தமிழால் தழைக்கும் உலகு

நற்றமிழ்க்குடில்

மாணவ இலக்கிய மின்னிதழ்

தமிழ்த்துறை

சோகா தமிழ்ப் பேரவை வெளியீடு

சோகா இகெதா கலை மற்றும் அறிவியல் மகளிர் கல்லூரி

சேது பாஸ்கரா நகர், மாதனாங்குப்பம், சென்னை 600 099.

டிசம்பர் 2023 - குடில் 6 - விருந்து 19

நற்றமிழ்க்குடில்

தமிழால் தழைக்கும் உலகு

மாணவ இலக்கிய மின்னிதழ்

குடில் 6
விருந்து 19
டிசம்பர் 2023

தமிழ்த்துறை

சோகா தமிழ்ப்பேரவை வெளியீடு

சோகா இகெதா கலை மற்றும் அறிவியல் மகளிர் கல்லூரி

சேது பாஸ்கரா நகர், மாதனாங்குப்பம், சென்னை 600 099.

நற்றமிழ்க்குடில்

ஆசிரியர் குழு	:	மோ. ஐஸ்வரியா, முதுகலைத்தமிழ், இரண்டாமாண்டு
		மா. ஜெகதீஸ்வரி, முதுகலைத்தமிழ், இரண்டாமாண்டு
		வி. மாரிகவிதா, இளங்கலைத்தமிழ், மூன்றாமாண்டு
		து. லீலாவதி, இளங்கலைத்தமிழ், மூன்றாமாண்டு
ஆலோசனைக் குழு	:	டாக்டர் சேது குமணன், கல்லூரித் தலைவர்
		முனைவர் மீரா முருகேசன், கல்லூரி முதல்வர்
		முனைவர் கண்மணி சுப்பிரமணியன், கல்லூரித் துணை முதல்வர்
		முனைவர் தே. இராணி எலிசபெத், தமிழ்த்துறைத் தலைவர்
		தமிழ்த்துறைப் பேராசிரியர்கள்
வெளியீடு	:	தமிழ்த்துறை
		சோகா தமிழ்ப்பேரவை வெளியீடு
		சோகா இகெதா கலை மற்றும் அறிவியல் மகளிர் கல்லூரி
		சேது பாஸ்கரா நகர், மாதனாங்குப்பம், சென்னை 600 099.
Blog	:	*sokatamil blogspot.com*
Facebook	:	*Soka Tamil Avai*
Youtube	:	*Sokatamilavai*
E.mail	:	*sokatamilavai2023@gmail.com*

நற்றமிழ்க்குடில்

தமிழால் தழைக்கும் உலகு

மாணவ இலக்கிய மின்னிதழ்

குடில் *6*

விருந்து *19*

டிசம்பர் 2023

உள்ளே....

தலையங்கம்
மலரே
கட்டுரை
நூல் அறிமுகம்
பழமொழி நுண்பொருள்
அறிவியல் செய்திகள்
உணவே மருந்து
வரலாறு
சொல் விளையாட்டு
கடித இலக்கியம்
தகவல் களஞ்சியம்
கவிதைகள்
தூரிகைத் தூரல்
துறை நிகழ்வுகள்

தலையங்கம்

குழந்தைகள் நாள்

நவம்பர் 14ஆம் நாள் ஜவஹர்லால் நேருவின் பிறந்த நாள். இந்நாள் குழந்தைகள் நாளாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. 1948ஆம் ஆண்டு நவம்பர் திங்கள் 5ஆம் நாள் குழந்தைகள் நாள் பூக்கள் தினமாகக் கொண்டாடப்பட்டது. 1954ஆம் ஆண்டு நேருவின் பிறந்தநாள் குழந்தைகள் நாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. நேரு இறக்கும் வரை பன்னாட்டுக் குழந்தைகள் நாள் ஐக்கிய நாடுகள் சபையால் நவம்பர் 20ஆம் நாள் கொண்டாடப்பட்டது.

1925ஆம் ஆண்டு ஜெனீவாவில் நடைபெற்ற குழந்தைகள் நல்வாழ்வு தொடர்பான சர்வதேச மாநாட்டில் குழந்தைகளுக்கான கல்வி உரிமைகள் மற்றும் கல்வி குறித்து அரசுகளுக்கு அறிவுறுத்தப்பட்டது. அதனைத் தொடர்ந்து 1954ஆம் ஆண்டு ஐக்கிய

நாடுகள் சபையின் பொதுச்சபை பன்னாட்டுக் குழந்தைகள் நாள் என்ற கருத்தாக்கத்தை ஏற்றுக்கொண்டு இன்று பல்வேறு நாடுகளில் பல்வேறு நாட்களில் குழந்தைகள் நாள் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.

