



கீழக்கொள்



கீழக்கொள்

Kizhakkoli

ISSN 2012-7332

ஒளி 815

தை - பங்குனி - 2011

கதிர் 802



கலை கலாசார காலாண்டு சஞ்சிகை
கிறுக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்க வெளியீடு
Publication of Eastern University Employees' Union



கிழக்கொளி

கிழக்கொளி

Kizhakkoli

ISSN 2012-7332

ஒளி - 15

தை - பங்குனி - 2011

கதிர் - 02

பிரதம ஆசிரியர்

தரு.V.பீரகாஷ்

ஆசிரியர்

தரு.S.சந்திரலங்கம்

சஞ்சிகைக் குழு:

தரு.K.கதீர்காமத்தம்பி

தரு.T.சந்திரன்

தரு.K.தேவராஜா

MIM.ஆன்மாயில்

தருமதி.S.தயாளன்

விலை ரூபா : 50 /-

தொடர்புகள்

பிரதம ஆசிரியர்

நூலகம்

கிழக்கு பல்கலைக்கழகம் - இலங்கை,

வந்தாறுமுலை,

செங்கலடி.

தொலைபேசி இல - 065 - 2240590

E mail : kizhakkoli@yahoo.com

Web:www.esn.ac.lk/journal/kilakkoli

உள்ளே.....

ஆக்கம்

பக்கம்

ஆசிரிய பீடத்திலிருந்து..... (ii)

இயற்கைச் சூழலை அச்சுறுத்தும் 01

உதடு அண்ணப்பிளவு 06

உளவள நலம் 11

குடல்வால் அழற்சி 14

Global Warming 18

அவன் என் மகன்தானா? 22

கைத்தொழில் மயமாக்கமும் இலங்கையும்... 23

வாழைப்பழத்தின் மகிமை 28

SMART தொழிநுட்பத்தால் வளமாகும் 30

ஓரம் கட்டப்பட்டோர் (கவிதை) 32

டெலீரின் உணர்வுகள் 33

ஆனாபானஸ்தி 34

Prospects and opportunities for Nursing ... 38

தாதிய சேவை சந்தோஷமும் சவால்களும் .. 41

பெண் உறுப்பு புற்றுநோய்கள் 47

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு அறிவுரைகள்..... 50

Importance of Eradication..... 52

மட்டக்களப்பு மாவட்ட கல்வி (தொடர்) 56

கலாநிதி அருட்.சகோ.ஜோசவ்வா ஜோசப்..... 68

..... 70

குறுக்கெழுத்துப்போட்டி..... 71

கேட்டதும் கொடுப்பவனே..... 74

கிழக்கொளி செய்திகள்..... 77

ஆக்கியோர் விபரம்..... 78

இது கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கத்தினால் வெளியிடப்படும் ஒரு காலாண்டு சஞ்சிகையாகும்

ஆசிரிய பீடத்திலிருந்து...

கிழக்கொளி சஞ்சிகை
யின் வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்
திற்கும் பேராதரவை தரும் வாசக
நெஞ்சங்களுக்கு எமது உளங்கனிந்த
நன்றிகள் என்றென்றும் உண்டு. பலவித நிதிப்
பிரச்சனைகள் மத்தியிலும் விடாமுயற்சியின் பலனாக
காலந் தாழ்த்தியேனும் தனது வெளியீட்டை தொடர்ந்து
செய்ய கைகொடுக்கும் எமது சங்க உறுப்பினர்களின் நிதி
ஆதரவும் தார்மீக ஆதரவும் இத்தருணம் மெச்சத்தக்கது.

புதிய சஞ்சிகைக் குழுவானாலும் தன் மெருகை சற்றேனும்
குறைவின்றி தர கிழக்கொளி திடசங்கற்பம் பூண்டுள்ளது.
எமது ஊழியர் சங்க புதிய நிருவாக சபையும் தன் தார்மீக
பொறுப்பை உணர்ந்து சங்கத்தின் அடையாளமான 'கிழக்கொளி'யை
தொடர்ந்து வெளிவர ஒத்துழைப்பை தர முன்வந்துள்ளது
பாராட்டத்தக்கது.

எமது இதழின் இப்பிரசுரத்தில் பல பலன் மிக ஆக்கங்களும்
கட்டுரைகளும் வெளிவந்துள்ளன. கூடுதலாக மருத்துவம் சம்பந்தமான
ஆக்கங்களே இடம் பிடித்துள்ளன. அதேநேரம் எமது உறுப்பினர்களின்
படைப்புக்கள் கணிசமானளவு இல்லாதிருப்பது கவலைக்குரிய
விடயமாக இருக்கின்றது. ஆகவே தயவுசெய்து உங்கள் ஆக்கங்கள்
சிறியதாக இருப்பினும் அனுப்பிவைத்தால் பிரயோஜனமானவை நிச்சயம்
பிரசுரமாக நடவடிக்கை எடுப்போம்.

இவ்விதழில் கவிதைகள் மற்றும் ஆய்வுக் கட்டுரைகள் குறைவா
கவே உள்ளன. எமது பல்கலைக்கழக கல்விமான்களின் ஆய்வுக்
கட்டுரைகளுக்கும் ஆக்கங்களுக்கும் களம் அமைக்கும்
'கிழக்கொளி' கல்விசாரா ஊழியர்களின் படைப்பாற்றலையும்
வெளிக்கொணரவேண்டும் என்பதே எமது அவா! எனவே
அடுத்த இதழுக்காக இன்றே உங்கள் ஆக்கங்களை
தயாரிக்க தொடங்குங்கள்!! நாளை அவை
எம் இதழில் நிச்சயம் வெளிவரும்.

■ ஆசிரியபீடம்

கிழக்கொளி

31.09.2011



இயற்கைச் சூழலை அச்சுறுத்தும் மண்ணரிப்பு

புவி மேற்பரப்பில் காணப்படும் பனிப் பிரதேசங்கள், பாலவைனங்கள், சதுப்பு நிலங்கள், உயர்நிலங்கள் என்பவற்றை தவிர்த்து நோக்கும்போது விவசாயப் பயன்பாட்டுக்குரிய பகுதி மிகவும் குறைவாகும். பெருகிவரும் அதிகளவான சனத்தொகைக்கு இச்சிறிய அளவிலான நிலப்பகுதியே ஆதாரமாக இருப்பதினால் மண்வளத்தைப் பாதுகாத்தல் அவசியமானதாக இருக்கின்றது.

பூமியின் கற்பாறையிலான வெளியோடு காலநிலையின் தாக்கத்தின் விளைவாகச் சீரழிவுதினால் தோன்றும் மண்ணினை உருவவியல் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தும் போது, சில மண்வகைகள் குறைந்த அளவில் அரிக்கப்படுகின்றன. சில மிக இலகுவில் அரிக்கப்படுகின்றன. மண்ணின் அரிக்கப்படும் அளவு அரிப்புத்திறன் என்பதால் இழையமைப்பு, கட்டமைப்பு, சேதனவுறுப்புப் பதார்த்தத்தின் கணியம் ஆகிய காரணிகள் மண்ணின் அரிப்புத்திறனை நிர்ணயிக்கின்றன எனலாம்.

பிரகாஷ்னி மோகன் பிறேம்குமார்^(a)

மண்ணரிப்பு ஒரு இயற்கை நிகழ்வு. அது மெதுவாக ஆனால் தொடர்ந்து நிகழ்ந்து பூமியின் மேற்பரப்பின் தோற்றத்தைப் படிப்படியாக மாற்றுகின்றது. மண்ணரிப்பு பூமியின் மேற்பரப்பை மட்டுப்படுத்தும் ஒரு முயற்சி. நிலத்திலிருந்து மேல் மண் நீரினாலும் காற்றினாலும் அரித்துச் செல்லப்படுவதை இது குறிக்கிறது. அண்மைக்காலங்களில், சூழலியல் மற்றும் வேளாண்மைத்துறைகளில் இது ஒரு பெரிய பிரச்சினையாகக் கருதப்பட்டு வருகின்றது.

மண்ணரிப்பு ஒரு இயற்கையான நடைமுறையாக சுமார் 450 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வருகின்ற ஒன்று. ஆனால் பொதுவாக இயற்கையின் செயற்பாட்டின்போது, மேல்மண் புதிதாக உருவாகும் வேக அளவுக்கு, ஈடாகவே அரிப்பும் நடைபெற்றது. ஆனால் மனிதனுடைய அண்மைக்கால நடவடிக்கைகள் இந்தச் சமநிலையைக் குழப்பிவிட்டன. இதனால் அரிப்பு வேகமாக நடை

பெற்று வளமான நிலங்கள் இழக்கப் பட்டு வருகின்றன.

மண் துணிக்கைகள் காற்றாலும், நீராலும் அள்ளிச்செல்லப்பட்டுப் பள்ளத்திற் போடப்படுகின்றன. எனவே, காற்றும், ஓடும் நீரும் மண்ணரிப்பின் முக்கிய கருவிகள் எனலாம். வேகமாக வீசும் காற்று, நில மேற்பரப்பில் இருக்கும் தளர்வான மண்ணை அடித்துச் சென்றுவிடும். மண் இறுக்கமற்றிருப்பதும், தாரவத்தால் மூடப்படாதிருப்பதும், உலர்ந்திருப்பதும், தரை தட்டையாக இருப்பதும், காற்று வேகமாக வீசுவதும், காற்றினால் மண்ணரிப்பு நடைபெறுவதை ஊக்குவிக்கின்றன.

ஆனால் காற்றிலும் பார்க்க நீர் அதிகளவு மண்ணை அரித்துச் செல்கின்றது. மண்ணின் மேற்பரப்பு பாதுகாக்கப்படாது இருக்குமிடத்து மழைத்துளிகளினாற் கழற்றப்படும் மண்ணில் உள்ள நுண் துணிக்கைகள் மழை நீரினால் அள்ளிச் செல்லப்படுவதனால் மண் திரள்கள் அழிக்கப்பட்டுவிடும். அள்ளிச் செல்லப்படும் மண்துணிக்கைகள் மேற்பரப்பிலுள்ள நுண் துவாரங்களை அடைப்பதனால், மண் தனது நீரகத்துறிஞ்சிவைக்கும் தன்மையை இழக்கின்றது. மண்ணுக்குள் உட்புகமுடியாத மேலதிக நீர், சரிவு வழியாக ஓடும். இவ்வாறு ஓடும்போது சிதறிய நுண் துணிக்கைகள் எடுத்துச் செல்லப்படும். தொடர்ந்து இவ்வாறு நடைபெறும் போது வழிந்தோடும் நீர் சிறிய வாய்க்கால்களில் ஒன்று சேரும். இங்கு நீரின் அரித்துச் செல்லும்

திறனும், மண்ணைக் காவிச்செல்லும் திறனும் அதிகரிக்கும். காலவரையின்றி இவ்வாறு நடக்குமேயானால் மேல் மண் முற்றாக நீக்கப்பட்டுவிடும். நீரினால் ஏற்படும் மண்ணரிப்பின் இறுதி விளைவு விளைச்சலுக்கு உகந்த மண்ணின் இழப்பாகும்.

காடழிப்பு, எரித்தல், விவசாயம், மேய்தல் முதலிய நடவடிக்கைகள் மூலம் மூடுபயிர் அகற்றப்பட்டால் அல்லது குறைக்கப்பட்டால் நீரும், காற்றும் மண்ணை நேரடியாகத் தாக்க ஆரம்பிக்கும். அப்பொழுது மண்ணரிப்பு வீதம் மண் தோன்றும் வீதத்திலும் அதிகமாக இருக்கும். இது "துரித மண்ணரிப்பு" எனப்படுகிறது. குறிப்பாக அயனப் பகுதிகளில் மண்ணரிப்பினை துரிதப்படுத்துவதில் சேனைப் பயிர்ச்செய்கை, எரிபொருள், விறகு, மரத் தேவைகளுக்கும் பயிர்ச்செய்கைக்குமெனக் காடுகளை அழித்தல், சுரங்கத்தொழில், சாய்வான நிலப்பகுதிகளில் பயிர்ச்செய்கை மேற்கொள்ளல், விலங்குகளின் அளவுக்கதிகமான மேய்ச்சல், முகாமைத்துவக் குறைபாடுகள் போன்ற காரணிகள் பிரதானமாக விளங்குகின்றன. இவற்றினை விட கரையோரப் பகுதிகளில் அலையின் செயற்பாடுகள், நிலச்சரிவுகள், வெள்ளப்பெருக்கு போன்றனவும் மண்ணரிப்பினை ஏற்படுத்தும் இயற்கைக் காரணிகளாக விளங்குகின்றன.

உணவு நிரம்பலின் போதுமான தன்மை உற்பத்தித் திறன்மிக்க நிலத்திலேயே பெரிதும் தங்கியுள்ளது.

ஏறக்குறைய 97% மான உலகின் உணவு, நிலப்பகுதியிலிருந்தே வருகின்றது. எனவே நிலைபேண் விவசாயம் மற்றும் சூழலின் நன்மைகருதி மண்ணரிப்பைக் கட்டுப்படுத்துவது உலக உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் சூழலியலைப் பேணிப் பாதுகாத்தல் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களைப் பொறுத்தவரை மிகவும் அவசியமானது.

உணவு உற்பத்தியினை அடிப்படையாகக் கொண்ட விவசாய முயற்சிகள் முன்னெடுக்கப்பட்ட காலம் தொடங்கம் உலகெங்கிலும் நிலச்சீரழிவுகள் அதிகரித்து வந்தன. நிலச் சீரழிவின் பரிமாணம் அபாயகரமானதாக இருந்ததுடன் புவி மேற்பரப்பில் ஏறக்குறைய 30-50% திணையும் பாதித்துள்ளது. செயற்கை உர வகைகளை அதிகளவில் பாவித்தும் ஏனைய சக்தி உள்ளீடுகளைப் பயன்படுத்தியும் அயன மற்றும் இடைவெப்ப வலய விவசாய சூழலில் 2.5cm மேல் மண் உருவாக்கத்திற்கு ஆகக்குறைந்தது 500 வருடங்களாவது தேவையெனக் கூறப்படுகின்றது.

உலகின் பிரதான விவசாயப் பிரதேசங்களிலேயே மிகக் கடுமையான மண்ணரிப்பு நிகழ்ச்சின்றது. இம் மண்ணரிப்பு அதிகரிக்கும் பொழுது எல்லை நிலங்கள் (Marginal Land) மேலும் மேலும் உற்பத்தியின் கீழ் கொண்டுவரப்படுகின்றன. ஐரோப்பாவில் மண் இழப்பு வீதம் வருடாந்தம் ஒரு ஹெக்டயரில் 10-20

தொன் ஆகவும், ஐக்கிய அமெரிக்காவில் பயிர் நிலங்களில் ஏற்படும் மண்ணரிப்பு சராசரியாக 16 தொன்னாகவும், ஆசியா, ஆபிரிக்கா, தென் அமெரிக்காவில் 20-40 தொன்னாகவும் உள்ளது.

குறிப்பாக இந்தியாவில் கூட மேற்கு வங்காளம், உத்திரப் பிரதேசம், மத்திய பிரதேசம், டெல்லி, இராஜஸ்தான் போன்ற பல பகுதிகளில் மண்ணரிப்பு நாச விளைவுகளை உண்டாக்கின. (எடுத்துக்காட்டாக) பஞ்சாப் மலைச் சரிவுகளில் அதிக மேய்ச்சலின் காரணமாக புற்கள் அழிந்தன. இந்த இயற்கை மூட்டம் அழிக்கப்பட்டதால் வேகமாக மண்ணரிப்பு ஏற்பட்டது. தமிழ் நாட்டிலுள்ள நீலகிரி மலைகளில் நிலம் உருளைக்கிழங்கு பயிரிடுவதற்காகவும், தோட்டப் பயிர்கள் பயிரிடவும் காடுகளை அழித்ததால் மண் வளம் குறைக்கப்பட்டு அரிப்பு துரிதப்படுத்தப்பட்டது.

உத்திரப் பிரதேசத்திலும் கூட 15 இலட்ச ஏக்கர் நிலப்பரப்பு நீரரி பள்ளத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளதாகக் கூறப்படுகின்றது. மேலும், சிந்து கங்கை வண்டல்களும் யமுனை, சம்பல், கோமதி ஆகியவற்றின் உபநதிகளால் ஆழமாக அரிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும், தமிழ் நாட்டில் தென் ஆற்காடு, வட ஆற்காடு, கன்னியாகுமரி, திருச்சி, செங்கல்பட்டு, சேலம், கோயம்புத்தூர் மாவட்டங்களில் நீண்ட நீரரி பள்ளங்கள் உள்ளதாகவும் அறியப்படுகின்றது. இந்தியா

வில் மொத்த பரப்பு சரியாகக் கணக் கிடப்பட்டிராவிட்டாலும் சுமார் 100,000 ஏக்கர் நிரந்தரமாகப் பயி ரிட முடியாத நிலங்களாகவும் இதைவிட அதிக பரப்பு குறைந்த விளைச்சல் கொடுக்கக்கூடிய நில மாகவும் ஒவ்வொரு வருட மண்ண ரிப்பினாலும் மாற்றப்பட்டுள்ளன.

இலங்கையிலும் சனத்தொகை அதிகரிப்பும், உணவு உற்பத்தித் தேவையும், பெருந்தோட்ட விருத்தி யும் காடுகளைக் கணிசமான அளவு அழித்துவிட்டன. கிராமிய வறுமை சேனைப்பயிர்ச்செய்கையென்ற பெய ரிலும் விறகுத் தேவை என்ற பெய ரிலும் ஓராளவு காடுகள் அழிந்து விட்டன. இதனால் உடனடியாக ஏற்பட்ட பிரச்சினைகளில் மண்ண ரிப்பு மிக முக்கியமானதாகும். மகா வலி கங்கை, வருடாவருடம் ஆறு இலட்சம் மெற்றிக்தொன் அரித்துக் காவிச் செல்வதாக கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. கடந்த நூற்றாண்டில் இலங்கையின் பெருந்தோட்ட நிலங் களில் 30cm தடிப்பு வரையிலான மேல் மண் நீக்கப்பட்டுவிட்டதாக வும் கணித்துள்ளனர். இலங்கையின் உலர் வலயத்திலும் மண்ணரிப்பு ஏற்பட்டதற்கு தரிசாகிவிட்ட பல நிலங்கள் சான்றாக அமைகின்றன.

மலைச்சாய்வுகளில் செய்கை நிகழும் விளைநிலங்களில் ஏற்படும் மண்ணரிப்பு தொடர்பாக அளவீடு மேற்கொள்ளப்பட்ட போது கிடைத்த முடிவுகள் பயங்கரமானவையாகவுள் ளான. புகையிலை செய்கை பண்ணப்

படும் சாய்வு நிலங்களிலிருந்து வரு டாவருடம் ஹெக்டெயருக்கு 70 மெற்றிக்தொன் மண் அரித்துச் செல் லப்படுவதாகவும், கறிமிளகாய் பயிரி டப்படும் நிலங்களிலிருந்து 35 மெற் றிக்தொன் மண் அரித்துச் செல்லப் படுவதாகவும் கணக்கிடப்பட்டுள்ள தோடு, இவை தாங்குநிலை மண் ணரிப்பான 09 மெற்றிக்தொன்னிற் கும் அதிகமானது என்பது குறிப்பி டத்தக்கது. இலங்கையின் உலர்வல யத் தாழ்நிலத்தில் ஹெக்டெயருக்கு 25 மெற்றிக்தொன் மண் வருடத் திற்கு நீக்கப்படுவதாகவும், இதுவும் சமநில தாழ்நில மண்ணரிப்பான 06 மெற்றிக்தொன்றிக்கு 03 மடங்கு அதிகம் இருப்பதாகவும் கணக்கிடப் பட்டுள்ளது.

இவ்வாறாக உலகம் பூராகவும் ஒவ்வொரு வருடமும் அரித்தல், உவர டைதல், நீர் தேங்கி நின்றலினால் விவசாய நிலங்கள் சீரழிவுக்குள்ளாவ துடன் ஏறக்குறைய 06 மில்லியன் ஹெக்டயர்கள் இழக்கப்படுவதாக வும் மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

பூகோள ரீதியாக இடம்பெற் றுவரும் விவசாய விரிவாக்கமானது மண்ணின் அமைப்பில் கடும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி மண்ணரிப்பு மேலும் மேலும் துரிதப்படுவதற்கு வழிவகுப் பதனால், மண்ணரிப்பினைத் தடுப்ப தற்குப் பயனுறுதி வாய்ந்த பேணிப் பாதுகாத்தல் நுட்ப முறைகள், பல நாடுகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகின் றன. பல்வேறுபட்ட மண்சாய்வுகள், பயிர்கள், மழைவீழ்ச்சி, காற்று நிலை

மைகள் ஆகியவற்றுக்குப் பொருத்த
மான நுட்ப முறைகள் பின்வருமாறு,

- சுழற்சிப் பயிர்ச்செய்கை
(Crop Rotation)
- நேர்கோட்டுப் பயிர்ச்செய்கை
(Strip Cropping)
- சமவயர்க்கோட்டு நடுகை
(Contour Planting)
- படிக்கட்டுக்கள் (Terraces)
- வேர்த்தழைகள் (Mulches)
- பதப்படுத்தப்படாத பயிரிடல்
(No-till Planting)
- நீள்வரை நடுகை (Ridge Planting)
- புற்களை நேர்கோட்டு முறையி
லமைத்தல் (Grass Strips)
- மரம் - பற்றைகள் தொடர்
(Tree - Shrub Hedges)
- பாறைத் தொடர் அணைகள்
(Rock Hedges)
- குழிப் பயிர்ச்செய்கை
(Pit Cultivation)

- விவசாயக் காடாக்கம்
(Agro Forestry)
 - பாதுகாப்பு வளையங்கள்
(Shelter Belts)
- மேலே கூறப்பட்ட பல தொழில்
நுட்ப முறைகளின் இணைந்த
(Combinations) பிரயோகம்.

எனவே உலகெங்கும் மண்ணை
ரிப்பானது துரிதமாக இடம்பெற்று
இயற்கைச் சூழலியலை அச்சுறுத்தும்
அம்சமாக விளங்குவதால், ஒவ்வொரு
மனிதரும் மண்ணரிப்பை துரிதப்ப
டுத்தும் மானிட நடவடிக்கைகளைக்
கட்டுப்படுத்தி, மண்காப்பின் பயன்
களை உணர்ந்து அவற்றை இயலுமா
னவரை நடைமுறைப்படுத்தி, மண்
ணரிப்பிலிருந்து இயற்கைச் சூழலை
பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியா
கிறது.

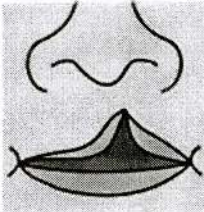
ஓடி விளையாடு பாப்பா!



12 வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகள் அநேகர் உயர்
குருதி அழுக்கம், உயர் கொலஸ்தீரோல்,
சிறுநீரகக் கற்கள் மற்றும் ஈரல் நோய்களால்
பாதிக்கப்படுகின்றனர் என அறிக்கைகள்
கூறுகின்றன.

காரணம் என்ன?

அன்றாட வாழ்க்கையில் ஓடியாடும் பழக்கமின்மை
குறைவடைந்தமை, தேவையற்ற உணவு அதிகம்
உட்கொள்ளல் மற்றும் அளவுக்கதிகமான உடல்
எடை அதிகரிப்புகளும். எனவே பெற்றோரே!
தயவுசெய்து உங்கள் பிள்ளைகளை ஓடியாடி
விளையாட நேரம் ஒதுக்கிக்கொடுங்கள்!



உதடு அண்ணப்பிளவு

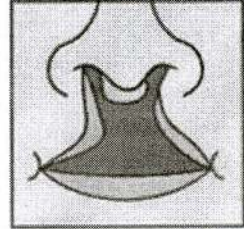
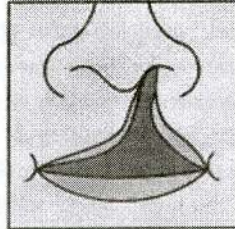
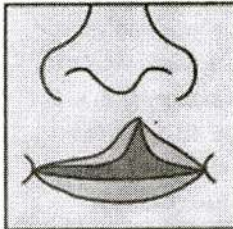
Dr. தேனுகா முரளிஸ்வரன்^(b)

“அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது

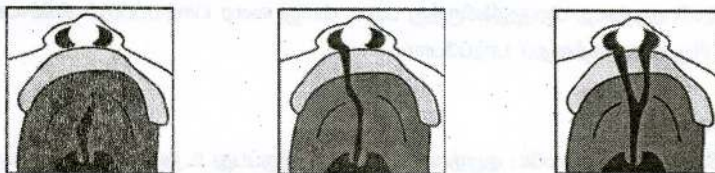
அதனிலும் அரிது கூன் குருடு செவிடு ஊளமின்றி பிறத்தல் அரிது”
என்றாள் தமிழால் பாட்டு செய்த பாட்டி அவ்வை.

சில நிமிடங்கள் சிந்தித்துப் பாருங்கள்! திருமணமாகி குழந்தைப் பிறப்புக்காகக் காத்திருக்கும் தம்பதியினருக்கு ஒவ்வொரு நாளும் புதுவரவைக் காணவேண்டும். எமது குழந்தை இப்படியிருக்க வேண்டும். அப்படியிருக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் கனவுகள் இருக்கும். இவ்வாறு கனவுகளுடன் இருக்கும் தம்பதியினர் பிறந்த குழந்தையை ஆவலுடன் கையில் வாங்கிப் பார்க்கும் பொழுது அவர்களுக்குள் அதிர்ச்சி! சந்திரனைப் பிடித்த கிரணத்தைப் போல அந்த அழகிய முகத்தில் உதட்டுக்கு இடையே ஒரு பிளவு; கதிகலங்கி நிற்கும் அவர்களுக்குள் ஆயிரம் கேள்விகள்!

முக அழகைக் குறைக்கும் பல பிறவிக் குறைபாடுகள் முகத்தில் தோன்றினாலும் அடிப்படைத் தேவையான பேச்சையும் உணவு உட்கொள்ளுதலையும் பாதிக்கும் உதடு அண்ணக்குறைபாடு மிகவும் முக்கியமானதாகும். மேல் உதட்டில் ஒரு பிரிவோ அல்லது ஒரு தொடர்பின்மையோ இருப்பதையே உதடுப்பிளவு என்கிறோம். இது இரு வகைப்படும். ஒருபக்க பிளவு, இருபக்க பிளவு. ஒரு பக்க பிளவு உதட்டின் ஒரு பக்கத்திலும், இருபக்க பிளவு உதட்டின் இருபக்கத்திலும் காணப்படும். இந்தப் பிளவு மூக்கின் அடித்தளத்திலிருந்து உதட்டுக்கு அப்பால் பந்தாடை எலும்புவரை காணப்பட்டால் அதை முழுப்பிளவு என்றும் உதடு மட்டும் பிளவுப்பட்டிருந்தால் அதைப் பகுதிப்பிளவு என்றும் கூறுவோம்.



அண்ணப்பிளவு என்பது வாய்க்குழியை மூக்குக் குழியிலிருந்து பிரிக்கும் கூரையான அண்ணத்தில் ஏற்படும் பிளவு ஆகும். இப்பிளவு அண்ணத்தில் எப்பகுதியில் ஏற்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்து பலவகைப்படும். உதடுப்பிளவும் அண்ணப்பிளவும் சேர்ந்தோ, தனித்தனியாகவோ ஏற்படுகிறது.



குழந்தைகள் அதிகளவில் உதடு அண்ணப்பிளவு குறைபாடுகளால் பாதிக்கப்படுவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பது கர்ப்ப காலத்தில் தாய்மார்கள் கருவைப் பாதிக்கும் மருந்துப் பொருட்களையோ, உணவுப் பொருட்களையோ உட்கொள்ளாதல் ஆகும். இவைதவிர, மரபணுவில் ஏற்படும் குறைபாடு, குரோமோசோம்களில் ஏற்படும் இயல்புமாற்றம், பரம்பரை, அயல் உடல் பொருட்கள் போன்றவையும் காரணமாக அமைகிறது.

இவ்வாறு உதடு அண்ணப்பிளவுடன் பிறப்பவர்கள் அவர்களின் ஆயுளின் இறுதிவரை அழகின்றி வாழ்ந்து மடியவேண்டியதுதானா? அவர்களின் பகல்களும் இருளாகவே இருக்கப்போகிறதா? இவர்களுக்கு விடியலே இல்லையா? ஏன் இல்லை!

மருத்துவம் வளர்ச்சி பெறாத காலங்களில் இத்தகைய குறைபாட்டுடன் பிறந்த குழந்தைகள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் குறைபாட்டுடனேயே வாழவேண்டி இருந்தது. ஆனால் தற்போதைய மருத்துவ வளர்ச்சி இக்குறைபாடுகளை முற்றிலும் களையும் அளவுக்கு வளர்ச்சிபெற்றுள்ளது. உதடு மற்றும் அண்ணத்தில் ஏற்படும் இத்தகைய குறைபாடுகள் அனைத்தையும் சீரமைப்பதற்கு ஒரேயொரு மருத்துவரால் இயலாது. பலதுறை சார்ந்த மருத்துவர்கள் இணைந்த ஒரு மருத்துவக் குழுவினர், குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து அக்குழந்தையின் பருவ வயது முடியும் வரை சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டியிருக்கும். தொடர் சிகிச்சைகள் என்றதும் பெற்றோர்கள் பயப்படத் தேவையில்லை. தற்போதைய மருத்துவ வசதிகளால் இவை இலகுவாக் கப்பட்டுள்ளது. குழந்தைக்கு பிறவியிலேயே ஏற்பட்டிருக்கும் குறைபாடுகளின் தன்மை மற்றும் அவற்றின் தீவிரத்தை பொறுத்தே அக்குழந்தைக்கு எத்தகைய சிகிச்சை தேவை என தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

வளர்ச்சியின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் குழந்தையின் முகம் மாற்றமடைந்து கொண்டு வரும். இவ்வாறான மாற்றங்கள் குறைபாடுள்ள முகத்தின் அமைப்பிலும், கிழக்கோளி : கலை கலாசார காவாண்டு சஞ்சிகை - சூழிர் - 02

தோற்றத்திலும் கூட ஏற்படும். இவற்றை அவ்வப்போது சீரமைக்கவேண்டியிருப்பதால் தான் மிக அதிகமான குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு அதன் பருவ வயது வரை சிகிச்சையைத் தொடரவேண்டியுள்ளது.

