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: 25 ✦ இதழ்: 56 ✦ 2026ஆம் வருடம் ✦ தை மாதம் ✦ இருபத்தைந்தாம் திகதி

உள்ளடக்கம்

04 விசேட தொகுப்பு
06 அபிவிருத்திப் பாதையில்
22 பெண்ணியம்
26 சட்டம் கற்போம்
30 மருத்துவமும் நாமும்
32 மானுடம்
34 அறிவுக்களஞ்சியம்
36 உலக அரசியல்
38 கல்வி
43 கவிதைச்சாரல்
44 தேகாரோக்கியம்
48 பொருண்மியம்
52 குறுக்கெழுத்துப்போட்டி
53 கதம்பம்
54 படலையைத்தேடி

ஆசிரியரிடமிருந்து...

நாவெளி மலர் 25 இல் உங்கள் அனைவரையும் சந்திப்பதில் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இருபத்துநான்கு மாதங்களாக மாதாந்த மின்னிதழை வெளியிடுவதற்கு பல்வேறு வழிகளிலும் உதவிய அனைவருக்கும் நன்றியினைத் தெரிவிக்கின்றேன். அந்த வகையில் இவ் வருடத்தின் முதலாவது மலராக பல்வேறு செய்திகள் மற்றும் பல்சுவை அம்சங்களைத் தாங்கிய வகையில் நாவெளி மலர் இருபத்தைந்து உங்கள் கரங்களில் இன்று தவழ்கின்றது.

ஒரு நாட்டின் நிலைத்த தன்மைக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் நல்ல வாழ்க்கைத் தரம் மிக முக்கியமானது. நல்ல வாழ்க்கைத் தரம் என்பது பொருளாதார வளர்ச்சி மட்டுமல்ல; மக்கள் பெறும் சுகாதார வசதிகள், கல்வி, பாதுகாப்பு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நிலை ஆகிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கியது. இதை அடைய ஒரு நாடு பல முக்கியமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

முதலாவதாக, தரமான சுகாதார வசதிகள் அவசியம். மருத்துவமனைகள், மருத்துவ பணியாளர்கள் மற்றும் நோய் தடுப்பு திட்டங்களில் அரசு முதலீடு செய்ய வேண்டும். மலிவான சுகாதார சேவைகள் மக்கள் நோயால் ஏற்படும் பொருளாதார சுமையிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

இரண்டாவதாக, கல்வி நல்ல வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. வலுவான கல்வி முறை மக்கள் அறிவு, திறன் மற்றும் நல்ல விழுமியங்களைப் பெற உதவுகிறது. சமூகப் பின்னணி எதுவாக இருந்தாலும் அனைவருக்கும் சமமான கல்வி வாய்ப்பு வழங்கப்பட வேண்டும். இது சமத்துவத்தையும் சமூக முன்னேற்றத்தையும் ஊக்குவிக்கிறது.

மூன்றாவதாக, பொருளாதார நிலைத்தன்மை மற்றும் வேலைவாய்ப்புகள் மிகவும் அவசியம். அரசு வேலை வாய்ப்புகளை உருவாக்கும் கொள்கைகளை அமுல்படுத்த வேண்டும். நியாயமான ஊதியம் மற்றும் பாதுகாப்பான பணிச்சூழல் மக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது.

மேலும், சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான சுற்றுச்சூழல் அவசியம். மாசுபாட்டை கட்டுப்படுத்துதல், புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றல் பயன்பாட்டை ஊக்குவித்தல் மற்றும் இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் பொதுச்சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும். சுத்தமான குடிநீர் மற்றும் பாதுகாப்பான வீடுகள் மரியாதையான வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாகும்.

இறுதியாக, நல்ல ஆட்சி மற்றும் சமூகப் பாதுகாப்புத் திட்டங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துகின்றன. வெளிப்படையான ஆட்சி, மனித உரிமைகளுக்கான மரியாதை மற்றும் திறமையான சட்ட அமுலாக்கம் போன்றன மக்கள் மத்தியில் நம்பிக்கையை உருவாக்கும். மேலும் முதியோர், மாற்றுத்திறனாளிகள் மற்றும் வேலை இல்லாதவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கின்ற சமூக நலத் திட்டங்களும் அவசியமானவை.

நல்ல வாழ்க்கைத் தரத்தை அடைய சுகாதாரம், கல்வி, பொருளாதார வளர்ச்சி, சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு மற்றும் நல்ல ஆட்சி ஆகியவற்றை சமநிலையாக இணைக்கும் அணுகுமுறை அவசியம். இந்நடவடிக்கைகள் முறையாக அமுல்படுத்தப்பட்டால், ஒரு நாடு தனது மக்களின் மகிழ்ச்சி, பாதுகாப்பு மற்றும் நலன் போன்றவற்றை உறுதி செய்ய முடியும்.

என்றும் அன்புடன்

ஆசிரியர்

இலங்கையில் தைப்பொங்கல் கொண்டாட்டம்

தைப்பொங்கல் என்பது இலங்கையில் வாழும் தமிழ் சமூகத்தினரால் மிகுந்த பக்தியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் கொண்டாடப்படும் முக்கியமான அறுவடை திருவிழாவாகும். தமிழ் நாட்காட்டியின் தை மாதத்தில் கொண்டாடப்படும் இந்த விழா, சூரிய பகவானுக்கும் இயற்கைக்கும் விவசாயிகளுக்கும் நன்றி செலுத்தும் நாளாகும். குறிப்பாக இலங்கையின் வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாணங்களில் வாழும் தமிழர்களால் தைப்பொங்கல் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

தைப்பொங்கல் திருவிழா பொதுவாக நான்கு நாட்கள் கொண்டாடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நாளுக்கும் தனித்துவமான மத மற்றும் பண்பாட்டு முக்கியத்துவம் உள்ளது. முதல் நாள் போகி பொங்கல் என அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நாளில் பழைய பொருட்களை அகற்றி வீடுகளை சுத்தம் செய்து புதிய தொடக்கத்தை வரவேற்கின்றனர். வீடுகள் அழகாக அலங்கரிக்கப்பட்டு முக்கிய நாளுக்கான தயாரிப்புகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இரண்டாம் நாள் தைப்பொங்கல் முக்கியமான நாளாகும். இந்த நாளில் புதிதாக அறுவடை செய்யப்பட்ட அரிசியை பால் மற்றும் வெல்லம் கொண்டு மண் பானையில் பொங்கல் சமைக்கப்படுகிறது. பால் பொங்கி வழியும் போது "பொங்கலோ பொங்கல்" என மகிழ்ச்சியுடன் முழங்குகின்றனர். இது வளத்தையும் செழிப்பையும் குறிக்கும் அடையாளமாகும். இலங்கையில் தைப்பொங்கல் வீடுகளிலும் ஆலயங்களிலும் கொண்டாடப்படுகிறது. மக்கள் அதிகாலையில் எழுந்து புதிய பாரம்பரிய உடைகளை அணிந்து, வீடுகளின் முன்புறம் அரிசி மாவால் அழகான கோலம் வரைகின்றனர். சமைக்கப்பட்ட பொங்கல் முதலில் சூரிய பகவானுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டு, பின்னர் குடும்பத்துடன் சேர்ந்து வழிபாடுகள் நடாத்தப்படுகின்றன. வாழை, கரும்பு, தேங்காய் போன்ற கனிகளும் பொங்கலுடன் சேர்த்து படைக்கப்படுகின்றன.

மூன்றாம் நாள் மாட்டுப் பொங்கல் ஆகும். விவசாயத்திற்கு துணை நிற்கும் மாடுகளை குளிப்பாட்டி, பூக்களால் அலங்கரித்து மரியாதை செலுத்துகின்றனர். இலங்கையின் கிராமப்புறங்களில் இந்த நாள் மிகுந்த முக்கியத்துவத்துடன் கொண்டாடப்படுகிறது. மாடுகளின் உதவியால் நிலம் பயிரிடப்பட்டதற்கு நன்றி தெரிவிக்கும் வழிபாடுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. நான்காம் நாள் காணும் பொங்கல் ஆகும். இந்த நாளில் உறவினர்களைச் சந்தித்து, வாழ்த்துகளைப் பகிர்ந்து, சமூக உறவுகளை வலுப்படுத்துகின்றனர்.

தைப்பொங்கல் ஒரு மத விழா மட்டுமல்ல, விவசாயத்தின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைக்கும் பண்பாட்டு

திருவிழாவுமாகும். இது இயற்கையுடன் ஒற்றுமையாக வாழ்தல், உழைப்புக்கு மரியாதை, நன்றியுணர்வு போன்ற விழுமியங்களை வெளிப்படுத்துகிறது. இலங்கையில் பாடசாலைகள் மற்றும் அரச நிறுவனங்களில் தைப்பொங்கலை முன்னிட்டு பண்பாட்டு நிகழ்ச்சிகள், பாரம்பரிய நடனங்கள், பாடல்கள் மற்றும் நாடகங்கள் நடாத்தப்படுகின்றன. இவ்விழா பல்வேறு சமூக மக்களிடையே ஒற்றுமையையும் மகிழ்ச்சியையும் வளர்க்கிறது.

தைப்பொங்கல் இலங்கையின் பன்முக பண்பாட்டுச் சமுதாயத்தில் ஒரு முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. மனிதன், இயற்கை மற்றும் விவசாயம் ஆகியவற்றுக்கிடையிலான உறவை கொண்டாடும் இந்த விழா, தமிழ் பாரம்பரியத்தையும் பண்பாட்டையும் பாதுகாத்து வருகிறது. நன்றி, மகிழ்ச்சி மற்றும் பண்பாட்டு பெருமை அனைத்து மக்கள் மத்தியிலும் பரவ தைப்பொங்கல் துணை செய்கிறது.

லர்ஷினா ரவிவர்மன்
கல்முனை

நாவிதன்வெளி பிரதேச விவசாயிகளின் அபிவிருத்தியில் நெற்களஞ்சியசாலையின் முக்கியத்துவம்

அம்பாறை மாவட்டத்தில் உள்ள 20 பிரதேச செயலகப் பிரிவில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகப் பிரிவும் ஒன்றாகும். இப்பிரதேச செயலகம் 69.86 சதுர கிலோ மீற்றர் பரப்பளவையும் 20 கிராம உத்தியோகத்தர் பிரிவுகளையும் மற்றும் 43 கிராமங்களையும் கொண்ட பிரதேசமாகும். 2024ஆம் ஆண்டு புள்ளி விபர கணக்கின்படி 7969 குடும்பங்களையும் 25320 சனத்தொகையையும் கொண்டு காணப்படுகிறது. இப்பிரதேசம் 04 பக்கங்களும் வயல் வெளிகளினால் சூழப்பட்டு இருப்பதால் இப்பிரதேசத்தை “நாவெளி” என்று சுருக்கமாக அழைப்பதுமுண்டு.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலப்பிரிவில் விவசாயத்தினை ஜீவனோபாயத் தொழிலாக கொண்ட 4545 விவசாய குடும்பங்கள் வசிக்கின்றனர். 9372 ஏக்கர் விவசாய காணிகள் உள்ளன. இங்குள்ள மக்கள் விவசாயத்தினைப் பிரதான தொழிலாக மேற்கொண்டு தமது உணவுத் தேவையினையும் பூர்த்தி செய்வதோடு பொருளாதாரத்தினையும் ஈட்டி வருகின்றனர்.

இங்கு சிறுபோகம் மற்றும் பெரும்போகப் பயிர்ச்செய்கை மூலம் நெல் உற்பத்தி மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இவ்வாறு உற்பத்தி செய்யப்படும் நெல்லானது எமது பிரதேசத்தில் உள்ள அரிசி ஆலைகள் மூலம் கொள்வனவு செய்யப்பட்டு களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டதுடன், இங்கு அமைந்துள்ள நெற்களஞ்சியசாலையிலும் சேகரிக்கப்பட்டது. இவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்தப்பட்ட நெல்லானது அரிசியாக்கப்பட்டு நாவிதன்வெளி பிரதேசமக்களுக்கும் வெளி மாவட்டங்களுக்கும் விநியோகிக்கப்பட்டு வந்தது. நாவிதன்வெளி பிரதேசத்தில் அமைந்துள்ள நெற்களஞ்சியசாலை 2015ஆம் ஆண்டு விவசாய அமைச்சின் கீழ் நெற்சந்தைப்படுத்தல் சபையினால் நிருமாணிக்கப்பட்டது. இதன் 60மீற்றர் நீளமும், 24மீற்றர் அகலமும் (விஸ்தீரணம்) கொண்ட கட்டிடமாகும். இக்களஞ்சியசாலை 1,500 மெற்றிக்தொன் நெல்லை களஞ்சியப்படுத்தி வைக்கக்கூடிய வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும் இங்கு தொடர்ச்சியான முறையில் நாவிதன்வெளி பிரதேச மக்களிடமிருந்து பெரும்போகம் மற்றும் சிறுபோகம் போன்ற போகங்களில் உற்பத்தி செய்யப்படும் நெல்லானது “அரசின் நெல் கொள்வனவு” திட்டத்தின் கீழ் கொள்வனவு செய்யப்பட்டு வருகின்றது. இதன் மூலம் விவசாயிகள் அரசினால் நிருணயிக்கப்பட்ட உத்தரவாத விலையில் நெல்லை நெற் சந்தைப்படுத்தல் சபைக்கு வழங்கி கூடுதலான அளவு இலாபம் பெற்று பொருளாதாரத்தினை ஈட்டிக்கொள்ளக்கூடிய

வகையிலும் நேரடி தொழில் வாய்ப்பினைப் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய வகையிலும் அமைக்கப்பட்டுள்ள களஞ்சியசாலையாக பெரும் பங்கினை வழங்கிக் கொண்டு வருகின்றது.

இந்நிலையில் கடந்த 2023.10.19ஆம் திகதி நெற்களஞ்சியசாலையினுள் காட்டு யானைகள் உட்புகுந்து பகுதியளவில் சேதத்தினை ஏற்படுத்தியது. இதனால் அரசினால் அமுல்படுத்தப்பட்டுக் கொண்டிருந்த நெற்கொள்வனவு திட்டத்தினை தொடர்ந்து மேற்கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்பட்டது. இதனால் விவசாயிகள் தங்களினால் உற்பத்தி செய்த நெல்லை இடைத்தரகர்களின் விலை நிருணயத்திற்கேற்ப குறைந்த விலையில் விற்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டது. இதன் மூலம் விவசாயிகள் நட்டத்தினை எதிர்நோக்கியதுடன், பொருளாதாரத்தில் பாரிய வீழ்ச்சியினையும் எதிர் நோக்கிக் கொண்டிருந்தனர்.

யானைத்தாக்கத்தினால் பாதிப்புக்குள்ளாகிய நெற்களஞ்சியசாலை தொடர்பாக நாவிதன்வெளி பிரதேசசெயலகத்தினால் சவளக்கடை பொலிஸ் நிலையத்திற்கு தெரியப்படுத்தப்பட்டதுடன் நெற் சந்தைப்படுத்தும் சபைக்கும் அறிவிக்கப்பட்டது. மேலும் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளரின் வழிகாட்டுதலுக்கமைய செயலக தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தரினால் நெற்களஞ்சியசாலைக்கான யானை வேலி உட்பட நெற்களஞ்சியசாலைக்கான திருத்தவேலைக்கான மதிப்பீட்டறிக்கை தயாரிக்கப்பட்டது. இம்மதிப்பீட்டு அறிக்கை நீண்ட காலத்தில் நிலைத்து நிற்கக்கூடிய வகையிலும் நிலைபேறான அபிவிருத்தியினைக் கொண்டதாக அமைய வேண்டும் என பிரதேச செயலாளரினால் அறிவுறுத்தல் வழங்கப்பட்டிருந்தது. இவ்வாறாக 3.2 மில்லியன் ரூபாவுக்கு தயாரிக்கப்பட்ட மதிப்பீட்டறிக்கை அம்பாறை மாவட்ட செயலகத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டு, மாவட்ட செயலாளரின் அனுமதியுடன் விவசாய அமைச்சிற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டிருந்தது.