குழந்தைகளுக்கிடையில் பன்னாட்டளவில் ஒற்றுமை, விழிப்புணர்வு மற்றும் குழந்தைகளின் நலன்களைக் காப்பதற்காகவும் குழந்தைகளின் உரிமைகளை மேம்படுத்தவும் சுரண்டல், பாகுபாடு போன்ற வன்முறையை அனுபவிக்கும் உலகெங்கிலும் உள்ள குழந்தைகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், குழந்தைத் தொழிலாளர்களாக இருக்கும் சிறுவர்களை மீட்டெடுக்கவும் குழந்தைகள் நாள் கொண்டாடப்படுகிறது. உலக அளவில்,

- இந்தியா - நவம்பர் 14
- பல்பேரியா - ஜூன் 01
- டொக்லியு தீவுகள் - அக்டோபர் திங்கள் இரண்டாம் ஞாயிறு
- சிலி - ஆகஸ்டு திங்கள் இரண்டாம் ஞாயிறு

- கனடா - நவம்பர் திங்கள் 20
- எகிப்து - நவம்பர் திங்கள் 20
- ஜப்பான் - மார்ச் திங்கள் 3 பெண்குழந்தைகள்
  மே திங்கள் 5 ஆண்குழந்தைகள்
- மெக்சிகோ - ஏப்ரல் திங்கள் 30

ஆகிய நாட்களில் கொண்டாடப்படுகிறது. குழந்தைகள் ஒவ்வொருவரும் வருங்காலச் சமுதாயத்தின் தூண்கள். அவர்களைச் சிறந்த முறையில் வளர்ப்பது பெற்றோர் மற்றும் சமுதாயத்தின் கடமையாகும். குழந்தைகளின் கனவுகளையும் திறமைகளையும் அறிந்துகொண்டு பெற்றோர்கள் அதனை நிறைவேற்ற முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

குழந்தைகளின் செயல்பாடுகளைக் கவனித்து, அதன் அடிப்படையில் குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய கல்வி மற்றும் அறிவுரைகளை வழங்கி உயர்வடைய செய்வதே பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், குழந்தைகளோடு தொடர்புடையவர்களின் தலையாய கடமையாகும். குழந்தைகளை உயர்த்தி மகிழ்விக்கவே இந்தக் குழந்தைகள் நாள் கொண்டாட்டம்.

வி. மாரிகவிதா, இளங்கலைத்தமிழ், மூன்றாமாண்டு

மலரே!

செங்கொடுவேரி

செங்கொடுவேரி என்னும் சொல் செந்நிறக் கிளைகளையும், செங்குத்துக் கிளைகளையும் குறிக்கும். சங்ககால மகளிர் குவித்து விளையாடியதாகச் சொல்லப்படும் 99 மலர்களில் செங்கொடுவேரி என்ற மலரும் ஒன்றாகும்.

இம்மலர் சிவப்பு அல்லது செம்மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும். ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் சிறந்த மருத்துவ மூலப்பொருளாகப் பயன்படுகிறது.

சங்க இலக்கியத்தில் குறிஞ்சிப்பாட்டுத் தவிர மற்ற சங்க இலக்கியப் பாடல்களில் செங்கொடுவேரி மலர் பற்றிய குறிப்புகள்

காணப்படவில்லை. பெருங்கதையில் கொங்கு வேளிர் இதனை ஆற்றங்கரை மரம் என்கிறார்.

குறிஞ்சிப்பாட்டில் கபிலர் கூறிய செங்கொடுவேரி என்பதற்கு, செங்கொவேரி மலர் என்று நச்சினார்க்கினியர் உரை வழங்கியுள்ளார். பிற்கால இலக்கியங்கள் இதனை, கொடி என்றும் மரம் என்றும் வழங்கி வருகின்றன. தற்போது உலக வழக்கில் கொடிவேலி என வழங்கும் சிறு செடியே செங்கொடுவேரி என அறியப்படுகிறது.

செங்கொடு வேரிச் செழும் பூம்பிணையல் எனும் சிலப்பதிகாரப் பாடலில் செங்கொடுவேரி மலரின் பெயர் இடம் பெற்றுள்ளது. மதுரை மாநகரில் கார்காலத்தில் மகளிர் சிவந்த நிறத்தில் ஆடையும் அணிகலன்களும் அணிந்துக் கொண்டு விளங்கினர். அவர்கள் பயன்படுத்திய மலர்கள் அனைத்தும் சிவந்த நிறத்தில் இருந்தன. அதில் செங்கொடுவேரி எனும் சிவந்த நிறப்பூவை மாலையாக அணிந்தனர் என்பது இதன் வழி அறியமுடிகிறது.

மோ. ஐஸ்வரியா, முதுகலைத்தமிழ் இரண்டாமாண்டு

கட்டுரை

பயணம்

இன்றைய உலகில் பல வகையான பயணங்கள் உள்ளன. வாழ்க்கைப் பயணம், பொழுதுபோக்குப் பயணம் என்று இரு பெரும் பிரிவுகளை உடையது பயணம். பொழுது போக்கு பயணம் மூன்றாகப் பகுக்கபட்டுள்ளது. மனிதர்களால் பயணிக்காமல் இருக்க முடியாது. வாழ்க்கையில் நிறைய புதுப்புதுத் தகவல்களை அறிந்து கொள்வதற்குப் பயணம் உதவியாக உள்ளது. அப்படிப்பட்ட பயணங்களில் சில பயணங்களைக் காண்போம்.

வாழ்க்கைப் பயணம்

ஒவ்வொருவரும் தன் வாழ்க்கையில் முன்னேறிச் செல்வதற்குள் பல சவால்கள் இன்னல்கள் சந்திக்க வேண்டி இருக்கின்றன. பிற

மனிதர்களுடன் பழகுவதன் மூலம் கிடைக்கும் அனுபவங்கள், கல்வி முறை, எதிர்கொள்ளும் சமுதாயச் சிக்கல்கள், வன்முறைகள் போன்ற பல தடைகளைத் தாண்டி முன்னேறிச் சென்றாலும் மேலிடத்தில் அதிகாரிகளின் நேர்மையின்மை, நேர்மையாகப் பணியாற்றுபவர்களையும் செய்ய விடாமல் தடுப்பது மிகக்கொடுமையாக உள்ளது. இத்தகைய வாழ்க்கைப் பயணத்தில் மனதினை அமைதிப்படுத்த உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான பயணம் மிகவும் இன்றியமையாததாகிறது.