இனி குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து பருவ வயது வரை செய்யப்படும் சிகிச்சைகள் பற்றிய சிறு விளக்கத்தைப் பார்ப்போம்.

பிறந்தவுடன்...

பிரசவ நேரத்திலேயே குழந்தைக்கு பிளவு இருப்பது உறுதி செய்யப்படுவதால் மேற்கொண்டு என்ன செய்யலாம் என்பதைப் பற்றிய விவரமான கணிப்பு கிடைத்து விடுகிறது. பிளவுடன் குழந்தை பிறந்தவுடனேயே பெற்றோர் மனக்கவலையுடன் அவ்வாறே இருந்துவிடாமல் அருகிலுள்ள ஆதார வைத்தியசாலையை நாடி இக்குழந்தைக்கான சிகிச்சை எங்கு செய்யப்படுகிறது என்பதை அறிந்து அங்கு தமது குழந்தையை காட்டுதல் வேண்டும். அங்கு முதலில் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டப்படவேண்டிய முறைபற்றி பெற்றோருக்கு அறிவுறுத்தப்படும். ஏனெனில் ஏனெனில் உதடு அண்ணப்பிளவுடன் பிறந்த குழந்தைகளால் உதடுகளை ஒன்றிணைந்து பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்க இயலாது.

முதல் வருடம் வரை.....

குழந்தை குறிப்பிட்ட நிறை அடையும் வரை காத்திருந்து மூன்று மாதமளவில் பால் குடிப்பதற்கு ஏதுவாக உதடுப்பிளவு அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

பொதுவாக அண்ணப்பிளவை சரிசெய்யும் அறுவைச் சிகிச்சையை குழந்தை பிறந்து ஆறு மாதங்கள் கழித்துச் செய்வார்கள். அந்த வயதில் தான் குழந்தையின் அண்ணம் உருவாவதற்கான கூட்டுப் பொருட்களின் வளர்ச்சி போதுமான அளவில் இருக்கும். அத்துடன் குழந்தை வார்த்தைகளை உச்சரிக்கப் பழகும் காலகட்டத்திற்கு முன் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்பட வேண்டும். மேல் அண்ணம் சில வார்த்தைகளின் உச்சரிப்பில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. ஆகவே, மேலே குறிப்பிட்ட வயதுகளில் அறுவைச் சிகிச்சை செய்வதால் குழந்தையின் முகத்தோற்றம் அழகாவதோடு பேச்சும் தெளிவாக வரும்.

நான்கு மாதத்தில் இவ்வாறான குழந்தைகளின் கேட்கும் திறனில் ஏதேனும் குறைபாடுகள் இருக்கின்றனவா என பெற்றோர்கள் அவதானித்து மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

தொடக்கப் பள்ளிப் பருவம்...

குழந்தை பிறந்து ஆறுமாத காலத்தில் அண்ணப்பிளவு சீராக்கப்பட்டபோதிலும், சில குழந்தைக்கு பேச்சு தெளிவாக வராது. இதற்கு தொண்டைக்கும் அண்ணத்திற்கும் இடையிலுள்ள இணைப்பு சரியாகப் பொருந்திவராத நிலை மற்றும் பேச்சுப் பயிற்சியை முறையாக சொல்லித்தராத நிலை ஆகியவையே காரணம். குழந்தையின் பேச்சு முறையைப் பெற்றோர் தொடர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டும். பேச்சு சரியாக வராவிடில் தொண்டைப் பகுதியில் சிறிய அளவில் ஒரு சீரமைப்பு அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

பள்ளிப்பருவம்...

குழந்தையின் பாற்பற்கள் விழுந்து நிலைப்பற்கள் வரத் தொடங்கும் நிலையில் பற்சீரமைப்பு நிபுணர் துணை அவசியம் தேவைப்படுகிறது. முரசிலும் அண்ணத்திலும் பிளவு இருக்குமேயானால் அப்பகுதியில் எலும்பு இல்லாத காரணத்தால் பற்கள் சரியாக முளைத்துவர இயலாது. முரசுக்கு கீழ், எலும்பு பதியம் செய்வதன் மூலம் பிளவை சரிசெய்து பற்கள் முளைக்க வழிசெய்யப்படுகிறது. இதனால் அக்குழந்தைக்கு சீரான முறையில் பற்கள் முளைக்கத் தொடங்கும். இவ்வகை சிகிச்சை குழந்தையின் எட்டுவயது முதல் பருவ வயது வரை பற்களின் வளர்ச்சியை பொறுத்து செய்யப்படுகிறது.

பருவ வயதில்

பருவ வயதில் முக அமைப்பு உட்பட அனைத்து உறுப்புகளும் வேகமாக வளர்ச்சியடைகிறது. ஆனால் பிளவுபட்ட உறுப்புக்களின் வளர்ச்சி பிற உறுப்புக்களை விட சற்றுக் குறைவாகவே இருப்பதால் இந்த வயதில் வளர்ச்சிக் குறைபாடு மிகையாகத் தெரியும்.

அண்ணப்பிளவு உள்ள குழந்தைகளுக்கு மூக்கிலும் குறைபாடு இருக்கும். இப்பிளவை குழந்தைக்கு ஒரு வயது ஆகும் பொழுது அறுவைச் சிகிச்சை செய்து சரிசெய்த பின்பும் பருவ வயதில் வளர்ச்சி வித்தியாசத்தினால் மூக்கின் வடிவம் மாறும். ஆதலால், பருவ வயதில் மூக்குச் சீரமைப்பு அறுவைச் சிகிச்சையும் சிறுவயதில் செய்யப்பட்ட அறுவைச் சிகிச்சைகளால் ஏற்பட்ட தழும்புகளை அகற்றும் அறுவைச் சிகிச்சையும் ஒன்றாக மேற்கொள்ளப்படும்.

குழந்தைக்குத் தேவையான அடிப்படை அறுவைச் சிகிச்சை முதல், பல் பாதுகாப்பு, பல் சீரமைப்பு, பேச்சுப்பயிற்சி, பள்ளிப்படிப்பு முறை, மற்ற குழந்தைகள் மத்தியில் தாழ்வு மனப்பான்மை வராமல் அவர்களுடைய வாழ்வில் தன்னம்பிக்கை

ஏற்படச் செய்தல் வரை அவர்களின் வாழ்வை மலரச் செய்ய முக்கியமான வழி முறைகளை பெற்றோருக்கு ஆரம்பத்திலேயே மருத்துவ குழு சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். இதைப் பெற்றோர்கள் கடைப்பிடித்து தம்முடைய குழந்தைகளின் வாழ்க்கை வானத்தில் ஒரு பொன் விடியலை மலரச்செய்ய வேண்டும்.



உதடு அண்ணப்
பிளவுள்ள 6 மாதக்
குழந்தை அறுவைச்
சிகிச்சைக்கு முன்



அதே பிள்ளை
1 மாத அறுவைச்
சிகிச்சையின் பின்



அதே பிள்ளை
5 வயதில்



அதே பிள்ளை
8½ வயதில்

“அகனமர்ந்து ஈதலின் நன்றே முகனமர்ந்து

இன்சொல ளாகப் பெறின்”

என்றார் ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு

முன் வள்ளுவப் பெருந்தகை. மனம் மகிழ்ந்து கொடுப்பதைக் காட்டிலும் முகம் மலர்ந்து இன்சொல் கூறுதலே நல்லது என்பது இதன் பொருள்.

இவ்வாறு எப்பொழுதும் தம் குழந்தை முக மலர்ச்சியுடன் இருக்க இக்கால மருத்துவ வசதிகள் வழிசெய்துள்ளது என்பதைப் பெற்றோர்கள் அறிந்து உதடு அண்ணப்பிளவுடன் ஒரு குழந்தை பிறந்த உடனேயே பெற்றோர்கள் மனம் சோர்ந்து விடாமல் தக்க நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும் என்பதை இக்கட்டுரை மூலமாக நான் தெரிவிக்க விரும்புகின்றேன்.

இனிய வார்த்தைகள்

நெருப்பு விறகை அழியுது போல் வொறாமை நன்மைகளை அழித்துவிடும்.

நெருப்பை நீர் அணையுது போல் தீமைகளைத் தர்மம் அழித்துவிடும்.
மனிதரில் பிறப்பால் உயர்ந்தவர் இல்லை. ஆனால் ஒழுக்கத்தால் உயரலாம்.
தர்மத்தால் செல்வம் குறையாது, மன்னியதால் சிறப்புக் குறையாது. நிறைந்த
யொருட்களிட செல்வமல்ல, நிறைந்த உள்ளமே செல்வம். மலர்ந்த முகத்துடன்
வாழுங்கள். அப்போது ஆண்டவன் உங்களை விரும்புவார்.

இனிய வார்த்தையை சந்தோஷமாகப் பேசுங்கள்.



உள்ள நலம்

இரா.காணராஜன் (c)

இலங்கைத் திருநாட்டில் பல கலாசார பின்னணியைச் சேர்ந்த மக்கள் வாழ்கின்றனர் இருந்தும் அனைவரினதும் உணர்வுகள் பொதுவானதாக இருப்பதை ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இருந்தும் வசதி வாய்ப்புக்கள் அடிப்படையில் இன்று பல்வேறுபட்ட அசௌகரிய வாழ்வு முறை ஏற்பட்டு மக்கள் மத்தியில் பல்வேறுபட்ட வாழ்வின் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. இருந்தும் இவ்வாறான உள்ளல தூக்கங்கள் ஏற்படுவதனையும் வாழ்வின் துன்பியல் வாழ்வு ஆரம்பித்து முடிவடைவதனையும் காணலாம். சமுதாயத்தினை மதம் நெறிப்படுத்துவதாய் இருந்தபோதும் மனித மாறுதல்களுக்கும் மதத்தின் பேரில் நிந்தனை ஏற்படும் நிலைகள் ஏற்பட்டிருப்பதை யாரும் மறுக்கமாட்டார்கள் என்பதனை காணலாம். இன்று மதம் என்ற போர்வையில் மனிதன் மனித உணர்வுகள் மதிக்கப்படாமல் இருப்பது எந்த வகையில் நியாயமானது.

இன்று ஒரு சிறு பிரச்சினையைத் தீர்த்துக்கொள்ள முடியாமல் நின்று திணருபவர்கள் அநேகம் பேர் உள்ளனர். ஒரு சிறு சிக்கலைத் தீர்த்துக்கொள்ள முடியாது இருப்பவர்கள் எவ்வாறு சமுதாயத்தினை வழிநடத்த முடியும் என்ற கேள்விக்குறி எழும்புகின்றது அல்லவா? நிந்தனையும் நிந்திக்கப்படுவதும் வாழ்க்கை என்றால் அது முடிவாகுமா? அறிவினை அறிவால் அறியும் அறிவென்றால் உள்ளத்தினை உணர்த்திட வேண்டும் அல்லவா? ஒரு மனிதனின் உள்ளத்தினை உடைப்பது இலகுவான காரியம் என்றால் அவர்களினால் அவனது உள்ளத்தினை சீர்செய்ய முடியுமா? ஒரு உள்ளம் பூவைப் போன்றது என்று உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றது நியாயமானது என்று இயம்புகின்றனர். ஒரு உள்ளம் சீராக இருப்பது நல்லதல்லவா? அப்போதுதானே சமூகம் சீராக கப்படும் சுகமான சமூகம் எங்கு காணப்படுகின்றதோ அங்குதானே வேலைக

ளும் சீராக்கப்படுகின்றன. ஆரோக் கியம் இல்லாது அங்கவீனமுடைய தாகக் காணப்பட்டால் எடுக்கும் தீர்மானங்களும் அங்கவீனமுடையதாக இருப்பது தவிர்க்க முடியாததல்லவா? எங்கு சமாதானத்துடன் முடிவெடுத்து சமாதானத்துடன் வேலைத் திட்டங்களை மேற்கொள்கின்றோமோ அங்கு சகல வழிகளிலும் திறமையான சீரான வேலைத்திட்டம் நடைபெறுகின்றது.

அநாவசியமான சிந்தனை தோன்றல்களினால் மனிதனை நேரடியாக பாதிக்கும் நிலைக்குட்படுத்தி மனித குலத்தினை ஏதோ ஒரு வகையில் நிலைகுறைய வைக்கின்றது. அனுசரணை, ஆலோசனை, ஆற்றுப்படுத்தல் இவை மூலம் மனித சமூகத்தினைச் சீர்செய்ய முடியாது. ஒரு மனிதன் 100% சீர் செய்யப்பட்டு சுகபலமாக வாழவேண்டுமெனில், அவனுடைய வாழ்வினை அதில் நிவர்த்தி செய்யப்படவேண்டும் என்று கருதப்பட்டால் மட்டும் போதாது. மனித வாழ்வின் ஒவ்வொரு தேவையும் தொடப்பட்டு நிவர்த்தி செய்யப்படவேண்டும்.

குறைகள் மன்னிக்கப்பட வேண்டும். மன்னிப்பின் முதல்படியே மனிதாபிமானம் தொடப்பட மனிதம் மதிக்கப்பட முதற்படி என்பதை யதார்த்தவாதிகள் மறுதலிக்கமாட்டார்கள் என்பது ஆக்கியோனின் திறம்படக்

கருதக்கூடிய முழு நம்பிக்கையாகும். ஒரு மனிதனை ஆளுமைப்படுத்தக்கூடிய வழிமுறைகளில் ஒன்று மனித நேயம், மனிதம், மனித தன்மை உணரப்பட்டு மனிதாபிமான நிலையுடன் அணுகுதல் சிறந்த வழியாகும். மனிதனை எவள் புரிந்துகொள்கின்றானோ மனிதன் எங்கு மதிக்கப்படுகின்றானோ அங்கெல்லாம் சமாதானம் மிளிர்க்கூடியதாக இருக்கும். அநாவசியமான கருத்துக்களைப் பரிமாறுவதாலும் அதனை விதந்துரைப்பதாலும் சமாதானத்துக்கு வழி ஏற்படாது. எங்கெல்லாம் ஒருவரது கருத்துக்கு மதிப்பளிக்கப்படுகின்றதோ அங்கெல்லாம் சமாதானம் மிளிரும் என்பதை இதனை வாசிக்கும் நாம் உணர்கின்றோம் அல்லவா?

அறிவு மெய்ச்சப்படுகின்றது. அறிவு போற்றப்படுகின்றது. அறிவு மதிக்கப்படுகின்றது என்றால் அதற்கு எதிரான செயற்பாடு ஏன் நடைபெறுகின்றது. சந்தேகம் கொள்வது நல்லதுதான். சந்தேகம் கொண்டால் உண்மையைக் கண்டடையலாம். ஆனால் சந்தேகமே வாழ்க்கை ஆகினால் அதன் பிரதிபலன் எவ்வாறு இருக்கும்? வாழ்வே சிற்று பாழாகிப் போய்விடுகின்றது என்பதை எமது வாழ்வில் கண்டு உணர்ந்திருக்கின்றோம் அல்லவா? இன்று சீராக்கும் வேலைத் திட்டங்களைத் தவிர சீர்குலைக்கும் காரியங்களில் திட்டமிட்டு செயற்படுகின்றோம் அல்லவா, சாதகமான காரியங்களால் நன்மை பயக்கக்கூடிய வழிவகைகள்

ஏற்படுமாயின் அதனை ஏன் தடை செய்ய வேண்டும். அதனை ஊக்கு வித்து அதனை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டியது நம் ஒவ்வொருவருடைய கடமைப்பாடு என்று கூறினால் அது தவறாகுமா? சமாதானம் உண்மை அன்பு கொண்டவர்களானால் மற்றையோருக்கு நாம் தீமை செய்ய முற்படுவோமா? அதற்கு எமது உள்ளம் இடம் கொடுக்குமா?

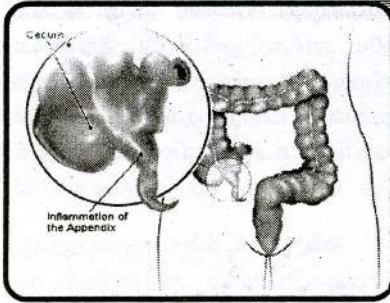
நாம் அனைவரும் வெவ்வேறான கருத்துடையோராய் காணப்படலாம். அதனால் ஒருமித்த கருத்துடையோராய் ஒற்றுமைப்படும் போது ஒரு முக்கிய விடயம் நிறைவேறுகின்றது. அது னால் எம் அனைவரது உள்ளமும் திருப்தியடைகின்றது. மனம் ஒன்று படாமல் காரியம் தீர்க்க முற்பட்டால் தோல்வியே ஏற்படும்.

இன்று நாம் ஒவ்வொருவரும் காரியம் சாதிக்க வேண்டும் என்று துடி துடித்து நிற்கின்றோமே ஒழிய மனம் ஒருமைப்பட்டு ஒன்றுபடுகின்றோமா? அவ்வாறாயின் சிலவற்றை சாதிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கும் நாம் ஏன் ஒருமைப்பட்டு ஒற்றுமையாய் வாழ முன்வருவது துரதிஸ்டவசமானது அல்லவா? இதன் கருத்து என்ன வென்று சிலவேளை நாம் வியந்து நிற்கலாம். ஒருவரது சிந்தனை சிதற டிக்கப்படும் போது அவரது குடும்பம் முற்றுமுழுதாக சின்னாபின்னப்படுகின்றது. பின்னர், அவன் வாழ்கின்ற சமூகம் ஏதோ ஒரு வகையில் தாக்க

முறுகின்றது. பின்னர் முழு இடங்களுமே தாக்கமுறுகின்றது. இந்நிலை மாற்றமுற வேண்டும். உள்ளம் சிதைவுறுவதை, வார்த்தையாலும், வாழ்க்கையாலும் உழைக்கப்படுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இது நல்லது தானே!

இன்று நாட்டில் உளவளத்துறையினால் பாரியளவில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பலர் வெளிப்படையாக இருக்கின்றனர். இன்னும் சிலர் இலைமறைகாயாக இருக்கின்றனர். இவர்களில் பலர் ஏதோ ஒருவகையில் சில தாக்கத்திற்கு உட்பட்டும் இருக்கின்றனர். இவர்களில் பலர் கட்டிளம் பருவம் உடையோராய் காணப்படுகின்றனர். அதில் சிலர் குழந்தைகளாயும் இருக்கின்றனர். வயது வந்தவர்களும் பலர் இந்நேயர்க்கு ஆளாகின்றனர். இவர்களுக்கு நாட்டில் உள்ள நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒரு தீர்வுத்திட்டம் வைத்துள்ளோமா? அல்லது இவர்களினைப் பற்றி அக்கறையின்றி வாழ்கின்றோமா? அப்படியானால் இவர்களை எவ்வாறு அணுகுகின்றோம். அல்லது இவர்களுக்கான நலன் எவ்வாறு பேணப்படுகின்றது என்று நாம் வெளிப்படையாகப் பேசி இவர்களது நேயம் என்று கருதப்படும் 'சீக்கமா' எவ்வாறு பேணப்பட வேண்டும் என்பதனைப் பற்றி பேசித் தீர்ப்பதற்கு வழிவகைகளை சிந்தித்துச் செயற்படவேண்டிய காலம் கனிந்துள்ளது என்பதைக் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

(முற்றும்)



குடல்வால் அழற்சி

Dr.R.ராஜேந்திர பிரசாத் ^(d)

Dr.தேனுகா முரளிஸ்வரன் ^(b)

நம் உடலின் குடல்பகுதி; சிறுகுடல், பெருங்குடல் என இரண்டு பகுதிகளாக பிரிந்துள்ளது. சிறுகுடல் நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள அனைத்துச் சத்துப் பொருட்களையும் உறிஞ்சும் தன்மையுடையது. சத்துக்கள் உறிஞ்சப்பட்ட உணவின் மிச்சங்கள் சக்கையாக்கப்பட்டு மலமாக மாறி பெருங்குடலில் சேர்ந்து வெளியேற்றப்படுகின்றன. இந்த சிறுகுடலும் பெருங்குடலும் இணைகிற இடத்தில் இருக்கும் ஒரு விரல் போன்ற குழாய்ருவான அமைப்பே குடல் வால் (Appendix) ஆகும். இந்த உறுப்பு 8-9cm நீளமும் 0.5cm விட்டமும் உடையது.

நோய்க்கான காரணங்கள்:

குடல்வால் அடைக்கப்படுவதே நோய்க்கான முக்கிய காரணமாகும்.

அடைப்பு ஏற்படுவதற்கான பொதுவான காரணங்கள்:

1. கிருமித் தொற்று
2. தொடர் மலச்சிக்கலும், இறுக்கத்தன்மையான மலமும்
3. குடல்புழுக்களின் பாதிப்பு
4. வயிற்றில் காயம் ஏற்படும் போதும்

இவ்வாறான காரணங்களால் குடல் வால் அடைக்கப்படும்போது சுரப்புகள்,

குழாய்ருவான குடல்வாலில் தேக்கமடைந்து பக்டீரியாக்களை பெருக்கமடையச் செய்யும். இதனால் குடல்வாலும் அதைச் சுற்றியுள்ள சுவர்களும் வீக்கமடையும்.

வீக்கமடைந்த /தொற்று ஏற்பட்ட குடல் வாலுக்கு சிகிச்சையளிக்காவிட்டால், குடல் வால் வெடிக்கலாம். இது வயிற்றறையின் உட்புற உறையில் மரணத்தை விளைவிக்கக்கூடிய தொற்றுநேரையை ஏற்படுத்தலாம்.

நோயின் அறிகுறிகள்:

நோய்க்கான முக்கிய அறிகுறி வயிற்று வலி ஆகும். இது பொதுவாக நடு வயிற்றுப் பகுதியில் தொப்புளைச் சுற்றி வயிற்றில் விட்டுவிட்டு வலிக்கத் தொடங்கும்.

சிலமணிநேரம் கழித்து வலியானது வயிற்றின் வலது பக்கத்தின் கீழ்ப்பக்கத்திற்கு சென்றுவிடும். இப்படி உருவாகின்ற வலி தாங்கமுடியாத அளவிற்கு இருக்கும். இருமல், தும்மல் என்பன வலியை அதிகமாக்கும்.

அந்தப் பகுதியை இலேசாக அழுத்தும்போதும், ஆழமாக சுவாசிக்கும்போதும், மற்றும் அசையும் போதும் வலி அதிகரிக்கும். அத்துடன் பசியின்மை, குமட்டு

தல், வாந்தி, காய்ச்சல் என்பனவும் சில ருக்குக் காணப்படும்.

மருத்துவர் இந்நோயை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பார்?

மருத்துவர் நோயாளியிடம் சில வினாக்களைக் கேட்பார். வலி எப்போது தொடங்கியது? எவ்விடத்தில் வலி காணப் படுகிறது. வலியின் தன்மை எவ்வாறானது? கேள்விகளின் மூலம் குடல்வால் அழற்சி தவிர்ந்த வயிற்று வலிக்கான வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றனவா என்பதை மருத்துவர் அறிந்துகொள்வார். அத்துடன் நோயாளியின் வேறு நோய்கள் பற்றியும், முந்தைய சத்திரசிகிச்சைகள் பற்றியும் உட்கொள்ளும் மருந்துகள் பற்றியும் கேட்டறிந்து கொள்வார்.

நோயாளியிடம் மேற்கண்ட வினாக்களுக்கு விடைகளைக் கண்டபின் மருத்துவர் வலி உள்ள வலப்பக்க அடிவயிற்றைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பார். இறுக்கமாகியுள்ள வயிற்றை மென்மையாக அழுத்தியபின்பு கையை எடுத்தவுடன் வயிற்றுப் பகுதி உடனடியாக திரும்பி வீங்கிய நிலைக்கு வரும். அத்துடன் இதன்போது தாங்கமுடியாத வேதனையும் ஏற்படும். இது குடல்வால் அழற்சிக்கான முக்கிய அறிகுறியாகும்.

மருத்துவர் வலப்பக்க அடிவயிற்றை மட்டும் பரிசோதிக்காது, வயிற்றின் ஏனைய பகுதிகளையும் பரிசோதித்து, குடல்வால் அழற்சியால் ஏதும் பின் விளைவுகள் ஏற்பட்டுள்ளனவா அல்லது குடல்வால் அழற்சியை ஒத்த வலியை உடைய ஏனைய காரணங்கள் இருக்கின்றனவா என்பதை

நிருபித்துக்கொள்வார். அத்துடன் நோயாளி சத்திரசிகிச்சைக்குத் தகுதியானவரா என்பதையும் கண்டறிவார்.

குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளும் வயதையுடைய பெண்களுக்கு இவ்வாறான வலி ஏற்பட்டால் இடுப்புப் பகுதியில் சோதனையை செய்து (Pelvic Examination) மருத்துவர் குழந்தை தங்கியுள்ளதா? இல்லையா? என்பதைக் கண்டறிவார். அத்துடன் நோயை உறுதிப்படுத்துவதற்காக இரத்தம் மற்றும் சிறுநீர்ப் பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ளப்படும்.

விசேட பரிசோதனையாக அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கான் (US Scan) செய்து குடல்வால் அழற்சிக்கான பக்கவிளைவுகள் ஏற்பட்டுள்ளனவா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம். அத்துடன் இருதய நோயாளிகளுக்கு அவர்களின் இதயத்தின் தன்மை பற்றி அறிய விசேட பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ளப்படும். சத்திர சிகிச்சை செய்துகொள்ள முன் நோயாளியின் இரத்தத்தின் செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளில் கீமோகுளோபினின் அளவு, பிளேட்டிடின் (Platelet) அளவு என்பன செய்யப்படும்.

சிகிச்சை முறை:

சரியான நேரத்தில் சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம் குடல்வால் வெடிப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

ஒரு நோயாளி குடல்வால் அழற்சிக் குரியதேயான இயல்புகளைக் கொண்டிருந்தால் அவருக்கு சத்திரசிகிச்சையளித்து குடல்வாலை வெட்டி அகற்றிவிடுவதே சிறந்த சிகிச்சை முறையாகும்.

வீட்டில் இருக்கும்போதே ஒருவருக்கு குடல்வால் அழற்சி நோய் ஏற்பட்டு விட்டது என சந்தேகிக்கப்பட்டால், அவருக்கு உணவோ, நீர் ஆகாரம் எதுவுமோ கொடுக்காது உடனடியாக அருகிலுள்ள சத்திரசிகிச்சையளிக்கக்கூடிய வசதிகள் உடைய ஒரு வைத்தியசாலைக்கு நோயாளியை எடுத்துச்செல்ல வேண்டும்.

நோயாளியை மருத்துவர் பரிசோதித்த பின் அவருக்கு சத்திரசிகிச்சை செய்யப்படல் வேண்டும் என்பதை தீர்மானித்த பின் நோயாளி சத்திர சிகிச்சை வாட்டுக்கு மாற்றப்பட்டு சத்திர சிகிச்சைக்குரிய வேலைகள் ஆரம்பிக்கப்படும்.

1. நோயாளிக்கு சத்திர சிகிச்சை செய்யும் நேரத்திலிருந்து முதல் 6 மணித்தியாலத்திற்கு உணவுகள் உட்கொள்ளக் கொடுக்கப்பட மாட்டாது.
2. குடல்வால் அழற்சியை ஏற்படுத்திய பக்றீரியாக்களைக் கொல்வதற்காகவும் சத்திர சிகிச்சையின் பின் ஏற்படக்கூடிய பின் விளைவுகளைக் குறைப்பதற்காகவும் நோயாளிக்கு நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மருந்துகள் (Antibiotics) ஆரம்பிக்கப்படும்.
3. வலி நிவாரண மருந்துகளும் ஆரம்பிக்கப்படும்.
4. நோயாளிக்கு தொடர்ந்து குமட்டல், வாந்தி இருக்குமேயானால், வாந்தியைக் குறைக்கும் மருந்துகள் கொடுக்கப்படும்.
5. சத்திர சிகிச்சை நிபுணர் நோயாளிகளும் குடும்பத்தினருக்கும் சத்திர

சிகிச்சை எவ்வாறு செய்யப்படும். அதில் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் சத்திர சிகிச்சையின் பின்னான விளைவுகள் பற்றியும் சிகிச்சையின் பின்னான பராமரிப்பு பற்றியும் தெளிவாக விளக்குவார். சத்திர சிகிச்சையின் பின் ஏற்படக்கூடிய பின் விளைவுகள் சாதாரண குடல்வால் அழற்சியில் 3% ஆகவும், குடல்வால் வெடித்திருந்தால் 60% ஆகவும் இருக்கும்.

சத்திர சிகிச்சைக்கு முன் எழுத்து மூலமான ஒப்புதல் வாக்குமூலம் நோயாளியிடம் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பின்னரே சத்திரசிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படும்.

சத்திர சிகிச்சை :

போதுவான மயக்கமருந்தை ஊசி மூலம் கொடுத்த பின்பு அடிவயிற்றின் வலது புறத்தைத் திறந்து, குடல்வால் முழுமையாக அகற்றப்படும். (Appendisectomy) நவீன மருத்துவயுகத்தில் லேப்ராஸ்கோப் (Laprascope) மூலம் வயிற்றில் சிறு துளையிட்டு, அதன் மூலம் குடல்வால் அகற்றும் செய்யப்படுகிறது. இச்சிகிச்சையின் போது அறுவைச் சிகிச்சையின் போது ஏற்படும் வடு தெரியாது.

