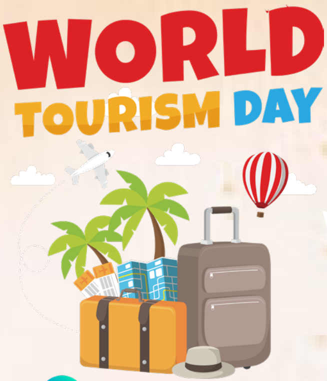


නාවෙලි

NAAVELI

நாவெளி

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக மாதாந்த மின்னிதழ்

නාවිදන්වෙලි ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ මාසික ඉ - සඟරාව

NAVITHANVELI DIVISIONAL SECRETARIAT MONTHLY E-MAGAZINE

www.navithanveli.ds.gov.lk ds@navithanveli.ds.gov.lk DSNavithanveli 0755424333

மலர்: 21 ✦ இதழ்: 50 ✦ 2025ஆம் வருடம் ✦ புரட்டாதி மாதம் ✦ இருபத்தைந்தாம் திகதி

06 புரட்டாதி மாத பௌர்ணமி கலை விழா

09 பனைசார் உற்பத்திக்கான பொருள்கள் வழங்கி வைப்பு

11 உதவி பிரதேச செயலாளருக்கான பிரியாவிடை

07 கடமைகளை பொறுப்பேற்ற புதிய உதவி பிரதேச செயலாளர்

பொருண்மியம் 04
அபிவிருத்திப் பாதையில் 12
கதைச்சாரம் 14
மருத்துவமும் நாமும் 16
உலக அரசியல் 18
அறிவுக் களஞ்சியம் 22
கல்வி 24
பெண்ணியம் 30
சட்டம் கற்போம் 34
மானுடம் 36
சுற்றுச்சூழல் 38
மாணவர் அரங்கம் 40
கவிதைச்சாரல் 44
கதம்பம் 45
படலையைத் தேடி 46

ஆசிரியரிடமிருந்து...

நாவெளி மலர் - 21இல் உங்கள் அனைவரையும் சந்திப்பதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இருபத்தியொரு மாதங்களாக மாதாந்த மின்னிதழை வெளியிடுவதற்கு பல்வேறு வழிகளிலும் உதவிய அனைவருக்கும் நன்றியினைத் தெரிவிக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளேன். அந்தவகையில் இவ் வருடத்திற்கான ஒன்பதாவது மலராகப் பல்வேறு செய்திகள், மற்றும் பல்சுவை அம்சங்களைத் தாங்கிய வண்ணம் நாவெளி மலர் - 21 உங்கள் கரங்களில் தவழும் என நினைக்கின்றேன்.

தற்காலத்தில் நம்மவரிடையே வாசிப்புப் பழக்கம் என்பது மெல்ல மெல்லக் காணாமல் போய்க் கொண்டிருக்கின்றது. இவ்வாறு வாசிப்புப் பழக்கம் குறைந்து போவதானது, எம் சமூகத்தினைப் பல்வேறு வகையிலும் பாதிக்கக் கூடிய ஒரு நிலையினைத் தோற்றுவிக்கின்றது என்பது நம்மில் சிலருக்குப் புரிந்திருக்க வாய்ப்புண்டு. ஏனெனில் வாசிக சாலைகள் தற்போது வாடிக் கிடக்கின்றன.

நூலறிவே ஆகுமாம் நுண்ணறிவு என்பர் ஆன்றோர். நாம் நாள்தோறும் வாசிக்கும் தன்மையை ஒட்டியே நம் அறிவு வளர்ச்சியும் அமையும். நாள்தோறும் வாசிப்பது நல்ல பழக்கமாகும். கண்டதைக் கற்பவன் பண்டிதன் ஆவான் என்பது முதுமொழி. சஞ்சிகைகள், சுவரொட்டிகள், மற்றும் புத்தகங்களைப் படிப்பதால் நாம் பெரும்பாலான விடயங்களை அறிந்து கொள்ளலாம் என்பது சகலரும் அறிந்ததே.

நாம் வாசிப்பதால் நம்முடைய சரளம் பெருகும். நாம் சரளமாக வாசித்தால், மற்றவர்களிடம் பிழையற உரையாடலாம். அதுமட்டுமன்றி படைப்பாற்றல் மிகுந்தவர்களாகவும் நாம் மாறலாம்.

ஐக்கிய நாடுகளின் கல்வி, அறிவியல், கலாசார அமைப்பு (UNESCO) உலகப் புத்தக தினத்தை ஆண்டு தோறும் சித்திரை மாதம் 23ஆம் திகதி அனுசரித்து வருகின்றது. இப் புத்தகதினம் வாசிப்பின் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டாடும் நாளாக அமைகின்றது. வாசிப்பு என்பது ஒரு மகிழ்ச்சியான பொழுதுபோக்கு. நாம் வாசிக்கும் புத்தகம் நம்மை வெவ்வேறு நபர்களுடன் வேறு ஒரு உலகத்திற்கு இட்டுச் செல்கிறது. மன அழுத்தத்தில் இருப்பவர்களுக்கு இது ஒரு புதிய சூழலைக் கொடுத்து புத்துணர்வை ஏற்படுத்துவது மட்டுமின்றி, வாசிப்பு மன ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்தும் கருவியாகவும் திகழ்கின்றது.

அடுத்து, வாசிப்பதால் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும் என்கிறார்கள் அறிஞர்கள். வாசிப்புப் பழக்கம் மூளைக்கு ஒரு சிறந்த பயிற்சியாகும். ஒரு புத்தகத்தை அல்லது நாவலை வாசிக்கும் போது, அதில் உள்ள கதாபாத்திரங்களின் பெயர்கள், இயல்புகள், காட்சிகள், நிகழ்வுகள் போன்றவற்றை நினைவில் வைக்கவேண்டிய சந்தர்ப்பம் வரும். அது நம் நினைவாற்றலை மேலும் வலுப்படுத்தும் என்றும் சொல்லப்படுகின்றது. அத்தோடு எழுத்தாற்றல், படைப்பாற்றல், சிந்தனைத் திறன் போன்ற பல திறன்களை வளர்க்க உதவுகின்றது இந்த வாசிப்புப் பழக்கம் என்றால் மிகையாகாது.

“நாளும் பொழுதும் நூலுடன் பழகு” எனும் முதுமொழிக்கிணங்க எம் சமுதாயம் கை விட்டுப் போன வாசிப்புப் பழக்கத்தினைப் பின்பற்றுவார்களானால் அதைவிட பெரிய விடயம் வேறு என்ன இருக்கப் போகின்றது. என் அன்பு நிறைந்த வாசகர்களே வாசிப்பின் மகத்துவத்தினை உணர்ந்து ஏனையோரையும் நல்வழிப்படுத்த ஒரு சந்தர்ப்பத்தினைத் தனதாக்கிக் கொள்வீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கின்றேன்.

என்றும் அன்புடன்
ஆசிரியர்.

ஒருங்கிணைந்த கிராமிய அபிவிருத்தி திட்டத்தினை அமுல்படுத்துவது தொடர்பில் கடந்த ஆவணி மாத நாவெளி சஞ்சிகையின் தொடர்ச்சி இம்மாத மின்னிதழில் தொடர்கிறது.

09. செயற்படுத்துதல், நெறிப்படுத்துதல், கண்காணித்தல் மற்றும் பின்பணி ஆய்வினை மேற்கொள்ளல்.

இனங்காணப்பட்ட வேலைத்திட்டங்கள்/ கருத் திட்டங்களை செயற்படுத்துதல், நெறிப்படுத்துதல், கண்காணித்தல் மற்றும் பின்பணி தொடர்புகளை மேற்கொள்ளல் என்பன கிராம, பிரதேச மாவட்ட மற்றும் அமைச்சு மட்டத்தில் மேற்கொள்ளப்படுவதுடன் கிராம மட்டத்தில் மக்களின் நேரடிப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொள்வதும் அத்தியாவசியமாகும்.

9.1. கிராம மட்டம் (கிராமியக் குழு)

- வறுமையினை ஒழிக்கும் தேசிய வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் கிராம உத்தியோகத்தர் பிரிவுகள் மட்டத்தில் நிறுவப்படுகின்ற கிராமிய அபிவிருத்தி சபை வேலைத்திட்டத்தை கிராம ரீதியாக நடைமுறைப்படுத்துவது, தெரியப்படுத்துவது, கண்காணிப்பது, மற்றும் பின்பணி ஆய்வினை மேற்கொள்வது நிறுவன கட்டமைப்பாகும் என்பதுடன் மேற்சொன்ன நடவடிக்கைகளை ஒருங்கிணைப்பு செய்வது மற்றும் அறிக்கையிடுவது என்பவற்றினை பொருளாதார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தருக்கு ஒப்படைத்தல் வேண்டும்.

- இவ் வேலைத்திட்டத்தினை நடைமுறைப்படுத்தும் போது கருத்திட்டத்தினை முன்னுரிமைப்படுத்தி கிராமிய அபிவிருத்தித் திட்டத்தினை தயாரித்து சமர்ப்பித்தல் அதற்குத் தேவையான வளங்கள் கிராமிய அபிவிருத்தி சபை மற்றும் உதவிச் சேவைகளை இனம் காணுதல் மற்றும் குறித்த பிரிவினர்களை ஒருங்கிணைப்புச் செய்வது கிராமிய அபிவிருத்தி சபையினால் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.

- வேலைத்திட்டத்தினை செயற்படுத்தும் போது கிராமிய மட்டத்தில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் பிரதேச மட்டத்திற்கு சமர்ப்பிப்பது கிராமிய அபிவிருத்திச் சபையின் பொறுப்பாகும்.

- கண்காணிப்பது மற்றும் பின்பணி ஆய்வினை மேற்கொள்வது கிராமிய மட்டத்தில் அடிக்கடி மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியதுடன் அது தொடர்பில் தேவையான சந்தர்ப்பங்களின் போது பிரதேச மட்டத்தோடு சிறந்த ஒருங்கிணைப்பு ஒன்றினைப் பேணுதல் வேண்டும்.

- செயற்படுத்தப்படும் வேலைத்திட்டங்கள்/ கருத்திட்டங்களின் முன்னேற்றத்தினை பரீட்சித்துப் பார்த்து பிரதேச செயலாளருக்கு சமர்ப்பித்தல் வேண்டும்.

9.2 பிரதேச மட்டம்

- பிரதேச செயலாளரின் முழுமையான வழிகாட்டலின் கீழ் பிரதி / உதவிப் பணிப்பாளரால் (திட்டமிடல்) வேலைத்திட்டத்தினை செயற்படுத்துவது, ஒருங்கினணப்புச் செய்வது, அண்மிய கண்காணிப்பு

முன்னேற்றப் பரிசீலனை மற்றும் பின்பணி ஆய்வுகளை மேற்கோள்ளல் வேண்டும்.

- பிரதேச மட்டத்தில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் மாவட்ட மட்டத்திற்கு சமர்ப்பிப்பதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- பல்வேறு அரச நிருவாகத்தில் உள்ள தனியார் மற்றும் அரச சார்பற்ற அமைப்புகள், நிறுவனங்களின் ஒத்துழைப்பினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்குத் தேவையான ஒத்துழைப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

- செயற்படுத்தப்படுகின்ற வேலைத்திட்டங்களின் முன்னேற்றத்தினை மாவட்ட செயலாளருக்கு சமர்ப்பித்தல் வேண்டும்.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகப் பிரிவில் ஒருங்கிணைந்த கிராமிய அபிவிருத்தி திட்டத்தின் கீழ் 2025ஆம் ஆண்டில் அமுல்படுத்தும் பொருட்டு முதற்கட்டத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட வறுமைக்குட்பட்ட 03 கிராம சேவகர் பிரிவுகளுக்கு கிழ் வருமாறு திட்ட முன் மொழிவுகள் மாவட்ட செயலகம் ஊடாக கிராம அபிவிருத்தி பணியகத்திற்கு சமர்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

S.NO	NAME OF GN DIVISION	NAME OF SUBMITTED PROPOSAL	PROJECT COST (IN MN)	BENEFICIARIES CONTRIBUTION (IN MN)	NEED FROM GOSL (IN MN)	NO OF BENEFICIARIES
01	Central Camp - 06	Empowering Communities through cultivation of Peanuts and Value Added Products	5.27	2.6	2.66	25
02	Central Camp - 02	Establishing an Export –Oriented Sustainable Vegetable Production	6.07	3.07	3.00	30
03	Chalambaikeny - 05	Sustainable Dairy Livelihoods – Empowering Communities Through Milk and Value Added Production	5.71	3.061	2.649	15

சமர்ப்பிக்கப்பட்ட 03 திட்ட முன்மொழிவுகளிலிருந்து எமது பிரதேச செயலக பிரிவிற்கு சாளம்பைக்கேணி - 05 கிராம சேவகர் பிரிவிற்கு சமர்ப்பிக்கப்பட்ட திட்ட முன்மொழிவிற்கு மட்டும் கிராம அபிவிருத்தி பணியகத்தினால் அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது.

திட்டம் அமுல்படுத்துவது சம்பந்தமாக பிரதேச செயலாளரின் வழிகாட்டலுக்கமைய பயனாளிகளுக்கு விளக்கமளிக்கும் கூட்டம் கடந்த 2025.09.16ஆம் திகதி பிரதேச செயலகத்தில் நடைபெற்றது. இக் கூட்டத்திற்கு தெரிவு செய்யப்பட்ட 15 பயனாளிகள், பிரதேச செயலக பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர், கணக்காளர், பொருளாதார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் மற்றும் விடயத்திற்கு பொறுப்பான உத்தியோகத்தர் கலந்து கொண்டார்கள்.

தொகுப்பு:
எம்.எச். ஜலிலா
அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

மேற்பார்வை மற்றும் வழிகாட்டல்:
எம்.ஐ. அலியார்
சிரேஸ்ட அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

புரட்டாதி மாத பௌர்ணமி கலை விழா

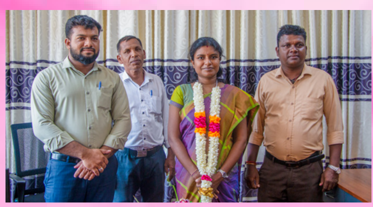
கிழக்கு மாகாண பண்பாட்டலுவல்கள் திணைக்களத்தின் ஏற்பாட்டில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்கான புரட்டாதி மாத பௌர்ணமி கலை விழாவானது பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் வழிகாட்டலுக்கமைவாக, நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. தி. கிருபைராஜா அவர்களின் தலைமையில் 2025 செப்டம்பர் 12ஆம் திகதியன்று அன்னமலை-01 கிராம அலுவலர் பிரிவிலுள்ள ஸ்ரீ வடபத்திரகாளி அம்மன் ஆலய திறந்த வெளியரங்கில் இடம்பெற்றது.

இந்நிகழ்வில், பிரதம அதிதியாக மண்முனை தென்மேற்கு-பட்டிப்பளை பிரதேச செயலக உதவி பிரதேச செயலாளர் திரு. சூரியகுமார் பார்த்தீபன் அவர்களும் சிறப்பு அதிதியாக ஆலையடிவேம்பு பிரதேச செயலாளர் திரு. ரெட்ணம் சுவாகர் அவர்களும் கலந்து கொண்டதுடன் கௌரவ அதிதிகளாக நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக கிராம அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திரு. அ. சர்மிலராஜ், இளைஞர் சேவை உத்தியோகத்தர் திரு. கே. பிரபாகரன், அன்னமலை ஸ்ரீ வடபத்திரகாளி அம்மன் ஆலய தலைவர் திரு. எஸ் தேவராஜா மற்றும் நாவிதன்வெளி பிரதேச கலைஞர்களான திரு. எஸ். செல்வசிகாமணி, திரு. கே. கிலசன் ஆகியோருடன் அன்னமலை-01 கிராம அபிவிருத்தி சங்க தலைவர், அன்னமலை வடபத்திர காளியம்மன் ஆலய அறங்காவலர் சபையினர், இளைஞர் கழக தலைவர் மற்றும் உறுப்பினர்கள், விளையாட்டு கழகத்தினர், பாடசாலை மாணவர்கள், பிரதேச செயலக உத்தியோகத்தர்களுடன் பொது மக்களும் கலந்து கொண்டனர். மேலும், கமு/சது/நாவிதன்வெளி அன்னமலை மகாவித்தியாலய மற்றும் கமு/சது/வேப்பையடி கலைமகள் மகாவித்தியாலய மாணவர்களின் கலைநிகழ்வுகள் இடம்பெற்றதுடன் பிரதேச கலைஞர்களின் பாடல்களும் இந்நிகழ்வை அலங்கரித்தன.

புதிய உதவி பிரதேச செயலாளர் அவர்களை உத்தியோகபூர்வ ரீதியாக வரவேற்கும் நிகழ்வு

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தின் புதிய உதவி பிரதேச செயலாளராக நியமனம் பெற்றுள்ள திருமதி. எஸ். நிரூபா அவர்களை உத்தியோகபூர்வ ரீதியாக வரவேற்கும் நிகழ்வு பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2025 செப்டெம்பர் 04ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலகத்தில் இடம்பெற்றது. இந்நிகழ்வில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக கணக்காளர் திரு. க. ரிஸ்வி யஹ்சர், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. தி. கிருபைராஜா, நிருவாக உத்தியோகத்தர் திரு. ஒ. கே. கீர்த்தி குசுமிந்த, நிருவாக கிராம உத்தியோகத்தர் திரு. மனோஜ் இந்திரஜித், சமுர்த்தி தலைமையக முகாமையாளர் திரு. எஸ்.சிவம் ஆகியோருடன் அலுவலக மற்றும் வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்களும் இணைந்து கொண்டு புதிதாக கடமையேற்ற உதவி பிரதேச செயலாளரை வரவேற்று தங்களது வாழ்த்துகளையும் தெரிவித்தனர்.

இலங்கை வயம்ப பல்கலைக்கழக பட்டதாரியான திருமதி. எஸ். நிரூபா அவர்கள் 2021 ஆகஸ்ட் 08 ஆம் திகதி இலங்கை நிருவாக சேவையில் நியமனம் பெற்று திருகோணமலை மாவட்ட செயலகம், மூதூர் மற்றும் திருக்கோவில் பிரதேச செயலகங்களிலும் கடமையாற்றியுள்ளதுடன் 2025 செப்டெம்பர் 04ஆம் திகதி முதல் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக உதவி பிரதேச செயலாளராக கடமையாற்றுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.



பதிவு செய்யப்பட்ட பாடசாலை கலைச்சங்கங்களுக்கு உபகரணங்கள் மற்றும் சான்றிதழ் வழுங்கல்

கிழக்கு மாகாண பண்பாட்டலுவல்கள் திணைக்கள பணிப்பாளர் திரு பீ.பார்த்தீபன் அவர்களின் நிதி ஒதுக்கீட்டின் மூலம் நாவிதன்வெளி கோட்ட பாடசாலைகளில் பதிவு செய்யப்பட்ட 08 கலைச் சங்கங்களுக்கு இசைக்கருவிகள் மற்றும் பிற துணை உபகரணங்கள் வழங்குதல் தொடர்பாக பாடசாலை அதிபர்களுக்கு விளக்கமளிக்கும் கூட்டம் பிரதேச செயலாளர் தலைமையில் 2025 செப்டம்பர் 04ஆம் திகதி நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தில் நடைபெற்றது.

இக்கூட்டத்திற்கு நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ள பாடசாலைகளின் அதிபர்கள், நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. தி. கிருபைராஜா, கணக்காளர் திரு. க. றிஸ்வி யஹ்சர் மற்றும் மாவட்ட கலாசார உத்தியோகத்தர், பிரதேச செயலக கலாசார உத்தியோகத்தர், விடய உத்தியோகத்தர் மற்றும் பாடசாலைகள் அமைந்துள்ள கிராம அலுவலர் பிரிவுகளின் பொருளாதார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள் கலந்து கொண்டார்கள்.

பனைசார் உற்பத்தியில் ஈடுபடும் பெண்களுக்கான ஒரு தொகைப் பொருள்கள் வழங்கி வைக்கும் நிகழ்வு

மகளிர் மற்றும் சிறுவர் விவகார அமைச்சின் இலங்கை பெண்கள் பணியகத்தின் பொருளாதார மற்றும் சமூக ரீதியாக பெண்களை வலுப்படுத்துவதற்கான திரிய "மங்பெத்த நிகழ்ச்சி" திட்டத்தின் மூலம் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவில் அன்னமலை 2 கிராம சேவக பிரிவில் உள்ள பனைசார் உற்பத்தியில் ஈடுபடும் பெண்களுக்கான பனைசார் உற்பத்திக்கான பொருள்கள் 2025 செப்டம்பர் 2ஆம் திகதி பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் வழங்கி வைக்கப்பட்டது.

இந்நிகழ்வில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக உதவி பிரதேச செயலாளர் திரு. பே. பிரணவரூபன், கணக்காளர் திரு. க. றிஸ்வி யஹ்சர், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. தி. கிருபைராஜா மற்றும் சிறுவர் பெண்கள் வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்பு பிரிவு உத்தியோகத்தர்கள், அன்னமலை 2, பொருளாதார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் ஆகியோர் கலந்து கலந்து கொண்டனர்.

சிறு தொழில் முயற்சியாளர்களுக்கான முன்மாதிரியான பயிற்சி வேலைத்திட்டம்

கைத்தொழில் மற்றும் தொழில் முயற்சியாண்மை அபிவிருத்தி அமைச்சின் சிறுதொழில் முயற்சி அபிவிருத்தி பிரிவின் ஏற்பாட்டில் தொழில் முனைவோரை ஊக்கப்படுத்தும் மற்றும் தொழில் வாய்ப்பினை பெற்றுக்கொடுக்கும் நோக்குடன் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட தெரிவு செய்யப்பட்ட பயனாளிகளுக்கான வேப்பம் பூ வடகம், முருங்கையிலை பப்படம், வல்லாரை பப்படம் தயாரிக்கும் பயிற்சி பட்டறையானது பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2025 செப்டம்பர் 01ஆம் திகதியன்று நாவிதன்வெளி விதாதா வள நிலையத்தில் இடம்பெற்றது.

இந்நிகழ்வில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. தி கிருபைராஜா, சிறுதொழில் முயற்சி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திருமதி. செ. கலாயினி, திருமதி. கோ. சசிவதனி, திருமதி. ஜே. கோவதனா ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர்.