பயணத்தின் பயன்கள்

பயணம் என்றாலே உடலுக்கும், மனதிற்கும், நன்மையை ஏற்படுத்துவதே ஆகும். பயணிகள் பயணத்தின் போது புதிய தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. பயணம், புத்துணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. மன அழுத்தத்தைப் போக்குவதற்குப் பெரிதும் உதவுகிறது. சில பயணங்கள் நல்லநல்லச் சிந்தனைகளைத் தருகிறது. திறமைகளை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கு உதவுகிறது. அங்கு

காணப்படும் புதிய சூழல்கள், புதிய உணவுகள், புதிய மனிதர்கள், புதிய மொழிகள், நம் மூளையைச் சிறப்பாக வைத்துக்கொள்ள பெரிய அளவில் உதவி செய்கிறது. பயணம் எப்போதும் நமக்கு ஒரு புதிய பாடத்தைக் கற்றுத் தருகிறது.

இயற்கை எப்பொழுதும் மனதிற்கும் புத்துணர்வை ஏற்படுகிறது. பசுமையான மரங்களும், செடி கொடிகளும், மனதிற்கு ஒருவகையான அமைதியை ஏற்படுத்துகிறது. இயற்கைச் சூழலுடன் இருக்கக்கூடிய இடத்திற்குச் சென்றால் மன அழுத்தம் குறையும் என்பதில் மாற்றம் இல்லை.

முடிவுரை

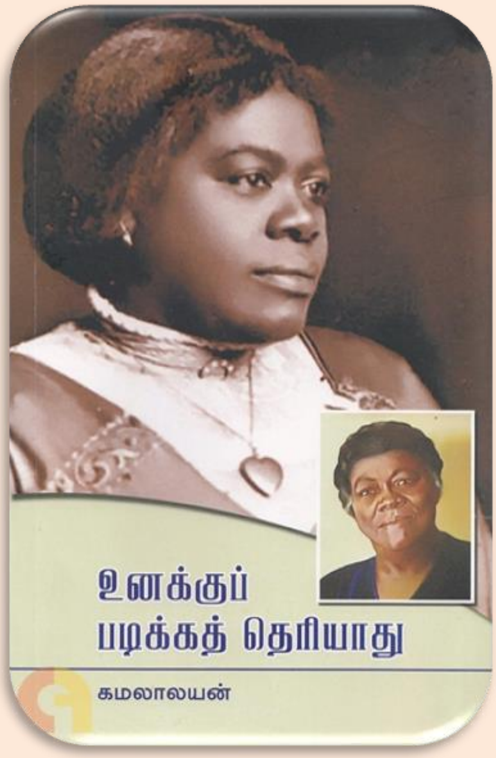
பயணத்தின் போது ஒவ்வொரு மனிதர்களுக்கும் பல விதமான அனுபவம் கிடைக்கும். சில அனுபவங்கள் இனியவைகளாகவும் சில அனுபவங்கள் கசப்பானவைகளாகவும் இருக்கும். பயணங்கள் சிறந்த அனுபவங்களை வழங்குகின்றன. சிறந்த வழிகாட்டியாகவும் அமைகின்றன என்பதை இக்கட்டுரை தெளிவாக்குகிறது.

சா. பவித்ரா, இளங்கலைத்தமிழ், மூன்றாமாண்டு

நூல் அறிவோம்

உனக்குப் படிக்கத் தெரியாது - கமலாலயன்

2001ஆம் ஆண்டு கமலாலயன் என்பவர் எழுதிய அமெரிக்காவில் வாழ்ந்து கல்வியில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கை வரலாறு இந்நூல்.



நம் நாட்டில் மதப்பிரச்சினை, கீழ்சாதி, மேல்சாதி பிரச்சினை, சொத்துப் பிரச்சினை போன்ற பல வகையானப் பிரச்சினைகள் நடக்கின்றன. ஆப்பிரிக்காவில் கருப்பின மக்களைக் கீழ்ச்சாதி எனப் பிரித்தும், வெள்ளைத்தோல் கொண்ட மனிதர்களை உயர் சாதியினர் என்று பரித்தும் பாகுபாடுகள் நிலவி வந்தன.

இந்நூல் மேரி என்னும் பெண்ணின் வாழ்க்கை வரலாறு. மேரி தன் 11ஆம் வயது வரை படிப்பின் வாசம் அறியாதவள். அவளது தாய் வெள்ளையர் வீட்டில் வேலை செய்பவள். மேரி அந்த வெள்ளையர்

வீட்டில் உள்ள குழந்தைகளுடன் விளையாடும் போது புத்தகம் ஒன்றைத் தொட முயற்சித்தாள். “உனக்கு படிக்கத் தெரியாது“ தொடாதே என அந்த வீட்டின் குழந்தை சொல்ல, மேரிக்குப் படிக்கும் ஆர்வம் ஏற்பட்டது. இந்த வார்த்தையின் தாக்கம் தான் மேரியை அமெரிக்க ஜனாதிபதியின் ஆலோசகராக உயர்த்தியது. அமெரிக்கக் கருப்பினத் தலைவர்களுள் முக்கிய இடத்தில் இருக்கிறார் மேரி மெக்லியோட் பெத்யூனின்.

