கலாதீபம்

කලාදීපම්

KALADEEPAM

ஸ்தாபிதம் 2020 | 01.07.2025 | தீபம் 37

கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலையில்

போதைப்பொருள் ஒழிப்பு தினம்

மனநல வைத்திய நிபுணர் டாக்டர் அகிலன் சிவஞானம் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார்

கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலையில் போதைப் பொருள் ஒழிப்பு தினத்தை ஒட்டிய சிறப்பு ஒன்றுகூடல் நிகழ்வு 25.06.2025 புதன்கிழமை காலை 8.30 மணிக்கு இடம்பெற்றது.

கலாசாலை அதிபர் சந்திரமௌலீசன் லலீசன் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்த நிகழ்வில் அதிதி பேச்சாளராக அவுஸ்ரேலியா ஜேம்ஸ் குக் பல்கலைக்கழக சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் மனநல வைத்திய நிபுணர் டாக்டர் அகிலன் சிவஞானம் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார்.

இந்நிகழ்வை விசேட கல்விநெறி ஆசிரிய மாணவி எம். எ.ஃ.ப்..முர்ஷிதா முன்னிலைப்படுத்தினார். உடற் கல்விநெறி ஆசிரிய மாணவி உஷாந்தினி விமல்ராஜ் போதையற்ற வாழ்வு என்ற தலைப்பில் ஆசிரிய மாணவர் உரையை ஆற்றினார்.

கிறிஸ்தவ பாடநெறி ஆசிரிய மாணவி சு. கமலினி யின் தயாரிப்பில் போதைப் பாவனை விழிப்புணர்வு ஆவணப்படம் காட்சிப்படுத்தப்பட்டது.

இந்நிகழ்வில் அதிதிக்கான அறிமுக உரையை கலாசாலை அதிபர் வழங்கினார்.

பிரதி அதிபர் க.செந்தில்குமரன் நிறைவுரை ஆற்றினார்.நிகழ்வில் முன்னைநாள் விரிவுரையாளர் வ.சி.குணசீலன் அவர்களும் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தார்.

01.06.2025 — 30.06.2025 காலப்பகுதிக்கான நிகழ்வுகளின் தொகுப்பு

கலாதீபக் குழுமம்

காப்பாளர்
திரு சந்திரமௌலீசன் லலீசன்
அதிபர், கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலை

பிரதம ஆசிரியர்
செல்வி தர்ஷினி முத்துராஜா
விரிவுரையாளர், காப்பாளர் ஊடகமன்றம்

வள ஆலோசனை
திரு கணபதிப்பிள்ளை செந்தில்குமரன்
பிரதி அதிபர்

திரு தங்கராஜா கோபாலகிருஷ்ணன்
பிரதி அதிபர்

திருமதி சத்தியா ரஞ்சித்
உபஅதிபர்

வளவாளர்கள்
செல்வி மாலதி பத்மநாதன்
விரிவுரையாளர்

திரு வேலும்மயிலும் நந்தகுமார்
விரிவுரையாளர்

செல்வி சுஜீவா அருள்லிங்கம்
விரிவுரையாளர்

திரு இ.செந்தூர்ச்செல்வன்
ஆசிரிய மாணவன் விஞ்ஞானநெறி (2023/2024)

செல்வி தி.பெலினி
ஆசிரிய மாணவி விஞ்ஞானநெறி (2023/2024)

பட ஒருங்கிணைப்பு

செல்வநாயகம் கஜந்தன்
தொழில்நுட்ப உதவியாளர்

திரு மு.கஜேந்திரன்
ஆசிரியமாணவன் விஞ்ஞானநெறி (2023/2024)

கலாதீபத்தில் வெளிவரும் ஆக்கங்களுக்கு அவற்றை எழுதியவர்களே பொறுப்புடையவராவார். ஆக்கங்களில் வெளியிடப்படும் கருத்துக்கள் கலாசாலையின் கருத்துக்களாக கொள்ளப்படமாட்டா.

