பால சாகித்ய புரஸ்கர் விருது பெற்ற **உதயசங்கர்**

பெயர்	:	**கா. உதயசங்கர்**
பெற்றோர்	:	**ச. கார்மேகம், கமலம்**
பிறப்பு	:	**10.02.1960**
ஊர்	:	**திருநெல்வேலி மாவட்டம் கோவில்பட்டி**
பணிகள்	:	கவிஞர், கட்டுரையாளர், புதின ஆசிரியர், மொழிபெயர்ப்பாளர், தமிழ்நாடு முற்போக்கு எழுத்தாளர் கலைஞர் சங்க மாநில துணைப் பொதுச்செயலாளர் தமிழ்நாடு சிறார் எழுத்தாளர்கள், கலைஞர்கள் சங்க மாநிலத் தலைவர்
பெற்ற விருதுகள்	:	உலகத்தமிழ் பண்பாட்டு மைய விருது (2015) கலை இலக்கியப் பெரு மன்றம் - சிறுவர் இலக்கிய விருது (2016) சாகித்ய அகாதமி விருது ஆதனின் பொம்மை நூலுக்காக பால சாகித்ய புரஸ்கர் விருது (2023)

கிருஷ்ணா பிரிண்டர்ஸ்

தமிழ்ச்சோலை

அரையாண்டிதழ் மாணாக்கர் வெளியீடு

மலர் : 13 செப்டம்பர் 2023 அரும்பு : 24

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

குறிக்கோள், கற்றல்,
கடின உழைப்பு, விடாமுயற்சி
இவை நான்கும் இருந்தால்
எதையும் சாதிக்க முடியும்.

- அப்துல் கலாம்

பொருளடக்கம்

1.	கவிதைகள்	1 - 12
2.	சிந்தனைத்துளிகள்	13
3.	சிறுகதைகள்	14
4.	கட்டுரைகள்	15 - 35
5.	விடுகதைகள்	36 - 37
6.	பொதுஅறிவு	38 - 39
7.	மருத்துவக்குறிப்புகள்	40 - 47
8.	தெரிந்துகொள்வோம்	48 - 49
9.	பழமொழி	50
10.	ஓவியங்கள்	51 - 54

நல்வரவு

தேசப்பிதா பதிவிட்ட வேர்கள்

அகிம்சை என்னும் விதையைப் பரப்பி
பண்பு என்னும் நீரைப் பாய்ச்சி
உண்மை என்னும் உரத்தை இட்டு – அதில்
நேர்மை எனும் யூரியாவை இட்டு
ஆங்கிலேயர் என்னும் களைகளையும் பிடுங்கி,
அமைதி என்னும் உரத்தை ஊட்டி,
சுதந்திரம் என்னும் மரத்தை
வேரூன்றி இம்மண்ணில் நிலைத்து
வாழவைத்தவர் – அவர் தான்
கருப்பு உடை அணிந்தவராம் – கையில்
நீதி தேவதை என்னும் சந்திரவியூகத்தையும்
பொறுமை என்னும் பிரம்மாஸ்திரத்தையும்
நெஞ்சில் ஏந்தி – விடுதலை என்னும்
வேட்கை கொண்டு;
ஊழல் என்னும் உடையை அவிழ்த்து
நேர்மை என்னும் உடையை அணிந்து
மக்களுக்காகத் தன் வாழ்வை அர்ப்பணித்து
அகிம்சை நாயகனாக நம்மிடம் தோன்றி
கைத்தறி என்னும் கவசத்தால்
கதர் ஆடை அணிந்து காந்தி இல்லை
இல்லை, தேசத்தந்தை என்னும்
பட்டத்தைப் பெற்று, காந்தியவாதி
என்னும் கொள்கையை ஊட்டி,
லட்சுமி தேவியின் கையில் இருக்கும்
பணத்தில் தன் சிரிப்பைக் காட்டி,
தேசத்தின் தந்தையாக வாழ்கிறார் !

ஆ. சாரால் டெல்லி
இளநிலை முதலாண்டு கணினி அறிவாற்றல்

தேசபக்தியில் பிள்ளைகளின் வளர்ப்பு

நம் பிள்ளைகளிடம் சொல்லி வளர்ப்போம் !
இந்தச் சுதந்திரம் சும்மா கிடைக்கவில்லை
பல சுமைதாங்கிகளின் சுருக்குக் கயிற்றால்
கிடைத்தது என்று ....
தேசியக் கொடியை நெஞ்சிலும்
தேசத்திற்காக இன்னுயிர் தந்தவர்களை
நினைவிலும் சுமப்போம் என்று ....

தமிழுக்காகத் தலைவணங்கும் என் சிரம்
தமிழ் வளர என் உடல் ஆகட்டும் உரம் என்று ....
எதிர்த்துப் போராடிய யுத்தம்
சுதந்திர சுவாசம் மொத்தம்
தியாகிகள் சிந்திய ரத்தம்
நினைக்க வேண்டும் நாம் நித்தம் !

சுதந்திரம் என்பது நமது உரிமை
அது இல்லையேல் கிடைக்கும் சிறுமை
பொறுப்பான காந்தியின் பெருமை
கிடைத்தது இந்தியாவிற்குச் சுதந்திரத்தின் பெருமை !

நமது தேசியக் கொடியின்
வண்ணம் பல வண்ணம்
நம் எண்ணம் ஒன்றல்லோ ....
பறவைகள் பலவிதம்
பறக்கும் வானம் ஒன்றல்லோ ....
நம் மக்கள் பலவிதம்
நம் தேசம் ஒன்றல்லோ ....
வாழ்க நம் தேசம் !

ம. அபிநயா
இளநிலை முதலாண்டு நுண்ணுயிரியல்

கவிதைகள்

விடுதலைப் போராட்ட வீரர்களின் திறம்

அகிம்சை வழியில் காந்தியும்
நேர்மை வழியில் நேருவும்
ஆயுதமேந்திய நேதாஜியும்
புரட்சி வழியில் பகத்சிங்கும்

எழுதுகோல் கொண்ட பாரதியும்
வீரமங்கையாய் வேலுநாச்சியாரும்,
கப்பலோட்டிய வ.உ.சி யும்
கொடியை ஏந்திய குமரனும்

கப்பம் கட்ட மறுத்த கட்டபொம்மனும்
துப்பாக்கிகளையும் பீரங்கிகளையும் கண்டு
அஞ்சாத நெஞ்சம் கொண்டனர்!
பல்லாண்டு சிறைவாசத்திற்கும்
பயமின்றிச் சென்றனர் !!

சுதந்திரம் வேண்டி
வாழ்வைத் தியாகம் செய்தனர் !!
உயிர்த்தியாகம் செய்யவும்
உறுதியாய் இருந்தனர் !!

பலர் மூச்சுக் காற்றால்
மூவர்ணக் கொடியைப்
பறக்க வைத்தார்கள் !!
ஆம் சுதந்திர நன்நாளில்
தியாகச் செம்மல்களைப்
போற்றுவோம் !!!

ஜெய்ஹிந்த் !! ஜெய்ஹிந்த் !!
சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள் ....

ம. அபிராமி
இளநிலை முதலாண்டு வணிக நிர்வாகவியல்

தாயின் அன்பு

விரையும் பேருந்தில்
விடாது குழந்தையழ
விழிகளில் நீரோடு
விலக்கும் முந்தியில் புரியும்
தாயின் பேரன்பு

அ. வைஷ்ணவி
இளநிலை மூன்றாமாண்டு கணினி அறிவியல்

அப்பா

உலகில் எழுதாத வரிகள் ஒவ்வொரு
தந்தையின் வலிகள்
தலைகோதி என்றும் சொல்லும் தன்னம்பிக்கையில்
உலகை வெல்லும் உணர்வு
விதியால் எனக்கு வரைந்த கோலத்தை அவர்
வியர்வையால் அழித்து எனை மகிழ்விப்பார்
கவலை மறந்து நான் வாழ
கடன்கள் பல அவர் சுமப்பார்

தோளில் தூக்கி நீ என்னை உலகம் காட்டும் தருணத்தில் ...
இமை மூடித் துன்பமின்றி இவ்வுலகை ரசிப்பேன்.
பயமின்றி நான் வாழும் தருணம் உன் விரல்
பிடிப்பில் ... இறைவனிடம் தவம் ஒன்று கேட்டேன்
எப்பிறவியிலும் உன் விரல் வேண்டும் என்று
என்றும் புனிதமான உன் வலிகள் என் வரிகளாகும்
என்றும் என்றென்றும் உன் அன்பிலே வாழும்
உன் மகளாகிய நான்

செ. அபிராமி
இளநிலை இரண்டாமாண்டு வணிகவியல் துறை

தமிழின் குரல்

தாய் மண்ணில் பிறந்த தமிழ்மொழி
அன்று அரசனாய் வலம் வந்தது
இன்று அந்நிய மொழியின் வருகையால்
தாய்மண்ணில் தமிழர்களும், தாய்மொழியும்
அடிமையாகி வருகிறார்கள்.

அந்நிய நாட்டில் நம் தாய்மொழியை
அலட்சியப் படுத்துகிறார்கள், ஆனால் இங்கோ
தாய்மொழியை அலட்சியப்படுத்தி
அந்நிய மொழியை வரவேற்கிறோம்

பாரதியின் தமிழ்க் கனவு இன்று
அவரைப்போல் மறைந்து வருகிறது
சிலவருடம் கழித்துப் பார்த்தால்
தமிழ்மொழி நமக்கு
அந்நிய மொழியாக மாறிவிடும்

அன்று ஆங்கிலேயருக்கு அடிமையாகி இருந்தோம்
இன்று ஆங்கில மொழிக்கு அடிமையாகி விட்டோம்.
– எண்ணத்தின் வெளிப்பாடு

மோ. ஜீவா
இளநிலை முதலாண்டு வணிகவியல் 'அ' பிரிவு

அம்மா புள்ள

என் அம்மா ... !
நான் வாழ நினைத்த
வாழ்க்கையை விட
எனக்காகக் கிடைத்த வாழ்க்கையே ...!!
நீ மட்டும் தான் என் அழகிய தாயே ... !!

உன் சுவாசத்தைக் கொடுத்து
என்னைச் சுவாசிக்க வைத்தவள்....
என் மூச்சு உள்ளவரை ....
என் மூச்சாக உலாவருகின்ற
என் அம்மாவின் அன்பு.

ஆரம்பம் முதல் கடைசி வரை
மாறாமல் கிடைக்கும் ஒரே அன்பு !

உறவுகள் கோடி உலகில்
அம்மா எனும் உறவே
அருமருந்து அனைவருக்கும் !!

அன்பான அம்மாவும்,
தோழமையான அப்பாவும்
கிடைத்த குழந்தைகள் யாவரும்

“ தடு” மாறியதும் இல்லை ....
“ தடம் ” மாறியதும் இல்லை ...

நண்பர்களுடன் அமர்ந்து
சாப்பிட்டு வீடு சென்றேன்
ஆனால்
காத்திருந்தாள் எனக்காக
சாப்பிடாமல் என் அம்மா

ஆரோக்கிய தீபிகா. ர
இளநிலை இரண்டாமாண்டு கணினி பயன்பாட்டு வணிகவியல்

பேனா

வானத்தைத் தொடுவதுபோல் கனவு காணும் நான்
பேனா நீ என் கையில் இருக்கும்போது
கடலில் இருக்கும் முத்துக்கள் போல்
நான் எழுதுகிறேன்! பேனா.

