நாவெலி NAAVELI
நாவெளி
பிரதேச செயலக மாதாந்த மின்னிதழ்
ප්‍රාදේශීය ලේකම් මාසික ඉ - සඟරාව
DIVISIONAL SECRETARIAT MONTHLY E- MAGAZINE
www.navithanveli.ds.gov.lk moha.divi.navithanveli@gmail.com DSNavithanveli 0755424333

மலர்: 11 ✦ இதழ்:21 ✦ 2024ஆம் வருடம் கார்த்திகை மாதம் இருபத்தைந்தாம் திகதி

சுய தொழில் முயற்சியாளர்களுக்கான உதவி வழங்கும் நிகழ்வு

DUTCH LANKA FRIENDSHIP FOUNDATION அமைப்பின் மூலமாக நாவிதன்வெளி மற்றும் கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலக பிரிவுகளிற்குட்பட்ட தெரிவு செய்யப்பட்ட விஷேட தேவையுடைய தொழில் முயற்சியாளர்களுக்கான இரண்டு லட்சம் ரூபா பெறுமதியான சுயதொழில் உதவிகள் வழங்கும் நிகழ்வானது நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் திருமதி ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2024 ஒக்டோபர் 20ஆந் திகதி நாவிதன்வெளி கலாசார மத்திய நிலையத்தில் இடம்பெற்றது. இந்நிகழ்வில் கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலக நிருவாக உத்தியோகத்தர் திரு. எம். ஜீவராஜ், நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக தொடர் 08ஆம் பக்கம்...

முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கான சிங்கள மொழி பாடநெறி

நீதி, சிறைச்சாலைகள் மற்றும் அரசியலமைப்பு மறுசீரமைப்பு அமைச்சின் தேசிய ஒருமைப்பாட்டு பிரிவு மற்றும் தேசிய ஒற்றுமை மற்றும் ஒருமைப் பாட்டிற்கான செயலகத்தின் (ONUR) ஏற்பாட்டில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் மற்றும் இளைஞர்களுக் கான 100 மணித்தியாலங்களைக் கொண்ட சிங்கள மொழி பாடநெறியானது 2024 ஒக்டோபர் தொடர் 08ஆம் பக்கம்...

குடிசன வீட்டு வசதிகள் தொகைமதிப்பு கடமைகள்

தொகைமதிப்பு மற்றும் புள்ளி விபரவியல் திணைக்களத்தினால் 10 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை மேற் கொள்ளப்படும் சனத்தொகை கணக் கெடுப்பு பணியானது 2012ஆம் ஆண்டின் பின் இவ்வருடம் (2024) மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இந்த வகையில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்கான சனத்தொகை கணக்கெடுப்பு பணிகள் கடந்த ஒக்டோபர் மாதம் 19ஆம் திகதி முதல் ஆரம்பிக்கப்பட்டு இடம் பெற்று வருகின்றது. பிரதி தொகை மதிப்பு ஆணையாளரான பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் வழிகாட்டலின் கீழ் உதவித் தொகைமதிப்பு ஆணையாளரான உதவி பிரதேச செயலாளர் திரு. பே. பிரணவரூபன் அவர்களின் கண்காணிப்பில் இடம் பெற்று வருகின்றது. இதற்கான கணக்கெடுப்பு தொடர் 08ஆம் பக்கம்...

விபுலானந்தரின் துறவற நூற்றாண்டு விழாவை முன்னிட்டு விழிப்புணர்வுப் பேரணி

இந்து சமய கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் ஏற்பாட்டில் விபுலானந்தரின் துறவற நூற்றாண்டு விழாவை முன்னிட்டு அறநெறிக் கல்வி தொடர்பான விழிப்புணர்வுப் பேரணியானது நாவிதன்வெளி-01 கிராம அலுவலர் பிரிவிலுள்ள அமுத சுரபி அறநெறிப் பாடசாலையில் 2024 ஒக்டோபர் தொடர் 08ஆம் பக்கம்...

ஆசிரியரிடமிருந்து...

நாவெளி மலர் - 11 இல் உங்கள் அனைவரையும் சந்திப்பதில் அளவற்ற மகிழ்ச்சி. நாலா பக்கங்களும் பரந்து கிடக்கின்ற பல்வேறு செய்திகள், மற்றும் பல்சுவை அம்சங்களைத் தாங்கிய வகையில் நாவெளி மலர் - 11 இம்மாதமும் உங்களுக்காக வெளி வருகின்றமை மகிழ்வளிக்கின்றது இத்தகைய மகிழ்வினைத் தந்து கொண்டிருக்கும் "நாவெளி" இன் சொந்தங்கள் அனைவருக்கும் இதயம் கனிந்த நன்றிகளும், பாராட்டுகளும் உரித்தாகட்டும்.

உங்களுக்கு ஞானி ஒருவரின் குட்டிக்கதை ஒன்றினைச் சொல்ல ஆசைப்படுகின்றேன். ஒரு சிறிய மரத்தில் தன் இறக்கைகளைக் கொண்டு மெல்லப் பறக்கக் கூடிய குருவி ஒன்று கூடு கட்டியது. முட்டைகள் இட்டுக் குஞ்சு பொரித்தது. அடுத்த ஆண்டும் குருவி வந்தது. அதே வசதியான கூட்டில் முட்டைகள் இட்டுக் குஞ்சு பொரித்தது. அடுத்த ஆண்டுகளிலும் இது தொடர்ந்தது. குட்டையாக இருந்த மரம் வளர, வளர குருவி கட்டி வைத்த கூடு உயரத்துக்குப் போய்விட்டது. இதைப் பார்த்த குருவி கோபம் கொண்டது. "ஏய் மூட மரமே ... இப்படி நீ ஒட்டைக்குச்சி போல் வளர்ந்து போனால், நான் எப்படி என் கூட்டைச் சென்றடைவது? எப்படி முட்டையிட்டுக் குஞ்சு பொரிப்பது? போதும் நீ வளர்ந்தது. இனி நீ வளர்வதை நிறுத்திக் கொள்" என்றது.

மரம் அமைதியாகச் சென்னது. "உனக்கு கூடு கட்டி முட்டையிட இடம் கொடுத்தேன். உன் குஞ்சுகளுடன் பசியாறப் பழங்களும் கொடுத்தேன். குஞ்சு, குடும்பம் என்று நீ வளர்வதைப் போல, நானும் கிளை விரித்து வளர வேண்டாமா? அதனால், உனக்கு வசதியான உயரத்தில், ஒரு தாழ்ந்த கிளையில் கூடு கட்டிக் கொள். அதை விட்டு விட்டு ஏன் கோபப்படுகின்றாய்?" என்று மரம் சொன்னது.

அந்த முட்டாள் குருவி போல் நீங்களும், உங்களுக்கு எல்லா வசதிகளையும் இதுவரை அளித்து உதவிய சமூகத்தை இன்றைக்கு பழிக்கின்றீர்கள். நீங்கள் வளர்ந்தது போல், உங்களைச் சுற்றியுள்ள சமூகமும் வளர வேண்டாமா? இத்தகைய எண்ணம் நம்மில் எத்தனை பேருக்கு இருக்கிறது. சிலர் தங்களுக்கு மட்டுமே எல்லாம் கிடைக்க வேண்டும் என்று எதிர் பார்க்கின்றார்கள். நம்மைப் போல் மற்றவர்களும் வாழ வழி விட வேண்டுமல்லவா! அத்தகைய சிந்தனை மாற்றம் நம்மில் எத்தனை பேருக்கு இருக்கின்றது. எல்லாம் கேள்விக் குறிதான்.

இதனைச் சற்று மாற்றி அமைப்பது காலத்தின் கட்டாயம் தானே. அதைவிடவும் மாற்றம் என்பது காலத்தின் இயல்பு அல்லவா!. மாற்றமானது ஒரு நாட்டின் அனைத்து மக்களினதும் வாழ்வில் மறுமலர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதாய் அமைய வேண்டும். ஒரு நாட்டில் பெரு நிறுவனங்கள் மற்றும் மேட்டுக் குடியினரின் தொழில் வளம்பெறும் போதும் அந் நாட்டில் பொருளாதார விருத்தி ஏற்பட்டுள்ளதாக குறி காட்டிகள் வெளிப்படுத்தும். ஆனால் அந்த மாற்றம் மட்டுமே சிறப்பான தொன்றாக இருக்காது. அனைத்து மக்களினதும் வாழ்வாதாரம், கல்வி, சுகாதார நலனோம்பல், அடிப்படை உரிமைகளின் பாதுகாப்பு, சிறப்பான ஜனநாயக கலாசாரம் போன்றன அபிவிருத்தி அடையும் போதே அதனை சிறந்த மாற்றமாகக் கருத இயலும். அத்தகையதொரு மாற்றம் எம் மத்தியில் நிகழுமானால் அதை நிச்சயமாக ஒரு புரட்சிகர மாற்றமாகக் கொள்ள முடியும். ஒரு புரட்சிகர மாற்றத்தை நம்பிக்கையுடன் எதிர்பார்ப்போம்!

அத்தகைய ஒரு புரட்சி எம்மவர்
மத்தியிலும் நிகழுமானால்
அதுவும் மாற்றத்தின் பிரதிபலிப்பே !

என்றும் அன்புடன்
ஆசிரியர்.

வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள்

உருவத்தில் எப்படி இருந்தாலும் உள்ளத்தில் குழந்தையாய் இரு, இந்த உலகமே உன்னை நேசிக்கும்.

எல்லாத் துன்பங்களுக்கும் இரண்டு மருந்துகள் உள்ளன. ஒன்று காலம், இன்னொன்று மௌனம்.

நீ சிரித்துப் பார், உன் முகம் உனக்கு பிடிக்கும். மற்றவர்களை சிரிக்க வைத்துப் பார், உன்முகம் எல்லோருக்கும் பிடிக்கும்.

நட்பையும் மகிழ்ச்சியையும் இரட்டிப்பாக்க அருகிலிருப்பவர்களுக்கு கொடுத்து விடுங்கள்.

தவறே செய்யாத மனிதன் இல்லை, தவறைத் திருத்திக் கொள்ளாதவன் மனிதனே இல்லை.

வாழ்க்கை எளிதாகி விடும். மன்னிப்பை கேட்பதற்கும், கொடுப்பதற்கும் நாம் கற்றுக் கொண்டால்.

மனிதன் தான் செய்யும் தவறுகளுக்குச் சிறந்த வக்கீலாகவும், பிறர் செய்த தவறுகளுக்குச் சிறந்த நீதிபதியாகவும் இருக்க விரும்புகிறான்.

அறிவாளிகளுக்கு அறிவு அதிகம், ஆனால் முட்டாள்களுக்கு அனுபவம் அதிகம்.

*தலை குனிந்து என்னைப் பார், தலை நிமிர்ந்து உன்னை நடக்க வைக்கிறேன் - புத்தகம்.

*அழும் போது தனிமையில் அழு, சிரிக்கும்போது நண்பர்களோடு சிரி கூட்டத்தில் அழுதால் நடிப்பு என்பார்கள், தனிமையில் சிரித்தால்

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தில் அஸ்வெசும கொடுப்பனவு

திட்டமிடல் பிரிவு - பிரதேச செயலகம், நாவிதன்வெளி.

நலன்புரி நன்மைகள் சபையானது, நலன்புரி அனுகூலங்கள் சட்டத்தின் பிரிவு 3இன் அடிப்படையில் நிறுவப்பட்டது. இது 15ஆம் திகதி பிப்ரவரி மாதம் 2016 முதல் செயற்படுகிறது. 2002 ஆம் ஆண்டின் 24ஆம் இலக்க நலன்புரி அனுகூலங்கள் சட்டம் இலங்கை ஜனநாயக சோசலிசக் குடியரசின் வர்த்தமானியின்கீழ் அதிவிசேட வர்த்தமானி இலக்கம் - 1952/22, பெப்ரவரி 02இல் 2016 செவ்வாய் கிழமை வெளியிடப்பட்டது.

நலன்புரி அனுகூலங்கள் சட்டத்தின் 2ஆவது பிரிவின்படி அரசியல மைப்பு சபையின் ஆலோசனை யுடன் கௌரவ. நிதி அமைச்சர் அதன் ஆணையாளர் மற்றும் உறுப்பினர்களை நியமித்துள்ளார். நலன்புரி சபையின் நோக்கமானது அளவு கோல்களின் அடிப்படையில் ஒரு வெளிப்படையான தெரிவுச் செயன்முறை மூலம் தீவின் அனைத்து நலன்புரி நன்மைத் திட்டங்களின் கீழ் தகுதி பெறும் நபர்களை தொடர்ச்சியாக அடையாளம் காணுதல், நன்மை களை வழங்குதல் மற்றும் நன்மை களை முடிவுறுத்தல் தொடர்பாக பங்குதாரர்களுக்கு அனுசரணையாக ஒருங்கிணைந்த நலன்புரி நன்மைத் தகவல் முறைமையினை நிறுவிப் பராமரித்துச் செல்லல்.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தில் அஸ்வெசும திட்டத்தில் 1ஆம் கட்டத்தில் 5972 விண்ணப்பங்கள் கிடைக்கப் பெற்றன. இதுவரை 3351 பயனாளிகள் கொடுப்பனவுகளை பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். ஏனைய விண்ணப்பங்களில் பெரும் பாலான விண்ணப்பங்கள் மேன் முறையீட்டு பரிசீலனை முறையிலும் குறிப்பிடத்தக்க விண்ணப்பங்கள் தகவல் பற்றாக்குறையினாலும் மீள் உறுதிப்படுத்தல் செயன் முறைக்காக நிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளன.