2024ஆம் ஆண்டு இதற்கான நிதி ஒதுக்கீடுகள் கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்கப்பட்ட போதிலும், போதிய நிதி ஒதுக்கீடுகள் கிடைக்கப்பெறவில்லை. இதனைத் தொடர்ந்து கமத்தொழில், கால்நடை வளங்கள், காணி மற்றும் நீர்ப்பாசன அமைச்சின் 2025ஆம் ஆண்டின் நிதியொதுக்கீட்டின் மூலம் 3.2 மில்லியன் ரூபா நிதி கிடைக்கப்பெற்றது. இந்நிதியினைக் கொண்டு நெற்களஞ்சியசாலையின் புனர்நிருமாண வேலைகள் செய்யப்பட்டு முடிவுறுத்தப்பட்டுள்ளன. புனர்நிருமாணிப்பு வேலையின் போது யானை வேலி அமைத்தல், உள்ளகக் கதவு அமைத்தல் மற்றும் களஞ்சிய சாலை அமைந்துள்ள வளாகப் புனரமைப்பு போன்ற வேலைகள் இதில் அடங்குகின்றன.

நாவிதன்வெளிப் பிரதேசத்தில் இம்முறை பெரும்போகத்தில் 8,940 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் செற்செய்கை மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. பெரும்போகத்தில் 19,000 மெற்றிக் தொன் நெல் விளைச்சல் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன. 2025/2026 அறுவடைக்குப் பின்னர் நெல்கொள்வனவு செய்யக்கூடிய வகையில் களஞ்சியசாலை புனர்நிருமாணம் செய்யப்பட்டுள்ளது. அரசின் நெல் கொள்வனவுத் திட்டத்தின் கீழ் விவசாயிகளிடமிருந்து அரசின் உத்தரவாத விலைத்திட்டத்தின் கீழ் நெல் கொள்வனவு செய்வதற்கான ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தின் அர்ப்பணிப்பான இச்சேவையின் பலனாக இப்பிரதேச விவசாயிகள் எதிர்வரும் காலங்களில் அவர்களின் உழைப்பிற்கேற்ற வருமானத்தினைப் பெற்று பொருளாதாரத்தில் தன்னிறைவு அடைவார்கள். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் பிரதேசத்தின் வளர்ச்சிக்கும் நிலைத்து நிற்கக் கூடிய நிலைபேறான அபிவிருத்திக்கும் வழிவகுக்கும் என்பது திண்ணம்.

மேலும் புனர்நிருமாணம் செய்வதில் மேலும் சில வேலைத்திட்டங்கள் காணப்படுகின்றன. அதாவது உள்ளக அரங்கில் மின்சார வசதிகளை ஏற்படுத்தல், முன்வாசல் கதவினூடாக எலிகள் மற்றும் விசஜந்துகள் வராமல் தடுப்பதற்குரிய கதவு பொருத்தப்படல், புறாக்களின் நடமாட்டம் அதிகமாக காணப்படுவதனால் அவற்றைத் தடுக்கக்கூடிய பாதுகாப்பு வலை பொருத்துதல், குடிநீர் வசதிகளை ஏற்படுத்தல், யானை வேலியைச்சுற்றி பாதுகாப்பு சுற்றுமதில் அமைத்தல், நெற்களஞ்சியசாலையின் இரு பக்கங்களுக்கும் வடிகான் அமைத்தல், தற்போது இடப்பட்டுள்ள உள்ளக வீதியினை முழுமையாக நிறைவு செய்தல் போன்ற வேலைத் திட்டங்களை எதிர் காலத்தில் செயற்படுத்துவதன் மூலம் மேலும் நெற்களஞ்சயசாலை விளைதிறன் வாய்ந்தாக அமையும்.

தொகுப்பு :

திருமதி. ஆர். கோகுலவாணி - அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டல்

திருமதி T. கிருபைராஜா - பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர்

2026 இற்கான கடமைகளை ஆரம்பித்தல்

2026ஆம் ஆண்டின் முதலாம் அலுவலக நாளாகிய 2026 ஜனவரி 01ஆம் திகதியன்று இந்த ஆண்டின் கடமைச்செயற்பாடுகளை ஆரம்பிக்கும் உத்தியோகபூர்வ நிகழ்வு பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் பிரதேச செயலக வளாகத்தில் இடம்பெற்றது. பிரதேச செயலாளர் அவர்களினால் தேசியக் கொடி ஏற்றப்பட்டு நிகழ்வு ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டதுடன் தேசிய கீதமும் ஒலிக்கச் செய்யப்பட்டது.

மேலும் பிரதேச செயலக உத்தியோகத்தர்கள் அனைவரும் அரச சேவை சத்தியப்பிரமாணத்தையும் மேற்கொண்டனர். இந்நிகழ்வில் பிரதேச செயலக கணக்காளர் திரு. க. றிஸ்வி யாஹ்சர், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபைராஜா, நிருவாக உத்தியோகத்தர் திரு. O. G. K. குசுமிந்த, சமுர்த்தி தலைமைப்பீட முகாமையாளர் திரு. செ. சிவம் ஆகிய பதவிநிலை உத்தியோகத்தர்களும் ஏனைய வெளிக்கள மற்றும் அலுவலக உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

நாவெளி NAAVELI
பிரதேச செயலகம் - நாவிதன்வெளி
ds@navithanveli.ds.gov.lk
ஞாயிற்றுக்கிழமை / மலர் - 25 / இதழ் - 56 / 25 தை 2026

அறநெறி வாழ்வும் சத்தியப்பிரமாணமும்

இந்து சமய கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் வழிகாட்டலுக்கமைவாக நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட அறநெறி பாடசாலை ஆசிரியர்களின் இவ்வாண்டிற்கான சத்தியப்பிரமாண நிகழ்வு பிரதேச செயலக வளாகத்தில் பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2026 ஜனவரி 07ஆம் திகதியன்று இடம்பெற்றது.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக இந்து கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களான திரு. க. நீலேந்திரன், திருமதி. சறோஜினி பாலசுந்தரம் ஆகியோரின் ஒருங்கிணைப்பில் இடம்பெற்ற இந்நிகழ்வில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக சமுர்த்தி தலைமையக முகாமையாளர் திரு. செ. சிவம், நிருவாக கிராம உத்தியோகத்தர் திரு. மனோஜ் இன்ரஜித், அம்பாறை மாவட்ட செயலக இந்து கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திரு. கு. ஜெயராஜீ மற்றும் ஆலய குரு கு. சுபாஸ்கர் ஆகியோருடன் அறநெறிப் பாடசாலை பொறுப்பாசிரியர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பிரதேச செயலக உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து கொண்டதுடன் அறநெறிக் கல்வி தொடர்பான பிரதேச செயலாளரின் சிறப்புரையும் இடம்பெற்றது.

CLEAN SRI LANKA– நடமாடும் சேவை

CLEAN SRI LANKA தேசிய வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் மேன்மை தங்கிய ஜனாதிபதி அனுர குமார திசாநாயக்க அவர்களின் "அழகான நாடு புன்னகைக்கும் மக்கள்" எனும் கொள்கைப் பிரகடனத்தைச் செயற்படுத்தும் பொதுமக்கள் சேவையானது ஜனாதிபதி செயலகத்தின் வழிகாட்டலுக்கு அமைவாக நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகம் மற்றும் அம்பாறை மாவட்ட செயலகத்தோடு இணைந்து நடாத்திய சுகாதார வைத்திய முகாமும், சுற்றுச்சூழல் தொடர்பான வீதியோர நாடகமும் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2025 டிசம்பர் 30ஆம் திகதியன்று அன்னமலை-03 கிராம அலுவலர் பிரிவிலுள்ள கமு/சது/சரஸ்வதி வித்தியாலயத்தில் இடம்பெற்றது.

இந்நிகழ்வில் கல்முனை ஆதார வைத்தியசாலையின் வைத்திய அதிகாரி திரு. S. ராகுலன் தலைமையிலான வைத்திய குழாமினரும், பிரதேச செயலக பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபைராஜா அவர்களும், சமுர்த்தி தலைமையக முகாமையாளர் திரு. S. சிவம் அவர்களும் மற்றும் பிரதேச செயலக ஏனைய உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து சிறப்பித்தனர். இவ் வைத்திய முகாமில் கண் தொடர்பான வைத்திய சேவைகள், வாய் மற்றும் பல் சுகாதார சேவைகள், சிறுநீர் மருத்துவப் பரிசோதனைகள் தொற்றா நோய் தொடர்பான மருத்துவ பரிசோதனைகள், உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி தொடர்பான ஆலோசனைகளும் இந்த மருத்துவ முகாமில் இடம் பெற்றதுடன் இலவச மூக்குக்கண்ணாடி வழங்கும் நிகழ்வும் இடம்பெற்றது.

கணக்கெடுப்பு உத்தியோகத்தர்களை நியமனம் செய்யும் நிகழ்வு

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகப் பிரிவில் நலன்புரி நன்மைகள் சபையின் (WELFARE BENEFITS BOARD) எண்ணீட்டு செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்கான கிராம அலுவலர்களுக்கான நியமனக் கடிதங்கள் பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களினால் 2026 ஜனவரி 19ஆம் திகதியன்று வழங்கிவைக்கப்பட்டன. நிருவாக கிராம உத்தியோத்தர் திரு. மனோஜ் இந்ரஜித் அவர்களும் இந்நிகழ்வில் கலந்து கொண்டார்.

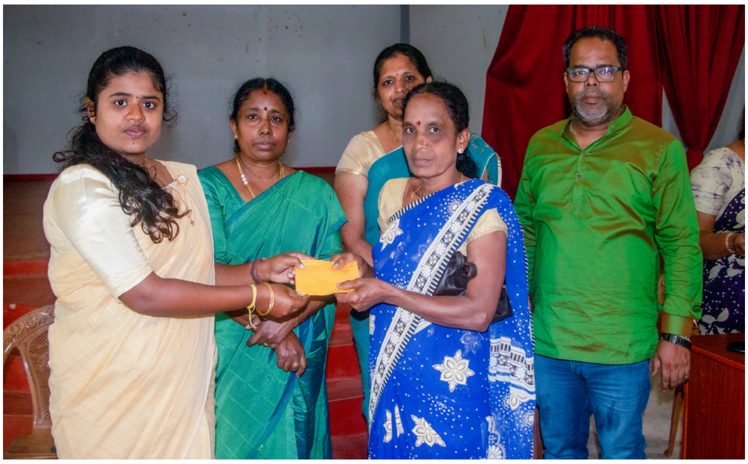
அறநெறிப் பாடசாலைகளில் பொங்கல் விழா நிகழ்வுகள்

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட அறநெறிப் பாடசாலைகளின் பொங்கல் விழா நிகழ்வுகள் இந்து சமய கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் ஏற்பாட்டில் பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் வழிகாட்டலுக்கமைவாக நாவிதன்வெளி - 01, 02, மத்தியமுகாம் - 01, 02, 03 ஆகிய கிராம அலுவலர் பிரிவுகளிலுள்ள திருமுருகன் அறநெறிப் பாடசாலை, அமுதசுரபி அறநெறிப் பாடசாலை, இந்து மாமன்ற அறநெறிப் பாடசாலை, வாணி அறநெறிப் பாடசாலை, சைவ மறுமலர்ச்சி சரஸ்வதி அறநெறிப் பாடசாலை, வேல்முருகன் அறநெறிப் பாடசாலை ஆகியவற்றில் 2026 ஜனவரி 18ஆம் திகதி இடம்பெற்றன.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகப் இந்து சமய கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களான திரு. க. நீலேந்திரன், திருமதி. சறோஜினி பாலசுந்தரம் ஆகியோரின் ஒருங்கிணைப்பில் இடம்பெற்ற இந்நிகழ்வுகளில் நாவிதன்வெளி பிரதேச சபை தவிசாளர் திரு. இந்திரன் ரூபசாந்தன் அவர்களுடன் ஆலய குருக்கள், பிரதேச சபை உறுப்பினர்கள், ஆலய அறங்காவலர்கள், கிராம விளையாட்டுக் கழகங்களின் உறுப்பினர்கள், மகளிர் சங்க உறுப்பினர்கள், கிராம அபிவிருத்திச் சங்க உறுப்பினர்கள், அறநெறிப் பாடசாலைகளின் பொறுப்பாசிரியர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் மற்றும் மாணவர்களும் கலந்து கொண்டனர். அறநெறிப் பாடசாலை மாணவர்களில் கலை நிகழ்வுகள் மற்றும் ஆக்கத்திறனை வெளிக்காட்டும் கோலம் போடுதல், சித்திரம் வரைதல், பேச்சு மற்றும் நடனப் போட்டிகளும் இடம்பெற்றதுடன், அறநெறிப்பாடசாலைகளில் தொடர்ச்சியான வரவினைப் பேணிய மற்றும் போட்டி நிகழ்வுகளில் கலந்து கொண்டு வெற்றியீட்டிய மாணவர்களுக்கான பரிசில்களும் வழங்கி வைக்கப்பட்டன.

டிட்வா - உலர் உணவுக்கான நிவாரணம்

தேசிய அனர்த்த நிவாரண சேவை நிலையத்தின் மூலமாக வழங்கப்படும் "டிட்வா" சூறாவளி மற்றும் வெள்ள நிலைமை காரணமாக பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான உலர் உணவு பொருள்களுக்கான கொடுப்பனவினை நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிலுள்ள தெரிவு செய்யப்பட்ட பயனாளிகளுக்கு வழங்கி வைக்கும் நிகழ்வானது பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2025 டிசம்பர் 30ஆம் திகதியன்று நாவிதன்வெளி கலாசார மத்திய நிலையத்தில் இடம்பெற்றது.



நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக அனர்த்த நிவாரண சேவை அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திரு. எஸ். சிவகுமார் அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் இடம்பெற்ற இந்நிகழ்வில் கணக்காளர் திரு. க. றிஸ்வி யஹ்சர், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபைராஜா ஆகியோருடன் கிராம உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து கொண்டு பயனாளிகளுக்கான கொடுப்பனவுகளை வழங்கி வைத்தனர்.

வெள்ளத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களுக்கு உதவிப் பொருள்கள் வழங்கும் நிகழ்வு

கல்முனை சமாதானமும் சமூகப்பணியும் (PCA) அமைப்பின் நிதி உதவியுடன் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரதேச செயலாளர் திருமதி ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் PCA அமைப்பின் உதவி பணிப்பாளர் திரு. T. ராஜேந்திரன் மற்றும் அமைப்பின் உத்தியோகத்தர்களின் பங்களிப்புடன் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகப் பிரிவிற்குட்பட்ட டித்வா சூறாவளி மற்றும் வெள்ளத்தினால் இயல்புநிலை இழந்தும், உடமைகள் பாதிக்கப்பட்ட 28 குடும்பங்களுக்கு உதவி பொருள்கள் வழங்கும் நிகழ்வு 30.12.2025ஆம் திகதி பிரதேச செயலக கலாசார மத்திய நிலையத்தில் நடாத்தப்பட்டது.

இந்நிகழ்வில், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபைராஜா, கிராம உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் பிரதேச செயலக உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

INDIAN
FANCY

Clean Sri Lanka தேசிய வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் 2021 – 2024 ஆண்டு காலப்பகுதிகளில் வழங்கப்பட்ட வாழ்வாதார உதவித்திட்டம் சம்பந்தமான மீள்பார்வை மற்றும் தாக்க விளைவு

குறித்த **04** ஆண்டு காலப் பகுதிகளுக்கிடையில் சுமார் **360** பயனாளிகளுக்கு ரூபா **24,795,150.00** பெறுமதியான உதவித் திட்டங்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இதில் **112** பயனாளிகள் தமது வாழ்வாதாரத்தைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளாமல் காணப்படுகின்றனர். **248** திட்டங்கள் (பயனாளிகள்) சரியாக மேற்கொண்டு தற்போது வரைக்கும் நிலைத்திருப்பதுடன், குறிப்பிடத்தக்க வருமானம் பெற்று சிறப்பாக ஜீவனம் நடாத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். கடந்த **04** வருடங்களில் **248** திட்டங்களுக்கு ரூபா. **17,409,750** அரச மற்றும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் நிதி செலவு செய்யப்பட்டுள்ளது. குறிப்பிட்டுக்கூறக் கூடிய வகையில் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் ஊடாக வழங்கப்பட்ட பெண்களை மையமாகக் கொண்டு தெரிவு செய்யப்பட்டு வழங்கப்பட்ட வாழ்வாதாரத் தொழிலான மாடு வளர்ப்பு, கோழி வளர்ப்பு, சிறுகைத்தொழிலுக்கான உபகரணங்கள் வழங்குதல், ஆடு வளர்ப்பு மற்றும் தையல் தொழில் சிறப்பாக மேற்கொள்ளப்பட்டுவருகின்றன. பெண் தலைமைத்துவத்தைக் கொண்ட குடும்பங்கள் இதன் மூலம் வருமானம் பெற்று அவர்களது ஜீவனோபாயத்தை நடாத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

குறித்த **04** ஆண்டு காலப்பகுதியில் **112** திட்டங்கள் முறையாக செயற்படுத்தப்படாமல் உள்ளமை பெறப்பட்ட தரவுகள் மூலம் அறியக்கூடியதாக உள்ளது. குறித்த பயனாளிகள் திட்டங்களை செயற்படுத்துவதற்குரிய பொறிமுறை ஒன்றினையும் அதற்கான விழிப்புணர்வையும் வழங்குவதற்கு பிரதேச செயலாளரினால் சமூக வலுவூட்டல் உத்தியோகத்தர்களுக்கு அறிவுறுத்தல் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

எதிர்காலத்தில் வாழ்வாதாரத் திட்டங்களை தெரிவு செய்யும் போதும் மற்றும் பயனாளிகள் தெரிவு செய்யும் போதும் கீழ் வரும் விடயங்களில் கவனம் செலுத்துவதற்கான பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.

