

P'RAYA

87 RUE DE COLOMBES

92600 ASNIERES SUR -

- SEINE ; FRANCE

## அரசியல் கருத்து

ந.முத்து மகனிர் அனைவரையும்

உள்ளடக்கி மகனிர்க்கு சேவைசெய்கின்ற பரந்த  
 நொக்கோடு ஆரம்பிக்கப்பட்ட கிம் மாதர் சங்கம்  
 அரசியல் சார்பற்ற ஆரஸ் பெண்கள் விடுதலை நொ  
 -க்கிய பார்வையினர் செய்கிறவதற்கு கணி ஆக  
 அமைகின்றது. திலாங்கைச் சீரக அமைப்பில் காலத்  
 துக்கு காலம் பெண்விடுதலைபற்றி எவ்வளவுமும் ஒவ்வொரு  
 அமைப்பின் கீழே சீரஸ் சூழப்பி வந்தாலும் தினவயாயும்  
 ருட்டுச் சரக்காய் போன்று உதவற்றும் போய்விட்டது.  
 சட்ட ரீதியாக நாம் நொக்கினர் பெருது, பெண்  
 உரிமைக்கு உத்தரவாதம் கொடுக்கப்பட்டிருந்தாலும்  
 கூட, பெண்கள் தம்மைத் தாடும் கிழிநிலைக்குத்  
 தள்ளுகின்ற சில பின்போக்கு அண்ணாங்களை மனதில்  
 நிறுத்தி, விவரவருவதற்கிப்பயந்து கொண்டு, கின்றும்  
 நம் மத்தியில் வாழ்ந்து கொண்டு வருகின்றனர்.  
 கிதற்கு அடிப்படையாக காரணம் என்ன? என்பதை  
 நாம் நொக்குவோமாயின், அமது பூதாதையர் அமக்கு  
 வழிகாட்டிச் சிதன்ற பாரம்பரியங்களையும், தேவை  
 யற்ற சில பூதநம்பிக்கைகளையும் வளர்த்து, அதன்  
 கின்றவரை பிழையான பாதையில் போற்றிப் பெணி

பாதுகாத்துக் கொண்டிருப்பதும், ஆண், பெண், ஆசிய கிருபாலினரதும் மணவொர்ச்சிக்காண. உழ்தலில் சமீக அமைப்பானது மாற்றம் பெருமல் கிருப்பதும் கிதற்கு காரணமாக அமைகின்றது. சில பெண்களும் தாம் ஒரு குறிப்பிட்ட சிலைகளுள் அடங்கிக் கிடக்கவே விடுமுகின்றனர். குறிப்பாக கிங்த வாழ சின்ற சில கிலங்கை மகாரிர நாம் கிராகீககின்ற பெருது அவர்கள் ஆண்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வ வந்தவர்களாக கிருக்கின்றார்களையொழிய வாழ்வந்தவர்களாக தெரியவில்லை. கணவனுக்குப் பணி விடை செய்வதும் குழந்தைகளைப் பெண்ப்பாதுகாப்பதும் தான் அவர்கள் கடமை என்றும் வாழ்ந்துவருபவர்களும் உள்ளார்கள். கிது யதார்த்தம். ஆணல் கிதுவே வாழ் க்கையின் முழு கிராகீகமாக அமைந்தால் பெண் விருதில் பற்றிப் பேசுவதில் பலன் எதுவுமில்லை. கின்றைய சூழலில் அமது நாட்டில் செய்வ கியலாத சில நற்பண்களை கிரநாட்டில் செய்வதற்கு அமக்தி உரிமையும், ஒத்துழைப்பும் கிடைத்ததையிட்டு நாம் மகிழ்ச்சியடைய வேண்டும். அத்டுடன் மட்டுமல்லாது அமது சங்ககீதிற்கு பிரெஞ்சு மகக்கரினது குதரயும், பிரெஞ்சு மாதர் சங்கங்களின் ஒத்துழைப்பும் கிடைத் திருக்கின்றது. கித்தகைய அரிய சந்தர்ப்பத்தினை

நமது விடாது எமது சாங்கதீதை மெண்டிமெய்யும் வணர்நீ  
 தெடுக்க உங்கனால் கியன்ற பங்கரிப்பிசை செய்யு  
 மாறு வேண்டித் தொன்றநகின்றோம். உங்களுக்கு பிரச்  
 சனகநக்தி மெமால் கியன்ற ஆலோசனைகளை வழங்க  
 நாம் காத்து கிடுக்கின்றோம். ஆகவே சபகாதர்களை!  
 நாமும் எமது இடம்படும் ஒன்ற சுயநலத்தோடு வா  
 டாமல் உங்கரிடம் உணர்ந்து கிடக்கின்ற சிறமை  
 களை மெனிப்படுத்தி உங்கனால் செய்ய முடிந்ததை  
 கியன்றளவில் செய்து, நாமு வாம் மெற, மக்கள் நாம்  
 மெற, வந்தகாட்டுவீர்கள் என நாமும் நம்புகின்றோம்.

## "ஆசிரியர் குடி"

\*  
 சபகாதர சபகாதர்களை,  
 உங்கள் ஆக்கங்களில் பிரசரி  
 க்க "சுணர்" கிதழ் ஆவலுடன் காத்திருக்கின்றது. மெண்கள்  
 விடுதலையை மெறக்கிய கட்டுரைகள், சனைதகள், சுவனைதகள்  
 எதுவாக கிடுந்தாலும், எமக்கு எடுத்தி அனுப்புங்கள்.  
 அனுப்பவேண்டிய சுவாரி: THE EDITOR,  
 ASSOCIATION DES FEMMES DU SRI LANKA,  
 MAISON DES FEMMES.  
 8, CITÉ PROST  
 75011 PARIS.

## “ பரீட்சை கில்லாமலேயே பதவிகள் ”

ரிங்குகள் மீது  
 சிவாங்குதத்தத்தான்  
 ரித்தின சுநின!  
 பட்டங்கள்  
 பதவிகள்  
 ரிராமம் ரிராமம்  
 ரிலீலாம்  
 ரிமத்தத்தான்,  
 மனைவி  
 ரின்ரொடு பட்டம்  
 பன்னநம்  
 மாநா ரிவட்டி ரியனீறு  
 கின்ரொடு பட்டம்  
 தாரம் கிழத்தாரிலா  
 “விதைய” ரின்ரொடு  
 சந்ப்பம் பட்டம்,  
 பதவிகளும் கூடத்தானி  
 சம்பளம் கில்லாத  
 ரிகளரயப் பதவிகள்  
 சிகப்பை ரின்னும்  
 ரிவாரீகாவுடன்  
 சிவப்படிப் பதவ்

பீனீனர்

படுகக்கைய நையல் . . .

கிப்படிய.

ரிங்கள்

பதவிகளுக்கும்

பட்டங்களுக்கும்

நாங்கள்

படிக்க வேண்டியவைகளினா

டுகாட்சம் தான்

"கல்லாறும் கணவன்

புல்லாறும் புருஷன்"

— ரிளிரெடு ரிவகம்,

"அண்களுக்கீது

உலகரிமலீறாம் உரி

பெண்களுக்கீது

உரிதான் உலகம்"

— கிப்படி ஒரு குரினாபரிசும்,

கிவைகரிக்க கரிந்து தரிது

பாடுகை வைக்காம ரிவரிய

ரிங்களுக்கீது

பட்டங்களுக்கும்

பதவிகளுக்கும்

வழங்கும்

சிவர்களுக்கீது தான் . .

ரிங்கள் மிது

ரிக்கரின கருணை!

- அருங்கீது.

## ஆசிரியருக்கு ஒரு கடிதம் (தமிழாக்கம்)

வசந்த காலம் நடுநடுநடு  
கிணற்று. காலத்திக்கு காலம் ஆதவணின் புதிய சிரண  
பங்களை பிண்பும் காண்கின்றோம். நான்கொ ஒரு  
முடிவற்ற சிரவிகப் பாணையாண்டு தெரிகின்ற பொதி  
லும் கிது எவ்வளவு கிதயத்திந்து சூழிற்று ஒரு புத்து  
ணர்ச்சியினைக் கொடுக்கின்றது.

சிரவிகப் பாணையா?

ஆம்! பிராணச்சிவம், கிவாவகையிலும் தான். பிராணச்சிவ  
எப்போதாவது ஒரு முறை யாருக்காவது கடைசியில்  
ஒருவாறு அகதி உரிமைப் பத்திரம் (காட்) கிடைத்து  
கிடுக்கின்றது என்பதைக் கொள்விப் பட்டாலும், முடிவு  
தெரியாமல், உரிமையினைப் பெறாமல் கிடுப்பவர்களின்  
எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கின்றது.  
கிவந்த அகதி உரிமைப் பத்திரம் (காட்) அவ்வளவு  
முக்கியமானதா? கித்தனை உரிமைப் பத்திரம் தானாகவே  
பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதொன்றல்ல. கிதனைப் பெறு  
வதற்குச் செயல்பெண்டிய உத்தியோக பூர்வமான  
வழி முறைகள், மிகவும் நிண்டையயாகவும், சிறமை  
கூடியதாகவும் கிடுக்கின்றன. கிதனால் கிடுப்பிடும்

கில்லாப் பிரச்சனையும், வேலையிலாப் பிரச்சனையும்  
 அப்போதும் போலவேதான் கிடுக்கின்றன. நடாத்துப்  
 படும் பிரச்சனை வகுப்புகள் பிரச்சனை மொழியில்  
 ஒருவருடன் சரணமாக உரையாடுவதற்கோ அல்லது  
 அம் மொழியை சிறந்தாக தெய்வதற்கோ போதுமற்றதாக  
 கிடுக்கின்றது. எனவே ஒருவர் மக்யம் பிரயாணச்யம்  
 துணியும் நினைந்து கிடுந்தால்தான் கிக் தொந்தளிப்  
 பாண கடலில் கரை சேரமுடியும்.