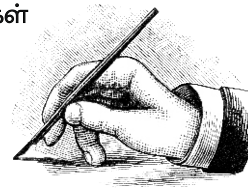
உனக்காகப் பல கவிதைகள் உயிர்
பெறத் துடிக்கின்றன உன்னைக் காணும்
அந்த நொடிக்காக .... !

நீ கையில் கிடைத்த நாள் நான்
வளர்ந்து விட்டேன் என உணர்ந்த நாள்
நான் உன்னை நிரப்புவது ஒரு முயற்சியே!

எந்தன் கவிதைப் புத்தகம் பேனா தந்த
முத்தங்களின் எச்சில்தான் காகிதத்தில்
படிந்து கவிதைத் துளிகள் ஆனதே !

வகைவகையாய் ஆடை உடுத்தி
மெல்லிய உடல்வாகிலே பல்வேறு
வர்ணங்களில் தூரங்கள் தொலைந்தன ....

பல கடிதங்களால் மாற்றங்கள்
மலர்ந்தன பல புத்தகங்களால் காதல்கள்
கனிந்தன பல கவிதைகளால் ....



இன்னும் எத்தனையோ
மாயாஜாலங்கள் ஒரு பேனா முனையில் !

ச. குணமல்லிகா
இளநிலை முதலாண்டு வேதியியல்

இறைவனைக் கண்டேன்

வலியினை ஊன்தோறும்
மகிழ்வை மனந்தோறும் கொண்டு
எனைப் பிரசவித்த உருவில்
இறைவனைக் கண்டேன் !

ஒரு சாண் வயிற்றை நிறைக்க
அரை சதம் உழைக்கும்
தந்தையின் கரடுமுரடான கைகளில்
இறைவனைக் கண்டேன் !

வயோதிக வயதிலும் வாலிபத்தோடு ஓடும்
என் பாட்டியின் சுருக்கத்தில்
இறைவனைக் கண்டேன் !

தன்னைத் தேய்த்துத் தன்னவனுக்கு அரவணைப்பு
தரும் காலணியும்,
தன்னை அழுக்குப்படுத்திப் பிறரை அழகுபடுத்தும்
குப்பைத் தொட்டிகளும்,
அநியாயத்திற்கு எதிராக நிகழும் கொலைகளும்,
பிச்சை போடாமல் புண்படுத்திச் செல்லும் இதயங்களும்
ஒரு இறைவனே !

கஷ்ட காலத்தில் நம்முடன் கதைக்கும்
கபடமில்லா உள்ளங்களிலும்,
சலசலப்பு இல்லாக் காலைப் பொழுதிலும்,
சத்தத்துடன் ஓடும் மதிய பொழுதிலும்,
கலகலப்புடன் நகரும் நண்பருடனான மாலைப் பொழுதிலும்,
கனத்த இதயத்துடன் வாழும் விடுதியின்
இரவுப் பொழுதிலும் வாழ்கிறான்
ஒரு இறைவன் !

கவிதைகள்

பெண்மையில், அவள் திங்கள்தோறும் சிந்தும்
குருதியிலும் கண்டேன் இறைவனை !

துன்பத்தை உடையாகவும்,
ஊனத்தை உணவாகவும் உட்கொள்ளும்
கலங்கிய நெஞ்சங்களின் கஷ்டத்தைக் கலைக்கும்
கருணைக்கொலையில் கண்டேன் இறைவனை!
பிறரின் வலி கண்டு கலங்கிய விழியில்
கண்டேன் இறைவனை!

அண்டை நாட்டில் அகதியாய் வாழினும்
சொந்த ஊரின் மண்வாசனை உணரும்
மனங்களில் கண்டேன் இறைவனை!

நான் இழுக்கும் இடமெல்லாம் நீளும்
எனது மையும் எனக்கு இறைவனே!
ஒற்றைப் பொட்டில் மட்டுமல்ல
இரட்டைப் பொட்டு வைத்தவளின்
நெற்றியில் இடும் குங்குமத்திலும்
மிளிர்வான் இறைவன் !

க. ஆர்த்தி
இளநிலை முதலாண்டு
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு மேலாண்மையியல்

அப்பா

நான் கண்கள் திறக்கும் பொழுது
நீ என் அருகில் இருந்தாய் ....
நீ கண்கள் மூடும் பொழுது
நான் உன்னருகில் இல்லை ....
நீ வரமாகக் கேட்கும் பொழுது
நான் உன் கையில் இருந்தேன் ....
இன்று நான் வரமாகக் கேட்கிறேன்
நீ வேண்டுமென்று ....
என் மகனாகவாவது ....

ரா. கௌசல்யா
இளநிலை இரண்டாமாண்டு கணினி அறிவியல் ஆ பிரிவு

நீ யார்

'எல்லா நாடும்' – நான் இருக்கும் இடம்
'பல வேடம்' – எனக்கு மனிதன் கொடுத்த வரம்

உயிர் வாங்கும் எமனும் நானே !
உத்வேகம் தரும் சிவனும் நானே !

எந்தச் செயலுக்கும் வருவேன் முதலில்
என்னை வெல்வது நடக்காது எளிதில் !!

என்னை வென்றவன் வீரன் ஆகிவிடுவான்
என்னிடம் தோற்றவன் உயிரை மாய்த்திடுவான்

இறுதியாக, என்னை வீழ்த்தியவனும் உண்டு...
என்னிடம் வீழ்ந்தவனும் உண்டு ...
இதில் நீ யார் ?
என்று வினவியது ''பயம்'' ...

நா. ஆசியா பாத்திமா
இளநிலை முதலாண்டு இயற்பியல்

தமிழ் என்னும் தவம்

முதுமை என்பது முத்தமிழ்
புதுமை என்பது புதுத்தமிழ்
தொன்மை என்பது செந்தமிழ்
உடைமை என்பது உயர்தமிழ்
அன்பு காட்டுவதால்
அதிகாரமும் இல்லை
அக்கறை காட்டுவதால்
அடிமைத்தனமும் இல்லை
யாரையும் எதிர்பாராமல்
உயர்தனிச் செந்தமிழாய்!

வே. துளசிமணி
இளநிலை முதலாண்டு கணினி பயன்பாட்டியல் ஆ பிரிவு

அவள்

மங்கையோ, இவள் நிலவோ என்றனர் மானுடர்
அவளை ஏன் சூரியனுக்கு ஒப்பிடவில்லை?
பெண் கண்களோ, மின்னலோ என்றனர்
அவள் கண்ணீரைச் சொல்ல யாருமில்லையே!

கொடி போன்ற இடை என்றனர், அவ் இடை
நொறுங்கச் செய்யும் வேலையைப் பகிர யாருமில்லையே!
அவளை வர்ணிக்கத் தெரிந்த மானுடரே,
அவளுக்கும் உயிருண்டு என்று நினைக்கவில்லையே!

சு. நிவேதிக்கா
இளநிலை இரண்டாமாண்டு தொழில்நுட்பவியல்

தமிழ் பற்றிய கவிதைகள்

முதலுண்டு !!! இறுதியுண்டு !!!
நாடுண்டு !!! நண்பனுண்டு !!!
மாடுண்டு !!! மனிதனுண்டு !!!
தந்தவருண்டு !!! தடுப்பவருண்டு !!!
பெற்றவருண்டு !!! மற்றவருண்டு !!!
சிரிப்பவருண்டு !!! சிந்திப்பவருண்டு !!!
மெய்யுண்டு !!! பொய்யுண்டு !!!
கண்ணுண்டு !!! காலுண்டு !!!
உடலுண்டு !!! உயிருண்டு !!!
தமிழுண்டு !!! சொற்களுண்டு – அதில்
வியந்தவர் பலருண்டு !!!
விதைத்தவர் சிலருண்டு !!!
கற்றவர் கலையுண்டு – தமிழே
உன் புகழைப் பாடுவதில் எல்லையுண்டா?

செ. அபிநயா (எ) தமிழ்பாரதி
இளங்கலை முதலாண்டுத் தமிழிலக்கியம்

சிந்தனைத் துளிகள்

சிந்திக்கத் தெரிந்தவனுக்கு
ஆலோசனை தேவை இல்லை
துன்பங்களைச் சந்திக்கத் தெரிந்தவனுக்கு
வாழ்க்கையில் தோல்வியே இல்லை.

- ஏ.பி.ஜே. அப்துல்கலாம்

உன்னால் சாதிக்க இயலாத காரியம்
என்று எதுவும்
இருப்பதாக ஒருபோதும் நினைக்காதே!

- சுவாமி விவேகானந்தர்

வெற்றிக்குத் தான் எல்லை உண்டு;
முயற்சிக்கு எல்லைகள் இல்லை
முயற்சித்துக் கொண்டே இரு.

- ஏ.பி.ஜே. அப்துல்கலாம்

ஒவ்வொரு தடவையும் விழுவது,
மீண்டும் எழுவதற்கே
என்று நம்புங்கள்.

- ஷேக்ஸ்பியர்

விழும் வேகத்தை விட எழும்
வேகம் அதிகமாக இருந்தால்,
தோற்கடிக்க அல்ல,
உன்னைப் பார்க்கவே
எவனும் பயப்படுவான் .... !

- பாரதியார்

க. ரஞ்சனி
இளநிலை மூன்றாமாண்டு கணினி அறிவியல்

சிறுகதை

துணிவு

ராகவி அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும் பிடித்தமான மாணவி. விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் சரி தேர்வுகளிலும் சரி அனைத்திலும் முதலிடம். சமீப காலமாக அவளுடைய நடவடிக்கையில் மாற்றம் தெரிந்தது.

யாரிடமும் தெளிவாக உரையாடப் பயந்தாள். அவளின் பெற்றோர் அவளை மனநல மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்றனர். அப்போதுதான் அவளை ஏதோ ஒரு வாலிபன் ஒரு தலையாக விரும்பித் தொந்தரவு செய்கிறான் என்பது தெரிய வந்தது.

அவளுடைய பெற்றோர் இதுபற்றி ராகவியிடம் எதுவும் கேட்கவில்லை. ஆனால் மறுநாள் அவளின் தந்தை அந்த வாலிபனைச் சந்தித்து உரிய முறையில் எச்சரித்தார். அதன்பிறகு அந்த வாலிபனால் ராகவிக்கு எவ்விதத் தொந்தரவும் இல்லாமல் இருந்தது. ராகவிக்குச் சற்று மனநிம்மதி ஏற்பட்டு முன்பிருந்தது போல் அனைவரிடமும் சகஜமாகப் பழக ஆரம்பித்தாள்.

இதனை முன்பே ராகவி தன் பெற்றோரிடம் கூறி இருந்தால் அவளுக்கு இவ்வளவு மனவேதனை அடைந்து இருக்காது. ஆகவே தோழிகளே, இளம் வயதில் அனைவருக்கும் ஒருவர் மீது ஈர்ப்பு வருவது இயற்கை. ஆனால் அனைத்தும் வரைமுறைக்கு உட்பட்டது. யாரேனும் நம்மைத் தொந்தரவு செய்தாலோ, ஆபாசப் படங்கள் மூலம் அச்சுறுத்தினாலோ பயம் கொள்ளாமல் அதைத் துணிவுடன் எதிர்கொள்ள வேண்டும்.

