නාවෙළි

NAAVELI

நாவெளி

நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக மாதாந்த மின்னிதழ்

නාවිදන්වෙලි ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ මාසික ඉ - සඟරාව

NAVITHANVELI DIVISIONAL SECRETARIAT MONTHLY E-MAGAZINE

HAPPY NEW YEAR

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

மலர்: 28 ✦ இதழ்: 60 ✦ 2026ஆம் வருடம் ✦ சித்திரை மாதம் ✦ இருபத்தைந்தாம் திகதி

நாவெளி NAAVELI
பிரதேச செயலகம் – நாவிதன்வெளி
ds@navithanveli.ds.gov.lk
சனிக்கிழமை / மலர் - 28 / இதழ் - 60 / 25 சித்திரை 2026

உள்ளடக்கம்

05

அபிவிருத்திப் பாதையில் 04
பொருண்மியம் 10
பெண்ணியம் 16
விசேட கட்டுரை 20
கதைச்சாரம் 22
கல்வி 24
சுற்றுச்சூழல் 28
சட்டம் கற்போம் 32
34 ஆரோக்கியம்
36 அறிவுக்களஞ்சியம்
43 கவிதைச்சாரல்
44 முகாமைத்துவம்
48 குறுக்கெழுத்துப்போட்டி
50 மருத்துவமும் நாமும்
54 மானுடம்
56 படலையைத்தேடி

ஆசிரியரிடமிருந்து....

நாவெளி மலர் **28**இல் உங்கள் அனைவரையும் சந்திப்பதில் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இருபத்தேழு மாதங்களாக மாதாந்த மின்னிதழை வெளியிடுவதற்கு பல்வேறு வழிகளிலும் உதவிய அனைவருக்கும் நன்றியினைத் தெரிவிக்கின்றேன். அந்த வகையில் இவ் வருடத்தின் நான்காவது மலராக பல்வேறு செய்திகள் மற்றும் பல்சுவை அம்சங்களைத் தாங்கிய வகையில் நாவெளி மலர் இருபத்தெட்டு வெளிவருகின்றமையினை மகிழ்வுடன் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

எந்த வழியிலேனும் நிர்ணயிக்கப்பட்ட இலக்குகளை அடைவதை விட, நேர்மையான வழியில் அவற்றை அடைவதே ஒரு மனிதனுக்கு உண்மையான பெருமையைத் தேடித்தருகிறது. ஒரு தேசத்தின் வளர்ச்சி என்பது வெறும் பொருளாதார அபிவிருத்திக் குறிகாட்டிகளில் மட்டும் இல்லை; அது அந்த நாட்டு மக்களின் ஒழுக்கத்திலும் நேர்மையிலும் அடங்கியுள்ளது. இலங்கையை உலகளவில் தலைநிமிர்ந்து நிற்கச் செய்ய நேர்மைத்திறன் **(Integrity)** என்பது ஒவ்வொரு தனிமனித வாழ்விலும் தவிர்க்க முடியாத பண்பாகும்.

ஒரு சமூகத்தின் அடிப்படை அலகு குடும்பம். குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே ஒருவருக்கொருவர் உண்மையாக இருப்பதும், ஒளிவுமறைவற்ற உறவைப் பேணுவதும் நேர்மையின் முதல்படி. பெற்றோர்கள் நேர்மையாக வாழும்போது, அது பிள்ளைகளுக்குச் சிறந்த பாடமாக அமைகிறது. "சொல்லுக்கும் செயலுக்கும் இடையே முரண்பாடு இல்லாத நிலை" ஒரு குடும்பத்தில் நிலவும்போது, அங்கு நம்பிக்கை வளர்கிறது. இந்தத் தளமே ஒரு நேர்மையான தலைமுறையை உருவாக்குவதற்கான அடித்தளமாகும்.

தொழில்முறை வாழ்க்கையில் நேர்மை என்பது கடமையைச் சரியாகச் செய்வது மட்டுமல்ல, ஊழல் மற்றும் முறைகேடுகளுக்கு இடம் கொடுக்காமல் இருப்பதாகும். ஒரு அரச நிருவாக அதிகாரி, ஒரு மருத்துவர், ஒரு ஆசிரியர், ஒரு பொறியியலாளர், ஒரு அரசு ஊழியர், ஒரு தனியார் துறை ஊழியர், ஒரு விவசாயி அல்லது ஒரு வர்த்தகர் என எவராக இருந்தாலும், தனது சுயலாபத்திற்காக அறநெறிகளை விட்டுக்கொடுக்காமல் செயற்படுவது நிறுவனத்தின் வளர்ச்சிக்கு மட்டுமன்றி, நாட்டின் பொருளாதார நிலைத்தன்மைக்கும் வழிவகுக்கும். நேர்மை என்பது யாரும் பார்க்காத போதும் சரியானதைச் செய்வதாகும் என்பதை தொழில் வாழ்வில் அனைவரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

சமூகம் என்பது பல்வேறு தரப்பு மக்கள் ஒன்றிணைந்த ஓரிடமாகும். இங்கே மற்றவர்களின் உரிமைகளை மதிப்பதும், பொதுச் சொத்துகளைப் பாதுகாப்பதும், சட்ட திட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதும் நேர்மையின் அடையாளங்களாகும். ஜாதி, மத பேதமின்றி ஒருவருக்கொருவர் உண்மையாகப் பழகுவது சமூக நல்லிணக்கத்தை வலுப்படுத்தும்.

இலங்கை ஒரு வளமான நாடு. ஆனால், அந்த வளங்கள் முழுமையாக மக்களைச் சென்றடையத் தடையாக இருப்பது நிருவாகத்திலும் தனிமனித வாழ்விலும் காணப்படும் நேர்மையின்மையே ஆகும். நாம் ஒவ்வொருவரும் நேர்மையைக் கடைப்பிடித்தால் ஊழலற்ற நிருவாகமும், நாட்டின் நிதி முறைகேடாகப் பயன்படுத்தப்படுவதும் தடுக்கப்படும்.

நேர்மையான மற்றும் வெளிப்படையான சூழல் நிலவும் போது சர்வதேச நாடுகள் இலங்கையில் முதலீடு செய்ய முன்வரும் (வெளிநாட்டு முதலீடுகள்).

மக்களின் வாழ்க்கைத்தரம்: தகுதியுள்ளவர்களுக்குச் சரியான வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்போது, திறமையான இளைஞர்கள் நாட்டை விட்டு வெளியேறுவது குறையும்.

நேர்மையான குடிமக்கள் வாழும் நாடு, உலக அரங்கில் மதிப்பிற்குரிய தேசமாக மாறும். 'சிறந்த இலங்கை' என்பது உயர்ந்த கட்டடங்களில் இல்லை; மாறாக, ஒவ்வொரு இலங்கையரின் நேர்மையான சிந்தனையிலும் செயலிலும் உள்ளது. நாம் அனைவரும் நேர்மையை நம் வாழ்வின் சுவாசமாக மாற்றிக்கொண்டால், இலங்கை நிச்சயமாக உலகில் வாழ்வதற்கு மிகச்சிறந்த மற்றும் பெருமைக்குரிய தேசமாகத் திகழும்.

என்றும் அன்புடன்
ஆசிரியர்.

நாவெலி NAAVELI நாவெளி
பிரதேச செயலகம் ~ நாவிதன்வெளி
ds@navithanveli.ds.gov.lk
சனிக்கிழமை / மலர் - 28 / இதழ் - 60 / 25 சித்திரை 2026

நாவிதன்வெளி பிரதேசத்தில் வறுமைக் கோட்டின் கீழ் வாழும் மக்களும் அதனை குறைக்க பிரதேச செயலகத்தினால் எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகளும்

நாவிதன்வெளி பிரதேசத்தில் வறுமைக் கோட்டின் கீழ் வாழும் மக்களின் பொருளாதார நிலையை உயர்த்துவதற்கு பல்வேறு தடைகள் காணப்படுகின்றன. இத்தடைகள் சமூக, பொருளாதார மற்றும் கல்வி சார்ந்த காரணிகளால் உருவாகின்றன. முதன்மையாக, நிலையான வேலை வாய்ப்புகள் குறைவாக இருப்பது ஒரு முக்கிய காரணமாகும். பெரும்பாலான மக்கள் தினக்கூலி வேலைகளில் ஈடுபட்டு இருப்பதால், அவர்களின் வருமானம் நிலையற்றதாக உள்ளது.

இதனால் சேமிப்புப் பழக்கம் உருவாகாமல், அவசர காலங்களில் அவர்கள் கடன் சுமையில் சிக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

இரண்டாவது, கல்வி மற்றும் திறன் மேம்பாட்டு வாய்ப்புகள் குறைவாக உள்ளன. பல இளைஞர்கள் பாடசாலைக் கல்வியை முழுமையாக முடிக்காமல் விட்டு விடுகின்றனர். இதனால் அவர்களுக்கு தொழில்முறை திறன்கள் இல்லாமல் போகின்றன.

தொழில் பயிற்சி இல்லாததால், உயர்ந்த சம்பளமுள்ள வேலைகளைப் பெற முடியாமல், குறைந்த வருமானத்தில் சிக்கித் தவிக்கின்றனர்.

மூன்றாவது, அடிப்படை வசதிகளின் பற்றாக்குறை முக்கிய தடையாகும். வீதிப் போக்குவரத்து, சந்தை அணுகல் போன்றவை குறைவாக இருப்பதால், மக்கள் தங்கள் உற்பத்திகளை சந்தைக்கு கொண்டு செல்ல முடியாமல் இருக்கின்றனர். இதனால் அவர்கள் உற்பத்தி செய்த பொருள்களுக்கு சரியான விலை கிடைப்பதில்லை. மேலும், நிதி சேவைகள் (வங்கி, கடன் வசதி) குறைவாகக் கிடைப்பதும் ஒரு பிரச்சினையாகும்.

நான்காவது, இயற்கை அனர்த்தங்கள் மற்றும் காலநிலை மாற்றங்களும் மக்களின் வாழ்வாதாரத்தைப் பாதிக்கின்றன. விவசாயம் சார்ந்த மக்கள் வறட்சி, வெள்ளம் போன்ற காரணங்களால் அடிக்கடி இழப்புகளைச் சந்திக்கின்றனர். இது அவர்களின் வருமானத்தை மேலும் குறைக்கிறது.

இந்தச் சவால்களைச் சமாளிக்க நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகத்தினால் பல நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. முதலில், சுயதொழில் மற்றும் சிறு தொழில் முனைவோருக்கு கடன் வசதிகள் மற்றும் உதவித்தொகைகள் வழங்கப்படுகின்றன. இது மக்கள் தங்களின் சொந்த வருமான வாய்ப்புகளை உருவாக்க உதவுகிறது.

இரண்டாவது, தொழில்நுட்ப மற்றும் தொழில் பயிற்சி நிகழ்ச்சிகள் ஏற்பாடு செய்யப்படுகின்றன. இளைஞர்களுக்கு தையல், கணினி, மின்சாதன பழுது பார்த்தல் போன்ற திறன்கள் கற்பிக்கப்படுகின்றன. இதன் மூலம் அவர்கள் வேலை வாய்ப்புகளை பெற அல்லது தங்கள் சொந்தத் தொழிலை ஆரம்பிக்க முடிகிறது.

மூன்றாவது, விவசாய அபிவிருத்தித் திட்டங்கள் செயற்படுத்தப்படுகின்றன. விதைகள், உரங்கள் மற்றும் தொழில்நுட்ப ஆலோசனைகள் வழங்கப்படுவதன் மூலம் விவசாய உற்பத்தி அதிகரிக்கப்படுகிறது. மேலும், சந்தை இணைப்புகள் உருவாக்கப்பட்டு, விவசாயிகளுக்கு நல்ல விலையைப் பெற உதவுகின்றது.

நான்காவது, சமூக பாதுகாப்பு திட்டங்கள் (உதாரணமாக அஸ்வெசும போன்றவை) மூலம் வறிய குடும்பங்களுக்கு நிதி ஆதரவு வழங்கப்படுகிறது. இது அவர்களின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவுகிறது.

மொத்தத்தில், நாவிதன்வெளிப் பகுதியில் வறுமையைக் குறைக்கப் பல சவால்கள் இருந்தாலும், சரியான திட்டமிடல் மற்றும் தொடர்ச்சியான நடவடிக்கைகள் மூலம் மக்களின் பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்த முடியும்.

தொகுப்பு:
திருமதி தி. கிருபைராஜா
பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர்

தமிழ் - சிங்கள சித்திரைப் புத்தாண்டு குதூகலம் - 2026

தமிழ் - சிங்கள புதுவருடத்தினை முன்னிட்டு மனிதகுல விழுமியங்களையும் பாரம்பரிய விளையாட்டு அம்சங்களையும் மக்களுக்கு பறைசாற்றும் முகமாக நான்கு இன மதத்தினரும் இணைந்து இன மத மொழி கடந்து மன மகிழ்ச்சிக்காகவும், இன நல்லுறவுக்காகவும் நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலகம் ஏற்பாடு செய்திருந்த உத்தியோகத்தர்களுக்கான பாரம்பரிய விளையாட்டு விழா, 2026 சித்திரை 22ஆம் திகதி நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலாளர் திருமதி ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் மதிய போசன விருந்து உபசாரத்துடன் மிகவும் சிறப்பான முறையில் இடம்பெற்றது.

மேலும் இந் நிகழ்வானது நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக பதில் உதவி பிரதேச செயலாளர் திரு. பே. பிரணவரூபன் மற்றும் பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி தி. கிருபைராஜா ஆகியோரின் நெறிப்படுத்தலில் இடம் பெற்றதுடன் விளையாட்டு நிகழ்வுகளை நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக விளையாட்டு உத்தியோகத்தர் திரு. ப. வசந் மற்றும் கிராம அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திரு. அ. சர்மிலராஜ் ஆகியோர் ஒருங்கிணைப்புச் செய்தனர்.

சிறப்பான இந் நிகழ்வில் நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக கணக்காளர் திரு. க. றிஸ்வி யஹ்ஸர், சமுர்த்தி தலைமையக முகாமையாளர் திரு. செ. சிவம், நிருவாக உத்தியோகத்தர் ஓ. கே. கீர்த்தி குசுமிந்த, நிருவாக கிராம உத்தியோகத்தர் திரு. மனோஜ் இந்திரஜித் ஆகியோருடன் துறைசார் வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்கள், கிளைப்பிரிவுகளின் பிரதம முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்கள், முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்கள், அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தர்கள், கிராம உத்தியோகத்தர்கள், சமூக வலுவூட்டல் உத்தியோகத்தர்கள், சமுர்த்தி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், அலுவலக உத்தியோகத்தர்கள், ஏனைய வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்கள் என அனைவரும் கலந்து கொண்டனர்.

இந் நிகழ்வின்போது பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களான பெண்களுக்கான சமநிலை ஓட்டம், முட்டி உடைத்தல், நீர் நிரம்பிய பலூனைப் பிடித்தல், பணிஸ் சாப்பிடுதல், பலூன் நடனம், சாக்கோட்டம், யானைக்குக் கண்வைத்தல், சங்கீதக் கதிரை போன்ற நிகழ்ச்சிகளும் நடைபெற்றன. இந் நிகழ்வின் போது அலுவலக உத்தியோகத்தர்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாகப் பங்குபற்றி வெற்றிகளையும் பெற்றுக் கொண்டனர். தமிழ் சிங்கள பாரம்பரிய உணவுகளை பிரதேச செயலக உத்தியோகத்தர்களே தயாரித்தமை சிறப்பம்சமாகும். அதே வேளை இந் நிகழ்விற்கான அனைத்து நிதிப்பங்களிப்பினையும் உத்தியோகத்தர்களே வழங்கியிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது. மேலும் சில உத்தியோகத்தர்கள் அனுசரணையும் வழங்கியிருந்தமை பாராட்டத்தக்கது. அதே வேளை இந் நிகழ்வானது கடந்த வருடத்தைப் போன்று இந்த வருடமும் கொண்டாடப்பட்டதுடன், இதன் மூலம் உத்தியோகத்தர்கள் தங்களது வேலைப் பழுவிலிருந்து விடுபட்டுக் காணப்பட்டதுடன், அவர்களது பாடசாலைக்கால நிகழ்வுகளை மீட்டெடுக்கக்கூடிய வகையில் செயற்பட்டமையும் குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும்.

சித்திரைக் கொண்டாட்டம்
2026

சித்திரைக் கொண்டாட்டம்
2026

சித்திரைக் கொண்டாட்டம்
2026

நாவிதன்வெளி பிரதேசத்தின் கால்நடை அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள்

கிழக்கு மாகாண கால்நடை உற்பத்தி சுகாதாரத் திணைக்களம் மற்றும் கால்நடை வைத்தியர் காரியாலயம் இணைந்து **PSDG - 2026** நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் தொடர்பான ஒன்றுகூடல் மற்றும் கலந்துரையாடல் நிகழ்வானது **2026** சித்திரை **24**ஆம் திகதி நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக கேட்போர் கூடத்தில் பிரதேச செயலாளர் தலைமையில் நடைபெற்றது.

குறித்த ஒன்றுகூடல் நிகழ்வில் பிரதேச செயலாளர், பிரதித் திட்டமிடல் பணிப்பாளர், நாவிதன்வெளி கால்நடை வைத்திய அதிகாரி, கால்நடை அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், சமூக வலுவூட்டல் உத்தியோகத்தர்கள், பிரஜாசக்தி தவிசாளர்கள், செயலக அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

நாவிதன்வெளிப் பிரதேசத்தில் கால்நடை வளர்ப்பினை அதிகரிக்கவும் மந்த போசணை உள்ள சிறுவர்கள் மற்றும் முதியவர்களின் போசாக்கினை அதிகரிக்கவும் குறித்த வேலைத் திட்டங்கள் முன்னெடுக்கப்பட உள்ளன. குறிப்பாக முட்டைக்கான கோழி வளர்ப்பு, இறைச்சிக்கான கோழி வளர்ப்பு, இறைச்சிக்கான ஆடு வளர்ப்பு, பால் உற்பத்தியினை அதிகரித்தல், பால் உற்பத்தி பொருள்கள் தயாரிப்பினை அதிகரித்தல், கோழிக் கூடு , கோழித்தீன், கோழிக்கான நீர்ப் பாத்திரங்கள், மருந்துகள் போன்றன வழங்குதல் போன்ற செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்பட உள்ளன.

இவ் வேலைத்திட்டத்தின் முதற்கட்டமாக கோழி வளர்ப்பிற்கான பொருத்தமான பயனாளிகள் பட்டியல் காட்சிப்படுத்தப்பட்டு தெரிவு நடவடிக்கை இடம் பெற்றது.

ஏனைய திட்டங்களுக்கான பயனாளிகள் தெரிவானது எப்போதும் வெளிப்படைத் தன்மையுடன் மேற்கொள்ளப்படும் எனவும் கால்நடை வைத்திய அதிகாரியினால் தெரிவிக்கப்பட்டது.

வெற்றிகரமான வணிகம் ஒன்றினைக் கொண்டு நடாத்துவதற்கு முறையான திட்டமிடல் ஏன் அவசியம்?

எந்தவொரு காரியத்தையும் தொடங்கும் முன் "ஆழம் தெரியாமல் காலை விடாதே" என்பது பழமொழி. இது வணிகத்திற்கும் மிகச்சரியாகப் பொருந்தும். நீங்கள் தொடங்குவது ஒரு சிறிய பெட்டிக்கடையாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது பல கோடி முதலீட்டில் தொடங்கும் ஒரு தொழிற்சாலையாக இருந்தாலும் சரி, அதன் வெற்றியைத் தீர்மானிப்பது நீங்கள் போடும் திட்டமிடல் (Planning) மட்டுமே. திட்டமிடல் இல்லாமல் எந்த ஒரு வணிகமும் நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்க முடியாது. பலர் நல்ல யோசனைகளுடன் வணிகத்தைத் தொடங்கினாலும், சரியான திட்டமிடல் இல்லாத காரணத்தால் அவை தோல்வியடைகின்றன. ஆகவே, ஒரு வணிகத்தை வெற்றிகரமாகத் தொடங்கவும், நடாத்தவும் திட்டமிடல் அவசியம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். திட்டமிடல் என்பது வெறும் காகிதத்தில் எழுதும் எண்கள் மட்டுமல்ல, அது உங்கள் வணிகத்தின் வரைபடம். ஒரு வரைபடம் இல்லாமல் பயணம் செய்பவர் எப்படித் திசை தெரியாமல் தடுமாறுவாரோ, அப்படியே திட்டமிடல் இல்லாத வணிகமும் தோல்வியில் முடிய வாய்ப்புகள் அதிகம்.

வணிகத்தில் திட்டமிடலின் முக்கியத்துவம்

வணிகம் என்பது சவால்கள் நிறைந்த ஒரு களம். அங்கு திட்டமிடல் ஏன் முக்கியம் என்பதற்கான காரணங்கள் பின்வருமாறு:

1. தெளிவான இலக்கு (Clear Vision):

நீங்கள் எங்கே செல்ல வேண்டும் என்பதைத் திட்டமிடல் தீர்மானிக்கிறது. அடுத்த ஓராண்டில் அல்லது ஐந்தாண்டுகளில் உங்கள் நிறுவனம் எத்தகைய வளர்ச்சியை அடைய வேண்டும் என்பதற்கான இலக்கை இது வழங்குகிறது. திட்டமிடல் ஒரு வணிகத்திற்குத் தெளிவான திசையை வழங்குகிறது. ஒரு வணிகத்தின் இலக்குகள் என்ன? அது எந்தச் சந்தையை நோக்கிச் செல்கிறது? அதன் வளர்ச்சி எப்படி இருக்கும்? போன்ற கேள்விகளுக்கு பதில் அளிப்பதே திட்டமிடல் ஆகும். இது வணிக உரிமையாளர்களுக்கு அவர்கள் எதை நோக்கிச் செயற்பட வேண்டும் என்பதைத் தெளிவாகக் காட்டுகிறது. திட்டமிடல் இல்லையெனில், முயற்சிகள் சிதறி, நேரமும் பணமும் வீணாகும்.