சத்திர சிகிச்சையின் பின் நோயாளி விசேட வாட்டுக்கு மாற்றப்பட்டு அங்கு மயக்க நிலையிலிருந்து விடுபடும்வரை நன்கு அவதானிக்கப்படுவார். முதல் 48 மணித்தியாலத்திற்கு நோயாளிக்கு வாய் மூலம் ஒன்றும் கொடுக்கப்பட மாட்டாது. ஏனெனில் நோயாளியின் உணவுக் கால் வாய் தொகுதி வழமைக்கு திரும்ப பலமணி நேரம் தாமதமாகும். இதனால் இக்காலப்

பகுதியில் ஊசி மூலமே குருதிக் குழாய்க் குள் மருந்துகள் சேலைன் மூலம் (Saline) ஏற்றப்படும். இதன்பின் நீர்த்தன்மையான உணவுகள் மட்டுமே அடுத்த 72 மணித்தியாலத்திற்குக் கொடுக்கப்பட்டு பின்பு பாகுதிண்மமான (Semisolid) உணவிற்கு மாற்றப்படும்.

சத்திர சிகிச்சையின் பின் நோயாளி அசைந்து திரிதல் முக்கியமானதாகும். இதற்கு வலி நிவாரண மாத்திரைகள் கொடுக்கப்பட்டு அசைந்து திரிதல் எளிதாக்கப்படும்.

பின்வரும் நிலைமைகளின் கீழ் நோயாளி வீட்டுக்குச் செல்ல அனுமதிக்கப்படுவார். நோயாளியின் இதயத்துடிப்பு வேகம், சுவாசித்தல், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உடல் வெப்பநிலை என்பன சாதாரணமாயிருக்கும் போதும், வாந்தி எடுக்காது உணவு மற்றும் பானங்கள் உட்கொள்ளும் போதும் நோயாளி வீடு செல்லலாம்.

சத்திரசிகிச்சையின் பின் 7வது நாள் நோயாளி தையல்களை வெட்டுவதற்காக வைத்தியசாலைக்கு வருதல் வேண்டும்.

குடல்வால் வெடிக்காது இருந்தால் சத்திரசிகிச்சையின் பின் 4-6 கிழமைக்குள் நோயாளி பழைய நிலைமைக்குத் திரும்பி விடுவார். ஆனால் குடல்வால் வெடித்து சத்திரசிகிச்சை செய்யப்பட்டிருந்தால்

சாதாரண நிலைக்குத் திரும்ப 8-12 கிழமைகள் வரை செல்லும்.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்”

முன்பு உண்ட உணவு நன்கு செரித்த தன்மையை அறிந்தபின் முறைய்படி பசித்தபின் முறையான உணவை முறையான நேரத்தில் உண்ண வேண்டும் எனப் போதிக்கிறது. இந்த முறையில் மாறுபாடு நேருகிறபோது நோய் தோற்றம் கொள்ளுகிறது.

நன்கு செரித்து, பசித்து சிக்கலின்றி மலம் வெளியேறினால் நோயில்லை. இதில் எங்கோ தடை ஏற்படும் போது நோய் தோற்றம் கொள்ளுகிறது.

குடல்வால் நோய் தடுப்பு நடவடிக்கை களாவன:

- ✦ சுகாதாரம் பேணுதல் மிக மிக அவசியம்.
- ✦ மலச்சிக்கல் ஏற்படாத வகையில் முன்னெச்சரிக்கையாக செயற்படுதல்.
- ✦ இரவில் போதுமான அளவில் தண்ணீர் அருந்துதல்.
- ✦ நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருட்களை மிகுதியாக உட்கொள்ளுதல்.

இவ்வாறான தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வந்தால் குடல்வால் அழற்சி நோய் ஏற்படுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

நீதிமொழி

“வாய்க்கொத்தும் விருத்தியடைவாரும் உண்டு;
அதிகமாய்ப் பித்தத்தனம் பண்ணியும் வாய்க்கொ
அடைவாரும் உண்டு” -நீதிமொழிகள் 11:24



GLOBAL WARMING

-Mrs.SandriIa Immanuel (e)-

Global Warming is also called as "Climate Change".

Definitions by NASA

Global warming: It is the increase in Earth's average surface temperature due to rising levels of greenhouse gases.

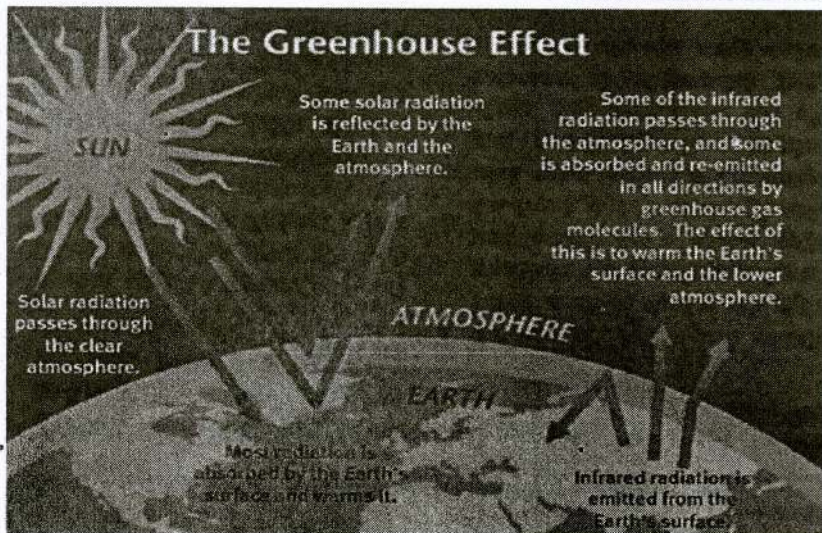
Climate change: It is a long-term change in the Earth's climate, or of a region on Earth.

Global Warming Concept

Earth is wrapped in a layer of gases in the atmosphere. The interaction of sunlight with particular gases in the Earth's atmosphere causes certain gases to be green-house gases which keep the globe warm like a blanket, shielding it from the cold universe. The green house gases keep the Earth's average temperature at about 15°C: warm enough to sustain life for humans, plants and animals. Without these gases, the average temperature would be about -18°C... too cold for most life forms. This natural warming effect is also sometimes called the **greenhouse effect**. The important green house gases are Water vapor, CO₂, Methane , Freon's and Nitrous Oxide with CO₂ being the driver.

All of the gases in the sky are transparent to solar radiation in the visible and ultraviolet regions and allows the energetic light to pass through the

atmosphere. The heat generated by sunlight on the Earth's surface is converted into infrared radiation, which is emitted back out into space. Part of this emitted infrared radiation is absorbed by greenhouse gases in the atmosphere, and part is reflected back to the Earth warming the surface. The remainder of this infrared radiation escapes into outer space.



Global Warming is caused by many things. The causes are split up into two groups, man-made or anthropogenic causes and natural causes.

Natural Cause

One natural cause is the release of methane gas from arctic tundra and wetlands.

Man-made Causes

- Air Pollution
- Burning of fossils, coal, gas and oil
- Coal and Oil mining
- Deforestation
- Electricity production
- Fertilizers used in agriculture

- Gases used for refrigeration and industrial processes
- Vehicular pollution
- Clathrates

Effects of Global Warming

- **Rising sea levels:** Increased atmospheric temperature causes melting of glaciers and ice sheets leading to increased water level in the seas.
- **Salt water intrusion:** The melting ice caps bring in lot of fresh water making the ocean water less salty endangering several aquatic species.
- **Acidic Oceans:** Oceans serve as a sink for carbon dioxide, taking up much that otherwise would remain in the atmosphere, but increased levels of CO_2 have led to ocean acidification. Dissolving CO_2 in sea water increases the hydrogen ions H^+ concentration in the ocean and thus decreases ocean pH. The amount of oxygen dissolved in the oceans may decline with adverse consequences to aquatic organisms.
- **Increased rainfall:** Warmer air can hold more water vapor, increasing the level of rainfall.
- **Floods and Land Erosion:** Increased rainfall brings floods to the coastal areas making considerable sections of these areas submerged under water or lost permanently.
- **Forest Wildfire:** As the planet continues to become warm, dry areas of land that are already susceptible to fire will have even more frequent and destructive episodes.
- **Extreme weather changes:** i) Melting ice caps throw the global ecosystem out of balance. Ice cap areas begin to experience extreme cold temperatures. In certain other areas, the earth becomes extremely warmer as the sunlight reflection to space is reduced by the melting ice. ii) The carbon dioxide released by forest fires further compounds the problem of air pollution and green house effect.

- **Destructive Storms:** With increased ocean temperature, there will be increased generation of hurricane and storms with greater power and frequency.
- **Drought:** An elevation in atmospheric and ground level temperatures is likely to aggravate soil and vegetation loss in already hot climate. This would negatively affect bio-diversity and have a major effect on local human cultures and wildlife.
- **Increased volcanic activity:** The shifting pressures brought about by the lightening of the vast ice sheets allow the earth's crust to bounce back and can cause eruptions in unexpected places. Potent or sustained volcanic activity affects the planet's climate by releasing tons of gases and solids into the atmosphere that can remain there for weeks.
- **Outbreaks of deadly diseases:** Warm climates are enabling more deadly disease to re-appear with the diseasing bearing agents multiplying in warmer climates.

Solutions

There is no one magic solution to the problem of global warming. The changes that we can make both large and small when combined will curtail global warming for the better.

1. **Setting limits on global warming pollution through legislation**
The government needs to invest and promote renewable energy sources and reducing dependency on fossil fuels through use of legislation.
2. **Creating green homes and buildings**
Constructing and designing homes/ buildings, towns/ cities that give space for greenery and uses alternative energy resources.
3. **Building better communities**
The code word for individual and societal action is 'reduce, reuse,

and recycle". Energy expenditure when using electricity and electric goods needs to be used judiciously and only when needed. Items that can be re-used need to be made as part of life. E.g. using newspapers for packing instead of polythene papers. Recycling is mostly at a larger level. But this need to be encouraged and people must participate in it. E.g. recycling of organic waste, etc.

References

- ❖ <http://www.lucidpages.com/doom.html>
- ❖ http://www.nasa.gov/topics/earth/features/climate_by_any_other_name.htm
- ❖ http://wwf.panda.org/about_our_earth/aboutcc/cause/
- ❖ <http://www.nrdc.org/globalwarming/solutions>
- ❖ <http://www.environmentalgraffiti.com/sciencetech/5-deadliest-effects-of-global-warming/276?image=16>

❓ சிவன் என் மகன்தானா?

-G.கிஷோர் (1)-



வயதான ஜோன் தன்னைவிட இளமையான மேரியை மணமுடித்து நான்கு பிள்ளைகளையும் பெற்றிருந்தார். மூன்று பிள்ளைகள் சாதாரணமாக இருக்க நான்காவது பையன் பொபி மட்டும் சற்று மாறுபாடான போக்கும் குழப்படியும் அசிங்க தோற்றமும் கொண்டவனாக இருக்கிறான். ஜோனுக்கு அவன் தன் மகன்தானா? என்ற சந்தேகமும் ஆதங்கமும் எப்போதும் இருந்து வந்தது. கடைசியில் ஜோன் தன் மரணப் படுக்கையில் இருக்கும்போது உண்மையை அறிந்துகொள்ளும் நோக்கோடு தன் மனைவியிடம் இது குறித்து விசாரிக்க விரும்பி,

“மேரி! என் நெஞ்சில் கை வைத்துச் சொல்லு, பொபி என் மகன்தானா?” என்றார்.

மேரியும் அவர் நெஞ்சில் கைவைத்து, “ஜோன், எனதருமைக் கணவனே! பொபி உங்கள் மகன்தான்” என்றாள்.

உடனே ஜோன் சந்தோசத்தோடும் அநேக சொத்துக்களை மேரிக்கு விட்டு விட்டும் மரணத்தை தழுவினார். அதன் பின்னர் மேரி தன் கடவுளை நோக்கி பிரார்த்தித்தாள்,

“ரொம்ப நன்றி இறைவா! மற்ற மூன்று பிள்ளைகள் குறித்தும் என் கணவர் அக்கேள்வி கேட்காமல் விட்டதற்கும் அவற்றுக்கும் நான் பொய் சொல்லாமல் என்னைக் காப்பாற்றியதற்கும்”



கைத்தொழில் மயமாக்கமும் இலங்கையும்

M. ஜெயக்குமார்⁽¹⁾

மாற்று வீதம் மற்றும் வெளிநாட்டு செலவாணி வீழ்ச்சி போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு தீவு காணுமுகமாக கைத்தொழில் மயமாக்கத்தினுள் இலங்கை அடியெடுத்து வைத்தது. 1977இல் முற்றுமுழுதாக தாராள மயமாக்கப்பட்ட பின்னர் தனியார் துறையை முன்னிலைப்படுத்தி கைத்தொழில் மயமாக்கத்தை துரிதப்படுத்தியது.

சுதந்திரத்துக்குப் பின்னர் இலங்கையின் கைத்தொழில் கொள்கை வகுப்பிலும், செயற்படுத்தலிலும் அவ்வப்போதைய அரசாங்கங்களின் அரசியல் மற்றும் பொருளாதாரக் கொள்கைகள், நாட்டின் பொருளாதார நிலைமை மற்றும் சர்வதேச பொருளாதார சூழ்நிலைகளினால் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் என்பன முக்கிய பங்கினை வகிக்கிறது. எனினும் இலங்கை சுதந்திரமடைந்து 1960ம் ஆண்டு வரையான காலப்பகுதி வரை கைத்தொழில் மயமாக்கத்தின் மீது கவனம் செலுத்தவில்லை. எனினும் 1960க்கு பிற்பட்ட காலப்பகுதியில் சென்மதி நிலுவைப் பிரச்சினை, அப்போதைய பொருளாதாரப் பிரச்சினை, வர்த்தக

கைத்தொழில் மயமாக்கமானது “ஒரு நாட்டின் வளர்ச்சியையும் அபிவிருத்தியையும் துரிதமாக ஏற்படுத்தும் ஓர் இயந்திரமாகும்.” ஒரு ஆற்றல் வாய்ந்த கைத்தொழில் துறையானது வழமையான பொருளாதார நடவடிக்கைகளின் அதிகரிப்புக்கு வழிவகுப்பதுடன் நாட்டின் நவீனமயமாக்கத்திற்கும், நுட்ப தேர்ச்சி வாய்ந்த வேலைவாய்ப்புகள் உருவாவதற்கும் வழிவகுக்கும். இன்றைய அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளில் அதனுடைய துரித பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு, கைத்தொழில்துறையே விவசாயத் துறையை விட பெரிதும் பங்களிப்பு செய்திருக்கிறது.

இலங்கையில் 1948-1960 வரையான காலப்பகுதி கைத்தொழில் மயமாக்கமற்ற காலப் பகுதியாகப் பொருளியலாளர்கள் கருதுகின்றனர். ஏனெனில் சுதந்திரத்துக்கு முற்பட்ட காலப்பெருந்தோட்டத் துறையின் செல்வாக்கு சுதந்திரத்துக்குப் பின்னரும் இருந்தமையாகும். 1951ல் இலங்கைக்கு வருகை தந்த உலக வங்கி தூதுக் குழுவினர் கைத்தொழில் அபிவிருத்திக்கு அரசு மொத்த முதலீடு 4.7% போதுமானதென்றும் விவசாயத்துறையே உற்பத்தி மீது கூடிய கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும் என சிபாரிசு செய்தனர். இக்கருத்து அரசாங்கத்தால் 1960 ஆண்டுவரை பின்பற்றப்பட்டு வந்திருந்தது.

1957ல் நாடு எதிர்நோக்கிய சென்மதிப் பிரச்சினைக்கு தீவு காணாமுகமாக 1960களில் இறக்குமதி பதிலீட்டுமயமாக்கத்திற்கு வழிகோலியது. கைத்தொழில் மயமாக்கத்தை ஊக்குவிக்கும் பொருட்டு இக்காலப் பகுதியில் இலங்கையில் முதலாவது கைத்தொழில் பேட்டை எக்கலையில் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.

1960களில் கைத்தொழில் அமைச்சினால் 1000 கைத்தொழில்களுக்கு ஒப்புதலளிக்கப்பட்டதுடன், மேலும் 800 கைத்தொழில்கள் அதிகாரபூர்வமான அனுமதியின்றி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இக் கைத்தொழில்கள் வெளிநாட்டு மூலதனத்தை பெற்று வந்தன. அதேநேரம் பொதுமக்க

ளுக்கு பங்குகளை வெளியிட்ட தொழில் முயற்சிகளும் உள்ளன.

1965-1970க்கு பதவிக்கு வந்த ஐக்கிய தேசியக் கட்சி அரசாங்கமானது பகுதியளவான பொருளாதாரத் தாராளமயமாக்கத்தின் கீழ் இறக்குமதி பதிலீட்டு கைத்தொழில்மயமாக்கல் எனும் வரம்பு முறைக்கு உட்பட்டதாக ஏற்றுமதி மேம்பாட்டுக் கைத்தொழில் கொள்கையை முன்னெடுத்தது. மரபுவழியல்லாத கைத்தொழில் ஏற்றுமதிகளை ஊக்குவிக்கும் நோக்குடன் "வெகுமதி மிகைக் கொடுப்பனவுத் திட்டம் (BONUS VOUCHER SCHEME)" அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இங்கிலாந்து பவுண்டுக்கு எதிராக இலங்கை ரூபாய் 20% பெறுமதியிறக்கம் செய்யப்பட்டது. எனினும் 1968ல் அந்நியச் செலாவணி உரிமைச் சான்றிதழ் முறைமை (FOREIGN EXCHANGE ENTITLEMENT CERTIFICATE SYSTEM-FECS) அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதுடன் வெகுமதி மிகைக் கொடுப்பனவுத்திட்டம் கைவிடப்பட்டது.

1970-1977ஆட்சிக்கு வந்த அரசாங்கமானது அரசாங்கத்தின் தலையீட்டுடன் கூடிய மிக தீவிரமான இறக்குமதி பதிலீட்டுமயமாக்கத்தினை அறிமுகப்படுத்தியது. கைத்தொழிலை ஊக்குவிக்கும் அதேவேளை மூடிய பொருளாதாரக் கொள்கைகளை கடைப்பிடித்தமை ஒரு சிறப்பம்சமாகும். இக்கால பொருளாதார முக்கிய அம்சங்களாக, இயற்கை வளங்கள்

உச்சமட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படல், அடிப்படைக் கைத்தொழில் அரசாங்கத்தின் கைகளின் வைத்திருத்தல், உற்பத்தியாளரின் உற்பத்தியின் தரத்தை உயர்த்துதல், மற்றும் கட்டுப்பாட்டு விலைமுறை என்பன விளங்குகின்றன. இக்காலகட்டத்தில் FEES திட்டம் தொடர்ந்து அமுலில் இருந்ததுடன் மரபுவழியல்லாத கைத்தொழில் ஏற்றுமதிகளை ஊக்குவிக்கும் நோக்குடன் “மாற்றத்தக்க ரூபாய்க் கணக்கு”(CONVERTIBLE RUPEE ACCOUNTS-CRA) திட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

1971ல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட பிரதேச சபை அபிவிருத்தி முறை பிரதேச மட்டத்தில் வளங்களை மேம்படுத்துவதனுடாக வேலையில்லாத திண்டாட்டத்தை குறைக்க எடுத்த முயற்சியாகும். இவை அனைத்தும் உள்நாட்டுச் சந்தையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. கைத்தொழிலுக்கு தேவையான ஆலோசனைகள் மற்றும் தொழிநுட்பங்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கு 1972ல் “கைத்தொழில் அபிவிருத்தி சபை” ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. மேலும் 1974ல் “தேசிய பொறியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் அபிவிருத்தி நிலையம்” உருவாக்கப்பட்டது.

இறக்குமதி பதிலீட்டு கைத்தொழில் இறக்குமதிகளில் தங்கி இருந்தமை, உற்பத்தியிலும் வர்த்தகத்திலும் போட்டியின்மையால் உற்

பத்தி செய்யப்படும் பொருட்களின் தரம் சார்பளவில் குறைவாக காணப்பட்டமை, அரசாங்க நிறுவனங்களின் முகாமைத்துவ சீரின்மை, பொருளாதார வளர்ச்சி மந்தம், மற்றும் எல்லாத்துறைகளிலும் மந்தமான வளர்ச்சியால் வேலையின்மை அதிகரித்தமை காரணமாக இக்கொள்கை தோல்வியைத் தழுவினது.

1978ல் வரவு செலவுத் திட்ட யோசனையின் பிரகாரம் முன்னர் பிறப்பற்றப்பட்டு வந்த பொருளாதாரக் கொள்கை முற்றிலும் மாற்றத்துக்குள்ளானது. இது சந்தை நோக்கிய பொருளாதாரக் கொள்கையுடன் ஏற்றுமதி கைத்தொழில் மயமாக்கத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு பண்டங்கள் உற்பத்தி செய்யப்பட்டன. இவ் ஏற்றுமதியை அடிப்படையாகக் கொண்ட கைத்தொழில் மயமாக்கத்தினை வெளிநாட்டுடன் போட்டி போட நேரிட்டதனால் பொருட்களின் தரம் பேணப்பட்டது.

இதற்காக உள்நாட்டில் கைத்தொழில் பேட்டைகள் உருவாக்கப்பட்டதுடன் தீர்வைகள் குறைக்கப்பட்டமை, இதற்கு சார்பாக செலாவணிக் கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் இறக்குமதிக் கட்டுப்பாடுகள் என்பன ஒழிக்கப்பட்டு செலவாணி விகிதத்தை சந்தை சக்திகள் தீர்மானிக்க இடம் கொடுக்கப்பட்டது. மேலும் ஏற்றுமதி வழிப்பட்ட கைத்தொழில் மயமாக்கத்தினூடாக சர்வதேசப் போட்டித்திறன் அதிகரிப்பு,

புதிய தொழிற்புறம் கிடைத்தல், பொருளாதாரச் சிக்கனங்களின் காரணமாக உற்பத்தித்திறன் பெருக்கிக் கொள்வதற்கு இந்த உத்தி வழிகோழியது. (குருகர்-1986) மேலும் ஏற்றுமதியை ஊக்குவிப்பதற்கென “ஏற்றுமதி அபிவிருத்தி சபையும், ஏற்றுமதி காப்புறுதி சபையும்” ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. உள்நாட்டு மற்றும் வெளிநாட்டு முதலீடுகள் ஊக்குவிப்பதற்கென இலங்கை முதலீட்டுச் சபையும் உருவாக்கப்பட்டது.

1977-1988 கைத்தொழில் மயமாக்கத்திற்கு வழிப்பட்ட ஊக்குவிப்புகள் போதியவையாக காணப்படவில்லையென ஒரு விவாதம் காணப்படுகிறது. 1989ல் நாட்டின் கைத்தொழில் துறையை துரிதமாக அபிவிருத்தி செய்யும் முகமாக இரு ஆவணங்கள் வெளியிடப்பட்டன. அவையாவன “கைத்தொழில் கொள்கைப் பிரகடனம்” (நிதித் திட்டமிடல் அமைச்சு, 1987), மற்றது “இலங்கையின் கைத்தொழில் மயமாக்கல் உத்திகள்” (கைத்தொழில் அமைச்சு)

1989களிலிருந்து அரசாங்கங்கள் அரசு கைத்தொழில் நிறுவனங்களைக் தனியார் மயப்படுத்துவதில் ஈடுபட்டது. வரவு செலவுத்திட்ட சமையக் குறைத்தல், அரசு நிறுவனங்களின் வினைத்திறன், முகாமைத்துவம் என்பவற்றை அதிகரித்தலும் அவற்றின் போட்டித்திறனை மேம்படுத்தல் மற்றும் வெளிநாட்டு முதலீடுகளை

கவர்தல் என்பன இதன் நோக்கமாகும்.

கைத்தொழிலுக்கு ஊக்கமளித்தல், கைத்தொழில்களை மேம்படுத்துவதற்கு தேவையான ஆலோசனையை வழங்குதல், முகவர் நிறுவனங்களை ஒருங்கிணைத்தல், மற்றும் கைத்தொழில் மயமாக்கத்திற்கு அவசியமான நிறுவனங்களையும், உட்கட்டமைப்புகளையும் உருவாக்குதல் போன்ற நோக்கத்தினைக் அடிப்படையாகக் கொண்டு 1991ல் “கைத்தொழில் மயமாக்கல் ஆணைக்குழு” நிறுவப்பட்டது.

தொழில் வழங்கும் தொடர்பில் கைத்தொழில் துறையானது ஒரு மிதமான பங்களிப்பினையே 1977 வரை வழங்கி வந்திருக்கிறது. இவற்றில் குடிசைக் கைத்தொழில் உட்பட்ட சிறு கைத்தொழில்களே பெருமளவிற்கு பங்களிப்பு நல்கின. 1971-2006 வரையான காலப்பகுதி கைத்தொழில் துறையில் தொழில் வாய்ப்பு பெற்றோர் 13% இலிருந்து 27% ஆக அதிகரித்துள்ளது.

கைத்தொழில் ஏற்றுமதிச் சம்பாத்தியமானது 1970களில் முற்பகுதி வரை புறக்கணிக்கத்தக்க வகையிலேயே காணப்பட்டது. 1977-2006 வரையான காலப்பகுதி வரை கைத்தொழில் துறையில் ஏற்றுமதிச் சம்பாத்தியமானது 14%-78% ஆக அதிகரித்து இருந்தது. 2006ஆம் ஆண்டு

மத்திய வங்கியின் ஆண்டறிக்கையின் பிரகாரம் இலங்கையின் கைத்தொழில் ஏற்றுமதிகளில் புடவைகளும் ஆடைகளும் (45%), உணவு வகைகள், குடிபானம் மற்றும் புகையிலை (5%), பெற்றோலியப் பொருட்கள் (3%), இறப்பர் பொருட்கள் (6%), மட்பாண்டப் பொருட்கள் (0.7%), தோல்ப் பொருட்கள் மற்றும் பாதணிகள் (0.6%), இயந்திரங்களும் கருவிகளும் (6%), வைரம் மற்றும் நகைகள் (5%) ஏனையவை (7.5%) என்பன முக்கிய இடம் வகிக்கின்றன.

எனினும் சுதந்திரமடைந்து 60 வருடங்களைத் தாண்டியும் கைத்தொழில் ஏற்றுமதிச் சம்பாத்தியத்தில் புடவை மற்றும் தைத்த ஆடையே பெரும் பங்கு வகிப்பது கவலைக்குரியது. மாறாக பெருமளவு அந்நியச் சம்பாத்தியத்தினைப் பெற்றுத் தரும் வன், மென் பொருட்களின் உற்பத்தியையும் நோக்கி நாடு நகர வேண்டும். இதன் மூலமே உயர்வான பொருளாதார வளர்ச்சி வீதத்தை எம் நாடு அடைய முடியும்.

குழந்தைகள் ஆச்சரியம்

- * ஒரு பச்சிளம் குழந்தை காதில் கேட்டே ஒரு மொழியைக் கற்றுக்கொள்கிறது.
- * மிஞ்சக் குழந்தை ஒரு சில நாட்களில் தன்னுடைய தாயின் குரலுக்கும் வேறொருவருடைய குரலுக்கும் இடையேயுள்ள வித்தியாசத்தைப் புரிந்துகொள்கிறது.
- * ஒரு சில வாரங்களில் தனது தாய்மொழியின் சத்தத்திற்கும் மற்ற மொழிகளின் சத்தத்திற்கும் இடையேயுள்ள வேறுபாட்டைக் கண்டுகொள்கிறது.
- * ஒரு சில மாதங்களில் பேச்சின் தொனியை புரிந்துகொள்கிறது- அதனால் சாதாரணமாகப் பேசுவதற்கும் அர்த்தமில்லாமல் சத்தமிடுவதற்கும் இடையேயுள்ள வித்தியாசத்தை அறிந்துகொள்கிறது.





வாழைப்பழத்தின் மகிமை

-G.கிஷோகாந்⁽¹⁾-

வாழைப்பழம் சக்ரோஸ்(Sucrose), பிரக்ரோஸ்(Fructose) மற்றும் குளுக்கோஸ் (Glucose) எனும் மூன்று இயற்கையான சாதாரண காபோகைதரேற்றைக் கொண்டு காணப்படுவதால் உடனடியான சக்தியை மனிதர்களுக்கு வழங்குகின்றது.

வாழைப்பழம் பல நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதுடன் நோய்கள் வராமலும் தடுக்கின்றது என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றது.

மன அழுத்தம் (Stress) : வாழைப்பழம் Tryptophan எனும் புரதத்தை கொண்டிருக்கின்றது. இப்புரதத்தை மனித உடல் Serotonin ஆக மாற்றுவதனால் நீங்கள் சந்தோசமான உணர்வை பெறுவீர்கள்.

குருதிச்சோகை (Anemia) : வாழைப்பழம் இரும்பு (Iron) தாதுப் பொருளைக் கொண்டு காணப்படுவதால், அது கிமோகுளோபின் (Haemoglobin) உருவாக்கத்தை தூண்டுவதன் காரணமாக குருதிச்சோகை ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.

மலச்சிக்கல் (Constipation) : வாழைப்பழம் நார் பொருளைக் (Fiber) கொண்டுள்ளதால் மலச்சிக்கலை தடுக்கின்றது.

உயர் குருதி அழுக்கம் (Hypertension) : வாழைப்பழம் பொட்டாசியத்தை(Pottassium) அதிகளவிலும் உப்பை (Salt) மிக குறைந்த அளவிலும் கொண்டிருப்பதால் உயர் குருதி அழுக்கத்தை சாதாரண நிலையில் பேணுவதற்கும் உதவுகின்றது.

நெஞ்செரிச்சல் (Heart burn) : வாழைப்பழத்தில் இயற்கையாகவே அமிலத் தன்மையை நடுநிலையாக்கும் தன்மை (Antacid) காணப்படுகிறது.