அதேபோன்று 2ம் கட்ட அஸ்வெசும பயனாளிகள் தெரிவானது நாவிதன் வெளி பிரதேச செயலகத்தில் இருந்து 811 விண்ணப்பங்கள் கிடைக்கப்பெற்றன. இதற்குரிய மனைமட்ட எண்ணீட்டு செயற் பாடுகள் எதிர்வரும் மாதங்களில் ஆரம்பிக்கப்பட இருக்கின்றன. அஸ்வெசும பயனாளிகள் தொடர்பான சகல நிதிச் செயற் பாடுகளும் IWMS மென்பொருள் முறைமையூடாக ஒழுங்கு படுத்தப் படுகின்றன.

நலன்புரி நன்மைகள் சபையானது அஸ்வெசும கொடுப்பனவுகளுக்கு மேலதிகமாக எதிர்வரும் நவம்பர் மாதத்திலிருந்து அஸ்வெசும பயனாளிக்குரிய முதியோர் கொடுப் பனவையும் அஸ்வெசும கொடுப் பனவு ஊடாக மேற்கொள்வதற்குரிய நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப் படுகின்றன.

அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதியாக டொனால்ட் ட்ரம்ப் தெரிவு

P.RUPAN - DEVELOPMENT OFFICER

அமெரிக்காவில் நடைபெற்ற ஜனாதிபதித் தேர்தலில் 277இற்கும் மேற்பட்ட இடங்களை வெற்றி பெற்று முன்னாள் ஜனாதிபதியும் குடியரசுக் கட்சி வேட்பாளருமான டொனால்ட் ட்ரம்ப் மீண்டும் ஜனாதிபதியாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளார். இதன் ஊடாக அமெரிக்காவின் 47 வது ஜனாதிபதி என்ற பெருமையை ட்ரம்ப் பெற்றுக் கொண்டுள்ளார்.

அமெரிக்க ஜனாதிபதித் தேர்தலில் ஆகக் குறைந்தது 270 இடங்களை வெற்றி பெற்றவர் ஜனாதிபதியாக தெரிவு செய்யப்படுவது வழமையாகும். அதன்படி ட்ரம்ப் 277 இற்கும் மேற்பட்ட இடங்களை வெற்றி பெற்றதைத் தொடர்ந்து ஜனாதிபதியாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளார். கமலா ஹாரிஸ் 226 இடங்களில் மட்டுமே வெற்றி பெற்றுள்ளார். அமெரிக்காவில் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை நடைபெறும் ஜனாதிபதித் தேர்தல் மூலம் ஜனாதிபதி தெரிவு செய்யப் படுவது வழமையாகும். அந்த வகையில் அமெரிக்காவின் 47வது ஜனாதிபதியைத் தெரிவு செய்வதற்கான தேர்தல் நவம்பர் 5இல் நடைபெற்றது. இத்தேர்தலில் குடியரசுக்கட்சி சார்பில் முன்னாள் ஜனாதிபதி டொனால்ட் ட்ரம்பும் ஜனநாயகக் கட்சி சார்பில் கமலா ஹரிஸூம் போட்டியிட்டனர். குடியரசுக் கட்சி வேட்பாளரான டொனால்ட் டிரம்ப் தனது மனைவி மெலனியாவுடன் புளோரிடா மாகாணத்தில் தனது வாக்கைச் செலுத்தினார்.

முன்னாள் ஜனாதிபதி பராக் ஒபாமா அனைவரும் சென்று வாக்களிக்குமாறு தனது 'எக்ஸ்' தளத்தில் பதிவிட்டு கேட்டுக் கொண்டார். சுமார் 95 சதவீத இடங்களில் வாக்குச்சீட்டு முறையிலும், மீதமுள்ள 5 சதவீத இடங்களில் மின்னணு முறையிலும் வாக்குப்பதிவு இடம்பெற்றது. அமெரிக்க ஜனாதிபதி தேர்தலில் குறைந்தது 270 தேர்தல் கல்லூரி உறுப்பினர்களின் ஆதரவை பெறும் வேட்பாளர், வெற்றி பெற்ற வேட்பாளராக அறிவிக்கப்படுவார். அந்த வகையில் அதிகப்படியான உறுப்பினர்களின் ஆதரவைப் பெற்று ட்ரம்ப் வெற்றி பெற்றுள்ளார். ஆரம்பம் முதல் ட்ரம்புக்கும் கமலா ஹாரீஸூக்கும் இடையில் கடும் போட்டி நிலவி வந்த போதிலும் தேர்தலில் ட்ரம் வெற்றி பெற்றிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

உக்ரைனை விட்டு வெளியேறுங்கள் புடினுக்கு பிரித்தானிய பிரதமர் கடும் எச்சரிக்கை

உக்ரைன் விவகாரத்தில், பிரித்தானிய பிரதமர் கெய்ர் ஸ்டார்மர் ரஷ்ய ஜனாதிபதி புடினை கடுமையாக சாடியுள்ளார். பிரேசிலில் நடைபெற்ற G20 மாநாட்டில் கலந்து கொண்ட உலக நாடுகளின் தலைவர்களிடையே உரையாற்றிய பிரித்தானிய பிரதமர் ஸ்டார்மர், மாநாட்டில் கலந்து கொள்ளாத புடினை கடுமையாக விமர்சித்ததுடன், உக்ரைனை விட்டு வெளியேறுங்கள் என புடினை சாடியுள்ளார்.

பிரித்தானியர்கள் அணு ஆயுதப் போரை எதிர்கொள்ளத் தயாராக வேண்டுமா என ஸ்டார்மரிடம் கேள்வி எழுப்பப்பட்டது. அதற்கு பதிலளித்த ஸ்டார்மர், புடின் பொறுப்பற்ற விதத்தில் பேசிக் கொண்டிருப்பதாக வும், அவரது அச்சுறுத்தலைக் கண்டு பயந்து பிரித்தானியா உக்ரைனுக்கு வழங்கி வரும் ஆதரவிலிருந்து பின்வாங்கப்போவதில்லை என்றும் கூறியுள்ளார். ஏற்கனவே அமெரிக்கா தனது நீண்ட தூரம் சென்று தாக்கும் ஏவுகணைகளை ரஷ்யாவுக்கெதிராக பயன்படுத்த அனுமதியளித்துள்ள நிலையில், தற்போது அத்தகைய ஏவுகணைகளை உக்ரைனுக்கு வழங்க பிரித்தானியாவுக்கும் அழுத்தம் கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது.

ஆனால், உக்ரைனுக்கு அத்தகைய ஆயுதங்களை வழங்கும் நிலையில், பிரித்தானியா மீதுதான் முதல் தாக்குதல் நடத்தப்படும் என ரஷ்ய ராணுவ ஜெனரல்களில் ஒருவரான Andrey Gurulev என்பவர் எச்சரித்துள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

பெரியவரின் தனிமை

சிறுகதை

க.கிஷானுஜா, வீரமுனை

வயது முதிர்ந்த கந்தசாமி எனும் பெரியவர் வாழ்ந்து வந்தார். அவரை கிராமத்திலுள்ளவர்கள் சாமி என்றே அழைப்பார்கள். சாமியின் மனைவி பல வருடங்களுக்கு முன்பே இறந்துவிட்டார். அவர்களுக்கு நான்கு பிள்ளைகள். மூன்று ஆண்களும் ஒரு பெண்ணும் ஆகும். மனைவி இறந்ததில் இருந்து. பிள்ளைகளை சாமியே பாசமாக வளர்த்தார். அவர் தனது ஜீவனோபாயத்திற்காக விவசாயம் செய்துவந்தார். தனது பிள்ளைகளை எப்படியோ கஷ்டப்பட்டு வளர்த்து படிக்கவைத்து தனது கடமையை செவ்வனே நிறைவேற்றி விட்டார். அவரது பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவருக்கும் உயர் பதவிகளும் கிடைத்தன. வேலை கிடைத்தவுடன் சாமி தனது பிள்ளைகளுக்கு திருமணம் நடாத்தி வைத்தார்.

பிள்ளைகள் திருமணம் முடிந்தவுடன் தந்தையை விட்டுவிட்டு வேறு நாடுகளுக்கு செல்வதற்கு முடிவெடுத்து சாமியிடம் வந்து விடயத்தை கூறினர். சாமிக்கு அதில் துளிகூட விருப்பமில்லை. இருந்தும் அவர் பிள்ளைகளின் ஆசைக் காக சரியென்று தலையாட்டினார். பின் ஒவ்வொருவராக அவரை விட்டுப்பிரிந்து ஒவ்வொரு நாடுகளுக்கு சென்றனர். பின்பு சாமி அந்த கிராமத்தில் தனியாகவே இருந்தார்.

அவர் தனிமையை உணரக்கூடாது என்பதற்கா வீட்டில் செல்லப்பிராணியாக ஒரு நாயை வளர்த்தார். அதுதான் அவரது ஐந்தாவது பிள்ளையென்றளவிற்கு செல்லம் கொடுத்து பாசமாக வளர்த்தார். ஆனால் அந்த நாயும் தான் பெற்றெடுத்த பிள்ளைகளைப்போல் சாமியை விட்டு இடையில் எங்கேயோ காணாமல் சென்று விட்டது. அதிலிருந்து சாமி மனம் நொந்து போனார். திருமணம் செய்த மனைவியும் விட்டுபோய்விட்டாள். பெற்ற நான்கு பிள்ளைகளும் விட்டுச் சென்று விட்டனர். இறுதியாக வளர்த்த நாய்க்குட்டியும் விட்டுச் சென்று விட்டது.

அந்த கவலைகளை மனதில் சுமந்து சாமி தனது வாழக்கையை தொடர்ந்தார். தனது பிள்ளைகள் சென்று சிலநாட்கள் அவரிடம் தொலைபேசியெடுத்து பேசினர். செலவிற்கு பணம்கூட அனுப்பினர். ஆனால் நாள் போகப்போக அதுவும் நின்று விட்டது. சாமி அவர் தனது பிற்காலத் தேவைக்காக சேர்த்து வைத்த சிறுதொகைப் பணத்தை செலவுக்கெடுத்து தனது காலத்தைப் போக்கினார். அவரே வீட்டு வேலைகளையும் செய்து கொண்டு சமையல் வேலைகளையும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். உதவிக்குக்கூட அவருடன் யாருமில்லை. அப்படியே நாள் போகப்போக அவரிடமிருந்த பணமும் குறைந்து இறுதியில் ஒன்றுமில்லாத நிலையும் ஏற்பட்டது. பசிக்கு உணவு கூட இல்லை. பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள், ஊரார்களென்று ஒருவரும் சாமியைக் கவனிக்கவில்லை. சாமியின் அக்காவின் மகள் எப்போதாவது இருந்து விட்டு ஒருமுறை வந்து அவரைப்பார்த்து நலன் விசாரித்து விட்டு ஏதாவது உண்ண உணவும் கொடுத்து விட்டுப் போவார். ஒருநாள் சாமி வெளியிலிருந்த கிணற்றில் குளித்துவிட்டு வீட்டினுள்ளே வரும் போது கால் தவறி கீழே விழுந்துவிட்டார். அதுவே சாமியின் இறுதி நடையாயிற்று. எப்படியோ கஸ்ரப்பட்டு எழுந்து கட்டிலில் படுத்துக் கொண்டார் அவர் தனது கால் மணிக்கட்டு முறிந்து விட்டது என்பதை உணர்ந்தார். கட்டிலில் படுத்த சாமிக்கு எழும்பவும் முடியவில்லை. அடிபட்ட கைகளை தூக்கவும் முடியாமல் மிகவும் அவதிப்பட்டார். உண்ண உணவுமில்லை தாகத்திற்கு நீரும் இல்லை. இதனால் உயிருள்ள ஜடம்போலிருந்தார். அவர் அப்படியிருக்கும் போது மூன்று நாட்கள் கழிந்து அவரது அக்காவின் மகள் வந்து பார்த்தாள். தனது மாமனார் கட்டிலில் படுத்தபடுக்கையாக கிடப்பதை கண்டு அவள்; உரத்த குரலில் அழுதுவிட்டு தனது மாமாவிற்கு உணவூட்டி வைத்தியரை அழைத்துவந்து காட்டி காலிற்கு மருந்து போட்டு விட்டு அவரது பிள்ளைகளுக்கு தொலைபேசி அழைப்பு எடுத்து சாமியின் நிலையைக் கூறினார். அதற்கு அவர்கள் "இறக்கப்போகும் வயதுதானே அப்படித்தான் அடிக்கடி விழுந்து கை, கால் முறியும், அதற்கு நாம் என்ன செய்வது மருத்துவ செலவிற்கு வேண்டுமானால் பணம் அனுப்புகிறோம். இறந்தால் செய்தி அனுப்புங்கள்" என்றனர். அவர் பெற்ற பிள்ளைகளே இப்படி சொல்லும் போது மற்றையவர்கள் எப்படி பார்ப்பர்? என்று மனதிற்குள் எண்ணிக்கொண்டார் சாமி. அவரது அக்காவின் மகளும் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறைதான் வந்து பார்ப்பார்.

