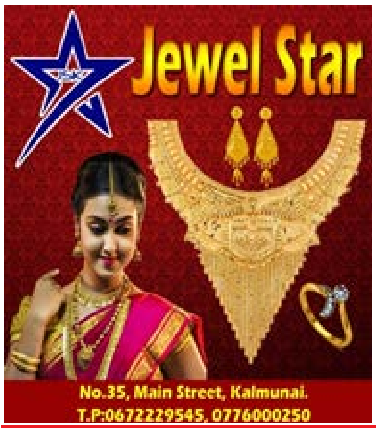
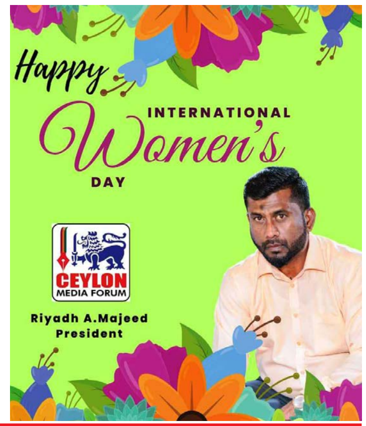


Metro லீடர்
மெட்ரோ LEADER
தமிழ் பேசும் மக்கள் 'நமக்கான நாளிதழ்'



லீடர்: 05 இதழ்: 291 08.03.2025 பக்கங்கள்:08 editorml21@gmail.com விலை:75/-

பாடசாலைகளில் பணம் அறவிட்டால், உடனடி விசாரணை

பிரதமர் எச்சரிக்கை!

கல்வித்துறையில் உருவாகியுள்ள பல நெருக்கடிகளுக்கு கல்விக் கொள்கைகள் முறையாக அமுல்படுத்தாமையும் அரசியல் தலையீடுகளுமே காரணம் என பிரதமர் கலாநிதி ஹறிணி அமரசூரிய தெரிவித்தார்.

பாடசாலைகளில் இடம்பெறும் நிதி சேகரிப்பு தொடர்பில் துரித விசாரணைகள் நடத்தப்படுமெனவும் பிரதமர் குறிப்பிட்டார்.

பாராளுமன்ற கட்டடத்தொகுதியில் நேற்று (07) இடம்பெற்ற கல்வி, உயர்கல்வி மற்றும் தொழிற்கல்வி அமைச்சின் ஆலோசனைக் குழுவின் முதலாவது கூட்டத்தொடரில் எழுப்பப்பட்ட கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கும் போதே பிரதமர் இதனைத் தெரிவித்தார்.

02

மின் கட்டணத்தை உயர்த்தாமல் இருக்க அரசு முயற்சி

பிரதி அமைச்சர் முனீர் முளஃபர்

மின்சாரக் கட்டண உயர்வைத் தவிர்க்க அரசாங்கம் அனைத்து முயற்சிகளையும் மேற்கொண்டு வருவதாக பிரதி அமைச்சர் முனீர் முள.்.பர் தெரிவித்துள்ளார். சர்வதேச நாணய நிதியம் மின்சாரக் கட்டணங்களை அதிகரிக்கச் செய்த பரிந்துரை குறித்து ஊடகவியலாளர் ஒருவர் கேட்ட கேள்விக்கு பதிலளிக்கையிலேயே அவர் இந்தக் கருத்தைத் தெரிவித்தார்.

திவாலான நாடு மீண்டும் பொருளாதார வலிமையைப் பெற்று வரும் நேரத்தில், அனைத்துத் துறைகளிலும் பிரச்சினைகள் இருப்பதை உணர்ந்து, அவற்றைத் தீர்த்து முன்னேறிச் செல்ல நம்புவதாகவும் அவர் மேலும் கூறினார்

தளபதி விஜய் அரசியலில் கால் பதித்துள்ள நிலையில், நேற்று (07) தமிழக வெற்றிக் கழக கட்சி சார்பில் நடாத்தப்பட்ட இப்தார் நிகழ்ச்சியில், தலையில் தொப்பி அணிந்து பங்கேற்றார்.

தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழக உபவேந்தர் பதவிக்காக 9 பேர் களத்தில்!

02

ரணிலிடம் கேள்வி கேட்டது போன்று காஸா, மியான்மர், காஷ்மீர் பிரச்சினைகள் பற்றி டிரம்ப், புடின், மோடி, நெதன்யாகு போன்றவர்களிடம் அல் ஜசீரா கேள்வி கேட்பார்களா?

02

உள்ளூராட்சி மன்றத் தேர்தல் கட்டுப்பணம் செலுத்திய கட்சிகள்

எதிர்வரும் உள்ளூராட்சி மன்றத் தேர்தலுக்காக இதுவரை கட்டுப்பணம் செலுத்திய அரசியல் கட்சிகள் மற்றும் சுயேட்சைக் குழுக்கள் குறித்து தேர்தல் ஆணைக்குழு அறிக்கை ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளது.

02

பாடசாலைகளில்....

2026 ஆம் ஆண்டு நடைமுறைப் படுத்தப்படும் கல்விச் சீர்திருத்தம், பாடத்திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்துதல், மனிதவள அபிவிருத்தி, உட்கட்டமைப்பு அபிவிருத்தி, புதிய கல்விச் சீர்திருத்தங்கள் குறித்து பொது மக்களுக்கு தெளிவூட்டுதல், மதிப்பீடுகளின் அடிப்படையில் மேற்கொள்வதற்குத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது என்று பிரதமர் விளக்கினார்.

இது தொடர்பான எதிர்கால நடவடிக்கைகளுக்காக உபகுழுக்களை நியமிப்பதற்கும் இதன்போது இணக்கம் காணப்பட்டது. பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான ஏற்றத்தாழ்வைக் குறைக்கவும், புதிய சீர்திருத்தங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு ஒவ்வொரு பாடசாலையையும் பற்றி பௌதீக ரீதியாக ஆய்வு செய்து, தேவையான உட்கட்டமைப்பு வசதிகளை அபிவிருத்தி செய்யவும், தற்போது இடைநிறுத்தப்பட்டுள்ள நிர்மாணப் பணிகள் தொடர்பில் தேவையான நடவடிக்கை எடுக்கவும், பாடசாலைகளில் உள்ள பாதுகாப்பற்ற இடங்களை கண்டறிந்து அவற்றை உடனடியாக புனரமைத்து அபிவிருத்தி செய்யவும் திட்டமிடப்பட்டுள்ளதாக பிரதமர் கலாநிதி ஹரிணி அமரசூரிய தெரிவித்தார்.

தற்போது நிலவும் ஆசிரியர் வெற்றிடங்களுக்கு தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல், ஆசிரியர் சமநிலையை பேணும் வகையில் இடமாற்றங்களை மேற்கொள்ளுதல், அதிபர் வெற்றிடங்கள் மற்றும் பதிற்கடமை, மாகாண பாடசாலைகள் மற்றும் தேசிய பாடசாலைகளில் நிலவும் பிரச்சினைகள், கல்வி நிர்வாகத்தில் நிலவும் பிரச்சினைகள் உள்ளிட்ட பல விடயங்கள் குறித்து இங்கு கலந்துரையாடப்பட்டன.

தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழக....

நூருல் ஹுதா உமர்

தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழகத்தின் உபவேந்தராக பணியாற்றிய பேராசிரியர் றமீஸ் அபூபக்கரின் முதலாவது மூன்றாண்டு பதவிக்காலம் கடந்த 2024.08.08 ஆம் திகதியுடன் நிறைவடைந்த நிலையில் புதிய உபவேந்தர் ஒருவர் நியமிக்கப்படாது பதில் உபவேந்தராக கலாநிதி யூ.எல். அப்துல் மஜீத் நியமிக்கப்பட்டிருந்தார்.

