World Children's Day

නාවෙළි

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: 23 ✦ இதழ்: 50 ✦ 2025ஆம் வருடம் ✦ கார்த்திகை மாதம் ✦ இருபத்தைந்தாம் திகதி

16

15

12

16

14

10

உள்ளடக்கம்

04 அபிவிருத்திப் பாதையில்
17 குறுக்கெழுத்துப் போட்டி
20 சுற்றுச்சூழல்
22 கதைச்சாளரம்
23 மருத்துவமும் நாமும்
25 உலக அரசியல்
27 கல்வி
29 அறிவுக் களஞ்சியம்
31 முகாமைத்துவம்
33 மானுடம்
35 பொருளாதாரம்
39 சட்டம் கற்போம்
41 கவிதைச்சாரல்
42 கதம்பம்
43 மருத்துவமும் நாமும்
47 படலையைத்தேடி

ஆசிரியரிடமிருந்து...

நாவெளி மலர் 23இல் உங்கள் அனைவரையும் சந்திப்பதில் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இருபத்து இரண்டு மாதங்களாக மாதாந்த மின்னிதழை வெளியிடுவதற்கு பல்வேறு வழிகளிலும் உதவிய அனைவருக்கும் நன்றியினைத் தெரிவிக்கின்றேன். அந்த வகையில் இவ் வருடத்தின் பதினோராவது மலராக பல்வேறு செய்திகள் மற்றும் பல்சுவை அம்சங்களைத் தாங்கிய வகையில் நாவெளி மலர் இருபத்து மூன்று உங்கள் கரங்களில் இன்று தவழ்கின்றது.

வாழ்க்கை என்பது அடிப்படையில் உறவுகளை உருவாக்குவதும் வளர்ப்பதும் ஆகும். இது மனித இருப்பின் அடித்தளமாகச் செயற்படுகிறது. குழந்தைப் பருவத்தின் ஆரம்ப நாள்கள் முதல் வாழ்க்கையின் பிற்காலம் வரை, உறவுகள் நமது அனுபவங்களை வடிவமைக்கின்றன, நமது அடையாளங்களை வரையறுக்கின்றன, மேலும் நமது உணர்வுகள் தொடர்பான நல்லிருப்பை வழிநடாத்துகின்றன. சுருக்கமாகக் கூறப்போனால், மனிதர்கள் ஒருவருடனொருவர் இணைந்து வாழ்வதன் மூலமே செழித்து வளர்கிறார்கள், மேலும் அர்த்தமுள்ள உறவுகளை வளர்ப்பது ஒரு நிறைவான வாழ்க்கையை நடாத்துவதில் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும்.

ஆரோக்கியமான உறவுகள் உளவியல் ரீதியான, உணர்ச்சி ரீதியான மற்றும் உடலியல் ரீதியான பல நன்மைகளை வழங்குகின்றன. சிறப்பான உறவுகள் சவால்கள் நிறைந்த தருணங்களில் பாதுகாப்பு மற்றும் ஆதரவை வழங்குகின்றன, மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டத்திற்கு எதிராக ஒரு கவசமாக செயற்படுகின்றன. வலுவான சமூக உறவுகள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதன் மூலமும், நோயெதிர்ப்பு செயற்பாட்டை மேம்படுத்துவதன் மூலமும், வயதாகும் போது மன வீழ்ச்சியின் அபாயத்தைக் குறைப்பதன் மூலமும் நீண்ட, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு பங்களிக்கின்றன என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இயற்கையாகவே, உறவுப் பிணைப்புகளை வளர்ப்பதற்கு முயற்சி, புரிந்துணர்வு மற்றும் மிகுந்த பொறுமை தேவை, ஆனால் அவற்றைக் கொண்டு சிறப்பான உறவுகள் கட்டியெழுப்பப்படும்போது கிடைக்கக்கூடிய வெகுமதிகள் மகத்தானவை.

உறவுகளை உருவாக்குவது தனிப்பட்ட வளர்ச்சியையும் கூட ஊக்குவிக்கிறது. மற்றவர்களுடனான உறவுத் தொடர்புகள் மூலம், பச்சாத்தாபம், தகவல்தொடர்பு திறன்கள் மற்றும் மன ஓர்மையை வளர்த்துக் கொள்கிறோம். வாழ்க்கையின் சிக்கல்களை கடந்து செல்வதற்கு அவசியமான விழுமியங்களான சமரசம், பொறுமை மற்றும் நம்பிக்கை ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை உறவுகள் நமக்குக் கற்பிக்கின்றன. மேலும், உறவுகள் மகிழ்ச்சியையும் குதூகலத்தையும் பெருகச்செய்கின்றன. நம் வாழ்க்கையை வளப்படுத்துவதும் நமது வாழ்க்கையில் ஒரு நோக்கத்தை நோக்கி நம்மை உந்தித் தள்ளுவதும் சிறப்பான மனித உறவுகள் தான்.

இன்றைய வேகமான டிஜிட்டல் யுகத்தில், உண்மையான உறவுகளைத் தக்கவைப்பது முன்னெப்போதையும் விட முக்கியமானதாகவும் சவாலுக்குரியதாகவும் மாற்றமுற்றுள்ளது. அர்த்தமுள்ள உரையாடல்களில் நேரத்தை முதலீடு செய்வது, சுறுசுறுப்பாகவும் கவனத்துடமும் மற்றவர்கள் பேசுவதைக் கேட்பது மற்றும் மற்றவர்கள் நல்ல செயல்களைச் செய்யும் போதும் சாதனைகளை தொடும்போதும் பாராட்டுவது ஆகியவை உறவுப் பிணைப்புகளை வலுப்படுத்த முக்கியமானவை. குடும்பமாக இருந்தாலென்ன, நண்பர்கள், சக ஊழியர்களாக இருந்தாலென்ன அல்லது எங்கள் சமூகமாக இருந்தாலென்ன நாம் இருக்குமிடத்தில் நல்ல உறவுகளைக் கட்டியெளுப்பும்போது அது நம் வாழ்க்கையில் ஆறுதல் மற்றும், ஆதரவு உணர்வை வழங்குகின்றன. இறுதியாக, எமது வாழ்க்கையின் உண்மையான செல்வம் என்பது நாம் உருவாக்கியுள்ள உறவுகளின் தரத்தில்தான் தங்கியுள்ளது, வேறெந்த செல்வம் இருந்தாலும் ஒருவருக்கு சிறப்பான உறவுகள் வாய்க்காவிட்டால் அவரின் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சி நிரம்பியதாகவோ அர்த்தம் உள்ளதாகவோ அமைய மாட்டாது. ஒரு சீரான வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ள விரும்பினால் உறவுகளுக்கு முன்னுரிமை அளிப்பது, வளர்ப்பது மற்றும் போற்றுவது மிக அவசியம் ஆகும். உறவுகளை முறித்துக் கொள்வது மிக இலகுவானது. ஆனால் பழைய நிலைக்கு அதைக் கட்டியெளுப்புவது மிகக் கடினமானது. ஒவ்வொருவரும் உறவுகளின் மகிமையை உணர்ந்து வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும், சமூகத்திலும், தேசத்தில் உள்ள வெவ்வேறு சமூகங்கள் மத்தியிலும் ஏன் நாடுகள் மத்தியிலும் சிறப்பான உறவுகளை மலரச்செய்யும்போது இந்த உலகம் வாழ்வதற்கு மேலும் சிறந்த இடமாக மாறும் என்பதில் எந்த சந்தேகமுமில்லை.

என்றும் அன்புடன்
ஆசிரியர்

"அழகான நாடு, புன்னகைக்கும் மக்கள்"

Clean Sri Lanka

நடமாடும் சேவை தொடர்பான தெளிவூட்டல்

ஜனாதிபதி செயலகத்தின் பணிப்புரையின் பேரிலும், அம்பாறை மாவட்ட செயலகத்தின் வழிகாட்டலின் கீழும், நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தின் ஏற்பாட்டிலும் "அழகான நாடு, புன்னகைக்கும் மக்கள்" எனும் மேன்மை தங்கிய ஜனாதிபதி அனுர குமார திசநாயக்க அவர்களின் மகுடவாசகத்தினை மக்கள் மயப்படுத்தும் விடயமே தூய்மையான இலங்கை நடமாடும் சேவையின் நோக்கமாக அமையப்பெற்றுள்ளது.

இந் நடமாடும் சேவையானது பாரம்பரிய அரச சேவைகளை வழங்கும் முறையில் இருந்து விலகி, சேவை அணுகல் (Service Accessibility), சுற்றுச்சுழல் பொறுப்பு (Environmental Responsibility), ஒழக்கரீதியான மனப்பான்மை மாற்றம் (Ethical Attitudinal Transfor mation) ஆகியவற்றைக் கொண்டு வடிவமைக்கப் பட்டுள்ளது.

நாடளாவிய ரீதியில் இத்தகைய Clean Sri Lanka நடமாடும் சேவை நடாத்தப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது. அம்பாரை மாவட்டத்திற்கான நிகழ்வானது அக்கரைப்பற்று, அம்பாரை மற்றும் நாவிதன்வெளி ஆகிய மூன்று பிரதேச செயலகங்களில் நடாத்த ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளது. நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்திற்கான நடமாடும் சேவையானது 2025.11.24 தொடக்கம் 2025.11.28ஆம் திகதி வரை பிரதேச செயலாளர் திருமதி ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் பிரதேச Clean Sri Lanka நடமாடும் சேவையின் ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. கு.நிரோஷன் (பிரதேச சபை உறுப்பினர்) அவர்களின் ஆலோசனையோடு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந் நிகழ்வானது ஜனாதிபதி செயலக Clean Sri Lanka நடமாடும் சேவைப் பணிப்பாளர், மாவட்டச் செயலாளர் மற்றும் கல்முனை பிராந்திய சுகாதார சேவைப் பணிப்பாளர், கல்முனை ஆதார வைத்தியசாலையின் பணிப்பாளர் மற்றும் பிரதேசத்தின் திணைக்களங்களின் கலந்த ஆலோசனைகளின்படி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந் நடமாடும் சேவையில் இடம்பெறவுள்ள பிரதான செயற்பாடுகள்:

1. அரசசேவை அணுகலை உயர்த்துதல் மற்றும் பொதுமக்களின் வசதியை உறுதிசெய்தல்.

2. பொதுமக்களுக்கு பொறுப்பு, கடமை குறித்தும் பொறுப்புக் கூறல் தொடர்பிலும் விழிப்புணர்வு ஊட்டல்.

3. சுற்றுச் சுழல் தொடர்பில் பொதுமக்களின் பொறுப்புணர்வை மேம்படுத்தல்.

4. கலை மற்றும் கலாசார நிகழ்ச்சிகள் மூலம் மக்களின் மனப்பான்மையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தல்.

5. மக்களின் வாழ்க்கையைப் பாதுகாக்க சுகாதார வசதி, வீதிப்பாதுகாப்பு, உணவுப்பாதுகாப்பு போன்ற எண்ணக்கருக்கள் அடிப்படையில் சமூகமட்ட வேலைத்திட்டங்களை நடாத்துதல்.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தால் முன்னெடுக்கப்படும் **Clean Sri Lanka** சுற்றுச்சூழல் மேம்பாட்டு நடவடிக்கையானது **2025.11.24** தொடக்கம் **2025.11.28** வரை அனைத்துக் கிராம உத்தியோகத்தர் பிரிவிகளிலும் நடாத்த ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. அனைத்துக் கிராமங்களிலும் சுற்றுச்சூழல் சுத்தம் செய்யும் நடவடிக்கைகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன.

சுற்றுச்சூழல்

விசேடமாக வீதியோரங்கள் மற்றும் வடிகான்களை சுத்தம் செய்தல், அவற்றில் உள்ள குப்பைகளை அகற்றல், பிளாஸ்டிக் சேகரிப்பு, மக்கள் மத்தியில் கழிவுகளை வீதியோரங்களில் போடுவதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் தொடர்பில் வீட்டிற்கு வீடு சென்று விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல், **200 - 300** மீற்றர் இடைவெளியில் குப்பைத் தொட்டிகள் அமைத்தல். வீதியோரங்களில் நிழல்தரும் மரங்களை நடுதல், விவசாயக் கால்வாய்களை சுத்தம் செய்தல், விசேடமாக மத்திய, மாகாண நீர்ப்பாசனத் திணைக்களங்களிற்குரிய வாய்க்கால்களில் காணப்படும் நீர்த்தாவரங்கள், கொடிகள் மற்றும் பிளாஸ்டிக், காகிதம், மண், இலைகள் போன்றவற்றை அகற்றுதல், வாய்க்கால்களின் நீளங்களை மும்மொழிகளிலும் தெளிவாகக் காட்சிப்படுத்துதல், இவற்றோடு மக்கள் மத்தியில் வாய்க்கால்களில் இரசாயனக் கழிவுகள் மற்றும் பிளாஸ்ரிக் கழிவுகள் போன்றவற்றை இடுவதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் தொடர்பாக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.

சுற்றுச் சூழலைத் தூய்மையாக்கும் நடவடிக்கையின் மற்றுமொரு செயற்பாடு பொதுக் கட்டடங்களை சுத்தம் செய்தலாகும். இங்கு பிரதானமாக அரச திணைக்களங்களின் கட்டடத் தொகுதிகள் மற்றும் அவற்றின் உள், வெளிச் சுற்றுச்சூழலை சுத்தம் செய்தல், அங்கு காணப்படும் பொருள்களை தரம் பிரித்து தேவையற்ற பொருள்களை அகற்ற நடவடிக்கை எடுத்தல் போன்ற விடயங்களைச் செயற்படுத்த எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. கிராமங்களில் அமைந்துள்ள பொதுக்கட்டடத் தொகுதிகளின் உள், வெளி சுற்றுச்சூழலை சுத்தம் செய்தல், அங்கு காணப்படும் பொருள்களை தரம் பிரித்து தேவையற்ற பொருள்களை அகற்ற நடவடிக்கை எடுத்தல், பொது மயானங்களின் சுற்றுச் சூழலை சுத்தம் செய்தல், நீர் நிலைகளைச் சுத்தம் செய்தல் கிணறுகள், குளங்கள், மழைநீர் சேகரிப்பு தொட்டிகள் போன்றவற்றை சுத்தம் செய்தல், தேவையான இடங்களில் சரியான மூடிகள், வேலிகள்

போன்றவற்றை அமைத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளும் முன்னெடுக்கப்படவுள்ளது.

நாவிதன்வெளிப் பிரதேச மக்களில் அதிகமானோர் வீட்டுத் தோட்ட நடவடிக்கையில் அதிகமாக ஈடுபடுகின்றனர். இவர்களுக்கு நஞ்சற்ற மரக்கறிச் செய்கை தொடர்பாக விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தல், பழ உற்பத்திகளை ஊக்குவித்தல், வாழ்க்கைச் செலவைக் குறைக்க வழிமுறைகளைக் காட்டுதல் மற்றும் உணவுப் பாதுகாப்பை மேம்படுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்படவுள்ளன.

இந்தப் பிரதேசத்தில் காணப்படும் பயன்படுத்தப்படாதுள்ள வெற்றுக் காணிகளை அடையாளம் காணல், அவை பற்றிக் காணி உரிமையாளர்களுக்கு தெரியப்படுத்தல், அவ்வாறான காணிகளில் காணப்படும் குப்பைகளை அகற்ற நடவடிக்கை எடுத்தல், மாற்றுத் தொழில் நடவடிக்கைகளுக்கு வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல், டெங்கு பரவலைத் தடுப்பதற்கு முயற்சி மேற்கொள்ளல், இவற்றுக்கு மேலதிகமாக கழிவுகளைத் தாம்பிரித்து (பிளாஸ்டிக், கண்ணாடி, மின்கழிவு (பேட்டறி, சார்ஜர்) பிரதேச சபை அல்லது தனியார் மறுசுழற்சி நிறுவனங்களுடன் இணைந்து அவற்றை முறைப்படி அகற்றுவதற்கான செயற்பாடுகள், தேங்காய் ஒடு, டயர், உடைந்த குடம் போன்றவற்றில் தேங்கிநிற்கும் நீரை அகற்றுதல், டெங்கு தடுப்பு குறித்து மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல் போன்றவற்றை மேற்கொள்ளத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறான நடவடிக்கைகள் ஆரோக்கியமான மற்றும் சுத்தமான சூழலை உருவாக்கும் எண்ணக்கருவில் நீடித்த மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். மேற்படி வேலைத்திட்டங்களின் ஊடாக **Clean Sri Lanka** சுற்றுச் சூழல் பாதுகாப்பு செயற்றிட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

பாடசாலை

பாடசாலைகளின் சுற்றுச் சூழலை சுத்தம் செய்தல், மலசல கூடங்களை சுத்தப்படுத்துதல், மலசல கூடங்களில் தேவையான திருத்த வேலைகளை முன்னெடுத்தல், அறுந்துள்ள மின் இணைப்புகளைப் பூரணப்படுத்தி பாதுகாப்பான மின் சுற்றுகளை ஏற்படுத்துதல், பாடசாலைகளில் உடைந்துள்ள தளபாடங்களைத் திருத்தி மீள் பாவனைக்கு எடுத்தல், பாவிக்கப்படாதிருக்கின்ற கட்டடங்களை முடியுமானளவு திருத்தி ஏதேனுமொரு விதத்தில் பாவனைக்கு உட்படுத்தல், நுளம்புகள், விஷ ஜந்துகள் கட்டங்களின் உடைந்த பகுதிகளில் பெருகாதவாறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல், இவற்றிற்கு மேலதிகமாகப் பாடசாலை மரக்கறித் தோட்டத்தை உருவாக்கிப் பராமரித்தல், பாடசாலைகளில் பூந்தோட்டங்களை உருவாக்குதல் மற்றும் தாவர வகைகளுக்குப் பெயரிடுதல், மூலிகைத் தோட்டங்களை அமைத்து மூலிகைகளுக்கு பெயரிடுதல் மற்றும் அம்மூலிகைகளின் பயன்பாடு தொடர்பாக கையேடுகள்

தயாரித்தல், வகுப்பறைகளின் சுவர்கள், கூரைகள் போன்றவற்றில் உள்ள உடைவுகள் மற்றும் சிதிலங்களை சீர்படுத்துதல், பாடசாலை மதில்கள் மற்றும் சுவர்களில் வரையப்பட்டுள ஓவியங்களில் எதிர்மறையான தாக்கத்தைச் செலுத்தக்கூடிய ஓவியங்களை அழித்து சொல்ல வேண்டிய விடயங்களை நேர்மறையான முறையில் ஓவியங்களாக வெளிப்படுத்தல் (உதாரணமாக - போதைப் பொருள்களின் படங்கள், வன்முறைகளை சித்தரிக்கும் படங்கள் அகற்றப்படல் வேண்டும்.) போன்ற செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்படவுள்ளன. இதனை பாடசாலைச் சமூகம், பெற்றோர், முக்கியமாக பழைய மாணவர்களைக் கொண்டு மேற்கொள்ள எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

வணக்கத்தலங்கள்

வணக்கத்தலங்களைச் சுத்தம் செய்யும் நடவடிக்கையின் ஊடாக கோயில், பள்ளிவாசல், தேவாலயம், விகாரை போன்ற வணக்கத்தலங்களின் வளாகங்களை சுத்தம் செய்தல், கட்டடங்களைச சுத்தம் செய்தல். வணக்கத் தலங்களில் சேர்ந்திருக்கும் தேவையற்ற பொருள்களை தரம்பிரித்து விற்பனை செய்தல், பிரசாதமாக விநியோகிக்கப்படும் உணவுப் பொருள்களை பொலித்தீன் மூலம் வழங்காமல் மாற்றுப் பொருள்கள் மூலம் வழங்க நடவடிக்கை எடுத்தல். (உதாரணமாக வாழை, தேக்கு இலைகளைப் பயன்படுத்தல் அத்துடன் இந்த விடயத்தை மேலும் வலுவாக்க வாழை, தேக்கு போன்ற மரக்கன்றுகளை வணக்கத் தல வளாகங்களில் நடுதல்)

அங்காடிப் பகுதிகள்

வீதியோர கடைத் தொகுதிகளைச் சுத்தம் செய்தலின் ஊடாக நாவிதன்வெளிப் பிரதேசத்தில் காணப்படும் கடைகளில் உள்ள பொருள்களை தரம் பிரித்து காட்சிப்படுத்தல், கடைகளின் சுற்றுப்புறச் சூழலை பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல், பொருள்களை பாதுகாப்பாக

வைத்திருத்தல், கடைகளிலுள்ள பொருள்களின் காலவதித் திகதிகளை கண்காணித்தல் மற்றும் விலைப்பட்டியலை சரிபார்த்தல் போன்ற விடயங்களை வீதியோரக் கடைத்தொகுதிகளை சுத்தம் செய்வதன் மூலம் சரிப்படுத்த முடியும்.

திணைக்களங்களின் சேவை வழங்கல்

பொதுமக்களுக்கான அரச சேவையினை வினைத்திறனாகவும் விரைவாகவும் வழங்கும் நோக்குடன் அரச திணைக்களங்களின் நடமாடும் சேவையானது 2025 நவம்பர் 27 காலை 8.30 மணிக்கு விவேகானந்தா மகா வித்தியாலய வளாகத்தில் நடாத்த ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இங்கு பொதுமக்களுக்கு சேவைகளை வழங்கும் நோக்குடன் சமூக சேவைப் பிரிவானது முதியோர் நலன்புரி சேவைகள், அங்கவீனர்களுக்கான சேவைகள், பொதுசன மாதாந்த கொடுப்பனவு சேவைகள், மாகாண சமூக சேவைகள் மற்றும் மத்திய சமூக சேவைகள் திணைக்களங்களின் ஊடாக பொதுமக்களுக்குச் சேவைகள் வழங்கப்படவுள்ளன.

