வாராந்த மின்னிதழ்

உண்மையின் முகம்

கல்முனை NET

kalmunainet.com e paper

தமிழ் மொழியினருக்கான தகவல் தளம்

சார்வரி வருடம் வைகாசி 08 [22.05.2021] இதழ் : 17

பேராபத்தில் இலங்கை!

நேற்று மட்டும் 38 பேர் பலி; 3443 பேருக்கு தொற்று

கிழக்கில் 100 பேர் மரணம்; 7000 பாதிப்பு

(வேதசகா)

இலங்கை கொரோனா வைரஸின் அசுர வேக தாக்குதலால் நிலைகுலைந்து போயுள்ளது. என்றுமில்லாதவாறு நாடு நெருக்கடி மிகுந்த சூழலில் சிக்கியுள்ளது. நிலைமை வரவர மோசமாகின்றது. தற்போது அமுலிலுள்ள பூரண முடக்கம் எதிர்வரும் 25 ஆம் செவ்வாய்க்கிழமை அதிகாலை 4 மணிக்கு தளர்த்தப்படுமென அரசாங்கம் அறிவித்துள்ளது. எனினும் அன்று இரவு 11 மணிக்கு மீண்டும் நாடு முடக்கப்படவுள்ளது. உண்மையில் இது நாட்டின் நெருக்கடிநிலையை துல்லியமாக சுட்டிக்காட்டுகின்ற சுட்டியாகும்.

இந்நிலையில் நாடு முழுவதையும் 14 நாட்களுக்கு முழுமையாக

02

அமுலுக்கு வந்தது பயணத்தடை!

நாடு முழுவதும் முழுமையான பயணத் தடை அமுல்படுத்தப்பட்டுள்ளது. நேற்று (21) இரவு 11 மணி முதல் எதிர்வரும் 25 ஆம் திகதி அதிகாலை 4 மணி வரை நாடளாவிய ரீதியில் முழுநேர பயணத்தடை அமுல்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இது மீண்டும் 25 ஆம் திகதி இரவு 11 மணி முதல் 28 ஆம் திகதி அதிகாலை 4 மணி வரையில் மீண்டும் அமுல்படுத்தப்படவுள்ளதாக இராணுவ தளபதி ஜெனரல் சவேந்திர சில்வா தெரிவித்துள்ளார்.

அத்தியாவசிய தேவைகளுக்காக மாத்திரம் பொதுமக்கள் வீட்டிலிருந்து வெளியேற முடியும்.

நடமாட்ட கட்டுப்பாடு அமுலாகும் காலப்பகுதியில் அடையாள அட்டையின் இறுதி இலக்கத்தின் அடிப்படையில் வீட்டிலிருந்து வெளியேறுவதற்கு சந்

02

கொழும்பு துறைமுக நகர சட்ட மூலம்;

ஏன் ஆதரித்தோம்?

(கேதீஸ்)

நாட்டின் பொருளாதாரத்தையும் அபிவிருத்தியையும் இலக்காகக் கொண்டே கொழும்பு துறைமுக நகர அபிவிருத்தி ஆணைக்குழுவுக்கு ஆதரவு வழங்கியதாக நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் சிவநேசதுரை சந்திரகாந்தன்

02

ஏன் எதிர்த்தோம்?

(கேதீஸ்)

தமிழர்களின் நீண்ட கால பிரச்சனைக்கு தீர்வு வழங்க மறுக்கும் அரசாங்கம் இலங்கையின் இறைமையை அபிவிருத்தி என்ற போர்வையில் இன்னுமொரு நாட்டுக்கு வழங்கும் நிலையை தமிழர்களாகிய நாம் ஏற்றுக் கொள்ள

02

மரணங்கள் அதிகரிக்க காரணம் என்ன?

கொவிட் -19 தொற்றாளர்கள் அதிகரித்து செல்வதால் முறையான சிகிச்சை அளிப்பதற்கு வைத்தியசாலைகளில் தேவையான வசதிகள் குறைவு. இவையே மரணங்கள் அதிகரிக்க காரணமாகும். அத்துடன் தடுப்பூசி ஏற்றி வைரஸை கட்டுப்படுத்த முடியாது என வைரஸ் தொடர்பான வைத்திய நிபுணரும் ஆளும் கட்சி நாடாளுமன்ற உறுப்பினருமான திஸ்ஸ விதாரண தெரிவித்தார்.

லங்கா சமசமாஜ கட்சி காரியாலயத்தில் இன்று (21) இடம்பெற்ற செய்தியாளர் சந்திப்பில் கலந்துகொண்டு கருத்து தெரிவிக்கையிலேயே இவ்வாறு

02

புதிய மாணவர்க்கான பல்கலைக்கழக விண்ணப்பம் கோரல்

(வேதசகா)

இலங்கை பல்கலைகழக மானியங்கள் ஆணைக்குழு புதிதாக பல்கலைகழகங்களுக்கு இணைத்துக்கொள்ளப்படும் மாணவர்களுக்கான விண்ணப்பங்களை நேற்று (21) கோரியுள்ளது.

2020/21 கல்வி ஆண்டிற்கான பல்கலைகழக விண்ணப்பங்கள் நேற்று முதல் ஜூன் மாதம் 11 ஆம் திகதி வரையில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படவுள்ளதாக பல்கலைகழக மானியங்கள் ஆணைக்குழு தெரிவித்துள்ளது

அத்துடன் பல்கலைக்கழக அனுமதிக்கான விண்ணப்பம் அடங்கிய கைநூல் வெளியிட்டுள்ளதாக தாக பல்கலைக் கழகமானியங்கள் ஆணைக்குழு அறிவித்துள்ளது.

இம்முறையும் ஒன்லைன் மூலமாகவே விண்ணப்பங்கள் அனுப்பப்பட வேண்டும் என்றும் விண்ணப்பிப்பதற்கு மூன்று வார காலஅவகாசம் மாத்திரமே வழங்கப்பட்டுள்ளதாகவும் பல்கலைக்கழக மானியங்கள் ஆணைக்குழுஅறிவித்துள்ளது.

14 நாட்கள் ஊரடங்கு சட்டம் அமுல் அவசியம்

(நமது நிருபர்)

மாகாணங்களுக்கு இடையிலான பயணத்தடை தேசிய அடையாள அட்டை முறைமை மூன்று நாட்கள் குறுகிய பயணக்கட்டுப்பாடு போன்றவற்றால் கொரோனா வைரஸ் பரவலைக்கட்டுப்படுத்த முடியாது என அரச மருத்துவ அதிகாரிகள் சங்கம் தெரிவித்துள்ளது.

கொழும்பில் நேற்று(21) இடம்பெற்ற ஊடகவியலாளர்கள் சந்திப்பின் போது அரச மருத்துவ அதிகாரிகள் சங்கத்தின் தலைவர் விசேட வைத்திய நிபுணர் பத்மா குணரத்ன தெரிவித்தார்.

காத்தான்குடி இளைஞர்களின் முன்மாதிரி

(நமது நிருபர்)

மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலையில் கொரோனா தொற்றின் காரணமாக சிகிச்சை பெற்றுவரும் நோயாளர்களுக்கான சமைத்த உணவினை காத்தான்குடி பிரதேச செயலாளர் யு. உதயசிறீதரின் வழிகாட்டு

02

கொழும்பு துறைமுக நகர சட்ட மூலம்;

இரு எம்பிக்கள் கட்சியிலிருந்து நீக்கம்

துறைமுக நகர பொருளாதார ஆணைக் குழு சட்டமூலம் 91 மேலதிக வாக்குகளால் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ள நிலையில், அச்சட்ட மூலத்துக்கு ஆதரவாக வாக்களித்த அகில இலங்கை மக்கள் காங்கிரஸ் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்கள் இருவர் உடன் அமுலுக்கு வரும் வகையில் கட்சி உறுப்புரிமையிலிருந்து இடை நிறுத்தப் பட்டுள்ளனர்.

கட்சியின் தீர்மானத்துக்கு புறம்பாக செயற்பட்டு, துறைமுக நகர பொருளாதார ஆணைக்குழு சட்ட மூலத்தை ஆதரித்த அநுராதபுர

02

வெளியில் செல்லும்போது முகக்கவசம் அணிந்து செல்வோம்...

கல்முனை NET kalmunainet.com e paper

இரு எம்பிக்கள்...

மாவட்ட நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் இஷாக் ரஹ்மான், புத்தளம் மாவட்ட நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் அலி சப்ரி ரஹீம் ஆகியோரே அகில இலங்கை மக்கள் காங்கிரஸ் உறுப்புரிமையிலிருந்து இவ்வாறு நிறுத்தப்பட்டுள்ளனர்.

கட்சியின் தலைவர் ரிஷாத் பதியுதீன் சிஐடி. தடுப்புக் காவலில் உள்ள நிலையில், கட்சித் தலைவரின் அதிகாரங்கள் சிரேஷ்ட பிரதித் தலைவர் சிரேஷ்ட சட்டத்தரணி என்.எம்.சஹீட்டிடம் கையளிக்கப்பட்டுள்ளன.

தலைவரின் அதிகாரங்களை பூரணமாக பயன்படுத்த கடந்த மே 4 ஆம் திகதி கட்சியின் அரசியல் உயர் பீடம் அவருக்கு அனுமதியளித்திருந்தது. இந்நிலையிலேயே கட்சித் தலைவருக்கு உள்ள அதிகாரத்தை பயன்படுத்தி பதில் தலைவராக செயற்படும் சிரேஷ்ட பிரதித் தலைவர் சிரேஷ்ட சட்டத்தரணி என்.எம். சஹீட்டினால் குறித்த இரு நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களும் அகில இலங்கை மக்கள் காங்கிரஸ் உறுப்புரிமையிலிருந்து இடை நிறுத்தப்பட்டுள்ளனர்.

இதற்கான கடிதங்கள் இன்றிரவு (21) குறித்த இரு நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களுக்கும் அனுப்பி வைக்கப்படுவதற்காக என்.எம். சஹீட்டினால் ஒப்பமிடப்பட்டன.

முன்னதாக கடந்த மே 4 ஆம் திகதி, அ.இ. ம. காங்கிரஸின் அரசியல் உயர் பீடக் கூட்டத்தில் இந்த சட்டமூலத்துக்கு எதிராக வாக்களிப்பது என ஏகமனதாக முடிவெடுக்கப்பட்டது.

காத்தான்குடி இளைஞர்களின்

தலில் கீழ் காத்தான்குடியைச் சேர்ந்த இளைஞர்கள் மற்றும் ஸஹ கிச்சன் இணைந்து. வியாழக்கிழமை. தொடக்கம் 30 நாட்களுக்கு வழங்க முன் வந்துள்ளார்கள்.

காத்தான்குடியிலும் மற்றும் அதனை அண்டிய பிரதேசங்களிலும் இதன் ஏற்பாட்டாளர் ரசூல்தலைமையில் ஷாகிச்சன் கடந்த காலங்களிலும் இவ்வாறான மனிதாபிமான செயற்பாடுகள் தொடர்ச்சியாக ஈடுபட்டு வருகின்றது.

ஐக்கியம் சகோதரத்துவம் நல்லிணக்கத்துக்காக காத்தான்குடி சமூகம் இப்படியான செயற்பாடுகளில் முன்னின்று பங்களிப்புச் செய்வது மிகவும் பாராட்டுக்குரியது

அமுலுக்கு வந்தது பயணத்தடை!

தர்ப்பமளிக்கப்படமாட்டாது என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

கொரோனா ஒழிப்பு ஜனாதிபதி செயலணியுடன் நேற்று (21) முற்பகல் ஜனாதிபதி அலுவலகத்தில் இடம்பெற்ற கலந்துரையாடலின் போது அதற்காக எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்து அமைச்சர்கள் மற்றும் அதிகாரிகளுக்கு ஜனாதிபதி விளக்கினார்.

பயணக் கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்படும் காலப் பகுதியில் தொழிற்சாலைகளை தொடர்ச்சியாக நடத்திச் செல்லுதல், மருந்தகங்களை திறந்து வைத்தல், பேக்கரி உற்பத்திகளை தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளுதல் மற்றும் விநியோகிப்பதற்கு முறைமை ஒன்றை வகுத்தல், கப்பல் பொருட்களை விநியோகிக்கும் நிறுவனங்களை திறந்து வைப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும். பிரதேச ரீதியாக நடமாடும் சேவைகளை மேற்கொண்டு எவ்வித தட்டுப்பாடும் இன்றி அத்தியாவசிய உணவுப் பொருட்களை மக்களுக்கு விநியோகிப்பதற்கும் ஜனாதிபதி சம்பந்தப்பட்ட துறைகளுக்கு அறிவுறுத்தியுள்ளார்.

நாட்டுக்கு சட்ட விரோதமாக கொண்டு வரப்பட்டு அரசுடைமையாக்கப்பட்டுள்ள அத்தியாவசிய நுகர்வுப் பொருட்களை சதோச நிறுவனத்திற்கு வழங்குவதற்கும் நாடளாவிய ரீதியில் உள்ள சதோச களஞ்சிய சாலைகளில் மேற்கொள்ளப்படும் பொருள் பொதியிடல் வேலைகளுக்கு ஒரு இலட்சம் தொழில் வாய்ப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் கீழ் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டவர்களை பயன்படுத்துவதற்கும் பணிப்புரை வழங்கப்பட்டுள்ளது.

அத்தியாவசிய பொருட்களை விநியோகிப்பதற்காக பிரதேச செயலாளர்களின் ஊடாக தேவையான அனுமதிப் பத்திரங்களை வழங்குவதற்கும், வீதித் தடை நடவடிக்கைகளை இளகுபடுத்துவதற்கு பொலிஸ் மற்றும் இராணுவத்தினரை பயன்படுத்துவதற்கும் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது.

பொருளாதார மத்திய நிலையங்கள் திறக்கப்படும் நாளுக்கு முந்திய தினம் பொருட்களை கொண்டு செல்வதற்காக அனுமதியளித்தல்இ விவசாய நடவடிக்கைகள்இ அனைத்து நகரங்களிலும் குப்பைகளை அகற்றுதல் உள்ளிட்ட நாளாந்த சுத்திகரிப்பு நடவடிக்கைகள், வீதி அபிவிருத்தி மற்றும் ஏனைய நிர்மாணப் பணிகளை முன்னெடுத்தல் போன்றவற்றுக்கு இந்த பயணக் கட்டுப்பாட்டை தடையாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்று ஜனாதிபதி வலியுறுத்தினார்.

பீ.சி.ஆர் பரிசோதனை மேற்கொள்ளும் அரச அல்லது தனியார் நிறுவனங்கள் பரிசோதனை பெறுபேறுகளின் படி தொற்றாளர்களை இனம்காணும் பட்சத்தில் குறித்த தொற்றாளருக்கு சிகிச்சையளிக்கும் பொறுப்பை அந்த நிறுவனத்திற்கே நேரடியாக வழங்குவதற்கு நடவடிக்கை எடுக்குமாறும் ஜனாதிபதி சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு பணிப்புரை விடுத்தார்.

கொரோனா நோயாளர்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் போது ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை முறைமை வசதிகளையும் பயன்படுத்த தீர்மானிக்கப்பட்டது.

நாடு நெருக்கடியில்; நிலைமை மோசமாகிறது!

முடக்கி வைக்குமாறு இலங்கை மருத்துவர் சங்கத்தின் தலைவர் விசேட வைத்திய நிபுணர் பத்மா குணரத்ன அரசிடம் அவசர கோரிக்கை விடுத்துள்ளார்.

அதற்கு பதிலளிக்குமாப் போல் நாட்டை அவ்விதம் 14 நாட்களுக்கு முடக்க மாட்டோம் என இராணுவத் தளபதி ஜெனரல் சவேந்திர சில்வா அதிரடியாகத் தெரிவித்துள்ளார்.

