



நாவலி **NAAVELI**
நாவலி



நாவலிநவளி பிரதேச செயலக மாதாந்த மின்னிதழ்

நாவலிநவளி பிரதேச செயலக மாதாந்த மின்னிதழ்

NAVITHANVELI DIVISIONAL SECRETARIAT MONTHLY E-MAGAZINE

www.navithanveli.ds.gov.lk ds@navithanveli.ds.gov.lk [DSNavithanveli](https://www.facebook.com/DSNavithanveli) 0755424333

மலர்: 29 ✦ இதழ்: 70 ✦ 2026ஆம் வருடம் ✦ வைகாசி மாதம் ✦ இருபத்தைந்தாம் திகதி





உள்ளடக்கம்

- 04 அபிவிருத்திப் பாதையில்
- 24 விசேட கட்டுரை
- 28 கதைச்சாளரம்
- 30 பெண்ணியம்
- 32 சுற்றுச்சூழல்
- 36 சட்டம் கற்போம்
- 40 அறிவுக்களஞ்சியம்
- 44 பொருண்மியம்
- 47 கவிதைச்சாரல்
- 48 கல்வி
- 56 மருத்துவமும் நாமும்
- 60 ஆரோக்கியம்
- 65 குறுக்கெழுத்துப்போட்டி
- 66 மானுடம்
- 68 படலையைத்தேடி



ஆசிரியரிடமிருந்து...

நாவலி மலர் 29இல் உங்கள் அனைவரையும் சந்திப்பதில் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இருபத்தெட்டு மாதங்களாக மாதாந்த மின்னிதழை வெளியிடுவதற்கு பல்வேறு வழிகளிலும் உதவிய அனைவருக்கும் நன்றியினைத் தெரிவிக்கின்றேன். அந்த வகையில் இவ் வருடத்தின் ஐந்தாவது மலராக பல்வேறு செய்திகள் மற்றும் பல்கலை அம்சங்களைத் தாங்கிய வகையில் நாவலி மலர் இருபத்தொன்பது வெளிவருகின்றமையினை மகிழ்வுடன் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

இலங்கையின் இன்றைய இளம் தலைமுறையினரிடையே கணிசமான எண்ணிக்கையினர், முறையான கல்வியிலோ அல்லது தொழில்சார் பயிற்சிகளிலோ கவனம் செலுத்தாமல், வெளிநாடுகளுக்குச் செல்வதையே தங்களின் முதன்மை இலட்சியமாகக் கொள்ளும் போக்கு ஆபத்தான முறையில் அதிகரித்து வருகிறது. ஐரோப்பிய நாடுகளுக்கோ அல்லது மத்திய கிழக்கு நாடுகளுக்கோ எப்படியாவது சென்றுவிட வேண்டும் என்ற அவசரத்தில், எந்தவொரு அடிப்படைத் தொழில் தகையையோ, மொழியறிவோ அல்லது வாண்மைத்துவத் திறனோ (Professional skills) இல்லாமல் அவர்கள் பயணமாகிறார்கள். இப்போக்கு தனிமனித வாழ்வில் மட்டுமல்லாது, ஒட்டுமொத்த சமூகத்திலும் தேசத்திலும் நீண்டகாலப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் ஒரு மறைமுகப் பிரச்சினையாக உருவெடுத்து வருகிறது.

முதலாவது, திறனற்ற தொழிலாளர்களாக (Unskilled labourers) வெளிநாடுகளுக்குச் செல்லும் இளைஞர்கள் அங்கு கடுமையான சுரண்டல்களுக்கு ஆளாக நேரிடும். அவர்கள் அந்நாடுகளில் குறைந்த ஊதியம், பாதுகாப்பற்ற வேலைநிலைகள் மற்றும் மனித உரிமை மீறல்களை எதிர்கொள்ள நேரிடும். மொழி அறிவின்மை மற்றும் தொழிற்நிறன் பற்றாக்குறை காரணமாக அவர்கள் பல்வேறு சிக்கல்களுக்குள் சிக்கிக்கொள்ள வாய்ப்பு அதிகம். இதனால் அவர்களின் எதிர்காலமும் குடும்பங்களின் வாழ்வாதாரமும் பாதிக்கப்படலாம்., குறைவான ஊதியம், மோசமான வேலைச்சூழல் மற்றும் சட்டப் பாதுகாப்பற்ற நிலை போன்றவற்றால் அவர்களின் கனவுகள் சிதைந்து, மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிறார்கள். தகுந்த தொழில் தேர்ச்சி இல்லாததால், உலகச் சந்தையில் அவர்களுக்கான பொருளாதார முன்னேற்றம் என்பது எட்டாக்கனியாகவே மாறிவிடுகிறது.

இரண்டாவது, நாட்டின் கல்வி அமைப்பிலும் மனிதவள மேம்பாட்டிலும் வீழ்ச்சி ஏற்படும். இளைஞர்கள் கல்வியில் அக்கறை காட்டாத நிலை தொடருமானால் எதிர்காலத்தில் திறமையான பொறியியலாளர்கள், மருத்துவர்கள், தொழில்நுட்ப நிபுணர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்ற அறிவார்ந்த மனிதவளம் குறைந்து விடும். இதன் விளைவாக நாட்டின் பொருளாதார முன்னேற்றம் மந்தமடையும். தேச ரீதியாகப் பார்க்கும்போது, இது இலங்கையின் எதிர்காலக் கட்டுமானத்தையே அசைத்துப் பார்க்கும் ஒரு தீவிரப் பிரச்சினையாகும். ஒரு நாட்டின் முதுகெலும்பாக விளங்கும் இளவட்ட உழைப்புச் சக்தி (Human capital) இவ்வாறு முறையற்ற வழிகளில் வெளியேறும்போது, உள்நாட்டில் கடுமையான மூளை வறட்சியும் (Brain drain) உழைப்பாளர் பற்றாக்குறையும் ஏற்படும். விவசாயம், தொழிற்சாலை, கட்டுமானம் போன்ற அத்தியாவசியத் துறைகளை வழிநடத்த ஆளுமையுள்ள இளைஞர்கள் இல்லாமல் தேசத்தின் உற்பத்தித்திறன் முடங்கும் அபாயம் உள்ளது.

மேலும், இளைஞர்களின் எண்ணங்களில் “வெளிநாடு சென்றாலே வெற்றி” என்ற தவறான மனப்போக்கு வேருன்றும் அபாயமும் உள்ளது. இதனால் தாய்நாட்டின் வளங்களைப் பயன்படுத்தி நாட்டை முன்னேற்ற வேண்டும் என்ற தேசப்பற்று குறையக்கூடும். குடும்ப உறவுகள் சிதைவடைவதும், சமூகத்தில் ஒழுக்கச் சீர்கேடுகள் அதிகரிப்பதும் மற்றொரு கவலைக்குரிய விடயமாகும். கல்வி மற்றும் விழுமியங்களில் இருந்து இளைஞர்கள் தூரமாவது, ஒரு தசாப்த கால அறிவுச் சூனியத்தை சமூகத்தில் உருவாக்கிவிடும். உழைப்பை மட்டுமே குறியாகக் கொண்டு, அறிவார்ந்த தேடல்களைப் புறக்கணிக்கும் போது, சமூகக் குற்றங்களும் கலாசாரச் சீரழிவுகளும் அதிகரிக்கக்கூடும்.

எனவே, இளைஞர்கள் தொழில்திறன், கல்வி மற்றும் ஒழுக்கமிக்க வாழ்க்கை விழுமியங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அரசும் கல்வி நிறுவனங்களும் தொழில்சார் கல்வி வாய்ப்புகளை விரிவுபடுத்தி, இளைஞர்களை தன்னம்பிக்கையுடன் தாய்நாட்டிலேயே முன்னேற வழிநடத்த வேண்டும். அவ்வாறு செயற்படும் பட்சத்தில் சமூகமும் தேசமும் பாதுகாப்பான எதிர்காலத்தை நோக்கி நகர முடியும்.

என்றும் அன்புடன்
ஆசிரியர்.



காலநிலை மாற்றம் மற்றும் மனிதனின் பொறுப்பு (சிறிய செயல்கள் - பெரிய மாற்றங்கள்)



இன்றைய உலகில் “காலநிலை மாற்றம்” மற்றும் “சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு” என்ற கருத்துகள் மிகவும் முக்கியமானவையாக மாறியுள்ளன. உலகம் முழுவதும் அதிகரித்து வரும் வெப்பநிலை, கடல் மட்ட உயர்வு, வறட்சி, வெள்ளப்பெருக்கு, காட்டுத்தீ மற்றும் புயல்கள் போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்கள் மனித வாழ்க்கையையும் உயிரியல் அமைப்புகளையும் பெரிதும் பாதித்து வருகின்றன. இந்நிலைக்கு முக்கிய காரணமாக மனிதர்களின் பொறுப்பற்ற செயற்பாடுகள் குறிப்பிடப்படுகின்றன. குறிப்பாக பிளாஸ்டிக் பயன்பாடு, பொருத்தமான கழிவு முகாமைத்துவம் இன்மை, காடழிப்பு மற்றும் இயற்கை வளங்களின் அதிகப்படியான பயன்பாடு ஆகியவை காலநிலை மாற்றத்தை மேலும் தீவிரப்படுத்துகின்றன. இதனால்

“நிலையாற்றல்” மற்றும் “நிலையான வளர்ச்சி” என்ற கருத்துகள் இன்றைய சமூகத்தில் மிகவும் அவசியமானதாக மாறியுள்ளன.

நிலையாற்றல்

1987ஆம் ஆண்டு ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் Brundtland பிரகடனம், “எதிர்கால தலைமுறையினரின் தேவைகளைப் பாதிக்காமல் இன்றைய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் வளர்ச்சியே நிலையான வளர்ச்சி” என்று வரையறுத்தது. இதன் பொருள், மனிதர்கள் இயற்கை வளங்களைப் பொறுப்புடன் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதாகும். சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு, பொருளாதார முன்னேற்றம்



மற்றும் சமூக நலன் ஆகிய மூன்றிற்கும் இடையில் சமநிலை ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். இதுவே நிலையான வளர்ச்சியின் அடிப்படை நோக்கமாகும்.

ஏற்படுத்துகின்றன. இவை அனைத்தும் மனித வாழ்வின் தரத்தைக் குறைக்கும் அபாயத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகள்

2015ஆம் ஆண்டு ஐக்கிய நாடுகள் சபை 2030ஆம் ஆண்டிற்குள் அடைய வேண்டிய 17 நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகளை (SDG) அறிமுகப்படுத்தியது. இவை வறுமை ஒழிப்பு, தரமான கல்வி, நல்ல ஆரோக்கியம், தூய்மையான சூழல் மற்றும் காலநிலை நடவடிக்கை போன்ற பல துறைகளை உள்ளடக்கியவை. குறிப்பாக SDG 11 (நிலையான நகரங்கள்), SDG 12 (பொறுப்பான நுகர்வு), SDG 13 (காலநிலை நடவடிக்கை), SDG 14 (கடல் உயிரின பாதுகாப்பு) மற்றும் SDG 15 (நில உயிரின பாதுகாப்பு) ஆகியவை கழிவு முகாமைத்துவம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்புடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவை.

காலநிலை மாற்றத்தின் தாக்கம்

காலநிலை மாற்றம் என்பது இயற்கைக் காரணங்களால்மட்டும் ஏற்படுவது அல்ல. மனித செயற்பாடுகளும் அதற்கு முக்கிய காரணமாக உள்ளன. தொழிற்றுறை வளர்ச்சி, எரிபொருள் எரிப்பு, காடழிப்பு மற்றும் கழிவுகளின் அதிகரிப்பு காரணமாக வளிமண்டலத்தில் பசுமை இல்ல வாயுக்கள் அதிகரித்துள்ளன. இதனால் பூமியின் வெப்பநிலை தொடர்ந்து உயர்ந்து வருகிறது.

காலநிலை மாற்றத்தின் விளைவுகள்: அதிக வெப்ப அலைகள், கடும் மழை மற்றும் வெள்ளம், வறட்சி, விவசாய பாதிப்பு, உயிரின இழப்பு, பொருளாதார சிக்கல்கள் எனப் பல்வேறு விளைவுகளை

கழிவு மற்றும் சுற்றுச்சூழல்

தவறான கழிவு முகாமைத்துவம் காலநிலை மாற்றத்தில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. குப்பை மேடுகளில் தேங்கும் கழிவுகள் மீத்தேன் வாயுவை உற்பத்தி செய்கின்றன. இது மிகவும் ஆபத்தான பசுமை இல்ல வாயுவாகும். திறந்த வெளியில் குப்பை எரிப்பது காற்று மாசுபாட்டை ஏற்படுத்துவதோடு மனித உடல்நலத்தையும் பாதிக்கிறது. பிளாஸ்டிக் கழிவுகள் கடல், ஆறுகள் மற்றும் நிலப்பரப்புகளை மாசுபடுத்துகின்றன. ஆண்டுதோறும் கோடிக்கணக்கான டன் பிளாஸ்டிக் கடல்களில் சேருகிறது. கடல் உயிரினங்கள் பிளாஸ்டிக்கை உணவாக நினைத்து உட்கொள்வதால் அவை உயிரிழக்கின்றன. மேலும், உணவின் மூலம் பிளாஸ்டிக் சிறிய துகள்களாக (Microplastics) மாறி மனித உடலுக்குள் கூட நுழைகிறது.

இலங்கையின் சட்டங்கள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு முயற்சிகள்

இன்றைய உலகில் சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு, பிளாஸ்டிக் கழிவுகள் மற்றும் தவறான கழிவு முகாமைத்துவம் ஆகியவை மனித வாழ்க்கைக்கும் இயற்கை வளங்களுக்கும் பெரும் அச்சுறுத்தலாக மாறியுள்ளன. குறிப்பாக வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் நகரமயமாக்கல் மற்றும் அதிகரித்து வரும் நுகர்வுக் கலாசாரம் காரணமாக கழிவுப் பிரச்சினைகள் அதிகரித்து வருகின்றன. இந்த நிலைமை இலங்கையிலும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் காணப்படுகிறது.



இதனைக் கட்டுப்படுத்தும் நோக்கில் இலங்கை அரசு பல்வேறு சட்டங்கள், விதிமுறைகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இச்சட்டங்கள் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், மக்களின் ஆரோக்கியத்தையும் எதிர்கால தலைமுறையினரின் வாழ்வாதாரத்தையும் பாதுகாக்கும் நோக்கத்துடன் அமுல்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

தேசிய சுற்றுச்சூழல் சட்டம்

இலங்கையில் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பிற்கான முக்கியமான சட்டமாக “தேசிய சுற்றுச்சூழல் சட்டம்” (National Environmental Act) கருதப்படுகிறது. இந்த சட்டத்தின் கீழ் மத்திய சுற்றுச்சூழல் அதிகாரசபை (Central Environmental Authority CEA) உருவாக்கப்பட்டு, சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு மற்றும் கழிவு முகாமைத்துவ நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இந்தச் சட்டத்தின் மூலம்:

- சட்டவிரோதமாக குப்பைகளைக் கொட்டுவதைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- தொழிற்சாலைகள் மற்றும் கழிவு முகாமைத்துவ நிலையங்களுக்கு சுற்றுச்சூழல் அனுமதிப்பத்திரம் (EPL) வழங்குதல்.
- காற்று, நீர் மற்றும் மண் மாசுபாட்டைக் குறைக்கும் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளுதல்.
- திறந்த வெளியில் குப்பை எரிப்பதைத் தடை செய்தல்.
- ஆபத்தான கழிவுகளைப் பாதுகாப்பாக அகற்றும் நடைமுறைகளைக் கட்டுப்படுத்துதல். போன்ற முக்கிய நடவடிக்கைகள் அமுல்படுத்தப்படுகின்றன.



மேலும், பெரிய அளவிலான கழிவு அகற்றும் திட்டங்கள் மற்றும் தொழிற்றுறை நடவடிக்கைகளுக்கு சுற்றுச்சூழல் தாக்க மதிப்பீடு (Environmental Impact Assessment-EIA) கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளை முன்கூட்டியே கணித்துத் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

உள்ளூராட்சி சட்டங்கள்

மாநகர சபைகள், நகர சபைகள் மற்றும் பிரதேச சபைகள் ஆகிய உள்ளூராட்சி அமைப்புகளும் கழிவு முகாமைத்துவத்தில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. உள்ளூராட்சி சட்டங்களின் கீழ்:

- வீட்டுப் கழிவுகளைச் சேகரித்தல்.
 - குப்பை அகற்றும் சேவைகளை வழங்குதல்.
 - பொது இடங்களில் குப்பை கொட்டுவதைத் தடை செய்தல்.
 - சந்தைகள், தெருக்கள் மற்றும் பொது இடங்களைச் சுத்தமாகப் பராமரித்தல்.
 - சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் நடாத்துதல்.
- போன்ற பொறுப்புகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.





நடவடிக்கைகளை ஒழுங்குபடுத்துகின்றன. குறிப்பாகச் சட்டவிரோத குப்பை கொட்டுதல், நீர்நிலைகளை மாசுபடுத்துதல் மற்றும் சுற்றுச்சூழலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் நடவடிக்கைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் அதிகாரங்கள் இச்சட்டங்களின் கீழ் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

பிளாஸ்டிக் மற்றும் பொலித்தீன் துடைகள்

பிளாஸ்டிக் மாசுபாடு இலங்கையிலும் மிகப்பெரிய சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினையாக மாறியுள்ளது. இதனைக் கட்டுப்படுத்த பல்வேறு தடைகள் மற்றும் வர்த்தமானி அறிவித்தல்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

தடை செய்யப்பட்ட முக்கிய பொருட்கள்:

குறைந்த தடிப்புள்ள பொலித்தீன்: 20 மைக்ரோனுக்கும் குறைவான தடிப்புடைய பொலித்தீன் பைகள் மற்றும் உணவுப் பொதிகள் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன. இவை எளிதில் அழியாததால் சுற்றுச்சூழலுக்குப் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஒருமுறை பயன்படுத்தும் பிளாஸ்டிக் பொருட்கள்: பின்வரும் பொருட்கள் பல கட்டங்களாகத் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன:

- பிளாஸ்டிக் ஸ்ரோக்கள் (Straws).
- பிளாஸ்டிக் கரண்டிகள் மற்றும் முள்கரண்டிகள்.
- ஒருமுறை பயன்படுத்தும் கப்புகள் மற்றும் தட்டுகள்.

சில உள்ளூராட்சி அமைப்புகள் வீட்டு மட்டத்தில் கழிவுகளைப் பிரித்துச் சேகரிக்கும் திட்டங்களையும் நடைமுறைப்படுத்துகின்றன. இதன் மூலம் உக்கும் கழிவுகள், பிளாஸ்டிக், கண்ணாடி மற்றும் உலோகக் கழிவுகள் தனித்தனியாகச் சேகரிக்கப்பட்டு மறுசுழற்சிக்கு அனுப்பப்படுகின்றன.

மாகாண சுற்றுச்சூழல் சட்டங்கள்

இலங்கையின் சில மாகாணங்களில் தனிப்பட்ட சுற்றுச்சூழல் சட்டங்களும் அமுலில் உள்ளன. உதாரணமாக:

- மேல் மாகாண கழிவு முகாமைத்துவ சட்டம்.
- வடமேல் மாகாண சுற்றுச்சூழல் சட்டம்.

இச்சட்டங்கள் மாகாண மட்டத்தில் கழிவு முகாமைத்துவ



• பொலிஸ்ரேரீன் (Regi form) உணவுப் பெட்டிகள்.

• அலங்காரப் பயன்பாட்டிற்கான பிளாஸ்டிக் பொருட்கள்.

திறந்த வெளிக் குப்பை எரிப்பு: பிளாஸ்டிக் மற்றும் பிற கழிவுகளைத் திறந்த வெளியில் எரிப்பது சட்டவிரோதமாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. ஏனெனில் இவ்வாறு எரிக்கும் போது நச்சு வாயுக்கள் வெளியேறி காற்று மாசுபாடு மற்றும் சுவாச நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

3R கொள்கை - நிலையான வாழ்க்கைக்கான அடித்தளம்

இலங்கையில் கழிவு முகாமைத்துவத்திற்கான முக்கிய அணுகுமுறையாக “3R” கொள்கை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

• **Reduce** - குறைத்தல்: தேவையற்ற பொருட்கள் மற்றும் பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டைக் குறைப்பது.

உதாரணமாக: துணிப்பைகள் பயன்படுத்துதல், ஒருமுறை பயன்படுத்தும் பொருட்களைத் தவிர்த்தல், தேவையற்ற பேக்கிங்குகளைக் குறைத்தல்.

• **Reuse** - மீண்டும் பயன்படுத்துதல்: பொருட்களை ஒருமுறை பயன்படுத்திவிட்டு குப்பையாக வீசாமல் மீண்டும் பயன்படுத்துதல்.

உதாரணமாக: கண்ணாடிப் போத்தல்கள், துணிப்பைகள், பழைய பொருட்களைப் புதிய பயன்பாட்டிற்கு மாற்றுதல்.



• **Recycle** - மறுசுழற்சி: கழிவுகளைப் புதிய உற்பத்திகளாக மாற்றுவது. பிளாஸ்டிக், காகிதம், உலோகம் மற்றும் கண்ணாடி போன்றவற்றை மறுசுழற்சி செய்வதன் மூலம் இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாக்க முடியும், குப்பை அளவைக் குறைக்க முடியும், மற்றும் மாசுபாட்டைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

விழிப்புணர்வு மற்றும் சமூகப் பங்கீற்பு

சட்டங்கள் மட்டும் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்கப் போதுமானதல்ல. பொதுமக்களின் பங்களிப்பும் அவசியமாகும். எனவே அரசு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகள் பல்வேறு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துகின்றன.

பாடசாலைகள், பல்கலைக்கழகங்கள் மற்றும் சமூக அமைப்புகள் மூலம்:



- பிளாஸ்டிக் மாசுபாடு பற்றிய விழிப்புணர்வு.
- மரநடுகைத் திட்டங்கள்.
- கடற்கரை சுத்தப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்.
- கழிவு பிரித்தல் பயிற்சிகள்.

இவற்றைவிட தற்போது 2025, 2026ஆம் ஆண்டுகளில் "தூய்மையான இலங்கை" என்ற தேசிய நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகச் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு தொடர்பிலும் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

இலங்கை அரசு சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பிற்காகப் பல்வேறு சட்டங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகளை அமுல்படுத்தி வருகிறது. பிளாஸ்டிக் தடைகள், கழிவு முகாமைத்துவ சட்டங்கள் மற்றும் 3R கொள்கைகள் போன்றவை நாட்டின் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன.