கருப்பினத்தவருக்குப் படிக்கத் தெரியாது, கருப்பினத்தவர் படிக்கக் கூடாது என்ற நிலையை மாற்றி, பல போராட்டங்களுக்கு இடையில் மேரி படித்து, சாதித்தார். தன் உயர்வு மட்டுமின்றி கருப்பினத்தவரின் படிப்பிற்கும் வழி அமைத்துக் கொடுத்தார். தன் வாழ்க்கை வரலாற்றை மிக சிறப்பாக இயற்றி இருக்கிறார். ஒற்றை டாலர் இல்லாமல், தன் கனவு பள்ளியைத் தொடங்கியது, எந்தப் பின்னடைவு வந்தாலும் போராடும் குணம், வெள்ளையர்களின் அடக்கு முறையை எதிர்த்து நிற்கும் குணம் ஆகியவற்றின் மூலம் நம்மை உணர்ச்சிவசப்பட வைக்கின்றார் மேரி.

சா. பவித்ரா, முதுகலைத்தமிழ், முதலாமாண்டு.

பழமொழி நுண்பொருள்

கல்லைக் கண்டால்

நாயைக் காணோம்!

நாயைக் கண்டால்

கல்லைக் காணோம்!

நாயைப் பார்க்கும் போது எல்லாம் அதை அடிக்க, கல் அகப்படுவதில்லை. அது போல கல்லைக் காணும் போது எல்லாம் அடிக்க நாய் இருப்பதில்லை என்பது இந்தப் பழமொழிக்கு நாம் அறிந்த பொருள் ஆகும்.

உண்மைப் பொருள்

இந்தப் பழமொழி திருமந்திரப் பாடலிலிருந்து உருவாக்கப்பட்டது.

மரத்தை மறைத்தது மாமத யானை

மரத்தில் மறைத்தது மாமத யானை

பரத்தை மறைத்தது பார்முதல் பூதம்

பரத்தில் மறைந்தது பார்முதல் பூதம்

என்னும் திருமூலர் பாடலில் மரத்தால் செய்யப்பட்ட அழகிய யானை அதனை வெறும் மரம் என்று பார்ப்பவர்களுக்கு யானை தெரியாது.

யானை என்று பார்ப்பவர்களுக்கு மரம் தெரியாது.

இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு தான் தெய்வம் என்றால் அது தெய்வம், சிலை என்றால் வெறும் சிலை தான் என்னும் கண்ணதாசன் பாட்டு, கல்லை மட்டும் கண்டால் கடவுள் தெரியாது எனும் வாலியின் பாடல் வரிகள் உருவாகியிருக்கும் என்பது புலப்படுகின்றது.

இந்தப் பழமொழியின் உண்மைப் பொருள், கோயிலில் கால பைரவர் சன்னதியில் நாயின் சிலை வைக்கப்பட்டிருக்கும், கல்லினால்

செய்து வைத்த நாய் சிலையில் கல்லை மட்டும் பார்த்தால் அதில் நாய் தெரியாது, நாயாகப் பார்த்தால் கல் தெரியாது என்பது தான்.

ச. வினிதா, இளங்கலைத்தமிழ், இரண்டாமாண்டு

அறிவியல் செய்திகள்

மனித மூளை

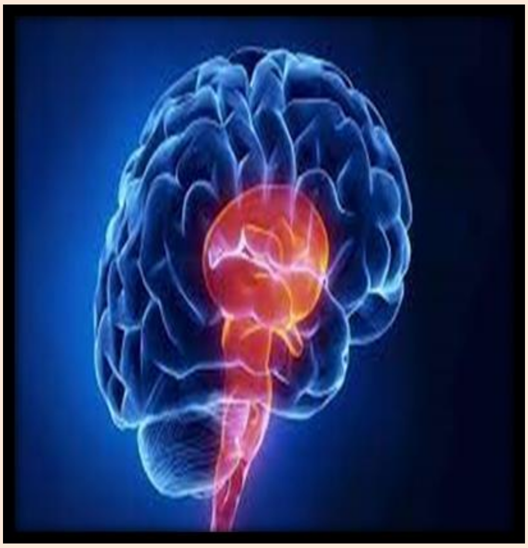
- மனித மூளை ஆக்ஸிஜன் இல்லாமல் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள், தண்ணீர் இல்லாமல் 2 நாட்கள், தூக்கம் இல்லாமல் 11 நாட்கள் மற்றும் உணவு இல்லாமல் 20 நாட்கள் வரை உயிர் வாழும்.
- நமது மூளை 18 வயது வரை தொடர்ந்து வளர்ந்து வருகிறது. நான்கு டெராபைட்டுகளுக்கு நிகரான நினைவாற்றல் திறனைக் கொண்டது.
- மனித மூளையின் எடை 3 பவுண்டுகள்.
- மூளை சுமார் 0.025 கிலோவாட் ஆற்றலை உறிஞ்சும்.
- மனித மூளை கணினியை விட வேகமானது.

❖ கடல் உணவு மனித மூளைக்குப் பயனுள்ளது. இது மூளையின் செயல்திறனை 15 விழுக்காடு வரை அதிகரிக்கும்.

