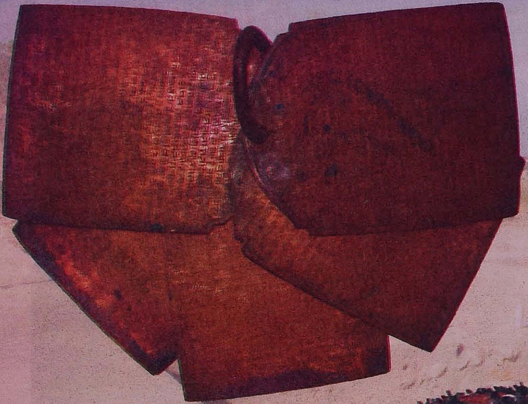
தமிழரசு

மார்ச் 2006



செப்பேடுகள்

பெருங்கற்கால
ஈமச்சின்னங்கள் -
மல்லசந்திரம்,
கிருஷ்ணகிரி

எழுத்துப் பொறிப்பு
உள்ள சங்கு -
இராஜராஜ சோழன்
காலம்

தமிழரசு

திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2037
மாசி – பங்குனி
மலர் : 37 இதழ் :9
மார்ச் 2006
விலை ரூ.10

இந்த இதழில் .....

* கலைக்கோயில்கள் நிறைந்த தமிழ்நாடு 2
* தமிழ்நாட்டில் பொது நூலகங்களும் அதன் பயன்பாடுகளும் 15
* நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டம் 19
* மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டும் சென்னைப் பல்கலைக்கழக மாணவர் ஆலோசனை மையம் 24
* மருந்தாகும் உணவு 27
* இரத்தம் – இரத்த தானம் – ஒரு பார்வை 31
* உதடு குறைபாடுகள் மற்றும் நவீன பல் சீரமைப்பு 35
* டாக்டர் முத்துலட்சுமி ரெட்டி 44
* வரலாற்றைக் காட்டும் கல்வெட்டுகள் 46
* பேரிடர் மேலாண்மை 49
* குடிநீரின் தரம் 57
* ஒரு பாம்பும் மரமும் (கொங்கணி மொழிக் கதை) 63
* தில்லையாடி வள்ளியம்மை 68
* இலக்கியத்தில் மரங்கள் 70
* அயல்நாட்டுக் கவிதைகள் 71
* 18ஆவது காமன்வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டிகள் 73
* ஸ்கேட்டிங் எனும் உருளை சறுக்கு விளையாட்டு 74
* மாணவர் பக்கம் 79

அட்டைப்பட விளக்கம்

இரண்டாம் பக்க அட்டை : தொல்லியல் துறையின் மூலம் கண்டெடுக்கப்பட்ட புராதனச் சின்னங்கள்

மூன்றாம் பக்க அட்டை : சட்டப் பேரவை தொகுதிகள் பற்றிய விவரம்

நான்காம் பக்க அட்டை : சட்டப்பேரவை தொகுதிகளின் வரைபடம்

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும் : **சி. முத்துக்குமாரசாமி**, இ.ஆ.ப.,
இயக்குநர், செய்தி–மக்கள் தொடர்பு மற்றும் அலுவலால் அரசு கூடுதல் செயலாளர், தமிழ்நாடு அரசு,
சென்னை – தமிழரசு அச்சகத்தில் அச்சிடப்பட்டது.
தமிழரசு அலுவலகம், ஓமந்தூரார் அரசினர் தோட்டம், அண்ணா சாலை, சென்னை – 600 002.
தொலைபேசி : 25368926/25364906 தொலைநகல் : 25364906
மின்அஞ்சல் : tamilarasu2@yahoo.com

கலைக்கோயில்கள் நிறைந்த தமிழ்நாடு

தமிழ்நாடு, வரலாற்றுப் புகழும், கலை, இலக்கியம், பண்பாடு, பழமையும், செழுமையும் மிக்கது. இங்கு பேசப்படும் மிகத் தொன்மையான மொழி, தமிழ்.

தனித்தன்மை வாய்ந்த, இனப் பெருமை கொண்டதே இம் மண். எனினும், இந்தியப் பண்பாட்டுடன் இரண்டறக் கலந்து, பல்துறைகளில் முன்னோடியாக திகழும் ஆற்றலும், மனித வளமும் மிக்க அமைதிப் பூங்காவாக தமிழ்நாடு திகழ்கிறது.

தமிழ்நாடு – கோயில்கள் நிறைந்த கலைக்கோட்டம்; இங்கே, ஆயிரக்கணக்கில் எழுந்துள்ள ஆலயங்கள், அந்தந்தக் கால நிலையை, சிற்பக் கலையின் எழிலை, தங்களை எழுப்பிச் சிறப்பித்த ஏந்தல்களைக் கண்ணாடி போல் காட்டும் வார்ப்படங்கள்.

தமிழகத்தின் எழுத்து வடிவம் பெற்ற வரலாறு, கி.பி. முதலாம் நூற்றாண்டு முதல் தொடங்குகிறது.
கி.பி. 14ஆம் நூற்றாண்டு வரை சேர, சோழ, பாண்டிய, பல்லவர் வரலாறாகவே பெரும்பாலும் அது அமைந்துள்ளது. இவர்களில் சிலர் பேரரசுகள் அமைத்த பெருமன்னர்கள். பொதுவாக அனைவருமே புகழ்பெற்ற கலாச்சாரப் புரவலர்கள்.

பதினாறாம் நூற்றாண்டில் ஐரோப்பிய வணிகச் செல்வாக்கு சென்னையிலும், பிற தென்னகப் பகுதிகளிலும் வேரூன்றத் தொடங்கியது.

பதினேழாம் நூற்றாண்டில் ‘கிழக்கு இந்தியக் கம்பெனி’ தோன்றி வலிமை பெற்றதும், சென்னை புனித ஜார்ஜ் கோட்டையைத் தலைமைப் பீடமாகக் கொண்டு ஆங்கிலேயர்கள் தங்களது ஆதிக்கத்தை நிலைநாட்டியதும், தமிழகத்தின் வரலாறு ஆகும். இந்தியா விடுதலை பெற்ற பின்னர் பல்வேறு ஆக்கப்பணிகளையும், திட்டங்களையும் நிறைவேற்றி, தொழில், கல்வி, மருத்துவம், போக்குவரத்து, சுற்றுலா போன்ற துறைகளில் தமிழ்நாடு பெருமைமிக்க சாதனை படைத்துள்ளது.

சென்னை

அன்று சின்னஞ்சிறு மீனவர் குப்பம்; இன்றோ கண்ணைக் கவரும் மாபெருநகரம் – தமிழகத்தின் தலைநகரம் – தொழில்கள் தழைக்கும் பெருநகரம், நெஞ்சத்தை மகிழ்ச்சியிலே நீராட்டும் எத்தனையோ இடங்கள் இங்கே உண்டு. தமிழகச் சட்டப்பேரவை – தலைமைச்செயலகம் இயங்கும் புனித ஜார்ஜ் கோட்டை – உலகிலேயே இரண்டாவது மிக நீண்ட எழில்மிகு “மெரினா”

சென்னை மெரினா கடற்கரை

கடற்கரை, அண்ணா, எம்.ஜி.ஆர். சதுக்கங்கள், புனித தோமையார் மறைந்த இடத்தில் எழுந்துள்ள சாந்தோம் – கிறித்துவப் பேராலயம் – அடையாறு ஆலமரம் – பிரம்ம ஞான சபை – நடனக் கலையில் பயிற்சி தரும் கலாசேத்திரா – கிண்டி குழந்தைகள் பூங்கா – பாம்புப் பண்ணை – மான்கள் பூங்கா – காந்தியடிகள், இராஜாஜி, காமராஜர், பக்தவத்சலம் ஆகிய தலைவர்களின் நினைவு மண்டபங்கள் – ஆசியாவிலேயே மிகப் பெரிய, நடுவிலே தூணே இல்லாத கலைக்கூடமும், சிற்பத்தேர் அழகும் கொண்ட ‘வள்ளுவர் கோட்டம்’ – திராவிடக் கலைச் செழுமைக்குச் சான்றாக நிற்கும் மயிலை கபாலீசுவரர் கோயில், வியக்கத்தக்க அருங்காட்சியகம் – கலைக்கூடம் – கன்னிமாரா நூலகம் – அறிஞர் அண்ணா விலங்கியல் பூங்கா – இப்படி எத்தனையோ கண்டு களிக்கத்தக்க இடங்கள் இங்கு உள்ளன.

போக்குவரத்து வசதி : பிறநாடுகள், இந்தியப் பெருநகரங்கள் எல்லாவற்றையும் சென்னையோடு இணைக்கும், அண்ணா பன்னாட்டு விமான நிலையம் மற்றும் காமராஜர் உள்நாட்டு விமான நிலையம், சிறந்த பேருந்து வசதிகள் மற்றும் சிறிய, அகல இருப்புப் பாதைகள், நாட்டின் மற்ற பகுதிகளை சென்னையோடு இணைக்கின்றன.

தங்கும் வசதி : மிகச் சிறந்த விடுதிகள், நட்சத்திர உணவகங்கள், தென்னிந்திய உணவு விடுதிகள், பல்வகை நவீன சைவ உணவு விடுதிகள், தமிழ்நாடு சுற்றுலா விடுதி, இளைஞர் விடுதி யாவும் இங்கு உண்டு.

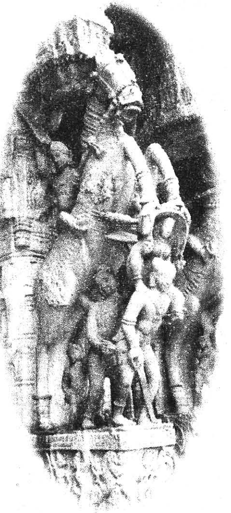
காஞ்சிபுரம்

‘ஆயிரம் கோயில்கள் நகரம்’ என்னும் பெருமைக்குரிய காஞ்சிபுரம், இந்தியாவின் ஏழு புனித நகரங்களில் ஒன்று. பல்லவர்களின் தலைநகரம், மிக அழகிய பட்டுப் புடவைகளுக்குப் புகழ் பெற்றது. ஏகாம்பரேசுவரர் கோயில், வரதராஜசாமி கோயில், வைகுந்தப் பெருமாள் கோயில், கைலாசநாதர் கோயில், காமாட்சி அம்மன் கோயில், அண்ணா நினைவகம் முதலானவை காணத்தக்கவை.

போக்குவரத்து வசதி : 70 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள சென்னை விமான நிலையம். பேருந்து வசதிகள் உண்டு. செங்கற்பட்டு – அரக்கோணம் பாதையில் காஞ்சி ஓர் இருப்பூர்தி (இரயில் வண்டி) நிலையமாகும். தற்போது அகல இருப்புப் பாதையாக்கப்பட்டுள்ளது.

தங்கும் வசதி : தமிழ்நாடு ஓட்டல், தனியார் விடுதிகள், குறைந்த கட்டண குடில்கள்.

காஞ்சிபுரம் – கைலாசநாதர் கோயில்



மாமல்லபுரம்

பண்டைய இந்தியாவின் வளங்கொழித்த துறைமுகப் பட்டினங்களில் ஒன்று; பல்லவ மன்னர்கள் சிற்பக் கலைக்கு செழுமை சேர்த்த இடம். இன்று தென்னாட்டில் மிகப் பெரிய சுற்றுலாத்தலம். கடற்கரைக் கோவில், அர்ச்சுணன் தவக்கோலம், புலிக்குகை, கற்தேர்கள் இங்கே கண்டு களிக்கத்தக்கவை. இந்த கடற்கரை பொழுதுபோக்கிற்கேற்ற சிறந்த இடமும் கூட. இங்கிருந்து வடக்கே 14 கி.மீட்டரில் முதலைப் பண்ணையும், 22 கி.மீட்டரில் முட்டுக்காடு படகுக் குழாமும், மேற்கே 15 கி.மீட்டரில் திருக்கழுக்குன்றமும் உள்ளன.

போக்குவரத்து வசதி : மிக அருகில் உள்ள சென்னை விமானநிலையம், 60 கி.மீ. தொலைவிலுள்ளது. சுற்றுலா மகிழ்வுந்து வண்டிகள், பேருந்து வசதிகள் உண்டு.

தங்கும் வசதி : தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம் நடத்தும் கடற்கரை குடில்கள், இந்திய சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம் நடத்தும் அசோக் ஓட்டல், தனியார் தங்கும் குடில்கள்; உணவக விடுதிகள்.

சிதம்பரம்

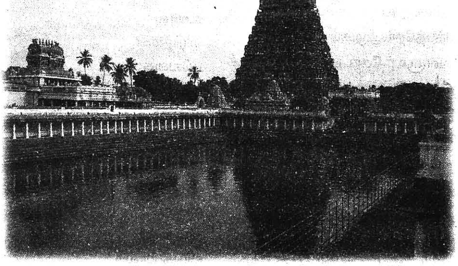
புகழ்பெற்ற புனிதத் தலம், ஆனந்தக் கூத்தாடும் நடராசரின் அழகிய கோயில் உள்ள நகரம். ஆண்டுதோறும், பிப்ரவரியில் நாட்டியாஞ்சலி விழா நடைபெறும். புகழ்பெற்ற அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகம் இங்கே அமைந்துள்ளது. உப்பங்கழிகளும், பசுமை நிறைந்த சுரபுன்னை காடுகளும் சூழ்ந்த அழகிய பிச்சாவரம் 16 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

போக்குவரத்து வசதி : மிக அருகிலுள்ள விமான நிலையம் திருச்சிராப்பள்ளி (160 கி.மீ.). சென்னை (227 கி.மீ.) பேருந்து வசதிகள் உண்டு. சென்னை–தஞ்சை–திருச்சி இருப்புப் பாதையில் இது அமைந்துள்ளது.

தங்கும் வசதி : தமிழ்நாடு ஓட்டல், சிதம்பரம், பிச்சாவரம்.

பூம்புகார்

காவிரியாறு கடலில் கலக்கும் இடத்தில் அமைந்துள்ள பழங்காலச் சோழ மன்னர்களின் தலைநகரம் – துறைமுகப்பட்டினம்; இன்றோ சிற்றூர். எனினும் புதிதாய் படைக்கப்பட்டுள்ள பூம்புகார் கலைக்கூடம், இலஞ்சி மன்றம், நெடுங்கல் மன்றம் மற்றும் கடற்கரை – பார்த்து மகிழத்தக்கவை.



சிதம்பரம் கோயில்

பூம்புகார் பாவை மன்றம்

போக்குவரத்து வசதி : மிக அருகில் உள்ள விமான நிலையம்; திருச்சி (160 கி.மீ.), இரயில் நிலையம்; மயிலாடுதுறை (30 கி.மீ.), பேருந்து வசதிகள் அடிக்கடி உண்டு. இங்கிருந்து சிதம்பரம் 40 கி.மீ. தொலைவாகும்.

தங்கும் வசதி : சுற்றுலாத் துறையின் குடில்கள், விடுதிகள், பயணத் தகவல்களுக்கு சுற்றுலா அலுவலகம், சுற்றுலா வளாகம், பூம்புகார்.

பெரம்பலூர்

திருச்சியிலிருந்து 55 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ள மாவட்டத் தலைநகர் பெரம்பலூர். சிறுவாச்சூர் கோயில், செட்டிகுளம் கோயில், லாடாபுரம் பச்சமலைக்குன்று பகுதி, ரஞ்சன்குடி கோட்டை ஆகியவை உல்லாசப் பயண மையங்கள்.

எலக்குறிச்சி : (65 கி.மீ.) : வீரமாமுனிவர் என அனைவராலும் அழைக்கப்பட்ட கத்தோலிக்கப் பாதிரியார் கான்ஸ்டன்டைன் ஜோசப் பெஸ்கி அவர்களால் சீரமைக்கப்பட்ட தேவாலயம் இங்குள்ளது.

திருமழப்பாடி : சோழ பரம்பரையினரின் மண்டலமாகத் திகழ்ந்த இடம். கொள்ளிடம் ஆற்றின் கரையில் அமைந்துள்ளது. ஸ்ரீ வைத்திய நாத சுவாமி கோயில் எனப்படும் புகழ் வாய்ந்த சிவாலயம் திருமழப்பாடியில்தான் உள்ளது.

ரஞ்சன் குடி கோட்டை : திருச்சியிலிருந்து 70 கி.மீ. தொலைவிலும், பெரம்பலூரிலிருந்து 16 கி.மீ. தொலைவிலும் அமைந்துள்ள இக்கோட்டை ஆற்காடு நவாபின் ஜாகீர்தார்களால் கட்டப்பட்டதாகக் கருதப்படுகிறது. இந்தியத் தொல்பொருள் ஆய்வுத் துறையின் கட்டுப்பாட்டில் இக்கோட்டை உள்ளது.

அரியலூர் : திருச்சியிலிருந்து 60 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ள அரியலூரில், மகத்தான கோயிலான கங்கை கொண்ட சோழபுரம் உள்ளது. தவிர, வேட்டக்குடி தரைவெட்டி பறவைகள் சரணாலயம், திருமானூர் கோயில், கீழப்பலுவார், மேலப்பலுவார் நினைவுச் சின்னங்கள் ஆகியவை புகழ்பெற்றவை.

கன்னியாகுமரி

வங்கக் கடல், அரபிக் கடல், இந்தியப் பெருங்கடல் மூன்றும் கூடி முத்தமிடும் இந்தியாவின் தென்கோடி எழில் நகரம்; புகழ்மிக்க புனிதப் பயணத் தலம். கன்னியாகுமரி அம்மன் கோவில், சுவாமி விவேகானந்தர் பாறை, காந்தி நினைவு மண்டபம், 133 அடி உயர திருவள்ளுவர் சிலை இங்கே பார்க்கத் தக்கவை. அருகில் உள்ள சுற்றுலா இடங்கள்: இசைத் தூண்கள் கொண்ட சுசீந்திரம் கோயில் (13 கி.மீ.). பத்மநாபபுரம் அரண்மனை – அருங்காட்சியகம் (32 கி.மீ.) வட்டக்கோட்டை (6 கி.மீ.).

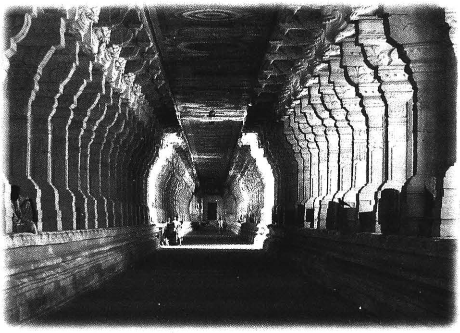
போக்குவரத்து வசதி : இந்தியாவின் பல நகரங்களிலிருந்து இரயில் வண்டி, பேருந்து வசதிகள் உண்டு. மிக அருகில் உள்ள விமான நிலையம் திருவனந்தபுரம் (86 கி.மீ.).

தங்கும் வசதி : தமிழ்நாடு ஓட்டல், கோவில் குடில்கள், விவேகானந்தபுரம் குடில், தனியார் உணவக விடுதிகள்.

இராமேசுவரம்

இந்தியாவில் உள்ள மிகப் புனிதமான நகரங்களில் ஒன்று. இங்குள்ள கோவில் உட்பிரகாரம் தென்கிழக்கு ஆசியாவில் மிக நீளமானதாகும். கடற்கரையில் புனித நீராடல், காந்தமதன பர்வதம், கோதண்டராமசாமி கோவில், அருகில் உள்ள குறுசடை மற்றும் சில தீவுகள் இங்கே காணத்தக்கவை.

போக்குவரத்து வசதி : மிக அருகில் உள்ள விமான நிலையம்



இராமேசுவரம் இராமநாதசுவாமி திருக்கோயில்

மதுரை (173 கி.மீ.) விரைவு இரயில் வண்டி இணைப்பு, சென்னை, கோவை, மதுரைக்கு உண்டு. விரைவுப் பேருந்துகள் எல்லா நகரங்களுக்கும் செல்கின்றன.

தங்கும் வசதி : தமிழ்நாடு ஓட்டல், கோயில் குடில், இருப்பூர்தி (இரயில் வண்டி) நிலைய ஓய்வு அறைகள், சத்திரங்கள்.

ஒகேனக்கல்

காவிரி ஆற்றில் அமைந்துள்ள கண்கவர் ஒய்வுத் தலம் ஒகேனக்கல்லும் அதன் அருவியும் ஆகும். சுற்றுலாப் பயணிகளால் இன்னும் முழுமையாகப் பயன்படுத்தப்படாத அற்புதப் பகுதி. ‘ஒகேனக்கல்’ புகையும் நீர்த்திவலைகளும் அதன் வெளியைக் கவிந்திருப்பதால் உருவான பெயர்.

புனித நீராடலுக்குப் பெயர் பெற்ற ஒகேனக்கல், அதன் நீர் நோய் நீக்கும் தன்மை கொண்டது என்கிற பெயரும் பெற்றது.

மலைகளால் சூழப்பட்ட இந்த இடம் அமைதியான ஓய்விற்கு உகந்த இடம். தருமபுரி, சேலம், பெங்களூர் ஆகிய நகரங்களிலிருந்து சாலை வழியே ஒகேனக்கல்லைச் சென்றடையலாம். இந்த நகரங்களிலிருந்து தமிழ்நாட்டின் எப்பகுதிக்கும் பேருந்து மூலம் செல்ல முடியும்.

அழகிய நீர்வீழ்ச்சியுள்ள பசுமைக் காடுகள் சூழ்ந்த இடம். இங்குள்ள அருவியில் நீராடினால் நோய் நீங்கி உடல் புதுப்பொலிவு பெறும் என்பர். தருமபுரி மாவட்டத்தில் காவிரி நதி தமிழகத்தில் நுழையும் இடத்தில் பசுமையான வனப்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இது பெங்களூரில் இருந்து 130 கி.மீ., தருமபுரியிலிருந்து 46 கி.மீ., சேலத்திலிருந்து 124 கி.மீ. தூரத்திலுள்ளது. இங்கு தமிழ்நாடு ஒட்டல் மற்றும் இளைஞர் விடுதி உள்ளது.

திருச்செந்தூர்

அறுபடை வீடுகளில் ஒன்று. செந்திலாண்டவர் திருக்கோயில் கடற்கரையில் அழகுடன் அமைந்துள்ளது. இங்கு பங்குனி உத்திரம், வைகாசி விசாகம் மற்றும் சூரசம்காரம் ஆகியவை சிறப்பான திருவிழாக்கள். தூத்துக்குடி மாவட்டத்திற்கு சிறப்பு சேர்க்கும் இந்நகர் அருகே ஆழ்வார் திருநகர் உள்பட நவதிருப்பதிகள் உள்ளன. கன்னியாகுமரி செல்லும் வழியில் உள்ள உவரி மற்றும் மணப்பாடு

ஒகேனக்கல் அருவி

திருச்செந்தூர் முருகன் கோயில்

ஆகிய இடங்களில் உள்ள கிறித்துவ ஆலயங்கள் வரலாற்றுச் சிறப்பு மிக்கவை.

போக்குவரத்து வசதி : திருநெல்வேலி, தூத்துக்குடி வரை அகல இருப்புப் பாதை உண்டு. விரைவுப் பேருந்துகள் உள்ளன.

தங்கும் வசதி : ஓட்டல் தமிழ்நாடு , கோவில் நிருவாக விடுதிகள், குறைந்த கட்டண குடில்கள் மற்றும் தனியார் விடுதிகள்.

சேலம்

'சைலம்' என்கிற சமஸ்கிருத வார்த்தையிலிருந்து உருவான பெயர் சேலம். பொருள்: மலைகளால் சூழப்பட்ட பகுதி. இந்தியாவிலேயே இரண்டாவதாகத் திகழும் 'இந்தியக் கைத்தறித் தொழில் நுட்பக் கழகம்' இங்கே அமைந்துள்ளது.

ஓமலூர் சாலையில் அமைந்துள்ள அரசு அருங்காட்சியகத்தில் விலை மதிப்பற்ற சிற்பங்களையும் மண்பாண்டப் பொருள்களையும் காணலாம். கனிம வளம் நிறைந்த மாவட்டம் இது.

மாம்பழத்திற்கும், எவர்சில்வர் பொருள்களுக்கும் பெயர் பெற்றது, சேலம்.

தாரமங்கலத்தில் சிற்பக் கலையின் சிறப்பு அம்சங்கள் பரந்து விளங்குவதைக் கண்டு களிக்கலாம்.

மேட்டூர் அணை (52 கி.மீ.)

காவிரி நதி சமதளத்தை அடையும் நுழைவாயிலில் கட்டப்பட்டிருப்பது மேட்டூர் அணை. இந்தியாவின் மிகப் பழமையான அணைக்கட்டுகளில் இதுவும் ஒன்று. சேலம், திருச்சி, தஞ்சாவூர் மாவட்டங்களின் விவசாயத்திற்கான பாசன வசதிகளுக்கு மேட்டூர் அணை வழி வகுக்கிறது. அணைக்கட்டின் அருகே ஓர் அழகிய பூங்காவும் உள்ளது.

தருமபுரி

மாவட்டத் தலைநகரில் மிகவும் தொன்மையான கோயில் ஒன்று உள்ளது. தருமபுரியிலிருந்து 8 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்திருப்பது அதியமான் கோட்டை. தகடூரைத் தலைமை இடமாகக் கொண்டு ஆட்சிபுரிந்த அதியமானுடன் தொடர்புடையது இவ்விடம்.

ஊத்தங்கரையிலிருந்து 19 கி.மீ. தொலைவில் ஆற்றுப் படுகையில் உள்ள நீரூற்று 'அனுமான் தீர்த்தம்' ஆகும்.

தருமபுரியிலிருந்து 45 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள கிருஷ்ணகிரியில் ஒரு அணைக்கட்டும், கோட்டையும் உள்ளன. 90 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள ஓசூர், மாட்டுப் பண்ணைக்குப் புகழ்பெற்றது.

ஓசூரிலிருந்து 25 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள தளி, அதன் தட்பவெப்பநிலை காரணமாக 'குட்டி இங்கிலாந்து' என அழைக்கப்படுகிறது.

ஏற்காடு

சேலத்திற்கு அருகில் சேர்வராயன் மலைப் பகுதியில் அமைந்த செழுமையான பசுமரங்கள் சூழ்ந்த இடம். 1,500 மீட்டர் உயரத்தில் உள்ளது. இங்குள்ள ஏரியில் படகுப் பயணம் மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்தும்.

லேடிஸ் சீட் எனப்படும் சீமாட்டி இருக்கை, அண்ணா பூங்கா, பசுந்தாவரப் பண்ணை, கிள்ளியூர்

ஏற்காடு ஏரி

அருவி, பகோடா முனை, கரடிக் குகை, சேர்வராயன் கோவில் இங்கே கண்டுகளிக்கத்தக்கவை.

போக்குவரத்து வசதி : இந்தியாவிலுள்ள எல்லா நகரங்களையும் இணைக்கும் இருப்பூர்தி (இரயில் வண்டி) நிலையம் தான் சேலம் சந்திப்பு. சேலத்திலிருந்து அனைத்து முக்கிய இடங்களுக்கும் பேருந்து வசதிகள் உண்டு.

தங்கும் வசதி : ஓட்டல் தமிழ்நாடு

கோயம்புத்தூர்

தமிழ்நாட்டின் மூன்றாவது மிகப் பெரிய நகரம் கோயம்புத்தூர். எண்ணற்ற நூற்பாலைகள் இங்கே செயல்படுவதால், 'தென்னிந்தியாவின் மான்செஸ்டர்' என அழைக்கப்படுகிறது. கைத்தறி ஆடைகளுக்கும் பம்புசெட்டுகளுக்கும் பல்வேறு பொறியியல் தயாரிப்புகளுக்கும் இந்நகரம் பெயர் பெற்றது.

பேரூர் கோயில் : கரிகால சோழனால் கட்டப்பட்ட இக்கோயில், நொய்யல் ஆற்றங்கரையில், கோயம்புத்தூருக்கு மேற்கே 7 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ளது. 'கனக சபை'யில் அமைந்துள்ள சிற்ப வேலைப்பாடுகள் அனைவரையும் கவர்ந்திழுக்கக் கூடியவை. 'மேல் சிதம்பரம்' என்றும் இது அழைக்கப்படுகிறது.

மருதமலை கோயில் : பிரசித்திப்பெற்ற முருகன் கோயில் இது. மூலவர் 'தண்டாயுதபாணி' என அழைக்கப்படுகிறார். ஒரு குன்றின் மீது அமைந்துள்ள இக்கோயில், கோயம்புத்தூர் இரயில் நிலையம், பேருந்து நிலையம் ஆகியவற்றிலிருந்து 12 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

தஞ்சாவூர்

இராசராச சோழனால் கட்டப்பட்ட மிகப் பெரிய பிரகதீசுவரர் ஆலயத்தால் பெருமை பெற்ற சோழர்களின் தலைநகரம்.

இசைக் கருவிகள் – கைவினைப் பொருட்களின் தாயகம். அரண்மனை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், சரசுவதி மகால் – நூல் நிலையக் கலைக்கூடம், சிவகங்கைத் தோட்டம் – முதலியன கண்டுகளிக்கத் தக்கவை. தஞ்சைக்கருகிலுள்ள

மருதமலை முருகன் கோயில்

தஞ்சாவூர் பிரகதீசுவரர் கோயில்

பார்க்கத்தக்க சுற்றுலா இடங்கள்: திருவையாறு, திருக்கண்டியூர், கும்பகோணம், திருபுவனம், தாராசுரம் ஆகியவை – 40 கி.மீ. சுற்றளவிற்குள் உள்ளன. கங்கைகொண்ட சோழபுரம் (71 கி.மீ.), இசுலாமிய புனிதத் தலமான நாகூர் (85 கி.மீ.), கிறித்துவ புனிதத் தலமான வேளாங்கண்ணி (90 கி.மீ.), 9 நவக்கிரகத் தலங்கள் தஞ்சாவூருக்கு அருகில் உள்ளன.

போக்குவரத்து வசதி : மிக அருகில் உள்ள விமான நிலையம், திருச்சிராப்பள்ளி (60 கி.மீ.). சென்னை – திருச்சி இருப்புப் பாதையில் உள்ளது. சென்னைக்கும் பிற இடங்களுக்கும் பேருந்து வசதிகள் அடிக்கடி உண்டு.

தங்கும் வசதி : தமிழ்நாடு ஓட்டல், நட்சத்திர ஓட்டல்கள் மற்றும் தனியார் விடுதிகள்.

கொடைக்கானல்

இந்தியாவின் அழகுமிகு மலைத்தலங்களில் இதுவும் ஒன்று. 2,133 மீட்டர் உயரத்தில் உள்ளது. பிரியண்ட் பூங்கா, தூண் பாறைகள், பரந்த நட்சத்திர வடிவிலான ஏரி, வானிலை ஆராய்ச்சி நிலையம், பெருமாள் குன்று, வெள்ளி அருவி, தொலை நோக்காடிகள், செண்பகனூர் புனித இருதயக் கல்லூரியிலுள்ள பசுந்தாவரப் பண்ணை மற்றும் அருங்காட்சியகம் இங்கே பார்க்கத்தக்கவை.

போக்குவரத்து வசதி : மிக அருகிலுள்ள விமான நிலையம் மதுரை (120 கி.மீ.); இருப்பூர்தி (இரயில் வண்டி) நிலையம்; கொடை ரோடு (80 கி.மீ.). மதுரையிலிருந்து அடிக்கடி பேருந்து வசதிகள் உண்டு.

தங்கும் வசதி : தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம் நடத்தும் தமிழ்நாடு ஓட்டல்.

வேடந்தாங்கல்

இந்தியாவின் மிகப் பெரிய நீர்நிலைப் பறவைகள் சரணாலயம் வேடந்தாங்கல் ஆகும். கொக்குகள், நாரைகள், கடற்பறவைகள், மீன்கொத்திகள் போன்ற பல்வேறு பறவையினங்கள்

கொடைக்கானல் தூண் பாறைகள்

உதகமண்டலம் தாவரவியல் பூங்கா

பருவகாலத்தில் (அக்டோபர் முதல் மார்ச் வரை) இங்கே வருகின்றன. ஏரியின் கரையையொட்டி 24 அடி உயரத்தில் பார்வையாளர் கோபுரம் அமைந்துள்ளது. வேடந்தாங்கல் காஞ்சிபுரத்திலிருந்து 48 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

உதகமண்டலம்

இது ஊட்டி எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. 2,286 மீட்டர் உயரத்தில் பசுமை கொஞ்சும் அழகுத் தொட்டிலாக அமைந்துள்ளது. தாவரவியல் பூங்கா, தொட்டபெட்டா சிகரம், படகு நீந்தும் ஏரி, முக்குருத்திச் சிகரம், அருகிலுள்ள பைக்காரா அணை, அடுக்கடுக்காகப் பரந்து கிடக்கும் தேயிலைத் தோட்டங்கள் எல்லாம் இங்கே பார்க்கத் தக்கவை. 29 கி.மீட்டர் தொலைவில் உள்ள கோத்தகிரியும், குன்னூர், முதுமலை வனவிலங்கு சரணாலயமும் காணத்தக்கவை.

போக்குவரத்து வசதி : மிக அருகில் உள்ள விமான நிலையம் கோயம்புத்தூர் (89 கி.மீ.). கோயம்புத்தூரில் இருந்து மேட்டுப்பாளையம் – குன்னூர் வழியாக இருப்பூர்தியில் (இரயில் வண்டி) பயணம் புரிவது தனி இன்பம் தரும். மலைச்சரிவுகளில் அட்டை ஊர்வது போல் மேட்டுப் பாளையத்திலிருந்து இரயில் வண்டி செல்லும் அழகே தனி. உதகை – மைசூர் பேருந்து வசதியும் உண்டு.

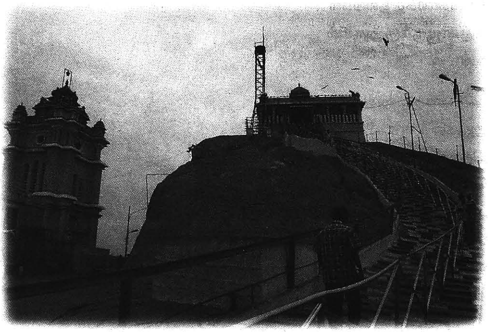
தங்கும் வசதி : தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம் நடத்தும் தமிழ்நாடு ஓட்டல், இளைஞர் விடுதி, தனியார் உணவக விடுதிகள்.

திருச்சி

காவிரிக் கரையில் கம்பீரமான மலைக்கோட்டையுடன் அமைந்துள்ள நகரம். அன்று கர்நாடகப் போர்கள் பலவற்றுக்குக் களமாக அமைந்த இந்நகர், இன்று மாவட்டத்தின் தலைநகரமாக விளங்குகிறது. அருகில் ஸ்ரீரங்கத்தில் உள்ள அருள்மிகு அரங்கநாதப் பெருமாள் கோயிலும், திருவானைக்கோயிலும் காணத்தக்கவை.

அருகிலுள்ள சுற்றுலா மையங்கள் :

கொடும்பாளூர், நார்த்தாமலை, குடுமியான்மலை – இவை தொன்மையான கோவில்கள், சிற்பக் கலைகள் கொண்ட இடங்கள். சித்தன்ன வாசல்



திருச்சி மலைக்கோட்டை

சமணக் குகை – சுவர் ஓவியங்களுக்குப் பெயர் பெற்ற ஊர். சிற்பக் கலைக்குப் புகழ்பெற்ற ஆவுடையார் கோவில் (110 கி.மீ.). காவிரியாற்றின் குறுக்கே 2ஆம் நூற்றாண்டில் கட்டப் பெற்ற கல்லணை–அக்கால பொறியியல் திறனுக்கு எடுத்துக்காட்டு.

முக்கொம்பு : திருச்சியிலிருந்து 18 கி.மீ. தொலைவிலுள்ள ஸ்ரீரங்கம் தீவிற்குட்பட்ட இடம் முக்கொம்பு. ஒரு கண்கவர் உலாத்தலம். கொள்ளிடம் நதியின் இடையே கட்டப்பட்ட மேல் அணைக்குட்பட்ட முக்கொம்பு பூங்காக்கள், பொழுதுபோக்கு உள்ளடங்கியது.

கங்கை கொண்ட சோழபுரம் : தனது தந்தையான இராஜராஜ சோழன் உருவாக்கிய தஞ்சை பெரிய கோவிலைப் போன்று தானும் ஒரு கோயிலை உருவாக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் இராஜேந்திர சோழன் படைத்த பெரிய கோவில் இங்குள்ளது. தஞ்சை கோயிலைப் போன்றே வியக்கத்தக்க, கலையம்சம் பொருந்தியதாகவும், நுட்பமான அழகிய பல்வேறு வகையான கைவினைச் சிற்பங்களை கொண்டதாகவும் இக்கோயில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

போக்குவரத்து வசதி : திருச்சியில் விமான நிலையம் உள்ளது. மிகத் தலையாய இருப்புப் பாதைச் சந்திப்புள்ள நகரம் இது. எல்லா இடங்களுக்கும் இருப்பூர்தி (இரயில் வண்டி), பேருந்து வசதிகள் அடிக்கடி உண்டு.

தங்கும் வசதி : தமிழ்நாடு ஒட்டல், தனியார் உணவக விடுதிகள் உள்ளன. சுற்றுலா தகவல்களுக்கு சுற்றுலா அலுவலகம், இருப்பூர்தி (இரயில் வண்டி) நிலையச் சந்திப்பு மற்றும் விமான நிலையத்தில் உள்ள தகவல் நிலையங்களை அணுகலாம்.

மதுரை

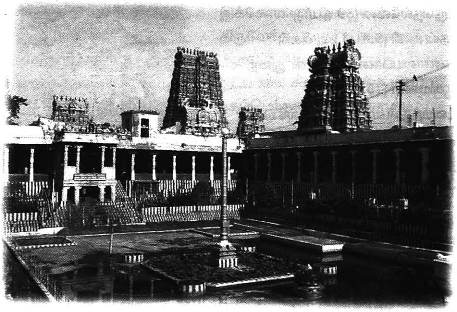
சங்கத் தமிழ் வளர்த்துப் புகழ் பெற்ற பாண்டியர் தலைநகரம். இன்று தமிழகத்தின் இரண்டாவது மாநகரம். சிற்பக்கலை செழிக்கும் அற்புதக் கோபுரங்களைக் கொண்ட மீனாட்சி அம்மன் கோயில் இங்கு காணற்கரிய காட்சியாகும். திருமலை நாயக்கர் அரண்மனை, மாரியம்மன் தெப்பக்குளம், கூடல் அழகர் கோயில், காந்தி அருங்காட்சியகம் கண்டுகளிக்கத்தக்கவை. அருகிலுள்ள சுற்றுலாத்தலங்கள் : திருப்பரங்குன்றம் (8 கி.மீ.); அழகர்மலை (21 கி.மீ.); வைகை அணை (68 கி.மீ.); கொடைக்கானல் (120 கி.மீ.). திருமலை மன்னர் வரலாறு குறித்த ஒலி–ஒளிக் காட்சி மாலையில் நாள்தோறும் நடைபெறுகிறது.

போக்குவரத்து வசதி : மதுரையில் விமான நிலையம் உண்டு. திருச்சி – திருநெல்வேலி, கோயம்புத்தூர், கன்னியாகுமரி, இராமேசுவரம் ஆகிய ஊர்களிலிருந்து வரும் இருப்பூர்திகள் (இரயில் வண்டி) கூடும் பெரிய இருப்புப் பாதை சந்திப்பு. தென்னிந்திய நகரங்களுக்கு விரைவுப் பேருந்துகள் – நேர்த்தியான சாலை வசதிகள் உண்டு.

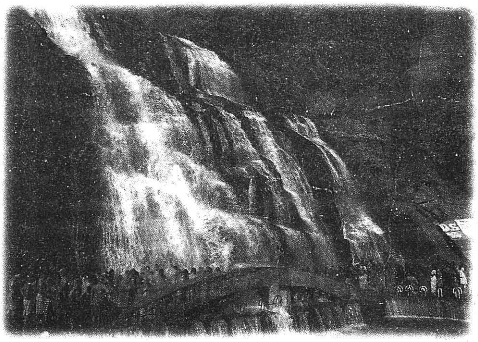
தங்கும் வசதி : தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம் நடத்தும் ஒட்டல் மற்றும் தனியார் உணவு விடுதிகள்.

குற்றாலம்

குற்றாலம் பசுமை கொஞ்சும் காடுகள் செறிந்து நீர்வீழ்ச்சிக்குப்



மதுரை மீனாட்சி அம்மன் கோயில்



குற்றாலம் அருவி

பெயர் பெற்ற இடம். மூலிகைகள் அடர்ந்த காடுகள் வழியே வரும் இங்குள்ள அருவிகளில் நீராடினால் உடல் நலக் குறைகள் பல அகலும் என்ற புகழுக்குரிய இடமாகும். இங்கு குற்றாலநாதர் கோயில் உள்ளது. ஜூன் முதல் செப்டம்பர் முடிய இங்கு பருவகாலம். குற்றாலச் சாரல் திருவிழா நினைவு கூரத்தக்கது ஆகும்.

குற்றாலத்தைச் சுற்றி மிக முக்கிய சுற்றுலா இடங்களாக திருச்செந்தூர் (99 கி.மீ.), திருநெல்வேலி (59 கி.மீ.), தென்காசி (5 கி.மீ.), புலிகள் சரணாலயமான முண்டன் துறை ஆகியவை (75 கி.மீ.) அமைந்துள்ளன. திருநெல்வேலி நகரத்தில் இருந்து 59 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது. குற்றாலம் அருகில் உள்ள விமான நிலையம் மதுரை. இருப்பூர்தி நிலையம் உள்ள தென்காசி, தமிழ்நாட்டில் உள்ள மிக முக்கிய நகரங்களுடன் சாலை வசதிகளால் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. பேருந்து வசதிகள் உள்ளன.

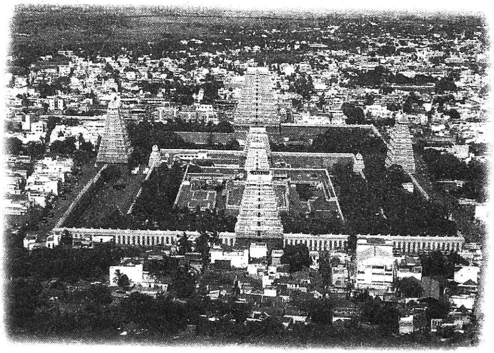
தங்கும் வசதி : தமிழ்நாடு ஓட்டல், பேரூராட்சி மற்றும் தனியார் நடத்தும் விடுதிகள்.

திருவண்ணாமலை

சென்னையிலிருந்து 187 கி.மீ. தொலைவில், மலையடிவாரத்தில் அமைந்துள்ளது. திருவண்ணாமலை இந்தியாவின் முக்கிய புனிதத் தலங்களில் ஒன்று.

பஞ்சபூதங்களின் வடிவில் சிவனை வழிபடுவதற்காக ஐந்து வெவ்வேறு கோயில்கள் உள்ளன. அவற்றுள் திருவண்ணாமலையில் உள்ள அருணாசலேசுவரர் கோயிலும் ஒன்று. இங்கே நெருப்பு வடிவில் சிவனை வழிபடலாம்.

அருணாசலேசுவரர் கோயில்: அண்ணாமலை எனப்படும் அருணாசலமலையடிவாரத்தில் அமைந்துள்ளது. இக்கோயில் ஒன்பது மகத்தான கோபுரங்களைக் கொண்டது. தொன்மைக் கலைஞர்களின் கைவண்ணமும் திராவிட கட்டடக் கலைச் சிறப்பும் இங்கு மிளிர்கிறது. சிற்பவேலைப்பாடுகள் இங்கே பிரசித்தம். 10 ஆம் நூற்றாண்டு முதல் 16 ஆம் நூற்றாண்டு வரை ஆண்டு வந்த மன்னர்கள் மற்றும் செல்வந்தர்கள் இக்கோயிலுக்கு வழங்கிய நன்கொடைகளை விவரிக்கும் கல்வெட்டுக்கள் காணப்படுகின்றன. கார்த்திகைத்



திருவண்ணாமலை அருணாசலேஸ்வரர் கோயில்

தீபத் திருவிழா இந்நகரின் தனிச் சிறப்பு.