வாழ்க்கையை ஒரு  
 வற்றிப்போன கடலுடன் ஒப்பிடுகின்ற போது  
 எனக்கு மீண்டும் கிலங்குகள்கடற்களையினி அழகான  
 விழிப்புகள் தெரிகின்றன. முனிவரை காலத்தினை கிந்து  
 சமுத்திரத்தினை முத்து என அழைக்கப்பட்ட நானு கின்று  
 அவிடு நடக்கும் போராட்டங்களினால் பிளவுபட்டுக்கி  
 டுக்கின்றது. அமது நாட்டை விட்டு வெளியேறும் போது  
 சிந்து காலத்திற்கு அல்லது அப்போதுமே நாட்டை  
 விட்டுப் பிரிந்திருக்கப் போகின்றோம் என்ற ஏக்கம்!

உடம்பில்

ஏதாவது ஒரு பாகத்தினை வலி ஏற்படும்போது, உடம்பு  
 முழுவதும் வலி ஏற்படுவது போல் உணருகின்றோம் அத்து  
 டன் உடம்பு முழுவதும் ஒரு சௌகரியமன்மையும்  
 மகிழ்ச்சியின்மையையும் உணருகின்றோம். கிதுவே



ஒவ்வொருவரும் சாங்கள் நடுநிலையால் சிந்திப்போம் .  
 நாங்கள் சாந்ததி தேசகீதல், சாந்தி வாய்நிந்தாலும் ,  
 சமாதானத்தை வேண்டிவாங்கள். சமாதானம் அன்பின்  
 அமைதியாக கிடுகீதல் ( கிடமாக கிடுகீதல்) அன்புடன்  
 குழப்பிக் கொள்ளக் கூடாது. சமாதானம் அப்போதும்  
 துடிப்புள்ளது. அதற்கு நாங்கள் சிட்டங்களை, அதாவது  
 பரஸ்பரம் நம்பிக்கை கொள்ளக் கூடிய சிட்டங்களை  
 கியற்ற வேண்டும். சாந்தி துங்கல்கள் பல ஏற்பட்ட  
 போதும் மிண்டும் நாங்கள் அதன் வலியுறுத்தியோம்

சகோதரி அன்ரணி

\*  
 எமது சங்கத்தினால் சங்கீதம், உயலின், நடனம்,  
 ஆகிய சூன்று வகுப்புக்காரும் மிக வினரவில் ஆரம்ப  
 மாசவுள்ளன. கிவ்வகுப்புக்காரில் கற்க விரும்பும்  
 கலையார்வம் மிக்க குழந்தைகளை அபற்றோர்கள்  
 சேர்த்துக் கொள்ள விரும்பினால், அனவபற்றிய  
 தெர்வாண விபரங்களையறிய மிண்வரும் தெரூபேசி  
 கிலக்கத்துடன் தெரூபேசி கொள்ளவும்.

தெரூபேசி கிலக்கம்: . 30734248

46

சீமீபதீதீலீ முதணீ முதலாக ஈழத்திலிடுந்து  
 யாழ்ப்பாணம் பெண்களீ ஆய்வு வட்டத்தினூல்  
 பெண்களின்களீ விழித்தீ தொகுத்தீ "சொல்லாத  
 சேத்தகர்" எனுற கவிதைத் தொகுப்பு வெளி  
 வந்துள்ளது. பெறுவும் தும்பாக்கியும் கிணற்று  
 காரணககர் கைவசம். தாங்களீ காலத்திலீ  
 கிப்படி நடங்கு பெணற்று யாருமீ ததீர்பார்க்க  
 வேயில்லை. தும்பியோடடி அகத்தகனாக பெறங்கு  
 நாடுகளிலீ துங்கம் புத்தந்த நாங்ககர் கிந்த  
 முன்னுணர முலமுமீ, கவிதை முலமுமீ தாங்களீ  
 சகோதர்களிலீ முகாங்ககா அறிவொம். மெளன  
 குடு சித்திரலேகாவினீ முன்னுணரயினீ ஒரு பத்தீ  
 யினையும், சிவரமணி எனுற பெண்களின்களினீ  
 ஒரு கவிதையினையும் ஒரு அறிமுகத்திற்காக  
 கண்கீ கிதழிற்கு பிரசுரிக்கத் தாந்தீநக்சினீரா  
 சகோதரி தேயுராணி

கின்று பெண்கள் மத்தியில் தமது சமூக கிருப்பு, பாங்கு, பணி சூறித்தும் தமது ஆற்றல்கள், ஆர்வங்கள், சிறித்தும் புதியதொர் விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டுள்ளது. சமூகத்தில் தமது அந்தர்த்து, சமூகம் தம்மை போலாக்கும் முறைமை, பெண் என்ற உடலியல் அம்சம் ஒன்றினால் தமது வாழ்க்கை விதி நிர்ணயிக்கப் படுவது ஆகியவை பற்றிப் பெண்கள் விமர்சிக்கத் தலைப்பட்டுள்ளனர்.

பொதுவாக மனிதனுக்குள்ளே சமூக ஒடுக்கு முறைகளில் பெண்கள் உள்ளாவதுடன், மேலதிகமாக ஆணுக்கிடம் ஒன்றும் ஒடுக்கு முறைகளும் உள்ளாகின்றனர். கிரந்த ஆணுக்கிடம், தந்தை வந்த சமூக அமைப்பின் விழிமையங்கடம் அமது கலை கலாச்சாரம், ஆய்வுத் துறைகள் ஆகிய சகலவற்றிலும் வேர்விட்டுப் பரவியுள்ளன. கிணவிய பெண்ணைப் பாலியல் பண்டமாக்கும், சாந்தத் உற்பத்திச் சாதனமாகவும், மலிவான உடைப்புச் சக்தியாகவும் சமூகம் கருதுவதற்கு அடிப்படையாகவும் அமைகின்றன. உண்மையான மனித குலத்தில் அரைப்பகுதியினராகிய தம்மை மனிதத்தன்மையற்ற வெறும் கியந்திரங்களாகவும், கருவிகளாகவும், கருதும் நிலை மாறவேண்டும் என்பதும் கிணவிய பெண்ணிடிலாவதப் போராட்டங்களின்

முக்கிய கோரிக்கையாகும். கிர்நிசியில் பெண்கள் தமது உணர்வுகளையும், அண்ணாங்களையும், கருத்துக்களையும், ஆற்றல்களையும் கியல்பாக வெளிப்படுத்துவதற்கும், தமது சிறன்களை வளர்த்தெடுப்பதற்கும் தமது ஆக்கங்களைத் தனிப்படப் பிரித்து நொக்குவது அவசியம் என உணரத் தலைப்பட்டுள்ளனர். பெண்களிடையே பெண் என்ற கிந்த நிலைப் பாடு தோன்றியுள்ள கிக்கால கட்டத்தில், நாம் பெண்களுக்கான ஒரு கல் கிலக்கிய ரெறியை உருவாக்குவது முக்கிய தேவையாகும். கிப் பெண்கிலுவாத நொக்குநில பெண்விடுதலைப் பேராட்டத்தின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும்.

தமிழ் கிலக்

கியத்தில் பெண் அழகினாளர்கள் பற்றிப் பேசுவோர் சிங்ககால ஜானவயாஸிடுந்து சமீபகால அம்மை வரை உதாரணங்கள் காட்டுவது வழக்கம். அன்றும் அமது கிலக்கியத்தில் பெண்நில நொக்குடன் கிலக் கியங்கள் நொன்றியது மிகக் குறைவாகும். சமகால அழகினாளரிடையே அம்மை, ராஜம்சினுஷீணர், ஜோதிர்லதா கிரதா அன்பார் பெண்களது சூக கலாச்சார ஒங்கி ஸுறை பற்றிய உணர்வுகளைத் தமது சிறுகதைகளிலும் நாவல்களிலும் வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். ஆனால் அவர்களது படைப்புக்களை கித்தகைய தூத்திலிடுந்து அமது

கிலக்கியத் திறனாய்வாளர் ரொங்குவதில்ல. கிர்ரிசு  
 லாந டேவண்டம். டெண்டகாது கிலக்கிய டாநறியும், கிலக்கிய  
 விடாந்தன டாநறியும் உடவாக டேவண்டம்.

## விவயநதீதை வெந்நி ரிகாண்ட

என் கினிய டேதாதுகளை  
 கினீனுமா தவ்வாந  
 கண்ணாடி டேதகிநீர்?  
 சேய்களைச் சரிப்படுத்திய  
 வெளகாள் விணுகினீநன.  
 வெண்டாம் டேதாதுகளை  
 வெண்டாம்.

காதலும் காண்டும்  
 ராங்காள்  
 தங்கையர் டெருவதற்காய்  
 ராங்காள் கண் மையையும்  
 கிதழீ பூச்சையும்  
 சிறிதுகாலம் தள்ளுவையப்போம்  
 ராங்காள் கிளம் டேதாள்ளாள்  
 கடையெண் சுமையின்  
 ஏற்றிக் ரிகாண்டுவாம்.

சூனடயின் மடய்ப்புக்கள்  
சிதகாக கிவ்வ ரணியதற்காக  
கண்ணிர் விட்ட நாட்களை  
மறப்போம்  
வெட்கம் கெட்ட  
சாந்த நாட்களை  
மறந்தே விடுவோம்.

சிங்கள் தோழிகள் பலரும்  
உலகில் கின்ற  
கண்ணாமையையும் கிதழ் பூச்சையும்  
மறந்து போயினர்.  
சூறல்  
தமது மண்க்கரத்தையு  
பிணைத்த விலங்கை  
சூறிக்னர்.

வாடுங்கள் தோழகளை  
நாங்காநம் வத சிவ்வோம்  
மண்ணால் கோலமிட்டு  
சித்தித்து போதும்.  
சிங்கள் சிந்திரில் கோலமிட்டு

வாழ்க்கைகளைக் கோவதீதை  
 மாற்றி வரைவேமம்  
 வாருங்கள் தொடிகளே.

சினகைச் செபைக்கும்  
 கண்ணிறந்த காதுவர்க்கும்  
 காத்திருந்த காலங்கள்!  
 சிந்த விடகம் கெட்ட  
 கோவதீதன் சுவடுகளை  
 சித்தித்து விடுவேமம்.

புதிய வாழ்வின்  
 சிதந்திர சித்ததை  
 கிடைத்துக் களிப்போம்  
 வாருங்கள் தொடியே.