பெற்றோர்களே நம் பாதுகாப்பு அரண். அவர்களிடம் எதையும் மறைக்காமல் கூறினாலே நம் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீர்ந்துவிடும். நம்முடைய நலன் மற்றும் பாதுகாப்பின் மீது நம் பெற்றோர்களைத் தாண்டி எவராலும் அக்கறை காட்ட முடியாது.

ரா. காவியதர்ஷினி
இளநிலை மூன்றாமாண்டு கணிதம்

கட்டுரைகள்

உழைப்பே உயர்வு

உழைப்போம் ! வெல்வோம் ! உழைத்து உண் !

குறிப்புச்சட்டகம்

- ✶ முன்னுரை
- ✶ உழைப்பின் சிறப்பு
- ✶ சாதனையாளர்கள்
- ✶ உழைப்பின் முக்கியத்துவம்
- ✶ நேர்மையான உழைப்பு
- ✶ முடிவுரை

முன்னுரை :

நாம் கண் உறங்கிய பின்னும் இதயம் முதலான நமது உடல் உறுப்புகள் இயங்கிக் கொண்டு தான் இருக்கின்றன. மரங்களின் வளர்ச்சிக்கு அதில் இருக்கும் வேர்கள் நீரைத் தேடுகின்றன. அதுபோல மனிதன் தன்னுடைய வாழ்வில் வெற்றிக்கனியைப் பறிப்பதற்குக் கடின உழைப்பு அவசியம்.

உழைப்பின் சிறப்பு :

விலங்குகளோடு விலங்காகத் திரிந்தனர் நமது முன்னோர்கள், ஆனால் இப்போது விண்ணையும் மண்ணையும் ஆண்டு கொண்டிருக்கிறோம். இதற்குக் காரணம் கோடிக்கணக்கான மக்களின் உழைப்பே ஆகும்.

தேனீக்கள் தேனைச் சேகரிப்பதற்காக 16 மைல் தூரம் செல்கின்றன. எறும்புகள் ஓய்வில்லாமல் எப்போதும் உழைத்துக் கொண்டே இருக்கின்றன. சிலந்தி தனது வலை எத்தனை முறை கலைக்கப்பட்டாலும் மீண்டும் அந்த வலையைப் பின்னி வாழ்கிறது.

அதுபோல நாமும் எந்த ஒரு வேலையையும் கடின முயற்சியுடன் செய்து முடிக்கவேண்டும். உழைப்பின் சிறப்பைப்

போற்றும் விதமாக மே மாதம் 1–ஆம் தேதி உழைப்பாளர்கள் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

சாதனையாளர்கள் :

நமது தேசத் தலைவர்களான காந்தி மற்றும் நேருவின் கடின முயற்சியும் உழைப்பும் தான் இன்று நாம் சுதந்திரமாகச் சுற்றித் திரிவதற்குக் காரணமாக இருக்கின்றன. இன்று நாம் கடின முயற்சியுடன் வேலை செய்தால் தான் நாளை நாமும், நமது சந்ததியினரும் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும்.

அறிவியலின் தந்தை தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் பல தோல்விகளுக்குப் பிறகு தன்னுடைய கடின முயற்சியின் மூலம் ஒளிரும் விளக்கைக் கண்டுபிடித்தார். செருப்பு தைக்கும் தொழிலாளியின் மகனான ஆபிரகாம் லிங்கன் வாழ்க்கையில் பல இன்னல்களைச் சந்தித்து, கடினமாக உழைத்து அமெரிக்காவின் அதிபரானார். தன்னுடைய வாழ்க்கை நிலையை மாற்றுவது நமது கையில் தான் உள்ளது. இவர்களின் சாதனையை நாம் இன்று போற்றுவதற்கு முக்கிய காரணம் அவர்களின் உழைப்பு தான்.

உழைப்பின் முக்கியத்துவம் :

எப்போதும் வேலை செய்ய தயாராக இருக்கும் மனநிலையில் உள்ள ஒரு மனிதனை வெற்றி தேடி வருகிறது. எந்த ஒரு பணியையும் மிகவும் ஆர்வத்துடனும், அர்ப்பணிப்புடனும் செய்தால் நிச்சயம் வெற்றிக்கனியைப் பறிக்க முடியும். எத்தனை முறை தோல்வியைக் கண்டாலும் அதைப் பற்றிய கவலை மனதில் சிறிதும் இல்லாமல் உழைக்க வேண்டும்.

தெய்வத்தா லாகாதெனினும் முயற்சி தன்
மெய்வருத்தக் கூலி தரும்

என்ற குறளுக்கு ஏற்ப அனைவரும் கடினமாக உழைக்க வேண்டும்.

கட்டுரைகள்

நேர்மையான உழைப்பு :

நம் உழைப்பு நேர்மையானதாய் இருக்க வேண்டும். பிறர் பாராட்டும்படி உழைக்க வேண்டும். உழைக்காமல் பெற்ற பொருள் நமக்கு நிலைக்காது. இக்கருத்தை, உழைக்காத பணம் கைசேராது என்ற பழமொழி கூறுகிறது.

முடிவுரை :

வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நாம் சாதனை சிகரத்தை அடைய நமக்கு வேண்டிய மூலதனம் உழைப்பு. ஆயிரம் பேரை விட நீங்கள் சிறந்த நபராக இருக்க வேண்டுமெனில், ஆயிரம் மடங்கு உழைப்பை நீங்கள் போட வேண்டும். எந்த வேலையையும் நாம் 100 மடங்கு அர்ப்பணிப்புடன் செய்தால் வாழ்க்கையில் மிக உயர்ந்த இடத்தை அடைய முடியும்.

" சோம்பேறியாக இருந்தால் சிலந்தியும் உன்னைச் சிறை பிடிக்கும், எழுந்து நடந்தால் இமயமும் உனக்குக் குடைபிடிக்கும்."

"உழைப்போம் ! உயர்வோம் !"

"உழைக்கும் கரங்களே உயர்வு பெறும் "

இ. ஆஷிமா பேகம்

இளநிலை முதலாண்டு கணினி அறிவியல் அ பிரிவு

சர்வதேசத் தினை ஆண்டு 2023

குறிப்புச்சட்டகம் :

- முன்னுரை
- முதல் தானியம் சிறுதானியம்
- சிறுதானியத்தின் பயன்கள்
- சிறுதானியம் பெரும் பாக்கியம்
- முடிவுரை

முன்னுரை :

பாரதப் பிரதமர் நரேந்திர மோடியின் பரிந்துரையை ஏற்று, 2023ஆம் ஆண்டு சர்வதேசத் தினை ஆண்டாக ஐ.நா.சபை அறிவித்தது. இதன் அடிப்படையில் 2023ஆம் ஆண்டில் பாரதத்தைச் சிறுதானியங்களின் சர்வதேச மையமாக மாற்ற வேண்டும் என்ற பிரதமரின் தொலைநோக்குக் கண்ணோட்டத்தை மக்கள் இயக்கமாக மாற்ற நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டு வருகின்றன.

முதல் தானியம் சிறுதானியம் :

பாரதத்தில் விளைந்த முதல் தானியம் சிறுதானியம். உலகம் முழுவதும் 130 நாடுகளில் சிறுதானியங்கள் விளைவிக்கப்பட்ட போதிலும், ஆசிய மற்றும் ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் 50 கோடிக்கும் மேற்பட்டோரின் பாரம்பரிய உணவாக சிறுதானியங்களே உள்ளன.

பாரதத்தில் விளைந்த தினைகள், காரீஃப் பருவத்தின் முதன்மை தானியமான சிறுதானியங்கள், விவசாயிகளின் வருமானத்தை உயர்த்துவதுடன் உலகம் முழுவதும், உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்கின்றன.

ஆதிகாலத்தில் மனிதன் முதன்முதலில் அரிசியை மூங்கில் மரத்திலிருந்து கண்டுபிடித்தான். எனவே அதற்கு மூங்கிலரிசி என்று

பெயரிட்டான். இதன்மூலம் நெற்பயிரைக் கண்டு பிடித்து அதற்குப் பல பெயர்களைச் சூட்டினார்கள். பின்பு சிறுதானிய வகைகளையும் பயிறு வகைகளையும் ஒவ்வொன்றாகக் கண்டுபிடித்தான். சிறுதானியங்கள் நவதானியங்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன.

சிறுதானியம் என்பது வரகு, சாமை, தினை, குதிரைவாலி, கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம் ஆகும்.

சிறுதானியத்தின் பயன்கள் :

சிறுதானியங்கள் பண்டைய தமிழர்கள் பயன்படுத்திய முக்கிய உணவுப்பொருட்கள் ஆகும். அரிசி, கோதுமையை விடச் சிறு தானியங்களில் அனைத்துச் சத்துகளும் நிரம்பி உள்ளன. அரிசியை விடச் சராசரியாக 12% க்கும் அதிகமாகப் புரதம் மற்றும் பல சத்துக்கள் நிரம்பி உள்ளது.

நம் உடலுக்குத் தேவையான அமினோ அமிலங்கள் அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன. இரவு நேரச் சிறுதானிய உணவு நிம்மதியாகத் தூக்கத்திற்கு வழி வகுக்கிறது. சிறு தானிய உணவுகள் இதயம் சார்ந்த நோய்களுக்குச் சிறந்தது. விட்டமின் பி அதிக அளவில் காணப்படுகிறது. நமது உடலில் கார்போஹைட்ரேட்டைச் சமன்படுத்தவும், தேவையான கொழுப்பைத் தரவும் வைட்டமின் பி தேவைப்படுகிறது. சிறுதானியங்களில் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் நிரம்பி உள்ளதால் இரத்த அழுத்தம், கேன்சர் போன்ற நோய்கள் வராமல் இருக்க உதவுகின்றது.

கம்பு உடலுக்குத் தெம்பு

சாமை உண்டால் ஆமை வயது

தினை இதயத்திற்குத் துணை

வரகு உண்டால் வருங்காலம் பார்க்கலாம்

குதிரை பலம் பெற குதிரைவாலி

கேழ்வரகு சர்க்கரையே விலகு

சோளம் சோம்பலை நீக்கும்

பனிவரகு புற்றுநோயே விலகு ...

சிறுதானியம் பெரும் பாக்கியம்

உடலுக்கு நல்லது என்று பல உணவு வகைகளைப் பயன்படுத்தும் நாம், சிறுதானிய உணவுகளை உண்பதைக் காலப்போக்கில் மறந்துவிட்டோம். ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்குத் தேவையான அனைத்துச் சத்துக்களும் சிறுதானியங்களில் உள்ளன. எனவே சிறுதானியம் நமக்குக் கிடைத்த பெரும் பாக்கியம் எனலாம்.

சிறுதானியங்களில் சத்துக்களுடன் பல மருத்துவக்குணம் கொண்ட நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு வேதிப்பொருட்களும், ஆக்சிஜனேற்ற எதிர்ப்பொருட்களும் உள்ளன.

சிறுதானியங்கள் எளிதாக அனைவரும் சாகுபடி செய்ய ஏதுவான பல சிறப்பியல்புகளைக் கொண்டவை. ஆகவே சிறுதானியம் பெரும் பாக்கியம் ஆகும்.