வெளியீடு

கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலை
இருபாலை கோண்டாவில் வீதி,
இருபாலை.
தொலைபேசி: 0212230323

மின்னஞ்சல் முகவரி
kaladeepam.ktc@gmail.com

கற்பித்தல் பயிற்சிக்குச் சென்ற கலாசாலை ஆசிரிய மாணவர்கள் டாக்டர் எம். மலரவனின் வழிப்படுத்தலில் பெற்றுக் கொண்ட அறிவை பிரியோகித்து மாணவர்களில் அடிப்படை கண் பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டனர்

மாணவர்களில் அடிப்படை கண் பரிசோதனைகளை ஆசிரியர்கள் மேற்கொள்வதன் ஊடாக கண் சார்ந்த சுகநலமுள்ள ஒரு சமூகத்தை கட்டி எழுப்ப முடியும்.

கண் சார்ந்த பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களை வகுப்பறையில் கண்டறிந்து அவர்கள் பற்றிய விபரங்களை சமர்ப்பிப்பதன் ஊடாக கண் சிகிச்சை நிபுணரே பாடசாலைக்கு நேரடியாக சென்று பரிசோதனை மேற்கொண்டு தீர்வு வழங்க முடியும்

இத்தகையதொரு செயல்திட்டத்தை அமுல்படுத்து வதற்கு உரிய முன்னோடி நிகழ்வை டாக்டர் எம். மலரவன் கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலையிலும் ஏனைய கல்விவலய மட்டங்களிலும் அறிமுகப் படுத்தியுள்ளார்.

இதன் பிரயோக நிகழ்வாக கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலை ஆசிரிய மாணவர்கள் தாம் கற்பித்தல் பயிற்சிக்காக சென்ற பாடசாலைகளில் மாணவர்களின் பார்வைத் திறன் குறித்த அடிப்படை பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு அறிக்கைபடுத்தினர். இந்த அறிக்கைகள் திரட்டப்பட்டு டாக்டர் மலரவனிடம் நேரடியாக வழங்கப்பட உள்ளன என்று கலாசாலை அதிபர் தெரிவித்தார்

கலாதீபம்

කලාදීපම KALADEEPAM

கலாதீபம் – மின்சஞ்சிகை – கோப்பாய் ஆசிரிய கலாசாலை ஊடகக் கழக வெளியீடு

කලා දීපම , e - සඟරාව, කෝප්පායි ගුරු විද්‍යාලයීය මාධ්‍ය සංගමයේ ප්‍රකාශනයකි.

The Kaladeepam - e magazine - published by media club of Kopay Teachers' College

நமது நோக்கு

ஆசிரியர்கள் எதிர்கொள்ளும் தொழில்சார் மன அழுத்தம்

ஆசிரியர் தொழில் ஒரு பண்புத்தெரிவும் பொறுப்பும் வாய்ந்ததென்று கருதப்படுகிறது. ஆனால் இன்று, ஆசிரியர்கள் பல்வேறு தொழில்சார் மன அழுத் தங்களை எதிர்கொண்டு வருகிறார்கள். இது அவர்க ளின் ஆரோக்கியம் மற்றும் தொழில் திறனை பாதிக்கக்கூடியதாக உள்ளது.

அதிகமான வேலைப்பளு பாடங்கள் தயாரித்தல், அதனை மாணவர்களுக்கு கற்பித்தல், பரீட்சை வினாப்பத்திரங்களைத் தயார் செய்தல், மதிப்பீடு செயதல் போன்ற வேலைகளும்

மாணவர்களின் ஒழுக்கக்குறைவான நடத்தை, சில மாணவர்கள் கற்றலுக்கு ஆர்வமின்றி நடந்து கொள் வதும்

பெற்றோரின் உயர்ந்த எதிர்பார்ப்புகள் ஆசிரியர்களை அதிகமான பதட்டத்துக்கு உள்ளாக்குகின்றன. மாண வரின் சிறப்பற்ற செயல்பாடு குறித்து பெற்றோர் ஆசிரியர்களை குற்றம் சாட்டுவதும்

கல்வித்துறையில் நிர்வாக அழுத்தம், நிர்வாகத்திலி ருந்து வரும் புதிய விதி முறைகள், தகவல் அலு வல்கள் ஆகியவை ஆசிரியர்களின் நேரத்தை வீணா க்கி, அவர்களின் தொழிற்திறனை பாதிக்கின்றன.