இவ்வாறு இருக்கும்போது ஒருநாள் சாமிக்கு நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டது. இறுதியாக நீரூற்றக்கூட ஒருவருமில்லாமல் உலகை விட்டுப் பிரிந்து சென்றார். அன்று மாலை அவரது அக்காவின் மகள் வந்து பார்க்கும் போது மூச்சு பேச்சு இல்லாமல் கிடக்கும் சாமியைப் பார்த்து விட்டு அயலவர்களின் உதவியுடன் அவரின் மரணக் கிரியைக்காக அவரை அலங்கரித்து பிள்ளைகளிடம் தொலைபேசியில் செய்தியைக் கூறியதும் "நாங்கள் கடும் பிஸி… எங்களால் வரமுடியாது, நீங்களே ஆகவேண்டிய காரியத்தைப் பாருங்கள்" எனக் கூறி வைத்து விட்டனர். அப்போது சாமியின் இறுதிக் கிரியையில் அவர் வளர்த்த நாய் எங்கிருந்தோ வந்துசேர்ந்து அவரின் உடலை நக்கி நக்கியே கண்ணீர் வடித்துக் கொண்டிருந்தது. நன்றியுள்ள சீவன் என்றும் அவரை மறவாது அருகிலேயே அமர்ந்திருந்தது. சாமியின் அக்காவின் மகளே அயவலர்களின் உதவியுடன் அவரை இடுகாட்டில் புதைத்தாள். அவர் பெற்ற பிள்ளைகளோ வெளிநாட்டு மோகத்தில் உல்லாசமாயிருக்க, ஐந்தறிவு ஜீவன் மட்டும் அவர் புதையுண்ட இடத்தைத் தோண்டி அவரை தேடிக்கொண்டிருக்கிறது.

முற்றும்...

பனை - ஒரு அறிவியல் ஆய்வு

தகவல் மூலம் - தமிழர் பொருண்மியம்

கடந்த மாத இதழின் தொடர்ச்சி...

பனங் கொட்டையை மிருதுவான மண் அல்லது ஈர மணலில் புதைத்து வைத்து இரண்டு மூன்று இலை விட்ட பின் தோண்டி கொட்டைக்குக் கீழ் உள்ள நீண்ட கிழங்கை எடுத்து வேக வைத்துச் சாப்பிட்டால் மிகச் சிறந்த ஊட்ட உணவாகும். சிறு குழந்தைகளுக்கு உடலைத் தேற்றும். பனை மரத்தின் அடிப்பாகத்தில் கொட்டினால் நீர் வரும் அதை கருப்படை, தடிப்பு, ஊரல், சொறி உள்ளவர்களுக்கு அதன் மீது தடவினால் குணமடையும். ஐந்தாறு முறை தடவ வேண்டும். பனையோலை வேய்ந்த இருப்பிடம் ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தரும். வெப்பம் அண்டாது. இது விசிறி, தொப்பி, குடை, ஓலைச்சுவடி தயார் செய்யப் பயன்படும். கைவினைப் பொருள்கள் செய்யலாம். இந்தோனேசியா வில் ஓலையை எழுதும் காகிதமாக பயன் படுத்தினார்கள். அதைப் பக்குவப்படுத்த கொதிநீரில் வேக வைத்து மஞ்சள் பொடி இட்டு ஓரத்தில் ஓட்டைகள் போட்டு ஏட்டுப் புத்தகம் உண்டாக்கினார்கள். கண்ணில் புண் ஏற்பட்டால் பனங் குருத்து மட்டையைத் தட்டிப் பிழிந்த சாறு மூன்று நாள் விட குணமடையும் எரிச்சல் தீரும். அடிப்பனை வெட்டிசோறு செய்தார்கள். பனங்கையில் பிரஸ் செய்தனர். கயிறுகள் தயார் செய்தனர். வேலிக்கும் பயன் படுத்தினர். பனையின் எல்லாப்பாகங்களையும் உபயோகப் படுத்தினார்கள். பனை வெல்லம், பனங்கற்கண்டு வாத பித்தம் நீங்கும். பசியை தூண்டும். வெல்லம் அயசத்து மிகுந்தது. சோகை நோய்களுக்கு மருந்து. பாலில் பனங்கற்கண்டை சேர்த்து காய்ச்சி குடித்தால் மார்புச்சளி இளகும். முக்கியமாக தொண்டைப்புண், வலி இவை அகலும்.

இவை தவிர பனங்கற்கண்டு, உடல் உஷ்ணத்துக்கு நல்லது. பனை மரத்தில் இருந்து கிடைக்கும் பதநீர் பலவிதமான நோய்களை தீர்க்கும் மருந்தாக உள்ளது. பனை நீரிலுள்ள சீனி சத்து உடலுக்கு

தேவையான வெப்பத்தை தருகிறது. இதிலிருக்கும் குளுக்கோஸ் மெலிந்து தேய்ந்து வாடிய உடலுடைய குழந்தைக ளின் உடலை சீராக்கி நல்ல குளிர்ச்சி யைத் தருகிறது. கருவுற்ற பெண்களுக்கும் மகப்பேறை எதிர்பார்திருக்கின்ற பெண் களுக்கும் ஏற்படுகின்ற மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் புண் முதலியவைகளை குணப்படுத்துகிறது. இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்குகிறது. காய்ச்சல், நீர்க்கட்டு முதலிய வியாதிகளை போக்குகின்ற நல்ல மருந்தாகவும் இது செயல்படுகிறது. இதை அருந்துவதால் இருதய நோய் குணமாகும். இருதயம் வலுவடையும். இதிலிருக்கும் கால்சியம் பற்களை உறுதிப்படுத்தி, ஈறுகளில் ரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதை தடுப்பதோடு பற்களின் பழுப்பு நிறத்தையும் மாற்றுகிறது. இதிலிருக்கும் இரும்புச்சத்து பித்தத்தை நீக்கி சொறி, சிரங்கு உட்பட்ட சகல தோல் வியாதிகளையும் நீக்குவதுடன் கண் நோய், ஜலதோசம், காசநோய் இவைகளையும் நீக்குகிறது. மேலும் பதநீரானது சயரோகம், இரத்தக்கடுப்பு, அதிக உஷ்ணம், பசியின்மை, வயிற்றுப் புண், வாய்வு சம்பந்தமான நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது.

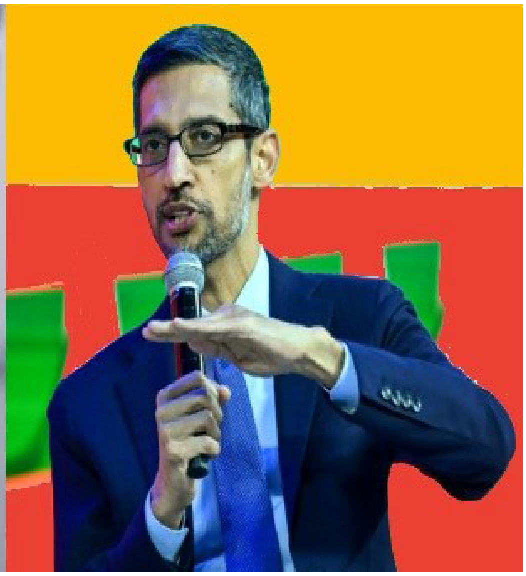
இன்றைக்கு அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகள் தொடக்கம் நமது தாயகம் வரை பனையின் பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் மிகவும் அறியப்பட்டு இருக்கிறன. என்றாலும் தாயகத்தில் பனை தொடர்பான விழிப்புணர்வு இன்னும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாகவே இருக்கிறது எனலாம். காலங்காலமாக உணவுக்கும் மருந்துக்கும் மாத்திரம் அன்றி யுத்த காலங்களில் எங்கள் உயிர் காப்பான்களாகவும் இருந்து வந்த பனை மரங்கள் இன்று அழிவடைந்து கேட்பாரற்ற நிலைக்கு வந்திருக்கிறன.

இப்போது பனை மரங்களில் இருந்து பழங்கள் உதிர்ந்து பயன் தரும் இந்த

காலத்தை நாங்கள் சரியாக பயன்படுத்திக் கொள்ள தவறிவிடுகிறோம். எமது தெருக்களில் கிடக்கின்ற பனை மரங்களின் விதைகளைச் சேகரித்து அவற்றை பனங்கிழங்கு உற்பத்தியில் ஈடுபடுவதுடன், பெறுமதி சேர்க்கப்பட்ட உற்பத்தியில் நாட்டம் செலுத்தினால், பொருளாதார நிலையினை மேம்படச் செய்யலாம். உதாரணத்திற்கு இலங்கை யின் வடக்கே ஓராயிரம் தொன்மைகளை தன்னகத்தே கொண்ட பூநகரி பிரதேசத்தில் சிறிய சன சமூக நிலையத்தின் ஓர் அங்கமான **Poonakary Palm Industry** என்கின்ற அமைப்பினர் பணம் விதைகள் சேகரிப்பு திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தி அதில் வெற்றியும் கண்டிருக்கின்றனர். இதில் சுவாரசியமான சம்பவம் என்னவென்றால் இந்த திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்திய சில காலங்களிலேயே ஆயிரக்கணக்கான பனம் விதைகள் சேகரிக்கப்பட்டிருக்கிறன. இப்படிப்பட்ட செயற்திட்டங்கள் ஒவ் வொரு கிராமங்களிலும் நடைமுறைப் படுத்தப்பட வேண்டும். இந்தத் திட்டங் களை தனி ஒருவராக நடைமுறைப் படுத்துவது மிகவும் கடினமான விடயம் தான். இருந்தாலும் அந்த ஊர்களில் இவற்றினை நடைமுறைப்படுத்தும் போது அங்கே வசிக்கின்ற மக்களும் அவர்களுடைய வாழ்வாதாரத்தை வளப் படுத்திக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும் என்று சமூக சுற்றுச் சூழல் ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். பனை எமக்கு தாய் போன்றது. இவளை கற்பகதரு என்று நாங்கள் சொன்னாலும் அவள் தருகின்ற ஒவ்வொரு அங்கங்களும் நமக்கு பயனுடையதாகவே இருக்கின்றது. உண்மையில் பனையின் வளத்தை சரியாக பயன்படுத்துவோம் என்றால் வடக்கு கிழக்கில் உள்ள வறுமை கோட்டிற்கு உட்பட்ட மக்களின் தொகையை எங்களால் குறைக்க முடியும் என்று நம்புகிறோம்.

திருடப்பட்ட கைதொலைபேசிகளை பாதுகாக்க கூகிளின் புதிய வசதி

ICT UNIT - DIVISIONAL SECRETARIAT, NAVITHANVELI



கூகுள் (Google) நிறுவனம் அதன் கீழ் இயங்கும் **Android Smart Phone** இல் ஒரு புதிய அட்டகாச அம்சத்தை அறிமுகம் செய்துள்ளதாக அறிவித்துள் ளது. இனி **Android 10** அல்லது அதற்கு மேல்உள்ள இயங்குதளங்களில் இயங்கும் எந்தவொரு **Android** சாதனம் திருடப்பட்டாலோ அல்லது தெரியாமல் தொலைந்து விட்டாலோ, இனி **Smartphone** உரிமையாளர்கள் முன்பு போல் அதிகமாக பதட்டப்பட தேவையில்லை என்று **Google** நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது. காரணம், கூகுள் நிறுவனம் தற்போது புதிய **Android theft protection** பாதுகாப்பு அம்சத்தை அறிமுகம் செய்துள்ளது.

திருட்டு அச்சுறுத்தலுக்கு எதிரான பாதுகாப்பை மேம்படுத்துவதில் ஒரு முக்கியமான படியாக முன்னேறி உள்ளது. இது பயனர்களின் தனிப்பட்ட தரவை அவர்களின் தொலைபேசி திருடப்பட்டால் அவற்றைப் பாதுகாப் பதில் கவனம் செலுத்த உதவுகிறது என்று **Google** தெரிவித்துள்ளது.

இந்த அம்சத்தை உங்கள் **Smart-phone** இல் இயக்க, உங்கள் சாதனம் **Android 10** அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட **Android** பதிப்பில் இயங்க வேண்டும். உங்கள் ஸ்மார்ட்போனில் **Google Services> All services > Per-sonal & device safety** என்ற **Setting** ஐ கிளிக் செய்ய வேண்டும்.

இந்த மையம் பயனர்களுக்கு திருட்டுக்குப் பிறகு அங்கீகரிக்கப் படாத அணுகலில் இருந்து தங்கள் தரவைப் பாதுகாக்கிறது. இதனால், வேறு யாரும் உங்கள் போனில் உள்ள தகவல்களை அணுக முடியாததை இந்த **Android Theft Protection** அம்சம் உறுதி செய்கிறது. இந்த அம்சம் மூன்று விதமான முக்கிய அம்சங்களை உள்ளடக்கியுள்ளது. இதில் ஏதேனும் ஒரு விஷயம் திடீரென நடந்தால் கூட, உங்கள் சாதனம் தன்னியக்கமாக பூட்டப் பட்டுவிடும் (**Lock**) என்று **Google** தெரிவித்துள்ளது.

* இணைய சேவையிலிருந்து உங்கள் போன் திடீரென துண்டிக்கப்பட்டால் இந்த சேவை இயக்கப்படும்.

* உங்கள் கையடக்க தொலைபேசியில் இணைய சேவை இல்லாவிட்டாலும், திடீரென ஏற்படும் அதிர்வின் மூலம் உங்கள் தொலைபேசி **Offline Lock** செய்யப்படும்.

* திருடர்கள் பெரும்பாலும் இருப்பிடத்தைக் கண்காணிப்பதைத் தவிர்க்க ஒரு சாதனத்தின் **Wi-Fi** அல்லது மொபைல் தரவை அணைத்து விடுவார்கள். உங்கள் கையடக்க தொலைபேசியில் **Wi-Fi, Location, Internet, Mobile Data OFF** செய்யப்பட்டால், சாதனம் தானாகவே பூட்டப்படும்.