01. வழங்கப்பட்ட உதவித்திட்டத்தின் மூலம் வாழ்வாதாரத் தொழிலைச் செய்யாதவர்கள் சொந்த நிதியினைக் கொண்டு மீண்டும் அத் தொழிலைச் செய்வதற்கு அறிவுறுத்துதல் (உதாரணம்: - ஆடு, மாடு மற்றும் கோழி வளர்ப்பு)

02. கைவிடப்பட்ட வாழ்வாதாரத் தொழிலை மீண்டும் மேற்கொண்டால் புதிதாக அரசாங்க மற்றும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவிகள் வரும்போது முன்னுரிமை வழங்கப்படும் எனப் பயனாளிகளுக்கு ஆர்வமூட்டல்.

03. வாழ்வாதார உதவி வழங்கப்படுவதற்கு முன்பு அத் தொழில் தொடர்பான பயிற்சிகளை சம்பந்தப்பட்ட நிறுவனங்களினூடாக வழங்கல்.

04. வாழ்வாதார உதவியாக உயிரினங்கள் வழங்கும் போது கட்டாயம் காப்புறுதி செய்யப்படல். மேலும் காலநிலை பற்றிய பின்னணிகளும் கருத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

05. வாழ்வாதார உதவி வழங்கிய நேரடி உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் பல்துறைசார் உத்தியோகத்தர்களின் மேற்பார்வை மற்றும் கண்காணிப்பு தொடர்ச்சியாக மேற் கொள்ளப்படுவதை உறுதிப்படுத்துவதுடன் அவர்களிடமிருந்து மாதாந்த முன்னேற்ற அறிக்கைகளை பெற்றுக் கொள்ளல்.

06. வாழ்வாதாரத் தொழிலைக் கைவிட்டவர்கள் குறிப்பிட்ட அறிவுறுத்தலுக்கு பின்னரும் அத் தொழிலைச் செய்யாவிட்டால் குறித்த பயனாளிகளை எந்த வாழ்வாதார உதவியும் வழங்கப்படமுடியாத பட்டியலில் உள்ளடக்கல்.

07. புதிதாகப் பயனாளிகளைத் தெரிவு செய்யாமல் வழங்கப்பட இருக்கின்ற வாழ்வாதாரத் தொழிலை தொடர்ந்தும் செய்து கொண்டிருப்பவர்களையும் குறிப்பிட்ட தொழிலில் ஆர்வமுள்ளவர்களையும் தெரிவு செய்தல்.

08. சந்தை வாய்ப்புகள் மற்றும் வங்கிக் கடன் வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.

கிளீன் சிறிலங்கா (CLEAN SRI LANKA) தேசிய வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் ஓர் அங்கமாக நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலாளரின் புத்தாக்க (INNOVATIVE) சிந்தனையினூடாக மேற்படி விடயதானம் நியமிக்கப்பட்ட உத்தியோகத்தர்களினால் ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறான செயற்பாடுகளானது "கடந்த காலத்தை நிலை நிறுத்தி எதிர் காலத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு" (HEAL THE PAST, BUILD THE FUTURE) உறுதுணையாக அமையும் என்பது திண்ணம்.

தொகுப்பு:
எம்.எச். ஜலிலா, அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

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

அமைதியான குடும்ப வாழ்க்கையை உருவாக்குதல்

அமைதியான குடும்ப வாழ்க்கை என்பது தனிப்பட்ட மகிழ்ச்சிக்கும் சமூக ஒற்றுமைக்கும் மிக முக்கியமான அடித்தளமாகும். குடும்பம் என்பது மனிதன் முதன்முதலில் விழுமியங்கள், தொடர்பாடல் திறன்கள் மற்றும் உணர்வு ரீதியான பாதுகாப்பை பெற்றுக்கொள்ளும் இடமாகும். குடும்பத்தில் அமைதி நிலவும்போது, அது அதன் உறுப்பினர்களில் தன்னம்பிக்கை, பரிவு மற்றும் மன உறுதியை வளர்க்கிறது. இத்தகைய வாழ்க்கை தற்செயலாக உருவாகாது அதற்கு விழிப்புணர்ச்சியுடன் மேற்கொள்ளப்படும் முயற்சி, பரஸ்பர மரியாதை, பொறுமை மற்றும் அன்பு அவசியம். இன்றைய உலகில் மன அழுத்தமும் முரண்பாடுகளும் அதிகரித்து வரும் நிலையில், வீட்டில் அமைதியை வளர்த்தெடுப்பது ஒரு அவசியமும் மிகப்பெரிய பொறுப்பும் ஆகும்.

அமைதியான குடும்ப வாழ்க்கையின் மையமாக சிறந்த தொடர்பாடல் உள்ளது. திறந்த மனதுடன், நேர்மையாகவும் மரியாதையுடனும் பேசும் பழக்கம் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு தங்கள் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் கவலைகளை பயமின்றி வெளிப்படுத்த உதவுகிறது. ஒருவர் பேசுவதைக் கேட்பது, பேசுவதற்கு சமமான முக்கியத்துவம் கொண்டது. கவனமாகக் கேட்பது, மற்றவரின் உணர்வுகளை மதிப்பதாகும். குடும்பத்தில் நல்ல தொடர்பு இருந்தால் தவறான புரிதல்கள் குறையும், நம்பிக்கை அதிகரிக்கும். தினசரி அனுபவங்களைப் பகிர்வது, பிரச்சினைகளை அமைதியாக விவாதிப்பது, பாராட்டுகளை வெளிப்படுத்துவது போன்ற சிறிய பழக்கங்களே குடும்ப ஒற்றுமையை பெரிதும் மேம்படுத்துகின்றன.

பரஸ்பர மரியாதை அமைதியான குடும்ப வாழ்க்கையின் மற்றொரு முக்கிய அம்சமாகும். வயது அல்லது பொறுப்புகளைப் பொருட்படுத்தாமல் ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரும் மரியாதைக்கு உரியவர்களே. மரியாதை என்பது கருத்து வேறுபாடுகள், தனிப்பட்ட விருப்பங்கள் மற்றும் குணநலன்களை ஏற்றுக்கொள்வதாகும். பெற்றோர் குழந்தைகளின் உணர்வுகளை மதிக்கும்போது, குழந்தைகள் தன்னம்பிக்கையையும் உணர்ச்சிசார் நுண்ணறிவையும் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். அதேபோல், குழந்தைகள் பெற்றோர்களை மதிக்கும்போது பொறுப்புணர்ச்சியும் நன்றியுணர்ச்சியும் உருவாகிறது. ஆரோக்கியமான எல்லைகளை அமைத்தல் மற்றும் அவற்றை மதித்தல் கூட மரியாதையின் ஒரு பகுதியாகும். மரியாதை நிலவும் குடும்பத்தில் ஒழுக்கம் கட்டுப்பாடாக இல்லாமல் வழிகாட்டுதலாக அமையும்.

அன்பும் உணர்ச்சி சார்ந்த ஆதரவும் குடும்ப அமைதியின் அடிப்படைத் தூண்களாகும். அன்பு என்பது வார்த்தைகளால் மட்டுமல்ல, செயல்களாலும் வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டும். கவனம், ஊக்கம், நேரம் ஒதுக்குதல் போன்ற செயல்கள் அன்பின் வெளிப்பாடுகளாகும். குடும்ப உறுப்பினர்கள் சவால்கள், தோல்விகள் மற்றும் மன அழுத்தங்களை எதிர்கொள்ள உணர்வுசார் ஆதரவு பெரிதும் உதவுகிறது. நிபந்தனையற்ற அன்பு கிடைக்கிறது என்ற உணர்வு, உளரீதியான பாதுகாப்பைத் தருகிறது. அன்பு வெளிப்படையாகப் பகிரப்படும் குடும்பங்களில் மனநலம் சிறப்பாகவும் சூழல் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும்.

எந்தக் குடும்பத்திலும் கருத்து வேறுபாடுகள் தவிர்க்க முடியாதவை. ஆனால் மோதல்களை எவ்வாறு கையாள்கிறோம் என்பதே அமைதி நிலைத்திருக்குமா இல்லையா என்பதை தீர்மானிக்கிறது. அமைதியான குடும்ப வாழ்க்கை என்றால் மோதல்கள் இல்லாதது என்று பொருளல்ல அவற்றை நேர்மையாகவும்

பயனுள்ளதாகவும் தீர்ப்பதே முக்கியம். அமைதியான உரையாடல், சமரசம் மற்றும் மன்னிப்பு ஆகியவை மோதல் தீர்வில் முக்கியமான திறன்களாகும். குற்றம் சாட்டுதல், கோபமாக பேசுதல் அல்லது பழைய விரோதங்களை மனதில் வைத்திருத்தல் குடும்ப உறவுகளைப் பாதிக்கும். உண்மையான மன்னிப்பும் மனப்பூர்வமான விட்டுக்கொடுப்பும் குடும்பத்தில் பிரச்சனைகள் தீர்க்கப்படுவதையும் வளர்ச்சி ஏற்படுவதையும் உறுதிசெய்கின்றன.

பொதுவான விழுமியங்களும் பொறுப்புகளும் குடும்ப அமைதியை வலுப்படுத்துகின்றன. நேர்மை, கருணை, ஒத்துழைப்பு, பொறுப்புணர்ச்சி போன்ற அடிப்படை விழுமியங்களில் குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒருமித்த கருத்தில் இருந்தால், குடும்பத்திற்கு உறுதியான நெறிமுறை அடித்தளம் உருவாகிறது. வீட்டு வேலைகள், பராமரிப்பு மற்றும் முடிவெடுப்புகளில் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது சமத்துவத்தையும் குழு உணர்வையும் வளர்க்கிறது. அவ்வாறு இடம்பெறுமானால் ஒருவரும் தனியாக சுமை சுமப்பதாகவோ மதிப்பில்லாமல் இருப்பதாகவோ உணர மாட்டார்கள். குழந்தைகள் பொறுப்புகளை ஏற்கும்போது ஒழுக்கத்தையும் ஒத்துழைப்பு மனப்பான்மையையும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

நேரத்தை போதிய அளவிற்கு ஒன்றாக செலவிடுதல் குடும்ப ஒற்றுமைக்கு மிகவும் அவசியமானது. இன்றைய வேகமான வாழ்க்கையில் குடும்பத்தினர் ஒருவருக்கொருவர் நேரம் ஒதுக்க முடியாமல் போகும் நிலை அதிகம் உள்ளது. ஆனால் ஒன்றாக உணவு உண்ணுதல், உரையாடுதல், விளையாட்டு அல்லது சிறிய பயணங்கள் போன்றவை உறவுகளை வலுப்படுத்துகின்றன. தரமான வகையில் நேரம் செலவிடுவதற்கு பெரிய ஏற்பாடுகள் தேவையில்லை. உண்மையான கவனமும் உடனிருப்பும் போதுமானது. இத்தகைய தருணங்கள் நினைவுகளை உருவாக்கி, நம்பிக்கையை வளர்த்து, மனதளவில் நெருக்கத்தை அதிகரிக்கின்றன.

பொறுமையும் புரிதலும் குடும்ப வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாதவை. ஒவ்வொருவருக்கும் குறைகள், தனிப்பட்ட மனநிலைகள் மற்றும் பலவீனங்கள் உள்ளன. அமைதியான குடும்பம் இவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு கடுமையான விமர்சனத்திற்கு பதிலாக பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கிறது. பிறரின் நிலையைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிப்பது கருணையை வளர்க்கிறது. பெற்றோர் குழந்தைகளை வழிநடாத்தும்போது பொறுமை தேவை, குழந்தை வளர்ப்பின் போது புரிதல் தேவை. பொறுமை குடும்பத்தின் சவால்களைக் கடந்து செல்ல உதவுகிறது. இறுதியாக, முன்மாதிரியாக நடப்பது அமைதியான குடும்பத்தை உருவாக்குவதில் மிகப் பெரிய பங்கு வகிக்கிறது. பெற்றோர்களும் மூத்தவர்களும் தங்கள் நடத்தை மூலம் சிறந்த குடும்ப சூழலை உருவாக்குகிறார்கள். மரியாதை, அன்பு, சுயகட்டுப்பாடு மற்றும் பரிவு ஆகியவற்றை அவர்கள் நடைமுறையில் காட்டும்போது, இவை இளையவர்களுக்கும் இயல்பாகவே பரவுகின்றன. சொல்லப்படுவதைக் காட்டிலும் நடைமுறையில் காட்டப்படும் விழுமியம்சார் செயல்களே குடும்பத்தை நல்ல உணர்ச்சியும், பாதுகாப்பும், நெறிமுறை வளர்ச்சியும் கொண்ட இடமாக மாற்றுகின்றன.

அமைதியான குடும்ப வாழ்க்கையை உருவாக்குதல் என்பது தொடர்ச்சியான முயற்சியும் அர்ப்பணிப்பும் தேவைப்படும் ஒரு செயல்முறை ஆகும். சிறந்த தொடர்பு, பரஸ்பர மரியாதை, உணர்வுசார் ஆதரவு, சிறப்பான முரண்பாட்டு முகாமைத்துவம் , பொறுப்புப் பகிர்வு, தரமான நேரம், பொறுமை மற்றும் நல்ல முன்மாதிரி ஆகியவற்றின் மூலம் குடும்பம் அமைதி மற்றும் புரிதலால் நிரம்பிய சூழலாக மாறும். இத்தகைய குடும்பம் தனிநபர் நலனை மட்டுமல்லாது, சமுதாயத்தின் நிலைத்ததன்மையையும் வளர்க்கிறது. ஆகையால், அமைதியான குடும்ப வாழ்க்கை என்பது தனிப்பட்ட சாதனை மட்டுமல்ல, உலகிற்கு நாம் அளிக்கும் ஒரு மதிப்புமிக்க பங்களிப்புமாகும்.

பாலசிங்கம் சஜிந்ரன்
பாண்டிருப்பு

உங்கள் ஊர் வீதிகளிலும் கட்டாக்காலி மாடுகளின் அட்டகாசமா? அதன் மூலமான உயிரிழப்புகளுக்கு யார் பொறுப்பு?

வீதியில் செல்லும் போது திடீரென குறுக்கே பாயும் மாடுகள், மலினமாகும் பொது இடங்கள், தொடரும் விபத்துகள்... இதற்கு ஒரு முடிவே இல்லையா? சட்டம் என்ன சொல்கிறது?

உண்மையில், உங்கள் பகுதியில் திரியும் கட்டாக்காலி மாடுகளைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய முழுப் பொறுப்பும் உள்ளூராட்சி சபைகளுக்கே (PRADESHIYA SABHA/ URBAN COUNCIL / MUNICIPAL COUNCIL) உண்டு...!

இலங்கை சட்டம் சொல்வது என்ன?