காணிப் பிரிவானது காணி ஆவணங்கள் வழங்க உள்ளது, கணக்குப் பிரிவு மோட்டார் வாகனப் புத்தக உரிமை

மாற்றம் வியாபார பதிவுகளை மேற்கொள்ள உள்ளது.

திட்டமிடல் பிரிவினால் சிறு கைத்தொழில் முயற்சியாளர்களுக்கு வியாபாரப் பதிவு வழங்கல் நடவடிக்கையை மேற்கொள்வதோடு, தொழிற்கல்வி பயிற்சி நெறிகளுக்கு மாணவர்களை இணைத்தல், நிறுவனங்களிடம் இருந்து தொழில் அற்ற இளைஞர் யுவதிகளுக்கு தொழில்வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் வேலைத்திட்டத்தையும் நடாத்தவுள்ளது.

ஆட்பதிவு பிரிவினால் ஒருநாள் அடையாள அட்டை வழங்கல் சேவைகள், தொலைந்த அடையாள அட்டைக்கான அடையாள அட்டை வழங்கல் சேவைகள், புதுப்பித்தல் சேவைகள் போன்றன மேற்கொள்ளப்படும். பதிவாளர் பிரிவால் பிறப்பு இறப்பு மற்றும் திருமணச் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும்.

வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்பு பணியகத்தினால், தொழில்வாய்ப்பு வழிகாட்டல் சேவைகள் வழங்கப்படும். இவற்றிற்கு மேலதிகமாக பொலிஸ் திணைக்களம் பிரதேச சபை, விவசாயத் திணைக்களம், சுகாதாரத் திணைக்களம் போன்ற திணைக்களங்களின் சேவைகளும் வழங்கப்பட உள்ளன. மக்கள் நேரடியாக தங்களின் பிரச்சினைகளைத் தெரிவித்து சேவைகளைப் பெறுவதற்கான சிறந்த வாய்ப்பாக இது அமைகின்றது.

Clean Sri Lanka நடமாடும் சேவையின் ஒரு பகுதியான கலாசார நிகழ்வானது **2025** நவம்பர் **27**ஆம் திகதி மாலை **4.00** மணிக்கு கலைமகள் வித்தியாலய வளாகத்தில் நடைபெற உள்ளது. இந்நிகழ்வின் போது இப் பிரதேச கிராமிய கலை நிகழ்வுகள் ஊடாக **Clean Sri Lanka** நோக்கத்தை மக்கள் மயப்படுத்தல் செயற்பாடு இடம்பெறும். இங்கு பாடசாலை மாணவர்களின் நாடகம், வில்லுப்பாட்டு, கூத்து, நடனம் மற்றும் பாடல்நிகழ்வுகளை நடாத்த ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

Clean Sri Lanka நடமாடும் சேவையின் இறுதி நிகழ்வான சுகாதார வைத்திய சேவை **2025** நவம்பர் **28** ஆம் திகதி காலை **9.00** மணிக்கு அன்னமலை **- 03** சரஸ்வதி வித்தியாலயத்தில் நடாத்த ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த நிகழ்வை மருத்துவ ரீதியாக வலுப்படுத்துவதற்காக கல்முனை பிராந்திய சுகாதார பணிப்பாளர் அலுவலகம் **(RDHS, Kalmunai)**, நாவிதன்வெளி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகம் மற்றும் கல்முனை வடக்கு ஆதார வைத்தியசாலை **(Base Hospital, Kalmunai)** இணைந்து விரிவான மருத்துவ சேவைகளை வழங்க உள்ளனர். குறிப்பாகக் கண் தொடர்பான சுகாதார சேவைகள் வழங்கப்படும். கண் பார்வை குறைபாடுகள் உள்ளவர்களுக்கு இலவசமாக கண் பரிசோதனை, தேவையானவர்களுக்கு கண்ணாடிகள் **(spectacles)** வழங்குதல், மேலும் கண் புரை நோய் **(cataract)** அறுவை சிகிச்சைக்கான பரிந்துரை மற்றும் ஏற்பாடுகள் ஆகியவை நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன. இதனால் தெளிவான பார்வையை மீட்டெடுக்க முடியாமல் வீட்டில் இருப்பவர்கள் பெரிதும் பயனடைவார்கள்.

அரசின் மக்கள் நலனோம்பல் திட்டங்களைக் கொண்டு செல்வதைக் நோக்கமாகக் கொண்டே இந்த நடமாடும் சேவை வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நிகழ்வின் வாயிலாகக் கிராம மக்கள் அனைவரும் தங்களின் ஆரோக்கியத்தையும், சுற்றுச்சூழலையும், சமூக நலனையும் வலுப்படுத்திக்கொள்ளும் ஒரு அரிய வாய்ப்பு உருவாகின்றது. அனைவரும் ஒன்றுபட்டு இந்த சேவைகளில் பங்கேற்றுப் பயன்பெறுமாறு நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகம் இப் பிரதேச மக்களை அன்புடன் அழைக்கின்றது.

அதேபோல, பல் மருத்துவ முகாம் மூலமாக பல் வலி, ஈறு நோய், பல் நிரப்புதல், பல் அகற்றல் போன்ற சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன. கிராம மக்களிடையே அதிகரித்து வரும் NCDs (Non-Communicable Diseases) தொற்றா நோய்களான இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, இருதய நோய் போன்றவற்றை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து தடுப்பது மிக முக்கியமானது. அதற்காக இரத்தத்தில் குளுகோஸ் அளவு, இரத்த அழுத்தம், உடல் எடை மற்றும் BMI பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இளைஞர்களுக்கான சுகாதார கல்வி அமர்வுகள் மூலம் ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள், விளையாட்டு, உணவுப் பழக்கம் போன்றவை பற்றிய விழிப்புணர்வினை வழங்க எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

மொத்தத்தில், Clean Sri Lanka நடமாடும் சேவை மூலமாக நாவிதன்வெளிப் பிரதேச மக்களுக்கு அரச சேவை பெறுவதிலுள்ள சிக்கல்களை தவிர்த்து சுகாதாரம், சுற்றுச்சூழல பாதுகாப்பு, கல்வி, சமூக நலன், உணவுப் பாதுகாப்பு போன்றவற்றின் ஊடாக மக்களுக்கு நலன்களை வழங்கி கிராம மட்டத்திற்கு

திருமதி திலகராணி கிருபைராஜா
பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர்
பிரதேச செயலகம்
நாவிதன்வெளி

முழு நாடுமே ஒன்றாக' தேசிய விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி திட்டம்

-A. K. ஹனா

போதைப் பொருள் பாவனையை ஒழிப்பதற்கான சனாதிபதி செயலகத்தின் (Presidential Secretariat) "முழு நாடுமே ஒன்றாக" எனும் தேசிய செயற்பாட்டின் "அகன்று செல்" எனும் தொனிப்பொருளிலான தேசிய வேலைத்திட்டத்தின் ஆரம்ப நிகழ்வை முன்னிட்டு பிரதேச செயலக மட்டத்திலான விழிப்புணர்வு பேரணியும் போதைப்பொருள் பாவனைக்கெதிரான உத்தியோகத்தர்களின் சத்தியப்பிரமாண நிகழ்வும் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2025 ஒக்டோபர் 30ஆம் திகதியன்று காலை 10.00 மணியளவில் இடம்பெற்றது.

பிரதேச செயலக தேசிய அபாயகர ஔடத கட்டுப்பாட்டுச் சபையின் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் A.K. ஹனா அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் இடம்பெற்ற இந்நிகழ்வில்

பிரதேச செயலக கணக்காளர் திரு. க. றிஸ்வி யஹ்சர், சமுர்த்தி தலைமையக முகாமையாளர் திரு. செ. சிவம், நிருவாக கிராம உத்தியோகத்தர் திரு. மனோஜ் இந்ரஜித், மேலதிக மாவட்ட பதிவாளர் திரு. பு. நித்தியானந்தன் ஆகியோருடன் பிரதம முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்கள், அலுவலக மற்றும் வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து கொண்டனர். மேலும், இவ்வேலைத்திட்டம் தொடர்பான தெளிவூட்டல்களும் பிரதேச செயலாளரால் வழங்கப்பட்டது.

முதியோர் மற்றும் மாற்றுத் திறனாளிகளை பராமரிப்போருக்கான பயிற்சி திட்டம்

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவின் மத்திய முகாம் - 05/ 06 கிராம உத்தியோகத்தர் பிரிவுகளை உள்ளடக்கியதாக கிழக்கு மாகாண சமூக சேவைகள் திணைக்களத்தின் PSDG வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் முதியவர்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளைப் பராமரிக்கும் நபர்களை வலுப்படுத்துவதற்காக விழிப்புணர்வுப் பயிற்சிநெறி பிரதேச செயலாளர் ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் ஆலோசனையின் கீழும் உதவி பிரதேச செயலாளர் திருமதி S. நிருபா அவர்களின் வழிகாட்டலின் பேரிலும் 2025.11.01ஆம் திகதி நடைபெற்றது.

இதன்போது தொற்றா நோய் தொடர்பாக வைத்தியர் M.I.M.M.S. இர்ஸாட் (தொற்றா நோய்ப்பிரிவு, பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிமனை, கல்முனை) அவர்களும், உள ஆற்றுப்படுத்துதல் மற்றும் போதைப்பொருள் ஒழிப்பு தொடர்பாக M. M. G. B. M. றஷாட் (தேசிய அபாயகர ஔடதங்கள் கட்டுப்பாட்டு சபையின் வடக்கு கிழக்கு மாகாண இணைப்பாளர்) அவர்களும் மற்றும் சமூக சேவைகள் திணைக்களத்தினால் நலிவுற்ற மக்களுக்காக வழங்கப்படும் சேவைகள் தொடர்பாக K. சிவகுமார் (மாவட்ட உத்தியோகத்தர், அம்பாறை) அவர்களும் வளவாளர்களாக கலந்து கொண்டதுடன் பிரதேச செயலக சமூக சேவைகள் உத்தியோகத்தர் குரூஸ் குணரெட்ணம் மற்றும் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களான I. L. றியாஸ் I. L. ஜெஸ்ரா மற்றும் M. கமலினி ஆகியோரும் கிராம உத்தியோகத்தர்கள் T. கேந்துஜன் மற்றும் Ms. வசீமா ஆகியோரும் இச்செயலமர்வில் கலந்து கொண்டனர்.

-M. கமலினி

நாவிதன்வெளியில், நடைபெற்ற சமூக நல்லிணக்க கலாசார இலக்கிய பெருவிழா

-ஏ. எல். எம். ஷினாஸ்

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தின் கலாசார இலக்கிய விழா இம்முறை தமிழ், முஸ்லிம், சிங்கள மக்களை ஒன்றிணைத்து சமூக நல்லிணக்க கலாசார பெருவிழாவாக நடைபெற்றது. புத்தசாசன, மத மற்றும் கலாசார அலுவல்கள் அமைச்சின் கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களம், நீதி மற்றும் தேசிய ஒருமைப்பாட்டு அமைச்சு, கிழக்கு மாகாண பண்பாட்டலுவல்கள் திணைக்களம் ஆகியவற்றின் அனுசரணையோடு நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகம் ஒன்றிணைந்து ஏற்பாடு செய்து நடாத்திய சமூக நல்லிணக்க கலாசார பெருவிழா பிரதேச செயலாளர் திருமதி ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் தலைமையில் 2025 நவம்பர் 13ஆம் திகதி மாலை நடைபெற்றது.

கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் ஏ.எல்.எம். ஷினாஸ், நல்லிணக்க தேசிய ஒருமைப்பாட்டு அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திருமதி சசிகலா சசிகுமார், கிழக்குமாகாண பண்பாட்டலுவல்கள் திணைக்களத்தின் கலாசார உத்தியோகத்தர் திருமதி. நகுலநாயகி ஆகியோரின் நெறிப்படுத்தலில் பிரதேச செயலக சகல பிரிவு உத்தியோகத்தர்களும் ஒன்றிணைந்து விழா நிகழ்வுகளை ஏற்பாடு செய்திருந்தனர்.

அம்பாறை மாவட்ட மேலதிக அரசாங்க அதிபர் திருவாளர். சிவஞானம் ஜெகராஜன் நிகழ்வில் பிரதம அதிதியாகக் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்த இந்நிகழ்வில் தமிழ், முஸ்லிம், சிங்கள பாரம்பரிய பண்பாட்டு கலாசார நிகழ்வுகளோடு அதிதிகள் வரவேற்கப்பட்டு அரங்கில் நிகழ்வுகள் இடம்பெற்றன.

மாவட்டத்தில் மூவின மக்களும் வாழும் ஒரு பிரதேச செயலகமாக காணப்படும் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தில் மூவின மக்களும் ஒன்றிணைத்து சகவாழ்வு நல்லிணக்க சிந்தனையோடு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்த இந்த கலாசார பெருவிழாவில் மும்மதங்களையும் பிரதிபலிக்கும் கலை கலாசார நிகழ்வுகள் அரங்கேற்றப்பட்டத்துடன் பிரதேச மட்ட இலக்கியப் போட்டி தொடரில் வெற்றி பெற்ற மாணவர்கள் பரிசுகளும் சான்றிதழ்களும் வழங்கி பாராட்டி கௌரவிக்கப்பட்டார்கள்.

இதேவேளை 2024ஆம் ஆண்டு தேசிய இலக்கியப் போட்டித் தொடரில் தேசிய மட்டத்தில் இரண்டாம் இடத்தை பெற்று பிரதேசத்திற்கு பெருமையைப் பெற்றுத்தந்த நாவிதன்வெளி கலைமகள் வித்தியாலய மாணவி சாமித்தம்பி குகனா நினைவுச்சின்னம் வழங்கி பதக்கம் அணிவிக்கப்பட்டு பாராட்டி கௌரவிக்கப்பட்டார். பதிவு செய்யப்பட்ட நல்லிணக்க சகவாழ்வு மன்றங்களுக்கான சான்றிதழ்கள் வழங்கி வைக்கப்பட்டதுடன் கலை கலாசார நிகழ்ச்சிகளில் திறமைகளை வெளிப்படுத்திய போட்டித்தொடரில் வெற்றிபெற்ற மாணவர்களுக்கு பரிசில்களும் சான்றிதழ்களும் வழங்கி பாராட்டி கௌரவிக்கப்பட்டனர்.

நிகழ்வின் பிரதேச செயலகத்தின் கணக்காளர் கே. றிஸ்வி யஹ்சர், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி, திலகராணி கிருபைராஜா, நிருவாக உத்தியோகத்தர் ஒ. ஜீ. கே. குசுமின்ட, சமுர்த்தி தலைமையக முகாமையாளர் எஸ்.சிவம், மாவட்ட கலாசார உத்தியோகத்தர் ரி. எம். றின்ஸான், தேசிய ஒருமைப்பாடு நல்லிணக்க ஆளுநர் சபை உறுப்பினர் சி. சி. ஹாஸிம் ஸாலிஹ், கிராம சேவை நிருவாக உத்தியோகத்தர் மனோஜ் இந்திரஜித், இலக்கிய அதிதி S. செல்வ சிகாமணி, மேலதிக மாவட்ட பதிவாளர் பி. நித்தியானந்தன், சமூக சேவை உத்தியோகத்தர் குணரத்னம், கிராமிய அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் சர்மிலராஜன் உட்பட பிரதேச செயலகத்தின் உத்தியோகத்தர்கள், கலைஞர்கள், மதத் தலைவர்கள், போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற மாணவர்கள் என பலரும் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

நடமாடும் சேவைக்கான முன்னாயத்தக் கூட்டம்

ஜனாதிபதி செயலகத்தின் Clean Sri Lanka வேலைத்திட்டத்தின் ஊடாக பொதுமக்களுக்கான நடமாடும் சேவையை ஏற்பாடு செய்வதற்கான நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகப் பிரிவு மட்டத்திலான கலந்துரையாடலானது பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2025 ஒக்டோபர் 06ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலக கூட்ட மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது.

இந்நிகழ்வில் கல்முனை பிராந்திய சுகாதார பணிப்பாளர் அலுவலகத்தின் சார்பில் Dr. A. L. M. அஜ்வத், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர், சவளக்கடை கமநல அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திரு. வி. வினோதன், சவளக்கடை பொது சுகாதார பரிசோதகர், சவளக்கடை பொலிஸ் உத்தியோகத்தர் மற்றும் ஏனைய திணைக்களங்களின் உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து கொண்டனர். இதன் போது 2025 நவம்பர் 25, 26 மற்றும் 27ஆம் திகதிகளில் இடம்பெறத் திட்டமிடப்பட்டுள்ள நடமாடும் சேவைக்கான முன்னாயத்த வேலைகள் தொடர்பான தீர்மானங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

-K. அமிர்தலிங்கம்

வினைத்திறன் வாய்ந்த காணி பயன்பாடும் பயிர்ச் செய்கையும்

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகப் பிரிவிற்குட்பட்ட சொறிக்கல்முனை- 02 கிராம உத்தியோகத்தர் பிரிவிலுள்ள “மொட்டக் கொளனி” கிராமத்தினைச் சேர்ந்த இனங்காணப்பட்ட 20 விவசாயக் குடும்பங்களுக்கு அவர்களின் மேட்டு நிலப்பயிர்ச் செய்கையின் வினைத்திறனை அதிகரிக்குமுகமாக பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் வழிகாட்டலுக்கு அமைவாக விவசாய நடவடிக்கைகளுக்கான உதவித்தொகைகளை வழங்கி வைக்கும் நிகழ்வு பிரதேச செயலக கணக்காளர் திரு. க. றிஸ்வி யஹ்சர் அவர்களின் தலைமையில் 2025 நவம்பர் 11ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலகக் கூட்ட மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது. இதன்போது பிரதேச செயலக நிருவாக உத்தியோகத்தர் திரு. ஓ. ஜி. கீர்த்தி குசுமிந்த, காணிப் பயன்பாட்டு திட்டமிடல் உத்தியோகத்தர் M. M. நியாஸ் ஆகியோரும் கலந்து கொண்டு குறித்த குடும்பங்களுக்கான காசோலைகளை வழங்கி வைத்ததுடன் பிரதேச செயலகக் கணக்குப் பிரிவு மற்றும் காணிப்பிரிவு உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

-M. M. நியாஸ்

பொதியிடல் பயிற்சி நிகழ்வு

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகப் பிரிவிற்குட்பட்ட தெரிவு செய்யப்பட்ட தொழில் முயற்சியாளர்களுக்கான பொதியிடல் பயிற்சியானது பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் வழிகாட்டலுக்கமைவாக பிரதேச செயலக பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபைராஜா அவர்களின் தலைமையில் 2025 நவம்பர் 13 ஆம் திகதியன்று சவளக்கடை Rotary Club கட்டடத்தில் இடம்பெற்றது.

இந்நிகழ்வில் கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலக தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தர் திரு. S. தர்ஷன் அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயனாளிகளுக்கான குறித்த பயிற்சியினை வழங்கியதுடன் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக சிறுதொழில் முயற்சி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களான S. கலாயினி, K. சசிவதனி மற்றும் K. கமல்ராஜ் ஆகியோர் இதனை ஒருங்கிணைப்பு செய்திருந்தனர்.

-செ. கலாயினி

இலவச சிங்களப் பயிற்சிப் பாடநெறி

நீதி மற்றும் தேசிய ஒருமைப்பாட்டு அமைச்சின் தேசிய ஒற்றுமை மற்றும் நல்லிணக்கத்துக்கான செயலகத்தின் (ONUR) நிதிப் பங்களிப்பின் மூலம் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட இளைஞர் யுவதிகள் மற்றும் முன்பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கான 100 மணித்தியால சிங்கள பாடநெறியானது பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் வழிகாட்டலுக்கமைவாக 2025 ஒக்டோபர் 27ஆம் திகதியன்று நாவிதன்வெளி கலாசார மத்திய நிலையத்தில் ஆரம்பமானது.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக தேசிய ஒருமைப்பாட்டு அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் A. சசிகலா அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் இடம்பெறும் இப்பாடநெறிக்கான வளவாளராக சிங்கள பாட ஆசிரியர் M. M. முஜிப் அவர்கள் செயற்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

-A. சசிகலா

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல.22 இற்கான விடைகள்

1 ம	2 கா	3 பா	ர	4 த	5 ம்	■	6 உ
7 கு	ல	ம்	■	8 லை	ப	9 ண்	ப
10 ட	ம்	பு	■	■	11 ப்	பு	கா
ம்	■	■	12 ட	ன	அ	மா	ம்
■	13 ணை	14 ரு	க	■	■	■	ர
15 வி	ய	ர்	வை	■	16 னா	■	■
17 சு	ரி	த	■	18 லி	பு	ம்	19 அ
■	20 அ	ம	ரா	வ	தி	■	ணு

வெற்றியாளர்கள்

1ஆம் இடம்:

திருமதி. G. மணிவண்ணன்

அன்னமலை-01

2ஆம் இடம்:

திருமதி. R. பிரியதர்ஷன்

பாண்டிருப்பு-01

RELOAD

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல – 23

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

இடமிருந்து வலம்

01. ஆறு கடலில் கலக்கும் கழிமுகத்தின் பகுதி.
06. துணிச்சல் என்று பொருள்படும்.
07. கிணற்று நீரை அள்ள ஒருகாலத்தில் பயன்பட்டது (குழம்பி).
09. சூழ்ச்சி என்று பொருள்படும்.
10. கடலால் சூழ்ந்த பகுதி (திரும்பி).
12. விருட்சம் (குழம்பி).
13. பரீட்சை (குழம்பி).
15. இப்படியும் ஒரு கலைவடிவம் உண்டு (திரும்பி).
17. இது ஒரு வகைப்பேறு.
19. இது ஆடமுன் வால் ஆடக்கூடாது என்பர் (திரும்பி).
20. பளிங்கு என்றும் சொல்லலாம் (திரும்பி).
23. கணவன் மனைவியை இப்படியும் அழைப்பர்.
24. தீச்செயல் புரிபவள்.

