

# உறுதி

சமுதாய மேம்பாட்டுக் காலாண்டுச் சஞ்சிகை



கிராம முகாமைத்துவத்துக்கான நிறுவனங்களின்  
சம்மேளனம் அங்குரார்ப்பண மாநாடு - 1998

வவுனியா தெற்கு போர்ட் வெளியீடு

# சுருது

சுருது வெளியீட்டுகின்ற பத்திரிகை



சுருது வெளியீட்டுகின்ற பத்திரிகை  
1991 - இதுவரையில் வெளியாகியுள்ள பத்திரிகை

சுருது வெளியீட்டுகின்ற பத்திரிகை

## அறிமுகம்

சமத்துவம், சமாதானம், சகோரத்துவம், நல்லொழுக்கம், அபிவிருத்தி ஆகிய போறூட் நிறுவன அபிவிருத்திக் கொள்கைகளையும், வவுனியா தெற்கு செயல் திட்டத்தான் தொடர்புடையதும், சமூக மேம்பாட்டிற்கான விடயதா-னங்களையும் காலாண்டுக்கு ஒரு முறை தாங்கி வரும் இச் சஞ்சிகை இப்பிரதேச மக்களின் சமூக பொருளாதார வளர்ச்சிக்கான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த ஒரு தொடர்புக்கமாக செயல்படும். தங்களது பின்தங்கிய நிலைக்கான காரணம் விதி எனக் கூறிக்கொண்டு அதற்கான உண்மைக்காரணங்களை உணராத போக்கை, திட்டமிட்ட முயற்சியால் மாற்றமுடியும் என்பதுபற்றி எமது நிறுவனம் மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியதன் மூலம் கணிசமான அளவு வெற்றியை கண்டுள்ளது.

இதை மேலும் மேம்படுத்துவதற்கான பலவழிமுறைகளில் இச்சஞ்சிகையும் ஒரு சாதனமாக செயல்படும்.

ஒத்த நோக்குடன் செயல்படும் அபிவிருத்தி நிறுவங்களும் இச் சஞ்சிகையைத் தங்கள் ஆக்கங்களுக்கு பயன்படுத்தி அதைச் செழிப்புறச் செய்ய வேண்டும் என்பதே எமது ஆவல்.

நன்றி

வெளியீட்டுக்குழு

உறுதி - சித்திரை 99

## உறுதி

தடம்

: 01

முதற் காலாண்டு இதழ் 1999

இணைப்பாளர்

செ.குக்கதாசன்

ஆசிரியர்

ஐ.லோகநாதன்.

கௌரவ இணை ஆசிரியர்கள் :

நா.முத்தையா

ஓ.கே.குணநாதன்.

வெளியீட்டுக் குழு

வெளியீடு

வவுனியா தெற்கு போறூட்

தொடர்பு முகவரி

'உறுதி'

போறூட்

சிந்தாமணிப் பிள்ளையார் கோயில் வீதி, வவுனியா.

(ஆக்கங்களுக்குப் பொறுப்பு

ஆக்கியோரே)

## உறுதியின் உதயம்

போறூட் நிறுவனம் இப்பிரதேசத்திலும் இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் வாழும் வறுமைக்கோட்டிற்கு கீழுள்ள மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களது பங்களிப்புடன் மனித பொருளாதார வளங்களை ஒன்று திரட்டி சிறு குழுக்களாகவும் அமைப்பு ரீதியாகவும் செயற்படுவதன் மூலம் மக்கள் மத்தியில் சமூக பொருளாதாரம், சமாதானம், ஒருமைப்பாடு ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதோடு மது ஒழிப்பு நடவடிக்கைகளிலும் தேவை ஏற்படும்போது மனிதாபிமான உதவிகளை வழங்கியும் செயற்பட்டும் வருகின்றது.

வவுனியா பிரதேசத்தில் 1987ம் ஆண்டு தொடக்கம் 1992ம் ஆண்டு வரை நிவாரண நடவடிக்கைகளை நடைமுறைப்படுத்தி வந்தது. 1993 காலப்பகுதி தொடக்கம் வறுமைக்கோட்டிற்கு கீழ் உள்ள மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களது மனித பொருளாதார வளங்களை ஒன்று திரட்டி செயற்பட்டு 23 கிராமங்களில் 1693 பயனாளிக் குடும்பங்களை 123 சிறு குழுக்களாக அமைத்து செயற்பட்டதோடு அவ்வாறு செயற்பட்ட சிறு குழுக்கள் ஒன்றிணைந்து 11 கிராமங்களில் 1993-1998 வரை அமைக்கப்பட்ட சமூக அபிவிருத்தி அமைப்புகள் 1998ம் ஆண்டு சமூக சேவை திணைக்களத்தில் சட்ட ரீதியாக பதிவு செய்யப்பட்டு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கு அமைய இவ்வமைப்புகள் போறூட்டின் அபிவிருத்தி கொள்கைகளுக்கு ஏற்ப செயற்பட்டு வருகின்றன.

இவ்வாறு அமைக்கப்பட்ட மக்கள் சார்ந்த சமூக அபிவிருத்தி அமைப்புகளின் சுயசார்பு நிலையை மேலும் விருத்தி செய்யும் நோக்குடன் 1998ம் ஆண்டு புரட்டாதி மாதம் இவ்வமைப்புகள் ஒன்றிணைந்த சம்மேளனமான கிராம முகாமைத்துவத்துக்கான நிறுவனங்களின் சம்மேளனம் உருவாக்கப்பட்டது. இச் சம்மேளனம் அபிவிருத்தி அமைப்புகளால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிகளுக்கு அமைய செயற்படுகிறது.

சிறு குழுக்கள், சமூக அபிவிருத்தி அமைப்பு, சம்மேளனம் ஆகியவற்றுக்கான நிர்வாகிகளின் தெரிவுகள் ஒவ்வொரு ஆண்டின்

இறுதியிலும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இதில் 71% உறுப்பினர்கள் பெண்களாக இருப்பது மிகவும் வரவேற்கத்தக்க ஒன்றாகும்.

இப்பிரதேசத்தில் போறூட் செயற்திட்டத்தால் உருவாக்கப்பட்ட சம்மேளனம் இம்மாவட்டசம்மேளனமாகவும் எதிர்காலத்தில் செயற்படும். கிராம முகாமைத்துவத்திற்கான நிறுவனங்களின் சம்மேளனம் ஆங்கிலத்தில் Federation of Institutions for Rural Management என்பதால் இவற்றின் முதல் எழுத்துக்களான FIRM இன் தமிழ் வடிவம் உறுதி என இச்சஞ்சிகைக்கு பெயரிடப்பட்டுள்ளது. போறூட்டின் அபிவிருத்திக் கொள்கையில் வவுனியா தெற்கு திட்டம் உறுதியாக செயற்பட்டதால் இவ்வாறு சுயசார்புள்ள அமைப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது. எதிர்காலத்தில் இவ்வமைப்பும் போறூட்டின் அபிவிருத்திக் கொள்கையில் தொடர்ந்து உறுதியாகசெயல்படவேண்டும் என்பதே எமது எதிர்பார்ப்பாகும்.

இச் சஞ்சிகை போறூட் செயற்திட்டத்துடன் தொடர்புடைய விடயங்களையும், சமூக மேம்பாட்டுக்கான விடய தானங்களையும் தாங்கி காலாண்டுக்கு ஒருமுறை வெளிவரும்.

நன்றி



ஆசிரியர்

## Message from Resident Representative of FORUT



I attended the inaugural Conference in September 98 where FIRM was formally established after a long and sound process in the villages. What impressed me was the women participation and how they summarized the activities done up to that point. To have a journal that can further disseminate the experiences gained in the field of Temperance, Health, Early Childhood development and income generation, would certainly benefit the members of FIRM.

Although Vavuniya has faced a lot of hardship during the last decade, it is comforting to know that the people in the villages look forward, initiate activities and collaborate with the GA to improve their living condition.

I hope that the peace aspect of FORUT mission will find its place in the work of FIRM. It is a necessary step to take if we are to succeed in poverty alleviation.

I wish the journal URUTHY together with the organization of the same name, all the success to fulfill their purpose.

Resident Representative  
Danket Vedeler.

A small, handwritten signature in dark ink, appearing to be 'Danket'.

## தீட்ட இயக்குனர் ஆச்சீச்செய்தீ

உறுதியின் கன்னி வெளியீட்டிற்கு ஆச்சீச் செய்தி ஒன்று வழங்குவதன் மூலம் என் நீண்ட காலக் கனவுகளில் ஒன்று நிறைவேறுகின்ற எண்ணம் என் மனக் கண்முன் நிலைகொள்கின்றது.

எமது தாபனத்தில் நிறைவேற்றப் படுகின்ற வேலைத்தீட்டங்களில் வவுனியா தீட்டம் பல வகைகளில் முன் நிற்கின்றது. அனர்த்தகால உதவித்தீட்டமாக உருவெடுத்து புனர்நீர்மாணத்தில் அடி எடுத்து அரிய அனுபவங்களையும் ஆறாத சிந்தனைகளையும் தந்த ஒரு பல்கலைக் கழகமாகத் திகழுகின்றது. பாலர்களின் பங்களிப்பு, இளைஞர்களின் உருவாக்கம், குடும்பங்களின் நல்வாழ்வு சேர்ந்ததொரு குடும்பமாக தீட்ட அலுவலர்களோடு இணைந்த ஒன்றியமாக இயங்குவது இதனோர் பிரதான அம்சம். அரசு, அரசுசார்பற்ற, ஐக்கிய நாடுகள் தாபனங்களோடு இணைந்து தீட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்லும் இத் தாபனம் “உறுதி” உடையது என்பதற்கு நல்லதோர் எடுத்துக்காட்டு. உங்கள் வளர்ச்சிக்கு என்றும் என் நல் வாழ்த்துக்கள்.