தற்போதைய புதிய ஆட்சியின் கீழ் குறித்த வெற்றிடத்தை நிரப்புவதற்கு பல்கலைக்கழக மானியங்கள் ஆணைக்குழுவின் சுற்றுநிருபத்துக்கமைய பல்கலைக்கழக பேரவையின் சார்பில் பதில் பதிவாளர் எம்.ஐ. நௌபர் விண்ணப்பங்களுக்கான அழைப்பை கடந்த பெப்ரவரி 06 ஆம் திகதி விடுத்திருந்தார். அதற்கமைய மார்ச் 06 ஆம் திகதி, 3.00 மணிவரை ஒன்பது பேர் விண்ணப்பித்திருந்தனர்.

அதன் அடிப்படையில், கலாநிதி யூ.எல். அப்துல் மஜீத், பேராசிரியர் றமீஸ் அபூபக்கர், பேராசிரியர் ஏ.எம். றஸ்மி, பேராசிரியர் எம்.ஐ.எஸ். சபீனா, பேராசிரியர் எஸ்.எம். ஜுனைதீன், பேராசிரியர் எப். ஹன்ஸியா றவூப், பேராசிரியர் ஏ.எம். முஸாதிக், பேராசிரியர் ஏ.ஜௌபர் மற்றும் கலாநிதி யூ.எல். செயினுடீன் உள்ளிட்ட ஒன்பது பேர் விண்ணப்பித்துள்ளனர்.

புதிய உபவேந்தர், பல்கலைக்கழக பேரவையின் விஷேட ஒன்றுகூடல் ஒன்றின் ஊடாக பல்கலைக்கழக மானியங்கள் ஆணைக்குழுவின் 03/2023 ஆம் இலக்க சுற்றுநிருபத்தில் கூறப்பட்டுள்ளதன் அடிப்படையில் பேரவை உறுப்பினர்கள், விண்ணப்பதாரிகளுக்கு ஏழு அளவுகோல்களின் (Criteria) கீழ் புள்ளிகள் இட்டு, பெற்ற அதிகூடிய புள்ளிகள் அடிப்படையில் மூவரை தெரிவு செய்வர். குறித்த மூவரில் ஒருவரை ஜனாதிபதி உபவேந்தராக நியமிப்பார் எனவும் தெரிவிக்கப்படுகிறது

ரணிலிடம் கேள்வி கேட்டது....

நூருல் ஹுதா உமர்

காஸா, மியான்மர், காஷ்மீர் மற்றும் இதே போன்ற பிரச்சினைகள் உள்ள பிற பிராந்தியங்கள் குறித்து டொனால்ட் டிரம்ப், விளாடிமிர் புடின், நரேந்திர மோடி, பெஞ்சமின் நெத்தனியாகு மற்றும் இதுபோன்ற பிரச்சினை உள்ள பிரதேசங்களை பற்றி கேள்வி கேட்க அல் ஜசீராவின் ஊடகவியலாளர் மெஹ்தி ஹசனுக்கு முடியுமா? என ஸ்ரீலங்கா ஜனநாயக கட்சியின் தலைவர் கலாநிதி அன்வர் முஸ்தபா கேள்வியெழுப்பியுள்ளார்.

அவர் விடுத்துள்ள ஊடக அறிக்கையில் மேலும், அல் ஜசீராவின் சமீபத்திய நேர்காணல், பத்திரிகையாளர் மெஹ்தி ஹசனுக்கு தோல்வியாகத் தெரிகிறது. இருப்பினும் முன்னாள் ஜனாதிபதி ரணில் விக்கிரமசிங்க பதிலளிப்பதில் சிரமங்களை எதிர்கொண்டதாக சிலர் கூறுகின்றனர். பத்திரிகையாளர் சிஐடி அதிகாரியைப் போல மூலையில் வைத்து கேள்வி கேட்கும் நோக்கத்தில் இருந்தார் என்றே நான் கருதுகிறேன். மட்டுமின்றி கேள்வியை கேட்டுவிட்டு பதிலளிக்க நேரம் கொடுக்காமல் அவரே கதைத்து கொண்டிருந்தார். பதிலளிக்கும் போது இடைஞ்சல் செய்துகொண்டே இருந்தார்.

ஊடகவியலாளரை போன்று அல்லாது சர்வதேச நிறுவனங்களின் முகவரைப்போன்று செயற்பட்ட மெஹ்தி ஹசன் தனிநபரின் விருப்பு, வெறுப்புகளை நோக்கியே தனது பார்வையை செலுத்தினரே தவிர ஊடக தர்மத்தை மீறிய சந்தர்ப்பங்கள் நிறையவே அவரின் காணொளியில் வெளிப்பட்டது. ஒரு நாட்டின் தலைவரை செவ்வி காண்பது போலல்லாது சர்வதேச நிறுவனங்களின் அஜந்தாக்களை நிறைவேற்றும் ஒருவர் போலவே அவரது தொனி அமைந்திருந்ததுடன் ஒரு அரச தலைவர் அரசியல் விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு அப்பால் சக மூத்த அரசியல் தலைவரொருவரின் மரண வீட்டுக்கு, பிறந்தநாள் நிகழ்வுகளுக்கு செல்வதை கூட கேள்விக்கு உட்படுத்தினார். கடந்த காலங்களில் காஸா விடயங்களில் டொனால்ட் டிரம்ப் போன்றவர்களிடம் பதுங்கிய இவர்கள் இலங்கை விடயத்தில் சூடாக காணப்பட்டார்கள். இப்படியான விடயங்களில் இலங்கையர்களை மூன்றாம் தர மக்கள் போன்றவர்கள் போன்று அல் ஜசீரா கருதுகிறதா?

அவர் ஆக்ஸ்போர்டில் இருந்து அல்லது வேறு எங்காவது தகுதி பெற்றவராக இருந்தாலும் சரி, காஸா, மியான்மர், காஷ்மீர் போன்ற பிரச்சினைகள் உள்ள பிற பிராந்தியங்கள் குறித்து டிரம்ப், புடின், மோடி, நெதன்யாகு போன்றவர்களிடம் இதுபோன்று கேள்வி கேட்க முடியுமா? ஐக்கிய நாடுகள் சபை மற்றும் பல சர்வதேச அரசு சாரா நிறுவனங்கள் இலங்கை குறித்து பத்திரிகையாளர் என்று அழைக்கப்படுபவர் போலவே இரட்டை நிலைப்பாட்டைக் கொண்டுள்ளன.

இனப்படுகொலையை நாங்கள் ஆதரிக்கவில்லை, மேலும் 1990களில் முஸ்லிம்கள் வடக்கிலிருந்து வலுக்கட்டாயமாக வெளியேற்றப்பட்டது எந்த வகையான இன அழிப்பும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டியுள்ளது என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

உள்ளூராட்சி மன்றத் தேர்தல்....

கடந்த 03ஆம் திகதி ஆரம்பமான கட்டுப்பணம் பெறும் செயல்முறையின்படி, கடந்த 06ஆம் மாலை 4.15 வரையிலான காலப்பகுதியில் 88 உள்ளூராட்சி நிறுவனங்களுக்காக கட்டுப்பணம் செலுத்தப்பட்டுள்ளதாக அதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அதன்படி, அங்கீகரிக்கப்பட்ட 10 அரசியல் கட்சிகளும் 38 சுயேட்சைக் குழுக்களும் அந்த 88 உள்ளூராட்சி நிறுவனங்களுக்காக கட்டுப்பணத்தை செலுத்தியுள்ளதாக தேர்தல் ஆணைக்குழு தனது அறிக்கையில் தெரிவித்துள்ளது.

அதானி நிறுவனத்துடன் மேற்கொள்ள திட்டமிடப்பட்ட காற்றாலை மின் திட்டம் இன்னும் இரத்துச் செய்யப்படவில்லை

அதானி நிறுவனத்துடன் மேற்கொள்ள திட்டமிடப்பட்ட காற்றாலை மின் திட்டம் இன்னும் இரத்துச் செய்யப்படவில்லை என வலுசக்தி அமைச்சர் குமார ஜயகொடி தெரிவித்தார்.

