නාවෙලි

NAAVELI

நாவெளி

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக மாதாந்த மின்னிதழ்

නාවිදන්වෙලි ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ මාසික ඉ - සඟරාව

NAVITHANVELI DIVISIONAL SECRETARIAT MONTHLY E- MAGAZINE

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

மலர்: 26 ✦ இதழ்: 62 ✦ 2026ஆம் வருடம் ✦ மாசி மாதம் ✦ இருபத்தைந்தாம் திகதி

நாவெளி NAAVELI நாவெளி
பிரதேச செயலகம் - நாவிதன்வெளி
ds@navithanveli.ds.gov.lk
புதன்கிழமை / மலர் - 26 / இதழ் - 62 / 25 மாசி 2026

உள்ளடக்கம்

04 அபிவிருத்திப் பாதையில்
22 கல்வி
26 மருத்துவமும் நாமும்
30 கதைச்சாளரம்
32 அறிவுக்களஞ்சியம்
41 கவிதைச்சாரல்
42 விசேட தொகுப்பு
46 சட்டம் கற்போம்
48 குறுக்கெழுத்துப்போட்டி
49 கதம்பம்

50 உலக அரசியல்
54 தேகாரோக்கியம்
58 மானுடம்
60 படலையைத்தேடி

ஆசிரியரிடமிருந்து...

நாவெளி மலர் **26** இல் உங்கள் அனைவரையும் சந்திப்பதில் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இருபத்தைந்து மாதங்களாக மாதாந்த மின்னிதழை வெளியிடுவதற்கு பல்வேறு வழிகளிலும் உதவிய அனைவருக்கும் நன்றியினைத் தெரிவிக்கின்றேன். அந்த வகையில் இவ் வருடத்தின் இரண்டாவது மலராக பல்வேறு செய்திகள் மற்றும் பல்சுவை அம்சங்களைத் தாங்கிய வகையில் நாவெளி மலர் இருபத்தாறு உங்கள் கரங்களில் இன்று தவழ்கின்றது.

சுதந்திரம் என்பது ஒருவர் தனது வாழ்க்கைப் பாதையைத் தானே தேர்வு செய்து வடிவமைக்கும் உரிமை எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது. ஆனால் உண்மையான மற்றும் நிலையான சுதந்திரம் ஒருவருக்கு காலத்திற்கேற்ற அறிவும் திறன்களும் கிடைக்கும் போது மட்டுமே சாத்தியமாகிறது. தரமான கல்வியைப் பெறுவது தான் சுதந்திரத்தின் பொன்னான திறவுகோல். ஏனெனில், கல்வி புதிய வாய்ப்புகளைத் திறக்கிறது, தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. அத்துடன் சமூகத்திற்கு அர்த்தமுள்ள பங்களிப்பைச் செய்ய உதவுகிறது.

தரமான கல்வி என்பது வாசிக்கவும், எழுதவும், கணக்கிடவும் கற்றுக்கொடுப்பதைக் கடந்தது அது விமர்சன சிந்தனை, படைப்பாற்றல், மற்றும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் திறன்களை வளர்க்கும் ஒரு கருவியாக அமைய வேண்டும். கல்வியறிவு பெற்றவர் தகவல்களைப் பகுப்பாய்வு செய்து சரியான முடிவுகளை எடுக்க முடியும். இதன் மூலம் அறியாமை மற்றும் சுரண்டலிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். கல்வி ஒருவருக்கு தனது உரிமைகளையும் கடமைகளையும் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. இதனால் தனிநபர் சுதந்திரமும் குடியுரிமைச் சுதந்திரமும் வலுவடைகின்றன.

மேலும், கல்வி பொருளாதார தன்னிறைவை உருவாக்குகிறது. சரியான பயிற்சியும் அறிவும் இருந்தால் ஒருவர் வேலைவாய்ப்புகளைப் பெறவும், தொழில் தொடங்கவும், தனது வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தவும் முடியும். பொருளாதார நிலைத்தன்மை பிறர்மீது சார்ந்திருப்பதைக் குறைத்து, தனது பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்கும் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. தரமான கல்வி உள்ள சமூகங்களில் வறுமை குறைந்து, பொருளாதார வளர்ச்சி மேம்படுகிறது. இதனால் கூட்டு சுதந்திரமும் வலுவடைகிறது.

தரமான கல்வி சமத்துவத்தையும் ஊக்குவிக்கிறது. குடும்பப்பின்னணி, பாலினம், அல்லது சமூக நிலை எதுவாக இருந்தாலும் அனைவருக்கும் நல்ல கல்வி கிடைத்தால் சமூகம் நீதி மற்றும் இணக்கத்துடன் வலுவடையும். தரமான கல்வி பாகுபாடுகளைக் குறைத்து, பரஸ்பர மரியாதையை வளர்க்கிறது. சகிப்புத்தன்மை, இரக்கம் மற்றும் ஒத்துழைப்பு போன்ற விழுமியங்களை அது கற்பிக்கிறது; இவை சுதந்திரமான மற்றும் அமைதியான சமூகத்தின் அடித்தளங்களாகும்.

சுதந்திரம் என்பது கட்டுப்பாடுகள் இல்லாமை மட்டுமல்ல, அது வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவும் புத்திசாலித்தனமாகச் செயற்படவும் கூடிய சக்தியும் ஆகும். தரமான கல்வி மனிதர்களுக்கு சுயமாகவும் பொறுப்புடனும் வாழத் தேவையான அறிவையும், திறன்களையும், நம்பிக்கையையும் அளிக்கிறது. ஆகவே, தரமான கல்வியைப் பெறுவது தான் தனிநபர்களுக்கும் நாடுகளுக்கும் சுதந்திரத்தைத் திறக்கும் உண்மையான பொற்திறவுகோல் ஆகும்.

என்றும் அன்புடன்

ஆசிரியர்

நாவிதன்வெளி பிரதேசத்தில் நெல் சந்தைப்படுத்தல் சபையினால் நெல் கொள்வனவு செய்வதன் முக்கியத்துவம்

அம்பாறை மாவட்டத்தின் மிக முக்கியமான விவசாயக் கிராமங்களில் ஒன்றாக நாவிதன்வெளி திகழ்கின்றது. இப்பிரதேசத்தின் பெரும்பாண்மையான மக்களின் வாழ்வாதாரம் நெற்செய்கையைச் சார்ந்தே அமைந்துள்ளது. இச் சூழ்நிலையில் அரசாங்கத்தின் நெல் சந்தைப்படுத்தல் சபை இப்பிரதேசத்தில் நேரடியாக நெல் கொள்வனவில் ஈடுபட்டு, விவசாயிகளின் வாழ்வாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதில் மிகமுக்கிய பங்காற்றுகிறது.

1. நியாயமான விலையை உறுதிப்படுத்துதல்.

அறுவடைக் காலங்களில் சந்தையில் நெல்லின் வரத்து அதிகரிக்கும் போது, தனியார் வியாபாரிகள் மிகக்குறைந்த விலைக்கு நெல்லைக் கொள்வனவு செய்ய முயற்சிப்பார்கள். இந்நேரத்தில் நெல் சந்தைப்படுத்தல் சபை நிருணயிக்கப்பட்ட ஒரு அடிப்படை உத்தரவாத விலையில் (GUARANTEED PRICE) கொள்வனவு செய்வதால், விவசாயிகள் நட்டமடைவது தவிர்க்கப்படுகிறது.

2. இடைத்தரகர்களின் சுரண்டலைத் தடுத்தல்.

விவசாயிகளுக்கும் நுகர்வோருக்கும் இடையில் இருக்கும் இடைத்தரகர்கள் அதிக இலாபத்தை ஈட்டுவதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு செயற்படுவர். நாவிதன்வெளி போன்ற பகுதிகளில் களஞ்சிய வசதி குறைந்த விவசாயிகளிடம் இருந்து அவர்கள் அடிமாட்டு விலைக்கு நெல்லை வாங்குவர். அரசாங்கம் நேரடியாகக் கொள்வனவு செய்யும் போது, இந்தச் சுரண்டல் தடுக்கப்பட்டு இலாபம் நேரடியாக விவசாயியைச் சென்றடைகிறது.

3. கடன் சுமையிலிருந்து விடுபடுதல்

விவசாயிகள் பொதுவாக உரங்கள் மற்றும் ஏனைய தேவைகளுக்காக வங்கிகளிலும் தனிநபர்களிடமும் கடன் பெற்றிருப்பார்கள். அறுவடை முடிந்தவுடன் நெல்லைச் சரியான விலைக்கு விற்றால் மட்டுமே அவர்களால் அந்தக் கடன்களைத் திருப்பிச் செலுத்த முடியும். நெல் சந்தைப்படுத்தல் சபை ஊடாகக் கிடைக்கும் நிலையான வருமானம் விவசாயிகளின் பொருளாதாரப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்கிறது.

4. தேசிய உணவுப் பாதுகாப்பு

நாவிதன்வெளி போன்ற அதிக விளைச்சல் தரும் பகுதிகளில் இருந்து நெல்லைச் சேகரிப்பதன் மூலம், அரசாங்கம் தனது அவசர காலத் தேவைகளுக்காகவும்

நுகர்வோருக்குச் சலுகை விலையில் அரிசியை வழங்கவும் கையிருப்பைப் பேண முடியும். இது நாட்டின் ஒட்டுமொத்த உணவுப் பாதுகாப்பிற்கு வலுச்சேர்க்கிறது. நாவிதன்வெளி பிரதேச விவசாயிகள் கௌரவமான முறையில் தமது உழைப்பிற்கான பலனைப் பெறுவதற்கு நெல் சந்தைப்படுத்தல் சபையின் தலையீடு இன்றியமையாதது. இதன் மூலம் அப்பிரதேசத்தின் கிராமியப் பொருளாதாரம் வலுப்பெறுவதுடன், விவசாயத் தொழிலை அடுத்த தலைமுறைக்கும் கொண்டு செல்ல ஒரு தூண்டுகோலாக அமையும்.

தற்போதைய கொள்வனவு விதிகள்

அரசாங்கம் பொதுவாக ஒவ்வொரு போகத்திற்கும் ஒரு நிலையான விலையை அறிவிக்கும். இதன் போது இரண்டு முக்கிய விடயங்கள் கவனிக்கப்படுகின்றன.

1. ஈரப்பதன் கூடிய நெல்: பொதுவாக உலர வைக்கப்படாத நெல்லுக்கு ஒரு விலையும்,

2. ஈரப்பதன் குறைந்த (உலர்ந்த) நெல்: தரமான முறையில் உலர வைக்கப்பட்ட நெல்லுக்கு சற்றே கூடிய விலையும் நிர்ணயிக்கப்படும்.

குறிப்பு: நெல் சந்தைப்படுத்தல் சபை கொள்வனவு செய்யும் போது, நெல்லின் தரம் மற்றும் ஈரப்பதன் (MOISTURE CONTENT) 14% இற்கும் குறைவாக இருப்பதை உறுதி செய்யும்.

நெல் களஞ்சியசாலையின் கொள்ளவானது 20 இலட்சம் கிலோகிராம் ஆகும். (65KG எடையுடைய 30,000 நெல் மூட்டைகள் கொள்வனவு செய்ய போதுமான இட வசதி காணப்படுகின்றது. இங்கு ஒரு விவசாயிடமிருந்து 5000KG 14% க்கு குறைவான ஈரப்பதனுடைய நெல் (வெள்ளை நாடு ரூபா.120.00, சம்பா ரூபா.130.00, கீரிச்சம்பா ரூபா.120.00) கொள்வனவு செய்யப்படுகின்றது. நாவிதன்வெளி விவசாயிகள் நெல் கொள்வனவு சபையின் அவசியம் பற்றி பேசும் போது, பின்வரும் சவால்களையும் நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

1. களஞ்சியசாலை வசதி: அறுவடை காலங்களில் போதிய இடவசதி இல்லாத காரணத்தால், விவசாயிகள் அவசரமாக குறைந்த விலைக்கு தனியார் வியாபாரிகளுக்கு விற்க வேண்டிய சூழல் ஏற்படுகிறது.

2. போக்குவரத்துச் செலவு: வயல் நிலங்களிலிருந்து கொள்வனவு நிலையங்களுக்கு நெல்லைக் கொண்டு செல்வதற்கான எரிபொருள் மற்றும் வாகனக் கூலி அதிகரிப்பு.

3. பணம் கிடைப்பதில் தாமதம்: தனியார் வியாபாரிகள் உடனடிப் பணம் வழங்கும் வேளையில், அரசாங்கக் கொள்வனவின் போது வங்கி ஊடாகப் பணம் கிடைப்பதில் ஏற்படும் சிறு தாமதங்கள்.

எதிர்காலத் தேவைகள்

நாவிதன்வெளி பிரதேச விவசாயிகளின் நலன் கருதி பின்வரும் பரிந்துரைகளை முன்வைக்கலாம்.

1. நடமாடும் கொள்வனவு நிலையங்கள்: விவசாயிகளின் இடத்திற்கே சென்று நெல்லைக் கொள்வனவு செய்யும் முறையை விரிவுபடுத்தல்.

2. நவீன உலர்த்தும் இயந்திரங்கள்: மழைக்கால அறுவடைகளின் போது நெல்லைப் பாதுகாப்பாக உலர வைக்க பொதுவான இயந்திர வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.

3. உடனடி கொடுப்பனவு: நெல்லை ஒப்படைத்தவுடன் விவசாயிகளின் வங்கிக் கணக்கிற்குத் தொகையை வரவு வைக்கும் முறைமையை இன்னும் விரைவுபடுத்தல்.

தொகுப்பு :
திருமதி தி. கிருபைராஜா
பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர்

பிரதேச செயலக பொங்கல் விழா

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் வழிகாட்டலுக்கமைவாக நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக கலாசார பிரிவு ஏற்பாடு செய்திருந்த பொங்கல் விழா நிகழ்வு 2026 பெப்ரவரி 03ஆம் திகதியன்று பதில் உதவி பிரதேச செயலாளர் திரு. பே. பிரணவரூபன் அவர்களின் தலைமையில் பிரதேச செயலக வளாகத்தில் சிறப்பாக இடம்பெற்றது.

உழவுக்கும் தொழிலுக்கும் வந்தனை செய்யும் தமிழர்களின் பாரம்பரியத்தைச் சிறப்பிக்கும் வகையில் புதிதாக விளைந்த நெற்கதிர்களை வயலில் அறுவடை செய்து புதிர் எடுத்தல், நெற்குற்றல் மற்றும் முற்றத்தில் பொங்கல் வைத்தல் போன்ற கலாசார நிகழ்வுகளுடன் மங்கள விளக்கேற்றல், நந்திக் கொடியேற்றல், உதவி பிரதேச செயலாளரின் விசேட உரை, அறநெறிப் பாடசாலை மாணவர்களின் கலை நிகழ்வுகள் ஆகியனவும் இடம்பெற்றன. நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட இந்து ஆலயங்களின் பொங்கல் நிகழ்வுகளுடன் பிரதேச செயலக பொங்கலும் இடம்பெற்றது. மேலும், பிரதேச செயலக கற்பக விநாயகர் ஆலயத்தில் விசேட பூசை நிகழ்வுகள் சிவ ஸ்ரீ ந. அரங்கன் குருக்கள் அவர்களால் நிகழ்த்தப்பட்டன.

இந்நிகழ்வில், அம்பாறை மாவட்ட மேலதிக செயலாளர் திரு. சி. ஜெகராஜன், அம்பாறை மாவட்ட செயலக இந்து கலாசார உத்தியோகத்தர் திரு. கு. ஜெயராஜி, நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக கணக்காளர் திரு. க. றிஸ்வி யஹ்சர், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபைராஜா, நிருவாக உத்தியோகத்தர் திரு.

ஓ. ஜீ. கே. குசுமிந்த, சமுர்த்தி தலைமையக முகாமையாளர் திரு. செ. சிவம் ஆகியோருடன் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட ஆலய அறங்காவலர் சபை உறுப்பினர்கள், அறநெறிப் பாடசாலை ஆசிரியர்கள், மாணவர்களும் கலந்து கொண்டதுடன் கலை நிகழ்வுகள் மற்றும் போட்டிகளில் பங்குபற்றிய மாணவர்களுக்கான பரிசுப் பொருள்கள் மற்றும் ஆலய அறங்காவலர்களுக்கான நினைவுப்பரிசுகளும் வழங்கிவைக்கப்பட்டன.

பொங்கல் விழா புகைப்படங்களின் தொகுப்பு

இலங்கைத் திருநாட்டின் 78ஆவது சுதந்திர தின நிகழ்வு

இலங்கை சனநாயக சோசலிச குடியரசின் 78 ஆவது சுதந்திர தினத்தினை முன்னிட்டு நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகம் ஏற்பாடு செய்திருந்த பிரதான சுதந்திர தின நிகழ்வு மற்றும் பிரதேச செயலக உத்தியோகத்தர்களுக்கான 2026ஆம் ஆண்டிற்கான அலுவலக சீருடை அறிமுக நிகழ்வு ஆகியன பிரதேச செயலக வளாகத்தில் 2026 பெப்ரவரி 04ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் இடம்பெற்றது.

பிரதேச செயலாளரினால் தேசியக்கொடி ஏற்றப்பட்டு நிகழ்வுகள் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டதுடன் தேசிய கீதமும் ஒலிக்கச் செய்யப்பட்டது. இலங்கைத் திருநாட்டின் இன மத பல்லினத்தன்மையை பிரதிபலிக்கும் வகையில் கலாசார உடையில் பாடசாலை சிறுவர்களும் பங்குபற்றினர். சுதந்திர தினம் தொடர்பில் பிரதேச செயலாளரினால் விசேட உரை நிகழ்த்தப்பட்டது. மேலும், மாகாண சமூக சேவைகள் திணைக்களத்தின் விசேட தேவையுடைய நபர்களுக்கான உபகரணங்களை வழங்கி வைக்கும் வேலைத்திட்டத்தின் ஊடாக நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட தெரிவு செய்யப்பட்ட பயனாளிக்கான சக்கர நாற்காலி வழங்கி வைக்கும் நிகழ்வும் இடம்பெற்றது. மேலும், சென்ற வருடம் இடம்பெற்ற வெள்ள அனர்த்த நிலைமையின் காரணமாக நாவிதன்வெளி கிட்டங்கி வீதியின் போக்குவரத்து நடவடிக்கைகள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது. இதன்போதான படகுப் போக்குவரத்து நடவடிக்கைக்கான தன்னார்வ உதவியினை வழங்கிய சவளக்கடை கிராம அலுவலர் பிரிவினைச் சேர்ந்த திரு. சாந்தராசா தனுஜன் அவர்களுக்கான பாராட்டுப் பத்திரம் மற்றும் நினைவுச் சின்னம் ஆகியனவும் பிரதேச செயலாளரினால் வழங்கி வைக்கப்பட்டன.

இந்நிகழ்வில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக கணக்காளர் திரு. க. றிஸ்வி யஹ்சர், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபைராஜா, நிருவாக

உத்தியோகத்தர் திரு. ஒ. ஜீ. கே. குசுமிந்த, நிருவாக கிராம உத்தியோகத்தர் திரு. மனோஜ் இந்ரஜித், சமுர்த்தி தலைமையக முகாமையாளர் திரு. செ. சிவம் ஆகியோரும் சகல பிரிவுகளின் பிரதம முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்கள், அலுவலக, வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்கள், கிராம அலுவலர்கள், சமூக வலுவூட்டல் உத்தியோகத்தர்கள், சமுர்த்தி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், அலுவலக உத்தியோகத்தர் சேவை உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் ஏனைய சகல உத்தியோகத்தர்களும் புதிதாக அறிமுகம் செய்யப்பட்ட சீருடையுடன் கலந்து கொண்டனர். இதேவேளை பிரதேச செயலாளரின் வழிகாட்டலில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிலுள்ள கிராம அலுவலர் பிரிவுகளிலும் வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் பொது மக்களின் பங்குபற்றுதலுடன் சுதந்திர தின நிகழ்வுகள் இடம்பெற்றன.