ஆனால், நிலையான மாற்றத்தை உருவாக்க அரசாங்க முயற்சிகள் மட்டுமே போதாது. ஒவ்வொரு குடிமகனும் பொறுப்புடன் செயற்பட வேண்டும். கழிவுகளைச் சரியாக முகாமைத்துவம் செய்தல், பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டைக் குறைத்தல் மற்றும் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாப்பது போன்றவை அனைவரினதும் கடமையாகும்.

இயற்கையைப் பாதுகாப்பது இன்று நமக்கான பொறுப்பு மட்டுமல்ல, அது எதிர்கால தலைமுறையினருக்கான நமது கடமையுமாகும்.

திருவி தி. கிருஷ்ணாஜா
விரதி திட்டமிடல் பணியாளர்
பிரதேச செயலகம், நாவலிவெளி.



“வத்ஸர பியவர” நிகழ்வு



பாடசாலை மாணவர்களின் ஆக்கத்திறன், வாசிப்புத்திறன், தந்துணிவு போன்றவற்றை ஊக்குவித்து அவர்களுக்கான பிரதேச ரீதியிலான அங்கீகாரத்தை பெற்றுக்கொடுக்கும் நோக்கில் கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தினால் முன்னெடுக்கப்படும் “வத்ஸர பியவர-2026” வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக கலாசார பிரிவு மற்றும் அம்பாறை மாவட்ட செயலகம் ஆகியவற்றின் ஏற்பாட்டில் நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட பாடசாலை மாணவர்களுக்கிடையேயான செய்தி வாசிப்பாளர் போட்டி நிகழ்வானது பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2026 மே மாதம் 21ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலக கூட்ட மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது.

இந்நிகழ்வில் நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக பதில் உதவிப் பிரதேச செயலாளர் திரு. பே. பிரணவருபன், நிர்வாக உத்தியோகத்தர் திரு. ஓ. கே. கீர்த்தி குசுமிந்த, நிர்வாக கிராம உத்தியோகத்தர் திரு. மனோஜ் இந்ரஜித், அம்பாறை மாவட்ட செயலக கலாசார உத்தியோகத்தர் T. M. நிள்சான், கிராம அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

திரு. அ. சர்மிலராஜ் ஆகியோருடன் கலாசார பிரிவு உத்தியோகத்தர்கள், அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள் போன்றோரும் கலந்துகொண்டனர்.

இந்நிகழ்வுக்கு நடுவர்களாக கழு/ கழு/ புலவர்மணி சரிபுத்தீன் மகா வித்தியாலய அதிபர் கலாபூசணம் வித்தகர் அறிவிப்பாளர் A. M. அன்சார், ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியை மஸூறா சுஹுறுத்தீன், T.M செய்திப் பணிப்பாளர் இளம் கலைஞர் கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் A. L. M. ஷினாஸ், லங்கா புத்ர தேசபந்து ஊடகவியலாளர் கஜானா சந்திரபோஸ் ஆகியோர் கலந்து சிறப்பித்ததுடன் 10 பாடசாலைகளை சேர்ந்த 49 மாணவர்கள் இந்தப் போட்டியில் பங்குபற்றியிருந்தனர்.

இதில் வெற்றியாளர்களாக தெரிவு செய்யப்பட்ட மாணவர்களுக்கான பரிசில்களும் சான்றிதழ்களும் வழங்கிவைக்கப்படவுள்ளன. இந்நிகழ்வுக்கான ஒத்துழைப்பை வழங்கிய குறித்த பாடசாலைகளின் அதிபர்கள் மற்றும் மாணவர்களை நெறிப்படுத்திய ஆசிரியர்கள் அனைவருக்கும் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலகம் தனது நன்றிகளை தெரிவித்துக்கொள்கின்றது.



யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட மற்றும் டீவா புயல் அனர்த்த நிலைமையின் காரணமாக வீடுகள் சேதமடைந்த குடும்பங்களுக்கான 1ஆம் கட்ட உதவித் தொகை வழங்க வைப்பு



வீடமைப்பு நிர்மாணத்துறை மற்றும் நீர்வழங்கல் அமைச்சின் யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான மீள்குடியேற்ற வீடமைப்புத் திட்டத்தின் கீழ் நாவிதன்வைள் பிரதேச செயலகப் பிரிவில் தெரிவு செய்யப்பட்ட பயனாளிகளுக்கான முதலாம் கட்ட உதவித்தொகை மற்றும் தேசிய அனர்த்த நிவாரண சேவை நிலையத்தின் ஒதுக்கீட்டின் கீழ் வழங்கப்படும் கடந்த வருடம் ஏற்பட்ட டீவா புயல் அனர்த்த நிலைமையின் காரணமாக வீடுகள் சேதமடைந்த குடும்பங்களுக்கான முதலாம் கட்ட கொடுப்பனவு போன்றவற்றிற்கான காசோலைகளை குறித்த பயனாளிகளுக்கு வழங்கி வைக்கும் நிகழ்வு பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2026 மே மாதம் 20ஆம் திகதியன்று இடம்பெற்றது.

பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபராஜா, சமூக வலுவூட்டல் உத்தியோகத்தர்கள், கிராம அலுவலர்கள், வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்கள், அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், சமூக அபிவிருத்தி சபை தவிசாளர்கள் ஆகியோரும் கலந்து கொண்டு பயனாளிகளுக்கான காசோலைகளை வழங்கிவைத்தனர்.

இந்நிகழ்வில், பாராளுமன்ற உறுப்பினரும் பிரதேச ஒருங்கிணைப்பு குழுத்தலைவருமான கௌரவ A. ஆதம்பாவா அவர்கள், நாவிதன்வைள் பிரதேச சபை உறுப்பினர் திரு. K. நிரோஜன் மற்றும் நாவிதன்வைள் பிரதேச செயலக கணக்காளர் K. நிஸ்வி யஹ்சர்,





நாவிதன்வெளிப் பிரதேச அபிவிருத்தி ஒருங்கிணைப்புக் குழுக் கூட்டம் - 2026



நாவிதன்வெளிப் பிரதேச அபிவிருத்தி ஒருங்கிணைப்புக் குழுவின் 2026ஆம் ஆண்டிற்கான கூட்டமானது கௌரவ பாராளுமன்ற உறுப்பினர் மற்றும் பிரதேச ஒருங்கிணைப்புக் குழுத்தலைவர் திரு. A. ஆதம்பாவா அவர்களின் தலைமையில் 2026 ஏப்ரல் மாதம் 29ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலகக் கூட்ட மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது.

மேலும், இந்நிகழ்வில் கௌரவ பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களான திரு. M. S. உதுமாலெப்பை, M. S. அப்துல் வாலித், M. A. M. தாஹிர் மற்றும் பிரதேச சபை தவிசாளர் கௌரவ புவனரூபன் ஆகியோருடன் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலாளர் திருமதி.

ராசுலநாயகி சஜிந்ரன், கணக்காளர் க. றிஸ்வி யஹ்சர், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. தி. கிருபைராஜா மற்றும் நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக பிரிவினர்கூட்டப் பல்வேறு துறைசார் நிறுவனங்கள் மற்றும் திணைக்களங்களின் தலைவர்கள், அபிவிருத்திச் சங்க உறுப்பினர்கள், பிரதேச சபை உறுப்பினர்கள், பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களின் பிரத்தியேக செயலாளர்கள், இணைப்பாளர்கள், சகல திணைக்களங்களின் பொறுப்புவாய்ந்த தலைவர்கள், பாடசாலை அதிபர்கள், கிராம அபிவிருத்திச் சங்கங்களின் தலைவர்கள், ஊடகவியலாளர்கள் மற்றும் நாவிதன்வெளி பிரதேச செயலக வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

இக்கூட்டத்தில் நாவிதன்வெளி பிரதேச அபிவிருத்திக்காக எதிர்காலத்தில் நடைமுறைப்படுத்தப்படவுள்ள வேலைத்திட்டங்கள், திட்ட முன்மொழிவுகள், பிரேரணைகள் மற்றும் பிரதேசத்தில் காணப்படும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகள் என்பன கலந்துரையாடப்பட்டுத் தீர்மானங்களும் நிறைவேற்றப்பட்டன.





தொழில் முயற்சியாளர்களுக்கான மனநிலை மாற்றம் தொடர்பான கலந்துரையாடல்



பிரதேச கைத்தொழில் மேம்பாட்டு சபையின் தொழில் முயற்சியாளர்களுக்கான மனநிலை மாற்றம் தொடர்பான கலந்துரையாடல் நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலாளர் திருமதி ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் தலைமையில் 2026 மே மாதம் 05ஆம் திகதி பிரதேச செயலக கூட்ட மண்டபத்தில் இடம் பெற்றது.

நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட தொழில் முயற்சியாளர்களின் தொழில் அபிவிருத்திக்கு அவர்களின் பங்களிப்பினை அதிகரிக்கும் நோக்கில் நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக கைத்தொழில் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களின் ஏற்பாட்டில் இடம்பெற்ற இந் நிகழ்வில் வளவாளராக கல்முனை பிரதேச செயலக மகளிர் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திருமதி. ஜெனீடா பிரதீபன் கலந்து கொண்டு தொழில் முயற்சி அபிவிருத்தி சம்பந்தமான தெளிவூட்டல்களை வழங்கினார்.

மேலும் இந்நிகழ்வில் பிரதேச செயலக சிறு கைத்தொழில் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், தொழில் முயற்சி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், மற்றும் தொழில்



சார் மேம்பாட்டு சபை அங்கத்துவ அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களும் கலந்து கொண்டனர்.





டிட்வா புயல் மற்றும் வெள்ளத்தினால் பாதிப்படைந்த வீடுகளுக்கான இழப்பீட்டுக்கான காசோலை வழங்கி வைப்பு

கடந்த வருடம் (2025) ஏற்பட்ட டிட்வா புயல் மற்றும் வெள்ள அனர்த்த நிலைமைகளின் காரணமாக பகுதியளவில் சேதமடைந்த வீடுகளின் உடமையாளர்களுக்கு தேசிய அனர்த்த நிவாரண சேவை நிலையத்தினூடாக வழங்கப்படும் இழப்பீட்டுத் தொகைக்கான காசோலைகளை நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக பிரிவில் தெரிவு செய்யப்பட்ட பயனாளிகளுக்கு வழங்கி வைக்கும் நிகழ்வு பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2026 ஏப்ரல் 28ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலகக் கூட்ட மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது.



இந்நிகழ்வில், நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக கணக்காளர் க. றிஸ்வி யஹ்சர், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபைராஜா ஆகியோருடன் சமூக சேவை உத்தியோகத்தர், கிராமிய அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், குடியேற்ற உத்தியோகத்தர், மகளிர் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், தேசிய அனர்த்த நிவாரண சேவை உத்தியோகத்தர், தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தர், தொழில்நுட்ப உதவியாளர், குறித்த கிராம அலுவலர் பிரிவுகளுக்குப் பொறுப்பான கிராம அலுவலர்கள், சமூக வலுவூட்டல் உத்தியோகத்தர்கள், சமுர்த்தி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள் ஆகியோரும் கலந்து கொண்டு பயனாளிகளுக்கான காசோலைகளை வழங்கி வைத்தனர்.







ஐனாதிபதி நிதியம் மக்களுக்காக...

ஐனாதிபதி நிதியத்தின் (President's Fund) சேவைகள் பிரதேச செயலக மட்டத்திற்கு பரவலாக்கப்பட்டு நிகழ்நிலை முறையில் சமர்ப்பிக்கப்படும் விண்ணப்பங்களுக்கான கொடுப்பனவுகளை நேரடியாக பிரதேச செயலகங்கள் மூலமாக பெற்றுக் கொடுக்கும் வேலைத்திட்டத்தின் மூலமாக நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலகப்பிரிவில் அன்னமலை-02 கிராம உத்தியோகத்தர் பிரிவினைச் சேர்ந்த பயனாளியின் இருதய சத்திர சிகிச்சைக்கான ரூ.350,000.00 இற்கான மருத்துவ உதவிக் கொடுப்பனவு கிடைக்கப்பெற்றது. இதற்கான காசோலையை வழங்கி வைக்கும் நிகழ்வு பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2026 மே மாதம் 14ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலகத்தில் இடம்பெற்றது.

இந்நிகழ்வில், நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக கணக்காளர் திரு. க. நிஸ்வி யஹ்சர், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபைராஜா, குடியேற்ற உத்தியோகத்தர் N.M.M. அஸ்லம் சுஜான் மற்றும் விடய உத்தியோகத்தர் திருமதி. த. மயூரதா ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர்.





மக்கள் ஆரோக்கியத்தில் ஜனாதிபதி நிதியத்தின் பங்கு

ஜனாதிபதி நிதியத்தின் (President's Fund) சேவைகள் பிரதேச செயலக மட்டத்திற்குப் பரவலாக்கப்பட்டு நிகழ்நிலை முறையில் சமர்ப்பிக்கப்படும் விண்ணப்பங்களுக்கான கொடுப்பனவுகளை நேரடியாக பிரதேச செயலகங்கள் மூலமாக பெற்றுக் கொடுக்கும் வேலைத்திட்டத்தின் மூலமாக நாவலிவெளிப் பிரதேச செயலகப்பிரிவில் மத்தியமுகாம்-03 கிராம உத்தியோகத்தர் பிரிவினைச் சேர்ந்த பயனாளி ஒருவரின் சிறுநீரக மாற்றுச் சத்திர சிகிச்சைக்கான ரூ.800,000.00 இற்கான மருத்துவ உதவிக் கொடுப்பனவு கிடைக்கப்பெற்றது. இதற்கான காசோலையை வழங்கி வைக்கும் நிகழ்வு பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் 2026 ஏப்ரல் 30ஆம் திகதியன்று பிரதேச செயலகத்தில் இடம்பெற்றது.

இந்நிகழ்வில், கௌரவ பிரதேச சபை உறுப்பினர் திரு. K. நிரோஜன், நாவலிவெளிப் பிரதேச செயலக கணக்காளர் திரு. க. நிஸ்வி யஹ்சர், சமூக சேவை உத்தியோகத்தர் திரு. கு. குணரெட்ணம், நிதி உதவியாளர் திருமதி. க. அமிர்தலிங்கம் மற்றும் விடய உத்தியோகத்தர் திருமதி. த. மயூரதா ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர்.



வீட்டுத்திட்டத்திற்கு தெரிவு செய்யப்பட்ட பயனாளிகளுக்கான தெளிவுட்டல் கருந்தரங்கு



வீடமைப்பு, நிர்மாணம் மற்றும் நீர்வழங்கல் (மீள்குடியேற்ற) அமைச்சின் வீட்டுத்திட்டத்திற்காகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலகப் பிரிவிற்குட்பட்ட பயனாளிகளுக்கான தெளிவுட்டல் கலந்துரையாடலானது பிரதேச செயலாளர் திருமதி. ராகுலநாயகி சஜிந்ரன் அவர்களின் தலைமையில் பிரதேச செயலக கூட்ட மண்டபத்தில் 2026 மே மாதம் 13ஆம் திகதியன்று இடம்பெற்றது.



இந்நிகழ்வில், நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலக கணக்காளர் க. நிஸ்வி யஹ்சர், பிரதி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் திருமதி. திலகராணி கிருபைராஜா, நாவிதன்வெளி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலக சிரேஸ்ட பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர், நாவிதன்வெளிப் பிரதேச சபையின் உத்தியோகத்தர்கள், கிராம அலுவலர்கள், சமூக வலுவூட்டல் உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

குறித்த வீட்டுத்திட்ட நிர்மாணப் பணிகள், மற்றும் கட்டட மற்றும் மலசலகூட நிர்மாணம் தொடர்பான அனுமதிகளை பெற்றுக்கொள்ளும் முறைகள் தொடர்பாகவும் இதன்போது விளக்கமளிக்கப்பட்டது.





பிளாஸ்டிக் பைகளில் அடைக்கப்பட்ட பானங்கள்: பாடசாலை மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு பெரும் அச்சுறுத்தல்



இலங்கையின் வீதியோரங்களிலும், பாடசாலைச் சூழல்களிலும் மிகக் குறைந்த விலையில் பிளாஸ்டிக் பைகளில் (Polythene bags) அடைத்து விற்கப்படும் வர்ணப் பானங்கள் இன்று ஒரு பாரிய பொதுச்சுகாதாரப் பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளன. குறிப்பாக பாடசாலை மாணவர்கள் மத்தியில் இந்தப் பானங்கள் மிகுந்த வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளன.

கவர்ச்சிகரமான நிறங்கள், அதிக இனிப்புச் சுவை மற்றும் மலிவான விலை என்பன மாணவர்களை இவற்றை நோக்கி ஈர்க்கின்றன. இருப்பினும், முறையான தரக்கட்டுப்பாடின்றி வீடுகள் மற்றும் சிறு கடைகளில் தயாரிக்கப்படும் இந்தப் பானங்கள் மாணவர்களின் எதிர்கால ஆரோக்கியத்தை மெல்ல மெல்லச் சிதைக்கும் ஒரு "மெதுவான நஞ்சு" என்பது கசப்பான உண்மையாகும்.

சுகாதாரமற்ற தயாரிப்புச் சூழலும் நுண்கிருமிகளும்

இந்தப் பானங்கள் பெரும்பாலும் சிறிய வீடுகளிலோ அல்லது கடைகளின் பின்பகுதிகளிலோ தயாரிக்கப்படுகின்றன. இங்கு எவ்வித சுகாதார விதிமுறைகளும் பின்பற்றப்படுவதில்லை.

1. நீர் ஆதாரம்: பானங்கள் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் நீர் கொதிக்க வைக்கப்பட்டதாகவோ அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்டதாகவோ இருப்பதில்லை. கிணற்று நீர் அல்லது குழாய் நீரை நேரடியாகப் பயன்படுத்துவதால், அவற்றில் ஈ-கோலி (*Escherichia coli*) போன்ற ஆபத்தான பாக்டீரியாக்கள் இருக்கக்கூடும்.

2. சுற்றுச்சூழல்: தூசு, ஈக்கள் மற்றும் அசுத்தமான கைகளால் இவை தயாரிக்கப்படுவதால், இந்தப் பானங்களை அருந்தும் மாணவர்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, சீதபேதி மற்றும் டைபாய்டு (*Typhoid*) போன்ற நோய்த்தொற்றுக்கள் உடனடியாக ஏற்படுகின்றன.

ஆபத்தான இரசாயனச் சேர்க்கைகள்

சிறிய அளவிலான உற்பத்தியாளர்கள் இலாபத்தை மட்டுமே நோக்கமாகக் கொண்டு செயற்படுவதால், அவர்கள் அனுமதி பெறாத அல்லது தரமற்ற இரசாயனங்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.



1. செயற்கை நிறமூட்டிகள் (Artificial Colours): இந்தப் பானங்களுக்கு வழங்கப்படும் கரும் மஞ்சள், சிவப்பு மற்றும் பச்சை நிறங்கள் பெரும்பாலும் ஆடைத் தொழிற்சாலைகளில் பயன்படுத்தப்படும் சாயங்களாக (*Industrial dyes*) இருக்கலாம். இவை உடலில் சேரும்போது கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களைப் பாதிக்கின்றன. குறிப்பாக, மாணவர்களின் கவனச்சிதறல் மற்றும் அத்தீத சுறுசுறுப்புத் தன்மைக்கு (*Hyperactivity*) இவை முக்கிய காரணமாக அமைகின்றன.

2. செயற்கை சுவையூட்டிகள் (Artificial Flavours): பழங்களின் சுவையைக் கொண்டுவருவதற்காகச் சேர்க்கப்படும் இரசாயனங்கள் சுவாசப் பிரச்சினைகளையும் ஒவ்வாமைமையும் (*Allergies*) ஏற்படுத்துகின்றன.



3. அதிகப்படியான சீனி: ஒரு சிறிய பையில் அடைக்கப்பட்ட பானத்தில் ஒரு குழந்தையின் தினசரித் தேவையை விட அதிகளவு சீனி காணப்படுகிறது. இது சிறுவயதிலேயே நீரிழிவு நோய் (Diabetes) ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.

பிளாஸ்டிக் பைகளின் தூக்கம் (Microplastics)

இந்தப் பானங்கள் மெல்லிய பிளாஸ்டிக் பைகளில் அடைக்கப்பட்டு, பெரும்பாலும் வெயிலில் வைக்கப்பட்டே விற்கப்படுகின்றன. சூரிய வெப்பம் இந்தப் பைகளின் மீது படும்போது, பிளாஸ்டிக்கில் உள்ள Bisphenol A பிஸ்பெனோல்-ஏ (BPA) மற்றும் தாலேட்ஸ் (Phthalates) போன்ற நச்சு இரசாயனங்கள் பானத்துடன் கலக்கின்றன. இவை உடலுக்குள் செல்லும் போது ஹார்மோன் சமநிலையை (Hormonal Imbalance) சீர்குலைக்கின்றன. இதனால் சிறுமிகளிடையே இளம் வயதிலேயே பூப்படைதல் மற்றும் சிறுவர்களிடையே வளர்ச்சி மாற்றங்கள் ஏற்படுவதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் எச்சரிக்கின்றன. நீண்ட கால அடிப்படையில் இவை புற்றுநோய் (Cancer) செல்களைத் தூண்டும் காரணியாகவும் அமைகின்றன.

மாணவர்களின் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

பாடசாலை மாணவர்கள் வளரும் பருவத்தில் இருப்பவர்கள். அவர்களுக்குச் சத்தான உணவு அவசியமான நேரத்தில், இத்தகைய போலிப் பானங்களை அருந்துவதால் அவர்கள் பல ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகளுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

1. பசியின்மை: இந்தப் பானங்களில் உள்ள அதிகப்படியான சீனி மற்றும் வாயுக்கள் மாணவர்களின் பசியைக் குறைக்கின்றன. இதனால் அவர்கள் சத்தான மதிய உணவைத் தவிர்த்து விடுகின்றனர்.

2. பல் சிதைவு: செயற்கைச் சீனி மற்றும் அமிலத்தன்மை



பற்களின் எனாமல் பகுதியை அரித்து, சிறு வயதிலேயே பல் சொத்தை மற்றும் ஈறு நோய்களை உண்டாக்குகிறது.

