வாராந்த மின்னிதழ்
உண்மையின் முகம்
கல்முனை NET e paper
kalmunainet.com

தமிழ் மொழியினருக்கான தகவல் தளம்
பிலவ வருடம் ஆனி 26 [10.07.2021] இதழ் : 24

கிழக்கில் தொற்றின் வேகம் தணிகிறது!

16 ஆயிரம் தொற்றுக்கள்: 300ஐ நெருங்கும் மரணங்கள்!

(வேதசகா)

கிழக்கு மாகாணத்தில் கொரோனா வைரஸ் தொற்றுக்களின் வேகம் கடந்த காலங்களோடு ஒப்பிடுகையில் இந்த வாரம் சற்று தணிந்து வருகிறது.

நேற்று (9) வரை 16,129 பேருக்கு கொரோனாத் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது. இவர்களில் 14,929 பேர் குணமாகி வீடு சென்றுள்ளனர். 910 பேர் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றனர். நேற்று ஆக 108 பேருக்கு மாத்திரமே தொற்று இணங்காணப்பட்டிருந்தது.

கிழக்கில் மரணித்தவர்களின் எண்ணிக்கை 300ஐ அண்மித்துள்ளது. அங்கு இதுவரை 294பேர் பலியாகியுள்ளனர்.

02

இணையவழி கற்பித்தலில் இருந்து விலக தீர்மானம்

(வேதசகா)

அரசாங்கத்தின் அடக்குமுறைகளை கண்டித்து ஆசிரியர்கள் இணையவழி கற்பித்தல் நடவடிக்கைகளிலிருந்து விலகியிருக்க தீர்மானித்துள்ளதாக இலங்கை ஆசிரியர் சங்கத்தின் மட்டக்களப்பு மாவட்டச் செயலாளர் க. உதயரூபன் நேற்று(9)

02

தென்கிழக்கு பல்கலைக் கழகத்தில் 5 பேராசிரியர்கள் தெரிவு!

02

நான் அமைச்சரில்லை!

புதிய நிதி அமைச்சர் பசில் ராஜபக்ச

நமது நிருபர்

தான் அமைச்சராக இல்லாமல் பொதுமக்களின் உதவியாளராக இருந்து மக்களிற்கு சேவை செய்யத் தயாராக உள்ளதாக நிதியமைச்சர் பசில் ராஜபக்ச தெரிவித்துள்ளார்.

புதிய நிதி அமைச்சராக பதவியேற்ற பின்னர் ஊடகங்களிடம் பேசியபோது அவர் இதனை கூறினார். மேலும் தெரிவிக்கையில்,

மக்களின் தேவைகள் மற்றும் முன்னுரிமைகள் என்டைய சொந்த

02

ஆர்ப்பாட்டங்கள் முன்னெடுத்தால் கைதுகள் தொடரும்!

நமது நிருபர்

நாட்டில் எவரேனும் போராட்டங்களை மேற்கொண்டால் பொலிஸார் அவர்களை கைது செய்து நீதிமன்றில் முன்னிலைப்படுத்துவார்கள் என அமைச்சர் சரத் வீரசேகர தெரிவித்துள்ளார்.

அவர் மேலும் கூறுகையில் தொற்சங்க நடவடிக்கைகள் மற்றும்

02

பஸிலின் அதிகாரம் சில மஹிந்த வசம்!

நமது நிருபர்

நிதி அமைச்சர் பஸில் ராஜபக்சவுக்கு வழங்கப்பட்டிருந்த அரச நிறுவனங்களில் மூன்று நிறுவனங்கள் மீண்டும் பிரதமர் மஹிந்த ராஜபக்ச வசம் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளன.

இது தொடர்பான வர்த்தமானி அறிவித்தல் நேற்று வெளியானது.

அதன்படி புத்த சாசன நிதியம், மத்திய கலாசார நிதியம் உட்பட மூன்று நிறுவனங்களே பிரதமர் மஹிந்த ராஜபக்ச வகிக்கும்

02

காரைதீவு, கல்முனை மக்கள் வங்கி நாளை இயங்கும்!

நமது நிருபர்

நாட்டில் நிலவிவந்த கொவிட் பரவல் காரணமாக தற்காலிகமாக இடைநிறுத்திவைக்கப்பட்டிருந்த மக்கள் வங்கியின் வார இறுதிநாள் வங்கிச் சேவைகள் இவ்வாரம் முதல் மீண்டும் ஆரம்பமாகின்றன.

அதன்படி நாளை(11) ஞாயிற்றுக்கிழமை காரைதீவு மற்றும் கல்முனை பிரதான மக்கள் வங்கிக்கிளைகள்திறக்கப்படவிருக்கின்றன.

காலை 8.30மணிமுதல் பி.ப 1மணிவரை கிளை திறந்திருக்கும் என காரைதீவு மக்கள் வங்கிக்கிளை முகாமையாளர் திரு. உமாசங்கரன் தெரிவித்தார்.

இதேவேளை சாய்ந்தமருதுக் கிளை இன்று (10)சனிக்கிழமைதிறந்து சேவையாற்றியமை குறிப்பிடத்தக்கது.

அம்பாறை மாவட்ட பெண்கள் வலையமைப்பினால் கல்முனை பிராந்திய 4 வைத்தியசாலைகளுக்கு ஒட்சிசன் சிலிண்டர்கள் வழங்கி வைப்பு

மல்லிகைத்தீவு மக்களுக்கு நீர்த்தாங்கிகள்

(வேதசகா)

கிழக்கு மாகாண சபையின் நிதி ஒதுக்கீட்டில், சம்மாந்துறை பிரதேச சபையினால், மல்லிகைத்தீவு கிராம குடியிருப்பாளர்கான நீர்த்தாங்கிகள் வழங்கும் நிகழ்வு வள்ளுவர் சனசமூக நிலையத்தின் ஏற்பாட்டில் மாரியம்மன் கோவில் வளாகத்தில் நேற்று(9) வெள்ளிக்கிழமை இடம்பெற்றது.

96 குடும்பங்கள் வசிக்கும் மல்லிகைத்தீவு கிராமத்தில் சுத்தமான குடிநீர்யின்மையினால் சம்மாந்துறை, மல்வத்தை போன்ற பிரதேசத்திருந்து குடிநீர்பெற்றுக்கொள்ளும் பிரச்சினைக்கு நிரந்தர தீர்வு கிடைக்கும் வரைக்கும் பிரதேச சபையினால் வவுசர் மூலம் வினியோகிப்படும் குடிநீரை சேகரித்து வைத்து அருந்துவதற்காகவே உள்ளுராட்சி அமைச்சின் மாகாண சபையின் குறித்தொதுக்கப்பட்ட மாகாண நன்கொடை வேலைத்திட்டத்தின் (PSDG) கீழ் தெரிவுசெய்யப்பட்ட

02

கல்முனை வலய மாணவர்களுக்கு இலவச TAP!

02

புலமைப் பரிசில் மற்றும் உயர்தர பரீட்சைகளின் திகதிகள் அறிவிப்பு!

நமது நிருபர்

இலங்கையில் ஐந்தாம் ஆண்டு புலமைப் பரிசில் பரீட்சையை 2021 அக்டோபர் 3ஆம் திகதியன்று நடத்துவதற்கு தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது.

அத்துடன் க.பொ.த உயர்தரப் பரீட்சையை 2021 அக்டோபர் 4 முதல் அக்டோபர் 31 வரை நடத்துவதற்கு தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் கல்வி அமைச்சின் செயலாளர் அறிவித்துள்ளார்.

இதேவேளை எதிர்வரும் செப்டெம்பர் மாதத்துக்குள் பாடசாலை ஆசிரியர்களுக்கு தடுப்பூசிகளை வழங்கி பாடசாலைகளை திறக்க திட்டமிட்டுள்ளதாக கல்வி அமைச்சர் அண்மையில் தெரிவித்திருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

வெளியில் செல்லும்போது முகக்கவசம் அணிந்து செல்வோம்...

கல்முனை NET e paper
kalmunainet.com

கல்முனை கிஷா பிளிம் மேக்கர் தயாரிப்பில் வெளிவருகிறது - "சிதடு"

வெளியீடு கல்முனை நெற் ஊடக வலையமைப்பு

நான் அமைச்சரில்லை...

முன்னுரிமைகள் ஒரு தந்தையைப் போன்ற சில கடினமான முடிவுகளை எடுக்க வேண்டியிருக்கும்.

ஜனாதிபதி மற்றும் பிரதமரின் ஆதரவின் கீழ் பணியாற்றினாலும் பாராளுமன்ற பிரதிநிதிகளின் ஆதரவு தேவையென்றும் அவர் கூறினார்.

மல்லிகைத்தீவு மக்க...

83 குடும்பங்களுக்கு 500 லீற்றர் நீர் தாங்கிகள் வழங்கி வைக்கப்பட்டன.

சம்மாந்துறை பிரதேச சபை தவிசாளர ஏ.எம்.முஹம்மட் நௌஷாட் தலைமையில் நடைபெற்ற நிகழ்வில் அம்பாரை பிராந்திய உள்ளூராட்சி உதவி ஆணையாளர் எஸ்.எல்.ஏ.கமல் நெத்மினி பிரதம அதிதியாகவும், சம்மாந்துறை பிரதேச செயலாளர் எஸ்.எல்.எம்.ஹனீபா கௌரவ அதிதியாகவும் மற்றும் சம்மாந்துறை பிரதேச சபை உறுப்பினர்கள் பிரதேச சபை உத்தியோகத்தர்கள் உள்ளிட்ட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

இணையவழி கற்பித்தலில்...

தெரிவித்தார். மேலும் அவர் கூறுகையில்:

"எமது சங்கத்தின் பொதுச் செயலாளர் நேற்றைய தினம் மேற்கொள்ளப்பட்ட கவனயீர்ப்புப் போராட்டம் தொடர்பில் கைது செய்யப்பட்டு, பிணையில் விடுவிக்கப்பட்டிருந்தார். ஆனால், தனிமைப்படுத்தல் சட்டத்தின் கீழ் அவர் தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ளார்.அவருடன் சேர்ந்து 30க்கும் மேற்பட்டோர் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றார்கள்.

"இது சுயாதீன நீதிச் சேவையைக் கேள்விக்குள்ளாக்குகின்ற விடயமாகும். நீதிமன்றத்தால் பிணையில் விடுவிக்கப்பட்ட பின்பும் தனிமைப்படுத்தல் சட்டத்தின் கீழ் தனிமைப்படுத்தியிருப்பது கண்டிக்கப்பட வேண்டிய விடயம்.

"இலங்கையில் இறையாண்மைக்கு இந்தச் சம்பவம் ஒரு சவாலாக இருக்கின்றது. தற்போதைய நிலையில் ஊடகங்களின் சுதந்திரமும் பறிக்கப்பட்டு, எமது கருத்துச் சுதந்திரங்களும் கேள்விக்குறியாக்கப்பட்டுள்ளன. "கல்விபுலத்தில் உள்ளவர்களுக்கு எதிராக முன்னெடுக்கப்பட்ட அடாவடித்தனங்களுக்கு நாங்கள் எதிர்க்கின்றோம்.

ஆசிரியர் பக்கத் தொடர்ச்சி...

2ஆவது சுதந்திரப் போர்

ஐரோப்பிய யூனியனின் தீர்மானமும் அமெரிக்ககாங்கிரஸின்தீர்மானமும்சீனாவின் ஆதிக்கத்துக்கு எதிரான நிலைப்பாடாகவே (இந்த வேளையில்) பார்க்க வேண்டியிருக்கின்றது. கொரோனாவால் நாடு நிலைகுலைந்து போய் கிடக்கும் நிலையில், ஜிஎஸ்பி வரிச்சலுகையை நிறுத்தப்போவதாக ஐரோப்பிய யூனியன் விடுத்திருக்கும் அச்சுறுத்தல், இலங்கைக்கு எதிராகவே இருக்கிறது. மனித உரிமைகளை முறையாக பேணும் நாடுகளுக்கு இந்த வரிச்சலுகை வழங்கப்பட்டு வருகிறது. அதாவது, இலங்கையில் மனித உரிமைகள் மீறப்படுவதாக குற்றஞ்சாட்டும் ஐரோப்பிய யூனியன், நடைமுறையில் உள்ள பயங்கரவாத தடைச் சட்டத்தை நீக்கி, நாட்டில் மனித உரிமைகளைப் பேண வேண்டும் என்பது ஐரோப்பிய யூனியனின் இறுக்கமான தீர்மானமாக இருக்கின்றது.

உண்மையில், இலங்கைமீது ஐரோப்பிய ஒன்றியம் அழுத்தம் கொடுப்பதற்கான உகந்ததருணம் இதுவாக தெரியவில்லை.

என்றாலும், இலங்கையை தனது முழுமையான தளமாக வைத்துக்கொண்டு, தெற்காசிய பிராந்தியத்தை தனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவதற்கு சீனா முயற்சி செய்து வருகிறது. இதற்கு தக்க பாடம் கற்பிக்கும் வகையில், ஐரோப்பிய யூனியனும் அமெரிக்காவும் தீர்மானங்களை நிறைவேற்றியுள்ள தோடு, சீனாவுக்கு எதிரான தங்களது எதிர்ப்பை வெளிக்காட்டி இருக்கிறார்கள் என்பதாகவே பார்க்க முடிகின்றது. இலங்கையில், ஏற்றுமதி வருமானமும் இல்லை; இறக்குமதி வருமானமும் இல்லாதநிலையில் ஜிஎஸ்பி வரிச் சலுகையையும் இழக்கும் நிலை ஏற்பட்டால், நாடு தாங்காது.

ஆகவே, இருப்பதைக் கொண்டு சிறப்புடன் வாழ வேண்டுமாக இருந்தால், அவர்களது நிபந்தனைகளுக்கு கட்டுப்படுவதை தவிர வேறு வழியில்லை.

நாட்டில் நடைமுறையில் உள்ள பயங்கரவாத தடைச் சட்டத்தை இல்லாதொழிக்க வேண்டும் என்பது ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தின் முக்கிய தீர்மானம்.

எந்தவொரு வெளிநாட்டு அழுத்தங்களுக்கும் அடிபணிய மாட்டோமென சவால் விட்ட அரசு, இப்போது, அவசர அவசரமாக பாராளுமன்றத்தில், குற்றவியல் திருத்த சட்டத்தை திருத்தும் பிரேரணையை கொண்டுவந்து நிறைவேற்றியிருக்கிறது.

26 வருடங்கள் பழமையான இந்த திருத்தச் சட்டம்தான், சித்திரவதைக்கும் எழுந்தமானமான கைதுக்கும் இடம் கொடுத்து வந்திருக்கிறது.

என்றாலும், அடிபணிய மாட்டோம் என ஆணித்தரமாக கூறிய அரசு, இந்த சட்டத்தை திருத்துவதன் மூலம் கொஞ்சம் வளைந்து கொடுத்து இருக்கிறது என்பது தான் உண்மை.