பத்தாவது பாராளுமன்றத்தின் முதலாவது கூட்டத்தொடருக்கான வலுசக்தி அலுவல்கள் பற்றிய அமைச்சுசார் ஆலோசனைக் குழுவின் முதலாவது கூட்டம் அமைச்சரின் தலைமையில் அண்மையில் (06) பாராளுமன்றத்தில் இடம்பெற்ற போதே அவர் இதனைக் குறிப்பிட்டார்.

இந்தக் குழுவில் பங்கேற்ற பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் இந்தத் திட்டம் குறித்து வினவியதற்குப் பதிலளித்த அமைச்சர் குமார ஜயக்கொடி தெரிவிக்கையில், அதானி நிறுவனத்தின் மின் திட்டத்தின் கட்டணங்கள் அதிகமாக இருந்ததால், அதை மீண்டும் மறுபரிசீலனை செய்ய அமைச்சரவைக்கு முன்வைக்கப்பட்டதாகவும், அந்த சந்தர்ப்பத்தில், இந்தத் திட்டத்திலிருந்து விலகுவதாக இலங்கை முதலீட்டு சபைக்கு இந்திய அதானி தாய் நிறுவனத்திலிருந்து ஒரு கடிதம் அனுப்பப்பட்டுள்ளதாகவும், அதற்கமைய முதலீட்டு சபை இது குறித்து அமைச்சுக்கு அறிவித்துள்ளதாக சுட்டிக்காட்டினார். எனினும், காற்றாலை மின் திட்டம் தொடர்பாக இலங்கையில் உள்ள அதானி நிறுவனத்தைப் பிரதிநிதித்துவம் செய்யும் நிறுவனத்துடன் கலந்துரையாடல் நடத்தப்பட்டதாகவும், எனவே இந்த விடயத்தைப் பரிசீலிக்குமாறு அந்த நிறுவனத்திற்கு அறிவிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் அமைச்சர் சுட்டிக்காட்டினார். அதற்கமைய, கடிதத்தை அனுப்பி இரண்டு வாரங்களுக்குள் பதில் எதிர்பார்க்கப்படுவதாக அமைச்சர் குமார ஜயக்கொடி தெரிவித்தார்.

அதனால், இந்த இரண்டு வாரங்களில் எதிர்மறையான பதில் கிடைக்கப்பெற்றால் மாத்திரம் ஏனைய மாற்றிடொன்றுக்கு செல்லவேண்டிவரும் என அவர் தெரிவித்ததுடன், எதிர்காலத்தில் இவ்வாறான திட்டங்களை அரசாங்கங்களுக்கிடையில் (G2G) ஒப்பந்தங்கள் மற்றும் போட்டியான கொள்முதல் என்பன மூலம் மாத்திரம் மேற்கொள்ளத் திட்டமிட்டுள்ளதாகவும் தெரிவித்தார்.

Metro லீடர் மெட்ரோ LEADER
தமிழ் பேசும் மக்கள் 'நமக்கான நாளிதழ்'
Metro Media Network
502, Main Street, Sainthamaruthu- 14.
Sri Lanka.
Ads: 0779007738
News: 0772539298
Circulation: 0766735454

கனடா மக்களை கைவிட மாட்டேன்

ஜஸ்டின் ட்ரூடோ உருக்கம்

கனடா மக்களை ஒருபோதும் கைவிட மாட்டேன் என தனது இறுதி உரையில் ஜஸ்டின் ட்ரூடோ உருக்கமாக தெரிவித்துள்ளார்.

பொருளாதார ரீதியாக கனடா தற்போது பல்வேறு பிரச்சினைகளை சந்தித்து வருகிறது. மேலும், அமெரிக்க ஜனாதிபதி டொனால்ட் ட்ரம்ப், கனடா பொருட்களுக்கு வரியை அதிகரிப்பது தொடர்பான அறிவிப்புகளை வெளியிட்டுள்ளார். இது கனடா அரசியலில் பரபரப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்நிலையில், கனடாவின் புதிய பிரதமரை ஆளும் லிபரல் கட்சி வரும் ஞயிற்றுக்கிழமை (9) அறிவிக்க உள்ளது. தற்போது கனடாவின் இடைக்கால பிரதமராக செயற்பட்டு வரும் ஜஸ்டின் ட்ரூடோ பதவி விலகுவதற்கு முன் செய்தியாளர்களை சந்தித்து தனது இறுதி உரையை நிகழ்த்தினார்.

இவ் உரையில் அவர்கூறியதாவது,

"பிரதமர் அலுவலகத்தில் ஒவ்வொரு நாளும், நான் கனடா மக்களை முதன்மைப்படுத்தி, அவர்களுக்காக உழைத்தேன். மக்களின் ஆதரவு எனக்கு இருக்கிறது என்பதை உறுதிசெய்துள்ளேன். மக்களுக்காக நாங்கள் இருக்கிறோம் என்பதை உறுதியாக சொல்கிறேன். எனது தலைமையிலான அரசாங்கத்தின் கடைசி நாட்களில் கூட, நான் கனடா மக்களை ஒருபோதும் கைவிட மாட்டேன்" என தெரிவித்தார்.

திருச்சி - யாழ் விமான சேவை விரைவில்

திருச்சியிலிருந்து மார்ச் 30 முதல் மும்பை, யாழ்ப்பாணத்துக்கு நேரடி விமான சேவை தொடங்கப்படவுள்ளது.

ஏர்-இந்தியா எக்ஸ்பிரஸ் நிறுவனத்தின் சார்பில், எதிர்வரும் 30ஆம் திகதி முதல் திருச்சி- மும்பை நேரடி விமான சேவை தொடங்கப்படவுள்ளது. இதற்கான முன்பதிவும் தொடங்கப்பட்டுள்ளது.

திருச்சி - யாழ்ப்பாணத்திற்கிடையிலான இண்டிகோ விமான சேவை மார்ச் 30-ஆம் திகதி தொடங்க உள்ளது. இதற்கான முன்பதிவும் ஏற்கெனவே தொடங்கப்பட்டு விட்டது.

இது தொடர்பாக திருச்சி அமைச்சர் துரை வைகோ கூறுகையில், "விமானக் கட்டணமாக அட்டவணையிடப்பட்ட தொகையைக் குறைத்து, அனைவரும் அணுகக்கூடிய சாதாரண கட்டணத்திலேயே இந்தச் சேவையை வழங்க உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டுள்ளோம்.

திருச்சியிலிருந்து இன்னும் பல உள்நாட்டு, வெளிநாட்டு விமான போக்குவரத்துச் சேவையை ஏர்-இந்தியா எக்ஸ்பிரஸ் நிறுவனம் தொடங்கும் என்று நான் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளேன். அதற்கான எனது முயற்சியை தொடர்ந்து மேற்கொள்வேன்" என தெரிவித்தார்.

குச்சி ஐஸில் உறைந்திருந்த பாம்பு

தாய்லாந்து நாட்டில் ஒருவர் தள்ளுவண்டி கடைக்காரரிடம் குச்சி வடிவிலுள்ள ஐஸ் ஒன்றை வாங்கி, அதனது பையைப்பிரித்த போது அதில் வித்தியாசமாக ஏதோ ஒட்டியிருப்பதைக் கவனித்து உற்றுப் பார்த்தவர் அதிர்ந்து போனார். ஒரு சிறிய பாம்பு ஐஸ் கட்டியில் உறைந்து போய் இருந்தது.

இதைப் பார்த்தவர் பதறிப் போனார். பின்னர் அதை படம் பிடித்து சமூக வலைத்தளத்தில் வெளியிட்டார். அந்தப் பதிவு பலராலும் பகிரப்பட்டு வருகின்றமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

வைத்தியர்களின் வெளியேற்றத்தால் சுகாதார துறையில் வீழ்ச்சியா?

தற்போது நாட்டிலிருந்து 4300 ற்கு மேற்பட்ட வைத்தியர்கள் வெளிநாட்டிற்கு தொழிலுக்காக சென்றுள்ளனர். இதேபோல் 20 வைத்தியர்கள் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களாக தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளனர்.

இதன் காரணமாக குறித்த துறைகளுக்கான விஷேட வைத்தியர்கள் குறைவாக காணப்படுகின்றனர்.