3. உடல் பருமன் (Obesity): தேவையற்ற கலோரிக்கள் உடலில் சேர்வதால் மாணவர்கள் மந்தமான நிலையை அடைகின்றனர். இது அவர்களது கல்வியிலும் விளையாட்டுத் திறனிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.



எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

இலங்கையின் எதிர்கால சந்ததியினரைக் காக்க வேண்டிய பொறுப்பு அரசுக்கும், பெற்றோருக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும் சரிசமமாக உள்ளது.

1. அரசின் பங்கு: பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள் (PHI) பாடசாலைச் சூழலில் உள்ள கடைகளைத் தொடர்ச்சியாகக் கண்காணித்து, தரமற்ற பானங்களை விற்பனை செய்வோர் மீது கடும் சட்ட நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

2. பாடசாலைகளின் பங்கு: பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலைகளில் இத்தகைய பானங்களை விற்பனை செய்வதை முழுமையாகத் தடை செய்ய வேண்டும். மாணவர்களுக்கு இயற்கைப் பானங்களின் (இளநீர், பழச்சாறு) முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

3. பெற்றோரின் பங்கு: மாணவர்கள் தாகத்தைத் தணிக்க வீட்டிலிருந்தே சுத்தமான தண்ணீரைக் கொண்டு செல்வதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். வெளியிடங்களில் வர்ணப் பானங்களை வாங்குவதைத் தவிர்க்குமாறு குழந்தைகளுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.



இலங்கையில் மலிவான விலையில் கிடைக்கும் இந்தப் பொலித்தீன் பைப் பானங்கள், வெறும் தாகத்தைத் தணிக்கும் திரவம் அல்ல, அவை மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்தைச் சீரழிக்கும் நச்சுப்பைகள். "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்ற முதுமொழிக்கேற்ப, எமது பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை கொண்டு, இத்தகைய ஆபத்தான உணவுக் கலாச்சாரத்தை வேரோடு ஒழிக்க நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைய வேண்டும். இயற்கையான பழச்சாறுகளையும் சுத்தமான நீரையும் அருந்துவதை ஊக்குவிப்பதன் மூலமே ஆரோக்கியமான இலங்கையை உருவாக்க முடியும்.



பத்திநாதன் இருதயராஜா

கல்லடி



மழைக்காலக் கோப்புகளும் ஒரு மதிய உணவும்

அனுராதபுரம் தலாவ பகுதியில் அமைந்திருந்த அந்தப் பழைய அரச அலுவலகத்தின் சுவர்களில் ஒட்டியிருந்த ஈரப்பதம், அங்குள்ள கோப்புகளுக்கும் தொற்றியிருந்தது. "சலசல"வென பெய்து கொண்டிருந்த அடைமழை, ஜன்னல் கண்ணாடிகளின் வழியே மங்கலான காட்சிகளையே தந்தது.

கமல் தனது மேசையிலிருந்த கணினியை வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். அவனது மேசை முழுவதும் இன்னும் கையெழுத்திடப்படாத விண்ணப்பப் படிவங்கள் குவிந்திருந்தன.

பக்கத்து மேசையில் இருந்த நவீன் , "என்ன கமல், மதியச் சாப்பாடு கொண்டு வந்தீங்களா? இல்லையென்றால் இன்றைக்கும் அந்தச் சின்னக் கடையில தான் பரோட்டாவா?" என்று கேட்டபடி தனது பழைய மதிய உணவுப் பெட்டியைத் திறந்தான்.

கமல் மெலிதாகச் சிரித்தான்.

"இல்லை நவீன் , இன்றைக்குக் கொண்டு வந்திருக்கின்றேன் . ஆனால், வேலை முடியாமல் சாப்பிட மனசு வரலை. மேலதிகாரி (Director) இன்றைக்குள் இந்த 'ரிப்போர்ட்' தர வேண்டும் என்று சொல்லியிருக்கார்."

நவீன் தனது சோற்றைப் பிசைந்தபடி, "திறமையா வேலை செய்றது நல்ல விஷயம் தான் தம்பி. ஆனா, இந்த இலங்கையில் நாங்க ஒரு விஷயம் கத்துக்கணும். மழை பெய்தால் புகையிரதம் (Train) பிந்தி வரும், மின்சாரம் தடைப்படும், ஆனால் வேலை மட்டும்



நிற்காதுன்னு நினைக்கிறாங்க. கொஞ்சம் ஓய்வெடுத்து பண்ணுங்க," என்றான்.

சரியாக அந்த நேரம், அலுவலகத்தின் மின்சாரம் தடைப்பட்டது. "யு.பி.எஸ்" (UPS) பீப் ஒலியை எழுப்பிவிட்டு அமைதியானது. அலுவலகமே ஒரு நிமிடம் இருளில் மூழ்கியது. ஜன்னலுக்கு வெளியே பெய்த மழையின் சத்தம் இப்போது இன்னும் பலமாகக் கேட்டது.

"பார்த்தீங்களா? இயற்கை உங்களுக்கு இடைவேளை கொடுத்திருக்கு," என்றான் நவீன் உற்சாகமாக. இருவரும் ஜன்னலோரம் சென்று நின்றனர். கீழே



மீண்டும் உயிர் பெற்றன. ஆனால், இப்போது கமலின் மன அழுத்தம் குறைந்திருந்தது. அவசரம் அவசரமாகச் செய்ய வேண்டிய வேலைகளுக்கு நடுவிலும், ஒரு சிறிய இடைவேளையும் ஒரு பிடி உணவும் மனிதர்களை எவ்வளவு நெருக்கமாக்குகின்றன என்பதை அவன் உணர்ந்தான்.

மீண்டும் தனது இருக்கையில் அமர்ந்த கமல், "நவீன், அந்த ரிப்போர்ட் இன்னைக்கு முடிஞ்சுடும். நாளைக்கு நாங்க ரெண்டு பேரும் சேர்ந்து டீ குடிக்கப் போவோம்," என்றான். நவீன் பெருவிரலை உயர்த்திச் சம்மதம் தெரிவித்தான்.

மழை ஓய்ந்திருந்தது, ஆனால் அலுவலகக் கோப்புகளுக்கு இடையில் ஒரு புதிய நட்பு துளிர்விட்டிருந்தது. உற்சாகத்துடன் வேலையும் நடைபெற்றது.

M. வினோதினி, மாத்தளை

தெருவில் குடைகளைத் தாங்கியபடி மக்கள் அவசரமாக ஓடிக்கொண்டிருந்தனர். ஒரு முச்சக்கரவண்டி (Tuk-tuk) தேங்கியிருந்த தண்ணீரைத் தெறிக்கவிட்டபடி கடந்து சென்றது. அந்தச் சத்தம் ஏதோ ஒரு விதமான நிம்மதியைத் தந்தது.

கமல் தனது மதிய உணவுப் பெட்டியைத் திறந்தான். உள்ளே 'பயறு' கலந்த சோறும், பொரித்த கீரிக்கருவாடும், அம்மாவே கைப்படச் செய்த தேங்காய்ச் சம்பலும் இருந்தன. அதன் மணம் அந்தச் சிறிய அறையெங்கும் பரவியது.

"அட, உங்க ஊர்ச் சாப்பாடா?" என்று கேட்ட நவீனுக்கும் கொஞ்சம் பகிர்ந்து கொடுத்தான். இருவரும் நின்று கொண்டே, மழையைப் பார்த்தபடி அந்த உணவைச் சுவைத்தனர். அலுவலக அரசியல், நிலுவையிலுள்ள வேலைகள், சம்பள உயர்வு என எதைப் பற்றியும் பேசாமல், அந்த மழையின் வாசனையையும் உணவின் ருசியையும் மட்டுமே பகிர்ந்து கொண்டனர்.

சிறிது நேரத்திற்குப் பின் மின்சாரம் திரும்பியது. கணினிகள்



தாயன்பு - உலகிலேயே தூய்மையான பாசத்தின் வாடிவம்

ரவிவர்மன் லர்ஷினா, கல்முனை

இந்த உலகில் மனிதன் அனுபவிக்கக்கூடிய எல்லா அன்புகளிலும் மிக உயர்ந்ததும், தூய்மையானதும், சுயநலமற்றதுமாய் அமைவது தாயின் அன்பாகும். தாயின் அன்பு எந்த நிபந்தனைகளும் இல்லாத அன்பாகும். குழந்தை பிறக்கு முன்னரே அது தொடங்கி விடுவதுடன் வாழ்நாள் முழுவதும் அது தொடர்ந்துசெல்லும். எப்போதும் அது குழந்தையின் நலனையே குறிக்கோளாகக் கொண்டிருக்கும். அதனால் தான் “தாயின் அன்புக்கு இணை இல்லை” என்று உலகமெங்கும் போற்றப்படுகிறது. ஒரு குழந்தை உருவாகும் தருணத்திலிருந்து தாய் அதன் வாழ்க்கையின் மையமாக மாறுகிறாள். ஒன்பது மாதங்கள் தன் கருவறையில் சுமந்து, உடல் வலிகளையும் சிரமங்களையும் மகிழ்ச்சியுடன் தாங்கி குழந்தையை உலகிற்குக் கொண்டு வருகிறாள். குழந்தை பிறந்த பிறகும் அவளது பொறுப்புகள் குறைவதில்லை. மாறாக மேலும் அதிகரிக்கின்றன. இரவு முழுவதும் விழித்திருந்து குழந்தையைத் தாலாட்டித் தூங்க வைப்பதும், பசியாறச் செய்வதும், உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டால் கவனித்துப் பாதுகாப்பதும் தாயின் அன்றாடப் பணிகளாகின்றன.

தாயின் அன்பு சுயநலமற்றது. குழந்தையின் நலனுக்காக அவள் தனது சுகங்களையும் ஆசைகளையும் பலமுறை தியாகம் செய்கிறாள். குழந்தை நல்ல உணவு உண்ண வேண்டும் என்பதற்காக தன் விருப்பங்களை ஒதுக்குகிறாள். குழந்தை சிறந்த கல்வி பெற வேண்டும் என்பதற்காக பொருளாதார சிரமங்களையும் மனஅழுத்தங்களையும் பொறுத்துக்கொள்கிறாள். தன் குழந்தையின் எதிர்காலமே தன் எதிர்காலம் என எண்ணும் இதயம் தாயின் இதயமாகும்.

தாய் என்பவள் குழந்தையின் முதல் குரு. குழந்தை பேசத் தொடங்கும் முன்னரே அவள் அன்பின் மொழியை



கற்றுக்கொடுக்கிறாள். நடக்க, பேச, சிரிக்க, மற்றவர்களை மதிக்க, நல்லொழுக்கத்துடன் வாழ எனப் பலவற்றையும் முதலில் கற்பிப்பது தாயே. உண்மை, ஒழுக்கம், கருணை, பொறுப்பு, உழைப்பு போன்ற உயர்ந்த பண்புகளை குழந்தையின் மனதில் விதைப்பவள் தாயாகிறாள். பாடசாலை ஆசிரியர்கள் கல்வியை அளித்தாலும், வாழ்க்கையை வாழும் முறையைக் கற்றுக்கொடுப்பது தாயே.

குழந்தை வெற்றி பெறும் போது தாயின் மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை. அதேபோல் குழந்தை தோல்வியடைந்தாலும்,



தவறு செய்தாலும், உலகம் முழுவதும் குற்றம் சாட்டினாலும் தாய் மட்டும் அவனை அல்லது அவனை விட்டு விலகமாட்டாள். ஆறுதல் கூறி மீண்டும் எழுந்து நிற்கத் துணிவூட்டுவாள். “உன்னால் முடியும்” என்று அவள் கொடுக்கும் நம்பிக்கை குழந்தையின் உள்ளத்தில் புதிய சக்தியை உருவாக்குகிறது. தாயின் ஊக்கம் பலரின் வாழ்க்கையில் வெற்றியின் அடித்தளமாக அமைந்துள்ளது. தாயின் அன்பு எல்லையற்றது. குழந்தை எந்த வயதுக்குச் சென்றாலும், எந்த உயரத்தை அடைந்தாலும், தாயின் கண்களில் அவளின் மகன் அல்லது மகள் எப்போதும் குழந்தையாகவே தெரிவான் அல்லது தெரிவாள். வெளிநாட்டில் வாழ்ந்தாலும், பெரிய பதவியில் இருந்தாலும், தாயின் மனம் குழந்தையின் நலனையே சிந்தித்துக்கொண்டிருக்கும். உடல்நலம், உணவு, ஓய்வு, பாதுகாப்பு போன்ற ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் அவளது அக்கறை குறைவதில்லை.



தாயின் அரவணைப்பு தனித்துவமானது. மனம் உடைந்த நேரங்களில் தாயின் மடியில் தலை வைப்பது அளவற்ற ஆறுதலைத் தருகிறது. அவளது மென்மையான வார்த்தைகள் துயரத்தைத் தணிக்கின்றன. நோய்வாய்ப்பட்ட போது அவளது பராமரிப்பு மருந்தை

விடச் சிறந்ததாக உணரப்படுகிறது. தாயின் கைகள் பாதுகாப்பின் அடையாளமாகவும், அவளது புன்னகை நம்பிக்கையின் ஒளியாகவும் திகழ்கின்றன.

வரலாற்றிலும் சமுதாயத்திலும் பல சிறந்த மனிதர்களின் வெற்றிக்குப் பின்னால் தாயின் பங்கு குறிப்பிடத்தக்கதாக உள்ளது. பல தலைவர்கள், அறிஞர்கள், கலைஞர்கள் மற்றும் சமூகப் பணியாளர்கள் தங்கள் சாதனைகளுக்குக் காரணம் தாயின் அன்பும் வழிகாட்டுதலும் தான் என்று கூறியுள்ளனர். தாயின் ஊக்கமும் ஒழுக்கப் பயிற்சியும் ஒருவரின் ஆளுமையை உருவாக்கும் சக்தியாகும்.

இன்றைய வேகமான உலகில் குடும்ப உறவுகள் பல சவால்களை எதிர்கொள்கின்றன. இருந்தாலும் தாயின் அன்பு மாறாமல் நிலைத்திருக்கிறது. தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கும் தாய்மார்களாக இருந்தாலும், இல்லத்தரசிகளாக இருந்தாலும், அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்காக நேரம் ஒதுக்கி அக்கறையுடன் கவனித்து வருகின்றனர். தாயின் அன்பு காலத்தாலும் குழலாலும் மாறாத நிரந்தர சக்தியாகும்.

தாயின் அன்புக்கு நாம் செலுத்த வேண்டியது நன்றி, மரியாதை மற்றும் அக்கறை. அவர்கள் வயதாகும் போது அவர்களைப் பாதுகாப்பதும், அவர்களது உணர்வுகளை மதிப்பதும், அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி அளிப்பதும் ஒவ்வொரு குழந்தையினதும் கடமையாகும். அன்னையர் தினத்தில் மட்டுமல்லாமல் ஆண்டின் ஒவ்வொரு நாளிலும் தாயின் அருமையை உணர்ந்து அவர்களைப் போற்ற வேண்டும். தாயன்பு உலகிலேயே தூய்மையான பாசத்தின் வடிவமாகும். அது சுயநலமற்றது, நிபந்தனையற்றது, தியாகம் மிக்கது மற்றும் நிலைத்திருப்பது. மனித வாழ்க்கையின் முதல் நம்பிக்கையும், பாதுகாப்பும், ஆறுதலும் தாயின் அன்பிலிருந்தே உருவாகின்றன. தாய் என்பது ஒரு உறவாக மட்டுமல்ல; அன்பின் உயிரோவியமாகவும், கருணையின் வடிவமாகவும், வாழ்வின் மிகப் பெரிய ஆசீர்வாதமாகவும் திகழ்கிறாள். தாயின் அன்பை மதித்துக் காக்கும் மனப்பான்மையே மனித வாழ்க்கையின் உயர்ந்த பண்பாகும்.



இலங்கையில் ஒலி மாசுபாடும் மனித ஆரோக்கியம் மீதான அதன் தீய விளைவுகளும்



இன்றைய உலகில் சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு மனித வாழ்விற்கு மிகப்பெரிய அச்சுறுத்தலாக மாறியுள்ளது. காற்று மாசு, நீர் மாசு, நில மாசு போன்றவற்றுடன் ஒலி மாசும் ஒரு முக்கியமான சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினையாகக் கருதப்படுகிறது. குறிப்பாக இலங்கை போன்ற வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் நகரமயமாக்கல், வாகனப் பெருக்கம், தொழிற்சாலைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் சமூக நிகழ்வுகளின் அதிகரிப்பு காரணமாக ஒலி மாசு நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. ஒலி மாசு என்பது மனிதர்களின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் அளவிற்கு அதிக சத்தம் உருவாகும் நிலையாகும். இது ஒரு “மௌனக் கொலையாளி” எனவும் குறிப்பிடப்படுகிறது, ஏனெனில் இதன் பாதிப்புகள் மெதுவாக மனிதர்களின் வாழ்வை பாதிக்கின்றன.

இலங்கையில் ஒலி மாசு அதிகம் காணப்படும் இடங்கள் பெரும்பாலும் நகரப் பகுதிகளாகும். குறிப்பாக கொழும்பு, கண்டி, யாழ்ப்பாணம், குருநாகல் போன்ற நகரங்களில் வாகன நெரிசல் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. பேருந்துகள், பார் ஊர்திகள், மோட்டார் சைக்கிள்கள் மற்றும் மூன்று சக்கர வண்டிகள் வெளியிடும் அதிக சத்தம் மக்கள் தினசரி எதிர்கொள்ளும் முக்கிய பிரச்சினையாக உள்ளது. மேலும் திருமண விழாக்கள், மத நிகழ்வுகள், அரசியல் கூட்டங்கள் மற்றும் இசை நிகழ்ச்சிகளில் பயன்படுத்தப்படும் அதிவேக ஒலிபெருக்கிகள்



கூட ஒலி மாசை அதிகரிக்கின்றன. சில சமயங்களில் இரவு நேரங்களிலும் கூட அதிக சத்தத்துடன் இசை ஒலிக்கப்படுவதால் மக்கள் அமைதியாக உறங்க முடியாத நிலை உருவாகிறது.

ஒலி மாசு மனிதர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தில் பல தீவிரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. முதன்மையாக இது கேள்வித் திறனைப் பாதிக்கிறது. நீண்ட காலமாக அதிக சத்தத்தில் வாழும் நபர்களுக்கு செவித்திறன் குறைபாடு அல்லது முழுமையான கேளாமை ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. குறிப்பாக தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரியும் தொழிலாளர்கள் மற்றும் அதிக போக்குவரத்து உள்ள இடங்களில் வாழும் மக்கள் இந்த பாதிப்புக்கு அதிகமாக உள்ளாகின்றனர். மேலும் அதிக சத்தம் காரணமாக இரத்த அழுத்தம் உயர்வு, இதய நோய்கள் மற்றும் தலைவலி போன்ற உடல்நலப் பிரச்சினைகளும் ஏற்படுகின்றன.

ஒலி மாசு உடல் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமல்லாமல் மனநலத்தையும் கடுமையாகப் பாதிக்கிறது. தொடர்ச்சியான அதிக சத்தம் மன அழுத்தம், கோபம், பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற பிரச்சினைகளை உருவாக்குகிறது. மாணவர்கள் படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் சிரமப்படுகின்றனர். அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் ஊழியர்களின் உற்பத்தித் திறனும் குறைகிறது. தூக்கமின்மை என்பது ஒலி மாசின் மற்றொரு முக்கிய விளைவாகும். இரவு நேரங்களில் அதிக சத்தம் இருப்பதால் மக்கள் நிம்மதியான உறக்கத்தை இழக்கின்றனர். இதனால் அடுத்த நாள் சோர்வு, கவனக் குறைவு மற்றும் உடல் பலவீனம் ஏற்படுகிறது.



குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்கள் ஒலி மாசால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகின்றனர். குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கும் கல்வித் திறனுக்கும் அதிக சத்தம் தீங்கு விளைவிக்கிறது. பாடசாலைகளுக்கு அருகில் அதிக போக்குவரத்து அல்லது கட்டுமானப் பணிகள் நடைபெறும்போது மாணவர்கள் பாடங்களை சரியாக கவனிக்க முடியாது. முதியவர்கள் அதிக சத்தத்தால் மனஅழுத்தத்திற்கும் இதய நோய்களுக்கும் எளிதில் ஆளாகின்றனர். நோயாளிகள் இருக்கும் மருத்துவமனைகளில் கூட அமைதியின்மை காரணமாக நோயிலிருந்து விரைவாக மீள முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது.

இலங்கையில் ஒலி மாசைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான சில சட்டங்கள் இருந்தாலும் அவை பல இடங்களில் முறையாக நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதில்லை. சுற்றுச்சூழல் அதிகார சபை ஒலி அளவுகளுக்கான வரம்புகளை நிர்ணயித்துள்ளது. ஆனால் பலர் அவற்றை மதிப்பதில்லை. குறிப்பாக பொது விழாக்களில்





அதிக அளவில் மரங்கள் நடப்பட வேண்டும். மேலும் பொதுமக்களிடையே ஒலி மாசின் தீமைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். பாடசாலைகளில் சுற்றுச்சூழல் கல்வி மூலம் மாணவர்களுக்கு ஒலி மாசின் பாதிப்புகள் கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரியும் ஊழியர்களுக்கு காதுகளை பாதுகாக்கும் சாதனங்கள் வழங்கப்பட வேண்டும். கட்டுமானப் பணிகள் மற்றும் அதிக சத்தம் உண்டாக்கும் வேலைகள் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மட்டுமே செய்யப்பட வேண்டும். மத மற்றும் சமூக நிகழ்வுகளில் ஒலிபெருக்கிகளை அளவுக்கு மீறாமல் பயன்படுத்தும் பழக்கம் உருவாக வேண்டும்.

முடிவாக, ஒலி மாசு என்பது இலங்கையில் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வரும் ஒரு முக்கிய சுற்றுச்சூழல் மற்றும் சுகாதாரப் பிரச்சினையாகும். இது மனிதர்களின் உடல், மன மற்றும் சமூக வாழ்வை தீவிரமாக பாதிக்கிறது. ஒலி மாசை கட்டுப்படுத்துவது அரசாங்கத்தின் கடமையோடு மட்டுமல்லாமல் ஒவ்வொரு குடிமகனின் பொறுப்பும் ஆகும். நாம் அனைவரும் பொறுப்புணர்வுடன் செயல்பட்டு தேவையற்ற சத்தங்களைத் தவிர்த்தால் மட்டுமே அமைதியான மற்றும் ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும்.

