

உலக மயமாதல்

அறிவியலில் தலைநிமிர்ந்து நிற்கும் நம் உலகம் அறநெறியில் தலை குனிவதற்கு அடிப்படைக் காரணமாக அமைவது உலகமயமாதலே ஆகும். விலங்குகளோடு விலங்குகளாக வாழ்ந்த மனிதன் தனது வினைத்திறனைப் பயன்படுத்தி இன்றைய நமது விஞ்ஞான உலகில் வலம் வருகிறான் எனின் அது மனிதனின் விடாமுயற்சிக்கு எடுத்துக் காட்டு. உலகமயமாதலின் விளைவாகவே நம் உலகம் விஞ்ஞான ரீதியில் இவ்வளவு தூரம் வளர்ச்சி கண்டுள்ளது. ஆனால் மனிதன் இவ் விஞ்ஞானத்தை விபரீதமான முறையில் இன்று நம் உலகில் விநியோகித்து வருகிறான்.

உலகமயமாதலால் நம் உலகம் எதிர்நோக்கிய நன்மையை எடுத்துக்கொள்வோமாயின் விஞ்ஞான ரீதியில் இவ்வளவு பரிபூரண விருத்தி கண்டமைக்கு இதனையே அடிப்படைக் காரணமாக நாம் கூற வேண்டும். ஆனால் நன்மையைப் பொறுத்தவரையில் இது ஒன்றையே நாம் பிரதானமாகக் கூறமுடியும். இருப்பினும் உலகமயமாதலால் ஏற்பட்ட தீமைகளை எடுத்து நோக்குவோமாயின் அவற்றைக் கூற வார்த்தைகள் கிடையாது. இன்று நம் உலகில் உண்டாகும் அனைத்து சமூகசீர்கேட்டிற்கும் இதுவே பிரதான காரணமாகும்.

பொதுவாக உலகமயமாதல் பற்றி நாம் எடுத்து நோக்குவோமாயின் அரசியல், பொருளாதாரம், சமூகம் எனப் பல்வேறு துறைகளிலும் இது செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. உலகமயமாக்கல் என்பதனை சமூகவியலாளர்கள் தேசியமயமாக்கல் எனவும் அழைக்கின்றனர்.

வளர்முக நாடுகளைப் பொறுத்தவரையில் உலகமயமாதலால் குறைந்தளவான அனுகூலங்களையும், அதிகளவிலான பிரதிகூலங்களையும் கொண்டுள்ளன. உலகமயமாதலில் விஞ்ஞான மறுமலர்ச்சி பிரதான பங்களிப்புச் செய்கின்றது. மனித வளர்ச்சியை மையமாகக்கொண்டே எத்தனையோ விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகள் கண்டறியப்பட்டன. ஆனால் எந்தவொரு நன்மையையும் தீய முறையில் பயன்படுத்துவது தான் மனிதனின் இயல்பு. உதாரணமாக, மனிதனை விலங்குகளிடமிருந்து

பாதுகாப்பதற்காக உருவாக்கப்பட்ட தே துப்பாக்கியும், வெடிபொருட்களும் ஆகும். ஆனால் நம் மனித இனமோ தன் இனத்தையே அழிப்பதற்காக அவற்றை அணுகுண்டுகளாக உருமாற்றி உலகையே ஆட்டிப்படைத்த காலங்களும் உண்டு.

இன்று வளர்முக நாடுகள் பலவற்றில் கூட வறுமை, வேலையின்மை, எழுத்தறிவின்மை, போசாக்கின்மை, நோய்கள் என்னும் பல பிரச்சினைகள் உருவாவதற்கு இவ் உலகமயமாக்கல் ஓர் பிரதான காரணமாக அமைகின்றது. இதன் விளைவாக உயிரினப்பல்வகைமை அழிதல், எல்லைதாண்டிய மாசுபாடு, உலகம் வெப்பமடைதல், தொழிற்சங்க உரிமை மறுப்பு போன்ற பிரதிகூலங்கள் பலவும் ஏற்படுகின்றன.

எமது முன்னோர் சமுதாயம் நீண்டகாலம் ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை வாழ்ந்தனர். காரணம் அவர்களின் உணவுமுறை முழுமையாக ஆயுள்வேதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டே காணப்பட்டது. ஆயுள்வேதத்தை மிஞ்சிய மருத்துவம் உலகத்தில் எங்குமே கிடையாது. மனிதன் நோய் நிலைமைக்கு உட்படுகின்ற வேளையில் அவற்றிலிருந்து மீண்டு வருவதற்காக இறைவனால் படைக்கப்பட்ட மருத்துவமே ஆயுள்வேதம்.

ஆனால் உலகமயமாக்கலின் விளைவாக ஆங்கில மருத்துவ முறையின் செல்வாக்கினால் ஆயுள்வேதம் அழிக்கப்பட்டு வருகின்றது. ஆனால் இந்நிலைமை தொடருமேயானால் நாளைய உலகில் நம் மனித சமுதாயமே பிணிக்கு அடிமைப்பட்ட ஓர் அபாய நிலையை எதிர் நோக்க வேண்டி ஏற்படும். மனித சமூகம் ஆயுள்வேதத்தின் மகிமையை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் ஆயுள்வேதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு நாம் முயற்சி செய்தால் நாளை நோயற்ற ஓர் புதிய உலகத்தை நம்மால் உருவாக்க முடியும்.

அடுத்து உலகமயமாக்கலின் விளைவாக நமது தமிழர் சமுதாயம் எதிர்நோக்கும் பாரிய பிரச்சினை கலாசார மாற்றத்தினால் ஏற்பட்ட சீரழிவு. 20ஆம் நூற்றாண்டுக் காலப்பகுதியில் ஏற்பட்ட நாகரிகப் பரம்பலின் விளைவாக மேலைத்தேச நாட்டு

பண்பாட்டு முறைகள் நமது தமிழர் சமூகத்திடையே பரவத் தொடங்கின; தமிழனின் பண்பாடுகள் மறைக்கப்படத் தொடங்கின. இதன் விளைவாகத் தமிழர்கள் தம் கலாசாரம், பண்பாடுகளை மறந்தனர். நம்மை ஆண்ட மேலைத்தேச நாட்டவர்களும் நமது பழமையை நம்மை அறியவிடாது மறைத்திருந்தனர்.

உலகமயமாக்கலால் நிகழ்கின்ற வருமான சமமின்மை பல்வேறு சமூக விளைவுகளைத் தோற்றுவித்து விடுகின்றது. போதைப்பொருள், ஆயுதப்பேரம், கறுப்புப்பணம், எயிட்ஸ் போன்றன துரித கதியில் வளர்ச்சி பெற உலகமயமாக்கல் காரணமாக அமைகின்றது. தொலைக்காட்சி, செல்லிடத் தொலைபேசி போன்றவற்றினை வாங்க வருமானம் போதாத சந்தர்ப்பத்தில் சட்டவிரோத வருமானங்களைப் பெற முயல்கின்றனர். செல்வந்த நாடுகளை நோக்கி நகர்ந்து சட்ட விரோதமாகக் குடியேறுகின்றனர்.

அடுத்து கல்வி கூட உலகமயமாக்கப்படுகின்றது. அதாவது பல்தேசிய நிறுவனங்களின் உற்பத்திப் பண்டங்களை நுகர்வோனாகவும், அவற்றைச் சந்தைப்படுத்துவோனாகவும் இன்றைய இளம் மாணவர்களை உருவாக்கும் கல்வி முறையினை வளர்முக நாடுகள் கைக்கொள்கின்றன.

நடிகர் கமலஹாசனின் “ அன்பேசிவம் ” திரைப்படமானது உலகமயமாக்கலை விமர்சிப்பதாக அமைந்துள்ளது. இந்திய விளிம்பு நிலை மக்களின் வாழ்வு எவ்வாறு சுரண்டப்படுகின்றது என்பதை பல்தேசிய நிறுவனத்தில் விளம்பரப்பட இயக்குநருக்கு விளக்குவதாக இத் திரைப்படம் அமைகின்றது. மற்றும் உலகமயமாதலின் விளைவாக இசை, நடனம், திரைப்படம், உணவு போன்ற அனைத்திலும் கலப்புச் செயல் முறை தோற்றம் பெற்று வருகின்றது. சிந்தனையற்ற விளம்பரங்களின் ஆதிக்கம் வலுவடைகின்றது. துரித உணவகங்களில்

தயாரிக்கப்படும் உணவுகளே குறைந்த ஊட்டச்சத்துடனும் அதிக கொழுப்புச்சத்துடனும் காணப்படுகின்றன. இது மனித ஆரோக்கியம் அழிக்கப்படுவதை வெளிப்படுத்துகின்றது.

உலகமயமாக்கல் என்பது தடுத்து நிறுத்தி விட முடியாத நிகழ்வாக உருவாகிவிட்டதென்பது நிதர்சனமாகும். எனினும் வேகத்தடை போட்டேனும் மனித நேயத்தையும், வாழ்வியல் ஒழுக்க நெறிகளையும் நீண்டகாலம் நிலைத்திருக்கச் செய்தல் அவசியமானதாகும்.

இன்று நம் உலகமானது இவ்வளவு தூரம் வளர்ச்சியடைந்துள்ளது என்றால், அதற்கு மனிதனே முழுக்காரணம். அதே வேளை இவ்வலகில் நடைபெறும் எத்தனையோ சீரழிவுகளுக்கும் மனிதனே காரணம். ஆக்குவதும் மனிதனே! அழிப்பதும் மனிதனே! இறுதியில் இதன் விளைவாக அழிப்பதும் மனிதனே! இவை அனைத்திற்கும் மனிதனின் அறியாமையும், தனிப்பட்ட சிலரின் பேராசையுமே காரணம்.

இன்று விஞ்ஞானம் எவ்வளவு தூரம் வளர்ந்து செல்கின்றதோ அவ்வளவு தூரம் அந்நெறிகள் மறைந்து செல்கின்றன. “ உலகம் சுருங்கி விட்டது ” “ உலகம் நம் உள்ளங்கையில் ”, உலகம் ஓர் பூகோளக் கிராமம் ” போன்ற சில வரிகள் உலகமயமாதலின் இன்றைய நிலையைப் பற்றி அழகாக எடுத்துக் கூறுகின்றன.

மாற்றம் என்பது வழமை. ஆனால் நமது பழமைகள் மறைக்கப்படுவதே உலகமயமாதலின் இன்றைய நிலைமை. புரிந்து கொண்டால் நாளை ஓர் அபூர்வ உலகம் நமக்காகக் காத்திருக்கும். இனியும் நாம் இதனை உணராவிடின் நாளை நம்மால் நாமே அழிவது நிச்சயம்.

சி. கோகுலன்,
தரம் - 10^B

A Great Personality - Mahatma Gandhi

Mohanada Karamchand Gandhi was born on 2nd October in 1869 in Porbandar. He was commonly called as Mahatma Gandhi. He was the pre-eminent leader of Indian nationalism. Gandhi led India to the independence which has inspired movements for non violence, civil rights and freedom across the world.

Mahatma Gandhi was born in his ancestral home, now known as Kirti Mandir. His father Karamchand Gandhi served as the chief minister of Porbandar State, a small princely salute state in the Kathiawar Agency of British India. His grand father was Uttamchand Gandhi also called Utta Gandhi. His mother Putlibai who was from a pranami vaishnava family. Putlibai was Karamchand's fourth wife, the first three wives having apparently died in child birth.

In may 1883 the 13 year old Mohanadas was married to 14 year old Kasturibai in an arranged marriage, according to the custom of the region. In the process he lost a year at school. When he recalls about his marriage he said "As we didn't know much about marriage, for us it meant only, wearing new clothes, eating sweets and playing with relatives". In 1885 Gandhi's father had died. Gandhi's family had a good religious background. Gandhi's father was Hindu and Gandhi's mother was from pranami vaishnava family. Religious figures, were frequent visitor to the home. Gandhi had four sons. They were Harilal, Manilal, Ramdas and Derdas.

At his middle school in Porbandar and high school in Rajkot, he remained as a mediocre student. He passed the matriculation exam at Samaldas College in Bharnagar, Gujarat with some difficulty. Gandhi's family wanted him to be a barrister. In 1888 Gandhi travelled to London and England to study law at University College London, where he studied Indian law and to train as a barrister at the Inner temple. His time in London was influenced by vow he had made to his mother upon learning India, in the presence of Jain monk, to observe the precepts of abstinence of meat and alcohol as well as of promiscuity. In 1891 June his mother had died.

Gandhi was 24 when he arrived in South Africa to work as a legal representative for the muslim Indian traders based in the city of Pretoria. He spent 21 years in South Africa, where he developed his political views, ethics and political leadership skills. In 1915 Gandhi returned to India permanently. He brought an international reputation as a leading Indian nationalist. He joined the Indian National Congress and was introduced to Indian issues, politics and the Indian people primarily by Gopalkrishna Gokhak. Gandhi took leadership of Congress in 1920 and began a steady escalation of demands until on 26th January 1930. The Indian national Congress declared the independence of India. Tensions escalated until Gandhi demanded immediate independence in 1942 and the British responed by imprisoning him and tens of thousands

of congress leaders for the duration. In August 1947 the British Partionized the land, with India and Pakistan each achieving independence on terms Gandhi disapproved.

In his last year unhappy at the partition of India, Gandhi worked to stop the damage between muslims, Hindus and sikhs. He was assassinated in 30th January 1948 by Nathuram Godse. 30th January is observed as Martyrs' Day in India. The honorific Mahatma was

applied to him in 1914. He is known in India as the father of the nation. His birthday is commemorated as Gandhi Jayanthi in India. His birthday is declared as the Inter-National Day of Non-Violence. Gandhi's philosophy was not theoretical but one of pragmatism, that is practising his principle in the moment. If we asked to give a message to the people, he would respond "my life is my message".

S. Thiluxan
Grade - 10^A



சுற்றுலா

வலிகள் சுமந்த இதயங்களை
தன் கரம் கொண்டு ஏற்றிடவே
மலரும் பொழுதுகள் மனங்களை
கொள்ளையிடும் ஓர் வசந்த நூள்

மலைகள் பள்ளங்கள் நதிகளை
கடந்து சென்றன பொழுதுகள்
அவை நெஞ்சில் பதிந்தன - வாழ்வின்
அழியாத கோலங்களாக.

தேரழனின் தேள் பற்றிடும் கணங்களில்
கால்கள் இன்ப வலிகளை சுமந்திடும்
மாற்றங்கள் வந்து போயிடுனும்
மறவாத பசுமை போர்த்திருக்கும்.

ர. விதுஷன்
தரம் - 11 "B"



எயிட்ஸ் என்னும் உயிர்கொல்லி நோய்

ஆரம்பகாலத்திலிருந்தே மனித இனத்தின் வளர்ச்சியைப் பல கொடிய நோய்கள் தடுத்து வந்துள்ளன. பிளேக், கொலரா, காசநோய், புற்றுநோய் என்ற வரிசையில் தற்போது புதிய அங்கத்துவம் பெற்றுள்ளது. உலகையே அதிர வைக்கும் எயிட்ஸ் ஆகும்.

இதன் முழுப் பெயர் பெற்ற நீர்ப்பீடனக் குறைபாடு நோய், என்பதாகும். மனித உடலின் நீர்ப்பீடனத் தன்மையைத் தகர்த்து கொடிய தொற்று நோய்க்கும் சில புற்றுநோய் வகைகளுக்கும் வழிகோலும் ஒரு வைரஸ் (HIV வைரஸ்) கிருமியினால் எயிட்ஸ் நோய் ஏற்படுகின்றது.

ஒருவரின் உடலுக்குள் வைரஸ் உட்புகும் போது அந்த நபரின் சீவிய காலம் முழுவதும் தங்கியிருக்கக் கூடிய வகையில் குறிப்பிடப்பட்ட காலங்களை ஊடுருவிச் செல்கின்றது. இத் தொற்று நோய்க்குட்பட்ட சிலரில், அக்கிருமிகள் எயிட்ஸ் நோயைத் தோற்றுவிப்பதற்கு சில ஆண்டு காலங்கள் செல்கின்றது. இத்தகையவர்கள் சாதாரணமாக சுகதேகிகளாகக் கணிக்கப்படலாம். ஆயினும் இத்தகைய காலப்பகுதியில் அவர்கள் உடலுறவின்போது இக் கிருமிகளைப் பரவச் செய்யும் சாத்தியமுண்டு. வேறு சிலரின் இந்த வைரஸ் மிக சுறுசுறுப்பாக இயங்கி துரிதமாகப் பல்கிப் பெருகி உடல் மூலமாகப் பரவி எயிட்ஸை உண்டு பண்ணுகின்றன. வைரஸ், அவர்களின் உடலில் உட்புகுந்த சில மாதங்களிலோ அல்லது பல ஆண்டுகளின் பின்னரோ இந்த நிகழ்வு ஏற்படலாம்.

வைரஸ் எயிட்ஸ் நோயைப் பின்வரும் முறையில் தோற்றுவிக்கின்றது. உடலில் நோயை எதிர்க்கும் சக்தியுள்ள T_4 வகைவெண்குழியக் கலன்களை இது செயலற்றதாக்குகின்றது. அல்லது அழித்து விடுகின்றது. இதன் விளைவாக

உடலானது தொற்று நோய்களுக்கெதிராகவும் குறிப்பிட்ட புற்று நோய்களுக்கெதிராகவும் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியாத நிலையேற்படுகின்றது. சுகதேகி ஒருவர் சாதாரணமாக எதிர்க்கக் கூடிய நோய்களான தொற்றுநோய்களுக்கும் புற்று நோய்களுக்கும் இத்தகைய நோயாளிகள் ஆளாகும் சாத்தியமேற்படுகின்றது.

எச்.ஐ.வி. தொற்றுதல் எப்போதும் தொற்று நோய்க்குள்ளான ஒருவரின் உடல் திரவங்களுக்கு நேர்முகநிலையாதலுடன் தொடர்புபடுகின்றன. பல்வேறு உடற் திரவங்களிலிருந்து வைரஸ் தனிமைப்படுத்தப்படுகின்றது. இதன் அதிகளவு செறிவு குருதியிலும் மூளை முதுகுத்தண்டு திரவத்திலும் காணப்படுகின்றது. ஆண்விந்து, யோனிக்கசிவு, உமிழ்நீர், கண்ணீர், சிறுநீர் திரவங்களிலிருந்து பல்வேறு செறிவுகளில் வைரஸ் தனிப்படுத்தப்படுகின்றது. இத் தொற்று நோய்க்குட்பட்ட ஒருவரின் குருதி ஆண்விந்து பாய்மம் அல்லது யோனிக்கசிவு என்பன. ஆரோக்கியமான ஒருவரின் குருதியுடன் தொடர்புபடும் போது எயிட்ஸ் பரவுகின்றது.

எயிட்ஸ் நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் முக்கியமாக நான்கு பிரிவுகளுள் அடங்குவர். தன்னினச் சேர்க்கையாளர்கள், ஹீமோபீலியஸ் நோயாளிகள், ஹெரோயின் போதை வஸ்து அடிமைகள், முறையற்ற பாலியல் செயற்கையாளர்கள் என்பவர்களாவர். தன்னினச்சேர்க்கையாளர்களில் பொதுவாக ஆண்தன்னின சேர்க்கையாளர்களே அதிகம் எயிட்ஸ் நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஹீமோபீலியஸ் என்ற குருதி நோயுடையோர்க்கு மாற்றுக் குருதி வழங்கப்பட வேண்டும். இவ்வாறு வழங்கப்படும் குருதியின் உடமையாளர் எயிட்ஸ் நோயாளியாயின் அவர் ஊடாக ஹீமோபீலியஸ் நோயாளிக்கு எயிட்ஸ் நோய் பரவலாம்.

போதைவஸ்துப் பாவனையாளர்களிடையே ஒருவர் பயன்படுத்திய ஊசியை இன்னொருவர் பயன்படுத்தும் போது ஒருவரின் உடலில் குருதியில் கலந்திருக்கின்ற எயிட்ஸ் கிருமி ஊசியுடன் ஒட்டியுள்ள கிருமியுடன் வந்து மற்றவர் உடலில் புகுந்தும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். இவற்றை விடச்சிறிய அளவில் முறையற்ற பாலியல் தொடர்பு மூலமும் எயிட்ஸ் பரவுகிறது. மேலும் வேறு வகைகளிலும் உதாரணமாகத் தாயிலிருந்து கருவில் இருக்கும் செய்க்கும் இந்நோய் பரவலாம்.

எயிட்ஸ் நோய்க்குரிய அறிகுறிகளைக் காட்டாது கிருமிகளைப் பரப்பும் தூதுவராகப் பலர் செயற்படுகின்றனர். இவர்களில் சிறிய விகிதத்தினரே எயிட்ஸ் நோயாலோ அல்லது அதன் சிறிதளவு தாக்கமான ஆர்க்காலோ (ARC-Aids Related Complex) தாக்கப்படுவர். ஆர்க் அறிகுறி உடையோரிலும் மிகச்சிறிய விகிதத்தினரே எயிட்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்படுவர்.

எயிட்ஸ் வைரஸ் பரவாதுள்ள முறைகளாவன: கைகளைத் தொடுதல், ஒன்றாக வாழ்தல், ஒன்றாக விளையாடுதல், நீச்சற்குளத்தில் நீந்துதல், முத்தமிடல், கோப்பைகள் தட்டுக்கள் ஏனைய தளபாடங்களைப் பகிர்தல், இருமுதல், தும்முதல் மூலமாக மலசல கூட கிருமிகள் மூலமாக, இரத்ததானம் செய்வதன் மூலமாக இவை பரவாது எனலாம்.

எயிட்ஸ் நோய்க்கான அறிகுறிகளாவன: உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் வீங்கல், சிறிதளவு காய்ச்சல், இரவு நேர வியர்வை, நிறைகுறைதல், மண்ணீரல் பெருகுதல், தேக அசௌகரியம், வயிற்றோட்டம், போன்றன ஆகும். Elisa, எலிசா என்ற பரிசோதனையால் உடலை எயிட்ஸ் தாக்கியுள்ளதா எனக் கண்டு பிடிக்க முடியும்.

எயிட்ஸ் ஐப் பொறுத்தவரை சிகிச்சையை விட தடுப்பே நன்றான விடயம் ஆகும். பாலியல் மறுமலர்ச்சி என்ற பெயரில் நடாத்தப்படும் கேவலமான நடவடிக்கைகளையும் கட்டுப்பாடற்ற முறையற்ற பாலியல் நடவடிக்கைகளையும் தடுத்தல் எயிட்ஸ் நோய்க் கட்டுப்பாட்டின் முக்கிய படிமுறைகள் ஆகும். அத்துடன் போதை வஸ்துப் பாவனையைத் தடை செய்தல் மூலமும் எயிட்ஸ் பரவுவதைக் குறைக்க முடியும். அதாவது சுருங்கக் கூறின் சமுதாய பூர்வமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தல் வேண்டும்.

இரத்த மாற்றீடிற்கும் வேறு மருத்துவத் தேவைகளிற்கும் புதிய ஊசிகளை உபயோகித்தல் சுகாதாரமானது. அவ்வாறு மாற்ற முடியாத மற்ற உபகரணங்களை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து கிருமி நீக்க வேண்டும். எனினும் நாம் ஒவ்வொருவரும் அவதானமாய் இருப்பதன் மூலம் எயிட்ஸ் நோயின் பிடியில் விழாது தப்ப முடியும்.

ம. ராகுலன்
தரம் - 10^B

பின் நவீனத்துவமும் ஈழத்துச் சிறுகதைகளும் - ஆரம்பநிலைக் குறிப்புகள்

இ.சு.முரளிதரன், B.A(Hons), Dip.in.Edu

வரைவிலக்கணத்தைத் தகர்க்கும் பின் நவீனத்துவத்தினை வரைவிலக்கணப்படுத்தல் சாத்தியமானதன்று. பின் நவீனத்துவக் கோட்பாடு தனித்தவொரு பிதாமகனின் படைப்பாக மிளிராது ஒருங்கிணைந்த சிந்தனை முறையாக அமைந்துள்ளது. 1966 ஆம் ஆண்டு ழாக் டெரிடா என்ற பிரெஞ் அறிஞரே கட்டுடைப்பு (Deconstruction) என்ற சொல்லினை முதன்முதலாக உச்சரித்து அதற்கான விளக்கத்தினையும் உரைத்தார். அனைத்து அமைப்பும் தனக்குள் ஒரு மையத்தினைத் தக்க வைத்திருக்கும். அம்மையத்தினைத் தகர்ப்பதாகவே டெரிடாவின் கோட்பாடு அமைந்தது. “அதிகார பூர்வமான பிரதிகளை மறுவாசிப்புக்கு உட்படுத்துவதன் மூலம் அவற்றின் அதிகாரபூர்வமான அர்த்தங்களை மீறும் வேறு புதிய அர்த்தங்களைப் பெற முடியும்” என்பது டெரிடாவின் வாதமாகும். டெரிடாவைத் தொடர்ந்து ஃபூக்கோ கருத் தாடல் (Discourse) என்ற வார்த்தையினையும், ரெலான்பார்த் “ஆசிரியனின் மரணம்” என்ற கருத்தியலையும் முன்வைக்க முப்பரிமாண அறிதல் முறையாக பின் நவீனத்துவம் பிறப்பெடுத்தது. ழான் லக்கான், யூலியா கிறிஸ்ரேவா, தெலூஸ், சத்தாரி, லியோடார்ட், ஹஸன், ஜேம்சன் என்றவாறாகப் பல்வேறு அறிஞர்கள் பின் நவீனத்துவத்தினை வளர்த்தெடுத்தனர். அனைத்தையும் கேள்விக்குள்ளாக்குவதும் கட்டுடைப்பதும் பின் நவீனத்துவத்தின் நோக்கமாக அமைந்துள்ளது.

மனிதகுல வரலாற்றில் எண்ணூ கோட்பாடுகளின் உற்பத்தியும் காலவதியும் தொடர்ந்த வண்ணமேயுள்ளன. அனைத்துக்

கோட்பாடுகளும் இப்பிரபஞ்சத்துக்குள்ளேதான் புதைந்துள்ளன. சுட்டிக்காட்டப்படும்போது புதிதாகத் தெரிகின்றன. பின் நவீனத்துவக் கூறுகள் தமிழ்ச்சூழலுக்குப் பொருந்தி அமையாதென நிராகரிப்போரே பெரும்பான்மையினராக உள்ளனர். பண்பாட்டுக் காப்புப் போலிமையின் இறுக்க இடைவெளியைக் காலம் அப்பட்டமாகக் கேலி செய்யும் நிலையில், விழுமியங்களின் மீதான தீராத பற்றினால் தமிழினம் இறும் பூதடைந்து வருகின்றது. புனிதத்தின் தகர்ப்பும், பண்பாட்டுக்கட்டுடைப்பும், மரபு ஒழுக்கமையச் சிதைப்பும், நெறிபிறழ்வின் முதன்மைப்படுத்தலும் தமிழின வரலாற்றுச் செல்நெறிக்கு ஒவ்வாமையினையே ஏற்படுத்தின. இதனால் தமிழில் பின் நவீனத்துவவாதிகளுக்கு உரிய அங்கீகாரம் கிடைக்கவில்லை.