நாவிதன்வெளி பிரதேச சிறுவர் சபைக் கூட்டம்

நாவிதன்வெளி பிரதேச சிறுவர் சபைக் கூட்டமானது நாவிதன்வெளி உதவி பிரதேச செயலாளர் திரு. பே. பிரணவரூபன் அவர்களின் தலைமையில் 2025 ஆகஸ்ட் 30ஆம் திகதியன்று நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக கூட்ட மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது.

இந்நிகழ்வில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட கிராமிய சிறுவர் சங்கங்களின் உறுப்பினர்கள் பங்குபற்றியதுடன் பிரதேச சிறுவர் சபைக்குரிய நிருவாக உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டனர். இந்நிகழ்வில் சிறுவர்களுக்கான மனோகரி விழிப்புணர்வானது"சகாக்களின் அழுத்தத்தை சமாளிப்பது எவ்வாறு?" என்ற தலைப்பில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக சிறுவர் உரிமை மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தர் திருமதி. டி. யாசுகி அவர்களால் நடாத்தப்பட்டது. மேலும், உதவி பிரதேச செயலாளர் அவர்களால் சிறுவர் கழக உறுப்பினர்கள் கிராமிய மட்டத்தில் செய்யக்கூடிய வேலைகள், Clean Sri Lanka வேலைத்திட்டத்தில் சிறுவர்களின் பங்களிப்புகள், இயற்கை வளத்தை பேணுதல் மற்றும் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பாகவும் கருத்துக்கள் தெரிவிக்கப்பட்டதுடன் மரநடுகையை ஊக்குவிக்கும் பொருட்டு ஒவ்வொருவரும் மரங்களை நட்டு அவற்றின் முன்னேற்ற அறிக்கையை அனுப்பிவைக்கும் படியும் அறிவுறுத்தப்பட்டது.

இந்நிகழ்வுக்கான அனுசரணையை சிறுவர் நன்னடத்தை திணைக்களம் (Department of Probation and Child Care Services) வழங்கியிருந்ததுடன் எதிர்வரும் மாதம் நடைபெறவுள்ள மாவட்ட சிறுவர் சபைக் கூட்டத்தில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிலிருந்து தெரிவு செய்யப்படுபவர் பங்குகொள்ளவுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

பெண்கள் கபடி அணியின் சாதனை நிகழ்வு

இளைஞர் விவகார மற்றும் விளையாட்டு துறை அமைச்சின் தேசிய இளைஞர் சேவைகள் மன்றத்தின் 2025ஆம் ஆண்டுக்கான அம்பாறை மாவட்டத்தின் பிரதேச செயலகம் சார்பாக நடாத்தப்பட்ட கபடி சுற்றுப்போட்டியானது மாவட்ட உதவி பணிப்பாளர் கங்கா தமைந்தி சாகரிகா தலைமையில் 2025 செப்டம்பர் 15ஆம் திகதி நிந்தவூர் உள்ளக கபடி விளையாட்டு மைதானத்தில் நடைபெற்றது. இப்போட்டியில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தின் பெண்கள் அணியினர் வெற்றியீட்டியுள்ளனர்.

இதனைத் தொடர்ந்து எதிர்வரும் 2025 புரட்டாதி 26,27,28 ஆகிய திகதி கம்பகா மாவட்டத்தில் நடைபெறும் தேசிய போட்டியில் கலந்து கொள்வதற்கான தகுதியினைப் பெற்றுள்ளனர் என்பது பாராட்டத் தக்கது.

உதவி பிரதேச செயலாளருக்கான பிரியாவிடை நிகழ்வு

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக உதவி பிரதேச செயலாளராக கடமையாற்றி காரைதீவு பிரதேச செயலகத்திற்கு இடமாற்றம் பெற்று செல்லும் திரு. பே. பிரணவரூபன் அவர்களுக்கான பிரியாவிடை நிகழ்வானது பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2025 செப்டம்பர் 02ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலக கூட்ட மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது.

இந்நிகழ்வில், நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக கணக்காளர் திரு. க. றிஸ்வி யஹ்சர், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. தி. கிருபைராஜா, நிருவாக உத்தியோகத்தர் திரு. ஓ. கே. கீர்த்தி குசுமிந்த, மேலதிக மாவட்ட பதிவாளர் திரு. பு. நித்தியானந்தன் ஆகியோருடன் பிரதேச செயலக பிரதம முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்கள், கிராம அலுவலர்கள், சமுர்த்தி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், பொருளாதார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், அலுவலக மற்றும் வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்கள், அலுவலக உத்தியோகத்தர் சேவை உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் ஏனைய உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து கொண்டு இடமாற்றம் பெற்று செல்லும் உதவி பிரதேச செயலாளருக்கான வாழ்த்துகளையும் நன்றிகளையும் தெரிவித்ததுடன் அன்பளிப்புக்களையும் வழங்கிவைத்தனர்.

இலங்கை பேராதனை பல்கலைகழக வர்த்தகவியல் பட்டதாரியான (B.Com) திரு. பே. பிரணவரூபன் அவர்கள் 2019 மார்ச் 05ஆம் திகதி இலங்கை நிருவாக சேவை சேவையில் நியமனம் பெற்று இலங்கை அபிவிருத்தி நிருவாக நிறுவனம், மகாஓயா பிரதேச செயலகம் ஆகிய இடங்களில் தனது சிறப்பான சேவையை வழங்கியுள்ளதுடன் கடந்த 2021 செப்டம்பர் 23 ஆம் திகதி முதல் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக உதவி பிரதேச செயலாளராக கடமையாற்றிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

பிரஜாசக்தி [சமூகசக்தி] ஓர் அறிமுகம்

அதிமேதகு ஜனாதிபதி அவர்களின் சிந்தனையில் உதித்த Clean Sri Lanka - பசுமை இலங்கை நிகழ்ச்சித் திட்டம் நாடளாவிய ரீதியில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இந்நிகழ்ச்சித் திட்டம் பசுமை இலங்கை (Clean Sri Lanka), டிஜிட்டல் பொருளாதாரம் (Digital Economy), வறுமை ஒழிப்பு (Poverty Alleviation) என 03 பெரும் பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது. வறுமை ஒழிப்பிற்காக அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட செயற்திட்டமே பிரஜாசக்தி வறுமை ஒழிப்பிற்கான தேசிய இயக்கமாகும்.

வளமான நாடு அழகான வாழ்க்கை என்பதே அரசாங்கத்தின் பிரதான கொள்கை. வளம்பெறச் செய்தல் என்பது பொருளாதார ரீதியான பலமடைதல் மாத்திரமல்ல, கல்வி, சுகாதாரம், சிறந்த வாழ்க்கைத்தரம் மற்றும் மனப்பாங்கு ரீதியாக பலமடைவதன் மூலம் தனிநபர் ஆளுமை விருத்தி, நாட்டின் பொருளாதார அபிவிருத்தியுடன் இணைந்து வாழ்க்கைத்தரம் உயர்வான நிலையை அடைவதாகும். வறுமை ஒழிக்கப்பட வேண்டுமாயின் மக்கள் அனைவரும் வளமான மனிதராக மாற்றி அமைக்கப்படல் வேண்டும்.

தற்போது எமது நாட்டில் வாழும் மக்களில் ஆறு பேருக்கு ஒருவர் பொருளாதார ரீதியில் பலமடைந்த போதிலும் வாழ்க்கைத்தரம், கல்வி மற்றும் சுகாதாரம் உள்ளிட்ட தேவைகள் பூரணமாகப் பூர்த்தி செய்யமுடியாத நிலையில் வாழ்கின்றனர். இந்நிலை பல்பரிமாண வறுமை (Multi Dimensional Poverty) என அழைக்கப்படுகின்றது. வருமானம் கிடைக்கப்பெற்ற போதிலும் மீன்பிடி, விவசாயம் போன்ற முறைசாரா தொழிலில் ஈடுபடும் மக்கள் நிரந்தர வருமானம் இல்லாமல் தற்காலிக வறுமைக்கு (Transient Poverty) ஆளாகக்கூடிய நிலையில் உள்ளனர். எனவே, ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் நிலைபேறான அபிவிருத்தி இலக்குகளை அடையும் போது பல்பரிமாண வறுமை, தற்காலிக வறுமை நிலையில் உள்ள மக்களை உள்ளடக்கியதாக வறுமை ஒழிப்புத்திட்டங்கள் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டும்.

எமது நாட்டில் பல்வேறு சமூக நலன்புரி நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் சமூகப்பாதுகாப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களாக நடைமுறைப் படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. எனினும், இந்நிகழ்ச்சித் திட்டங்களின் விளைவுகள் மதிப்பீடு செய்யக்கூடிய வகையில் தெளிவாகக் காணப்படவில்லை. அபிவிருத்தி இலக்குகளுடன் தேசிய, மாகாண, மாவட்ட, பிரதேச மற்றும் கிராமிய மட்டங்களில் இணைக்கப் படாமையே இதற்கான காரணமாகும். அதன்படி, அரசாங்கத்தின் வறுமை ஒழிப்புக்கான வேலைத்திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு செயலூக்கமான மக்கள் பங்கேற்புடன் கூடிய பிரஜைகள் மைய அபிவிருத்திக் கட்டமைப்பு ஒன்றை தாபித்தலை நோக்கமாகக் கொண்டு 'பிரஜாசக்தி' வறுமை ஒழிப்புக்கான தேசிய இயக்கம் நடைமுறைப் படுத்தப்படுகின்றது.

செயற்பணி

பொருளாதார விரிவாக்கம், மக்கள் கூட்டாண்மை, பராமரிப்பு மற்றும் மனப்பாங்கு ரீதியான அபிவிருத்தியின் மூலம் அனைத்து மக்களதும் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்வடையச் செய்வதற்கான கொள்கைகளை வகுத்தல், நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை இனங்காணுதல், மூலோபாயத் திட்டங்களைத் தயாரித்தல், ஒன்றிணைந்த அணுகு முறையின் ஊடாக கருத்திட்டங்களைத் திட்டமிடுதல் மற்றும் வழிநடாத்துதல்.

01. கோட்பாடுகள்

1.சமூக ஒத்துழைப்பு
2.சமூக வலுப்படுத்துகை
3.வாழ்க்கை வட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட அணுகுமுறை
4.சமூக நீதி மற்றும் எவரையும் கைவிடாதிருத்தல்
5.சமூக உள்ளடக்கம்
6.பங்கேற்பு அணுகுமுறை

02. நோக்கங்கள்

1.வறுமை ஒழிப்புக்கான நிகழ்ச்சித்திட்டத்திற்கு தேசிய மட்டத்தில் தலைமைத்துவத்தை வழங்குதல்.

2.வறுமை ஒழிப்புக்கான கருத்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக மக்கள் மைய நிறுவனக் கட்டமைப்பொன்றைத் தாபித்தல்.

3.மக்களின் செயலூக்கமான பங்கேற்பு மூலம் அவர்களின் தேவைகள் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தப்படும் வகையில் அபிவிருத்தி முன்மொழிவுகளைத் தயாரித்தல்.

4.பொருத்தமான அபிவிருத்தி முன்மொழிவுகளை இனங்காண்பதற்காக பொதுமக்களை வலுவூட்டுதல்.

5.ஒன்றிணைந்த வேலைத்திட்டமொன்றின் ஊடாக அபிவிருத்திச் செயன்முறையை வினைத்திறனாகவும், பயனுறுவாகவும் நடைமுறைப்படுத்தல்.

6.அடிப்படை வசதிகள், உட்கட்டமைப்பு வசதிகள் மற்றும் சேவைகள் ஆகியவற்றுக்கான அணுகலை அதிகரித்தல்.

7.அனைத்து அபிவிருத்திப் பணிகளின்போதும் நிலைபேறான தன்மையை உறுதிசெய்தல், மற்றும் சூழலைப் பாதுகாத்தல்.

8.தலையீட்டின் ஊடாக சமூகப் பிரச்சினைகளை இழிவுபடுத்துதல்.

9.ஓரங்கட்டப்பட்ட மற்றும் பாதிக்கப்படத்தக்க சமூகங்களுக்கு பராமரிப்பு வழங்குதல்.

10.ஏழை மக்களின் வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்துதல்.

03. கட்டமைப்பு

பிரஜாசக்தி தேசிய இயக்கத்தின் கீழ் வறுமை ஒழிப்பு மற்றும் பிரதேச அபிவிருத்திக்கான புதிய கட்டமைப்பு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஜனாதிபதியின் தலைமையில் தேசிய கொள்கை பேரவை உருவாக்கப்பட்டு மாகாணம், மாவட்டம், பிரதேசம் மற்றும் கிராமம் வரை உள்ள அனைத்து நிருவாக அமைப்புகள் மூலமாகவும் செயல்படுத்தும் ஒரு படிநிலைக் கட்டமைப்பாகும்.

04. சமூக அபிவிருத்தி குழு

சமூகத்தால் சமூகத்திற்காக செயற்படும் குழுவானது அபிவிருத்தி முன்மொழிவுகளை இனங்காணல், முன்னுரிமைப்படுத்துதல் மற்றும் சமூகப் பங்கேற்புடன் அங்கீகரிக்கப்பட்ட கருத்திட்டங்களை மேற்பார்வை செய்தல் இதன் பொறுப்புக்களாகும். இந்த அமைப்பு தேசிய மட்டத்திலிருந்து நிறுவப்பட்ட நிறுவன கட்டமைப்பை பிரதேச ஒருங்கிணைப்புக் குழுவின் ஊடாக மென்மேலும் கிராம அலுவலர் பிரிவு மட்டம் வரை விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது.

இக் குழுவானது 20 - 25 உறுப்பினர்களை கொண்டது. இந்த குழுவின் தலைவராக பிரதேச ஒருங்கிணைப்புத் தலைவரால் பெயர் குறிப்பிடப்பட்டு நியமனம் செய்யப்பட்ட அக்கிராமத்தை சேர்ந்த நபர் அல்லது பிரதேச ஒருங்கிணைப்புத்தலைவர் தலைவராக காணப்படுவார். தற்போது கிராம அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தராக கடமையாற்றும் ஒருவர் சமூக வலுப்படுத்துகை உத்தியோகத்தராக நியமனம் செய்யப்பட்டு காணப்படுவர். இவரே செயலாளராகவும் நியமிக்கப்படுவார். கிராம அலுவலர், சமுர்த்தி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் மற்றும் விவசாய ஆராய்ச்சி உற்பத்தி உதவியாளர், கடற்றொழில் உத்தியோகத்தர் போன்ற உத்தியோகத்தர்கள் சமூக அபிவிருத்திக் குழுவிற்கு பதவி வழியாக நியமிக்கப்படும் ஏனைய உறுப்பினர்கள் ஆவர். இதேபோல் கிராமமட்ட உறுப்பினர்களாக 10-15 உறுப்பினர் இவர்களுள் 5 பெண்கள், 15-29 வயதை சேர்ந்த உறுப்பினர்கள் ஐவர் வெளிநாட்டில் வசிக்கும் இலங்கை பிரஜைகள், பொருளாதார நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள், ஓய்வுநிலை உத்தியோகத்தர்கள், தொழில் வழங்குநர்கள் உட்பட ஏனைய உத்தியோகத்தர்கள் சமூக பதவி வழியாக நியமிக்கப்படும் உறுப்பினர்களாவர்.

05. நிரல் அமைச்சுகள் மற்றும் மாகாண சபைகள்

வறுமை ஒழிப்பு மற்றும் சமூக வலுவூட்டலுக்காக அனைத்து அமைச்சகங்களும், மாகாண சபைகளும் தங்கள் திட்டங்களை ஒருங்கிணைக்க வேண்டும். அபிவிருத்திக்காக ஒதுக்கப்பட்ட நிதியை முறையாகப் பயன்படுத்த, மாகாண தலைமைச் செயலாளர்கள் மற்றும் மாவட்டச் செயலாளர்களுடன் கலந்தாலோசித்து திட்டம் தயாரிக்க வேண்டும்.

06. பிரஜாசக்தி செயற்பாட்டுக் குழு

தேசிய இயக்கத்தின் செயற்பாடுகளை மேற்பார்வை செய்யும் இக்குழுவின் தலைவராக கிராமிய அபிவிருத்தி, சமூகப் பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக வலுவூட்டல் அமைச்சர் இருப்பார். ஜனாதிபதியின் மேலதிக செயலாளர் இக் குழுவின். செயலாளராக பதவிவகிப்பார். சமூகப் பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக வலுவூட்டல், பொது நிருவாக, மாகாண சபைகள் மற்றும் உள்ளூராட்சி அமைச்சு, மகளிர் மற்றும் சிறுவர் அலுவல்கள் அமைச்சு, கமத்தொழில், கால்நடை வளங்கள், காணி மற்றும் நீர்ப்பாசன அமைச்சு, நகர அபிவிருத்தி, நிர்மாணிப்பு மற்றும் வீடமைப்பு அமைச்சு, கைத்தொழில் மற்றும் தொழில்முயற்சிகள் அபிவிருத்தி அமைச்சு, போக்குவரத்து, நெடுஞ்சாலைகள், துறைமுகங்கள் மற்றும் சிவில் விமானசேவைகள் அமைச்சு, தொழில் அமைச்சு, பெருந்தோட்ட மற்றும் சமூக உட்கட்டமைப்பு வசதிகள் அமைச்சு போன்ற அபிவிருத்தி தொடர்பான நிரல் அமைச்சுகளின் செயலாளர்களும் அனைத்து மாகாண பிரதம செயலாளர்களும் இக் குழுவின் உறுப்பினர்கள் ஆவார்.

07.பிரஜாசக்தி செயற்பாட்டுக் குழுவின் முக்கிய பணி

வறுமையைக் குறைக்கவும், ஒழிக்கவும் தேவையான அபிவிருத்தித் திட்டங்களை ஆய்வு செய்து குழு நல்ல முடிவுகள் எடுக்க உதவுவது. தேசிய கொள்கைப் பேரவை சொல்லும் வழிகாட்டல்களின்படி, வறுமை ஒழிப்புக்கான திட்டங்களைத் திட்டமிடுதல், கண்காணித்தல், மற்றும் வழிநடத்தல், நலன்புரி மற்றும் பொருளாதார வலுப்படுத்தலுக்கான அபிவிருத்தித் திட்டங்களை மக்கள் நலனுக்காக நடைமுறைப்படுத்தும்போது, பொதுமக்களுக்குப் பொறுப்புக்கூறக் கூடியதாக இருத்தல் என்பன இக்குழுவின் பொறுப்புகளாகும்.

08. பிரஜாசக்தி தேசிய கொள்கை பேரவை

வறுமை ஒழிப்பு மற்றும் சமூக மேம்பாட்டிற்குத் தேவையான திட்டங்கள் குறித்த முக்கிய கொள்கை முடிவுகளை எடுப்பதற்கும் முடிவுகளை நடைமுறைப் படுத்த உத்தரவுகளையும் வழங்கும் இப் பேரவையின் தலைவராக கௌரவ ஜனாதிபதியும் கிராமிய அபிவிருத்தி, சமூகப் பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக வலுவூட்டல் அமைச்சர் இந்த பேரவையின் ஒருங்கிணைப்பாளராகவும் இருப்பார். ஜனாதிபதியின் செயலாளர் பேரவையின் செயலாளராக இருப்பார். கிராமிய அபிவிருத்தி, சமூகப் பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக வலுவூட்டல் அமைச்சு, பொது நிருவாக, மாகாண சபைகள் மற்றும் உள்ளூராட்சி அமைச்சு, மகளிர் மற்றும் சிறுவர் அலுவல்கள் அமைச்சு, கமத்தொழில், கால்நடை வளங்கள், காணி மற்றும் நீர்ப்பாசன அமைச்சு, நகர அபிவிருத்தி, நிருமாணிப்பு மற்றும் வீடமைப்பு அமைச்சு, கைத்தொழில் மற்றும் தொழில் முயற்சிகள் அபிவிருத்தி அமைச்சு, போக்குவரத்து, நெடுஞ்சாலைகள்,

துறைமுகங்கள் மற்றும் சிவில் விமான சேவைகள் அமைச்சு, தொழில் அமைச்சு, பெருந்தோட்ட மற்றும் சமூக உட்கட்டமைப்பு வசதிகள் அமைச்சு போன்ற கிராமிய அபிவிருத்தித் திட்டங்களைச் செயற்படுத்தும் அமைச்சர்கள் இந்த பேரவையின் உறுப்பினர்களாக இருப்பார்கள்.

09. பிரஜாசக்தி செயலகம்

பிரஜாசக்தி தேசிய கொள்கைப் பேரவை மற்றும் தேசிய செயற்பாட்டுக் குழுவின் பணிகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக ஜனாதிபதி செயலகத்தின் கீழ் உருவாக்கப்பட்டுள்ள இச் செயலகம் கிராமிய அபிவிருத்தி, சமூகப் பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக வலுவூட்டல் அமைச்சின் கிராமிய அபிவிருத்திப் பணியகத்துடன் இணைந்து பணியாற்ற வேண்டும். மற்றும் பிரஜாசக்தி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தைச் செயல்படுத்துவதற்கான அனைத்துப் பணிகளும், தேசிய கொள்கைப் பேரவை மற்றும் செயற்பாட்டுக்குழு மூலம் திட்டமிடப்பட்டு அவற்றை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

10. வறுமை ஒழிப்புக்கான கருத்திட்டங்களை இனங்காணல், திட்டமிடல் மற்றும் நடைமுறைப் படுத்தல்

கிராம அலுவலர் பிரிவு மட்டத்தில் ஒரு தரவு மற்றும் தகவல் முறைமை உருவாக்கப்பட்டு கிராம அலுவலர் பிரிவின் பொருளாதார, சமூக, நெறிமுறை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினைகள் தேவைகள் கண்டறியப்பட்டு பிரச்சினைகளின் அடிப்படையில், இனங்காணுதல் ஒன்றிணைந்த கிராம அபிவிருத்தித் திட்டம் தயாரித்தல் என்பன சமூக அபிவிருத்திக் குழுவால் மேற்கொள்ளப்படும். குறிப்பாக வறுமையால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் பல்பரிமாண வறுமையை குறைக்கும் முன்மொழிவுகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும். இத் திட்டங்களை உருவாக்கும் போது இரண்டு அபிவிருத்தி அணுகுமுறைகள் பயன்படுத்தப்படும்.