இலங்கையின் உள்ளூராட்சி சபைகள் சட்டத்தின்படி, பொது வீதிகளில் திரியும் கால்நடைகளை அப்புறப்படுத்தவும், அவற்றின் உரிமையாளர்களுக்கு தண்டனை வழங்கவும் அதிகாரங்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

1. வீதி அதிகார சட்டம் மற்றும் உள்ளூராட்சி கட்டளைச் சட்டம்: பொது வீதிகளில் போக்குவரத்துக்கு இடையூறாக அல்லது ஆபத்தை விளைவிக்கும் வகையில் கால்நடைகளை விடுவது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும்.

2. மாடுகளைக் கைது செய்தல் (IMPOUNDING): சபையின் எல்லைக்குள் பொது இடங்களில் சுற்றித் திரியும் மாடுகளைப் பிடித்துச் சென்று, சபையினால் நிர்வகிக்கப்படும் "பட்டி" (POUND) எனப்படும் அடைப்புக்குள் வைக்க சபைக்கு அதிகாரம் உண்டு.அவ்வாறு பிடிக்கப்படும் மாடுகளின் உரிமையாளர்களுக்கு அபராதம் விதிக்கப்படும்.

3. உரிமையாளர் முன்வராவிட்டால்? குறிப்பிட்ட காலப்பகுதிக்குள் உரிமையாளர் வந்து அபராதத்தைச் செலுத்தி மாட்டை மீட்காவிட்டால், அந்த மாடுகளைப் பகிரங்க ஏலத்தில் விற்பனை செய்ய உள்ளூராட்சி சபைகளுக்கு சட்டப்பூர்வ அதிகாரம் உள்ளது. அவ்வாறு பிடிக்கப்படும் மாடுகளை 07 நாள்களுக்குள் உரிமையாளர் மீட்காவிட்டால், அவற்றை பகிரங்க ஏலத்தில் விற்க சபைக்கு அதிகாரம் உண்டு.

மாட்டின் உரிமையாளருக்கு அபராதம் விதிப்பதோடு, அந்த அபராதப் பணத்தை சபையின் வருமானமாகவும் மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

யார் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்?

* **உள்ளூராட்சி சபையின் தவிசாளர்/ ஆணையாளர்:** சபையின் ஊழியர்களைக் கொண்டு மாடுகளை அப்புறப்படுத்த நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

* **பொலிஸார்:** வீதிப் பாதுகாப்புக்கு அச்சுறுத்தலாக இருக்கும் மாடுகளின் உரிமையாளர்களுக்கு எதிராக நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடரலாம்.

* **பொதுமக்கள்:** உங்கள் பகுதியில் பாதிப்பு இருந்தால், எழுத்துப்பூர்வமான முறைப்பாட்டை உங்கள் பிரதேச சபை அல்லது நகர சபையிடம் சமர்ப்பிக்கவும்.

இதற்கு தீர்வு என்ன?

மாடு வளர்ப்பவர்கள் அவற்றை முறையாகத் தத்தமது காணிக்குள் கட்டி வளர்க்க வேண்டும். பால் கறக்கும் வரை மாடு, பால் வற்றியதும் வீதிக்கு விரட்டுவது மனிதாபிமானமற்ற செயல் மட்டுமல்ல, சட்டப்படி குற்றமும் கூட...!

மக்கள் வரிப்பணத்தில் இயங்கும் சபைகள், மக்களின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய வேண்டும்!

இந்தத் தகவலை உங்கள் நண்பர்களுக்கும் பகிருங்கள். உங்கள் ஊர் உள்ளூராட்சி சபையின் கவனத்திற்கு இதைக் கொண்டு செல்லுங்கள். விபத்துக்களற்ற வீதிகளை உருவாக்குவோம்...!

முக்கிய குறிப்பு : இந்த பதிவு கல்வி மற்றும் சட்ட விழிப்புணர்வு நோக்கத்திற்காக மட்டுமே பதிவிடப்படுகின்றது மாறாக வேறு எந்த நோக்கமும் அல்ல

மேலும் இதிலுள்ள சட்ட ஏற்பாடுகள் மற்றும் முடிவுகள் பல விதிவிலக்குகள் கட்டுப்பாடுகள் விதிமுறைகள் கொண்டது என்பதையும் கருத்தில் கொள்ளவும்.

மக்களே விழித்தெழுங்கள்!

தொகுப்பு:
R. சுவர்க்கா
சட்டத்தரணி குமாரசிங்கம் கம்ஷன் அவர்களின் கட்டுரையில் இருந்து...

நாவெளி NAAVELI
நாவெளி
பிரதேச செயலகம் - நாவிதன்வெளி
ds@navithanveli.ds.gov.lk
ஞாயிற்றுக்கிழமை / மலர் - 25 / இதழ் - 56 / 25 தை 2026

பரதநாட்டியம் பயில்வதால் ஏற்படும் உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியங்கள்

பரதநாட்டியம் என்பது இந்தியாவின் தொன்மையான கலை வடிவங்களில் ஒன்றாகும். இந்தியாவில் கோயில்களில் ஆடப்பட்டு வந்த இந்த நடனம், ஆன்மீகமும் அழகியலும் இணைந்த கலையாகும். பரதநாட்டியம் பயில்வது வெறும் கலைப்பயிற்சி மட்டுமல்ல, அது உடல், மனம், சமூக உறவுகள் ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கும் முழுமையான வாழ்க்கைக்கான பயிற்சியுமாகும்.

உடல் ஆரோக்கியம்

பரதநாட்டியம் என்பது உடலை முழுமையாக இயக்கும் கலை. இது ஆடப்படும்போது பாதம், கை, கண், முகம், உடல் நிலைகள் அனைத்தும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுகின்றன.

1. உடல் வலிமை: பரதநாட்டியத்தில் “அரமண்டி” போன்ற நிலைகள் கால்கள், தொடைகள், முதுகு ஆகியவற்றுக்கு வலிமை தருகின்றன. தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதால் தசைகள் உறுதியடைகின்றன.

2. நெகிழ்ச்சி: கை, கால், கழுத்து, கண் ஆகியவற்றின் இயக்கங்கள் உடலின் நெகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கின்றன.

3. சுவாசக் கட்டுப்பாடு: நடனத்தின் போது சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டியிருப்பதால், நுரையீரல் திறன் மேம்படுகிறது.

4. இதய ஆரோக்கியம்: பரதநாட்டியம் ஒரு சிறந்த இதய செயற்பாட்டை மேம்படுத்தும் பயிற்சியாகும். தொடர்ந்து நடனமாடுவதால் இரத்த ஓட்டம் சீராகி இதய ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது.

5. உடல் சமநிலை: பல்வேறு நிலைகள் மற்றும் அசைவுகள் உடலின் சமநிலையை வளர்க்கின்றன.

உள ஆரோக்கியம்

பரதநாட்டியம் வெறும் உடல் பயிற்சி மட்டுமல்ல அது மனதையும் ஆழமாகத் தொட்டுச் செல்கிறது.

1. மன அமைதி: பரதநாட்டியம் ஆன்மீக அடிப்படையிலான கலை. அதனைப் பயில்வதால் மனம் அமைதியடைகிறது.

2. கவனக்குறைவு நீக்கம்: நடனத்தின் போது ஒவ்வொரு அசைவையும் கவனமாகச் செய்ய வேண்டியிருப்பதால், மன ஒருமைப்பாடு அதிகரித்து கவனக்குறைவு நீங்குகிறது.

3. உளச்சாந்தி: இசை, தாளம், அசைவுகள் ஆகியவை மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து உளச்சாந்தியை அளிக்கின்றன.

4. சுய வெளிப்பாடு: பரதநாட்டியம் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் கலை. இதன் மூலம் மனதில் உள்ள உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் திறன் வளர்கிறது.

5. நம்பிக்கை வளர்ச்சி: மேடையில் நடனமாடுவதால் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது.

சமூக ஆரோக்கியம்

பரதநாட்டியம் தனிப்பட்ட பயிற்சியாக மட்டுமல்ல, அது சமூக உறவுகளை வலுப்படுத்தும் கலை.

1. குழு ஒத்துழைப்பு: பரதநாட்டிய நிகழ்ச்சிகளில் பலர் இணைந்து நடனமாடுவதால் குழு ஒத்துழைப்பு வளர்கிறது.

2. கலாசாரப் பெருமை: பரதநாட்டியம் இந்துக் கலாசாரத்தின் அடையாளம். இதனைப் பயில்வதால் சமூகத்தில் கலாசாரப் பெருமை அதிகரிக்கிறது.

3. சமூக உறவு: நடன நிகழ்ச்சிகள், விழாக்கள், போட்டிகள் ஆகியவை சமூக உறவுகளை வலுப்படுத்துகின்றன.

4. மனித நேயம்: பரதநாட்டியத்தின் கதைகள் பெரும்பாலும் தர்மம், அன்பு, கருணை போன்றவற்றை எடுத்துரைக்கின்றன. இதனால் சமூகத்தில் மனித நேயம் வளர்கிறது.

5. சமூக அங்கீகாரம்: பரதநாட்டியத்தில் திறமையுடன் விளங்குபவர்கள் சமூகத்தில் மதிப்பும் அங்கீகாரமும் பெறுகின்றனர்.

பரதநாட்டியம் மற்றும் முழுமையான ஆரோக்கியம்

* பரதநாட்டியம் உடல், மனம், சமூக உறவுகள் ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கும் கலை. இது முழுமையான ஆரோக்கியம் பெறுவதற்கான வழி.

* உடல் வலிமை, நெகிழ்ச்சி, சமநிலை ஆகியவை உடல் ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

* மன அமைதி, உளச்சாந்தி, நம்பிக்கை ஆகியவை உள ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

* குழு ஒத்துழைப்பு, கலாச்சாரப் பெருமை, சமூக உறவு ஆகியவை சமூக ஆரோக்கியத்தை வலுப்படுத்துகின்றன.

பரதநாட்டியம் என்பது கலை மட்டுமல்ல, அது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கான ஒரு பயிற்சியுமாகும். உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியங்களை ஒருங்கிணைக்கும் இந்தக் கலை, மனிதனை முழுமையான நலத்திற்கும் ஆனந்தத்திற்கும் வழிநடத்துகிறது. பரதநாட்டியத்தைப் பயில்வதால், தனிப்பட்ட நலன் மட்டுமல்ல சமூகத்தின் நலனும் மேம்படும்.

S. கிருபாசாகரீ

மனித உடல் செயற்பாட்டிற்கு இரும்புச்சத்தின் முக்கியத்துவமும், குறைபாட்டு நோய்களும்

ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றான் என்பதற்கான அடிப்படை காரணிகளுள் ஒன்றாக நாம் பார்ப்பது அவரது இரத்தத்திலுள்ள ஈமோகுளோபினின் நிலை எவ்வாறு இருக்கிறது என்பதை வைத்துத்தான். இரும்புச்சத்தின் அளவு முக்கியமானது, யுனிசெப் நிறுவனத்தின் அறிக்கையின்படி அநேகமான மனிதர்களுக்கு இரத்தச் சோகை நோய்க்கு காரணியானது இந்த இரும்புச் சத்துகுறைபாடாகும். இந்நோய் ஒருவருக்கு இருக்குமானால் பல்வேறுபட்ட நோய்கள் இவரை இலகுவாக அணுகுவதற்கு காரணமாய் அமையும். இதனால்தான் மருத்துவர்களிடம் நாம் நோய் நிவாரணம் பெறச்சென்றால் அவர்கள் எங்களிடம் முதலில் இரத்தப் பரிசோதனை செய்யுமாறு கோருவார்கள். இரத்தத்தில் வெள்ளணுக்கள் எவ்வாறு உள்ளது, குருதிச் சிறுதட்டுக்களின் எண்ணிக்கை எவ்வாறு உள்ளது, செல்களின் வடிவங்கள், எண்ணிக்கைகள், அளவுகள் பற்றி பார்ப்பதுதான் முதல் அடிப்படை சோதனையாகும்.

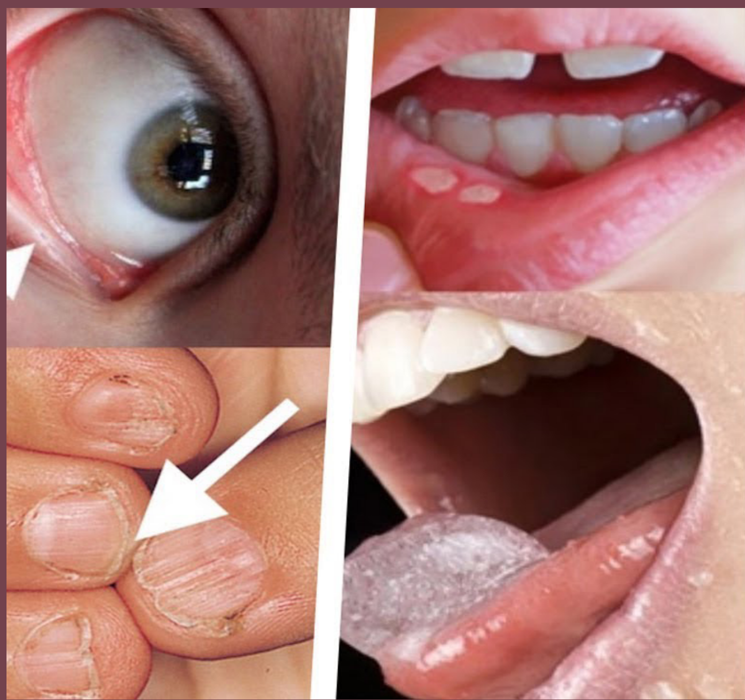
இதில் குறிப்பாக பெண்பிள்ளைகள் வயதிற்கு வந்தபின்னர் மாதவிடாய் செயற்பாட்டின் போது இயல்பாகவே இரத்த இழப்பு ஏற்படுகின்றது. இதனால் அவர்களுக்கு இரும்புச்சத்து குறைந்து போவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். நாம் உண்ணும் உணவுகளில் இரும்புச்சத்துகள் அதிகமுள்ள உணவுகளையே எடுத்துவருதல் வேண்டும். உடனடியாக இரும்புச்சத்தினை தனியாக கூடுதலாக கொடுத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு அதிகமாக நாம் கொடுத்தாலும் அது உட்கிரகிக்கப்படும் போது அதனை ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத சந்தர்ப்பங்களும் உடல்நிலையில் ஏற்படும் இதற்கு காரணமாக விற்றமின் C, போலிக்கமிலம் குறைவானாலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத இந்நிலை ஏற்படும் அவ்வேளை இவைகளையும் சேர்த்து எடுத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் இக்குறைபாட்டில் நிவர்த்தி ஏற்படும். உடன் நிவாரணியாக இரும்புசத்து மாத்திரைகள் எங்களுக்கு கிடைத்தாலும் இயற்கை உணவுகளான கீரைவகைகள் உட்கொள்வது சாலச்சிறந்தது. இக்கீரைவகைகள் போலிக்கமிலம், இரும்புச்சத்துக்களும் நிறைந்ததாக காணப்படும். நாம் வாரத்தில் இரண்டு நாள்கள் கீரைவகைகளை சமைத்துக் கொடுக்கலாம். இதன்மூலம் இயற்கையாகவே தேவையான இரும்புச்சத்துகள் உடலுக்கு வந்துசேரும். அதாவது பொன்னாங்கண்ணி, பசளிக்கீரை, சிறுகீரை, மணித்தக்காளி, அகத்திக்கீரை, முருங்கைக்கீரை போன்ற கீரை வகைகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இதனோடு சேர்த்து பழவகைகளிலும் இரும்புச்சத்து அதிகம் உண்டு. குறிப்பாக மாதுளம்பழம், உலர் திராட்சை, அத்திப்பழம் இவைகளை தினசரி சாப்பிடுவதாலும் இயற்கையாக இரும்புச்சத்து எமது உடலுக்கு சென்றடைகின்றது. குறிப்பாக இன்னும் விசேடமாக மிக மிக அதிக அளவில் சாதாரணமாக இரும்புச்சத்து இருக்கக்கூடிய தானிய உணவு எள்ளு ஆகும். இந்த எள்ளை துவையலாகவோ, பொடியாகவோ உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் இரும்புச்சத்து அதிகம் சேரும்.

இந்த இரும்புச்சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும் இரத்தச்சோகைக்குள் போகாமல் உங்கள் குழந்தைகளை பாதுகாக்க வேண்டுமானால் உளுந்துக்கழியும்,

எள்ளுத்துவையலும் சிறுவயதிலிருந்தே கொடுத்துவருவது சாலச்சிறந்தது.