எம். எவ். மரீக்கார்,  
தீட்ட இயக்குனர்,  
போறுட் ஸ்ரீலங்கா,  
கொழும்பு.

# வறுமைப்பட்ட மக்களின் விழிப்புணர்ச்சியால் உருவாக்கப்பட்ட சம்மேளனத்தின் செயற்பாடு

திரு. ந. ரவீந்திரராஜா

தலைவர் கிராம முகாமைத்துவத்துக்கான நிறுவனங்களின் சம்மேளனம்

போறுாட் நிறுவனம் 1990ம் ஆண்டு வவுனியா மாவட்டத்தில் மீளக்குடியமரும் மக்களுக்கு உலர் உணவு வழங்கும் நிவாரணப்பணியில் முழுமையாக செயல்படத் தொடங்கியதோடு 1991 ம் ஆண்டு 1992 ம் ஆண்டுகளில் மீளக்குடியமரும் குடும்பங்களுக்கு கிடுகுகளும் வழங்கி உப உணவுற்பத்தியில் ஈடுபாடுவாற்கான உள்ளீடுகளும் வழங்கியது.

1993 ம் ஆண்டில் சமாதானம், சமத்துவம், சகோரத்துவம் அபிவிருத்தி ஆகிய கொள்கையோடு மக்களின் கல்வி, கலாச்சாரம், சுகாதாரம், அபிவிருத்தி மது ஒழிப்பு ஆகிய நடவடிக்கைகளையும் மக்கள் சுயசார்பு நிலையை அடைவதற்குமான அடித்தள வேலைத்திட்டமாக சிறு சிறு குழுக்கள் முறையில் சேமிப்புப் பழக்கத்தை ஆரம்பித்து வைத்தது.

இக் குழுக்கள் 1996 ம் ஆண்டு சமூக அபிவிருத்தி அமைப்புக்களாக நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு, அவை மக்களின் நலன்களை பேணிப்பாது காப்பதோடு தீர்மானமெடுத்தல், திட்டமிடல், நடைமுறைப்படுத்தல், நிர்வாகித்தல், ஆளுமை போன்றவற்றை ஜனநாயக வழிமுறையில் செயல்படுத்தி வந்தது.

1998 ம் ஆண்டு இவ்வமைப்புக்களை வலிந்துதவு சமூகசேவை ஒழுங்கமைப்புச்சட்டத்தின் கீழ் பதிவு செய்து, ஒன்றிணைத்து. கிராம முகாமைத்துவத்துக்கான நிறுவனங்களின் சம்பளனமாக செயல்படுத்துவதற்கான ஏற்பாடை போறுாட் நிறுவனம் செய்ததோடு, எதிர் வரும் நடவடிக்கைகள், செயல்பாடுகளை மக்களின் எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் போன்றவற்றை வெளிப்படுத்தி அவர்களின் பிரச்சினைகளை அவர்களே இனங்கண்டு தீர்ப்பதற்கான வழிமுறையில் பொதுச்சபை, மத்திய குழு, நிறைவேற்றுக் குழு, என மக்களால் ஒன்று கூடி செயல்படுத்தும் முறையில் இவ் உறுதியானதும் உண்மையானதுமான சம்மேளனத்தை உருவாக்கியது. போறுாட் நிறுவனம் அன்று விதைத்ததை இன்று மக்கள் அறுவடை செய்கின்றனர்.

✍



# கிராம முகாமைத்துவத்திற்கான நிறுவனங்களின் சம்மேளனம்

## நிறைவேற்றக் குழு

தலைவர்	:-	திரு.ந. ரவீந்திரராஜா
செயலாளர்	:-	திருமதி.செ. அருந்தவமலர்
பொருளாளர்	:-	செல்வி.செ. செல்வகாந்தினி(சித்திரை 99 வரை)
உபதலைவர்	:-	திரு.வி. சுப்பிரமணியம்
உபதலைவர்	:-	திருமதி. ச. புஸ்பராணி
உபசெயலாளர்	:-	திரு. மெ. பழனிவேல்
உபசெயலாளர்	:-	திரு.கு. விஜயபாஸ்கரன் திரு.ஐ. லோகநாதன் திரு.அ. சிவசுப்பிரமணியம் திரு.ம. குலசேகரம் திருமதி.மா. புவனேஸ்வரி செல்வி.ப. யோகேஸ்வரி செல்வி.மு. மதவாணி

## மத்திய குழு உறுப்பினர்கள்

01)	திரு.வே. சுப்பிரமணியம்	உக்குளாங்குளம்
02)	திருமரி.செ. அருந்தவமலர்	உக்குளாங்குளம்
03)	திருமதி.ச. கலாவதி	உக்குளாங்குளம்
04)	செல்வி.செ. இராஜேஸ்வரி	உக்குளாங்குளம்
05)	திருமதி.ஆ. கலைச்செல்வி	தோணிக்கல்
06)	திரு.இ. ரகுநாதன்	தோணிக்கல்
07)	திரு.இ. விஜயபாஸ்கரன்	தோணிக்கல்
08)	திரு.மெ. பழனிவேல்	மருதல்குளம்
09)	திரு.ம. குலசேகரம்	தெற்கிலுப்பைக்குளம்
10)	திருமதி.மா. புவனேஸ்வரி	சூமாங்குளம்
11)	திரு.மு. சிவகுமார்	சூமாங்குளம்
12)	திரு.மு. மாரிமுத்து	சூமாங்குளம்

13)	திருமதி.வே. பத்மாவதி	கூமாங்குளம்
14)	திருமதி.செ. செல்வநந்தினி	கூமாங்குளம்
15)	திருமதி. சந்தானகுமாரி	மஹாறும்பைக்குளம்
16)	திருமதி.றா. றுஷானா	மஹாறும்பைக்குளம்
17)	செல்வி.செ. செல்வகாந்தினி	மஹாறும்பைக்குளம்
18)	செல்வி.ந. ஜெயமதி	முகத்தாங்குளம்
19)	திருமதி.ச. புஸ்பராணி	சூசைப்பிள்ளையார்குளம்
20)	திரு.பொ. சந்திரசேகர்	முருகனூர்
21)	திருமதி.சி. ஜெயராணி	அண்ணாநகர்(சித்திரை 99 வரை)
22)	திரு.ந. இரவீந்திரராயன்	போறூட்
23)	திரு.ஐ. லோகநாதன்	போறூட்
24)	திரு.அ. சிவசுப்பிரமணியம்	போறூட்
25)	செல்வி.மு. மதவாணி	போறூட்
26)	செல்வி.ப. யோகேஸ்வரி	போறூட்

## திட்ட இணைப்பாளர்

போறூட் வவுனியா தெற்கு திட்ட இணைப்பாளராக 1993 தொடக்கம் 1998 புரட்டாதி வரை கடமையாற்றி மாற்றலாகி சென்ற திரு.க.குணேந்திரதாசன் அவர்களது சேவையைப் பாராட்டுகின்றோம்.

தற்போது திட்ட இணைப்பாளராக பதவியேற்றுள்ள திரு.செ.சுகதாசன் அவர்களை மனமுவந்து வரவேற்கின்றோம்.

பயனாளிகள்  
போறூட்  
வவுனியா தெற்கு.

## சூழ்ந்தை வீருத்தியும் பாலர் முன்னிலைப்பள்ளியும்

செல்வி.ப.யோகேஸ்வரி

பாலர் முன்பள்ளி இணைப்பாளர்

ஒரு சமுதாயம் நல்ல நிலைக்கு வருவதற்கு உறுதுணையாக இருப்பது கல்வி இதுவே எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்கும்.

தாய் கருத்தரித்த காலத்தில் இருந்தே ஒரு சூழ்ந்தை கற்க ஆரம்பிக்கின்றது. இது மகவுப் பருவம் என்பர். தாய் கருத்தரித்து இருக்கும் பொழுது தாயின் செயற்பாடு. உடல் அசைவு போன்ற செயல்களின் மூலம் சூழ்ந்தையின் கற்றல் விருத்தியடைகின்றது. சூழ்ந்தை பிறந்தவுடன் புதிய சூழலின் தாக்கத்தின் காரணமாக அழுகின்றது. பின் அச்சூழலில் வாழ தன்னை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்கின்றது. இவ்வாறு தன் கை, கால்களை அசைப்பதன் மூலம் உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றது.

எனவே பாலர்களுக்கான கற்றலையும் கற்பித்தலையும் ஒழுங்கமைப்பதற்கு சூழலையும் கற்றல் சார்ந்த சாதனங்களையும் ஒழுங்கமைத்துக் கொடுத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டதே பாலர் முன்பள்ளி.

வவுனியா தெற்குபிரதேசத்தில் 1993 தொடக்கம் பாலர்கல்வி நிலையை கருத்திற்கொண்டு 06 பாலர் முன் பள்ளிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டதோடு இவற்றிற்கான நிர்ந்தர, தற்காலிக கட்டிடங்கள் தளபாடங்கள், கல்வி சார்ந்த விளையாட்டு உபகரணங்கள், வெளிவிளையாட்டு உபகரணங்கள், ஆசிரியர்களுக்கான பயிற்சி கண்காணிப்பு, மாதாந்த செயல்பாடுகளை திட்டமிடல் மீளாய்வு செய்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளை போறூட் நிறுவனம் மேற் கொண்டு வந்தது.

இப்பாலர் முன்பள்ளிகளை நிர்வகிக்கும் பொறுப்பை அவ் அவ் கிராமங்களின் சமூக அபிவிருத்தி அமைப்புக்களும் பெற்றோர் சங்கங்களும் செயல்படுத்தி வருகின்றன. தற்போது இப்பாலர் முன் பள்ளிகளை 22 உருவாக்கப்பட்டு சிறந்த முறையில் நடாத்தப்பட்டு வருகின்றன. ஆசிரியர்களுக்கான வேதனம் பெற்றோர்களினாலேயே வழங்கப்படுகின்றது.