பாதிக்கப்பட்ட சிறுதொழில் முயற்சியாளர்களுக்கான நிதியுதவி வழங்கல்

கைத்தொழில் மற்றும் தொழில்முயற்சியாண்மை அமைச்சின் மூலமாக வழங்கப்படும் "டிட்வா" சூறாவளி மற்றும் வெள்ள நிலைமை காரணமாகப் பாதிக்கப்பட்ட சிறுதொழில் முயற்சியாளர்களின் தொழில் நடவடிக்கைகளை மீளக் கட்டியெழுப்புவதற்கான நிதியுதவியானது நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவில் பாதிக்கப்பட்ட தெரிவுசெய்யப்பட்ட பயனாளிகளுக்கு பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களால் 2026 பெப்ரவரி 02ஆம் திகதியன்று வழங்கி வைக்கப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரதித்திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபைராஜா அவர்களுடன் கைத்தொழில் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் K.M. றினோஸ், K. சசிவதனி மற்றும் சமூக வலுவூட்டல் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

பிரஜாசக்தி பிரதேச ஒருங்கிணைப்புக் குழுக்கூட்டம்

பிரஜாசக்தி பிரதேச ஒருங்கிணைப்புக் குழுக்கூட்டமானது **2026** பெப்ரவரி **06**ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் கூட்ட மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது. நாவிதன்வெளி பிரதேச ஒருங்கிணைப்புக் குழுத்தலைவர் கௌரவ பாராளுமன்ற உறுப்பினர் **A.** ஆதம்பாவா அவர்களின் பிரத்தியோக செயலாளர் திரு. **S.** இம்தியாஸ் மற்றும் பொதுமக்கள் இணைப்பாளர் ஆகியோருடன் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபைராஜா அவர்கள், அனைத்து திணைக்களத் தலைவர்கள், சமூக வலுவூட்டல் உத்தியோகத்தர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டனர்.

இக்கூட்டத்தில் எதிர்காலத்தில் செய்யப்பட வேண்டிய திட்டங்கள் தொடர்பான முன்மொழிவுகள் பற்றி மீளாய்வு செய்யப்பட்டது. எதிர்கால அபிவிருத்தி திட்டங்கள் அனைத்தையும் பிரஜாசக்தி ஊடாகவே செயற்படுத்தப்படும் எனவும் கூறப்பட்டது.

ஒன்றிணைந்த மீள்தன்மை எளிதாக்கல் பொறிமுறை வேலைத்திட்ட ஆரம்ப நிகழ்வு

சமாதானமும் சமூகப்பணியும் அமைப்பினால் முன்னெடுக்கப்படும் ஒன்றிணைந்த மீள் தன்மை பொறிமுறை எளிதாக்கல் **(Facilitating Integrated Resilience Mechanism - FIRM)** வேலைத்திட்டத்தின் நாவிதன்வெளி பிரதேசத்திற்கான ஆரம்ப நிகழ்வானது **2026** பெப்ரவரி **12**ஆம் திகதி பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக கூட்ட மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக தேசிய ஒருமைப்பாட்டு அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திருமதி. **A.** சசிகலா அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் இடம்பெற்ற இந்நிகழ்வில் நாவிதன்வெளி பிரதேச சபை உப தவிசாளர் திரு. **k.** புவனரூபன், சமாதானமும் சமூகப்பணியும் அமைப்பின் உதவிப் பணிப்பாளர் திரு. **D.** இராஜேந்திரன் மற்றும் அவ் அமைப்பின் உத்தியோகத்தர்களுடன் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட அரச நிறுவனங்களான பொலிஸ் நிலையம், சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகம் ஆகியவற்றின் அதிகாரிகள், நாவிதன்வெளி **DRF** உறுப்பினர்கள், சகவாழ்வு சங்க உறுப்பினர்கள், மகளிர் சங்க உறுப்பினர்கள், நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக சிறுவர் உரிமை மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தர், பெண்கள் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், கலாசார உத்தியோகத்தர், மத்தியஸ்த சபை அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் மற்றும் பிரதேச இளைஞர் யுவதிகளும் கலந்து கொண்டனர்.

இதன் போது, நீதி அமைச்சின் தேசிய ஒற்றுமை மற்றும் நல்லிணக்கத்திற்கான அலுவலகத்தின் செயற்பாடுகளை பிரதேச செயலக மட்டத்தில் முன்னெடுப்பது தொடர்பான கலந்துரையாடல் இடம்பெற்று தீர்மானங்களும் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

பாடசாலை மாணவர்களுக்கான கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கி வைப்பு

Sri Lanka Unites நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட பொருளாதார வசதி குறைந்த குடும்பங்களைச் சேர்ந்த தெரிவு செய்யப்பட்ட பாடசாலை மாணவர்களுக்கான கற்றல் உபகரணங்கள் 2026 பெப்ரவரி 11ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களால் வழங்கி வைக்கப்பட்டன. நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக சிறுவர் உரிமை மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தர் திருமதி. D. யாசுகி அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் இடம்பெற்ற இந்நிகழ்வில் Sri Lanka Unites நிறுவனத்தின் Central Manager S. ருவுதரன் மற்றும் ஆசிரியை R. தனுப்பிரியா ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர்.

முன்பள்ளி சிறுவர்களுக்கான காலையுணவு வழங்குதல் தொடர்பான கலந்துரையாடல்

மகளிர் மற்றும் சிறுவர் அலுவல்கள் அமைச்சினால் முன்னெடுக்கப்படும் முன்பள்ளி சிறுவர்களுக்கான காலை உணவு வழங்கும் வேலைத்திட்டத்தினை நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகப் பிரிவில் நடைமுறைப்படுத்துதல் தொடர்பில் முன்பள்ளி ஆசிரியர்களுடனான கலந்துரையாடலானது பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2026 பெப்ரவரி 16ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலகத்தில் இடம்பெற்றது.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக முன்பிள்ளைப் பருவ அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திரு. ஆ. ரஜீவ்காந் அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் இடம்பெற்ற இந்நிகழ்வில் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட முன்பள்ளி பாடசாலைகளின் ஆசிரியர்கள் மற்றும் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக சிறுவர் மகளிர் அபிவிருத்தி பிரிவு உத்தியோகத்தர்கள் ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர்.

இதன்போது, பாடசாலை நாள்களில் வழங்கப்படுகின்ற உணவுகளின் வகைகள், அளவு தொடர்பான தீர்மானங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டதுடன் போசாக்கு மட்டம் குறைந்த பிள்ளைகள் தொடர்பான தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பினை பெற்றோர்கள் மூலம் உறுதிப்படுத்தவும் வலியுறுத்தப்பட்டது.

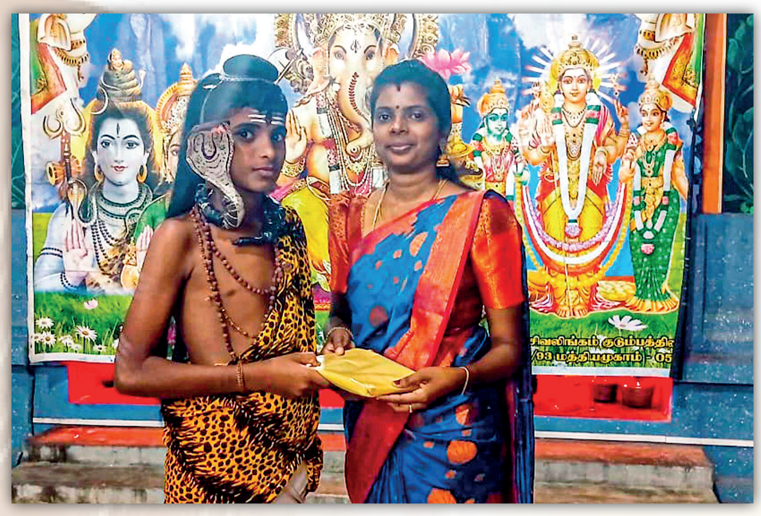
நிதிசார் நிபுணத்துவம் தொடர்பான விழிப்புணர்வு கருத்தரங்கு

இலங்கை மத்திய வங்கியின் ஏற்பாட்டில் நிதிசார் நிபுணத்துவம் தொடர்பான விழிப்புணர்வு கருத்தரங்கானது நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் **2026** பெப்ரவரி **16**ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலக கூட்ட மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திரு. த. சிவானந்தன் அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் இலங்கை மத்திய வங்கியின் திருகோணமலை பிராந்திய முகாமையாளர் திரு. **K.** பிரபாகரன் அவர்களின் அனுசரணையில் இடம்பெற்றதுடன் கிராம அலுவலர்கள், சமூக வலுவூட்டல் உத்தியோகத்தர்கள், அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்கள், நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிலுள்ள பிரஜாசக்தி உறுப்பினர்கள், கிராம அபிவிருத்தி சங்க உறுப்பினர்கள், மகளிர் அபிவிருத்தி சங்க உறுப்பினர்கள் ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர். மேலும், இலங்கை மத்திய வங்கியின் திருகோணமலை பிராந்திய உதவி முகாமையாளர் திரு. **T.** சஞ்சீவன் அவர்கள் வளவாளராக கலந்து கொண்டு குறித்த விடயங்கள் தொடர்பான தெளிவூட்டல்களை வழங்கினார்.

இதன்போது நிதி, கடன் பெறுதல், நிதி தொடர்பான மோசடிகளை தடை செய்யும் திட்டம் மற்றும் மக்கள் பிரமிட் திட்டம் தொடர்பாக கலந்துரையாடப்பட்டது.

நாவிதன்வெளியின் பிரதேச ஆலயங்களின் சிவராத்திரி விழா



இந்து கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் ஏற்பாட்டில் இடம்பெற்ற நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட அறநெறிப் பாடசாலைகளின் சிவராத்திரி விழா நிகழ்வுகள் பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் வழிகாட்டலுக்கமைவாக 2025 பெப்ரவரி 15ஆம் திகதியன்று இடம்பெற்றது.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக இந்து கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களான திரு. க. நீலேந்திரன் மற்றும் திருமதி. சறோஜினி பாலசுந்தரம் ஆகியோரின் ஒருங்கிணைப்பில் இந்நிகழ்வுகள் வாணி அறநெறிப் பாடசாலை (மத்தியமுகாம்-01), ஸ்ரீ முருகன் அறநெறிப் பாடசாலை (மத்தியமுகாம்-02), சித்தி விநாயகர் அறநெறிப் பாடசாலை (மத்தியமுகாம்-05), அமுதசுரபி அறநெறிப் பாடசாலை (நாவிதன்வெளி-01), இந்து மாமன்ற அறநெறிப் பாடசாலை (அன்னமலை-02), நாவலடிப் பிள்ளையார் அறநெறிப் பாடசாலை ஆகியவற்றில் இடம்பெற்றதுடன், மாணவர்களின் கலைநிகழ்வுகளும் இடம்பெற்றது. மேலும், ஆக்கத்திறன் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு வெற்றியீட்டிய மாணவர்களுக்கான பரிசில்களும் வழங்கிவைக்கப்பட்டன. இந்நிகழ்வுகளில் மதகுருமார்கள், அறநெறிப்பாடசாலை ஆசிரியர்கள், ஆலய அறங்காவலர்கள் மற்றும் பொதுமக்களும் கலந்து கொண்டனர்.

நாவிதன்வெளியின் முதல் சட்டத்தரணி

விக்கினராசா ஜனுஷா

கிழக்கு மண்ணின் வளங்கள் நிறைந்த அம்பாறை மாவட்டத்தின் இயற்கையின் கொடையாக திகழும் நாவிதன்வெளி பிரதேசத்தின் அன்புவெளி என அழைக்கப்படும் 7ஆம் கிராமத்தை சேர்ந்த விக்கினராசா ஜனுஷா நாவிதன்வெளி பிரதேசத்தின் முதல் சட்டத்தரணியாக பிரதேசத்திற்கு பெருமை சேர்த்துள்ளார்.

விவசாய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இவர் விக்கினராசா பத்மாவதி தம்பதிகளின் இரண்டாவது புதல்வியாவார். இவருக்கு மூத்த சகோதரியான வி. லோஜினி பல்கலைக்கழக படிப்பை நிறைவு செய்து அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தராக கடைமையாற்றுவதோடு இவருக்கு இளைய இரட்டைச் சகோதரர்களான வேஜாந் மற்றும் வேஜிந் ஆகிய இருவரும் தற்போது பல்கலைக்கழகத்திற்கு தெரிவாகியுள்ளனர். விவசாய குடும்பத்தில் பிறந்த நான்கு பிள்ளைகளுமே பல்கலைக்கழகம் செல்வது பிள்ளைகளின் முயற்சியை தாண்டி பெற்றோரது கடின உழைப்பு மற்றும் வழிகாட்டலுக்கு கிடைத்த வெற்றி எனலாம்.

நான்கு பிள்ளைகளிலும் விசேடமாக ஜனுஷா தெரிவு செய்த துறை இன்று அவருக்கு மட்டுமல்லாது எமது மண்ணுக்கும் பெருமையைத் தேடித் தந்துள்ளது. காரணம், கிராமங்கள் என்றாலே அங்கு வளங்கள் குறைவு அதனால் கற்றல் செற்பாடுகள் குறைவு. எனவே, மாணவர்கள் கலைத்துறையை தாண்டி எந்த துறைகளிலும் சாதிக்க முடியாது என இருந்த காலம் மாறி என்னதான் குறைகள் இருந்தாலும் முயன்றால் எதுவும் முடியுமென அவ்வப்போது சில மாணவர்கள் நிரூபிப்பது வழமை. அப்படி சில பொறியியலாளர்கள், வைத்தியர்கள் எமது பிரதேசத்திலிருந்து உருவாகியிருந்தார்கள். எனினும் சட்டத்துறையில் யாருமில்லை என்ற குறைபாடு இருந்தது. அதனை நிவர்த்திக்கும் வகையில் நாவிதன்வெளியின் குட்டிக் கிராமத்திலிருந்து முதலாவதாக சட்டத்துறையில் தனது பட்டத்தை பெற்றதன் மூலம் இன்று இவரது பெயரை உலகறியச்செய்துள்ளது.

ஜனுஷா தன்னுடைய ஆரம்பக்கல்வியை 15ஆம் கிராமம் விவேகானந்தா மகா வித்தியாலயத்தில் கற்றவர் உயர்தரத்தையும் அதே பாடசாலையில் கலைத்துறையில் கற்று சிறப்பு சித்தியெய்தி யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகத்தின் சட்டத்துறைக்கு தெரிவாகியிருந்தார். நான்கு வருட சிறப்பு பட்டப் படிப்பை சட்டத்துறையில் நிறைவு செய்து சட்டமாணி பட்டத்தை கடந்த 19ஆம் திகதி யாழ் பல்கலைக்கழகத்தில் நடைபெற்ற பட்டமளிப்பு விழாவில் பெற்றுக்கொண்டார்.

விவசாயியின் பிள்ளை சட்டத்தரணியாக வருவது "ஈன்ற பொழுதின் பெரிதுவக்கும் தன்மகனைச் சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய்" எனும் வள்ளுவர் வாக்கிற்கேற்ப பெற்றோருக்கு எந்த அழவிற்கு பெருமையோ அதேபோல் பிரதேசத்தின் முதல் சட்டத்தரணியாக வரப்போகிறார் என்ற வகையில் அவர் வாழும் 7ஆம் கிராமம் மட்டுமல்லாது நாவிதன்வெளி பிரதேசமே பெருமை கொள்கிறது.

இவர் சட்டத்தரணியாக வருவதற்கு காரணமாக இருந்த இவரை பாடசாலைக் காலங்களில் வழிப்படுத்திய ஆசிரியர்கள், அதிபர், படுவான்கரை மண்ணிலிருந்தும் பல சட்டத்தரணிகள் உருவாக வேண்டுமென்று ஊக்கப்படுத்திய பிரதேச செயலாளர் மற்றும் நலன்விரும்பிகள், பல்கலைக்கழக காலத்தில் கற்பித்து வழிகாட்டிய விரிவுரையாளர்கள், பல்கலைக்கழக செயற்பாடுகளுக்கான நிதி உதவிகளை செய்த நன்கொடையாளர்கள், சகல வழிகளிலும் உதவிய அனைத்து உறவினர்கள், நண்பர்கள் என அனைவருமே இந்த இடத்தில் நினைவுகூரப்படவேண்டியவர்கள்.

கல்விக்கு எதுவும் தடையில்லை முயற்சியும், பயிற்சியும், நல்மனதுடனான வழிகாட்டல்களுமே போதுமானது என நிரூபித்துள்ள சட்டமாணி பட்டதாரி விக்கினராசா ஜனுஷா எதிர்காலத்தில் பெயர் சொல்லும் அளவிற்கு சிறந்த சட்டத்தரணியாக விளங்குவதோடு மக்களின் பிரச்சினைகளை நியாயமாக தீர்த்து வைக்கக்கூடிய ஆளுமையாகவும் வலம் வந்து உயர்வுகள் பெற வேண்டுமெனவும் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகம் மற்றும் மக்கள் சார்பில் வாழ்த்துகிறோம்.

கிலசன் குலசிங்கம்
சுயாதீன ஊடகவியலாளர்

இலங்கையில் பாடசாலை மட்டத்தில் விழுமியக் கல்வியை வலுப்படுத்துவதன் முக்கியத்துவம்

இன்றைய இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் உலகம் மிக வேகமாக மாறிக்கொண்டிருக்கிறது. பாரம்பரிய கலாசார மரபுகளும், உலகமயமாதலின் தாக்கங்களும் ஒன்றோடொன்று கலந்த நிலைமையில் இலங்கை முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறது. பொருளாதார வளர்ச்சி, தொழில்நுட்ப முன்னேற்றம், உலகளாவிய தொடர்புகள் போன்றவை பல நன்மைகளை அளித்துள்ளன. அதே நேரத்தில், இவை இளைஞர்களின் வாழ்வியலிலும் சிந்தனையிலும் புதிய சவால்களையும் உருவாக்கியுள்ளன.

இந்நிலையிலே, கல்வி என்பது அறிவைப் பெறுவதற்கான கருவி மட்டுமல்ல. நல்ல பண்புகளும் ஒழுக்கநெறிகளும் கொண்ட குடிமக்களை உருவாக்கும் ஒரு முக்கியமான செயல்முறையுமாகும் என்பது புரிந்து கொள்ளப்படல் வேண்டும். ஆகையால், பாடசாலைகளில் விழுமியக் கல்வியை வலுப்படுத்துவது காலத்தின் அவசியமாகிறது. விழுமியக் கல்வி என்பது நேர்மை, ஒழுக்கம், பொறுப்புணர்வு, மரியாதை, இரக்கம், சகிப்புத்தன்மை, ஒற்றுமை போன்ற உயர்ந்த மனிதப் பண்புகளை

மாணவர்களின் மனதில் விதைப்பதற்கான திட்டமிடப்பட்ட கல்வி முறையாகும். இது மாணவர்களின் குணநலன்களை வடிவமைத்து, நல்ல தீர்மானங்களை எடுக்க உதவி செய்து, சமூக பொறுப்புணர்வுடன் வாழ வழிகாட்டுகிறது. கல்வி என்பது வெறும் பரீட்சை முடிவுகளால் மட்டுமே அளவிடப்பட முடியாதது. மாணவர்களின் குணநல வளர்ச்சியும் அதே அளவு முக்கியமானது.

இலங்கையின் சமூக மற்றும் கலாசார பின்னணி

இலங்கை பல மதங்களும் பல இனங்களும் ஒன்றிணைந்து வாழும் ஒரு வளமான பல்கலாசார நாடாகும். பௌத்தம், இந்து மதம், இஸ்லாம், கிறிஸ்தவம் போன்ற மதங்கள் ஒழுக்கநெறிகளையும் ஆன்மீக விழுமியங்களையும் வலியுறுத்துகின்றன. கடந்த காலங்களில் குடும்பம் மற்றும் சமூகம் மூலமாக இவ் விழுமியங்கள் தலைமுறையிலிருந்து தலைமுறைக்கு பரிமாறப்பட்டன. ஆனால், நகரமயமாதல், ஊடக வளர்ச்சி, உலகமயமாதல் போன்ற காரணிகளால் இம்மரபு முறைகள் தற்போது சற்றே பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்நிலையில், பாடசாலைகள் விழுமியங்களைக் கற்பிக்கும் முக்கியமான இடமாக மாறுகின்றன. பாடசாலை என்பது பாடப்புத்தக அறிவைப் பெறும் இடம் மட்டுமல்ல. மாணவர்கள் சமூக உறவுகளை உருவாக்கி, ஆசிரியர்களை முன்மாதிரியாகக் கொண்டு வாழ்வியல் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளும் இடமுமாகும். எனவே, பாடசாலைகளில் விழுமியக் கல்வி திட்டமிடப்பட்ட முறையில் வழங்கப்படுவது மிகவும் அவசியம்.