இரும்புச்சத்து குறைவானது இரத்த அளவுகளில் 05 அலகுகளுக்கும் குறைவாக இருந்தால் அவசியம் இரத்தம் பாய்ச்சும் நிலை உருவாகும். இந்த இரும்புச்சத்து குறைபாட்டால் வரும் இரத்தச்சோகைக்கான அறிகுறிகளை (SYMPTOMS) பார்ப்போமானால் நெஞ்சில் படபடப்பு, இனம்புரியாத சோர்வு, நடந்தால், பேசினால் இளைப்பு, நகம் வெளுத்துபோதல், கண்வெளுத்துப் போதல் மற்றும் நாக்கு வெளுத்தல் என்பனவாகும்.

இக்குறைபாட்டால் வரும் இரத்தச்சோகை நோய்க்கு முக்கியமாக நாம் மிக மிக அவதானமாய் இருக்க வேண்டியது இரத்தவெளியேற்றம் நடைபெறுகின்றதா என்பது பற்றியுமாகும். அதாவது மலத்துடன் வெளியேறல், மூலத்தால் வெளியேறல், பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் இரத்தப்போக்கு நிலைபற்றிய அறிதல். உடலினுள் அறுவைச் சிகிச்சையின் பின் இரத்தக்கசிவு உள்ளதா என்பது பற்றியும், ஈரல் நோய்களின் போது இரத்தம் வெளியேறல் போன்ற பல காரணிகள். இவ் இரத்தச்சோகை நோயின் தாக்கங்கள் பன்மடங்காகும், அதனால் அக்கறையாய் இருந்து இந்நோய் வராமல் நம்மை பாதுகாப்போம்.



தேடலும் ஆக்கமும் :
கி. யோகலிங்கம் - பி. மு. சே. உத்தியோகத்தர்
எம். ஐ. எம். அஸாப் - மு. சே. உத்தியோகத்தர்

நாவெலி NAAVELI நாவெளி
பிரதேச செயலகம் - நாவிதன்வெளி
ds@navithanveli.ds.gov.lk
ஞாயிற்றுக்கிழமை / மலர் - 25 / இதழ் - 56 / 25 தை 2026

கடந்த மாத இதழின் தொடர்ச்சி...

சா.செல்வசிகாமணி
ஓய்வுநிலை அதிபர்
மத்தியமுகாம்.

கிராம மக்களின் வாழ்வும் வளமும்

என் பேரபிமான வாசகர் உறவுகளுக்கு 2026ஆம் ஆண்டு புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துகளோடு தைத்திருநாள் நல் வாழ்த்துகளும் உரித்தாகட்டும். 2025ஆம் ஆண்டின் இறுதியில் எமது தாய் மண்ணில் ஏற்பட்ட இயற்கை அனர்த்தங்களால் நாம் இழந்த உயிர்களும் உடைமைகளும் அளவில்லாதன. இனியும் இது போன்ற அவலங்களும் அல்லல்களும் வேண்டாம் என்று எல்லோருக்கும் பொதுவான இறைவனைப் பிரார்த்திப்போம்.

அன்பர்களை இம்மாத இதழில் யான் நாவிதன்வெளி பிரதேசத்தின் மற்றுமோர் புகழ் பெற்ற ஒரு கிராமத்திற்கு அழைத்துச் செல்கிறேன். செந்நெல்லோடு தேன் கதலி, பலா செறிந்து விளங்கும் பதியான “சாளம்பைக்கேணி” கிராமமே அதுவாகும். இதனைப் 12ஆம் கிராமம் என்பதே சரியானதாகும். அது எப்படி சாளம்பைக்கேணியானது என்றால் இக்குடியேற்றக் கிராமங்களில் மக்களைக் குடியமர்த்திய 1952, 1953ஆம் ஆண்டுகளின் முன்னர் இப்பிரதேசம் காடுகளாகவே காணப்பட்டதாகவும் இதனை வெளியூர்களான சாய்ந்தமருது, மாளிகைக்காடு போன்ற ஊர்களிலுள்ள மாட்டுப் பட்டிக் காரர்கள் தங்கள் மாடுகளை வளர்ப்பதற்காகவும் அத்தோடு சேனைப்பயிர்ச் செய்கைக்காகவும் பயன்படுத்தியதாகக் கூறப்படுகிறது. இதற்காக அவர்கள் குளங்கள், கேணிகள், மடுக்கள் போன்றவற்றை அண்டியதாகவே வசித்து வந்ததாக அறிய முடிகிறது. அப்படியான சில இடங்கள் எமது பிரதேசத்தில் உள்ளன. இலுப்பைக்குளம், சாளம்பைக்கேணி, நாணமடு போன்றவை சில உதாரணங்களாகும். பின்னர் இவை நிரந்தரக்குடியேற்றங்கள் ஆன போதிலும் பழைய பெயர்கள் அந்த இடங்களுக்கு வழக்கில் உள்ளன.

இனி நாங்கள் 12ஆம் கிராமம் தொடர்பாக பார்க்கலாம். இங்கு குடியேற்றப்பட்ட மக்கள் சாய்ந்தமருது, மாளிகைக்காடு போன்ற ஊர்களைச் சேர்ந்தவர்களே. அனைவரும் இஸ்லாமிய மக்கள் ஆவர். அவர்களது பிரதான தொழில் விவசாயமாக இருப்பினும் வியாபாரம், குடிசைக் கைத்தொழில்களாக பன்களால் பாய் பின்னுதல், பனை ஓலைகளால் பெட்டிகள், தட்டுகள் செய்தல், சிரட்டைகளால் அகப்பைகள் செய்தல் எனப் பல்வேறு தொழில்களில் ஈடுபட்டனர். அக்கால கட்டத்தில் இவர்களின் பாய்களுக்கு மிகவும் மதிப்பிருந்தது. அப்போது வீட்டில் நிகழும் ஒவ்வொரு நிகழ்வுகளுக்கும் பெரிய அளவில் பாய்கள் பயன்படுத்தப்படும். புது மணத்தம்பதியினருக்கு கூறைப்பாய், பந்திகளில் வரிசையாக அமர்வதற்காக பந்திப்பாய், நெல் காயவைப்பதற்காக தோட்டுப்பாய் எனப் பல்வேறுபட்ட பாய்வகைகளைக் கூறலாம். இவை அனைத்தையும் மிகநேர்த்தியாக இக்கிராம மக்கள் செய்து வழங்கினார்கள் என்பது இவர்களின் வரலாற்றில் குறிப்பிடக்கூடிய விடயம் ஆகும்.

கல்வித்துறையிலும்கூட 12ஆம் கிராம மக்கள் எமது நாவிதன்வெளி பிரதேசத்தில் சாதனை படைத்துள்ளார்கள். 12ஆம் கிராமத்தைச்சேர்ந்த இருவர் இலங்கை கல்வி நிருவாக சேவைப் பரீட்சையில் (SLEAS) சித்தியடைந்து தற்போது SLEAS தரம் 1 நிலையில் இருக்கிறார்கள். ஒருவர் திரு A. முகமட் நௌசாட் அவர்கள் மற்றையவர் திரு S. M. ஹைதர் அலி அவர்கள். இவர்கள் இருவரும் சம்மாந்துறை வலயக் கல்வி அலுவலகத்தில் பிரதிக்கல்விப் பணிப்பாளர்களாக உள்ளனர். கல்வி நிருவாக சேவையில் முதன்முதலாக இப் பிரதேசத்தில் சித்தி பெற்றவர்கள் இப் பன்னிரண்டாம் கிராம மண்ணின் மைந்தர்களே என்பது ஒரு வரலாற்றுப் பெருமிதம். அது போன்று எமது பிரதேசத்தில் SLAS தரத்தில் சித்தியடைந்த இருவர் அன்னமலையில் இருக்கிறார்கள். அவர்களைப் பற்றி மற்றுமொரு சந்தர்ப்பத்தில் குறிப்பிடுகின்றேன். இவர்கள் மட்டுமன்றி 12ஆம் கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் இன்னும் பல துறைகளில் உள்ளனர். குறிப்பாக திரு. மு. நிஜாமிர் அவர்கள் தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்திலே புவியியல் துறைப் பேராசிரியராக உள்ளார். திரு. நாசர் மின்ஹாஜ் அவர்கள் ஒரு புகழ்பூத்த பொறியியலாளர். அதுபோன்று CCAS CAMPUS, COLOMBO எனும் உயர்கல்வி நிறுவனத்தின் தலைவராக திரு. S. நஜீமுதீன் அவர்கள் உள்ளார். இவர் இக் கிராமத்தின் விழாக்கள் கௌரவிப்புகளுக்கு எப்போதும் அனுசரணையாளராக இருப்பவர். அது போன்று எமது பிரதேசத்தில் இரண்டு வைத்தியர்கள் உள்ளனர். முதலாமவர் 15ஆம் கிராமத்தைச் சேர்ந்த திரு. முருகமூர்த்தி சசிகாந்த், இரண்டாமவர் 12ஆம் கிராமத்தைப் பின்னணியாகக் கொண்ட திரு. யுனைதீன் அவர்களின் மகள் ஜூனைதீன் பாத்திமா சஜீரா அவர்கள். இவர்களும் இப் பிரதேசத்தில் புகழ் பூத்த வைத்தியர்களாக வலம் வருகின்றனர்.

இவை மட்டுமல்ல இலங்கை ரூபவாஹினிக் கூட்டுத்தாபன நேத்ரா அலைவரிசை செய்தி வாசிப்பாளராக திரு. S. நிஸ்றின் அவர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் தவிர எழுத்தாளர்களாகவும் நூலாசிரியர்களாகவும் கூடப் பலர் உள்ளனர். அவர்களில் குறிப்பிட்டுக் கூறக் கூடியவர் திரு A. முகமட் நௌசாட் ஆவார். இவர் கல்வித்துறை சார்ந்து மூன்று நூல்கள் எழுதியுள்ளார். அது போல் திருமதி M. I. பாத்திமா நஸீஹா (வவுனியா பல்கலைக்கழகம்) அவர்கள் பத்திரிகைகளுக்கு கட்டுரை, கவிதைகள் எழுதுபவராக இருக்கிறார்.

இத்தனை திறமைசாலிகள் அக்கிராமத்தில் உதயமாவதற்கான பின்னணி என்ன என்ற கேள்வி எமக்குள் எழுகின்றதல்லவா? ஆம், இங்கே அமைந்துள்ள ஒரு பெரிய பாடசாலையான கமு/சது/ அஸ் - ஸிராஜ் மகா வித்தியாலயம் இச் சாதனையாளர்களை உருவாக்குவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது என்பது மறுக்கப்பட முடியாத உண்மை ஆகும்.

தொடரும்...

ஸிரி இன் எதிர்காலத்தை மாற்றியமைக்கும் ஆப்பிள் - கூகுள் கூட்டணி

ICT UNIT, DS.NV

தொழில்நுட்ப உலகில் தற்சமயம் பேசுபொருளாக உள்ள மிக முக்கியமான செய்தி, ஆப்பிள் APPLE) மற்றும் கூகுள் (GOOGLE) ஆகிய இரு பெரும் நிறுவனங்களும் கைகோர்த்துள்ளதாகும். ஆப்பிள் நிறுவனத்தின் குரல்வழி உதவியாளரான 'சிரி' (SIRI) ஐ அதிநவீனமான முறையில் மேம்படுத்த, கூகுளின் சக்திவாய்ந்த 'ஜெமினி ஏஐ' (GEMINI AI) மாதிரிகளைப் பயன்படுத்த இரு நிறுவனங்களும் அதிகாரப்பூர்வமாக ஒப்பந்தம் செய்துள்ளன.

ஏன் இந்த அதிரடி மாற்றம்?

பல ஆண்டுகளாக ஸ்மார்ட்போன் சந்தையில் முன்னோடியாகத் திகழும் ஆப்பிள், செயற்கை நுண்ணறிவு (ARTIFICIAL INTELLIGENCE - AI) துறையில் சற்று பின்தங்கியிருப்பதாக விமர்சனங்கள் எழுந்தன. குறிப்பாக, CHATGPT மற்றும் GOOGLE GEMINI போன்ற GENERATIVE AI தொழில்நுட்பங்கள் அசுர வேகத்தில் வளர்ந்து வரும் வேளையில், ஆப்பிளின் SIRI மிகவும் அடிப்படையான பணிகளை மட்டுமே செய்து வந்தது. இந்த இடைவெளியை நிரப்பவும், SIRI-க்கு ஒரு புதிய பரிமாணத்தைக் கொடுக்கவும் ஆப்பிள் நிறுவனம் இந்த முக்கிய முடிவை எடுத்துள்ளது.

ஜெமினி ஏஐ (GEMINI AI) வழங்கும் புதிய வசதிகள் கூகுளின் GEMINI தொழில்நுட்பத்தின் உதவியுடன் உருவாக்கப்படும் புதிய SIRI, வெறும் ஒரு குரல் உதவியாளராக மட்டும் இல்லாமல், ஒரு தனிப்பட்ட உதவியாளராக (PERSONAL ASSISTANT) செயல்படும். இதன் மூலம் பயனர்கள் பின்வரும் வசதிகளைப் பெற முடியும்.

PERSONALIZED CONTEXT:

பயனர்களின் மின்னஞ்சல்கள் (EMAILS), குறுஞ்செய்திகள்

(MESSAGES) மற்றும் காலண்டர் (CALENDAR) நிகழ்வுகளைப் பகுப்பாய்வு செய்து, அவர்களின் தனிப்பட்ட தேவைகளைப் புரிந்து பதிலளிக்கும். உதாரணத்திற்கு, "எனது தாயார் பயணம் செய்யும் விமானம் எப்போது தரையிறங்கும்?" என்று கேட்டால், மின்னஞ்சலில் உள்ள தரவுகளை வைத்து அது துல்லியமாகப் பதிலளிக்கும்.

ON-SCREEN AWARENESS:

திரையில் என்ன நடக்கிறது என்பதை SIRI-யால் இனி புரிந்து கொள்ள முடியும். ஒரு நண்பர் உங்களுக்கு அனுப்பிய முகவரியை, "இந்த முகவரியை எனது தொடர்புகளில் (CONTACTS) சேமி" என்று கூறினால், அது தானாகவே அந்த வேலையைச் செய்யும்.

IN-APP ACTIONS:

செயலிகளுக்கு உள்ளே சென்று பணிகளைச் செய்யும் ஆற்றலை SIRI பெறும். ஒரு புகைப்படத்தைக் கண்டுபிடித்து, அதை எடிட் செய்து (EDIT), மின்னஞ்சல் மூலம் ஒருவருக்கு அனுப்பும் வேலையை ஒரே கட்டளையில் SIRI செய்து முடிக்கும்.

தனியுரிமையும் பாதுகாப்பும் (PRIVACY AND SECURITY)

கூகுளுடன் இணைந்தாலும், பயனர்களின் தரவு பாதுகாப்பில் (DATA PRIVACY) ஆப்பிள் எவ்வித சமரசமும் செய்து கொள்ளவில்லை. இதற்காக PRIVATE CLOUD COMPUTE எனும் தொழில்நுட்பத்தை ஆப்பிள் பயன்படுத்துகிறது. அதாவது, சிக்கலான பணிகளுக்காக மேகக்கணிமைக்கு (CLOUD) தரவுகள் அனுப்பப்பட்டாலும், அவை ஆப்பிளின் சொந்த சர்வர்களில் மட்டுமே கையாளப்படும். பணிகள் முடிந்தவுடன் அந்தத் தரவுகள் உடனடியாக அழிக்கப்படும் (DISCARDED), கூகுள் நிறுவனத்தால் உங்கள் தரவுகளை அணுகவோ அல்லது அவற்றைக் கொண்டு AI இற்கான பயிற்சியளிக்கவோ (TRAINING) முடியாது.

சந்தை மாற்றங்கள்

இந்த ஒப்பந்தம் மூலம் கூகுள் நிறுவனத்திற்கு ஆண்டுக்கு சுமார் 1 பில்லியன் டாலர் வரை வருமானம் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளதாகத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. ஏற்கனவே OPENAI நிறுவனத்தின் CHATGPT உடன் ஆப்பிள் சிறு கூட்டணியை வைத்திருந்தாலும், இப்போது GEMINI-ஐ அதன் அடிப்படை மாதிரியாக (FOUNDATION MODEL) தேர்வு செய்திருப்பது கூகுளுக்கு மிகப்பெரிய வெற்றியாகக் கருதப்படுகிறது.