வருடம்தோறும் இப்பாலர் முன்பள்ளிகளில் பெற்றோர் சங்கம், சமூக அபிவிருத்தி அமைப்பு மற்றும் கிராமத்தில் உள்ள அமைப்புக்களும் சேர்ந்து வருடாந்த விளையாட்டுப்போட்டி, ஒளிவிழா, நவராத்திரிவிழா, கைப்பணி கண்காட்சி, சுற்றுலா, சர்வதேச மதுஒழிப்பு தினவிழா, ஆசிரியர் தினம், சிறுவர் தினம் போன்ற விழாக்களையும் நடாத்திவருவது குறிப்பிடத்தக்கது. வருடம் தோறும் இப்பாலர் முன்பள்ளிகள் 200 - 300 இடைப்பட்ட தொகை மாணவர்களை ஆரம்பபாடசாலைக்கு தயார் செய்து அனுப்புவதோடு அவர்கள் ஆரம்ப பள்ளியில் இருக்கும் நிலையையும் மதிப்பிடப்படுகின்றது.

இப்பிரதேசத்தில் பாலர் முன்பள்ளியின் தேவை மிக பெரியது எமது பணி சிறிதே ஒத்த நோக்குள்ள அபிவிருத்தி நிறுவனங்களும், அமைப்புக்களும் இதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதே எமது கருத்தாகும்.

# மதுவை ஒழிப்போம்

செல்வன். யு.டொறிஸ் ஸ்ரீபன்,

ஆண்டு 11, வ/வெளிக்குளம், கனிஷ்ட வித்தியாலயம்

வாழ்ந்து காட்டுவோம்.  
குடும்பச் சமைகளை  
தாங்க வேண்டுமே - வீட்டில்  
அடுப்பு எரியவே  
உழைக்க வேண்டும் நீ - இதை  
விடுத்து விரயமாய்  
காலம் கழிப்பதோ  
குடித்துக் குடித்து - உயிர்  
குன்றிப் போவதோ  
பெற்ற ஊதியம்  
வீடு சேராது - உடல்  
உற்ற நண்பரை  
உதற ஏலாது  
கற்றை கற்றையாய்  
நோட்டுக் கரைந்திடும் - தினம்  
வற்றிய வயிறுகள்  
மதுவில் நனைந்திடும்

மதுபானம் மண்டியதால் - உன்  
மனம் ஒன்று குளிர்ந்தது தான் -  
ஆனால்

மனைவி மக்கள் மனம்  
துயருற்று நிற்பது பார் -  
போதையால்

சண்டை சச்சரவில்  
சீரழியுது உன் குடும்பம் - உன்  
அண்டை அயல் முழுக்க  
உன்னைப் பார்த்து சிரிக்கிறது  
நல்ல மானுடா  
துன்பம் வேண்டுமோ - இனியும்,  
உயிர்

கொல்லும் மதுவை உன்

கோதை மூலமே  
உருவான மனிதனே - உன்னை  
போதை என்றொரு  
பேயும் சூழ்வதோ  
பாதை மாறியே  
போகும் பயணமாய்  
தேவை இன்றி நீ  
தீயில் மாழ்வதோ  
உடலை வருத்தியே  
ஊதியம் பெற்றுமே - அதை  
கடலில் விட்டதாய்  
கசிப்பிற்கு இறைப்பதோ  
மலர்ந்த முகத்துடன்  
மகிழ்ச்சி இருக்கவே - நீயும்  
உலர்ந்த பூவென  
மதுவில் நனைவதோ.

கள்ளை உண்பதால் - மயக்க  
கனவு வந்திடும்  
கொள்ளை இன்பமும்  
கூட நின்றிடும்

மெல்ல விடியவே  
மயக்கம் மாறிடும் - போதை  
அள்ள அள்ள உன்  
ஆயுள் குறைந்திடும் - இந்த  
மதுவை விலக்குவோம்  
மகிழ்ச்சி பெருக்குவோம் - இன்ப  
உலகை அழித்திடும்  
துயரை விரட்டுவோம்  
மனிதப் பண்பினை  
மனதில் நிறுத்துவோம் - நாம்  
வாழப்பிறந்ததை

குடிக்கும் பணம் எல்லாம்  
 சேமித்தால் சேராதோ - உங்கள்  
 படிக்கும் குழந்தைகளின்  
 தேவை நிறைவேறாதோ  
 படிப்படியாய் குடும்பநிலை  
 முன்னேற்றம் ஆகாதோ  
 அடித்துச் சொல் ஆண்மகனே  
 குடி குடியைக் கெடுக்குமல்லோ  
 துயரை விதைத்திடும்  
 போதையை விலக்குவோம் -

மதுவால்

துவண்ட மனிதரை  
 தூக்கி எழுப்புவோம்  
 உயிரை அழித்திடும்  
 மதுவை ஒழிப்போம் நாம் -

வாழ்க்கை

பயிரை வளர்க்கவே  
 உறுதி எடுப்போம் நாம்

கைகள் தீண்டுமோ  
 தொல்லை தீர்ந்ததாய்  
 தூர விரட்டுவோம் - மது  
 இல்லை பென்றொரு  
 சொல்லை நாட்டுவோம்

சத்தான உணவு இருக்க  
 சாக்கடை நீர் குடிப்பது போல்  
 கொத்தான மலரிருக்க  
 காய்ந்த மலர் பறிப்பது போல் -

உன்

முத்தான முகையாலே - மது  
 முகர்தல் ஆகிடுமோ - வாழ்வில்  
 சொத்தான இன்பம் விட்டு  
 மது நுகர்தல் நேர்மையுமோ  
 சாராய வேள்வியிலே - மனித  
 உயிர்ப் பலி போகிறது  
 தீராத கொடுமையிது  
 தலையற்ற உடல் போலே -

குடித்து

நோயாலே கணவன் சாக  
 தவிக்கிறது குடும்பங்கள் - உடன்  
 வாராதோ பூமியிலே  
 மது ஒழிப்புச் சட்டங்கள்

நன்றி

(1997 ம் ஆண்டு போறூட் நிறுவனத்தால் நடாத்தப்பட்ட சர்வதேச மது ஒழிப்பு  
 தின கவிதைப் போட்டியில் முதலிடம் பெற்ற கவிதை.)

✍

## மது ஒழிப்பு கட்டுரை

மடிப்பிச்சை எடுக்கின்ற ஏழையிலிருந்து மாடி வீட்டில் வசிக்கின்ற பணக்காரர்கள் வரை இன்று அனைத்து தரப்பினரையும் அச்சுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் பலவற்றுள் மதுவும் ஒன்றாகும். இந்த 20ம் நூற்றாண்டின் இறுதியிலே விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் விளிம்பிலே நின்று கொண்டிருக்கும் மனிதஇனம் மதுவென்ற மாயைக்குள் கட்டுண்டு தன் அறிவு மானம், மரியாதை மற்றும் யாவற்றையும் இழந்து கொண்டிருப்பது ஓர் வருந்தத்தக்க விடயமாகும்.

மது வகைகளுள் கள்ளு, சாராயம், கஞ்சா, அபின், ஹெரோயின், நிக்கொட்டின் இன்னும் பல உருவாகி விட்டன. ஏன் இன்னும் உருவாகிய வண்ணமே உள்ளன. இதற்கு அடிமையாவோர் தொகை நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கின்றதே தவிர குறைந்தபாடில்லை. ஒருவர் புகை பிடிக்கின்ற போது அவருக்கு அருகாமையில் இருப்பவர் சுமார் நாற்பது வீதத்தால் (40%) பாதிக்கப்படுகின்றார் என்பது அண்மைக்கால ஆய்வுகளின் முடிவாகும்.

நாகரீகம் என்ற போர்வையில் இன்று பெண்கள் கூட புகைப் பிடிக்கின்றனர். மது வகைகள் பாவிக்கின்றனர். ஒரு பெண் இதற்கு அடியாவதால் எதிர்கால சந்ததியையே கேள்விக்குறியாக்கிவிடும் என்பதை யாருமே மறுக்க முடியாது.

இந்த மதுவுக்கு அடிமையாவோரின் வீடுகளிலே இன்று நிம்மதியில்லை, அமைதியில்லை, ஏன் எத்தனையோ குடும்பங்களை இந்த மது சீர்குலைத்துள்ளது. பெற்றோரின் இந்தப் பழக்கத்தினால் பிள்ளைகள் கதியற்று அனாதைகளாகின்றனர். எத்தனையோ இளைஞர்கள் யுவதிகள் விரக்கியடைந்து தற்கொலைகூட செய்து கொள்கின்றனர். வயது வித்தியாசமின்றி ஆண்கள் இதனைப் பாவிப்பதனால் நாட்டில் கொலை, கொள்ளை, ஒழுக்க சீர்கேடுகள் அதிகரித்துவிட்டன. ஏன்? இம் மது பழக்கத்தினால் இன்று எயிட்ஸ் போன்ற கொடிய நோய்க் கிருமிகளும் பரவுகின்றன. நாட்டிலே பொருளாதார வீழ்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளது.

இந்த நவீன யுகத்திலே செவ்வாய் கிரகத்துக்கு கூட மனிதன் சென்று சாதனை நிலைநாட்டுகின்ற காலத்திலே, படித்த அறிவாளிகள் கூட போதைக்கு அடிமையாகித் தம் வாழ்வை சீரழிப்பது வேதனைக்குரியதொன்றாகும். “குடி குடியைக் கெடுக்கும்” என்ற எம் மூதாதையரின் அமுத வாக்கு பொய்யல்ல என்பது இன்று தெளிவாகின்தல்லவா?