குணநல உருவாக்கத்தில் விழுமியக் கல்வியின் பங்கு

விழுமியக் கல்வி மாணவர்களின் குணநல உருவாக்கத்தில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. நேர்மை, ஒழுக்கம், பொறுப்புணர்வு, கடின உழைப்பு, சகிப்புத்தன்மை போன்ற பண்புகள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற அடிப்படையாக அமைகின்றன. உதாரணமாக, நேர்மை மாணவர்களை ஏமாற்றத்திலிருந்து விலக்கி, நம்பிக்கைக்குரிய நபர்களாக அவர்களை உருவாக்குகிறது. பொறுப்புணர்வு அவர்களை கடமையுணர்வுடன் செயற்படச் செய்கிறது. இரக்கம் மற்றும் புரிதல் சமூக ஒற்றுமையை வலுப்படுத்துகிறது. இவ்வகைப் பண்புகள் இல்லாமல் அறிவு மட்டும் போதாது. நல்ல குணநலன்களுடன் கூடிய கல்வி மட்டுமே ஒரு நாட்டின் எதிர்காலத்தை பாதுகாக்கும். இலங்கையின் எதிர்காலத் தலைவர்களாகவும், தொழில்நுட்ப நிபுணர்களாகவும், சமூக செயற்பாட்டாளர்களாகவும் வரப் போகின்றவர்கள் இன்றைய மாணவர்களே என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

கல்வி மற்றும் தனிமனித வளர்ச்சியில் விழுமியக் கல்வியின் தாக்கம்

விழுமியக் கல்வி மாணவர்களின் கல்விச் சாதனைகளுக்கும் உதவுகிறது. ஒழுக்கம் மற்றும் கட்டுப்பாடு அவர்கள் நேரத்தைச் சரியாகப் பயன்படுத்த உதவுகிறது. பொறுமை மற்றும் முயற்சி அவர்களைச் சவால்களை எதிர்கொள்ளத் தயார் செய்கிறது. மேலும், உணர்வுசார் நுண்ணறிவு (EMOTIONAL INTELLIGENCE) வளர்வதால் நண்பர்களுடன் நல்ல உறவைப் பேண முடிகிறது.

பல இன, பல மத மாணவர்கள் ஒன்றாகக் கற்கும் இலங்கைப் பாடசாலைகளில் சகிப்புத்தன்மை மற்றும் பரஸ்பர மரியாதை மிகவும் அவசியமானவை. விழுமியக் கல்வி இதை உறுதி செய்யும் ஒரு கருவியாக அமைகிறது. இது இனவெறி மற்றும் பகைமை உணர்வுகளைக் குறைத்து, சமாதானமான சமூகத்தை உருவாக்க உதவுகிறது.

சமூக சவால்களை சமாளிப்பதில் விழுமியக் கல்வியின் பங்கு

இன்றைய சமூகத்தில் போதைப்பொருள் பயன்பாடு, வன்முறை, ஒழுக்கச் சிதைவு போன்ற பிரச்சினைகள் அதிகரித்து வருகின்றன. இவை பல சமயங்களில் விழுமியக் கல்வி குறைவால் உருவாகும் விளைவுகளாகும். பாடசாலைக் காலத்தில் மாணவர்களிடையே நல்ல பண்புகளை வலுப்படுத்துவதன் மூலம் இவ்வகைப் பிரச்சினைகளை ஓரளவுக்குக் குறைக்க முடியும்.

மேலும், சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு, சமூகப் பொறுப்புணர்வு போன்ற விழுமியங்களையும் மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்க வேண்டும். இயற்கையைப் பாதுகாப்பது, சமூக சேவையில் ஈடுபடுவது போன்ற செயல்கள் மாணவர்களை பொறுப்புள்ள குடிமக்களாக உருவாக்கும்.

விழுமியக் கல்வியை வலுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

விழுமியக் கல்வி தனியொரு பாடமாக மட்டுமே இருக்கக் கூடாது. அது அனைத்து பாடங்களிலும் ஒருங்கிணைக்கப்பட வேண்டும். வரலாறு, இலக்கியம், சமூக அறிவியல் போன்ற பாடங்களில் ஒழுக்கம் மற்றும் மனிதநேயம் தொடர்பான விடயங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

ஆசிரியர்கள் தங்களது நடத்தையின் மூலம் மாணவர்களுக்கு முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும். பாடசாலைகளில் ஒழுக்கமான சூழல் நிலைநிறுத்தப்பட வேண்டும். மாணவர் தலைமைத்துவம், சமூக சேவைத் திட்டங்கள், கலாசார நிகழ்வுகள் போன்றவை விழுமியங்களை வளர்க்க உதவும்.

பெற்றோர்கள் மற்றும் சமூக அமைப்புகளும் இப்பணியில் பங்கு பெற வேண்டும். பாடசாலை - குடும்ப ஒத்துழைப்பு மூலம் மாணவர்களுக்கு ஒரே மாதிரியான ஒழுக்க வழிகாட்டல் வழங்கப்படலாம்.

சவால்கள் மற்றும் எதிர்கால நோக்கு

விழுமியக் கல்வியை நடைமுறைப்படுத்துவதில் பரீட்சை மையப்படுத்தப்பட்ட கல்வி முறை, ஆசிரியர் பயிற்சி பற்றாக்குறை போன்ற சவால்கள் உள்ளன. இருந்தாலும், அரசாங்கமும் கல்வி அதிகாரிகளும் விழுமியக் கல்விக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும்.

மாணவர்களின் முழுமையான வளர்ச்சியை நோக்கமாகக் கொண்ட கல்விக் கொள்கைகள் உருவாக்கப்பட வேண்டும். விழுமியக் கல்வி என்பது ஒரு விருப்பத் தேர்வு அல்ல, அது கல்வியின் மையக் கூறாக இருக்க வேண்டும்.

மொத்தத்தில், இலங்கையில் பாடசாலைகளில் விழுமியக் கல்வியை வலுப்படுத்துவது நாட்டின் எதிர்கால முன்னேற்றத்திற்கான அடிப்படை முதலீடாகும். அறிவு மட்டும் போதாது, நல்ல குணநலன்களும் ஒழுக்கநெறிகளும் கொண்ட இளைஞர்கள் நாட்டிற்குத் தேவை. விழுமியக் கல்வி மாணவர்களை பொறுப்புள்ள, இரக்கமுள்ள, நேர்மையான குடிமக்களாக உருவாக்குகிறது. இன்றைய மாணவர்கள் நாளைய நாட்டின் தூண்கள். ஆகவே, அவர்களின் மனங்களில் உயர்ந்த மனித விழுமியங்களை விதைப்பது நமது கடமை. விழுமியக் கல்வியை வலுப்படுத்துவதன் மூலம் மட்டுமே இலங்கை ஒரு செழிப்பான, ஒற்றுமையும் மனிதநேயமும் கொண்ட நாடாக வளர முடியும்.

பாலசிங்கம் சஜிந்ரன்
பாண்டிருப்பு

உலக அளவில் புற்றுநோய் தாக்கமும் அது பற்றிய விழிப்புணர்வும்

புற்றுநோய் இந்தப் பெயரைக் கேட்டாலே நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களது உறவினர்கள் மத்தியில் மட்டுமல்லாது ஏன் மருந்துவர்கள் மற்றும் ஆய்வாளர்கள் மத்தியிலும் அச்ச உணர்வும், விரக்தியும் ஏற்படுகின்றது. புற்றுநோயின் வரலாறு, வகைகள் மனித குலத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது, இவற்றை அழிப்பதெப்படி இதற்கான முயற்சிகள் என்ன? இதனோடு தொடர்புபட்டவகையில் இப்புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்கில் ஒவ்வோர் ஆண்டின் பெப்ரவரி 04ஆம் திகதி புற்றுநோய் தினம் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றது.

இந்த உலக வரலாற்றில் புற்றுநோயைப்பற்றி பார்த்தால் கிரேக்க ரோமானிய புத்தகங்களில் அது குறித்த குறிப்புக்களைப் பார்க்க முடிகின்றது. கி.மு 470 முதல் 370 வரை கிரேக்க மருத்துவத்தின் தந்தை எனக்கருதப்படும் ஹிபோகிரட்டீஸ் புற்றுநோயைக் குறிப்பிட கார்சிநோஸ் அல்லது கார்சினோமா என்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தினார். கார்சினோஸ் என்றால் கிரேக்க மொழியில் நண்டு எனப் பொருள்படும். நண்டின் முதுகுப்பகுதி மிகவும் கடினமாக உள்ளதுடன் அது தனது கொடுக்கு மூலம் ஒருவரைக்கடித்தால் தாங்கமுடியாத வலி ஏற்படும். இந்த இரண்டு அறிகுறிகளும் புற்று நோயாளிகளிடம் காணப்படுகின்றன. அதனால்தான் இந்த நோய்க்கு கேன்சர் எனப்பெயரிடப்பட்டுள்ளது. மற்றும் கிரேக்க மருத்துவரான கேலன் என்பவர் ஆன்சோஸ் என்ற பதத்தைப் பயன்படுத்தினார். கிரேக்க மொழியில் ஆன்சோஸ் என்றால் வீக்கம் எனப்பொருள்படும். ரோமானிய மருத்துவரான செல்சஸ் முதல்முறையாக கேன்சர் என்ற சொல்லை பயன்படுத்தினார். லத்தீன் மொழியில் நண்டு கேன்சர் என அழைக்கப்படுகின்றது. எனவே இந்த நோயைக் குறிக்க கேன்சர் என்ற சொல் அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்பட்டது. அந்தகாலகட்டத்தில் புற்றுநோயைக் கண்டறிவது மிகவும் கடினமாக இருந்தது. புற்றுநோய் புரிந்துகொள்ளமுடியாத நோயாக கருதப்பட்டது. 17ஆம் நூற்றாண்டில் மருத்துவம் முன்னேற்றம் கண்டபோது புற்றுநோய் பற்றிய பல மர்மங்கள் விலகத் தொடங்கின எனலாம்.

மனித உடலானது ட்ரில்லியன் கணக்கான உயிருள்ள கலங்களால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. சாதாரண கலங்கள் வளர்ச்சியடையும்போது பிரிகையடைந்து புதிய கலங்களை உருவாக்கும். உடலில் ஒரு பாகத்தில் கட்டுப்பாட்டைமீறி கலங்கள் வளச்சியடையும் போதே புற்றுநோய் ஆரம்பிக்கின்றது. புற்றுநோய் கலங்களின் வளர்ச்சி சாதாரண கலங்களின் வளர்ச்சியில் இருந்து வேறுபட்டது. இறப்பதற்கு பதிலாக புற்றுநோய் கலங்கள் தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைந்து மேலும் புதிய அசாதாரண கலங்களை உருவாக்குகின்றன. புற்றுநோய்க் கலங்களால் ஏனைய இழையங்களாக வளர்ச்சியடைய முடியும் என்பதோடு சாதாரண கலங்களால் அவ்வாறு வளர முடியாது. கட்டுப்பாட்டை மீறி வளர்ச்சியடைதல் மற்றும் ஏனைய இழையங்களாக உருமாற்றம் பெறல் என்பனவே ஒரு சாதாரண கலத்தை புற்றுநோய்க் கலமாக மாற்றுகின்றன. **DNA** இல் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாகவே கலங்கள் புற்றுநோய் கலங்களாக மாறுகின்றன. **DNA** ஒவ்வொரு கலத்திலும் இருப்பதோடு அதுவே கலத்தின் அனைத்துத் தொழிற்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது. **DNA** பாதிப்படையும் போது கலம் அதனை நிவர்த்தி செய்யும் அல்லது இறக்கும். புற்றுநோய்க் கலங்களில் பாதிக்கப்பட்ட **DNA** சரிசெய்யப்படாது. ஆனால் கலம் உரிய முறையில் இறக்காது, பதிலாக உடலுக்குத் தேவையில்லாத புதிய கலங்களை உருவாக்கத் தொடங்கும். இப்புதிய கலங்கள் யாவும் முதலாவது கலத்தை ஒத்த பழுதடைந்த **DNA** இனைக் கொண்டிருக்கும்.

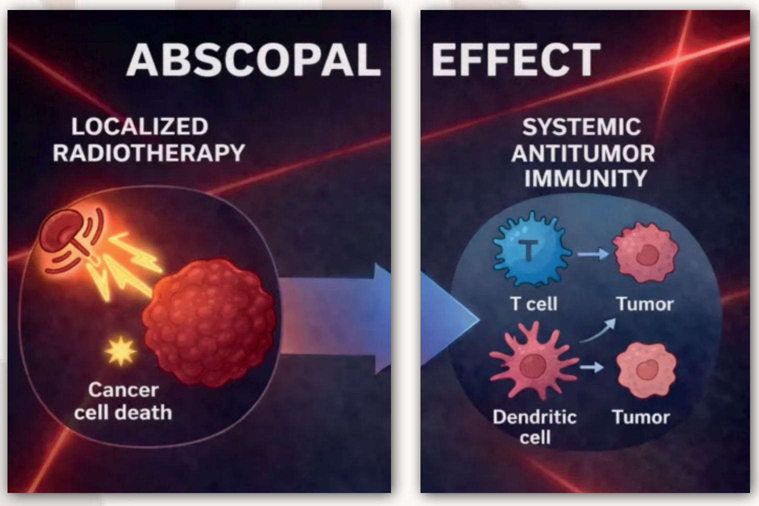
ஒருவர் அசாதாரண அல்லது பழுதடைந்த **DNA** இனை மரபு வழியாக கொண்டிருக்கலாம். அவரது பெற்றோரில் இருந்து கடத்தப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் அதிகமான **DNA** பழுதுகள் சாதாரணமான கலமாக இனப்பெருக்கம் செய்யப்படும் போது அல்லது சூழல் காரணிகளில் ஏற்படும் தவறுகளாலேயே ஏற்படலாம். எவ்வாறாயினும் ஒருவரது புற்றுநோய்க்கு ஏதுவான சரியான காரணியை அறிவது கடினமானது. அதிகமான நிலைமைகளில் புற்றுநோய் கலங்கள் கட்டியொன்றை உருவாக்குகின்றன. காலம் செல்லும் போது கட்டிகள் அருகிலுள்ள சாதாரண இழையத்தைத் தாக்கலாம், அதன் மீது பரவலாம் அல்லது ஒரு புறமாக தள்ளலாம். லியூக்கேமியா போன்ற சில புற்றுநோய்கள் மிக அரிதாகவே கட்டிகளை உருவாக்குகின்றன. பதிலாக இப் புற்றுநோய்க் கலங்கள் குருதி மற்றும் குருதியைப் பிறப்பிக்கும் கலங்களில் கலந்து அவை உருவாக்கும் ஏனைய இழையங்களில் சுற்றுகின்றன. இது உடலில் இரத்த ஓட்டத்தில் அல்லது நிணநீர் நாளங்களில் புகும்போது நடைபெறுகிறது. புற்றுநோய் பரவும் இச் செயன்முறை மெட்டாஸிடெடிஸ் என அழைக்கப்படுகின்றது.

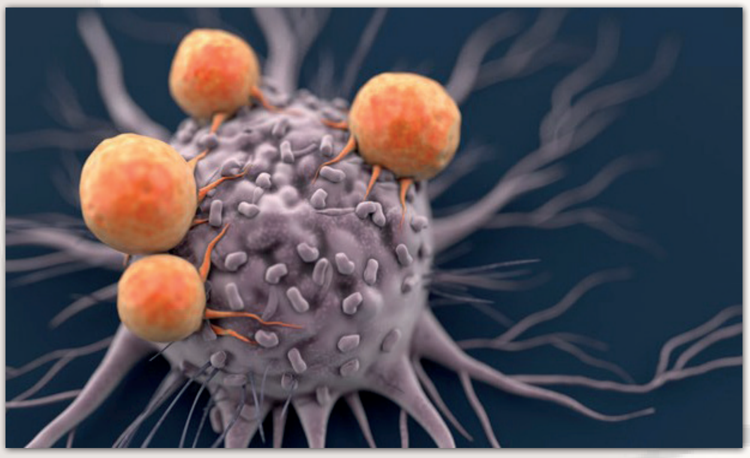
புற்றுநோயானது எங்கு பரவினாலும் அது ஆரம்பித்த இடத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டே பெயரிடப்படும். உதாரணமாக ஈரலுக்குப் பரவலடைந்த பெருங்குடல் புற்றுநோய் மெட்டாஸ்டெடில் பெருங்குடல் புற்றுநோய் என்றே அழைக்கப்படும். மாறாக ஈரல்புற்றுநோய் என்று அழைக்கப்படமாட்டாது. வெவ்வேறு வகையான புற்றுக்கள் வெவ்வேறு விதமான நடத்தையை வெளிப்படுத்துகின்றன. உதாரணமாக நுரையீரல் புற்றுநோய் மற்றும் தோல் புற்றுநோய் என்பன ஒன்றுக்கொன்று அதிகவேறுபட்ட இரு நோய்கள். அவை வெவ்வேறு சிகிச்சைகளுக்கே பதிலளிக்கின்றன. இதன் காரணமாகவே புற்றுநோயால் பாதிப்படைந்தவர்களுக்கு அவர்களது புற்றுநோய் வகையை இலக்காகக் கொண்ட சிகிச்சை அவசியம்.

புற்றுநோய்க்கான பாதிப்பிற்கு மரபணு முக்கியமான காரணியாக இருந்தாலும் தற்கால வாழ்க்கைமுறை மற்றும் உணவுப் பழக்கவழக்கம் என்பவற்றுடன் தற்போதைய சுற்றுச்சூழல் மாற்றங்களும் இதில் அதிக தாக்கங்களைச் செலுத்தி உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கின்றன என்றும் கூறலாம். திடீரென உடல் எடை குறைதல், தோலில் ஏற்படும் மாற்றம், திடீரென ஏற்படும் கட்டிகள், உடல் தொடர்ந்து சோர்வு நிலையிலிருத்தல், தொடர்ச்சியான இருமல், காரணமின்றி வயிறு, முதுகு அல்லது மூட்டுக்களில் ஏற்படும் மிகுந்த வலிகள் போன்றவை புற்றுநோயின் முக்கிய அறிகுறிகளாகும்.

சமச்சீரான உணவு பழக்கவழக்கம், வழக்கமான உடற்செயற்பாடு, போதுமான தூக்கம், மன அழுத்த

முகாமைத்துவம் ஆகியவை புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கும். வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் எமக்கு நீடித்த ஆரோக்கிய நன்மைகளைத் தரும்.





புகையிலைப் பாவனையை முற்றுமுழுதாக விட்டுவிடுதல் என்பதும் புற்றுநோய் அபாயத்தின் கணிசமாக குறைப்புக்கு கொண்டுசெல்லும்.

புற்றுநோய் ஆபத்துக் காரணிகளுக்கேற்ப மக்கள்பெறும் சோதனைகள், மருத்துவ பரிந்துரைகளைக் கடைப்பிடித்தல் இதனடிப்படையில் அமெரிக்காவின் கிரெயில் மருந்து நிறுவனம் கேலரி என்னும் புற்றுநோய்க்கான இரத்தப்பரிசோதனை முறையை அறிமுகப்படுத்தி நோயறிதலை விரைவுபடுத்தியுள்ளது. இப்பரிசோதனை மூலம் 50 வகையான புற்றுநோய்களைக் கண்டறிந்து துரித சிகிச்சையை வழங்க முடியுமென மிக அண்மைய ஆய்வுகள் மூலம் நிருபித்துள்ளது. இந்தப் பரிசோதனையில் எதிர்மறையான முடிவு வந்தவர்களில் 99% இற்கும் அதிகமானவர்களுக்கு புற்றுநோய் இல்லை என்றும் கண்டறிந்துள்ளது. மேலும் உலக அளவில் காலநிலை மாற்றம் என்பது பெரும் அபாயமாகவும் புற்றுநோய்க்கான காரணியாகவும் சமீபத்திய ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளதாக கூறப்படுகின்றது. ஆஸ்திரேலிய பல்கலைக்கழகம் ஒன்றால் நடாத்தப்பட்ட ஆய்வில் எவ்வாறு காலநிலைமாற்றம் இதற்கு காரணியாக அமைந்துள்ளது என்பதற்கான ஆதாரங்கள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

அடுத்து உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும் தற்போதைய காலகட்டத்தில் புற்றுநோய் உருவாக்கத்திற்கான காரணியாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எந்த உணவுகளை சாப்பிட்டால் புற்றுநோய் வரும் என்று உறுதியாகக் கூறுமளவிற்கு முடிவுகள் தரவுகள் இல்லாவிட்டாலும் எந்தெந்த உணவுகள் புற்றுநோயுடன் தொடர்புபட்டவை என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. அந்த உணவுகளை நமது உணவு முறையிலிருந்து தவிர்ப்பதன் மூலம் புற்றுநோய் ஆபத்திலிருந்து எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளமுடியும். அதீத பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு **(Ultra-Processed Food items)** வகைகளுக்கும் புற்றுநோய் பாதிப்புக்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றிய ஆராய்ச்சியை உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் சர்வதேசப் புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி முகாம் (IARC) மேற்கொண்டு நமது உணவுப்

பழக்கத்தில் அடிக்கடி இவ்வுணவுகள் உண்ணாமல் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை எனத் தெரிவித்துள்ளது.

