கர்ப்பகாலத்தில் அவற்றை தவறாமல் உட்கொள்ளவேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர்.

**பி வைட்டமின்கள்...**
கர்ப்ப காலத்தில் மன அழுத்தம் ஏற்படுவது இயல்பு. எனவே வைட்டமின் பி உணவுகள் இந்த மனஅழுத்தத்தை தடுக்கிறது. தினசரி 200 மில்லிகிராம் பி6 வைட்டமின்களை உட்கொண்டால் அது கரு குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றது. அதேபோல் வைட்டமின் பி 12 உணவுகள் நரம்பு மண்டல வளர்ச்சிக்கு ஏற்றது.

மீன் எண்ணெயில் உள்ள ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் மனித மூளைக்கு அவசியமானது. டிஹெச்ஏ குறைபாடு ஏற்படாமல் இது தடுக்கிறது. சல்மான், டுனா வகை மீன்களை கர்ப்பிணிகளுக்கு உணவாக கொடுக்கலாம்.

அதேபோல் கர்ப்பகாலத்தில் தினசரி 1500 மில்லிகிராம் வரை கல்சியம் சத்து உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர். அதேபோல் கர்ப்பிணிகளுக்கு வைட்டமின் டி சத்தும் அவசியமானது. கல்சியம் மாத்திரைகளாக உட்கொள்வதை விட யோகட் போன்ற உணவுகளை உட்கொள்ளலாம்.

**இரும்புச்சத்து...**
கர்ப்பிணிகள் தினசரி 18 முதல் 36 மில்லிகிராம் வரை இரும்புசத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர். கர்ப்பிணிகளுக்கு இரும்புச்சத்து குறைபாடினால் அனீமியா ஏற்படுவதோடு அது பிரசவத்தை சிக்கலாக்கிவிடுகிறது. இதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாடும் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

கர்ப்பகாலத்தில் தைராய்டு ஹார்மோன் குறைபாடு ஏற்படுவது இயல்பு. எனவே தைராய்டு பிரச்சினை ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியம் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

அதேபோல் கர்ப்பிணிகள் தினசரி சரியான அளவு தண்ணீர் பருகவேண்டும். இல்லையெனில் உதடு, வாய் போன்றவை வறட்சியாகிவிடும். எனவே கர்ப்பகாலத்தில் உடம்பில் தண்ணீர் சத்து குறையாமல் அடிக்கடி தண்ணீர் பருகவேண்டியது அவசியம் என்கின்றனர் நிபுணர்கள்.

அதேபோல் கர்ப்பகாலத்தில் தினசரி 8000 யூனிட்டிற்கு மேல் வைட்டமின் ஏ சத்துள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வதை தவிர்க்கவேண்டும். அதேபோல் கர்ப்பகாலத்தில் புகைப்பதையோ, மது அருந்துவதையோ தவிர்க்கவேண்டும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். அதேபோல் கர்ப்பகாலத்தில் கடினமான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதையோ, 102 டிகிரிக்கு மேல் சூடான நீரில் குளிப்பதையோ தவிர்க்கவேண்டும் என்பதும் மருத்துவர்களின் அறிவுரையாகும்.

கர்ப்பிணிகள் அதிகமாக இளநீர் பருகுவது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் என்று ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

கர்ப்ப காலத்தில் இயற்கையான மருத்துவ குணம் நிறைந்த இளநீரை பருகுவது தாய்க்கும், கருவில் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றது என்றும் மருத்துவர்கள் பரிந்துரைந்துள்ளனர். இளநீரில் எலக்ரோலைட் அதாவது மின்பகுபொருள் அதிகமாக உள்ளது. எனவே கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்கள் இளநீர் அருந்துவது மிகவும் அவசியம் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். இதனால் கர்ப்ப காலத்தில் சிறுநீர் தொற்றுநோய் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படும் என்றும் அவர்கள் கூறியுள்ளனர், தாது உப்புக்களும், உயிரசத்தும் மிதமாகவே சர்க்கரை, உப்பு மற்றும் புரத சத்து உள்ளது. மேலும் இதில் குளோரைட்டு,பொட்டாசியம் மற்றும் மக்னீசியம் அதிகமாக உள்ளது.

இயற்கை குளுக்கோஸ் இளநீரில் மின்பகுபொருள்(**ஏலேக்ட்ரோல்ய்டே**) அதிகமாக உள்ளதால் இது உங்கள் நா வறட்சியில் இருந்தும் உடம்பில் உப்பு தன்மை குறைந்தால் இயற்கை முறையில் உங்களின் உடம்பில் உள்ள உப்பின் அளவை சரி செய்யவும் உதவுகிறது. வயிற்று போக்கு அதிகமாக இருக்கும் பொழுது உடம்பின் நீரின் அளவை சமன் படுத்த இளநீர் அருந்துவது மிகவும் அவசியம். இது இயற்கை குளுகோஸ் ஆக செயல்படுகிறது.

இயற்கை சுத்திகரிப்பு இளநீரில் கொழுப்பு சத்து, கொலஸ்ட்ரால் சுத்தமாக இல்லை என்றும் இது உடலின் நல்ல கொலஸ்ட்ராலை அதிக படுத்த உதவுகிறது என்றும் ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். இளநீர் குடிப்பதால், கர்ப்ப காலத்திற்கே உரித்தான, மலச் சிக்கல், வயிறு உப்பிசம், நெஞ்சு எரிச்சல் குறிப்பிட்ட அளவு சரியாக வாய்ப்புள்ளது. எனவே கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் கடையில் விற்கும் சோடாக்களை வாங்கி குடிப்பதையும், கோலா வகைகளையும் கர்ப்ப காலத்தில் குடிப்பதை தவிக்கவும். அதிலும் காபின் உள்ளது. எனவே இயற்கை அளித்த இளநீர் பருகுவதே சிறந்தது என்றும் இது இயற்கையிலே சுத்திகரிக்கபட்டுள்ளதால் தூய்மைகேடு மற்றும் நோய் தாக்குதல் பற்றி கவலைபடமால் அருந்தலாம் என்றும் மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

இளநீரின் உள்ள இந்த இயற்கை மருத்துவ குணங்களினாலேயே கரப்பவதிகளுக்கு மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. எனவே கர்ப்பிணிகளே இளநீர் குடிக்க நோயில்லாத குழந்தைகள் பிறக்கும் என்றும் மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

பிரசவம் முடிந்த சில நாட்களில், வயிறு சுருங்க வேண்டும் என்பதற்காக பெரிய துணியை வயிற்றில் கட்டிவிடுவார்கள். அது தவறு. இதனால் கருப்பை கீழிறங்கிட வாய்ப்பு உண்டு. இருமல் அல்லது தும்மலின்போது சிலருக்கு சிறுநீர் வெளியாவதற்கு காரணம் இதுதான். பிரசவம் முடிந்து ஆறு வாரம் கழித்து, அதற்கான பெல்ட்டை அணியலாம்.
தைராய்டு, சுகர் போன்ற பிரச்சினைகள் உள்ள பெண்கள், கர்ப்பக் காலத்தில் அதற்கான மருந்துகளைக் கட்டாயம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அது, குழந்தையைப் பாதிக்காது.
பிறந்த குழந்தைக்கு பழைய துணியை முதலில் அணிவிப்பது சம்பிரதாயமாக இருக்கிறது. நீண்டநாள் பெட்டியில் வைத்திருந்த துணியை அப்படியே எடுத்துப் போடக் கூடாது. அதில் தொற்றுக் கிருமிகள் இருக்கலாம். துவைத்து, காய வைத்த பிறகே அணிவிக்க வேண்டும்.

வாழைப்பழத்தில் இருக்கும் பொட்டாசியம் குழந்தைகளின் மூளைத்திறனைத் தூண்டுகிறது.

தாய்ப்பாலைச் சேமித்துக் கொடுப்பது நல்லதல்ல. தவிர்க்கமுடியாத பட்சத்தில், சுத்தமான பாத்திரத்தில் சேகரித்துக் கொடுக்கலாம். சாதாரண அறை வெப்பத்தில் 6 மணி நேரம் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

குழந்தைகள் உணவில் மாச்சத்துக்களே அதிகமிருப்பதால் வாழைப்பழம் அவசியம் கொடுக்க வேண்டும். இது மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் சளி பிடிக்கும் என்பது தவறு.

# உள்ளூராட்சி மன்றங்களின் அனைத்து அதிகாரங்களும் கடமைகளும்

திரு.அ.டிக்சன்
பொறுப்பதிகாரி,
அல்லைப்பிட்டி உப அலுவலகம்

இலங்கையில் தற்பொழுது 341 உள்ளூராட்சி சபைகள் இருப்பதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. எனவே 335 சபைகள் இருந்தபோதும் மலையகப்பகுதியில் ஆறு சபைகள் புதிதாக உருவாக்கப்பட்டதன் காரணமாக அவை 341 எண்ணிக்கை கொண்டதாக உயர்ந்துள்ளது. இந்த தரவுகளின் அடிப்படையில்

- ✓ மாநகர சபைகள் 23
- ✓ நகரசபைகள் 41
- ✓ பிரதேச சபைகள் 271

இதில் புதிதாக உருவாக்கப்பட்ட 6 சபைகள் உள்ளடக்கப்படவில்லை

உள்ளூராட்சி மன்றங்களின் அனைத்து அதிகாரங்களும் கடமைகளும் மாநகரசபை கட்டளைச்சட்டம், நகரசபை கட்டளைச்சட்டம், பிரதேச சபை சட்டம், 1999 ஆண்டு உள்ளூராட்சி மறுசீரமைப்பு பரிசீலனை ஆணைக்குழு அறிக்கை, உள்ளூராட்சி மறுசீரமைப்பு சுற்றறிக்கை தொகுப்பு, உள்ளூராட்சிக்கான தேசிய கொள்கை பிரகடனம் போன்ற காலத்துக்கு காலம் வரும் பல்வேறு அறிக்கைகள் சட்டங்கள் சுற்றறிக்கைகள் உபவிதிகள் என்பவற்றின் மூலம் சபைகளின் அதிகாரங்களும் கடமைகளும் வரையறுத்துக்காட்டப்படுகிறது.