அனுமதிக்கப்பட்ட அளவை விட அதிக சத்தத்தில் ஒலிபெருக்கிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதனால் சட்டங்களை கடுமையாக அமல்படுத்த வேண்டிய அவசியம் உள்ளது.

ஒலி மாசைக் குறைப்பதற்கு அரசாங்கம், சமூக அமைப்புகள் மற்றும் பொதுமக்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயற்பட வேண்டும். முதலில் தேவையற்ற ஹார்ன் அடிப்பதை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். வாகனங்களுக்கு தரமான சைலன்சர்கள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். நகரத் திட்டமிடலில் குடியிருப்பு பகுதிகளுக்கும் தொழிற்சாலை பகுதிகளுக்கும் இடையில் சரியான தூரம் வைக்கப்பட வேண்டும். பாடசாலைகள் மற்றும் மருத்துவமனைகளுக்கு அருகில் “அமைதி வலயங்கள்” அறிவிக்கப்பட வேண்டும்.

மரக்கன்றுகள் நடுவது ஒலி மாசை குறைக்கும் ஒரு சிறந்த வழியாகும். மரங்கள் சத்தத்தை உறிஞ்சி சுற்றுப்புறத்தை அமைதியாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன. எனவே நகரங்கள் மற்றும் சாலையோரங்களில்

ரவிவர்மன் லர்ஷினா
கல்முனை



இளங்கலைஞர் கிளசன் பவித்ரா தம்பதிகள் இளஞ்சைவ பண்டிதர்களாக பட்டம் சூடினர்

மட்டக்களப்பு கைவத்தியும் மன்றத்தினால் அகில இலங்கை ரீதியாக நடாத்தப்பட்ட இளஞ்சைவ பண்டிதர் பரீட்சையில் சித்தியடைந்த நாவலிநாவலியைச் சேர்ந்த குலசிங்கம் கிளசன் மற்றும் அவரது துணைவியார் திருமதி பவித்ரா கிளசன் இருவரும் ஒரே பீடத்தில் இளஞ்சைவப் பண்டிதர் பட்டத்தைப் பெற்றுக்கொண்டனர்.

மட்டக்களப்பு மாவட்ட விவசாயத் திணைக்களத்தில் தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தராகக் கடமையாற்றும் குலசிங்கம் கிளசன் ஆன்மீக சொற்பொழிவாளராக கடந்த மூன்று வருடங்களாக கிறிஸ்தியான சைவப் பண்டிதராக ஒன்றியத்துடன் இணைந்து பயணிப்பதோடு கடந்த வருடம் ஊடகத்துறைக்கான இளங்கலைஞர் விருதிகை நாவலிநாவலிப் பிரதேச செயலகத்தின் சார்பில் பெற்றிருந்தார். 2022ஆம் ஆண்டில் கலைஞர் சுவதம் விருதும் பண்பாட்டலுவலர்கள் திணைக்களத்தினூடாக இவருக்கு வழங்கி வைக்கப்பட்டது. 2019இல் தமிழ்மொழி மூலமான சிறந்த அறிவிப்பாளருக்கான தேசிய விருதுக்குச் சொந்தக்காரரான கிளசன் சமூக சமயப் பணிகளில் ஈடுபட்டு வருவதோடு சுயாதீன ஊடகவியலாளராகவும் பயணிக்கிறார்.

தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக கலைத்துறைப் பட்டதாரியான அவரது துணைவி பவித்ரா அவர்களும் அறநெறிப் பாடசாலை ஆசிரியையாகப் பணியாற்றுவதுடன் சமய அனுபவங்களைப் பின்பற்றி சமயப் பற்றோடு தமிகழையும் பேசிக்கிறார்.



கைவத்தியும் மன்றத்தின் ஆறாவது பட்டமளிப்பு விழா மட்டக்களப்பு தழிழ்ச்சி சங்க மண்டபத்தில் நடைபெற்றது. இதன்போது கைவப் பண்டிதர்களாக இவர்கள் இருவரும் உள்ளடங்கலாக 22 பேருக்கும் பட்டம் வழங்கிவைக்கப்பட்டது.





லீசிங் செலுத்த தவறினால் லீசிங் வசதி
செய்து தந்த நிறுவனம் வாகனத்தைப்
பறித்துச் செல்ல முடியுமா?

லீசிங் தவணைக் கட்டணம் செலுத்தாத காரணத்திற்காக
உங்களிடம் இருந்து குறித்த நிறுவனம் பலாத்ரமாக
வாகனத்தை எடுத்துச் செல்ல முடியுமா...?

100% இல்லை! இது சட்டவிரோதம்...!

2025 வரை உள்ள புதிய சட்டங்கள், நீதிமன்றத் தீர்ப்புகள், மத்திய வங்கியின்
விதிமுறைகள் உடன் முழுமையான விளக்கம் இதோ...!



Leasing நிறுவனம் தவணைக் கட்டணம் செலுத்தாத காரணத்திற்காகக் குறித்த நபருடனான வாகனக் குத்தகை உடன்படிக்கையை இரத்துச் செய்யலாம். அந்த விடயத்தைக் குறித்த நபருக்கு அறிவித்து குறித்த வாகனத்தை தங்களிடம் மீள்கையளிக்குமாறு சட்டரீதியாகக் கோரலாம். அவ்வாறு குறித்த நபர் மீளளிக்க மறுத்தால் பொலிஸ் நிலையத்தில் முறைப்பாடு செய்து பொலிஸ் உத்தியோகத்தருடன் சென்று வாகனத்தை மீளக் கையளிக்குமாறு கோரலாம். அதற்கும் மீளளிக்க மறுத்தால் மாவட்ட நீதிமன்றில் வழக்கு தாக்கல் செய்து குறித்த வழக்கினூடாகவே வாகனத்தை மீளப்பெறலாம். அதை விடுத்து பலவந்தமாக வாகனத்தைப் பறிமுதல் செய்ய முடியாது. அதாவது இலங்கையில் "Forceful Repossession" என்ற கருத்தே சட்டபூர்வமாக இல்லை!

2. Grace Period (கட்டாயமான கால அவகாசம் - Central Bank Directions)

3. District Court Case Filed

4. Court Issues Writ of Possession / Seizure Order

5. Fiscal Officer (நீதிமன்ற அலுவலர்) வாகனத்தை பறிமுதல் செய்தல்.

6. வாகனம் நீதிமன்றக் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவருதல்.

இவற்றைத் தவிர வேறு எந்த முறைமைகளும் அவையார் மூலம் செய்தாலும் அவை சட்டரீதியானவை அல்ல. Recovery Agents? Private Collection persons? அழுத்தம் கொடுக்கும் குழுக்கள்? இலங்கையில் சட்டரீதியாக "அங்கீகாரம் இல்லை"!

2023 - 2025 காலப்பகுதியில் Central Bank வெளியிட்ட புதிய Finance Business Act Directions, Motor Vehicle Leasing Directives, Borrowers' Rights Protection Guidelines, மற்றும் High Court & Supreme Court தீர்ப்புகள் அனைத்தும் மறுபடியும் இதனைத் தெளிவுபடுத்தியுள்ளன.

Central Bank 2024 Guidelines:

"No licensed finance company shall engage or authorize third - party recovery agents to seize vehicles."

அவ்வாறு recovery agents முகவர்கள் வந்து...

1. "Leased vehicles cannot be repossessed without a valid court order."

* வாகனத்தை எடுத்துச் சென்றால் அது திருட்டு (Theft)

2. "Recovery agents have NO legal authority in Sri Lanka."

* அவர்கள் மிரட்டினால் அது Criminal Intimidation ஆகும்.

3. "Forceful repossession amounts to CRIMINAL OFFENCE."

* அவர்கள் வீட்டுக்குள் அத்துமீறி வந்தால் அது Criminal Trespass ஆகும்.

சட்டப்படி நிதி நிறுவனங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஒரு நிதி நிறுவனம் அல்லது குத்தகை நிறுவனம் வாகனத்தை மீட்க விரும்பினால், அவர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய கட்டாயமான சட்ட நடைமுறை:

1. Default Notice (உங்களுக்கு எழுத்துப்பூர்வமான அறிவிப்பு)

* அவர்கள் வலுக்கட்டாயம் அல்லது தாக்குதல் செய்தால் அது Assault ஆகும்.

இவை எல்லாம் தண்டனைச் சட்டக் கோவையின் படி (Penal Code) தண்டனைக்குரிய குற்றம். பலவந்தமாக Repossession நடந்தால் கீழ்வரும் பிரிவுகளின் கீழ் Company மற்றும் Agents மீது குற்றச்சாட்டு பதிவு செய்ய முடியும் :





Civil Procedure Code (CPC) என்ன சொல்கிறது?

□ **Writ of Possession** இல்லாமல் யாரும், எந்த நிறுவனமும், பொலிஸ் கூட குறித்த வாகனத்தைப் பறிமுதல் செய்ய முடியாது.

□ வாகனத்தைப் பறிமுதல் செய்யும் அதிகாரம் **Fiscal Officer** (நீதிமன்ற அலுவலர்) ஒருவரிடம் மட்டுமே உள்ளது.

அண்மைய நீதிமன்ற தீர்ப்புகள் (2022-2024) இலங்கை நீதிமன்ற தீர்ப்புக்கள் தெளிவாகச் சொன்னவை :

1. Self-help Repossession = illegal

Supreme Court: "Finance companies cannot take law into their own hands."

"Borrower's right to peaceful possession is constitutionally protected."

2. Recovery Agents = Unauthorized

High Court: "Private recovery personnel have no legal status."

3. Fundamental Rights Violated

Police உதவியோடு வாகனம் எடுத்தால், அது FR violation (Article 12, 13).

பல வழக்குகளில் நிதி நிறுவனங்களுக்கு...

1. இழப்பீடு (damages)
2. FR compensation (அடிப்படை உரிமை மீறல் நஷ்ட ஈடு)
3. கடுமையான கண்டனம் என்பன வழங்கப்பட்டுள்ளன.

* Sec. 367 - Theft (திருட்டு)

* Sec. 380 - Robbery (கொள்ளை)

* Sec. 386 - Sec. 386 Misappropriation

* Sec. 434 - Criminal Trespass

* Sec. 486 - Criminal Intimidation

* Sec. 314-317 - Assault

“நிறுவனம் தாமே வாகனத்தின் உரிமையாளர்” என்ற காரணம் இந்த குற்றச்சாட்டை இல்லாமல் செய்யாது ஏன் தெரியுமா?

ஏனெனில் சட்டப்படி மேலும் உடன்படிக்கையின் படியும் குறித்த வாகனத்தை வைத்திருக்கும் உரிமை (Possession) lessee ஆகிய உங்களுடையது...!



அவர்கள் பலவந்தமாக உங்கள் வாகனத்தை எடுத்தால் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது?

1. உடனடியாக பொலிஸ் நிலையத்தில் Theft, Intimidation, Trespass, Unlawful assembly, Assault போன்ற குற்றங்களுக்காக முறைப்பாடு செய்யவும்.
2. Fundamental Rights case (Supreme Court) குறித்த நடவடிக்கைக்கு Police உதவியிருந்தால் அடிப்படை உரிமை மீறல் குற்றம் மீது வழக்கு தாக்கல் செய்யலாம்.
3. District Court - Damages Claim சட்டவிரோத Repossession காரணமாக இழப்பு ஏற்பட்டால் மாவட்ட நீதிமன்றில் இழப்பீடு கோரலாம்.

“தவணைத் தொகை தாமதம் என்ற காரணத்தால் எந்த நிதி நிறுவனமும் உங்கள் வாகனத்தைப் ‘பலவந்தமாக’ எடுத்துச் செல்லும் உரிமை இலங்கையின் எந்தச் சட்டத்திலும் கிடையாது!”



“தவணைத் தொகை தாமதம்” குற்றமல்ல. ஆனால் வாகனத்தைப் பலவந்தமாக பறிப்பது - ஒரு சட்டவிரோத குற்றம்!”

2025 வரை உள்ள அண்மைய சட்டங்களின் படி:

Central Bank Directions (2023 - 2025) - Forceful Repossession தடை

Finance Business Act Amendments - Borrowers' Rights பாதுகாப்பு

- * Police அனுமதி இல்லாமல்
- * Court Order இல்லாமல்
- * Fiscal Officer இல்லாமல்

யாரும் உங்கள் வாகனத்தைப் பலவந்தமாக எடுக்க முடியாது. அவ்வாறு வாகனத்தைப் பலவந்தமாக எடுத்தால் உடனே Police Complaint, FR Case, Damages Case செய்யலாம்...!

முக்கிய குறிப்பு :

இந்தப் பதிவு கல்வி மற்றும் சட்ட விழிப்புணர்வு நோக்கத்திற்காக மட்டுமே பதிவிடப்படுகின்றது. மாறாக வேறு எந்த நோக்கமும் அல்ல. மேலும் இந்தச் சட்டம் பல விதிமுறைகள் விதிவிலக்குகள் கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் கொண்டது என்பதையும் கருத்தில் கொள்ளவும். உங்களுடைய தனிப்பட்ட வழக்கு தொடர்பில் உங்களுடைய தனிப்பட்ட சட்டத்தரணியை அணுகுங்கள். இது முழுமையான சட்ட ஆலோசனையாக அமையாது.

தொகுப்பு - ஆர். சுவர்க்கா
சட்டத்தரணி குமாரசிங்கம் கம்ஷன் அவர்களின்
கட்டுரையில் இருந்து



டிஜிட்டல் உலகில் பாதுகாப்பு :

அரசு நிறுவனங்களும் ஊழியர்களும்
விழிப்புடன் இருப்பது எப்படி?



இன்றைய நவீன உலகில், ஒரு நாட்டின் இதயமாகத் திகழ்வது அதன் தரவுத் தொகுதிகளும் டிஜிட்டல் கட்டமைப்புகளுமே ஆகும். இலங்கை போன்ற வளர்ந்து வரும் நாடுகள் "டிஜிட்டல் பொருளாதாரம்" மற்றும் "மின்-அரசாங்க" (e-Government) முறைமையை நோக்கி வேகமாகப் பயணிக்கும் வேளையில், சைபர் தாக்குதல்களின் அச்சுறுத்தலும் முன்னெப்போதும் இல்லாத வகையில் அதிகரித்துள்ளது. குறிப்பாக, கடந்த 2025 மற்றும் 2026 ஆம் ஆண்டுகளில் இலங்கையின் முக்கிய அரசு திணைக்களங்கள் மற்றும் நிதி நிறுவனங்கள் மீது நடாத்தப்பட்ட தாக்குதல்கள், நாம் எவ்வளவு எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என்பதை உணர்த்துகின்றன.

1. தற்போதைய சைபர் தாக்குதல்களின் போக்கு சம்பந்திய ஆண்டுகளில், இலங்கை அரசு துறையில் பல அதிர்ச்சியூட்டும் சம்பவங்கள் பதிவாகியுள்ளன.

• அரச இணையதளங்கள் முடக்கப்படல்:

பல அமைச்சுக்கள் மற்றும் திணைக்களங்களின் இணையதளங்கள் அவ்வப்போது ஹேக்கர்களால் முடக்கப்பட்டு, தவறான தகவல்கள் பகிரப்படுகின்றன.

• தரவு கசிவுகள் (Data Breaches):

2025 ஆம் ஆண்டு ஓய்வூதியத் திணைக்களத்தின் தரவுத்தளத்தில் ஏற்பட்ட ஊடுருவல் மற்றும் 2026 இன் ஆரம்பத்தில் நிதி அமைச்சின் மின்னஞ்சல் ஊடாக மேற்கொள்ளப்பட்ட பாரிய நிதி மோசடி என்பன இதற்கு மிகச்சிறந்த உதாரணங்களாகும்.

• மின்னஞ்சல் மோசடிகள் (Phishing):

ஒரு சாதாரண உத்தியோகபூர்வ மின்னஞ்சல் போலவே தோற்றமளிக்கும் போலிக் கடிதங்கள் ஊடாக கடவுச்சொற்கள் திருடப்பட்டு, நாட்டின் நிதிப் பரிமாற்றங்கள் திசைதிருப்பப்படுகின்றன.

2. வாட்ஸ்அப் (WhatsApp) மோசடிகள்:

ஒரு டிஜிட்டல் வலை அரசு ஊழியர்கள் மட்டுமன்றி, பொதுமக்கள் மத்தியிலும் இன்று வாத்ஸ்அப் மிக முக்கியத் தகவல் தொடர்பு சாதனமாக உள்ளது.

இதைப் பயன்படுத்தி நடத்தப்படும் மோசடிகள் தற்போது அதிகரித்துள்ளன:

• ஆறு இலக்க குறியீடு (OTP) மோசடி:

"தவறுதலாக உங்கள் எண்ணிற்கு ஒரு குறியீடு வந்துள்ளது, அதைத் தாருங்கள்" எனக் கேட்டு உங்கள் வாத்ஸ்அப் கணக்கை முடக்குவது.

• அரச உதவித்திட்டப் போலிகள்:

அஸ்வெசம அல்லது ஊட்டச்சத்து வவுச்சர்கள் வழங்கப்படுவதாகக் கூறி, போலி இணையதள இணைப்புகளை அனுப்பி தனிப்பட்ட தகவல்களைத் திருடுதல்.

• வீடியோ கால் மிரட்டல்கள்:

அறியாத எண்களில் இருந்து வரும் வீடியோ அழைப்புகள் ஊடாகப் பயனாளர்களைச் சிக்க வைத்து, பின்னர் பணத்திற்காக மிரட்டுவது.

3. அரச ஊழியர்களுக்கான பாதுகாப்பு வழிகாட்டல்கள்

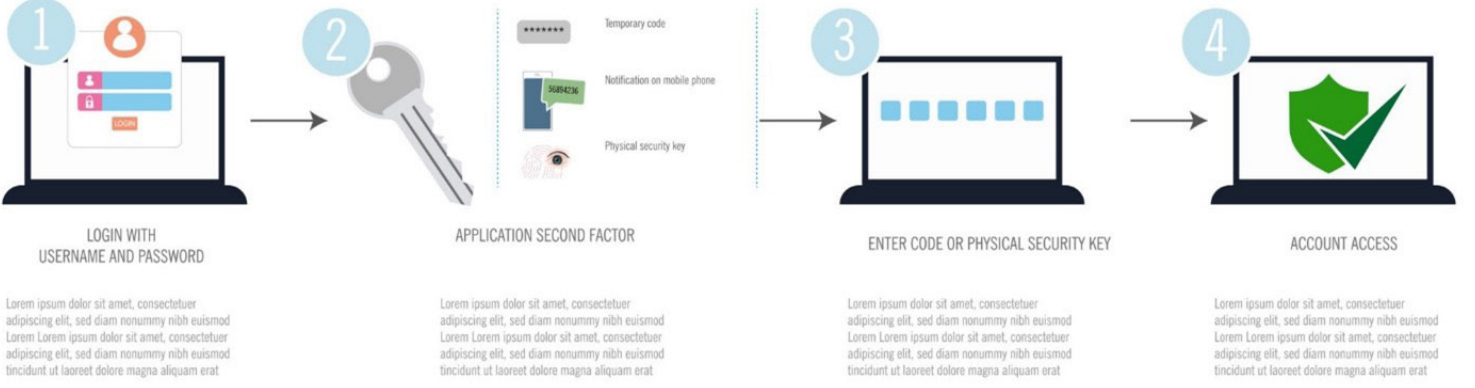
ஒரு பிரதேச செயலகத்தின் உத்தியோகத்தராக, பொதுமக்களின் மிக முக்கியமான தரவுகளைக் கையாளும் போது நாம் பின்வரும் நடைமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்:

• gov.lk மின்னஞ்சல் பயன்பாடு:

உத்தியோகபூர்வ விடயங்களுக்கு எப்போதும்



Two-factor authentication



தனிப்பட்ட ஜிமெயில் (Gmail) கணக்குகளைத் தவிர்த்து, அரசாங்கத்தால் வழங்கப்பட்ட மின்னஞ்சல்களை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

• கடவுச்சொல் மேலாண்மை:

எளிய கடவுச்சொற்களைத் தவிர்த்து (உதாரணமாக: 12345, admin), எழுத்துக்கள், எண்கள் மற்றும் குறியீடுகள் கலந்த சிக்கலான கடவுச்சொற்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அவற்றை யாருடனும் பகிரக்கூடாது.

• இரு காரணி அங்கீகாரம் (2FA):

உங்களது சமூக வலைத்தளங்கள் மற்றும் மின்னஞ்சல் கணக்குகளுக்கு 'Two-Factor Authentication' முறையைச் செயல்படுத்துவதன் மூலம், கடவுச்சொல் திருடப்பட்டாலும் உங்கள் கணக்கைப் பாதுகாக்க முடியும்.

4. தரவுப் பரிமாற்றங்களை பாதுகாப்பாகக் கையாளுதல்

அரச தரவுகளை ஒரு கணினியில் இருந்து இன்னொரு கணினிக்கு அல்லது ஒரு திணைக்களத்திற்கு அனுப்பும் போது பின்வருவனவற்றைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்:

• LGC 2.0 (Lanka Government Cloud):

தரவுகளைச் சேமிக்கவும் பகிரவும் பாதுகாப்பான 'லங்கா அரசாங்க மேகக் கணினி' (LGC 2.0) வசதியைப் பயன்படுத்துங்கள். இது தனிப்பட்ட கிளவுட் வசதிகளை விடப் பாதுகாப்பு வாய்ந்தது.

• அறியாத இணைப்புகளைத் தவிர்க்கவும்:

மின்னஞ்சல்களில் வரும் சந்தேகத்திற்குரி லிங்க் (Links) அல்லது கோப்புகளை (Attachments) கிளிக் செய்ய வேண்டாம். அது உங்கள் கணினியில் உள்ள தரவுகளை அழிக்கும் 'Ransomware' ஆக இருக்கலாம்.

• USB பயன்பாடு:

பொதுவான யுஎஸ்பி (Pendrive)களை அலுவலகக் கணினிகளில் பயன்படுத்தும் முன் வைரஸ் பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.

5. விழிப்புணர்வு மற்றும் முறைப்பாடு

சைபர் பாதுகாப்பு என்பது தொழில்நுட்ப வல்லுநர்களின் வேலை மட்டுமல்ல, அது ஒவ்வொரு ஊழியரின் பொறுப்பாகும். உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகத்திற்குரிய மின்னஞ்சல் அல்லது செய்தி வந்தால், உடனடியாக உங்கள் நிறுவனத்தின் தகவல் தொழில்நுட்பப் பிரிவுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

இணையதளம்: www.cert.gov.lk
தொலைபேசி: 011 269 1692



இலங்கை கணினி அவசர தயார்நிலை குழுவினால் இணைய பாதுகாப்பு தொடர்பில் வெளியிடப்பட்டுள்ள சில விழிப்புணர்வு காணொலிகளை இந்த QR குறியீட்டினை Scan செய்து காணலாம்.