ஒரு நபர் தனது தினசரி உணவாக உட்கொள்வதில் அரைவாசிக்கு மேல் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகள் ஆகும். இது எமது உடல் நலக் கேட்டிற்கும் புற்றுநோய்க்கான அபாயமான காரணியாகவும் இது உள்ளது. அத்துடன் செயற்கையான இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்கள் (குளிர்பானங்கள்) அருந்துவதனாலும், மற்றும் அதீத பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிவகைகள், சமைத்துப் பின் குளிரூட்டப்பட்டுக் கொண்டுவரும் உணவுகள், உணவகங்களில் கண்ணைக்கவரும் விதத்தில் வழங்கப்படும் பிரைட்ரைஸ், அனுமதிக்கப்படாத உணவு நிறமிகள் கொண்ட உணவுகள், கூடுதல் சுவை சேர்க்கப்பட்ட பழச்சாறுகள் போன்ற இன்னும் பல உணவுகளை வழக்கமாக தொடர்ச்சியாக சாப்பிடுவதும் இங்கு தவிர்க்கப்படல் வேண்டும் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கூற்றுப்படி புற்றுநோய்களின் ஆபத்தைக்குறைத்தல், ஆரம்பகால நோயறிதல் தடுப்புமுறைகள், பரிசோதனை செயல்முறைகள், புற்றுநோய் பற்றிய மக்களிடமுள்ள தவறான அபிப்பிராயத்தை நீக்குதல் போன்ற இன்னோரன்ன செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்து இப் புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வுக் காலத்தில் நாம் செயற்படுதல் வேண்டும். புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு மக்கள் முதன்மைக் கவனம்செலுத்துவதற்கான இவ்விழிப்புணர்வு நாள்கள் உலகம் முழுவதும் புற்றுநோய் கட்டுப்பாடுகள் மேம்பட்டு மக்களின் சிறந்த வாழ்க்கை ஆரோக்கியம், சிறப்பான முறையில் சேவையாற்றும் பராமரிப்பாளர்கள், மருத்துவம் சார்ந்தவர்களின் சேவைகள் என்பன உணரப்பட்டு நன்றி மேம்படும் மதிப்புமிக்க நாட்களாக அமைய வேண்டுமெனப் பிரார்த்திப்போமாக..

தேடலும் தகவலும்

K.யோகலிங்கம் - பி.மு.சே. உத்தியோகத்தர்

M.I.M.அஸாப் - மு.சே. உத்தியோகத்தர்

மூடிய கோப்புறை

அரசு அலுவலகத்தின் பழைய கட்டிடம் காலை ஒன்பது மணிக்கு மெதுவாக உயிர்ப்பெடுக்கத் தொடங்கியது. சுவரில் ஒட்டியிருந்த கலண்டரின் மூலைகள் மடிந்து போயிருந்தன. மேசைகளின் மேல் தூசி படிந்த கோப்புகள், மங்கிய மை அடையாளங்கள், காகிதங்களின் வாசனை இவை எல்லாம் அந்த அலுவலகத்தின் அன்றாடக் காட்சிகள்.

அந்த அலுவலகத்தில் புதிதாக வேலைக்கு சேர்ந்தவர் அருண். கல்லூரியில் இருந்து நேராக வந்த இளைஞன். முகத்தில் உற்சாகம், மனதில் கனவுகள். "அரசு வேலை என்றால் மக்களுக்கு உதவ வேண்டும்" என்று எண்ணியவனாக இருந்தான். முதல் நாளே அவனை மூன்றாம் அறையில் இருக்கும் பழைய இரும்புக் கட்டில் மேசை அருகே அமர வைத்தார்கள். அவன் அருகில் இருந்தவர் முரளி ஐயா . வெள்ளை முடி, கண்களில் தடிமனான கண்ணாடி, பேசும்போது மெதுவாக சிரிப்பார்.

"புது பையனா?" என்று கேட்டார் முரளி.
"ஆமாம் ஐயா இன்றுதான் சேர்ந்தேன்," என்றான் அருண். "அப்படியென்றால் முதலில் ஒரு விஷயம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்," என்று சொல்லி ஒரு பழைய கோப்புறையை எடுத்தார்.

"இந்த அலுவலகத்தில் காகிதம் பேசும் மனிதர்கள் ஆனால் கேட்க மாட்டார்கள்."

அருண் சிரித்தான். ஆனால் அந்த வார்த்தைகளின் அர்த்தம் அவனுக்குப் புரியவில்லை. அடுத்த சில நாட்களில் அவன் வேலைக்கு பழகிக் கொண்டான். மக்கள் வரிசையில் நின்று விண்ணப்பங்களை கொடுத்தார்கள். சிலர் கோபத்துடன், சிலர் நம்பிக்கையுடன்.

ஒருநாள் வயதான ஒரு பெண் வந்தாள். "மகனே என் ஓய்வூதிய கோப்பு இன்னும் முடிவாகவில்லை. மூன்று மாதமாக வருகிறேன்," என்றாள் அவள். அருண் அவளின் கோப்பை எடுத்துப் பார்த்தான். எல்லா கையொப்பங்களும் இருந்தன. ஆனால் கோப்பு மேல் பகுதியில் சிவப்பு பேனாவில் ஒரு குறிப்பு: "சரிபார்க்கவும்"

அதற்குப் பிறகு எந்த நடவடிக்கையும் இல்லை. "அம்மா, நான் பார்த்து சொல்கிறேன்," என்றான் அருண். அவன் கோப்பை முரளி ஐயாவிடம் காட்டினான். "இது மூன்று மாதமா இங்கேயே இருக்கு?" என்று கேட்டான். முரளி சிரித்தார்.

“இது தான் அந்த ‘மூடிய கோப்புறை’ மாதிரி கோப்பு.” “அதென்ன அய்யா?”

“சில கோப்புகள் தானாக நகராது. யாராவது தள்ளினால் தான் நகரும்.” அருணுக்கு புரியவில்லை.

“அப்படியென்றால் நாம் தள்ளிவிடலாமே?” முரளி அவனை கவனமாகப் பார்த்தார்.

“உனக்கு இன்னும் இந்த அலுவலகம் தெரியாது.” அன்று மாலை அலுவலகம் காலியாகிக் கொண்டிருந்தது. அருண் அந்த வயதான பெண்ணின் முகத்தை நினைத்துக் கொண்டிருந்தான். அவள் கையில் இருந்த பழைய துணிப்பை, நடுங்கிய குரல் அவை அவன் மனதைத் தட்டின. அவன் கோப்பை எடுத்துக் கொண்டு அதிகாரியின் அறைக்குச் சென்றான்.

“சார், இந்த கோப்பு மூன்று மாதமாக நிலுவையில் இருக்கிறது. எல்லா கையொப்பங்களும் இருக்கிறது. அனுமதி கொடுத்தால் ஓய்வூதியம் தொடங்கலாம்,” என்றான். அதிகாரி கண்ணாடியை உயர்த்திப் பார்த்தார்.

“யார் சொன்னது இதை நீ பார்க்கணும் என்று?” அருண் திடுக்கிட்டான்.

“சார் கோப்பு அங்கே இருந்தது” அதிகாரி சற்று அமைதியாகிப் பேசினார். “சரி, வையுங்கள். நான் பார்க்கிறேன்.” அருண் வெளியே வந்தான். அவன் மனதில் கலக்கம். “நான் தவறா செய்தேனா?” என்ற எண்ணம்.

மறுநாள் காலை அலுவலகம் வந்தபோது, அந்த வயதான பெண் கதவின் அருகே நின்று கொண்டிருந்தாள். அவள் முகத்தில் ஒளி. “மகனே! எனக்கு இன்று ஓய்வூதியம் தொடங்கிவிட்டதாகச் சொன்னார்கள்,” என்றாள் மகிழ்ச்சியுடன். அருண் அதிர்ச்சியடைந்தான்.

“உண்மையா அம்மா?” “ஆமாம் கடவுள் உன்னை நல்லபடியாக வைத்திருக்கணும்,” என்று ஆசீர்வதித்து சென்றாள். அருண் முரளி ஐயாவை பார்த்தான்.

“ஐயா கோப்பு நகர்ந்துவிட்டது.” முரளி சிரித்தார். “சில நேரங்களில் ஒரே ஒரு தள்ளல் போதும்.”

“அதாவது?” “அரசு அலுவலகத்தில் வேலை என்பது காகிதங்களை நகர்த்துவது மட்டும் இல்லை. மனிதர்களின் வாழ்க்கையையும் நகர்த்த வேண்டும். அதை மறந்துவிட்டால் இந்த மேசைகளும் கோப்புகளும் தான் நம்மை ஆளும்.” அருண் அமைதியாக நின்றான். அவன் கண்களில் ஒரு புதிய நம்பிக்கை.

அன்றிலிருந்து, அவன் மேசையில் வந்த ஒவ்வொரு கோப்பையும் ஒரு காகிதமாக அல்ல ஒரு மனிதனின் கதையாகவே பார்க்கத் தொடங்கினான்.

முரளி ஐயா சொன்ன வார்த்தை அவன் மனதில் என்றும் ஒலித்துக் கொண்டே இருந்தது.

“மூடிய கோப்புறைகளைத் திறப்பதுதான் உண்மையான அலுவலகப் பணி.” அவனுக்கு எதையோ சாதித்த பெருமிதம்...

செல்வி. வினோதினி
மாத்தளை

இலங்கையில் டிஜிட்டல் புரட்சி

கூகுள் பே (Google Pay) மற்றும் அதன் தொழில்நுட்பப் பின்னணி

ICT UNIT, DS.NV

இலங்கையின் நிதித்துறை வரலாற்றில் ஒரு முக்கிய மைல்கல்லாக, கொமர்ஷியல் வங்கி (Commercial Bank) அண்மையில் Google Pay வசதியை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இதன் மூலம் வாடிக்கையாளர்கள் தங்களது கடனட்டை (Credit Card) அல்லது பற்று அட்டைகளை (Debit Card) கையில் வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியம் இன்றி, ஸ்மார்ட்போன் மூலமாகவே 'தட்டிப் பணம் செலுத்தும்' (Tap and Pay) நவீன முறையைப் பயன்படுத்த முடியும்.

கூகுள் பே (*Google Pay*) என்றால் என்ன?

கூகுள் பே என்பது கூகுள் நிறுவனத்தால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு டிஜிட்டல் பணப்பை (Digital Wallet) ஆகும். இது உங்களது வங்கி அட்டைகளை டிஜிட்டல் வடிவில் உங்களது கைபேசியில் சேமித்து வைத்து, அதன் மூலம் பாதுகாப்பான முறையில் பணப் பரிமாற்றங்களைச் செய்ய அனுமதிக்கிறது. இலங்கையில் முதன்முறையாக கொமர்ஷியல் வங்கியின் விசா (Visa) அட்டைதாரர்களுக்கு இந்த வசதி தற்போது கிடைக்கிறது.

இதன் பின்னணியில் உள்ள தொழில்நுட்பம்: NFC

இந்த 'Tap and Pay' வசதி தடையின்றி இயங்குவதற்கு Near Field Communication (NFC) என்ற தொழில்நுட்பம் அடிப்படையாக அமைகிறது.

குறுகிய தூர தொடர்பு: NFC என்பது மிகக் குறைந்த தூரத்திற்குள் (சுமார் 4 சென்டிமீட்டர்) இரண்டு மின்னணு சாதனங்களுக்கு இடையே தரவுகளைப் பரிமாற உதவும் ஒரு வயர்லெஸ் தொழில்நுட்பமாகும்.

பரிமாற்றம்: நீங்கள் உங்களது கைபேசியை விற்பனை நிலையத்தில் உள்ள POS (Point of Sale) இயந்திரத்திற்கு அருகில் கொண்டு செல்லும் போது, இந்த NFC தொழில்நுட்பம் மூலமாக சமிக்கைகள் பரிமாறப்பட்டு நொடிப் பொழுதில் பணம் செலுத்தப்படுகிறது.

பாதுகாப்புத் தொழில்நுட்பம்: டோக்கனைசேஷன் (Tokenization) பணப் பரிமாற்றங்களின் போது உங்களது உண்மையான அட்டை இலக்கங்கள் (Card Number) திருடப்படுமோ என்ற பயம் பலருக்கு உண்டு. ஆனால், Google Pay இதில் Tokenization என்ற அதீத பாதுகாப்புத் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துகிறது.

நீங்கள் உங்களது அட்டையை Google Wallet இல் இணைக்கும்போது, உங்களது உண்மையான அட்டை இலக்கத்திற்குப் பதிலாக ஒரு தனித்துவமான 'டோக்கன்' (Digital Token) உருவாக்கப்படும்.

பொருட்களை வாங்கும் போது, இந்த டோக்கன் மட்டுமே விற்பனை இயந்திரத்திற்கு அனுப்பப்படும். எனவே, வியாபாரியிடம் உங்களது உண்மையான அட்டை விபரங்கள் எக்காலத்திலும் சேமிக்கப்படாது.

ஒவ்வொரு பரிமாற்றத்திற்கும் ஒருமுறை மட்டுமே பயன்படுத்தக்கூடிய குறியீடுகள் உருவாக்கப்படுவதால், ஹேக்கர்களால் (Hackers) தரவுகளைத் திருடுவது மிகவும் கடினம்.

பயன்படுத்துவதற்கான தகுதிகள்

இந்த வசதியை நீங்கள் பயன்படுத்த பின்வரும் தேவைகள் அவசியம்:

Android கைபேசி: உங்களது கைபேசி Android 7.0 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பதிப்பில் இயங்க வேண்டும்.

NFC வசதி: கைபேசியில் NFC அம்சம் இருக்க வேண்டும் (Settings-இல் சென்று இதைச் சரிபார்க்கலாம்).

வங்கி அட்டை: கொமர்ஷியல் வங்கியின் இயங்கு நிலையில் உள்ள விசா (Visa) டெபிட் அல்லது கிரெடிட் கார்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

அமைக்கும் முறை (Setup Process)

Google Wallet செயலியை Play Store-இல் இருந்து பதிவிறக்கம் செய்யவும்.

'Add to Wallet' என்பதை அழுத்தி உங்களது அட்டையின் விபரங்களை உள்ளிடவும்.

வங்கியிடமிருந்து வரும் ஒருமுறை கடவுச்சொல்லை (OTP) உள்ளிட்டு அட்டையை உறுதிப்படுத்தவும்.

கைபேசியின் திரைப் பூட்டை (Screen Lock) கட்டாயமாகச் செயற்படுத்த வேண்டும், இது பாதுகாப்பை உறுதி செய்யும்.

நன்மைகள்

வேகம்: பணத்தை எண்ணவோ அல்லது அட்டையைத் தேடவோ வேண்டியதில்லை. கைபேசியைத் தட்டினால் போதும்.

உலகளாவிய பயன்பாடு: இந்த வசதியை இலங்கையில் மட்டுமன்றி, உலகெங்கிலும் NFC வசதியுள்ள எந்தவொரு விற்பனை நிலையத்திலும் பயன்படுத்தலாம்.

இலவச சேவை: இதைப் பயன்படுத்துவதற்கு வங்கிகள் மேலதிக கட்டணங்கள் எதையும் அறவிடுவதில்லை.

நவீன தொழில்நுட்பங்கள் நமது அன்றாட வாழ்வை எளிதாக்கி வருகின்றன. இலங்கையின் கிராமப்புறப் பகுதிகளிலும் இத்தகைய டிஜிட்டல் கட்டண முறைகள் அறிமுகமாவது டிஜிட்டல் பொருளாதாரத்தை நோக்கி நாடு நகர்வதைக் காட்டுகிறது. பாதுகாப்பான மற்றும் விரைவான இந்த Google Pay வசதியை கொமர்ஷியல் வங்கி வாடிக்கையாளர்கள் பயன்படுத்தி நன்மையடையலாம்.

Protecting Public Property Is the Responsibility of All

Public property includes roads, parks, schools, buses, streetlights and government buildings. These things are made for everyone's use and comfort. They are built using public money, which comes from the taxes paid by citizens. Therefore, protecting public property is the responsibility of all.

When public property is damaged or misused, everyone suffers. For example, if benches in a park are broken, people cannot sit and relax. If buses or trains are damaged, daily travel becomes unsafe and inconvenient. Repairing such damage also costs a lot of money. This money could be used for better schools, hospitals or other useful services. So, damaging public property is a loss for the whole nation.

Many times, public property is destroyed during protests, celebrations or due to careless behaviour. Writing on walls, breaking streetlights or damaging public toilets are common examples. Such acts show a lack of civic sense. Instead of harming public property, people should learn to respect it as their own.

Everyone can help protect public property in simple ways. We should use public facilities carefully, follow rules and stop others from causing damage. Children should be taught from a young age to value public assets. Schools and families play an important role in spreading this awareness.

Public property belongs to all of us. Protecting it is not only the duty of the government but also of every citizen. By caring for public property, we help build a cleaner, safer and better society for everyone.

Maheswaran Nithushika,
Chenkalady

COLOMBO
GENERAL POST OFFICE
CEYLON

இயற்கையினை நேசித்து சுற்றுச்சூழலை பாதுகாப்போம்

இயந்திர யுகத்துக்குள் தொழிநூட்பமாயமாகிப்போய் உள்ள மனிதனின் நல்வாழ்வுக்கு சூழல் சமநிலை என்பதே முதற்காரணமாயமைகிறது. எல்லா வித தேவைகளுக்கும் சூழலே இருப்பிடமாகும். எனவே எமது வாழ்க்கையோடு நெருங்கிய தொடர்பினைக் கொண்டிருக்கின்ற சுற்றுப்புறச் சூழல் பற்றி சிந்திப்பது மிக மிக அவசியமாகும். சுற்றுச் சூழல் என்றால் என்ன என்று எம்மிடத்தில் எழுகின்ற கேள்விகளுக்கு பொதுவாக எம்மால் கொடுக்கப்படுகின்ற பதில் சுற்றுச் சூழல் என்பது மனிதன் வாழுகின்ற இயற்கை சூழ்நிலைகளின் மொத்தக் கூட்டு என்பதே ஆகும். சுற்றுச் சூழலில் இருந்து மனிதன் மற்றும் ஏனைய

உயிரங்கிகளும் கூட அதிகளவான நன்மைகளையும், பாதிப்புகளையும் பெறக் கூடியதாக இருக்கின்றது. நம்மைச்சூழவுள்ள காற்று, நீர், மண், தாவரங்கள், விலங்குகள், மலைகள், ஆறுகள், கடல்கள் போன்ற அனைத்தும் சேர்ந்ததே சுற்றுச் சூழல். அதனை இரு கண்கள் போன்று பாதுகாப்பது நமது கடமையாகும். மனிதவாழ்வுக்குத் தேவையான உணவு, நீர், காற்று, குடியிருப்பு ஆகிய அனைத்தையும் இயற்கையே வழங்குகின்றது என குறிப்பிடக்கூடியதாக உள்ளது. மனிதன் தனது அன்றாடவாழ்வில் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு வளமும் சுற்றுச் சூழலில் இருந்து பெற்றுக்கொள்கின்றான். மனிதவாழ்க்கையைப் பொறுத்தவரை மனிதன் பண்டைய காலங்களில் இயற்கையை மதித்தும் அதன் எல்லைகளை அறிந்தும் தனது வாழ்வை அமைத்துக் கொண்டான். ஆனால் இன்றைய மனிதவாழ்வு அறிவியல் வளர்ச்சி, தொழில்நுட்பங்கள் முன்னேற்றமடைந்து வருவதன் காரணமாக மனிதர்கள் அளவுக்கதிகமாக சூழலைச் சுரண்டத் தூண்டப்படுகின்றார்கள். தொழில்நுட்பங்களின் முன்னேற்றம் காரணமாக இயற்கையை அறிவியலாளர்களும், விஞ்ஞானிகளும் பல்வேறு கண்டுபிடிப்புகளுக்கும், ஆராய்ச்சிகளுக்கும் அளவுக்கு மீறி சுரண்டத் தொடங்குகிறார்கள். அதாவது கனியவளங்களை அதிகமாக அகழுதல், காடுகள் வெட்டப்படுதல், தொழிற்சாலைகளில் இருந்து வரும் விஷ வாயுக்கள், நவீனவாழ்க்கை முறையால் உருவாகின்ற கழிவுகள், நீர் நிலைகளில் மேற்கொள்ளும் பரிசோதனை ஆகியவை சுற்றுச் சூழலுக்கு கடுமையான பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது. குறிப்பாக பிளாஸ்திக், பொலித்தின் பயன்பாடு இன்றைய உலகம் முழுவதும் ஒரு பெரும் பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது. எனவே அவற்றைத் தடுத்து சூழலைப் பாதுகாக்கவேண்டும்.