இவ்வாறான கயிறிழுத்தல் நிலைமை இவ்வாறிருக்க நேற்று (21) மட்டும் நாட்டில் 3443 பேருக்கு தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதாக அரசாங்கம் அறிவித்துள்ளது. இதுவரை காலத்தில் ஏற்பட்ட தொற்றுக்களில் ஒரு நாளில் ஏற்பட்ட அதிகூடிய தொற்று இது வென்று சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

இத்தொற்றுடன் மொத்த தொற்றாளர்களின் எண்ணிக்கை 1 லட்சத்து 23 ஆயிரத்து 583 பேர் என புள்ளிவிபரங்கள் கூறுகின்றன.

இது இவ்வாறிருக்க நேற்று மற்றுமொரு உச்சக் கட்டப் பதிவு இடம்பெற்றுள்ளது. அதாவது ஒரேநாளில் சம்பவித்த அதிகூடிய மரணங்களாக மொத்தம் 38 பேர் நேற்று பலியாகிய சம்பவம் பதிவாகியுள்ளது. இத்துடன் மரணங்களின் எண்ணிக்கை 1089 ஆக அதிகரித்துள்ளது.

தடுப்பூசி போடும் செயற்றிட்டத்தின் கீழ் முதலாம் கட்டமாக இதுவரை 14 லட்சத்து 23 ஆயிரத்து 566பேருக்கு தடுப்பூசிகள் செலுத்தப்பட்டுள்ளதாக அறிவிக்கப்படுகின்றது.

நாட்டின் நிலைமை இவ்வாறிருக்க கிழக்கு மாகாணத்தின் நிலைமை அதற்கு சளைக்காத வகையில் ஏட்டிக்குப் போட்டியாக உள்ளது.

கிழக்கில் தொற்றுக்களின் எண்ணிக்கை 7000ஐ தாண்டி 7111ஆக எகிறியுள்ளது. திருமலை மாவட்டத்தில் 2562 பேரும் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் 1703 பேரும் அம்பாறை பிராந்தியத்தில் 1258 பேரும் கல்முனைப் பிராந்தியத்தில் 1588 பேரும் தொற்றுக்குள்ளாகியுள்ளனர். இதில் மூன்றாவது அலையின்போது 3246 பேர் தொற்றுக்குள்ளாகியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும்.

இதேவேளை கிழக்கில் கொரோனா மரணங்களின் எண்ணிக்கை100ஐ அண்மித்துள்ளது. அதாவது நேற்று(21) இரவு வரை 98பேர் பலியாகியுள்ளனர். இந்த 98பேரில் 72பேர் இறுதி மூன்றாவது அலையின்போது மரணித்தவர்கள் என மாகாண சுகாதாரத் திணைக்கள புள்ளிவிபரம் தெரிவிக்கின்றது.

மக்களாக சுய கட்டுப்பாட்டுடன் சுகாதார விதிமுறைக்கமைவாக காலத்தை கவனமாகக் கழிக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளனர் என்பதை அவதானிகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர்.

மரணங்கள்...

குறிப்பிட்டார்.

அவர் அங்கு தொடர்ந்து தெரிவிக்கையில், கொரோனா வைரஸ் பரவல் நாட்டில் பாரியளவில் அதிகரித்துள்ளது. கொவிட் -19 பரவல் தொடர்பில் சுகாதாரத் துறையினரால் ஊடகங்களில் தெரிவிக்கப்படும் தரவுகள் உண்மையானவை அல்ல. அதனையும்விட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக இருக்க வேண்டும் என்பதே எனது நிலைப்பாடு. ஏனெனில் தற்போது கொத்தணி முறையிலிருந்து தாண்டி சமூகமயமாகி உள்ளது. அனைத்து பிரதேசங்களில் இருந்தும் தொற்றாளர்கள் இனம்காணப்பட்டு வருகின்றார்கள். அவர்களுக்கு எவ்வாறு தொற்று ஏற்பட்டது என்று தெரியாது. வைரஸ் தொடர்பான விசேட நிபுணர் பேராசிரியர் திஸ்ஸ விதாரண எம்பி

அவ்வாறு செய்வதாக இருந்தால் சுமார் 80 சத வீதமானவர்களுக்கு தடுப்பூசி ஏற்ற வேண்டும். ஆனால் இதுவரைக்கும் ஒரு வீதமானவர்களுக்கே தடுப்பூசி ஏற்றப்பட்டுள்ளது. ஆனால் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு இந்த தடுப்பூசியை வழங்குவதன் மூலம் வைரஸ் தொற்றினால் மரணிக்கும் வீதத்தை கட்டுப்படுத்தலாம். இவர்களுக்கு வழங்குவதற்கும் தேவையான அளவு தடுப்பூசி நாட்டில் இல்லை. இந்த தடுப்பூசிகளை பெற்றுக்கொள்ள இன்னும் 6மாதங்கள்வரை செல்லும்.

மேலும் நாட்டில் கொவிட் -19 மரணங்கள் அதிகரிப்பதற்கு பிரதான காரணமாக இருப்பது வைத்தியசாலைகளில் போதுமானளவு வசதிகள் இல்லாமையாகும். கடந்த காலங்களில் தொற்றாளர்கள் குறைவாக கண்டுபிடிக்கப்படும்போது அவர்களுக்கு முறையாக சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டதால், மரண வீதம் குறைவாக இருந்தது. தற்போது பாரியளவில் தொற்றாளர்கள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றனர். அதனால் வைத்தியசாலைகளில் அவர்களுக்கு முறையாக சிகிச்சை அளிக்க முடியாத நிலை காணப்படுகிறது என்றும் தெரிவித்தார்.

ஏன் ஆதரித்தோம்?..

(பிள்ளையான்) தெரிவித்தார்.

கல்முனை நெற்றுக்கு அவர் மேலும் கருத்து தெரிவிக்கையில்

ஏந்த அரசியல் கண்ணோட்டத்துடனும் இதனை பார்க்கவில்லை நாட்டின் அபிவிருத்தியாகவே இதனை பார்க்கின்றோம். நான் இந்த அரசாங்கத்தை சேர்ந்த ஒருவர் என்பதால் எனக்கும் கூட்டுப் பொறுப்பு உள்ளது.

இந்த திட்டம் 2014 ஆம் அண்டு ஜனாதிபதியாக மகிந்த ராஜபக்ச இருந்தபோது சீனாவுடன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட திட்டம் இது.

இலங்கை வளர்ந்து வரும் நாடு வெளிநாட்டு முதலீட்டை வரவேற்க வேண்டும் அப்போதுதான் நாட்டை அபிவிருத்தி செய்ய முடியும். வெளிநாட்டு முதலீடுகளைப் பெறுவதில் நாடுகளுக்கிடையில் போட்டிகள் காணப்படுகின்றன பெருந்தொகை முதலீட்டை செய்யவரும் முதலீட்டாளர்களுக்கு அதற்கேற்ப நாமும் நம்பிக்கைகளை கொடுக்கவேண்டியதும் அவசியம்..

தற்போது உள்ள கொவிட் சூழ்நிலையால் பொருளாதாரமும் கொரோனாவும் உலகில் பாரிய அச்சுறுத்தலாக உள்ளன. எமது நாடும் வளர்ந்துவரும் நாடு நாமும் இந்த சாவால்களை எதிர்கொண்டு வெற்றி பெறவேண்டும் ஆகவே பொருளாதாரத்தை ஸ்திரமிக்கதாக மாற்ற வேண்டியதும் அவசியமாகும் . நாட்டை காப்பாற்றி அடுத்த கட்டத்திற்கு நகர்த்த வேண்டும் இதன் நன்மையை நம் நாடு அடையும் என நம்புகின்றேன் என்றார்.

ஏன் எதிர்த்தோம்?..

மாட்டோம் என இலங்கை துறைமுக நகர அபிவிருத்தி சட்டமூலத்திற்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்ததாக தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பின் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் செல்வம் அடைக்கலநாதன் கல்முனை நெற்றுக்கு தெரிவித்தார்.

அவர் மேலும் கூறுகையில்

இலங்கையின் இறைமை பாதிக்கப்படுவது மட்டுமல்ல இந்தியாவையும் புறக்கணிக்கின்ற செயலாகவே இதனை பார்க்கின்றோம்.

ஒரு நாடு சலுகை செய்கின்றது எனபதற்காக நாட்டுக்குள் இன்னுமொரு நாட்டுக்கு அதிகாரங்களை வழங்குவது ஆபத்து. அருகில் உள்ள இந்தியாவுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்காமல் எங்கேயோ உள்ள சைனாவுக்கு இவ்வாறு இடமளிப்பதும் அதற்காக சொல்லும் காரணங்களும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதல்ல. அருகில் உள்ள நாட்டை புறக்கணிப்பதும் ஆரோக்கியமானதல்ல.

சைனா வழங்கும் நிதியைவிட பல மடங்கு நிதியை அமெரிக்காதருவதாக கூறி ஒப்பந்தம் ஒன்று செய்ய முற்பட்டபோது அரசாங்கம் அதனை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை என்பதை சுட்டிக்காட்டுகின்றேன்.

சைனாவின் ஆதிக்கம் இலங்கைக்குள் அதிகரித்து வருவதை அவதானிக்க முடிகின்றது . இந்த பாதிப்புக்கான தவறை தற்போது பதவியில் இருப்பவர்கள் செய்து விட்டு பின்னர் பதவி இல்லாதபோது கையை விரிப்பதால் பயன் இல்லை. நாட்டுக்கு வரலாற்று தவறை விட்ட பழியையே காலகாலமாக இவர்கள் சுமப்பார்கள் என்றார்.

ஆசிரியர் பக்கத் தொடர்ச்சி...

முழு முடக்கமா? பெயர் மாற்றமா?

கண்டதாக இல்லை. வைத்தியசாலைகளில் இடப்பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு இருக்கிறது, ஆஸ்பத்திரிகளில் போதியளவு நோயாளர்களுக்கான கட்டில்கள் இல்லை. ஒட்சிசன் தட்டுப்பாடு ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. ஆனால், எதனையும் எதிர்கொள்ளும் தயார் நிலையில் இருப்பதாக அரசு அறிவித்திருந்தாலும், போர்க்கால அடிப்படையிலான செயல்பாடுகளை அவசியம் முன்னெடுத்தேயாக வேண்டும்.

மரணம் கதவைத் தட்டுவதை உணர்ந்த மக்கள் வீடுகளுக்குள் முடங்கிக் கிடக்கும் போது, உல்லாசப் பயணிகளை வரவழைப்பதும், சுற்றுலாத் தலங்களுக்கு அவர்களை செல்ல அனுமதிப்பதும் மிகவும் ஆபத்தானது என்பதை அரசு புரிந்து கொண்டதாக இல்லை.

உல்லை, பாசிக்குடா, நுவரெலியாபோன்ற உல்லாச புரிகளுக்கு செல்லும் உள் நாட்டுப் பிரஜைகள் விரட்டியடிக்கப்பட்டார்கள் அல்லது கைது செய்யப்படுகின்றார்கள். இது தவறு என்று நாம் கூறவில்லை. ஆனால், வெளிநாட்டு உல்லாசப் பயணிகளை அனுமதிப்பது அரசின் செயல்பாடுகளில் முன்னுக்குப் பின் முரணாக இருக்கின்றது. வெளிநாட்டிலிருந்து வருபவர்களால்தான் கொரோனா தொற்று அதிகரிக்கிறதென்பது மருத்துவ ஆய்வுகள் மூலம் ஊர்ஜிதம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இந்த நிலையில், அரசு உல்லாசப் பயணிகளை அனுமதிப்பது ஆரோக்கியமானதாக தெரியவில்லை.

இந்தியா, இத்தாலி, பிரிட்டன் போன்ற நாடுகளில் இருந்து வருவோரினால் நோய்த் தொற்று அதிகரிக்கிறது என்ற நிலை இருக்கும் போது, அவர்களை நாட்டுக்குள் அனுமதிப்பது பேராபத்தை ஏற்படுத்தும் என மருத்துவ சங்கம் எச்சரிக்கைவிடுத்தும், அரசு இன்னும் அனுமதிப்பது ஏன் என்று தெரியவில்லை.

கொழும்பு, பேலியகொடை பிரதேசத்தில் கொத்தணி உருவாகியதனால்தான் மிகப் பெரிய நெருக்கடியை எதிர்கொண்டோம்.

அன்னியச் செலாவணியை இலக்கு வைத்து அரசு செயல்படுவது நாட்டுக்கு ஆரோக்கியமானதாக இல்லை. பொருளாதார பாதிப்பை ஏதோ ஒரு வகையில் ஈடு செய்ய வேண்டும் என்ற அரசின் முயற்சி புரிகிறது. என்றாலும், இது நமக்கு மட்டும் ஏற்பட்டது அல்ல. உலகமே

இன்னும் திண்டாடுகின்றது. பொருளாதாரம் என்ற போர்வையில் உயிர்களை இழக்க முடியாது. பொருளாதாரம் முக்கியம்தான். அதைவிடவும் முக்கியமானது மக்களின் உயிர்கள் என்பதையும் மறந் செயல்படக் கூடாது.

வாழ்வாதாரமா? உயிர் வாழ்க்கையா? என்பது இப்போது முனைப்படைந்திருக்கும் கேள்வியாகும்.

ஆகவே, அரசு தன்னை சுய விமர்சனத்திற்கு உட்படுத்தி, யதார்த்த நிலையோடும் வெளிப்படைத் தன்மையோடும் செயல்பட்டால், கொரோனாவின் அசுரவேகத்தை ஓரளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரமுடியும்.

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

சிந்தனைக்கு விருந்து

அழிவின்றி அறைபோகா தாகி வழிவந்த வன்க ணதுவே படை

முழு முடக்கமா? பெயர் மாற்றமா?

ஊரடங்கும் இல்லை; முழு முடக்கமும் இல்லை. ஆனாலும், நாடு முற்றாக முடங்கியது. **பயணத்தடை** என்ற அரசின் புதிய அறிவிப்பு, பெயர்மாற்றம் செய்யப்பட்ட புதிய கட்டுப்பாடு என்றுதான் பார்க்க வேண்டியிருக்கிறது. நாடு முழுமையாக முடக்கப்பட வேண்டும் என்பது மருத்துவ சங்கத்தின் தொடர்ச்சியான வலியுறுத்தல்.

அதற்கான அவசரமும் அவசியமும் ஏற்படவில்லை என்ற நிராகரிப்புக்கு மத்தியில், இந்த புதிய கட்டுப்பாட்டை அரசு அமுல்படுத்தி இருக்கிறது.

புனித நோன்புப் பெருநாளைக் கொண்டாடுவதற்கு முஸ்லிம்கள் தயாராக இருந்த நிலையில், பயணக் கட்டுப்பாடு என்ற பெயரில் அமுல்படுத்தப்பட்ட முடக்கத்தால் முஸ்லிம்கள் அதிருப்தியடைந்திருந்தாலும் நாட்டின் சகல பகுதிகளிலும் மக்களின் முழுமையான ஒத்துழைப்பு கிடைத்தது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

முதலாவது பயணக் கட்டுப்பாடு கடந்த 13ஆம் திகதி இரவு 11 மணியிலிருந்து 17ஆம் திகதி அதிகாலை நான்கு மணிவரை அமுல்படுத்தப்பட்டது. இதுக்கு மக்கள் முழுமையாக ஒத்துழைப்பு வழங்கிய நிலையிலும், கொரோனாவின் அசுர வேகம் குறைந்ததாக இல்லை.