சி. சிவரமணி

\* பெண் எண்பவள் சிந்தக் காற்றிலும் சிதைந்தாடல்  
 சிதைந்தாடலுக்கும் நாணலைப் போன்றவள். சிறுசுல்  
 பெரும் புயலிலும் சிவன் ஓடிந்து விட மாட்டார்.

## அழியாத உறவுகள்..

ஆனால் தீவிரமாக சியாத்தூக் கொண்டுநடந்தான். பல பிரச்சனைகள் மத்தியில் தனது பிரபல மணிமண்டிட்டு விலையுடைய அலகு பல உருவங்களை அடைய நாள்களில் கழித்து விட்டான். அலகுக்கு கிண்பு குறை அடக்கமாகத் தனது மணிமண்டிட்டு நினைவுகூராத மனதை நிரப்பிக் கொண்டுநடந்தான். கிண்பு அலகு விட்டால் கிண்பு வந்த கடிதங்கள் தாராள அந்தந்தக் காரணம்.

தனது கிலிசியங்களைரிய வாழ்க்கையாகக் கொண்டுநடந்த அலகு மனதில் அலகுக்கு குறைந்த மாநிலங்கள் ஏற்பட்டன. பாசுமண்டி தனது உறவினரிடம் தனிமனையில் வாழ்க்கை நடத்துகின்ற அலகு மனதில் பல ? கள் திடம் பிடித்தது. அலகு மனதில் திரைநடிகைகளின் தனிமனையில் தாராள திரைநடிகைகளாக பல பதில்களையும் அலகு சுவாசத்து வைத்திருந்தான். வாழ்க்கை ஒரு சிபாராட்டும் .. புண்ணிலிவாக சிபாராட்டும்? ... அதில் அலகுக்கும் சிபாராட்டும் சகலம்... வாழ்க்கை ஒரு சிபாராட்டும் பந்தினை அலகு. முன்பு பதில்களையாகவும் கிண்புகளும். திடீராக பலரின் கருத்துக்களை நினைத்து தன் வாழ்வுடன் சம்பந்திக் கொண்டுநடந்தும் அலகு மனதில் ஒரு துருவன்! அலகு மனதில் திரைநடிகை துருவன்கள் காரணமான அக் கடிதங்களை கையிலே எடுத்தவன் மணிமண்டிட்டு ஒரு முறை அலகு மனதில் பதிந்தான்.

பின்பு மகன் ஆனந்தன்.

உனது அம்மா அன்புடன் எழுதிக்கொள்வது. நாம் நலம்.

அவ்வண்ணமே உணது நலத்தீர்தம் கிணறவன் அருள் புரிவானது.  
 நீ கிடிக்ருகிதீ யோது உணகீடு நான் சாந்தகீடு குணறையய்யுமி  
 றையகீடுகலிலீ. உன் மணம் ரீநாகாமலீ உன்னை உணர்ந்தீடுதன்.  
 ஆனல் நீ தொடர்ந்து படிக்காது உன் படிப்பை நிறுத்தியாய்.  
 ரவீலாஅந்நீந்தம் குறமிப்பி பொதுய்மைய சாட்பாககீ கூந்விடீ  
 டாய். நானும் உன் மணம் ரீகாணமயும், மெது குறமியநிலைமை  
 யாவும் நீ சிநிபியகூடுகலிலாம் தமீமகீடுதீடுதன். கவிபலீ வொந்  
 யியல் படிக்கப் போவதாக நீ கூந்யதாலீ அந்நீரும் குருகிடு  
 தெயிது உன்னைப் படிக்க றையகீடுதன். அநீது சமயம் உணது சித்த  
 துணது விட்டில் ஆண்பிள்ளைகள் கிலிய வியணக் கவலிய் பட்ட  
 போது உன்னை நின்பந்தமாந அவித அணுப்பி வைத்தீடுதன். நீ  
 அலாகட்ட சூணையாக அலாகடுடரீணரிய ஐந்து உநடவிசுள்  
 கிநந்தாய். சாந்தகீடுகருயும் அவ றையகீடுதலீயை அண நீயே அழக்  
 கடி கூடுவாய். அநீதுபோல் நீ அவனீடுதக் தெயிய ரீவணியய  
 கூடமைகள் பல கிருப்பிநாகயும் நித்திரும் கூடுவாய். பொருய்யலீ  
 தொழில் தெயிது அதற்கு நீ பெரும் உணதயத்தை உன்விட்டுக்  
 தத்தா வென்றி அன்றியே நான் சிமட்டதலீயை. காரணம் நீ  
 தெய்யும் சீவகியகளை சில சமயங்களில் உன் சீவகியத்தயத்தீடுத  
 வந்தீடுயாது அன் கண்ணலீ பார்த்தீடுதன். சீவதகையும் பட்டிரன்.  
 கிவ்வனது பெரிய கிருமியகளைக் கடைபிடி பூட்டி சீவகிய தெய்யும்  
 நீ நலில உணறையச் சாப்பிட ரீவணீரும். நான் உணகீடு நலில  
 உணறது தந்து கவனிப்பிடுதன்னால் நீ ராம் கூட கிலிலை. அதனால் நலில  
 தத்தாண உணறகளை வாவிக்சீ சாப்பிடு அன்றி உன்னிடம் கூடு  
 விட்டு விட்டுக் தெவவிடுதகீ கூட பணம் தெய்யும் சிமட்டதலீயை.  
 திடுது சமயம் உன் குறமிப்பத்தீலீ உன் கரிகாதர்கள் அத்தனை  
 கிறவுகள் உணறது உண்ணுது சூங்கியிருப்பார்கள். கிது உணகீடு  
 கினிடுவரை தெரிய சாந்தாப்பமிலீயை. உணகீடு தெயிது மணக்  
 கவலியகளுமீ கிடுக்ககீ கூடாது அன்பதந்காகரீய நானும் உன்



உணராமல் கிடுக்கின்றய் எனியுதான் மனவநுதும் படுகிறாய்.  
நான் உனது கிடைப்பாங்களுக்கே குறக்கிக நினைவினிலை. எனி  
ருவாய் உனக்கு விட்டிலி பல வெண்கிரிணாதரர்மனும், பெரு  
ரீருளம் கிடுக்கின்றாய் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்  
வாத்தான் சொல்கிறேன்.

என்றும் உன் உபமான வாழ்விந்த உன் அம்மாவின் சூக்கன்  
பந்தபல.

கிண்பு,  
என்புடன் அம்மா.

என்புள்ள குறும் அண்ணனுக்கு!

என்புடன் ஒருவர் வரையது. நாங்கள் அகதுக்கங்களை  
அம்மா எழுதியிருக்கிறேன். உங்களைப் பார்த்தும் பல வருடங்களா  
கின்றது. நினைவுகள் போனதென்கிது நாம் நிமிமத்யந்திர வாழ்க்  
கைதான் வாழுகிறோம். நாம் மட்டமலை! கிண்பு எல்லாருடும்  
நிமிமத்யந்திர வாழ்க்கைதான் வாழ்க்கை கொண்டுள்ளிருக்கிறார்கள்.  
தனக்கு மேல் பருக்கும் பிணம் தின்றும் கழுவிமானாவிகள்  
பொழியும் குண்டு மார்க்களாவும், 'செலி' துக்கத்துக்களாவும் தம்  
முடன் வந்தவர்கள் தம் கண்ணுண்டு துடித்துக்கிடுக்கிடுக்கி  
காட்டினாயும், அம் பரிதாப நிலைமை தமக்கும் எட்டுகிறோம்  
நினைவுலாம் என்கு எதிர்பார்ப்புடனும் தமது அன்றல ரிவலை  
கிரிணக் கவனிக்கும் மக்களாயும் தான் கிண்பு காணக் கூடிய  
தாவதென்கிறேன். நினைவுகள் கிண்புமந்திர ருக்கனென அன்றும்  
பிரிவுகள் என நம்புகின்றாய்.

கிண்பு அக்காமை எல்லாருக்கும் அகமாகவருக்கின்றாய்.  
ஆனால் அங்களுக்கும் நிமிமத்யந்திர வாழ்க்கைதான். அம்மாவிற்கு  
தினமும் உங்களுடைய கவலைதான். கிண்பு பருக்கம் போதும்  
அகது கொண்டு படுப்பா. அதை நாம் காணும் போது துயரம்

தாவினாது நாவினும் அருதுவரெலாம். நிவினன் ஓனீதுதான்  
 ஒரு குறியிப் பொறுப்புள்ளவராகப் போகிறார்களோ ஓனீது அடிக்  
 கடி கவலைப் பரவா. விவித் உதரில் கியக்கவிகள் தாவினாத்  
 தாவினன் தாக்கிக் கொள்ளுவதில் திருமையாகப் செயல்படுகி-  
 டுர்கள். நிவினரும் ஒரு கியக்கத்தினை அவிக்கத்தவராக இருப்ப  
 தாவினன் தாவினன் பட்டோம். பொய்யமையிடம், போலிகளிடம்  
 மோசலம் தவிர்க்குதல் கொள்ளவும். உயிர்களைக் காண்புவதற்  
 கு மிதந்த அவலாக இருக்கிறது. விரைவில் மீட்டிடம் யாருந்  
 கள். ஓனீதும் நிவினன் நலமுடன் யாழ் ஆண்டவனைப் பறாந்தீ-  
 திக்கிறான்.

ஓனீபுடன்,  
 தாவினக் கொள்.

ஓனீபு நிமிசிய திரு. ஆனாஃ அவர்கட்கு.

ஓனீபுடன் கிருந்து கிந்தக் கடிதத்தை ஓதிப்பார்த்தி  
 நக்க மட்டிரிகள்.

“கத்திப்பதும் ஒருவருடன் ஒருவர் பழகுவதும், யினீனா  
 ஒருவரை ஒருவர் விட்டுப் பிரிவதும் மனதவரலாற்றில் ஒரு  
 சிசாகக் கதை. ஆனால் மோதாக்கள் கூட யாழ்ப் போகலாம்,  
 நத்தரும் உந்திப் போகலாம். மீன் நி கூட ஓனீனை மந்திது  
 விடலாம். ஆனால் நாண் ஒரு போதும்லியை.”