சுற்றுப்புறச் சூழலில் இருந்தே மனிதன் அளவுக்கதிகமான நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொண்டான். குடியிருப்பை அமைக்க மரங்கள், கற்குகைகள் போன்றனவும் உணவுக்காக இலை குழைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் என்பனவற்றையும் எதுவிதமான செலவுகளும் இல்லாமல் தனது சூழலில் இருந்தே மனிதன் பெற்றுக் கொண்டான். சுற்றுச் சூழல் மாசுபாடானது பல்வேறு வகையான பிரச்சினைகளை

உருவாக்குகின்றது. அதாவது வாகனங்களில் இருந்து வரும் புகைகள், தொழிற்சாலைகளில் இயந்திரங்களில் இருந்து வெளிவரும் புகைகள் சூழலில் விடுவிக்கப்படுகின்றது. குறிப்பாக அதிகளவில் நகர்ப்புற பகுதிகளிலேயே இவற்றின் பயன்பாடு அதிகரித்துள்ளது. அதனால் நகர்ப்புறச் சூழல் அதிகமாக மாசுபடுகின்றது. காற்று மாசுபடுவதனால் உயிரினங்களான மனிதன், விலங்குகள் ஏனைய அங்கிகள் அதிகளவில் சுவாசம் தடைப்பட்டு இறந்து போகும் நிலை உருவாவதையும் காணலாம். மக்கள் சுத்தமான தூயகாற்றை சுவாசிக்கமுடியாத நிலை கூட உருவாகியுள்ளது. மற்றும் நீர் மாசடைவு என்ற விடயத்தைக் கருதுகின்றபோது தொழிற்சாலை, விவசாய இரசாயனப் பொருள்கள் போன்றன நீரில் கலக்கின்றன. இது மனிதன் அறிந்தோ அறியாமலோ இடம்பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றது. நீர் மாசடைந்து விஷமாக மாறி பல்வேறுவகையான தொற்றா

நோய்கள் சூழலில் பரவுகின்றமையைக் காணலாம். இம் மாசடைவின் காரணமாக மனிதர்களது அடிப்படைத் தேவைகளைக் கூடப் பூர்த்தி செய்முடியாத நிலை தோன்றுகின்றது. பல்வேறு நீர் வாழ் உயிரினங்கள் இறக்கின்றன. குடிநீரை விலைக்கு வாங்கவேண்டிய

நிலை சூழலில் உருவாகின்றது. அதேபோல் மண் மாசடைகின்றபோது விவசாயிகளினது வாழ்வாதாரம் பாதிப்படைகின்றது. எவ்வாறெனில் மண் என்கின்ற வளம் பாதிப்படைகின்ற போது விவசாயிகளின் பயிர்ச்செய்கை விளைச்சல் குன்றுகின்ற தன்மையைக் காணலாம். இதனால் உணவு உற்பத்தி குறைவடைகின்றது. இதன் காரணமாக மக்களிடத்தில் உணவுத்தட்டுப்பாடு ஏற்படுகின்றது. இச்சிறிய விடயமானது நாட்டின் பொருளாதார நடவடிக்கையைக் கூடப் பாதிக்கிறது. மற்றும் மண்படையில் காணப்படுகின்ற போசனை மிக்க நூண்ணங்கிகள் அழிவடைகின்றன. இதனால் தாவரங்களுக்கு போசணை தடைப்படுகின்றது. இதில் மனித ஆரோக்கியம் மட்டுமல்லாது விலங்குகள் மற்றும் தாவரங்களின் வாழ்வும் பாதிப்படைகிறது. மேலும் காலநிலை மாற்றம், உலக வெப்பமயமாதல், பனிப்பாறைகள் உருகுதல் போன்ற உலகளாவிய பிரச்சினைகளும் உருவாகின்றன.

இவ்வாறான பிரச்சினைகளையும், பாதிப்புக்களையும் குறைத்துக் கொள்வதற்காக எம்மால் இயன்றளவு சூழல் பாதுகாப்பு செயன்முறைகள் ஊடாக வாழ்வதன் மூலம் சூழல் மாசுபாட்டை இழிவளவாக்கிக் கொள்ளலாம். அதாவது இம் மாசுபாட்டினால் ஏற்படுகின்ற ஆஸ்துமா, மூச்சுத்திணறல், தொடர்ச்சியான உயிரின அழிவுகள் போன்றவற்றைக் குறைக்கலாம். அழிவின் விளிம்பில் நின்று கொண்டிருக்கும் உலகம் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளும் முக்கியமாக உலக வெப்பமயமாதலினால் பருவநிலை மாற்றம் ஏற்பட்டு வெள்ளம், வறட்சி, சூறாவளி பேன்ற இயற்கை பேரழிவுகளில் இருந்து உலகைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள எம்மால் முடியுமான மாற்றுச்செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதற்காக இயற்கை

உரங்களை தயாரிக்கலாம். எம்மால் சிறிய அளவில் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற செயல்களே பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். மரங்களை நடுதல், மரங்களை வெட்டாமல் பாதுகாத்தல், பிளாஸ்திக் பொருள்களுக்கு பதிலாக இயற்கை பொருள்களை பயன்படுத்தல், புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றல் வளங்களைப் பயன்படுத்தல் போன்றவை மிகவும் அவசியமானவை. பாடசாலை மாணவர்களுக்கு இது பற்றிய விழிப்புணர்வுகளை வழங்குதல் முக்கியம். அந்தவகையில் சுற்றுச் சூழலைப் பாதுகாப்பது அரசாங்கத்தின் பொறுப்பு மட்டுமல்ல ஒவ்வொரு குடிமகனின் கடமையுமாகும்.

ஆகவே சுற்றுச் சூழல் நலமுடன் இருந்தால் தான் மனிதவாழ்வும் பாதுகாப்பாக இருக்கும். இயற்கையையும் அதன் செழிப்பையும் தக்கவைத்துக் கொள்ளும் செயற்பாடுகள் காலத்தின் கட்டாயமாக மாறியுள்ளன. இயற்கையை அழித்தால் மனிதனும் அழிவை சந்திக்கவேண்டிய நிலை ஏற்படும். சுற்றுச் சூழல் இல்லை எனில் மனித வாழ்வே சாத்தியமில்லை. எனவே இயற்கையினை நேசித்து சுற்றுச் சூழலை பாதுகாப்போம். என்ற உணர்வுடன் ஒவ்வொருவரும் செயற்பட்டால் மட்டுமே ஆரோக்கியமான சுற்றுச் சூழலையும் ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தையும் உருவாக்க முடியும்.

ப.ஜேயகாந்தன்
நாவிதன்வெளி

சாலையோர வழியில் வீசுவது
புழுதிக்காற்றல்ல – மேகம் வந்து
வானில் நின்று மழையும்
கொஞ்சம் மண்ணில் – இன்று
விண்ணும் மண்ணும்
தொடர்கதையாகின்றது.

மேனி எங்கும் தூறல் தந்து
மனப்பாரங்களை களைந்து
விட்டுப் போகிறாய்
உனக்கும் எனக்கும் – உள்ள
இடைவெளியில் நீளும்
கவிதைகளுக்கிடையிலான
அமைதியில் கொந்தளித்தது
மழை.

கடற்கரை

பொங்கு நுரைகள் ஓரமாய் தட்டிச் செல்ல
ஈரமணலில் கால் தடம் பதித்து
மெல்ல நடக்க வேண்டும்
என்றே கடற்கரை செல்வேன்.

கட்டுக்குள் வரவேயில்லை
மனது கடற்காற்றை சொந்தமாக்கிக்
கொள்ள முடியவில்லை
ஒலியும் சுழலும் இசையில் – என்
கூந்தல் கலைத்து பட்டம் விட்டது

கடல் காற்று கால் தடங்களையும்
கழுவிச் சென்றது மீண்டும் – என்
கால் தடங்கள் வேண்டும் என்றே
கடற்கரை செல்வேன்.

மெய்யான காதலின் அர்த்தமும் தற்காலத்தில் அது கொச்சைப்படுத்தப்படும் விதமும் காதலர் தினத்தின் பின்னணியில் ஒரு கண்ணோட்டம்

மனித வாழ்க்கையில் மிக உயர்ந்த உணர்வாகக் கருதப்படுவது காதல். உண்மைக் காதல் என்பது வெறும் எதிர்ப்பால் ஈர்ப்போ அல்லது வெளிப்புற அழகின் கவர்ச்சியோ அல்ல; அது மனங்களின் இணைப்பு. அது உடனடி உணர்ச்சி அல்ல, அது காலத்தின் சோதனையைத் தாண்டி நிலைத்திருக்கும் உறுதி. அகந்தையை விட மன்னிப்பைத் தேர்ந்தெடுப்பது தான் உண்மைக் காதல். ஆனால் இன்றைய உலகில், குறிப்பாக காதலர் தினக் கொண்டாட்டங்களின் பின்னணியில், உண்மைக் காதலின் அர்த்தம் மங்கிவிடுகிறது. காதல் ஒரு புனிதமான உறவாக அல்லாமல், ஒரு வணிக நிகழ்வாக மாற்றப்படுகிறது.

பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் காதல் உயர்ந்த மதிப்பளிக்கப்பட்டுப் பேசப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக திருக்குறள் என்னும் உலகப் புகழ்பெற்ற நூலில் வள்ளுவர் காதலை 'காமத்துப்பால்' என்னும் பிரிவில் ஆழமாக விபரிக்கிறார். அங்கே காதல் என்பது ஒழுக்கம், மரியாதை, உணர்ச்சி, நுட்பம் ஆகியவற்றுடன் இணைந்த ஒன்று எனத் தெளிவாகக் காட்டப்படுகிறது.

ஆங்கில இலக்கியங்களில்கூட உண்மைக் காதல் மிக அழகாக சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது. PRIDE AND PREJUDICE என்ற நாவலில் JANE AUSTEN காதலை

மனப்பெருக்கம் மற்றும் நற்பண்பு வளர்ச்சியின் மூலம் உருவாகும் உறவாக காட்டுகிறார். அதேபோல் THE NOTEBOOK என்ற திரைப்படம் காதல் என்பது காலத்தையும், பிரிவையும் கடந்து நிலைத்திருக்கும் உறுதியான சக்தி என்பதை விளக்குகிறது. இவ் எடுத்துக்காட்டுகள் உண்மைக் காதல் என்பது வெளிப்புற காட்சிகளால் அல்ல, உள்ளார்ந்த அர்ப்பணிப்பால் உருவாகும் என்பதை உணர்த்துகின்றன.

உண்மைக் காதலின் அர்த்தம்

உண்மைக் காதல் என்பது ஒருவரை ஒருவர் மதித்து, அவர்களின் குறைகளையும் ஏற்றுக்கொண்டு, இன்ப - துன்பங்களில் ஒருவருக்கொருவர் துணையாக இருப்பதே ஆகும். அது காலப்போக்கில் வளர்ந்து வலுப்பெறும் உறவு ஆகும். 'நான்' என்ற தனித்தன்மையை 'நாம்' என மாற்றும் சக்தியே உண்மைக் காதல்.

சங்க இலக்கியங்களில் காதல் மிகவும் உயர்ந்த முறையில் சித்தரிக்கப்படுகிறது. குறுந்தொகை, அகநானூறு போன்ற நூல்களில் காதல் நாகரிகமான, இயற்கையோடு ஒன்றுபட்ட உணர்வாக வர்ணிக்கப்படுகிறது. அங்கு காதல் வெறும் உடல் ஈர்ப்பாக அல்லாமல் இரு மனங்களின் சங்கமமாக காட்டப்படுகின்றது.

உண்மைக் காதல்

1. பொறுமையைக் கொண்டது - உடனடிக் கோபம், உடனடி முடிவுகள் அங்கு இல்லை.

2. மரியாதையை அடிப்படையாகக் கொண்டது - ஒருவரின் தனித்துவத்தை மதிப்பது.

3. தியாக மனப்பான்மையைக் கொண்டது - சுயநலமின்றி வாழ்வது.

4. நம்பிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டது - சந்தேகத்தால் சிதையாத உறவு.

தற்காலத்தில் காதலின் பெயரில் ஏற்படும் சிதைவுகள்

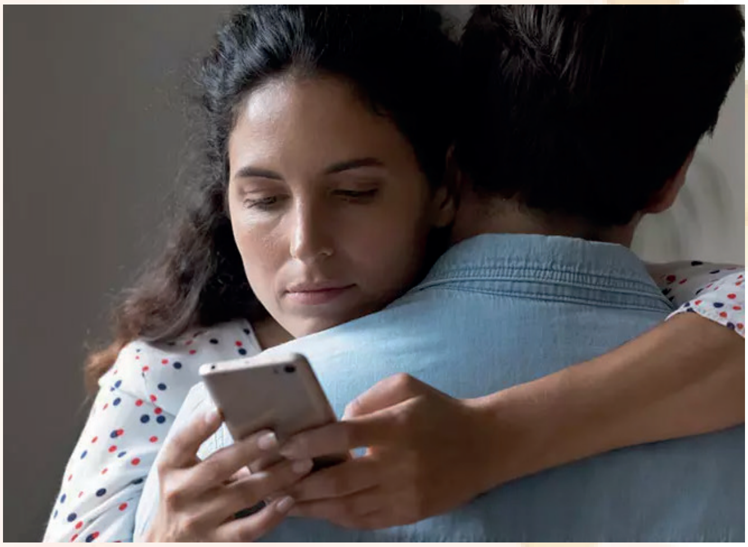
ஆனால் தற்கால சமுதாயம் காதலை வேறு கோணத்தில் பார்க்கிறது. சமூக ஊடகங்கள் காதலை வெளிப்படுத்தும் மேடையாக மாறிவிட்டன. ஒருவரின் உறவு மற்றவரின் உறவுடன் ஒப்பிடப்படுகிறது. இதனால் காதல் ஒரு போட்டியாக மாறுகிறது. உண்மையான உள்ளார்ந்த பாசம் காணாமல் போகிறது. இன்றைய சமூகம் வேகமான மாற்றங்களைச் சந்திக்கிறது. சமூக வலைதளங்கள், திரைப்படங்கள், விளம்பரங்கள் ஆகியவை காதலை ஒரு காட்சிப்படுத்தும் பொருளாக மாற்றியுள்ளன. பல சமயங்களில் காதல் என்பது 'அரங்கேற்றம்' போல மாறியுள்ளது.

வெளிப்புறக் கவர்ச்சியின் ஆதிக்கம்

தற்போது பெரும்பாலான சந்தர்பங்களில் உடலழகு, பொருளாதார நிலை, சமூக அந்தஸ்து போன்றவற்றின் அடிப்படையில் உருவாகும் ஈர்ப்பு காதலாகப் பெயரிடப்படுகிறது. ஆனால் இது நிலையானது அல்ல.

பொருளாதார வாணிபமாக்கல்

காதல் இன்று பரிசுகள் வழங்கல், விலையுயர்ந்த உணவகங்களில் உணவு உண்ணுதல், மலர்கள் கொடுத்தல், ஆடம்பர நிகழ்வுகள் ஆகியவற்றுடன் இணைக்கப்படுகிறது. காதல் உணர்ச்சியை விட, அதன் வெளிப்பாடு அதிகமாகக் கவனிக்கப்படுகிறது.



சமூக ஊடகங்களின் தாக்கம்

'லைக்', 'கமெண்ட்', 'ஸ்டேட்டஸ்' போன்றவற்றின் மூலம் உறவுகள் மதிப்பிடப்படுகின்றன. இது காதலை ஆழமற்றதாக மாற்றுகிறது.

உடனடி உறவு - உடனடி பிரிவு

பொறுமை குறைவால் சிறிய பிரச்சினைகளுக்கே உறவுகள் முறிவடைகின்றன.

காதலர் தினத்தின் பின்னணியும் தற்போதைய நிலையும் காதலர் தினம் மேற்கத்திய மரபில் தோன்றிய ஒரு நாள். SAINT VALENTINE பற்றிய வரலாறு காதலின் தியாகத்தையும் உறுதியையும் பேசுகிறது. தடை செய்யப்பட்ட காலத்தில் கூட திருமணங்களை நடாத்தி வைத்தார் என்று கூறப்படும் அந்த நபரின் வரலாறு காதல் என்பது பயமின்றி நிற்கும் துணிச்சல் என்பதை உணர்த்துகிறது. ஆனால் இன்றைய காதலர் தினம் பெரும்பாலும் வணிகரீதியான விளம்பரங்களால் நிரம்பியுள்ளது. அது SAINT VALENTINE என்பவரின் நினைவாகக் கொண்டாடப்படும் நிலை மாறியுள்ளது. இன்றைய காலத்தில் காதலர் தினம் ஒரு வாணிப விழாவாக மாறியுள்ளது. மலர்கள், வாழ்த்து அட்டைகள், விலையுயர்ந்த பரிசுகள் ஆகியவற்றின் விற்பனை அதிகரிக்கும் நாளாக இது மாறிவிட்டது. நகைக் கடைகள், மலர் கடைகள், உணவகங்கள், நிகழ்நிலை விற்பனை நிறுவனங்கள் - எல்லோரும் காதலை விற்கப்படும் பொருளாக மாற்றுகின்றனர். விலை உயர்ந்த பரிசுகள் கொடுக்காவிட்டால் காதல் குறைவாக உள்ளது என்ற தவறான எண்ணம் உருவாக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் காதலின் பெறுமதி ஒரு பண்டப் பரிமாற்றமாகக் குறைக்கப்படுகிறது.

காதலர் தினத்தில் உண்மைக் காதல் எவ்வாறு கொச்சைப்படுத்தப்படுகிறது?

1. பரிசு இல்லையேல் காதல் இல்லை என்ற மனப்பான்மை.
2. பொது வெளியில் அத்துமீறும் காட்சிப்படுத்தல்.
3. ஒரு நாளுக்கே கட்டுப்படுத்தப்பட்ட காதல் வெளிப்பாடு.
4. விளம்பரங்களால் தூண்டப்படும் செயற்கை உணர்வுகள்.

காதல் பணத்துடன் இணைக்கப்படுகிறது. பரிசின் விலை காதலின் அளவாக கருதப்படுகிறது. பொருளாதார ரீதியாக பலவீனமானவர்கள் இதன் விளைவாக தங்களைத் தாங்களே குறைவாக உணரக்கூடும்.

வெளிப்புறக் காட்சிகள் முக்கியமாக்கப்படுகின்றன. சமூக ஊடகங்களில் பிரம்மாண்டமான கொண்டாட்டங்கள் காட்டப்படுவதால், சாதாரணமான ஆனால் உண்மையான உறவுகள் மதிப்பிழக்கின்றன.

காதல் உடனடி இன்பமாக மட்டுமே சித்தரிக்கப்படுகிறது. சிரமங்கள் வந்தால் உறவை கைவிடும் மனநிலை அதிகரிக்கிறது. பொறுமையும் முயற்சியும் குறைகின்றன. காதல் உடல் சார்ந்த ஈர்ப்பாக மட்டுமே குறைக்கப்படுகிறது. உணர்ச்சி, மதிப்பு, பொறுப்பு ஆகியவை பின்தள்ளப்படுகின்றன. இவ்வாறு காதல் ஒரு புனிதமான உணர்ச்சியிலிருந்து விலகி, வெளிப்புறக் காட்சிப்படுத்தலாக மாறிக் கொண்டிருக்கிறது.

காதலர் தினம் தனிமையில் இருப்பவர்களை மனரீதியாக பாதிக்கிறது. காதல் என்பது திருமண உறவுகளுக்கே உரியது என்ற தவறான கருத்து உருவாக்கப்படுகிறது. ஆனால் காதல் என்பது பெற்றோர்-பிள்ளைகள், நண்பர்கள், சகோதரர்கள் ஆகிய உறவுகளிலும் இருக்கிறது என்பது புரிந்து கொள்ளப்படல் வேண்டும்.

