மல்லிகாவின் வீடு - ஜி. மீனாட்சி
பால சாகித்திய புரஸ்கார் விருது 2022

பெயர்	:	திருமதி **ஜி. மீனாட்சி**
பணி	:	பத்திரிக்கை துறையில் 27 ஆண்டுகள் மங்கையர்மலர் இதழின் பொறுப்பாசிரியர்
சிறுகதைத் தொகுப்புகள்	:	கிராமத்துராட்டினம் பூமலரும் காலம் நினைவுகள் நிறைந்த வெற்றிடம்
சிறுவர் சிறுகதைத் தொகுப்புகள்	:	பேசும் காவியம் பரிசலில் ஒரு படகு
தன்னம்பிக்கை புத்தகங்கள்	:	பிரபலமானவர்களின் வெற்றி ரகசியங்கள் மனமே மலர்ச்சி கொள் நீ உன்னை அறிந்தால்
பெற்ற விருதுகள்	:	தினமணியில் எழுதிய தொடர் கட்டுரைகளுக்காக தி ஹங்கா புராஜெக்ட் அமைப்பு வழங்கிய

1. சரோஜினி நாயுடு விருது பெற்றவர்
2. மு.ஜீவானந்தம் இலக்கிய விருது
3. கவிதை உறவு இலக்கிய விருது
4. சாதனைப் பெண்மணி விருது
5. அன்னம் விருது
6. நாரதர் விருது
7. மகாத்மாகாந்தி நூலக விருது

கிருஷ்ணா பிரிண்டர்ஸ்

தமிழ்ச்சோலை

அரையாண்டிதழ் மாணாக்கர் வெளியீடு

மலர் : 12 செப்டம்பர் 2022 அரும்பு : 22

தமிழாய்வுத்துறை
காவேரி மகளிர் கல்லூரி (தன்னாட்சி)
(தேசியத் தர நிர்ணயக் குழுவால் (மூன்றாம் சுற்று) 'A' தகுதி பெற்றது)
ISO 9001 : 2015 சான்றளிக்கப்பட்டது.
திருச்சிராப்பள்ளி – 18.

ஆசிரியர் குழு

முனைவர் ச. இராமலட்சுமி
முனைவர் அ. யசோதா
முனைவர் மா. ஆசியாதாரா
முனைவர் மு. ஜெயலெட்சுமி
திருமதி. பொ. அபிராமி

பொன்மொழிகள்

லட்சியத்தில் எத்தனை கவனம்
செலுத்துகின்றீர்களோ,
அதே அளவு கவனத்தை
லட்சியத்தை அடையும் வழியிலும்
செலுத்துங்கள்.

- விவேகானந்தர்

வெற்றி என்பது ஒவ்வொரு முறையும்
முதல் இடத்தைப் பெறுவது என்று
பொருள் அன்று,
வெற்றி பெற்றாய் என்றால்
உன் செயல்பாடு சென்ற முறையை விட
இம்முறை சிறப்பாக அமைந்துள்ளது
என்று பொருள்.

பொருளடக்கம்

1.	கவிதைகள்	3 - 16
2.	சிறுகதைகள்	17 - 20
3.	கட்டுரைகள்	21 - 36
4.	மருத்துவக் குறிப்புகள்	37 - 42
5.	பொது அறிவு	43 - 44
6.	விடுகதைகள்	45 - 47
7.	தெரிந்துகொள்வோம்	48 - 50
8.	நகைச்சுவை	51
9.	ஓவியங்கள்	52 - 56

நல்வரவு

அழகு

பூத்துவரும் பூக்களில் எந்தநிறம் அழகு
பூக்கும் நிறங்களில் அல்ல அழகு!
அதைப் பார்க்கும் விதத்தில்தான் உள்ளது அதன் அழகு
விசம் நிறைந்த பூக்கள் அழகாகத் தெரியும் ஆனால்
அதன் குணம் பார்க்கும்போது தெரியாது
அதனுடன் பழகினால்தான் தெரியும்
அழகில் ஆபத்து உண்டு என அறிந்த மனம்
மனதை அழகின் வலையில் சிக்க விடாது
அழகு முக்கியம் என்றாலும்
அறிவு அவசியம்
ஆளுமை முக்கியம் என்றாலும்
ஆற்றல் அவசியம்
இயல்பு முக்கியம் என்றாலும்
இனிமை அவசியம்
உலகில் எது முக்கியம் என்றாலும்
அதற்கு ஒரு அவசியமும் முக்கியம்!!

இ. வாசுகி
இளநிலை முதலாமாண்டு
கணினி அறிவியல்

கனவு

விடியும் வரை
தெரிவதில்லை
கண்டது கனவு என்று!
வாழ்க்கையும் அப்படிதான்….
முடியும் வரை
தெரிவதில்லை
வாழ்வது எப்படி என்று !

செ.சமீநா
இளநிலை இரண்டாமாண்டு
உயிரி தொழில்நுட்பவியல்

தமிழே அமுதே

பத்துத் திங்கள் சுமப்பவள் போல்
பத்துப்பாட்டைக் கொண்டவளே நீ வாழ்க!
நவரத்தினம் அணியும் நங்கைபோல்
நவமணியைத் தந்தவளே நீ வாழ்க!
எட்டுத்திக்கும் அறிந்தவள் போல்
எட்டுத்தொகை கொண்டாயே நீ வாழ்க!
ஏழு வகை பருவமாதரைப் போல்
ஏழு சுவரங்களை ஏந்தி வந்தாயே நீ வாழ்க !
அறுசுவை அமுது படைப்பவள் போல்
அறுகாண்ட இராமாயணம் பாடியவளே
நீ வாழ்க!
ஐயத்தை நீக்கும் என் அன்னை போல்
ஐங்குறுநூற்றைத் தொகுத்தவளே நீ வாழ்க!
நான்கும் எடுத்துரைத்து நல்லது சொல்ல
நாலடியாரை நவின்றவளே நீ வாழ்க !
மூவேளை பசி நீக்க சமைக்கும் மடந்தை போல
முப்பாலில் உலகை வைத்தவளே நீ வாழ்க!

யாம் அறிந்த மொழிகளிலே இனிதானது
எங்கும் காணோம் !!
சங்கம் வைத்துத் தமிழ் வளர்த்த
நம் நாட்டுக்கே மொழிப் பஞ்சம்
நாம் அனைவரும் மொழியை
வளர்க்க வேண்டுமல்லவா நெஞ்சம் கூறும்

கவிதைகள்

இனிய மொழியை வாயால் சுரக்கும்,
தமிழ் வார்த்தைகள் வானத்தைத்
தாண்டி இனிக்கும் ....
தமிழை ரசித்தான் தமிழ் எங்கும்
நம்மைப் புன்னகை அரசியாக
இவ்வுலகத்தையே ரசிக்க வைக்கும்.
இவ்வுலகில் தாய் இல்லாதவர்களுக்குத்
தாயாக இருக்கும் மொழி
தமிழ்மொழி !
தமிழ் எங்கள் மரபே!
தமிழ்நாடுதான் நாங்கள் வளர்ந்த கருவே!
தமிழால் வளர்ந்தவள் நானே
உலகத்தில் இடையே கண்டு
அறிந்தவரும் தமிழனே ....
நம் உள்ளத்தில் உள்ளே வாழும்
ஓர் உன்னதமான உயிர்
தமிழ் !!
உயிரே உணர்வை வளர்ப்பது தமிழே ....
தமிழை என்னுயிர் என்பேன்
எங்கள் வாழ்வும் எங்கள் வளமும்
மங்காத தமிழென்று சங்கே முழங்கு
வாழ்க தமிழ், வளர்க தமிழ் !!!

ப. சரண்யா
முதுநிலை இரண்டாமாண்டு
தமிழிலக்கியம்

பெண்மை

தாய்மை

பெண்ணின் வாழ்வில் ஓர் உன்னத பயணம்,
பெண்மையை நிலைநாட்டும் ஓர் இனிய தருணம்
தன் பிள்ளையைக் கருவிலும், தன் கணவனைக்
கருவிழியாய் இதயத்திலும் சுமக்கும் சுமைதாங்கி
வலி எனத் தெரிந்தும் தன்னம்பிக்கையாய்
ஏற்றுக்கொள்ளும் காலம்,
எனினும்
தந்தையின் அன்பைப் புரிந்துகொள்ள
அவரின் சிரிப்பு போதும்,
தங்கையின் அன்பைப் புரிந்துகொள்ள
அவளின் அக்கறை போதும்,
நண்பனின் நட்பைப் புரிந்துகொள்ள
அவனின் தோல் போதும், ஆனால்
தாயின் அன்பைப் புரிய தாயால்
மட்டுமே புரியும்
தாய்மையின் உறவை ....

ஆ. பியர்லின் வினிஃபிரெட்
முதுநிலை இரண்டாமாண்டு இயற்பியல்

இயற்கை

மழையாக வந்து எங்களுக்கு நீரைக் கொடுத்தாய்!
சூரியனாக வந்து எங்களுக்கு வெளிச்சம் கொடுத்தாய்!
புழுவாய் வந்து எங்களுக்கு நற்பயிரைக் கொடுத்தாய்!
மரமாய் வந்து எங்களுக்குக் காற்று கொடுத்தாய்!
இரவாக வந்து எங்களுக்கு உறக்கம் கொடுத்தாய்!
அனைத்தையும் கொடுத்த உனக்கு
நாங்கள் அழிவைக் கொடுத்தோம்!
எங்களை நாங்கள் மாற்றிகொள்ள ஒரு
வாய்ப்பு கொடுப்பாயா?

ரா. ஹரித்ரா
இளநிலை இரண்டாமாண்டு
கணினி அறிவியல் அறிவாற்றல்

கவிதைகள்

சுதந்திர இந்தியாவில் நல்லாட்சி

நள்ளிரவு வேளையிலே! நட்ட நடு வீதியிலே
நங்கையர்கள் நடக்கையிலே! கள்ளர் பயம் ஏதுமில்லை!
காமுகர் தொல்லையில்லை! காந்தி கேட்ட சுதந்திரம்
கையில் வந்து சேர்ந்ததடி!

அரசு அலுவலகத்தில் சிபாரிசு தேவையில்லை
ஊழலும் காணவில்லை கை சுத்தம் ஆனதடி!
சுதந்திர இந்தியாவில் அழகாக மலர்ந்ததடி!
பெண் குழந்தைகளுக்குத் துணையாய்
ஆண் குலம் வருகுதடி! ஊறு செய்ய யாருமில்லை!
உபத்திரங்கள் ஏதுமில்லை! யோகமாக எண்ணுதடி
தாயாகத் தாங்குதடி!
சுதந்திர இந்தியாவில் பெண் சுதந்திரம் மிளிருதடி!

நீருக்குப் பஞ்சமில்லை! வெள்ளம் வந்தால் சேதமில்லை!
வறட்சி எங்குமில்லை! கங்கை காவிரி இணைந்ததடி!
சுதந்திர இந்தியாவில் நீர் மேலாண்மை சிறந்ததடி!
சாதி மதச் சண்டையில்லை! பதவி ஆசை எங்குமில்லை!
தன்னலம் துறந்தாரே! நாட்டை ஆள்வதைப் பாருங்கடி!
கேடுகள் தொலைந்ததடி! சுதந்திர இந்தியாவில்
நல்லாட்சி வளர்ந்ததைப் பாருங்கடி!

சுதந்திர இந்தியா மக்கள் கண்ட கனவு அது!
கனவு வெறும் கனவாகிப் போனதடி!
கனவு கண்டது போதுமடி! கனவை நினைவாக்கி
மகிழ்ந்திட ஒன்றி உழைக்க வாருங்கடி!
சுதந்திர இந்தியாவை உருவாக்குவோம் நல்லபடி !