SMART தொழில்நுட்பத்தால் வளமாகும் கிரகித்தல்

அ. அனுஷா (1)

கணினி விளையாட்டுக்களில் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை தமக்கு ஆர்வம் அதிகமுள்ளதென்பதைக் காட்டிக் கொண்டே இருக்கின்றனர். உண்மையில் சிறுவர்களின் ஆர்வம் கணினி விளையாட்டுக்கள் தொடர்பில் மிகவும் உச்சளவில் காணப்படுகின்றதென்றே சொல்ல வேண்டும். கணினி விளையாட்டுக்கள் வெறுமனே பொழுதுபோக்கு அம்சமாகவே பலராலும் கணிக்கப்பட்டு வருகின்றன. ஆனால் கணினி விளையாட்டுக்கள் வினோதம் சநிலைகளை மட்டும் தான் எமக்குத் தருகின்றனவா?



Sony நிறுவனத்தின; Play station மற்றும் Microsoft நிறுவனத்தின் X box போன்ற கணினி விளையாட்டுக்கள் உலகளவில் மிகவும் பிரசித்தம் வாய்ந்தவையாகும்.

இன்றைய காலகட்டத்தில், இக் கணினி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோரின் எண்ணிக்கையும் மிகவும் உயர்ந்த அளவில் காணப்படுகின்றது. அமெரிக்காவில் இடம்பெற்ற ஆராய்ச்சியொன்றின் போது, சிறுவர்களின் கிரகித்தலை காட்டக்கூடிய மிகச் சிறந்த ஊடகமாக கணினி விளையாட்டுக்கள் விளங்குவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

இந்தக் கணினி விளையாட்டுக்கள் மூலம் கிரகித்தலைக் கூட்டும் நடவடிக்கைகள் பல மேலைத்தேய நாடுகளில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. S.M.A.R.T (Self Mastery And Regulation Training) Brain Games எனப்படும் தொழில்நுட்பத்தை பயன்படுத்தி மாணவர்களின் கிரகித்தல் திறனைக் கூட்டும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் மேலைத்தேய நாடுகளில் மிகவும் பிரபல்யமாக மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. இந்தத் தொழில்நுட்பமே விண்வெளி ஆராய்ச்சிக்கு பெயர்போன NASA அமைப்பால் தமது விண்வெளி வீரர்களின் கிரகித்தலைக் கூட்டப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

கணினி விளையாட்டுக்களில் ஒலி, ஒளி என்பன மிகவும் உயர் ஊடாடு நிலை (Interactive) அனுபவத்தை பயனர்களுக்கு வழங்குவதனால், பயனர்கள் குறித்த கணினி விளையாட்டோடு ஒன்றித்து போய்விடுகின்றனர். இதனால் அவர்களின் கிரகித்தல் தன்மை அதிகரித்து செல்ல வழிபிறக்கிறது. அதுமட்டுமல்லாது கணினி விளையாட்டுக்கள் அநேகமானவை முப்பரிமாண நிலையில் காட்சிகளை கொண்டிருப்பதால், பயனர்கள் காட்சிகளை மெய்சிகர் (Virtual) தன்மையிலேயே காணக்கூடிய வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இதுவும் கிரகித்தல் திறனை வலுப்பெறச் செய்வதில் அதிகம் காரணமாகிறது.

SMART Technologies

SMART எனும் தொழில்நுட்பத்தை பயன்படுத்தி, மாணவர்களை உயர் தொழில்நுட்ப அடைவுகளுக்கேற்ப கிரகித்தலில் உயர்நிலைக்குக் கொண்டு வரும் முயற்சியை, இலங்கையில் Ceylon Business Appliances (CBA) நிறுவனம் மேற்கொண்டுள்ளது. இதன் மூலம் மேலைத்தேய நாட்டில் காணப்பட்ட உயர் தொழில்நுட்ப அடைவுகளை எம் நாட்டு மாணவர்களும் பெற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பேற்பட்டுள்ளது.

Smart ஆக இருக்க வேண்டுமா? கணினி விளையாட்டை விளையாடச் சொல்கிறது ஆராய்ச்சி முடிவு.



குழந்தைகள் திருட்டு திருட்டு அடர்வெடுப்பது ஏன்?

“குழந்தை கேட்டதை கொடுக்காமல் வீட்டிலும் நம் தவறு, அதனால்தான் குழந்தை அடம்பிடிக்கிறது எனச் சில பெற்றோர் நினைக்கிறார்கள். தங்கள் மீதுதான் தப்பு இருக்கிறது எனப் பெற்றோர் நினைத்துக் கொள்வதால், உடனே ஏதாவது செய்து அதைச் சரிசெய்யப் பார்க்கிறார்கள். அதனால், முதலில் கில்லை என்று சொன்னவர்கள் கிப்போது சரி என்று சொல்கிறார்கள். அல்லது குழந்தையை அடித்திருந்தால், அது எதைக் கேட்டு அடம்பிடித்ததோ அதை அதிகமாகக் கொடுத்து பிராயச்சீத்தம் தேடுகிறார்கள். இதன் விளைவு? பிள்ளையும் நினைத்ததை சாதித்து விடுகிறது. அதனால் பிடிவாதத்தை நிறுக்குகிறது. பெற்றோருக்கும் நிம்மதி கிடைக்கிறது. குழந்தையின் மனதிலோ, ‘அப்பா-அம்மா கிட்ட இருந்து எதையாவது வாங்கலும்னா அடம்பிடிக்கணும்’ என்ற எண்ணம் வந்துவிடுகிறது. அதனால் கிள்ளும் அதிகமாக அடம்பிடிக்க ஆரம்பிக்கிறது.

- “புதிய வழிமுறையின் அதிகாரம்” (ஆங்கில நூல்) ஜோன் ரோஸ்மண்ட் எழுதியது -

கிழக்கொளி : கலை கலாசார கலாநிதி சஞ்சிகை - கதிர் - 02

ஜூன் - 15

31

ஓரம் கட்டிப்பட்டு



தாய், தந்தை, சொத்துபந்தங்கள் யாருமற்ற ஓர் நிலை...

தனிப்புகள் உண்மை அன்பை ஏற்கித்தனிக்கும் இனங்கள்

அனாதை என்று அடைமொழிச் சொல்லுடன்

சமூகத்தினரால் ஓரம் கட்டப்படுகின்றனரெ...

கண்புகை இடிந்து கைக்குழந்தையுடன் ஓர் நிலை...

கண்ணீர்தான் மிச்சம்... கஞ்சி தண்ணீருக்கும் காத்திருக்கும் இனங்கள்

சிந்தனை என்று விளக்கியானைச் சொல்லுடன்

சமூகத்தினரால் ஓரம் கட்டப்படுகின்றனரெ...

கரையெழுத்துநிலை சொந்தநிலைகளால் கைவிட்ட ஓர் நிலை...

முதியோர் வீடுகளில் யுணர்வாகத் தூடிக்கும் இனங்கள்

முதியோர் என்று அழைத்துடன்

சமூகத்தினரால் ஓரம் கட்டப்படுகின்றனரெ...

உடலின் குழையாட, உள்வெந்தின் குழைகளின் மத்தியில் ஓர் நிலை...

இயல்பான வாழ்க்கையை வாழமுடியாத இனங்கள்

உணர்வுநிலை என்று உதாசீனச் சொல்லுடன்

சமூகத்தினரால் ஓரம் கட்டப்படுகின்றனரெ...

ஒருநிலை சிவந்தினாலும் விடுவது தீரமுடியாத ஓர் நிலை...

பணக்காரர் அன். கைவிடந்த நிலை இனங்கள்

ஏழை என்று ஏளனச் சொல்லுடன்

சமூகத்தினரால் ஓரம் கட்டப்படுகின்றனரெ...

ச.பிரவீணா ⁽¹⁾

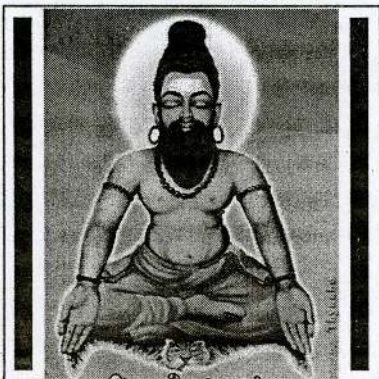
ஆனாபானஸதி

- எஸ்.சாந்தநாயன் (1) -

உண்மை நெறியிற் சென்று தன்னையறியப் பாடுபடும் சாதகர்கட்குப் பெருந்தடையாயிருப்பது மனம் என்னும் மாயக் குரங்கே. உள்ளே உள்ளானாய் இறைவனை எம்மகக் காட்சிக்கெட்டாத வாறு திரையிட்டு வைப்பது இம்மனம் என்பது அறிஞர் கூறும் உண்மை. யாமனைவரும் இம்மனமென்னும் பிணியில் அழுந்தித் தவிக்கின்றோம். இப்பிணி நீங்கியவிடத்தே உள்ளிருக்கும் உள்ளானை எம்மால் தரிசிக்க இயலும், அன்றே பவப்பிணியும் நீங்கும்.

மனமே நீ எனது இணைபிரியா உறவினனல்லவா? எனப் பல வஞ்சப் புகழ்ச்சி நயவுரைகளால் பக்குவமாக வார்த்தையாடி, அதனை மதிமயங்கச் செய்து தானாகவே தனது கல்லறைக்குள் புகச் செய்து சமாதியிடுமாப் போல் கூறுகின்ற தாயுமான சுவாமிகளின் பாடல்கள் மூலம், மன ஒடுக்கம் ஆன்ம மலர்ச்சிக்கு எத்துணை அவசியம் என அறியலாம்.

இவ்விடமகன்ற ஞாலத்தே காலத்திற்குக் காலம் தோன்றிய ஞானிகள் அவர்கள் கைக்கொண்டொழுகியது எம் மதமாயினும் அனைவரும் இம்மனப் பிணியினியல்பு பற்றிக் குறிப்பிடும்



அதேவேளை இப்பிணியின்றும் நீங்குதற்கான மருந்தினையும் கூறத் தயங்கினாரில்லை. அவ்வாறுளதாய மருந்தினுள் தலையாயது தியானமே.

பரிநிர்வாணம் அடையும் பொருட்டுப் புத்தபகவானால் அருளப்பட்ட தியான முறைகளுள் ஒன்றே இந்த 'ஆனாபானஸதி' தியானமாகும். பொதுவாகத் தற்காலத்தில் தேரவாதப் பௌத்தர்களாலும், அவர்களது மடாலயங்களாலும் அனுட்டிக் கப்படுகின்ற இத்தியான முறை பற்றி சத்திபாதன சூத்திரத்தில் 'புத்தபகவானால் அருளப்பட்டுள்ளது. சத்தி/ஸதி (Mindfulness) என்பது மனமொன்றியிருத்தல்,

விழிப்பாயிருத்தல் அல்லது அவதான மாக இருத்தல் எனப் பொருள் கோடும். இங்கு விழிப்பாய் இருத்தல் என்பது, எண்ணங்கள் அல்லது உணர்வுகளை நன்றெது தீடுத்து என அறிந்து கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது அடக்கவோ முயலாமல் வெறுமனே அவதானித்துக்கொண்டு இருப்பது (*Mindfulness is a state of mind when thoughts and feelings are being observed and let go without judgment*) எனப் பொருள் கோடும்.

சத்திபாதன சூத்திரத்தில் விழிப்பாயிருத்தலின் முக்கியத்துவத்தை மேல்வரும் உவமைமுகத்தால் விளக்கப்பட்டுள்ளது. “காட்டில் பிடிக்கப்பட்ட காட்டெருமையைப் பழக்கு தற்கு அதனைக் கயிறுகொண்டு கட்டுவது போன்றதே தியானம்”. மனமென்னும் காட்டெருமையைத் தக்கான் ஒருவன் விழிப்பாயிருத்தல் என்னும் கயிறு கொண்டு கணுவிற கட்டுவதையொப்பதே தியானம். ஆரம்பத்திற் பழக்கத்தினடியால் அவதிபுறும் காட்டெருமை, தக்கானால் கப்பப்பட்ட கயிற்றினதும் கணுவினதும் பலத்தினால் அடங்கிப் பின் அமைதி உறும்.

சத்திபாதன சூத்திரம் விழிப்பாய் இருத்தலுக்கான நான்கு அடிப்படைகளைக் (*Four foundation of*

Mindfulness) கூறுகின்றது. உடல், உணர்வு, மனம், மனத்தினியல்பு (*Mental qualities*) என்பவற்றை (அவற்றின் இயற்கையியல்பை) விழிப்பாயவதானித்தலே இந்நான்கு அடிப்படைகளாம். இந்நான் கில் உடலின் இயற்கைச் செயற்பாட்டை விழிப்புடனவதானித்தல் என்னும் அடிப்படையிலே இந்த ‘ஆனாபானஸதி’த் தியானம் அடங்குகின்றது.

ஆனாபானஸதி (சமஸ்கிரதம்: ஆனாபானாஸ்மிருதி) ‘ஆனா’, ‘அபான’, ‘ஸதி’ என்னும் சொற்களின் கூட்டமைப்பாகும். ‘ஆனா’ என்பது உட்கவாசக் காற்றினையும், ‘அபானா’ என்பது வெளிச்சவாசக் காற்றினையும் குறித்து நிற்கின்றது. அதாவது உட்கவாசம், வெளிச்சவாசம் என்பவற்றில் விழிப்பாயிருத்தல் என்பதாகும்.

மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்துவதாயின் மனம் கௌவிக்கொள்வதற்கு ஏதேனுமொன்று தேவை. அதன் ஆதாரம் பற்றி ஏனைய சிந்தனைகள் அற்றுப்போம். ஈற்றில் பிணஞ்சுடு தடிபோல் அவ்வாதாரமும் அகன்று மனம் உபசாந்தமுறும் என்பது தியான நூல் வல்லாரது கருத்து. இவ்வகையில் தியானத்தின் போது மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்து

வதற்குப் பல உபாயங்கள் கைக் கொள்ளப்படுகின்றன. கடவுளுக்கு வையோ, குருவுருவையோ சிந்தித்தல், அல்லது மந்திரமொழியொன்றை மானசீகமாகச் செபித்தல் என்பன அவற்றுட் சிலவாம். ஆனால் இவைகள் தியானத்தின் போது சிலவேளை புத்தியை நிலைநாட்டவல்லனவாதலின் இவையும் சிந்தனையைச் சிதறச் செய்தல் கூடும் என்பது பௌத்த நூலாரது குறிப்பு. ஆனால் இயற்கையாய் எவர்க்குமமைந்த சுவாசத்தினை அவதானித்தலில் புத்தியின் தொழில் இல்லையாதலின் இவைமன ஒருமைப்பாட்டிற்குத் தக்கதொரு கருவியென்பதும் அவர் தம் குறிப்பு.

மூச்சைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் இச்சமயத்தில் பலர் இதனை (இத்தியானத்தை) அட்டாங்கயோகம் குறிப்பிடும் பிராணயாமம் என எண்ணக் கூடும். பிராணாயமமோ தியானத்திற்கான ஓர் ஆரம்பப் பயிற்சி போன்றது. ஆனால் ஆனாபானஸதி மூச்சுடனான ஒருவகைத் தியான முறையாகும். மேலும் பிராணயாமத்திற்குறிப்பிடும்போல் பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் என்னும் வலிந்து மூச்சை உள்ளிழுத்து உள்ளிற்றுத்தி வெளியேற்றும் செயற்பாடுமிங்கிலை. மாறாக இயற்கையான மூச்சை அவதானித்தலே இதிற் கூறப்பட்டுள்ளது.

எனினும் இவ்வகைத் தியானம் அசபை செபம் (அஜபா ஜெபம்) என்னும் தியானத்துடன் தொடர்புடையது என்பது சிலரது கருத்து.

இனிப் பௌத்த நூலார் கூறுகின்ற ஆனாபானஸதி தியான முறை பற்றி நோக்குவாம். இத் தியானமுறை பற்றி புத்தபகவானால் அருளிய முதற் சூத்திரம் இப் பயிற்சிக்குச் சாதகமான இடமும், தியானத்திற்கான இருப்பு முறையும் பற்றியதே. அதன்படி சாதகன் வனாந்தரத்திற்கோ, மரத்தின் அடிக்கோ அல்லது வெறுமையான இடத்திற்கோ செல்லல் வேண்டும். தியானச் சூழலுக்கான அமைதி பற்றியே இவ்வாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அவ்விடம் பத்மாசனமிட்டு உடலினை நேராக நிறுத்தியமைதல் வேண்டும். கைகளை மடியில் வைத்துக் கண்களை மூடியிருந்து தனது உடல்மீது உணர்வுகளைச் செலுத்தித் தனதுடல் தளர்வாய் இருப்பதை மனதார உணர்தல் வேண்டும். அலைகின்ற மனத்தின் கவனத்தைச் சடுதியாக மூச்சில் நிலை கொள்ளச் செய்தல் கடினமாதலின் முதலில் மனத்தை உடல் உணர்விற செலுத்தி ஓரளவு அமைதியுற்றபின் மூச்சைக் கவனித்தல் இலகுவாகும். மேற் கூறியவற்றால் மனத்தினை ஓரளவு அமைதி

யுறச் செய்ய இயலாதோர் புத்த பகவானது தியானமூர்த்தத்தை மனதுள் எழுத்தி புத்தபாவனை செய்து மனத்தை அமைதியுறச் செய்யலாம் எனப் பௌத்தநூலார் கூறுகின்றனர்.

இவ்வாறு உடலும் உள்ளமும் அமைதியுற்றபின் மனத்தைச் சுவாசத்திற் திருப்ப வேண்டும். உள் மூச்சு, வெளிமூச்சு என்பன மூக்கு நுளியில் அல்லது மேல் உதட்டில் செல்வதை மனமொன்றி உணர்வுடன் அவதானித்தல் வேண்டும். மூச்சை வலிந்து உள்ளிளுக்கவோ வெளியேற்றவோ வேண்டாது, இயற்கையான மூச்சினை விழிப்புடன் அவதானித்தலே வேண்டற்பாலது. மேலும் மூச்சுக்காற்றின் பாதையை (அதாவது மூக்குத் துவாரம் தொடக்கம் நெஞ்சறை வரை) அவதானித்தலும் அவசியமற்றது. இவையும் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு இடையூறாக அமைந்துவிடும்.

ஆரம்பத்தில் எண்ணங்கள் வந்து இடையூறு செய்வனபோற் தோன்றினும் வைராக்கியமான விழிப்பினால் இவை ஒழிந்துபோம். எனினும் இத்தியானத்தின் மூலம் சடுதியாக மனத்தை ஆண்டுவிட முடியாது. முற்குறிப்பட்ட உவமானத்தில் எவ்வாறு வல்லானால் கயிறு

கொண்டு கட்டப்பட்ட காட்டெருமை ஓய்வின்றி அவதியுற்றுப் பின் படிப்படியாக அமைதி யுறுமோ அவ்வாறே இடையறா விழிப்பினால் மனமும் அமைதியுறும்.

இதுகாறும் குறிப்பிட்ட ஆனாபானஸதி தியான முறைகள் ஆரம்பப் படிமுறையளவினதே. இவை பதினாறு படிநிலைகளைக் கொண்டுள்ளது. இப்பதினாறும் நன்நான்காகப் பிரித்து நான்கு வகுப்புகளிற் கைக் கொள்ளப்படுகின்றன. இந்நான்கும் முற்குறிப்பிட்ட - சத்திபாதன சூத்திரத்தி லமைந்த - விழிப்பாயிருத்தற்கான நான்கு அடிப்படைகளே. எனினும் மேற்குறிப்பிட்ட ஆரம்ப நிலைகள் சாதாரணமான மன அமைதியைப் பேணப் போதுமானதே. இக்கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ள ஆனாபானஸதி பற்றிய குறிப்புகள் பௌத்த நூலார் கூறும் தியானமுறைக்கான அறிமுக மளவின தேயன்றி சாதகர்களுக்கான அறிவுறுத்தல்களன்று. இதன் பால் நாட்டமுள்ளோர் தக்க ஆசானை அண்டி அவர்பாற் பயிற்சி பெறுதலே சாலச் சிறந்தது.



Prospects and Opportunities for Nursing in Sri Lanka

-S.Kapildev ^(K)-

The field of professional Nursing is underappreciated in Sri Lanka but is much sought after in first world countries. More and more, their supply is from countries that produce nurses of quality. The Philippines and India are the leading suppliers. There are ample opportunities for other countries to enter into this field. As of now, the job opportunities are limitless. In the USA alone, the projected number of vacancies is about 180,000 at the moment and 600,000 by the year 2016.

The situation in the UK, Canada, Australia, Japan and Europe is not very different. These huge requirements are generated by an aging population, changes in law pertaining to the operation of healthcare facilities, better enforced labor laws (no exploitation), and female nurses leaving the workforce (at least temporarily) to start families and branching out to other fields. The local Nursing Colleges cannot cope up with this demand. As such, prospects and opportunities in professional Nursing should be given serious consideration by GCE (Adv. Lev) students in their search for careers abroad as well local.

The word NURSE is used very loosely in Sri Lanka though definitions are very specific in the above countries. Everybody dressed to look like a nurse is not loosely called a nurse. In the field of Nursing there are different levels of education and each has its own name and limits of skill and function. At the very top is the Registered Nurse who has at least three to four years of education in approved Colleges or Universities with approved curriculum. They usually have higher diplomas or Bachelor's degrees. Entry into these courses requires at least GCE Adv.

Lev. Science knowledge. It is a Profession with serious responsibilities and rewards and of high social recognition as they are truly the Health Care providers' representative by the bedside. With effort and adequate basic education some can even rise to be doctorates.

Starting basic salaries in the USA are about \$5,500 per month. With overtime etc income of over \$7,000 are common. If one is aspiring to go abroad, a basic requirement for all these job descriptions is fluency in English. This has to be proved by passing the TOEFL or IELTS examinations or equivalent. After passing this examination a "Professional Nursing Examination" has to be taken (in English) depending upon the level of skill. Passing these examinations is a must to get a visa to go to countries as a Nursing professional. Needless to say, if one takes up the Nursing course in English, their fluency automatically increases. But Ministry of Health Care and Nutrition approved Nursing Colleges in Sri Lanka are running courses entirely in Tamil and Sinhala. From experience it can be said that students who undergo the course in English easily acquire the required levels of fluency in reading, writing and speaking. Another modern requirement in nursing (abroad) is computer literacy. It is safer to follow courses given by colleges that also incorporate computer and English courses in their curriculum.

Once qualified less than one of the above categories, the scope of nursing practice is vast unlike in Sri Lanka where practice is more or less limited to hospital settings. In the USA for an example, a nursing background will be given preference in areas like teaching, journalism, airline stewards, travel agencies, travel companions, large corporations and factories for in house health care management, sports teams, health education, student health care facilities, family planning organizations, in home elderly care, hospital public relations, pharmaceutical research

and sales, medical laboratories, medical research, quality assurance programs, medico-legal assistants, nursing school faculty and even entry level politics.

Despite gloomy predictions of the economy in many countries, the area of nursing offers steady jobs and security. In the light of the above said factors, nursing is indeed an opportunity in Sri Lanka for the next 50 years.

RHYTHM

Rhythm is the pattern of stressed and unstressed words in a poem. The rhythm of a poem is similar to the beat in music. Poets use rhythm as a way to create the pace of a poem. Some poems have a quick, singsong rhythm, while others can move along in a purposefully plodding way. The following line from a William Shakespeare sonnet seems to have an intentionally slow rhythm:

"SHALL I COMPARE THEE TO A SUMMER'S DAY?"

The following words from poet William Blake; however, seem to move along at a much speedier pace:

*I was angry with my friend;
I told my wrath, my wrath
I was angry with my foe.
I told it not, my wrath did grow.*

SENSORY LANGUAGE

Sensory language consists of words that are used to appeal to the five senses:

1. *Sight*
2. *Sound*
3. *Taste*
4. *Touch*
5. *Smell*

By: P. Goushique Jonathan, Form -2, Eastern International College, Batticaloa.

தாதிய சேவை

சந்தோஷமும் சவால்களும்



“Nursing is one of the most difficult of Arts. Compassion may provide the motive, but knowledge is our only working power”

- Mary Adelaide Nutting-1925, World first professor of Nursing -

வே.பிரகாஷ்⁽¹⁾

தாதிகளை (Nurses) மற்றவர்கள் ஏனோதானோவென்று எடை போட்டாலும் அவர்களது பணி மருத்துவத்தில் மிக முக்கிய பாகத்தை வகிக்கிறது. இந்த தியாகப் பணி பல சந்தோஷங்களையும் சவால்களையும் கொண்ட ஒன்றாகும். “தாதியம் என்பதே கலைகளில் மிகக் கஷ்டமான தொன்றாகும்” எனக் குறிப்பிட்டார் உலகின் முதற் தாதியத்துறை பேராசிரியர் மேரி அடிலெயிட் நைட்டிங். ஆம். நோயுற்ற ஒருவரை கவனித்து, பராமரிப்பது என்பவற்றை உள்ளடக்கும் இத் தாதியக் கலை மிக அற்புதமானதே! ஒருவரின் மன, உடல் நலனை மேம்படுத்தும் பணி தாதியமே என்றால் அது மிகையாகாது.

தாதியம் பிறந்த கதையை அறிய நாம் சரித்திர ஏடுகள் பலவற்றை புரட்ட வேண்டும். ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுக

ளுக்கு முன்பே எழுதப்பட்ட பைபிள் காலம் வரையும் செல்லலாம். பைபிளில் 1ஆம் இராஜாக்கள் புத்தகத்தின் 1:2-4 வரையான வசனங்களை வாசிக்கும்போது தாதியப் பணியில் பலர் ஈடுபட்டிருந்ததை நாம் அறியலாம். தன்னலம் பாரா சேவையை ஆற்றிய பலரைப் பற்றி பல சரித்திர ஏடுகளும் பட்டியலிட்டுக் காட்டுகின்றன. 1207-1231ஆம் ஆண்டு காலப் பகுதியில் ஹங்கேரியின் அரசனான 2ஆம் அன்ருவின் மகள் எலிசபெத் 1226ஆம் ஆண்டுகளில் நாட்டில் தலைவிரித்தாடிய உணவுத் தட்டுப் பாட்டைத் தணிக்க தானாகவே தானிய விநியோகத்தில் ஈடுபட்டார் என்றும் மருத்துவசாலைகள் கட்டவும் வழி வகுத்தார் என்றும் மேலும் தொழுநோயாளருக்கும் நோயுற்றோருக்கும் தொண்டாற்றுவதே தன் உயிர் மூச்சு என கடைசிவரையும் வாழ்ந்து தன் 24வது வயதில் தன்னுயிர் நீத்தார் எனவும் சரித்திரம் கூறுகிறது.

தாதியத்தின் சரித்திரத்தில் புளோரன்ஸ் ரைட்டிங்கேல் (1856) மிக குறிப்பிடத்தக்கவர். இவர் துணிச்சல் மிக்க ஒரு தாதியாக கிரிமீயன் யுத்தத்தில் காயம்பட்ட போர் வீரர்களுக்கு சேவையாற்றியவர். வெறும் 38 தாதிகளுடன் புரட்சிகரமான மாற்றங்களை நிகழ்த்தி மரண எண்ணிக்கை வீதம் 60ஆக இருந்ததை 1856இல் தன் பணி முடிந்து செல்கையில் 2 சதவீதமாக குறைத்த பெருமை இவருக்குரியது. தாதியம் பற்றி பேசினால் இவரைப் பற்றி கூறாமல் இருக்கவே முடியாதளவுக்கு தாதியத்தை மதித்து வாழ்ந்தவர்.

இன்றைய உலகின் சுகாதார பராமரிப்பு மற்றும் நலனோம்பு துறையில் மிகப் பெரியதொரு தொழில் சார் குழுவாக தாதிகளே காணப்படுகின்றனர் என்றும் கிட்டத்தட்ட 15 இலட்சத்துக்கும் அதிகமான தாதிகளும் மருத்துவ மாதுகளும் சுமார் 150 நாடுகளுக்கு மேல் சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளனர் என்றும் உலக சுகாதார நிறுவனம் அறிக்கையிடுகின்றது.

மருத்துவத்தின் சுகப்படுத்துதலில் தாதியர் வகக்கும் பங்கு

“ஒரு நோயினின்று அல்லது காயத்தினின்று ஒரு நோயாளி தானாகவே மீண்டுவர நடைமுறையான உதவியை நல்குவது தாதியே” எனக் கூறுகிறது ஒரு என்ஸைக்கிளோபீடியா. ஆம் இது நிச்சயமான உண்மை. இதில் சாதாரண நடைமுறையும் வழமை

யான சோதனைகளுமான நாடித் துடிப்பு அறிதல், குருதியழுக்கம் அளவிடுதல், உடல் வெப்பம் அறிதல் என்பவற்றுக்கும் மேலான பல விடயங்கள் உள்ளடங்கியுள்ளது. அதாவது ஒரு நோயாளி முழுமையாக குணமடைதலில் முக்கியமான பங்கை ஆற்றும் கடமையை தாதி செய்வதையே இது குறிக்கின்றது.

அமெரிக்க மருத்துவ சங்கத்தின் அறிக்கை ஒன்றின்படி, “ஒரு தாதியின் கடமையானது, நோயாளியின் முற்றுமுழுதான நோயின் பிரதிபலிப்பு, நோய் பற்றிய கவலைகள், அதன் மீதான பயம் என்பவற்றை மனதில் வைத்து அவருக்கு ஆதரவும் ஆறுதலும் அளிக்கின்றமை மட்டுமல்ல ஒரு நோயாளியின் உயிர் ஊசலாடும் போதும் அவரின் பணி தொடர்ந்து கூடுமானவரை வேதனையின்றி தன்மானத்தோடு மரணத்தை சந்திக்க அவருக்கு உதவுவது வரை செல்கின்றது” என கூறுகின்றது.