உண்மைக் காதல் அமைதியானது. அது விளம்பரம் செய்யப்பட வேண்டியதல்ல. அது நோயிலும், துன்பத்திலும், தோல்வியிலும் கூடத் துணையாக இருக்கும். அது வெறும் ஒரு நாளின் கொண்டாட்டமல்ல அது வாழ்நாள் முழுவதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உறுதியும் அனுபவிக்கப்படும் பந்தமும் ஆகும். காதலர் தினம் காதலை நினைவூட்டும் ஒரு நாளாக இருக்கலாம்; ஆனால் காதல் அன்றாட வாழ்க்கையில் மதிக்கப்பட வேண்டிய உணர்ச்சி.

காதலர் தினம் தவறானது அல்ல. ஆனால் அதன் அர்த்தம் மாறிவிட்டது என்பதே வேதனை தரும் விடயம். அந்த நாளை நன்றியுணர்வுக்காக, உறவின் வலிமையை மீண்டும் சிந்திக்க, ஒருவருக்கொருவர் நன்றி சொல்லப் பயன்படுத்தினால் அது அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கும். விலை உயர்ந்த பரிசுகள் இல்லாமலேயே காதலை வெளிப்படுத்த முடியும். ஒரு மனமார்ந்த வாழ்த்து, ஒரு நேர்மையான உரையாடல், ஒன்றாக செலவிடும் நேரம் - இவை தான் உண்மையான நினைவுகளை உருவாக்குகின்றன. உண்மைக் காதல் வாங்கக்கூடிய பொருள் அல்ல. அது பாதுகாக்க வேண்டிய புனிதமான உறவு. காதலின் பெயரில் நடைபெறும் வணிக நிகழ்வுகள் அதன் ஆழத்தை மங்கச் செய்யலாம். ஆனால் உண்மையான

காதல் எப்போதும் அமைதியாக, உறுதியுடன், காலத்தைக் கடந்து நிலைத்திருக்கும்.

உண்மைக் காதல் - மரியாதை, பொறுப்பு, தியாகம், நம்பிக்கை ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைவு ஆகும். இத்தகைய உண்மைக் காதலை நாம் காக்க வேண்டியது அவசியம். காதலை வாணிபமாக்காமல், காட்சிப்படுத்தாமல், மனத்தின் ஆழத்தில் வளர்க்க வேண்டும். அப்போதுதான் காதல் என்ற சொல் தனது புனிதத்தையும், உயர்வையும் இழக்காது.

பாலசிங்கம் சஜிந்ரன்
பாண்டிருப்பு

கணவன் உழைத்து தனது பெயரில் வாங்கிய காணியை மனைவியின் சம்மதம் இன்றி விற்கலாமா?

திருமணமான தம்பதிகளுக்கு இடையில் அடிக்கடி எழும் ஒரு முக்கியமான சட்ட மற்றும் தார்மீகப் பிரச்சினை இது. இலங்கையின் பொதுச் சட்டம் (GENERAL LAW), தேசவழமைச் சட்டம் மற்றும் நடைமுறைப் பிரச்சினைகளை மையமாக வைத்து சட்டரீதியான விளக்கம் இதோ...!

"என்னுடைய பெயரில் தானே காணி இருக்கிறது...! நான் விற்கிறேன், உனக்கென்ன?" - கணவன் இப்படி சொல்ல முடியுமா?

திருமணம் முடித்த பிறகு, கணவன் கஷ்டப்பட்டு உழைத்து வாங்கிய காணி அல்லது வீடு, கணவனின் பெயரில் மட்டுமே இருந்தால், அதனை மனைவிக்குத் தெரியாமலோ அல்லது மனைவியின் சம்மதம் இல்லாமலோ விற்க முடியுமா?

இது பல குடும்பங்களில் வெடிக்கும் பூகம்பம்...! சட்டம் என்ன சொல்கிறது? நியாயம் என்ன சொல்கிறது? ஒரு தெளிவான பார்வை.

சட்டம் என்ன சொல்கிறது? *(THE HARD TRUTH)*

இலங்கையின் பொதுச் சட்டத்தின் படி (GENERAL LAW), சொத்து யாருடைய பெயரில் உறுதியில் (DEED) இருக்கிறதோ, அவரே அதன் முழு உரிமையாளர்.

அதாவது, கணவனின் பெயரில் மட்டும் காணி இருந்தால், அவர் அதனை விற்கவோ, நன்கொடை வழங்கவோ, ஈடு வைக்கவோ சட்டப்படி முழு அதிகாரம் படைத்தவர்.

இதற்கு மனைவியின் கையொப்பம் கட்டாயம் இல்லை! (தேவையற்ற பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்க காணியை வாங்குபவர் மனைவியின் கையெழுத்து கேட்பது நடைமுறை வழக்கம் மட்டுமே).

ஆனால்... இங்கேதான் சட்டரீதியான ஒரு பிடி உள்ளது...! (THE LEGAL TRAP)

"அப்படியென்றால் மனைவிக்கு உரிமையே இல்லையா?" என்று நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது. அங்கேதான் "நம்பிக்கைப் பொறுப்பு" (CONSTRUCTIVE TRUST) என்ற விடயம் வருகிறது.

அந்தக் காணியை வாங்கும் போது, மனைவி தனது நகையை அடகு வைத்து பணம் கொடுத்திருந்தாலோ, அல்லது தனது சொந்தப் பணத்தை ஒரு பகுதியாக கொடுத்திருந்தாலோ, அல்லது கணவன் வேலைக்குச் செல்லும் போது, வீட்டை நிருவகித்து, சமைத்து, பிள்ளைகளைப் பார்த்துக்கொண்டு கணவனின் உழைப்புக்கு மறைமுகமாக உதவியிருந்தாலோ, அல்லது அந்த ஆதனத்தில் மனைவியின் உழைப்பில் ஏதேனும் அபிவிருத்திகள் கட்டுமானங்கள் செய்திருந்தாலோ அதனை கோரிப்பெறும் உரிமை மனைவிக்கு உண்டு. மனைவிக்கு அந்தச் சொத்தில் "சம உரிமை" அல்லது "பங்கு" கோருவதற்கு நியாயாதிக்கம் உள்ள நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தாக்கல் செய்ய முடியும்!

விசேட சட்டங்கள் (*SPECIAL LAWS*)

நீங்கள் யாழ்ப்பாணத் தமிழராக இருந்து, "தேசவழமைச் சட்டத்தின்" (THESAWALAMAI LAW) கீழ் வந்தால், நிலமை வேறு!

திருமணத்தின் பின் கணவன் உழைத்து வாங்கிய சொத்து (தேடிய தேட்டம்) கணவனின் பெயரில் இருந்தாலும், அதனை விற்க மனைவியின் சம்மதம் கட்டாயம் தேவை...! மனைவி

கையெழுத்திடாவிட்டால் அந்த விற்பனை செல்லுபடியாகாது. அந்த உறுதி சட்டரீதியாக செல்லுபடியற்ற ஒரு உறுதியாகக் கருதப்படும்.

பெண்களுக்கு ஒரு எச்சரிக்கை!

கணவன் பெயரில் சொத்து இருக்கிறதே என்று இருந்துவிடாதீர்கள். குடும்பத்தில் பிரச்சினை வரும்போது கணவன் சொத்தை விற்க முயன்றால் உங்கள் பங்கை கேட்டுப் பெறுவது புத்திசாலித்தனம். சட்ட ரீதியாக அதற்கு ஏற்பாடும் உள்ளது....! இல்லையெனில், "நான் தான் உழைத்தேன்" என்று சொல்லி உங்களை நடுத்தெருவில் நிறுத்திவிடக்கூடும்...! கணவன் வெயிலில் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கிறார் என்பது உண்மைதான். ஆனால், அந்த உழைப்புக்கு முதுகெலும்பாக இருந்து, வீட்டில் சமைத்து, துணி துவைத்து, பிள்ளைகளை வளர்க்கும் மனைவியின் உழைப்புக்கு ஊதியம் இல்லை.

குறிப்பு: இந்த பதிவு கல்வி மற்றும் சட்ட விழிப்புணர்வு நோக்கத்திற்காக மட்டுமே பதிவிடப்படுகின்றது மாறாக வேறு எந்த நோக்கமும் அல்ல. மேலும் இதிலுள்ள சட்ட ஏற்பாடுகள் மற்றும் முடிவுகள் விளக்கங்கள் விதிவிலக்குகள் விசேட கட்டுப்பாடுகள் விதிமுறைகள் கொண்டது என்பதையும் கருத்தில் கொள்ளவும்.

தொகுப்பு - ஆர். சுவர்க்கா.
சட்டத்தரணி : குமாரசிங்கம் கம்ஷன் அவர்களின் கட்டுரையில் இருந்து.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல.25 இற்கான விடைகள்

1 அ	ர	2 வ	3 ணை	4 ப்	5 பு	■	6 பு
க்	■	7 ர	பி	ப	ன்	8 தி	ல
9 க	10 வு	த	■	11 பி	ன	ல்	ன்
12 றை	ட	ட்	13 ப	■	14 கை	■	வி
■	15 க	ச	ப்	16 பு	■	17 ண்	சா
18 ம்	■	19 ணை	இ	ய	ம்	■	ர
20 ப	21 ழி	■	■	ல்	■	22 வீ	ணை
23 க	வ	ள	ம்	■	24 நா	டு	■

வெற்றியாளர்கள்

1ஆம் இடம்

திருமதி. R. பிரியதர்சன்

பாண்டிருப்பு-01

Reload

1st 200/=

2nd 150/=

3rd 100/=

பாராட்டு பெறுவோர்

S. சிவராசா

ஆறுமுகத்தான் குடியிருப்பு-02

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல – 26

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

இடமிருந்து வலம்

01. பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று.
05. மழை நேரத்தில் இதுவும் வரும் (திரும்பி).
07. இந்துக்களின் புனித நூல் ஒன்று (குழம்பி).
08. மழை வரும் முன் இப்படியும் அறிகுறி தென்படும் (குழம்பி).
10. பதவியை அடைய இதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமாம்.
11. துவாரம் உள்ள இசைக்கருவி ஒன்று.
13. தூரத்தில் இருந்தாலும் சோறு ஊட்ட உதவுவது (திரும்பி).
14. இக்கட்டான நிலை (குழம்பி).
18. மங்கலப் பொருள் ஒன்று (குழம்பி).
19. புகழ்ந்து பாடும் ஒரு அசைச்சொல் (திரும்பி).
21. ஆடை வகை ஒன்று.
22. உறவு முறைகளில் ஒன்று.

மேலிருந்து கீழ்

01. ஒன்று சேர்ப்பதைக் குறிக்கும்.
02. ஒரு வகை நடனம்.
03. கதைக்கு இது தேவை (தலைகீழ்).
04. நபர் என்றும் பொருள்படும் (தலைகீழ்).
06. மருத்துவ குணமுள்ள ஒரு கிழங்கு.
09. இதன் மேல் பனித்துளி அழகு.
10. ஒரு விளையாட்டு (குழம்பி).
12. இதிலிருந்து தான் மனிதன் வந்ததாகச் சொல்வர்.
14. மரியாதை, அல்லது கௌரவத்திற்கு உரிய சொல் ஒன்று.
15. தாமரைப்பூக்களை இப்படி அழைப்பர்.
16. நீர் எடுக்கப் பயன்படுவது.
20. வெற்றி என்பதன் ஒத்த கருத்துச் சொல்.

இதில் காணப்படும் குறுக்கெழுத்துப் போட்டிக்கான உருவமைப்பின் கட்டங்களை வெற்றுத்தாளில் தயாரித்து சரியான விடைகளைப் பூர்த்தி செய்து அதனை புகைப்படம் எடுத்து 2026.03.15ஆம் திகதி பி.ப. 04.15 மணிக்கு முன் 0755424333 எனும் வட்சப் இலக்கத்துக்கு அனுப்பவும். அத்துடன் தங்களது பெயர் முகவரி தொலைபேசி இலக்கம் (மீள்நிரப்ப வேண்டிய தொலைபேசி இலக்கம்) என்பவற்றையும் அனுப்பவும்.

சீரக ரசம்

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் புளி, உப்புடன் இரண்டு கப் நீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். துவரம்பருப்பு, சீரகம், காய்ந்த மிளகாய், மிளகு, கறிவேப்பிலையை மிக்ஸியில் கரகரப்பாக பொடிக்கவும். புளித் தண்ணீர் கொதித்தவுடன், பொடித்து வைத்திருக்கும் மசாலா பொடியை அதில் சேர்த்து, நுரைத்துப் பொங்கி வரும்போது இறக்கவும். கடாயில் நெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, ரசத்தில் கொட்டிக் கலந்து பரிமாறவும்.

தேவையானவை:

- துவரம் பருப்பு - ஒரு கப்
- வெள்ளைப்பூண்டு - 5
- நெய் - ஒரு டீஸ்பூன்
- மிளகு - அரை டீஸ்பூன்
- சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - 2
- எலுமிச்சை புளி - பாதி
- மஞ்சத்தூள் - சிறிதளவு
- கறிவேப்பில்லை - சிறிதளவு
- உப்பு தேவையான அளவு

-இ.றூபிகா

சீரக ரசம் வீடுகளில் அடிக்கடி செய்யப்படும் மிகச் சிறந்த ஒரு உணவாகும். இது சுவைக்காக மட்டுமல்லாமல், ஒரு மருந்தாகவும் செயல்படுகிறது. சீரக ரசத்தை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் கிடைக்கும் முக்கிய நன்மைகளாக செரிமானத்தை மேம்படுத்தும், இது வயிற்றுப் பொருமல், வாயுத் தொல்லை (Gas trouble), மற்றும் அஜீரணக் கோளாறுகளை உடனே சரி செய்யும். கனமான உணவுகளை சாப்பிட்ட பிறகு சீரக ரசம் குடிப்பது மிகவும் நல்லது. சளி மற்றும் இருமலுக்கு நிவாரணம் (Cold & Cough Remedy) சீரகத்துடன் மிளகு சேர்த்து ரசம் வைக்கும்போது, அது சளி மற்றும் இருமலுக்கு இயற்கையான மருந்தாக அமைகிறது. இது தொண்டை வலி மற்றும் சுவாசப் பாதையில் உள்ள நோய்த்தொற்றுகளை நீக்க உதவுகிறது.

இதில் சேர்க்கப்படும் மஞ்சள், பூண்டு மற்றும் சீரகம் ஆகியவை உடலுக்குத் தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றன. இது வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியாவிற்கு எதிராக போராட உதவுகிறது. உடல் எடையைக் குறைக்க (Weight Loss) சீரகம் உடலில் உள்ள வளர்சிதை மாற்றத்தை (Metabolism) அதிகரிக்கச் செய்யும். இதனால் தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரைக்கப்பட்டு, உடல் எடை குறைய வழிவகுக்கும்.

பங்களாதேஷின் வரலாறும் தற்போதைய அரசியல் நகர்வுகள் பற்றிய ஒரு நோக்கும்

பங்களாதேஷ் ஒரு தெற்காசிய நாடாகும். இதன் தலைநகரம் டாக்கா என்றழைக்கப்படும். இதன் எல்லை நாடுகளாக மிக அண்மையில் அமைந்துள்ள இந்தியா, மியன்மார் ஆகியனவாகும். வங்காளிமொழியே இங்கு தேசிய மொழியாகும். இதன் நாணயம் வங்காளதேசதாக்கா(BDT) ஆகும். இந்த நாடு 17 கோடி மக்கள் தொகையைத் தற்போது கொண்டுள்ளது.

வங்கதேசத்தின் கதையை நாம் இந்தியா, பாகிஸ்தான் பிரிவினையிலிருந்து தொடங்குவதே பொருத்தமாய் அமையும். பிரிட்டிஷ் ஆதிக்கத்தின் கீழ் இருந்து விடுதலை பெறும் தருணத்தில் முகமதலி ஜின்னா முதலானோர் இஸ்லாமியருக்கு தனிநாடு வேண்டும் என்று அடம்பிடித்தனர். அப்போது பாகிஸ்தான் என்ற தனிநாடு உருவானது. தற்போது இருக்கும் பாகிஸ்தான் மேற்கு பாகிஸ்தான் என்றும், வங்கதேசமாக இருக்கும் பகுதி கிழக்குப் பாகிஸ்தான் என்றும் அழைக்கப்பட்டன. கிழக்குப் பாகிஸ்தான் முழுவதும் வங்கமொழி பேசும் மக்களும் மேற்கு பாகிஸ்தானில் உருதுமொழியை பேசுபவர்களுமாக இருந்தனர். உருதுமொழி மட்டுமே இரு பகுதிக்கும் அரச கருமமொழி என மொகமது அலிஜின்னா 1948இல் அறிவித்தார். இதனால் கிழக்குப் பாகிஸ்தானில் மொழி உரிமைக்கான போராட்டம் வெடித்தது. இம்மொழிப் போரானது 1956 வரை நீண்டுகொண்டே சென்றது. 1956 பெப்ரவரி மாதம் 21ஆம் திகதி உருது, வங்காளி ஆகிய இரு மொழிகளும் ஆட்சி மொழிகளாக இருக்கும் என அரசியல் சாசனத்தில் பதிவானது. இந்த இரு பாகிஸ்தானிலும் கலாசார வேறுபாடுகளும் இருந்தமை அத்தோடு சகல செயற்பாடுகளிலும் மாற்றான் தாய் செயற்பாடுகள் வேரூன்றி நின்றன. கிழக்குப் பாகிஸ்தானில் சணல் உற்பத்தி மூலம் கிடைக்கப்பெற்ற வருமானத்தையும் வளங்களையும் மேற்குப் பாகிஸ்தானுக்காக செலவு செய்தனர். பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள் அதிகரித்தன. இதனால் கிழக்குப் பாகிஸ்தானுக்கு சுயாட்சி வேண்டும் என்ற கோரிக்கை எழுந்தது. இதனை முன்வைத்து சேக் முஜிபூர் றகுமானின் அவாமிலீக்கட்சி 1970இல் நடைபெற்ற பொதுத்தேர்தலில் கிழக்கு பாகிஸ்தானில் அபார வெற்றி பெற்றது. கிழக்குப் பாகிஸ்தானில் சுயாட்சிக் கோரிக்கையை மேலும் மெருகேற்றி முன்வைத்தார் முஜிபுர் றகுமான். ஆனால் தனிநாடு என்ற கோரிக்கையை அவர் முன்வைக்கவில்லை என்பதை இங்கு கோடிட்டுக் காட்டவேண்டும். அவாமிலீக்கட்சியின் வெற்றியையும் கோரிக்கைகளையும் ஏற்றுக்கொள்ள மேற்கு பாகிஸ்தான் இராணுவமும் அதிகாரிகளும் முன்வரவில்லை. அவாமிலீக்கட்சித் தலைவர்கள் கைது செய்யப்பட்டனர். இந்தப் புறக்கணிப்புகள் கிழக்குப் பாகிஸ்தானில் பலத்த அதிருப்தியையும் ஏமாற்றத்தையும் கிழக்குப் பாகிஸ்தானியர்களுக்கு உருவாக்கியது. இது அவர்களைத் தனிநாடு கோரிக் கொடி பிடிக்க வைத்தது. விடுதலைக்கான கிளர்ச்சி விதைகளை விதைத்தது. இவைகளை ஒடுக்கவும் ஒழிக்கவும் மேற்குப் பாகிஸ்தானிலிருந்து படைகள் அனுப்பப்பட்டன. அவசர காலநிலை பிறப்பிக்கப்பட்டு OPERATION SEARCH LIGHT என்ற பெயரில் களமிறங்கிய பாகிஸ்தானிய இராணுவம் பல்லாயிரம் பொதுமக்களை ஈவு இரக்கமின்றிக் கொன்று குவித்தது. ஏராளமான மக்கள் காணாமல் ஆக்கப்பட்டனர். பெண்கள் பாலியல் வன்கொடுமைக்கு ஆளாக்கப்பட்டனர். இலட்சக்கணக்கானோர் உயிருக்குப் பயந்து அஞ்சி ஓடி இந்தியாவுக்குள் வந்து சேர்ந்தனர். இவ் ஆக்கிரமிப்புகளை சகிக்கமுடியாத கிழக்குப் பாகிஸ்தானிய கிளர்ச்சியாளர்கள் முக்திவாஹினி எனும் போராட்ட இயக்கத்தை உருவாக்கி பாகிஸ்தானிய இராணுவத்தின் மீது கொரில்லா முறையில் தாக்குதல்களை நடாத்தினார்கள். இவர்களோடு பல்வேறு விடுதலை இயக்கங்களும் இணைந்து கொண்டன. நாளுக்கு நாள் நிலைமைகள் மோசமாகிக் கொண்டிருந்தன. இந்நிலைமையில் இந்தியாவில் ஆட்சி அதிகாரத்திலிருந்த இந்தியப் பிரதமர் இந்திராகாந்தி அம்மையாரின் அரசு தலையிட்டது. கிழக்குப் பாகிஸ்தான் மக்களுக்காகவே இந்த தலையீட்டை மேற்கொள்வதாக இந்திரா காந்தி கூறினார். விடுதலைப்போருக்கு ஆதரவாக முக்திவாஹினிக்கு ஆதரவாகப் படைகளை அனுப்பியது இந்தியா. 13 நாட்களில் இந்த போர் முடிவுக்கு வந்தது.