முடிவுரை :

கொழுத்தவனுக்குக் கொள்ளும், எளைச்சவனுக்கு எள்ளும்

ஆவாரை பூத்திருக்க சாவாரைக் காண்பதுண்டோ

அன்றாட உணவில் சிறுதானிய உணவுகளைச் சேர்த்து உண்டு, ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ்வோமாக.

செ. ரோஷிணி

முதுநிலை இரண்டாமாண்டு

ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு மேலாண்மையியல்

கட்டுரைகள்

சமூகநீதி காப்போம்...! சரித்திரம் படைப்போம் ...!

குறிப்புச்சட்டகம்

- ✶ முன்னுரை
- ✶ சமூகநீதி
- ✶ சமூகநீதியும் பெரியாரும்
- ✶ சரித்திரம் படைப்போம் வா
- ✶ சமூகநீதிநாள் உறுதிமொழி
- ✶ முடிவுரை

முன்னுரை :

சமூக நீதியில்லாமல் சமநீதி சாத்தியமில்லை. சமூகநீதி என்பது சமூகத்திற்கான நீதி என்பதற்கான மற்றொரு சொல்லாகும். சமூகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு மனிதனும் அடிப்படைத் தேவைகள் மற்றும் அடிப்படை உரிமைகளைப் பெற்று மாண்புடன் வாழ, வழி அமைத்தலே சமூகநீதியாகும். சமூகநீதி என்பது செல்வங்கள், வாய்ப்புகள் மற்றும் சலுகைகள் அடிப்படையில் நீதியாகும்.

சமூகநீதி :

சமூகநீதி என்றால் என்ன?

சமூக நீதி என்பது வெறும் சாதி அடிப்படையிலானது அல்ல. சமூகத்தில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எங்கெல்லாம் இருக்கிறார்களோ அவர்களுக்கும் உதவுவதே சமூகநீதியாகும். சமூகநீதி என்பது வெறும் பலம் அல்ல. அது ஒரு இணக்கமான பாலம் ஆகும். ஒவ்வொரு நாடும் தன் மக்களின் சம உரிமையை மதித்து, அவர்களுக்குச் சம வாய்ப்பினை அளித்தால் மட்டுமே அனைவருக்கும் ஒரு சமுதாயம் என்ற இலக்கினை அடைவது சாத்தியமாகும்.

சமூகநீதியும் பெரியாரும் :

பகுத்தறிவுப் பகலவன், பெண் விடுதலைப் போராளர்,

சமூகநீதிக் காப்பாளர், வைக்கம் வீரர் என அனைவராலும் அன்போடு அழைக்கப்படும் ஈ.வெ.ரா வின் பிறந்தநாளான செப்டம்பர் 17–ம் தேதி சமூக நீதி நாளாகக் கொண்டாடப்படும் எனச் சட்டப்பேரவையில் தமிழ்நாடு அரசு தெரிவித்திருந்தது. தந்தை பெரியார் அப்படி என்ன செய்தார்? ஐந்தாம் வகுப்பு வரை மட்டுமே படித்துள்ள தந்தை பெரியார் சமூகத்தில் மக்கள் ஏற்றத்தாழ்வுகளுடன் நடத்தப்படுவதை அடியோடு வெறுத்தார். அனைத்துச் சாதியினருடன் அமர்ந்து சமமாக உணவு சாப்பிட்ட காரணத்தால் தன் தந்தையுடன் மனக்கசப்பு ஏற்பட்டுக் காசிக்குச் சென்றார். காந்தியவாதத்தின் மீது பற்றுக் கொண்டிருந்தமையால் காங்கிரஸில் இணைந்தார் பெரியார். அனைவருக்கும் இட ஒதுக்கீட்டிலும், கல்வியிலும் சம உரிமையை அளிக்க வேண்டும் என்ற பெரியாரின் கருத்தைக் காங்கிரஸ் கட்சியினர் ஏற்க மறுத்ததால், அக்கட்சியிலிருந்து தனக்குக் கொடுத்த பதவியைத் துறந்து, கட்சியிலிருந்தும் வெளியேறினார். கேரளாவில் வைக்கம் என்னும் ஊரில் தலித் மக்களுக்குக் கோவிலுக்குள் நுழையவும், கோவில் வீதியில் நடக்கவும் தடை போடப்பட்டிருப்பதை அறிந்து கொதித்தெழுந்த பெரியார் அங்கு நடைபெற்ற போராட்டத்தில் கலந்து கொண்டு சிறைக்குச் சென்றார். இன்று தமிழ்நாடு ஒரு விதத் தனித்தன்மையுடனும், தமிழர்கள் சமத்துவத்தோடும், பகுத்தறிவோடும் இருக்கிறோம் என்றால், அதற்குத் தந்தை பெரியாரின் பங்கு அளப்பரியது.

சரித்திரம் படைப்போம் வா :

உள்ளங்கை ரேகையில் இல்லை வாழ்க்கை
உனது கையில் இருக்கிறது
உழைத்துப் பார் – உன்னத வாழ்க்கை
உனதருகே வசப்படும் !

தோல்விகள் பல இருக்கலாம் – இருப்பினும்
துவண்டு விடாமல் – முன்னேறிப் பார்

தூக்கி விடுபவர்கள் துணையிருக்கிறார்கள்
துணிந்து நடைபோடு பெண்ணே !

தோல்விகளைத் தோளில் – சுமக்காமல்
சட்டென்று
தூக்கிப் போடத் துணிந்திடு
தூக்கத்திலும் உன் இலட்சியம் வெல்ல
துடித்துக் கொண்டிரு !!!

பெண்ணே ! தடைகளை உடைத்தெறிந்து கூண்டை விட்டு வெளியே வா, அனைவரும் ஒன்றிணைந்து சமூக நீதியைக் காத்து, பல சரித்திரம் படைப்போம் ! துணிந்து எழுந்து வெற்றிநடை போடு !!!

முடிவுரை :

தனிமனிதனுக்கும் சமூகத்துக்குமான போரில்
வாகை சூடுவதோ சமூகம் தான் ;
தனியொருவனுக்காகச் சமூகம் மாறாது – ஆனால்
தனிஒருவன் நினைத்தால் சமூகத்தை மாற்றலாம் !

வெற்றிக்கான விதையாய் முதலில் நீ மாறு – பின்னர்
சமூகம் தானாய் மலரும் இம்மேதினியில் !

அனைவரும் சமூகத்தினையும், சமுதாயத்தையும் காக்க ஒன்றிணைய வேண்டும். வறுமையற்ற இந்தியாவைக் கட்டியெழுப்ப தடையாக இருக்கும் சமூகத்தீமைகளை வேர் அறுத்தல் வேண்டும். சமாதானத்தையும், சகிப்புத்தன்மையையும் நம்முள் உருவாக்க எண்ணுவோம்.

சமூகநீதி காப்போம், சரித்திரம் படைப்போம்

தி. சாலினி
இளநிலை வணிக நிர்வாகவியல்

சரித்திரம் படைப்பதில் சமூகநீதியின் பங்கு ...!

குறிப்புச்சட்டகம்

- ✶ முன்னுரை
- ✶ இந்தியாவில் சமூக நீதி
- ✶ வறுமை !
- ✶ சமூக நீதியின் முக்கியத்துவம்
- ✶ வேலைவாய்ப்பின்மை
- ✶ முடிவுரை

முன்னுரை :

சமூக நீதி என்பது தனி நபருக்கும் சமுதாயத்திற்கும் இடையேயான உறவுநிலைகளைக் குறிக்கும். மேலும் சமூகத்தில் உள்ள ஒரு நபருக்குத் தேவையான உரிமைகளையும், அடிப்படைத் தேவைகளையும் வழங்கி அவர்களைச் சம உரிமையோடு வளரச்செய்வதாகும். ஏற்றத்தாழ்வுகள் உள்ள இந்தச் சமூகத்தில் அரசனுக்கும் மக்களுக்கும் சமமான வாய்ப்புகளை வழங்க வேண்டும் என்பதாகும்.

இதில் இன்னொரு கருத்து என்னவென்றால் சமூகநீதி சாதி அடிப்படையானது அல்ல. பாதிக்கப்பட்ட சமூக மக்கள் உள்ள இடத்திற்குச் சென்று உதவுவதாகும் என்ற கருத்து உண்டு.

இந்தியாவில் சமூகநீதி :

சமூகநீதி மூலம் அதிகாரமளித்தல் அமைச்சகம், பட்டியல் பழங்குடி அமைச்சகம் போன்ற அமைச்சகங்கள் பட்டியல் சாதியினர், பழங்குடியினர்கள், மாற்றுத்திறனாளிகள், முதியோர்கள் போன்ற விளிம்புநிலை மக்களுக்குத் தேவையான நலத்திட்டங்களைச் செய்கின்றன. சாதி, மதம், இனம், மொழி, வசிப்பிடம், பொருளாதாரச் சூழல் முறைகளில் வேலைவாய்ப்பு, கல்வி வாய்ப்புகளில் இடஒதுக்கீடு, கல்விக்கு உதவித்தொகை எனப் பல நலத்திட்டங்கள் செயல்முறையில் உள்ளன.

கட்டுரைகள்

வறுமை :

வறுமை இந்தியாவில் பரவியுள்ளது. எனவே இந்தியாவின் வளர்ச்சியை உற்றுநோக்கும்போது கொடிய நோய்களுக்கு மருந்தும், கல்வித் திட்டங்களும் உள்ளதே தவிர பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பும் உரிமையும் திருப்தி அடையாமல் தான் உள்ளது.

கருக்கொலை, சிசுக்கொலை போன்றவை இன்றும் கவலை தரும் செய்திகளாகவும், தினச்செய்திகளாகவும்தான் உள்ளன. நமது நாட்டின் முதல் பிரதமரான நேரு, "நமது சுதந்திர நாட்டின் முதற்பணியானது பஞ்சப் பட்டினியில் உள்ள மக்களுக்கு உணவு, உடை வழங்கி அவர்களை வளரச்செய்து சம வாய்ப்புகளையும், தனி மனித வளர்ச்சிக்கு வாய்ப்பளிப்பதுவும் ஆகும்", என்றார்.

சமூக நீதியின் முக்கியத்துவம் :

நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட அரசியல் தலைவர்கள் ஒன்றுகூடி 1995 ஆம் ஆண்டு நடத்தப்பட்ட உலக மாநாட்டில் சமூகநீதி பற்றிப் பேசப்பட்டது. இது டென்மார்க்கில் உள்ள கோபன்ஹேகில் நடைபெற்றது.

நியூயார்க்கில் ஐ.நா தனது உறுப்பு நாடுகளுடன் கோன் ஹேகில் பிரகடனத்தைப் பற்றி மேலாய்வு செய்தது. இதில் பல சமூகத் திட்டங்கள் செயல்பட வரையறுக்கப்பட்டன. மேலும் சமூக வளர்ச்சிக்கு சமூகநீதி இன்றியமையாதது என்று முடிவு செய்யப்பட்டது.

மேலும் இவ்வாறு உள்ள சமூக நீதிக்காக பிப்ரவரி 20 ஆம் தேதி அகில உலக சமூக நீதி தினமாகக் கருதப்படுகிறது.

2009ஆம் ஆண்டிலிருந்து ஒவ்வொரு ஆண்டிற்கும் ஒரு மையக்கருத்து முன்வைக்கப்படுகிறது.