இவை மட்டுமன்றி இலங்கையின் பொதுவான சட்டங்களையும் உள்ளூராட்சி சபைகள் பயன்படுத்தி வருகின்றன.

அவையாவன.

1. அரசியல் அமைப்பு சட்டம்
2. உள்ளூராட்சி தேர்தல் சட்டம்
3. பொது நிர்வாக சட்டம்
4. முகாமைத்துவ சட்டம்
5. வரிச்சட்டம்
6. பொதுச் சுகாதாரம்
7. பௌதீக திட்டமிடல்
8. பொது நலன் சேவை சட்டம்

போன்றவையும் உள்ளூராட்சி சபைகளால் பயன்படுத்த முடியும்.

உள்ளூராட்சி மன்றங்களின் அடிப்படை நோக்கங்கள் தமது ஆள்புல எல்லைக்குள் வசிக்கும் மக்களின் அடிப்படை தேவைகளை நிறைவேற்றலாகும். இந்த தத்துவத்தின் அடிப்படையில் பின்வருமாறு அதன் அதிகாரங்களும் கடமைகளும் வரையறுக்கப்படுகிறது. குறிப்பாக மாநகர சபை, நகரசபை, பிரதேச சபை ஆகிய மூன்று சபைகளும் பொதுவான ஆட்சி நடைமுறைவழிகள் அமுல்படுத்தப்படலாம்.

குறிப்பாக பிரதேச சபைகள் நாட்டில் எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில் அதிகமாக காணப்படும் நிலையில் பிரதேச சபைகளின் நோக்கங்கள் பின்வரும் வகையில் வழிகாட்டப்படுகிறது.

உள்ளூராட்சி மட்டத்தில் நிர்வாக மாற்றம் அபிவிருத்தி செயற்பாடுகள் தொடர்பாக முடிவுகளை எடுத்தல் நடைமுறையில் பயனுறும் வகையில் மக்கள் சகல விடயங்களிலும் பங்குபற்றுவதற்கு வாய்ப்புக்களை வழங்கி பிரதேசத்தின் ஆள்புல எல்லைக்குள் உள்ள

மக்களின் அபிவிருத்தி அடிப்படை தேவைகள் மற்றும் பிரதேச மேம்பாடுகள் கருதி பின்வரும் குழுக்களை துறைசார் வல்லுநர்களின் உதவியுடன் அமைக்கலாம். கூடியளவு பிரதேச மக்களின் பங்களிப்பு ஆலோசனைகளைப் பெறுவது உத்தமமான உயர்ந்த பெறுபேறுகளைத்தரமுடியும்.

1. நிதிக்கொள்கை உருவாக்கல்
2. வீடமைப்பு சமூக சேவைகளை உருவாக்கல்
3. தொழில் நுட்ப சேவைகளை உருவாக்கல்
4. சுற்றாடல் வாழ்க்கை வசதிகள்

இவை தவிர சபைகளின் தேவைகளை நோக்கமாக கொண்டு உப குழுக்களையும் உருவாக்க முடியும்.

சுயாட்சியின் முக்கியமான ஒரு அலகாக உள்ளூராட்சி சபைகள் மேலை நாடுகளின் பிரதான பங்கைப்பெற்று நிற்கிறது. குறிப்பாக இந்தியாவில் 1992 ஆம் ஆண்டு உண்டாக்கப்பட்ட 73 மற்றும் 74ஆம் பிரிவு அரசியல் சாசன திருத்தங்கள் கணிசமான அதிகாரங்களை உள்ளூராட்சி சபைகளுக்கு வழங்கியுள்ளது. அதிலும் கிராம இராஜ்ஜியம் என்ற இலக்கின் அடிப்படையில் பஞ்சாயத்து அலகுகளுக்கு கூடிய அதிகாரங்கள் வழங்க ஏற்பாடாகியுள்ளது. ஆனால் இலங்கையைப் பொறுத்தவரை இது இன்னும் நலிவு நிலையிலேயே காணப்படுகிறது.

ஆனால் தற்போது அரசியல் சாசன ஏற்பாடுகளை உண்டாக்கும் வகையில் வழிப்படுத்தல் குழுவினால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள இடைக கால அறிக்கையில் மாகாண சபைகளின் கீழ் தொழிற்படும் அரசாங்கத்தின் மூன்றாவது மட்டமொன்றாக உள்ளூர்அதிகார சபைகள் அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டுமெனவும் நிதி போன்றவற்றுடன் தொடர்புடைய ஏற்பாடுகள் உள்ளூர் அதிகார சபைகள் தொடர்பிலான மாகாண சபைகளின் மேற்பார்வைத் தத்துவங்களை பாதிக்காதிருப்பதை உறுதிப்படுத்தவேண்டும் எனவும் விதந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

அத்துடன் சபைகளை தரம் உயர்த்தல் மாகாண சபைகளின் அதிகாரத்துக்கு உட்பட்டதாக இருக்கவேண்டும் எனவும் சனத்தொகை, நிலப்பரப்பு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் எதிர் காலத்தில் இரண்டு வகையான உள்ளூராட்சி சபைகளே இருத்தல் வேணடுமெனவும் அதில் விதந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

**இலங்கையில் அதிகாரப் பகிர்வின் படிமுறைகள் என்ற வகையில்**

பாராளுமன்றம், மாகாணசபைகள், உள்ளூராட்சி சபைகள் மற்றும் கிராம அபிவிருத்தி சபைகள் ஆகிய படி முறைகள் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன. இவற்றுள் பாராளுமன்ற மாகாண சபைகள் உள்ளூராட்சி சபைகளுக்கான பிரதிநிதிகள் தேர்தல் மூலம் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள். உதாரணமாக பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களும் மாகாண சபை உறுப்பினர்களும் ஐந்து வருடத்துக்கொருமுறை தேர்தல் மூலம் தெரிவு செய்யப்படுகிறார்கள். அதேபோல் உள்ளூராட்சி சபைகளுக்கான உறுப்பினர்கள் 4 வருடத்துக்கொருமுறை தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள். இதில் மாநகரசபையின் தலைவர் மேயர் என்றும் உதவிமேயர் என்றும் நகரசபையின் தலைவர் நகரசபை தலைவர் அல்லது நகரபிதாவென்றும் பிரதேச சபைகளின் தலைவர்கள் தவிசாளர் உதவி தவிசாளர் என்றும் விளிக்கப்படுகிறார்கள். தவிசாளர் என்ற நாமத்தை மாகாண சபையின் சபாநாயகருக்கும் வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

பெரிய நகரங்களை மாநகர சபைக்கும் சிறிய நகரங்களின் ஆளுகையை கொண்டவை நகர சபைகளென்றும் கிராமப்புற பகுதிகளைக் கொண்டவை பிரதேச சபைகளென்றும் பொதுவாக வரையறுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது.

எனவே குறிப்பிட்டது போல் அதிகாரத்தின் கீழ் மட்ட அலகாக பார்க்கப்படுவது கிராம அபிவிருத்தி சபைகளாகும். இதில் இச் சபைகளின் அங்கத்தவர்கள் தெரிவானது குறித்த கிராமசேவகர் பிரிவில் கிராமசேவகரால் நடத்தப்படும் கூட்டத்தின் மூலம் தெரிவு செய்யப் படுகிறார்கள்.

உள்ளூராட்சி சபையொன்றின் பதவிக்காலம் சபை உறுப்பினர்கள் பதவியேற்ற நாளிலிருந்து 4 வருடங்களைக் கொண்டது இதை கூட்டவோ குறைக்கவோ மத்திய அமைச்சருக்கு அதிகாரமுண்டு.

பிரதேச சபைகளின் அதிகாரங்கள் 1987 ஆம் ஆண்டின் 15 ஆம் இலக்க பிரதேச சபைகள் சட்டத்தின் மூலம் பின்வருமாறு வகுத்துக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

**அதிகாரங்கள்.**

அதிகாரங்கள் என்ற வகையில்

1. சொத்துக்களை பராதீனப்படுத்துவதற்கும் தன்னுரிமை ஆக்குவதற்கும் விற்பதற்கும் அதிகாரம்.
2. ஒப்பந்தங்களை மேற்கொள்ளவும் வரிகளை அறவிடும் அதிகாரம்.
3. செலவுகளை கணிப்பிடும் அதிகாரம்.
4. உரிமைப்பத்திரங்களை வழங்கும் அதிகாரம்.
5. உபவிதிகளை உருவாக்கும் அதிகாரம்.

இவ்வதிகார எல்லை தொடர்பாக உள்ளூராட்சி அதிகார சட்டங்களிலும் விதிகளிலும் தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளன.

