නාවෙලි
NAAVELI
நாவெளி

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக மாதாந்த மின்னிதழ்

නාවිදන්වේලි ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ මාසික ඉ - සඟරාව

NAVITHANVELI DIVISIONAL SECRETARIAT MONTHLY E-MAGAZINE

www.navithanveli.ds.gov.lk moha.divi.navithanveli@gmail.com DSNavithanveli 0755424333

மலர்: 14 ✦ இதழ்: 32 ✦ 2025ஆம் வருடம் ✦ பங்குனி மாதம் ✦ இருபத்தைந்தாம் திகதி

“நிலையான எதிர் காலத்தை உருவாக்குவதற்காக அவள் வலுவான வழிகாட்டியாக இருப்பாள்”

சட்ட ஆவணங்களுக்கான வழிகாட்டல் 12

மகளிரைத் திடப்படுத்துவோம் 12

சிறுபோகப் பயிற்செய்கைக்கான முடிவு எட்டப்படவில்லை. 13

ஆசிரியரிடமிருந்து...

நாவெளி மலர் -15இல் உங்கள் அனைவரையும் சந்திப்பதில் அளவற்ற மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். 2025 புதிய ஆண்டின் 3ஆவது மலராக பல்வேறு செய்திகளையும் தாங்கிய வண்ணம் புதுப் பொலிவுடன் உங்கள் கரங்களில் நாவெளி மின்னிதழ் மின்னும் என நம்புகின்றேன். நாவெளி மின்னிதழ் தனக்கான பணியினைச் செய்யும் அதேவேளை மக்கள் மத்தியில் வாசிப்புப் பழக்கத்தை எதிர்பார்க்கின்றது. ஆர்வமுள்ள வாசகர்களே நாவெளி மின்னிதழின் உயிர்நாடிகள். அதற்காக அவர்களுக்கு நன்றிகள்.

தொழில்நுட்பம் துரிதமாக வளர்ந்துவரும் தற்காலத்தில் உலகம் முழுவதும் பொதுச் சேவை வழங்கல் மின்னணு (Digital) மயமாக்கப்பட்டு வருவது அனைவரும் அறிந்ததே. இலங்கையும் இதற்கு விதிவிலக்காக இருக்க முடியாது. இலங்கையில் அத்தியாவசிய அரசு சேவைகளை வழங்கும் முதன்மை நிருவாக அலகுகளாக செயற்படும் பிரதேச செயலகங்கள் குடிமக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இந்த செயலகங்கள் தமது சேவைகளை மின்னணு (Digital) மயமாக்குவது மேம்பட்ட செயல்திறன், வெளிப்படைத்தன்மை மற்றும் பெருமளவான மக்களின் அணுகலுக்கு வழிவகுக்கும். இது அரசாங்கத்திற்கும் மக்களுக்கும் பயனளிக்கும் ஒரு முன்னெடுப்பு ஆகும்.

பிரதேச செயலகங்களில் சேவைகளை மின்னணு (Digital) மயமாக்குவதன் முக்கிய நன்மைகளில் ஒன்று உயர் செயல்திறன் ஆகும். பாரம்பரிய காகித அடிப்படையிலான செயல்முறைகள் பெரும்பாலும் மெதுவாகவே இருக்கும். அத்துடன் அச்செயல்முறைகள் நீண்ட வரிசைகள் மற்றும் சேவை வழங்கலில் தாமதங்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன. மின்னணு (Digital) அமைப்புகளை செயல்படுத்துவதன் மூலம் வரி அறவீடு, பிறப்புச் சான்றிதழ்கள், தேசிய அடையாள அட்டைகள் மற்றும் நில அனுமதிகளை வழங்குதல் போன்ற பல்வேறு சேவைகளை மிக வேகமாக செயற்படுத்த முடியும். இது அரசு அதிகாரிகள் மீதான நிருவாகச் சுமையைக் குறைப்பதுடன் காகித ஆவணங்களுடன் தொடர்புடைய பிழைகளையும் குறைக்கிறது.

வெளிப்படைத்தன்மை என்பது மின்னணு (Digital) மயமாக்கலின் மற்றொரு முக்கிய நன்மையாகும். ஒவ்வொரு பரிவர்த்தனையும் பதிவு செய்யப்பட்டு கண்காணிக்கப்படுவதை உறுதி செய்வதன் மூலம் ஊழல் மற்றும் முறைகேடுகளைக் குறைக்க மின்னணு (Digital) அமைப்பு உதவுகிறது. நிகழ்நிலைக் கண்காணிப்பு அமைப்புகள் குடிமக்கள் தங்கள் விண்ணப்பங்களின் நிலை என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ள அனுமதிக்கின்றன. அத்துடன் அவை இலஞ்சம் மற்றும் தேவையற்ற செல்வாக்குகளுக்கான வாய்ப்புகளையும் குறைக்கின்றன. மேலும், மின்னணு (Digital) பதிவுகள் அரசாங்க பரிவர்த்தனைகளைக் கணக்காய்வு செய்வதையும் மதிப்பாய்வு செய்வதையும் எளிதாக்குவதன் மூலம் அரச உத்தியோகத்தர்களின் பொறுப்புணர்வை மேம்படுத்துகின்றன.

பிரதேச செயலகங்களின் சேவைகள் மின்னணு (Digital) மயமாக்கப்படும்போது மக்களுக்கான அணுகல் பெரிதும் மேம்படுத்தப்படுகிறது. பல விண்ணப்பங்களை நிகழ்நிலையில் சமர்ப்பிக்க முடியும் என்பதால், குடிமக்கள் தமக்குத் தேவையான சேவைகளைப் பெற நீண்ட தூரம் பயணிக்க வேண்டியதில்லை. கிராமப்புறங்களில் வசிப்பவர்களுக்கு இது மிகவும் நன்மை பயக்கும். கூடுதலாக, மின்னணு (Digital) தளங்கள் பல மொழிகளில் தகவல்களை வழங்கக்கூடியதாக அமைக்கப்பட்டிருக்கும். இது அரச சேவைகளை மேலும் அதிகளவிலானோர் இலகுவாகவும் விரைவாகவும் பெற்றுக்கொள்ள உதவும்.

இவ்வாறான நன்மைகள் இருந்தபோதிலும், மின்னணு (Digital) சேவைகள் தொடர்பான போதுமான உள்கட்டமைப்பு இன்மை, சைபர் பாதுகாப்பு தொடர்பான கரிசனைகள் மற்றும் மாற்றத்திற்கு எதிர்ப்புக்காட்டும் உத்தியோகத்தர்களின் மனநிலை போன்ற சவால்களை எதிர்கொள்ள வேண்டும். பாதுகாப்பான மின்னணு (Digital) தளங்களை உருவாக்கிக்கொள்வதும் உத்தியோகத்தர்களுக்கு முறையான பயிற்சி வழங்குவதும் இந்த துறையில் மேலும் முதலீடு செய்வதும் அவசியமாகும்.

உண்மையில் இலங்கையில் உள்ள பிரதேச செயலகங்களில் சேவைகளை மின்னணு (Digital)மயமாக்குவது மிகவும் திறமையான, வெளிப்படையான மற்றும் குடிமக்களுக்கு ஏற்ற நிர்வாகத்தை நோக்கிய ஒரு அவசியமான முன் நகர்வாகும். சரியான உத்திகளுடன், இதை முன்னெடுக்கும் போது இந்த மாற்றம் பொதுச் சேவை வழங்கலை கணிசமாக மேம்படுத்தும் என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது.

என்றும் அன்புடன் - ஆசிரியர்.

மீள் குடியேற்ற அமைச்சின் வீடு வழங்கும் திட்டத்தின் மீள்பார்வை

வீட்டுத் திட்டமும் நாவிதன்வெளி பிரதேசமும்

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகப் பிரிவானது பெரும்பாலும் குறைந்த வருமானம் பெறும் குடும்பங்களைக் கொண்ட ஒரு பிரதேசமாகும். இங்கு வாழும் மக்களில் பெரும்பாலானோர் யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட அதேவேளை வறுமைக் கோட்டின் கீழும் வாழ்கின்றனர். இம் மக்களுக்கு அரசாங்கம் மற்றும் அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் வீடுகளை அமைத்து அவர்களின் வீட்டுத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்த வண்ணமே உள்ளனர். ஆனாலும் தற்போதும் இப் பிரதேசத்தில் வீட்டுத்தேவை காணப்படவே செய்கின்றது.

யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு வீடமைப்புத் திட்டத்தை வழங்கும் பொருட்டு மக்கள் பாதிக்கப்பட்ட தன்மையினை உறுதிப்படுத்தும் ஆவணங்கள் சேகரிக்கப்பட்டிருந்தன. அதன்படி யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களென பதிவு செய்து மீள்குடியேற்ற அமைச்சுக்கு பெயர்ப்பட்டியல் வழங்கப்பட்டிருந்தது. அப் பெயர்ப்பட்டியலை அடிப்படையாகக் கொண்டு 2015ஆம் ஆண்டிலிருந்து மீள்குடியேற்ற அமைச்சினூடாக தற்போது வரை உரிய ஆவணங்களையுடைய குடும்பங்களுக்கு வீடுகள் வழங்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. மேலும் வடக்குக் கிழக்கு மாகாணத்திற்கான வீடுகள் புனரமைக்கும் (NERHP) திட்டத்தின் கீழும் 2007, 2008, 2009 ஆம் ஆண்டுகளில் வீடுகள் அமைத்துக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இதைவிட வறுமைக்கோட்டின் கீழ் உள்ளவர்களுக்கு தேசிய வீடமைப்பு அதிகார சபை, சமுர்த்தி அபிவிருத்தி அதிகார சபை மற்றும் சமூக சேவைப் பிரிவு ஆகிய அரச நிறுவனங்களாலும், அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களான வேல்ட் விஷன், சுவாட் மற்றும் AOG(Church) ஆகியனவற்றாலும் வீடுகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

நாவிதன்வெளி பிரதேசத்திற்குட்பட்ட யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான வீடு வழங்கும் திட்டத்தின் கீழ் 2016ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் 2024ஆம் ஆண்டு வரை மீள்குடியேற்ற அமைச்சினால் வழங்கப்பட்ட வீடுகள் தொடர்பான மீள் பார்வையானது பின்வரும் அட்டவணையில் காட்டப்படுகின்றது.

வழங்கப்பட்ட ஆண்டு	பயனாளிகள் எண்ணிக்கை	ஒதுக்கப்பட்ட நிதி (ரூபா)
2016	30	24,000,000.00
2017	18	14,700,000.00
2019	36	36,000,000.00
2021	46	46,000,000.00
2023	29	23,000,000.00
2024	23	19,800,000.00
மொத்தம்	182	182,700,000.00

வடக்கு கிழக்கு மாகாணத்திற்கான வீடுகள் புனரமைக்கும் (NERHP) வீட்டுத் திட்டத்தின் மூலம் வழங்கப்பட்ட வீடுகளின் எண்ணிக்கை பற்றிய விபரம் பின்வரும் அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

வழங்கப்பட்ட ஆண்டு	பயனாளிகள் எண்ணிக்கை
2007 - 2009	65
மொத்தம்	65

இதே போன்று, தேசிய வீடமைப்பு அதிகார சபையினால் வழங்கப்பட்ட வீடுகள் தொடர்பான விபரங்கள் பின்வரும் அட்டவணையில் காட்டப்படுகின்றது.

வழங்கப்பட்ட ஆண்டு	பயனாளிகள் எண்ணிக்கை	ஒதுக்கப்பட்ட நிதி (ரூபா)
2019	25	125,000,000.00
2020	20	12,000,000.00
2021	20	12,000,000.00
மொத்தம்	65	24,000,000.00

மேலும், சமுர்த்தி அபிவிருத்தி அதிகார சபையினால் 8 வருடத்திற்கு உட்பட்டு வழங்கப்பட்ட வீடுகள் தொடர்பான விபரங்கள் பின்வரும் அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

வழங்கப்பட்ட ஆண்டு	பயனாளிகள் எண்ணிக்கை	ஒதுக்கப்பட்ட நிதி (ரூபா)
2017	14	28,000,000.00
2018	15	30,000,000.00
2019	17	34,000,000.00
2020	19	42,000,000.00
2021	18	40,000,000.00
2022	16	44,000,000.00
2023	04	18,000,000.00
2024	04	20,000,000.00
மொத்தம்	107	256,000,000.00

மேலும், சமூகசேவைப் பிரிவினால் வழங்கப்பட்ட வீடுகள் தொடர்பான விபரங்கள் பின்வரும் அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

வழங்கப்பட்ட ஆண்டு	பயனாளிகள் எண்ணிக்கை	ஒதுக்கப்பட்ட நிதி (ரூபா)
2017	01	250,000.00
2018	01	250,000.00
மொத்தம்	02	500,000.00

மேலும், அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் மூலம் வழங்கப்பட்ட வீட்டுத் திட்டங்கள் பற்றிய விபரம் பின்வருமாறு காட்டப்பட்டுள்ளது.

வழங்கிய நிறுவனம்	வழங்கப்பட்ட ஆண்டு	பயனாளிகள் எண்ணிக்கை
World Vision	2009 - 2016	202
SWOAD	2029	17
AOG (Church)	2025	50
மொத்தம்		269

2007 தொடக்கம் 2024 வரை 690 வீடுகள் அரசாங்கம் மற்றும் அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களால் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகப்பிரிவிற்குட்பட்ட மக்களுக்கு மானியமாக வழங்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் 31 யுத்தப்பாதிப்பினால் பாதிக்கப்பட்ட பயனாளிகளுக்கான வீட்டுத் திட்டத்திற்காக இவ் ஆண்டிற்கான அனுமதி கிடைக்கப்பட்டுள்ளது.

நாவிதன்வெளி பிரதேசத்தில் வீட்டுத்தேவையுடைய பயனாளிகள் பற்றிய விபரம் (மார்ச் 2025).

வீட்டுத் தேவையின் வகை	பயனாளிகளின் எண்ணிக்கை
யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட வீட்டுத் தேவையுடைய பயனாளிகள்	418
வறுமைக் கோட்டின் கீழ் வாழும் வீட்டுத் தேவையுடைய பயனாளிகள்	245
மொத்தம்	663

இதனடிப்படையில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்கு உட்பட்ட வீட்டுத் தேவையுடைய குடும்பங்களுக்கு வீடுகளை பெற்று வழங்குவதற்கு அரசாங்கத்தின் ஊடாகவும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் ஊடாகவும் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகம் பெரு முயற்சி எடுத்து வருகின்றது. அத்தகைய முயற்சிகள் யாவும் வெற்றியளிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் மகிழ்ச்சியாக பல குடும்பங்களை உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும் என்பதில் மாற்றுக்கருத்துக்கு இடமில்லை.

திட்டமிடல் பிரிவு
பிரதேச செயலகம், நாவிதன்வெளி.

Result Based Management

The Benefits of Result-Based Monitoring and Evaluation (RBM&E) Systems in Public Administration

In the dynamic world of governance, the demand for accountability, transparency and measurable results continues to grow. Result-Based Monitoring and Evaluation (RBM&E) systems have emerged as invaluable tools for transforming public administration. By focusing on outcomes rather than just activities, RBM&E systems provide a structured approach to assessing the effectiveness and efficiency of government programs and policies. Let's explore the significant benefits that RBM&E systems bring to public administration, highlighting how they improve service delivery, foster accountability and support sustainable development.

1. Enhanced Efficiency in Resource Utilization

One of the primary advantages of RBM&E systems is their ability to ensure that resources are used effectively and efficiently.

i. Optimized Allocation: By focusing on outcomes, these systems help public administrators identify which programs deliver the most significant impact, allowing resources to be directed toward the most effective initiatives.

ii.Reduction of Wastage: Continuous monitoring ensures that inefficiencies are identified early, preventing the wastage of time, funds and human resources.

iii.Cost-Effectiveness: The data-driven nature of RBM&E enables the government to implment cost-effective strategies, minimizing unnecessary expenditures.

2. Data-Driven Decision-Making

RBM&E systems provide a wealth of data that informs decision-making processes at all levels of public administration.

i.Evidence-Based Policies: Decisions based on concrete evidence are more likely to result in successful outcomes. For instance, public health programs can use RBM&E data to identify and address gaps in service delivery.

ii.Predictive Insights: Through the analysis of trends, RBM&E systems enable policymakers to anticipate future challenges and plan accordingly.

iii.Continuous Learning: The feedback loops within RBM&E systems allow public institutions to learn from their experiences, fostering a culture of continuous improvement.