10.1 வலுப்படுத்துகை

அறிவு, திறன்கள், மனப்பாங்கு அடிப்படையில் மக்களை வலுப்படுத்துதல். கிராமிய பொருளாதார விரிவாக்கம் செய்தல். பொருளாதார நடவடிக்கைகளில் மக்கள் அதிகமாக பங்கேற்க வசதிகளை மேம்படுத்துதல். அரசு, தனியார், பொது கூட்டாண்மை மூலம் சிறிய மற்றும் நடுத்தர தொழில் முயற்சியாளர்களை உருவாக்குதல்.

10.2 பராமரிப்பு

வாழ்க்கைவட்ட அணுகுமுறை (Life Cycle Approach) அடிப்படையில் சமூகப் பாதுகாப்பு. பாதிக்கப்படக்கூடிய மக்களுக்கு உலகளாவிய சமூகப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்தல். திடீர் பொருளாதார வீழ்ச்சிகளின்போது மக்களுக்கு பொருளாதாரப் பாதுகாப்பை வழங்குதல்.

திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தும்போது, அரசு, தனியார் துறை, அபிவிருத்தி பங்குதாரர்கள், அரசு சாரா அமைப்புகள் ஆகியவை கிராம அலுவலர் பிரிவின் ஒன்றிணைந்த அபிவிருத்தி திட்டத்தின் அடிப்படையில் தங்கள் நிதியுதவிகளைச் செலவிட வேண்டும். வறுமை ஒழிப்பது ஒரு ஒற்றை அமைச்சின் பொறுப்பு அல்ல, இது ஒரு தேசிய பொறுப்பாகும். எனவே நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் எல்லோரும் இணைந்து செயல்படும் வகையில் நடத்தப்பட வேண்டும்.

தொகுப்பு :
திட்டமிடல் பிரிவு
பிரதேச செயலகம்
நாவிதன்வெளி

சிறுகதை

காற்றுள்ள போதே தூற்றிக் கொள்

கொழும்பு நகரம் காலையிலிருந்து களைகட்டும் வழிகள், பேருந்து நிறுத்தங்களில் கூட்டங்களின் சத்தம் காபி கடைகளில் பரவும் மணமுள்ள வாசனை, இவை அனைத்தும் நகரத்தின் உயிரையும் இயல்பையும் பிரதிபலித்தன. அந்த நகரத்தின் ஓரமாக உள்ள ஒரு சின்ன குடியிருப்பில் கிருஷ்ணன் வசித்தான். பழமையான, சின்ன வீடுகளால் சூழப்பட்ட அந்த குடியிருப்பு, சாலையின் பரபரப்பிலிருந்து ஒரு விதமான அமைதியை தருவதாக அமைந்திருந்தது. ஒவ்வொரு காலையிலும், சாலை ஓரத்தில் உள்ள கடைகளின் வண்ணமயமான ஜன்னல்கள், பரந்து விரிந்த மரங்களின் பச்சை, குழந்தைகள் விளையாடும் குரல் ஆகியவற்றைக் காணும் போது, தன் வாழ்க்கையின் சின்ன மகத்தான தருணங்களை உணர்ந்தான். இந்நகரின் பரபரப்பிலும், அந்தக் குடியிருப்பின் அமைதியிலும் கிருஷ்ணன் தினசரி தனது கனவுகளையும், எதிர்காலப் பயணத்திற்கான முயற்சிகளையும் இணைத்து அமைதியான வாழ்க்கையை வாழ்ந்தான்.

கிருஷ்ணன் சாதாரண குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவன். தந்தை ஓய்வு பெற்ற பள்ளி ஆசிரியர், தாய் வீட்டு மனைவி. பட்டப்படிப்பு முடித்தவுடன், குடும்பத்தின் பெரும்பாலான பொறுப்பு அவனது தோள்களில் விழுந்தது. “வேலைக்குப் போகணும், குடும்பத்துக்கு துணை நின்றாகணும்” என்ற எண்ணம் தினமும் அவனைக் களைப்புடன் சூழ்ந்தது. ஆனால் அதற்கு கிருஷ்ணனின் பழக்கம் ஒரு தடையாக இருந்தது. அவனுக்கு கனவுகளும் ஆசைகளும் இருந்தாலும், எப்போதும் தள்ளிப்போடுவான். வேலைவாய்ப்பு விளம்பரங்களைப் பார்த்தவுடனே “சரி நாளைக்கு விண்ணப்பிக்கிறேன்" இன்னும் நேரமிருக்கே ஒரு வாரத்தில் வயோ டேட்டாவை அப்டேட் பண்ணிக்கலாம்” என்று தாமதித்துவிடுவான். அவனது நண்பர்கள் பலர் நேரத்தை வீணாக்காமல் விண்ணப்பித்து, நேர்காணலுக்குப் போய் நல்ல பணிகளில் அமர்ந்தார்கள்.

கிருஷ்ணன் மட்டும் இன்னும் வீட்டிலேயே, காலை செய்தித்தாளுடன், மாலை கைப்பேசியுடன் தினங்களைச் சுமந்து சென்றான். இப்படியே நாட்களும் செல்ல முதல் வாய்ப்பாக ஒருநாள், ஒரு பெரிய பன்னாட்டு நிறுவனம் புதிய பட்டதாரிகளுக்கான வேலைவாய்ப்பை அறிவித்தது. அந்த அறிவிப்பு அவனது நண்பர் மோகனிடம் இருந்து வந்தது. மோகன் உடனே தயாரானான். வயோ டேட்டாவை சரிசெய்தான், மாதிரி கேள்விகளைப் பயிற்சி செய்தான், ஆன்லைன் விண்ணப்பத்தை நிரப்பினான்.

கிருஷ்ணனுக்கு அந்த அறிவிப்பைப் பார்த்ததும் மனம் குதித்தது. ஆனால் அவன் நினைத்தான் “இன்னும் கடைசி தேதி வரைக்கும் பத்து நாட்கள் இருக்கே. நாளைக்கு பண்ணாலே போதும்”. அந்த நாட்கள் இழுத்துப் போயின. கடைசி தேதிக்கு முன்பே மின் தடை, நெட்வொர்க் பிரச்சினை என்று சின்னச் சின்ன காரணங்களால் விண்ணப்பிக்க முடியாமல் போய்விட்டது. வாய்ப்பு கைதவறியது. அவன் மனம் உடைந்தாலும், “சரி, அடுத்த முறை முயற்சிப்போம்” என்ற ஆறுதலுடன் வாழ்ந்து கொண்டான். ஆனால் மனத்தின் அடியில் ஒரு வெற்றிடமாய் குற்ற உணர்ச்சி படிந்திருந்தது. இப்படியே

சில மாதங்கள் கழிந்தன. இரண்டாம் வாய்ப்பாக கிருஷ்ணனுக்கு அரச துறை ஒன்றில் வேலைவாய்ப்பு தேர்வு அறிவிக்கப்பட்டது. வீட்டில் அனைவரும் உற்சாகப்பட்டார்கள். தந்தை, "இது உனக்கு நல்ல வாய்ப்பு. உடனே படிக்க ஆரம்பிச்சுடு" என்றார்.

கிருஷ்ணன் புத்தகங்களை வாங்கினான். மேசையில் அழகாக அடுக்கினான். முதல் நாளில் சில பக்கங்கள் படித்தான். ஆனால் அடுத்த நாளே, "இன்னும் பரீட்சைக்கு மூன்று மாதம் இருக்கே, நாளைக்கு தொடங்கலாம்" என்று ஒத்திவைத்தான். அந்த நாள்கள் மாதங்களாய் மாறின. பரீட்சை வந்ததும், அவன் புத்தகத்தின் பாதியையும் தொடாமல் விட்டிருந்தான். தேர்வில் தோல்வியடைந்தான். மீண்டும் வாய்ப்பு அவன் கைகளில் இருந்து வழிந்தோடியது. அந்த தோல்விக்கு பின் கிருஷ்ணனின் மனம் சிதறியது. தோழர்கள் அனைவரும் வேலைக்குச் சென்றுவிட்டார்கள். மோகன் வெளிநாட்டில் கூட நல்ல நிறுவனத்தில் சேர்ந்துவிட்டான். கிருஷ்ணன் மட்டும் குடும்பத்தின் கண்களில் "எப்போது வேலைக்கு செல்வாய்?" என்ற மௌனக் கேள்வியைப் படித்தான்.

ஒரு மாலை வீட்டின் மாடியில் அமர்ந்திருந்த கிருஷ்ணன் வானத்தை நோக்கினான். மேகங்கள் நகர்ந்து கொண்டிருந்தன. காற்றின் அலைகள் பறவைகளை தள்ளிச் சென்றன. அப்போதே அவனுக்கு தந்தை சொன்ன பழமொழி நினைவிற்கு வந்தது. "காற்றுள்ள போதே தூற்றி கொள்." அவன் மனம் அதிர்ந்தது. "நான் எப்போதுமே தள்ளிப்போட்டேன். வாய்ப்புகள் காற்றைப் போல வந்து என்னைத் தொட்டு விட்டு சென்றுவிட்டன. ஆனால் நான் அவற்றைப் பயன்படுத்தவே இல்லை. நான் விதைகள் தூவாமல் பசுமையை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்." என்று தன்னைத் தானே கேள்வி கேட்டான். அந்த இரவு தான் அவன் வாழ்க்கையின் திருப்புமுனையாக அமைந்தது.

அடுத்த நாள் காலையில், கிருஷ்ணன் தனது வயோ டேட்டாவை சீர்செய்தான். இணையத்தில் வேலைவாய்ப்புகளை ஆராய்ந்து, தினமும் குறைந்தது மூன்று இடங்களுக்கு விண்ணப்பித்தான். நேர்காணலுக்கான பயிற்சி வீடியோக்களைப் பார்த்தான், பேச்சுத்திறனைக் கற்றுக்கொண்டான். தள்ளிப்போடும் பழக்கத்தை முற்றிலும் விட்டுவிட்டான். முதல் சில வாரங்கள் பல நிறுவனங்களில் மறுப்பு வந்தது. ஆனாலும் அவன் மனம் தளரவில்லை. "காற்று வீசும் போது விதை தூவினால் எல்லா விதைகளும் முளைக்காது. ஆனால் சில முளைக்கும். அதுவே போதும்" என்ற எண்ணம் அவனுக்கு தன்னம்பிக்கையைக் கொடுத்தது.

மூன்று மாதங்களின் கடின உழைப்பிற்குப் பிறகு, ஒரு முன்னணி மென்பொருள் நிறுவனத்திலிருந்து அழைப்பு வந்தது. நேர்காணல் கடினமாக இருந்தாலும், கிருஷ்ணன் தயாராக இருந்தான். கேள்விகளுக்கு தன்னம்பிக்கையுடன் பதிலளித்தான். அவனது உழைப்பும் முயற்சியும் அவர்களை கவர்ந்தது. ஒரு வாரம் கழித்து, நியமனக் கடிதம் அவன் கையில் வந்தது. குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி கண்ணீராய் வழிந்தது. தந்தை பெருமையுடன், "இப்போ தான் உன் உழைப்பின் மதிப்பு தெரியுது. காற்றுள்ள போதே தூற்றிக் கொள் என்ற பழமொழி உன் வாழ்க்கையையே மாற்றியது" என்றார். கிருஷ்ணன் புன்னகையுடன் அந்தக் கடிதத்தை பார்த்தான். "தாமதம் என் பழக்கமாக இருந்தது. ஆனால் இப்போ நான் கற்றுக்கொண்டேன். நேரம் யாருக்காகவும் காத்திருக்காது. வாய்ப்பு வந்தால் உடனே பயன்படுத்த வேண்டும்" என்று மனதில் நிச்சயித்துக் கொண்டான்.

வாழ்க்கை எப்போதும் நமக்கு வாய்ப்புகளை வழங்கும். சில நேரங்களில் அவை பெரியதாகவும், சில நேரங்களில் சிறியதாகவும் தோன்றலாம். ஆனால் அவை அனைத்தும் காற்றைப் போன்றவை. ஒருமுறை வீசிவிட்டால் மீண்டும் அதே திசையில் திரும்பாது. அப்போது விதைகள் தூவினால் மட்டுமே பசுமையான அறுவடை நமக்குக் கிடைக்கும். கிருஷ்ணனின் வாழ்க்கை இதற்குச் சாட்சியாக மாறியது. அவர் புரிந்துகொண்டார்: "வெற்றியைத் தேடுபவர் முதலில் தாமதத்தைத் துறக்க வேண்டும். காற்றுள்ள போதே தூற்றிக் கொள் என்பதே வெற்றியின் ரகசியம்."

பா. மதுஷா
கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்,
இலங்கை

பிங்க் மாதம் ஒக்டோபர் மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு

பெண்கள் தங்களைக் கவனிக்கவேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது!

ஒக்டோபர் உலகளவில் மார்பகப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வுக்கான மாதமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது. இலங்கையில் அரசாங்கமும் தனியார் அமைப்புகளும் இணைந்து பல இலவச பரிசோதனை முகாம்களையும், விழிப்புணர்வு நிகழ்வுகளையும் நடாத்துகின்றன.

ஏனென்றால் இலங்கையில் ஒவ்வொரு நாளும் பதினைந்து பெண்கள் மார்பகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். மேலும் மூன்று பேர் இறக்கின்றனர். நாம் அனைவரும் நம் தாய்மார்கள், சகோதரிகள் மற்றும் நண்பர்களுக்கு "தொடுதல், கண்டறிதல், பரிசோதித்தல்" என்ற விடயத்தை நினைவூட்டினால் நாம் பலரின் உயிர்களைக் காப்பாற்ற முடியும்.

மார்பகப் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

மார்பகப் புற்றுநோய் என்பது மார்பகத்தில் உள்ள செல்கள் கட்டுப்பாடின்றி வளர்ந்து கட்டியை (tumour) உருவாக்கும் ஒரு நோயாகும். இது ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறியப்படுமானால் பராமரிக்கக்கூடிய ஒரு நோயாகும்.

இலங்கையில் நிலவரம்

இலங்கையில் ஒவ்வொரு நாளும் பதினைந்து பெண்கள் மார்பகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளனர். மேலும் மூன்று பேர் இறக்கின்றனர். இது உங்கள் தாய், மனைவி, சகோதரி, மகள் அல்லது நண்பியாக இருக்கலாம்.

* வருடத்திற்கு 5,500 பெண்கள் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

* பெண்களைத் தாக்கும் புற்றுநோய்களில் 26% மார்பக புற்றுநோயே ஆகும்.

* 40 - 69 வயது பெண்கள் அதிகமாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

* பல்வேறு மாவட்டங்களில் நிலவரம் உயர்ந்து வருகிறது.

* 37% நோயாளிகள் மிகவும் தாமதமாக (stage 3 or stage 4) மருத்துவமனையை நாடுகிறார்கள்.

அறிகுறிகள்

* மார்பகத்தில் புதிய கட்டி அல்லது கெட்டியான பகுதி

* மார்பகத்தின் வடிவம் அல்லது அளவு மாறுதல்

* தோலில் உள்ளோரம் சேதம்

* நிப்பிள் பகுதியில் சுருக்கம் அல்லது சளி

* மார்பகத்தில் நிலையான வலி

இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

பாதுகாப்பு மற்றும் தடுப்பு

* மாதம் ஒருமுறை சுய பரிசோதனை(Self-Breast Exam)

* ஆண்டிற்கு ஒருமுறை மருத்துவ பரிசோதனை

* 40 வயதுக்குப் பிறகு mammogram பரிசோதனை

* ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி, புகையிலை தவிர்ப்பு

* MOH அலுவலகங்களில் உள்ள சுகவனிதையர் கிளினிக் (Well Women Clinic) இல் 35 வயது மற்றும் 45 வயதுப் பிரிவினர் ஆண்டுதோறும் பரிசோதனை செய்யலாம்.

TLC
TOUCH LOOK CHECK
TRIATHLON 2025
தொடுதல், கண்டறிதல், பரிசோதித்தல்

எங்கே பரிசோதனை பெறலாம்?

* சகல அரச மருத்துவமனைகளில் உள்ள வெளிநோயாளர் பிரிவு மற்றும் தொற்றா நோய் பரிசோதனை நிலையங்கள் (OPD and NCD Clinic)

* MOH அலுவலகங்களில் உள்ள சுகவனிதையர் கிளினிக் (Well Women Clinic)

மார்பக புற்றுநோய் ஒரு தீர்வு இல்லாத நோயல்ல. ஆனால் “ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறியும் பழக்கத்தை” நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

இந்த அக்டோபரில் உங்கள் உயிரை முக்கியமாக எடுத்துக்கொள்ள ஒரு புதிய முடிவை எடுக்கலாம்! தொடவும், பாருங்கள், சரிபார்க்கவும். சுய மார்பக பரிசோதனை மாதத்திற்கு 2 நிமிடங்கள் ஆகும் அது உயிர்களைக் காப்பாற்றுகிறது.

"உங்களை நேசிக்கிறவர்களுக்காக முதலில் நீங்களே உங்களை நேசியுங்கள்!

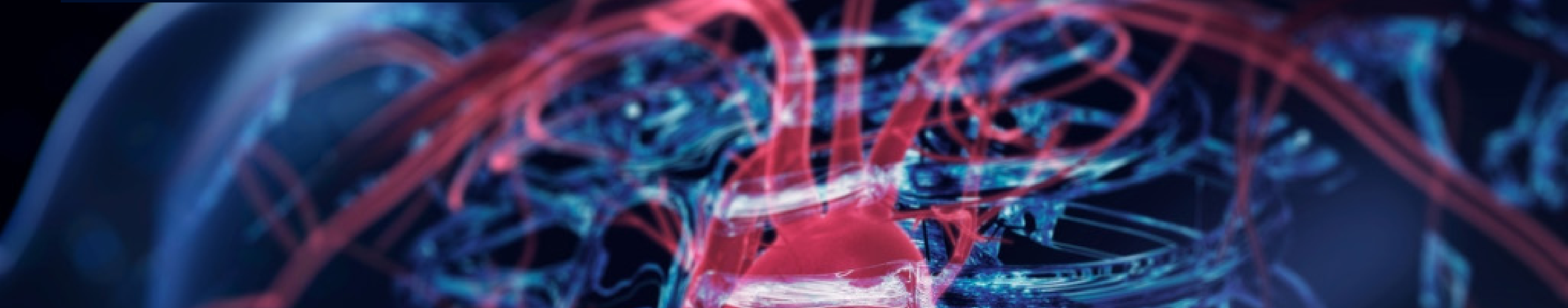
Compiledby:
Dr MBM. SILMY
(MBBS, MSLMA, MSLAGM)
MOIC/PMCU MAVADIPALLI

OCTOBER
Breast
CANCER
awareness
MONTH

நாவெலි NAAVELI
நாவெளி
பிரதேச செயலகம் – நாவிதன்வெளி

ds@navithanveli.ds.gov.lk

வியாழக்கிழமை / மலர் - 21 / இதழ் - 50 / 25 புரட்டாதி 2025



கி.யோகலிங்கம் (CMSO), த.சிவானந்தன் (DO), பு.புவிராஸ் (DO)

இதயத்தின் தொழிற்பாடும், அதன் பராமரிப்பின் முக்கியத்துவமும்...

நம்மை ஈன்ற தாயின் கருவறையிலே இருந்து கடைசி வழிபோகும் வரை இயங்கும் உடலின் சக்திவாய்ந்த உறுப்பு நமது இதயம் ஆகும். இதயத்தின் வேலை இரவு பகல் பாராது தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டே நம்மை இயக்கும் ஒரு விசுவாசமான ஊழியன் என்று கூறலாம். தற்போதைய நவீன விஞ்ஞான வளர்ச்சி காரணமாக இயங்காமல் நின்ற இதயத்தை இயங்கவைப்பது மற்றும் இதய மாற்று அறுவைச் சிகிச்சையும் மிகச் சாத்தியமாகியுள்ளமை நாம் அறிந்ததே,

இதயமானது எமது உடலில் உள்ள உறுப்புக்களுக்கு தேவையான ஒட்சிசன் மற்றும் போசணையை வழங்குகின்றது. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியால் ஓமோன்கள் மாற்றப்படுகின்றன. எப்போது எந்த உறுப்புக்கு அதிக இரத்தம் தேவைப்படும் போது அப்போது மத்திய நரம்பு மண்டலத்திற்கு செய்தி அனுப்புகின்றது. உடனடியாக அங்கிருந்து இதயத்திற்கும் மற்றும் அதனோடிணைந்த இரத்தக் குழாய்களுக்கும் தகுந்த கட்டளைகள் அனுப்பபடுகின்றன இதனடிப்படையில் தேவைக்கேற்றபடி குறைவாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ இரத்தம் செல்கின்றது. இதயத்தின் முக்கியத்துவமானது எந்த ஒரு உறுப்பின் பாதிப்பும் இறுதியாக இதயத்தின் துடிப்பை நிறுத்திவிடுகிறது. அதேபோன்று இதயத்தொழிற்பாடு குறைவடையும் போது ஏனைய எல்லா உறுப்புகளும் பாதிக்கப்படும் என்பதை இதிலிருந்து நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

பொதுவாக இதயத்திற்கு எவ்விதமான பாதிப்புகள் ஏற்படும் என்னும் விடயத்தில் சற்று சுருக்கமாக ஆராய்வோமானால்,

1. பிறவியிலேயே இதய அமைப்பில் பிரச்சினைகள் இருந்து உடனடியாக அறியப்படாமல் வயது வந்தவுடன் அறிந்து கொள்வது

2. சிறு வயதுகளில் ஏற்படும் நோய்கள் காரணமாக, உதாரணம் - மூட்டுக்காய்ச்சல் (Rheumatic fever)

5 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளிடம் தொண்டை அழற்சி நீர்பீடனத்திலேற்படும் வால்வுகள் தொழிற்பாடுகளில்லாமல் போவதால் இதயம் இயங்காமல் போவது

3. நீரிழிவு, உயர்குருதியமுக்கம், மாரடைப்பு போன்ற நோய்களால்

4. உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் அதாவது உப்பு அதிகம் சேர்த்தல் உயர் குருதியமுக்கம் ஏற்படல். கொழுப்புணவுகளால் கொலஸ்ரோல் மூலம் மாரடைப்பு எற்படுதல்

5. மன உளைச்சல் காரணமாக குருதியமுக்கம் அதிகரிப்பு, மாரடைப்பு போன்றன உருவாகும்

6. வேறு ஏனைய பல காரணிகளும் செல்வாக்கு செலுத்துவனவாக அமையும்.