சு. சுஜிதா
இளநிலை மூன்றாமாண்டு
தமிழிலக்கியம்

அம்மா மகள்

ஒரு ஊனுக்கு உயிர்கொடுத்து
உருவமாக்கி உணவூட்டி
உயிரின் உயிராய்ப் பாதுகாத்து
பத்துமாதம் முடிந்து
பாசத்துடன் பாலூட்டி பண்படுத்தி
அன்பைக்கொடுத்து அக்கறையாய்
அரவணைத்து ஆறுதல்கூறி
அறிவைப்பெருக்கி ஆச்சரியமாய்
பார்ப்பாள் அவள், அவளின் மகளைப்
பெற்றெடுக்கும் பொழுது மட்டுமல்ல
எப்பொழுதும் மாறாதது அம்மா மகள் உறவு !!!

பெ. விஷ்ணுபிரியா
இளநிலை முதலாமாண்டு
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு மேலாண்மையியல்

கவிதைகள்

இதற்காகவே பெற்றோம் சுதந்திரம்

எண்ணும் எழுத்தும் கண்ணெனத் தகும்
என்ற வள்ளுவனின் எழுத்தாணிப்போல்
தாய்நாடும் தாய்மொழியும் கண்ணாகக் கொள்ளவே
பெற்றோம் சுதந்திரம் !

நிமிர்ந்த நடை நேர்கொண்ட பார்வை
யாரும் அஞ்சாத நிலையைப்
பெறவே பெற்றோம் சுதந்திரம் !

கண்ணின் கருவிழியாய்!
இமயத்தின் எட்டாத சிகரமாய் !
மனித சுவாசத்தின் இதயத்துடிப்பாய்!
அயல்நாட்டின் பயணத்தில் அடையாளமாய்!
இன்றும்! என்றும் ! என்றென்றும் !
எம் பாரத நாட்டின் புகழ்ப்பாடவே
பெற்றோம் சுதந்திரம் !

வானில் பறக்க
வானவில்லாய் வண்ணங்களில் மிளிர
தாய்நாட்டில் தடம்பதிக்க,
விதவிதமாய் வித்தியாசமான
சிந்தனைகளை எழுத்துக்களாக விட்டுச்செல்ல,
பெற்றோம் சுதந்திரம்!

அயல் நாட்டரிடம் அடிமைப்பட மறுத்திட
எந்நாட்டின் பெருமையை அயல்நாட்டார்
வியந்து பார்த்திட! பெற்றோம் சுதந்திரம் !
வாழ்க பாரதம் ! வாழ்க என் தாய்நாடு !

சு. சுகுணா
முதுநிலை இரண்டாமாண்டு
தமிழிலக்கியம்

விடாமுயற்சி

ஒருவரின் தொடர்பயிற்சியும்
அவரது விடாமுயற்சியும்
அவரை உயர்ந்த பாதைக்கு
அழைத்துச் செல்லும்.

தோல்வியின் அழகு

வெற்றி என்னும் மகிழ்ச்சி
எனக்கு ஒரு பரிசை மட்டும்
வாங்கித் தந்தது!
தோல்வி என்னும் பாடம்
ஆயிரம் ஆயிரம் பாடங்களை
எனக்குக் கற்றுத் தந்தது !

தன்னம்பிக்கை

தோற்றால் புலம்பாதே மீண்டும் எழு!
விடாமுயற்சி செய்....
ஆயிரம் தடைகள் கண்முன்னே
வந்து நிற்கும் .... தடைகளைத்
தகர்த்தெறி ... முன்னோக்கி ஓடு !
வெற்றி உன் கையில் ....

சே. காயத்ரி
முதுநிலை முதலாமாண்டு
தமிழிலக்கியம்

கவிதைகள்

புகுந்த வீட்டுல புலம்புற பொண்ணுங்க

அதிகாலை ஐந்து முதலா
அவ்வளவு வேலை செய்தேன்.
பொதிகாளை போல தினம்
புயலாத் தான் நான் திரிந்தேன்.

பூ உடம்பு நாராக
பிள்ளை இரண்டு பெத்துப்போட்டு
பிண்டமாகக் கரைந்து போறேன்.
கண்ணீர்துளி நீரை விட்டு

அடுப்புப் புகையெல்லாம் அடங்கவில்லை,
பருப்புத் தண்ணீரும் கொதிக்கவில்லை,
பச்சை விறகு எரியுமா?
கச்சை குறையாத போது,

பள்ளிக்குப் பிள்ளை இரண்டும் அனுப்பி வைக்க
நான் பட்ட பாடு கொஞ்ச நஞ்சமில்லை
கொஞ்சி விளையாட மட்டும் நீ வருவ
கோபம் காட்டி கூட தூரம் போவ.

பள்ளிக்குப் போன பிள்ளை
பக்குவமா வீடு வர
வேண்டாத சாமி இல்லை
வெறும் வயித்தோடு வந்திடுமா

விளையாட்டுப் புத்தியால
வெந்த சோறு பார்க்கும் போது
சுமந்த வயிறுக்குப் பசி ஏது!
சோத்து மூட்டை சுமையின்னு

சுருட்டி வீசிடுமோ
சோம்பேறி நான் பெத்த பிள்ளை இரண்டும்,

கவிதைகள்

அடுப்ப சுத்தும் பூனைக்கு
அழகு படையல் வச்சா

அடுத்த நேரம் தேடி வரும்
அடிவயிறு துடிக்கும் போது மட்டும்
ஐந்து பத்து வருசமா நான் அறிந்த
சேதி அது தான்யா

புகுந்த வீடு பெண்ணுக்குப் புலம்பும் இடமானால்
பிறந்த இடம் நினைத்து அழுது பிறப்பாள்
பிறந்த இடம் நினைத்து அழுவதாலோ
புகுந்த இடத்தை என்று மறக்க மாட்டாள்.

இது யாருக்கும் புரிவதில்லை
எங்கள் உயிர் பிரியும் வரை...
எங்கள் உயிர் பிரியும் நிலை வந்தாலும்
எப்பவும் நாங்க அதை காட்டிக் கொள்வதில்லை.

இதையெல்லாம் மறந்து நீங்க
என்னடி செஞ்சீங்கன்னா
என்ன சொல்லிப் புலம்புவது
எனக்குத் தெரியலயே!

அ. அபிநயா
இளநிலை முதலாமாண்டு
வணிக பயன்பாட்டியல்

அழகிய வண்ணப் பூக்கள்

சூரியனைப் பார்த்து வணங்கும் சூரியகாந்தி
குளத்தில் அமர்ந்திருக்கும் விரிந்த தாமரை
மணம் தந்து கூப்பிடும் அழகிய ரோஜா
நிறைய அள்ளித்தரும் சின்ன அல்லி

சிவப்புப் பருத்தி ஆடை அணிந்திருக்கும் செம்பருத்தி
சிறிய ஊதா பஞ்சுப் பந்து வாடாமல்லி
மஞ்சள் தங்கம் செவ்வந்தி
வெள்ளை முத்து மல்லிகை

பஞ்சபூதம்

வானத்துக்கு எல்லை இல்லை
கல்விக்கு எல்லை இல்லை

காற்றுக்கு வேலி இல்லை
இசைக்கு வேலி இல்லை

அலைகளுக்கு ஓய்வு இல்லை
காலத்துக்கு ஓய்வு இல்லை

அக்னிக்குக் குளிர்ச்சி இல்லை
மனதிற்குக் குளிர்ச்சி இல்லை

நிலத்துக்கு அழிவு இல்லை
ஆன்மாவுக்கு அழிவு இல்லை.

ர.ப. ஸ்ரீஹரா
கணினி அறிவியல் முதலாம் ஆண்டு

“நீங்க யாருன்னு எனக்குத் தெரியல, ஆனா நீங்க சொன்னதெல்லாம் நான் செஞ்சுட்டேன், இப்போ என் குழந்தையோட பாதுகாப்புக்காவகவாவது நான் போலீசுக்குக் கால் பண்ண போறேன்” என்றபடி அலைபேசியைக் காதிலிருந்து எடுத்தாள். வீட்டுத் தொலைபேசியிலிருந்து காவல்துறைக்குத் தகவலளித்தாள். சிறிது நேரத்திற்குப்பின் காவல்துறை வாகனத்தின் அபாய ஒலி கேட்டவுடன் கதவை உடைப்பது போல் வேகமாகச் சத்தம் கேட்டது.

பிறகு சற்று தயங்கியபடி கதவைத் திறந்தாள் ரமணி. வெளியில் காவலர்கள் ஒரு குடிகாரனை இழுத்துச் சென்று கொண்டிருந்தனர். மற்றொரு காவலர், இடுப்பில் குழந்தையுடன், கையில் தோசைக்கல்லுடன் இருந்த ரமணியைப் பார்த்து, ”என்ன ஆயிற்று ” எனக் கேட்டார். அவள் நடந்தனவற்றைக் கூறினாள். பின் தனது அலைபேசியை எடுத்துக் காதில் வைத்தார். அந்த நபரோ,

“ஹே ரம்யா, பயப்படாத, நாங்க உன்ன ப்ராங்க் பண்ணோம், சும்மா விளையாட்டுக்குத்தான்” என்றார்.

ரமணியோ,

“ ரம்யாவா? யாரு ரம்யா?” நான் ரமணி “எனக்கூற அந்த நபர், அலைபேசி எண்ணைச் சரிபார்த்துவிட்டு,

“ சாரிங்க ராங்க் நம்பர்” என்றபடி அழைப்பைத் துண்டித்தார்.

சொ. ஜெயஸ்ரீ
இளநிலை முதலாமாண்டு
ஆங்கிலம்

சிறுகதைகள்

தன்னம்பிக்கை

கயல், சுமதி, சந்தியா மூவரும் நண்பர்கள். அவர்கள் ஊரில் இருக்கும் அரசு உயர்நிலைப்பள்ளியில் 12ஆம் வகுப்பு படிக்கின்றனர். கயல் வசதியான வீட்டில் பிறந்தவள். அனைத்து சுகபோகங்களும் எளிதில் கிடைத்துவிடும்.

சுமதி தன் சிறுவயதிலேயே தந்தையை இழந்தவள். தன் தாயின் கடும் உழைப்பால் குடும்பம் நடத்துபவர்கள். சந்தியாவை அவளது பெற்றோர்கள் ஒரு கருணை இல்லத்திலிருந்து தத்தெடுத்து வளர்க்கின்றனர். இதுவே இவர்களின் மூவரின் குடும்பப் பிண்ணனி. ஆனால் மூவருமே படிப்பில் அந்த விருப்பம் உடையவர்கள். அரையாண்டுத் தேர்வு முடிந்தது.

விடுமுறைக்குப் பிறகு மூவரும் பள்ளிக்கு வந்தனர். எதிர்பாராத விதமாகக் கயலின் தந்தை உடல்நலக்குறைவால் உயிரிழந்தார். தந்தை இறப்பிற்குப்பின் கயல் சரிவரப் பள்ளிக்கு வருவதில்லை. பொதுத்தேர்வு நெருங்கும் சமயம் பள்ளியில் கயல் மதிய உணவு இடைவேளையில் மயங்கி விழுந்தாள்.

மருத்துவமனையில் சேர்த்தபோது அவர்கள் சரியாக உணவு உண்ணாததால் உடல்நலம் குன்றியுள்ளது தெரியவந்தது. சுமதியும் சந்தியாவும் கயல் வீட்டிற்குச் சென்று அவளிடம் பேசினர். அப்போது கயல் தன்னுடைய தந்தையின் இறப்பு குறித்து மிகவும் மனம் வருந்தினாள். இந்தச் சூழ்நிலையில் தனக்கு வாழவே விருப்பமில்லை என்று கூறினாள்.

இதைக்கேட்ட பிறகு சுமதியும் சந்தியாவும் கயலுக்கு ஆறுதல் கூறிவிட்டுத் தங்களுடைய குடும்பத்திலுள்ள இன்னல்களை

எடுத்துக்கூறினர். அதைக்கேட்ட பிறகு கயலுக்கு அவர்கள் அனுபவிக்கும் வலிகளுக்கு முன்னால் தன்னுடைய கஷ்டங்கள் ஒரு பொருட்டாகவே பார்க்கவில்லை.