மேலிருந்து கீழ்

01. பக்குவம் என்றும் சொல்லலாம்.
02. இதைக் கண்டால் நாயைக் காணோம்.
03. சுத்தம் என்றும் சொல்லலாம்.
04. மருத்துவ நூலை இப்படியும் சொல்வர்.
05. இவர்தான் படைப்பவராம் (குழம்பி).
08. நாரதரால் ஏற்படுவது (தலைகீழ்).
11. புனிதமான நீர்.
14. திகதிக்கு இப்படியும் சொல்வர்.
16. தெரிந்து கொண்டே பாழும் கிணற்றில் விழுபவர்களை இப்படியும் சொல்வர்.
17. நீரிலும் நிலத்திலும் வாழும் உயிரினம்.
18. சிலர் இப்படியும் உடன்படுவர்.
21. கம்பன் வீட்டுக் கட்டுத்தறியும் இதுபாடுமாம்.
22. சில சடங்குகளின் போது இதுவும் பின்பற்றப்படும்.

இதில் காணப்படும் குறுக்கெழுத்துப் போட்டிக்கான உருவமைப்பின் கட்டங்களை வெற்றுத்தாளில் தயாரித்து சரியான விடைகளைப் பூர்த்தி செய்து அதனை புகைப்படம் எடுத்து 2025.12.15ஆம் திகதி பி.ப. 04.15 மணிக்கு முன் 0755424333 எனும் வட்சப் இலக்கத்துக்கு அனுப்பவும். அத்துடன் தங்களது பெயர் முகவரி தொலைபேசி இலக்கம் (மீள்நிரப்ப வேண்டிய தொலைபேசி இலக்கம்) என்பவற்றையும் அனுப்பவும்.

ஒருங்கிணைந்த கிராமிய அபிவிருத்தி திட்டத்தினை அமுல்படுத்துவது தொடர்பில் கடந்த ஐப்பசி மாத நாவெளி சஞ்சிகையின் தொடர்ச்சியாக இம்மாத மின்னிதழ் தொடர்கிறது

9.3. மாவட்ட மட்டம்

• மாவட்ட செயலாளரின் முழுமையான வழிகாட்டலின் கீழ் திட்டமிடல் பணிப்பாளரால் இவ் வேலைத்திட்டத்தில் நடைமுறைப்படுத்துவதற்குரிய ஒருங்கிணைப்பு கிட்டிய கண்காணிப்பு மற்றும் பின் பணி ஆய்வுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

• பிரதேச செயலாளரால் சமர்ப்பித்த முன் மொழிவுகளை உரிய அமைச்சுக்கள் திணைக்களங்கள் மற்றும் நிறுவனங்களக்கு சமர்ப்பிப்பதற்கு மாவட்ட செயலாளரால் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.

• இவ் வேலைத்திட்டத்தினை நடைமுறைப்படுத்தும் போது மாவட்ட மட்டத்தில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் உரிய அமைச்சு மற்றும் நிறுவனங்களுக்கு சமர்ப்பிப்பதற்கு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்

• மாவட்ட மட்டத்தில் செயற்படுகின்ற பல்வேறு அரச. அரச நிருவாக தனியார் மற்றும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் அமைப்புக்களின் ஒத்துழைப்பினை இவ் வேலைத்திட்டத்தின் பொருட்டு பெற்றுக்கொள்வதற்கு தேவையான ஒருங்கிணைப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

• செயற்படுத்தப்படும் வேலைத்திட்டங்களின்/ கருத்திட்த்திட்டங்களின் முன்னேற்றத்தினை கிராமிய அபிவிருத்தி சமூகப் பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக வலுப்படுத்துகை அமைச்சின் கீழ் உள்ள கிராமிய அபிவிருத்தி பணியகத்திற்கு சமர்ப்பித்தல் வேண்டும்.

9.4. அமைச்சு மட்டம்

• இவ் வேலைத்திட்த்தினை செயற்படுத்துவது கண்கணிப்பது நெறிப்படுத்துவது முன்னேற்றத்தினைப் பரீட்சிப்பது மற்றும் நிறுவன ஒருங்கிணைப்புக்களை கிராமிய அபிவிருத்தி சமூகப் பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக வலுவூட்டல் அமைச்சின் கீழ் செயற்படுகின்ற கிராமிய அபிவிருத்தி பணியகத்தின் ஒத்துழைப்புடன் கிராம அபிவிருத்தி பயிற்ச்சி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் மூலம் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

• கிராம அபிவிருத்தித் திட்டத்தின் ஊடாக இனங்காணப்பட்ட வேலைத்திட்டங்கள்/ கருத்திட்டங்களை பிற அமைப்புக்களின் மற்றும் நிறுவனங்களின் ஒத்துழைப்புடன் நடைமுறைப்படுத்துதல்.

10. நிதி ஒதுக்கீட்டினை ஒதுக்குதல்

கிராமிய அபிவிருத்திப் பணியகத்தினூடாக அனுமதிக்கப்பட்ட நிதி ஒதுக்கீடுகள் நேரடியாக இந்த வேலைத்திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக அனுமதிக்கப்பட்டது.அதற்கு மேலதிகமாக கிராமிய அபிவிருத்தி சமூகப் பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக வலுவூட்டுகை அமைச்சு, பிற அமைச்சுக்கள், திணைக்களங்கள், மாகாண சபை உட்பட அரச மற்றும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின்

நிதி ஒதுக்கீட்டை பெற்றுக் கொள்ளும் பொருட்டு அந்த நிறுவனங்கள் ஒருங்கிணைப்பு செய்யப்படுகின்றது.

11. முன்னேற்ற அறிக்கைகளை சமர்ப்பித்தல்

ஒவ்வொரு மாதமும் 10 ஆம் திகதி அல்லது அதற்கு முன்னர் முன்னைய மாதத்திற்குரிய வேலைத்திட்டங்களின் பௌதீக மற்றும் நிதி முன்னேற்றத்தினை மாவட்ட செயலாளரின் சிபாரிசுடன் கிராம அபிவிருத்தி பணியகத்திற்கு அனுப்புவதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

ஒருங்கிணைந்த கிராமிய அபிவிருத்தி திட்டத்தினை அமுல்படுத்துவது தொடர்பிலான கிராமிய அபிவிருத்தி சமூகப் பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக வலுவூட்டுகை அமைச்சின் கீழ் உள்ள கிராம அபிவிருத்தி பணியகத்தினால் வெளியிடப்பட்ட சுற்றுநிரூபம் சம்பந்தமாக மாதாந்தம் வெளியிடப்பட்ட மின்னிதழ் சஞ்சிகையில் அவதானத்தினை செலுத்தினோம்.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்திற்கு மேற்படி நிகழ்ச்சி திட்டத்தின் கீழ் சாளம்பைக்கேணி - 05 கிராம சேவகர் பிரிவிற்கு **Sustainable Dairy Livelihoods - Empowering Communities Through Milk and Value Added Production** என்ற திட்டத்திற்கு ரூபா 2,649,625.00 நிதி கிடைக்கப்பெற்றுள்ளது. இதற்காக 15 பயனாளிகள் குறித்த சங்கத்திலிருந்து தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளார்கள். குறித்த பயனாளிகளுக்கு முதற் கட்டமாக திட்டத்தினை அமுல்படுத்துவது தொடர்பில் அறிவூட்டல் நிகழ்வு சென்ற 2025.09.16ஆம் திகதி நடைபெற்றது.

தெரிவு செய்யப்பட்ட 15 பயனாளிகளில் 10 பேருக்கு சென்ற 2025.10.03ஆம் திகதி மாடுகள் வழங்கி வைக்கப்பட்டன. இதற்காக பயனாளிகள் தலா ரூபா 100,000.00 பங்களிப்பு செய்ததுடன் அரச நிதியாக ஒவ்வொரு பயனாளிக்கும் ரூபா 150,000.00 வீதம் மொத்தமாக ரூபா 1,500,000.00 செலவு செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் இப்பயனாளிகளுக்கான மாட்டுக் கொட்டில்களை புனர்நிர்மாணிப்பதற்கு ரூபா 50,000.00 வீதம் மொத்தமாக ரூபா 500,000.00 அரச நிதி செலவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

இத்திட்டத்தின் கீழ் மேலும் 05 பயனாளிகளுக்கு பால் சார்ந்த பெறுமதி சேர் பொருட்கள் உற்பத்தி செய்வதற்கு தலா ரூபா 100,000.00 பெறுமதியான இயந்திரம் மற்றும் உபகரணங்கள் வழங்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன. இதற்கான அரச நிதியாக ரூபா 500,000.00 செலவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

ஒருங்கிணைந்த கிராமிய அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சி திட்டத்தின் கீழ் செயற்படுத்தப்படும் **Sustainable Dairy Livelihoods - Empowering Communities Through Milk and Value Added Production** திட்டத்தின் மூலம் குறித்த கிராம சேவகர் பிரிவின் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ள பயனாளிளை துறை சார்ந்த நிறுவனங்கள் மற்றும் கிராம மட்ட உத்தியோகத்தர்கள் தொடர்ந்தேர்ச்சியாக கண்காணிப்பதன் மூலமாக திட்டத்தினை நிலைபேறான திட்டமாக வைத்துக் கொள்வதுடன் இதன் பெறுபேறுகள் மூலமாக ஏனைய பிரிவுகளுக்கும் எதிர் காலத்தில் செயற்றிட்டங்கள் கிடைக்க வாய்ப்பாக அமையும். நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் இத்திட்டம் மூலம் குறித்த கிராம சேவகர் பிரிவு வறுமையிலிருந்து மீட்சி பெற்று எதிர்காலத்தில் மக்கள் ஒரு நியமமான வாழ்க்கை தரத்துடன் வாழ இத்திட்டம் வழிவகுக்கும் என்பது திண்ணம்.

முற்றும்

தொகுப்பு:
எம்.எச். ஜலிலா, அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

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

இலங்கையில் அதிகரித்து வரும் யானை - மனிதன் மோதல்

மகேசன் சதுஷ்ரிகா, செங்கலடி

இலங்கை ஆசியாவில் யானைகள் அதிகமாகக் காணப்படும் நாடுகளில் ஒன்றாகும். பல நூற்றாண்டுகளாக, யானைகள் இலங்கையின் கலாச்சாரம், வரலாறு, மதம் மற்றும் இயற்கைச் சூழலின் அடையாளமாக இருந்து வந்துள்ளன. ஆனாலும், சமீப காலங்களில் மனிதன் - வனவிலங்கு மோதல் மிகக் கவலைக்குரிய அளவில் அதிகரித்து வருகிறது. குறிப்பாக மனிதர்களுக்கும் யானைகளுக்கும் இடையிலான மோதல்கள் பெரும் உயிரிழப்பு, பொருளாதார இழப்பு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் சேதத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால் யானைகளின் பாதுகாப்புக்கும் மனிதர்களின் பாதுகாப்புக்கும் மிகப்பெரிய சவால் எழுந்துள்ளது.

இலங்கையின் வடக்கு, கிழக்கில் உள்ள கிளிநொச்சி, முல்லைத்தீவு, மட்டக்களப்பு, அம்பாறை மாவட்டங்கள் மற்றும் பதுளை, அனுராதபுரம், பொலன்னறுவை போன்ற மாவட்டங்களில் இந்த மோதல்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. காடுகள் குறைந்து வருதல், விவசாய நிலங்கள் விரிவடைதல், மனித குடியிருப்புகள் காட்டுப் பகுதிகளுக்குள் நீண்டு செல்வது போன்ற காரணங்களால் யானைகள் தங்கள் பாரம்பரிய இடப்பெயர்ச்சிப் பாதைகளை இழந்து வருகின்றன. உணவு மற்றும் நீர் தேடி யானைகள் கிராமங்களுக்குள் நுழையத் தொடங்குகின்றன; இதுவே மோதல்களின் முக்கிய காரணம். யானைகள் கிராமங்கள், விவசாய நிலங்கள், புறநகர்ப் பகுதிகளுக்குள் நுழையத் தொடங்குகின்றபோது அது பெரும் மோதல்களுக்கு வழிவகுக்கிறது.

இலங்கையில் வருடந்தோறும் அதிக எண்ணிக்கையான யானைகளும், பல மனிதர்களும் இந்த மோதல்களில் உயிரிழக்கின்றனர். மக்கள் தங்கள் பயிரைக் காப்பாற்ற மின்வேலிகள், வெடிமருந்துகள் போன்ற ஆபத்தான கருவிகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இதனால் யானைகள் வேதனைக்குள்ளாகி இறக்கின்றன. மறுபக்கம், யானைகளின் தாக்குதல் காரணமாக கிராம மக்கள் பயமுடன் வாழ வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகிறது. பல கிராமங்களில் பயிர்ச் சேதம் பெரும் பொருளாதார இழப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் மனிதர்களுக்கும் யானைகளுக்கும் இடையிலான உறவு விரிசலடைகிறது.

உண்மையில் யானைகள் தான் நம் நிலத்தையும் காடுகளையும் பாதுகாக்கும் இயற்கையின் முக்கிய தூண்களாக உள்ளன. மாறாக மனிதச் செயல்கள் அவற்றின் வாழ்விடத்தைத் தகர்க்கும் போது அவை தப்பிக்கப் போராடும் நிலையிலேயே இருக்கின்றன. யானைகள் இலங்கையின் பருவமழைக் காடுகளைப் புனரமைத்து, தாவர வித்துகளைப் பரப்புவதில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. எனவே யானைகளைப் பாதுகாப்பது சூழலையும் பாதுகாப்பதற்கு சமமானது. எனவே யானைகளைப் “பிரச்சினை” என்று பார்ப்பதற்குப் பதிலாக, இந்த நெருக்கடியின் அடிப்படைக் காரணங்களை நாம் புரிந்துகொள்வது அவசியம். இந்த நெருக்கடியைத் தீர்க்க இலங்கை அரசு, வனவளத் திணைக்களம் மற்றும் சுற்றுச் சூழல் அமைப்புகள் பல்வேறு முயற்சிகளை மேற்கொண்டு

வருகின்றன. யானை இடம்பெயர்வு பாதைகளை **(Elephant Corridors)** பாதுகாப்பது, காடுகளை மீண்டும் உருவாக்குவது, கிராமங்களை பாதுகாப்பு வேலிகளால் வலுப்படுத்துவது போன்ற முயற்சிகள் முன்னேற்றமாக உள்ளன. மேலும், யானைகளின் நகர்வைக் கண்காணிக்க **GPS** காலர் பொருத்துதல், கிராமங்களுக்கு முன்னெச்சரிக்கைத் தகவல்களை வழங்குதல் போன்ற தொழில்நுட்ப முயற்சிகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

மக்கள் விழிப்புணர்வும் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். யானைகளை அச்சுறுத்தும் முறைகள் பிரச்சினையைத் தீர்க்காது மாறாக மோதலை மட்டும் அதிகரிக்கும். கிராம மக்கள், வனத்திணைக்களம் மற்றும் உள்ளூர் நிர்வாகங்கள் இணைந்து பணியாற்றும் முறையில்தான் நீடித்த தீர்வைக் கொண்டு வர முடியும். யானைகள் எப்போது, எங்கு வருகின்றன என்பதை அறியும் தொழில்நுட்பங்களை பயன்படுத்தி, கிராமங்களுக்கு முன்கூட்டியே தகவல் வழங்கும் முயற்சிகள் பரவலாக முன்னெடுக்கப்படல் வேண்டும்.

இலங்கையில் அதிகரித்து வரும் யானை - மனிதன் நெருக்கடி, மனித வளர்ச்சி இயற்கையுடன் முரண்பட்டால் அதன் விளைவுகள் எவ்வளவு ஆபத்தானவை என்பதை நினைவூட்டுகிறது. மனிதர்களும் யானைகளும் சமநிலை மற்றும் மரியாதையுடன் வாழும் சூழலை உருவாக்குவது மட்டுமே இந்த மோதலின் நீண்டகாலத் தீர்வாகும். மனிதரும் யானையும் நம் நிலத்தின் இயற்கைச் சுழற்சியில் ஒன்றுக்கொன்று அவசியமானவை என்பதை நாம் உணர வேண்டிய நேரம் இது. சமநிலையைப் பாதுகாக்கும் முயற்சிகள் எடுக்கப்பட்டால், மனித வாழ்க்கையும் வனவிலங்குகளின் வாழ்வும் பாதுகாப்பாக இருக்கும். இயற்கையையும் ஏனைய உயிரினங்களையும் மதிக்கும் அணுகுமுறையால் மட்டுமே இலங்கையின் சூழல் மற்றும் அதன் யானை இனத்தைக் காப்பாற்றுவது சாத்தியமாகும்.

சிறுகதை

தண்ணீரின் குரல்

-வினோதினி, மாத்தளை

தலவாக்கலை அருகிலுள்ள தண்ணீர் தட்டுப்பாடு மிகுந்த ஒரு சிறிய கிராமம். காய்ந்து போன குளமும், மழை எங்கோ விலகி நின்ற வானமும் அந்த கிராமத்தின் தினசரி துயரத்தை பிரதிபலித்தன.

அங்கிருந்த குடிசைப் பகுதியில் வசித்த தாயும் மகனும். தனுஷா மற்றும் அவளது 10 வயது மகன் வேலன். அவர்களுக்குள் உள்ள அன்பு நீரின்றி காய்ந்து போகாத புனித கிணறு போல இருந்தது. ஒவ்வொரு காலையும் தனுஷா மூன்று கிலோமீட்டர் தூரத்தில் உள்ள ஒரே ஒரு கிணறுக்கு சென்று தண்ணீர் எடுத்துவந்து மகனுக்குச் சுட்ட கஞ்சி வைத்து அனுப்புவாள். அவள் கைகளில் நாற்பது வயதைத் தாண்டும் உழைப்பு கோடுகள் இருந்தாலும், மகனுக்கான அன்பு மட்டும் புதுமலர் போலச் சுருங்காதது. ஒரு நாள் வேலன் பள்ளியில் ஆசிரியர் கேட்டார்.

“நாளை உலக நீர் தினம். ஒவ்வொரு குழந்தையும் இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் கொண்டு வரணும். பள்ளி தோட்டத்துக்கு ஊற்றணும்.”

அந்தக் கேள்வி வேலனின் உள்ளத்தில் ஒரு அமைதியற்ற புயலை எழுப்பியது. அவனுக்குத் தண்ணீர் என்றால் உயிர். பெருவிழாவுக்காக வைத்துக் கொள்வது கூட வீட்டில் ஒரு பானை. அவன் எதுவும் சொல்லாமல் வீடு திரும்பினான். மாலை நேரத்தில் தனுஷா வழக்கம்போல் பானையை நிரப்பிச் சுமந்து வந்தாள். கால்நடையின் நடுக்கம், தோளில் பதிந்த வலியின் சத்தத்தை அவள் ஏற்று நடந்து வந்தாலும், முகத்தில் மகனுக்காக ஒரு சிரிப்பு மட்டும் குறையாது. வேலன் மெதுவாக கேட்டான், “அம்மா… நாளைக்கு பள்ளிக்கு இரண்டு லீட்டர் தண்ணீர் கொண்டு வரணுமாம்… பயிர்க்காக…” தனுஷா அவனைப் பார்த்தாள். அவள் பார்வையில் வலி, பெருமை, ஏமாற்றம் அனைத்தும் ஒன்றாக கலந்திருத்தது.

“மகனே… இந்தப் பானை வந்து என் உயிரோட சேர்ந்து இருக்குது. ஆனா நீ சொல்லறதுக்காக நான் வைக்கறேன். நீ பள்ளிக்குப் போறது எனக்கு நீருக்கு மேலுரிமை.”

அவள் அன்றைய இரவு சமையல் காரியம்

எல்லாம் முடித்துவிட்டு, கிணற்றிற்குப் போகப் புறப்பட்டாள். அந்தக் கறுப்பு இரவில் கிணற்றின் வழியில் மின்மினி பூச்சிகளின் ஒளி மட்டும் தெரிந்தது. அவளது கால் தடங்களில் வெறும் மணல் ஓசை. கிணற்றின் அருகே வந்தபோது தண்ணீரின் அடிப்பகுதி மட்டும் ஒளிர்ந்து கிடந்தது. அவளது நிழல் நீளமாக கிணற்றின் கரையைத் தாண்டி பரவியது.

“இந்த தண்ணீரை என் மகன் படிக்கணும்... வளரணும்... பச்சைப் பூ கவிழ்கிறது பார்க்கணும்...”

என்ற எண்ணத்துடன் அவள் பானையை மெதுவாக தண்ணீரில் இறக்கினாள். அதே நிமிடத்தில் காலின் கீழே உள்ள மணல் இடிந்து, அவள் சற்றே தவறிவிட்டாள். பானையில் எடுத்த தண்ணீரின் ஒரு பகுதி கசிந்து கிணற்றில் விழுந்தது. அவளுக்குள் ஓர் ஆழ்ந்த வலி.