இது தொடர்பான விவாதத்தில் கலந்து கொண்ட தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பின் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் எம்.ஏ சுமந்திரன், "பயங்கரவாத தடைச் சட்டத்தை இல்லாமல் ஒழிப்பதற்கு பதிலாக, அதனை திருத்துவது என்பது சர்வதேசத்தை ஏமாற்றுவதற்கான சோடிப்பு" என்று கூறியிருக்கிறார்.

இது யதார்த்தமான உண்மை.

எனவே, அழுத்தங்களுக்கு அஞ்சி எதனையும் பூசி மெழுகாமல், அடிப்படையோடு கிள்ளி எறிந்தால், சர்வதேசத்தோடு ஒத்துப் போகும் ஆரோக்கியமான இராஜதந்திர நிலை உருவாகும்.

இரசாயன உர இறக்குமதிக்கு பசில் பச்சைக் கொடி

நமது நிருபர்

இரசாயன உரங்களை இறக்குமதி செய்வதை நிறுத்துவதற்கான ஜனாதிபதி கோட்டாபயவின் முடிவை தளர்த்த புதிய நிதி அமைச்சர் பசில் ராஜபக்ஷ முடிவு செய்துள்ளார்.

அதன்படி சேதன பசளை தயாரிப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் முன்னெடுக்கப்பட்டு நாட்டுக்குள் தேவையான சேதன பசளை தயார் செய்யும்வரை கட்டுப்பாட்டு அடிப்படையில் இரசாயன உரம் இறக்குமதி செய்ய நிதி அமைச்சு தீர்மானித்துள்ளது.

இன்று கதிர்காமம், உகந்தை முருகன் ஆலயங்களின் கொடியேற்றம்!

இலங்கையின் வரலாற்று சிறப்புமிக்க இருபெரும் முருகன் ஆலயங்களான கதிர்காமம் கந்தன் ஆலயம் மற்றும் உகந்தமலை முருகனாலயத்தின் வருடாந்த ஆடிவேல்விழா உற்சவம் இன்று(10) கொடியேற்றத்துடன் ஆரம்பமாகின்றது.

நாட்டில் நிலவும் கொவிட் தாக்கம் காணரமாக இருபெரும் ஆலயங்களின் கொடியேற்றம் தொடக்கம் தீர்த்தோற்சவம் வரையிலான காலப்பகுதியில் பக்தர்களின் பங்குபற்றல் இன்றி இடம்பெறவுள்ளதாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதற்கமைய இன்று 10 ஆம் திகதி கொடியேற்றத்துடன் ஆரம்பமாகும் அடிவேல்விழா உற்சவங்கள் எதிர்வரும் 23ஆம் திகதி வரை இடம்பெறவுள்ளன.

கதிர்காமஉற்சவ திருவிழாக்காலங்களில் ஆக ஐந்து நடன குழுக்களை மாத்திரம் இணைத்துக் கொள்ள தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது.

தென்கிழக்கு பல்கலைக் கழகத்தில் 5 பேராசிரியர்கள்...

நமது நிருபர்

தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழகத்தில் கடமையாற்றும் 05 சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்கள் பேராசிரியர்களாக பதவியுயர்த்தப்பட்டுள்ளனர்.

கலாநிதி எஸ்.குணபாலன் கலாநிதி ஏ.எம்.றஸ்மி கலாநிதி எம்.ஐ.எம்.ஹிலால் கலாநிதி எம்.எம்.பாஸில் கலாநிதி சப்றாஸ் நவாஸ் ஆகியோரே பேராசிரியர்களாக பதவியுயர்வு பெற்றுள்ள சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்களாவர்.

கிழக்கில் தொற்றின் வேகம் தணிகிறது!

இவர்களில் 268பேர் மூன்றாவது அலையில் மரணித்தவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இறுதியாக மட்டக்களப்பில் இருவரும் கல்முனை வடக்கில் ஒருவரும் காரைதீவில் ஒரு பெண்மணியுமாக நால்வர் மரணித்துள்ளனர்.

கிழக்கு மாகாணத்திற்கென வழங்கப்பட்ட 75ஆயிரம் சைனோபாம் தடுப்பூசிகளில் 74ஆயிரத்து 901ஊசிகள் நேற்று (9) வெள்ளி வரை ஏற்றப்பட்டுள்ளதெனகிழக்கு மாகாண சுகாதாரதிணைக்கள பணிப்பாளர் டாக்டர் ஏ.ஆர்.எம்.தௌபீக் தெரிவித்தார்.

மட்டு. மாவட்டத்தில் 24995 பேருக்கும் அம்பாறை பிராந்தியத்தில் 24991 பேருக்கும் திருமலை மாவட்டத்தில் 24915 பேருக்கும் செலுத்தப்பட்டுள்ளன.

கிழக்கு மாகாணத்தில் இதுவரை தடுப்பூசி வழங்கப்படாமலிருந்து வந்த கல்முனைப் பிராந்தியத்திற்கான முதலாவதுதொகுதி கொரோனாத் தடுப்பூசிகள் நாளை வந்து சேரவிருக்கின்றன. பெரும்பாலும் திங்கட்கிழமை (12) முதல் அவை செலுத்தப்படவிருக்கின்றன.

அங்கு 60 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் கர்ப்பிணித்தாய்மார்கள் தொழிற்சாலை ஊழியர்கள் வைத்தியசாலை மற்றும் சுகாதார அலுவலகங்களில் பணியாற்றுவோர் வீட்டிலிருக்கும் நெருங்கிய உறவுகளுக்கு முன்னுரிமை அடிப்படையில் தடுப்பூசி செலுத்தப்படவிருக்கின்றன.

அதேவேளை பாடசாலை ஆசிரியர்கள் மற்றும் கல்விசாரா ஊழியர்களுக்கும் தடுப்பூசி வழங்கும் செயற்பாடு கிழக்கு மாகாணமெங்கும் நடைமுறைப்படுத்தப்படவிருக்கின்றன.

வைத்தியசாலைகள் சுகாதார அலுவலகங்கள் குறித்த நிலையங்கள் போன்றவற்றில் அவை வழங்கப்படவிருக்கின்றன.

அந்தந்த சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள பொது சுகாதார பரிசோதகர்கள் கிராம சேவையாளருடன் தொடர்பு கொண்டு அவற்றை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இதேவேளை கிழக்கில் ஏலவே திருகோணமலை மட்டக்களப்பு மற்றும் அம்பாறைப் பிராந்தியங்களுக்கு தலா 25ஆயிரம் தடுப்பூசிகள் வழங்கப்பட்டிருந்தன. அங்கு 2ஆவது டோஸ் வழங்கப்படவுள்ளன. மேலும் மட்டு. மாவட்டத்திற்கு நேற்று முன்தினம் 50ஆயிரம் தடுப்பூசிகள் வழங்கப்பட்டு கடந்த 3 தினங்களாக அவை செலுத்தப்பட்டுவருகின்றன.

இதுவரைகாலமும் கிழக்கில் அன்ரிஜன் பிசிஆர் என 1லட்சத்து 50ஆயிரத்து 773பேருக்கு சோதனை செய்யப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

கல்முனை வலய...

நமது நிருபர்

அரசாங்கத்தின் கொள்கை திட்டத்தின் கீழ் ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் ZOOM தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் கல்வி கற்பதற்கும் கற்பிப்பதற்குமான இலவச கூஅக வழங்கும் செயற்திட்டம் நாடுபூராகவும் நடைபெற்று வருகின்றது.

அந்த வகையில் கல்முனை வலயத்தில் உள்ள 22 பாடசாலைகளுக்கும் அதில் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளில் உள்ள ஆசிரியர்களுக்கும்இமாணவர்களுக்குமாக சுமார் 1500 கூஅககள் முதற்கட்டமாக உரிய பாடசாலை அதிபர்களிடம் வழங்கி வைக்கும் நிகழ்வு கல்முனை வலயக் கல்வி அலுவலகத்தில் வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர் எஸ்.புவனேந்திரன் தலைமையில் நடைபெற்றது.

பஸிலின் அதிகாரம்...

பொருளாதார கொள்கைள் மற்றும் திட்ட செயற்படுத்துகை அமைச்சின் கீழ் கொண்டு வரப்பட்டுள்ளது.

இதேவேளை மேற்படி மூன்று நிதியங்களும் நேற்று முன்தினம் வெளியிடப்பட்ட வர்த்தமானி அறிவித்தலில் நிதி அமைச்சின் கீழ் கொண்டுவரப்பட்டிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆர்ப்பாட்டங்கள்...

போராட்டங்களை நடத்த நாட்டில் தற்போதைய சூழ்நிலையில் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. சுகாதார அதிகாரிகளாலேயே இந்தத் தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளதே ஒழிய பொலிஸாரினால் அல்ல.

கொரோனா பரவல் அச்சுறுத்தல் காரணத்தினால் தான் இந்த நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் பொலிஸார் தங்களின் கடமையையே மேற்கொண்டார்கள்.

கல்முனை NET e paper
kalmunainet.com
கல்முனைநெற் ஊடக வலையமைப்பு
பிரதான வீதி, பாண்டிருப்பு, கல்முனை. இலங்கை.
+94 77 6965343
+94 76 2933026
+94 77 3457915
kalmunainet@gmail.com
ceditorsaga@gmail.com

குறள் விருந்து

நிழல்நீரும் இன்னாத இன்னா தமர்நீரும் இன்னாவாம் இன்னா செயின்.

இனிமையாகத் தெரியும் நிழலும் நீரும்கூடக் கேடு விளைவிக்கக் கூடியவையாக இருந்தால் அவை தீயவையே. அது போலவேதான் உற்றார் உறவினராக உள்ளவர்களின் உட்பகையும் ஆகும்.

2ஆவது சுதந்திரப் போர்

வெளிநாடுகளிலும் உள்நாட்டிலும் அதிகரித்து வரும் அழுத்தங்கள் ஆட்சிக்கு சவால் விடும் அளவுக்கு வலுவடைந்துள்ளது.

நாடு கொரோனாவால் நிலைகுலைந்து போய் இருக்கும் நிலையில், ஐரோப்பிய யூனியன், அமெரிக்க காங்கிரஸ் ஆகியன இலங்கைக்கு எதிராக நிறைவேற்றி இருக்கும் தீர்மானங்கள், நிச்சயம் இலங்கைக்கு சாதகமாக இல்லை என்பதை ஏற்றுக்கொண்டுதான் ஆகவேண்டும்.

இதேநேரம், இலங்கையில் வலுவடைந்து வரும், சீனாவின் ஆதிக்கத்துக்கு எதிராக பௌத்த தேரர்கள் கொதித்தெழுந்து இருக்கின்றார்கள். இது ஆரோக்கியமானதொரு அரசியலாக தெரியவில்லை.

“சீனாவுக்கு எதிராக போராட அனைவரும் ஒன்றுபட வேண்டும்” என இலங்கையின் முன்னணி பௌத்த தேரர்களான எல்லே குணவங்ச தேரரும், முருத்தட்டுவே ஆனந்த தேரரும் பகிரங்க அழைப்பு விடுத்திருக்கிறார்கள்.

வடக்கு, கிழக்கு மக்களும் தென் பகுதி மக்களுடன் இணைந்து இரண்டாவது சுதந்திரப் போருக்கு தயாராக வேண்டுமென இந்த தேரர்கள் விடுத்திருக்கும் வேண்டுகோள் மக்கள் மத்தியில் பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

ஜனாதிபதி கோட்டாபய ராஜபக்ஷ, பிரதமர் மஹிந்த ராஜபக்ஷ ஆகியோரை ஆட்சி பீடம் ஏற்றுவதற்கு உறுதுணையாக இருந்தவர்கள் இந்த இரு தேரர்களுமே.

பௌத்தர்கள் வாழும் நாடும், சிங்கள மக்களால் தெரிவு செய்யப்படும் ஒரு அரசாங்கமுமே நாட்டை சரியான பாதையில் வழி நடத்திச் செல்லக் கூடியது என்ற தாரக மந்திரத்தின் ஊடாக கொண்டு வரப்பட்ட இந்த அரசாங்கத்தை, ஆட்சியில் இருந்து அகற்ற இவர்கள் முயற்சி செய்கிறார்கள் என்றால், நாட்டின் அரசியல் நிலைமையின் தீவிரத்தைப் புரிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

மஹிந்த ராஜபக்ஷ ஜனாதிபதித் தேர்தலில் படுதோல்வி அடைந்த நிலையில் இருந்த பொழுது, நாட்டை சரியாக ஆட்சி செய்யக் கூடிய சிறந்த சிங்களத் தலைவர் மகிந்த ராஜபக்ஷ தான், என்று வெளிப்படையாகப் பேசி, அடுத்த தேர்தலில் குதிக்க வைப்பதற்கு உறுதுணையாக இருந்தவர் வணக்கத்துக்குரிய முருத்தட்டுவே ஆனந்த தேரர் அவர்கள்.

விகாராதிபதியாக அவர் இருக்கின்ற, கொழும்பு, நாரஹென்பிட்டியிலுள்ள அபயராம விகாரையில், தினமும் மஹிந்த ராஜபக்ஷவுக்காக செய்தியாளர் மாநாடுகளை நடத்தி கடந்த நல்லாட்சியில் பெரும் பரபரப்பு அரசியல் நடத்தியவரே இந்த ஆனந்த தேரர்தான்.

இலங்கையில் தாதியர் சங்கத்தின் தலைவராக தொடர்ச்சியாக செயல்பட்டு வரும் இவர், இப்பொழுது இந்த அரசாங்கத்தை மாற்ற வேண்டும் என்ற ஒரே விடாப்பிடியில் இருக்கிறார்.

இலங்கை, இப்போது சீனாவின் கொலனியாக மாறிக்கொண்டிருக்கிறது. சகல துறைகளுக்குள்ளும் சீனாவின் ஊடுருவலை காணமுடிகிறது.

சீனாவின் காய்நகர்த்தல்களுக்கும் கடன் வழங்கும் இராஜதந்திரத்துக்கும் இலங்கை அரசால் ஈடுகொடுக்க முடியாமல் இருக்கிறதென வெளிநாட்டு விமர்சகர்களும் இராஜதந்திரிகளும் கூறுகிறார்கள்.

போகின்ற போக்கை பார்த்தால், இலங்கை சீனாவின் நேரடி காலனி அந்தஸ்தைப் பெற்று விடும் என்ற அச்ச நிலையில் தான், சீனர்களை நாட்டைவிட்டு வெளியேற்றுவதற்கான சுதந்திரப் போராட்டத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்பது அவர்களின் அழைப்பாக இருக்கின்றது.

வடக்கு, கிழக்கு வாழ் தமிழர்களும் இந்தப் போராட்டத்தில் இணைய வேண்டும் என்ற இவர்களது அழைப்பு, வெள்ளையனை வெளியேற்ற நடந்த சுதந்திரப் போரை ஞாபகம் ஊட்டுகின்றது.