மேலே கூறப்பட்ட 1, 2 வகையான காரணிகளைத் தவிர்த்து ஏனையவைகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கு நாம் நமது பழக்க வழக்கம் மற்றும் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்களைக் கொண்டு வருதல் மூலம் இதய நோய்களின் தாக்கத்தைக் குறைக்கலாம், இல்லாமல் செய்யலாம். குறிப்பாகப்

புகைப்பழக்கத்தை தவிர்த்தல், உடல் பருமனைக் குறைத்தல், நடைப்பயிற்சி, சைக்கிளோட்டம், நீச்சல், உடல் வியர்க்கக்கூடிய வேலைகளைச் செய்தல் என்பவற்றோடு இதயத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் நல்ல கொழுப்பு (HDL) தீயகொழுப்பு (LDL) பற்றி அறிந்து கட்டுக்குள்வைத்திருக்க வேண்டும். இக்கொழுப்பானது 75% ஈரலில் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. 25% உணவுப் பழக்க வழக்கத்தால் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. இக்கொழுப்பானது கலங்களின் ஆக்கச் செயற்பாடுகளிற்கு அவசியமானதாகவும் உள்ளது. இங்கு HDL அதிகரித்து LDL குறைவடைவதால் இதயத்திற்கு நல்லது, நல்லகொழுப்பு (HDL) அதிகரித்தால் இதயத்திற்கு பாதுகாப்பாகவுள்ளதால் இதனை இரத்தபரிசோதனை மூலமாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

அதேபோன்று எமது இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தினைச் சவாலுக்குட்படுத்தும் மற்றுமொரு விடயம்தான் குருதி அமுக்கம். இக்குருதி அமுக்கத்தினை (Pressure) அளப்பதற்கும் அவரவர் வீடுகளில் பரிசோதித்து கொள்வதற்கும் "Pressure meter" பயன்படுத்துகின்றோம் இந்த மீற்றரின் அளவீடுகள் பற்றியும் சற்று விரிவாக பார்ப்பது இதய சம்பந்தமான பராமரிப்பிற்கு ஏதுவாக அமையும். அதற்கமைவாக Blood Pressure Meter இல் இரத்த அழுத்தம் என்பது இரண்டு அளவுகளில் குறிக்கப்படுகிறது. அதில் Systolic BP 120, Diastolic BP 80 என்றும், உதாரணத்திற்கு 120/80 என்பதாகும் இவை இரண்டும் இதயத்தின் இயக்கத்திற்கு முக்கியமானதுதான். முதலாவது 120 (mm Hg) என்பது இதயம் சுருங்கி விரியும்போது (இரத்தப் பம்ப் செய்யும்) இரத்தமானது இதய சுவர்களில் அழுத்தப்படும் அழுத்த அளவை குறிக்கின்றது. வயது அதிகமாக அதிகமாக இரத்தக்குழாய்கள் தடிமனாகி Systolic BP அதிகமாகிறது இதன் காரணமாக மாரடைப்பு, பக்கவாதம், சிறுநீரகநோய் என்பன ஏற்பட்டு ஆபத்தை விளைவிக்கின்றது.

அடுத்து 80 (120mm Hg) அளவைக்குறிக்கும் Diastolic BP என்பது இதயத்துடிப்பிற்கிடையே இதயம் ஓய்வெடுக்கும்போது இரத்தக் குழாய்களில் இருக்கும் இரத்த அழுத்தத்தை குறிக்கின்றது. இது இளம் வயதினருக்கு மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் அவர்களது இரத்தக் குழாய்கள் அதிகளவு விரிவடையும் தன்மை கொண்டவை. அதிக அளவு Diastolic BP ஆனது சிறுவயதினருக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம், மோசமான உணவு முறை இவைகளால் உண்டாகலாம். மிகவும் குறைவான Diastolic BP இதயத்திற்கு போதுமான ஒட்சிசன் கிடைப்பதைக் குறைக்கின்றது.

நாம் தற்போது மேற்குறிப்பிட்ட Systolic, Diastolic இந்த இரண்டிலும் எது முக்கியம் என்று பார்ப்போமானால், 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு Systolic BP மிகவும் முக்கியம் அதிக Systolic BP ஆனது 140 இற்கு அதிகமாக இருந்தால் இதயநோய் வரும் ஆபத்தைக் குறிக்கும் என்பதோடு, மிகவும் வலுவான காரணியாகவும் இதனைக் கொள்ளலாம் (Strongest Indicator of Heart Disease). வயது அதிகமாகும் போது தமனிகளின் சுவர்கள் தடிமனாகி Systolic BP அதிகமாகின்றது இது பக்கவாதம், மாரடைப்பு வருவதற்கான முக்கிய காரணியாக விளங்குகின்றது.

அநேகமான முதியவர்களில் தனித் Systolic Hypertension பரவலாக இருக்கும் இதில் Systolic BP isolated அதிகமாகவும் Diastolic சாதாரணமாகவும் இருக்கும். இது இதய இரத்தக் குழாய்களில் ஆபத்தை அதிகமாக்குகின்றது. பழங்காலந் தொட்டே Systolic ஐ விட Diastolic தான் முக்கியம் என்று வலியுறுத்தப்பட்டு வந்தது. ஆனால் சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் இதய இரத்தக்குழாய் ஆபத்துகளை வயதானவர்களில் சுட்டிக் காண்பிப்பதற்கு Systolic Pressure தான் முக்கியமாகக் காணப்படுகின்றது.

அடுத்து ஐம்பது வயது குறைவானவர்களுக்கு Diastolic & Systolic இரண்டும் முக்கியம் என்று கூறப்படுகின்றது. இவர்களுக்கு இதயநோய் ஆபத்திற்கான காரணியாய் Diastolic BP முன்னிலையில் உள்ளது இது தொடர்ந்து 90 இற்கு அதிகமாய் இருந்தால் அது தமனிகளில் அதிக எதிர்ப்பு உள்ளதை குறிக்கின். இது நாட்பட்ட இதய சேதத்திற்கு வழிவகுக்கின்றது. அதேபோல் மிகவும் குறைவான Diastolic BP ஆனது குறைவாக இருந்தால் தலைசுற்றல், மயக்கம், களைப்பு என்பன வரும் இதயத்திற்கு குறைவான ஒட்;சிசன் வருகின்றது எனவும் கூறலாம். எனவே, இதயம் சம்பந்தமான பராமரிப்பு என்பது எம்மை இதய நோய்களிருந்து பாதுகாத்து முன்னெச்சரிக்கையாக இருப்பதற்கு வழிவகிக்கின்றது.

நாவெலி NAAVELI
நாவெளி
பிரதேச செயலகம் ~ நாவிதன்வெளி
ds@navithanveli.ds.gov.lk
வியாழக்கிழமை / மலர் - 21 / இதழ் - 50 / 25 புரட்டாதி 2025

அமைப்பானது அமெரிக்க ஐரோப்பிய ஏகாதிபத்திய அடக்கு முறையால் நிலை குலைந்த உலக சமநிலையை பேணுமா?

வளர்ந்த உலக நாடுகளுக்கு G7 நாடுகள் போன்று வளர்ந்து வரும் நாடுகள் பொருளாதார மேம்பாட்டுக்கான கூட்டமைப்பாக BRICS நாடுகள் கூட்டமைப்பு உருவாக்கப்பட்டது. இக்கூட்டமைப்பானது பிரேசில், ரஷ்யா, இந்தியா, சீனா (BRICS) என அழைக்கப்பட்டு 2006ஆம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டது. குறிப்பட்ட சில காலங்களுக்குப் பின்னர் தென் ஆபிரிக்காவும் இணைந்து BRICS ஆனது. இவ் BRICS கூட்டமைப்பானது இவ்வளவு எழுச்சி பெறுவதற்கு முக்கிய காரணம் அமெரிக்க, நேட்டோ நாடுகள், ஐரோப்பிய நாடுகளின் ஏகாதிபத்திய சிந்தனைகளாகும். இதன் தாக்கத்தால் இன்னும் பல நாடுகள் இணைகின்ற நிலைமை உருவானது.

அந்த வகையில் எகிப்து, எத்தியோப்பியா, ஈரான், இந்தோனேசியா, ஐக்கிய அரபு இராச்சியம் என்று பத்து நாடுகள் கொண்ட கூட்டமைப்பாக உருவானது. இந்த BRICS அமைப்பானது நீண்ட காலத்திற்கு முன்னரே வளர்ச்சி அடைந்து உலகை இயக்கும் அல்லது அதனை தீர்மானிக்கும் கூட்டமைப்பாக உருவாகியிருக்கும். ஆனால் அதில் இந்தியாவும், சீனாவும் உள்குத்துக்கள் நிறைந்த ஏட்டிக்குப் போட்டியாக எதிரும் புதிருமான கொள்கைகளைக் கொண்டிருந்தமையாலாகும்.

இரண்டுமே மிகப்பெரிய நாடுகளாகும். இதில் இன்னுமொரு விடயத்தையும் இங்கு குறிப்பிட்டாக வேண்டும். அமெரிக்காவுக்கு பெரும் தலையிடியாகப் பொருளாதாரத்திலும் இராணுவ பலத்திலும் சவாலான நாடாக உலக அரங்கில் சீனா வளர்ந்தமையினால் அதனை இல்லாமல் செய்வதற்காக அமெரிக்கா இந்தியாவுடனான உறவுகளை மேம்படுத்தி சீனா-இந்தியாவிற்கிடையிலான போட்டி நிலைமையினை உருவாக்கி வேடிக்கை பார்த்துக்கொண்டது. இதனால் தனக்கு போட்டியாக வளர்ந்து வந்த சீனாவின் வலிமையை இந்தியாவை வைத்து குறைத்துக் கொண்டிருந்தது.

ஆனால் தற்போதைய உலக அரசியல் சூழலில் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ட்ரம்பின் அதிரடியான அறிக்கைகள், வாதப்பிரதிவாதங்கள், வரி விதிப்புக்களால் காலத்தின் கட்டாயமாக இந்தியாவும் - சீனாவும் கை கோர்த்து மிக நெருக்கமாக செயற்பட வேண்டிய நிலைமை உருவாக்கப்பட்டுவிட்டது. அத்துடன் இந்த BRICS கூட்டமைப்பில் வளரும் இன்னும் பல நாடுகள் சேர்வதற்கு விண்ணப்பித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அதில் உலகப் பரப்பில் மிகப் பெரிய பொருளாதார பலத்தைக் கொண்ட முக்கிய நாடான சவுதி அரேபியாவும் இணைந்து கொள்ளவுள்ளது. அத்துடன் இலத்தீன் அமெரிக்க நாடுகளுள் பொலிவியா, சிலி, கொலம்பியா, வெனிசுலா போன்ற நாடுகளும் விண்ணப்பித்துள்ளன. இவற்றில் முதல் பத்து நாடுகளை டீசுஜஊளு நாடுகள் என்றும் பின்னர் இணையவிருக்கும் நாடுகளை BRICS PARTNER நாடுகள் என்றும் அழைக்கப்படவுள்ளன. இன்னும் பல நாடுகள் இந்த BRICS அமைப்பின் முன்னேற்றத்தைக் கண்டு இணையவுள்ளதாக அறிய முடிகின்றது.

இவ்வாறு BRICS அமைப்பு உலகப்பரப்பில் பிரசித்தமாவதற்கு முக்கிய காரணம் இதற்கான தலைமைகள் சுழற்சி முறையிலும், இதன் மாநாடு நடைபெறுவதும் சுழற்சி முறையில் அங்கத்துவ நாடுகளிலாகும். இந்த நிலைமையில் கடந்த 2025 ஜுலையில் பிரேசில் நாட்டில் மாநாடு நடைபெற்றது. இதில் இந்திய பிரதமர் நரேந்திர மோடியும் கலந்து கொண்டார். ரஷ்ய ஜனாதிபதியும், தென்கொரிய ஜனாதிபதியும் கலந்து கொள்ளவில்லை. இதில் முக்கிய வலிமை மிக்க பெரிய நாடுகளை விட சிறிய நாடுகள் (வலிமை குன்றிய) எடுத்துரைக்கும் கருத்துகள் முக்கியமாக கவனத்திலெடுக்கப்படுவது முக்கிய அம்சமாகும். முக்கியமான ஒரு விடயம் தற்போது BRICS கூட்டமைப்பினூடாக அரங்கேறியிருப்பது அமெரிக்க ஐரோப்பிய, நேட்டோ நாடுகளை கலங்கடிக்க வைக்கும் வகையில் திர்மானம் ஒன்று நிறைவேற்றப்பட்டு அமுலுக்கு வந்துள்ளது. டொலரை அடிப்படையாகக் கொண்ட “சிப்ட்” என்னும் நடைமுறையில் உலகப்பரப்பில் பணப் பரிமாற்றத்தில் இருந்ததை ரஷ்யா உக்ரேன் போரினால் “சிப்ட்” எனும் பரிவர்த்தனையை ரஷ்யாவிற்கு எதிராக மேற்குலகம் தடை விதித்தது. ஐரோப்பிய நாடுகள் பொதுவான நடைமுறையொன்று வந்தால் அது எல்லோருக்கும் சமமாக இருத்தல் வேண்டும் என்பது விதியாகும் ஆனால் இதில் ரஷ்யாவினை ஓரங்கட்டியது BRICS நாடுகளுக்கு ஒரு புள்ளியிட்டதாக அமைந்தது.

இதன் பின்னர் ஈரான், உகண்டா, கியூபா என்று தொடர்ந்த தடையால் அமெரிக்க ஐரோப்பிய ஏகாதிபத்தியம் தலை விரித்தாட தொடங்கியது. இந்த ஏகாதிபத்திய வாதிகளின் அடக்கு முறையைத் தகர்த்தெறியும் நோக்கோடு கடந்த ஜுலை 2025 மாநாட்டுக்காக டொலரை அடிப்படையாகக் கொண்ட சிப்ட் நடைமுறையை முழுவதுமாக நீக்கி BRICS PAY இன் ஊடாக நொடியில் பரிவர்த்தனை செய்யக்கூடிய வகையில் புதிய நடைமுறையை கொண்டு வந்தார்கள். அதற்கும் அப்பால் எதிர்வரும் 2026ஆம் ஆண்டளவில் இந்தியாவில் நடைபெறும் மாநாட்டில் டொலருக்கு நிகராக (BRICS CURRENCY) என்ற பொதுவான பணப்பரிமாற்ற அலகு வெளியிடப்படும் என்ற தீர்மானமும் மேற்கொள்ளப்பட்டுவிட்டது. அதாவது இந்த நடைமுறை அந்தந்த நாடுகள் தங்கள் வசமுள்ள தங்க கையிருப்பை வைத்து அது புழக்கத்துக்கு விடப்படும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. BRICS CURRENCY என்பது இந்நாடுகளுக்கிடையே பரிவர்த்தனைக்கு வந்து விட்டால் டொலரின் ஆதிக்கம், பரிவர்த்தனை என்பன இந்நாடுகளுக்கிடையில் இல்லாமல் போய்விடும் இங்கு இராணுவ பலத்தில் பொருளாதாரத்தில், சனத்தொகை பரம்பலில் எல்லாம் மூன்று வல்லரசுகள் முன்னிலையில் காணப்படும்போது இந்த BRICS நாடுகளின் ஒற்றுமையானது அமெரிக்கா, ஐரோப்பா, நேட்டோ நாடுகளின் ஆதிக்கம் மற்றும் அவர்களின் நரித்தனம் இங்கு எடுபடாமல் போகும்.

தற்போது இந்த ஏகாதிபத்திய வாதிகளின் மூளை கலங்கி என்னவெல்லாமோ பிதற்றுகின்றார்கள். உண்மையாக தற்போது உலகப்பரப்பில் நடக்கின்ற ஒரு தலைபட்ச நடவடிக்கைகளான ரஷ்யா-உக்ரேன் போரில் ஏகாதிபத்தியவாதிகள் உக்ரேன் பக்கம் சார்ந்து ரஷ்யாவிற்கு எதிராக பொருளாதாரத் தடையைக் கொண்டு வந்தது. உக்ரேனுக்கு ஆயுதங்கள் வழங்கியது. மற்றும் ஈரானில் அணுகுண்டு உள்ளது என்று கூறி ஒரு தலைப்;பட்சமாகத் தாக்குதல் நடாத்தியது. இந்த அமெரிக்காவின் அணுகுண்டுத் தாக்குதலுக்கு யார் பொறுப்புக் கூறுவது.

ஈரான் மீதான தாக்குதல் யாரிடம் (ஐ.நா) அனுமதி பெற்று அமெரிக்கா நடாத்தியது. மற்றும் உலகின் மிகப்பெரிய ஜனநாயக நாட்டின் மீது அமெரிக்காவின் 50%-100% வரிவிதிப்பும் கண்மூடித்தனமான செயற்பாடுகளும் காரணமாக அமைந்ததால் BRICS நாடுகளின் பார்வையில் இந்த அமெரிக்கா, ஐரோப்பிய ஏகாதிபத்திய வாதிகளின் எதேச்சதிகாரமான போக்குகள் உலக ஒழுங்கை சீர்குலைத்து, உலக அமைதியைக் குலைத்து வருவதால் இந்த நிலைமையைக் கருத்திலெடுத்து உலகின் மிகப் பலம் பொருந்திய ரஷ்யா, இந்தியா, சீனா போன்ற நாடுகளுடன் வளரும் சிறிய நாடுகளின் கூட்டமைப்பை உருவாக்கி பொருளாதார/இராணுவ பாதுகாப்பின் மூலம் சம நிலையைப் பேணுவது BRICS அமைப்பின் நோக்கமாக இருப்பது இங்கு வரவேற்கப்பட வேண்டிய விடயமாகும்.

கியோ

Sri Lanka's Digital Leap:
A New Era of Secure Identity and Growth

The announcement of Sri Lanka's national Digital ID system, set to launch by April 2026, marks a pivotal moment in the nation's journey toward a digitally-driven future. Funded by a generous grant of approximately LKR 10.4 billion from the Government of India, this project is a corner-stone of the country's ambitious "Digital Sri Lanka 2030" initiative. It signals a strategic shift from the traditional physical National Identity Card (NIC) to a modern, secure, and scalable digital framework, poised to revolutionize public services and fuel economic prosperity.

For decades, the physical NIC has been the primary form of identification, but its limitations in the face of a rapidly evolving global landscape are clear. The manual verification processes, susceptibility to forgery, and the sheer inefficiency of managing a paper-based system have long hindered progress. The new Digital ID is designed to address these fundamental challenges, providing a singular, secure digital anchor for every citizen. This transition is not merely a technological upgrade it is a foundational investment in national efficiency, transparency, and inclusion, ensuring that every individual is a recognized participant in the digital economy.

The choice of the Modular Open-Source Identity Platform (MOSIP) is a testament to the government's commitment to security, sovereignty, and cost-effectiveness. The Ministry of Digital Economy carefully evaluated three options: a locally developed system, proprietary commercial solutions, and international open-source platforms. MOSIP emerged as the most strategic choice, offering unparalleled flexibility and avoiding the risk of "vendor lock-in" associated with commercial alternatives. Its open-source nature means that Sri Lanka will have full ownership and control of its citizen data, a critical factor for national security and public trust. This platform is not a replication of India's "Aadhaar" but rather an independent, international framework developed by a consortium of global experts. Its success in countries like the Philippines and Morocco, with no reported data

breaches in any MOSIP-based system, provides a compelling case for its security and reliability.

Beyond the technical benefits, the project is a powerful catalyst for economic transformation. By creating a unique digital identity for every citizen, the system will streamline financial services, making it easier for banks and fintech companies to onboard new customers. This is particularly crucial for financial inclusion, as it will provide a verified identity for millions of citizens currently underserved by traditional banking. Small and medium-sized enterprises (SMEs) will also benefit from simplified regulatory processes and access to digital payment ecosystems. Furthermore, the Digital ID will support the growth of the local technology sector. A certified Indian system integrator will customize MOSIP for the local context, while local IT professionals will be trained for full operation, maintenance, and future development of the system. This knowledge transfer will not only ensure the project's long-term sustainability but also foster a new generation of skilled professionals capable of building Sri Lanka's digital future.

The Digital ID will dramatically enhance the efficiency of government service delivery. Citizens will no longer need to submit multiple copies of their NIC and other documents for different government services. The system will enable seamless, "presence-less" authentication for everything from applying for passports and driver's licenses to accessing social welfare benefits and healthcare records. This will significantly reduce bureaucratic red tape, saving both time and resources for the public and the government alike. The data capture process will be handled exclusively by the Department for Registration of Persons, and a full security audit will be conducted by Sri Lanka CERT before activation, further guaranteeing the system's integrity and citizen privacy.

The government is actively addressing common concerns and misconceptions about the project, emphasizing that the system is built on a foundation of facts, not fear. While some may worry about data privacy or potential exclusion, the design principles of the Digital ID are built to mitigate these risks. Biometric data will be encrypted with multi-layer security protocols, both in transit and at rest, ensuring it remains fully inaccessible to unauthorized parties. Moreover, the focus on local ownership and governance ensures that the system serves the interests of the Sri Lankan people above all else. This commitment to security and transparency is key to building the public confidence necessary for the project's success.

In conclusion, Sri Lanka's Digital ID is far more than a technical tool it is a cornerstone for inclusive governance, national efficiency, and public trust. It represents a bold step forward in securing a place for Sri Lanka in the global digital economy. By modernizing identity verification, the nation is laying a robust digital foundation for generations to come - one that promises to simplify life for citizens, foster economic growth, and position the country as a leader in digital transformation within the region.