3. Improved Accountability and Transparency

Accountability and transparency are cornerstones of good governance, and RBM&E systems play a critical role in fostering these principles.

i. Clear Performance Indicators: By establishing measurable outcomes and performance indicators, RBM&E systems hold public servants accountable for achieving specific goals.

ii. Public Engagement: Regular reporting of results enhances transparency, allowing citizens to see how their tax money is being utilized and the impact it generates.

iii. Reduction in Corruption: With better tracking of resources and outcomes, RBM&E systems reduce opportunities for corruption and misuse of funds.

4. Enhanced Service Delivery

The ultimate goal of public administration is to deliver services that meet the needs of citizens effectively, and RBM&E systems significantly contribute to this objective.

i. Needs-Based Planning: By incorporating community feedback, RBM&E ensures that programs and services are designed to address actual needs.

ii.Quality Improvement: Continuous monitoring allows for real-time identification of service delivery issues, leading to timely corrective actions.

iii. Equity and Inclusion: RBM&E data helps identify underserved populations, ensuring that public services reach marginalized and vulnerable groups.

5. Alignment with National and International Goals

RBM&E systems support the alignment of local and international programs with broader development objectives.

i. Sustainable Development Goals (SDGs): Governments can use RBM&E frameworks to monitor their progress toward achieving the United Nations' SDGs. For exaple, tracking progress in areas like education, health and infrastructure becomes more systematic and measurable.

ii. Policy Coherence: These systems help ensure that various government programs are aligned and contribute to overarching national policies and strategies.

iii. Attracting International Support: Donors and development partners prioritize transparency and accountability. Governments with robust RBM&E systems are more likely to secure funding and partnerships.

6. Building Institutional Capacity

RBM&E systems contribute to the strengthening of public institutions, making them more resilient and capable.

i.Skill Development: Implementing RBM&E requires training staff in data collection, analysis and reporting, thereby enhancing their professional capabilities.

ii.Encouraging Innovation: By analyzing what works and what doesn't, public institutions can experiment with innovative approaches to solving problems.

iii.Organizational Learning: RBM&E fosters a culture of learning, where institutions continuously evolve and improve based on feedback and results.

7. Fostering Public Trust

Citizens are more likely to trust a government that demonstrates its commitment to results and accountability.

i. Transparency Builds Confidence: Regular communication of results through RBM&E reports assures citizens that the government is working effectively to meet their needs.

ii. Inclusivity in Governance: By incorporating public feedback, RBM&E systems make governance more participatory and inclusive, further strengthening trust.

iii. Delivering Tangible Results: A focus on outcomes ensures that public services generate visible benefits, reinforcing the credibility of public institutions.

8. Challenges and Mitigation Strategies

While the benefits of RBM&E systems are numerous, their implementation is not without challenges.

i.Resource Constraints: Establishing RBM&E systems requires financial and human resources. Governments can address this by reallocating budgets or seeking donor support.

ii.Resistance to Change: Institutional inertia may hinder the adoption of RBM&E. Awareness campaigns and capacity-building programs can help create a culture of acceptance.

iii.Technological Barriers: Adequate infrastructure is necessary for data collection and analysis. Governments should invest in technology and digital tools to overcome these challenges.

Result-Based Monitoring and Evaluation systems are indispensable for modern public administration. By emphasizing outcomes, fostering accountability and supporting evidence-based policymaking, these systems enhance the efficiency and effectiveness of government programs. They also align national efforts with global development goals, strengthen public institutions and build public trust. While challenges exist, the benefits of RBM&E far outweigh the obstacles, making it a vital tool for achieving good governance and sustainable development.

By adopting and institutionalizing RBM&E systems, public administrations worldwide can ensure that their initiatives truly make a difference in the lives of citizens. As Sri Lanka and other nations continue to pursue transformative governance, RBM&E offers a powerful framework for achieving their vision for the future.

Balasingham Sajindren,
Pandiruppu - 01,
Kalmunai

சிறுகதை

புரிதல்

காலையில் எழுந்து வழக்கமாக அமரும் சாய்மானக் கதிரையில் அமர்ந்த ராமையா “லெட்சுமி…லெட்சுமி.. எனக்கு கெதியா ரீ கொண்டு வா, அந்த சஸ்ரோஜன் மாவையும் போட்டு நல்லா கலந்து எடுத்து வா…” என தன் மனைவியிடம் கூறியபடி வழக்கம் போல நாட்டு நடப்புக்களை அறிய பத்திரிகையைப் படிக்கலானார்.

ராமையா ஒரு புகையிரத நிலைய பரிசோதகராக இருந்து ஓய்வு பெற்றவர். அவருக்கு இரண்டு பிள்ளைகள். இருவரும் லண்டனில் வசிக்கின்றனர். அதனாலோ என்னவோ அவருக்கு ஒருவித பெருமிதம். வாட்ட சாட்டமாய் உடையணிந்து வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளை போலதான் வெளியே போவார். அவ்வளவு இலகுவில் யாரும் வீட்டிற்கு வந்துவிட முடியாது. அதற்காகவே காவலுக்கு ஒரு விலை உயர்ந்த ஜேர்மன் செப்பட் எனும் நாயையும் வளர்க்கிறார்.

பத்திரிகையும் தொலைக்காட்சியும்தான் இருவரதும் பொழுதுபோக்கு. மாதா மாதம் பிள்ளைகள் பணம் அனுப்புவர். அதைக்கொண்டு தேவையானவைகளை வாங்கி சேமித்து வைப்பார். ஆனால் ஒன்றையும் யாருக்கும் கொடுக்கும் மனநிலை அவருக்கு கிடையாது. வீட்டில் ஏதும் வேலை செய்ய வேண்டுமென்றால் கூலியாட்களைப் பிடித்து செய்து கொள்வார். ஆனால் கணக்கில் கவனமாகவிருப்பார். இருந்தும் தானுண்டு தன் வேலையுண்டு என்று வாழும் ஆட்களில் இவரும் ஒருவர்.

பால்தேநீரை கையில் ஏந்தியபடி வந்த லெட்சுமி “இஞ்சருங்க இந்த வீடு முழுக்க பேப்பரும் புத்தகமுமாத்தான் குப்பையா கிடக்கு. அத எடுத்து போக பேப்பர் கடைக்காரனிட்ட சொல்லியிருக்கன் வந்தால் கொடுத்து விடுங்கோ” என்று கூறினாள்.

சரி…சரி… காசு தருவான் தானே அப்படியெண்டா கொடுத்துவிடு, அவ்வளவும் படிச்ச பேப்பர்தான். அந்த அலுமாரிக்குள்ள கொஞ்சம் பழைய புத்தகங்களும் இருக்கு. அதையும் சேர்த்து கொடுத்து விடு. ஆனால் காசு வாங்காம கொடுக்காத சரியா…? என பெருமிதத்துடன் கூறினார்.

“இனியும் என்னத்த படிச்சி என்னத்த கிளிக்கப் போறியல்… புள்ள இல்லாத வீட்டில கிழவன் துள்ளி விளையாடினானாம்…” என்று நக்கலாய் கூறிவிட்டு எழுந்து நடந்தாள்.

பகல்வேளை வழக்கத்திற்கு மாறாக நாய் குரைத்தது, இருவரும் வீதியை பார்த்தனர். தமது வளவு நுழைவாயிலில் யாரோ ஒருவர் நிற்பது தெரிந்தது. யாரது என அறிய மூக்குக்கண்ணாடியை சரி செய்துவிட்டு உற்றுப் பார்த்தார் ராமையா.

வியர்வை நனைத்த கந்தல் துணி, கிளிஞ்சல்களை தைக்கும் முயற்சியில் தோற்றுப்போய் சில கிழிந்த ஆடையும், தோளில் ஒரு துண்டும், ஓய்வு கொடுக்க வேண்டிய நிலையிலிருந்த துவிச்சக்கர வண்டியும், ஒட்டிய வயிறும், குழி விழுந்த கண்களும் துவிச்சக்கர வண்டியின் இரு மருங்கிலும் சாக்குப் பையைத் தொங்கவிட்டபடி கையில் தராசும் படிக்கல்லுடனும் நின்றான் தர்மலிங்கம்.

யாரது…?“ஐயா… நான்தான் தர்மலிங்கம், பழைய பேப்பர் சாமான்கள வாங்குறவன்…”

“லெட்சுமி…லெட்சுமி… இந்தா பேப்பர் வாங்குற ஆள் வந்திருக்கு போய் பழைய பேப்பரெல்லாத்தையும் கொண்டு வா…? என்று சற்று உரத்த குரலில் கூறினார் ராமையா.

“ஐயா… கடும் வெயிலா இருக்கு கொஞ்சம் உள்ள வரலாமா?” என்று கேட்டான் தர்மலிங்கம். சற்று யோசித்தபடி “வா... ஆனால் விறாந்தையிலே இரு…உன்னப்போல பல பேர் பேப்பர் வாங்குற

சாட்டுல வீட்டுக்குள்ள வந்து பிறகு எதையாவது களவெடுத்திற்று போயிடுவாங்க. இதெல்லாம் என்னட்ட நடக்காது" என்று அதட்டல் தொனியில் கூறினார்.

"இல்ல ஐயா அப்படிப்பட்ட ஆள் நானில்ல, நான் இந்த வீதியால ஒவ்வொரு நாளும் வியாபாரம் செய்யிறவன்தான், நானெல்லாம் அப்படி இல்ல" என்று கூறியபடி வாசற் படிக்கட்டில் தனது தராசையும் படிக்கற்களையும் வைத்தான்.

லெட்சுமி வீட்டிற்குள்ளிருந்து இரண்டு மூடை உரப்பை நிறைய பழைய பேப்பர் புத்தகங்களை அள்ளி வந்து அவன் முன் வைத்தாள்.

"இந்தா தம்பி இவ்வளவத்தையும் நிறுத்து பார்?" என்றாள்.
"சாய்மானக் கதிரையில் அமர்ந்தபடியே ராமையா பேச்சுக்கொடுத்தார் "கிலோ எவ்வளவு?"
"கிலோவிற்கு நூறு ரூபாய் ஐயா" என்றான் தருமலிங்கம்
"சரி..சரி எவ்வளவு கிலோ இருக்கு?"
"ஐயா ரெண்டு வேக்குகளும் சேர்த்து இருபத்தி நான்கு கிலோ இருக்கு ஐயா" ...என்றான்.

"சரி ரெண்டாயிரத்து ஐநூறு ரூபாயை கொடுத்திட்டு எடுத்திட்டு போ" எனக் கூறினார். சட்டைப்பைக்குள் கைவிட்ட தருமலிங்கம் சற்று தயக்கத்துடன் லெட்சுமி அம்மாவை நோக்கி "அம்மா, இண்டைக்கு வரக்குள்ள கொஞ்சம் பழைய பேப்பர் வாங்கினத்தால செலவாயிட்டு. இத கொண்டுபோய் மொத்த வியாபாரக் கடையில வித்தாத்தான் எனக்கு இலாபம் கொஞ்சம் கிடைக்கும். இப்போ என்னட்ட ஆயிரத்து ஐநூறு ரூபாய் இருக்கு மிச்சத்த நாளைக்கு இந்த றோட்டால வரக்குள்ள தாறன்"என்று கூறி தலையைச் சொறிந்தான்.

லெட்சுமி மௌனமாக இருந்து ராமையாவை பார்த்தாள். அவள் பார்வையின் அர்த்தமே அவனை நம்பலாமோ என்பது போலிருந்தது. ஆனால் ராமையாவோ "உலகம் தெரியாவள் போல இருக்காயே இவனெல்லாம் நம்மள ஏமாத்திருவான்"
"தம்பி அதல்லாம் சரிவராது முழுக் காசையும் தாறண்டா பேப்பர எடுத்திட்டு போ... இல்லாட்டி இருக்கிற காசுக்குரிய கிலோவை எடுத்திட்டு மிச்சத்த வச்சிட்டு போ..." என்று கடிந்து கூறினார்.

"ஐயா எனக்கு இதில கொஞ்ச இலாபம் கிடைக்கும் சத்தியமா நாளைக்கு வந்து மிச்சத்த தாறன். இப்ப இதை வாங்கிட்டு பேப்பரை தாங்க ஐயா" என்று மன்றாடினான். அதனை கேட்ட லெட்சுமி "என்னங்க அவன பாத்தா பாவமாயிருக்கு நாளைக்கு அவன் மிச்சத்த கொடுப்பான், இப்ப எல்லாத்தையும் அவன் கொண்டு போகட்டும்" எனக் கூறி "தம்பி நீ இருக்கிற காசை தந்திட்டு கொண்டு போ" என்றாள்.

மறுகணமே அவன் அவற்றை எடுத்துக்கொண்டு மகிழ்வில் விரைந்தான். ராமையா லெட்சுமியை பார்த்து "நீ ஏமாற்றத்துக்கென்டே பிறந்தவள் போல, அவனாவது நாளைக்கு வாறதாவது.. நடக்காது பார்..." என்று கூறி நக்கலாக சிரித்தார். "இல்ல பாருங்க அவன் நியாயமா நடப்பான், கட்டாயம் வருவான்" என்று கூறி வீட்டிற்குள் சென்றாள்.

மறுநாள் நேரம் பத்து மணியை தாண்டியும் அவன் வரவில்லை, பகல் உணவை எடுத்த பின்னும் அவன் வரவில்லை, ராமையாவின் முகத்தை பார்க்கவே லெட்சுமிக்கு வெட்கமாக இருந்தது. மாலைவேளை ராமையா லெட்சுமியை பார்த்து "ஒன்னப்போல ஒரு முட்டாள நான் காணல்ல. நம்பி ஏமாந்த சாதி நீயெல்லாம்...என்ட கதய கேக்காம நீ செய்த வேலைக்கு இப்ப பாத்தாயா...அவன் அவன்ட புத்திய காட்டித்தான்" என்று கூறி நகைத்தார். வெட்கத்தில் தலை குனிந்தாள் லெட்சுமி.

மறுநாள் காலை பத்து மணியிருக்கும் யாரோ அழைக்கும் சத்தம் கேட்கவே சென்று பார்த்தாள். வீதியில் தருமலிங்கம் நின்றான். லெட்சுமி நுழைவாயில் கதவை திறந்ததும் உள்ளே வந்த தருமலிங்கம் "அம்மா நேத்து கடுமையான காய்ச்சல் அதனாலதான் நான் வியாபாரத்துக்கும் போகல்ல. இந்தாங்கம்மா உங்கட மிச்ச காச புடியுங்க" எனக் கூறி ஆயிரம் ரூபாய் பணத்தை நீட்டினான். அதை வாங்கிவிட்டு ராமையாவை பார்த்து புன்னகைத்தாள் லெட்சுமி. அந்த வேளை தருமலிங்கம் ராமையாவிடம் வந்து "ஐயா நான் உங்கட புத்தகங்கள் பழைய பேப்பரெல்லாம் விக்க முதல்ல அத பாக்கக்குள்ள ஒரு பழைய புத்தகத்துக்குள்ள வச்ச இந்த பத்தாயிரம் ரூபாய மறந்துட்டீங்க போல அதையும் பத்திரமா எடுத்துட்டு வந்திரிக்கன் இந்தாங்க ஐயா" எனக்கூறி அவரது கைகளில் அந்தப் பணத்தை வைத்துவிட்டு "சுணங்கி வந்ததிற்கு மன்னிச்சிகோங்க ஐயா" எனக்கூறி தனது சைக்கிளை உருட்டியபடி விரைந்தான் தருமலிங்கம். லெட்சுமி ராமையாவை நிமிர்ந்து பார்த்தாள். ராமையா வெட்கித் தலை குனிந்து அமைதியாக நின்றார்.

அருளானந்தம் சுதர்சன்
வீரமுனை

நிலைபேறான அபிவிருத்தியில் சமாதானத்தின் பங்கு

ஒரு நாட்டின் சமாதானம் என்பது வெவ்வேறு மக்கள் கூட்டத்தினரிடையே மோதல்கள் இல்லாத நிலையாகும். இது ஒரு நாட்டின் நிலையான வளர்ச்சிக்கான ஒரு முக்கிய அடித்தளமாகும். சமாதானமும் அபிவிருத்தியும் ஒன்றுடனொன்று சார்ந்திருப்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது. இந்தக் கட்டுரை அமைதிக்கும் நிலையான வளர்ச்சிக்கும் இடையிலான பன்முக உறவையும் ஒரு தேசத்தின் நல்வாழ்வு சமாதானத்தில் எவ்வாறு இணைந்திருக்கின்றது என்பதையும் எடுத்துக்காட்டுகிறது.