இக்கதை போன்றுதான் நம் அனைவரின் வாழ்க்கையும். நாம் துன்பப்படும்போது நம்மைவிடவும் துயரங்கள் அனுபவிப்பவர்கள் உள்ளனர் என நம்மை நாமே தேற்றிக்கொண்டு வாழவேண்டும். டாக்டர் ஏ.பி.ஜே. அப்துல் கலாம் ஐயாவுடைய பொன்மொழி ஒன்றும் இதற்கு உதாரணம்.

மழைக்காலங்களில் அனைத்துப் பறவைகளும் இடி, மின்னல்களுக்குப் பயந்து உணவின்றித் தவிக்கும். ஆனால், பருந்துகள் மட்டும் மழைக்காலத்திலும் உணவு தேடி வானில் உள்ள கருமேகங்களுக்கும் மேலே பறந்து செல்லும். அதாவது பிரச்சனைகள் அனைவருக்கும் ஒன்றுதான். ஆனால் நாம் அதைக் கையாளும் விதத்தில் உள்ளது.

மேலும் நம் வாழ்க்கை என்னும் கடலை அனைவரும் கடக்க முற்படும்போது நடுவழியில் துயரங்கள் தாங்காமல் திரும்பிச் செல்ல முடிவு செய்கிறோம். ஆனால் நாம் திரும்பிச் செல்லும் அதே அளவு தூரம்தான் நாம் இன்னும் கடந்து செல்ல வேண்டியது.

எனவே அனைவரும் தன்னம்பிக்கையுடன் நம் வாழ்வின் துயரங்களைக் கடந்து வெற்றி அடைய வேண்டும்.

ரா. காவியதர்ஷினி
இளநிலை இரண்டாமாண்டு
கணிதவியல்

கட்டுரைகள்

வளரிளம் பெண்களுக்கான ஊட்டச்சத்தும் உணவுமுறையும்

குறிப்புச்சட்டகம்

- முன்னுரை
- ஆராயச்சிகள்
- ஊட்டச்சத்துகளின் முக்கியத்துவம்
- ஊட்டச்சத்துக் கவிதைகள்
- ஊட்டச்சத்தான உணவுப் பழக்கத்தின் பழமொழிகள்
- முடிவுரை

முன்னுரை :

வளரிளம் பெண்கள் தங்களது வயதில் பழகும் உணவுமுறையும், உண்ணும் உணவிலுள்ள ஊட்டச்சத்துகளும் இந்த வயதில் மட்டுமல்லாமல், அதனைத் தொடர்ந்து வரும் திருமண வாழ்க்கைக்கும், பேறு காலம் மற்றும் குழந்தைக்கு பாலூட்டும் காலத்திலும் அப்பெண்ணின் முழு ஆரோக்கியம் உறுதியான அடித்தளத்தை அமைக்கிறது.

ஆராய்ச்சிகள் :

பெண்களுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகளின் அளவீடுகளை இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம் (INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH) தெளிவாக நிர்ணயித்துள்ளது.

ஊட்டச்சத்துகளால் ஏற்படும் நன்மைகள் மற்றும் அதிக அல்லது குறைவான ஊட்டச்சத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்று இரு கோணங்களில் ஆராய்ந்துள்ளார்கள்.

அவற்றுள், பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவு அளவுகளே (INDIAN RECOMMENDED DIETARY ALLOWANCES) வளரிளம் பருவ வயதினருக்கும் ஏற்றதாக இருக்கிறது.

ஊட்டச்சத்துகளின் முக்கியத்துவம் :

பொதுவாக ஊட்டச்சத்துக்களைக் கலோரி, புரதம், கார்போஹைடிரேட், கொழுப்பு உள்ளடக்கிய பெரும் சத்துக்கள் என்றும், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களை உள்ளடக்கிய நுண்சத்துக்கள் எனவும் இருவகைப்படும்.

இவை வளரிளம் பருவப்பெண்களின் வளர்ச்சிக்கும், முழுமையான ஆரோக்கியத்திற்கும் காரணிகளாக இருக்கின்றன.

கட்டுரைகள்

தற்போது இருக்கும் நகர வாழ்க்கையிலும் கிராமங்களின் உணவு முறையைக் கடைபிடிக்கலாம். இல்லையென்றாலும், மாதவிடாய்க் காலங்களில் வேதிப்பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள், மாமிச உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்த்து, பழச்சாறு, சூப் உணவுகள், காய்கறி சாலட், கொட்டை உணவுகள், முட்டை , பால், பருப்புகள் ஆகியவை அதிக ஆற்றலை அளிப்பதுடன் அந்த நேரத்தில் அவர்கள் இழக்கும் சத்துகளை ஈடு செய்வதாக இருக்கும்.

உணவு உண்ணும்போது எந்தவிதமான மனம் சார்ந்த சிக்கல்களும், அழுத்தமும் இல்லாமலிருக்க வேண்டும் என்பதைப் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் பருவப்பெண்களுக்குத் தொடர்ச்சியாக எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

ஊட்டச்சத்து கவிதைகள் :

விலையுர்ந்த உணவுகளில் ஊட்டச்சத்தைத் தேடாதீர்கள் ...

போசாக்கான உணவுகள் எப்போதும் நம்மால் புறக்கணிக்கப்படும் உணவுகளே ...

ஊட்டச்சத்தான உணவுப் பழக்கத்தின் பழமொழிகள் :

1. சீரகம் இல்லா உணவு சிறக்காது.
2. தன் காயம் காக்க வெங்காயம் போதும்.
3. வாழை வாழ வைக்கும்.
4. அவசர சோறு ஆபத்து.
5. இரைப்பைப் புண்ணுக்கு எலுமிச்சை சாறு.
6. இரத்தக் கொதிப்புக்கு அகத்திக் கீரை.
7. பருமன் குறைய முட்டைக்கோஸ்
8. பித்தம் தணிக்க நெல்லிக்காய்.
9. குடல் புண் நலம் பெற அகத்திக்கீரை.
10. ஜீரண சக்திக்குச் சுண்டைக்காய்.

முடிவுரை :

வளரிளம் பெண்களைப் பள்ளி மற்றும் கல்லூரி நண்பர்களுடன் சென்று வெளி உணவகங்களில் அதிக கலோரி, கொழுப்பு, உப்பு சேர்ந்த உணவுகளைச் சாப்பிடுவதை முடிந்த அளவிற்கு தடுப்பதற்குத் தேவையான ஆலோசனைகளைப் பெற்றோர்கள் பக்குவமாகக் கூற வேண்டும்.

“அனைவருக்கும் ஊட்டச்சத்து அதுவே, நம் வாழ்வின் சொத்து”.

செ. ரோஷிணி
முதுநிலை முதலாமாண்டு
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு மேலாண்மையியல்

கட்டுரைகள்

நம் தலைவர் காமராஜர்

குறிப்புச்சட்டகம்

- முன்னுரை
- பிறப்பும் கல்வியும்
- இரண்டு வருட சிறை தண்டனை
- காமராஜரின் விடுதலை
- தேர்தலில் போட்டி
- முதலைமைச்சர் ஆனார் காமராஜர்
- கல்வி கண் திறந்த காமராஜர்
- கர்மவீரர் மரணம்

முன்னுரை :

படிக்காத மேதை, ஏழைப் பங்காளன், பாரத ரத்னா, கர்மவீரர், கிங் மேக்கர் என்று எல்லோராலும் புகழப்படுகின்ற நம் தலைவர் காமராஜர் பல்வேறு தொண்டுகள் ஆற்றி மக்களின் மனதில் நீங்காத இடம் பெற்றவர். தமிழக முதலமைச்சராக, அகில இந்திய காங்கிரஸின் தலைவராகச் சிறப்பாகப் பணியாற்றிய அவரது ஆட்சிக் காலத்தில்தான் கல்விக் கூடங்கள் அதிகமாகத் திறக்கப்பட்டன. அவரது எளிமையான, புனிதமான வாழ்க்கை இன்றைய தலைமுறையினருக்கு ஒரு பாடமாக அமைகிறது.

பிறப்பும் கல்வியும் :

இராமநாதபுரம் மாவட்டம் விருதுநகரில் 1903 ஆம் ஆண்டு ஜீலை மாதம் 15- ம் நாள் காமராஜர் பிறந்தார். காமராஜரின் தந்தை பெயர் குமாரசாமி நாடார். தாயார் சிவகாமி அம்மாள் ஆவார். காமராஜருக்கு வயது ஐந்தானதும் அவரைத் தொடக்கப் பள்ளி ஒன்றில் சேர்த்தார்கள். அந்தப் பள்ளிக்கூடத்தை நடத்தி வந்தவர் வேலாயுதம். அவர் மிகவும் கண்டிப்பானவர். ஏழை வீட்டு பிள்ளைகள் என்று அலட்சியமாக நட்த்த மாட்டார். பணக்காரர் வீட்டு பிள்ளைகள் என்று செல்லம் கொடுக்க மாட்டார். அவரின் பார்வையில் எல்லாப் பிள்ளைகளும் ஒன்றே. அடுத்த ஆண்டே காமராஜரை "க்ஷத்திரிய வித்தியாசாலா"என்ற பள்ளியில் சேர்த்தார்கள். அந்தப் பள்ளியில் காமராஜர் சேர்ந்து ஓராண்டு கூட ஆகவில்லை.

இரண்டு வருட சிறை தண்டனை :

காமராஜர் கலந்து கொள்ளாத போராட்டமே இல்லை எனலாம். ஆங்கில அரசு

உப்புக்கும் வரி விதித்தது. அந்த அநியாய வரியை எதிர்த்து காந்திஜி உப்புச் சத்தியாகிரகத்தைத் தொடங்கினார். காமராஜர் அந்தச் சத்தியாகிரகத்திலும் கலந்துகொண்டார். அப்போது தான் காமராஜர் முதன் முதலாகச் சிறைக்குச் சென்றார். காமராஜருக்கு இரண்டு வருட சிறைத் தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. அவரைப் பெல்லாரி சிறையில் அடைத்தார்கள் . சிறைவாசம் காமராஜரின் மனதில் எந்த சலஞ்சத்தையும் உருவாக்கவில்லை.

காமராஜரின் விடுதலை :

காந்தி - இர்வின் ஒப்பந்தம் ஏற்பட்டது. அந்த ஒப்பந்தப்படி கடற்கரைப் பகுதிகளில் வாழ்ந்த மக்கள் தங்கள் சொந்தத் தேவைக்காக உப்பு தயாரித்துக் கொள்ள அரசு சம்மதித்தது. அந்த ஒப்பந்தப்படி இன்னும் பல கோரிக்கைகளையும் ஆங்கில அரசின் பிரதிநிதியான இர்வின் ஏற்றுக் கொண்டார். அதனால் உப்புச் சத்தியாகிரகத்தில் சிறை சென்ற அனைவரையும் தண்டனைக் காலம் முடியும் முன்பே விடுதலை செய்தார்கள். விடுதலை பெற்றவர்களுள் நமது காமராஜரும் ஒருவர்.

தேர்தலில் போட்டி :

காமராஜர் சாத்தூர் சட்டசபைத் தொகுதியில் காங்கிரஸ் கட்சி வேட்பாளராக நின்று போட்டியிட்டார். தேர்தல் நடந்து முடிந்தது. தேர்தலில் காங்கிரஸ் கட்சி பெரும்பான்மையான இடங்களில் வெற்றி பெற்றது. காமராஜர் சாத்தூர் சட்டசபைத் தொகுதியில் வெற்றி பெற்றார். காமராஜர் வெற்றி பெற்றதை அறிந்து மிகவும் மகிழ்ந்தவர் சத்தியமூர்த்தியே. காமராஜரை நகராட்சி மன்றத்துக்குத் தலைவர் பதவியில் அமர்த்தினார். காமராஜருக்கு விடுதலைப் போராட்டத்தில் ஈடுபடவே நாட்டம் அதிகமாக இருந்ததால் நகராட்சித் தலைவர் பதவியைத் துறந்தார்.