“எவ்வளவு விலைமதிப்பான தண்ணீர்...!” என்று சொன்னபடி மீண்டும் பானையை நிரப்பினாள். கைகள் மெல்ல நடுங்கிக் கொண்டே இருந்தது. அவள் தன் உயிரை விட தண்ணீரைக் காக்கும் பற்றுக் கொண்டு, அங்கிருந்து வீடு திரும்பினாள். அடுத்த நாள் காலையில் வேலன் அந்த இரண்டு லீட்டர் தண்ணீரைக் கையில் பிடித்தபடி பள்ளிக்குச் சென்றான். ஆசிரியர் கேட்டார், “உன் அம்மா தான் கொண்டு வந்தாளா? கஷ்டமா இருந்திருக்கும்...” வேலன் ஒரு வார்த்தையை மட்டுமே சொன்னான்.

“அம்மா சொன்னா... என்னோட படிப்புக்காக தண்ணீரும் கூட உழைக்கணும் என்கிறதாம்...” அந்த வாக்கியம் கேட்ட ஆசிரியரின் கண்ணில் நீர் பெருகியது. அவர் தன்னுள் பேசிக்கொண்டார் “தண்ணீர் கசிவது மட்டுமல்ல... அம்மாவின் உயிர் கசந்து அவன் கையில் பானையாக நிற்கிறது.” அந்நாளிலிருந்து பள்ளியில் ஒரு புதிய திட்டம் தொடங்கப்பட்டது “ஒரு துளி - ஒரு உயிர்” கிராமத்தின் குழந்தைகள் தண்ணீரை வீணாக்காமல், சேமிக்கவும், மழைநீர் சேகரிக்கவும் கற்றார்கள். ஆனால் அந்த மாற்றம் தோன்ற காரணம் ஒரே ஒரு பெண்ணின் தியாகம் தனுஷா. கிராம மக்கள் சொன்னார்கள்.

“கிராமத்துக்கு நீர் வரவில்லை... ஆனா ஒரு அம்மாவின் தியாகம் எங்களோட இதயத்துக்கு நீராய் வந்தது.” வேலன் அந்த தினத்திலிருந்து படிப்பை இன்னும் அதிக அக்கறையோடு தொடர்ந்தான். அவனின் ஒவ்வொரு வெற்றியின் பின்னாலும் ஒரு குரல் இருந்தது.

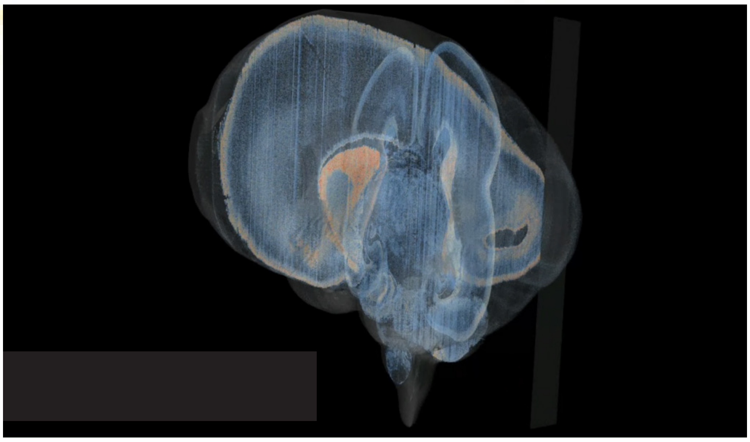
“மகனே... தண்ணீர் எடுத்த என் கையில உள்ள வலியோட நீ வளரணும்...”

அந்தக் குரல்... அவன் வாழ்க்கை முழுதும் ஒலித்துக் கொண்டே இருந்தது.

மனித மூளைச் செயற்பாட்டை கண்காணிக்க கருவி, மருத்துவ உலகின் புதிய அதிசயம்

கேம்பிரிட்ஜ் நகரில் உள்ள ரோசி மருத்துவமனையில் பரிசோதனைக்காக நீச்சல் தொப்பி போன்ற கருவி ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. இது குழந்தைகளின் மூளைச் செயற்பாட்டை கண்காணிக்க அல்ட்ரா சவுண்ட் தொழில் நுட்பத்தை பயன்படுத்தி உருவாக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.இது உலகிலேயே முதல் முறையாக பயன்படுத்தும் புதிய மருத்துவ தொழில் நுட்பமாகும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.தற்போது பிறந்து மூன்றே வாரங்களேயான "தியோ" என்ற குழந்தை இந்த தொழில்நுட்பத்தை பரிசோதிப்பதற்கு உதவியுள்ளதாகவும் தெரிவிக்கின்றது. கறுப்பு நிறத் தொப்பி போன்ற தோற்றத்தை கொண்ட இந்த சாதனத்தின் உள்ளே குழந்தையின் மூளைச் செயற்பாடுகளை நேரடியாக கண்காணிக்கும் சிறப்பு உபகரணங்கள் பொருத்தப்பட்டுள்ளன.

இந்த புதிய கண்டுபிடிப்பு கருவியின் மூலம் மூளைச் செயலிழப்பு,வலிப்பு நோய், (எபிலப்சி) மற்றும் கற்றல் குறைபாடுகள் போன்ற பிரச்சினைகள் உள்ள குழந்தைகளை இனங்கண்டு சிகிச்சை அளிக்க முடியுமென கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள்



கூறியுள்ளனர். மேலும் எதிர்வரும் 10 வருடங்களில் இந்த நவீன தொழில் நுட்பத்தை ஐக்கிய இராச்சியத்தின் மருத்துவமனைகளில் பரவலாக அறிமுகப்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளதாகவும் சர்வதேச ஊடகங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இந்த ஆய்வின் மூலம் புதிதாக பிறந்த குழந்தைகளின் தாய்ப்பால் குடிக்கும் அல்லது தூங்கும் நேரங்களில் கூட அவர்களின் மூளைச் செயற்பாட்டை துல்லியமாக கண்காணிக்கக் கூடிய ஒரு முறையை உருவாக்குவதே இதன் பிரதான நோக்கமாகும்.

பு. புவிராஸ்
த. சிவானந்தன்

தாகத்திற்கு நீர் குடித்தால் நலம் பெறும் எங்கள் தேகம்

நம்மில் அதிகமானோர் நீரை சரியாக அருந்துவதில்லை. ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சிகள் சொல்லும் விடயம் என்னவென்பதை சற்றுப் பார்ப்போம். சரியான முறையில் நீரைக் குடித்தால் நமது உடலில் நல்ல மாற்றங்களைக் காண முடியுமாம்.

நமது நல்லாரோக்கியம் நமது கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது. எங்களில் பலர் நீரின் முக்கியத்துவத்தை புரிந்து கொள்வதற்குத் தவறி விடுகின்றோம். ஆனால் நமது வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்த விரும்பினால் சுத்தமான நீர் குடிக்கின்ற பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். இவ்விடயத்தில் நாம் பின்வரும் முறைகளை கடைப்பிடித்தல் மிகுந்த பலன்களைத் தரும். நாம் தூங்கச் செல்வதற்கு முன் ஒரு கிளாஸ் நீர் குடித்தல் வேண்டும். இது இரவு நேரத்தில் நமது உடம்பு தன்னைத் தானே சுத்தம் செய்து கொள்ள உதவும். அதாவது உடலில் உள்ள கலங்களைப் புதுப்பிக்கவும் சிறுநீரகத்தை சுத்தம் செய்யவும் உதவும். இதனால் காலையில் எழுந்திருக்கும் போது புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

நீரை மெதுவாகக் குடித்தல் வேண்டும். பொதுவாக நாம் ஏதோ அவசர நிமித்தம் ஒரே நேரத்தில் நிறைய நீரை மடமடவென்று வேகமாகக் குடித்து விடுவோம். இதனால் நமது உடலால் அதன் முழுப்பலனையும் அடைய முடியாமல் போகும். கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் குடிப்பது தான் சிறந்தது என்று ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. குளிரூட்டப்பட்ட நீரை அருந்த வேண்டாம். அரை உஷ்ணத்தில் உள்ள சாதாரணமான நீரைப் பருகுதல் வேண்டும். சில்லென்ற குளிர்மையான நீரைப் பருகுவதால் அது நமது சமிபாட்டுத் தொகுதியைப் பாதிக்கும். குளிர்ந்த நீர் எமது பித்தப்பையை சுருங்கச் செய்து உணவுகள் சமிபாடடைகின்ற வேகத்தைக் குறைக்கச் செய்யும். ஆயுர்வேதம் மற்றும் மேலைத்தேய மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் கூறுவது போன்று வெது வெதுப்பான நீரைப் பயன்படுத்துவதால் சமிபாடு சீராக இடம் பெற்று வயிற்று உபாதைகள் குறைவடையும். அத்துடன் உடல் சூட்டையும் அது சரியாக வைத்திருக்கும்.

சாப்பிடும் போது அதிகமாக நீர் அருந்தக்கூடாது. அவ்வாறன்றி அதிக நீர் அருந்தினால் நமது வயிற்றில் உள்ள அமிலம் (acid) நீர்த்துப் போய் விடும். இதனால் உணவு சமிபாடு அடையாது. சாப்பிடுவதற்கு 30 நிமிடங்கள் முன்னரோ அல்லது சாப்பிட்ட பின் 30 நிமிடங்கள் தொடக்கம் ஒரு மணித்தியாலம் வரையிலான காலப் பகுதியில் நீர் அருந்துவது சாலச் சிறந்தது. நீர் அருந்துவது அவரவர் எடைக்கு ஏற்றவாறு இருத்தல் இங்கு முக்கியமாகும். இதன்படி டாக்டர் கிரிக்கோ ரோவிலினால் கூறப்பட்ட நீர் அருந்த வேண்டிய அட்டவணை பின்வருமாறு:

* 45KG - 1.9 LITRE
* 50KG - 2.3LITRE
* 55KG - 2.5LITRE
* 60KG - 2.5LITRE
* 65KG - 2.7LITRE
* 70KG - 2.9LITRE
* 75KG - 3.1LITRE

உடற்பயிற்சி தினமும் செய்தல் வேண்டும். அவ்வாறு பயிற்சிக்கு செல்லும் முன் நீர் அருந்திச் செல்லுதல் நமது உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க உதவும். எந்த வேலை செய்வதற்கும் முதல் ஒரு கிளாஸ் நீர் குடித்தல் வேண்டும். இது நமது தசைகள் நன்றாக வேலை செய்ய உதவும் அத்துடன் சோர்வைத் தடுக்கும். உடம்பின் எலக்ரோலைட் சமநிலையைக் காப்பாற்றும். இன்றைக்கு எம்மால் செய்யப்படும் சிறிய மாற்றம் நாளைக்கு எமது ஆரோக்கியத்தில் பெரிய சிறப்பான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

கி. யோகலிங்கம் (CMSO)

சூடான் நாட்டின் மனித நடத்தைக்கு பிறழ்வான சூடான பக்கங்கள்

சூடான் என்பது ஓர் இஸ்லாமிய நாடு 97% சுன்னி இஸ்லாமியர்களைக் கொண்டது. இந்த சுன்னி முஸ்லிம் என்பவர்கள் பாகிஸ்தான், சவூதி அரேபியா, பாலஸ்தீனம் என்பவற்றில் வாழ்பவர்கள். மீதமாகவுள்ள 03% உம் கிறிஸ்தவர்களாகும். இவர்கள் மிகவும் குறைந்த எண்ணிக்கையிலேயே இங்கு வாழ்கின்றார்கள். இந்த 97 சதவீதத்தில் சிறுபான்மை அரேபியர்களும் அடங்குவர். இந்த சூடான் நாட்டிற்கு எல்லையாக எகிப்துஇ எத்தியோப்பியா, லிபியா போன்ற நாடுகள் உள்ளன. உலகிலுள்ள 22 அரபு நாடுகளில் ஒரு நாடாக சூடான் உள்ளது. ஐந்து கோடிக்கும் அதிகமான மக்கள் தொகையை கொண்டது. 1,886, 068 சதுர km பரப்பளவு கொண்டதுமாகும். பரப்பளவைக் கொண்டு பார்க்கும் போது ஆபிரிக்க நாடுகளில் மூன்றாம் இடத்திலுள்ள மிகப் பெரிய நாடாகும். முதலாவது அல்ஜீரியா, இரண்டாவது கொங்கோ. இந்த சூடான் நாடு 1956ஆம் ஆண்டு சுதந்திரம் பெற்று 1985ஆம் ஆண்டு குடியரசாக மாற்றம் பெற்றது. தொடச்சியான வன்முறைகள்இ இரத்தக்களரிகள் உருவாகும் ஒரு நாடாகும். கடந்த 2011ஆம் ஆண்டு வன்முறைகள் மிக கொடூரமாக ஏற்பட்டு தெற்கு சூடான் என்று கிறிஸ்தவர்கள் பெரும்பான்மையாக வாழும் பகுதி பிரிந்து சென்றது. இன்று இந்த தெற்கு சூடான் நாட்டில் எந்தவிதமான பிரச்சினைகளோ, வன்முறைகளோ இன்றி சுதந்திரமாக கிறிஸ்தவர்கள் வாழுகின்றார்கள். ஆனால் சூடான் என்கின்ற இந்த காட்டுமிராண்டிகள் போல் வாழ்கின்ற வாழ்க்கை கொண்டவர்களால் புரியப்படும் அட்டகாசம் சொல்லில் அடங்காது, இங்கு நடைபெறும் உள்நாட்டுப் போர் என்பது சுன்னிமுஸ்லிம்களுக்கும் சிறுபான்மை அரேபியர்களுக்குமிடையிலான போர் என்று கூறினாலும், இங்கு வெகுவாக பாதிக்கப்படுவது கிறிஸ்தவ மக்களும் மற்றும் சிறுபான்மையாக வாழும் மக்களும் தான் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். இந்நிலையில் 520,000 குழந்தைகள் ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளால் பரிதாபமாக இறந்திருக்கின்றார்கள். மேலும் ஆயுதம் ஏந்திய படுபயங்கரவாதிகளால் 01 வயதுக்கு குறைந்த பெண்குழந்தைகள் வன்முறைக்கு இலக்காகி இறந்து இருக்கின்றார்கள். இந்த நடவடிக்கையை மனிதனாய் இருந்து ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாமலிருக்கின்றது. இந்த பிஞ்சுகளின் மரணம் என்பது படுபாதகமான செயற்பாடுகளின் வெளிப்பாடு என்பது இங்கு தெளிவானது. மேலும் இக்கொடுமைகளைக் கண்டு சற்று வயதான பெண் குழந்தைகளின் தற்கொலை மரணவீதம் கூட அதிகரித்து செல்கின்றது. மேற்கூறிய தகவல்கள் யாவும் ஐ.நா சபையின் அறிக்கைகளின் மூலம் வெளிக்கொண்டுவரப்பட்ட தகவல்களாகும்.

இவைகளை வைத்து நோக்கும் போது இங்கு இரண்டு கேள்விகள் எழுகின்றன. உலக ஐ.நா சபை என்பது தகவல்கள் சேகரிப்பு மையம் மட்டும்தானா? என்பதும் ஐ.நா படைகள் என்ன நடவடிக்கைகளுக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றன? இந்த காட்டுமிராண்டித்தன நடவடிக்கைகளை கட்டுப்படுத்த

ஐ.நாவால் முடியாதா? அவ்வாறெனின் இந்த ஐ.நா சபை தேவையா? என்பது போல் மற்றுமொரு கேள்வியாக ஊடகங்களில் பக்கச்சார்பான செயற்பாடுகள் இஸ்ரேல் நாட்டுப்படைகள் காசா அப்பாவி மக்களைக் கொல்லும் போது அவைகளை நிமிடத்திற்கு நிமிடம் வெளி உலகிற்கு கொண்டு வந்த இந்த ஊடகங்கள் 01 வயது பெண் குழந்தைகளையும் பெண் சிறுமிகளையும் வல்லுறவுக்கு உட்படுத்தி கொலை செய்யும் போது வாய்மூடி மௌனியாகப் பக்கச் சார்பாக செயற்படுவதுமாகும், 1956ஆம் ஆண்டிலிருந்து இன்று வரை சூடானில் அரசுக்கு எதிரான ஆட்சிக் கவிழ்ப்பு 20 தடவைகள் இடம் பெற்றுள்ளன. இவர்களுக்கு வன்முறைக் கலாச்சாரம் என்பது புரையோடிபோயுள்ள விடயம். சூடானில் தங்கத்தின் விளைவு, கனியவளங்கள் மிக மிக அதிகமாக கிடைப்பதன் காரணத்தாலும் அந்நிய நாட்டுச் சக்திகளின் சுரண்டல், தலையீட்டாலும் அவர்களுக்குள்ளேயே அவர்கள் மோதிக் கொண்டு சாவது தான் அவர்கள் பெற்றவரம்.

தற்போது அங்கு இடம் பெறும் வன்முறைகளின் ஆரம்பக் கட்டம் 2023ஆம் அண்டு ஏப்ரல் 15ஆந் திகதியிலிருந்து இன்று வரை தொடர்ந்து கொண்டேவருகின்றது. 30 வருடங்களுக்கு முன் சூடான் அரசைக் கைப்பற்றி ஆட்சி செய்த ஒமர் அல்வாசித் என்பவர் இராணுவ ஆட்சி செய்தார். இவரது ஆட்சிக்கு எதிராக மக்கள் போராடியதால் இராணுவ ஆட்சி வேண்டாம் எனக் கூறி ஜனநாய ஆட்சி வேண்டி இவரது ஆட்சி கவிழ்க்கப்பட்டது. பின்னர் இராணுவமும் மக்களும் கலந்த கூட்டாட்சி முறை இருவருடங்கள் வரை நடைபெற்ற பின்னர் அது கவிழ்க்கப்பட்டது. அதன் பின்னர் அதாவது 2019ஆம் ஆண்டிற்கு பிறகு வன்முறைகள் தலைவிரித்தாடின.

இங்கு தலைவிரித்தாடும் வன்முறைகளுக்கு இரண்டு இராணுவக் குழுக்களின் அதிகார போட்டிதான் முக்கிய காரணம். அதாவது சூடான் இராணுவ தளபதிகள் ஆகும். முதலாவது தளபதி ஜெனரல் அப்துல்பத்தா அல் பர்ஹான் என்பவரும் (சூடான் இராணுவம்), சூடான் துணை இராணுவப் படையின் தளபதி முஹமட் ஹம்தான் தகலு என்பவரும் ஏட்டிக்குப் போட்டியாக ஆட்சி செய்வதில் வன்முறைகளை கட்டவிழ்த்து அராஜகம் இன்று வரை செய்து வருகின்றார்கள். சூடான் இராணுவ தளபதிக்கு எகிப்து நாடு துணைநிற்கின்றது. மற்றைய துணை இராணுவ படைக்கு ஐக்கிய அரபு இராச்சியம், லிபியா போன்றன துணைநிற்கின்றன. இதில் இந்த துணை இராணுவக் குழுக்களே கிறிஸ்தவ மக்களின் பெரும் அழிவுகளுக்கு காரணமாக உள்ளன. கிறிஸ்தவ குடும்பத்திலுள்ள ஆண் குழந்தைகள், இளைஞர்கள், முதியவர்களை ஒட்டுமொத்தமாக கொலை செய்து பின்னர் அக்குடும்பங்களில் உள்ள பெண் குழந்தைகள், கன்னிப்பெண்கள் வயதான பெண்களை வல்லுறவுக்கு உற்படுத்தி கொல்லுவதும் உயிரோடு விடுவதுமாக உள்ளனர். இதற்கு அவர்கள் கூறும் காரணம் வல்லுறவுக்கு உட்படுத்துவதால் அவர்கள் மூலம் உருவாகும் குழந்தைகள் நல்ல வீரியமுடையவர்களாக உருவாகுவார்கள் என்பதுதான். எது எப்படி இருந்தாலும் ஓர் உயிரை தான்தோன்றித்தனமாக கொல்வதற்கு யாருக்கும் உரிமையில்லை.

உலகில் மதங்களின் பெயரை வைத்து மனித இனங்களை அழிப்பது என்பது ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாது. அவ்வாறன நடவடிக்கைகளுக்கு எந்த மதமும் பொறுப்பல்ல. பொதுவாக உலகம் தற்போது வன்முறைகள் என்ற கலாச்சாரத்திற்குள் அமிழ்ந்துவிட்டது. மதங்களை நாம் உள்வாங்கி எந்த கருத்துக்களையும் கூறமுடியாது. உலகம் தோன்றியதிலிருந்து பலவிதமான மனிதர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்ட பல அழிவுகள் உலகைப் புரட்டிப் போட்டுள்ளன. சிலுவைப்போர், இன்று வரை பல மனித அழிப்பு போர்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. கடந்த காலங்களில் ஈராக்கில் ஐந்து இலட்சம் குழந்தைகள் அழிப்பு என்பது வேதனையான விடயம். அறிவு வளர்ச்சி உச்சத்திற்கு சென்று கொண்டிருக்கும் இக்காலகட்டத்தில் இவ்வகையான காட்டுமிராண்டிகளின் ஈனச்செயற்பாட்டினை இல்லாதொழிக்க இந்த மனித உரிமை ஆர்வலர்கள் செயலற்றதாகப் போன ஐக்கிய நாடுகள் சபை போன்ற சர்வதேச அமைப்புக்கள் உடனடியாக தலையீடு செய்து இவைகளை நிறுத்த வேண்டும்.