2. ஆபத்துகளைக் குறைத்தல் (Risk Mitigation):

வணிகத்தில் நஷ்டம் அல்லது எதிர்பாராத சிக்கல்கள் வருவது இயல்பு. முன்கூட்டியே திட்டமிடுவதன் மூலம் வரவிருக்கும் சவால்களைக் கணித்து, அவற்றிலிருந்து தப்பிக்க மாற்று வழிமுறையைத் தயார் செய்ய முடியும்.

3. வளங்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்துதல் (Resource Management):

பணம், நேரம், மற்றும் மனித உழைப்பு ஆகிய மூன்றும் மிக முக்கியமான வளங்கள். திட்டமிடல் இருந்தால் மட்டுமே இவற்றை வீணடிக்காமல் சரியான இடத்தில் முதலீடு செய்ய முடியும்.

4. முதலீட்டாளர்களின் நம்பிக்கை:

உங்கள் வணிகத்தை விரிவுபடுத்த வங்கிக் கடன் அல்லது முதலீட்டாளர்களின் உதவி தேவைப்படும்போது, ஒரு முறையான வணிகத் திட்டம் (Business Plan) இருந்தால் மட்டுமே அவர்கள் உங்கள் மீது நம்பிக்கை வைப்பார்கள்.

வெற்றிகரமான வணிகத் திட்டத்தை வடிவமைப்பது எப்படி?

ஒரு சிறந்த வணிகத் திட்டத்தை உருவாக்குவதற்குப் பின்வரும் படிநிலைகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்

1. சுய ஆய்வு மற்றும் வணிக யோசனை (Business Concept)

முதலில் நீங்கள் எத்தகைய வணிகத்தைச் செய்யப் போகிறீர்கள் என்பதில் தெளிவு வேண்டும். உங்கள் தயாரிப்பு அல்லது சேவை மக்களிடம் உள்ள எந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்க்கிறது, உங்களின் தனித்துவம் (Unique Selling Proposition - USP) என்ன என்பதை முடிவு செய்யுங்கள்.

2. சந்தை ஆய்வு (Market Research)

சந்தையில் ஏற்கனவே இருக்கும் போட்டியாளர்கள் யார்? மக்களின் தேவை என்ன? உங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் யார்? என்பதை ஆராய வேண்டும்.

SWOC ஆய்வு: உங்கள் வணிகத்தின் பலம் (Strengths), பலவீனம் (Weaknesses), வாய்ப்புகள் (Opportunities), மற்றும் சவால்கள் (Challenges)

ஆகியவற்றை ஒரு அட்டவணையாகத் தயார் செய்யுங்கள்.

3. செயற்பாட்டுத் திட்டம் (Operational Plan)

A. வணிகம் அன்றாடம் எப்படி இயங்கும்?

B. இடம் எங்கே அமையப்போகிறது?

C. தேவையான இயந்திரங்கள் அல்லது மென்பொருட்கள் என்ன?

D. பொருட்களை எங்கிருந்து கொள்முதல் செய்வது **(Suppliers)**?

E. எத்தனை பணியாளர்கள் தேவை?

போன்ற விடயங்களுக்கான பதில்களைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும்.

4. சந்தைப்படுத்தல் மற்றும் விற்பனைத் திட்டம் (Marketing & Sales)

* சிறந்த தயாரிப்பு உங்களிடம் இருந்தாலும், அது மக்களைச் சென்றடையாவிட்டால் பலனில்லை.

* சமூக ஊடக விளம்பரம், வாய்மொழி விளம்பரம் அல்லது நேரடி விற்பனை - இதில் எது உங்கள் வணிகத்திற்குப் பொருந்தி வரும்?

* விலை நிர்ணயம் **(Pricing)** எப்படி இருக்க வேண்டும்? போட்டியாளர்களை விடக் குறைவாகவா அல்லது தரத்திற்காகக் கூடுதலாகவா?

5. நிதித் திட்டம் (Financial Plan)

வணிகத்தின் முதுகெலும்பு நிதி. இதில் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

A. ஆரம்ப முதலீடு: வணிகத்தைத் தொடங்க எவ்வளவு பணம் தேவை?

B. இயக்கச் செலவுகள்: வாடகை, சம்பளம், மின்சாரம் போன்ற மாதாந்தச் செலவுகள் எவ்வளவு?

C. வருமானக் கணிப்பு: லாபம் ஈட்ட எவ்வளவு காலம் எடுக்கும் **(Break-even point)**?

சிறிய வணிகம் *vs* பெரிய வணிகம்: திட்டமிடலில் உள்ள வேறுபாடு

சிறிய வணிகத்தைப் பொறுத்தவரை (Small Business):

திட்டமிடல் என்பது மிகவும் எளிமையாகவும், நெகிழ்வுத்தன்மையுடனும் **(Flexible)** இருக்க வேண்டும். சந்தை மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப உடனுக்குடன் முடிவுகளை மாற்ற வேண்டியிருக்கும். இங்கு தனிமனிதக் கட்டுப்பாடு அதிகம் என்பதால், குறைந்த செலவில் அதிக லாபம் ஈட்டும் யுக்திகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும்.

பெரிய வணிகத்தைப் பொறுத்தவரை (Large Business):

திட்டமிடல் என்பது மிகவும் விரிவானது. இதில் பல்வேறு துறைகள் **(HR, Finance, Marketing)** இருப்பதால், ஒவ்வொன்றிற்கும் தனித்தனி இலக்குகள்

தேவை. சட்ட ரீதியான சிக்கல்கள் மற்றும் சர்வதேசச் சந்தை நிலவரங்களைக் கருத்தில் கொண்டு திட்டங்கள் தீட்டப்பட வேண்டும்.

திட்டமிடும்போது தவிர்க்க வேண்டிய தவறுகள்

1. நிஜத்திற்குப் புறம்பான இலக்குகள்:

ஒரே மாதத்தில் கோடீஸ்வரன் ஆகிவிடலாம் என்று கனவு காண்பது ஆபத்தானது. இலக்குகள் SMART இருக்க வேண்டும்.

SMART இலக்குகள் (SMART Objectives) என்பது வணிகம் அல்லது தனிப்பட்ட இலக்குகளை அடைவதற்கான தெளிவான, கட்டமைக்கப்பட்ட அணுகுமுறையாகும். இது இலக்குகளை Specific (குறிப்பிட்ட), Measurable (அளவிடக்கூடிய), Achievable (அடையக்கூடிய), Relevant (தொடர்புடைய), மற்றும் Time - bound (காலவரையறைக்குட்பட்ட) என ஐந்து பகுதிகளாகப் பிரித்து, வெற்றியை உறுதி செய்ய உதவுகிறது.

2. போட்டியாளர்களைக் குறைத்து மதிப்பிடுதல்:

உங்கள் தயாரிப்பு சிறந்தது என்பதில் சந்தேகம் வேண்டாம், ஆனால் போட்டியாளர்களின் பலத்தையும் கவனிக்கத் தவறாதீர்கள்.

3. பணப்புழக்கத்தைக் கவனிக்கத் தவறுதல்:

லாபம் காகிதத்தில் இருக்கலாம், ஆனால் கையில் பணப்புழக்கம் (Cash Flow) இல்லையெனில் அன்றாடத் தேவைகளைச் சந்திக்க முடியாது.

"திட்டமிடத் தவறுபவர், தோல்வி அடையத் திட்டமிடுகிறார்" (Failing to plan is planning to fail) என்பார்கள். வெற்றி என்பது தற்செயலாக நடப்பதல்ல; அது சரியான திட்டமிடல் மற்றும் விடாமுயற்சியின் அறுவடை.

ஒரு வணிகத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன் போதிய நேரம் ஒதுக்கி, ஆவண ரீதியாக உங்கள் திட்டங்களைத் தயார் செய்யுங்கள். அது உங்கள் வணிகப் பயணத்தில் வரும் மேடுபள்ளங்களைச் சமாளிக்கும் ஒரு பாதுகாப்பு அரணாக விளங்கும். முறையான திட்டமிடலுடன் தொடங்கப்படும் எந்தவொரு வணிகமும், காலப்போக்கில் ஒரு பெரும் வணிக சாம்ராஜ்யமாக உருவெடுக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

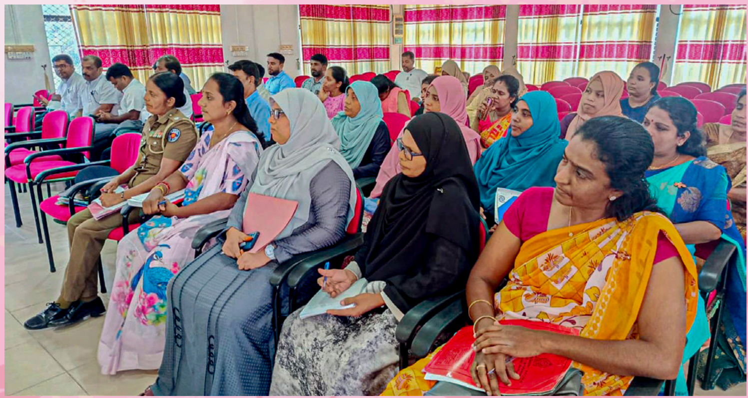
இறுதியாக, திட்டத்தைத் தொடர்ந்து மதிப்பீடு செய்து திருத்திக்கொள்வது முக்கியம். சந்தை நிலைமைகள் மாறிக்கொண்டே இருக்கும். அதற்கேற்றவாறு திட்டங்களையும் மாற்ற வேண்டும். இதன் மூலம் வணிகம் வளர்ச்சியடையும்.

பாலசிங்கம் சஜிந்ரன்
பாண்டிருப்பு

பிரதேச மட்ட சிறுவர் அபிவிருத்தி, பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள் மற்றும் உளச் சமூக ஒன்றிய கூட்டம்

2026ஆம் ஆண்டின் முதலாம் காலாண்டிற்கான பிரதேச மட்ட சிறுவர் அபிவிருத்தி, பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகள் மற்றும் உளச் சமூக ஒன்றிய கூட்டமானது நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2026 மார்ச் 24ஆம் திகதி பிரதேச செயலக கூட்ட மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது.

நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக சிறுவர் உரிமைகள் மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தர் திருமதி. டி. யாசுகி அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் இடம்பெற்ற இந்நிகழ்வில் நாவிதன்வெளிப் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி I. M. M. முஜுப், மத்திய முகாம் சிறுவர் பெண்கள் பிரிவு நிலலையப் பொறுப்பதிகாரி K. M. D. தாமரா குமாரி அவர்களுடன் நாவிதன்வெளிப் பிரதேச சபை, சிறுவர் நன்னடத்தை அலுவலகம், கோட்டக்கல்வி அலுவலகம் போன்ற திணைக்களங்களின் உத்தியோகத்தர்கள், அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களான SWOAD, Islamic Relief, ADWN மற்றும் சமூக சிற்பிகள் போன்றவற்றின் உத்தியோகத்தர்கள், நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக சமுர்த்தி தலைமையக முகாமையாளர் திரு. செ. சிவம், கிராம உத்தியோகத்தர்கள், கலாசார உத்தியோகத்தர், சிறுவர் பெண்கள் பிரிவு மற்றும் சமூக சேவைப் பிரிவின் உத்தியோகத்தர்கள் ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர். இந்நிகழ்வில் சிறுவர் பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் கலந்துரையாடப்பட்டு தீர்மானங்கள் எடுக்கப்பட்டன. இந்நிகழ்வுக்கான அனுசரணையை நன்னடத்தை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பு சேவைகள் திணைக்களம் வழங்கியிருந்தது.

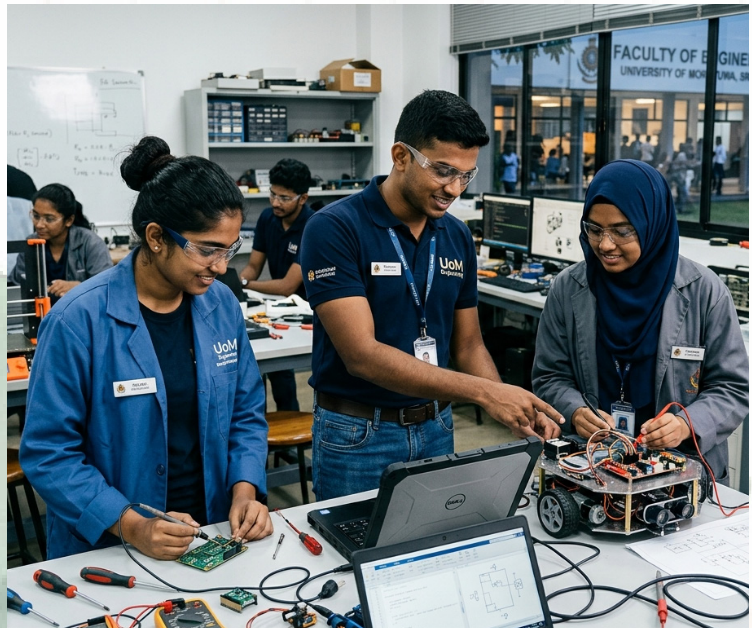


"தமக்கான இடம் அழகான வாழ்கை" - நாவிதன்வெளியில் புதிய வீட்டுக்கான காசோலைகள் வழங்கி வைப்பு

அதிமேதகு ஜனாதிபதி அவர்களின் வழிகாட்டலுக்கு அமைய பிரஜாசக்தி நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் கீழ் "தமக்கானதோர் இடம் அழகான வாழ்க்கை" எனும் புதிய வீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் அம்பாறை மாவட்டம் தேசிய வீடமைப்பு அதிகார சபையின் ஊடாக, நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலகப் பிரிவில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 12 பயனாளிகளுக்கு 10 இலட்சம் ரூபா பெறுமதியான வீடுகளுக்கான முதற்கட்ட காசோலைகள் வழங்கும் நிகழ்வு நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலகத்தில் 2026.04.06ஆம் திகதி நடைபெற்றது. முதற்கட்டமாக ஒரு வீட்டுக்கு ஒரு இலட்சத்து ஐம்பது ஆயிரம் ரூபா வழங்கப்பட்டது. பிரதேச செயலாளர் திருமதி ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்த நிகழ்வில் அரசியலமைப்பு பேரவையின் உறுப்பினரும் கரையோர பிரதேச அபிவிருத்தி குழுவின் தலைவரும் பாராளுமன்ற உறுப்பினருமான கௌரவ அபூபக்கர் ஆதம்பாவா அவர்கள் பிரதம அதிதியாகக் கலந்து கொண்டு பயனாளிகளுக்கு காசோலைகளை வழங்கி வைத்தார்.

பயனாளிகளுக்கு காசோலை வழங்கி வைத்த இந்நிகழ்வில் உதவி பிரதேச செயலாளர் பே. பிரணவரூபன், பிரதித் திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி திலகராணி கிருபைராஜா, நாவிதன்வெளிப் பிரதேச சபை உறுப்பினர் கே. நிரோஜன், பிரஜா சக்தி தலைவர்கள், கிராம மட்டத்தில் பணியாற்றும் பிரதேச செயலக உத்தியோகத்தர்கள், தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தர் (NHDA) என பலரும் கலந்து கொண்டனர்.

இலங்கையில் பெண்களின் பொருளாதார வலுவூட்டலில் உள்ள தற்கால நிலை மற்றும் சர்வதேச ரீதியிலான ஒப்பீடு



ஒரு நாட்டின் நிலையான வளர்ச்சி என்பது அங்குள்ள அனைத்து மக்களும் பொருளாதார ரீதியாகப் பங்களிப்புச் செய்வதிலேயே தங்கியுள்ளது. குறிப்பாக, மக்கள் தொகையில் அரைவாசிக்கும் மேலாக இருக்கும் பெண்களின் பொருளாதார வலுவூட்டல் என்பது வெறும் சமூக நீதி மட்டுமல்ல அது ஒரு நாட்டின் ஒட்டுமொத்த பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்கான அடிப்படைத் தேவையுமாகும். இலங்கை தெற்காசியப் பிராந்தியத்தில் கல்வி மற்றும் சௌக்கியப் பராமரிப்பு ஆகிய குறியீடுகளில் சர்வதேசத் தரத்திற்கு நிகராக முன்னேற்றம் கண்டிருந்தாலும், பெண்களைப் பொருளாதார சக்திகளாக மாற்றுவதில் பாரிய இடைவெளியைக் கொண்டுள்ளது. சர்வதேச தொழிலாளர் அமைப்பின் (ILO) தரவுகளின்படி, உலகளாவிய பெண் தொழிலாளர் பங்களிப்புடன் ஒப்பிடும்போது இலங்கை இன்னும் பின்தங்கிய நிலையிலேயே உள்ளது.

இலங்கைப் பெண்கள் ஆடைத் தொழிற்சாலை, தேயிலை உற்பத்தி மற்றும் புலம்பெயர் தொழில்கள் மூலம் நாட்டின் அந்நியச் செலாவணிக்கு முதுகெலும்பாகத் திகழ்கின்றார்கள். இருப்பினும் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் ஊதியம், தலைமைத்துவ வாய்ப்புகள் மற்றும் தொழில்முனைவோர் வசதிகள் சர்வதேச சராசரியை விட குறைவாகவே உள்ளது. இலங்கைப் பெண்களின் தற்போதைய பொருளாதார நிலை, சர்வதேச ரீதியிலான சவால்கள் மற்றும் அவற்றை முறியடிப்பதற்கான ஆக்கபூர்வமான தீர்வுகள் குறித்து ஆராய்வது அவசியமாகிறது.

தற்போதைய நிலை: ஓர் ஆய்வு

இலங்கையில் பல பெண்கள் கல்வி கற்றவர்களாக இருந்தாலும், வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களின் எண்ணிக்கை குறைவாகவே உள்ளது. குறிப்பாக ஆடைத் தொழிற்சாலைகள், தேயிலைத் தோட்டம், வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்புகளில் பெண்களின் பங்களிப்பு அதிகமாக உள்ளது. நாட்டின் வருமானத்தில் இவை முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. சமீபகாலமாக கிராமப்புற மற்றும் நகர்ப்புற பெண்கள் சொந்தமாகச் சிறு தொழில்களைத் தொடங்கி வருகின்றார்கள்.

இலங்கைப் பெண்களின் பங்களிப்பை உலகம் மற்றும் தெற்காசிய நாடுகளுடன் ஒப்பிடும்போது சில முக்கிய வேறுபாடுகளைக் காணலாம்.

பங்களிப்பு விகிதம்: உலகளவில் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களின் சராசரி சுமார் 47% ஆகும். ஆனால் இலங்கையில் இது மிகக் குறைவாக, அதாவது 31% - 32% மட்டத்திலேயே உள்ளது.

ஒப்பீடு: வியட்நாம் போன்ற வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் இது 70%இற்கும் அதிகமாக உள்ளது. தெற்காசியாவில் மாலதீவு மற்றும் பூட்டானை விட இலங்கை பின்தங்கியுள்ளது.

ஊதிய இடைவெளி மற்றும் தலைமைத்துவம்

உலக பொருளாதார மன்றத்தின் (World Economic Forum) தரவுகளின் அடிப்படையில், உலகளவில் ஆண்கள் ஈட்டும் அதே வருமானத்தில் பெண்கள் சராசரியாக 80% - 85% பெறுகிறார்கள். இலங்கையின் முறைசாரா துறைகளில் (தோட்டத்தொழில், விவசாயம்) இந்த இடைவெளி அதிகமாக உள்ளது. குறிப்பாக ஒரே வேலைக்கு ஆண்களை விட பெண்களுக்கு 20% - 24% குறைவான ஊதியமே வழங்கப்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

Grant Thornton சர்வதேச அறிக்கையின்படி:

உலகளவில் நடுத்தர மற்றும் உயர்மட்ட மேலாண்மைப் பதவிகளில் பெண்களின் பங்களிப்பு 33% ஆக உள்ளது. இலங்கையின் தனியார் துறையில் உயர்மட்டப் பதவிகளில் பெண்களின் பங்களிப்பு சுமார் 15% இற்கும் குறைவாகவே உள்ளது.

பாலினக் குறியீட்டில் கல்வி மற்றும் ஆரோக்கியத்தில் இலங்கை 100-இற்கும் குறைவான இடங்களில் (நல்ல நிலை) இருந்தாலும், பொருளாதாரப் பங்களிப்பு (Economic Participation) மற்றும் அரசியல் வலுப்படுத்துதல் (Political Empowerment) ஆகியவற்றில் 130ஆவது இடத்திற்கு அப்பால் பின்தங்கியுள்ளது.

முன்மொழியப்படும் தீர்வுகள்

இலங்கையில் பெண்களின் பொருளாதார வலுவூட்டலை சர்வதேசத் தரத்திற்கு உயர்த்தச் சில முக்கிய தீர்வுகள் அவசியமானவை

1. பராமரிப்புப் பொருளாதாரம் (Care Economy)

பெண்கள் வேலைக்குச் செல்ல முடியாமல் போவதற்கு முக்கிய காரணம் வீட்டுப் பொறுப்புகள் ஆகும். அரசு மற்றும் தனியார் அலுவலகங்களுக்கு அருகிலேயே தரமான குழந்தை பராமரிப்பு நிலையங்களை (Day Care) உருவாக்குதல். (ஐரோப்பிய நாடுகளில் இது பெண்களின் வேலைவாய்ப்பு விகிதத்தை 15% வரை உயர்த்தியுள்ளது). பிரசவ விடுமுறையைப் பெண்களுக்கு மட்டும் வழங்குவதைத் தாண்டி ஆண்களுக்கும் (Paternity Leave) விடுமுறை வழங்குவதன் மூலம் வீட்டுப் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஊக்குவிக்கலாம்.

2. பாதுகாப்பான போக்குவரத்து

பொதுப் போக்குவரத்துகளில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் அச்சுறுத்தல்கள் அவர்கள் வேலைக்குச் செல்வதைக் குறைக்கின்றது.

நெரிசல்கள் மிகுந்த நேரங்களில் பெண்களுக்கான விசேட பேருந்து மற்றும் ரயில் பெட்டிகளை அதிகரித்தல்.

பேருந்து நிறுத்தங்கள் மற்றும் நிலையங்களில் கண்காணிப்பு மற்றும் வெளிச்ச வசதிகளை மேம்படுத்துதல்.

3. நிதி வசதி மற்றும் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பம்

பெண் தொழில்முனைவோருக்குப் பிணையில்லாத குறைந்த வட்டி கடன்களை வழங்குதல் (IMF மற்றும் உலக வங்கி பரிந்துரைப்படி).