முதலமைச்சர் ஆனார் காமராஜர் :

காமராஜர் நமது நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் பதவியை ராஜினாமா செய்தார். 1954 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 13 ஆம் நாள், அதாவது தமிழ்வருடப் பிறப்பன்று காமராஜர் தமிழ்நாட்டின் முதலமைச்சர் ஆனார். காமராஜர் கல்வியறிவு அதிகம் இல்லாதவர், அவரால் முதலமைச்சராக இருந்து திறம்பட அரசு நிர்வாகம் செய்ய இயலுமா ? என்று பலர் சந்தேகம் கொண்டனர். அவர்களுடைய சந்தேகத்தைக் காமராஜர் பொய்யாக்கினார். அரசு நிர்வாகத்தில் காமராஜர் தலை சிறந்து விளங்கினார்.

கல்விக் கண் திறந்த காமராஜர் :

இளமைப் பருவத்தில் தாம் முறையாகக் கல்வி கற்க முடியாமல்

போனதைக் குறித்து அவர் பிற்காலத்தில் வருந்தினார். எல்லாக் குழந்தைகளும் கல்வி கற்க வேண்டுமென்று விரும்பினார். இலவசக் கல்வித் திட்டத்தைக் கொண்டு வந்தார். பள்ளிகளில் படிக்கும் ஏழைக் குழந்தைகளுக்குப் பகல் உணவு இலவசமாக வழங்கத் திட்டம் வகுத்தார். அத்திட்டத்தின் மூலம் இலட்சக்கணக்கான ஏழைக் குழந்தைகளுக்குப் பகல் உணவு இலவசமாக கிடைத்தது. காமராஜர் அத்துடன் திருப்தி அடையவில்லை. பள்ளி செல்லும் ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு இலவசமாகச் சீருடை வழங்கவும் திட்டம் வகுத்தார். அந்தத் திட்டங்களில் இலட்சக்கணக்கான ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு சீருடைகள் இலவசமாக கிடைத்தன. அந்தப் பிஞ்சு உள்ளங்கள் களி கொண்டு துள்ளின. மானத்தைக் காக்க உடையும், பசியைத் தணிக்க உணவும், அறிவை வளர்க்கக் கல்வியும் அளித்த காமராஜரைத் தமிழகம் மட்டுமின்றி இந்தியாவே பாராட்டியது. அனைத்து இந்தியாவிலும் இல்லாத அந்தப் புதிய திட்டங்களைத் தீட்டிய காமராஜரை நல்லவர்கள் நாவாரப் போற்றிப் புகழ்ந்தனர்.

கர்மவீரர் மரணம் :

தியாக சீலரான காமராஜர் இன்னும் பல ஆண்டுகள் வாழ்ந்து நாட்டு மக்களுக்கு நல்வழி காட்டுவார் என்றுதான் அனைவரும் நம்பிக் கொண்டிருந்தார்கள். அந்த நம்பிக்கை பொய்த்து விட்டது. 1975 ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் இரண்டாம் நாளன்று அண்ணல் காந்தியடிகளின் பிறந்த நாளை நாடு கொண்டாடிக்கொண்டிருந்தது. அந்த நேரத்தில் யாருமே எதிர்பாராத, கற்பனையிலும் எண்ணாத சம்பவம் ஒன்று நிகழ்ந்துவிட்டது. அச்சம்பவம் அனைவரையும் நிலைகுலையச் செய்துவிட்டது. ஏழைப் பங்காளர் காமராஜர் மறைந்த செய்தி சிறிது நேரத்தில் சென்னை நகரம் முழுவதும் பரவி விட்டது. மக்கள் மனம் பதறினார்கள். மக்கள் அவரைக் காணும் பொருட்டு அவரது இல்லம் விரைந்தனர். தமிழகமே பரபரப்பானது.

மக்களுக்காக வாழ்ந்த அந்த மாபெரும் தலைவர் மறைந்துவிட்டார். ஆனால், அவர் ஆற்றிய தொண்டையும் போற்றிய கொள்கைகளையும் நன்றியுள்ள இந்த நாட்டு மக்கள் எந்த நாளும் மறக்க மாட்டார்கள். காமராஜர் இந்திய மக்களின் இதய வானிலே என்றும் நின்று ஒளி சிந்தும் துருவ நட்சத்திரமாக விளங்குவார்.

கர்மவீரர் காமராஜர் பற்றிக் கண்ணதாசன் :

தனியே எனக்கோர் இடம் வேண்டும் – தலை
சாயும் வரை நான் அழ வேண்டும்

வானகம் போய்வர வழி வேண்டும் - எங்கள்
மன்னனை நான் பார்த்து வர வேண்டும்

தாயே எனக்கொரு வரம் வேண்டும் - என்
தலைவனை மீண்டும் தர வேண்டும்
தமிழே எனக்கொரு மொழி வேண்டும் - அவன்
தன்மையைச் சொல்லி நான் தொழ வேண்டும்

இருப்பேன் பலநாள் என்றானே - எம்மை
ஏய்த்தது போல் இன்று சென்றானே - அவன்
சிரிக்கும் அழகைப் பார்ப்பதற்கே - அந்தத்
தேவன் அருகினில் அழைத்தானோ ?

பார்க்கும் பறவைக் கூட்டங்களே - எங்கள்
பாரத வீரனைக் காண்பீரோ - இங்கு
துடிக்குங் கோடி உள்ளங்களை - அந்தத்
தூயவனிடம் கொண்டு சேர்ப்பீரோ !

- கண்ணதாசன்

மு. ரோகினி தேவி
இளநிலை முதலாமாண்டு
கணினி அறிவியல்

தன்னிலை மறக்கத் தேடும் சாபம்

குறிப்புச்சட்டகம்

- முன்னுரை
- போதைப்பொருள் அறிமுகம்
- போதைப்பாவனை
- தன்னிலை மறக்கத் தேடும் சாபம்
- மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்
- முடிவுரை

முன்னுரை :

நாட்டிற்கும் வீட்டிற்கும் கேடு விளைவிக்கும் போதைப் பொருட்களின் பாவனையைத் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும். அவற்றை முழுதாக ஒழிக்க வேண்டும். தடைசெய்யப்பட்ட பொருட்களை விற்பவர்களுக்குக் கடுமையான தண்டனை வழங்கப்பட வேண்டும்.

குடிக்க குடிக்க உயிர் குடிக்கும் மது !

கட்டுரைகள்

போதைப்பொருள் அறிமுகம் :

போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தும்போது அவற்றிற்கு அடிமையாகி நாளடைவில் அவை இன்றி வாழ முடியாத நிலையை உருவாக்கும். மதுபானத்திற்கு அடிமையாகி அதனைப் பயன்படுத்துவோர் தவிர நாகரீக மோகத்தாலும், சமூகரீதியாகத் தங்களுடைய செல்வச் செழிப்பைக் காட்டிக் கொள்வதற்காகவும் மதுவைப் பயன்படுத்துவோரும் உண்டு.

இது எமது நாட்டிற்கும், எமது சமூகத்திற்கும், மிகப்பெரிய சவாலாகவும் இருந்து ஒரு சமூகம் மொத்தமாக இழந்து போகக்கூடிய நிலைமையையும் ஏற்படுத்தும்.

போதைப்பாவனை :

இன்றைய இளம் சமுதாயம் பரவலாகப் போதைப்பாவனைக்கு உட்பட்டு வருகின்றனர். விளையாட்டாக ஆரம்பிக்கும் இப்பழக்கம். நாளடைவில் உயிரிழப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இளம் தலைமுறையாகக் கருதப்பபடுகின்ற மாணவர்கள் போதைப்பாவனைக்கு அடிமையாக மாறிவருவது தற்போது பேசுப்பொருளாக மாறியுள்ளது. வயதானவர்களை விட பாடசாலை செல்லும் சிறுவர்களிடம் தற்போது போதைப்பொருள் பாவனையானது அதிகரித்துள்ளதாக ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன.

“தன்னிலை மறக்க
தானே வழி தேடும்
சாபம்,
உணர்வினை மறந்து
உண்மை நிலை மறந்து
கனவுக்குள் காலம் செல்ல
உயிர் குடிக்கும் பேய்”

தன்னிலை மறக்கத் தேடும் சாபம் :

போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும்போது அவர்கள் தன் சுயநினைவை இழந்துவிடுகிறார்கள். அதிலுள்ள போதைப் பொருட்கள் பயன்படுத்துபவர்களை அதற்கு அடிமையாக்கிக்கொள்கிறது.

போதைப்பழக்கம் என்பது ஆயிரம் எதிரிகளை நம்முடன் வைத்திருப்பது போல் ஆனால், இந்த உண்மை அவர்களுக்குப் புரிவதில்லை. ஒருவர் போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாகிவிட்டால் அது அவரை மட்டுமல்லாமல் அவர் குடும்பத்தினரையும் சுற்றத்தினரையும் பாதிக்கின்றது.

தொடக்கத்தில் இளைஞர்களுக்கு மதுவும், போதையும் இனிப்பாக இருந்தாலும் அதன் பயனாக ஒரு கசப்பைத் தான் அனுபவிக்க வேண்டும்.

ஒற்றைத் தீக்குச்சி ஒரு காட்டை எரிப்பது போலத்தான் போதைப்பொருட்களும் ஒருமுறை பழகிவிட்டால் அதைத் தொடரத் தோணுமே தவிர அதிலிருந்து மீண்டு வருவது என்பது சாத்தியமற்ற ஒன்றுதான்.

சாதனைகள் காத்துக்கிடக்க

சரித்திரங்கள் தன் பக்கங்களை

இளைஞனே உனக்காய் விரித்து

வைத்திருக்க நீ ஏன்

உனக்காய்க் குழி வெட்டி

நீயாய் விழ ஆசைப்படுகிறாய் ?

மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் :

போதைப்பாவனை நீடித்தால் மாணவர்களின் கல்வி வாழ்க்கையை மட்டுமின்றி எதிர்கால வாழ்க்கையையும் சீரழிக்கும். சக்திவாய்ந்த ஆபத்தாக விளங்குகிறது. போதைப்பாவனையால் உடல் மட்டுமல்லாமல் மனமும் பாதிக்கின்றது. மன உலைச்சல், மன சோர்வு, தூக்கமின்மை, மன குழப்பங்கள் இது போன்ற ஏராளமான பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டிய நிலைக்கு மாணவர்கள் தள்ளப்படுகிறார்கள். சுய மரியாதை, சுய மதிப்பு உள்ள ஒரு சாதாரண மனிதனின் வாழ்க்கை வாழ முடியாமல் போகிறது.

இது பயன்படுத்துபவர்களை மட்டுமல்லாமல் அவர்களைச் சார்ந்து உள்ள குடும்பத்தினரையும் சேர்த்து பாதிக்கின்றது. படிப்பில் கவனம் இல்லாமல் அவர்களின் வாழ்க்கை கேள்விக்குறியாக உள்ளது இவற்றின் பாதிப்புகள் இறுதியின் மரணத்தின் விளிம்பிற்கே மாணவர்களைக் கொண்டு செல்கிறது.

“சுதந்திரப் பூமியில் போதைக்கு அடிமையாகாமல்

நீ நீயாய் இருந்திடு”

கட்டுரைகள்

முடிவுரை :

நாட்டிற்கும், வீட்டிற்கும் கேடுவிளைவிக்கும் போதைப்பொருட்களின் பாவனையைத் தடுத்து நிறுத்துவதோடு, அவற்றை முழுதாக ஒழிக்க வேண்டும். தடையை மீறிப் போதைப்பொருட்களை விற்பவர்களுக்கு தக்க தண்டனை வழங்க வேண்டும்.

இவ்வாறு அரசோடு சேர்ந்து மக்களாகிய நாமும் விழிப்புணர்வோடு செயற்பட்டு போதையற்ற உலகை உருவாக்குவோம்.

வா.தர்ஷினி
இளநிலை மூன்றாமாண்டு
ஆங்கிலம்

போதையை ஒழிப்போம் நானிலம் காப்போம்

நோக்கம் : போதைப் பொருட்களைத் தவிர்ப்பதும் , அதன் தீமைகளும் என் நடையில் ;

குறிப்புச்சட்டகம் :

- **முதல் உரை**
- **மது போதைப் பாவனை ஒழிப்பு**
- **சீரழிக்கும் கஞ்சா**
- **மாணவர்களின் போதை அடிமை**
- **ஏற்படும் தீமைகள்**
- **இறுதி உரை**

முதல் உரை :

“விஷத்தை அமுதாய்
விழுங்கிட எப்படி முடிகிறது ?”