குறிப்பாக கிழக்கு மாகாணத்தை எடுத்துக் கொண்டால் இதய நோய் சிகிச்சையளிப்பிற்காக அத்தனை நோயாளிகளும் யாழ்ப்பாணத்திற்கு சிகிச்சைக்காக அனுப்பி வைக்க வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலைக்கு கிழக்கு மாகாண வைத்தியத்துறை பின்னடைவு கண்டுள்ளது.

இதே போல் தாதியர்களின் வெளிநாட்டு தொழில் பயணம் காரணமாகவும் மருத்துவ துறையில் வீழ்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளது.

குறிப்பாக 20 வைத்தியர்கள் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களாக இருந்தும் கூட வைத்திய துறைக்கு உந்து சக்தி கொடுக்க முடியாது போயுள்ளது.

கடந்த அரசாங்க காலத்தில் தரமற்ற மருந்து பொருட்கள் இறக்குமதி செய்யப்பட்டதாக குற்றம் சுமத்தப்படுகின்றது.

தற்போது நாட்டில் இதய அடைப்பு உள்ளிட்ட பல்வேறு நோய்கள் சர்வ சாதாரணமாகி விட்டன. குறிப்பாக எமது உணவுப் பழக்க வழக்கம் மற்றும் இன்னோரன்ன காரணங்களால் தொற்றா நோய் வெகுவாக அதிகரித்து வருவதை அவதானிக்க கூடியதாகவுள்ளது.

எதிர்காலத்தில் நாட்டின் சுகாதாரத் துறை வீழ்ச்சியடையாது பொதுமக்கள் சிறந்த சேவையை பெறும் வகையில் மாற்றியமைப்பது அரசாங்கத்தின் முதன்மையான கடமையாகும் என்பதனை உணர்ந்து செயற்பட வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயமாகும்.

editorml21@gmail.com

இலங்கை தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழக கல்விசாரா ஊழியர்கள் அடையாள வேலை நிறுத்தம்

நூருல் ஹுதா,
தில்சாத் பர்வீஸ்

இலங்கை தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழக கல்விசாரா ஊழியர்கள் செவ்வாய்க்கிழமை நண்பகல் 12:00 மணி முதல் 1.00 மணி வரை அடையாள வேலை நிறுத்த போராட்டம் ஒன்றை மேற்கொண்டனர்.

இதன் போது நீண்ட காலமாக தீர்க்கப்படாமல் இருக்கின்ற சம்பள முரண்பாட்டை தீர்ப்பதற்கு அரசாங்கம் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும், குறிப்பாக கடந்த 9 வருடங்களாக சம்பளம் முரண்பாட்டுப் பிரச்சினை நீடிக்கின்றது இதற்கு எந்த ஒரு அரசும் அதிகாரிகளும் இதுவரை தீர்வு தரவில்லை என்ற கோரிக்கைகள் முன்வைக்கப்பட்டன.

மேலும், அரசாங்கம் முன் வைத்துள்ள புதிய வரவு செலவுத் திட்டத்தில் கூட பல்கலைக்கழகத்தில் கடமையாற்றுகின்ற கல்விசாரா ஊழியர்களுக்கு எந்த விதமான வரப்பிரசாதங்களும் முன்வைக்கப்படவில்லை.

ஆகவே, அரசாங்கம் எமது மேற்படி கோரிக்கைகளையும், இதுவரை தீர்க்கப்படாதுள்ள ஏனைய பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வுகளை வழங்குமாறு வலியுறுத்தி இன்றைய தினம் இந்த அடையாள வேலை நிறுத்த போராட்டம் நடைபெற்றதாக தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழகத்தின் கல்விசாரா ஊழியர்கள் சங்கத்தின் செயலாளர் எம்.எம்.காமில் தெரிவித்தார்.

மூதூரில் பஸ் - லொறி மோதி விபத்து: 32 பேர் காயம்

மட்டக்களப்பு - மூதூர் வீதியின் 64ஆம் கட்டை பகுதியில் (01) பேருந்து மற்றும் லொறி நேருக்கு நேர்மோதியதால் விபத்து ஏற்பட்டுள்ளது. இவ் விபத்தில் 32 பேர் காயமடைந்துள்ளனர்.

குறித்த விபத்தில் காயமடைந்த 32 பேர் மூதூர் தள வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்ட நிலையில் அவர்களில் இருவர் திருகோணமலை வைத்தியசாலைக்கு மாற்றப்பட்டதாக மூதூர் வைத்தியசாலையின் பேச்சாளர் ஒருவர் தெரிவித்தார்

இலவச ஆங்கிலக் கல்வியகத்தின் இரண்டாம் வருட பரிசளிப்பு விழா

எம்.ஜி.ஏ.நாஸர்

மட்டக்களப்பு - சந்திவெளி பிரதேசத்தில் இயங்கிவரும் இலவச ஆங்கிலக் கல்வியகத்தின் இரண்டாம் வருட பரிசளிப்பு விழா செவ்வாய்க்கிழமை நடைபெற்றது.

இக்கல்வி நிலையத்தின் ஸ்தாபகர், சமூக சேவகர் இராசையா அகிலேஸ்வரன் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்நிகழ்வில் சந்திவெளி ஸ்ரீ சித்தி விநாயகர் வித்தியாலயத்தின் முன்னாள் மூன்று அதிபர்கள் பிரதம அதிதியாகக் கலந்து கொண்டனர்.

இதன் போது எட்டு மாத காலம் இலவசமாக ஆங்கிலக் கல்வி கற்று திறமைச் சித்தியடைந்த 15 மாணவர்கள் உள்ளிட்ட ஐம்பது மாணவர்களுக்கு பெறுமதியான பரிசில்கள் வழங்கப்பட்டன. கடந்தகால போர்ச் சூழலின் போது புலம்பெயர்ந்து பிரான்ஸ் நாட்டில் வாழ்ந்து வரும் சந்திவெளியைச் சேர்ந்த இராசையா அகிலேஸ்வரன் இக்கல்வி நிலையம் இயங்குவதற்கான முழுப்பொறுப்பையும் ஏற்றுள்ளார்.

இந்நிகழ்வில் சமூக செயற்பாட்டாளரும் முத்தமிழ் கலைஞருமான பா.கதிஸ்வரன் மற்றும் கல்வியியலாளர்கள், ஆலயங்களின் குருக்கள், நிர்வாகிகள் மற்றும் பெற்றோர்கள் என பலர் கலந்து கொண்டனர்

மதுரங்குளி மீடியாவின் வருடாந்த பரிசளிப்பு விழா

எம்.எச்.எம்.சியாஜ்

புத்தளம், மதுரங்குளி மீடியாவின் 2025ஆம் ஆண்டிற்கான பரிசளிப்பு விழாவும், கௌரவிப்பு நிகழ்வும் கடந்த 28ஆம் திகதி, மதுரங்குளி ட்ரீம் வரவேற்பு மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது.

முன்னாள் அதிபர் நஜீப் தலைமையில் இடம்பெற்ற இந் நிகழ்வில், அகில இலங்கை மக்கள் காங்கிரஸ் தலைவரும் பாராளுமன்ற உறுப்பினருமான ரிஷாட் பதியுதீன் பிரதம அதிதியாகக் கலந்து கொண்டார். இதன்போது, முன்னாள் வடமேல் மாகாண சபை உறுப்பினர் தாஹிர், முன்னாள் கற்பிட்டி பிரதேச சபை உறுப்பினர்களான பைசர் மரைக்கார், சிபான் மற்றும் கடையாமோட்டை ஜாமிஉல் உமர் ஜும்ஆ மஸ்ஜித் தலைவர் ஹாரூன், புத்தளம் தூய தேச கட்சியின் தலைவர் இஷாம் மரைக்கார் உட்பட பாடசாலை அதிபர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், பொது மக்கள் என பலரும் பங்கேற்றிருந்தன

மருதம் கலைக்கூடல் மன்றத்தின் 11 ஆவது ஆண்டு விழா

நூருல் ஹுதா உமர்

கல்முனை பிராந்தியத்தில் நூற்றுக்கணக்கான கலைஞர்களை உருவாக்கிய சாய்ந்தமருது மருதம் கலைக்கூடல் மன்றம் தன்னுடைய 11ம் ஆண்டு நிறைவு விழாவை கலைக்கூடல் மன்றத்தின் தலைவர் கலைஞர் அஸ்வான் எஸ் மௌலானாவின் நெறிப்படுத்தலில் மன்றத்தின் சிரேஷ்ட ஆலோசகரும், அதிபருமான யூ.எல். நஸாரின் தலைமையில் சாய்ந்தமருது கலாச்சார மத்திய நிலைய "கலைச்சுடர் சக்காப் மௌலானா" அரங்கில் கடந்த வெள்ளிக்கிழமை இடம்பெற்றது.