குழந்தைகளின் மூளை

குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் மூளை வெறுமையான வெற்றிடம் போல இருக்கும். எதையும் கற்றுக் கொள்வதற்குத் தயாரான நிலையில், அவர்கள் வளர வளர கண்களால் காணுவதும், காதுகளால் கேட்பதும், தொடு கையினால் உணருவதும், நாக்கினாலே ருசிப்பதும் அவர்களது 'புதிய' மூளையில் பதிந்து மூளையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

குறுகிய காலத்தில் குழந்தை எல்லாவற்றையும் கற்றுக் கொள்ளும். நாம் எந்த அளவிற்குக் குழந்தைகளுடன் கொஞ்சி விளையாடுகிறோமோ அந்த அளவிற்கு நல்ல மன வளர்ச்சி இருக்கும்.



குழந்தைகள் 12 முதல் 18 மாத வயதை எய்தும் போது, கண்பார்வை. திசை, புறமொழி, சைகைகள், உணர்ச்சிகள், மனநெகிழ்ச்சி போன்றவற்றையும் துல்லியமாகத் தெரிந்து கொள்ளக் கூடிய ஆற்றலைக் கொண்டிருப்பார்கள்.

பிள்ளைகளின் மூளை வளர்ச்சி முதல் மூன்று ஆண்டுகள் வேகமாக இருக்கும். குழந்தைகளின் மூளை உயிரணுக்களின் வளர்ச்சி அவர்கள் வளரும் சூழலையும், அனுபவங்களையும் பொறுத்து இருக்கும்.

சே. சௌந்தரியா, இளங்கலைத்தமிழ், மூன்றாமாண்டு

உணவே மருந்து

அன்றாட தேவைகளில் ஒன்றுதான் உணவு. வாழ்வியலில் நமக்கு தேவை, தேவையில்லை என்று ஒதுக்குவதுப் போல, நம்முடைய

உடலுக்கு, தேவை எது, தேவையில்லாதது எது என்று சிந்தித்து பின்னரே உணவை நாம் எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

உணவு உண்ணும் முறை

உணவை இரசித்து, ருசித்து உட்கொள்ள வேண்டும். நன்றாக மெல்ல வேண்டும். உணவுக் குழாயில் சீராக உணவைச் செலுத்த வேண்டும். நம் உடம்பிற்குத் தேவையான உணவை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நல்ல ஆரோக்கியமான முறையில், கீரை வகைகள், பழங்கள், காய்கறி, பருப்பு வகைகள், போன்றவற்றை உணவாகக்கொள்ள வேண்டும்.

நல்ல சத்தான பொருட்களைச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

கீரை சாப்பிட்டால் இரும்புச்சத்து கூடும். இதனால் வைட்டமின் சத்து அதிகரிக்கும். கேரட், மீன், வெண்டைக்காய், சிறுக்கீரை சாப்பிட்டால் கண்பார்வை கூடும். வல்லாரைக்கீரை, சாப்பிட்டால்

மறதி ஏற்படாமல் இருக்கும். பீட்ரூட், பீன்ஸ், மாதுளைப்பழம், போன்றவை சாப்பிட்டால் இரத்தப் பெருக்கம் அதிகரிக்கும். ஒவ்வொரு காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் பலவகையான சத்துப் பொருட்கள் கொட்டிக்கிடக்கின்றன.

நம் உடலுக்குத் தேவையான உணவைச் சரியான முறையில் உட்கொண்டால் மருந்து என்பது நமக்கு தேவைப்படாது. ஆனால் நாம் அனைவரும் இன்றையக் காலக் கட்டத்திற்கு ஏற்றாற் போல வாழ்ந்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். இன்றைய சூழலில் நாம் காலத்திற்கேற்றாற் போல பீட்சா, பர்க்கர், சான்விட்ச் போன்ற பலவிதமான உணவுகளை உண்கிறோம். பலவகையான இரசாயனப் பொருட்களையே நாம் விரும்பி உண்ணுகிறோம். மேலும் நாமே நமது உடலைப் பாழ்படுத்திக் கொள்கிறோம்.

உணவினால் பலவகையான நோய்களை நாம் விரட்டி அடிக்கலாம் என்பதை உணர்ந்து உணவை உண்ண வேண்டும்.

கி.பி. 3000 வருடங்களுக்கு முன்னரே “உணவே மருந்து” என்பதை முன்னோர் கண்டுபிடித்து விட்டார்கள். எனவே நமது உடலிற்குத் தேவையான பழங்களையும், காய்கறிகளையும், எடுத்துகொள்ள வேண்டும். பசியின் நோக்கத்தை உணர்ந்து, பயனாக உணவை உண்ண வேண்டும்.

மருந்தையே உணவாக உட்கொள்ளலாம், உணவில் பலவிதமான உயிர்ச் சத்துகள் நார்ச்சத்துகள் நிறைந்த உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ண வேண்டும். அதுவே மருந்தாகும்.