* உங்கள் போன் பயன்பாட்டில் இருக்கும்போது பிடுங்கப்பட்டால் தனிப்பட்ட தரவை அணுகுவதைத் தடுக்க உடனடியாக **Lock** செய்யப்படும். - இந்த **Sudden Lock** உங்கள் போனில் உள்ள **Sen-sor**கள் மூலம் உணரப்பட்டு, **Lock** செய்யப்படும்.

www.android.com/lock வலைத்தளம் சென்று, உங்கள் சாதனத்தை தொலைவில் இருந்து **Lock** செய்யும் வசதி இதன் மூலம் கிடைக்கிறது. **Find My Device** அம்சத்தை விட வேகமானதாக கருதப்படும் இந்த முறை, பயனர்கள் தங்கள் திருடப்பட்ட தொலைபேசியை விரைவாகப் பாது காக்க வழி வகுத்துள்ளது. இந்த தளத்தில் உங்கள் மொபைல் நம்பர் உள்ளிட்டு **Lock** செய்ய அனுமதிக்கிறது. **Android Smartphone** வைத்திருக்கும் ஒவ்வொருவரும் இந்த அம்சத்தை செயற்படுத்தி செய்து வைத்துக் கொள்வது மிகவும் பாதுகாப்பானது.

சுய தொழில் முயற்சியாளர்களுக்கான...

பணிப்பாளர் திருமதி. தி. கிருபைராஜா அம்பாறை மாவட்ட அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் இணைப்பாளர் I. L. M. இர்பான் மற்றும் DUTCH LANKA FRIENDSHIP FOUNDATION அமைப்பின் பணிப்பாளர் திரு. லியோன் லோரன்ஸ், திட்ட முகாமையாளர் திரு. S. நந்தகுமார் மற்றும் அந் நிறுவன கள உத்தியோகத்தர்கள் ஆகியோரும் கல்முனை வடக்கு மற்றும் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

குடிசன வீட்டு வசதிகள் ...

பணிகளில் கிராம உத்தியோகத்தர்கள், பொருளாதார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்கள் என மொத்தம் 32 உத்தியோகத்தர்கள் நியமிக்கப்பட்டு மொத்தமாக 8772 வீட்டுக் கூறுகள் 93 தொகைமதிப்பு கண்டங்களாக அடையாளப் படுத்தப்பட்டு இப் பணிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தின் கணக்கெடுப்பு பணிகளில் 17 உத்தியோகத்தர்கள் கணினி உதவியுடனான தனிநபர் நேர்முகம் காணல் (Computer Aided Personal Interview - CAPI) முறையில் Tablet கணினிகளை பயன்படுத்தியும் 15 உத்தியோகத்தர்கள் தங்களின் Android சாதனங்களை பயன்படுத்தி BYOAD முறையிலும் இத்தரவு சேகரிப்பு பணியில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். இதுவரையில் மொத்தமாக 37 தொகைமதிப்பு கண்டங்களில் இக் கணக்கெடுப்பு பணிகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுள்ளதுடன் சுமார் 4474 கணக்கெடுப்பு கூறுகள் இதில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. இக்கணக்கெடுக்கும் செயற்பாடானது எதிர்வரும் டிசம்பர் மாதம் 18ஆந் திகதியளவில் நிறைவு செய்யப்பட எதிர்பார்க்கப்படுவதுடன் டிசம்பர் 19ஆந் திகதி முதல் தொகைமதிப்பு கணம் / திருத்தச் சுற்று ஆரம்பமாகும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

விபுலானந்தரின் துறவற...

10ஆந் திகதியன்று இடம் பெற்றது. நாவிதன்வெளி பாரதி விளையாட்டுக் கழக தலைவர் திரு. அ. துஷ்யந்தன் அவர்களின் தலைமையில் இடம் பெற்ற இந்நிகழ்வில் அம்பாறை மாவட்ட கலாசார உத்தியோகத்தர் திரு. கு. ஜெயராஜி, நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக இந்து கலாசார உத்தியோகத்தர்களான திரு. க. நீலேந்திரன், திருமதி. பா. சறோஜினி ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர்.

இந்து சமய கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் வளவாளர்களான திரு. யோ. கஜேந்திரன் மற்றும் திரு. ந. சனாதனன் ஆகியோரும் கலந்து கொண்டு அறநெறிக் கல்வியின் முக்கியத்துவம் பற்றிய விழிப்புணர்வினை வழங்கியதுடன் நாவிதன்வெளி பிரதேச மக்களுக்கான துண்டுப் பிரசுரங்களும் விநியோகிக்கப்பட்டதுடன் பாரதி விளையாட்டு கழகத்திற்கான மரக்கன்றுகளும் வழங்கப்பட்டது.

முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் மற்றும்...

20ஆந் திகதியன்று நாவிதன்வெளி கலாசார மத்திய நிலையத்தில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் ஆரம்பித்து வைக்கபட்டது. நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக நிருவாக உத்தியோகத்தர் திரு. ஓ. கே. கீர்த்தி குசுமிந்த அவர்களின் நெறிப்படுத்தலின் கீழ் தேசிய ஒருமைப்பாட்டு பிரிவின் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திருமதி. அ. சசிகலா அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் இடம்பெற்ற இந் நிகழ்வில் வளவாளராக திரு. A. B. ஆரீப் அவர்கள் கலந்து கொண்டு குறித்த பாடநெறி தொடர்பான விளக்கங்களை வழங்கினார்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல.10 இற்கான விடைகள்

1 கி	ண	ற்	று	த்	2 த	வ	3 ளை
லு	■	■	■	■	டை	■	கி
4 கி	ல்	லா	டி	■	க்	■	■
லு	■	■	■	5 சி	க	ப்	6 பு
ப்	■	7 க	டி	ட்	ல்	■	வி
8 பை	9 கு	ப்	■	டு	■	10 து	■
■	11 ங்	ப	கு	■	12 கி	ரு	13 பை
14 ந	க	ல்	■	15 பா	வி	■	சோ

பாராட்டு பெறுவோர்

D.ஜானுகி

பாண்டிருப்பு

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல – 11

1		2		■	3		4
	■		■	■		■	
5	6		■	■	7	8	
■	9		■	10			
11		■	12				■
	■	13			■	■	14
■	15			■	■	16	
17		■	18				■

இடமிருந்து வலம்

1. இதனூடாக பெறும் ஊதியமே சிறந்தது.
3. அறிவாற்றல் என்றும் சொல்லலாம்.
5. முன்னைய காலத்தில் இதுவும் ஒரு தலைநகரம் (குழம்பி).
7. மரியாதைக்குரிய ஒரு சொல் (குழம்பி).
9. நிருவாகக் கட்டமைப்பு ஒன்றுக்கு இப்படியும் சொல்லலாம்.
10. இளவேனில் காலத்தை இப்படியும் கூறுவர்.
11. இதில் பொருட்களை சுமந்தும் செல்லலாம்.
12. யானைக்கு பிடித்த உணவு.
13. பொழுதுகளில் ஒன்று.
15. அணிகலன் ஒன்று.
16. இதுவும் ஒருவகை நிலம் தான்.
17. நீர் தேங்குவதால் வருவது.
18. கஷ்டம் என்றும் கூறுவர்.

மேலிருந்து கீழ்

1. இது சுருங்குதல் பெண்களுக்கு அழகாம்.
2. பானையில் இருந்தால் தான் இதில் வரும் (குழம்பி).
3. கல்விச்சாதனம் ஒன்று. (குழம்பி).
4. விளையாடப் பயன்படுவது.
6. சமாதானம் நிலவுமானால் இதற்கு தேவை இராது (குழம்பி).
8. புதுமை என்பர்.
10. அனுமனுக்கு இப்பெயரும் உண்டு.
11. வீட்டுக்கு அத்தியாவசியமானது.
12. பழுதடைந்த ஒரு துணி.
13. படை என்றும் சொல்லலாம்.
14. மீன்பிடிக்க உதவும்.
15. தல யாத்திரையில் ஒன்று.
16. தூய்மையான ஒன்றுக்கு இப்படியும் சொல்வர்.

இதில் காணப்படும் குறுக்கெழுத்துப் போட்டிக்கான உருவமைப்பின் கட்டங்களை வெற்றுத்தாளில் தயாரித்து சரியான விடைகளைப் பூர்த்தி செய்து அதனை புகைப்படம் எடுத்து 2024.12.15 ஆம் திகதி பி.ப.4.15 மணிக்கு முன் 0755424333 எனும் வட்சப் இலக்கத்துக்கு அனுப்பவும். அத்துடன் தங்களது பெயர் முகவரி தொலைபேசி இலக்கம் (மீள்நிரப்ப வேண்டிய தொலைபேசி இலக்கம்) என்பவற்றையும் அனுப்பவும்.

RELOAD

முதலாம் பரிசு : *200/=*
இரண்டாம் பரிசு : *150/=*
மூன்றாம் பரிசு : *100/=*

சர்வதேச பெண்களுக்கெதிரான வன்முறை ஒழிப்பு தினம்

D. கர்ஷா, கமு/ கமு/ கார்மேல் பற்றிமா கல்லூரி, தேசிய பாடசாலை.

* 2000ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரி 7ஆம் திகதி அன்று, ஐ.நா. நவம்பர் 25ஆம் திகதியை சர்வதேச பெண்களுக்கெதிரான வன்முறை ஒழிப்பு தினமாக தீர்மானம் நிறைவேற்றியது.

* பெண்கள், சிறுமியர்களுக்கு எதிரான வன்முறை உலகம் முழுக்க நிலவி வரும் பிரச்சினை. அதனை நீக்கும் நோக்கத்துடன் ஐ.நா. பொதுச் சபை 48/104 தீர்மானத்தை வெளியிட்டது. இது பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை இல்லாத உலகத்தை நோக்கிய பாதைக்கு அடித்தளம் அமைக்கும் இலக்கினை கொண்டது.

* பெண்கள், மற்றும் சிறுமிகளுக்கு எதிரான வன்முறையில் வெறுப்பு பேச்சு, பாலியல் கொடுமை, இணையவழி துன்புறுத்தல்கள் எனப் பலவகை வன்முறைகள் உள்ளன. இன்று பெண்களின் முன்னேற்றம் நம்பிக்கை தந்தாலும் இன்னும் நெடுந்தூரம் செல்ல வேண்டியுள்ளது. ஐ.நா. அறிக்கையின்படி தற்போது வரை 49 நாடுகளில் குடும்ப வன்முறையிலிருந்து பெண்களை பாதுகாக்கும் சட்டங்கள் இல்லை.

* இன்றுவரை மூன்றில் இரண்டு நாடுகளில் மட்டுமே குடும்ப வன்முறை என்பது சட்டத்திற்கு புறம்பானதாக உள்ளது. உலகளவில் 37 நாடுகளில் பாலியல் வன்முறை குற்றவாளிகள் பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணை திருமணம் செய்து கொண்டால் அவர்களுக்கு தண்டனையிலிருந்து விலக்கு அளிக்கும் வழிவகை உள்ளது.

* ஐ.நா சபையின் 2021 அறிக்கையின்படி, உலகில் 45% பெண்கள் தங்களுக்கு தெரிந்த நபர்களால் வன்முறைக்கு உள்ளாகின்றனர். பொது இடங்களில் பாலியல் துன்புறுத்தல்களும் அதிகமாகியுள்ளதாக பலர் தெரிவிக்கின்றனர்.

* பெண்கள் மீதான வன்முறையை தடுக்க, இக்குற்றங்களை சரி செய்ய ஒவ்வொரு தனி நபரும் முன்வர வேண்டும். தனிநபர் மாற்றமே, சமுதாய மாற்றம். பெண்களை பாது காப்போம். அவர்களின் உணர்வு களுக்கு மதிப்பளிப்போம்.

சர்வதேச நாணய நிதியம்

உலக வங்கி போன்று சர்வதேச ரீதியாக நாணய செயற்பாட்டைத் திட்டமிட்டு செயற்படுத்தும் அமைப்பே சர்வதேச நாணய நிதியம் ஆகும். இவ்வமைப்பானது 1945 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 27ஆம் திகதி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இதன் தலைமையகம் அமெரிக்காவில் வொஷிங்டன் நகரில் அமைந்து உள்ளது.

முதலாளித்துவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு செயற்படும் அமைப்புக்களில் IMF முதன்மை இடம் வகிக்கின்றது. உலக வங்கியுடன் சமகாலத்தில் தோற்றம் பெற்ற இவ்வமைப்பானது பொதுவாக உறுப்பு நாடுகளைக் கொண்டு செயற்பட்டு வருகின்றது.

IMF இன் முக்கிய செயற்பாடுகள்

1. உறுப்பு நாடுகளுக்கு நிதி வழங்குதல்.

2. நாணய மாற்று வீகிதத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை கட்டுப்படுத்துதல்.

3. பொருளாதாரம் தொடர்பான ஆலோசனைகளை வழங்குதல்.

4. உறுப்பு நாடுகளிடமிருந்து குறிப் பிட்ட விதிப்படி சேர்க்கப்பட்ட பெருந்தொகையான பணத்தினைக் கொண்டு உறுப்பு நாடுகளின் கொடுப்பனவு நிலுவைப் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்காக குறுகிய கால கடன்களை வழங்குகின்றது.

IMF இன் குறிக்கோள்கள்:

1. சர்வதேச ஒத்துழைப்பை வழங்குதல்.

2. சர்வதேச வர்த்தகத்தை விரிவு படுத்தல்.

3. சர்வதேச வர்த்தகத்திலே சம நிலையான வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துதல்.

4. அங்கத்துவ நாடுகளின் வேலை வாய்ப்புக்களையும், தனிநபர் வருமானத்தையும் உயர்த்துதல்.

5. உற்பத்தி வளங்களை அபிவிருத்தி செய்தல்.

6. உறுப்பு நாடுகள் மத்தியில் செலாவணி உறுதிப்பாட்டை ஏற்படுத்துதல்.