இப்போது இரண்டாவது அறிவிப்பும் வெளியாகியிருக்கிறது. 21ஆம் திகதி முதல் 28 ஆம் திகதி வரைக்கும் மீண்டும் பயணத்தடை அறிவிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அரசின் அறிவிப்புகளில் நெளிவு, சுழிவுகள் இருந்தாலும், இதனை, தொடர்ச்சியான முடக்கமாகவே அர்த்தம் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. சுமார் ஒரு வார கால ஊரடங்கு உத்தரவுக்கு சமனான நடைமுறைப்படுத்தல் இதுவாகும். எதிர்வரும் 26, 27 ஆம் திகதிகளில் பௌத்தர்களின் புனித தினங்களாகக் கருதப்படும் வெசாக் நோன்மதி தினங்களாகும். மக்கள் ஒன்று கூடுவதை தடுக்கும் வகையிலேயே இந்த அறிவிப்பு வெளியாகி இருக்கிறது என்று தெரியவருகிறது.

கடந்த ஆண்டு மார்ச் 20 ஆம் திகதி முதல் நாடு முழுவதும் முடக்கப்பட்டது. இது முப்படை, பொலிஸ் ஆகியவற்றின் அயராத முயற்சியினால் பூரண வெற்றி அளித்தது மட்டுமல்ல, கோவிட் -19 முதலாவது அலையும் ஓரளவு கட்டுக்குள் கொண்டு வரப்பட்டது.

பயணக் கட்டுப்பாட்டின் போது, ஆங்காங்கே சில சில மீறல்கள் இருந்தாலும், அகோரத்தின் தாக்கத்தை மக்கள் உணர்ந்து, சுய கட்டுப்பாட்டில் ஈடுபடும் நிலைக்கு வந்திருப்பது நிலைமையின் பயங்கரத்தை உணர்த்தி இருக்கிறது என்றே கொள்ளலாம்.

இலங்கையில் நோய்த்தொற்று மிகவும் தீவிரம் அடைந்து கொண்டே இருக்கிறது. நாளாந்தம் சுமார் 3000 இற்கும் மேற்பட்டோர் தொற்றுக்கு ஆளாகி வருகின்றனர். இதுவரை ஒரு இலட்சத்து 60 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டோர் பாதிப்படைந்து இருக்கின்றனர். அதேநேரம், தினமும் 35இற்கும் மேற்பட்டோர் உயிரிழக்கும் அளவுக்கு நிலைமை மோசமடைந்துள்ளது.

கிழக்கு மாகாணத்தின் நிலை மிகவும் கவலைக்கிடமாக இருக்கிறது. 65 இற்கும் மேற்பட்ட உயிரிழப்புகள் இதுவரை பதிவாகியிருக்கின்றன. 6700 பேருக்கும் அதிகமானோர் தொற்றுக்கு உள்ளாகியிருக்கின்றனர். நாட்டில், 1550 க்கும் மேற்பட்ட உயிர்கள் இதுவரை காவு கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன.

இலங்கையின் தற்போதைய நிலையை சாதாரணமாக நாம் எடை போட்டுவிட முடியாது. உலகத்துக்கே முன்மாதிரியாக இருந்த நாம், படுமோசமான நிலைக்கு தள்ளப்பட்டிருக்கிறோம் என்பது ஆச்சர்யம் அடைய வைத்துள்ளது.

இந்தியாவைப் பார்த்து பீதியும் வேதனையும் அடையும் நாம், நமது நிலைமையின் தீவிரத்தை இன்னும் புரிந்து கொண்டதாக இல்லை. தமிழ்நாட்டில் தினமும் 300இற்கும் மேற்பட்ட மரணங்கள் பதிவாகின்றன. இதனை பார்த்து அதிர்ச்சி அடையும் நாம், அதை விடவும் மோசமாக இருக்கிறோம். பாதிப்பு விகிதாசார ஒப்பீட்டில் நாம், தமிழ்நாட்டை மிஞ்சி நிற்கிறோம் என்பது பேர் அதிர்ச்சியான தகவல்.

இலங்கையை விடவும் கிட்டத்தட்ட பத்து மடங்கு பெரிதான தமிழ்நாட்டில், தினமும் 300இற்கும் அதிகமானோர் உயிரிழக்கின்றனர். இலங்கையில் தினமும் சராசரி 35 பேர் உயிரிழக்கிறார்கள். இது தமிழ்நாட்டின் பாதிப்பை சமப்படுத்தும் விகிதமாக இருக்கின்றது. தமிழ்நாடும் இலங்கையும் பாதிப்பு விகிதத்தில் சமமான இடத்தில் தான் நிற்கின்றோம்.

கோவிட் - 19, தினமும் தீவிரம் அடைகின்றன. அரசு எடுக்கும் கடுமையான கட்டுப்பாட்டு நிலையிலும், வீரியம் வீழ்ச்சி

மிகுதி 2ஆம் பக்கம்

எரியும் காஸாவில் போர் நிறுத்தம் ஆரம்பம்!

கடந்த 11 நாட்களாக தொடர் மோதலின் பின் இஸ்ரேல் - பாலஸ்தீனத்திற்கு இடையில் போர் நிறுத்த ஒப்பத்தம் ஆரம்பமாகியுள்ளது.

காசா மற்றும் இஸ்ரேலுக்கு இடையிலான தாக்குதல்கள் தொடர்ந்து நீடித்து வரும் நிலையில் ஓரிரு தினங்களுக்குள் போர் நிறுத்தம் ஒன்று எட்டப்படும் என்று எதிர்பார்ப்பதாக ஹமாஸ் மூத்த பேச்சாளர் ஒருவர் தெரிவித்திருந்தார்.

எனினும் '**இஸ்ரேல் மக்களுக்கு அமைதி மற்றும் பாதுகாப்பு நிலைநாட்டப்படும் வரை**' தாக்குதல்களை தொடர தீர்மானித்துள்ளதாக இஸ்ரேல் பிரதமர் பெஞ்சமின் நெதன்யாகு கடந்த புதனன்று தெரிவித்திருந்தார்.

இந்நிலையில், இஸ்ரேல் நாட்டுடன் பரஸ்பர மற்றும் தொடர்ச்சியான போர் நிறுத்த ஒப்பந்தம் ஒன்று போடப்பட்டு உள்ளது என ஹமாஸ் அமைப்பின் அதிகாரி ஒருவர் உறுதிப்படுத்தி உள்ளார்.

இந்த ஒப்பந்தம் நேற்று வெள்ளிக்கிழமை அதிகாலை 2 மணி முதல் அமுலுக்கு வந்துள்ளதாகவும் அவர் தெரிவித்துள்ளார்.

காசாவின் போர்நிறுத்த ஒப்பந்த முடிவை இஸ்ரேலிய அமைச்சரவையும் உறுதி செய்துள்ளது. ஆனால், எந்த நேரத்தில் இருந்து என்று இன்னும் முடிவு செய்யப்படவில்லை என்றும் தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலுக்கும், பாலஸ்தீனத்திற்கும் இடையே பல ஆண்டுகளாக மோதல் நிலவி வருகிறது. காசா முனை மற்றும் மேற்கு கரை என்று மொத்தம் இரண்டு பகுதிகளாக பாலஸ்தீனம் உள்ளது.

காசா முனையை 'ஹமாஸ்' என்ற போராளிகள் அமைப்பு தனது கட்டுப்பாட்டில் வைத்துள்ளது. இந்த அமைப்பை இஸ்ரேல் பயங்கரவாத அமைப்பாகக் கருதுகிறது.

மேற்கு கரை பகுதியின் பாலஸ்தீன அதிபராக முகமது அப்பாஸ் செயல்பட்டு வருகிறார். மேற்கு கரையின் சில பகுதிகளை இஸ்ரேல் தனது கட்டுப்பாட்டில் வைத்துள்ளது.

இதற்கிடையில், ஜெருசலேமில் உள்ள அல்-அக்ஷா மத வழிபாட்டு தலத்தில் கடந்த 10ஆம் தேதி இஸ்ரேலிய பாதுகாப்பு படையினருக்கும் பாலஸ்தீனர்களுக்கும் இடையே மோதல் வெடித்தது. இதில் இரு தரப்பிலும் பலர் காயமடைந்தனர்.

பாலஸ்தீனர்கள் மீதான தாக்குதலுக்கு பதிலடி கொடுக்கும் வகையில் காசா முனையில் இருந்து ஹமாஸ் அமைப்பு இஸ்ரேல் மீது ராக்கெட் தாக்குதல் நடத்தியது.

இதில் இஸ்ரேலியர்கள் பலர் காயமடைந்தனர். இந்த தாக்குதலையடுத்து காசா முனை மீது இஸ்ரேலிய பாதுகாப்பு படை பதிலடி தாக்குதல் நடத்தியது. இரு தரப்பும் மாறிமாறி நூற்றுக்கணக்கான ராக்கெட் தாக்குதலை நடத்தி வருகின்றன.

நேற்று முன்தினம் வியாழக்கிழமை காலையிலும் காசா மீது இஸ்ரேல் 100 இற்கும் அதிகமான வான் தாக்குதல்களை நடத்தியது. பலஸ்தீன போராளிகளின் ரொக்கெட் தாக்குதல்களும் தொடர்ந்தன.

ஆக்கிரமிக்கப்பட்ட கிழக்கு ஜெரூசலத்தில் பல வாரங்கள் நீடித்த பதற்றத்தை தொடர்ந்து காசா மோதல் வெடித்தது. கிழக்கு ஜெரூசலத்தின் புனித அக்ஸா பள்ளிவாசல் வளாகத்தில் இருந்து இஸ்ரேலிய பொலிஸாரை வெளியேற ஹமாஸ் விடுத்த கெடு முடிவடைந்ததை அடுத்து இஸ்ரேல் மீது ரொக்கெட் தாக்குதல் ஆரம்பிக்கப்பட்டதோடு அது இஸ்ரேலை வான் தாக்குதல்களுக்கு தூண்டியது.

காசா முனையில் இஸ்ரேல் நடத்திவரும் தாக்குதலுக்கு கண்டனம் தெரிவித்து மேற்கு கரை பகுதியிலும் பாலஸ்தீனர்கள் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டனர்.

இந்தப் போராட்டத்தின் போ பாலஸ்தீனர்களுக்கும் இஸ்ரேலிய பாதுகாப்பு படையினருக்கும் இடையே மோதல் வெடித்தது. மோதலை கட்டுப்படுத்த இஸ்ரேல் போலீசார் துப்பாக்கிச்சூடு நடத்தினர். இதில் பலர் உயிரிழந்தனர்.

இஸ்ரேல் - பாலஸ்தீன மோதலில் உயிரிழந்தோர் எண்ணிக்கை 263 ஆக அதிகரித்துள்ளது. அதில் காசா முனையில் ஹமாஸ் அமைப்பினர், குழந்தைகள், பெண்கள் உள்பட 227 பேரும், மேற்கு கரை பகுதியில் 24 பேரும், இஸ்ரேலில் 12 உயிரிழந்துள்ளனர்.

இஸ்ரேல் - ஹமாஸ் இடையே தொடர்ந்து மோதல் நடைபெற்று வருகிறது. இரு தரப்பினரும் தாக்குதல் நடத்தி வருவதால் பதற்றம் அதிகரித்துள்ளது. சண்டையை நிறுத்த உலக நாடுகள் முயற்சித்து வரும் சூழ்நிலையில் அந்த முயற்சிகள் தோல்வியிலேயே முடிந்தன.

இந்நிலையில், இஸ்ரேல் நாட்டுடன் பரஸ்பர மற்றும் தொடர்ச்சியான போர்நிறுத்த ஒப்பந்தம் ஒன்று போடப்பட்டு உள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆ-ர்

கல்முனைப் பிராந்தியத்தில் தொற்றுநிலை

ஓரளவு திருப்தி!

பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் வைத்திய கலாநிதி கு. சுகுணன்

கிழக்கு மாகாணத்தில் குறிப்பாக கொரோனா மூன்றாவது அலையின் போது ஏனைய பிரதேசங்களோடு ஒப்பிடுகையில் கல்முனை பிராந்தியம் இதுவரை சுமார் 95 நோயாளர்கள் இனங்காணப்பட்டு நான்காவது இடத்தில் உள்ளது. இது ஓரளவு திருப்தி தருகிறது.

இவ்வாறு கூறுகிறார் கல்முனை பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் வைத்திய கலாநிதி குணசிங்கம் சுகுணன் அவர்கள்.

கல்முனை நெற் வாராந்த மின்னிதழை கடந்த தைப்பொங்கல் தினத்தன்று அங்குரார்ப்பணம் செய்து வைத்து ஆசி வழங்கிய டாக்டர் சுகுணன் அவர்களை 17ஆவது வாராந்த மின்னிதழுக்காக சமகால கொரோனா நிலைவரம் தொடர்பில் நேர்கண்டோம்.

அவருடனானநேர்காணலை இங்கு தருகிறோம்.

Q கொரோனாதொற்றின்மூன்றாம் அலையின் நிலைமை கல்முனை பிராந்தியத்தில் எவ்வாறு உள்ளது?

கொரோனா தொற்றின் மூன்றவது அலை இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் உக்கிரமடைந்து உள்ளன. இரண்டாவது அலையை பொறுத்த வரை கல்முனை பிராந்தியத்தில் அதிகமான காணப்பட்டது. சுமார் 1400 தொற்றாளர்கள் அடையாளம் காணப்பட்டிருந்ததுடன் 13 மரணங்களும் நிகழ்ந்திருந்தன.

மூன்றாவது அலையின் தாக்கம் இலங்கையின் ஏனைய சுகாதார சேவைகள் பிராந்தியத்துடன் ஒப்பிடுகையில் மிகக்குறைவாகவே தற்போது வரை காணப்படுகின்றது. கிழக்கு மாகாணத்தில் திருகோணமலை, அம்பாறை பிராந்தியம் மட்டக்களப்பு ஆகியவற்றில் ஆயிரக்கணக்கில் தொற்றாளர்கள் எண்ணிக்கை எட்டியுள்ளதுடன் மரணங்களும் நிகழ்துள்ளன. இதில் கல்முனை பிராந்தியத்தில் இது-வரை சுமார் 80 நோயாளர்கள் இனங்காணப்பட்டு நான்காவது இடத்தில் உள்ளது.

எமது பிரதேசம் சன நெருசல் கூடியது என்பதால் தொற்றுப் பரவல் வேகமாக பரவும் அபாயம் உள்ளது

மூன்றாவது அலையின் ஏது நிலைகள் கல்முனை பிராந்தியத்திலும் உணரப்பட்டுள்ளது.தொடர்ச்சியாக கொரோனாவை கட்டுப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் தீவிரமாக்கப்பட்டு அதே வேகத்தில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றது. தினமும் கொவிட் பரிசோதனைகள் இடம் பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன.

எமது பிரதேசம் சன நெருசல் கூடியது என்பதால் தொற்றுப் பரவல் ஏற்பட்டால் அது வேகமாக பரவும் அபாயம் உள்ளது. எனவே சுகாதார துறையினரின் முன் ஏற்பாடுகள் கொரோனா கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளுக்கு பொது மக்களும் நிலைமையினை புரிந்தகொண்டு சுகாதார துறையினருக்குஒத்துழைப்பு வழங்கி அறிவுறுத்தல்களை தொடர்ச்சியாக பின்பற்ற வேண்டும்.

Q சுகாதார நடைமுறைகளை பின்பற்றுமாறு தொடர்ச்சியாக அறிவுறுத்தி வருகின்றீர்கள். மக்களின் ஒத்துழைப்புக்கள் எவ்வாறு உள்ளன?

இரண்டாவது அலையின் போது காணப்பட்ட ஒத்துழைப்பினையும்விட மூன்றாவது அலையின் போது தற்போது பொதுமக்களின் ஒத்துழைப்பு அதிகமாக உள்ளது என்றுதான் கூறலாம். சுகாதாரமேற்பார்வையின்போது அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றி நடந்து கொண்டாலும் மாலை வேளையில் இரவு வேளைகளில் மக்களின் நடமாட்டங்கள் அதிகமாக உள்ளன. வர்த்தக நடவடிக்கைகள் அதிகமாக இடம் பெறும் பிரதேசமாக கல்முனை உள்ளதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

சுகாதார விதிமுறைகளை மீறிய வர்த்தக நிலையங்கள் தனியார் நிறுவனங்களை மூடியிருக்கின்றோம். சில அரச திணைக்ளங்களையும் தொற்றுக்கான ஏது நிலை காணப்பட்டதால் மூடியிருக்கின்றோம்.