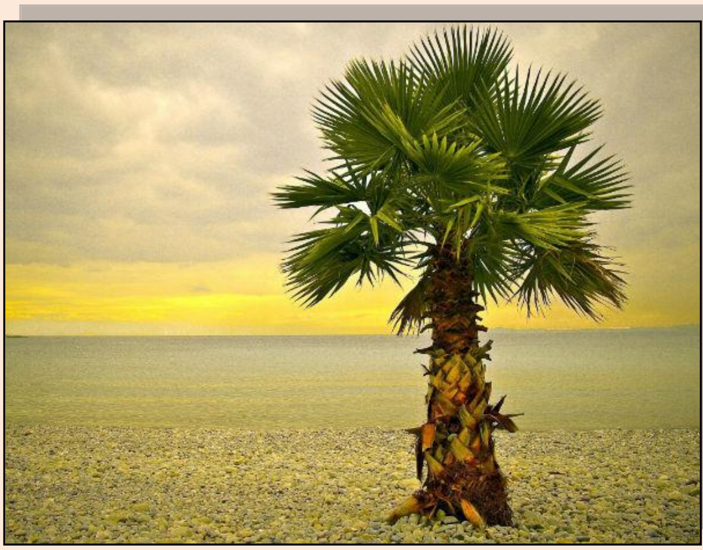
உணவே மருத்து என்ற வாக்கினை மனதில் வைத்து உணவை முறைப்படி, அளவான முறையில் உண்டால் ஆயுள் அதிகரிக்கும் ஆயுசு நூறாகும்.

வெ. அபிராமி, முதுகலைத்தமிழ், முதலாமாண்டு

வரலாறு

மாவலி விளையாட்டு

மாவலி சுற்றுதல் என்னும் நிகழ்வு தமிழகப் பழங்குடிகளின் தொன்மையான வழக்கம் ஆகும். இது கார்த்திகை தீபம் அன்று கொண்டாடப்படுகிறது.



மாவலி சுற்றுதல் குழந்தைகள் விளையாடும் நிகழ்வு.

பனைமரத்தின் பூக்கள் மலரும் காம்புகளைக் காயவைத்து எரித்துக் கரியாக்கி, அரைத்து, சலித்து துணியில்

கட்டி விடுவர். பின்னர் அதனை மூன்று பனை ஓலை மட்டைகள் நடுவில் வைத்து கட்டி உரியைப்போல் நீளமான கயிற்றில் கட்டுவர்.

துணியில் தீயிட்டு கயிற்றைப் பிடித்து வட்டமாகச் சுற்றுவர் இருளில் தீப்பொறிகள் கண்களைக் கவரும் வண்ணம் சிதறி ஒளி எழுப்பும்.

இந்த மாவலி சுற்றுவதன் மூலம் பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. இதிலிருந்து வெளியேறும் புகை காற்றை மாசுபடுத்தாது. நமக்கு தூய்மையான காற்றைத் தருகிறது. மாவளி புகை நுரையீரலுக்கு நன்மை பயக்கிறது. மேலும் பனை மரங்கள் காக்கப்படுகின்றன. மேலும் இதிலிருந்து வெளிவரும் தீப்பொறியால் எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை.

இத்தனை நன்மை பயக்கும் மாவலி சுற்றுதல் விளையாட்டைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இச்சமூகம் மறந்து கொண்டே வருகிறது. நகர்புறங்களில் இவ்வகையான விளையாட்டு பெரும்பாலும் காணப்படுவதில்லை. கிராமங்களில் இன்றும் இவ்விளையாட்டைப்

போற்றி பாதுகாத்து விளையாடி வருகின்றனர். குடும்பத்தில் உள்ள சிறுவர்கள் முதல்பெரியோர்கள் வரை அனைவரும் ஒன்றிணைந்து விளையாடி மகிழ்கின்றனர். இதுபோன்ற நம் பாரம்பரிய விளையாட்டை நம் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுத்து விளையாட செய்ய வேண்டும். அவர்களின் ஆரோக்கியத்தையும், நம் பாரம்பரியத்தையும், நம் தமிழ்நாட்டின் மரமான பனை மரத்தையும், இயற்கையையும் பாதுகாக்க வேண்டும்.

கிரிஷ்ணகிரி மாவட்டம் ஐகொத்தபள்ளி எனும் ஊரில் உள்ள சிறிய குன்றில் முருகன் கோயிலின் பின் புறம் உள்ள பெரும்பாறைக்கு அடியில் வெண்சாந்து ஓவியங்கள் காணப்படுகிறது. இந்த ஓவியங்கள் 5000 ஆண்டுகள் பழமையானவைகள் எனக் கூறப்படுகிறது. இதில் 4 உருவங்கள் மாவலி சுற்றுவது போன்று அமைந்துள்ளன என்பதே இவ்விளையாட்டிற்கு வரலாற்று ஆதாரமாகும்.

மா.ஜெகதீஸ்வரி, முதுகலைத்தமிழ், இரண்டாமாண்டு

சொல் விளையாட்டு

கட்டத்தில் உள்ள நாட்டுப்புறக் கலைகளைக் கண்டறிக.

கா	வ	யா	த	ர	ம்	கு	ய	வ
க	ர	கா	ட்	ட	ம்	ம்	ரை	ம்
தே	வ	ரா	ட்	ட்	ட	தி	ட	ட
சே	வ	பா	லா	ட்	கு	ட்	ஒ	ட்
லா	ப்	ம	லா	ல்	யா	ஆ	யி	லா
த	ம்	ம	கா	டி	கு	ட்	லா	யி
பொ	ம்	க்	வ	கு	யி	ட	ட்	ம
பொ	ய்	கா	ங்	ர	ல்	ம்	ட	ல
பொ	சி	ல	ம்	பா	ட்	ட	ம்	சி

கடித இலக்கியம்

தோழிக்குக் கடிதம்

அன்புள்ள தோழிக்கு,

நானும் என் குடும்பத்தாரும் நலமாக இருக்கிறோம். அதுபோல உன் குடும்பத்தாரின் நலம் அறிய ஆவலாக உள்ளேன். சென்ற ஆண்டு பள்ளிபடிப்பை முடித்த நாள் முதல் உன்னைப் பிரிந்து இருக்கின்றேன். உனது முன்னேற்றத்தின் மகிழ்ச்சியை உடனிருந்து பார்க்க முடியவில்லை என்ற வருத்தம் ஒன்றே.