ஓனீடு ஒருவரின் தாவினன் ஓனது ஒட்டிபொருவல்  
 அருதிய கிந்த வர்களை ஓன் கிதயத்திலி பத்தீடுகன். தாவினன்  
 ஓனீகருடன் சிறையதில் கிருந்து பழகிய காலத்திலிருந்து ஓன் கிதயத்  
 தில் தாவினருக்கி கொழிற் கட்டப்பட்டது. கிந்திதும் நிவினன் கிந்த-  
 கினர் நிவினமைகாரணமாகவும், தாவினன் குறியி சூழ்நிலைகள்  
 காரணமாகவும், ஓனீயணதில் பொவிந் ரகம் ஆகைகள்

அவர்கள் அனைத்தையும் அடக்கிவிட்டு தங்கள் குடும்பப் பொருள்புகளில் ஓடியும் வரை காத்திருக்கிறோம். நான் சிவமும் சிதகம் மூலத் தங்கள் பொருள்களுக்கும் சேதமடையாமல் உதவியுள்ளேன். அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ச்சி அன்ற நான்கு குணமும் தொண்ட தம்பி வெண்ணிலி மரணம் மீது வெண்ணிலித்தினை நகரவந்திக்கு இயங்கு முன்படுத்தவும் திரும்புகிறேன்.

தங்களின் ஓடியான, உறுதியான, தனிமமான புகை ரதிர்பாங்கினை நிறுதி.

திவ்வண்ணம்,  
அன்றும் உங்கள் அன்பு.

சுணம் அம்மாவை நினைத்துக் கொண்டாய்.  
பாசத்தையே பொழிந்து கொண்டிருக்கிற அம்மா.. யிழைகள், துறவுகள் செய்யும் சிவமும் வெண்ணிலியாக அழக சிவமே கண்ணடிப்புடன் அடிக் காட்டும் அம்மா.. அழகத்துக்கு எவ்வகையா படித்து வரிகள் அபகம் உர....

தருக்கினிநன் அன்றவென்றது துடிக்கின்றாய்  
அடிக்கின்றன் உன் மனதை வென்றது நினைக்காடு  
இருக்கின்ற சிவமில் சிவமென்கும்  
பேரகின்ற முடிக் கட்டையென்றாம் - சிவரை  
சுடாமல் செய்யுதற்கா? திவ்வை திவ்வை நெருவல்  
சுருங்காகச் செவ்வதற்கே.

பாய்ந்திராடும் சிவரையினி கடியானம் கிழக்தும் தளர்த்தும்  
பயணம் சிவாய் நடந்த சிவனிடமென்பதற்கிலாவி  
சுயிந்து சிவம் உழிந்து உட்ப்பதற்கே.

அம்மாவில் வைத்திருந்த பாசமும் மதிப்பும் பன்மடவிகாயிப் பெருகியது. தவ்வை நெரை, தமதின் திவ்வை கூட கிடுகு ஓற்றையத்தானி நையானிசுருகினே! இந்துப் வெண்கருகிடுக-

தான் எவ்வளவு சக்தி! தனக்கே விடுமீப்போது தூக்கி உறக்கினார்கள். தலை நிமிர்வதற்குத் தட்டிக் கொடுக்கிறார்கள். சிந்தனை அங்கு அங்கு சிந்தனை-  
 ரீதியாக தனித்தனிமீதுதான் போவோம். சிந்தனைக்கு அம்மாதைய, அக்காமார்களை, தாய்க்கை தெனர்தைய, மைத்தல்தைய .. ருனி  
 துணை மண்ணிணைய பார்க்கக் கிணைமீம் போலித்தது. அங்கு-  
 தது அன்பு- பாசம், சிந்தனை எல்லாவுகின்றதும் எத்தனை  
 சிந்தனை மைம் சிந்தனையும் பிரித்தது உட்படியாக அன்பு  
 சிந்தனைக்குப் புரிந்தது. அங்கு துணை மண்ணிணை, மக்களிடத்-  
 தியும் மைத்த பிரித்ததை எத்தனை கிணையுருகினோ, துணை  
 பார்க்கினோ, மைத்தல்தைய, கிணையோ மைத்தல்தையம் கூட  
 அங்கு உட்படியாக அன்பு சிந்தனைக்குப் புரிந்தது. அங்கு  
 மைத்தல்தை முன்னாக சிந்தனைக்குமீம், அங்கு மண்ணிணையும்  
 உறவினர்களுக்கும் பார்க்கக் கிணைமீம் அங்கு அங்கு நினை  
 யமான சிந்தனையால் கிணைமீம் அங்கு அங்கு அங்கு  
 போய்விட சிந்தனைமீம் அங்கு உறவினர்களுக்கும் அங்கு  
 சிந்தனை. மைத்தல்தை மைத்தல்தையம் அங்கு அங்கு அங்கு  
 துணை சிந்தனைகளைக் கிணைமீம் கொடுக்கினார்கள் சிந்தனை.

K. உதயகுமாரன்  
 32, RUE DE LA JONGUIERE  
 PARIS - 17

\*  
 அண்ணாவது எல்லாம் சிந்தனை சிந்தனை சிந்தனை  
 அண்ணாவகளுக்கி அங்குமீம், கிணைமீம் கொடுக்கப்  
 படும் போது மைத்தல்தை அங்கு சிந்தனை அங்கு அங்கு  
 - மைத்தல்தை அங்கு சிந்தனை.



நானித நொடக்கம் ஆளுமாதுங்கள் வரை :

கிங்காசத்திலி தாயிப்பால் மட்டும் போதாது . கிங்காயதில் ரிஷு உணவு உணவுகளையும் கொடுக்கத் தொடங்கலாம் . ஆனால் தாயிப்பால் கொடுப்பதற்கும் பதிலாக சிலில் . உணவை நன்கு மசுத்து கையினால் சிலிலு கரணியினால் கொடுக்கலாம் . ரிஷு ரிஷுவிதமான உணவு உணவுகளுக்கே குழந்தையைப் பழக்கப் படுத்த வேண்டும் . சத்தினி , உடலினிச்சீயடையக் கூடிய உணவு உணவு , உடலுக்கு சிறிப்புச் சக்தியைக் கொடுக்கக் கூடிய உணவு உணவு எனியவற்றைத் தெரிந்துகொண்டு நன்கு சிவந்த பூக் கொடுக்கவும் .

ஆளுமாதும் தொடக்கம் டிடொமாதும் வரை :-

உங்கள் குழந்தை குவிரிவாரு நாளும் குவிரிவாரு உணவு யைச் சீர்த்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் . அதாவது பறப்பு உணவுகள் , பச்சைக் காய்கறி உணவுகள் , கரட் , உளுக்கி கிழங்கி சோறு , மந்தும் தானியவிகளி (நன்குமிசுத்தது) மாணி யிலிசுட் , டிடொட , மந்தும் பழங்கள் எனியன கொடுக்கலாம் . உங்கள் குழந்தை மகிழ்ச்சியாக உணவை உண்பதற்கு உங்க ளால் தியன்றாது குயந்தகிளா டெக்க வேண்டும் . உங்களுக்கே உங்கள் குழந்தையைப் பற்றித் தெரியும் .

டிடொமாதும் தொடக்கம் குவியாது வரை :-

கிங்காயதில் குழந்தை துள்ளியுடைய உணவுகளால் சிலிலு குவிரிய கரணியினுதவியால் உணவு உணவுகளை டெக்கி உண்ணத் தொடங்கலாம் . சோப்தையிலி மாணங்களை சிவந்தவும் தொடங்கலாம் . கிங்காசத்திலி கிங்காசு சிலிலு மின் எனியன



குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கப்படும் சகல உணவும் சூடாக கிழக் க ரிஷணீடும் அனீய அலியம்மீலி. பிரதான சாப்பாட்டு நெய் களுக்கீடையிலி அரு சூதுணை பாணி, அலிலது பாஸ், அலிலது அணா அலியம் முட்டை அலிலது அரு பழம் அயீயன கொடுக்க லாம்.

தாயிப்பாலி உணவு கொடுப்பது பந்திய தெய்தித் தகவலி குழலி படி, தாயிப்பாலினி அலியம் பந்தியும், அலிலது ரிஷு உணவு உணுகளி கொடுப்பது பந்தியும் குடுமியங்கனி விளங்கி கொள்வது அலியமாகின்றது. சில குழந்தைகள் அலிலது சிவலிளாவுடைத சத்துக்கீடுறந்த உணவு உணுகளி உண்பதற் குச் சாத்தியமாகின்றன. இதற்கான காரணங்களாவன;

(அ) உருமை

(ஆ) உணவுப் பந்திக்குறை.

(இ) குழந்தையினது உயது, உளாச்சிக்குத் தகுந்தபடி

உணாவைக் கொடுப்பதிலி பிழ்ரீரானது கவனமினமை

அலியனலாதம்.

உளிகள் குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கும் பிாது கவனிக்க பிவண்டியன பந்தி சில கருத்துக்கள்:-

1). குழந்தைக்குத் தாயிப்பாலி உடீ சந்தித்து ரிவரெதலும் கிளிக. அது பிகவும் தாயிமையானதும், குழந்தைக்குத் தேவையான அல்லாப் பிாசணைச் சத்துக்களாயும் கொண்டுள்ளது. அத்துடன் பிவல அந்நதுமாகும். குழந்- தைகள் பந்திவுடரீய தாயிப்பாலி அந்நதுவதற்கு அணாமக்கிப்பட பிவண்டுமி.

2)

குழந்தை பிவந்தவுடரீய கருத்தம் தாயிப்பாலி, சிந்து காட்.

களுக்கீழ் பிறகு அரக்கினீடு தாயிப்பாடு வட மிகவும்  
வித்தியாசமானது. முதலில் வடம் தாயிப்பாடு ' கொலஸ்ட்ரம்  
( COLOSTRUM ) எனும் அழைப்பர். கிது குழந்தைக்கு  
மிகவும் உகந்தது.

3) குழந்தைகள் கிரவிலீ பாலுக்காக அபூபவர்களாக அந்நக  
கால் அப்போது கட்டாயம் தாயிப்பால் கொடுத்தல் வேண்டும்.