ரமண ஆசிரமம்: 20 ஆம் நூற்றாண்டின் மகத்தான ஞானியாக விளங்கிய ரமண மகரிஷியின் ஆசிரமம் இங்கே உள்ளது. உலக முழுவதிலிருந்தும் வந்த எண்ணற்ற சீடர்களுக்கு எளிய தியான வழிகளைக் கற்பித்தவர் ரமண மகரிஷி. ரமண ஆசிரமம் அவருடைய போதனைகளைப் பரப்பி வருவதுடன் பல்வேறு நலப் பணிகளையும் ஆற்றிவருகிறது.

சேஷாத்ரி சுவாமிகள், யோகி ராம்சூரத்குமார் ஆசிரமங்கள்: உலகின் பல பகுதிகளிலிருந்தும் பக்தர்கள் இவ்வாசிரமங்களுக்கு வருகின்றனர். 20 ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்க காலம் வரை இங்கே வாழ்ந்தவர் சேஷாத்ரி சுவாமிகள்.

சாத்தனூர் அணை : (35 கி.மீ.) பெண்ணாற்றின் குறுக்கே கட்டப்பட்டது இந்த அணை. சுற்றிலும் மலைகள் நிறைந்த இந்த இடம் அமைதியும் அழகும் நிறைந்த ஒன்று. குழந்தைகள் பூங்கா, சிறிய வன விலங்கு சரணாலயம், முதலைப் பண்ணை ஆகியவை குழந்தைகளைக் குதூகலிக்கச் செய்யும். இங்கு சென்றுவர, திருவண்ணாமலையிலிருந்து போதிய போக்குவரத்து வசதி உள்ளது.

போக்குவரத்து வசதி : மிக அருகில் உள்ள விமான நிலையம் சென்னை (187 கி.மீ.). விழுப்புரம் – காட்பாடி இருப்புப் பாதையில் உள்ளது. நாட்டின் பல பகுதிகளை மாநில மற்றும் தேசிய நெடுஞ்சாலைகள் இந்நகருடன் இணைக்கின்றன.

திருநெல்வேலி கோயில் குளம்

திருநெல்வேலி

"திக்கெல்லாம் புகழ் மணக்கும் திருநெல்வேலி சீமை", தாமிரபரணி நதிக்கரையில் அமைந்துள்ளது. சிவன் மற்றும் பார்வதிக்காக இணைந்து கட்டப்பட்டுள்ள சிறப்பு வாய்ந்த காந்திமதி நெல்லையப்பர் திருக்கோயில் நகரின் நடுவிலுள்ளது. தமிழ்நாட்டில் உள்ள நகரங்கள் திருநெல்வேலி நகரத்துடன் இருப்பூர்தி (இரயில் வண்டி) மற்றும் சாலை வழிகளால் இணைக்கப் பட்டுள்ளன. இந்நகரை சுற்றி மிக முக்கிய சுற்றுலாத் தலங்கள், கோயில்கள், கிறித்துவ ஆலயங்கள் மற்றும் மசூதிகள் அமைந்துள்ளன. இந்நகரிலிருந்து குற்றாலம் 59 கி.மீ., திருச்செந்தூர் 48 கி.மீ., தென்காசி 53 கி.மீ., பாபநாசம் 42 கி.மீ., சங்கரன் கோயில் 56 கி.மீ., பாஞ்சாலங்குறிச்சி 68 கி.மீ. தொலைவிலுள்ளன.

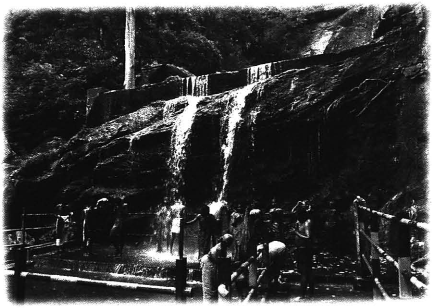
தங்கும் வசதி : சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம் நடத்தும் தமிழ்நாடு ஓட்டல் மற்றும் தனியார் ஓட்டல்கள் உள்ளன.

கிருஷ்ணாபுரம் : திருநெல்வேலி நகரத்தில் இருந்து 13 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள சிற்றூரான கிருஷ்ணாபுரத்தில் விஷ்ணு திருக்கோயில் உள்ளது. இக்கோயிலில் இறைவன் திருவேங்கடநாதர் உறைகிறார். ஆளுயர சிலைகள் மற்றும் நுட்பமான சிலைகளுக்கு மிகப் புகழ்பெற்றது, கிருஷ்ணாபுரம்.

தேனி

மேகமலை

மதுரையிலிருந்து 130 கி.மீ. தொலைவில், கடல் மட்டத்திலிருந்து 1,500 மீட்டர் உயரத்தில் அமைந்துள்ளது. மலைப்பகுதியில் ஏலக்காய் தோட்டங்களும் தேயிலைத்



சுருளி அருவி

தோட்டங்களும் நிறைந்துள்ளன. யானை, புலி, சிறுத்தை, புள்ளிமான் போன்ற வன விலங்குகள் அடர்ந்த வனப் பகுதிகளில் உள்ளன.

சுருளி அருவி

மதுரையிலிருந்து உத்தமபாளையம் வழியாக தேக்கடி செல்லும் பாதையில் 123 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது சுருளி அருவி. குடும்பத்தினருடன் உல்லாசப் பயணம் சென்று வரச் சிறந்த இடம்.

தேக்கடி
பெரியார் வனவிலங்கு சரணாலயம்

இந்த அழகிய சரணாலயத்தின் வனப் பகுதிகள் மனித முயற்சியால் உருவாக்கப்பட்ட ஏரி ஒன்றை நோக்கி சரிவாக அமைந்துள்ளன. இந்த ஏரியில் விசைப்படகுப் பயணம் மேற்கொள்வதன் மூலம் இயற்கைச் சூழ்நிலையில் வன விலங்குகளைக் கண்டு மகிழலாம். யானை, கரடி, புலிகள், சிறுத்தைப் புலிகள் ஆகியவையும் ஏரியில் தண்ணீர் அருந்த வருவதைக் காணலாம்.

மதுரையிலிருந்து பேருந்துகள் மூலம் தேக்கடி சென்றடையலாம். கேரள சுற்றுலாத்துறை தேக்கடியில் மூன்று ஓய்வு விடுதிகளை நடத்துகிறது. வெவ்வேறு வருவாய்ப் பிரிவினரின் வசதிகளுக்கு ஏற்ப அமைந்தவை இவ்விடுதிகள்.

ஏலகிரி

சென்னைக்கு அருகிலுள்ள ஒரு சுற்றுலாத்தலம். வேலூரில் இருந்து 85 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. மலை நடைப்பயணம் மற்றும் மாசுமருவற்ற இயற்கைச் சூழல்களுக்கு ஏற்றது. சிறு படகு குழாம் சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை அனைவரையும் உற்சாகப்படுத்தும். ஜோலார்பேட்டை இருப்புப்பாதை சந்திப்பு, 15 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. பேருந்து வசதி உண்டு. ❖

சுற்றுலாப் பயணத் திட்டங்கள்

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம் பல்வேறு சுற்றுலாப் பயணத் திட்டங்களை, பயணிகளின் தேவைக்கேற்ப நடத்தி வருகிறது. பயன்தரும் முறையில் உருவாக்கப்பட்ட பயணத் திட்டங்களில் உலாவரும் இடங்கள் :

1. சென்னை மாநகர வலம் – ½ நாள் (முற்பகல் மற்றும் பிற்பகல்)
2. ஒருநாள் மாமல்லபுரம் – காஞ்சிபுரம் சுற்றுலா
3. ஒருநாள் திருப்பதி சுற்றுலா
4. திருப்பதி இரவு நேரப் பயணம்
5. ஒருநாள் சக்தி தரிசனச் சுற்றுலா
6. ஒருநாள் திருமால் தரிசனச் சுற்றுலா
7. ஒருநாள் தொண்டை நாட்டுத் திருப்பதிகள் சுற்றுலா
8. திருவண்ணாமலை கிரிவலச் சுற்றுலா
9. அறுபடை வீடுகள் சுற்றுலா
10. மூன்று நாட்கள் நவக்கிரகங்கள் சுற்றுலா
11. நான்கு நாட்கள் சோழ நாட்டுத் திருப்பதிகள் சுற்றுலா
12. ஐந்து நாட்கள் பாண்டிய நாட்டுத் திருப்பதிகள் சுற்றுலா
13. ஆறு நாட்கள் கோவா – தென்னிந்திய சுற்றுலா
14. ஏழுநாட்கள் மூகாம்பிகா சுற்றுலா
15. ஏழு நாட்கள் கோவா – மந்த்ராலயம் சுற்றுலா
16. எட்டு நாட்கள் கிழக்கு – மேற்கு கடற்கரை சுற்றுலா
17. எட்டு நாட்கள் தமிழ்நாடு சுற்றுலா
18. எட்டு நாட்கள் ஆந்திரா சுற்றுலா
19. 12 நாட்கள் மும்பை – அஜந்தா – எல்லோரா சுற்றுலா
20. 14 நாட்கள் தென்னிந்தியா சுற்றுலா
21. 14 நாட்கள் பூரி–கயா–காசி–அலகாபாத் சுற்றுலா
22. மாணவர்களுக்கான சிறப்புச் சுற்றுலாக்கள்.

தமிழ்நாட்டில் பொது நூலகங்களும் அதன் பயன்பாடுகளும்

பொது நூலக வளர்ச்சியின் முன்னோடி – தமிழகம்

அறிவுத் தேரின் ஒரு சக்கரம் கல்விக் கூடம், மறு சக்கரம் நூலகம். ஒரு நாட்டின் நாகரிகமும், பண்பாடும் அந்நாட்டில் உள்ள நூலகங்களின் மூலமே வெளிப்படுகின்றன.

மக்களிடத்தே மண்டிக்கிடக்கும் மன இருளைப் போக்கும் ஒளி விளக்காக நூலகங்கள் செயல்படுகின்றன எனில் அது மிகையன்று. நூலகம் என்று சொல்லும் போது, அதிலும் பொது நூலகம் என்று குறிப்பிட்டுச் சொல்லும் போது, நூலகம் என்பது சமுதாயத்தில் எந்த அளவிற்கு முக்கியத்துவம் பெற்று விளங்குகிறது, நூலகம் எந்த அளவிற்குத் தனது பணியைச் செம்மையாகச் செய்து வருகிறது என்பதை நாம் நன்கு அறியலாம். பொது நூலகங்கள் பொதுமக்களால் பொதுமக்களுக்காக சட்டத்தின் அடிப்படையில் நூலகப்பணி நடைபெறும் இடமாகும். சாதி, மதம், இனம், மொழி, நிறப் பாகுபாடின்றி மக்கள் அனைவரும் படித்து பயன்பெறும் இடமே பொது நூலகங்களாகும்.

உலகம் உருவானது முதல் இன்றைய நாள் வரை எத்தனையோ அறிஞர்களும், கவிஞர்களும், சான்றோர்களும், மகான்களும் தோன்றி மறைந்துள்ளனர். அவர்களின் உயரிய எண்ணங்களும், ஆழ்ந்த கருத்துகளும், சிந்தனைச் சிதறல்களும் அவர்கள் எழுதிச் சென்ற நூல்களின் வழியேதான் நம்மால் அறிய முடிகிறது. அப்படி அறிவதற்கு நிலைக்கலனாக இருப்பவை நூலகங்களே.

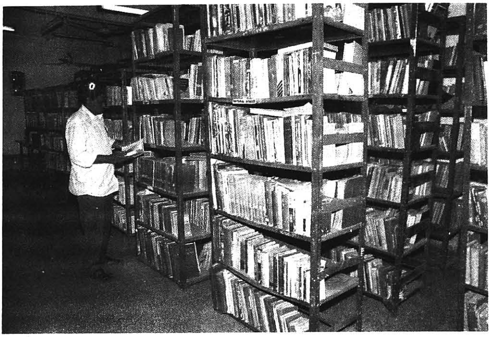
உலக மக்களின் உயரிய வாழ்க்கையையும், அவர்கள் அடைந்துள்ள முன்னேற்றங்களையும், உலகின் ஒரு கோடியில் நிகழும் அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளையும் மற்றும் தொழில்நுட்பங்களையும் நாம் நேரடியாகத் தெரிந்து கொள்வது என்பது இயலாத காரியம். ஆனால், அவற்றை நாம் உட்கார்ந்த இடத்தில் இருந்தே தெரிந்து கொண்டு, அதன்வழி கிராமங்களில் வாழும் இலட்சோப இலட்சம் மக்கள் தங்களின் பண்பட்ட வாழ்க்கையினை மேம்படுத்திக் கொள்ள, நூலகங்கள் பெரிதும் பயன்படுகின்றன என்பது வெளிப்படையான உண்மை.

இன்று ஊடகங்கள் உலகையே உலுக்கிக் கொண்டிருந்தாலும் பொது நூலகங்களின் வழியாக மட்டுமே மக்கள் அதிக அறிவைப் பெற வாய்ப்புண்டு. காரணம், இன்றைய அறிவியல், தொழில்நுட்ப உலகில் அறிவுத்துறை சார்ந்த ஆயிரமாயிரம் நூல்கள் அன்றாடம் வெளிவந்து கொண்டிருக்கின்றன. தனிப்பட்ட ஒருவரால் அனைத்து நூல்களையும் வாங்கிப் படிக்க இயலாது. அவற்றை நூலகங்களால் மட்டுமே நிறைவு செய்ய முடியும். எனவே, அறிவுத் தேடல் தொடர பொது நூலகங்களின் சேவை நமக்கு இன்றியமையாததாகும். ஒரு சிலருக்கே கல்வி என்ற காலம் போய், இன்று அனைவருக்கும் கல்வி என்பது உலகம் ஒப்புக் கொண்ட உண்மையாகும். அனைவரும் கல்வி பெற, பெற்ற தாயினும் உற்ற துணையாக நிற்பன பொது நூலகங்களே.

குறிக்கோள்

"குறைந்த செலவில் நிறைந்த மக்களுக்கு சிறந்த படிப்பு" என்பதே நூலகப் பணியின் குறிக்கோள் ஆகும்.

பொது நூலகங்களின் பங்கு பணிகள்



பொது நூலகங்கள் அமைந்துள்ள பகுதிவாழ் மக்கள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் தாங்களாகவே கல்வி பயில்வதற்கும், தாங்கள் பெற்ற பள்ளி மற்றும் கல்லூரிக் கல்வியைத் தொடர்ந்து பெறுதற்கும் வளர்ந்துவரும் இன்றைய அறிவியல் உலகில் அறிவுத் துறையில் உருவாகும் புதிய செய்திகளையும் கருத்துகளையும் பொது மக்கள் அனைவரும் உடனுக்குடன் பெறுவதற்கும், மக்கள் தங்களின் அரசியல் உரிமைகளையும், கடமைகளையும் உணர்ந்து சிறந்த மக்களாகத் திகழ்வதற்கும், அறிவியல் அறிஞர்களின் அவ்வப்போதைய புதிய கண்டுபிடிப்புகளையும், ஆலோசனைகளையும் பல்வேறு தொழில்களில் ஈடுபட்டுள்ள தொழிலாளர்களுக்கும், தொழிலதிபர்களுக்கும் கொடுத்துதவி, நாட்டின் பொருளாதார வளர்ச்சியை அதிகரிக்கவும், நாட்டின் இலக்கியச் செல்வங்களைப் பாதுகாத்து இன்றைய மக்களுக்கு அவற்றைக் குறைவின்றி அளிப்பதுடன், எதிர்காலச் சந்ததியினருக்கும் அளித்து அவர்களது கலை, கலாச்சாரம், பண்பாட்டை வளர்க்கவும் மக்கள் தங்கள் ஓய்வு நேரங்களைத் தீங்கற்ற முறையிலும், பயனுள்ள வழிகளிலும் கழிப்பதற்கு உதவிசெய்து, விழிப்புணர்வு பெற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்க பொது நூலகங்கள் பெரும் பங்காற்றி வருகின்றன.

எனவே, ஒரு நாட்டின் வளர்ச்சி பொது நூலகங்களின் செயல்பாட்டுத் திறனில் அமைந்துள்ளது என்பது மிகையல்ல. பொது நூலகப் பணி வளர்ச்சிபெற திட்டமிட்டுச் செயலாற்ற வேண்டியது நூலகங்களின் கடமையாகும். இதனைக் கருத்தில் கொண்டே தமிழ்நாட்டில் பொது நூலகங்கள் திட்டமிட்டுச் சிறப்பாக செயலாற்றி வருகின்றன.

பொது நூலகச் சட்டம்

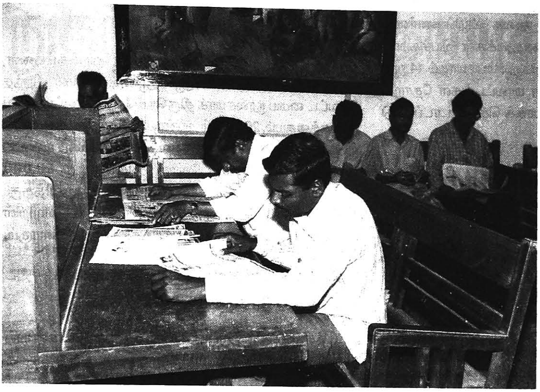
பொது நூலக வளர்ச்சியின் முன்னோடி தமிழகம் என்பது நமக்குப் பெருமை தரும் செய்தியாகும். நூலகப் பணியின் சிறப்பினைக் கருதி தமிழ்நாடு அரசு இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக 1948ஆம் ஆண்டில் பொது நூலகச் சட்டத்தை இயற்றி, முறைப்படுத்தப்பட்ட நூலகப்பணிக்கு வித்திட்டது. இந்திய அளவில் இச்சட்டம் ஒரு முன்னோடிச் சட்டம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. தமிழ்நாடு பொது நூலகச் சட்டத்தின்படி தமிழ்நாட்டில் தற்போது கீழ்க்காணும் பணிமுனைகள் செயல்பட்டு வருகின்றன.

பணிமுனைகள்

மாநில மைய நூலகம் (கன்னிமாரா பொது நூலகம்) 1, மாவட்ட மைய நூலகங்கள் 29, இயங்கு நூலகங்கள் 12, கிளை நூலகங்கள் 1,568, பகுதி நேர நூலகங்கள் 649, ஊர்ப் புற நூலகங்கள் 1,492, மொத்தப் பணிமுனைகள் 3,751.

இவைகள் மட்டுமல்லாது சிறப்புப் பணியாகச் சிறைச்சாலை கைதிகளும் தங்கள் பொழுதை அறிவுப்பூர்வமாக செலவிட மாவட்ட தலைநகர்களில் சிறைச்சாலை நூலகங்களும், மருத்துவமனைகளில் தங்கி சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகள் தங்கள் நோயை மறந்து நூல்களைப் படிக்கச் செய்ய மாவட்ட தலைநகர்களில் அரசு மருத்துவமனைகளில் நூலகங்கள் செயல்படுகின்றன. சென்னையில் குடிசை மாற்று வாரிய குடியிருப்புகள், காவலர் குடியிருப்புகளிலும் நூலகங்கள் செயல்படுகின்றன. இவை தவிர்த்து கிளை நூலகம் இல்லாத பகுதிகளில் வசிக்கும் மக்களுக்கு நூலகப்பணி இயங்கும் நூலகங்கள் வாயிலாகச் செயல்படுத்தப்படுகின்றன. மேலும் கண்பார்வையற்ற, காதுகேளாத மக்களுக்காக பிரைலி முறை நூல்களைக் கொண்ட நூலகம் ஒன்று சென்னை மாவட்ட மைய நூலகத்திலும், சென்னை கன்னிமாரா பொது நூலகத்திலும் இயங்கி வருகின்றன.

போட்டித் தேர்வுகளில் பங்கேற்க விரும்பும் மாணவர்களுக்காக தேர்வாணையக்குழுத் தேர்வுகளுக்கான நூல்களும், வங்கித் தேர்வுக்கான நூல்களும், இந்திய ஆட்சிப்பணி, இந்திய காவல்பணி போன்ற தேர்வுகளுக்கான நூல்களும் அடங்கிய குடிமைப்பணி மையம் நகர்ப்புறங்களில் உள்ள பொது



நூலகங்களில் செயல்பட்டு வருகின்றன.

2004–2005ஆம் ஆண்டில் மொத்த நூல் இருப்பு 5,27,60,826; மொத்த வாசகர்கள் 4,65,06,598; மொத்த உறுப்பினர்கள் 35,96,617; நூலகத்தைப் பயன்படுத்தியோர் 3,73,82,362; நூல் இரவல் பெற்றோர் 1,39,42,543; மொத்தப் பயன்பாடு 5,13,24,905; புரவலர்கள் எண்ணிக்கை 24,222.

நூலக நிதி

எந்தவொரு துறையாக இருப்பினும் அத்துறையின் செயல்பாடுகள் மக்களைச் சென்றடைந்து, அவர்களுக்குப் பயன்பட வேண்டுமெனில் போதுமான நிதிவசதி இருந்தாக வேண்டும். அதனைக் கருத்தில் கொண்டே பொது நூலகச் சட்டத்தில் இதற்கான வழிவகைகள் செய்யப்பட்டன. நூலகவரி சொத்து வரியில் ரூபாய்க்கு 10 காசுகள் கூடுதல் வரியாக வசூலிக்கப்படுகிறது.

தேசிய அளவில் சிறப்பு வாய்ந்த திட்டங்கள்

1. ஊர்ப்புற நூலகங்கள் திறத்தல்

நூலகப்பணி தமிழகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் பரவலாக்கப்பட வேண்டும் என்ற நோக்கத்தோடும், கிராம மக்களிடையே படிக்கும் ஆர்வத்தை அதிகரிக்கவும், கிராமங்களின் வளர்ச்சியே நாட்டின் வளர்ச்சி என்ற காந்தியக் கொள்கையின் அடிப்படையிலும் தமிழகமெங்கும் 1,492 ஊர்ப்புற நூலகங்கள் செயல்பட்டு கிராமப்புற மக்களுக்கு நூலகப் பணியாற்றி வருகின்றன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

2. நூலகங்களை கணினிமயமாக்கல்

சென்னை கன்னிமாரா பொது நூலகம் தற்போது முழுமையாக கணினி மயமாக்கப்பட்டுள்ளது. கன்னிமாரா நூலகத்தில் 1900ஆம் ஆண்டுக்கு முந்தைய 20 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட நூல்கள் டிஜிட்டல் முறையில் பதிவு செய்து பாதுகாக்கப்படவுள்ளது. இங்கு வாசகர்கள் பயன் படுத்துவதற்காக இணைய வலை வசதியுடன் 13 கணினிகள் அமைக்கப் பட்டுள்ளன. இங்கு இணையதளத்தைப் பயன்படுத்து பவருக்கு மணிக்கு ரூ.10 மட்டுமே கட்டணமாக வசூலிக்கப்படுகிறது. மேலும், இந்நூலகத்தில் தொடுதிரைக் கணினி வசதி செய்துதரப்பட்டுள்ளது. தேவநேயப் பாவாணர் நூலகத்திலும் இணையதள வசதி செய்யப்பட்டுள்ளது. 29 மாவட்டங்களிலும், மாவட்டத்திற்கு ரூ.5 இலட்சம் செலவில் மொத்தம் ரூ.145 இலட்சம் மதிப்பில் கணிப்பொறி வசதி, இணைய வலை மற்றும் மின் அஞ்சல் வசதி 100 பொது நூலகங்களிலும் செய்யப்பட்டுள்ளன.

3. நிரந்தர புத்தகக் கண்காட்சி

இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை உலக அளவில் புதுதில்லியிலும், ஆண்டுக்கு ஒரு முறை மாநில அளவில் சென்னையிலும் புத்தகக் கண்காட்சிகள் நடைபெற்று வருகின்றன. சென்னை கன்னிமாரா பொது நூலக வளாகத்தில் 3,000 ச.அடி. பரப்பளவில் நிரந்தர புத்தகக் கண்காட்சியில் சுமார் 35,000 தலைப்புகளில் நூல்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. நாள்தோறும் இக்கண்காட்சிக்கு 500 பேர் வருகை புரிகின்றனர். இங்கு விற்பனை செய்யப்படும் நூல்களுக்கு 10 சதவிகிதம் கழிவு உண்டு. அனைத்து வகையான நூல்களும் ஒரே இடத்தில் கிடைப்பதும், ஆண்டு முழுவதும் இயங்குவதும் இக்கண்காட்சியின் சிறப்பம்சங்களாகும். இந்தியாவிலேயே புத்தகங்களுக் கென்று நிரந்தர புத்தகக் கண்காட்சி முதன்முதலாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது பெருமை தரும் செய்தியாகும்.

இது தவிர மக்களிடையே நூலக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், நூலக இயக்கத்தை மக்கள் இயக்கமாக மலரச் செய்யவும் ஆண்டுதோறும் நவம்பர் மாதம் 14ஆம் தேதி முதல் 20ஆம் தேதி வரை மாவட்டங்கள் தோறும் தேசிய நூலக வார விழா சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.

4. நூலகங்களைப் பள்ளிகளோடு இணைக்கும் திட்டம்

மாணவர்களிடையே படிக்கும் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்கவும் அவர்களது அறிவைப் பெருக்கவும், அவர்கள் பொது நூலகங்களில் உள்ள நூல்களை எளிதில் எடுத்துப் பயன்படுத்தும் வகையில் நூலகங்களே பள்ளிகளை அணுகி மாணவர்களுக்கு நேரடியாக நூல்கள் வழங்கும் திட்டத்தை நூலகங்கள் செயல்படுத்தி வருகின்றன.

இத்திட்டத்தின்படி பள்ளி அமைந்துள்ள இடத்திற்கு அருகில் உள்ள நூலகத்திலிருந்து 14 நாட்களுக்கு ஒருமுறை மாணவர்களுக்கு நூல்கள் நேரிடையாக வழங்கப்படும். இத்திட்டத்தில் சேர மாணவர்கள் விண்ணப்பம் அளிக்கவோ, கட்டணம் ஏதும் செலுத்தவோ வேண்டியதில்லை. பொது நூலகங்களுக்கு அவர்கள் நேரில் வரவேண்டிய அவசியம் இல்லை. நூலகர்கள் இவர்களது பள்ளிக்கே வந்து நூல்களை வழங்குவர். அவற்றைப் படித்துப் பயன்பெற்ற மாணவர்கள் மீண்டும் நூலகர் தங்கள் பள்ளிக்கு வரும்போது அந்நூல்களை அவரிடம் வழங்கவேண்டும். இத்திட்டம் மாணவர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் எனலாம். நூலகங்களைத் தேடி மாணவர்கள் செல்லும் நிலைமை மாறி இன்று நூலகங்களே மாணவர்களை நாடிச் செல்வது நூலக வரலாற்றில் ஏற்பட்ட நூலகப் புரட்சி எனலாம்.

5. தமிழக பொது நூலகங்களுக்கு கிடைத்த தேசிய கௌரவம்

1. கன்னிமாரா மாநில மைய பொது நூலகம்

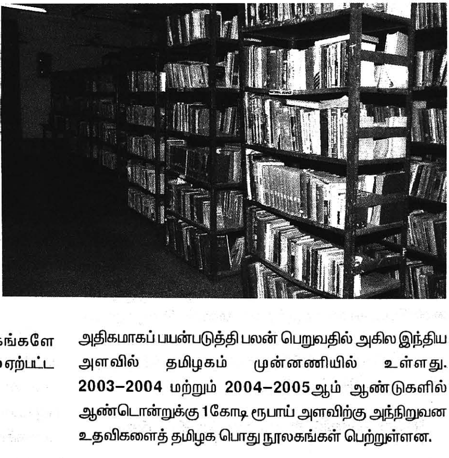
இராஜா ராம்மோகன் ராய் நூலக அறக்கட்டளை இந்தியாவில் 2003ஆம் ஆண்டின் மிகச்சிறந்த மாநில மைய நூலகமாக **சென்னை கன்னிமாரா மாநில மைய நூலகத்தை** அதன் சிறந்த சேவைக்காகத் தேர்வு செய்து கடந்த 6.1.2005 அன்று திருவனந்தபுரத்தில் நடைபெற்ற விழாவில் ரூ.1,00,000 ரொக்கப்பரிசும், விருதும் வழங்கிக் கௌரவித்தது.

2. மாவட்ட மைய நூலகம்

இராஜா ராம்மோகன் ராய் நூலக அறக்கட்டளை, தென்னிந்தியாவில் 2002ஆம் ஆண்டின் மிகச் சிறந்த மாவட்ட மைய நூலகமாக **திருநெல்வேலி மாவட்ட மைய நூலகத்தையும்,** 2004ஆம் ஆண்டின் மிகச் சிறந்த மாவட்ட மையநூலகமாக **சென்னை தேவநேயப் பாவாணர் மாவட்ட மையநூலகத்தையும்** தேர்வு செய்து ரூ.50,000 ரொக்கப்பரிசும், விருதும் வழங்கி கௌரவித்தது. இம்மூன்று நிகழ்வுகளும் பொது நூலக வரலாற்றில் பொன்னெழுத்துகளால் பொறிக்கத்தக்க செய்திகளாகும்.

6. நிதி உதவிகளை அதிக அளவில் பெறும் தமிழக பொது நூலகங்கள்

இந்திய அரசின் நிறுவனமான இராஜா ராம்மோகன் ராய் நூலக அறக்கட்டளை அளிக்கின்ற நிதி உதவிகளை மிக அதிகமாகப் பயன்படுத்தி பலன் பெறுவதில் அகில இந்திய அளவில் தமிழகம் முன்னணியில் உள்ளது. 2003–2004 மற்றும் 2004–2005ஆம் ஆண்டுகளில் ஆண்டொன்றுக்கு 1 கோடி ரூபாய் அளவிற்கு அந்நிறுவன உதவிகளைத் தமிழக பொது நூலகங்கள் பெற்றுள்ளன.



தமிழ்நாட்டுக்குப் பெருமை

பொது நூலக வளர்ச்சியின் முன்னோடி தமிழகம் என்பதும், இந்திய நூலக வரலாற்றில் தலைமையிடம் வகிப்பது தமிழகமே என்பதும் தமிழ்நாட்டிற்குப் பெருமை சேர்க்கும் செய்திகளாகும்.

– திரு. **ப.குலசேகரன்,** எம்.ஏ.பி.எட்.,
இயக்குநர், பொது நூலகத் துறை,
அண்ணாசாலை, சென்னை – 600 002.

நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டம்

நுகர்வோர் என்பவர் யார் ?

பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளின் நுகர்வோரே நாம் அனைவரும்.

எந்த ஒரு பொருளை வாங்குபவரும், ஏதாவது சேவை (அல்லது) சேவைகளை கட்டணம் செலுத்தியோ அல்லது கட்டணம் செலுத்துவதாக ஒப்புக்கொண்டோ அல்லது பகுதி கட்டணம் செலுத்தி, மீதி கட்டணத்தை செலுத்துவதாக ஒப்புக்கொண்டோ அல்லது தொகை செலுத்துவதை தள்ளிவைக்கும் திட்டத்தின்படியோ வாடகைக்கு எடுப்பவரும் சட்டத்தின் கீழ் நுகர்வோர் ஆவார்.

குறிப்பு : வியாபார நோக்கத்திற்காக அல்லது மறு விற்பனைக்காக ஒரு நபர் பொருளை வாங்கும் போது அவர் நுகர்வோர் ஆகமாட்டார். இருப்பினும் சுயவேலை வாய்ப்பு அடிப்படையில் வாழ்க்கையின் ஆதாரத்திற்குச் சம்பாதிக்க பொருளை வாங்கும்போது, அவர் நுகர்வோராகக் கருதப்படுவார்.

யாரால் புகார் செய்ய முடியும் ?

★ மேலே குறிப்பிட்டபடி ஒரு நுகர்வோர்

★ ஒரு பதிவு பெற்ற தன்னார்வ நுகர்வோர் அமைப்பு

★ மைய அரசு

★ மாநில அரசு / யூனியன் பிரதேச நிருவாகம்

★ ஒரே மாதிரியான அக்கறை கொண்ட பல நுகர்வோருக்காக ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நுகர்வோர்கள்.

எப்போது புகாரை பதிவு செய்ய முடியும் ?

இந்தச் சட்டத்தின் படி எழுத்து மூலம் கீழ்க்காணும் சூழ்நிலைகளில் புகாரைப் பதிவு செய்யலாம்.

★ வியாபாரியின் நியாயமற்ற வணிக முறையால் உங்களுக்கு நட்டம் (அ) சேதம் ஏற்பட்டிருந்தால்.

★ வாங்கிய பொருளில் ஏதேனும் குறைபாடு காணும்போது.

★ நாம் நுகரும் சேவையில் ஏதேனும் குறைகளைக் காண நேரும் போது.

★ பொருளின் மீது குறிக்கப்பட்ட விலையைவிட (அல்லது) அப்போது நடைமுறையில் இருக்கும் ஏதேனும் சட்டத்தின் கீழ் நிர்ணயிக்கப்பட்ட விலையைவிட கூடுதலாக விலை கொடுத்து வாங்கும் போது,

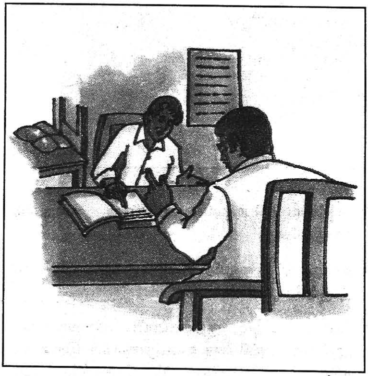
★ நடைமுறையிலுள்ள எந்தச் சட்டத்திற்கும் புறம்பாகப் பயன்படுத்தும் பொழுது உயிருக்கும், பாதுகாப்பிற்கும் ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய பொருளை பொதுமக்களுக்கு விற்கும்போது.

எங்கே உங்கள் புகாரை பதிவு செய்யலாம் ?

மாவட்ட மன்றம் : பொருளின் விலை (அ) சேவையின் மதிப்பு மற்றும் கோரப்படும் இழப்பீட்டின் மதிப்பு ரூ.20 இலட்சம் வரை கேட்கும் போது, மாவட்ட மன்றத்தில் புகாரை பதிவு செய்யலாம்.

மாநில ஆணையம் : மதிப்பு ரூ.20 இலட்சத்திற்கு அதிகமாகவும் ரூ.1 கோடி வரையிலும் இருந்தால் மாநில ஆணையத்தில் பதிவு செய்யலாம்.

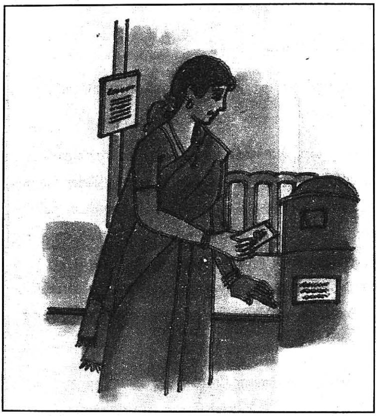
தேசிய ஆணையம் : ரூ.1கோடிக்கு அதிகமானால், தேசிய ஆணையத்தில் புகாரை பதிவு செய்யலாம். மாவட்ட மன்றங்கள் எல்லா மாவட்டத் தலைநகரிலும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. மாநில ஆணையங்கள் மாநில தலைநகரங்களில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவைகளின் தொலைபேசி மற்றும் முகவரிக்கு நீங்கள் உங்களுடைய மாநில/யூனியன் பிரதேச உணவு/உணவு பொருள் வழங்கு/நுகர்வோர் நலத்துறையை அணுகலாம். தேசிய ஆணையம் புதுதில்லி, ஜன்பர்த் பவன் 'A' பகுதி ஐந்தாவது தளத்தில் இயங்கி வருகின்றது.



புகாரை எப்படி பதிவு செய்யலாம் ?

★ புகாருக்கான காரணம் ஏற்பட்டு 2 ஆண்டுகளுக்குள் புகாரைப் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

★ புகாரைப் பதிவு செய்யக் கட்டணம் ஏதுமில்லை. உறுதி மொழி அளிக்க முத்திரைத்தாள் தேவையில்லை. புகாரை அஞ்சலிலோ (அல்லது)



புகார்தாரரால் நேரிலோ அல்லது அவரால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நபர் மூலமோ பதிவு செய்யலாம்.

★ சாதாரணமாக நுகர்வோர் மன்றத்திற்குப் புகாரின் நகல்கள் 3 முதல் 5 வரை தேவைப்படும்.

என்னென்ன தகவல்கள் புகாரில் இருக்க வேண்டும் ?

ஒரு புகார் கீழ்க்காணும் தகவல்களை உள்ளடக்கியதாக இருக்கவேண்டும்.

★ புகார் செய்பவரின் பெயர் மற்றும் முழுமையான முகவரி.

★ எதிர்மனுதாரர் அல்லது மனுதாரர்களின் பெயர் மற்றும் முழுமையான முகவரி.

★ பொருள் வாங்கிய / சேவையைப் பெற்ற தேதி.

★ அதற்காகச் செலுத்தப்பட்ட தொகை.

★ வாங்கப்பட்ட பொருளின் விவரம் எண்ணிக்கையுடன்/ சேவையின் விவரம்.

★ புகார் நியாயமற்ற வர்த்தக நடைமுறை / குறையுள்ள பொருள் / சேவையில் குறைபாடு / கூடுதல் கட்டணம்

வசூலித்தது – இவற்றில் எதுவோ அதைத் தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

★ பட்டியல் / ரசீது நகல்கள் மற்றும் இது தொடர்பான கடிதப் போக்குவரத்து இருப்பின் அதன் நகல்கள்.

★ இந்த சட்டத்தின் கீழ் எதிர்நோக்கும் நிவாரணம்.

பெறக்கூடிய நிவாரணங்கள் :

★ பொருளில் உள்ள குறைபாட்டை நீக்கிட.

★ மாற்றுப் பொருளைத் தர.

★ பொருளுக்குச் செலுத்திய விலையைத் திருப்பித்தர.

★ ஏற்பட்ட நட்டம் / சேதங்களுக்கு நட்ட ஈடு தர.

★ சேவையில் காணப்பட்ட குற்றம் அல்லது குறைபாட்டை நீக்கிட.

★ நியாயமற்ற வர்த்தக நடைமுறையை நிறுத்தவோ, அதை மீண்டும் தொடர்வதைத் தடுக்கவோ.

★ தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுப் பொருளை விற்பனையிலிருந்து திரும்பப் பெறுவதற்கு ஆணையிட.

★ மனுதாரர்களுக்கு ஏற்படும் செலவுகளைத் தரச் சொல்லிட.

மேற்காணும் நிவாரணங்களுக்கு நுகர்வோர் மன்றம் / ஆணையங்களுக்கு ஆணையிட முடியும்.

மேல் முறையீட்டு மனுக்களை யாருக்கு, எப்படிப் பதிவு செய்வது ?

மாவட்ட மன்றங்களின் முடிவை எதிர்த்து 30 நாட்களுக்குள் மாநில ஆணையத்திலும்,

மாநில ஆணையத்தின் முடிவை எதிர்த்து 30 நாட்களுக்குள் தேசிய ஆணையத்திலும்,

தேசிய ஆணையத்தின் முடிவை எதிர்த்து 30 நாட்களுக்குள் உச்ச நீதிமன்றத்திலும் முறையிடலாம்.

★ மாநில – தேசிய ஆணையங்களில் மேல் முறையீடு செய்யக் கட்டணம் இல்லை.

★ என்ன காரணத்திற்காக மேல் முறையீடு செய்யப்படுகிறது என்ற விபரத்துடனும், கீழ் அமைப்பின் உத்தரவின் நகல்களுடன் புகாரைப் பதிவு செய்யும் முறையிலேயே மேல் முறையீட்டு மனுவையும் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

நுகர்வோரின் அடிப்படை உரிமைகள்

◆ பாதுகாப்பிற்கான உரிமை (Right to Safety)

◆ தகவல் பெறும் உரிமை (Right to Information)

◆ குறைதீர்க்கப்பெறும் உரிமை (Right to Redressal)

◆ தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை (Right to Choice)

◆ நுகர்வோர் கல்விக்கான உரிமை (Right to Consumer Education)

◆ ஆரோக்கியமான சுற்றுச் சூழலுக்கான உரிமை (Right to Healthy Environment)

◆ கேட்கப்படுவதற்கான உரிமை (Right to be Heard)

◆ அடிப்படைத் தேவைகளில் திருப்தியடையும் உரிமை (Right to Satisfaction of Basic Needs)

கலப்படம் – சட்டம் என்ன சொல்கிறது ?
(Prevention of food Adulteration Act, 1954)

உணவு என்பது மனிதனுக்கும், உயிர் வாழ்கின்ற உயிரினங்கள் அனைத்திற்கும் மிக முக்கியமான

ஒன்றாகும். இன்றைய இயந்திர உலகில், நமது அடிப்படை தேவைகளை பூர்த்தி செய்யும் வேகத்தில், நமது உயிருக்கும், உடல்நலத்திற்கும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய பல்வேறு கலப்படப் பொருட்களை, அவற்றின் தன்மை உணராமலே நாம் பயன்படுத்திக் கொண்டு காலவேகத்தில் சுழன்று கொண்டிருக் கின்றோம்.

வளர்ந்து வரும் நாடாகிய நமது இந்தியாவில், மக்கள் தொகைப் பெருக்கத்தின் காரணமாகவும், புதிது புதிதாக கிளர்ந்தெழுகின்ற தொழில் போட்டியினை சந்திக்க வேண்டிய கட்டாயத்தின் காரணமாகவும் மக்களுக்கு மலிவு விலையில் பொருட்களை தருகின்றோம் என்ற பெயரில் புற்றீசல் போன்று உணவுப் பொருட்களும், பிற பொருட்களும் சந்தையில் போட்டி போடுகின்றன. இச்சூழ்நிலையில் நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன? காலத்தின் ஓட்டத்திற்குக் கடிவாளம் இட்டு, சற்றே சிந்தித்து, பின் செயல்பட வேண்டும்.

உணவு கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோர் என்பது முதுமொழி. ஆனால், இன்று கலப்படத்தினால் இம்முதுமொழி வலுவிழந்து, உண்டி கொடுப்போர், உயிரினை எடுப்போரே என்று அஞ்சக்கூடிய புதுமொழியாக இருக்கிறது.

கலப்படம் என்றால் என்ன? கலப்படம் செய்யப்படுவது எப்படி?

ஒரு பொருளில் அதே போன்ற பொருளை யாவரும் அறியா வண்ணம் கலப்பதே கலப்படம் என பொதுவாக அறியப்படுகிறது. ஆனால், கலப்படம் என்பது இதையெல்லாம் கடந்து, நம் உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கும் வகையில் செய்யப்படுகிறது, மக்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் கருத்தில் கொள்ளாமல், குறுக்கு வழியில் அதிக லாபம் ஈட்ட வேண்டும் என்பதற்காகவே இத்தகைய கலப்படங்கள் நிகழ்கின்றன.

வைட்டமின்கள், கொழுப்புச்சத்து, மாவுப்பொருட்கள் போன்ற அனைத்தும் சரிவிகிதமாக அடங்கியுள்ள உணவு சத்துள்ள உணவாகும், உணவு பொருட்களில் போலி பொருட்களை கலந்து நல்ல பொருட்களைப் போல் விற்பனை செய்வதைத் தான் கலப்படம் என்கிறோம். இதனால் நமது உயிருக்குச் சில சமயங்களில் ஆபத்து ஏற்படாவிட்டாலும், பண இழப்பாவது ஏற்படத்தான் செய்கிறது.

ஆனால் சமையலில் தாளிக்கப் பயன்படும் கடுகில், கடுகு போலவே உள்ள "ஆர்ஜிமோன்" விதையை கலக்குகிறார்கள். ஆர்ஜிமோன் விதை உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்க கூடியது, இதனால் பண இழப்பும் உடலுக்குத் தீங்கும் நேரிடுகிறது.

இன்னபொருள் என்றில்லாமல் எல்லாப் பொருட்களிலும் – நெய், தேன், பால்கோவா, இனிப்பு, ஐஸ்கிரீம், சர்பத், பருப்பு வகைகள், தேயிலை, காப்பி, குங்குமப் பூ, கோதுமை, சர்க்கரை, மிளகு போன்ற அனைத்து பொருட்களிலும் கலப்படம் நீக்கமற நிறைந்துள்ளது.