கிராமப்புற பெண்கள் தங்கள் பொருள்களை ஆன்லைன் (E-Commerce) மூலம் விற்பனை செய்யத் தேவையான தொழில்நுட்பப் பயிற்சிகளை வழங்குதல்.

4. STEM கல்வி மற்றும் திறன் மேம்பாடு

அதிக வருமானம் தரும் துறைகளான அறிவியல், தொழில்நுட்பம், பொறியியல் மற்றும் கணிதம் (STEM) ஆகியவற்றில் பெண்களின் பங்களிப்பை அதிகரித்தல். இதன் மூலம் பாலின ஊதிய இடைவெளியைக் குறைக்க முடியும்.

5. சட்ட மாற்றங்கள் மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை

வீட்டிலிருந்தே வேலை செய்யும் (Work From Home) முறையை அல்லது நெகிழ்வான நேர முறையைச் சட்டப்பூர்வமாக்குதல்.

ஒரே தகுதியுள்ள ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் சமமான ஊதியம் வழங்கப்படுவதை உறுதி செய்யும் சட்டங்களை இறுக்கமாக்க வேண்டும்.

இலங்கையின் பொருளாதார மறுமலர்ச்சியில் பெண்களின் பங்களிப்பு தவிர்க்க முடியாதது. 2025-2026 காலப்பகுதியில் நிலவும் பொருளாதார சவால்களை முறியடிக்க, பெண்களை வெறும் உழைப்பாளர்களாக மட்டும் பார்க்காமல், அவர்களைத் தொழில்முனைவோர்களாகவும் (Entrepreneurs) முடிவெடுக்கும் அதிகாரம் மிக்கவர்களாகவும் (Decision Makers) மாற்ற வேண்டியது கட்டாயமாகும். பெண்களுக்கான உரிய அங்கீகாரமும், பாதுகாப்பான பணிச்சூழலும், நிதி வசதிகளும் உறுதிப்படுத்தப்படும் போது, இலங்கைப் பொருளாதாரம் ஒரு புதிய உத்வேகத்தைப் பெறும் என்பதில் ஐயமில்லை.

திருமதி சுமித்திரா செந்தில்குமரன்.
பெண்கள் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்,
பிரதேச செயலகம், வெங்கலச்செட்டிக்குளம்.

இலங்கையின் கலாசார மற்றும் தேசிய வாழ்வியலில் தமிழ் மற்றும் சிங்கள புத்தாண்டு என்பது வெறும் பருவகால மாற்றம் மட்டுமல்ல, அது புதிய நம்பிக்கையின் மறுமலர்ச்சியுமாகும். 2026ஆம் ஆண்டின் இந்தப் புத்தாண்டுப் பொழுதில், 'நமது தாய்நாடு அனைத்துச் செல்வங்களாலும் ஆசீர்வதிக்கப்பட வேண்டும்' என்ற ஒற்றைப் பிரார்த்தனையோடு நாம் ஒன்றிணைவோம். இன, மத வேறுபாடுகளைக் கடந்து, ஒருமித்த தேசமாக எழுச்சி பெற்று, இலங்கையை உலக அரங்கில் பெருமைமிகு நாடாக மாற்றுவதற்கான தருணம் இது.

ஒற்றுமையே தேசத்தின் பலம்

இலங்கை ஒரு பன்முகத்தன்மை கொண்ட நாடு. இங்குள்ள இன மற்றும் மத வேறுபாடுகள் பிளவுகளுக்கான காரணங்களாக அமையாமல், ஒரு அழகான பூந்தோட்டத்தின் வெவ்வேறு மலர்களாகக் கருதப்பட வேண்டும். கடந்த காலக் கசப்புகளைக் களைந்து, சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் மற்றும் கிறிஸ்தவ மக்கள் அனைவரும் 'இலங்கையர்' என்ற ஒற்றை அடையாளத்தின் கீழ் அணிதிரள வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயம் ஆகும்.

"பிரிந்து நின்றால் வீழ்வோம், இணைந்து நின்றால் வெல்வோம்" என்ற முதுமொழிக்கு இணங்க, நாம் அனைவரும் கைகோர்க்கும்போது, எந்தவொரு சவாலையும் முறியடிக்கும் சக்தி எமது தேசத்திற்குக் கிடைக்கும். சமூகங்களுக்கு இடையிலான பரஸ்பர மரியாதை மற்றும் புரிதல் மட்டுமே நிலையான அமைதியையும் நட்புறவையும் பெற்றுத்தரும்.

புத்திசாலித்தனமான உழைப்பும் (Smart Work) பொருளாதார எழுச்சியும்

வெறும் கடின உழைப்பு (Hard Work) மட்டும் போதாது; இன்றைய நவீன உலகில் நாம் புத்திசாலித்தனமாக உழைக்கப் (Smart Work) பழகிக்கொள்ள வேண்டும். தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியைச் சரியாகப் பயன்படுத்தி, எமது உற்பத்தித் திறனை அதிகரிப்பதன் மூலமே பொருளாதார சுபிட்சத்தை எட்ட முடியும்.

1. *புத்தாக்கம்:* இளைஞர்கள் புதிய கண்டுபிடிப்புகளிலும், தொழில்முயற்சிகளிலும் (Entrepreneurship) ஈடுபட வேண்டும்.

2. டிஜிட்டல் மயம்: விவசாயம் முதல் வர்த்தகம் வரை அனைத்திலும் நவீன தொழில்நுட்பத்தைப் புகுத்துவது அவசியம்.

3. கல்வி: காலத்திற்குப் பொருத்தமான திறன்களை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் உலகளாவிய வேலைவாய்ப்புச் சந்தையில் இலங்கை முன்னிலை வகிக்க முடியும்.

ஒவ்வொரு பிரஜையும் தனது கடமையைச் சரியாகச் செய்யும்போது, நாட்டின் மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தி உயர்ந்து, மக்களின் வாழ்க்கைத்தரம் மேம்படும். தனிநபர் வருமானம் அதிகரிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், வறுமையற்ற தேசமாக இலங்கை மிளிர நாம் அனைவரும் அர்ப்பணிப்புடன் உழைக்க வேண்டும்.

ஆன்மீக விழுமியங்களும் வாழ்க்கை முறையும்

பொருளாதார வளர்ச்சி என்பது ஒரு நாட்டின் உடலென்றால், ஆன்மீக மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்கள் அதன் உயிராகும். ஆடம்பரமான, அர்த்தமற்ற வாழ்வை விடுத்து, அமைதியான மற்றும் ஆன்மீகம் கலந்த வாழ்க்கை முறையை நாம் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

1. நேர்மை: பொதுவாழ்விலும் தனிப்பட்ட வாழ்விலும் ஊழலற்ற நேர்மையைப் பேணுதல்.

2. பகிர்ந்துண்ணல்: சமூகத்தில் நலிந்த நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு உதவிக்கரங்கள் நீட்டுதல்.

3. மன அமைதி: தியானம், பிரார்த்தனை மற்றும் இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வின் மூலம் மன அழுத்தமற்ற சமூகத்தை உருவாக்குதல்.

நமது கலாசாரப் பெறுமானங்கள் நமக்குக் கற்றுத்தரும் மனிதநேயம், கருணை மற்றும் சகிப்புத்தன்மை போன்ற பண்புகள், ஒரு பண்பட்ட சமூகத்தை உருவாக்க வழிவகுக்கும்.

உலகப் புகழ்பெற்ற இலங்கையை உருவாக்குதல்

எமது தாய்நாடு இயற்கை வளங்கள், சுற்றுலாத் தலங்கள் மற்றும் மூலோபாய ரீதியான அமைவிடம் எனப் பல சிறப்புகளைக் கொண்டது. முறையான திட்டமிடல் மற்றும் ஒற்றுமையின் மூலம், இலங்கையை ஆசியாவின் முத்து மாத்திரமன்றி, "உலகத்தின் பெருமை" (Pride of the World) ஆக மாற்ற முடியும். சுற்றுலாப் பயணிகளை ஈர்க்கும் பாதுகாப்பான நாடாகவும், முதலீட்டாளர்களுக்குச் சிறந்த இடமாகவும், விளையாட்டு மற்றும் கலைத்துறையில் சாதனை படைக்கும் நாடாகவும் எமது நாட்டை உலக வரைபடத்தில் தனித்துவப்படுத்த வேண்டும். 2026 புத்தாண்டு என்பது பழைய தவறுகளில் இருந்து பாடம் கற்றுக்கொண்டு, புதிய இலக்குகளை நோக்கிப் பயணிக்கக் கிடைத்த ஒரு பொன்னான வாய்ப்பு. அரசியல் மற்றும் சுயநல நோக்கங்களுக்கு அப்பாற்பட்டு, எமது எதிர்காலச் சந்ததியினருக்கு ஒரு அழகான, வளமான மற்றும் அமைதியான இலங்கையை விட்டுச் செல்வதே நாம் அவர்களுக்குச் செய்யும் ஆகச்சிறந்த கைமாறாகும். இந்த நன்னாளில், "அனைவருக்கும் சுபிட்சம் கிடைக்கட்டும், ஒற்றுமை ஓங்கட்டும், இலங்கை உலகப்புகழ் பெறட்டும்" என உறுதிமொழி எடுப்போம்.

அனைவருக்கும் இனிய தமிழ் மற்றும் சிங்கள புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துகள்!

காலத்தின் சுவடுகள்

அந்த அலுவலக அறையின் ஜன்னல் வழியே தெரியும் வேப்பமரம் அன்று அதிகாலையிலிருந்தே ஏதோ சொல்ல வருவதுபோல் அசைந்து கொண்டிருந்தது. மேசையில் இருந்த "Name Board" ஏற்கனவே அகற்றப்பட்டிருந்தது. பத்து வருடங்கள்... இந்த நான்கு சுவர்களுக்குள் எத்தனையோ கோப்புகள், எத்தனையோ தேநீர் இடைவேளைகள், எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக எத்தனையோ மனிதர்கள்.

பயணப் பொதிகளைச் சுருட்டிக்கொண்டு, சக ஊழியர்கள் கூடியிருந்த அந்த சிறிய மண்டபத்தில் விமல் நின்றார். கையில் ஒரு சிறிய காகிதம் இருந்தது, ஆனால் அவர் அதைப் பார்க்கவில்லை. அனைவரின் கண்களையும் ஒருமுறை ஆழமாகப் பார்த்தார்.

"நண்பர்களே... இன்று காலையில் மேசையை காலி செய்யும் போதுதான் கவனித்தேன், அந்த மேசையின் ஓரத்தில் ஒரு சிறிய கீறல் இருந்தது. அது ஒருமுறை அவசரமாக ஒரு கோப்பைத் தேடியபோது ஏற்பட்ட வடு. அதேபோல்தான் இந்த அலுவலகமும், இதில் பணியாற்றிய இந்த பத்து வருடங்களும் என் மனதில் சில வடுக்களையும், பல அழகான சித்திரங்களையும் வரைந்துவிட்டுச் செல்கின்றன.

‘இதுவும் கடந்து போகும்’. என்பது ஒரு உலக நீதி. எனக்கு முதல் பதவி உயர்வு கிடைத்தபோது தலைகால் தெரியாமல் ஆடிய தருணத்தில் என் மேலதிகாரி சொன்ன வாசகம் இது. அதேபோல், ஒருமுறை பெரிய தணிக்கை (Audit) பிரச்சினையில் சிக்கி, வேலையே போய்விடுமோ என்று நான் அஞ்சி நடுங்கியபோதும் என் நண்பன் ரவி என் தோளில் கைபோட்டு இதே வாசகத்தைச் சொன்னான்.

உண்மைதான்... அந்தப் பதற்றமும் கடந்து போனது, அந்தப் புகழும் கடந்து போனது. இன்று நான் இந்த இருக்கையை விட்டு எழுந்து நடப்பதும் கூட ஒரு ‘கடந்து போதல்’ தான். காலம் எதையும் தேக்கி வைப்பதில்லை. ஆனால்..."

அவர் ஒரு நிமிடம் நிறுத்தினார். தொண்டை சற்று அடைப்பது போல் இருந்தது. ஒரு மிடறு நீர் அருந்திவிட்டுத் தொடர்ந்தார்.

"ஆனால், **எதுவும் மறந்து போகாது.**

இந்த வாசகம் என் அனுபவம் எனக்குக் கற்றுத் தந்தது. வேலை நிமித்தமாக நாம் மோதிக்கொண்ட தருணங்கள் கடந்து போயிருக்கலாம், ஆனால் அன்று ஒரு வேலையை முடிக்க முடியாமல் நான் தவித்தபோது, ‘நான் இருக்கேன் சார்’ என்று சொல்லி விட்டுச் செல்லாமல் என்னோடு தங்கியிருந்த உங்கள் முகம் எனக்கு மறக்காது.

மழை பெய்யும் நாட்களில் நாம் ஒன்றாகச் சேர்ந்து குடித்த அந்த அலுவலக தேநீரின்

சுவை கடந்து போயிருக்கலாம், ஆனால் அந்த நேரத்தில் நாம் பகிர்ந்துகொண்ட குடும்பக் கதைகளும், சிரிப்புகளும் என் நினைவில் இருந்து அழியாது. அலுவலகம் என்பது வெறும் சம்பளம் வாங்கும் இடமல்ல, அது ஒரு உணர்ச்சிக் களம்.

இடமாற்றம் என்பது ஒரு ஊரிலிருந்து இன்னொரு ஊருக்குச் செல்வதுதான். ஆனால், இங்கே நான் விதைத்த உழைப்பும், நீங்கள் எனக்குத் தந்த அன்பும் எனக்குள்ளேயே இருக்கும். நான் போகும் இடத்தில் புதிய முகங்கள் வரலாம், ஆனால் உங்கள் ஒவ்வொருவரின் குணாதிசயங்களும், குறும்புகளும், அந்த பதட்டங்களும் என் நினைவடுக்கில் ஒரு கோப்பாக எப்போதும் பத்திரமாக இருக்கும்.

முடிவாக ஒன்று மட்டும் சொல்கிறேன்...

வாழ்க்கையில் கஷ்டங்கள் வரும்போது 'இதுவும் கடந்து போகும்' என்று நினையுங்கள், அது உங்களுக்கு தைரியத்தைத் தரும். அதேபோல், நல்ல மனிதர்களோடு பழகும்போது 'எதுவும் மறந்து போகாது' என்று நினையுங்கள், அது உங்கள் உறவை பலப்படுத்தும்.தவறை மீண்டும் செய்யாது வழிபடுத்தும்.... பத்து வருடங்களுக்கு முன்னால் இந்த அறைக்குள் நுழையும்போது நான் ஒரு அந்நியன். இன்று வெளியேறும்போது... உங்கள் வீட்டுப் பிள்ளையாக, உங்கள் சகோதரனாக வெளியேறுகிறேன்.

நன்றி. வணக்கம்." விமல்

பேசி முடித்தபோது அந்த அறையில் ஒரு நிசப்தம் நிலவியது. கைதட்டல்களை விட, சிலரது கண்களில் தெரிந்த அந்த மெல்லிய ஈரம் அவர் சொன்ன "மறக்க முடியாத" அன்பிற்குச் சாட்சியாக இருந்தது.

அவர் தனது பையைத் தூக்கிக்கொண்டு வாசலை நோக்கி நடந்தார். அந்த வேப்பமரம் இன்னமும் அசைந்து கொண்டிருந்தது. ஆம்... காலம் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது, ஆனால் நினைவுகள் நிழலாய் கூடவே வருகின்றன. "பயணம் வேறாகினும் நினைவுகள் பின்தொடர்ந்தே வரும் ஏதோ ஒரு வகையில்..."

ம. வினோதினி
மாத்தளை

பரீட்சை மையக் கல்வி முறை

அதன் நன்மைகளும் தீமைகளும்

கல்வி என்பது ஒரு நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கும் சமூக வளர்ச்சிக்கும் மிக முக்கியமான அடித்தளமாகும். இன்றைய உலகில் பல நாடுகளில் போலவே, இலங்கையிலும் பரீட்சை மையப்படுத்தப்பட்ட கல்வி முறை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இந்த முறை மாணவர்களின் அறிவை மதிப்பிடுவதற்கான முக்கிய கருவியாகப் பார்க்கப்படுகிறது. ஆனால், இந்த முறையில் நன்மைகளும் தீமைகளும் கலந்தே உள்ளன. ஆகையால், பரீட்சை மையப்படுத்தப்பட்ட கல்வி முறையைப் பற்றி விரிவாக ஆய்வு செய்வது அவசியமாகிறது.

முதலில், பரீட்சை மையப்படுத்தப்பட்ட கல்வி முறை என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இது மாணவர்களின் அறிவு, திறன் மற்றும் முன்னேற்றத்தை பரீட்சைகளின் மூலம் மதிப்பிடும் ஒரு கல்வி முறையாகும். இம்முறையில் மாணவர்கள் பாடப்புத்தக அறிவை அதிகமாகக் கற்றுக்கொண்டு, பரீட்சைகளில் நல்ல புள்ளிகளைப் பெறுவதற்காக உழைக்கிறார்கள். பாடசாலை வாழ்க்கையில் இருந்து பல்கலைக்கழக நிலை வரை இந்த முறை தொடர்கிறது. இந்த முறையின் முக்கிய நன்மைகளில் ஒன்று, மாணவர்களின் ஒழுங்கையும் கட்டுப்பாட்டையும் வளர்த்தல் ஆகும். பரீட்சைகள் இருப்பதால் மாணவர்கள் திட்டமிட்டு படிக்க முயற்சிக்கிறார்கள். அவர்கள் நேரத்தை சரியாகப் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். இது அவர்களின் ஒழுக்கத்தையும் பொறுப்புணர்வையும் மேம்படுத்துகிறது. மேலும், பரீட்சை முறை மாணவர்களின் கல்வித் திறனை அளவிடுவதற்கான ஒரு எளிய மற்றும் பொதுவான அளவுகோலாக உள்ளது. இதன் மூலம் மாணவர்களை ஒப்பிட்டு மதிப்பிட முடிகிறது.

அடுத்ததாக, இந்த முறை போட்டி உணர்வை வளர்க்கிறது. மாணவர்கள் அதிக புள்ளிகள் பெற முயற்சிப்பதால், அவர்கள் கடினமாக உழைக்கத் தூண்டப்படுகிறார்கள். இது அவர்களின் திறனை மேம்படுத்த உதவுகிறது. மேலும், பரீட்சைகள் மாணவர்களின் நினைவாற்றலைவும் தகவல் சேமிக்கும் திறனையும் மேம்படுத்துகின்றன. பல தகவல்களை நினைவில் வைத்துக்கொண்டு சரியான நேரத்தில் எழுதுவது ஒரு முக்கிய திறனாகும்.

மேலும், பரீட்சை முறை கல்வி அமைப்பை ஒழுங்குபடுத்த உதவுகிறது. ஆசிரியர்கள் பாடத்திட்டத்தை பின்பற்றி

மாணவர்களைப் பரீட்சைகளுக்குத் தயாராக்குகின்றனர். இதன் மூலம் கல்வித் தரம் ஒரே மாதிரியாக இருக்க உதவுகிறது. மாணவர்கள் அடுத்த கட்டக் கல்விக்கோ அல்லது வேலை வாய்ப்புகளுக்கோ பரீட்சை முடிவுகளின் அடிப்படையில் முன்னேற முடிகிறது.

ஆனால், இந்தப் பரீட்சை மையப்படுத்தப்பட்ட கல்வி முறையில் பல தீமைகளும் உள்ளன. முதன்மையாக, இது மாணவர்களின் படைப்பாற்றலைக் குறைக்கிறது. மாணவர்கள் பாடங்களை புரிந்துகொள்வதற்குப் பதிலாக மனப்பாடம் செய்யத் தொடங்குகிறார்கள். இது அவர்களின் சிந்தனைத் திறனையும் புதிய சிந்தனைகளை உருவாக்கும் திறனையும் மோசமாகப் பாதிக்கிறது. கல்வி என்பது அறிவை வளர்ப்பதற்கானதாக இருக்க வேண்டும் ஆனால் இந்த முறை புள்ளிகளைப் பெறுவதை மட்டுமே மையப்படுத்துகிறது.

மேலும், பரீட்சை முறை மாணவர்களுக்கு அதிக மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. பரீட்சைகளில் தோல்வி அடைவதற்கான பயம், பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்பு, சமூக அழுத்தம் ஆகியவை மாணவர்களை மனஅழுத்தத்திற்கும் கவலைக்கும் உள்ளாக்குகின்றன. சில நேரங்களில் இது அவர்களின் உடல் மற்றும் மனநலத்தையும் பாதிக்கக்கூடும். மாணவர்கள் கல்வியை இரசிக்காமல், அதை ஒரு சுமையாகக் கருத ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

அடுத்ததாக, இந்த முறை அனைத்து மாணவர்களையும் சமமாக மதிப்பிட முடியாது. ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் தனித்திறன்கள் உள்ளன. சிலர் எழுத்துப் பரீட்சைகளில் சிறப்பாக செயற்பட முடியாமல் இருந்தாலும், அவர்கள் பிற துறைகளில் திறமை வாய்ந்தவர்களாக இருக்கலாம். ஆனால் பரீட்சை முறை அவர்களின் முழுமையான திறனை வெளிப்படுத்த முடியாமல் செய்கிறது. இதனால் பல திறமைகள் மறைக்கப்படுகின்றன.

மேலும், ஆசிரியர்களும் இந்த முறையால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அவர்கள் மாணவர்களைப் பரீட்சைக்குத் தயார்ப்படுத்துவதில் மட்டுமே கவனம் செலுத்த நேரிடுகிறது. இதனால் கற்பித்தலில் புதுமை குறைகிறது. பாடத்தை ஆழமாக விளக்குவதற்குப் பதிலாக, தேர்வில் வரும் முக்கிய பகுதிகளை மட்டும் கற்பிப்பது வழக்கமாகிறது.

இன்றைய உலகில் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியுடன் கல்வி முறை மாறிக் கொண்டிருக்கிறது. எனவே, பரீட்சை முறை மட்டுமே கல்வியின் அளவுகோலாக இருக்கக் கூடாது. செயற்றிட்டம், வாய்மொழிப் பரீட்சை , செய்முறை மதிப்பீடு போன்ற பல்வேறு முறைகள் இணைக்கப்பட வேண்டும். இது மாணவர்களின் முழுமையான வளர்ச்சிக்குத் துணை புரியும்.