கடமைக்கு மட்டும் வேலை செய்பவர் ஒரு தாதியல்ல. பெரும்பாலானோர் விடயத்தில் இதுவே உண்மையானாலும் எல்லாரும் ஒன்றல்ல. அரக்க பரக்க வேலை செய்தாலும் பொறுமையையும் அன்பையும் காட்டி நோயாளியின் தேவைகளைப் புரிந்து அவர்களுடன் எப்போதும் புன்முறுவலுடன் பேசி அந்நியோன்யமாக பழகும் தாதிகளை நீங்கள் உங்கள்

வாழ்க்கையில் சந்தித்திருந்தால் நிச்சயம் அவர்களை இலகுவில் மறந்துவிட மாட்டீர்கள்.

ஒரு (நல்ல) தாதியாக தீகழ தேவையான சிறப்பம்சங்கள்:

1. பொறுமை, பிறர் துயர் கண்டிரங்கல், உள்ளத்தை புரிந்துகொள்ளும் தன்மை (*Patience, Sympathy, Understanding*)
2. பெருந்தன்மையும் விருப்பமுடையதும் (*Gentleness and Willingness*)
3. நம்பத் தகுதன்மை (*Reliability*)
4. திறமைமிகு தன்மை (*Resourcefulness*)
5. விசுவாசத் தன்மை (*Loyalty*)
6. உற்றுநோக்கும் திறமை (*Power of Observation*)

இவற்றோடு ஒரு சிறந்த தாதிக்கு முதலில் தேவையான பண்பு *தன்னலமின்மையே!* ஒரு தாதிக்கு நல்ல பயிற்சியும் அனுபவமும் அவசியம். பொதுவாக தாதியக் கல்வியும் பயிற்சியும் 3 அல்லது 4 ஆண்டு கொண்டவையாக காணப்பட்டாலும் போதியளவு விடய அறிவு அவருக்கு கட்டாயம் தேவை. அவர் தன்னலம் மிக்கவராகவோ அல்லது உயர் அதிகாரத்தின் யோசனைகளை அசட்டை செய்கிறவராகவோ காணப்படுவாராயின் அவருக்கு

நிச்சயமாகவே சுய தியாக மனப்பான்மை அறவே இருக்காது என்றே அர்த்தமாகும். இப்படிப்பட்ட ஒருவரால் நோயாளிக்கும் பயனில்லை, அவரோடு சேர்ந்து வேலை செய்வோருக்கும் எதுவித பிரயோஜனமுமில்லை.

தாதிகளிடம் எதிர்பார்க்கப்படும் 3 வந்தமான கடமைகள்:

1. அவர் நோயாளிக்கு ஆற்றும் கடமை
2. அவர் மருத்துவருக்கு ஆற்றும் கடமை
3. அவர் அவருக்கே ஆற்றும் கடமை

நோயாளிக்கு ஆற்றும் கடமை எனும் போது..

ஒருவரின் மன, உடல் ரீதியான ஓய்வை உறுதிப்படுத்துவது கடமை நேர ஒவ்வொரு தாதியின் கடமையாகும். இதுதவிர படுக்கையான நோயாளியின் கழிவகற்றம், உணவுக் கவனிப்பு, முதலியனவற்றை கவனிப்பதும் அக் கடமைகளில் அடங்கும்.

மருத்துவருக்கு ஆற்றும் கடமை எனும் போது..

தாதி வைத்தியரின் அறிவுறுத்தல்கள், கட்டளைகளுக்கு கீழ்ப்படிந்து பின்பற்றுதல் அவசியம். அவர் சொல்வதை சரியாக புரிந்துகொள்வதும் புரியாத பட்சத்தில் விளக்கமாக கேட்டு மீளக் கேட்டு உறுதிப்படுத்திக்கொள்

வதும் இதில் அடங்கும். ஒருபோதும் தாதி சரியாக புரிந்துகொள்ளாமல் செயற்படவே கூடாது. எல்லாவிதமான மருத்துவ அறிக்கைகளையும் அவ்வப்போது பெற்று வைத்தியருக்கு சமர்ப்பிப்பதும் அவர் கடமை. (உ-ம்) உடல் வெப்பநிலை, நாடித்துடிப்பு, சுவாசம், கழிவு வெளியேற்றம், நித்திரை அளவு, உணவு உட்கொள்ளுள்ளவு, நோயாளியின் முறைப்பாடுகள் என்பன.

அவர் அவருக்கே ஆற்றும் கடமை எனும் போது..

ஒரு தாதியின் ஆரோக்கிய நிலைமையும் தோற்றமும் நோயாளியின் மனதில் மாற்றத்தை நம்பிக்கையையும் உருவாக்கும். காரணிகள் என்பதை தாதி மனதில் வைத்து தன் சம்பந்தப்பட்ட பின்வரும் விடயங்களில் முக்கிய கவனம் வைத்து செயற்படல் வேண்டும்.

1. தன் சுத்தம் பேணல் (Cleanliness)
2. உடை சுத்தம் பேணல் (Clothing)
3. போதிய உணவு உட்கொள்ளல் (Food)
4. நல்ல ஓய்வும் (வீட்டில்) உடற்பயிற்சியும் (Rest and Exercise)

தாதியப் பாராமிய்பு

மருந்து என்றதும் நோயாளி குணமடைவதும் பராமரிப்பு என்றதும் தாதியும் தான் உடனே நினை

வுக்கு வரும். ஆகவே தாதியின் பணி நோயாளியை பராமரிப்பதே! சட்டப்படி பதிவு செய்து பணிபுரியும் சுமார் 1200 தாதிகளிடம் ஒரு ஆய்வுக்காக பின்வரும் கேள்வி கேட்கப்பட்டது.

“தாதியாக உங்கள் தலையாய பணி என எதை நீங்கள் குறிப்பிடுவீர்கள்?”

98 சதவீதமான (நல்ல) தாதியரின் பதில் இப்படி இருந்தது.

“நோயாளிகளை மனங்கோணாமல் கவனித்துக்கொள்வதே!”

ஆம். தாதியம் என்பது தியாகத்தின் மறு உருவமாகும். ஆனாலும் இவ் அரும் பணியில் சவால்களும் சந்தோஷங்களும் ஏராளம். ஏராளம்!*

“அவசர அல்லது ஆழ்ந்த சிகிச்சைப் பிரிவில் நோயாளி பிழைப்பார் என்ற நம்பிக்கை துளிகூட இல்லாத போதிலும் அனைத்து சிகிச்சைகளையும் அதி சிரத்தையாக அழகாகத்தான் செய்வோம். ஆனால் பின்பு அந்நோயாளி குணமடைந்து காப்பாற்றப்படும்போதோ அந்நோயாளியும் உறவினர்களும் எங்கள் பணியை மெச்சிக் கரம் கூப்பி நன்றி சொல்லும்போது ஏற்படும் உணர்ச்சி இருக்கிறதே ஆ... அதற்கு எல்லை யே கிடையாது” என்கிறார் ஒரு அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் கடமை யாற்றும் தாதி.

இப்படி சந்தோஷம் அனுபவிக்கிறபோதும் சில வேளைகளில் தாதிகள் சவால்களையும் மறுபுறம் சந்திக்கும் நிலைமைகளும் ஏற்படத்தான் செய்கின்றன. ஏனெனில் திரும்பச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளமுடியாத அல்லது தவறுகளே விட்டுவிட முடியாத தொழில் இது ஒன்றே! மருந்து கொடுப்பது, இரத்த நாளங்களினூடாக ஊசி ஏற்றுவது, நோயாளியை இடமாற்றுவது என்பன சாதாரண வேலைகளல்ல. மிக ஜாக்கிரதையாக செய்யப்பட வேண்டியவை. தாதி ஆணாக இருந்தாலும் பெண்ணாக இருந்தாலும் தன் வேலையில் தவறு ஏற்பட்டுவிடாதவாறு கவனமாக செயற்படவேண்டும். இல்லாவிட்டால் சில நாடுகளில் அவர் குற்ற மிழைத்தவராக கருதி வழக்குகளை சந்திக்கும் நிலைமையும் ஏற்படுகிறது.

அதுமட்டுமல்ல, தவறான மருந்தை ஒரு வைத்தியர் எழுதிக் கொடுத்தால் அல்லது அவர் கொடுக்கும் மருந்தால் நோயாளிக்கு எந்த பிரயோசனமும் இல்லை எனத் தாதி அறிய வரும்போது வைத்தியரிடம் கேள்வி கேட்க முடியுமா? சிலநேரம் சில வைத்தியர்கள் எழுதியது தவறானது என தெரிந்ததும் அதை வைத்தியருக்கு தெரிவிக்கும் தையமும் சாமர்த்தியமும் ஒரு தாதிக்கு இருக்க வேண்டும். இதில் ஆபத்தும்

இருக்கிறது. சிலநேரம் 'தனக்குக் கீழ் வேலை பார்க்கும் ஒரு தாதி சொல்லி நான் கேட்பதா' என்ற மனநிலை கொண்டுள்ள வைத்தியர்களின் கேலிப் பேச்சுக்குள் சிக்கித் தவிப்பதும் ஒரு தாதிக்கு சவாலே! 34 வருட தாதிய சேவை அனுபவமுள்ள 'பாப்ரா நீனக்' "தாதி தைய சாலியாக இருக்கவேண்டும். வைத்தியர் செய்யச் சொன்ன சிகிச்சை அல்லது மருந்து தவறு என சுட்டிக்காட்ட தாதி அறிந்திருக்க வேண்டும். எப்போது வைத்தியர் சொல்வதை செய்ய மறுக்க வேண்டும் என்பதையும் அவர் பகுத்துணர வேண்டும். சில நேரங்களில் தங்கள் கணிப்பு தவறும் பட்சங்களில் வரும் ஏளனப் பேச்சை 'சந்திக்கவும் சகிக்கவும் கூட தெரிந்திருக்க வேண்டும்' என்கிறார்.

தாதிகள் மன ரீதியல் சோர்வடைய செய்யும் காரணிகளில் மிக முக்கியமானது தன் பராமரிப்பில் இருந்த நோயாளி சிகிச்சை பலனளிக்காமல் மரணத்தை தழுவும் போதாகும். ஆம் உண்மையிலேயே அப்போது தாதிகள் உடைந்து போய் விடுகின்றனர். தங்கள் முழு முயற்சியும் வீணாயிற்றே என்ற வேதனை அவர்களை முழுமையாகச் சோர்வடையச் செய்து விடுகின்றது. அதுமட்டுமல்ல தாதிய சேவையில் இவ்வளவுதானா சவால் என்றால் நவீன கால இன்னுமொரு சவாலும் அவர்க

ளைத் தற்சமயம் தாக்குகிறது. ஆம். தற்காலத்தைத் தொழிநுட்ப வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் தாதிய சேவைக்கு இன்னுமின்னும் 'டென்சனை' ஏற்படுத்துகின்றன. மனித நேயமும் தொழிநுட்பமும் நோயாளியின் பராமரிப்பில் இணையாகச் செயற்படுவதே அச்சவால்! எவ்வளவு பிரமாதமான மெஷினாக இருந்தும் தாதியின் அன்பும் ஆதரவும் ஒரு இயந்திரத்தால் கொடுக்க முடியுமா?

அதேநேரம் நியூயோர்க் பிரஸ் பிட்லேரியன் வைத்தியசாலையில் பணிசெய்யும் 'சந்தீப் ஜோஹர்' எனும் வைத்திய நிபுணர் தாதிகள் ஆற்றும் பணியை திறந்த மனதுடன் பாராட்டுகிறார் இவ்வாறு: "நான் தாதிகளுக்கு கடமைப்பட்டிருக்கிறேன். மரணத்துடன் போராடும் ஒரு நோயாளிக்கு இன்னும் கொஞ்சம் மோர்பைன் (Morphine) கொடுக்க வேண்டும் என்பதை ஒரு தாதி நாகூக்காக எனக்கு தெரிவித்ததை குறிப்பிடலாம். மேலும் பல சமயங்களில் திறமையான தாதிகள் வைத்தியர்களுக்கே ஆசிரியர்களாகி விடுகின்றனர். மருத்துவப் படிப்பின் பின் மருத்துவ பயிற்சியாளராக நான் பணியாற்றும்போது இரத்த நாளத்தில் எவ்வாறு மருந்தை ஏற்றுவது என்பதையும் செயற்கைச் சுவாசமானியை எப்படி இயக்குவது என்பதையும் எனக்கு கிளிப்பிள்ளைக்கு சொல்

லிக் கொடுப்பதுபோல் சொல்லிக் கொடுத்தது தாதிகளே! உண்மையில் இவர்களே நோயாளிகளோடு அதிக நேரம் செலவிடுகிறவர்களாகவும் அவர்களின் நம்பிக்கைக்கும் பாத்திரமானவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். எனவே அவர்கள் வந்து ஒரு நோயாளியை வந்து பார்க்கும்படி கேட்கும் போது நான் மறுக்காமல் உடனடியாக சென்று பார்க்க முயல்கிறேன்"

இவ்வாறு சவால்களும் சந்தோஷங்களும் நிறைந்த தாதிய சேவையை மனதார ஏற்று சேவை செய்யும் (நல்ல) தாதியர் நம் மத்தியிலும் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் காட்டும் அர்ப்பணிப்பான சேவையை மெச்சும் (நல்ல) வைத்தியர்களும் அதிகாரிகளும் இருக்கிறார்கள். அப்படியானால் வாழ்நாள் வரையிலும் மனப்பாங்குடன் சேவை செய்யும் அந்த தாதிகளுக்கு நாமும் நன்றி தெரிவிப்பது பொருத்தமாக இருக்கும் மல்லவா! ஆகவே மனிதம் இருக்கும் வரை தொடரவேண்டிய பணியான தாதியத்தை மதித்துணர்ந்து சேவையாற்ற தாதியரே முன் வாருங்கள்!

"தாதிகளின்றி வைத்தியசாலைகளில் சிகிச்சை பெறமுடியும். ஆனால் தொடர்ந்து சமாளிப்பது மிகக் கடினம்"

References:

- * Awake.
- * Nursing, Manual.1960



பெண் உறுப்பு புற்றுநோய்கள் தப்பிக்கும் வழி

வ.ரோஸ்லின் (m)

முகவுரை :

புற்றுநோயின் தாக்கம் உலகளாவிய ரீதியில் சுமையாக அதிகரித்து வருகிறது. 100க்கு மேற்பட்ட வகையான புற்றுநோய்கள் மனித இனத்தைத் தாக்கி வருகிறது. உலகளாவிய ரீதியில் 2002 இல் 10.9 மில்லியனாகக் காணப்பட்ட இந்நோய் எண்ணிக்கை 2020 இல் 16 மில்லியனைத் தாண்டலாம் எனக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. 30% வீதமான நோயாளிகளுக்கு ஆரம்பத்திலேயே நோய் அவதானம் செய்து சிகிச்சையளித்தால் குணப்படுத்த முடியும்.

ஒரு வருடத்தில் 8 மில்லியன் மக்கள் புற்றுநோயால் உலகளாவிய இறப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. இவர்களில் இலங்கை, இந்தியா போன்ற வளர்முக நாடுகளில் அரைவாசிப் பேர் காணப்படுகின்றனர். வளர்ந்த நாடுகளில் சிபரிசு பண்ணப்படாத திரையிடல் பரிசோதனைகள் செய்யப்படாததால், அவர்களால் நோயால் தாக்கப்பட்டபோது அதற்கான சிகிச்சைக்கான செலவினங்களை காப்புறுதியாகப் பெறவும் முடியவில்லை. அப்படியாயின், நாமும் ஏன் முறையான திரையிடல் பரிசோத

னைகளையும், சரியான சிகிச்சைகளையும் பெற்று இந்தத் தாக்கத்தை உண்டுபண்ணும் நோயிலிருந்து தப்பிக்க முடியாது?

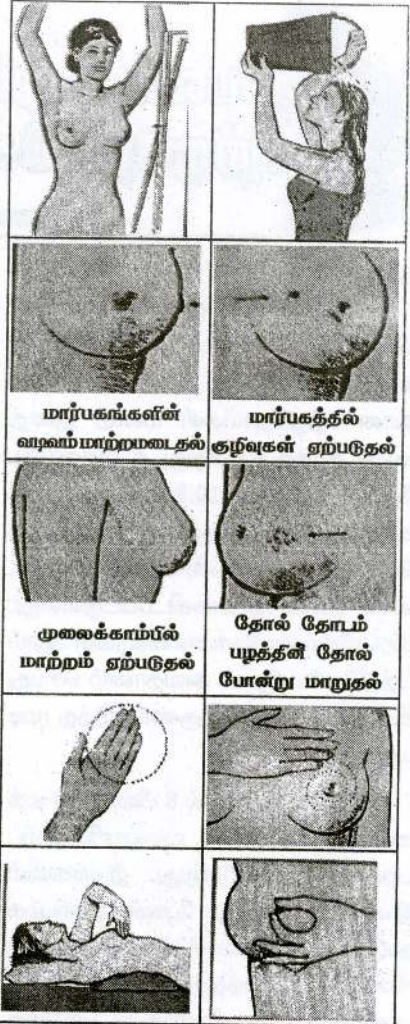
பெண் உறுப்பு புற்றுநோய்களை எளிதில் கண்டறியும் முறைகள் :

அனுதினமும் வெவ்வேறு மாற்றங்கள் பெற்று வளர்ந்துவரும் மருத்துவ துறைக்கு பெண் உறுப்புக்களில் தாக்கும் புற்றுநோய் பெரிய சவாலாக இருந்து வருகின்றது. அதில் முக்கியமாக மார்பகப் புற்றுநோய் (Breast Cancer), கர்ப்பப்பை வாயில் உருவாகும் புற்றுநோய் (Cervical Cancer) பெருமளவில் இந்தியா, இலங்கை போன்று வளர்ந்துவரும் நாடுகளில் காணப்படுகின்றது. ஆனால் அதில் மகிழ்ச்சியைத் தரும் செய்தி என்னவென்றால், இந்த இரண்டு புற்றுநோய்களையும் ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே கண்டறியக் கூடிய வழிவகைகள் உள்ளன. ஆரம்பக் கட்டத்தில் கண்டுபிடித்தால் நூற்றுக்குநூறு சதவீதம் (100%) குணமடையச் செய்வதும் மிகவும் சுலபமான காரியம்.

மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறியும் அணுகுமுறைகள் :

1. 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் வருடத்திற்கு ஒருமுறை மாமோகிராம் (Mamma - X'ray) செய்து கொள்ளுதல்.
2. 20 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது மருத்துவரிடம் சென்று மார்பகங்களை பரிசோதனை செய்து கொள்ளுதல்.
3. 20 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் மாதம் ஒருமுறை மாதவிடாய் முடிந்த மறுநாளில் மார்பக தற்பரிசோதனை (Self Breast Examination) செய்து கொள்ளுதலும், மாதவிடாய் நின்றவர்கள் எல்லா மாதத்திலும் முதல் நாளில் தவறாது மார்பக தற்பரிசோதனை செய்துகொள்ளுதலும் அவசியமானது.

ஏதேனும் மாற்றங்களோ சந்தேகங்களோ இருந்தால் வீணை கவலை கொள்ளாது மருத்துவரை உடன் அணுகி வைத்தியம் செய்து கொண்டால் நோயிலிருந்து முற்றிலும் விடுபட்டு வாழ்க்கைப் பயணத்தை சுகத்துடன் தொடரலாம். மார்பக தற்பரிசோதனை செய்துகொள்ளும் முறைகளை கீழே காணும் படத்தில் பார்த்து செய்யவும்.



மார்பகங்களின் ஷடவம்மாற்றமடைதல் குழுவுகள் ஏற்படுதல்
 மூலைக்காமயில் மாற்றம் ஏற்படுதல்
 தோல் தோய் பழுத்தின் தோல் போன்று மாறுதல்

கர்ப்பப்பை வாயில் உருவாகும் புற்றுநோயை ஆரம்பக் கட்டத்தில் கண்டறிய அணுகுமுறைகள் :

1. தாம்பத்திய உறவு ஆரம்பித்து 3 வருட காலகட்டத்திலிருந்து வருடத்திற்கு ஒருமுறை கர்ப்பப்பை

வாயில் காணப்படும் நீரை எடுத்து செய்யும் பாப் பரிசோதனை (Liquid Based Papstest) செய்து கொள்ளுதல்.

2. மேற்கண்ட பாப் பரிசோதனையின் முடிவுகள் மூன்று முறை (வருடத்திற்கு ஒன்று வீதம்) எந்தவித பிழையும் இன்றி வருவாயின் மூன்று வருடத்திற்கு ஒருமுறை 70 வயது பூர்த்தியாகவும் வரை செய்துகொள்ளுதல்.

3. கர்ப்பப்பை எடுக்கும் சத்திர சிகிச்சைக்கு உள்ளானவர்களும் அதன் வாய் எடுக்கப்படாவிடின் மேற்கூறிய அணுகுமுறையை பின்பற்றுதல் வேண்டும்.

ஆண் / பெண் இருபாலாரும் குடல் வாயில் ஏற்படும் கட்டிகளை ஆரம்பக் கட்டத்தல் கண்டறியும் வழிமுறைகள் :

1. 50 வயதுக்கு மேல் 10 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை நுண்ணோக்கி மூலம் (Sigmoidoscopy) பரிசோதனை செய்தல்.
2. 50 வயதுக்கு மேல் 10 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை கொலோனோஸ்கோபி (Colonoscopy) மூலம் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுதல்.
3. 50 வயதுக்கு மேல் 5 வருடத்திற்கு ஒருமுறை சி.டி.ஸ்கேன் (Colon CT Scan) செய்து கொள்ளுதல்.

ஆண் உறுப்புகளில் (Prostate Cancer) உட்பாகும் புற்றுநோயை ஆரம்பக் கட்டத்தல் கண்டறியும் முறைகள்:

50 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்கள் பி.எஸ்.எ. இரத்தப் பரிசோதனை தவறாது செய்து கொள்ளுதல் 50-65 வயது வரை வருடம் ஒருமுறை ஆசனவாய் வழியாக மருத்துவர் மூலம் பிராஸ்டேட் சுரப்பியை பரிசோதித்துக் கொள்ளுதல்.

புற்றுநோயை தடுப்பதற்கான பொதுவான வழிமுறைகள் :

- புகையிலை பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- உடலைக் கொளுக்கவிடாது சரிசமமான எடை பேணுதல்.
- அனுதினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- பழங்கள், காய், கீரைகள் குறைந்தது 500 கிராம் (1 நபருக்கு) நாளொன்றுக்கு உட்கொள்ளுதல்.
- மதுபானத்தைத் தவிர்த்தல்/மிகவும் குறிய கதிர்வீச்சின் சக்தியை நேரடியாக தோலை தாக்காது பாதுகாத்தல்.
- வெறப்படைடிஸ் - பி, தடுப்பு ஊசி போடுதல்.
- வருடம் ஒருமுறை மருத்துவரிடம் உடையை பரிசோதித்துக் கொள்ளுதல்.

Reference

1. American Cancer Society, Cancer facts & figures 2010
2. Smith, R.A.Cokkinides V, N.Brawley OW. "A review of current American Cancer Society guidelines and cancer screening issues. 2008 (A Cancer J clin 2008; 58:161-179)
3. www.cancer.org.



ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு அறிவுரைகள்

- ச.சுஜேந்திரன் ⁽ⁿ⁾ -

1. தினமும் தேகப்பயிற்சி - சாதாரண உடற்பயிற்சி, வேக நடை, மூச்சுப்பயிற்சி என்பன தினமும் 30 நிமிடங்கள் வரை செய்யுங்கள்.
2. போதுமான நித்திரை - நாளொன்றுக்கு 6-8 மணித்தியாலங்கள் நித்திரை கொள்ளுங்கள்.
3. சிறந்த* சரிவிகித உணவு - அதிகளவு பழங்களும் மரக்கறி வகைகளும் உட்கொள்ளுங்கள். கொழுப்பு, உப்பு, சீனி என்பன வற்றைக் குறையுங்கள்.
4. ஆரோக்கியமான உடல் நிறை - இதய நோய்கள், சலரோகம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும் அழகான தோற்றத்திற்கும் அவசியமானது.
5. சரிவிகித வாழ்க்கை முறை-வேலை நேரத்திற்கும் ஓய்வ நேரத்திற்கும் சரியான அளவில் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
6. தினமும் யோகாசனம் செய்யுங்கள்.
7. புகைப்பதை நிறுத்தாங்கள் - புகைத்தல் இதய நோய், புற்று நோய், வயது முதிர்ச்சி என்பனவற்றை ஏற்படுத்தும்
8. மதுபானத்தை தவிருங்கள்-மது உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும்

9. தினமும் 8-10 கிளாஸ் தண்ணீர் அருந்துங்கள் - அது உணவு சமிபாட்டுக்கும் அகத்துறிஞ்சலுக்கும் இன்றியமையாதது.
10. கிருமிநாசினிகள், பங்கசுக்கள், ஈயம், பாதரம், அலுமினியம் போன்றவற்றின் பாவனையிலிருந்து விலகியிருங்கள்.
11. எளிய காபோவைதரேற்றுக்களான வெள்ளை அரிசிச்சோறு, வெள்ளைப் பாண், சீனி என்பவற்றை தவிர்த்து, சிக்கலான காபோவைதரேற்றுக்களான முழுத்தானிய உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
12. சுத்தமான இயற்கைக் காற்றைச் சுவாசியுங்கள்
13. உங்கள் வாழ்க்கையினதும் உடல் ஆரோக்கியத்தினதும் மேம்பாட்டிற்காக உழையுங்கள்.
14. உங்கள் மனக்கண்ணில் உங்களை சுகதேகியாகவும் மகிழ்ச்சியானவரானவும் காணுங்கள்
15. உங்களையும் மற்றவர்களையும் மன்னிக்கும் மனப்பாங்கை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்
16. விரதம் இருப்பது உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் நல்லது.
17. நண்பர்களுடனும் உறவினர்களுடனும் சிறந்த உறவைப் பேணுங்கள்
18. நேரான அணுகுமுறை-நேரான சிந்தனையுள்ளவர்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுகிறார்கள்.
19. உங்கள் குறைபாடுகள், திறமைகள் என்பவற்றை உள்ளது உள்ளபடியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
20. எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
21. மகிழ்ச்சியாக வாழ்பவர்களை முன்னுதாரணமாகக் கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் நோயைப்பற்றிக் கதைப்பவர்களைத் தவிர்த்து மகிழ்ச்சியாக வாழ்பவர்களுடன் சேருங்கள்.

IMPORTANCE OF ERADICATION OF HUMAN RABIES IN SRI LANKA

Rabies is a disease humans may get from being bitten by an animal infected with the rabies virus. Rabies has been recognized for over 4,000 years. Yet, despite great advances in diagnosing and preventing it, today rabies is almost always deadly in humans who contact it and do not receive treatment. Rabies can be totally prevented. You must recognize the exposure and promptly get appropriate medical care before you develop the symptoms of rabies.

More than 3 billion people, about half the world's population, are living in countries/territories where dog rabies still exists and are potentially exposed to rabies. It is estimated that at least 55000 human rabies deaths occur yearly in Africa and Asia following contact with rabid dogs.

A study done on effectiveness of rabies control strategies on reducing incidence of human rabies deaths in Sri Lanka by Dr.Vindya Kumarapeli of the Ministry of Health reveals that the rate of mass dog vaccination had increased from 3.2% to 49.3% during the period 1975 - 2007. However this coverage varies among districts. During the

- *Dr.Karthikesu Kartheepan* ^(a) -

period from 1975 -2005 the rate of dog elimination was reported to be less than 10%. The study also reveals that there was a significant inverse correlation between death rates from human rabies and dog vaccination rates and dog elimination rates.

Sri Lanka is among the ten leading countries in the world that report highest death rates from human rabies and animal bites requiring post-exposure treatment. Dogs are the main reservoir and transmitters of rabies in Sri Lanka. Mass dog vaccination, control of dog population and provision of post-exposure treatment to animal bite victims at risk are the main control strategies.

This study has been carried out using data from the Public Health Veterinary Services of the Ministry of Health to evaluate the effectiveness of rabies control strategies that had been implemented, on reducing incidence of human rabies. The study had estimated dog populations based on mean human: dog ratio published for Asia to determine the denominator to calculate annual coverage of control strategies. Correlations were calculated between

the rates of human rabies deaths and dog rabies control strategies. Geographic information system was used to illustrate district distributions of human rabies deaths with the estimated dog population densities aiming to identify areas at risk.

This study had recognized mass dog vaccination as the most effective strategy implemented so far and recommended that mass dog vaccination should continue to be the main dog rabies control strategy, yet the coverage needs to be improved. Optimum coverage and frequencies for dog vaccination and dog population control should be explored giving special emphasis on high risk areas as opposed to applying a blanket strategy to the entire country.

It also emphasizes the need to have better understanding of the dog ecology (population density, population structure such as age & sex distribution, confinement status etc) of stray and owned dogs in the context of the human environment and culture. It is also imperative to promote 'responsible dog ownership' through health education, advocacy, social mobilization and legislation: paying emphasis on dog registration, vaccination, birth control and movement restriction of dogs within premises. Coordination among regional Public Health and

Veterinary services is imperative to strategize the control strategies, the study determines.

The Government spends 200 million rupees every year from 2008 to control the dog population. Their goal is to eradicate rabies completely from Sri Lanka by 2016. 56 human deaths have been reported in 2009 due to neglecting dog & cat bites. The committee concluded that without educating people about rabies, eradicating it would be impossible.

Controlling rabies in dogs: what to do - what to avoid doing?

Further to recent reports indicating that indiscriminate mass culling of dogs is still used in certain countries as the principal measure to combat dog rabies and prevent associated human rabies the WHO wishes to reiterate the recommendations of the Expert Consultation on Rabies held in Geneva, October 2004:

- Dog destruction alone is not effective in rabies control. There is no evidence that removal of dogs alone has ever had a significant impact on dog population densities or the spread of rabies. In addition, dog removal may be unacceptable to local communities. However, the targeted and humane removal of unvaccinated, ownerless dogs may be effective when used as a supplementary measure to mass vaccination.