சாய்ந்தமருது பிரதேச செயலாளர் எம்.எம். ஆஷிக் பிரதம அதிதியாக கலந்துகொண்டு கலைஞர்களுக்கு சான்றிதழ்கள், விருதுகள், நினைவு சின்னங்கள் வழங்கி பாராட்டி கௌரவித்தார்.

மேலும் இந்நிகழ்வில் பல்வேறு அதிதிகளாக அம்பாறை மாவட்ட பிரதம பொறியியலாளர் ஏ.எம். சாஹிர், அம்பாறை மாவட்ட கலாசார உத்தியோகத்தர் டி.எம்.எம்.றிம்ஸான், கலாச்சார மத்திய நிலைய பொறுப்பதிகாரி யூ.கே.எம். றிம்ஸான், சாய்ந்தமருது பிரதேச கலாச்சார உத்தியோகத்தர்களான மௌலவி ஏ. தௌபீக், ஏ.எச்.சபிக்கா, ஓய்வு பெற்ற கலாச்சார உத்தியோகத்தர் எம்.ஐ.எம்.அஸ்ரப், அல்- மீஸான் பௌண்டஷன் அமானா நற்பணி மன்ற தலைவர் ஏ.எல்.ஏ. பரீட், சாய்ந்தமருது மல்ஹருஸ் ஸம்ஸ் மகா வித்தியாலய அதிபர் எம்.சி.என். றிப்கா அன்ஸார், மருதமுனை புலவர்மணி சரிபுதீன் மகா வித்தியாலய அதிபர் ஏ.எல். அன்சார் உட்பட பாடசாலைகளின் ஆசிரியர்கள், பிரதேச கலைஞர்கள், இலக்கியவாதிகள், எழுத்தாளர்கள், மன்றத்தின் நிர்வாகிகள், உறுப்பினர்கள் எனப்பலரும் கலந்து கொண்டனர்.

இதன்போது பல்லின சமூகங்களின் கலை, இலக்கிய நிகழ்வுகளும் பிரதேச சிரேஷ்ட ஊடகவியலாளர்கள், கலைஞர்கள் கௌரவிப்புக்களும் நடைபெற்றது.

சர்வதேச மனித உரிமைகள் பாதுகாப்பு மையத்தின் காரியாலயம் திறந்து வைப்பு

எஸ்.அஷ்ரப்கான்

சர்வதேச மனித உரிமைகள் பாதுகாப்பு மையத்தின் அம்பாரை மாவட்ட காரியாலயம் அண்மையில் உத்தியோக பூர்வமாக சாய்ந்தமருதில் திறந்து வைக்கப்பட்டது.

இந்நிகழ்வுக்கு பிரதம அதிதியாக அமைப்பின் இலங்கைக்கான பொது பணிப்பாளர் துவான் ரிஸ்வான் காசிம் கலந்து கொண்டதுடன் காரியாலயத்தை உத்தியோகபூர்வமாக திறந்து வைத்தார்.

இந்நிகழ்வில் கௌரவ அதிதியாக சாய்ந்தமருது பொலிஸ் நிலைய பொறுப்பு அதிகாரி சம்சுதீன் மற்றும் விசேட அதிதிகளாக இவ்வமைப்பின் இலங்கைகான பொதுச் செயலாளர் மனோஜ் சஞ்சீவ கொழும்பு மாவட்ட பணிப்பாளர் கோசலா கஜாநாயக, கண்டி மாவட்ட இளம் பணிப்பாளர் மஹ்மூத் மற்றும் சாய்ந்தமருது 06 ஆம் பிரிவு கிராம உத்தியோகத்தர் ஸஹ்னாஸ் ஆகியோரும் கலந்து சிறப்பித்தனர்.

இதன் போது அம்பாறை மாவட்ட அங்கத்தவர்களுக்கான அடையாள அட்டை மற்றும் சான்றிதழ்களும் அதிதிகளால் வழங்கி வைக்கப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.

சாய்ந்தமருது பிரதேச செயலகத்தின் ஏற்பாட்டில் கருத்தரங்கு

நூருல் ஹுதா உமர்

சாய்ந்தமருது சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவிற்குட்பட்ட மழ்ஹருல் ஷம்ஸ் மகா வித்தியாலயம் மற்றும் எம்.எஸ்.காரியப்பர் வித்தியாலயம் ஆகிய பாடசாலைகளில் கல்வி பயிலும் மாணவர்களின் பெற்றோர்களுக்கான ரமழான் கால சிறப்பு நிகழ்ச்சி குறித்த பாடசாலைகளில் இடம்பெற்றது.

"அழகான குடும்பமும் சிறந்த பிள்ளை வளர்ப்பும்" எனும் தொனிப்பொருளில் சாய்ந்தமருது பிரதேச செயலகத்தினால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட இந் நிகழ்ச்சி திட்டத்தின் கீழ் சாய்ந்தமருது சுகாதார வைத்திய அதிகாரி டாக்டர் ஜே.மதன் கலந்து கொண்டு சிறப்புரையாற்றினார்.

இந்த நிகழ்வில் பெற்றோர்கள், குழந்தைகளின் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கான முக்கியமான கருத்துகளைப் பெற்றதுடன் குடும்பப் பிணைப்பு, சிறந்த பெற்றோராக விளங்கும் வழிகள், குழந்தைகளின் போசாக்கு, கல்வி, பாதுகாப்பு மற்றும் நற்பண்புகளை ஊக்குவிக்கும் முறைகள் பற்றிய பயனுள்ள விடயங்கள் கலந்துரையாடப்பட்டது.

இந்நிகழ்வில் சாய்ந்தமருது உதவிப் பிரதேச செயலாளர் எம்.ஐ.மு.ஆபிக்கா, உட்பட கல்வியலாளர்கள், அரச அதிகாரிகள் என மேலும் பலர் கலந்து கொண்டனர்

கல்முனை வலயக் கல்வி அலுவலகத்திற்கு பாராளுமன்ற உறுப்பினர் அஷ்ரப் தாஹிர் விஜயம்

பாறுக் ஷிஹான், நூருல் ஹுதா உமர், நிப்ராஸ் லத்தீப்

தேசிய ரீதியாக இரண்டாம் இடத்தை தக்க வைத்து தேசிய ரீதியில் மிளிரும் கல்முனை வலயக் கல்வி அலுவலகத்திற்கு திகாமடுல்ல மாவட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர் அஷ்ரப் தாஹிர் திங்கட்கிழமை திடீர் விஜயமொன்றை மேற்கொண்டிருந்தார்.

இதன்போது தேசிய ரீதியாக இரண்டாம் இடத்தை பெற்றுக் கொண்டமைக்காக வாழ்த்துக்களை தெரிவித்திருந்ததுடன் அங்குள்ள தேவைகள் குறித்து வலயக் கல்விப்பணிப்பாளர் எம்.எஸ்.சஹிதுல் நஜீமிடம் விரிவாக கலந்துரையாடியிருந்தார்.