இவற்றின் பரப்பளவு பெரிதாக இருக்கிற போதும் சுருக்கவடிவில் பின்வரும் அதிகார தத்துவங்களை பிரதேச சபைகள் கொண்டிருக்கின்றன. 1974 ஆம் ஆண்டின் 16 ஆம் இலக்க உள்ளூராட்சி சேவை சட்டத்தினதும் ஏற்பாடுகளுக்கு அமைவாகவும் பின்வரும் தத்துவங்களை கொண்டதாக விளங்குகிறது.

1. பிரதேச சபைகள் தமக்கு தேவையான பதவிகளை உருவாக்குதல்.
2. பொருத்தமான நியமனங்களை வழங்குதல்.
3. சேவையை இடை நிறுத்துவதற்கும் அதிகாரம் கொண்டிருத்தல்.
4. ஓய்வூதியம் வழங்கல் (தமது பணியாளர்களுக்கு)
5. ஏனைய சபைகளுடன் ஒப்பந்தங்களை மேற்கொள்ளல்.
6. அசையும் அசையா ஆதனங்களையும் சொத்துக்களை அமைச்சின் அனுமதியுடன் உரிதாக்குதல்.
7. காணி மற்றும் கட்டிடங்கள் ஆகியவற்றை கொள்வனவு செய்தல் குத்தகைக்கு விடுதல்.
8. வேலை வாய்ப்புத்திட்டங்களை உருவாக்குதல்
9. பாடசாலைகளை திருத்துதல் பெயர்சூட்டல் தரம் உயர்த்துதல்.
10. மகளீர் சிறுவர் நலனோன்பு சேவைகளுக்கு நிதி ஒதுக்குதல்.
11. நிதியத்தின் ஒரு பகுதியை அபிவிருத்திக்கு ஒதுக்குதல்.
12. சமய கலாசார மற்றும் இலக்கிய விழாக்களை நடாத்துதல்.
13. மகளீர் அபிவிருத்தியை மேற்கொள்ளல்.
14. வறுமை நிவாரணங்களை வழங்குதல்.
15. ஆராச்சிகளையும் ஆராய்வுகளையும் நடத்துவதற்கும் பரீட்சார்த்த பண்புகளை பேணுவதற்கும் மற்றும் மேற்கொள்வதற்கும் உரிமை கொண்டிருத்தல்

இவற்றில் இன்று முக்கியமாக கொள்ளப்படுவது கிராமங்களின் வீதி தொடர்பான அபிவிருத்திகளும் அதிகாரங்களுமாகும்.

## பொது வீதிகள்

இன்றைய மக்களின் அவசியப்பாடுகளில் வீதிகள் போக்குவரத்துக்கள் என அதிமுக்கியத்துவம் வாய்ந்த சேவையாக கருதப்படுகிறது. இலங்கையிலுள்ள 70 வீதத்துக்கு மேற்பட்ட கிராமங்கள் வீதிப்போக்குவரத்துக்கள் சீரமைப்பற்ற கிராமங்களாகவே காணப்படுவதாக கூறப்படுகிறது. இதன் காரணமாக பொது மக்கள் பல்வேறு அசௌகரியங்களை அனுபவித்து வருவதாக கூறப்படுகிறது. இது நாட்டின் பொருளாதார வளர்ச்சி தொடர்பாடல் சமூகவளர்ச்சி ஆகியவற்றில் அதிக பாதிப்பை செலுத்துகின்றது என்ற விமர்சனங்கள் முன்வைக்கப்படுகிற நிலையில் இவற்றின் மீது அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டிய பொறுப்பு உள்ளூர் அதிகார சபைகள் சார் தத்துவமென சுட்டிக்காட்டப்படுகிறது.

இலங்கையின் வீதி வழிகளை பொது வாக மூன்றாக வகுத்துக் காட்டப்படுகிறது.

1. வீதி அதிகார சபைகளுக்கு உரித்துடையவை
2. மாகாண சபை வீதி அபிவிருத்தி திணைக்களத்திற்கு சொந்தமானவை
3. உள்ளூராட்சி சபைகளின் அதிகாரத்திற்கு உட்பட்டவை.

இவற்றில் உள்ளூராட்சி சபைகளுக்கு உரித்துடைய வீதி அபிவிருத்தி தொடர்பில் பின்வரும் அதிகாரங்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

பிரிவு 27.அ. புதிய வீதிகளையும் தெருக்களையும் பாலங்களையும் சுரங்கங்களையும் அல்லது வேறு பொது வழிகளையும் வகுத்து நிருவகிக்கும் அதிகாரம்.

பயன்படுத்தப்படாத இடைநிறுத்தப்பட்ட தெருக்களை கையகப்படுத்தலாம்.

வீதிப்புனரமைப்பு திருத்தம், அபிவிருத்தி என பலவற்றில் அதிக கவனம் காட்டுதல் என பலவிதமான அதிகாரங்கள் கொண்டவையாக உள்ளூராட்சி சபைகள் காணப்படுகின்றன.

இது போலவே மின்சாரம், நீர் விநியோகம், வரி மதிப்பீடல், அறவீடல் என்பவை மன்றங்களின் அதிகாரத்துக்குட்பட்டவை துரதிஸ்ட வசமாக நீர் விநியோகம் பெறல் மின் சாரம் பெறல் வீட்டு நிர்மாண அனுமதிகளுக்கு உள்ளூராட்சி சபைகள் சான்றிதழ் வழங்கும் சபைகளாக இன்று செயற் படுகிறதே தவிர போதிய அதிகாரங்களை பயன் படுத்துவதில்லை. ஐரோப்பிய மற்றும் வளர்ச்சியுடைய ஆசிய நாடுகளில் உள்ளூராட்சி மன்றங்கள் அதிகார செறிவு கொண்டவையாக இருப்பதே அந் நாட்டின் அதிகார பகிர்வு தத்துவத்துக்கு எடுத்துக்காட்டாக இருக்கிறது.

எல்லைப்படுத்தப்பட்ட அதிகாரங்களை கொண்டிருப்பதன் காரணமாக தமது பிரதேச எல்லைக்குட்பட்ட மக்களுக்கு பல்வேறு சேவைகளை ஆற்றவேண்டிய பணி இதனிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது.

1. கழிவகற்றல்
2. அழகுபடுத்தல்
3. மயானங்கள் புனரமைத்தல்
4. பிரதேச நூலகங்களை அமைத்தல்
5. முன்பள்ளிகள் நடத்துதல்
6. தொற்று நோய் தடுப்பு நடவடிக்கை
7. கட்டாக்காலிகளை அகற்றுதல்
8. கட்டிட அனுமதி வழங்கல்
9. சனசமூக நிலையங்களுக்கு உதவுதல்
10. விளையாட்டு மைதானங்களை உருவாக்குதல்
11. பொழுது போக்கு வசதிகளை உருவாக்கல்
12. சிறுவர் பூங்கா அமைத்தல்
13. சந்தை வசதிகளை ஏற்படுத்தல்
14. குடி நீர் வசதிகளை உருவாக்குதல்

என தமது பிரதேச எல்லைக்கு உட்பட்ட மக்களுக்கு நானாவிதமான சேவைகளை ஆற்றவேண்டிய கடமை பொறுப்பு இதன்பால் சட்டரீதியாகவும் அதிகார பூர்வமாகவும் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் இலங்கையின் உள்ளூராட்சி அமைப்புக்களைப் பொறுத்தவரை கடந்த கால அனுபவத்தின்பால் கூறப்படும் விமர்சனங்கள் மக்கள் மத்தியில் இவைபற்றிய அதிருப்திகளையும் விசனங்களையுமே உண்டு பண்ணி வந்துள்ளது. காரணம் ஆட்சியாளர்களின் ஆளுகைத்திறமை, அரசாங்கம் மற்றும் கட்சி சார்ந்த செல்வாக்கின் ஊடுருவல்,மக்களின் நேரடி பங்களிப்பின்மை மற்றும் பங்களிப்பு பெறப்படாமை, நிதிக்கட்டுப்பாடு திட்டமிடும் ஆற்றல் வளசாதனங்களை முறையாக பயன்படுத்த முடியாமை,பிரதேச வளங்களை அடையாளம் காணத் தெரியாமை. வரிவிதிப்பு அறவிடுகை, வரிமதிப்பீடு போன்றவற்றில் ஆர்வமின்மை, ஊழல் மோசடிகள் என்பவை நேரடியாகவே தாக்குகின்றமை போன்ற பல்வேறு காரணங்களினால் உள்ளூராட்சி அமைப்புக்கள் வெற்றிகரமாக இயங்க முடியாத நிலையே கடந்த காலங்களில் காணப்பட்டுள்ளது.

இவையெல்லாவற்றையும் விட நவீன வாழ்வியல் மற்றும் அபரீதமான உலகமயமாக்கல் கொள்கைகள் காரணமாக மக்களின் தேவைகள் அவசியங்கள் அடிப்படைத் தேவைகள் போட்டிபோட்டு வளர்ந்து கொண்டுவரும் அளவுக்கு உள்ளூராட்சி மன்றங்களின் நிதி நிலைமைகள் மத்திய அரசினால் வழங்கப்படும் நிதிசார் மற்றும் உதவிகள் ஒப்பீட்டளவில் போதுமானதாகக் காணப்படவில்லை. இதன் காரணமாக மக்களின் எதிர்பார்ப்புக்களை நிறைவேற்ற முடியாத காரணங்களினால். உள்ளூராட்சி சபைகள் தோல்விகளை அடைந்துள்ளது என்ற கருத்து காணப்படுகிறது.