பாலஸ்தீனத்தில் காசா மக்களின் அவலம் ஓரளவு முடிவுற்ற நிலையில் உலகில் எந்த மூலையிலோ எங்கோ என்னவோ கொடுமைகள் நடந்து கொண்டிருப்பது மனதிற்கு வேதனை தருகின்ற ஓர் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத விடயம். ஒரு நாட்டின் இயற்கை வளம் இறைவனால் வழங்கப்டுகின்ற அருட்கொடையாகும். இந்த இயற்கை வளங்களை சூறையாட நினைக்கும் அதிகார வெறிக்கொண்ட வல்லரசுகள் உள்நாட்டில் குழப்பநிலையை ஏற்படுத்திஇ மனித உயிர்கள் அதனால் அழிந்து கொண்டிருப்பது இறைவனின் கட்டளையா? தண்டனையா? என்றும் யோசிக்க வைக்கின்றது.

-கியோ

ஆரம்பப் பிரிவு வகுப்புகளில் மாணவர்களுக்குக் கற்பிப்பதை விட, கற்பதற்கான ஊக்கத்தைத் தூண்டுவதே ஆசிரியரின் முதன்மையான பணி

-மகேஸ்வரன் நிதுஷ்ரிகா, செங்கலடி

ஆரம்பப் பிரிவு வகுப்புகள் ஒரு குழந்தையின் அறிவு, திறன், சமூகப் பழக்கம், மனப்பாங்கு ஆகியவற்றின் விருத்திக்கான அடித்தளமாக அமைகின்றன. இந்த வயதில் குழந்தைகள் ஆர்வம், ஆச்சரியம், ஆராயும் மனப்பான்மை ஆகியவற்றால் நிரம்பியவர்களாக இருப்பார்கள். எனவே, அவர்களுக்கு நேரடியாக அறிவைச் செலுத்துவதை விட, ஒரு ஆசிரியர் செய்ய வேண்டிய மிகப் பெரும் பணி கற்றலுக்கான தூண்டுதலை உருவாக்குவதேயாகும். இது மாணவர்களின் முழுக் கல்விப்பயணத்தையும் தீர்மானிக்கும் முக்கிய காரணியாக அமைகிறது.

முதலில், ஆரம்பப் பருவக் குழந்தைகளுக்கு இயற்கையாகவே கற்றுக்கொள்ளும் உள்ளார்ந்த விருப்பம் உள்ளது. அவர்களது சுற்றுப்புறத்தை ஆராய்வது, கேள்விகளை எழுப்புவது, புதிய விஷயங்களைத் தொட முயற்சிப்பது போன்ற செயல்கள் இவ்விருப்பத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன. ஆனால், ஆசிரியரினால் நடாத்தப்படும் அறிவைப் புகட்டுதல் செயன்முறை மாணவர்களின் ஆராய்வு மன விருப்பை சில நேரங்களில் தடுக்கும் அபாயமும் உண்டு. எனவே, அந்த இயற்கையான ஆர்வத்தை நசுக்காமல், அதனை மேம்படுத்தி வளர்க்கும் ஒரு சூழலை ஆசிரியர் உருவாக்க வேண்டும்.

இரண்டாவது, கற்றலுக்கான ஊக்கம் உருவானால், மாணவன் தன்னிச்சையாக அறிவைப் பெற முயலுவான். இது கல்வியைப் பெற வேண்டுமானால் கஷ்டப்பட்டுப் படிக்க வேண்டும் என்ற கட்டாய மனப்போக்கை மாற்றி கல்வி கற்றுக் கொள்வது ஒரு மகிழ்ச்சியான அனுபவம் எனும் நிலையை உருவாக்கும். ஆரம்ப வகுப்புகளில் ஆசிரியர் கற்றலின் மகிழ்ச்சியைத் தந்தால், அந்த மகிழ்ச்சி மாணவரின் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடரும். இந்த மனப்போக்கே மாணவர்களை படைப்பாற்றல் மிக்கவர்களாகவும், சுயமாக சிந்திப்பவர்களாகவும் மாற்றும். அறிவு கொடுப்பது ஒரு குறுகிய காலச் செயல்; ஆனால் அறிவைப் பெறும் ஆர்வத்தை விதைப்பது நிலைபேறான ஒரு உயர்ந்த செயலாகும்.

மூன்றாவது, எப்போதும் ஓர் நல்ல ஆசிரியரின் செயல் பிள்ளைகளுக்கு வழிகாட்டும் விளக்காக அமைய வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நேரடியாகப் பாடப் புத்தகக் கல்வி அளிப்பது அவசியம் என்றாலும், அது மட்டுமே ஆசிரியரின் கடமையல்ல. சிறு வயதில் விளையாட்டு வழிக் கற்றலும், கதை சொல்லும் முறை கற்றலும்,

பாடல், கவிதை, படக்காட்சிகள் போன்ற சுவாரஸ்யமான நடைமுறைகளும் மாணவரின் மனதை ஈர்க்கும். மாணவன் கற்றலின்பால் ஈர்க்கப்பட்டால்தான் அவன் அறிவைத் தழுவிக் கொள்வான்.

நான்காவது, கற்றலுக்கான ஊக்கத்தை ஏற்படுத்துவதில் ஆசிரியரின் நடத்தை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மாணவரின் ஒவ்வொரு சிறு முன்னேற்றத்தையும் பாராட்டுவது, அவர்களின் கேள்விகளை மதித்து பதில் அளிப்பது, தவறுகளை சுட்டிக்காட்டும் போது ஊக்கம் இழக்காதபடி வழி நடாத்துவது போன்ற நடைமுறைகள் குழந்தைகளின் சுய நம்பிக்கையை உயர்த்துகின்றன. "நான் கற்க முடியும்" என்ற நம்பிக்கை உருவானால், கல்வி பெறுவது தானாகவே எளிதாகிப் போகும்.

முடிவாக, ஆரம்பப் பிரிவுக் கல்வி என்பது அறிவை ஊற்றிக் கொட்டும் நிலை அல்ல; அது கற்றலை நேசிக்கும் மனங்களை வளர்க்கும் பருவமாகும். அந்த நேசத்தை ஏற்படுத்தும் தூண்டுதலை வழங்குவதே ஆசிரியரின் உயர்ந்த பணி. கற்பித்தல் கலையை விட, கற்கத் தூண்டும் கலை மிகப் பெரியது. அந்தக் கலையைக் கைக்கொண்ட ஆசிரியர்களால் தான் சிந்திக்கும், ஆராயும், மனிதநேயமும் படைப்பாற்றலும் கொண்ட புதிய தலைமுறை உருவாகும்.

சாதகங்களும் சவால்களும்

AI - உலாவியின் அறிமுகம் தொழில்நுட்ப உலகின் புதிய திருப்புமுனையா?

ஆரம்பத்தில் ஒரு சாதாரண சாட்போட்n ஆக அறிமுகமாகி, இன்று உலகையே மாற்றியமைத்துக் கொண்டிருக்கும் OpenAI நிறுவனம், தற்போது கூகிள் குரோம் மற்றும் மைக்ரோசாஃப்ட் எட்ஜ் போன்ற இணைய உலாவிகளுக்கு (Web Browsers) நேரடியாக சவால் விடும் வகையில், முற்றிலும் புதியதொரு AI-அடிப்படையிலான உலாவியை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. அதன் பெயர் 'ChatGPT அட்லஸ்' (ChatGPT Atlas).

கடந்த அக்டோபர் 21, 2025 அன்று, Mac OS பயனாளர்களுக்காக முதற்கட்டமாக இந்த உலாவி வெளியிடப்பட்டது. இது வெறும் ChatGPT நீட்டிப்பு (Extension) அல்ல; இணையத்துடன் நாம் தொடர்புகொள்ளும் முறையை அடியோடு மாற்றியமைக்கும் நோக்குடன் வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு சூப்பர் அசிஸ்டன்ட்' (Super-Assistant) என்று OpenAI இதனை வர்ணிக்கிறது. அட்லஸ் என்றால் என்ன? இது எவ்வாறு செயல்படுகிறது? இது உங்களுக்குத் தேவையான கருவியா? என்பதைப் பற்றி ஆழமாக அலசுவோம்.

அட்லஸ்:
AI-ஐ மையமாகக் கொண்ட வடிவமைப்பு

பாரம்பரிய இணைய உலாவிகள் தகவல்களைத் தேடுவதற்கும், பக்கங்களை ஏற்றவும் மட்டுமே உருவாக்கப்பட்டன. ஆனால், ChatGPT Atlas, ChatGPT-ஐ தனது மையமாகக் கொண்டு, பயனரின் ஒவ்வொரு தேடல், ஆராய்ச்சி, மற்றும் முடிவெடுக்கும் செயல்பாடுகளிலும் ஒரு உதவியாளராகச் செயல்பட வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

தொழில்நுட்ப ரீதியாக, அட்லஸ் ஒரு குரோமியம் (Chromium) அடிப்படையிலான உலாவிதான். ஆனால், இதில் உள்ள ChatGPT-யின் ஆழமான ஒருங்கிணைப்பு (Deep Integration) அதை முற்றிலும் மாறுபட்ட அனுபவமாக மாற்றுகிறது.

1. ஒவ்வொரு தாவலிலும் (Tab) ChatGPT:

அட்லஸ்-ல் நீங்கள் ஒரு புதிய தாவலைத் திறக்கும்போது, அங்கே ஒரு URL-ஐ உள்ளிடுவதற்குப் பதிலாக, ChatGPT-யிடம் நேரடியாக ஒரு கேள்வியைக் கேட்கலாம். நீங்கள் ஒரு தகவலைத் தேடும்போது, வழக்கமான இணைய இணைப்புகள் மற்றும் முடிவுகளுக்கு முன்னர், ChatGPT ஒரு சுருக்கமான, சூழல்-சார்ந்த பதிலை அளிக்கிறது. இது, தேடல் மற்றும் உரையாடல் ஆகிய இரண்டையும் ஒரே இடத்தில் இணைத்து, உங்களின் ஆராய்ச்சி பணிச்சுமையைக் குறைக்கிறது.

2. சூழல் - உணரும் AI உதவியாளர் (Context-Aware AI Assistant):

உலாவியின் வலது பக்கத்தில் உள்ள 'Ask ChatGPT' என்ற அம்சமே அட்லஸின் தனிச்சிறப்பு. நீங்கள் ஒரு நீண்ட கட்டுரையையோ அல்லது தொழில்நுட்ப அறிக்கையையோ படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, நீங்கள் அந்தக் கட்டுரையை விட்டு வெளியேறாமலேயே, AI உதவியாளரை அழைத்து கீழ்க்கண்ட உதவிகளைக் கேட்கலாம்:

* பக்கத்தின் சுருக்கத்தை (Summary) அளிக்கவும்.

* கட்டுரையில் உள்ள கடினமான சொற்களுக்கு விளக்கம் தரவும்.

* முக்கியமான புள்ளிவிவரங்கள் அல்லது தேதிகளைப் பிரித்தெடுக்கவும்.

இது 'Context-Aware' ஆக செயல்படுவதால், நீங்கள் எந்தப் பக்கத்தைப் பார்க்கிறீர்கள், எந்தத் தகவலைத் தேடுகிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு மிகத் துல்லியமான பதிலை வழங்குகிறது.

3. வரிசைக்குள்ளேயே எழுதும் உதவி (In-line Writing Help):

இணையத்தில் மின்னஞ்சல் வரைவது, **Google Docs**-ல் ஒரு ஆவணத்தைத் திருத்துவது அல்லது ஒரு படிவத்தை நிரப்புவது போன்ற எழுத்துப் பணிகளைச் செய்யும்போது, அட்லஸ் உதவியை வழங்குகிறது. நீங்கள் ஒரு உரை பெட்டிக்குள் இருக்கும்போதே, **ChatGPT**-ஐ வரவழைத்து, உரைநடைகளை மாற்றியமைக்க, சுருக்க, அல்லது மேலும் மெருகூட்ட உதவலாம். இதன் மூலம், உரையை நகலெடுத்து **(Copy-Paste) ChatGPT**-க்குச் சென்று, மீண்டும் உலாவியில் ஒட்டும் **(Paste)** வேலையைத் தவிர்க்கலாம்.

4. கட்டமைக்கப்பட்ட நினைவகம் (Built-in Memory):

இந்த அம்சம் ஒரு உண்மையான தனிப்பட்ட உதவியாளரைப் போன்றது. நீங்கள் செல்லுபடியாக்கினால் **(Opt-in)**, அட்லஸ் நீங்கள் முன்பு பார்வையிட்ட பக்கங்கள், தொடங்கிய ஆராய்ச்சிப் பணிகள், மற்றும் உங்களின் தனிப்பட்ட விருப்பங்கள் அனைத்தையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளும்.

எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் ஒரு நாள் முழுக்கப் பார்த்த **Shoe**க்களின் பட்டியலை, அடுத்த நாள் வேறொரு தாவலில் **(Tab)** கேட்கும்போது, அது உங்களுக்கு நினைவுபடுத்தும்.

உங்கள் இ-மெயில் எழுதும் பாணியை அது கற்றுக்கொண்டு, உங்களைப் போலவே பதில்களை உருவாக்க உதவும்.

தனியுரிமை **(Privacy)** குறித்த கவலைகளைத் தணிக்க, இந்த நினைவகச் செயல்பாடு விருப்பத்தின் பேரில் மட்டுமே இயங்குகிறது, மேலும் பயனர்கள் தாங்கள் சேமித்த நினைவுகளை எப்போது வேண்டுமானாலும் பார்க்கவோ, திருத்தவோ அல்லது அழிக்கவோ முடியும் என்று **OpenAI** உறுதியளிக்கிறது.

5. ஏஜென்ட் மோட் (Agent Mode) - ஆட்டோமேஷனின் உச்சம்:

கட்டணம் செலுத்திய **(Plus, Pro, Business)** பயனர்களுக்கான முன்னோட்ட அம்சமான ஏஜென்ட் மோட், அட்லஸ் உலாவியை ஒரு படி மேலே கொண்டு செல்கிறது. இது வெறுமனே பதிலளிப்பதற்குப் பதிலாக, உங்களுக்காகச் செயல்பட முடியும்.

* ஓர் உணவகத்தில் மேசையை முன்பதிவு செய்வது.

* பல இணையப் பக்கங்களிலிருந்து தகவல்களைச் சேகரித்து ஒரு விரிவான அறிக்கையைத் தயாரிப்பது.

* ஷாப்பிங் கார்ட்டில் பொருள்களைச் சேர்ப்பது.

போன்ற பல-படி பணிகளை **(Multi-step Tasks)** ஏஜென்ட் மோட் தானாகவே செய்யும் திறன் கொண்டது. இதுவே, இணைய உலாவிகளின் எதிர்காலம் என்று பார்க்கப்படுகிறது.

சவால்களும் தற்போதைய நிலையும்

அட்லஸ் ஒரு அற்புதமான தொழில்நுட்பம் என்றாலும், அதன் ஆரம்பகட்ட வெளியீட்டில் சில சவால்கள் உள்ளன:

தளம் சார்ந்த வரம்பு:

தற்போது இது **Apple Silicon (M1/M2/M3** சிப்கள்) கொண்ட **macOS** கணினிகளுக்கு மட்டுமே கிடைக்கிறது. **Windows, iOS** மற்றும் **Android** பதிப்புகள் விரைவில் வரும் என்று எதிர்பார்க்கப்பட்டாலும், பெரிய அளவிலான பயனர்களுக்கு இது இன்னும் எட்டாக்கனியாகவே உள்ளது.

யார் பயன்படுத்த வேண்டும்?

ChatGPT Atlas, இணையத்தை ஒரு சாதாரண உலாவலாகப் பயன்படுத்துவோருக்கானதல்ல. இது அதிக உற்பத்தித்திறன் **(High Productivity)** தேவைப்படும் நிபுணர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், மாணவர்கள் மற்றும் உள்ளடக்கத்தை உருவாக்குபவர்கள் **(Content Creators)** ஆகியோரைக் குறிவைக்கிறது.

நீங்கள் நாள் முழுவதும் இணையத்தில் ஆராய்ச்சி செய்து, தகவல்களைச் சுருக்கி, மின்னஞ்சல்களுக்குப் பதிலளிக்கும் ஒரு பயனராக இருந்தால், அட்லஸ் உங்கள் பணிப்பாய்வை **(Workflow)** எளிமைப்படுத்தி, நேரத்தை மிச்சப்படுத்தும் ஒரு தவிர்க்க முடியாத கருவியாக மாறும்.

இறுதியாக, **ChatGPT Atlas** என்பது ஒரு புதிய இணைய உலாவியின் தொடக்கம் மட்டுமல்ல இது **AI**-ஐ ஒரு வெறும் தேடல் கருவியாக அல்லாமல், நமது அன்றாடப் பணிகளில் முழுமையாகப் பங்கேற்கும் ஒரு கூட்டுச் செயல்முறையாக **(Collaborative Process)** மாற்றுவதற்கான **OpenAI**-ன் ஒரு தைரியமான நடவடிக்கை ஆகும். இது குரோம்-ஐ உடனடியாகப் பதிலீடு செய்யாமல் போகலாம், ஆனால் இது அடுத்த தலைமுறை உலாவிகளுக்கான புதிய தரத்தை நிர்ணயித்துள்ளது என்பதில் சந்தேகமில்லை. இதன் **Windows** மற்றும் மொபைல் பதிப்புகள் வெளிவரும்போது, இணைய உலாவிகளின் சந்தையில் ஒரு பெரிய மாற்றத்தை நாம் எதிர்பார்க்கலாம்.

ICT UNIT, DS.NV

Applying Bottleneck Analysis to Provide Quality Service in Divisional Secretariats

Divisional Secretariats play a crucial role in local governance and public service delivery, acting as the frontline administrative units interfacing with citizens. Ensuring quality service at this level directly affects public satisfaction and trust in government institutions. One effective method to enhance service quality within Divisional Secretariats is through the application of bottleneck analysis. This approach helps identify and address the critical points in service delivery processes that limit efficiency and overall quality.

Bottleneck analysis is a systematic process used to locate the stage or area in a workflow where the flow of operations slows down or becomes constrained. In the context of Divisional Secretariats, bottlenecks can manifest as delays in document processing, insufficient staff capacity, inadequate infrastructure or communication gaps. These bottlenecks not only reduce service speed but also undermine accuracy and responsiveness, leading to dissatisfied service users.

The first step in applying bottleneck analysis is mapping the entire service delivery process comprehensively. For a Divisional Secretariat, this could include citizen registration, issuance of certificates (such as birth or marriage certificates), land management services, social welfare assistance and grievance redressal. By documenting each step and the time taken, administrators can visualize the workflow and detect stages where delays or backlogs frequently occur.

Once the process map is complete, data collection plays a vital role. Measuring service times, queue lengths, and resource availability at each stage provides quantitative evidence of where bottlenecks exist. For example, if issuing property documents takes significantly longer than other services, this step warrants deeper investigation. Qualitative feedback from both staff and citizens can also reveal hidden issues, such as unclear procedures or low staff morale contributing to slower performance.

After identifying the bottlenecks, the next phase is analysis to determine root causes and their impact on service quality. Some common bottlenecks in Divisional Secretariats include understaffed counters during peak hours, outdated technology causing delays in data entry and inadequate training resulting in procedural errors. Understanding these causes enables targeted interventions that improve both efficiency and quality.

Solutions to overcome bottlenecks may involve process reengineering, technology upgrades, staff training or resource reallocation. For example, introducing an online appointment system can reduce queue congestion, while digitalizing records can speed up data retrieval. Staffing adjustments such as deploying additional officers during busy periods ensure smoother workflow. Training programs focused on customer service and technical skills can minimize errors and build confidence among frontline employees.

Monitoring is a continuous part of bottleneck analysis. Establishing key performance indicators (KPIs) like average service time, citizen satisfaction scores, and error rates helps track improvements and detect emerging bottlenecks early. Regular feedback loops involving staff and service users encourage a culture of continuous quality improvement.

Applying bottleneck analysis also supports transparency and accountability in public service delivery. When Divisional Secretariats systematically identify and resolve constraints, it demonstrates commitment to efficient governance. Moreover, reducing delays and errors directly

contributes to a more positive public experience, fostering trust and cooperation between citizens and administrative bodies.

Bottleneck analysis is a powerful tool for enhancing quality service delivery in Divisional Secretariats. By thoroughly mapping processes, collecting data, identifying constraints and implementing targeted improvements, these administrative units can significantly reduce delays, improve accuracy and enhance citizen satisfaction. This proactive approach not only streamlines operations but also strengthens the overall effectiveness and credibility of local governance structures, ultimately benefiting communities served by Divisional Secretariats.

B. Sajindren
Sinna Urani, Batticaloa

கடந்த மாத இதழின் தொடர்ச்சி...

கிராம மக்களின் வாழ்வும் வளமும்

நாவிதன்வெளிப் பிரதேசத்தின் வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க "நாவெளி" சஞ்சிகை வாசகர்களுக்கு அடியேனின் சிரம் தாழ்த்திய வணக்கங்கள்.