மேலும் அங்கு பணிபுரியும் வலயக் கல்வி அலுவலக உதவி கல்வி மற்றும் பிரதி கல்வி பணிப்பாளர்கள், உத்தியோகத்தர்களுடனும் சிநேகபூர்வமாக கலந்துரையாடியதுடன் அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் மற்றும் கல்முனை கல்வி வலய கல்வி மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டங்கள் தொடர்பிலும் கலந்துரையாடியிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

காட்டு யானையால் வீடுகளுக்கு சேதம்

எம்.ஜி.ஏ.நாஸர்

மட்டக்களப்பு - செங்கலடி பிரதேச செயலாளர் பிரிவுக்குட்பட்ட சின்ன புல்லுமலை பகுதிக்குள் செவ்வாய்க்கிழமை (04) அதிகாலை நுழைந்த காட்டு யானை இரண்டு வீடுகளை உடைத்து சேதப்படுத்தியுள்ளது.

இதில் ஒரு வீட்டை முற்றாக உடைத்து சேதப்படுத்தியுள்ளதுடன் வீட்டினுள் அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருந்த நெல் மூட்டைகளையும் நாசம் செய்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

சர்வதேச மகளிர் தினம்

பெண் என்பவள் ஈரெழுத்து தாங்கி நிற்கும் இமயம் ஆவாள். கருவறை இருளில் தொடங்கி கல்லறைக்கு செல்லும் வரை பல்வேறு இன்னல்களையும் சவால்களையும் சந்தித்து அவற்றில் வெற்றியும் கண்டு தனது சாதனைகள் மூலம் சரித்திரம் படைக்கிறாள். இவ்வாறான மங்கையர்களுக்கு மகுடம் சூட உலக நாடுகள் தோறும் வருடா வருடம் வெவ்வேறு தொனிப்பொருள்களில் சர்வதேச மகளிர் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

இத்தினத்தில் பெண்கள் தமது உயிரையும் தியாகம் செய்து தமது உரிமைகளை பெற்றெடுத்த வரலாறுகள் ஞாபகமூட்டப்பட்டு பெண்ணுரிமை, சமத்துவம் மற்றும் அனைத்து வித வன்முறை, துஷ்பிரயோகம் என்பவைகளில் இருந்து பாதுகாத்தல் தொடர்பாக பேசப்படுகின்றது. இருந்த போதும் பெண்களுக்கு வழங்கப்படும் சுதந்திரம் என்பது தற்காலத்தில் கேள்விக்குறியாக காணப்படுகிறது.

நிலையான எதிர்காலத்தை உருவாக்குவதற்காக அவள் வலுவான வழிகாட்டியாக உள்ளார்

பெண் என்பதற்கு அப்பால் மனிதன் என்ற அடிப்படையில் மனித உரிமை பிரகடனத்தில் சொல்லப்பட்ட அனைத்து வகையான உரிமைகளையும் அனுபவிப்பதற்கு உரித்துடையவள் ஆவாள். இதனையே 1948 ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட மனித உரிமை பிரகடனத்தின் முகவுரையில் “மானிட குடும்பத்தை சேர்ந்த சகலரினதும் உள்ளார்ந்த கௌரவத்தினையும் சமமான மற்றும் பராதீனப்படுத்த முடியாத உரிமைகளையும் அங்கிகரித்தல், உலகின் சுதந்திரம், சமாதானம், நீதி என்பவற்றுக்கு அடிப்படையாகவுள்ளது” என கூறப்பட்டுள்ளது. இதன் அடிப்படையிலேயே உறுப்புரை 1-3 இல் சகல மக்களும் பாராபட்சமின்றி சகல உரிமைகளிற்கும் சுதந்திரத்திற்கும் உரித்துடையவராவார் எனவும் சுதந்திரத்திற்கும் பாதுகாப்பாய் உணருவதற்குமான உரித்துடையவர்கள் எனவும் தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது.

இதே போன்று மனித உரிமை பிரகடனத்தில் உறுப்புரை 22, 27 ஆகியவைகளில் சமுக பாதுகாப்பு மற்றும் பொருளாதார சமூக கலாசார உரிமைகளை தெளிவாக அறிந்து கொள்ளும் உரிமையும் கொண்டுள்ளனர். ஆனால் இன்று உலக நாடுகள் சிலவற்றில் அதாவது பல்லின கலாசாரங்களை பின்பற்றும் நாடுகளில் ஒருவருடைய கலாசாரத்தை மற்றயவர்கள் மதிப்பதிலும் முரண்பாடுகள் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றது.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை ஆடை என்பது அவர்களுக்கான பாதுகாப்பு கவசமாக காணப்படுகின்றது தனது உடல் அழகை மற்றவர் காணும்படி ஆடை அணிந்தால் அதன் பாதிப்பு பாலியல் பலாத்காரம், கூட்டுவன்புணர்வு, ஆட்கடத்தல், துஷ்பிரயோம் போன்ற சொற்பதங்கள் வரை செல்கின்றது. பெண் முழுவதுமாக மூடிமறைத்தால் அல்லது தளர்வான ஆடை அணிந்தால் அது அவளுக்கு ஒரு கேடயமாக காணப்படுகிறது. எனவே பெண்கள் தமக்கான பாதுகாப்பை தாமே தேடிக் கொள்வது சிறந்ததாகும். தலைக்கு மேல் வெள்ளம் வந்தபின் அணை போடுவதை விடவும் வெள்ளம் வரும் முன் அணை கட்டுவது சிறப்பானதாக காணப்படும்.

தமது நியாயமான கோரிக்கைகளை முன்வைத்து போராடி பெற்ற மகளிர் தினத்தை கொண்டாடும் இவ்வேளை தற்கால மகளிர் அனைவரும் தமது சுதந்திரம் உரிமை என்பன பறிபோகாமல் காத்திட வேண்டும். மதங்களுக்கு அப்பால் மனிதம் என்ற ஒரு எண்ணத்தில் தமது உரிமைகளை சுதந்திரமாக அனுபவிக்க வேண்டும். சுதந்திரம் மீறும் போது அது வன்முறையாகவும் அடக்குமுறையாகவும் மாறக்கூடும் எனவே சிந்தித்து செயற்படல் காலத்தின் தேவையாகும்.

இதனை அடிப்படையாக வைத்தே இவ்வருட மகளிர் தின தொனிப்பொருள் “நிலையான எதிர்காலத்தை உருவாக்குவதற்காக அவள் வலுவான வழிகாட்டியாக உள்ளாள்” என அமைந்துள்ளது.

எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரை பெண்களின் பங்களிப்பு நாட்டின் பொருளாதார இஸ்திரத்தன்மைக்கு முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. ஆடை தொழிற்சாலை, கைத்தொழில் வர்த்தக வலயம், தேயிலை, இறப்பர் உட்பட ஏற்றுமதி பயிர் உற்பத்தியிலும் வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்பு, சுற்றுலாத்துறை போன்ற துறைகளில் இவள் தனக்கென தனியிடம் படைத்துள்ளாள்.

இதே போன்று தாதியர் சேவை, ஆசிரிய சேவை என்பவற்றிற்காக அதிக பெண்கள் வெளிநாடுகளுக்கு வேலை வாய்ப்பிற்காக விசேடமாக அழைக்கப்படுகின்றனர்.

அது மட்டுமன்றி வீட்டுப் பணிப்பெண்ணாகவும் அனேக பெண்கள் சென்று எமது நாட்டின் பொருளாதார மேம்பாட்டிற்கும் அபிவிருத்திக்கும் மூல காரணமாய் உள்ளனர். இதே போன்று தான் பெண்கள் சகல துறைகளிலும் தனது ஆளுமை, .திறமை, வினைத்திறன், சிக்கனம், பொறுமை, மென்மை என தனக்கென்ற அடையாளத்துடன் வலுவான எதிர்காலத்தை உருவாக்க அவள் சிறந்ததொரு வழிகாட்டியாக நாட்டிலும் சரி வீட்டிலும் சரி திகழ்கின்றாள் என்பதில் எந்தவித ஐயமும் இல்லை

இன்று மட்டுமல்ல தினம் தினம் பெண்மை போற்றப்பட வேண்டும் கொண்டாடப்பட வேண்டும் என்பதில் யாரும் மாறுக் கருத்து கூற மாட்டார்கள்.