ICT UNIT, DS.NV

தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும், தொழில் வாழ்க்கையிலும் எதிர்கால சவால்களை எதிர்கொள்ள பாடசாலை மாணவர்களிடையே மென் திறன்களை வளர்த்தல்

இன்றைய வேகமாக மாறிவரும் உலகில், கல்வியின் வரையறை அறிவு மற்றும் திறன் விருத்தி என்பவற்றைத் தாண்டி விரிவடைந்துள்ளது. கணிதம், விஞ்ஞானம், இலக்கியம் மற்றும் தொழில்நுட்பம் போன்றவற்றில் கிடைக்கின்ற அறிவும் திறனும் மாணவர்களின் வாழ்வில் ஒரு வலுவான அடித்தளத்தை உருவாக்கும் அதே வேளையில், தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும், தொழில்முறை வாழ்க்கையிலும் தனிநபர்களின் வெற்றி மென் திறன்களின் விருத்தியையும் சாரந்தது எனும் சிந்தனை அதிகரித்து வருகிறது. இவை மனிதனை மையமாகக் கொண்ட ஆளிடைத் தொடர்புகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட மற்றும் உணர்ச்சிகளைக் சிறப்பாகக் கையாளக்கூடிய திறன்கள் போன்றவற்றை உள்ளடக்குகின்றன.

அவை தனிநபர்கள் ஒருவருடன் மற்றவர் திறம்பட தொடர்புகளை மேற்கொள்ளவும், சவால்களுக்கு ஏற்ப தம்மை மாற்றிக்கொள்ளவும், பல்வேறு சூழல்களில் செழிப்பாக வாழவும் வழிகோலுகின்றன. பாடசாலை மாணவர்கள் மத்தியில், ஆரம்ப கட்டத்தில் இருந்தே மென் திறன்களை வளர்ப்பது மிக முக்கியம், ஏனெனில் இது வாழ்க்கையின் நிச்சயமற்ற தன்மைகளை எதிர்கொள்ளவும், அர்த்தமுள்ள உறவுகளை உருவாக்கவும், அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்த தொழில்களில் வெற்றி பெறவும் அவர்களைத் தயார்படுத்துகிறது.

மென் திறன்கள் என்றால் என்ன?

மென் திறன்கள் என்பது தனிப்பட்ட பண்புக்கூறுகள், சமூகத் திறன்கள், தகவல் தொடர்பாடல் திறன்கள், உணர்ச்சிகளை சிறப்பாகக் கையாளும் நுண்ணறிவு மற்றும் மக்கள் மற்றவர்களுடன் சிறப்பாகச் செயல்படவும் வாழ்க்கை சவால்களை திறம்பட எதிர்கொள்ளவும் உதவுகின்ற மனப்பான்மை ஆகியவற்றின் கலவையாக வரையறுக்கப்படுகிறது. அளவிடக்கூடிய மற்றும் தொழில்நுட்ப ரீதியான கடின திறன்களைப் போலல்லாமல், மென் திறன்கள் அருவமானவை மற்றும் ஆளுமை மற்றும் குணத்துடன் அதிகம் தொடர்புடையவை. தொடர்பாடல் அணியாக இயங்கும் ஆற்றல், பிரச்சினை தீர்க்கும் திறன், தலைமைத்துவம், தகவமைப்புத் திறன், நேர முகாமைத்துவம், படைப்பாற்றல் மற்றும்

மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து நடத்தல் ஆகியவற்றை இவற்றிற்கான எடுத்துக்காட்டுகளாகக் கூறலாம்.

பாடசாலை மாணவர்களுக்கு இந்தத் திறன்கள் கல்விப் புலத்தைத் தாண்டிச் சென்று முழுமையான வளர்ச்சிக்கான அடித்தளத்தை உருவாக்குகின்றன. வலுவான மென் திறன்களைக் கொண்ட ஒரு மாணவன் படிப்பில் சிறந்து விளங்குவது மட்டுமல்லாமல், சுய நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறான். தான் தொடர்புபடுகின்றவர்களிடம் உறவுகளை திறம்பட நிர்வகிக்கிறான். உயர்கல்வி மற்றும் தொழில்முறை உலகின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப தன்னை மாற்றியமைக்கிறான்.

தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் மென் திறன்களின் முக்கியத்துவம்

வகுப்பறைகளுக்கு வெளியே உள்ள வாழ்க்கை என்பது பாடப்புத்தக அறிவால் மட்டுமே தீர்க்க முடியாத பல சவால்களால் நிறைந்துள்ளது. தனிநபர் வெற்றி பெரும்பாலும் தனிநபர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை எவ்வளவு சிறப்பாக நிர்வகிக்கிறார்கள். முரண்பாடுகளைத் தீர்க்கிறார்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான உறவுகளைப் பராமரிக்கிறார்கள் என்பதன் மூலம் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உணர்ச்சி நுண்ணறிவு, பச்சாதாபம் மற்றும் தகவமைப்புத் திறன் போன்ற மென் திறன்கள் மாணவர்களுக்கு பின்வரும் வழிகளில் உதவுகின்றன.

1. மீள்தன்மையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு

மாணவர்கள் நம்பிக்கையை இழக்காமல் தோல்விகளை எதிர்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள் மற்றும் மீண்டும் முயற்சி செய்ய தைரியத்தை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

2. உறவுகளை உருவாக்குவதற்கு

உயிரோட்டமான செவிமடுப்பு, இரக்கம் மற்றும் தொடர்பாடல் போன்ற திறன்கள் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்துடன் வலுவான பிணைப்புகளை உருவாக்க உதவுகின்றன.

3. முடிவெடுப்பதை மேம்படுத்துவதற்கு

சிறப்பான கருத்துருவாக்கம், விமர்சன சிந்தனை மற்றும் பிரச்சினை தீர்க்கும் திறன் ஆகியவை மாணவர்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் புத்திசாலித்தனமான தேர்வுகளைச் செய்வதை உறுதி செய்கின்றன.

4. மன நலனை மேம்படுத்துவதற்கு

மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதன் மூலமும் பொறுப்புகளை சமநிலைப்படுத்துவதன் மூலமும் மாணவர்கள் அதிக மன அமைதியை அனுபவிக்கிறார்கள்.

தொழில் வாழ்க்கையில் மென் திறன்களின் முக்கியத்துவம்

தொழில்முறை வாழ்க்கையில் மென்திறன்கள் பெரும்பாலும் கல்வித் தகுதிகளுக்கு மேலதிகமாக வேண்டப்படுகின்றன. மாறிவரும் தேவைகளுக்கு ஏற்ப மாறியமையக்கூடிய குழுக்களில் மற்றவர்களுடன் ஒத்துழைக்கக்கூடிய மற்றும் வாடிக்கையாளர்களை கவனமாகக் கையாளக்கூடிய நபர்களை தொழில் வழங்குநர்கள் தேடுகிறார்கள். உலக பொருளாதார மன்றம், சிக்கல்தன்மை அதிகமான பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் திறன், படைப்பாற்றல், உணர்ச்சிகளை சிறப்பாகக் கையாளும் நுண்ணறிவு மற்றும் மக்கள் முகாமைத்துவம் போன்ற திறன்களை எதிர்கால வேலைகளுக்கு மிக முக்கியமானவை என்று

எடுத்துக்காட்டுகிறது. தொழில்களுக்குத் தயாராகும் மாணவர்களுக்கு, மென் திறன்கள் பின்வரும் நன்மைகளை வழங்குகின்றன

1. வேலைவாய்ப்பு

தொடர்பாடல், குழுப்பணி மற்றும் தலைமைத்துவ குணங்கள் பரீட்சார்த்திகளை நேர்காணல்களில் தனித்துவமாக மிளிரச் செய்கின்றன.

2. தொழில் வளர்ச்சி

பேச்சுவார்த்தைத் திறன், தகவமைப்பு மற்றும் நேர்மறையான அணுகுமுறைகளைக் கொண்ட வல்லுநர்கள் பெரும்பாலும் தொழில் ஏணியில் வேகமாக ஏறுகிறார்கள்.

3. உலகளாவிய வாய்ப்புகள்

பன்முக கலாசார பணியிடத்தில், கலாசார உணர்திறன் மற்றும் ஒத்துழைப்பு திறன்கள் அவசியம்.

4. தொழில்முனைவு

எதிர்கால தொழில்முனைவோர் படைப்பாற்றல், முடிவெடுக்கும் மற்றும் மக்கள் மேலாண்மை திறன்களிலிருந்து பயனடைகிறார்கள்.

மாணவர்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய மென் திறன்கள்

1. தொடர்பாடல் திறன்

கருத்துகளை தெளிவாக வெளிப்படுத்தும் திறன், அவதானமாக செவிமடுப்பது மற்றும் சொற்கள் அல்லாத குறிப்புகளை சரியான முறையில் பயன்படுத்தும் திறன்.

2. குழுப்பணி மற்றும் ஒத்துழைப்பு

பல்வேறு குழுக்களுடன் திறம்பட பணியாற்றுதல் மற்றும் வெவ்வேறு கண்ணோட்டங்களை மதித்தல்.

3. சிக்கல் தீர்க்கும்திறன் மற்றும் விமர்சன சிந்தனை

சூழ்நிலைகளை தர்க்கரீதியாக பகுப்பாய்வு செய்தல் மற்றும் புதுமையான தீர்வுகளைக் கண்டறிதல்.

4. தகவமைப்பு மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை

எதிர்ப்பு இல்லாமல் மாற்றத்திற்கு ஏற்ப மாறியமைதல் மற்றும் புதிய யோசனைகளை ஏற்றுக்கொள்வது.

5. நேர முகாமைத்துவம் மற்றும் ஒழுங்கமைப்பு

கல்விகற்றல் செயற்பாடுகளுடன் இணைப்பாட விதானச் செயற்பாடுகள் மற்றும் தனிப்பட்ட அர்ப்பணிப்புகளை சமநிலைப்படுத்துதல்.

6. தலைமைத்துவம்

மற்றவர்களை ஊக்கப்படுத்துதல்.பொறுப்பேற்பது மற்றும் நம்பிக்கையுடன் முடிவுகளை எடுப்பது.

7. உணர்ச்சி நுண்ணறிவு

ஒருவரின் சொந்த உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்வது மற்றும் மற்றவர்களுடன் பச்சாதாபம் கொள்வது.

8. படைப்பாற்றல் மற்றும் புதுமை

பாரம்பரிய எல்லைகளுக்கு வெளியே சிந்தித்து புதிய யோசனைகளை உருவாக்குதல்.

பாடசாலை மாணவர்களிடையே மென் திறன்களை வளர்ப்பதற்கான உத்திகள்

1. பாடத்திட்டத்தில் மென் திறன்களை ஒருங்கிணைத்தல்

பாடசாலைகள் தினசரி பாடங்களில் தொடர்பாடல், குழுப்பணி மற்றும் பிரச்சினை தீர்க்கும் செயற்பாடுகளை இணைக்க வேண்டும். குழு விவாதங்கள், செயற்றிட்ட அடிப்படையிலான கற்றல் மற்றும் விவாதங்கள் மாணவர்கள் தங்களை வெளிப்படுத்தவும், சகாக்களுடன் ஒத்துழைக்கவும் ஊக்குவிக்கும்.

2. இணைப்பாட விதான மற்றும் புறக்கிருத்திய செயற்பாடுகளை ஊக்குவித்தல்

கழகங்கள், விளையாட்டு, நாடகம் மற்றும் கலாசார நடவடிக்கைகள் மாணவர்களுக்கு படைப்பாற்றலை வெளிப்படுத்தவும், நம்பிக்கையை வளர்க்கவும், தலைமைத்துவத்தைக் கற்றுக்கொள்ளவும் ஒரு தளத்தை வழங்குகின்றன. இந்த அனுபவங்கள் பெரும்பாலும் பாடப்புத்தகங்களை விட அதிக வாழ்க்கைப் பாடங்களைக் கற்பிக்கின்றன.

3. அனுபவக் கற்றலை ஊக்குவித்தல்

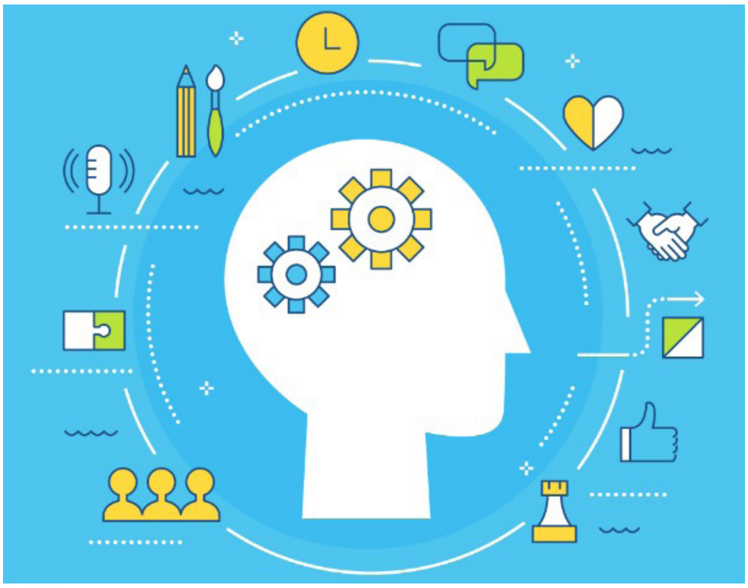
பயிற்சிகள், களப் பயணங்கள் மற்றும் சமூக சேவை ஆகியவை மாணவர்களுக்கு நிஜ உலக சவால்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. இத்தகைய அனுபவங்கள் தகவமைப்புத் திறன், பச்சாதாபம் மற்றும் பயனுள்ள தகவல்தொடர்பை வேண்டி நிற்கின்றன.

4. தொழில்நுட்பம் மற்றும் டிஜிட்டல் தளங்களைப் பயன்படுத்துதல்

மாணவர்கள் மெய்நிகர் உரையாடல்கள், நிகழ்நிலைப் போட்டிகள் மற்றும் உலகளாவிய ரீதியாக இடம்பெறும் கருத்தாடல் மன்றங்களில் பங்கேற்கலாம். இது தொழில்நுட்பம் சார்ந்த பணியிடங்களில் பணியாற்ற அவர்களைத் தயார்படுத்துகிறது.

5. உணர்ச்சி நுண்ணறிவை வளர்ப்பது

மாணவர்கள் உணர்ச்சிகளை சுதந்திரமாக வெளிப்படுத்தக்கூடிய பாதுகாப்பான சூழல்களை பாடசாலைகள் உருவாக்க வேண்டும். ஆலோசனை வழிகாட்டல் அமர்வுகள், சகபாடிகளின் வழிகாட்டுதல் மற்றும் மனநிறைவு நடைமுறைகள் மாணவர்கள் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கவும் பச்சாதாபத்தை வளர்க்கவும் உதவுகின்றன.



6. வழிகாட்டிகளாக ஆசிரியர்களின் பங்கு

ஆசிரியர்கள் கல்வி கற்பித்தலுக்கு அப்பால் சென்று நேர்மறையான அணுகுமுறைகள், தொடர்பாடல் மற்றும் முரண்பாட்டு தீர்வு ஆகியவற்றை சிறப்பாகக் கைக்கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர்களைக் கவனிப்பதன் மூலம் மாணவர்கள் மென் திறன்களை இயல்பாகவே உள்வாங்கிக் கொள்கிறார்கள்.

7. பெற்றோரின் ஈடுபாடு

மென் திறன்களை வளர்ப்பதில் பெற்றோர்கள் குறிப்பிடத்தக்க பங்கை வகிக்கிறார்கள். வீட்டில் கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள குழந்தைகளை ஊக்குவித்தல், அவர்களுக்குப் பொறுப்பைக் கற்பித்தல் மற்றும் பல்வேறு அனுபவங்களுக்கு அவர்களை வெளிப்படுத்துதல் ஆகியவை சிறப்பான குணநலனை வளர்க்க உதவுகின்றன.

மென் திறன்களை வளர்ப்பதில் உள்ள சவால்கள்

மென் திறன்கள் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாக இருக்கின்றபோதிலும் பாரம்பரிய கல்வி முறைகளில் மென் திறன்கள் பெரும்பாலும் குறைவான கவனத்தைப் பெறுகின்றன. மென் திறன்களை வளர்ப்பதில் உள்ள சில முக்கிய சவால்களில் பின்வருவன அடங்கும்

1. கல்வி செயல்திறனில் மட்டும் கவனம் செலுத்துதல்

பரீட்சைகள் சார்ந்த கல்வி மாணவர்களின் முழுமையான வளர்ச்சியை விட மனப்பாடம் செய்வதை முன்னுரிமைப்படுத்துகிறது.

2. விழிப்புணர்வு இல்லாமை

பல பெற்றோர்கள் மற்றும் கல்வியியலாளர்கள் மென் திறன்களின் தேவையைக் குறைத்து மதிப்பிடுகின்றனர்.

3. வரையறுக்கப்பட்ட வளங்கள்

அனைத்து பாடசாலைகளும் பாடத்திட்டத்திற்கு அப்பாற்பட்ட வாய்ப்புகள் மற்றும் ஆலோசனை வழிகாட்டல் சேவைகளை வழங்க முடியாத நிலை உள்ளது.

4. கலாசார தடைகள்

சில கலாசார சூழல்களில், குழந்தைகளிடம் திறந்த தொடர்பு மற்றும் தலைமைத்துவ குணங்கள் ஊக்குவிக்கப்படுவதில்லை.

இந்த சவால்களை சமாளிக்க கல்வியியலாளர்கள், பெற்றோர்கள், கொள்கை வகுப்பாளர்கள் மற்றும் மாணவர்களிடையே கூட்டு முயற்சி தேவைப்படுகிறது.

எதிர்கால சவால்களுக்கு மாணவர்களைத் தயார் படுத்துதல்

21ஆம் நூற்றாண்டு மாணவர்களுக்கு விரைவான தொழில்நுட்ப மாற்றம், உலகளாவிய போட்டி, கலாசார

பன்முகத்தன்மை மற்றும் பொருளாதார நிச்சயமற்ற தன்மைகள் போன்ற முன்கூட்டியே கணிக்க முடியாத பல சவால்களை முன்வைக்கிறது. கடினத் திறன்கள் மாணவர்கள் மத்தியில் காலவோட்டத்தில் உருவாகலாம். ஆனால் கவனிக்கப்படாது விடப்படுமிடத்து மென் திறன்கள் நிலையான நங்கூரமாகவே இருக்கும். தகவமைப்புத் திறன், பச்சாதாபம் மற்றும் புத்தாக்கத் திறன் கொண்ட ஒரு மாணவர் எப்போதும் வெற்றி பெறுவதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடிப்பார். வலுவான மென் திறன்களை மாணவர்களிடையே வளர்ப்பதன் மூலம் அவர்கள் மீள்தன்மையுடன் தனிப்பட்ட பின்னடைவுகளையும் தொழில்முறை சவால்களையும் நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ள முடியும்.

மேலும், மென் திறன்கள் மாணவர்களை சமூக பொறுப்புள்ள குடிமக்களாக ஆக்குகின்றன. காலநிலை மாற்றம், வறுமை மற்றும் மோதல்கள் போன்ற உலகளாவிய பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு ஒத்துழைப்பு அவசியமான உலகில் பச்சாதாபம் மற்றும் குழுப்பணி கொண்ட தனிநபர்கள் விலைமதிப்பற்றவர்கள்.

பாடசாலை மாணவர்களிடையே மென் திறன்களை வளர்ப்பது ஒரு இரண்டாம் பட்சத் தேவை அல்ல. அது இன்றைய உலகில் மிக அவசியமானது. கல்வியில் சிறந்து விளங்குவது ஒரு படிக்கல்லாக அமைகிறது என்பது உண்மையே, ஆனால் மென் திறன்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்முறை வாழ்க்கையில் வெற்றிக்கான பாலத்தை உருவாக்குகின்றன என்பதும் மிக மிக உறுதியானது. கல்வி முறையில் தொடர்பாடல், குழுப்பணி, தகவமைப்புத் திறன், தலைமைத்துவம் மற்றும் உணர்ச்சி நுண்ணறிவு ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைப்பதன் மூலம் பாடசாலைகள் சிறப்பு வாய்ந்த தனி நபர்களை வளர்க்க முடியும். இந்தத் திறன்கள் மாணவர்கள் தோல்விகளை தைரியத்துடன் கையாளவும், அர்த்தமுள்ள உறவுகளை உருவாக்கவும். பல்வேறு துறைகளில் சிறந்து விளங்கவும் அவர்களை வலுவூட்டுகின்றன.

இறுதியாக கல்வியின் உண்மையான நோக்கம் அறிவுள்ள நபர்களை உருவாக்குவது மட்டுமல்ல, எதிர்கால சவால்களை வலிமையுடனும் ஞானத்துடனும் எதிர்கொள்ளக்கூடிய இரக்கமுள்ள, தன்னம்பிக்கை கொண்ட மற்றும் திறமையான மனிதர்களை வளர்ப்பதும் ஆகும். இன்று மென் திறன்களை விருத்தி செய்வதில் கவனம் எடுப்பது மாணவர்களை பிரகாசமான நாளைய உலகிற்கு தயார்படுத்துவதற்கான உறுதியான அடித்தளமாகும்.

பாலசிங்கம் சஜிந்ரன்
பாண்டிருப்பு

பெண்கள் தலைமைத்துவமும் வலுவூட்டலும்

இன்றைய வாழ்வியல் முறைகளில் இணைந்து வாழும் தலைமுறையில் கல்வி, வேலைவாய்ப்பு, அரசியல் மற்றும் சமூக மாற்றங்களில் அதிகம் பங்களிப்புச் செய்பவர்கள் பெண்களாக காணப்படுகின்றனர். சமூகத்தில் உள்ள அனைத்து செயற்பாடுகளிலும் ஏதோ ஒரு வகையான பங்களிப்பினை பெண் வழங்குகின்றாள். தலைமைத்துவத்தில் பெண்களின் பங்களிப்பு சமத்துவ சமூகத்திற்கான அடையாளமாகும். சமூகத்தின் வழிகாட்டிகளாகப் பெண்கள் மாறும் போது அனைத்து பெண்களுக்குமான உந்துதல் சக்தி வலுப்பெறுகின்றது. ஒரு பெண் முழுமையான அதிகாரத்தினூடாகச் செயற்படுவது என்பது இன்றைய சமூகத்தினரின் பார்வையில் பல விமர்சனங்களை உள்ளடக்கியதான கருத்தாடல்களுக்கு வழிவகுக்கின்றது. குடும்பத்தில் பெண் தலைமைத்துவம் எவ்வாறு முக்கியம் பெறுகின்றதோ அதே முக்கியத்துவம் சமூகத்தில் வழங்கப்படும் போது மட்டுமே அச் சமூகத்தின் நிலைத்திருப்பு உறுதி செய்யப்படுகின்றது.