சிறியேனின் கிராமிய மக்களின் வாழ்வும் வளமும் தொடரிலே கடந்த இதழில் 11ஆம் கிராம மண்ணின் நாடகக் கலை தொடர்பாகப் பார்த்தோம். இம்மாத இதழில் வாசக அன்பர்களை நான் நாவிதன்வெளியின் தென் திசையிலும் மட்டு வாவியின் மேற்குக்கரையிலும் வீரமுனை ஊருக்கு வடக்கு எல்லையிலும் அமைந்துள்ள பழம்பெரும் கிராமமான சொறிக்கல்முனைக் கிராமத்திற்கு அழைத்து செல்லப்போகிறேன். சொறிக்கல்முனை எனும் அப்பழம்பெரும் கிராமத்திலே கிழக்கு மாகாணத்தின் பெருமைபெற்ற கிறிஸ்தவ தேவாலயங்களில் ஒன்றான "ஹொலிகுறோஸ்" தேவாலயம் உள்ளது. அதுபோன்று "ஹொலிகுறோஸ்" மகாவித்தியாலயமும் உள்ளது. இங்கு வாழுகின்ற மக்கள் பெரும்பாலானோர் கத்தோலிக்க மதத்தைச் சார்ந்தவர்கள்.

இம்மக்களின் ஜீவனோபாயம் கூலித்தொழிலேயாகும். மிகவறிய மக்களே இங்கு வாழ்கின்றனர். ஆயினும் "சேர்ந்தேயிருப்பது வறுமையும் புலமையும்" என்பதுபோல் இக்கிராமத்திலே நல்ல கலைஞர்களும் திறமையாளர்களும் வாழ்ந்தும், வாழ்ந்து கொண்டும் இருக்கின்றனர் என்பதற்கான பலசான்றுகள் உள்ளன. ஒவ்வொன்றாகப் பார்க்கலாம் முதலில் கலைகளில் நாட்டுக்கூத்துக்கலையைப் பார்க்கலாம். இங்கு இரண்டு தலைமுறையினர் கூத்துக்கலையை வளர்த்துள்ளனர் என அறியமுடிகிறது. திரு. தேவசகாயம், சவரி, சவரி செபமாலை, இன்னாசி ஞானப்பிரகாசம், தேவசகாயம் இன்னாசி இவர்களோடு செல்லத்தம்பி அவர்களும் நாட்டுக்கூத்துக்கலை வளர்ப்பதில் பங்காற்றியுள்ளனர். இவர்கள் நாட்டுக்கூத்துக்கலையை 1975ஆம் ஆண்டளவில் ஆரம்பித்திருக்கலாம் என்று கூறப்படுகிறது. கிறிஸ்தவ சமயம் சார்ந்த நாட்டுக்கூத்துக் கலைகளாகவும் சமூகக்கதைகளைக் கொண்டவையாகவும் அவை அமைந்திருந்தன என்று கூறப்படுகின்றது. இந்நாட்டுக்கூத்துக்களில் சத்தியநாதன், உத்தமபுத்திரன், யனோவா, ஞானசௌந்தரி, ஞானபுத்திரன், ஐனேசகன்னி போன்ற கூத்துக்கள் புகழ்பெற்றவையாகவும் மக்கள் வரவேற்பைப் பெற்றவையாகவும் இருந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. இக்கூத்துகளை பொதுவான இடத்ததில் பழகியதன் பின்னர் கூத்துக்கொட்டகை(பட்டறை) அமைத்து அதில் அரங்கேற்றம் செய்யப்படும். சில கூத்துகள் வெளியில் பல ஊர்களுக்கும் கொன்டு சென்று அரங்கேற்றம் செய்யப்பட்டதாகவும் கூறப்படுகின்றது. கூத்துகளின் சிறப்பறிந்தவர்கள் வெளியூர்களில் இருந்து அழைப்பு விடுக்கும் போது அங்கு கொண்டு சென்று அரங்கேற்றுவதாகவும் அவர்கள் சன்மானம் வழங்குவதாகவும் கூத்துக்கலைஞர்களில் ஒருவரான தற்போது வயதான நிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் திரு தேவசகாயம் ஐயா அவர்கள் கூறினார். அந்தக் கலைஞரின் மூலமே இக்கலைகள் தொடர்பான தகவல்களை பெற்றுக்கொள்ள முடிந்தது. கலைத்துறைக்கு சேவையாற்றிய இக்கலைஞர் தற்போது மனைவியாரோடு நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் பிள்ளைகளின் பராமரிப்பில் சொந்த ஊரான சொறிக்கல்முனையிலேயே

வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறார். அவரது இந்த கலைச்சேவையை பாராட்டுவதோடு நன்றிகளையும் வாழ்த்துகளையும் சமர்ப்பணம் செய்வோம்.

இனி நாங்கள் சொறிக்கல்முனைக் கிராமத்தின் நாடகக்கலை தொடர்பாகப் பார்க்கலாமா? சொறிக்கல்முனைக் கிராமத்தில் நாடகக்கலை என்றால் இரண்டுபேரை யாரும் மறக்கமாட்டார்கள். ஒருவர் அமரர் .கி. அன்ரனி, ஆங்கில பாட ஆசிரிய ஆலோசகர். மற்றவர் திருவாளர் டேவிற். இவர் தமிழ் மொழி ஆசிரிய ஆலோசகராக இருந்து பின்னர் பாடசாலை அதிபராகக் கடமையாற்றி தற்போது ஓய்வுநிலையில் உள்ளார். ஆசிரியராகவிருந்து பின்னர் சம்மாந்துறைக் கல்வி வலயத்தில் ஆங்கிலப்பாட ஆசிரிய ஆலோசகராகச் சேவையாற்றி ஓய்வுநிலையில் இருந்தபோது இறைபதமடைந்தவரான திரு அன்ரனி அவர்கள் ஒரு நடமாடும் கலைக்களஞ்சியம் என்றே கூறலாம். இவர் பாடுதல், நடித்தல் நடிகர்களுக்கான ஒப்பனை செய்தல், ஓவியம் வரைதல் எனப் பல திறமைகளைக் கொணடவராக இருந்தார். யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த இவர் இடமாற்றம் பெற்று இங்கு வந்தவர். இங்கு நிரந்தரமாகவே (1980ஆம் ஆண்டிலிருந்து 2024வரை) சொறிக்கல்முனையிலேயே வாழ்ந்தார்.

இவர் கற்பித்த பாடசாலைகளிலும் அத்தோடு சொறிக்கல்முனையிலும் கத்தோலிக்க மதம்சார்ந்த தமிழ் நாடகங்கள் பலவற்றோடு ஆங்கில நாடகங்கள் பலவற்றையும் அரங்கேற்றினார். கிராமத்து இளைஞர் யுவதிகளைக் கொண்டு மிகச்சிறப்பாக நடிப்பித்திருந்தார். உண்மையில் தற்போதய சினிமா நடிகர்களுக்கான மேக்கப் (ஒப்பனை) போன்று மிகச்சிறப்பாக ஒப்பனை செய்வதைக் காணலாம். நடிகர்களை முழுமையாக நிறம்பூசி மாற்றி விடுவார். வெள்ளைக்காரர் வேஷம் எல்லாம் மிக உயிரோட்டமாக ஒப்பனை செய்வார். இவரால் அரங்கேற்றப்பட்ட இயேசுநாதரின் வரலாற்று நாடகங்கள் பலவற்றோடு மெக்பத், ஜூலியஸ்சீசர், நேர்மையான பொலிஸ் அதிகாரி (இது அவரும் சேர்ந்து ஆசிரியர்களோடு நடித்தது) போன்ற நாடகங்கள் என்றும் மக்களால் மறக்கமுடியாதவையாகும். திரு. அன்ரனி அவர்கள் நாடகக் கலைதவிர நன்றாகப் பாடும் திறமையுள்ளவராய் இருந்தார். இவர் கிராமத்து இளைஞர்களைக் கொண்டு ஒரு சிறிய இசைக்குழுவையும் வைத்து இயக்கினார். தேவாலயங்களில் ஓவிய சிற்பங்களுக்கு வர்ணமூட்டுதலோடு அழகாக ஓவியங்களையும் வரைவார். இவற்றிற்கு மேலாக அவர் ஒரு சிறந்த ஆங்கில ஆசான், ஆசிரிய ஆலோசகர் எனத் தடம் பதித்தவர். ஓய்வின்பின்னர் சில கல்வியற் கல்லூரிகளிலும் பகுதிநேர விரிவுரையாளராகவும் சேவையாற்றியபின் இறைபதமெய்தினார். அமரர் அன்ரனி அவர்களைப்பற்றி யான் எழுதக்கிடைத்ததை பெரும் பாக்கியமாகக் கருதுகின்றேன். நானும் சிலகாலம் அவரோடு வாழ்ந்தவன் என்ற வகையில் இது அவருக்காகச் செய்யும் கைமாறு என்றும் கூறுவேன்.

அடுத்தவர் திரு. டேவிட் அவர்கள். தமிழ்மொழி ஆசிரிய ஆலோசகராக இருந்த காலத்தில் கிராமத்திலும் பாடசாலைகளிலும் பல நாடகங்களை இயற்றி அரங்கேற்றியவர். இவரது நாடகங்கள் நவீனபாணியில் அமைந்தவையாகக் காணப்பட்டன. தமிழ்த்தினப் போட்டிகளில் இவரால் இயக்கப்பட்ட நாடகங்கள் பல போட்டிகளில பங்கு கொண்டதைக் காணலாம். இவரும் திரு அன்ரனி அவர்களோடு சேர்ந்து நாடகக் கலை, அரங்கேற்றம், இசைக்குழுவுடனான நிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றை நடாத்தியமையை காணமுடிந்தது. அத்துடன் "ஹோலிகுறோஸ்" மகாவித்தியாலய மாணவர்களின் நாடகங்கள், இசைநடன நிகழ்ச்சிகள் என்றால் அதன்பின்னணியில் திரு. டேவிட் அவர்களும், திரு. அன்ரனி அவர்களும் அவர்களின் நண்பர்களான ஜெயராஜ், குமாரராஜா போன்ற ஆசிரிய நண்பர்களும் கட்டாயம் இருப்பார்கள் என்றே கூறலாம். பொதுவாக சொறிக்கல்முனைக் கிராமமக்களின் கலை நிகழ்வுகள் இல்லாமல் நாவிதன்வெளி பிரதேசத்தில் பொது நிகழ்வுகள் இல்லை என்றே கூறலாம்.

தொடரும்...

சா. செல்வசிகாமணி
ஓய்வுநிலை அதிபர்
மத்தியமுகாம்.

இலங்கையில் வறுமை, சமத்துவமின்மை மற்றும் சமூகப் பாதுகாப்பு

இலங்கை தெற்காசியாவின் நடுத்தர வருமான நாடுகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகின்றது. கல்வி, சுகாதாரம், மனித வள மேம்பாடு போன்ற துறைகளில் இந்நாடு பல முன்னேற்றங்களைப் பெற்றிருந்தாலும், வறுமை மற்றும் சமத்துவமின்மை என்ற இரண்டு முக்கிய சமூக-பொருளாதார சவால்கள் தொடர்ந்து நிலவுகின்றன. குறிப்பாக 2020 இற்குப் பிந்தைய பொருளாதார நெருக்கடிகள், கொரோனா பரவல் காலம், அரசியல் நிலையின்மை மற்றும் பணவீக்க உயர்வு ஆகியவை இலங்கையின் சமூக பாதுகாப்பு அமைப்பையும், வறுமை விகிதத்தையும் பெரிதளவில் பாதித்துள்ளன. எனினும் தற்போது இப் பிரச்சனைகளில் இருந்து நாடு படிப்படியாக மீண்டு வருவது புலனாகின்றது.

1. இலங்கையின் வறுமையின் தற்போதைய நிலை

இலங்கையில் அதிகாரபூர்வ வறுமை விகிதம் கடந்த சில தசாப்தங்களில் குறிப்பிடத்தகுந்த அளவில் குறைந்திருந்தாலும், 2020 இன் பின்னரான பொருளாதார நெருக்கடியின் காரணமாக மீண்டும் உயர்ந்தது. 2019ம் ஆண்டில் வறுமை விகிதம் 12% வரை இருந்த நிலையில், 2023ம் ஆண்டில் அது சுமார் 27% ஆக உயர்ந்ததாக அறியக்கூடியதாக உள்ளது. எனினும் 2024 இல் அது 24.5% ஆகக் குறைவடைந்துள்ளது அதாவது நாட்டு மக்களின் நான்கில் ஒருவருக்கு குறைந்தபட்ச தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய வருமானம் இல்லை.

கிராமப் பகுதிகளில் வறுமை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. விவசாயத்தையே வாழ்வாதாரமாகக் கொண்ட குடும்பங்கள், சந்தை விலை மாற்றங்கள், நீண்டகால வரட்சிகள், உர விலையுயர்வு மற்றும் வேலைவாய்ப்பு பற்றாக்குறை காரணமாக அதிகளவில் வறுமையால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். நகர்ப்புறங்களில் வாழ்கின்ற கீழ்நிலை வர்க்க மக்களும் அதிக வீட்டு வாடகை, போக்குவரத்து செலவு, உணவுப் பொருள் விலை உயர்வு போன்றவற்றால் வறுமையின் கோரப் பிடிக்குள் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

2. *சமத்துவமின்மை:*

வறுமைக்கு இணையாக இலங்கையில் சமத்துவமின்மை ஒரு தீவிர பிரச்சினையாக உள்ளது. வருமானப் பகிர்வைக் காட்டும் **Gini coefficient** விகிதம் **0.38 - 0.40** இற்கு மேல் நிலைத்துள்ளதால், நாட்டில் வருமான வேறுபாடு கணிசமாக உள்ளது என்பதை இது காட்டுகிறது.

(a) வருமான சமத்துவமின்மை

பெருநகரப் பகுதிகளில் உயர்நிலைப் பணிகளில் உள்ளவர்களுக்கும், கிராமங்களில் அன்றாடக் கூலி அல்லது விவசாயத்தையே நம்பியவர்களுக்கும் இடையே பெரும் வேறுபாடு காணப்படுகிறது. தொழில் வாய்ப்புகள் அதிகம் நகரங்களில் இருப்பதால், பொருளாதார செல்வாக்கும் நகரங்களை நோக்கி நகர்ந்திருக்கிறது.

(b) பிராந்திய சமத்துவமின்மை

இலங்கையின் வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாணங்கள் நீண்டகால உள்நாட்டுப் போரின் விளைவாக பொருளாதார ரீதியாக இன்னமும் பின்தங்கியுள்ளன. அடிப்படை வசதிகள், நல்ல தரமான பாடசாலைகள், சுகாதார மையங்கள் ஆகியவற்றின் பற்றாக்குறை காரணமாக இந்தப் பகுதிகளில் மக்கள் நலன் குறைந்துள்ளது.

(c) பாலின மற்றும் சமூக சமத்துவமின்மை

பெண்களின் பணிச்சேர்க்கை விகிதம் குறைவாக உள்ளது. பெண்களுக்கான சம்பள வேறுபாடுகள், பாதுகாப்பான வேலை சூழல் இல்லாமை, குடும்ப பொறுப்புகள் ஆகியவை பாலின சமத்துவத்தைத் தடுக்கும் முக்கிய காரணிகளாக உள்ளன. மேலும், சிறுபான்மை இனக்குழுக்களின் சமூகநிலை பல பகுதிகளில் இன்னும் வலுப்பெற வேண்டியுள்ளது.

3. *சமத்துவமின்மை மற்றும் வறுமையின் காரணிகள்*

(a) பொருளாதார நெருக்கடி மற்றும் பணவீக்கம்

சமீபத்திய ஆண்டுகளில் இலங்கை எதிர்கொண்ட கடுமையான பணவீக்கம் உணவுப் பொருட்களின் விலையை பெரிதளவில் உயர்த்தியது. இது மிகக்

குறைந்த வருமானம் கொண்ட குடும்பங்கள் அடிப்படை உணவையே வாங்க முடியாத நிலையை உருவாக்கியது.

(b) வேலைவாய்ப்பு பற்றாக்குறை

அதிகப்படியான இளைஞர்கள் தொழில்நுட்ப அறிவும் திறனும் பெற்றிருந்தாலும், அவர்களுக்கான உரிய வேலை வாய்ப்புகள் குறைவாக உள்ளன. இதனால் அவர்களுடைய குடும்பம் வறுமையிலிருந்து வெளியேற முடியாத நிலை உருவாகிறது.

(c) சுற்றுச் சூழல் மற்றும் காலநிலை மாற்றம்

வரட்சி, வெள்ளம் போன்ற இயற்கை பேரிடர்கள் விவசாய உற்பத்தியைப் பாதித்து, ஏற்கனவே வறுமையில் இருந்த குடும்பங்களின் பொருளாதார நிலையை மேலும் மோசப்படுத்தியுள்ளன.

4. இலங்கையின் சமூக பாதுகாப்பு அமைப்பு

இலங்கையின் சமூக பாதுகாப்பு அமைப்பு வளர்ந்து வரும் நாடுகளுடன் ஒப்பிடும்போது வலுவாக இருந்தாலும், தற்போதைய நெருக்கடிகளுக்கு தக்கவாறு அது மேலும் வலுப்படுதப்படல் வேண்டும். இலங்கையின் முக்கிய சமூக பாதுகாப்பு கூறுகள் கீழ்வருமாறு:

(a) சமுர்த்தி / அஸ்வெசும நிகழ்ச்சித் திட்டம்.

1995இல் தொடங்கப்பட்ட சமுர்த்தி திட்டம் நாட்டின் மிகப்பெரிய சமூக உதவி திட்டமாகும். இது குறைந்த

வருமானம் கொண்ட குடும்பங்களுக்கு நிதி உதவி, கடன் வசதிகள் மற்றும் சமூக மேம்பாட்டு திட்டங்களை வழங்குகிறது. எனினும், பயனாளிகள் தேர்வு செய்யப்படும் முறையில் அரசியல் தலையீடு மற்றும் செயல்திறன் குறைபாடு இருந்ததாக விமர்சனங்கள் ஏற்பட்டிருந்தன. தற்போது குறைபாடுகளைக் களைந்து அஸ்வெசும திட்டம் மேலும் திறன் வாய்ந்த முறையில் அமுல்படுத்தப்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது.

(b) முதியோர்கள் மற்றும் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான உதவி.

மூத்த குடிமக்களுக்கும் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கும் அரசாங்கம் மாதாந்திர கொடுப்பனவு வழங்குகிறது. ஆனால் இவை அவர்கள் அடிப்படை செலவுகளுக்கே போதாத அளவாக உள்ளனவென்று கருத்து தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

(c) இலவசக் கல்வி மற்றும் சௌக்கியப் பராமரிப்பு.

இலங்கையின் இலவச கல்வியும் மற்றும் சுகாதார

அமைப்பும் சமூகப் பாதுகாப்பின் முக்கிய தூண்களாகவே உள்ளன. இவை மக்களுக்கு நீண்டகால நலன் அளித்தாலும், பொருளாதார நெருக்கடி காரணமாக இவை எதிர்கொள்ளும் நிதி பற்றாக்குறை அவற்றின் தரத்தைக் குறைக்க வாய்ப்புள்ளதாக கருத்துரைக்கப்பட்டிருந்தது. எனினும் புதிய அரசு பதவிக்கு வந்த பின்னர் கல்வி மற்றும் சுகாதாரத் துறைகள் வலுப்பெற்று வருவதாகக் கூறப்படுகின்றது.

(d) அவசர நிதியுதவி

COVID-19 காலத்தில் அரசு அவசர பண உதவி வழங்கினாலும், அந்த உதவி எல்லா தகுதியானவர்களையும் சென்றடைந்ததாக இல்லையெனக் குற்றம் சுமத்தப்படுகின்றது.

5. *சமூக பாதுகாப்பின் சவால்கள்*

1. நிதிப் பற்றாக்குறை.
2. பயனாளிகள் சரியாக அடையாளங்காணப்படாதது.
3. அரசியல் தலையீடு.
4. உதவியின் குறைந்த அளவு.

இந்தப் பிரச்சினைகள் அனைத்தும் சமூக பாதுகாப்பு அமைப்பின் பயன்திறனை குறைக்கின்றன.

6. *எதிர்கால மேம்படுத்தல்கள்*

இலங்கையில் வறுமை மற்றும் சமத்துவமின்மையைக் குறைக்க பின்வரும் நடவடிக்கைகள் அவசியம்.

1. துல்லியமான தரவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட சமூகப் பாதுகாப்பு அமைப்பை உருவாக்குதல்.
2. இளைஞர்களுக்கான திறன் மேம்பாட்டு திட்டங்கள் விரிவாக்கம் செய்யப்படுதல்.
3. பெண்களுக்கான வேலை வாய்ப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு வலுப்படுத்தல்.
4. வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாணங்களில் அதிக முதலீடு செய்து பிராந்திய சமத்துவத்தை உறுதி செய்தல்.
5. அஸ்வெசும போன்ற சமூக உதவி திட்டங்களின் வெளிப்படைத்தன்மை மற்றும் கண்காணிப்பு போன்றவற்றை மேம்படுத்தல்.

இலங்கை கடந்த சில தசாப்தங்களில் பல முன்னேற்றங்களை அடைந்திருந்தாலும், வறுமை மற்றும் சமத்துவமின்மை இன்னும் நாட்டின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கின்ற முக்கிய தடைகளாகவே இருந்து வருகின்றன. பொருளாதார நெருக்கடி காரணமாக சமூகப் பாதுகாப்பு அமைப்பின் முக்கியத்துவம் அதிகரித்துள்ளது. இலங்கை இந்த சவால்களை சமாளிக்க வேண்டுமெனில், வலுவான கொள்கைகள், வெளிப்படையான செயல்முறைகள், அனைத்து மக்களையும் உள்ளடக்கும் பொருளாதார மேம்பாடு மற்றும் நீண்டகால திட்டமிடல் ஆகியவை அவசியம். சமூகப் பாதுகாப்பு அமைப்பை வலுப்படுத்துதல் மூலம் மட்டுமே வறுமையை குறைத்து, சமத்துவமான மற்றும் நிலையான சமூகத்தை உருவாக்க முடியும்.