நீ மாவட்ட அளவில் மதிப்பெண் பெற்றவள். மேல்படிப்பிற்குச் சிறந்த கல்லூரியைத் தேர்வு செய்வாய் என்பது மிக நன்றாக அறிந்ததே. அதன்படி நீ சென்னையில் உள்ள அரசுக் கல்லூரியில்

இளங்கலைப் பட்டபடிப்பில் சேர்ந்து விட்டாய் என்பதையும் நமது தோழிகள் சிலர் கடிதம் மூலம் அறிந்தேன். மிக்க மகிழ்ச்சி. கல்லூரியிலும் சிறந்து விளங்க எனது வாழ்த்துகள்.

உனது குடும்பத்தார் பெண் பிள்ளைகளை வெளி மாவட்டங்களுக்கு அனுப்ப மாட்டார்கள் என்பதையும் அவர்களது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வளர்த்தார்கள் என்பதையும் நான் நன்றாக அறிவேன். உனது எதிர்காலப் படிப்பு எப்படி இருக்கும் என நீயே பல சமயம் கவலையோடு கூறியிருக்கிறாய்.

நமது நடத்தையே நமது பெற்றோரின் நடத்துதலுக்குக் காரணமாக இருக்கும் என்பதை அறிந்தேன். நீ பெற்ற மதிப்பெண் அவர்களின் எண்ணத்தை மாற்றிவிட்டது பார்த்தாயா? என் குடும்பத்தாரும் என் மதிப்பெண்களைக் கண்டு பாராட்டினார்கள். அதன் காரணமாகவே எனக்கு வெளி மாநிலக் கல்லூரியில் இடம்

கிடைத்தவுடன் தைரியமாக எல்லா இடங்களுக்கும் செல்ல அறிவுறுத்தி, என் தன்னம்பிக்கையை இரட்டிப்பாகி உள்ளனர்.

பெண்கள் கல்வி கற்கக்கூடாது என்னும் பழைய புராணக் காலத்து செய்திகள் மற்றும் கட்டுப்பாடுகளை நாம் இனிவரும் காலங்களில் வார்த்தைகளில் கூட காணக் கூடாது.

உன் கல்லூரி வாழ்க்கை பற்றி எனக்குக் கடிதம் எழுதவும், படிப்போடு மட்டும் நின்றுவிடாமல் உன் திறமையை உலகிற்கு எடுத்துரைக்கும் செயல்களில் ஈடுபடு, மென்மேலும் உன் வளர்ச்சிக்கு நாளும் நலம் விரும்பும் உன் தோழி!

இப்படிக்கு

உன் அன்பு தோழி

ம. லட்சுமி பிரியா, இளங்கலைத்தமிழ், இரண்டாமாண்டு

தகவல் களஞ்சியம்

- முதன் முதலில் தேசியக் கொடியைக் துணியினால் அமைத்த நாடு

  – டென்மார்க்

- திருக்குறளை ஓலைச்சுவடியில் இருந்து நூல் வடிவில் வெளியிட்டவர்

  – எல்லீஸ் துரை

- தமிழில் வெளியான முதல் மகளிர் இதழ்

  – அமிர்தவர்ஷினி

- பாரத ரத்னா விருதைத் தமிழகத்தில் முதலில் பெற்றவர்

  – இராஜாஜி

- பசுமைப் புரட்சியைத் தொடங்கிய நாடு

  – மெக்சிகோ

- முதல் தமிழ் கலைக்களஞ்சியம்

  – அபிதான கோசம்

- முதல் இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை நடைபெற்ற நாடு

  – தென்னாப்பிரிக்கா

- தமிழகத்தின் முதல் பெண் காவல்துறைத் தலைவர்

  – இலத்திகா சரண்

கவிதை

குழந்தைத் தொழிலாளர்கள்

நீதியின் குரல்வளை நெறிக்கப்பட்டதால்
வீதியில் கிடக்கும் உழைக்கும் பிரம்மாக்களின்
பிள்ளைகள் இவர்கள்...
விதியின் பிழையல்ல
நிதியின் பிழையால்...

நிகழ்ந்தது நிரந்தரக் கொடுமை
பூவின் சுமை கூட தாங்கா
மென்மை அன்னங்கள்
நோகும் சுமையையும்
ஓய்வின்றி சுமக்கும் கோவேறு கழுதைகளாய்....

பூமி முழுதும் புதிய மணம் கமழ்ந்திட
பூத்துக் குலுங்க வேண்டிய பூக்கரங்கள்
கந்தகக் கிடங்குகளில்

வெந்து தணிந்திடும் சந்தன மரங்களாய்....

ஆண்டுக்கு ஒருமுறை குழந்தைகள் தினம்
நம் அக்கறை முடிந்து போகுமா
நாம் எக்கணமும் குழந்தைகளைக்
கொண்டாடுவது எக்காலம்?

ரா.சத்யா, முதுகலைத்தமிழ், முதலாமாண்டு

தங்கையில்லாத தனிமையான உலகம்.....