இவ்வாறான அழுத்தங்களை சமாளிக்க ஆசிரியர்க ளுக்கு மன நலம் சார்ந்த ஆலோசனை மற்றும் பயிற் சிகள் வழங்கப்படவேண்டும்.

இவ்வாறு, தொழில்சார் மன அழுத்தங்களை குறைக் கும் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டால், ஆசிரியர் கள் மகிழ்ச்சியாகவும் உற்பத்தித் திறனுடன் பணி ஆற்றக்கூடிய சூழல் உருவாகும்.

இது மாணவர்களின் நலனுக்கும் கல்வித்துறையின் முன்னேற்றத்திற்கும் மிகவும் அவசியமானதாகும்.

மணி விழா வாழ்த்துகள்

திருவாளர் மாசிலாமணி பிரபாகரன் விரிவுரையாளர்(SLTES)

கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலையில் செயற்பட்டு வரும் தேசிய கல்வி நிறுவகத்தின் கல்விமாணி B.Ed. கற்கைநெறியின் இணைப்பாளர் மற்றும் வவுனியா தேசிய கல்வியியல் கல்லூரி விரிவுரை இணைப்பாளர் மாசிலாமணி பிரபாகரன் அவர்களின் மணிவிழா 30.06. 2025 வவுனியா தேசிய கல்வியியல் கல்லூரியில் நடைபெற்றது.

இதன் போது கலாசாலை சமூகத்தின் சார்பில் கலாசாலை அதிபரும் பிரதி அதிபரும் வாழ்த்து தெரிவித்தனர்.

கலாசாலைகளுக்கான இறுதிப் பரீட்சை விடைத்தாள் மதிப்பீட்டுப் பணிகள் ஆரம்பம்

2023/2024 ஆம் கல்வியாண்டு ஆசிரிய மாணவர் களுக்கு கடந்த மே மாதம் நடைபெற்ற இறுதிப் பரீட் சை மதிப்பீட்டுப் பணிகள் 04.07.2025 தொடக்கம் ஆரம்பமாகவுள்ளது.

இப்பணிகள் இலங்கைப் பரீட்சைத்திணைக்களத்தில் நடைபெறவுள்ளதாகவும் இப்பணிகள் நிறைவுபெற்றதும் பெறுபேறுகள் விரைவில் வெளியிடப்படும் எனவும் கலாசாலை அதிபர் தெரிவித்துள்ளார்.

News in Brief - Month of June

12.06.2025

Assembly

A special event to mark World Environment Day was held at Kopay Teachers' College on Thursday, at 8.30 am.

The event, chaired by the College Principal, Santhiramooleesan Laleesan, was attended by J/Kopay Christian College Teacher and environmentalist, Pakkianathan Sasikumar, as the guest speaker.

The events were highlighted by Keetra Thavarasa, a Teacher Student of the Science Course. Selvaratnam Chandrakumar, a teacher Student of the Mathematics Course, delivered a speech on Environmental Pollution.

The guest speaker's introductory speech was delivered by Ponnuthurai Satkunanathan, Senior Lectur er of Kopay Teachers' College. Video on ecology created by Belini Sasidhasan, a Teacher Student of Science Course, was displayed.

18.06.2025

Assembly

The gathering on 18.06.2025 was a special Father's Day event.

The event, chaired by the Principal of the College, Santhiramooleesan Laleesan,, was attended by the guest speaker, Nallur Divisional Social Development Officer and Poet Mrs. Dharmini Rajeepan.

The event, was moderated by A.M. Fatima Barsana. 2nd yr Teacher Student Primary Course. R. Thevamani 2nd yr Teacher Student Primary Course delivered speech titled "Appa"

Mrs. J. Sulosanadevi 2nd yr Teacher Student Primary Course delivered the introductory speech for the guest. Special documentary was screened by Kausika, 1st yr English course Teacher Student.