பொருளாதார ஸ்திரத்தன்மை மற்றும் வளர்ச்சிக்கு சமாதானம் ஒரு முன்நிபந்தனையாகும். ஒரு அமைதியான சூழலில் வணிகங்கள் செழித்து முதலீடுகள் அதிகரிக்கின்றன. மேலும் தொழில்முனைவோர் புதிய தொழில் முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். மோதலில் சிக்கியுள்ள ஒரு தேசம் மதிப்புமிக்க வளங்களை பாதுகாப்பு மற்றும் மீட்புக்காக திசைதிருப்பவேண்டியிருப்பதால் பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்கு அது தடையாக உள்ளது. இதற்கு நேர்மாறாக அமைதியான சூழல், வர்த்தகம் மற்றும் வெளிநாட்டு முதலீடுகளுக்கு உகந்த சூழலை வளர்த்து நீடித்த பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு அடித்தளமாக அமைகிறது.

சமாதானம் என்பது சமூக ஒற்றுமைக்கான ஊக்கியாக உள்ளது. பலதரப்பட்ட மக்களிடையே ஒற்றுமை மற்றும் பொதுவான நோக்கத்தை வளர்க்கிறது. ஒரு அமைதியான சமுதாயத்தில் மக்கள் ஒத்துழைக்கவும் வளங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும். பொதுவான இலக்குகளை நோக்கி வேலை செய்யவும் வாய்ப்புகள் அதிகம். இந்த சமூக நல்லிணக்கம் கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வு உள்ளிட்ட மேம்பட்ட மனித வளர்ச்சிக் குறிகாட்டிகளுக்கு பங்களிக்கிறது. அமைதியான ஒரு தேசம் வலுவான சமூக உட்கட்டமைப்பைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு வளங்களை ஒதுக்க முடியும். அதன் குடிமக்கள் தரமான கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் சமூக சேவைகளை அணுகுவதை அது உறுதிசெய்கிறது.

சமாதானம் என்பது சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்புடன் உள்ளார்ந்த முறையில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆயுத மோதல்கள் பெரும்பாலும் சூழலியல் சீரழிவுக்கு வழிவகுக்கும் ஏனெனில் உறுதியற்ற காலங்களில் ஒரு தேசத்தின் வளங்கள் சுரண்டப்படுகின்றன. மாறாக அமைதியானது நிலையான நடைமுறைகள் பாதுகாப்பு முயற்சிகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்த நாடுகளுக்கு உதவுகிறது. ஒரு அமைதியான நாடு, காலநிலை மாற்றத்தை நிவர்த்தி செய்யும் கொள்கைகள் மற்றும் முன்முயற்சிகளுக்கு முன்னுரிமை அளிப்பது புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றலை ஊக்குவித்தல் மற்றும் உயிரியல் பல்வகைமையைப் பாதுகாத்தல் போன்ற நிலைபேறான வளர்ச்சியின் இன்றியமையாத கூறுகள் குறித்து அக்கறை செலுத்த வாய்ப்பளிக்கின்றது.

சமாதானம் என்பது அரசியல் ஸ்திரத்தன்மை மற்றும் திறமையான நிர்வாகத்திற்கு வழிசமைக்கும். உள்நாட்டுச் சண்டைகள் இல்லாத ஒரு தேசம், ஜனநாயக நிறுவனங்கள், சட்டத்தின் ஆட்சி மற்றும் பொறுப்பான நிர்வாகத்தை நிறுவுவதற்கும் பராமரிப்பதற்கும் சிறந்ததாக இருக்கிறது. அமைதியான சூழலில், குடிமக்கள் அரசியல் செயல்பாட்டில் பங்கேற்க அதிக வாய்ப்புள்ளது. குடிமை ஈடுபாடு மற்றும் அரசாங்கத்தின் மீதான நம்பிக்கையின் கலாசாரத்தை மக்கள் மத்தியில் சமாதானம் வளர்க்கிறது. அரசியல் ஸ்திரத்தன்மை நீண்டகால திட்டமிடல் மற்றும் நிலையான வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் கொள்கைகளை செயல்படுத்துவதற்கு உகந்த சூழலையும் அது உருவாக்குகிறது.

சர்வதேச ஒத்துழைப்பு மற்றும் இராஜ தந்திரத்தை வளர்ப்பதில் சமாதானம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பரஸ்பர நன்மைக்காக அறிவு, தொழில்நுட்பம் மற்றும் வளங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது, மற்ற நாடுகளுடன் கூட்டு முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கு அமைதி நிலவும் நாடுகளுக்கே அதிக வாய்ப்புள்ளது. வறுமை, காலநிலை மாற்றம் மற்றும் பொது சுகாதார நெருக்கடிகள் போன்ற நாடுகடந்த சவால்களை எதிர்கொள்ள உலகளாவிய ஒத்துழைப்பு முக்கியமானது. ஒரு அமைதியான நாடு ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்ட உலகளாவிய சமூகத்திற்கு அதிகமாகப் பங்களித்து அதிகமாகப் பயனடைவதுடன் நிலையான வளர்ச்சிக்கான அதன் வாய்ப்புகளை மேம்படுத்துகிறது.

சமாதானம் என்பது ஒரு செயலற்ற நிலை அல்ல, ஆனால் அது நிலையான வளர்ச்சியை நோக்கி ஒரு நாட்டைத் தூண்டும் செயலில் ஈடுபட வைக்கும் சக்தியாகும். இது பொருளாதார செழிப்பு, சமூக நல்லிணக்கம் சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை. அரசியல், ஸ்திரத்தன்மை மற்றும் உலகளாவிய ஒத்துழைப்பு போன்றவற்றிற்கு அவசியமான அடித்தளமாக செயல்படுகிறது. நாம் ஒரு சிறந்த எதிர்காலத்தை விரும்புவதாக இருந்தால், சமாதானத்தை அங்கீகரிப்பதும் அதற்கு முன்னுரிமை அளிப்பதும் ஒரு தார்மீக கட்டாயம் ஆகும். ஒரு நாட்டின் நீடித்த நல்வாழ்வு மற்றும் முன்னேற்றத்திற்கான மூலோபாயத் தேவை சமாதானம் ஆகும்.

மகேஸ்வரன் சதுஷ்ரிகா
மட்டக்களப்பு

ICT UNIT, DIVISIONAL SECRETARIAT, NAVITHANVELI.

முடிவுக்கு வரும் *Skype; Microsoft* சொல்வது என்ன?

புதிய தொழில்நுட்பத்தில் *Teams* பயனர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

Skype கணினி மற்றும் **Mobile** சாதனங்களில் பயன்படுத்தக்கூடிய ஸ்கைப் **2005**-ஆம் ஆண்டில் **50** மில்லியன் பயனர்களை எட்டியதாகக் கூறப்படுகிறது.

Microsoft நிறுவனம், வரும் மே 5ஆம் திகதி முதல் ஸ்கைப் சேவையை முடிவுக்குக் கொண்டு வர இருப்பதாக அறிவித்துள்ளது. இதற்குப் பதிலாக அதன் புதிய தொழில்நுட்பத் தளமான **Microsoft Teams** பயன்பாட்டை முன்னெடுக்க உள்ளதாக நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது. இந்த மாற்றம், பயனர்கள் மத்தியில் டீம்ஸின் பயன்பாட்டை அதிகரிக்கச் செய்யும் நோக்கத்துடன் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளதாக கூறப்படுகிறது.

2003ஆம் ஆண்டு அறிமுகமான ஸ்கைப், வீடியோ அழைப்புகள், **Conferencing**, ஒலி அழைப்புகள் போன்ற வசதிகளை வழங்கிய ஒரு முன்னணி செயலியாக இருந்தது. இத்துடன் உடனடி செய்தி பரிமாற்றம் **(Instant Messaging)**, கோப்பு பகிர்வு **(File Transfer)** போன்ற அம்சங்களும் இடம்பெற்றிருந்தன. கணினி மற்றும் மொபைல் சாதனங்களில் பயன்படுத்தக்கூடிய ஸ்கைப் **2005**ஆம் ஆண்டில் **50** மில்லியன் பயனர்களை எட்டியதாக கூறப்படுகிறது. மைக்ரோசாஃப்ட் ஸ்கைப் பயனர்களுக்கு டீம்ஸில் தங்கள் பழைய கணக்குகளை பயன்படுத்தி உள்நுழைய **(Log in)** அனுமதி வழங்கியுள்ளது.

இதன்மூலம், அவர்களின் முந்தைய உரையாடல்கள், தொடர்புகள் மற்றும் முக்கிய தகவல்கள் புதிய தளத்தில் கிடைக்கும். மேலும், பயனர்களுக்கு அனுகூலமாக கணக்குகளை மாற்றுவதற்கான வழிமுறைகளை எளிதாக அமைத்துள்ளதாகவும் நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது. இதன் ஒரு பகுதியாக, மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனம், ஸ்கைப்பின் கட்டண சந்தா சேவையை **(Subscription Service)** நிறுத்தியுள்ளதோடு, அதன் ஆதரவை முழுமையாக டீம்ஸ்க்கு மாற்றியுள்ளது. பயனர்கள், மே **5**ஆம் தேதி வரையிலேயே ஸ்கைப் பயன்பாட்டைத் தொடர முடியும்.

இந்த மாற்றம், நவீன தகவல் தொடர்பு மற்றும் அலுவலகச் சூழலில் அதிக பயனுள்ள ஒரு தளமாக டீம்ஸை உருவாக்கும் நோக்கத்துடன் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளதாக மைக்ரோசாஃப்ட் விளக்கியுள்ளது. ஸ்கைப்பின் இடத்தை டீம்ஸ் அடையுமா? அல்லது பயனர்கள் வேறு மாற்று செயலிகளை தேர்வு செய்வார்களா? என்பது காலத்தால் தீர்மானிக்கப்படும்.

முதலாம் பக்கத்தொடர்

மகளிருக்காக நாளொரு திட்டம்.

சர்வதேச மகளிர் தினத்தினை முன்னிட்டு மகளிர் மற்றும் சிறுவர் அமைச்சினால் 2025ஆம் ஆண்டிற்கான மகளிர் தினமானது "நிலையான எதிர் காலத்தை உருவாக்குவதற்காக அவள் வலுவான வழிகாட்டியாக இருப்பாள்" எனும் தொனிப்பொருளில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்ததை முன்னிட்டு நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் திருமதி ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் வழிகாட்டலிற்கு அமைவாக தேசிய மகளிர் வாரமானது 2025 மார்ச் 02ஆம் திகதி தொடக்கம் 2025 மார்ச் 08ஆம் திகதி வரை நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக மகளிர் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திருமதி. டெ. றொசாயிரோ அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது.

இதன் முதலாவது நிகழ்வாக 2025 மார்ச் 02ஆம் திகதியன்று நாவிதன்வெளி 01 கிராம அலுவலர் பிரிவிலுள்ள சிறு தொழில் முயற்சியில் ஈடுபடும் பெண்களுக்கான தொழில் முயற்சியாண்மை, அறிவு திறன் மற்றும் மனப்பாங்கு விருத்தி செய்தல் தொடர்பான பயிற்சி கருத்தரங்கானது கல்முனை பிரதேச செயலக விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தர் திருமதி. வை. பிரியந்தி அவர்களினால் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் நாவிதன்வெளி 01 கிராம அலுவலர் பிரிவிலுள்ள துளசி மகளிர் சங்க அங்கத்தவர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

இதன் தொடர்ச்சியாக 2025 மார்ச் 03ஆம் திகதி நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக சிறுவர் பெண்கள் பிரிவு உத்தியோகத்தர், உளவள உத்தியோகத்தர், வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்பு அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், விதாதா வள நிலைய கள உத்தியோகத்தர் ஆகியோரின் பங்குபற்றலுடன் அன்னமலை-02 கிராம அலுவலர் பிரிவிலுள்ள யமுனை, சரஸ்வதி மகளிர் சங்க அங்கத்தவர்களுக்கான சிறுவர், பெண்கள் பாதுகாப்பு, உளவள ஆலோசனை, பாதுகாப்பான புலம்பெயர்வு, பசை தயாரிப்பு தொடர்பான தெளிவூட்டல்களும் பயிற்சியும் வழங்கப்பட்டன.

இதன் மூன்றாம் நாள் நிகழ்வாக நாவிதன்வெளி பிரதேச சுகாதார வைத்திய அலுவலகத்தில் பெண்களுக்கான மருத்துவ முகாம் 2025 மார்ச் 04ஆம் திகதி இடம்பெற்றது. இந்நிகழ்வில் தாதி உத்தியோகத்தர், குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்கள் ஆகியோரும் நாவிதன்வெளி பிரதேச பெண்களும் கலந்து கொண்டனர்.

தேசிய மகளிர் வாரத்தின் நான்காம் நாள் நிகழ்வுகளாக மத்திய முகாம் 04, சாளம்பைக்கேணி 04 கிராம அலுவலர் பிரிவுகளில் உள்ள மகளிர் சங்க அங்கத்தவர்களால் சிரமதானம் முன்னெடுக்கப்பட்டிருந்தது. 2025 மார்ச் 05ஆம்திகதியன்று தேசிய மகளிர் வாரத்தின் ஐந்தாம் நாள் நிகழ்வானது அன்னமலை-02 கிராம அலுவலர் பிரிவிலுள்ள சரஸ்வதி மகளிர் சங்க அங்கத்தவர்களினால் பெண்களுக்கான விளையாட்டு விழாவாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் சேனைக்குடியிருப்பு கணேச மகா வித்தியாலய ஆசிரியர், கிராம அலுவலர், பொருளாதார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், சமுர்த்தி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் மற்றும் பிரதேச செயலக இளைஞர் சேவை உத்தியோகத்தர், விதாதா வள நிலைய கள உத்தியோகத்தர் அன்னமலை 02 கிராம அலுவலர் பிரிவிலுள்ள யமுனை மகளிர் சங்க தலைவி ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர்.

தேசிய மகளிர் வாரத்தின் ஆறாம் நாள் நிகழ்வுகள் மத்திய முகாம் 04 கிராம அலுவலர் பிரிவில் 2025 மார்ச் 03ஆம் திகதி இடம்பெற்றது. இக்கூட்டத்தில் பெண் பிள்ளைகளின் உரிமைகள் தொடர்பாக நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக சிறுவர் உரிமை மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தரினாலும் உளவளம், பாதுகாப்பான புலம்பெயர்வு, விதாதா வள நிலைய செயற்பாடுகள், இளைஞர் சேவைகள் தொடர்பான தெளிவூட்டல்கள் ஆலோசனை உதவியாளர், வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்பு அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், விதாதா வள நிலைய உத்தியோகத்தர், இளைஞர் சேவை உத்தியோகத்தர் ஆகியோரால் தெளிவூட்டல்கள் வழங்கப்பட்டதுடன் இவ்விழிப்புணர்வில் மத்திய முகாம் 03, 04 கிராம அலுவலர் பிரவிலுள்ள ரோஜா, சிவசக்தி மகளிர் சங்க அங்கத்தவர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

தேசிய பெண்கள் வாரத்தின் இறுதி நாள் நிகழ்வுகள் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட சொறிக்கல்முனை-01 கிராம அலுவலர் பிரிவில் 2025 மார்ச் 08ஆம் திகதி இடம்பெற்றது. Dutch Lanka Friendship Foundation நிறுவனத்தின் அனுசரணையில் இடம்பெற்ற இந்நிகழ்வில் பெண்களுக்கான ஆரி வேலை பயிற்சியை நிறைவு செய்த பயனாளிகளுக்கான சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டதுடன் மற்றும் தெரிவு செய்யப்பட்ட பயனாளிகளுக்கான சுயதொழில் உதவிக்கான காசோலைகளும் கையளிக்கப்பட்டது. மேலும் இந்நிகழ்வில் DUTCH LANKA FRIENDSHIP FOUNDATION அமைப்பின் திட்ட முகாமையாளர் திரு. ச.நந்தகுமார், கண்காணிப்பு உத்தியோகத்தர் யு.பு.களணி விஜயகோன், நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக விதாதா உத்தியோகத்தர், இளைஞர் சேவை உத்தியோகத்தர் ஆகியோரும் கலந்து கொண்டு பயனாளிகளுக்கான சான்றிதழ்களை வழங்கி வைத்தனர்.