4) தாயிடத்தில் பால் அற்பியது நிதிக்கும் வரை குழந்தைக்குத்  
தாயிப்பால் உட்பட வேண்டும்.

5) குழந்தை காணிக் மாதம் வரை வளாரிந்தியன் தாயிப்பாடின  
கட்டாயம் சீவறு உணவு வகைகள் கலக்கி கொடுக்கக் ரிதா  
டாங்க வேண்டும். விரைவாக வளாரிச்சியடைகின்ற குழந்  
தைக்கு தாயிப்பால் மட்டுமீ சீதையான சத்துள்ள சிலகக்  
களைக் கொடுக்க மாட்டாது.

6) குழந்தைக்கு முதலில் கொடுக்கப்படும் உணவு மிகவும்  
ரிமன்மையாக இருக்க வேண்டும். அரைத்திரணிம க்கி  
யில் (அதாவது களித்தனீமை யுள்ளதாக) அதிமீ  
வாசனைச் சரசுக்கள் (Spices) சேர்க்கப்படாதுதாக  
கிருக்க வேண்டும். உதாரணமாக உருகை கிழங்கு  
மகித்துக் கொடுக்கலாம். நனக்கு மகித்த சோறு, நன்கு  
பருத்த வாழைப்பழம் ரின்பனவந்தையம் கொடுக்  
கலாம்.

7) குழந்தைக்கு புதிய உணவு வகைகளை அந்நகம் ரெய்  
யும் போது கொடுக்கத்தல் ஒரு காரணடி மட்டுமீ

.வொடுக்கவும். பின் தொடர்ந்து சினைவைக் கூட்டலாம்  
 முன்னு சிலிலது நாண்டு திழமைகளிலீ 50 கிராம் சிலிலது  
 60 கிராம் நினைவு வரும் வரை கூட்டலாம். சிந்தி  
 மெலி கூடக்கூடாது.

8). சூறு மாதம் தொடக்கம், பதப்பு வகைகள், பச்சைக்  
 காய்வந் வகைகள், கரட, உருகாச்சிதாவடு, சிதாறு  
 மந்தும் நனிடு மசுத்த தானியங்கள், பாணி, பனிசுந்  
 முட்டை, பழங்கள் அன்பன வொடுக்கலாம்.

9). மேல சிலிலது குளிப்பது மாதங்களிலீ தினைச்சு அலிலது  
 பின் அன்பன சிசுக்கலாம்.

10). சூறு வயதை முந்திச் செய்த பிள்ளை சிசுக்குமியந்திலீ  
 உள்ளவர்கள் சாப்பிடும் உணவை உண்ணலாம்.

11). குழந்தையினீ உணவிலீ சிந்தினை அன்பினை சிசுப்பது  
 நனிது. குரினனிலீ சிதனி கலிலாசியீ வொதுமானம் கூட  
 வாதலாலீ கலிலாசியளவைக் கூட்டுகின்றது.

12). குழந்தை குறை தடவையிலீ சிதிகம் உண்ண முடியாத  
 தானீ சூறு நானிக் 5 சிலிலது சிசுதுதடவை உணவு  
 வொடுத்தலீ சீவணிடம்.

13) குழந்தையினீ உணவிலீ குறை சமயத்திலீ தானியமும்,  
 காய்க்குந் வகைகளும் வலகிக்குத்தலீ நனிது.

14). வொடுந்து சிசுக்களைத் தவிர்ப்பதற்காக முன்னினைச்சுகி

கையாக, கைகள், பாத்திரங்கள் ரெப்பனயந்தைத்  
 சூப்பரவாக வைத்திருந்தல் ரெண்டுமீ. சித்தூடன்  
 உணவு உடன் தயாரிக்கப் பட்ட உணவாக விருத்தி  
 ரெண்டுமீ.

15) சாயின்டத்திலே குழந்தைகளை நேரையானவனது பால்  
 திரிந்தவிடத்து பின்னும் அளவுகளில் பசுப்பால்  
 கொடுக்கலாம்.

வயது	சாய்ப்பாடுகளின் ரெண்ணிக்கை.	அளவு.
0-1 மாதம்	6-7 தடவை	50-75 மி.கி *
1-2 மாதம்	6-7 தடவை	75-100 மி.கி.
2-4 மாதம்	5-6 தடவை	100-125 மி.கி.
4-6 மாதம்	5 தடவை	150-175 மி.கி.
6 மாதங்களுக்கு மேலி.	4-5 தடவை	175-200 மி.கி.

[ \* மி.கி - மில்லி லீட்டர் ]

16). பால் ரிபாத்தலில் பால் கொடுக்கும் பழக்கத்தைக் கூடிய  
 யளவில் தவிர்க்க ரெண்டுமீ. ருரெனில் பால் போத்தலை  
 சூப்பரவாக்கினால் மிகவும் திரமமானது. ரெனிலும் குழந்  
 தை கரணிப்பினால் பாலை அருத்துவதற்கு தியலாத அளவு  
 சிறியதாக விருந்தால் பால் போத்தலில் பால் கொடுப்பது  
 தவிர்க்க தியலாததாகும். பால் போத்தல் பாலிப்பதாக  
 விருந்தால் குவீலாக தடவை பால் கொடுப்பதற்கு முன்பும்  
 போத்தலையும் சூப்பினையும் சுவர்க்காரம் நீர் கொண்  
 டு பிடுவினால் (brush) நன்த கருவ ரெண்டுமீ. பின்பு

வகாத்திரினி அங்கீகரிக்க வேண்டும். அதன் மீதும் சிறந்த  
 தூய்மையா, பருகிட்டுப் பூச்சிகளோடு நெருங்காத உண்ணும்  
 முடிய பாதுகாப்பான கிடத்தல் தயாரிப்பை வேண்டும்.

பாலிப் பொத்தலை விட கிண்ணம் (cup) பாவிப்பது சிறப்பும்  
 நுகர்வதும். தாயிப்பாலை விட சிறந்த உணவு சிவந்தும் குழந்தை  
 களுக்கு உணவு உய்தற்கு பாலி பொத்தலை விட கிண்ணமே  
 சிறந்தது என உலகம் பல பகுதிகளிலும் அண்மையில் கண்டு  
 பிடிக்கப்பட்டது. நன்றி கருவியுடைய அறிவு நுகர்  
 வதில் அங்கீகரிக்கப்படாத பொத்தலைகள் உயிர்நீட்டத்தை உண்டாக்கி  
 குழந்தை சிறந்தவர்களுக்காய்க்கிறது. சிறு தொட்டியாக மெக்ஸிகோ  
 ரிகாண்டி சாரித் டாக்டர் அனா லாங்கர் (Ana Langar),  
 RWISTA DEL CONSUMIDOR (NO-84. Fevrier 84) என்றும்  
 சந்தேகமில்லாமல் பின்பற்றுவதற்கு உரிமையுடைய உரிமையாளர். " அண்மையில்  
 ய அனுபவத்தின் கிடைத்து கூடும்போது, நாங்கள் பாலி பொத்  
 தலை, சூப்பியைப் பாவிப்பது தவிர்க்க முடியாததாகிவிடுவதால்,  
 அனைவரும் பாவிப்பதைக் குறைத்துக் கொள்வது மிகவும்  
 நன்றி. பாலி பொத்தலை அங்கீகரிக்க முடியாமலே நெருங்காத  
 கிண்ணத்திலே உணவு உண்ணும் முடிவற்றதற்கு உரிமையுடைய  
 தலாம் "

குழந்தைகளை நிராகாரங்களாகக் காண்பது  
 முறையாகக் கொடுக்கலாம். ஆனால் கிழிமுறையானது மிகவும்  
 சிரமமானதும், சித்த ரிகாத்தைச் சிறந்த முறையிலும் பாவிப்பது  
 முறையாகப் பெற்றிருக்கின்றன கருவியுடைய உரிமையாளர். குழந்தை  
 உணவுகளை விடுவதற்கு கூடியதாகிவிடுவதால் சூப்பியினது  
 உதவியால் உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். சிறு விட்டியும்  
 (அலத்திய சாலைமீதும்) அலத்திய சிரமமின்றி நடைமுறையிலும்  
 சிறந்த முறையிலும் உதவியாகும். கூடியளவு, முடியாத கிண்ணம்

கடிகா பாடிப்புகளுக்கெதிராகக் கருதப் படுகின்றது. ஸ்டீபி அலீலது  
 யாபுள்ள கிண்ணப்புகள் பாகிஸ்தான் போது பாலி போத்தீஸ்  
 கணைப் போலி அறையும் கிராமிகள் மீதும் உண்ணாமி  
 சத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். ( Stealing ).

கின்று, பாந்ரீபாத்தினுல் உணவு கொடுப்பது மிகு  
 லத்திஸ் குழந்தைக்கு பவி சமீபந்தமான பிரச்சினைகளைத் தீதாந்  
 மூலக்கின்று அளிப்பதை உணர்ந்து கொள்கிறோம். " DATELINE"  
 தினாழம் அலிமர்க்க சர்க்கரையின் 1982 ம் ஆண்டு மே மாதம்.25-  
 திகத் திதழில் பிண்டமாத குடும்பட்டிக்குதாரர்கள். ' தாய்ப்பாசி  
 அருந்துகின்ற குழந்தைகளில் திருபது சதவிகிதமானவர்கள் (20%)  
 மட்டும் பந்தொத்தை ரீபாந்ர ரீபாய்களினுல் பாதிக்கப் படுகின்-  
 டூர்கள் அன்றும், அதே வேளை பாந்ரீபாத்தினுல் உணவுணி  
 னும் குழந்தைகளில் ருபுபத்தியுரண்டு சதவிகிதமானவர்கள்  
 (72%) பந்தொத்தை ரீபாந்ரன வந்தூல் பாதிக்கப் படுகிறார்கள்.  
 பாந்ரீபாத்திலு அலிலது சும்பினாய் சும்பும் போது பரிந்திய பரிஷா  
 ர்ச்சியும், ரீபந்ரண்டையான முரக வனாச்சியும் ருந்பருவதந்த  
 சாத்திய முண்டு."