இலங்கையின் ஆட்சிமுறையிலும் அரசியல் அதிகாரப்பகிர்வில் குட்டிப் பாராளுமன்றம் என்று வர்ணிக்கப்படுவதுடன் அரசியல் நுழைவின் ஆரம்ப நுழைவாசல் என்று கூறப்படும் உள்ளூராட்சி மன்றங்கள் எதிர் காலத்தில் அதிகாரப்பகிர்வின் முதலாம் படியாக இருக்கவேண்டுமென்பது எதிர்பார்க்கப்படுகிற விடயமாகும்.

# ஆங்கில மொழி ஊடகத்திலிருந்து தமிழ் மொழி கற்றல் ஊடகத்திற்கு மாறுவதிலுள்ள மொழிநிலைச் சிக்கல்கள்

வி.விஜிதா.
வட்டார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்.

முன்பள்ளி கற்றலையும் ஆரம்பகல்வியையும் ஆங்கிலமொழி மூலம் மேற்கொண்ட மாணவர்கள் இடைநிலைக் கற்றலினை மேற்கொள்கின்றபோது தமிழ்மொழி மூலமான பாடங்களை கற்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளனர். ஆரம்பப் பாடசாலைகளிலும் முன்பள்ளிகளிலும் தாய்மொழி மூலம் கற்பிக்கின்றபோது மாணவர்களது பேச்சுத் தமிழை மாற்றுகின்ற செயற்பாட்டினையே பிரதானமாக செய்கின்றனர். இவ்வாறிருக்கையில் ஆரம்பக்கல்வியையும், முன்பள்ளிக் கல்வியையும் ஆங்கில மொழிமூலம் மேற்கொண்ட மாணவர்கள் தமிழ் மொழிமூலமான பேச்சு வழக்கினைத் திருத்துவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் மிகக் குறைவாகவுள்ளன. இவ்வாறிருக்கின்ற நிலையில் இடைநிலை கற்கையினை மேற்கொள்கின்றபோது பேச்சு வழக்கினை முதலில் திருத்த வேண்டியிருக்கின்றது. அதனால் தமிழ் மொழிமூலமான பாடங்களைக் கற்பதில் மாணவர்கள் சிரமப்படுகின்றனர். எனவே தமிழ் மொழியைக் கற்பதற்கான அத்திவாரம் முன்பள்ளியில் இடுவதனால் தமிழ் மொழியில் ஏற்படும் பிழைகள் இடைநிலைக்கற்றலின் போது குறைக்க முடியும்.

தமிழ் மொழியை தாய்மொழியாகக் கொண்டவர்களாக இருக்கின்ற மாணவர்களில் தமிழ் மொழியை வீடுகளிலும் பாடசாலையிலும் முதன்மைப்படுத்தாது ஆங்கில மொழிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றனர் இதனை பெற்றோரும் ஆதரிப்பதனை காணமுடிகின்றது. தாய் மொழியான தமிழ் மொழியிலேயே பாடங்களைக் கற்று அவற்றில் தேர்ச்சியடையாத பிள்ளைகளும் வேற்று மொழியில் கற்பதில் பெருமை கொள்கின்றனர். சர்வதேசப் பாடசாலைகள் யாழ் வலயத்தினுள் இருக்கின்றது. ஆங்கில மொழியிலேயே மாணவர்களும் ஆசிரியர்களும் பாடசாலை வளாகத்திற்குள் உரையாடவேண்டுமென்ற விதியைக் கொண்டுள்ளது. இப்பாடசாலைகளில் கற்கும் மாணவர்கள் சிலர் ஆங்கில மொழியில் தேர்ச்சியுடையவர்களாகவும் தமிழ் மொழியில் தேர்ச்சியற்றவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர். பெற்றோர்களும் தமது பிள்ளைகளை வெளிநாடுகளுக்கும் அனுப்பி வைக்கும் நோக்குடன் ஆங்கில மொழியில் கற்பிப்பதையே பெரிதும் விரும்புகின்றனர். இதனால் அப்பிள்ளைகள் ஆங்கில மொழியிலும் சித்தியடைவில்லை. தமது பிள்ளைகள் இரு மொழியை பாடசாலைகளில் சேர்த்து கற்பிற்கும் போது ஏனைய மாணவர்களைவிட இவர்கள் பின் தங்கிய நிலையிலுள்ளனர். எனவே பிள்ளைகள் கல்வியினை தமது தாய்மொழியால் கற்பதனூடாகவே கற்கும் பாடங்களூடாக புரிதல்த்திறன் ஏற்படும்.

மாணவர்கள் மொழியை அல்லது தமிழ் மொழிமூலமான பாடங்களை கற்க வேண்டுமாகவிருந்தால் முதலில் பேச்சு மொழியை கற்க வேண்டும்.இதற்கு உதாரணமாக வெளிநாடுகளில் இருந்து வரும் தமிழ் மாணவர்கள் தமிழ் மொழியை சரியாக உச்சரிக்கமுடியாயையுள்ளமை அவதானிக்கமுடிகின்றது. எனவே பிள்ளை மொழியைக் கற்க ஆரம்பிக்கும்பொழுது தமிழ்மொழியை கதைப்பதற்கு ஊக்குவிக்கப்படவேண்டும். வெவ்வேறு மொழிபேசும் சூழலிலிருந்தாலும் வீட்டில் தாய்மொழிமூலம் உரையாடுவதற்கு முகப்கியத்துவம் கொடுக்கப்படவேண்டும். அப்பொழுதுதான் பிள்ளைகளுக்கு தாய் அன்பினை உணரமுடியும். தாய்மொழியைத் தெரியாதவர்கள் வேற்று மொழியில் சிறந்த முறையில் கற்கமுடியாது. பேச்சில் தமிழ் மொழியினை பயன்படுத்தும் போதுதான் எழுத்து மொழியினை கற்பது இலகுவாக்கப்படும். இவ்வாய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட மாணவர்கள் சிலர் தமிழ் மொழியினை பேச்சில் சரிவர பயன்படுத்தாதவர்களாக காணப்பட்டபோது எழுத்து மொழியில் அதிகளவு பிழைகளைக்கொண்டெழுதுவது அவதானிக்கமுடிகின்றது.

அதிகளவான மாணவர்கள் முன்பள்ளியில் ஆங்கிலக்கல்விக்கே முக்கியத்துவம் கொடுத்தவர்களே எழுத்துப்பிழைகளை அதிகளவில் கொண்டுள்ளனர். தமிழ் மொழியில் திறமைச்சித்திகளை பெற்ற மாணவர்களுடன் உரையாடியபோது தாம் வீட்டிலும்,முன்பள்ளியிலும் தமிழ் மொழியையே கற்றதாகவும் ஆறாம் தரத்திற்குப் பினன்ரே தாம் ஆங்கில மொழி மூலமான

கற்றலைத் தொடங்கியுள்ளனர். ஆகவே இத்தகைய மாணவர்களே இரண்டு மொடழிகளிலும் தேர்ச்சியடைந்தவர்களாக காணமுடிகின்றது.

தமிழ் மொழியில் தேர்ச்சியற்ற மாணவர்கள் தாம் தமது வீட்டில் அயலுள்ள சிறுவர்களுடன் தொடர்பாடலை மேற்கொள்வதில்லை எனக்கூறுவதுடன் தமது வீட்டிலிருக்கும் சகோதரர்களுடனேயே தமது பொழுதுபோக்கு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதாகவும் குறிப்பிட்டனர். தமக்குஆங்கில மொழியில் உரையாடுவதற்கு சிறுவயதிலிருந்தே பெற்றோர்கள் பழக்கியதால் அதிகம் ஆங்கில மொழியில் தாம் உரையாடுவதாகக் கூறியுள்ளனர். தற்போது தமிழ் மொழியில் அதிகம் பிழைகள் விடுவதாக கவலை தெரிவித்தனர். எனவே பெற்றோர் புரிந்து கொள்வேண்டியது சிறுவயதில் மாணவர்களுக்கு ஆங்கில மொழியை கற்பிற்பது மொழிமீதான சுமையை ஏற்படுத்துவதுடன் தமிழ்மொழியில் தேர்ச்சியற்றவர்களாக மாறுவதை விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

இலங்கையில் முன்னொரு காலத்தில் ஆங்கில மொழி முக்கியத்துவம் வாய்ததாகவிருந்தது ஆனால் தற்காலத்தில் தமிழ் மொழி சிங்கள மொழியினை தெரிந்திருத்தல் கட்டாயமாக்கப்படும் சூழ்நிலை தோன்றியுள்ளது. ஆகவே தமது பிள்ளைகளை பெற்றோர் ஆங்கில மொழி தேர்ச்சியுள்ளவர்களாக வளர்ப்பதுடன் தமிழ் மொழியையும் சிறுவயதிலிருந்தே கற்பிக்க வேண்டும். ஆங்கில மொழிக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தினை தாய்மொழியான தமிழிக்கு கொடுப்பதனால் பிள்ளைகள் திறமையானவர்களாக வளர்க்கப்படுவார்கள் இதனை ஆங்கிலமொழி மோகங்கொண்ட பெற்றோர்கள் உணரவேண்டும்.