பரீட்சை மையப்படுத்தப்பட்ட கல்வி முறை சில நன்மைகளை வழங்கினாலும், அதன் தீமைகள் கணிசமாக உள்ளன. எனவே, இந்த முறையை முற்றிலும் நீக்காமல், அதை மேம்படுத்துவது முக்கியம். மாணவர்களின் திறன்களை முழுமையாக வளர்க்கும் வகையில் கல்வி அமைப்பு மாற்றப்பட வேண்டும். அறிவை மட்டும் அல்லாமல் சிந்தனை, படைப்பாற்றல் மற்றும் மனிதநேயத்தை வளர்க்கும் கல்வி முறை தான் ஒரு நாட்டின் உண்மையான முன்னேற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும். இதனால், பரீட்சை முறை ஒரு தேவையான கருவியாக இருந்தாலும், அது மட்டுமே கல்வியின் மையமாக இருக்கக் கூடாது என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.

இராசநாயகி இருதயராசா,
கல்லடி

Benefits of Drinking King Coconut Water

Drinking king coconut water is a traditional Sri Lankan habit that offers many health benefits. It is a natural, low - calorie beverage rich in electrolytes, vitamins and antioxidants, making it far healthier than sugary soft drinks.

Natural hydration and electrolytes

King coconut water is an excellent natural isotonic drink that helps refill fluids and electrolytes lost through sweat, especially in hot weather or after exercise. It contains potassium, sodium, manesium, and calcium, which support proper muscle function and prevent cramps and dehydration more effectively than plain water in many situations.

Heart and blood - pressure support

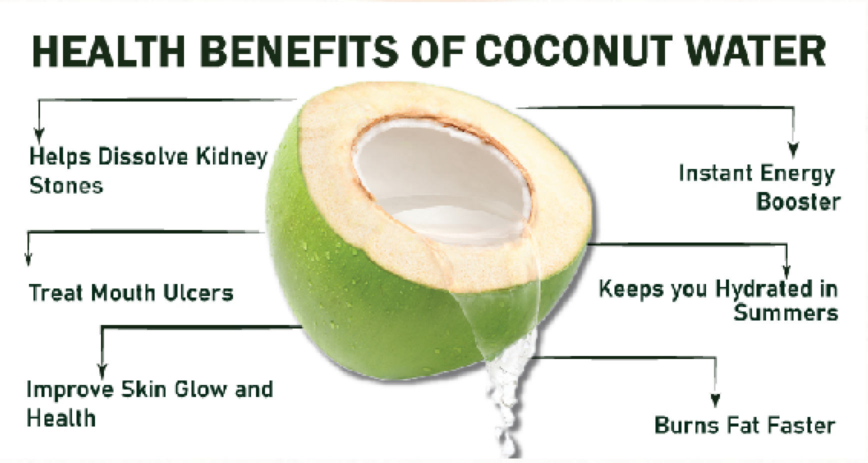
The high potassium content in king coconut water helps relax blood vessels and maintain healthy blood pressure, which can reduce strain on the heart and lower the risk of cardiovascular problems over time. It is also low in fat and cholesterol, making it a heart-friendly choice for daily hydration.

Digestion, immunity and detox

King coconut water aids digestion through its natural enzymes and mild fiber content, easing acidity, bloating, and constipation. Its diuretic properties encourage healthy kidney function and help flush out toxins, reducing the risk of urinary - tract discomfort and some kidney-related issues.

Energy and immune boost

Packed with vitamin C, B - complex vitamins and antioxidants, king coconut water strengthens the immune system, improves energy production, and helps the body fight infections and oxidative stress. Regular intake can reduce fatigue and support overall vitality, especially during physically demanding days or in warmer climates like Sri Lanka.



இளநீரின் முக்கிய நன்மைகள்:

1. உடல் சூட்டைத் தணித்தல்: கோடை காலங்களில் ஏற்படும் அதிகப்படியான உடல் வெப்பத்தைக் குறைத்து, உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க இளநீர் உதவுகிறது.

2. நீர்ச்சத்து குறைபாட்டை நீக்குதல்: உடலில் நீரிழப்பு (Dehydration) ஏற்படும் போது, இளநீர் ஒரு சிறந்த இயற்கை எலக்ட்ரோலைட்டாகச் செயல்படுகிறது. இது பொட்டாசியம் மற்றும் சோடியம் அளவைச் சமப்படுத்துகிறது.

3. சமிபாட்டுப் பாதுகாப்பு: சமிபாட்டுக் கோளாறுகள், வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வயிற்றுப் புண்களால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு இளநீர் ஒரு மருந்தாக அமைகிறது. இது குடலில் உள்ள நச்சுகளை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

4. சிறுநீரக ஆரோக்கியம்: இளநீர் ஒரு சிறந்த இயற்கை சிறுநீர்ப் பெருக்கி ஆகும். இது சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்கவும், சிறுநீரகப் பாதையில் ஏற்படும் தொற்றுகளை நீக்கவும் உதவுகிறது.

5. சருமப் பாதுகாப்பு: இளநீரை பருகுவது மட்டுமல்லாமல், முகத்தில் தடவி வந்தால் பருக்கள், தழும்புகள் நீங்கி சருமம் பொலிவு பெறும்.

இளநீரில் கொழுப்புச் சத்து மிகக் குறைவு என்பதால், உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்கள் தாராளமாக இதனை அருந்தலாம். இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்கவும் இது பெரிதும் உதவுகிறது.செயற்கையான குளிர்பானங்களைத் தவிர்த்து, இயற்கையான இளநீரை அருந்துவது நமது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

Compiled by:
Ravivarman Larshinaa
Kalmunai

எல் நினோவும் இலங்கையின் வறட்சி நிலையும்

இலங்கையில் தற்போது நிலவி வரும் நீண்டகால மற்றும் மிகவும் கடுமையான வறட்சி நிலை, காலநிலை விஞ்ஞானிகள், கொள்கை வகுப்பாளர்கள் மற்றும் பொதுமக்களின் கவனத்தை ஈர்த்துள்ளது. இந்தக் கடுமையான வறட்சி நிலைக்கு 'எல் நினோ' (El Nino) ஒரு மிகமுக்கிய காரணமாகும். பசுமை நிறைந்த எமது நாடு இன்று நீர்நிலைகள் வற்றி, விவசாய நிலங்கள் கருகி, பெரும் பொருளாதார மற்றும் சுற்றுச்சூழல் சவால்களை எதிர்கொண்டுள்ளது. இந்த மாற்றத்தின் பின்னணியில் உள்ள அறிவியல் உண்மைகள், இலங்கையில் அதன் தாக்கம் மற்றும் இதிலிருந்து மீள்வதற்கான வழிகள் குறித்து ஆராய்வது காலத்தின் தேவையாகும்.

எல் நினோ என்றால் என்ன?

'எல் நினோ' என்பது பசிபிக் பெருங்கடலின் மத்திய மற்றும் கிழக்கு பகுதிகளில் கடல் மேற்பரப்பு வெப்பநிலை வழக்கத்திற்கு மாறாக அதிகரிப்பதைக் குறிக்கும் ஒரு காலநிலை நிகழ்வாகும். இது உலகளாவிய காற்றுச் சுழற்சியிலும் மழைவீழ்ச்சி அமைப்பிலும் பெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது. வழக்கமாக இந்த நிகழ்வின் போது, இந்தோனேசியா மற்றும் அவுஸ்திரேலியா போன்ற ஆசியப் பகுதிகளில் வறட்சியும், தென் அமெரிக்காவின் சில பகுதிகளில் அதிக மழையும் பெய்யும்.

இலங்கையைப் பொறுத்தவரை, எல் நினோ காலப்பகுதியில் பருவமழை பொய்த்துப் போவதும், வழக்கமான மழையின் அளவு கணிசமாகக் குறைவதும் வழமையாகும். இது நீண்டகால வறட்சிக்கு வித்திடுகிறது. இலங்கையின் காலநிலை பெரும்பாலும் தென்மேற்கு மற்றும் வடகிழக்கு பருவமழை முறைகளால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

இந்த பருவமழைகள் நாட்டின் விவசாயம், நீர்த்தேக்கங்கள் மற்றும் உயிரியல் வளங்களை ஆதரிக்கின்றன. ஆனால் El Nino நிகழும் காலங்களில் இந்த மழை முறைமைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. கடல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பால் வளிமண்டலச் சுழற்சி மாறி, பருவமழைக் காற்றுகள் பலவீனமடைகின்றன. இதனால் மழை அளவு குறைகிறது. குறிப்பாக வறண்ட மற்றும் இடைநிலைக் காலநிலை வலயங்களில் கடுமையான நீர்வளப் பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது.

இலங்கையில் வறட்சியின் தாக்கம்

இலங்கையின் பொருளாதாரம் மற்றும் மக்களின் வாழ்வாதாரத்தில் வறட்சி பல்வேறு விதமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

1. விவசாயத்துறை மீதான பாதிப்பு

தற்போது நிலவி வரும் வறட்சி நிலை மிகவும் தீவிரமானதாக உள்ளது. பல பகுதிகளில் மழை அளவு சாதாரண அளவை விடக் குறைவாக உள்ளது. நீர்ப்பாசனத்திற்கும் மின்சார உற்பத்திக்கும் பயன்படும் நீர்த்தேக்கங்கள் மிகவும் குறைந்த நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளன. இதன் நேரடி தாக்கம் விவசாயத் துறையில் காணப்படுகிறது. அரிசி போன்ற முக்கிய பயிர்கள் போதிய நீர் இல்லாததால் விளைச்சல் குறைகிறது. சில இடங்களில் முழு பயிர்களே இழக்கப்பட்டுள்ளன. இதனால் விவசாயிகள் கடுமையான பொருளாதார சிக்கல்களை எதிர்கொள்கின்றனர். இலங்கை ஒரு விவசாய நாடு. நெல் விவசாயமே எமது பிரதான உணவாதாரமாகும். எல் நினோவினால் ஏற்படும் கடும் வறட்சியால் குருணாகலை, அநுராதபுரம், பொலன்னறுவை மற்றும் ஹம்பாந்தோட்டை போன்ற மாவட்டங்களில் ஆயிரக்கணக்கான ஏக்கர் நெல் வயல்கள் நீர் இன்றி கருகியுள்ளன. இதனால் நாட்டின் அரிசி உற்பத்தியில் வீழ்ச்சி ஏற்பட்டு, அரிசியின் விலை அதிகரிப்பதற்கும் உணவுப் பாதுகாப்பின்மைக்கும் வழிவகுக்கிறது.

2. மின்சாரம் மற்றும் சக்தி நெருக்கடி

இலங்கையின் மின்சார உற்பத்தியில் கணிசமான பங்கு நீர்மின் நிலையங்களைச் (Hydro Power) சார்ந்துள்ளது. காசல்ரீ, மவுசாக்கலை மற்றும் விக்டோரியா போன்ற பிரதான நீர்த்தேக்கங்களின் நீர்மட்டம் வேகமாக குறைந்து வருவதால், மின் உற்பத்தியில் பாரிய பின்னடைவு ஏற்பட்டுள்ளது. இதன் விளைவாக, வெப்ப மின் நிலையங்களை அதிகம் சார்ந்து இருக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது, இது மின்சாரக் கட்டண உயர்வுக்கு வழிவகுக்கிறது.

3. குடிநீர் தட்டுப்பாடு

பல மாவட்டங்களில் நிலத்தடி நீர் மட்டம் குறைந்துள்ளதால், மக்கள் குடிநீருக்காக நீண்ட தூரம் அலைய வேண்டிய சூழல் ஏற்பட்டுள்ளது. கிணறுகள் வற்றிப்போயுள்ளன. நீர் வழங்கல் சபையினால் விநியோகிக்கப்படும் நீரின் அளவிலும் கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்படுகின்றன. இது சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கும் வழிவகுக்க வாய்ப்புள்ளது.

சுற்றுச்சூழல் மற்றும் உயிரியல் பாதிப்புகள்

வறட்சியின் தாக்கம் மனிதர்களை மட்டும் பாதிக்காமல், நாட்டின் பல்லுயிர் தன்மையையும் கடுமையாகப் பாதிக்கிறது.

1. விலங்குகளின் இடப்பெயர்வு:

வனப்பகுதிகளில் உள்ள நீர்நிலைகள் வற்றுவதால், யானைகள் மற்றும் ஏனைய விலங்குகள் நீரைத் தேடி கிராமங்களுக்குள் நுழைகின்றன. இதனால் 'யானை - மனித மோதல்' **(Human - Elephant Conflict)** மேலும் தீவிரமடைகிறது.

2. காட்டுத் தீ:

வறண்ட காலநிலையால் காய்ந்த இலைகளும் புற்களும் எளிதில் தீப்பற்றுகின்றன. இதனால் இலங்கையின் மலைநாடுகளில் பல காடுகள் தீக்கிரையாகின்றன, இது மண்ணின் தரத்தையும் சுற்றுப்புறச் சூழலையும் சீரழிக்கிறது.

எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்களும் தீர்வுகளும்

El Nino என்பது இயற்கையான ஒரு காலநிலை நிகழ்வாக இருந்தாலும், மனிதர்களால் ஏற்படுத்தப்படும் காலநிலை மாற்றம் இதன் தாக்கத்தை அதிகரிக்கிறது. உலகளாவிய வெப்பநிலை உயர்வால் வறட்சி போன்ற தீவிர நிகழ்வுகள் அதிகரிக்கின்றன. இதனால் எதிர்காலத்தில் இதுபோன்ற வறட்சி நிலைகள் மேலும் அதிகரிக்கும் அபாயம் உள்ளது. காலநிலை மாற்றம் என்பது தவிர்க்க முடியாத உண்மையாகிவிட்ட நிலையில், இதற்கேற்ப எம்மைத் தகவமைத்துக் கொள்வது அவசியமாகும்.

அ) நீர் முகாமைத்துவம்

வறட்சி காலங்களில் நீரை மிகவும் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். சொட்டு நீர் பாசனம் **(Drip Irrigation)** போன்ற நவீன நுட்பங்களை விவசாயத்தில் புகுத்துவதன் மூலம் குறைந்த நீரில் அதிக விளைச்சலைப் பெற முடியும். மேலும், பண்டைய காலத்து நீர்ப்பாசன வளங்களான குளங்களைப் புனரமைப்பது மிக முக்கியமானது.

ஆ) மாற்று விவசாய முறைகள்

அதிக நீர் தேவைப்படும் நெல் விவசாயத்திற்குப் பதிலாக, வறட்சியைத் தாங்கி வளரக்கூடிய பயிர்களை (உதாரணமாக: சிறுதானியங்கள், பயறு வகைகள்) பயிரிட விவசாயிகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

இ) புதுப்பிக்கத்தக்க எரிசக்தி

நீர்மின்சாரத்தை மட்டும் நம்பியிருக்காமல், இலங்கைக்கு இயற்கையாகக் கிடைக்கும் சூரிய ஒளி மற்றும் காற்று ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி 'சூரிய சக்தி' (Solar Power) மற்றும் 'காற்று மின்சாரம்' (Wind Power) உற்பத்தியை அதிகரிக்க வேண்டும். இது வறட்சி காலங்களில் மின்சாரத் தட்டுப்பாட்டைப் போக்க உதவும்.

ஈ) காடு வளர்ப்பு

மரங்களை நடுவது ஒன்றே நீண்டகால அடிப்படையில் காலநிலையைச் சீராக்க உதவும் ஒரே வழியாகும். காடுகள் மேகங்களைக் கவர்ந்து மழையைப் பொழியச் செய்வதோடு, நிலத்தடி நீர் மட்டத்தையும் உயர்த்திப் பாதுகாக்கும்.

இலங்கையில் தற்போது நிலவும் எல் நினோ வறட்சி என்பது ஒரு இயற்கை எச்சரிக்கையாகும். மனித நடவடிக்கைகளால் தூண்டப்படும் புவி வெப்பமடைதல் இத்தகைய இயற்கை நிகழ்வுகளின் தீவிரத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. எனவே, நீர் நிலைகளைப் பாதுகாத்தல், காடுகளை வளர்த்தல் மற்றும் திட்டமிட்ட நீர் முகாமைத்துவம் மூலம் மாத்திரமே இத்தகைய சவால்களை எதிர்கொள்ள முடியும்.

இயற்கையோடு இணைந்து வாழும் கலாச்சாரத்தை நாம் மீண்டும் கட்டியெழுப்பினால் மட்டுமே, எதிர்காலச் சந்ததியினருக்கு பசுமையான இலங்கையை கையளிக்க முடியும். வறட்சி என்பது கடந்து போகும் ஒரு காலம் மட்டுமல்ல, அது நாம் மாற வேண்டும் என்பதற்கான ஒரு பாடமுமாகும்.

பாலசிங்கம் சஜிந்ரன்
பாண்டிருப்பு

இது உங்களுக்கான பதிவு...!

உங்கள் வீட்டு நுழைவாயில் முன் யாராவது வாகனம் நிறுத்துகிறார்களா?

பொதுவாக, உங்கள் வீட்டின் அல்லது காணியின் நுழைவாசலை **(Gate)** மறைக்கும் வகையில் வாகனங்களை நிறுத்துவதற்கு எவருக்கும் உரிமை இல்லை. இது தொடர்பான சட்ட ரீதியான மற்றும் பொதுவான நடைமுறைகள் இதோ...!

1. காணி உரிமையாளரின் உரிமை

உங்கள் காணிக்குள் நுழைவதற்கும் வெளியேறுவதற்கும் உங்களுக்குத் தடையற்ற உரிமை உண்டு. உங்கள் நுழைவாசலை மறைத்து ஒரு வாகனத்தை நிறுத்தினால், அது உங்கள் சொத்துரிமையை **(Right to Property)** பாதிக்கும் செயலாகக் கருதப்படுகிறது.

2. வீதிச் சட்டங்கள் *(Road Rules)*

மோட்டார் போக்குவரத்து சட்டங்களின்படி, மற்றவர்களின் வீதிப் பிரவேசத்தைத் தடுக்கும் வகையில் வாகனங்களை நிறுத்துவது சட்டவிரோதமானது.

குறிப்பாக: ஒரு வீட்டின் அல்லது கட்டடத்தின் நுழைவாயிலை மறித்து வாகனம் நிறுத்தப்படக்கூடாது. அவசர காலங்களில் (எ.கா: தீயணைப்பு வாகனம் அல்லது ஆம்புலன்ஸ் வர வேண்டிய சூழல்) இவ்வாறான தடைகள் பெரும் குற்றமாகக் கருதப்படும்.

3. பொதுமக்களுக்கு இருக்கும் உரிமை

பொது வீதியில் வாகனங்களை நிறுத்த பொதுமக்களுக்கு உரிமை உண்டு. ஆனால், அந்த உரிமை மற்றொருவரின் தனிப்பட்ட நுழைவாயிலை மறிக்காத வரை மட்டுமே செல்லுபடியாகும்.

"என் காணி.. என் நுழைவாசல். ஆனால், என்னாலயே வெளில போக முடியல!"

இந்த கவலை உங்களுக்கும் உண்டா?
நம்மில் பலரும் அன்றாடம் சந்திக்கும் மிகப்பெரிய தலைவலி, நம் வீட்டு நுழைவாசலை மறைத்து யாராவது வண்டியை நிறுத்திவிட்டுச் செல்வதுதான். "சும்மா 5 நிமிஷம் தான்" என்று சொல்லிவிட்டுச் செல்பவர்கள், நம் அவசர நிலையை உணர்வதில்லை.
சட்டம் என்ன சொல்கிறது தெரியுமா?

நுழைவாயில் உங்கள் உரிமை :

உங்கள் காணிக்குள் நுழையவும் வெளியேறவும் உங்களுக்கு இருக்கும் உரிமையை எவரும் தடுக்க முடியாது. ஒருவரது வீட்டு வாசலை மறித்து வாகனத்தை நிறுத்துவது 'தனிநபர் அத்துமீறல்'
(Private Nuisance) மற்றும் சொத்துரிமை மீறலாகக் கருதப்படலாம்.

மோட்டார் போக்குவரத்துச் சட்டம் :

இலங்கையின் மோட்டார் போக்குவரத்து சட்டத்தின்படி, ஒரு கட்டிடத்தின் அல்லது காணியின் நுழைவாயிலை **(Entrance)** மறித்து வாகனங்களை நிறுத்துவது தண்டனைக்குரிய குற்றம்.

அவசர கால நிலை :

உங்கள் வீட்டில் ஒரு நோயாளி இருக்கும்போதோ அல்லது தீ விபத்து போன்ற அவசர நிலையிலோ, இப்படி நிறுத்தப்படும் வாகனங்கள் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம். இதற்கு அந்த வாகன உரிமையாளரே பொறுப்பு கூற வேண்டும்!

நாங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

1. முதலில் அன்பாகச் சொல்லுங்கள்.
2. "No Parking" அல்லது "நுழைவாசல் முன் வாகனங்களை நிறுத்தாதீர்" என்ற பலகையை வையுங்கள்.
3. கேட்காவிட்டால், அருகில் உள்ள பொலிஸ் நிலையத்திற்குத் தகவல் கொடுங்கள். தடையை நீக்க பொலிஸாருக்கு முழு அதிகாரம் உண்டு.

நமக்கான விழிப்புணர்வு :

வீதி என்பது பொதுவானது, ஆனால் மற்றவர் வீட்டு வாசல் என்பது அவரது தனிப்பட்ட உரிமை. மற்றவர் சுதந்திரத்தில் தடையாய் இருக்க வேண்டாம்.

இந்த தகவல் உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருந்தால், இப்போதே **'SHARE'** செய்து உங்கள் நண்பர்களுக்கும் தெரியப்படுத்துங்கள்!