தற்போதைய ஆண்டின் மையக்கருத்து "நீங்கள் அமைதியையும் வளர்ச்சியையும் விரும்பினால் சமூகநீதியை வளர்ப்பதற்காகப் பணியாற்றுங்கள்" என்பதாகும். எங்கு நீதி மறுக்கப்படுகிறதோ அங்கு ஜனநாயகம் மெலிந்தும், ஊழல் மலர்ந்தும் காணப்படும். வறுமை ஒழிந்தால் தான் அமைதியும் வளர்ச்சியும் சாத்தியம்.

இந்தியாவில் 7.3 மில்லியன் பேர் கடுமையான வறுமையில்

உள்ளனர். மேலும் ஒரு நிமிடத்திற்கு 44 பேர் கடுமையான வறுமையிலிருந்து வெளியேறுகின்றனர்.

மேலும் 2022-இல் 15 மில்லியனாகக் குறைந்துவிடும் என்பதனையும் 2030ஆம் ஆண்டு வறுமை இல்லாத நாடாக மாறிவிடும் என்பதையும் வேல்ட் பார்டரி கிளாக் என்ற அமைப்பு அறிவித்துள்ளது.

வேலைவாய்ப்பின்மை :

இந்தியாவில் 6.1 சதவீதம் பேர் வேலைவாய்ப்பின்றி உள்ளனர். இதில் நகர்ப்புறங்களிலும் ஆண்கள், பெண்கள் என அதிகமானோர் வேலைவாய்ப்பின்றி உள்ளனர்.

பொது நிறுவனங்களில் அனைவருக்கும் சமமாக வேலைவாய்ப்பு வழங்க வேண்டும் (சட்டப் பிரிவு – 17),

சட்டத்திற்கு முன் அனைவரும் சமம் (சட்டப்பிரிவு – 14),

ஜாதி, மதம், இனம், பாலியல் போன்ற வேறுபாடுகள் அடிப்படையில் பாகுபாடுகள் கூடாது (சட்டப்பிரிவு – 15).

அம்பேத்கர் போன்ற சட்ட நிபுணர்கள் சமூக நீதி மற்றும் சமத்துவம் போன்றவற்றால் உந்தப்பட்டவர்கள்.

“வறுமை ஒழிப்பு என்ற ஒரே இலக்கோடு உள்ளபோது வறுமை என்ற சொல்லிற்கு எதிர்ச்சொல் பல செல்வமோ, வளமையோ இல்லை. பல இடங்களிலும் பல வேலைவாய்ப்புகளிலும் நீதி என்றுதான் பொருள்படுகிறது” என்று கூறுகிறார் சமநீதி நிர்வாக இயக்குநர் மற்றும் வழக்கறிஞருமான பிரையன் ஸ்பீவன்சன்.

முடிவுரை :

வறுமையற்ற இந்தியா என்னும் மரத்தை உருவாக்க சமூக தீமைகள் என்னும் களைச்செடியைக் காலத்திற்கேற்ப பிடுங்கவேண்டும். சமூக நீதி இல்லை என்றால் சமநீதி சாத்தியமில்லை.

மீ. ஷீபானாபர்வீன்
இளநிலை முதலாண்டு நுண்ணுயிரியல்

கட்டுரைகள்

சமூகநீதி காப்போம்...! சரித்திரம் படைப்போம் ...!

குறிப்புச்சட்டகம்

- ✶ முன்னுரை
- ✶ சமூக நீதி
- ✶ தோற்றம்
- ✶ சமூக நீதிநாள்
- ✶ சமூகநீதியின் முக்கியத்துவம்
- ✶ சமூகநீதியின் வகைகள்
- ✶ சமூக நீதியின் உட்பிரிவுகள்
- ✶ சமத்துவம் நிலவ சமூகநீதி அவசியம்
- ✶ பெரியாரின் பார்வையில் சமூகநீதி
- ✶ முடிவுரை

முன்னுரை :

சமூகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு மனிதரும் அடிப்படைத் தேவைகள் மற்றும் அடிப்படை உரிமைகளைப் பெற்று மாண்புடன் வாழ வழி அமைத்தலே சமூகநீதி ஆகும். சமூகநீதியின் தகவல்கள் குறித்துப் பின்வரும் தலைப்புகளில் காண்போம்.

சமூகநீதி

ஏற்றத் தாழ்வுகள் உள்ள சமூகத்தில், அரசானது அனைவருக்கும் சமமான வாய்ப்பை வழங்குவதே சமூக நீதியாகும். மேலும் சமூக நீதி என்பது வெறும் சாதி அடிப்படையிலானது மட்டுமல்ல. சமூகத்தில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எங்கெல்லாம் இருக்கிறார்களோ அவர்களுக்கும் உதவுவதே ஆகும் என்ற கருத்தும் உண்டு. சமூகநீதி என்பது பொதுவாக சமூகத்தில் ஒரு நபரின் வளர்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான அடையாளம், அடிப்படைப் பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளின் நியாயமான மற்றும் சமமான விநியோகத்தில் கவனம் செலுத்துகிறது.

தோற்றம்

சமூக நீதியின் வரலாறு இன்றோ (அ) நேற்றோ தொடங்கியது அல்ல, 1917 சென்னை மாகாணத்தில் நீதிக் கட்சியில் தொடங்கி, இன்று தமிழ்நாட்டின் முதல்வர் அவர்களின் தலைமையிலான திமுக வரை தொடர்கிறது.

சமூகநீதி நாள் :

சமூக நீதி உலகம் (அ) சர்வதேச சமூக நீதிநாள் செப்டம்பர் 17 , தந்தைப் பெரியாரின் பிறந்தநாள் அன்று கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. மேலும் சர்வதேச உலக நீதிநாள் பிப்ரவரி 20 அன்று அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

முக்கியத்துவம் :

சமூக நீதியின் முக்கியத்துவம் என்னவென்றால் மிகவும் நியாயமான மற்றும் சமமான சமூகத்தை நோக்கிச் செல்வதற்கான, பாதிக்கப்பட வைப்பவர்களின் சுரண்டலுக்கெதிராக ஒருங்கிணைப்பையும், பாதுகாப்பையும் பேணுவது ஆகும்.

சமூக நீதியின் வகைகள் :

சமூக நீதியானது அது பயன்படுத்தப்படும் துறையால் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

அவை :

- பொருளாதார சமூகநீதி
- சுகாதார சமூகநீதி
- தொழிலாளர் சமூகநீதி

சமூக நீதியின் உட்பிரிவுகள் :

- வளங்களைப் பேணுதல்
- மனித உரிமைகள்
- பங்கேற்பு

கட்டுரைகள்

- பன்முகத் தன்மை
- பங்களிப்பு

சமத்துவம் நிலவ சமூகநீதி அவசியம் :

சமத்துவம் வேண்டும் என்று, அனைவருமே ஏற்றுக்கொள்ளும் அதேநேரம், ஏற்றத் தாழ்வுகளும், பாகுபாடுகளும் நம்மை நிலைக்குலைய வைக்கின்றன.

வசதிகளில், வாய்ப்புகளில், பணிச் சூழலில் எனப் பல தளங்களில் சமத்துவமின்மை போன்ற ஏற்றத்தாழ்வுகள் வாழ்வின் தவிர்க்க முடியாத ஒரு நிரந்தரமான அம்சமாகக் கருதப்படுகிறது.

இத்தகைய சிக்கல்கள் எல்லாம் விலக சமூகநீதி என்ற கட்டுப்பாடு அவசியமானதாக உள்ளது.

பெரியாரின் பார்வையில் சமூகநீதி :

பெரியாரின் பிறந்த நாள் சமூகநீதி நாளாக அறிவிக்கப்பட்டிருக்கும் நிலையில், அவரின் சமூகநீதி பார்வைக் குறித்த மறுவாசிப்புக்கான தேவை எழுந்துள்ளது.

தந்தை பெரியார் தனது எழுத்திலும், பேச்சிலும் வகுப்புவாரிப் பிரதிநிதித்துவம் என்ற வார்த்தைகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவமும், அழுத்தமும் கொடுப்பவர்.

சமூகநீதியின் முழுமையான பரிமாணத்தை நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே உணர்ந்திருந்தவர் தந்தை பெரியார்.

கவிப்பேரரசு வைரமுத்துவின் சமூகநீதி :

சமூகநீதி என்பது,
பேதங்கள் பேணுவதன்று
பேதங்கள் நீங்கப்
பாலங்கள் அமைப்பது

என்று சமூகநீதியின் நோக்கத்தைக் கவிஞர் எடுத்துக் காட்டுகிறார்.

மானமும் அறிவும் மனிதனுக்கு அழகு
மனிதனை மனிதனாக நினை.

– தந்தை பெரியார்

முடிவுரை :

வறுமையற்ற இந்தியாவைக் கட்டியெழுப்பத் தடையாக இருக்கும் சமூகத் தீமைகளை வேர் அறுத்தல் வேண்டும். அடித்தட்டில் உள்ள மக்களைக் கைத்தூக்கி விட சமூக நீதி வேண்டும்.

சமூகம் இல்லையெனில் சமநீதி சாத்தியமில்லை,
சமாதானமும், சகிப்புத்தன்மையும் நம்முள் உருவாக்க
எண்ணுவோம்.

சமூக நீதி காப்போம் !...
சரித்திரம் படைப்போம் ! ...

அ.சுமதி
இளநிலை முதலாண்டு கணினி அறிவியல் இ பிரிவு

கட்டுரைகள்

வரதட்சணைக் கொடுமை

குறிப்புச்சட்டகம்

- ✶ முன்னுரை
- ✶ அன்றும் இன்றும்
- ✶ வரதட்சணைக் கொடுமை
- ✶ வரதட்சணையை ஒழிக்க வழி
- ✶ முடிவுரை

முன்னுரை :

அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது

என்பார் வள்ளுவர். ஒத்த அன்புடைய ஆணும் பெண்ணும் மகிழ்வுடன் வாழ்வதுதான் வாழ்க்கை.

இல்லறமல்லது நல்லறமன்று என்று ஔவை வாக்கு. இல்வாழ்க்கையில் ஈடுபடும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையே புனிதமான அன்பையும் உறவையும் கெடுத்து வாழ்க்கையை வணிகமாக்கி விட்டதால் வந்ததே வரதட்சணை என்னும் சமுதாயத் தொற்றாகும்.

அன்றும் இன்றும்

அன்று, தம் வீட்டிற்கு மணமகளாக வருபவளுக்கு மணமகன் வீட்டார் பரிசுப்பொருள் கொடுத்து மருமகளாக்கிக் கொண்டனர். மணமகனோ தானே தேடிய பொருளைக் கொண்டு வாழ்க்கை நடத்துவதையே பெருமையாகக் கருதினான். மணமகளோ ஒரு வேளை விட்டு ஒரு வேளை

உண்கின்ற வறுமை நிலையில் இருந்தபோது தன் தந்தையின்

செல்வ வாழ்க்கையை நினைக்கமாட்டாள். பெண்ணின் பெற்றோர் தம் வீட்டில் அனுபவித்த சுகபோகங்களைக் கணவன் வீட்டிலும் அனுபவிக்க வேண்டும் என்று நினைத்து அணிகலன்களையும் அவசியப் பொருட்களையும் கொடுத்து மகிழ்ந்தனர். இந்நிலையே நாளடைவில் பெண்வீட்டார் கட்டாயம் கொடுக்க வேண்டும் என்ற நிலையை ஏற்படுத்திவிட்டது. இதனையே இன்று **வரதட்சணை** என்கின்றனர்.