25.06.2025

Assembly

Drug Abuse Prevention Day at Kopay Teachers' College

A special gathering to mark the Drug Eradication Day was held at Kopai Teachers College on Wednesday, 25.06.2025 at 8.30 am.

The event, chaired by the College Principal Santhiramooleeson Laleeson was graced by the guest speaker, Dr. Akilan Sivagnanam, Senior Lecturer and Psychiatrist at James Cook University, Australia.

The event was graced by 2nd yr Special Education Course Teacher Siudent M. F. Murshitha. 2nd yr Physical Education Course Teacher Siudent Ushanthini Vimalraj delivered a student speech on the topic of a Drug-Free Life.

The Principal delivered the introductory speech for the guest at the event. Deputy Principal K. Senthilkumaran delivered the conclusion speech.

A documentary video on drug abuse awareness, produced by 2nd yr Christianity Course Teacher student S. Kamalini, was screened.

02.06.2025

The college Teacher Students who went for teaching Practicum - applied the knowledge acquired under the guidance of Dr. M. Malaravan and conducted basic eye examinations on the school students.

09.06.2025

Teachers who studied at Kopay Teachers' College in 2009/2010 visited Jaffna from Puttalam on 09.06.2025 and visited the College.

11.06.2025

Orientation Programme for newly selected officers for the Sri Lanka Teacher Educator Service (SLTES) begins at Kopay Teachers' College.

Orientation Programme for 87 officers out of 210 selected through Tamil Medium for the Sri Lanka Teacher Educator Service commenced on 11.06.2025. This orientation Programme will be held for one month.

புதன் வாராந்த ஒன்றுகூடல்
சூழலியலாளர் பாக்கியநாதன் சசிகுமார் (ஆசிரியர்,கோப்பாய் கிறிஸ்தவக் கல்லூரி) அவர்கள் கலந்து சிறப்பித்தார்

உலக சுற்றுச்சூழல் தினத்தை ஒட்டிய சிறப்பு நிகழ்வு கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலையில் 12.06.2025 வியாழக்கிழமை காலை 8.30 மணிக்கு இடம்பெற்றது.

கலாசாலை அதிபர் சந்திரமௌலீசன் லலீசன் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்நிகழ்வில் அதிதி பேச்சாளராக கோப்பாய் கிறிஸ்தவ கல்லூரி ஆசிரியரும் சூழலியலாளருமாகிய பாக்கியநாதன் சசிகுமார் கலந்து கொண்டார்.

நிகழ்வுகளை விஞ்ஞானநெறி ஆசிரிய மாணவி கீர்ரா தவராசா முன்னிலைப்படுத்தினார்.

கணிதநெறி ஆசிரிய மாணவன் செல்வரட்ணம் சந்திரகுமார் சூழல் மாசடைதல் தொடர்பான உரையை ஆற்றினார்.

தொடர்ந்து அதிதி பேச்சாளர் அறிமுக உரையை கலாசாலையின் சிரேஸ்ட விரிவுரையாளரும் மாணவர் மன்றக் காப்பாளருமான பொன்னுத்துரை சற்குணநாதன் ஆற்றினார்.

தொடர்ந்து விஞ்ஞானநெறி ஆசிரிய மாணவி பெலினி சசிதாசன் உருவாக்கிய சூழலியல் தொடர்பான காணொலி காட்சிப்படுத்தப்பட்டது.

தொடர்ந்து கலாசாலை முகாமைத்துவ குழுவினரால் அதிதி கௌரவிக்கப்பட்டார்.

புதன் வாராந்த ஒன்றுகூடல்
கவிஞர் தர்மினி ரஜீபன்
(நல்லூர் பிரதேச சமூக அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்)
அவர்கள் கலந்து சிறப்பித்தார்

கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலை வாராந்த புதன்கிழமை ஒன்றுகூடல் நிகழ்வு 18.06.2025 தந்தையர் தின சிறப்பு நிகழ்வாக அமைந்தது.

கலாசாலை அதிபர் சந்திரமௌலீசன் லலீசன் தலைமையில் இடம்பெற்ற இந் நிகழ்வில் அதிதி பேச்சாளராக நல்லூர் பிரதேச சமூக அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், கவிஞர் திருமதி. தர்மினி ரஜீபன் கலந்து கொண்டார்.