- Mass canine vaccination campaigns have been the most effective measure for controlling canine rabies. High vaccination coverage (70% or higher) can be attained through comprehensive strategies consisting among others of well-designed educational campaigns, intersectoral cooperation, community participation, local commitment in planning and execution.
- Surveillance of rabies is the basis for any programme of rabies control. Veterinary surveillance of rabies and laboratory submission of reports of suspected animal cases is also essential for management of potential human exposures and for veterinarians to adopt appropriate measures towards animals in contact with a suspected animal case.
- Efforts should be made to fully incorporate rabies control activities in all levels of the health services, aligning them with other public health programmes such as the expanded programme on immunization and those for tuberculosis and vector-borne diseases. In this manner, synergies between programmes improve logistical use of human, material and financial resources.

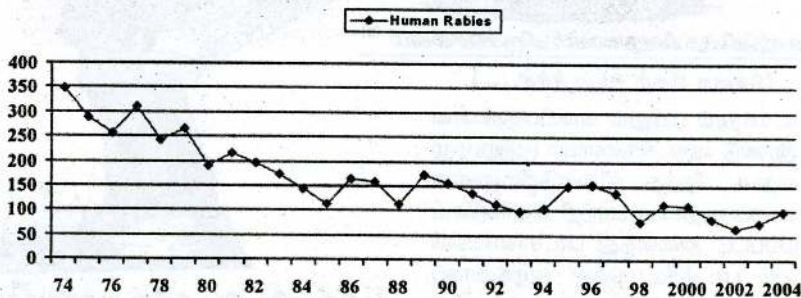
The vision of the action plan is the eradication of Rabies from Sri Lanka through Humane Methods by the Year 2010, while its objectives are (A) Prevention of Human Rabies through

Provision of Post-exposure Treatment to all People with Animal Bites and (B) Prevention of Dog Rabies through Appropriate Humane Measures of Dog Population Control and Vaccination. The essential elements of the proposed programme are: Adequate procurement, distribution and administration of modern tissue culture vaccines by IM or ID route, Build up private-sector partnership for human rabies control, Rabies is recognized as a priority disease targeted for eradication in Sri Lanka. A high level political commitment at all levels is assured. The government will assume leadership of the programme and all stakeholders will assume ownership. The progress of implementation will be monitored and reviewed by the Rabies Elimination Committee appointed by the Ministry of Health. Only 'humane' methods of dog population control will be employed. All activities connected with the programme will be planned and implemented at the local level through community involvement and participation.

In Sri Lanka the existing rabies control programme has been in place for more than 40 years, and has helped keep the situation under control. However, every year around 100 to 150 human deaths stemming from rabies occur. Since rabies is preventable, there is a consensus that any

human deaths caused through it are unacceptable. The very fact that rabies was eradicated in the UK 100 years ago indicates that high-cost technology is not required to

solve this problem. It should be possible, therefore, for a developing country like Sri Lanka, also an island, to eradicate rabies.



References

1. www.dailynews.lk/2003/04/01/new29.html
2. www.asiantribune.com/.../human-rabies
3. www.who.int/rabies/animal/dogs/en/index.html
4. www.noav.org/NOAV-SriLankaProject.doc
5. vetsforfuture.org
6. www.emedicinehealth.com

இயேசு கிறிஸ்துவின் செல்வாக்கு

மனித சரித்திரத்தில் இயேசு எந்தளவுக்கு செல்வாக்குச் செலுத்தியிருக்கிறார் என்பதற்குச் சில உதாரணங்கள்:

1. இயேசு பிறந்ததாகக் கருதப்படுகின்ற வருடத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டே இன்று உலகின் நாட்காட்டிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
2. கிட்டத்தட்ட 200 கோடி பேர் அதாவது உலக மக்கள் சனத்தொகையில் மூன்றில் ஒரு பங்கினர் தங்களைக் கிறிஸ்தவர்கள் என அழைத்துக்கொள்கின்றனர்.
3. உலகெங்கும் 100 கோடிக்கும் அதிகமான அங்கத்தினர்களுடைய இஸ்லாம் மதம் இயேசுவை ஒரு பெரிய தீர்க்கதரிசி எனப் போதிக்கிறது.

மட்டக்களப்பு மாவட்ட கல்வி வளர்ச்சியும்
தேசிய மட்டத்தில் உயர்தர மாணவர்களை
சித்திபெறச் செய்தலும் அதன் முக்கியத்துவங்களும்

ஆய்வுக் குறை

கலாநிதி, தெய்வநாயகம் திருச்செல்வம் (P)

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி....)

c. உயர்தரம் பயிலும் காலப்பகுதியான இரண்டு வருடங்களையும் முற்றுமுழு வதாக சிறந்த வினைத்திறனுள்ள காலப்பகுதியாக மாற்றி தெரிவுசெய்யப்பட்ட அனைத்து பாடசாலைகளிலும் பாடத்திட்டங்கள் ஒழுங்காகப் பின்பற்றப்படுகின்றனவா அவற்றுக்கிடையே பாடத்திட்டத்தில் சமாந்தரமான போக்கு காணப்படுகின்றதா என்னும் கண்காணிப்பு இங்கு பிரதானமாகக் கொள்ளப்பட வேண்டும். அவ்வாறே செயல் முறைகளிலுள்ள குறைபாடுகள் கண்டறியப்பட்டு ஆய்வுகூடங்களின் தரமும் அதன் பயன்பாடும் அதிகரிக்கப்படவேண்டும். இதேபோல் தெரிவு செய்யப்பட்ட பாடசாலைகளிலுள்ள உயர்தர பாடங்களை கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களின் தரம், போக்கு, ஈடுபாடு, அக்கறை மற்றும் பாடத்திட்டத்துடனான கற்பித்தலின் முக்கியத்துவம் என்பன தொடர்ச்சியாக கண்காணிக்கப்படவேண்டும். இவ்வாறே இவர்களுக்கிடையிலான தொடர்புபாடல், ஒருங்கிணைப்பு என்பன தொடர்ச்சியாகப் பேணப்படுகின்ற அதேவேளை இவர்களுக்கிடையிலான கற்பித்தலின் நுணுக்கங்கள் பரஸ்பரம் பரிமாறப்படுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை வலியுறுத்த கல்விப் பணியாளர்கள் ஏற்படுத்த இதனை ஒரு இடைவிடாத நடவடிக்கையாக மேற்கொள்ள வேண்டியதும் அவசியமாகும்.



d. இவ்வாறே திட்டத்தின் முக்கியத்துவத்தை சகல உயர்தர மாணவர்களிடையேயும் (மாவட்டத்தின் சகல உயர்தரப் பாடசாலைகளிலும்) தெளிவுபடுத்தி திட்டத்தின் உள்ளடக்கங்களையும் விளங்கவைத்து அவர்களிடையே ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.

e. நான் ஏற்கனவே கூறியதுபோல் இத்திட்டத்திற்கான மாணவர்களைத் தெரிவுசெய்யும் நடவடிக்கையானது ஒரு தொடர்ச்சியானதாக இருக்க வேண்டியிருப்பதனால் ஆரம்பத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட மாணவர்களிடையே அக்கறையற்ற மாணவர்கள் நீக்கப்பட திட்டத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளப்படாத அக்கறையுள்ள மாணவர்கள் இத்திட்டத்திற்காக சேர்த்துக்கொள்ளப்படுதல் கற்கையாண்டின் முதலாவது வருட பூர்த்தியின்போது மேற்கொள்ளப்படவேண்டும். உதாரணமாக பிரபல்யமான பாடசாலையில் சிறந்த மாணவனாக தெரிவுசெய்யப்பட்ட ஒருவர் அக்கறையற்ற தன்மையை கொண்டிருக்கும் பட்சத்தில்

மற்ற கல்வி வலயத்திலோ அன்றி திட்டத்தின்கீழ் வராத பாடசாலையிலிருந்தோ மிக அக்கறையுள்ள அல்லது சிறப்பாக கற்கும் மாணவ மாணவியருக்காக அந்த வாய்ப்பு வழங்கப்படல் வேண்டும்.

f. ஆகவே மாணவர்களின் அடைவு மட்டத்தையும், இத்திட்டத்தின்பால் அவர்கள் கொண்ட நாட்டத்தையும் கண்காணிக்கும் நடவடிக்கையாக சகல பாடத்திலும் நிறைவடைந்த பாடத்திட்டத்தின் அடிப்படையில் ஒரு பொதுவான உயர்தர இறுதி பரீட்சைக்கு சற்றும் தரத்தில் குறையாத வகையில் பரீட்சை முதலாம் ஆண்டு நிறைவில் கல்வித் திணைக்களத்தால் நடாத்தப்பட்டு அப்பரீட்சைப் பெறுபேறுகளின் அடிப்படையில் மாணவர்களின் மீழாய்வு நடைபெறுவது அவசியம். இதுவே இறுதி வருடத்தில் மேற்கொள்ளப்படவிருக்கும் துரித, முடுக்கிவிடப்பட்ட கற்கை திட்டங்களுக்கான இறுதியான மாணவர்குழாத்தை பெற்றுத் தரும் என்பது எனது கருத்தாகும்.

g. ஆகவே கற்றலின் இராண்டாம் ஆண்டானது எமது திட்டத்தின் மிக முக்கியமானதும் அதிக சிரத்தை எடுக்க வேண்டிய காலப்பகுதியுமாகும். இவ்வேளையில் தான் மாணவர்களுக்கான கருத்தரங்குகள், பாடத்திட்ட மீழாய்வு, பிறநேரங்களில் அவர்கள் செல்லும் மேலதிக வகுப்புகள் (Tuition Classes) அவற்றின் தரம் என்பன ஆராயப்பட்டு திட்டத்திற்காக இறுதியாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ள அனைத்து மாணவர்களுக்கான பிரத்தியேக வகுப்புகள் விடயத்தில் அக்கறைகொள்ள வேண்டும். இவ்வேளையில் தான் ஆளணி

முகாமைத்துவம் பெரிதாக கவனத்தில் கொள்ளப்படவேண்டும்.

h. மாவட்டத்தின் சிறந்த ஆசிரியர்களை இனங்கண்டு அல்லது ஏற்கனவே இனங்காணப்பட்டவர்களைக் கொண்டு சிறப்பான பிரத்தியேக வகுப்புக்களை திட்டத்தின் மாணவர்களுக்காக நடத்துதல். இதற்காக பல்கலைக்கழக விரிவுரையாளர்கள், பரீட்சை மேற்பார்வையாளர்கள், வினாத்தாட்களை திருத்தும் அனுபவம் வாய்ந்த ஆசிரியர்கள், விரிவுரையாளர்கள் போன்றோரின் பங்களிப்பு பெரிதும் எதிர்பார்க்கப்படும். அவ்வாறே இவ்வகையானதொரு சிறப்பு நடவடிக்கையை மேற்பார்வை செய்து அதனது குறைநிறைகளைக் கண்டறிந்து சகல தேவைகளையும் நிறைவேற்றுவதற்காக திணைக்களத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு அர்ப்பண சிந்தையுள்ள குழு அமைக்கப்படுவதோடு தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பும் இடம்பெறவேண்டும்.

i. இக்கால கட்டத்திலே தான் மாவட்ட கல்வி வளர்ச்சி, தேசிய மட்டத்தில் மாணவர்களை அனுப்புவது தொடர்பாக மாவட்டத்தில் மூலை முடுக்கெல்லாம் கூறிக்கொண்டிருப்பவர்களின் பங்கு வேண்டப்படவேண்டியதன் முக்கியத்துவம் உணரப்படுகிறது. இது தொடர்பான சில விடயங்களை இக்கட்டுரையின் இறுதியில் தரவேண்டியது எனது கடமையாகும்.

j. கற்பித்தல், கற்றல், தொடர்ச்சியான மாதிரிப் பரீட்சைகள், ஒழுங்கான மேற்பார்வை என்பன தொடர்ச்சியாக பேணப்படுவதோடு இரண்டாம் ஆண்டு

முழுவதுமாக சகல திட்டங்களும் முடுக்கிவிடப்படுகின்றன.

k. மாணவர்கள் ஏதாவதொரு பாடத்தின் பாடத்திட்டத்தில் பின்தங்கியுள்ளது அவதானிக்கப்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக அதனை நிறைவேற்றுவதில் திட்ட மேற்பார்வைக்குழு நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும். இதற்காக அக்குறிப்பிட்ட வகுப்பு மாணவர்களுக்கான விடுபட்டுப்போன பாடத்திட்டம் அனைத்தும் அவர்களின் பிரத்தியேக நேரங்களில் நிறைவேற்றப்படவேண்டும்.

l. இவ்வாறு ஒழுங்காக சிறப்பான முறையில் பாடத்திட்டங்கள் அனைத்தையும் நிறைவுசெய்த திட்டத்தின் மாணவர்களுக்காக பிரத்தியேகமாகவும் அனைத்து மாணவர்களுக்குமானதாகவும் மாவட்டத் தழுவிய வகையில் பரீட்சைக்குத் தோற்றுதல், பரீட்சைக்கு வினையளித்தலும் அதிலுள்ள நடப்பங்களுக்குமான கருத்தரங்குகள் சிறப்பான முறையில் நடாத்தப்படவேண்டும் (இது என்னுடைய காலப்பகுதியில் 3 வலயங்களிலும் மட்டக்களப்பு பட்டதாரிகள் ஒன்றியத்தால் மிகச் சிறப்பான முறையில் நடைபெற்றதை நான் இங்கு ஏக்கத்துடன் நினைவுசூருகிறேன்). இவ்வகையானதொரு கருத்தரங்கிற்கு அண்மையில் தேசிய மட்டத்தில் தெரிவுசெய்யப்பட்ட மாணவர்களின் நடப்பங்கள் அவர்கள் கையாண்ட முறைகள் என்பவற்றை அவர்களைக்கொண்டே நடாத்தப்படுதல் சால்ச் சிறந்தது. அதேவேளை பரீட்சை வினாத்தாட்கள் திருத்துபவர்கள், மேற்பார்வையாளர்கள் போன்ற மிக அனுபவம் வாய்ந்தவர்களால் சகல பாடங்களுக்கும் நடாத்தப்படுவது மிக அவசியம் என்பது எனது தாழ்மையான கருத்தாகும்.

m. இப்போது நாம் அறுவடைக்காமிகச் சிறப்பான, தெளிவான, மிகவும் பண்பட்ட பயிர்களை தயார் செய்திருக்கிறோம் என மார்பு தட்டிக்கொள்கிறோம். இவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தேசிய மட்டத்தில் தெரிவு செய்யப்படவேண்டியவர்களே. எமது மேற்பார்வை, சிறப்பான பாடத்திட்டத்துக்கமைந்த கற்பித்தல், பாடத்திட்ட நிறைவு மற்றும் சிறப்பான அக்கறையுள்ள கற்றல், இவைகளுக்கான தேவைகள் நிறைவேற்றப்பட்டிருக்கும் பட்சத்தில் கொழும்பு, கண்டி போன்ற மாவட்டத்திலிருந்து தேசிய மட்டத்துக்கு தெரிவாகும் மாணவன் அல்லது மாணவியுடன் ஒப்பிடுகையில் என்னுடைய மாணவர்களும் சளைத்தவர்களல்ல என்று நான் மார்தட்டிச் சொல்வேன்.

இத்திட்டத்தினுடைய பெறுபெறு எப்படி இருக்கும் கண்டிப்பாக இருக்கவேண்டும் என்பதை ஒரு சிறிய விளக்கமுலம் உங்களுக்கு சுட்டிக்காட்ட விரும்புகிறேன். புத்திசூர்மையும் அக்கறையும் கொண்ட மாணவர் சிறந்த குடும்ப பின்னணியும் அக்கறையும் கொண்ட பெற்றோர் சிறந்த பாடசாலையும் சிறந்த கற்பித்தல் நடவடிக்கையும் பயிற்சியும் முறையான மீட்டல் நடவடிக்கைகளும் முறையான தேர்வு தேசிய மட்ட மாணவர் இந்த பாதையிலுள்ள ஏதாவதொரு கூறு அல்லது படிவம் ஏதாவதொரு வழியில் பிழைக்குமேயானால் பெறுபெறு அல்லது விளைவும் பிழைக்கும் என்பதில் எந்தவிதமான ஐயமுமில்லை.

திட்டத்தின் வெற்றியும் பின் நடவடிக்கைகளும்

1. திட்டத்தின் ஆரம்பத்தில் சகல உயர்தர மாணவர்களுக்கும் அவர்கள் தெரிவுசெய்யப்பட்ட ஆரம்பத்திலிருந்தே இத்திட்டத்தின்மூலம் தேசிய மட்டத்தில் பல்கலைக்கழகங்களுக்கு தெரிவு செய்யப்படும் ஒவ்வொரு மாணவ மாணவியருக்கும் சிறப்பான பரிசுத் தொகையும் மாவட்டத் தழுவிய கௌரவமும் வழங்கப்படும் என்பதை முற்கூட்டியே அறிவிப்பது தலையாய கடமையாகும். இது அவர்களை மேலும் ஊக்கப்படுத்தி சிறந்த பெறுபெறுகளைப் பெறத் தூண்டுவதோடு அடுத்த தெரிவுக்காக சகலரும் ஆவலாய் இருப்பர் என்பதும் உறுதி.
2. தேசிய மட்டத்தில் தெரிவுசெய்யப்பட்ட அனைத்து மாணவர்களுக்கும் பரிசுத்தொகையும் பாராட்டும் வழங்கும் வைபவம் மாவட்டத்தில் மிகச் சிறப்பாக நடாத்தப்படுவதோடு அந்த விழாவுக்கு அடுத்த கட்டத்திற்காக தெரிவுசெய்யப்படும் உயர்தர மாணவர்கள் அழைக்கப்பட்டு அவர்களைத் தூண்ட ஆவனசெய்யவேண்டும். அத்தோடு கற்பித்த ஆசிரியர்கள், தெரிவுசெய்யப்பட்ட மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் அப்பாடசாலை அதிபர்கள் போன்றோர் கண்டிப்பாக அழைக்கப்பட்டு கௌரவப்படுத்தப்படவேண்டும்.
3. தெரிவாகிய அத்தனை மாணவ மாணவியர்களையும் மாவட்டத்திலுள்ள அனைத்து உயர்தர பாடசாலைகளுக்கும் அழைத்துச் சென்று கௌரவப்படுத்தி கற்கும் அனைத்து

மாணவர்களையும் ஊக்கப்படுத்தவேண்டும்.

4. இவ்வாறு எந்த கற்கை நெறியிலிருந்து தேசிய மட்டத்திற்று தெரிவாகிய மாணவராயினும் அவர்களது விபரங்கள் மாவட்ட கல்வித் திணைக்களத்தால் பேணிப் பராமரிக்கப்படுவதோடு அவர்களை எவ்வாறேனும் எதிர்காலத் திட்டங்களில் பங்கெடுக்கச் செய்வதோடு முக்கியமான ஆளணியாளர்களாகவும் மாற்றுவது இத்திட்டத்தின் வேறொரு முனைப்பாகும்.

இனி இத்திட்டம் தொடர்பான வேறு சில முக்கிய காரணிகளும் நடவடிக்கைகளையும் ஒவ்வொன்றாக பார்ப்போம்.

திட்டத்திற்கான நிதிவளம்

எந்தவொரு செயற்றிட்டமானாலும் அது நிதி, மனிதவளம் என்பன இன்றி நிறைவேறுவதென்பது கடினமானதென்பதையாவரும் உணர்ந்துகொண்டு அதற்காக சிறிதளவேனும் தத்தமது பங்களிப்பை செய்யவேண்டுமென்பதுதான் எனது வேண்டுகோள். இந்த திட்டத்திற்கு மாத்திரமல்ல பொதுவான மாவட்ட கல்வி வளர்ச்சிக்கு பின்வருவோர் தத்தமது பங்களிப்பை வளங்கமுடியும்.

2. மாவட்டத்திலுள்ள பெருமளவில் வருவாயை பெற்றுத்தரும் ஆலயங்கள் அனைத்திலும் ஒரு கல்வி அபிவிருத்தி அறக்கட்டளை (Educational Development Trust) ஆரம்பிக்கப்பட்டு அது நேர்மையான பிரதேச அக்கறைபுள்ளவர்களால் சரியான முறையில் நிர்வகிக்கப்பட வேண்டும். பிரதேச மக்களால் நிதியளித்து

இலாபமீட்டும் எந்தவொரு ஆலயமும் ஒரு சிறியளவேனும் சமூகத்தின்பால் அக்கறை கொள்ளவேண்டுமென்பதே எனது வாதம். உதாரணமாக இந்தியாவிலுள்ள திருப்பதி, பழனி, மதுரை மீனாட்சி போன்ற ஆலயங்களின் வருமானத்தில் ஒரு பகுதி கல்வி வளர்ச்சிக்காகவும் பிற சமூக நலன்களுக்காகவும் செலவிடப்படுவதை நீங்கள் கருத்திற்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறே இங்குள்ள மாமாங்கேஸ்வரர், கொக்கட்டிச்சோலை தான்தோன்றீஸ்வரர் போன்ற பிரபல்யமான ஆலயங்கள் இப்பணிகளை முன்னெடுக்க வேண்டுமென்பது எனது அவா.

b. மாவட்டத்திலுள்ள தனவந்தர்கள் மற்றும் நலன்விரும்பிகள் கல்விக்காக சிறிதளவேனும் மனமுவந்து உதவியளிக்க முன்வரவேண்டும். ஒரு ஏழை மாணவனின் கல்விக்கு உதவிசெய்வது ஒரு ஆலயம் கட்டுவதைவிடவும் புண்ணியமானதென நான் கூறித்தெரியவேண்டியதென்பதில்லை. ஆகவே இவ்வாறான பாரிய கல்வி அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகளுக்காக தாமமாகவே முன்வந்து உதவிசெய்யும் மனப்பக்குவம் இனி வரும் காலங்களில் இருக்கும் என நான் மனப்பூர்வமாக நம்புகிறேன்.

c. வெளிநாடுகளிலுள்ள பிரதேசத்தின் பால் அக்கறையும் நாட்டமும் கொண்ட அன்பர்கள் இத் திட்டத்திற்கு பாரியளவில் உதவியளிப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கை எனக்குண்டு. நானறிந்தவரை நேர்மையாக முன்னெடுக்கும் எந்த திட்டத்துக்கும் வெளிநாடுகளிலிருந்து நிதியுதவி கிடைத்த வண்ணம் இருக்கின்றதோடு இனிவ

ரும் காலங்களிலும் உதவி கிடைக்கும் என்பதில் எந்த சந்தேகமுமில்லை. ஆனால் அவர்களால் இங்கிருந்து அனுப்பிவைக்கப்படும் நிதியுதவிகளுக்கு சரியாக கணக்கு காட்டப்படுவதோடு அந்த நிதியுதவி பரிசுத்தமாக செயற்றிட்டங்களுக்கே செலவிடப்படுகின்றதென்னும் உறுதியான நம்பிக்கையையும் அவர்களுக்கு ஏற்படுத்துவதோடு திட்டங்களின் முன்னேற்றங்கள் ஒழுங்கான முறையில் அனுப்பி வைக்கப்படுமேயானால் இங்கிருந்து நிதியுதவி பெறப்படுவதில் ஒரு தடையுமில்லை.

ஆகவே சரியாக திட்டத்தை வரையுங்கள், பொருத்தமான நேர்மையான சமூக அக்கறையே உயிர்மூச்சாயுள்ள, காசுக்கும் பெயருக்கும் ஆசைப்படாத நல்ல உள்ளங்களை பொறுப்பாகவும் மேற்பார்வையாளர்களாகவும் நியமியுங்கள் திட்டம் செவ்வனே நிறைவேறும்.

இனி இறுதியாக திட்டத்தில் பங்குபற்றும் மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் அப்பாடசாலைகளின் அதிபர்கள் ஆகியோருக்காக எனது பணிவான வேண்டுகோள்கள் சிலவற்றை தந்து எனது கட்டுரையை நிறைவுசெய்ய ஆசைபடுகிறேன்.

1. மாணவர்கள்

உலகிலுள்ள இன்றைய சனத்தொகையில் பெரும்பகுதியினர் மாணவர்களாகவே இருப்பதோடு அவர்கள் சார்ந்த சமூகத்தின் ஆணிவேர்களாகவும், எதிர்காலத் தலைவர்களாகவும் இவர்களே திகழ்கின்றனர் என்பதும் உண்மை. ஆகவே மட்டக்களப்பு மாவட்டத்திலுள்ள

அனைத்து மாணவ செல்வங்களுக்கும் எனது பணிவான வேண்டுகோள். இது உங்கள் உலகம், உங்கள் காலம், நீங்களே ஆதிக்கம் செலுத்தப்போகும் பிரதேசம் என்னும் எண்ணம் உங்களுக்கு முதற்கண் வரவேண்டும். பின்னர் குறிப்பாக உங்கள் பெற்றோர்கள் அல்லது உங்களை வளர்த்து ஆளாக்கியவர்கள் உங்களை இந்த நிலைக்கு கொண்டுவருவதற்காக என்னென்ன பாடுபட்டிருப்பார்கள் என்கின்ற கடமையுணர்வு உங்களுக்கு வருவதோடு அதற்காக நீங்கள் என்ன கைமாறு செய்யக் காத்திருக்கின்றீர்கள் அதற்காக நீங்கள் வகுத்திருக்கும் திட்டம் என்ன என்பதில் உங்களுக்கு தெளிவு வரவேண்டும். ஒரே கைமாறு “சுன்ற பொழுதின்றி பெரிதுவக்கும் தன் மகளை (மகளை) சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய்” இதை மட்டும் செய்து விடுங்கள் வேறொன்றும் வேண்டிய தில்லை. ஆகவே கல்வியால்தான் நீங்கள் அறிவாளியாகின்றீர்கள், மேதைகளாகின்றீர்கள், நன்னடத்தையுள்ளவர்களாகின்றீர்கள், சமூகம் உங்களை மெச்சக் காத்திருக்கிறது சுற்றில் நீங்கள் சான்றோராகின்றீர்கள்.

ஆகவே கற்றலுக்கு உங்கள் வாழ்க்கையில் அதிக நேரத்தையும், கவனத்தையும், ஈடுபாட்டையும் கொடுங்கள். காலம் உங்களைக் கௌரவிக்க மாலையுடன் காத்திருக்கிறது. நீங்கள் ஒரு கோயில் திருவிழாவையோ அல்லது ஒரு சினிமாவையோ அன்றி உங்கள் நண்பனுடைய அழைப்பையோ கல்விக்காக அல்லது பரீட்சைக்காக இழக்க நேரிட்டால் வாழ்வில் ஒரு அற்ப சந்தோசத்தை இழந்தவர்களாகின்றீர்கள். மாறாக இவைகளுக்காக உங்கள்

கல்வியையோ அல்லது நடைபெறவிருந்த பரீட்சையையோ இழக்க நேரிட்டால் உங்கள் வாழ்க்கையையே இழந்தவர்களாகின்றீர்கள்.