விழுமியக் கல்வியும் வாசிப்பும்

A.SASIKALA - DEVELOPMENT OFFICER, NAVITHANVELI

விழுமியக் கல்வி காலத்தின் தேவையாகும். ஒருவரை நல்ல விழுமியம் உள்ள ஒருவனாக ஆக்குவதில் அவரது குடும்பப் பின்னணியும், சமூகப் பின்னணியும் பாடசாலையில் அவரது சமூகச் சூழ்நிலையும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. பெற்றோர் தமது குழந்தைகளுக்குச் சமூக மற்றும் அறம் சார்ந்த நியமங்களைப் பெறுவதற்கும் குடும்ப உறுப்பினர் களிடையே சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கின்றனர். சிறுவர்களும் தமது அனுபவங்களி னூடாகச் சமூகத் திறன்களைப் பெற்றுக் கொள்க்கின்றனர்.

இன்றைய சூழ்நிலையில் அறிவும், அதிகாரமும் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுகின்றன. ஒருவர் மற்றொருவரில் நம்பிக்கையிழந்து காணப்படுகின்றனர். கலப்படங்கள், மோசடிகள், கொலை, கொள்ளை, கற்பழிப்பு போன்றவை என்று மில்லாதவாறு பெருகியுள்ளன. கடத்தல்கள், கப்பம் கோருதல், சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள், பாலியல் துன்புறுத்தல்கள், பெண்களுக்கெதிரான வன்முறை கள், ஒழுக்கச் சீர்குலைவுகள், பகிடிவதைகள் போன்றவை மிக வேகமாக அதிகரித்து வருகின்றன. குறிப்பாக இளைஞர்களிடம் போதைப்பொருள் பாவனைகள் விருத்தி பெற்றுள்ளன.

1. பாடசாலை காலை ஒன்று கூடல் - காலை ஒன்று கூடலில் பிரார்த்தனை, பாடசாலைக் கீதம், விழுமியம் சார்ந்த சொற் பொழிவுகள், உலகில் தலை சிறந்த இலக்கியங்களிலிருந்து பெறப்பட்ட மேற்கோள்கள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். காலை ஒன்று கூடலில் மாணவர்கள் தாம் வாசித்தறிந்த விழுமியக் கருத்து களை முன்வைக்கச் செய்யலாம். மாணவர்கள் பேசுவதற்கு முன்னர் ஆழமான வாசிப்பில் ஈடுபடச் செய்ய வேண்டும்.

2. பாடநூல்களை மீள் பதித்தல் - பாடநூல்கள் புதுப்பிக்கப்படும் போது விழுமியம் சார்ந்த அடிப் படையில் புதுப்பிக்க வேண்டும். அதிகளவான விழுமியம் சார்ந்த விடயங்களை வாசித்தறிவதற்குரிய சந்தர்ப்பங்கள் பாட அலகுகளு டன் இணைத்து தயாரிக்கப்பட வேண்டும்.

3. கலைத்திட்ட மீளமைப்பு - கலைத்திட்டம் மறுசீரமைக்கப் படும்போது விழுமியப் பண்புகள் புகுத்தப்பட வேண்டும். குறிப்பாக வரலாறு, புவியியல், குடியுரிமைக் கல்வியும் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியும், மொழியும் இலக்கியமும், கலை சார்ந்த பாடங்கள் போன்றவற்றில் சமூக, அற, கலாசார, ஆன்மீக, தேசிய விழுமியங்கள் உட்படுத்தப் படுதல் வேண்டும். பாடத்திட்டங்கள் தேடல்களுக்கும், வாசிப்புக்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்க வேண்டும்.

4. புத்தகக் கண்காட்சி - பாடசாலையில் அறம் சார்ந்த, சமூகம் சார்ந்த, கலாசாரம் சார்ந்த புத்தகங்களை காட்சிப்படுத்தி அவற்றை மாணவர்கள் கொள்வனவு செய்ய வைத்து அவர்களின் வாசிப்புப் பழக்கத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய முடியும்.

5. சித்திரக் கண்காட்சி - அறம், விழுமியம், கலாசாரம் சார்ந்த கருத்துக்களைப் பிரதிபலிக்கக் கூடிய வகையில் ஓவியங்களைச் சேகரித்துக் கண்காட்சிக்கு ஏற்பாடு செய்ய முடியும்.

6. விழுமியம் சார்ந்த செயற்றிட்டங்களை ஏற்பாடு செய்தல் - பாடசாலைத் தோட்டம், டெங்கு ஒழிப்பு வேலைத்திட்டம் போன்றவற்றை மாணவர் குழுக்களைக் கொண்டு செயற்படுத்த முடியும். இது தொடர்பான துண்டுப் பிரசுரங்களை வெளியிட்டு இதனை வாசிக்கச் செய்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த முடியும். பாடசாலை மட்டத்தில் விழுமியம் சார்ந்த மாதாந்த சஞ்சிகைகளை வெளியிட முடியும்.

7. ஓவியப் போட்டிகள் - பல்வேறு பிரதேசங்களைச் சேர்ந்த மாணவர்களது சமய, கலாசார விழுமியங்களை பிரதிபலிக்கும் வகையில் ஓவியங்களை காட்சிப்படுத்த முடியும். தரமான படைப்புக்களுக்கு நூல்களையே பரிசளிக்க வேண்டும்.

8. பிறந்தநாள் கொண்டாட்டங்களை ஏற்பாடு செய்தல் - முஹம்மது நபி, இயேசு கிறிஸ்து, கிருஷ்ண பரமாத்மா, கௌதம புத்தர், சமய குரவர்கள், மகாத்மா காந்தி, அன்னை தெரேசா, ஆறுமுக நாவலர், சுவாமி விபுலானந்தர் போன்றவர்களது பிறந்தநாள் கொண்டாட்டங்களை ஏற்பாடு செய்யலாம். அந்நேரங்களில் போட்டிகள் வைத்து அவர்களின் பொன்மொழிகள் அடங்கிய புத்தகங்களை பரிசளிக்கலாம்.

தொடரும்...

4. அனுமதிப் பத்திரம் ஊடாக மற்றும் கொடுப்பனவு பத்திரம் ஊடாக கிடைத்த காணியை அபிவிருத்தி செய்தல்

NMM A. Sujan - Colonization Officer

கடந்த மாத இதழின் தொடர்ச்சி...

வதிவதற்காக வழங்கப்பட்ட இடத்தில் தனியான வீடுகள் சில அமைப்பதாயின், அதன் பொருட்டு குறித்த காணி பகுதிகளாக பிரிக்கப்படல் வேண்டும். அதற்காக அளவை திட்டமிடல், குறித்த மாகாண உள்ளூராட்சி நிறுவனத்தில் அனுமதிக்கப் படல் வேண்டும். அதன் பின்னர், நிருமா ணிக்கப்படும் கட்டட திட்டமிடலும் குறித்த மாகாண உள்ளூராட்சி நிறுவனங்களினால் அனுமதியளிக்கப் படல் வேண்டும். அனுமதி வழங்கப்படாது நிருமாணிக்கப்படும் கட்டடங்களை அகற்றுவதற்கான அதிகாரம் மாகாண உள்ளூராட்சி அமைப்புக்களுக்கு உள்ளது. பின்னர் அகற்றப்படும் கட்டடம் குறித்து அனுமதி பெற முயற்சிப்பதற்கு அபராதத் தொகை அறவிடப்படும்.

சில மாகாண உள்ளூராட்சி அமைப்புக் களில் வரிப்பண எல்லைக்கு வெளியே அமைந்துள்ள பிரதேசங்களில் நிருமாணிக்கப்படும் கட்டடங்களுக்கு கட்டட நிருமாணத் திட்டமிடல் அனுமதி வழங்கப்படமாட்டாது.

4.1 அரசாங்க காணியொன்றாயின் உங்களுடைய பொறுப்புக்களும், கடமைகளும்

1. காணியை நன்கு அபிவிருத்தி செய்து நாட்டின் உற்பத்திக்கு பங்களிக்க வேண்டும்.

2. காணியின் நலனை பாதுகாப்பதற் காக சிறந்த உர வகைகளை பயன் படுத்தல் வேண்டும்.

3. காணியில் இருக்கும் நிலத்திற்கு நலன் விளைவிக்கக் கூடிய உயிரினங்களின் அழிவுக்கு காரணமான தீ வைத்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

4. அதிகளவான கிருமி நாசினிகள், களை நாசினிகள் மற்றும் இரசாயன உரங்களை பயன்படுத்துவதனை தவிர்க்க வேண்டும்.

5. சுற்றுச் சூழல் சமநிலை பாது காக்கப்படும் வகையில் நிலத்தினைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

6. வேலி எல்லைக் கற்கள் மற்றும் எல்லைக் கல் நன்கு பராமரிக்க வேண்டும்.

7. நீங்கள் அனுமதிப் பத்திரம் பெற்றுக் கொண்டு வதிவதற்கு அல்லது பயிர் செய்வதற்கு காணி உறுதிப் பத்திரம் பெறுவதற்கு முயற்சிப்பீர்களாயின், எல்லை அளவையாளரினால் கல் வைத்து புள்ளியிடல் வேண்டும்.

இவ்வாறு ஒரு பிரதேசத்தில் எல்லைக் கல் வைத்து தயாரிக்கப்படும் வரைபடம் இறுதியான கிராம வரை படமாகும். கல் பதிக்கப்பட்டுள்ள காணியில் சில சந்தர்ப்பங்களில் இயற்கை காரணங்களால் கல் கழன்று போதல் மற்றும் தன்னிச்சையாக உடைந்து போதல் என்பவற்றை அவதானிக்க முடியும்.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் மீண்டும் எல்லை அடையாளங்களை அமைத்து தருமாறு பிரதேச செயலாளரிடம் கோரிக்கை விடுக்கலாம். இதன் பொருட்டு செயற்படுபவர்கள் கச்சேரி அளவையாளர்கள் என அழைக்கப் படுவர். சில சந்தர்ப்பங்களில் இந்த நடவடிக்கை அரசாங்க அளவையாளர்களால் முன்னெடுக்கப் படும். துரிதமாக நீங்கள் இந்த நடவடிக்கையை முன்னெடுக்க வேண்டுமாயின், பிரதேச செயலாள ரின் அனுமதியுடன், தனியார் அளவை யாளரை பயன்படுத்தி, கட்டணம் செலுத்தி முன்னெடுக்க முடியும்.

கிராம மக்களின் வாழ்வும் வளமும்

செல்வசிகாமணி (ஓய்வுநிலை அதிபர்)-சென்றல்கேம்ப்

கடந்த மாத இதழின் தொடர்ச்சி...

இம்மாத இதழில் எனது கிராம மக்களின் சுகாதாரமும் வைத்திய முறைகளும் பற்றிய தகவல்களை அன்பர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என எண்ணுகின்றேன். எமது மக்கள் கற்றறிந்த சமுகத்தின் பின்னணியில் தோன்றியவர்கள் என்பதாலும் மூத்தோர்கள் வழிகாட்டல்களால் அன்றிலிருந்து இன்றுவரை சிறந்த சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை கொண்டவர்களாக காணப்படுகின்றனர் என்பது பெருமையான விடயமாகும். சுத்தம் பேணுவதற்குத் தேவையானவை நீர் வசதியும் இடவசதியுமே. அவை இரண்டும் இங்கு போதிய அளவு உள்ளதனால் சுத்தம் காப்பது என்பது இம்மக்களுக்கு பெரிய விடயம் அல்ல. குடியிருப்புக்களுக்கிடையில் நிறைய இடைவெளிகள், இயற்கையான சூழல் அதனால் அவரவர் வீட்டு வளவுகளிலேயே சுத்தமான குடிநீர் கிணறுகள், அதுமட்டுமல்ல இயற்கை யானதும் சுத்தமானதுமான காற்றை சுவாசிக்கும் வாய்ப்பும் இங்குதான் உள்ளது. சாதாரணமாக இம்மக்கள் அவர்களின் முற்றங்களில் மர நிழல்களில் பாய்களைப் போட்டுக் கொண்டும் வரிச்சி, சிறாம்பி என குறிப்பிடப்படும் பந்தர்களில் உறங்குவதும் ஒரு தனி சுகமே.

இனி எமது மக்களின் வைத்திய முறைகள் பற்றிப் பார்க்கலாம். அன்றைய காலம் இன்று போலன்றி ஆங்கில வைத்தியமே என்னவென்று தெரியாத காலம். அப்போது எம்மக்களுக்கு கைகொடுத்தது பாரம்பரிய நாட்டு வைத்தியமும் கை மருந்துகளுமே ஆகும். உதாரணமாக அப்போது ஒருவருக்கு காய்ச்சல், தலைவலி வந்ததென்றால் வீட்டில் அம்மாமாரே மருந்து கொடுப்பார்கள். வேப்பிலை அவர்களுக்கு பெரிய மூலிகை. அதனை எடுத்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து மிளகு சேர்த்து குடிக்கக் கொடுப்பதுடன் இலையை அரைத்து நெற்றியிலும் பூசி விடுவார்கள். இது போல நிறையவே கைமருந்துகள் எம்மவர்களிடையே இருந்தன.

தமக்குத் தேவையான மூலிகைகள் அவர்களின் வளவுகளிலும் வீட்டுச் சூழல்களிலுமே காணப்பட்டன. "வெட்டுக் காயமா கைகண்ட மருந்து கையாந்தகரை" என்று அப்போது எல்லோருமே கூறுவார்கள். இவை தவிர இக் கிராம மக்களின் நலன் கருதி நாட்டு வைத்திய முறையில் சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியம் செய்த வைத்தியர்கள் பலரும் இங்கு வாழ்ந்தனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அவர்களில் சித்த ஆயுள்வேத விஷ வைத்தியர்களில் ஒருவரான திரு. பொன்னையா சீனித்தம்பி அவர்கள் 11ஆம் கிராமம் 34ஆம் இலக்க வீட்டில் வாழ்ந்து இலவச சர்ப்ப விஷ வைத்தியராக வைத்திய சேவை செய்து மூவினத்தவராலும் பெரிதும் மதிக்கப்பட்டவராவார்.