டிஜிட்டல் மயமாக்கல் என்பது நமது வேலைகளை எளிதாக்குவதற்காகவே. ஆனால், போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாவிட்டால் அதுவே நமக்கும் நாட்டுக்கும் ஆபத்தாக முடியும். "தடுப்பதே பாதுகாப்பு" எனும் தாரக மந்திரத்துடன், பாதுகாப்பான டிஜிட்டல் நிர்வாகத்தை நோக்கி ஒன்றிணைவோம்.



இலங்கையில் சைபர் குற்றங்கள் தொடர்பில் முறையிட இலங்கை கணினி அவசர தயார்நிலை குழுவை (Sri Lanka CERT) பின்வரும் வழிகளில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

ICT UNIT, DSNV.





வெளிநாட்டுத் தொழிலாளர் குடும்பங்களின் மிகை நுகர்வுக் கலாசாரமும் எதிர்கால சமூகச் சிக்கல்களும்

இலங்கை போன்ற வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் குடும்ப வறுமை, வேலைவாய்ப்புப் பற்றாக்குறை மற்றும் பொருளாதார அழுத்தங்கள் காரணமாக பல குடும்பங்களில் கணவன்மார் வெளிநாடுகளுக்குத் தொழில்தேடிச் செல்கின்றனர். குறிப்பாக மத்திய கிழக்கு நாடுகள், கொரியா, மலேசியா மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகள் இலங்கையர்களின் முக்கிய வேலைவாய்ப்பு மையங்களாக

உள்ளன. இவ்வாறு வெளிநாடுகளில் கடுமையாக உழைத்து சம்பாதிக்கப்படும் பணம் குடும்பத்தின் பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்காக அனுப்பப்படுகின்றது. ஆனால் சில குடும்பங்களில் அந்தப் பணம் திட்டமிடப்பட்ட முறையில் பயன்படுத்தப்படாமல், ஆடம்பர வாழ்வு, தேவையற்ற நுகர்வு, சமூக கௌரவப் போட்டி போன்றவற்றிற்காகச் செலவழிக்கப்படுவது ஒரு முக்கியமான சமூகப் பிரச்சினையாக உருவெடுத்து வருகின்றது.



சமூகவியல் நோக்கில் பார்க்கும்போது, இது தனிப்பட்ட குடும்பப் பிரச்சினை மட்டுமல்ல, சமூக அமைப்பு, விழுமியக் கோட்பாடு, நுகர்வுக் கலாசாரம் மற்றும் சமூக ஒப்பீட்டு மனப்பான்மை ஆகியவற்றோடு தொடர்புடைய ஒன்றாகும். வெளிநாட்டில் உழைக்கும் கணவன்மார் பல நேரங்களில் உடல் உழைப்பு, மன அழுத்தம், குடும்பப் பிரிவு மற்றும் பாதுகாப்பற்ற சூழல் ஆகியவற்றை



சமூகவியலாளர் தோர்ஸ்டீன் வெப்லின் (Thorstein Veblen) தனது The Theory of the Leisure Class (1899) எனும் நூலில் கூறுகின்ற “Conspicuous Consumption” (காட்சிப்படுத்தும் நுகர்வு) என்ற கருத்து இங்கு பொருந்துகிறது. அதாவது, உண்மையான தேவைக்காக அல்லாது சமூகத்தில் தனது உயர்ந்த நிலையைக் காட்டுவதற்காக ஒருவர் பொருட்களை வாங்கிப் பயன்படுத்தும் நடைமுறையை இது குறிப்பிடுகின்றது. இலங்கையில் வெளிநாட்டு வருமானம் பெறும் சில குடும்பங்களில் இந்தப் போக்கு அதிகரித்து வருகின்றது. குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலை நீண்ட காலத்தில் நிலைத்திருக்குமா என்பதை சிந்திக்காமல், உடனடி சமூக கௌரவத்திற்காக செலவழிப்பது எதிர்காலத்தில் பெரும் சிக்கல்களை உருவாக்கலாம்.

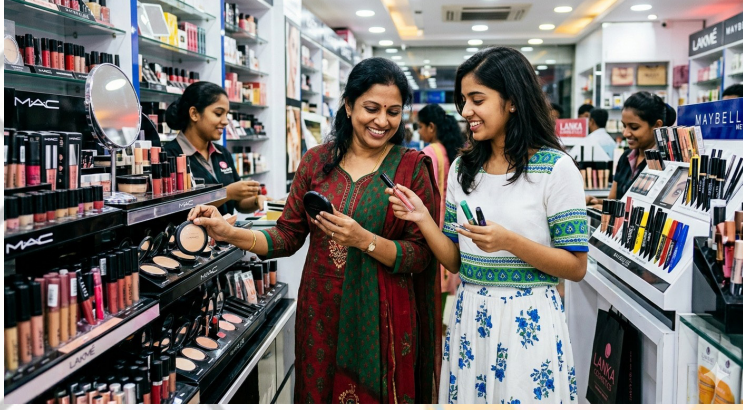
எதிர்கொள்கின்றனர். அவர்கள் சம்பாதிக்கும் பணம் மூலம் குடும்பத்தின் எதிர்காலம் பாதுகாக்கப்படல்வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடனே அப்பணம் அனுப்பப்படுகின்றது. ஆனால் வீட்டில் இருக்கும் சில மனைவிமார் அந்த உழைப்பின் கஷ்டத்தை முழுமையாக உணராது, “வெளிநாட்டுப் பணம்” என்ற எண்ணத்தால் அதிக செலவைக்கொண்ட வாழ்க்கை முறைக்குப் பழகிவிடுகின்றனர்.

இத்தகைய சூழலில் அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்கள் அக் குடும்பங்களில் உள்ள பிள்ளைகளாகும். சிறு வயதிலிருந்தே கட்டுப்பாடற்ற வசதிகளை அனுபவிக்கும் குழந்தைகள் ஒழுக்கம், பொறுப்புணர்வு மற்றும் உழைப்பின் அருமை ஆகியவற்றை சரியாகப் புரிந்துகொள்ளாமல் வளரக்கூடும். கல்வியில் கவனம் குறைதல், சமூக ஊடக அடிமைத்தனம், தேவையற்ற போட்டி மனப்பான்மை, மோட்டார் சைக்கிள் விபத்துகள் மற்றும் தவறான நட்புகள் போன்ற பல பிரச்சினைகள் உருவாகும் வாய்ப்பு உள்ளது. பெற்றோர் வெளிநாட்டில் இருப்பதால் உணர்ச்சி ரீதியான வெற்றிடமும் குழந்தைகளிடம் தோன்றலாம். அதனைப் பொருட்கள் மூலம் நிரப்ப முயற்சிப்பது நிலையான தீர்வாக இருக்காது.

இன்றைய சமூகத்தில் “மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள்?” என்ற மனநிலை மிகுந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதன் காரணமாக சில குடும்பங்கள் தங்களின் பொருளாதார நிலையை விட உயர்ந்த வாழ்க்கை முறையை வெளிப்படுத்த முயல்கின்றனர். விலை உயர்ந்த கைப்பேசிகள், புதிய மோட்டார் சைக்கிள்கள், தேவையற்ற ஆடம்பர உபகரணங்கள், பெருமை காட்டும் விழாக்கள் போன்றவை இதன் வெளிப்பாடுகளாகின்றன. குறிப்பாக பிள்ளைகளுக்கு சிறிய வயதிலேயே விலை உயர்ந்த தொலைபேசிகள் மற்றும் மோட்டார் சைக்கிள்கள் வாங்கிக் கொடுப்பது அவர்களின் வாழ்க்கை நோக்கை மாற்றுகின்றது. உழைப்பின் மதிப்பை அறியாமல் “பணம் எளிதாகக் கிடைக்கிறது” என்ற மனப்பான்மை உருவாகும் அபாயம் உள்ளது.



மேலும், வயது முதிர்ந்த காலத்தில் இவ்வகைக் குடும்பங்கள் கடுமையான பொருளாதார மற்றும் சமூகச் சிக்கல்களை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். வெளிநாட்டில் உழைத்த காலத்தில் சேமிப்பு இல்லாமல் வாழ்ந்த குடும்பங்கள், பின்னர் வருமானம் குறையும்போது கடன் சுமை, மருத்துவச் செலவு, பிள்ளைகளின் பொறுப்பின்மை போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும். கணவன் முதுமை அடைந்து வேலை செய்ய முடியாத நிலை வந்தபின், முன்பு இருந்த ஆடம்பர வாழ்க்கையைத் தொடர முடியாது. அப்போது குடும்ப உறவுகளில் முரண்பாடுகள், மன அழுத்தம் மற்றும் தனிமை போன்ற பிரச்சினைகள் அதிகரிக்கக்கூடும்.



சமூகவியல் நோக்கில் இது “குடும்ப விழுமியங்களின் மாற்றம்” என்ற பெரிய மாற்றத்தின் ஒரு பகுதியாகவும் பார்க்கப்படுகிறது. முன்பு குடும்பங்கள் சேமிப்பு, ஒற்றுமை, கட்டுப்பாடு மற்றும் எதிர்காலப் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தன. ஆனால் தற்போது நுகர்வுவாதம் மற்றும் சமூக ஊடகங்களின் தாக்கம் காரணமாக “உடனடி மகிழ்ச்சி” மற்றும் “காட்சிப்படுத்தும் வாழ்க்கை” என்பவை முக்கியமாகிவிட்டன. சமூக ஊடகங்களில் மற்றவர்களின் வாழ்க்கையைப் பார்த்து அதைப் பின்பற்ற முயற்சிப்பதும் இந்தப் பிரச்சினையை அதிகரிக்கிறது.

இந்நிலையை மாற்றுவதற்கு குடும்ப மட்டத்திலும் சமூக மட்டத்திலும் விழிப்புணர்வு தேவைப்படுகிறது. வெளிநாட்டில் உழைக்கும் குடும்பங்களுக்கு நிதி முகாமைத்துவம், சேமிப்பு மற்றும் முதலீட்டுப் பழக்கங்கள் குறித்து பயிற்சிகள் வழங்கப்படல் வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு உழைப்பின் மதிப்பு, பணத்தின் அருமை மற்றும் எளிமையான வாழ்க்கையின் முக்கியத்துவம் கற்பிக்கப்படல் வேண்டும். மேலும் சமூகத்தில் “ஆடம்பரமே வெற்றி” என்ற தவறான எண்ணத்தை மாற்றி, பொறுப்பான குடும்ப வாழ்க்கையை மதிக்கும் பண்பாட்டை உருவாக்க வேண்டும்.

சுருக்கமாகக்கூறினால், வெளிநாட்டில் உழைக்கும் கணவன்மாரின் உழைப்புப் பணம் குடும்ப முன்னேற்றத்திற்கான ஒரு வாய்ப்பாக இருக்க வேண்டும் ஆடம்பர நுகர்விற்கான கருவியாக அல்ல. திட்டமின்றிய செலவீனம், வரட்டு கௌரவம் மற்றும் கட்டுப்பாடற்ற நுகர்வு ஆகியவை பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தையும் குடும்பத்தின் முதியவயதுப் பாதுகாப்பையும் ஆபத்தில் ஆழ்த்துகின்றன. எனவே பொருளாதார முன்னேற்றத்தோடு சேர்த்து சமூகப் பொறுப்பு, குடும்ப ஒழுக்கம் மற்றும் எதிர்கால சிந்தனை ஆகியவற்றையும் வளர்ப்பதே நிலையான குடும்ப மற்றும் சமூக முன்னேற்றத்திற்கான சரியான பாதையாகும்.

மா. சஜிந்ரன்
சின்ன உறணி, மட்டக்களப்பு



தூதின் வழிகாட்டியாய் நற்றிணை



எட்டுத்தொகைத் தலைவனாய் எழுந்த நற்றிணை
 அகப்பொருள் அழகினை அருளும் நற்றிணை
 நிலமும் குடியும் நெறியும் கூறும் நற்றிணை
 “நல்” எனும் நற்சிறப்பால் நன்னெறி நற்றிணை
 ஒன்பது அடிச் சிற்றெல்லை ஒலிக்கும் ஓசையில்
 பன்னிரு அடிப் பேரெல்லை பரவும் பாங்கில்,

நூற்று தொண்ணூற்று ஒரு புலவர் நயம் சேர
 நானூற்று ஓர் பாடல் நயந்த தமிழ்ச் சேர்

அதில் ஒன்று அழிந்தாலும் அழகு குறையாமல்
 நானூறு பாடல்களில் நயம் நிறைந்தே
 பெருந்தேவனார் பாடிய பாரதத் தெய்வம்
 திருமாலைத் துதிக்கும் திருக்கடவுள் வாழ்த்து

நாராயணசாமி ஐயர் நயமுடன் உரைசெய்து
 நுண்மையை விளக்கிய நற்பண்பு தமிழால்,
 பாண்டியன் மாறன் பாண்டிதம் கொண்டு
 பண்புடை நூலை தொகுத்த பெருமை கொண்டான்

வெளவால்களும் கனவு காணும் வியப்பூட்டும் உண்மை
 அறிவியல் அணிவகுக்கும் அழகிய செய்தி
 குருகும் நாரையும் தூது செல்லச் சொல்லி

புளுதி படிந்த கண்ணாடி

புளுதி படிந்த கண்ணாடி ஒன்று
 புரியாமல் பார்த்தது என்னை
 முகம் தெரியவில்லை என்று
 மூலையில் சாய்த்து வைத்தேன்

காலம் கடந்து வந்த போது
 காற்று வந்து சொன்னது காதில்
 புளுதி கண்ணாடியில் இல்லையடா
 புரையோடிய உன் மனதில்

தூசு தட்டி துடைத்து பார்த்தேன்
 துலங்கியது என் நிமிஷம் நானும்
 நேற்று வெறுத்த அதே கண்ணாடி
 இன்று என்னை ரசிக்க வைத்தது

புளுதி படிந்த கண்ணாடி கூட
 புத்தி சொல்லும் ஆசான் தான்



கொ. சித்தவா, டிசம்பர் 02

மனதை துடைத்தால் போதும்
 மறையும் உலகின் குறைகள் தான்
 கண்ணாடியை குறை சொல்லாதே
 கண்களை திறந்து பார் ஒருமுறை
 புளுதி இருப்பது அதில் அல்ல
 பிறை இருப்பது நம் பார்வையில் தான்.



மாணவர்கள் சிறப்பாகப் படிப்பதற்கான எளிய உபாயங்கள்



கல்வி என்பது வெறும் மனப்பாடம் செய்யும் கலை அல்ல, அது அறிவை உள்வாங்கி, சிந்தித்து, வாழ்வில் செயற்படுத்தும் ஒரு தொடர் பயணம். இன்றைய போட்டி நிறைந்த உலகில், மாணவர்கள் கல்வியில் சிறந்து விளங்க கடின உழைப்புடன் கூடிய "ஸ்மார்ட்" உழைப்பு (Smart

Work) அவசியமாகிறது. பல மணி நேரம் புத்தகத்தின் முன் அமர்ந்திருந்தாலும் சிலருக்குப் படிப்பது மனதில் பதிவதில்லை. இதற்குக் காரணம் சரியான படிப்பு முறைகளைக் கையாளாததே ஆகும். மாணவர்கள் தங்களின் கற்கும் திறனை அதிகரித்து, பரீட்சைகளில்



சாதனை படைக்க உதவும் சில எளிமையான, நடைமுறைக்குச் சாத்தியமான உபாயங்களை இந்தக் கட்டுரையில் காண்போம்.

1. திட்டமிடுதலும் நேர முகாமைத்துவமும் (Planning and Time Management)

வெற்றிகரமான படிப்பிற்கு அடித்தளம் முறையான திட்டமிடல் ஆகும். இலக்கற்ற பயணம் எப்படிச் சரியான இடத்தை அடையாதோ, அதுபோலவே திட்டமிடப்படாத படிப்பும் முழுமையான பலனைத் தராது.

I. கால அட்டவணை (Time Table) தயாரித்தல்: தினசரி மற்றும் வாராந்த அடிப்படையில் ஒரு படிப்பு அட்டவணையை உருவாக்க வேண்டும். இதில் கடினமான பாடங்களுக்கு அதிக நேரமும், எளிமையான பாடங்களுக்குக் குறைந்த நேரமும் ஒதுக்க வேண்டும்.

II. இலக்குகளைப் பிரித்தல் (Micro Goals): "இன்று முழு புத்தகத்தையும் படிப்பேன்" என்று இலக்கு வைப்பதற்குப் பதிலாக, "இன்று இந்த இரண்டு அத்தியாயங்களை மட்டும் படிப்பேன்" என சிறிய, அடையக்கூடிய இலக்குகளை நிர்ணயிக்க வேண்டும்.

III. முன்னுரிமை அளித்தல்: முக்கியமான மற்றும் கடினமான தலைப்புகளைக் காலையிலேயே படித்து முடிப்பது நல்லது. ஏனெனில், காலையில் மூளை சுறுசுறுப்பாகவும் புத்துணர்ச்சியுடனும் இருக்கும்.

2. படிப்பதற்கான சூழலை உருவாக்குதல் (Creating the Right Environment)

நாம் படிக்கும் இடம் நம்முடைய கவனத்தை நேரடியாகப் பாதிக்கும் தன்மையுடையது. எனவே, படிப்பதற்கென ஒரு தகுந்த சூழலை உருவாக்குவது அவசியம்.

I. அமைதியான இடம்: வீட்டில் தொலைக்காட்சி சத்தம், பிறரின் உரையாடல்கள் இல்லாத ஒரு தனிமையான, அமைதியான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

II. வசதியான இருக்கை: படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டு படிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இது தூக்கத்தையும் சோம்பலையும் தூண்டும். மேஜை மற்றும் நாற்காலியைப் பயன்படுத்தி, நேராக அமர்ந்து படிப்பதே கவனம் சிதறாமல் இருக்க உதவும்.

III. தேவையான பொருள்களைச் சேகரித்தல்: படிக்க அமர்வதற்கு முன்பே பேனா, பென்சில், நோட்டுப் புத்தகம், நீர்ப் போத்தல் போன்ற தேவையான அனைத்தையும் அருகில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது அடிக்கடி எழுந்து செல்வதைத் தடுக்கும்.

3. கவனச்சிதறல்களைத் தவிர்த்தல் (Eliminating Distractions)

இன்றைய நவீன உலகில் மாணவர்களின் மிகப்பெரிய எதிரி கவனச்சிதறல் ஆகும். குறிப்பாக ஸ்மார்ட்போன்கள், சமூக ஊடகங்கள் (Social Media) மற்றும் ஆன்லைன் விளையாட்டுகள் மாணவர்களின் நேரத்தை விழுங்குகின்றன.

I. டிஜிட்டல் டிடாக்ஸ் (Digital Detox): படிக்கும் நேரத்தில் மொபைல் போனை முற்றிலும் அணைத்து வைக்க வேண்டும் அல்லது வேறு அறையில் வைக்க வேண்டும். "அமைதி" (Silent) முறையில் வைத்தால் கூட அதன் அதிர்வு நம் கவனத்தைத் திருப்பக்கூடும்.

II. விளம்பரப் பலகை (Focus Apps): படிக்க உதவும் சில செயலிகளைப் (Apps) பயன்படுத்தி, குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிற சமூக ஊடகச் செயலிகளை முடக்கி வைக்கலாம்.





4. போமோடோரோ நுட்பம் (The Pomodoro Technique)

ஒரே தொடர்ச்சியாகப் படிக்கும்போது மூளை சோர்வடைந்து, கற்கும் திறன் குறையும். இதற்குப் போமோடோரோ நுட்பம் ஒரு சிறந்த தீர்வாகும்.

I. செயல்முறை: 25 நிமிடங்கள் முழு கவனத்துடன் படிக்க வேண்டும். அதன்பின் 5 நிமிடங்கள் சிறிய இடைவேளை எடுக்க வேண்டும். இந்த 30 நிமிடச் சுழற்சி "ஒரு போமோடோரோ" எனப்படும்.

II. நீண்ட இடைவேளை: இதுபோன்று நான்கு சுழற்சிகளை முடித்த பிறகு, 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை நீண்ட இடைவேளை எடுக்கலாம்.

பயன்: இந்த முறை மூளையைச் சோர்வடையாமல் வைத்திருக்க உதவுவதுடன், படிப்பின் மீதான ஆர்வத்தையும் தக்க வைக்கும். இடைவேளையின் போது கண்களை மூடி ஓய்வெடுக்கலாம் அல்லது சிறிது தூரம் நடக்கலாம்.

5. செயலில் ஈடுபட்டுக் கற்கும் முறைகள் (Active Learning Methods)

புத்தகத்தை வெறும் கதையைப் போல வாசிப்பது "Passive Learning" எனப்படும். இது நீண்ட கால நினைவாற்றலுக்கு உதவாது. மாறாக, "Active Learning" முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

I. சுய குறிப்புகள் எடுத்தல் (Making Notes):

படிக்கும்போதே முக்கியமான புள்ளிகளை, சூத்திரங்களை ஒரு தனிக் குறிப்புப் புத்தகத்தில் எழுதி வைக்க வேண்டும். இது தேர்வு நேரத்தில் மீட்டல் (Revision) செய்ய மிகவும் உதவும்.

II. வரைபடங்கள் மற்றும் குறியீடுகள்: கருத்துகளை வார்த்தைகளாக எழுதுவதை விட, வரைபடங்கள் (Mind Maps), அட்டவணைகள் (charts) மற்றும் பாய்ச்சல்கோட்டு வரைபடங்கள் (Flowcharts) மூலமாகக் காட்சிப்படுத்துவது நினைவில் நிறுத்த எளிதான வழி.

III. நினைவூட்டும் வார்த்தைகள் (Mnemonics): கடினமான வரிசைகளை நினைவில் வைக்க சுருக்கக் குறியீடுகளைப் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக, வானவில்லின் நிறங்களை நினைவில் வைக்க 'VIBGYOR' என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துவது போல, நாமே சில குறியீடுகளை உருவாக்கலாம்.