இந்த போதைக்கு எம்மை அடிமையாக்கிய கயவர்கள் இன்று மாணவ சமுதாயத்தையும் இதற்குப் பலியாக்க முனைகின்றனர். எதிர்கால சிற்பிகளாகிய மாணவர்களின் இளம் உள்ளங்களைத் தம்பால் ஈர்த்து நாம் செல்வம் திரட்டுவதற்காக அவர்களை

பலியாக்குகின்றனர். இதனை ஒரு போதுமே ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. இவ்வாறு நாம் மதுவின் நன்மை தீமைகளையே எடுத்துச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தால் எவ்வித நன்மையும் ஏற்பட்டுவிடாது. இதனை ஒழித்து நல்லதோர் சுபீட்சமானதோர் நாட்டை சமூகத்தை உருவாக்க வேண்டியது மாணவர்களாகிய நமது கடமையாகும். இதை ஒழிக்க அரசாங்கம் நடவடிக்கை எடுக்காது. எடுக்கவும் முடியாது. எனவே சமூகத்தை சீர்தகுலைத்து குடும்பங்களை குட்டிச் சுவராக்கும் இந்த மதுப் பாவனையை ஒழிக்க இன்றே இப்போதே முயற்சிப்போம். “முயன்றால் முடியாதது ஏதுமுண்டோ” என்ற பொன் மொழிக் கேற்ப செயற்படுவோம். மதுவை ஒழித்தே நாம் வெற்றி கண்டிடுவோம். மதுவை ஒழிப்போம் மதியை வளர்ப்போம்.

**“மதுவை ஒழிப்போம்**

**மதியை வளர்ப்போம்”**

௨



## ம(ர)து மயக்கம்

எம்.எஸ்.றம்ஸீன்.

சில நேரங்களில்  
அற்பத்தனமான  
ஆசைகள், சபலங்கள்  
ஆபத்தில் சிக்க  
வைத்து விடுவதுமுண்டு.  
என்னுடன் -  
கடமையாற்றும்  
கல்வித் திணைக்கள,  
உயர் அதிகாரி  
அவர்களின்  
அகால மரணக்  
கதையைப் பாருங்கள்!  
சம்பளம் - அலவன்ஸ்  
என்று கிடைத்து விட்டால்  
கண்மூக்குத் தெரியாமல்  
மதுவை - அன்போடு  
அரவணைத்துக் கொள்வார்.  
அன்பர்களுடன் சேர்ந்து  
அரட்டை அடித்து - கும்மாளமடித்து  
பணத்தையெல்லாம் பாழாக்கிடுவார்.  
கடலிலே கரைத்த மண் போல -  
காசையும் கரைத்து விடுவார்.,  
வெறுங் கையுடன் வீடு போவார்.  
ஆம்! அவர் ஒரு மதுப்பிரியர்!  
சம்பளம் கிடைத்த இரண்டொரு  
நாட்களில் - கைமாற்றுக் கேட்டு  
நச்சரிக்கத் தொடங்கிடுவார்.  
இவர் மனைவி, மக்களும்  
பலமுறை என்னிடமும்,  
மற்றவர்களிடமும்,  
மறக்காமல் முறையிடுவார்கள்.  
நான்  
புத்திமதிகள் கூறியும்  
புரியவில்லை!

மதுவுக்கு அடிமையாயிருந்த இவர் -  
 மங்கையின் மோகமும்,  
 திடீரென்று வந்து விட்டது.  
 ஆகஸ்ட் 1ம் திகதி -  
 சம்பள தினம் - அத்தோடு  
 அலவன்ஸ் பணமும்.  
 கை நிறைய பச்சைத் தாள்கள் - புரண்டது.  
 நண்பர்களுடன் மதுச்சாலையில்  
 நல்ல முறையில் புகுந்தார்!  
 மூக்கு முட்டக் குடித்தார்!  
 மது மயக்கத்தில் வந்த  
 நண்பர்கள் ஆளுக்கொரு  
 பக்கமாகப் பிரிந்து விட்டனர்.  
 நண்பர் மட்டும் எப்படியோ?  
 தட்டுத் தடுமாறி  
 தலை கால் தெரியாமல்  
 தள்ளம் பாறி மட்டக்களப்பு - பஸ்  
 தரிப்பிடத்தை அடைந்தார்.  
 நேரம் இரவு 8.00 மணியை  
 அண்மித்துக் கொண்டிருந்தது. . .  
 போதையிலிருந்த அவரின் கண்களுக்கு - ஒரு  
 பேதையொன்று தென்பட்டாள்.,  
 அவள் - இரவராணி!  
 அழகான அவள் இலரின் நிலையை  
 ஆழமாய் புரிந்து கொண்டாள்.  
 அவரின் அருகே சென்று  
 அன்பாய் குழாவினாள். . .  
 உற்றுப் பார்த்தாள். . .  
 உரசிக் கொண்டாள்!  
 இப்போது அவரின் மனதில் என்றும்  
 இல்லாத ஒரு சபலம் -  
 இன்றைய இரவை  
 இனிதே கழித்தால் என்ன?. . .  
 என்ற ஒரு நப்பாசை  
 அவரின் மனதை - கவ்விக் கொண்டது.  
 அன்போடு கதையைப் பரிமாறிக் கொண்டனர்.  
 அன்றிரவு இன்ப இரவாகிய - கனவும்  
 அவரை விட்டபாடில்லை!  
 அன்பு - பங்கிட ஒரு இடம்  
 தேடினார் - நண்பர்.  
 அவளை ரெஸ்ட் ஹவுஸுக்கு அழைத்தார்.  
 அவள் அதற்கு இணங்கவில்லை.,  
 “என்னுடைய வீட்டில் எவருமில்லை - என் வீட்டிற்கே

போவோம்” என்றாள்.,  
 பத்தினி போல் பரிதவித்தாள்.  
 அவளின் அழைப்பை மறுக்கமுடியவில்லை.  
 அவளைப்  
 பின் தொடர்ந்தார். . .  
 அது மது பரிமாறும் - மதுச்சாலை!  
 மட்டக்களப்பின் ஒரு ஒதுக்குப் புறமான இடம்.  
 ஆட்டோவிற்கு பணம் கொடுக்க  
 பாக்கெட்டில் இருந்து எடுத்த பணம்  
 எல்லாம் - ஆயிரம் ரூபா நோட்டுக்கள்!  
 நோட்டுக்களை வேட்டையிட  
 அவளே - ஒரு ஆயிரம் ரூபாத் தாளை  
 ஆட்டோக்காரனிடம் எடுத்து - கொடுத்துவிட்டு  
 மிகுதிப் பணம் சரியாக மிச்சம் உள்ளதா?  
 என்று பரிஷுடன் - தடவினாள்  
 அடடா!, எவ்வளவு விசுவாசமாக  
 நடந்து கொள்கிறாள்' - என்று  
 அவருள் ஒரு வியப்புமும்,  
 அவள் பேரில் - அன்புடன்,  
 நம்பிக்கையும், தன் நம்பிக்கையும் பிறந்தது.  
 வீட்டிற்குள்  
 நுழைந்ததும் ஆளுக்கொரு  
 மூலையிலே ஆங்காங்கே  
 சுருண்டு - சிலர் படுத்திருந்தார்கள்.  
 ஒரு அறை - இவளுக்கென்றே  
 ஒதுக்கப்பட்டது போல் இருந்தது.  
 அமைதியாக உள்ளே -  
 அழைத்துச் சென்றாள். . .  
 “குடிக்க ஏதாவது கொண்டு  
 வருகிறேன் - அதற்கிடையில்  
 நீங்கள் உடையை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்” - என்று  
 கூறிய அவள் - ஒரு இடத்தைக் காட்டினாள்.  
 குடிப்பதற்கு குஷியாக? வடிசாராயம் -  
 வழங்கப்பட்டது!  
 நண்பர் அவசரமாக - அவள்  
 காட்டிய இடத்தில் மேலாடையை  
 கழற்றி தொங்கவிட்டார்.  
 அதில் - சம்பளம், அலவன்ஸ்  
 அடையாள அட்டை - எல்லாம்  
 இருந்தன.  
 விலையுயர்ந்த மணிக்கூட்டை  
 கட்டிலின் தலையணைக்கடியில்  
 ஞாபகத்தோடு - “பாதுகாப்பாக”

வைக்கவும் - மது, மங்கை, போதையிலும்  
மனுஷர் - மறக்கவில்லை.

பல கற்பனைகள் சிறகடித்தது! . . .

மின்சார விளக்குகள்

மின்னல் வேகத்தில்

கண்ணை மூடின!

அவள் மின்சாரக் கோளாறாக

இருக்க வேண்டுமென்று - சமாதானம்

சொல்ல, குஷி மூடி - நண்பர்

பொருட்படுத்தவில்லை.

'சுய நினைவு' இழந்த வேளையில்

"பொலிஸ்" . . . "பொலிஸ்" என்று

முன் ஹாலில் படுத்திருந்தவர்கள்

கூச்சல் போட ஆரம்பித்தார்கள்.

உடனே,

அவள் - "ஐ . . யோ!

பொலிஸ் வந்துவிட்டது இந்த

பின்புறத்தால் ஓடுங்கள்

இல்லாவிட்டால், நம்ம - இருவரையும்

பொலிஸ் ஸ்டேஷனுக்கு - கொண்டு

போய் விடுவாங்க"

என்று அவசரப்பட்டாள்.

சேர்டை எடுத்துப்

போட்டுக் கொண்டு - அவள்

காட்டிய வழியாக

இருட்டில் பாய்ந்து

ஓடினார் - தட்டுத்தடுமாறி, விழுந்து

ஓடி, எழுந்ததில் கைகளிலும்,

கால்களிலும் சிறாய்ப்புக்கள். . .

ஒருவாறாக பஸ் தரிப்பிடத்தை

அடைந்த போது

போதையின் வேகமும் - போதையின்

ஏமாற்றமும் ஓரளவு தெளிந்திருந்தது.

மேல் மூச்சு, கீழ் மூச்சு வாங்க

தன்னை எடை போட்டுக்கொண்டார்.

காலில்,

காலணிகளுமில்லை!

காசை எடுக்க, கையைப் பாக்கெட்டில்

விட்டார் ஒரு சதமேனுமில்லை.