உலக அளவில் போதை எதிர்ப்பு தினம் ஜீலை 26 ஆம் தேதி அனுசரிக்கப்படுகிறது. போதைப்பழக்கம் பல தலைமுறைகளைப் பாதிக்கக்கூடிய மோசமான ஒன்று. இன்று வளர்ந்துவரும். உலகில் பல்வேறுபட்ட பிரச்சனைகளில், போதைப்பொருள் தொடர்பான பிரச்சனை முக்கியப்பங்காற்றுகிறது.

மது போதை பாவனை ஒழிப்பு :

மது மற்றும் போதை பொருட்களில் உடல் நலனுக்குப் பாதிப்பினை

உண்டாக்குகிறது. அப்பழக்கத்தைத் தூண்டுகிற வேதிப்பொருட்கள் அதிக அளவு கலப்பதால் பெரும்பாலானோர் போதை நோயாளிகளாக மாறுவதோடு மன நோயாளிகளாகவும் மாறுகின்றனர்.

"மது எனும் அரக்கன் வயிற்றுக்குள்
சென்று,
மூளையை அடைந்தால்
மதி அங்கே மறைந்து - மனிதம் அழிந்து
மிருகத்தின் ஆட்சி ..."

நகர்ப்புறங்களில் மது மற்றும் போதைப் பொருள் பழக்கமானது ஆண்கள் மட்டுமன்றி பெண்களிடத்திலும் அதிகரித்து வருவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எவர் ஒருவர் தன் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களை நாடுகிறாரோ, அவருக்குப் பிரச்சனை ஏற்படும் போதெல்லாம் அந்தப் பொருட்களின் துணையுடனே அவர் தீர்வு காண முயற்சிக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது.

சீரழிக்கும் கஞ்சா :

இதுவரை இல்லாத அளவில் அதிகமாகக் கஞ்சா பயன்பாடு அதிகரித்துள்ளது.

"நீ
சுயம் தொலைத்து நின்றாயே !
விடை காண் எனத் தள்ளும்
வினாத்தாள் தானே வாழ்க்கை !"

போதைப்பொருளுக்கு அதிக அளவில் இளைஞர்கள் இரையாவதன் மூலம் அவர்கள் எதிர்காலம் பாதிக்கப்படுகின்றது. கல்லூரி மாணவர்கள், பள்ளி மாணவர்களுக்குக் கஞ்சா போதைப் பொருட்கள் எளிதாகக் கிடைக்கின்றன. கல்லூரி மாணவர்கள் இளைஞர்கள் போதைக்கு அடிமையாகியுள்ளது செய்திகள் வாயிலாக அதிகரித்து வருகிறது.

இந்தியாவில் தடை செய்யப்பட்ட 2 முக்கிய கம்பெனிகள் இன்றும் தடையில்லாமல் ஆன்லைனிலும், மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. இந்த மருந்தில் அளவுக்கதிகமாக 4 சதவீதம் க்ளோரோ பினிரமைன் மாலியேட் – சிபிஎம் உள்ளது.

மேலும், கோடேன் பாஸ்பேட் எனப்படும் மருந்தும் 10 சதவிகிதம் உள்ளது. இது போதை தரும் வஸ்து ஆகும். இவை இரண்டும் அளவுக்கதிகமாக உள்ளதால் இந்த மருந்து தடைச்செய்யப்பட்டுள்ளது . ஆனால் ...?

கட்டுரைகள்

மாணவர்களின் போதை அடிமை :

போதைப் பாவனை நீடித்தால் மாணவர்களின் கல்வி வாழ்க்கை மட்டுமன்றி எதிர்கால வாழ்க்கையும் சீரழிக்கும் சக்திவாய்ந்த ஆபத்தாக விளங்குகிறது.

"பாதை தவறி வந்ததால்
தடம் புரண்டு நின்றாயோ ?
இழப்புகளை ஈடு செய்ய
புதிராகி நின்றாயோ ?"

சினிமாப் படங்களில் கதாநாயகர்கள் போதைப் பாவனையை மேற்கொள்வது போல் சித்தரிக்கின்ற காட்சிகள் மாணவர்கள் மத்தியில் வரவேற்பைப் பெற்று தாமும் அதேபோல் போதைப் பாவனையை எடுத்துக்கொள்கின்றனர்.

மாணவர்கள் இலகுவாகக் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும் ஆபத்தான போதைப் பொருட்களைச் சிறுவயதில் நட்புவட்டாரத்தின் மூலம் பழகி பின்பு அதற்கு நிரந்தர அடிமையாகின்றனர். வாழ்க்கையை மறக்க குடி ஒரு தீர்வாக கையாளப்படுகிறது. போதை சமூகப் பிரச்சனைக்கு வடிகாலாகின்றது.

"பருவ வயது படுத்தியதால்
புதைக் குழிக்குள் விழுந்தாயோ ?
கலாச்சார சீர்கேட்டால்
களையிழந்து போனாயோ ?"

- போதை பாவனையால் உடல் மட்டுமல்ல மனமும் பாதிக்கிறது.
- சுயமரியாதை, சுயமதிப்பு உள்ள மனிதனாக வாழாமல் போகின்றான்.
- இது பயன்படுத்துபவர்களை மட்டுமல்ல அவர்களைச் சார்ந்த குடும்பத்தையும் பாதிக்கிறது. மரணத்தின் விளிம்பிற்கே கொண்டு செல்கிறது.

மாணவர்களின் போதை அடிமை :

உலக அளவில் தற்போது போதைப் பொருள் உள்ளது. உலகம் முழுவதும் 2.30 கோடி மக்கள் பல்வேறு வகையான போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதாக ஐக்கிய நாடுகளின் புள்ளி விவரம் தெரிவிக்கிறது.

“போதையிலே...

மனிதம் தொலைக்காதே!

நண்பா!

நீ மனிதம் தொலைக்காதே!”

போதைக்கு அடிமையாகிவிட்டால் சொந்த வீட்டிலேயே திருடுதல் , அடகு வைப்பது பிறரைத் துன்புறுத்துதல் போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர். வெளியிடங்களில் அடிதடி, கொலை, கொள்ளை, தீவிரவாதம் மற்றும் பாலியல் தொந்தரவு போன்ற பிரச்சனைகள் ஈடுபடுகின்றனர்.

நாளடைவில் மூச்சுத்திணறல், சளி, இருமல் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதோடு கல்லீரலிலும் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. பாதிப்புகளால் தானாகவே பேசிக்கொள்வது, பயம், மனச்சோர்வு, மனக் குழப்பம் போன்ற பிரச்சினை உண்டாகிறது.

இறுதி உரை :

வாழ்க்கையைப் பாதுகாத்துப் பலவித நல்ல செயல்களைச் செய்து இறைவனுக்கும் நம்முடன் வாழும் மற்றவர்களுக்கும் பெருமை சேர்ப்பது நமது கடமை எனில்,

“போதையை ஒழிக்கும் மனங்கொள் மனிதா!

புதுமை செய்யும் புண்ணியம் பெறுவாய்!”

– மாற்றத்தை நோக்கி நான் ...

பா. யோகேஸ்வரி

இளநிலை இரண்டாமாண்டு

கணினி அறிவியல்

கட்டுரைகள்

இரசனையின் பயணம் ....

முத ன்முதலில் கட்டுரை எழுதும்போது,
உளறலில் ஆரம்பித்த வரிகள்,
உதறல்களில் முடிந்தது உணர்வுகள்,
சிந்தனையில் தொடர்கிறேன்,
எண்ணங்களால் பயணிக்கிறேன் ....

கருத்து :

மனிதனின் தொடக்க காலம் முதல் இறுதி காலம் வரையிலான வாழ்க்கை அனுபவங்கள் என் சுவையில் ....

உள்ளடக்கம் :

- தொடக்கம்
- முதல் பயணம் தரையில்
- பள்ளியின் பாதையில்
- நண்பனின் மடியில்
- அடுத்த பயணம் குடும்பத்திற்காக
- இல்லறத்தில் இணை
- மகளின் அரவணைப்பில் நாங்கள்
- முடிவு

தொடக்கம்

வழியின்றிச் சிரிக்கும் சிரிப்பிற்கும்
வலியின்றிச் சிரிக்கும் சிரிப்பிற்கும்
அர்த்தங்கள் ஆயிரம்.,
வலிகளைச் சுமந்து சுவாரஸ்யமான வழியைத் தேடும் பயணம் இது...

வாழ்க்கையானது பயணிகள் நிறைந்தது. ஆனால், அதில் சந்திக்கும் அனைத்து வழிகளுமே இரசனைக்குரியது. நான் ரசித்து அனுபவித்த சில தருணங்கள் என் சுவைக்கேற்ப இதில் !

முதல் பயணம் தரையில் :

கருவில் இருந்து தரையில் வந்தேன்

அற்புதப் பயணம் அது....

விவரமறியா வயதில் விளங்கவில்லை எதுவும், தாயின் அரவணைப்பில் முதல் அடி, தந்தையின் தைரியத்தில் இரண்டாவது அடி, நடைகளில் மிளிர்ந்தது இருவரின் முகம். தேவைகளை நிறைவேற்றும் இருவரின் கவனம் எதுவும் அறியாதவனாய் நான் ...

பள்ளியின் பாதையில் :

பூமியில் நடந்து பாதையில் தவழ்ந்தேன்

அழகிய பயணம் அது....

சிறிது வளர்ந்தேன், என் பயணத்தில் அடுத்ததாக இருந்தது பள்ளிக்கூடம்.

புத்தகப்பை சுமந்து பள்ளி சென்றேன்

பசுமையான பயணம் அது....

காண்பவரைக் கற்பனையில் ஆழ்த்துகின்ற என்னுடைய இயல்பான மனநிலை, எதையும் பெரிதென எடுத்தறியாத சிந்தனை. இரவும் பகலும் பாராமல் ஓடியாடி திரிந்த வேர்வையின் இனிப்பான நேரம்...

வெய்யக்காற்று வீசும் போது,

விளையாடி நாள் ஆச்சு.,

விளையாடிக் காயம் பட்டால்

மண்ணும் அப்போ மருந்தாச்சு

என்னையே நான் மகிழ்வென அனுபவித்த அந்த அழகிய தருணங்கள் எப்பொழுதும் விலைமதிப்பில்லாத பொக்கிஷ நினைவுகள்.

நண்பனின் மடியில்

அன்பையும் அனுசரிப்பையும் பகிர்ந்தளிக்கும் ஓர் அனுபவமிக்க பகுதி கல்லூரி நாட்கள்.

கலர் கலர் சட்டை போட்டு கல்லூரி சென்றேன்

அழியாத பயணம் அது...

பெற்றோரின் பாசத்தையும் உறவினர்களின் ஆறுதல்களையும் தூரத்தில் இருந்து அனுபவிக்கும் ஒரு இடம் விடுதி காலம். ஆனால், இங்கு நண்பர்களின் பாசத்திற்கும், அன்பிற்கும் எவரின் ஆறுதல்களும் ஈடாகாது.

மிச்சம் இருக்கும் குளிர்பானத்திற்காகச்
சண்டையிட்டு வெல்கின்றாய்,
சிந்திவிழும் கண்ணீரைத் துடைத்திட
உன்னையே தருகின்றாய்,
வேறென்ன வேண்டும் வாழ்வில் ....

இதுவும் அற்புத அனுபவம். மகிழ்ச்சியான தருணங்களை அனுபவித்து, நண்பர்களுக்காகச் செலவிட்ட நேரங்கள் எந்தக் காலத்திலும் மீண்டும் கிடைக்காத நாட்கள்.. இத்தருணத்தில் உன் இன்மை உணர்கிறேன், ஏக்கத்திற்குரியவனாய்

அடுத்த பயணம் குடும்பத்திற்காக :

நண்பர்களுக்கு அடுத்துப் பெற்றோர்களுக்காக வாழும் அடுத்த பயணம். நமக்காகச் சம்பாதித்த காலத்திற்கு ஈடுகட்ட நான் என் பெற்றோருக்குச் சம்பாதித்த காலம். ஒரு வேலையில் அமர சிறிது தாமதம் ஆனது. பிறகு, வேலையைத் தொடர்ந்தேன். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தன் வாழ்வின் இலட்சியமாக இருப்பது குடும்பத்திற்காக ஒரு வீடு. எனக்கும் அதே இலட்சியமே.