கட்டுடைப்பானது மையம், விளிம்பு என்ற இரட்டை எதிர்நிலையைத் தகர்த்து அவற்றுக்கிடையேயான வேறுபாட்டை நீக்கி, மையமும் விளிம்புமற்றதான ஒரு நிலையினை அவாவுகின்றது. தாள் + தலை புணர்ந்து ‘தாடலை’ யாவதை திருவருட்பயன் உணர்த்துகிறது. சுயத்தின் தனியிருப்பினைத் தகர்த்து ஒன்றின் இருப்போடு மற்றையதைப் பிணைக்கிறது. மையமும் விளிம்பும் இரண்டல்ல ஒன்று என்னும் கோட்பாட்டினைத் தாடலையின் உள்ளீடு வெளிக்கொணர்கிறது. “தத்துவமஸி - அது நீ ஆகிராய்” என்ற வேதாந்தக் கருத்தியலும் சுயமும் நீயே; மற்றமையும் நீயே என்றுதான் மொழிகிறது. எனவே பின் நவீனத்துவக் கூறுகளை ஒத்த கருத்தியல் புராண காலத்திலிருந்தே கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளமை தெளிவாகிறது.

1994 இல் தமிழவன் 'நவீன தமிழும் பின் நவீனத்துவமும்' என்ற தலைப்பிலே ஒரு கட்டுரையை எழுதினார். தொடர்ந்து பின் நவீனத்துவப் படைப்புகள் மொழி பெயர்க்கப்பட்டன. தமிழகப்படைப்பாளிகள் பின் நவீனத்துவப் பிரதிகளை வடிவமைத்தனர். இதன் நீட்சியாக ஈழத்திலும் பின்நவீனத்துவ ஆக்கங்கள் உருவெடுத்தன. "1990களில் மூன்றாம் உலக நாடுகளின் வலதுசாரிப் புத்திஜீவிகள் மத்தியில் ஒரு மோஸ்தராகப் பரவிய கோட்பாடு இது" எனப் பேராசிரியர் எம். ஏ. நுஃமான் குறிப்பிடுகின்றார். எனினும் சமகாலச் சூழலில் அவரதுவாதம் பொய்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளதென்றே கருதவேண்டும்.

சிறுகதை என்ற வடிவம் இருபதாம் நூற்றாண்டு இலக்கியத்திற்கு காலம் வழங்கிய அருங்கொடையாகும். சமகாலக் கோட்பாடுகளோடும், அறிவுப்புலத்தோடும் செறிவான உறவு கொண்டதாகவும், புதிய போக்குகளைப் பரிசீலிப்பதாகவும் சிறுகதைகள் அமைகின்றன. இதிகாச தொன்மங்களைப் பின்புலமாகக் கொண்டாலும் கதையின் ஆத்மாவும், அரசியலும் சமகாலம் குறித்த பிரக்ஞையோடுதான் அமைந்திருக்கும். இந்த வகையில் ஈழத்துச் சிறுகதைகளின் உள்ளார்ந்த நோக்குநிலை சமகால சமூக, அரசியல் நிலைமைகளைப் பதிவு செய்வதாகவே அமைந்துள்ளது. சிறுகதைக்கு தொடக்கம், நடு, முடிவு ஆகிய அம்சங்கள் உண்டு. மையம் என்று சுட்டப்படும் கதைக்கரு உண்டு. ஆனால் பின் நவீனத்துவச் சிறுகதைக்கு தொடக்கம், நடு, முடிவு என்ற கட்டமைப்பு அம்சங்களோ மையமோ இல்லை. சட்டகத்தினைச் சிதைத்து விடுதலையடைந்து திரிகிறது. பிரதியை ஒற்றைத் தன்மையிலிருந்து விடுவிக்கிறது. மாறுபட்ட வகைமையிற் பதிவினை நிகழ்த்துகிறது.

தமிழகத்தில் தி. கண்ணன், கோணங்கி, சாருநிவேதிதா, பிரேம் - ரமேஷ், எம். ஜி. சுரேஷ், தமிழவன் போன்ற பலர் பின் நவீனத்துவ

சிறுகதைகளை எழுதியுள்ளனர். ஈழத்தில் திசேரா, இராகவன், அம்ரிதா ஏயெம், இ.சு. முரளிதரன், சித்தாந்தன், மருதம் கேதீஸ், த.மலர்ச்செல்வன் போன்றோர் பின் நவீனத்துவப் பாணியிலான சிறுகதை முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

ஈழத்துச் சிறுகதைகளின் வீச்செல்வையை அகலப்படுத்தி மாறுபட்ட அர்த்தப் பரிமாணங்களை முன்னிறுத்தியவராக "திசேரா" அமைந்துள்ளார். தமிழக இலக்கியவாதிகளுக்குப் பரிச்சயமான ஈழத்து சிறுகதை எழுத்தாளர்களில் முக்கியமானவர். படைப்பின் சாத்தியங்களை மேம்படுத்துவதனுடாக வாசிப்பின் சாத்தியங்களை வேறோர் தளத்திற்கு நகர்த்தக்கூடிய நுட்பமிகு சிறுகதைகளை எழுதி வருகிறார். பகிடி, நகைமுரண், அங்கதம் என்னும் கூறுகளினூடாக வாசகரின் சமநிலையில் ஈடாட்டத்தை நிகழ்த்த வல்லதாக இவரின் 'கபாலபதி' சிறுகதை அமைந்துள்ளது. 'வெள்ளைத்தோல் வீரர்கள்' 'கண்ணியத்தின் காவலர்கள்' 'மறைந்து போன உருக்கள்' போன்ற சிறுகதைகளும் சட்டகத்தைவிட்டுப் புறம்போய் நூதனமான உத்திகளோடு அமைந்துள்ளன.

ஈழத்துச் சிறுகதைகளில் அதிகளவில் வடிவப் பரிசோதனை முயற்சிகளை மேற்கொண்டவராக 'இராகவன்' காணப்படுகிறார். இராகவனின் சிறுகதைகள் மரபான கதையாடலை முற்றிலும் நிராகரித்துவினாத்தாள், கடிதம், துண்டுப் பிரசுரம், விளம்பரம், அட்டவணை, குறியீட்டு அளவையியல் போன்ற வடிவங்களில் பரிசோதனைகளை நிகழ்த்தியுள்ளன. க. பொ. த (உயர்தர) அரசியல் விஞ்ஞான வினாத்தாள் வடிவிலே அமைந்த 'சாக்கோவின் சிந்தனைகள்' என்ற சிறுகதையானது மதம்சார் அரசியல் இருட்டை அடையாளங்காட்டுவதாகவும், சமகால அரசியலை அங்கதத்திற்கு உள்ளாக்குவதாகவும் அமைந்துள்ளது. இச்சிறுகதை பலரை ஆச்சரியத்திற்கு உள்ளாக்கிய அதே வேளை, அ. யேசுராசா முதலிய சில விமர்சகர்களிடம்

முகச்சுழிப்பினையும் நிராகரிப்பினையும் பெற்றுள்ளது. பிரெஞ் எழுத்தாளரான மார்க்கி தெலாத், தமிழக எழுத்தாளரான சாருநிவேதிதா போன்றோரிடம் இனங்காணக்கூடிய பாலியல் வக்கிரத்தன்மைமிகு பிரதியாக்கமும் இராகவனிடம் தென்படுகிறது. இப்பண்பினை எதிர் - நவீனத்துவ எழுத்து எனக்கூறி பின் நவீனத்துவப் பண்பிலிருந்து எம்.ஜி.சுரேஷ் மறுதலித்துள்ளார். Sadism சார்ந்த சிறுகதைகளை பின்நவீனத்துவப்பிரதிகளாகக் கொள்வது பொருத்தமாக அமையாது என்பதே எம்.ஜி.சுரேஷின் வாதமாகும்.

வழமைசார்ந்த கதைகூறலைப் புறநதள்ளி, நேர்கோட்டுச் சட்டகத்தை மீறி வாசகனிடம் அதிர்வுத்தொற்றலை நிகழ்த்தக்கூடிய கதைசொல்லியாக அம்ரிதா ஏயெம் அமைந்துள்ளார். விலங்கியல்துறை விரிவுரையாளரான இவர், கல்வி மற்றும் தொழில்சார் அனுபவக் கூறுகளை மாறுபட்ட விதத்திலே சிறுகதைகளில் பதிவுசெய்து வருகின்றார். மந்திரச்சேவல்... விலங்குகள்... மிருகங்கள், செருப்பு போன்ற கதைகளில் வடிவ உடைப்பினையும் முறிப்பு நடன ஒழுங்கிலான சொந்தேர்வினையும் காணலாம். பாடக்குறிப்பு, குறுஞ்செய்தி, சேவைநலன் பாராட்டு ஆகிய வடிவங்களை இ.சு.முரளிதரன் கையாண்டுள்ளார். எனினும் பின் நவீனத்துவம் என்பது வெறும் வடிவம் சார்ந்த உடைப்புமட்டுமன்று. இ.சு.முரளிதரன் உருவச்சிதைப்புக்கு கொடுத்த முதன்மையை உள்ளடக்கத்திற்கு கொடுக்கத் தவறிவிட்டதாக விமர்சகர்கள் சிலர் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர். இ.சு.முரளிதரனின் 'கைமாற்றத்தகாத காசோலை' சிறுகதையானது நவீன யதார்த்தச் சிறுகதை மரபுக்கு எதிரான பழைய கட்டுக்கதை மரபை மீட்டுருவாக்கம் செய்துள்ளது.

ஈழத்துச்சிறுகதையலகில் மாறுபட்ட கதைசொல்லியாக சித்தாந்தனை இனங்காண முடிகிறது. இவரின் "x,y மற்றும் கறுப்பு

வெள்ளைப் பிரதி' உரைநடைப் பாங்கில் தனித்தனிக் கோடுகளால் உருவாகியுள்ளது. வாசகனின் ஆளுமையால் இணைவுபெறும்போது மாறுபட்ட பரிமாணத்தை பெற்றுவிடுகின்றது. த.மலர்ச்செல்வனின் சிறுகதைகள் ஒற்றைப் பரிமாண அணுகுமுறையைத் தகர்த்து பல்பரிமாணநோக்கினை அவாவிபேரதிர்வினை நிகழ்த்தும் வல்லமையோடு திகழ்கின்றன. "எம்.பி.சூர்ப்பனகையின் இறுதி அத்தியாயம்" சிறுகதையானது கதைத்திட்டத்தை நிராகரித்து மாற்று வழி பயணித்து பின்நவீனத்துவக் கூறுகளை அற்புதமாக உள்வாங்கியுள்ளது. அதேபோல 'மஞ்சள்வரி கறுப்புவரி' என்ற சிறுகதையும் அற்புதமான அதிர்வுகளை தொற்ற வைக்கின்றது. மருதம் கேதீஸ் எழுதிய 'ஒளவை தருமுகி' "செல்மன் + நோரா = மட்டத்தேளும் நானும்" ஆகிய சிறுகதைகள் சமகாலத்தைக் கேள்விக்குள்ளாக்கும் பண்போடு அமைந்துள்ளன. இறுதி அர்த்தங்களைத் தகர்க்கும் இவ்வகைக் கதைகளில் பின்நவீனத்துவ கூறுகளைத் திறம்படத் தரிசிக்க முடிகிறது.

ஈழத்துச் சிறுகதைகளில் கவித்துவ அசட்டு உணர்ச்சி, சுயத்தினை விநத்தோதி மற்றமையைச் சந்தேகித்தல், வலிந்து திணிக்கப்பட்ட இருண்மைமொழியாட்சி போன்ற குறைகள் இனங்காணப்பட்டுள்ளன. பின்நவீனத்துவம் தமிழில் உரியபடி புரிந்து கொள்ளப்படவில்லை. சிறு குழுமம் சார்ந்த பண்பாகவே நோக்கப்படுகிறது. தரம் 11 தமிழ்மொழியும் இலக்கியமும் பாடநூலில் ச.தமிழ்செல்வனின் "வாளின் தனிமை" என்ற சிறுகதை இடம்பெற்றுள்ளது. தமிழில் வெளிவந்த மிகச்சிறந்த பின்நவீனத்துவச்சிறுகதை ஒன்று மாணவர்களுக்கான இலவச பாடநூலில் இடம்பெற்றுள்ளமை ஆச்சரியத்திற்குரியது. எனினும் இச்சிறுகதை ஆசிரியர்களால் கற்பிக்கப்படுவதோ, மாணவர்களின் வாசிப்பிற்கு உட்படுத்தப்படுவதோ இல்லை என்பது கசப்பான உண்மையாகும். பரீட்சைப்

புள்ளிக்குத் துணைபுரியாத அச்சிறுகதையினை பங்காளியாக்குகிறது. எதிர்காலத்தின் இரு தரப்பினரும் நிராகரித்துவிட்டனர். அறிவு ஜீவிகளான மாணவர்கள் இத்தகைய ஈழத்துச்சிறுகதை வரலாற்றில் தவிர்க்கமுடியாத வாசிப்பனுபவங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளல் பண்பாக வெளிக்கிளம்பும் பின்நவீனத்துவக் கருத்தியல் பிரதிகளுக்கு புதிய அர்த்தங்களை அவசியமென்பதை வலியுறுத்தி நிறைவு வழங்கி, வாசகனையும் படைப்பிலே செய்கிறேன்.

உசாத்துணை

- ◆ எம்.ஜி. சுரேஷ் - பின் நவீனத்துவச் சிறுகதைகள் (சாகித்ய அக்கடமி கருத்தரங்கில் வாசித்த கட்டுரை)
- ◆ எம்.ஜி. சுரேஷ்-பின்நவீனத்துவம் என்றால் என்ன? - அடையாளம் வெளியீடு.
- ◆ கலாநிதி த. கலாமணி - யாழ். மாவட்ட இலக்கியங்களில் பின் நவீனத்துவத்தின் தாக்கம் (வடமாகாண தமிழ்மொழி மாநாட்டில் வாசித்த கட்டுரை)
- ◆ திசேரா - வெள்ளைத்தோல் வீரர்கள் - மூன்றாவது மனிதன் வெளியீடு
- ◆ திசேரா - கபாலபதி - மூன்றாவது மனிதன் வெளியீடு
- ◆ தவிர - இதழ் 03, 04
- ◆ ஜீவநதி - இதழ் 47, 50, 57
- ◆ இராகவன் - விட்டில் சமகால அரசியல் பகுப்பாய்வு - காலச்சுவடு வெளியீடு
- ◆ இராகவன் - கலா வல்லி முதலான கதைகள் - புதுப்புனல் வெளியீடு
- ◆ கிறிஸ்தோஃபர் பட்லர் - (தமிழில் பிரேம்) பின்நவீனத்துவம் மிகச் சுருக்கமான அறிமுகம் - அடையாளம் வெளியீடு.
- ◆ அம்ரிதா ஏயெம் - விலங்குகள் தொகுதி ஒன்று அல்லது விலங்கு நடத்தைகள் மூன்றாவது மனிதன் வெளியீடு.
- ◆ த.மலர்ச்செல்வன் - பெரிய எழுத்து - மறுகா வெளியீடு.

இராமாயணமும் மகாபாரதமும் தரும் வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள்

மகா பாரதத்தில் கீதை உபதேசம் செய்யும்போது கீதையின் ஆழமான காரணத்தை கிருஷ்ணரே தமது திருவாய் மொழிந்திருக்கிறார்.

நல்லோர் இரட்சித்துத் தீயோரை அழிக்கவும்
தருமத்தை நிலைநாட்டவும் - நான்
யுகந்தோறும் அவதரிக்கிறேன்.

கீதை IV 8

இதைத்தான் இராமாயணத்தில் இராம அவதாரம் எடுத்து நிறைவேற்றுகிறார். பிள்ளையின்றி வருந்திய தசரதனின் மனோரதத்தை நிறைவு செய்தார்; விசுவாமித்திர முனிவரின் யாகத்தைக் காத்தார்; கல்லாகக் கிடந்த அகலிகைக்கு சாப விமோசனம் அளித்தார்; தாண்டக வனத்திலிருந்த எத்தனையோ ரிஷிகளைக் காப்பாற்றினார்; இந்திரன், ஏனைய தேவர்களை இராவணன் முதலான அரக்கர்களிடமிருந்து துன்புறுத்தப்படாமல் விடுவித்தார்; இவ்வாறு தர்மத்தை நிலைநாட்டினார்.

இராமர் தந்தையிடம், குருவிடம், தாயிடம், தம்பிமார்களிடம், சுகர்வன் போன்ற தோழர்களிடம், அனுமன் போன்ற பக்தரிடம், விபீஷணன் போன்று சரணாகதி அடைந்தவரிடம், ஏகபத்தினி விரதனாக கீதையிடம் இவ்வாறு ஒவ்வொருவருடனும் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற தத்துவக் கருத்துக்களை இன்றும், என்றும் நெறி பிறழாது நீடு வாழவும் வழி செய்துள்ளார்.

நிராயுதபாணியான எதிரியைத் தாக்கக் கூடாது என்பது போர்த்தத்துவம். “இன்றுபோய் நாளைவா” என்று பரம விரோதியான இராவணனைப் பார்த்துக் கூறிய போது இராமரின் கருணை கண்டு வியந்து நின்றான் இராவணன்.

அடுத்து இன்னோர் உயர் தத்துவத்தை நோக்கலாம்.....

எவரும் அபயம் என்று வந்துவிட்டால் அவர் பரம விரோதியானாலும் உயிரைக் கொடுத்தும் காப்பது எனது விரதம் என்று அடித்துரைத்தவர் இராமன். வேடன் குகன், வேடுவிச்சி சபரி, வானரத் தலைவன் சுகர்வன், அனுமன், அரக்க குலத்து விபீஷணன் என்று இனம், தரம் தகுதி, ஜாதி என்று பாராமல் கலந்து, மலர்ந்து பழகியவர் இவரே.

நல்லவரைக் காத்தல், கெட்டவரை அழித்தல், அறத்தை நிலைநாட்டுதல் என்ற மூல தத்துவத்தை முறையாகக் கையாண்டவர் இராமன். இராவணன்பத்துத் தலையுடையவன், தசமுகன், நினைத்த வடிவம் எடுக்கவல்லவன் கையங்கிரியையே தூக்கியபலசாலி, மூன்று உலகங்களையும் வென்று நவக்கிரகங்களையும் அடிமைப்படுத்தி வைத்திருந்தவன். வெட்ட வெட்ட முளைக்கும் பத்துத் தலைகளையும் இருபது கைகளையும் உடைய இராவணன் மாயை எனப்படுகின்றான்.

மாயையால் கடவுளை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. மாயையான இராவணனால் பரமாத்மாவான இராமனை ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. பரமாத்மாவையே எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டிருந்த ஜீவாத்மாவான கீதையையும் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. “இறைவன் இருக்குமிடத்தில் மாயைக்கு வேலையில்லை” என்ற தத்துவம் இங்கு துலங்குகின்றது.

கீதையின் சுயம்வரத்தின் போது கூட வில்லைவளைக்கும் போட்டியில் இராவணனும் வந்து இராமனுக்கு முன்பாக முயன்று

முடியாது பின்வாங்கினான். இன்னுமோர் சந்தர்ப்பத்தில் போரில் சகலதும் இழந்த நிலையில் இராவணன் இராமர்முன் நின்றான். இந் நிகழ்ச்சி பரமாத்மாவின் முன்னிலையில் மாயை வந்து நிற்கையில் செயலிழந்து விட்டதைக் காட்டுகிறது.

அயோத்தியை ஆளும் பொறுப்பு பரதனுக்கு வந்தபோதும், பரதன் அதை ஆள விரும்பவில்லை. அயோத்தி நகரும், தானும், அண்ணனான இராமனுக்கே சொந்தம் எனக் கருதினான். இதுவே அவனது உயரிய பண்பு.

கானகம் சென்று இராமர் அடி தொழுது “ அயோத்தி நகர் உங்களதே. ஆட்சிப்பொறுப்பை ஏற்று வழிநடத்துவீர்” என்றான். ஆனால் இராமன் மறுத்து விட்டான். பரதனே நாடாள வேண்டுமென்று கேட்டுக் கொண்டார். இராமனிடமிருந்து பிரசாதமாகப் பெற்ற பதவியைக் கூட தனதாக எண்ணாமல் இராமர் காட்டில் இருந்து திரும்பி வரும்வரை தானும் அயோத்திக்குள்ளே போகாமல் நந்திக்கிராமத்தில் இருந்தபடியே அரியாசனத்தில் அரசனாக இராமபிரானின் திருப்பாதுகைகளை வைத்து ஒரு இராஜப்பிரதிநிதியாக இருந்து ஆட்சிப் பொறுப்பைக் கவனித்து வந்தான்.

பதினான்கு ஆண்டுகள் ஒரு நாட்டை ஆண்டது பாதுகைதானே. பற்றற்ற நிலையில் பரதன் எல்லாவற்றையும் இறைவனின் சேவையாகவே செய்கிறான். பிறர் பொருள் மீது அவா உறாமை அவனது ஆன்மஞானத்தைப் புலப்படுத்துகிறது. அடுத்து அண்ணன் மீதுள்ள பக்தி, பாசம், மதிப்பு, எத்தன்மையானது என்பதை இச்செயல் எடுத்துக்காட்டுகிறது. பாதுகைகளுக்கே இவ்வளவு மதிப்பு மரியாதை என்றால் இராமபிரானுக்கு எவ்வளவு மரியாதை இருக்கும்? சிந்தித்துப்பாருங்கள்.

இராமாயணத்தில் மூன்று அண்ணன் தம்பிமார்கள். மூன்று அண்ணன்மாரிடமிருந்தும் இராச்சியங்கள் தம்பிமாரிடம் கைமாறிப்

போயிற்று. இராவணனைக் கொன்று விபீஷணனுக்கு கொடுக்கப்பட்டது. இலங்கை அரசு வாலியைக் கொன்று சுக்ரீவனுக்கு வழங்கப்பட்டது கிஷ்கிந்தையின் தலைமை. இவை இரண்டுமே இராமரால் தான் அளிக்கப்பட்டது.

வாழ்க்கையில் எல்லாமே நிலையற்றது என்பதை சிந்திக்க வைத்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதே தத்துவமெனலாம். நாம் நினைப்பது ஒன்று, இறைசித்தமோ இன்னொன்று. நாம் எதிர்பார்ப்பதோ ஒன்று. நம்மை எதிர்கொண்டு வருவதோ இன்னொன்று. நான் ஒன்று நினைத்தால், தான் ஒன்று காட்டுவான் இறைவன். இராமாயணம் பெண்ணுக்காக நடத்தப்பட்ட போர். ஆனால் மகாபாரதம் மண்ணுக்காக நடத்தப்பட்ட போர். இரண்டிலுமே தர்மம் வென்றது அதர்மம் அழிந்தது.

மகாபாரதத்தில் பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணரால் கீடனான அர்ச்சுனனுக்குக் கூறப்பட்டதே கீதை. மனிதனின் பிரதிநிதியாக அருச்சுனன் கீதோபதேசத்தைக் கேட்கிறான். மகாபாரதம் வேதம், விளக்கும் தர்மம், அர்த்தம், காமம், மோட்சம் என்ற அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்பதையே விளக்குகின்றது. இதுவும் சரணாகதியை முக்கியமாகக் கூறுவதே ஆகும்.

பூமாதேவி, பிரம்மா, தேவர்கள் எல்லோரும் திருமாலிடம் போய்ச் சரணடைந்து தீயோரை அழிக்க வேண்டினர். அவரும் வழக்கம் போல அவதாரம் எடுத்து அதை நிறைவேற்றினார். அந்த அவதார புருஷரே ஸ்ரீ கிருஷ்ணராவார். அவர் கையில் எந்த ஆயுதமும் எடுக்காமல் குருஷேத்திரப் போரில் ஈடுபட்டவர்களில் பாண்டவரையும், அபிமன்யுவின் புத்திரனான ஒரே வாரிசு பரீட்சித்து மகாராஜனையும் தவிர அனைவரையும் மிச்சமின்றி ஒழித்துக் கட்டினார்.

ஒரு பெண்ணின் கண்ணீரால் இலங்கை அழிந்தது. அது இராமாயணத்தில். இன்னொரு

பெண்ணின் கண்ணீரால் கௌரவரழிந்தனர். இது மகாபாரதத்தில். பெண்களை அழவிடும் வீடும் நாடும் உருப்படாது என்பது பொருள். மகாபாரதத்திலும் இராமாயணத்திலும் பரமாத்மா கிருஷ்ணராகவும் இராமராகவும் அவதாரமெடுத்து தத்துவங்களை மானுடம் இனங்காண வழி செய்துள்ளார். இராமாயணம் பகையாளிப்போர். மகாபாரதம் பங்காளிப்போர். மனிதன் எவ்வாறு வாழவேண்டும் எனக் கற்றுத் தருவது இராமவதாரம். கடவுள் எப்படிச் செயல்புரிந்து எல்லாவற்றிற்கும் தாமே காரணமாகின்றார் என்று காட்டுவது கிருஷ்ணவதாரம். “இறக்கும் போது என்னையே நினைத்து உயிர்விடுபவன் என்னையே அடைகிறான்” என்றார் கிருஷ்ணர்.

இராமாயணத்தில் தீயோர் கட்சியில் இருக்கிறோம் என்று அறிந்தும் செஞ்சோற்றுக் கடனுக்காகக் கும்பகர்ணன் அண்ணன் இராவணனுக்காகப் போராடி உயிர்நீத்தான். மகாபாரதத்தில் துரியோதனனுக்கு நன்றிக்கடன் பெற்ற கர்ணன் நட்புக்காக அவன் கட்சியிலிருந்து போராடி அர்ச்சுனனால் மாண்டான். நல்லதற்கும் தீயதற்கும் நடக்கும் போராட்டமே மகாபாரத யுத்தம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணர், அருச்சுனன் தேரை ஓட்டினார் என்பது ஜீவனானவனின் வாழ்க்கைத் தேரை நடாத்திச் செல்பவர் பரமாத்மாவே என்பது பொருளாகிறது. அங்கு காணப்படும் தத்துவம் அருச்சுனன் அமர்ந்திருக்கும் ஐந்து குதிரை பூட்டப்பட்டுள்ள தேரை ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் செலுத்துவதன் காட்சிப் பொருளாவது அருச்சுனன் ஜீவாத்மா, தேர் உடல், ஐந்து குதிரை ஐம்புலன்களைக் குறிக்கும்” உடலையும் புலன்களையும் இணைக்கும் மனமே குதிரைகளின் கடிவாளம். அதை இழுத்துப் பிடித்து வழி நடத்தும் ஞான அம்சமே கிருஷ்ணர். அவரைச் சரணாகதி அடைந்தால் அவரே சகலதையும் கவனித்துக் கொள்வார். இதுவே இங்கு காணப்படும் மகா தத்துவம்.

பாண்டவர்கள் ஐவர், ஐம்புலன்களையும், திரௌபதை அவர்களது மனைவி மனம் என்பதையும் கூறலாம். இராமாயணமும் அண்ணன் தம்பிகள் கதை. மகாபாரதமும் அதுவே. மகாபாரதம் மண்ணுக்காக, இராமாயணம் பெண்ணுக்காக கிருஷ்ணர் போர்க் களத்தில் போதித்த மிகப்பெரிய தத்துவம் எல்லா மனிதர்களுக்குமே பொருந்தும். சமய வேறுபாடு இங்கில்லை.

எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கிறதோ அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ
அது நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையது எதை இழந்தாய்
எதற்காக நீ அழுகிறாய்
எதை நீ கொண்டுவந்தாய்
அதை நீ இழப்பதற்கு.
எதை நீ படைத்திருக்கிறாய்
அது வீணாகுவதற்கு.
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதைக் கொடுத்தாயோ
அது இங்கிருந்தே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகும்.
மற்றொருநாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.
இந்த மாற்றம் உலக நியதியாகும்.

கீதாசாரம்

இந்த உபதேசம் ஒரு பெரிய தத்துவமாகும். கீதை உபதேசம் மாபெரும் தத்தவங்களை மனுக்குலத்திற்கு நல்கியுள்ளமை குறிப்பிடத் தக்கது. துரியோதனனின் கட்டளைப்படி துச்சாதனன் திரௌபதியின் துகிலை அரசு அவையில் வைத்து உரிந்த போது திரௌபதை சுய முயற்சியில் தனது நெஞ்சை இரு கரங்களாலும் அழித்துக் கொண்டாள். முயற்சி பயனளிக்க வில்லை.