கற்றலின்போது கடைப்பிடிக்கவேண்டிய சில யுக்திகளை நான் இங்கு உங்களுக்காக முன்வைக்கிறேன். இவைகள் நான் என்னுடைய காலத்தில் கடைப்பிடித்தவைகள் என்பதையும் உங்களுக்கு கூறிக்கொள்கிறேன்.

a. அன்றைக்கான பாட குறிப்புகளை அன்றைய தினமே ஒரு தடைவ மீட்டி விடுங்கள். இது அப்பாடத்தை கிரகிப்பதற்கு 45நிமிடங்கள் போதுமான தென கல்வி ஆய்வாளர்கள் கண்டிருக்கின்றனர். எவ்வளவு கடினமான பாடமாயினும் தினந்தோறும் மீட்டுவதால் அது இலகுவாகின்றதென்பது உண்மை. நாட்கள் செல்லச் செல்ல அப்பாடத்திலுள்ள தெளிவும் குறைந்து செல்ல வாப்பட்டு. ஆகவே தினமும் வீட்டில் பாடங்களை மீட்பதற்கென ஒரு நேர அட்டவணையை தயார் செய்து அதன்படி மீட்டிக் கொள்ளுங்கள். இவ்வேளை எழுதிப் படிப்பது வெறுமனே வாசிப்பதைவிடவும் மேலான தென ஆய்வாளர்கள் கண்டிருக்கின்றனர். இவ்வேளையில்தான் அப்பாடக் குறிப்புக்கு தேவையான மேலதிக விபரங்களுக்காகவும், விளக்கங்களுக்காகவும் புத்தகங்கள், மேலதிக வகுப்புக்கள் என்பவற்றை நாடலாம்.

b. முடியுமானவரை நன்றாகப் படிக்கக் கூடிய மாணவர்களுடன் சேர்ந்து ஒவ்வொரு வாரமேனும் கூட்டாக பாடங்களைக் கற்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் (Group Studies/ Discussions) இது உங்களுக்கு

தெரியாதவற்றை பிறரிடமிருந்து தெரிந்து கொள்வதற்கும், பிறரின் நுணுக்கங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் உதவியாக இருப்பதோடு கலந்துரையாடலின்போது பேசப்படும் விடயங்கள் வாசிப்பது, எழுதுவதை விடவும் நீண்டகாலம் உங்கள் ஞாபகத்தில் இருக்கும் என்பது ஆய்வு.

c. மீட்டல்களை அமைதியான நேரங்களில், அமைதியான இடத்தில் மேற்கொள்ளுங்கள். இது உங்கள் நினைவாற்றலை அதிகரிக்கச் செய்வதோடு அப் பாடத்தை விளங்கிக் கொள்ள எடுக்கும் நேரத்தினையும் குறைக்கிறது. அதிகாலையில் குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது பாடங்களை மீட்டுவதற்கு பயன்படுத்துங்கள். இவ்வாறே கணிதம் மற்றும் விஞ்ஞானப் பிரிவு மாணவர்கள் தங்களது சிக்கலான விடயங்களையும், படங்களையும் உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஏதாவதொரு பாடசாலையின் கரும்பலகையில் பாடசாலை இயங்காத நேரங்களில் அப் பாடசாலையின் நிர்வாகத்தின் அனுமதிபெற்று பயன்படுத்துங்கள். இது உங்கள் மீட்டலை இலகுவாக்குவதோடு கற்றலில் உங்களுக்கான செலவீனங்களைக்குறைத்து அமைதியான சுவாத்தியமான சூழலையும் அளிக்கிறது.

d. பாடசாலைகளில் நடைபெறும் எந்தவொரு செய்முறை வகுப்பையும் புறக்கணிக்காதீர்கள் (Practical Classes/Field Trips) இது அப் பாடத்தில் உங்களுக்குள்ள சந்தேகங்களைப் போக்குவதற்கும், அப் பாடத்தினை மேலும் தெளிவாக விளங்கிக் கொள்வதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.

e. ஒரு பாடத்தினைப் படிக்கும்போது அப்பாடத்தின் ஏதாவது ஒரு அலகு முடிந்திருந்தால் அந்த அலகில் கடந்த காலங்களில் வந்த அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க எத்தனியுங்கள். பின்னர் அதை ஒரு ஆசிரியரிடம் கொடுத்து திருத்திக் கொள்ளுங்கள். இவ்வேளை உங்களால் அனைத்து வினாக்களுக்கும் சரியாக விடையளிக்க முடியுமாக இருந்தால் அப் பாடத்திட்டமானது முறையாக முடிவடைந்திக்கின்றதெனவும், நீங்களும் அப்பாடத்தினை முறையாக விளங்கியிருக்கின்றீர்களெனவும் முடிவுக்கு வருவதோடு அந்த அலகில் நீங்கள் எவ்வகையான வினாக்களையும் எதிர்கொண்டு முறையாக விடையளிப்பீர்கள் என்பதையும் தீர்மானிக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. இவ்வாறு ஒவ்வொரு அலகு முடிவுற்றதும் முயன்று பாருங்கள். அவ்வாறு உங்களால் விடையளிக்க முடியாதிருந்தால் அப்பாடத்திட்டம் சம்பந்தமான சந்தேகம் வருவதோடு நீங்கள் அந்த அலகை விளங்கிக்கொண்ட தன்மையிலும் தவறிருப்பது புலனாகிறது. ஆகவே மேற்படி பாட அலகுக்கு நீங்கள் மேலதிக நேரம் செலவிடுவதோடு அந்தப் பாடத்திட்டத்தை வேறு பாடசாலை மாணவர்களுடன் ஒப்பிட்டு விரைவாக அதனை நிவர்த்தி செய்வது உங்கள் தலையாய கடமையாகிறது.

f. பாடத்திட்டங்கள் முற்றாக முடிவுற்று நீங்கள் மீட்டலை மேற்கொள்ளும் போதோ அன்றி பரீட்சைக்கு தயார் செய்யும் எந்த நேரத்திலும் கற்ற அனைத்து பாடங்களினதும் ஒட்டுமொத்தமான குறிப்புக்களை வாகட்

டிக்கொண்டே வாருங்கள். இந் நடை முறையை சிறு குறிப்பெடுத்தல் எனக் கொள்ளலாம் (Short Notes) இது எந்தவொரு மாணவரையும் குவியலான குறிப்புக் கட்டுக்களைக் கண்டு அஞ்சும் மனநிலையை குறைப்பதோடு உளவியல் ரீதியாக அப்பாடத்திலுள்ள பயத்தினையும் போக்க உதவியாக இருக்கும். இவ்வாறே பரீட்சைக்கு முந்திய தினத்தில் உங்கள் கைகளில் இறுதியாக விளங்கிக் கொள்வதற்குத் தேவையான சில சிறுகுறிப்பு தாள்களே உங்களிடம் இருக்கும் அடுத்த நாள் பரீட்சை பற்றிய பயம் எள்ளளவும் உங்களிடம் இருக்காது என்பது உண்மை.

g. இதுபோல் ஒரு அலகில் முக்கியமான சில விடயங்கள் வரிசையாக ஒன்றன்பின் ஒன்றாகத் தரப்பட்டிருக்குமாயின் அவற்றை மனனம் செய்யும்போது அந்த தொகுதி முழுவதிலும் அவ் வரிசைகளுக்கு முன்னாலுள்ள ஒவ்வொரு வரியிலும் முதலெழுத்துக்களைக் கொண்டு ஏதாவதொரு சொல்லை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள் அந்தச்சொல்லை வைத்து அந்த முதலெழுத்துக்குரிய வசனத்தை இலகுவாக உங்களால் மீட்டிக்கொள்ள முடியும். இது மனனம் செய்வதில் பிரச்சினையை எதிர்கொள்ளும் மாணவர்களுக்கான இலகு வழியாக என்னால் கூறமுடியும்.

h. பரீட்சைக்கு முந்திய தினத்தில் நீங்கள் அமைதியாக, குழப்ப மனநிலையற்று இருப்பதோடு அன்றைய தினத்தில் போதிய ஓய்வுடன் தெளிந்த மனநிலையுடன் ஒவ்வொரு மாணவ

ரும் காணப்படுவதோடு, சோர்வற்ற தன்மையைக் கொண்டிருக்கவேண்டும். இது அடுத்தநாள் பரீட்சை மண்டபத்தில் நீங்கள் இயல்பாக எந்த பதட்டமும் இல்லாமல் விடையளிக்க உதவுவதோடு மனனம் செய்தவற்றை உங்களால் தடையின்றி மீட்க உதவியாகவும் இருக்கும்.

i. பரீட்சைக்கு விடையளிக்கும்போது தெளிவாகவும் முடியுமானவரை விடைகளை வரிசைக்கிரமமாகவும் (Points form) எழுத முனையுங்கள். இதே வேளை வழங்கப்படவேண்டிய இடங்களிலெல்லாம் அழகான படங்களை யோ, பாய்ச்சுற கோட்டுப் படங்களை யோ அன்றி வரைபுகளை யோ பயமின்றி வழங்குங்கள். இதனால் உங்களுக்கான புள்ளிகள் அதிகமாக வழங்கப்பட வாய்ப்புண்டு. இவ்வாறே படங்கள் வரையும்போது உறுப்பமைய வரைந்து அவற்றுக்கு பொருத்தமாக நிறமூட்டுங்கள்.

j. இறுதியாக வினாக்களை தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ளுங்கள், விடையளிக்க வேண்டிய வினாக்களை வரிசைப்படுத்தி அவற்றை உடனடியாக ஆரம்பியுங்கள். தேவைக்கதிகமாக எந்தவொரு வினாவுக்கும் விடையளிக்காமலிருப்பதோடு எந்தவொரு வினாவுக்கும் அளவுக்கதிகமாக நேரத்தையும் செலவளிக்காது, அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஒழுங்காக விடையளித்த பின் இருக்கின்ற நேரத்தில் மீண்டும் மீண்டும் விடைகளை திருப்பிப் பார்த்து பிழைகளைத் திருத்திக் கொள்ளுங்கள். சுற்றில் திருப்தியான முறையில் ஒரு பரீட்சையை சந்தித்த வெற்றிக்களிப்போடு மண்டபத்தை விட்டு நீங்கள் செல்வது உறுதி.

• நான் உங்களுக்கு கூறிக்கொள்வதெல்லாம் இவைகள்தான், நீங்கள் உயர்த்தத்திற்குள் நுழைந்தவுடன் ஒரு வைராக்கியத்தை மனதில் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் இந்த வைராக்கியமானது உங்கள் பெற்றோரையும், சகோதர சகோதரிகளையும் கௌரவமாக வாழவைப்பதாகவோ, உங்கள் கிராமத்தை முன்னேற்றுவதாகவோ, மாவட்டத்தில் கௌரவம் பெறவேண்டுமென்பதாகவோ, மேற்படிப்பைத் தொடர வெளிநாடு செல்லவேண்டுமென்பதாகவோ அன்றி உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்வில் மிக நன்றாக நீங்கள் வாழவேண்டுமென்பதாகவோ இருக்கவேண்டும். கொள்கை, வைராக்கியத்துடன் வாழ்ந்த எவரும் தோற்றதாக சரித்திரமேயில்லை.

• இதுதான் என்னுடைய தாரக மந்திரம் "கற்கும்போது ஈடுபாட்டின் கற்றுக்கொள்ளுங்கள், உழைக்கும்போது கடினமாக உழையுங்கள், சமூகத்தை உங்கள் பக்கம் ஈர்ப்போதும் ஈர்த்து வைத்துக்கொள்வீர் பாருங்கள் அப்போது நீங்கள் தான் நீங்கள் சார்ந்த சமூகத்தின் சிறந்த தலைவர்கள்".

2. ஆசிரியர்கள்

உலகிலுள்ள தொழில்களில் சிறந்ததும், புனிதமானதும், கௌரவமானதும் எது என என்னிடம் கேட்டால் சிறிதளவேனும் தயங்காமல் ஆசிரியர் தொழில் என்றே மார்தட்டி சொல்வேன். முதற்தர அதிசெல்வந்தர்களான பில்கேட்ஸ் (Billgates), அம்பானி ஆகட்டும் அல்லது இன்று நாம் எல்லோரும் வாழ வழிசமைத்த போற்றத்தக்க விஞ்ஞானிகள், மேதைகள்,

அறிஞர்கள் அனைவரையும் உருவாக்கியவர்கள் நீங்களே என்னும் ஒரு திமிருடன் சமூகத்தை திரும்பி பாருங்கள். எல்லாமே உங்களுக்கு கீழிருப்பதைப்போல்தான் தோன்றும் அதுதான் உண்மை. ஒரு சிறந்த சமூகத்தை சிறப்பாக உருவாக்குவதால் என்னுடைய பார்வையில் நீங்களும் பிரம்மாக்களே.

சிறப்பான தொழில் என்பதற்கு என்னைப் பொறுத்தவரை வருமானம் ஒரு அளவுகோலல்ல கௌரவம்தான் காரணம். ஒரு நல்ல ஆசிரியரை மாத்திரமே எமது சமூகம் அவர் வாழும் காலம்வரை "சேர்" (Sir) என்று கௌரவமாக மரியாதையுடன் அழைக்கிறதே தவிர வேறு எவரையும்ல்ல. ஆகவே தயவுசெய்து இந்த புனிதமான பதவிக்கு நீங்கள் விரும்பி வந்தவராக இருந்தால் அப்பதவிக்கு ஏற்றவாறு உங்களை மாற்றவேண்டியதன் அவசியத்தை நீங்கள் முதற்கண் உணரவேண்டும். இப்பதவியிலிருக்கும்போது உங்களையே நம்பி தங்கள் எதிர்காலங்களை ஒப்படைத்திருக்கும் அத்தனை மாணவர்களையும் எண்ணிப் பாருங்கள் அவர்களை உருவாக்கும் பிரம்மாக்கள் நீங்களே என்கின்ற நற்சிறந்தனையோடு ஒவ்வொருநாளும் உங்கள் கற்பித்தலைத் தொடருங்கள். நீங்கள் தேடிக்கொண்டே அவர்களுக்குப் போதிக்கவேண்டும் இதுவே சிறந்த கற்பித்தலாகும். இன்றைய மாணவர்கள் ஆக்கத்திறன், விடயங்களை அறியும் திறன், புதுவிடயங்களின்பால் ஈர்க்கப்படும் அளவு என்பவற்றில் மேலோங்கியிருப்பதால் நீங்களும் அவர்களுக்கு ஈடுகொடுக்கவேண்டியதன்

கட்டாயம் தென்படுகிறதல்லவா. ஆகவே நீங்கள் 1980களில் அல்லது 1990களில் கற்ற விடயத்தை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு இந்த நவீன கால ஓட்டத்துக்கு உங்களால் ஈடு கொடுக்காத பட்சத்தில் ஒரு சிறப்பான ஆசிரியர் என்ற அந்தஸ்தும் உங்களை விட்டுப்போய்விட வாய்ப்புண்டல்லவா. ஆகவே தயவுசெய்து தேடலை, பயிற்சிகளை, நவீன கற்றல் மற்றும் கற்பித்தல் யுக்திகளை தொடர்ந்து ஏற்படுத்திக்கொண்டே இருங்கள் என்றைக்கும் நீங்கள் ஆசான்களே.

இவ்வாறே, நான் மட்டக்களப்பில் வாழ்ந்த காலத்தில் ஆசிரியர்களுக்கான இடமாற்றம் என்னும் விடயமே கல்வி வட்டாரங்களில் அதிகளவு சர்ச்சைக்குரிய விடயமாக இருந்ததை கண்கூடாக கண்டிருக்கிறேன். இவ்வகையானதொரு இடமாற்றம் அடிப்படையில் இரண்டு முக்கிய சந்தர்ப்பங்களில் நடைபெற்று வருவதை நான் அவதானித்திருக்கிறேன். ஒன்று திடீரென்ற இடமாற்றம் இது ஒரு வர்மீது பழிவாங்கப்படும் விதத்திலே அன்றி அப்பாடசாலை நிர்வாகத்தின் தூண்டுதலாலோ அன்றி அரசியல் பின்னணியிலோ நடைபெறுவதாக இருக்கும். இதுதவிர பொதுவான இடமாற்றமாக ஒரு பாடசாலையின் தேவை கருதி இடம்பெறுவதும், வேறு எந்த தனிப்பட்ட விடயங்களின் பின்னணியுமற்றதுமாக இருக்கும். இவ்வகையானதொரு இடமாற்றம் உலகெங்கும் பொதுவாக நடைபெறுவதென்னும் அடிப்படையை முதலில் நீங்கள் உணர்ந்துகொண்டு என்னால் இங்கு முன்வைக்கப்படும் நியாயப் பாட்டை சற்று கூர்ந்து கவனியுங்கள்.

ஒரு பின் தங்கிய வைத்தியசாலைக்கு (மட்டக்களப்பு வைத்தியசாலை போன்றது என வைத்துக் கொண்டால்) சில குறிப்பிட்ட பிரிவுக்கோ அல்லது பொதுவாகவோ வைத்தியர்கள், தாதிமார்கள் போன்றோரின் தேவையிருக்கும். இத்தருணத்தில் பிற வைத்தியசாலைகளிலிருந்து வைத்தியர்களும் பிற உத்தியோகத்தர்களும் இடமாற்றம்மூலம் வருகை தருகையில் எம்மவர் மனங்களெல்லாம் புரித்துப் போகின்றதல்லவா? இவ்வாறுதான் ஒரு பின்தங்கிய அல்லது தேவையுள்ள பாடசாலையொன்றிற்காக சிறப்பான ஆசிரியர்களை அனுப்ப எத்தனிக்கும் நடவடிக்கைதான் பொதுவான ஆசிரியர் இடமாற்றமும். இதை சகல ஆசிரியர்களும் மனமுவந்து ஏற்றுக்கொள்வதே சிறந்தது. உங்களுக்கான ஒரு சவால் எனக் கருதி ஏற்கனவே பணியாற்றிய பாடசாலைகளில் நீங்கள் என்னென்ன மாற்றங்களை, முன்னேற்றங்களைச் செய்தீர்களோ இவ்வாறே உங்களை வரவேற்கும் புதிய பாடசாலைக்கும் வழங்கவேண்டியதன் கட்டாயத்தை உணரவேண்டும். உங்கள் தொழில் மாற்றமடையவில்லை, உங்களுக்கான சம்பளத்தில் ஒரு சிறிதளவேனும் குறைக்கப்படவில்லை இப்படியிருக்க இடமாற்றத்தை வெறுப்பதற்கான எந்தவொரு நியாயமும் அடிப்படையில் இல்லையென்றே கொள்ளவேண்டும். ஒரு சில வசதிகள் இல்லாமல் போவதைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை. பதிலுக்கு நீங்கள் ஆற்றிக்கொண்டிருக்கும் சமூகக் கடமையைச் சிறித்தித்துப் பாருங்கள் எல்லாமே சுகமாகத் தெரியும். எனது மண், எனது மக்கள் என்று உணர்விருக்கும்

ஒவ்வொருவரும் எதிர்காலங்களில் அபிவிருத்தி கருதி மேற்கொள்ளப்படும் இடமாற்றங்களை மனமுவந்து ஏற்றுக்கொள்வார்கள் என்றே நம்புகிறேன்.

3. அதிபர்கள்

ஒரு பாடசாலையின் வளர்ச்சியிலோ அல்லது ஒரு நிறுவனத்தின் வளர்ச்சியிலோ பெரிதும் பங்கு வகிப்பது அதனுடைய தலைமைத்துவமும் அதனோடு சார்ந்த நிர்வாகக் கட்டமைப்பும் என்பதில் எவருக்கும் சந்தேகமில்லையென்பது எனக்கு தெரியும். ஆகவே ஒரு மாவட்டக் கல்வி வளர்ச்சியென்பது வெறுமனே அரசியல் சார்ந்த கோசங்களாகவோ அன்றி வெற்று மேடைப் பேச்சுக்களாகவோ இல்லாமல் அது சாத்தியமானதாக இருக்கவேண்டுமானால் எந்தவொரு நடவடிக்கையும் பாடசாலை மட்டத்தில் செயற்படுத்தப்படவேண்டும். அவ்வகையானதொரு அபிவிருத்தி திட்டம் அமைச்சரவையின் அங்கீகாரத்தின் பின்னர் நாளாவிய ரீதியில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும்போது அது வெறுமனே நெல்லுக்கிறைத்த நீர் புல்லுக்கும் பாய்வதாகத்தான் இருக்குமே தவிர நமது மாவட்டத்துக்கென்ற பிரத்தியேகமான திட்டங்களாக ஒருபோதும் இருக்கப்போவதில்லை.

ஆகவே எமது மாவட்டத்தின் கல்வி வளர்ச்சியில் அல்லது எதிர்கால கல்வி வளர்ச்சிக்காக நாம் என்ன செய்யமுடியும் என ஒவ்வொரு அதிபரும் சிந்திக்க வேண்டும். உதாரணமாக மாவட்டத்தின் ஏதாவதொரு பாடசாலை மட்டும் நல்ல பெறுபேற்றை

பரீட்சைகளில் தொடர்ந்து பெற்றுக் கொண்டு வருமேயானால் என்னுடைய பாடசாலை ஏன் இவ்வாறு பெறமுடியாதென்ற வைராக்கியமே அப்பாடசாலையின் கல்வி வளர்ச்சியின் ஆரம்பத் திருப்பமாக கொள்ளப்படும். ஆகவே ஒரு பாடசாலையின் ஒவ்வொரு நெளிவுகளிலும், அசைவும், அதன் பெறுபேறுகளும் அப்பாடசாலையின் வளங்கள், நிர்வாகத்திறன் என்பவற்றிலேயே பெருமளவில் தங்கியிருக்கின்றதென்றும் உண்மை புலப்படுகிறது. இதற்குப் பின்னால் அப்பாடசாலையின் அதிபரே முதல் வரிசையிலுள்ளார் என்பது எனது கருத்தாகும். அதிபரது உத்வேகத்தினாலேயே ஒரு நல்ல ஆசிரியர் குழாம், சிறப்பான பாடசாலை அபிவிருத்தி சங்கம் மற்றும் துடிப்பான பழைய மாணவர் சங்கம் என்பன தோளோடு தோள் நிற்க நிறில் மாவட்ட கல்வித் திணைக்களமோ அல்லது அமைச்சோ அப்பாடசாலையின்பால் பெரிதும் ஈர்க்கப்படும் என்பதில் எந்த சந்தேகமுமில்லை.

ஆகவே, உங்களது பாடசாலையின் தரத்தையும் அதனது தற்கால கல்வி நடவடிக்கைகளையும், குறைநிறைகளையும் பூரணமாகப் புரிந்துகொண்டு அதன்படி தொண்டாற்ற வேண்டியவர்கள் முதற்கண் அப்பாடசாலையின் அதிபர்களே. வளங்களை கேட்டுப் பெற்றுக் கொண்டு இருக்கின்றவளத்தை செவ்வனே பயன்படுத்தப்பாருங்கள். ஆசிரியர்களின் திறன், கற்பித்தலில் அவர்களது ஈடுபாடு, மாணவர்களின் வரவும் கல்வி நடவடிக்கைகளும், பரீட்சைக்குத் தயார்படுத்தலும் பரீட்சைப் பெறுபேறுகளும் போன்ற விடயங்களில் இடைவி

டாது உங்களது ஈடுபாட்டைக் காட்டுங்கள். திறமையற்ற ஆசிரியர்களாக இருந்தால் அவர்களை திறமையுள்ளவர்களாக மாற்றுவதற்கான உடனடி நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள். இடமாற்றம் மாத்திரமே ஒரு திறமையற்ற ஆசிரியரின் பிரச்சினைக்கு தீர்வாகாது என்பது எனது உறுதியான முடிவு.

பிற்பாடசாலையுடன் போட்டிபோட்டு உங்கள் நிர்வாகத்தை நடாத்தி அவ்வகையானதொரு பாடசாலைக்கு உங்களுடைய பாடசாலை எந்த வகையிலும் சளைத்ததல்ல என்பதை நிரூபிப்பதால் மட்டுமே உங்கள் நிர்வாகத்தின் புடம்போடப்படுகிறது. இன்று 5ம் நிலையிலுள்ள உங்கள் பாடசாலையை அடுத்த முறை முதலாம் நிலைக்கு எவ்வாறு கொண்டுவர முடியும் என தொடர்ந்து ஆராயுங்கள் வெற்றி நிச்சயம். எமது மண், எமது மக்கள், எமது வளர்ச்சி என்பதையே தார்மீகக் கொள்கையாகக் கொண்டு உங்கள் பணிகளைச் செவ்வனே செய்யுங்கள். ஒரு ஆசிரியருக்கு சார்பாகவும் இன்னொருவருக்கு எதிராகவும் இருக்கும் மனநிலையை முற்றாக அகற்றுங்கள். எல்லோரும் உங்கள் ஆசிரியர்களே என்னும் உணர்வோடு அவர்கள் தோளோடு தோள்நின்று அனைத்திலும் தட்டிக்கொடுத்துப் பாருங்கள் எல்லாமே நிமிர்ந்து வரும். எந்த வேளையிலும் சிறப்பாக முன்னேற்றங்களை காட்டிவரும் பாடசாலையின் நுணுக்கங்களையும் வளங்களின் பயன்பாட்டையும் அடியொற்றுங்கள். மாவட்டந்தோறும் அனைத்தும் சிறப்பான பாடசாலைகளே என்னும்

அளப்பரிய பெறுபேற்றைப்பெற்று எமது மண்ணுக்காகவும் எமது எதிர்காலச் சந்ததியினருக்காகவும் அளப்பரிய தொண்டாற்றியவர்கள் என்னும் புனிதமான பெயருடன் நீங்கள் இளைப்பாறுவீர்கள்.

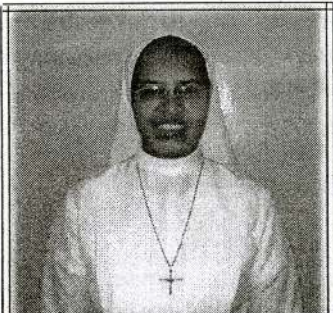
முடிவாக...

மேற்குறிப்பிட்ட வகையில் ஆரம்பிக்கப்படும் மட்டக்களப்பு மாவட்டக் கல்வி வளர்ச்சியின் பிரதான கூறான தேசிய மட்டத்தில் மாணவர்களை பல்கலைக்கழகங்களுக்கு அனுப்பும் இந்த சிறப்பான திட்டமொன்றிற்காக மட்டக்களப்பு வளர்ச்சிக்காக நான் அங்கிருந்து தரத்தப்படும்வரை தொண்டாற்றியவன் என்ற வகையிலும் எனது மண், எனது மக்கள் என்ற நினைப்பிலேயே தொடர்ந்தும் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவன் என்ற ரீதியிலும் என்னுடைய பங்களிப்பு நான் எங்கிருந்தாலும் இருக்கும் என்று கூறிக்கொண்டு இத்திட்டத்தை கல்வித்திணைக்களமோ அன்றி அங்கீகரிக்கப்பட்ட கல்விசார் நிறுவனங்களோ முன்னெடுக்கும் பட்சத்தில் என்னாலான சகல ஒத்துழைப்புக்களையும் வழங்குவேன் எனக்கூறி இவ்வகையான தொரு தூரத்திட்டம் செயற்படுத்தப்பட்டு எதிர்பார்த்த விளைவுகள் கிடைக்கவேண்டுமென இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

"கல்வியே எம் மண்ணின் கண்"

முன்னாள் கழகக் குப் பல்கலைக்கழக சீரேல்ட விரிவுரையாளர், கிங்கலாந்து

(முற்றும்)



மையையும் பெற்று விளங்குகின்றார். இது எமது பீடத்திற்கும் பல்கலைக்கழகத்துக்கும் பெருமை சேர்ப்பதாக அமைந்துள்ளது. அவரின் இந்த உயர்வையும் முயற்சியையும் மதிக்குமுகமாக இவ்விதழில் அவர் சார்ந்த பல குறிப்புகளை அவரே சொல்ல அவற்றை நாம் பதிவாக்கியுள்ளோம். அவரையும் நாம் பாராட்டுகின்றோம்!.

கலாநிதி. அருட். சகோ. ஜோசவ்வா ஜோசவ்

- கலாநிதி. அருட். சகோ. ஜோசவ்வா ஜோசவ் (a) -

கீழ்க்குப் பல்கலைக்கழகத்தில் செளக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடத்தினை ஸ்தாபிப்பதற்கு முன்னோடியாக வண. பிதா பேராசிரியர். G.F. இராஜேந்திரம் அவர்கள் துணைவேந்தராக கடமையாற்றிய காலத்தில் மட்டக்களப்பு 'உதயா மோட்டர்ஸ்' விடுதியில் ஒரு 'தாதி கல்வி அலகு' ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இதில் ஆரம்பத்தில் தாதி உத்தியோகத்தர்களுக்கான பின் அடிப்படைத் தாதி டிப்ளோமா கற்கைகள் மட்டுமே கற்பிக்கப்பட்டன. அவ்வேளை இவ்வலகில் தற்காலிக சிரேஷ்ட விரிவுரையாளராகவும் அக் கற்கைகளுக்கான இணைப்பாளராகவும் சேவையாற்றிய கலாநிதி. அருட். சகோ. ஜோசவ்வா ஜோசவ் அவர்கள் தற்சமயம் செளக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடத்தின் துணைமருத்துவ விஞ்ஞானங்கள் துறையின் முதலாவது தலைவராக செயற்படுவதுடன் இலங்கையின் வரலாற்றில் தாதி கல்வியில் முதல் கலாநிதிப் பட்டத்தையும் பெற்றவர் என்ற பெரு

நான் 1998 இல் தாதிப் பட்டப்படிப்பை ஆரம்பிக்கும் நோக்கோடு இப் பல்கலைக்கழகத்தில் காலடி வைத்ததைத் தொடர்ந்து பின் அடிப்படைத் தாதி டிப்ளோமா நெறி, வெளிவாரி தாதிப் பட்டப்படிப்பு மற்றும் உள்வாரி தாதிப் பட்டப்படிப்பு என்பவற்றை ஆரம்பிக்க முயற்சிகள் எடுத்து வெற்றியும் பெற்றேன். அத்தருணத்தில் நோர்வே-ரோம்னோ இணைப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம் வாயிலாக அப் பல்கலைக்கழகம் தாதித்துறையில் கலாநிதி பட்டமேற்படிப்புக்கான ஒரு வாய்ப்பை எனக்கு அளித்தது.

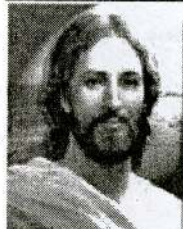
2007-2011ஆம் ஆண்டு வரையான காலப்பகுதியில் நான் மேற்கொண்ட படிப்பானது "நிரிழிவு" நோய் சம்பந்தமானதாக இருந்தது. கிட்டத்தட்ட 27 ஆயிரம் மக்களை உள்ளடக்கி 14 வருட காலப் (1994-2008) பகுதியை உள்ளடக்கிய விபரங்களை உட்படுத்திய ஆய்வாக காணப்பட்டது இதன் சிறப்பம்சமாகும். ஆய்வின் அடிப்படை நோக்கம் நிரிழிவு நோய் வருவதற்கான அபாயக்

காரணிகள் (Risk factors) என்ன என்பதை ஆய்வு செய்வதாகக் காணப்பட்டது. ஆய்வின் முடிவில் உயர் குருதி அழுக்கம், லிபிடீஸ், உயர்பட்ச கொலஸ்ட்ரோல், குறைந்தளவினான HDL, புகைபிடித்தல், உடல் பருமன், உடற்பயிற்சி இல்லாமை, குடும்ப பரம்பரையில் நீரிழிவு உள்ளமை போன்ற காரணிகளை இந் நோய் வருவதற்கான காரணிகளாக கண்டறியப்பட்டன. எமது வாழ்க்கைப் போக்கில் நோத்தியான ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைப் போக்கைக் கடைப்பிடிக்கும்போது, (உதாரணமாக உணவு முறைகள், புகைபிடிக்காமை என்பன) இந்நோயின் தாக்கத்திலிருந்து நம்மைக் காத்துக்கொள்ள முடியும் என்ற முடிவும் இவ்வாய்வில் இறுதியில் கண்டறியப்பட்டது.