பந்ரீகன் சொத்தையாவதற்கு கின்றுமீ குரு  
 காரணத்தையும் கூடலாம். சில தாய்மார்கள் குழங்கன்  
 குழந்தைகளைச் சமாதானப் படுத்தி அமைத்யடையச் செய்யுதந்  
 காக கிளிப்புக் கலந்த பாணத்தைக் கொடுக்கின்றார்கள். சில  
 டெரவர்களில் சிலகுழந்தைகள் பாலி போத்தல்களை யாபிஷுளி  
 வைத்தபடி உடலிப்பி போவதும் உண்டு. ருபந்ரீரூர்கள்  
 கவனிக்காத வேளையில் விது மிகவும் சூபத்தானதாகும். கிளிப்பான  
 பாணங்களுடன் குழந்தை பாலி போத்தலை யாயிஷுளி வைத்திருக்  
 க அமைதிப்பதால், பாந்ரீபந்ரிகள் ( முதலில் முளைக்கின்றபந்ரிகள் )

விடுகிறது அடுத்து பந்தங்கள் முளைப்பதற்கு கிடைப்பில் உள்ள காலத்தில், பந்தங்கள் விடுவதனால் ஏற்பட்ட கிடைவிறகுகளில்; சாதகமான பாதிப்பை ஏற்படுவதற்கு சாத்தியமாகின்றது .

மெது தாயிமார்களை நூபகத்திலி வைத்துக் கொள்ள ரிஷண்புய சில குறிப்புகள் :-

- 1) - இவ்வொரு ரிஷண்ச் சாப்பாட்டிந்தும் முன்பும் பாந் ரிபாத்தல்க் களைக் கொத்தலினி அங்கக் ரிஷண்கும் . கிதற்கு, கிர், வர்வொ குள், ரிஷணம் ரிஷணயந்தாந்ச் வெலவழிக்க ரிஷண்புயிடுகிறது .
- 2) . தழைத்தை பாந்ரிபாத்தலிலி சூப்பியனாந் சூப்பும் வந்தம் அந்நித சூபந்ததை வகிவகிக்கக் கூடியதாக அந்நிக்கலாம் . சில வெகுகளினி பரகரிஷணலாம் .
- 3) . தாயிபாலை உண்ணும் குழந்தை, பாந்ரிபாத்தல்குழம் பாஸ் அந்நிதனலி பினினா் அக்துழந்தை தாயிப்பாலை அந்நிதும் போது அந்நித சிரமமாக இருக்கலாம் .
- 4) . வைத்திய தாலையில் குழந்தைக்கு பாந்ரிபாத்தலிலி உணவு கொடுத்திருந்தாலி லீட்டுக்க வந்தபினி, அசெது அகா தார நிலையில் பாந்ரிபாத்தலிகளைப் பாவிக்க முடியாத சாத்தியவிகளி கிருக்கின்றன . இது குழந்தையினி பந்தளியும், முரகலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம் .
- 5) . பாந்ரிபாத்தலிய் பாவிப்பதனலி, அந்நிதத்திலி, அக்துழந்தைக்குக் கீதவையான மனிதந் தொட்பு குறைக்கப் படுகின்றது .

- 6) சாதாரண கிண்ணங்கள் நிரும், சவர்க்காரமும் கொண்டு கடும்துறை போதுமானதும் அடிக்கடி கொத்திரிவி அவித்து கிண்களைப் போக்கும் சூறைய குறைக்கப் படுகின்றது .
- 7) திறந்த கிண்ணங்கள் பூடியுடன் சேர்ந்த கிண்ணங்களை விட தொற்றுக் கிருமிகளைக் காலுவதில் குறைந்த சாத்தியக் கூடுகையே கொண்டுள்ளன.
- 8) கிண்ணங்கள் பாலிப்பதால், குறைந்த தாயிப்பாலை அந் துவதில் ஒரு நிறையவை ரூப்படுத்தத் தூண்டுக்கிறது .
- 9) கிண்ணங்களைப் பாலிப்பது சூப்பியிடு குடிப்பதற்கு ஒரு தடை யாக மாட்டாது .
- 10) கிண்ணங்களைப் பாலிப்பதால் குறைந்ததாயினி வயிற்றில் காற் நடைவெளிகள் ரூப்படுவதைத் தடுக்கின்றது .
- 11) ஹைதீயசாஸ்யில் கிண்ணங்களைப் பாலித்தால், உட டிலும், அரித நிலையிலும், அரித முறையைப் பின்படுத்தி அப்படியே சந்தமாகப் பாலிப்பதற்கு ஏதுவாகின்றது .
- 12) கிண்ணங்களைப் பாலிப்பது குறைந்தது, உணவு கொடுப்பவருடன் ஒரு பிணைப்பை அளிக்க ஒரு ரிசூக் தந்தை ரூப்படுத்தி கின்றது .

- சுயாவதி -

## மனிதரில் எத்தனை ..... ?

மலர்விழந்த சித்திரமாகவிருந்தது. கிது ரென்ன? அருத்தவர் செயல்களில் கித்தனை அநாகரகமான துலையீடு! சீ கிப்படியுமா கிருகந்தரங்கள் மனிதர்கள்? சிதவ்கமான உகந்தத மணம் கொண்டவர்கள். கின்று மாலையிலும் வந்த அந்த தொலைபிசு மிரட்டலால் தான் கித்தனை சித்திரம் அது ளந்த. எத்தனை நாட்கள் தான் ரொறுப்பது? காஷாயில் வினை யாழக கொண்டு கிருகந்தம் அலாது மகன் சரவணனாது குடும் புகள் கூட அலாது சித்திரத்தைக் குறைகங்கவிலை. அம்மா கின்று தனது சிவகைளுக்க 'அ..சிசாக்' கெட்டிங்காரன்' ரென்று கை தட்டவா ரென ரிதிர்பார்த்து ருமாந்த சரவணன் சிசாக்' துண்குறால் நிலத்தல் 'அ' ருத்தக கொண்டுருந்தான்.

மலர்விழி மீண்டும் அதை நினைத்துப்பார்த்தான். எத்தனை அலமமாகச் சொல்லிவிட்டான் அப்படி. கதைக் கிட பதந்தத்தாரினு கொந்த அலுவுல்கள் பார்ப்பதந்தக் கூட ரெற மில்லாது சிப ஓடி மந்தவர்களுக்க உதவி ரெய்து கொண்டு கிருகந்திரன். சின்று காலையில் கூட ரொறுபெயர்ப்புக்காக சூறவநடன் 'உய்ப்ரு'ந்தப் ரொய்ருந்தான். அவன் சிவகைக்குச் ரென்று கண்டிடம் அலுவுல்கைக் கூடாது ரென்பதற்காக, தாரின கிரு கிடவ்களில் ஓய்விவிலாது சிவகைரெய்கின்ற அல ளாது கணவன் மாதவன், அவன் படித்த படிப்பு மந்தவர்க ளுக்கும் பிரயோசனமாக கிருகந்திடம் ரென்றுதாரின, மண மிசைந்து தாதுகரெ, ரொறுபெயர்ப்பதற்காகரெலா, அல்லது ப்ரு உத்தியோகமுர்வமான சிவகைளுக்கிரொ மந்தவர்களுடன்

அவளை அணுப்பி வைக்கிறார். அவருக்கு தில்லாத அக்கறையா கிந்த ரொடும்பயலுக்கு. 'பிரக' குறாமாகப் பேசவும், ரொடும் கூடிய அந்தரம் உள்ள அவன் வேலைக்கும் செல்லாதது கிருப்பதால், 'பிரக' தெரியாதவர்கள், தாமக்கு திவ்வியத்திலி உதவி செய்யும் படி அவனிடம் கேட்பது வழக்கம். மந்திரவர் களுக்கு உதவி செய்யவில் சலிப்படையாத அவன் அவர்கள் கேட்பதைத் தட்டிக் கழிக்காது, பாதுபாடு காட்பாது ரெல்லோ ருக்கும் உதவிக்க கொண்டு வருகிறார். கித்தண்கிதம் மாத வன் வேலைக்குச் சென்றிருக்கின்ற வேலையிலி, உதவிக்கு ஒருவரும் தில்லாத நிலையிலி, தெரிந்தவர்களிலி அதனைப்பிர் விரகனிலி "ஒன்று மகனைக் கொஞ்ச ரொடும் பார்த்துக் கொள்ளுகளா?" "ஒன்று பரிதாபத்துடன் கேட்டு, அவர்களைது அறைகுறைச் சம்மதத்தை புரிந்தும் புரியாதமாதிரி அவர்களுடைய சரவணனை விட்டு விட்டுப் போயிருக்கிறார். தன் மகனைத் தனது கவனிப்பிலி கிருந்து விட்டுவிட்டு, தனிமையாக அருகிக் லுக்கருடன் விட்டுவிட்டுப் போக வேண்டியிருக்கிறபிறி ஒன்று அவளைது தாய்மையுள்ளம் அதனை நாடிகள் காலங்கியிருக்கிறது. கிவர்கள் ஒன்னவென்றலி ரெல்லாவந்தரையும் பார்த்துக்கின்ற கண்ணாட்டம்! அதனை அசங்கம்! கிந்த நாட்டிலி கிவ்வ ருது குந்திய கண்ணாட்டம் காரண?

தனது மனதிலி ருன்பட்ட புயலி அடங்குவதற்கு காக தனது கியவிபுகி ரெதிராக வேண்டுமென்றிரு 'யாருக்கு ரெந்தக் கஸ்ட்டம் ருன்பட்டால் அனகடுகண்ண? நான் ஒருவரு டனும் ரொடும் பெயர்ப்புநடுகாகவே.. ஒன்றிரதவைக் கெண்டு மும் ரெந்தவிடத்துக்கும் 'பொவதிலி' ஒன்று ரொடும்புத்தன மாகவும் நினைத்தான் மலர்வழி. யாரொ செய்யுகின்ற வேலைக்கு மந்திரவர்களுக்கா தண்டனை ஒன்று நினைத்தவருக்கு மிணாடுமி

அவனிலி ஆத்திரம் பந்திக் கொண்டு உந்தது.