தொகுப்பு:
பத்திநாதன் இருதயராஜா, கல்லடி

கடந்த மாத இதழின் தொடர்ச்சி...

காணிச் சட்டங்கள்

10 வருடம் ஆட்சி செய்தால் காணி உங்களுடையதா?" உண்மையான சட்ட விளக்கம் இதோ...!

-R. சுவர்க்கா

பலருக்கும் ஒரு தவறான நம்பிக்கை இருக்கிறது. "ஒரு காணியை நான் 10 வருடங்கள் ஆட்சி (Possess) செய்தால், அது எனக்கு சட்டப்படி சொந்தமாகிவிடும்!" என்று! ஆனால் உண்மையில் சட்டம் அவ்வாறு சொல்லவில்லை...!

சட்ட அடிப்படை (Legal Basis)

இது Prescription Ordinance (No.22 of 1871) என்ற இலங்கைச் சட்டத்தின் கீழ் வருகிறது. இதன்படி காணியில் ஆட்சி உரிமை (Prescriptive Title) பெறுவதற்கான விதிகள் மற்றும் வரையறைகள் மிகவும் துல்லியமாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் ஆட்சி உரிமை பெற வெறுமனே 10 வருடங்கள் ஆட்சி மட்டுமே போதுமானது என்றால்? நிச்சயமாக இல்லை! பொது மக்கள் இடையே வெகுவாய் பரவி இருக்கும் "10 வருட ஆட்சி-சொந்த உரிமை" என்ற நம்பிக்கை முழுமையாகத் தவறு!

சட்டப்படி ஆட்சி உரிமை (Prescriptive Title) பெற தேவையான நிபந்தனைகள்:

1. தொடர்ச்சியான ஆட்சி (Continuous Possession)

குறைந்தது 10 வருடங்கள் இடைவிடாமல் அந்த காணியைத் தொடர்ச்சியாக நீங்கள் ஆட்சி செய்திருத்தல் வேண்டும்.

2. சொந்த உரிமை போல் ஆட்சி (As of right)

குறித்த காணியில் நீங்கள் இருப்பதற்கான அனுமதி, வாடகை அல்லது விலைக்கு உங்களுக்கு வழங்கப்படாமல், உங்களுடைய சொந்த ஆதனம் போல ஆட்சி செய்திருத்தல் வேண்டும்.

3. வெளிப்படையான ஆட்சியில் இருத்தல் (Open & Notorious)

மற்றவர்களும் நீங்கள் அந்த நிலத்தை உங்களுடைய சொந்த ஆதனம் போன்று உரிமையுடன் பயன்படுத்துவதைக் காணக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

4. சட்டரீதியான உரிமையாளருக்கு எதிராக (Adverse to the owner)

உண்மையான உரிமையாளரின் அனுமதியில்லாமல் நீங்கள் அந்த ஆதனத்தை அவருடைய ஆட்சிக்கு எதிரான தன்மை கொண்டு உங்களுடைய சொந்தக் காணி போல் ஆட்சி செய்திருக்க வேண்டும்.

5. உண்மையான உரிமையாளர் (Actual Owner) 10 வருடங்கள் வரை எவ்வித நடவடிக்கையும் எடுத்திராமை.

குறித்த காணியின் உண்மையான உரிமையாளர் உங்களைக் காணியில் இருந்து வெளியேற்ற அல்லது அகற்ற எவ்வித நடவடிக்கையோ வழக்கோ தொடரவில்லையெனில் தான் உங்களுடைய ஆட்சியுரிமை வலுப்படும்.

6. எவ்வித இடையூறுகளும் தடைகளுமற்ற (Undisturbed and Uninterrupted) ஆட்சி செய்திருத்தல்.

குறித்த பத்து வருட காலத்தினுள் எவராலும் இடையூறோ, தடைகளோ அல்லது உங்களுடைய ஆட்சியில் குழப்பங்களோ ஏற்பட்டிருத்தல் கூடாது.

7. குறித்த காணியின் உரிமையாளரின் முன் அனுமதி வழங்கப்பட்டிருத்தல் கூடாது (No prior permission)

குறித்த காணியின் உண்மையான உரிமையாளர் அந்த காணியில் ஏதேனும் நிபந்தனைகளுடன் உங்களை

குடியிருக்க அல்லது ஆட்சிசெய்ய அனுமதித்திருத்தல் கூடாது. மேலும் சில உட்கிடையான நிபந்தனைகளும் உண்டு.

முக்கிய வழக்குகள் (*Case Law Highlights*)

01. Gunawardena v. Punchi Banda

"மட்டும் 10 வருடங்கள் ஆட்சி செய்தால் போதாது. அது உண்மையான உரிமையாளரின் அனுமதியில்லாமல், சட்டத்துக்கு எதிராகவும், தொடர்ந்து இருந்தால்தான் உரிமை உருவாகும்."

02. Abeywardena v. Jayasekara

"Prescription is not a sword but a shield." அதாவது நீயே ஆட்சியுரிமை கோரி வழக்கு தொடங்க முடியாது ஆனால் யாராவது உன்னைக் காணியில் இருந்து வெளியேற்ற முயன்றால், நீ பாதுகாப்பாக இந்த உரிமையை முன்வைக்கலாம்.

ஆட்சி உறுதி (*Deed*) என்றால் என்ன?

"ஆட்சி உறுதி" என்பது, நீங்கள் நீண்டகாலமாக ஒரு காணியை உங்களுடையது எனக்கருதி ஆட்சி செய்து வந்ததைக் குறிப்பிடும் ஒரு சட்ட ஆவணம். ஆனால் இது சட்டத்தால் தானாக உருவாகாது. நீதிமன்றத் தீர்ப்பின் மூலம் அல்லது உரிமையாளர் வெளிப்படுத்தல் மூலம் மட்டுமே சொந்த உரிமையாக மாறும்.

உதாரணம் :

"ஒருவர் 12 வருடங்களாக ஒரு காணியைத் தன் சொந்த ஆதனமாகக் கருதி வசித்து வருகின்றார். உண்மையான உரிமையாளர் 12 வருடம் வரை எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்கவில்லை.

இதனால் அந்த நபருக்கு "Prescriptive Right" உருவாகலாம். ஆனால் அவர் அந்த காணியை சட்டபூர்வமாக விற்க வேண்டுமானால், நீதிமன்றம் மூலம் அல்லது ஆட்சி உறுதி (Deed) மூலம் உரிமையைப் பெற்றிருத்தல் அல்லது உறுதிப்படுத்தல் வேண்டும்.

விசேட குறிப்பு : இந்த சட்டத்தில் ஒரு சில காலவரையறை விலக்களிப்பு வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாணத்திற்கு மட்டும் செல்லுபடியாகும் வகையில் சட்ட ஏற்பாடு ஒன்று அண்மையில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியவை :

01. அரச காணி (State Land) மீது Prescription ஆட்சி உரிமை சட்டவலு பெற முடியாது.

02. LDO அல்லது Grant காணிகளும் இதே விதிக்கு உட்படாது.

03. அனுமதியுடன் ஆட்சி செய்தால் (உதாரணம் வாடகை, lease) ஆட்சி உரிமை கிடையாது. முடிவாக சொன்னால் : "10 வருடங்கள் ஆட்சி செய்தால் காணி என்னுடையது!" என்பது ஒரு சட்ட மூடநம்பிக்கை (Legal Myth)! உண்மையில் நீண்டகால, அனுமதியில்லாத, வெளிப்படையான, தொடர்ச்சியான ஆட்சி மட்டுமே நீதிமன்றத்தில் Prescriptive Title பெற வழிவகுக்கும்.

சட்டம் அறிந்தால் வாழ்க்கை மாறும்! கீழே கருத்து பகிருங்கள் - "நீங்கள் இதை முன்பு உண்மை என்று நம்பினீர்களா?" பகிருங்கள் - மற்றவரும் சட்டத்தின் உண்மை முகத்தை அறியட்டும்!

முக்கிய குறிப்பு: இந்த பதிவு கல்வி மற்றும் சட்ட விழிப்புணர்வு நோக்கத்திற்காக மட்டுமே பதிவிடப்படுகின்றது மாறாக வேறு எந்த நோக்கமும் அல்ல. மேலும் உங்கள் தனிப்பட்ட வழக்குகள் தொடர்பில் உங்கள் சட்டத்தரணியை அணுகி ஆலோசனை பெறுங்கள். இந்த சட்ட ஏற்பாடுகள் பல விதிமுறைகள், விதிவிலக்குகள், கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டது. ஆகவே, இந்த சட்டம் சார்ந்து உங்களுடைய தனிப்பட்ட பிரச்சினை தொடர்பில் உங்களுடைய சட்டத்தரணியுடன் ஆலோசிக்கவும். மேலும் இந்த பதிவு மட்டும் உங்களுடைய பிரச்சினை தொடர்பில் பொருத்தமான சட்ட ஆலோசனையாக அமையாது என்பதை கருத்தில் கொள்ளவும்.

குறிப்பு : சட்டத்தரணி குமாரசிங்கம் கம்ஷன் அவர்களின் கட்டுரையில் இருந்து பெறப்பட்டது.

நாலடியார் கூறும் வாழ்க்கைத் தத்துவம்

தமிழரின் சிந்தனையையும் ஒழுக்க நெறியையும் வழிநடாத்தும் நூல்களில் நாலடியார் மிக முக்கியமான இடத்தைப் பெறுகின்றது. இது சங்கத்துக்குப் பிந்தைய காலத்தில் உருவான பாட்டுப்பாக்கள் கொண்ட ஒரு நெறி நூல். பெயரில் கூறுவது போல, ஒவ்வொரு பாடலும் நான்கு அடிகளைக் கொண்டது. வாழ்வியலின் சுருக்கமும் தெள்ளிய ஜீவன தத்துவமும் இதில் நிறைந்திருக்கின்றன.

1. நிலையாமைத் தத்துவம்

1. நாலடியார் வாழ்க்கையின் நிலையாமையை மிகத் தெளிவாகச் சொல்கிறது. செல்வம், இன்பம், யௌவனம், வாழ்வு ஆகியவை பனி உருகுவது போன்றவை ஒருநாள் மறைந்து போகும்.

2. மனிதன் இந்த நிலையாமையை உணர்ந்தால், ஆணவமும் பெற்ற பெருமையும் தனக்குள் நிலை கொள்ளாது.

3. இருப்பது இன்றே போகக்கூடும் என்ற உணர்வு மனிதனை நெறியுடனும் ஒழுக்கத்துடனும் வாழச் செய்கிறது.

2. ஒழுக்கமும் அறமும்

நாலடியார் தமிழரின் "அறத்தொடு வாழும்" பண்பை பிரதிபலிப்பதுடன் உயர்ந்த வாழ்க்கை இலக்காகவும் நிர்ணயிக்கின்றது. ஒழுக்கம் இல்லாத செல்வம் வெறும் பாழென நாலடியார் விவரிக்கிறது. அது கூறும் ஒழுக்க விழுமியங்கள்.

1. பிறருக்கு தீங்கு செய்யாதிருத்தல்.

2. ஏழைகளுக்கு உதவுதல்.

3. பொய், வஞ்சகம், கொடுரம் ஆகியவற்றை தவிர்த்தல்.

3. மனநலம் மற்றும் தன்னடக்கம்

மனிதனின் மனம் காற்றைப் போன்றது அதை அடக்கிக் கொள்வதே பெரும் துறவென நாலடியார் கூறுகிறது.

1. கோபம், காமம், பேராசை, பொறாமை போன்றவை மனிதனை வீழ்த்தும்.

2. இவற்றைக் கட்டுப்படுத்தினால் மட்டுமே உயர்ந்த

மனித வாழ்க்கை சாத்தியப்படும்.

3. தன்னடக்கம் மனிதனை உயர்ந்த முனிவர்களின் நிலைக்கு கொண்டு செல்லும் என்பது நூலின் அடிப்படைத் தத்துவங்களில் ஒன்றாகும்.

4. பெருந்தன்மையும் பகுத்தறிவும்

நாலடியார் மனிதர்களில் உள்ள பெருந்தன்மையை கொண்டாடுகிறது.

1. மற்றவர்களின் துன்பத்தை உணர்தல்

2. உதவி செய்யும் மனப்பான்மை

3. சுயநலமில்லாத செயல்கள்

இவை அனைத்துமே வாழ்வை உயர்த்தும் பண்புகள் எனும் புரிதலை இது வளர்க்கிறது. பகுத்தறிவு இல்லாவிடில் செல்வமும் கல்வியும் பயனற்றவை என அது எச்சரிக்கிறது.

5. பகை, பொறாமை, ஆணவம் ஆகியவற்றின் வீழ்ச்சி

நாலடியார் கூறும் புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தாதவரின் வாழ்க்கை நாசமாகும்.

1. பகைமை தன்னையே அழிக்கும் நெருப்பாகும்.

2. பொறாமை மனதையே கரைக்கும் விஷமாகும்.

3. ஆணவம் மனிதனை அனைவரிடமும் நீக்கப்பட்டவனாக மாற்றும்.

4. இந்த உண்மைகளை உணர்ந்து நடப்பதே உயர்ந்த வாழ்க்கை.

6. துறவறமும் தவமும்

நாலடியார் துறவறத்தின் மேன்மையை மிக உயரத்திலிருந்து பாராட்டுகிறது.

1. பொருளாசையின்றி வாழ்வது

2. பிறருக்காகப் பிறந்தவராக செயல்படுவது

3. மனச்சுத்தியும் அறிவுச் சீரும் வளர்த்தல்

இவை மனிதனைப் பரிசுத்த நிலைக்கு அழைக்கின்றன என நாலடியார் கூறுகின்றது.

7. பிறப்பும் இறப்பும் - ஆன்மீக நெருக்கம்

நாலடியார் மனிதன் பிறக்கும் தருணத்திலிருந்து இறக்கும் வரை அவன் செய்யும் செயல்களே அவனது பெருமை என்று கூறுகிறது.

மரணத்திற்கு அஞ்சாது, வாழ்க்கையைப் பயனுள்ள விடயங்களால் நிரப்ப வேண்டும் என்பதே அதன் அறிவுரை.

சுருக்கமாகக் கூறப் போனால், வாழ்க்கை நிலையற்றது ஆகவே நெறிமுறையுடன் வாழ வேண்டும். அறமே உயர்ந்த வாழ்க்கை நெறி. தன்னடக்கம், பகுத்தறிவு, பொறுமை ஆகியவை மனிதனை உயர்விக்கும். பகை, பொறாமை, ஆணவம் ஆகியவை வீழ்ச்சிக்குக் காரணம். உதவி, பெருந்தன்மை, ஒழுக்கம், மனச்சுத்தி - இவை தான் மனிதனை மனிதனாக்கும்.

நாலடியார் மனிதனை தன்னை மீட்டுக்கொள்ளவும், உலகத்தை நலமாக்கவும் வழிகாட்டும் ஒளிக்குன்று போன்ற இலக்கியம் ஆகும்.

தொகுப்பு:
லர்ஷினா ரவிவர்மன்
கல்முனை

Migraine : உணர்வுகளுக்கு அப்பாற்பட்ட ஓர் அவதானிப்பு

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

நவீன வாழ்க்கையின் பரபரப்பிற்கு மத்தியில், தலைவலி என்பது நாம் அடிக்கடி கடந்து செல்லும் ஒரு பொதுவான சொல்லாக இருக்கலாம். இருப்பினும், சாதாரண தலைவலியில் இருந்து முற்றிலும் வேறுபட்ட, ஒரு நபரின் அன்றாட வாழ்க்கைத் தரத்தை கடுமையாகப் பாதிக்கக்கூடிய ஒரு நரம்பியல் கோளாறு உள்ளது - அதுதான் **migraine** ஆகும். இது ஒருவருக்கு ஏற்படும்போது, தலையில் இடி விழுந்தது போல துடிக்கும் வலியுடன், வாந்தி, மயக்கம், ஒளி மற்றும் ஒலியைத் தாங்க முடியாத நிலை போன்ற பல தீவிரமான அறிகுறிகளும் சேர்ந்து வரும். இந்த அறிகுறிகள் காரணமாகத் தொழில், கல்வி, மற்றும் சமூக உறவுகளில் ஏற்படும் தாக்கமே, **migraine** ஐ ஒரு சாதாரண தலைவலி என்பதிலிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டுகிறது.

migraine என்பது ஒருமுறை ஏற்பட்டு நீங்கும் பிரச்சினை அல்ல. இது மீண்டும் மீண்டும், அடிக்கடி ஏற்படும் ஒரு வகை தலைவலி நோயாகும். இந்தத் துடிக்கும் வலி தலையின் ஒரு பக்கத்தில் அல்லது சில சமயம் இரு பக்கங்களிலும் உணரப்படலாம். சாதாரணமாக, ஒரு **migraine** தாக்குதல் 4 மணி நேரம் முதல் 72 மணி நேரம் வரை நீடிக்கக்கூடியது. **migraine** - இன் அறிகுறிகள்: வலி எனும் உணர்வதைத் தாண்டி பெரும்பாலும் நான்கு கட்டங்களாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. இருப்பினும், ஒவ்வொரு நபருக்கும் அனைத்துக் கட்டங்களும் ஏற்படுவதில்லை. **migraine** இன் முக்கிய அறிகுறிகள்:

விளக்கம் மற்றும் அறிகுறிகள்

1. புரோட்ரோம் (Prodrome) - முன்னறிவு

வலி தொடங்குவதற்கு ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு முன் உணரப்படும் நுட்பமான மாற்றங்கள் - கழுத்து விறைப்பு, மனநிலை மாற்றம் (சோகம் அல்லது உற்சாகம்), உணவு வேட்கை, அடிக்கடி கொட்டாவி விடுதல், நீர்க்கட்டு.

2. ஆரா (Aura) - ஒளிவட்டம்/ முன்னறிகுறி

migraine தாக்குதல் தொடங்குவதற்குச் சற்று முன்பு ஏற்படும் தற்காலிக நரம்பியல் அறிகுறிகள். இது பொதுவாக 5 முதல் 60 நிமிடங்கள் நீடிக்கும்.

* *பார்வை மாற்றங்கள்:* பார்வையில் மின்னல் போன்ற ஒளிக்கீற்றுகள், ஒளிரும் புள்ளிகள் அல்லது சிதைந்த கோடுகள் தோன்றுதல். இது மிகவும் பொதுவான ஆரா அறிகுறியாகும்.

* *உணர்வு மாற்றங்கள்:* கை, கால் அல்லது முகத்தின் ஒரு பக்கத்தில் குத்துவது போன்ற உணர்வு அல்லது மரத்துப் போதல்.

3. தலைவலி (Headache): இது **migraine** தாக்குதலின் உச்சக்கட்டமாகும்.

* *வலி:* தலையின் ஒரு பக்கம் அல்லது இரு பக்கங்களிலும் துடிப்பது போன்ற (throbbing) அல்லது துளைப்பது போன்ற தீவிரமான வலி.

* *கூடுதல் அறிகுறிகள்:* ஒளி அல்லது ஒலியின் மீது அதிக உணர்திறன் (Photophobia / Phonophobia), வாந்தி அல்லது குமட்டல், தலைசுற்றல்.

4. போஸ்டுரோம் (Postdrome) - பின்னைய நிலை

வலி முடிந்த பிறகு ஏற்படும் விளைவுகள். ஒரு நபர் சோர்வாக, களைப்பாக, அல்லது லேசாக மயக்கம் அடைந்தது போல் உணரலாம். பெண்களில் **migraine** தாக்குதல்கள் மாதவிடாய் தொடங்கும் காலப்பகுதியில் அதிகரிப்பதும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஏன் migraine ஏற்படுகிறது?

migraine ஏற்படுவதற்கான சரியான காரணம் இன்னும் முழுமையாகக் கண்டறியப்படவில்லை. இருப்பினும், இது மூளைக்குள் உள்ள நரம்பியல் மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தின் தற்காலிக, சிக்கலான மாற்றங்களுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கிறது எனப் புதிய ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. **migraine** வலி மூளையில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் சுருங்கி விரிவடையும் போது ஏற்படும் அழற்சி மற்றும் மூளை இரசாயனங்களின் சமநிலையின்மை ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம் என்று நம்பப்படுகிறது.

குறிப்பாக, மூளையில் உள்ள செரோடோனின் (Serotonin) போன்ற சில இரசாயனங்கள் அதிகமாகச் செயல்படுவதும், நரம்பியல் செயல்பாடு அதிகரிப்பதும் (neuronal excitability) இந்த வலிக்குக் காரணமாக இருக்கலாம் எனக் கூறப்படுகிறது. தவிர்க்க வேண்டிய "தூண்டுதல்கள்" (Triggers) migraine நோய் உள்ள ஒருவருக்குத் தாக்குதலைத் தூண்டிவிடும் அல்லது அதிகப்படுத்தும் சில காரணிகள் (triggers) உள்ளன. இவற்றைத் தவிர்ப்பது மேலாண்மையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

* *உணவு மற்றும் பானங்கள்:* உணவைத் தவறவிடுதல் (சரியான நேரத்தில் சாப்பிடாமல் இருப்பது), உடலின் நீரிழப்பு (Dehydration) நிலை, அதிகளவு காபி அல்லது ஆல்கஹால் உட்கொள்வது, குறிப்பிட்ட உணவுகளான பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகள், சீஸ் (cheese) வகைகள் அல்லது செயற்கை இனிப்புகள் கூட சிலருக்குத் தூண்டுதலாக இருக்கலாம்.