கிராமியச் சூழலில் காடுகள் புதர்கள் பாம்புப் புற்றுகள் என்பன சாதாரணமாகக் காணப்படுபவை ஆகும். அதனால் எல்லாப் பிராணி களைப் போன்று விஷப் பாம்புகளும் காணப்படுதல் புதுமை யான விடயமல்ல. ஆனால் அன்றைய சூழலில் அரச வைத்தியசாலை வசதிகள் பெரிதாக இல்லாத மிகச் சவாலான காலத்தில் அம்மக்களுக்கு இலவச வைத்திய சேவை செய்து பல உயிர்களை இந்த புண்ணியவாளர் பிழைக்க வைத்திருக்கிறார் என பலரும் கூறக் கேட்டிருக்கின்றேன். அவரது வைத்தியமுறை பாம்புக்கடி அல்லது விஷம் பட்டவர்கள் இவரிடம் வருவார்கள். வருபவர்களில் ஒருவர் கூற வேண்டும். உதாரணமாக "கணபதிக்கு பூச்சி குத்திப் போட்டு" என்று.

அவ்வாறு கூறினால் உடனே அவர் கூறிய சொற்களில் உள்ள எழுத்துக்களைக் கணக்கிடுவார். பின்னர் அதில் உள்ள குற்றெழுத்துக் களை நீக்குவார். அதாவது "கணபதிகு பூசி குதி போடு" என்ற வாசகத்தின் மொத்த எழுத்துக்களைக் கூட்டியும் தகவல் சொன்ன தூதன் நின்ற திசையையும் வைத்து உரியவருக்கு பாம்பு தீண்டியுள்ளதா? இல்லையா? என்பதை மிகத் தெளிவாகவும் சரியாகவும் கூறுவார். பின்னர் விஷம் பட்டிருந்தால் தமது வளவிலேயே காணப்படும் மூலிகைகளைக் கொண்டு மருந்து அரைத்துக் கொடுத்து நோயாளிக்கு வைத்தியம் செய்யப் படும். இதுபோல் வைத்தியம் செய்து பலரை இவர் காப்பாற்றியுள்ளார் என அறிய முடிகின்றது.

தமிழ், சிங்கள, முஸ்லீம் என மூவின மக்களுக்கும் இவர் இலவசமாக சேவை செய்துள்ளார். இன்றும் சிங்கள மக்களாலும் "வெத மகத்தயா" அழைக்கப்படுவதும் அவருக்கென மூவின மக்களிடையேயும் தனி மதிப்பும் மரியாதையும் உள்ளதனை யும் காணலாம். அதன் காரணமாக அமரரான திரு. பொன்னையா சீனித் தம்பி வைத்தியர் அவர்களுக்குப் பொதுமக்களால் சிலை வைக்கப் பட்டுள்ளது. அவரது சேவைக்கு நாமும் தலை வணங்குகின்றோம்.

தொடரும்...

தாய்ப் பாலூட்டல்

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகம் - நாவிதன்வெளி.

கடந்த மாத இதழின் தொடர்ச்சி...

தாய்ப்பால் உற்பத்தியில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

இந்த ஓமோன் இரத்தத்தின் மூலம் மார்புகளை சென்றடையும் போது அலவியோளைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் சுருக்கமடைகின்றன. அச்சுருக்கத்தால் அலவியோளிலுள்ள பால் சிறு கான்களுடாக பெரிய கான்களுக்குச் செல்கிறது. இந்தப் பெரிய கான்களில் பால் தற்காலிகமாகச் சேமிக்கப்படுகிறது. இது ஒக்சிடோசின் தூண்டல் அல்லது பால் வெளியேற்றல் தூண்டல் எனப்படும்.

தாய்ப்பால் சுரப்பதனை அதிகரிக்கும் காரணிகள்

* நல்ல உணர்வுகள்.

* தாயின் போசாக்கு நிலை.

* தனது குழந்தையை நினைத்து சந்தோசமடைதல்.

* குழந்தையின் மேல் பிரியமாக இருக்க எண்ணுதல்.

* தனது தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு மிகச் சிறந்தது என்று நம்பிக்கை கொள்ளுதல்.

* குழந்தையை தொடுதல் அல்லது பார்த்துக் கொண்டிருத்தல். போன்ற உணர்வுகள் யாவும் ஒக்சிடோசின் ஓமோன் வேலை செய்வதையும் பால் வெளியேற்றலையும் அதிகரிக்கும்.

குழந்தை போதுமான அளவு தாய்ப்பாலைப் பெறுகின்றதா என்பதற்கான நம்பிக்கையான அறிகுறிகள்

* திருப்திகரமான நிறை அதிகரிப்பு.

* ஒரு மாதத்திற்கு 500 கிராம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நிறை.

* ஒரு நாளைக்கு 6 தடவைகள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவைகள் சிறுநீர் வெளியேறுதல்.

தாயப்பாலூட்டலின் போது சரியான நிலையினதும் இணைப்பினதும் அறிகுறிகளாக,

* குழந்தையின் உடலும் தலையும் ஒரு நேர்கோட்டிலிருத்தல்.

* குழந்தையை தாய்க்கு மிக அருகில் பிடித்தல்.

* குழந்தையின் முழு உடலும் தாங்கப்பட்டிருத்தல்.

* குழந்தையை குழந்தையின் மூக்கு நுனி முலைக்காம்பினை நோக்கி இருக்குமாறு அரவணைத்தல். (சரியான இணைப்பின் தன்மை)

* குழந்தையின் வாய் அகலத் திறந்திருக்கும்.

* கீழ் உதடு வெளித் திரும்பிய வாறிருக்கும்.

* குழந்தையின் நாடி தாயின் மார்பகத்துடன் தொடுகையுறும்.

* மார்பின் கறுப்புப் பகுதி (அரியோலாவின்) பெரும் பகுதி குழற்தையின் வாயினுள் காணப்படும்.

தாய்ப்பாலூட்டும் போது ஏற்படும் பொதுவான பிரச்சினைகள்

* தாய்ப்பால் போதாது என தாய் நினைத்தல்.

* மார்பகங்கள் பாரமற்றதாக உணர்தல்.

* ஒரு மார்பில் பால் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் போது மற்றைய மார்பிலிருந்து பால் வெளியேறாமை.

* கடும்புப் பால் வெள்ளை நிறமாகக் காணப்படாமை.

* குழந்தை அழுது கொண்டேயிருத்தல்.

* குழந்தை அடிக்கடி மார்பை கவ்விக் கொண்டிருத்தல்.

* ஒருமுறை பால் கொடுத்த பிறகு வயிறு நிறைந்தது போல் காணப் படவில்லை என நினைத்தல்.

* உள்வாங்கிய முலைக்காம்பு காணப்படுதல்.

* வெடித்துப் புண்ணாகிய முலைக் காம்புகள்.

* வீங்கிய மார்பகங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டும்போது ஏற்படும் பிரச்சினை களிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழி முறைகள்.

* மார்பகங்கள் சிறிதாயினும் பெரிதா யினும் சுரக்கப்படும் பாலின் அளவு மாறுபட மாட்டாது என்பதனை தாய் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

* மார்பாகங்களின் அளவு தீர்மானிக் கப்படுவது அதில் அமைந்துள்ள கொழுப்புப் படலத்தின் பருமனைப் பொறுத்தது. இந்த கொழுப்புப் படலம் பால் சுரக்கப்படுவதில் எத்தாக்கத்தை யும் ஏற்படுத்தாது.

தொடரும்...

ஃப்ரைட் ரைஸ்

2 நபர்களுக்குப் பரிமாறக்கூடிய அளவு

தயாரிக்கும் நேரம்: 10 நிமிடங்கள்
சமைக்கும் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்

R.Rupiga - Development Officer, Navithanveli

தேவையான பொருட்கள்:

* 1 கோப்பை (140 கிராம்) சமைத்த சாதம்.
* 300 கிராம் இறால் தலை. மற்றும் ஓடுகள் நீக்கப் பட்டு சுத்தம் செய்யப்பட்டவை.
* 1 துண்டு நறுக்கிய மீன்.
* ½ துருவிய வெள்ளரிக்காய்.
* 1 கலக்கிய முட்டை.
* கறிவேப்பிலை, ரம்பை இலை தேவையான அளவு.
* எண்ணெய் தேவையான அளவு.
* 1 நடுத்தரமாக நறுக்கிய வெங்காயம்
* 50 மில்லிலிட்டர் குறைந்த கொழுப்புள்ள தேங்காய்ப்பால்.
* 2 மேசைக்கரண்டி இஞ்சி, உள்ளி பேஸ்ட்.
* சுவைக்கு மிளகு.
* வெங்காயம் 200 கிராம்.
* உப்பு தேவையான அளவு.

செய்யும் முறை :

1. சட்டியில் எண்ணெயைச் சூடாக்கவும். இலேசாக ஆகும் வரை வெங்காயங்களை வறுக்கவும்.

2. இறால்களை சேர்த்து, 2-3 நிமிடங்களுக்கு வறுக்கவும்.

3. இஞ்சி, உள்ளி பேஸ்ட், கறுவா மற்றும் கறிவேப்பிலை, ரம்பை இலைகளை சேர்த்து, வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும்.

4. குறைந்த கொழுப்புள்ள தேங்காய்ப் பாலைச் சேர்த்து, நன்றாக் கலக்கவும். பின்னர் வெள்ளரிக்காய் மற்றும் மீன் சேர்க்கையைச் சமைத்த சாதத்துடன் சேர்க்கவும்.

5. அடித்து வைத்திருக்கும் முட்டையை சாதத்துடன் நன்றாக கலந்து சமைக்கவும்.

6. சமைத்தபின் பரிமாறாலாம்.

புரதம்

பெண்களுக்கு எதிராய் இழைக்கப்படும் வன்முறைகளும் அவர்கள் எதிர்நோக்கும் சவால்களும்

ஏ.எம். கஸ்பியா வீவீ - பிரதேச செயலகம், அட்டாளைச்சேனை

மனிதனாய் பிறந்து பால் மட்டும் பெண் என்ற ஒரு காரணத்தினால் அடிப்படை உரிமை கூட மறுக்கப்பட்டு பல்வேறு இன்னல்களையும் சித்திரவதைகளை யும் இன்று அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கிறாள். நான்கு சுவருக்குள் அன்றைய காலத்தில் விவசாயம் செய்யும் பண்ணைகளில் ஆண்களின் களைப்பை நீக்கி சுகம் கொடுக்கும் ஒரு உருவமாகவும் பண்ணை வேலைகளை செய்து பொருட்களை பாதுகாக்கும் காவல் காரியாகவும் நான்கு சுவருக்குள் அடைபட்டு சமைப்பதற்கும் வீட்டில் கணவர் மற்றும் பிள்ளைகளின் தேவைகளை நிறைவேற்றி தமது ஆசாபாசங்களை அடக்கி நடமாடும் இயந்திரமாய் பெண்கள் அடிமையாய் இருந்தனர்.

இந்த இருண்டகாலம் போய் பாரதி கண்ட புதுமைப் பெண்களாய் பெண்கள் கிளர்ந்து தமது உரிமை களை வென்றெடுக்க பல்வேறு போராட்டங்களையும் உயிர் தியாகங் களையும் செய்து இன்று வானுயர பறக்கும் சாதனை மங்கையராய் வெற்றியின் உச்சத்தில் பெண் பெருமை கொண்டு நிற்கிறாள். இவ்வாறு போராடிப் பெற்ற பெண் விடுதலையையும் சுதந்திரத்தையும் நினைவு கூருவதன் ஒரு அம்சமே பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறை ஒழிப்பு வாரமாகும். இது ஒவ்வொரு வருடமும் நவம்பர் 25 முதல் டிசம்பர் 10 வரை அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றது.

இதன் பின்னணியை நோக்கும் போது 1960 நவம்பர் 25இல் டொமினிக் குடியரசில் மீரா பெல் சகோதரிகள் என அழைக்கப்படும் மூன்று சகோதரிகள் அவர்களின் அரசியல் செயற்பாடுகளுக்காக அன்றைய ஆட்சியாளரான ரபாயெல்டு ரூஜிலியாவின் உத்தரவின் பேரில் படுகொலை செய்யப்பட்டனர். 1980 முதல் அவர்களின் படுகொலையை நினைவு கூருவதற்கும் பால் நிலை வன்முறைகளுக்கு எதிராக விழிப் புணர்வு ஏற்படுத்துவதற்காகவும் நவம்பர் 25 முதல் டிசம்பர் 10 வரையான 16 நாட்கள் பெண்களுக்கு எதிராக இழைக்கப்படும் வன்முறை தொடர்பில் விழிப்புணர்வுகளை முன்னெடுத்து வருகின்றனர். இத் தினமானது ஐக்கிய நாடுகள் சபையினால் 1999 டிசம்பர் 17 இல் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டது. இது 54/134 ஆம் இலக்க பிரேரணை மூலம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டமை குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

பெண்களுக்கு எதிராக இடம்பெறும் வன்முறைகள் துஷ்பிரயோகங்கள் என்பன வீடுகள், தொழில் நிலையங் கள், பொது போக்குவரத்துகள், இணையம், சமூக வலைத்தளம் என பல வகையிலும் இடம் பெறுகின்றது. ஆணுக்கு நிகர் பெண் என பல இடங்களிலும் சம உரிமை பற்றி பேசினாலும் சில இடங்களில் பெண்கள் நசுக்கப்படுகின்றனர்.