மிகுதி 2ஆம் பக்கம்

அகிலத்தில் லம்டாவின் ஆட்டம் ஆரம்பம்!

உலகளாவிய ‘பண்டமிக்’ எனப்படும் சர்வதேச வியாதியான கொரோனா வைரஸ் உருவாகி ஒன்றரை வருடங்களாக முழு உலகநாடுகளுமே ஆட்டம் கண்டன. அதற்குக்காரணமான கொரோனா வைரஸூம் அவ்வப்போது புதுப்புது அவதாரங்கள் எடுத்துவந்துள்ளதை அவதானிக்கலாம்.

முதன்முதலில் தென்னாபிரிக்காவில் உருமாறிய கொரோனா வைரஸ் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதைத்தொடர்ந்து நாடுகளிடையே இவ்வைரஸ் திரிபுகள் வேறுவெறு வடிவம் எடுக்க ஆரம்பித்து விட்டது.

இறுதியாக இந்தியாவில் உருமாறிய வைரஸ்தான் "டெல்டா" என்று இனங்காணப்பட்டது.அது உலகநாடுகளுக்கெ அச்சுறுத்தலாகிவிட்டது.

இந்நலையில் தற்போது "லம்டா "என்ற உருமாறிய ஆபத்தானவைரஸ் இனங்காணப்பட்டுள்ளது. உலகில் 30க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் அது ஆட்டத்தை ஆரம்பித்துள்ளது. பெருநாட்டில்தான் இந் லம்டா வைரஸ் கண்டபடிக்கப்பட்டுள்ளது. இது பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியதென சுகாதார ஆராய்ச்சிமையம் தெரிவிக்கிறது.

இதேவேளை விகாரமடைந்த டெல்ரா இலங்கையில் பரவவில்லையென கூறப்படுகின்றபோதிலும் அது பரவியிருப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் தன்படுவதாக தெரிவிக்கப்படுகிறது. எதுஎப்படியிருப்பினும் மக்கள் நலன்கருதி அதைப்பற்றி அறிதவலசியம்.

விகாரமடைந்த டெல்றா *(DELTA VARIANT)* 96 நாடுகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. சில நாடுகளில் மரபணு பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வசதிகள் இல்லாததால் விகாரமடைந்த வைரஸ்களின் பரவல் குறித்த துல்லியமான தகவல்கள் கிடைக்காமல் போகலாம் என்று அறிக்கை மேலும் தெரிவிக்கிறது. எனவே, விகாரமடைந்த டெல்றா அறிக்கையிடப்பட்ட இடங்களை விட அதிகமான இடங்களில் பரவியிருக்கலாம் என சந்தேகிக்கப்படுகிறது.

விகாரமடைந்த டெல்றா கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நாடுகளில், எட்டு வாரங்களுக்குள் கொவிட்-19இன் முன்னைய விகாரமடைந்த வைரஸ்களை விட டெல்றா முன்னணி வகிக்கின்றது.

எனவே, உலகெங்கிலும் விகாரமடைந்த டெல்றா பரவலில் ஒற்றுமையை எதிர்பார்க்கலாம். அடுத்த சில மாதங்களுக்குள், விகாரமடைந்த டெல்றா உலகின் மிகவும் பிரபலமான கொவிட்-19 வைரஸின் திரிபாக மாறும் என்று அறிக்கை மேலும் கணித்துள்ளது. இந்த சூழ்நிலையில் இலங்கையிலும் விகாரமடைந்த டெல்றா குறைந்த விகிதத்தில் பரவியுள்ளமையை அவதானிக்கலாம்.

அறிக்கைகளின் படி, விகாரமடைந்த டெல்றா பற்றிய அச்சந்தருகின்ற உண்மை என்னவென்றால், இது முன்னைய விகாரமடைந்த வைரஸ்களை விட 55% வேகமாக பரவுவதோடு மற்றும் கொவிட்-19க்கு எதிராக தடுப்பூசி பெற்றுக் கொள்ளாதவர்கள் இடத்தில் பெரும் பிரச்சினையை ஏற்படுத்தும்.

எனவே இலங்கையர்களாகிய நாங்கள் இந்த சவாலான காலகட்டத்தில் நாடு முழுவதும் பரவும் கொவிட்-19இன் விகாரமடைந்த வைரஸ் பரவலினை குறைப்பதற்காக சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். மேலும் கொவிட்-19க்கு எதிராக தடுப்பூசி பெற்றுக் கொள்ள நீங்கள் தகுதி பெற்றிருந்தால் அதை உடனடியாக பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் விகாரமடைந்த டெல்றா பரவலினை குறைக்க முடியும்.

கிழக்கு பல்கலையில் இந்து நாகரிக பீடம்!

கிழக்கு பல்கலைக்கழக இந்து நாகரிக பீடத்தை அமைத்தல் தொடர்பாக மீண்டும் அர்த்தபுஸ்டியான கலந்துரையாடல் அண்மையில் இடம்பெற்றுள்ளது. இதுவிடயம் குறித்து மதவிவகாரங்களுக்கான அமைச்சரும் பிரதம மந்திரியுமான மஹிந்த ராஜபக்சவுடன் பேசி உடனடியாக தீர்வு காண விருப்பதாக தெரியவருகிறது.

இந்துக்களை அதிகமாகக்கொண்ட கிழக்கில் இத்தகைய பீடம் என்றோ அமைக்கப்படடிருத்தல் வேண்டும். எனினும் இப்போதாவது அது பாராளுமன்ற உறுப்பினர் சிவ.சந்திரகாந்தனால் நிறைவேறவுள்ளமை கண்டு பாராட்டலாம்.

முன்னாள் அமைச்சர் செல்லையா இராஜதுரை சுவாமி விபலாநந்த இசை நடனக் கல்லூரியை நிறுவி வரலாற்றில் இடம்பிடித்தார். அதேபோன்று அது சார்ந்த கிழக்கு பல்கலைக்கழகத்தில் இந்து நாகரீக பீடத்தை உருவாக்குவதில் சிவ. சந்திரகாந்தன் வெற்றி பெறும்பட்சத்தில் அவரும் வரலாற்றில் இடம்பிடிப்பார் என்பதில் ஐயமில்லை.

கிழக்கு மாகாணத்தில் இந்து சமய விவகாரங்கள் தொடர்பான விசேட கலந்துரையாடலொன்று கடந்த 6.7.2021 மட்டக்களப்பு மாவட்ட அபிவிருத்திக் குழுத் தலைவரும் பாராளுமன்ற உறுப்பினருமான சிவநேசதுரை சந்திரகாந்தன் தலைமையில் இந்து சமய, கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தில் இடம் பெற்றது.

இக்கலந்துரையாடலில்பிரதமரின்இந்துமதவிவகார இணைப்பாளர் சிவ ஸ்ரீ இராமச்சந்திர குருக்கள் பாபுசர்மா, இந்து சமய, கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் பணிப்பாளர் அ. உமா மகேஸ்வரன் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

இக்கலந்துரையாடலில் கொவிட் தொற்று காரணமாக கிழக்கு மாகாணத்தில் குறிப்பாக மட்டக்களப்பில் பாதிக்கப்பட்டுள்ள இந்து சமய கலாசார செயற்பாடுகள் தொடர்பாக விசேட கவனம் செலுத்தப்பட்டதுடன் அவை தொடர்பாக எடுக்க வேண்டிய முக்கிய செயற்பாடுகள் பற்றியும், மட்டக்களப்பு உட்பட கிழக்கு மாகாணத்தில் இந்து சமய கலாசார செயற்பாடுகளை மேம்படுத்தும் பல்வேறு எதிர்கால திட்டங்கள் பற்றியும் விரிவாக ஆராயப்பட்டது.

குறிப்பாக கிழக்கு மாகாணத்தில் மிகவும் பின்தங்கிய நிலையிலுள்ள ஆலயங்கள், அறநெறிப் பாடசாலைகளின் அபிவிருத்தி, இந்து சமய அறநெறிக் கல்விச் செயற்பாடுகளை மேம்படுத்தி விரிவாக்குவதற்கான திட்டங்கள் ,இந்துக் குருமாருக்கான பயிற்சி மற்றும் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் அமைக்க உத்தேசிக் கப்பட்டுள்ள கிழக்கு மாகாணத்திற்கான பயிற்சி நிலையம் என்பன பற்றியும் ,கிழக்கு பல்கலைக்கழக இந்து நாகரிக பீடத்தை அமைத்தல் தொடர்பான விடயத்தை துரிதப்படுத்தும் முகமாக பிரதமரும் புத்தசாசன மத மற்றும் கலாசார அலுவல்கள் அமைச்சருமாகிய கௌரவ மகிந்த ராஜபக்ஷ அவர்களுடன் கலந்துரையாடி தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல் தொடர்பாகவும் கலந்துரையாடப்பட்டது.

கிடைக்கும் வாய்ப்பை பயன்படுத்தினால் வெற்றி நிச்சயம்!

தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழக முகாமைத்துவத்துறைப் பேராசிரியர் கலாநிதி குணபாலன்.

வாழ்க்கையில் நல்ல வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்போதெல்லாம் அவற்றை தவறாமல் பயன்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். வாய்ப்பைத் தவறவிட்டுவிட்டு மற்றவர் மீது குறைகூறுவதில் எவ்வித பிரயோசனமுமில்லை. கிடைக்கும் வாய்ப்பை சரிவரப் பயன்படுத்தினால் வெற்றி நிச்சயம். இவ்வாறு கூறுகிறார் கடந்தவாரம் தெரிவான இலங்கை தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழகத்தின் முகாமைத்துவத்துறைப் பேராசி ரியர் கலாநிதி செல்வரெத்தினம் குணபாலன்.

தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக வர லாற்றில் பேராசிரியரான முதல் தமிழ்மகன் என்ற பெருமையும் இவரையே சாருகிறது.

நேர்காணல்
வி.ரி.சகாதேவராஜா

உலகின் முதல் தமிழ்ப்பேராசிரியர் முத்தமிழ் வித்தகர் சுவாமி விபுலாநந்த அடிகளார் கிழக்கு மாகாணத்தில் முதலாவது பேராசிரியராக விளங்கினார். அதுவும் அவர் பிறந்த காரைதீவு அமைந்துள்ள அம்பாறை மாவட்டத்திலும் முத லாவது பேராசிரியராக தடம்பதித்தார். அவருக்கு பின்னர் அம்பாறை மாவட்டத்தில் பல பேராசிரியர்கள் உருவான போதிலும் தமிழ்ச் சமுகத்தைப் பொறுத்தவரை, சுவாமி விபுலாநந்தருக்குப் பிறகு அவர் பிறந்த காரைதீவில் மட்டும் இருவர் பேரா சிரியனானார்கள். அதுதவிர மாவட்டத்தின் ஏனைய கல்முனை ,திருக்கோவில் பிராந்தியத்தில் வேறு யாரும் உருவாகவில்லை.

இந்நிலையில் அந்த வரலாற்றைத் தகர்த்து திருக்கோவில் பிராந்தியத்தி லிருந்து முதலாவது பேராசிரியராக தெரிவாகியுள்ளார் 54வயதான பேராசிரியர் கலாநிதி செ.குணபாலன் அவர்கள். அதுவும் சமகாலத்தில் அம்பாறை மாவட்டத்தி லிருக்கக்கூடிய ஒரேயொரு தமிழ்ச்சமுக பேராசிரியராக இவர் விளங்குகிறார். காரைதீவைச்சேர்ந்த செல்வரெத்தினம் பொன்னம்மா தம்பதியினரின் புதல்வரான செ.குணபாலன் வினாயகபுரத்தில் பிறந்து தற்சமயம் தம்பிலுவிலில் மனைவி 4பிள்ளைகளுடன் வாழ்ந்துவருகிறார். அவர் ஓய்வுநிலைக் கோட்டக்கல் விப்பணிப்பாளர் தர்மபாலன், புனித வதி ,பாமா, யாழ்.நீர்ப்பாசனதிணைக்கள உத்தியோகத்தர் தனபாலன், மட்டக்களப்பு தொழினுட்பக்கல்லூரி பணிப்பாளர் ஜெயபாலன் ஆகியோரின் சகோதரராவார்.

திருக்கோவில் பிராந்தியத்தின் முதலாவது பேராசிரியரான கலாநிதி இந்த உயர் நிலையை அடைந்துள்ளமையையிட்டு பலரும் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துவருகின்றனர். பல்கலைக்கழகத்தில் 20வருட விரிவு ரையாளர் சேவையைக் கொண்ட தென் கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தின் முகாமைத்துவ பீடத்தின் இரு தடவைகள் பீடாதிபதியாகக் கடமையாற்றிய கலாநிதி எஸ். குணபாலன் முகாமைத்துவப் பேராசிரியராக 12.12.2019 ஆம் திகதியிலிருந்து செயற்படும்வண்ணம் பதவியுயர்த்தப்பட்டுள்ளார்.இவர் தென் கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தின் ஆரம்பகால விரிவுரையாளர்களில் ஒருவராவார் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

செல்வரத்தினம் மற்றும் லட்சுமி (பொன்னம்மா) தம்பதியினரின் புதல்வரான இவர் ,தனது ஆரம்பக்கல்வியை திருக் கோவில் வினாயகபுரம் மஹா வித்தியாலயத்திலும், பின்னர் இடைநிலைக்கல்வியினை தம்பிலுவில் மத்திய மஹா வித்தியாலயம்

மற்றும் தனது உயர்தரக் கல்வியினை யாழ்சென் பெற்றிக்ஸ் கல்லூரியிலும் பெற்றார். தனது நிருவாகமானி சிறப்புப் பட்டத்தினை யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்திலும், முதுமானிப் பட்டத்தினை களனிப் மற்றும் இந்தியாவின் அழகப்பா பல்கலைக்கழகத்திலும், பெற்று தனது கலாநிதிப் பட்டத்தினை இந்தியாவின் மனோன்மணியம் சுந்தர னார் பல்கலைக்கழகத்திலும் பெற்றிருந்தார்.

அத்தகைய பெருமைக்குரிய வரலாற்று சாதனையாளர் பேராசிரியர் குணபாலன் எமது “கல்முனை நெற்“ வாராந்த மின் னிதழுக்கு தந்த செவ்வி இது.

தாங்கள் சிறுவயதில் கற்கும்போது இவ்வாறு பேராசிரியராக வரவேண்டும் என்ற எண்ணம் இருந்ததா?