முக்கிய 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

வெயில் காலத்தில் நாம் சந்திக்கும் அனர்த்தங்களும், இயற்கையோடு இசைந்து வாழ்வதற்கான வாழ்க்கை முறைகளும்

மனித உடலின் இயல்பான வெப்பநிலை 98.4°F ஆகும். வெயிலின் ஆதிக்கம் அதிகரிக்கும் போது, உடலின் வெப்பம் 106°F க்கும் மேல் தாண்டக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் உருவாகும். அப்போது உடல் தளர்ச்சியடையும், களைப்பு உண்டாகும். நீர்த் தாகம் மிக அதிகமாக இருக்கும் தலைவலி, வாந்தி, தலைசுற்றல், மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். அளவுக்கு மீறிய வெப்பத்தின் காரணமாக மனித உடலிலிருந்து சோடியம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் போன்ற பல உப்புக்கள் வெளியேறிவிடுவதால் இந்தத் தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இதனை வெப்பத் தளர்ச்சி (Heat Exhaustion) என்று அழைப்பர்.

மிக நீண்ட நேரம் வெயிலில் வேலை செய்கின்றவர்கள் மற்றும் பாதையில் நடந்து செல்பவர்கள் திடீரென மயக்கம் அடைவதை நாம் பார்த்தும், அறிந்தும் இருப்போம். இந்த மயக்கம் வெப்பத்தாக்கம் (Heat Stroke) என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இதற்கான காரணம் வெயிலின் உக்கிரத்தால் தோலிலுள்ள இரத்தக் குழாய்கள் மிக அதிகமாக விரிவடைந்து, இடுப்புக்குக் கீழ் இரத்தம் தேங்குவதற்கு வழிவகுக்கின்றது. இதனால் இதயத்திற்கு இரத்தம் வருவது குறைந்து இரத்த அழுத்தம் கீழிறங்குகிறது. இதன் காரணமாக மூளைக்கு போதுமான இரத்தம் கிடைப்பதில்லை. இதன் விளைவுதான் மயக்கம் வருவது.

வெப்ப மயக்கத்திற்கு முதலுதவி

1. வெப்ப மயக்கம் ஏற்பட்டவரை குளிர்ச்சியான அல்லது நிழலுள்ள ஓர் இடத்திற்கு கொண்டு சென்று காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் படுக்க வைத்தல் வேண்டும்.

2. அதன் பின் அவரது ஆடைகளைத் தளர்த்தி உடல் முழுவதுமாக காற்று படும்படி செய்தல் வேண்டும்.

3. தலையைத் தலையணையில் வைக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

4. பாதங்களை உயர்த்தியும், ஈரத் துணியால் உடல் முழுவதையும் ஒற்றியெடுத்துத் துடைத்தல் வேண்டும்.

5. அவருக்கு குளுக்கோஸ், சேலைன் போன்றவை செலுத்துதல் முக்கியமாகும். உடனடியாக மருத்துவரிடமும் செல்ல வேண்டும்.

சிறுநீர்க்கடுப்பு மற்றும் சிறுநீரகக்கல்

இதே போன்று கோடைக்காலத்தில் மிகுந்த தொல்லை தருவது சிறுநீர்க்கடுப்பு ஆகும். உடலுக்குத் தேவையான அளவுக்கு நீர் அருந்தாமை, அளவுக்கு மீறிய வியர்வை வெளியேற்றம் என்பன இந்நோய் வருவதற்கான காரணங்களாகும். குடிக்கும் நீரின் அளவு குறையும் போது உடலில் நீர்ச்சத்து குறைந்துவிடும். இதன் விளைவாக சிறுநீரின் அளவும் குறைந்து போகின்றது. இதன்போது சாதாரணமாக காரத்தன்மையுடன் இருக்கின்ற சிறுநீர் அமிலத்தன்மைக்கு மாறும் இதன் விளைவுதான் சிறுநீர்க்கடுப்பாகும். அடுத்து சிறுநீர் மூலம் வெளியேற வேண்டிய உப்புகள் கடினமாகி சிறுநீர்ப்பாதையில் படிந்து சிறுநீரகக் கல் உண்டாகும். பொதுவாக வெயிலில் செல்வதைக் குறைத்து நிறைய நீர் குடித்தால் இந்தப் பிரச்சினை சரியாகிவிடும்.

உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்

வெயில் காலத்தில் சமைத்த உணவு வகைகள் விரைவாகக் கெட்டுவிடும். அவற்றில் நோய்க்கிருமிகள் அதிக அளவில் பெருகும். இந்த உணவுகளை உண்பதால் பலருக்கு வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, காலரா, மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்களும் வரலாம். வெயில் காலத்தில் சமைத்த உணவுகளை உடனே பயன்படுத்துதல் வேண்டும். நீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின் அருந்துதல் முக்கியம்.

பரவும் நோய்கள்

கோடை வெப்பத்தால் நிலம் உஷ்ணம் அடையும் போது குப்பைகூளங்களில் தங்கியிருக்கும் பல்வேறு கிருமிகள் எழுந்து காற்றின் மூலம் இடம்பெயருகின்றன. இவற்றில் ஒன்றுதான் வேரிசெல்லா ஜோஸ்டர் (Varicella Zoster) எனும் வைரஸ் கிருமியாகும். இந்தக் கிருமிகளால்தான் வெயில் கால சின்னம்மை நோய்கள் உருவாகின்றன. இதேபோன்று மீசல்ஸ் (Measles) வைரஸ் தட்டம்மை நோயை ஏற்படுத்துகிறது. இவற்றைத் தடுப்பதற்கான தடுப்பூசிகள் உள்ளன; அவற்றைப் பாவிப்பதன் மூலம் இவற்றைத் தடுக்கலாம்.

வெப்பகால நோய்களை வெல்ல எளிய வழிகள்

1. வெயில் காலத்தில் தினமும் 4 லிட்டர் வரையான நீர் அருந்துதல் வேண்டும்.

2. இளநீர், மோர், சர்பத், பதநீர் போன்றவற்றை அதிகம் பருகலாம். இளநீரில் உள்ள பொட்டாசியம், சோடியம், கால்சியம், மெக்னீசியம் போன்ற தாதுகள் உடலின் வெப்பத்தை உள்வாங்கி, சுற்றுச் சூழல் வெப்பநிலைக்கு ஏற்ப உடலில் வெப்பத்தைக் குறைக்கின்றன.

3. உடல் நீரிழப்பால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை உடனடியாகக் குறைக்க, எலுமிச்சைச் சாற்றில் சமையல் உப்பு அல்லது சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடுவது குறைந்த செலவில் நிறைந்த பயனைப் பெற உதவும்.

4. நீர்ச்சத்து கொண்ட தர்பூசணி, வெள்ளரி, கொய்யா, பப்பாளி, தோடம்பழம், திராட்சை, அன்னாசி, நுங்கு போன்றவற்றை அடிக்கடி உண்ண வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

கோடை காலத்தில் எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட, வறுக்கப்பட்ட, கொழுப்புகள் அதிகம் உள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். சூடான, காரமான மசாலா கலந்த உணவுகளைக் குறைப்பதோடு ஐஸ்கிரீம், பர்கர், பீட்சா, இனிப்புப் பலகாரங்கள் போன்ற உணவுகளையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

சிறந்த கோடை உணவுகள்

இட்லி, இடியப்பம், தயிர், மோர், அகத்திக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, கரட், பீட்ரூட், பீர்க்கங்காய், வெண்டைக்காய், பலாக்காய், புடல், அவரை, வாழைத்தண்டு போன்ற உணவுகளை உண்பதன் மூலம் உடல் சூட்டைக் குறைத்து ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

ஆடை முறை

வெயில் காலங்களில் நாம் அணியும் ஆடைகளிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். பருத்தி ஆடைகளை (Cotton clothes) இறுக்கமற்றுத் தளர்த்தி அணிவதோடு, வெப்பத்தை ஈர்க்கும் அடர் நிறங்களைத் தவிர்த்து, செயற்கை இழை ஆடைகளையும் தவிர்த்து, வெயில் காலங்களில் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

மு. யோகலிங்கம்
பிரதம முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்
ஆ. ஐ. ஆ. அஸாப்
முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்

இலங்கையின் டிஜிட்டல் பொருளாதாரப் புரட்சியும் எரிபொருள் முகாமைத்துவமும்

QR தொழில்நுட்பம்:

இன்றைய நவீன உலகில், ஒரு சிறிய சதுர வடிவிலான கறுப்பு-வெள்ளை புள்ளிகள் அடங்கிய **'QR குறியீடு' (Quick Response Code)** நம் அன்றாட வாழ்வின் பிரிக்க முடியாத அங்கமாக மாறியுள்ளது. இலங்கையின் பொருளாதார நெருக்கடி காலத்தில் எரிபொருள் விநியோகத்தைச் சீர்செய்ய அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட "தேசிய எரிபொருள் அனுமதிப்பத்திர முறைமை" **(National Fuel Pass)** முதல், அண்மையில் அரசாங்கம் அறிவித்துள்ள டிஜிட்டல் கொடுப்பனவு ஊக்குவிப்புத் திட்டங்கள் வரை, இந்த QR தொழில்நுட்பமே முதுகெலும்பாகத் திகழ்கிறது.

தேசிய எரிபொருள் அனுமதிப்பத்திர முறைமை: தொழில்நுட்பக் கட்டமைப்பு

2022இல் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு, தற்போது **2026** மார்ச் **15** முதல் மீண்டும்

அமுல்படுத்தப்பட்டுள்ள இந்த முறைமை, வெறும் ஒரு சாதாரண இணையதளம் மட்டுமல்ல; இது பல சிக்கலான தொழில்நுட்பங்களின் ஒருங்கிணைப்பாகும்.

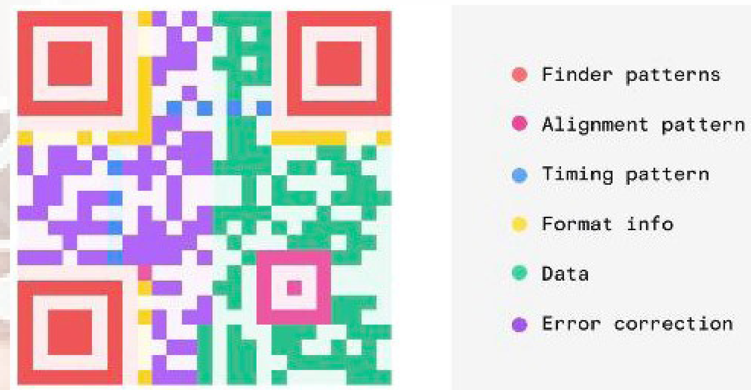
இந்தத் தளம் இலங்கை தகவல் மற்றும் தொடர்பாடல் தொழில்நுட்ப முகவர் நிறுவனம் (ICTA), டயலொக் ஆசியாட்டா (Dialog Axiata) மற்றும் மில்லினியம் ஐடி (Millennium IT) ஆகிய நிறுவனங்களின் பொறியியலாளர்களால் வெறும் இரண்டு வார காலத்திற்குள் வடிவமைக்கப்பட்டது.

இந்த முறைமை Amazon Web Services (AWS) கிளவுட் தளத்தில் இயங்குகிறது. இதன் மூலம் மில்லியன் கணக்கான வாகன உரிமையாளர்களின் தரவுகளை (NIC, வாகன இலக்கம், வாகன அடிச்சட்ட இலக்கம் (Chassis Number) நிகழ்நேரத்தில் கையாள முடிகிறது.

Scalability: ஒரே நேரத்தில் பல ஆயிரம் பேர் எரிபொருள் நிலையங்களில் QR ஸ்கேன் செய்யும்போது, தளம் செயலிழக்காமல் இருக்க AWSஇன் 'Auto-scaling' தொழில்நுட்பம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பயனர் பதிவு செய்யும் போது, அந்தத் தரவுகள் மோட்டார் போக்குவரத்துத் திணைக்களத்தின் (DMT) தரவுத்தளத்துடன் API (Application Programming Interface) மூலம் இணைக்கப்பட்டு, வாகனத்தின் வகை மற்றும் உரிமையாளர் விபரங்கள் உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றன.

QR குறியீட்டின் நுணுக்கமான செயல்பாடுகள்



ஒரு QR குறியீடு எவ்வாறு இவ்வளவு தகவல்களைச் சேமிக்கிறது?

- *இருபரிமாணச் சேமிப்பு (2D Storage):* ஒரு சாதாரண பார்கோடு (Barcode) 20-25 எழுத்துக்களை மட்டுமே சேமிக்கும். ஆனால் ஒரு QR குறியீடு 7,000 எண்கள் அல்லது 4,000 எழுத்துக்கள் வரை சேமிக்கும் திறன் கொண்டது.

- *Reed - Solomon Error Correction:* இது QR குறியீட்டின் மிக முக்கியமான அம்சம். எரிபொருள் நிலையங்களில் அச்சிடப்பட்ட QR குறியீடுகள் கிழிந்தாலோ அல்லது அழுக்கடைந்தாலோ (30% வரை சேதமடைந்தாலும்), இந்த அல்காரிதம் மூலம் சிதைந்த தரவுகளை மீட்டெடுத்துச் சரியாக வாசிக்க முடியும்.

- *Static vs Dynamic QR:* எரிபொருள் பாஸில் பயன்படுத்தப்படுவது **Static QR** ஆகும். இது உங்கள் வாகன விபரங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு நிரந்தர குறியீடாகும்.

இலங்கையின் அனைத்து வங்கிப் பரிவர்த்தனைகளையும் இணைக்கும் மையப்புள்ளியாக **LankaPay (LankaClear)** செயல்படுகிறது. இது மத்திய வங்கியின் வழிகாட்டலில் இயங்கும் "தேசிய கொடுப்பனவு வலையமைப்பாகும்".

1. CEFTS (Common Electronic Fund Transfer Switch):

லங்கா பே **(Lanka Pay)** தளத்தின் இதயப்பகுதியாக **CEFTS** விளங்குகிறது. இது **24/7** மணிநேரமும் வங்கிகளுக்கு இடையிலான பணப்பரிமாற்றத்தை நிகழ்நேரத்தில் **(Real-time)** உறுதி செய்கிறது.

- *Security Standards:* இது **PCI - DSS (Payment Card Industry Data Security Standard)** போன்ற உலகளாவிய பாதுகாப்புத் தரங்களுக்கு இணங்க இயங்குகிறது.

2. LankaQR தொழில்நுட்பம்:

LankaQR என்பது ஒரு **"Interoperable QR code"** தரநிலை ஆகும். அதாவது, எந்தவொரு வங்கியின் செயலியைப் பயன்படுத்தியும் எந்தவொரு வர்த்தக நிலையத்திலும் உள்ள **QR** குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்து பணம் செலுத்த முடியும்.

2026 ஏப்ரல் **6**ஆம் திகதி ஜனாதிபதி அநுர குமார திசாநாயக்க அவர்களினால் ஒரு முக்கிய அறிவிப்பு வெளியிடப்பட்டது. இலங்கையை ஒரு **"Cash-lite"** (பணப்புழக்கம் குறைந்த) பொருளாதாரமாக மாற்றும் நோக்கில் பின்வரும் மாற்றங்கள் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளன

- **LankaQR** மூலம் மேற்கொள்ளப்படும் **5,000** ரூபாவிற்கு உட்பட்ட பரிவர்த்தனைகளுக்கு **Merchant Discount Rate (MDR)** எனப்படும் சேவைக்கட்டணம் முழுமையாக நீக்கப்பட்டுள்ளது.

- இதற்கு முன்னர் சிறு கடைகளில் டிஜிட்டல் பணம் செலுத்தும்போது, வங்கிகள் **1%** முதல் **2%** வரை கட்டணம் வசூலிக்கும். இதனால் சிறு வியாபாரிகள் இதனைத் தவிர்த்து வந்தனர். தற்போது இந்தக் கட்டண விலக்கு மூலம் கிராமப்புற பெட்டிக்கடைகளும் டிஜிட்டல் மயமாக்கப்படுகின்றன.

- வங்கிக் கணக்கு இலக்கங்களை தட்டச்சு செய்யாமல், ஒரு நபரின் **QR** குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்து உடனடியாகப் பணம் அனுப்பும் வசதி **(Person-to-Person)** எளிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

எரிபொருள் நெருக்கடியின் போது எம்மைக் காத்த QR தொழில்நுட்பம், இன்று எமது நாட்டின் பொருளாதாரத்தை வலுப்படுத்தும் ஒரு சக்தியாக உருவெடுத்துள்ளது.

டிஜிட்டல் முறைமைகளைத் தடையின்றிப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், நாம் ஊழலற்ற, வெளிப்படையான மற்றும் வினைத்திறனான எதிர்காலத்தை நோக்கிப் பயணிக்க முடியும். காகிதப் பயன்பாடு மற்றும் நேர விரயத்தைக் குறைத்து, ஒரு வினைத்திறனான 'டிஜிட்டல் இலங்கையை' கட்டியெழுப்புவோம்.

எரிபொருள் ஒதுக்கீடு முதல் அன்றாடக் கடைப் பொருட்கள் வாங்குவது வரை, QR தொழில்நுட்பம் இலங்கையின் நிர்வாகத்தில் ஒரு அமைதியான புரட்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. 2026ஆம் ஆண்டிற்குள் 15 பில்லியன் அமெரிக்க டாலர் பெறுமதியான டிஜிட்டல் பொருளாதாரத்தை உருவாக்குவதே இலங்கையின் இலக்காகும்.

நாவிதன்வெளி போன்ற பிரதேச செயலகப் பிரிவுகளில் உள்ள மக்களும், வர்த்தகர்களும் இவ்வாறான டிஜிட்டல் மாற்றங்களைத் தழுவிக்கொள்வது, எமது பிரதேசத்தின் பொருளாதார வளர்ச்சியை வேகப்படுத்தும். தொழில்நுட்பம் என்பது வெறும் கருவிகள் மட்டுமல்ல, அது எமது வாழ்க்கையை எளிதாக்கும் ஒரு தீர்வாகும்.

ICT Unit.

மிதிவண்டிப் பயன்பாடும் பொருளாதாரம், ஆரோக்கியம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பில் அதன் தாக்கமும்

நவீன உலகம் அதிவேகமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இயந்திரமயமாக்கப்பட்ட இந்த வாழ்க்கையில், மனிதன் தனது அடிப்படைத் தேவைகளுக்காகவும், பயணங்களுக்காகவும் பெரும்பாலும் எரிபொருளில் இயங்கும் வாகனங்களையே நம்பியிருக்கிறான். இன்றைய வேகமான உலகில், போக்குவரத்து மனிதர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக மாறியுள்ளது. பல நாடுகளில் மோட்டார் வாகனங்கள் வீதிகளில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. ஆனால், இந்தப் போக்கு மனித ஆரோக்கியத்தையும், அவனது பொருளாதாரத்தையும், மிக முக்கியமாக நாம் வாழும் பூமியையும் மெல்ல மெல்லப் பாதித்து வருகிறது. இச்சூழலில், பழமையான ஆனால் மிகவும் பயனுள்ள ஒரு போக்குவரத்து சாதனமான மிதிவண்டி (bicycle) மீண்டும் ஒரு புரட்சிகரமான தீர்வாக உருவெடுத்துள்ளது. மிதிவண்டிகள் போக்குவரத்திற்கான எளிமையான, மலிவான மற்றும் நிலைத்தன்மை கொண்ட மாற்றீடாக விளங்குகின்றன. அன்றாட செயல்களில் மிதிவண்டிகளை இணைத்துக் கொள்வது, தனிநபர்களுக்கும் சமூகத்திற்கும் பல நன்மைகளை வழங்குகிறது. செலவைக் குறைப்பதிலிருந்து உடல்நலத்தை மேம்படுத்துவது மற்றும் சுற்றுச்சூழலை பாதுகாப்பது வரை, மிதிவண்டிப் பயன்பாடு பல நவீன சவால்களுக்கு சிறந்த தீர்வாக அமைகிறது.

மிதிவண்டிகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் தனிநபர் மற்றும் குடும்ப பொருளாதாரத்தில் ஏற்படும் நன்மைகள் மிகத் தெளிவாகக் காணப்படுகின்றன. ஒரு மோட்டார் வாகனத்தை வாங்குவதும் பராமரிப்பதும் மிகவும் செலவானது. எரிபொருள், காப்பீடு, பராமரிப்பு, நிறுத்துமிடம் மற்றும் பழுது பார்க்கும் செலவுகள் ஆகியவை குடும்பத்தின் பொருளாதாரத்தில் பெரும் சுமையை ஏற்படுத்துகின்றன. இதற்கு மாறாக, மிதிவண்டிகள் மிகவும் மலிவானவை. அவற்றிற்கு எரிபொருள் தேவையில்லை. பராமரிப்புச் செலவும் மிகவும் குறைவு. குறுகிய தூரப் பயணங்களுக்கு அல்லது அன்றாட வேலைகளுக்காக மிதிவண்டியைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாதாந்த செலவுகளை பெரிதும் குறைக்க முடியும். இந்த சேமிப்புகளை

கல்வி, சுகாதாரம் போன்ற முக்கிய தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம். மேலும், மிதிவண்டிகள் பொருளாதார உற்பத்தித்திறனையும் மேம்படுத்துகின்றன. குறிப்பாக வளர்ந்து வரும் நாடுகளில், மிதிவண்டிகள் ஒரு முக்கிய வாழ்வாதாரக் கருவியாக இருக்கின்றன. நடைபயணத்தை விட வேகமாக தூரங்களைக் கடக்க உதவுவதால், வேலை வாய்ப்புகள், சந்தைகள் மற்றும் சேவைகளுக்கு எளிதில் அணுக முடிகிறது. சிறு வியாபாரிகள், விநியோகப் பணியாளர்கள் மற்றும் விவசாயிகள் பொருட்களை எளிதாகக் கொண்டு செல்ல மிதிவண்டிகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இதனால் வருமானம் அதிகரிக்கவும், உள்ளூர் பொருளாதாரம் வளரவும் இது உதவுகிறது. போக்குவரத்து நெரிசல் மிகுந்த நகரங்களில், கார்களை விட மிதிவண்டிகள் விரைவாகச் செல்ல உதவுகின்றன. நெரிசலில் சிக்கி எரிபொருளையும் நேரத்தையும் வீணாக்குவதை இது தவிர்க்கிறது. "நேரம் பொன்னானது" என்ற அடிப்படையில் இது மறைமுகமான பொருளாதார இலாபமாகும்.