அன்ரிஜன், பீசிஆர் பரிசோதனைகளை அதிகரித்துள்ளோம். மேற்பார்வைகள் துரிதமாக இடம்பெறுகின்றது.

புது வருடத்தையடுத்து ஏற்பட்ட பரவலை தொடர்ந்து மேலும் அதிகரிக்காமல் இருக்க பண்டிகை கொண்டாட்டங்கள் ஆலய திருவிழாக்களுக்கு முழுமையான கட்டுப்பாட்டை விதித்திருந்தோம். அந்த வகையில் நம்சான் பண்டிகை காலத்தை சுகாதார நடைமுறைகளுடன் கட்டுப்பாட்டுடன் பின்பற்றிய மக்களுக்கு நன்றியினை கூறுகின்றோம்.

அத்துடன் தற்போது அம்மன் ஆலய திருவிழா காலம் என்பதால் ஆலயங்களுக்கு பக்கதர்கள் செல்வதற்கு இறுக்கமான கட்டுப்பாட்டை விதித்துள்ளோம். குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையுடன் மட்டும் பூசைகளை நடத்த அனுமதித்துள்ளோம். அதுவும் எமது மேற்பார்வையில் சுகாதார நடைமுறைகளுடன் இடம்பெறுகின்றது. அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றி ஆலய நிருவாகத்தினர் பூசைகளை நடாத்துகின்றார்கள் அவர்களுக்கும் நன்றி கள்.

Q கொரோ தொற்றுக்குள்ளானவர்களின் உடல் நிலைக்கேற்ப அவர்களுக்கு வீட்டில் வைத்து சிகிச்சை வழங்கப் படவுள்ளதாக சுகாதார துறையால் கூறப்பட்டிருந்தது. கல்முனை பிராந்தியத்தில் அதற்கான ஏற்பாடுகள் ?

நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை தொடர்ச்சியாக அதிகரித்து செல்லுகின்ற போது வைத்தியசாலைகளில் கட்டில்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பது நடைமுறை சாத்தியமற்றதாக இருக்கும். இந்த நடைமுறை மேற்கத்தேய நாடுகளில் உள்ளன. உடல் நிலை நோயின் தாக்கம் என்வற்றை பொறுத்து ஆபத்தின் தன்மைக்கேற்ப சிகிச்சை வைத்தியசாலையிலா? வீட்டிலா? என்று தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.

நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தால் வைத்தியசாலைகளில் கட்டில்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பது சாத்தியமற்றதாக இருக்கும்!

இந்த நடைமுறை இலங்கையிலும் ஏற்படுத்துவது தொடர்பாக சுகாதாரதுறையின் உயர்மட்ட கூட்டங்களில் ஆலோசனை முன்வைக்கப்பட்டு ஆராயப்பட்டுள்ளதாக அறிகின்றோம். ஆனால் அந்த நடைமுறைக்கான அறிவித்தல் எமது பிராந்தியத்திற்கு இதுவரை கிடைக்கவில்லை. அதி கூடிய நோயளார்கள் உள்ள இடங்களுக்கு முதலில் இந்த நடைமுறை வரலாம் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

Q அவசர நிலைமைகள் ஏற்பட்டால் அதற்காக கல்முனை பிரந்தியத்தில் எவ்வாறான முன் ஏற்பாடுகள் செய்யப் பட்டுள்ளது?

மேலும், தீவிரமடைகின்றபோது இலங்கையில் குணம்குறிகள் உடைய நோயாளிகளை பராமரிப்தற்குரிய வளப்பரம்பல் கட்டில்கள் பொருத்தப் படுகின்ற ஒக்ஸிசன் அதற்கான மருத்துவ உபகரணங்களுக்கான ஏற்பாடுகளை அதிகரிக்க வேண்டிய தேவை பல இடங்களிலும் உணரப் பட்டுள்ளதுடன் இதற்கான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டுள்ளன.

சர்வதேச ஆய்வறிக்கைகளின்படி கொரோனவின் தீவிரம் எமது நாட்டில் அடுத்தடுத்த மாதங்களில் மிகவும் அதிகரிக்கலாம் என எதிர்வு கூறப் பட்டள்ளன.

கல்முனை பிராந்தியத்தில் தற்போது பாலமுனை, மதமுனை வைத்தியசாலைகள் கொரோனா சிகிச்சை இடைத் தங்கல் நிலையங்களாக உள்ளன.

ஏழு ஆதார வைத்தியசாலைகளில் கொரோனா அதிதீவிர சிகிச்சை பிரிவு இடைத் தீவிர சிகிச்சை பிரிவுகளை ஏற்படுத் தவுள்ளோம்

மூன்றாவதாக அக்கரைப்பற்று பிரதேச வைத்தியசாலையையும் நூறு கட்டில்கள் கொண்டதாக மாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றோம். அதே போன்று ஆயுர்வேத வைத்தியசாலைகளையும் ஏற்பாடு செய்துகொண்டிருக்கின்றோம். அவை தவிர எமது பிராந்தியத்தில் உள்ள ஏழு ஆதாரவைத்தியசாலைகளிலும் சிகிச்சையளிப்பதற்குரிய அதிதீவிர சிகிச்சை பிரிவு இடைத் தீவிர சிகிச்சை பிரிவுகளாக ஏற்பாடுகளையும் செய்துகொண்டிருக்கின்றோம்.

மருதமுனை வைத்தியசாலையில் ஒக்ஸிசன்தாங்கியை அமைப்பதற்கு கோரிக்கையையும் முன்வைத்துள்ளோம். கல்முனை பிராந்தியத்திற்குட்பட்ட நோயாளர்களுக்கும் சிகிச்சையளிக்க கூடிய வகையில் வளங்கள் விரைவில் சீர்செய்யப்படும் என நம்புகின்றேன்.

அரசாங்கம் அந்தந்த பிராந்தியத்துக்குள் தொற்றாளர்களை பராமரிக்கக்கூடிய வசதிகளை ஏற்படுத்தி வருகின்றது. அந்த வகையில் எமது பிராந்தியத்துக்குள்ளும் கொவிட்டுக்கான சிகிச்சை பராமரிப்பு வசதிகளை முடிந்தளவு செய்யும் திறனுள்ளவர்களாக இருப்போம்.

முக்கியமாக இன்னுமொரு விடயத்தையும் கூற வேண்டியுள்ளது திணைக்களங்கள் நிறுவனங்கள் கம்பனிகளின் ஊழியர்களுக்கு தொற்று ஏற்பட்டால் அது பிரதேசம் தாண்டி மாவட்டம் தாண்டி அந்த திணைக்களத்துடன் தொடர்பட்ட ஊழியர்களுக்கு தொற்று ஏற்படுவதை அவதானித்துள்ளோம். இதற்கு கடமை சார்ந்த அவர்களின் போக்குவரத்து, தொடர்பாடல் ஒரு முக்கிய காரணமாக உள்ளது.

அவ்வாறான சம்பவங்களை தொற்றுக்களை இனங்கண்டு கொவிட் பரிசோதனைகளை செய்து குறிப்பிட்ட நாட்கள் தனிமைப்படுத்தலுக்கும் உட்படுத்தி வருகின்றோம். ஆகவே, நான் மீண்டும் சொல்லக் கூடியது சுகாதார துறையினரின் அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றி ஒத்துழைப்பு வழங்க வேண்டியதும் ஒவ்வொரு பொதுமக்களின் முக்கிய கடமையாகும்.

நேர்கண்டவர்:
புவிநேசராசா கேதீஸ்

தடுப்பு நடவடிக்கைகளை விமர்சிப்பது கண்டனத்திற்குரியது!

தேசிய டெங்கு தடுப்பு பிரிவின் வைத்திய அதிகாரி டாக்டர் நாகூர் ஆரிப்

சுகாதார நடவடிக்கைகளை இனவாத பிரதேசவாத கண்ணோட்டத்தில் விமர்சிப்பது கண்டிக்கத்தக்க விடயமாகும்

கல்முனை சுகாதார பிராந்தியத்தில் மூன்றாவது அலையின் தாக்கம் குறிப்பிட்டுச் சொல்லக் கூடியவாறு குறைவாக உள்ளது. ஏனைய பிரதேசங்களோடு ஒப்பிடுகின்ற போது இந்தப் பிராந்தியத்தில் மக்கள் விழிப்பாக நடந்துகொண்டார்கள். அது மாத்திரமன்றி ஒப்பீட்டு ரீதியில் மக்களின் ஒத்துழைப்பும் முன்னரை விட திருப்திகரமாகவே உள்ளது.

இவ்வாறு கூறுகிறார் தேசிய டெங்கு தடுப்பு பிரிவின் வைத்திய அதிகாரியும் கல்முனை பிராந்திய முன்னாள் தொற்றுநோய் தடுப்பியலாளருமான வைத்தியகலாநிதி டாக்டர் நாகூர் ஆரிப் அவர்கள்.

சாய்ந்தமருதைச்சேர்ந்த டாக்டர் நாகூர் ஆரிப் ஒரு நடு நிலையான முற்போக்குவாதி. எதையும் ஆழமாகச் சிந்தித்து செயற்படும் அவர் கல்முனைப் பிராந்தியத்தில் சுகாதாரத் துறையில் பல்வேறு பதவிகளை வகித்து தற்போது தேசிய டெங்குத் தடுப்புப் பிரிவின் பொறுப்பு வைத்திய அதிகாரியாக பதவியுர்வு பெற்றுக் கொழும்பு சென்றிருக்கிறார்.

அவரை கல்முனைநெற்றின் 17ஆவது வாராந்த மின்னி தழுக்காகக்கண்ட நேர்காணலை இங்கு தருகிறோம்.

Q கொரோனா 3 வது அலை கல்முனை பிராந்தியத்தில் குறைந்த தாக்குதலை நடத்தியதாக கூறப்படுகிறது. இதற்கு காரணம் என்ன?

இதற்கு பல காரணங்களை சொல்லலாம். முக்கியமாக கடந்த ஏப்ரல் மாத நடுப்பகுதிக்குப் பின்னரான மூன்றாவது அலையின் அதிகரிப்பு புதுவருட நிகழ்வுகளோடு தொடர்புற்றிருக்கிறது. இவ்வாறான ஒரு நிலமை ஏற்படலாம் என்ற எதிர்பார்ப்பில் அரசாங்கம் மக்களுக்கு தொடர்ச்சியான ஆலோசனைகளையும் அறிவுறுத்தல்களையும் வழங்கி வந்தது. எனினும் மக்கள் அதனை சரியான முறையில் பின்பற்றாததால் தான் இந்த நிலமை ஏற்பட்டுள்ளது. அதிலும் விசேடமாக இரண்டாவது அலையின் போது அதிகமான தொற்றாளர்கள் அடையாளம் காணப்பட்ட கல்முனை சுகாதார பிராந்தியத்தில் மூன்றாவது அலையின் தாக்கம் குறிப்பிட்டுச் சொல்லக்கூடியவாறு குறைவாக உள்ளது. சித்திரைப் புதுவருட நிகழ்வுகள் பெரியளவில் மக்கள் ஒன்று கூடி நடந்ததாக பரவலாக காணப்படவில்லை. ஏனைய பிரதேசங்களோடு ஒப்பிடுகின்ற போது இந்தப் பிராந்தியத்தில் மக்கள் விழிப்பாக நடந்துகொண்டார்கள் என்று சொல்லலாம்.

கடந்த காலங்களில் குறிப்பாக இரண்டாவது அலையின் போது எடுக்கப்பட்ட இறுக்கமான நடவடிக்கைகளும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். அக்காலப்பகுதியில். அந்நடவடிக்கைகள் ஒரு சிலரினால் வித்தியாசமான கோணங்களில் விமர்சிக்கப்பட்டிருந்தாலும். அதனுடைய சாதகமான விளைவை மக்கள் இப்போது கண்கூடாக காண்கின்றார்கள்.

எமது சேவைகள் வித்தியாசமான கோணங்களில் விமர்சிக்கப்பட்டிருந் தாலும். அதனுடைய சாதகமான விளைவை மக்கள் இப்போது கான்கின்றார்கள்

அது மாத்திரமன்றி ஒப்பீட்டு ரீதியில் மக்களின் ஒத்துழைப்பும் முன்னரை விட திருப்திகரமாகவே உள்ளது. ஒன்றிரண்டு ஏற்புடையதல்லாத சம்பவங்கள் பதிவாகியிருந்தாலும் பொதுவாக மக்களின் ஒத்துழைப்பில் திருப்தியான மாற்றம் உள்ளது என்று சொல்லலாம்.

மேலும் சுகாதார திணைக்கள சேவை வழங்குநர்கள் குறிப்பாக சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலக குழாமினரின் அர்ப்பணிப்பான சேவையும் ஒரு காரணமாகும். வெளியிடங்களோடு தொடர்புபட்ட ஒன்றிரண்டு தொற்றாளர்கள் அடையாளம் காணப்பட்டிருந்தாலும் அவர்களிடமிருந்து ஏனையோருக்கு பரவிவிடாமல் உரிய நேரத்தில் தனிமைப்படுத்தல் தொடர் பரிசோதனைகள் மற்றும் விழிப்புணர்வு நிகழ்வுகளை இரவு பகல் பாராது முன்னெடுக்கின்றார்கள். குறிப்பாக ரமழான் பண்டிகை காலத்தில் அவர்களுடைய பங்களிப்பு மிகவும் அர்ப்பணிப்புமிக்கதாகும்.

இவ்வாறான காரணங்களினால் தான் இன்று வரை மூன்றாவது அலையின் தாக்கம் கல்முனை சுகாதார பிராந்தியத்தில் குறைவான நிலையில் உள்ளது.இந்த நிலையை தொடர்ச்சியாக தக்கவைக்க மக்கள் தொடர்ந்தும் தமது பங்களிப்பை மென்மேலும் அதிகரிக்க வேண்டும்.

Q சமகால கொரோனா சுகாதார சேவைகள் கல்முனையில் திருப்திகரமாக உள்ளதா?

ஆமாம் நிச்சயமாக திருப்திகரமாக உள்ளது. அதனால் தான் மூன்றாவது அலை ஆரம்பித்து பல வாரங்கள் கடந்துவிட்ட நிலையிலும் கல்முனை சுகாதார பிராந்தியம் இன்னும் ஆபத்து குறைந்த பிரதேசங்களுள் முக்கியமான ஒன்றாக இருக்கின்றது. சுகாதாரத் துறையினரின் அர்ப்பணிப்புமிக்க சேவை பொலிஸ் மற்றும் இராணுவத்தின் பங்களிப்பு எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மக்களின் ஒத்துழைப்பு திருப்திகரமாக உள்ளது.

Q தொற்று நோயாக உள்ள கொரோனாவை எமது பிரதேசத்தில் இருந்து முற்றிலும் ஒழிக்க வேண்டுமானால் எத்தகைய விசேட நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும் என்று நம்புகின்றீர்கள்?