எவ்வாறு கலப்படம் செய்யப்படுகிறது?

கலப்படம் செய்யப்பட்ட பொருளை நன்கு ஊன்று கவனித்தாலே அதில் செய்யப்பட்டுள்ள கலப்படத்தினை நாம் கண்டுபிடித்து விட இயலும். கலப்படம் எவ்வாறெல்லாம் செய்யப்படுகின்றது என்பது குறித்த சில உதாரணங்கள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன.

உணவுப் பொருள்	கலப்படம் செய்யப்படும் பொருள்
1. நெய்	வனஸ்பதி, மிருக கொழுப்பு
2. தேன்	வெல்லப்பாகு, சீனிப்பாகு
3. அரிசி	உருண்டைகள், கல்
4. உளுத்தம் பருப்பு	சிறுகற்கள், மண், நொய், தவிடு
5. மசாலா பொடி	சிறிய களிமண், செங்கல் பொடி
6. டீத்தூள்	நுணாத்தூள்

கலப்படத்தினால் உடலுக்கு ஏற்படும் கேடுகள்:

கலப்படத்தினால் பின்வரும் தீமைகள் ஏற்படுகின்றன.

1. கல், மண் முதலியவை குடலுக்குள் சென்று பல கெடுதல்களை விளைவிக்கும். வயிற்று வலி, குடல் உபாதைகள் முதலியவை ஏற்படும்.
2. உணவில் சேர்க்கக்கூடாத வண்ணங்களை சேர்ப்பதினால் புற்றுநோய் ஏற்பட வழி வகுக்கும்.

3. எண்ணெயில் செய்யப்படும் கலப்படத்தினால் பாரிச வாயு, மஞ்சள் காமாலை, ஈரல் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

4. கலப்பட மசாலாவினால் கண் பார்வை மந்தம், வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

கலப்படத்தைத் தடுக்கச் சட்டம் கூறும் வழி என்ன ?

ஒரு பொருளில் கலப்படம் உள்ளது என்ற தீர்ப்பினை இறுதியாகக் கூற அரசாங்கம் 1954–இல் உணவுக் கலப்படத் தடைச் சட்டத்தை இயற்றியது.

உணவுக் கலப்படத் தடைச் சட்டம், 1954–ன் பிரிவு 12–இன் படி ஒரு நுகர்வோரே கலப்படம் உள்ளது என சந்தேகிக்கின்ற பொருளை அரசாங்கத்தின் ஆய்வகத்திற்கு அனுப்பலாம். இச்செயலினை மறைமுகமாகத்தான் செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. மாதிரி எடுத்துப் பரிசோதிக்க நினைப்பதை கடைக்காரரிடம் தெரிவித்துவிட்டே மாதிரி எடுக்கலாம். சாட்சிகளையும் உடன் அழைத்து செல்லலாம். சாட்சிகள் குறைந்தது இரு நபர்கள் இருந்தால் நலம்.

கலப்படம், ஆய்வில் நிரூபிக்கப்பட்டால், அத்தகைய புகாரை சம்பந்தப்பட்ட நுகர்வோர் குறைதீர்மன்றத்தில் பதிவு செய்ய உணவுக் கலப்படத் தடைச்சட்டம் வழிவகை செய்துள்ளது. அனுப்பப்படும் மாதிரிக்கான ரூ.50 கட்டணத் தொகையினைத் திரும்பப் பெறும் வசதியும் சட்டத்தில் உள்ளது.

1954ஆம் ஆண்டின் உணவுக் கலப்படத் தடைச்சட்டத்தில், பிரிவு 20–இன் படி புகார் தொடர்பாக குற்றவழக்கு தொடரவும் மனுதாரருக்கு/நுகர்வோருக்கு அதிகாரம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. கலப்படம் நிரூபிக்கப்படும் போது அது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகிறது. எனவே, குற்றத்தின் அடிப்படையில், குற்றவாளிக்கு ஆறு மாதம் முதல் ஆயுள் தண்டனை வரையிலும் மற்றும் ரூ.1,000 முதல் ரூ.5,000 வரை அபராதமும் விதிக்க சட்டம் வழி வகை செய்துள்ளது.

எனவே, நுகர்வோரே இனி தாங்கள் உணவுக் கலப்படம் குறித்துச் சந்தேகத்திற்கு உள்ளானால், துணிந்து செயல்பட முன் வருவீர், தங்கள் சார்பாக மாதிரிகளை எடுத்து ஆய்வு செய்ய மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர், மாவட்ட வழங்கல் (மற்றும்) நுகர்வோர் பாதுகாப்பு அலுவலர், இவர்களில் எவரேனும் ஒருவரை அணுகலாம்.

மாதிரிகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

அரசு பகுப்பு ஆய்வாளர், கிங் நிலையம்,
கிண்டி, சென்னை – 600 032.

இதர மாவட்ட ஆய்வகங்கள்
கோயம்புத்தூர், தஞ்சாவூர், மதுரை,
பாளையங்கோட்டை.

நுகர்வோரே! கலப்படத்தைத் தவிர்க்க நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன தெரியுமா ?

நுகர்வோரே, நாம் உபயோகிக்கும் உணவுப் பொருட்களின் தூய்மை அறிய அதன் தரச்சான்றிதழை நாம் உற்று நோக்க வேண்டும், அன்றாடம் பயன்படும் சில உணவுப் பொருட்களுக்கு அரசு அளிக்கும் தரச்சான்றிதழ் "அக்மார்க்", மேலும் 1987க்கு முன் ஐ.எஸ்.ஐ. என்றும், தற்போது பி.எஸ்.ஐ. எனவும் அறியப்படுகின்ற நிறுவனத்தால் வழங்கப்படும் "இந்தியத் தர நிர்ணயச் சான்றிதழ்" போன்றவற்றைப் பற்றி நுகர்வோர் அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். உணவுப் பொருட்களின் மீது பதிக்கப்பட்ட இத்தகைய முத்திரைகள் மீது நுகர்வோர் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

உணவுப் பொருட்களின் கலப்படத்தைத் தடை செய்ய சட்டங்கள் பல செய்தாலும், கலப்படத்தை ஒழித்துக் கட்டும் மிகக் கூரியஆயுதமாக செயல்படக் கூடியது நுகர்வோரின் விழிப்புணர்வு தான். எனவே, அன்பார்ந்த நுகர்வோரே, விழிப்புடன் இருப்போம்! கலப்படம் அழிப்போம்!

❑ ❑ ❑

அறிவுச் சுடர்

கடலில் கலக்காத நதி எது?
– யமுனை

ஒரு நிமிடத்தில் இருதயம் எத்தனை தடவை துடிக்கிறது?
– 72 தடவை

கடல் அலைகள் உண்டாகக் காரணம் என்ன?
– சந்திரன் மற்றும் சூரியன், புவி ஈர்ப்பு விசை.

வங்கிகள் தேசிய உடைமையாக்கப்பட்ட ஆண்டு எது?
– 1969

ஸ்பெயின் நாட்டுத் தேசிய விளையாட்டு எது?
– மாட்டுச் சண்டை

மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டும் சென்னைப் பல்கலைக்கழக மாணவர் ஆலோசனை மையம்

திருமதி. **சுசீலா மாரியப்பன்**
இயக்குநர்,
சென்னைப் பல்கலைக்
கழக மாணவர்
ஆலோசனை மையம்,
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்,
சென்னை – 600 005.

சென்னைப் பல்கலைக்கழக மாணவர் ஆலோசனை மையம் 1909ஆம் ஆண்டில், இங்கிலாந்தில் படிக்க செல்லும் மாணவர்களுக்கு உதவுவதற்காகவே ஆங்கிலேயர் ஆட்சிக் காலத்தில் ஏற்படுத்தப் பட்டது. அன்று முதல் இம்மையம் மாணவர் சமுதாயத்திற்கு பல விதமான கல்விச் சேவைகளைச் செய்து கடந்த 95 ஆண்டுகளாக சிறப்பாகப் பணியாற்றி வருகிறது.

தமிழ்நாட்டில் சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தில் மட்டும்தான் மாணவர் ஆலோசனை மையம் இயங்கி வருகிறது என்பது சிறப்புக்குரிய அம்சமாகும்.

பள்ளிப் படிப்பையும், பட்டப் படிப்பையும் முடித்த பின்பு மாணவர்கள் மேற்படிப்பை தொடர்வதற்கு இம் மையம் தகுந்த ஆலோசனைகளை வழங்கி வருகிறது. ஒரு நாளைக்கு சுமார் 100 மாணவர்கள் இம் மையத்தில் ஆலோசனை பெறுகிறார்கள்.

இம் மையம் பன்னாட்டு பல்கலைக்கழகம், பிற நாட்டுத் தூதரகங்கள் மற்றும் கலாச்சார மையங்களுடன் உயர்கல்வி மற்றும் பயிற்சிக்குரிய விவரங்களை பரிமாற்றம் செய்ய மத்திய அரசின் வெளிநாட்டு விவகார அமைச்சகத்தின் அமைப்புகளில் ஒன்றான கலாச்சார மையத்துடன் இணைந்து செயல்படும் ஒரே மையமாகும்.

அயல்நாட்டு மாணவர்கள், ஆய்வாளர்கள் மற்றும் பேராசிரியர்கள் தமிழ்நாட்டுப் பல்கலைக்கழகங்களில் சேர்ந்து படிக்கவும், பயிற்சி பெறவும் விரும்பினால், அவர்களுக்குத் தேவையான ஆலோசனைகளையும் இம்மையம் வழங்கி வருகிறது.

ஆண்டுதோறும் பல்கலைக்கழகங்கள், கல்லூரிகள் மற்றும் தனியார் கல்வி நிறுவனங்கள் ஆகியவைகளின் எண்ணிக்கையிலும், கல்வியிலும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன.

தமிழ்நாட்டில் 50 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சென்னைப் பல்கலைக்கழகம் ஒன்றுதான் இயங்கி வந்தது. அவற்றின் அங்கீகாரத்துடன் இயங்கிய கல்லூரிகள் 40–க்கும் குறைவாகவே இருந்தன. ஆனால், இன்று 23 பல்கலைக்கழகங்களும், 800–க்கு மேற்பட்ட கல்லூரிகளும், 250–க்கும் அதிகமான பொறியியற் கல்லூரிகளும், 12 மருத்துவக் கல்லூரிகளும், 3 விவசாயக் கல்லூரிகளும் மற்றும் ஒரு கால்நடை மருத்துவக் கல்லூரியும் இயங்கி வருகின்றன.

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் பாடத்திட்டங்களும், தேர்வு முறைகளும் மாறி விட்டன. அகில இந்திய தொழில்நுட்பக் கல்விக் கழகத்தின் பாடப் பட்டியலில் 80 வகையான பட்டப்படிப்புகள் இருப்பதாக அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. இவற்றில் பாதிக்குமேல் இளநிலை படிப்புகள் ஆகும். முனைவர் பட்டப் படிப்புக்கும் பல்கலைக்கழகங்கள், துறைகள் மற்றும் பாடங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

பாடப் பிரிவுகள் பற்றிய விவரங்கள்

மாணவர்கள் 12–ஆம் வகுப்பில் இயற்பியல், வேதியியல், கணிதவியல் மற்றும் உயிரியல் ஆகிய பாடங்களில் இறுதித் தேர்வில் அதிக மதிப்பெண்

பெற்றால் தொழிற் கல்வியான பொறியியல், மருத்துவம், விவசாயம் மற்றும் கால்நடை கல்வியில் சேர வாய்ப்புகள் அதிகம்.

மாணவர்கள் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் சேர்ந்து பயில்கையில் புதிய அனுபவங்கள் மற்றும் மூன்றாண்டு, ஐந்தாண்டுக் காலங்களில் நிகழும் மாற்றங்களைக் கொண்டு முழுமையான கல்வி அறிவைப் பெற்று புடம்போட்ட ஒரு நபராக உருவாகி விடுவர்.

திறமைசாலிகளை ஊக்குவிப்பதிலும், பின் தங்கியவர்களை ஆதரிப்பதிலும் அரசும், அறக்கட்டளைகளும் ஆர்வம் காட்டிவருகின்றன.

அதிக மதிப்பெண் பெற்றுத் தொடர்ந்து வகுப்புகளில் தேர்ச்சி பெறும் மாணவர்களுக்கு மாநில மற்றும் மத்திய அரசுகள் நிதியுதவி வழங்குகின்றன. மேலும், தனியார் மற்றும் சேவை நிறுவனங்கள் படிப்பில் சிறந்த மாணவர்களுக்குத் தக்க பரிசும் மற்றும் சன்மானமும் வழங்குகிறார்கள்.

தாழ்த்தப்பட்ட, பழங்குடி இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் மற்றும் வறுமைக்கோட்டிற்குக் கீழ் வாழும் பெற்றோர்களின் பிள்ளைகளுக்கு கல்வி உதவித் தொகையை தமிழக அரசு வழங்கி வருகிறது.

மேலும், ஒரு குடும்பத்தில் பட்டம் பெறும் பெண்ணின் பட்ட மேற்படிப்புகளுக்கு பல்கலைக் கழக மானியக் குழுமம் கல்வி உதவித் தொகை வழங்கி வருகிறது. அதேபோல், விளையாட்டுத் துறைகளில் சிறந்து விளங்கும் மாணவர்களுக்கு கல்வி உதவித் தொகை தமிழக அரசால் வழங்கப்படுகிறது.

இம் மையம் 1985 முதல் மத்திய, மாநில அரசுகள் நடத்தும் போட்டித் தேர்வுகளுக்கு மத்திய, மாநில அரசின் நிதியுதவியுடன் பயிற்சிகளை நடத்தி வருகின்றது. மேலும் மாணவர்கள் பட்டப்படிப்பை முடித்தபின் எளிதில் வேலைவாய்ப்பு பெறக்கூடிய வகையில் பலவகையான பயிற்சிகளும் அளிக்கப்படுகின்றன.

சென்னைப் பல்கலைக்கழக மாணவர் ஆலோசனை மையம் இவ்வாண்டு மே மாதம் 14–ஆம் தேதி நடைபெறவுள்ள குடிமைப்பணி முதல்நிலைத் தேர்வு (UPSC Civil Service Pre-Exam - 2006) எழுதும் 45 மாணவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறது.

இப்பயிற்சிக் காலத்தில் மாணவர்களுக்கு முதல்நிலைத் தேர்வை சிறப்பாக எழுதுவதற்கேற்ப பயிற்சி அளிக்கப்படுவதுடன், மாதிரித் தேர்வுகளும் நடத்தப்படும். இதன் மூலம் மாணவர்கள், முதல்நிலைத்தேர்வு எழுதுவதற்கு நன்கு பயிற்சி பெற்றவர்களாக உருவாக்கப்படுவார்கள்.

விமானப் பயணச்சீட்டு மற்றும் பயண நிருவாகம் (Air Ticketing & Travel Management) குறித்த மூன்று மாத கால பயிற்சி வகுப்புகள், ஆதிதிராவிடர் மற்றும் பழங்குடியினர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 30 மாணவர்களுக்கு உதவித் தொகையுடன் இலவசமாக அளிக்கப் படுகிறது. மூன்று மாத கால பயிற்சிக்குப் பின் வளாக நேர்முகத் தேர்வு (Campus Interview) மூலம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மாணவர்களுக்கு ஏர் இந்தியா நிறுவனத்தில் உதவித் தொகையுடன் கூடிய பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

ஆங்கில மொழித்திறனை வளர்த்துக் கொள்ளும் (Communication Skill in English) வகையில் நான்கு மாத கால பயிற்சி வகுப்புகள் ஆதிதிராவிடர் மற்றும் பழங்குடியினர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 40 மாணவர்களுக்கு உதவித் தொகையுடன் இலவசமாக அளிக்கப் படுகிறது. மேற்கூறிய இரண்டு பயிற்சிகளும் தமிழ்நாடு ஆதிதிராவிடர் வீட்டுவசதி மற்றும் மேம்பாட்டு கழகத்தின் நிதியுதவியுடன் நடத்தப்படுகிறது.

வேலையில்லா 60 பட்டதாரிப் பெண்களுக்கு நூற்பாலை மற்றும் தோல் தொழில்நுட்பப் பயிற்சி (Women Entrepreneurship Training Programme) அளிக்கப்பட்டது. இப்பயிற்சி பெண்களுக்கு சுயவேலை வாய்ப்பு தொடங்கப் பெரும் பயன் உள்ளதாக இருக்கும். இப்பயிற்சி தேசிய ஆடை வடிவமைப்பு தொழில்நுட்ப நிறுவனம் (National Institute of Fashion Technology) மற்றும் மத்திய தோல் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் (Central Leather Research Institute) ஆகியவற்றின் உதவியுடன் நடத்தப் பட்டன. இப்பயிற்சிக்கு மாநில அரசின் தமிழ்நாடு அறிவியல் தொழில்நுட்ப மாநில மன்றம் நிதியுதவி வழங்கியது.

சென்னைப் பல்கலைக்கழக தொழில் நிருவாகக் கூட்டு மையத்தின் கீழ், (University Industry Community Interaction Centre) 20 விதமான கணினி பயிற்சிகள் (Computer Training: viz. Tally, 2D, 3D Animation, Graphic Designing & Editing, Web Developer, E-commerce, Network Admn, C++ etc.) குறைந்த கட்டணத்தில் நடத்தப்படுகின்றன.

அறிவியல் திறமை மேம்பாட்டுத் திட்டம் (Science Talent Promotion Scheme) இந்தியன் வங்கி நிதி உதவியுடன் 1989–ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டு ஆண்டுதோறும் சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தில் பயிலும் முதுநிலை அறிவியல் மாணவ, மாணவியருக்கு கோடைக்கால விடுமுறையில் மத்திய, மாநில அரசு மற்றும் தனியார் தொழிற்சாலைகளிலும், ஆய்வகங்களிலும் மற்றும் மருத்துவமனைகளிலும் உதவித்தொகையுடன் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு வருகிறது. மேற்படிப்பை முடித்தபின் வேலைக்குச் செல்லும்போதும் இந்தத் தொழில் பயிற்சி பெரும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழக மாணவர் ஆலோசனை மையம் ஆண்டுதோறும் ஏப்ரல் அல்லது மே மாதங்களில் கல்வி மற்றும் வேலைவாய்ப்பு வழிக்காட்டுதல் கண்காட்சிகளை நடத்தி வருகின்றது. பல்கலைக் கழகத்தில் மட்டுமின்றி கல்லூரிகளிலும் இக் கண்காட்சிகள் நடத்தப்படுகின்றன.

வேலைவாய்ப்புகளை ஏற்படுத்துதல்

மாணவர் ஆலோசனை மையம் வேலைவாய்ப்புகள் தேடும் மாணவர்களின் விவரங்களை பதிவு செய்து வருகிறது. தொழில் நிறுவனங்கள் இம்மையத்தை அணுகி மாணவர்களின் விவரங்களைப் பெற்று அவர்களை வேலைக்கு அமர்த்திக் கொள்கிறார்கள். ஜனவரி மாதம் 8–ஆம் தேதி சிட்டி வங்கி குழும நிறுவனங்களுக்கு (Citi Bank Group of Company) ஆட்கள் எடுக்கும் பொருட்டு சுமார் 6 ஆயிரம் மாணவர்களுக்கு தேர்வு நடத்தியது. அதற்குப்பின் சிட்டி வங்கி (Citi Bank) அவர்களின் தேவைக்கு ஏற்ப மாணவர்களை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வார்கள். இதே போல் தொழில் நிறுவனங்கள் இம்மையத்தை அணுகி மாணவர்களை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

அயல்நாடுகளிலிருந்து இங்கு படிக்க வரும் மாணவர்களுக்கு பல வழிகளில் சென்னைப் பல்கலைக்கழக மாணவர் ஆலோசனை மையம் உதவி செய்துவருகிறது. அவர்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறும், தகுதி அடிப்படையிலும் அவர்களது சான்றிதழ்களைப் பரிசீலித்து பல்கலைக்கழகத் துறையிலும், கல்லூரிகளிலும் சேர்வதற்கு உதவுகிறது. அதேபோல் வெளிநாடு செல்ல விரும்பும் மாணவர்களுக்கும் எல்லாவித உதவிகளையும் செய்வதுடன் அவர்களுக்கு சரியான வழிகாட்டுதலையும் செய்கிறது.

தமிழ்நாட்டில் உள்ள பல்கலைக்கழகங்கள், கல்லூரிகள் மற்றும் கல்வி நிறுவனங்களில் உள்ள படிப்புகளின் விவரங்கள் மற்றும் அரசு நடத்தும் போட்டித் தேர்வுகள், கல்வி உதவித் தொகை, அஞ்சல் வழிக்கல்வி போன்ற விவரங்களை எளிதில் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் மாணவர் ஆலோசனை மையம் "Academic Profile of Tamil Nadu" என்ற புத்தகத்தை வெளியிட்டுள்ளது. இப் புத்தகத்தின் விலை ரூ. 150/–, அஞ்சலில் பெற ரூ.185/– அனுப்பி பின்வரும் முகவரிக்கு எழுதி பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இயக்குநர்,
சென்னைப் பல்கலைக்கழக மாணவர்
ஆலோசனை மையம்,
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்,
சென்னை – 600 005.

மேலும், இம் மையம் சென்னைப் பல்கலைக்கழக மாணவர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் அனைத்து மாணவ சமுதாயத்திற்கும் பல்வேறு ஆலோசனைகளை வழங்கி வருவது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

* * *

உலக மகளிர் தினம் உருவானது எப்போது ?

1857ஆம் ஆண்டு மார்ச் 8ஆம் தேதி அமெரிக்கா துறைகளில் ஆலைகளில் உழைக்கும் மகளிர் ஒன்று சேர்ந்து உழைப்புக்கேற்ற ஊதியம், தொழில் உரிமை, மனித உரிமை போன்றவற்றிற்காகப் போராடினர்.

1910ஆம் ஆண்டில் நடைபெற்ற உலகத் தொழிலாளர்கள் மாநாட்டில் "கிளாரா" என்பவரின் கோரிக்கைக்கு இணங்க மார்ச் 8ஆம் தேதி உலக மகளிர் தினமாக அறிவிக்கப்பட்டு அது பின்னர் நடைமுறைக்கு வந்தது.

1975ஆம் ஆண்டு முதல் 1985ஆம் ஆண்டு வரையிலான பத்தாண்டு காலத்தை அகில உலக மகளிர் பத்தாண்டுகள் என ஐக்கிய நாடுகள் சபை அறிவித்து உலகெங்கும் மகளிர் உரிமை எழுச்சிக்கு வித்திட்டது.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலக மகளிர் தினம் எல்லா நாடுகளிலும் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. மகளிர் பெருமை/ உரிமைகள் இப்போது உலகறியச் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

மருந்தாகும் உணவு

மனிதர்கள் உழைப்பதற்கு வேண்டிய ஆற்றலைக் கொடுக்கவும், உடலை வலுப்பெறச் செய்யவும், உடலை உறுதியாக்கவும் உண்பதே உணவு ஆகும். இம் மூன்று குணங்களையும் பெற்றிருக்கும் சத்துகள் உணவில் நிறைந்திருப்பதோடு அவை சீரணமாகி, உடலில் பொருந்தக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

நம் முன்னோர்கள் அமைத்த உணவுத் திட்டம் மிகச் சிறப்பானதாகும். அவர்கள் சத்துகளை அளிக்கும் பொருள்களையே பெரும்பாலும் உணவாக உட்கொண்டார்கள். வைட்டமின்கள், புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட் ஆகிய உணவுச் சத்துகளைப் பற்றி அவர்கள் சொல்லாவிட்டாலும் "நெய் கலந்த பருப்பு அன்னத்தை ஒரு பிடி உண்ண ஒருபிடி சதை வளரும்" என்று அறிந்து கூறியுள்ளார்கள்.

சீரணிப்பதற்குக் கடினமான புரதச் சத்தை அதிகமாகப் பெற்றிருக்கும் வாயுப் பொருள்களாகிய பருப்பு வகைகளை காலையிலும், கார்போஹைட்ரேட், வைட்டமின் ஆகியவைகளை அதிகமாகப் பெற்றிருக்கும் மந்தப் பொருள்களாகிய அரிசி, தயிர், கிழங்கு, கீரை, பழம் ஆகியவைகளை மதிய வேளையிலும் எளிதில் செரித்து உடலில் பொருந்தக்கூடிய விலங்கு புரதம் முதலிய பலவகைச் சத்துகளைப் பெற்றுள்ள மந்தமில்லாப் பொருள்களாகிய பசும்பால், அரிசி சோறு, இளங் காய்கறிகள் ஆகியவைகளை இரவிலும் உண்ணும் படியான முறைகளை முன்னோர்கள் வகுத்து, கடைப்பிடித்து வந்துள்ளனர்.

இப்படி சிறுபொழுதுக்கு ஏற்றபடி உண்பது உடலுக்கு உகந்த முறையாகும்; அறிவியல் ரீதியாகவும் சிறந்ததாக ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கதாகும்.

ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளிலும், உணவுத்தன்மை மட்டுமின்றி வேறு சில குணங்களும் – நோயை உண்டாக்கும் தீக்குணங்களும், நோயைப் போக்கும் நற்குணங்களும், அமைந்திருக்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாக

புது அரிசி சோறு, அசீரணம், பேதி இவைகளை உண்டாக்குகிறது. எனவே, பொருள்களின் குணங்களை அறிந்து அவைகளின் தீக்குணங்களை நீக்குவது அவசியம், என்பதோடு அப்படி நீக்குவதற்கான சில வழிகளையும் கூறியுள்ளனர். உணவுப் பொருட்களில் சுவை இருக்கும். உணவில் சுவை என்பது ஊட்டந்தரும் பகுதியின் இயற்கை அடையாளமாகும். சுவையில் அறுசுவைகள் உண்டு. நாம் உண்ணும் உணவில் அறு சுவைகளும் கலந்து இருக்குமாறு பார்த்துப் பகுக்கப்படுகிறது.

இம்முறையில் அறுசுவை உணவு உண்பதுதான் உடலுக்கு ஏற்றதாகும். உடலின் வளர்ச்சிக்கும், ஆற்றலுக்கும் ஏற்றவகையில் துணை செய்வது சுவைகளே.

ஒவ்வொரு சுவைக்கும் தனித்தனிக் குணங்கள் உண்டு. துவர்ப்புச் சுவை – ஆற்றலைத் தரும். கார்ப்புச் சுவை – வீரத்தைத் தரும். இனிப்புச் சுவை – வளத்தைத் தரும். உவர்ப்புச் சுவை – தெளிவைத் தரும். கைப்புச் சுவை – மென்மையைச் சேர்க்கும். புளிப்புச் சுவை – இனிமையைத் தந்து உடலை அழகுறச் செய்யும்.

பசி ஏற்படுவது என்பது முன் உண்ட உணவு, முற்றும் செரிமானமாகிவிட்டது என்பதை உணர்த்தும் நிலையாகும். மலம், சிறுநீர் கழிந்து குடலிலுள்ள வாயு முற்றும் வெளிப்பட்டு, உள்ளந்தெளிந்து, ஐம்பொறிகள் தூயநிலையடைந்து, முக்குற்றங்கள் தன்னிலையில் பொருந்தி, உடல் இலேசத்துவம் பெற்றிருந்தால், முன்உண்ட உணவு, முற்றும் செரிமானமாகிவிட்டது என்பதை அறியலாம். அப்பொழுது பசி தோன்றும்.

இவ்வாறு முன் உண்ட உணவு, முற்றும் சீரணித்ததை அறிந்து, பின் உணவு கொள்பவர்க்கு மருந்துண்ண வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது என்பதை–

"மருந்துஎன வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்"

– என்னும் திருக்குறள் மூலம் அறியலாம், இன்னும் திருவள்ளுவர் –

"அற்றது அறிந்து கடைபிடித்து மாறு ல்ல

துய்க்க துவரப் பசித்து"

– எனக் கூறியபடி நல்ல பசி தோன்றியபின்தான், உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். உடலிற்கும் காலத்திற்கும் ஏற்ற அறுசுவைகளுடன் நன்றாகப் பகுத்துச் செய்த உணவை அளவுடன் அருந்த 6 மணி நேரத்தில் முற்றிலும் சீரணமாகும். செரிமானக்காலத்தில் வேறு ஏதேனும் உட்கொண்டாலும் பானம் பருகினாலும் அசீரணம் ஏற்படும். தினம் மூன்று வேளை உணவு உட்கொள்ளலாம் என இருப்பினும், முன்னோர் கூற்றுப்படி இருவேளைதான் உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதை

"உண்பதிரு பொழுதொழிய மூன்று பொழுதுண்ணா"

– என்பதால் அறியலாம்.

வயதானவர்களுக்குச் சீரண சக்தி குறைவாக இருக்குமாதலால் இவர்கள் ஒருபொழுது உண்ணப் பயிற்சி செய்து கொள்வது நலம்.

உணவை அளவுடன் உண்ணுதல் வேண்டும். இதனால் நெடுநாள் வாழ இயலும். இதை–

"அற்றால் அளவுஅறிந்து உண்க; அஃதுடம்பு

பெற்றான் நெடிது உய்க்கும் ஆறு"

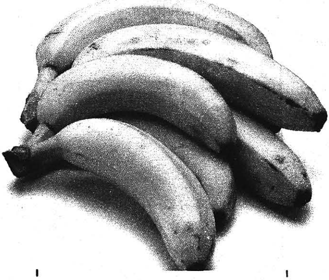
– என்ற குறள் மூலம் அறியலாம்.

பசிக்கு ஏற்றவாறு உணவை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

நாம் உணவாகக் கொள்ளக் கூடிய பொருட்கள் அனைத்தும், தாது, தாவர, உயிர்ப் பொருட்கள் என்ற மூன்று வகையினுள் அடங்கும்.

தாதுப் பொருட்கள்

உடலுக்குத் தேவையான உலோக உபரச கார சாரப் பொருள்களாகிய தாதுப் பொருள்களுடைய சத்துகள், நாம் உண்ணும் தாவர, விலங்கு உணவுகளில் போதுமான அளவு இருப்பதால், தாதுப் பொருட்களை பகுத்துச் செய்து உணவாகக் கொள்வது அவசியமில்லை.



தாவரப் பொருள்கள்

தாவரப் பொருள்களே நமது உணவிற்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை மரம், செடி, கொடி, புல் என நான்கு வகைப்படும். இவைகளின் கிழங்கு, தண்டு, கீரை, பூ, காய், பழம், விதை முதலிய பல உறுப்புகளும் உணவாகின்றன. இவைகளுள் புல் இனத்தைச் சேர்ந்த பயிர் தானியங்களே முதன்மை உணவாக இருந்து வருகின்றன.

இவை, சிரமமின்றி எளிதில் செரிக்கக் கூடியதாக உள்ளன. இவற்றில் நெல், கோதுமை, கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம், வரகு, தினை ஆகியவை முக்கியப் பயிர் தானியங்களாகும். தென்னிந்தியாவில் அரிசியும், வடஇந்தியாவில் கோதுமையும் முதன்மையான உணவு தானியங்களாக உள்ளன.

விலங்குப் பொருள்கள்

விலங்குப் பொருள்களில் நடப்பன, பறப்பன, நீர்வாழ்வன என்ற மூன்று வகைகளை மட்டும் உணவிற்காகப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இவைகளின் பால் மற்றும் இறைச்சியை மட்டுமே உணவாக உட்கொள்கிறோம்.

பண்டையத் தமிழர்கள் அன்றாட உணவு முறைகளில் கடைப்பிடித்து வந்த பழக்கங்களே அவர்கள் திடமாக நீடித்த ஆயுளுடன் வாழ்ந்ததற்குக் காரணம் என்று ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள். இயற்கையாகக் கிடைக்க்க் கூடிய கீரை, காய், கனி மற்றும் சில தாவரப் பொருட்களைத் தேவையான அளவிற்கு உண்டு வாழ்கின்றபோது, நோய் நம்மை தாக்குவதில்லை. மனித சமுதாயம், உய்வதற்கு வழி தேடும் வகையில் சித்தர்கள், மூலிகைகளின் வகைகளைக் கூறி, அதன் நோய் தீர்க்கும் தன்மைகளையும் விளக்கமாகக் கூறியுள்ளனர்.

எதில் என்ன உள்ளது ?

மிளகு

மிளகு – வாத, பித்த கபக் குற்றங்கள் ஆகிய அனைத்தையும் நீக்கும். அன்றியும், திமிர், வாதம் முதலியவைகளை அகற்றும். மிளகுத் தூளை 260 முதல் 390 மி.கி. கொடுக்க பசியைத் தூண்டும். வெப்பத்தை உண்டு பண்ணி மனவெழுச்சியை உண்டாக்கும்.

சீரகம்

இதனால் பித்தம் தீரும். வயிற்றுவலி, ஈரல் நோய், குருதிக் கழிச்சல், இரைப்பு, வாதநோய்கள் தீரும். உடலுக்கு வலிமை தந்து, கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். சீரகத்துடன் நாட்டுச் சர்க்கரையையும் விடாது உண்டுவர, தேகம் வன்மை பெறும்.

சுக்கு

சுக்கினால் செரியாமை, புளியேப்பம், வயிற்றுப்புசம், குன்மம், கழிச்சல், இருமல் தீரும். சுக்கு, கற்கண்டு சம அளவு எடுத்து, இரண்டையும் பொடிசெய்து, சிட்டிகையளவு காலை, மாலை இருவேளை இளநீரில் கலந்து அருந்தினால் நெஞ்சு வலியும், மேல் மூச்சும் நீங்கும்.

பெருங்காயம்

இதனால் வயிற்று நோய்கள், மாந்தம், குன்மம், பெருவயிறு நோய்கள் நீங்கும். தேக நோய்கள், பல்நோய், கப நோய்கள் தீரும். பிள்ளை பெற்றபின் அழுக்கு வெளியேற பெருங்காயத்தைப் பொரித்து வெள்ளைப்பூண்டு, பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்துக் காலையில் கொடுக்கலாம்.

இலவங்கம்

இது மயக்கம், பேதி, வாந்தி, குருதிக் கழிச்சல், செவிநோய், கண்ணில் பூ ஆகியவற்றை நீக்கும். கிராம்பை நீர்விட்டரைத்து, நெற்றியிலும், மூக்குத் தண்டின் மீதும் பத்துப்போட்டால் தலைபாரம், நீர்க்கோர்வை குணமாகும்.

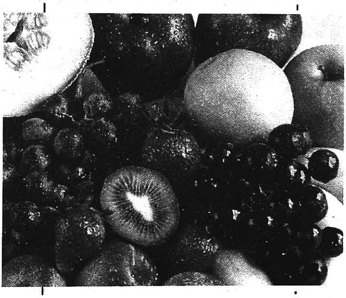
இலவங்கப்பட்டை

இது இரைப்பு, இருமல் வயிற்றுநோய்களைப் போக்கும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். சிலந்தி, பாம்புக்கடி நஞ்சினைப் போக்கும்.

சீதக் கழிச்சலுக்குக் கொடுக்க நல்ல பலனைத் தரும்.

மஞ்சள்

உடலில் பூசிக்குளிக்க உடலுக்குப் பொன்னிறத்தைத் தரும். புலால் வாடையை நீக்கும். பசியை உண்டாக்கும். வாத பித்த, கபக் குற்றங்களை நீக்கும். தலைவலி, நீரேற்றம், மூக்கு நீர் பாய்தல் இவை நீங்கும். வேப்பிலையுடன் மஞ்சளைச் சேர்த்தரைத்து, அம்மைக் கொப்பளத்தின் மீது பூச – அவை பழுத்து உடைந்து போவதோடு, வெகு எளிதில் ஆறிப்போகும்.



வெந்தயம்

சீதக் கழிச்சல், வெள்ளை, குருதியழல் நோய், கணக்காய்ச்சல், எலும்பைப் பற்றிய காய்ச்சல், நீர்வேட்கை இவை தீரும். கஞ்சியில் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொடுக்கப் பால் சுரக்கும். இதனை அரைத்துத் தலையில் தேய்த்து ஊற வைத்துத் தலை முழுகிவர, தலைமுடி வளரும். தவிர தலைமுடி உதிர்ந்து போவதைத் தடுக்கும்.

சோம்பு

இது செரியாமை, வயிற்றுப்புசம், வயிற்றுவலி, காய்ச்சல், இருமல், இரைப்பு, மூக்குநீர் பாய்தல் ஆகியவற்றை நீக்கும். வாலையிலிட்டு வடித்து எடுக்கப்படும் சோம்பு நீர் மேற்கூறிய நோய்களைப் போக்கும்.

கறிவேப்பிலை

இலையை நிழலில் உலர்த்தி, இத்துடன் மிளகு, உப்பு, சுக்கு, சீரகம் முதலியவற்றைப் பொடியாக்கிச் சோற்றில் கொஞ்சம் நெய்விட்டுக் கலந்து உண்ண, மாந்தம் போன்றவை நீங்கும்.

எலுமிச்சை

இதனால் தீக்குற்றத்தால் உண்டான நோய்களும், வாந்தி, வாய்க்குமட்டல், நீர்வேட்கை, மயக்கம், வெறிநோய்களும் தீரும். இப் பழச்சாறு குளிர்ச்சியையும் கொடுக்கும். இதன் இலையைக் காடியிலிட்டு நீராகாரமாகப் பருகுவது நமது நாட்டுப் பழக்கம்.

ஏலக்காய்

இது இருமல், கழிச்சல், கோழை, நீர்ச்சுருக்குப் போன்ற நோய்களை நீக்குவதோடு தொண்டை, வாய், கீழ்வாய் இவைகளில் உண்டாகும் பிற நோய்களையும் நீக்கும். ஏலக்காய், பனைவெல்லம் சேர்த்து, நீர்விட்டுச் சுண்டக் காய்ச்சிக் கொடுத்தால் பித்தத்தால் உண்டாகும் தலைச் சுற்றல் நீங்கும்.

ஓமம்

இதனால் செரியாமாந்தம், பொருமல், கழிச்சல், இருமல், இரைப்பு, கபக்காய்ச்சல், பல்நோய் இவைகள் நீங்கும். ஓமம், சுக்கு, சித்திரமூலவேர்ப்பட்டை இம்மூன்றும் சமஅளவு எடுத்து, பொடித்து, ஒன்றாகக் கலந்து, மொத்த எடைக்குக் கடுக்காய்ப்பொடி சேர்த்து மூன்று வேளை மோரில் கலக்கிக் கொடுக்க மந்தம் தீரும்.

கடுக்காய்

இது பசியைத் தூண்டி செரிமானம் செய்து உடலுக்கு வன்மை தந்து, முதுமை வரவிடாமல் தடுக்கும். அறிவையும்,

ஆற்றலையும் பெருக்கும். எனவே இது காயகற்பப் பொருளாகக் கொள்ளப்படுகிறது. தோடங்கள் தங்கிய இடங்களிலிருந்து அவைகளை வெளிப்படுத்துதல், குடலிலுள்ள இயற்கைச் சக்தியைத் தூண்டி பலத்தை வெளிப்படுத்துதல், இவற்றைச் செய்யும். இவைகளன்றி, கன்னம், கழுத்து, நா, இவ்விடங்களில் தோன்றும் நோய்கள், காலடிப் புற்றுநோய், காமாலை, தாது, தாவர சங்கமவிடங்கள் இவை நீங்கும். கடுக்காயைத் துவையல் செய்து சாப்பிட மலத்தைக் கட்டும். ஒவ்வொரு நாளும் காலைதோறும் கடுக்காயை ஓராண்டு சாப்பிட்டுவந்தால், நரை திரை மாறும். பச்சைக் கடுக்காயைப் பாலில் அரைத்துச் சாப்பிட இருமல் நீங்கும்.

நெல்லிக்காய்

நெல்லிக்காயைப் பகலில் உண்ண கபநோய், வாந்தி, வெறிநோய், மயக்கம், மலக்கட்டு, தலைச்சுற்று இவை தீரும். இதைத் துவையல் செய்து சாப்பிட சுவையின்மை, வாந்தி ஆகியன போக்கும். இதைக் கொண்டு செய்யப்படும் லேகியம் உடல்வன்மைக்கு மிகச் சிறந்தது.

துளசி

துளசியால் கபநோய், காய்ச்சல் நோய் என்பன நீங்கும். பித்தத்தால் ஏற்படும் வெறிநோய் தணியும். கருந்துளசியால் இருமல், இரைப்பு, நெஞ்சில் ஏற்படும் கபம், மார்புச் சளி, வயிற்றுப் புழு, தலை நஞ்சு முப்பிணி இவை அகலும். இதைப் பாலிலிட்டுக் காய்ச்சிப் பருக, உடலில் உண்டாகும் குற்றங்கள் விலகும். கபத்தை விலக்கும். இதை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி ஆவி பிடித்தால் கபநோய்கள் தீரும்.

வல்லாரை

வாய்ப்புண், குருதிக்கழிச்சல், குருதிக்கழிச்சலால் உண்டாகும் வயிற்றுக் கடுப்பு, தொண்டைக்கமரல், காய்ச்சல், வீக்கம், யானைக்கால், நெரிக்கட்டி, மேகப்புண், கண்டமாலை, சூதகக் கட்டு, விரைவீக்கம் ஆகியன தீரும். வல்லாரையிலைச் சாற்றில், சிறிது உப்பு, சாதிப்பத்திரி சேர்த்துக் கொடுக்க வல்லைநோய், பெருவயிறு முதலிய நோய்கள் நீங்கும்.

கீழாநெல்லி

கீழா நெல்லியால், வயிற்று மந்தம், காமாலை, குருதிக் கழிச்சல், தாதுவெப்பம், நாட்பட்ட மேகப்புண், பித்த மிகுதியால் தோன்றும் நோய்கள், கண்ணில் காணும் நோய்கள், நாவறட்சி என்பன தீரும்.

இலையை உப்பு சேர்த்தரைத்துப் பூச சொறி, சிரங்கு போகும். கீழாநெல்லியை அரைத்து, நல்ல பசுவின் தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டால் காமாலை நோய்கள் குணமாகும்.

ஆடாதோடை

வாத, கபக்குற்றங்களின் பெருக்கைக் குறைக்கும். பலவிதமான காய்ச்சல், இருமல், இரைப்பு, விக்கல், குருதியழல், முப்பிணி, வயிற்று நோய், சூலை இவைகளைப் போக்கும். நல்ல குரலொலியைத் தரும். இலையை உலர்த்தி, சுருட்டாகச் சுருட்டி புகை பிடிக்க இரைப்பு நோய் தீரும். பூவை வதக்கி இரு கண்களின்மீதும் வைத்துக்கட்ட கண்நோய்கள் தீரும்.

முருங்கை

முருங்கை இலையினால் மந்தம், தலைவலி, கண்நோய், வெறிநோய், மூர்ச்சை முதலிய நோய்கள் குணமாகும். முருங்கையிலைச் சாற்றை இரு துளிகள் கண்ணில் விட்டுவர கண்வலி நீங்கும். இதனையே தேனுடன் சேர்த்து கண் மை போன்று கண்ணிமைகளில் போடலாம். இலையும், மிளகும் சேர்த்து நசுக்கி, சாறெடுத்துத் தலைவலிக்கு நெற்றியில் தடவலாம். இலையை அரைத்து வீக்கங்களின் மீது பற்றிடலாம். பட்டையைச் சிதைத்து, வீக்கங்கள், கட்டிகள் இவற்றின் மீது வைத்துக் கட்டலாம். வேரை அரைத்து கடுகுத்தூள் சேர்த்து நீர்விட்டரைத்து கீல்வாயு, வீக்கங்களுக்குப் பற்றுப் போட வீக்கம் குறையும்.

மேற்கூறியவற்றில் இருந்து உலகின் மூத்த முதல் மருத்துவ முறையாகத் தோற்றம் பெற்றிருக்கும் "தமிழ் மருத்துவம்" தனக்கெனக் கொண்டிருக்கும் தனி பாணியாகும். இதிலிருந்து உணவே மருந்தாகும் என்பது தெளிவாகிறது.

"அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு"

– என்ற பழமொழியைக் கருத்தில் கொண்டு

"அற்றா லளவறிந்து உண்க
அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு"

– என்ற திருவள்ளுவரின் வாய்மொழிக்கேற்ப உணவு முறைகளைக் கொண்டு நோயின்றிப் பல்லாண்டு வாழலாம். மேலும் அந்த உணவுப் பொருட்களையே, மருந்தாக அளவில் மாற்றம் செய்து உண்டு – நோய் நீங்கி நல்வாழ்வு வாழலாம்.★

இரத்தம் – இரத்த தானம் – ஒரு பார்வை

தமிழ் இலக்கியங்களில் குருதி என அழைக்கப்படும் இரத்தம், மனிதனின் உயிரைக் காப்பதாகும். மனிதனின் உடல் வளர்ச்சிக்கும், செயல்பாட்டுக்கும் தேவையான உயிர்ச் சத்துகளை இரத்தம் தான் உடம்பின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் வழங்குகிறது. இரத்தம் இல்லையென்றால் உடலின் பல்வேறு உறுப்புகளும் செயலிழந்து விடும்.

★ இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பணுக்கள் உயிர் வாயுவை (Oxygen) நுரையீரலிலிருந்து எடுத்துவந்து உடலின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கும் ஆற்றல் கிடைக்கச் செய்கிறது.

★ கரியமில வாயுவை (Corbon di-oxide) உடல் உறுப்புகளிலிருந்து அகற்றி நுரையீரல் வழியாக வெளியேற்றுகிறது. வெள்ளையணுக்கள் நம் உடலை பல்வேறு நோய்க் கிருமிகளிலிருந்து காத்து, நலமுடன் உயிர் வாழ உதவுகிறது.

★ பிளேட் லெட்டுகள் (தட்டையணுக்கள்) இரத்தம் வெளியேறும்போது உறைவதற்கு அது உதவுகிறது. அதனால் வெட்டுப்பட்ட இடத்தில் இரத்தம் உடனே உறைந்துவிடுகிறது.

★ குருதி நீர் (Plasma), புரதங்கள், மாவுச்சத்து, சிவப்பணுக்கள், வெள்ளையணுக்கள் மற்றும் தட்டையணுக்கள் எல்லாம் சேர்ந்ததே இரத்தம் ஆகும்.

இரத்த வகைகள்

எல்லோருக்கும் இரத்தம் சிவப்பு நிறமாக இருந்தாலும், அதிலும் பல்வேறு வகைகள் உள்ளன. இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பணுக்களில் (RBCs) ஆன்டிஜன் என்னும் ஒருவகை புரதம் உள்ளது. அதன் தன்மைக்கேற்ப இரத்தம் நான்கு வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

★ 'A' ஆன்டிஜன் சிவப்பணுக்களில் இருந்தால் அந்த இரத்தம் 'A' பிரிவாகும்.

★ 'B' ஆன்டிஜன் இருந்தால் அது 'B' பிரிவு இரத்தம் ஆகும்.

★ 'AB' என்ற இரண்டு ஆன்டிஜன்கள் இருந்தால், 'AB' பிரிவு என்றும்,

★ எந்தவிதமான ஆன்டிஜனும் இல்லையென்றால் அது 'O' பிரிவு எனவும் பிரிக்கப்படுகிறது.

மேலும், ரீசஸ் (Rhesus) என்ற ஒரு வகை குரங்கின் இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பணுக்களில் ஆன்டிஜன் எனும் ஒரு வகை புரதம் உள்ளது. இது Rh ஆன்டிஜன் என அழைக்கப்படுகிறது.

மனிதர்களின் இரத்தத்தில் இதைப்போன்ற Rh இருந்தால் அந்த வகை இரத்தம் Rh என்றும், Rh இல்லையென்றால் Rh நெகட்டிவ் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

இந்தியாவில் 95 சதவிகிதம் முதல் 98 சதவிகிதம் வரை Rh பாசிட்டிவ் வகை இரத்தம் தான் உள்ளது.

இரத்தம் செலுத்தும் முறை – ஒரு வரலாற்றுப் பார்வை

1616 – ஆங்கில மருத்துவர் வில்லியம் ஹார்வி என்பார் (Dr. William Harvey) மனித உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை கண்டுபிடித்தார். இதன் பின்னர் சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு இரத்தம் செலுத்துவது குறித்து முயற்சி எடுக்கப்பட்டது.

1665 – இங்கிலாந்து நாட்டில், முதன்முதலாக வெற்றிகரமாக இரத்தம் செலுத்தப்பட்டது. டாக்டர் ரிச்சர்ட் லோயர் (Dr. Richard Lower) என்ற மருத்துவர் ஒரு நாய்க்கு, மற்றொரு நாயின் இரத்தத்தைச் செலுத்தி அதை உயிருடன் வாழச் செய்தார்.

1667 – பிரான்சில் ஜீன் பேட்டிஸ்ட் டெனிஸ் (Prancil june Baptist Dennis) மற்றும் ரிச்சர்ட் லோயர் (Richard Lower) ஆகிய இருவரும், ஆடுகளிலிருந்து மனிதர்களுக்கு வெற்றிகரமாக இரத்தம் செலுத்தப்பட்டது என தனித்தனியே அறிவித்தார்கள்.

1818 – டாக்டர் ஜேம்ஸ் புளுண்டல் (Dr. James Blundell) என்ற இங்கிலாந்து நாட்டைச் சேர்ந்த மகப்பேறு மருத்துவர், குழந்தை பெற்ற ஒரு தாய்க்கு, மனித இரத்தத்தை வெற்றிகரமாகச் செலுத்தினார்.

1875 – ஒரு மனிதனுக்கு தேவைப்படும் இரத்தத்தை யாரோ பிற மனிதனிடமிருந்து எடுத்துச் செலுத்திவிட முடியாது என டாக்டர் கார்ல் லேண்ட் ஸ்டினர் (Karl Land Stenir) முதன் முறையாகக் கண்டறிந்தார்.

1901 – ஆஸ்திரேலியா நாட்டு மருத்துவரான கார்ல் லேண்ட் ஸ்டினர் (Karl Land Stenir) மனித இரத்தத்தில் ஏ (A), பி (B) மற்றும் ஒ (O) என 3 வகை இரத்தப் பிரிவுகள் இருப்பதாகக் கண்டறிந்தார். அவரின் நண்பர்களான ஏ. டெகாஸ் டெல்லோ மற்றும் ஏ. ஸ்ட்ருலி (A. Decastello and A. Sturli) ஆகிய இருவரும் ஏபி (AB) என்ற 4ஆவது வகை இரத்தத்தைக் கண்டறிந்து அறிவித்தனர்.

1907 – இரத்த தானம் அளிப்பவர்களுடைய இரத்தத்தையும் இரத்தம் செலுத்திக் கொள்பவர்களுக்கான வெவ்வேறு வகை இரத்தத்தையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, பொருந்தாது இருக்குமானால் இரத்தம் செலுத்துவதைத் தவிர்த்து விடலாம் என்பதை ஹெக்டன் (Hekton) என்பவர் தெரிவித்தார். இந்த முறையைப் பயன்படுத்தி, அமெரிக்காவின் நியூயார்க்கில், ரீயூபன் ஒட்டன்பெர்க் (Reuben Ottenberg) என்பவர் முதல் முறையாக இரத்தம் செலுத்தினார்.

1912 – ரோகர்லீ (Roger Lee) பால் டட்லி உய்ட் (Paul Duddley white) என்பவருடன் இணைந்து ஒ (O) வகை இரத்தத்தை, நோயாளிகள் எந்த வகை இரத்தக் குழுமத்தைச் சேர்ந்தவர்களாக இருந்தாலும் அவர்களுக்குச் செலுத்தலாம் என்றும் ஏபி (AB) வகை இரத்தமுடைய நோயாளிகளுக்கு அனைத்து வகை இரத்தத்தையும் செலுத்தலாம் என்றும் தெரிவித்தார். இரத்த தானம் அளிக்கும் உலகத் தன்னார்வலர் (Universal donar) இரத்தம் பெறும் உலக நோயாளி (Universal Receipient) ஆகிய சொற்றொடர்களும் உருவாக்கப்பட்டன.

1914 – இரத்தத்தை நீண்ட காலம் பாதுகாப்பதற்கு உரிய சோடியம்சிட்ரேட் போன்றவை (Long term Anti Coagulants among them sodium citrate) உருவாக்கப்பட்டன.

1916 – பிரான்சில் ரூஸ் (Francil Roes) மற்றும் ஜே.ஆர். டர்னர் (J.R. Turner) ஆகியோர், பெறப்பட்ட இரத்தத்தை பல நாட்கள் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க முடியும் (citrate - Glucose solution that permits storage of blood for several days after collection) என்ற உண்மையை அறிமுகப்படுத்தினார்கள்.

கொள்கலன்களில் (Containers) இரத்தத்தைச் சேகரித்து வைத்து, பின்பு இரத்தம் செலுத்தும் முறை வந்தது. இதன்மூலம் ஒரு நரம்பிலிருந்து இன்னொரு நரம்பின் மூலமாக இரத்தம் செலுத்துவது என்றிருந்த முறை, நேரடி இரத்தம் செலுத்தும் முறை என மாறியது.

முதல் உலகப் போரின் போது, இங்கிலாந்து அரசு, இரத்த பாதுகாப்புத் துறையை ஏற்படுத்த இந்தக் கண்டுபிடிப்பு உதவியது. இரத்தம் தொடர்பான துறைகளை ஆஸ்விட் ராபர்ட்சன் (Osvid Robertson) என்பவர் உருவாக்கினார்.

1932 – ரஷ்யாவில் உள்ள லெனின் கிராட் நகர மருத்துவமனையில் முதல் இரத்த வங்கி தொடங்கப்பட்டது.

1936 – பார்சிலோனோ நகர இரத்த வங்கியில் டாக்டர் நார்மன் பெத்தயுன் (Dr. Normen Bethaune) இரத்த வங்கிகளில் இரத்தம் சேகரிக்கும் முறையை, முதன்முதலாக அறிமுகப்படுத்தினார்.

1937 – சிகாகோ குக்ககண்டரி மருத்துவமனையில் பெர்னார்ட் பேன்டஸ் (Bernard Fantus) என்பவர் முதன்முதலாக இரத்த வங்கியை ஏற்படுத்தினார். இரத்த வங்கி என்ற சொல்லையும் இவரே உருவாக்கினார்.

1939 – ஆர்.எச். இரத்தப் பிரிவை (Rh Blood Group), டாக்டர் கார்ல் லேண்ட் ஸ்டினிர் (Dr. Karl Land Stenir) கண்டுபிடித்தார். அலெக்ஸ் வீனர் (Alex Winer), பிலிப் லெவின் (Philip Levine) மற்றும் ஆர்.இ. ஸ்டெட்ஸன் (R.E. Stetson) ஆகியோர் இரத்தம் செலுத்துவதால் ஏற்படும் பெரும்பாலான பின்விளைவுகளுக்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்தார்கள். ஆர்.எச். கண்டுபிடிப்புக்குப் பின், இரத்த வங்கி வரலாற்றில் அது ஏபிஓ (ABO)வுக்கு அடுத்ததாக உள்ளது என்ற மிக முக்கியமான உண்மை கண்டறியப்பட்டது.

1940 – ஹார்வர்ட் (Harvard) மருத்துவ பள்ளியைச் சேர்ந்த எட்வின் கான் (Edvin Cohn), பிளாஸ்மாவைப் பல கூறுகளாகப் பிரிக்கலாம் என்றும், அதிலிருந்து பல பொருட்களைச் செய்யலாம் என்றும் கண்டுபிடித்தார்.

1941 – கண்ணாடி குடுவைகளில் இரத்தம் சேகரிக்கும் முறை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

1943 – இரத்தத்தை அதிக அளவு செலுத்துவதற்கும், நீண்ட காலம் சேமித்து வைத்திருப்பதற்கும் உரிய வேதிப் பொருட்களை (Introduction of Acid citrate Dextrose (ACD) Solution) ஜெ.எப்.லூட்டி (J.F. Luti) மற்றும் பாட்ரிக் எல். மோலிசன் (Patrick L. Mollison) ஆகியோர் அறிமுகப்படுத்தினார்கள்.

1951 – கார்ல் வால்டர் (Carl Walter) மற்றும் டபிள்யு பி. மர்பி (W.P. Murphy) ஆகியோர் முதன்முதலாக பிளாஸ்டிக் பைகளில் இரத்தச் சேமிப்பு முறையை அறிமுகப்படுத்தினார்கள்.

1964 – பிளாஸ்மாவைக் கூறுகளாகப் பிரிப்பதற்கான பிளாஸ்மாபியர் (Plasmaphere) அறிமுகப் படுத்தப்பட்டது.

1970 – இரத்த வங்கிகள் தன்னார்வ இரத்த தானத்தை ஊக்குவிக்கத் தொடங்கின.

1971 – தானமாகப் பெற்ற இரத்தத்தில் மஞ்சள்காமாலை–பி (எபிடைடிஸ்–பி) கிருமி பரிசோதனை தொடங்கியது.

1972 – ஆப்பிரிஸிஸ் (Aphersis) என்பதைப் பயன்படுத்தி, இரத்தத்தின் ஒரு கூறை மட்டும் பிரித்து எடுத்துவிட்டு, தானம் செய்தவருக்கே இரத்தத்தை திருப்பி அளிக்கும் முறை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

1985 – முதன்முறையாக இரத்தத்தில் எச்.ஐ.வி. பரிசோதனை செய்வது தொடங்கப்பட்டது.

1996 – இந்தியாவில் இரத்தம் செலுத்துதல் மற்றும் இரத்த வங்கிகள் நடத்துவது குறித்த உச்ச நீதிமன்றத் தீர்ப்பு வந்தது.

1998 – உச்ச நீதிமன்றத் தீர்ப்பின்படி பணத்திற்காக இரத்தக் கொடையளிப்பது தடை செய்யப்பட்டது.

இரத்த தானம் செய்வது 3 வகைப்படும்.

1. தன்னார்வ இரத்த தானம்; 2. நோயாளியின் உறவினர்கள் செய்யும் இரத்த தானம்; 3. பணம் பெற்றுக் கொண்டு செய்யும் இரத்த தானம்.

★ இதில் பணம் பெற்றுக் கொண்டு இரத்த தானம் செய்வது உச்ச நீதிமன்றத்தால் தடை செய்யப் பட்டுள்ளது. பணம் பெற்றுக் கொண்டு இரத்த தானம் செய்பவர்கள் மீது கடுமையான நடவடிக்கைகள் எடுக்க சட்ட திட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே, தன்னார்வ இரத்த தானமும், உறவினர்களிடமிருந்து பெறப்படும் இரத்த தானமும் மட்டுமே மருத்துவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப் படுகிறது. அதிலும் குறிப்பாக தன்னார்வ இரத்த தானம் தான் மிகவும் சிறந்தது என கருதப்படுகிறது.

★ 18 வயது முதல் 60 வயது வரை உள்ள ஆண்/பெண் ஆகிய இருபாலரும் இரத்த தானம் செய்யலாம்.

★ ஆண்கள் மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறையும் பெண்கள் 4 மாதத்திற்கு ஒரு முறையும் இரத்த தானம் செய்யலாம்.

★ இரத்த தானம் செய்பவர்கள் குறைந்தபட்சம் 45 கிலோ எடை உள்ளவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.

★ இரத்த தானம் செய்வதற்கு முன்னால், இரத்த வங்கிகளில் அல்லது இரத்த தான முகாம்களில் தகுதிவாய்ந்த மருத்துவர்கள் அவரை பரிசோதித்த பிறகே இரத்த தானம் செய்ய அனுமதிக்கப்படுவர்.

இவர்கள் இரத்த தானம் செய்யக்கூடாது :–

★ 6 மாதத்திற்குள் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டவர்கள்.

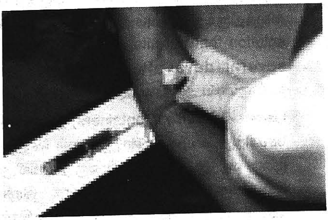
★ ஓர் ஆண்டுக்குள் இரத்தம் செலுத்தப்படுபவர்கள்.

★ ஓர் ஆண்டுக்குள் பெரிய அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள்.

★ நாய்க் கடி தடுப்பூசி போட்டு ஓர் ஆண்டு காலம் வரை ஆனவர்கள்.

★ மஞ்சள் காமாலை ஏற்பட்டு ஓர் ஆண்டு காலம் வரை ஆனவர்கள்.

யார் இரத்த தானம் செய்யலாம் ?



★ புற்று நோயாளிகள்.

★ இதய நோய் மற்றும் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள்.

★ ஆஸ்துமா, வலிப்புநோய் உள்ளவர்கள்.

★ முற்றிய நிலையில் உள்ள மனநோயாளிகள்.

★ ஏதாவது ஒரு நோய்க்கு தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிடுபவர்கள்.

★ பச்சை குத்திக் கொண்டவர்கள் 6 மாத காலத்திற்குள் இரத்த தானம் செய்யக்கூடாது.

★ மது அருந்திய பின் 12 மணி நேரத்திற்குள் உள்ளவர்கள். மேற்கண்ட இத்தகைய நிலைகளில் உள்ளவர்கள் எவரும் இரத்த தானம் செய்யக் கூடாது.

★ இரத்த தானம் செய்யும் நாளன்று வழக்கம்போல் காலை உணவு உட்கொண்டால் போதுமானதாகும். காலையில் சாப்பிடாமல் இரத்த தானம் செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும். சில நேரங்களில் இரத்த தானம் செய்வதனால் அதிக உணவு உண்ண வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் அதிகப்படியான உணவை உட்கொண்டு இரத்த தானம் செய்வது தவறானதாகும். இரத்த தானம் செய்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு பிறகு அன்றாட வேலைகளை செய்யலாம். ஓய்வு எடுக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. ஆகவே, மேற்கூறிய தகுதி உடையவர்கள் அனைவரும் இரத்த தானம் செய்வதை குறைந்தபட்சம் ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது வழக்கமாக்கிக் கொள்ளலாம்.

❖ ❖ ❖

உதடு குறைபாடுகள் மற்றும் நவீன பல் சீரமைப்பு

பேராசிரியர் டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி

திருமணமாகிக் குழந்தைப் பிறப்புக்காகக் காத்திருக்கும் புதுமணத் தம்பதிகளுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் புதுவரவைக் காணவேண்டும், எனது குழந்தை இப்படியிருக்க வேண்டும், அப்படியிருக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் கனவுகள் இருக்கும்.

அவர்களுடைய நீண்டகாலக் கனவு நிஜமானது; இன்று உங்கள் வாழ்க்கையின் முக்கியமான நாள்; அதாவது உங்களுக்கு குழந்தை பிறந்த நாள்; அதை ஆவலுடன் கையில் வாங்கிப் பார்க்கிறீர்கள்; உங்களுக்கு அதிர்ச்சி. சந்திரனைப் பிடித்த கிரகணத்தைப் போல அந்த அழகிய முகத்தில் உதட்டுக்கு இடையே ஒரு பிளவு!

உங்கள் மூளையில் ஆயிரம் வாட்ஸ் மின் வெட்டு பாய்ந்ததைப் போல அதிர்ச்சியடைகிறீர்கள். உங்கள் வேதனையை அதிகப்படுத்தும் விதமாக உள்ளுக்குள் ஒரு குற்ற உணர்ச்சி!

என் குழந்தைக்கு ஏன் இப்படி ஏற்பட்டது? நான் என்ன பாவம் செய்தேன்! எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படிப்பட்ட ஒரு தண்டனையை கடவுள் கொடுத்தான்?

இந்தக் குழந்தையை எப்படி வெளியில் காட்டி சந்தோஷப்படுவேன்! இதற்கு எப்படிப் பாலூட்டுவேன், எப்படிப் பராமரிப்பேன். (ஒரு பெண் குழந்தையாக இருந்தால்) இந்தக் குழந்தைக்கு எப்படிக் கல்யாணம் செய்துவைப்பேன்! இந்தக் குழந்தையை என் சொந்தக்காரர்கள் யாராவது பார்த்துவிட்டால், குழந்தை அழகாக இருக்கிறது. ஆனால் பாவம், உதடுதான் பிளந்திருக்கிறது! யார் செய்த பாவமோ! என்று காதுபடப் பேசுவார்களே... இப்படியெல்லாம் எண்ண ஓட்டங்கள் ஏற்படும்.

எல்லா கேள்விகளிலும் பிரதானமாக உங்கள் மனதில் ஏற்படும் கேள்வி, ஏன் இப்படி நேர்ந்தது? என்பது தான்!

ஒருவேளை பிளவுக் குழந்தை பெற்ற தம்பதியரான உங்களில் யாருக்கேனும் பிளவிருந்து, உங்களுடைய குழந்தையும் பிளவுடன் பிறந்திருந்தால், என்ன நினைப்பீர்கள்?

பிளவுக்குறைபாட்டுடன் குழந்தைப் பெறும் தம்பதியர், தாங்கள் செய்த பாவம் அல்லது தங்கள் முன்னோர் செய்த பாவத்தின் காரணமாகத்தான் இப்படி நடந்திருக்கிறது என நினைக்கிறார்கள். அல்லது மற்றவர்கள், பிள்ளையைப் பெற்றவர்கள் ஏதோ பாவம் செய்தவர்களாகப் பேசுகிறார்கள்.

பிளவுப் பற்றிய நூற்றுக்கணக்கான சந்தேகங்களும், கேள்விகளும் உங்கள் மனதில் எழும்பும்!

முழு பிளவு

சிகிச்சைக்கு முன் | *சிகிச்சைக்கு பின்* | *10 ஆண்டுகளுக்கு பின்*

இது உங்களுக்கு விதிக்கப்பட்ட தண்டனையோ அல்லது நீங்கள் செய்ததாக நம்பும் பாவத்தின் சம்பளமோ அல்ல. இதெல்லாம் உங்கள் குழந்தை கருவாக உருவானபோது ஏற்பட்ட மரபணுக் கோளாறுகளின் விளைவு.

உங்களுக்கு மட்டுமல்ல, உலகம் முழுவதும் பிறக்கும் குழந்தைகளில் பதினோறு நிமிடம் பதினான்கு விநாடிகளுக்கு ஒரு குழந்தை என்ற விகிதத்தில் பிளவுக்குறைகளோடு பிறக்கிறது. ஆகவே, நமக்கும் மேலே நாற்பது கோடி... என நினைத்து ஆறுதல் அடைந்துகொள்ளுங்கள்.

பிளவுக் குறைபாட்டுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளில் மூன்றில் ஒரு பங்கினருக்கு கீழ் உதட்டில் குழிகள் ஏற்படுவது, இதய நோய் போன்ற வேறுவிதமான பிறவிக் குறைபாடுகளும் சேர்ந்து இருப்பதாக தற்போதைய ஆய்வுகளில் இருந்து தெரிய வந்துள்ளது.

இது எவ்வளவு தீவிரமான பிரச்சினையாக இருந்தாலும் இவற்றையெல்லாம், மிக எளிதாகச் சீரமைத்து, மற்ற இயல்பான குழந்தைகளின் முகத்தைப் போல உங்கள் குழந்தையின் முகத்தையும் மாற்றிவிடலாம். அதனால் முதலில் உங்கள் மனதில் இருக்கும் தாழ்வு மனப்பான்மையையும், பயத்தையும் நீக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு பக்க உதடுப் பிளவு

சிகிச்சைக்கு முன் | சிகிச்சைக்கு பின் | 6 ஆண்டுகளுக்கு பின்

இரு பக்க உதடுப் பிளவு

சிகிச்சைக்கு முன்

சிகிச்சைக்கு பின்

நம் ஒவ்வொரு உறுப்பும், உடல்வாகும் இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும் என்று நம்முடைய உடலில் உள்ள மரபணுக்கள்தான் தீர்மானிக்கின்றன. நமது உடலில் மொத்தம் நாற்பத்தாறு மரபணுக்கள் உள்ளன. இதில் இருபத்து மூன்று மரபணுக்கள் தந்தையிடமிருந்தும், மற்ற இருபத்து மூன்று மரபணுக்கள் தாயிடமிருந்தும் பெறப்படுகின்றன.

சுற்றுச்சூழல், கருக்காலத்தில் தாய் உண்ணும் மருந்துப் பொருட்கள், இரசாயனக் காரணிகள், உணவுக் குறைபாடு போன்றவற்றின் காரணமாகவோ அல்லது ஏதேனும் ஒன்றின் காரணமாகவோ மரபணுக்களில் ஏதேனும் ஒன்றோ அல்லது பலவோ மாற்றம் அடைய நேரும்போது பிறவிக் குறைபாடுகள் உண்டாகின்றன.

குரோமோசோம்களில் 1, 6, 9, 10, 13, 20, 22 மற்றும் எக்ஸ் போன்றவற்றில் மாறுதல்கள் ஏற்படுவதால் உதடு அண்ணப் பிளவு உண்டாவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக இன்டர்ஃப்ரான் ரெகுலேட்டரி ஃபாக்டர் 6 என்ற மரபணுக் காரணி (IRF6) மற்றும் MSX1, BCL3,

பிளவுபட்ட முன்தாடை சீரமைப்பு

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு பின்

தாடை அறுவைச் சிகிச்சை

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு பின்

TGF3, MTH போன்ற மரபணுக்களில் மாறுதல்கள் ஏற்படுவதால் உதடு அண்ணப்பிளவு உண்டாகிறது.

இந்தக் காரணங்கள் பெரும்பாலான பெற்றோருக்குத் தெரியாது. இன்னும் பத்து ஆண்டுகளில் ஜீன் காரணிகளைப் பற்றிய எல்லா விவரங்களும் சாதாரண மக்கள் அனைவருக்கும் தெரிய வந்துவிடும். இப்போது நோய்க்கு தண்ணீர் காரணம், கொசுக்கடி காரணம், சுற்றுச்சூழல் காரணம் என்று மருத்துவர் கூறுவதைப்போல, இனி வருங்காலத்தில் இந்த நோய்க்கு இந்தக் குறிப்பிட்ட மரபணுவில் ஏற்பட்ட மாற்றம்தான் காரணம் என்று சொல்வார்கள். அந்தளவுக்கு மருத்துவத்தில் முன்னேற்றங்கள் வந்து கொண்டிருக்கின்றன.

ஆகவே, உங்கள் குழந்தைக்கு உதடுப்பிளவு குறைபாடுகளோ, வேறுவித பிறவிக் குறைபாடுகளோ ஏற்படுமா என்பதைக் கருத்தரிக்கும் முன்பாக, உங்கள் இருவரின் ஜீன்களையும் ஆராய்ந்தே சொல்லி விடுவார்கள். குறையுள்ள ஜீன்களை அகற்றி குறையற்ற குழந்தையை உருவாக்கவும் வழிவகை செய்வார்கள்.

தற்போதுள்ள மருத்துவ வளர்ச்சியில் அல்ட்ரா சவுண்ட் என்ற அதிநவீன பரிசோதனை முறையில் மூன்று மாதக் கருக் குழந்தையைக் கூட பரிசோதித்து, குறைபாடுகளைக் கண்டறிந்துவிடலாம். தற்போது கருத்தரித்து அது பதினாறு செல்நிலையில் உள்ள போதே குறைப்பாட்டைக் கண்டறியும் நுட்பமும் வளர்ச்சி அடைந்திருக்கிறது.

தாராளமயமாக்கல் கொள்கை வணிகத்தையும் தாண்டி கலாச்சாரத்திலும் ஊடுருவி விட்டதால் இன்றைய கல்யாணச் சந்தையில் மட்டுமின்றி வேலைவாய்ப்பை அள்ளித்தரும் பிபிஓக்களிலும் அழகு ஓர் அளவுகோலாகி விட்டது.

விபத்தினாலும், நோயினாலும் ஏற்படும் முகக் குறைபாடுகளைச் சீரமைக்க வருபவர்களை விட தங்களுக்கு அழகு குறைவாக இருக்கிறதே என நினைத்து, அழகு அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வரும் பெண்கள் தான் அதிகம்.

சென்னையில் உள்ள, இந்தியாவின் முதல் கிரேனியா பேசியல் மருத்துவமனையில் முகத்தில் ஏற்படும் அனைத்துக் குறைபாடுகளையும் சீரமைக்கும் பணி மேற்கொள்ளப்படுகிறது. உதடு பிளவுகள், முகஎலும்பு முறிவுகள், தசை மற்றும் நரம்பு குறைபாடுகள் மட்டுமின்றி மூக்கு மற்றும் பல் தாடை காஸ்மடிக் அழகு அறுவை சிகிச்சைகளும் நூற்றுக்கணக்கில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன.

மருத்துவ ஆய்வில் சீரான முக வடிவின் அளவு கணக்கு என்று ஒன்று உள்ளது. அதற்கு செப்பாலோ மெட்ரிக் நார்ம்ஸ் என்று பெயர். முகம் அழகாக

தோன்றுவதற்கு நெற்றி, மூக்கு, உதடு, பல், தாவாய், கன்னம், குறிப்பிட்ட தொலைவில் இருக்க வேண்டும் என்ற விகிதாச்சார கணக்கு உண்டு. இந்த விகிதாச்சார கணக்கில் இருந்து வேறுபடும் முகபாகங்களைச் செப்பனிடுவதற்குப் பல நவீன எளிய மற்றும் பக்க விளைவுகள் இல்லாத சிகிச்சை முறைகள் இருந்தாலும் கூட தாழ்வு மனப்பான்மையினால் அவதியுறுபவர்களுக்கும், மிகவும் அத்தியாவசியமாக சிகிச்சை தேவைப்படுபவர்களுக்கும் மட்டுமே சிகிச்சை மேற்கொள்வதற்கு ஆலோசனை அளிக்கப்படுகிறது. இருபதாயிரத்திற்கும் அதிகமான சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

வெளியே பற்களே தெரியாதவண்ணம் அமுங்கிப் போயிருந்தாலோ நீங்கள் தவறான சிகிச்சை முறையை மேற்கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். சீரமைக்கப்பட வேண்டியது தாடையா, பல்லா என முதலில் ஆராய்ந்து அறிந்த பின்னரே சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இதைப் போலவே கீழ்த்தாடை அதிகமாக வளர்ந்திருந்தாலும் சிறியதாக இருந்தாலும் பிரச்சினைதான். கீழ்த்தாடை நீளமாக இருந்தால் பேச்சு மற்றும் கடிக்கும் திறன் பாதிக்கப்படும். சிறியதாக இருந்தாலோ மூச்சுத் திணறல், தாடை மூட்டு பாதிப்பு போன்ற உபாதைகள் ஏற்படும். இதில்

கீழ்தாடை டிஸ்டிராக்ஷன் அறுவைச் சிகிச்சை

சிகிச்சைக்கு முன்

சிகிச்சைக்கு பின்

முகக் குறைபாடு மன அழுத்தத்தை மட்டுமல்ல வேறுபல பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்துகிறது. உதாரணத்திற்கு பற்கள் தூக்கலாகவோ, வரிசையின்றியோ அமைந்திருந்தால் ஈறுகள் பலவீனமாகி பற்கள் விரைவில் உறுதி இழந்து விழுந்து விட வாய்ப்புள்ளது. இதைச் சீரமைக்க கம்பிகளைக் கொண்டு பற்களை வரிசைப்படுத்தலாம். ஆனால் இது எல்லோருக்கும் பொருந்தாது. அதாவது குறைபாடு பற்களில் இல்லாமல் தாடையில் இருந்தால் இந்தச் சிகிச்சை பற்களை மேலும் பலவீனமடையச் செய்யுமே தவிர பிரச்சினைகளைத் தீர்க்காது. பல்வரிசைப் படுத்தும் சிகிச்சைக்குப் பிறகும் உங்களுக்கு சிரிக்கும் போது ஈறுகள் வெளியே தெரிந்தாலோ, மேல்பற்கள் உள்நோக்கி சாய்ந்திருந்தாலோ அல்லது

குறை வளர்ச்சியோ மிகை வளர்ச்சியோ ஒரு பக்கம் ஏற்பட்டால் முகத்தில் இடப்பக்க முகம் வலப்பக்க முகத்தைவிட சிறிதாகவோ அல்லது பெரிதாகவோ தென்படும். முகம் கோணலாகி விடும். டிஸ்டிராக்டர் கண்டுபிடிப்பதற்கு முன்பு வரை இந்தக் குறைபாட்டை முக வளர்ச்சி நிறைவடைந்த பின்னரே செய்து வந்தனர். டிஸ்டிராக்டரை உபயோகித்தால் கீழ்த்தாடை குறைபாடு மேல்தாடையை பாதிப்பதற்கு முன்பே சரி செய்து விடலாம். குழந்தைகளுக்கும் தாழ்வுமனப்பான்மை ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.

கீழ்த்தாடை வளர்ச்சியற்று சிறியதாவதற்கு தாடை மூட்டில் ஏற்படும் முறிவு காரணமாகலாம். தாவாயில் சிறிய அடிபட்டாலும் தாடை மூட்டில் முறிவு

ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. இதை அஜாக்கிரதையாக சீரமைக்காமல் விட்டு விட்டால் முகம் குருவி போன்று ஆகிவிடும், வாய்ப்பூட்டு நோய் ஏற்பட்டு கீழ்த் தாடையும் மேல்தாடையும் இணைந்து விடுவதால் வாய் திறக்க முடியாத நிலை காணப்படும். இந்தச் சூழ்நிலையில் வாயை திறக்க வைக்க அறுவைச் சிகிச்சை செய்தாலும் கீழ்த் தாடையும் மேல்தாடையும் மீண்டும் இணைந்து விடும் அபாயம் இருந்து வந்தது.

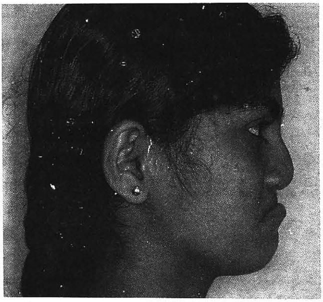
இந்தக் குறைபாட்டைச் சீரமைக்க பல வருடங்கள் ஆராய்ந்து, ஒன்று சேர்ந்துள்ள அந்தத் தாடை எலும்பை பிரித்து, அவற்றிற்கிடையே டெம்பரோ மான்டிபுலார் இன்டர்பொசிசனிங் என்ற முறையில் டெம்போரல் தசையை பொருத்தினால் எலும்பு மீண்டும் கூடிவிடுவது தடுக்கப்படும். இந்நோயால் ஏற்படும் வளர்ச்சிக் குறைபாட்டைத் தவிர்க்கச் சிறு வயதிலேயே விலாஎலும்பு வளர்ச்சி மையத்தை டிரான்ஸ்பிளாண்ட் செய்து புதியத் தாடையை உருவாக்கலாம். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் முகக்குறைபாடு ஏற்படும்.

மருத்துவம் மற்றும் விஞ்ஞானம் மிகவேகமாக முன்னேறி வருகின்றன. அதனால் மருத்துவர்கள் எப்பொழுதும் விஞ்ஞானம் மற்றும் தங்கள் துறையில் ஏற்படும் முன்னேற்றங்களை தீவிரமாக கவனித்து, கற்றறிந்து அதனை சிகிச்சை முறையில் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். ஆனால் பல மருத்துவர்கள் பழைய சிகிச்சை முறையை பின்பற்றி வருகின்றனர். உதாரணத்திற்கு தாடை முறிவுகளைச் சீரமைக்க, இரு தாடைகளையும் இணைத்து கம்பிகளை வைத்து கட்டி சிகிச்சையளித்தால் நோயாளியினால் ஏழு முதல் எட்டு வாரங்கள் வாயைத் திறக்கவோ, சாப்பிடவோ, பேசவோ இயலாது. இதனால் உணவுக் குறைபாடும் ஏற்பட்டு குணமடைவதில் தாமதமும் ஏற்பட்டு வந்தது. ஆனால் இப்பொழுது நாங்கள் முறிவு ஏற்பட்டுள்ள எலும்பு பகுதிகளை இணைத்து ப்ளேட் போட்டு பொருத்தி விடுகிறோம். அதிலும் மீண்டும் அகற்ற தேவைப்படாத, தாமாகவே கரைந்து விடக்கூடிய நவீன ரிசார்பபிள் ப்ளேட்டுகளைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

முறிவடைந்த எலும்புகளை உடனே சீரமைக்கா விட்டால் முக எலும்புகள் தவறான கோணத்தில் கூடி முக வடிவம் முழுவதும் மாறிவிடும் வாய்ப்புள்ளது. இந்தச் சிகிச்சைகளை வாயினுள்ளே செய்து, தையலிடுவதால் முகத்தில் தழும்பு எதுவும் ஏற்படுவதில்லை.

மூக்கு சிகிச்சைகளை மூக்கழகு அறுவைச் சிகிச்சை என்பதை விட மூக்கு சீரமைப்பு அறுவைச்

மூக்கழகு அறுவைச் சிகிச்சை



அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்பு

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு பின்பு

சிகிச்சை என்றே கூறலாம். ஏனெனில் மூக்குத் தண்டு வளைந்துள்ளதால் ஏற்படும் மூக்கடைப்பு போன்ற பல பிரச்சினைகள் இந்த அறுவைச் சிகிச்சைகளிலேயே தீர்ந்து விடும். இதைப் போலவே அகன்ற இடைவெளி கொண்ட கண்கள், முகப்பக்கவாத நோயால் பாதிக்கப்படுதல், மூளைஇறக்கம் போன்ற கபால முகக் குறைபாடுகள் போன்றவற்றையும் சரிசெய்யலாம். இத்தகைய சிகிச்சைகளால் மூளை வளர்ச்சி தடங்கல் நீங்குவதோடு, நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்த நோய் கூட சரி செய்யப்படுகிறது என ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

இக்கட்டுரையாசிரியர் பற்றிய குறிப்பு

சிறந்த மருத்துவ சமூக சேவையாற்றி யமைக்காக இந்திய மருத்துவ கவுன்சிலின் புகழ்பெற்ற பி.சி.ராய் விருதை சமீபத்தில் பெற்றிருக்கும் டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி அவர்கள் குமரி மாவட்டம் குமாரபுரம் தோப்பூர் கிராமத்தில் பிறந்தவர். 25 ஆண்டுகளுக்கு பிறகு தமிழ்நாட்டைச் சார்ந்த ஒரு பல் மருத்துவர் இந்த இளம் வயதில் பி.சி.ராய் உயர் விருதை வாங்கியிருப்பது தமிழகத்திற்குக் கிடைத்த பெருமையாகும்.

பள்ளிக் கல்வியை தமிழ் வழியிலும், இளநிலை மற்றும் முதுநிலை பல் மருத்துவப் பட்டப்படிப்புகளை அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகத்திலும் முடித்தவர். உதடு அண்ணப்பிளவு, தாடை அறுவைச் சிகிச்சை, பல் பதியம், புற்றுநோய் ஆகியவற்றுக்கான சிறப்பு மேற்படிப்புகளை ஜெர்மனியில் உள்ள மியூனிச் பல்கலைக் கழகம், மான் ஹெய்ம் பல்கலைக்கழகம், ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள மெல்போர்ன் பல்கலைக் கழகம், நெதர்லாந்தில் உள்ள ஹார்ன்ஹேம் பல்கலைக் கழகம், தைவானில் உள்ள தாய்பெய் பல்கலைக்கழகம் ஆகியவற்றில் கற்றுத் தேர்ந்துள்ளார். அவர் பல் மருத்துவம் பயின்ற அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகமே இவரை கடந்த 25 ஆண்டுகளில் தலைசிறந்த மாணவச் செம்மல் விருது வழங்கி பாராட்டி உள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது!

சென்னை, தேனாம்பேட்டையில் எஸ்.ஐ.இ.டி. கல்லூரியின் எதிரில் பல் மற்றும் முகச்சீரமைப்பு மையத்தை நிறுவி ஏழை எளிய மக்களும் பயன்பெறும் வகையில் முகச்சீரமைப்பு அறுவைச் சிகிச்சைகளையும், பல்வேறு பல் மருத்துவ சிகிச்சைகளையும் செய்து வருகிறார். அந்தமான், நிக்கோபார், சேஷல்ஸ், மொரீஷியஸ், மாலத்தீவு போன்ற தீவு நாடுகளுக்கும் சென்று, அங்கு எவரும் சுலபமாக செல்ல முடியாத தீவுகளுக்கு படகுகளில் சென்று, அங்குள்ள முகக்குறைபாடுடைய ஏழை மக்களுக்கு இலவச முகச்சீரமைப்பு அறுவைச் சிகிச்சைகளை ஆண்டுதோறும் செய்வதோடு அந்நாடுகளின் கவுரவ மருத்துவ ஆலோசகராகவும் பணியாற்றி வருகிறார்.

தனது கடின உழைப்பு மற்றும் விடாமுயற்சியால் பல்–முகச்சீரமைப்பு மற்றும் உதடு–அண்ணப்பிளவு மருத்துவத் துறையில் பல நவீன கண்டுபிடிப்புகளை நிகழ்த்தியிருக்கிறார். உலக அளவில் அவரது கண்டுபிடிப்புகளும், ஆய்வுகளும் பன்னாட்டு அங்கீகாரம் பெற்றுள்ளன. இவற்றைத் தொகுத்து தமிழில் உதடு அண்ணப்பிளவு என்ற நூலையும் பாமரரும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் எழுதியுள்ளார்.

கனடா, சுவீடன், ஜப்பான், சுவிட்சர்லாந்து, இந்தோனேஷியா, சண்டிகர் போன்ற இடங்களில் நடைபெற்ற உலக முகச்சீரமைப்பு மாநாடுகளில் தன் ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளுக்காக முதல் பரிசை வென்றுள்ளார். உதடுப்பிளவு, அண்ணப் பிளவு

குழந்தைகளுக்கு சப்பை மூக்குச் சீரமைப்பிற்காக மூக்கின் அடிச்சுவரை நீளமாக்கும் நவீன அறுவை சிகிச்சை முறை, பல் பதியம் முறையில் மேல் தாடையில் எலும்பு இல்லாத நிலையிலும் தாடையிலிருந்தே எலும்பை எடுத்து தழும்பே இல்லாமல் பதியம் செய்யும் முறை, வாய்ப் பூட்டு மற்றும் முகவாத நோய்களுக்கு கன்னப்பொட்டுத் தசையைப் பயன்படுத்தும் முகச்சீரமைப்பு முறையில் மேம்பாடு ஆகிய இவரது முக்கியக் கண்டுபிடிப்புகள் சர்வதேச சஞ்சிகைகளில் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளன.

ஜப்பானில் டோக்கியோ நகரில் நடைபெற்ற ஆசிய முகச்சீரமைப்பு நிபுணர்கள் மாநாட்டில் கண் எலும்பு முறிவு சீரமைப்பு பற்றிய ஆராய்ச்சி கட்டுரைக்காக மோடஸ் விருது மற்றும் ஐம்பதாயிரம் யென் ரொக்கப்பரிசும் வென்றுள்ளார். மும்பையில் நடந்த கருத்தரங்கில் ஆசிய அளவில் சிறந்த மருத்துவ அறிவியல் ஆராய்ச்சிக்கான தங்கப்பதக்கத்தையும் பெற்றுள்ளார்.

அண்மையில் இந்திய பல் மருத்துவச் சங்கத்தின் தலைசிறந்த சொற்பொழிவான டாக்டர் ஆர். அகமது நினைவு சிறப்பு சொற்பொழிவை நிகழ்த்தும்படி டாக்டர் பாலாஜி அவர்களுக்கு இந்திய பல் மருத்துவச் சங்கம் அழைப்பு விடுத்தது. தமிழக பல் மருத்துவக் கழகத்தின் டாக்டர் சிவராமலிங்கம் சிறப்பு சொற்பொழிவையும் நிகழ்த்தியுள்ளார்.

தமிழக அரசு முகச்சீரமைப்பு துறையில் இவர் நிகழ்த்தியுள்ள நவீன கண்டுபிடிப்புகளுக்காக அறிவியல் ஆய்வாளர் விருது அளித்து கவுரவித்துள்ளது. இந்திய எலும்பு மூட்டு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் சங்கம் நேஷனல் அவார்ட் ஆப் எக்ஸலென்சி என்ற தேசிய அளவிலான உயர்விருதினை வழங்கி கவுரவித்துள்ளது.