வரதட்சணைக் கொடுமை

பதினெட்டு வயதில்
பெண் பார்க்க வந்து
பதார்த்தங்களை ருசித்துவிட்டு
யதார்த்தமாய்க் கேட்டார்கள் பொன்னை.

பெரிய இடத்தவர்களாம்
அவனுக்கு ஐந்திலக்கச் சம்பளமாம்
பெண்ணுடன் பொன்னும் போதாதென்று
போய்வர வேண்டுமாம் மகிழ்ந்து ....

பிறந்த வீட்டிற்கு வரும்போது வெறுங்கை
புகுந்த வீட்டிற்கு வரும்போது இருபை ...
பெண்ணாய் பிறந்தது பாவமா?
பெண்ணைப் பெற்றது பெற்றோரின் பாவமா?

அன்று வசதி படைத்தவர்கள் தம் மக்களின் வளமான வாழ்வுக்கு வாரி வழங்கினர். இன்று உடையவர், இல்லாதவர் என்ற வேறுபாடின்றி அனைவருமே கொடுக்க வேண்டுமென்ற **வரதட்சணை** என்னும் எழுதப்படாத சட்டம் வந்துவிட்டது. **வரதட்சணை** என்னும் கொடிய தொற்றுநோயால் மணமேடை காணாமலே மறைந்த மங்கையர் பலர்.

தமது உடைமைகளையெல்லாம் விற்று வரதட்சணையாகக் கொடுத்தும் தம் கணவரோடு வாழாமல் வாடும் பெண்கள் அதிகம்.

வரதட்சணைக் கொடுமையினால் தீயிட்டுக் கொள்வதும், தீயிட்டுக் கொளுத்தப்படுவதும் அன்றாட நிகழ்ச்சிகளாக மாறிவிட்டன. வரதட்சணையாக இருக்கும் நோய்க்குப் பயந்து பெண்களையே அழிக்கின்ற அவலம் வந்துவிட்டது.

வரதட்சணையை ஒழிக்க வழி :

எங்கும் பரவிய வரதட்சணைக் கொடுமையைத் தனிமனிதராலோ சட்டத்தினாலோ மாற்றிவிட முடியாது. இது ஒரு சமுதாயப் புரட்சியாக மாறவேண்டும். வரதட்சணை கேட்கும் இளைஞர்களை மணக்கமாட்டோம் எனப் பெண்ணினமும், வரதட்சணை கேட்கமாட்டோம் என ஆணினமும் சூளுரை ஏற்க வேண்டும். காதல் ஒருமித்த கலப்புத் திருமணங்கள் பெருக வேண்டும். வரதட்சணை கொடுப்போரையும் வாங்குவோரையும் தண்டனைக்குள்ளாக்குவதில் தயங்கக் கூடாது.

முடிவுரை :

ஆண்களோடு பெண்களும் சரிநிகர் சமமாக வாழும் நிலை ஏற்பட வேண்டும். நாட்டின் கண்களாகிய பெண்கள் கண்கலங்குதல் கூடாது. மங்கையராய்ப் பிறப்பதற்கே நல்ல மாதவம் செய்தோம் என்று தாய்க்குலம் எண்ணும் நிலை வரவேண்டும்.

சீதனப்பிச்சை கேட்டு
மனைவியைச் சித்திரவதை செய்வோரே!
சிறிதாவது திருந்துங்கள்.
மனைவி என்பவள் உங்களுக்கு
பிச்சை வாங்கி தரும் இயந்திரம் அல்ல !

அ. வைஷ்ணவி
இளநிலை மூன்றாமாண்டு கணினி அறிவியல்

தமிழாகிய பெண்

நம் வாழ்வில் பிறப்பும், இறப்பும் ஒரு முறைதான். ஆனால் பிறப்பைப் போலவே இறப்பும் கிடையாது. வாழ்வில் நாம் பிறந்த போது மழலைப் பேச்சும், அறியாத வயதில் விளையாட்டும், கன்னிப் பருவத்தில் அடக்கமுடைமையும், மணக்கோலத்தில் மனைவியின் பொறுமையும், பின்பு தாயாக மாறும் போது அரவணைப்புமாய் இருக்கின்றன.

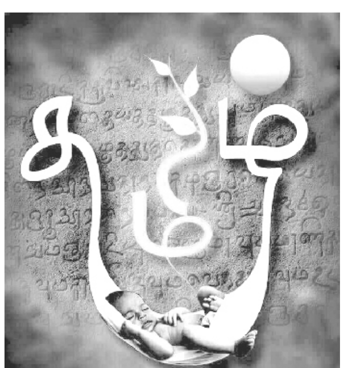
பிறகு அந்தக் குழந்தைக்கு நல்லவை, தீயவை எது? என்று வழிகாட்டும் அவளது அனுபவப் பருவமும், உடல் நோக உழைக்கும் அவளது குடும்பப் பொறுப்பும். வாழ்வின் இறுதிக் காலத்தில் தன்னால் இயலாதபோது மரணத்தின் மடியில் சாய்கிறாள். ஒவ்வொரு பெண்ணின் இயல்பான வாழ்வும், இவ்வாறு தான் தொடங்கி இறுதியில் முடிவடைகிறது. இது மனித வாழ்வில் இயல்புதான். ஆனால் எம் மூச்சிலும், உயிரிலும் கலந்த, முத்தமிழ், செந்தமிழ், நற்றமிழ் என்று பல பெயரால் அழைக்கப்படும் ஓர் பெண்ணானவள் மூவாயிரம் ஆண்டுகள் முன்பே பிறந்து, இன்றளவும் இளமையோடு இருக்கிறாள். பல நாடுகள், கண்டங்கள் என அனைத்தையும் கடந்து, பல தலைவர்களிடம் சிறப்பையும் பெற்று, பல நாடுகளைத் தன் வசப்படுத்தி ஆட்சி புரிந்து கொண்டு இருக்கிறாள். அது மட்டுமின்றி ஒரு தாய்க்குத் தாயாகவும் நம்மோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறாள். அவள் வேறு யாரும் இல்லை. இன்றளவும் நம் பேச்சிலும், மூச்சிலும் கலந்த நம் தாய்மொழி தமிழே!

கட்டுரைகள்

என் நீண்ட நாள் கனவும், ஆசையும் இதுதான்! இன்னொரு பிறவி என்று ஒன்று இருந்தால் ஒரு மொழியாகப் பிறக்க வேண்டும். அந்த மொழி நம் தாய்மொழி தமிழாக இருக்க வேண்டும். இது சிலருக்கு முட்டாள்தனமாக இருக்கலாம். எப்படி ஒரு மொழியாகப் பிறக்க முடியும் என்று அவர்களுக்கு என்னுடைய பதிவு, காலந்தோறும் தன்னைத் தானே புதுப்பித்துக் கொண்டு இளமையாகவும், புகழோடும், சிறப்போடும் திகழ வேண்டும் அல்லவா !

எனவே, சாதாரண ஒரு பெண்ணாகப் பிறப்பதை விட, எம் உயிர் மொழியாக பிறந்து என்றும் இளமையோடும், புகழோடும், சிறப்போடும் மரணம் அணுகாத எம் தமிழ் மொழியாகப் பிறப்பதே மேல்!

இது, தமிழின் பெருமையையும், பெண்ணின் வாழ்வையும் ஒப்பிட்டு எழுதிய கற்பனை ஆகும். தமிழ் என்பது ஓர் மொழி மட்டும் அல்ல, நம்மோடு வாழும் ஒரு உயிர் ஆகும்.



வே. துளசிமணி
இளநிலை முதலாண்டு கணினி பயன்பாட்டியல்

விடுகதைகள்

- ஊர் உலகம் உறங்கினாலும் இவர்கள் ஓடிப்பிடித்து விளையாடுவார்கள்?
  கடிகார முட்கள்
- எட்டாத உயரத்தில் ஆயிரம் காவலுடன் இனிப்புப் பொட்டலம். அது என்ன?
  தேன்கூடு
- அடிபடாத பிள்ளை அலறி ஓலமிடும். அது என்ன?
  சங்கு
- வாலால் நீர் குடிக்கும், வாயால் பூப்பூக்கும். அது என்ன?
  விளக்குத்திரி
- யாரும் செய்யாத கதவு தானே திறக்கும் தானே மூடும். அது என்ன?
  கண் இமை
- பிறர் வாழத் தன்னை அழிப்பது எது?
  மெழுகுவர்த்தி
- குட்டையிலே பிறந்து குடிசையிலே வளர்ந்து சந்தைக்குப் போய் பந்தியில் படுப்பான். அவன் யார்?
  பாய்
- விளக்கை ஏந்தி விடிய விடியப் பறந்தவன் எவன் ?
  மின்மினிப்பூச்சி
- திரி இல்லாத விளக்கு தினந்தோறும் ஒளிர்கிறது?
  சூரியன்
- நாளெல்லாம் நடந்தாலும் நாற்பதடி செல்லாது. அந்த நாயகனுக்கு உடல்மேல் கவசம். அது என்ன?
  நத்தை

விடுகதைகள்

- காய்த்ததைக் கண்ணால் காண முடியாது. பூத்ததைக் கண்டு புரிந்து கொள்ளலாம். அது என்ன?

  வேர்க்கடலை

- கார்த்திகையில் தோன்றி மார்கழியில் வளர்ந்து தையில் தடுமாறி மாசியில் மறையும். அது என்ன?

  குளிர்

- பச்சை நிறச் செடியில் பவள நிறங்கள் தொங்குது! அது என்ன?

  மிளகாய்ப்பழம்

- மூடிய குகைக்குள்ளே செம்பவள முத்துக்கள்! அது என்ன?

  மாதுளம்பழம்

- காவலுக்கு வேலியாகும், காலடிக்கு எதிரியாகும். அது என்ன?

  முள்

- விழிக்கும் வரை அமைதி மையம், விழித்துவிட்டால் பிரளயம். அது என்ன?

  எரிமலை

- உயர்ந்த மரத்திலே உச்சாணிக் குகையிலே மூணு கண்ணுத் தலையன் முப்பது நாற்பது தொங்குகிறான். எது என்ன?

  நுங்கு

- தாய் தரையிலே கிடக்கிறாள் மகள் மகாராசா முடியிலே இருக்கிறாள். அது என்ன?

  முத்துச்சிப்பி

அ. வைஷ்ணவி

இளநிலை மூன்றாமாண்டு கணினி அறிவியல்

பொது அறிவு

1. இந்தியாவில் ரயில் போக்குவரத்து இல்லாத மாநிலம் எது?

மேகாலயா

2. இந்தியாவில் உள்ள மிகப்பெரிய மான் இனம் எது?

திகாம்பர்

3. மிக நீண்ட ஆயுட்காலம் கொண்ட உயிரினம் எது?

நீலத்திமிங்கலம்

4. ஹிரோஷிமாவில் அணுகுண்டு எந்த ஆண்டு வீசப்பட்டது?

1945

5. பருத்தி உற்பத்தியில் சிறந்து விளங்கும் நாடு எது?

இந்தியா

6. தென்னிந்தியாவின் மான்செஸ்டர் என்று அழைக்கப்படுவது எது?