வீடுகளை பொறுத்தவரை பெண்கள் சில ஆண்களால் பல்வேறு துன்பத்திற்கு ஆளாகும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. வெளி உலகிற்கு அன்பான கணவன் மனைவியாகவும் தனிமையில் இருக்கும் போது போதைப்பொருள்களை பயன்படுத்தி சுயநினைவை இழந்து துன்புறுத்தி சித்திரவதை செய்து பெண்களையும் புகைத்தல், போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாக்கி அதன் மூலம் விபச்சாரம் செய்து பணம் ஈட்டும் விலை மாதுக்களாய் மாற்றி வருகின்றனர். அவர்களை அடித்தும் துன்புறுத்தியும், கொடுமைப்படுத்துவதால் இன்று பல குடும்பங்கள் விவாகரத்து வரை சென்றுள்ளன. தினம் தினம் துன் புறுத்தல்கள் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் தற்கொலை செய்து உயிரை மாய்த்துக் கொள்ளும் சம்பவங்களும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டு வருகின்றன.

இன்றைய கால பொருளாதார நெருக்கடி மற்றும் விலைவாசி அதிகரிப்பினால் பெண்கள் அதிக நெருக்கடிக்கு உள்ளாகியுள்ளனர். தமது வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்வதற்காக தம்மிடம் உள்ள நகைகள் மற்றும் சொத்துகளை அடமானம் வைத்து தங்கள் குடும்பத்தை கொண்டு செல்லும் நிலை காணப்படுகின்றது. இது தவிர நுண் கடன்களை பெறுவதிலும் அதிகரித்த வட்டிக்குப் பணம் பெறுவதிலும் ஆர்வம் செலுத்தி வருகின்றனர். இதன் காரணமாக வட்டி கட்ட முடியாமல் கடன்காரர்கள் வீட்டுக்கு தேடி வருகின்றனர். பெண்கள் தமது கணவன்மாருக்கு தெரியாமல் இத்தகைய செயல்பாடுகள் மேற்கொள்வதன் காரணமாக கணவர் மற்றும் அவரின் குடும்பத்தினரால் பல்வேறு நெருக்கடிக்கு ஆளாகி வருகின்றனர். இதன் காரணமாகவும் பெண்கள் ஆண்களினால் பல்வேறு இன்னல்களை நாளுக்கு நாள் அனுபவித்து வருகின்றனர் இன்று அதிகமான ஆண்கள் வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்பிற்காக புலம் பெயர்ந்து சென்றுள்ளனர். இதனால் பெண்கள் வீடுகளில் தனிமையில் இருப்பது அதிகரித்து உள்ளது. பணத்தேவையை நிறைவு செய்தாலும் மனிதன் சமூகபிராணி என்ற வகையில் அவன் உடலியல் தேவைகளை நிறைவேற்ற முடியாமல் மிகவும் திண்டாடுகிறான்.

தொடரும்...

டயொக்சின் வாயுவால் ஏற்படும் சுற்றுச் சூழல் தாக்கமும், நோய்களின் உருவாக்கமும்

கி.யோகலிங்கம் பிரதம முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்

கடந்த மாத இதழின் தொடர்ச்சி...

இவ்வாறு டயொக்சின் படிந்த புற்களை மாடுகள், ஆடுகள் உணவாக உட்கொள்வதால் அவைகள் இறைச்சியுடன் சேர்ந்து டயொக்சின் மனிதனின் உடலை இலகுவாக அடைகின்றது.

ஆனால் இவ்வாறு சிலர் எண்ணக் கூடும்; ஆடு, மாடு போன்ற இறைச்சிக்கும் தனக்கும் சம்மந்த மில்லை என்று தப்பித்துக் கொள்வதாக நினைத்துக் கொள்ளலாம். இல்லை... உங்கள் சுவாச செயற்பாட்டின் போது உங்களை அறியாமலே உங்கள் நுரையீரல் ஊடாக உடலிலுள்ள கொழுப்புச் சத்துடன் டயொக்சின் அடைந்துவிட முடியும். டயொக்சின் வாயுவையிட்டு நாம் ஏன் எச்சரிக்கையாக இருத்தல் வேண்டும் என்ற கோசம் எம் எல்லோருக்கும் எழலாம். ஆம் எமது உடலிலுள்ள பிற இரசாயனப் பொருட்கள் சிறுநீரகங்கள் மூலம் வெளியேற்றப்படும். எனினும் டயொக்சின் உடலை அடைந்து விட்டால் அவ்வாறு சிறுநீரகங்கள் மூலம் வெளியேற்றப்படுவதில்லை ஏனென்றால் டயொக்சின் என்ற இரசாயனப் பொருள் கொழுப்புச் சத்தில் நன்கு கரையும். இதனால் எமது உடலில் புகும் டயொக்சின் கொழுப்புச் சத்தை தேடிச்சென்று படிந்து செல்வதால் உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவதற்கான வாய்ப்பு இருக்காது என்று மருத்துவ உலகம் கூறுகின்றது.

டயொக்சின் உடலினுள் சென்றவுடன் உடனடியாக பாதிப்புக்கள், நோய்கள் ஏற்படாது. நமது உடலினுள் செல்லும் டயொக்சின் இரசாயனம் சேர்த்து வைக்கக்கூடிய ஓர் அளவு உள்ளது. அதாவது 4 PG/KG/Day என்பதே அந்த அளவாகும். இந்த அளவை தாண்டும் போதுதான் மிகப் பயங்கரமான விளைவுகளை உடல் சந்திக்க நேரிடும். இதன் பின்னர் கீழ்க் குறிப்பிடும் வகையான நோய்கள் ஏற்படலாம்.

* புற்றுநோய்.

* சிறுபராயத்தில் கற்றல் குறைபாடு.

*பெண்களின் கருக்கொள்ளும் வாய்ப்புக் குறைதல்.

* ஆண்மைக் குறைவு ஏற்படல்.

* பல்வேறுபட்ட நோய்களுடன் பிள்ளைகள் பிறத்தல்.

விசேடமாக டயொக்சின் இரசாயனப் பொருள் அதிகளவில் வளரும் கலங்களை நாடிச் செல்வதால் பெரும்பாலும் குழந்தைகள் இதற்கு இரையாவதற்கு அதிக வாய்ப்புக்கள் உள்ளது.

நாம் அனைவரும் அதிக கவனத்துடன் இருத்தல் வேண்டும். எமது சுவாசத் தொகுதியுடன் இது தொடர்புபட்டு எமக்கு பல்வேறு தீங்குகளை விளை விக்கின்றது. டயொக்சின் என்பது வளியுடன் இரண்டறக் கலந்து பல மைல் தூரமாயினும் கடந்து செல்லக் கூடிய வாயுவாகும். இதிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வதாயின்,

1. பொலித்தீன், பிளாஸ்ரிக் போன்ற வற்றின் பாவனைகளை இயன்ற அளவில் குறைத்துக் கொள்ளல்.

2. கொள்வனவு செய்யப்படும் பிளாஸ்ரிக், பொலித்தீன் பொருட்களை அதிக தடவைகள் பாவிப்பதை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

3. அவைகளை சுற்றுச் சூழலுக்கு விடுவிக்காமல் மீள் சுழற்சி செய்யும் நிறுவனத்திடம் ஒப்படைத்தல்.

4. மாற்றீடுகள் பயன்படுத்தல் (பிரம்பு, பன்புல், தாழை மரம் பயன்படுத்த பழக்கப்படுத்தல்)

டயொக்சின் உயிர் ஆபத்தை தரக்கூடியது அதனை நாங்களாகவே கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். சுற்றுச் சூழலுக்கும், ஏன் இந்த உலகிற்கும், வருங்கால சந்ததியினருக் கும் எடுத்துக்காட்டாய் இருந்து இவைகளின் பாவனைகளை இல்லாமல் செய்து மருத்துவ உலகத்திற்கும் நாம் சுமைகளைக் குறைத்து மனிதர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வை உறுதி செய்வோம்.

தொடரும்...

வாசிப்போம்

வாசிப்பை நேசிப்போம்

எழுத்துக்களின் கோர்வைகளாய்
கருத்துக்கள் கொண்டமைத்து
கல்விக்கு உரமூட்டும்
கருத்துள்ள புத்தகத்தை
கற்றுத் தெளிவோம் வாரீர்
கண்ணியம் பெறுவோம் பாரில்

வெற்று கடதாசியை
பத்திரமாய் வைப்பதைவிட
கசங்கிப் போன கருத்துள்ள
கடதாசியைப் பொறுக்கியேனும்
படிப்பதனால்
கண்டது பல கற்றுப்
பண்டிதனுமாகக் கூடும்

சீனா தேசமேனும் சென்று
சீராக கல்விதனைப் பெற்று
கற்றுத் தெளிந்து பாரில்
உயர்ந்தவர் பலருண்டு பாரீர்
வாசிப்போம் நாம் பல
நூல்களை
நேசிப்போம் நல்ல வாசிப்பை.

MS.A.R.JANOOFA
DEVELOPMENT OFFICER

சகியே - தோழி

அன்பில் அவள்
இன்னும் கொஞ்சம்
கெஞ்சல் மொழியில் -
அவள்
உளறல்களுக்கும்
காவல் நானே
சடுதியாய் மௌனம்
கொண்டு
பிழைகளை அவள்
ஏற்க மறுத்தாள்
பார்வையில்
இல்லையடி
அன்பின் மொழி
புரிதலில் புரிந்து -
கொள்
புரிய வைத்து
உன்னைக்
கவிதையிலே
கொல்வேன்
சகியே

யோகராசா கவிதா
அன்னமலை

வாழ்க்கையின் பாதையில் பல
அனுபவங்கள் கிடைக்கும்
வாழ்பவன் மனதிலும் சில
புதுமைகள் விளையும்

தேடலில் தொடங்கும் வாழ்வு
ஊடலில் கூடி தேடலில் முடிவுறும்
வாழ்க்கையில் தடைகள் வந்திடினும்
விழாது வாழ்தலே வீரத்தனம்

கடவுள் படைத்த உலகில் இன்று
மனிதன் வாழுகிறான்
மனிதன் படைத்த சிலையில் மட்டுமே
கடவுளைத் தேடுகிறான்

ஊனம் என்ன உரைகல்லின் பொருளை
உணர்வார் யாருமில்லை
தன்மானம் விற்றுத் தேடும் பொருளில்
தரங்கள் ஏதுமில்லை

மனிதம் விற்றுப் புனிதம் தேடும்
மனங்கள் மாறவில்லை
மனிதன் என்ற பெயரில் வாழும் சில
மிருகம் வீழவில்லை

புனிதம் கொண்ட மனிதன் எல்லாம்
புத்தன் ஆவதில்லை
மனிதம் கொண்டு மனதை வென்றவர்
மாண்டும் வீழ்வதில்லை

கழிவு நீரும் கமன்டல நீரும்
சமநிலை ஆவதில்லை
நீர் என்ற பெயரால் இங்கு
சாக்கடை கங்கை ஆவதில்லை

தூக்கி எறிந்தாலும் நல்விதை
துளிர் விடும் பாறையிலே
வாக்குத் தவறிய மாந்தர் மாள்வது
உண்மை உலகினிலே

விண்ணில் வானம் அழுத கண்ணீர்
மண்ணில் மழையாகும்
மண்ணில் ஏழை அழுத கண்ணீர்
விண்ணில் விலை கேட்கும்

இறைவன் படைத்த பஞ்ச பூதங்கள்
எவர்க்கும் சொந்தமில்லை
இதை எண்ணா மனிதர் வாழும் வாழ்வு
புவியில் அர்த்தமில்லை

எவரும் பார்க்கவில்லை என்ற
போலி ஆட்டம் வேண்டாம்
இறைவன் ஒருவன் உள்ளான் என்பதை
என்றும் மறக்க வேண்டாம்

ஆக்கம்
அருளானந்தம் சுதர்சன்

இளைஞர்கள் மத்தியில் போதைப்பொருள் பாவனையின் அபாயகரமான அதிகரிப்பும் அதன் தீங்கான தாக்கமும்

B.Sajindren

சமீப ஆண்டுகளில், இளைஞர் களிடையே போதைப்பொருள் பயன்பாடு அதிகரித்து வருவது ஆழ்ந்த கவலையளிக்கின்றது. இந்த ஆபத்தான போக்கு இளைஞர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்விற்கும் அச்சுறுத்தலாக இருப்பது மட்டு மல்லாமல், சமூகத்தின் கட்டமைப் பிற்கும் குறிப்பிடத்தக்க ஆபத்துகளை யும் ஏற்படுத்துகிறது. இளைஞர் களிடையே போதைப்பொருள் பயன்பாடு அதிகரிப்பதற்கான காரணங்கள்:

1. சகபாடிகளின் அழுத்தம்:

சமூக எதிர்பார்ப்புகளுக்கு இணங்க அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகக் குழுவின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதற்கு இளம் நபர்கள் அடிக்கடி சகாக்களின் தீவிர அழுத்தத்தை எதிர்கொள்கின்ற னர். இந்த அழுத்தம் அவர்களை வற்புறுத்தலுடன் அல்லது விரும்பி போதைப் பொருட்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் வழிமுறையாக அமைகின்றது.

2. ஆர்வம் மற்றும் பரிசோதனை:

இளைஞர்களின் உள்ளார்ந்த ஆர்வமும் புதிய அனுபவங்களை ஆராயும் ஆசையும் சில நபர்களை போதைப்பொருள் பரிசோதனைக்கு தூண்டலாம். சாத்தியமான அபாய விளைவுகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாததால், இளைஞர்கள் போதைப் பொருட்களை பாவிப்பதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது.