இந்த புதிய SIRI மற்றும் AI வசதிகள் 2026 ஆம் ஆண்டின் தொடக்கத்தில் வரவிருக்கும் IOS 26.4 அப்டேட் மூலம் பயனர்களைச் சென்றடையும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. தொழில்நுட்ப உலகின் பரம எதிரிகளாகக் கருதப்பட்ட ஆப்பிளும் கூகுளும் இணைந்து செயல்படுவது, எதிர்காலத்தில் ஸ்மார்ட்போன் அனுபவத்தை முற்றிலும் மாற்றியமைக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. இது "ஆப்பிள் இன்டலிஜென்ஸ்" (APPLE INTELLIGENCE) என்ற புதிய சகாப்தத்தின் தொடக்கமாகும்.

மாறிவரும் உலக ஒழுங்கில் நேட்டோவின் (NATO) வகிபாகம், தற்போதைய சவால்கள் மற்றும் அதன் எதிர்காலம்

இரண்டாம் உலகப் போருக்குப் பிறகு உருவான அரசியல்-பாதுகாப்புக் குழப்பங்களின் விளைவாக வட அட்லாண்டிக் ஒப்பந்த அமைப்பு (NATO - NORTH ATLANTIC TREATY ORGANIZATION) 1949 ஏப்ரல் 4 அன்று உருவாக்கப்பட்டது. அமெரிக்கா, கனடா மற்றும் மேற்கு ஐரோப்பிய நாடுகள் உட்பட 12 நாடுகள் இணைந்து இந்த அமைப்பை நிறுவின. பனிப் போரின் ஆரம்ப கட்டத்தில், சோவியத் ஒன்றியத்தின் அரசியல் மற்றும் இராணுவ விரிவாக்கம் குறித்து மேற்கு நாடுகள் கொண்டிருந்த அச்சமே நேட்டோவின் உருவாக்கத்திற்கான முக்கிய காரணமாக இருந்தது. நேட்டோ ஒப்பந்தத்தின் பிரிவு 5, “ஒரு உறுப்புநாட்டின் மீது நடத்தப்படும் தாக்குதல் அனைத்துப் உறுப்புநாடுகளின் மீது நடாத்தப்பட்ட தாக்குதலாகக் கருதப்படும்” என்ற கொள்கையை நிறுவி, கூட்டுப் பாதுகாப்பு என்ற கருத்தை உறுதிப்படுத்தியது. இது குறிப்பாக அமெரிக்காவின் பாரம்பரிய தனிமைப்படுத்தல் கொள்கையிலிருந்து ஒரு முக்கிய மாற்றமாக அமைந்தது.

நேட்டோவின் அடிப்படை நோக்கம் அதன் உறுப்பு நாடுகளின் சுதந்திரம், பாதுகாப்பு மற்றும் அரசியல் நிலைத்தன்மையை பாதுகாப்பதாகும். பனிப் போர் காலத்தில், சோவியத் ஒன்றியத்தின் செல்வாக்கை கட்டுப்படுத்துவதே அதன் முதன்மைப் பணியாக இருந்தது. 1991இல் சோவியத் ஒன்றியம் வீழ்ச்சியடைந்த பிறகு, நேட்டோ கலைந்து போகவில்லை மாறாக, தனது செயல்பாட்டு எல்லைகளையும் நோக்கங்களையும் விரிவுபடுத்தியது. கிழக்கு ஐரோப்பிய நாடுகளை

உறுப்பினர்களாகச் சேர்த்துக் கொண்டு, அமைதி காக்கும் நடவடிக்கைகள், பயங்கரவாத எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகள், மற்றும் பிராந்திய மோதல்களில் தலையீடு போன்ற புதிய பொறுப்புகளை ஏற்றது. பால்கன் நாடுகள் மற்றும் ஆப்கானிஸ்தானில் நேட்டோ செய்த தலையீடுகள், அதன் மாற்றத்திற்கான முக்கிய எடுத்துக்காட்டுகளாகும்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் நேட்டோ பல சவால்களை எதிர்கொள்கிறது. ரஷ்யாவுடன் ஏற்பட்டுள்ள பதற்றம், குறிப்பாக கிழக்கு ஐரோப்பாவில், நேட்டோவின் பாரம்பரிய பாதுகாப்புப் பணியை மீண்டும் முன்னிலைப்படுத்தியுள்ளது. அதே நேரத்தில், சைபர் தாக்குதல்கள், கலப்பு (HYBRID) போர் உத்திகள், பயங்கரவாதம், தவறான தகவல் பரப்பல் மற்றும் செயற்கை நுண்ணறிவு போன்ற புதிய தொழில்நுட்ப அச்சுறுத்தல்கள் நேட்டோவுக்கு புதிய சவால்களை உருவாக்குகின்றன. மேலும், உறுப்பு நாடுகளுக்கிடையிலான பாதுகாப்புச் செலவுகளில் உள்ள சமமின்மை மற்றும் அரசியல் கருத்து வேறுபாடுகள் அமைப்பின் ஒற்றுமைக்கு சவாலாக உள்ளன.

நேட்டோவின் செயல்திறனில் அமெரிக்காவின் பங்கு மிக முக்கியமானது. அமெரிக்காவின் தற்போதைய அரசாங்கத்தின் கிறீன்லாந்து தொடர்பான கொள்கைகள் நேட்டோ நாடுகளுக்கிடையே அதிருப்தியை சம்பாதித்துள்ளது போல தெரிகின்றது. அதே சமயம், அதிகரித்து வரும் அமெரிக்க- சீனப் போட்டி மற்றும் இந்தோ-பசிபிக் பிராந்தியத்தில் அமெரிக்காவின் கவனம், நேட்டோவின் எதிர்கால பங்குகள் குறித்து புதிய விவாதங்களை உருவாக்கியுள்ளது. எதிர்காலத்தில், நேட்டோ தனது அடிப்படை நோக்கத்தை கைவிடாமல், மாறிவரும் உலக அரசியல் சூழலுக்கு தன்னைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளும் திறனிலேயே அதன் நிலைத்தன்மை அமையும். அரசியல் ஒற்றுமையை வலுப்படுத்துதல், இராணுவ திறன்களை நவீனப்படுத்துதல், மற்றும் சைபர் பாதுகாப்பு, உளவுத் தகவல் பகிர்வு போன்ற துறைகளில் கூட்டுறவை மேம்படுத்துதல் ஆகியவை அவசியமாகும். உலகம் அதிகமாக குழப்பமடைந்துள்ள நிலையில், கூட்டுப் பாதுகாப்பு என்ற கருத்தின் அவசியம் இன்னும் குறையவில்லை என்பதற்கான சாட்சியாகவே நேட்டோ தொடர்ந்து செயல்படுகிறது.

கியோ

GIVING STUDENTS AUTHENTIC LEARNING OPPORTUNITIES FOR A BRIGHTER FUTURE

In a rapidly changing world shaped by technological advancement, global interconnectedness and complex social challenges, education must evolve beyond traditional methods of rote memorization and standardized testing. To prepare students for a brighter future, schools and institutions must focus on providing authentic learning opportunities - experiences that connect classroom knowledge to real-world contexts. Authentic learning empowers students to apply what they learn, think critically, solve meaningful problems and develop skills that extend far beyond academic success. By embracing authentic learning, educators can nurture confident, capable and future-ready individuals.

Understanding Authentic Learning

Authentic learning refers to educational experiences that are relevant, purposeful and closely aligned with real-life situations. Instead of learning concepts in isolation, students engage in tasks that mirror the challenges faced by professionals, communities and societies. These experiences often include project-based learning, inquiry-driven activities, internships, service learning, simulations and collaborative problem-solving. Authentic learning emphasizes depth over breadth, understanding over memorization and application over repetition.

At its core, authentic learning answers a question student frequently ask: “Why do I need to learn this?” When students see the relevance of their learning, motivation increases, engagement deepens and learning becomes meaningful rather than mechanical.

Bridging the Gap Between Theory and Practice

One of the greatest strengths of authentic learning is its ability to bridge the gap between theory and practice. Traditional education often focuses on abstract concepts delivered through lectures and textbooks. While foundational knowledge is important, students may struggle to transfer that knowledge to real - world situations. Authentic learning addresses this gap by placing students in contexts where they must actively use what they know.

For example, instead of merely studying environmental science theories, students might

analyse local environmental issues, collect data, propose solutions and present their findings to community stakeholders. In doing so, they not only understand scientific concepts more deeply but also learn research skills, communication and civic responsibility. This integration of knowledge and action prepares students to face real - world challenges with confidence.

Developing Critical Thinking and Problem Solving Skills

The future demands individuals who can think critically, adapt quickly and solve complex problems. Authentic learning naturally cultivates these abilities. Real-world problems rarely have single correct answers; they require analysis, creativity, collaboration and informed

decision-making. When students are exposed to such problems, they learn to evaluate information, consider multiple perspectives and justify their conclusions.

Through authentic tasks, students move from passive recipients of information to active problem - solvers. They learn how to ask meaningful questions, identify relevant resources and reflect on their learning process. These skills are essential not only for academic success but also for careers, entrepreneurship and responsible citizenship.

Enhancing Student Engagement and Motivation

Engagement is a key factor in effective learning, and authentic learning experiences significantly enhance student motivation. When students work on projects that have real-world relevance or personal significance, they develop a sense of ownership over their learning. They are more likely to invest time, effort, and creativity into tasks that feel meaningful.

Authentic learning also accommodates diverse learning styles and strengths. Some students excel in hands - on activities, others in collaboration, design, communication or leadership. By offering varied and flexible learning experiences, educators can create inclusive environments where every student has the opportunity to shine. This sense of competence and belonging fosters confidence and a positive attitude toward learning.

Preparing Students for the Work force

Employers today seek more than academic qualifications they value skills such as communication, teamwork, adaptability, digital literacy and ethical decision - making. Authentic learning directly supports the development of these competencies. Through group projects, real - world case studies, internships and community - based initiatives, students gain practical experience that mirrors workplace expectations.

Additionally, authentic learning helps students explore career interests and understand the

realities of different professions. Early exposure to real-world contexts enables students to make informed decisions about their future paths. They graduate not only with knowledge but with experience, professional skills and a clearer sense of purpose.

Encouraging Lifelong Learning and Responsibility

A brighter future depends on individuals who are curious, reflective and committed to lifelong learning. Authentic learning fosters these qualities by encouraging students to take responsibility for their own learning. Instead of relying solely on teachers for answers, students learn how to seek information, evaluate sources and learn independently.

Moreover, authentic learning often involves addressing real social, environmental, or community issues. This cultivates empathy, ethical awareness and social responsibility. Students begin to see themselves as active contributors to society rather than passive observers. Such awareness is crucial for building a future shaped by informed, compassionate and engaged citizens.

The Role of Educators and Institutions

To successfully implement authentic learning, educators and institutions must be willing to rethink traditional teaching practices. Teachers become facilitators, mentors and designers of learning experiences rather than sole

transmitters of knowledge. This shift requires professional development, collaboration and institutional support.

Assessment methods must also evolve. Authentic learning calls for performance-based assessments such as portfolios, presentations, projects and reflections that capture students' understanding and growth more accurately than standardized tests alone. When assessment aligns with real - world learning, it reinforces the value of authenticity and deeper understanding.

Giving students authentic learning opportunities is not merely an educational trend; it is a necessity for a brighter future. In a world marked by uncertainty and complexity, students need more than informationthey need the ability to apply knowledge, think critically, collaborate effectively and act responsibly. Authentic learning equips students with these essential skills by connecting education to real life, fostering engagement and preparing them for both professional success and meaningful participation in society.

By embracing authentic learning, educators epower students to become confident learners, innovative problem - solvers and responsible global citizens. In doing so, education fulfils its true purpose: not just to inform minds, but to shape capable individuals ready to build a better and brighter future for themselves and the world.

Compiled by:
B. Sajindren, Pandiruppu

மனிதனாய் மீண்டெழுவோம்

பாரகத்தில் தோன்றிய பலகோடி மக்களின்
பாவி நீ என்ற பதவியை மட்டும் நீ பெற்றிடாதே
பூவோடு நாரும் மணப்பது போல்
உன்னாலே இவ்வுலகம் மணக்க
மனிதனாய் மீண்டெழு.

மதுபோதையில் நீ திளைத்து
மன வேதனை நீ கொள்ள
மாட வேலைகள் செய்திடாதே
உடற் கூறுகளை அழிக்கும்
உன் தேடலை அடியோடு புதைக்கும்
உயிர்க் கொல்லிகளை புகைத்திடாதே

ஆலமர விழுதாய்
உறவை நாளும் போற்றாது
காலமதன் முன்னேற்றமென்று
கோலம் அதில் கொண்டு - நவீன
சாதனத்தில் நீ தொலைந்து
ஆழப்புதைந்த பாசக்கயிற்றை
வீழ வைத்து சாதித்த சாதனைதான் என்ன?

பணத்திலே போதை கொண்டு
அதன் தரத்திலே தான்தான் மேதை என்று
மனிதரிடத்திலே உயர் சாதிகூறி
திமிரான நடை ஏளனப்பார்வை எகத்தாளப் பேச்சு
இத்தனையும் கொண்டு
நச்சுமரமாய் நீ இருந்தது போதுமடா

முல்லைக்கு தேர் கொடுத்த பாரிபோல்
தன் பிள்ளைக்கு உயிர் கொடுத்த தாய்போல்
இல்லை என்று சொல்லாது பிறர் இன்னலையும்
தீர்த்து வை கன்னலாய் மாறி
உயர்ந்த மனிதனாக மீண்டெழுவோம்

கருவிலே சுமந்து
உனை அழகுருவமாய் வளர்த்து இணையில்லா
அறிவுக்கு உயரமாய்
கல்வியையும் தந்த உன் இருகுரவர் - இன்று
ஆச்சிரமத்திலே அரைகுறையாய் நிற்கின்றனர்
நிறை உணவு நிஜ அன்பு நிம்மதியான உறக்கமின்றி
நிற்கதியாய் நிற்கும் நிலை கண்டுமா?
நீ மனிதனாக மீண்டெழவில்லை

நடை பாதையிலும் நீர் ஓடையிலும் நில மேடையிலும்
நீங்காத கழிவை பாங்காக நிரப்பியதால்
இளையதும் முதியதும் தம் நிலை இழந்து
உயிர் பிரிவதை கண்டுமா?
மானிடா மனிதனாக மீண்டெழவில்லை.

வேகமாக சென்ற வண்டி வெறுவனே கிடக்குது
தூரத்தில் இரு உயிர் துயரத்தில் துடிக்குது
ஓடிவந்த ஒருவன் "சீ" இரத்தமென்று சிணுங்கி நிற்க
ஏன் தம்பி உனக்கு இந்த வீண் பிரச்சினையென
முன்னால் வந்தவனை பின்னால் ஒருவன் பிடிக்க
கை கொடுத்து உதவாது

கையடக்கத்தொலைபேசியில் கட்சிதமாய் படம் பிடித்து
முகப்புத்தகத்திலே முதலில் பதிவிட்டு - போலி
விருதினைப்பெற்ற மானிடா
ஆபத்திற்கு கைகொடுத்து புகழ் ஆகயமளவு உயர
உன்னத மனிதனாக மீண்டெழு
உன்னத மனிதனாக மீண்டெழு

ஊரிலே ஒருத்தன் ஓங்கி உயர்ந்த மரமாய்
கிளைகள் பரப்பி நிற்க தீவினை செய்தேனும்
இவனை வீழ்த்த வேண்டும் - என
சகுனம் பார்ப்பான் இன்னொருவன்
இந்நிலை மாறி மறையருள் பருகி
உள்ளத்தில் மனிதாபிமானம் பெருகி
காந்தியாய் பாரதியாய்
உயர்ந்த மனிதனாய் மீண்டெழுவோம்.