பொருளாதார நன்மைகளுக்கு அப்பால், மிதிவண்டி ஓட்டுவது உடல்நலத்தை மேம்படுத்துவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இன்றைய காலத்தில் உடற்பயிற்சி குறைவான வாழ்க்கைமுறை காரணமாக பலர் அதிக உடல் எடை, இதய நோய் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற நோய்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். மிதிவண்டி ஓட்டுவது ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும். தினசரி முப்பது நிமிடமேனும் மிதிவண்டி ஓட்டுவது இதய நோய்கள் ஏற்படும் அபாயத்தை 50% வரை குறைப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இது இதயம், தசைகள் மற்றும் நுரையீரலை வலுப்படுத்துகிறது. மிதிவண்டி ஓட்டுவது கால்கள், இடுப்பு மற்றும் முதுகுத் தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது. உடற்பயிற்சிக் கூடங்களுக்குச் சென்று செய்யும் கடினமான பயிற்சிகளை விட, மிதிவண்டி ஓட்டுவது மூட்டுகளுக்குக் குறைவான அழுத்தத்தைக் கொடுத்து அதிக நன்மைகளை வழங்குகிறது. அனைத்து வயதினரும் எளிதில் செய்யக்கூடிய குறைந்த பிரயத்தனம் கொண்ட உடற்பயிற்சியாக இது விளங்குகிறது. உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புவோருக்கு மிதிவண்டி ஒரு வரப்பிரசாதம். இது உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பை எரிப்பதோடு, அனுசேபச் செயற்பாடுகளைத் (Metabolism) தூண்டுகிறது.

அன்றாட வாழ்க்கையில் மிதிவண்டியை பயன்படுத்துவது தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்ய உதவுகிறது. வேலைக்கு செல்லுதல், பாடசாலைக்குச் செல்லுதல் அல்லது பொருட்கள் வாங்குதல் போன்ற செயல்களில் மிதிவண்டியைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் உடற்பயிற்சிக்காக தனியாக நேரம் ஒதுக்க வேண்டியதில்லை. இது நீண்டகாலத்தில் நோய்களின் அபாயத்தை குறைத்து, மனநலத்தையும் மேம்படுத்துகிறது. இயற்கைச் சூழலில் மிதிவண்டி ஓட்டுவது மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து மன அமைதியை மேம்படுத்தி மனதை உற்சாகமாக வைக்க உதவுகிறது. இயற்கைக் காற்றைச் சுவாசித்துக் கொண்டே பயணிப்பது 'எண்டோர்பின்' (endorphin) போன்ற மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்களைச் சுரக்கச் செய்கிறது. இது தூக்கமின்மை மற்றும் பதற்றத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

மிதிவண்டிப் பயன்பாட்டின் மற்றொரு முக்கிய அம்சம் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பாகும். எரிபொருள் சார்ந்த வாகனங்கள் காற்று மாசுபாட்டிற்கும் காலநிலை மாற்றத்திற்கும் முக்கிய காரணமாக உள்ளன. பூமி வெப்பமயமாதல் (global warming) மற்றும் காற்று மாசுபாடு (air pollution) ஆகியவை இன்றைய உலகின் மிகப்பெரிய அச்சுறுத்தல்கள். மிதிவண்டி ஒரு 'பசுமை வாகனம்' (green vehicle) ஆகும். கார்களும் மோட்டார் சைக்கிள்களும் கார்பன் டைஆக்சைடு, நைட்ரஜன் ஆக்சைடு போன்ற தீங்கு விளைவிக்கும் வாயுக்களை வெளியிடுகின்றன. இது மனிதர்களின் உடல்நலத்துக்கும் சுற்றுச்சூழலுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. மற்றைய வாகனங்கள் ஒலி மாசுபாட்டை ஏற்படுத்துகின்றன (noise pollution). இது மனிதர்களின் கேட்டல் திறனையும் மனநிலையையும் பாதிக்கிறது. மிதிவண்டிகள் சத்தமின்றி இயங்குவதால், அமைதியான சூழலை உருவாக்க உதவுகின்றன.

மாறாக, மிதிவண்டிகள் எந்தவித மாசுபாட்டையும் உருவாக்காது. அவை எரிபொருள் தேவையற்றதால் சுற்றுச்சூழலுக்கு மிகவும் நட்பானவை. ஒரு கார் தயாரிக்கத் தேவைப்படும் இரும்பு மற்றும் இதர வளங்களை விட, ஒரு மிதிவண்டி தயாரிக்க மிகக் குறைந்த அளவே வளங்கள் தேவைப்படுகின்றன. மிதிவண்டிப் பயன்பாடு அதிகரித்தால், நகரங்களில் போக்குவரத்து நெரிசல் குறையும்; காற்று மாசுபாடும் குறையும். இதனால் மக்கள் சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்க முடியும்; சுவாச நோய்கள் குறையும்.

மேலும், மிதிவண்டிகளுக்கு குறைந்த இடமே தேவையாகும். இதனால் வீதிகள் மற்றும் நிறுத்துமிடங்களுக்காக அதிக நிலம் பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை. வீதி விரிவாக்கம் மற்றும் வாகன நிறுத்துமிடங்களுக்காக (parking) மரங்கள் வெட்டப்படுவதை மிதிவண்டிப் பயன்பாடு குறைக்கிறது. ஒரு கார் நிறுத்தும் இடத்தில் சுமார் 10 முதல் 20 மிதிவண்டிகளை நிறுத்த முடியும். மிதிவண்டிப் பயன்பாட்டை ஊக்குவிக்கும் நகரங்கள் பசுமை நிலப்பரப்புகளை அதிகரிக்கவும், மனிதர்களுக்குச் சாதகமான சூழலை உருவாக்கவும் முடியும்.

மிதிவண்டிப் பயன்பாடு சமூகத்தில் பொறுப்புணர்வையும் உருவாக்குகிறது. ஒருவர் மிதிவண்டியைத் தேர்வு செய்வதன் மூலம் சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்கும் முயற்சியில் பங்கேற்கிறார். இது பிற சுற்றுச்சூழல் நட்பு பழக்கங்களையும் ஊக்குவிக்கிறது. ஆனால், மிதிவண்டிப் பயன்பாட்டை அதிகரிக்க சில சவால்கள் உள்ளன. பாதுகாப்பான மிதிவண்டிப் பாதைகள் இல்லாமை, போக்குவரத்து நெரிசல், வீதிகளின் மோசமான நிலை ஆகியவை மக்களைத் தடுக்கின்றன. இதனைச் சமாளிக்க அரசாங்கம் மற்றும் சமூகங்கள் இணைந்து பாதுகாப்பான வீதி வசதிகளை உருவாக்க வேண்டும். வளர்ந்த நாடுகளில் உள்ளது போல, மிதிவண்டிகளுக்கெனத் தனிப் பாதைகளை அமைப்பது விபத்துகளைக் குறைத்து பாதுகாப்பை உறுதி செய்யும். பாடசாலை மற்றும் அலுவலகங்களில் மிதிவண்டிப் பயணத்தை ஊக்குவிக்கும் வகையில் சலுகைகள் வழங்கப்படலாம். "வாரத்தில் ஒரு நாள் மிதிவண்டி தினம்" போன்ற முன்னெடுப்புகள் நல்ல மாற்றத்தைக் கொண்டுவரும். ஸ்மார்ட் நகரத் திட்டங்களில் மிதிவண்டி பகிர்வு முறையை (cycle sharing system) அமுல்படுத்துவது பொதுமக்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

மிதிவண்டி என்பது வெறும் ஏழைகளின் வாகனம் அல்ல, அது அறிவார்ந்த மக்களின் அடையாளம். நாம் எடுக்கும் ஒவ்வொரு சிறிய முயற்சியும் நமது சேமிப்பை உயர்த்துகிறது, உடலை உறுதிப்படுத்துகிறது மற்றும் அடுத்த தலைமுறைக்கு ஒரு தூய்மையான பூமியை விட்டுச் செல்ல உதவுகிறது.

மிதிவண்டிப் பயன்பாடு என்பது சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகச்சிறந்த வழியாகும். உலகில் மிதிவண்டியைப் போக்குவரத்துக்காக அதிகளவு பயன்படுத்தும் நாடுகளின் பட்டியலில் நெதர்லாந்து முதலிடம் வகிக்கிறது. அங்கு மக்கள் தொகையை விட மிதிவண்டிகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளது. குறிப்பாக ஆம்ஸ்டர்டாம் போன்ற நகரங்களில் மிதிவண்டிகளுக்கென தனிப்பாதைகளும், சிறப்புப் போக்குவரத்து விதிகளும் நடைமுறையில் உள்ளன. நெதர்லாந்தை அடுத்து டென்மார்க் (குறிப்பாக கோபன்ஹேகன்) ஜெர்மனி, மற்றும் சுவீடன் போன்ற ஐரோப்பிய நாடுகள் மிதிவண்டிப் பயன்பாட்டில் முன்னணியில் உள்ளன. ஆசியாவில் சீனா மற்றும் ஜப்பான் ஆகிய நாடுகள் மிதிவண்டியை அன்றாடப் பயணங்களுக்குப் பெருமளவில் பயன்படுத்துகின்றன. இத்தகைய நன்மைகளைக் கருதி, வளரும் நாடுகளும் தற்போது மிதிவண்டிப் பயன்பாட்டை ஊக்கப்படுத்தி வருகின்றன. இது ஒரு நிலையான எதிர்காலத்திற்கான எளிய மற்றும் வலிமையான தீர்வாகும்.

மிதிவண்டிகளை அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்துவது பொருளாதாரம், ஆரோக்கியம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் ஆகிய மூன்றிலும் பெரும் நன்மைகளை வழங்குகிறது. இது மலிவான போக்குவரத்து முறையாகவும், உடல்நலத்தை மேம்படுத்தும் வழியாகவும், சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்கும் தீர்வாகவும் விளங்குகிறது. மிதிவண்டிப் பயன்பாட்டை அதிகரிப்பதன் மூலம் நம் வாழ்க்கையையும், நம் உலகையும் மேம்படுத்த முடியும்.

பொருளாதார நெருக்கடி மற்றும் காலநிலை மாற்றங்கள் சூழ்ந்துள்ள இந்த நூற்றாண்டில், மிதிவண்டி ஒரு எளிய போக்குவரத்துச் சாதனம் மட்டுமல்ல, அது ஒரு மிகச்சிறந்த வாழ்க்கை முறை மாற்றமுமாகும். ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கும், பசுமையான உலகிற்கும் மிதிவண்டியை நேசிப்போம், பயன்படுத்துவோம்!

ரெஜிந்தா ரவிவர்மன்
கல்முனை

உலகுள் உயர்ந்த உலகப் பொதுமறை

உலகம் போற்றும் உலகப் பொதுமறை
குறள் வெண்பா எனும் யாப்பில்
நல்லாட்சி மனிதநேயம் கல்வி ஒழுக்கமென
அனைத்துத் துறைகளையும் தன்னகத்தே
வெறுமனே இரு அடிகளில் கொண்டதுவாம்

அறத்தில் முப்பத்து எட்டும்
பொருளில் இரு – முப்பத்தைந்தும்
இன்பத்தில் இருபத்தைந்துமென
நூற்று முப்பத்து மூன்று அதிகாரங்களையும்
ஆயிரத்து முந் நூற்று முப்பது குறள்களையும் கொண்டதுவாம்

சீனம் பிரெஞ்சு ஜெர்மன் ஆங்கிலமென
இரு – நாற்பதிற்கும் மேற்பட்ட மொழிகளிலும்
சிறியவர் முதல் முதியோர் வரை மனப்பாடமாக மனங்களிலும்
மேலழகர் மன்னக்குடவர் களிங்கர் எழுதிய
உரைகளையும் – அன் று ஓலைச்சுவடிகளில் கொண்டதுவாம்

இன்று அச்சுகளில் – மனித குலத்தின் செல்வமும்
தமிழர் சிந்தனை மரபின் உச்சிக் கொடியும்
தலைமுறை தலைமுறையாய் நிலைத்திருப்பதுவுமே
பொய்யாமொழிப் புலவரினால் எழுதப்பட்ட
இவ் உலகுள் உயர்ந் த உலகப் பொதுமறை.

முகர்ணியா மதிவண்ணன்

நிறுவன இலக்குகளை அடைவதற்குப் பணியாளர்களை ஊக்குவிக்கும் நவீன உத்திகள்

21ஆம் நூற்றாண்டின் வேகமான பணிச்சூழலில், பழைய காலத்து "தண்டனை மற்றும் வெகுமதி" (Carrot and Stick) முறை முற்றிலுமாக வலுவிழந்துவிட்டது. இன்றைய பணியாளர்கள் வெறும் ஊதியத்திற்காக மட்டும் வேலை செய்பவர்கள் அல்ல அவர்கள் தன்னாட்சி (Autonomy), நோக்கம் (Purpose) மற்றும் நெகிழ்வுத் தன்மை (Flexibility) ஆகியவற்றை எதிர்பார்க்கிறார்கள். ஒரு நிறுவனத்தின் உயர்மட்ட இலக்குகளை அடைவதற்கு, பணியாளர்களை வெறும் இயந்திரங்களாகப் பார்க்காமல், அவர்களை நிறுவனத்தின் அதிகாரமிக்க பங்காளிகளாக மாற்றுவதே உண்மையான உந்துதல் (Motivation) ஆகும்.

தற்கால சூழ்நிலையில் பணியாளர்களின் ஊக்கத்தை அதிகரித்து நிறுவனம் ஒன்றின் வெற்றியை உறுதி செய்வதற்கான நவீன உத்திகள் எவையெனப் பார்ப்பது மிக உபயோகமானதாகும்.

1. அதிகாரமளிக்கும் தலைமைத்துவம் (Empowerment Leadership) மூலம் தன்னாட்சி வழங்குதல்

நவீன பணியாளர்கள் தங்கள் வேலையைத் தாங்களே வழிநடாத்தும் சுதந்திரத்தை விரும்புகிறார்கள். மிக நுணுக்கமான முகாமைத்துவம் (Micromanagement) என்பது பணியாளர்களின் ஆர்வத்தைக் கொல்லும் ஒரு முதன்மைக் காரணியாகும். இதற்கு மாற்றாக, முகாமையாளர்கள் இலக்குகளை மட்டும் நிர்ணயித்து, அதை அடையும் வழிகளைப் பணியாளர்களிடமே விட்டுவிட வேண்டும்.

- *சுய - இயக்கக் குழுக்கள்:* குழுக்கள் தங்களின் சொந்த நேரத்தையும் வேலைப்பளுவையும் நிர்வகிக்க அனுமதிப்பது அவர்களிடையே ஒரு பொறுப்புணர்வை உருவாக்குகிறது.

- *முடிவெடுக்கும் அதிகாரம்:* திட்டமிடல் நிலைகளில் பணியாளர்களின் கருத்துக்களைக் கேட்டு அவர்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும்போது, அந்தத் திட்டத்தை வெற்றிகரமாக முடிக்க அவர்கள் அதிக முனைப்பு காட்டுகிறார்கள்.

2. நோக்கத்துடன் இணைத்தல் (The "Why")

இன்றைய வேலைத்தளங்களில் உள்ள இளைஞர்கள் (Millennials and Gen Z) தாங்கள் செய்யும் வேலை எதற்காகச் செய்யப்படுகிறது என்ற தெளிவான நோக்கத்தை விரும்புகிறார்கள். ஒரு பணியாளர் தன்னை வெறும் ஒரு சிறிய கருவியாக உணர்ந்தால், அவரது வேகம் குறையும்.

- *நேரடித் தொடர்பு:* ஒரு தனிநபரின் அன்றாடப் பணிகள் நிறுவனத்தின் முழு நோக்கத்திற்கு எவ்வாறு உதவுகின்றன என்பதை முகாமையாளர்கள் தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.

- *சமூகத் தாக்கம்:* நிறுவனத்தின் சமூகப் பொறுப்புணர்வு (Corporate Social Responsibility) நடவடிக்கைகளில் பணியாளர்களை ஈடுபடுத்துவது, அவர்கள் செய்யும் வேலை சமூகத்திற்குப் பயனுள்ளது என்ற திருப்தியை அளிக்கும்.

3. தொடர்ச்சியான கருத்துப் பகிர்வு (Continuous Feedback)

ஆண்டுக்கு ஒருமுறை வழங்கப்படும் செயல்திறன் மதிப்பீடுகள் (Annual Reviews) இப்போது காலாவதியாகிவிட்டன. வேகமான சூழலில், கருத்துக்களைப் பெற 12 மாதங்கள் காத்திருப்பது பலனளிக்காது. நவீன உத்திகள் தொடர்ச்சியான முகாமைத்துவத்தை வலியுறுத்துகின்றன.

- *நிகழ்நேரப் பயிற்சி (Real - Time Coaching):* வாராந்த சந்திப்புகள் மூலம் குறைகளைச் சுட்டிக்காட்டி, வெற்றிகளை உடனுக்குடன் பாராட்டுவது பணியாளர்களின் தன்னம்பிக்கையை உயர்த்தும்.

- *இருவழித் தொடர்பு:* பணியாளர்கள் தங்கள் முகாமையாளர்களுக்குக் கருத்துச் சொல்ல ஊக்குவிக்கப்படுவது ஒரு ஆரோக்கியமான மற்றும் பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்குகிறது.

4. மனநலப் பாதுகாப்பு மற்றும் நல்வாழ்வு (Well - being)

ஒரு பணியாளர் மன அழுத்தத்தில் இருந்தாலோ அல்லது வேலையில் தவறு செய்ய நேர்ந்தால் பாரிய அளவில் தண்டிக்கப்படுவோம் என அஞ்சினாலோ அவரால் சிறப்பாகச் செயல்பட முடியாது. தவறு செய்தாலும் தண்டிக்கப்படமாட்டோம் ஆனால் திருத்தப்படுவோம் என்ற "உளவியல் பாதுகாப்பு" (Psychological Safety) பணியாளர்களுக்கு வழங்கப்படுதல் ஒரு புதிய முகாமைத்துவ அணுகுமுறையாகும்.

- *மனநல ஆதரவு:* மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க விடுமுறைகள், நெகிழ்வான வேலை நேரங்கள் மற்றும் ஆலோசனைகளை வழங்குவது நிறுவனத்தின் ஊழியர்கள் மீதான அக்கறையை வெளிக்காட்டுகிறது.

- தோல்விகளைப் பாடமாகக் கொள்ள வழிபடுத்துதல்: தோல்விகளுக்காக ஊழியர்களைத் தண்டிக்காமல், அவற்றிலிருந்து கற்றுக் கொள்ள ஊக்குவிக்கும் போது, பணியாளர்கள் புதிய முயற்சிகளை எடுக்கத் தயங்க மாட்டார்கள்.

5. தனிப்பயனாக்கப்பட்ட வெகுமதிகள் (*Personalized Rewards*)

பணம் ஒரு முக்கியமான வெகுமதி மார்க்கம் என்றாலும், அது மட்டுமே ஊழியர்களுக்கு நீண்ட கால ஊக்கத்தைத் தராது. நவீன நிறுவனங்கள் ஒவ்வொரு பணியாளரின் தேவைக்கேற்ப வெகுமதிகளை மாற்றியமைக்கின்றன.

வெவ்வேறு வெகுமதி வகைகளுக்கான உதாரணங்கள்

- தொழில்சார்ந்த கட்டணமில்லாச் சான்றிதழ் கற்கை நெறிகளில் பங்கேற்க வாய்ப்பு
- வழிகாட்டுதல் திட்டங்கள்
- உலகளாவிய மாநாடுகளில் பங்கேற்பதற்கான வாய்ப்புகள்
- வீட்டிலிருந்தே வேலை செய்யும் வசதிகள்
- குழந்தை பராமரிப்பிற்கான ஆதரவு வழங்கல்
- கூடுதல் விடுமுறை நாட்கள்
- சமூக அங்கீகாரம்
- சக பணியாளர்கள் ஒருவரை ஒருவர் பாராட்டும் டிஜிட்டல் தளங்கள்

6. விளையாட்டுத்தன்மை மற்றும் மைல்கல் கொண்டாட்டங்கள் (*Gamification and Milestone Celebrations*)

பெரிய நிறுவன இலக்குகளைச் சிறிய, எட்டக்கூடிய மைல்கற்களாகப் பிரிப்பது சலிப்பைத் தவிர்க்கும். முன்னேற்றப் பட்டைகள் (Progress Bars) அல்லது முன்னேற்ற அடையாளக் குறிகள் (Progress Badges) போன்ற விளையாட்டுத்தனமான கூறுகளைப் புகுத்துவது பணியைச் சுவாரஸ்யமாக்கும்.

- *சிறிய வெற்றிகள்:* ஒரு கடினமான திட்டத்தின் ஒவ்வொரு கட்டத்தையும் முடிக்கும்போது அதைக் கொண்டாடுவது களைப்பை நீக்கி அடுத்த கட்டத்திற்கு நகர ஊழியர்களை உற்சாகப்படுத்தும்.

- *பொது அங்கீகாரம்:* நிறுவனத்தின் செய்திக் குறிப்புகள் அல்லது கூட்டங்களில் ஒருவரது சாதனையை வெளிப்படுத்துவது மற்றவர்களுக்கும் உந்துதலைத் தரும்.

7. தொடர்ச்சியான கற்றல் மற்றும் வளர்ச்சி *(Learning & Development)*

பணியாளர்களின் எதிர்காலத்திற்காக முதலீடு செய்வது அவர்களைத் தக்கவைக்கச் சிறந்த வழியாகும். அவர்கள் ஒரு நீண்ட காலச் சொத்தாகக் கருதப்படுவதை இது உறுதி செய்கிறது.

- *திறன் மேம்பாடு:* செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) போன்ற வளர்ந்து வரும் தொழில்நுட்பங்களில் பயிற்சி அளிப்பது பணியாளர்களைத் தன்னம்பிக்கையுடன் வைத்திருக்கும்.
- *உள்ளகப் பதவி உயர்வு:* திறமையானவர்களுக்கு நிறுவனத்திற்குள்ளேயே பதவி உயர்வுக்கான தெளிவான பாதைகளை உருவாக்குவது, அவர்கள் தமது வளர்ச்சிக்காக வேறு நிறுவனங்களைத் தேடிச் செல்வதைத் தவிர்க்கும்.