1971 டிசம்பர் 16ஆம் திகதி இந்திய படைகளிடம் சரணடைந்தார் பாகிஸ்தான் இராணுவ தளபதி அமிர் அப்துல்லா கான் நியாசி. 93000 பாகிஸ்தான் படைவீரர்களும் மண்டியிட்டனர். போர் முடிவுக்குப் பிறகு கிழக்குப் பாகிஸ்தான் வங்கதேசம் என்ற சுதந்திர தேசமாக உருவானது. வங்கதேசத்தின் முதலாவது நாடாளுமன்ற தேர்தல் 07 மார்ச் 1973இல் நடைபெற்று சேக் முஜிபுர் ரகுமானின் அவாமிலீக்கட்சி பெரும்பான்மையான இடங்களில் வெற்றி பெற்று ஆட்சிக்கட்டிலில் அமர்ந்தது. உள்நாட்டுப் பொருளாதார சீர்கேடுகள் மற்றும் உள்நாட்டுக் கிளர்ச்சிகளை அடக்க 1975 ஒகஸ்ட் 15 அன்று இடைநிலை இராணுவ அதிகாரிகள் சேக் முஜிபுர் ரகுமானையும் அவரது குடும்பத்தவர்களையும் சுட்டுக்கொன்ற நிலையில் மீதமான அவர்களது மகள்களான சேக் ஹசினா மற்றும் சேக் ரஹானா வெளிநாட்டில் இருந்ததால் உயிர்தப்பினர். 1977இல் இராணுவ அதிகாரி ஜெனரல் ஜியாவுல் ரகுமான் வங்காளதேச அதிபரானார். அவாமிலீக் உட்பட மீண்டும் பல அரசியல் கட்சிகள் தொடங்கப்பட்டன. ஜியாவுர் ரகுமானால் தனியாக

நாவெளி NAAVELI
நாவெளி
பிரதேச செயலகம் ~ நாவிதன்வெளி

ds@navithanveli.ds.gov.lk

புதன்கிழமை / மலர் - 26 / இதழ் - 62 / 25 மாசி 2026

வங்காளதேச தேசியக் கட்சி தொடங்கப்பட்டது. பின்னர் 1981 இல் சில இராணுவ அதிகாரிகளின் சதியால் ஜியாவுர் ரகுமான் கொல்லப்பட்டு இராணுவ ஜெனரல் உசைன்முகமது எர்சாத் 1982 மார்ச் 24இல் நடந்த இராணுவப் புரட்சியின் மூலம் நாட்டின் அதிபரானார். பின்னர் வங்கதேசத்திற்கு நிதி வழங்கும் நாடுகளின் கோரிக்கைக்கமைவாக 1990 டிசம்பர் 06இல் எர்சாத் அதிபர் பதவியிலிருந்து விலகினார். 1991 செப்டம்பர் 15இல் நடைபெற்ற பொதுமக்கள் கருத்தறிதல் முறை மூலம் வங்காளத்தில் மீண்டும் நாடாளுமன்ற ஜனநாயகம் தோற்றுவிக்கப்பட்டு அரசியல் சாசனம் உருவாக்கப்பட்டு நாட்டின் நிருவாகம் அதிபர், பிரதமர், அமைச்சர் என்று தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர். ஜியாவுர் ரகுமானின் விதவை மனைவியும் வங்கதேச தேசியக்கட்சியின் தலைவியுமான பேகம் காலிதா ஷியா 1991இல் தேர்தல் மூலம் தெரிவு செய்யப்பட்டு வங்காளதேச முதல் பெண் பிரதமரானார். பின்னர் 1996இல் நடைபெற்ற நாடளுமன்றத் தேர்தலில் வெற்றி பெற்று சேக் முஜிபுர் ரகுமானின் மகளும் அவாமிலீக் கட்சியின் தலைவியுமான சேக் ஹசீனா பிரதமரானார். 2001இல் நடைபெற்ற நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் வங்கதேச தேசியக்கட்சியின் தலைவியான பேகம் காலிதா ஷியா மீண்டும் பிரதமரானார். இவ்வாறு வங்கதேசத்தின் தலைமையில் காபந்து அரசாங்கம் மற்றும் இரு பெண் தலைமைத்தைக் கொண்ட அரசாங்கங்கள் என நாட்டின் நிர்வாகத்தைப் பொறுப்பேற்று மாறி மாறி தலைமைப்பதவியை வகித்துக் கொண்டனர். இந்நிலையில் கடந்த 2024இல் மாணவர்களின் எழுச்சிபோராட்டத்தால் பிரதமர் சேக் ஹசீனாவின் ஆட்சி கவிழ்க்கப்பட்டது. அவர் இந்தியாவில் தஞ்சம் புகும் நிலை ஏற்பட்டது. அதன் பின் முகமது யூனுஸ் தலைமையில் இடைக்கால அரசு அமைக்கப்பட்டது. இந்நிலைமையில் வங்கதேசத்துக்கான 13ஆவது நாடாளுமன்றத் தேர்தல் 2026 பெப்ரவரி 12ஆம் திகதி நடைபெற்றது. இதில் மொத்தமுள்ள 300 இடங்களில் வங்கதேச தேசியவாத கட்சி (BNP) தலைமையிலான கூட்டணி 212 இடங்களை வென்றது. இந் BNP கட்சிக்கு மட்டும் 151இற்கும் மேற்பட்ட இடங்கள் கிடைத்துள்ளதாக வங்கதேச தேர்தல் அலுவலகம் தெரிவித்துள்ளது. இதில் கோடிட்டுக் காட்டப்படவேண்டிய முக்கியமான ஓர் விடயம் மதம் சார்ந்த ஜமாதே இஸ்லாமிக் கட்சிக் கூட்டணிக்கு 77 ஆசனங்கள் மட்டும் கிடைக்கப்பெற்று எதிர்க்கட்சி ஆசனத்தில் அமர்ந்துள்ளனர். இம்முறை நடைபெற்ற நாடாளுமன்ற தேர்தலில் சேக் ஹசீனாவின் தலைமையிலுள்ள அவாமிலீக் கட்சி தடைசெய்யப்பட்டதாக அறிவிக்கப்பட்டமையால் பங்கேற்க முடியவில்லை என்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. இந்நிலையில் இவர் இத்தேர்தலை ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாது என்றும் இத் தேர்தல் முறையற்றது என்றும் இந்தியாவிலிருந்து அறிக்கை விடுத்துள்ளார். நிலைமைகள் இவ்வாறு இருக்க ஜனநாய மரபுகளுக்கமைய நடைபெற்ற தேர்தல் மூலம் அதிக இடங்களைக் கைப்பற்றிய BNP தலைவரும் முன்னாள் பங்களாதேசின் அதிபர்களான ஜியாவுர் ரகுமான் மற்றும் பேகம் காலிதா ஷியா ஆகியோரின் புதல்வரான தாரிக் ரகுமான் அவர்கள் பங்களாதேசின் ஜனாதிபதி முகமது ஷகாப்தீன் அவர்களால் 2026 பெப்ரவரி 17 அன்று பிரதமராக பதவியிலமர்த்தப்பட்டுள்ளார். இவருடன் சேர்த்து 25 அமைச்சர்களும் 24 துணை அமைச்சர்களும் பதவியேற்றுள்ளனர். இதில் இன்னுமோர் விசேடமும் உண்டு. அதாவது வங்கதேசத்தில் 35 ஆண்டுகளுக்குப் பின் ஆண்பிரதமர் ஒருவர் தற்போது பதவியேற்றுள்ளார் என்பதேயாகும்.

கடந்த 17 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக லண்டனில் குடி கொண்டிருந்த தாரிக் ரஹ்மான் அவர்கள் பங்களாதேஷின் பிரதமராக எதிர்வரும் 05 ஆண்டுகள் பதவிவகிப்பார். இவரது பதவியேற்பு நிகழ்வை எதிர்க்கட்சிகள் புறக்கணித்தாலும் மாலைதீவு அதிபர் மற்றும் பூட்டான் பிரதமர் ஆகியோர் விழாவில் நேரடியாகப் பங்கேற்றிருந்தனர். பல நாட்டுத் தலைவர்களும், பிரதிநிதிகளும் தங்களது வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்துள்ளனர். பங்களாதேஷின் புதிய பிரதமரின் அமைச்சரவையில் நியமிக்கப்பட்ட அமைச்சர்களில் இந்துக்கள் இருவர் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்த இருவரும் ஜமாதே இஸ்லாமிக்கட்சியின் வேட்பாளர்களைத் தோற்கடித்து வெற்றி பெற்றவர்கள் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. பங்களாதேஷின் புதிய அரசியல் அத்தியாயம் தொடக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதுடன் மதச்சார்பற்ற மக்களாட்சி மலர்ந்து வாசம் வீச நாமும் வாழ்த்துவோம்.

கி.யோ

நாவிதன்வெளி பிரதேச கலைஞர்களுக்கு சுவதம் விருது வழங்கி கௌரவிப்பு

அம்பாறை மாவட்டம் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் பிரிவுக்குட்பட்ட கலைஞர்களுக்கு "சுவதம் விருது" வழங்கி கௌரவிக்கும் நிகழ்வு பிரதேச செயலாளர் திருமதி ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் தலைமையில் அண்மையில் பிரதேச செயலகத்தில் நடைபெற்றது.

கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் அனுசரணையில் அம்பாறை மாவட்ட செயலகம் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்துடன் இணைந்து கலைஞர் சுவதம் வழங்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கீழ் நாவிதன்வெளியில் தெரிவு செய்யப்பட்ட கலைஞர்கள் இதன் போது விருது வழங்கி பாராட்டி கௌரவிக்கப்பட்டார்கள்.

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் ஏ. எல். எம். ஷினாஸ் அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் நடைபெற்ற இந்நிகழ்வில், அம்பாறை மாவட்ட செயலாளர் திரு. சிந்தக அபேவிக்கிரம அவர்கள் பிரதம அதிதியாக கலந்து கொண்டு கலைஞர்களுக்கான விருதினை வழங்கி வைத்தார். நிகழ்வில் மாவட்ட கலாசார உத்தியோகத்தர் ரி. எம். றின்ஸான், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபைராஜா உட்பட அலுவலக உத்தியோகத்தர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

2025ஆம் ஆண்டு கலைஞர் சுவதம் விருதுக்கு தெரிவு செய்யப்பட்ட நாட்டுக்கூத்து கலைஞர் மிக்கேல் பெர்னாண்டோ, இலக்கியத் துறைக்கு தெரிவு செய்யப்பட்ட திரு. ரெட்ணம் சுவாகர் (உதவி பிரதேச செயலாளர் - திருக்கோவில்), பாரம்பரிய பொல்லடிக்கலை பங்களிப்புக்காக தெரிவு செய்யப்பட்ட மீரா சாஹிபு றஹூப் ஆகியோர் இங்கு "சுவதம்" விருது வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டனர்.

(ஏ.எல்.எம்.ஷினாஸ்)

புற்றுநோயைத் தடுக்கலாமா? உங்களால் செய்யக்கூடியது என்ன?

ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிப்ரவரி 4ஆம் திகதி உலகப் புற்றுநோய் தினமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது. இந்த நாளில் நாம் புற்றுநோயைப் பற்றி பேசுவது மட்டுமல்ல, புரிந்துகொள்வதும் மிக முக்கியம். ஏனென்றால், புற்றுநோய் என்பது இன்று நம் ஊரில், நம் வீட்டில், நம் உறவுகளில் பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு நோய். சில வருடங்களுக்கு முன்பு எமது வைத்தியசாலைக்கு ஒரு பெண்மணி வந்தார். வயது அண்ணளவாக ஐம்பது. வாயில் ஒரு புண் இருக்கிறதென்று சொன்னார். “எவ்வளவு நாளாக இருக்கிறது?” என்று கேட்டேன். “நான்கு மாசமாச்சு டொக்டர், பிறகு பார்க்கலாம்னு இருந்தேன்” என்றார். அந்த நான்கு மாதங்களில் என்ன நடந்தது என்று தெரியுமா? அந்தப் புண் புற்றுநோயாக மாறியிருந்தது. ஆரம்பத்திலேயே வந்திருந்தால் வேறுமாதிரி இருந்திருக்கும் என்று நினைக்கும்போது இன்றும் மனசு கனக்கிறது. இந்தக்

கதையை நான் உங்களுக்கு பயமூட்டுவதற்காக சொல்லவில்லை. உண்மையை சொல்வதற்காக சொல்கிறேன். புற்றுநோய் பற்றி நம் ஊரில் இன்னும் நிறையத் தவறான புரிதல்கள் இருக்கின்றன. “அது விதி”, “பரம்பரை நோய்”, “வந்தால் போச்சு” என்று பலர் இன்னும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் உலக சுகாதார நிறுவனமான WHO உம், உலக புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி நிறுவனமான IARC உம் 2024 இல் தெளிவாக சொல்கின்றன. புற்றுநோய்களில் 40 சதவீதம் தடுக்கக்கூடியவை. பத்துப் பேரில் நான்கு பேர் குணப்படுத்தக்கூடியவர்கள். இது சாதாரண விஷயமல்ல.

புகையிலை பற்றிக் கொஞ்சம் நேர்மையாக பேசலாம். புற்றுநோயாளர்களில் 15 சதவீதம் அதாவது ஏழு பேரில் ஒருவருக்கு - புகையிலையால் மட்டுமே வருகிறது என்கிறது IARC. சிகரெட், பீடி என்று மட்டுமல்ல - வெற்றிலையுடன் புகையிலை போடுவது, தம்பாக்கு வைப்பது இவையும் அதே அபாயம் தான். நம் இலங்கையில் வாய்ப் புற்றுநோய் ஏன் இவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறது என்று யோசித்தால், இந்தப் பழக்கம் முக்கிய காரணம். இதை தனிப்பட்ட குற்றச்சாட்டாக சொல்லவில்லை. புகையிலைதான் இன்றும் முதல் எதிரி. இது ஒரு மருத்துவ உண்மை. புகையை விட வேண்டும் என்ற விருப்பம் இருக்கிறவர்களுக்கு இன்று பல வழிகள் இருக்கின்றன. மருத்துவர்களிடம் பேசுங்கள், உதவி கிடைக்கும்.

மது பற்றி நம்மில் பலர் “கொஞ்சம் குடித்தால் என்ன” என்று நினைக்கிறோம். ஆனால் WHO 2023 இல் ஒரு முக்கியமான அறிவிப்பை வெளியிட்டது. மதுவுக்கு எந்தப் பாதுகாப்பான அளவும் இல்லை என்று.

கொஞ்சமாக குடித்தாலும் DNA சேதமடைகிறது. வாய், தொண்டை, கல்லீரல், மார்பக புற்றுநோய்கள் எல்லாம் மதுவோடு தொடர்புடையவை. இது கட்டாய விலக்கு என்ற உண்மையை அறிந்துகொண்டு முடிவெடுங்கள்.

இப்போது ஒரு விஷயம் சொல்கிறேன், நம்மில் பலருக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கும். சில வைரஸ்கள் புற்றுநோயை உண்டாக்கும். HPV என்ற வைரஸ் கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய்க்கு (CERVICAL CANCER) காரணம். இலங்கையில் பெண்களுக்கு வரும் புற்றுநோய்களில் இது முக்கியமான இடத்தில் இருக்கிறது. ஆனால் இதற்கு தடுப்பூசி இருக்கிறது. உங்கள் மகளுக்கு இந்தத் தடுப்பூசி போட்டீர்களா? இன்னும் போடவில்லை என்றால் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். HEPATITIS B தடுப்பூசி கல்லீரல் புற்றுநோயைத் தடுக்கும். இலங்கையில் இது இப்போது தேசிய திட்டத்தில் இருக்கிறது, பாடசாலை மாணவிகளுக்கு தரம் 6 இல் போடுகிறார்கள்.

வாழ்க்கை முறை என்பது வெறும் வார்த்தையல்ல. உடல் பருமன் பற்றி நாம் பேசும்போது பலர் “அழகுப் பிரச்சினை” என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் இது ஆழமான உடல்நலப் பிரச்சினை. WORLD CANCER RESEARCH FUND ஆராய்ச்சிப் படி, உடல் பருமன் குறைந்தது 13 வகை புற்றுநோய்களோடு தொடர்புடையது - கருப்பை, கல்லீரல், சிறுநீரக, மார்பக புற்றுநோய்கள் உட்பட. உடலில் கொழுப்பு திரளும்போது ஹார்மோன்கள் மாறுகின்றன, உடல் வீக்கம் - INFLAMMATION நீடிக்கிறது, உயிரணுக்கள் தவறாக வளர ஆரம்பிக்கின்றன. இதைப் புரிந்துகொண்டால், உடல் எடை பராமரிப்பு ஏன் முக்கியம் என்று தெரியும்.

நாம் சாப்பிடும் உணவு பற்றி கொஞ்சம் சொல்ல வேண்டும். கோதுமை மாவு, வெள்ளை அரிசி, பொட்டேட்டோ சிப்ஸ், குளிர்பானங்கள் இவை தினமும் சேர்ந்தால் பெருங்குடல் புற்றுநோய் உட்பட பல நோய்களுக்கு வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது என்கிறது ஆராய்ச்சி. காய்கறி, பழங்கள், பருப்பு வகைகள், முழு தானியங்கள் இவற்றை அன்றாட உணவில் சேர்ப்பது நோய்த் தடுப்பிற்கு உதவும் என்று WHO பரிந்துரைக்கிறது. இது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம் தான், ஆனால் செய்கிறோமா என்பது தான் கேள்வி.

உடற்பயிற்சி என்று சொன்னவுடன் “நேரமில்லை” என்று பலர் சொல்வார்கள். நானும் புரிந்து கொள்கிறேன், இப்போது வாழ்க்கை அவ்வளவு பரபரப்பானது. ஆனால் WHO சொல்வது என்னவென்றால் வாரம் 150 நிமிடம் அதாவது ஒரு நாளுக்கு 20-25 நிமிடம் மிதமான உடற்பயிற்சி போதும். நடைப்பயிற்சி கூட போதும்.

பேருந்தில் ஒரு நிறுத்தம் முன்பே இறங்கி நடப்பது, லிஃப்ட் இற்குப் பதிலாக படிக்கட்டு ஏறுவது சிறிய மாற்றங்கள் நீண்ட காலத்தில் பெரிய வித்தியாசம் செய்கின்றன.

நம் நாட்டு வெயிலில் நெடுநேரம் வேலை செய்பவர்களுக்கு குறிப்பாக விவசாயிகளுக்கு, தெருவில் வேலை செய்பவர்களுக்கு UV கதிர்வீச்சு தோல் புற்றுநோய் அபாயம் தரலாம். தொப்பி, ஆடை மூலம் மறைப்பது, நண்பகல் நேரத்தில் நிழலில் இருப்பது இவற்றைக் கடைப்பிடிக்கலாம். காற்று மாசு பற்றி IARC மிகத் தெளிவாகக் கூறியிருக்கிறது. இது நிச்சயமாகப் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் பொருள் என்று. வீட்டில் விறகடுப்பு பயன்படுத்தினால் புகை வெளியே போகும்படி வெண்டிலேஷன் (காறோட்டம்) வையுங்கள்.

புற்றுநோய் ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் உயிர் காக்கும், குணமாகும் வாய்ப்பு மிக அதிகம். இதுவே SCREENING என்று சொல்லப்படுவது. கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய்க்கு PAP SMEAR, மார்பக புற்றுநோய்க்கு MAMMOGRAM இவை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்க உதவுகின்றன. இலங்கையில் இந்த வசதிகள் அரசாங்க வைத்தியசாலைகளில் கிடைக்கின்றன.