கண்ணா எனக் கதறி அழைத்தாள் எப்போதும் கண்ணனின் அருளைக் காணமுடிய

வில்லை. பின்பு இரு கரங்களையும் உயர்த்தி கண்ணா எனக் கதற அருள் கிட்டியது. இங்கு கண்ணனைச் சரண்புகுந்தால் கேட்டது கிடைக்கும். தன்னம்பிக்கையிலும் இறை நம்பிக்கையே பெரிது என இச்சம்பவம் பறைசாற்றுகிறது. கடவுளருளைப்பெற சரணாகதியே கதி என்றும் கடவுள் அருளே வேண்டியதைத் தரும் என்பதும் தத்துவமாகும்.

தருமர் சாத்வீக குணமுடையவர். அதாவது எது நடந்தாலும் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் உள்ளவர். எதையும் ஏற்றுக் கொண்டு சமாளிக்கத் தயாராக இருக்க வேண்டும். திருதராட்டிரர் அழைப்பதாகக் கூறி துரியோதனன், சகுனி, கர்ணன் மூவரும் தருமரை சூதாட அழைத்தனர். பெரியவர் அழைப்பை நிராகரிக்காத; நிராகரிக்க முடியாத நிலையில் தருமரும் சூதாட வந்தார். ஏனென்றால் போராடவோ சூதாடவோ எதற்கழைக்கப்பட்டாலும் “மாட்டேன்” எனப் பின் வாங்குவது மாமன்னருக்கழகல்ல.

சூதாட்டத்தில் துரியோதனனுக்குப் பதிலாக சகுனி சூதாடி தருமரை தோற்கடித்தான். பஞ்சபாண்டவரை அடிமையாக்கி திரௌபதையைத் துகில் உரிந்து கேவலப் படுத்தினர். பின்பு அவளது திறமையான வாதத்தாலும், திருதராட்டிரன் அவளுக்கு அளித்த வரங்களாலும் நாட்டையும் கணவர் மாரையும் விடுவித்துக் கொண்டாள். இவ்வாறு கேவலப்படுத்தப்பட்ட பலவான்களால் தமக்குத் தீங்கு வருமென அஞ்சி மீண்டும் தந்திரமாக வஞ்சித்து சூதாட அவர்களை அழைத்து

தர்மரைத் தோற்கடித்து நாட்டைப் பிடுங்கிக் கொண்டு காட்டிற்கு அனுப்பி விட்டனர்.

கிருஷ்ணர் பாண்டவர்களைக் காட்டில் வந்து சந்திக்கிறார். சத்திரியர்களுக்கு சூதாடுவதும் போராடுவதும் ஆகிய இரண்டும் தருமமே. படைகளைத்திரட்டுவோம்; போரில் அவர்களை வென்று நாட்டை மீட்போம்; நான், நீங்கள் வெற்றிபெற்று நாட்டை மீட்கச் செய்வேன் என்றார்.

தருமர் கூறுகிறார்.

வேண்டாம் கிருஷ்ணா நான் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் வரை வனவாசமும் ஓராண்டு அஞ்ஞாத வாசம் இருப்பதாகவும் பெரியவர்களிடம் ஒப்புக் கொண்டு வந்திருக்கிறேன். அதையே கடைப்பிடிக்கிறேன் என்று கூறினார். இது அவரது பொறுமையையும் சகிப்புத்தன்மையையும் பறை சாற்றுகிறது.

அகங்காரரூபம் துரியோதனன், வஞ்சக வடிவம் சகுனி, தீமைக்குத் துணைபோகும் வீரபுருஷர் கர்ணன், நேர்மை வடிவம் பீஷ்மர், கல்விக்கு துரோணர், நீதிக்கு விதுரர் இவ்வாறான பாத்திரங்களைக் கொண்டது தான் மகாபாரதம்

மனித வாழ்க்கையைப் படம்பிடித்துக் காட்டும் கண்ணாடிகளாக இலக்கியங்கள் காணப்படுவதுடன் இன்றும் என்றும் அழியா வரம்பெற்று விளங்குகின்றன. அநேக தத்துவ முத்துக்களை முகிழ்ந்தெடுத்ததுதான் இராமாயணமும் மகாபாரதமும் என்றால் அது மிகையாகாது.

வி. அஜீந்தன்,

தரம் - 11^B

The Customs and Traditions of Our Ancient Ceylon.

Customs and tradition are the one of the paths for the development of human race. In every activities of man the customs and traditions are closely bonded. They should be considered important and something that should reside in the people's heart. The customs and traditions of our ancient ceylon was the product of the past. These customs cannot be seperated or distinguished from habits or manners. Some of these habits or manners are considered desirable and constructive.

The customs of a particular society are meaningful, when they are studied in their contexts. If we take them out of the context, many of them do not have any cultural value. Customs represent moral value of a community is addition to their communicative meaning. The religion plays a significant role in customs and traditions of our ancient ceylon. Customs and traditions are different from place to place, and from society to society. They differ from time to time as well. A custom usually means to something which has been done for a long time by a whole society.

In our ancient ceylon there were three main types of customs and traditions seen. These customs and traditions were divided according to the ethnic groups such as sinhala, Tamil and Muslim community. These customs and traditions lead the human being to a good path.

These customs and traditions are bonded in every activity of human in earlier time. Those customs and traditions are seen in earlier times are the method of greeting, Respecting elders, starting functions, In festivals, astorlogies, child birth, puberty, marriage, death and funeral rites.

The ancient customs and traditions of Tamils are displayed on the poem "The wedding photographs" In this poem the writer highlights the ancient customs and traditions of Tamils through a wedding ceremony. In this poem the poet who is different ways of lifestyle and cultural seems to constrain with ancient Tamils customs and traditions. From this poem, also we come to know about the customs and traditions of our aricient ceylon. At the time of greeting also the customs and tradition are displayed in earlier time those people who shake their theiu hands and they say "Good morning". In the early times when an elder, a respectable person or a visitor came in usually the house holder stood up and invited the visitor in and asked him to take a seat and offered him beverages. This was also one of the customs and tradtions that took part in the earlier times. In the early Sinhala customs the Sinhala speakers usually did not say 'thank you' but they showed the gratefulness by giving a broad smile.

Respecting elders was also one of the main customs and traditions that was maintained in the early time. When youngsters leave the residence, they salute their parents and

elders by bending down and worshipping with joined hands. Elders very frequently touched their heads and wished them “Good luck” In the ancient times the Betal leaves were used in every activities related with the customs and traditions not only Betal leaves but also the banana used.

At the time of starting function also the customs and traditions were maintained in earlier times of ceylon. The Sinhala people had been starting their functions by beating the festive drums and tamils started with lightening oil lamp. At the time of festivals most of the customs are displayed by all the groups of people. In earlier times in ceylon the customs and traditions related with the child birth also displayed most of things. In this event first feeding of solid food, Introducing letters of the alphabet, commencing to go to school are the some of things display the customs and traditions.

The marriage was also one of the customs and tradition that was specially maintained in early time and in the funeral ceremonies bury, cremation, going three of tomb, alms giving are also some of the customs and traditions that take a part in early ceylon.

The kingship maintained by our ancient Tamil as well as Sinhala king was also one of the customs and tradition that was maintained in the ancient ceylon because If the king died son would come to the throne. At that time the South Indian customs and European Customs made influence on the customs and tradition of our ceylon but some customs and traditions are still maintained of welcoming, wedding ceremony, showing reference, customs in funeral house and customs and traditions maintained in festivals these are some of them still maintained after these influences.

“Always old is gold”

R.Nirojan

Grade-11^A

கூர்ப்புக் கொள்கையை வெளியிட்ட சார்ல்ஸ் டார்வின்

சார்ல்ஸ் டார்வின் உயிரியல் துறையில் ஒரு தலை சிறந்த விஞ்ஞானியாகத் திகழ்ந்தார். உயிரினங்கள் எங்ஙனம் தோன்றி வளர்ந்தன, என்பது குறித்து இவர் நீண்ட ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டார். இங்கிலாந்து நாட்டைச் சேர்ந்தவர். கி.பி. 1809 ஆம் ஆண்டில் பெப்ரவரித் திங்களில் அங்கு ஷ்ருஸ் பெரி என்ற இடத்தில் இவர் பிறந்தார். இவரது தந்தையார் மிகப் பெரிய செல்வந்தர்.

சிறந்த மருத்துவராகவும் இவரது தந்தையார் திகழ்ந்தார். நோயாளிகள் தன்னிடம் வர வேண்டும் என்று இவர் எதிர்பார்க்க மாட்டார். நோயாளிகளைத் தேடி தானே செல்வார். செல்லும் போது சார்ல்சும் தந்தையுடன் செல்வார். நோயாளிகளின் உடல்நிலைகளைப் பார்த்துத் தன் மனதில் தோன்றும் கருத்துக்களை இவர் தன் தந்தையாரிடம் உடனுக்குடன் தெரிவிப்பார்.

சார்ல்ஸ் டார்வின் தனது எட்டாவது வயதிலே தாயாரை இழந்து விட்டார். இதனால் இயற்கையிலேயே இவரிடம் உயிர்களின் மீது ஓர் இரக்கம் பிறந்தது. ஏராளமான இரக்க குணமும் கற்பனைத் திறனும் கொண்டிருந்த டார்வின், உயிரினங்கள் இடையே எந்தப் பாகுபாடும் இன்றி விலங்குகள் முதல் பூச்சியினங்கள் வரை அனைத்து உயிரினங்கள் மீதும் அன்பு செலுத்தினார். ஆராய்ச்சிக் கண்கொண்டு அவற்றைப் பார்த்தார்.

தந்தை தக்க பருவம் வந்ததும் இவரை எடின்பரோவில் இருந்த பல்கலைக்கழகத்துக்கு அனுப்பி மருத்துவ கல்வி பயிற்றுவித்தார். படிப்பில் இவர் நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெறாவிட்டாலும் உயிரினங்களின் அடிப்படையில் அறிவு பற்றிய பாடத்தில் இவர் அதிக அக்கறையும் ஆர்வமும் காட்டிப்

பயின்றார். இங்கு படிப்பை முடித்ததும் கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தில் சேர்ந்து தொடர்ந்து பயின்றார். இருபத்தெட்டு வயதான போது இறைநூலில் இவருக்குப் பட்டம்கிடைத்தது. இவர் மதகுரு ஆவதற்குரிய தகுதியை அதன் மூலம் பெற்றுக் கொண்டார். ஆனால் இவரது மனம் அதற்கு இவரை அனுமதிக்கவில்லை எனவே அதன் பிறகு இவர் தந்தையின் சம்மதத்துடன் பல ஆராய்ச்சிப் பயணங்களை மேற்கொள்ளத் திட்டமிட்டார்.

பீகல் எனப்படும் கப்பலில் தென் அமெரிக்கக் கடற்கரையைச் சுற்றிப் பார்த்து ஆராய்ச்சி செய்து வர இவர் கடற்பயணம் மேற்கொண்டார். அப்போது பல்வேறு வகைப்பட்ட கடற் தாவரங்கள், உயிரினங்கள், சிப்பிகள், ஓடுகள், கிளிஞ்சில்கள், கற்கள், ஆகியவற்றைச் சேகரித்தார். இவர் சென்ற வழிகளில் கடல்துறைமுகங்களில் கிடைத்தவற்றையெல்லாம் அவ்வப்போது சேகரித்து இங்கிலாந்துக்கு அனுப்பி வைத்தார். பிறகு இவர் யாத்திரையின் போது கலப்பகோஸ் தீவுகளில் தங்கி ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டார். இத் தீவு தென் அமெரிக்க கடற்கரையில் இருந்து சுமார் 800 km தொலைவில் இருந்தது இங்குள்ள தீவுகளில் விலங்குகளும் பூச்சி இனங்களும் பறவை இனங்களும் நீர்வாழ்வனவும் தீவுகளுக்குத் தீவு வேறுபாடுகளுடன் காணப்பட்டன. இந்த வேறுபாடுகள் டார்வினுக்கு மிகுந்த உற்சாகத்தையும் ஆராய்ச்சி செய்ய மேலும் ஊக்கத்தையும் தந்தன.

சில உயிரினங்கள் பல ஒற்றுமைகளுடன் காணப்பட்டன. இவை பற்றிய ஆராய்ச்சியில் டார்வின் ஆழ்ந்து ஈடுபட்டார். உயிரினங்களின் வாழ்க்கை என்பது கிட்டத்தட்ட ஒருவகைப்போராட்டமே. அதில் எந்தெந்த

உயிரினங்களின் மாறுபாடுகள் சாதகமாக அனுகூலமாக, ஒத்தவையாக உள்ளனவோ அவை பாதுகாப்பு இன்றி, நிலையின்றி அழிந்து போகின்றன. அவற்றின் விளைவால் புதிய புதிய இனங்கள் உருவாகின்றன. என்று டார்வின் விளக்கினார். இவரது கருத்துக்கள் ஒத்துப்போயின. இரு வேறுபட்ட விஞ்ஞானிகளுக்கு ஓர் ஒத்த உண்மை புலப்படுகின்றது என்றால் அதுவே இயற்கைச் சக்தியின் இரகசியம். டார்வின் கருத்துக்கள் உண்மையானவை. அறிவியல் வழிப்பட்டவை என்பதற்கு இதுவே தக்க சான்று.

1858 ஆம் ஆண்டு வெலஸ்தாம் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளின் தொகுப்பை டார்வினுக்கு அனுப்பி வைத்தார். அதன் தலைப்பு “ஆரம்பகாலம் தொடே கால எல்லையைக் கடந்து வரம்பின்றி மாறுபட்டு ஒதுங்கிப்போகும் இனவகைகளின் தன்மைகள்” என்று இருந்தது. டார்வின் அவற்றைப் படித்துப் பார்த்து விட்டு. தன் எண்ணங்களுக்கும் கருத்துக்களுக்கும், ஆராய்ச்சிகளுக்கும், ஓர் எழுத்து வடிவம் கொடுத்தால் அதுவும் கிட்டத்தட்ட வெலஸின் கட்டுரைகளைப் போன்று தான் இருக்கும் என்று எண்ணினார். தன்னுடைய கருத்துக்களையும் உலகம் தெரிந்து கொள்ளும் பொருட்டு வெளியிடுவதென்று அவர் முடிவு செய்தார். அப்படியே கட்டுரைத் தொகுப்புக்களை அவர் வெளியிட்டார். பூமியில் தாவரங்களும் பிற உயிரினங்களும் எவ்வாறு பரவி வாழ்கின்றன என்பது பற்றியும் அவற்றின் பௌதீகவியல் பற்றியும் அவர் தம் கட்டுரைகளில் குறிப்பிட்டிருந்தார். இவரது கருத்துக்கள் கூர்ப்புக்கொள்கை (Theory of evolution) என்று அழைக்கப்பட்டன. இவரது கட்டுரைகள் வெளிவந்ததும் பல்வேறு வகைப்பட்ட

அறிஞர்கள் பல்வேறு வகையில் அவற்றை விமர்சனம் செய்தனர்.

பின்னர் டார்வின் தம் உறவுப் பெண் ஒருவரை மணந்துகொண்டு கென்ட்மாநிலத்தில் உள்ள ஓர் ஊரில் இல்லறம் நடத்தினார். தனது ஆராய்ச்சிகளை ஒருபோதும் நிறுத்தி விடவில்லை. பூச்சிகள், பூக்கள் ஆகியவற்றிற்கும் தாவரத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு குறித்து ஆராய்ச்சி செய்து, இயற்கையில் பொதிந்து உள்ள அளப்பரிய சக்திகள், வினோதங்கள் குறித்து வியந்து பாராட்டியுள்ளார். மிகச் சிறு அளவிலான உடற் கூறு சம்பந்தப்பட்ட மாற்றங்களே இத்தகைய பெரிய மாற்றங்களை பரிணாம வளர்ச்சியை உண்டாக்குகின்றன. என்று டார்வின் தெளிவாகக் கூறினார்.

எத்தனையோ இயற்கை வினோதங்களை, உயிரியல் உண்மைகளை வெளிப்படுத்திய டார்வின் 1882 ஆம் ஆண்டு நோய்வாய்ப்பட்டுத் தன்னுடைய 73 ஆம் வயதில் இயற்கை எய்தினார்.

குரங்கிலிருந்து பிறந்தவன் மனிதன் என்று உலகம் நம்பிக் கொண்டிருந்ததை உடைத்தெறிந்து மனிதனும் குரங்கும் ஒரே வகை மூதாதை இனத்திலிருந்து பிறந்தவர்கள் என்று கூறினார் டார்வின். சூழ்நிலைக்குத் தக்கவாறு தன்னை மாற்றி அமைத்துக்கொள்ளும் உயிரினமே தொடர்ந்து வாழமுடியும். இல்லாவிட்டால் இயற்கை மாறுபாடுகளைத் தாக்குப் பிடிக்க முடியாமல் அழிந்து போக நேரிடும். இதனால் இயற்கை மாறுபாட்டுக்குத் தக்கவாறு மாறிக் கொள்வதால் தான் மனித இனம் பன்னெடுங்காலமாக நிலைத்து நிற்கிறது. என்பது டார்வின் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை.

S. சுதர்சன்

தரம் - 11^A

தமிழ் அன்னையின் தொன்மை

இந்த உலகிற்கே வீரம், அறிவியல், உயரிய நாகரிகம் என்பவற்றைக் கற்றுக்கொடுத்த மேலான இனம் தமிழினமாகும். மேலான நம் இனத்தின் மொழியே சீர்வளமைநிறை பெற்ற உயர் தனிச் செம்மொழியான நம் தமிழ் மொழி ஆகும். எம் மொழிக்கு நிகரான மொழி இவ்வுலகில் வேறுஎதுவுமில்லை. அநாதியான தன்மை, அன்பின் மூலம் சிருஷ்டிக்கும் சக்தி (உலக மொழிகள் அனைத்தையும்) போன்ற இயல்புகளைத் தமிழ் மொழி கொண்டிருப்பதால் அது தெய்வத்திற்கு நிகரானது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம். யாவற்றையும் கடந்த கடவுளுக்கு எண்குணங்கள் இருப்பதைப் போன்று நம் செந்தமிழிற்கும் தொன்மை, முன்மை, ஒண்மை (ஒளிமை), எண்மை (எளிமை) இளமை, வளமை, தாய்மை, தூய்மை, செம்மை, மும்மை, இனிமை, தனிமை, பெருமை, திருமை, இயன்மை, வியன்மை ஆகிய ஈர்தட்டுக் குணங்களுண்டு. இவ்வாறாக இறைவனுடன் ஒப்பிடக் கூடிய தன்மையினாலன்றோ, “மறையிலங்கு தமிழ்” என்றும், “இறை எழுது மொழி தமிழ்” என்றும், “சிவனடியைப் பரவிய செந்தமிழ்”, “ஞாலம் மல்கு தமிழ்” என்றெல்லாம் உமையாள் பால் உண்டபாலகன் பாடியுள்ளார் போலும்.

தமிழ் மொழியின் வரலாறு, ஆரம்பம் என்பவற்றைத் தெளிவாக அணு பிளந்த அறிவியலால் கூட அறிய முடியவில்லை. உலகின் முதன் முதலில் மனிதன் பேசத் தொடங்கியது இற்றைக்கு ஐம்பதாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகும் என்றும், அவ்வாறு அம் மனிதன் பேசிய மொழி தமிழென்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கணித்துள்ளனர். ஆம், உலகின் முதன் முதலில் மனித இனமானது இற்றைக்குக் கடலிலே உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் குமரிக் கண்டத்திலேயே

தோன்றியது. கடலுண்ட இக்கண்டம் தந்த அளப்பெரும் செல்வமே எம் தேன் இனிமைத் தமிழ்மொழி ஆகும். இன்று உலகின் பழமையான மொழிகள் என ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டிருக்கும் தமிழ்மொழி, வடமொழி, சீனமொழி, கிரேக்கமொழி, எபிரேமிய மொழி ஆகிய ஐந்து மொழிகளுக்கும் தமியே காலத்தொன்மையும், சீர்மையும் பெற்று நிலைத்து நிற்கின்றது. தமிழ் எனும் விருட்சத்தின் வித்திலிருந்து தோன்றியவையே உலகமொழி அனைத்தும் என்று மொழியியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். குமாரிக் கண்ட ஆய்வில் தமிழர் நாகரிகம் இருபதாயிரம் வருடங்களுக்கு முற்பட்டது என்றும், அவர்தம் மொழி ஐம்பதாயிரம் வருடங்களுக்கு முற்பட்டது என்றும் இவ் ஆய்வில் ஈடுபட்ட டி. ஆர். கோல்டினட் என்ற ரஷ்யநாட்டு ஆராய்ச்சியாளர் போன்ற பலரும் கூறியுள்ளனர்.

இவ்வாறாக எண்ணற்ற சிறப்புக்களைத் தன்னகத்தே கொண்டு எல்லையில்லா ஏழ்கடலைப்போன்று உலகம் சூழ்ந்த தமிழ் மொழியை மேல் நாட்டவர் கண்டு தலை வணங்கி நிற்கின்றனர். ஆனால், தன்னிலை மறந்த தமிழ் மக்கள் வேற்று மொழி மோகத்தில் வீழ்ந்து கிடக்கின்றனர். வெளிநாடுகளில் வசிக்கும் பலரும் தமிழின் பெருமையிது, அருமையிது என்றெல்லாம் நெஞ்சுயர்த்திப் பெருமை உரைக்கின்றனர். இருபத்தோராம் நூற்றாண்டிற்கு முன்னர் மொழியாராய்ச்சி அற்ற காலத்தில் தேவமொழி சமஸ்கிருதமே என்றும், அம் மொழி உரைப்போரே உயர்ந்தவர் என்றும், அம்மொழியே மிகத் தொன்மையானது என்றும், நம்பப்பட்டு வந்தது. ஆனால் மொழியாராய்ச்சி தலைநிமிர்ந்து நின்ற இருபத்தோராம் நூற்றாண்டிலே, குமரிக் கண்ட ஆய்வு, உலகமொழிகள் பற்றிய ஆய்வு

ஆகியவற்றின் விளைவாகத் தமிழே உலகில் தொன்மையான மொழியென்றும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. அதன் பின்னர் ஆசிரியர், மொழியின் புகழ்பாடித்திரிந்த தமிழர்கள் எனும் போலித்தமிழர்கள் உண்மையானது என உணர்ந்து வாயடைத்து நின்றனர்.

ஆரிய மொழிப் புகழ்பாடும் தமிழர்கள் குறைந்தாலும் கூட, ஆங்கில மொழிப் புகழ்பாடும் தமிழர்கள் இன்றளவில் பெருகி விட்டனர். உலகப் பொதுமொழியாக ஆங்கில மொழி உள்ளமையால் உலகத்தார் அனைவருக்கும் ஆங்கில மொழி கற்க வேண்டிய தேவையுள்ளது. நாம் அனைவரும் ஆங்கிலம் முதலிய பன்மொழியாற்றலையும் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டியது காலத்தின்தேவை. ஆனால் இன்றைய காலகட்டத்தில் தமிழர்களாகிய நாம் ஒப்புயர்வற்ற எம் மொழியை ஒதுக்கி விட்டு, வேற்றுமொழியாகிய ஆங்கிலத்தையே எம் தாய்மொழியாக்க முயல்கின்றோம். தமிழ் மொழிபேசத் தெரியாத வேற்றுமொழியாளர் இடத்து அவர் தம் மொழியில் அல்லது ஆங்கில மொழியில் உரையாடலாம். ஆனால் அவ்வாற்றி தமிழ் மொழி தெரிந்தவர்களிடமே ஆங்கில மொழியில் உரையாடுதல், அல்லது தமிழ்ச்சொற்களுடன், ஆங்கில மொழிச்சொற்கள் கலந்து பேசுதல் போன்றன காரணமாக தமிழ்மொழியில் ஏராளமான பிறமொழிக் கலப்பு ஏற்படுகின்றன.

பெரும்பாலானவர்கள் தமிழ்ச்சொற்களுடன், ஆங்கிலச் சொற்கள் சேர்த்துப் பேசுவதை பெருமையாக நினைக்கின்றனர். இன்றைய பெற்றோர்கள் சிலர் தாய்மொழி தமிழாக இருந்தாலும் கூட, தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஆங்கில மொழியையே ஊட்டுகின்றனர். உலகமொழிகள் அனைத்திலும் தமிழ் மொழிக்கே குறைவிலா சொல்வளம் உண்டு. இவ்வாறிருக்க, தங்கள் குழந்தைகள் 'அம்மா' என்று தாயை அழைத்தால் அக் குழந்தை ஏதோ குற்றம் செய்தது போல்

பார்க்கின்றனர். தமிழ் கதைப்பதை விடுத்து ஆங்கிலத்தில் கதைப்பதையே தங்களுக்குக் கௌரவமாக நினைக்கின்றனர் இன்றைய தலைமுறைத் தமிழர்கள்.

ஆங்கில மொழியே பெருமை மிக்கதும், கௌரவம் மிக்கதும் என்றும் நினைப்பவர்கள் பெரும் ஏமாளிகள். அவர்கள் கிணற்றுத் தவளை போன்று வெளியுலகமே தெரியாதவர்கள். ஏனெனில், தற்போது தமிழே உலகில் உயர்தனிச் செம்மொழியாக இருப்பதனால் வெளிநாட்டவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் தமிழ் மொழியின் பழமை, பெருமை, தனிமை, செம்மை, அறிந்து தமிழ் மொழியைக் கற்று வருகின்றனர். அது மட்டுமன்றி தமிழ்மொழியைக் கற்பதை நவீன பாணியாகவும் கருதுகின்றனர். அது மட்டுமன்றி தமிழ்பேசும் மக்கள் அதிகமாக வாழும் இந்தியாவின் தமிழகம், இலங்கை போன்ற நாம் அறிந்த நாடுகளைத் தவிர, உலகின் உள்ள எல்லா நாடுகளிலும் நூற்று இருபதிற்கும் மேற்பட்ட தமிழ்மொழி கற்பிக்கப்படும் பல்கலைக்கழகங்கள் இருந்து வருகின்றன. ஆகவே விரைவிலேயே ஆங்கிலம் எவ்வாறு தமிழரால் போற்றப்படுகிறதோ அதே போல் இன்னும் பத்து வருடங்களுக்குள்ளே உலக மொழியாகத் தமிழ்மொழி வரக் கூடும் என்று சர்வதேச மொழியியல் ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. ஆகவே இதை உணர்ந்து தமிழர் என்றவகையில் நாம் பெருமைப்பட வேண்டும்.