முதலாம் பக்கத்தொடர்

சட்ட ஆவணங்களுக்கான வழிகாட்டல்

பொதுமக்கள் பெற்றுக் கொண்டிருக்க வேண்டிய சட்ட ரீதியான ஆவணங்களில் ஒன்றான திருமணச் சான்றிதழ் இன்றி சில குடும்பங்கள் இன்னலுக்கு உள்ளாகி வருவதையிட்டு அவர்களுக்கான ஆவணங்களைப் பெற்றுக் கொடுக்கின்ற முயற்சியில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகம் முனைப்புடன் செயற்பட்டு வருகின்றது.

அந்தவகையில், சர்வதேச பெண்கள் தினத்தை முன்னிட்டு நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் வழிகாட்டலுக்கமைவாக அம்பாறை மாவட்ட பெண்கள் வலையமைப்பின் அனுசரணையில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட பெண்களுக்கான திருமணச் சான்றிதழ் பெற்றுக் கொள்ளுதல் தொடர்பான ஆலோசனைகள் மற்றும் வழிகாட்டல் கருத்தரங்கானது 2025 மார்ச் 11ஆம் திகதி நாவிதன்வெளி கலாசார மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது.

இந்நிகழ்வில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக மேலதிக மாவட்ட பதிவாளர் திரு. பு. நித்தியானந்தன் அவர்கள் வளவாளராக கலந்து கொண்டு பயனாளிகளுக்கான தெளிவூட்டல்களை வழங்கினார். மேலும் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக சிறுவர் மற்றும் மகளிர் அபிவிருத்தி பிரிவு உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

மகளிரைத் திடப்படுத்துவோம்

மார்ச் 08 சர்வதேச மகளிர் தினத்தினை முன்னிட்டு மகளிருக்கான உளவள ஆலோசனைக் கருத்தரங்கானது நாவிதன்வெளி உதவிப் பிரதேச செயலாளர் திரு. பே. பிரணவரூபன் அவர்களின் தலைமையில் 2025.03.10ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலகக் கூட்ட மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது. இந்நிகழ்வில் சமுர்த்தி தலைமையக முகாமையாளர் எஸ்.சிவம், வங்கிச்சங்க முகாமையாளர் எம். ஐ. அசாத், திட்ட முகாமையாளர் திரு. பி. தமிழ்வாணன், சமூக அபிவிருத்திக்குப் பொறுப்பான அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திரு. ஏ. சி. எம். றினோஸன், அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் எம். ஐ. சிஹானுல் அஸ்கா ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். இதன்போது உளவளத்துணை வளவாளராக திரு. ஏ. சுதர்சன் கலந்து கொண்டதோடு பாலின வேறுபாடு, பாலின சமத்துவம் மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனையினால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் வன்முறைகள் போன்ற பல்வேறு விடயங்கள் தொடர்பாக உளவளத்துணை ஆலோசனைகளும் வழங்கி வைக்கப்பட்டன.

முதலாம் பக்கத்தொடர்

சிறுபோகப் பயிர்ச் செய்கைக்கான முடிவு எட்டப்படவில்லை.

இவ்வருடம் இடம்பெறவேண்டிய சிறுபோகப் பயிர்ச்செய்கையினை மேற்கொள்ள முடியாது என விவசாயிகள் விவசாய ஆரம்பக் கூட்டத்தில் கருத்துத் தெரிவித்ததைத் தொடர்ந்து பெரும் பரபரப்பு ஏற்பட்டது. இதனால் விசேட ஏற்பாடுகளின் நிமித்தம் சிறுபோகப் பயிர்ச்செய்கைக்கான முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட சடயந்தலாவ கண்டப்பகுதியில் இவ்வருடம் மேற்கொள்ளப்படவுள்ள சிறுபோக பயிர்ச்செய்கை தொடர்பான ஆரம்பக்கூட்டம் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2025 மார்ச் 10ஆந் திகதியன்று காலை 10.00 மணிக்கு நாவெளி கலாசார மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது.

இதன் போது, இவ்வருடத்திற்கான சிறுபோகப் பயிர்ச்செய்கையில் ஈடுபடுவதற்கு கடந்த வெள்ள அனர்த்தத்தில் பாதிக்கப்பட்ட வாய்க்கால்களும் விவசாய வீதிகளும் திருத்தம் செய்யப்படாமல் இருப்பதனால் வேளாண்மையினை மேற்கொள்வது கடினம் என விவசாயிகள் கருத்துத் தெரிவித்தனர். அதுமட்டுமல்லாது இவ் உடைவுகளைத் திருத்தாது இவ்வருட சிறுபோகத்திற்கான திகதி வாரியான முடிவுகளை தங்களால் எடுக்க முடியாது எனவும் கூறினர்.

குறித்த முரண்பாட்டினைத் தவிர்ப்பதற்கான முயற்சியில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் ஈடுபட்டதைத் தொடர்ந்து, முதற்கட்டமாக விவசாயிகளின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க, சடயந்தலாவ RB வாய்க்கால், வீதிகள் செப்பனிடப்படுவதாகவும், கடுக்காயன் LB வாய்க்கால் வீதிகள் செப்பனிடப்படுவதாகவும் தீர்மானிக்கப்பட்டது. 2 மில்லியனுக்குட்பட்ட மற்றும் குறித்த திருத்த வேலைகளை மாகாண நீர்ப்பாசனத் திணைக்களம் பங்குனி மாத இறுதிப்பகுதிக்குள் முடிவுறுத்துவது எனவும், அதனைத் தொடர்ந்து விசேட ஆரம்பக் கூட்டத்தினை சித்திரை மாத ஆரம்பத்தில் நடத்துவது எனவும் தீர்மானிக்கப்பட்டது.

இந்நிகழ்வில், நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. தி. கிருபைராஜா அவர்களும், கிழக்கு மாகாண நீர்ப்பாசன திணைக்கள பொறியியலாளர், தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தர்கள், சவளக்கடை கமநல சேவை விவசாய அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், சவளக்கடை கமநலசேவை மத்திய மாகாண போதனாசிரியர்கள், வனவிலங்கு ஜீவராசிகள் திணைக்கள உத்தியோகத்தர்கள், சவளக்கடை பொலிஸ் நிலைய அதிகாரிகள், நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட விவசாய அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் மற்றும் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக விவசாய அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், கிராம அலுவலர்கள் ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல.13 இற்கான விடைகள்

1 ச	த்	2 து	3 வ	4 ம்	■	5 டி	6 ஆ
ம	■	7 வா	க்	கு	8 வா	த	ம்
ர	■	9 ர	பு	பி	ம்	■	ப
10 ச	11 த	ம்	■	12 ப்	ப	13 க	ல்
14 ம்	ர	■	■	15 லா	லி	ப	■
■	16 தி	17 ற	ப்	பு	■	18 சு	19 தி
20 தி	ந்	அ	■	■	21 ஆ	ர	ம்
22 கு	ம்	ம்	ப	■	23 சி	ம்	பு

பாராட்டு பெறுவோர்

டி.ஜாசுகி
பாண்டிருப்பு

RELOAD

1st prize
200/=
2nd prize
150/=
3rd prize
100/=

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல – 14

1		2		3	4	■	■
	■		■	5		6	7
8	9			■	10		
11			■	12			
■		■	13		■		■
14		■	15		16	■	17
	■	18	■	19		20	
21				■	22		

இடமிருந்து வலம்

01. உடன்படிக்கை என்றும் சொல்லலாம்.
05. சில சமயங்களில் இவ்வழிபாடு இல்லை. (குழம்பி)
08. சகலருக்கும் இருக்க வேண்டிய பழக்கவழக்கங்களில் ஒன்று.
10. கல்லறை என்பதன் ஒத்த சொல் (குழம்பி).
11. அறிவு.
12. மிகுந்த செலவு என்றும் சொல்லலாம் (குழம்பி).
13. மாதங்களில் ஒன்று.
14. வையகம் (திரும்பி).
15. உணவு வகை ஒன்று (திரும்பி).
19. இருள் என்றும் சொல்லலாம் (குழம்பி).
21. தடுமல் வந்தால் இதுவும் சேர்ந்து வரும்.
22. இருப்பிடம் ஒன்று (திரும்பி).

மேலிருந்து கீழ்

01. இயல்பானதற்கு முரணாக ஏற்படுவது.
02. புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு.
03. மரம் என்பதன் ஒத்த சொல்.
04. பரம்பரை என்றும் சொல்லலாம் (குழம்பி).
06. இதுவும் ஒரு தானம்தான்.
07. குழப்பம் என்றும் சொல்லலாம் (குழம்பி).
09. கண்ணகியை நினைத்தால் நினைவில் வருவது.
12. இது வெளிச்சத்தால் ஈர்க்கப்படும் ஒரு உயிரினம்.
13. வாழ்வாதாரத்திற்கு வழங்கப்படும் ஒரு பிராணி.
14. ஒரு துறையில் சிறந்து வழங்கினால் இது கிடைக்கும்.
16. ஐஸ் வகைகளில் இதற்கும் ஒரு இடமுண்டு (குழம்பி).
17. இது ஒரு தற்காப்பு கலை (தலைகீழ்).
18. உயரமான பகுதி (தலைகீழ்).
20. இப்படியும் ஜோக் உண்டாம்.

இதில் காணப்படும் குறுக்கெழுத்துப் போட்டிக்கான உருவமைப்பின் கட்டங்களை வெற்றுத்தாளில் தயாரித்து சரியான விடைகளைப் பூர்த்தி செய்து அதனை புகைப்படம் எடுத்து 2024.03.15 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.

FH. AYAA AHAMED
GRADE
5

தரமான கல்வியை வழங்குவதில் உயர் நிலையை அடைவதற்காக ஆசிரியர்களிடையே தொழில் அறம் விருத்தி செய்யப்படவேண்டியதன் அவசியம்

தொழில் அறம் என்பது பணியிடத்தில் ஒரு நபரின் நடத்தையை வழிநடாத்தும் விழுமியங்கள் மற்றும் கொள்கைகளின் தொகுப்பைக் குறிக்கிறது. தொழில் அறமானது தொழிலில் இலக்குகளை அடைவதில் விடாமுயற்சி, தியாகம், பொறுப்புணர்வு மற்றும் அசைக்க முடியாத அர்ப்பணிப்பை வலியுறுத்துகிறது. கல்விப் புலத்தில், ஆசிரியர்களின் தொழில் அறமானது மாணவர்களுக்கு கிடைக்கும் கல்வியின் தரம் மற்றும் கற்றல் விளைவுகளை வடிவமைப்பதில் ஒரு முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது. வலுவான தொழில் அறம் கொண்ட ஆசிரியர்கள் தமது பணியில் ஊக்க மூட்டப்பட்டவர்களாகவும், செயல்திறன் கொண்டவர்களாகவும் உயர் தரமான கல்வியை வழங்குவதில் உறுதியுடன் இருப்பவர்களாகவும் உள்ளனர். எனவே தரமான கல்வி வழங்கல் எனும் இலக்கை அடைய வேண்டுமானால் ஆசிரியர்களிடையே வலுவான தொழில் அறத்தை வளர்ப்பது மிக முக்கியமானது.

ஒரு ஆசிரியரின் தொழில் அறமானது பாடத் திட்டமிடல் மற்றும் கற்பித்தல் தொடக்கம் மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் சக ஊழியர்களுடனான தொடர்புகள் வரை, அவர்களின் தொழில்முறை வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அம்சத்திலும் செல்வாக்கு செலுத்துகிறது. ஒரு வலுவான தொழில் அறம், ஆசிரியர்கள் தங்கள் கற்பித்தலில் சரியான நேரத்தில் தயாராகவும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டவர்களாகவும் இருக்க வழிவகுப்பதுடன், ஒரு நேர்மறையான கற்றல் சூழலையும் வளர்க்கிறது. மேலும், ஆசிரியர்கள் அர்ப்பணிப்பையும் மாணவர்களின் நன்மைக்கான இலக்குகளை அடைய வேண்டுமென்ற ஓர்மத்தையும் வெளிப்படுத்தும்போது, அது மாணவர்களிடையே ஒழுக்கம் மற்றும் ஆசிரியர் மீதான மரியாதை உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. மாணவர்கள் பெரும்பாலும் இப்படிப்பட்ட ஆசிரியர்களின் நடத்தைகளை முன்மாதிரியாகக் கொள்ளவும் தூண்டப்படுவர். இதன் விளைவானது மாணவர்கள் வகுப்பறைக்குள் சிறந்து விளங்கும் கலாசாரத்தையும் உயர்வான எதிர்பார்ப்புகளை அவர்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்வதையும் ஊக்குவிக்கிறது. இதன் மூலம் ஒரு பாடசாலையின் ஒட்டுமொத்த கல்வித் தர விருத்திக்கு ஆசிரியர்களின் தொழில் அறம் பங்களிக்கிறது.

ஆசிரியர்களிடையே வலுவான தொழில் அறத்தின் வளர்ச்சியானது, கற்பித்தல் என்பது வெறுமனே ஒரு வேலை அல்ல, மாறாக அது ஒரு உயர்தொழில் என்பதை அங்கீகரிப்பதன் மூலம் தொடங்குகிறது. கற்பித்தல் பணிக்கு பாடத்தை சிறப்பாக அளிக்கை செய்வதற்கான ஆற்றல் மற்றும் பாடத்தில் நிபுணத்துவம் என்பவை மட்டுமே போதுமானவை அல்ல. மாணவர்

வெற்றி பெறவேண்டும் எனும் ஆசையும் ஆர்வமும், மாணவர்கள் மீதான கருணையும் உண்மையான அர்ப்பணிப்பு உணர்வும் இப்பணி சிறக்க அவசியமானவை. இந்தக் குணாம்சங்களை ஆசிரியர்கள் மத்தியில் வளர்த்தெடுப்பதில் தொழில்வாண்மை மேம்பாட்டுத் திட்டங்கள் அவசியம். இந்தத் திட்டங்கள் பாரம்பரிய திறன் அடிப்படையிலான பயிற்சிகளைத் தாண்டி, சுய உந்துதல், விடாமுயற்சி மற்றும் இலக்குகளை அடைவதற்கான அர்ப்பணிப்பு உணர்வு போன்ற உள்ளார்ந்த குணங்களை வளர்த்தெடுப்பதில் கவனம் செலுத்தப்படல் வேண்டும். எதிர்கொள்ளப்படும் சவால்களை வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புகளாகக் கருதவும், துன்பங்களை எதிர்கொண்டாலும் கூட, தங்கள் உறுதிப்பாட்டைப் பேணவும் ஆசிரியர்கள் ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும்.

மேலும், ஒரு ஆசிரியரின் தொழில் அறத்தை வளர்ப்பதில் நிறுவனரீதியான ஆதரவு மிக முக்கியமானது. பாடசாலைகளும் கல்வி முறைமைகளும் ஆசிரியர்களின் கடின உழைப்பு, ஒத்துழைப்பு மற்றும் தொடர்ச்சியான முன்னேற்றத்தை அங்கீகரித்து வெகுமதி அளிக்கும் சூழல்களை உருவாக்க வேண்டும். தங்கள் பாடசாலை நிர்வாகத்தால் ஆதரிக்கப்படுவதாக உணரும் ஆசிரியர்கள் தங்கள் பாத்திரங்களுக்கான பணிகளை தமது சட்டரீதியான கடமை எல்லைகளுக்கு அப்பாலும் திறம்பட செயல்படுத்த அதிக வாய்ப்புள்ளது. இந்த ஆதரவு தொழில்முறை மேம்பாட்டு வாய்ப்புகள், வழிகாட்டுதல் திட்டங்கள் மற்றும் திறந்த தொடர்பு கலாசாரம் உள்ளிட்ட பல வடிவங்களில் வரலாம். ஆசிரியர்கள் தங்கள் கடின உழைப்பு அங்கீகரிக்கப்படுவதை உணரும்போது, அவர்கள் தங்கள் பணியில் உயர் தரத்தைப் பராமரிக்க உந்துதல் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

ஆசிரியர்களுக்கு உள்ளார்ந்த உந்துதலின் பங்கும் சம அளவில் முக்கியமானது. தங்கள் பாடத்தில் ஆர்வமுள்ள மற்றும் தங்கள் மாணவர்களின் வெற்றியில் ஈடுபாடு காட்டும் ஆசிரியர்கள் இயல்பாகவே ஒரு வலுவான தொழில் அறத்தை வெளிப்படுத்துவார்கள். கற்பித்தல் மீதான இந்த ஆர்வத்தை வெளிப்புற ஊக்கத்தொகைகள் மூலம் மட்டுமே வளர்க்க முடியாது; அது உள்ளிருந்து வர வேண்டும். ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுவது அல்லது புதிய கற்பித்தல் உத்திகளைக் கற்றுக்கொள்வது போன்ற தனிப்பட்ட ஆர்வம் மற்றும் தொழில்முறை வளர்ச்சிக்கான விடயங்களைத் தேட ஆசிரியர்களை ஊக்குவிப்பது, கற்பித்தல் மீதான அவர்களின் விருப்பை மீண்டும் தூண்ட உதவுவதுடன் அவர்களின் தொழில் அறத்தை வலுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

வலுவான தொழில் அறத்தை வளர்த்துக்கொள்ளும் ஆசிரியர்கள், தங்கள் வகுப்பறைகளுக்குள் மாணவர்கள் மத்தியில் வளர்ச்சி மற்றும் வெற்றியை அடைந்துகொள்ள வேண்டுமென்ற மனநிலையையும் வளர்க்கிறார்கள். ஆசிரியர்கள் தொடர்ந்து முன்னேற விருப்பம் காட்டும்போது, கற்றல் என்பது ஒரு தொடர்ச்சியான செயல்முறை என்ற சக்திவாய்ந்த செய்தியை அவர்கள் தங்கள் மாணவர்களுக்கு வழங்குகிறார்கள். இந்த மனநிலை மாணவர்கள் இதேபோன்ற அணுகுமுறையைப் பின்பற்ற உதவுவதுடன் சவால்கள் மற்றும் பின்னடைவுகளை தடைகளாக அல்லாமல், வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புகளாகக் கருதிச் செயற்படத் தூண்டுகிறது. இதன் விளைவாக, வலுவான தொழில் அறத்தை வெளிப்படுத்தும் ஆசிரியர்கள் தங்கள் சொந்த தொழில்வாண்மைத் தரங்களை உயர்த்துவது மட்டுமல்லாமல், தமது மாணவர்கள் சிறந்து விளங்கவும் வழிசமைக்கின்றனர்.