உடலில் இந்த அறிகுறிகள் தெரிந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் காட்டுங்கள் குணமாகாத புண், திடீரென தோன்றும் கட்டி, காரணமில்லாத எடை குறைவு, வழக்கத்திற்கு மாறான இரத்தப்போக்கு. “பார்க்கலாம்” என்று காத்திருக்காதீர்கள். நமது வைத்தியசாலைகளில் பார்க்கும் நோயாளிகளில் பலர் ஆரம்பத்திலேயே வந்திருந்தால், அவர்களின் கதை வேறுமாதிரி இருந்திருக்கும் என்று நினைக்கும்போது மனம் வலிக்கிறது.

புற்றுநோய் ஒரு தண்டனை அல்ல. அது ஒரு நோய். நம்மில் சிலருக்கு வரலாம், சிலருக்கு வராமல் போகலாம். ஆனால் நம்மால் செய்யக்கூடியதை செய்வது நம் கடமை நமக்காக, நம் குடும்பத்தினருக்காகப் புகைத்தலைக் கைவிடுங்கள். மதுவைத் தவிர்க்கவும். ஆரோக்கியமானதைச் சாப்பிடுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுங்கள். உடலில் ஏதாவது மாற்றம் தெரிந்தால் மருத்துவரோடு பேசுங்கள். இந்த ஐந்தும் உங்கள் கையில் இருக்கின்றன.

உலகப் புற்றுநோய் தினம் நினைவூட்டுவது ஒன்றே ஒன்று தான் காலம் தாழ்த்தாதீர்கள்.

Dr M. B. MOHAMED SILMY,
MBBS, M Sc Community Medicine (Reading),
POSTGRADUATE INSTITUTE OF MEDICINE, UNIVERSITY OF COLOMBO.

கடந்த மாத இதழின் தொடர்ச்சி...

கிராம மக்களின் வாழ்வும் வளமும்

நாவிதன்வெளி பிரதேசத்திலே முதன்முறையாக வெளிவந்து வரலாற்றுத்தடம் பதித்து மாத சஞ்சிகையாகப் பூத்துக்குலுங்கி வெற்றிநடைபோட்டுக்கொண்டிருக்கும் நாவெளியின் நறுமணத்தை நுகர்ந்து இன்புறும் இனிமைசேர் வாசக உறவுகளுக்கு என்முதல் வணக்கம். இம்மாதம் யான் நாவெளியின் அபிமான வாசகர்களை எமது பிரதேசத்தின் பிரபல நகரமொன்றிற்கு அழைத்துச் செல்லப்போகின்றேன். எமது கிராமங்களுக்கெல்லாம் மகுடமும் அதுதான். நகரமும் அதுதான். மத்தியமுகாம் என்பதே அதன் பெயர். பெரும்பாலானோர் இதனை “Central Camp” என்றே அழைப்பதுண்டு.

அதென்ன Camp அல்லது முகாம் என்றால் இராணுவ முகாமா அல்லது அகதி முகாமா என்ற கேள்விகள் வெளியில் உள்ளோர்களுக்கு எழலாம். எமது நாவிதன்வெளி பிரதேசத்தில் பெரும்பாலான குடியேற்றக்கிராமங்கள் 1952ஆம் 1953ஆம் ஆண்டுகளில் குடியேற்றப்பட்டவை என நான் முன்பு குறிப்பிட்டிருந்தேன். அதன் நிமித்தம் வீடுகள் அமைப்பதற்கான கட்டடப்பொருள்கள் மற்றும் பணியாளர்கள் தங்குவதற்கான தற்காலிக விடுதி வசதிகள் போன்றவை இப் பிரதேசத்தின் மத்தியாக இருந்த இந்த இடத்திலேயே அமைக்கப்பட்டிருந்ததாகவும் அதன்காரணமாக இந்த இடத்தினை மத்தியமுகாம் என்று அழைத்ததாகவும் கூறப்படுகின்றது. அப்பெயர்தான் இன்றுவரை உள்ளது.

இன்று மூவின மக்களும் ஒன்றாக ஒற்றுமையாக வாழுகின்ற ஒரு சிறந்த நகரமாக விளங்குகின்ற மத்தியமுகாம் தொடர்பான முழுமையான தகவல்களை தங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது தெரியாதவர்களுக்கு பயனுள்ளதாக அமையும் என எண்ணுகின்றேன். இந்த நகரத்தின் ஆரம்பக் குடியேற்றத்திற்காக அழைத்து வரப்பட்ட மக்களுக்கு மேட்டுக்காணி ஒரு ஏக்கரும் (வீட்டு வளவோடு), வயற்காணி நெற்செய்கைக்காக நான்கு ஏக்கரும் வழங்கப்பட்டன. அதேவேளை கட்டட வேலைகளுக்காக அழைத்துவரப்பட்ட தச்சர்கள், மேசன்மார் போன்றோரும் தங்களுக்கும் குடியேற்றக்காரர்களைப் போன்று வீடுகாணி வசதிகளைக் கோரியபோது அவர்களுக்கு வீடுவளவு வழங்கப்படவில்லை. அவர்கள் கூலிவேலைக்கு வந்தவர்கள் என்ற வகையில் வழங்க மறுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் அவ்வாறு வேலைக்கு வந்தவர்கள் மீண்டும் தங்களது ஊர்களுக்குப் போகாமல் இங்கு காணப்பட்ட தரிசு நிலங்களைப் பிடித்து அதில் வீடுகட்டி வாழ்ந்திருக்கிறார்கள்.

அவ்வாறு அவர்கள் கட்டட மேசனாக கண்டியிலிருந்து வந்தவர்தான் “பண்டயா” என்பவராவார். இவர்தான் முதன்முதலில் மத்தியமுகாமில் ஒரு தேனீர்க் கடையை வைத்திருக்கிறார். பின் இங்கே ஒருபொலிஸ் நிலையம், வைத்தியசாலை போன்றவை ஸ்தாபிக்கப்பட்டன. அதன்பின்னர் இங்கு 12ஆம் கிராமத்தைச் சேர்ந்த

சில முஸ்லீம்கள் கடைகளை அமைத்து வியாபாரம் செய்திருக்கின்றார்கள். அவர்களில் முதன் முதலாக ஓடுவேயப்பட்ட கடை அமைத்து வியாபாரம் செய்தவர்கள் இருவர். ஒருவர் "பரீதா ஸ்ரோர்ஸ்" உரிமையாளளர், லாம்பெண்ணை கடைக்காரரின் மகன் என அழைக்கப்பட்டவர், பின்நாளில் சென்றல் சைக்கிள் ஸ்ரோர்ஸ் கடை உரிமையாளராக இருந்தவர். இன்றும் அக்கடை மாடிகளாக இருப்பினும் பொதுமக்களால் ஓட்டுக்கடை என்றே அழைக்கப்படுகின்றது.

அதன்பின்னர் 13ஆம் கிராமத்தில் வாழ்ந்த முஸ்லிம்கள் சுயமாக வீடுவாசல்களை விற்றுவிட்டு வந்து மத்தியமுகாமில் குடியேறியதுடன் வியாபாரங்களை செய்துவந்தனர். இதேவேளை மத்தியமுகாம் நகரில் அரைவாசிப் பகுதி 11ஆம் கிராமத்தை சேர்ந்த தமிழ்மக்களின் காணிகள் ஆகும். குறிப்பாக 11/101 ஆதல் 110 வரையான வீடுவளவுகள் தமிழ் மக்களுடையதாகும். இதனால் தமிழர்களும் அவர்களின் பொருளாதார வசதிகளுக்கேற்ப கடைகளை அமைத்து வியாபாரம் செய்து கொண்டு வந்தனர்.

அவ்வாறிருக்கையில்தான் 1990ஆம் ஆண்டு ஏற்பட்ட வன்செயல் காரணமாக இங்கு பல தமிழர்கள் கொல்லப்பட்டதுடன் அவர்களின் கடைகளும் சூறையாடப்பட்டதன் காரணமாக இந்த நகரத்தில் இருந்த பல தமிழர்கள் மீண்டும் இங்கு வந்து குடியேறமுடியாது என்ற மனநிலையிலும் பொருளாதார நெருக்கடி காரணமாகவும் தங்கள் வளவுகளை முஸ்லிம்களுக்கு விற்றனர். வேறு சில தமிழர்கள் பின்நாட்களில் தங்கள் முயற்சியினால் இங்கே மீண்டும் கடைகளை அமைத்து பல்வேறு வியாபார நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

தற்போதைய நிலைமையில் மத்தியமுகாம் நகரம் இலங்கை வங்கி, மக்கள் வங்கி போன்ற வங்கிச்சேவைகள், நகைமாளிகைகள், வைத்தியசாலை, தபாலகம், பொலிஸ்நிலையம், எரிபொருள் நிரப்புநிலையம் மற்றும் பலவிதமான பொருள்களையும் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய கடைவசதிகள், தனியார் வைத்தியசாலை வசதிகள் எனப் பல்வேறு வசதிகளோடும் உள்ளது. விவசாயிகளின் நெல்லைச் சந்தை படுத்தக்கூடிய கடைகள் பலவும் இங்குண்டு என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இங்கு சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் மக்கள் ஒற்றுமையோடும் சமாதானமாகவும் வாழ்ந்து வருவதோடு ஒவ்வொருவரது கலாசாரங்களையும் மற்றவர்கள் மதிப்பளிப்பதும் பங்குகொள்வதும் குறிப்பிடக்கூடியதொன்றாகும். முத்தியமுகாம் நகரம் எமது நாவிதன்வெளிப் பிரதேசம் மட்டுமன்றி உகனை பிரதேசத்திற்குட்பட்ட பலகிராமங்களும் மக்களின் தேவைகளையும் அதுபோல் வெல்லாவெளி பிரதேசத்திற்குட்பட்ட பலகிராமமக்களின் அத்தியாவசிய தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்கின்ற கேந்திர நிலையம் ஆகும்.

தொடரும்...

சா. செல்வசிகாமணி
ஓய்வுநிலை அதிபர்
மத்தியமுகாம்.

மூத்த நாடக கலைஞர் மைக்கல் பெர்ணாண்டோ ஆதங்கம்

இன்றைய திரையுலகம், கையடக்க தொலைபேசி பாவனையால் பாரம்பரிய நாடகக்கலை அழிந்து போகிறது

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தினால் வெளியிடப்படும் நாவெளி சஞ்சிகையின் இன்றைய பாடலையை தேடி சொறிக்கல்முனை மூத்த நாடகக் கலைஞர் மைக்கல் பேனாண்டோ அவர்களுடனான உரையாடல் இடம்பெறுகிறது

ஐயா எப்படி நலமாக இருக்கிறீர்களா? வாருங்கள் ஒரு மாதிரியாக இருக்கிறேன்.. என்று ஆரம்பிக்கத் தொடங்குகிறது மைக்கல் பேனாண்டோ அவர்களே நீங்கள் ஒரு மூத்த நாடகக் கலைஞராக இருக்கின்றீர்கள் உங்களைப் பற்றி சொல்லுங்கள்..

நான் இந்த சொறிக்கால்முனை கிராமத்திலே 1955ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் 09ஆம் திகதி பிறந்தேன். நான் நான்காம் ஆண்டுவரை கல்வி கற்றுள்ளேன். சொரிகல்முனை கொலிகுரோஸ் மஹா வித்தியாலயத்தில் கல்வியை கற்றுக்கொண்டேன். எனக்கு நான்கு பிள்ளைகள். அவர்கள் எல்லோரும் இப்போது திருமணம் செய்து விட்டார்கள். பின்னர் எனது தந்தையின் ஜீவனோபாய தொழிலான விவசாயத்தை நானும் கற்றுக் கொண்டேன். அந்த தொழிலை தொடர்ச்சியாக செய்து வருகிறேன்.

கலைத்துறையில் உங்களுக்கு எப்படி ஆர்வம் வந்தது? எங்கள் கிராமத்தில் அந்த நாட்களில் நாங்கள் சிறுவர்களாக இருக்கும் போது போட்டி போட்டுக் கொண்டு நாடகங்களை அரங்கேற்றுவார்கள். ஒரு சிலரைத் தவிர எல்லோரும் நாடகக் கலைஞர்கள்தான்.இந்த கிராமத்திற்கு,இங்குள்ள மண்வாசனைகள் தழுவும் விதத்தில் தொடர்ச்சியாக போட்டி போட்டுக் கொண்டு நாடக அரங்கேற்றம் செய்தார்கள். ஒவ்வொரு பாத்திரங்களுக்கும் ஆட்கள் தேவைப்படும் எங்களையும் சிறுவர்களாக இருக்கும் போது ஒரு சில பாத்திரங்களுக்கு பயன்படுத்துவார்கள். பின் நாட்களில் என்னுடைய 18 வயதில் நானும் ஒரு நாடகக் கலைஞராக பல நாடகங்களில் பாத்திரம் ஏற்று நடித்திருக்கின்றேன். அப்போதெல்லாம் இங்கு அண்ணா வியர் அதிகமாக இருந்திருக்கிறார் படங்களைப் போல் நாடகங்கள் அரங்கேற்றம் செய்யப்படும். எங்கள் முன்னோர்களைப் பார்த்து நாங்களும் பின் நாட்களில் நடிக்க தொடங்கினோம்.

உங்களுடைய அந்தப் பழமையான காலங்களையும் இப்போது இருக்கின்ற காலங்களையும் எப்படி பார்க்கிறீர்கள்?

நல்லதொரு கேள்வி அன்றிருந்த கூத்து, நாடகம் போன்ற கலைகள் இன்று இல்லை. இப்போது இளைஞர்கள் திரைப்படங்கள், கையடக்க தொலைபேசி இவற்றிலே நேரங்களை செலவு செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இதனால் நாடகக் கலைஞர்களை இங்கே காணவில்லை. இப்பொழுது ஒரு சில கலைஞர்கள் மாத்திரமே உயிர் வாழ்கிறார்கள். அவர்களும் மரணித்தால் நாடக கலை இந்த பிரதேசத்தில் இருந்து அப்படியே அழிந்து போய்விடும்.

நாடகக் கலைஞர்களுக்கு உடுப்பு கட்டுவதற்கு என்று ஒருவர் அப்போது இருப்பார். சலங்கைகள்.. என தேவையான எல்லாமே இருந்தது. இப்போது அவைகள் எல்லாம் இல்லை

அழிந்துவிட்டது. தற்போது இருக்கும் தலைமுறைகளோடு இனிவரும் காலங்களில் நாடகக் கலைக்கு இங்கு ஆட்கள் இல்லை. புதிய இளம் சமூகத்தினர் அதைக் கற்க வேண்டும், பழக வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் இல்லை. அவர்களுடைய கவனமும் பொழுதுபோக்குகளும் வேறு பக்கம் திசை திரும்பி விட்டது. இது நமது பாரம்பரிய நமக்கான கலாசாரத்தை நாம் இழக்கிறோம் என்று தான் சொல்ல வேண்டும்.

நீங்கள் நாடக கலைஞராக எத்தனை நாடகங்கள் நடித்திருக்கிறீர்கள் ? நீங்கள் நடித்த நாடகங்கள் பற்றி சொல்லுங்கள்.

இந்த நாடகம், கூத்துக்களில் நடிப்பதற்கு பாத்திரம் இருக்க வேண்டும். அரசராக இருப்பதற்கு அவர் போன்ற ஒருவரை தேடிப்பிடிப்பார்கள். பொம்மை போன்று அல்லது பொம்புளை போன்று நடிப்பதற்கு பொருத்தமானவர்கள் தேடுவோம். நான் நிறையவே நாடகங்களில் நடித்திருக்கிறேன். ராமாயணம், ஞானசௌந்தரி, கட்டபொம்மன், ஞானபுத்திரர், சத்தியநாதன் போன்ற நாடகங்களில் நான் நடித்திருக்கிறேன். இறுதியாக நடித்த நாடகம்தான் சத்யநாதன் நாடகம் ஆகும். அப்போது இருக்கும் கலைஞர்களிடத்தில் நடிப்பதற்கான ஒரு குறிப்பு புத்தகம் இருக்கும். அது இப்போது ஒரு சிலரிடம் தான் இருக்கும் என்று நினைக்கின்றேன். அதனைக் கொண்டு நாங்கள் இறுதியாக நடித்த நாடகம் தான் இந்த சத்தியநாதன் நாடகமாகும்.

சில நாடகங்கள் போர் செய்து நாட்டை பிடிப்பது போன்று படைகள் தயாராகி நடிப்போம். அது மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும். இப்போது அண்ணாவிமார் இல்லை. நடிப்பதற்கு ஆட்களை தேடிப் பொறுக்க வேண்டும். தேடினாலும் ஆட்கள் இல்லை. தாளங்களை இப்போது இருக்கிறவர்கள் செய்ய மாட்டார்கள். அவை ஒவ்வொன்றும் வேறுபட்டதாகும். அதை அண்ணாவிமார்களுடைய பிள்ளைகள் கூட பழகிக் கொள்ளவில்லை.

பொதுவாக இந்தக் கலையை பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

கலைகள் அருமையானவை. நமது அன்றாட வாழ்க்கையோடு பின்னிப் பிணைந்து. நாம் செய்கின்ற வேலைகளை கலைகளோடு செய்கின்ற ஒரு காலம் இருந்தது. இப்போது கலைகளைப் பார்த்தால் செய்யும் வேலைகளை செய்யாமல் சோம்பலாக மாறிவிட்டோம். அந்த நேரங்களில் விவசாயம் செய்யும் போதும், நாடகத்தினுடைய ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை உள்ள பாடல்களைப் பாடிக் கொண்டே செய்வோம். ஒரு ஒற்றுமை இருந்தது ஒரு குடும்பமாக செய்வோம் நாடகத்தின் உரிமையாளர் நானாக இருப்பேன் அதிலே எல்லா பாத்திரங்களும் நடித்து முடியும் வரை பட வேண்டும். இதனை வீடுகளிலே நாங்கள் நல்ல ஆடிக்கொண்டே வேலைகளைச் செய்வோம். இப்போதும் என்னுடைய பேரப்பிள்ளைகளை தூக்கும் போதும் அவர்களை உறங்க வைக்கும் போதும் இந்த நாட்டுக்கூத்து பாடல்களையையே நான் பாடி வருகிறேன்.

இப்போது இருக்கின்ற புதிய சந்ததிகள், இளைஞர்களுக்கு நீங்கள் சொல்லும் ஆலோசனை என்ன?

திசைமாறி பயணித்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள் என்று தான் சொல்லுவேன். பாரம்பரிய நமது கலை, சமயம், பண்பாடு இவற்றின் பக்கம் மீண்டும் இவர்கள் திரும்பி வர வேண்டும். அப்போதுதான் நமது பழைய கலாசாரத்துக்குள் நின்று புதிய சிந்தனைகளை உருவாக்க முடியும். எங்கே உள்ள மேற்கத்திய பாடல்கள், இசைகளுக்கு பின்னால் இளைஞர்களும் இப்போதைய பிள்ளைகளும் சென்று கொண்டிருக்கிறார்கள். பிள்ளைகளை பழக்குவோம் என்று அழைத்தால் பிள்ளைகள் வருவதில்லை.எல்லா கட்டங்களையும் எல்லோருக்கும் கொடுக்க முடியாது. அந்தந்த தாளம் கட்டங்களை சரியாக செய்பவர்களுக்கு தான் அவற்றை கொடுக்க முடியும் பெண்களுக்கு உரிய தாளங்கள் இருக்கிறது அதை பெண்கள் தான் செய்ய வேண்டும். இப்போது இதனை பழக்குவதற்கும் ஆட்கள் இல்லாமல் போய்விட்டது.

கலையும் இந்த நாடகம்,கூத்தும் அழிந்து வேறு புதிய கலைகளின் கலாசாரத்துக்குள் வாழும் ஒரு நிலைமை மாறிவிட்டது. இதிலிருந்து இளைஞர்கள் மீட்டு நமது பாரம்பரிய கதைகளின் காலைகளை ரசிப்பதற்கும், அரங்கேற்றுவதற்கும் இளைஞர்களை தேடிப்பிடித்து ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

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

නාවැලි NAAVELI

நாவெளி

பிரதேச செயலக மாதாந்த இலத்திரனியல் சஞ்சிகை

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

பின்வரும் தலைப்புகளில் ஆக்கங்களை அனுப்ப முடியும்.

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

கவனிக்க வேண்டியவை:

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

தங்கள் ஆக்கங்களின் மென்பிரதிகளை (Soft Copy)

▶ 0755424333 எனும் WhatsApp இலக்கத்திற்கு

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

ஒவ்வொரு மாதமும் 15ஆம் திகதிக்கு முன் அனுப்பி வைக்க முடியும்.

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

ICT UNIT, DS.NV