இந்தியாவின் தமிழக மாநிலத்தை ஆட்சிப்படுத்த வந்த இத்தாலி நாட்டைச் சேர்ந்த மரியா பெஸ்கி என்ற ஆங்கிலேயர், தமிழ்மொழியின் சிறப்பை அறிந்து தமிழுக்கு அடிமையாகினார். அதனால் ஏராளமான தமிழ்த் தொண்டாற்றினார். மேலும் கால்டுவெல் என்ற ஆராய்ச்சியாளர் தமிழ் மொழியின் பால் கொண்ட ஈர்ப்பால், "என் கல்லறையில் எழுதுங்கள் நான் தமிழ் மாணவன் என்று" எனக் கூறியுள்ளார். ஆகவே

இவற்றையெல்லாம் உணர்ந்து எம் தமிழ் மொழியை அதன் தனித்துவம் கெடாதவாறு போற்றிப் பாதுகாத்தல் தமிழர்களாகிய எமது கடமையாகும். 15 ஆம் நூற்றாண்டிலே ஜோன்கூட்டன்பேக் என்பவரால் அச்சுஇயந்திரம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆனால் அதே 15 ஆம் நூற்றாண்டில் முதன்முதலாக அச்சுநூல் ஜேர்மன் மொழியிலும், இரண்டாவதாக இத்தாலி மொழியிலும், மூன்றாவதாக நம் தமிழ் மொழியிலும் வெளிவந்தது. ஐரோப்பாவிலிருந்து தென்னாசியா வரையில் பல மொழிகள் இருந்த போதும் கூட, அச்சு நூல் வெளிவந்த பெருமையை தமிழ் பெறுகின்றதென்றால் எம்மொழியின் முக்கியத்துவத்தை நாம் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

ஆகவே, இவ்வாறாக தமிழ்மொழி பெற்றுள்ள சிறப்புக்களை ஒவ்வொரு தமிழனும், பிற இனத்தாரும் உணர்ந்து கொள்ளும்படி செய்தல் வேண்டும். மேலும் தமிழர் ஒருவருடன் உரையாடும் போது தமிழிலே உரையாட வேண்டும். அன்றாடம் நாம் பேசும் ஆங்கிலச் சொற்களை தமிழ்ச்சொல் வடிவமாக்கிப் பேசுதல், பாடசாலைகளில் நடைபெறும் ஒன்றுகூடல்கள், ஆகியவற்றில் தமிழர்களாகிய

நாம் எம் தாய்மொழியையே பிரதானமாகக் கொள்ள வேண்டும், தமிழர் என்ற வகையில் எம்பெருமை, நாகரிகப்பண்பாடு, மொழிச் சிறப்பு ஆகியவற்றை உலகறியச் செய்வதுடன், உலகத்தார் தமிழ்மொழிக்குக் கொடுக்கும் சிறப்புக்களையும் அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும். தமிழில் பேசுவதைப் பெருமையாக நினைத்தல் வேண்டும். இவ்வாறான சீர்ப்படுத்தல்களை செய்வோமாயின், எம் சீர் இளமைத் தாய்மொழியாம் தமிழ் மொழியை என்றுமே வளமை குன்றா வண்ணம், வையத்துள் தடம்மாறா வண்ணம் நிலைபெற வாழச் செய்யமுடியும்.

இனிமேலும் ஆங்கிலம் பேசுவதைப் பெருமையாக எண்ணாமல், தமிழ்மொழி உலக மொழியாக உருவாகிவிடும் என்ற ஆராய்ச்சிக் கருத்தை சிந்தையிற் கொள்ளல் வேண்டும். உலகிலேயுள்ள 700 கோடி மக்களில் 10 கோடி மக்கள் தமிழ்மொழியைத் தாய் மொழியாகக் கொண்டவர்கள். இவர்கள் நூற்றுக்கு 1.4 % ஆவர். ஆகவே தமிழர்களாகிய நாம் நூற்றில் ஒருவர் என்ற பெருமிதத்துடனும் தலைநிமிர்ந்து எம்மொழியைப் போற்றிப் பாதுகாத்து வாழ்வோமாக.

சி. அரவிந்த ராஜ்
தரம் - 12^B

Teachers are the Backbone of the Society

Teacher “is a character presented by the god. A Teacher can change the society to any level. A Teacher not only teaches lesson he teaches the art of living. The role of teacher of is often and on going. A Teacher’s role may vary among cultures. Every one knows that world teacher’s day, held annually on october 05th since 1994, commemorates teacher’s organization worldwide Its aim is to mobilize support for teachers and to ensure that the needs of future generation will continue to be met by teachers. As an important thing we can take the relationship within teachers and, students. The relationships teachers have with students can affect the social justice. If the students do not like the teacher, a student will not want to listen to what they have to say. In this sense, parent, Teacher relationships are central, as it accesses to information and resources for every student appointing at a desk. Understanding the role of youth - adult partnerships in the class room and teachers literally learning about their students.

A teacher should not only teach, they should learn. Helping students understand how they learn. helping students identify their strength and weaknesses as learners. It is also Important for students to note quity issues in their class rooms. The purpose of the teacher is to propose learning throug facilitation. Which can aid in production of knowledge. Through this metacognitive approach to learning students can also develop new ways to use their strengths in order to improve their weaknesses.

The teacher is an architect of any future generations. So to assume the responsibility of the teacher, one has to be competent, morally upright and knowledgeable.

Actually, ther roles of the teacher are numerous and challenging. Aside of the classroom, the teacher must also be known outside the school system. He must be ready to going to research and community service. This piece is to pinpoint other activities the teacher can indulge in.

Studies reveal that a hard working teacher is often admired by students and members of the general society. Aside of the acedamics students also try to learn their tacher mannerisms, modes of dressing, etiquettes, styles of conversation and others. For a student to growup as a responsible citizen, the teacher is needed.

There are sectors within the society where the services of teacher are needed. In the areas of agriculture, commerce, sanitation and health, culture, social welfare, governance, tourism and hospitality, the teachers are important.

With the repertoire of acquired knowledge and skills and the trust reposed on him, the teacher can identify a pressing issue within these areas and try to give some enlightenment to the society. This can be done during opendays, speech and prizegiving days, seminars, workshops, public lectures and conferences.

In my candid opinion, as long as our schools continue to lack quality teachers, text books, ICT equipments, laboratories, technical and vocational materials and other educational Infrastructure. It would be difficult for them to extend much support to society.

Meanwhile the seemingly well endowed schools can give it a try in order to change the dwindling fortunes of our communities. NGOs, corporate bodies and benevolent persons must support the school and the teacher to perform.

Parents/ guardians should supplement teacher's efforts at promoting education in the country. Teachers must develop satisfaction for their profession and heartily perform their duties even in the face of some challenges.

Good schools often form the center of a community where students and their families come together to learn, share resources and invest in their children. Teachers are the

backbone of this community. Creating the classrooms and extra curricular experiences around which everything revolves.

As students advocate, teachers play a crucial leadership role both in their school and in the greater community. No one knows the needs of students better than their teachers and these professionals lead the way in creating effective learning environments from the local to the national level.

Briefly, Education is the most important tool for fighting poverty. Without literacy skills and a basic education families cannot overcome social and economic barriers. Every day teachers in impoverished communities fight poverty by giving poor children access to the education they need and deserve - to make a better life for them. Let's salute for the wonderful world of teachers.

Good Luck.

M.Pavalan

Grade - 12^B (2013)

உணவு முகாமைத்துவம்

‘அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது’ என்று மனிதப் பிறவியின் மகத்துவத்தை பழந்தமிழ் மூதாட்டி ஓனவை அழகாக எடுத்தியம்பியுள்ளார். ஆம்! மண்ணுலகில் அவதரித்த உயிரிகளுள் மனித இனம் அனேகமாக ஏனைய அங்கிகளை விட சிறப்புப் பெற்றதாகவும், முன்னேற்றம் கொண்டதுமாக ஆற்றிவுடன்திகழ்வதே இதற்குக் காரணம் எனக் கூறமுடியும். பிரபஞ்சத்தின் தனிச்சிறப்புப் பொருந்திய உயிர்ப்புக்கோளான புவியில் 3.5 மில்லியன் வருடமாக உயிரிகளின் நிலவுகையைத் தொடர்ந்து வரினும் கூர்ப்பின் முதற்படியில் மனிதனே மார்தட்டி அகிலத்தை ஆள்கின்றான். எனின் அது மிகையல்ல.

“இவ் உலகின் எந்த ஒரு நிகழ்வையோ அல்லது திட்டத்தையோ ஆரம்பிப்பது என்பது இலகுவானது, ஆனால் தொடர்ந்து அதனை அதே வீச்சில் நகர்த்துவது என்பது மிகக் கடினம்” என்று கூறுகிறார் பிரான்ஸ் நாட்டு அறிவியலாளர் ஒருவர். அந்த வகையில் இறைவனால் மண்ணுலகின் அவதரித்த மனிதன் தன் வாழ்க்காலத்தை வினைத்திறன் மிக்கதாக, ஒதுக்கிக் கொள்ள உடல் உளசமூக நல சுகாதாரம் பேணுதல் என்பது இன்றியமையாத ஓர் விடயமாகும். இதன் வரிசையிலேயே உடல்நல பேணுதல் எனும் போது, உணவும் அதன் மூலமான போசணை பெறுமானம் கொண்ட சமூகத்தை கட்டியெழுப்புவதும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.

மனிதன் எப்பொழுதும் புதிய கண்டுபிடிப்புக்களை நோக்கி முன் செல்வதனால் உணவைப் பொறுத்தமட்டிலும் புதிய மாற்றங்களை எதிர்பார்க்கின்றான். ஆனால், பண்டைய முறையில் அமைந்த உணவுக்கலாசாரமே ஆரோக்கியத்தைத் தரக் கூடியதாகையால் அதற்கு மாறுவதே

அறிவான செயலாகும். காலநீரோட்டத்தின் கங்குகரையற்ற வேகத்திற்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல் சுழலும் பூமியுடன் சேர்ந்து மனிதனும் சுழல எத்தனிப்பதனால் தனது உடல் நலத்தைப் பேணுதலில் செலுத்தும் கவனம் மிகக் குறைவானது என்பது வெள்ளிடைமலை நவீன கால ‘உலகமயமாக்கல்’ என்ற போர்வையுள் சிக்கி உணவு உள்ளெடுத்தல் முகாமைத்துவம் தொடர்பாக பூரண அறிவு அற்றவனாகவே மனிதன் விளங்குகின்றான். அந்த வகையில், எமது பண்டைய கால மூதாதையர் இயற்கை உணவையே பெருமளவில் உள்ளெடுத்து உடல் நலத்தினைப் பேணிக்கொண்டனர். பச்சைஇலை வகைகள், உள்ளூர்க்காய்கறிகள், தானியங்கள், ஓடியல்கூழ், பல இலைவகைகள், கொண்ட சுண்டல், பாற்சோறு.... என அவர்களின் உணவு முறைமை உயர்ந்த போசணைப் பெறுமானம் கொண்டதாகும். ஆனால், காலச்சக்கரத்தின் சுழற்சியில் மாற்றங்களே நிலையான மண்ணுலகில் மனிதனது உணவு முறைமைகளும் மாற்றமடையவே, மனித நிலைத்திருப்புக்கு உணவு முகாமைத்துவம் என்பது முக்கியமாகின்றது.

உணவுத் தேவை என்பது, மனிதனது அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்றாக இருப்பது அறிந்ததே. இதனை மனிதனது வயது, காலவரையறைகளை வைத்து பிரதானமாக, சாதாரண உணவுத்தேவை உடையவர்கள், விசேட உணவுத்தேவை உடையவர்கள் என வகைப்படுத்தலாம். குழந்தைகள், கட்டிளமைப்பருவத்தினர், கர்ப்பிணிப்பெண்கள் மற்றும் நோயாளிகள் என்போர் போசணைப்பெறுமான மட்டம் குறிக்கப்பட்ட அல்லது எல்லைப்படுத்தும் நிலையையே குறிக்கின்றது. அந்த வகையில் உணவு பயிர்ச்செய்கை தொடக்கம்

உட்கொள்ளல் வரையான ஓர் ஒழுங்குமுறை பற்றி சற்று விரிவாக நோக்கலாம்.

உலகசனத்தொகை அதிகரிப்பு வீதத்திலும் பார்க்க உலக மொத்த உணவு உற்பத்தி வீதம் குறைவாக உள்ளது. உலக சனத்தொகையில் பெரும்பாலானோர் குறைந்த பெறுமானம் கொண்ட உணவையே உட்கொள்கின்றனர். உணவுப் பயிர்ச்செய்கையானது, உணவுக்கூம்பகத்திற்கு ஏற்றாற்போல் மேற்கொள்ளவேண்டிய தேவை எழுந்துள்ளது. உயர்ந்த புரதச்சத்து அடங்கிய இலைவகைகளையும், பயிர் இனங்களையும் பயிரிட வேண்டிய தேவை எழுந்துள்ளது. அறுவடைக்காலத்தின் போதும் பயனுள்ள பகுதிகள் அழிவடைதலைத் தடுக்க வேண்டும். பயிர்ச்செய்கை செய்யப்படும் காலப்பகுதி தொடர்பான இயற்கை அனர்த்தங்கள், தவறான செயற்கை முறை, இரசாயனப் பசுளைகள், பேரங்கிகள் மற்றும் அறுவடையின் போதான காலநிலை, கவனயீனமான கையாள்கை, சுகாதாரமற்ற தன்மை, தானியங்களைப்பிரித்தெடுக்கும் முறைகள், என்பனவும், கொண்டு செல்லலில் அதாவது போக்குவரத்து மேற்கொள்ளலின் போது கொண்டு செல்லல். பொருத்தமில்லாத பொதிகள், கவனமில்லாத கையாள்கை, காலதாமதமான போக்குவரத்து, முறையற்ற போக்கு வரத்து என்பன தொடர்பாகவும் களஞ்சியப்படுத்தலின் போது சுகாதாரமற்ற இடம், நீண்ட காலம் களஞ்சியப்படுத்தல்,.... இதுவும், இது போன்றதுமான முகாமைத்துவ முறைமைகளே பயிர்ச்செய்கை முறைமை தொடர்பாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியதாக உள்ளது.

அடுத்தபடியாக, உணவு முகாமைத்துவத்தில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது, உணவு பழுதடைதலும் நஞ்சூட்டப்படுதலும் ஆகும். இயற்கைப் பசுளையும், மரக்கறி அல்லது தாவரங்கள் செடிகளுக்குப் பயன்படுத்தும்

போது நுண்ணங்கிகளால் உணவு பழுதடையக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. இதனால் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்த முன் நன்றாகக் கழுவுதல் முக்கியமானதாகும். உதாரணமாக, அரிசி மற்றும் தானிய வகைகள் நன்கு உலர்ந்த நிலையில் பாதுகாக்கப்படும் போது எலிகள் மற்றும் வண்டு போன்ற சிறிய பிராணிகள் தாக்காதவாறு இரசாயன மருந்து வகைகள் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கலாம்.

பதப்படுத்திய உணவுகளையோ, தகரத்தில் அடைத்த உணவுகளையோ காலாவதியாகும் திகதிக்கு முன் உபயோகித்தல் வேண்டும். பதப்படுத்திய தகரஉணவுகளோ நல்ல சுகாதார முறைமைகளின் கீழ் நடைமுறைப்படுத்தல் வேண்டும். அத்துடன் உணவின் சுவையை தூண்டுவதற்காக பயன்படுத்தப்படும் வெவ்வேறு வகையான இரசாயனப் பொருட்களும் உணவைப் பழுதடையச் செய்கின்றன. அத்துடன் உணவுக்கு நிறமூட்டுவதும், சுத்தமற்ற முறையில் உணவை தயாரிப்பதனாலும், கலப்படம் செய்வதனாலும் உணவு பழுதடைவதும், நஞ்சூட்டப்படுவதும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. உணவு விற்பனையின் போதும் சுகாதார வழிகள் கையாளப்பட வேண்டும். பழுதடைந்த உணவை உண்ணும் போது எமக்குத் தேவையான போசணைச் சத்து கிடைக்கப்போவதில்லை. அதைவிட இவ்வாறான உணவினால் சமிபாட்டுத் தொகுதியைப் பாதிக்கும் நோய்களும், பற்றீரியா தொற்றுக்களும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. வயிற்றில் நோ, வாந்தி, மயக்கம், வயிற்றோட்டம், உணவில் விருப்பமின்மை போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம், சிலவேளைகளில் மரணம் கூட சம்பவிக்கலாம்.

இன்றைய வர்த்தக நோக்கில் அமைந்த உணவு விற்பனையைப் பொறுத்தவரை, உணவுக்கலப்படம் செய்வது சாதாரணமாகி விட்டது. உணவுக்கலப்படம் செய்வது தேகாரோக்கி

யத்திற்கும் போசணைப்பெறுமானம் கிடைக்கப்பெறுவதற்கும் எதிரான பெரும் சவாலாக அமைகிறது. முன்னேற்றம் அடைந்து வரும் நமது நாட்டைப்போன்ற நாடுகளில் கலப்பட உணவுகள் தாராளமாய்க் கிடைக்கின்றன. இதனைத் தடுப்பதற்கான முயற்சிகளை பொது சுகாதார அலுவலகம் பொறுப்பெடுத்துச் செய்ய வேண்டும். இதன் மூலமே நுகர்வோரின் போசணைமட்டத்தை பேணிக் கொள்ள முடியும்.

இவை அனைத்தையும் கடந்து உணவு முகாமைத்துவத்தின் பாரிய பங்களிப்பு ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உணவு சமைத்தலில் நிகழ்கிறது. உணவு சமைக்கும் பாத்திரங்கள், உணவுப்பொருட்கள், சமையல் உபகரணங்கள், சமையல் முறைகள், சமைக்கும் நபர் போன்ற விடயங்களிலான முகாமைத்துவம் பேணலே இங்கு நோக்கப்படும். இன்றைய காலமக்களில் பெரும்பான்மையானோர் பொருளாதார வசதியீனம் காரணமாக அலுமினியப் பாத்திரங்களையே சமைத்தலுக்குப் பயன்படுத்துகின்றனர். இம் முறையானது சிறுநீரக நோய்களும், சிறுநீரகத் தொற்றுகளும் ஏற்பட கூடுதலான வாய்ப்பு உள்ளதாக இலங்கையின் வடமத்தியமாகாண வைத்திய நிபுணர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இறுதியான நிலை, உணவு உள்ளெடுத்தலில், உண்ணும் பழக்க வழக்க முறைகளில் ஏற்படுத்த வேண்டிய முகாமைத்துவம் ஆகும். மூட நம்பிக்கை, பிழையான உணர்ச்சி நிலைகள்

போன்றவையும் உண்ணும் உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது தடையான காரணிகளாக அமைதல் கூடாது. தனிப்பட்ட ஒருவரின் தேவைக்கு ஏற்ப உணவு உள்ளெடுத்தல் என்பதில் எச்சரிக்கையாக இருத்தல் வேண்டும். உதாரணமாக உணவின் பின் தேநீர் அருந்துதல், கனமான இரவுணவு உண்ணல், காலை உணவை புறந்தள்ளல், உணவின் பின் குளிர்நீர் அருந்தல், போன்ற செயற்பாடுகள் ஆரோக்கியம் பேணுதலில் இடையூறு விளைவிக்கக் கூடியன. இவற்றை விட சாதாரண சுகாதார பழக்கங்களான கைகளுவுதல், பற்சுத்தம் பேணல் முதலிய நடைமுறைகளையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

“எதிர் காலம் என்பது நாம் செல்லும் இடமல்ல, மாறாக நாம் அதனை உருவாக்குகின்றோம். அதற்கான வழிகள் கண்டறியப்படுவதில்லை. மாறாக உருவாக்கப்படுகின்றன. அத்தகைய வழிகளை உருவாக்குவது, உருவாக்குபவரையும், சென்றடையும் இடத்தையும் மாற்றியமைக்கிறது” என்கிறார் ஓர் அறிஞர். ஆம்; “சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்” என்கிறது எமது தமிழ்ப் பழமொழி, பொருளாதார, சமூக, அரசியல் சார்ந்த சகல விடயங்களிலும் நாமும், நம்நாடும் முன்னணியில் திகழ வேண்டுமெனின், முதலில் நாம் நமது உடல் நலத்தை உன்னதமாக பேண உணவு முகாமைத்துவத்தை சரிவரக் கடைப்பிடித்து, ஆரோக்கியம் மிக்கதோர் உலகைக் கட்டியெழுப்புவோமாக.

வா. ஜெயபிரசன்னா
தரம்- 13 B

நோய்க்கு மருந்தாகும் இசை

இசை என்றால் “இசைய வைக்கும்” என்று பொருள். அதாவது மனிதனது உடல், உளம் யாவற்றையும் இயங்கவைப்பது இசையாகும். இசையானது “காந்தர்வ வேதம்” என்று அழைக்கப்படும். இவ் இசை கண்ணுக்குப் புலப்படாது கண்ணேரத்தில் காற்றுடன் கலந்து யாதொரு அடையாளமும் இல்லாமல் மறைகின்றது. ஆனால் மற்றைய கலைகள் போல் அல்லாது பாமரர் முதல் பண்டிதர் வரையும் முற்றும் துறந்த முனிவர்களையும் தன் வசப்படுத்தும் சக்தி கொண்டது. இதனையே,

“மகத்துவமான சங்கீதத்தைக் கேட்கும் அரிய தருணத்திலிருந்து மனிதன் மகத்துவம் உருவாகின்றது”

என்று “அரோன் கோப் லேண்ட்” எனும் அறிவியலாளர் குறிப்பிட்டுள்ளார். மனிதனது மனமானது குரங்கினைப்போன்றது. குரங்கானது மரத்திற்கு மரம் தாவுவது போல மனிதமனமும் ஒவ்வொரு அற்பப் பொருளிலும் ஆசைவைத்து அதனை அடைய வேண்டும் என்ற அவாவிலே நான்கு சுவர்களுக்குள்ளே சுழன்ற வண்ணம் உள்ளது. இதனால் மனிதமனமோபல வகையான அழுத்தங்களுக்குள் சிக்குப்பட்டு உடலில் “குருதி அழுக்கம்” “மாரடைப்பு” போன்ற பாரிய நோய்களாக உருவெடுக்கின்றது. இதனைத் தீர்ப்பதற்கான சிறந்த மருந்தாக இசை காணப்படுகின்றது.

ஒரு மனிதன் இசையில் நாட்டமுடைய வனாக இருக்கும் போது அவனுடைய மனதில் மகிழ்ச்சி நிகழும், நிறைவு நிலவும். இவ்வாறு காணப்படும் ஒரு மனிதனுக்கு நோய் தாக்குவது என்பது ஒரு கடினமான விடயமாகக் காணப்படுகின்றது. இதனை நம் நடைமுறை வாழ்வில் தெளிவாகக் காணமுடிகிறது. இதற்கு நல்ல உதாரணம் சங்கீதக் கடல் K.)

யேசுதாஸ் அவர் இப்போது ஏறத்தாழ 65 வருடங்களைப் பூர்த்தியாக்கியுள்ளார். ஆனால் அவர் இப்பொழுதும் இளமைத் துடிப்புடன் காணப்படுகின்றார்.

ஆனால் இசையில் நாட்டமற்ற ஒருவனுடைய மனமும் பெரும்பாலும் சஞ்சலமாகவே காணப்படுகின்றது. அதாவது ஒரு மனிதன் ஆடத்தெரிந்தவனாக இருக்கும் பொழுது அவன் தன் சோகத்தை ஆடித் தீர்க்கின்றான். ஒரு மனிதன் பாடத் தெரிந்தவனாக இருக்கும் பொழுது அவன் தன் சோகத்தைப் பாடித் தீர்க்கிறான். இவ்விரண்டும் இல்லாதவர்கள் தம் சோகத்தை அழுது தீர்க்கின்றனர் என்பார்கள். அறிஞர்கள் இப்படியாக அழுவதன் மூலம் நோய் ஏற்படுகின்றது.

இப்படியாக நோய்களைத் தீர்க்கும் மருந்தாக இசை காணப்படுகிறது. இதற்கு உதாரணமாக ஒரு கதையைக் கூறலாம்.

ஒரு நோயாளி ஒரு வைத்தியரிடம் சென்று மிகவும் வருத்தத்துடன் ஆரம்பித்தார். ஐயா! கொஞ்ச நாட்களாக என்னுடைய மனதில் உற்சாகமே இல்லை. சந்தோஷமாக இருந்து பல நாட்களாகி விட்டன. வாழ்க்கையே வெறுக்கின்றது என்று கூறினார் இவற்றைக் கேட்ட வைத்தியரோ அவருக்கு சில அறிவுரைகளைக் கூறிய பின் அவருக்கு ஒரு மருந்துச் சீட்டை எடுத்து நீட்டினார் அதனைப் பார்த்த நோயாளி அதிர்ந்து போனார். அதிலே என்ன எழுதியிருந்தது தெரியுமா....?

இளையராஜாவின் திருப்புகழ் காலை மாலை இரு வேளையும் கேட்கவும் ஹம்சத்வனி, சங்கராபரண இராகங்களை மூன்றுவேளையும் கேட்கவும் என்று எழுதியிருந்தது. அதனைப்பார்த்த நோயாளிக்கு பெருங்கோபம்

வந்தது. “என்ன ஐயா நீங்கள் சங்கீதத்தில் ரசிகராக இருக்கலாம் அதற்கு மருந்து சீட்டில் இப்படி எழுதுவதா? என்று கேட்டார். அதற்கு வைத்தியரோ உங்கள் பிரச்சினைக்கு இதுதான் மருந்து என்றார். இவற்றைக் கேட்டபின் மனக்கவலை உங்களுக்கு வராது என்றார். இதனைக் கேட்கும் போது உங்களுக்கு நகைச்சுவைபோலத் தெரியும் ஆனால் உண்மை! இசை ஓர் மருத்துவத்துறையாக வெகுவிரைவில் இதற்கு பிரபல்யம் அடையும் என்பதில் அச்சம் இல்லை. இதற்குச் சான்றாக “Music Therapy” எனும் புதிய மருத்துவப் பிரிவு வேகமாக உருவாகிக் கொண்டிருப்பதே ஆகும்.

இசைமூலம் நோயை குணப்படுத்தும் முறை பல்லவர் காலத்திலிருந்தே காணப்படுவதை அவதானிக்க முடிகின்றது. இதற்குச் சில சான்றுகள்...

கண்ணோய் தீர சம்பந்தர் “மீளா அடிமை” எனும் பாடல்

வயிற்றுவலி நீங்க அப்பர் “கூற்றாயினவாறு” எனும் பாடல்

வெப்புநோய் தீர சம்பந்தர் “மந்திரமாவது நீறு” எனும் பாடல்

உதாரணமாகும். இதனை விட தற்காலத்திலே போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாகி இருப்பவர்கள் “துணி வளர் திங்கள்” எனும் பாடலைப்பாடி தம் குடிப்பழக்கத்தை குறைத்துக் கொள்கின்றனர். அமெரிக்காவிலே அறுவைச் சிகிச்சையின் போது அவர்களது வேதனையையும் பதற்றத்தையும் குறைப்பதற்கு நல்ல இசையைக் கேட்பதற்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இதனை விட இந்தியாவிலே மதுரையில் உள்ள அரசு வைத்தியசாலையில் தினமும் தியாகராஜ சுவாமிகளுடைய பஞ்சரத்தின கீர்த்தனைகள், கிருதிகள் ஒலிபரப்பப்படுவதை அங்கு வைத்தியம் பெற்றோர் வாயிலாக அறிய முடிகின்றது. தற்காலத்தில் மூளைக்கும்

உடலுக்கும் இசையால் எப்படியான நல்ல விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை ஆராய்ந்து “Neurological music Therapy” எனும் புதிய மருத்துவ முறை உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. மனதின் சஞ்சலமே நோய், மனதிற்கு ஆறுதல் இசை என்பதைப் பாரதிதாசன்,

“துன்பம் நோக்கையில் யாழ் எடுத்து இன்பம் சேர்க்க மாட்டாயா” என்பதன் மூலம் இசையினைக் கேட்கும் போது இசையின் இனிய அதிர்வுகள் நம் மூளையுள் குளம்பியுள்ள அலைகளுள் சென்று அவற்றைச் சீர்ப்படுத்தி அவற்றை அமைதிப்படுத்தி உடலை ஒருநிலைப்படுத்துகின்றது.