எல்லாம்

மொத்தமாக,

சுத்தம் செய்யப்பட்டிருந்தது.

அப்போதுதான் அவர்  
 உணர்ந்து  
 உடல் பதறினார்.  
 சம்பளம். . . அலவன்ஸ். . .  
 அடையாள அட்டை. . .  
 அந்த இரவில் யாரிடம்  
 கையேந்தி நிற்பது  
 தலைவிதியை நொந்தபடியே - வீட்டை  
 நோக்கி இரவில் நடக்கத் தொடங்கினார்.  
 வீட்டை அடைந்ததும்,  
 தையல் - அவள். . .  
 அவருடைய நிலையைப் பார்த்து  
 பதறிப் போய் விட்டாள்.  
 உண்மையை எப்படிச் சொல்வது?  
 கதை கந்தலாகி விடுமே!  
 யாரோ கொஞ்சப் பேர் - தகடில்லா வேனில்  
 என்னைக் கடத்தி  
 பணத்தையெல்லாம் கொள்ளை  
 அடித்துக் கொண்டார்கள்!  
 நான் காடு மேடு தெரியாமல்  
 அவர்களிடம் தப்பி வந்துள்ளேன்.  
 உயிரோடு தப்பி வந்ததே - பெரிய விஷயம்.  
 என்றும் - கதையை அளந்தார்.  
 சப்பாத்தையும், மணிக்கூட்டையும்  
 இப்படித்தான் இழந்தேன் - என்றார்.  
 ஆண்டவனே!  
 எப்படியோ உயிரோடு  
 உங்களை விட்டான்களே - அதுவே  
 நான் செய்த பாக்கியம்!  
 பணம் போனால் பரவாயில்லை - என்று  
 தாலியைக் கண்களில் ஒற்றிக் கொண்டாள்!  
 நான் தூங்க வேண்டும் என்று  
 கட்டிலில் காலை நீட்டி துயில் கொண்டவர்  
 நிரந்தர தூக்கத்தில் ஆழ்ந்தார்! - விஷம்"  
 கலந்த சாராயம் - பருகிய முந்நூறுக்கு  
 மேற்பட்டவர்களில் இறந்த அறுபது - பேரில்  
 நண்பரும் ஒருவர் - ஆம்!  
 குடி குடியைக் கெடுத்துக் கொண்டது.  
 அதிலிருந்து அனைவரையும் மீட்போமாக!

௬

## வாழ்வும் வளமும்

### ஆஸ்த்மா



தமிழ்வுடிவம் நா. முத்தையா.

ஆஸ்த்மா வோடும் (தொய்வு) இயல்பான வாழ்க்கை.  
(ஆஸ்த்மா பற்றிய சாதாரண ஆலோசனை விளக்கங்கள்)

### அறிமுகம்

சாதாரண நோய்களுக்குள் மனிதனை சித்திரவதைக்குள்ளாக்கும் நோய்களுள் ஆஸ்த்மாவும் ஒன்றாகும். இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தொகை இலங்கையை பொறுத்தமட்டில் சரியான புள்ளி விபரம் தெரியாவிடினும், மருத்துவத் தொழில் புரிவோரின் செயற்பாடுகளில் கணிசமான பகுதியை இந்நோய் பிடித்துக் கொள்கிறது.

இங்கே ஆஸ்த்மா நோயாளிகள், தங்கள் மருத்துவர்களை கேட்கும் சில முக்கிய கேள்விகளுக்கு சுருக்கமாக பதில் தரப்படுகிறது.

‘இது ஏன் என்னைப் பிடித்தது?’ ‘இது பரம்பரையாக வந்ததா?’ ‘இது என் குழந்தைகளையும் பிடிக்குமா?’ இப்படி ஏக்கத்துடன் கேட்கிறான் மனிதன்.

சாதாரண தொற்றுக்களை உண்டாக்கும் கிருமிகளால் உங்கள் சுவாசப்பை பல விதமாக செயற்படுகிறது. இப்படியான செயற்பாடு உள்ள ஒரு நோயாளியை ஆஸ்த்மா நோயால் பிடிக்கப்பட்டவர் என இனங்காணப்படுகிறது. வீடுகளை கூட்டும்போது எழும் தூசி, குளிர்ந்த காற்று போன்றவை சுகாதேகி ஒருவருக்கு ஏதேனும் பெருமளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆனால் சுவாசப்பை பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு அது கணிசமான அளவு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதையே நாம் ஆஸ்த்மா என்கிறோம். இதற்கான காரணங்கள் தெளிவாக தெரியாவிட்டாலும் பரம்பரையாக இந்த நோய் தோன்றுவதும் பெருமளவு காணப்படுகிறது. இதன் தாக்க வீகிதமும் தெளிவாக தெரியவில்லை. ஆகவே உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஆஸ்த்மா நோய்வரும் என்பதை திட்டவாட்டமாக கூற முடியாது. ஆனால் ஒன்றுமட்டும் நிச்சயமாக தெரியும். அதாவது ஆஸ்த்மா நோயால் பிடிக்கப்பட்டவர்களின் பிள்ளைகளுக்கு இந்த நோய் வருவது ஏனைய பெற்றோரின் பிள்ளைகளிலும்

பார்க்க அதிகமானது என்பதை திட்டவாட்டமாக கூறிவிடலாம்.

‘என்னுடைய ஆஸ்தமா நோய் தொலைந்து போகாதா?’ என்று ஏங்குகிறான் நோயாளி.

இதுவும் மீண்டும் ஒரு திட்டவாட்டமான பதில் கூறுவதற்கு சிரமமான கேள்வி ஆகும். இந்த நோயால் பீடிக்கப்பட்ட சிறுவர்களில் 80 சதவீதமானோர் இளமையின் செழிப்புக் காரணமாக குணமடைந்தாலும், ஆஸ்தமா நோயாளிகளின் பிள்ளைகள் குணமடைவது மிகக் குறைவே. எனவே ஆஸ்தமா நோயுள்ள பெற்றோருக்குப் பிறக்கும் பிள்ளைகள் இந்த நோயால் பீடிக்கப்படுவது கூடுதலாகவே இருக்கின்றது. பொதுவாக ஆஸ்தமாவில் இருந்து விடுதலை பெறுவோரின் எண்ணிக்கை பின்வருவோர்களில் மிகக் குறைவே.

- (1) 30 வயதிற்கும் 60 வயதிற்கும் இடையில் உள்ளவர்களும்
- (2) அடிக்கடி ஆஸ்தமாவால் பாதிக்கப்பட்டும் கடுமையான முட்டு நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்களும்.
- (3) கடுமையான நெஞ்சச் சளியினாலும் புகைத்தலினால் ஏற்படும் சுவாசப்பை நோய்களுக்கு உள்ளானவர்களும்

**ஆஸ்தமாவை விளங்கிக் கொள்ளுதலும் அதற்கான சிகிச்சையும்.**

இன்று ஆஸ்தமாவை முற்றாக குணப்படுத்தி சுகம் தரக்கூடிய சிகிச்சை முறை இல்லை என்றே கூறலாம். அப்படியான மருந்துகள் இன்னமும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால் பெருந்தொகையான ஆஸ்தமா நோயாளிகளின் வேதனையை முற்றாக நீக்கி கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கக் கூடிய சிகிச்சை முறைகள் உண்டு.

ஆகவே நீங்கள் ஒவ்வொரு வைத்தியரிடமும் சென்று ஒரு முற்றான குணப்படுத்தல் முறையை நாடி அலைந்து வேளைக்கே சிகிச்சை பெறுவதை தாமதப்படுத்த வேண்டாம். மாறாக உங்கள் ஆஸ்தமா நோய்க்கு ஏற்ற சரியான சிகிச்சையை பின்வரும் குறிப்புக்களின் அடிப்படையில் பெற்றுக்கொள்ள காலதாமதமின்றி முனைய வேண்டும்.

- (அ) ஆஸ்தமாவுக்குரிய சிகிச்சை உங்களுக்கு இயல்பான ஓர் தேகாரோக்கியத்தை அல்லது ஏறக்குறைய வழமையாக உள்ளதுபோல் ஒரு உடல் நிலையைத் தருகிறது.
- (ஆ) முன்போசனை இன்றி அவசரப்படுதலோ அல்லது நிலமை சீர்கெட விடுதலோ நோயைக் கடுமையாக்கி நீடிக்கச் செய்கிறது. இது வெவ்வேறு நோயாளிகளில் வெவ்வேறு அளவில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஆகவே சகல ஆஸ்தமா நோயாளிகளுக்கும் ஒரேவிதமாக சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதில்லை. உங்களின் தேவைக்கு ஏற்ற அளவு சிகிச்சையும் தனித்துவமான முறையில் கையாளப்படுகிறது.