பெண்கள் தலைமைத்துவத்தினை அடைய பல வழிகளில் போராட வேண்டிய தேவைப்பாடு உள்ளது. ஒரு பெண் உயரும் போது ஒரு தலைமுறை உயரும் என்பது ஆன்றோர் வழிவந்த நிதர்சனமான உண்மையாகும். இலங்கையின் வரலாற்றில் முதல் பெண் பிரதமராக சிறிமாவோ பண்டாரநாயக்கா தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டமையும், முதல் பெண் ஜனாதிபதியாக சந்திரிக்கா பண்டாரநாயக்க குமாரதுங்க தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டமையும் ஒரு வரலாற்றுப் பதிவாகும். அதுமட்டுமின்றி, தற்போது ஹரிணி அமரசூரிய அவர்கள் பெண் பிரதமராக திகழ்வதும் குறிப்பிடத்தக்கது. அத்துடன், அபிவிருத்தியை நோக்காகக் கொண்டு செயற்படுவதற்கு பல பெண் தலைமைகளுக்கு முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட்டு வருகின்றது. இலங்கையின் வரலாற்றை மாற்றி, சக்தி கொண்ட நாடாக இலங்கைத் தீவு வளர்சிபெற பெண் தலைமைத்துவங்களின் முக்கிய பங்களிப்பே வழிகோலியுள்ளது எனலாம். என்றாலும் ஆணாக

இருந்து ஆற்ற வேண்டிய பங்களிப்புகளை பெண் தலைமைத்துவங்கள் ஏற்கும் போது பலவிதப்பட்ட தடைகளையும், சவால்களையும் எதிர்த்து போராடவேண்டியுள்ளது. சில சமூக கட்டமைப்புகள், பாலியல் துஸ்பிரயோகங்கள், வாய்ப்புகள் போன்றவை இன்னமும் வலுப்பெறாமல் உள்ளதா என்ற கேள்வி ஏற்படுகின்றது.

பாலின சமத்துவம்

தலைமைத்துவம் என்பது கல்வி, அனுபவம், திறன் என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும். ஆண் மற்றும் பெண் என்ற பாலின பாகுபாடுகளின் போது தீர்மானிக்கபடுகின்ற தலைமைத்துவம் நிலைபேறான அபிவிருத்திக்கு வழிவகுக்காது. “பெண்கள் தலைவர்களாகுவதற்கு தகுதியானவர்கள் அல்ல” பழைமையான எண்ணங்கள் இன்றும் மறைமுகமாகவும் நேரடியாகவும் தாக்கம் செலுத்துகின்றது.

சமூகத்தின் எதிர்பார்ப்புகள்

பெண்கள் எப்பொழுதும் மென்மையானவர்கள் என்பதும் அவர்களின் தொழிலும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் தான் இருக்க வேண்டும் என்பதும் சமூகத்தின் பிரதான எதிர்பார்ப்பாகும். பெண்ணின் திறமை என்பது அவளின் குடும்பத்தின் வளர்ச்சியில் மட்டுமே உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்ற மனப்பாங்கு இன்றும் காணப்படுகின்றது. குடும்பத்திற்கு அடுத்த படியாகச் சமூகத்தில் முன்னெடுக்கப்படும் தலைமைத்துவத்தினைக் கொண்டு நடாத்தக்கூடிய திறனற்றவளாக சமூகத்தில் கணக்கெடுக்கப்படுகின்றாள். ஒரு ஆணின்

திறமையில் கொள்ளும் நம்பிக்கையில் 50% நம்பிக்கையைக் கூட பெண்ணின் தலைமைத்துவத்தில் இச் சமூகம் வைப்பதில்லை. இதனால் தன்னுடைய தலைமைத்துவத்தினை தக்க வைத்துக்கொள்ள பல மடங்கு போராட்டங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டிய தேவைப்பாடு உள்ளது.

பணியிடங்களில் ஏற்படும் சவால்கள்

பணியிடங்களில் பெண்கள் எவ்வளவு திறமைகளை வெளிக்கொண்டுவரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டாலும் ஆண்களினால் எதிர்கொள்ளும் மனமுடைப்பு, எதிர்ப்பு, போன்றவற்றிற்காக பயன்படுத்தப்படும் இறுதி ஆயுதம் அவளின் நடத்தை ரீதியான விமர்சனங்களில் முடிவடைகின்றது. ஆகவே பெரும்பாலான பெண்கள் விமர்சனங்களின் ஊடாக வருகின்ற சவால்களை எதிர்கொள்வதற்காகவே பொறுப்புகளும் கடமைகளும் குறைவாக உள்ள பாதுகாப்பான தொழில்களையே மையப்படுத்தியதாக உள்ளார்கள். ஆகவே தலைமைத்துவம் மிக்க பொறுப்பு வாய்ந்த பதவிகளைப் பெண்கள் சவால்களாகக் கருதுகின்றனர். இது பெண்களுடைய தலைமைத்துவ வளர்ச்சியில் தடையாகின்றன.

குடும்பம் மற்றும் வேலையில் உள்ள சமநிலை

பெண்களானவர்கள் குடும்பம் எனும் நிருவாகக் கட்டமைப்புக்குள் உள்வாங்கப்படட்வர்களாக காணப்படுகின்றனர். குடும்ப பொறுப்புகளும் வகிபங்குகளும் பெண்களுக்கு சுமையாகவே கருதப்படுகின்றன. அதில் இக்கால கட்டப் பொருளாதார நெருக்கடியில் இருவரும் பொருளாதாரத்திற்கு பங்களிப்புச் செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலை உள்ளது. ஆகவே ஒரே நேரத்தில் குடும்பத்தினையும் வேலையினையும் சமநிலைப்படுத்த வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளார்கள். இதனால் தலைமைத்துவப் பணிகளைக் குறைத்துகொள்கின்றனர்.

அரசியல் பங்கேற்பு

இலங்கையைப் பொறுத்த வரையில் பெண்கள் அரசியலில் பங்கேற்பது என்பது சமூக மட்டத்தில் பாரிய குற்றச்செயல் செய்தவர்களாகக் கணக்கெடுக்கும் நிலை காணப்படுகின்றது. சில பெண்கள் தமது விருப்பத்திற்காக அரசியலில் ஆர்வம் காட்டினாலும் அவர்களுக்கான பூரண ஒத்துழைப்பு சமூக மட்டத்தில் கிடைப்பதில்லை. அரசியலில் ஈடுபடும் பெண்கள் சமூகத்தில் வேறுபட்ட பார்வைக்கு உட்பட்டவர்களாக நோக்கப்படுகின்றார்கள். வாக்களிப்புகளின் போதும் ஆண்களுக்கும் கிடைக்கும் வெற்றிகளே மதிப்பு மிக்கவைகளாக கொள்ளப்படுகின்றது.

பெண்கள் வெற்றி பெற்றாலும் சமூகத்தோடு இணங்கி பணியாற்றுவது சிரமமாகவே உள்ளது. அச்சுறுத்தல்கள், பாலியல் தொல்லைகள், விமர்சனங்களின் ஊடாகவும் தனது கணவன், பிள்ளைகள் மீது கொண்ட பாதுகாப்பு சார் அதிருப்தியால் குறிப்பிட்ட காலங்களில் அவர்கள் தாமாகவே அரசியல் ஈடுபாட்டினைக் குறைத்துக் கொள்கின்றனர். அரசியல் தலைமைகளுக்கு ஆண்களே பொருத்தமானவர்கள் என்ற சமூக மட்ட பார்வை பெண்களின் தலைமைத்துவத்தினைப் பாதிக்கின்றது.

UN WomenFollow GA74 - Women leaders galvanize for UN Women's Generation Equality campaign. Flickr licence: CC BY-NC-ND 2.0, https://www.flickr.com/photos/unwomen/48805490481/

மாதிரிகள் மற்றும் ஊக்குவிப்பு குறைபாடு

எமது சமூக கட்டமைப்பில் ஆரம்ப காலங்களில் இருந்தே கல்வியில் ஆண்களுக்கு அதிகளவு சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்பட்டிருந்தது. அதனால்

பெரும்பாலும் முக்கிய பதவிகளில் ஆண்களின் வகிபங்கு தக்கவைக்கப்பட்டிருந்தது. இதனால் உயர்நிலைகளில் பெண்களை மாதிரியாக கொண்டு உருவாக வாய்ப்புகள் குறைவாகக் காணப்பட்டது. பல உயர் முக்கிய துறைகளில் அந்த மாதிரிகள் குறைவாக உள்ளதால் இதன் பிற்காலத்தில் வரும் பெண்களுக்கான ஊக்குவிப்புகள் குறைவாக காணப்படுகின்றது. அதனால் தலைமைத்துவத்தினை எடுத்து வினைதிறனாகக் கொண்டு செல்வதற்கான வழிகாட்டிகள் குறைவாக உள்ளமையால் தலைமைத்துவத்திற்கான பெண்கள் வலுவூட்டல் குறைவாகவுள்ளது.

பெண்களின் தலைமைத்துவத்தினை அதிகரிப்பதற்கான உத்திகள்

01. பெண்களுக்கான விழிப்புணர்வு கலந்துரையாடல்களை நடாத்துதல்

02. பாலின உணர்திறன் தொடர்பான பயிற்சிப் பட்டறைகளை நிகழ்த்துதல்

03. கல்வி மற்றும் ஊடகங்களின் ஊடாக தலைமைத்துவம் தொடர்பான நேர்மறையான பிரதிநிதித்துவங்களை ஊக்குவித்தல்.

04. சிறந்த வழிகாட்டுதல் ஊடாக வழிகாட்டல் நிகழ்ச்சிகளை ஊக்குவித்தல்.

05. நெகிழ்வுத்தன்மை கொண்ட பணியிடக் கொள்கைகளை உருவாக்குதல்.

06. குடும்பத்தில் பொறுப்புகளையும் கடமைகளையும் சிறந்த முறையில் கையாளுவதற்கான நிகழ்ச்சி திட்டங்களை உருவாக்குதல்.

07. வெளிப்படைத் தன்மையான சட்டங்கள் கொள்கைகளை விளக்குதல்

08. பாலியல் துஸ்பிரயோகத்திற்கு எதிரான சட்டங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பான முறையீட்டு செயற்பாடுகளில் பெண்களை விழிப்புணர்வுபடுத்தல்

09. சிவில் பெண்கள் வலையமைப்புகளை உருவாக்கி தொழில் ரீதியாக பாதுகாப்பான உதவும் பெண்களை உருவாக்குதல்.

10. தன்னம்பிக்கையை கட்டியெழுப்பும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை செயற்படுத்தல்

11. உளவள ஆற்றுப்படுத்தல், செயற்படுத்தல்களுக்கு வழிகாட்டுதல்.

12. பொது மக்கள் தமது கருத்துகளை வெளிப்படுத்த தளங்களை உருவாக்குதல்.

திருமதி சுமித்திரா செந்தில்குமரன்
பெண்கள் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்
பிரதேச செயலகம், வெங்கலச்செட்டிகுளம்

கடந்த மாத இதழின் தொடர்ச்சி...

காணிச் சட்டங்கள்

அரச காணி ஆவணங்களும் அடுத்துரிமை நியமனமும்

அடுத்துறுபவராக தெரிவு செய்யாமை

(1) சட்டத்தின் 13ஆவது பிரிவின் நடைமுறைகளின் படி வருடாந்த தவணைக்கட்டணம் செலுத்திக் கொண்டு இருக்கும்போது இறந்த அனுமதிப் பத்திரக்காரரின் வாழ்க்கைத்துணை அல்லது உரிமையாளரின் வாழ்க்கைத்துணை அந்த அனுமதிப் பத்திரக்காரரிடம் இருந்து காணிக்கு அல்லது அந்த உரிமையாளரின் காணித்துண்டுக்கு

(அ) அடுத்துறுபவராவதை நிராகரித்தல்

(ஆ) அந்த அனுமதிப்பத்திரக்காரரின் அல்லது உரிமையாளரின் மரணத்தின் பின்பு 06 மாதத்தினுள் காணியின் அல்லது காணித்துண்டின் ஆட்சியை பெறத்தவறின் குறித்தபடி அந்தக் காணிக்கு இல்லையாயின் காணித் துண்டுக்கு அடுத்துறுபவராக வர தெரிவாக மாட்டார்.

(2) சட்டத்தின் 19ஆவது பிரிவின் 3ஆவது உப பிரிவின் நடைமுறைகளின்படி வருடாந்தக் கட்டணம் செலுத்திக் கொண்டு இருக்கும்போதும் இறந்த அனுமதிப்பத்திரக்காரருக்கு அனுமதிப்பத்திரத்தின் மூலம் உள்ள காணிக்கு அல்லது உரிமையாளரின் காணித் துண்டுக்கு அடுத்துறுபவராக பெயரிடப்பட்டுள்ள பின் உரிமைக்காரர் அவ்வாறு இல்லையாயின் அந்தக் காணியின் அல்லது காணித்துண்டின் ஆட்சியை பெற்றுள்ள பின் உரிமைக்காரர்

(i) அந்த அனுமதிப்பத்திரக்காரர் அல்லது உரிமையாளரின் வாழ்க்கைத்துணை உயிருடன் இல்லாதபோது இறக்குமிடத்து அவ்வாறு இறந்த திகதியில் இருந்து அல்லது

(ii) அந்த அனுமதிப்பத்திரக்காரர் அல்லது உரிமையாளரின் வாழ்க்கைத்துணை உயிருடன் இருக்கும்போது இறக்குமிடத்து அந்த வாழ்க்கைத்துணை அடுத்துரிமை பெறுவதற்கு தெரிவாகாதநாளாக (1)ஆவது உப பிரிவின் "ஆ" பந்தியின் நடைமுறைகளின்படி வரும் திகதியில் இருந்து அல்லது அந்த வாழ்க்கைத்துணை இறந்த திகதியாகிய திகதிகள் இரண்டில் பொருத்தமான திகதியில் இருந்து. ஆறு மாதத்தினுள் குறித்தபடி அடுத்துரிமை பெற்றுக் கொள்ள மறுத்தால் அல்லது ஆட்சியை பெறவில்லையாயின் அக் காணிக்கு அல்லது காணித்துண்டுக்கு அடுத்துறுபவராவதற்கு தெரிவாக மாட்டார்கள்.

3ஆவது உப அட்டவணையின் கீழ் அடுத்துறுபவராவர்

அடுத்துறுபவரை பெயரிடவில்லையாயின் அல்லது பெயரிட்ட அடுத்துறுபவர் அடுத்துறுபவராவதற்கு தெரிவாகவில்லையாயின் அல்லது அடுத்துறுபவராக பெயரிடல் இக் கட்டளைச் சட்டத்தின் நடைமுறைகளுக்கு எதிராக செய்யப்பட்டிருப்பின் அனுமதிப்பத்திரம் மூலம் கிடைத்த காணிக்காக குறித்தபடி சட்டத்தின் 19ஆவது பிரிவின் நடைமுறைகளின்படி வருடாந்தக் கட்டணத்தை செலுத்திக் கொண்டிருக்கும்போது இறந்த அனுமதிப்பத்திரரின் மரணத்தின் பின்பு அல்லது காணித்துண்டின் சொந்தக்காரரின் மரணத்தின் பின்பு அக் காணியின் அக் காணித்துண்டின் உரிமை வாழ்க்கைத்துணை அவ்வேளையில் உயிருடன் இல்லையாயின் அல்லது உயிருடன் இருக்கும் போதும் காணியின் அடுத்துரிமை பெற்றுக் கொள்ள தெரிவாகாதாபோது அல்லது வாழ்க்கைத்துணை இறக்கும்போது மூன்றாவது உப அட்டவணையின் 1ஆவது நடைமுறையின் கீழ் குறித்த நபருக்கு காணியின் உரிமை மாற்றப்படும்.

அடுத்துறுபவராகும் திகதி

அனுமதிப்பத்திரம் மூலம் பாராதீனப்படுத்தப்பட்ட காணிக்கு அல்லது காணித்துண்டுக்குள்ள உரிமையை அனுமதிப்பத்திரக்காரர் அல்லது உரிமையாளர் வாழ்க்கைத்துணைக்கு வழங்காது இறந்தால் அவ்வாறு இறந்த தினத்தில் இருந்து அல்லது வாழ்க்கைத்துணைக்கு வழங்கிவிட்டு இறந்தால் வாழ்க்கைத்துணை அக் காணிக்கு அடுத்துறுபவராக தெரிவாகாததோடு அல்லது அவ் வாழ்க்கைத்துணை இறந்தால் அத் திகதியில் இருந்து சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு மாற்றம் செய்வதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். 72ஆவது பிரிவின்படி அக்காணிக்கு அல்லது காணித்துண்டுக்கு அடுத்துரிமை பெற்றுக் கொள்ள உரித்துடைய நபருக்கு மாற்றம் செய்யப்படுவதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்துறுபவர்களாக பலர் உள்ளபோது உரிமையை பெற்றுக் கொள்ளல்.

காணித்துண்டுக்காக அல்லது அனுமதிப்பத்திரம் மூலம் பாராதீனப்படுத்தப்பட்ட காணிக்காக பின்னுரிமைக்காரர்கள் இருவரோ அல்லது அதற்கு அதிகமானவரோ முறைப்படி பெயரிடப்பட்டுள்ள வேளையில் அந்தப் பின் உரிமைக்காரர்களில் ஒருவர் காணி உரித்தாக வேண்டிய திகதி வரும்போது இறந்திருப்பின் அல்லது அவர் காணியை பொறுப்பேற்க மறுத்தால் அல்லது அத் திகதியில் இருந்து ஒரு வேளை அவருக்கு காணியை பொறுப்பேற்க முடியாது போனால் அவரின் உரிமை அவரிடம் இருக்கும்படியே பெயரிடப்பட்ட ஏனைய பின் உரிமைக்காரருக்கு அத் திகதியில் இருந்து உருத்தாகுமென கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

பெயரிடல் அல்லது பெயரிட்டதை இரத்துச் செய்தல் இக் கட்டளைச் சட்டத்தின் நடைமுறைகளுக்கு எதிரானதெனில் செல்லுபடியற்றதாகும்

பின் உரிமைக்காரர் தொடர்பாக எந்தவொரு பெயரிடலும் அல்லது அந்தப் பெயரிடலை இரத்துச் செய்தல் அந்தப் பெயரிடல் அல்லது இரத்தச் செய்தல் எவ்வாறானதாக இருப்பினும் கட்டளைச் சட்டத்தின் நடைமுறைகளுக்கு எதிரானதாக இருப்பின் முழுமையானதாக செல்லுபடியற்றதாகும்.

NMM A.Sujan
Colonization Officer

கடந்த மாத இதழின் தொடர்ச்சி...

கிராம மக்களின் வாழ்வும் வளமும்

11ஆம் கிராமத்தில் புத்தொளி நாடக மன்றம் என்று ஒரு மன்றம் இருந்ததாகவும் அதில் 1983ஆம் ஆண்டுவரை திரு.மு.வைரமுத்து அவர்கள் நாடக எழுத்தாளராகவும், தயாரிப்பாளராகவும் இருந்தார் என்றும் கூறியிருந்தேன். அதன்பின்னர் இந்த மன்றத்தினை திரு. சாமித்தம்பி மார்க்கண்டு அவர்கள் பொறுப்பேற்று இந்த சமூகத்திற்கு சில நல்ல நாடகங்களை வழங்கியிருந்தார். இவரும் ஓர் ஆசிரியராக, அதிபராக இருந்து ஓய்வுபெற்றவர். இவர் நாடகங்களை எழுதுபவர் அல்ல. ஆனால் வெளியூர்களில் உள்ள நாடக எழுத்தாளர்களிடம் இருந்து நாடகப்பிரதிகளைப் பெற்று வந்து அவர்களின் உதவிகளோடு நெறியாள்கை செய்து அரங்கேற்றி இருக்கின்றார். அவற்றுள் களுதாவளை அண்ணா கலைக்கழகத்தின் உறுப்பினரான திரு.வசந்தன் அவர்களால் எழுதப்பட்ட “பாவத்தின் சின்னங்கள்” என்ற நாடகம் மக்களால் பெரிதும் பேசப்பட்ட நாடகமாகும். அதுபோல் கல்லாறு ஊரின் பிரபல நாடக ஆசிரியரும் தயாரிப்பாளருமான அமரர் திரு.வீரசிங்கம் என்பவரால் எழுதப்பட்ட நாடகங்கள் இரண்டையும் குறிப்பிட்டேயாக வேண்டும். ஒன்று “அண்ணன் இட்ட தீ” மற்றையது “அண்ணன் காட்டிய வழியம்மா”. இவையிரண்டும் மிகப்பிரமாண்டமாக அரங்கேற்றப்பட்டவை ஆகும். அத்தோடு புத்தொளி நாடக மன்றத்தினர்கள் எவ்வளவு பெரிய நாடகங்களையும் வழங்குவார்கள் என்ற பிரமிப்பையும் ஏற்படுத்தியிருந்தது. இவற்றின் பின்னர் திரு.மார்க்கண்டு அவர்கள் ஓய்வாகி விட்டார். அதன் பின்னர் புத்தொளி நாடக மன்றம் புதிய ஒருவரிடம் ஒப்படைக்கப்படுகின்றது. அதனை அவர் சுமார் 15 வருடங்களுக்குமேல் எப்படி வழி நடத்தினார். இவருக்குப் பின்னால் பெரியதொரு ரசிகர் கூட்டமே இருந்ததென்றால் அவர்களுக்கு இவர் என்ன மருந்து போட்டு மயக்கி இருப்பார் என்று பார்க்கலாம்.

முதலில் இங்கு குறிப்பிடப்படுபவர் யார் என்று கூறுகின்றேன். ''நாவெளி'' சஞ்சிகையின் ஆரம்பம் முதல் இன்றுவரை அன்பு வாசகப் பெருமக்களுக்காக இந்தத் தொடரை எழுதிக்கொண்டிருக்கும் திரு.சாமித்தம்பி செல்வசிகாமணி ஓய்வுநிலை அதிபராகிய அடியேன் யானே அவர் ஆவேன்.