சங்கீதத்திலுள்ள ஒவ்வொரு இராகமும் ஒவ்வொரு இயல்புடையது. இவற்றைத் தினமும் வீட்டில் அல்லது வேலைத்தளங்களில் ஒலிக்க விடுவதன் மூலம் மனம் ஒரு நிலைப்பட்டு சாந்தம் அடைகின்றது. பாடசாலைகளில் தினமும் பண்ணுடன் தேவாரம் இசைக்கப்பட இதுவே காரணம், ஆசிரியர்களும், மாணவரும் தினமும் காலை பல இடர்களுக்கு மத்தியில் பாடசாலை வருகின்றனர். அப்படிப்பட்ட அவர்களுக்கு இத் தேவாரங்கள் அவர்களை ஒரு நிலைப்படுத்தி அவர்களை தம் கடமைகளைச் சிறப்புடன் செய்ய உதவுகின்றது.

இதேபோல் இன்னொரு உண்மைச் சம்பவம், வயலின் வித்துவான் குன்னக்குடி வைத்தியநாதனை எல்லோருக்கும் தெரியும். அவருடைய தந்தை ஒருமுறை நோய்வாய்ப்பட்டு மரணப் படுக்கையில் இருக்க, வைத்தியநாதன் பைரவி இராகத்தை 2 மணி நேரம் இசைக்க அவரது தந்தை உயிர்பெற்றுப் பின் பலகாலம் வாழ்ந்தார் எனத் தெரிய வருகிறது.

சங்கீதத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு இராகமும் ஒவ்வொரு இயல்பு கொண்டது. உதாரணமாக

அஹீர் பைரவ் - இது மனிதனை உருக்கும், மன அழுத்தம், உடற்பழு, என்பவற்றைக் குறைக்கும்.

பூபாளம் - மனதிற்கு புத்துயிர் கொடுக்கவல்லது. சுறுசுறுப்புத் தரும், அமைதி தரும் அதிகாலைநித்திரைவிட்டுமூச்செய்யும்.

பிலஹரி - உடலுக்கு சுறுசுறுப்புத் தரும், அமைதிதரும், மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

ஸாரங்கேசி - இதய நோய்க்கு சிகிச்சை தரும், மாரடைப்பிலிருந்து விடுபடலாம்.

நீலாம்பரி - நல்ல தூக்கம் இல்லாது தவிப்பவர்க்கு நல்ல தூக்கம் தரும்.

தீபக் - சமீபாட்டுக் குறைவு, பித்தம் என்பவற்றிற்கு மருந்து.

கர்நாடக சங்கீதத்திலுள்ள எண்ணற்ற இராகங்கள், எண்ணற்ற நோய் தீர்க்கும் சக்தி கொண்டவை. இவற்றைக் கேட்போருக்கு முக்கியமாக இரசித்தல்திறன் இருக்க வேண்டும், இரசித்தலைத் தாமே வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு பாடலைத் திரும்பத் திரும்பக் கேட்கும் போது அப்பாடலில் ஒரு புது விடயத்தை எம்மால் உணர முடியும். இதனைக் கேட்பதால் மனக்கவலை தீர்ந்து மனம் அமைதி அடைகின்றது.

அதிகப்படியான இதயத்துடிப்புள்ள நோயாளியை இசைமூலம் குணப்படுத்த முடியும். முதலில் இதயத்துடிப்பின் அதிகரிப்பான வேகத்திற்கு ஏற்ற முறையில் இசையின் வேகம் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு படிப்படியாக வேகத்தைக் குறைக்கும்போது மன அழுத்தமும் குறைந்து இயல்பான நிலைக்கு வருகின்றது என ஆராய்ச்சி முடிவுகள் கூறுகின்றன.

மனிதன் ஒலியை எழுப்பப் பயன்படுவது குரல் நாண்கள் (Vocal chords) ஆகும். நுரையீரலில் ஆரம்பித்து வெளிவரும் காற்று இக் குரல் நாண்களை துடிக்கச் செய்து ஒலி எழுப்புகின்றது. இவ்வாறு தொண்டை, வாய், மூக்கு போன்றன காற்றினால் பலப்படுத்தப்பட்டு வெளியே உள்ள காற்றில் பரவுகின்றது. வாய்ப்பாட்டு பாடும் ஒருவருக்கு நுரையீரல் நல்ல பலமும், பயிற்சியும் அடைகின்றது. இதனால் ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் அணுகாது.

அந்த வகையிலே நோய் தீர்க்கும் இசையாகவும் காணப்படும். இசையை நாமும் ரசித்து, பிறரையும் கேட்க ஊக்கப்படுத்தி, எதிர்காலத்தில் எதிர்கால சந்ததியினரும் இவ் இசைமூலம் மகத்துவம் பெறச் செய்வோம் எனத்திடம் கொள்வோம்.

செல்வன் சி. நீதர்சன்
தரம் - 13^E

Experience at our College Life

In our life time we play a lot of charaters as child, students,man and so on. In those charaters the charater as student is more important because we experience more things during our students life or during our college life is unforgettable because those things won't happen at out adolescence period.

Experience are the things that are considered as boon in our life because we gain a lot of from that one In that mannar the experience our school life helps more.

Taking any thing with ease, face the challenges planning, patience, obedience. victory, failure are some of the experience that we got during our college life.

The next important thing that we experienced in our college from grde 6 to now, my first day in this college life is friendship. It is considered as the most important one that we experienced in our life because the only relation ship that we have from our childhood to our death is friendship and it gives pleasant memories to our life when we realize or think our experience of our college life it gives happy to us.

Now I want to say my own experience in this college is 02.01.2006 that was the period with political turmoil and with different conflict in our class. Our new class teacher kindly welcomed us and treated us with patience and he asked the details from every students and said about the rules and regulation in our college and he said how we must act on the surrounding of our college.

Coming down to my day today school life I enjoy relishing an ice cream as one licesit, cold sweet syrup moves down one's throat. The first sportsmeet at our school to us also gave an encharming and a delicious experience to me because we really enjoyed that meet and during the middle period in that year 2006 I and my school faced alot of problem because our school was closed for 3 months. and the link between my school and me was broken.

when I come to school I used Bus up to Grade 10 and travelling in the school bus also gave a great experience to me In the bus we fought to capture the place and to put the bags in the shelves. travelling in the bus gave a lot of pain to my body but i thought this happy and the exam times in my school also gives a thrilling experience to me it was like a participation in the race.

In my school life I participated in a lot of competitions but the English day compettion held in Vavuniya gave a different experience to me because I and my friends stayed there for three days and enjoyed our life I and my friend decided to draw a picture to other friends come to the competion and also implement that thing also and that was most important memory in my life and also I and my friend planned to bathe the other friends and we changed the time in our clock and change the time in their clock. Of other friends and we induced them to awake and to brush the teeth but one person believed the words of us and he went to bathe at 11.00 p.m after he came from bathing we

said the truth to him and every one passed that night with happiness and joy.

But after I come to A/L I come to school by bicycle and after that I like cycling and cycling also gives a vast experience to me. I can able to share my tour experience at my college because we planned it on the following days. but I hope that it also gives a good experience to me.

The most and important think that I can't forget till my death is my friends in my school. Specially one of them impress me and I share any thing with him and now also he is studying with me and he always sits near me. I can't forget him. and I also like to pass the time with him.

And now you can able to predict or can't think what are the experience you gain from

our college life through my own experience that is gained from my school Life.

The things that we do in our college life, the theft that we do in our school life also gives us a new experience. The teachers we face in our school life also render a great experience and we learn a lot of things from our teachers during this period, we choose our role model to our life.

In our school life we share our sorrows and happiness with our friends. This helps to share any thing with our friends. The experience we gain in our college is a golden experience and those are unforgottable experience Every one are experienced college life. College life is fully with caring and sharing. In our Life we experience a Lot of things but college experience is the best experience in our life specially in my life.

R. Athavan

Grade - 13^A

இன்றைய உணவுப்பழக்கமும் தொற்றாத நோய்களும்

அளவிற்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு எனும் முதுமொழியை எம்மில் யாராவது எண்ணிப்பார்த்து உணவை உண்கிறோமா எனச் சிந்தித்தால் யாருமே அதைப்பற்றிக் கவலை கொள்வதாக இல்லை. ஏனெனில் எம்மில் பெரும்பங்கினர் அறிவை மட்டும் பெற்று புத்தகப்பூச்சியாக இருக்கிறோமே தவிர, மனப்பாங்கையும், அதற்கான திறனையும் வளர்த்துக்கொள்வதே இல்லை எனத்தான் விடை பகிரக் கூடியதாக உள்ளது.

அதாவது திருமண வீட்டிற்கு நாம் சென்று விட்டால் அங்கே நடைபெறுவதை சற்று அலசி ஆராய்வோமா, முதலிலே சோடா, பின்பு சற்று நேரத்தின் பின்பும் சோடா, கேக்வகைகள், இனிப்புக் கூடிய பூந்தி லட்டு பின்னர் பலவகைக்கறியுடன் அஜினமோட்டோ (மோனோ சோடியம் குளுட்டமேற்) மிகையாகச் சேர்க்கப்பட்ட புரியாணிச் சோறு அதில் ஒரு சோற்றுப்பருக்கையுடன் மற்றைய சோற்றுப்பருக்கை ஒட்டாத படி அள்ளிக் கலக்கப்பட்ட மாஜரின் மேலும் இரண்டு மூன்று தடவை சோறு இடப்பட்டு கறியும் இடப்பட்டு ஒரு பிடி பிடித்தபின் வடை, வாழைப்பழம், அதன் மேலே ஒரு பாயாசம், அதற்கு மேலே ஒரு ஐஸ்கிரீம் கப் சிலர் ஒன்றிற்கு மேல் இவ்வாறெல்லாம் நமது உணவுப்பழக்கம் இன்று உள்ளது.

அதாவது மாஜரின் சேர்க்கப்பட்ட சோறு, மாஜரின் சேர்க்கப்பட்ட கேக் எல்லாம் எமது பண்டைய உணவுகளில் இல்லை. இவை எல்லாம் ஐரோப்பிய நாடுகள் குளிர்வலய நாடுகளுக்குப் பொருந்தும். காரணம்; மிகையான குளிரைத் தாங்குவதற்காக தோலின் கீழ் பெரிய கொழுப்புப்படை அவசியம். ஆனால் இது எமது வெப்ப வலய நாட்டிற்குப் பொருத்தமற்றது. குளிர் அந்த

அளவிற்கு குழலில் நிலவுவதும் இல்லை. மேலும் இப்படி அதிகமான கொழுப்பை எமது உணவுப்பழக்க வழக்கத்தில் சேர்த்துக் கொள்வதனால் எமது குருதிக் கலன்களினுள் கொழுப்பானது படிப்படியாகப் படிந்து நாடி, நாளக் குழாய்களின் விட்டத்தைக் குறைப்பதனால் குருதியின் அழுக்கம் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் உயர்குருதி அழுக்கம் எனும் நோய் ஏற்படுகிறது. இது மூளைக்குச் செல்லும் குருதிக்குழாய் அழுக்கம் அதிகரித்து வெடிப்பதனால் மூளையின் சில பகுதி செயற்படாமல் விடுகிறது. இதனால் பாரிசுவாதம் எனும் நோய் ஏற்படுகிறது. அதாவது கை, கால், இயங்க முடியாத நிலை தோன்றுகிறது. மேலும் சிறுநீரகப் பகுதிகளில் கலன் கோளச் சிக்கல், சிறுநீரகத்தில் அழுக்கம் அதிகரித்து குழாய்கள் வெடிப்பதனாலும் சிறுநீரகப்பாதிப்பு சிறுநீரகச் செயலிழப்பு போன்ற நோய்களும் ஏற்படுகிறது.

தொடர்ந்து பார்ப்போமானால் நாம் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் சோடாவினால் அதில் உள்ள செறிவு கூடிய அமிலம் நமது உணவுக்கால்வாய்த் தொகுதியின் சுவர்களை அரிப்பதனால் அப்பகுதியில் குடலில் புண்கள் ஏற்படுகிறது. இதை அல்சர் என்கிறோம். எனவே இந்த அல்சர் நோய்க்குக் காரணமாகவும் இந்த சோடா அமைகிறது. மேலும் சோடாவில் உள்ள நிறச் சாயங்கள் அளவிற்கு அதிகமான நிறச்சாயங்கள் எமது சிறுநீரகத்தில் பாரிய பாதிப்புக்களையும், பின்னடைவையும் ஏற்படுத்தி சிறுநீரகத்தின் இலகுவான தொழிற்பாட்டிற்குப் பாதகமாக அமைகிறது.

அடுத்து நம்மில்லபேர்சுவையான ருசியான சாப்பாடு அந்தக் கடையில் என்று அதன் கடைப்பெயரையும் உச்சரித்துப் புழுதித் தள்ளுகின்றோம் அல்லவா. இன்று அதிகமான

கடைகளில் விருந்து உணவுகளில், வீட்டில் சமைக்கும் உணவுகளில் அஜினமோட்டோ எனப்படும் மொனோசோடியம் குளுட்டமேற் எனும் சுவையூட்டியைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இந்தச் சுவையூட்டியானது பலருக்குத் தொடர்ச்சியான தலைவலி நோயை ஏற்படுத்துகிறது. இன்னும் சிலருக்கு என்புகளை மென்மையாக்குகிறது. இதனால் கை மெதுவாக அடிபட்டால் கூட கையிலுள்ள என்பு உடைகிறது. மேலும் பல பேருக்கு கான்சர் எனப்படும் புற்று நோயை ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும் இன்று பத்து திருமணத்தம்பதியினரை எடுத்துக் கொண்டால் அதில் ஏழு திருமணத்தம்பதியினருக்குக் குழந்தைப்பேறுகிடைக்காத நிலையையும் அதாவது சந்ததி விருத்தியைத் தடுக்கும் இயல்பும் உள்ளது. எனவே இவற்றைத் தெரிந்து கொண்டும் ருசியான சுவையான உணவு என இந்த அஜினமோட்டோ சேர்க்கப்பட்ட உணவை உண்ண விரும்புகிறீர்களா இதை நீங்களே முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

அடுத்து இன்று சிறுவர்கள் விரும்பி உண்ணும் உணவுகள் டிப்பி, டிப்பி, பகோடா, மிக்சர், நூடில்ஸ், உருளைக்கிழங்கு டிப்பஸ், உருளைக்கிழங்குப் பொரியல், சிலவகை பிஸ்கட் ஆகும். இவற்றிலே டிப்பி, டிப்பி, பகோடா, நூடில்ஸ், மிக்சர், ஆகியவற்றில் உருளைக்கிழங்கைப் பொரிக்கும் போது உருளைக்கிழங்கில் உள்ள சுவைக்காக அதிகளவு அஜினமோட்டோ சேர்க்கப்படுகின்றது. இவ் அஜினமோட்டோ சிறுவயதிலேயே அவர்களின் கருவளத்தைப் பாதிப்பதையச் செய்து எதிர்காலத்தில் அவர்களை குழந்தைப்பேறு அற்றவர்களாக்குகின்றது. அதுமட்டுமல்லாமல் உருளைக்கிழங்கு டிப்பஸ், உருளைக்கிழங்குப் பொரியல் ஆகியவற்றை பொரிக்கும் போது உருளைக்கிழங்கிலுள்ள அஸ்பராஜின் எனும் அமினோ அமிலம் அக்றைலேமைட்டு ஆக மாற்றமடைகின்றது. இது புற்று நோயை ஏற்படுத்துகிறது. என

எலிகளில் செய்த பரிசோதனைகளில் இருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இன்னமும் பொரித்த உருளைக்கிழங்குடன் பிட்டுத் தின்ன ஆசையா முடிவை நீங்களே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மேலும் சிறுவர்களை இன்று எங்கு அழைத்துச் சென்றாலும் அவர்கள் முதலில் கேட்பது மொகா ஐஸ்கிரீம் அதே சாட்டுடன் ஐம்பது அறுபத்தைந்தைத் தாண்டியவர்களும் மொகா ஐஸ்கிரீம் தான். ஐஸ்கிரீமை எடுத்துக் கொண்டால் அதில் உள்ள நிறச் சாயம் உடலுக்குப் பல பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது சிறுநீரக செயற்பாடுகளுக்குப் பாதகமாக அமைகிறது. அத்துடன் ஐஸ்கிரீம் இற்கு சீனி அதிகளவில் சேர்த்தால் தான் இனிப்பு அளவாகத் தென்படும் காரணம் குளிர் அதிகரிக்கும் போது இனிப்புச் சுவையின் வெளிப்பாடு குறைவாகத்தான் தென்படும் அதாவது ஒரு மெகா ஸ்பெஷல் இற்கு 100 கிராம் முதல் 120 கிராம் சீனிவரை சேர்க்கப்படுகின்றது. அதுமட்டுமல்லாமல் மெகாஸ்பெசல் ஐஸ்கிரீம் குடித்து விட்டு வெளியில் வரும்போது பிள்ளைகளுக்கு ஒவ்வொரு வொண்டர் கோன் ஐஸ்கிரீம் வாங்கிக்கொடுத்துத்தான் ஐஸ்கிரீம் கடையை விட்டு வெளியில் வருவதைக் காணக்கூடியவாறு உள்ளது. ஒட்டுமொத்தமாகப் பார்த்தால் மெகாஸ்பெசல், வொண்டர் கோன் ஆகிய ஐஸ்கிரீம் வகைகளில் உள்ள சீனியின் அளவு கிட்டத்தட்ட 150 கிராமைத்தாண்டுகிறது. ஒருபிள்ளைக்கு. எனவே இவ்வளவு சீனியும் உடலில் சமிபாடடைந்து அக்குளுக்கோசைக் கிளைக்கோசனாக மாற்ற சுரக்கப்படும் இன்சலின் போதுமானதாக அமையாது. அதுமட்டுமல்லாமல் அளவிற்கு அதிகமான சுவை சடுதியாக சுரப்பிகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இச் சுவைகளைத் தாங்க முடியாமல் உடற்செயற்பாடும் சடுதியாக தமது செயற்பாட்டை நிறுத்துகிறது. இதனால் இன்று பாடசாலை மாணவர்களிடையே

10 - 15 வீதமானோருக்கு நீரிழிவு நோய் காணப்படுவதாக ஆய்வுகளின் முடிவுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

இன்னும் சொல்லப்போனால் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை இன்று விரும்பி உண்ணும் உணவாக நோல், வடை, ஆகியன காணப்படுகிறது. அத்துடன் விசேட வைபவங்களின் சிற்றுண்டியாகவும் இது அமைகிறது. இந்த நோல், வடையை எடுத்துக் கொண்டால் இவற்றில் எண்ணெய் அதாவது கொழுப்பு அதிகளவில் காணப்படுகின்றது. ஒவ்வொருநாளும் இவ் உணவை உள்ளெடுப்பவர்கள், அதிகமாக அலுவலகங்களில் வேலை செய்வோர் பாடசாலை ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் ஆவர். இக் கொழுப்பு சிறிது சிறிதாக எமது உடலில் சேமிக்கப்பட்டு பின்னர் குருதி சுற்றியோடும் குருதிக் கலன்களினுள் படிவதால் உயர் குருதியழுக்கம் எனும் நோய் ஏற்படுகிறது. அதுமட்டுமல்லாமல் பொரித்த எண்ணெயில் திரும்பத் திரும்ப இவ் உணவுகளைப் பொரிப்பதனால் டேட்டி கொலஸ்ரோல் எனப்படும் கொழுப்பின் அளவும் எமது உடலில் அதிகரிக்கிறது. இதனால் மாரடைப்பு நோய் ஏற்பட ஏதுவாகின்றது.

இன்றைய காலகட்டத்தில் பைகளில் அடைத்த, தகரப் பேணிகளில் அடைத்த, அதாவது பல்வேறு வகைகளில் பொதி செய்து அடைக்கப்பட்ட உடனடி உணவுகளே இன்று அநேகரின் பாவனைப்பொருட்களாக உள்ளது. இந்தப் பொருட்களை எடுத்துக் கொண்டால் கனலிகளில் வெப்பமாக்கல், மின்சாரத்தில் அதிகூடிய வெப்பமாக்கல், இரசாயனப்பதார்த்தம் சேர்த்தல், போன்றவற்றால் அவ்வுணவுகளில் உள்ள விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், அழிவடைவதுடன் போசணைப்பெறுமானமும் மிகக் குறைந்து காணப்படுகின்றது. இவ்வுணவை நீண்டகாலம் பாவிப்போர் போசணைக் குறைபாடு

காரணமாக குருதிச் சோகை, பெரிபெரி, உடல்சோர்வு, மந்த புத்தி, கவனயீனம் போன்ற பாதிப்புக்களிற்கு மிகவிரைவில் உட்படுகிறார்கள். அத்துடன் தமது வேலைகளைத்தாமே செய்வதற்கு உடல்உறுதி அற்றவர்களாகவும் வளமான எதிர்காலச் சந்ததியை ஆக்க முடியாதவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர்.

அடுத்து இன்று தாய், தந்தை இருவரும் அலுவலகத்திற்குச் செல்வோராயின் தமது பிள்ளைகள் பாவம் என்று கதைவேறு சொல்லிவிட்டு மிக்சர், சோடா, பிஸ்கட் போன்ற உணவுப்பொருட்களை அதிகளவில் வாங்கி வீடுகளில் வைத்துவிட்டுச்செல்கின்றனர். பிள்ளைகளோகாலைஉணவுஇந்தமிக்சர், பிஸ்கட் சோடா போன்றவற்றையே ஆகாரமாக்கிக் கொள்கிறார்கள் அதுமட்டுமல்லாமல் பிள்ளைகள் பாடசாலை விட்டு வீடு வந்ததும் பிரதான பகலுணவை உண்ணாமல் பிச்சர் பிஸ்கட் போன்றவற்றை எடுத்துப் போதியளவு உண்டுவிட்டு ஏதோ ஒரு சாட்டிற்கு மதிய உணவை உண்கிறார்கள். இவ்வாறான உணவுப்பழக்கத்தினால் பிள்ளைகளுக்குச் சேரவேண்டிய விற்றமின்கள், கனிப்பொருட்கள் உடலில் சேர்வதில்லை. மாறாக எண்ணெய், கொழுப்பு, போன்றவை உடலில் அதிகமாக சேர்ந்து மிகையான நிறையுடைய பிள்ளைகளாக மாறுவதுடன் உடற்திணிவுச்சுட்டி B.M. I. 25 ஐத்தாண்டியவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர். இதனால் இவர்கள் படிப்பில் சோம்பலும், விளையாட்டுக்களில் ஆர்வமின்றியும் வீட்டுவேலைகளைச் செய்ய மனமின்றியும் காணப்படுகின்றனர். இவர்களது எதிர்காலம் எவ்வாறு அமையும் என்பது சந்தேகத்துடன் நோக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகவே காணப்படுகிறது.

இன்னுமொரு விடயத்தைக் கட்டாயமாகக் கூறவேண்டும். அதாவது ஒரு வீட்டில் ஐவருக்கு உணவு சமைத்தால் காலை, மதியம்,

இரவு வேளைகளில் எஞ்சும் உணவை உதாரணமாக இரவில் ஐம்பது இடியப்பம் அவித்தால் அனைவரும் உண்டு தானும் உண்டு இடியப்பம் எஞ்சினால் தாயானவாள் அதை வீசவும் மனமின்றி, விலங்குகளுக்கு வைக்கவும் மனமின்றி அந்த மிச்சத்தையும் உண்டு விடுகிறாள். இவ்வாறு ஒவ்வொரு வேளையும் மிஞ்சும் உணவையும் மேலதிகமாக உண்பதால் உடல் நிறை அதிகரிக்கிறது. இதனைத் தொடர்ந்து கொலஸ்ரோல், உயர்கருதி அழுக்கம், நீரிழிவுபோன்ற நோய்கள் தொடர்ந்த வண்ணமே உள்ளன. எனவே வீடுகளில் ஒவ்வொரு வேளையும் மிஞ்சும் உணவை அடுத்த நாளிற்குப் பயன்படுத்தும் முறையை மேற்கொண்டால் தாயானவள் அதிக உடற்பருமனையும் நோயையும் சுமக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படாது.

எனவே மேற்கூறிய விடயங்களைக் கருத்தில் எடுத்து சோடாப் பாவனையைக் குறைத்து இளநீர்,, தோடம்பழம், எலுமிச்சம்பழச் சாறைப்பயன்படுத்துங்கள். நோல்வடை போன்ற எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்த்து கொழுக்கட்டை மோதகம், கடலை மா, எள்ளுமா போன்ற உணவுகளை விரும்பியுண்ணுங்கள். வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட அப்பிள் பழம்,

தோடம்பழத்தை விடுத்து வாழைப்பழம், மாம்பழம், பலாப்பழம் , பப்பாசிப்பழம் ஆகியவற்றை விரும்பியுண்ணுங்கள். மாஜரின் புரட்டப்பட்ட புரியாணி சோற்றைத் தவிர்த்து தவிடு உள்ள உள்நாட்டு அரிசி வகையை உண்ணுங்கள் அஜினமோட்டோ எனும் இரசாயனப்பதார்த்தத்தை சுவையூட்டியாகப் பயன்படுத்துவதை விடுத்து இஞ்சி, ஏலம், கறுவா, கரம்பு, பெருங்காயம் போன்ற சுவையூட்டியைப்பயன்படுத்துங்கள், அளவிற்கு அதிக உணவை ஒருவேளை உண்பதைத் தவிர்த்து அளவுடன் மருந்து போல் உணவை உண்ணுங்கள். இலைக்கறி வகைகளை ஒவ்வொரு நாளும் உணவுடன் சேருங்கள். கோழிக்கால் பொரியல் நித்தமும் உண்பதைத் தவிருங்கள். அடிக்கடி கொறிக்கும் உணவாக மிக்சர், பகோடா, விஸ்கேற் போன்றவற்றை இடையில் உண்பதைத் தவிர்த்துடுங்கள். வயது, பால், நோய்நிலமை, கர்ப்பத்தன்மை போன்ற நிலமைகளைக் கருத்திற் கொண்டு உணவைத் தேர்ந்தெடுத்து அளவுடன் அறிந்து உணவுண்டு அளவான அழகான உடலைப் பேணி வாழ்வில் நோயற்றவர்களாக வாழ்வதற்கான திறனையும், மனப்பாங்கையும், வளர்த்து வளமுடன் வாழ்க!

நன்றி

பு. கனிமருதன்
தரம் - 10^B

தடம் மாறிப் போகும் தமிழ்

உலகில் காணப்படும் பல மொழிகளில் செம்மொழி அந்தஸ்தைப் பெற்ற சில மொழிகளில் ஒன்றான புகழ்பூத்த மொழியே நம் தமிழ் மொழியாகும். நம் தாயின் தூய்மையான அன்புக்கு ஒப்பானது நம் தாய்மொழியின் சுவை. அப்படிப்பட்ட புனிதமான நம் மொழியின் நிலை எதை நோக்கிப் பயணித்துக் கொண்டிருக்கிறது? சிந்திக்க வேண்டிய விடயம்.

பார் முழுதும் பரந்துபட்டு காணப்படுகின்ற நூற்றுக்கணக்கான மொழிகளில் பழைமை வாய்ந்ததும், பெருமை வாய்ந்ததும், சிறந்த வரலாற்றையும் கொண்டமைந்துள்ள மொழி தமிழ் மொழியாகும். கல்வி, கலை, கலாசாரம், வீரம் போன்றவற்றை உலகிற்குப் பறை சாற்றி நின்ற மொழியே நம் மொழியாகும். பல நாடுகளிலும் நரபலி கலாசாரம் காணப்பட்ட வேளை வேளாண்மையையும் விவசாயத்தையும் மேற்கொண்டு கணிதம், வானியல், அறிவியல் போன்ற துறைகளையும் உணர்ந்து, தெளிந்து, ஆராய்ந்து உலகிற்கு எடுத்துக் காட்டிய முன்னோடியான மொழியே நம் தமிழ் மொழியாகும்.