முடிவாகக் கூறக்கூடிய விடயம் யாதெனில், வழங்கப்படும் கல்வியின் தரத்தில் உயர் மட்டங்களை அடைவதற்கு ஆசிரியர்களிடையே வலுவான தொழில் அறத்தை வளர்த்தெடுப்பது அவசியமாகும். இதற்கு தொழில்வாண்மைத்துவ மேம்பாடு, நிறுவனரீதியான ஆதரவு மற்றும் உள்ளார்ந்த உந்துதல் உள்ளிட்ட பன்முக அணுகுமுறை தேவைப்படுகிறது. அர்ப்பணிப்பும், தொழிலில் விருப்பும் கொண்ட ஆசிரியர்கள், தங்கள் மாணவர்களின் கல்வி மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சியை உயர்த்தும் ஆற்றல்மிக்க, ஊக்கமளிக்கும் கற்றல் சூழல்களை உருவாக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது. வலுவான தொழில் அறத்தை ஆசிரியர்கள் மத்தியில் வளர்த்தெடுப்பதன் மூலம், அவர்கள் கல்வியின் சிறப்பான எதிர்காலத்தை வடிவமைப்பதிலும், நாளைய தலைவர்களை உருவாக்குவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்க முடியும்.

பாலசிங்கம் சஜிந்ரன்,
பாண்டிருப்பு- 1, கல்முனை

இலங்கையின் நெருக்கடி காலச்சூழ்நிலையும் சமூகப் பணியின் முக்கியத்துவமும்

இன்றைய காலகட்டத்தில் மனித சமூகமானது இயங்கியல் நிலையில் ஏதோ ஒரு அடைவை நோக்கி நகர்ந்து கொண்டிருந்தாலும் அச்சமூகம் அறிந்தோ அறியாமலோ ஏதோ ஒரு இடருக்கும், சவாலுக்கும் முகங்கொடுக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படுகின்றது. அத்தகைய சவால்களை முறியடிக்கும் நோக்கில் பல கண்டுபிடிப்புக்களும் திறன்களும் வளர்ந்தாலும் மனித சமூகத்திற்கும் இயற்கைக்குமிடையில் பாரிய முரண்பாடு ஏற்பட்டு அவை மனித சமூகத்தைக் காவு கொள்ளக்கூடிய அபாயத்தையும் உண்டு பண்ணுகிறது. குறிப்பாக எமது நாட்டில் உள்ள பிரச்சினைகளை நோக்கின் தற்போதைய காலகட்டத்தில் முக்கியமான பிரச்சினைகளில் ஒன்றாக இக் காலநிலை மாற்றம் காணப்படுகின்றது. அந்தவகையில் காடுகள், அழிக்கப்படல், காடுகள் எரிக்கப்படல், வெப்ப நிலை மாற்றம், ஆழ்துளைக் கிணறுகளின் வளர்ச்சி, மண் அகழ்வு, அதிகரித்த காபன் புகை வெளியீடு போன்றன பல்வேறு விதமான மாற்றங்களை இயற்கையில் ஏற்படுத்துவதால் அவற்றின் சீர்த்தன்மை மாறி பல்வேறு பாதிப்புக்களையும் அனர்த்தங்களையும் மக்களிடையே ஏற்படுத்துகிறது. குறிப்பாக எரிமலை வெடிப்பு, பூகம்பம், சுனாமி, மண்சரிவு பனிக்கட்டிகள் உருகுதல் வெள்ளப்பெருக்கு சூறாவளி, போன்றன விளைவுகளாகின்றன. இவற்றுக்கு முகங்கொடுப்பது மனித சமூகத்திற்கு பெரும் சவாலாகின்றது. மேலும் பனிப்பாறைகள் உருகி கடல் மட்டம் உயர்வடைந்து நிலப்பரப்புக்களில் வேறுபட்ட பிரச்சினைகளும் ஏற்படுகின்றன.

மேலும் இன்றைய காலகட்டத்தில் சுத்தமான நீர் கிடைப்பதென்பது அரிய வகையானதொன்று. அதிகமான பிரச்சினைகள் நீரைப் பெற்றுக் கொள்வதில் ஏற்படுகின்றன. அதாவது தற்போது பாலின் விலை போன்று நீரின் விலை மாறியுள்ளதை நாம் அறிவோம். சுத்தமான நீரை பெறுதல் சில இடங்களில் எட்டாக்கனியாகவுள்ளது. இதனால் சிறுநீரக (Kidney) பாதிப்பு போன்ற பல நோய்களும் மனிதனைக் காவுகொள்கின்றன. மேலும் சனத்தொகை அதிகரிப்பினாலான நெருக்கடிகளும் பிரச்சினைகளும், IT தொழில்நுட்பத்தினூடாக வளர்ச்சியில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள். (Rich - Poor Gap) ஏழைக்கும் பணக்காரர்களுக்கும் இடையிலான இடைவெளியில் ஏற்படும் பல்வேறு வகையான பிரச்சினைகள். (Heath Issues) சுகாதார ரீதியிலான பிரச்சினைகள், மருந்துத் தட்டுப்பாடுகள், கடந்த காலத்தில் நாம் நாம் எதிர்நோக்கிய கொவிட் தொற்றிற்கான மருந்து தட்டுப்பாட்டு நிலையும் உயிரிழப்பும், தற்போது தொற்று, தொற்றா நோய்கள் மேலும் (Education and Learning) கற்றல் மற்றும் கற்பித்தல் தொடர்பானவற்றில் எதிர்நோக்கும் சவால்கள் அதாவது தற்போது அனைத்து மாணவர்களும் கொவிற்றுக்குப் பின்னர் online மூலம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய நிலையை தற்போதும் தொடர்கின்றனர். இதன் காரணமாக பல மாணவர்கள் கற்றல் நடவடிக்கைகளை சுயமாக மேற்கொள்ள முடியாமல் உள்ளதுடன் பலர் தேவையற்ற செயலிகளை இயக்கி அநாவசியமான செயல்களிலும் ஆபாசமான செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுகின்றனர். அத்துடன் இணையவழிக் குற்றத்திற்கும் ஆளாகின்றனர்.

மேலும் இன்றைய காலத்தில் குடும்ப வன்முறை, தற்கொலை முயற்சி, பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் என்பன ஆங்காங்கே தென்படுவதும் அவதானிக்க முடியும். பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் பற்றி உத்தியோகபூர்வமாக முறைப்பாடுகள் பதியப்படுவது குறைந்துள்ளது என்பதுடன், இவை மறைமுகமாக பல பெண்களை பாதிப்புக்குள்ளாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன என்பதே நிதர்சனம். அத்துடன் ஆட்கடத்தல், பிள்ளைகளைக் கடத்தல், களவாடுதல், மதுபோதைப் பாவனையும் அதனாலான பாரிய குற்றங்களும், சமூகத்தில் நிலவுவதை அவதானிக்கலாம். அத்துடன் எரிபொருள் தட்டுப்பாடு நம் நாடு எதிர்நோக்கும் பாரியதொரு சவாலாகும். எரிபொருள் இல்லை, உற்பத்தி செய்வதற்கான வளங்களும் இல்லை அவற்றின் விளைவை கடந்த கொரோனா தாக்கமும், எரிபொருள் தட்டுப்பாடும் அரசியல் மாற்றமும் நன்றாகவே எமக்கு உணர்த்தியிருக்கின்றன. இத்தகைய சவால்களையும் நெருக்கடிகளையும் எதிர்கொண்டு வாழ்வில் பயணிக்க தயங்கும் ஒருவருக்கு சமூகப்பணியின் தேவை அவசியமாகும்.

ஜெ. லோஜநந்தி
சமூகப்பணி இளமாணிப் பட்டப் பாடநெறி - 2023/2024
தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனம்

சமூகப்பணி என்பது தனிநபர், குழு மற்றும் சமூகத் தேவைகளை நிறைவு செய்ய பல்வேறு திறன்களைக் கொண்டு வரும் ஒரு கலையாகும். "சமூகப்பணியால் ஒருவர் தங்கள் தேவைகளைத் தாங்களே நிறைவு செய்து கொள்வதுடன், பிரச்சினைகளை எவ்வாறு தீர்த்து வாழ்வில் முன்னேறுவது என்பதற்கு வழிகாட்டுவது என்ற தத்துவத்தின் கீழ் செயல்படுகிறது என அறிஞர் ஸ்ரோப் வரையறுக்கின்றார்". அந்த வகையில் சமூகப் பணி என்பது விஞ்ஞான பூர்வமான முறையை பயன்படுத்தி மக்கள் தமக்குத்தாமே உதவி செய்வதன் மூலம் தனிநபர், குழு, சமுதாயம் தமது தேவைகளை நிறைவு செய்ய பல்வேறு வளங்களை பெற்றுக் கொடுக்கும் கலையே சமூகப்பணி எனலாம்.

அதே சேவை சமூகப் பணியாளர் மனிதர்களோடு பணியாற்றுதல் மற்றும் அவர்களின் இயல்பை புரிந்து கொள்ளல், பிரச்சினையை தெரிந்து கொள்ளல், பிரச்சினைக்கான காரணத்தை கண்டறிதல், பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளை திட்டமிடல் முன்வைத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளை மேற்கொள்பவராகவும் காணப்படுவதால் அவர் உளவியல் பற்றிய அறிவை கொண்டிருத்தல் இன்றியமையாததாகும். அதனால் ஒவ்வொரு சமூகப் பணியாளர்களும் மனித நடத்தையுடன் செயலாற்றுவதால் அவர்கள் உளம் சார்ந்த அறிவை பெற்றிருப்பதோடு மனித நடத்தை கோலத்தை திருத்தியமைத்து வாழ்வில் முன்னேற்றத்தையும் மகிழ்வான மாற்றத்தையும் கொண்டு வரக்கூடியவர்களாகவும் இருப்பர்.

எமது நாட்டில் நாம் முகங்கொடுக்கும் அனைத்து பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வை எட்டக்கூடிய இடங்களும் பரிந்துரையை வழங்கக்கூடிய நபர்களும் உள்ளனர். இருப்பினும் அவற்றை தேர்ந்தெடுப்பதிலேயே பலர் தோல்வியடைகின்றனர். சிலர் அதன் தடம் தெரியாமலே இடருக்குள் மூழ்கி தமது வாழ்வை சீரழிக்கின்றனர். ஒரு சமூகப் பணியாளன் ஒரு தனிநபர், குடும்பம், சமூகம் என பல தரப்பில் தனது சேவையை விஸ்தரித்து தனது முழு பலனையும் வழங்க முனைகிறான். இங்கு ஒரு நபரின் பிரச்சினை தனித்த பிரச்சினையாக அவருக்கு தெரியலாம் ஆனால் அதன் பரிமாணம் சமூகம் வரை படர்ந்திருக்கும். அதனைக் கண்டறிந்து அதன் ஒவ்வொரு தீர்வுக்குமான முயற்சிகள் சமூகப் பணியில் எட்டப்படுகின்றன. இதனால் தீர்வுகள், மாற்றங்கள் நிரந்தரமாகின்றன. உதாரணமாக ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு தந்தை மதுபோதைக்குள்ளாகி அக்குடும்பத்தில் குடும்ப வன்முறை நிகழுமிடத்து அங்கு பிள்ளைகளின் பாடசாலை இடைவிலகல், குடும்ப வறுமை, பொருளாதார நலிவு, பிற சமூகத்துடனான இணைப்பின்மை, ஒதுங்கியிருக்கும் குடும்பம், வன்முறைக்குள்ளாகிய விரக்தி மனங்கொண்ட மனைவி, என பலதரப்பட்ட பிரச்சினைகள் அங்கு ஒன்றில் ஒன்று தங்கியும் சூழ்ந்தும் இருக்கும். இத்தகைய நிலையிலிருந்து அதனை மீட்டு அவர்களின் மகிழ்வான வாழ்விற்கு வழிவகுக்க ஒரு சமூகப்பணியாளனின் உதவி அவசியமாகின்றது. ஏனெனில் அப் பணியாளன் சுயநலமின்றி பொதுநலமாகவே தனது பணியை ஆற்றி அக்குடும்பத்தை சமூகத்தில் முன்னேற்றி மகிழ்வான வாழ்விற்கு இட்டுச்செல்கின்றான்.

பாரிய பொருளாதார நெருக்கடியின்போதும் அனர்த்த கால நிலைகளின்போதும் துன்புறுத்தல்களுக்கும், பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கும் முகங்கொடுக்கும் ஒவ்வொருவரும் அத்தகைய நிலையிலிருந்து விலகி மகிழ்வாக வாழ வேண்டுமெனில் சமூகப் பணிபற்றிய கற்கை அல்லது சமூகப் பணியாளர் ஒருவரின் உதவி எமக்கு இன்றியமையாததாகின்றது. எமது நாட்டை பொறுத்தமட்டில் பிரதேச செயலகங்கள், மற்றும் மாவட்ட செயலகங்களில் உளச் சமூகப் பணிக்காக உளவளத் துணையாளர்களையும், வைத்திய சுகாதார நிலையங்களில், உளச் சமூகப் பணியாளர்களையும், ஏனைய அரச, அரச சாரா நிறுவனங்களில் சமூகப் பணியாளர்களையும் இதற்காகவே நியமித்துள்ளனர். அத்தகையோரை நாடி எம்மை சூழ்ந்துள்ள உடல், உள, சமூக பாதிப்புக்களை இல்லாதொழித்து குடும்பத்தில் நல்ல நபராகவும், சமூகத்தில் நற்பிரஜையாகவும் தேசத்தின் அபிவிருத்திக்கு பங்காற்றும் ஒரு நல்ல குடிமகனாகவும் நாம் ஒவ்வொருவரும் வாழ்வது எமது ஒவ்வொருவரினதும் தலையாய கடமையாகும்.

NMM A.Sujan
Colonization Officer

கடந்த மாத இதழின் தொடர்ச்சி...

காணாமல் போன அல்லது அழிவடைந்த அனுமதிப் பத்திரம் / உறுதிப் பத்திர பிரதியைப் பெற்றுக் கொள்வது எவ்வாறு?

அனுமதிப் பத்திரம்/ உறுதிப் பத்திரம் என்பது மிகவும் பயனுள்ள ஆவணமாகும். அவை காணாமல் போனதன் பின்னர் பிரதி ஒன்றை பெற்றுக் கொள்வதற்கு முயற்சிப்பதிலும், தம்மிடம் உள்ள முதல் பிரதியை பாதுகாப்பதே சிறந்தது. இதன் பொருட்டு:

1. இயலுமாயின் கொடுப்பனவுப் பத்திரம்/ அனுமதிப் பத்திரத்தினை பொலித்தீன் மூலம் காத்து (லெமினேட்டிங்) வைத்துக் கொள்ளல்.