அன்பு என்ற தூண்டிலினால் கோர்க்கப்பட்டு
பாசம் என்ற வலையில் சிக்கி
உங்களுக்காக உருகும் அதிசய நிகழ்வு ....

சிறிது சிறிதாய் சேர்த்து தாய்தந்தைக்காக ஒரு வீடு. மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் நிறைந்த அந்த வீடு மகிழ்ந்த தருணம்.

இல்லறத்தில் இணை :

இரு மனங்கள் இணைந்து இல்லறம் சென்றோம்
வாழ்க்கைப் பயணம் அது ....

ஒரு குடும்பத்தை வழிநடத்தக்கூடிய அற்புத தருணத்தில் நான் பெற்றோரின் ஆசீர்வாதத்தால் எனக்கென ஒரு சிறிய வாழ்க்கை அது. நானும் அவளும் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொண்ட அற்புத இல்ல நினைவுகள் காதலுக்குரியன....

எல்லா நேரங்களிலும் மனம் விட்டு

பேசுவதற்கும், அன்பு காட்டுவதற்கும்

ஒரு உறவு கிடைத்துவிட்டால் வாழும்

வாழ்க்கை சொர்க்கம் அதான் அவள்.,

குட்டிக்குட்டிச் சண்டைகள். ஆனால் நிறைய காதல். என்னுடைய முதல் குழந்தை அவள். எனக்கும் அவளுக்கும் பிறந்த இன்னொரு உயிர் எங்களின் மகிழ்ச்சிக்கு அடையாளம். என்னுடைய மகள்.

மகளின் அரவணைப்பில் நாங்கள் :

மகள் வளர்ந்தாள். மகளைப் பெற்ற தந்தைக்கு மட்டுமே தெரியும் தன்னைப் பெற்ற அன்னையின் மறுபிறவி மகள் என்று...என் தாயின் அன்பையும் பாசத்தையும் அவளின் பக்குவத்தில் அறிகிறேன். என்னுடைய நிலைக்கு வளர்கிறாள் என உணர்ந்தேன்.

வாழ்வின் இறுதிப் பயணம் இது, முதுமையின் முழுமையில் நானும் என் முதல் குழந்தையும்.,

என் மகளை நன்றாக வளர்த்திருக்கிறோம் என்ற நிறைவில் நாங்கள். வாழ்க்கையின் தொடக்கத்தில் இருந்து முடிவு வரையிலும் நான் அனுபவித்து ரசித்தனை எண்ணிலடங்கா ....

என்றும் அன்புடன்

முடிவு :

நான் வாழ்வில் தருணங்களும், அனுபவங்களும் இரசனைக்குரியன. அவை அனைத்தும் நாம் உணர்ந்து கொள்கின்ற உணர்ச்சிகளைப் பொறுத்தே அமையும்...

கிடைத்திருப்பது அழகிய வாழ்வு

அதனை இரசனையுடன் ஏற்போம் ....

இரசனையுடன் நான் !

பா. யோகேஸ்வரி
இளநிலை இரண்டாமாண்டு
கணினி அறிவியல்

மருத்துவக் குறிப்பு

I. சித்தரத்தைக் கசாயம் :

சித்தரத்தையை எடுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். கொதிக்க வைத்த நீரில் அரை சிட்டிகை பொடி செய்த சித்தரத்தையைக் கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர சளி, இருமல், தொண்டை கரகரப்பு நீங்கும். இந்தப் பொடி சிறிது காரத்தன்மை கொண்டது. அளவாகப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

2. அதிமதுரம் :

பொடி செய்து அதிமதுரத்தை வெண்ணீரில் கலந்து காலையில் குடித்து வர சளி குணமடையும்.

3. நொச்சி இலை :

நொச்சி இலை, மஞ்சள் , மிளகு இரண்டு, இஞ்சி சிறிது, துளசி இலை பத்து, ஓமவள்ளி இலை நான்கு இவை அனைத்தையும் கொதிக்க வைத்து ஆவிபிடித்து வர மூக்கடைப்பு நீங்குவதோடு சளி குணமடையும்.

4. விளாம்பழம் :

பழுத்த விளாம்பழத்தை உடைத்துப் பழத்தை எடுத்து அரைத்து சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் குடித்து வர கல்லீரல் நோய், வயிற்றுப்புண், வயிற்று வலி நீங்கும்.

5. மிளகு, அரிசி :

தொடர் வரட்டு இருமல் நீங்க 6 மிளகு, சிறிது அளவு அரிசியை எடுத்து மென்று சாறு விழுங்க இருமல் நீங்கும்.

6. மணத்தக்காளி கீரை :

மணத்தக்காளி கீரை, சிறிதளவு மஞ்சள், மிளகு, உப்பு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின் அந்தத் தண்ணீரை வடிகட்டிக் குடித்து வர வயிற்றுப் புண் குணமடையும்.

7. கிராம்பு :

பல் வலி, சொத்தைப் பல், பல் கூச்சம் இருக்கும் இடத்தில் கிராம்பை வைத்துக் கடித்துக் கொள்வதால் சிறிது நேரத்தில் பல் வலி குறையும்.

மருத்துவக் குறிப்புகள்

8. கொய்யா இலை :

இளம் கொய்யா இலையைக் கழுவிச் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து அந்தக் கொதித்த நீரைப் பருகினால் சர்க்கரை நோய் குணமடையும்.

9. சங்குப்பூ :

சிறிது சங்குப்பூவைக் கழுவி எடுத்துக்கொள்ளவும். கழுவிய பூவைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துப் பின் வடித்து தேன் கலந்து குடித்து வர நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும்.

10. பிரண்டைத் துவையல் :

பிரண்டையை நறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். பின் ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணை ஊற்றி நறுக்கிய பிரண்டை, 5 வரமிளகாய், சிறிது கொத்தமல்லி, புதினா, கருவேப்பிலை, இஞ்சி, பூண்டு தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்தத் துவையல் உணவில் சேர்க்க உணவு செரிமானம் சீராகும். மூட்டுத் தேய்மானம் குணமடையும்.

பழைய சோற்றின் பயன்கள்

பழைய சாதம்

பழைய சோற்றில் வேறு எந்த உணவுப் பொருட்களிலும் கிடைக்காத வைட்டமின் பி6, பி12 ஆகிய சத்துகள் அதிகளவில் நிரம்பியுள்ளன.

பழைய சோற்றில் இலட்சக்கணக்கான பாக்டீரியாக்கள் நிரம்பியுள்ளதால் இதை உட்கொள்வதன் மூலம் செரிமான பிரச்சனைகள் நீங்கி, செரிமான மண்டலம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

பழைய சோற்றில் நோய் எதிர்ப்புக் காரணிகள் அதிகளவில் இருப்பதால், உடலைப் பாதுகாப்பதோடு. உடலைத் தாக்கும் நோய்க் கிருமிகளிடமிருந்தும் காப்பாற்ற வகை செய்கிறது.

காலையில் இதைச் சாப்பிடுவதால், வயிறு தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும் ; உடலில் அதிகமாக இருக்கும் உஷ்ணத்தைப் போக்கும்.

இரத்த அழுத்தம் சீராகும். உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்களுக்கு அதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தணியச் செய்யும்.

ஒவ்வாமைப் பிரச்சனைகளுக்கு, தோல் தொடர்பான வியாதிகளுக்கும் நல்ல தீர்வு தரும்.

க.தி. சகுந்தலா
முதுநிலை முதலாமாண்டு
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு மேலாண்மையியல்

காளானின் பயன்கள்

செலினியம் :

காளான் எனப்படும் செலினியம் இரசாயன மூலக்கூறுகளை அதிகம் கொண்டது. இதைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு உடலில் செலினியம் சத்து அதிகரித்து உடலின் எலும்புகளின் உறுதித்தன்மையை அதிகப்படுத்துகிறது பற்கள், நகங்கள், தலைமுடி வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணை புரிகிறது. ஆண்களுக்கு உயிரணுக்களை அதிகப்படுத்தி மலட்டுத் தன்மையை நீக்கும்.

இரும்பு மற்றும் செம்புச் சத்து :

உடலில் ஓடும் ரத்தத்திற்கு இரும்புச் சத்து மிகவும் அவசியம் ஆகும். இந்த இரும்புச்சத்து உடலுக்கு வலுசேர்த்துக் காயங்களை வேகமாக ஆற்றும் வேலையைத் திறம்படச் செய்கிறது. செம்புச் சத்து ஈரலினப் பணிகளைத் திறம்படச் செய்ய ஊக்குவிக்கிறது. காளான் இந்த இரண்டு சத்துக்களையும் அதிகம் கொண்டது.

இரத்த அழுத்தம்:

உணவாக உண்ணப்படும் காளான்களில் பலவகைகள் உள்ளன. அனைத்து காளானிலும் பொட்டாசியம் சத்து அதிகம் உள்ளது. பொட்டாசியம் நரம்புகள் மற்றும் ரத்த நாளங்களில் இருக்கும் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி இரத்த அழுத்தம் உயராமல் தடுக்கிறது. வாரமொரு முறை காளான் உணவுகளைச் சாப்பிடுவதால் இரத்த அழுத்தப் பிரச்சனைகள் குறையும்.

மருத்துவக் குறிப்புகள்

உடல் எடை :

உடல் எடை அதிகரிப்பது ஒரு கவலைக்குரிய பிரச்சனை ஆகும். உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் உடற்பயிற்சி செய்து உடல் எடையைக் குறைக்க நினைப்பவர்கள், கொழுப்பு இல்லாத நார்ச்சத்து நிறைந்த காளான் கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட்டு வருவது உடல் எடையைக் குறைக்கும் முயற்சியில் நல்ல பலன் அளிக்கும்.

வைட்டமின் டி :

காய்கறிகளில் வைட்டமின் டி சத்து இருப்பது மிகவும் அரிதாகும். ஆனால் காளான் இந்த வைட்டமின் டி சத்தை அதிகம் கொண்டிருக்கிறது. மேலும் உடலுக்குத் தேவையான கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் சத்துக்களையும் காளான் கொண்டிருப்பதால், அதைத்தொடர்ந்து சாப்பிடுபவர்களுக்கு உடலுக்கு தேவையான சக்தியை தருகிறது.

புற்றுநோய் :

பிராஸ்ட்ரேட் புற்று, மார்பகப் புற்று போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், காளானைச் சாப்பிட்டு வந்த போது அதிலிருந்து புற்றுச் செல்களை அளிக்கும் இரசாயனங்கள் மேற்கூறிய புற்று நோயாளிகளின் நோய் பரவும் தன்மையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிறப்பாகச் செயலாற்றுகிறது.

கொலஸ்ட்ரால் :

கொலஸ்ட்ரால் கொழுப்பின் ஒரு வடிவமாகும். பக்கவாதம், இதயநோய் போன்றவற்றைத் தடுப்பதற்கு உடலில் சரியான அளவில் கொலஸ்ட்ரால் இருக்க வேண்டும். காளான் அதிகம் சாப்பிட்டால் உடலில் கெட்ட கொழுப்பு அதிகம் சேராமல், கொலஸ்ட்ராலின் அளவைச் சரியான விகிதத்தில் பராமரித்து உடலுக்கு நன்மை செய்கிறது.