இரண்டாம் வருட ஆசிரிய மாணவர்களின் ஒழுங்கமைப்பில் இடம்பெற்ற இந் நிகழ்வை திருமதி. A.M பாத்திமா பர்சானா நெறிப்படுத்தினார். திருமதி.ர.தேவமணி அப்பா எனும் தலைப்பில் மாணவர் உரை ஆற்றினார்.

அதிதிக்கான அறிமுக உரையை திருமதி. ஜே.சுலோசனாதேவி வழங்கினார்.

முதலாம் வருட ஆங்கில நெறி ஆசிரிய மாணவி திருமதி. கௌசிகாவினால் சிறப்பு ஆவணப்படம் காட்சிப்படுத்தப்பட்டது.

அதிதிப் பேச்சாளராகக் கலந்துகொண்ட கவிஞர் திருமதி. தர்மினி ரஜீபன் கலாசாலை முகாமைத்துவ குழுவினரால் கௌரவிக்கப்பட்டார்.

இலங்கை ஆசிரியர் கல்வியியலாளர் (SLTES) சேவைக்கு புதிதாக தெரிவு செய்யப்பட்ட உத்தியோகத்தர்களுக்கான திசைமுகப்படுத்தல் பயிற்சி கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலையில் ஆரம்பம்

இலங்கை ஆசிரியர் கல்வியாளர் சேவைக்கு தமிழ் மொழி மூலமாக தெரிவு செய்யப்பட்ட 210 பேருள் 87 உத்தியோகத்தர்களுக்கான திசைமுகப் படுத்தல் பயிற்சி 11.06.2025 ஆரம்பமாகியது.

இதன் ஆரம்ப வைபவத்தில் வடக்கு மாகாண கல்வி பணிப்பாளர் கந்தையா பிறெட்லி ஜெனாட், யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியல் கல்லூரி பீடாதி பதி இராசையா லோகேஸ்வரன் கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலை அதிபர் சந்திரமௌலீசன் லலீசன் மேலதிக வடக்கு மாகாண கல்வி பணிப்பாளர் (திட்டமிடல்) அ.லதாங்கி மேலதிக வடக்கு மாகாண கல்வி பணிப்பாளர் (நிர்வாகம்) கலாநிதி கடம்பேஸ்வரன் மணிமார்பன் கலாசாலை பிரதி அதிபர் க.செந்தில்குமரன் மாகாண திட்டமிடல் உதவிக் கல்வி பணிப்பாளர் சி.நிருசாந்த் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு கருத்துரைகளை வழங்கினர்.

திட்டமிடல் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் விக்ரர் நிசாந்தன் றெனி நிகழ்வுகளை முன்னிலைப் படுத்தினார்.

கலாசாலை ஆசிரிய மாணவர்கள் இறைவணக்கம் இசைத்தனர்.

போதையற்ற வாழ்வு

திருமதி உஷாந்தினி விமல்ராஜ்
ஆசிரிய மாணவி
உடற்கல்விநெறி 2024/2025

இன்றைய உலகில் நாம் எதிர்கொள்ளும் பழக்கவழக்கம்சார் பிரச்சினைகளில் ஒன்றாக போதைப்பொருள் பாவனையும் காணப்படுகின்றது. இதனை ஒழிக்கும் அல்லது குறைக்கும் வகையில் ஐக்கியநாடுகள் சபையினால் பிரகடனப் படுத்தப்பட்டதே போதைப்பொருள் ஒழிப்பு தினமாகும். இது ஒவ்வொரு ஆண்டும் யூன் மாதம் 26ம் திகதி நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.

போதை எவ்வளவு மோசமானது அதன் விளைவுகள் என்ன இதனை எவ்வாறு தடுப்பது என்ற வகையிலே இன்றைய உரை இடம்பெறுகின்றது.

போதை என்று சொல்லும் போது அனைத்துவகையான போதைகளும் அதாவது காபின், கஞ்சா, கொக்கைன், அபின், ஐஸ், கெரோயின், சிகரட், மதுபானம் என்பன எமது மனதையும் உடலையும் மிகவும் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்குகின்றது.