2. நகல் பிரதி அல்லது சான்றளிக்கப்பட்ட பிரதிகளை எடுத்து தனித் தனியாக வைத்துக் கொள்ளல்.

3. ஒவ்வொரு உறுதிப் பத்திரம்/ அனுமதிப் பத்திரமும் வெவ்வேறு பாதுகாப்பான கோப்புகளில் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கப்படல் வேண்டும்.

4. அவ்வாறே கோப்பில் குறித்து வைத்தல்.

5. இவ்வாறான ஆவணங்கள் அடங்கிய கோப்புகளை மிகவும் பாதுகாப்பான இடங்களில் பத்திரப்படுத்தி வைத்தல் மிகவும் சிறந்தது.

5.1 நீண்ட கால குத்தகை பத்திரத்தின் / பிரதான பத்திரத்தின் / சுதந்திர கொடுப்பனவு பத்திரத்தின் /கையுதிர்த்தல் பத்திரத்தின் (நொத்தாரிஸ் பத்திரத்தின்) நகல் பிரதியை பெற்றுக் கொள்வது எவ்வாறு?

மேலே குறிப்பிட்ட ஆவணங்களின் (கையுதிர்த்தல்/ நொத்தாரிஸ் உறுதிப் பத்திரங்கள் தவிர) நகல் பிரதி பிரதேச செயலகங்களில் இருப்பினும், மாவட்ட காணி பதிவாளர் அலுவலகத்தில் உள்ள நகல் பிரதியின், மாவட்ட காணி பதிவாளரினால் சான்றளிக்கப்பட்ட நகல் பிரதியைப் பெற்றுக் கொள்வதே மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

மேலே குறிப்பிட்ட அனைத்து ஆவணங்களும், காணி பதிவு செய்தல் அலுவலகத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டதன் பின்னர் அங்கு அனைத்து பிரதிகளும் இறப்பர் முத்திரை இடப்பட்டு, அந்த உறுதிப் பத்திரம் அல்லது ஆவணம் எந்தப் புத்தகத்தில், எத்தனையாவது பக்கத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கிறது என குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

அவ்வாறே மேற்குறிப்பிட்ட உறுதிப் பத்திரம் ஆவணத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டுதான் நொத்தாரிஸ் உறுதிப் பத்திரம் (உரிமை மாற்றப்படும் போது அடகு வைக்கப்படும் போது) எழுதப்படும். அனைத்து நொத்தாரிஸ் உறுதிப் பத்திரத்திலும், முன் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்குமாயின், பத்திரத்தின் மேற்பகுதியில் அது குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

அதன் அடிப்படையில் காணி பதிவாளர் அலுவலகத்தினால் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய குறிப்பிட்ட விண்ணப்பப் பத்திரத்தின் பதிவு குறித்த தகவல்களைக் குறிப்பிட்டு, நிருணயிக்கப்பட்டுள்ள முத்திரையை விண்ணப்பப் பத்திரத்தில் ஒட்டி தமது உறுதிப் பத்திரம்/ ஆவணத்தைச் சான்றளித்த பிரதியைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

எனினும் காணியின் உரிமையாளர் அல்லது சட்டத்தரணி அல்லது நொத்தாரிஸ் ஒருவரே இந்த விண்ணப்ப பத்திரத்தில் கையெழுத்திட்டுக் கோர முடியும்.

இது தொடர்பில் மேலதிக விபரம் தேவையாயின் மாவட்ட காணிப் பதிவாளர் அலுவலகத்தில் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தகவல் மூலம் - டிரான்ஸ்பபேரன்ஸி இன்டர்நெசனல் - ஸ்ரீலங்ககா

கிராம மக்களின் வாழ்வும் வளமும்

இம்மாத இதழில் எமது கிராம மக்களின் சோதிடமும் இங்கு வாழ்ந்த, வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற சோதிடர்கள் பற்றிய தகவல்களையும் தருகின்றேன். என் இனிய வாசகர்களுக்கு. இதனை சாத்திரம் என்றும் அறிவுக்கலை என்றும் அழைப்பர். சாத்திரம் என்பதனை வானசாத்திரம், கிரகநிலைகளின் பலன்களைக் கூறும் சாத்திரம், நிமித்த சாத்திரம் என கூறுவர். இது பல்வேறு தகவல்களை எடுத்துரைக்கும் திறவுகோல் என்றால் அது மிகையல்ல. இந்துத்தமிழர் தம்வாழ்வில் சோதிடமின்றி வாழ்வு இல்லை. தமிழ் மக்கள் தங்கள் வாழ்வில் அனைத்துக் காரியங்களுக்கும் சுப நேரம் அல்லது நல்ல நேரம் பார்த்தே செய்வர். நடந்தவை நடக்கவிருப்பவை அனைத்திற்கும் பலன்களைப் பார்ப்பதும் அதன்படி நடப்பதும் அவர்கள் பண்பாடு. குழந்தையின் பிறப்பு, பெண்பிள்ளைகள் ருதுவாதல் போன்ற நல்ல மங்கல நிகழ்வுகள் நிகழ்ந்தால் அதற்கான பலன்களை சோதிடர்களிடம் சென்று கேட்டறிவதும் அவற்றில் ஏதாவது கிரக தோசங்கள் இருப்பின் அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதும், குடும்பத்தில் ஓர் இறப்பு போன்ற அமங்கல நிகழ்வு ஏற்பட்டாலும் அது தொடர்பான பலன்களைக் கேட்டறிந்து அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்கான பரிகாரங்களையும் செய்வர்.

அது போல் நடக்கவிருக்கும் கருமங்களாக கிரகப்பிரவேசம், திருமணம், குழந்தைகளுக்குக் காது குத்துதல், வித்தியாரம்பம், கற்பிணிப்பெண்களுக்கான வளைகாப்பு, விவசாயம் செய்வதற்கான ஏர்மங்கலம், விதை விதைத்தல், அறுவடை செய்தல், புதிதெடுத்தல், புதிதுண்ணல், கைவிசேடம் என எண்ணற்ற கருமங்களை தமிழர்கள் நல்லநேரம் பார்த்து செய்வதும் பொருத்தமில்லாத நேரம் என்றால் அதிலிருந்து விலகியிருப்பதும் தமிழர் பண்பாடு ஆகும். இது தொன்று தொட்டு வழங்கிவரும் பழக்கமாகும்.

பாரதப்போர் செய்வதற்கு துரியோதனன் சோதிடரான சகாதேவனிடம் நாள் பார்த்ததாகவும் நாம் பாரதக் கதையில் அறிய முடிகின்றதல்லவா. அதுமட்டுமன்றி இரவு வேளைகளில் வானில் தோன்றும் நட்சத்திரங்களை வைத்தும், சேவல்கூவும் சாமங்களை வைத்தும் மணிக்கூடு இல்லாத காலத்தில் நேரத்தை எம்முன்னோர்கள் அறிந்துகொண்டு நடந்ததாகவும் நாம் அறிகின்றோமல்லவா?

சரி, இனி எமது கிராம மக்களின் சோதிடம் பற்றிக் கூறுகின்றேன். எனக்குப் புத்தி தெரிந்த காலம் முதல் 11ஆம் கிராமத்தில் 69ஆம் இலக்க வீட்டில் வாழ்ந்தவர் திருவாளர் கே.வேலுப்பிள்ளை அவர்கள். இவரை எல்லோரும் வேலுப்பிள்ளை சாத்திரியார் என்றே அழைப்பர். அக்காலத்தில் பல கிராமங்களில் இருந்து இவரிடம் மக்கள் வருவார்கள். வெற்றிலை பாக்கு வைத்து பொதுவான பலன்களைக் கேட்டறிவதும் பிள்ளைகள் பிறந்தால், பெண்பிள்ளைகள் ருதுவானால் அவற்றின் பலாபலன்களைக் கேட்டறிவதும் கிரகதோசங்கள் காணப்படின் அவற்றைக் குறித்தும் கொடுப்பார். அதன்படி கோயில்களுக்கு சென்று அம்மக்கள் கிரக தோசங்களுக்கான பரிகாரங்களைச் செய்துகொள்வர். அதுபோல் பிள்ளைகளுக்கான ஜாதகக் குறிப்புக்கள் போன்றவையும் இவரால் புத்தக வடிவில் எழுதிக்கொடுக்கப்படும். அதுதவிர குறிப்புகளைப் பார்த்து பலன்களைக் கூறுதல், திருமணப்பொருத்தம் போன்றவை பார்த்தல், வருடப்பிறப்புகளின் பலாபலன்கள் போன்றவற்றையும் பொதுமக்கள் இவரிமே கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வர். அன்றைய காலம் வானொலியோ தொலைக்காட்சியோ இல்லாத காலம். பொதுமக்களுக்கு இந்த சோதிடர்கள் சொல்வதே வேதவாக்கு என்றிருந்தது. திரு. வேலுப்பிள்ளை சோதிடர் ஐயா அவர்கள் அப்போது சித்திரைப் புத்தாண்டின் போது மக்கள் தலையிலும் கால்களிலும் வைத்து நீராடுவதற்கான மருத்து நீரையும் அவர்களே தயாரித்து வழங்குவார். பொதுமக்கள் அவரது வீட்டிற்குச் சென்று மருத்துநீர் பெற்றுச் செல்வார்கள். அவ்வாறு சோதிடர் சேவைசெய்து கிராமத்திற்கும் பிரதேசத்திற்கும் பெருமைசேர்த்து இறைபதம் சேர்ந்த அந்தப்புண்ணியவாளப் பெருந்தகையை நன்றியுடன் நினைவுகூர்தல் எனது தலையாய கடமையன்றோ. "செய்நன்றி" மறவாமை தமிழர் பண்பாடு.

தொடரும்...

சென்றல்கேம்ப்
சா.செல்வசிகாமணி
ஓய்வுநிலை அதிபர்

வைத்தியர் ஸில்மியின்

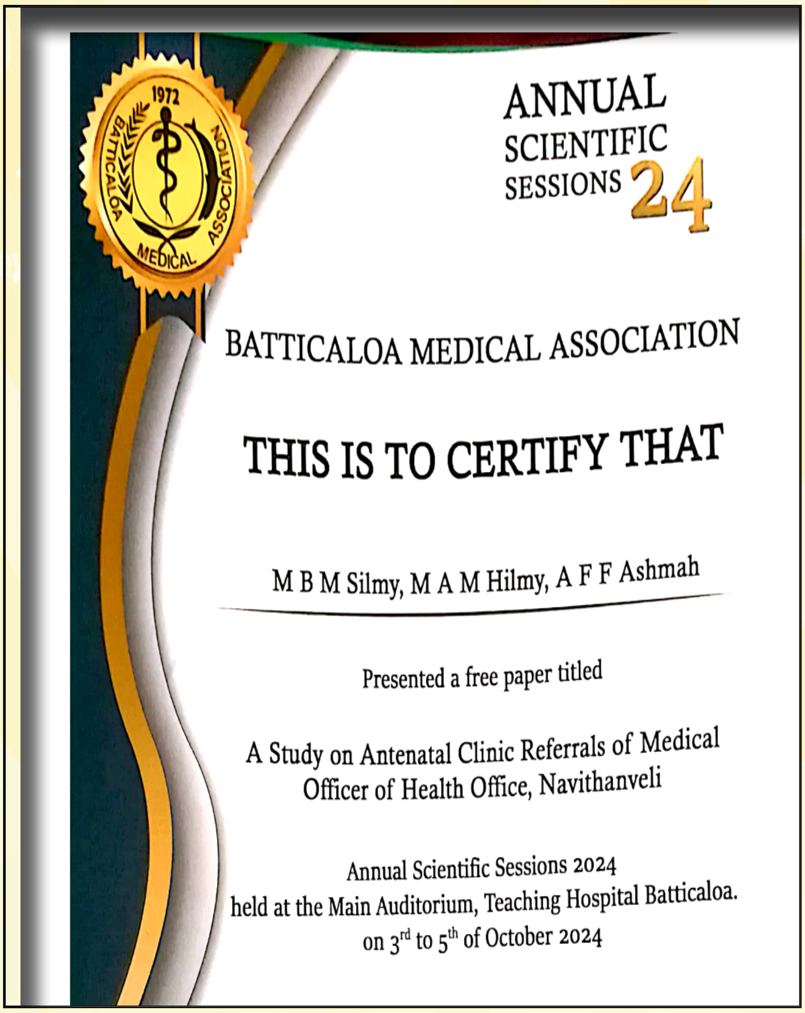
நாவிதன்வெளி ஆய்வுக்கு மருத்துவ உலகம் அங்கீகாரம் மருத்துவ ஆய்வு கட்டுரை மருத்துவ மாநாட்டில் சமர்ப்பிப்பு

நாவிதன்வெளி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவில் வைத்திய அதிகாரியாக டாக்டர் எம்.பி.எம். ஸில்மி கடமையாற்றிய காலத்தில் கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் தொடர்பான அவரது ஆய்வு கட்டுரை மட்டக்களப்பு மருத்துவ சங்கத்தின் வருடாந்த மருத்துவ மாநாட்டில் சமர்ப்பிக்கப்பட்டு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டதோடு மேலும் அம் மாநாட்டினால் வெளியிடப்படும் ஆய்வுச் சுருக்க புத்தகத்திலும் இடம்பெற்றது.

மேலும் *Batticaloa Medical Journal* எனும் மருத்துவ சஞ்சிகையிலும் முழுமையான ஆய்வுக்கட்டுரையாக வெளியிடப்பட்டது.இவ் மருத்துவ ஆய்வு டாக்டர் ஸில்மியின் தலைமையில் டாக்டர் அஸ்மா, டாக்டர் ஹில்மி ஆகியோரின் பங்களிப்புடன் இடம்பெற்றது.

டாக்டர் ஸில்மி நாவிதன்வெளி சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக இருந்த காலகட்டத்தில் அங்குள்ள கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் மத்தியில் மேற்கொண்ட ஆய்வுகள் மற்றும் அது தொடர்பான கண்டுபிடிப்புகள் மருத்துவ சங்கத்தினரின் பாராட்டைப் பெற்றது.

இந்த ஆய்வானது அப்பகுதியில் கர்ப்பிணித் தாய்மார்களின் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு வழிவகுக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.மேலும் இதன் மூலம் நாவிதன்வெளியின் பெயர் சர்வதேச மருத்துவ உலகிற்கு அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது.



பாடசாலை சுகாதார திட்டம்

ஒரு தேசத்தின் எதிர்காலம்

சுகாதாரமான தேசத்தை கட்டியெழுப்புவதில் பாடசாலைகளின் பங்கு மகத்தானது. உடல், மனம் மற்றும் சமூகம் சார்ந்த ஒரு முழுமையான சுகாதாரத்தை மாணவர்களுக்கு வழங்குவது நாட்டின் எதிர்காலத்திற்கு மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுத் திட்டத்தின் முக்கிய குறிக்கோள் என்னவென்றால், மாணவர்களின் முழுமையான சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்கு ஏற்ற ஒரு ஊக்குவிப்புத் தளமாக பாடசாலை வளாகத்தை மாற்றுவதாகும்.

இலங்கையில் பாடசாலை சுகாதாரத் திட்டத்தின் ஆரம்பம்

இலங்கையில் பாடசாலை சுகாதாரத் திட்டம் கொழும்பு மாநகராட்சி பகுதியில் சுகாதார அமைச்சினால் 1918ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டது. தேசிய சுகாதார அறிவியல் நிறுவனத்தில் (NIHS) 1926 ஆம் ஆண்டு சுகாதார அலகு முறைமை நிறுவப்பட்ட போது, பாடசாலை சுகாதாரமானது சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகளின் (MOH) கடமையாக அடையாளம் காணப்பட்டது. மாநகராட்சி பகுதிகளில், பாடசாலை சுகாதாரப் பணிக்காக பிரதான சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள் (CMOH) நியமிக்கப்பட்டனர். மேலும் நகரப் பகுதிகளில் அதிக மக்கள் தொகை காரணமாக, பாடசாலை வைத்திய அதிகாரிகள் (SMO) நியமிக்கப்பட்டனர்.

சுகாதாரமான மாணவர்கள், தங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்தையும் குடும்பத்தினரதும் சமூகத்தினரதும் ஆரோக்கியத்தையும் மேம் படுத்தும் திறன் உடையவர்களாகவும், வழங்கப்படும் கல்வி வாய்ப்புகளைச் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடியவர் களாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்வதே இத்திட்டத்தின் நோக்கமாகும். இந்த இலக்கை அடைய சுகாதார அமைச்சும் கல்வி அமைச்சும் இணைந்து செயல்படுகின்றன.