க. ரூபவாஷினி
முதுநிலை முதலாமாண்டு
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு மேலாண்மையியல்

மருத்துவக் குறிப்புகள்

1. பச்சை வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் குளிர்ச்சியைத் தரும்.
2. ரோஜாப்பூ கசாயம் செய்து வாய் கொப்பளிக்க வாய்ப்புண் ஆறும்.
3. கோவைப்பழம் சாப்பிட பல்வலி குணமாகும்.
4. வாழைத்தண்டைச் சமைத்து உண்ண சிறுநீரகக் கற்கள் கரையும்.
5. கொன்றைவேரைக் கஷாயம் வைத்துக் குடித்து வந்தால் உடல் பலம் பெறலாம்.
6. அரைக்கீரை சமைத்துச் சாப்பிட்டால் நரம்பு தளர்ச்சியைப் போக்கும்.
7. கொள்ளுரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டு வர உடல் எடை குறையும்.
8. கற்பூர வாழை கண்ணிற்குக் குளிர்ச்சித் தரும்.
9. முருங்கைக்கீரை சாப்பிட்டால் கண்நோய் தீரும்.
10. கேழ்வரகுக் கூழ் செய்து பருகினால் பித்தம் தணியும்.
11. வாய்ப்புண் குணமாகத் தேங்காய்ப்பாலுடன் தேன் கலந்து குடிக்கலாம்.
12. இலந்தைப்பழம் சாப்பிட்டால் நெஞ்சுவலி குறையும்.
13. ரோஜாப்பூ இதழ்களைச் சாப்பிட்டால் சுறுசுறுப்பாக இருக்கலாம்.
14. இரத்த அழுத்தம உள்ளவர்கள் மீன் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
15. ஞாபக சக்தியைப் பெருக்க வல்லாரை குடிநீர் குடிக்கலாம்.
16. மாதுளம்பழம் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்பு உறுதி பெறும்.
17. வெந்தயக்கீரை சமைத்துச் சாப்பிட்டால் இருமல் குணமாகும்.
18. காதுவலி குணமாக வெற்றிலைச்சாறு ஓரிரு துளிகள் காதில் விடவும்.
19. மார்புச் சளி நீங்க கோவைக் கிழங்கு 10 மி.லி. குடிக்கலாம்.
20. முள்ளங்கிச் சாறு சாப்பிட தலைவலி குணமாகும்.

த. சாலினி
இளநிலை முதலாமாண்டு
தமிழிலக்கியம்

மருத்துவக் குறிப்புகள்

- சாதம் வடித்த கஞ்சியை வியர்க்குரு மீது தடவி சிறிது நேரம் கழித்து குளிக்க வியர்க்குரு குணமாகும்.
- தும்பைப்பூவை நல்லெண்ணெயுடன் காய்ச்சித் தலையில் தேய்த்துக் குளிக்க தலைபாரம் குறையும்.
- திராட்சைப்பழம் சாப்பிட்டு வர ஈரல் சம்பந்தப்பட்ட நோயைக் குணமாக்கும்.
- ஓமத்தை வெல்லத்துடன் அரைத்துக் கட்டினால் கண்ணாடித்துண்டு வெளியேறிவிடும்.
- வேப்பம் பூவை வறுத்துப் பொடி செய்து பருப்பு ரசத்துடன் கலந்துச் சாப்பிட வாந்தி நிற்கும்.
- நெல்லிக்காய் இடித்துச் சாறு பிழிந்து, தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் விக்கல் தீரும்.
- விரலி மஞ்சளைச் சுட்டு கரியாக்கிக் கரியைத் தேனுடன் கலந்து உண்ண விக்கல் நிற்கும்.
- வாழைப்பட்டையைத் தீயில் காட்டிச் சூடேற்றி பிழிந்து காதில் விட காது வலி குணமாகும்.
- நாயுருவி செடி விதைகளைப் பொடி செய்து உண்டால் மூக்கு சம்பந்தமான நோய் குணமாகும்.
- மாவிலையைத் தேன் விட்டு வதக்கி நீரில் கலந்து அருந்த தொண்டைக்கட்டு, குரல் கமறல் தீரும்.
- கொழுந்து வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு சேர்த்து அரைத்துக் கட்ட நகச்சுற்று குணமாகும்.
- மகிழ இலையைக் கஷாயம் செய்து வாய் கொப்பளித்து வர பல்நோய் அனைத்தும் நீங்கும்.
- மாவிலையைப் பொடி செய்து பல் துலக்கினால் பற்கள் சுத்தமாகவும் உறுதியாகவும் இருக்கும்.
- 10 சொட்டு துளசிச் சாற்றுடன் 20 சொட்டுத் தேனைச் சேர்த்து சாப்பிட இருதயப் பலவீனம் நீங்கும்.
- வேலிப்பருத்திச் சாறு சுண்ணாம்பு கலந்து கால்வீக்கத்திற்குத் தடவிவர வீக்கம் குணமாகும்.

செ. தனுஷா
இளநிலை மூன்றாமாண்டு
கணினி அறிவியல்

பொது அறிவு

1. போலியோ தடுப்பு மருந்தைக் கண்டுபிடித்தவர்?
ஜோனாஸ் சால்க்150

2. முதல்முதலில் பத்திரிக்கை வெளியிட்ட நாடு ?
இங்கிலாந்து

3. உலகில் மொத்தம் எத்தனை மொழிகள் பேசப்படுகின்றன?
7000

4. இந்தியாவின் இணைப்பு மொழி எது?
ஆங்கிலம்

5. உலகில் அதிக அருங்காட்சியகங்கள் உள்ள நாடு எது?
ஜெர்மனி

6. மிகக்குறைந்த நேரம் மலர்ந்திருக்கும் பூ எது?
பார்லிபூ

7. குஜராத் மாநிலத்தின் தலைநகரம் எது?
காந்திநகர்

8. வேதாகமத்தில் மிகப்பெரிய புத்தகம் எது?
சங்கீதம்

9. இந்தியாவில் வைரச் சுரங்கம் எங்கு உள்ளது?
பன்னா

10. ராணுவ ஆட்சி நடைபெறும் நாடு எது?
மியான்மர்

11. புற்றுநோய் பற்றி அறியும் பிரிவின் பெயர் எது?
ஆங்காலஜி

12. உவமைக்கவிஞர் என அழைக்கப்படுபவர்?
சுரதா

13. பஞ்சாப் கேசரி என்று அழைக்கப்பட்ட தேசியத் தலைவர் யார்?
லாலா லஜபதிராய்

பொது அறிவு

14. இந்தியாவின் மிகப்பெரிய தேசியப்பூங்கா எது?
ஹெமிஸ் தேசியப் பூங்கா

15. இந்தியாவின் மிகப்பெரிய நூலகம் எது?
தேசிய நூலகம் - கொல்கத்தா

16. இந்தியாவில் முதல் மகளிர் காவல்நிலையம் எங்கு நிறுவப்பட்டது?
கோழிக்கோடு

17. இணையதளம் முதன்முதலில் எந்த நாட்டில் பயன்படுத்தப்பட்டது?
அமெரிக்கா

18. கடுகைத் துளைத்தேழ் ஏழ் கடலைப் புரட்டிக் குறுகத்தரித்த குறள் என்று கூறியவர் யார்?
ஔவையார்

19. உலகின் கூரை என அழைக்கப்படுவது?
திபெத்

20. ஒரு வருடத்தில் 13 மாதங்கள் உள்ள நாடு?
எத்தியோப்பியா

21. செயற்கை நிலவுத் திட்டத்தை உருவாக்கியுள்ள நாடு எது?
சீனா

22. இராணித் தேனீயின் அதிகபட்ச நீளம் எவ்வளவு?
20 மி.மீட்டர்

ச. ஸ்ரீபிரியா
இளநிலை முதலாமாண்டு
கணினி அறிவியல்

விடுகதை

நான் ஒரு நிறுவனத்தைப் போலவே மிகவும் பிரபலமாக இருக்கிறேன். என்னைத் தினமும் உட்கொண்டால் எந்நோயையும் தர மாட்டேன் நான் யார் ?

விடை : **ஆப்பிள்**

நான் சுருக்கமாக இருக்கிறேன், என்னை சில மக்கள் உண்பார்கள், சிலர் வெளியே எடுத்துச் செல்வார்கள் நான் யார் ?

விடை : **உலர் திராட்சை**

நான் பச்சையாகத் தெரிவேன், ஆனால் நீங்கள் உண்பதோ சிவப்பு, வெளியில் எடுத்தெறிவதோ கருப்பு. நான் யார் ?

விடை : **தர் பூசணி**

வெளிப்புறத்தை அகற்றி, உள்ளே சமைப்போம். வெளிப்புறத்தை உண்போம், உட்புறத்தைத் தூக்கி எறிவோம். அது என்ன ?

விடை : **சோளம்**

நான் வெள்ளை, பழுப்பு நிறங்களிலும் இருப்பேன், என்னைப் பல வகைகளில் சமைக்கலாம். என் தோலில் சிறய கண்கள் இருக்கும். ஆனால் பார்க்க முடியாது. நான் யார் ?

விடை : **உருளைக்கிழங்கு**

நான் நீளமாகவும், ஆரஞ்சு நிறத்திலும் இருப்பேன். என்னைப் பச்சையாகவோ அல்லது சமைத்தோ உண்ணலாம். நான் யார் ?

விடை : **கேரட்**

நான் வெளியே மஞ்சளாகவும், உள்ளே வெள்யையாகவும் இருப்பேன் ; நான் உயரத்தில் இருந்தால் மனிதர்களால் என்னைப் பறிக்க இயலாது ; ஆனால் தரையில் இருந்தால் அனைத்து மனிதர்களையும் கீழே விழ வைப்பேன். நான் யார் ?

விடை : **வாழைப்பழம்**

விடுகதை

நான் இரண்டு பெயர்கள் கொண்டவன். என்னுடைய முதல் பகுதி ஒரு மரத்தின் பெயரையும் இரண்டாம் பகுதி ஒரு பழத்தின் பெயரையும் கொண்டவன். நான் யார்?

விடை : **அன்னாசிப்பழம் [பைன் ஆப்பிள்]**

நான் இரு எண்களைக் கொண்டவன், மேலும் நான் ஒரு நிறத்தைக் கொண்டு பழமாக உள்ளேன். நான் யார்?

விடை : **ஆரஞ்சு**

ப. கிருத்திகா
முதுநிலை முதலாமாண்டு
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு மேலாண்மையியல்

விடுகதை

கொம்பு நிறைய கம்பு. அது என்ன ?

விடை : **மாதுளம்பழம்**

ஆயிரம் பேர் வந்து சென்றாலும் வந்த சுவடு தெரியாது. அது என்ன?

விடை : **எறும்பு**

இந்த மானால் நடக்க முடியாது எது ? என்ன?

விடை : **அந்தமான்**

ஒரே பிள்ளைக்கு ஆயிரம் பிள்ளைகள். அது என்ன?

விடை : **ஆலமரம்**

எழுந்து விழுந்து தாவிடும் இரவும் பகலும் இரைந்திடும். அது என்ன?

விடை : **கடல்**

பட்டமரத்தைத் தட்டினால் படைகள் வரும். அது என்ன?

விடை : **முரசு**

விடுகதைகள்

பறிக்கப் பறிக்கப் பெரிதாகிறது. அது என்ன?

விடை : **பள்ளம்**

தலைக்கு குடை, காலில் முள். அது என்ன?

விடை : **குண்டூசி**

கொடுக்க முடியும், எடுக்க முடியாது. அது என்ன?

விடை : **கல்வி**

சிட்டுக்குருவிக்கு எட்டு முழச்சேலை. அது என்ன?

விடை : **வாழைப்பழம்**

உணவை எடுப்பான், ஆனால் உண்ண மாட்டான். அவன் யார்?

விடை : **அகப்பை**

தலையில் அடித்தால் வாய்விட்டு அழுவான். அவன் யார்?

விடை : **கைபம்பு**

கிழித்த கோட்டுக்குள் ஓடுகிறான். அவன் யார்?

விடை : **ரயில்**

பிடிக்கவே முடியாத கள்ளன். அவன் யார்?

விடை : **புகை**

பத்து மாட்டுக்கு ஒரு தட்டு. அது என்ன?

விடை : **மத்துக்கோல்**

வெள்ளி ரூபாய் துள்ளி விடும். அது என்ன?

விடை : **மீன்**

வீடு நிறைய ஊற்றுப்படை. அது என்ன?

விடை : **பள்ளம்**

அகன்ற வாய் உடையவர், திறந்த வாய் மூடாதவர். யார்?