கைகளை சுத்தம் செய்தல் முகக்கவசம் பாவித்தல் சமூக இடைவெளியை பேணுதல் என்ற மூன்று அடிப்படையான விடயங்களையும் நூறு வீதம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அவசியமில்லாமல் வீடுகளை விட்டு வெளிச்செல்லாதிருக்க வேண்டும். தேவையற்ற ஒன்றுகூடல்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவசியம் கருதி தொற்று அதிகமாக உள்ள பகுதிகளுக்கு கடந்த பதினான்கு நாட்களுக்குள் சென்று வந்திருந்தால் அல்லது அப்பகுதியைச் சேர்ந்தவர்களோடு நெருக்கமாக தொடர்புற்றிருந்தால் தம்மை சுயமாக தனிமைப்படுத்திக்கொண்டு தமது பகுதிக்குரிய பொது சுகாதார பரிசோதகருக்கு அறிவித்து அவர்களது அறிவுறுத்தலுக்கிணங்க நடந்துகொள்ள வேண்டும். பரிசோதனைகளுக்கு பூரண ஒத்துழைப்பு வழங்க வேண்டும். இதனோடு தொடர்புபட்ட தகவல்களை மறைக்கக்கூடாது.

குறிப்பாக தொற்று அதிகமாக பரவும் இடங்களில் இருந்து யாராவது தமது பிரதேசங்களுக்கு வருகை தந்ததாக தெரியவந்தால் அது பற்றி தமது பொது சுகாதார பரிசோதகருக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

ஒருவருக்கு கொவிட்-19 நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக தன்னை வீட்டில் உள்ள ஏனையோரிடம் இருந்து சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்வதுடன் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறேஇ நோய் தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் கடந்த பதினான்கு நாட்களுக்குள் நேரடியாக தொடர்புற்றிருந்தாலும் தன்னை வீட்டில் அடுத்த பதினான்கு நாட்களுக்கு சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். தமது பகுதி பொது சுகாதார பரிசோதகருக்கும் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

சுகாதாரத் துறை பொலிஸ் மற்றும் இராணுவத்தின் பங்களிப்பு எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மக்களின் ஒத்துழைப்பு திருப்திகரமாக உள்ளது

Q அதிகாரிகள் என்ன நடவடிக்கை எடுத்தாலும் இனவாத பிரதேசவாத கண்ணோட்டத்தில் சிலர் பதிவிடுவது பற்றி என்ன கூற வருகிறீர்கள்?

உண்மையில் அது கண்டிக்கத்தக்க விடயமாகும். கொவிட்-19 தொற்றுநோயானது ஒரு குறிப்பிட்ட பிரதேசத்தில் மாத்திரமன்றி உலகம் பூராகவும் பரவிக்கொண்டிருக்கின்றது. மக்கள் மத்தியில் அந்நோய் பரவுவதனைத் தடுப்பதற்கு அரச மற்றும் சுகாதார திணைக்களத்தின் அறிவுறுத்தலின் பிரகாரமே சுகாதார திணைக்கள உத்தியோகத்தர்கள் செயற்படுகிறார்கள். அது அந்நோயின் பரவும் தன்மைக்கு ஏற்றவாறு மென்மையாகவும் கடுமையாகவும் இருக்கலாம். எது எப்படியிருப்பினும் தடுப்பு நடவடிக்கைகளின் அடிப்படை நோக்கமானது மக்களை இந்த தொற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாப்பதே ஆகும்.

எனவே பொதுவான செயற்பாடுகள் பரவலாகவோ அல்லது மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாகவோ முன்னெடுக்கப்படுகின்ற போது தனி நபர் சம்பந்தப்பட்ட விடயம் போல அதனை விமர்சிப்பது கண்டிக்கத்தக்க விடயம் மாத்திரமல்ல அது நிறுத்தப்படவும் வேண்டும்.

நேர்கண்டவர்: வேதசகா

சென்ற வார தொடர்ச்சி...

கம்பரும் அவர் வாழ்வியலும்

கௌசி (ஜேர்மனி)

அதை வாங்கிய கம்பர்,

'தண்ணீரும் காவிரியே தார்வேந்தன் சோழனே
மண்ணாவ துஞ்சோழ மண்டலமே'

என ஒரு வெண்பாவை அரைவாசியாகப் பாடிவிட்டு அதனை முடிக்காமல் சென்று விட்டார். இப்பரத்தை அப்பாடலைக் கொண்டு அடுத்த நாள் ஔவையாரை கண்ட போது, இப்பாடலை முடித்துத் தாருங்கள் என்று வேண்டிக் கேட்டுக் கொண்டாள்.

ஔவையும்,

'......பெண்ணாவாள்
அம்பொற் சிலம்பி யரவிந்தத் தாளணியும்
செம்பொற் சிலம்பே சிலம்பு'

எனப்பாடி முடித்துப் பழங்கஞ்சி வாங்கிக் குடித்துவிட்டுச் சென்றாராம்.

இச்சம்பவத்தின் பின் என் சஞ்சலம் விரிகிறது. ஒரு இலக்கிய கர்த்தா தமிழின் மேல் கொண்டுள்ள பற்று பணத்திற்கு விற்கப்பட்டதா? பொன்னையும் பொருளையும் மன்னர்கள் அள்ளி வழங்குவதற்காக, அவர்கள் புகழை மிகைப்படுத்திப் புலவர்கள் பாடியிருப்பது யாவரும் அறிந்ததே. இந்நிகழ்வு கம்பரில் வைத்திருந்த எண்ணத்திற்குப் பங்கம் விளைவிக்கின்றது.

ஒரு இடத்தில் இரட்டையர்கள் பாடுகின்றார்கள்

குன்றுங் குழியுங் குறுகி வழிநடந்து
சென்று திரிவதென்றுந் தீராதோ ஒன்றுங்
கொடாதானைக் கோவென்றுங் காவென்றுங் கூறின்
இடாதோ நமக்கிவ் விடர்.

பரிசில்கள்யாதொன்றும் வழங்காத மன்னனையாம் புகழ்ந்து பாடியதனாலேயே இவ்வாறான நிலைமை எமக்கு ஏற்பட்டது. அப்படியானால் பரிசில்கள் பெறுவதற்காக மன்னர்களைப் பலவாறாகப் புகழ்ந்துபாடிப் பொன்னையும் பொருளையும் பெற்றுக் கொண்டு சென்ற புலவர்கள் பாடிய பாடல்கள் அக்காலச் சூழலை எடுத்துக் காட்டும் கண்ணாடி என எப்படி நாம் எடுத்துரைப்பது.

ஔவை ஒரு பாடலிலே மன்னனைப் புகழ்ந்து பாடும்போது மாற்றரசனை வெட்டிவெட்டி மழுங்கேறிய கத்தியையுடைய மன்னனே என்று பாடுகின்றார். அவ் அரசனின் கண்கள் தன்பிள்ளையைப் பார்த்த போதும் சிவப்பாகவே இருந்தனவாகப் பாடுகின்றார்.

இவை போன்ற பாடலின் மூலம் போர் வெறியைத் தூண்டும் பாடலைப் பாடிப் பாடி வீர உணர்ச்சியை ஊட்டிப் பல உயிர்களைச் சூறையாடச் செய்து பரிசில்களைப் புலவர்கள் பெற்றுச் சென்ற செயலானது அப்புலவர்கள் பின் நீதிநூல்களைப் பாடியிருந்தும் அதன் பயன்தான் என்ன இருக்கின்றது என எண்ணத் தோன்றுகின்றது அல்லவா!

அவ்வாறே இக்காலத்திலும் தமக்கு ஒரு சலுகை, புகழ், ஆதாயம் வரும் என நம்பிப் பலர் உணர்வு மிக்க வரிகளைப் பயன்படுத்திப் பாடல்கள் பாடுவதும், கவிதைகள் வடிப்பதும் நோக்கமாகக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

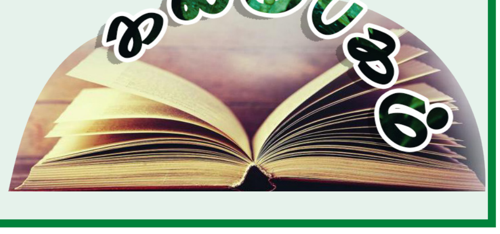
அக்காலத்திலும் புலவர்களிடையே போட்டியும் பொறாமையும் இழையோடிக் காணப்பட்டன.

ஔவையும் கம்பரும், ஒட்டக்கூத்தரும் புகழேந்தியும் ஒருவருக்கொருவர் போட்டியாக வாழ்ந்துள்ளார்கள் என ஆதாரம் காட்டக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

அவ்வாறே இக்காலத்திலும் எழுத்தாளர்களிடையே போட்டியும் பொறாமையும், எழுத்துக்களிடையே காணப்படும் தவறுகளைச் சுட்டிக் காட்டமாட்டாமல், புகழ்வதும், தமிழின் இலக்கண மரபுகளுக்கு பங்கம் ஏற்படும் எழுத்துக்களைக் கண்டு கொள்ளாமல் தமிழாராய்வாளர் வாய் மூடியிருப்பதுவும் தமது பாராட்டுக்களுக்குப் பங்கம் வந்துவிடும் என்னும் சுயநலமே ஆகும்.

இச்செயலும் அக்காலப் புலவர்கள் பொன்னுக்கும் பொருளுக்கும் தூற்றிப் பாட வேண்டிய இடங்களில் போற்றிப் பாடிய செயலுக்கு ஒப்பாக அமைகின்றன. தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டும் தைரியம் ஒவ்வொருவருக்கும் வரவேண்டும். அப்போதுதான் எழுத்துக்களில் தூய்மையைக் கொண்டுவர முடியும். செயலிலே நல்ல உணர்வுகள் விதைக்கப்படும். சுட்டிக்காட்டும் தவறுகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவமும் மக்களிடம் ஏற்பட வேண்டும். மெய்மைக்கு இடமளிக்க நாமும் மெய்யாய் வாழவேண்டும்.

இனி விட்ட இடத்திற்குத் தொடருகின்றேன். உலகுக்கு நீதி சொல்லிய கம்பர் ஆயிரம் பொன்னுக்குத் தன் பாடலைப் பேரம் பேசி; அரைவாசி பணம் கிடைத்தமையால் அரைவாசிப் பாடல் பாடிச் சென்றிருக்கும் சம்பவம்; இலக்கிய கர்த்தாக்களுக்கு எவ்வாறு உணரப்படுகின்றது. சொல்லும் செயலும் ஒன்றானால் உலகம் சொல்லும் உன் பெயர் என்னும் ஒரு வாக்கை நான் எழுதியிருந்தேன். ஏனெனில் உலகுக்கு ஒரு செய்தியை நாம் சொல்லும் முன் நாம் அதுபோல் நடக்க வேண்டும். இதனையே பரிசுத்தம் என்பார்கள். இங்கு கம்பர் செயல் என்னைக் கலங்க வைக்கின்றது.



வாரம் ஒரு படைப்பாளி

தாமரைத்தீவான்

க. மங்களேஸ்வரி

கவிஞர் தாமரைத்தீவான் 1932இல் மூதூருக்கும் கிண்ணியாவிற்கும் இடையிலுள்ள ஒரு அழகான விவசாயக் கிராமமான தாமரைக்கேணியில் பிறந்தார். தனது பிறந்த ஊரின் முற்பகுதியைச் சேர்த்து புனைப் பெயராக்கிக் கொண்ட சோ.இராஜேந்திரம் என்னும் இயற்பெயரைக் கொண்ட இவர் இளைப்பாறிய அதிபராவார். 1956ம் ஆண்டு முதல் எழுதிவரும் இவர் இன்றும் எழுதியும் அரங்கு ஏறிய வண்ணமும் இருக்கிறார். இவரது முதலாவது கவிதை சுதந்திரன் பத்திரிகையில் வெளிவரத் தொடங்கிய காலம் முதல் கவிதைத் துறைக்குத் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்ட தாமரைத்தீவான், ஈழத்திலுள்ள பல்வேறு வாரப் பத்திரிகைகளிலும் சஞ்சிகைகளிலும் எழுதி வருபவர். வீரகேசரி, தினகரன், சிந்தாமணி, வானொலி, சுதந்திரன் ஆகியவற்றில் தொடர்ந்து எழுதிக் கொண்டிருந்த ஒரு கிராமத்தின் ஆத்மா ஆவார்.

1992ஆம் ஆண்டு மைக்கல் கொலினின் தாகம் கலை இலக்கிய வட்டத்தின் அனுசரணையுடன் இவரது முதலாவது தொகுதி "கீறல்கள்" என்ற பெயருடன் அச்சு வடிவம் பெற்றது. இதன் பின்னரே இவரது "போரும் பெயர்வும்" (1999), "ஐம்பாலைம்பது" (2001), "பிள்ளைமொழி" (1992), "உணர்ந்தேன் உரைத்தேன்" (2003), "சிறுவிருந்து" (2004), "சோமம்" (2005), "என்பாநூறு" (2005), "இணைப்பு" (2008), "வள்ளுவரந்தாதி" (2002), "நீத்தார் பெருமை" (2008), "அன்பழைப்பு" (2009), "முருகியம்" (2021) ஆகிய கவிதை நூல்கள் வெளிவந்தன.

நையாண்டிக் கவிதைகளை நறுக்குத் தெறித்தாற் போல் எழுதும் ஆற்றல் பெற்ற தாமரைத்தீவானின் கவிதைகளில் மோனைத் தொடரிற்கு ஏற்றாற் போல் சொற்கள் வந்து விழும் அழகு அபாரம்.

நையாண்டியில் சமூக அனுபவங்களையும், சீர்திருத்தங்களையும் சொல்ல வல்ல ஒரு கவிஞர் ஈழத்தில் இவரெனச் சொல்லலாம்.

மரபுகளை தமது கவிதையின் மூலமாக எழுதிவரும் இவர் சொல்லை வளைத்து, கருத்தை உள்நுழைத்து, நகைச்சுவை மிளிரச் சொல்வதில் வல்லவர். தமது கவிதைகளில் சமூக முரண்பாடுகளை, வாழ்க்கைக் கோலங்களை மனித நடிப்புக்களை மனக் கண்முன்னே கொண்டு வருவது போல் கவிதைகளை வடிக்கும் இவரது ஆற்றல் அற்புதமானது.

நையாண்டியில் சமூக அனுபவங்களையும், சீர்திருத்தங்களையும் சொல்ல வல்ல ஒரு கவிஞர் ஈழத்தில் இவரெனச் சொல்லலாம்.

"சாகப் பிறந்திட்ட சாதி - தமிழ்ச்
சாதியைப் போலொரு சாதியுண்டாமோ?
போகத்துணிந்திட்ட சாதி - தினம்
போராடி வானகம் போகின்ற சாதி
பறித்திட விடுகின்ற சாதி - எல்லாம்
பறிபோனபின்பே பதைக்கின்றசாதி
மறித்திட நினையாத சாதி - எதிர்
மாற்றானை உறவாக மதிக்கின்ற சாதி.
பழமையில் மூழ்கிடும் சாதி - இந்தப்
பாரிலே யாவர்க்கும் முன் வந்த சாதி
பிழையான வழிபோன சாதி - பழம்
பெருமையை மட்டும் பேசிடும் சாதி."

பன்னாட்டு இணையவழி இலக்கியச் சந்திப்பு

ஜேர்மனி தமிழ் வானவை நடத்துகின்ற பன்னாட்டு இணையவழி இலக்கியச் சந்திப்பு நிகழ்வு இம்மாதம் 30.5.2021 அன்று ZOOM வழி நடைபெற இருக்கின்றது. இந்நிகழ்வில் புகழ்பெற்ற கல்விமான் பேராசிரியர் க.கைலாசபதி அவர்களைச் சிறப்பிக்கும் முகமான சிறப்புரைகள் இடம்பெற இருக்கின்றன. பேராசிரியர் சி. மௌனகுரு (இலங்கை) அவர்களும் கவிஞர் நா. முத்துநிலவன் (இந்தியா) அவர்களும் சிறப்புரையாற்ற இருக்கின்றார்கள். பேராசிரியர் க.கைலாசபதி அவர்களிடம் கல்வி கற்றவர்கள் அவரைப் பற்றிய ஆய்வு செய்தவர்கள். மற்றும் இலக்கிய ஆர்வலர்கள் அனைவரும் கீழே தரப்பட்டுள்ள இணைப்பில் இணைந்து உங்கள் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து சிறப்பிக்குமாறு அன்புடன் அழைக்கப்படுகின்றீர்கள்.