சுகாதார மேம்படுத்தல் (Health Promotion) பாடசாலை சமூகத்தை வலுவூட்டுவதன் மூலம் பாடசாலை சுகாதாரத் திட்டத்தின் வரையறை விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. இது மனித நடத்தை மற்றும் சுற்றுச் சூழலுடன் இணைந்திருக்கும் தொற்றா நோய்கள் மற்றும் தொற்று நோய்களின் அதிகரிப்புக்கு ஏற்றதாக விரிவாக்கப்பட்டுள்ளது. சுகாதார அமைச்சு கல்வி அமைச்சுடன் இணைந்து அனைத்து பாடசாலை குழந்தைகளுக்கும் சுகாதார சேவைகளை வழங்க கடமைப்பட்டுள்ளது. பாடசாலைகளில் சுகாதார மேம்பாட்டினை உயர்த்த பின்வரும் உத்திகளை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

- சுகாதார மேம்பாட்டு பாடசாலை கொள்கைகளை உருவாக்குதல்.
- சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு தேவையான திறன்களை வளர்த்தல்.
- பாதுகாப்பான மற்றும் ஆரோக்கியமான பாடசாலை சூழலை உருவாக்குதல்.
- சுகாதாரத்தை மேம்படுத்த பாடசாலை மற்றும் சமூக உறவுகளை மேம்படுத்துதல்.
- சுகாதார சேவைகளை வழங்குதல்.

சுகாதார மேம்பாட்டின் நோக்கங்கள்

பாடசாலை மாணவர்களின் சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக சுகாதாரம் மற்றும் கல்வி துறைகளுக்கு இடையே கூட்டாண்மையை வலுப்படுத்துதல்.

பாடசாலை மாணவர்களின் பல்வேறு தேவைகளை அடையாளம் காணுதல்- பாடசாலை மாணவர்கள் தங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்தை கட்டுப்படுத்தவும், மேம்படுத்தவும் உதவும்

வகையில் பொருத்தமான சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வழங்குதல்.

குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த மற்றும் முகவர்களாக செயல்பட பாடசாலை மாணவர்களுக்கு அதிகாரம் அளித்தல் - கற்றல் மற்றும் கற்பித்தல் செயல்முறைக்கு ஏற்ற ஆரோக்கியமான மற்றும் பாதுகாப்பான பாடசாலை சூழலை மேம்படுத்துதல், மாணவர்களை தொற்றும் மற்றும் தொற்றாத நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்.

பாடசாலை மாணவர்களை ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்து உடல்நலக் குறைபாடுகளை சரிசெய்தல் - தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பு மற்றும் பொருத்தமான தலையீடுகள் மற்றும் நல்ல சுகாதார பழக்கங்களை மேம்படுத்துவதன் மூலம் பாடசாலை மாணவர்களின் ஊட்டச்சத்து நிலையை மேம்படுத்துதல்.

பாடசாலை சுகாதார நடவடிக்கைகளை மேம்படுத்துவதற்கு சமூக பங்கேற்பை அதிகரித்தல் - பாடசாலை சுகாதாரத் திட்டத்தின் செயல்திறனை மதிப்பிடுவதற்கு கண்காணிப்பு மற்றும் மதிப்பீட்டு முறையை வழங்குதல்.

ஒவ்வொரு பாடசாலையிலும் “பாடசாலை சுகாதார கழகம்” (School Health Club) அமைக்கப்பட வேண்டும். ஆரம்ப மற்றும் உயர்தர பிரிவுகளுக்கு தனித்தனியாக சுகாதார மேம்பாட்டுக் கழகங்களை அமைப்பது பொருத்தமானது. இந்த கழகத்தின் பதவிகள் மற்றும் பொறுப்புக்கள் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டும்.

இக் கழகத்தின் பொறுப்புக்கள் என்னென்ன?

சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகளை உருவாக்குதல், வருடாந்த திட்டங்களை வகுத்து செயற்படுத்துதல், மாதாந்த கூட்டங்களை நடாத்துதல், சுகாதார மேம்பாட்டுச் செயல்பாடுகளை செயல்படுத்துதல் மற்றும் பாடசாலை சுகாதார தினத்தை நடத்துதல் ஆகியவை மாணவர் கழகத்தின் முக்கிய பொறுப்புகளாகும்.

சுகாதார மேம்பாட்டுத் திட்டங்களில் சமூகத்தின் பங்களிப்பை உறுதி செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு மூன்று மாதங்களுக்கும் ஒருமுறை பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான செயற்பாடுகளை மதிப்பீடு செய்து அறிக்கை சமர்ப்பிக்க வேண்டும். பாடசாலைகளில் செயற்படுத்தப்படும் சுகாதார மேம்பாட்டுத் திட்டங்களை மதிப்பீடு செய்து, சிறந்த பள்ளிகளுக்கு சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

எதிர்கால நோக்காக கொண்டு சுகாதார மேம்பாட்டு கொள்கைகளை உருவாக்குதல், சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான தேர்ச்சியினை உருவாக்குதல், சுகாதார ஊக்குவிப்பிற்கான பொருத்தமான சூழலை உருவாக்குதல், சுகாதார மேம்பாட்டில் சமூகத்தின் பங்கேற்பினைப் பெறுதல் மற்றும் சுகாதார அமைச்சின் உதவியுடன் சுகாதார சேவைகளை வழங்குதல் போன்ற பல்வேறு நோக்கங்களை பாடசாலைகள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

Dr M.B. முஹம்மது ஸில்மி
(MBBS)

காலநிலை மாற்றமும் தொற்று நோய்களும்

காலநிலை மாற்றம் என்பது முழுமையாக அல்லது பகுதியாக மனித செயற்பாடுகளால் உலக வளிமண்டலத்தின் அமைப்பை மாற்றும் செயற்பாடுகள் மற்றும் இயற்கை காலநிலைக்கு மேலதிகமாக நிகழும் மாற்றம் என்று விளக்கப்படுகிறது (UNFCC). இது இயற்கை செயற்பாடுகளினாலும் மற்றும் மனிதன் வளங்களை தவறாக கையாளும் காரணத்தினாலும் உலக சூழலுக்கு ஓர் அச்சுறுத்தலாக அமைகின்றது.

மனித இனம் வளர்ச்சியின் பெயரில் இயற்கை வளங்களை தவறாகக் கையாளும் காரணத்தினால் ஒரு நாட்டின் சமூக பொருளாதார நிலை மிக தீவிரமாக பாதிக்கப்படுவதுடன் பல்வேறு தொற்று நோய்களையும் உருவாக்குகிறது.

காலநிலை மாற்றத்தின் விளைவுகள்:

- வெப்பநிலை அதிகரிப்பு - உலக வெப்பநிலை அதிகரிப்பால் சில வியாதிகளை பரப்பும் உயிர்க்காவிகளின் வளர்ச்சி மற்றும் பெருக்கம் கூடியிருக்கிறது. உதாரணமாக டெங்கு மற்றும் மலேரியா பரப்பும் கொசுக்கள் வெப்பமான சூழலை அதிகம் விரும்புகின்றன.

- மழை மற்றும் வெள்ளம் - கடும் மழை மற்றும் வெள்ளம் காரணமாக நீர் மூலம் பரவும் நோய்கள் (கொலரா, டைபாய்ட்டு) அதிகரிக்கின்றன.

- தாவர மற்றும் விலங்கு பரிமாணங்கள் - காலநிலை மாற்றம் சில விலங்குகள் மற்றும் தாவரங்களின் வாழ்விடங்களை மாற்றுகிறது. இது அவற்றின் மூலம் பரவும் நோய்களின் பரவலை மாற்றுகின்றது.

தொற்று நோய்களின் தாக்கம்:

1.காலநிலை மாற்றத்தால் ஏற்படும் சுற்றாடல் மாற்றத்திற்கு ஏற்ப தொற்று நோய்களும் விரைவில் மாற்றமடைந்து கொள்கின்றன. புதிய நோய்கள் உருவாகும் அபாயமும் உள்ளது.

2.வைரஸ் மற்றும் பக்றீறியாக்கள் - சூடான மற்றும் ஈரமான சூழ்நிலை பக்றீறியாக்களின் வளர்ச்சிக்கேற்றது.

3அதிகரிக்கும் நோய்ப்பரவல் - மக்கள் அடர்த்தியாக வாழும் பகுதிகளில் நோய்கள் மிக வேகமாக பரவ வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது.

முடிவுகள் மற்றும் தீர்வுகள்:

- சுகாதார அமைப்புக்களை மேம்படுத்தல் - நோய்களை கண்காணிக்க மற்றும் விரைவாக பதிலளிக்க மேம்பட்ட மருத்துவ வசதிகள் தேவை.

- பொதுமக்கள் விழிப்புணர்வு - தொற்று நோய்கள் குறித்து மக்களுக்கு தெளிவூட்டல் அவசியமாகும்.

- சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு - மரங்கள் நடுதல் மற்றும் பசுமை ஆற்றல்களை உபயோகித்தல் போன்ற நடவடிக்கைகள் காலநிலை மாற்றத்தை குறைக்க உதவும்.

காலநிலை மாற்றத்தின் தாக்கத்தை குறைக்க வேண்டிய தருணமே இது. உலக நாடுகள் இணைந்து செயல்பட வேண்டிய அவசியம் அதிகம். இது எதிர்காலத்தில் மனித குலம் எதிர்நோக்கும் மிகப்பெரிய சவாலாகும். இதில் நம் ஒவ்வொருவருடைய பங்களிப்பும் மிக முக்கியமாகும்.

M.M. Z. ஸிஹ்னாஸ்

சிக்கன் புரைட்ரைஸ்

R.Rupiga - Development Officer, Navithanveli

தேவையான பொருட்கள்:

- *1/2 kg* சிக்கன்.
- *1/4 kg* வெள்ளை அரிசி.
- *1/2* மேசைக்கரண்டி எண்ணெய்.
- *1/2* தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்.
- *2* சிட்டிகை மிளகு.
- *2* பற்கள் வெள்ளைப்பூண்டு.
- *500 ml* நீர்.
- *2* நறுக்கிய தக்காளி.
- *50* கிராம் பச்சைப் பட்டாணி.
- *1*மேசைக்கரண்டி உலர்ந்த திராட்சை.
- *1* மேசைக்கரண்டி பாதாம் பொடி. (தேவைப்பட்டால்)
- *2* நன்றாக நறுக்கிய கறுவா இலைகள்.
- உப்பு தேவையான அளவு.

செய்யும் முறை:

- அரிசியைக் கழுவி வடி கட்டவும்.
- எண்ணையை சூடாக்கவும்.
- அரிசி, மஞ்சள், மல்லி, பூண்டு, மற்றும் கறுவா இலைகளை வறுக்கவும்.
- அரிசியை குக்கருக்குள் மாற்றவும் . மிளகு, கறுவா இலை, சிக்கன் மற்றும் நீர் சேர்த்து மூடியால் மூடி கொதிக்க விடவும்.
- கலக்கவும், பின்னர் குக்கரை மூடி சாதம் சமைக்கப்படும் வரை குறைவான சூட்டில் சமைக்கவும்.
- சாதம் சூடாக இருக்கும்போது கொத்தமல்லி இலை , தக்காளி மற்றும் பச்சைப்பட்டாணியைச் சேர்த்து கிளறவும்.
- உலர்ந்த திராட்சை, பாதாம் பொடி இட்டு அலங்கரிக்கவும்.

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 பூராகவும் வருடா வருடம் வெவ்வேறு தொனிப்பொருள்களில் சர்வதேச மகளிர் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

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

பெண் என்பதற்கு அப்பால் மனிதன் என்ற அடிப்படையில் மனித உரிமை பிரகடனத்தில் சொல்லப்பட்ட அனைத்து வகையான உரிமைகளையும் அனுபவிப்பதற்கு உரித்துடையவள் ஆவாள். இதனையே 1948ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட மனித உரிமை பிரகடனத்தின் முகவுரையில் "மானிட குடும்பத்தை சேர்ந்த சகலரினதும் உள்ளார்ந்த கௌரவத்தினையும் சமமான மற்றும் பராதீனப்படுத்த முடியாத உரிமைகளையும் அங்கீகரித்தல், 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 தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

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

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

தமது நியாயமான கோரிக்கைகளை முன்வைத்து போராடிப் பெற்ற மகளிர் தினத்தைக் 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 ஸ்திரத்தன்மைக்கு முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. ஆடைத் தொழிற்சாலை, கைத்தொழில் வர்த்தக வலயம், தேயிலை, இறப்பர் உட்பட ஏற்றுமதி பயிர் உற்பத்தியிலும் வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்பு, சுற்றுலாத்துறை போன்ற துறைகளில் பெண்கள் தமக்கென தனியிடம் பிடித்துள்ளனர்.

இதேபோன்று தாதியர் சேவை, ஆசிரிய சேவை என்பவற்றிற்காக அதிக பெண்கள் வெளிநாடுகளுக்கு வேலை வாய்ப்பிற்காக விசேடமாக அழைக்கப்படுகின்றனர். அது மட்டுமன்றி வீட்டுப் பணிப்பெண்களாகவும் அனேக பெண்கள் சென்று எமது நாட்டின் பொருளாதார மேம்பாட்டிற்கும் அபிவிருத்திக்கும் மூல காரணமாய் உள்ளனர்.

இதேபோன்றுதான் பெண் சகல துறைகளிலும் தமது ஆளுமை, திறமை, வினைத்திறன், சிக்கனம், பொறுமை, மென்மை என தமக்கென்ற 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 மாற்றுக் கருத்து கூற மாட்டார்கள்.

ஏ .எம்.கஸ்பியா வீவி
பிரதேச செயலகம்
அட்டாளைச்சேனை

கோடை பிறந்தால் உடலில் வருகின்ற வியர்வை வாடையை போக்குவது எப்படி?

கோடை காலம் பிறந்துவிட்டது பல இடங்களில் வெயிலின் அகோரம் தெரிகின்றது. வெயில் காலங்களில் வியர்ப்பது என்பது ஒரு இயல்பான விடயமாக உள்ளது. சிலருக்கு அதீத வியர்வையும் அதனால் உடலில் துர்வாடை அதிகமாக இருப்பதும் நாம் அறிந்ததே. இந்த வியர்வை பற்றியும், நமது உடலில் ஏற்படும் வாடை நிலைமையை தவிர்ப்பது, போக்குவது பற்றியும் சிறிது ஆராய்வோம்.

ஒரு நோய் உடலில் மெதுவாக தோன்றும்போது நம் உடலில் மைய இயக்கங்களான பசி, தாகம், மலம், சிறுநீர், வியர்வை போன்றவைகளில் மாற்றத்தைக் கொடுக்க மூளை பிறப்பிக்கும் உத்தரவுகள் உடல் அறிகுறிகளாக ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தோன்றும். அதே போல மன அளவில் கோபம், தாபம் என மனக்குமுறல்களையும் வெளிப்படுத்தும். ஹோமியோபதி சிகிச்சையில் இவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கக் காரணம் உடல் தன்னைத்தானே தயாராக்கிக்கொண்டு நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை உடலில் ஏற்படுத்தத்தான் முழுமையாக குறித்த நோய்கள் குணமளிக்கும்.

வியர்வையானது அதிகமாக ஏற்படுவது பருவகால மாற்றத்தின் போதும் மற்றும் மனித நடத்தைகள் கவலை, பதட்டம், மன அழுத்தம் அல்லது அதிக சூடாக உணரும்போதும் ஏற்படலாம். அதிகப்படியான வியர்வை ஹைப்பர்ஹைட்ரோசிஸ் என்றும் குறைவாக வியர்ப்பது அன்ஹைட்ரோசிஸ் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது.

வியர்வைச் சுரப்பிகள் வியர்வை எனப்படும் திரவத்தை சுரக்கின்றன. வியர்வைக்கு முக்கிய காரணம் உடல் வெப்பநிலையை பராமரித்தல் வேண்டும். உடல் உழைப்பு அல்லது வெப்பமான சூழல் காரணமாக உடல் வெப்பநிலை அதிகரிக்கும்போது வியர்வையின் ஆவியாதல் காரணமாக உடலை குளிர்விக்கும் விளைவுக்கு வழிவகுக்கின்றது. உங்களது வியர்வை மணமற்றதாக இருக்கலாம். எனினும் உடல் வாசனை உங்கள் வியர்வை உங்கள் உடல் மேற்பரப்பில் உள்ள பக்ரீரியாவை சந்திக்கும்போது விரும்பத்தகாத வாசனையை உருவாக்குகிறது.