- (இ) குணப்படுத்தல் எவ்வளவு காலத்திற்கு நீடிக்க வேண்டும் என்பது வெவ்வேறு நோயாளிகளிடையேயும் வித்தியாசப்படும். இதை முன் கூட்டியே தீர்மானிக்க முடியாது. அது உங்கள் ஆஸ்த்மாவின் மாதிரியைப் பொறுத்தும் தொடர்ந்து உங்கள் மருத்துவர் சிகிச்சையின் போது கவனிக்கும் மாறுதல்களைப் பொறுத்தும் தங்கியுள்ளது. ஒரு சில நோயாளிகளுக்கு சில மாதங்களில் ஒரு முறை மட்டும் சில நாட்களில் ஒரு சில மணிநேரம் மருந்து தேவைப்படுகிறது. ஏனையோருக்கு நீண்டகாலம் கிரமமாக மருந்து கொடுக்க வேண்டும் அல்லது காலவரையறை இன்றியே மருந்து கொடுக்க வேண்டியும் ஏற்படலாம்.
- (ஈ) ஆஸ்த்மா பெரும்பாலும் நிலையற்றதாகக் காணப்படுகிறது. அதன் கடுமை நேரத்துக்கு நேரம் மாற்றமடைகிறது. இக் கடுமை ஒரு நாளில் பலதடவை மாற்றமுறுகிறது. இரவும் அதிகாலையும் குறிப்பாக தொல்லையான நேரங்களாகும். தாக்கம் அடிக்கடி மாற்றமுறும் தன்மையாதலால் எந்த நேரத்திலும் ஒரு மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுவதென்பது கடினமானதாகும். ஆகவே உங்கள் ஆஸ்த்மாவை நீங்களே சமாளித்துக் கொள்ளுதல் விரும்பத்தக்கதாகும். உங்களுக்குத் தரப்படும் மருந்துகளையும் அவற்றின் செயற்பாடுகளையும் அவற்றை பயனுள்ள வகையில் உட்கொள்ளும் முறையையும் பயன்படுத்தும் அளவையும் நன்றாக அறிந்திருத்தல் முக்கியமானதாகும். மருத்துவரிடம் செல்லும் தவணைகளுக்கிடையிலான காலங்களில் தேவைக்கேற்றாற்போல் மருந்து பயன்படுத்தலை புத்திசாலித்தனமாக அளவிட்டுப் பழகிக் கொள்ளுவது சிறந்ததாகும்.
- (உ) உங்கள் ஆஸ்த்மா சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்துக்கு கட்டுப்படாமல் உங்களுக்கு வேதனை கொடுத்தோமாயின் உங்களுக்கென பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்தின் அளவையும் கால ஒழுங்கையும் அதிகரிப்பதில் விடாப்பிடியாக இருக்காதீர்கள். அத்தருணத்தில் உங்கள் மருத்துவரை அல்லது வைத்திய நிபுணரை கலந்தாலோசிக்க தவற வேண்டாம். உங்களுக்கு மேலும் வலுவான சிகிச்சை முறை தேவைப்படலாம்.

### ஆஸ்த்மாவுக்கான சிகிச்சை

பொதுவாக இரண்டுவிதமான மருந்துகளை ஆஸ்த்மாவுக்கு பயன்படுத்தலாம்.

#### 1) Bronchodilators (புறொங்கோடிலேற்றேர்ல்)

இம் மருந்துக்கள் சுருங்கிப்போயுள்ள சுவாசக் குழாய்களை உடனடியாகவே விரிவடையச் செய்கின்றன. உங்களுக்கு சிரமமின்றி சுவாசிக்க முடிகிறது. உங்கள்



மூச்சு விடும் தொல்லை தளர்த்தப்பட்டு மிகவும் சுலபமாக நெஞ்சுச் சளியை வெளியேற்ற முடிகிறது. பலவிதமான புரொங்கோடிலேற்றர்ஸ் கடைகளில் உண்டு. அந்தப் பயனுள்ள மருந்துக்களை சுவாசச் சிரமத்தின் போதும் தொடர்ச்சியான ஆஸ்த்மாவின்போதும் பயன்படுத்தலாம்.

## 2) Steroids (ஸ்டீராய்ட்ஸ்)

இந்த மருந்துக்கள் ஆஸ்த்மாவின் தாக்கத்தை உடனடியாகக் குணப்படுத்துவதில்லை. ஆகவே உடனடியாக குணப்படுத்தும் நோக்கத்திற்கு இம் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. அவற்றை ஆஸ்த்மாவை கட்டுப்படுத்தவும் அதன் தாக்குதலைத் தடுக்கவும் ஒரு கிரமமான அடிப்படையில் பயன்படுத்த வேண்டும். இவற்றின் செயற்பாடுகளை அறிந்து கொள்ளாமையினால் பல நோயாளிகள் இந்த பயனுள்ள மருந்துகளை கைவிட்டுவிடுகின்றனர்.

### உட்சுவாசிக்கும் சிகிச்சை முறையின் அனுகூலங்கள்.

சிகிச்சை முறை என்பதை பெரும்பாலான மக்கள் குளிசைகள் திரவ கலவைகள், அல்லது ஊசிகள் என்று மட்டுமே கணிப்பிடுகின்றனர். இது பல்வேறு நோய்கள் சம்பந்தமட்டில் உண்மையெனினும் உட்சுவாசிக்கும் மருந்துவகை ஆஸ்த்மாவுக்கு மிக முக்கியமானதாக இரண்டு தசாப்தங்கள் பயன்பாட்டில் உள்ளன.

குளிகைகளை உட்கொள்வது போல் இந்த உட்சுவாசித்தலையும் கிரமமாகச் செய்து ஆஸ்த்மாவை கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருக்க முடியும். உங்கள் ஆஸ்த்மாவின் வகையைப் பொறுத்து உட்சுவாசிக்கும் மருந்தை எத்தனை தடவை பளன்படுத்த வேண்டும் என்று உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைப்பார்.

### உட்சுவாசிக்கும் மருந்துகளின் அனுகூலங்கள் பின்வருமாறு.

- (அ) உட்சுவாசிக்கும் புரொங்கோடிலேற்றர்கள் ஒரு சில நிமிடங்களில் தனது செயற்பாட்டைத் தொடங்கி விரைவில் சுவாச நிவாரணத்தை தரும், ஆனால் குளிசை வடிவிலுள்ள அதே மருந்து அதன் செயற்பாட்டை ஆரம்பிக்க நீண்ட நேரம் செல்லும்.
- (ஆ) குளிசைகளுடன் ஒப்பிடுகையில் உட்சுவாசிக்கும் மருந்து மிகமிகக் குறைந்தளவேயாகும். இதற்கான காரணம் என்னவெனில் சுவாசிக்கும் மருந்து நேரடியாகவே தேவைப்படும் இடத்திற்கு, அதாவது சுவாசக் குழாய்களுக்கு போய்ச்சேருகிறது. குளிசைகளெனில் வயிற்றுக்குள் சென்று பின்னர் அகத்துறிஞ்சப்பட்டு இறுதியாக குருதிச் சுற்றோட்டத்தின் மூலம் சுவாசப் பைகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது. குளிசைகள் அவற்றின் செயற்பாட்டின்போது மிகவும் ஐதாக்கப்பட்டு மருந்தின் அளவு அதிகளவு தேவைப்படுகின்றது. உதாரணத்திற்கு சல்பியூற்றமோல் எனும் உட்சுவாச மருந்தின் ஒரு முறை பாவிக்கும்

அளவு 200 மைக்குறோ கிராம் மட்டுமே ஆகும். அதே வேளை ஒரு தடவை குளிசை மூலம் உட்கொள்ளும் மருந்து 4000 மைக்குறோ கிராம் ஆகும். இது உட்கவாசிக்கும் மருந்தை விட 20 மடங்கு அதிகமானதாகும்.

- (இ) ஆகவே உட்கவாசிக்கும் மருந்தை விட குளிசைகளை உட்கொள்ளுவது அதிகளவு பக்க விளைவுகளை உண்டுபண்ணும் அபாயத்தை ஏற்படுத்தலாம். குறிப்பாக மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஸ்ரிரோயிட்ஸ் குளிசைகளை பயன்படுத்தும் பொழுது பல தேவையற்ற பக்க விளைவுகள் உண்டாகின்றன. உட்கவாசிக்கும் ஸ்ரிரோயிட்ஸ் மருந்து உங்களுக்கு நன்மை பயக்கும் அதேவேளை பக்க விளைவுகளுமின்றி பாதுகாக்கின்றது.

### உட்கவாசிக்கும் மருந்துகள் பாதுகாப்பானவையா?

அறுபதுகளில் உட்கவாசிக்கும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதை, ஆஸ்த்மா நோயினால் சில சமயங்களில் ஏற்படும் மரணத்தூடன் மருத்துவர்கள் சம்பந்தப்படுத்தி சிந்தித்துள்ளார்கள். அன்று தொடக்கம் மருத்துவர்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களின் மூலம் இம்மரணங்களுக்கான முக்கியமான காரணம் கடுமையான நோயாளிகளுக்கு போதியளவு சிகிச்சை அளிக்கப்படவில்லை என்பதே உறுதிப்படுத்தப்பட்டது. தற்பொழுதுள்ள ஆஸ்த்மாவுக்கான உட்கவாசிக்கும் மருந்துகளை உங்கள் மருத்துவரின் சிபார்சுக்கிணங்க அளவோடு நம்பிக்கையுடன் அடிக்கடி பயன்படுத்தலாம். எப்படியிருப்பினும் உங்களுக்கு அதிகரித்த சுவாசச் சிரமம் நீடித்து, நீங்கள் பயன்படுத்தும் உட்கவாசிக்கும் மருந்து சரியாக செயற்படவில்லை என்று தோன்றினால், மருத்துவரின் சிபார்சுக்கு அதிகமாக அதை நீங்கள் பயன்படுத்தக் கூடாது. அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் மருத்துவருடன் மேற்கொண்டும் ஆலோசிக்காமல் அதே மருந்தை உட்கவாசிப்பது, அந்த நேரத்துக்கு தேவையான சரியான மருந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தை இழக்க வேண்டி நேரிடலாம்.

### புகைத்தலும் ஆஸ்த்மாவும்.

ஆஸ்த்மா நோயாளிகள் புகைத்தலை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். ஆஸ்த்மா நோயாளிகளின் சுவாசப்பைகள் காற்றிலுள்ள தூசு துணிக்கைகளால் சாதாரண நிலையிலுள்ளவர்களிலும் பார்க்க அதிகளவு ஒவ்வாத்தன்மையுள்ளவாக இருக்கின்றன.

புகைப்பிடிப்பது மிகவும் கடுமையான ஒவ்வாத் தன்மையை ஏற்படுத்துகின்றது. நல்ல நிலையிலுள்ள சுவாசப்பைகளுக்கு கூட இது கெடுதியானது. புகைத்தல் செய்யாத ஆஸ்த்மா நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் மருத்துவம் மிகச் சிறப்பாக வேலை செய்வதை அனுபவரீதியாக கண்டுள்ளோம்.