தாமிழ் மொழியில் தமிழ், சமயம், வரலாறு ஆகிய பாடங்களை கற்கின்ற போது சில பாடங்கள் எதனைச் சொல்லுகின்றன என்பதுகூட மாணவர்களுக்கு விளங்குவதில்லை. இதற்கு காரணம் அப்பாடங்களிலுள்ள சொற்கள் வாக்கியங்களிலுள்ள பொருள் விளங்காமையே எனவே கற்பிற்கின் ஆசிரியர்கள் பிள்ளைகளுக்கு விளங்காத சொற்களுக்கு அவர்கள் விளங்கிக்கொள்ளும் வகையில் ஆங்கில மொழியைப்பயன்படுத்தியாவது பொருளை தெளிவுபடுத்தி கற்பிக்க வேண்டும்.

அடுத்து இம்மாணவர்கள் விடுகின்ற பிழைகளில் முக்கியமாக வாக்கியங்கள் சார்ந்த பிழைகளாகவே உள்ளன. தமக்கு வாக்கியங்களை அமைக்கும் முறை தெரிந்திருந்தாலும் சொற்கள் தெரியாததினால் நினைவுக்கு வரும் சொற்களை வைத்து வாக்கியங்களை அமைப்பதினால் தாங்கள் என்ன எழுதினோம் என்பது தமக்கே புரிவதில்லை என்று கூறினார்கள். இவ்வாறு பிழைகள் விடுகின்ற மாணவர்கள் அதிகளவில் நூல்களை வாசிப்பதுடன் சிறிய சிறிய வாக்கியங்களை எழுதி பயிற்ச்சியும் பெற வேண்டும்.

தமிழ்மொழியிலான பாடங்களான சமயம்,தமிழ் என்பன எமது வாழ்கையோடு தொடர்புபட்டவையாக அவற்றில் சொற்பயன்பாடுகளில் அமைந்துவிடுகின்றன. எனவே அன்றாடம் இடம்பெறும் வாழ்கைச் சம்பவங்களை அவற்றில் பயன்படுத்தும் சொற்பிரயோகங்களை கவனத்திற்கொள்வதன்மூலம் அவற்றை தொடர்புபடுத்தி கற்பிற்கின்றபோது புரிந்துகொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். எனவே பெற்றோர்கள் ஆங்கில மொழிக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தினை தமிழ் மொழிக்கு கொடுப்பதனால் தமிழ்,சமய கலாச்சாரமிக்க மாணவர்களாக வளர்தெடுக்கமுடியும்.

ஆங்கில மொழி ஊடகத்தில் கற்கும் மாணவர்கள் தமிழ் மொழியை விட ஆங்கில மொழியில் கற்பதே தமக்கு இலகுவாக இருக்கின்றது. என தமிழ் மொழியில் தேர்ச்சியற்ற மாணவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.காரணம் தமிழ் நூல்களை வாசிப்பதைவிட ஆங்கில மொழியை விரைவாக தங்களால் வாசிக்கமுடிவதால் தான் தாங்கள் தமிழ் மொழிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை எனக்கூறினார்கள். எனவேதான் தமிழில் சொற்பஞ்சம் வாக்கியப்பிழைகள் விடுவதற்கு காரணமாகவுள்ளது. பெற்றோர்கள் ஆங்கில மொழிக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தினை தமிழ் மொழிக்கு கொடுத்தால் தமிழ் மொழியிலான பாடங்களில் அதிக புள்ளிகளை பெறுவார்கள்.

தமிழ் மொழியானது தாய் மொழியாகவிருப்பதுடன் யாழ். சமுதாயத்தின் பிரதான மொழியாகவிருக்கின்றது எனவே சிறு வயதிலிருந்தே தமிழ் மொழியில் கற்பிக்க வேண்டும் ஆங்கில மொழியை இரண்டாம் மொழியாக கற்கின்ற போது குறித்த மாணவர்கள் தமிழ் மொழி , ஆங்கில மொழி இரண்டிலும் தேர்ச்சியுடையவர்களாக இருப்பார்கள். ஆங்கில மொழியில் மாத்திரம் கற்றால் போது என்ற சூழ்நிலை இருந்தால் தமிழ் மொழியை தெரிந்திருக்க வேணடியதில்லை. ஆனால் எமது நாட்டில் தேசிய மொழிகளான தமிழ், சிங்கள மொழிகளில் சித்தியடைவது கல்வி பொதுதராதர பரீட்சையில் கட்டாயமாகவிருப்பதால் சுதேச மொழிகளை தெரிந்திருக்க வேண்டும். இந்நிலையை பெற்றோர்கள் உணர்ந்து ஆங்கில மொழியிலான மோகத்தை குறைத்து தமிழ் மொழியில் தேர்ச்சியுடையவர்களாக தங்கள் பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுக்கவேண்டும்.

பிள்ளைகள் மொழி விருத்தி அடைகின்ற வயதிலிருந்து தமிழ் மொழியை விருத்திசெய்யாது விட்டுவிட்டு பின்னர் பல்வேறு தேவைகளுக்காக தமிழ் மொழியினை திணிக்கின்ற போது குறித்த பிள்ளைக்கு தமிழ் மொழி மீதான வெறுப்பும் கற்றலின் போது தமிழ் மொழியை சுமையாக கருதுவதை உணரமுடிகின்றது எனவே சிறுவயதிலிருந்து பிள்ளைகள் தாய் மொழியான தமிழ் மொழியைத் தெரிந்துகொள்வது எந்த குறைவும் வரப்போவதில்லை என்பதனை பெற்றோரும் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

தமிழ் மொழியில் கற்கின்ற போது பிள்ளைகள் விடும் தவறுகளை ஆசிரியர்கள் அதிக கவனத்துடன் அவ்வாறான விடயங்களில் பயிற்சி கொடுப்பதுடன் மாணவர்களும் தவறவிடுகின்ற விடயங்களையும் அதிக கவனத்துடன் கற்கவேண்டும் அதுமட்டுமல்லாது சிறுவயதிலிருந்து பேசுவதற்கும்,எழுதுவதற்கும் வாசிப்பதற்கும், கேட்பதற்கும் தமிழ் மொழிமூலமான ஆற்றலை வளர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் ஆங்கில மொழிமூலம் சிறுவயதிலிருந்து கல்வியை கற்றாலும் அதனுடன் தமிழ் மொழி தேர்ச்சியையும் மாணவர்கள் தங்கள் கற்றல் திறனை வளர்த்துக்கொள்வதாகவிருந்தால் தமிழ் மொழிமூலமான கற்றலை மேற்கொள்ளும்போது ஏற்படும் சிரமங்கள் குறைவடையும் அல்லது பிரச்சினைகள் தோற்றம்பெறமாட்டாது என்பதே உண்மை.

# அடையாளம்

செல்வி. சி. கிருஸ்ணவேனி
ஆசிரியர்
யாழ் /அல்லைபிட்டி
றோ. க. த. க வித்தியாலயம்

பஸ் மிக வேகமாக சென்று கொண்டிருந்தது. காற்று முகத்தில் அடிக்கும் வேகத்தை வைத்து அதனை நன்கு உணரக்கூடியதாக இருந்தது. இது தான் காற்றை கிழித்து செல்வது என மனதில் எண்ணியவாறு யன்னலினூடே அவதானித்துக் கொண்டிருந்தேன். நான் இறங்க வேண்டிய இடத்தை விட்டு விடக்கூடாது என்ற பயம் ஒரு புறம் பஸ்சின் இருக்கைகளின் ஆட்களே இருந்தன. நான் பின் சீற்றின் நடுவில் உட்காந்திருந்தேன். நடத்துனர் ஒவ்வொருவரிடமும் இருந்து இறங்க வேண்டிய இடத்தைக் கேட்டு காசை வாங்கிக் கொண்டுவந்தார்.

அந்த ஆள் பார்க்க கிட்டத்தட்ட 40 வயது இருக்கும் ஐந்தரை அடி வளர்ந்த உயரம் நெஞ்சை நிமிர்த்திய நல்ல திடகாத்திரமான உடல் சுருட்டை முடி அவன் கண்கள் எப்போதும் உற்று நோக்கிய வண்ணம் இருந்தது. முகத்தில் அதட்டலுக்கான தோறணை தெரிந்தது. அவனை பார்த்தவாறு நானும் எனது காசை எடுத்து வைத்துக் கொண்டேன். எனது அருகில் வந்து எங்கே இறங்கப் போகிறீர்கள்? எனக் கேட்டான். நான் ஆலடி எனக் கூறி இருநூறு ரூபாவை எடித்து நீட்டடினேன். அவன் என்னை ஆச்சரியமாக பார்த்து விழித்தான். என் மனதில் காசை குறைத்து கொடுத்து விட்டோமோ என்ற எண்ணத்தில் இன்னும் ஒரு நூறு ரூபாய் தாளை எடுத்தேன். ஆலடி என்ற இடம் இல்லை நீங்கள் சரியான இடத்தை சொல்லுங்கள் என மறுபடியும் கேட்டான். நான் இல்லை தம்பி ஆலடி தான் இறங்க வேண்டும் என மறுபடியும் கூறினேன்.