3. மன அழுத்தம் மற்றும் மனநலப் பிரச்சினைகள்:

கல்வி அடைவுகள், குடும்ப எதிர் பார்ப்புகள் மற்றும் சமூகக் கோரிக்கை களின் அழுத்தங்கள் இளைஞர்களிடை யே மன அழுத்தம் மற்றும் மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கு பங்களிக்கக்கூடும். சிலர் போதைப்பொருளை இவற்றைச் சமாளிக்கும் ஒரு பொறி முறையாக பயன்படுத்தலாம். துன்ப உணர்ச்சி அல்லது உளவியல் துயரத்திலிருந்து நிவாரணம் பெறும் நோக்குடன் இவற்றை சிலர் பயன்டுத்துகின்றனர். எனினும் இவை இருக்கின்ற பிரச்சனை களை மேலும் வீரியப்படுத்திவிடும் என்பதை உணர்ந்து கொள்வதில்லை.

4. அணுகல் மற்றும் கிடைக்கும் தன்மை:

போதைப்பொருள் பரவலாகக் கிடைப்பது, சட்ட விரோதமான விநியோகம் போன்றன இளைஞர்கள் போதைப்பொருட்களை அணுகுவதை எளிதாக்குகிறது.

5. ஊடகத் தாக்கம்:

திரைப்படங்கள் மற்றும் சமூக ஊடகங் களில் போதைப்பொருள் பாவனையை மேன்மையாக சித்தரிப்பது இளைஞர் களை அவற்றை நோக்கிக் கவர்ந்தி ழுக்கும், போலியான ஊடகப் பரப்புரைகளால் இளைஞர்கள், போதைப்பொருள் பாவனையுடன் தொடர்புடைய அபாய விளைவு களைப் பற்றிய தெளிவைப் பெறாது உள்ளனர்.

* இளைஞர்கள் மத்தியில் போதைப் பொருள் பாவனையின் தீங்கான தாக்கம்

1. சுகாதார விளைவுகள்:

போதைப்பொருள் பயன்பாடு கடுமை யான உடல், உளப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது, இது உடல் மற்றும் மன நலனை கெடுக்கிறது. இருதய பிரச்சினைகள், பலவீனமான அறிவாற்றல் செயற்பாடு மற்றும் மனநல கோளாறுகள் வரை, ஆரோக்கியத்திற்கான அச்சுறுத்தலான விளைவுகள் ஆழமானதாகவும் நீடித்ததாகவும் இருக்கும்.

2. கல்வித் தாக்கங்கள்:

போதைப்பொருள் பயன்பாடு கல்வி தொடர்புடைய சாதனைகளுக்கு கணிசமான அளவு தடையாக இருக்கும். கல்வியில் செயல்திறன் பாதிக்கப்படலாம், இது பாடசாலையை மற்றும் உயர்கல்வி நிறுவனங்களை விட்டு வெளியேறுவதற்கான அதிக வாய்ப்புக்கு வழிவகுக்கும். இது, எதிர்கால தொழில் வாய்ப்புகள் மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சியைக் குறைக்கலாம்.

3. சமூகத் தனிமை மற்றும் உறவுத் திரிபு:

போதைப்பொருள் பயன்பாடு குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடனான உறவுகளை பாதிக்கலாம். போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகத்துடன் தொடர்புடைய மாற்றப்பட்ட நடத்தை மற்றும் முன்னுரிமைகள் சமூக தனிமைப் படுத்தலுக்கு வழிவகுக்கும், ஏனெனில் தனிநபர்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் அர்த்தமுள்ள தொடர்புகளை விட போதைப் பொருட்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கின்றனர்.

4. சட்ட ரீதியான மாற்றங்கள்:

சட்ட விரோத செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது பெரும்பாலும் சட்ட ரீதியான சிக்கல்களில் மாட்டிக்கொள்ள வைக்கிறது. போதைப்பொருள் பாவனையின் வலையில் சிக்கிய இளைஞர்கள் சட்ட ரீதியான குற்றச் சாட்டுகளை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம், அவர்கள் சமூகத்தினதும் காவல் துறையினதும் பதிவுகள் எதிர்கால தொழில் வாய்ப்புகளையும் குடும்ப வாழ்வையும் பாதிக்கலாம்.

5. அடிமையாதல் நிலை:

ஒரு பரிசோதனையாக ஆரம்பிக்கும் போதைப்பொருள் பாவனை விரைவாக அதற்கு அடிமையாகி, உடைக்க முடியாத ஒரு அழிவு நிலையை உருவாக்குகிறது. அடிமைத் தனத்தில் ஆழ்ந்து விட்டால், இளைஞர் கள் தங்கள் வாழ்க்கையின் மீது கட்டுப்பாட்டை மீண்டும் பெறுவது கடினமாக இருக்கலாம்.

6. கல்வி மற்றும் விழிப்புணர்வு:

போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகத்தின் அபாயங்கள் மற்றும் விளைவுகளை வலியுறுத்தும் விரிவான போதைப் பொருள் கல்வித் திட்டங்கள் அவசியம். விழிப்புணர்வு பிரச்சாரங்கள் கட்டுக் கதைகளை அகற்றவும், போதைப் பொருட்களின் ஆபத்துகள் பற்றிய துல்லியமான தகவல்களை வழங்கவும் உதவும்.

7. மனநல ஆதரவு

மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கும் போதைப்பொருள் பாவனைக்கும் உள்ள தொடர்பை அங்கீகரிப்பது மிக முக்கியமானது. அணுகக்கூடிய மற்றும் களங்கம் இல்லாத மனநல ஆதரவை வழங்குவது, சில இளைஞர்களைப் போதை மருந்துகளுக்கு ஒரு சமாளிக்கும் பொறி முறையாகத் தூண்டும் மூல காரணங்களை நிவர்த்தி செய்ய உதவும்.

8. சமூக ஈடுபாடு:

தடுப்பு முயற்சிகளில் சமூகத்தை ஈடுபடுத்துவது இன்றியமையாதது. பள்ளிகள், குடும்பங்கள், சட்ட அமுலாக்கக் கட்டமைப்புகள் மற்றும் சமூக அமைப்புகளுக்கு இடையேயான ஒத்துழைப்பு போதைப்பொருள் ஒழிப்பை ஊக்கப்படுத்தும் ஒரு ஆதரவான சூழலை உருவாக்கலாம்.

9. ஆலோசனை மற்றும் மறுவாழ்வு சேவைகள்:

ஏற்கனவே போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகத்தில் சிக்கியுள்ளவர் களுக்கு ஆலோசனை மற்றும் மறுவாழ்வு சேவைகள் மூலம் ஆரம்பகால தலையீடு மிகவும் முக்கியமானது. ஆதரவு மற்றும் சிகிச்சை முறைகளை வழங்குவது அடிமைத்தனத்தின் சுழற்சியை உடைக்க உதவும்.

இளைஞர்கள் மத்தியில் போதைப் பொருள் பாவனையின் அபாயகரமான அதிகரிப்பு அவசர கவனத்தைக் கோரும் ஒரு அழுத்தமான பிரச்சனை யாகும். உடல் நலம், கல்வி, உறவுகள் மற்றும் ஒட்டு மொத்த நல்வாழ்வின் மீதான தீங்கான தாக்கம், சமூகங்கள், கல்வியாளர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் கொள்கை வகுப்பாளர்களின் ஒருங்கி ணைந்த முயற்சிகளின் அவசியத்தை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. மூல காரணங்களை நிவர்த்தி செய்து, விழிப்புணர்வை ஊக்குவித்தல் மற்றும் ஆதரவு அமைப்புகளை வழங்குவதன் மூலம், போதைப்பொருள் துஷ் பிரயோகத்தின் அபாயங்களிலிருந்து இளைஞர்களைப் பாதுகாக்கும் சூழலை உருவாக்குவதற்கும், ஆரோக்கியமான மற்றும் அதிக நம்பிக்கைக்குரிய எதிர்காலத்தை நோக்கி அவர்களை வழி நடாத்தும் வகையிலும் சமூகம் செயல்பட வேண்டியது அவசியமானதும் அவசரமானதும் ஆகும்.

பொல்லடிக் கலைஞர் ஆதம்பாவா அபூபக்கர்

ஏ.எல்.எம்.ஷினாஸ், கே.நீலேந்திரன்

இவர் 1950ஆம் ஆண்டு மார்கழி மாதம் 12ஆம் திகதி ஆதம்பாவா, ஆயிஷா உம்மா ஆகியோருக்கு மகனாக சாய்ந்தமருது எனும் கிராமத்தில் பிறந்தார். இவர் தனது தாய் தந்தையருடன் 1952ஆம் ஆண்டு நாவிதன்வெளி பிரதேச 12ஆம் கிராமத்தில் நிரந்தரமாக குடியமர்ந்தார். தனது ஆரம்பக் கல்வியை அல் ஹிலால் வித்தியாலயத்தில் தரம் 9 வரையில் பயின்றார். பொல்லடிக் கலையில் இருந்த ஆர்வம் காரணமாக இவர் செந்துல் ஆதம்பாவா என்பவரிடம் அவரது பதிநான்காவது வயதில் இப் பொல்லடிக்கலையை பயின்று செயற்படத் தொடங்கினார். இவ் வேளையில் அவர் தனது பாடசாலைக் கல்வியையும் நிறுத்தியதுடன் முழுமூச்சாக இக்கலையை அவரது உலகமாகவும் ஆக்கிக் கொண்டார். இவ்வேளைகளில் நாவிதன்வெளி கிராமங்களில் இரவு வேளைகளில் தனது நண்பர்களுடன் இணைந்து வீதிகளில் இப்பொல்லடி கலை நிகழ்வுகளை செய்தும் பயிற்றுவித்தும் பிரபல்யமானார். பொழுது போக்கிற்காகவும் அக்கால மக்கள் மத்தியில் இக் கலையை செய்தும் வந்துள்ளார். இவ்வாறு இவர் தனது கலைப் பயணத்தை தொடர்ந்து வரும் வேளை அவரது 24ஆவது வயதில் 6ஆம் கிராமத்தைச் சேர்ந்த இஸ்மாயில் சுபைதா உம்மா அவர்களை 1974ஆம் ஆண்டு திருமணம் செய்து அங்கு சிறிது காலம் வாழ்ந்து பின்னர் 12/73,12ஆம் கிராமம், சாளம்பைக்கேணி - 04 இல் தனது மனைவியுடன் குடியேறி அவ்விடத்திலேயே விவசாயத்தை தனது வாழ்வாதாரத் தொழிலாக கொண்டு வாழ்ந்து வருகின்றார்.

தற்போது நான்கு பிள்ளைகளின் தந்தையான இவர் அவரது பிள்ளைகள் அனைவருக்கும் திருமணம் செய்து கொடுத்துவிட்டு தனது மகளுடனும் மனைவியுடனும் வாழ்ந்து வருகின்றார். இவர் நாவிதன்வெளி பிரதேசத்திலுள்ள இளைஞர்கள் மற்றும் பாடசாலை மாணவர்களுக்கும் இக்கலையினை பயிற்றுவித்து வருவதுடன் பல அரங்குகளில் இம் மாணவர்களைக் கொண்டு இக்கலை நிகழ்வுகளை அரங்கேற்றியும் வரும் இவருக்கு தனது கலைப் பயணத்தில் தனது வாரிசுகள் எவரும் ஆர்வம் காட்டவில்லை என்பது பெரும் குறையாகவே இருந்து வருகின்றது. அதனை பெரும் மனக் கவலையுடன் எம்மிடம் கூறினார்.

மேலும், இவர் இப்பிரதேச பிரபல்யமான நிகழ்வுகளின் முன் அதிதிகளை வீதி வலமாக அழைத்து வரும் வேளை தனது குழுவினருடன் இப்பொல்லடி நிகழ்வினை செய்து நற்பெயரைப் பெற்றுள்ளதுடன் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக இலக்கிய விழாக்களிலும் தனது கலைக் குழுவினருடன் இணைந்து பல பொல்லடி நிகழ்வுகளை செய்து போட்டி நிகழ்வுகளில் பங்கு பற்றி சான்றிதழ்களையும் பெற்றுள்ளார். அந்த வகையில் இவர் திறமைக்காக கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தினால் கலைஞராக பதிவு செய்யப்பட்டு கலைஞர் அடையாள அட்டையும் பெற்றுள்ளார். அது மாத்திரமன்றி கலைஞர் சுவதம் மற்றும் பிரதேச கலை இலக்கிய விழாவில் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டு கௌரவிக்கப்பட்டுள்ளார். மேலும் இவரின் கலை பயணத்தில் இவராற்றிய சேவை மற்றும் ஆர்வம் காரணமாக தற்பொழுது கிழக்கு மாகாண பண்பாட்டலுவல்கள் திணைக்களத்தினால் கலைஞர் ஓய்வூதியமாக ரூபா 3000 இனையும் பெற்று வருகின்றார்.

எழுபத்திநான்கு வயதினை கடந்த நிலையிலும் இவர் சாய்ந்தமருதினை சேர்ந்த அலாத்தீன் அண்ணாவியாருடன் சேர்ந்து இப் பொல்லடிக் கலையினை இளம் சமுதாயத்திற்கு பயிற்றுவித்து தனது கலைப்பயணத்தை தொடர்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்.

இவரது கலைப்பயணம் தொடர்வதற்காக நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக நாவெளி சஞ்சிகை "படலையைத் தேடி" குழுவினர் சார்பில் இவரை வாழ்த்துகின்றோம்.