ஆஸ்த்மா நோயாளிகளான பெற்றோர்கள் புகைத்தலை தவிர்த்து தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஓர் முன்மாதிரியாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். புகைத்தலின் கெடுதல் பற்றி பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோர் அடிக்கடி புத்திமதிகள் கூற வேண்டும்.

**நான் எப்படி ஆஸ்த்மா தாக்குதலை தவிர்க்கலாம்?**

தூதில்டவசமாக இதில் சாதிக்கப்பட்டது மிகக் குறைவேயாகும். ஆனால் சில பொதுவான வழிகாட்டல்கள் பயனுள்ளவையாகும்.

**(அ) ஒவ்வாமை**

உங்களுடைய ஆஸ்த்மாவை அதிகரிக்கக் கூடிய அல்லது குணப்படுத்த முடியாத அளவிற்கு உள்ள காரணிகளை நீங்கள் இனங்கண்டு கொண்டால் (தூசி, புகை, சில உணவுகள், இரசாயன சேர்க்கைகள் போன்றவை) இவற்றை கண்டிப்பாக தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.

**(ஆ) ஒவ்வாமைக் காரணிகள்**

சுவாசிக்கும் காற்றில் கலந்துவரும் மாசுக்களையும் ஒவ்வாமைக் காரணிகளையும், உங்களுக்கு ஆஸ்த்மா இருப்பின் கண்டிப்பாக தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் சிகரெட் புகை மிக முக்கியமானது.

**(இ) மருந்துகள்**

சில மருந்துகள் ஆஸ்த்மா நோயாளிகளுக்கு பொருத்தமற்றவையாக இருக்கலாம். எந்தவித மருந்தைப் பயன்படுத்தும்போதும் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி செய்வது உசிதமானது.

**(ஈ) பெரும்பாலும் சுவாசம் சம்பந்தமான வைரஸ் தொற்றுக்கள் ஆஸ்த்மாவுக்கு காரணமாவதுடன் அந்நோயையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. அத்தகைய தொற்று ஏற்படின் ஆஸ்த்மாவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க கூடிய மருத்துவ சிகிச்சையை பெற்றுக்கொள்ளல் புத்திசாலித்தனமானது.**

**(உ) உடற் பயிற்சிகள்**

குளிர்வலய நாடுகளில் ஆஸ்த்மாவை உடற்பயிற்சி மூலம் தணிக்க முடியும். வெப்பவலய நாடுகளில் ஒரு புறொங்கோடிவேற்றர் உட்சுவாசிக்கும் மருந்தை உடற்பயிற்சியின் முன் சுவாசிப்பது அந்நோயைத் தடுக்கும்.

**ஆஸ்த்மாவை எப்படி நீங்கள் திறமையாக கட்டுப்படுத்தலாம்?**

உங்களுக்குள்ள ஆஸ்த்மா எப்பொழுது மோசமாகிறதென்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பது மிகவும் பயனுள்ளதாகும்.

பின்வருவன ஆஸ்த்மா கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லை என்பதை தெளிவாக்குகின்றன.

- (அ) இருமல் அல்லது முட்டினால் அடிக்கடி தூக்கம் கலைதல்.
- (ஆ) காலையில் படுக்கைவிட்டு எழும்போது நெஞ்சில் இறுக்கத்துடன் கூடிய ஒரு இருமல், இழுப்பு மற்றும் சளியை இருமி வெளியேற்றுவதற்குள்ள சிரமம் ஏற்படல்.
- (இ) புறொங்கோடிவேற்றர் உட்கவாசிப்பை எவ்வித குணமுமளிக்காத நிலையில் திரும்பத் திரும்ப பயன்படுத்துதல்.
- (ஈ) வழமையிலும் மாறாக ஆஸ்த்மா உங்களை பலமுறை அடுத்தடுத்து தாக்கும்போது மருத்துவரை கலந்தாலோசித்து கட்டுப்பாட்டை எப்படி திறம்படச் செய்யலாம் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் நிலைம மோசமாகிறதெனில் உடனடியாகவே உங்கள் மருத்துவரை கலந்தாலோசிக்கவும்.

### வேலையும் ஆஸ்த்மாவும்

பெரும்பாலான ஆஸ்த்மா நோயாளிகள் தங்கள் வழமையான தொழிலை தவிர்த்துக் கொள்ள தேவையில்லை. ஆனால் பின்வரும் பொதுவான குறிப்புக்களை கவனத்தில் கொள்ளவும்.

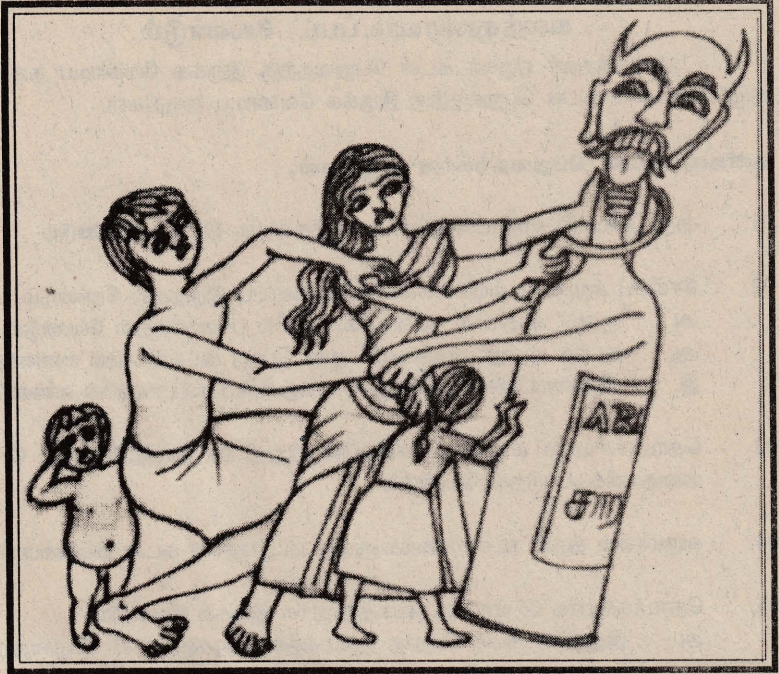
- (அ) ஒவ்வாமை :- ஒரு குறிப்பிட்ட பொருள் உங்களுக்கு ஒவ்வாமையானது என்று தெரிந்தால் அத்தகைய பொருளுக்கு உங்களை உட்படுத்திகொள்ளும் வேலையை தவிர்க்கவும்.
- (ஆ) சிலருக்கு ஆஸ்த்மா நோயை ஏற்படுத்தும் தொழில்களான இரசாயன கைத்தொழில், அழுக்குப் போக்கி உற்பத்தி போன்றவற்றில் உங்களை ஈடுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டாம்.
- (இ) உங்களுக்கு தொடர்ச்சியாக முட்டு ஏற்படுமாயிருப்பின் உடலுழைப்பு சம்பந்தமான தொழிலில் ஈடுபடவேண்டாம்.
- (ஈ) ஒவ்வாமைக் காரணிகளுக்கு தம்மை உட்படுத்திகொள்ளும் எந்தவொரு வேலையையும் தவிர்க்கவும்.

**௨**

நன்றி

கிளாக்சே நிறுவனம்

## கவிதை வடியுங்கள்



இப் படத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களை கவிதை வடிவில் உயிருட்டி எமக்கு அனுப்பி வையுங்கள். கவிதை சிறியதாக இருக்கட்டும். ஆனால், கனதியாக இருக்கவேண்டும். சிறந்த கவிதைகள் அடுத்த இதழில் வெளிவரும். உங்கள் கவிதை எங்களை வந்தடைய வேண்டிய இறுதி திகதி 30.06.1999.

## போறூட்டும் அதன் செயற்பாடுகளும்

**போறூட் புனர்வாழ்வுத்திட்டம், சேமிப்பு குழுக்களுக்குமான சுற்றறிக்கை. இவ்விடயம் சகல குழுக்கூட்டங்களிலும் கலந்துரையாடப்பட வேண்டும்**

அங்கத்தவர் ஒருவர் கடன் பெறுவதற்கு இருக்க வேண்டிய தகுதிகள், குழு/ஸ்தாபனம் கடன் பெறுவதற்கு இருக்க வேண்டிய தகுதிகள்.

**தனிநபர் கடன் பெறுவதற்கான தகுதிகள்.**

01. குழு அல்லது ஸ்தாபனத்தில் அங்கத்தவராக இருக்க வேண்டும்.
02. சேமிப்பு சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்களிப்பு இருத்தல் வேண்டும்.
  - அ. குழு / ஸ்தாபன நடவடிக்கைகளில் பங்களித்தல் வேண்டும்.
  - ஆ. கடந்த மூன்று மாதங்களில் நடைபெற்ற கூட்டங்களின் எண்ணிக்கை.
  - இ. விண்ணப்பிக்கும் அங்கத்தவர் பங்குபற்றிய கூட்டங்களின் எண்ணிக்கை.
03. தொடர்ச்சியான மாதாந்த சேமிப்பில் இறுதி 03 மாதத்திற்கான சேமிப்பு அவதானிக்கப்படுதல் வேண்டும்.
04. வருமானம் தரும் நடவடிக்கைகளுக்கு மட்டும் தான் கடன் வழங்கப்படும்.
05. தொடர்ச்சியாக 06 மாதம் அங்கத்தவராக இருக்க வேண்டும்.
  - அ. இதுவரை கடன் பெறாத அங்கத்தவர்களுக்கு கடன் பெறுவதற்கான உரிமை உண்டு.
  - ஆ. விதவைகள் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முன்னுரிமை தரப்படல் வேண்டும்.
  - இ. ஒழுங்காக மீளளிப்பு செய்தவர்களுக்கு முன்னுரிமை தரப்படல் வேண்டும்.
06. ஏற்கனவே கடன் உள்ள ஒருவர் மறு கடன் பெற தகுதியற்றவர் ஆவார்.
07. ஒரு அங்கத்தவர் தனது சேமிப்பின் 3 மடங்கு அல்லது ரூபா 5000 ற்கு மேற்படாத தொகையை போறூட் நிதியிலிருந்து கடனாக பெற முடியும்.
08. செயற்படுத்த உத்தேசித்த நடவடிக்கை செயற்படுத்தப்படாத பட்சத்தில் கடன் உடனடியாக மீளப்பெறப்பட வேண்டும்.
09. கடன் விண்ணப்பத்தில் விண்ணப்பத்தாரரின் மொத்த சேமிப்பு குறிப்பிடப்பட வேண்டும்.