சென்னை தேனாம்பேட்டையில் முகம் மற்றும் பல் சீரமைப்பிற்காக மட்டுமே இவர் நிறுவியுள்ள மருத்துவமனை தெற்காசியாவின் சிறந்த மருத்துவமனை என்ற பெயர் பெற்றிருப்பதால் கடந்த ஆண்டு இறுதியில் அகில உலக உதடு மற்றும் அண்ணப்பிளவு மருத்துவ சங்கம், சர்வதேச உதடு மற்றும் அண்ணப்பிளவு சீரமைப்பு மாநாட்டை நடத்துவதற்கு பாலாஜி முகச்சீரமைப்பு மருத்துவமனையை தேர்ந்தெடுத்தது. இதில் உலகம் முழுவதிலுமிருந்து 172 நிபுணர்கள் கலந்து கொண்டனர். 25 நோயாளிகளுக்கு செய்த மிகச்சிக்கலான தொடர் இலவச அறுவைச் சிகிச்சைகள் வீடியோ கான்பரன்சிங் மூலம் நேரடியாக ஒளிபரப்பு செய்து காட்டப்பட்டன.

தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப் பல்கலைக்கழக செனட் உறுப்பினராகவும், எஸ்.ஆர்.எம். பல்கலைக்கழக பேராசிரியராகவும் பணியாற்றி வருகிறார்.

இந்தியா முழுவதிலும் இருந்து 209 பல் மருத்துவ கல்லூரிகளின் பிரதிநிதிகளை ஒருங்கிணைத்து இந்திய பல் மருத்துவ கவுன்சிலின் சார்பில் மிகப்பெரிய கருத்தரங்கை சென்னையில் ஒருங்கிணைத்தார்.

இவர் எழுதிய பலவித தலைவலிகளும் தீர்வுகளும், வாய்ப்புற்று நோய், வெளிநாடுகளில் விந்தையான அனுபவங்கள் போன்ற தமிழ் நூல்கள் தமிழக அரசின் சிறந்த மருத்துவ அறிவியல் நூல்களாக தேர்வு பெற்றுள்ளன.

சிறுவர்களுக்காகவே பல் பேசுகிறது என்ற நூலை எழுதியுள்ள இவர், மருத்துவ மாணவர்களுக்காக மருத்துவச் சொல் அகராதி ஒன்றையும் தொகுத்து வருகிறார். இது தவிர, முதுகலை மருத்துவ மாணவர்களுக்காக வாய் – முகச்சீரமைப்புப் பற்றிய பாட நூல்களையும் எழுதி வருகிறார்.

சர்வதேச சஞ்சிகைகளில் இவர் கட்டுரைகள் பிரபலம். பல நாடுகளில் சென்று சொற்பொழிவாற்றி தன் அறுவைச் சிகிச்சை முறைகளில் பெற்றுள்ள

முடிவுகளைப் புகைப்படங்களுடன் சமர்ப்பித்து, அங்கீகாரம் பெற்றதால், உலகின் தலைசிறந்த முகச்சீரமைப்பு நிபுணர்களில் ஒருவராக திகழ்கிறார். இவரது அறுவைச் சிகிச்சைகள் உலகத் தரம் வாய்ந்தவையாக இருப்பதால் இந்தியா மட்டுமின்றி தெற்காசிய நாடுகளில் இருந்தும் கனடா, அமெரிக்கா, ஐரோப்பா என்று பல நாடுகளில் இருந்தும் நோயாளிகள் சிகிச்சைக்காக சென்டர் ஆப் எக்ஸலன்ஸ் என்று போற்றப்படும் இந்த மருத்துவமனைக்கு வருகின்றனர்.

அழகு அறுவைச் சிகிச்சைகள் எல்லாம் நடிகர், நடிகைகள் மற்றும் வசதியுடையவர்கள் மட்டுமே செய்ய முடியும் என்ற எண்ணத்தைத் தகர்த்தவர் இவர். பாரதப் பிரதமர்கள் முதல் பாமரப் பொதுஜனம் வரை அனைவருக்கும் இவரது மருத்துவமனையில் பாகுபாடின்றி ஒரே தரமான சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படுவதுதான் இவரது வெற்றியின் ரகசியமோ!

தற்போது தாடை மூட்டு சிகிச்சையில் பி.எச்.டி. படித்தும் வருகிறார். □

மரபணு (ஜீன்)

நம் ஒவ்வொருவரின் உருவம், நடை – உடை – பாவனை, நிறம் அனைத்தையும் நம் ஜீன்கள் தீர்மானிக்கின்றன என்பதை நாம் அறிவோம். ஜீன்கள் என்பவை டி.என்.ஏ. மூலக்கூறுகளால் ஆனவை. இவையனைத்தும் குரோமோசோம்களில் இருக்கின்றன.

நாம் நமது ஜீன்களை நமது பெற்றோர்களிடமிருந்து பெறுகிறோம். அதைப் போலவே நம் குழந்தைகளுக்கும் அதைத் தருகிறோம். அதனால் நம் நோய்கள், குறைபாடுகள் அனைத்தும் பரம்பரை பரம்பரையாக நம்மைத் தொடர்கின்றன. இந்த தொடர்சங்கிலியை நம்மால் உடைக்க முடியுமா? இல்லை, இந்த நோய்களைத் தான் தவிர்க்க முடியுமா?

முடியும் என்கிறார்கள் ஜெனடிக் இன்ஜினியர்கள். இவர்கள் நம் ஜீன்களின் உருவ அமைப்பைத் தெரிந்து கொண்டு அதில் நோய் உருவாக்கும் ஜீன் தொடரை நீக்கி அல்லது சீரமைத்து நோயை தடுக்கலாம் என்று கூறுகிறார்கள். இந்தச் சாத்தியம் நடைமுறைக்கு வர சில காலம் பிடிக்கும்.

தற்பொழுது நாம் நோயைத் தவிர்க்க இந்த ஜெனடிக் ஆராய்ச்சியை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். எப்படி? கர்ப்பக் காலத்தின் போது செய்யப்படும் இரத்தப் பரிசோதனை மற்றும் சிறுநீர் பரிசோதனைகளுடன் சேர்த்து ஜீன் பரிசோதனையும் செய்து கொள்ளலாம்.

இந்தப் பரிசோதனை மரபணுக்களால் ஏற்படும் பலவிதமான நோய்களைக் கண்டறிய உதவும். குறிப்பாக டவுன் சிண்ட்ரோம் (மூளை வளர்ச்சிக் குறைபாடு), சிஸ்டிக் பைப்ரோசிஸ் (நுரையீரல் குறைபாடு), சிக்கில் செல் அனீமியா (இரத்த சோகை), ஹன்டிங்டன்ஸ் நோய் (நரம்பு தளர்ச்சி), மார்ஃபன் சிண்ட்ரோம் (முகப்பகுதி குறைபாடு), ஸ்பைனா பைஃபீடா (தண்டுவட குறைபாடு) போன்ற நோய்களைக் கண்டறிந்து தடுக்கலாம்.

டாக்டர் முத்துலட்சுமி ரெட்டி

முதல் பெண் மருத்துவர், சட்ட மேலவையின் முதல் பெண் உறுப்பினர், முதல் பெண் துணைத் தலைவர், சென்னை இந்திய மகளிர் மன்றத்தின் முதல் இந்திய உறுப்பினர் என்றெல்லாம் பல நிலைகளில் முதன்மை வகித்து பெண்குலத்துக்குப் பெருமை சேர்த்தவர் டாக்டர் முத்துலட்சுமி ரெட்டி அவர்கள்.

இவர் புதுக்கோட்டையில் நாராயணசாமி–சந்திரம்மாள் தம்பதியினருக்கு 30.7.1886–இல் பிறந்தார்.

ஆரம்பத்தில் திண்ணைப்பள்ளியில் படித்த முத்துலட்சுமி அம்மையார், அக்கால வழக்கப்படி பத்து வயதிலேயே பள்ளியைவிட்டு நிறுத்தப்பட்டார். ஆனாலும் விடா முயற்சியுடன் ஓர் ஆசிரியரின் வற்புறுத்தலினால், எட்டாம் வகுப்பு வரை படித்தார். அதற்குமேல் பெண்ணை வெளியில் அனுப்ப விரும்பாத பெற்றோர், வீட்டிலேயே ஆசிரியரை வரவழைத்து கல்வியளித்தனர். மெட்ரிகுலேசன் தேர்வில் சிறப்பாகத் தேர்வுபெற்றார். கல்லூரி செல்ல வேண்டும் என்ற எண்ணம் அவருக்குள் உதயமானது.

புதுக்கோட்டை மன்னரின் சிறப்பு அனுமதி பெற்றுப் புதுக்கோட்டை கல்லூரியில் தந்தையாரால் சேர்க்கப்பட்டார். ஆண்கள் மட்டுமே படித்த கல்லூரியில் முதல் பெண் மாணவியாகச் சேர்ந்தார் இவர். இவருக்கும் மற்ற மாணவர்களுக்கும் இடையே ஒரு திரை இருக்கும். வகுப்பு முடிந்து இவர் வெளியே சென்ற பிறகுதான் மாணவர்கள் வெளியே செல்ல அனுமதிக்கப்படுவார்கள். கல்லூரி ஒய்வு நேரங்களில் இவருக்கு மட்டும் தனியறை கொடுக்கப்பட்டது. வீட்டுக்கு போகும் போதும் பள்ளிக்கு வரும்போதும் திரை மூடிய வண்டிக்குள்தான் வருவார். அப்போதும் சிந்தை தடுமாறாமல் சிறப்பாகப் படித்தார்.

இவருக்குக் கண்ணில் கோளாறு ஏற்பட்டு கண்ணாடி அணியவேண்டிய நிலையும், இவரது தாயாருக்கு உடல் நலம் சரியில்லாத நிலையும் ஏற்பட்டன. இந்நோய்களின் கொடுமைகளை உணர்ந்த முத்துலட்சுமி அம்மையார் மருத்துவராக வேண்டும் என விரும்பி சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்தார். ஒவ்வொரு ஆண்டும் நற்சான்றுகளும், தங்கப்பதக்கங்களும் பெற்றுத் தனிச்சிறப்போடு 1912இல் மருத்துவப் பட்டதாரியானார். இவரே இந்தியாவிலேயே மருத்துவக் கல்லூரியில் படித்த முதல் பெண் மருத்துவப் பட்டதாரி எனப் போற்றப்பட்டார்.

சென்னை மருத்துவத்துறையின் முதல் பெண் ஹவுஸ் சர்ஜனாக சென்னை எழும்பூர் பெண்கள் மருத்துவமனையில் சேர்ந்து 1913–இல் இப்பயிற்சியை முடித்து எழும்பூரிலேயே தனியாக மருத்துவத் தொழில் புரியத் தொடங்கினார்.

1914–இல் சுந்தரரெட்டி என்பவரை திருமணம் செய்து கொண்டார். சுந்தரரெட்டிதான் இங்கிலாந்து சென்று எப்.ஆர்.சி.எஸ். என்ற மருத்துவப் பட்டம் பெற்ற முதல் இந்தியர்.

டாக்டர் முத்துலட்சுமியின் சகோதரி சுந்தரம்மாள் என்பவர் புற்றுநோயால் காலமானார். எவ்வளவு போராடியும் அவர் உயிரை மீட்க முடியவில்லை. அதுமுதல் புற்றுநோய் சிகிச்சை பற்றி படிக்க ஆரம்பித்தார். இவரது ஆர்வத்தை அறிந்த இந்திய அரசாங்கமே இவரைக் குழந்தைகள் – பெண்கள் நோய் பற்றிய மருத்துவ ஆராய்ச்சிப் படிப்புக்காக மேல்நாடு அனுப்ப முன்வந்தது. குடும்பத்தினருடன் இலண்டன் சென்று செல்சியா மருத்துவமனையில் தாய்சேய் நல மருத்துவப் பயிற்சியும் ராயல் புற்றுநோய் மருத்துவமனையில் புற்றுநோய் ஆராய்ச்சியும் செய்து கொண்டிருந்தார்.

அங்கிருந்தபோது இவரது தம்பி ராமையா காலமானதால் உடனடியாக இந்தியா திரும்ப விரும்பினார். ஆனால் பலரின் வற்புறுத்தலுக்கு இணங்க அங்கேயே தங்கி ஆராய்ச்சியை முடித்தார்.

பிரான்ஸ் நாட்டில் 42 நாட்டுப் பெண்கள் கலந்துகொண்ட மகளிர் மாநாட்டில் இந்திய மகளிர்

சார்பாக டாக்டர் முத்துலட்சுமி கலந்துகொண்டு குழந்தைத் திருமணக் கொடுமை, விதவை மறுமணம், பெண்களின் உரிமைகள் பற்றி சிறந்த சொற்பொழிவாற்றி இந்தியா திரும்பினார்.

இவருக்கு அரசியல் தொடர்பும், அவையில் பேசும் அனுபவங்களும் கிடைத்தன. 1926–இல் சட்ட மேலவையின் முதல் பெண் உறுப்பினராக கவர்னரால் நியமிக்கப்பட்டார். அதன்பின்பு சட்ட மேலவையின் துணைத் தலைவராகவும் பொறுப்பேற்றார். இப்பொறுப்புகளுக்குச் சென்றதின் பயனாக தேவதாசி ஒழிப்புச் சட்டம், விபச்சார ஒழிப்புச் சட்டம், பெண்கள் திருமண வயதை உயர்த்தும் சட்டம் போன்ற முக்கியச் சட்டங்களை பலரின் எதிர்ப்புகளுக்கிடையே கொண்டு வந்தார்.

அனாதைப் பெண்கள், விதவைகள், வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் போன்றவர்களுக்காகப் பல வசதிகளுடன் அவ்வை இல்லத்தை 1930–இல் தோற்றுவித்தார். இலவச பொது மருத்துவமனையைக் கூட டாக்டர் முத்துலட்சுமி நடத்தினார். இதே ஆண்டில்தான் உப்புச் சத்தியாக்கிரகத்தின் போது காந்தியடிகள் கைது செய்யப்பட்டதை எதிர்த்துத் தனது பதவியையும் ராஜினாமா செய்தார்.

1937 முதல் 1939 வரை சென்னை மாநகராட்சியின் நியமனக்குழு உறுப்பினராகப் பணியாற்றினார். 1949–இல் புற்றுநோய் நிவாரண நிதி அமைப்பை ஏற்படுத்தி இரண்டாண்டுகளுக்குப் பிறகு அடையாறில் புற்றுநோய் நிலையத்தை நிறுவினார்.

1954 முதல் 57 வரை தமிழ்நாடு சமூகநல வாரியத் தலைவராகவும், சட்டமன்ற மேலவை உறுப்பினராக இரண்டாவது முறையாகவும் பணியாற்றினார். இவரது அரிய சேவையைப் பாராட்டிய இந்திய அரசு 1956–இல் இவருக்கு பத்மபூஷன் விருது வழங்கி சிறப்பித்தது.

இவரது அவ்வை இல்லத்திற்காக முப்பது கிரவுண்ட் நிலம் வாங்குவதற்காக 1956–இல் முப்பதாயிரம் ரூபாயை எம்.ஜி.ஆர். வழங்கினார்.

தனது வாழ்நாளின் பெரும்பகுதியை பொதுநலச் சேவைக்காகவே அர்ப்பணித்து 'மங்கையராக பிறப்பதற்கு நல்ல மாதவம் செய்ய வேண்டுமம்மா' என்று பிறர் இறைவனை மன்றாடும் அளவுக்குப் பெண் குலத்தின் பெருமையை உயர்த்திய அம்மையார் 22.7.1968–இல் தனது எண்பத்திரண்டாம் வயதில் அடையாறு புற்றுநோய் நிலையத்திலேயே காலமானார்.

"சமூகச் சேவை செய்த மனித சிகரங்கள்"
நூலிலிருந்து

❖ ❖ ❖

அறிந்துகொள்வோமா?

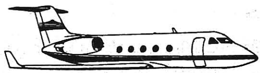
★ இந்தியாவில் கருப்பு – வெள்ளை தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகள் 1969ஆம் ஆண்டிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.

★ நோபல் பரிசு பெற்ற முதல் இந்தியப் பெண் அன்னை தெரசா.

★ இந்திய இராணுவ அறிவுக் கூர்மை பயிற்சிப் பள்ளி புனே நகரத்தில் உள்ளது.

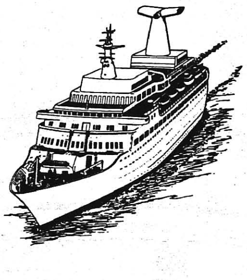
★ இந்தியாவின் தேசிய மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம் கொல்கத்தாவில் இருக்கிறது.

★ இந்தியாவில் தனியார் விமான சேவையை 1931ஆம் ஆண்டு டாட்டா தொடங்கினார்.



★ இங்கிலாந்து கிரிக்கெட் அணியுடன் இந்திய கிரிக்கெட் அணி தனது டெஸ்ட் கிரிக்கெட் ஆட்டத்தை 1932ல் தொடங்கியது.

★ இந்திய கப்பல் படையின் தலைமையகம் ஒன்று அந்தமான் நிக்கோபார் தீவுகளில் உள்ளது.



★ இந்திய கப்பல் படையின் பயிற்சி நிலையம் கோவாவில் உள்ளது.

★ இந்திய விமான போக்குவரத்துத் துறையின் தலைமையகம் டெல்லியில் இருக்கிறது.

★ இந்தியாவின் மிகச் சிறிய மாநிலம் சிக்கிம்; இதன் தலைநகர் காண்டோக் நகரமாகும்.

வரலாற்றைக் காட்டும் கல்வெட்டுகள்

திரு. **தி.ஸ்ரீ.ஸ்ரீதர்,** இ.ஆ.ப.,
சிறப்பு ஆணையர், தொல்லியல்துறை

தமிழ்நாடு மொழி, பண்பாடு, கலை, வரலாறு அனைத்திலும் சிறப்புடைய ஒரு தொன்மையான மாநிலமாகத் திகழ்கிறது. தமிழ்நாட்டின் தொல்லியல் சிறப்புகளை வெளிப்படுத்தவும், ஆய்வு செய்யவும், பாதுகாக்கவும் தமிழ்நாடு அரசு தொல்லியல் துறை 1961–இல் தொடங்கப்பட்டு இன்று எட்டு கிளை அலுவலகங்களையும், 14 அகழ்வைப்பகங்களையும் கொண்டு சிறப்பாகப் பணியாற்றி வருகிறது.

கல்வெட்டுப் பிரிவு, அகழாய்வுப் பிரிவு, வரலாற்றுக்கு முற்பட்ட அகழாய்வுப் பிரிவு, தொல்லியல் அலுவலர் அலுவலகங்கள், அகழ்வைப்பகங்கள், இரசாயனப் பிரிவு, நிழற்படப் பிரிவு, அச்சகப் பிரிவு, நூலகப் பிரிவு, வரலாற்றுச் சின்னங்கள் பாதுகாப்புப் பிரிவு, தொல்கலைப் பொருள் பதிவுப்பணி என்று பல தொல்லியல் சார் பிரிவுகளுடனும், அலுவலகங்களுடனும் சிறப்பாகப் பணியாற்றி வருகிறது.

பண்டைய நெற்களஞ்சியம் – திருப்பாலத்துறை – பாபநாசம் – நாயக்கர் காலம்

அரசு கீழ்த்திசைச் சுவடி நூலகம் மற்றும் ஆய்வு மையம், கல்வெட்டுப் பயிற்சி நிறுவனம் ஆகியவையும் இத்துறையின் கீழ் உள்ளன. மேலும், சென்னைப் பல்கலைக்கழகம் இத்துறையினை முனைவர் பட்ட ஆய்வு நிறுவனமாக அங்கீகரித்து ஆய்வாளர்கள் ஆய்வு செய்து வருகின்றனர்.

கல்வெட்டுகள்

தமிழ்நாட்டில் இதுவரை 20,000க்கும் மேற்பட்ட கல்வெட்டுகள் அறியப்பட்டுள்ளன. இந்திய அளவில் தமிழ்நாட்டில் தான் அதிக அளவு கல்வெட்டுகள் உள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதுவரை 16,220 கல்வெட்டுகள் இத்துறையால் படியெடுக்கப்பட்டுள்ளன. 2,968 கல்வெட்டுகள் தற்கால எழுத்தில் அச்சிடப்பட்டுள்ளன.

சென்ற இரு ஆண்டுகளில் 'கல்வெட்டு படியெடுக்கும் முனைப்புத் திட்டம்' உருவாக்கப்பட்டும், வேலையில்லாத கல்வெட்டியல் படித்த மாணவர்களுக்கு பணிவாய்ப்பு அளிக்கப்பட்டும், 8,387 கல்வெட்டுகள் படியெடுக்கப் பட்டும், 675 கல்வெட்டுகளும் அச்சிடப்பட்டுள்ளன. தற்பொழுது 900 கல்வெட்டுகள் அச்சில் உள்ளன.

கல்வெட்டுகள், தமிழ்–பிராமி, வட்டெழுத்து தமிழ் ஆகிய எழுத்துகளில் உள்ளன. நாகரி, கிரந்தம் ஆகிய எழுத்துகள் 'சமஸ்கிருதம்' எழுதப் பயன்பட்டுள்ளன. இதைத் தவிர தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், பாரசீகம், லத்தீன், ஆங்கிலம் ஆகிய மொழிகளிலும் கல்வெட்டுகள் குறிப்பிடத்தக்க அளவு தமிழ்நாட்டில் உள்ளன.

இராஜராஜன் வரலாற்றுக் காட்சியகம் – தஞ்சாவூர்

கல்வெட்டுகள் இயற்கையான குகைகள், கோயில்கள், நீர் நிலைகள், தனிக் கற்கள், தேவாலயங்கள், மசூதிகள் போன்றவற்றில் காணப்படுகின்றன.

பழமையான எழுத்துகள் கல்லில் மட்டுமல்லாமல் செப்புப் பட்டயங்களாகவும் எழுதப்பட்டுள்ளன.

இறந்த வீரர்களுக்கு நடப்பட்டுள்ள நடுகற்கள் தமிழர்களின் வீரத்தை வெளிப்படுத்துபவையாக விளங்குகின்றன. இவை சங்க இலக்கியத் திணை மரபுகளை வெளிப்படுத்துபவை.

காசுகள், சங்கு போன்ற இசைக் கருவிகள், செப்புத் திருமேனிகள், கோயிலில் வழிபாட்டிற்கு பயன்படுத்தப்படும் பரிகலன்களிலும் எழுத்துப் பொறிப்புகள் காணப்படுகின்றன.

அகழாய்வு

தமிழகத்தில் மண்ணில் கால வெள்ளத்தால் புதைந்துள்ள வரலாற்றுச் சான்றுகள் ஏராளம். இத்துறையால் 27 இடங்களில் அகழாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. பூம்புகாரில் கடலுக்கடியிலும் ஆழ்கடல் அகழாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. சென்ற ஆண்டு ஆண்டிபட்டி (திருவண்ணாமலை மாவட்டம்), மோதூர் (தருமபுரி மாவட்டம்) ஆகிய ஊர்களில் அகழாய்வு செய்யப்பட்டு, அதில் கிடைத்த வரலாற்றுச் சான்றுகள் தொல்லியல் வல்லுநர்களின் பார்வைக்கு வைக்கப்பட்டு, கருத்தரங்கும் நடத்தப்பட்டது. தொல்பொருட்கள் கண்காட்சியாகவும் வைக்கப்பட்டு மாணவர்கள், ஆய்வாளர்கள், பொதுமக்கள் ஆகியோர் பார்வையிட்டு பயன்பெற்றனர்.

இந்த ஆண்டு (2006) திருவள்ளூர் மாவட்டம் 'பரிக்குளம்', விழுப்புரம் மாவட்டம் 'மரக்காணம்' ஆகிய ஊர்களில் அகழாய்வு துவங்கப்பட்டு நடைபெற்று வருகிறது.

அகழ்வைப்பகங்கள்

அகழாய்வு செய்யப்பட்ட இடங்களிலேயே அகழ்வைப்பகங்கள் அமைக்கப்பட்டு அகழ்ந் தெடுக்கப்பட்ட பொருட்கள் காட்சிப்படுத்தப்படுகின்றன. இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக பூண்டியில் தொல்மாந்தர் பழங்காலக் கருவிகள் தொடர்பான காட்சியகம் அமைக்கப்பட்டு மாணவர்கள், ஆய்வாளர்கள், பொதுமக்கள் பார்வையிட்டு பயன்பெற்று வருகின்றனர். கங்கைகொண்ட சோழபுரத்தில் இராசேந்திர சோழன் கட்டிய அரண்மனை அடித்தளப் பகுதிகள் அகழ்வு செய்யப்பட்டு அப்படியே பாதுகாக்கப்படுகிறது. மதுரை திருமலை நாயக்கர் அரண்மனை, தஞ்சை மராட்டியர் அரண்மனை, இராமநாதபுரம் இராமலிங்க விலாசம் அரண்மனை, தரங்கம்பாடி டேனிஷ் கோட்டை ஆகியவற்றிலும் அகழ்வைப்பகங்கள் உள்ளன. தொல் எழுத்து கல்வெட்டு (மதுரை), சேரர் வரலாறு (கரூர்), பண்டைய தொழில்கள் (கோவை), இசுலாமியர் கலை (ஆற்காடு), ஓவியங்கள் (இராமநாதபுரம்), சோழர் வரலாறு (தஞ்சை இராசராசன் காட்சியகம்), ஆழ்கடல் ஆய்வு (பூம்புகார்), நாட்டுப்புறக்கலை (குற்றாலம்), நடுகற்கள் (தருமபுரி) என ஒவ்வொரு வகைக்கும் கருத்துச் செறிவான வரலாற்றுக் காட்சியகம் (Thematic Museum) அமைக்க நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

பாதுகாக்கப்பட்ட மரபுச் சின்னங்கள்

தொல்லியல் துறை தனது கட்டுப்பாட்டில் 87 வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க மரபுச் சின்னங்களை பழமை மாறாமல் பாதுகாத்து வருகிறது.

1. பாறை ஓவியங்கள்
2. தமிழ் – பிராமி கல்வெட்டுகள்
3. கோயில்கள்
4. அரண்மனைகள், கோட்டைகள்
5. குளங்கள்
6. நினைவுத் தூண்கள்
7. கல்லறைகள்

என பலவகைப்படும். 11ஆவது நிதிக்குழு திட்டத்தில் 26 மரபுச் சின்னங்களில் பழமை மாறாது பராமரிப்புப் பணிகள் மேற்கொள்ளப் பட்டுள்ளன.

தாய்தெய்வம் – சுடுமண் பொம்மை – மோதூர் அகழாய்வு

தொல்கலைப் பொருள் பதிவுப் பணி

தமிழ்நாட்டில் ஏராளமான கலைப் பொருட்கள் உள்ளன. அவற்றில் 100 ஆண்டுகளுக்கு மேற்பட்டவை பதிவு செய்யப்பட வேண்டும். 1976ஆம் ஆண்டில் துவங்கப்பட்ட இப்பணியில் இதுவரை 41,503 பழம் பொருட்கள் பதிவு செய்யப்பட்டு தொன்மைச் சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் விலை மதிப்பிட முடியாத செப்புத் திருமேனிகள், ஓவியங்கள் போன்றவை அடங்கும்.

நிழற்படப் பிரிவு

இத்துறையில் உள்ள நிழற்படப் பிரிவு பழமைச் சின்னங்கள், பழம் பொருட்களைப் படமெடுத்து ஆவணப்படுத்தி வருகிறது. கடந்த ஆண்டு முதல் நவீன டிஜிடல் முறையில் படமெடுத்து குறுந்தகடுகளிலும், கணிப்பொறிகளிலும் பாதுகாக்கப்படுகிறது. கல்வெட்டுப் படிகள், ஓலைச்சுவடிகள், மரபுச் சின்னங்கள், அகழாய்வுகள் என்றும் பலவும் விரைவாக ஆவணப்படுத்தப்படுகின்றன. குறிப்பாக 3,471 சித்த மருத்துவ ஓலைச் சுவடிகள், 4,375 கல்வெட்டுப் படிகள் ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

கல்வெட்டுப் பயிற்சி – விழிப்புணர்வு

மாணவர்கள், ஆய்வாளர்கள், பொதுமக்கள் வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க பழங்கலைப் பொருட்களைப் பாதுகாக்க விழிப்புணர்வுக்காக மரபு விழாக்கள் – கண்காட்சிகள் நடத்தப்படுகின்றன. இத்துறையில் கல்வெட்டுப் பயிற்சி நிறுவனம் ஒன்று நடத்தப்படுகிறது. முதுகலைப் பட்டம் பெற்ற மாணவர்களுக்கு உதவித் தொகையுடன் கல்வெட்டு–தொல்லியல் முழுவதும் கற்றுத் தந்து பட்டயமும் வழங்கப்படுகிறது.

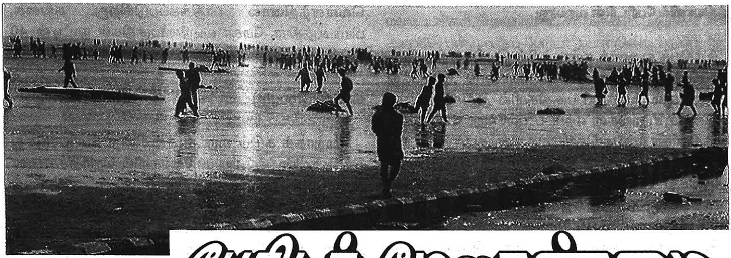
இரசாயனப் பிரிவு

பழம்பொருட்கள் இரசாயன முறையில் சுத்தம் செய்யப்பட்டும் பாதுகாப்பு பூச்சு கொடுக்கப்பட்டும் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. இதற்கென சென்னையிலும், மதுரையிலும் இரசாயனக் கூடங்கள் உள்ளன. பழம்பொருட்கள் காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டுள்ள காட்சியகங்களுக்கும் நேரில் சென்று பாதுகாப்பு அளிக்கப்படுகிறது.

நூல்கள் வெளியீடு

தமிழ்நாட்டுக் கல்வெட்டுகள், செப்பேடுகள், தொல்லியல் சின்னங்கள், அகழாய்வு அறிக்கைகள், நூல்கள் தமிழிலும், ஆங்கிலத்திலும் வெளியிடப் படுகின்றன. இதுவரை 174 நூல்கள் வெளியிடப் பட்டுள்ளன. கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளில் 22 நூல்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. மேலும் 8 நூல்கள் அச்சில் உள்ளன. கல்வெட்டு காலாண்டு இதழ் துறையின் புதிய கண்டுபிடிப்புகளையும், ஆய்வுக் கட்டுரைகளையும் கொண்டதாக வெளியிடப்பட்டு வரப்படுகிறது. இதுவரை 68 இதழ்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

தமிழக வரலாற்றுக்கும், ஆய்வுக்கும் தமிழ்நாடு அரசு தொல்லியல் துறை பெரிதும் தொண்டாற்றி வருகின்றது என்றால் மிகையில்லை! ★



பேரிடர் மேலாண்மை

பேரிடர் (Disaster) என்றால் என்ன ?

பேரிடர் என்பது பெரும் அளவில் மனித உயிருக்கும், உடமைகளுக்கும் அளவிடற்கரிய சேதங்களையும், பின்விளைவுகளையும் எதிர்பாராத வகையில் ஏற்படுத்தும் ஓர் நிகழ்வாகும். இந்தப் பேரிடர்களினால் மனிதர்கள் வாழும் பகுதிகளுக்கு / மனித குடியிருப்புகள் இல்லாத பகுதிகளுக்கு ஏற்படும் பேரிழப்புகள் மதிப்பிட முடியாதவை. பேரிடர்கள் பலதரப்பட்ட நிலைகளில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த இழப்புகளால் மக்களின் சமூக வாழ்க்கை, பொருளாதார நிலை, கலாச்சார பாரம்பரியம், அரசியலமைப்பு ரீதியான மாற்றங்கள் ஆகியவை ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. பொதுவாகப் பேரிடர் என்பது கீழ்க்கண்ட விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

1. மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையை முழுமையாகப் பாதிக்கிறது.
2. அவசர கால நிலைமையைத் தூண்டுகிறது.
3. வாழ்க்கைத் தரம் பாதிக்கப்படுகிறது.
4. அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உறைவிடம் மற்றும் சுகாதாரம் ஆகியவை தொடர்பாகப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

பேரிடர்களின் வகைகள் (Types of Disaster)

பேரிடர்கள் பொதுவாக இரண்டு வகைப்படும்.

1. இயற்கைப் பேரிடர் 2. மனிதனால் உருவாக்கப்படும் பேரிடர்.

இயற்கைப் பேரிடரினைப் பொறுத்தவரை ஏற்படும் விளைவுகளின் தன்மை மற்றும் பின்விளைவுகளைப் பொறுத்து இதனை இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. பெரிய அளவிலான இயற்கைப் பேரிடர் 2. சிறிய அளவிலான இயற்கைப் பேரிடர்.

இதைப்போலவே மனிதனால் உருவாக்கப்படும் பேரிடர்களை அல்லது செயற்கையான பேரிடர்களை, பெரிய அளவிலான பேரிடர், சிறிய அளவிலான பேரிடர் எனப் பிரிக்கலாம்.

இயற்கைப் பேரிடர் (Natural Disaster)

பெரிய அளவிலான இயற்கைப் பேரிடர்கள் என்பவை பெரும் வெள்ளம், சூறாவளிப் புயல், கடும் வறட்சி, நிலநடுக்கம், சூரிய வெப்பத் தாக்குதல் ஆகியவையாகும். சிறிய அளவிலான இயற்கைப் பேரிடர்கள் என்பவை பனிப்புயல், பனிப்பொழிவு, இடி மின்னல், நிலச்சரிவு, புயல்காற்று என்பனவாகும்.

மனிதனால் உருவாக்கப்படும் பேரிடர் (Man made Disaster)

மனிதனால் உருவாக்கப்படும் பெரிய அளவிலான பேரிடர்கள் என்பவை தீவைப்புச் சம்பவங்கள், குண்டுவெடிப்பு, தொற்றுநோய்கள், காட்டை அழித்தல், இரால் வளர்ப்பில் மாசு, இரசாயன மாசு, போர் ஆகியவையாகும்.

மனிதனால் உருவாக்கப்படும் சிறிய அளவிலான பேரிடர்கள் என்பவை சாலை / ரயில் விபத்துகள், விழாக்களில் ஏற்படும் விபத்துகள், விஷம் கலந்த உணவு / சாராயம், தொழிற்சாலை விபத்துகள், சுற்றுச்சூழல் மாசு ஆகியவையாகும்.

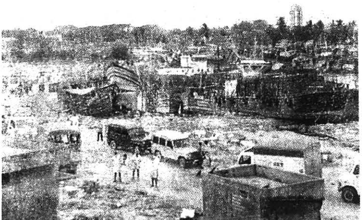
இந்தியாவில் பேரிடரின் வரலாறு

இந்தியத் துணைக் கண்டத்தின் இயற்கை நிலவியல் அமைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆராய்ந்து பார்க்கையில், இந்தியப் பகுதிகளில் அதிகப்படியான இயற்கைச் சீற்றங்கள் ஏற்படப் பல்வேறு வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன என்பது தெரிய வருகின்றது. பெரும் உயிர் இழப்பையும், பொருள் சேதத்தையும் ஏற்படுத்தும் இத்தகைய பேரிடர்கள் பிரமிக்கத்தக்க வகையில் அடிக்கடி தொடர்ந்து நடைபெறுகின்றன. இது, பாதிப்புக்குள்ளாகும் பகுதிகளில் வாழும் மக்களின் வாழ்க்கையை, குறிப்பாக சமூக பொருளாதார வாழ்க்கையைப் பெருவாரியாகப் பாதிக்கின்றன. இத்தகைய பாதிப்புகள் ஆண்டிற்கு ஆண்டு அதிகரித்துக் கொண்டே வருகின்றன.

இந்தியத் துணைக்கண்டத்தில் ஏற்படக்கூடிய பொதுவான பேரிடர்களாக கடும்புயல், பெரும்வெள்ளம், பூகம்பம் மற்றும் காட்டுத்தீ ஆகியவற்றைக் கூறலாம். இந்தியாவில் உள்ள 35 மாநிலங்களில் மத்திய பகுதிகளில் 22 இடங்கள் பேரிடர்களுக்கு இலக்காகும் பகுதிகளாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

பெரும் வெள்ளம் (Flood)

இந்தியாவில் ஏற்படும் இயற்கைச் சீற்றங்களைப் பொறுத்தவரையில், பெரிய நதிகளில் ஏற்படும் வெள்ளப்பெருக்கினால் விளையும் சேதங்கள் அதிக அளவில் ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய பெரும் வெள்ளத்திற்கு காரணம் முறை தவறி வரும் பருவகால மழையே ஆகும். ஆண்டு ஒன்றுக்குப் பெய்யும் மழை அளவில் 75 சதவிகித மழையானது ஓர் குறிப்பிட்ட குறுகிய பருவத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு மாத காலத்திற்குள் தொடர்ச்சியாகப் பெய்வதினால் வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்படுகின்றது. மொத்த நிலப்பரப்பில் 40 சதவிகித நிலப்பரப்பு வெள்ளப் பெருக்கிற்கு இலக்காகும் பகுதிகளாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஆண்டுதோறும் 18.6 மில்லியன் எக்டேர் நிலப்பரப்பு வெள்ளத்தினால் பாதிக்கப்படுகிறது. கங்கை, பிரம்மபுத்திரா, மேகா வடிநிலப்பகுதிகள் நாட்டின் 40 சதவிகித ஆற்று வெள்ளத்தைப் பெறுகின்றன.



வறட்சி (Drought)

மாறாகக் கடும் வறட்சி என்கின்ற பேரிடரானது இந்தியாவின் பல்வேறு மாநிலங்களில் தொடர்ச்சியான பிரச்சினையாக இருந்து வருகின்றது. இந்தியத் திருநாட்டின் மொத்த பரப்பளவில் 16 சதவிகிதம் கடும் வறட்சியினால் பாதிக்கப்படுகிறது. இதில் 50 மில்லியன் மக்கள் ஆண்டுதோறும் வறட்சிக்கு இலக்காகின்றனர். எதிர்பார்த்த மழைப்பொழிவு இல்லாமல் போகும்போது கடுமையான வறட்சி ஏற்படுகிறது. இந்தியாவில் 68 சதவிகிதம் விளைநிலமானது வறட்சிக்கு இலக்காகும் பகுதியில் அமைந்துள்ளது.

சூறாவளி (Cyclone)

இந்தியாவில் கடற்கரைப் பகுதி 8,041 கிலோ மீட்டர் ஆகும். இந்தக் கடலோரப் பகுதிகள், வங்காள விரிகுடா மற்றும் அரபிக்கடல் ஆகியவற்றில் இருந்து உருவாகும் சூறாவளிப் புயலுக்கு இலக்காகின்றன. இந்தியப் பெருங்கடல் பகுதி உலகின் 60 மிகப்பெரிய புயல் பகுதிகளில் ஒன்றாக கருதப்படுகிறது. பொதுவாகச் சூறாவளிப் புயல்கள் ஏப்ரல் மற்றும் மே மாதங்களிலும், அக்டோபர் மற்றும் டிசம்பர் வரையுள்ள இடைப்பட்ட காலத்திலும் ஏற்படுகின்றன. இவற்றில் 80 சதவிகிதம் சூறாவளிப் புயலானது கிழக்குக் கடற்கரைப் பகுதிகளில் உருவெடுத்துப் பெரும் சேதத்தை விளைவிக்கின்றது.

இந்தியாவில் அண்மைக் காலத்தில் ஏற்பட்ட இயற்கைப் பேரிடர்களின் விவரங்கள் :

பேரிடர்	ஆண்டு	பாதிப்புகள்
வெள்ளப் பெருக்கு	செப்டம்பர் 1982	ஏரிகளில் பெரும் வெள்ளம்
	1993	பஞ்சாபில் வெள்ளம் 359 பேர் பலி
	அக்டோபர் 1994	கேரளாவில் வெள்ளம்
	ஆகஸ்ட் 2000	மேற்கு வங்கத்தில் வெள்ளம்
	ஜூலை 2001	ஒரிசாவில் வெள்ளம்
	ஜூலை 2002	ஆந்திராவில் வெள்ளம்
	ஜூலை 2002	அஸ்ஸாம், பீகார் மற்றும் மேற்கு வங்கத்தில் வெள்ளம்

சூறாவளிப் புயல்

மே 1990	ஆந்திரபிரதேசத்தில் 1,962 பேர் உயிரிழந்தனர்
டிசம்பர் 1993	தமிழ்நாட்டில் 61 பேர் உயிரிழந்தனர்
டிசம்பர் 1996	ஆந்திரபிரதேசத்தில் 971 பேர் உயிரிழந்தனர்
ஜூன் 1998	குஜராத்தில் 3,500 பேர் பலியானார்கள்

பூகம்பம்

செப்டம்பர் 1983	வாத்தூரில் 9,475 பேர் உயிரிழந்தனர்
மே 1991	உத்தரகாசியில், 2,000 பேர் உயிரிழந்தனர்
மார்ச் 1995	சமோலியில் 100 பேர் உயிரிழந்தனர்
மார்ச் 1997	ஜபல்பூரில் 39 பேர் உயிரிழந்தனர்
ஜனவரி 2001	குஜராத்தில் 20,000 பேர் உயிரிழந்தனர்.

அனல் சூறாவளி

மே – ஜூன் 1995 உத்தரபிரதேசம், – 566 பேர் உயிரிழந்தனர்

மே – ஜூன் 1996 ஒரிசா – 2,000 பேர் உயிரிழந்தனர்

மே – ஜூன் 1999 ஒரிசா – 20 பேர் உயிரிழந்தனர்

இயற்கை இடர்பாடுகளை சமாளித்தல், திட்டமிடல் (Planning)

கடந்த 1999ஆம் ஆண்டு ஒரிசா மாநிலத்தில் ஏற்பட்ட புயல், 2001ஆம் ஆண்டு குஜராத் மாநிலத்தில் ஏற்பட்ட நிலநடுக்கம் இவை இரண்டும் மிகக் கடுமையான பேரழிவுகள் என்பது நாம் அறிந்ததே.

இந்த இயற்கைச் சீற்றங்களால் ஏற்படும் பெருத்த பாதிப்புகளைக் கட்டுப்படுத்தப் பல்வேறு முனைப்பான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

அவற்றில் முதலாவது தேசியச் சமாளிப்புத்திறன் ஆகும். அதைத் தவிர சுற்றுச்சூழல் சமாளிப்புத்திறன், கல்வி, விழிப்புணர்வுத் திட்டங்கள், இயற்கைப் பேரிடர் இன்னல் மேலாண்மை திட்டத்திறன் அனைத்து நிலைகளிலும் வலிமைப்படுத்துதல், மாநிலங்கள், மாவட்டங்கள், தொகுதிகள், கிராமங்கள், பகுதிகள் என்ற அளவில் பன்முனைப் பேரிடர் தயார் நிலை, பதில் மற்றும் தணிப்புத் திட்டங்கள், இயற்கைப் பேரிடர் மேலாண்மை முறைகள் மற்றும் உபகரணங்கள் குறித்த கட்டமைப்பு ஏற்படுத்துதல் மற்றும் கொள்கை வரைதிட்ட அறிக்கையை மேம்படுத்துதல்.

இயற்கை பேரிடர் இன்னல் மேலாண்மை திட்டத்தை திருவள்ளூர், காஞ்சிபுரம், நாகப்பட்டினம், கடலூர், கன்னியாகுமரி மற்றும் நீலகிரி ஆகிய ஆறு மாவட்டங்களில் செயல்படுத்த ஐக்கிய நாடுகள் வளர்ச்சித் திட்ட நிறுவனம் முடிவு செய்துள்ளது. இவற்றைத் தவிர சென்னை மற்றும் கோயம்புத்தூர் ஆகிய மாநகரங்களிலும் இத்திட்டம் செயலாக்கப்படுகிறது.