6. பிறகுக்குக் கற்றுக்கொடுத்தல் (The Feynman Technique)

"ஒரு பொருளை உன்னால் ஒரு குழந்தைக்கு எளிமையாக விளக்க முடியவில்லை என்றால், அந்தப் பொருள் உனக்கே இன்னும் முழுமையாகப் புரியவில்லை என்று அர்த்தம்" என்பார் ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டைன்.

I. விளக்கம் அளித்தல்: நீங்கள் படித்த ஒரு பாடத்தை உங்களது நண்பருக்கோ அல்லது கற்பனையாக ஒருவருக்கோ எளிமையான மொழியில் நடாத்திக் காண்பிக்க வேண்டும்.

II. குறைபாடுகளைக் கண்டறிதல்: அப்படி நடாத்தும்போது உங்களுக்கு எந்த இடத்தில் தடுமாற்றம் ஏற்படுகிறதோ, அந்தப் பகுதியை மீண்டும் புத்தகத்தைப் பார்த்துத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இது பாடத்தின் மீதான புரிதலை ஆழமாக்கும்.



7. முறையான மீட்டல் (Spaced Repetition)

நாம் இன்று படிக்கும் ஒரு விஷயம் சில நாட்களுக்குப் பிறகு மறப்பது இயல்பானது. இதைத் தவிர்க்க குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் மீட்டல் செய்ய வேண்டும்.

I. கால இடைவெளி: ஒரு பாடத்தைப் படித்து முடித்த 24 மணி நேரத்திற்குள் ஒருமுறை திருப்பிப் பார்க்க வேண்டும். பின்னர் ஒரு வாரம் கழித்தும், ஒரு மாதம் கழித்தும் மீண்டும் ஒருமுறை மீட்டல் செய்ய வேண்டும்.

பயன்: இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் அந்தத் தகவல் நமது தற்காலிக நினைவகத்திலிருந்து (Short-term memory) நிரந்தர நினைவகத்திற்கு (Long-term memory) மாற்றப்படுகிறது.

8. ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் மனநிலை (Health and Well-being)

"சுவரிருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்". ஆரோக்கியமான உடலில்தான் ஆரோக்கியமான மூளை செயற்பட முடியும்.

I. சீரான தூக்கம்: ஒரு மாணவருக்குத் தினமும் 7 முதல் 8 மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். தூக்கமின்மை நினைவாற்றலையும், கவனிக்கும் திறனையும் பெருமளவு பாதிக்கும். பரீட்சைக்கு முந்தைய நாள் இரவு விழித்துப் படிப்பதைத் தவிர்த்து, நல்ல உறக்கம் மேற்கொள்வது அவசியம்.

II. சத்தான உணவு: துரித உணவுகளைத் (Fast food) தவிர்த்து, பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள் மற்றும் நவதானியங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தாராளமாக நீர் குடிப்பது மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும்.

III. உடற்பயிற்சி மற்றும் தியானம்: தினமும் 15-20 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி அல்லது தியானம் செய்வது

மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, மன ஒருமுகப்பாட்டை (Concentration) அதிகரிக்கும்.

9. நேர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் சுயமாக மதிப்பீடுதல் (Positive Attitude and Self-Assessment)

"என்னால் முடியும்" என்ற நேர்மறையான எண்ணமே பாதி வெற்றியைத் தந்துவிடும். தோல்விகளைக் கண்டு தொய்வடையாமல், சுய பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

I. மாதிரிப் பரீட்சைகள்: பழைய வினாத்தாள்களைக் கொண்டு சுயமாகப் பரீட்சை எழுதிப் பார்க்க வேண்டும். இது நேர முகாமைத்துவத்தைக் கற்றுக்கொடுப்பதுடன், பரீட்சை பற்றிய பயத்தையும் போக்கும்.

II. தவறுகளில் இருந்து கற்றல்: மதிப்பெண்கள் குறைந்தால் சோர்ந்து போகாமல், எந்தப் பகுதியில் தவறு நடந்தது என்பதை ஆராய்ந்து, அதைத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

படிப்பில் சிறந்து விளங்குவது என்பது ஒரே நாளில் நடக்கும் அற்புதமல்ல, அது ஒரு தொடர் ஒழுக்கத்தின் (Consistency) விளைவு. மேலே குறிப்பிட்டுள்ள நேர முகாமைத்துவம், போமோடோரோ நுட்பம், சுய குறிப்புகள் எடுத்தல், முறையான மீட்டல் மற்றும் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு போன்ற எளிய உபாயங்களை மாணவர்கள் தங்களின் அன்றாடப் பழக்க வழக்கங்களாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

கடின உழைப்புடன் முறையான திட்டமிடலும் இணையும் போது, எந்தவொரு மாணவனும் கல்வியில் மிக உயர்ந்த சிகரத்தை எட்ட முடியும் என்பது திண்ணம்.

எம். ஐ. எம்.அசாப்
முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்
பிரதேச செயலகம், நாவலிதண்டிவளி

Sinhala and Tamil Languages: The Bridge to Harmony and Progress



In a multi-ethnic and multilingual country like Sri Lanka, national harmony and sustainable development depend greatly on mutual understanding among its people. The two main languages spoken in the country are Tamil and Sinhala. Therefore, it is essential that Tamil students learn Sinhala well and Sinhala students learn Tamil well. Language is not only a means of communication but also a bridge that connects hearts, cultures and communities. When students from both communities learn each other's language, it creates

unity, trust and cooperation, which are necessary for peace and progress.

One of the greatest advantages of learning each other's language is the promotion of national harmony. Misunderstandings and suspicions often arise when people cannot communicate properly. In the past, language barriers contributed to divisions between communities in Sri Lanka.

However, when Tamil and Sinhala students learn each other's language, they



can communicate directly, make friends and understand each other's feelings and traditions. This reduces prejudice and strengthens mutual respect. Students who grow up with such understanding will become responsible citizens who value unity over division.

Furthermore, bilingual ability helps preserve peace in society. Communication is the foundation of peaceful coexistence. If Sinhala and Tamil youth can speak both languages, they can solve problems through discussion rather than conflict. Schools, universities and workplaces become more cooperative when people can communicate comfortably. In this way, language learning becomes a powerful tool for reconciliation and lasting peace in the country.

Learning each other's language also contributes to the economic and social development of the nation. In government offices, hospitals, businesses and public services, bilingual workers are highly valuable. A person who can speak both Tamil and Sinhala can serve people more effectively and gain better employment opportunities. This improves productivity and strengthens national integration in professional environments. Moreover, tourism, trade and public administration benefit when citizens can communicate across language barriers.

Education is another area that benefits greatly from bilingualism. Students who know both languages can access a wider

range of knowledge, literature and cultural experiences. They become more open-minded and confident in interacting with people from different backgrounds. Such students are better prepared to compete in a globalized world where multilingual skills are increasingly important.

In addition, learning another language helps students appreciate the beauty of another culture. Tamil and Sinhala communities have rich histories, traditions, music and literature. By learning each other's language, students can enjoy these cultural treasures and develop a sense of shared national identity. This cultural understanding strengthens friendship and unity among future generations.

Tamil students and Sinhala students must learn each other's language well for the sake of national harmony and the development of the country. Mutual language learning promotes peace, friendship, respect and cooperation among communities. It also creates better educational, social and economic opportunities. A united nation can progress faster and face challenges together. Therefore, schools, parents and the government should encourage all students to become bilingual citizens who contribute to a peaceful and prosperous Sri Lanka.

M. Nithurshika
Chenkalady.





காலத்திற்கேற்ற தொழில்சார்
கற்கைநெறிகள் ஓர் வழிகாட்டல்

குறைந்த முதலீடு...
நிறைந்த வருமானம்!

இன்றைய பொருளாதாரச் சூழலில், பல வருடங்கள் செலவிட்டு பட்டம் பெறுவதை விட, குறுகிய காலத் தொழில்சார் கற்கைநெறிகள் மூலம் சர்வதேச ரீதியாக அதிக வருமானம் ஈட்டும் வாய்ப்புகள் பெருகியுள்ளன. குறிப்பாக கடல்சார் மற்றும் விமான நிலையப் பணிகள் இளைஞர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

1. கடல்சார் பணிகள் (Merchant Navy/Seaman Courses)
கடல்சார் தொழில் என்பது சாகசம் மற்றும் மிக உயர்ந்த
ஊதியம் ஆகிய இரண்டையும் ஒருங்கே கொண்டது.



கற்கைநெறிகள்:

கப்பல்களில் சாதாரண பணியாளராக (Ratings) சேருவதற்கு 'Pre-sea Training' அல்லது 'GP Rating' போன்ற 6 மாத கற்கைநெறிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

பயிற்சி நிலையங்கள்:

இலங்கையில் CINEC Campus மற்றும் Mahapola Training Institute போன்ற அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனங்களில் இப்பயிற்சிகளைப் பெறலாம்.

சம்பளம்:

ஆரம்ப நிலையிலேயே சர்வதேச டொலர் மதிப்பில் ஊதியம் கிடைப்பது இதன் சிறப்பம்சமாகும்.

தேவைகள்:

சிறந்த உடல் தகுதி, நீச்சல் திறன் மற்றும் ஆங்கில மொழி அறிவு அவசியம்.



2. விமான நிலைய மற்றும் விமானத் துறைப் பணிகள் (Airport & Aviation Jobs)

விமான நிலையங்கள் ஒருபோதும் உறங்குவதில்லை. அங்கு தகுதியான இளைஞர்களுக்கான தேவை எப்போதும் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.

பணி வாய்ப்புகள்:

Ground Handling (தரைவழிப்பணிகள்), Passenger Service, Cargo Handling மற்றும் Security போன்ற பிரிவுகளில் வேலைவாய்ப்புகள் அதிகம்.

கற்கைநெறிகள்:

IATA அங்கீகாரம் பெற்ற 'Airport Operations' அல்லது 'Ground Handling' போன்ற டிப்ளோமா படிப்புகளை 6 மாதங்கள் முதல் ஒரு வருடத்திற்குள் பூர்த்தி செய்யலாம்.

சிறப்பம்சம்:

உள்நாட்டு மற்றும் சர்வதேச விமான நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் வாய்ப்பு மற்றும் பயணச் சலுகைகள் கிடைக்கும்.



இப்படியான துறைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது, அந்த நிறுவனம் சர்வதேச ரீதியாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட (உதாரணமாக NVQ Level 4/5) சான்றிதழ்களை வழங்குகிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது அவசியம். முறையான பயிற்சியும், கடின உழைப்பும் இருந்தால் குறைந்த காலத்தில் பொருளாதார ரீதியாக முன்னேற்றமடையலாம்.

ஆக்கம்:
அ. சர்மிலராஜ்

3. நவீன தொழில்நுட்பப் பணிகள் (Technical & Vocational)

பாரம்பரியமான மேசன், தச்சன் வேலைகளுக்கு அப்பால், இன்று நவீன தொழில்நுட்பப் பிரிவுகளில் ஆட்கள் பற்றாக்குறை நிலவுகிறது.

கடினத் தொழில்நுட்பம்:

குடியேற்றக் கனவு உள்ளவர்களுக்கு 'Quantity Surveying (QS)' அல்லது 'HVAC (Air Conditioning)' கற்கைநெறிகள் கைக்கொடுக்கும்.

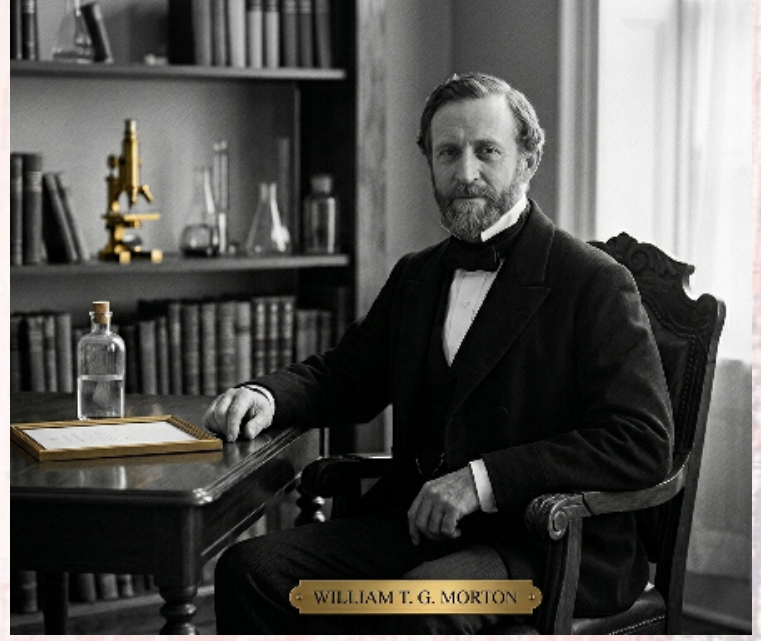
மின்சாரத் துறை:

'PLC Programming' அல்லது 'Industrial Automation' போன்ற நுணுக்கமான மின்சாரக் கல்வி பயின்றவர்களுக்கு தொழிற்சாலைகளில் அதிக மலிவு உள்ளது.



மயக்க மருந்தூட்டுதலும் கண்டுபிடித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சியாவரும்

மருத்துவத்துறைக்கு பாரிய சவாலாகக் குறிப்பிடப்பட்ட காலங்களில் இருந்த ஒரு முக்கியமான விடயம் அறுவைச் சிகிச்சையின்போது அந்த நோயாளிக்கு ஏற்படுகின்ற வலியாகும். மேலைத்தேய மருத்துவத்துறை படிப்படியாக வளர்ச்சியடைந்துவந்த காலகட்டங்களில் அறுவைச் சிகிச்சையளிப்பது என்பது நடைமுறையில் சாத்தியப்படுவதற்கேற்ற ஒரு விடயமாக இருக்கவில்லை என்பது மருத்துவத்துறையுடன் தொடர்புடையவர்களுக்குத் தெரிந்த விடயமாகும். அக்காலகட்டங்களில் இப்பிரச்சினைக்கு தீர்வுகாண பலர் முயன்றனர். அவர்களில் முன்னோடியாகத் திகழ்ந்தவர்தான் வில்லியம் தாமஸ் கிரீன் மோர்ட்டன் (William T. G. Morton) என்பவர் ஆவார். அவர் அறுவைச் சிகிச்சையின் போது நோயாளிகளுக்கு மயக்க மருந்து (ஈதர்) கொடுக்கும் முறையை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்திய அமெரிக்கப் பல் மருத்துவர் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஆவார். இவரது கண்டுபிடிப்பு மருத்துவ வரலாற்றில் மிகப்பெரிய திருப்புமுனையாக அமைந்தது.



WILLIAM T. G. MORTON

வரலாற்றுச் சாதனை: 1846ஆம் ஆண்டு, ஈதர் (Ether) வாயுவை மயக்க மருந்தாகப் பயன்படுத்தி, மனிதர்களுக்கு வலியின்றி அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியும் என்பதை முதன்முதலில் உலகிற்குப் பொதுவில் செய்து காட்டினார்.

மருத்துவப் புரட்சி : இதற்கு முன்பு வரை அறுவை சிகிச்சையின் போது நோயாளிகள் கடும் வலியால் துடித்தனர். மோர்ட்டனின் இந்த மயக்க மருந்து முறை மருத்துவத்தில் மாபெரும் புரட்சியை ஏற்படுத்தியது.

மரியாதை : நவீன மயக்கவியல் மருத்துவத்தின் (Anaesthesia) தந்தை என இவர் கருதப்படுகிறார். அறுவை சிகிச்சையின் போது நோயாளிகளின் வலியைப் போக்கும் முறையைக் கண்டுபிடித்ததன்மூலம் மனித குலத்திற்கு இவர் ஆற்றிய சேவை வரலாற்றில் அழியாத இடத்தைப் பிடித்துள்ளது.



1819ஆம் ஆண்டில் ஐக்கிய அமெரிக்காவின் மசாசூசெட்ஸ் மாநிலத்தில் சால்டன் நகரில் பிறந்தார். 1842ஆம் ஆண்டில் இவர் ஹோரெல்வெல் என்ற பல் மருத்துவ அறிஞருடன் சேர்ந்து கூட்டாகத் தொழில் புரிந்தார். தமது மருத்துவத் தொழிலில் மோர்ட்டன் செயற்கைப் பற்களைப் பொருத்துவதில் தனித்திறமை பெற்றவராக விளங்கினார். அப்படிப் பொருத்துவதற்கு முன்பாக பழைய பல்லின் மூலவேரைப் பிடுங்கி அகற்ற வேண்டிய சூழ்நிலையில்தான் அந்த பல் வேதனையைத் தவிர்க்க மயக்க அல்லது விறைப்பு மருந்து அவசியம் தேவைப்படுவதை உணர்ந்தார் மோர்ட்டன்.

மோர்ட்டனிடம் சார்ல்ஸ். பி. ஜெக்சன் என்பவர் ஈதரை மயக்கமருந்தாகப் பயன்படுத்திப் பார்க்கும்படி ஆலோசனை கூறினார். ஈதர் ஒரு வெற்றிகரமான மயக்க மருந்தாக அமையலாம் என மோர்ட்டனும் கருதி ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டார். அதில் வெற்றியும் கண்டார். ஆனால் இவரது பரிசோதனையின் வெற்றி மருத்துவ உலகைப் பொறுத்தவரையில் பரவலாகப் போய்ச்சேரவில்லை. எனவே பல மருத்துவர்கள் முன்னிலையில் தனது கண்டுபிடிப்பு பற்றிய செய்முறையை 1846ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் 16ஆம் திகதி மோர்ட்டன் நடாத்திக்காட்டினார். அம்முயற்சி அவருக்குப் பெரு வெற்றியைக் கொடுத்தது. ஆம் மோர்ட்டனின் மயக்கமருந்துமுறை முழு அளவில் வெற்றி கண்டது. அது எல்லோர் முன்னிலையிலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. அதன் பின் மிக்க மகிழ்ச்சியடைந்த மோர்ட்டன் இந்த கண்டுபிடிப்புக்கான புத்தாக்க உரிமை என அழைக்கப்படும் காப்புரிமைக்கு விண்ணப்பித்தார். மோர்ட்டன் காப்புரிமைக்குரிய விண்ணப்பத்தை சமர்ப்பித்தவேளையில் இதே காரணத்திற்காக மேலும் பலர் விண்ணப்பித்து போராடினர். ஒரு மாதம் கழிந்த



பின்னர் மோர்ட்டனுக்கு இந்தப் புத்தாக்க உரிமை அளிக்கப்பட்டது.

எது எவ்வாறிருந்தாலும் அவர் எதிர்பார்த்த புத்தாக்க உரிமைக்கான தொகை அவருக்குக் கிடைக்கவில்லை. எனவே அதனைப் பெறுவதற்காக பல வழக்குகளைத் தொடுத்தார். ஈற்றில் இவருக்குச் சார்பாக வழக்கில் தீர்ப்புகள் வழங்கப்பட்டன. இருந்தாலும் இவர் அதற்காகச் செலவு செய்த தொகை அதிகமானதால் மனச்சோர்வடைந்து நீண்டகாலமாக வறுமையில் வாடினார். பின்னர் 1868ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவின் நியூயார்க் நகரில் தனது 49ஆவது வயதில் வில்லியம் மோர்ட்டன் காலமானார். அவர் உயிர் பிரிந்தாலும் வலி உணரா மயக்க மருந்தைக் கண்டுபிடித்ததன் விளைவாக இன்றுவரை மருத்துவ உலகிற்கு மாபெரும் மகத்தான சேவையாற்றியதோடு மனித சமுதாயம் என்றும் நினைவு கூரத்தக்கதாக அவரது நாமம் விளங்குகின்றது.



கடந்த நூற்றாண்டுகளில் வில்லியம் மோர்ட்டன் போன்ற முன்னோடிகளின் ஈதர் (Ether) கண்டுபிடிப்பில் தொடங்கிய மயக்க மருந்தூட்டும் முறை, இன்று உலக மருத்துவத்துறையில் வியக்கத்தக்க தொழில்நுட்ப மற்றும் அறிவியல் வளர்ச்சியை அடைந்துள்ளது. அன்று வெறும் வலியைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு முயற்சியாக இருந்த இந்நடவடிக்கை, இன்று நோயாளியின் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்யும் ஒரு தனித்துவமான மருத்துவப் பிரிவாக (Anaesthesiology) பரிணமித்துள்ளது.

தற்கால மருத்துவத்தில் ஒட்டுமொத்த உடலையும் மயக்கமடையச் செய்யும் 'பொது மயக்க முறை' (General Anaesthesia) மட்டுமன்றி, உடலின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியை மட்டும் மரத்துப்போகச் செய்யும் நவீன 'பிராந்திய மயக்க முறைகள்' (Regional & Local Anaesthesia) பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

அல்ட்ராசவுண்ட் (Ultrasound) வழிகாட்டல் தொழில்நுட்பம் மூலம், நரம்புகள் இருக்கும் துல்லியமான இடத்தை அறிந்து மருந்தூட்டுவது இன்று சாத்தியமாகியுள்ளது. மேலும், கணினிமயமாக்கப்பட்ட 'Target Controlled Infusion (TCI)' முறையானது, நோயாளியின் வயது, எடைக்கேற்ப மயக்க மருந்தின் அளவைத் துல்லியமாகக் கணக்கிட்டு வழங்குகிறது. அறுவைச் சிகிச்சையின் போது நோயாளியின் மூளைச் செயற்பாடு, இதயத் துடிப்பு மற்றும் ஓக்ஸிஜன் அளவை விநாடிக்கு விநாடி கண்காணிக்கும் நவீன மானிட்டர்கள் (Patient Monitors) ஆபத்துகளை முற்றாகக் குறைத்துள்ளன. இதனால் ஏற்பட்டுள்ள நன்மைகள் பின்வருமாறு :

1. **பாதுகாப்பும் துல்லியமும்:** மருந்தளவுகள் துல்லியமாகப் பயன்படுத்தப்படுவதால், பக்க விளைவுகளும் மயக்க மருந்து மரணங்களும் இன்று மிக அரிதான ஒன்றாக மாறியுள்ளன.

2. **சிக்கலான அறுவைச் சிகிச்சைகள்:** இதய மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை, மூளை அறுவைச் சிகிச்சை மற்றும் ரோபோடிக் அறுவைச் சிகிச்சைகள் போன்ற பல மணித்தியாலங்கள் நீடிக்கும் சிக்கலான சத்திரசிகிச்சைகளை நோயாளியின் உயிருக்கு ஆபத்தின்றி மேற்கொள்ள முடிகிறது.