எம். ஐ. அன்பாஸ்

முன்பள்ளிப் பருவ ஆரோக்கியம்

நாளைய சமூகத்தின் ஆரோக்கியமான அத்திவாரம்

ஒரு குழந்தையின் வாழ்க்கையில் 3 முதல் 5 வயது வரையிலான காலம் என்பது வெறும் விளையாட்டுப் பருவம் மட்டுமல்ல, அது ஒரு 'தங்கக் காலம்'. ஒரு மருத்துவராக நான் சந்திக்கும் பல பெற்றோர்களிடம் அடிக்கடி கூறுவது இதுதான்: "உங்கள் குழந்தையின் எதிர்கால ஆரோக்கியம் எனும் மாளிகைக்கு, இந்த முன்பள்ளிப் பருவமே அத்திவாரம்". உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) வரைவிலக்கணப்படுத்துவது போல, ஆரோக்கியம் என்பது நோய் இல்லாத நிலை மட்டுமல்ல; அது உடல், மனம் மற்றும் சமூக ரீதியிலான ஒரு முழுமையான நல்வாழ்வு. எமது சூழலில், சமூகக் கட்டமைப்பு மாற்றங்கள், மாறிவரும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் நவீன தொழில்நுட்பத் தாக்கம் என்பவற்றுக்கு மத்தியில், எமது பிஞ்சுகளை எப்படிக் காப்பது என்பது பற்றி நாம் ஆழமாகச் சிந்திக்க வேண்டியுள்ளது. குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி, ஆளுமைத் திறன் மற்றும் அடிப்படைப் பழக்கவழக்கங்கள் மிக வேகமாக உருவெடுக்கும் இக்காலகட்டத்தில், நாம் விதைக்கும் ஆரோக்கியமான பழக்கங்களே அவர்கள் பிற்காலத்தில் நீரிழிவு, உயர் குருதி அமுக்கம் போன்ற தொற்றாத நோய்களிலிருந்து தங்களைக் காத்துக்கொள்ள உதவும் கவசங்களாக அமைகின்றன.

குழந்தை வளர்ப்பு என்பது ஒரு நுட்பமான கலை. முன்பள்ளிப் பருவத்தில் குழந்தைகள் தனிநபர் சுதந்திரத்தை அடையத் தொடங்குகின்றனர், சமூகத்துடன் தொடர்பு கொள்கின்றனர். மற்றும் அடிப்படை வாழ்க்கைச் சமூகத் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்கின்றனர். இக்காலத்தில் நிறுவப்படும் பழக்கங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர வாய்ப்புள்ளது. எனவே, இந்த வயதில் சரியான வழிகாட்டுதலும் ஆதரவும் வழங்குவது என்பது ஒரு சமூகத்தின் எதிர்காலத்தையே சீரமைப்பதற்கு ஒப்பானதாகும்.

முறையான போசணையும் ஆரோக்கியமான வாழ்வியலும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு என்பது எரிபொருள் போன்றது. இன்றைய அவசர உலகில் துரித உணவுகளும், செயற்கை இனிப்புகளும் எமது குழந்தைகளின் உணவுத் தட்டுகளை ஆக்கிரமிக்கின்றன. ஆனால், எமது மண்ணில் விளையும் காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் தானியங்களுக்கு ஈடு இணை ஏதுமில்லை. ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் ஒரு பகுதியை மரக்கறிகள் அலங்கரிக்க வேண்டும். குறிப்பாக, சீனி மற்றும் உப்பு அதிகமாகச் சேர்க்கப்பட்ட தின்பண்டங்களைத் தவிர்த்து, வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் சத்துமாவுக் கஞ்சி, ராகி, முளைகட்டிய தானியங்கள் போன்ற பாரம்பரிய உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துவது சிறந்தது. உணவு என்பது வெறும் பசியைப் போக்குவது மட்டுமல்ல, அது ஒரு குடும்ப உறவுப்பாலம். முடிந்தவரை குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து உண்ணும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள். இது குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமான உணவு முறையை முன்மாதிரியாகக் கொள்ள உதவுவதோடு, அவர்கள் உணவை வீணாக்காமல் நன்றியறிதலுடன் உண்ணவும் கற்றுக்கொடுக்கும்.

உடல் உழைப்பும் விளையாட்டுமே குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மைல்கற்களை (DEVELOPMENTAL MILESTONES) எட்ட உதவுகின்றன. இன்றைய காலக்கட்டத்தில் கைபேசியும் தொலைக்காட்சியும் குழந்தைகளின் கண்களையும் கால்களையும் கட்டிப்போட்டுள்ளன. 'திரை நேரம்' (SCREEN TIME) ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணித்தியாலத்திற்கும் குறைவாகவே

இருக்க வேண்டும் என்பதை நாம் உறுதியாகப் பின்பற்ற வேண்டும். அதிக திரை நேரம் என்பது உடல் பருமன், தூக்கமின்மை மற்றும் சமூகத் தொடர்பு குறைபாடு போன்ற பல சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும். ஓடுதல், பந்து விளையாடுதல், முச்சக்கர வண்டி ஓட்டுதல் போன்ற வெளிப்புற விளையாட்டுகள் அவர்களின் தசை வலிமைக்கும் இதய ஆரோக்கியத்திற்கும் அவசியம். அதேபோல், விளையாடிய களைப்பில் ஒரு குழந்தைக்கு 10 முதல் 13 மணித்தியாலங்கள் ஆழ்ந்த தூக்கம் தேவைப்படுகிறது.

முறையான தூக்கம் இல்லாவிட்டால் குழந்தைகள் எரிச்சலடைவதோடு, அவர்களின் கற்கும் திறனும் பாதிக்கப்படும். இவற்றுடன் தனிப்பட்ட சுகாதாரப் பழக்கங்களையும் - அதாவது உணவுக்கு முன் கைகழுவுதல், இருமுறை பல்துலக்குதல் போன்றவற்றை பாடல்கள் அல்லது கதைகள் மூலம் மகிழ்ச்சியான ஒரு சடங்காக மாற்றும்போது, அவை அவர்களின் இயல்பிலேயே ஊறிவிடும். எமது கலாசார ரீதியான இயற்கை மருத்துவ முறைகளையும், நவீன மருத்துவ அறிவியலையும் சமநிலையில் கையாள்வது எமது குழந்தைகளுக்கு ஒரு முழுமையான பாதுகாப்பை வழங்கும்.

மனநலமும் சமூகப் பாதுகாப்பும்: ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோரின் கூட்டுப் பொறுப்பு

ஆரோக்கியம் என்பது உடல் சார்ந்தது மட்டுமல்ல, அது மனதின் அமைதியையும் உணர்ச்சி ரீதியான வளர்ச்சியையும் சார்ந்தது. ஒரு குழந்தையின் மனநிலை அவர்கள் வளரும் சூழலைப் பொறுத்தே அமையும். முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் வெறும் கல்வியைப் புகட்டுபவர்கள் மட்டுமல்ல, அவர்கள் 'சுகாதாரத் தூதுவர்கள்' (HEALTH PROMOTERS). வகுப்பறையில் அன்பான, பாதுகாப்பான சூழலை உறுதிப்படுத்துவதுடன், குழந்தைகளின் சிறிய முயற்சிகளையும் பாராட்டுவது அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை (SELF-ESTEEM) விண்ணைத் தொட வைக்கும். பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் குழந்தைகளுடன் முழுமையான வாக்கியங்களைப் பேசிப்பழக வேண்டும் இது அவர்களின் மொழித்திறனை அதிகரிப்பதோடு, உணர்ச்சிகளைச் சரியாக வெளிப்படுத்தவும் உதவும். குழந்தைகள் கோபம், பயம் அல்லது சந்தோஷத்தை வெளிப்படுத்தும் போது அவற்றை அடக்க முற்படாமல், அந்த உணர்வுகளை எவ்வாறு கையாள்வது என்று வழிகாட்ட வேண்டும். நேர்மறையான வளர்ப்பு முறை (POSITIVE

PARENTING) என்பது தண்டனைகளை விட அரவணைப்பிற்கும் பாராட்டுதலுக்கும் முன்னுரிமை அளிப்பதாகும்.

எமது சமூக அமைப்பில் முன்பள்ளி பணியகம், பிரதேச செயலகங்கள் மற்றும் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி (MOH) அலுவலகங்கள் வழங்கும் சேவைகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக்கொள்வது அவசியம். தடுப்பூசிகளை முறையாகப் பெற்றுக்கொள்வதுடன், ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது முழு உடல் பரிசோதனை, பார்வை மற்றும் கேட்டல் திறன் சோதனைகளைச் செய்வது எமது கடமையாகும். குறிப்பாக 5 வயதில் பாடசாலைக்குச் செல்வதற்கு முன்னர், சுய பராமரிப்புத் திறன்கள் (கழிவறை பயன்பாடு, உடை மாற்றுதல்) மற்றும் அடிப்படை சமூகத் திறன்களை அவர்கள் வளர்த்துக்கொள்வதை நாம் உறுதிப்படுத்த வேண்டும். அத்துடன், சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரத்தையும் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும் குப்பைகளைச் சரியான இடத்தில் போடுதல், மரங்களை நேசித்தல் போன்ற பழக்கங்கள் அவர்களைப் பொறுப்புள்ள குடிமக்களாக மாற்றும். அதேபோல், பாதுகாப்பு விழிப்புணர்வு - வீதி பாதுகாப்பு மற்றும் அந்நிய நபர்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருத்தல் - போன்றவற்றை விளையாட்டுகள் மூலமாக அவர்களுக்குப் புகட்ட வேண்டும்.

ஒருங்கிணைந்த செயற்பாட்டின் அவசியம் இறுதியாக, எமது பிஞ்சுகள் நம்மைப் பார்த்துத்தான் வளர்கிறார்கள். நாம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றினால், அவர்களும் அதையே தொடருவார்கள். ஒரு மருத்துவராக எனது வேண்டுகோள் என்னவென்றால், குழந்தைகளின் வளர்ச்சிப் பாதையில் ஏற்படும் மாற்றங்களை உன்னிப்பாகக் கவனியுங்கள். ஏதேனும் வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள் அல்லது நடத்தைப் பாதிப்புகள் தென்பட்டால், தயக்கமின்றி ஒரு மருத்துவரை அணுகுங்கள். சுய மருத்துவம் செய்வதைத் தவிர்த்து, முறையான மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெறுவது முக்கியம். விபத்துகள் மற்றும் காயங்களைத் தவிர்க்க வீடுகளிலும் பாடசாலைகளிலும் பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்குவோம்.

"ஆரோக்கியமான குழந்தைகள், ஆரோக்கியமான நாடு"

என்ற கனவை நனவாக்க மருத்துவர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் ஆகிய நாம் அனைவரும் ஒருமித்த கருத்துடன் செயற்பட வேண்டும். நாம் இன்று எமது குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தில் முதலீடு செய்யும் நேரமும் அக்கறையும்தான், நாளை ஒரு பலமான சமூகமாக எமக்குக் கிடைக்கும் அறுவடையாகும். அன்பு, பாதுகாப்பு, சரியான ஊட்டச்சத்து மற்றும் வழிகாட்டல் ஆகியவற்றை எமது குழந்தைகளுக்குத் தடையின்றி வழங்குவோம். ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஆரோக்கியமாக வளர்வதற்கான உரிமையைக் கொண்டுள்ளது அந்த உரிமையை உறுதிப்படுத்துவது எமது தார்மீகக் கடமையாகும்.

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

நாவிதன்வெளிப் பிரதேசத்தில் பனைமரப் பகுதிகளைப் பயன்படுத்தி குடிசைத் தொழில் உற்பத்தியை மேம்படுத்துதல்

இலங்கையின் கிராமப்புற அபிவிருத்தியில் குடிசைத் தொழில்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. வேலைவாய்ப்பு உருவாக்கம், வறுமை குறைப்பு, பாரம்பரிய அறிவு பாதுகாப்பு மற்றும் நிலைத்த அபிவிருத்தி ஆகியவற்றில் குடிசைத் தொழில்கள் குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்பை வழங்குகின்றன. இக் கட்டுரை, பல கிராமங்கள், விரிவான நெற்பயிர் நிலங்கள், இடையிடையே காணப்படும் பனைமரங்கள் மற்றும் போதிய மனிதவளத்தைக் கொண்ட நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலாளர் பிரிவில், பனைமரத்தின் பல பகுதிகளைப் பயன்படுத்தி குடிசைத் தொழில் உற்பத்தியை மேம்படுத்துவதற்கான திட்டத்தை முன்வைக்கிறது. இப் பிரதேச செயலாளர் பிரிவு பெரும்பாலும் கிராமப்புற தன்மையைக் கொண்டது. இப்பிரதேசத்தில் நெற்பயிர் முக்கிய விவசாய

நடவடிக்கையாகும். நெல் வயல்களைச் சுற்றியுள்ள காணிகளிலும், பயன்பாடற்ற அல்லது பகுதியளவு பயிரிடப்பட்ட நிலங்களிலும் பனைமரங்கள் இயற்கையாக வளர்ந்து வருகின்றன. பனைமரம் குறைந்த பராமரிப்பில் வளரக்கூடியதும், வரட்சியைத் தாங்கக்கூடியதும் ஆகும். மேலும், இப்பிரதேச செயலகத்திற்கு உடபட்ட கிராமங்களில் இளைஞர்கள் வேலைவாய்ப்புத் தேடி வெளிநாடுகளுக்கோ அல்லது நகர்ப்புறங்களுக்கோ செல்லும் நிலை காணப்படுவதால், உள்ளூர் மனிதவளம் முழுமையாக பயன்படுத்தப்படாமல் உள்ளது.

பனைமர வளங்களின் பொருளாதார முக்கியத்துவம்

பனைமரம் இலங்கையின் பாரம்பரிய வளங்களில் ஒன்றாகும். பனைமரத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியும் பொருளாதார ரீதியாக பயனுள்ளதாகும்.

1. *பனை ஓலைகள்:* கூரை அமைத்தல், பாய்கள், கூடைகள், கைவினைப் பொருட்கள்

2. *பனை நார்:* கயிறுகள், துடைப்பங்கள், தட்டுகள்

3. *பனைத் தண்டு:* வேலி அமைத்தல், சிறிய கட்டிடப் பயன்பாடுகள்

4. *பனைச் சாறு மற்றும் பழம்:* பனை வெல்லம், பனை சர்க்கரை, கருப்பட்டி, பனைத் தேன், சாறு, வினாகிரி இவை அனைத்தும் குறைந்த முதலீட்டில், வீட்டுத்தர குடிசைத் தொழில்களாக உருவாக்கக்கூடியவையாகும்.

குடிசைத் தொழில் மேம்பாட்டின் அவசியம்

இப்பிரதேசத்தில் பனை சார்ந்த குடிசைத் தொழில்களை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் பின்வரும் இலக்குகளை அடைய முடியும்:

1. கிராமப்புற வேலைவாய்ப்பு உருவாக்கம்.

2. பெண்கள் மற்றும் இளைஞர்களின் பொருளாதார வலிமைப்படுத்தல்.

3. விவசாயத்துக்கு இணையான வருமான வழிகள்.

4. பாரம்பரிய தொழில்கள் மற்றும் கைவினை அறிவின் பாதுகாப்பு.

5. சுற்றுச்சூழல் நட்பு உற்பத்தி ஊக்குவிப்பு.

முன்மொழியப்படும் நடவடிக்கைகள்

1. திறன் மேம்பாடு மற்றும் பயிற்சி

கிராம மட்டத்தில் பனை சார்ந்த தொழில்களுக்கான பயிற்சி திட்டங்கள் நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

* ஓலை நெய்தல் மற்றும் கைவினைப் பொருள் தயாரிப்பு.

* பனைச் சாறு செயலாக்கம் மற்றும் உணவுப் பொருள் தயாரிப்பு.

* நவீன வடிவமைப்பு, தர மேம்பாடு.

* உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதார தரநிலைகள்.

* அடிப்படை வணிக அறிவு மற்றும் கணக்கியல் போன்ற விடயங்கள் உள்ளடக்கப்படல் வேண்டும்.

2. உற்பத்தி மையங்கள் நிறுவல்

ஒவ்வொரு கிராமக் குழுமத்திற்கும் பொதுவான சிறு உற்பத்தி மையங்கள் அமைக்கப்பட வேண்டும். இம்மையங்கள் கருவிகள், சேமிப்பு வசதிகள் மற்றும் செயலாக்க உபகரணங்களை வழங்கும். பெண்கள் சங்கங்கள், சுயஉதவி குழுக்கள் அல்லது கூட்டுறவு சங்கங்கள் மூலம் இம்மையங்கள் நிர்வகிக்கப்படலாம்.