ஏ.எம். கஸ்பியா வீவி
சிறுவர் உரிமைகள் மேம்பாட்டு உதவியாளர்
பிரதேச செயலகம்
அட்டாளைச்சேனை

மாதவிடாய் பிரச்சினை

ஆக்கம்: மட்டு.துஷாரா

பெண்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிடாய் வருவது இயற்கையாகும். விஷேடமாக வயதுக்கு வந்த இளம்பெண்கள் சமீப காலங்களாக மாதவிடாய் சுழற்சியில் அதிகப்படியான மாற்றங்களை சந்தித்து வருகிறார்கள் என்றுதான் கூறவேண்டும். அதில் சிலர் சென்ற மாதத்தில் வந்த மாதவிடாய் நாளை நினைவில் வைத்துக்கொள்வது வழக்கம். ஆனால் சிலருக்கு அந்த திகதியை ஞாபகம் வைத்துக்கொள்வது சற்று கடினமான காரியமாகவும் இருக்கிறது. அதனால் எத்தனை நாட்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிடாய் ஏற்படுகிறது என்பது குறித்த குழப்பம் அவர்களுக்கு இருக்கின்றது.

வயதுக்கு வந்த பிறகு உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்ட்ரான் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் மாற்றத்தின் தன்மை கூடிக்குறைவதனால் அவர்களின் மாதவிடாய் சுழற்சியில், அதாவது சிலருக்கு 28 நாட்கள் முடிவில் மாதவிடாய் உண்டாகும். நாட்களின் எண்ணிக்கை அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியாக இருக்காது. சிலருக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை அதிக இரத்தப் போக்கும், விட்டு விட்டு வரும் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் பிரச்சனைகளும் இருக்கும். இவ்வாறான பிரச்சினைகளை அதிகளவிலான பெண்கள் சந்தித்து வருகிறார்கள். இதில் சிலருக்கு 21 நாட்கள் முதல் 35 நாட்கள் இடைவெளியிலும் உண்டாகக்கூடும்.

ஒவ்வொரு பெண்ணிற்கும் மாதவிடாய் சுழற்சி குறித்து தெரிந்திருக்க வேண்டியது மிக அவசியமாகும். புதிய கர்ப்பத்தடை முயற்சி மேற்கொள்ளுதல் அல்லது வேறு சில காரணத்தினால் கூட மாதவிடாய் சுழற்சியில் மாறுபாடு தோன்றலாம். ஆனால் அவர்களுக்கு மாதவிடாய் உண்டாகப் போகிறது என்பதை உணர்த்த உடலில் சில அறிகுறிகள் தோன்றும். அதனை வைத்து அடுத்த சில தினங்களில் மாதவிடாய் நெருங்குவதை அறிந்து கொள்வார்கள். மாதவிடாய் நாட்கள் வருவதற்கு முன்பும், வந்த பின்பும் பலவிதமான உபாதைகளையும் எதிர்நோக்குகின்றனர்.

இதில் முக்கியமானது Pre Menstrual Syndrome எனப்படும் மாதவிடாயின் அறிகுறியாகும். மாதவிடாய் நோயின் அறிகுறிகள் என்பது ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய்க் காலத்தில் கருப்பை சுழற்சியின் அண்டவிடுப்பு (Ovulation) மற்றும் மாதவிடாய்க்கிடையிலான லூடியல் கட்டத்தில் (Luteal phasal) மாதவிடாய் சுழற்சியின் கடைசி 7 - 10 நாட்களில் இனப்பெருக்க ஹோர்மோன்களின் அதிகரித்த உணர்திறன் காரணமாக ஏற்படுவதாகும்.

இரத்தப்போக்குத் தொடங்கியவுடன் மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் முடிவடைந்து விடுகின்றன. இதற்கான அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் பெண்களுக்குப் பெண்கள் வேறுபடுகின்றன. உலகளவில் 80 சதவீதமான பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தின்போது அதன், முன் அறிகுறிகளை உணர்வதாக தெரிவிக்கின்றனர். மாதவிடாய் நிறுத்த நிலையிலுள்ள பெண்களில் 20 முதல் 30 சதவீதமானவர்கள் இதனை எதிர்கொள்கின்றனர்.

Pre Menstrual Syndrome எனப்படும் இந்த அறிகுறிகளுக்கான காரணம் இன்னும் சரிவர நிறுவப்படாத போதிலும் உடலில் ovulation எனப்படும் கருமுட்டை வெளியாகும் செயற்பாட்டின் பின்னர் ஏற்படும் ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்ட்டிரோன் ஹோர்மோன்களின் மாறுதல்களாலும், நரம்பு சமிக்ஞை கடத்திகளான செரோடோனின் (Seratonin), (Endophin), (Aminobutric acid) ஆகியவற்றின் அளவு குறைவதாலும் இவை ஏற்படலாம்.

ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வு, அதிக எடை அல்லது எடை குறைவாக இருப்பது மற்றும் உடல் உழைப்பு தேவைப்படாத வாழ்க்கைமுறை ஆகியவை பெண்களுக்கு ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் காலங்களைக் கொண்டிருப்பதற்கான முக்கிய காரணங்களாக அமைகின்றன. மேலும், முறையற்ற உணவுப்பழக்கம், மன அழுத்தம் நிறைந்த வாழ்க்கைமுறை, போதிய உடற்பயிற்சியின்மை, தூக்கமின்மை, Pre Menstrual Syndrome 200 க்கு மேற்பட்ட உடல் மற்றும் உள ரீதியான வெவ்வேறு காரணங்களையும் குறிப்பிடலாம்.

உடல் ரீதியாக முகப்பரு, மார்பகங்களில் வலி, உடல் எடை அதிகரிப்பு, தலையிடி, உடல் அல்லது மூட்டு வலி, வயிறூதல், களைப்பு, மலக்கட்டு, வாய்ப்புண் போன்றவையும் உள ரீதியான பதட்டம், கோபம், தனிமையுணர்வு, மனஅழுத்தம், எரிச்சலான உணர்வு, உணவில் அதீத விருப்பம், மனச்சோர்வு, அழுகையுணர்வு போன்றவையும் அதன் அறிகுறிகளாக அதிகளவில் உணரப்படுகின்றன.

மாதவிலக்கு ஏற்படுவதற்கு முன்னர் அதிக இனிப்பு, உப்பு, தேனீர், பால்தேனீர், குளிர்பானங்கள், கொழுப்புணவுகள் ஆகியவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சிக்கலான காபோஹைட்ரேட்டுகளைக் கொண்ட உணவுகள் மனநிலைக் கோளாறுகளைக் குறைத்து, பி.எம்.எஸ் ஏற்படும்போது அதீத பசியையும் கட்டுப்படுத்தும். குறிப்பாக ஒரே தடவையில் அதிகமாக உண்பதைவிட அடிக்கடி அளவாக சாப்பிடுவது நல்லது.

அதிகளவான கல்சியம் விற்றமின் D மற்றும் அயன் நார்ச்சத்து நிறைந்த பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், கொட்டைப் பருப்புகள், சிறுதானியங்கள், பால் பொருட்கள், சாளமீன் போன்ற மீன்களை உண்ண வேண்டும். வெண்டிக்காய், வெள்ளைப்பூண்டு, கோவா, பூக்கோவா, பசளி, கீரைவகை, வாழைத்தண்டு, கரட், பீற்றூட் போன்றவற்றையும் எடுக்க வேண்டும்.

மிக முக்கியமாக தினமும் சுமார் 30 நிமிடமாவது உடற்பயிற்சி செய்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அது நடைப் பயிற்சியாகவோ அல்லது நடனமாகவோ அல்லது மிதி வண்டி ஓடுதல் அல்லது நீச்சல் போன்ற ஏதாவது ஒரு செயற்பாட்டில் ஈடுபடலாம். உடற்பயிற்சியின் போது, மூளை இயற்கையாகவே எண்டோர்பின்ஸ் என்ற வேதிப்பொருளை வெளியிடுகிறது. இவை அமைதியான மற்றும் மகிழ்ச்சியான மனநிலையை பேணுவதிலும், மனநிலை மாற்றங்களைத் தூண்டி ஹோர்மோன்களின் செயற்பாட்டை கட்டுப்படுத்துவதிலும் உதவுகின்றது.