காரைதீவிலிருந்து குடிபெயர்ந்து வினாயகபுரத்தில் வாழ்ந்துவரும்போது அங்கு நான் ஆண்டு1 தொடக்கம் 5வரை படித் தேன். பின்பு தரம் 6தொடக்கம் உயர்தரம் வரை தமிபிலுவில் மத்தியமகாவித்தியாலயத்தில் படிக்கமுடிந்தது.வினாயகபுரத்திலிருந்து காட்டுப்பகுதியூடாக 3கி. மீற்றர் தூரம் நடநதுவந்தே கல்விகற்றோம்.காரைதீவிலிருக்கும் அப்பப்பா சித்தப்பாமார் கல்வியில் சிறந்து விளங் கியமை நான் கற்பதற்கு முதல் காரணமாகும். காரைதீவு ஒரு அற்புதமான ஊர். சுவாமி விபுலாநந்தர் அதன் சிற்பி. எமது குடும்பத்தில் மூத்த அண்ணா ஆசிரியராக இருந்தார் பின்னர் கோட்டக்கல்விப்பணிப்பாளராகவிருந்தார். அவர் மற்றும் சகோதரரிகளது ஊக்குவிப்பும் மறுகாரணம். அண்ணா தர்மபாலன் வெரிற்றாஸ் கல் விநிலையத்தை நடாத்தியிருந்தார். ஆனாலும் அன்று பல்கலைக்கழகம் பேராசிரியர் என்ற விழிப்புணர்வு இருக்கவில்லை.இருப்பினும் சகோதரர்களின் உந்துதல் ஆர்வத்தை தந்தது.கற்பித்த ஆசிரியர்களும் ஒரு காரணம். உண்மையில் பல்கலைக்கழகத்திற்கு சென்றபின்னரே விரிவுரையாளராக பேரா சிரியராக வரவேண்டும் என்ற எண்ணம் ஆர்வம் வந்தது. தம்பிலுவில் மகாவித்தி யாலயத்தில் சச்சிதானந்தசிவம்(காரைதீவு) அதிபராக இருந்தார் அவரொரு றோல்மொடல் . யுத்தம் காரணமாக யாழிற்கு சென்று படிக்கநேர்ந்தது. அங்கு நாகரெத்தினம் அம்மாவின் குடும்பம் எனக்கு பூரணமாக உதவியது.சென்பற்றிக் கல்லூரி யில் படிக்க சுந்தரலிங்கம் ஜஎஸ் உதவி னார். பற்றிக்ஸ் கல்லாரியில் வர்த்தகப்பிரி வில் சேர்ந்து படித்தேன். முதல் தவணை யில் குறைந்த 87 88 ஆண்டுகளில் பின்னர் அனைத்து தவணைகளிலும் நானே முதலிடம். சிறந்தபெறுபேற்றுக்கான விருதுகள் எனக்குத்தான் கிடைத்தது. மாணவர் தலைவர் வெஸ்ற் சுடன்ற் கொஸ்ரல் எவார்ட் அனைத்து கண் ணியமும் கிடைத்து. கிறிஸ்தவ பாடசாலையான அங்கு நானொரு இந்துவாக இருந்தும் மாணவர் தலைவர் தேர்த லில் முதலிடம் கிடைத்து தலைவரானேன். அதுவொரு அங்கீகாரமாக விருந்தது. பிரான்சிஸ் அருமைநாய்கம் ஜ்ர னிஸ்லாஸ் அனைவரையும் மறக்கமுடியாது.

யாழ்.பல்கலைக்கழகத்தில் முதல் நிலை பட்டப்படிப்பை பூர்த்திசெய்துள்ளீர்கள்.உங்கள் அனுபவம் பற்றி கூறுவீர்களா?

யாழ் பல்கலைன்கழகத்தில் முகாமைத்துவபீடம் கிடைத்து. விடு தியில் தங்கி கற்றேன். கற்கும்காலத்தில் வர்தனகமுகாமைத்துவ பீட மாணவஅணியின் தலைவராக இருந்திருக்கிறேன். அங்கு இரண்டாம் நிலை அப்பர் பெறுபேறு கிடைத்தது. அங்கே போதனாசி ரியராக இருந்து 1வருடம் சம்மாந்துறை இணைந்த பல்கலைக்கழத்தில் விரிவு ரையாளராகவிருந்தேன்.பேராசிரியர் காதர் சேர் அந்து வாய்ப்பை தந்தார். பின்பு தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம் கல்விக் கான வாய்ப்பை நிறைய ஏற்படுத்திதந்தது.

தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழகத்தின் பேராசிரியரான முதல் தமிழர் நீங்கள். அதுவரலாறு. அதுபற்றிக்கூறுவீர்களா?

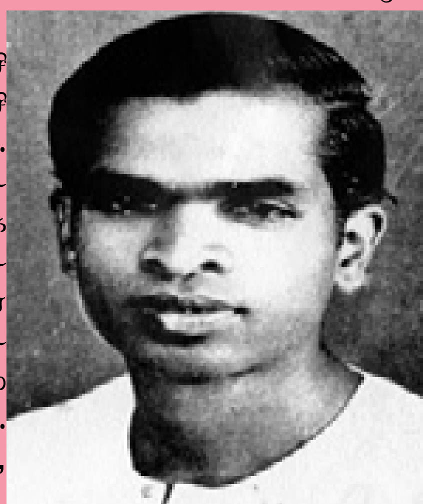
அங்கு 3இன மாணவர்களும் வேறுபாடின்றி கற்கிறார்கள். பல்கலாசார பாரம்பரிய புனிதபூமி அது. தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழகத்தில் தமிழர் ஒருவர் பேராசிரியராக வந்தமை என்பது புதுமையல்ல. தகைமையிருந்தால் திறமை யிருந்தால் யாரும் பேராசிரியராக வரலாம். அனைவருக்கும் அந்த வாய்ப்பு கிடைக்கும். ஏலவே கலாநிதி பத்மரஞ்சன் இருந்தார். அவரிருந்திருந்தால் அவரும் பேரா சீரியராகியிருப்பார்.இன்னும் சிலர் இருந்தனர் நாடடைவிட்டு வேறு பல்கலைக்கழகத்திற்குசென்றனர். அங் அவர்கள் பேராசி

தொடர்ச்சி 10 ஆம் பக்கம்.......

திமிலைத் துமிலன்

வாரம் ஒரு படைப்பாளி

சின்னையா. கிருஷ்ணபிள்ளை என்ற இயற்பெயரைக் கொண்ட இவர் மட்டக்களப்பு திமிலைத்தீவில் பிறந்தவர். இவர்,காலம் சென்ற கவிஞர்களான திமிலை மகாலிங்கம் திமிலைக் கண்ணன் ஆகியோரின் மூத்த சகோதரர் ஆவார். திமிலைத் துமிலன் மட்டக்களப்பு ஆசிரிய கலாசாலையில் பயிற்சி பெற்று பட்டம் பெற்றவர். அங்கேயே நீண்டகாலம் விரிவுரையாளராக பணிபுரிந்து ஓய்வு பெற்றவர். அதற்கு முன்னர் திமிலைத்தீவு,புதூர் அரசினர் பாடசாலையில் ஆசிரியராக பணிபுரிந்தவர்.



இவர்இ எழுத்தாளர், கவிஞர், ஓவியர் ஆய்வாளர்,நாடகாசிரியர் என்று பல துறைகளில் தடம் பதித்தவர். சுமார் பதினைந்து நூல்கள் வரை எழுதியுள்ளார். அவையாவன: 1நீரர மகளிர், 2கொய்யாக்கனிகள் 3நெஞ்சம் மலராதோ4 அழகுமுல்லை 5மஞ்சு நீ மழை முகில் அல்ல 6எல்லம் எங்கள் தாயகம்7முத்திசாள்ளாயிரம்8அணில் வால்இ9இயாப்பும் அணியும்இ10தமிழ்இலக்கியம் கற்பிதல்11திமிலைத்துமிலன் கவிதைகள்(சமூகம்)இ12பாவலர் ஆகலாம்13கருமணியிற் பாவாய்14ஈழத்து கல்வி மரபில் எண்ணெய் சிந்து 15திமிலைத்துமிலன் கவிதைகள் (காதல்) ஆகிய நூல்களை இவர் எழுதியுள்ளார்.

ஈழத்து சஞ்சிகைகள் பலவற்றில் கிருஷ்ணர் என்ற பெயரில் ஓவியங்களை வரைந்துள்ளார். 1950 களில் வீரகேசரியில் தாரா என் தங்கை என்ற சித்திரத் தொடர்கதையை வரைந்துள்ளார். கண்ணாடியில் இவர் வரைந்த ஓவியங்களைக் கொண்ட கண்காட்சி ஒன்று மட்டக்களப்பு ஆசிரிய கலாசாலையில் முன்பு நடைபெற்றுள்ளது. இவரது கவிதைத் திறனுக்காக இவர் பல பட்டங்களையும் இவிருதுகளையும் பெற்றுள்ளார். கவிமணி கவியரசு தமிழ்ஒளி கலாபூஷணம் ஆளுநர் விருது, கலைக்கழகவிருது ஆகியன இவர் வாங்கிய விருதுகள் ஆகும். இவரது வழிதவறியவன் என்ற கவிதை சென்னை குழந்தை எழுத்தாளர் சங்கம் 1959 ல் நடத்திய போட்டியில் முதற்பரிசு பெற்றது. ஆனந்தவிகடன் நடத்திய கவிதைப் போட்டியில் இவருக்கு முதற்பரிசு கிடைத்துள்ளது. இலங்கையில் நடந்த பல கவிதைப் போட்டிகளில் இவர் கலந்து பல பரிசுகளை பெற்றுள்ளார். இவரது கல்வித் துறை ஆற்றலுக்காக கிழக்கு பல்கலைக்கழகம் இவருக்கு இலக்கிய கலாநிதி பட்டம் வழங்கிக் கௌரவித்தது. கனேடிய தமிழ் எழுத்தாளர் ஒன்றியம் 2009 ல் இவருக்கு பவள விழா நடத்தியது. அந்த விழாவில் செந்தமிழ் கவிமாமணி என்ற பட்டதை வழங்கியது. இவர் இப்பொழுது அமெரிக்காவில் 89 வயது நிரம்பியவராய் தனது மகனுடன் வாழ்ந்து வருகின்றார்.மட்டக்களப்பு பிரதேசத்தில் மூத்த படைப்பாளிகளில் இவரும் ஒருவர். இவரின் புகழ் நாமம் வாழ வாழ்த்துவோம்.

கோவிலூர் செல்வராஜன்

விடுதலை

–சி.கௌசிகன்–

உங்கள்
இத்துப்போன சித்தாந்தங்களுக்குள் அகப்பட காற்றாகின்றோம்.
கோவணகளும் இன்றி அலையும்
உங்கள்
தேர்தல் கால விளம்பரங்களால்
நாளும்
நாணிக்குனிகிறது தேசம்.
“விடுதலை வேண்டல்” என்பது
உணர்வுகளின் வெடிப்பு என்பதை
நவீன கோட்பாடுகளை சிதைத்து
கோட்பாட்டாளர்களின்
முகத்தில் அறைந்து
கிளர்ந்தெழும் உணர்வுகளால் சூழ்ந்து
விண்ணெழ உயர்ந்தொலிக்கிறது
அமெரிக்க தெருக்கள்.
சாணக்கிய அறிவுகளுக்குள்
விடுதலை சிக்குவதில்லை.
அது மாபெரும் மனித மாண்பு.
அற்பர்களின்
தேர்தல் வியுகங்களுக்குள்
அது சிறைப்படுவதில்லை.
ஆதலால்,
அதன் பிள்ளைகள் நாங்களும்
காற்றாகி மீள்கிறோம்
உங்கள் சாணக்கிய
வியூகங்களை தகர்த்து...

காந்தள்

காந்தள் கொடிக்கு
கைவாளி கொண்டு
நீரூற்றியது யார்?
மலரின்
செம்மஞ்சள் நிறம்
மனதில் ஏற்படுத்தும்
உணர்வு யாது
இதழ்கள்
மனிதக்கைவிரல்களது
கூம்பிய அமைப்பா
உள்ளிருக்கும் வாசம்
தாண்டும்
உணர்வுகள் எத்தனை?
மதங் கொண்டு
மலர்களைப் பறித்து
சுசக்கி எறியாதீர்
உங்கள்
உள்ளங்கை மட்டுமல்ல
உள்ளமும் சிவந்து விடும்
கானகத்தில் வளர்ந்த
கொடிகளை வெட்டி
கொடிகளை நாட்டாதீர்
வேரிலும் முளைக்கும்
வீரியம் கொண்டது

– தம்பிலுவில் ஜெகா–

அறிவியலின் உச்சத்தில் வாழ்ந்தது தமிழினம்

3000 வருடங்களுக்கு முன்பே தொல்காப்பியத்தில் மனிதர்களுக்கு ஆறறிவு உண்டு என்பதை அறிவியலுடன் சான்றோடு விளக்கியவர் தொல்காப்பியர்! 3000 ஆண்டுக்கு முன் அறிவியல் பேசிய இனம்.தொல்காப்பியம் இலக்கணம் என்ற அடையாளத்துக்கு மேல் அறிவியலையும் ஆராய்ந்திருக்கிறது. பொருளதிகாரத்தில் நூற்பா 577ல் உள்ள வரிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. மக்கள் தாமே ஆறறி வுயிரே பிறவும் உளவே அக்கிளைப் பிறப்பே மனிதன் ஆறறிவு கொண்டவன் என்பதை 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பதிவு செய்திருக்கிறார் என்றால் எவ்வளவு ஆச்சர்யம். மேலும் பொருளதிகாரம் நூற்பா 578ல் “ஒருசார் விலங்கும் உளவென மொழிப“ என்று எழுதியுள்ளார். இதன் பொருள், மனிதர்களைப் போலவே ஆறறிவு கொண்ட விலங்குகள், பறவைகளும் சில உண்டு. யானை, குரங்கு, கிளி போன்றவைகளுக்கு ஆறறிவு என்று குறிப்பிடுகிறார். சரி ஆறறிவு என்ற குறிப்பை வைத்து நாம் தற்காலத்தில் வகைப்படுத்திய ஆறறிவைத்தான் குறிப்பிடுகிறார் என்று எப்படிச் சொல்வது. அதற்கும் நூற்பா இருக்கிறது. பொருளதிகாரம் நூற்பா 571 இதற்கான விடையைச் சொல்கிறது.