புயல், மழை, வெள்ளம், நிலச்சரிவு முதலான இயற்கை இன்னல்களுக்கு அடிக்கடி ஆளாகும் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ள நாகப்பட்டினம், திருவள்ளூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், கன்னியாகுமரி மற்றும் நீலகிரி ஆகிய மாவட்டங்களிலும், நிலநடுக்கத்தின் பாதிப்புக்கு இலக்காகும் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ள சென்னை மற்றும் கோயம்புத்தூர் போன்ற முக்கிய நகரங்களிலும் இத்தகைய இன்னல்கள் ஏற்படும்போது அவற்றை எதிர்கொண்டு மக்களுக்குத் துன்பம் நேரா வண்ணம் சமாளித்து தகுந்த நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளும் வகையில் பேரிடர் மேலாண்மைத் திட்டம் என்னும் புதிய திட்டம் செயல்படுத்தப்படுகிறது.

மீட்புப் பணிகள்

இந்தத் திட்டத்தின் மூலம் மாநில மற்றும் மாவட்ட அளவில் பேரிடர் மேலாண்மைத் திட்டங்களை வகுத்தல், கிராம அளவிலும், வட்டார அளவிலும் பேரிடர்களை எதிர்கொள்ளும் திட்டங்களை வகுத்தல், கிராம மற்றும் வட்டார அளவில் மகளிருக்குத் தக்க வாய்ப்பினை அளித்துப் பேரிடர் மேலாண்மைக் குழுக்கள் உருவாக்கிப் பயிற்சி வழங்குதல், இயற்கை இன்னல்களுக்கு ஆளாகும் பொதுமக்களையும், கால்நடைகளையும் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லவும், தக்க மீட்புப் பணிகள் மேற்கொள்ளவும் பயிற்சி அளித்தல், முதலுதவி வழங்குவதில் மகளிர்க்குத் தனிப்பயிற்சி அளித்தல், நிலநடுக்கத்தால் பாதிக்கப்படாத வகையில் வீடுகள் மற்றும் கட்டடங்களை கட்டுவதற்கான திட்டங்களை வகுத்தல் ஆகிய பணிகள் நிறைவேற்றப்படும். மேலும் இந்தப் பேரிடர் மேலாண்மைத் திட்டம், உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் மற்ற நடப்புத் திட்டங்களோடு ஒருங்கிணைந்து செயல்படுத்தப்படும்.

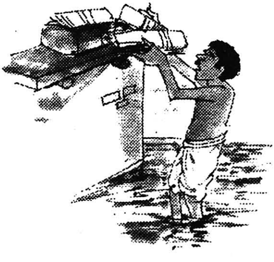
❖ ❖ ❖

பேரிடர் இன்னல் மேலாண்மை

வெள்ள அபாய முன்னெச்சரிக்கை

★ வெள்ள எச்சரிக்கை வந்தவுடன், குடிநீர், ஈரப்பதமில்லா உணவு மற்றும் குழந்தைக்கான உணவுடன் பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லவும்.

★ வீட்டில் உள்ள விலையுயர்ந்த பொருட்களையும் மற்றும் ஆவணங்களையும் வீட்டின் உயரமான இடத்தில் கட்டித் தொங்கவிடவும் அல்லது பாலிதீன் பைகளில் அடைத்து ஆழமாக நிலத்துக்கடியில் பத்திரப்படுத்தவும்.



★ வெள்ளம் தொடர்பான எச்சரிக்கை மற்றும் செய்திகளை வானொலி / தொலைக்காட்சி மூலம் தெரிந்து கொள்ளவும்.

★ கால்நடைகளை மேட்டுப்பாங்கான பகுதிக்கு அப்புறப்படுத்தி, அவைகளுக்கான தீவனம் மற்றும் குடிநீரைச் சேமித்து வைக்கவும்.

★ பயிர்கள் மற்றும் வீட்டுப்பொருள்களைக் காப்பீடு செய்யவும்.

★ மின்சாதன இணைப்புகள் அனைத்தையும் துண்டித்து விடவும்.

★ குடிநீரை நச்சுத்தன்மை பரவாமல் பாதுகாக்கவும்.

★ உணவுப் பொருள்களை மூடி, பாதுகாப்பாக வைக்கவும்.

★ பாம்புகளால் வரும் அபாயத்தைத் தவிர்க்கவும்.

★ தங்கியுள்ள இடத்திலிருந்து வெளியே வருவதை கூடுமான வரை தவிர்க்கவும்.

★ வீடு மற்றும் சுற்றுப்புறத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.

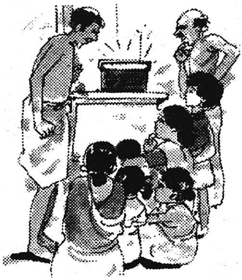
★ கெட்டுப்போன உணவுப் பொருள்கள் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

★ கூடுமானவரை ஈரப்பதம் இல்லாத உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்ளவும்.

புயல்/சூறாவளி முன்னெச்சரிக்கை

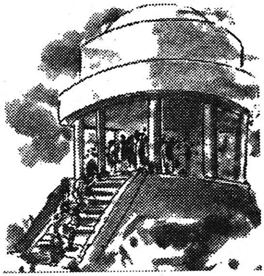
- ★ புயல்/சூறாவளியின்போது கடலுக்குள் செல்வது அபாயம். அவ்வாறே வீட்டுக்கு வெளியே செல்வதையும் தவிர்க்கவும்.

- ★ விலையுயர்ந்த பொருட்களைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைக்கவும்.
- ★ வீடு மற்றும் வீட்டுப்பொருட்களைக் காப்பீடு செய்யவும்.
- ★ கால்நடைகளை, குடிநீர் மற்றும் தீவனங்களுடன் பாதுகாப்பான இடத்திற்குக் கொண்டு சேர்க்கவும்.
- ★ புயல் தொடர்பான எச்சரிக்கை மற்றும் செய்திகளை வானொலி/தொலைக்காட்சி மூலம் அவ்வப்போது அறிந்து கொள்ளவும்.



- ★ புயல் எச்சரிக்கை கிடைத்தவுடன் ஈரப்பதமில்லா உணவு, குடிநீர் மற்றும் எரிபொருள்களைப் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவும்.
- ★ தொங்கும் பலகைகள், வளைவான இரும்புக் கம்பிகள், பயன்படுத்தாத தகடுகள் அல்லது அபாயகரமான பொருள்களை அகற்றவும் அல்லது பாதுகாப்பான இடத்திற்கு மாற்றவும்.
- ★ பலமான காற்றினால் ஜன்னல் மற்றும் கதவுகள் உடையலாம். எனவே, உறுதியாகத் தாழிட்டு வைக்கவும்.

- ★ அருகிலுள்ள புயல் பாதுகாப்பு இடத்திற்கோ அல்லது வேறு பாதுகாப்பான இடத்திற்கோ உடனடியாகச் செல்லவும்.



வறட்சி நிவாரண நடவடிக்கைகள்

★ மாற்றுப்பயிர் மற்றும் சொட்டுநீர்ப் பாசன முறை மூலம் நில பயன்பாட்டைத் திட்டமிட்டு மேம்படுத்துதல்.

★ மழைநீரைச் சரியான முறையில் சேமித்தல் மற்றும் பயன்படுத்துதல்.

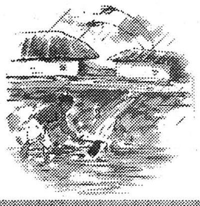
★ வறட்சிப் பகுதிகளில் கால்நடைத் தீவனம் மற்றும் குடிநீருக்கு ஏற்பாடு செய்தல்.

★ கிராம அளவில் வறட்சி நிவாரணத்திற்குத் திட்டமிடல்.

★ ஒவ்வொரு கிராமத்திலும், இடர்பாடு மற்றும் இன்னல் மேலாண்மைக்காக பணிக் குழுக்களை அமைத்துத் திறம்படப் பணியாற்றுதல்.

★ நிலம், நீர் ஆகியவற்றை சரியாகப் பயன்படுத்துதல், மழை நீரைச் சேமித்து வைத்தல்.

★ காடுகள் மேம்பாடு வறட்சியைத் தடுக்கும்.

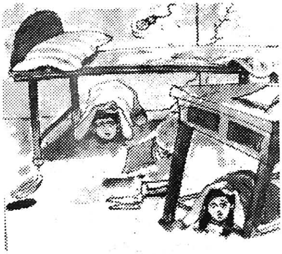


நிலநடுக்கம்

★ நிலநடுக்கம் குறித்த எச்சரிக்கை எப்பொழுதும் முன்னதாக கிடைப்பதில்லை.

★ மின் இணைப்பு, சமையல் எரிவாயு அடுப்பு ஆகியவற்றை உடனடியாக அணைக்க குடும்பத்தாருக்குக் கற்றுத் தர வேண்டும்.

★ நிலநடுக்கத்தின் போது மேஜை, நாற்காலிக்குக் கீழ் சென்று, தரையோடு தரையாக அமர்ந்து தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.



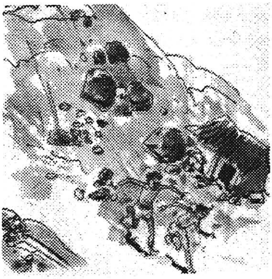
★ உறுதியான சுவர் அருகில் சென்று உட்கார்ந்து, தரையில் கைகளை ஊன்றி திடப்படுத்திப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

★ நிலநடுக்கப் பாதுகாப்பிற்கு ஏற்றவாறு வீட்டை மாற்றி அமைக்க வேண்டும்.

★ கான்கிரீட்டினால் வீடு கட்டாதபோது, திறந்த வெளிக்குச் செல்லுதல், மரம், மின்சாரம் மற்றும் தொலைபேசிக் கம்பங்கள் ஆகியவற்றின் அருகில் செல்லாதிருக்க வேண்டும்.

★ வாகனத்தில் பயணம் செய்யும் போது கட்டடம், மரம் மற்றும் மின், தொலைபேசி கம்பிகள் ஆகியவற்றின் அருகில் செல்லாமல், வாகனத்திற்குள்ளேயே இருக்க வேண்டும்.

★ நிலநடுக்கம் நடந்த இடத்தில், தீப்பிடிக்கும் அபாயம் உள்ளதால் மெழுகுவர்த்தி, எண்ணெய் போன்ற எரியும் விளக்குகளைத் தவிர்த்து, டார்ச் விளக்குகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.



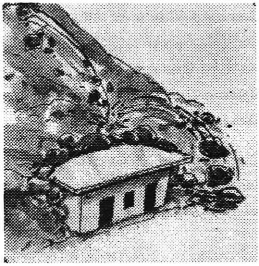
★ செருப்பு முதலியவைகள் அணிந்து இடிபாடுகளிடையே நடத்தல் அவசியம்.

நிலச்சரிவு

★ நிலச்சரிவு முன் அறிவிப்பின்றி எந்த வேளையிலும் திடீரென்று ஏற்படும்.

★ சரிந்து வரும் பாறை, கல், மண் போன்றவை உயிருக்கும், உடைமைக்கும் பெரும் தீங்கை விளைவிக்கக் கூடும்.

★ மண்சரிவு ஏற்படக்கூடிய இடங்களில் வீடுகட்ட வேண்டியிருந்தால், சரிந்து வரும் மண்பாறை விலகிச் செல்ல ஏதுவாக மாற்றுப் பாதை ஏற்படுத்தவும்.



★ நிலச்சரிவு ஏற்படுமுன் எச்சரிக்கை அறிவிப்புகளாக, கதவு மற்றும் ஜன்னல்கள் இறுகிக் கொள்ளும். தளம், சுவர், அடிமனை, தெரு போன்ற கட்டட அமைப்புகளில் வெடிப்பு ஏற்படும்.

★ மண்சரிவால் தெருக்கள் அடைபட வாய்ப்புகள் உள்ளதால், உடனடியாகத் தப்பிப்பதற்குக் குறைந்தது இரண்டு அல்லது மூன்று மாற்று வழிகளைத் திட்டமிட்டுத் தெரிந்துவைத்திருக்க வேண்டும்.

★ நிலச்சரிவு வேளையில் வீட்டிற்குள்ளே இருக்க நேர்ந்தால், வெளியே வராமல் வீட்டிற்குள்ளேயே இருக்கவும்.

★ உறுதியான கட்டில், மேஜை போன்ற தளவாடங்களின் அடியில் சென்று பதுங்கிக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

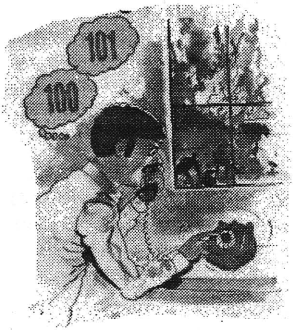
★ தப்பிக்க முடியாத நிலையில், நிலச்சரிவில் மாட்டிக் கொள்ள நேர்ந்தால் பந்து போன்று சுருண்டு தலையை உள்புறம் வைத்துப் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

★ நிலச்சரிவு ஏற்பட்ட பின்னர், மண்பாறை குவியலில், யாரேனும் புதைந்து உள்ளார்களா எனத் தேடி முதலுதவி செய்தல் மிக அவசியம்.

தீ முன்னெச்சரிக்கை

★ தீப்பிடித்த உடனே மிக அருகில் காவல் நிலையத்திற்கோ (எண் 100), தீயணைக்கும் படைக்கோ (எண் 101), தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டு அழைக்கவும். இந்த தொலைபேசி எண்களை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

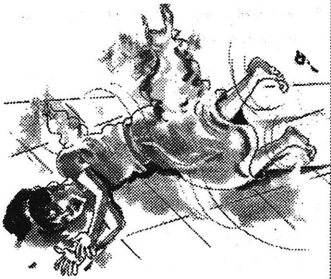
★ தீயணைப்பில் ஈடுபடுவோர் வாளி, நீர், மணல், நீளமான மூங்கில் தடி இருக்குமிடம் தெரிந்து வைத்திருக்கவும்.



★ தீ மற்றும் புகையில் மாட்டிக் கொண்டால் தரையோடு ஒட்டி தவழ்ந்தபடி நகரவும்.

★ ஆடையில் தீப்பிடித்தால் ஓடாதீர்கள். உடனே தரையில் உருண்டு சென்று தீயை அணைக்க முற்படவும்.

★ புகையும் சிகரெட், பீடி, சுருட்டு போன்றவற்றைக் கண்ட இடத்தில் எறியாதீர்கள்.



★ தீக்குச்சியைக் கிழிக்கவோ, லைட்டரைப் பற்றவைக்கவோ சிறுவர்களை அனுமதிக்காதீர்கள்.

★ சமைத்து முடித்ததும் அடுப்புத் தணலை அணைத்து விடவும்.

★ அடுப்பின் அருகே எளிதில் பற்றக்கூடிய குச்சிகள், வைக்கோல், மண்ணெண்ணெய் போன்றவற்றை வைக்காதீர்கள்.

★ காஸ் அடுப்பு உபயோகத்தில் இல்லாத போது, சிலிண்டர் வால்வை மறக்காமல் மூடவும்.

★ சமைக்கும்போது நைலான் உடைகளைத் தவிர்க்கவும்.

★ ★ ★

குடிநீரின் தரம்

நீரின் தரம்

அனைத்து உயிர்களுக்கும் நீர் ஆதாரமானது. மனித உடலில் 70 சதவிகிதம் நீர் உள்ளது. தாவரங்கள் மற்றும் பிராணிகளின் உடலில் நிகழும் அனைத்து வினைகளுக்கும் நீர் ஊடகமாக உள்ளது. நீரில் உள்ள சில உப்புகள் உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் தேவையானதாகும். பூமியின் மேற்பரப்பில் 75 சதவிகிதம் நீரால் சூழப்பட்டிருந்தாலும், 0.6 சதவிகிதம் நீரே குடிப்பதற்கு உகந்ததாகும்.

நீரின் தரம் கீழ்க்கண்டவற்றை பொறுத்து அமையும்

1. **மிதக்கும் பொருட்கள் (கலங்கல் தன்மை)**
2. **கரைந்துள்ள உப்புகள்**
3. **நுண்கிருமிகள்**

நீரில் கரைந்திருக்கும் பொர்ருட்கள்

நீரில் கரைந்திருக்கும் பொருட்கள் பலவகையாகும். கரைந்திருக்கும் அனைத்து உப்புகளின் கூட்டுத் தொகையை "மொத்தக் கரை உப்புகள் (Total dissolved solids - TDS)" என்று அழைக்கிறோம். நீரின் பொதுவான குணத்தை அறிய மொத்தக் கரை உப்புகள் என்கிற பண்பினை அளவுகோலாகக் கருதலாம். ஒரு லிட்டருக்கு 500 மில்லிகிராம் என்கிற அளவை விடக் குறைவாகக் கரை உப்புகள் இருந்தால், அந்த நீரை நல்ல நீராகக் கருதலாம். இந்தியத் தர நிர்ணய வழிகாட்டு அளவின்படி குடிநீரில் கரைந்திருக்கும் உப்புகளின் அளவு ஒரு லிட்டருக்கு 2,000 மில்லிகிராம் என்ற அளவை விட அதிகமாக இருந்தால் அது குடிப்பதற்கு உகந்த நீர் அல்ல.

ஃபைலேரியா

சில வகை நீரில் கரைந்துள்ள மொத்தக் கரை உப்புகளின் அளவு

மழை நீர்	: 1 – 150	மி.கி./லிட்டர்
மலைப்பிரதேச மேற்பரப்பு நீர்	: 10 – 100	மி.கி./லிட்டர்
சமவெளிப் பிரதேச மேற்பரப்பு நீர்	: 100 – 1,000	மி.கி./லிட்டர்
நிலத்தடி நீர்	: 500 – 5,000	மி.கி./லிட்டர்
கடல் நீர்	: 35,000	மி.கி./லிட்டர்
பாட்டில் நீர் (மினரல் வாட்டர்)	: 50 – 300	மி.கி./லிட்டர்

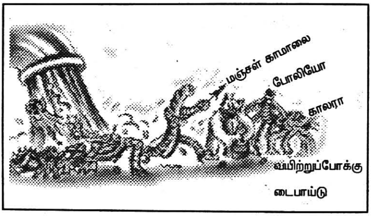
நீரின் வேதியியல் குணங்களும் அவற்றால் ஏற்படும் விளைவுகளும் :

நீரிலுள்ள பொருள்	இந்திய தர நிர்ணய வழிகாட்டு அளவு (அதிகபட்ச அனுமதி அளவு)	விளைவுகள்
மொத்தக் கரை உப்புகள் (Total dissolved solids)	2000 மி.கி./லிட்டர்	சுவை குன்றிக் காணப்படுதல், குடல் வயிறுக் கோளாறுகள், நீர் வழங்கும் குழாய்கள் கட்டுமானங்களில் அரிப்பு
பி.எச். (pH)	6.5 – 8.5	உணவுக் குழாயின் ஜவ்வு பாதிக்கப்படுதல், கசப்புச் சுவை, நீர் செல்லும் குழாய்கள் கட்டுமானங்களில் அரிப்பு, நீர் வாழ் உயிரினங்கள் பாதிக்கப்படுதல்
காரத்தன்மை (Alkalinity)	600 மி.கி./லிட்டர்	சாதம் மஞ்சள் நிறமாகக் காணப்படுதல், செரிமானக் குறைவு
கடினத்தன்மை (Hardness)	600 மி.கி./லிட்டர்	சோப்பு நுரைக்காமல் இருத்தல், ஆடைகள் பழுதடைதல், வெள்ளை உப்புப் படிதல், தோல்களில் நமைச்சல், சமைத்த புலால் மற்றும் உணவின் தரம் குறைந்திருத்தல்
கால்சியம்	200 மி.கி./லிட்டர்	சோப்பு நுரைக்காமல் இருத்தல், ஆடைகள் விரைவில் பிரகாசம் குன்றுதல், நீர்வழங்கு குழாய்களில் படிவம் ஏற்படுதல்.
மக்னீசியம்	100 மி.கி./லிட்டர்	சோப்பு நுரைக்காமல் இருத்தல், சல்பேட்டு உப்புடன் மலக்குடல் இளகுதல்

இரும்பு	1.0 மி.கி/லிட்டர்	சுவை குன்றுதல், கசப்புச் சுவை, நீருக்கு கலங்கல் தன்மை, பழுப்பு நிறம் ஏற்படுதல், உபயோகப்படுத்தப்படும் பொருட்களில் கறைபடிதல், இரும்பு பாக்டீரியாவினால் பாதிப்பு ஏற்படுதல்
மாங்கனீசு	0.3 மி.கி/ லிட்டர்	குறைந்த சுவை, கலங்கல் தன்மை, துணிகளில் பழுப்பு நிறம், குழாய்களில் கறுப்புப் படிவம் ஏற்படுதல்
அலுமினியம்	0.2 மி.கி/ லிட்டர்	நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள், அல்சீமர் நோய் ஏற்படுதல்
தாமிரம் (Copper)	1.5 மி.கி/ லிட்டர்	கல்லீரல் பாதிப்பு, மெல்லிய ஜவ்வுகளில் எரிச்சல், மன அழுத்தம், நீர்த் தாவரங்களின் வளர்ச்சிக் குன்றுதல்
துத்தநாகம் (Zinc)	15 மி.கி/ லிட்டர்	சுவை குன்றுதல், குடல் வாயுக் கோளாறுகள், வாந்தி உணர்வு, உடலில் இருந்து நீர் வெளியேறுதல் அடிவயிற்றில் வலி, மயக்க உணர்வு ஏற்படுதல்
அம்மோனியா	--	நீர் மாசுபடுவதால் ஏற்படுகிறது. நீரில் பாசி உருவாகும். மீன்கள் பாதிக்கப்படும்.
நைட்ரைட்டு	--	கேன்சர் நோயினால் பாதிப்பு
நைட்ரேட்டு	100 மி.கி/லிட்டர்	குழந்தைகள் நீலம் பாய்ந்து இறந்து விடுதல், நீர் நிலைகளில் பாசி படிதல்
சல்பேட்டு (Sulphate)	400 மி.கி/லிட்டர்	சுவை குன்றுதல், மலக்குடல் இளகுதல், குடல் வயிறுக் கோளாறு
குளோரைடு	1,000 மி.கி/லிட்டர்	உப்புச்சுவை, நீர்வழங்கு அமைப்புகளில் அரிப்பு
ஃபுளூரைடு	1.5 மி.கி/லிட்டர்	பல் மற்றும் எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட புளோரோசிஸ் நோய், எலும்பு சாரா புளோரோசிஸ் நோய்
பாஸ்பேட்டு	--	நீரில் பாசி வளருதல்
ஆர்சனிக்	0.05 மி.கி/லிட்டர்	விஷத் தன்மை, மத்திய நரம்பு மண்டல பாதிப்பு, தோல் சம்பந்தப்பட்ட கான்சர்
மெர்க்குரி	0.001 மி.கி/லிட்டர்	விஷத் தன்மை, நரம்புகள் பாதிப்பு, மினமாட்டா நோய் ஏற்படுதல்
காட்மியம்	0.01 மி.கி/லிட்டர்	நச்சுத் தன்மை, மூட்டுகள் பாதிப்பு, இட்டாய் இட்டாய் நோய் ஏற்படுதல், இதயக் குழாய்கள் பாதிப்பு, குடல் வயிறுக் கோளாறு, உயர் இரத்த அழுத்தம்
ஈயம்	0.05 மி.கி/லிட்டர்	கேன்சர் நோய், குடல் புண், மூச்சுத் திணறல், தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
பூச்சிக் கொல்லி	0.001 மி.கி/லிட்டர்	மத்திய நரம்பு மண்டலம் பாதிப்பு
சலவைத் தூள்	--	நீரில் தேவையில்லாமல் நுரைப்பு ஏற்படுதல்

நீரிலுள்ள கிருமிகளால் ஏற்படும் நோய்கள்

குடிநீரில் நோய்க் கிருமிகள் இருந்தால் *பின்வரும் நோய்கள் ஏற்படலாம்:* வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி, காலரா, மஞ்சள் காமாலை, டைபாய்டு, போலியோ, கண்



சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், தோல் நமைச்சல், வயிற்றில் புழுக்கள் ஆகியவை.

நீரைச் சுத்திகரிக்கும் முறைகள்

- ★ நீர் கலங்கலாக இருந்தால், அதைத் தேக்கி வைக்கும் பொழுது, மிதக்கும் பொருட்கள்யாவும் அடியில் தங்கிவிடும். பின்னர், அதை வடிகட்டி பயன்படுத்தலாம்.
- ★ உப்புகளை அகற்ற நீர் சுத்திகரிப்பு முறைகளைக் கையாளலாம். (Desalination, Defluoridation, Iron Removal etc.)
- ★ நோய்க் கிருமிகளை அழிக்க, நீரைக் கொதிக்க வைத்துப் பருகலாம் அல்லது 1,000 லிட்டர் நீருக்கு 4 கிராம் பிளீச்சிங் தூளைக் கரைத்துப் பயன்படுத்தலாம்.

நீரின் தரம் பற்றிய சந்தேகங்கள்

1. கிணற்று நீரில் எண்ணெய் போன்ற மிதவை அல்லது நீரை சேகரித்து வைக்கும் பொழுதோ, கொதிக்க வைக்கும் பொழுதோ வெண்மை நிறத்தூள் படிதல்.

   நீரில் மிகுதியாக உள்ள பைகார்பனேட்டு கால்சியம் கார்பனேட்டு என்ற உப்பாக வெளிப்படுகிறது. இதனால் உடலுக்கு கெடுதி ஏதும் இல்லை.

2. பற்களில் காவி நிறப் படிவம் ஏற்படுதல்

   ஃபுளோரைடு கலந்த நீரை பருகுவதாலும் ஏற்படலாம். பி.எச். (pH) குறைந்த நீரில் பல் துலக்குதலும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

3. வீட்டின் மேல் நிலைத் தொட்டிகளில் பாசி ஏற்படுதல்

   காற்று, சூரியஒளி நீரில் படும் பொழுது பாசி ஏற்படுகிறது. இதற்கு மேல் நிலைத் தொட்டிகளை நன்கு மூடி வைத்திருக்க வேண்டும். கிணறுகளையும், நீர் சேகரிக்கும் தொட்டிகளையும் நன்கு மூடி பாதுகாக்கலாம். நீர்த்தொட்டிகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். தகுந்த அளவு பிளீச்சிங் தூளை நீரில் கலந்து பாசி ஏற்படுதலைத் தடுக்கலாம்.

4. கிணற்று நீரில் சிறு சிறு பூச்சிகள் மிகுதியாக இருத்தல்

   சில வகை மீன் வகைகளை கிணற்றில் வளர்க்கலாம் (Gambusia or Tilapia).

5. பி.வி.சி. (PVC) குழாய்களில் வெண்மையாக உப்பு படிதல்

   கால்சியம் கார்பனேட்டு உப்பு படிவதால் இது ஏற்படுகிறது. இதை அகற்றுவது மிகக்கடினம் ஆகும். காற்றழுத்த (Compressor) மற்றும் ஜெட் (Jet) பம்புகளை தவிர்த்து, நீர்மூழ்கி (Submersible) பம்புகளை நீர் இறைப்பதற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

6. நீரிலிருந்து அழுகிய முட்டையின் நாற்றம் வீசுதல்

   அங்கக பொருட்கள் அழுகி ஹைடிரஜன் சல்பைடு வாயு நீரில் வெளிப்படுவதால் இது ஏற்படுகிறது. நீரில் காற்றைச் செலுத்தி துர்நாற்றத்தை அகற்றலாம்.

7. ஆறு மாதத்திற்குள்ளான குழந்தைக்கு நீலமேறி இறந்து விடுதல்

   நைட்ரைட்டு உப்பு காரணமாக இருக்கலாம். நைட்ரைட்டு உப்பு அனுமதி அளவுக்குள் இருக்கும் நீரை குழந்தைகளுக்கு பயன்படுத்த வேண்டும். (பெரியவர்களை இது பாதிக்காது).

8. நீரில் சோப்பு நுரைக்காமல் இருத்தல் (திரி திரியாக சோப்பு கரைதல்)

   கடின நீரினால் இது ஏற்படுகிறது. கடின நீரைத் தவிர்க்க வேண்டும். மேற்பரப்பு நீர் (Surface water) சாதாரணமாக கடினத்தன்மை குறைந்ததாக இருக்கும்.

9. துணிமணிகளில் காவி அல்லது பழுப்புக் கறை படிதல்

   நீரில் இரும்பு உப்பு இருப்பதால் ஏற்படுகிறது.

10. நீரைப் பிடித்து சேகரித்து வைத்தால் மஞ்சளாக மாறுகிறது.

    இது இரும்பு (Iron) உப்பு இருப்பதால் நிகழ்கிறது. இரும்பு அகற்றும் சுத்திகரிப்பு முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

11. நீரின் கடினத்தன்மை என்றால் என்ன ?

    நீரில் கால்சியம் மற்றும் மக்னீசியம் உப்புகள் அதிகம் இருந்தால் அதன் கடினத்தன்மை அதிகமாக இருக்கும். இதனால் சோப்பு சரிவர நுரைக்காது.

12. சில நேரங்களில் சமைக்கும் பொழுது சோறு மஞ்சள் நிறமாக ஆகிவிடுகிறது.

    நீரில் காரத் தன்மை (Alkalinity) அதிகமாக இருந்தால் சோறு வேக வைத்த பின் மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். பருப்பும் சரிவர வேகாது.

13. கழிவறைத் தொட்டி (Septic tank) மற்றும் கிணறு அல்லது ஆழ்குழாய் கிணறு இவற்றிற்கு இடையே இருக்க வேண்டிய இடைவெளி எவ்வளவு ?

    சுமார் 20 முதல் 50 அடி வரை இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

14. நீர் உப்பாக இருப்பது ஏன் ?

    நீரில் சோடியம் குளோரைடு என்ற உப்பு அதிகமானால் உப்புச் சுவை அதிகரிக்கும்.

15. கிணற்று நீரை படிகாரம் போட்டு சுத்தம் செய்யலாமா ?

    கலங்கலான நீரை மட்டுமே படிகாரம் போட்டு சுத்திகரிக்கலாம். எனினும் படிகாரத்தின் அளவு

அதிகரித்தால், சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரில் அலுமினியத்தின் அளவு அதிகமாக இருக்கும். இது உடல் நலத்திற்கு கெடுதல் ஆகும். படிகாரத்தை சேர்க்க வேண்டிய அளவு தெரியாமல் அதை பயன் படுத்தக்கூடாது. பொதுவாக பிளீச்சிங் தூள் தவிர பிற வேதிப்பொருள்களை வீடுகளில் முறை தெரியாமல் பயன்படுத்தக்கூடாது.

16. நீரின் கலங்கல் தன்மையை நீக்க தேத்தங் கொட்டையைப் பயன்படுத்தலாமா?

தேத்தங் கொட்டையைக் கொண்டு நீரின் கலங்கல் தன்மையை அகற்றலாம்.

17. கிணற்று நீரின் உப்புத்தன்மையை நீக்க நெல்லி மரக் கட்டையைப் பயன்படுத்தலாமா?

நெல்லி மரக்கட்டை துவர்ப்புச் சுவை உடையது. துவர்ப்புச் சுவை இருக்கும் பொழுது நீரின் உப்புச் சுவை குறைந்துள்ளதாக உணரப்படலாம். எனினும் நீரில் கரைந்துள்ள உப்புகளின் அளவில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படுவதில்லை. நீர் சுத்திகரிக்கப்படுவதும் இல்லை.

நீர்ப் பரிசோதனை வசதிகள்

தமிழ்நாட்டில் ஒவ்வொரு மாவட்டத் தலைநகரங்களிலும் தமிழ்நாடு குடிநீர் வடிகால் வாரியத்தின் மாவட்ட அளவிலான நீர்ப் பரிசோதனைக் கூடங்கள் இயங்கி வருகின்றன. அங்கு கீழ்க்கண்ட பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன.

1. இயற்பியல் பரிசோதனை (Physical)
2. வேதியியல் பரிசோதனை (Chemical)
3. நுண்ணுயிர்ப் பரிசோதனை (Bacteriological)
4. கட்டுமானத்திற்கான நீர்ப் பரிசோதனை (Construction purpose)
5. பிளீச்சிங் தூள்/படிகாரத்தின் திறன் அறியும் பரிசோதனை

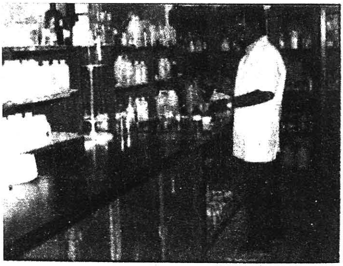
பரிசோதனைக்கான கட்டணங்கள் :

இயற்பியல் மற்றும் வேதியியல்
முழுப் பரிசோதனைக்கு .... ரூ.250/-
(ஒரு உப்பு சோதனைக்கு மட்டும்) .... ரூ.25/-
நுண்ணுயிர்ப் பரிசோதனைக்கு .... ரூ.250/-
(குறிப்பிட்ட வகை நுண்ணுயிர்
சோதனைக்கு மட்டும்) .... ரூ.100/-
கழிவு நீர்ப் பரிசோதனைக்கு .... ரூ.600/-
(ஒரு பண்பு சோதனைக்கு மட்டும்) .... ரூ.100/-
கட்டுமானப் பணிகளுக்கான
நீர்ப் பரிசோதனைக்கு .... ரூ.300/-
படிகாரப் பரிசோதனைக்கு .... ரூ.500/-
பிளீச்சிங் தூள் பரிசோதனைக்கு .... ரூ.10/-
நீரிலுள்ள ஃபுளூரைடு மட்டும் சோதிப்பதற்கு ...... ரூ.5/-

நீர் மாதிரி சேகரிக்கும் முறைகள் :

வேதியியல் பரிசோதனைக்கு

இரண்டு லிட்டர் வெள்ளை நிற பாலிதீன் கேன் (Polythene cane) ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளவும். கைப்பம்பு நீராதாரமாக இருந்தால், நீரினை மூன்றிலிருந்து ஐந்து நிமிடங்களுக்கு இறைத்தபின் வரக்கூடிய நீரைச் சேகரிக்கவும். கிணற்றிலிருந்து எடுப்பதானால், மிதக்கும் பொருட்கள் விலகுமாறு வாளியை 2, 3 முறை நீருக்கு உள்ளேயும், வெளியேயும் இட்டு இழுக்கவும். கிணறு மற்றும் மேற்பரப்பு நீரானால், நீர் வழங்கு திட்டத்திற்கான நீர் எடுக்கப்படும் இடத்தில் நீர் மாதிரியைச் சேகரிக்க வேண்டும். நீர் மாதிரியைச் சேகரிக்கும்பொழுது, சோதனை செய்யவிருக்கும் நீரை 2 அல்லது 3 முறை பாலிதீன் கொள்கலத்தில் ஊற்றி அதைக் குலுக்கி கழுவ வேண்டும். பின்னர் தண்ணீரினை காற்று இடைவெளி இல்லாமல் முழுமையாக சேகரித்து, உள்குப்பியை மூடி அதன்மேல் 10 x 10 செ.மீ. அளவுள்ள பாலிதீன் தாளை வைத்து, பின் மேல்குப்பியையும் திருகி மூட வேண்டும். மேல்குப்பியின் மீது மற்றுமொரு பாலிதீன் தாளை வைத்து, இரப்பர் வளையத்தினால் இறுக்கிக் கட்டவும்.



நீர்ப் பரிசோதனை

கொள்கலத்தின் மீது நீராதாரத்தின் விவரங்கள் பற்றிய விவரச் சீட்டினை (label) ஒட்டவும். நீர் மாதிரி சேகரித்தபின் 24 மணி நேரத்திற்குள் பரிசோதனைக் கூடத்தில் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

நுண்ணுயிர்ப் பரிசோதனை

நுண்ணுயிர்ப் பரிசோதனைக்கு அதற்கு உரித்தான 250 மில்லி கொள்ளளவுள்ள, கிருமிகள் நீக்கப்பட்ட கண்ணாடி பாட்டிலை ஒரு பரிசோதனைக் கூடத்திலிருந்து பெற்று அதில் நீர் மாதிரியினைச் சேகரிக்க வேண்டும். நீர் மாதிரியைச் சேகரிக்கும் முறையை பரிசோதனைக் கூடத்திலிருந்து கற்றறிய வேண்டும். நீர் மாதிரி சேகரிக்கப்பட்ட பின், 6 மணி நேரத்திற்குள் அதைப் பரிசோதனைக் கூடத்தில் தர வேண்டும். ஒரு ஐஸ் பெட்டியில் வைத்து, பாதுகாத்து கொண்டுவந்தால் 24 மணி நேரத்திற்குள் பரிசோதனைக் கூடத்தில் தர வேண்டும். நீர் மாதிரி சேகரிக்கப்பட்ட கொள்கலத்தின் மீது நீராதாரம் பற்றிய விவரச் சீட்டு (Label) ஒன்றை ஒட்ட வேண்டும்.

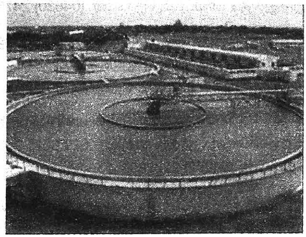
தமிழ்நாடு குடிநீர் வடிகால் வாரிய மாவட்டப் பரிசோதனைக் கூடங்களின் முகவரிகள் :

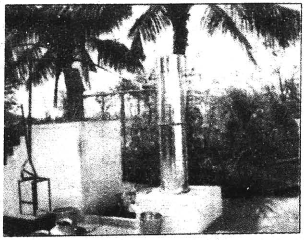
திருவள்ளூர் : 14, மேட்டுத் தெரு, பெரிய குப்பம், திருவள்ளூர் இரயில் நிலையம் அருகில், திருவள்ளூர் – 602 001.

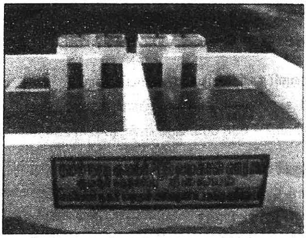
காஞ்சிபுரம் : 5, கொற்றம்பாளையம் தெரு, காஞ்சிபுரம் – 631 501, தொ.எண். (04112) 225449

வேலூர் : முத்து மண்டபம் எதிர்புறம், பழைய காட்பாடி சாலை, வேலூர் – 632 004, தொ.எண். (0416) 2215168

தருமபுரி : தமிழ்நாடு குடிநீர் வடிகால் வாரிய ஆய்வு மாளிகை வளாகம் : சேலம் பிரதான சாலை, மாவட்ட ஆட்சியகம் அஞ்சல், ஒட்டப்பட்டி, தருமபுரி – 636 705, தொ.எண். (04342) 221533







திருவண்ணாமலை : 189/2 காஞ்சி சாலை,வெங்கிக்கல், திருவண்ணாமலை, தொ.எண். (04175) 232300

கடலூர் : நேதாஜி தெரு, மாவட்ட ஆட்சியர் ஆய்வு மாளிகை அருகில், கடலூர் – 607 002. தொ. எண். (04142) 221528

திண்டிவனம் : வீராணம் இல்லம், ஜி.எஸ்.டி. ரோடு, திண்டிவனம் – 604 002.

நாகப்பட்டினம் : மேல்நிலைத் தொட்டி அருகில், வடக்கு பால்பண்ணைச்சேரி, நாகூர் – 611 002. தொ. எண். (04365) 251011.

திருவாரூர் : பெருமாள் கோயில் வடக்குத் தெரு, மாடப்புரம், திருவாரூர், தொ.எண். (04366) 220138.

தஞ்சாவூர் : எலிஸா நகர் நீர்த் தொட்டி, சரபோஜி கல்லூரி அருகில், தஞ்சாவூர் – 631 005, தொ.எண். (04362) 227387.

புதுக்கோட்டை : சந்தப்பேட்டை, வடக்கு கேட், புதுக்கோட்டை, தொ.எண். (04322) 222428

திருச்சி : பாரதிதாசன் சாலை, தமிழ்நாடு குடிநீர் வடிகால் வாரியம், ஐ.பி. பின்புறம், திருச்சி – 620 001, தொ.எண். (0431) 2400868

பெரம்பலூர் : உமா இல்லம், வடக்குத் தெரு, துரைமங்கலம், பெரம்பலூர் – 621 212. தொ. எண். (04328) 225250.

கரூர் : 20/2, புகலூர் சாலை, காமதேனு நகர், கரூர் – 639 006. தொ.எண். (04324) 221455.

சேலம் : அன்பு நகர், கோரிமேடு போஸ்ட், சேலம் – 636 008. தொ.எண். (0427) 2405687

நாமக்கல் : 5பி, காந்தி நகர், மோகனூர் சாலை, நாமக்கல் – 637 002 தொ.எண். (04286) 220281.

ஈரோடு : ஜவுளி நகர், சூரியம்பாளையம் நகரப் பேரூராட்சி அலுவலகம் அருகில், இராமநாதபுரம் புதூர் அஞ்சல், ஈரோடு – 638 005. தொ.எண். (0424) 234594

கோயம்புத்தூர் : சிறுவாணி நகர் வளாகம், 2, பாரதிபார்க் ரோடு, கோயம்புத்தூர் – 641 043. தொ.எண். (0422) 2437863.

உதகமண்டலம் : கழிவு நீர் சுத்திகரிப்பு நிலையம், காந்தள், உதகமண்டலம். தொ.எண். (0423) 252465.

மதுரை : கணேஷ் நகர், சட்டக் கல்லூரி மாணவர் விடுதி அருகில், மேலூர் சாலை, மதுரை – 625 007. தொ. எண். (0452) 2583633.

தேனி : 5, மதுரை மெயின் ரோடு, கூனூர், தேனி–625 531, தொ.எண். (04546) 253893

திண்டுக்கல் : 62, அண்ணா நகர், முதல் மாடி, திண்டுக்கல் – 624 005. தொ.எண். (0451) 2429867.

இராமநாதபுரம் : ஏ–1, வீட்டுவசதி வாரியம், மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலக வளாகம், சேதுபதி நகர், இராமநாதபுரம் – 628 503. தொ.எண். (04567) 232219.

சிவகங்கை : சிவகங்கை – இராமநாதபுரம் வட்ட அலுவலகம், வாரச்சந்தை, நகராட்சி கட்டடம், சிவகங்கை – 623 561. தொ.எண். (04575) 243178.

விருதுநகர் : 1/4389, ஆர்.வி.ஆர்.நகர், மல்லன்கிணறு ரோடு, விருதுநகர்–626 002. தொ.எண். (04562) 2346159.

தூத்துக்குடி : 20–எம்.ஜி.டி. நீர் சுத்திகரிப்பு நிலையம், மஞ்சநீர் காயல் (வழி) பழையக்காயல் – 628 152, தூத்துக்குடி மாவட்டம், தொ.எண். (04630) 2475224.

திருநெல்வேலி : சீவலப்பேரி ரோடு, தமிழ்நாடு குடிநீர் வடிகால் வாரியம், வட்ட அலுவலகம் அருகில், திருநெல்வேலி – 627 002. தொ.எண். (0462) 2542576.

நாகர்கோவில் : 6, வெள்ளாளர் காலனி (மேற்கு), இராமவர்மாபுரம், நாகர்கோவில் – 629 001. தொ. எண். (04652) 2229898

சென்னை : தமிழ்நாடு குடிநீர் வடிகால் வாரியம், 31, காமராசர் சாலை, சேப்பாக்கம், சென்னை – 600 005. தொ.எண். 044 – 28412098.

ஆதாரம் : தமிழ்நாடு குடிநீர் வடிகால் வாரியம், சென்னை – 600 005.

- ❖ "அறம் பேணுதல்
  உயிருக்கு உரம் -
  நீரின் தரம் பேணுதல்
  உடலுக்கு உரம்"
- ❖ "குடிநீரைக் காய்ச்சிப்
  பருகுங்கள்"
- ❖ "குடிநீரை ஆண்டிற்கு
  இருமுறை பரிசோதனை
  செய்யுங்கள்"

ஒரு பாம்பும் மரமும்

தற்கால இந்தியச் சிறுகதைகள் என்ற தலைப்பில், ஆங்கிலத்தில் மூன்று தொகுதிகளை, சாகித்திய அக்காதெமி வெளியிட்டுள்ளது. அம்மூன்று தொகுதிகளும் மொழிபெயர்ப்பாளர் பட்டறையில் தமிழில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டன. மூன்றாம் தொகுதியிலுள்ள ஒரு கதையின் தமிழாக்கமே இது.