கோயம்புத்தூர்

7. இந்தியாவின் சர்க்கரைக் கிண்ணம் என்று அழைக்கப்படுவது எது?

உத்திரப்பிரதேசம்

8. பறவைகளின் கண்டம் என அழைக்கப்படுவது எது ?

தென் அமெரிக்கா

9. அதிக மக்கள் தொகை கொண்ட மாநிலம் எது?

உத்திரப்பிரதேசம்

10. எட்டு வண்ணங்கள் உடைய பறவை எது ?

பெட்டைக்கோழி

11. நாய்களின் வாழ்நாள் எத்தனை ஆண்டுகள்?

15 ஆண்டுகள்

பொது அறிவு

12. திருப்பதி கோயிலைக் கட்டிய மன்னர் யார் ?

பராந்தகச் சோழன்

13. இந்தியாவின் மிகப்பெரிய குகைக்கோயில் எது?

எல்லோரா குகைக்கோயில்

14. இந்தியாவின் முதல் ஆளில்லா விமானத்தின் பெயர் எது?

நிஷாந்த்

15. ஒரு நாளில் ஒரு மணி நேரம் மட்டும் தூங்கும் உயிரினம் எது?

கழுதை

16. நோபல் பரிசு பெற்ற முதல் தமிழர் யார்?

சர். சி. வி. ராமன்

17. ஏரி மாவட்டம் என்றழைக்கப்படும் ஊர் எது?

செங்கல்பட்டு

18. உலகின் மிகப்பெரிய விமான நிறுவனம் எது?

அமெரிக்கன் ஏர்லைன்ஸ்

19. போக்குவரத்துக்கெனக் காவலர்களே இல்லாத நாடு எது?

நியூசிலாந்து

20. அசோக் சக்ரா விருது பெற்ற ஒரே இந்தியப் பெண் யார் ?

நீரஜ் பானோட்

மு. ஹரிணி பிரியா

இளநிலை முதலாண்டு வணிகவியல் அ பிரிவு

வைட்டமின் குறைபாடும் அதனால் ஏற்படும் நோய்களும்

வைட்டமின்கள்	வைட்டமின் பெயர்	நோய்கள்
வைட்டமின் A	ரெட்டினால்	மாலைக்கண் நோய்
வைட்டமின் B_1	தியாமின்	பெரிபெரி
வைட்டமின் B_2	ரிபோபிலேவின்	ஏரிபோ பிலேவினோசிஸ்
வைட்டமின் B_3	நியாசின்	பெல்லகிரா (மறதி)
வைட்டமின் B_6	பைரிடாக்ஸின்	டெர்மடைடிஸ் (தோல் அழற்சி)
வைட்டமின் B_{12}	சியானோகோ பாலமைன்	பெர்னிசியஸ் அனிமியா (ஒரு வகை ஆபத்தான இரத்த சோகை)
வைட்டமின் C	அஸ்கார்பிக் அமிலம்	ஸ்கர்வி (பல் ஈறுகளில் இரத்தம் கசிதல்
வைட்டமின் E	டோக்கோபெரால்	மலட்டுத்தன்மை
வைட்டமின் D	கால்சிபெரால்	ரிக்கட்ஸ் (குழந்தைகளுக்கு வரும் எலும்பு நோய்)
வைட்டமின் K	குயினோன்	இரத்தம் உறைதலைத் தடுக்கும்

ப.கிருத்திகா
இளநிலை இரண்டாமாண்டு
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு மேலாண்மையியல்

மருத்துவக்குறிப்புகள்

காலையில் வெறும் வயிற்றில் நெய் சாப்பிட்டால் செல்களின் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கும், முடி உதிர்வதைத் தடுக்கும், மூட்டு வலியைக் குணப்படுத்தும்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, தாமரை இதழ், வெல்லம் சேர்த்து தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி இரவில் ஒரு டம்ளர் சாப்பிடுவதால் மாரடைப்பைத் தடுக்கலாம்.

நினைவாற்றல் :

வல்லாரைக் கீரையை நிழலில் காயவைத்து பொடித்து தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி உண்டு வந்தால் நினைவாற்றல் பெருகும்.

பூச்சிக்கடி வலி :

எறும்புகள் போன்ற பல்வேறு பூச்சிகள் கடித்து வலி, வீக்கம் போன்றவை ஏற்பட்டால் வெங்காயத்தை நறுக்கி அந்த இடத்தில் தேய்க்கவும்.

வயிற்றுப்புண் :

பீட்ரூட் கிழங்கின் சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து அருந்தி வந்தால் வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

ஏப்பம் :

அடிக்கடி ஏப்பம் வருகிறதா ? வேப்பம் பூவைத் தூள் செய்து 4 சிட்டிகை எடுத்து இஞ்சிச் சாறுடன் கலந்து உட்கொண்டால் குணமாகும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி :

வெங்காயத்தைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து வதக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

தோலின் நிறம் :

உலர்ந்த ரோஜா இதழ்களுடன் சிறிது பன்னீரும் சந்தனமும் அரைத்து முகத்தில் தடவ தோலின் நிறம் பொலிவு பெறும்.

சொறி சிரங்கு :

பொன்மேனி தரும் குப்பைமேனி. குப்பைமேனி இலையையும், உப்பையும் சேர்த்து அரைத்து சொறி, சிரங்குகளுக்குத் தேய்த்துவர குணமாகும்.

வாயில் புண் :

வாயில் புண் இருந்தால் தினமும் காலை மற்றும் மாலையில் தேங்காய்ப்பாலில் சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் ஆறிவிடும்.

க. ரஞ்சனி
இளநிலை மூன்றாமாண்டு கணினி அறிவியல்

முளைக்கட்டிய பயிறு:

புரதம் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்தது. இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கும்.

பாகற்காய்:

இரத்தக் கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும்.

அத்திப்பழம் :

மெக்னீசியம் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்தது. முடி உதிர்வைத் தடுக்கும். மலச்சிக்கலைச் சீராக்கும்.

புதினாக்கீரை :

அஜீரணம் போக்கும். குமட்டல் மற்றும் தலைவலி போக்கும், சளி மற்றும் இருமலுக்கு நல்லது.

கிராம்பு :

பற்கள், ஈறுகளுக்கு வலிமை சேர்க்கும். முகத்தில் உள்ள பருக்களை அகற்றிப் பொலிவடையச் செய்யும், முடி உதிர்வைத் தடுக்கும்.

மருத்துவக்குறிப்புகள்

வெள்ளரிக்காய்:

கருவளையம் போக்கும். உடலிற்குக் குளிர்ச்சி தரும். தோல் பொலிவடையும்.

மாதுளை:

வைட்டமின் நிறைந்தது. வயிற்றுப்புண்ணைச் சரிசெய்யும், எலும்புகளை உறுதிப்படுத்தும்.

கொய்யாப்பழம்:

நார்ச்சத்து, தோல் சுருக்கங்கள் மறையும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

முந்திரிப் பருப்பு:

இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்கும், பற்கள் மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்தும். பித்தக் கற்களைத் தவிர்க்கும்.

பேரிச்சம்பழம்:

இரும்புச்சத்து மற்றும் கால்சியம் நிறைந்தது. புத்துணர்ச்சி தரும்.

சீதாப்பழம்:

இரும்புச்சத்து நிறைந்தது. தசை வலியைப் போக்கும்.

சிறு வெங்காயம்:

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும், இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்கும்.

வெண்டைக்காய்:

நார்ச் சத்து நிறைந்தது. உடல் வளர்ச்சியை அதிகரிக்கும். கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு நல்லது.

மிளகு:

இருமல் மற்றும் சளிக்குச் சிறந்தது. பசியைத் தூண்டும். ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும்.

க. கல்விக்கரசி
இளநிலை முதலாண்டு இயற்பியல்

சிறுதானிய மருத்துவக் குறிப்புகள்

வரகு :

- சிறுநீரகங்களில் கற்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.
- ஆண்மைக் குறைபாட்டைப் போக்குகிறது.
- வரகரிசி இதயத்திற்குப் பலம் தரும்.
- ரத்தத்தில் ஊட்டச்சத்துக்களை அதிகரிக்கும்.
- வயிறு, குடல்களில் இருக்கும் புண்கள் ஆறுவதோடு, மலச்சிக்கல் பிரச்சனையும் நீங்கும்.
- கண்புரை நோய்கள், கண் வீக்கம் போன்ற கண்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வாகவும் இருக்கின்றது.
- மேலும் பாதத்தில் ஏற்படும் பித்த வெடிப்புகளையும் குணப்படுத்துகிறது.

சாமை :

- இரத்த சோகையைக் குணப்படுத்தும்.
- சரக்கரை அளவைக் குறைக்கும்.
- மாரடைப்பைத் தடுக்கும்.
- சளி, ஆஸ்துமா, நுரையீரல் பிரச்சனைகளை அரிசியானது சரி செய்யும்.

கம்பு :

- உடல் வலுவடைய கம்பு மிகச் சிறந்த உணவாகும்.
- கண் நரம்புகளுக்குப் புத்துணர்வு கொடுத்து பார்வையைத் தெளிவாக்கும்.
- இதயத்தை வலுவாக்கும்.
- சிறுநீரைப் பெருக்கும்.
- நரம்புகளுக்குப் புத்துணர்வைக் கொடுக்கும்.

மருத்துவக்குறிப்புகள்

- இரத்தத்தைச் சுத்தமாக்கும்.
- உடலில் தேவையற்ற நீரை வெளியேற்றும்.
- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைத் தூண்டும்.
- தாதுவை விருத்தி செய்யும்.
- இளநரையைப் போக்கும்.

சோளம் :

- நீரிழிவு நோய், செரிமானக் குறைகள், ரத்தசோகை, சர்க்கரை நோய் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்துகிறது.
- சிறுநீரை அதிகமாகப் பெருக்கும் சக்தி இதற்கு இருப்பதால், உடம்பில் உள்ள உப்பைக் கரைக்கும் தன்மை உண்டு.
- கண் குறைபாடுகளைச் சீர் செய்யும் பீட்டா கரோட்டின் இதில் அதிகமாக உள்ளது.

பனிவரகு :

- நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்தி, நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாகும்.
- சருமத்தை மினுமினுக்க வைக்கும்.
- நரை, மூப்பைத் தள்ளிப்போடும்.
- இதயத்தைப் பாதுகாக்கும்.
- நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- கல்லீரல் கற்களைக் கரைக்கும்.
- அலர்ஜியை ஏற்படுத்தாது.
- மரபணு குறைபாடுகளைப் போக்கும்.
- மாதவிடாய்ப் பிரச்சனைகளைப் போக்கும்.
- மன உளைச்சலைக் குறைக்கும்.
- வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் ஞாபக மறதியைப் போக்கும்.

மு. ஹரிதா

இளங்கலை முதலாண்டு கணினி அறிவியல் அ பிரிவு

சிறுநீரகம் காக்கும் இலை

வெற்றிலை என்பது வெறும் இலை அல்ல, மருத்துவ மூலிகை. இதில் 84.4 சதவீதம் நீர்ச்சத்து, 3.1 சதவீதம் புரதச்சத்து, 0.8 சதவீதம் கொழுப்புச்சத்து உள்ளது

மேலும் கால்சியம், கரோட்டின், தயமின், ரிபோபிளேவின், வைட்டமின் சி சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளன.