தற்போது மது புகையிலைப் பொருட்களின் பாவனை சர்வசாதாரணமாகி விட்ட நிலையில் ஐஸ் மற்றும் ஊசி மூலம் போதைப்பொருட்களை ஏற்றுதல் போன்றவை கறையான் புற்றுப்போல் இளைஞர்களை அழித்து வருகின்றது.

போதை ஒரு பொய், போதை ஒரு மாயவலை, போதை ஒரு வாழ்க்கைக்கெடுப்பான், போதைமோசமானது. காரணம் போதை நமக்கு எதிரியல்ல இது ஒரு துரோகி. ஏனென்றால் விஷம் நமது உடலிற்குக் கேடு விளைவிக்கும் என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்ததே ஒருவர் விஷத்தைக் குடித்தாரென்றால் அது எமது உடலிற்குக் கெடுதல் பண்ணும் அதேவேளை அது அவருடைய உடலைக்கெடுக்கின்றது என்று மூளையும் சொல்லும்.

ஆனால் இந்தப்போதையில் உள்ள பிரச்சினை என்னவென்றால் விஷத்தைமாதிரியே உடலை க்கெடுக்கின்ற தன்மை இருந்தாலும் கூட மூளையை இது உங்களுக்கு நல்லதுதான் என்று சொல்ல வைக்கின்றது. ஒரு புறம் மூளையில் இது நல்லது, மிகவும் நன்றாக உள்ளது, இதுமிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கிறது என்று சொல்லிக்கொண்டு இன்னொருபுறம் உடலைக் கெடுத்துக்கொண்டு இருக்கிறது. எனவே தான் போதை ஒரு துரோகி. ஏதிரியைக்குட மன்னித்து விடலாம் ஆனால் துரோகியை மன்னிக்கவே முடியாது. துரோகம் மோசமானது போதையும் மோசமானது.

நாம் ஏன் போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாகிறோம் என்று பார்த்தால் காரணம் மூளைதான் மூளையின் Rewide center ல் இருந்து சுரக்கின்ற டோப்பமின் என்கின்ற ஓமோன் அதிகமாக வரும் போது எமக்கு ஒரு சந்தோஷம் வருகின்றது. ஆந்த சந்தோஷத்திற்கு அனைவரும் அடிமைதான். சில வெற்றி பெற்ற மனிதர்களைப் பார்ப்போமானால் ஒரு வெற்றியை அடையும்.போது டோப்பமின் அதிகமாகச் சுரக்கினறது அவனுக்கு சந்தோஷமான நிலை ஏற்படுகின்றது. இந்த சந்தோஷமான நிலையை திரும்பவும் அடைய வேண்டும் என நினைக்கின்றான் இதனாலேயே திரும்பத்திரும்ப வெற்றியை நோக்கிச் செல்கின்றான்.

மாணவன் ஒருவனைப் பார்ப்போமானால் பரீட்சையில் அதிகபுள்ளிகளைப் பெறும் போது ஆசிரியரால் பாராட்டப்படுகின்றான்.

அப்போது டோப்பமின் வருகின்றது இதனால் அவனுக்கு சந்தோஷமான நிலை ஏற்படுகின்றது. ஆந்த சந்தோஷமான திலையை திரும்பத்திரும்ப அடைய நினைக்கின்றான் எனவே அவன் கற்றல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டு திரும்பத்திரும்ப அதிக புள்ளிகளைப்பெற்று சிறந்த பெறுபேற்றையும் அடைகின்றான். எனவே ஆசிரியர்களாகிய நாமும் மாணவர்களுக்கு பாராட்டுக்களையும் ஊக்குவிப் புக்களையும் வழங்குவதன் மூலம் மாணவர்களைக் கற்றல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடச் செய்து அவர் களின் அடைவுமட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் போதைப்பொருட்கள் மீது அவர்களுக்கு ஏற்படும் நாட்டத்தையும் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். எனவே இது ஒரு நல்ல வகையான அடிமைத் தனமாகும்.