கதவு திறக்கப்படுமீ ஒரூரூ ரூகூடூ அப்பா' லெல்லு  
 குத்தீதுக் கொண்டு ஒழுகுணீ சரவணணீ. ஒழுகுணீ காலீகூகூ  
 கட்டிப்பிடித்த சரவணணீகூ தூக்கீ உச்சீ மொர்ந்துவிட்டு, கதவையீ  
 பூட்டிபுக் கொண்டு உண்ணீ உந்தூணீ மாதவணீ. மலர்விழியணீ  
 மெளணைகூகூக் கண்டவணீ, ஆச்சரியத்துடன் அலன் அருகலீ உநீ  
 தூணீ. 'லெண்ண மலர்விழி! யோகூத்துக் கொண்டு கிருக்கூறயீ?'  
 லெண்ணீ ஆகூரவாக. அலனது கெண்வியாலீ அலுலரையீநூந்த  
 ஆத்திரமெலீலாமீ ஆநூருமையாக மூரு உமீமத் தொடவீகூணீ  
 மலர்விழி.

அலனது அழகைகூக் காரணமீ புரியாத மாதவணீ  
 'லெண்ண விட்டிலீ கிருந்தூ கடிதமீ உந்தூதா' லெணு மெலீலக் ரூகூ  
 லூணீ. கிலீகூ லென்பு யூவீ தலையகூகூத மலர்விழி, உசூம்பலு  
 லூணீ கினூருகூகூக் அந்த 'லெண்ணீ யூகூலீ' லெணு தொலீலுத்  
 தொடவீதமீ யூதூ -- மெந் கொண்டு அலணீப் யூசு உடாது - ஆ--  
 கிதநூகூகூகூ கிலீலனாமீ? ி அகூரு.. ருத்தகூணீ நூணீ தொலீலயீ  
 தூக்கீரூகூ கிது மூகூரி விசயவீகூணீ ரூகூதயூக் காதலீ யூபாடாகூ...  
 லெணு. லெலீரு மதத்தநூலீலாக மலையணீ தொலீலீகூகூ ககூகூக்  
 காக கிலீலனது கலவீகூகூருயீ!" லெணு கிடை மந்தூதூணீ மாத  
 வணீ. ரூகூபத்தீருலீ அலன் ரூரூலீ உயர்ந்தது.

அம்மலினது அழகையயூக், அப்பாலினது  
 ரூகூபத்தயூக் கண்ட சரவணணீ அரண்டுயூயீ சூணூவீகூக்  
 தொடவீகூணீ. அலணீ மெலீலக் சமாதானப்பருந்தீக் கொண்டு  
 டுருந்தூணீ மாதவணீ. மலர்விழிகூக் அகூத அலனிடமீ ரூகூலீலா  
 தூவிடிலீ தலூரீய லெழுகூதூலீமீ ரூபாலீ கிருந்தது. 'கினூருகூக்  
 அலன் சூகூலீன உயர்ந்தகூகூ' .. லெணு மலர்விழி ரூகூலீருணீ.

"இணைடாம் மலர்வீழ், சிதைப்பந்நு அணைந்த அக்கநையுமிலை .  
 ருணைந்ருள் அணைந்துத் தெரியும் தாரிணை உண்பிணைப் பந்நு . வீணை  
 மணைதக் குழப்பக் கொண்டு கவலைப் படாரிடு." என்து சிவனைச்  
 சமாதானப் படுத்தினான் .

கிணைந்தக் கொடுதம் ரிகளீ மலர்வீழ் . கிணைந்தக் கிணைந்த  
 தமிழீகரெனலீலாம் அணைந்தெனலீகசுமலானை வர்களைக கிணைந்த ரிணை  
 ளுமீ அணைந்து நீ தெரியார்க்கிரும் . நாம் அலீலாம் அமது நாட்புணானை  
 பிழைச்சிணைகளை அணைந்த வந்திணைக்கிரும் அணைந்து கூடுக கொளீ  
 கிரும் . எத்தனை ரிபீ அணைந்த சாண்காக கவையுக் கொண்டு ரிணை  
 காரணைவந்தென்காக அணைந்தாரீகாரீ . அரியாக்கியத்தனத்தையும்,  
 சியநலத்தையும் துமிணைந்த கவையுக் கொண்டு, சிணைந்த படுத்  
 தநையத் தெரியாத அணைந்த ரெனலீபானை காரணை ரிணைந்திரிணை  
 ரிணைந்த உண்பிரந்த கணைந்திரிணை உணைவந்த ரிணைந்தது? தணைந்த  
 ரிணைந்திரிணை உணைந்த ரிணைந்த, உணைந்திரிணை அணைந்த கிணைந்த ரிணைந்த -  
 ளுமீ அணைந்த தெரியார்க்கிரும் ரிணைந்த . உணைந்த கருதாயத்திணைநலனீ  
 உணைந்த கிணைந்த அக்கநையும், பந்நும் ரிணைந்த அணைந்திரிணை கிணைந்த  
 ரிணைந்திரிணை அணைந்த நீ தெரியாப்பதும் துப்பத்தாரிணை!

அணைந்த உணைந்திரிணை தெனைந்த ரிணைந்திரிணை கூடு  
 தியாகம் தெய்விக கொண்டு மந்நவர்களுக்கீ உதவீ தெய்வர்களைப்  
 பாரீக்கும் ரிணைந்த கவையுக் காரீகாரீ ரிணைந்திரிணை தானை தானைநும் .  
 சியநலநிலைமலீ ரிணைந்த மந்நவர்களுக்கீ தெய்விகனா உதவிகளுக்கீ  
 கணைந்திரிணை தானை காரணைமாக்குவானை அணைந்த . அணைந்திரிணை  
 தெய்விகனும் . அணைந்திரிணை, . . அணைந்திரிணை முணைந்திரிணை  
 நடுந்நு கொளீவந்திரிணை அணைந்திரிணை அணைந்திரிணை அணைந்திரிணை  
 கணைந்திரிணை தானை பாரீகிரும் . அணைந்திரிணை காரீகாரீ கிணைந்திரிணை  
 உணைந்திரிணை அணைந்திரிணை முணைந்திரிணை கிணைந்திரிணை  
 தெய்விகனீ கொண்டுந்நிரிணை மந்நவனீ .

அம்மையும் அப்பையும் தண்ணீர் கலக்காது கதைத்  
 தும் கொண்டிருந்ததால் சூலணன் சூதாங்கப்பட்டான். அப்பா  
 'யிரினன்' எடுத்துக் கொள்ளும் என்று அவர்களை மீறும் தொடர்  
 விடாது நச்சிக்கத் தொடங்கினான். அங்கு சந்திரசம்பந்த  
 சூதாங்கும் 'யிரினன்' எடுப்பதற்காக உள்நேர் சென்றான் மாதவன்.

மாதவன் சொன்னவற்றை நினைத்துப் பார்க்கும்  
 கொண்டிருந்தான் மலர்விழி. அன்று மீதலா கூடச் சொன்னாளை!  
 அவருக்கு சில நேரமான தொகையாகத் தொலையாம்! ஹெய்யான்  
 மணியடிக்கிறதே என்று சூதாங்குதல் குடியாய் எடுத்தாள் அங்கு  
 உடனடி உலகம் போடும் அல்லாம் சொல்கிறாள் ஒரு பாவி.  
 அவளது சில நேர உதவிக்காகக் கூட கிண்த் தொலையாம்.  
 ஒருவன் தான் கிண்த் தொலையச் செய்கிறாள்? அல்லது சிறை-  
 யப் போர் கிண்த் தொலையா? அவருக்கு சூதாங்கும்  
 கிண்து. கிண்துக்கு மெல்லாம் அன்ன மரணமாயும்? கிண்து  
 அன்ன அநாகாலான செய்கை? அவர்களுக்கும் அடிமண்து.  
 சூதாங்கினால் பரத்பனிப்போ கிண்து? கிண்து மெல்லாம் மெல்லாம்  
 சூதாங்கும் மெல்லாம் பிண்துதலா? சூதாங்கும் மெல்லாம்  
 உருவிகள் கிண்துமெல்லாம் அடிமண்து மெல்லாம் அன்ன மெல்லாம்  
 போ? அவரு நினைப்பதும் கிண்துமெல்லாம் மெல்லாம் ஒரு சூதா  
 கட்டுப்பாடுகள் அடிமண்துக் கொண்டு கண்ணியமான முறையில்  
 எத்தனை போர் அடிமண்து. கிண்துமெல்லாம் மெல்லாம் அடிமண்து  
 காலத்ததைப் பிண்துமெல்லாம் துள்ளுகிறாள் .. சூதா கலையா  
 கக் கூட கிண்து மலர்விழிக்கு.

சூலணனுக்கு 'யிரினன்' எடுத்துக் கொடுத்த அவ  
 னை விளையாட விட்டுவிட்டு அன்ன கிண்துமெல்லாம் சூதாங்கும்  
 நினைத்துக் கொண்டு கிண்துமெல்லாம்? அன்னமும் அவருக்கில்

வந்தான் மாதவன் . \ கிவீரிக பாஃ மலர்வழி ! எங்கள்  
 ஊட்டிலி உத்தியாக பூர்வமான மெது வெளிபிவலைகளைரியல்வாம  
 றிதான் பார்க்கிறாய் . மென்கு லீயும் கிடைப்பதிலை . சிவநயிட  
 றி கச்சிதமாக சிந்தி வேலைகொளிலாம் செய்வாய் . அந்நகாக  
 றி அடிக்கடி ஊட்டை ஊட்டு வெளியிலி ரெலில ரிவணீடியகூடு  
 கிருது . ஊட்டு வேலைகளையும் செய்து கொண்டு, வெளி சிவ்வலி  
 கரும் பார்த்துக் கொண்டு, கிந்தக் குழப்படிக்கார சூரவண்ண  
 யும் பரமார்த்தக் கொண்டு றி எவ்வளவு கண்டிப்பி படுகிறாய்  
 மீண்டு நத்தனை நான் நான் கவலைப்பட்டாக் கொண்டு கிந்தித்தக்  
 கிரிந்து . ஆனால் கிது தயர்க்க கியலாதது மீண்டு மீண்டு நாரி  
 சமாதானம் படுத்தும் கிந்திக்கிரிந்து . ஆனால் கிதிரு நூறும் கண்டு  
 மிடிக்கிரு சிவனது மெச்சைக் காதினி வாங்கக் கூடாது .