வீட்டில் ஒன்றாக இருக்கவில்லை
சிறுசிறு சண்டைகள் செய்யவில்லை
பொருள்களுக்கும் ஆடைகளுக்கும்
சண்டைபோட்டது இல்லை.....

பாசத்தில் அம்மாவை மிஞ்சியவள்.....
அணைப்பில் அப்பாவை மிஞ்சியவள்...
இது போன்ற அன்பு கொடுக்க தங்கை இல்லை....
எனக்கு ஒரு தங்கை இல்லை....

என்னுடைய பாசமழையில் உன்னை

நனைய வைக்க வேண்டுமென ஆசைப்படுகிறேன்....

இந்த ஆசைப் பறவை.. உன் அன்பிற்காக..

அலைந்து கொண்டு இருக்கிறேன் - இப்புவியில்...

மீண்டும் ஒரு பிறவியிருந்தால்

தங்கை பிறக்க வேண்டும் என் அன்பைப் பகிர

புவனேஷ்வரி. க, இளம் வணிகவியல், மூன்றாமாண்டு

சொல் விளையாட்டு விடைகள்

கலைகள்

- பொம்பலாட்டம்
- கரகாட்டம்
- தப்பாட்டம்
- பொய்கால் குதிரை
- மயிலாட்டம்
- ஒயிலாட்டம்
- சிலம்பாட்டம்
- காவடியாட்டம்

தூரிகைத் தூரல்கள்

த. யுவஸ்ரீ

இளம் வணிகவியல்

முதலாமாண்டு

உ. ஆஷா ஜாஸ்மின்

இளமறிவியல் கணினி அறிவியல்

முதலாமாண்டு

ஜெ.எஸ். அருணா ராஜேஸ்வரி

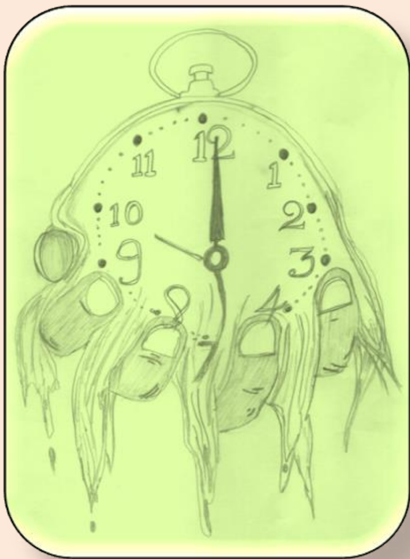
இளம் வணிகவியல்

மூன்றாமாண்டு

க. புவனேஷ்வரி

இளம் வணிகவியல்

மூன்றாமாண்டு



கா. சுகந்தி

இளமறிவியல் கணினி அறிவியல்

இரண்டாமாண்டு

அஸ்வினி. எஸ்

இளம் வணிகவியல்

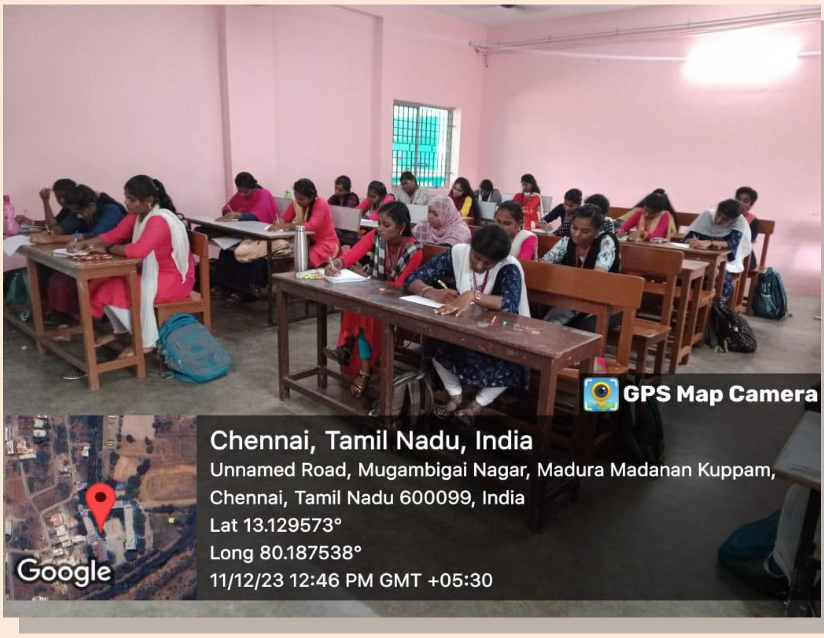
முதலாமாண்டு

துறை நிகழ்வுகள்

- 16.10.2023 - வாசிப்பை நேசிப்போம் – வெளி செயல்பாட்டு நிகழ்வு

11.12.2023 – பாரதியார் பிறந்த நாள்

துறைகளுக்கிடையேயான போட்டிகள்



நற்றமிழ்க்குடில்

தமிழால் தழைக்கும் உலகு

மாணவ இலக்கிய மின்னிதழ்

தமிழ்த்துறை

சோகா தமிழ்ப் பேரவை வெளியீடு

சோகா இகெதா கலை மற்றும் அறிவியல் மகளிர் கல்லூரி

சேது பாஸ்கரா நகர், மாதனாங்குப்பம், சென்னை 600 099.

sokatamilavai2023@gmail.com

sokaikeda2000@gmail.com

044-26863177, 9677717455, 9677717456