பணியாளர்களை ஊக்குவித்தல் ஒரு ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறை

நவீன காலத்தில் நிறுவனம் ஒன்றில் பணியாளர்கள் மத்தியில் ஊக்கத்தை உருவாக்குவது என்பது ஒரு முறை செய்யும் செயலல்ல, அது ஒரு தொடர்ச்சியான செயல்முறை. தன்னாட்சி வழங்கல், ஊழியர்களுக்கு நிறுவனத்தின் நோக்கத்தைத் தெளிவுபடுத்தல், ஊழியர்களினதும் அவர்களின் குடும்ப அங்கத்தவர்களினதும் நல்வாழ்வு மற்றும் ஊழியர்களின் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் முகாமையாளர்கள் ஒரு சிறந்த பணிப்பண்பாட்டை உருவாக்க முடியும்.

பணியாளர்கள் "ஏன்" செய்கிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, "எப்படி" என்பதை அவர்களே முடிவு செய்யும் சுதந்திரத்தைப் பெறும்போது, நிறுவன இலக்குகள் தானாகவே எட்டப்படும். பணியாளர்கள் வேலையை ஒரு சுமையாகக் கருதாமல், விருப்பத்துடன் செய்யும் சூழலை உருவாக்குவதே ஒரு நவீன முகாமையாளரின் உண்மையான வெற்றியாகும்.

பாலசிங்கம் சஜிந்ரன், பாண்டிருப்பு

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல.27 இற்கான விடைகள்

1 இ	ல	2 க்	3 க	4 ண	ம்	■	5 அ
ல	■	6 கு	ல	ம்	■	7 பூ	மி
ட்	■	8 வா	க	ட	9 ம்	■	ம்
10 சி	11 கை	■	12 ம்	ட்	ட	13 ச	■
14 ய	ப	15 ம்	■	16 ப	வி	த்	17 து
18 ம்	ப்	ப	19 க	■	20 க	தி	ரை
■	21 ம்	சு	ர	■	■	ய	■
■	யொ	■	22 ம்	த	ம	ம்	ச

வெற்றியாளர்

1ஆம் இடம்

S. செல்வராசா
குடியிருப்பு

பாராட்டு பெறுவோர்

01. பா. மதுஷா
அன்னமலை-02

02. ம. சதீஸ்
அன்னமலை-02

RELOAD

1ST 200/=
2ND 150/=
3RD 100/=

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல – 28

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

இடமிருந்து வலம்

01. யுத்தத்தை நிறுத்த இது தேவைப்படும் ஒன்று.
04. சிறந்த தானியம் ஒன்று (குழம்பி).
06. ஐந்தொழில்களில் ஒன்று (குழம்பி).
07. வாழ்க்கை அல்லது ஜீவனத்தைக் குறிக்கப் பயன்படும் சொல்.
09. இறைவனைக் காண்பதை இப்படிச் சொல்வார்கள் (குழம்பி).
11. செழிப்பு என்றும் பொருள்படும் (திரும்பி).
13. உணவுப் பண்டம் ஒன்று (திரும்பி).
14. விழித்திருந்து படித்தால் இது தானாக வரும் (குழம்பி).
15. மனைவியை இழந்தவரை இப்படியும் சொல்லலாம்.
17. நாங்கள் என்பதை இப்படியும் சொல்லலாம்.
18. நோய் வந்தால் இது கட்டாயம் தேவை (குழம்பி).

மேலிருந்து கீழ்

01. இதிகாசங்களில் ஒன்று.
02. தற்போது Trending இல் இருப்பவர் ஒருவரை இப்படி அழைப்பர்.
03. மூங்கில் இந்த வகைத்தாவரம் தான் (தலைகீழ்).
05. மணவிலக்கு பெற்றபின் வழங்கப்படுவது.
08. கூர்ந்து கவனித்தல் (குழம்பி).
10. புராண, இதிகாசக் கதைகளில் இது அதிகமாக இருந்தது.
11. ஆகாயம் ஒத்த சொல் (தலைகீழ்).
12. கட்டுக்கதை.
14. கடமையைச் செய்தால் இதனை எதிர்பார்க்கக் கூடாது என்பர் (குழம்பி).
16. ஆயுதம் ஒன்றை இயக்கத் தேவையானது.

இதில் காணப்படும் குறுக்கெழுத்துப் போட்டிக்கான உருவமைப்பின் கட்டங்களை வெற்றுத்தாளில் தயாரித்து சரியான விடைகளைப் பூர்த்தி செய்து அதனை புகைப்படம் எடுத்து 2026.05.15ஆம் திகதி பி.ப. 04.15 மணிக்கு முன் 0755424333 எனும் வட்சப் இலக்கத்துக்கு அனுப்பவும். அத்துடன் தங்களது பெயர் முகவரி தொலைபேசி இலக்கம் (மீள்நிரப்ப வேண்டிய தொலைபேசி இலக்கம்) என்பவற்றையும் அனுப்பவும்.

சுவையான மற்றும் மணம் மிக்க நண்டுக் குருமா

தேவையான பொருள்கள்

- நண்டு: 1/2 கிலோ (சுத்தம் செய்தது)
- பெரிய வெங்காயம்: 2 (பொடியாக நறுக்கியது)
- தக்காளி: 2 (நறுக்கியது)
- இஞ்சி பூண்டு விழுது: 1 மேசைக்கரண்டி
- (1/2 கப்), முந்திரி (5)
- சோம்பு (1 தேக்கரண்டி)
- கசகசா (1/2 தேக்கரண்டி)
- தாளிக்க: எண்ணெய், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், கருவேப்பிலை
- மசாலாப் பொடிகள்: மிளகாய்த் தூள் (1 தேக்கரண்டி), மல்லித் தூள் (2 தேக்கரண்டி), மஞ்சள் தூள் (1/4 தேக்கரண்டி) அரைக்க தேங்காய் துருவல்

ஷஜினி

செய்முறை:

1. *அரைத்தல்:* முதலில் தேங்காய், முந்திரி, சோம்பு மற்றும் கசகசா ஆகியவற்றைச் சிறிது நீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் மென்மையான விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.

2. *தாளித்தல்:* ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் மற்றும் கருவேப்பிலை சேர்த்துத் தாளிக்கவும்.

3. *வதக்குதல்:* நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். பின் இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கி, தக்காளியைச் சேர்த்துக் குழைய வதக்கவும்.

4. *மசாலா சேர்த்தல்:* இதனுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், மல்லித் தூள் மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்.

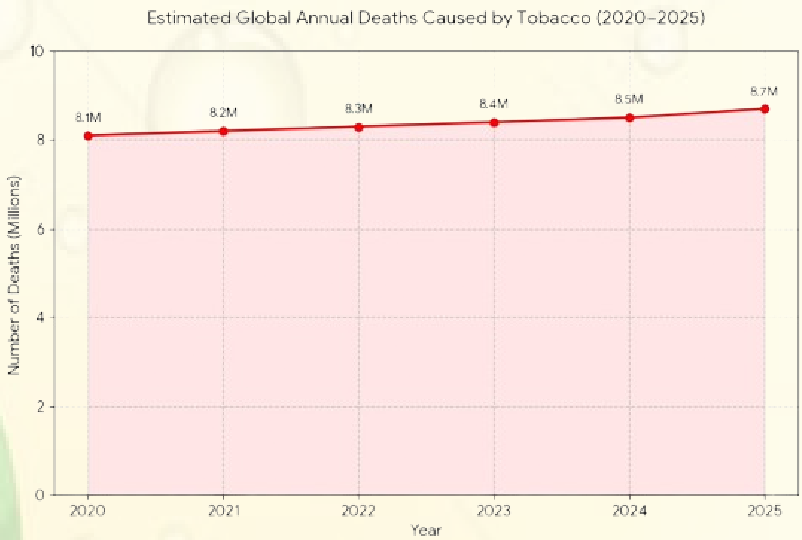
5. *வேகவைத்தல்:* சுத்தம் செய்த நண்டுகளைச் சேர்த்து மசாலாவுடன் நன்கு கிளறவும். தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி மூடி வைத்து **10-15** நிமிடங்கள் நண்டு வேகும் வரை விடவும்.

குருமா தயார்: நண்டு வெந்ததும், அரைத்து வைத்துள்ள தேங்காய் விழுதைச் சேர்த்துக் கிளறவும். குழம்பு ஒரு கொதி வந்து மணம் வீசும்போது, நறுக்கிய மல்லித்தழையைத் தூவி இறக்கவும்.

குறிப்பு: நண்டுக் குருமாவை சோறு, இடியப்பம் அல்லது பரோட்டாவுடன் சாப்பிட மிகச் சுவையாக இருக்கும். முந்திரி சேர்ப்பது குருமாவுக்கு நல்ல சுவையைத் தரும்.

நாவெளி NAAVELI
நாவெளி
பிரதேச செயலகம் ~ நாவிதன்வெளி
ds@navithanveli.ds.gov.lk
சனிக்கிழமை / மலர் - 28 / இதழ் - 60 / 25 சித்திரை 2026

மரணத்தின் வர்த்தகம்: 2026இல் புகையிலை இல்லாத உலகை நோக்கிய ஒரு பார்வை



2026ஆம் ஆண்டின் விடியலில் நாம் நின்றுகொண்டிருக்கும் போது, நவீன உலகம் பல தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்களைக் கண்டிருந்தாலும், 'தடுக்கக்கூடிய மரணங்கள்' **(Preventable Deaths)** பட்டியலில் புகையிலை இன்றும் முதலிடத்தில் இருப்பது ஒரு கசப்பான உண்மையாகும். **2026**ஆம் ஆண்டு உலக புகையிலை அற்ற தினத்திற்காக உலக சுகாதார அமைப்பு **(WHO)** விடுத்துள்ள எச்சரிக்கை மிகவும் முக்கியமானது."ஈர்ப்பை வெளிப்படுத்துதல் - நிகோடின் மற்றும் புகையிலை போதையை முறியடித்தல்" எனும் கருப்பொருளின் கீழ், புகையிலை நிறுவனங்கள் எவ்வாறு புதிய தலைமுறையினரை, குறிப்பாக சிறுவர்களைக் குறிவைத்துத் தமது தந்திரங்களை மாற்றியமைக்கின்றன என்பதை நாம் ஆராய வேண்டியுள்ளது.

1. உயிரைக் குடிக்கும் இரசாயனக் கலவை:

புகைபிடித்தலின் உயிரியல் தாக்கம் **(Biological Impact of Smoking)** புகையிலை என்பது வெறும் காய்ந்த இலைகளின் சுருள் அல்ல, அது ஒரு நகரும் இரசாயன ஆய்வகம் **(Chemical Laboratory).** ஒரு சிகரெட்டைப் பற்றவைக்கும்போது, அதிலிருந்து **7,000**-க்கும் மேற்பட்ட இரசாயனங்கள் வெளியேறுகின்றன. இதில் குறைந்தது **69** இரசாயனங்கள் நேரடியாகப் புற்றுநோயை **(Carcinogenic)** உண்டாக்கும் வல்லமை கொண்டவை. **2026**இன் புதிய தரவுகளின்படி, 'செயற்கை நிகோடின்' **(Synthetic Nicotine)** மற்றும் 'நிகோடின் உப்புக்கள்' **(Nicotine Salts)** போன்ற புதிய தொழில்நுட்பங்கள் போதை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை **(Addictio Potential)** பலமடங்கு அதிகரித்துள்ளன.

இதயக் குழாய்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு *(Cardiovascular Diseases):*

புகையிலையின் மிக மோசமான விளைவாகும். புகைபிடிக்கும் போது இரத்தத்தில் கார்பன் மோனாக்சைடு **(Carbon Monoxide)** கலப்பதால் மாரடைப்பு **(Heart Attack)** மற்றும் பக்கவாதம் **(Stroke)** ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

சுவாச ஆரோக்கியம் (*Respiratory Health*):

நுரையீரலின் ஆரோக்கியம் சிதைக்கப்படுவதால் நாட்பட்ட அடைப்புக்குரிய நுரையீரல் நோய் (COPD) ஏற்படுகிறது. இன்று உலகம் முழுவதும் 13-15 வயதிற்குட்பட்ட 40 மில்லியன் சிறுவர்கள் ஏதோ ஒரு வகையில் புகையிலையைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்ற அதிர்ச்சியூட்டும் தகவல், எமது எதிர்கால சந்ததியினரின் நுரையீரல் எவ்வளவு ஆபத்தில் உள்ளது என்பதை உணர்த்துகிறது.

2. திரைக்குப் பின்னால் நடக்கும் சதி:

புகையிலை நிறுவனங்களின் தலையீடு (Tobacco Industry Interference) புகையிலை நிறுவனங்கள் தமது இலாபத்திற்காகப் பயன்படுத்தும் உத்திகள் இன்று "புத்தாக்கம்" (Innovation) எனும் போர்வையில் மறைந்துள்ளன. மின்முறை சிகரெட்டுகள் (E-cigarettes), நிகோடின் பைகள் (Nicotine Pouches) மற்றும் நவீன சாதனங்கள் ஊடாக இளைஞர்களைக் கவர்ந்து அவர்களை நிரந்தர அடிமைகளாக்க (Hooking a new generation) நிறுவனங்கள் முயல்கின்றன. 2026 ஆம் ஆண்டின் ஆய்வுகளின்படி, பல நாடுகளில் பெரியவர்களை விடச் சிறுவர்கள் 'வேப்பிங்' (Vaping) செய்வதற்கு ஒன்பது மடங்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

உலக சுகாதார அமைப்பின் FCTC 5.3ஆவது சரத்து, அரசாங்கக் கொள்கைகளில் நிறுவனங்கள் தலையிடுவதைத் தடுக்கிறது. பொதுச் சுகாதாரக் கொள்கைகளைப் புகையிலை நிறுவனங்களின் வணிக நலன்களிலிருந்து பாதுகாப்பதே இதன் நோக்கமாகும். இவர்கள் பயன்படுத்தும் இரண்டு முக்கிய ஆயுதங்கள்:

A) முன்னணி அமைப்புகள் (Front Groups)

இவை புகையிலை நிறுவனங்களால் நிதி அளிக்கப்படும் அல்லது கட்டுப்படுத்தப்படும் அமைப்புகளாகும்.சில்லறை விற்பனையாளர் சங்கங்கள் (Retailer Associations): சிகரெட் வரிகளை உயர்த்தும் போது, "சிறு கடைகள் நஷ்டமடையும்" அல்லது "சட்டவிரோத வர்த்தகம் அதிகரிக்கும்" என்ற வாதங்களை இவை முன்வைக்கின்றன.

விவசாய சங்கங்கள்:

புகையிலை பயிரிடும் விவசாயிகளின் நலன்களைப் பாதுகாப்பதாகக் கூறிக்கொண்டு, கட்டுப்பாடுகளைக் கடுமையாக எதிர்க்கின்றன.

B) சமூகப் பொறுப்புணர்வுத் திட்டங்கள் (Corporate Social Responsibility - CSR)

இவை நிறுவனங்களுக்கு ஒரு 'நல்லெண்ண உருவத்தை' (Good Image) உருவாக்கி, கொள்கை வகுப்பாளர்களை நெருங்குவதற்குப் பாலமாக அமைகின்றன.

நீடித்த விவசாயத் திட்டங்கள்:

புகையிலை அல்லாத பிற பயிர்களைப் பயிரிட உதவுவது போன்ற திட்டங்கள் மூலம் "நாங்கள் விவசாயிகளின் நண்பன்" என்ற பிம்பத்தை உருவாக்குகின்றன.

சமூக நலன்புரி உதவிகள்:

இயற்கை அனர்த்தங்களின் போது நிவாரணம் வழங்குதல் அல்லது பாடசாலைகளுக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்குதல் மூலம் அரசியல்வாதிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற முயல்கின்றன.

சூழல் பாதுகாப்புப் போர்வை:

மரம் நடுதல் போன்ற திட்டங்கள் மூலம், புகையிலைச் செய்கையினால் ஏற்படும் பாரிய சூழல் மாசடைவை (Planetary Health Impact) மறைக்க முற்படுகின்றன.

பாதுகாப்பான எதிர்காலத்தை நோக்கி:

தடுப்பு முறைகள் மற்றும் விழிப்புணர்வு 2026இன் கருப்பொருள் வலியுறுத்துவது போல, நிறுவனங்களின் சூழ்ச்சிகளை

முறியடிக்க (Countering Addiction) வலுவான கொள்கை மாற்றங்கள் அவசியமாகும்.

சுவை மற்றும் விளம்பரத் தடை:

புகையிலை மற்றும் நிகோடின் தயாரிப்புகளின் சுவைகள் (Bans on Flavours) மற்றும் டிஜிட்டல் விளம்பரங்களுக்கு முழுமையான தடை விதிக்கப்பட வேண்டும்.

கல்வித் திட்டம்:

பாடசாலைகளில் புகையிலை ஒழிப்புப் பாடத்திட்டங்கள் (School Curriculum) மூலம் மாணவர்களுக்கு இதன் பின்னாலுள்ள ஆபத்துகளைத் தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.

ஆதரவு வழங்குதல்:

புகைபிடிப்பதை நிறுத்த விரும்புவோருக்கு அறிவியல் ரீதியான ஆதரவு (Evidence-Based Cessation Support) கிராம மட்டம் வரை கொண்டு செல்லப்பட வேண்டும்.

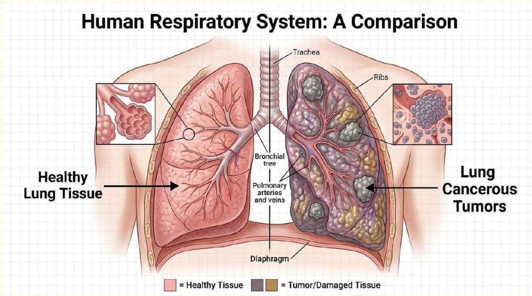
முன்னோக்கிச் செல்லும் வழி:

புகையிலை அற்ற இலங்கைக்கான அறைகூவல் இலங்கையைப் பொறுத்தவரை, தேசிய புகையிலை மற்றும் மதுசாரம் மீதான அதிகாரசபைச் சட்டத்தை (NATA Act) 2026 இன் சவால்களுக்கு ஏற்ப மறுசீரமைக்க வேண்டும். புதிய வகை நிகோடின் சாதனங்களைச் சட்டவிரோதமாக்குவதுடன், கண்காணிப்புப் பொறிமுறைகளைத் தீவிரப்படுத்த வேண்டும்.

அரசாங்கங்கள், சிவில் சமூக அமைப்புகள் மற்றும் இளைஞர் குரல்கள் ஒன்றிணைந்து புகையிலை நிறுவனங்களின் தந்திரங்களை அம்பலப்படுத்த (Unmasking the Appeal) வேண்டும். புகையிலை வரி விதிப்பை (Taxation) மேலும் அதிகரிப்பதுடன், அந்த வருமானத்தை இளைஞர்களுக்கான விளையாட்டு மற்றும் கல்வி மேம்பாட்டுத் திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்துவது சிறந்தது.

2026ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 31ஆம் திகதி உலக புகையிலை அற்ற தினத்தில் நாம் எடுக்கும் உறுதிமொழி "எமது பிள்ளைகளைப் போதைச் சுழலில் இருந்து காப்போம்" என்பதாக இருக்கட்டும். புகையிலை நிறுவனங்கள் விரிக்கும் அழகான வலைகளுக்குப் பின்னால் மரணம் மறைந்திருக்கிறது என்பதை ஒவ்வொரு இளைஞனும் உணர வேண்டும். வாழ்க்கை என்பது அழகான ஒரு பரிசு.

அதனைச் செயற்கை நிகோடின் சுவைகளுக்காகத் தாரை வார்த்து விடாதீர்கள். ஆரோக்கியமான தேசமே ஒரு நாட்டின் உண்மையான செல்வம். ஒன்றிணைவோம், புகையிலை அற்ற புதியதொரு விடியலை நோக்கிப் பயணிப்போம்!



(2026 அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. முன் அனுமதி இன்றி இப்படைப்பின் எந்தவொரு பகுதியையும் எவ்விதத்திலும் மறுபிரசுரம் செய்யவோ அல்லது பகிரவோ முடியாது. இதனை மேற்கோள் காட்டும்போது முறையான அங்கீகாரம் வழங்கப்பட வேண்டும்)

Dr M.B.M. SILMY (MBBS)
MSc Community Medicine (Rd)
Medical Researcher in Public Health

Money has different Names

- In School - Fees
- In divorce - Alimony
- In Court - Fines
- To Kidnappers - Ransom
- To Children - Allowance
- To government - Taxes
- Borrow from Bank - Loan
- Employer to Employee - Salary

Common Age Group

- 0 - 2 month - Newborn
- 3 - 11 month - Infant
- 1 - 3 years - Toddler
- 3 - 4 years - Preschooler
- 5 - 12 years - Child
- 13 - 17 years - Teen
- 18 - 25 years - Young Adult
- 26 - 39 years - Adult
- 40 - 59 years - Middle - age Adult
- 60 - 64 years - Mature Adult
- 65 - 74 years - Senior
- 75 - 84 years - Elderly
- 85 - 99 years - Very Elderly
- 100 - 109 years - Centenarian
- 110 + years - Super centenarian

S. Thejash
Thampalawatthai

S Abisnavi
Saraswathi Preschool
Navithanveli

கிராம மக்களின் வாழ்வும் வளமும்

எமது நாட்டில் கடந்த காலங்களில் நிகழ்ந்த உள்நாட்டு அமைதியின்மையின்போது பல பிரதேசங்களில் வாழ்ந்து வந்த மக்களின் உயிர்கள், உடைமைகள் போன்றவை அழிந்துள்ளன என்பது பலரும் அறிந்த உண்மையாகும். அவ்வாறு அழிவுக்குள்ளான பல கிராமங்கள் எமது பிரதேசத்திலும் உள்ளன. உதாரணமாக 11ஆம் கிராம 3ஆம் வட்டாரம், மத்திய முகாம் நகரம், 4ஆம் கிராமம், 6ஆம் கிராமம், சவளக்கடை என்பவை ஆகும். இவற்றில் இன்னும் சில கிராமங்களில் காட்சியளித்துக் கொண்டிருக்கும் கட்டட இடிபாடுகள் கடந்த காலங்களின் கோரத்தாண்டவத்தின் விளைவை எமக்கு நினைவு படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன.அவ்வாறு பல சந்தர்ப்பங்களில் அழிவுக்குள்ளான ஒரு கிராமமே இந்த 4ஆம் கிராமமாகும். அதில் மிகக் கடுமையான அழிவை இம் மக்கள் 1990களில் எதிர் நோக்கினர்.