“ஒன்றறி வதுவே உற்றறி வதுவே
இரண்டறி வதுவே அதனொடு நாவே
மூன்றறி வதுவே அவற்றொடு மூக்கே
நான்கறி வதுவே அவற்றொடு கண்ணே
ஐந்தறி வதுவே அவற்றொடு செவியே
ஆறறி வதுவே அவற்றொடு மனனே
நேரிதின் உணர்ந்தோர் நெறிப்படுத் தினரே”

ஓரறிவு என்பது உடலால் அறிவது. அதாவது தொடு அறிவு. இரண்டறிவென்பது தொடு அறிவு மற்றும் நாவால் அறியப்படும் சுவை அறிவு. மூன்றறிவென்பது தொடு அறிவு, சுவை அறிவு மற்றும் மூக்கால் அறியப்படும் சுவாச அறிவு. நான்கறிவென்பது தொடு அறிவு, சுவை அறிவு, சுவாச அறிவு மற்றும் கண்ணால் அறியப்படும் பார்வை அறிவு. ஐந்தறிவென்பது தொடு அறிவு, சுவை அறிவு, சுவாச அறிவு, பார்வை அறிவு மற்றும் காதால் அறியப்படும் கேட்டல் அறிவு. மனதையும் சேர்த்து ஆறறிவென்கிறார். 3000 வருடங்களுக்கு முன் இந்த ஆராய்ச்சி என்பது சாதாரணமல்ல. மேலும் கவனிக்க வேண்டியது, தொல்காப்பியர் ஒவ்வொரு நூற்பாவின் முடிவிலும் மொழிப, என்மனார் போன்ற வார்த்தைகளுடன் முடிக்கிறார். அதாவது முன்னோர்கள் சொன்னார்கள் என்று அர்த்தம். ஆக இந்தப் புரிதல் தொல்காப்பியர் காலத்துக்கும் முற்பட்டது என்று அறிந்து கொள்ளலாம். சரி இத்தோடு பாகுபாடு முடிந்ததா என்றால் இல்லை. எவையெல்லாம் ஓரறிவு, ஈரறிவு என்று எடுத்துக்காட்டுகளுடன் சொல்கிறார். பொருளதிகாரம் 572 முதல் 576 வரை கீழே காணலாம்.

“புல்லும் மரனும் ஓரறி வினவே
பிறவும் உளவே அக்கிளைப் பிறப்பே”
“நத்தும் முரளும் ஈரறி வினவே
பிறவும் உளவே அக்கிளைப் பிறப்பே”
“சிதலும் எறும்பும் மூவறிவினவே
பிறவும் உளவே அக்கிளைப் பிறப்பே”
“நண்டும் தும்பியும் நான்கறி வினவே
பிறவும் உளவே அக்கிளைப் பிறப்பே”
“மாவும் புள்ளும் ஐயறி வினவே
பிறவும் உளவே அக்கிளைப் பிறப்பே”

மரன் என்றால் மரம். புல், மரம் போன்றவை ஓரறிவு உயிர்கள். நத்து என்றால் நத்தை, முரள் என்றால் கிளிஞ்சல். நத்தை, கிளிஞ்சல் போன்றவை ஈரறிவு உயிர்கள். சிதல் என்றால் கரையான். கரையான், எறும்பு போன்றவை மூன்றறிவு உயிர்கள். நண்டு, தும்பி போன்றவை நான்கறிவு உயிர்கள். மா என்றால் விலங்குகள். புள் என்றால் பறவைகள். விலங்குகள், பறவைகள் எல்லாம் ஐந்தறிவு உயிர்கள். இந்த உலகம் ஐந்து வகை பூதங்களாகப் பிரிக்கப்படுகிறதென்று நமக்குத் தெரியும். இது இயற்கை அறிவு, வான் பற்றிய அறிவு இருந்தால்தான் இந்தப் பாகுபாடுகள் எல்லாம் சாத்தியம். தொல்காப்பியர் அவற்றையும் விட்டுவைக்கவில்லை. பொருளதிகாரம் 635 இவற்றை சொல்கிறது.

“நிலம் தீ நீர் வளி விசும்பு ஐந்தும் கலந்த மயக்கம் ஆதலின்“ இருதிணை ஐம்பால் இயல்நெறிவழாமைத் திரிவுஇல் சொல்லொடு தழாஅல்வேண்டும்“

வளி என்றால் காற்று. விசும்பு என்றால் வானம். உலகம் என்பது இந்த ஐந்தும் கலந்தது என்கிறது இந்த நூற்பா. இது விஞ்ஞானத்தின் உச்சம் என்று தோன்றுகிறது.

உலகில் மற்ற இடங்களில் மனித நாகரிகம் தழைக்கத் தொடங்கிய தருணத்தில் அறிவியலின் உச்சத்தில் வாழ்ந்தது தமிழினம்.

~வேதசகா~

சாதிக்க துடிக்கும் பிரணதா

கிழக்கு மாகாணத்தின் மட்டக்களப்பு பட்டிப்பளை எனும் அழகிய சிறு கிராமத்தில் வசிக்கும் கிருபைராஜா பிரணதா ஆரம்ப கல்வியை பட்டிப்பளை அரசினர் தமிழ் கலவன் பாடசாலையிலும், தரம் ஆறு தொடக்கம் கா.பொ.த சாதரண தரம் வரை மட்/ கல்லடி விவேகானந்தா மகளிர் மகா வித்தியாலயத்திலும், உயர் தரத்தினை மட்/அரசடித்தீவு. விக்கினேஸ்வரா மகா வித்தியாலயத்திலும் கற்றவர் RKM பாடசாலையில் கற்ற பொழுது அங்குள்ள விடுதியில் தங்கி இருந்தவர். எப்போதுமே அமைதியான சுபாவம் கொண்ட இவருக்கு நெருக்கமான நண்பர்கள் குறைவு தனிமை விரும்பியாக இருந்தவருக்குள் கவிதை தானாக ஊற்றெடுக்க ஆரம்பித்தது.

கவிதை பிறக்க ஓர் சிறந்த இடம் எது என கேட்டால் தனிமை என்றே கூறும் இவருக்கு தனிமை உறவின் பிரிவை கவிதையாக தந்தது அப்போதுதான் முதல் முதலாக தனக்குள்ளும் கவித்திறன் இருப்பதை உணர்ந்தவர். ஆனாலும் கவிதைதுறையில் சாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை தாண்டி சோகத்தின் வெளிப்பாடாக மட்டுமே கவிதை இவருக்கு துணையாக இருந்தது. உயர்தரக் கல்வியில் காலடி பதித்தவுடன் கவிதை எழுதுவதை கைவிட்டார்.. மீண்டும் 2019 கவிதை எழுத ஆரம்பித்தவர் வாழ்க்கையில் சில சோதனைகள் அக்கால கட்டத்திற்குள் கடந்து சென்றது. தனது மனக்குமுறலை கவிதையாக வடித்து முகப்புத்தகத்தில் அதனை வெளியிட்ட போது அதனை பார்வையிட்ட ஓர் சிலரின் பாராட்டுக்கள் கவிதைத்துறையில் சாதிக்க வேண்டும் தனக்குள் புதைந்து கிடக்கும் கவித்திறனை வெளிக்கொணர வேண்டும் என்று ஓர் ஆர்வத்தை தூண்டியது. இதன் பின்னரே சோகம் மட்டும் இன்றி பொது விடயங்கள் சம்பந்தமாகவும் எழுத ஆரம்பித்தார் பலரின் பாராட்டுக்களும் ஓர் சில நட்பு வட்டாரத்தின் ஊக்குவிப்புகளும் மேலும் பயணிக்க வழிகாட்டியது.

இவ்வாறாக முகப்புத்தகத்தில் மட்டும் தன்னுடைய கவிதைகளை பதிவிட்டு வந்த இவர் முதன் முறையாக பட்டிப்பளை பிரதேச செயலக கலை கலாசார போட்டியில் கலை என்ற தலைப்பிலே கவிதை ஒன்றும் இலங்கை நாடு பற்றிய பாடலாக்கம் ஒன்றையும் சமர்ப்பித்து இரு பிரிவிகளிலும் முதலிடம் பெற்று வெற்றி கிண்ணமும் பெற்றார். சோதனையால் பிறந்த கவிதை தனக்கு சாதனை தேடி தந்ததாக உணர்ந்தார்.
இதன் பின்னர் எந்த போட்டிகளையும் விட்டு வைக்காமல் தொடர்ந்து எழுதும் பிரணதா தனது எழுத்துக்களால் தன் கிராமத்துக்கு பெருமை சேர்க்கும் நோக்கோடு கலைப் பயணத்தை தொடர்கிறார்.

விருதுகளுக்காக என் எழுத்துக்கள் இல்லை சமூக மாற்றத்துக்காகவே என துணிந்து எழுதும் இந்த இளம் படைப்பாளியை அறிமுகப்படுத்துவதில் எமக்கு மகிழ்ச்சி. இப்போது பல தளங்களிலும் தன் படைப்புகளை தரும் இவரது கவிதைகள் விரைவில் நூல் வடிவம் பெறவும் இவரது கலைக்கனவுகள் மெய்ப்படவும் எமது வாழ்த்துக்கள்.

இளம் கலைஞர் அறிமுகம்

ஞ.கிலசன்

படைப்பாளியாய் உருவெடுக்கும் ஒலுவில் ஆதிக்

அம்பாறை மாவட்டத்தின் ஒலுவில் மண்ணில் மீராசாஹிபு சமீதா தம்பதிகளின் மகனாக பிறந்த ஆதிக் ஆரம்ப கல்வியை அல்-ஜயாஸா வித்தியாலத்திலும் தரம் ஏழு தொடக்கம் உயர்தரம் வரை அக்-அல்-ஹம்றா தேசிய பாடசாலையிலும் கற்றவர். 2016ம் ஆண்டு சாதாரணதர பரீட்சை எழுதி விட்டு கிடைத்த விடுமுறையில் வாசிப்பை பழக்கப்படுத்தி கொண்டு கவிதைகளில் நாட்டம் கொண்டார். உயர்தரம் படிக்கும் காலப்பகுதில் பாடசாலைகளில் கவிதை, நாடகம், அறிவிப்பு என பல துறைகளில் தன்னை ஈடுபடுத்தி தனது ஆக்கங்களை ஒலுவில் ஆதிக் எனும் புனை பெயரில் இலக்கிய பயணத்தை ஆரம்பித்தார்.

இவரது கலைப்பயணத்தில் பக்க பலனாக பாடசாலையின் ஆசிரியர் கவிஞர் ஜே.வஹாப்தீன் மற்றும் கவிஞர் பொத்துவில் அஜ்மல் கான் மற்றும் குடும்பத்தினரும் இருந்தனர். பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள் வானொலிகள் ஆகியவற்றினூடாக தன் கவிதைகளை வெளி உலகிற்கு அறிமுகமானார். கலாசார போட்டிகள் கவிதை போட்டிகள் கவியரங்குகள் என்பவற்றிலும் பங்கு பற்றி பல வெற்றிக் கிண்ணம்களையும் சான்றிதழ்களையும் தன் வசமாக்கினார். இவர் எழுதிய கவிதை "எதிர் பார்த்த மழை" என்ற கவிதை நூலாக வெளியிட தயார்படுத்தி கொண்டிருக்கிறார்.

இலக்கிய உலகில் கவிநிலா , சிந்தனை கவி என்ற விருதுகளை பெற்றிருப்பதோடு அட்டாளைச்சேனை கலாசார சங்கத்தின் உறுப்பினராகவும், கடல் பறவைகள் இலக்கிய அமைப்பின செயலாளாராகவும், இளைஞர் கழக சம்மேளனத்தின் கலை கலாசாரத்திற்க்கு பொறுப்பாளராகவும் இருந்து கொண்டு இலக்கியத்திற்காக சேவையாற்றுகிறார். எதிர்காலத்தில் சிறந்த படைப்பாளியாகவும் வாசகர் மத்தியில் வரவேற்பு பெற்ற ஒரு கலைஞராகவும் திகழ வேண்டுமென்ற இலட்சியக் கனவோடு முயற்சியை தொடரும் இளம் படைப்பாளி ஒலுவில் ஆதிக்கின் பயணம் வெற்றிப்பயணமாக எமது வாழ்த்துகள்.

கர்ப்ப காலத்திற்கான ஆரோக்கிய குறிப்புக்கள்

தயாநிதி சுரோமிக்கா

கர்ப்பிணிப் பெண்கள், மற்ற பெண்களை விட அதிக சத்தான உணவு-களை உண்ண வேண்டும். ஒரு பெண் கர்ப்-பமடையும்போது, தன்னை அவள் எப்படி வைத்துக் கொள்கிறாள் என்பது மிக முக்கியம். சமைத்த உணவை 1 மணி நேரத்தி லிருந்து 4 மணி நேரத்துக்குள் சாப் பிட்டுவிட வேண்டும். இல்லையெனில் அந்த உணவு உடலில் மந்தத் தன்மையை உருவாக்கும். கர்ப்பவதி மிகவும் பாது காப்பான சூழ்நிலையில், அவள் மன தையும், உணர்வுகளையும் இனிமையாக வைத்திருக்கக் கூடிய நேர்மறையான விஷயங்கள் நிரம்பிய இடத்தில் வசி-க்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது போன்ற சூழ்நிலை தாய்க்கும் பிற-க்கப் போகும் குழந்தைக்கும் மிகுந்த பல-னைக் கொடுக்கும். இரு வேளை குளிக்க வேண்டும், அதில் ஒரு முறை வெதுவெ-துப்பான நீரில் குளிக்க வேண்டும். இந்த சமயத்தில் எளிமையான யோகப் பயி-ற்சிகளைச் செய்வது மிகவும் நல்லது.

நீங்கள் கர்ப்பம் தரிக்க தீர்மானிக்கும் போதிலிருந்து கர்ப்பம் தரித்து பன் னிரண்டாவது வாரம் வரை தினமும் 400 அஉப போலிக்கமில மாத்திரையைத் தவ-றாமல் உட்கொள்ள வேண்டும். முது கெலும்பில் ஏற்படும் குறைபாட்டைத் தடுக்க போலிக்கமிலம் உதவுவதால் சுகாதார பிரிவினர் இதனை சிபார்சு செய்து வருகிறார்கள். கீரை வகைகள், தானியங்கள் சேர்க்கப்பட்ட பாண், தானியங்கள் மற்றும் மாமையிற் போன்ற உணவுகள் போலிக் அமிலம் நிறைந்தவையாகும்.

சில உணவுப்பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டியது மிக அவசியமாகும். அவற்றுள் மென்மையான பதப்படு-த்தப்படாத பாற்கட்டிகள் (ஸீஸ்), நன்றாக வேகவைக்கப்படாத இறைச்சி, அவிக்கப்படாத முட்டை போன்றவற்றை தவிர்ப்பதன் மூலம் லிஸ்டீயா, சல்ம னெல்லா போன்ற கிருமிகளால் பரவும் நோய்களைத் தடுக்கலாம். விற்றமின் ஏ மாத்திரைகள் மற்றும் ஈரல் போன்ற விற்றமின் ஏ நிறைந்த உணவுப்பொருட்களை தவிர்ப்பதன் மூலம் குழந்தைக்கு பிறப் பில் ஏற்படும் குறைபாடுகளைத் தடுக்கலாம். இதைவிட கர்ப்பகாலத்தில் ஓய்வு என்பது மிக முக்கியமானது. சிறிது நேரமேனும் ஓய்வு எடுக்காமல் வேலை செய்தால் குறைமாத பிரசவ-மாக வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆகவே கர்ப் பிணிகள் ஓய்வு எடுப்பது அவசியமா-கும். தியானம், யோகாசனம் போன்றவை உங்களுக்கும், உங்கள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கும் மிகவும் சிறந்ததா-கும். தினமும் எளிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலம் உற்சாகமாக இருப்ப-துடன் இலகுவில் பிரசவமாகவும் உதவும் ஆரோக்கியமான குழந்தையை சிரம மின்றி பெற்றெடுக்க மேற்படி விடயங்க-ளில் அதிக கவனம் செலுத்துங்கள்.