விடை : **செக்கு**

அன்றாடம் மலரும், அனைவரையும் கவரும். அது என்ன?

விடை : **கோலம்**

ஓடுமாம், சாடுமாம், ஒற்றைக்காலில் நிற்குமாம். அது என்ன?

விடை : **கதவு**

ர. சுவேதா
இளநிலை மூன்றாமாண்டு
கணினி பயன்பாட்டியல்

தெரிந்துகொள்வோம்

- இரு கண்களுக்கு நடுவில் நெற்றிப்பொட்டில் விரல்களால் அழுத்துவதால் நமக்கு நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

- வலது கைப்பழக்கம் உள்ளவர் என்றால் சாப்பிடும்போது வாயில் வலது புறத்தில்தான் உணவை மென்று சுவைத்துச் சாப்பிடுவார்கள். அதே போன்று இடது கைப்பழக்கம் உள்ளவர்கள் சாப்பிடும்போது வாயின் இடது புறத்தை உபயோகித்து உணவை ருசிப்பது வழக்கம்.

- நமது நாக்கு இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் இருந்தால் பாக்டீரியாயின்றிச் சுத்தமாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம். வெண்மை நிறத்தில் இருந்தால் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகி உள்ளது.

- நீரிலும் நிலத்திலும் வாழும் இயல்புடைய தவளைகள் தமது கண்களால் கேட்கவும் செய்கின்றன. தவளைகளின் கண்களே காதுகளாகவும் இயங்குகிறது. தவளைகளுக்கு அதனுடைய கண்களுக்குப் பின்புறம் மூளையிலிருந்து வரும் நுண்ணிய நரம்பு அமைந்துள்ளது. அதன் காதுகளின் பணியினைச் செய்கிறது.

- கொடிய விஷத்தைக் கொண்ட தேள்கள் சேர்ந்தாற்போல் ஆறு மாதம் கூட உணவு உண்ணாமலே வாழக்கூடிய வல்லமை பெற்றது. விலங்கியல் ஆராய்ச்சியின் போது ஒரு தேள் 420 நாட்கள் எந்த வித ஆகாரமும் இல்லாமல் வாழ்ந்து சாதனை புரியும் தன்மை கொண்டது.

சு.சுகுணா
முதுநிலை இரண்டாமாண்டு
தமிழிலக்கியம்

தெரிந்துகொள்வோம்

மாவட்டங்களும் சிறப்புப் பெயர்களும்

1.	இராமநாதபுரம்	-	புனிதபூமி
2.	ஈரோடு	-	மஞ்சள் நகரம்
3.	கரூர்	-	நெசவாளர்களின் வீடு
4.	கன்னியாகுமரி	-	இந்தியாவின் தென்நிலை எல்லை
5.	காஞ்சிபுரம்	-	ஆலய நகரம், ஏரி மாவட்டம்
6.	கோயம்புத்தூர்	-	தென்னிந்தியாவின் மான்செஸ்டர்
7.	சிவகங்கை	-	சரித்திரம் உறையும் பூமி
8.	சென்னை	-	தென்னிந்தியாவின் கலாச்சார நுழைவாயில்
9.	சேலம்	-	மாம்பழ நகரம்
10.	தஞ்சாவூர்	-	தமிழக அரிசிக்கிண்ணம்
11.	தருமபுரி	-	தோட்டப்பயிர் பூமி
12.	திண்டுக்கல்	-	பூட்டு நகரம்
13.	திருச்சி	-	மலைக்கோட்டை நகரம்
14.	திருநெல்வேலி	-	தென்னிந்தியாவின் ஆக்ஸ்போர்டு
15.	திருப்பூர்	-	தமிழ்நாட்டின் பின்னலாடைத் தலைநகரம்
16.	தூத்துக்குடி	-	முத்துநகரம், துறைமுக நகரம், தமிழ்நாட்டின் நுழைவாயில்
17.	தேனி	-	இயற்கை விரும்பிகளின் பூமி
18.	நாகப்பட்டினம்	-	சமய நல்லிணக்கத்தின் பூமி
19.	நாமக்கல்	-	தமிழ்நாட்டின் முட்டை நகரம்
20.	நீலகிரி	-	மலைகளின் இராணி
21.	மதுரை	-	கோவில் நகரம், உறங்கா நகரம்
22.	விருதுநகர்	-	வியாபார நகரம்
23.	வேலூர்	-	கோட்டையின் நகரம்

அ. பிரதீஷா
இளநிலை முதலாமாண்டு
தமிழிலக்கியம்

தெரிந்து கொள்வோம்

செடிகளுக்கொரு குணமுண்டு

துளசி	-	பக்தி
ரோஜா	-	சரணாகதி
எருக்கு	-	தைரியம்
சாமந்தி	-	திறமையான வாழ்க்கை
தும்பை	-	தூய்மை, உண்மை
வெண்தாமரை	-	மகிழ்ச்சி
வெள்ளை ரோஜா	-	வளர்ச்சி
தூங்குமூஞ்சி	-	அறிவு
நில சம்பங்கி	-	புதுவாழ்க்கை
அல்லி, நாகலிங்கம்	-	செல்வம்

ப. சரண்யா
முதுநிலை இரண்டாமாண்டு
தமிழிலக்கியம்

எள்ளுக்கு ஏழு உழவு கொள்ளுக்கு ஓர் உழவு.

அடி மேல் அடி அடித்தால் அம்மியும் நகரும்.

நுண்ணிய கருமமும் எண்ணித் துணிக.

ஔவை சொல்லுக்கு அச்சம் இல்லை.

தம்பி உடையான் படைக்கு அஞ்சான்.

நல் இணக்கமல்லது அல்லற் படுத்தும்.

அதுவும் தென்னையும் ஐந்து வருடத்தில் பலம் தரும்.

கடித்த சொல்லினும் கனிந்த சொல்லே நன்மை.

கா.சிவாழிமீனா
இளநிலை முதலாமாண்டு
உயிரி தொழில் நுட்பவியல்

நகைச்சுவை

மகன் : I am a Complan Boy

மகள் : I am a Complan Girl

அப்பா : என்ன கொடுமை இது, நான் பெற்ற பிள்ளைகளெல்லாம் கண்டவன் பேரச் சொல்லித் திரியுதுங்க … ?

***

மாணவன் : சார் பேப்பர்ல மார்க் போடும்போது முட்டை போடாதீங்க

டீச்சர் : ஏன்டா?

மாணவன் : என் அப்பா ஐயப்பனுக்கு மாலை போட்டிருக்கார்

***

டீச்சர் : பசங்களா நீங்கள் எல்லோரும் நல்லாப் படித்து நம்ம நாட்டுக்கு நல்ல பேரு வாங்கித்தரனும்.

மாணவன் : ஏன் டீச்சர் இந்தியாங்கிற பேரு நல்லா இல்லையா?

***

த. பரமேஸ்வரி
முதுநிலை இரண்டாமாண்டு
தமிழிலக்கியம்

ஓவியங்கள்

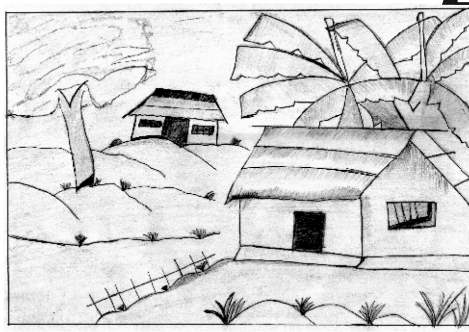
ஆர். காயத்ரி
இளநிலை இரண்டாமாண்டு
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு மேலாண்மையியல்

எஸ். யுவபிரியா தேவி
இளநிலை இரண்டாமாண்டு
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு மேலாண்மையியல்

டி. ஜனனி
இளநிலை இரண்டாமாண்டு
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு மேலாண்மையியல்

எம். ரம்யா
இளநிலை முதலாமாண்டு
உயிரி தொழில்நுட்பவியல்

கே. கரணி
இளநிலை முதலாமாண்டு உயிரி தொழில்நுட்பவியல்



டி. பிருந்தா
இளநிலை முதலாமாண்டு
உயிரி தொழில்நுட்பவியல்

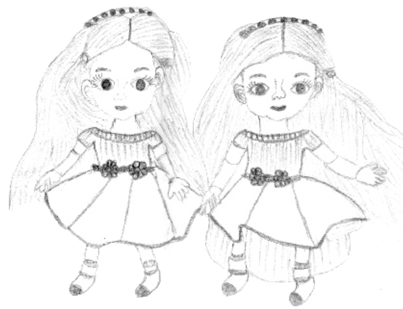
ஆர்.டி. வாணிஸ்ரீ
இளநிலை இரண்டாமாண்டு
உயிரி தொழில்நுட்பவியல்

எஸ். சர்மிளா
இளநிலை முதலாமாண்டு
கணிணி அறிவியல்

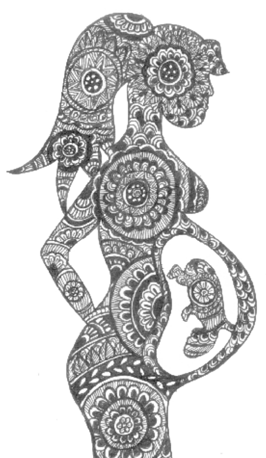
ஜி. ஸ்வேதாஸ்ரீ
இளநிலை மூன்றாமாண்டு உயிரி தொழில்நுட்பவியல்

ஓவியங்கள்

எஸ். சாரல் எப்சிபா
இளநிலை இரண்டாமாண்டு
உயிரி தொழில்நுட்பவியல்

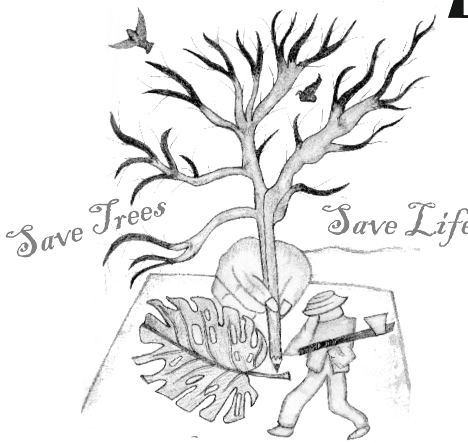


ஆர். தாரணி
இளநிலை முதலாமாண்டு
உயிரி தொழில்நுட்பவியல்

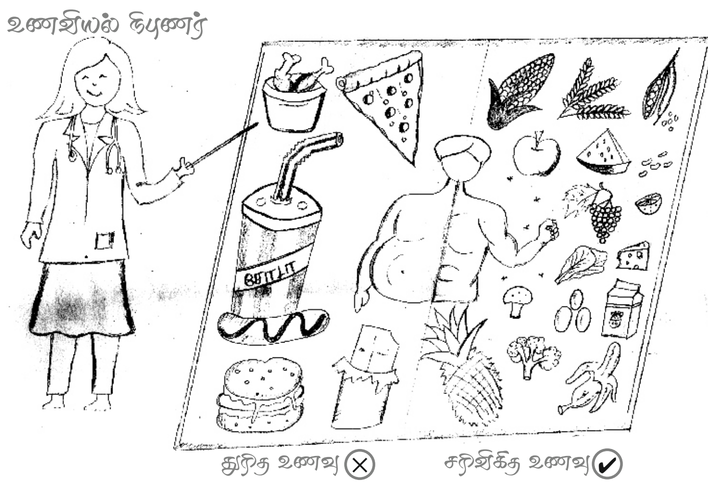


க. ரஞ்சனி
இளநிலை இரண்டாமாண்டு
கணிணி அறிவியல்

ஓவியங்கள்



கு. சங்கரி
இளநிலை இரண்டாமாண்டு
நுண்ணுயிரியல்



செ. சரண்யா
முதுநிலை முதலாமாண்டு
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு மேலாண்மையியல்

ரா. லீலாவதி

இளநிலை முதலாமாண்டு

இயற்பியல்

எஸ். சகானா

இளநிலை இரண்டாமாண்டு

உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து மேலாண்மையியல்