பல ஆயிரம் வருடங்களின் முன்பு அவுஸ்திரேலியா, ஆபிரிக்கா, இந்தியா, போன்ற நாடுகள் அனைத்தும் இணைந்து காணப்பட்டதாகவும், அப்போதுதமிழ்மொழியே வழக்கத்தில் இருந்ததாகவும் தொல்பொருள் ஆய்வுகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. அத்தகைய புகழ்வாய்ந்த நம் மொழியின் நிலை தற்காலத்தில் எத்தகைய நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறது என்பதனை நாம் அனைவரும் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டிய நேரம் நெருங்கி விட்டது. முன்னர் குறிப்பிட்டதைப் போன்று பெருமை படைத்த நம் மொழிக்கு தற்போது சொந்தம் என்று சொல்லிக் கொள்ள ஒரு

நாடு இல்லை. எனினும் நாம் நமது நிலையை என்றுமே இழந்துவிடக் கூடாது. ஆனால் நாம் நமது கல்வி, கலாசாரம், வீரம் என்பவற்றை எங்கே தொலைத்துக் கொண்டு இருக்கின்றோம்? என சிந்திக்க வேண்டிய தருணம் இது.

முதற்சங்கம், இடைச்சங்கம், கடைச்சங்கம் என முச்சங்கமமைத்து சங்க காலம் எனக்குறிப்பிடப்படும் காலம் தமிழ் மொழி உலகம் போற்றும் உன்னத நிலைமையை அடைந்திருந்த காலம் ஆகும். சேர, சோழ, பாண்டியன் ஆகியோர் தமக்குள் மோதிக் கொண்டாலும் தமிழையும் சமயத்தையும் போற்றிப் பேணவும், அதன் புகழ் பரப்பவும் மறந்ததில்லை. வெண்பாக்களும் காப்பியங்களும், பாமாலைகளும், கவிதைகளும் தமிழ் அன்னையின் அணிகலன்கள் ஆகும். இவ் விடத்தில் இவ் விடயங்களை எடுத்துக் காட்டுவதன் மூலம் இவ்வாறாகப் பல மன்னர்களாலும், தலைவர்களாலும் பெருமை சேர்க்கப்பட்ட நம் மொழி உலக மாற்றங்களால் மனித மனங்களின் ஓட்டங்களினால் எத்தகைய மாறுதல்களுக்கு முகம் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றது என்பதை நாம் நோக்க முடியும்.

வளர்ந்து வரும் நவீன மாற்றங்களினால் நம் கலாசாரப் போக்கினை நாம் முதற்கண் நோக்க வேண்டும், தமிழருக்கு என்று ஒரு பண்பாடு அன்றுமுதல் இன்றுவரை அடையாளப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. நம் மொழியை அழியாது பாதுகாக்கும் கவசமே நம் பண்பாடு ஆகும். ஆனால் தற்காலத்தில் ஆங்காங்கே இடம்பெறும் கலாசார சீரழிவுகளை நோக்கும் போது எங்கே நம் மொழி அழிந்து விடுமோ என்கிற ஐயம் எழுகிறது.

நம் வாழ்க்கை நெறிமுறையுடன் நம் கலாசாரமும் பின்னிப் பிணைந்துள்ளது.

அத்தகைய விடயங்கள் மீறப்படும் போது நாம் அதை கலாசார சீரழிவு என்கிறோம். இது எதனால் ஏற்பட்டது என்பதனையும் நாம் சற்று சிந்திக்க வேண்டும். நவீன மாற்றங்கள் நன்மை பயப்பனவே. ஆனால் சிலர் பாவிக்கும் விதங்களால் அவை தீயனவாகவும் உருவெடுத்து விடுகின்றன. திரைப்படக்காட்சிகள், இணையப் பாவனை, நவீன போக்குவரத்து, இலத்திரனியல் சாதனங்கள் என்பன சில உதாரணங்கள் ஆகும்.

கலாசார சீரழிவுகளைத் தடுப்பதற்கு இன்றைய சமுதாயத்திற்கு நமது பாரம்பரிய சமூக ஒழுக்கங்களை உணர்த்த வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டுள்ளது. வாழ்வியல் முறைகளுடனான ஒழுக்கங்களை இளைய சமுதாயத்திற்குக் கற்பித்து அதைப் பின்பற்ற சந்தர்ப்பம் உருவாக்கிக் கொடுக்க வேண்டும்.

அடுத்து நம் மொழியில் வேற்று மொழியின் கலப்பு உருவெடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நம் மாணவர்களின் தமிழ் பாடப்புத்தகங்களில் மருவி வரும் சொற்கள் எனப் பல வேற்று மொழிச் சொற்கள், மற்றும் ஆங்கில சொற்கள் என்பன புகுத்தப்படுகின்றன. இது நம் மொழியின் சிறப்பினை குன்றச் செய்வதாகவும் மாணவர் மத்தியில் தமிழ் ஓர் கலப்புமொழி எனும் மனப்பாங்கினை உருவாக்கி விடக் கூடியதாகவும் காணப்படுகின்றது. இதை விட பேச்சு வழக்கில் கூட நம் தாய்மொழியுடன் வேற்று மொழிகள் கலந்து புதியதொரு மொழி உருவாவதை கவனிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. இது மிகவும் வேதனைப்படக்கூடிய விடயமாகும். இது தமிழ் மாணவர் மத்தியில் மொழிப்பற்றினையும் தமிழ் ஆர்வத்தையும் மழுங்கடித்து விடக்கூடியதாக உள்ளது. இந் நிலைமையினை மாற்ற ஒன்றுபட வேண்டும். “வேற்று மொழியினைக் கற்க வேண்டும். அவற்றைக் கற்று வேறு மொழியிலும் பார்க்க

நம் மொழி சிறந்தது என்பதனை உணர்த்த வேண்டும்.” ஆனால் பலரும் சபையில் தமிழில் பேசத் தயங்குகின்றனர். நம் தாய் மொழியான தமிழ் அவமானமல்ல நமக்கான அடையாளம் என்பதனை நாம் உரக்கக் கூற வேண்டும்.

இவ்வாறான அற்ப காரணங்களினால் நம் மொழி அழிவடைவதைக் கண்டு கொண்டு இருப்போமோ? இல்லை அதைத் தடுக்க நடவடிக்கை எடுப்போமோ? தீர்மானிக்க வேண்டிய தருணம். அண்மையில் வெளியான ஓர் திரைப்படப் பாடல் இது.

“ கழுத்தோடும் ஒரு ஆயுதத்தை எங்கள் களங்களில் சுமக்கிறோம்
எழுத்தோடும் ஒரு ஆயுதத்தை எங்கள் மொழியினில் கவைக்கிறோம்.... ”

அற்புதமாக நம் தமிழரின் வீரத்தையும் இலக்கிய சுவையையும் எடுத்துக் காட்டுகிறது இவ்வரி. நமது வீரத்தையும் சிறப்பையும் இடிக்காமல் நம் தமிழ் ஓங்க நாம் பாடுபட வேண்டும்.

வீழ்வதற்கு நாம் நிழலுமல்ல
மறைவதற்கு நாம் ஒளியுமல்ல
பொழிவதற்கு நாம் மறையுமல்ல
உலகெங்கும் வியாபித்துள்ள காற்று
நம்மையராலும் அழிக்கமுடியாதது என்பதனை அனைவர்க்கும் உணர்த்த வேண்டும்.

மாணவர்கள் ஒன்றிணைந்து கல்வியின் தரத்தினை, ஒவ்வொரு தனிமனிதராய் நம் வீரத்தையும் ஒழுக்கத்தினையும் வளர்க்கவும் வேண்டும். இது ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து செய்ய வேண்டிய விடயமாகும்.

தமிழ் உணர்வால் ஒன்றுபடுவோம்

தமிழனின் தடம் என்றும் அழியாது மாறாது.

SCOUTING & LORD BADEN POWELL.

Scouting (or the Scout Movement) supports young people in their physical, mental and spiritual development, that they may play constructive roles in society. During the first half of the 20th century, the movement grew to encompass three major age group for boys (Cubscout, Boy Scout, Rover Scout) and , in 1910, a new organization, Girl Guides, was created for girls (Brownie Guidel, Gir, Guide and Girl Scout, Ranger Guide). It is one of several worldwide youth organizations.

In 1906 and 1907 Robert Baden - Powell, a lieutenant general in the British Army wrote a book for boys about reconnaissance and scouting. Baden-Powell wrote scouting reconnaissance and scouting for Boys (London, 1908), based on his earlier books about military scouting, with influence and support of Frederick Russell Burnham (Chief of Scouts in British Africa), Ernest Thompson Seton of the Woodcraft Indians, William Alaxander Smith of the Boy's Brigade, and his publishe pearson. In the summer of 1907 Baden - Powel held a camp on Brownsea Island in England to test ideas for his book. This camp and the publication of scouting for Boys are generally regarded as the start of the scout movement.

The movement employs the Scout method, a program of informal education with an emphasis on pratical outdoor activities, including camping, woodcraft, aquatics, hiking, back-packing, and sports. Another widely recognized movement

characteristic is the Scout uniform, by intent hiding all differeces of social standing in a country and making for equality, with neckerchief and campaign hat or comparable headwear. Distinctive uniform insignia include the fleur-de-lis and the trefoil, as well as badges and other patches.

As the military officer, Robert Baden-Powell was stationed in British India and Africa in the 1880s and 1890s. Since his youth, he had been fond of woodcraft and military scouting, and-as part of their training- showed his men how to survive in the wilderness. He noticed that it helped the soldiers to develop independence rather than just blindly follow officers' orders.

In 1896, Baden-Powell was assigned to the Matabeleland region in Southern Rhodesia (now Zinbabwe) as Chief of staff to Gen. Frederick Carrington during the second Matabele War, and it was here that he first met and began a lifelong friendship with Frederick Russell Burnham, the American born Chief of scouts for the British. This would become a formative experience for Baden-Powell not only because he had the time of his life commanding reconnaissance misson into enemy territory but because many of gils later Boy Scout ideas took hold here. During their joint scouting patrols into the Matobo Hills, Burnham began teaching Baden-Powell woodcraft, inspiring him and giving him the plan for both the program and the code of honour of Scouting for Boys. Practiced by frontiersmen of the

American Old West and Indigenous peoples of the Americas, woodcraft, was generally unknown to the British, but well known to the American Scout Burnham. These skills eventually formed the basic of what is now called scoutcraft, the fundamentals of Scouting. Both men recognised that wars in Africa were changing markedly and the British Army needed to adapt; so during their joint scouting mission, Baden-Powell and Burnham discussed the concept of a broad training programme in woodcraft for young men, rich in exploration, tracking, fieldcraft, and self-reliance. It was also during this time in the Matobo Hills that Baden-Powell first started to wear his signature campaign hat like the one worn by Burnham, and it was here that Baden-Powell acquired his kudu horn, the Ndebele war instrument he later used every morning at Brownsea Island to wake the first Boy Scouts and to call them together in training courses.

Three years later, in South Africa during the Second World War, Baden-Powell was besieged in the small town of Mafeking by a much larger army (the Siege of Mafeking). The Mafeking Cadet Corps was a group of youths that supported the troops by carrying messages, which freed the men for military duties and kept the boys occupied during the long siege. The Cadet Corps performed well, helping in the defense of the town (1899-1900), and were one of the many factors that inspired Baden-Powell to form the Scouting movement. Each member received a badge that illustrated a combined compass point and spearhead. The badge's logo was similar to the fleur-de-lis that Scouting later adopted as its international symbol.

In the United Kingdom, the public followed Baden-Powell's struggle to hold Mafeking through newspapers, and when the siege was broken, he had become a national hero. This rise to fame fuelled the sales of a small instruction book he had written about military scouting, *Aids to Scouting*.

On his return to England, he noticed that boys showed considerable interest in the book, which was used by teachers and youth organizations. He was suggested by several to rewrite this book for boys, especially during an inspection of the Boys' Brigade, a large youth movement drilled with military precision. Baden-Powell thought this would not be attractive and suggested that it could grow much larger when scouting would be used. He studied other schemes, parts of which he used for Scouting.

In July 1906, Ernest Thompson Seton sent Baden-Powell a copy of his book *The Birchbark Roll of the Woodcraft Indians*. Seton, a British-born Canadian living in the United States, met Baden-Powell in October 1906, and they shared ideas about youth training programs. In 1907 Baden-Powell wrote a draft called *Boy Patrols*. In the same year, to test his ideas, he gathered 21 boys of mixed social backgrounds (from boys' schools in London area and a section of boys from the Poole, Paafkstone, Hamworthy, Bournemouth, and Winton Boys' Brigade Units) and held a week-long camp in August on Brownsea Island in Poole Harbour, Dorset, England. His organizational method, now known as the Patrol System and a key part of Scouting training, allowed the boys to organize themselves into small groups with an elected patrol leader.

In the autumn of 1907, Baden-Powell went on extensive speaking tour arranged by his publisher, Arthur Pearson, to promote his forthcoming book, Scouting for Boys. He had not simply rewritten his Aids to Scouting, but left out the military aspects and transferred the techniques (mainly survival) to non-military heroes: backwoodsman, explorers (and later on, sailors and airmen). He also added innovative educational principles (the Scout method) by which he extended the attractive game to a personal mental education.

The following year, Baden-Powell wrote a series of magazines, Scouting for Boys, setting out activities and programmes which existing youth organisations could make use of. The reaction was phenomenal, and quite unexpected. In very short time, Scout Patrols were created up and down the country, all following the principles of Baden-Powell's book. By the time of the first census in 1910, there were over 100,000 members of the Movement.

Scouting for Boys first appeared in England in January 1908 as six fortnightly installments, and was published in England later in 1908 in book form. The book is now the fourth bestselling title of all time, and is now commonly considered the first version of the Boy Scout Handbook.

At the time, Baden-Powell intended that the scheme would be used by established organizations, in particular the Boys' Brigade, from the founder William A. Smith. However, because of the popularity of his person and the adventurous outdoor game he wrote about, boys spontaneously formed

Scout patrols and flooded Baden-Powell with requests for assistance. He encouraged them, and Scouting movement developed momentum. As the movement grew, sea Scout, and other specialized units were added to the program.

The Boy Scout movement swiftly established itself throughout the British Empire soon after the publication of Scouting for Boys. The first recognized overseas unit was chartered in Gibraltar in 1908, followed quickly by a unit in Malta. Canada became the first country outside the British dominions to have a recognized Scouting program. The first overseas dominion with a sanctioned Boy Scout program, followed by Australia, New Zealand and South Africa. Chile was the first Scout rally, held in 1909 at The Crystal Palace in London, attracted 10,000 boys and a number of girls. By 1910, Argentina, Denmark, Finland, France, Germany, Greece, India, Malaya, Mexico, the Netherlands, Norway, Russia, Sweden, and the United States had Boy Scouts.

The program initially focused on boys aged 11 to 18, but as the movement grew, the need became apparent for leader training and programs for younger boys, old boys and girls. The first Cub Scout and Rover Scout programs were in place by the late 1910s. They operated independently until they obtained official recognition from their home country's Scouting organization. In the United States, attempts at Cub programs as early as 1911, but official recognition was not obtained until 1930.

Girls wanted to become part of the movement almost as soon as it began.

Baden-Powell and his sister Agnes Baden-Powell introduced the Guides in 1910, a parallel movement for girls, sometimes named Girl Scouts. Agnes Baden-Powell became the first president of the Girl Guides when it was formed in 1910, at the request of the girls who attended the Crystal Palace Rally. In 1914, she started Resebuds-later renamed Brownies-for younger girls. She stepped down as president of the Girl Guides in 1920 in favor of Robert's wife Olave Baden-Powell, who was named chief Guide(for England)in 1918 and World chief Guide in 1930. At that time, girls in 1920 were expected to remain separate from boys because of societal standards, though co-educational youth groups did exist. By the 1990s, two thirds of the scout organizations belonging to WOSM had become co-educational.

Baden-Powell could not single-handedly advise all who requested his assistance. Early Scout master training camps were held in London and Yorkshire in 1910 and 1911. Baden-Powell wanted the training to be as practical as possible to encourage the adults to take leadership roles, so the Wood Badge course was developed to recognize adult leadership training. The development of the training was delayed by World War I, so the first Wood Badge course was not held until 1919. Wood Badge is used by Boy Scout associations and combined Boy Scout and Girl Guide association in many countries. Gilwell Park near London was purchased in 1919 on behalf of The Scout Association as an adult training site and Scouting campsite. Baden-Powell wrote a book, Aids to Scoutmastership, to

help Scouting sections, such as Cub Scouts and wrote other handbooks for the use of the new Scouting, and Girl Guides. One of these was *Rovering to Success*, written for Rover Scouts in 1922. A wide range of leader training exists in 2007, from basic to program specific, including the Wood Badge training.

Important elements of traditional Scouting have their origins in Baden-Powell's experiences in education and military training. He was a 50-year-old retired army general when he founded Scouting, and his revolutionary ideas inspired thousands of young people, from all parts of society, to get involved in activities that most had never contemplated. Comparable organizations in the English-speaking world are the Boy's Brigade and the non-militaristic Woodcraft Folk; however, they never match the development and growth of Scouting.

Aspects of scouting practice have been criticized as too militaristic. Military-style uniforms, badges of rank, flag ceremonies, and brass bands were commonly accepted in the early years because they were part of normal society, but since then have diminished or been abandoned in both Scouting and society.

The Scout method is the principal method by which the Scouting organizations, boy and girl, operate their units. WOSM describes Scouting as "...a voluntary nonpolitical educational movement for young people open to all without distinction of origin, race or creed, in accordance with the purpose, principles and method conceived by the Founder..." It is the gold of

Scouting “to contribute to the development of young people in achieving their full physical, intellectual, social and spiritual potentials as individuals, as responsible citizens and as members of their local, national and interanational communities.

The principles of Scouting describe a code of behavior for all members, and characterize the movement. The scout method is a progressive system designed to achieve these goals, comprising seven elements: law and promise, learning by doing, team system, symbolic framework, personal progression, nature, and adult support. While community service is a major element of both the WOSM and WAGGGS programs, WAGGGS includes it as an extra element of Scout method: service in the community.

The Scout Law and promise embody the joint values of the Scouting movement worldwide, and bind all Scouting associations together. The emphasis on “learning by doing” provides experiences and hands-on orientation as a practical method of learning and building self-confidence. Small groups builds unity, camaraderie, and a close-knit

fraternal atmosphere. These experiences, along with an emphasis on trustworthiness and personal honour, help to develop responsibility, character, self-reliance, self-confidence reliability, and readiness; which eventually lead to collaboration and leadership. A program with a variety of progressive and attractive activities expands a Scout’s horizon and bond the Scout even more to the group. Activities and games provide an enjoyable way to develop skills such as dexterity. In an outdoor setting, they also provide contact with the natural environment.

Since the birth of Scouting in 1907, Scouts worldwide have taken a Scout promise to live up to ideals of the movement, and subscribe to the Scout Law. The form of the promise and laws have varied slightly by country and over time, but must fulfill the requirements of the WOSM to qualify a National Scout Association for membership.

The Scout Motto, ‘Be Prepared’, has been used in various languages by millions of Scouts since 1907. Less well-known is the Scout Slogan, ‘Do a good turn daily’.

Kannathasan Harikarasarma.

Senior Scout (District Commissioner Award).

A/L- 2015 Commerce (12th)

மனித வாழ்வும் புற்று நோயும்

புற்று நோய் என்பது கட்டுப்பாடற்ற கலங்கள் பிரிந்து பெருகுவதால் ஏற்படும் நோயாகும். இந்தக் கலங்கள் பிரிந்து பரவி மற்றத்தசைகளையும் தாக்குகின்றன. முதிர்ச்சியடைந்த நிலையில் இந்த புற்றுக்கலங்கள் குருதியின் வழியாகப் பரவுகின்றன. கலங்களில் தொடங்கும் பல ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமுடைய நோய்களின் தொகுப்பே புற்று நோயாகும்.

இயல்பாகவே உடலிலுள்ள கலங்கள் வளர்ந்து பிரிந்து உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளத் தேவையான அளவுக்குப் பல கலங்களை உருவாக்குகின்றது. சில வேளைகளில் உடலுக்குத் தேவையற்ற பலபுதிய கலங்கள் இறக்க வேண்டிய நேரத்தில் இறந்து வெளியேறாமல் உடலிலேயே தங்கிவிடுகின்றன. உடலிலுள்ள பழைய வயதடைந்த கலங்கள் தங்கிவிடுவதால் கலங்களின் வளர்ச்சி அல்லது கழலை எனப்படும் திசுக்களின் கூடுகள் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன.

எல்லாக் கழலைகளும் புற்று நோய் போன்றவை அல்ல. கழலைகள் இருவகையாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன.

1. தீங்கில்லாக் கழலைகள்
2. கேடுவிளைவிக்கும் கழலைகள்

தீங்கில்லாக் கழலைகள் புற்றுநோயல்ல. அவற்றைப் பொதுவாக உடலில் இருந்து நீக்கி விட்டால் அவை மீண்டும் தோன்றுவதில்லை. தீங்கில்லாக் கழலைகளிலுள்ள கலங்கள் மற்ற உடல் பகுதிகளுக்குப் பரவுவதில்லை.

கேடுவிளைவிக்கும் கழலைகள் புற்று நோய்க்கான காரணிகளாகும். இவற்றிலுள்ள கலங்கள் இயல்புக்கு மாறாகவும் எந்தக்

கட்டுப்பாடின்றியும் பிரிவுற்றுப் பெருகும். இப்படி ஏற்பட்ட புற்றுநோய் கலங்கள் இதனைச் சுற்றியுள்ள திசுக்களுக்குள் சென்று அவற்றை அழித்துவிடும். புற்றுநோய் கலங்கள் கேடுவிளைவிக்கும் கழலைகளை உடைத்துக் கொண்டு அங்கிருந்து இரத்த ஓட்டம் அல்லது நிணநீர் மண்டலத்திற்குள் நுழைத்துவிடும். இதனால் மற்ற உடற்பகுதிகளுள்ளும் கழலைகளை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

புற்றுநோயானது ஒருவகையான பரம்பரை அலகுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களினால் அல்லது D.N.A. க்களில் புறழ்வுகளைத்தூண்டும் பொருட்களினால் அல்லது தீநுண்மங்களினால் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும்.

கட்டிகள் இல்லாமலேயே தாக்கும் புற்று நோயும் உண்டு. உதாரணமாக இரத்தப் புற்றுநோய். புற்றுநோயானது மனிதனை எந்த வயதிலும் தாக்கும். எனினும் கூட வயது ஏறஏற அதற்கான வாய்ப்புகள் வேகமாக அதிகரிக்கின்றன. புற்றுநோய்க் காரணமாக 13 % மனித இழப்பு ஏற்பட்டு வருகிறது என்பது கருத்துக் கணிப்பின் முடிவாகும். புற்றுநோய் என்பது மனிதனுக்கு மட்டும் தனித்துவமான நோயல்ல. இது எந்த விலங்கினத்தையும் தாவரத்தையும் கூடத் தாக்கக் கூடியது.

மருத்துவ முறைகளில் புற்றுநோயைப் பற்றிப்படித்தல், கண்டறிதல், சிகிச்சையளித்தல், புற்றுநோயைத்தடுத்தல் அனைத்தும் அடங்கிய மருத்துவப் பிரிவினை ஆன்கோலோஜி புத்தாக்கவியல் (புற்றுநோயியல்) என அழைப்பர்.

புற்றுநோயின் அறிகுறியாக கட்டிகள் அமைந்தாலும் அதனை உறுதிப்படுத்தத் திசுக்கள் ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டே புற்று

உள்ளதா இல்லையா என்பது உறுதி செய்யப்படும்.

வீரிய புற்றுக்கள் கதிரியக்கப் படமாக்கத்தின் மூலம் அறியப்படலாம். ஒரு திசுவின் இழையவியலுக்குரிய சோதனை உடல்திசு ஆய்வுமூலம் அதற்குரிய நோயியல் மருத்துவரின் உதவியுடன் நோயை உறுதி செய்து கொள்வது அவசியமானதாகும்.

புற்றுநோயின் வகை, இடம் மற்றும் நிலையைப் பொறுத்து புற்றுநோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கலாம். சில வகைகளைக் குணப்படுத்தலாம். ஒருமுறை உறுதி செய்தபின்னர் பொதுவாக புற்றுநோய் அறுவைச்சிகிச்சை, கெமொதெராபி, கதிரியக்க சிகிச்சை ஆகிய மூன்று முறைகளும் அடங்கிய வகையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு வகைப்புற்றுநோய்க்கும் ஏற்ற வகையில் வெவ்வேறான சிகிச்சை முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் கூறப்பட்டாலும் சிறப்பான காரணங்களாக விகாரம், ரசாயன கார்சினொஜென்ஸ் (புற்று ஊக்கிகள்) பிறழ்வுகள் அயனாக்கற்கதிர்ப்பு, அதிநுண்ணுயிரால் கிருமித் தொற்றுப் போன்றவை விளக்குகின்றன.

பருமட்டாக புற்று நோய் அறிகுறிகளை மூன்று வகையாக்கலாம்.

1) இடவுணர்ச்சி அறிகுறி :-

முறைபிழந்த கட்டிகள், வீக்கம், வலி, புண்ணாதல், செங்கண்மாரியின் அறிகுறிகள்.

2) நோய் இடம் மாறி பரவுதல் :-

இரத்தச்சளி, ஈரல் பெருக்கம், என்பு வலி, பாதிப்படைந்த நரம்பியல் சார்ந்த அறிகுறிகள்.

3) தொடுருக்குரிய அறிகுறிகள் :-

எடைகுறைதல், பசியின்மை, களைப்பு, மிகையான வியர்வை, இரத்தச் சோகை, இரத்த உறைவு போன்றவை.

புற்று நோயானது எப்போதும் வலியை ஏற்படுத்தும் எனக் கூறி விட முடியாது. புற்றுநோயின் வகை, நோயின் அதிகரிப்புத் தன்மை மற்றும் நோயாளியின் வலி பொறுத்துக் கொள்ளும் தன்மையைப் பொறுத்து வலி இருக்கும். பெரும்பாலும் புற்றுநோய் வளர்ந்து எலும்புகளின் உறுப்புகள் அல்லது நரம்புகளை அழுத்தும் போது வலி ஏற்படுகின்றது.

புற்றுநோயின் வகைகளாக சில முக்கியமானவையாகக் கருதப்படுகின்றன. தொண்டைப்புற்றுநோய் குடற்புற்று நோய், மார்புப்புற்று நோய், என்புப்புற்றுநோய், இரத்தப் புற்றுநோய் என்பன அவற்றுள் சிலவாகும். புகைப்பிடித்தல், கதிர்வீச்சுக்கு ஆட்படுத்தல், குடிப்பழக்கம், சிலவகை நுண்மங்கள் (வைரஸ்) போன்றவை புற்று நோய் ஏற்படக் காரணமாக அமைகின்றது.

புற்றுநோய்க்கான சில பொதுவான அறிகுறிகள்.

- ◆ மார்பு அல்லது மற்ற பகுதிகளில் தடிப்பு அல்லது வீக்கம்.
- ◆ புதிய மச்சம் அல்லது ஏற்கெனவே உள்ள மச்சத்தில் கண்கூடாகக் காணக்கூடியளவுக்கு மாற்றங்கள்.
- ◆ குணப்படாத புண்கள்
- ◆ ஓயாத இருமல், அல்லது கரகரப்பான கம்மிய குரல்.
- ◆ மலம் மற்றும் சலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றம்.
- ◆ தொடர்ந்து அஜீரணத் தன்மை அல்லது விழுங்குவதில் பிரச்சினை.

- ◆ விபரிக்க முடியாத விதத்தில் உடல் எடையில் மாற்றம்.
- ◆ இயல்புக்கு மாறாக இரத்தப்போக்கு மற்றும் இரத்தக் கசிவு.
- ◆ * பாதிப்படைந்த இடத்தில் தொடர்ந்தும் வலி.