வெற்றிலையில் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் கொண்ட சவிக்கால் (chavial) என்ற வேதிப்பொருள் உள்ளது. வெற்றிலையின் மருத்துவக் குணங்கள் ...

வெற்றிலையைச் சாறாக்கி, அதில் பால் கலந்து குடித்தால் சிறுநீர் சிரமமின்றிப் பிரியும், சிறுநீரகத்தைப் பாதுகாத்து, பாதிப்புகளைக் குணமாக்கும்.

சருமப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு தரும். தேங்காய் எண்ணெயில் வெற்றிலையைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து ஆறியதும் வடிகட்டி சருமத்தின் மீது தடவி வந்தால் சொறி, சிரங்கு, படை போன்ற சரும பாதிப்புகள் குணமாகும்.

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் வயதுகேற்ப 10-30 மி.லி அளவு வெற்றிலைச்சாறு குடித்து வந்தால் மலச்சிக்கல் சரியாகும்.

வெற்றிலையை இடித்து தீப்புண்கள், காயங்கள், மூட்டு வீக்கங்கள் ஆகியவற்றின் மீது கட்டினால் உபாதை குறையும்.

வெற்றிலையைச் சிறு துண்டுகளாக நெற்றியில் வைத்தால் வியர்வையை இழுத்து விடும். சைனஸ் பிரச்சனை வராது.

காலையில் எழுந்ததும் இதைச் சாப்பிடுங்கள்

வெந்தயத்தை ஊற வைத்த தண்ணீர் அல்லது சீரகத் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது.

சூடான தண்ணீரில் தேன் கலந்து குடித்தால், உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

மருத்துவக்குறிப்புகள்

கேரட், வெள்ளரி, முள்ளங்கி போன்றவற்றைப் பச்சையாகவே சாப்பிடலாம். (BP குறையும்)

வெறும் வயிற்றில் பழங்கள் மற்றும் ஜூஸ் குடிப்பது நல்லது. (சருமம் பொலிவு பெறும்)

அதேபோல் தினமும் காலையில் முளைக்கட்டிய பயிர் சாப்பிடுவது நல்லது.

கர்ப்பிணிகளுக்கு நாவல்பழம் :

இந்தப் பழத்தில் பல மருத்துவக் குணங்கள் உண்டு.

உடலுக்குத் தேவையான நார்ச்சத்து, மாவுச்சத்து, சர்க்கரைச் சத்து, புரதம், வைட்டமின் சி, ஏ, கால்சியம், இரும்பு, பொட்டாசியம் சத்துக்கள் இதில் உண்டு.

அதிக நார்சத்து, ஆந்தோயசனின்ஸ், எலாஜிக் அமிலம் போன்ற சத்துக்கள் இருப்பதால் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் சர்க்கரை நோய்க்கு நாவல் பழம் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள் வழங்கப்படுகிறது.

இந்தப் பழத்தில் கர்ப்பிணிகளுக்குத் தேவையான வைட்டமின் சி, இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளன. அதேபோல் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் அளிக்கும்.

நாவல் பழத்தில் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்ஸ், பாலிபினால்ஸ் போன்றவை இருப்பதால் இதயத்துக்கு நல்லது. இதய நோய் பாதிப்பைக் குறைக்க உதவும்.

இதில் இருக்கும் நார்ச்சத்து, மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும். ஆனால் இதை அதிக அளவில் உட்கொண்டால் பல் கூச்சம், செரிமானப் பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

இரா. விஜயலெட்சுமி

முதுகலை இரண்டாம் ஆண்டு

ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு மேலாண்மையியல்

நேரத்தின் அருமை

வருட இறுதிப்பரீட்சையில் தோல்வி அடைந்த
மாணவனைக் கேட்டுப்பார்
ஒரு வருடத்தின் அருமை புரியும்

ஒரு குழந்தையைச் சுமக்கும் தாயைக் கேட்டுப்பார்
ஒரு மாதத்தின் அருமை புரியும்

ஒரு பத்திரிக்கை நிருபரைக் கேட்டுப்பார்
ஒரு வாரத்தின் அருமை புரியும்

ஒரு காதலிக்காகக் காத்திருக்கும் காதலனைக் கேட்டுப்பார்
ஒரு மணி நேரத்தின் அருமை புரியும்

ரயில் அல்லது பஸ்ஸைத் தவறவிட்டவனைக் கேட்டுப்பார்
ஒரு நிமிடத்தின் அருமை புரியும்

ஒலிம்பிக்கில் வெள்ளியை வென்றவனைக் கேட்டுப்பார்
ஒரு மில்லி செகண்டின் அருமை புரியும்

நாசாவில் ராக்கெட் அனுப்புவனைக் கேட்டுப்பார்
ஒரு மைக்ரோ செகண்டின் அருமை புரியும்

S. சஹானா
இளநிலை முதலாண்டு இயற்பியல்

தெரிந்துகொள்வோம்

வாழ்க்கையை வழி நடத்துவது எப்படி ?

ஒரு மனிதன் கடவுளிடம் கேட்டான். "**என்னோட வாழ்க்கையை நான் எப்படி வழிநடத்துவது** ", என்று. கடவுள் சொன்னார், " **உன் அறையை செக் பண்ணு**" என்று.

அவனுடைய அறை எல்லாப் பதிலும் சொன்னது.

மேற்கூரை சொன்னதாம், உன் எண்ணங்களை உயர்வாக வை என்று

காத்தாடி சொன்னதாம், என்ன மாதிரி குளிர்ச்சியா கூலா இருக்கனும் என்று

கடிகாரம் சொன்னதாம், நேரத்தை மதிக்கனும் என்று

காலண்டர் சொன்னதாம், என்னை மாதிரி தினமும் உன்னைப் புதுப்பித்துக்கொள் என்று

மணிபர்ஸ் சொன்னதாம், வருங்காலத்துக்காகச் சேமித்துக் கொள் என்று

கண்ணாடி சொன்னதாம், உன்னை மட்டும் பார் என்று

விளக்கு சொன்னதாம், என்னை மாதிரி அடுத்தவர் வாழ்வில் ஒளி ஏற்று என்று

ஜன்னல் சொன்னதாம், பரந்த மனப்பான்மையாக இரு என்று

தரை சொன்னதாம், எப்பவும் கீழே பணிவாக இரு என்று

படிக்கட்டு சொன்னதாம், வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு படியிலும் ஏறும்போது கவனமாக அடி எடுத்து வை என்று

இதுபோல வாழ்க்கையில் அனைவரும் கடைபிடித்து வாழ்ந்தால் மிக உயர்ந்த நிலைக்கு வரலாம்.

த. ஷாலினி
இளநிலை இரண்டாமாண்டு தமிழிலக்கியம்

பழமொழிகள்

- ❒ கிணற்றைப் பனி நீரால் நிரப்ப முடியாது.
- ❒ இயதம் ரோஜா மலராயிருந்தால் பேச்சில் அதன் வாசனை தெரியும்.
- ❒ தீக்குச்சி ஒரு வினாடி சிரித்தால் மெழுகுவர்த்தி ஆயுள் பூராவும் அழனும்.
- ❒ சுண்ணாம்பில் வீழ்ந்து புரண்டாலும் காக்காய் புறாவாகி விடாது.
- ❒ குருவிக்குக் கொட்டாங்குச்சி தண்ணீரே சமுத்திரம்.
- ❒ சந்தனமரமாக இருந்தாலும் எரிந்தால் கரிக்கட்டையாகத் தான் ஆகனும்.
- ❒ கள்ளிச்செடி ஒரு நாளும் காய்கறியாகாது.
- ❒ காற்றடிக்கிற பக்கம் தான் காற்றாடி பறக்கும்.
- ❒ மட்டை பழுத்தால் மண்ணுலதான் விழனும்.
- ❒ குட்டையில் விழுந்த மீனுக்கு அதுவே சொர்க்கம்.

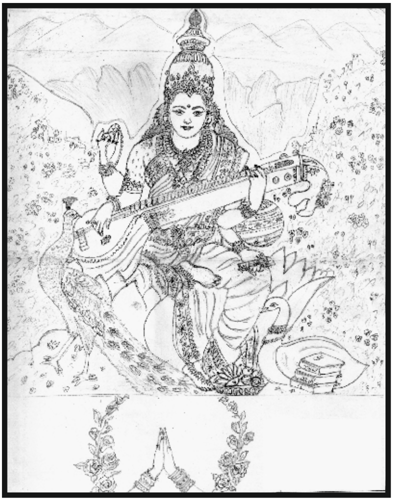
த. ஷாலினி
இளநிலை இரண்டாமாண்டு தமிழிலக்கியம்

ஓவியங்கள்

சிறகிலிருந்து பிரிந்த
இறகு ஒன்று
காற்றின் தீராத பக்கங்களில்
ஒரு பறவையின் வாழ்வை
எழுதிச் செல்கிறது.

ரா. இலக்கியா
இளநிலை முதலாண்டு வணிகவியல் ஆ பிரிவு

ச. இனியா
முதுகலை இரண்டாமாண்டு
தமிழிலக்கியம்



கோ. மோனிஷா

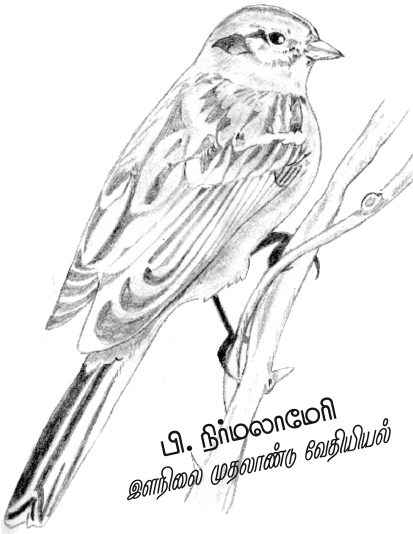
முதுநிலை முதலாண்டு கணிதவியல்

ரா. யஷ்மிதா

இளநிலை இரண்டாமாண்டு வணிகவியல்

F பிரிவு

ஓவியங்கள்



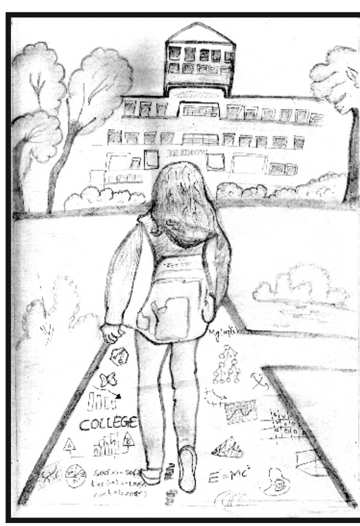
பி. நிர்மலாமேரி
இளநிலை முதலாண்டு வேதியியல்

ந. வனிதா
இளநிலை இரண்டாமாண்டு வணிகவியல்
அ பிரிவு

க. ரஞ்சனி
இளநிலை மூன்றாமாண்டு கணினி அறிவியல் ஆ பிரிவு

அம்மா ....
என் முதலும் நீ
என் முடிவும் நீ
என்றும் என்றென்றும்
உன்னுடன் நான் ...

வி. சௌந்தரியா
இளநிலை இரண்டாமாண்டு வணிக நிர்வாகவியல்



கு. சங்கரி
இளநிலை மூன்றாமாண்டு நுண்ணுயிரியல்