என் ஆய்வின்போது நான் கற்றுக் கொண்ட அநேக விடயங்கள் எம் நாட்டில் சர்வ சாதாரணமாகக் காணப்படுகின்றது. எனவே இந் நோயின் தாக்கத்தை கட்டுப்

படுத்த என்ன செய்யலாம் என்பதையும் மக்கள் மத்தியில் இந்நோயைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை எப்படி ஏற்படுத்தலாம் என்ற நம்பிக்கையையும் எனக்குள் இது ஏற்படுத்தியுள்ளது. அத்துடன் என் பட்டமேற்படிப்புக் காலத்தில் நான் பெற்ற அனுபவம் அறிவும் நிச்சயம் என் பீடத்தில் கல்வி பயிலும் மாணவர்களுக்கும் என் சார் சமூகத்துக்கும் பெரிதும் பயனுள்ளதாக இருக்குமெனவும் நான் நம்புகிறேன். ஆதமட்டுமல்ல இது சம்பந்தமான ஆய்வுகளை விஷேடமாக கிழக்கு மாகாணத்தில் மேற்கொள்ளவும் நான் உத்தேசித்துள்ளேன்.

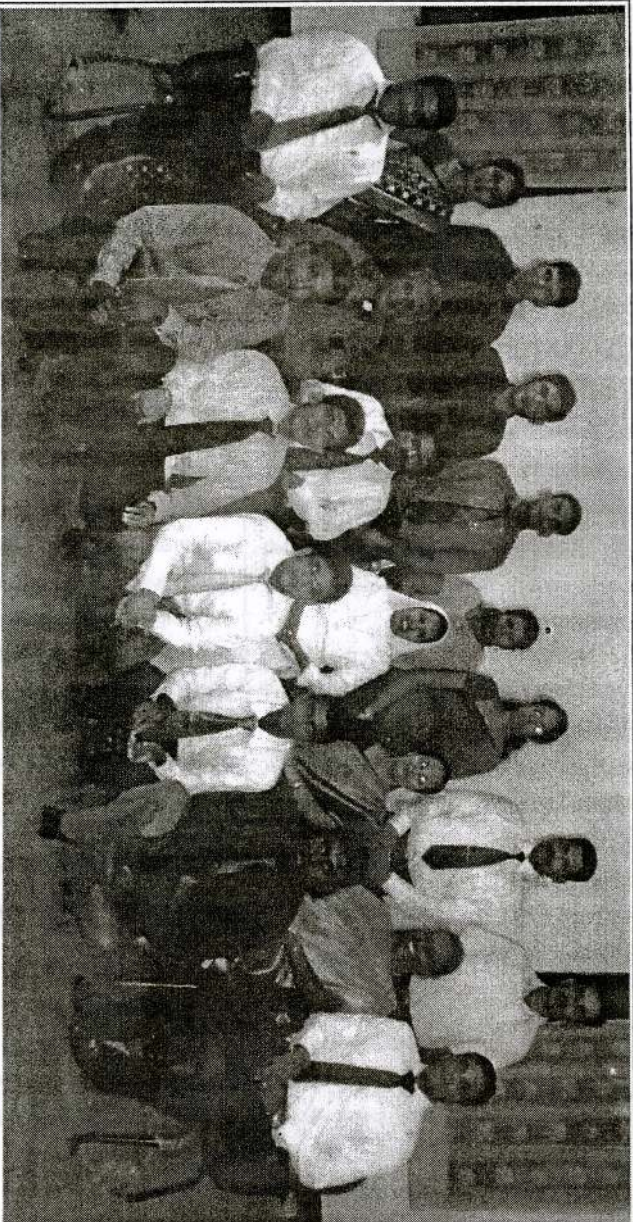
என் கலாநிதிப் பட்டப் படிப்பு வெற்றிகரமாக நிறைவேற அனைத்து வகையிலும் ஆதரவும் உதவியும் நல்கிய அனைவருக்கும் என் மனமாற்ற நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்வதோடு இத் தகவல்களை தங்கள் வாழ்த்துக்களுடன் வெளியிட முன்வந்த கிழக்கொளி சஞ்சிகைக்கும் என் மனமாற்ற நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.



இயேசு செஷன்ஸ் தீரைய ரெஷன்மெண்டுகள்
கெரன்சஸ் மருவ் தம்முடைய அன்றாடப்
பேச்சுவழக்கில் கலத்துவீட்டன.

அவற்றில் சில:

‘ஒரு கன்னத்தில் அறைந்தால் மறு கன்னத்தை காட்டு’
‘வலது கை செய்வது கிடது கைக்குத் தெரியாது’
‘நாளடைக்காக கவலைப்படாதே’
‘கத்தியை எடுக்கிறவன் கத்தியால் சாவான்’
‘எதிரியைக் கூட நேசி’



இந்தியா வேலூர் கிறிஸ்தவ மருத்துவக் கல்லூரியில் பணியாற்றும் யோசியர்கள்ான திருமதி. ரோஸ்லின் V. ரேனியேல் கடந்த 2010 இலிருந்து செப்டம்பர் 2011ம் திகதிவரை சௌ.ப.வி.பீ.த்தின் துணை மருத்துவ விஞ்ஞானக் கற்கைப் பிரிவில் தாழியக் கல்விக்கான வருகைக்கு விரிவுரையாளர்களாக ஆறாம் சேவையாற்றிச் சென்றுள்ளனர். இவர்களுக்கு கடந்தமாதம் பீ.த்தின் தாழிய மாணவர்களால் பிரியாவிடை வைவம் ஒன்று ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. அவர்களுடன், பீ.பி.பி.தி. விரிவுரையாளர்கள், உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் மாணவர்கள் சேர்ந்து எடுத்துக் கொண்ட படம்

ஆங்கிலக் குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல- 07க்கான சரியான விடைகள்

கிடமிருந்து வலம்:

- | | | | |
|------------------|-----------------------|----------------|-------------------------|
| 01. Haematemisis | 11. Ygao (Yoga) | 12. Gestue | 13. Destiny |
| 15. Er (a) | 16. Rea()h | 17. Epidemi(c) | 20. Orneamtn (Ornament) |
| 22. Arc | 23. av | 24. Ras (h) | 25. Tissu (e) |
| 27. Yawl | 29. Iliwill (Illwill) | 31. Easement | 33. Upanishad |
| 35. Eu | 36. Mupd | 37. A(i)r | 38. Pyr |
| 39. Po(d) | 40. Hmo (Ohm) | 42. Ghee | 43. Cand idiasis |

மேலிருந்து கீழ் :

- | | | | |
|-----------------|------------------------|-----------------------|----------------|
| 01. Hydrogyrum | 02. Ageerava (Average) | 03. Easan | 04. Motherland |
| 05. Egypt | 10. Me | 07. Iscd (Dist) | 08. St |
| 09. Iuemrsl | 10. Ser culture | 14. Nemsius (Nemesis) | |
| 18. Intiear | 19. Easlt (Least) | 21. Aa | |
| 26. Iwdn (Wind) | 28. Weapon | 30. Lmhaoi | 32. Si (is) |
| 34. Pupa | 35. Eyes | 38. Phi | 40. Hi |
| 41. Md | 42. Gs | | |

* சரியான விடையை யாகுமே எழுத் அனுப்பவும், முயற்சிக்கவும் இல்லை.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல- 47க்கான சரியான விடைகள்

கிடமிருந்து வலம்:

- | | | | |
|---------------------|-------------------|----------------|------------|
| 01. சித்த சுவாதீனம் | 08. புல்லாங்குழல் | 09. மற | 11. குல்லா |
| 12. சொற்பொழிவு | 14. தச | 15. சி(ங்க)ளம் | 16. பகுதி |
| 17. படுகட்டி | 20. சாதாரணம் | 23. கம்பன் | |

மேலிருந்து கீழ் :

- | | | | | |
|-------------------|--------------|--------------|-----------------|------------|
| 01. சிம்மசொப்பனம் | 02. தலா | 03. கழிப்பு | 04. வால் | 05. தீங்கு |
| 06. குணகுதல் | 07. சல்லாபம் | 10. சுற்றளவு | 13. பொய்சாட்சி | |
| 18. தாடி | 19. கரடி | 21. (ப)ணம் | 22. (ப)ம்ப(ரம்) | |

**சரியான விடையெழுத் தலா 250/- புரீசுபெறும்
அதீஷ்டசாலிகள் வீபரம்**

1. த.கௌரீஸன், "சந்நிதி", ஆரையம்பதி - 02.
2. தீ.செல்வையா, விவசாய பொறியியல் திணைக்களம், கி.ப.கழகம்.
3. T.சீந்தரன், 15, சின்ன உப்போடை, மட்டக்களப்பு.

பாராட்டுப் பெறுவோர்

- | | | |
|--|---------------|--------------------------|
| 1. M.மகேந்திரன் | 2. செ.நவேத்தி | 3. S.மகேந்திரன் |
| 4 1/2, 3ம் குறுக்கு, இல.21, பாரதி லேன் | | குமாரசுவேலியார் கிராமம், |
| திசவீரசிங்கம் சதுக்., மட்டக்களப்பு. | | பழைய ஊர், |
| மட்டக்களப்பு. | | செங்கலடி. |

1	2	3	4	5	6
	☆	7		☆	
8				☆	
	☆	9		☆	☆
10	11		☆	☆	12
14		☆	15		
16			☆	☆	17
☆	☆	18			

பெயர் :

முகவரி:

கையொப்பம்:

முடிவத்திகதி
31.11.2011

கீழ்க் கூப்பன்களில் நிரப்பி அனுப்பப்படும் விடைகள் மாத்திரமே ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்

இடபிரெந்து வலை

101. எவருக்கும் பயப்படாமல் தவறாத தவறெனச் சுட்டிக்காட்டும் குணம்.
107. வானோர், ஆகாயம் எனப் பொருள்படும் திசைமாறியுள்ளது.
108. உயர்ந்ததுமில்லை, தாழ்ந்ததுமில்லை, நல்லதுமில்லை கெட்டதுமில்லை. ஆனால் முதல் இரண்டு எழுத்துக்கள் மட்டும் இடம்மாறியுள்ளன.
109. இந்துக் கோயிலில் இது ஒழுங்காகப் பவனிவரும். இங்கு மட்டும் குழம்பியுள்ளது.
110. மண்ணிலும் உண்டு, மலரிலும் உண்டு.
112. ஆனைக்கும் சறுக்குவது.
114. படி, கட்டடம் கட்ட உதவும்.
115. மாணவர்கள் படிப்பதை மனதில் நன்றாக வேண்டும்.
116. நாரதரினால் உண்டாவதனால் குழம்பியுள்ளது.
117. ஒருவகைக் குருவி. கடைசி எழுத்து பறந்துவிட்டதனால் திசைமாறியிருக்கிறது.
118. கட்டடம் ஒன்றின் முதற்கல். இங்கே மாறியிருக்கிறது.

மேலிருந்து கீழ்

01. நடனம் பயிற்றுவிக்கும் சமயத்தில் அல்லது நடனமாடும் சமயத்தில் தாளம் தட்டி நடனத்தை இயக்கும் முறை. 4ம் 5ம் எழுத்துக்கள் இடம் மாறியுள்ளன.
02. பாட்டின் பாடத்தை அதிகம் சார்ந்துள்ள இசை வடிவம்.
03. ஒருவகை நடனம். ஆடியதனால் குழம்பிவிட்டது.
04. விலை உயர்ந்த கல். நம் நாட்டிலும் இருப்தனால் குழப்பத்தில் இருக்கிறது.
05. வயிறு. 2ம் எழுத்திற்கு விசிறி வைத்தால் இரத்தம் வரும். குழம்பியிருக்கிறது.
06. ஆறுவது இது. தலைகீழாக.
11. நெருக்கமான துளைகளையுடைய வலை பொருத்தப்பட்ட ஒரு சலிக்கும் சாதனம். சிலர் இது போட்டுத் தேடியும் கிடைக்கமாட்டார்.
12. சிலரிடம் உண்மையைப் பெற இப்படிக்கே வேண்டும்.
13. சோறு, பிரித்துப் பார்த்தால் கருத்துள்ள இரு சொற்கள் உண்டு. குழப்பமாகத்தான் இருக்கிறது.
15. ஒருநாளின் ஒரு வேளைப்பொழுது.

கேட்டதும் கொடும்பலனே!

- கிழக்கத்தியான் பதில்கள் -



கேட்டது : எங்கள் கேள்விகளுக்கான பதில் களை எங்கிருந்து பெறுவீர்கள்?
(எஸ். எஸ். குமார், ஆயத்தியமலை)

கொடுத்தது : ஹா...ஹா..... நல்ல கேள்வி... கேட்ட மங்க போங்க. நீங்களே சொல்லுங்க. கேள்வியின் நாயகனே இந்தக் கேள்விக்குப் பதில் ஏதய்யா?....

கேட்டது : நான் ஒரு புத்தகம் படித்தேன். அதில் எம் நாட்டின் சரித்திர, பாரம்பரியம் கொண்ட இனங்களின் தாகம் பற்றிய விபரங்கள் மறைக்கப்பட்டு அல்லது திரிபுபடுத்தப்பட்டு காணப்பட்டன. இது சரியா?

(சீத்தி பர்சானா - மருகமுனை)

கொடுத்தது : சரியல்ல... இதற்குக் காரணம்... நம்மவர்தான் என்பது என் அபிப்பிராயம். நம் இருப்பையும், தொன்மையையும், பாரம்பரியத்தையும் தாரைவார்த்துக் கொடுப்பதற்கு உடந்தையாக இருப்பது மட்டுமல்ல, உரிமைகளை சான்றுகளோடு உறுதிப்படுத்தாமையும், தட்டிக் கேட்காமையுமே! வரலாறுகள், சரித்திரங்கள், நிகழ்வுகள் பதிவுகளாக்கப்பட்டு ஆவணப்படுத்தப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் வருங்கால சந்ததி பிழைக்கும். நன்றி - உங்கள் நினைவூட்டலுக்கு சமர்ப்பணம்... நம் அரசியல்வாதிகளுக்கு!

கேட்டது : நல்ல படம். படல் கேட்க ஆசை.... கிடைக்குமா?...

(மா. மார்க்கிறட், மயிலம்பாவை)

கொடுத்தது : இளையராஜாவின் இடைக்கால பாடல்கள் கேளுங்க... அதுவும் ஜென்சி என்ற அழகான குரல் கொண்டவரின் பாடல்கள் என்றைக்கும் கேட்கலாம். வித்தியாசமான படங்களைப் பாருங்கள்... வழக்கமான விளம்பர பந்தாக்களை பார்த்து சினிமாக்களை தெரிவு செய்யாதீர்கள். நல்ல விமர்சனங்களை வாசித்தபிறகு படங்களை செலக்ட் பண்ணிப் பாருங்கள்..... ஏனுங்க.... 'மொழி', 'பயணம்', 'பொம்மலாட்டம்' போன்ற யதார்த்தமான படைப்புகளை அண்மையில் நீங்க பார்க்கவில்லையா?

கேப்து : எங்களுக்கு என்று ஒரு தனித்துவமான தலைவர் கிடைக்க மாட்டாரா?

(செ.கஜேந்திரகுமார், மட்டக்களப்பு)

கொடுத்தது : எதுக்கு கேட்கிறீங்க... அரசியல் நடத்தவா, யூனியன் நடத்தவா, இல்ல ஒரு மதம் தாபிக்கவா? வேண்டவே வேண்டாம். இந்தக் கேள்வி..... இருக்கிற தலைவருங்க எல்லாருமே ஒவ்வொரு 'தனி'த்துவமான தலைவருங்க தான். தனித்தனியா செயல்படுறாங்க... கட்சி வச்சிருக்காங்க... இதுவே தாங்க முடியல்ல... இன்னுமா..?

கேப்து : ஐயா, நான் நல்ல ஒரு கவிஞன்.... எனக்கு ஏன் இன்னும் 'கவிஞன்' என்ற அங்கீகாரம் ஊடகங்களில் கிடைக்கவில்லை?

(மு.க.முலம்பில், ஒட்டமாவடி)

கொடுத்தது : நீங்கள் ஒரு ஊடக உரிமையாளராகிவிடுங்கள். அல்லது இங்குள்ள ஊடகத்தை ஒத்து ஊதுங்கள்! கவிஞன் என்ன பாராளுமன்ற உறுப்பினராகவே ஆகிவிடலாம்.

கேப்து : நான் திடீர் பணக்காரனாக ஆசைப்படுகிறேன். உங்கள் ஆலோசனை என்ன? (ம.மரியநாதன், மரப்பாலம்)

கொடுத்தது : 'முற்றும் துறந்த' சாமியாரா ஆயிடுங்க. பொன், மண், பெண், எல்லாமே கிடைக்கும்.

கிழக்கொளி செய்திகள்!

வாழ்த்தி வரவேற்கிறோம்

கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தின் 3வது வேந்தராக கல்விமான் பேராசிரியை செல்வி. யோகா இராசநாயகம் செப்டெம்பர் 2011 இலிருந்து நியமனம் பெற்றுள்ளார். இவர் கொழும்புப் பல்கலைக்கழகத்தில் துறைத் தலைவர், பீடாதிபதி, மற்றும் பதில் துணைவேந்தர் போன்ற பொறுப்புக்களை வகித்தவராவார். இவர் கடந்த 16.09.2011 அன்று உத்தியோகபூர்வ விஜயம் ஒன்றை இப் பல்கலைக்கழகத்தில் மேற்கொண்டிருந்தார். இவரது நியமனத்தால் இப் பல்கலைக்கழகத்தின் சிறப்பும் மேன்மையும் மேலும் பெருகும் என நம்புகிறோம். இவரை எமது கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கம் வாழ்த்தி வரவேற்கின்றது.

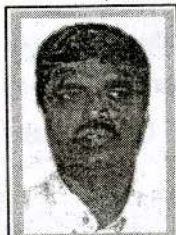
- ஆ-ர்

வாழ்த்தி வரவேற்கிறோம்

நீண்ட இடைவேளைக்குப் பின்னர் கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு நிரந்தர பதிவாளர் ஒருவர் செப்டெம்பர் மாதத்திலிருந்து நியமிக்கப்பட்டுள்ளமை எமக்கு நீண்ட ஆறுதலைத் தருகின்றது. திரு.கணபதிப்பிள்ளை மகேசன் பொது நிருவாக சேவை, வெளிநாட்டு நிருவாக சேவை மற்றும் பல்வேறு திணைக்களங்களிலும் சிறப்பாக பணியாற்றியவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இவரது நியமனத்தால் இப் பல்கலைக்கழகத்தின் நிருவாக செயற்பாடும் அதன் செயற்றிறனும் மேலும் அதிகரிக்கும் என நாம் நம்புவதுடன் இவரது சேவையில் இவர் சிறந்து விளங்க கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கம் தன் வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கின்றது.

- ஆ-ர்

நீங்கா நினைவில் எம்மவர் மறைவு!



கிழக்குப் பல்கலைக்கழக நூலகத்தில் புத்தக கட்டுநராக கடமையாற்றிய வீரசிங்கம் புஸ்பராஜா கடந்த 01.09.2011இல் காலமாகிவிட்டார். இவர் எமது சங்கத்தின் உறுப்பினராக மிக ஊக்கமுடன் செயற்பட்ட ஒருவராவார். இவரது திடீர் இழப்பின் காரணமாக சோகத்தில் தவிக்கும் அவரின் குடும்பத்தாருடன் நாமும் பங்குபெறுகிறோம்.

- ஆ-ர்

விசனமடைகிறோம்

கடந்த 16.09.2011 இல் புதிய வேந்தர் பல்கலைக்கழகத்துக்கு விஜயம் செய்தமை நீங்கள் அறிவீர்களா? பல்கலைக்கழகத்தின் அதி கௌரவத்துக்குரிய வேந்தர் விஜயம் சம்பந்தமாக நிருவாகம் மிக அசமந்தமாக செயற்பட்டதாக நாம் அறிகிறோம். வேந்தர் பொதுவான ஒருவர் கல்வி சார் சாரா ஊழியர் மற்றும் மாணவர்களுக்கும் பொதுவானவர். ஆனால் வரவேற்பு நிகழ்வுக்கு குறிப்பிட்ட சிலரைத் தவிர யாருக்கும் நேர காலத்துடன் முறையாக அழைப்பிதழ் கொடுக்கப்படவில்லை. முக்கியமாக தொழிற்சங்கங்களுக்கும் அழைப்பு கடைசி நிமிடத்திலேயே கொடுக்கப்பட்டதாம். இதனையிட்டு கி.ப.ஊ.சங்கம் தனது விசனத்தையும் எதிர்ப்பையும் தெரிவித்து அந்நிகழ்வில் கலந்து கொள்வதைத் அன்றைய தினம் தவிர்த்துக் கொண்டது.

- கி.ப ஊ.ச செயலாளர்

விடைபெற்றுச் செல்லும் வீர்பின்னர்



கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஆரம்ப கால ஊழியர்களில் விரல் விட்டு எண்ணக்கூடியவர்களில் ஒருவரான திரு.எஸ்.எஸ்.சூரியகாந்தன் (சூரி அண்ணன்) கடந்த 04.01.2011இலிருந்து சேவையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றுச் சென்றுவிட்டார். 1972 இல் இலங்கை கல்வித் திணைக்கள உதவி ஆசிரியராக சேவையாற்றி பின்னர் பல்கலைக்கழக ஆய்வுகூட தொழிநுட்பவியலாளராக இணைந்து பதவிநிலை தொழிநுட்ப உத்தியோகத்தர் தரம்-1ஐ எட்டி தன் சேவையை பூர்த்தி செய்துள்ளார். கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கத்தினை உயிரோட்டமிக்கதொன்றாக மாற்றிய பெருமை கொண்ட இவர் 1989-2002ஆம் ஆண்டு காலப்பகுதி வரை செயலாளராகவும் பின்னர் 2006ஆம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் அதன் தலைவராகவும் பரிணமித்தார். அத்துடன் ஸ்ரீலங்கா அனைத்துப் பல்கலைக்கழக தொழிநுட்ப உத்தியோகத்தர் சங்கத்தின் கிழக்குப் பல்கலைக்கழக இணைப்புச் செயலாளராகவும் இவர் பல தடைவ கடமையாற்றியுள்ளார். இவரின் காலப்பகுதியில் தொழிற்சங்க நடவடிக்கைகள் மிக முனைப்பானவையாகவும் புத்துணர்வுட்டுவதாகவும் அமைந்திருந்ததை யாரும் மறுக்கமுடியாது. இவர் தன்னுடைய சங்க நடவடிக்கைகளில் மட்டுமல்ல சங்கத்தின் முச்சாண 'கிழக்கொளி'யின் பிரதம ஆசிரியராகவும் பல காலம் செயற்பட்டுள்ளார். இவர் 'கிழக்கொளி'யின் பல சிறப்பு மலர்களை வெளியிட காரணகர்த்தாவாகவும் அமைந்திருந்தார். 1987/88இல் பிரித்தானிய Sussex பல்கலைக்கழகத்துக்கு விசேட பயிற்சிக்காக 09 மாதங்கள் சென்று திரும்பியிருந்தார். இவரின் சேவை பல தரப்பாலும் போற்றப்பட்டும் மெச்சப்பட்டும் வந்திருந்தது. இவர் தனது சேவைக் காலத்தில் எம்முடன் பகிர்ந்து கொண்ட நாட்கள் மிக இனிமையானவை. இவரின் சேவையை நாம் பாராட்டி கௌரவிப்பதோடு அவரது ஓய்வுக் காலம் முழுவதும் சமாதானமும் சந்தோசமுமாக அமைய வாழ்த்தி விடைநுகுகின்றோம்.

-ஆர்

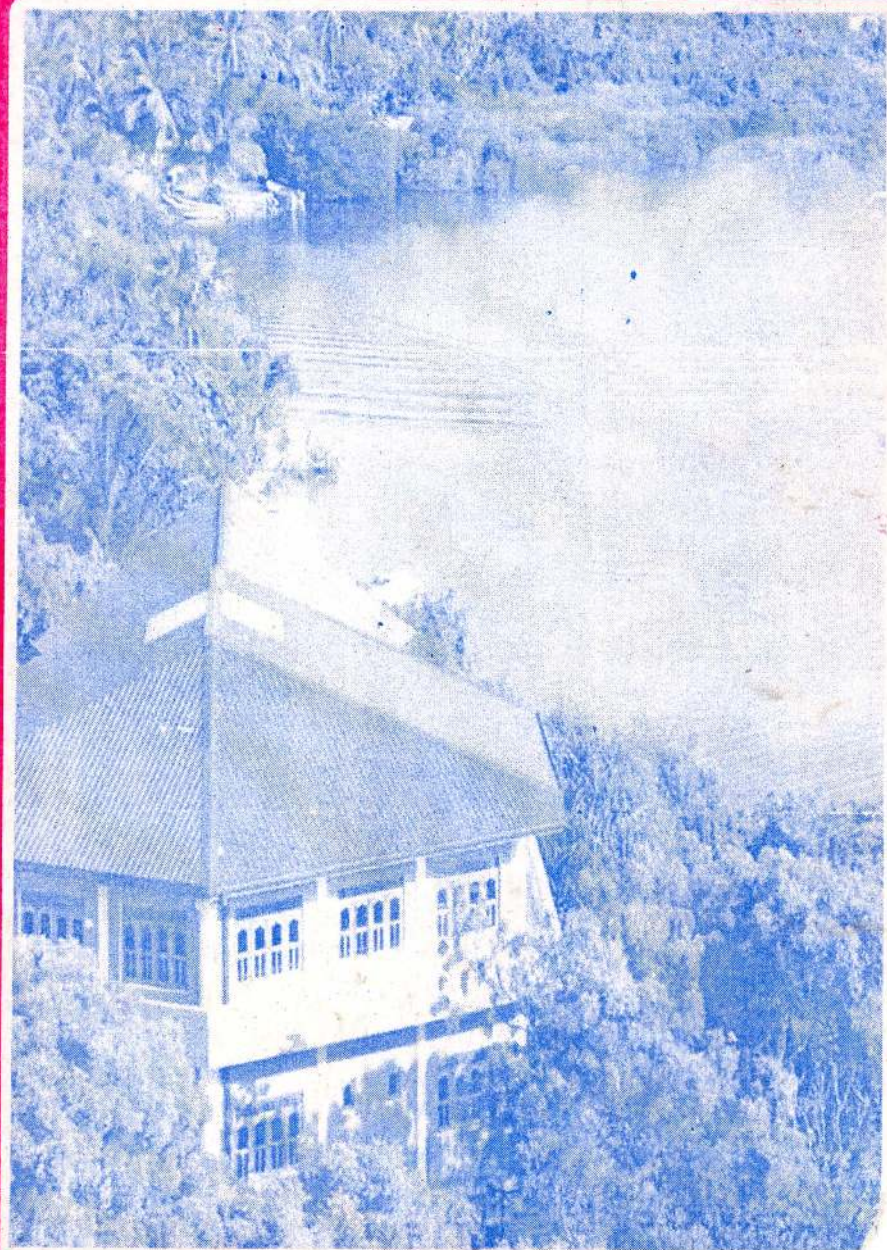
கிழக்கொளி : கலை கலாசார காலாண்டு சஞ்சிகை - கதிர் - 02

ஏளி - 15

77

படைப்பாளர் விபரம்

- a) பீரகாஷன் மோகன் பீறேம்குமார், புவியியல் சிறப்புக் கற்கை, 4ம் வருடம், கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்.
 - b) வைத்திய கலாந்த.தேனுகா முரளிஸ்வரன், மனித உயிரியல் பிரிவு, செள.ப.வி.பீடம், கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்.
 - c) திரு.ஆரா.ஆனராஜன், 329, பார் வீதி, அமிர்தகழி, மட்டக்களப்பு.
 - d) வைத்திய கலாந்த R.ராஜேந்திரப்பீரசாத் : சிரேஷ்ட-விரிவுரையாளர், மனித உயிரியல் பிரிவு, செள.ப.வி.பீடம் - கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்.
 - e) திருமதி.சுந்தரலா அம்மானுவேல், வருகைதரு விரிவுரையாளர், இணைப் பேராசிரியர், கிறிஸ்தவ மருத்துவ கல்லூரி, (Con), வேலூர், இந்தியா.
 - f) திரு.G.கவேலாகாந், விரிவுரையாளர், துணை மருத்துவ விஞ்ஞானத்துறை, செள.ப.வி.பீடம்.
 - g) திரு.எம்.ஜெயகுமார், பொருளியல் விசேட கற்கை, இறுதி ஆண்டு, கி.ப.கழகம்.
 - h) அ.அனுஷா, உதவி விரிவுரையாளர், வர்த்தக முகாமைத்துவ பீடம்.
 - i) கீ.பீரவீனா, உதவி விரிவுரையாளர், வர்த்தக முகாமைத்துவ பீடம்.
 - j) எஸ்.சாந்தானுபன், உதவி நூலகர், செள.ப.வி.பீடம் - கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்.
 - k) எஸ்.கவுஸ்தேவ், தாதிய விஞ்ஞானமானி மாணவன், (1வது தொகுதி), செள.ப.வி.பீடம் - கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்.
 - l) வே.பீரகாஷ், தொ.நு. உத்தியோகத்தர், நோய் உடற்றொழிற்பாட்டியல் துறை, செள.ப.வி.பீடம்.
 - m) ரோஸ்லீன் V.ரேனீயஸ், வருகைதரு விரிவுரையாளர், இணைப் பேராசிரியர், கிறிஸ்தவ மருத்துவ கல்லூரி, (Con), வேலூர், இந்தியா.
 - n) திரு.ச.சுஜேந்திரன், விரிவுரையாளர் (தாதியியல்), செள.ப.வி.பீடம், கி.ப.கழகம்.
 - o) வைத்திய கலாந்த கா.கார்த்தீபன், விரிவுரையாளர், நோய் உடற்றொழிற் பாட்டியல் துறை, செள.ப.வி.பீடம்.
 - p) கலாந்த.T.தீருச்சீசல்வம் : முன்னாள் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் (கி.ப.கழகம்) இங்கிலாந்து.
 - q) கலாந்த.அருட்சீகோ.ஜோசவ்வா ஜோசப், சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், துணை மருத்துவ விஞ்ஞானத்துறை, செள.ப.வி.பீடம்.
- * கணன் ஷரவமைப்பு : அ.ஜெயசுதா (சண் அச்சகம்)



சண் அச்சகம் - 065-2222597

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org