காத்திருப்பு

ருஜித்திரா விமலதாசன் யாழ்ப்பாணம்

இன்றளவும்
காத்திருக்கின்றேன்
காத்திருப்பின் வேதனைகள்
அறிந்தபோதும் !!!
காத்திருப்பின் வேதனைகள்
காலங்காலமாய் பெண்களுக்கென்பது
காலம் எழுதிவிட்ட கோலமா !!!
சிறுபிள்ளை பருவத்தில் விளையாட
துணை வேண்டுமென்று
உடன்பிறப்புக்களுக்காக காத்திருப்பு !!!
வாலிப பருவத்தில் பாதுகாப்பாய்
வழித்துணைக்கு அம்மா அக்காள்
வரவிற்காய் காத்திருப்பு !!!
காதலுற்ற பருவத்தில் காதலனின் வரவு-
நோக்கி
கணம்கணமாய் காத்திருப்பு !!!
மணம் கொண்ட பின்னே
மன்னவனின் வரவிற்காய்
வாயிற்படியிலேயே காத்திருப்பு !!!
வயிற்றில் சூல்கொண்ட பின்னர்
சிசுவை பெற்றெடுக்க தவமாய்
பத்துமாதம் காத்திருப்பு !!!
பள்ளி சென்ற பிள்ளை
படித்து திரும்பும் வரை
பாசமோடு காத்திருப்பு !!!
வளர்ந்த மகள் வெளிசென்றால்
வரும்வரையில் அக்கினிமேல்
தவம்போல் காத்திருப்பு !!!
காத்திருப்புக்கள் ஏனோ !!!
கரையற்ற கடல்போல்தான்
கண்முன்னே விரிகின்றது !!!
காத்திருப்பின் வேதனைகள் புரிந்தாலும்
என் காத்திருப்புக்களும் !!!
எனக்காக காத்திருப்புக்கள்
நிகழாத என்ற ஏக்கமும்
பல வழியில்
தொடரத்தான் செய்கின்றது !!!

குரங்கும் முதலையும்

ஒரு காட்டில் ஒரு குரங்கு வசி-த்து வந்தது. அந்த காட்டின் நடுப் பகு தியில் ஆறு ஒன்று ஓடிக்கொண்டிருந்தது. ஆற்றின் கரையில் ஒரு நாவல் மரம் நின்றது. அதில் இருந்த நாவல் பழங்களைத் தின்று குரங்கு உயிர் வாழ்ந்து வந்தது.

அக்காட்டின் ஒரு பகுதில் பெரிய ஆறு ஒன்று ஓடியது. அந்த ஆற்றில் எப்போ-துமே நீர் பெருக்கெடுத்து ஓடும். ஆற்றி-ற்கு மறுபக்கத்தில் இருக்கும் காடு மிகவும் செழிப்பாகக் காணப்பட்டதால் அங்கு போய் பார்க்க வேண்டும் என்று குரங்கிற்கு ஆசை ஏற்பட்டது. ஆனால் குரங்கிற்கு அந்த ஆற்றைக் கடந்து போக பயமாக இருந்தது.

ஒருநாள் ஆற்றில் இருந்த முதலை ஒன்று நாவல் பழம் தின்று கொண்டிருந்த குரங்கைப் பார்த்து நாவல் பழம் மிகவும் ருசியாக உள்ளதா? எனக் கேட்டது.

குரங்கும்..முதலையாரே! உமக்கும் சில நாவல் பழம் பறித்துத் தருகிறேன். சாப் பிட்டுப் பாருங்கள் என்று நாவல் பழங்கள் சிலவற்றை பறித்து ஆற்றில் வாயைப் பிளந்துக் கொண்டிருந்த முதலையின் வா யில் போட்டது. முதலையும் பழத்தை ருசி-த்து சாப்பிட்டது. அவற்றைச் சாப்பிட்ட முதலை இந்த சுவையான பழங்களை உண்ணும் முதலையின் ஈரல் மிகவும் ருசியாக இருக்கும் என எண்ணியது. அத னால் முதலை குரங்குடன் நண்பனாகப் பழகி அதன் ஈரலை உண்ண திட்டம் போட்டது

குரங்காரே நீர் எனக்கு நல்லபழங்களை தந்து என் பசியை தீர்த்தீர் உமக்கு நான் ஏதும் உபகாரம் செய்யலாம் என்று யோசி-க்கின்றேன் என்று கூறியது. அத்துடன் ஆற்றின் மறுக் கரையில் நல்ல பழ மரங்கள் பழுத்து தூங்குகின்றன. நீர் அங்கு சென்றால் அப் பழங்களை நீயும் உண்டு எனக்கும் தரலாம் அல்லவா என்றது.

அதற்கு குரங்கு எனக்கும் அக் காட்டைப் பார்க்க வேண்டும் என்று பல நாளாக ஆசை இருக்கு ஆனால் எனக்கு இந்த ஆற்றைக் கடந்து போகதான் பயமாக இருக்கிறது என்றது.

அதனைக் கேட்ட முதலை நான் இருக்கும் போது நீ ஏன் பயப்பட வேண்டும். இப்பவே எனது முதுகில் ஏறி இரு நான் உன்னை அக்கரையில் சேர்த்து விடுகின்றேன் என்றது.

வஞ்ச எண்ணம் கொண்ட முதலையின் அன்பு வார்த்தையை நம்பிய குரங்கும் முதலையின் முதுகின் மீது தாவி ஏறி உட்காந்தது.

தனது ஆசையை நிறைவேற்ற இதுதான் தருணம் என்று எணிய முதலை குரங்கை நடு ஆற்றுக்கு கொண்டு சென்று அங்கே குரங்கின் ஈரலை சாப்பிட இருக்கும் தனது ஆசையைச் குரங்கிற்கு சொன்னது. அப்போது குரங்கு பதட்டமடையாது. அப்படியா! நீ அதை முதலில் சொல்ல வில்லையே என்று கூறி நீரில் நனைந்து ஈரல் பழுதாகி விடும் என எண்ணி தான் தனது ஈரலை எடுத்து மரக்கிளை-யில் வைத்துவிட்டு வந்துவிட்டதாக கூறி என்னை திரும்ப மரத்தடிக்கு கொண்டு செல் நான் அதை எடுத்து மாட்டிக் கொண்டு வருகிறேன் என்று சமயோசிதமாக கூறியது.

முதலையும் யோசிக்காது..குரங்கு உண்மை சொல்வதாக எண்ணிக் கொண்டு அதை திரும்ப மரத்திற்கு அழைத்து வந்தது

வேகமாக மரத்தில் ஏறிய குரங்கு.. முட்டாள் முதலையே. ஈரலை உட லிலிருந்து கழட்டி மாட்ட முடியுமா? உன்னை நம்பிய என்னை ஏமாற்றி விட்டாயே..நியாயமா? என்று கேட்டது. முதலையும் ஏமாந்து திரும்பியது.

நாமும் யாரையும் உடன் நம்ப-க்கூடாது. அவர்கள் நல்ல-வர்களா..கெட்டவர்களா என நட்பு கொள்ளுமுன் பார்க்க வேண்டும்.

உங்களால் முடியும் என்று நம்புங்கள், அதுவே உங்களுக்கான பாதி வெற்றி.

- தியோடோர் ரூஸ்வெல்ட்

அத்திப்பழத்தின் அதிசய குணங்கள்

உடலை அழகாகவும், மினு மினுப்பாகவும், இளமையாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதற்காக வசதியுள்ளவர்களும், இல்லாதவர்களும் எவ்வளவோ செலவு செய்து, எங்கெல்லாமோ சென்று, எதையெல்லாமோ செய்கிறார்கள். அதனால் நாளடைவில் உடல் அழகு குறைவதோடு ஆரோக்கியமும் கெட்டுவிடும் ஆனால் அதி காலையில் வெறும் வயிற்றில் அத்திப்பழத்தைச்சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் அழகும், இளமையும் நாளுக்கு நாள் அதிகமாகும் என்று சித்த மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். அத்திப் பழத்தைத் சாப்பிடுவதால் கால் விரல்களில் உண்டாகும் ஒருவித நோயையும் வராமல் தடுக்கிறது. அத்திப்பழம் தின்பதால் வாய்நாற்றம் நீங்குவதுடன் தலைமுடியும் நீளமாக வளர்கிறது. 2 அத்திப்பழத்தை தினசரி சாப்பிட்டால் உடலில் இரத்த உற்பத்தி அதிகரிக்கும். மலச்சிக்கலை நீக்க உணவிற்குப் பிறகு சிறிதளவு அத்தி விதைகளைச் சாப் பிடலாம். நாள்பட்ட மலச்சிக்கலை குணமாக்க 5 பழங்களை இரவில் சாப் பிட வேண்டும். போதைப் பழக்கம் மற்றும் இதர வியாதிகளால் ஏற்படும் கல் லீரல் வீக்கத்தைக் குணமாக்க அத்திப்பழங்களை காடியில் (வினிகர்) ஒருவாரம் வரை ஊற வைத்து உண்ண வேண்டும். தாம்பத்யத்தில் ஈடுபாடு குறைந்தவர்கள் இரவு நேரத்தில் பால் அருந்தும் போது மூன்று அத்திப்பழத்தை சாப்பிட்டுவிட்டு படுத்தால் பாலுணர்வு அதிகரிக்கும். உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ள நபர்கள் அத்திப்பழத்தை சாப்பிட்டால் அதில் உள்ள பொட்டாசியம் உயர்ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. சீமை அத்திப்பழம், நாட்டு அத்திப்பழம் என இரண்டு வகை உண்டு. அத்திப்பழத்தில் இரத்தத்தை விரு த்தி செய்யக்கூடியதும், இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தக்கூடியதுமான உயிர்ச் சத்துக்கள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. அத்திப் பழத்தை ஆலிவ் எண்ணெயில் ஊறவைத்து சாப்பிடுவதால் ஏராளமான நோய்களுக்கு மருந்தாகின்றது.

குணமாகும் நோய்கள்:

மலட்டுத்தன்மை
மூலம்
வயிற்றில் தோன்றும் நோய்கள்
இரத்தசோகை
மலச்சிக்கல்
இரத்தத்தில் மிகுந்த கொழுப்பு
மூச்சுக்குழாய்ஃநுரையீரல் அழற்சி
ஆஸ்த்துமா
இத்துடன் வயிற்றிலுள்ள தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களையும் அழிக்கவும், வயிற்றில் தோன்றும் அல்சருக்கும் நல்ல மருந்தாக திகழ்கிறது.

ஆரோக்கியம் தரும் மூச்சு பயிற்சிகள்

தொடர்ச்சி.....

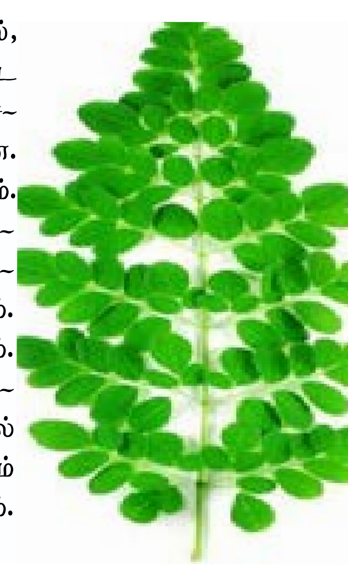
பயிற்சி 2.

பயிற்சி 1 செய்ததன் பின் விரிப் பொன்றில் முதுகு முள்ளெலும்பு வளையாது நிமிர்ந்து ,ருந்து கொள்க. இதற்கு வச் சிராசனம் அல்லது பத்மாசனம் முடியாதவர்கள் சுகாசனத்தைப் பயன்படுத்தலாம். சுகாசனம் என்பது உங்கள் வசதிக்கேற்ப நிமிர்ந்து ,ருந்து கொள்வது. தரையில் இருக்க முடியாதவர்கள் ஒரு நாற் காலியில் நிமிர்ந்து ,ருந்து கொள்ளலாம். முன்னர் நான் குறிப்பிட்டது போல் வலது கட்டை பெருவிரலால் வலது மூக்குத் துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டு இடதுபக்க மூக்குத் துவாரத்தினால் காற்றை முழுவதுமாக வெளி விட்டதன் பின்னர் அதே மூக்குத் துவாரத்தினால் உள்ளிழுத்து அதே இடது மூக்குத் துவாரத்தினால் காற்றை வெளி விடுக. 10 தடவைகள் செய்தால் போதுமானது. பின்னர் வலது கை மோதிர விரலால் இடது மூக்குத் துவாரத்தை மூடிக் கொண்டு வலது மூக்குத் துவாரத்தினால் காற்றை வெளி விடுக பின்னர் அதே மூக்குத் துவாரத்தினால் மெதுவாக காற்றை உள்ளிழுக்கவும் ,வ்வாறு 10 தடவை செய்யவும்.

பயிற்சி 3.

வலது கை கட்டை விரலால் வலது மூக்குத் துவாரத்தை மூடிக்கொண்டு இடது மூக்குத் துவாரத்தினால் காற்றை உள்ளிழுத்து வலது மூக்குத் துவாரத்தினால் காற்றை வெளிவிடுக. மீண்டும் அதே வலது மூக்குத் துவாரத்தில் காற்றை உள்ளிழுத்து இடது பக்க மூக்கு துவாரத்தினால் காற்றை வெளிவிடுக. 10 தடவைகள் செய்தால் போதுமானது. ,வ்வாறு தினமும் செய்து வந்தாலே நாம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்..

*கல்சியம், பொஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்துகள், விட்டமின் பி மற்றும் சி, நார்ச்சத்து நிறைவாக உள்ளன.
*எலும்பு, பற்கள் வலுப்பெறும். இரத்தசோகையைக் கட்டுப்படுத்தும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். ஆண்மையைப் பெருக்கும்.
*உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கும். உடல் சூட்டினால் ஏற்படும் தலைவலியைத் தடுக்கும்.



*கை, கால் வலி, மூட்டுவலியைக் குணமாக்கும். பார்வைத்திறனை மேம்படுத்தும்.

*செரிமானக் கோளாறு, மந்தத்தன்மை ஆகியவற்றைக் குறைக்கும்.

*முருங்கைக்கீரைச் சாற்றைத் தலைக்குத் தேய்த்து குளித்துவந்தால், பொடுகுப் பிரச்னை தீரும்.

பா.சந்திரமோகன்

வீட்டு வைத்தியம்

மூச்சுக்கூட விடமுடியாமல் அதிகப்படியான இருமலாலும் சளியாலும் சிரமப்படும் குழந்தைகளுக்கு, குப்பை மேனியின் சாற்றைப் பிழிந்து சிறிதளவு கொடுத்தால் உடன் அனைத்துச் சளியும் வாந்தியாக வெளியில் வந்து விடும். ஆனால் சரியான அளவில் கொடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும்.