போதைப்பொருள் ஒன்றை எடுக்க ஆரம்பிக்கும் போது டோப்பமின் அதிகமாக வரும். இதனால் சந்தோஷமான நிலையை உணர்கின்றான். இதனைவிட வேறு எதுவும் தேவையில்லை என்ற நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றான்.

குறிப்பிட்ட அளவில் போதைப்பொருள் ஒன்றினை உள்ளெடுக்கும் போது அது மூளைக் கு இயைபாக்கம் அடைந்து விடுவதால் டோப்பமின் சுரக்கின்ற அளவு குறைவடைகின்றது. அவனுக்குக் கிடைக்கின்ற சந்தோஷமான நிலை குறை-வடைகின்றது எனவே முன்னர் எடுத்த போதைப்பொருளைவிட அதிகளவு போதைப் பொருளை உள்ளெடுக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறு அதிகரிக்க அதிகரிக்க ஒருவன் முற்றுமுழுதாக அடிமையாகி விடுகின்றான். பொதுவாக 17-18 வயதிற்குட்பட்ட கட்டிளைமைப் பருவத்தினரே விரைவில் போதைப்பொருள் பாவனைக்கு அடிமையாகின்றார்கள். காரணம் அவர்களின் தன்னார்வம். எந்த விடயத்தையும் செய்து பார்த்தே உண்மையை உணரும் அவர்கள் போதையிலும் இதனையே நடைமுறைப்படுத்து கின்றார்கள்.

இளைஞர்கள் மத்தியில் போதைப்பழக்கம் ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் காணப்படுகின்றன. போதை பற்றிய சரியான புரிதல் இல்லாமல் இருப்பதும் இதனை விளையாட்டுத்தனமாக அணுகுவதுமேயாகும்.

நீ காதல் தோல்வியா குடி, வாழ்க்கையில் தோற்று விட்டாயா குடிக்க வேண்டும், வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றாயா அதற்கும் குடித்துத் தான் ஆக வேண்டும் என்று பல நேரங்களில் அவர்களையே அறியாமல் சினிமா மூலமும் கலாச்சாரங்கள் மூ லமாகவும் திணிக்கப்படுகின்றது.

இளைஞர்கள் குடிப்பதற்கு விளையாட்டுதனமான காரணங்களை வைத்திருந்தாலும் கூட பெரியவர் களும் குடிப்பதற்கு வேறு சில தவறான காரணங் களை வைத்திருக்கிறார்கள்.

கடினமாக உழைப்பவர்கள் எனக்கு உடம்பு வலிக் கினறது அதனால் தான் குடிக்கின்றேன் என்று சொல்கின்றார்கள். இது ஒரு முழுமையான பொய. உண்மையாகவே கடினமாக உழைப்பவர் களுக்கு தேவை ஒரு சரியான ஓய்வே தவிர குடி அல்ல. இன்னும் சிலர் குடித்துவிட்டு நன்றாக சாப்பிட்டால் எந்தப்பிரட்சினையும் இல்லை என்கின்றார்கள் இது உண்மையிலேயே பிரச்சினைகளை அதிகமாக்கக்கூடிய விடயம். ஏனென்றால் குடித்துவிட்டு கட்டுப்பாடின்றி உண்பதால் உடற்பருமன் அதிகரித்து போதையோடு சேர்ந்து உடலைக்கெடுக்கின்றது.

போதைப்பொருட்களை பாவனை செய்வதால் உடல் முழுவதுமே பாதிப்படைகின்றது. சிறுநீரகப்பாதிப்பு, சுவாசப்பிரச்சினை, இருதயநோய் மூளைபாதிப்பு, மனநிலைபாதிப்பு, மனச்சோர்வு, பதட்டம், கோபம், சாலைவிபத்துக்கள் குறுகியகால மற்றும் நீண்டகால உடல் நலக்குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றது. இதற்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்காக வைத்திய செலவு ஏற்படுகின்றது. இதனால் நாட்டின் பொருளாதாரத்திலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனைவிடவும் கிராமப்புறங்களில் மாலை நேரங்களில் ஒன்று கூடுதல். வெளிநாட்டு நண்பர்கள் வருகை தந்து Bacheior party என்றும் போதைப்பொருடகளுக்கு பழக்கப்பட்டு காலப்போக்கில் அடிமையாகும் நிலை ஏற்படுகின்றது.