– தாமோதர் மௌஜோ

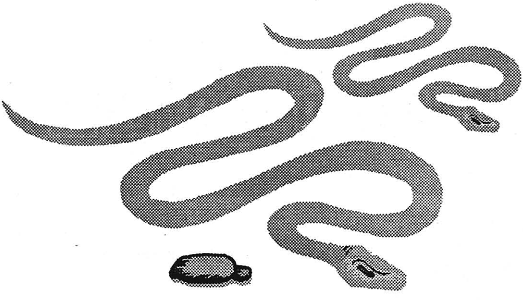
ஆங்கிலத்திலிருந்து தமிழாக்கம் : தேவகி குருநாத்

அனல் தகிக்கும் மதியவேளை. பரம எதிரி நம்மைத் தாக்கி, உடலின் அங்கங்களை ஒவ்வொன்றாகப் பிய்த்தெடுப்பதுபோல், ஆதவன் பொசுக்கிக் கொண்டிருந்தான். அடுப்பிலிட்ட ரொட்டித் துண்டுகளைப் போல அனைத்து ஜீவராசிகளும் வறுபட்டுக் கொண்டிருந்தன.

ஜூன் மாதம் முடியும் தறுவாய். இருந்தும் மழைக்கான அறிகுறி எதையும் காணோம். தாகம் தாங்காமல் பூமித்தாய் கொதித்துக் கொண்டிருந்தாள். நீரை யாசித்து, வானை நோக்கி வாய் திறந்தது போல் எங்கும் வெடிப்புகள். ஆனால், ஒரு மேகத் துணுக்கைக்கூட வானத்தில் காணமுடியவில்லை. தன் தாகத்தின் கொடுமையை நினைத்துக் கண்ணீர் கூட விடமுடியாமல், எங்கும் சொட்டுத் தண்ணீர் கிடையாது.

மா, பலா, ஆல், தென்னை, பனை – அனைத்து மரங்களும் பட்டுக் கொண்டிருந்தன. மரங்களின் இலைகளெல்லாம் உதிர்ந்துவிட்டன. இன்னும் உதிராமலிருக்கும் ஒருசில இலைகளும் காய்ந்து போய்த்தான் தெரிந்தன. சில மரங்கள் பூமி மேல் இன்னும் நின்றுகொண்டிருப்பதற்குக் காரணம், அவற்றுக்குச் சாவு வராததுதான். பெரிய மரங்களின் கதியே இப்படியென்றால், செடி கொடிகள், புல்பூண்டுகள், புதர்கள் பற்றிச் சொல்லவா வேண்டும்? உண்மையில், பூமியில் புல் என்ற ஒன்றே இல்லை. நீண்ட நாள் முன்பே அருகிவிட்டது. எங்கும் ஒரே மண் பரப்புத்தான். மரத்தின் கிளைகளெல்லாம் குச்சி குச்சியாக நின்றன.

தோட்டந்துரவுகள் வறண்டு கிடந்தன. கிணறு, குளம் குட்டைகள், கண்மாய்கள் எதிலும் தண்ணீர் என்ற பேச்சே இல்லை. காய்ந்துபோன சேறும் சகதியும் பாறாங்கற்கள்



போல் இறுகிவிட்டன. கிராமத்தினர் பிழைப்பு தேடித் தூர தொலைவுகளுக்குக் குடிபெயர்ந்து விட்டனர். பறவைகள் வேறு தேசங்களுக்குச் சென்று விட்டன. கால்நடைகள் பூமியிலிருந்தே அஸ்தமித்துவிட்டன எனலாம். அப்படித் தெரியும் ஒன்றிரண்டும் இன்றோ நாளையோ சாவை எதிர்பார்த்திருப்பவைதாம்.

இந்தக் கொடூர வேளையில் அந்தத் தண்ணீர்ப் பாம்பு, தன் குட்டி ஒன்றுடன் எங்கோ போய்க் கொண்டிருக்கிறது. சுறுசுறுப்பாக ஊர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. அனல் கொதிக்கும் இந்த வெயிலில் ஊர்ந்து செல்வது எவ்வளவு அவஸ்தை! பாம்பு ஊர்ந்து செல்ல வேண்டுமெனில், அதன் முழு உடம்பும் சூடான பூமியில் உராய்ந்தாக வேண்டும். அப்படியென்றால் அதன் உடலெல்லாம் கொதித்துக் கொண்டல்லவா இருக்கும்!

ஆனால், அந்தப் பெண் பாம்புக்குச் சங்கடம் எதுவும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. தன் குட்டியுடன் அது தொடர்ந்து நெளிந்து போய்க்கொண்டிருந்தது. அது போவதைப் பார்க்கும் எவருக்கும், 'இந்தப் பாம்புக்கு மூளையே இல்லையோ?' என்றுதான் தோன்றும். ஆனால், அந்த முட்டாள் பாம்பைப் பார்க்கத்தான் யாருமில்லை. தொடர்ந்து அது சென்று கொண்டிருக்கிறது.

சிறிய தோட்டங்களைத் தாண்டி, பெரிய வயல்களைக் கடந்து, கண்மாய்க் கரை வழியாக, மதகு மேட்டை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. ஓரிருமுறை தென்னங்கன்றின் நிழல்களில் சற்று நின்று நெடுமூச்செறிந்து இளைப்பாறிக் கொண்டது. உண்மையில், தான் எங்கு போகிறோம் என்பதே அதற்குத் தெரியாது.

வழியில் ஒரு வறண்ட நிலம் எதிர்ப்பட்டது. அடேயப்பா! எவ்வளவு பெரியது! ஆனால் நிற்கவோ, யோசிக்கவோ அதற்கு நேரமில்லை. மதகு மேட்டிலிருந்து இறங்கி அந்த வயலின் வரப்புமீது ஏறியது. அது போவதை அப்போது யாராவது பார்த்திருந்தால், அந்தப் பாம்பின் மீது நிச்சயம் கழிவிரக்கம் கொள்வர்.

"இந்தக் கொளுத்தும் வெயிலில் ஏன் இப்படி ஊர்ந்து செல்கிறாய்? நீ போய்ச் சேரவேண்டிய இடத்தை உன்னால் அடைந்து விடமுடியும் என்று நம்புகிறாயா? வழியில் எங்காவது உன் உயிர் போய்விடும். திரும்பி அந்த மதகு மேட்டுக்கே சென்று, அந்த ஆலமர நிழலில் பொழுது சாயும்வரை ஓய்வெடுத்துக் கொள்!" என்று நிச்சயம் சொல்லக்கூடும்.

அப்படி யாராவது சொல்லியிருந்தால்கூட, அந்தப் பாம்பு அதற்குச் செவிசாய்த்திருக்காது.

"ஓய்வெடுக்க யாருக்கு நேரமிருக்கிறது? வழியில் உயிர் போனால்கூடக் கவலையில்லை. ஏனெனில், இன்னும் சாவு என்னைத் தேடி வரவில்லை..." என்று பதில் சொல்லியிருக்கும்.

வயலின் வரப்புகளும் சிதைந்திருந்தன. மருந்துக்குக் கூடப் புல் எதுவும் கிடையாது. வெறும் மண் மட்டுமே தெரிந்தது. உடல்பட்ட இடமெல்லாம் சுடுமணல் தகித்தது.

முந்தைய நிகழ்ச்சி ஒன்று அந்தப் பெண் பாம்பின் ஞாபகத்துக்கு வந்தது. ஒருநாள் ஒரு எலியைப் பிடிப்பதற்காக அது வறுகடலை வியாபாரி ஜோஸின் வீட்டினுள் நுழைந்தது. அடுப்பின்மீது ஒரு பெரிய மண்பானை வைக்கப்பட்டிருந்தது. அதில் நிரப்பப்பட்டிருந்த மணல் சூட்டில் கொதித்துக் கொண்டிருந்தது. அந்த மணல் மீது ஜோஸ் சிறிது கடலையைக் கொட்டினான். கொட்டியதும் கடலைகள் வெடித்தன. வறுக்க ஆரம்பித்தான் அவன். அந்தக் காட்சியை நினைத்துப் பார்க்கவே அதற்குத் திகிலும் நடுக்கமும் ஏற்பட்டன. இப்பொழுது அதே கதிதான் தனக்கும் என்று அதற்குத் தோன்றியது.

'உஷ்!' பாம்பு பெருமூச்சு விட்டது. அதே மதகு மேடு அங்கிருக்கிறது. அதன் அருகில் ஒரு மரம். பூமியின் மீது அதன் குளுமையான நிழல். அங்கு போக அந்தப் பாம்பு தீர்மானித்தது. சற்று விரைவாக ஊர்ந்து அங்கு சென்றது. சிரமப்பட்டு மதகு மேட்டின் மீது ஏறியது. ஐயோ! எங்கே அதன் குட்டி? சற்று நேரம் அது நடுங்கிப் போனது. நல்லவேளை.... சிறிது தூரத்தில் அந்தக் குட்டிப் பாம்பு தென்பட்டது. தாய்ப்பாம்பின் வேகத்துக்கு ஈடுகொடுத்து அதனால் வரமுடியவில்லை போலும்! ஏன் அது அங்கேயே கிடக்கிறது? தாய்ப்பாம்பு அருகில் சென்று ஸ்பரிசித்துப் பார்த்தது. அடக்கடவுளே...! குட்டி செத்துப் போய்விட்டது...!

குட்டியைத் தூக்கும் சக்திகூட அந்தப் பாம்புக்கு இல்லை. மரத்தின் நிழலில் சற்று ஓய்வெடுப்பதற்காக நின்றது அது. மீண்டும் பழைய நினைவுகள் அதன் மனத்தை ஆக்கிரமித்தன.

'தன் கணவன் இருந்தவரை குட்டிகள் சந்தோஷமாக இருந்தன. அவை விரும்பியதையெல்லாம் எங்கிருந்தாவது தேடிக்கொண்டு வந்துவிடுவார் அவர். ஆனால் அது கடவுளுக்குப் பொறுக்கவில்லை. ஒருநாள் உணவும் தண்ணீரும் தேடி அவர் சென்றிருந்தார். ஒரு வீட்டின் குளியலறையருகில் பெரிய ஜாடி ஒன்று இருந்தது. அதன் மீது ஏறி உள்ளே தலையைவிட்டுத் தண்ணீர் பருகியபோது, யாரோ ஒரு கொடியவன் அவர் முதுகின் மீது கடுமையாகத் தாக்கிவிட்டான். முதுகெலும்பு உடைந்து விட்டது. எப்படியோ அவர் தப்பித்து வந்துவிட்டார். ஆனால், எவ்வளவோ முயற்சிகள் செய்தும் அவர் உயிரைக் காப்பாற்ற முடியவில்லை.'

தனக்கும் அப்போதே உயிர் போய்விட வேண்டும் என்று அது நினைத்தது... இனி எதற்காக உயிர்வாழ்வது? ஆனால் கணவர் மரணப் படுக்கையிலிருந்தபோது, குட்டிகளை எப்படியாவது நன்றாக வளர்ப்பதாகச் சத்தியம் செய்து கொடுத்தது அதன் நினைவுக்கு வந்தது. ஆனால், விதியின் விருப்பமோ நேர்மாறாக இருந்தது.

கோடை முடிந்த பின்னும் மழையே பெய்யாமல் இருந்திருக்கிறது. கிணறுகள் வற்றிப் போனதுண்டு. குளம், குட்டை, கண்மாய் எதிலும் சொட்டுத் தண்ணீர்கூட கிடையாது என்ற நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதுபோன்ற சமயங்களிலெல்லாம் எப்படியோ அது குட்டிகளைக் காப்பாற்றி வந்தது. அதற்காக அது பட்ட கஷ்டங்கள் அதற்கு மட்டுமே தெரியும். தான் பட்டினி கிடந்து, குட்டிகளைப் போஷித்திருக்கிறது.

ஆனால் இப்போது... பூமி மாதாவே தாகம் தணிக்க வழியில்லாமல் திணறுகிறாள். அப்படியிருக்கக் குட்டிகளுக்குத் தண்ணீர் தர அது எங்கே போகும்? அந்தக் கிராமமே வெறிச்சோடிப் போய்விட்டது. மற்ற பாம்புகள் எல்லாம் மரித்துவிட்டன. அதன் ஒரேயொரு குட்டியும் அதுவும் மட்டுமே உயிர்தரித்திருந்தன. ஒருநாள் எப்படியும் மழை வந்துவிடும் என்ற நம்பிக்கையில் அது உயிர் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தது. எல்லா நம்பிக்கையும் பொய்த்து, இனிமேல் தாங்கமுடியாது என்ற நிலை வந்த பிறகுதான் அது வெளியே புறப்பட்டது. இப்போது அதன் ஒரே துணையாக இருந்த குட்டியும் செத்துப் போய்விட்டது.

ஆனால், இரண்டு வருடங்களை எப்படியோ அது சமாளித்துத்தான் வந்தது.

"ஏன் அழுகிறாய்?" திடீரென்று யாரோ பேசும் குரல் கேட்டது. எவ்வளவு கனிவான குரல்! தன் கணவரின் ஞாபகம் அதற்கு மீண்டும் வந்தது. அதனால் தாங்க இயலவில்லை. அழுகை வெடித்துவிடும் போலிருந்தது.

"தயவுசெய்து அழாதே..." அதே குரல்.

பாம்பு ஆச்சரியத்துடன் சுற்றுமுற்றும் பார்த்தது. யாரையும் காணோம். அந்தப் பெரிய மரம் மட்டும்தான் நின்று கொண்டிருந்தது. மரமா பேசுகிறது? ஆம். மரம்தான்.

"ஏன் அழுகிறாய் பாம்பே?" மரம் கேட்டது.

கண்ணீருடன் மரத்தை ஏறிட்டுப் பார்த்தது பாம்பு. மரத்தின் கனிவான வார்த்தைகள் அதன் மனத்தைத் தொட்டன. அதன் மனச்சுமையெல்லாம் இறங்கிவிட்டது போல் தோன்றியது. ஆழ்ந்து பெருமூச்சு விட்டவாறே தன் முழுக் கதையையும் மரத்திடம் கூறியது பாம்பு. அதன் கதையைக் கேட்டு மரம் துக்கம் கொண்டது. பாம்பின் நிலையை எண்ணி இரக்கப்பட்டது. ஆனால் பாவம், மரத்தால் என்ன செய்ய முடியும்? பேசாமலிருந்தது. பெண் பாம்பு அதனிடம் கேட்டது: "அன்பான மரமே... நீ மட்டும் தன்னந்தனியாக இங்கு நிற்கிறாயே, உனக்கு எரிச்சலாக இல்லையா?"

"நான் என்ன செய்ய முடியும்? சிறிதுநாள் முன்புவரை நான் தனியாக இல்லை. என் அருகில் தென்னை மரம், கொஞ்சம் புதர்கள், கொடிகள் எல்லாம் இருந்தன. ஆனால்... உனக்கே தெரியும் காரணம்... அவற்றில் எதுவும் உயிர் பிழைக்கவில்லை. இப்போது நான் மட்டும் மிஞ்சித்

தனிமையில் வாடுகிறேன். அதோ அந்தப் பட்டுப்போன தென்னங்கன்றுக்கு நேர்ந்த கதியை நினைத்துப் பார்க்கையில், எனக்குப் பெரும் துக்கமாக இருக்கிறது. பிஞ்சு விடத் தொடங்கிய பருவத்தில், அது சாவின் கரத்தால் தீண்டப்பட்டு விட்டது!"

"கேட்கிறேன் என்று தவறாக நினைக்காதே... நீ மட்டும் ஏன் இன்னும் உயிர் வாழ்கிறாய்?" இரக்கம் மேலிடப் பாம்பு மரத்திடம் கேட்டது.

மரம் சற்று நேரம் அமைதியாக இருந்தது. பின்பு பதில் சொன்னது: "எனக்குத் தெரியும், இப்போது நான் உயிர் வாழ்வதில் அர்த்தம் இல்லை. சீக்கிரம் நான் இறந்துவிடுவேன் என்பதும் எனக்குத் தெரியும். ஆனால் சாவு இன்னும் வரவில்லை. அதனால்தான் உயிர் வாழ்கிறேன்..."

'சாவு வரவில்லையென்பதால்தான் மரம் உயிர்வாழ்கிறது இன்னும்... என் நிலைமையும் அதுதான். நான் ஏன் இன்னும் உயிர் வாழ்கிறேன்?' பாம்பு சிந்தித்தது.

"எனக்குப் புரிகிறது... உன் உணர்ச்சிகளை நான் உணர்கிறேன். இந்தப் பெரிய உலகத்தில் எத்தனையோ ஜீவராசிகள் உயிர் வாழ்கின்றன. அவற்றில் பெரும்பாலானவை விரக்தியுற்றே இருக்கின்றன. பலருக்கு வாழ்வில் எந்த இலட்சியமும் கிடையாது. சாவைப் பற்றிக்கூட அவர்கள் யோசிப்பதில்லை. மரணத்தை எதிர்பார்த்து, அவர்கள் வாழ்ந்து கொண்டேயிருக்கிறார்கள். ஆனால் நீ சாகக்கூடாது. நான் சொல்வதைக் கேள். இங்கிருந்து சற்று தூரத்தில் ஒரு குளம் இருக்கிறது. சிறிய குட்டை அது. நீ அங்கே போய்ச் சுகமாக இருக்கலாம். இதுவரை யாரும் அங்கு போகவில்லை. போவதற்கும் யாரும் உத்தேசிக்கவில்லை. நீ அங்கே போ. உன் சாவை வரவேற்கவாவது நீ உயிர் வாழவேண்டும்". மரம் பாம்பிற்கு நீண்ட அறிவுரை கூறியது.

பாம்பு புறப்பட்டது. மறுபடியும் கண்ணீருடன் தலையை உயர்த்தி மரத்தைப் பார்த்தது.

"எனக்கு ஒரு சகாயம் செய்வாயா?" என்று மரம் பாம்பைக் கேட்டது.

"ஓ, தாராளமாக. எதுவாயிருந்தாலும் சொல்லு... நீ எது சொன்னாலும் நான் கேட்கத் தயாராக இருக்கிறேன்... நான் அங்கு போகவா அல்லது இங்கேயே இருக்கவா? தயவுசெய்து சொல்லு."

"இல்லை... நீ போய்த்தான் ஆகவேண்டும். இங்கேயே இருந்தாயானால் விரைவில் உயிரை விட்டுவிடுவாய். போவதற்கு முன் எனக்காக ஒரு காரியம் செய்துவிட்டுப் போ..." மரம் உணர்ச்சிவசப்பட்டது. பின் தொடர்ந்து, "கிட்டத்தட்ட ஒரு மாதமாக என் அருகில் யாரும் வரவில்லை. இப்போது நீ வந்தது எனக்குப் பெரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. தயவுசெய்து என் மடிமேல் ஏறி என் உடல் முழுக்க நீ ஊர்ந்து திரிய வேண்டும். சற்று நேரம்... என்ன?"

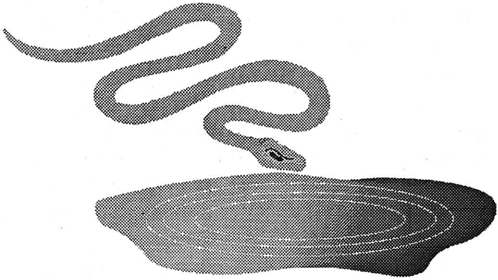
பாம்பு மரத்தின் மீது ஏறியது. நேரே அதன் உச்சிக் கொம்புக்குச் சென்றது. எல்லாக் கிளைகளிலும், எல்லா இடங்களிலும் ஊர்ந்தது. அதற்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியாகவும் உற்சாகமாகவும் இருந்தது. பின்னர் கீழே இறங்கியது. மரத்திற்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சி உண்டாகியது.

செத்துக் கிடக்கும் தன் குட்டியை ஒருமுறை இறுதியாகப் பார்த்துவிட்டுத் துக்கம் நிறைந்த நெஞ்சுடன் அது புறப்பட்டது.

மறுபடியும் அதே கொளுத்தும் வெயில், சுடுமணலால், அனல் தகிக்கும் பூமி. அது போய்க் கொண்டேயிருந்தது. சூரியன் அஸ்தமிக்கும் நேரம். இருள் கவியத் தொடங்கியது. சூரியனும் அஸ்தமித்தது. அதன் கிரணங்கள் கீழ்வானத்தைச் செம்பவள நிறமாக்கின. இந்த நேரத்தில் பூமி கல்யாணப் பெண்ணைப் போல், சௌந்தர்யம் நிறைந்து காணப்படும்... ஆனால், இன்று நோய்ப்படுக்கையில் வீழ்ந்து கிடக்கும் நோயாளியைப் போல் தோற்றமளித்தது.

இந்தக் காட்சியைத் துன்பத்துடன் நோக்கியவாறே முன்னேறிச் சென்றது பாம்பு. நன்றாக இருட்டிவிட்டது... மறுநாள் பொழுதும் விடிந்தது. அதற்குத் தூக்கக் கலக்கமாக இருந்தது. ஆனால் தாமதிக்க முடியாது. உறங்கினால் அந்த இடத்திலேயே ஒரேயடியாக உறங்கிவிடக் கூடும் என்று அது அச்சமுற்றது. எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு விரைவில் அது அந்தக் குட்டையை அடைந்தாக வேண்டும். நம்பிக்கை... நம்பிக்கை விளைவிக்கும் ஆசைகளிலிருந்து யாரால் மீளமுடியும்!

அடுத்தநாள் மதியப் பொழுது. அந்தப் பெண் பாம்பு சளைக்காமல் ஊர்ந்து கொண்டிருந்தது. மதியம் கடந்து மாலை வந்தது... பின் நல்லதும் வந்தது. எப்படி இந்த மரங்களால் குச்சியாகவே இருந்து ஜீவிக்க முடிகிறது?



அவற்றின் நடுவே பசுமையான இலைதழைகளுடன் சில மரங்கள். பாம்புக்கு ஆச்சரியம் தாங்கவில்லை. இன்னும் சற்று முன்னேறிச் சென்றது.

...ஆம். மரம் சொன்ன அந்தக் குட்டைதான் அது. அதில் நீர் இருப்பதால்தான், அந்த மரங்கள் பசுமையாக இருக்கின்றன. கடவுளுக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும். நல்லவேளையாகத் தன் இலக்கை அது அடைந்துவிட்டது.

என்ன ஆச்சரியம்! குட்டையின் நீர் ஸ்படிகம்போல் புத்தம் புதிதாக இருந்தது. அதன் தோற்றமே மிக அழகாக இருந்தது. பாம்பு நீரின் அருகில் சென்றது. உடனே தன் கணவன்... குட்டிகளின் ஞாபகம் வந்தது அதற்கு. இரவில் வேண்டிய மட்டும் நீர் பருகியது அது. நீந்தியது, நடனமிட்டது. அங்குமிங்கும் ஊஞ்சலாடியது. சந்தோஷமாக நீர்ப்பரப்பில் விளையாடித் திரிந்தது. நிம்மதியாக ஒரு மூலையில் சுருண்டு உறங்கியது.

காலையில் ஏதேதோ சப்தங்களும் குரல்களும் கேட்டன. பயத்துடன் தலையைத் தண்ணீருக்குள் இழுத்துக் கொண்டது பாம்பு. தலையை உயர்த்திப் பார்த்தபோது, அந்த நீரோடையில் ஒரு குழாய் பொருத்தப்பட்டு நீர் ஒரு லாரியில் நிரப்பப்படுவது தெரிந்தது. தோட்டக் கிணறு ஒன்றில் பம்ப்பின் மூலம் நீரை எடுத்து, வேறொரு இடத்திற்குக் கொண்டு போவதை முன்பொருமுறை அது பார்த்திருக்கிறது. சே! இந்த மனிதர்கள் என்ன ஈனப்பிறவிகள்!

இங்கே தண்ணீர் இருப்பது அவர்களுக்கு எப்படித்தான் தெரிய வந்ததோ கடவுளுக்குத்தான் வெளிச்சம். இனிமேல் அவர்கள் விடமாட்டார்கள். இங்கிருக்கும் நீர் முழுவதையும் எடுத்து விடுவார்கள். சொட்டு நீர் கூட விட்டுவைக்க மாட்டார்கள். அப்புறம்... அப்புறம்...

நீர்மட்டம் குறைந்து கொண்டு வந்தது. பாதியாகக் குறைந்து விட்டது... சிறிது நீர்தான் எஞ்சியிருந்தது... "அதோ பார் பாம்பு. சீக்கிரம், இங்கே பார்..."

"ஒரு கம்பு எடுத்துட்டு வா... சீக்கிரம்... இந்தப் பக்கம்... சீக்கிரம்..."

பாம்பு கண்ணை மூடிக் கொண்டது. தன் கணவனை நினைத்தது. தன் கணவன் உயிர்நீத்தது போலவே தானும் இறக்கப் போவதை எண்ணி, அதற்குக் கொஞ்சம் மகிழ்ச்சியேற்பட்டது. செத்துப்போன தன் குட்டிகளை நினைத்து... நல்லவேளை அவர்கள் முன்பே இறந்துபோயினர். மதகுமேட்டின் மேல் நிற்கும் அந்த மரம் என்ன ஆகியிருக்கும்? ஒருவேளை தன் மரணத்தை எதிர்நோக்கி அது இன்னும் நின்றுகொண்டிருக்குமோ....! இன்னும் சாவு வரவில்லை என்பதற்காக... ம்!

"பிரமாதம்டா. ஒரே அடியிலே கொன்னுட்டியே."

கதையாசிரியர்
தாமோதர் மௌஜோ
பற்றிய குறிப்பு

தாமோதர் மௌஜோ கொங்கணி மொழியில், நாவலாசிரியரும் சிறுகதையாசிரியருமாவார். இரண்டு நாவல்களே வெளியிட்டுள்ளார். இரு சிறுகதைத் தொகுதிகள், குழந்தைகளுக்கான சில புத்தகங்கள், சாகித்திய அக்காதெமி விருது, கொங்கிணி பாஷா மண்டல விருதுக்குரியவர்.

தில்லையாடி வள்ளியம்மை

தென்னாப்பிரிக்காவில் ஆங்கிலேயரின் நிறவெறியை எதிர்த்து காந்தியடிகள் சத்தியாகிரகப் போராட்டம் நடத்தியபோது, அதைச் சகிக்காத ஆங்கிலேயன் ஒருவன் காந்தியைச் சுடுவதற்காகத் துப்பாக்கியைத் தூக்கினான். அப்போது அருகில் இருந்த சிறுமி காந்தியடிகளுக்கும், ஆங்கிலேயனுக்கும் இடையில் நின்று கொண்டு, ‘காந்தியை இப்போது சுடு’ என்று சத்தமிட்டாள். அவளின் உறுதியைக் கண்டு நடுங்கிய வெள்ளைக்காரன் துப்பாக்கியைக் கீழே போட்டான். அன்று அவள் மட்டும் தடுக்காமல் இருந்திருந்தால் நமது நாடு ஒரு மகாத்மாவை – தேசத் தந்தையை அன்றே இழந்து போயிருக்கும். தேசத்தந்தையைக் காப்பாற்றிய அந்த வீரச் சிறுமி நம் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த வள்ளியம்மை. அவளுடைய பெற்றோர் தஞ்சை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த, ‘தில்லையாடி’ என்ற ஊரைச் சேர்ந்தவர்கள்.

தமிழ்நாட்டு வள்ளியம்மை தென்னாப்பிரிக்காவுக்கு ஏன் சென்றாள் ? தமிழர்கள் தென்னாப்பிரிக்காவிற்கும், மொரீசியஸ் தீவுக்கும் பிழைக்கச் சென்று குடியேறிய போது, வள்ளியம்மையின் பெற்றோர்களான முனுசாமி–மங்களத்தம்மாள் என்கிற ஜானகி அம்மாள் ஆகியோர் தென்னாப்பிரிக்காவுக்குச் சென்று குடியேறினார்கள். அங்கு ஒரு சாதாரணக் கடை வைத்து அதன்மூலம் வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தனர்.

தமிழ்நாட்டிலிருந்து புறப்படும்போது தாயின் கர்ப்பத்தில் இருந்த வள்ளியம்மை,

தென்னாப்பிரிக்காவில் ஜோகன்ஸ்பர்க் என்ற இடத்தில் 22.2.1897இல் பிறந்தார். அங்குள்ள ஒரு பள்ளியில் வள்ளியம்மை படித்து வந்தாள். சிறுமியான வள்ளியம்மை எப்படி விடுதலைப் போரில் ஈடுபட்டாள், தெரியுமா ? தென்னாப்பிரிக்காவில் வாழும் இந்தியர் மீது ஆண்டொன்றுக்கு இருபத்தைந்து பவுன் வரி விதிக்க வேண்டும் என்று ஆங்கிலேய அரசு சட்டம் இயற்றியது.

தென்னாப்பிரிக்க இந்தியக் கூலிகளின் சராசரி வருமானமோ மிகவும் குறைவு. இந்த சட்டத்தின் மூலம் பதினாறு வயதுக்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொரு ஆணும், பதிமூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் அனைவரும் வரி செலுத்த வேண்டும். இது உலகில் வேறு எங்கும் இல்லாத தலைவரிச் சட்டம். இதை எதிர்த்து தென்னாப்பிரிக்காவுக்கு சென்றிருந்த காந்தியடிகள் போராட்டத்தை ஆரம்பித்தார்.

அங்கிருந்தவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் தமிழர்கள். எனவே போராட்டத்தில் கலந்து கொண்டவர்களும் தமிழர்களே! இந்தப் போராட்டம் 1906லிருந்து 1913ஆம் ஆண்டுகளில் தொடர்ந்து தீவிரமாக நடந்தது. 1913இல் நடந்த போராட்டத்தில் கலந்து கொள்வதற்கு முடியாத நிலையில் வள்ளியம்மையின் தந்தையார் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தார். அதனால், அவருக்குப் பதிலாக வள்ளியம்மையும், அவரது தாயாரும் போராட்டத்தில் கலந்து கொண்டார்கள்.

அப்போது நடந்த சம்பவத்தின் போதுதான் காந்தியைக் காப்பாற்றினாள் அந்த வீரச்சிறுமி. 29.10.1913– ஆம் நாள்

வெள்ளையரை எதிர்த்து ஒரு பெரிய பேரணி ஜோகன்ஸ்பர்க்கில் இருந்து புறப்பட்டது. அதில் கலந்து கொண்டு வள்ளியம்மை போராடினாள்.

11.12.1913–ஆம் நாள் வால்க்ஸ்ரஸ்டு என்ற இடத்தில் வள்ளியம்மையும் அவள் தாயும் கைது செய்யப்பட்டு மாரிட்ஸ்பர்க் சிறையில் அடைக்கப்பட்டார்கள்.

வள்ளியம்மையுடன் அதிகமாகப் பேசிமகிழ்ந்த காந்தியடிகளுக்குப் பதினாறு வயதிலேயே இவளுக்குச் சுதந்திர தாகமா? என்ற வியப்பு ஏற்பட்டதில் வியப்பில்லையே!

உரிமையைக் கேட்டதற்காகச் சிறையில் வள்ளியம்மை தாயுடன் சேர்த்துத் துன்புறுத்தப்பட்டாள். பல கொடுமைகளுக்குப் பிறகு 11.2.1914–இல் விடுதலையடைந்து வீட்டுக்கு வந்தாள். அதன் பிறகு அவளது உடல் நிலை மிகவும் மோசமடைந்தது. சிறைக் கொடுமையின் தீவிரப் பிடியில் இருந்த நிலையிலும், 'உயிர்போகும் வரையிலும் விடுதலைக்காகப் போராடத் தயார்' என்று பெருமிதத்தோடு கூறிய அந்த வீரச்சிறுமியின் உயிர் 22.2.1914–இல் அடங்கிப் போனது. அதன்பின் வள்ளியம்மையின் பெற்றோர் தமிழகத்துக்குத் திரும்பினர்.

உரிமையும், விடுதலை பெற வேண்டுமென்ற துடிப்பும், வள்ளியம்மை போன்றோரின் உயிர் தியாகத்தால் அதன்பிறகு தென்னாப்பிரிக்க இந்தியர்கள் உள்ளத்தில் புத்துயிர் பெற்றது. மகாத்மா இறுதிவரை வள்ளியம்மையின் உணர்வை நெஞ்சில் சுமந்து கொண்டிருந்தார். அவரைப் பற்றித் தன் வாழ்க்கை வரலாற்றிலும் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

சென்னை எழும்பூரில் தமிழ்நாடு கைத்தறித் துணிகள் விற்பனை நிலையம் உள்ளது. இதற்கு 'தில்லையாடி வள்ளியம்மை மாளிகை' என்று பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது.

"சமூக சேவை செய்த மனித சிகரங்கள்" நூலிலிருந்து..

தெரிந்து கொள்வோம்!

★ குளோஸினா ஈ (Glossina fly) என்னும் இரத்தம் உறிஞ்சும் பூச்சிக்கு ஒரு விசேடமான சக்தி உண்டு. இது தனது இரையாகிய கால்நடைகளை 1,370 மீட்டர் தொலைவிலிருந்தே கண்டு அவற்றிடமிருந்து வரும் வாசனையை வைத்து, அருகில் சென்று இரத்தம் உறிஞ்சும்.

★ ஒவ்வொரு மருந்தும் அதற்கே உரிய விளைவுகளைக் கொண்டு உள்ளது. மருந்துப் பயனின் நேர அளவு இரவிலும், அதிகாலையிலும் மிகக் குறைவாகவும், மாலை வேளையில் அதிகமாகவும் இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. இடத்திற்கு ஏற்பவும் இம்மாறுதல் அமைகிறது. பருவகாலம் மற்றும் நேரத்திற்கேற்ப நமது உடலின் தன்மையும் (biological rhythms) மாறுதல் அடைவதுதான் இதற்குக் காரணமாம்.

★ தாளிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் சத்து நிறைந்த கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி தழை ஆகியவற்றைச் சாப்பிடாமல், அவற்றை எடுத்து எறிகிற பழக்கம் பலரிடையே உண்டு. இதனால் இவைகளில் உள்ள உயிர்ச்சத்து 'ஏ', இரும்புச் சத்து முதலியவைகளை இழக்கிறோம் என்பதை அவர்கள் ஏனோ உணர்வதில்லை. கறிவேப்பிலையில் 'வாய்ப்புண்' போன்றவை வராமல் தடுக்கும் 'ரைபோபிளேவின்' என்ற சத்தும், சோகை நோய் வராமல் தடுக்கும் ஃபோலிக் அமிலச் சத்தும் நிறைந்துள்ளன.

★ கி.பி. 1621–இல் ஜலந்தர் நகரில் விழுந்து கிடந்த விண்கல் ஒன்றிலிருந்து இரண்டு வாள்கள், ஒரு பிச்சுவா, ஒரு சிறு கத்தி ஆகியவற்றை ஜஹாங்கீர் மன்னர் தயாரித்தாராம். பெரும்பாலும் விண்கற்கள், இரும்பு, நிக்கல் முதலிய உலோகப் பொருட்களைக் கொண்டவை.

நன்றி : விஞ்ஞானச் சுடர்

இலக்கியத்தில் மரங்கள்

வேரல் வேலி வேர்க்கோட் பலவின்
சாரல் நாட! செவ்வியை ஆகுமதி
யாரஃது அறிந்திசி னோரே சாரல்
சிறுகோட்டுப் பெரும்பழம் தூங்கி யாங்கிவள்
உயிர்தவச் சிறிது காமமோ பெரிதே!

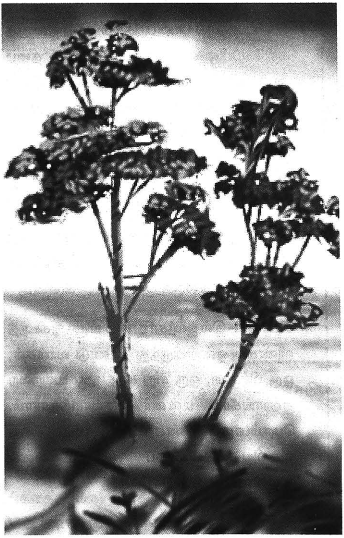
– குறுந்தொகை

பூத்தாலும் காயா மரமுமுள; மூத்தாலும்
நன்கறியார் தாமும் நனியுளர் – பாத்தி
விதைத்தாலும் நாறாத வித்துள பேதைக்கு
உரைத்தாலும் தோன்றா துணர்வு.

– பழமொழி நானூறு

வளையும்வேய் நிமிரும்; வளையா நெடுமரம்
கிளையுடன் கெடுமே கிளர்காற் றதனில்!

– மனோன்மணியம்



கானரணும் மலையரணும் கடலரணும்
சூழ்கிடந்த கலிங்கர் பூமி
தான்அரணம் உடைத்தென்று கருதாது
வருவதும்அத் தண்டு போலும்!

– கலிங்கத்துப்பரணி

கட்டி யணைத்திடும் பெண்டிரும்
மக்களும் காலத்தச்சன்
வெட்டி முறிக்கும் மரம்போல்
சீரத்தை வீழ்த்திவிட்டால்
கொட்டி முழக்கி அழுவார்
மயானம் குறுகியப்பால்
எட்டி அடிவைப்ப ரோஇறை
வாகச்சி ஏகம்பனே!

– பட்டினத்தார்

நாக்கு உணருதின்னு நடுக்காடு போனாலும் – நீங்க
நாக்கிலிடும் பச்சைத்தண்ணி – எனக்கு
நடுக்காடு தீர்த்தமல்லோ!
பல்லு உணருதின்னு பழனிமலை போனாலும் – நீங்க
பல்லிலிடும் பச்சைத்தண்ணி
பழனிமலைத் தீர்த்தமல்லோ!

– நாட்டுப்புறப் பாடல்

வாழையடி வாழையென வந்ததிருக் கூட்ட
மரபினில்யான் ஒருவனன்றோ வகையறியேன்!...

– வடலூர் இராமலிங்க அடிகள்

கிளையினில் பாம்பு தொங்க
விழுதென்று குரங்கு தொட்டு
விளக்கினைத் தொட்ட பிள்ளை
வெடுக்கெனக் குதித்த தைப்போல்
கிளைதொறும் குதித்துத் தாவிக்
கீழுள்ள விழுதை யெல்லாம்
ஒளிப்பாம்பாய் எண்ணி எண்ணி
உச்சிபோய்த் தன்வால் பார்க்கும்!

– புரட்சிக்கவிஞர் பாரதிதாசன்

அயல்நாட்டுக் கவிதைகள்

மழை

(வால்ட்விட்மன் – அமெரிக்கா)

நீ யார் என்று கேட்டேன்
மழையைப் பார்த்து!
மழை சொன்னது:

“நான் பூமியின் கவிதை;
மண்ணிலிருந்தும் கடலிலிருந்தும்
நிரந்தரமாக எழுந்து ஆகாயம் நோக்கிப்
போகிறேன்.

தெளிவற்ற முறையில் என் உருவம்
அமைகிறது.

வறட்சியையும் புழுதிப்படலத்தையும் மாற்ற
விரும்புகிறேன்.

நானில்லாது போனால் அவற்றில்
இருப்பதெல்லாம்
வெறும் வித்துக்களே: மறைந்து கிடப்பவை
பிறக்காதவை.

இரவும் பகலும், எப்பொழுதும் எனது
உதயத்திற்கு
உயிரூட்டுகிறேன்.
புனிதப்படுத்துகிறேன்.
அழகுபடுத்துகிறேன்.
நான் பூமியின் கவிதை”

❖ ❖ ❖

கண்

(ரசூல் கம்சதோவ் – ரஷியா)

ஒரு கைத்தடியின் மீது எழுதப்பட்ட
வாசகங்கள் :

“பார்வையற்றவனுக்கு
நான் கண்ணாய் இருக்கிறேன்.
நடக்கமுடியாதவனுக்கு
காலாய் இருக்கிறேன்.”

❖ ❖ ❖

மனிதன்

சமாதியில் பொறிக்கப்பட்ட வரிகள் :
“அவன் ஞானியல்ல.
ஆதி மனிதனுமல்ல.
ஆனால், அவனை வணங்குங்கள்
ஏனென்றால் அவன் மனிதன்”

சிறகு

(நீனா காசியன் – ரொமேனியா)

தன் தேசத்திற்காகப் போரிட்ட போது
அவன் ஒரு கையை இழந்தான்.
அந்த இழப்பு அவனைப் புலம்ப வைத்தது.

“இனிமேல் எதிலும் பாதியைத்தான்
என்னால் செய்ய முடியும்.

பாதி அறுவடையே என்னால் செய்ய
முடியும்.
பியானோவைப் பாதிதான் இசைக்க
முடியும்

கதவுகளை ஒரு கையினாலேயே தட்ட
முடியும்
எல்லாவற்றிலும் மிகவும் மோசமானது.
என் காதலியைப் பாதியே தழுவிக்கொள்ள
முடியும்
என்பதுதான்
சில விஷயங்களை என்னால் செய்யவே
முடியாது.
கலை நிகழ்ச்சிகளை என்னால் கண்டு
கைதட்ட இயலுமா ?

அந்த நிமிஷத்திலிருந்து அவன் மிகுந்த
உற்சாகத்துடன்
ஒவ்வொன்றையும் இருமுறை செய்தான்.

இப்பொழுது
கைமுறிந்த இடத்தில்
சிறகு முளைத்துவிட்டது.

❖ ❖ ❖

மரணத்தின் பின்

(சூடே – சீனா)

உங்கள் சடலம் நல்லடக்கத்திற்காக
வைக்கப்பட்டபோது
இப்படித் தீர்ப்பளிக்கப்பட்டது
"புரட்சிக்காகக்
காணிக்கையாக்கப் பட்ட
வாழ்வு இது"
உண்மையை மதித்தீர்கள்
ஆசானை நேசித்தீர்கள்
சரியான பாதையில்
தடுமாற்றம் இல்லாது சென்றீர்கள்.

❖ ❖ ❖

சரித்திரம்

(சென் ஈ – சீனா)

சரித்திரம் மிகவும் நேர்மையானது
கணக்குத் தீர்க்கும் நாள் நிச்சயம் வரும்
சரியான பக்கத்தில் நிற்பவர்கள்
தலைமை வகித்துச் செல்வார்கள்
தவறான பக்கத்தில் நிற்பவர்கள் வீழ்வார்கள்.

"வீணையே வாளாக"
மொழியாக்கக் கவிதைகள் நூலிலிருந்து

அறிவுரைகள்

♦ வாழ்க்கையில் ஓர் இலட்சியம் இருக்க
வேண்டும். அப்படி இருந்தால்தான்,
செல்வத்தைத் தொடர்ந்து பெற முடியும்.

– ஸ்டீபென்சன்

♦ உங்கள் எண்ணங்கள் எப்படியோ, அப்படித்தான்
வாழ்க்கையும் அமையும்.

– மார்க்கஸ் அரேலியஸ்

♦ கல்வி என்பது,
தெரியாததைத் தெரியச்
செய்வதோடு, ஒழுக்கத்தையும்
கற்பிப்பதேயாகும்.

– ரஸ்கின்

♦ மனிதன் கோபத்தை
அன்பாலும், தீமையை
நன்மையாலும் வெல்ல
வேண்டும்.

– புத்தர்

♦ நேர்மையும்,
சத்தியமுமே ஒவ்வொரு பண்புக்கும் அடிப்படை.

– கன்பூஷியஸ்

♦ பயனில்லாமல் ஒரு வார்த்தைகூட வாயிலிருந்து
வெளிவராதிருக்கும்படி
எச்சரிக்கையாய் இரு.

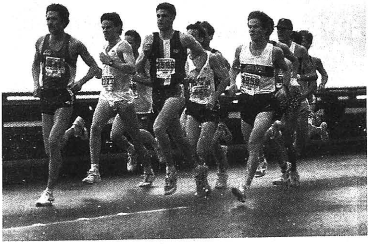
– ஆதிசங்கரர்

♦ உறுதியும், அன்பும்,
நம்மிடம் தோன்றும்
பெரிய கவலைச்
சுமையை நீக்கும்.

– எமர்சன்

18ஆவது காமன்வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டிகள்

நாட்டு எல்லைகளைக் கடந்து மனித உள்ளங்களை இணைப்பது விளையாட்டு ஆகும். உலக அளவில் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டி நடைபெற்று வருகின்றது. ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டியைப்



போலவே உலக அளவிலான பல்வேறு நாடுகள் பங்கேற்கும் இன்னொரு விளையாட்டுப் போட்டியும் உள்ளது. "குட்டி ஒலிம்பிக்" என அழைக்கப்படும் காமன்வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டிதான், அந்த இன்னொரு விளையாட்டாகும். காமன்வெல்த் நாடுகள் இந்த விளையாட்டுப் போட்டியில் பங்கேற்கின்றன.