3. நிதி ஆதரவு

பனை சார்ந்த குடிசைத் தொழில்களுக்கு:

1) அரசுத் துணைநிதி.

2) குறைந்த வட்டி கடன்கள்.

3) அசுவெசும, சுயதொழில் அபிவிருத்தி திட்டங்களுடன் இணைப்பு.

4) பெண்கள் தொழில் நிதி திட்டங்கள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

4. சந்தைப்படுத்தல் மற்றும் மதிப்பு கூட்டல்

உற்பத்தி செய்யப்பட்ட பொருட்களுக்கு உரிய சந்தை கிடைப்பது மிக முக்கியம் இதற்காக:

1) தரமான பொதி வடிவமைப்பு.

2) “ECO-FRIENDLY”, “TRADITIONAL SRI LANKAN PRODUCTS” என்ற அடையாளப்படுத்தல்.

3) உள்ளூர் கண்காட்சிகள், சுற்றுலா சந்தைகள்.

4) நிகழ் நிலைச் சந்தைப்படுத்தல்.

5) கூட்டுறவு விற்பனை நிலையங்கள்.

போன்ற செயற்பாடுகள் மூலமாக இது ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும்.

சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை

பனை சார்ந்த குடிசைத் தொழில்கள் சுற்றுச்சூழலுக்கு நட்பானவை. பனைமரம் புதுப்பிக்கக்கூடிய வளமாகும். முறையான ஓலை வெட்டல், சாறு சேகரிப்பு நடைமுறைகள் மூலம் இயற்கை சமநிலை பாதுகாக்கப்படும். பிளாஸ்டிக் பொருட்களுக்கு மாற்றாக பனை அடிப்படையிலான பொருள்களின் பயன்பாட்டை ஊக்குவிக்கலாம்.

பிரதேச செயலாளர் அலுவலகத்தின் பங்கு

பிரதேச செயலாளர் அலுவலகம் இத்திட்டத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளராக செயல்பட வேண்டும். அரசுத் துறைகள், தொழில்நுட்ப பயிற்சி நிறுவனங்கள், தன்னார்வ அமைப்புகள் மற்றும் தனியார் துறை ஆகியவற்றுடன் இணைந்து செயல்படுவதன் மூலம் திட்டம் வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்தப்படலாம்.

இலங்கையின் கிராமப்புறப் பிரதேசங்களை உள்ளடக்கிய நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் பிரிவில் பனைமரப் பகுதிகளைப் பயன்படுத்தி குடிசைத் தொழில் உற்பத்தியை மேம்படுத்துவது பொருளாதார ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும், சுற்றுச்சூழல் ரீதியாகவும் மிகுந்த பயனளிக்கும்

ஒரு முயற்சியாகும். இயற்கை வளங்களையும், உள்ளூர் மனிதவளத்தையும் சிறப்பாக பயன்படுத்துவதன் மூலம், கிராமப்புற மக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தவும், நிலையான அபிவிருத்தியை அடையவும் இந்த முன்மொழிவு ஒரு வலுவான அடித்தளமாக அமையும்.

யெறோரி மத்யூஸ்,
மணல்சேனை, கல்முனை

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல.24 இற்கான விடைகள்

1 தொ	2 லை	க்	3 கா	ட்	4 சி	■	5 டை
6 ழி	ஆ	■	ல்	■	7 டை	8 ட்	கு
நு	■	9 ஆ	த	10 ங்	க	ம்	■
11 நு	த	ல்	■	கு	■	12 ப	13 சி
ட்	■	■	■	14 ச	ட்	ட	ம்
15 ப	16 வ	17 ள	ம்	■	■	■	ம
18 ம்	ட	இ	■	19 ஆ	20 யு	21 த	ம்
■	22 ம்	மை	அ	■	23 வா	டி	■

வெற்றியாளர்கள்

1ஆம் இடம்:
ர. கேஷானி
கல்முனை

2ஆம் இடம்:
திருமதி. R. பிரியதர்சன்
பாண்டிருப்பு-01

3ஆம் இடம்:
திருமதி. G. மணிவண்ணன்
அன்னமலை - 01

RELOAD

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 25

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. ஆதரவாக இருப்பதைக் குறிக்கும்.
07. ஒரு செயலின் விளைவாகக் கிடைப்பது (குழம்பி).
09. நுழைவாயிலில் இருப்பது (குழம்பி)
11. பெண்களின் தலைமுடிக்கு இதுவும் அழகுதான் (குழம்பி).
12. தொழிற்கூடத்தை இப்படியும் கூறுவர் (திரும்பி).
14. கரம் என்பதன் ஒத்த சொல்.
15. அறுசுவைகளில் ஒன்று.
17. நீளத்தை அளக்கும் அளவு முறைகளில் ஒன்று (திரும்பி).
19. உலகளாவிய தகவல் தொடர்பு (குழம்பி).
20. ஒரு செயலின் விளைவாக ஏற்படும் துன்பம்.
22. இசைக்கருவி ஒன்று.
23. வாயளவு கொண்ட உணவு.
24. தேசம் என்றும் சொல்லலாம்.

மேலிருந்து கீழ்

01. பரிவு என்றும் கூறலாம்.
02. இது தடை செய்யப்பட்ட ஒன்று.
03. பொறுப்பு நிற்பது (தலைகீழ்).
04. செல்லப்பிராணி ஒன்றுக்கு இப்படித்தான் பெயர் வைப்பர் (குழம்பி).
05. முகத்திற்க்கு இது அவசியம்.
06. சட்டபூர்வமான ஒரு செயல்முறை.
08. துணிச்சல் என்றும் சொல்லலாம்.
10. இப்படியும் ஒரு சொல் உண்டு (தலைகீழ்).
13. "தற்பொழுது" என்பதை பேச்சுவழக்கில் இவ்வாறு கூறுவர் (தலைகீழ்).
16. இது வரும் முன்பே பெயர் வைத்து விடுவார்கள்.
18. சளி என்பதை இப்படியும் கூறுவர் (தலைகீழ்).
21. பாதை என்றும் சொல்லலாம் (தலைகீழ்).
22. எல்லோருக்கும் தேவையான ஒன்று.

இதில் காணப்படும் குறுக்கெழுத்துப் போட்டிக்கான உருவமைப்பின் கட்டங்களை வெற்றுத்தாளில் தயாரித்து சரியான விடைகளைப் பூர்த்தி செய்து அதனை புகைப்படம் எடுத்து 2026.02.15ஆம் திகதி பி.ப. 04.15 மணிக்கு முன் 0755424333 எனும் வட்சப் இலக்கத்துக்கு அனுப்பவும். அத்துடன் தங்களது பெயர் முகவரி தொலைபேசி இலக்கம் (மீள்நிரப்ப வேண்டிய தொலைபேசி இலக்கம்) என்பவற்றையும் அனுப்பவும்.

உளுந்துப் பொங்கல்

செய்முறை:

முழு உளுந்தை அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து நன்றாகக் களைந்து எடுக்கவும். அரிசியுடன் சேர்த்து ஒன்றுக்கு 3 பங்கு தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் வேக வைக்கவும். ஆறியதும், உப்பு போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். கடாயில் நெய் விட்டு பொடித்த மிளகு, சீரகம் தாளித்து அதில் நறுக்கிய இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து பொங்கலில் விட்டு நன்றாகக் கலக்கி பரிமாறவும். இது பெண் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றது.

தேவையானவை:

- முழு உளுந்து - அரை கப்
- பச்சை அரிசி - அரை கப்
- நெய் - கால் கப்
- மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன்
- சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - 5
- இஞ்சி - நறுக்கியது
- மஞ்சள்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- பெருங்காயத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பில்லை - சிறிதளவு
- உப்பு தேவையான அளவு

-இ.றூபிகா

நாவிதன்வெளியின் இளம் சமூகப் பணியாளர்

சதாசிவம் யாதுராஜ்

நாவெளியின் இன்றைய படலையைத் தேடி பக்கம் சுமந்துவரும் இளம் சமூகப்பணியாளர், கிழக்கிலங்கையின் அம்பாறை மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள இயற்கை எழில் கொஞ்சும் நாவிதன்வெளி வேப்பையடிக் கிராமத்தைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட சதாசிவம் யாதுராஜ் அவர்கள்.

சதாசிவம் யாதுராஜ் உங்களைப்பற்றி சொல்லுங்கள்:

நான் 1990.08.29ஆம் திகதி சதாசிவம், புஸ்பாவதி தம்பதியினருக்கு மூத்த பிள்ளையாகப் பிறந்தேன். எனது ஆரம்பக்கல்வியினை கமு/ சது/ வேப்பையடி கலைமகள் வித்தியாலயத்தில் கற்றேன். பின்னர் தரம் 06 தொடக்கம் தரம் 07 வரை நாவிதன்வெளி அன்னமலை மகாவித்தியாலயத்திலும் தரம் 08, 09 வகுப்புகளை கல்முனை உவெஸ்லி உயர்தரப் பாடசாலையிலும் பத்தாம் தரம் தொடக்கம் உயர் தரம் வரை கமு/ சது/ விவேகானந்த மகாவித்தியாலயத்திலும் கற்றுக் கொண்டேன்.

பாடசாலைக் காலத்தில் உங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்திய அனுபவங்களைச் சொல்லுங்கள்:

நான் பாடசாலையில் கல்வி கற்கும் காலப்பகுதியில் பல விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கு பற்றி எனது திறமைகளை வெளிப்படுத்தியுள்ளேன். அதுமட்டுமல்லாது பாடசாலையில் இயங்கிய சுகாதாரக்குழுவின் தலைவராகவும் முதலுதவிப் பயிற்சி பெற்ற மாணவராகவும் விளங்கினேன். அத்தோடு மாணவ தலைவராகவும் இருந்து வந்துள்ளேன். பேராதனைப் பல்கலைக்கழகத்தில் கலைத்துறையில் எனது பட்டப்படிப்பினைப் பூர்த்தி செய்துள்ளதோடு ஆங்கில மொழியில் டிப்ளோமா பட்டத்தையும் நான் பெற்றுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

உங்களது கல்வி, சமூகப் பணி பற்றிக் கூறுங்கள்:

எனது கல்விப்பணியாக சாதாரணதர மாணவர்களுக்கு வரலாறு, ஆங்கில வகுப்புகள் மற்றும் தரம் 05 கற்கும்

மாணவர்கள் புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்தி பெறவேண்டும் என்பதற்காக இலவசமாக வகுப்புகளையும் நடாத்தி வருகின்றேன். அத்தோடு வேப்பையடிக் கலைமகள் மகா வித்தியாலயத்தின் பழைய மாணவர் சங்க செயலாளராகவும் இருந்து பாடசாலை வளர்சிக்கு முன்னின்று செயற்பட்டுள்ளேன். மாணவர்களின் கல்வி வளர்ச்சிக்காக இலவச கருத்தரங்குகளையும் ஏற்பாடு செய்து நடாத்தி வருகின்றேன்.

தனது கிராமத்திலுள்ள வேப்பையடிப் பிள்ளையார் அறநெறிப்பாடசாலையில் 2011ஆம் ஆண்டு ஆசிரியராக இணைந்து கொண்ட நான் மாணவர்களுக்கு சமய மரபுகளையும் ஒழுக்க விழுமியங்களையும் நன்னெறிகளையும் போதித்து வருகின்றேன். இந்து தர்மாசிரியர் பரீட்சையில் சித்தியடைந்து “இந்து தர்மாசிரியர்” என்ற பட்டத்தையும் பெற்றுள்ளேன். இன்று வேப்பையடிபிள்ளையார் அறநெறிப்பாடசாலையின் பொறுப்பாசிரியராகவும் உள்ளேன்.

சிறு வயதிலிருந்தே சமயப் பற்றுள்ளவராக காணப்படுகிறீர்கள். இதற்கு என்ன காரணம்? உங்கள் சமயப் பணி பற்றி கூறுங்களேன்:

நாங்கள் ஆலயத்தின் அருகில் வசித்து வந்தமை ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். எனது சிறுவயது முதலே தனது தாய் தந்தையுடன் ஆலய வழிபாட்டிற்கு சென்று வந்தமையினால் சமயத்தின் மீது பற்றும் ஆர்வமும் கொண்டவராக இருந்தேன். இதனால் 2013ஆம் வருடம் முதல் ஆலய அறங்காவலர் சபையில் இணைந்து செயற்பட்டேன். 2014ஆம் வருடம் நடைபெற்ற பொதுக்கூட்டத்தில் பொது மக்களினால் ஆலய செயலாளராக தெரிவு செய்யப்பட்டேன். அதன் பின்னர் ஆலய வளர்சிக்கும் பெரும் பங்காற்றி வருகிறேன்.

கலை அம்சங்களில் உங்கள் நாட்டம் எப்படி? அது பற்றி என்ன கூறுகிறீர்கள்?

ஆலயங்களில் நடைபெறும் நிகழ்வுகளை நான் தொகுத்து வழங்கி வருகிறேன். சிறு வயது முதலே இலக்கிய விடயங்களிலும் ஆர்வத்தோடு ஈடுபட்டு வருகிறேன். ஆலயத் திருவிழாக் காலங்களில் ஓர் அறநெறிப்பாடசாலை ஆசிரியராக செயற்பட்டு அறநெறிப்பாடசாலை மாணவர்களின் ஆளுமையினையும், ஆக்கத்திறனையும் மேம்படுத்தும் முகமாக மாணவர்களிடையே பேச்சு, கதாப்பிரசங்கம், சித்திரம், கட்டுரை வரைதல் போன்ற தனி நிகழ்வுக்கான போட்டிகளையும் நாடகம், நடனம், பண்ணிசை, பஜனை போன்ற குழு நிகழ்வுகளையும் நடாத்தி வருகிறேன்.

அத்தோடு அறநெறிப்பாடசாலை சார்பில் பஜனைக் குழுக்களை உருவாக்கி பல ஆலயங்களுக்குச் சென்று பஜனை நிகழ்வுகளையும் நடாத்திவருகிறேன். வருடாவருடம் மண்டூர் முருகன் ஆலயத்திற்குச் செல்லும் பக்தர்களுக்காக ஆலய அறங்காவலர் சபையுடன் இணைந்து பொது மக்களின் பங்களிப்புடன் ஆலய முன்றலில் தாகசாந்தி மற்றும் அன்னதான நிகழ்வுகளையும் ஏற்பாடு செய்து நடாத்தி வருவதோடு 2023ஆம் ஆண்டு முதல் கிழங்கிழங்கை சொற்பொழிவாளர் ஒன்றியத்துடன் இணைந்து பல ஆலயங்களுக்குச் சென்று சமயம் சார்ந்த சொற்பொழிவுகளையும் நிகழ்த்தி வருகின்றேன்.

இவரது சமூக சேவைகள் மேன்மேலும் தொடர “நாவெளி” படலையைத் தேடி குழுவினர் சார்பில் வாழ்த்துகின்றோம்.

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:

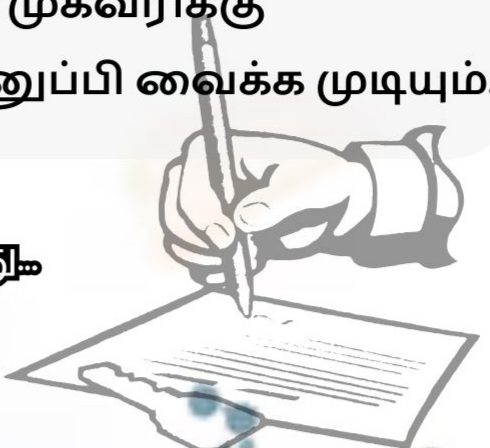
- ஒரு ஆக்கம் வேறு ஏதேனும் பிரசுரிப்பில் வந்திருந்தால், அதன் மறு பிரசுரம் என்பதை தாங்கள் உறுதிப் படுத்தல்.
- தகவலுக்கான பொறுப்பினை தாங்கள் எடுத்தல்.
- உத்தியோகப் பற்றற்ற, சந்தேகத்திற்கு இடமான தகவல் என நீங்கள் கருத்துமிடத்து, அதனை எமக்கு அனுப்பாதிருத்தல்.
- ஆக்கமும், ஆக்கம் தருபவர் பெயரும், தங்களிடம் எதிர்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