Zoom ID : 2509770769
Password : 246810

கௌசி
தமிழ் வான் அவை
ஜேர்மனி

கொரோனாவும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும்

எட்டிக்கு போட்டியாக வல்லரசுகள் விஞ்ஞான வளர்ச்சியில் உச்சத்துக்கு சென்று இருந்தாலும், வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகள் கூட இந்த கொரோனாவை கட்டுப்படுத்தவோ, பரவுதலை தடுக்கவோ வழியின்றி தவிக்கின்றன.

ஆனால் இதற்கான வழிகள் பரவுதலை தடுத்தல் அல்லது எதிர்கொள்ளுதல் ஆகும்.

தடுப்பதற்கு பல வழிமுறைகளை நாம் அறிந்திருந்த போதிலும் எம்மால் அதனை நடைமுறைப்படுத்த முடியாமல் உள்ளது.

எதிர்கொள்வது என்பது ஓர் தடுப்பூசி அல்லது இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மூலம் சாத்தியமாகின்றது. இன்றைய நிலையில் தடுப்பூசி உற்பத்தி செய்யும் நாடான இந்தியா கூட அதனை அனைவருக்கும் வழங்க முடியாத நிலையில் உள்ளது. ஆகவே நாமும் எமது நாட்டில் அனைவருக்கும் தடுப்பூசி ஏற்றுவது என்பது உடனடியாக எதிர்பார்க்க முடியாதது. அதுவரையில் நாம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க இயற்கையான சில வழிகளைப் பார்ப்போம்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து உடலில் கிருமிகளை அழிக்கும் மூலிகை பானம்

இதற்கு தேவையான மூலப்பொருட்கள்

எலுமிச்சை பழம்	–	1
இலவங்கப்பட்டை	–	10g அளவு
பூண்டு	–	3 பல்
கிராம்பு	–	4
இஞ்சி	–	10g அளவு
துளசி இலைகள்	–	8
வெந்தயம்	–	ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரை எடுத்து அதில் லவங்கப்பட்டை, பூண்டு, கிராம்பு, இஞ்சி, துளசி இலைகள், வெந்தயம் இதை சேர்த்து ஒரு சில நிமிடங்கள் கொதிக்க வையுங்கள்.

தண்ணீர் கொதித்த பிறகு ஐந்து நிமிடங்கள் மிதமான சூட்டில் கொதிக்க விடுங்கள்.

இந்த பானத்தை தனியாக எடுத்து வைத்து ஆறிய பிறகு இதை வடிகட்டுங்கள்.

இந்த பானத்தில் பாதி அளவு எடுத்து அதில் எலுமிச்சை சாறு கலந்து சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்னர் குடியுங்கள்.

மொத்த பானத்தையும் காலை, மாலை என 2 வேளையாக குடிக்க வேண்டும்.

இதில் உள்ளடங்கியுள்ள மூலிகைகளின் மருத்துவத் தன்மையைப் பார்ப்போம்...

துளசி இலைகள்

இந்த பானம் தயாரிக்க வேண்டிய இந்த எல்லா பொருள்களும் மிகவும் எளிதாக நமக்கு கிடைக்கக் கூடியவை. ஆனால் அதிக அளவு ஆரோக்கிய நன்மைகளை கொண்டவை. முக்கியமாக இதில் சேர்க்கப் படக்கூடிய

துளசி இலைகள் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க கூடியது. ஒவ்வொரு நாளும் சில துளசி இலைகளை சாப்பிடுவது நோய்த்தொற்று பிரச்சினைகளை எதிர்த்துப் போராடும். இதில் இருக்கக்கூடிய பாக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்புகள், வைரஸ் தடுப்பு பண்புகள், பூஞ்சைக்காளான் எதிர்ப்பு பண்புகள் எல்லா நுண் கிருமிகளையும் எதிர்த்துப் போராடக் கூடியது. சுவாசம் சம்பந்தமாக வரக்கூடிய எல்லா நோய் தொற்றுகளையும் தடுக்கக்கூடியது. காய்ச்சல், சளி, இருமல் மற்றும் பிற வைரஸ் தொற்றுகளை தடுக்க இந்த துளசி உதவுகிறது.

இலவங்கப்பட்டை

உணவுகளில் நறுமணத்தையும் ருசியையும் கொண்டு வரக்கூடிய இலவங்கப்பட்டையில் பாலிஃபீனால்கள் மற்றும் புரோந்தோசயனிடின்கள் போன்ற ஆக்சிஜனேற்ற பண்புகள் அதிக அளவில் உள்ளது. இலவங்கப் பட்டையில் இருக்கக்கூடிய ஆன்டி–வைரல், பாக்டீரியா எதிர்ப்பு மற்றும் பூஞ்சை காளான் எதிர்ப்பு பண்புகள் வெளியிலிருந்து வரக்கூடிய நோய் கிருமிகளால் ஏற்படக்கூடிய நோய்த் தொற்றுக்கான வாய்ப்புகளை மிக வேகமாக குறைகிறது.

வெந்தயம்

வெந்தய விதைகளில் சக்திவாய்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்றங்கள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் காணப்படுகிறது. இது நம்முடைய உடலில் நீரை சமநிலைப் படுத்துகிறது. வாயு, அஜீரணம் மற்றும் பிற செரிமான சிக்கல்களை தடுக்கவும் உதவுகிறது. மேலும் வெந்தயத்தில் இருக்கக்கூடிய அமினோ அமில கலவைகள் இன்சுலின் சுரப்பையும் தூண்டுகிறது. அதுமட்டுமில்லாமல் ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

பூண்டு

பூண்டு சாப்பிடும்பொழுது அது ரத்த ஓட்டத்தில் வைரஸை எதிர்த்துப் போராடக்கூடிய செல்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க உதவுகிறது. பூண்டில் அல்லின் என்கிற ஒரு கலவை காணப்படுகிறது. பூண்டை நாம் சாப்பிடும் பொழுது நம்முடைய ரத்தத்தில் கலந்து அல்லிசினாக மாறுகிறது. இந்த கலவை தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடவும் நோய்களை தடுக்கவும் உதவுகிறது.

இஞ்சி

இஞ்சியில் அதிக அளவில் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளும், ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகளும் இருக்கிறது. இது நம்முடைய உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து ஆரோக்கியத்தைக் கூட்டும். இஞ்சி போன்ற அதிக ஆக்ஸிஜனேற்றம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வது நம்முடைய உடலில் ஏற்படக்கூடிய செல்களின் சிதைவு பிரச்சனையை நீக்கி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுவாக வைத்திருக்கும். இஞ்சி அதிக அளவிலான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கொண்டுள்ளது.

இப்படி இந்த பானத்தில் சேரக்கூடிய எல்லா பொருட்களும் நம்முடைய உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க கூடியது. அதுபோல நம்முடைய உடலில் வெளியிலிருந்து வரக்கூடிய வைரஸ், பாக்டீரியா போன்ற நச்சு கிருமிகளை சிறந்த முறையில் எதிர்த்துப் போராடக் கூடியது. ஆகையால் இந்த பானத்தை நீங்கள் தொடர்ந்து குடித்து வரும் பொழுது நச்சுக் கிருமிகளால் ஏற்படக்கூடிய தொற்று பிரச்சனைகள் குறைந்து

வித்தகர்களின் கவனத்திற்கு:

கண் திறக்குமா கல்வி சமூகம்?

கடந்த வாரம் வெளியான 2020ஆம் ஆண்டுக்கான க.பொ.த.உயர்தரப்பரீட்சை தொடர்பான பகுப்பாய்வு அறிக்கையை கல்வி அமைச்சின் மதிப்பீட்டு ஆய்வுப் பகுதி வெளியிட்டுள்ளது.

G.C.E (A/L) Results
Status of districts at the national level
(Comparison 2019 -2020)
New Syllabus - School Candidates

District	2019 (Rank)	2020 (Rank)
Trincomalee	8	14
Batticaloa	10	22
Ampara	21	24
Eastern Province	4	9

க.பொ.த(உ.த) பெறுபேறு தேசிய மட்டத்தில்
மாகாணத்தின் நிலை (ஒப்பீடு 2019 -2020)
புதிய பாடத்திட்டம் - பாடசாலைப் பரீட்சார்த்திகள்

	2019 (Rank)	2020 (Rank)
Eastern Province	4	9
Bio Stream	3	6
Physical Science	4	8
Commerce	4	9
Arts	5	6
E. Tech	8	8
B. Tech	6	7
Others	1	5

மாகாண அடிப்படையில் அறிக்கையின் படி முதலிடத்தை வடமேல் மாகாணமும் இறுதி இடத்தை அதாவது ஒன்பதாம் இடத்தை கிழக்கு மாகாணமும் அடைந்துள்ளது.அதேவேளை, வடமாகாணம் ஆறாவது இடத்தை அடைந்துள்ளது.

Table 6.1 : G.C.E.(A.L.) Examination - 2020 (NEW)
Performance of All Candidates by Province
Arranged in Descending Order of Eligible Percentage

	Province	No. Sat	Eligible for University Entrance		Obtained 3A's		Failed in All Subjects	
			No.	%	No.	%	No.	%
1	North Western	31,334	21,029	67.11	845	2.70	2,576	8.22
2	Uva	18,391	11,989	65.19	400	2.17	1605	8.73
3	Western	73,592	47,969	65.18	2,696	3.66	6,934	9.42
4	Southern	37,932	24,617	64.90	1276	3.36	3,533	9.31
5	Sabaragamuwa	27,090	17,545	64.77	588	2.17	2,496	9.21
6	Northern	14,630	9,229	63.08	246	1.68	1,498	10.24
7	North Central	17,717	11,056	62.40	436	2.46	1,824	10.30
8	Central	35,918	22,229	61.89	695	1.93	3,313	9.22
9	Eastern	21,021	12,674	60.29	331	1.57	2,356	11.21
	All Island	277,625	178,337	64.24	7,513	2.71	26,135	9.41

மாகாண அடிப்படையில் முதலிடத்தை வடமேல்மாகாணமும் இரண்டாமிடத்தை மேல்மாகாணமும் மூன்றாமிடத்தை ஊவா மாகாணமும் நான்காம்இடத்தை தென்மாகாணமும் ஐந்தாம் இடத்தை சபரகமுவ மாகாணமும் ஆறாம் இடத்தை வடமாகாணமும் ஏழாம் இடத்தை மத்தியமாகாணமும் எட்டாமிடத்தை வடமத்தியமாகாணமும் ஒன்பதாமிடத்தை கிழக்கு மாகாணமும் பெற்றுள்ளது.

G.C.E.(A.L.) Examination - 2019 (NEW)
Performance of All Candidates by Province
Arranged in Descending Order of Eligible Percentage

	Province	Number Sat	Eligible for University Entrance (Passed in 3 Subjects)		Obtained 3 A's		Failed in All Subjects	
			No.	%	No.	%	No.	%
1	North Western	21,371	13,667	63.95	629	2.94	1,733	8.11
2	Northern	10,024	6,392	63.77	245	2.44	871	8.69
3	Western	53,260	33,301	62.53	2,095	3.93	4,844	9.10
4	Uva	11,718	7,060	60.25	255	2.18	1,151	9.82
5	Eastern	13,677	8,181	59.82	260	1.90	1,405	10.27
6	Sabaragamuwa	17,488	10,404	59.49	469	2.68	1,786	10.21
7	Southern	23,810	13,992	58.77	813	3.41	2,525	10.60
8	North Central	11,247	6,554	58.27	321	2.85	1,161	10.32
9	Central	24,572	14,086	57.33	447	1.82	2,443	9.94
	All Island	187,167	113,637	60.71	5,534	2.96	17,919	9.57

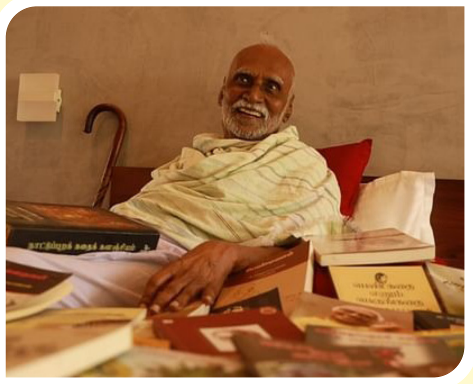
2019இல் 4ஆம் இடத்திலிருந்த கிழக்கு மாகாணம் இம்முறை 9ஆவது இடத்தை அடைந்துள்ளது. அதாவது இனி இடமில்லை என்று சொல்லும் இறுதிநிலையை அடைந்துள்ளது.

கல்விச்சமூகம் கண் திறந்து ஆவன செய்யுமா?

மறக்க முடியாத இலக்கியவிலாளர் கி. ராஜநாராஜணன் (கி.ரா)

கேதீஸ்

தமிழ் இலக்கிய உலகில் அனைவராலும் அறியப்பட்ட எல்லோரின் நன்மதிப்பை பெற்ற மூத்த எழுத்தாளர் கரிசல் இலக்கியத்தின் தந்தை என கருதப்படும் கி.ரா என அழைக்கப்படும் கி. ராஜநாராஜணன் 17. 05. 2021 அன்று தனது 98 ஆவது வயதில் காலமானார்.



தமிழ்நாடு கோவில்பட்டியின் அருகில் உள்ள இடைசெவல் எனும் குக்கிராமத்தில் பிறந்து இலக்கிய உலகில் புரட்சி படைத்த ஒரு முற்போக்கு சிந்தனைவாதியான கி.ரா. இலங்கை தமிழர்களை பெரிதும் நேசித்தவராக காணப்பட்டார்.

மழைக்குதான் பாடசாலைக்கு ஒதுங்கினேன் அதுவும் மழையைத்தான் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன் என தன்னைப் பற்றிக் கூறும் கி.ரா, தனது சிந்தனைகளாலும் எழுத்துக்களாலும் பல பேராசிரியர்களை, கல்விமான்களை, சிறந்த மனிதர்களை, எழுத்தாளர்களை உருவாக்கிய ஆழமான எழுத்துக்கு சொந்தகாரர் இவர்.

எளிமையான பண்புள்ள கி.ராவின் திறமையும் எழுத்தின் பலமும் பாண்டிச்சேரி பல்கலைக்கழககத்தில் சிறப்பு பேராசிரியராகவும் பணியாற்ற வைத்தது.

அடிப்படையில் ஒரு விவசாயியான இவர் எழுத்திலும், இசையிலும் ஆர்வம் கொண்டவர். 1958 ஆம் ஆண்டு சரஸ்வதி இதழில் இவரது முதல் கதை வெளியாகியது. கரிசல்பட்டு மக்களின் வாழ்க்கையை பிரதிபலிப்பதாக அந்த மக்களின் நம்பிக்கையை பெற்றதாக இவரின் கதையுலகம் காணப்பட்டது.

பல விருதுகளை பெற்றுக்கொண்ட கி.ரா, விருதுகளை பெரிதும் எதிர்பார்ப்பவராக இருந்ததில்லை. ஆனால், பல விருதுகள் அவரை தேடி வந்து பெருமை கொண்டது எனலாம்.

கரிசல்வட்டாரஅகராதிஎன்றுமக்கள் தமிழுக்கு அகராதி உருவாக்கிய முன்னோடி இவரே. சாகித்ய அகடமி விருதுகள், இலக்கிய சிந்தனை விருது, தமிழகஅரசின்விருது, கனடா தமிழ் இலக்கியத் தோட்டத்தின் 2016ஆம் ஆண்டுக்கான தமிழ் இலக்கியச் சாதனை விருது, இலக்கிய ரத்னா உள்ளிட்ட தமிழின் முக்கிய இலக்கிய விருதுகளைப் பெற்ற, கி.ரா. தனது இறுதி காலத்தில் புதுச்சேரியில் வாழ்ந்து வந்தார். 2016-17 ஆம் ஆண்டுக்கான மனோன்மணியம் சுந்தரனார் விருதும் கி.ராவிற்கு வழங்கப்பட்டது.