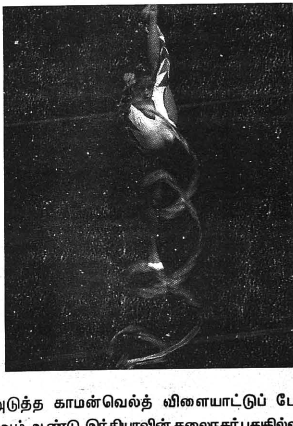
நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை நடத்தப்பெறும் காமன்வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டி, 1930ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டது. அந்த ஆண்டு ஹாமில்டனில் நடைபெற்றது. அதனையடுத்து இங்கிலாந்தின் தலைநகர் இலண்டன் மாநகரத்தில் நடந்த போட்டியில்தான் இந்தியா முதன்முதலாகப் பங்கேற்று விளையாடியது. 1958ஆம் ஆண்டு கார்டிப்பில் நடைபெற்ற போட்டியில் இந்தியா பங்கேற்று விளையாடி முதன்முதலாக 2 தங்கப் பதக்கங்களையும் 1 வெள்ளிப் பதக்கத்தையும் வென்றது.

இந்த ஆண்டு (2006) ஆஸ்திரேலியாவின் மெல்போர்ன் நகரில், 18ஆவது காமன்வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டிகள் மார்ச் 15 முதல் 26 வரை நடைபெற்றன. இந்தப் போட்டிகளில் 71 நாடுகளைச் சேர்ந்த 4,500 விளையாட்டு வீரர், வீராங்கனைகள் பங்கேற்று தங்களது விளையாட்டுத் திறனை வெளிப்படுத்தினார்கள்.

இந்திய வீரர், வீராங்கனைகள் 249 பேர் காமன்வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டனர். தடகளம், பாட்மின்டன், குத்துச் சண்டை, கூடைப்பந்து, ஜிம்னாஸ்டிக், ஹாக்கி, துப்பாக்கி சுடுதல், நீச்சல், டேபிள் டென்னிஸ் மற்றும் பளுதூக்குதல் ஆகிய 10 பிரிவுகளில் இந்திய விளையாட்டு வீரர், வீராங்கனைகள் விளையாடினார்கள்.

கடந்த முறை அதாவது 2002ஆம் ஆண்டு மான்செஸ்டரில் நடைபெற்ற காமன்வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டியில் 30 தங்கப்பதக்கங்கள், 22 வெள்ளிப்பதக்கங்கள், 13 வெண்கலப்பதக்கங்களை இந்தியா வென்று முறையே ஆஸ்திரேலியா, இங்கிலாந்து, கனடா ஆகிய நாடுகளுக்கு அடுத்தபடியாக நான்காமிடம் பெற்றது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த ஆண்டு (2006) நடைபெற்ற காமன்வெல்த் போட்டிகளில், 22 தங்கப்பதக்கங்கள், 17 வெள்ளிப் பதக்கங்கள், 11 வெண்கலப்பதக்கங்களை இந்தியா வென்று நான்காம் இடம் பெற்றுள்ளது.



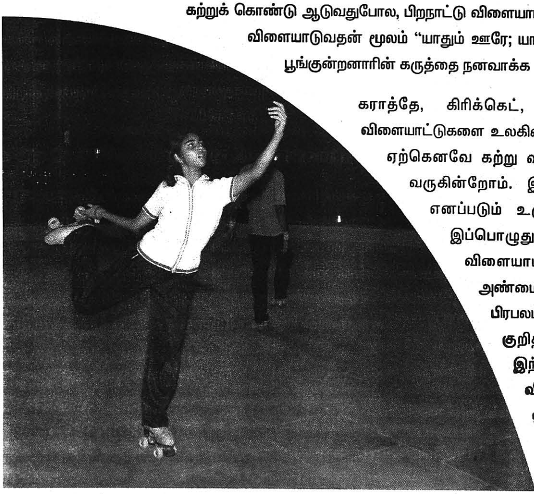
அடுத்த காமன்வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டி 2010ஆம் ஆண்டு, இந்தியாவின் தலைநகர் புதுதில்லியில் நடைபெறவுள்ளது.

காமன்வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஹாமில்டன் (1930), ஆக்லாந்து (1950), பெர்த் (1962), எடின்பர்க் (1986) ஆகிய நான்கு முறை தவிர்த்து 13 முறை இந்தியா பங்கெடுத்துள்ளது. ❖

ஸ்கேட்டிங் எனும் உருளை சறுக்கு விளையாட்டு

உலக அளவில் நடைபெறும் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும், பன்னாட்டுப் போட்டிகளிலும் ஏராளமான விளையாட்டுகள் இடம் பெறுகின்றன. ஆனால் அவற்றில் பல விளையாட்டுகளைப் பற்றி நமக்கு எதுவும் தெரிவதில்லை. ஒவ்வொரு நாட்டு சுழலுக்கு ஏற்ப விளையாட்டுகள் அமைந்திருக்கின்றன என்றாலும் எல்லா நாடுகளுக்கும் பொதுவான விளையாட்டுகளும் இருக்கின்றன.

விளையாட்டு என்பது உலக மக்களை ஒன்றிணைப் பதாகும். நம் நாட்டு விளையாட்டை பிற நாடுகள் கற்றுக் கொண்டு ஆடுவதுபோல, பிறநாட்டு விளையாட்டுகளை நாம் கற்றுக் கொண்டு விளையாடுவதன் மூலம் "யாதும் ஊரே; யாவரும் கேளிர்" என்ற கணியன் பூங்குன்றனாரின் கருத்தை நனவாக்க முடியும்.



கராத்தே, கிரிக்கெட், டென்னிஸ் போன்ற பல விளையாட்டுகளை உலகின் பிற பகுதிகளில் இருந்து நாம் ஏற்கெனவே கற்று விளையாடி சாதனை படைத்து வருகின்றோம். இந்த வரிசையில் ஸ்கேட்டிங் எனப்படும் உருளை சறுக்கு விளையாட்டு இப்பொழுது இந்தியாவில் பரவலாக விளையாடப்படுகின்றது. தமிழ்நாட்டில் அண்மைக்காலமாக இந்த விளையாட்டு பிரபலமாகியிருந்தாலும் பலருக்கும் இது குறித்து தெரியாமல் உள்ளது. இந்நிலையில் உருளை சறுக்கு விளையாட்டை பயிற்றுவிக்கும் ஒருவரை சந்தித்தோம்.

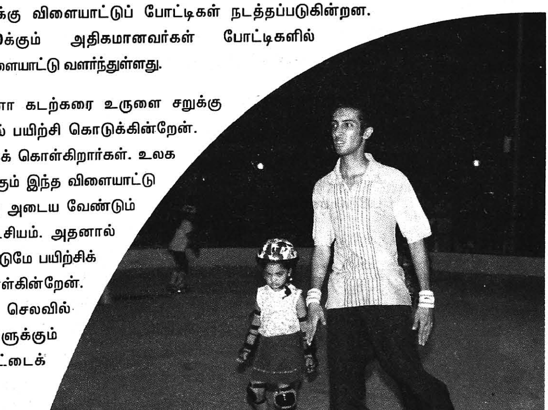
"கடந்த 10 ஆண்டுகளாக ஸ்கேட்டிங் எனப்படும்

உருளை சறுக்கு விளையாட்டு தமிழ்நாட்டில் பிரபலமாகி வருகிறது. இந்த விளையாட்டு குறித்து நல்ல விழிப்புணர்ச்சியும் மக்களிடம் ஏற்பட்டுள்ளது. பெற்றோர்கள் ஆர்வத்துடன் தம் குழந்தைகளுக்கு உருளை சறுக்கு விளையாட்டைக் கற்றுத்தர முன் வருகிறார்கள். சென்னை மெரினா கடற்கரையில், காந்தி சிலை அருகே ஸ்கேட்டிங் ரிங்க் எனப்படும் உருளை சறுக்கு விளையாட்டு மைதானம் அமைத்துத் தரப்பட்டுள்ளது. இம்மைதானத்தில் தற்போது நூற்றுக்கணக்கான மாணவ மாணவிகள் உருளை சறுக்கு விளையாட்டைக் கற்று விளையாடி வருகிறார்கள்'', என்கிறார் உருளை சறுக்கு விளையாட்டுப் பயிற்றுநர் திரு. அன்புநாதன். இந்த விளையாட்டின் வரலாறு பற்றி சுருங்கக் கூறுங்களேன் என்றோம். ''பிரான்ஸ், இத்தாலி, ரஷ்யா போன்ற நாடுகளில் பனிச் சறுக்கு விளையாட்டு பிரபலம். அதிலிருந்துதான் உருளை சறுக்கு விளையாட்டு உருவானது''. ''1981இன் தொடக்கத்தில் தமிழ்நாட்டில் பெரும்பாலானவர்கள் இந்த விளையாட்டினால் கவரப்பட்டனர் என்று கூறலாம். அந்தக் காலகட்டத்தில்தான் பயிற்சியாளர் களும் உருவானார்கள். முதலில் பணக்காரர்கள் மட்டுமே விளையாடும் விளையாட்டு என்றே கருதப்பட்டது. காரணம், உருளை சறுக்கின் விலை அப்போது அதிகமாக இருந்தது. தற்போது இவற்றின் விலை எல்லோரும் வாங்கும்படியாக உள்ளதால், நடுத்தர மக்களும் எளியவர்களும் உருளை சறுக்கு விளையாட்டைத் தேர்ந்தெடுத்து விளையாடுகிறார்கள்.

திருமதி.மினி

இந்த விளையாட்டை 4 வயது முதலே கற்றுத் தரலாம். அதற்கு மேல் உள்ள எந்த வயதுப் பிரிவினரும் தாராளமாகக் கற்றுக் கொண்டு விளையாடலாம். வயது வரம்பு எதுவும் இல்லை. பெற்றோரின் விருப்பப்படி 2½ வயது, 3 வயது குழந்தைகள் என்னிடம் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். நன்றாகவே விளையாடுகிறார்கள். மாவட்ட, மாநில மற்றும் தேசிய அளவிலான உருளை சறுக்கு விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடத்தப்படுகின்றன. தமிழ்நாட்டிலிருந்து 1000க்கும் அதிகமானவர்கள் போட்டிகளில் பங்கேற்குமளவுக்கு இந்த விளையாட்டு வளர்ந்துள்ளது.

நான் சென்னை மெரினா கடற்கரை உருளை சறுக்கு விளையாட்டு மைதானத்தில் பயிற்சி கொடுக்கின்றேன். 60 பேர்கள் என்னிடம் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். உலக அளவில் புகழ்பெற்று விளங்கும் இந்த விளையாட்டு எல்லா மக்களையும் சென்று அடைய வேண்டும் என்பதே என்னுடைய இலட்சியம். அதனால் மாதம் ஒன்றுக்கு ரூ.300 மட்டுமே பயிற்சிக் கட்டணமாகப் பெற்றுக் கொள்கின்றேன். மேலும் எனது சொந்த செலவில் 10 ஏழை, எளிய குழந்தைகளுக்கும் உருளை சறுக்கு விளையாட்டைக் கற்றுத் தருகின்றேன்.



இந்திய அளவிலான உருளை சறுக்கு விளையாட்டு அமைப்பு இயங்கி வருகிறது. இதில் இணைக்கப்பட்ட தமிழ்நாடு உருளை சறுக்கு விளையாட்டு அமைப்பு

திருமதி. ப்ரியா

திருமதி. உஷா வெங்கடேஷ்

செல்வி உபாஷனா

தமிழ்நாட்டில் இயங்கி வருகிறது. என்னைப் போலவே சென்னையிலும் தமிழ்நாட்டின் பிற நகரங்களான கோவை, சேலம், மதுரை, திருச்சி, தஞ்சை போன்ற நகரங்களிலும் பல பயிற்சியாளர்கள் இந்த விளையாட்டைக் கற்றுத் தருகிறார்கள்.

கல்வி கற்கும் குழந்தைகளின் படிப்புக்கு உறுதுணையானது இந்த விளையாட்டு என்று கூறலாம். உருளை சறுக்கு விளையாட்டு விளையாடும் போது கவனம் ஒருங்கிணைக்கப் படுகிறது. உடலுக்கு ஒட்டு மொத்த உடற்பயிற்சியும் கிடைக்கின்றது. சைக்கிள் ஒட்டுதல், நீச்சல், யோகாசனம் ஆகிய உடற்பயிற்சிகளின் ஒட்டுமொத்த பயிற்சியின் பயனும் உருளை சறுக்கு விளையாட்டுப் பயிற்சியின் மூலம் பெறலாம். உடலுக்கு நல்ல புத்துணர்ச்சியும், மனத்தெளிவும் பெற்று, நோய்கள் உடலை அண்டாமல் வாழ சிறுகுழந்தைகளிலிருந்தே உருளை சறுக்கு விளையாட்டைக் கற்றுத் தரலாம்.

நியாயமான விலையில், எளிய மக்களும் வாங்கிக் கற்றுக் கொள்ளும் வகையில் உருளை காலணிகள், தற்போது எல்லா விளையாட்டு உபகரண விற்பனை நிலையங்களிலும் கிடைக்கின்றன. எனவே எல்லாப் பிரிவினரும் உருளை சறுக்கு விளையாட்டைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

சென்னையில் 40க்கும் அதிகமான பள்ளிகளில் தற்போது உருளை சறுக்கு விளையாட்டைக் கற்றுத் தருகிறார்கள். தமிழகம் முழுவதும் பெரும்பாலான பள்ளிகளில் இந்த விளையாட்டைக் கற்றுத்தர முயற்சி எடுக்க வேண்டும் என்பது என்போன்ற பயிற்சியாளர்களின் வேண்டுகோள்.

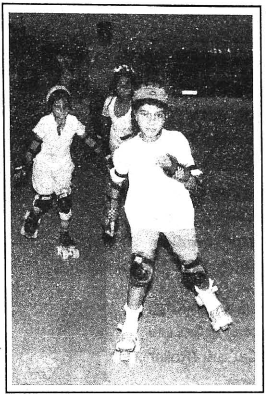
திரு. ஆரோன்

திருமதி. சரஸ்வதி

பயிற்சி தொடங்கியவுடன் கண்டிப்பாக ஒரு மாதம் தொடர்ந்து கற்றுக் கொள்வது அவசியம். அதன்பிறகு ஓரிரு நாள் இடைவெளியில் கற்றுக் கொண்டு விளையாடி மகிழலாம்'', என்று கூறினார் பயிற்சியாளர் அன்புநாதன். உருளை சறுக்கு விளையாட்டு எப்படி விளையாடப்படுகின்றது என்பதை தெரிந்து கொள்ள விரும்பினோம்.

உருளை சறுக்கு விளையாட்டு மைதானத்துக்கு சென்றோம். 4 வயது குழந்தையிலிருந்து 15 வயது மாணவர்

வரை பயிற்சிக்கு வருகிறார்கள். பெற்றோர்களால் அழைத்து வரப்பட்ட இவர்கள் உற்சாகமாகப் பயிற்சிக்கான ஆயத்தங்களைச் செய்தார்கள். பயிற்சிக்கேற்ற உடை, உருளையுடன் கூடிய காலணிகள், தலைக்கவசம், கை, முழங்கை மற்றும் முழங்கால்களில் கவசங்களை அணிந்து கொண்டனர். அதற்கு முன்னதாக சிறு ஓட்டம்; பின் சிறிது நேரம் உடற்பயிற்சியையும் எடுத்துக் கொண்டார்கள்.



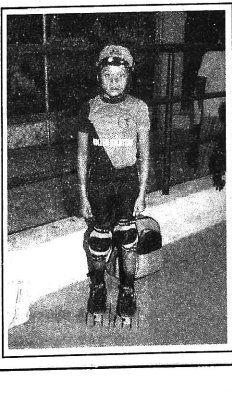
பயிற்சியாளர் வழிநடத்த குழந்தைகள் குதூகலத்துடன் சறுக்கி விளையாடத் தொடங்கினர். மைதானத்தைச் சுற்றிலும் வேடிக்கை பார்க்கவும் கூட்டம் கூடிவிடுகிறது. அவர்களுடனே தம் பிள்ளைகள் விளையாடுவதைப் பார்த்து மகிழும் பெற்றோர்களின் முகங்களிலும் பூரிப்பு.

அப்படியே நாமும் பெற்றோர்களிடம் பேசினோம்.

சரஸ்வதி என்பவர் தம் மகன் பயிற்சி பெறுவது பற்றி கூறும்போது, "என் மகன் அக்ஷித்துக்கு 3 வயது ஆகிறது. அண்மையில் பத்திரிக்கையொன்றில் ஸ்கேட்டிங் விளையாட்டு பற்றித் தெரிந்து கொண்டோம். புதிய விளையாட்டாக இருக்கிறது; நல்ல உடற்பயிற்சியும் கிடைக்கிறது என்பதால் இப்போது உருளை சறுக்கு விளையாட்டை கற்றுக் கொடுத்து வருகின்றோம். நடுத்தர மக்களும் கற்றுக் கொள்ளும் வகையில் இருப்பதால் உடனே பயிற்சி கொடுக்க முடிவு செய்தோம்" என்றார். வினய் என்ற 4 வயது சிறுவனின் தாய் மினி நம்மிடம் பேசினார், "எதார்த்தமாக கடற்கரைக்கு வந்தபோது இங்கே இந்த விளையாட்டைப் பார்க்க நேர்ந்தது. பையனுக்கு உடனே பிடித்துவிட்டது. கற்றுக் கொள்ள ஆர்வப்பட்டான். உடனே பயிற்சியில் சேர்த்து விட்டோம். ஒரு மாதமாகப் பயிற்சி எடுத்து வருகின்றான்" என்றார். உடன் நின்றிருந்த ப்ரியா என்பவர், "என் மகள் யாஷிகாவுக்கு 5 வயதாகிறது. நண்பர்கள் இந்த விளையாட்டைப் பற்றிச் சொன்னார்கள். எங்களுக்கும் பிடித்து விட்டது. கடந்த 1½ மாதமாகப் பயிற்சி எடுத்து வருகிறாள். மிகவும் உற்சாகமாக விளையாடுகிறாள்" என்று பெருமிதம் பொங்க கூறினார். இந்தப் பெற்றோர்கள் அனைவருமே தங்கள் செல்வங்கள் உருளை சறுக்கு விளையாட்டில் மாநில மற்றும் தேசியப் போட்டிகளில் பங்கேற்று பரிசு பெற வேண்டும் என்று விருப்பம் தெரிவித்தார்கள்.

"என் மகன் ஆதித்யா 2 வயதிலிருந்தே உருளை சறுக்கு விளையாட்டை விளையாடி வருகிறான்" என்று கூறி நம்மை வியக்க வைத்தார் உஷா வெங்கடேஷ். "நாங்கள் கொச்சியில் இருந்தபோது ஒரு பூங்காவுக்குச் சென்றிருந்தோம். அப்போது ஆதித்யாவுக்கு 2 வயது தான். அங்கே சிலர் இந்த ஸ்கேட்டிங் விளையாட்டை விளையாடினார்கள். அதைப்பார்த்த மாத்திரத்திலேயே ஆதித்யாவுக்கு உடனே தானும் இந்த விளையாட்டை விளையாட வேண்டும் என்ற ஆசை வந்துவிட்டது. நாங்களும் கற்றுக் கொடுத்தோம். இப்போது இவனுக்கு வயது 9. சென்ற ஆண்டில் 8 வயதுக்குட்பட்ட பிரிவில் விளையாடி மாநிலப் போட்டிகளிலும், தேசியப் போட்டிகளிலும் பங்கேற்று பல பரிசுகளைப் பெற்று விட்டான்" என்று தன் மகனின் சாதனையைக் கூறினார்.

ஆதித்யா



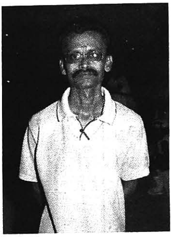
20 வயது இளைஞர் ஆரோன் மற்றும் 15 வயது மாணவி உபாஷனா ஆகிய இருவரும் பின்னோக்கிச் சென்றபடி பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். ஆரோன்,

தேசியப் போட்டிகளில் விளையாடிப் பதக்கங்கள் பெற்றுள்ளார். இவர் தனது 7 வயது முதலே உருளை சறுக்கு விளையாட்டை ஆடிவருகிறார். தற்போது பன்னாட்டுப் பயிற்சியாளர் பவன்குமார் என்பவரிடம் பயிற்சி பெறுகிறார். "நீச்சல் பயிற்சி போல முழு உடலுக்கும் பயிற்சி கொடுக்கும் விளையாட்டு இது. எனக்கு சிறுவயதில் ஆஸ்துமா நோய் தொல்லை இருந்து வந்தது. கடந்த 13 ஆண்டுகளாக நான் உருளை சறுக்கு விளையாட்டு பயிற்சி எடுத்துவரும் நிலையில் ஆஸ்துமா நோயிலிருந்து தற்போது விடுபட்டுள்ளேன்" என்கிறார் ஆரோன்.

பயிற்சியாளர் அன்புநாதன் தொடர்ந்து கூறும்போது, "உருளை சறுக்கு விளையாட்டில், குவாட் ஸ்கேட்டிங் (Quad Skate), ரோலர் இன்லைன் ஸ்கேட்டிங் (Roller Inline Skate) என்ற இரு பிரிவுகள் உள்ளன.

80 கி.மீ. வேகம் செல்லக் கூடியது ரோலர் இன்லைன் ஸ்கேட்டிங். இதில் 8 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் விளையாடலாம். 60 கி.மீ. வேகம் செல்லக்கூடியது குவாட் ஸ்கேட்டிங். இது 8 வயதுக்குக் கீழே உள்ளவர்கள் விளையாடக்கூடியது.

தற்போது போட்டிகள் நான்கு வகைப்படுத்தப்பட்டு நடத்தப்படுகின்றன. 1. ஸ்பீடு (Speed) 2. ஆர்ட்டிஸ்டிக் (Artistick – இது ரஷ்ய பாலே நடனத்தைப் போன்றது) 3. ஃபிகர் ஸ்கேட் (Figure Skate) 4. ரோலர் ஹாக்கி (Roller Hockey) இந்த நான்கு வகைப்பாடுகளில் ஆண்கள், பெண்களுக்குப் போட்டிகள் நடத்தப்படுகின்றன.



திரு. ஆர்.எம். அன்புநாதன்
பயிற்சியாளர்

உருளை சறுக்கு விளையாட்டுப் பயிற்சியாளர் ஆர்.எம். அன்புநாதன் (வயது 44) சிவகங்கை மாவட்டம், திருப்புத்தூரைச் சேர்ந்தவர். தற்போது சென்னையில் வசித்து வருகிறார். இவர் மதுரையிலிருந்து சென்னை வரை உருளை சறுக்கு மூலமாகவே பயணம் செய்து சாதனை படைத்துள்ளார். பல்வேறு போட்டிகளில் பங்கேற்று பரிசு பெற்றுள்ள இவர், 1996இல் நடந்த மாநில அளவிலான உருளை சறுக்கு விளையாட்டுப் போட்டியில் 2ஆம் இடம் பெற்றது குறிப்பிடத்தக்கது ஆகும்.

உடல் பருமனான குழந்தைகளின் உடலை இளைக்கச் செய்யவும் உருளை சறுக்கு விளையாட்டைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். உருளை சறுக்கு விளையாட்டுக்கென சிறப்பான மைதான வசதி இல்லாத பகுதிகளில் நல்ல சாலைகளிலும் இந்த விளையாட்டை விளையாடலாம். அதற்குத்தகுந்த உருளைகள் தனியாக இருக்கின்றன" என்று உருளை சறுக்கு விளையாட்டின் சிறப்புகளைக் கூறினார், அன்புநாதன்.

ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் ஆரோக்கியமான உடல் நலத்துடன் திகழ்ந்தால், நாட்டில் நோய்களுக்கு இடமே இருக்காது. நோய் வந்தபின் மருந்தைத் தேடுவதைவிட, உடற்பயிற்சி என்னும் மருந்தை எடுத்துக்கொண்டு நோய் நம்மை அண்டாதபடி வாழுவதே சிறந்ததாகும். அந்த வகையில் முழு உடற்பயிற்சியை அளிக்கும் உருளை சறுக்கு விளையாட்டை நம் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத் தரலாம். ❖

சர்க்கரையும் உப்பும்

ஒரு சமயம் முல்லாவும், அவருடைய நண்பரும் சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்டு ஊர் ஊராகச் சென்றனர்.

நண்பர்கள் இருவரிடமும் ஒரே ஒரு குவளை மட்டுமே இருந்தது. எனவே, நண்பர்கள் இருவரும் ஆளுக்குப் பாதி பணம் போட்டுக் குவளை நிறையப் பால் வாங்கினார்கள்.

நண்பர், முல்லாவிடம், "முல்லா, உங்களுடைய பாதிப்பங்குப் பாலைப் பருகிவிட்டு, மீதிப்பாலை என்னிடம் தந்தால், நான் என்னிடம் உள்ள சிறிது சர்க்கரையை அதில் கலந்து பருகுவேன்" என்றார்.

உடனே முல்லா, "தோழரே! பாலில் சர்க்கரையை இப்போதே கலந்துவிடுங்கள். நான் பாதிப் பாலைப் பருகிவிட்டு, மீதிப்பாலை உங்களிடம் தருகிறேன்" என்று சொன்னார்.

அதற்கு நண்பர் "என்னிடம் உள்ள சர்க்கரை பாதிக் குவளைப் பாலுக்குத்தான் போதுமானதாக இருக்கும். ஆதலால், நான் இப்போதே பாலில் சர்க்கரையைக் கலக்கமாட்டேன், உங்களுடைய பாதிப்பங்கு பாலைக் குடித்து விட்டு மீதியைக் கொடுங்கள்" என்று கூறினார் நண்பர்.

நண்பரின் தன்னலத்தைக் கண்டு கோபமடைந்த முல்லா, 'சரி' என்று சொல்லிவிட்டுத் தம் பையிலிருந்த பொட்டலத்தை எடுத்துப் பிரித்தார்.

நண்பர், "அது என்ன பொட்டலம் முல்லா?" என்று ஆவலுடன் கேட்டார்.

அதற்கு முல்லா, "இது உப்பு. என் பங்குப் பாலில் உப்பைக் கலந்து பருகப் போகிறேன்" என்று சொன்னார்.

உடனே நண்பர் பதறி, "வேண்டாம் முல்லா... அவ்வாறு செய்யாதீர்கள்!" என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் போதே, முல்லா பாலில் உப்பைக் கொட்டி, அது பாலில் கலக்கு முன், மடமடவென்று பாதிக் குவளைப் பாலைப் பருகியபின், மீதியைத் தோழரிடம் கொடுத்தார்.

முல்லாவின் செயலைக் கண்டு திகைத்துவிட்டார் நண்பர்.

❖ ❖ ❖

அறிவியல் துணுக்குகள்

★ உணவுப் பொருட்களைப் பாதுகாப்பதற்கும் பயன்படுத்துவதற்கும் சோடியம் பென்சாயிடு என்ற சேர்மம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

★ இரத்தம் உறைதலுக்கு மிக அவசியமான பொருள் வைட்டமின் 'கே' ஆகும்.

★ இன்சுலின் என்ற மருந்து ஃபிரடெரிக் பேன்டிங் என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

★ எலக்ட்ரான்கள் தாம்ஸன் என்ற அறிஞரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன.

★ பாலின் அடர்த்தியை அளப்பதற்கு லேக்டோ மீட்டர் என்னும் கருவி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

★ நமது தேசிய தாவரவியல் தோட்டம் (National Botanical Garden) லக்னோவில் அமைந்துள்ளது.

★ மனித உடலில் உள்ள எலும்புகள் கால்சியம் கார்பனேட்டால் ஆனவை.

★ குதிரைத்திறன் என்பது 746 வாட்டுகள் ஆகும்.

★ அம்பர் என்பது சிறுநீரின் நிறமாகும்.

சுதந்திரதேவி சிலை

அமெரிக்க நாட்டிலுள்ள நியூயார்க் நகரின் துறைமுகத்தில் கையில் சுடர்ஒளி ஏந்திய கோலத்துடன் 150 அடி உயரத்திற்கு மேல் எழும்பி நிற்கும் 'சுதந்திர தேவி' சிலை உலகப் புகழ்பெற்றதாகும்.

இச்சிலையின் பாதம் முதல் தீபம் ஏந்திய கை வரை அதாவது 150 அடிக்கும் மேல், சுதந்திர தேவி சிலையின் பதாகையில் கதிர்வீச்சுகள் போல் ஏழு கூர்முனைகள் உள்ளன. அவை ஏழு கடல்களைக் குறிப்பனவாகும். சிலையின் உள்ளே உள்ள படிகளில் ஏறி அச்சிலையின் முடி வரை பார்வையாளர்கள் ஏறிச்செல்ல வசதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

120 ஆண்டுகளுக்கு முன் ஃபிரான்ஸ் நாட்டில் சிலை வடிக்க 4 இலட்சம் டாலர் நன்கொடை திரண்டது. பாரீஸ் மாநகரில் சிலை அமைப்பதில் முனைந்தார், சிற்பி ஆகஸ்ட் பார்தோல்டி. அவருக்குத் துணை நின்றவர் அலெக்சாண்டர் கஸ்டேவ் ஐஃபல்.

இவர்கள் முதலில் வெண்கலச் சிலை நிறுவ நினைத்தார்கள். ஆனால், அது அதிக கனமாக இருக்கும் என்பதால் அந்த எண்ணத்தைக் கைவிட்டு விட்டு 200 டன் எடையில் உள்ளே இரும்புச் சட்டங்கள் உறுதியாக நிற்க, செப்புச் சிலையை வடித்தனர். சிலையைப் பலப்பல பகுதிகளாகப் பிரித்து 85 பெரிய, பெரிய மரப்பெட்டிகளில் அடைத்து, இரயில் மூலமும், கப்பலேற்றியும் நியூயார்க் துறைமுகத்துக்கு அனுப்பி வைத்தனர். 1886 அக்டோபரில் பெட்டிகள் வந்து சேர்ந்தன.

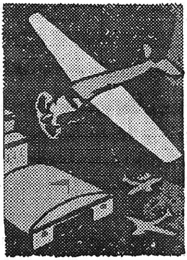
இதற்கிடையில், சுதந்திரதேவி சிலை நிறுத்தப்படுவதற்குரிய 30 மீட்டர் உயரமுள்ள பீடம் அமைப்பதற்காக அமெரிக்கர்கள் 2,70,000 டாலர் திரட்டினார்கள். இதற்குத் தலைமை ஏற்றவர், ஜொசஃப் புலிட்ஸர். அமெரிக்க நாட்டுப் பத்திரிகை முதலாளியான இவர், ஹங்கேரி நாட்டிலிருந்து குடியேறியவர்.

□ □ □

பெருமையும் களைப்பும்

ஒற்றை எஞ்சின் கொண்ட விமானத்தை ஓட்டிச் சென்று அட்லாண்டிக் கடலைத் தாண்டிப் பறந்து சாதனை புரிந்தான், 11 வயது அமெரிக்கச் சிறுவன் ஒருவன். அவனது பெயர் கிறிஸ்டொபர் லீ மார்ஷல்.

"பூமியிலிருந்து வானத்திற்குப் பறப்பதென்பதே ஒரு பரவசமூட்டும் அனுபவம்தான். அது எனக்கு மிகமிகப் பிடிக்கிறது" என்றான் அந்தச் சிறுவன் மார்ஷல்.



1927–ஆம் ஆண்டில் சார்லஸ் லிண்ட்பர்க் என்னும் 25 வயது அமெரிக்க இளைஞர் அமெரிக்காவிலிருந்து பாரீஸ் நகருக்கு ஒற்றை எஞ்சின் விமானத்தில் தன்னந்தனியே பறந்து உலக சாதனை நிகழ்த்தினார். அதே பாதையில்தான் இந்தப் பதினோரு வயது சிறுவனும் பயணமானான்.

கிறிஸ்டொபருக்குத் துணையாக ராண்டி கன்னிங்ஹாம் என்னும் விமானி ஒருவரும் அந்த விமானத்தில் இருந்தார். ஆனால், பயண நெடுகிலும் விமானம் ஓட்டியது கிறிஸ்டொபர் லீ மார்ஷல் தான்.

தனது கரடி பொம்மையைக் கையில் வைத்திருந்தவாறு பாரீஸ் நகரின் லெ பூர்கே விமான நிலையத்தில் வந்து இறங்கியபோது, பெருமை பிடிபடவில்லை கிறிஸ்டொபருக்கு. "எனக்கு மிகவும் பெருமையாக இருக்கிறது. அதே சமயம், களைப்பாகவும் இருக்கிறது" என்று நிருபர்களிடம் அவன் கூறினானாம். ❖

தமிழ்நாடு சட்டமன்றப் பேரவை தொகுதிகள்-2006

[ ] சட்டமன்ற தொகுதி எண்

1. சென்னை மாவட்டம்

1. இராயபுரம் [1]
2. துறைமுகம் [2]
3. டாக்டர் இராதாகிருஷ்ணன் நகர் [3]
4. பூங்கா நகர் [4]
5. பெரம்பூர் (தனி) [5]
6. புரசைவாக்கம் [6]
7. எழும்பூர் (தனி) [7]
8. அண்ணாநகர் [8]
9. தியாகராயநகர் [9]
10. ஆயிரம் விளக்கு [10]
11. சேப்பாக்கம் [11]
12. திருவல்லிக்கேணி [12]
13. மயிலாப்பூர் [13]
14. சைதாப்பேட்டை [14]

2. திருவள்ளூர் மாவட்டம்

15. கும்மிடிப்பூண்டி [15]
16. பொன்னேரி (தனி) [16]
17. திருவொற்றியூர் [17]
18. வில்லிவாக்கம் [18]
19. பூந்தமல்லி [28]
20. திருவள்ளூர் [29]
21. திருத்தணி [30]
22. பள்ளிப்பட்டு [31]

3. காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்

23. ஆலந்தூர் [19]
24. தாம்பரம் [20]
25. திருப்போரூர் (தனி) [21]
26. செங்கல்பட்டு [22]
27. மதுராந்தகம் [23]
28. அச்சரப்பாக்கம் (தனி) [24]
29. உத்திரமேரூர் [25]
30. காஞ்சிபுரம் [26]
31. ஸ்ரீ பெரும்புதூர் (தனி) [27]

4. வேலூர் மாவட்டம்

32. அரக்கோணம் (தனி) [32]
33. சோளிங்கர் [33]
34. இராணிப்பேட்டை [34]
35. ஆற்காடு [35]
36. காட்பாடி [36]
37. குடியாத்தம் [37]
38. பேரணாம்பட்டு (தனி) [38]
39. வாணியம்பாடி [39]
40. நாட்ராம்பள்ளி [40]
41. திருப்பத்தூர் [41]
42. அணைக்கட்டு [47]
43. வேலூர் [48]

5. திருவண்ணாமலை மாவட்டம்

44. செங்கம் (தனி) [42]
45. தண்டராம்பட்டு [43]
46. திருவண்ணாமலை [44]
47. கலசப்பாக்கம் [45]
48. போளூர் [46]
49. ஆரணி [49]
50. செய்யார் [50]
51. வந்தவாசி (தனி) [51]
52. பேரணமல்லூர் [52]

6. விழுப்புரம் மாவட்டம்

53. மேல்மலையனூர் [53]
54. செஞ்சி [54]
55. திண்டிவனம் [55]
56. வானூர் (தனி) [56]
57. கண்டமங்கலம் (தனி) [57]
58. விழுப்புரம் [58]
59. முகையூர் [59]
60. திருநாவலூர் [60]
61. உளுந்தூர்பேட்டை (தனி) [61]
62. ரிசிவந்தியம் [71]
63. சின்னசேலம் [72]
64. சங்கராபுரம் [73]

7. கடலூர் மாவட்டம்

65. நெல்லிக்குப்பம் [62]
66. கடலூர் [63]
67. பண்ருட்டி [64]
68. குறிஞ்சிப்பாடி [65]
69. புவனகிரி [66]
70. காட்டுமன்னார் கோயில் (தனி) [67]
71. சிதம்பரம் [68]
72. விருத்தாசலம் [69]
73. மங்களூர் (தனி) [70]

8. தருமபுரி மாவட்டம்

74. அரூர் (தனி) [79]
75. மொரப்பூர் [80]
76. பாலக்கோடு [81]
77. தருமபுரி [82]
78. பெண்ணாகரம் [83]

9. கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

79. ஒசூர் [74]
80. தளி [75]
81. காவேரிப்பட்டினம் [76]
82. கிருஷ்ணகிரி [77]
83. பர்கூர் [78]

10. சேலம் மாவட்டம்

84. மேட்டூர் [84]
85. தாரமங்கலம் [85]
86. ஓமலூர் [86]
87. ஏற்காடு (தனி) [87]
88. சேலம் – 1 [88]
89. சேலம் – 2 [89]
90. வீரபாண்டி [90]
91. பனமரத்துப்பட்டி [91]
92. ஆத்தூர் [92]
93. தலைவாசல் (தனி) [93]
94. எடப்பாடி [100]

11. நாமக்கல் மாவட்டம்

95. இராசிபுரம் [94]
96. சேந்தமங்கலம் (தனி) [95]
97. நாமக்கல் (தனி) [96]
98. கபிலமலை [97]
99. திருச்செங்கோடு [98]
100. சங்ககிரி (தனி) [99]

12. கோயம்புத்தூர் மாவட்டம்

101. மேட்டுப்பாளையம் [101]
102. அவினாசி (தனி) [102]
103. தொண்டாமுத்தூர் [103]
104. சிங்காநல்லூர் [104]
105. கோயம்புத்தூர் (மேற்கு) [105]
106. கோயம்புத்தூர் (கிழக்கு) [106]
107. பேரூர் [107]
108. கிணத்துக்கடவு [108]
109. பொள்ளாச்சி [109]
110. வால்பாறை (தனி) [110]
111. உடுமலைப்பேட்டை [111]
112. தாராபுரம் (தனி) [112]
113. பொங்கலூர் [114]
114. பல்லடம் [115]
115. திருப்பூர் [116]

13. ஈரோடு மாவட்டம்

116. வெள்ளக்கோயில் [113]
117. காங்கேயம் [117]
118. மொடக்குறிச்சி [118]
119. பெருந்துறை [119]
120. ஈரோடு [120]
121. பவானி [121]
122. அந்தியூர் (தனி) [122]
123. கோபிச்செட்டிபாளையம் [123]
124. பவானி சாகர் [124]
125. சத்தியமங்கலம் [125]

14. நீலகிரி மாவட்டம்

126. குன்னூர் (தனி) [126]
127. உதகமண்டலம் [127]
128. கூடலூர் [128]

15. திண்டுக்கல் மாவட்டம்

129. பழனி (தனி) [129]
130. ஒட்டன்சத்திரம் [130]
131. நிலக்கோட்டை (தனி) [139]
132. நத்தம் [147]
133. திண்டுக்கல் [148]
134. ஆத்தூர் [149]
135. வேடசந்தூர் [150]

16. தேனி மாவட்டம்

136. பெரியகுளம் [131]
137. தேனி [132]
138. போடிநாயக்கனூர் [133]
139. கம்பம் [134]
140. ஆண்டிபட்டி [135]

17. மதுரை மாவட்டம்

141. சேடப்பட்டி [136]
142. திருமங்கலம் [137]
143. உசிலம்பட்டி [138]
144. சோழவந்தான் [140]
145. திருப்பரங்குன்றம் [141]
146. மதுரை (மேற்கு) [142]
147. மத்திய மதுரை [143]
148. மதுரை (கிழக்கு) [144]
149. சமயநல்லூர் (தனி) [145]
150. மேலூர் [146]

18. கரூர் மாவட்டம்

151. அரவக்குறிச்சி [151]
152. கரூர் [152]
153. கிருட்டிணராயபுரம் (தனி) [153]
154. குளித்தலை [155]

19. பெரம்பலூர் மாவட்டம்

155. பெரம்பலூர் (தனி) [160]
156. வரகூர் (தனி) [161]
157. அரியலூர் [162]
158. ஆண்டிமடம் [163]
159. ஜெயங்கொண்டம் [164]

20. திருச்சிராப்பள்ளி மாவட்டம்

160. மருங்காபுரி [154]
161. தொட்டியம் [156]
162. உப்பிலியாபுரம் (தனி) [157]
163. முசிறி [158]
164. லால்குடி [159]
165. ஸ்ரீரங்கம் [165]
166. திருச்சிராப்பள்ளி–1 [166]
167. திருச்சிராப்பள்ளி–2 [167]
168. திருவெறும்பூர் [168]

21. நாகப்பட்டினம் மாவட்டம்

169. சீர்காழி (தனி) [169]
170. பூம்புகார் [170]
171. மயிலாடுதுறை [171]
172. குத்தாலம் [172]
173. நாகப்பட்டினம் [175]
174. வேதாரண்யம் [176]

22. திருவாரூர் மாவட்டம்

175. நன்னிலம் (தனி) [173]
176. திருவாரூர் (தனி) [174]
177. திருத்துறைப்பூண்டி (தனி) [177]
178. மன்னார்குடி [178]

23. தஞ்சாவூர் மாவட்டம்

179. பட்டுக்கோட்டை [179]
180. பேராவூரணி [180]
181. ஒரத்தநாடு [181]
182. திருவோணம் [182]
183. தஞ்சாவூர் [183]
184. திருவையாறு [184]
185. பாபநாசம் [185]
186. வலங்கைமான் (தனி) [186]
187. கும்பகோணம் [187]
188. திருவிடைமருதூர் [188]

24. புதுக்கோட்டை மாவட்டம்

189. திருமயம் [189]
190. கொளத்தூர் (தனி) [190]
191. புதுக்கோட்டை [191]
192. ஆலங்குடி [192]
193. அறந்தாங்கி [193]

25. சிவகங்கை மாவட்டம்

194. திருப்பத்தூர் [194]
195. காரைக்குடி [195]
196. இளையான்குடி [197]
197. சிவகங்கை [198]
198. மானாமதுரை (தனி) [199]

26. இராமநாதபுரம் மாவட்டம்

199. திருவாடானை [196]
200. பரமக்குடி (தனி) [200]
201. இராமநாதபுரம் [201]
202. கடலாடி [202]
203. முதுகுளத்தூர் [203]

27. விருதுநகர் மாவட்டம்

204. அருப்புக்கோட்டை [204]
205. சாத்தூர் [205]
206. விருதுநகர் [206]
207. சிவகாசி [207]
208. ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் [208]
209. இராசபாளையம் (தனி) [209]

28. தூத்துக்குடி மாவட்டம்

210. விளாத்திக்குளம் [210]
211. ஒட்டப்பிடாரம் (தனி) [211]
212. கோவில்பட்டி [212]
213. சாத்தான்குளம் [224]
214. திருச்செந்தூர் [225]
215. ஸ்ரீவைகுண்டம் [226]
216. தூத்துக்குடி [227]

29. திருநெல்வேலி மாவட்டம்

217. சங்கரநாயனார் கோவில் (தனி) [213]
218. வாசுதேவநல்லூர் (தனி) [214]
219. கடையநல்லூர் [215]
220. தென்காசி [216]
221. ஆலங்குளம் [217]
222. திருநெல்வேலி [218]
223. பாளையங்கோட்டை [219]
224. சேரன்மகாதேவி [220]
225. அம்பாசமுத்திரம் [221]
226. நாங்குநேரி [222]
227. இராதாபுரம் [223]

30. கன்னியாகுமரி மாவட்டம்

228. கன்னியாகுமரி [228]
229. நாகர்கோவில் [229]
230. குளச்சல் [230]
231. பத்மநாபபுரம் [231]
232. திருவட்டார் [232]
233. விளவங்கோடு [233]
234. கிள்ளியூர் [234]

தமிழரசு
R.N.I.No.21446/70 - Regn.No.TN/ARD/48/06-08
TN/PMG(CCR)WPP-518/06-08

தமிழ்நாடு

மொத்த மாவட்டங்கள் - 30

சட்டமன்றப் பேரவை தொகுதிகள் - 234
(பொது தொகுதிகள் - 189
தனி தொகுதிகள் - 45)