சிறியேன் எனது காலத்தில் புத்தொளி நாடக மன்றத்தில் சுமார் 26 நாடகங்களுக்குமேல் எழுதி நெறியாள்கை செய்து அரங்கேற்றி இருக்கின்றேன். இந்த நாடகங்களை எழுதுவதற்கு காரணமாய் அமைந்த பின்னணிக் காரணங்களைப் பகிர்கின்றேன்.

எனக்கு சிறுவயதில் இருந்தே கதைப்புத்தகங்கள் வாசிப்பதில் அலாதிப்பிரியம் இருந்தது. அதனால் நூலகங்களிலும், நண்பர்கள் மூலமாகவும் பல கதைப்புத்தகங்களை வாங்கி வாசித்திருக்கின்றேன். நான் வாசித்த அனேகமான நாவல்கள் எழுத்தாளர் “லக்ஸ்மி” அவர்களின் நாவல்களே. இவைதான் என்னை ஒரு எழுத்தாளராக, நாடக ஆசிரியராக மாற்றியது எனலாம். சரி எனது நாடகத்துறை தொடர்பாகப் பார்க்கலாம். புத்தொளி நாடக மன்றம் என்பதனை ஒரு கலைக்கூடம் என்றே கூறலாம். இதன் மூலம் இக்கிராமத்தில் உள்ள இரண்டு கோயில்கள் ஒன்று ஸ்ரீ சித்தி விநாயகர் ஆலயம்

மற்றையது கண்ணகியம்மன் ஆலயம். இவற்றின் விழாக்களின்போது பூசை ஆராதனைகளின் பின்னர் கட்டாயம் நாடகங்கள் காண்பிக்கப்படும். அதுவே இங்குள்ள கலாசாரம் என்று கூறலாம்.

ஸ்ரீ சித்திவிநாயகர் கோயிலில் வருடத்தில் இரண்டு விழாக்கள் நடைபெறும். 1. ஆடி அமாவாசை தீர்த்த விழா 2. சிவராத்திரி விழா. இவை இரண்டிலும் இரவு வேளைகளில் ரசிகர்களுக்காக நாடகம் காண்பித்தே ஆகவேண்டும். அதுபோல் கண்ணகியம்மன் ஆலயத்தில் கன்னிக்கால் வெட்டும் பூசை எமது ஸ்ரீ சித்தி விநாயகர் ஆலயத்தினருக்கான பூசை என்பதனால் அன்றிரவு வேளையிலும் அங்கு நாடகங்கள் காண்பிக்கப்பட வேண்டும்.

இந்நிலையில் மன்றத்தின் பொறுப்பை ஏற்ற நான் நாடகங்களை அரங்கேற்ற வேண்டியதன் அவசியத்திற்கு ஆளானேன். அப்போது எனது நண்பர்களின் ஆலோசனைப்படி நான் முதன் முதலாக ஒரு சமூக நாடகம் “பாதை மாறிய பருவங்கள்” என்ற பெயரில் எழுதி எனது நண்பர்களைக் கொண்டு நடிப்பித்தேன். அந்நாடகம் மக்கள் மனதில் பெரும் மதிப்பைப் பெற்ற நாடகமாகவும் எனக்கு நீ நடகம் எழுதி நடிப்பிக்கலாம் என்ற அந்தஸ்த்தையும் வழங்கியது. அதன் பின்னர் புத்தொளி நாடக மன்றத்திற்காக ஒவ்வொரு விழாக்களிலும் அடியேனின் கலைப்படைப்புகள் நாடகங்களாக இடம்பெறுவது வழக்கமாகியிருந்தது. அதுபோல் புத்தொளி நாடக மன்றம் என்று ஒரு பெரிய கலையகமே இருந்தது எனலாம். அதன் மூலம் அடியேனுக்கு மக்களிடம் மட்டுமல்லாமல் எனது உயிரிலும் மேலான மாணவர்களிடம் நல்ல மதிப்பும் மரியாதையும் இருந்தது. என்னால் உருவாக்கப்பட்ட நாடகங்கள் பல எமது கிராம மக்களிடம் மட்டுமன்றி பல வெளியிடங்களிலும் அரங்கேறியுள்ளன. எமது நாடகங்களை அறிந்தவர்கள் அவர்களின் ஆலய விழாக்களின் போது காண்பிப்பதற்காக அழைத்துச் செல்வதும். நாடகங்களுக்காக அன்பளிப்புகளும், பரிசுகளும் வழங்குவதுமுண்டு.

குறிப்பாக எமது நாடகங்களில் “குடும்பத் தலைவி” “அவனது சரித்திரம்” போன்ற நாடகங்கள் பலமுறை பல இடங்களில் அரங்கேறியதோடு பலராலும் பெரிதும்

வரவேற்கப்பட்ட நாடகங்களாகும். ஒவ்வெரு சமூக நாடகங்களுடனும் கட்டாயம் ஒரு காசிய (நகைச்சுவை) நாடகம் இருந்தே ஆகும். எமது மக்களின் இரசனை தொடர்பாக நான் நன்கு அறிந்தவன் என்ற வகையில் அவர்களை எப்படி குஷிப்படுத்தலாம், சிரிப்பூட்டலாம் என்று சிந்தித்தே நகைச்சுவை நாடகங்களைத் தயாரிப்பேன். அதனால்தான் சிலகாலம் சிறியவர் முதல் பெரியவர்கள் வரை எல்லோரும் நாடகப் பிரியர்களாகவே காணப்பட்டனர். கோயில் விழாக்களுக்கு வருகின்றார்களோ இல்லையோ! நாடகங்களைப் பார்ப்பதற்கு நேர காலத்துடனேயே ரசிகர் கூட்டம் மேடை முன்பாக வந்து அமர்ந்து விடுவார்கள். அப்படி அமர்ந்தவர்கள் விடியும் வரை இருந்து இரசிப்பது மட்டுமல்ல. நாடகம் முடிந்த பின்னரும் இன்னமும் ஏதாவது காண்பிக்க மாட்டார்களா? என்ற ஏக்கத்தோடு இருப்பதுமுண்டு. இத்துடன் நிகழ்ச்சிகள் முடிவடைந்துள்ளன. என்று கூறிய பின்னர் தான் அவர்கள் செல்வார்கள். அவற்றைப் பார்க்கும் போது அந் நாடகங்களை அரங்கேற்றி முடிக்கும்வரை ஏற்பட்ட கஷ்டங்களும், சிரமங்களும் எம்மிடமிருந்து மறைந்து போய் விடும்.

சா.செல்வசிகாமணி
ஓய்வுநிலை அதிபர்
மத்தியமுகாம்.

නාවෙළි NAAVELI நாவெளி
பிரதேச செயலகம் - நாவிதன்வெளி
ds@navithanveli.ds.gov.lk
வியாழக்கிழமை / மலர் - 21 / இதழ் - 48 / 25 புரட்டாதி 2025

இயற்கையாக வளரும் பயன் தரும் மரங்களும் மனித நடத்தையும்

இயற்கை என்பது மனித வாழ்வின் அடித்தளம். மனிதன் சுவாசிக்கும் காற்றிலிருந்து உண்பதற்கான உணவு, குடிக்கும் நீர், அணிவகற்கான உடை வாழ்வதற்கான இருப்பிடம் அனைத்திற்கும் இயற்கையே மூல காரணம். இந்த இயற்கையின் முக்கிய அங்கமாக மரங்கள் விளங்குகின்றன. பண்டைய தமிழ் இலக்கியங்களிலும் மரங்கள் மற்றும் இயற்கை பற்றி பெருமை கூறப்பட்டுள்ளது. “மரமே வாழ்வின் முதுகெலும்பு” என பல அறிஞர்கள் கூறியுள்ளனர். சங்க காலத்தில் இயற்கையைச் சீராக பேணும் பண்பாடு இருந்தது. நம் முன்னோர் மரங்களை தெய்வமாகக் கருதியும் வழிபட்டுள்ளனர். மதக் கலாசாரத் தொடர்பு கொண்டதாகவும் காணப்படுகின்றது. இந்தியா மற்றும் இலங்கை போன்ற நாடுகளில் மரங்கள் தெய்வங்களின் அடையாளமாகவும் விழாக்களில் பயன் படுத்தப்பட்டு வருவதும் குறிப்பிடத்தக்கது. மரங்கள் வெறும் தாவரங்களாக இல்லாமல் உயிரினங்களின் வாழ்வாதாரத்தைத் தாங்கும் பசுமைப் பரப்பாகவும் சூழலின் சமநிலையைப் பேணும் காவலராகவும் திகழ்கின்றன.

மரங்கள் இல்லாமல் வாழ்வுமில்லை என்பது அனைவரும் உணர வேண்டிய உண்மை. இவற்றின் வளர்ச்சி மட்டுமின்றி அவை தரும் பயன்களும் அளவிட முடியாதவை. மேலும் மனிதர்களின் நடத்தை மரங்களைப் பாதுகாப்பதிலும், சீர்குலைப்பதிலும் முக்கிய காரணங்களாகும். இக் கட்டுரையில் மரங்களின் பயன்கள் அவற்றின் மீது நாம் கொண்டிருக்க வேண்டிய பொறுப்பு மற்றும் மனிதனின் செயற்பாடுகள் என்பவற்றை விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

மரங்கள் இயற்கையாக வளரும் போது அவை தன்னுடைய வாழ்க்கைச் சுழற்சியை முழுமையாக நிறைவேற்றுகின்றன. விதையிலிருந்து முளை, கன்றாக இருந்து பெரிய மரமாகும் வரை மரங்கள் எந்த மனிதனோ விலங்கோ செய்ய முடியாத அளவிற்கு சுற்றுச் சூழலுக்கு பங்களிப்புச் செய்கின்றன. விதைகள் பரவலடைவதற்கான முக்கிய காரணங்களாக காணப்படுபவை விலங்குகள், பறவைகள், காற்று, நீர் என்பனவாகும். இதனால் புதிய மரங்கள் உருவாகி மனிதனுக்கும் விலங்குகளுக்கும் உணவளிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் மருத்துவப் பயன்களையும் தருகின்றன. சில மரங்களின் இலைகள், பட்டைகள் கிருமி கொல்லியாக காணப்படுவதோடு காற்றைத் தூய்மைப்படுத்தி எமது பல் மற்றும் தோலுக்கு நன்மையளிக்கின்றது. அத்துடன் அதிக

ஊட்டச்சத்துள்ள சுவையான பழங்கள் மற்றும் நிழலும் தருவதோடு மருத்துவத் துறையில் தோல் நோய்க்கு மருந்தாகவும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொண்டதாகவும் சூடு தணிக்கவும் பயன்படுகின்றன.

மரங்களும் மனித நடத்தையும் நேரடித் தொடர்பு கொண்டவை. மரங்கள் நிறைந்த இடங்களில் மனித மனம் அமைதியாகவும் சீராகவும் இருக்கும். இயற்கையுடன் பழகும் மனிதர்கள் சீரிய நடத்தை, கருணை, மனப்பான்மை, பொறுமை போன்றவற்றை உடையவர்களாக மாற்றமடைகின்றார்கள். மரங்கள் வெப்பத்திலிருந்தும் புவியில் ஏற்படுகின்ற இயற்கைஅனர்த்தங்களான மண்ணரிப்பு, வரட்சி போன்றவற்றில் இருந்தும் எம்மைப் பாதுகாக்கின்றது. இதனால் மனிதனுக்கு நன்றியுணர்வும் ஏற்படுத்துகின்றது. சுற்றுச் சூழல் பாதுகாப்பில் மரங்கள் அதிக பங்கு வகிக்கின்து. மரங்கள் காபனீரொட்சைட்டை உள்ளெடுத்து ஒட்சிசனை வெளிவிடுவதனால் காற்றின் தரத்தை மேம்படுகின்றது. அத்துடன் வேர்கள் மண்ணை பற்றிக் கொண்டு மண்ணரிப்பை தடுத்து இயற்கை அழிவுகளிலிருந்து தடுத்து மழை ஏற்படுவதற்கு காரணமாக இருப்பதோடு நிலத்தடி நீரையும் பாதுகாக்கின்றது.

மனிதனின் எதிர்மறை நடத்தை மற்றும் அதன் விளைவுகளான மனிதனின் தொழில் துறை வளர்ச்சி, நகரமய மாக்கல், சுரங்கம் தோண்டுதல் போன்ற காரணங்களால் மரங்களை அழிக்கத் தொடங்கினான் இதன் விளைவாக வெப்பநிலை அதிகரிப்பு, காற்று மாசுபாடு அதிகரித்தல், நிலத்தடி நீர் மட்டம் குறைதல், பல உயிரினங்கள் வாழும் இடங்களும் அழிதல், மழை முறையில் மாற்றும் மண்சரிவு வெள்ளம் போன்றவை ஏற்படுகின்றது. இதனால் உலகம் பாரிய அனர்த்தத்தை எதிர்நோக்கிக் கொண்டே இருக்கின்றது. அவற்றை முற்றிலும் கட்டுப்படுத்த முடியாத போதிலும் நாம் எம்மால் இயன்றளவு தடுக்க பாதுகாப்பு முயற்சிகளை மேற்கொள்ள முடியும். அதற்காக இயற்கையை நேசிக்கும் மனிதர்களை உருவாக்குவது ஊக்குவிப்பதும் இன்றைய உலகிற்கு கட்டாயத் தேவையாக உள்ளது. மரங்களைப் பாதுகாப்பது ஒரு திட்டமாக கருதாது ஒவ்வொரு மனிதரும் பொறுப்பாக நினைக்க வேண்டும்.

மரங்களை வளர்ப்பதற்கு மிகவும் பொருத்தமான பாதுகாப்புமிக்க இடங்களை தெரிவு செய்தல் வேண்டும். வீடுகள், பாடசாலைகள், அலுவலகம், ஆலயங்கள் போன்ற பொது இடங்களில் மரக்கன்றுகளை நடல் மற்றும் பராமரித்தல். பாடசாலை முதலே சுற்றுச் சூழல் கல்வியை உருவாக்குவதன் மூலம் ஒவ்வொருவரும் வருடத்திற்கு குறைந்தது ஒரு மரமாவது நடல் வேண்டும் என்பதை கட்டாயமாக்குதல், தேவையில்லாமல் மரங்களை வெட்டாமல் அதற்குப் வேறு வழிகளை பயன்படுத்துதல், பழமையான மரங்களை வெட்டும் போது அத்த இடத்தில் புதிய மரங்களை நடல், பசுமை பரப்பை அதிகரிக்கும் சமூக முயற்சிகள், வனவிலங்கு மற்றும் மரங்களின் உரிமையை மதிப்பது போன்ற இயற்கையை நேசிக்கும் மனித நடத்தைய வளர்க்கும் செயற்பாடுகளாகும்.

மரங்கள் மனிதனின் சிறந்த நண்பர்கள் அவை நமக்கு இல்லாமல் வாழ்க்கையே சாத்தியமில்லை. அவற்றின் வளர்ச்சியில் நாம் ஒவ்வொருவரும் பங்கு வகிக்க வேண்டும். ஒரு மரம் உயிரைக் காக்கும் அளவிற்கு மதிப்புமிக்கது. நமது செயல்கள் மற்றும் சிந்தனை. அனைத்தும் இயற்கையை நேசிக்கும் திசையில் நகரும் போது மட்டுமே நமது எதிர்காலம் பசுமையாக இருக்கும். எனவே மரங்களைப் பாதுகாக்கும் செயலில் நாம் அனைவரும் ஈடுபட வேண்டும். இது நம் சந்ததியினருக்கான சிறந்த பரிசாக இருக்கும்.

பு. யேகாந்தன்
அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

சிறுவர்களின் பாதுகாப்பில் பெரியோர்களின் பங்களிப்பு

மனிதர்களின் வாழ்க்கை ஒரு வட்டம் போன்றது என்பர். வாழ்க்கை எந்தப் புள்ளியில் தொடங்கியதோ அதே புள்ளியில் முடிகின்றது. இதற்கமைய தாய்மடியில் தவழ்ந்த குழந்தைகள், பெற்றோர் பாதுகாப்பில் தங்கி இருப்பது போன்று வயதான முதியவர்களும் தமது பிள்ளைகள் மற்றும் உறவுகளில் தங்கி வாழும் நிலை காணப்படுகின்றது. கருவில் இருந்து குழந்தை என பிரசவமாகி சிறுவர், இளைஞர், முதியவர் என பருவமும் மாற உருவமும் மாறி மீண்டும் ஒரு குழந்தையாகவே மாறிப் போகிறனர் மனிதர்கள்.

இந்தக் கால மாற்றத்தில் சிறுவர்களைப் பாதுகாத்து வழிகாட்டல்களை வழங்கி அவர்களை வழிநடத்துவது முதியவர்களின் பொறுப்பாகும். இதனால்தான் என்னவோ ஒக்டோபர் மாதம் 1ஆம் திகதி சர்வதேச சிறுவர் மற்றும் முதியோர் தினம் இரண்டும் ஒன்றாக அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. ஆரம்ப காலம் தொட்டு சிறுவர்கள் கூட்டுக் குடும்பங்களில் ஒன்றாக வாழ்ந்தனர் . இதனால் பாட்டன், பாட்டி, பெரியம்மா, பெரியப்பா, மாமா, மாமி என அதிகம் பேர் ஒன்றாய் இருப்பதால் ஒருவர் இல்லாவிட்டாலும் இன்னொருவர் வழிகாட்டல்களை வழங்கும் தன்மை காணப்பட்டது.

இயந்திர மயமான இக்காலத்தில் தனிக்குடித்தன வாழ்வு அதிகரித்துள்ளதோடு மற்றவர் பற்றி எண்ணிப் பார்க்க நேரமில்லாது, கடிகாரத்தை விட வேகமாக சுற்றிக் கொண்டிருப்பதால் பிள்ளைகள் முறையான வழிப்படுத்தல் இல்லாமல் வழிதவறிச் செல்லும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

இன்று தொழில்நுட்பம் வளர்ந்து உலகம் உள்ளங்கைக்குள் சுருங்கிய காலத்தில் பிள்ளைகள் உடல் உள ரீதியில் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டு திரைக் கலாசாரத்திற்கு (Screen Culture) அடிமையாகி உள்ளனர். இவர்களை இவற்றில்

இருந்து விடுவித்து ஆளுமை உள்ளவர்களாகக் கட்டி எழுப்புதல் அவசியமாகும். இன்று உயர்தரம் கற்று பல்கலைக்கழகம் சென்றுள்ள நிலையிலும் பிள்ளைகள் தற்கொலை புரியும் அளவு மனரீதியாக பலவீனமானவர்களாக காணப்படுகின்றனர். இதேபோல் தான் சமூக வலைத்தளம் இணையப் பாவனை என்பவற்றில் மூழ்கியும் போதைப்பொருள் பாவனை போன்ற சமூகவிரோத செயல்களிலும் ஈடுபட்டும் தமது எதிர்காலத்தை கேள்விக்குறியாக்கி உள்ள நிலை காணப்படுகின்றனர்.

எனவே, இவை தொடர்பில் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், சமூகப் பொறுப்பு வாய்ந்தவர்கள், அனைவரும் பொறுப்புடன் செயற்படல் வேண்டும்.

பெற்றோர்களைப் பொறுத்தவரை தமது பிள்ளைகள் விடயத்தில் அதிக நம்பிக்கை உள்ளவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். எனது பிள்ளை இதை செய்யாது என்ற அதீத நம்பிக்கையைத் தமக்கு சாதமாக பயன்படுத்தி வழிகேட்டில் ஈடுபடும் நிலை இன்று அதிகரித்து உள்ளது. சிறிய சம்பவங்களில் தொடங்கி, இன்று உயிரை மாய்க்கும் அளவிற்கு பிரச்சினைகள் மாறிவிடுகின்றன. பெற்றோர்களைப் பொறுத்தவரை பிள்ளைகளின் ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளையும் கவனித்தல் வேண்டும். அவர்களின் பணப்பரிமாற்றம், நண்பர்கள் வட்டம், சமூக வலைத்தளப் பாவனை என அனைத்தையும் கூர்ந்து கவனித்து பாதை தவறும் போது உரிய வழிகாட்டல்களை வழங்க வேண்டும்.

இதே போல் தான் இரண்டாவது பெற்றோர் என போற்றப்படும் ஆசிரியர்களின் பங்கு அளப் பெரியவை. தம்மிடம் ஒப்படைக்கப்படும் ஒவ்வொரு மாணவர்கள் பற்றியும் அவர்களது குடும்பப் பின்னணி பற்றியும் அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும். அவர்களுடன் அன்பாகப் பழகி அக்கறையாகச் சொற்பட்டு தனிமையில் வாழும் பிள்ளைகளை இனங்கண்டு அவர்களுக்கான ஆலோசனை, மற்றும் வழிகாட்டல்களை வழங்க உதவுவதோடு, ஏனைய துறை சார்ந்த அதிகாரிகளின் உதவிகளுக்கான சிபாரிகளைச் செய்தல் வேண்டும். பெற்றோர்களை விட ஆசிரியர்களே மாணவர்களின் பிரச்சினைகளை இலகுவில் அடையாளங் காண இயலுமாய் இருக்கும்.

எனவே ஆரம்ப நிலையிலேயே இவற்றைக் கண்டறிந்து சிறந்த வழிகாட்டல்கள் மூலம் சிறந்த சமூகத்தைக் கட்டி எழுப்ப முடியும்.

இதே போல் தான் சமூகத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் பொறுப்பு தாரியாகக் காணப்படுகின்றனர். அந்த வகையில் குற்றச் செயல்கள் இடம்பெறும் இடங்கள் அது தொடர்பான நபர்கள் சிறுவர்களின் பாதுகாப்பிற்கு இடையூறு விளைவிக்கும் நபர்கள் போன்ற விடயங்களை அடையாளப்படுத்தி சமூகத்தில் உள்ளவர்களை வழிப்படுத்தல் அவசியம். இதே போல் சிறுவர்களின் பாதுகாப்பு, உரிமை மீறல்கள் என்பன இடம்பெறும் போது உரிய அதிகாரிகளுக்குத் தகவல்களை வழங்கி ஊர்நலனில் அக்கறை செலுத்த வேண்டும். இவ்வாறு செயற்படுவதால் எதிர்கால சிறுவர்களின் நலனைப் பாதுகாக்க முடியும்.

எனவே தனி ஒருவராய் இல்லாது அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து எமது இளம் சமூகத்தைப் பாதுகாப்போம்.