3. **விரைவான குணமடைதல்:** நவீன குறுகிய கால மயக்க மருந்துகளால் (Short-acting agents), அறுவைச் சிகிச்சை முடிந்த சில நிமிடங்களிலேயே நோயாளி சுயநினைவைப் பெற்று விடுகிறார். இதனால் மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்க வேண்டிய நாட்களின் எண்ணிக்கை குறைகிறது.

4. **பயமற்ற மனநிலை:** வலி மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சை குறித்த பயத்தைப் போக்கி, நோயாளிகளுக்கு மனரீதியான தைரியத்தையும் அமைதியையும் இது வழங்குகிறது.

சுருக்கமாகக் கூறின், நவீன மயக்க மருந்தூட்டல் முறையானது சத்திரசிகிச்சைகளை வலியற்றதாகியது மட்டுமன்றி, மனித உயிர்களைக் காக்கும் உன்னத அரணாகவும் திகழ்கிறது.

க. யோகலிங்கம்

பிரதம முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்,

பிரதேச செயலகம், நாவலிவளி



இறைச்சி ரோஸ்ட்

தேவையான பொருள்கள்

- இறைச்சி - 1/2 KG
- தக்காளி - 03
- பெரிய வெங்காயம் - 03
- கறி மிளகாய் - 04
- மிளகாய்த்தூள் - 1 தே.கரண்டி
- கறுவா - சிறிதளவு
- ஏலம் - 08
- இஞ்சி பூண்டு விழுது - 50G
- சீரகத் தூள் - 01 தே.கரண்டி
- கறிவேப்பிலை - 01 பெட்டு
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- மிளகுத் தூள் - 1/2 தே.கரண்டி
- உப்பு - தேவையான அளவு
- இறம்பை இலை - 02

செய்முறை:

- ☞ முதலில் இறைச்சியை சுத்தம் செய்து நன்றாகக் கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- ☞ நறுக்கிய தக்காளி, வெங்காயம், மிளகாய்த் தூள், சீரகத் தூள், கறுவா, ஏலம், இஞ்சிப் பூண்டு விழுது, கறிவேப்பிலை, இறம்பை இலை, தேங்காய்ப்பால், தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு போன்றவற்றை இறைச்சியுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து சிறிது நேரம் ஊற வைக்கவும்.
- ☞ அடுப்பில் சட்டியை வைத்து ஊறவைத்த இறைச்சியினை சட்டியிலிட்டு மூடி மிதமான சூட்டில் வேகவிடவும்.
- ☞ 10 நிமிடங்களின் பின்னர் இறைச்சியை நன்கு பிரட்டி விடவும்.
- ☞ பின்னர் சட்டியை மூடி வைத்து எண்ணெய் தனியாகப் பிரிந்து வரும் வரை வேக விடவும்.
- ☞ எண்ணெய் பிரிந்து வந்ததன் பின்னர் நறுக்கிய கறி மிளகாய், மிளகுத் தூள் சேர்க்கவும். கறி மிளகாய் 3/4 பதம் வெந்ததன் பின்னர் அடுப்பை அணைக்கவும்.
- ☞ சுவையான இறைச்சி ரோஸ்ட் தயார்.

இ. ஞானிகா



பராமரிப்பாளர்களையும் கவனிப்போம்:

அன்பின் நீழலில் தங்களை மறப்பவர்களுக்கான ஓர் ஆரவணைப்பு

பராமரிப்புச் சுமை (Caregiver Burden) என்பது ஒரு நாட்பட்ட நோய் (Chronic illness), மாற்றுத்திறன் (Disability) அல்லது முதுமை நிலைகாரணமாக (Age-related decline) பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு குடும்ப உறுப்பினருக்கோ அல்லது நெருக்கமானவருக்கோ, எந்தவித ஊதியமும் பெறாமல் தொடர்ச்சியான சேவைகளை வழங்கும் ஒருவருக்கு ஏற்படும் உடல், உணர்ச்சி, நிதி மற்றும் சமூக ரீதியான கடும அழுத்த நிலையைக் குறிக்கும்.

சமூகவியல் மற்றும் மருத்துவ ஆய்வுகளின்படி, "ஒரு பராமரிப்பாளர் தனது உணர்ச்சிசார் நிலை (Emotional Health), உடல் ஆரோக்கியம் (Physical Health), சமூக வாழ்க்கை (Social Life) மற்றும் நிதி நிலைமை (Financial Status) ஆகியன ஒரு நோயாளியைப் பராமரிப்பதன் மூலம் எவ்வகையில் பாதிப்படைகின்றன என உணரும் அளவீடே" பராமரிப்புச் சுமை என உத்தியோகபூர்வமாக வரையறுக்கப்படுகிறது.

மருத்துவ உலகம் நோயாளிகளின் நோய் நிலைமைகளையும், அவர்களுக்கான சிகிச்சை முறைகளையும் (Treatment Methods) பற்றி எப்போதுமே விரிவாகப் பேசி வருகின்றது. ஆனால், அந்த நோயாளிகளுக்குப் பின்னால் சத்தமில்லாமல் உழைக்கும் ஒரு பெரும் கூட்டம் எப்போதுமே சமூகத்தின் பார்வையில் இருந்து மறைக்கப்பட்டே இருக்கின்றது. அவர்கள்தான் முறைசாரா பராமரிப்பாளர்கள் (Informal Caregivers). பொதுவாக, ஒரு குடும்பத்தில் எவரேனும் கடுமையான அல்லது நீண்டகால நோய்க்கு ஆளாகும்போது, அவசியமான



மருத்துவப் பராமரிப்புக்கு அப்பாற்பட்டு, அன்றாடத் தேவைகளை நிறைவேற்ற வேண்டிய பொறுப்பு வாழ்க்கைத் துணை (Spouse), வளர்ந்த பிள்ளைகள் (Adult Children), உடன்பிறந்தவர்கள் (Siblings) அல்லது நெருங்கிய நண்பர்கள் மீது விழுகின்றது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, இவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் தங்களை ஒரு 'பராமரிப்பாளர்' என்று அடையாளப் படுத்துவதே இல்லை. மாறாக, இதனைத் தங்களது தவிர்க்க முடியாத குடும்பக் கடமை (Family Obligation) அல்லது அன்பின் வெளிப்பாடு என்றே கருதுகின்றனர். பராமரிப்பு என்பது ஒரு வகை சத்தமில்லாத தியாகம் (Silent Sacrifice) ஆகும். ஆரம்பத்தில் மிகுந்த அன்போடும், அக்கறையோடும் இப்பணியைத் தொடங்கும் நபர்கள், காலம் செல்லச் செல்ல தங்களின் சொந்தத் தேவைகளையும் ஆரோக்கியத்தையும் முழுமையாக மறந்துவிடுகின்றனர். நாட்பட்ட நோயாளிகளின் தேவைகளைத் தொடர்ச்சியாகக் கவனித்துக் கொள்ளும்போது ஏற்படும் தீவிர அழுத்தமானது, காலப்போக்கில் அவர்களை ஒரு படுகுழிக்குள் தள்ளிவிடுகிறது. இந்த நிலையே மருத்துவ மொழியில் பராமரிப்பாளர் சோர்வு நிலை (Caregiver Burnout) என அழைக்கப்படுகிறது. இதன்போது, அவர்கள் ஆரம்பத்தில் காட்டிய அன்பான அணுகுமுறையிலிருந்து விலகி, எதிர்மறையான (Negative) அல்லது அக்கறையற்ற (Apathetic) ஒரு மனநிலைக்கு மாறக்கூடும். எனவே, நோயாளிகளைக் குணப்படுத்துவதற்கு முன்னதாக, அவர்களைப் பராமரிப்போரின் நலனைப் பாதுகாப்பது இன்றைய மருத்துவ உலகின் மிக முக்கியமான தேவையாக மாறியுள்ளது.

உலகளாவிய மற்றும் உள்ளூர் நிலைமை (Global and Local Situation) :

பராமரிப்புச் சுமை என்பது ஏதோ ஒரு தனிநபர் சார்ந்த அல்லது ஒரு குடும்பம் சார்ந்த பிரச்சினை அல்ல. இது ஒரு சர்வதேச பொதுச் சுகாதாரப் பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது (Global Public Health Issue). உலகளவில் அண்மைக்காலமாக மேற்கொள்ளப்பட்ட

மருத்துவப் பதிவுகள் மற்றும் முறையான ஆய்வுகள் (Systematic Reviews) மூலம், பராமரிப்புச் சுமை பற்றிய திடுக்கிடும் உண்மைகள் வெளிவந்துள்ளன.

2024ஆம் ஆண்டில் வெளியிடப்பட்ட பிரம்மாண்டமான ஆய்வொன்றில் சமூகங்களில் வாழும் நாட்பட்ட நோயாளிகளின் பராமரிப்பாளர்கள் சந்திக்கும் சவால்கள் தொகுக்கப்பட்டன. உலகளவில் குடும்பப் பராமரிப்பாளர்கள் மிக மோசமான மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள் என்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டது.

2025ஆம் ஆண்டில் ஆசியாவின் குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருமான நாடுகளை (Low - and Middle - Income Countries - LMICs) மையமாகக் கொண்டு வெளியிடப்பட்ட மற்றுமொரு முறையான ஆய்வில், ஞாபகமறதி நோய் (Dementia) உள்ள முதியவர்களைப் பராமரிப்போரின் நிலை விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. நீண்ட காலப் பராமரிப்பு (Long-Term Care) என்பது இந்த ஆசிய நாடுகளில் மிகக் கடுமையான சுமையைத் தோற்றுவிப்பதுடன், முறையான சமூகப் பாதுகாப்பு இல்லாததால் பராமரிப்பாளர்களின் ஆயுட்காலத்தையே அது குறைப்பதாக அந்த ஆய்வு எச்சரிக்கிறது.

பார்கின்சன் நோய் (Parkinson's Disease) போன்ற நரம்பியல் குறைபாடுகளையுடைய நோயாளிகளைப் பராமரிப்போர் சந்திக்கும் சிக்கல்கள் குறித்து 2017 முதல் 2022 வரையிலான காலப்பகுதியில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளின் தொகுப்பு நோயின் தீவிரம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க பராமரிப்பாளரின் வாழ்க்கைத் தரம் (Quality of Life) மிக மோசமாக வீழ்ச்சியடைவதைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

2025இல் டியூக் பல்கலைக்கழகத்தால் (DukeUniversity) 12 நாடுகளைச் சேர்ந்த பராமரிப்பாளர்களை உள்ளடக்கி நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருமான நாடுகளில் முறையான நீண்டகாலப் பராமரிப்பு அமைப்புகள் (Underdeveloped Long - Term Care



Systems) இல்லாததே இந்தச் சூமை அதிகரிக்க முதன்மைக் காரணம் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இலங்கையைப் பொறுத்தமட்டில், இந்நிலைமை மேலும் சிக்கலானது. இலங்கை தற்போது மிக வேகமாக முதியோர் சனத்தொகை அதிகரிப்பு (Ageing Population) நிலையை நோக்கி நகர்ந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு நாடாகும். பிறப்பு வீதம் குறைவடைந்து வருவதும், மருத்துவ வசதிகளால் சராசரி ஆயுட்காலம் அதிகரிப்பதும் முதியவர்களின் எண்ணிக்கையை உயர்த்தியுள்ளது. அண்மையில் வெளியிடப்பட்ட Census தரவுகள் இதனையே சுட்டிக்காட்டுகிறது .

துரதிர்ஷ்டவசமாக, மேற்கத்தேய நாடுகளைப் போல இலங்கையில் முதியோர் இல்லங்களிலோ அல்லது அரசாங்கப் பராமரிப்பு மையங்களிலோ (Nursing Homes / State Care Centers) சேர்த்துப் பராமரிக்கும் கலாச்சாரம் பரவலாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதில்லை. அது சமூக ரீதியாக ஒரு தவறான செயலாகப் பார்க்கப்படுவதால், பிள்ளைகளோ அல்லது வாழ்க்கைத் துணையோ வீட்டிலேயே வைத்துப் பராமரிக்க வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு ஆளாகிறார்கள்.

அத்துடன், நாட்டில் நிலவும் பொருளாதார நெருக்கடியானது மருந்துப் பொருட்களின் விலை அதிகரிப்பு (Rising Cost of Medicines) மற்றும் மருத்துவச் செலவுகளை உயர்த்தியுள்ளது. இதனால், நடுத்தர மற்றும் ஏழைக் குடும்பங்களில் உள்ள பராமரிப்பாளர்கள் தங்களது அன்றாட வாழ்வாதாரத்தையும் நடாத்திக் கொண்டு, நோயாளிகளுக்கான செலவுகளையும் பொறுப்பேற்க வேண்டியுள்ளது. இலங்கையில் உள்ள முறைசாரா பராமரிப்பாளர்களுக்கு எவ்வித உத்தியோகபூர்வ தொழிற்பயிற்சியோ (Formal Training) அல்லது உளவியல் ஆலோசனைகளோ (Psychological Counselling) இலகுவாகக் கிடைப்பதில்லை. இதனால், அவர்கள் சத்தமில்லாமல் தங்களுக்குள்ளேயே உருகிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

பராமரிப்பாளர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் (Challenges Faced by Caregivers)

பராமரிப்புப் பணியில் ஈடுபடுபவர்கள் சந்திக்கும் சவால்கள் பன்முகத்தன்மை (Multidimensional) கொண்டவை. அவர்கள் நோயாளியின் நேரடிப் பராமரிப்பை (Direct Care) கவனிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், தமக்கான தகவல், ஓய்வு மற்றும் ஆதரவு (Information, Respite and Support - IRS) கிடைக்காத நிலையில் கடும் அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். இவர்கள் எதிர்கொள்ளும் முக்கிய சவால்களை பின்வரும் பரிமாணங்களின் கீழ் வகைப்படுத்தலாம்:

1. உடல் நலப் பாதிப்புகள் :

படுக்கையிலிருக்கும் நோயாளிகளைத் தூக்குதல், குளிப்பாட்டுதல் மற்றும் மாற்றுதல் போன்ற தொடர்ச்சியான உடல் உழைப்பால் முதுகுத் தண்டு வலி (Back pain), தசைப்பிடிப்பு மற்றும் நாட்பட்ட உடல் வலிகள் ஏற்படுகின்றன.

● தனிப்பட்ட ஆரோக்கியத்தைப் புறக்கணித்தல் :

மற்றவர்களைக் கவனிப்பதில் மூழ்கிப்போகும் இவர்கள், தமக்கான தடுப்பு சுகாதார நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதில்லை. தங்களுக்கான மருத்துவப் பரிசோதனைகளைத் தள்ளிப்போடுதல், சரியான நேரத்திற்கு உணவு உட்கொள்ளாமை போன்ற காரணங்களால் இவர்களே புதிய நோயாளிகளாக மாறுகிறார்கள்.

● தூக்கமின்மை மற்றும் சோர்வு :

நோயாளிகளுக்கு இரவில் ஏற்படும் அவசரத் தேவைகள் காரணமாகப் பராமரிப்பாளர்களின் உறக்கம் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. போதிய ஓய்வு மற்றும் உறக்கம் இல்லாமை இவர்களது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்து, நோய்வாய்ப்படும் மற்றும் இறப்பு விகிதத்தை (Morbidity and Mortality) அதிகரிக்கிறது.



2. உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் தாக்கங்கள் (Emotional and Psychological Burden):

● மனச்சோர்வு (Depression) மற்றும் பதபதப்பு (Anxiety):

நாட்பட்ட நோயாளிகளின் குணமடையாத நிலையைக் கண்டு ஏற்படும் ஏமாற்றம், தங்களால் எதையும் மாற்ற முடியவில்லையே என்ற குற்ற உணர்ச்சி (Guilt) போன்றன இவர்களைத் தீவிர மனச்சோர்வுக்கு உள்ளாக்குகின்றன.

● தவறான பழக்கவழக்கங்கள் (Maladaptive Coping):

மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்கத் தெரியாத நிலையில் அல்லது முறையான உளவியல் ஆதரவு கிடைக்காத சூழலில், சில பராமரிப்பாளர்கள் தற்காலிக நிம்மதிக்காக மதுபானம் அல்லது மருத்துவரின் பரிந்துரைப்பத்திரம் இல்லாத மருந்துப் பொருட்களுக்கு அடிமையாகும் அபாயம் (Prescription Abuse) காணப்படுகிறது.

3. சமூகத் தனிமைப்படுத்தல் (Social Burden):

● சமூக ஆதரவு இழப்பு :

உறவினர்களின் சுபகாரியங்கள், சமூகக் கூட்டங்கள் அல்லது நண்பர்களுடனான சந்திப்புகள் போன்றவற்றுக்குச் செல்ல நேரமில்லாமல் போவதால், இவர்கள் சமூகத்திலிருந்து முற்றிலும் தனிமைப்படுத்தப்படுகிறார்கள் (Social Isolation).

யாரிடம் உதவி கேட்பது அல்லது எப்படி உதவி கேட்பது என்பது தெரியாத நிலை மற்றும் குடும்பத்தினரிடையே ஏற்படும் உள் மோதல்கள் (Family Conflicts) இவர்களின் மனப் பாரத்தை மேலும் கூட்டுகின்றன. சில நேரங்களில் பராமரிப்பாளர் மற்றும் நோயாளிக்கு இடையே நிலவும் மாறுபட்ட கருத்துகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் பராமரிப்பாளரின் மன நலனைப் பாதிக்கின்றன.

4. நிதி ரீதியான நெருக்கடிகள் :

● பல்வேறு பொறுப்புகளைச் சுமத்தல் :

வேலைக்குச் செல்லும் நபர்கள், வேலைப் பொறுப்புகளையும் கவனித்துக் கொண்டு வீட்டுப் பொறுப்புகளையும், பராமரிப்புப் பணியையும் செய்வது இவர்களுக்குப் பெரும் சுமையாகிறது. இதனால் பலர் தங்களது வேலை வாய்ப்புகளை இழக்க நேரிடுகிறது அல்லது பகுதி நேர வேலைகளுக்கு மாற வேண்டியுள்ளது. இது வருமான இழப்பைத் தோற்றுவிக்கிறது.

● நீண்ட காலப் பராமரிப்புக்கான செலவுகள் :

மருந்துகள், மருத்துவ உபகரணங்கள், போக்குவரத்து மற்றும் பரிசோதனைகளுக்கான நேரடிச் செலவுகள் (Out-of-Pocket Care Costs) குடும்பத்தின் ஒட்டுமொத்த நிதி நிலையைச் சீர்குலைக்கக்கூடும் (Financial Catastrophe).

பராமரிப்புச் சுமையைக் குறைக்க நாம் செய்ய வேண்டியவை

பராமரிப்புச் சுமையைக் குறைப்பது என்பது தனிநபரினதும், மருத்துவத் துறையினதும், ஒட்டுமொத்த சமூகத்தினதும் கூட்டுப் பொறுப்பாகும் (Collective Responsibility). இதனை இரு பிரதான பிரிவுகளின் கீழ் நோக்கலாம்.

அ) மீண்டெழும் வழிமுறைகள்: பராமரிப்பாளர்கள் தமக்காகச் செய்ய வேண்டியவை (Self-Care Strategies for Caregivers)

ஒரு பராமரிப்பாளர் தன்னைத் தானே கவனித்துக் கொள்வது என்பது சுயநலம் (Selfishness) அல்ல; அது மிக முக்கியமானதொரு அடிப்படைத் தேவை (Necessity). வானூர்திகளில் அவசர நிலை ஏற்படும்போது "அடுத்தவர்களுக்கு ஆக்சிஜன் கவசத்தை மாட்டுவதற்கு



முன், உங்களுக்கு முதலில் மாட்டிக் கொள்ளுங்கள்" என்று கூறுவார்கள். அது பராமரிப்புப் பணிக்கும் பொருந்தும். பராமரிப்பாளர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் மட்டுமே நோயாளியைச் சரியாகக் கவனிக்க முடியும்.

* நேரத்தை ஒதுக்குங்கள் (Time management):

உங்களுக்காகவும், உங்கள் ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் எளிய உடற்பயிற்சிகளுக்காகவும் (Exercises) தினசரி அட்டவணையில் சிறிய நேரத்தையாவது கட்டாயம் ஒதுக்குங்கள்.

* உணர்வுகளைப் பகிருங்கள் (Express emotions):

உங்களது கோபம், ஏமாற்றம், கவலை மற்றும் உணர்வுகளை நம்பிக்கையான நண்பர்களுடனோ அல்லது ஒரு ஆலோசகருடனோ (Counsellor) பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் மனப் பாரத்தைக் குறையுங்கள்.

* சுய-விழிப்புணர்வு (Self-Awareness):

ஆய்வுகளின்படி, பராமரிப்புப் பணியில் உள்ள நேர்மறையான அம்சங்களைக் (Caregiving Benefits) கண்டறியும் பராமரிப்பாளர்கள், அதிக மன உறுதியோடு செயல்படுகிறார்கள் எனத் தெரியவந்துள்ளது. எனவே, நீங்கள் செய்யும் பணியின் உன்னதத்தை உணர்ந்து நேர்மறை எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

* தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துங்கள் (Utilizing Technology):

நவீன மருத்துவ ஆய்வுகள் காட்டுவது போல, தொலைதூர மருத்துவ வசதிகள் (Telemedicine) மற்றும் குறுஞ்செய்தி நினைவூட்டல்கள் (SMS Reminders) மூலம் நோயாளியின் சிகிச்சை விபரங்களை இலகுவாகப் பெற்று, உங்களது தேவையற்ற மருத்துவமனை அலைச்சல்களையும் நேர் விரயத்தையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆ) எமது பங்களிப்பு: ஒரு சமூகமாக நாம் செய்ய வேண்டியவை

பராமரிப்பாளர் தனது தொடர்ச்சியான பணிகளிலிருந்து சிறிது காலம் ஓய்வெடுக்க, தற்காலிகப் பராமரிப்புச்

சேவைகளை (Respite Care) குடும்பத்தினரோ அல்லது சமூக அமைப்புகளோ வழங்க முன்வர வேண்டும்.

* முறையான பயிற்சிகள் (Formal Training) :

நோயாளிகளை எவ்வாறு காயங்கள் இன்றி கையாள்வது (Safe Patient Handling) மற்றும் மருந்து மேலாண்மை போன்றவற்றை இவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

சுருக்கமாகக் கூறின், ஒரு பராமரிப்பாளரின் தன்னம்பிக்கையும் திறமையும் அதிகரிக்கும் போது, அது நோயாளியின் ஆரோக்கியத்திலும் நேர்மறையான நேரடி மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். பராமரிப்பாளர்கள் என்பவர்கள் சமூகத்தின் இயங்குமுறைக்கு அச்சாணியாக விளங்கும் மறைமுகப் போராளிகள் ஆவர். அன்பினால் பிறரைத் தாங்கும் இந்தத் தூண்களை நாம் ஒரு சமூகமாகத் தாங்கிப் பிடிக்க வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயமாகும்.