* *சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்:* சிகரெட் புகை, கடுமையான வாசனை திரவியங்கள், பிரகாசமான அல்லது மின்னும் விளக்குகள், மற்றும் அதிகப்படியான ஸ்கிரீன் நேரம் (Screen Time) (கணினி, கைபேசி) ஆகியவை இன்றைய காலத்தின் முக்கியமான தூண்டுதல்களாகும்.

* *உடல் மற்றும் மனநிலை காரணிகள்:* அதிக மன அழுத்தம் (stress), திடீர் சோர்வு, போதுமான உறக்கமின்மை (sleep deprivation), அதிக உடல் உழைப்பு அல்லது காலநிலையில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றங்கள்.

migraine மேலாண்மை மற்றும் சிகிச்சை

migraine நோய்க்குச் சரியான ஒரு முழுமையான மருத்துவமுறை தீர்வு (cure) இல்லை என்றாலும், அதன் தாக்கத்தையும் தாக்குதல்களின் அதிர்வெண்ணையும் சரியான மேலாண்மை மூலம் சிறப்பாகக் குறைக்க முடியும். வலி ஏற்படும்போது, பிரகாசமான ஒளி மற்றும் சத்தம் அற்ற அமைதியான, இருண்ட அறையில் ஓய்வெடுப்பது வலியைத் தணிக்க உதவும் மிகச் சிறந்த வழிமுறையாகும். ஒரு மாதத்தில் 4 முறைக்கு மேல் தாக்குதல்கள் ஏற்பட்டாலோ அல்லது வலி வாழ்க்கைத் தரத்தை கடுமையாகப் பாதித்தாலோ, அவற்றைத் தடுப்பதற்கான சிகிச்சைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

* *தூண்டுதல் நாட்குறிப்பு (trigger diary):* எந்தெந்த உணவு, சுற்றுச்சூழல் அல்லது உறக்க மாற்றங்கள் வலியை அதிகப்படுத்துகின்றன என்பதைத் தொடர்ந்து ஒரு நாட்குறிப்பில் பதிவு செய்வது, தனிப்பட்ட தூண்டுதல் காரணிகளைக் கண்டறிந்து அவற்றைத் தவிர்க்க உதவும் மிகச் சிறந்த நடைமுறையாகும். மருந்துச் சிகிச்சைகள் மட்டும் போதாது தினசரி பழக்கவழக்கங்களில் நிலையான மாற்றங்களைக் கொண்டு வருவது நீண்ட கால மேலாண்மைக்கு மிகவும் அவசியம்.

* *சீரான உணவு:* சரியான நேர இடைவெளியில் உணவை உட்கொள்வதை உறுதி செய்யுங்கள். உணவுத் தவற விடுதல் migraine ஐத் தூண்டும் ஒரு முக்கிய காரணி.

* *போதுமான நீர் உட்கொள்ளல்:* நீரிழப்பு ஏற்படாமல் இருக்க, நாள் முழுவதும் போதுமான நீர் அருந்துவது அவசியம்.

* *உறக்கப் பழக்கம்:* தினசரி சீரான உறக்க நேரத்தைப் பராமரிப்பது, மற்றும் உறக்கக் குறைபாட்டைத் தவிர்ப்பது.

* *மன அழுத்த மேலாண்மை:* தியானம் அல்லது மூச்சுப் பயிற்சி போன்ற நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் வழிகளைக் கண்டறியுங்கள்.

* *ஆபத்தானவற்றைத் தவிர்த்தல்:* புகையிலை, மதுபானம் மற்றும் காஃபைன் (caffeine) போன்ற தூண்டுதல் பானங்களைத் தவிர்ப்பது.

எப்போது மருத்துவரை அவசரமாக அணுக வேண்டும்?

பெரும்பாலான migraine வலிகள் ஆபத்தானவை அல்ல என்றாலும், சில அறிகுறிகள் மூளையில் ஏற்படும் தீவிரமான பிரச்சினைகளின் குறியீடாக இருக்கலாம். பின்வரும் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

1. திடீரென, மிகத் தீவிரமான தலைவலி (உணர்வில்லாத அளவிற்கு).

2. தலைவலியுடன் சேர்ந்து ஒரு பக்க உடல் பலவீனம் அல்லது சோர்வு, பேச முடியாமை அல்லது பார்வை திடீரெனத் தளர்வடைதல்.

3. migraine 72 மணி நேரம் அல்லது அதற்கும் மேலாக நீடித்தால்,

4. சாதாரணமாக எடுக்கும் மருந்துகளுக்குக் கட்டுப்படாத நிலையில்

5. காய்ச்சல், விறைப்பான கழுத்து அல்லது மனக் குழப்பத்துடன் தலைவலி ஏற்பட்டால் migraine என்பது ஒரு சவாலான நரம்பியல் கோளாறு என்பதில் சந்தேகமில்லை. எனினும், நோயைப் பற்றிய புரிதல், தூண்டுதல்களை அறிதல் மற்றும் சிகிச்சை அணுகுமுறைகளில் அர்ப்பணிப்புடன் இருப்பதன் மூலம், migraine நோயாளிகள் தங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தி, வலி இன்றிச் சுறுசுறுப்பாக வாழ முடியும்.

வாழுமளவில் வார்த்தைகளும்
வாசிப்பிலே வசமிருக்க
காலமதில் அச்சமின்றி
வாசிப்பே நேசிப்பாய்
உன்னைப் பூரணப்படுத்தும்

கற்றது கடலிலே
கரையிலது வாழ்க்கை
சிந்தனையில் சிந்தியவைகள்
கற்பனையில் கணைதொடுக்கும்
வாழ்வியலில் திருப்பம்

எண்ணங்களின் எழுச்சியும்
காகிதத்தில் அச்சடிக்க
கவர்ந்திழுக்கும் உணர்வுகளும்
வாசகரும் வலைவிரிக்க
மனதிலே சிறையிருக்கும்.

யோகராசா கவிதா
அன்னமலை-01

எதுவும் கடந்து போகும்

S. விவீதா
அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

அழகான பூக்கள் பார்த்தால்
ஆசை கடந்து போகும்
ஆசை கல்வி கண்டால்
வறுமை கடந்து போகும்

குழந்தை மழலை கேட்டால்
பாகைஷ கடந்து போகும்
குருடர் பார்வை கொண்டால்
திருட்டு கடந்து போகும்

பாவை தவறு கொண்டால்
பழிகள் கடந்து போகும்
பாதை மறந்து சென்றால்
ஊரும் கடந்து போகும்

ஊமை ஆசை கொண்டால்
ஓசை கடந்து போகும்
உண்மை மௌனம் கண்டால்
பொய்கள் கடந்து போகும்

பொம்மை பெண்கள் கண்டால்
வீரம் கடந்து போகும்
வீடு இழந்து நின்றால்
வீதி கடந்து போகும்

வீண் வார்த்தை கண்டால்
விவாதம் கடந்து போகும்
கலைகள் அழகு கொண்டால்
இரசனை கடந்து போகும்

கர்வம் கொண்டு அலைந்தால்
கருணை கடந்து போகும்
கவலை கொண்டு திரிந்தால்
மகிழ்ச்சி கடந்து போகும்

இரவல் கேட்டு நின்றால்
ஒழுக்கம் கடந்து போகும்
இந்து என்று சொன்னால்
இனமும் கடந்து போகும்

மதம் என்று நின்றால்
நட்பு கடந்து போகும்
நண்பன் கண்டு சென்றால்
நேசம் கடந்து போகும்

செல்வம் கண்டு அலைந்தால்
உறவு கடந்து போகும்
உண்மை கண்டு சென்றால்
நேர்மை கடந்து போகும்

தெய்வம் காண சென்றால்
கவலை கடந்து போகும்
தோல்வி வாடி நின்றால்
வெற்றி கடந்து போகும்

வாழ்வை வெற்றி கொண்டால்
மனிதம் கடந்து போகும்
மனிதம் தழைத்து நின்றால்
எதுவும் கடந்து போகும்

சோள தோசை

தேவையானவை:

- சோளம் - இரு கப்
- புழுங்கலரிசி - ஒரு கப்
- உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப்
- காய்ந்த மிளகாய் - 3
- சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

சோளத்தில் தண்ணீர் தெளித்துப் பிரட்டி, மிக்ஸியில் ஒன்றிரண்டு முறை சுற்றி எடுத்து தண்ணீரில் கழுவி தோலை நீக்கிவிடவும். தோல் நீங்கிய சோளத்துடன் புழுங்கலரிசி, உளுத்தம் பருப்பை சேர்த்து தண்ணீரில் 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின்னர் சோளம், அரிசி, உளுத்தம் பருப்பு ஊறியவுடன் சுத்தம் செய்து, அதில் சீரகம், காய்ந்த மிளகாய், கறி வேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த மாவை ஒன்றாக கலந்து 3 மணி நேரம் புளிக்க வைத்து, தோசைக்கல்லில் ஊற்றி, இருபுறமும் எண்ணெய் விட்டு தோசைகளாகச் சுட்டு எடுக்கவும்.

-இ.றூபிகா

நாவிதன்வெளியின் மூத்த கலைஞர் சாமித்தம்பி செல்வசிகாமணி உடனான சந்திப்பு

வணக்கம் ஐயா! முதலில் உங்களைப் பற்றிய ஒரு அறிமுகத்தை தாருங்கள்

எனது பெயர் சாமித்தம்பி செல்வசிகாமணி என்பதாகும். துறைநீலாவணையை தாயகமாகக் கொண்டு 1953ஆம் ஆண்டு முன்னெடுக்கப்பட்ட கல்ஓயா அபிவிருத்தி குடியேற்ற திட்டத்தின் கீழ் குடியேற்றப்பட்ட 11ஆம் கிராமத்தில் அப்போது குடியேறிய, திரு.கே.சாமித்தம்பி மற்றும் பூபதிப்பிள்ளைக்கு 1963.12.03 மகனாகப் பிறந்தேன். நாங்கள் குடும்பத்தில் நான்கு பேர். மூன்று சகோதரிகள் கடைசிப் பிள்ளை நான். எனது நான்கு வயதில் தந்தை சாமித்தம்பி அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு மரணித்து விட்டார்கள். அதன்பின் நான் தாயாரின் அரவணைப்பிலேயே வாழ்ந்து வந்தேன்.

ஆரம்பத்திலேயே உங்கள் சோகத்தை பரிமாறி விட்டீர்கள் உங்கள் கற்றல் செயல்பாடுகள் பற்றி கூறுங்கள்

எனது ஆரம்பக் கல்வியை குறிப்பாக தரம் ஒன்று தொடக்கம் ஆறு வரை கமு/ சது/ றாணமடு அரசினர் தமிழ் கலவன் பாடசாலையில் தற்போதைய இந்து கல்லூரியில் கற்றபின் மேல் வகுப்பு இல்லாமையால் அயல் ஊரில் உள்ள அம்பாறை வெஹரகம சிங்கள மொழி பாடசாலையில் பௌத்த சமயம் உட்பட அனைத்து பாடங்களையும் சிங்கள மொழியில் G.C.E (O/L)வரை கற்றேன். அதன் பின் அம்பாறை மல்வத்த திஸ்ஸபுர மகாவித்தியாலயத்தில் உயர்தரத்தில் கலை பிரிவில் கற்று பரீட்சையில் சிறந்த பெறுபேறுகளை பெற்றேன். மிகவும் வறுமையான நிலையில் வயல் வழிகளில் ஊத்தையும் உடைசலுமாக பள்ளி சென்ற ஞாபகம் இன்றும் மனக்கண் முன்னே நிழலாக தெரிகிறது. 1992 ஆம் ஆண்டு சிங்கள மொழி ஆசிரியராக நியமனம் கிடைத்த போது, எனது குருவாக இருந்த ச. தினகரப்பிள்ளை அதிபரின் வேண்டுகோளுக்கு அமைய ஆரம்பக் கல்வியை கற்ற சது/ றாணமடு இந்து கல்லூரியில் சிங்கள மொழி ஆசிரியராக கடமையை பொறுப்பேற்றேன். அன்றிலிருந்து சிங்கள மொழியையும் சித்திரக் கலையையும் மாணவர்களுக்கு போதித்து வருகின்றேன். மத்திய முகாம் 6ம் பிரிவிலுள்ள கமு/ சது/ கண்ணகி வித்தியாலயம் என்ற ஆரம்ப பாடசாலை 2007ஆம் ஆண்டு ஜனவரி முதலாம் திகதி நான் முன்னின்று ஆரம்பித்து வைத்த ஒரு பாடசாலை என்பதில் எனக்கு இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி. 2012ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் எட்டாம் திகதி அதிபர் நியமனம் பெற்று 12 ஆண்டுகள் அதிபராக கடமையாற்றி 2023ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 02ஆம் திகதி ஓய்வு பெற்றேன்.

கலைத்துறையில் உங்கள் பயணம் பற்றி எமது வாசகர்களுக்கு சொல்லுங்கள்

கலைத்துறையைப் பொறுத்த வரையில், எனது சிறுபராயத்தில் இருந்து சித்திரக்கலை, நாடகம், நடிப்பு, எழுத்து துறை, இலக்கியம் சார்ந்த செயற்பாடுகள் பலவற்றிலும் பல்வேறு பங்களிப்புகளை செய்து வந்திருக்கின்றேன். பாடசாலையில் எனது கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாட்டையும் ஒரு கலையாகவே மேற்கொண்டு வந்தேன். எனக்கு சித்திரக் கலையில் அதிக நாட்டம் உண்டு. சித்திரக் கலையில் பல ஆசிரியர்களை உருவாக்கி இருக்கிறேன். நமது பிராந்தியத்தில் சித்திரக் கலை

பாடத்தைக் கற்பிக்கின்ற பல ஆசிரியர்கள் என்னுடைய மாணவர்களாக இருக்கிறார்கள். நாடகம் எழுதுவதும் நெறியாள்கை செய்வதும் நடிப்பதும் எனக்கு தனி விருப்பம். 11ஆம் கிராமத்தில் உள்ள புத்தொளி நாடக மன்றத்தில் 1992 முதல் 2007ஆம் ஆண்டு வரை பல நாடகங்களை நெறியாள்கை செய்திருக்கிறேன். அப்போதெல்லாம் நாவிதன்வெளி பிரதேசத்தில் எனது நாடகங்களே ஆட்சி செய்தன என்றும் சொல்லலாம். பாடசாலைகளிலும் கலை இலக்கிய நிகழ்ச்சிகளிலும் பல்வேறு நாடகங்களை எழுதி அவற்றை அரங்கேற்றம் செய்திருக்கிறேன். குறிப்பிட்ட காலங்களில் எனது நாடகங்களும் நடனங்களும் பெரும் வரவேற்பை பெற்றிருந்தன. இதற்கு அப்போது என்னிடம் கற்றுக் கொண்ட மாணவர்கள் சாட்சியாக இருக்கிறார்கள்.

நீங்கள் ஒரு இந்துவாக இருந்து பௌத்த பாடசாலையில் சிங்கள மொழி மூலம் கல்வி கற்றிருக்கிறீர்கள் இதனை எப்படி பார்க்கிறீர்கள்?

அன்று நான் சிங்கள மொழியை கற்றுக் கொண்டதால் இன்று அவை எனக்கு கல்வியிலும் வாழ்க்கையிலும் பெரும் பங்களிப்பை செய்கிறது. அதனால் தான் என்னுடைய மாணவர்களுக்கு சித்திரக் கலையையும் சிங்கள மொழியையும் போதித்து வருகின்றேன். அதே நேரம் பௌத்த கலையையும் கற்றுக் கொண்டதால் சிங்கள புத்தகங்களை மொழிபெயர்த்தும் மாணவர்களுக்கு போதித்தேன். நாணமடு இந்துக் கல்லூரியில் என்னிடம் கற்ற அதிகமான மாணவர்கள் இந்த இரண்டு துறைகளுக்கும் உயர் கல்விக்காக குறிப்பாக பல்கலைக்கழகங்கள், கல்விக் கல்லூரிகளுக்கு செல்லக்கூடிய வாய்ப்பு கிடைத்தது. சிங்கள மொழியில் கல்விக் கல்லூரிகளுக்கும் சித்திரப் பாடத்தில் பல்கலைக்கழகங்களுக்கும் சென்றனர்.

உங்களிடம் கலையையும் கல்வியையும் பெற்றுக் கொண்ட மாணவர்கள் இப்போது என்ன நிலையில் இருக்கிறார்கள்?

என்னிடம் சிங்கள மொழியையும் சித்திரக்கலையையும் கற்றுக் கொண்டவர்கள் குறிப்பாக கல்முனை கார்மல் பற்றிமா கல்லூரி, நாணமடு இந்து கல்லூரி, மத்திய முகாம் ஜி. எம். எம். எஸ், அம்பாறை விஜயபுர மகா வித்தியாலயம், மல்வத்த திஸ்ஸபுர மகா வித்தியாலயம், சியம்பலாண்டுவ பாடசாலை, பட்டிருப்பு தேசிய பாடசாலை என சிங்கள பாடசாலைகளில் தமிழ் மொழியும் தமிழ் பாடசாலைகளில் சிங்களமும் கற்பிக்கின்ற ஆசிரியர்கள் அனைவருமே என்னுடைய மாணவர்கள் இருக்கிறார்கள். அதேபோல் சித்திரப் பாட ஆசிரியர்களாகவும் என்னுடைய மாணவர்கள் இருப்பதையிட்டு நான் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இன்னும் பலர் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களாகவும் சித்திரப்பாட விசேட பயிற்சி பெற்றவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள்.

இப்போது ஓய்வு பெற்றிருக்கும் நீங்கள் உங்களுடைய சிங்கள மொழி கலை, சித்திர பாட, நாடகக் கலைகளை புதிய சந்ததிகளுக்கு எடுத்துச் செல்கிறீர்களா?

ஆம். நான் இப்போது மூவின சமூகங்களுக்குமான ஒரு பாலமாக இருந்து கலைக்கும் கல்விக்கும் பணியாற்றி வருகிறேன். சமூக அமைப்புக்கள் பலவற்றில் முக்கிய பதவிகள் வகித்து என்னுடைய இந்த இரு மொழி பணியை மேற்கொண்டு வருகிறேன். அத்துடன் நாவிதன்வெளி கலாசார மத்திய நிலையத்தில் தமிழ் மொழி மாணவர்களுக்கான சிங்கள மொழி ஆசிரியராகவும் பிரதேச செயலகத்தில் இருந்து வெளிவரும் "நாவெளி" சஞ்சிகையில் "கிராமிய மக்களின் வாழ்வும் வளமும்" என்ற தொடரின் எழுத்தாளராகவும் இருந்து பணியாற்றி வருகின்றேன். இதேநேரம் மத்திய முகாம் பொலிஸ் நிலைய ஆலோசகர் சபை செயலாளர், மத்திய முகம் ஆதார வைத்தியசாலை அபிவிருத்தி குழு செயலாளர், மத்திய முகாம் சமூக நல்லிணக்க குழு உறுப்பினர், கோயில் தலைவர், கிராமத்து சங்க தலைவர் என பல பொறுப்புகளோடு சமாதான நீதவனாகவும் ஓய்வு நிலை அதிபராகவும் எனது சேவையை கலைத்துறைக்கும் புதிய தலைமுறைக்காகவும் நான் தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன்.

சிங்கள மொழி மாணவர்களுக்காக "இலகு தமிழ்" எனவும் தமிழ் மொழி மூல மாணவர்களுக்கு "இலகு சிங்களம்" எனவும் இரண்டு புத்தகங்களை நான் எழுதி இருக்கிறேன்.

உங்கள் சமூக பணியும் கலை மற்றும் கல்விக்கான சேவைகளும் நீடித்து இன்னும் பல ஆண்டுகள் எமது மண்ணுக்கும் மக்களுக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என நாவெளி படலையைத் தேடி குழுவினர் சார்பாக வாழ்த்திப் பாராட்டுகிறோம்.

தொகுப்பு:
ஏ.எல்.எம். ஷினாஸ்,
என்.நீலேந்திரன், ஏ.ஏ.அஸீம்

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:

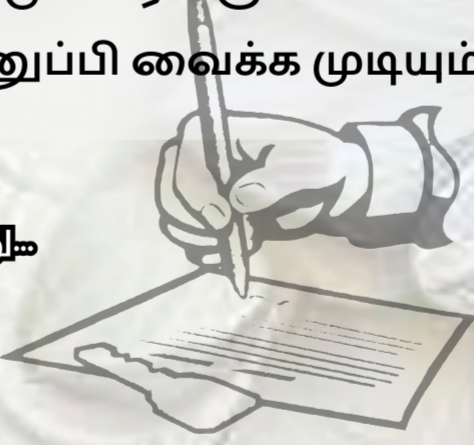
- ஒரு ஆக்கம் வேறு ஏதேனும் பிரசுரிப்பில் வந்திருந்தால், அதன் மறு பிரசுரம் என்பதை தாங்கள் உறுதிப் படுத்தல்.
- தகவலுக்கான பொறுப்பினை தாங்கள் எடுத்தல்.
- உத்தியோகப் பற்றற்ற, சந்தேகத்திற்கு இடமான தகவல் என நீங்கள் கருத்துமிடத்து, அதனை எமக்கு அனுப்பாதிருத்தல்.
- ஆக்கமும், ஆக்கம் தருபவர் பெயரும், தங்களிடம் எதிர்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