அவனுக்கு கோவம் வந்திருக்க வேண்டும். என்னைப் பார்த்து முறைத்தான். நானும் அவனும் வாக்குவாதப்பட்டோம். எனக்கு கோவம் வந்தது. காரணம் நான் இறங்க வேண்டிய இடம் போனால் என்ன செய்வது? நாம் தர்க்கப்படுவதை ஒருவர் எட்டிப் பார்த்தார். என்னை உற்றுப்பார்ப்பதை அவர் கண்கள் காட்டின. தம்பி நீ தம்பித்துரை டாக்டர் மகன் செழியன் தானே என்றார். மறுபடியும் என்னை பார்த்து தம்பி நீ இறங்க வேண்டிய இடம் வந்து விட்டது. வா என்றார். நானும் அவருடன் இறங்கினேன். அவர் கதைத்ததிலிருந்து அப்பாவின் நண்பர் என்பதை புரிந்து கொண்டு சுற்றும் முற்றும் பார்த்தேன்.

நாற்சந்தியின் ஒரு பக்கம் இரண்டு மாடியில் பூட்சிற்றி அதனை அண்டி சாப்பாட்டுக்கடை இதற்கு எதிரே மருந்துக்கடை சிறியளவில் அமையப் பெற்றிருந்தது. இன்னொரு பக்கம் சைக்கிள் திருத்தும் கடை அதற்கு சிறிது தூரம் தள்ளி சக்திமில் என்ற பெயர் இடப்பட்ட காட்சிப்பலகை தெரிந்ததுடன் அவற்றிற்கு எதிரே தையல் கடை காணப்பட்டது. அவற்றைப் பார்த்ததும் எனக்கு வியப்பாய் இருந்தது. என்னை நன்கு கவனித்த அப்பாவின் நண்பர் தன்னுடைய பெயர் சாம்பசிவம் என அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டார். தான் இரத்தம் பரிசோதிக்க சென்றதாகவும் அங்கு போட்டோவில் பார்த்ததாகவும் கூறினார். மேற்படிப்புக்காக இந்தியா போனதாக உங்கட அப்பா சொன்னார். படிப்பு முடிஞ்சுதோ என்று கதைத்துக் கொண்டே நடக்கலானார். ஓம் எனக் கூறினேன்.

நாங்கள் இறங்கிய இடத்தில் இருந்து ஐம்பது மீட்டர் நடந்து எங்கட வீட்ட போக வேணும். வீட்டிற்கு போவதற்கிடையில் சிறு மாரியம்மன் கோவில் இ கந்தன் கடைஇ சனசமூக நிலையம் இருந்தது. அவை இப்பொழுது இருக்கும் இடமோ என நடக்கலானேன். இப்ப வேலை செய்பவர்கள் எல்லாம் புது பெடியள் தானே இரண்டு மூன்று பேர் தான் பழைய ஆக்கள் வேலை செய்யினம் அவர்களுக்கு தெரியும் இவர்களுக்கு தெரியாது. நீ ஆலடி என்டதும் அவன் குழம்பி போட்டான். அவனிலையும் பிழையில்லை தம்பி என்றார் சாம்பசிவம். அவர் கதையை காதில் வாங்கியவாறே கண்களால் இரு புறமும் அவதானித்துக் கொண்டே நடந்தேன். மாரியம்மன் கோயில் தெரிய அம்மா தாயே என மனம் சொல்லிக் கொண்டது. தண்ணீர் குடிக்கப்போறேன் வாறியா? என சாம்பசிவம் கேட்டார். மறுப்பு தெரிவிக்காது அவருடன் சென்றேன். கைஇ கால்இ முகம் கழுவி அரச மரத்தை சுற்றி கட்டப்பட்டிருந்த கட்டில் அமர்ந்தோம்.

நாற் சந்தியிலும் அதன் நடுவே பெரிய ஆலமரம் இருந்தது ஏறத்தாழ 200 வருடங்கள் பழமையான மரம் என நினைக்கிறேன். பறட்டை ஆள் என பெரியவர்கள் கூறுவார்கள். மனிதர்களுக்கும் பிராணிகளுக்கும் அடைக்கலமாக இருந்தது என்றே கூறலாம். சிறுவர்கள் பலர் அதன் கீழ்

விளையாடுவார்கள். சிலர் நின்றவாறும் அவர்களின் அரட்டை ஒரு புறம் வீடுகளில் உள்ள கன்னிகைகள் வெளியில் போவதும் வருவதுமாக இருப்பர். எத்தனையோ காதல் கதைகள் இடம் பெற்றிருக்கின்றது. அதனால் சண்டை சச்சரவும் ஏற்பட்டிருக்கின்றது.

உண்மையில் எங்கள் ஊரின் பெயர் பாரதிபுரம். ஆனால் எல்லோரும் ஆலடி என்றுதான் சொல்வார்கள். ஆலடி என்று கூறினால் தான் அயற் கிராமத்தவருக்கும் விளங்கும். எமது ஊருக்கு புதிதாக வருவோரிடம் ஆலடி என்று கேளுங்கள் காட்டுவார்கள். ஆலடி சந்தியால் நேராக வந்து இரண்டு வளைவு திரும்புங்கள். எனது கடை உள்ளது. பஸ்சில் வருவோர் போவோர் ஆலடி இறக்கம் என்று கூறி இறங்குவார்கள். இவ்வாறு பல விடயங்களில் ஆலடி முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. நாற்சந்தி என்று எமது ஊரில் உள்ளவர்களோ ஏனையோரோ கூறுவது கிடையாது. ஆலடி என்று அல்லது ஆலடி சந்தி என்று கூறுவார்கள். எங்கள் ஊரின் அடையாளமாக ஆலமரம் அமைவு பெற்றது என கூறலாம்.

“தம்பி செழியன்” என என் பெயரை கேட்டதும் பழைய நினைவிலிருந்து மீண்டேன். ஆல மரத்துக்கு என்ன நடந்தது என அறியும் ஆவலில் அவரை நோக்கினேன். “காபெற் றோட் போடப் போறோம் இப்ப இருக்கிற றோட்ட விட பெரிசா இருக்கும்” என்று சொல்லி ஆலமரத்தை தறிச்சிட்டாங்கள் றோட்டின் இரண்டு பக்கமும் இருந்த மரங்கள் எல்லாம் வெட்டிட்டாங்கள் என்றார். சாம்பசிவம் ஆலமரம் நின்ற அடையாளமே இல்ல தம்பி ஆலடி போய் பூட்சிற்றி என்று முனுமுணுத்தார். சரி நான் போட்டு வாறன் என கூறியவாறு மெல்ல நடந்தேன்.

எதுவும் இருக்கும் போது தான் அதன் அடையாளம் இல்லாது அழிக்கப்படுகின்றது. என எண்ணியவாறு நடந்தேன். “மரம் வளர்ப்போம் மழை பெறுவோம்” என்ற வாசகம் பெரிய எழுத்துக்களில் எழுதப்பட்ட படங்களும் போடப்பட்ட பதாகை கண்களில் தெரிய சிரிப்பு மேலோங்கியது.

# வாசிப்பதனால் மனிதன் பூரணமடைகின்றான்

திருமதி. கிரிஜா. பகீரதன்
ஆசிரியர்
யா/மண்கும்பான் அ.த.க.பாடசாலை

கல்வியறிவு படைத்தோரையே இவ்வுலகு மனிதனை மதிக்கும் என்பது புலனாகும். மனிதன் மனிதனாக மதிக்கப்பட வேண்டுமாயின் அவன் கல்வியறிவைத் தேடிக் கொள்ளுதல் வேண்டும். கல்வி அறிவைப் பெற்றுக் கொள்வதற்குப் பல வழிகள் உண்டு. எனினும் அவற்றுள்ளே மிகச் சிறந்தது வாசிப்பாகும். வாசிப்பதன் மூலம் அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமாயின் நாம் நன்கு வாசிக்க வேண்டும். வாசிப்பு பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலமே அது சாத்தியமாகும்.

இளமைப் பருவம் இனியது. இப் பருவத்திலேயே வாசிக்கும் பழக்கத்தை நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவ்விதம் ஏற்படுத்திக் கொண்டால் நமது மொழியாற்றல் விருத்தியுறும். பாடங்களில் சிறப்படைய முடியும். வாழ்க்கை பூராகவும் நாம் மகிழச்சியாக இருக்கக் கூடிய வழியைக் கண்டு கொள்ளலாம்.

நாம் வாசிக்கும் போது பல நூல்களை வாசிக்கின்றோம். வரலாறு, சமயம், தத்துவம், விஞ்ஞானம், இசை, புனைகதை, விளையாட்டு எனப் பல்வேறு வகைப்பட்ட நூல்கள் உள்ளன. இவற்றை நமது விருப்புக்கேற்ப தெரிவு செய்து படிக்க வேண்டும். நமது எதிர்கால முன்னேற்றத்திற்கு வாழ்க்கைக்குப் பயன் தரும் விடயங்களை அறிந்து கற்றல் வேண்டும். சோர்வு ஏற்படும் வேளைகளில் எல்லாம் நாம் வாசிப்பு பழக்கத்தை நம்மிடையே ஏற்படுத்திக் கொண்டால் நமக்கு வேறு துணை தேவைப்படாது.