* தேனை தினமும் வெந்நீரிலோ, பாலிலோ சிறிதளவு கலந்து குடித்து வர உட லில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாகும். நாள் பட்ட இருமல், சளி குணமாகும்.

* ஆண்மைக் குறைவைப் போக்க விரும்புபவர்கள் முருங்கை விதையைப் பொடி செய்து, பாலில் கலந்து, இரவில் படுக்கப் போகும் முன் சாப் பிட்டுவர விரைவில் பலன் கிடைக்கும்.

* இரவில் தினந்தோறும் தூக்கம் வராமல் அவதிப்படுபவர்கள் சிறிதளவு வெந்நீரை அருந்திப் பின் படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும். சர்க்கரை நோய் இல்லாதவர்கள் சிறிதளவு கருப்பட்டி அல்லது வெல்லம் சாப்பிடலாம்.

* அருகம்புல்லைச் சாறாகவோ அல்லது பொடியாகவோ வாரம் ஒருமுறை சேர்த்துக் கொண்டால் இரத்தம் சுத்தமாவதுடன், உடல் உஷ்ணமும் தணியும்.

* எந்த மருந்துகளை உட் கொள்பவராக இருந்தாலும் மது அருந்தும் பழக்கம் உடையவராகவோ அல்லது புகைப்பிடிப்பவராகவோ இருந்தால் அது உடலில் மருந்தின் செயல்பாட்டு வீரியத்தைக் குறைக்கும்.

* உடல் வெளுப்பு மற்றும் தேமல் குணமாக வெள்ளை பூண்டை வெற்றிலை சேர்த்து மசிய அரைத்து தினமும் தோலில் தேய்த்துக் குளித்து வரக் குணமாகும்.

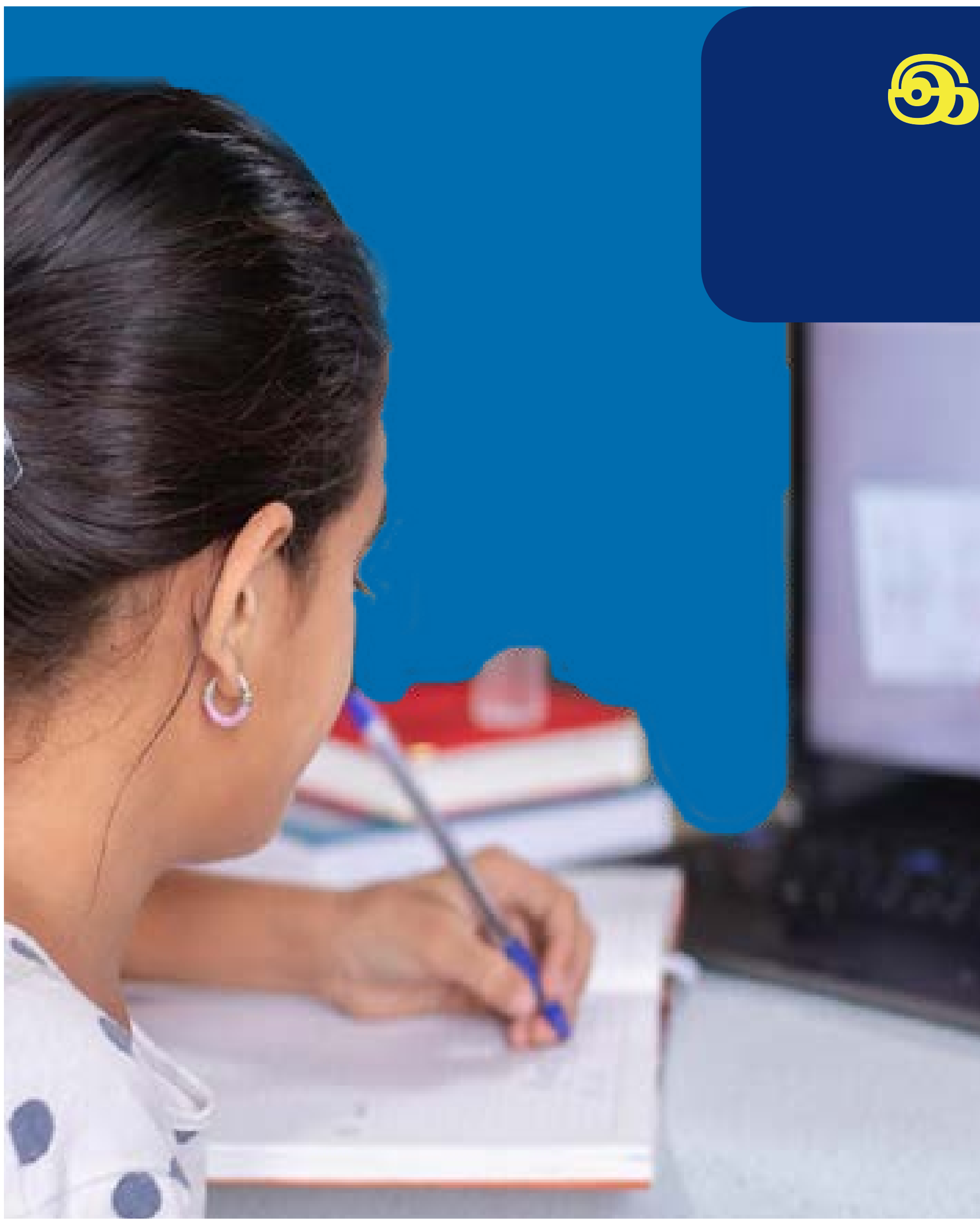
அறிந்து கொள்ளுங்கள்

பால் பொருட்களை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைப்பது அதன் தரத்தை மாற்றும். இது சாப்பிட பாதுகாப்பானது என்றாலும் இந்த பாலை காலை நேர காபிக்கோ அல்லது தேனீருககோ பயன்படுத்தக் கூடாது.

உருளைக்கிழங்கில் அதிக நீர்ச்சத்து உள்ளது. குளிர்சாதனப்பெட்டியில் உருளைக்கிழங்கை வைத்து எடுக்கும்போது அது உருளைக்கிழங்கை மென்மையானதாக மாற்றிவிடும். இந்த உருளைக்கிழங்கை சமைக்கும்போது அது உங்களின் உணவின் சுவையை மாற்றும். மேலும் அதில் உள்ள சில சத்துக்களும் வெளியேறுகிறது.

முட்டையை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைக்கக்கூடாது. முட்டையில் உள்ள நீர்ச்சத்துக்கள் உறையும்போது அதன் பரப்பளவு அதிகரிக்கும், இதனால் முட்டையின் ஓடு உடையவோ அல்லது பாக்டீரியா தொற்று ஏற்படவோ வாய்ப்புள்ளது.

அதிக நீர்ச்சத்துள்ள காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் எதுவாக இருந்தாலும் அவற்றை ஒருபோதும் பிரீசரில் வைக்காதீர்கள்.



இணையவழிக் கல்வி? ஓர் பார்வை

எமது ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் பொதுவாகவே வகுப்பறைக் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்கே பழக்கப்பட்டவர்களாவர். இதுவரை காலமும் வகுப்பறைக் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை பிள்ளை நேயமாகவும் வினைத்திறன் மிக்கதாகவும் எவ்வாறு மேற்கொள்ளவேண்டும் என்பது தொடர்பாகவே ஆசிரியர்களுக்கு பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டு வந்தன. மேலும் புதிய தொழிநுட்ப சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவது தொடர்பாகவும் பயிற்சிகள் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருந்தாலும் அவை நேரடி வகுப்பறைக் கற்றல் கற்பித்தலுக்குப் பொருத்தப்பாடுடையதாகவே அமைந்திருந்தன.

கல்விப் புலத்திலே புதிய முறைமையோ அல்லது விடயங்களோ அறிமுகப்படுத்தப்படும்போது அதற்கான முறையான பயிற்சிகளும், வசதி வாய்ப்புக்களும் முன்னதாகவே உரிய தரப்பினருக்கு வழங்கப்படுவது வழமையாகும். ஆனால் இணையவழி மூலமாக புதிய கற்றல் கற்பித்தல் முறையை மேற்கொள்ளும்போது அது தொடர்பாக முறையான செயன்முறைப் பயிற்சிகள் எதுவும் ஆசிரியர்களுக்கு வழங்கப்படவில்லை. அது மட்டுமல்லாது கணினி, அறிதிறன்பேசி (Smart Phone) சாதனங்கள் மற்றும் இணையதள சமிக்ஞை போன்ற வசதி வாய்ப்புக்கள் எதுவும் மாணவர்களுக்கு கிடைக்கப்பெற்றுள்ளமையை உறுதிப்படுத்தாத நிலையில் காலத்தின் தேவை கருதி அவசர அவசரமாக இணையவழிக் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்தமை காரணமாக மாணவர்கள், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் கல்விசார் உத்தியோகத்தர்கள் எனப் பல தரப்பட்ட தரப்பினரும் பல்வேறு சவால்களை எதிர்கொண்டுள்ளமையை நாம் காணக்கூடியதாகவுள்ளது.

இணையவழிக் கற்றல் கற்பித்தல் என்பது வகுப்பறைக் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுகளிலிருந்து வேறுபட்டதாகும். இணையவழிக் கற்றல் கற்பித்தல் தொடர்பான பயிற்சிகளோ அனுபவங்களோ இல்லாத நிலையில் சூம் (Zoom) போன்ற செயலிகளை வினைத்திறனுடன் பயன்படுத்துதில் பல சவால்களை பெரும்பாலான ஆசிரியர்கள் எதிர்கொள்கின்றனர். இதன் காரணமாக இணையவழிக் கற்பித்தலின் போதும் நேரடி வகுப்பறைக் கற்பித்தல் உத்திகளே பெரும்பாலான ஆசிரியர்களிடம் பிரதிபலிக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இதனால் மாணவர்கள் பாட விடயங்களைத் தெளிவாக விளங்கிக்கொள்ள முடியாதவர்களாக சிரமங்களை எதிர்கொள்ளுகின்றனர்.

ஆரம்பப் பிரிவு, இடைநிலைப் பிரிவு வகுப்புக்களைப் பொறுத்தமட்டில் ஒரு பாடவேளை 40 நிமிடங்களாக மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளமை நாம் அறிந்ததே. ஏனெனில் குறித்ததொரு பிள்ளையால் ஒரு விடயத்தை 40 நிமிடங்களுக்குமேல் தொடர்ந்து கிரகிக்க முடியாது என்பதனாலாகும். இதனை கல்வியலாளர்கள், உளவியலாளர்கள் போன்ற துறைசார் நிபுணர்களால் நீண்டகாலமாக பிள்ளைகள் மத்தியில் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு கிடைக்கப்பெற்ற முடிவுகளின் அடிப்படையில் தீர்மானிக்கப்பட்டதாகும். இது நேரடியான வகுப்பறைக் கற்றல் கற்பித்தலுக்கே உரியதாகும்.

ஆனால் இணையவழிக் கற்றல் கற பித்தலுக்கும் 40 நிமிடங்களுக்குமேல் நேரத்தை எடுத்துக்கொள்வது நடைமுறைக்குச் சாத்தியமானதா? என்ற கேள்வியும் இங்கு எழுகின்றது. ஒரு சிறிய தொழிநுட்ப சாதனத்தை நீண்டநேரம் உற்றுநோக்குவதென்பது உடல், உள ரீதியான அழுத்தங்களைப் பிள்ளைகளிடத்து அதிகரிக்கச் செய்யலாம். ஆகவே ஒரு பாடவேளைக்கான நேரத்தை நடைமுறைக்கேற்றவாறு மட்டுப்படுத்தி உயிரோட்டமான கற்பித்தல் செயற்பாட்டை திட்டமிட்டு ஆசிரியர் மேற்கொள்ளும் போது பிள்ளையினது கற்றலானது நிச்சயம் வினைத்திறன் மிக்கதான அமையும்.

தினமும் தொடர்ந்து ஒரு மணிநேரத்திற்குமேல் தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பதனால் சிறார்களுக்கு நீண்டகால உடல், உள ரீதியான அழுத்தங்கள் ஏற்படலாம் என சிறுவர் நோய்கள் தொடர்பான விஷேட மருத்துவ நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். மேலும் சிறுவர்கள் தொழிநுட்பம் தொடர்பான புதிய விடயங்களை அறிய முயல்பவர்கள் என்பதால் அவர்கள் தவறாக வழிநடத்தப்படும் ஆபத்தும் காணப்படுகின்றது. ஆகவே கணினி, கைபேசி போன்ற சாதனங்கள் குறித்தும் பெற்றோர் கூடிய விழிப்புணர்வுடன் இருக்கவேண்டும் எனவும் இவ்விஷேட மருத்துவ நிபுணர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர்.

சாதாரணமான பாடசாலை நாட்களில் பாடத்திட்டத்திற்கு அமைவாக குறித்த தவணைக்குரிய வாராந்த, நாளாந்த வகுப்பறைக் கற்பித்தலைத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்துவது போன்று இணையவழிக் கற்பித்தலை மேற்கொள்ள முடியாது. அவ்வாறு செயற்படுவது பிள்ளைகளிடத்து பாட விடயத்தைத் திணிப்பதாகவே அமையும்.

இணையவழிக் கல்வி தொடர்பாக மாணவர் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

நேரடி வகுப்பறைக் கற்றல் கற்பித்தல் போன்று அடுத்தடுத்து 3-4 மணித்தியாலங்கள் பாடங்கள் தொடர்ந்து இடம்பெறுதல்.
கணினி, கைபேசி போன்றவற்றின் திரைகளைநீண்டநேரம்தொடர்ச்சியாகப் பார்ப்பதனால் தலையிடி, கண்நோ, கழுத்து வலி, கழுத்துப் பிடிப்பு போன்ற உடல் உபாதைகளுக்கும் மன அழுத்தத்திற்கும் உள்ளாதல்.
முழுமையாக விரிவுரை முறையில் கற்பித்தல்.
வேகமாக பாடவிடயத்தை கற்பித்து முடித்தல்.
காண்பிக்கப்படும் படங்கள் தெளிவின்றிக் காணப்படுதல்.
வெண்பலகையில் எழுதப்படும் விடயங்கள் தெளிவாகத் தெரியாமை.
ஆசிரியர் போதிய வெளிச்சமில்லாத இடங்களில் இருந்து கற்பித்தல்.
வட்ஸ்அப் (WhatsApp) **மென்பொருளுடாக அதிகளவு பாடக்குறிப்புக்களை ஆசிரியர்கள் வழங்குவதனால் கைபேசியைப் பார்த்து குறிப்புப் புத்தகத்தில் எழுதுவதில் சிரமப்படல்.**
கற்பித்துக் கொண்டிருக்கும் போது சில சமயங்களில் ஆசிரியர் அமைதியாக இருத்தல்.
மாணவர் வரவு பதிதலுக்காக அதிக நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுதல்.