வியர்வைச் சுரப்பிகள் மார்பகங்கள், அக்குள் மற்றும் பிறப்புறுப்பு, குத பகுதிகளில் அதிகமாக காணப்படுகின்றன. இதன் காரணமாக இந்த பகுதிகள், வியர்வை மற்றும் துர்நாற்றமான நிலைமையை உருவாக்கி அதிக ஆபத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

அதிகரித்த வியர்வைக்கான காரணங்கள்

1. உயர் வெப்பநிலை
2. உணர்ச்சிகள் மற்றும் மன அழுத்தம்
3. மசாலாப் பொருட்கள் அதிகம், காபின் பானங்கள் மற்றும் அல்ஹஹோல்
4. மருந்துகள் மற்றும் நோய்கள்
5. காய்ச்சல் மற்றும் காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்துகள்
6. மோர்பின் (Morphine) உட்பட வலி நிவாரணிகள்.

உடல் துர்நாற்றம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்.

நமது சூழல், உட்கொள்ளும் மருந்துகள், உணவுகள், அடிப்படைக் கோளாறுகள் அல்லது ஹார்மோன் அளவுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் என்பன உடல் துர்நாற்றத்தில் திடீர் மாற்றத்துக்கு காரணமாக இருக்கலாம்.

உடல் துர்நாற்றத்தை அதிகரிக்கும் உணவுகளாக பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிடலாம். முட்டைக்கோஸ், காலிஃபிளவர், பராக் கோலி, சிவப்பு இறைச்சி, காரமான உணவுகள், வெந்தயம், பூண்டு, முள்ளங்கி போன்றவற்றை அதிகமாக உட்கொள்வது.

நல்ல சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுதல் வியர்வை எதிர்ப்பு மருந்துகளை பயன்படுத்துதல் பருத்தியாலான உடைகளைப் பயன்படுத்துதல் மேற்கூறிய உணவுகளைத் தவிர்த்தல் மூலம் இவ் வியர்வையினால் தோன்றும் அசௌகரியங்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

கி.யோகலிங்கம், பிரதம முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்

What is Everything ?

Hello everyone ,
How is everything?
How to Choose everything?

Because,
What is everything ?
Birth is not everything
Relation is not everything
Education is not everything
Work is not everything
Money is not everything
Luxury is not everythig
Death is not everything
everything is not everything

What is everything?
live is everything
Because,
Everything is human's life
Human is everything
Humanism is everything
Humanity is everything
Humanity is only everything.

விவிதா
பிரதேச செயலகம் – நாவிதன்வெளி

புத்தாண்டே வருக

மண்ணிலே மலரும் மாந்தரின் சுவாசம்
மாபெரும் சாதனையின் நிலைபெற்ற வாசம்
எண்ணிலா மாந்தரும் இன்புறும் வண்ணம்
இலங்கிடும் புத்தாண்டே இனிதாக வருக!

பூமியில் பொய்மைகள் ஒழிந்து
புதுமைகள் பாரிலே நிறைந்து
புதுப்பொழில் சோலையில் மலராக
புதுமைகொள் புத்தாண்டு வருக!

பெற்றோரை பிள்ளைகள் மதிக்க
உற்றோரை உறவினர் அழைக்க
பற்றுள்ள உறவுகள் கூடி மகிழ
பயனுள்ள புத்தாண்டே நீ மலர்க!

குற்றங்கள் பல குறைவில்லாமல் நீங்கி
குடும்பங்கள் பல நிறைவுடன் வாழ
நோய் பிணிகள் பல நொடிப்பொழுதில் மறைய
நோக்குகின்றோம் புத்தாண்டே நீ வருக!

அன்பினால் சமூகம் மலர்ந்து
அறிவினால் வையகம் சிறக்க
வம்பிலா சமூகம் வளர்ந்து
வாழ்த்துகளை ஏந்திவா புத்தாண்டே!

மாசிலா தென்றல் வீச மங்கையர் உரிமை மீள
தேசமதில் நேர்மை தேகங்களில் அமைதி நிலவ
வாசமது மலர்போல் வண்ணமது பொங்கிவர
வாழ்த்துகிறோம் புத்தாண்டே வளமுடனே நீ
வருக!

அருளானந்தம் சுதர்சன்
வீரமுனை

வாழும் சமூக சேவையாளர்

ஏ.சி.அன்வர்

ஏ.எல்.எம்.ஷினாஸ், கே.நீலேந்திரன்
பிரதேச செயலகம் - நாவிதன்வெளி

வாழும் சமூக சேவையாளர் ஏ.சி. அன்வர் அவர்கள் நாவிதன்வெளி பிரதேசத்திலுள்ள 12ஆம் கிராமம், முதலாம் வட்டாரம் எனும் பெயருடையதும் சாளம்பைக்கேணி - 03 கிராம சேவையாளர் பிரிவுமாகிய 12/18ஆம் இலக்க வீட்டினை வசிப்பிடமாகக் கொண்டவர். அன்வர் அவர்கள் - அப்துல் காதர், றகுமத்தும்மா தம்பதியினருக்கு 1968ஆம் ஆண்டு ஜுன் மாதம் 19ஆம் திகதி மகனாகப் பிறந்தார். இவர் தனது பூர்வீக கிராமத்திலுள்ள கமு/சது/ அஸ்ஸிராஜ் மகா வித்தியாலயத்தில் தனது ஆரம்பக் கல்வியைக் கற்றதுடன் பின்பு கல்முனை ஸாஹிராக் கல்லூரியில் கா.பொ.த சாதாரண தரம் வரை கற்றுள்ளார். தன்னுடைய 16 வயதில் பொதுப்பணிகளைத் தொடங்கி இறை அருளால் இன்று வரை ஆர்வத்துடன் செய்து வருகின்றார். அத்துடன் 1989ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 26ஆம் திகதி அவரது 21ஆவது வயதில் அதே கிராமத்தினைச் சேர்ந்த அப்துல் சமது பௌசியா என்பவரை திருமணம் செய்துகொண்டார். இவருக்கு 03 பெண் பிள்ளைகளும் 02 ஆண் பிள்ளைகளும் உள்ளனர், சகலருக்கும் திருமணம் செய்து கொடுத்து 07 பேரப் பிள்ளைகளுடன் இன்புற வாழ்ந்து வருகின்றார்.

இவர் தனது பொதுச் சேவையில் தனது கிராமமான சாளம்பைக்கேணி 03 இல் உள்ள நூரானிய்யா ஜும்ஆ பெரிய பள்ளிவாசலின் செயலாளராக 21 வருடங்களும் அதன் தலைவராக 09 வருடங்களும் சிறப்பாக சேவையாற்றி தற்போதும் அதன் தலைவராக சேவையாற்றி வருகின்றார். இக் கிராமத்தின் பள்ளிவாசல்களை ஒன்றிணைத்துச் செல்வதில் ஒரு முன்னோடியாக இவர் திகழ்கின்றார். மேலும் கிராம அபிவிருத்திச் சங்க செயலாளராக சுமார் 15 வருடங்களும் தலைவராக தற்போதுவரை 06 வருடங்களும் சேவையாற்றி வருகின்றார். அத்துடன் விவசாய அமைப்பின் செயலாளராகவும், செட்வா அமைப்பின் தலைவராகவும், சமுர்த்தி வங்கி சங்க தலைவராகவும், சிவில் பாதுகாப்பு குழுத் தலைவராகவும், பாடசாலை அபிவிருத்தி சங்க செயலாளராகவும் பல அமைப்புக்களின் பிரதிநிதியாவும் செயற்பட்டுக் கொண்டு வருகின்றார். குறிப்பாக பொதுச் சேவையின்போது கிராமத்தில் செய்யப்பட்ட அனைத்து அபிவிருத்தி பணிகளிலும் தனது எழுத்துகள் மூலம் பங்களிப்பை வழங்கியுள்ளார் என்பது வெளிப்படையான உண்மை.

குறிப்பாக 1990ஆம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் வன்செயலினால் இடம்பெயர்ந்த கிராமத்து மக்களுக்கு தங்குமிடம், உலர் உணவு போன்றவற்றைப் பெற்றுக்கொடுக்க அயராது முயற்சி செய்து அம்மக்களுக்கு அவற்றைப் பெற்றுக்கொடுத்தார்.

இவரது இப் பயணம் மற்றும் சமூக வேவைகள் இன்னும் தொடர்ந்து சமூகத்திற்கும் நாட்டிற்கும் பிரயோசனமானதாக அமைய “நாவெளி” படலையைத் தேடி குழுவினர் சார்பில் வாழ்த்துகின்றோம்.

BRAINS College

KALMUNAI.

Call for more details:
0776513060, 0757638040, 0759440062, 0758414365 0672226252

G.C.E(A/L) 2027 Batch

புதிய வகுப்புக்கள் ஆரம்பம் :05.04.2025

தொழில்நுட்ப பிரிவுக்கான புத்தம் புதிய வகுப்புக்கள்

2019 Exam 1st Rank: Jahith Hassan , 2020 Exam 1st Rank: A.Rikas,
2021 Exam 1st Rank ASM.Simran, 2023(24) Exam Disrict Rank -01 & Island Rank-02 A.S.W.Safwan

SFT S.ஜலீல் B.Sc, PGDE(S.L) சனி,ஞாயிறு: 7.30-9.00

ICT MCM. நஸ்மி Master of IT(SUSL), BCA, SLTS-ICT, Assessor (ICT)-NVQ சனி,ஞாயிறு: 9.00-10.30

E.Tech K. தசீபன் B.Sc (Hons), SLTS - Engineering Technology சனி,ஞாயிறு: 10.30-12.00

Bio Tech N.M. ஆசிர் B.Sc.(Hons) Spl.Agri சனி,ஞாயிறு: 10.30-12.00

EASY MATHS MC.பர்ஸான் B.Sc, PGDE ஆரம்பம்:07.04.2025 திங்கள்/புதன் 3.30-5.00

(MATHS/BIO) 2027A/L New Class on 05.04.2025

COM.MATHS M.பேராட்சிதன் B.Sc Com.Maths, (SLTS)
சனி,ஞாயிறு:09.00-10.30

BIOLOGY R.ஹேப்பிரசாந்த்
சனி,ஞாயிறு: 09.00-10.30 B.Sc(Hons), M.Sc(R) ,Biology Lecturer of DP Education

CHEMISTRY E.சங்கீத் B.Sc(Hons), PGDE,SLTS
சனி,ஞாயிறு: 7.30 - 9.00

PHYSICS Eng R.யுவேந்திரா B.Sc (Eng) SL
சனி 2.30pm-4.00pm வியாழன் 4.30pm-6.00pm வெள்ளி 3.00pm-6.00pm

புத்தம் புதிய வகுப்பு 05-04-2025 **COMMERCE**

ACCOUNTING K.K.ராஜு
சனி,ஞாயிறு 3.00pm-4.30pm
B.B.A(Spl),M.Com,GEP,HRPS (University of Colombo)

ACCOUNTING சபறுல்லாஹ் ஆரம்பம்:07.04.2025 திங்கள்/புதன் 3.30-5.00
B.B.A(Spl), MGT(Spl) in Accounting,PGDE, SLTS-I

ECONOMICS
S.பிரசன்னா B.B.A(Spl),PGDM
சனி,ஞாயிறு 4.30pm-6.00pm

BUSINESS STUDIES
MJ.அப்துல் ஹசீப் ஆரம்பம்:07.04.2025 திங்கள்/புதன் 5.00-6.00
B.Sc(Business Administration)Spl, (University of Jaffna), PGDE, SLPS-1

குறிப்பு : அனைத்து பிரிவுகளுக்குமான பதிவுகள் 2025-04-29ம்,30ம் திகதிகளில் காலை 8.30 மணி தொடக்கம் 12.30 மணி வரை நடைபெறும். (சனி,ஞாயிறு தினங்களில்)

Scanned with CamScanner

New Classes New Classes

BRAINS Kalmunai

R.K.M. SCHOOL வீதி,கல்முனை.
அதிகமான மாணவர்களை பல்கலைக்கழகம் அனுப்பிய பெருமையுடன்.

More details:
0776513060, 0757638040,
0759440062, 0758414365
0672226252

ARTS (கலைப்பிரிவு)

G.C.E(A/L)2027 Batch இற்கான
புதிய வகுப்புக்கள்
ஆரம்பம் : 05.04.2025

கடந்த வருடம் G.C.E(A/L) பரீட்சையில் அம்பாறை மாவட்டத்தில் 1ம்,2ம்,3ம் இடங்களை பெற்ற எமது கல்வி நிலையத்தில் கல்வி கற்ற மாணவர்கள்.

ஜோ.நிசாதனா - 3A அம்பாறை மாவட்டத்தில் 1ஆம் நிலை	ந.கிருஷிகா - 3A அம்பாறை மாவட்டத்தில் 2ஆம் நிலை	ஏ.சி.எஸ்.சம்சஸினி - 2A,B அம்பாறை மாவட்டத்தில் 3ஆம் நிலை

TAMIL V.செவ்வேள் B.A (Hons) Spl.in.Tamil, PGDE (S.L) சனி,ஞாயிறு 8.00-9.00	**HINDUISM** K.மோகன் B.A (Hons) Spl.in.Hinduculture சனி,ஞாயிறு 7.00-8.00
POLITICAL science A.H.சபீர் LLB(Hons), B.A(Hons),Spl. in.Political Science, Att-at-Law(R),M.Phil in Poli(R) சனி,ஞாயிறு 9.00-10.00 **ISLAM** சனி,ஞாயிறு 11.00-12.00	**ICT** MCM. றஸ்மி MIT, BCA, SLTS-ICT, Assessor (ICT)-NVQ Group-1 சனி,ஞாயிறு 9.00-10.30 Group-2 சனி,ஞாயிறு 12.00 - 1.30
GEOGRAPHY M.அரவிந் M.Phil, B.A (Hons) Spl.in.Geography சனி,ஞாயிறு 10.00-11.00	**MEDIA** S.பிரபா B.A(Hons), Media(MA) சனி,ஞாயிறு 7.00-8.00
HINDUCULTURE K.மோகன் B.A (Hons) Spl.in.Hinduculture சனி,ஞாயிறு 11.00-12.00	**ISLAMIC CULTURE(IC)** A.H.ஜெசீர் B.A(Hons) IC சனி,ஞாயிறு 12.00-1.00
DRAMA P.ரவி B.A(Spl.in.Drama), M.A(Drama),Dip.in.Ed சனி,ஞாயிறு 12.00-1.00	**ART** நிஸ்வி B.FA (Spl.in.Art) சனி,ஞாயிறு 3.30pm-5.00pm
HISTORY M.தீபன் B.A (Hons) (Spl.in.History) S.L சனி,ஞாயிறு 12.00-1.00	**EASY MATHS** MC.பர்ஸான் B.Sc, PGDE ஆரம்பம்:07.04.2025 திங்கள்/புதன் 3.30-5.00
LOGIC R.ஆறுமுகம் B.A(Hons), PGDE (S.L) சனி,ஞாயிறு 7.00-8.00	**GENERAL ENGLISH** சனி,ஞாயிறு 1.00-2.00 S.உதயன் BBA(SPL), LLB(R)
AGRICULTURE Sci சனி,ஞாயிறு 11.00-12.00 **AGRICULTURE Tech** சனி,ஞாயிறு 12.00-1.00 V.விஜயபவான் NDT(Sp-Agriculture, B.Ed(Hons), MEd,SLPS	**CHRISTIANITY** சனி,ஞாயிறு 12.00-1.00 S.டேவிட் B.A(SL) **HOME SCIENCE** N.நிலா Spl.in.Home Science Teacher செவ்வாய் வியாழன் 3.00-4.00

ECONOMICS S.பிரசன்னா B.B.A(Spl),PGDM சனி,ஞாயிறு 9.00-10.00

மாணவர்களுக்கு ஏற்ப நேரம் மாற்றப்படும்

மாணவர்களுக்கு ஏற்ப நேரம் மாற்றப்படும்

குறிப்பு : அனைத்து பிரிவுகளுக்குமான பதிவுகள் 2025-04-29ம்,30ம் திகதிகளில் காலை 8.30 மணி தொடக்கம் 12.30 மணி வரை நடைபெறும். (சனி,ஞாயிறு தினங்களில்)