மெங்கள் சமுதாயத்தில் மந்தவர்களுக்கு உதவிசெய்து  
 மொது சிவலைகள் செய்வதற்கு வெளிக்கிடுகின்ற மெண்களுக்கு ஏன்  
 படுகின்ற மூரம்பி மெச்சினைதான் கிது . ஆனால் இப்பிரச்சனை  
 மீந்த மண்ணிலும் மீதானமலாம் மீன்பது கிப்பொதான் மென்க்  
 குப்பிரிந்து . கிந்த மிரட்டலால் றி மென்கிதனாரிந்து காணப்பட  
 கிருய் . ஆனால் மீசாரிந்து மொகாரிது . மென்கித தான் உண்ணப்  
 பநீந் சிதிகம் மெரியும் . மந்தவர்கள் கிமர்சனத்துக்கும் றி  
 மதிப்புக் கொடுக்கத்தான் வேண்டும் . ஆனால் கிந்த மிரயாக்கி  
 யனினி மிமர்சனத்தைப் புருக்கணித்துவிடு . புருக்கநிந்து சிந்தித்  
 துப்பாரிக்காது, மென்தமானமாக கிப்படிக்கிடுகை மூபயர்க்  
 றுக்கு றி பதிலி கொடுக்கத் மீதையயினி . அவர்களைப் மொருத  
 து வரை மொனாம் தான் சிதநிடுக் கிந்தயதிலி . அவர்களுக்க  
 றி மீன்ததான் மிளக்கம் கொடுத்து உணவு மியாயத்துக் மொன  
 மூம் மெனிடன் காதினி உணவிய சிவிகதான் சிவர்களைப்  
 மொருத்தவரை சிது .

உண்ணிய ரீபாண்ட வணிகனின் செயல்களில் குற்றம் கண்டெழுப்பத்தல் கிவணிய ரீபாண்டிரைவிட சில வணிகன தானி முன்னிடுகிறார்கள் எனும் உணக்கத் தொயும் தாரின. சித்தமான வணிகன தானி மந்திய வணிகனின் பரந்த மணய பானமைக்கரிசா, முன்னிந்நதந்தந்தரிசா துடை ரீபாண்டிராகள் . சிய வணிகன தானி முதலி உணரியாண்டிராக்கு களாங்கம் தொல்கிராகள் பிணயதும் உணக்கத் தொயும். ருணையி அயர் கருக்த செயலாந்துவதந்தரிசா, கதைப்பதந்தரிசா எதுவும் கிர் லாத நிலையிலி அயர்கள் அருவக்க்துத்தந்த மாதிரி கதைத்துக் கொள்கிறார்கள் !

மந்தியர்களுக்கீடு - அயர்கள் எதிர்ப்பாலானவராக கிடுத் தாந் கூட கண்ணியமான முணையிலி தயிமாலி கியண்டளயிலி உதவி செய்வதில் எந்தத் தப்பும கிளியரிய . நான் உணக்க கிது பந்தி என்ன தொல்கிறேன் எனருவி கிந்த விசயத்தல் நீ மந்தியர்களுது அப்பிராயத்திலி அக்கரைகொள்ளாரித . 'உலகியுள்ள முகு கிடுகும் ரீசாந்தாலும் கூட ஒரு மெளுத யாத்தியினி ஒளியை அணக்க முடியாது' . உண்ணி முடியக் கூடிய கிந்தச் சிறு உதவிகளையாவது எவிலாருக்திம் தூறான மாகச் செய் . கிதுதானி ரினது கிடுப்பமுமீ கூட' எனரு நிரூத்தினுன் மாதயன் .

மலர்கிடுக்கு அயன் கொன்னவந்திலி உள்ள சியாயல்கள் புரிய, அயளது தயக்கம் அகன்று மணம் தொலியாக, மெலிஸய் புண்கருக்து அயணிய் பார்த்தவன், அயதரமாக உண்டிள வணிகன - அயவுக்த இதனின் கொடுத்து விட்டு சுரவணமுடனி தானும் விளையாந வதந்தகாக .

சத்தியா

## WOMEN'S LIBERATION

As a citizen in North America, I have been able to see the products of a liberated society. I have seen large companies run by women in top positions. I have also noticed the increase of women doctors and garbage collectors.

As a youth in the 1980's in North America, I have witnessed equality. I have been taught both by my society and my family that I have the same rights and potential as my brother. There is nothing that I can't do that he can do. I have been told to get an education so that I may have a job outside of the home.

I have had the chance to compete against boys and have done better than any of them. I have had also boys for friends. Some were close and others more distant. Some friendships lasted for four days and others longer.

As a single female student studying in Norway, I believe that the Women's Liberation Movement has become the movement which has liberated my whole generation. For it is no longer uncommon to see boys uncertain and scared. I have seen little girls playing with trucks in the dirt.

And yet I have noticed a 40% divorce rate in North America in 1985. Most of my classmates do not have two parents living together. The suicide rate among my generation is at levels never heard of before.

What is right? Is inequality proper when one party is treated as dirt? Is equality correct when the two parties want to go their own way? There must be a third way? Does another generation have to be the one to discover it?

Sandra Knowleg, Canada.

156  
40  
296

26  
6  
32

லவ் கேக் (CLOVE CAKE).

40  
26  
1040

தேவையான பொருட்கள் :-

- 1 குத்தலி சோதுமைக் துணை.
- 2 குத்தலி மாசீனி (Soft sugar) 4
- 200 முந்திர்ப்பருப்பு
- 12 முட்டை (12 மஞ்சட்கருவும், 10 வெள்ளைக்கருவும்)
- 1/2 ஹைன் கிளாஸ் ரெஸிவாட்டர்.
- 1/2 ஹைன் கிளாஸ் ரீதன்.
- 1/2 தேக்சரணிடி சீரீய ரெயிம்மீசீம் பழத்தொல்.

செய்முறை :-

ஒரு பாத்திரத்தில் முட்டை மஞ்சட்கருவையும், சீரீயையும் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். பின்னர் சோதுமைக் துணையையும் சீர்த்து கலக்கவும். பின்னர், ரெஸிவாட்டர், ரீதன், சீரீய ரெயிம்மீசீம் பழத்தொல் அளிமயங்கவை சேர்க்கவும். கிடுத்யாக 10 முட்டை வெள்ளைக் கருவை நன்றாக நூரைவரும் படி சிடித்து, சிடிதுரையையும் சிடிநூலன் சேர்க்கும் கலக்கவும். பின்னர் கடதாசி (Paper) விரித்து சிடித்தம் செய்ப்பிட்ட தட்டையான சேக்தட்டில் கலவையை உமாந்தி ஓவன் (Oven) வைக்கவும். சேக்கன் சிடிபாகம் ரிமலீயிய பிரவுண் நிறமாக மாநியபின் கிடுக்கவும். பின்பு சிடிபின் ரெத்து சிடிவருக்கும் பரிமாறவும்.

குறமத். P. பாக்கியநாதன்.

## Lettre à l'Editrice

Le printemps est proche. De temps en temps nous revoyons les premiers rayons du soleil qui nous réchauffent le coeur et nous redonnent espoir, malgré un tunnel qui ne semble jamais se terminer.

Le tunnel ? Hélas oui, en France et au Sri Lanka. Le nombre des déboutés s'accroît en France, même si on entend parfois qu'un tel a finalement reçu la carte de réfugié. Cette carte de réfugié, si indispensable soit-elle, n'est pas un sésame automatique. Les démarches administratives demeurent très longues et très lourdes. La crise du logement reste la même, le chômage aussi. Les cours de français sont insuffisants pour posséder la langue et s'adresser à un interlocuteur de langue française. Il faut fournir de très gros efforts et s'armer de courage pour avancer coûte que coûte dans une mer houleuse.

En comparant la vie à une mer déchaînée, je revois les images du littoral du Sri Lanka que nous avons quitté pour combien d'années ? Peut-être pour toujours. Le Sri Lanka qui s'appelait autrefois la perle de l'Océan Indien est une terre ravagée par des luttes fratricides. Quand une partie du corps nous fait très mal, nous avons l'impression que nous avons mal partout, nous ressentons un grand malaise général. C'est ce qui se passe dans notre pays. Il y a des régions qui sont ensanglantées par la guerilla, les bombardements, les arrestations arbitraires, les disparitions, mais le reste du pays souffre aussi. Toutes ces séries de violence que nous rapportent les journaux, les radios ou la télévision nous heurtent profondément et nous font honte. Les hommes de bonne volonté tendent tous leurs efforts pour construire une nation où chacun peut s'accepter différent et jouir des mêmes droits. Nos religions et notre mentalité orientale nous rappellent constamment à la tolérance et à la réconciliation. En ce temps de Carême où nous revivons d'une manière plus intense l'exemple du Christ

qui a pardonné à celui qui l'avait livré si traiteusement et à ses bourreaux, à nous-mêmes malgré notre médiocrité, méditons sur notre rôle.

Soyons là où nous sommes en terre d'exil ou ailleurs, des bâtisseuses de paix. La paix n'est pas à confondre avec passivité. La paix est active, elle demande que nous posions des actes, des actes de solidarité, de confiance mutuelle, même si cela dérange et nous remet en question.

Sr Antoinette

---

### THE REAL COSTS OF MILITARIZATION

The annual military bill is now approaching 450 billion US dollars, while official development aid accounts for less than 5 percent of this figure.

1. The military expenditure of only half a day would suffice to finance the whole malaria eradication programme of the World Health Organization, and less would be needed to conquer riverblindness, which is still the scourge of millions.
2. A modern tank costs about one million dollars; that amount could improve storage facilities for 100,000 tons of rice and thus save 4000 tons or more annually; one person can live on just over a pound of rice a day. The same sum of money could provide 1000 classrooms for over 30,000 children.
3. For the price of one jet fighter (20 million dollars) one could set up about 40,000 village pharmacies.
4. One-half of one percent of one year's military expenditure would pay for all the farm equipment needed to increase food production and approach self-sufficiency in food-deficit low-income countries by 1990.

“North-South. A Programme for Survival”. Report of the Independent Commission on International Development Issues.

— from a paper circulated at Pilimatalawa Theological College  
on College Day, 28.2.1986.