இதில் மிகச் சிறந்த உடற்பயிற்சி யோகா பயிற்சியாகும். யோகா பயிற்சியின் மூலம் உடல், மற்றும் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி அதன் மூலம் பி.எம்.எஸ் அறிகுறிகளை இல்லாமல் செய்கிறது. அதாவது, கலாசனம், பாலாசனம், சர்வாங்காசனம், சூரிய நமஸ்காரம், சுப்த பதகோனாசனம், புஜங்காசனம் போன்ற யோகப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலமும் அதன் தாக்கத்திலிருந்து விடுபடலாம்.

மிகவும் எளிய பயன்மிகு பிரணாயாமமாக நாடிசுத்தி கருதப்படுகின்றது. நாடிசுத்தி மூலம் உடலிலுள்ள காபனிரொக்சைட் பெருமளவில் வெளியேற்றப்பட்டு, அதிகளவான ஒக்ஸிஜன் உள்ளெடுக்கப்படுவதன் மூலம் ஹீமோகுளோபினின் அளவு அதிகரிக்கப்படுகின்றது. இது உடலின் சமநிலையைப் பேணி மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

தியானம்: தினமும் குறைந்தது பத்து நிமிடமாவது தியானம் செய்யவேண்டும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் மூளையை புத்துணர்ச்சியடையச் செய்து உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. மேலும் மனஅழுத்த ஹோர்மோனான கோர்டிசோலை கட்டுப்படுத்தி உடலில் புத்துணர்ச்சியையும், மனதில் மகிழ்ச்சியையும் உண்டாக்குகிறது.

பெண்கள் தமக்கு பிடித்த விடயங்களில் குறிப்பிட்ட நேரத்தை செலவழிப்பதன் மூலமும், குடும்ப அங்கத்தவர்களின் புரிந்துணர்வான நடத்தையின் மூலமும் உள ரீதியான உபாதைகளிலிருந்து கணிசமான அளவு விடுபடுகின்றனர்.

ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய்க் காலத்தில் கருப்பை சுழற்சியின் அண்டவிடுப்பு (Ovulation) மற்றும் மாதவிடாய்க்கிடையிலான லூடியல் கட்டத்தில் மாதவிடாய் சுழற்சியின் கடைசி 7 - 10 நாட்களில் இனப்பெருக்க ஹோர்மோன்களின் அதிகரித்த உணர்திறன் காரணமாக ஏற்படுகின்றது. இது ஒரு நோயல்ல. நோயாக மாறாமல் இருப்பது உங்களின் கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது. எம் உடலும் மனமும் இயங்கும் முறையை நாம் புரிந்து கொண்டால் எல்லாம் நலமே!

SPORTS லீடர்
sportsml77@gmail.com

பற்றிமாவின் இல்ல விளையாட்டு விழா! இமனுவல் இல்லம் முதலிடம்!

(வி.ரி.சகாதேவராஜா)

கிழக்கில் புகழ்பூத்த கல்முனை கார்மேல் பற்றிமா தேசிய கல்லூரியின் 125ஆவது ஆண்டு நிறைவினை சிறப்பிக்கும் வகையில் இடம் பெற்ற வருடாந்த இல்ல விளையாட்டு விழா மிகவும் கோலாகலமாக வியாழக்கிழமை மாலை நடைபெற்றது .

பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள் யாவும் பாடசாலையின் அதிபர் அருட்சகோ.எஸ்.இ. றெஜினோல்ட் தலைமையில் நடைபெற்றது.

நிகழ்வில் பிரதம அதிதியாக அம்பாறை மாவட்ட அரசாங்க அதிபர் சிந்தக அபேவிக்ரம கலந்து சிறப்பித்தார். கௌரவ அதிதியாக கல்முனை வலயக்கல்விப் பணிப்பாளர் எம்எஸ்.சஹதுல் நஜீம் கலந்து சிறப்பித்தார். போட்டியில் இமனுவல் இல்லம் முதலிடத்தைப் பெற்று வெற்றி வாகை சூடியது. டொரதியா இல்லம் இரண்டாம் இடத்தையும், மத்தியூ இல்லம் மூன்றாம் இடத்தையும், மேபில் இல்லம் நான்காம் இடத்தையும் பெற்றுக் கொண்டது. அணி நடை மற்றும் உடற்பயிற்சி கண்காட்சி உள்ளிட்ட பல நிகழ்வுகள் பலரையும் கவர்ந்தன

நிந்தவூர் விளையாட்டுத்துறை தொடர்பான கலந்துரையாடல்

(பாறுக் ஷிஹான்)

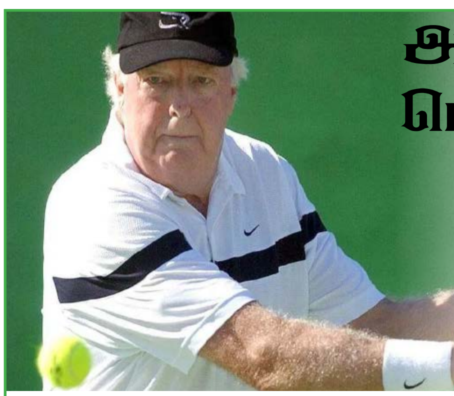
நிந்தவூரின் விளையாட்டுத்துறை பின்தங்கிய நிலையில் உள்ளதற்கான காரணங்களை கண்டறிந்து அதற்கு புத்துயிரளிக்கும் நோக்கில் அகில இலங்கை மக்கள் காங்கிரஸ் கட்சியின் திகாமடுல்ல மாவட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர் அஷ்ரப் தாஹிர் நிந்தவூரின் விளையாட்டு துறை சார்ந்த பிரதிநிதிகளுடனான கலந்துரையாடல் கடந்த திங்கட்கிழமை நிந்தவூரில் இடம் பெற்றது.

இக்கலந்துரையாடலில் பாடசாலை முதல் சர்வதேச மட்டத்திற்கு விளையாட்டு வீரர்களை உருவாக்குவதில் உள்ள தடைகள் முன் வைக்கப்பட்ட நிலையில் அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்கான தீர்வு திட்டங்களும் ஆலோசிக்கப் பட்டிருந்தது. இந்நிகழ்வில் விளையாட்டு ஆசிரியர்கள், விளையாட்டுப் பயிற்றுவிப்பாளர்கள் துறை சார்ந்தோர் என பலரும் கலந்து கொண்டிருந்தனர்

மருதமுனை அல்-மனார் மத்திய கல்லூரிக்கான உள்ளக பூப்பந்தாட்ட விளையாட்டரங்கு முன்னாள் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களான எம்.சி.பைசால் காசிம், எஸ்.எம்.எம் முஷரப் ஆகியோர்கள் இணைந்து கடந்த வெள்ளிக்கிழமை திறந்து வைக்கப்படுவதையும் அருகில் கல்முனை மாநகர சபையின் முன்னாள் மேயர், கல்லூரியின் அதிபர், பிரதி அதிபர், ஆசிரியர் குழாம், பாடசாலை அபிவிருத்தி குழுவின் உறுப்பினர்கள், பழைய மாணவ சங்க உறுப்பினர்கள் உள்ளிட்டோர்களை படத்தில் காணலாம்

(படம்:பாறுக் ஷிஹான்)

அவுஸ்திரேலிய முன்னாள் டென்னிஸ்வீரர் காலமானார்



அவுஸ்திரேலிய நாட்டைச்சேர்ந்த புகழ்பெற்ற முன்னாள் டென்னிஸ்வீரர் காலமானார்.

அவுஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த புகழ்பெற்ற முன்னாள் டென்னிஸ்வீரரும் விளையாட்டு வர்ணனையாளருமான ஃபிரெட் ஸ்டோல் 86 வயதில் (6) காலமானதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.