முக்கிய அறிவித்தல்:

உங்களது குடும்பத்திலோ அல்லது அண்டை வீட்டிலோ யாரேனும் பராமரிப்புச் சமையினால் கடுமையான மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருந்தால், தயவுசெய்து பின்வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்:

1. மேலதிக விபரங்கள், ஆலோசனைகள் மற்றும் மருத்துவ வழிகாட்டல்களுக்கு உங்கள் அருகில் உள்ள அரசாங்க மருத்துவமனையை நாடவும்.
2. சமூக மற்றும் நிதி ரீதியான உதவிகள், முதியோர் நலத்திட்டங்கள் தொடர்பில் அறிந்துகொள்ள உங்கள் பிரதேச செயலகத்தில் (Divisional Secretariat) உள்ள முதியோர் மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தரை (Elderly Development Officer) தொடர்புகொள்ளவும்.

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



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல.28 இற்கான விடைகள்

1	ம	த்	தி	ய	ஸ்	2	த	ம்	
	கா						ள		3
4	பா	ம்	5	தா		6	டை	ப	ப்
	ர		7	ப	வ	8		தி	
9	த	10	ச	ரி	ன	ம்		11	ண்
	13	ம்	ப	ப்	அ		14	ப	வி
		15	த	பு	தா	ர	ன்		ந்
17	யா	ம்		18	ம்	வை	ய	த்	தி

reload

1st 200/*

2nd 150/*

3rd 100/*



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 29

இடமிருந்து வலம்

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

- ஒன்றாகக் கொண்டு வருதல் என்றும் சொல்லலாம்.
- இது மாறாத நிலையைக் குறிக்கும் (திரும்பி).
- சிலை செய்ய இதுவும் உதவும் (திரும்பி).
- நபரை இப்படியும் அழைப்பர் (திரும்பி).
- பூச்சி வகை உயிரினம் ஒன்று.
- இறைவனைப் போற்றி பாடுவது.
- இது மண்ணுக்கு ஒரு வரம்தான் (திரும்பி).
- பெரியவர்களிடமிருந்து இதைப்பெற விரும்புவர் (திரும்பி).
- ஞாபகம் என்றும் சொல்லலாம்.
- மீளக்கட்டியெழுப்புதல்.
- பாட்டியை நினைத்தால் இதுவும் ஞாபகம் வரும்.
- படித்தால் கிடைக்கும், விட்டால் பறக்கும் (குழம்பி).
- ஆத்மா என்பதன் ஒத்த சொல் (திரும்பி).

மேலிருந்து கீழ்

- ஒரு செயற்பாட்டில் ஒன்றாக இணைந்து ஈடுபடுதல்.
- தோல் என்றும் பொருள்படும் (குழம்பி).
- இதுவும் பேசும் வல்லமை கொண்டது.
- ஆதரவாக இருப்பது (குழம்பி).
- பறவையை இப்படியும் அழைப்பர்.
- இது பல்லுக்கு உறுதி என்பர்.
- வீடு ஒத்த சொல்.
- தென்னையில் இருந்து கிடைக்கும் ஒன்று (குழம்பி).
- நீண்ட ஆயுள் கொண்ட உயிரினம் ஒன்று.
- ஒரு துறையில் தேர்ச்சி பெற்றவரை இப்படி அழைப்பர்.
- நமக்கு நடப்பதை அறியும் ஒன்று (குழம்பி).
- தற்போது இது அருகிவரும் ஒன்றாகி விட்டது.

இதில் காணப்படும் குறுக்கெழுத்துப் போட்டிக்கான உருவமைப்பின் கட்டங்களை வெற்றுத்தாளில் தயாரித்து சரியான விடைகளைப் பூர்த்தி செய்து அதனை புகைப்படம் எடுத்து 2026.06.15ஆம் திகதி பி.ப. 04.15 மணிக்கு முன் 0755424333 எனும் வட்சப் இலக்கத்துக்கு அனுப்பவும். அத்துடன் தங்களது பெயர் முகவரி தொலைபேசி இலக்கம் (மீள்நிரப்ப வேண்டிய தொலைபேசி இலக்கம்) என்பவற்றையும் அனுப்பவும்.



கீராம மக்களின் வாழ்வும் வளமும்

கடந்த மாத இதழின் தொடர்ச்சி...

எஸ். செல்வசிகாமணி
ஓய்வநிலை அதிபர், இராணமடு

என் பேரன்புமிக்க வாசகர் பெருமக்களுக்கு நன்றி கலந்த வணக்கங்கள். அடியேனின் வாழ்வும் வளமும் தொடரில் இம்மாதம் எமது பிரதேசத்தின் கல்வி வளர்ச்சி தொடர்பாக அன்பர்களோடு பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகின்றேன்.

பொதுவாக கிராமியச் சூழல் என்றால் அங்கு வாழ்பவர்கள் பாமர மக்கள் எனவும், அத்தகைய பிரதேசம் கல்வி வளர்ச்சி குறைந்தது என்பதும் சிலரது கருத்தாகும். அக்கருத்தினை முழுமையாக ஏற்கவும் முடியாது, நிராகரிக்கவும் முடியாது. ஏனெனில் அவ்வாறான கிராமங்களும் உள்ளன. உதாரணமாக நமக்கெல்லாம் உணவுக்கு நெல்லையும் மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் பசும் பாலையும் தருகின்றார்களே உழவர் பெருமக்கள், அந்தப் புண்ணியவான்கள் தங்களது கால்நடைகளை வைத்துப் பராமரித்துக் கொண்டு பயிர்ச்செய்கையையும் மேற்கொண்டு வாழும் பிரதேசங்கள் அவ்வகையானவையாக ஒரு காலத்தில் இருந்தன. இப்போதும் சில இடங்கள் உள்ளன. அவற்றிற்கு அக்கூற்று பொருந்தும்.

சரி, இனி நாம் எமது நாவிதன்வெளிப் பிரதேசத்தைப் பார்க்கலாம். ஒரு பிரதேசத்தின் வளர்ச்சி என்பதில் முதற்பங்கு வகிப்பது கல்வியே. கல்வியின்றி வாழ்வு இல்லை, வளர்ச்சி இல்லை. “கற்றாரே கண்ணுடையார் கல்லாதார் முகத்திரண்டு புண்ணுடையார்” என்று அதனால்தான் கூறியுள்ளார்கள். கல்வி எனும் கண்ணைப் பெற்றாலேயன்றி நமக்கு இவ்வுலகில் எதையும் காணவும் முடியாது, வாழவும் முடியாது என்ற வகையில் எமது பிரதேச மக்கள் மிகுந்த கல்வியறிவு உடையவர்கள் என்பது மிகையல்ல. கல்வியறிவு என்பது அரசு உத்தியோகத்தர்களை வைத்துத் தீர்மானிப்பதன்று.

“கானகத்தே நிற்பதெல்லாம் மரங்களல்ல, சபைநடுவே நீட்டோலை வாசிக்காமல் நின்றான் குறிப்பறியாதவன் அவனே



நல் மரம்” எனப்படுகிறது. அதன்படி எவ்வொருவன் எடுத்த ஓர் காகிதத்தை வாசிக்கும் திறனுள்ளானோ அவன் கற்றவன் என்பது பொருள். இப்போது எமது பிரதேசத்தில் யாரும் தன் கையொப்பமிட முடியாது விரல் அடையாளமிடும் நிலையில் இல்லை. அப்படியாயின் இப்பிரதேசத்தின் கிராம மக்களின் கல்வி வளர்ச்சிக்குக் காரணம் என்ன, அதன் பின்னணி என்ன என்பதைப் பார்க்கலாம். கல்லோயா அபிவிருத்திச் சபையின் கீழ் குடியேற்றப்பட்ட கிராமங்கள் 1952, 1953ஆம் ஆண்டுகளிலிருந்து ஆரம்பமாகின்றன. ஆனால் அதற்குமுன்பு சுமார் இருநூறு வருடங்களுக்கு முன்பிருந்தே மக்கள் இங்கு வாழ்ந்துள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது. அவ்வாறான பழம்பெரும் கிராமங்கள் சில எமது பிரதேசத்தில் காணப்படுகின்றன. நாவிதன்வெளி, அண்ணாமலை, சொறிக்கல்முனை போன்ற கிராமங்கள் அவ்வகையானதே. இக்கிராமங்களில் கல்லோயா அபிவிருத்திச் சபைக்கு முன்னரே ஆரம்பிக்கப்பட்ட பாடசாலைகள் உள்ளன.



குறிப்பாக இன்றைய “நாவிதன்வெளி” பிரதேசத்திற்குப் பெயராகக் கொள்வதற்குச் காரணமான நாவிதன்வெளிக் கிராமத்தில் அமைந்துள்ள கழு/ சது/ நாவிதன்வெளி அண்ணாமலை மகா வித்தியாலயம் அவ்வாறானதாகும். இப்பாடசாலை கடந்த 1936 ஆம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்ட பாடசாலையாகும். அது அப்போது 90 மாணவர்களைக் கொண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் முதலாவது அதிபராக திரு. எம். செல்வநாயகம் அவர்கள் இருந்துள்ளார். எனவே சுமார் நூறு வருடங்களுக்கு முன்பே இங்கு கல்விக்கான அடித்தளம் இடப்பட்டுள்ளது. அதன் பின்னர் 1952, 1953 ஆம் ஆண்டுகளில் ஏனைய பாடசாலைகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. இப்பிரதேசத்தின் கல்வி வளர்ச்சிக்குக் காரணமான பாடசாலைகளையும் அதற்காகத் தம்மை அர்ப்பணித்து உழைத்த ஆசிரியர்களையும், முக்கியமாக அதிபர் பெருந்தகைகளையும் இம்மக்கள் என்றுமே மறக்க முடியாது. ஆரம்ப காலத்தில் வெளியூர்களில் இருந்து தோணிகள், வள்ளங்கள் போன்றவற்றில் மிகுந்த சிரமத்திற்கு மத்தியில் வருகை தந்து இப்பிரதேச மக்களின் கல்விக்காகப் பாடுபட்ட தியாகிகள் அவர்கள்.

அதுபோல இங்குள்ள பாடசாலைகளில் அன்றுமுதல் இன்றுவரை தமக்கென ஓர் தனி அடையாளத்தையும் இடத்தையும் கொண்டிருக்கின்ற பாடசாலைகளில் இந்த நாவிதன்வெளி அண்ணாமலை மகா வித்தியாலயத்திற்கும் ஒரு தனி இடமுண்டு. இது 1936 ஆம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இது 1987 இல் க.பொ.த (சாதாரண தரம்) கொண்ட பாடசாலையாக தரம் உயர்த்தப்பட்டது. அதே போல் அதே வருடத்தில் ஆரம்பக் கல்விப்பிரிவு ஒன்றும் வேறாக உருவாக்கப்பட்டது.

அக்காலத்தில் இங்கு திரு. டி. நடராசசிங்கம் அவர்கள் அதிபராக இருந்தார். இவரது காலத்தில் 1989 இல் இப்பாடசாலையில் க.பொ.த (உயர் தரம்) ஆரம்பிக்கப்பட்டது. கலைப்பிரிவு ஆரம்பிக்கப்பட்டு இரண்டாயிரமாம் ஆண்டு 1AB தரத்திற்கு இது உயர்த்தப்பட்டது. கணிதம், விஞ்ஞானம், வர்த்தகம் போன்ற துறைகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. அக்காலத்தில் திரு. ஏ. குணசேகரம் அதிபர் அவர்கள் சேவையில் இருந்தார். அதன் பின்னர் மாணவர்கள் பல்வேறு துறைகளில் பல்கலைக்கழகம் சென்றனர்.

குறிப்பாக 2023ஆம் ஆண்டு இப்பாடசாலையில் இருந்து மருத்துவத் துறைக்கு மாணவன் துரைரத்தினம் அபினைஷ் தெரிவானார். ஒவ்வொரு வருடமும் அதிகமான கலைப்பிரிவு மாணவர்கள் இப்பாடசாலையிலிருந்து பல்கலைக்கழகம் செல்வது வழக்கம்.

அதே போன்று இப்பாடசாலையில் வர்த்தகப் பிரிவில் கல்வி கற்று முதலில் கணக்காய்வாளராகவும், பின்னர் இலங்கை நிருவாக சேவையில் சித்தி பெற்று தற்போது திருக்கோவில் பிரதேச செயலகத்தில் உதவிப் பிரதேச செயலாளராகவும் இருக்கின்ற திரு. இரத்தினம் சுபாகர் அவர்களும் இப்பாடசாலை மாணவராவார்.

அடுத்ததாக இப்பாடசாலையில் க. பொ. த சாதாரண தரம் வரை கற்று, பின்னர் உயர் தரத்தைக் கல்முனையில் கற்றுச் சித்தியடைந்து, பின்னர் பல்வேறு துறைகளில் சேவையாற்றி இலங்கை நிருவாக சேவை சித்தியெய்தி தனது இளம் வயதில் பல்துறை ஆளுமையாக இருந்து தற்போது மட்டக்களப்பு பட்டிப்பளை பிரதேச செயலகத்தில் உதவிப் பிரதேச செயலாளராக இருக்கும் திரு. சூரியகுமார் பார்த்திபன் அவர்களும் இப்பாடசாலை மாணவரே. அதுபோல் இப்பாடசாலையில் க. பொ. த சாதாரண தரம் வரை கற்று, பின்னர் உயர் தரத்தைக் கல்முனை பற்றிமா கல்லூரியில் கற்று இவ்வருடம் மருத்துவத் துறைக்குத் தெரிவான அன்பழகன் பிரஜித் அவர்களும் இப்பாடசாலை மாணவன் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

காலம் காலமாகப் பல்வேறு உயர்வுகளைக் கண்டு 1AB பாடசாலையாகத் திகழ்கின்ற கழு/ சது/ நாவிதன்வெளி அண்ணாமலை மகா வித்தியாலயம் தற்போதைய 20ஆவது அதிபராக திருமதி. பிரியசாந்தினி அவர்களோடு வெற்றிநடை போட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது. இப்பாடசாலையில் எமது பிரதேச மாணவரல்லாத மாணவர்களும் கற்றுப் பயன்பெற்றுள்ளனர். இவ்வாறு எமது மக்களின் கல்வி வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருந்த பாடசாலைகளில் நாவிதன்வெளி அண்ணாமலை மகா வித்தியாலயத்திற்கும் பெரும் பங்கு உண்டு என்பதை நன்றியோடு நினைவிற் கொள்வோம்.

நன்றி!



பல்துறை கலைஞரான

கோவிந்தப்பிள்ளை

விஜயராஜா

கிழக்கிலங்கையின் விவசாயத்தின் மையப்பகுதியாக இயற்கை அன்னையின் எழில் பொங்கித்தவழும் 15ஆம் கிராமம் நாவிதன்வெளி - 02இல் வசிக்கும் பாடகர், ஓவியர், பேச்சாளர், எழுத்தாளர் என பல துறைகளில் சிறந்து விளங்கும் பல்துறை கலைஞரான கோவிந்தப்பிள்ளை விஜயராஜா அவர்களை எமது “நாவெளி” மின்னிதழில் படலையைத்தேடி பக்கத்திற்காகச் சந்தித்தோம். இவரின் அனுபவத்தினை எமது வாசகர்களுக்காகப் பகிர்கின்றோம்.

இவர் 1971ஆம் ஆண்டு புரட்டாதி மாதம் ஏழாம் திகதி கணேசபுரம், மண்டூர் எனும் கிராமத்தில் கோவிந்தப்பிள்ளை நாகம்மா தம்பதியினருக்கு இரண்டாவது மகனாகப் பிறந்த இவருக்கு மூன்று சகோதர்களும் உள்ளனர். இவர் மண்டூர் மாகாவித்தியாலயத்தில் ஆரம்பக் கல்வியையும் உயர் கல்வியை கல்முனை கார்மேல் பற்றிமா தேசிய பாடசாலையிலும் கற்று பேராதனை பல்கலைக்கழகத்தில் பட்டப்படிப்பினை முடித்து தற்போது கல்முனை கூட்டுறவு அபிவிருத்தி திணைக்களத்தில் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தராகக் கடமையாற்றி வருகின்றார்.

தனது இளம் வயது முதல் புத்தகங்களை வாசிப்பதன்



மூலம் சிறந்த பேச்சாளராகவும், பாடல் திறமையினை வெளிப்படுத்தி மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் சிறந்த பாடகர் விருதையும் பெற்ற இவர் இளமைத் துடிப்போடு இன்றும் கலைத்துறையில் பல்துறை வித்தகர் விருதைப்பெற்றுள்ளார். அறநெறிப்பாடசாலை மாணவர்களுக்கு கூட்டுப்பிரார்த்தனை, உளவளத்துறை கருத்தரங்குகள், தேவாரம், திருவாசகத்தை பண்ணோடு பாடும் முறைகளையும் அவர்களின் செயற்பாடுகளை ஊக்குவிக்கும் முகமாகப் புத்தகங்களைப் பரிசளித்தலுமாக இருக்கும் இவரின் பணிகள் எம்மை வியப்பில் ஆழ்த்தின.



கிழக்கிலங்கை சொற்பொழிவாளர் சங்கத்தில் இணைந்தும் ஆலயங்களுக்குச் சென்று சொற்பொழிவாற்றி வரும் இவர் தனது வீட்டில் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட உளவளத்துறை சார்ந்த புத்தகங்களைக் கொண்ட நூலகத்தை வைத்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அத்துடன், சுவாட் நிறுவனத்தின் மக்களின் வாழ்வியல் நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் விரிவுரையாளராகவும், (P. C. A) இனங்களுக்கு இடையிலான சமாதான நல்லிணக்க நிறுவனத்தின் இணைப்பாளராகவும் மக்களுக்கிடையே ஏற்படும் முரண்பாட்டு முகாமைத்துவத்தின் நாவிதன்வெளிப் பிரதேச செயலகத்தின் செயற்பாட்டாளராகவும் இணைந்து செயற்பட்டு வருவது குறிப்பிடத்தக்கது. மேலும் அறிவொளி சமூக மேம்பாட்டு அமைப்பு, விஞ்ஞான ஒன்றியம் மட்/ அம்பாரை கல்வி அபிவிருத்தி செயற்பாட்டு குழுவின் ஆலோசகராகவும் செயற்பட்டு மக்களுக்கான சேவையினை மேற்கொண்டு வருகின்றார்.

இவர் தனது 28ஆவது வயதில் 15ஆம் கிராமம், நாவிதன்வெளி - 02இனைச் சேர்ந்த நா. மஞ்சளா என்பவரை 2000ஆம் ஆண்டு பங்குனி மாதம் இருபதாம் திகதியன்று திருமணம் செய்து கொண்ட இவர் மூன்று பெண் குழந்தைகளின் தந்தையாவார். இவரின் மூத்த மகள் அபர்ணா தகவல் தொழில்நுட்ப துறையில் கிழக்கு பல்கலைக்கழகத்தில் இறுதி ஆண்டு மாணவியாகவும், இரண்டாவது மகள் அக்ஷயா விஞ்ஞானப் பிரிவில் உயர் கல்வியினைத் தொடர்கின்றார், மூன்றாவது மகள் அதிஸ்ரா கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர சாதரண தரப்பரீட்சை எழுதி முடிவினை எதிர்பார்த்து நிற்கின்றார். இவர்களும் கல்விச் சாதனை படைத்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கதுடன், கல்விச் சாதனையாளர்

விருதுகளைப் பெற்றியிருப்பதும் வியக்கத்தக்கது. தற்போது இவர் மாறிவரும் தொழில்நுட்ப உலகின் வாழ்வியல் மாற்றத்திற்கு ஏற்ப ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது வாழ்வியலை எவ்வாறு சீரமைக்க வேண்டும் என்ற கருப்பொருளில் “விஞ்ஞானமும் வாழ்வியலும் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியும்” என்ற 5500 பக்கங்களைக் கொண்ட நூலை எழுதி வருவதும் இவ்விடயங்களை சமூகவலைத்தளங்களினூடாக அவரது கருத்துக்களை பகிர்ந்து அதற்கான ஆக்கபூர்வமான அங்கீகாரத்தை மக்கள் கருத்தாடல் மூலமாகப் பெற்று வருவதும் நீங்கள் யாவரும் அறிந்த விடயமே.

இவர் கலைத்துறையில் பல சாவல்களை எதிர்கொண்டதாகவும் அதில் குறிப்பாக தொழில்நுட்ப கருவி பற்றாக்குறை முக்கிய சாலாக இருந்ததாகக் குறிப்பிட்டார். மேலும் தனது காலத்தின் பின் கலைப்பணியினை முன்னெடுத்து செல்வதற்காக தனது பிள்ளைகளுக்கு சிறப்பான பயிற்சிகள் வழங்கியுள்ளதாகவும், நூற்றுக்கு மேற்பட்ட மாணவர்களுக்கும் பயிற்சிகளை வழங்கி அவர்களைக் கலைஞர்களாக உருவக்கியுள்ளதாவும் கூறினார்.

எதிர் காலத்தில் தனது பணி ஓய்வின் பின் சமூக, சமய கலாசார பணியில் முழுமையாக ஈடுபடுவதற்கு சிறப்பான திட்டங்களை இவர் வகுத்து வைத்தியிருப்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. “மனித வாழ்வு முழுமை பெறுவதற்கு மக்களின் அறிவு வறுமையை நீக்கி வையகத்தில் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து மற்றவரையும் வாழ வழிகாட்டி நிற்பதே சிறந்த அறம்” என்பதைக் கூறி விடைபெற்றார்.

க. நீலேந்திரன்
பிரதேச செயலகம், நாவிதன்வெளி



நாவெளி

நாவெளி

NAAVELI



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 / அழகும ஆரோக்கியமும் / வீட்டுக் குறிப்பு)
- பெண்ணியம்
- மருத்துவமும் நாமும்
- கவிதைச்சாரல் (மரபுக்கவிதை, நவீன கவிதை, ஹைக்கூ.)

கவனிக்க வேண்டியவை:

- ஒரு ஆக்கம் வேறு ஏதேனும் பிரசுரிப்பில் வந்திருந்தால், அதன் மறு பிரசுரம் என்பதை தாங்கள் உறுதிப்படுத்தல்.
- 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.