புற்றுநோய்வகைகளில் இரத்தப்புற்றுநோய் என்பது இன்று சத்தமின்றி ஆளைக்கொல்லும் நோயாக உள்ளது. இரத்தப்புற்றுநோய் என்பது வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் இயல்புக்கு மாறாக அதிகளவில் பெருகுவதாகும். இதன் அறிகுறிகள்.

- ◆ இரத்தச் சோகை
- ◆ காய்ச்சல், இரவு நேரத்தில் வேர்த்தல்.
- ◆ சோர்வு / பலவீனம்
- ◆ பசியின்மை / எடைகுறைதல்
- ◆ பல்ஈறுகள் வீக்கமடைதல் / இரத்தம் வடிதல்.
- ◆ தலைவலி
- ◆ ஈரல் மற்றும் கணையம் வீக்கமடைதல்
- ◆ காயங்கள் சுலபமாக ஏற்படுதல் / அடிக்கடி ஏற்படும் நோய்த் தொற்று.

- ◆ மூட்டு வலி
- ◆ டுத்து பெண்களைத் தாக்கும்புற்றுநோயாக மார்ப்புப் புற்றுநோய் விளங்குகின்றது. இவற்றின் அறிகுறிகள்
- ◆ மார்பு வீங்குதல்
- ◆ மார்புக் காம்பிலிருந்து திரவம் வடிதல்
- ◆ காம்புகள் உள்நோக்கி இழுத்தல்
- ◆ என்புவலி
- ◆ முதுகுவலி

இவ்வாறாகப் பல்வகையான புற்றுநோய்கள் மனித வாழ்வினை ஓர் முற்றுப்புள்ளியாக்க முனைந்தாலும் அவற்றைத் தடுப்பதற்குப் பல்வேறு வழிவகைகள் உள்ளன, அவையாவன.

- ◆ புகையிலை மற்றும் மதுப்பாவனையைத் தடுத்தல்.
- ◆ கொழுப்பான உணவைத் தவிர்த்து காய்கறி, பழங்கள் மற்றும் முழுத்தானிய வகைகளை உட்கொள்ளல்.
- ◆ முறையான உடற்பயிற்சி போன்றவையாகும்.

எனவே ஆட்கொல்லி நோயான புற்றுநோயில் இருந்து மனித வாழ்வைச் சீர்ப்படுத்த எம்மை நாமே பாதுகாத்துக் கொள்ள முன்னெச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்வது அத்தியாவசியமானதாகும்.

சி. சைலேஸ்
தரம் - 11

கணித ஒலிம்பியாட் போட்டி

2011ஆம் ஆண்டு மத்திய கல்வி அமைச்சினால் நடாத்தப்பட்ட ஒலிம்பியாட் பரீட்சையில் கனகசபை மகிந்தன் தேசிய ரீதியில் தெரிவு செய்யப்பட்டு, இந்தோனேசியாவில் நடைபெற்ற சர்வதேச கணித ஒலிம்பியாட் போட்டியில் அதிதிறமைச் சித்தி பெற்றதுடன் முழுப்போட்டிகளிலும் பங்குபற்றினார்.

ஒளியியல் நார்கள்

ஒளியியல் நார்கள் விஞ்ஞானம் எம்க்கனித்த அருங்கொடைகளில் ஒன்றாகும். ஒளி நேர்கோட்டில் செல்லும் என்பதோடு மட்டும் விஞ்ஞானிகள் நின்றுவிடாது ஒளியை எவ்வாறு வளைவான பாதைகளின் ஊடாக நீண்டநேரம் தொடர்ச்சியாக நீண்டதூரத்துக்குக் கொண்டு செல்வது என்று முயற்சித்ததன் விளைவாக ஒளியியல் நார்கள் பிறந்துள்ளன.

ஒளியிழை அல்லது ஒளிநார் அல்லது கண்ணாடி ஒளியிழை (optical fibre) என்பது மயிரிழை போன்ற மெல்லிய நீளமான அதன் அச்சப்பகுதியில் மட்டுமே ஒளியிணைக்கடத்தும் இழை ஆகும். இது கணினியின் தரவுகளையும் தொலைபேசியின் சைகைகளையும் (குறிப்பலைகளையும்) ஒளியின் பண்புகளில் மாற்றங்களாக ஏற்றி, நெடுந்தொலைவு கடத்திச் செல்ல இன்றுமிகவும் பயன்படுகின்றது. ஒளியலைகளின் மீது ஏற்றப்பட்ட செய்தி அல்லது தரவுக்குறிப்பலைகள்கடலுக்கடியேயும் கண்டம் விட்டுக் கண்டம் தாண்டியும் செலுத்தப்படுகின்றன. அதேபோல உடலின் உள் உறுப்புக்களின் பகுதிகளைச் சோதனை செய்யவும் பிறகருவிகளின் உட்பகுதிகளைச் சோதனை செய்யவும் படமெடுத்து அந்தத் தரவுகளை வெளிக்கொணரவும் பயன்படும் ஒளியிழை நோக்கி (optical fibrescope) போன்ற கருவிகளிலும் ஒளியியல் நார்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ஒளியியல் நார்களின் அமைப்பு

ஒளியியல் நாரின் அகப்பகுதி (core) கண்ணாடிக்கவசம், (Glass cladding), வெளியுறை (Sheath) ஆகியமூன்று பகுதிகள் அவசியமானவை. அகப்பகுதி (core) மிகவும் ஒளி ஊடுருவுநிறின் கூடிய விசேடமான மிகவும் மெல்லிய கண்ணாடியாலானது. கண்ணாடிக்கவசம்

(Glass cladding) அகப்பகுதியை ஆக்கும் கண்ணாடியிலும் ஒளியியல் அடர்த்தி குறைந்த கண்ணாடியினால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. வெளியுறை உட்பகுதிகளைத் தூசுக்கள், சிறு அதிர்வுகளிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காக plastic போன்றவற்றால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒளியியல் நார்களின் தொழிற்பாடு

ஒளியியல் நாரின் ஒரு முனையின் ஊடாக உட்புகும் ஒளிக்கதிர்கள் அகப்பகுதி கண்ணாடிக்கவச இடைமேற்பரப்பில் படும்போது முழு அகத் தெறிப்பு (Total Internal Reflection) அடைகின்றது. ஒளியால் அடர்ந்த ஊடகம் ஒன்றிலிருந்து (Glass in core), ஒளியால் ஐதான ஊடகம் ஒன்றிற்கு (Glass in cladder) ஒளி செல்ல முற்படும்போது படுகோணம் அவதிக் கோணத்திலும் கூடுதலாக இருக்குமாயின் முழுவுட்தெறிப்படையும். இதற்கேற்ப அவதிக் கோணத்திலும் கூடிய படுகோணத்தில் அகப்பகுதியின் சுவர்களில் படும் ஒளிக்கதிர்கள் தொடர்ச்சியாக முழுவுட்தெறிப்படைந்து மறு முனையினூடாக வெளியேறும். இதனால்வளைவான பாதைகளிலும் ஒளி நீண்ட தூரம் பயணஞ் செய்ய முடிகின்றது.

ஒளியலைகள் கூடிய அதிர்வெண் கொண்டவை. ஆகையால் கூடுதலான சைகைகளை (Signals) ஏற்றிச் செலுத்த இயலும். இதனால் ஒளியிழைகள் பெரும்பாலும் அதிக கற்றை அகலம் (band width) தரவு வேகம் கொண்டதான, ஒளியிழைத் தொலைத்தொடர்புகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. 2016 ஆம் ஆண்டில் கூகுள் (Google) நிறுவனம் ஒளியிழைத் தொலைத்தொடர்பு தொழில் நுட்பத்தைக் கொண்டு

அதிவேக இணையத் தொடர்பு (அதாவது 1GBPS (Gega Byte per second) தரவு வேகத் தொடர்புகள்) கொண்டுவரசில சோதனைகளைச் செய்து வருகின்றது. இங்கு செப்புக் கம்பிகள் போன்ற உலோகக் கம்பிகளுக்கு மாறாகக் கண்ணாடியிழைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஏனென்றால் சைகைகள் இதனுள் பயணிக்கும் பொழுது அதன் ஆற்றலையும் தரவுகளையும் குறைவாகவே இழக்கின்றது. மேலும் இவை மின்காந்த விளைவுகளுக்குத் தடுப்பு திறன் கொண்டவையாகும். இவற்றினை ஒளியூட்டுவதற்காகவும் பயன்படுத்துகின்றார்கள். கோவையாக சேர்த்து இவற்றினை ஒரு ஒளியுருவை (விம்பத்தைக்) கடத்தவும் பயன்படுத்தலாம். இதனை சிறப்பாக வடிவமைத்துத் தயாரித்தால் ஒளியிழை உணரிகள், மற்றும் இழைச் சீரொளிகள் போன்ற பல்வேறு பயன்பாடுகளில் இவை துணைபுரியும்.

ஒளியியல் நார்கள் முழு அகத்தெறிப்புக் கொண்டதான உள்ளகம் (core) என்ற மையப்பகுதியில் தான் ஒளியை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றைய இடங்களுக்குக் கடத்தும். இதனாலேயே ஒளியியல் நார்கள் அலை நடத்திகளாக (wave conductors) செயலாற்றுகின்றன. கண்ணாடி ஒளியிழைகளில் ஒளி பரவும் முறையினைப் பொறுத்து அவற்றினை ஒருமுக பரவல் ஒளியிழைகள் எனவும் பன்முக பரவல் ஒளியிழைகள் எனவும் வேறுபடுத்தலாம். பன்முக பரவல் ஒளியிழைகள் பெரும்பாலும் அதிக உள்ளக விட்டம் கொண்டதாகவும், சிறு தொலைத்தொடர்புகளுக்கு மாத்திரமே பயன்படுத்தப்படுவதாகவும் உயர் அளவான தரவுகளை அல்லது ஆற்றலைக் கடத்துவதாகவும் அமைந்துள்ளன. ஒருமுக பரவல் ஒளியிழைகள் நெடுந்தூர அதாவது 550m (1800 Foot) அளவுக்கு மேற்பட்ட தூரங்களுக்கு தகவல்களை ஒளிச்சக்தி வடிவில் கடத்தும் பொருளாகப் பயன்படுகின்றன.

ஒளிவடங்களின் இணைப்பினை மேற்கொள்ளுதல் மின்கம்பிகளைக் காட்டிலும் மிகக் கடினமானது ஆகும். அதன் முனைகளைக் கவனமாகப் பிளவு செய்ய வேண்டியது அவசியமாகும். அவற்றினை இணைப்பதற்கு மின்னைப் பாய்ச்சுவதன் மூலம் அதனை உருக்கியோ அல்லது வேறு இயந்திரங்கள் கொண்டோ செய்தல் வேண்டும். கழற்றக்கூடிய இணைப்புகளுக்கு தனிவட இணைப்புக்களைப் பயன்படுத்துவர்.

வரலாறு

ஒளியிழைகள் நவீன உலகில் விசாலமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டாலும் அது மிகவும் எளிமையான தொழில்நுட்பத்தினை உடையது. 1840களின் ஆரம்பத்திலேயே ஒளியை ஒளிவிலகலால் வழிவகுக்கையில், ஒளியிழை சாத்தியக் கூறுகளை முதலில் செய்து காட்டியவர்கள் Daniel Goldstone & Sacach bobbynet ஆகிய இருவரும் ஆவர். பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் கழித்து John Dindall என்பவர் இதனை இலண்டன் பொதுச்சபையில் முன்மொழிந்தார். John Dindall 1870 ஆம் ஆண்டில் எழுதிய ஒளியின் இயல்பு குறித்த ஒரு அறிமுக நூலில் முழு அகத் தெறிப்பின் தன்மையை விளக்கிய விதம் பின்வருமாறு “ஒளியானது வாயுவில் இருந்த நீரீனுள் கடக்கும் பொழுது, விலகிய ஒளிக்கதிர் செங்குத்தான பகுதியை நோக்கி முறியும் ஒளிக்கதிர் நீரில் இருந்து வாயுவினுள் கடந்து செல்லும் போது செங்குத்தான பகுதியிலிருந்து விலகிச் செல்லும்”.

இருபதாம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் ஒளியிழைகள் நடைமுறைப்பயன்பாட்டுக்கு வந்தன. உதாரணமாகப் பல் மருத்துவம் செய்யும் பொழுது பயன்படுத்தப்படும் நெருக்கமான உட்புற ஒளியூட்டம் போன்றவை முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. Florence cancell மற்றும் தொலைக்காட்சியின் முன்னோடி

John Logie Baird ஆகியோரால் 1920 களில் குழாய் வழி விம்பப் பரிமாற்ற செயன்முறை செய்துகாட்டப்பட்டது. இந்த கொள்கையைப் பிற்காலத்தில் Henry Lahm என்ற விஞ்ஞானி உள்மருத்துவத் தேர்வுகளில் பயன்படுத்தினார். 1952 ஆம் ஆண்டில் Narinder Hapani என்பவர் நடாத்திய சோதனைகளின் விளைவாக ஒளியிழைகள் வடிவமைக்கப்பட்டது. பிற்காலத்தில் ஒளி ஊடுருவும் ஒளியுறைகளில் பொருத்தமான முறிவுச் சுட்டி உடையனவாக இருப்பதற்காக கண்ணாடியிழைகளால் ஒளிவடங்களைப் பூசினார்கள். இதன் வளர்ச்சி பின்னர் விம்பப்பரிமாற்றங்களை நோக்கிச் சென்றது. 1956 ஆம் ஆண்டு Michigan பல்கலைக்கழகத்தின் ஆய்வாளர். அரை வளைவுத் தன்மை கொண்ட முதல் கண்ணாடி ஒளியிழை ஒளிப்படக்கருவியைக் கண்டறிந்தனர். இந்தக் கண்ணாடியிழை ஒளிப் படக்கருவியின் வளர்ச்சியில் Cordesh என்பவர் முதலில் கண்ணாடியுறை ஒளியிழைகளைத் தயாரித்தார். அதற்கு முந்தைய ஒளியிழைகள் எண்ணெய்களினாலும் மெழுகுகளினாலும் உருவாக்கப்பட்ட குறைந்த முறிவுச் சுட்டி கொண்டவனாக இருந்தன. அதன் பின்னர் பலதரப்பட்ட விம்பப் பரிமாற்றப் பயன்பாடுகள் தொடர்ந்தன.

கண்ணாடி ஒளியிழைகளைத் தொலைத்தொடர்புத் தேவைகளுக்கு முதன் முதலில் மேற்கு ஐரோப்பாவில் 19 ஆம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியிலும் இருபதாம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியிலும் பயன்படுத்தினார்கள். நோயாளிகளின் வயிற்றிலிருந்து படமெடுத்து அதனை மருத்துவர்கள் ஆராய்வதற்காகவும் இதனைப் பயன்படுத்தினார்கள். மருத்துவ உபகரணங்கள் மற்றும் தொலைக்காட்சிகளின் பற்றாக்குறையினால் 20 ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் விம்பப் பரிமாற்றங்கள் வெகுவாக வளர்ந்து வந்தது. டோக்கியோ

பல்கலைக்கழகத்தில் ஐப்பானிய ஆராய்ச்சியாளர் ஒருவர் 1963 ஆம் ஆண்டில் தொலைத்தொடர்புகளுக்கு கண்ணாடியிழைகளைப் பயன்படுத்துவது பற்றி தன்னால் வெளியிடப்பட்டுள்ளது என்று 2004 ஆம் ஆண்டில் இந்தியாவில் வெளிவந்த அவரது புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஒளியிழைகளின் பயன்கள்

01) ஒளியிழைத்தொடர்பு

ஒளியிழை என்பது கணினி வலையமைப்புக்களிலும் தொலைத்தொடர்புத் துறைகளிலும் ஒரு ஊடகமாக பயன்படுகின்றது. ஏனென்றால் இவை எளிய முறையில் ஒளிவடம் செய்வதாகவும் உள்ளது. இது குறிப்பாக வெகுதூரக் கடத்திகளாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இதற்குக் காரணம் இவை ஒளியினைக்கடத்தும் பொழுது மின்சார வடத்தினைக் காட்டிலும் சிதறல்கள் (ஆற்றல் குறைதல்) குறைவாகவே உள்ளது. இவை குறைந்த மீட்டுருவாக்கிகளைக் கொண்டே வெகு தொலைவு ஒளியைக்கடத்தப் பயன்படுகின்றன. இதனோடு ஒளியிழைகளில் பரவிய ஒற்றை - புகுபாதை ஒளிச்சேகைகள் கடத்துவீதத்தை உயர்வான 111 GBPS வரை வீச்சு மாற்றங்கள் (modulation) செய்ய முடியும் என்று Nippon தொலைத் தந்தி மற்றும் தொலைபேசி நிறுவனம் குறிப்பிட்டுள்ளது. ஆயினும் இவை 10 அல்லது 40 GBPS உள்ள ஒரு தொடர்பு குறிப்பாகப் பிரித்த அமைப்புக்கள் ஆகும். ஒவ்வொரு ஒளியிழையிலும் எத்தனை புகுபாதைகளை (Channels) வேண்டுமானாலும் அமைக்கலாம். ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு ஒளி அலை நீளத்தைப் பயன்படுத்தும். (அலைநீளப்பகு பன்னமைப்பு - wavelength - division multiplexing) ஒற்றை புகுபாதை தரவு விகிதத்திலிருந்து FEC (Forward Error Correction) overhead ஐ ஒற்றைப்புகுபாதை தரவு இழப்பு வீதம் குறைத்து, புகுபாதையின் எண்ணிக்கையைப்

பெருக்குவது ஒரு ஒளியிழையின் சராசரி தரவு விகிதம் ஆகும். பெல் (Bell) ஆய்வகத்தில் நடக்கும் நடப்பு ஆய்வக ஒளியிழை தரவு விகிதம் 155 புகுபாதைகளை அமைத்து சுமார் 7000 km தொலைவை 100 GBPS என்ற வேகத்தில் கடப்பதாக உள்ளது.

சிறு தொலைவுப் பயன்பாடுகளில், அதாவது ஒரு அலுவலகத்துக்குள் உருவாக்கும் வலையமைப்பு போன்றவற்றில், ஒளியிழை வட அமைப்புக்கு குறைந்தளவிலான இடமே தேவைப்படுகின்றது. இதற்குரிய காரணம் Connection card- 05 Ethernet வலையமைப்பு வட அமைப்பு போன்று ஒரு ஒளியிழை மின்வடங்களைக் காட்டிலும் பன்மடங்கு தரவுகளை எடுத்துச் செல்லும். மேலும் இவை மின் விளைவுகளுக்குத் தடுப்புதிறன் கொண்டவையாகவும் வெவ்வேறு வடங்களின் சைகைகளுக்கிடையில் குறுக்குப் பரிமாற்றங்கள் ஏற்படுத்தாதவையாகவும் சத்தம், சூழல் மாற்றங்களால் குறுக்கீடு செய்யப்படாதவையாகவும் காணப்படுகின்றன.

02) ஒளியிழை உணரிகள்

ஒளியிழை உணரிகள் வெப்பம், அழுத்தம் முதலியவற்றை உணரக்கூடிய கருவிகளாகும். இவ்வகையான ஒளியிழை பெரிதும் ஒளியினை உணர்கின்றது. ஆகையால் இதைக் கொண்டு தரவுகளை, விம்பங்களை உணர்ந்து அறியக் கூடியதாக இருக்கும்.

03) வேறு பயன்பாடுகள்

ஒளியிழைகள் பல்வேறு துறைகளில் பல்வேறு பயன்பாடுகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இயற்கை மற்றும் செயற்கை மரங்களுக்கு ஒளியூட்டவும், பாதுகாப்பு சாதனமாகவும், தரவு சரிபார்ப்பு சாதனமாகவும், மருத்துவத்துறையில் Endoscopy இலும், அலங்கார விளக்குகள், நிற நீர்த்தாரைகள் என்பவற்றிலும் ஒளியியல் நார்கள் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மின்னுலகத்தில் இதன் பயன்பாடு அலாதி யானதாகும்.

செயன்முறைக் கொள்கை

கண்ணாடி ஒளியிழை என்பது முழு அகத்தெறிப்பினால் ஒளியைத் தனது அச்சு வழியே கடத்தும் உருளையான மின்காப்பு அலைநடத்தி ஆகும். ஒளியிழை மின்காப்புப் பொருளினால் உருவாக்கிய அச்சுருளையையும் அதைச் சுற்றிய மின்காப்பு அச்சுறையையும் கொண்டிருக்கும். ஒளிச் சைகையை ஒளியிழையின் அச்சுக்குள்ளேயே வைத்திருக்க வேண்டுமெனின் அச்சுறையை விட அச்சுக்கு முறிவுச்சுட்டி அதிகமாக இருக்க வேண்டும். அச்சுக்கும் அச்சுறைக்கும் இடையில் உள்ள எல்லைப்பகுதி படிமாற்று ஒளியிழையில் உள்ளதைப் போல் படிப்படியாகவும் சீர்மாற்று ஒளியிழையில் உள்ளதைப் போல் சீராகவும் இருக்கலாம்.

முறிவுச் சுட்டி

முறிவுச் சுட்டி என்பது ஒரு பொருளில் ஊடுருவும் ஒளியின் வேகத்தைக் கணிப்பதற்கான வழி ஆகும். ஒளி வெற்றிடத்தில் தான் வேகமாகச் செல்லமுடியும். வெற்றிடத்தில் ஒளியின் வேகம் செக்கனுக்கு ஏறத்தாழ 380 000 km ஆக இருக்கிறது. ஒளியிழையின் அச்சுக்குள் செல்லும் ஒளியானது அச்சுறையின் சுவர்களில் முன்னும் பின்னுமாக மோதி மோதிச் செல்லும் அவ்வாறு செல்லும் ஒளியானது தனது எல்லையைச் சரியாகக் கடக்க வேண்டும். ஆனால் ஒளியானது அவதிக்கோணத்தை விட அதிகளவு கோணத்தில் செலுத்தப்பட வேண்டும். இல்லையேல் அவ்வொளி கசிந்து வேறு எல்லைக்குச் சென்றுவிடும். இந்தக் குறிப்பிட்ட கோணங்களுக்கு இடையில் உள்ள பகுதியானது ஏற்புக் கூம்பு என்று அழைக்கப்படும்.

மிகவும் எளிமையான ஒரு விஞ்ஞான எண்ணக்கரு சரியான முறையில்

பிரயோகிக்கப்படும் போது அது எவ்வாறு பல எவ்வளவு பெரியன என்பதைச் சிந்தித்துப் துறைகளில் பல்வேறுபட்ட பயன்பாடுகளைக் பாருங்கள். எதிர்காலத்தில் இவ்வறிவை கொடுக்கும் என்பதற்கு ஒளியிழை நார்கள் மிகச் ஆக்கபூர்வமான வழியில் பிரயோகிக்கும் சிறந்த உதாரணங்களாகும். மிகவும் மெல்லிய போது ஒளியியல் நார்களின் மூலம் மேலும் பல இந்நார்களினால் நாம் பெறும் பயன்கள் பயன்களை நாம் எதிர்பார்க்கலாம்.

References:-

1. Internet - wikipedia
2. Poonthunar - Scientitific magazine
3. Grade - 09 - Science
4. Optical fibres - hand out - SLAAS - SriLankan Association for the Advancement of Science.

த.கோகுலன்,
தரம் - 13^B



நல் ஆசான்

அறிவின் ஊற்றாய்
அடக்கத்தின் முன்னோடியாய்
அன்பில் அன்னையாய்
எம்மைக் கல்வித்தாயுடன் இணைய
வைத்தார் நம் நல் ஆசான்.

ஒழுக்கத்தில் முன்னோடியாய்
கருணையிலே கடலாக
சேவையில் முழு மூச்சுடன்
தம் வாழ்க்கையையே
எமக்கென அர்ப்பணித்தார் - நம்
நல் ஆசான்

கண் கண்ட தெய்வமாம் தாய் தந்தையர்
அவர்கள் காட்டித்தந்த வழியாம் ஆசிரியன்
அறிவுரை சொல்வதில் நல்ல நண்பனாம்
உதவிகள் புரிவதில் நல்ல மனிதராம்
எம்மை சரியான வழியில் செல்ல
வழிகாட்டினார் நம் நல் ஆசான்.

மா. மதீசன்

தரம் - 12^D - 2013



விஞ்ஞானத்தின் விந்தை

அஞ்ஞானம் நீக்கி

மெஞ்ஞானத்தைத் தருவது விஞ்ஞானம்

பல பரிசோதனைகளில் பயனளிக்காத

குழந்தைகளை

பரிசோதனைக் குழாய் மூலம்

பிறக்கச் செய்தது விஞ்ஞானம்.

கண்மயிரில் கலை ஞானம்

படைக்கும்

கவித்துவ ஞானம் விஞ்ஞானம்

சாஸ்திரத்தில் செவ்வாயைப் பார்த்த

மனிதனை

சாத்தியமாகச் செவ்வாயில் குடியேற்ற

செய்தது விஞ்ஞானம்.

ஊசி முனையின் துவாரத்தின் மூலம்

நனோ ரோபோக்களை

எமது உடலில் செலுத்தியது

விஞ்ஞானம்

கத்தியின்றி இரத்தயின்றி சத்திர சிகிச்சை

செய்ய வைப்பது விஞ்ஞானம்.

பூக்களில் பல வண்ணம்

பூக்கச் செய்தது விஞ்ஞானம்

கண்ணாடியில் உன் விம்பம்

உயிர் பெற்று உன் முன்

தவழ்ந்து வரச் செய்தது விஞ்ஞானம்

பூமிப் பந்தைப் புவியீர்ப்பு

முன்னிலையில் சுற்றி வரச் செய்தது

விஞ்ஞானம்

இவை எல்லாம் என்ன

காலத்தின் கோலமா?....

இல்லை இல்லை

விஞ்ஞானத்தின் விந்தை.

செ. சதாநுபன்

தரம் - 11^B

மீகடத்திகள் (Super conductors)

மீகடத்தி என்றம் என்பதே இப்பிரபஞ்சத்தின் இயக்கத்திற்கும் நிலைத்திருத்தலுக்கும் உயிர்நாடி என்றால் மிகையாகாது. இப்பிரபஞ்சத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு பொருளும் (உயிருள்ளவை, உயிரற்றவை) மாற்றத்தை சந்தித்துக் கொண்டே இருக்கின்றது. மாற்றத்தின் விளைவுகளே புதுமைகள். மனிதன் மாற்றத்திற்காக சிந்திப்பவனாக இருப்பதனாலேயே இன்று பல்வேறு தொழில் நுட்பங்களும் விருத்தியடைந்துள்ளன. அந்த வகையில் மீகடத்தி (Super conductor) என்பது ஒரு நூற்றாண்டு கால பழையமான கொள்கையைக் கொண்டு அமைந்ததாயினும் இன்று வரை இம் மீகடத்து திறன் (Super conductivity) பற்றிய கொள்கைகள் பூரணமாக வெளிப்படுத்தப்படவில்லை.