வாசிப்புப் பழக்கம் உள்ளவர்கள் ஒரு போதும் தனிமை உணர்வை பெறுவதில்லை. ஓய்வு கிடைக்கும் வேளைகளில் எல்லாம் அவர்கள் புத்தகங்களை நாடிச் செல்வதே இதற்குக் காரணமாகும். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சோர்வுகளை, தோல்விகளை, அவர்கள் விரும்பிய நூல்களை வாசித்து அறிவதன் மூலம் போக்கிக் கொள்வார். வாசிப்பு பழக்கம் நமக்கு அறிவு தரும் அரிய செல்வங்கள். வேறு செல்வங்களை கள்வர்கள் களவாடிச் சென்று விடலாம். ஆனால் வாசிப்பு பழக்கமுள்ள அறிவுச் செல்வத்தை நம்மிடமிருந்து எவருமே கவர்ந்திட முடியாது. வாசிப்பதனால் ஒருவன் பெறும் அறிவை, இன்பத்தை மற்றவர்கள் தட்டிப்பறித்திட முடியாது. வாழ்நாள் முழுவதும் அவை அவனுக்குப் பயன் தரும். வாசிப்புப் பழக்கம் இல்லாதவனின் வாழ்க்கை சூனியமாகிப் போகும். கிணற்றுத் தவளை போன்றே அவன் கருதப்படுவான்.

பொழுது போக்காகவும் சிலர் வாசிப்பு பழக்கத்தை மேற்கொள்கின்றனர். கவிதைகள், பெரியார் வரலாறுகள், சமய நூல்கள் என்பன நமக்கு நல்ல வழிகாட்ட வல்லன. அவை நமது சிந்தனை விருத்திக்கு துணை புரியும் வன்மை மிக்கன. எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு வாசிக்கின்றோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அறிவு விருத்தியடையும், சொல்வளம் பெருகும், மொழியாற்றலின் முதன்மை பெற வாசிப்புப் பெரும் துணை புரியும். வாசிக்கும் போது அவற்றை பிழையற வாசிக்கவும். அவை கூறும் கருத்துக்களை நன்கு விளங்கி மனதிற் பதித்துக் கொள்ள வேண்டும். வாசிக்கும் போது வாசிப்போர் மனதில் மேன் மேலும் வாசிக்க வேண்டும் என்ற ஆவல் பிறக்கும். அது நாளடைவில் தீராத பசியாக மாறும். அதனால் மேன்மேலும் தேடிக் கற்க முற்படுவார்.

நல்லவற்றை நாம் வாசிப்பதால் அறிவால் மட்டுமன்றி உணர்வால், உள்ளத்தால் உயர்வடைய முடியும். உலக மக்களோடு உறவு கொள்ள முடியும். எமது பண்டைய வாழ்க்கை முறைகளை, விழுமியங்களை, பண்பாடுகளை நன்குணர்ந்து அதற்கமைய நம் வாழ்வையும் அமைத்திடமுடியும். "வாசிப்பு ஒருவனை பூரண மனிதனாக்குகின்றது" என்பர்

அறிஞர். நாம் வாசிக்கும் போது அவற்றில் வலியுறுத்தும் கருத்துக்களை நமது உள்ளத்திற் பதிந்து கொள்ள வேண்டும். அதன் மூலம் வாசிப்பு நம்மோடு உறவு பூண்டுவிடும். நமது நண்பர்கள் மனமாற்றமடைந்து நம்மை விட்டுப் பிரிந்து விடலாம். ஆனால் புத்தகங்களாகிய நண்பர்கள் என்றுமே நம்மோடு கலந்து உரையாடக் காத்திருப்பர். அவை வெறுப்பதில்லை.

நல்ல நூல்களே நமது நல்ல நண்பர்கள் என உணர்ந்து நூல்களை வாசிக்கும் பழக்கத்தை நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். வளரும் மாணவ சமுதாயத்தின் தலையாய கடமை இதுவாகும். "இளமையில் கல்வி சிலையில் எழுத்து" என்பது நம் முன்னோர்கள் கூறிய அறிவுரை, முதுமொழி, இளமையிலேயே நாம் கற்க வேண்டியதை தேடிக் கற்கத் தேற வேண்டும். அதற்கு நல்ல நூல்களே நமக்குத்துணை புரியும். நாம் இவ்வுலகில் வாழும் காலமோ மிகவும் சிறியது. கல்வியோ கரையற்றது.

"கல்வி கரையில கற்றவர் நாள்சில மெல்ல நினைக்கிந் பிணியல......." என்று கூறுகிறது நாலடியார்.

எனவே நாம் வாழும் நாளில் கரையற்ற கல்வியில் சிறிய அளவையேனும் கற்றிட முயல வேண்டும். அதற்கு நல்ல நூல்களை நாளும் வாசிப்பதன் மூலம் நமது நண்பர்கள் ஆக்கிக்கொள்வதே நல்வழியாகும். "நல்ல நல்ல நூல்களே நமது நல்ல நண்பராம் நல்ல நல்ல நூல்களை நாளும் நண்பராக்குவோம்"

# மகிழ்ச்சியாக வாழ வழிகாட்டும் மகாபாரதச் சிந்தனைகளில் சில துளிகள்

திருமதி.ராகவன்.சயுந்தினி
வட்டார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

மகாபாரதத்தைத் தமிழில் எழுதியவர் வில்லிபுத்தூராழ்வார் ஆவார். இவர் வடமொழியிலும் தென்மொழியிலும் பாண்டித்தியம் மிக்கவர் அத்துடன், சிறந்த புலவருமாவார். ஒருசமயம் வில்லிபுத்தூராழ்வாருக்கும் அவருடைய தம்பிக்கும் பாகப்பிரிவினையில் பிணக்கு ஏற்பட்டது. அந்தப்பிணக்கை வில்லிபுத்தூராழ்வார் அரசனிடம் முறையிட்டு, அதனைத் தீர்த்துவைக்கும்படி கேட்டுக்கொண்டார். அதற்கு அரசன், "முதலில் நீங்கள் போய் தமிழில் மகாபாரதத்தைப் படியுங்கள்" என்றார்.

உடனே வில்லிபுத்தூராழ்வார் வீட்டுக்குச் சென்று தமிழில் அழகாக மகாபாரதத்தைப் படித்தார். படித்து முடித்தபின்னர் அவர் அந்த பிணக்குச் சம்பந்தமாக அரசனிடம் போகவில்லை ஏனென்றால் மகாபாரதத்தில் அனேக அறிவுரையை அவர் பெற்றுவிட்டார் பின்னர் தம்பிடம் சென்று, "தம்பி பெரியோர்களின் சொத்தில் உனக்கு வேண்டியதை நீ எடுத்துக்கொண்டு மீதியை எனக்குக்கொடு" என்றார். பதிலுக்கு தம்பியோ," இல்லை அண்ணா, உங்களுக்கு வேண்டியதை எடுத்துக்கொண்டு மீதியை எனக்குத் தாருங்கள்" என்றார்.

மகாபாரதத்தைப் படித்ததன் மூலம் இந்தச் சகோதரர்கள் இருவரும் சுமூகமாகத் தமக்குள் பாகப்பிரிவினை செய்து கொண்டனர். அத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த காவியத்திலிருந்து சில சிந்தனைத்துளிகள்.....

- பேசுவதை விட மௌனமே சிறந்தது. பேசித்தீரத்தான் வேண்டுமானால் அந்தப்பேச்சு உண்மையாய், நேர்மையாய், இனிமையாய் இருக்கட்டும்.
- வயதையும் வெளித்தோற்றத்தையும் பார்த்து ஒருவரையும் சிறியவர் என்று நிச்சயிக்கக்கூடாது.
- பெற்றதாயைப் பற்றிக் குற்றம் கூறக்கூடாது.
- நீ ஆசையற்றவனானால், அமைதியையும் மேலான இன்பத்தையும் அடையமுடியும்.
- நியாயமாகவும் நேர்மையாகவும் வாழ்க்கையை ஓட்டி வாழ்பவனுக்கு, வாழ்க்கையில் தோல்வி என்பது இல்லை.
- நம்மிடமுள்ள ஆத்ம சக்தியானது கோபம், பேராசை, பொறாமை போன்ற தீய பண்புகளால் அழிந்து போகிறது.
- பதவியைப்பார்த்து உதவி கேட்காதீர்கள் நல்ல மனிதரைப்பார்த்து உதவி கேளுங்கள்.
- கவலைப்படுவதனால் மனிதனுடைய அழகு அழிகிறது, பலம் அழிகிறது, அறிவு அழிகிறது, மனிதனை நோய் பற்றுகிறது.
- அறிவைத் தந்தையாகவும் திருப்தியைத் தாயாகவும் சத்தியத்தை சகோதரனாகவும் வைத்துக்கொள். இந்த உறவினர்கள் உன்னை ஒருபோதும் கெடவிடாமல் காப்பாற்றுவார்கள்.