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

நாள்களை எண்ணியபடி...

நாள்கள் ஒவ்வொன்றும் நகர்கின்றது ரணங்களாய்
பச்சைப் பசுந்தரையில்
வெள்ளைப் புறாக்கள் என
உல்லாசமாய் சுற்றிய நாள்கள் அவை
இன்னும் சில காலத்தில்
சிறகொடிந்து விடப்போகின்றது

கிளைபரப்பி விரிந்த மரங்கள்
சுழிக்காற்றில் இலையுதிர்ந்து
சருகுகளாய் ஆகும் நேரமிது

வருடம் பதினொன்று
ஒன்றாய் இருந்து
சகபாடிகளாய்
சம்பாதித்தவை
சாக்குகளில் அடையும் அளவில்
சம்பாசனைகள் எல்லாம்...

பரீட்சை என்ற ஒன்றை எதிர்நோக்கியவுடன்
பட்சிகள் போல் பறக்கப் போகிறோம் திசைகள் பல

பழகிய நாள்கள் பசுமரத்தாணியாய்
நினைவுகள் எல்லாம் நீங்காமல் இன்னும் இருக்கும்
எம் இதயங்களில்

பரீட்சை நாள்களை எண்ணியபடியே
ஓடியும் போகிறது ஒவ்வொரு நாளும்

MMS. ஸிஹாப்
தரம் – 11
நற்பிட்டிமுனை

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல.20 இற்கான விடைகள்

1 வ	2 ர	ப்	3 பி	4 ர	5 சா	6 த	7 ம்
8 ரு	க	■	9 தா	ம்	ம்	ல	பூ
10 ட	ம்	11 பா	■	12 க	ல்	■	■
ம்	■	13 தி	14 ப	■	15 ப	16 ரி	தி
■	17 க	■	ட்	■	■	தி	■
18 க	ட்	19 ட	ட	ம்	■	20 வா	21 கை
22 ய	ர	வி	ம்	■	23 சு	■	தி
ல்	■	லை	■	25 லை	மா	ன்	பொ

வெற்றியாளர்கள்

1ஆம் இடம்
பா. மதுஷா
அன்னமலை-02

2ஆம் இடம்
திருமதி. R. பிரியதர்ஷன்
பாண்டிருப்பு-01

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல – 21

1	2		3	4	■	5	6
7		■	8		9	■	
	■	■	10			■	
11	12			■	■	13	
14		■	15	16	17		■
■	18	19	■	20			21
22			23	■	24		
	■	25				■	

இடமிருந்து வலம்

01. உலகிலுள்ள பிரசித்தமான மலைகளில் ஒன்று.
05. புல்வகை என்றாலும் பயன்தரும் பொருள்கள் செய்ய உதவுவது.
07. வாலிப வயது ஆண்களை இப்படியும் கூறுவர் (திரும்பி).
08. விநாயகருக்கு சிறந்த மாதம் (திரும்பி).
10. பூமியை இப்படியும் கூறுவர்.
11. இலங்கைத் தொலைக்காட்சி ஒன்றில் இப்படியொரு நிகழ்ச்சியும் ஒளிபரப்பாகியது (குழம்பி).
13. சீன உணவுவகைகளில் பிரசித்தமான ஒன்று (திரும்பி).
14. இது இரண்டு என்றான் பாரதி.
15. இப்படியும் ஒரு காதல் ஒன்று (திரும்பி).
18. ஒத்துக் கொள்வது (திரும்பி).
20. மாமிசப் பிரியர்களை இப்படியும் சொல்வர் (குழம்பி).
22. பாடம் செய்வது.
24. ஒரு நோய் (திரும்பி).
25. இதனைத் தானம் செய்வோர் சிறந்தவர்கள் (திரும்பி).

மேலிருந்து கீழ்

01. இசையமைப்பாளர் ஒருவர்.
02. பெரிய என்று பொருள்படும்.
03. ஐம்பெருங்காப்பியங்களில் ஒன்று.
04. கண்ணீர்த் துளி (தலைகீழ்).
06. கதிரவன் மறுபெயர் (தலைகீழ்).
09. மாதங்களில் ஒன்று.
12. சர்வதேச தினங்களில் இதற்கும் தனியிடம் உண்டு.
13. காணி ஆவணத்தை இப்படியும் சொல்வர் (குழம்பி).
16. எலும்பினை மூடிக்கொண்டு இருப்பது.
17. சில மதங்களில் இந்த வழிபாட்டிற்கு இடமில்லை (குழம்பி).
19. தெப்பம் என்றும் சொல்லலாம்.
21. உள்ளம் மறுபெயர்.
22. இல்லம் என்றும் சொல்லலாம்.
23. போதை தருவது (தலைகீழ்).

இதில் காணப்படும் குறுக்கெழுத்துப் போட்டிக்கான உருவமைப்பின் கட்டங்களை வெற்றுத்தாளில் தயாரித்து சரியான விடைகளைப் பூர்த்தி செய்து அதனை புகைப்படம் எடுத்து 2025.10.15ஆம் திகதி பி.ப. 04.15 மணிக்கு முன் 0755424333 எனும் வட்சப் இலக்கத்துக்கு அனுப்பவும். அத்துடன் தங்களது பெயர் முகவரி தொலைபேசி இலக்கம் (மீள்நிரப்ப வேண்டிய தொலைபேசி இலக்கம்) என்பவற்றையும் அனுப்பவும்.

காலச் சக்கரம்

காலச் சக்கரத்தின்
விளிம்பில் எங்கே சென்றாலும்
நான் அறியவில்லை
காலம் என்ன சொல்ல வருகிறது என்பதனை

வாழ்க்கை வரம்பினை
புரட்டிப் பார்த்தால் காலச் சக்கரம்
வாழ்க்கை பற்றி என்ன
கூற வருகிறது என்பதனை
ஆன்மா அறியாது

காலத்தின் மாயத்தில்
இருள் விலகி வெளிச்சத்தில்
மூழ்கினும் என்னவோ
அறிந்தேன் காலச்
சக்கரத்தில் நானும்
ஓர் மானுடன்
என்பதை...

யோகராசா கவிதா
அன்னமலை-01

வாழ்வே போர்க்களம்

வாழ்க்கை என்னும் அரங்கம் இது,
வீரம் சோதிக்கும் போர்க்களம் இது,
விழுந்தாலும் மீண்டும் எழுவது தான்,
வெற்றியின் முதல் அடிக்கல் அது.

புயல் வீசும் இரவுகள் வரும்,
பாதை மறைக்கும் இருள் கூட வரும்,
துணிவின் தீபம் ஏந்தினால் போதும்,
தொடர்ந்த நடைபோக்கு வெளிச்சம் தரும்.

கண்ணீர் சிந்தும் கணங்களிலும்,
நம்பிக்கை பாடல் ஒலிக்க வேண்டும்,
கனவுகள் கையில் விளங்கும் வரை,
உழைப்பின் வாளை சுழற்ற வேண்டும்.

தோல்வி என்றால் முடிவல்ல,
அது வெற்றிக்கு பாலம்தான்,
துன்பம் என்றால் சாபமல்ல,
அது மனவலிமையின் சோதனையே.

காயம் தரும் கல்லும் நம் ஆசான்,
கடினமான காலமும் நம் நண்பன்,
பொறுமை கவசம், துணிவு வாள்,
நம்பிக்கையே நம் கொடி - உயர்த்துவோம்!

வாழ்க்கை போரில் வெல்வது யார்?
அச்சமற நிற்கும் மனம்தான்,
விரக்தி தாண்டி சிரிப்பது தான்,
வாழ்வு என்ற போரின் வீரர் தான்.

சீதாவாசன்
மத்தியமுகாம் - 06

அகநாழிகையின் அரமகள்

எனக்கென்ன உனக்கென்ன
அவனுக்கென்ன அவளுக்கென்ன
அடடட அவர்களுக்கென்னப்பா
அவள் அகநாழிகையின் அரமகள்
அஞ்சனம் இட்ட அவளது கண் சொல்லும்
அட்சதை போன்ற அவளது முகம் சொல்லும்
அணிமணி பூட்டி அணிதேராக வரும்
அரமங்கையர் அவயவம் கொண்ட அவதரி அவள் என்று

அனிச்சம் மலர் போன்ற அணங்கு நீ
அகநாழிகையில் இருக்கவேண்டிய அரமகள் நீ
அரந்தை உன்னை அட்டைக்குழியில் தள்ளினாலும்
அயாவுயிர் விட்டு அடல் கொள்

அங்கதம் பேசி உன்னை அலவுறு கொள்ள செய்தாலும்
அலவலை தவிர்த்து அரையம் போல செழிப்புறு
அமளியும் அட்டிலும் தான் உன் அசங்கு அல்ல
அம்மம் கொண்ட நீ தான் அவனியின் அடைகரை

அகம்படியார் துணை ஆடவர்க்கு மட்டும் தான்
அஞ்ஞைக்கு அந்த ஆத்தாளே துணை தான்
அடிசில் வடிக்க தான் அணங்கு என்ற அருவங்காட்டலை
அரணம் கொண்டு துரத்தியடிக்க புறப்படு

அரிக்கர் போன்ற உன் அரிகம் முடிந்து
அரிகதை போன்ற உன் அசங்குகளை
அடிசில் நடுவே மறைத்த அரசாணிக்காயாக
அங்கதம் பேசும் அற்றை பிறப்புகள் முன் அடக்கிவிடாதே

அத்தம் வரலாம் அலந்தலை வரலாம்
அரந்தையும் வரலாம் அடுப்பில் காளானும் பூக்கலாம்
அற்றை பட்டினி அல்கலும் தொடர்ந்தாலும்
அடையவர் முன் அலக்கண் கொள்ளாதே

அட்டாவதானம் கொண்ட அட்சய பாத்திரம் நீ
அல்குல் பகுதி அடல் கொண்டவள் நீ
அவையத்தார் முன்னிலையில் அறுகோட்டிரலை நீ
அண்ணல் கொண்ட அற்புத அகநாழிகையடி நீ

– ப்ரியமுடன் சுமித்ரா–

அரிசி உப்புமா கொழுக்கட்டை

"மசாலா பொரினா ரோட்டுக் கடையிலதான் சாப்பிட முடியுமா..? குரக்கன் களி, இனிப்பு அப்பம், குழாய் புட்டு என விதவிதமாக சமைத்து, வீட்டுல மணக்க மணக்க செய்ய முடியாதா..?’" "அதெல்லாம் ரொம்ப ரொம்ப ஈஸி" கைமணத்தையும், பாசத்தையும் வீடு முழுக்கப் பரவச் செய்யுங்கள். என்று நானும் கை கொடுக்கிறேன்.

-R.ரூபிகா

தேவையான பொருள்கள்

* அரிசி - ஒரு கப்
* துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன்
* தேங்காய் துருவல் - கால் கப்
* பச்சை மிளகாய் - 2
* கடுகு - 2 டீஸ்பூன்
* உளுத்தம்பருப்பு - 1/2 கப்
* பெருங்காயத்தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன்
* கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
* சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்
* எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
* உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

அரிசி, துவரம்பருப்பு, சீரகத்தை மிக்ஸியில் ரவையாக பொடித்து தனியாக வைக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயத்தூள் தாளித்து நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும். அதில் தேங்காய் துருவல், உப்பு சேர்த்து வதக்கி, தண்ணீர் ஊற்றிக் கொதிக்க வைக்கவும். நன்றாகக் கொதித்ததும், பொடித்து வைத்திருக்கும் ரவையைப் மெதுவாகப் போட்டுக் கிளறவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் இறக்கி விடவும். இளஞ்சூட்டில் இருக்கும்போது கொழுக்கட்டைகளாகப் பிடித்து, ஆவியில் வேக வைத்துப் பரிமாறவும்.

வாய்மொழிப் பாடகரும் இசைக் கலைஞருமான

யூ.எல்.ஆதம்பாவா

உங்களைப் பற்றி சிறியதொரு அறிமுகம் பெற முடியுமா?

எனது முழு பெயர் உதுமாலெப்பை ஆதம்பாவா. நான் 1957.06.28ஆம் ஆண்டு சாய்ந்தமருதில் பிறந்தேன். எனது ஆரம்பக் கல்வியை சாய்ந்தமருது ரியாலுல் ஜன்னா வித்தியாலயத்தில் மூன்றாம் ஆண்டு வரை கற்றேன், பின்னர் சாளம்பைக்கேணி 01 இல் அஹமது லெப்பை சுபைதா பீவி என்பவரை திருமணம் செய்து, நான்கு பிள்ளைகளுடன் (ஒரு ஆண் 03 பெண்) வசித்து வருகின்றேன். தந்தையின் பெயர் மீராலெப்பை உதுமாலெப்பை, தாயார் அபூபக்கர் லெப்பை ஆசியா உம்மா விவசாயத்தை எனது ஜீவனோபாய தொழிலாக செய்து வந்தேன். தற்போது சுகையீனம் காரணமாக வீட்டில் பிள்ளைகளின் பராமரிப்பில் வசித்து வருகின்றேன்.

கலைத்துறைக்குள் உங்களது பயணம் எப்போதிருந்து ஆரம்பம்

எனது 27ஆவது வயதில் கலைத்துறையில் ஈடுபட்டதோடு தற்பொழுது வரை கலை துறையில் ஈடுபட்டு வருகின்றேன். பாட்டு பாடுதல், பரக்கத் (சலங்கை) அடித்தல், பொல்லடி, கிராமியப் பாடல்கள், நாட்டார் பாடல்கள் போன்றவற்றைப்பாடி வருகின்றேன். எனது வாழ்வில் மறக்க முடியாத நிகழ்வாக பிரதேச செயலாளர் எஸ். கரன் அவர்கள் என்னை மேடை ஏற்றி எனக்கான முழுமையான அங்கீகாரம் வழங்கியதை வாழ்நாளில் மறக்க முடியாதுள்ளது.

நாவிதன்வெளி பிரதேசமுட்பட, இறக்காமம், பிபிலை, கல்முனை, அட்டாளைச்சேனை போன்ற பிரதேசங்களிலும் எனது அரங்கேற்றங்களைச் செய்துள்ளேன்.

உங்களது கலைத்துறை குரு பற்றி

எனது குருவான மறைந்த தபாலா கலைஞர் நிந்தவூர் ஹுசைன் அவர்கள்தான் இந்த கலைகளைக் கற்பித்தார். அத்துடன் இதை ஒரு சேவையாகச் செய்து வருவருகின்றேன். வருமானம் ஈட்டும் தொழிலாக அல்லாமல் பொழுதுபோக்காகவும் சமூகத்துக்கு தன்னால் முடியுமான செய்திகளை இதன் மூலம் வழங்குவதற்காகவும் இதனை தேர்ந்தெடுத்தேன். தன்னால் முடியுமான செய்திகளை இதன்

மூலம் வழங்குவதன் ஊடாக பெரும் திருப்தி கிடைக்கின்றது. அத்துடன் தனது குரு கலைஞர் நிந்தவூர் ஹுசைன் அவர்களுடைய இழப்பு ஈடு செய்ய இயலாத பேரிழப்பாகும். அவரின் ஊடாகத்தான் நான் இந்த அளவு கலைத்துறையில் சாதிக்க முடிந்தது. இறைவன் அவருக்கு நிரப்பமான கூலிகளை வழங்க வேண்டும் என பிராத்திக்கின்றேன்.

கலைத்துறையில் நீங்கள் பெற்ற விருதுகள் உங்களது கலைத்துறைக்கு உங்கள் குடும்பத்தினர் எப்படி ஆதரவ வழங்குகிறார்கள் இவைகள் பற்றி கூறுங்கள்

குறிப்பாக எனது மனைவி அஹமது லெப்பை சுபைதா பீவி அவர்களும் மற்றும் எனது பிள்ளைகளும் எனது இந்த கலைத்துறைக்கு பூரண ஒத்துழைப்புகளை வாங்குகின்றனர். அதேபோன்று இந்த கலைத்துறை மூலமாக சுவதம் கலைஞர் விருது, மற்றும் பல பாராட்டுகளும், சான்றிதழ்களும் கிடைக்கப்பெற்றன. கலைஞர் கொடுப்பனவையும் பெற்று வருகின்றேன். நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் மற்றும் பிரதேச செயலக கலாசார உத்தியோகத்தர்கள் எனது கலைப்பயணத்திற்கு சிறந்த உந்துதலாகவும் ஒத்தாசையாகவும் இருப்பதனால் அவர்களுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். இன்று வாய்மொழி பாடல்கள், பொல்லடி கலை போன்ற பாரம்பரிய கலைகள் அழிந்து வருகிறதே இளம் சமூகத்தினர் அதன் பால் ஆர்வம் இல்லாமல் செயல்படுகிறார்கள். இந்நிலையில் இளம் சமூகத்தினருக்கு நீங்கள் சொல்லும் ஆலோசனை என்ன? இன்றைய இளம் சமூகத்தினர் கலை, இலக்கியம் சமூக செயற்பாடுகளில் இருந்து தூரமாகி இருக்கிறார்கள். அவர்களின் சிந்தனை வேறு பக்கம் சென்று விட்டது என்று நினைக்கின்றேன். தேவை இல்லாத வீண் விடயங்களில் ஈடுபட்டு நேரத்தையும், காலத்தையும் வீணாக விரயம் செய்கிறார்கள். கலை என்பது, ஒவ்வொரு மனிதர்களுடைய ஆற்றலையும், உற்சாகத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் சீர்படுத்தும் விடயமாகும். எந்த விடயத்தைச் செய்வதானாலும் அதில் ஒரு கலையோடு செய்தால் நமக்கு ஒரு ஆத்ம திருப்தி வருகிறது. இளைஞர்களை மீண்டும் இந்த துறைக்குள் அழைக்க வேண்டும். அவர்களை ஆர்வப்படுத்த வேண்டும். ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

கலாசார உத்தியோகத்தர்களும், பிரதேச செயலகங்களும் கலைஞர்களைத் தேடுகிறார்கள். ஆனால் கலைஞர்கள் கலையைத் தேடாமல் வாழ்கிறார்கள். எனவே கலைஞர்களுக்கும், கலைக்கும், இந்தத் துறைக்கு பணி செய்பவர்களும் ஒன்றிணைந்து புதிய உற்சாகமான நமது அடுத்த வளருகின்ற பிள்ளைகளுக்கு உண்மையான கலையையும் மன நிம்மதிக்காகவும் சமூகத்தின் செயற்பாட்டுக்காகவும் சமயம் சார் செயற்பாட்டுக்காகவும் கலையையும் நமது பாரம்பரியத்தையும் பாதுகாப்பதற்கு இவர்களுக்கு வழிகாட்ட வேண்டியது சமூகத்தில் இருக்கின்ற மூத்த கலைஞர்களின் கடமையும் பொறுப்பும் ஆகும். இதற்காக கலை மன்றங்கள் நிறுவப்பட்டு எல்லோரையும் ஒன்று சேர்த்து பல பணிகளைச் செய்து கொண்டு வருகிறார்கள். அவற்றை கைவிடாமல் தொடர்ந்து ஆர்வம் உள்ளவர்கள் இத்துறையை திறன்பட செய்ய வேண்டும் என கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

නාවැලි NAAVELI
நாவெளி
பிரதேச செயலக மாதாந்த இலத்திரனியல் சஞ்சிகை

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தினால் மாதாந்தம் தொடர்ச்சியாக வெளிவருகின்ற நாவெளி மின்னிதழுக்கு ஆர்வமுள்ளவர்களிடம் இருந்து ஆக்கங்கள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.

பின்வரும் தலைப்புகளில் ஆக்கங்களை அனுப்ப முடியும்.

- வாழ்வியல் தத்துவம்
- பொருண்மியம்
- உலக அரசியல்
- கதைச் சாளரம் (சிறுகதை, மர்மத் தொடர்)
- அறிவுக்களஞ்சியம்
- மாணவர் அரங்கம்
- கல்வி, சட்டம் கற்போம்
- மனிதம் அல்லது மானுடம்
- விளையாட்டும் தேகாரோக்கியமும்
- கதம்பம் - (சமையல் கலை / அழகும் ஆரோக்கியமும் / வீட்டுக் குறிப்பு)
- பெண்ணியம்
- மருத்துவமும் நாமும்
- கவிதைச்சாரல் (மரபுக்கவிதை, நவீன கவிதை, ஹைக்கூ)

கவனிக்க வேண்டியவை:

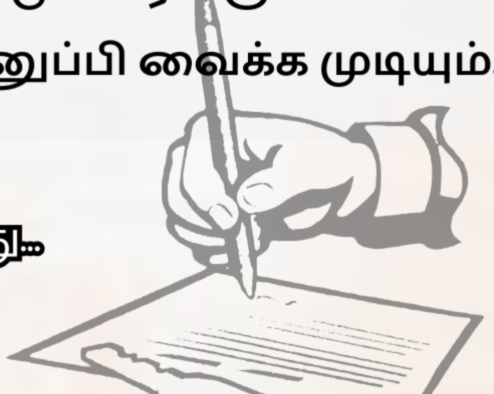
- ஒரு ஆக்கம் வேறு ஏதேனும் பிரசுரிப்பில் வந்திருந்தால், அதன் மறு பிரசுரம் என்பதை தாங்கள் உறுதிப் படுத்தல்.
- தகவலுக்கான பொறுப்பினை தாங்கள் எடுத்தல்.
- உத்தியோகப் பற்றற்ற, சந்தேகத்திற்கு இடமான தகவல் என நீங்கள் கருத்துமிடத்து, அதனை எமக்கு அனுப்பாதிருத்தல்.
- ஆக்கமும், ஆக்கம் தருபவர் பெயரும், தங்களிடம் எதிர் பார்க்கப்படும்.
- சஞ்சிகைக் குழுவின் இறுதித் தீர்மானத்தின் படி ஆக்கங்கள் பிரசுரிக்கப்படும்.

தங்கள் ஆக்கங்களின் மென்பிரதிகளை (Soft Copy)

▶ 0755424333 எனும் WhatsApp இலக்கத்திற்கு

▶ it@navithanveli.ds.gov.lk எனும் மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு

ஒவ்வொரு மாதமும் 15ஆம் திகதிக்கு முன் அனுப்பி வைக்க முடியும்.



உங்கள் ஆதரவை எதிர்பார்த்து...
என்றும் அன்புடன்,
மின்னிதழ் குழு.