நாம் சாதாரணமாக மின்னைக்கடத்தும் பொருட்களை கடத்தி (conductor) எனவும் மின்னைக்கடத்தாதவற்றை காவலி (Insulator) எனவும் குறிப்பிடுவோம். ஆயினும் இலத்திரனியல் சாதனங்களின் கண்டுபிடிப்பிலும் வளர்ச்சியிலும் பெரும்பங்கு ஆற்றியவை குறைகடத்திகள் (Semi - conductors) ஆகும். இம் மூன்றுக்கும் இடையிலான வேறுபாடு அவற்றின் தடைதிறனில் (Resistivity) இல் தங்கியுள்ளது. பொதுவாக கடத்திகளின் வெப்பநிலையை அதிகரிக்கும்போது மின்கடத்து திறன் குறைவடைகின்றது. குறைகடத்திகளில் மின்கடத்து திறன் அதிகரிக்கின்றது. இதற்கு அவற்றின் அணுக்கட்டமைப்பும் இலத்திரன் ஒழுங்கமைப்புமே காரணமாகும். ஆயினும் மீகடத்திகள் என்பவை வெப்பநிலையை குறைத்து செல்லும் போது அவற்றின் தடையை பூச்சிய நிலைக்குக் கொண்டுவருபவை ஆகும். எல்லாக்கடத்திகளுமே வெப்பநிலைதனிவெப்ப கீழ்வரம்பை - 0 K (absolute zero) ஐ எட்டும் போது பூச்சியத்தடையினை (zero resistivity)

அடைகின்றன. ஆயினும் 0 K வெப்பநிலையை அடைவது சாத்தியமற்ற தொன்றாகும்.

மீகடத்திகள் பற்றிய வரலாற்றை நோக்கும் போது, மீகடத்து திறன் என்பது முதன் முதலில் 1911 ஆம் ஆண்டு ஹய்க் காமாலிங் ஆன்ஸ் என்பவரால் கண்டறியப்பட்டது. அவர் 4.2 K வெப்பநிலையில் பாதரசத்தின் மின்தடை திடரென பூச்சிய மதிப்பை அடைவதைக் கண்டார். இக்கண்டுபிடிப்பு மீகடத்து திறன் எனும் ஓர் ஆராய்ச்சிப் பகுதியை பெளதிகப்பரப்பில் தோற்றுவித்தது. 1933 ஆம் ஆண்டு ஜேர்மன் ஆராய்ச்சியாளர்களான Walther Meissner உம் Robert Osenbeld உம் மீகடத்தியானது காந்தப் புலக் கோடுகளை எதிர்த்துத் தள்ளுகின்றது எனக் கண்டறிந்தனர். 1962 ஆம் ஆண்டு Brian D. Josephson எனும் கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழக பட்டதாரி மாணவர் மின் ஓட்டமானது இரு மீகடத்திகள் காவலி ஒன்றானால் பிரிக்கப்பட்டு இருப்பினும் கூட அவை மின்னைக் கடத்தும் என எதிர்வு கூறினார். இவருடைய இந்த துளையிடும் தோற்றப்பாடானது “Josephson effect” என வழங்கப்படுகின்றது. மீகடத்தியில் புரட்சிகரமான கண்டுபிடிப்பானது 1986 ஆம் ஆண்டு Alex Muller, George Bednorz, ஆகிய ஆராய்ச்சியாளர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்டது. பொதுவாக பீங்கான்கள் (ceramics) மின்கடத்து திறன் குறைந்தவை எனக் கருதப்பட்டாலும் அது 30 K இல் மீகடத்தியாகத் தொழிற்படுவதைக் கண்டறிந்தனர். மிக உயர்ந்த நிலைமாற்ற வெப்பநிலை (Transition temperature) ஆன 138 K ஐ உடைய Thallium doped mercuric cuprate ஆனது 1994 ஆம் ஆண்டு கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆயினும் தற்போது சேதனச் சேர்வைகளும் மீகடத்திகள் ஆகத் தொழிற்படத்தக்கன என்ற உண்மை வெளியாகியுள்ளது. அதாவது fullerene - “bucky ball” எனப்படும் 60 ஐ மையமாகக் கொண்ட சேர்வைகளும் மீகடத்தியாக தொழிற்படும் என்பதும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

மீகடத்தியாக பயன்படுத்தக்கூடிய உலோகங்களின் இயல்பை நோக்கும் போது அவற்றின் மின்தடை $10^{-5} \Omega$ இலும் குறைவாக இருக்க வேண்டும். மேலும் மீகடத்தியை அதிக மின் புலத்திற்கு உட்படுத்தும் போது அது மீகடத்துதிறனை இழக்கின்றதுடன் மின்புலத்தில் வைக்கும் போது உடையாக்காந்தமாக (diamagnet) செயற்படுகின்றது. இங்கு உடையாக்காந்தம் என்பது பூரணகாந்தத் தன்மை உடையது என பொருள்படும். மீகடத்திகளை மின்காந்தப்புலத்தில் அவற்றின் செயற்பாடுகளை வைத்து இருவகையாகப் பிரிக்கலாம். வன் மீகடத்திகள், மென்மீகடத்திகள் என்பனவே அவையாகும்.

மீகடத்திகளைப் பொறுத்த வரையில் இதன் பயன்பாடானது வர்த்தக நோக்கில் இதுவரை இல்லை என்றே கூறலாம். இதற்குக் காரணம் இவை பூமியின் அரிதான மூலகங்கள் சிலவற்றினால் ஆக்கப்படுவதுடன் அவற்றின் செயற்படுதிறன் வெப்பநிலையை அதாவது இக் கடத்திகள் மீகடத்திகளாக மாறும் வெப்பநிலையை (Transition temperature) ஆய்வு கூடத்துக்கு வெளியே உருவாக்குவது செயற்பாட்டு ரீதியில் கடினமாக இருப்பதே காரணமாகும். பொதுவாக -196°C கொதிநிலையை உடைய திரவ நைதரசனே இவ் வெப்பநிலையை உருவாக்கப்பயன்படுகின்றது.

மீகடத்திகளின் பயன்பாட்டினை நோக்கும் போது இவை மருத்துவ மற்றும் பொறியியல் துறைகளில் பெரிதும் பயன்படுகின்றது. மருத்துவத்துறையில் மீகடத்திகள் மூளைகளின் அலைகளை ஆராய்ந்து கட்டிகளையும் பாதிப்படைந்தகலங்களையும் நீக்க உதவுகின்றது. மேலும் குறைவெப்ப அறுவை மருத்துவம்

(cryosurgery) மற்றும் ஒத்ததிர்வு படவியலிலும் (MRI) பெரிதும் பயன்படுகின்றது. இதற்கு மீகடத்திகளின் வலிமையான காந்தப்புலத்தை உருவாக்கும் இயல்பும் காந்தப்புலத்தை ஆடிவிம்பமாக தெறிப்படையச் செய்யும் இயல்புமே காரணமாகும். இவ்விளைவானது Meissner effect எனப்படுகின்றது.

பொறியியல் துறையைப் பொறுத்தவரையில் இது ஆற்றல் சேமிப்புத்திறன் அடிப்படையாக உள்ளது. மீகடத்து திறன் கொண்ட காந்தங்கள் இரயில் வண்டிகளை தண்டவாளத்தில் இருந்து உயர்த்தப் பயன்படுகின்றது. மேலும் கணினிகளில் நினைவு சேமிக்கும் அடிப்படை கூறுகளாகவும் வேகமான இலத்திரனியல் சுற்றுக்கள் அமைக்கவும் மின்சக்தி விரயம் அற்ற மின்கம்பிகள், நுட்பமான மின் உயர்த்தி மற்றும் மின்சார இயக்கி அமைக்கவும் பயன்படுத்தலாம். மேலும் உப அணுத்துணிக்கைகளை ஆர்முடுக்கும் செயற்பாடுகளிலும் (Particle accelerator) மீகடத்திகள் பயன்படுகின்றன. பிரான்ஸ் - சுவிஸ்சர்லார்ந்து எல்லையில் அமைந்துள்ள ஹட்ரன் கொரிடோர் எனப்படுவது இதற்கு சிறந்த உதாரணமாகும்

மீகடத்திகளை வர்த்தக நோக்கில் பெருமளவில் தயாரிப்பதற்கும் சாதாரண பயன்பாட்டிற்கு கொண்டுவருவதிலும் சில தடைகள் உள்ளன ஆயினும் எதிர்காலத்தில் இத்தடைகள் முறியடிக்கப்படுவதுடன் இன்றையசக்தி நெருக்கடிகளுக்கும் சுற்றுச்சூழல் மாசடைதலைத் தடுப்பதற்கும் சிறந்ததோர் தீர்வாக இத் தொழில் நுட்பம் அமைவதுடன் மேலும் பல புதுமைகளையும் இத் தொழில் நுட்பம் கொண்டு வரும் என நம்பலாம்.

Reference:-

1. www. Super conductors org
2. en . wikipedia org/ wiki/ super conductivity
3. W.W.W. youtube .com/watch? v= 4 v GACLNfz8s

P. Vaignunthan

13^A- 2014 (A/L)

உடற்பயிற்சியை மேலோங்க வைக்கும் சமய அநுட்டானங்கள்.

நாட்டிற்கும் வீட்டிற்கும் மதிப்பு மிக்க சொத்துக்கள் இன்றைய மாணவர்களே. உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் உளம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஆரோக்கியமான உள்ளத்திலே தான் ஆரோக்கியமான எண்ணங்கள் உருவாகும். இவையே மனிதனை மேன்மைக்கு இட்டுச் செல்லும். நம் முன்னோரின் உள்ளத்தில் உருவான ஆன்மீக சிந்தனைகள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த சிந்தனைகளாக விளங்குகின்றன.

பஞ்சபூதக் கூட்டால் ஆன மனித உடலில் இரத்தம், வெப்பம், காற்று, உயிர் ஆகிய நான்கும் உடல் முழுவதும் சுழன்று ஓடி இயங்குகின்றன. இவற்றின் ஓட்டங்களில் ஏற்படும் தடையோ, தேக்கமோ, குழப்பமோ வலியாகி நோயாக மாறுகின்றது. எனவே இவற்றைச் சீராக்க உடற்பயிற்சி அவசியம். எமது சமய அநுட்டானங்கள் எல்லாம் உடலையும் உடற் தொழிற்பாடுகளையும் சீராக்கிக் கொள்ளுகின்ற உடற்பயிற்சி சார்ந்தவையாகவே அமைகின்றன.

எமது ஐம்பொறிகளான தோல், (மெய்) வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகியவற்றுள் நான்கு தலையிலேயே உள்ளன. தோல் உடல் முழுவதும் போர்வையாக உள்ளது. இந்த நான்கு பொறிகளினதும் நரம்புகளின்திரட்சி கன்னங்களிலும் நெற்றிப்பொட்டிலும் இருக்கின்றன. எனவே அந்த இடங்களைச் சீரான உணர்வுக்குரியதாக மாற்றுவதற்காகவே குட்டிக் கும்பிடுகின்றோம். மேலும் தோப்புக்கரணம் போடும் போது இந்த உணர்வுகள் போர்வையாகவுள்ள தோல் நரம்புகளுக்கும் சென்று எமது உடல் முழுவதுமே சூழல் மாற்றங்களை உணரக் கூடிய நிலைக்கு மாற்றப்படுகின்றன.

ஆண்களின் அட்டாங்கநமஸ்காரத்தில் தரையிலே நீட்டிப்படுத்தவாறு தலையை இரு பக்கங்களும்

திருப்பும் போதும், கைகளை மாறி மாறி நீட்டும் போதும் மூக்கிலிருந்து சுவாசப்பை வரையிலான சுவாசப்பாதை சீராக்கப்படுகின்றது. மருந்து செய்ய வேண்டிய வேலையை இச் செயற்பாடு செய்து உதவுகிறது. அவர் தனது அன்றைய தொழிலை நேர்த்தியுடன் ஆற்ற இது உதவுகிறது.

பெண்மையின் சிறப்புத் தன்மை புதிய உயிரினைத் தாங்கி உருவாக்குதல் ஆகும். இதற்கென அமைந்ததே கருப்பை ஆகும். பஞ்சாங்கநமஸ்காரம் செய்யும் போது முழந்தாளில் இருந்து தலையை முன்னோக்கிப் பதித்து வணங்குகின்றார்கள். இதன்போது வயிற்றுப் பகுதிக்கான குருதிச் சுற்றோட்டம் சீராகி கருப்பையின் வளர்ச்சியின் அமைவும் சரியான நிலையில் பேணப்படுகின்றது. எதிர் காலத்தில் கோளாறு இல்லாமற்போகிறது.

எமது உடலானது பல தொகுதிகளால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இவை அனைத்தும் ஒத்திசைவாக இயங்கும் போது தான் உடல் சீரான நிலையை அடைகின்றது. உருளும் போது அனைத்து தொகுதிகளுக்கும் தமக்குரிய செயற்பாட்டுத் தன்மைகளைப் பெறுகின்றன. அதே வேளை எந்தவொரு செயலையும் பொறுமையாக செய்து முடிக்கக் கூடிய உடல் வல்லமையும் உளவலிமையையும் அங்கப்பிரதட்சணை வழங்குகின்றது.

எந்தவொரு இயந்திரமும் தொடர்ச்சியான தொழிற்பாட்டிற்கு உட்படும் போது அதில் கோளாறுகள் ஏற்படத்தான் செய்யும். எமது உடலும் இயந்திரமே அதன் தொடர்ச்சியான தொழிற்பாட்டுக்கு ஓய்வு கொடுக்கவே விரதம் அநுட்டிக்கப்படுகிறது. சமீபாட்டுத் தொகுதி முதல் கழிவகற்றல் தொகுதி வரை இக் காலத்தில் சற்று ஓய்வெடுத்து மீண்டும் புத்துயிர்ப்பைப் பெறுகின்றன.

வணக்க முடிவில் சில நிமிடங்கள் மூலவரைப் பார்த்தபடி அமர்ந்திருந்தாலும் உடற் பயிற்சியின்

ஒரு அம்சமே. இவ்வாறு உட்காரும் போது எமது சிந்தனை ஒருமைப்படுகின்றது. மனமும் உடலும் ஒன்று சேர்ந்து செயற்படுவதற்கான வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. அன்றைய நாளாந்த செயற்பாடுகளிற்குரிய எமது மன ஒன்றிப்பு ஏற்படுகின்றன. தலையிடி, மனஅழுத்தம் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படுகின்றது.

அதிகாலையிலே குளித்தலும் உடலுக்கு நன்மையே. இரவு முழுவதும் ஓய்வு நிலையில் இருந்த எமது உடலுறுப்புக்கள் குளிர் நீர் படும் போது உணர்வுகளில் தூண்டல் ஏற்பட்டு, புதுப்பொலிவுடன் செயற்படுவதற்கான தயார் நிலையைப் பெறுகின்றன. புத்துணர்ச்சியும், மகிழ்ச்சியான நிலையும் ஏற்படுகின்றது.

துடைப்பான் கொண்டு உடலை துடைத்த

போதும் ஈரத்தன்மை எமது உடலை விட்டுப் போய் விடுவதில்லை. இதனால் வியாதிகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் விபூதியை நெற்றிமுதல் உடலின் பகுதிகளில் பூசும் போது ஈரத்தன்மை முழுவதும் உடலிலிருந்து அகற்றப்பட்டு தலையிடி, தடிமன், மூக்கடைப்பு, சளிக்காய்ச்சல் போன்ற வியாதிகள் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படுகின்றது.

மருந்துகளாலே செய்ய முடியாத அல்லது செய்வதற்குக் காலம் எடுக்கின்ற வேலைகளையெல்லாம் எந்த வித பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல் எமது சமய அநுட்டானங்கள், உடற்பயிற்சி என்ற நிலையினூடாக எமக்கு வழங்குகின்றன. ஆகவே நாமும் உடற்பயிற்சியை சமய அநுட்டானம் மூலம் செய்தால் எம் காலை, தொட்டுக்கும்பிட்டு காலன் ஓடிப்போவான்.

ந. உமாசுதன்

தரம் - 11^B

பள்ளிக் காலம்

ஞாபகம் இல்லையா?
எனது பள்ளிக் காலங்கள்
பனிவிழும் பொழுதில் படலையைத் தொடர் கரங்கள்.
இன்னும் குளிர்ந்து கொண்டதான் இருக்கின்றன.

இனிய நினைவுகள் என்றுமே என் நெஞ்சில்
ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருக்கின்றன.
கலைக்கின்றேன் எனது தூக்கத்தை
கண் எதிரே பறிபோன காலத்திற்காக

தன்னலத்தை பாராது என் நலத்திற்காக
உழைத்த ஆசிரியர்கள்
வீடுபோல், கோயில் போல் அல்லாமல்
அதற்கு மேலாக பாடசாலை.

இரத்தத்தோடு ஊறிய எனது சகாக்களின் நினைவுகள்
சாயமிட்டாலும் மாறாதவை
ஆம், இனிய நினைவுகள் என்றும்
நெஞ்சை விட்டு அழியாதவை தாம்.

சிவநாதன் பிரசாத்
உயிரியல் பி.சி.வி (2014)
13^B

Chithamparapillai

Book Depot

Nelliady, Karaveddy.



சகல விதமான பாடசாலை
உபயோகப் பொருட்களுக்கும்,
நீங்கள் நாட வேண்டிய
ஒரே இடம்

சிதம்பரப்பிள்ளை

பித்தகசாலை

பிரதான வீதி, நெல்லியடி
கரவெட்டி

தொலைபேசி 021 226 3223

ஜெய செந்தினி

நகை மாடம்

தங்க நகைகளை நீங்கள்
நம்பிக்கை
நுணையத்துடன்
செய்து பெற்றுக் கொள்ள
நீங்கள் நூட வேண்டிய

ஸ்தலம்

ஜெய செந்தினி

நகை மாடம்
நெல்வியடி

Rajan
Electricals

Dealer in hardware Electrical Goods,
S.Lon Pipes and Authorised Dealer
for G.I.C Paints & Lanka Pride Paints



4th Cross Junction

Thumpalai Road,
Poindpedro.

T.P - 021 226 3130

Kuḡan
Studio

For all your Photographic needs
since 1936



Point Pedro,
Sri Lanka.

T.P - 021 226 3218

Email - kuhanstudio@yahoo.com

அனைத்து வகையான ஆங்கில
ஆயுள்வேத மருந்துப் பொருட்களுக்கும்
நாடவேண்டிய

மருந்தகம்
SRI MURUGAN
MEDICAL STORES



MAIN STREET
POINT PEDRO

ஹாட்லிக் கல்லூரியின்

175^{ம்} ஆண்டு நிறைவு விழா

சிறப்புற எமது நல்வாழ்த்துக்கள்

ஜெயகணேசா ஸ்ரீராஸ்

பஸ் நிலையம்
பருத்தித்துறை
021 226 3284

சகல வைபவங்களுக்கும் சிறந்த முறையில்
வீடியோ மற்றும் புகைப்படங்கள் மற்றும் அல்பம்
போன்றவற்றையும் பெற்றுக்கொள்ள



Rajan
Vidio & Photo



Bus Stand Point Pedro, Jaffna
Hot Line :- 021 226 3028

சுபாஸ் பேக்கரி

- * கேக் வகைகள்
- * சிறுநுண்டி வகைகள்
- * பாண், பணிஸ் வகைகள்



என்பவற்றை பெற்றுக் கொள்ள
நீங்கள் நாடவேண்டிய
இடம்

SUBAS BAKERY
Main Street,
Nelliady,
Karaveddy.

அம்மு

பல்வகைகள் வாணிபம்
சகல வகையான பாதணிகள்
அன்பளிப்பு பொருட்கள்
விளையாட்டு உபகரணங்கள்



என்பவற்றை பெற்றுக் கொள்ள
நீங்கள் நாடவேண்டிய
ஸ்தாபனம்

Ammu
Main Street
Nelliady
Tel 3021 321 3059

தமிழ் பூங்கா

புத்தகங்கள்,
பரீட்சை வினாத்தாள்கள்
திருமண அழைப்பிதழ்கள்
ஆய்வுப் புத்தகங்கள்

என்பவற்றை நவீன முறையில்
அச்சுப் பதித்திட
நீங்கள் நாட வேண்டிய
ஸ்தாபனம்

தமிழ் பூங்கா
நெல்லியடி, கரவெட்டி
021 226 4014

யா/ ஹாட்லிக் கல்லூரி

175-வது ஆண்டு
மலர் சிறப்பு
வாழ்த்தும்



நெல்லியடி சனசபை
நிலையம்
(N.C.C)

**பெரும்பருத்தி
சைவ உணவகம்**

நாலை உணவுகள், சீற்றுண்டி
வகைகள் என்பவற்றை
உணவுகத்தில்
பெற்றுக் கொள்ள முடியும்



உரிமையாளர் :- திரு ச. குமாரு
சிவன்கோவில் வீதி,
பருத்தித்துறை.

அவ்வ விழாக்களில்
அறிவித்தல்கள்
தருமனை அழைப்பீட்டிகள்,
சூட்சுமககள், நனைவு மலர்கள்,
பற்றுச்சீட்டிக்கள்
பேரன்ற அச்சுப்பத்ய
வேலைகளும் செவ்வா
கொடுக்கப்படும்



**தீபனி
பர்னடேர்ஸ்**

வி.எம் வீதி, பருத்தித்துறை

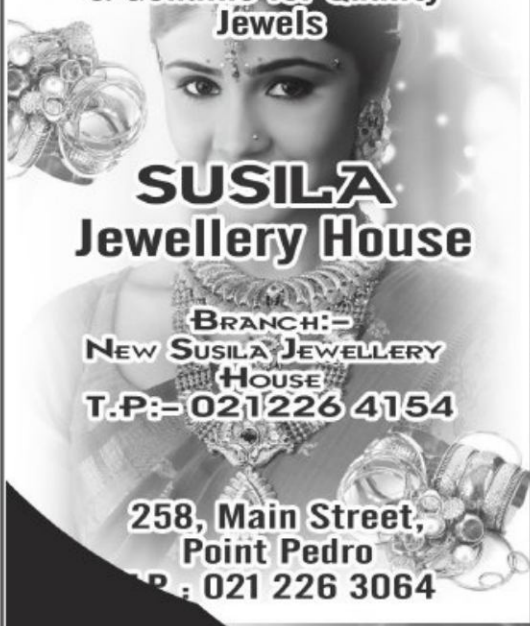
For Modern and Distinctive
Articles are all Guranteed
& Genuine for Quality
Jewels



**SUSILA
Jewellery House**

BRANCH:-
NEW SUSILA JEWELLERY
HOUSE
T.P:- 021 226 4154

258, Main Street,
Point Pedro
P. : 021 226 3064



அந்முகமாகும்
புதிய ஆடைகளை உடனுக்குடன்
பெற்றுக்கொள்ள தனிச்
சிறப்புப் பெற்ற
ஸ்தாபனம்



**நியூ
வாரதமகள்
ஆர்டிச்சோரல்**

பஸ்நிசையம்
பருத்தித்துறை
021 226 4901



THE PHONE SHOP

NELLIADY

யாழ் கொடும்பு ஆசனப் பதிவுகள்
சகல வகையான கைத்தொலைபேசிகள்



Realod மீள்நிரப்பு அட்டைகள்

போன்றவற்றுக்கு நீங்கள்
நாடவேண்டிய இடம்

THE PHONE SHOP

NELLIADY

யமுனா

ஸ்டோர்ஸ்

சகல விதமான பலசரக்குப் பொருட்களையும்
மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும்
பெற்றுக்கொள்ள நீங்கள்
நாடவேண்டிய இடம்

JAMUNA STORES

39, MAIN STREETS, NELLIADY

TEL : 021 226 3970



ஐங்கரா களஞ்சியம்

Dealers in Hardware,
Electrical, Good And Paints ETC



IEYNGARA KALANCHIYAM
Main Street,
Point Pedro

அழகு சாதனப் பொருட்கள்,
அன்பளிப்பு பொருட்கள்,
பாடசாலை உபகரணங்கள்
மற்றும் அனைத்துப் பொருட்களையும்



எம்மிடம்

பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



Vicent Trade Centre
Bus Stand, Point Pedro

“வாழ்க வளமுடன்”

அபியாசப் புத்தகங்கள், காகிதாதிகள்
பாடசாலை உபகரணங்கள்,
அலுவகை உபகரணங்கள்,
அன்பளிப்பு பொருட்கள்,
அழகு சாதனப் பொருட்கள்,
விளையாட்டுப் பொருட்கள்
மற்றும் பலவற்றை
பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



செல்லாச்சி
புத்தகசாலை

பிரதான வீதி, பருக்கித்துறை.

ராஜா சுவைச்சீசாலை

காலை மதியம் இரவு
உணவு வகைகள்
ஓடர் சாப்பாடுகள் விற்பனை முறையில்
செய்து கொடுக்கப்படும்



ராஜா சுவைச்சீசாலை
பிரதான வீதி, பருக்கித்துறை

வாணி நகைமாடம்

தங்கப்பவுண் நகை வியாபாரம்

நவீன
அழகிய தங்க
ஆபரணங்களுக்கு
சிறந்த
ஸ்தாபனம்



22 கரட் தங்க
நகைகள் ஓட்டுக்கு
உத்தரவாதத்துடன்
செய்து கொடுக்கப்படும்



பிரதான வீதி, பருத்தித்துறை

Tel : 077 8993696

சகலவித, தரமான மருந்துவகைகளையும்,
பால்மா வகைகளையும்
பெற்றுக் கொள்ள நீங்கள் நாடேவண்மிய
மருந்தகம்



MANTHIKAI PHARMACY

DAIRY PRODUCTS



PULOLY

TEL : 021 2263283

செல்முத்தூஸ் புடவை மாளிகை நெல்லியடி

- ★ திருமணப் பட்டுப்புடவைகள்
 - ★ ஆண்கள், பெண்கள் என்யோருக்கான
 - ★ நவீன ஆடை வகைகள்
 - ★ சிறுவர்களுக்கான ஆடை வகைகள்
- என்பவற்றை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ள நாடவேண்டிய
முற்றிலும் குளிகூட்டப்பட்ட ஒரே ஸ்தாபனம்

Sellamuththus Textiles

Main Street, Nelliady Tel : 021 226 3238

Nelliady Super Market

சகல விதமான இலத்திரனியல்
பொருட்கள், மற்றும்
அன்பளிப்பும் பொருட்களை
பெற்றுக்கொள்ள நீங்கள்
நாடவேண்டிய
ஸ்தாபனம்



Nelliady Super Market
Bus Stand, Nelliady
Karaveddy

Royal Sport



சகல விதமான
விளையாட்டு
உபகரணங்களையும்
நியாயமான விலையில்
பெற்றுக் கொள்ள
நீங்கள் நாட வேண்டிய
இடம்

Royal Sports
Point Pedro Road,
Nelliady

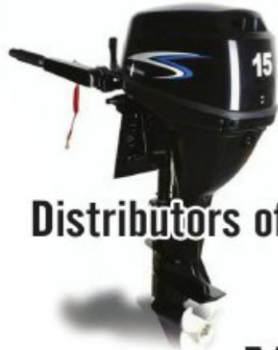
CITY BAKE HOUSE

**NELLANDAI ROAD, THUMPALAI
POINT PEDRO ROAD, SRILANKA**

Tel : 021 226 3594

Mob : 077 543 3363

FRANCIS TRADERS



**Distributors of Fishing Nets P.E.Ropes, Other Accessories
and Diving Equipments**

Mob : 0772479894

**MAIN STREETS, POINT PEDRO
TEL : 021 226 4897**

Mr. Concrete

ISO 9001 : 2008



Manufacturers of,
Concrete blocks
Hollow blocks
Curve blocks
Columns
Paving stones
Fence posts
Safety posts
Flower pots.

Tel : 0217222333 , 0212262777
Web : www.mrconcrete.lk
e.mail : mrconcretelk@gmail.com
Hotline : 0776126089
Factory - Kodikamam Road. Puloly.

எம்மிடம் **Dulux, Asian, Multilac**, நொமியலாகி,
கோஸ்டே, வாகஸ்பெமின்றி வகைகளி
அணைத்து பெமின்றி வகைகளையும்
பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



அபிராமி ஐரூம்பகம்

APIRAMIE HARDWARE



METHAIKADAI JUNCTION, POINT PEDRO
TEL : 072395738