இதனைவிட அடிதடி, கொலை, கொள்ளை, குடும்பச்சீர்கேடுகள், குற்றச்செயல்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் துஷ்பிரயோகங்கள் என்று சொல்லும் போது தற்போது அப்பா மகள் துஷ்பிரயோகம், அண்ணன் தங்கை துஷ்பிரயோம், அண்ணனின் நண்பராகள் தங்கையை துஷ்பிரயோம் செய்தல் போன்றன நாடு முழுவதும் பரவிக்காணப்படுகின்றது. இது போன்ற சமூகம் மற்றும் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகளும் காணப்படுகின்றது. இதனால் வாழவேண்டிய நேரத்தில் இளைஞர்கள் மரணத்தைத் தழுவும் அவலம் ஏற்படுகின்றது.

போதைக்கு அடிமையானவர்களை வைத்திய சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தமுடியும் என்பதுடன். பாடசாலைகளில் போதைப்பொருள் தடுப்புத் திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தல், இளம் வயதினருக்கு இது பற்றிய சரியான தகவலை வழங்குதல், பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளுடன் போதைப்பொருள்குறித்து வெளிப்படையாகப் பேசுதல், சமூகமட்டத்தில் போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள், கலைநிகழ்ச்சிளை நடாத்துதல் போன்றவற்றாலும் போதைப்பொருள் கடத்தல் மற்றும் விற்பனைக்கு எதிரான சட்ட அமுலாக்கங்களை இறுக்கமாக நடைமுறைப்படுத்தல். அண்மையில் கூட சிகரெட்டின் விலை அதிகரித்தமையால் அதன் பாவனை குறை-வடைந்துள்ளது. எனவே போதைப்பொருட்களின் விலையை அத்கரிப்பதன் மூலமும் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்தல், இயற்கையை இரசித்தல், இசையை இரசித்தல், செல்லப்பிராணிகளை வளர்த்தல் போன்றவற்றின் ஊடாக இயற்கையாகவே டோப்பமினை சுரக்க வைத்தல் என்பவற்றினூடாகவும் போதைப் பொருட்களின் பாவனையை நிறுத்தி அல்லது குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

இன்று எமது சமூகத்தில் போதை என்பதன் அர்த்தம் வேறு சில விடயங்களிலும் தங்கியுள்ளதோ என எண்ணத்தோன்றுகிறது. கைத்தொலைபேசிகளுக்குள் மூழ்கியிருத்தல், தொலைக்காட்சி தொடர்நாடகங்களுக்குள் மூழ்கி யிருத்தல் போன்றவற்றையும் நாம் போதை

என்றே கருத வேண்டியுள்ளது. எனவே இவற்றிலிருந்தும் மனிதர்களை மீட்டெடுக்க வேண்டிய அவசியம் காணப்படுகின்றது.

உலகத்திருமறையாம் திருக்குறலில் திருவள்ளுவர்

‘ஈன்றால் முகத்தேயும் இன்னாதால் என்மற்றுச்

சான்றோர் முகத்துக்களி’

என்கின்றார்.

அதாவது போதைக்கு அடி-மயானவனை பெற்றதாய் கூட மதிக்கமாட்டால் அவ்வாறிருக்க சான்றோர்களாகிய பெரியவர்கள் எப்படி மதிப்பார்கள். எனவே அனைவரும் போதைக்கு அடிமையாவதைத் தவிர்த்து எல்லோரது மதிப்பையும் மரியாதையையும் பெற்று உடலையும் பாதுகாத்து சமூகத்தில் நன்மதிப்புடன் வாழவேண்டும்

கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலையில் 2009/2010 பயின்ற ஆசிரியர்கள் 09.06.2025 புத்தளத்தில் இருந்து யாழ்ப்பாணம் வருகை தந்து கலாசாலையை தரிசித்தனர்.