சிறுகதை, புதினம், நாட்டுப்புறவியல், கிராமிய வாழ்க்கை, குறுநாவல், நாவல், கட்டுரை என எழுத்துலகிற்கு சிறந்த பல படைப்புக்களை தந்தவர். கோபல்ல கிராமம். கோபல்லபுரத்து மக்கள் நாட்டுப்புற கதைக் களஞ்சியம் பெரிதும் பேசப்படும் படைப்புக்கள் இவரின் எழுத்துக்கள் பல திரைப்படங்களின் கதைகளாவும் வந்திருந்தன.

கி.ராவின் இழப்பு இலக்கிய உலகில் ஈடு செய்ய முடியாத பேரிழப்பு ஆகும்.

பெண்களுக்கு தேடல் இன்றியமையாததா?

இன்றைய இந்த நூற்றாண்டில் பெண்கள் பல துறைகளில் கால் பதித்துள்ளதுடன், அவர்களின் முன்னேற்றம் என்பது வியக்க வைக்கும் ஒன்றாகவே உள்ளது. பெண் கல்வி என்று சொல்லப்படும் போது அது புத்தகக் கல்வி மாத்திரமா அல்லது அவர்கள் உரிமை தொடர்பிலும் அவர்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டுமா எனும் வினா எழுகிறது.

அதாவது பெண்கள் தமது அறிவை தொடர் தேடல் ஊடாக பெருக்கிக் கொள்ளுதல் அவர்களின் முன்னேற்றத்திற்கு இன்றியமையாத ஒன்றாக இருக்கிறது. அடிப்படை கல்வியை தாண்டி பெண்கள் ஒவ்வொருவரும் தமது உரிமைகள் தொடர்பில் தெளிவான அறிவை பெற்றிருத்தல் மட்டுமன்றி அதனை நடைமுறைபடுத்த முன்வரவேண்டும். பெண்களின் அடிப்படை உரிமைகளில் வாக்குரிமை, சொத்துக்கள் உரிமை, வன்முறை மற்றும் பாகுபாடு அற்ற வாழ்வுரிமை முக்கிய உரிமைகளாக காணப்படுகிறது.

கடந்த நூற்றாண்டில் தான் பெண்களுக்கான வாக்குரிமை உட்பட பல உரிமைகள் கிடைத்தன. இந்த உரிமைகளுக்காக போராடியவர்களில் சூசன் பி. அந்தோணி (Susan B. Anthony) மற்றும் எலிசபெத் காடி ஸ்டாண்டின் (Elizabeth Cady Stanton) முகம் முக்கியமானவர்களாக வரலாறு குறிப்பிடுகிறது. அன்று இவர்களுடன் பல பெண்கள் இணைந்து போராடியதால் தான் இன்று உலகில் வாழும் அனைத்து பெண்களுக்கும் பல உரிமைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. அவர்களுக்கான உரிமைகள் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது மாத்திரமல்ல அதை பாதுகாக்கும் விதமான சட்டங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

பெண்களுக்குரிய உரிமைகள் மற்றும் சட்டங்களை நாம் அறிந்து கொண்டு அதை நடைமுறைபடுத்துவது ஒவ்வொரு பெண்களின் கடமையாகும். அதை பற்றி சரியான விழிப்புணர்வை பெற்று மற்றவர்களுக்கு குறிப்பாக நமது ஆண்/பெண் குழந்தைகளுக்கும் எடுத்து கூறுவதும் நமது கடமையாகும். கடந்த நூற்றாண்டில் பெண்களுக்கு வாக்குரிமை வழங்கப்பட்ட போதிலும் இன்னும் பெண்கள் சுதந்திரமாக வாக்களிக்க முடியாத சூழ்நிலை பல நாடுகளில் காணப்படுவது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. அது மட்டுமல்ல பொது வாழ்வில் பெண்கள் தலைமைத்துவம் 22 நாடுகளில் மட்டுமே காணப்படுவதாகவும் 119 நாடுகளில் பெண்கள் தலைமைத்துவம் இன்னும் இல்லை எனவும் முக்கியமான உயர் பதவிகளில் பெண்களுக்கான சமத்துவம் பெற 130 ஆண்டுகளுக்கு மேல் எடுக்கும் எனவும் ஐக்கிய நாடுகளின் பெண்கள் பிரிவு தமது அறிக்கையில் கூறியிருக்கின்றது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

இது ஒருபுறமிருக்க பெண்களுக்கான வன்முறை நாளாந்தம் உலகளாவிய ரீதியில் அதிகரித்து செல்கிறது. இது சமூக மற்றும் குடும்ப வன்முறையாக, வாய்மொழி மற்றும் உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகமாக வடிவம் பெறுகிறது. அதிகமான வீட்டு வன்முறைகள் தற்கொலைக்கான காரணிகளாக மாறுவதுடன் உளவியல் ரீதியான பாதிப்புக்களை தருகிறது. பெண்கள் நோய் வாய்ப்படுவதற்கான மிகப் பெரிய காரணியாக வீட்டு / குடும்ப வன்முறை விளங்குவதாக கூறப்படுகிறது .

ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் 2018இல் the Washinton post,டில் வெளியான அறிக்கையின் பிரகாரம் பதிவு செய்யப்பட்ட பதிவுகள் அடிப்படையில் ஒரு நாளிலே 137 பெண்கள் வீட்டு வன்முறையில் கொல்லப்படுகின்றனர். ஆனால் 40 வீதமானவர்களுக்கு குறைவானவர்களே தாம் எதிர்நோக்கும் வன்முறை தொடர்பாக ஏதோ ஒரு வகையில் உதவியை நாடுவதுடன் 10 வீதத்துக்கு குறைவானவர்களே வெளியில் வந்து சட்டத்தின் உதவிக்காக காவல் துறையில் முறைப்பாடு செய்கின்றனர்.

துஷ்பிரயோகம் எனும் போது நாமனைவரும் உடல் ரீதியான துன்புறுத்தலை மாத்திரமே கவனத்தில் எடுக்கிறோம். ஆனால் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் (Sexual abuse), Verbal/Emotional abuse, Mental/Psychological abuse, Financial / Economic abuse, கலாச்சார அடையாளம் (Cultural Identity) abuse, என ஆறு வகையான துஷ்பிரயோகங்கள் மிகவும் முக்கியமானதாக பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. இது தொடர்பான தெளிவான விளக்கங்களை நாம் கற்றுக் கொள்வதோடு நமது குழந்தைகளுக்கும் தெளிவூட்டலை கொடுப்பது எமது ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். அப்போதுதான் அவர்களுக்கு துஷ்பிரயோகம் ஒன்றிற்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும் போது அவர்கள் நம்மிடம் கூறுவார்கள். அதற்காக குரல் கொடுப்பார்கள் அதிலிருந்து தம்மையும் பாதுகாத்துக் கொள்வார்கள்.

உறங்கும் முன் தலையணைக்கு கீழ் பூண்டை வைப்பதன் அற்புதம்!

பொதுவாக பூண்டை உணவில் சேர்த்து கொள்வதால், பலவித நன்மைகள் நமக்கு கிடைக்கிறது. இது நம் உடலை தொற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

தூங்குவதற்கு முன் பூண்டின் சில பற்களை தலையணையின் கீழ் வைத்திருப்பது மிகவும் நன்மை அளிக்கிறதாம்.

நாம் எளிதாக கொசுத் தொல்லையிலிருந்து விடுபடலாம். மேலும் பூண்டில் இருக்கும் பல கூறுகள் கொசுக்கள் மற்றும் பல பூச்சிகளுக்கு நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தவையாக இருக்கின்றன.

பூண்டில் வைட்டமின் பி 1 உள்ளது. இது மனிதர்களுக்கு நல்ல தூக்கத்தை அளிக்கிறது. இது தவிர வைட்டமின் பி 6–ம் பூண்டில் உள்ளது. இது தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுவோருக்கு அதிக நன்மை பயக்கும்.

தினமும் தலையணையின் கீழ் பூண்டு வைத்திருப்பது ஒரு நபரின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.பூண்டில் உள்ள அல்லிசினின் காரணமாக மூக்கில் எந்த விதமான தொற்றுநோயும் ஏற்படாமல் இருக்கும். மூக்கில் உள்ள அடைப்பும் சரியாகும்.

முன்னணி நடிகர்களை கழட்டிவிட்ட நடிகை நயன்தாரா!

தென்னிந்திய சினிமாவின் குறுகிய காலகட்டத்தில் பல ஆண்டுகளாக நம்பர் 1 நடிகையாக இருந்து வருபவர் நடிகை நயன்தாரா. தமிழில் கஜினி படத்தில் ஆரம்பித்த சினிமா வாழ்க்கை தற்போது லேடி சூப்பர் ஸ்டார் என பெயர் பெற்று கொடிக்கட்டி பறந்து வருகிறார்.

நடிகை நயன்தாரா, ரஜினிகாந்தின் "அண்ணாத்தே" விக்னேஷ் சிவன் இயக்கும் "காத்து வாக்குல ரெண்டு காதல்" "நெற்றிக்கண்" போன்ற படங்களின் படப்பிடிப்பில் பிஸியாக இருந்து வந்துள்ளார். தற்போது திடீரென எந்த முன்னணி நடிகர்களுடனும் ஜோடியாக இனிமேல் நடிக்க போவதில்லை என்று முடிவெடுத்துள்ளாராம்.

மேலும் கதாநாயகிக்கு முக்கியத்துவம் தரும் படங்களே தேர்வு செய்யப்படும் என்றும் கூறியுள்ளார். இதற்கு என்ன காரணம் என்று கூறப்படாமல் இருக்கிறது.

மாதவிலக்கு நின்ற பெண்கள்

அந்த மூன்று நாட்கள் பருவமடைந்த அனைத்துப் பெண்களுக்கும் தொல்லையாக இருக்கும். ஆனால் பெண்மையைப் போற்றிப் பாதுகாக்க அந்த மூன்று நாட்களே உதவுகின்றன.

நாற்பது வயதளவில் அந்தத் தொல்லை தீர்ந்து விடுகின்றது. ஆனால் புதிய தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன.

எனவே நாற்பது வயதைத் தாண்டிய பெண்கள் மாதவிலக்கு நிற்பின் ஏற்படும் உடலியல் தேவைகளைப்பற்றி அறிந்துகொள்வது அவசியமாகும்.

அறிகுறிகள்

மாதவிலக்கு நின்ற பின்பு ஏற்படும் சில குறுகிய கால அறிகுறிகள், உடல் கொதிப்பு, இரவில் வியர்வை, மர்ம உறுப்பு வரட்சி – எரிச்சல், அரிப்பு, உடலுறவின் போது ஏற்படும் வேதனை, சிறு நீரை அடக்கி வைக்க முடியாமை, நினைவாற்றல் சிறு வீழ்ச்சி, கவனக் குறைவு முதலியவையாகும்.

சினைப்பை என்கிற சூலகங்கள் கருமுட்டைகளை உற்பத்தி செய்வதை நிறுத்தும் போது மாதவிடாய் நின்று விடுகின்றது. இதற்கு அடிப்படையான காரணம் ஈஸ்டிரோஜன் என்கின்ற சுரப்பி நின்று விடுவதுதான். கருப்பை விலக்கப்பட்ட பெண்களுக்கும் மாதவிடாய் நின்று போவதுண்டு.

ஈஸ்டிரோஜன் பற்றாக் குறையால் தோலிலும், இதய நாளங்களிலும் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றன. தோலுக்கு மினுமினுப்பையும் மிருதுத் தன்மையையும் கொடுக்கும் கொலேஜன் என்கின்ற புரதம் சார்ந்த நார்ப் பொருள் குறைந்து விடுவதால், தோலில் வரட்சியும், சுருக்கங்களும் ஏற்படுகின்றன.

மாதவிலக்கு நின்று போன பெண்கள் தங்களுக்கு ஏற்படும் தொல்லைகளில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள சில வழிமுறைகள்.

1. காபி, தேநீர் அருந்துவதைக் குறைத்துக் கொள்ளல்.
2. குளிர்ச்சியான தண்ணீரை அதிகமாகக் குடியுங்கள். (மண் பானையில் நீர் குடிப்பது சிறந்தது.)
3. காற்றோட்டமான இடங்களில் வசிப்பது, ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக் கொள்வது நன்று.
4. உடல் கொதிப்பு ஏற்படும் போது மன இறுக்கமின்றி அதனை எதிர்கொள்வது.
5. தியானம், உடற்பயிற்சி செய்தல்.
6. இரவில் உறக்கத்தைக் குலைத்திடும் உடல் கொதிப்பு இறுக்குமாயின் பகலில் போதுமான ஓய்வினை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.
7. உடல் சூட்டைத் தனிக்க ஈரத் துணியால் உடலைத் துடைத்தல்.
8. இரவில் தளர்வான பருத்தி ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளல்.
9. படுக்கையறையை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.

க. மங்களேஸ்வரி
திருகோணமலை

வரலாறும் உன்னை பேசும்

மங்கையே நீ
மனதளவில்
மலை போல் வலிமையானவள் என்று
மண்ணின் வரலாறுகள் பறைசாற்றும்

வீரப்பெண் நீயென்று
வீரகாவியங்கள்
விளக்கம் கொடுக்கும் – விலை
மதிப்பற்ற இரத்தினமும் நீயென்றே
வியந்து பேசும்

தட்டிக்கேள் அநியாயங்களை
தகர்த்தெறி தடைகளை
அள்ளிக்கொடு அன்பினை
கிள்ளி எறி துரோகத்தை

மதித்திடு சட்டத்தை
மிதித்திடு மட்டமானவற்றை
தீட்டிடு திட்டத்தை
வகுத்திடு கொள்கைகளை

ஊருக்காக உழைத்திடு
உண்மைக்காக குரல் கொடு
உலகம் உன்னை போற்றிடும்
வரலாறும் உன்னை பேசிடும்

மங்கையர் மகுடம்

ஜெனிதா மோகன்

விடுகதை

1. சிவப்பு பைக்குள் சில்லறை கொட்டிக் கிடக்குது அது என்ன?
2. காற்றிலே பறக்கும் கண்ணாடி குண்டு தொட்டு விட்டால் பார்க்க முடியாது?
3. பச்சை வீட்டுக்கு சிவப்பு வாசல்?
4. ஒற்றைக்காலில் ஒய்யாரமாய் ஆடுவான். ஓய்ந்து விட்டால் படுத்து விடுவான்?
5. ஐந்து அடுக்கு நான்கு இடுக்கு அது என்ன?
6. கடலில் கலக்காத நீர், யாரும் குடிக்காத நீர் அது என்ன?
7. சின்னத்தம்பிக்கு தொப்பியே வினை?
8. நடைக்கு உதாரணம் சொல்வார்கள் ஆனால் குறுக்கே நடந்தால் சிலருக்கு பிடிக்காது அது என்ன?
9. அடிமேல் அடி வாங்கி அனைவரையும் சொக்க வைப்பான் அவன் யார்?
10. விடுமுறை இல்லாத கடை அது என்ன?

விடைகள்

1. மாதுளம் பழம், 2. நீர்க்குமிழி, 3. கிளி,
4. பம்பரம், 5. கைவிரல்கள், 6. கண்ணீர்,
7. தீக்குச்சி, 8. பூனை, 9. மேளம்,
10. சுடுகாடு

டி. கர்ஷா
தரம் - 6M
கார்மேல் பற்றிமா கல்லூரி
(தேசிய பாடசாலை)
கல்முனை.