பல சந்தர்ப்பங்களில் இடம் பெயர்வின் போது அம்மக்கள் வீடுகளில் இருந்த பணம், பொருள், பண்டம் எதையுமே எடுத்துச் செல்ல முடியாத நிலை இருந்தது. மக்களின் வீடுகளிலிருந்த பொருள் பண்டங்கள் மாடு, ஆடு, கோழிகள், நெல் வயல்கள் எல்லாவற்றையும் கைவிட்டுத்தான் உடுத்திருந்த உடைகளோடு மட்டுமே அகதிகளாக வெவ்வேறு இடங்களுக்குச் சென்றனர். இதன்காரணமாக நிர்க்கதியான நான்காம் கிராமத்து மக்கள்

கவலையும் கண்ணீருமென்று வெறுமனே நின்றுவிடவில்லை. தாங்கள் ஒவ்வொருவராலும் என்னென்ன செய்யமுடியுமோ அதனைச் செய்தார்கள். மேசன்மார்களுடன் செல்லுதல், தச்சர்மார்களுடன் செல்லுதல், சந்தைகளில் சென்று கூலிவேலை செய்தல் என ஆண்களும் பெண்களும் சோம்பலின்றி உழைத்தனர்.

அழிவுக்குள்ளான அம்மக்கள் வெட்டவெட்டத் தழைக்கும் வாழைகளாக, எதிர்நீச்சல் போட்டு வாழப்பழகிக் கொண்டனர். அதன் விளைவால் காலப்போக்கில் இவர்களில் பலர் கடைமுதலாளிகளாக, வியாபாரிகளாக, மேசன்களாக, வாகனங்கள் திருத்துபவர்களாக, தச்சர்களாக பல்வேறு துறைகளில் முன்னேற்றம் கண்டு சுயமாகத் தொழில் புரிந்து வாழ்ந்து வருகின்றனர். பின்னர் நிலைமை ஓரளவு சீரான நிலையில் மக்கள் மீளவும் குடியமர்த்தப்பட்டனர்.

ஆனால் அவர்களில் பலர் மீளக்குடியேற விரும்பவில்லை.

அவர்கள் வெளியூர்களில் தமக்கென ஒரு வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டார்கள். குடியேறிய மக்களுக்கு பல அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் பலவழிகளிலும் உதவிகள் வழங்கி அவர்களை மீள எழச்செய்தன. வேள்ட்விசன், வேள்ட்கன்சன், கெயார் போன்ற நிறுவனங்களின் உதவிகள் குறிப்பிடத்தக்கவை ஆகும். தற்போதைய நிலையில் அம்மக்களின் முயற்சி காரணமாக ஓரளவு தன்னிறைவு பெற்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். ஆனாலும் அழிவுக்குள்ளான வடுக்களான கட்டட இடிபாடுகள் இக்கிராமத்தில் இன்றும் ஆங்காங்கே காணப்படுகின்றன.

தொடரும்...

எஸ். செல்வசிகாமணி
ஓய்வுநிலை அதிபர், இறாணமடு

ஓவியர் வெற்றி ஜதிஸ்குமார்

சமூகத்தின் முன்னேற்றத்திற்காகப் பாடுபடும் கல்விமான்கள், கவிஞர்கள், கலைஞர்கள், தொழில்வல்லுநர்கள் மற்றும் சமயத் தலைவர்களின் தன்னலமற்ற சேவைகளை வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டு வருவதில் ஒரு செய்தி ஊடகத்தின் பங்கு மகத்தானது. இத்தகைய ஆளுமைகளின் அரிய பணிகளைப் பொதுமக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலம், அவர்கள் சமூகத்தில் தகுந்த அங்கீகாரத்தையும் கௌரவத்தையும் பெறுகின்றனர்.

நாவெளி மின்னிதழின் இப்பணி வெறும் செய்திக் கடத்தல் மட்டுமல்லாது, எதிர்காலத் தலைமுறைக்கு ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாகவும் அமைகிறது. சாதனையாளர்களின் அர்ப்பணிப்பை வாசிக்கும் இளைஞர்கள், தாங்களும் சமுதாயப் பணியில் ஈடுபட வேண்டும் என்ற ஊக்கத்தைப் பெறுகின்றனர். பல்வேறு துறை சார்ந்த சாதனையாளர்களின் மறைந்து கிடக்கும் திறமைகளை அடையாளம் கண்டு, அவர்களைச் சமூக மாற்றத்திற்கான ஊக்கியாக மாற்றுவதன் மூலம், எமது நாவெளி ஊடகம் அறிவார்ந்த மற்றும் பண்பட்ட சமுதாயத்தைக் கட்டமைக்கும் மகத்தான அறப்பணியைச் செய்கிறது. அந்த வகையில் இம் மின்னிதழின் இம்மாதப் "படலையைத் தேடி" பக்கத்திற்காக நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகப் பிரிவிற்குட்பட்ட மத்திய முகாம் பகுதியைச் சேர்ந்த ஓவியர் வெற்றி ஜதீஸ்குமார் அவர்களைச் சந்திக்கக் கிடைத்தமை மிகப்பெரிய மகிழ்ச்சியாகும். அவருடனான செவ்வி கீழே தரப்படுகின்றது.

1. உங்களைப் பற்றிச் சொல்லுங்கள்

நான் வெற்றிவேலாயுதம், கலாமாணிக்கம் ஆகியோருக்கு மகனாக 1992இல் மத்திய முகாம் பதினோராம் கிராமத்தில் பிறந்தேன். எனது ஆரம்பக் கல்வியைக் கமு/ சது/ சரஸ்வதி வித்தியாலயத்திலும் இடைநிலை மற்றும் உயர்தரத்தினை கமு/ சது/ நாணமடு இந்துக் கல்லூரியிலும் கற்றுக் கொண்டேன். அதன் பின்னர் சுவாமி விபுலானந்த அழகியல் கற்கைகள் நிறுவகத்தில் கட்புலமும் தொழிநுட்பக் கலையும் பாடத்தில் நுண்கலைமாணிப் பட்டத்தினை நிறைவு செய்து, தற்போது இந்தியாவில் உள்ள லக்னோ பல்கலைக்கழகத்தில் கட்புலத் துறையில் முதுகலைமாணி பட்டத்தினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகக் கற்றுக்கொண்டிருக்கின்றேன். கட்புலத் துறையில் (Visual Arts) முதுகலைமாணி கற்கை நெறியைப் பயில்வது ஒருவரின் படைப்பாற்றலை அடுத்த கட்டத்திற்குக் கொண்டு செல்வதோடு, கலை சார்ந்த ஆழ்ந்த கோட்பாட்டு அறிவையும் வழங்குகிறது. இக்கற்கை நெறியானது நுணுக்கமான கலைத் திறன்களை மேம்படுத்துவதுடன், நவீன தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி உலகத்தரம் வாய்ந்த படைப்புகளை உருவாக்கும் ஆற்றலைத் தருகிறது. இதன் மூலம் கலை விமர்சனம், அருங்காட்சியக முகாமைத்துவம் மற்றும் வடிவமைப்புத் துறைகளில் உயரிய தொழில் வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும்.

அத்துடன், ஒரு கலைஞனாக எனது தனித்துவமான பாணியைக் கண்டறியவும், உலகளாவிய கலைப் போக்குகளைப் புரிந்துகொள்ளவும் இது இது எனக்குக் களம் அமைத்துக் கொடுக்கிறது.

இத்துறையில் பெறும் அறிவைச் சமூக மேம்பாட்டிற்காகப் பல வழிகளில் பயன்படுத்தலாம். குறிப்பாக, சமூகப் பிரச்சினைகளை ஒரு வலிமையான காட்சி ஊடகமாக (Visual Media) மாற்றி மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த முடியும். கல்வியியல் ரீதியாக, கலை வழி கற்றல் மூலம் மாணவர்களின் கற்பனைத் திறனைத் தூண்டலாம். மேலும், பண்பாட்டு விழுமியங்களைப் பாதுகாக்கும் ஆவணப் பணிகளிலும், மனநல மேம்பாட்டிற்கான 'கலைச் சிகிச்சை' (Art Therapy) முறைகளிலும் இந்த அறிவைப் பயன்படுத்த முடியும். சுருங்கக்கூறின், முதுகலை பட்டதாரிக் கற்கை நெறியை நான் பூர்த்தி செய்யும்போது எனது கலைத் திறமையால் சமூகத்தின் இரசனைத் தரத்தை உயர்த்துவதுடன், நேர்மறையான சமூக மாற்றத்திற்கான ஒரு கருவியாகவும் நான் திகழ முடியும் என எதிர்பார்க்கின்றேன்.

2. உங்களுக்கு ஓவியம் வரைவதில் எவ்வாறு ஆர்வம் ஏற்பட்டது?

நான் தரம் 07இல் கல்வி கற்கும் போது எங்களுக்கு திரு செல்வசிகாமணி ஆசிரியர் அவர்கள் சித்திரப் பாடத்தினைக் கற்பித்தார். அப்போது அவர் எங்கள் வகுப்பறைக் கரும்பலகையில் வயதான ஒருவரை பாதசாரிகள் கடவையினால் கடக்க உதவி செய்யும் ஓர் பாடசாலை மாணவன் என்ற தலைப்பிலான காட்சியைக் கோட்டோவியமாக வரைந்தார். நானும் அதனைப் பார்த்து எனது சித்திரக் கொப்பியில் வரைந்தேன். அதனைப் பார்த்து எனது சித்திரப்பாட ஆசிரியரும் எனது நண்பர்களும் பாராட்டினார்கள். அன்றிலிருந்து எனது ஓய்வு நேரங்களில் சித்திரம் வரைவதைப் பொழுதுபோக்காகக் கொண்டிருந்தேன். அந்த ஆர்வம் இன்றுவரை தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்கின்றது. ஓவியம் வரைதல் என்பது ஒரு சிறந்த மன அழுத்த நீக்கியாகவும் உள்ளது. மனதிலுள்ள எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் வண்ணங்கள் மூலம் வெளிப்படுத்தும்போது சொல்லொணா அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கிறது. இது ஒருவரின் கற்பனைத்

திறனை மேம்படுத்துவதுடன், கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சியாகவும் அமைகிறது. ஒரு வெற்றுத் தாளில் அழகான படைப்பை உருவாக்கி முடிக்கும்போது ஏற்படும் சாதனை உணர்வு, தன்னம்பிக்கையை ஊட்டி மனதிற்குப் பெரும் நிறைவைத் தருகிறது. அன்றாடக் கவலைகளை மறந்து, ஒரு தியான நிலையை உணர ஓவியக் கலை பெரிதும் உதவுகிறது.

3. நீங்கள் பாடசாலைக் காலங்களிலும், பல்கலைக் கழகத்திலும் கலைத்துறை சார்ந்த போட்டிகளில் பங்கு பற்றிய அனுபவங்கள் உள்ளனவா?

பாடசாலைக் காலங்களில் ஓவியப் போட்டிகளில் பங்கு பற்றி வெற்றி பெற்றமைக்காக பல சான்றிதழ்களைப் பெற்றுள்ளேன். அதுமட்டுமல்லாமல் தமிழ்த் தினப் போட்டியில் நாட்டார் பாடலில் மாவட்ட மட்டம் வரை சென்று அதற்கான சான்றிதழ்களையும் பெற்றுக் கொண்டேன். பல்கலைக்கழகத்தில் கற்கின்ற காலத்தில் எனது நண்பர்களால் நெறியாள்கை செய்யப்பட்ட "அடையாளம்" எனும் நாடகம் தேசிய ரீதியில் முதலிடத்தைப் பெற்றது. அந்த நாடகத்திற்கு அரங்கப் பின்னணிக் காட்சி அமைப்பினை நான் செய்திருந்தேன். அதற்காக வருடத்தின்

சிறந்த அரங்கப் பின்னணிக் காட்சி அமைப்பிற்கான தேசிய விருதும் சான்றிதழும் கிடைத்தன. அது எனது வாழ்வில் மிக முக்கியமான மறக்க முடியாத தருணமாகும். தற்போது இந்தியாவில் முதுகலைமாணிப் பட்டத்தினைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக கற்றுக் கொண்டிருப்பதனால் இந்தியாவில் நடைபெறும் பல்வேறு ஓவியப்பட்டறைகள், ஓவியக் கண்காட்சிகள் மற்றும் சான்றிதழ் கற்கைநெறிகளில் பங்குபற்றி அவற்றிற்குரிய சான்றிதழ்களையும் பெற்றுக்கொண்டு வருகின்றேன்.

4. உங்களது ஓவியங்கள் எவ்வாறான கருத்துகளை வெளிப்படுத்துகின்றன என்பதை எமது நாவெளி மின்னிதழ் வாசகர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள முடியுமா?

எனது ஓவியங்கள் பெண்களின் மிக முக்கியமான பிரச்சினைகளில் ஒன்றான அவர்களது பொருளாதாரச் சிக்கல்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. குறிப்பாக பெண்களில் அதிகமானவர்கள் ஆண்களை நம்பி தங்கி வாழ்பவர்களாக காணப்படுகின்றார்கள். இது பெண்களை அடிமைப்படுத்தவும், வன்முறைக்கு உட்படுத்தவும் ஏதுவான வகையில் வன்முறையாளர்களுக்கும், ஆணாதிக்க சிந்தனை கொண்டோருக்கும் சாதகமான ஒரு சூழ்நிலையை உருவாக்குகின்றது. ஆனால் ஒரு பெண் தனது பொருளாதாரத்தையும் உழைப்பையும் உறுதியான நிலையில் பேணி வந்தால் வன்முறையாளர்களுக்கு அடிபணிய வேண்டிய அவசியமும் இல்லை, தங்கி வாழ வேண்டிய தேவையும் இல்லை. அது சுதந்திரமான மற்றும் அழகான வாழ்வை உருவாக்கும். எல்லாப் பெண்களிடமும் இந்த மாற்றம் உருவாக வேண்டும் என்பதே எனது விருப்பமாகும். அதனைப் பிரதிபலிக்கும் கருத்துகளையே எனது ஓவியங்களில் வெளிப்படுத்துகின்றேன். பெண்கள் பொருளாதார தற்சார்பு நிலையை அடைவது தனிநபர் மற்றும் சமூக முன்னேற்றத்திற்கு மிக அவசியமானது. இதனால் பெண்கள் தங்கள் வாழ்க்கை குறித்த முடிவுகளைத் தன்னிச்சையாக எடுக்கும் ஆற்றலைப் பெறுகின்றனர். இது குடும்பத்தின் வருமானத்தை உயர்த்தி, வறுமையை ஒழிக்க உதவுவதுடன், குழந்தைகளின் கல்வி மற்றும் ஆரோக்கியத்திலும் நேர்மறையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. சமூகத்தில் பெண்களுக்கான சமத்துவத்தையும் மரியாதையையும் உறுதிப்படுத்தும் இம்மாற்றம், நாட்டின் ஒட்டுமொத்தப் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கும் பெரும் பங்களிப்பை வழங்குகிறது.

5. ஒரு ஓவியனாக வர வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏன் உங்களுக்குத் தோன்றியது?

சிறுவயதிலிருந்தே ஓவியம் வரைவதில் ஆர்வம் இருந்தது. ஆகையினால் எதிர்காலத்தில் ஓவியனாக வரவேண்டும் என்ற எண்ணமும் இருந்தது. ஆனால் எவ்வாறு ஓவியனாவது என்ற கேள்விக்குப் பதில் பல்கலைக்கழகத்தில் சேர்ந்த பின்னரே கிடைத்தது. பல்கலைக்கழகத்தில் நான்காம் வருடத்தில் கல்வி கற்கும் போது பிரபல ஓவியர்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பும் அவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பும் கிடைத்தது. அத்துடன் நானும் ஒரு பிரபல ஓவியனாக வரவேண்டும் எனும் உள் மன உந்துதலும் அதிகமாகியது. பிரபல ஓவியர்களான சுசிமன் நிர்மலவாசன் மற்றும் பாக்கியராஜா புஷ்பகாந்தன் ஆகியோர் சமூகப் பிரச்சினைகளை எவ்வாறு தமது ஓவியங்களின் மூலம் வெளிப்படுத்துகின்றனர் என்பதை அவர்களது படைப்புகள் மூலம் கற்றுக் கொண்டேன். பின்னர் வன்முறையற்ற வாழ்வுக்கான காண்பியக் கலைஞர்கள் குழுவுடன் இணைந்து கண்காட்சிகளில் பங்கேற்கும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது. அதுவே எனது ஓவியப் பயணத்தின் மிக முக்கியமான தொடக்கமாக அமைந்தது. 2017 முதல் இன்றுவரை அவர்களுடன் இணைந்து குழு மற்றும் தனிப்பட்ட கண்காட்சிகளில் பங்கேற்று வருகின்றேன். ஓவியம் என்பது மொழிகளைக் கடந்த ஒரு வலிமையான தொடர்பு ஊடகம். சமூகத்தில் நிலவும் கருத்து வேறுபாடுகள், மூடநம்பிக்கைகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினைகள் குறித்த விழிப்புணர்வை மக்கள் மத்தியில் எளிதாகக் கொண்டு செல்ல இது உதவுகிறது. வரலாற்றையும் கலாச்சாரத்தையும் எதிர்கால சந்ததியினருக்குக் கடத்தும் ஆவணமாகத் திகழும் ஓவியங்கள், ஒடுக்கப்பட்டோரின் குரலாகவும் மாறுகின்றன. அமைதி, அன்பு மற்றும் மனிதாபிமானத்தைப் போற்றும் ஓவியக் கலை, சமூக மாற்றத்திற்கான ஒரு அமைதிப் புரட்சியாக அமைந்து சமூகத்தை நல்வழிப்படுத்துவதில் பெரும் பங்காற்றுகிறது. அந்த வகையில் ஒரு ஓவியனாக இருந்து மானிடம் வளம்பெற என்னால் இயன்ற பங்களிப்பும் வழங்கப்படல் வேண்டும் என்பது எனது வேணவா.

நீங்கள் பங்கு பற்றியுள்ள ஓவிய கண்காட்சிகள் பற்றிய விவரங்களைக் குறிப்பிட முடியுமா?

01. முதலாவது தனியாள் கண்காட்சி:

நாவிதன்வெளி கலாசார மத்திய நிலையம் - **2025.09.19 - 21**

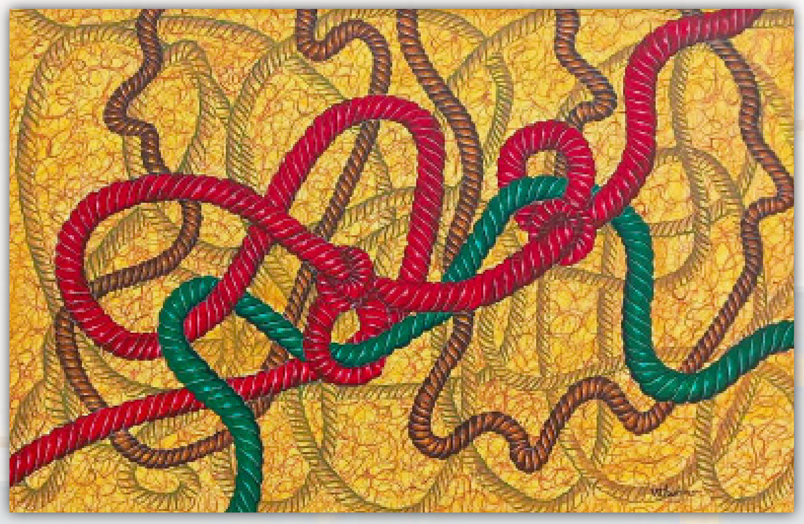
02. உள்நாட்டு குழுக் கண்காட்சிகள்:

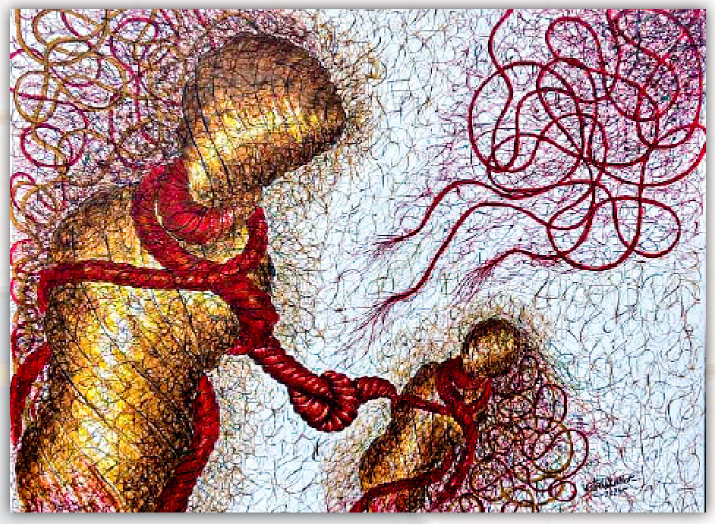
1. மட்டக்களப்பு, தாண்டவன்வெளி - **2017.09.15 - 17**
2. மட்டக்களப்பு, சத்துருக்கொண்டான் திறந்தவெளிக் காட்சி - **2018.02.14**
3. கிளிநொச்சி, கிளிநகர் கேட்போர் கூடம் - **2018.12.09 - 10**
4. யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம் - **2019.02.14 - 16**
5. கிழக்கு பல்கலைக்கழகம் - **2019.12.04 - 05**
6. மட்டக்களப்பு கல்லடிப் பாலம் - **2020.02.14**
7. **Curado Art Space, Colombo - 2023.12.07**
8. **Curado Art Space, Colombo - 2024.10.05 - 13**

தொகுப்பு:
நாவெளி மின்னிதழ் குழு

03. சர்வதேச குழு கண்காட்சிகள்:

1. **KALAA KUNJ ART GALLERY, LUCKNOW, INDIA - 2025.12.15**
2. **KALA SROT ART GALLERY, LUCKNOW, INDIA - 2026.03.01 - 03**
3. **UP STATE ARCHIVES, LUCKNOW, INDIA - 2026.03.22 - 25**





நாவெளி NAAVELI නාවැළි

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.