இவ்வாறான காரணங்களால் இணையவழிக் கற்றலில் வெறுப்படைந்துள்ளதாகவும் பலர் இணையவழிக் கற்றலைத் தவிர்ப்பதாகவும் மாணவர்களும் பெற்றோர்களும் தெரிவிக்கின்றனர்.

மாணவர்களில் பெரும்பாலானோர் கணினி, கைபேசி ஆகியவற்றின் ஒலியை காதொலிக்கருவி (Earphone) சாதனம் மூலமே கேட்கின்றனர். எமது காதுகளால் 65 டெசிபெல் (Decibel) வரையிலேயே ஒரு ஒலியைத் தாங்கிக்கொள்ள முடிகிறது. ஆனால் நாம் பயன்படுத்தும் காதொலிக்கருவியின் (Earphone) ஒலி குறைந்தது 100 டெசிபெல் ஆகும். காதொலிக்கருவியை (Earphone) அதிக நேரம் பயன்படுத்துவதனால் நமது காதில் உள்ள கலங்கள் சிதைவடைவதுடன் பக்டீரியா தொற்றுக்களும் ஏற்படலாம். இதன் காரணமாக கேட்கும் திறனும் அற்றுப்போகலாம். மேலும் சிந்திக்கும் திறன், ஞாபக சக்தி போன்றனவும் குறைவடையலாம். காதொலிக்கருவிக்கு (Earphone) அடிமையானால் காதொலிக்கருவியைக் (நயசிழநெ) காதிலிருந்து அகற்றிய பின்பும் பாடல்கள் ஒலிப்பது போலவும் யாராவது பேசுவது போலவும் இருக்கும். எனவே காதொலிக்கருவி (Earphone) சாதனம் மூலம் கேட்பதைத் தவிர்த்து Out Speaker இல் கேட்பதே பாதுகாப்பானதாகும்.

இணையவழிக் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளின்போது மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் அசௌகரியங்களைக் குறைத்துக்கொள்ள உதவும் சில உத்திகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளுகின்றேன்.

ஒரு பிள்ளையால் 40 நிமிடத்திற்கு மேல் ஒரு விடயத்தை கிரகிக்க முடியாது

தொடர்ச்சியாக நீண்டநேரம் இணையவழிக் கற்றலில் ஈடுபடும்போது உடல் உபாதைகளும் அதன் காரணமாக மன அழுத்தமும் ஏற்படலாம். இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் மாணவர்கள் உடன் ஓய்வெடுப்பதே சிறந்தது. உடல் பாதிப்புக்களையோ, மன அழுத்தத்தையோ உணரும்போது அவற்றிலிருந்து விடுபட கீழ்க்குறிப்பிட்ட செயற்பாடுகளில் ஒன்றையோ அல்லது சிலவற்றையோ மேற்கொள்ளலாம்.
குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவுதல்.
பிடித்தமானவருடன் சற்றுநேரம் பேசுதல்.
பிடித்தமான பாடலைக் கேட்டு இரசித்தல் அல்லது பாடுதல்.
நகைச்சுவைக்காட்சிகளைஇரசித்தல்.
வீட்டிலுள்ள செல்லப் பிராணியுடன் சிறிது பொழுதைக் கழித்தல்.
குட்டித்தூக்கம் போட்டு எழுதல்.
உங்களுக்குப் பிடித்த ஏதாவது ஒரு செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல்.
தொடர்ந்து கற்றலில் ஈடுபடமுடியாத சந்தர்ப்பங்களில் கைபேசியிலுள்ள Screen Recorder **எனும் செயலியைப் பயன்படுத்தி காணொலி காட்சிப் பதிவு** (Video Recording) **செய்து பின்னர் அதனைப் பார்வையிடுதல்.**
கணினி அல்லது கைபேசியைப் பயன்படுத்தும்போது பிள்ளையின் கண் மட்டத்திற்குச் சமமான உயரத்தில் அவற்றை வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கணினிக்கும் பிள்ளைக்குமான இடைவெளியை 20' அங்குலமாகப் பேணுவது நலம்.
கணினி, கைபேசி ஆகியவற்றின் ஒலியை காதொலிக்கருவி (Earphone) **மூலம் கேட்பதைத் தவிர்த்து** Out Speaker **இல் கேட்டல்.**

நள்ளிரவில் கலைஞர் கைது!

ஒரு நிருபரின் நேரடி சாட்சியம்

கே.கே.சுரேஷ்குமார் ஆகிய நான் பள்ளிப் படிப்பை ஈரோட்டில் முடித்தேன். இளங்கலை BA திருச்சியில் உள்ள St'josephs' கல்லூரியில் வரலாற்று படிப்பை முடித்தேன். பின்னர் கோவையில் உள்ள ீஞபு கலை அறிவியல் கல்லூரியில் MA - Mass communication & journalism படிப்பை

கிரிஷாந்

முடித்தேன்.பின்னர் கோவை மற்றும் சென்னையில் சில செய்தித்தாள்களில் செய்தியாள~னாக பணியாற்றினேன்.2000 மாவது ஆண்~டில் Sun Tv-ல் செய்தியாளர் பணியில் சேர்ந்த நான், 2001~ம் ஆண்டு ஜூன் தேதி நள்ளிரவு முன்னாள் முதலமைச்சரும் ~ முத்~தமிழறிஞருமான "கலைஞர்" அராஜகமான முறையில் கைது செய்யப்பட்டதை நேர~டியாக பார்த்த சாட்சி செய்தியாளன் நான் ஒருவன் மட்டுமே. அன்றைய முதல்வர் ஜெயலலிதாவின் ஆணைக்கினங்க, போலீசார் எவ்வளவு அராஜகமாக கைது செய்தனர் என்பதை, நேரில் பார்த்து அதிர~ந்து போனேன். அந்த கொடூர நள்ளிரவு கைது சம்பவத்தை 2016~ம் ஆண்டு, நற்ளிரவில் கலைஞர் கைது ஒரு நிருபரின் நேரடி சாட்சியம் என்ற பெயரில் புத்தகமாக வெளியிட்டேன். அப்போது ஜெயலலி~தா தான் முதலமைச்சராக இருந்தார், எந்த தயக்கமோ, பயமோ இல்லாமல் தான் புத்~தகத்தை வெளியிட்டேன், அதற்கு நல்ல வரவேற்பு இன்றுவரை உள்ளது. எனி~னும் அந்த சம்பவத்தை ஆவணப்படமாக தயாரித்தது வருகிறேன், அதற்கான Promo தான் நான் இங்கே வெளியிட்டுள்ளேன். பல உண்மைகளை இந்த ஆவணப்படத்தில் வெளியிட உள்ளேன், அவற்றைப் பார்க்க தமிழ் மக்களாகிய நீங்கள் தயாராக இருக்க. வேண்டம் என கேண்டுக் கொள்கிறேன், தமிழ் ம்களுக்கு அன்பும் ~ நன்றியும். யாழ்கனி என்ற இந்த You-Tube chennel-ia Subscric செய்யவும், பெல் பட்டனை அழுக்கவும், உங்கள் Comment~களை பதிவு செய்யவும், நன்றி தமிழ் சொந்தங்களே, இனி நாம் நிறைய விவாதிம்போம். வணக்கங்கள்

தென் கிழக்கு பல்கலைக்கழக முகாமைத்துவத்துறைப் பேராசிரியர் கலாநிதி குணபாலன்

நேர்காணல் தொடர்ச்சி........

யராக இருக்கின்றனர்.இன்று என~க்கு வாய்ப்பு கிடைத்தது. தென் கிழக்கு பல்கலைக்கழகம் நிதியுதவி உதவிகளை செய்து வாய்ப்பு தந்தது. வாய்ப்புகளை பயன்படுத்தவேண்டும். வாய்ப்பை விட்டுவிட்டு விமர்சன~ங்களை செய்வதில் பிரயோசனமில்லை. இங்கு இடம்பெயர்ந்துவநத மாண~வர் தொடக்கம் இன்று வரை சகலமாணவர்களும் அன்பாக சகோ~தார உணர்வுடன் பழகியுள்ளனர்.எம்மிடம் திறமையிருச்தால் முன்னேறலாம். மாணவர்கள் தமக்கான சூழலை மாற்றிக்கொண்டு முன்னேறவேண்டும். பெற்றோர்களை கஸ்டப்படுத்தி வரமுடியாது. கல்வியை உணாந்துகொண்டு முன்னேறினே~ன்.இறைவனுக்கும் நன்றி கூறவேணடும்

பேராசிரியரான இந்த வேளையில் பாடசாலை மாணவர்க்கு நீங்கள் என்ன சொல்லவிளைகிறீர்கள்?

மாணவர்கள் மகத்தானவர்கள். அவர்களு~க்கு என்றும் நான்சொல்வது. எங்க~ளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தகூடியது கல்வி ஒன்றுதான். சமூகத்தை மாற்றக்கூ~டியதும் கல்விதான். நான் இன்று இந்த நிலைக்கு வந்ததற்கும் காரணம் கல்வி. உலகின் அனைத்து மாறறங்களுக்கும்உரிய ஆயதம் கல்வி. நீண்டகாலம் பேராட்டம் நடாத்திய நெல்சன்மண்டேலா அனுபவ~த்தின்மூலமாக வறுமை அறியாமை மூடநம்பிக்கையை மாற்றும் ஆயுதம் கல்விதான்

என்றார். எனவே. வருகின்ற வாய்ப்பை பயன்படுத்தவேண்டும். நாம் படி~த்தது போர்ச்சுழல் கஸ்ட்ப்பபட்டு படித தேன் வாய்ப்பை பயன்படுத்தினேன. சிறந்த நெற்வேர்க் ஏற்படுத்துங்கள். உறவுகள் தேவை. தொடர்பை பேணவேண்டும். பெற்றோர் என்றும் பிள்ளைகளை விரும்பி பெரியாளாக்க விரும்புகின்றனர். ஆனால் பிள்ளகைள் பெற்றோரை சிலவேளை மதிக்காத சந்தர்ப்பம்மிருக்கிறது. அது பிழை. அரசாங்கம் நிறைய வாய்ப்புகளை வழங்கிவைத்துள்து .. புதிய அரசாங்கம் புதிய மாணவர்களை பல மடங்கு அதி~கரித்துள்ளது. ஜனாதிபதி மற்றும் மானிய ஆணைக்குழு மாணவர்களை அதிகரிக்க~வேண்டும் அதற்கான வசதிகளை அதி~கரிக்கவேண்டும் எனக்கூறியிருக்கின்றன.

பல்கலைக்குத் தெரிவாகும் அனைத்துமாண~வர்களையும் உள்ளீர்க்கலாம். அரசாங்கம் 10சிற்றி பல்கலைக்கழகங்ளை உருவா~க்கவுள்ளது. அதைப்பயன்படுத்தவேண்டும்.

பேராசிரியராக வரவேண்டும் என்ற ஆர்வத்தை வைராக்கியத்தை ஏற்படு~த்திய காரணிகள் என்னென்ன?

பேராசிரியராகவரவேண்டும் என்ற வைரா~க்கியம் எனது தூரநோக்காக இருந்தது. எந்த மாணவரும் தூரநோக்கை நிர்ணயி~த்து முன்னேறேவேண்டும். நான் கற பிக்கும்போது சகல மாணவர்களு~க்கும் அதயையே கற்பிப்பது வழமை பேராசிரியராக வருவதற்கு வாய்ப்பினை தந்தது பல்கலைக்கழங்கள்தான் காரணம். விரிவரையாளராகசேர்ந்த உடனே எனக்கு பேராசிரியராக வரவேண்டும் என்று ஆர்வம் தூண்டியது. எமது துணைவேந்தராகவிருந்த பேராசிரியர் காதர் இஸ்மாயில் நாஜிம் சக பீட விரிவுரையாளர்கள்.சேர்ந்து பயணித்தே~தாம்.என்னை நம்பி பல்கலைக்கழகத்தினர் துணைத்தலைவராக தலைவராக பீடா~திபதியாக ஒப்படைத்திருந்தனர் அதுவம்

ஆர்வத்தைத் தூண்டியது. யாழ் பல்கலைக்கழக நண்பர்கள்.தாமாக வந்து உதவு~வார்கள். வெளிநாட்டில்செல்லும்போது நிறையஉதவுவார்கள். அவர்கள் ஏன்னை 5சதம்கூட செலவழிக்கவிடமாட்டாாகள். ஆர்வத்திற்கு ஒரு காரணம். மனைவியும் ஒரு பட்டதாரி ஆசிரியர். சகோதரர்கள் அனைவரும் ஆர்வத்தை ஊட்யடிவர்கள்.

கேள்வி: இன்றைய கொரோ~னச்சூழல் கல்வியை பாதித்~துவருகிறதே. அதுபற்றி பரிகாரம் ஏதாவது சொல்லவிளைகிறீர்களா?

இன்றைய கொரோனாவை வைத்துக் கொண்டு அனைத்துர்ம் முடிந்துவிட்டது. இனியெங்கு படிபப்து என நினை~க்கவேண்டாம். எதுவும் நிரந்தரமல்ல . இதுவும் கடந்துபோகும். நாம் பிழைக்க~வேண்டும்.அரசாங்கம் நிகழ்நிலை கற்றல்க~ற்பித்தல் செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்~துள்ளது.இடைக்காலத்தில் அதனை கற்றால் பின்னர் நிலைமை சரியாகும் அப்போது வழமையான கற்றலைல மேற்கொள்ளலாம் . எனவே நம்பிக்கை தளராமல் படியுங்கள். இலக்கில் கவனமாக இருக்கும் பிள்ளை வெற்றிபெறும். கொரோனா ஒரு பொருட்டல்ல.வாய்ப்பை பயன்படுத்தி முன்னற முடியும். .போட்டிப்பரீட்சை எனவே போட்டி போட்டு படிக்கவேண்டும். நாம் படிக்கா~மல் வேறவர்களை பிழைசொல்லமுடியாது. உயர்தரம் கற்கும் 2வருடத்தில் தியாகம் செய்தால் முன்னேறலாம். பல்கலைக்கழகத்~தில் விரைவாக பட்டத்தை முடிக்கநினை~க்கிறார்கள். ஆனால் விசேட பட்டப் படிப்பைபடிக்க வேண்டும். நிறைய புலமை~ப்பரிசில் பெற்று படியுங்கள். அரசாங்கம் கல்விக்காக பலகோடி ருபாக்களை கெ~ாட்டுகிறது. எனவே நாம் நாட்டிற்கும் மக்களு~க்கும் சேவை செய்ய முன்வரவேண்டும். நாட்டிற்கு பங்களிப்புசேவை செய்யுங்கள். . கற்றுவிட்டு வெளிநாட்டில் படிக்க போனவர்கள் அங்கு நிற்காமல் நாட்டிற்க வந்து சேவை செய்யவேண்டும். ˙. கற்ற பாடசாலையை நினையுங்கள். கிராமத்தை நினையுங்கள். அனைவரும் முன்னேறலாம்.