கன்று

பாட்டு ஒன்று பாடு தனி

ஒன்றாய்.. இரண்டாய்.. மூன்றாய்..!

ஒன்று இரண்டு மூன்று
ஒன்றொன்றாய் சொல்லணும் பாப்பா!
நான்கு ஐந்து ஆறு
நன்றாய் சொல்லணும் பாப்பா!
இன்னும் ஏழு எட்டாய்
இதமாய் சொல்லணும் பாப்பா!
ஒன்பது பத்து வரைக்கும்
ஒழுங்காய் சொல்லணும் பாப்பா!

விமலேஸ்வரன் சேதுமாதவன்
க.பொ.த. உயர்தரம்
கமு/ கமு/ சிவசக்தி மகாவித்தியாலயம்,
நற்பிட்டிமுனை

பன்மொழி புலமை பாடகர்களுக்கு அதிகளவில் தேவை

பின்னணி பாடகி கமலஜா ராஜகோபால்

தென்னிந்திய திரைப்பட பாடல்கள் இன்றைய காலக்கட்டத்தில் உலக வாழ் தமிழ் நேயர்கள் மத்தியில் பிரபல்யம் பெற்று விளங்குகிறது. இந்த நிலையில் தென்னிந்தியாவில் இளம் பாடகர்களும், பாடகிகளும் தமது திறமையால் மிளிர்வதை காணக்கூடியதாக உள்ளது.

அது மாத்திரமன்றி பன்மொழி புலமைகொண்டவர்களாகவும்,தென்னிந்திய பாடகர்களும், பாடகிகளும் விளங்குகின்றனர். இந்த நிலையில் உலகளவில் அதிகளவிலான பாடல் ஆல்பங்களை வெளியிட்டவரும், தென்னிந்திய இளம் பின்னணி பாடகியுமான கமலஜா ராஜகோபாலை நாம்நேர்கண்டோம். கல்முனைநெட் இணையத்தள பத்திரிகைக்கு அவர் பிரத்தியேக செவ்வியைவழங்கினார்.

இசைத்துறையில் நுழைவதற்கான வாய்ப்பு உங்களுக்கு எவ்வாறு கிடைத்தது?

என்னுடைய கல்லூரி காலங்களிலேயே எனக்கு இசைத்துறை மீது அதிக ஆர்வம் காணப்பட்டது. அதற்கு மேலதிகமாக எனது தாயாரும் ஒரு பின்னணி பாடகி என்பதனால் எனக்கு இயற்கையாகவே இசை மீது பற்று இருந்தது. இசை மீது காணப்பட்ட ஆர்வமும், பற்றும் என்னை ஒரு பின்னணி பாடகியாக உயர்த்தியது என்று கூறலாம்.

எனது தாயாரின் பெயர் உஷாராஜ் என்பதாகும். கல்லூரி காலங்களில் நடைபெறுகின்ற பாடல் போட்டிகளிலும், இசை சார்ந்த போட்டிகளிலும் பங்குபற்றி நான் வெற்றி பெற்றேன். இந்த போட்டிகளுக்கு உலகளவில் பிரபல்யம் பெற்ற பின்னணி பாடகர்களும், இசையமைப்பாளர்களும் நடுவர்களாக கலந்து கொண்டார்கள் என்பதை பெருமையுடன் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். நான்கலந்து கொண்ட அநேகமான போட்டிகளில் முதலிடங்களை பெற்றுள்ளதுடன் நடுவர்களிடம் நற்பெயரை பெற்றேன்என்பதைஇத்தருணத்தில்கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். இதனையடுத்து திரைப்படங்களுக்கு பாடல்களை பாடுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் என்னைத் தேடி வர ஆரம்பித்தன.

நீங்கள் தமிழ் மொழி மாத்திரமன்றி மலையாளம், தெலுங்கு போன்ற மொழிகளிலும் திரைப் படங்களுக்கான பாடல்களையும், இசை ஆல்பங்களையும் அதிகளவில் வெளியிட்டுள்ளீர்கள். அது பற்றி கூறுங்கள்?

பன்மொழி புலமை என்பது பாடகர்களுக்கு அதிகளவில் தேவைப் படும் ஒரு விடயமாகும். நான் தமிழ் தெலுங்கு, மலையாளம் போன்ற மொழிகளில் பாடல்களை பாடியுள்ளதுடன் இசை ஆல்பங்களையும் வெளியிட்டுள்ளேன்.

தமிழில் சித்திரம் பேசுதடி, விஞ்ஞானி போன்ற திரைப்படங்களில் பாடல்களை பாடியுள்ளேன். வருத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம், தெலுங்கில் மொழி மாற்றம் செய்யப்பட்ட போது அந்த திரைப்படத்திற்காகவும் தெலுங்கு மொழியில் பாடல்களை பாடியுள்ளேன்.

மேலும் தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம் போன்ற மொழிகளில் பல புதிய திரைப்படங்களிலும் பாடி வருகின்றேன். அத்துடன் மேலும் பல திரைப் பட பாடல்களை தமிழ் மொழியில் மீள் உருவாக்கம் செய்தும் வருகின்றேன். நான் பாடியுள்ள சிறகொடிந்த பறவை மற்றும் கண்ணுக்குள்ள நிக்கிறியே காதலனே என்னும் எனது இசை ஆல்பப் பாடல்கள் இலங்கையில் மா-பெரும் வெற்றியை பெற்றுள்ளது. எனக்கு இலங்கையில் இருக்கின்ற தமிழ் நேயர்கள் தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டு வாழ்த்துக்களை தெரிவித்தனர். இலங்கை வானொலிகளிலும் எனது மீள் உருவாக்க பாடல்கள் ஒலிபரப்பப்பட்டு வருகின்றமை எனக்கு மகிழ்ச்சியை தருகிறது.

நீங்கள் ஒரு இசை குடும்பம் சார்ந்தவர் என கூறியிருந்தீர்கள். அது பற்றி கூறுங்கள்?

நான் இசை குடும்பம் சார்ந்தவர்என்பது எனக்கு மகிழ்ச்சியை வழங்குகிறது. எனது தாயார் உஷாராஜ் ஒரு பின்னணி பாடகியாவார். அவரே எனது முதலாவது குருவுமாவார். எனது பாட்டனாரும் கர்நாடக இசை கலைஞராவார். அவரது பெயர் சங்கீத கலாநிதி ஸ்ரீ டி.கே.கோவிந்தராவோ என்பதாகும். இவர் கர்நாடக இசைத் துறையில் தனியிடத்தைபிடித்திருந்தார். எங்கள்வீட்டில் எப்போதும், இசையும் பாடலும் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கும். வகுப்புக்களும் நடந்து கொண்டே இருக்கும். அதனால் எனக்கு இயற்கையாகவே இசை மீதான பற்று காணப்பட்டது என்பதை பெருமையுடன் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

இசைத்துறையில் உங்களின் இலட்சியம் என்ன?

அனைவரும் விரும்புவது போன்று உலக அளவில் பிரகாசிக்கின்ற இசை மேதையாக உருவாக வேண்டும் என்பதே எனது இலட்சியமாகும். எனது இலட்சியத்தை அடைவதற்கு நான் தொடர்ந்தும் முனைப்புடன் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகிறேன். தொடர்ச்சியாக முயற்சித்தால் இயலாது என்று ஒன்றுமில்லை. மிக பிரமாண்டமான திரைப்படங்களிலும் நான் பாட வேண்டும். இதுவும் எனது இலட்சியங்களில் ஒன்றாகும்.

நேர்காணல்: கிரிஷாந்த்

படையல்
பி. எஸ். புவிராஜா

வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு அவசியமானவை!

சுய மதிப்பீடு

சுய நம்பிக்கையானது ஒரு சொத்து மற்றும் ஆளுமைத் தன்மையுடையது, இது முக்கியமாக, திறன்கள் மற்றும் திறன்களின் நேர்மறையான மதிப்பீடு ஆகும். வெற்றிகரமாக கடினமான சூழ்நிலைகளிலிருந்து விடுபடுவதன் மூலம் தன்னம்பிக்கை உணர்வு ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. நம்மைப் பற்றியும் நம் திறமை பற்றியும் நாம் எவ்வாறு உணர்கிறோம் என்பதுதான் தன் மதிப்பீடு (Self evaluation). இதற்கு முக்கியமானது நம்மைப் பற்றி நமக்கிருக்கும் அபிப்பிராயம். நம்மைப் பற்றிய நம் மதிப்பீடு நம் சுற்றத்தின் அபிப்பிராயத்தைச் சார்ந்தோ சொத்து மதிப்பைச் சார்ந்தோ கல்வித் திறனைச் சார்ந்தோ இருக்கக் கூடாது.

அது நம் உள்மனதைச் சார்ந்த நம் குணத்தைப் பற்றியதாக இருக்க வேண்டும். இந்தத் தன்மதிப்பு உயர்வானதாகவோ குறைவானதாகவோ இரண்டுக்கும் இடைப்பட்ட நிலையிலேயோ இருக்கலாம். ஆனால், அது எந்த நிலையில் இருந்தாலும் நம் வாழ்வில் அது ஏற்படுத்தும் தாக்கம் மிகப் பெரியது.

நம்முடைய தன்மதிப்பு குறைவானதாக இருந்தால் அதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிவது மிகவும் முக்கியம். தனிமை, பிறரால் கட்டுப்படுத்தப்படுதல், படிப்பில் குறைந்த மதிப்பெண் பெறுதல், ஒதுக்கப்படுதல், நிந்திக்கப்படுதல், வேலை வாய்ப்பின்மை ஆகியவை தன்மதிப்புக் குறைபாட்டுக்குப் பொதுவான காரணிகளாக இருக்கலாம்.

சில நேரத்தில், அதற்கான காரணத்தை அறிவது கடினமாகவும் இருக்கலாம். ஆனால், நமக்கு அதற்கான காரணங்கள் தெரிந்தாலும் தெரியாவிட்டாலும் அந்தத் தன்மதிப்பை மேம்படுத்துவதற்குப் பல எளிய வழிமுறைகள் உள்ளன.

விழிப்புடன் இருத்தல்

எதை மாற்ற வேண்டும் என்பதைக் கண்டு உணராதவரை நம்மால் அதை மாற்ற முடியாது. நம்மைப் பற்றி நாம் கொண்டிருக்கும் எதிர்மறையான எண்ணங்களை வெறுமனே உணர்வதே நமக்குப் போதுமானது. அந்த உணர்வால் நாம் அந்த எதிர்மறை எண்ணங்களில் இருந்து விலகிச் செல்ல ஆரம்பிப்போம். நம்மை அந்த எண்ணங்களுடன் அடையாளப்படுத்துவதையும் குறைத்துக்கொள்வோம். இந்தப் புரிதல் இல்லையென்றால், அந்த எதிர்மறை எண்ணங்கள் விரிக்கும் வலையில் சிக்கி நம் தன் மதிப்பைத் தாழ்த்திக் கொள்வோம்.

நமக்குத் தோன்றும் எண்ணங்கள் அனைத்தையும் நாம் நம்பத் தேவை இல்லை. ஏனென்றால், எண்ணங்கள் என்பவை வெறும் எண்ணங்கள், அவ்வளவுதான். நம்மை நாமே கடுமையாக விமர்சிப்பது தெரிய வந்தவுடன் என்ன நடக்கிறது என்பதை கவனமாக, மிகுந்த ஆர்வத்துடன் குறித்துக்கொள்ள ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதற்குப் பின்னர், இவை எல்லாம் வெறும் எண்ணங்கள் தான். இவை எதுவும் உண்மை அல்ல என்பதை நமக்கு நாமே நினைவூட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

கதையை மாற்றுதல்

நம் அனைவருக்குமே நம்மைப் பற்றி ஒரு கதை இருக்கும். அந்தக் கதைதான் நமது சுய கண்ணோட்டத்தை வடிவமைக்கும். அந்தக் கண்ணோட்டத்தின் அடிப்படையில்தான் நம் சுய பிம்பம் உருவாகும். எனவே, இந்தக் கதையை நாம் மாற்ற விரும்பினால் முதலில் அது எங்கிருந்து வந்தது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். மேலும் நமக்கு நாமே சொல்லிக்கொள்ளும் இந்தக் கருத்துகளை நாம் எங்கே பெற்றோம் என்பதையும் யாருடைய கருத்து நமக்குரியது என்பதையும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சில வேளைகளில், நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்கள், நம்மைக் ‘குண்டாக இருக்கிறாய்’ என்றோ சோம்பேறி என்றோ சொல்லிக்கொண்டே இருக்கலாம். இதைக் கேட்டுக்கொண்டே இருந்தால், சில நாட்களில் அவர்களின் அந்தக் கருத்து நம்முடையதாகவும் மாறிவிடும். ஆனால், இந்தக் கருத்துகள் நாம் பிறரிடம் இருந்து கற்றவை என்ற புரிதல் இருந்தால், அதை நம்மிடம் இருந்து அகற்றுவது எளிது. எதை நம்ப வேண்டும், எதை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதைத் தினமும் நமக்கு நாமே சொல்லிக்கொள்வது சிறந்த பலனைத் தரும்.

பிறருடன் ஒப்பிடுவதைத் தவிர்த்தல்

இக்கரைக்கு அக்கரை எப்போதும் பச்சையாகத்தான் தோன்றும் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. நம் கண்களுக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியாகத் தெரியும் மனிதர் உண்மையில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாரா என்பது நமக்குத் தெரியாது. எனவே, உண்மை நிலை எது என்று தெரியாத ஒன்றுடன் நம்மை ஒப்பிடுவது மடமையான செயல். ஒப்பிடுதல் எப்போதும் நமக்கு எதிர்மறையான எண்ணத்தைத்தான் தோற்றுவிக்கும். அது நம்மை பயம், பதற்றம், மன அழுத்தத்துக்கு இட்டுச் செல்லும். இதனால் நம் வேலை, உறவுகள், உடல்நலம் போன்றவை வெகுவாகப் பாதிக்கப்படும்.

திறமையை ஒருமுகப்படுத்துதல்

“எல்லோருமே மேதைதான். ஆனால், மரம் ஏறும் திறனைக் கொண்டு ஒரு மீனை மதிப்பிட்டால், அந்த மீன் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் தன்னை ஒரு முட்டாள்” என்று நம்பியே வாழ்ந்து மடியும் என்று ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் சொன்னது இங்கு பொருந்தும். ஆம், நம் அனைவருக்குள்ளும் ஒரு தனித்துவமான திறமை இருக்கிறது. அந்தத் திறமை எது என்பதைக் கண்டறிவதில்தான் நம் வெற்றியின் சூட்சுமம் அடங்கியிருக்கிறது. நம் வாழ்வில் ஒரு சூழ்நிலையில் நம்மைப் பற்றி மிகவும் உயர்வாக எண்ணியிருப்போம். அது எது என்பதைக் கண்டறிந்து, அப்போது நாம் என்ன செய்து கொண்டு இருந்தோம் என்று தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். அது நம் தனித்துவ-மான திறமையை நமக்கு அடையாளம் காட்டும். நம்மிடம் இருக்கும் இந்தத் திறமையைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு நம் நண்பர்களின் உதவியையும் நாடலாம்.

உடற்பயிற்சி

உயர்வான தன் மதிப்புக்கும் உடற்பயிற்சிக்கும் உள்ள தொடர்பைப் பல ஆராய்ச்சி முடிவுகள் உறுதி செய்கின்றன. உடற்பயிற்சி உடலையும் மனதையும் வலிமையாக்குகிறது. தினசரி உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது அந்த நாளை ஒழுங்குபடுத்துவதுடன் நம்மையும் பேணுகிறது. உடற்பயிற்சியால் நாம் சத்தான உணவையும் போதுமான தூக்கத்தையும் பெறுகிறோம். இதனால் ஏற்படும்

திருமதி. பவானி சற்குணசெல்வம்