- புதிதாக வரும்படி பண்ணாமல் செலவு மட்டும் செய்து கொண்டே இருந்தால் இமய மலையளவு செல்வம் இருந்தால் கூட கரைந்துவிடும்.
- கற்ற அறிவையும் பெற்ற செல்வத்தையும் இறுதிக்காலம் வரை மற்றவர்களுக்காக செலவிடுங்கள்.
- எம்முடன் வாழ்வோரைப் புரிந்துகொள்வதற்கு எம்மை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- மகிழ்ச்சி என்ற உணர்ச்சி இல்லாவிட்டால், வாழ்க்கை என்பது சுமக்கமுடியாத பெரிய சுமையாகி இருக்கும்.
- உலகம் ஒரு விசித்திரமான கல்லூரி. இங்கே பாடம் சொல்லிக்கொடுத்துத் தேர்வு வைப்பதில்லை. தேர்வு வைத்த பின்னரே பாடம் கற்பிக்கப்படுகின்றது.
- நூறு கிணறுகள் வெட்டுவதை விட, ஒரு குளம் வெட்டுவது சிறந்தது.
- எதைச் செய்யவேண்டுமென்றாலும் அதை இளமையிலே செய்து முடித்து விடவேண்டும்.
- ஒன்றும் தெரியாதவனுக்கு எதிலும் சந்தேகமில்லை.
- எமக்கு வாழ்க்கையில் கிடைக்கமுடியாத பெருஞ்செல்வம் நாம் வீணே கழிக்கும் ஒவ்வொரு வினாடியும் தான்.
- அவசரப்பட்டு ஒன்றையும் முடிவு செய்யக்கூடாது.
- தினசரி மற்றவர்களுக்கு பயனளிக்கும் வகையில் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள்
- காலையில் கண்விழித்தவுடனே கடவுளுக்கு நன்றி தெரிவியுங்கள்.
- மைசிந்தாப்பேனாவாலும் வியர்வை சிந்தா மனிதனாலும் எதையும் சாதிக்க முடியாது.
- அமைதியின்மை, ஆடம்பரம் என்பன நாமே தேடிக்கொள்ளும் வறுமை.
- உண்மை, தூய்மை, சுயநலமின்மை ஆகிய மூன்றும் எவரிடம் காணப்படுகின்றதோ அவரை நசுக்கும் ஆற்றல் விண்ணுலகிலோ மண்ணுலகிலோ கிடையாது.

# வாசிப்பை நேசிப்போம்

புதுவை பித்தன் ................

வீட்டிற்கு வெளிச்சம் தருவது ஜன்னல்
மேகங்களின் மோதலால் வருவது மின்னல்
வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற சந்திப்போம் பல சவால்கள்
அறிவிற்கு வெளிச்சம் கொடுப்பது
வாசிக்கும் நூல்கள்

அறிவை பெற்றிட நீ எப்போதும் வாசி
அறிவுள்ள புத்தகங்களை நீ நேசி
உயிர் வாழ்வதற்கு எப்போதுமே நீ சுவாசி
உயிர் தந்த கடவுளை நீ விசுவாசி

வாசிப்பு பழகத்தை கைவிடாதே
வாய்ப்பு கிடைத்தால் வாசிக்க தவறாதே
வாசிப்பதினால் மனிதன் பூரணமடைகின்றான்
சுவாசிப்பதால் மனிதன் சுகமடைகின்றான்

நூலகங்கள் சென்று வர
தினமும் நீ தவறிடாதே!
நுண்ணறிவை பெருக்கும்
நூல்களை கற்க மறந்திடாதே!
புத்தகங்கள் வாசிக்கும் போது தூங்கிடாதே - அவைகள் எமது
சொத்துக்கள் என்பதை மறந்திடாதே!

வாசிப்பு மாதமோ ஐப்பசி
வாசிப்பு பழக்கம் இல்லையேல் நீ ஆதிவாசி
நேரத்தை வீணடிக்காது புத்தகங்களைப் படிப்போம்
பாரத்தைப் பாராது வாசிக்க துடிப்போம்

அருகிவரும் வாசிப்பு பழக்கத்தை நிலை நிறுத்துவோம்
பெருகி வரும் இணையப் பாவனையை குறைப்போம்.
வாசகர்களின் வாசனையை சுவாசிப்போம்
வாசிப்பின் வரப்பிரசாதங்களை நேசிப்போம்.

# ஒழுக்கம் உயிரினும் மேலானது.

யார் ஒருவர் நற்செயல் செய்தாலும் அவரை மனதாரப் பாராட்டுங்கள். அதுவே அவர் மேலும் மேலும் நற்செயல்கள் செய்வதற்கு உந்துதலாக இருக்கும். உடல் நோயற்று இருப்பது முதல் இன்பம். மனம் கவலையற்று இருப்பது இரண்டாவது இன்பம். பிற உயிர்களுக்கு உதவியாக இருப்பது மூன்றாவது இன்பம். மகானைப் போல் வாழ வேண்டும் என்றில்லை .மனச்சாட்சிப்படி வாழ்ந்தாலே போதும் மனதை அடக்க நினைத்தால் அலையும். அதை அறிய நினைத்தால் அடங்கும். தவறு செய்வது மனம் தான். எனித்தவறு செய்யக் கூடாது என்று தீர்மானிப்பதும் மனம் தான். பிறருக்கு கொடுப்பதற்கு எதுவும் இல்லையெனில் கனிவான வார்த்தையாவது பேசுங்கள். உங்களை தவறாக புரிந்து கொண்டவரைப் பற்றி தவறாக எண்ணாதே. மனிதர்கள் மனோபாவம் வேறு வேறானது என்பது அறிந்து அமைதியாக இருங்கள். தியானத்தின் நோக்கம் உன் எண்ணங்களை கட்டுப்படுத்துவதல்ல. எண்ணங்கள் உன்னை கட்டுப்படுத்தாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதாகும். எனவே நற்சிந்தனைகளை உயர்ந்த நோக்கோடு பயன்படுத்தி பேரானந்த பெரு வாழ்வு பெற்று வாழ்வோம்.

மலை புயலுக்கு அசைந்து கொடுப்பதில்லை அறிவாளிகள் ஒருபோதும் புகழ்ச்சிக்கு அடிமையாவதில்லை. எண்ணங்களை மட்டும் விதைக்க வேண்டும். அவர் சொன்னார் இவர் சொன்னார் என்பதெல்லாம் போதும் உன் மனம் சொல்வது என்ன? சற்று நின்று கேள் கோபம் என்பது பிறர் செய்யும் தவறுக்கு உனக்கு நீயே கொடுத்துக்கோள்ளும் தண்டணை.

**மகிழ்ச்சிக்கான வழிகள்**

- கவலை கொள்ளாதீர்கள்
- யாரையும் வெறுக்காதீர்கள்
- முடிந்தவற்றை மற்றவர்களுக்கு கொடுங்கள்.
- யாரிடமும் எதையும் எதிர்பாராதீர்கள்.
- எளிமையாக வாழுங்கள்

பிறர் பெறாமைப்படும் அளவிற்கு வாழ ஆசைப்பட வேண்டாம். ஆனால் பிறர் சபிக்காத அளவிற்கு வாழ்ந்தாலே போதுமானது. எப்போதும் தவறான மனிதர்களால் சரியான பாடங்களை வாழ்க்கை கற்றுக் கொடுக்கின்றது. நீங்கள் பாதையாக மாறும் வரை நீங்கள் பாதையில் பயணிக்க முடியாது.

மௌனம், புன்னகை இரண்டும் சக்தி வாய்ந்த வார்த்தைகள். இரண்டும் பல பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் வழி. ஆசைகள் அடம்பிடிக்கும் அதற்கு இடம் கொடுத்தால் துன்பம் நெஞ்சில் தடம் பதிக்கும். ஆகவே மனதை அமைதியாக வைத்திருக்கும் போது வாழ்க்கை மிகவும் எளிதாகின்றது. வாழ்க்கையின் நோக்கம் பிறருக்கு உதவி செய்வதேயாகும். மலர்களின் நறுமணம் காற்றடிக்கும் திசையெல்லாம் பரவும். அதைப்போலவே நல்லோரின் புகழ் நாலா புறங்களிலும் பரவும் புரிதல் எங்கு இருக்கின்றதோ அங்கு தான் அன்பு பிறக்கும். “தீமையை நன்மையால் வெல்லுங்கள் பொய்யினை உண்மையால் வெல்லுங்கள்.” அமைதியை விட உயர்வான சந்தோசம் இந்தப் பூமியில் வேறு ஒன்றுமில்லை. மனதிலுள்ள பிரச்சனைகளை அறிந்து சரி செய்வதற்கு தியானமே சிறந்த வழி. ஒழுக்கமின்றி நூறாண்டுகள் வாழ்வதைவிட ஒழுக்கத்துடன் ஒருநாள் வாழ்வதே சிறப்பாகும். நோயற்ற வாழ்வே பெரிய பாக்கியம். திருப்தியே மிகப் பெரிய செல்வம். பயனற்ற சொற்களை பேசுபவன் வாசனை இல்லாத மலருக்கு சமனாவான். மனதில் நினைப்பதையே சொல்ல வேண்டும். இல்லாவிட்டால்

மௌனமே சிறந்தது. ஒரு முட்டாள் நண்பனுடன் சேர்ந்து வாழ்வதை விட நீ தனியாக வாழ்வதே சிறந்தது. உலகில் எப்போதும் உண்மையே நிலைத்திருக்கும் உண்மையே ஒரு இனிமையான உணர்வு. உண்மையின் அருமை தெரியாதவர்கள் இனிமையின் சுகத்தை உணராதவர்கள். நல்லதை செய்ய உங்கள் இதயத்தை தயார் செய்யுங்கள் நீங்கள் மகிழ்ச்சியால் நிரப்பப்படுவீர்கள். பெரியவர்களை எப்போதும் மரியாதையாக நடத்துபவர்களுக்கே இந்த நான்கும் அதிகரிக்கும். அவை நான்கும் வாழ்க்கை,மகிழ்ச்சி,வலிமை, அழகு என்பனவாகும். உடல் விலை மதிப்பற்றது. அது உங்கள் விழிப்புணர்வுக்கான வாகனம் அதை கவனமாக கையாளுங்கள் உங்கள் செயல்கள் மட்டுமே உங்கள் உண்மையான உடமைகள். சிலந்தியானது தன் வலைக்குள்ளேயே சுற்றுவதைப் போல் மனிதர்கள் ஆசைக்குள்ளேயே கட்டுண்டிருக்கின்றனர்.