**குழு / ஸ்தாபனத்திற்கு கடன் பெறுவதற்கு இருக்க வேண்டிய தகுதிகள்.**

01. கடனுக்கு விண்ணப்பிக்கும் போது பின்வரும் விபரங்கள் சமர்ப்பிக்கப்படல் வேண்டும்.
- \* அங்கத்தவர் தொகை.
  - \* மொத்த சேமிப்பு.
  - \* மொத்தக் கடன் / பேர்.
  - \* மொத்த மீளளிப்பு.
  - \* அறவிட்ட வட்டி.
  - \* கையிருப்பு.
  - \* தவணை தப்பிய கடன்.
  - \* கடன் பெற தீர்மானிக்கப்பட்ட கூட்ட திகதியும் அறிக்கையும்.
02. சமூக அபிவருத்தி நடவடிக்கைகளில் பங்களிப்பு
- \* பாடசாலை.
  - \* கல்வி நடவடிக்கை.
  - \* மது ஒளிப்பு.
  - \* சிரமதான வேலைகள்.
03. ஒழுங்கான குழுக் கூட்டங்கள்.
- \* அங்கத்தவர் வரவு.
  - \* அறிக்கைகள்.
  - \* கணக்குப் பதிவேடுகள் ஒழுங்காக வைத்தல்.
04. சகல தீர்மானங்களும் 2/3 பங்கு அங்கத்தவர்கள் பங்குபெறும் கூட்டத்தில் தீர்மானிக்கப்படல் வேண்டும்.

**ஆ**

மனிதன் தன் பையை பணத்தால் நிரப்புவதோடு நேர்மையாலும் நிரப்பவேண்டும்  
- போலாந்து

எந்த முட்டாளும் பணத்தை சம்பாதிக்கலாம் ஆனால் அறிவாளியால்தான் அதை  
வைத்திருக்க முடியும்  
- சுவீடன் -

# கொம்ரெக்கும் அதன் பயன்மிகு செயற்பாடுகளும்

திரு. எஸ். வி. சண்முகம்,  
திட்ட முகாமையாளர், கொம்ரெக்.

ஆங்கிலத்தில் Community and Techhical Education Centre என்றழைக்கப்படும் 'போறூட்டின்' பயன்மிகு அமைப்புகளில் ஒன்றுதான் 'கொம்ரெக்' தமிழில் இது சமூக தொழில்நுட்பக் கல்வி மையம் என அழைக்கப்படுகின்றது.

வவுனியா பூந்தோட்டத்திலுள்ள வவுனியா வளாக வீதியில் உள்ள கைத்தொழில் பேட்டையில் இது இயங்குகிறது.

## நோக்கமும் செயற்பாடுகளும் :-

தடுப்புக்காவலில் இருந்து விடுதலையான இளைஞர் யுவதிகளுக்கும், வறுமையின் காரணமாக கல்வியை தொடர முடியாதோருக்கும், போரின் காரணமாக இடம் பெயர்ந்து நலன்புரி நிலையங்களில் வசிக்கும் இளைஞர் யுவதிகளுக்கும், தொழில்நுட்ப கல்வியை வழங்கி அவர்களை சுய சார்பு நிலையை எட்டச் செய்வதும், மனித வள அபிவிருத்தி திட்டங்கள் மூலம் அவர்களின் செயற்பாட்டுப் பங்களிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யவும் இவ்வமைப்பு செயலாற்றுகிறது.

அத்தடன் மதுவிலக்கு, சூழல் பாதுகாப்பு, சமாதானம், சகோதரத்துவம் ஆகியவற்றை சமூக செயற்பாட்டின் மூலம் எட்டுவதற்கும் 'கொம்ரெக்' பணியாற்றுகிறது.

ஆறுமாத காலத்துக்கென வடிவமைக்கப்பட்ட பயிற்சி நெறிகளில் பின்வரும் பாடங்கள் உள்ளடங்கும்.

மின் இணைப்பு	மின் மற்றும் எரிவாயு ஒட்டு வேலை
மோட்டார் திருத்துதல்,	வானொலி திருத்துதல்
தச்சத் தொழில்	தையல்வேலை
கைப்பணிவேலைகள்	சுருக்கெழுத்துக் கலை தமிழும் ஆங்கிலமும்
மரப்பணிச் செதுக்கு வேலை	

மாதாந்தப் பரீட்சைகள் மேற்கொள்ளப்படுவதுடன், பாடநெறி முடிவில் (6 மாதங்களுக்கு பின்னர்) இறுதிப்பரீட்சை நடாத்தப்பட்டு, சித்தியெய்தியவர்களுக்கு சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும்.



அரசாங்கத்தின் பதிவுறுதி பெற்ற 'கொம்ரெக்' 1990 இல் 'போறுட்டினால்' வவுனியாவில் அமைக்கப்பெற்று 1995 வரை 'போறுட்ட' (இலங்கை) யினால் நிர்வகிக்கப்பட்டது. 'போறுட்டின்' கொள்கைத்திட்டப்படி இந்த அமைப்பு 1994 ஜனவரி தொடக்கம் ஒன்பது தகுதி வாய்ந்த உறுப்பினர்களைக் கொண்ட அதிகார சபையின் கீழ் கொண்டு வரப்பட்டு நிர்வகிக்கப்படுகின்றது.

மிகப் பரவலாக அறிவித்தல் செய்யப்பட்டு மூவர் கெண்ட ஒரு சபையினால் மாணவர்கள் தெரிவுசெய்யப்படுகின்றனர். இச்சபையின் இரு உறுப்பினர் அரசாங்க அதிகாரிகளாவர். மற்றவர் 'கொம்ரெக்' உத்தியோகத்தர் ஆவர்.

இவ்வாறு மிகவும் திறமையுடன் ஒழுங்காக செயற்பட்டு வரும் 'கொம்ரெக்கின்' சேவையை அரசு, அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள் மட்டுமல்ல பொதுமக்களும் குறிப்பாக தொழில் வசதியின்றி இருக்கும் இளைஞர் யுவதிகளும் போற்றிப் புகழுகின்றனர்.

இதன் செயற்பாடுகள் பல கிராமங்களில் 'போறுட்ட' மேற்கொண்டு வரும் கல்வி, சுகாதார மற்றும் அபிவிருத்தி வேலைத்திட்டங்களின் பலாபலன்களுடன் இணையும் பொழுது சமூகத்தில் ஒரு உன்னதமான மாற்றத்தை உண்டு பண்ணும் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை.

௩

# FORUT COMPUTEC

(செல்வி. ப.லோகேஸ்வரி. இணைப்பாளர்)

FORUT நிறுவனத்தின் முதலாவது கணனி நிலையமாகவும், வவுனியாவிலே முதன் முதலாக கணனிப்பயிற்சி நிலையத்தை ஆரம்பித்து வைத்த பெருமைக்குரிய நிலையமாகவும் Computec விளங்குகிறது.

இக் கணனி நிலையம் 1991<sup>உ</sup> ஆண்டு கார்த்திகை மாதம் 07 மாணவர்களுடன் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

இவ்வாறு 7 மாணவர்களுடன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இந் நிலையத்தில் இற்றைவரை 600 மாணவர்கள் பயிற்சி பெற்றுள்ளனர். இன்னும் 200 மாணவர்கள் தொடர்ந்து எமது நிலையத்தில் பயிற்சி பெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றனர். இவர்களில் வறிய மாணவர்களும், இடம்பெயர்ந்து வந்த மாணவர்களும் அவர்களின் வசதிக்கேற்ப இந் நிலையத்தில் கணனி பயிற்சியை சிறப்பாக மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

அத்துடன் இக் கணனிப் பயிற்சியை முடித்த மாணவர்களில் பலர் அரசாங்க மற்றும் அரசாங்க சார்பற்ற நிறுவனங்களிலும் தனியார் நிறுவனங்களிலும், வெளிநாடுகளிலும் கணனி சம்பந்தமான தொழில் வாய்ப்புக்களைப் பொற்றுள்ளதூடன் இங்கு பயிற்சி பெற்ற மாணவர்களில் இருவர் தாமே கணனி நிலையத்தை வவுனியாவில் உருவாக்கி சிறப்பாக நடத்தி வருகின்றனர் என்பது மகிழ்ச்சிக்குரியதாகும்.

இவ்வாறு நடைபெற்றுவரும் எமது கொம்பியூடெக் கணனிப்பயிற்சி நிலையம் வளர்ச்சியடைந்து வரும் கொம்பியூட்டர் தொழில்நுட்பங்களுக்கு ஏற்ப பயிற்சிகளை நடத்துவதோடு எதிர்காலத்தில் இந்நிறுவனம் போறூட் நிறுவனத்தால் உருவாக்கப்பட்ட சுயசார்புள்ள நிறுவனங்கள் போன்று தொடர்ந்து இப்பிரதேசத்தில் செயல்படும்.

உ

# பெரிய செய்தி 10 செய்திகள்

(1) குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது.

(2) உயர்நீதிமன்றம் தீர்மானம் செய்து, குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது.

(3) குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது. குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது.

(4) குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது. குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது.

(5) குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது. குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது.

(6) குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது. குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது.

(7) குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது. குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது.

(8) குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது. குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது.

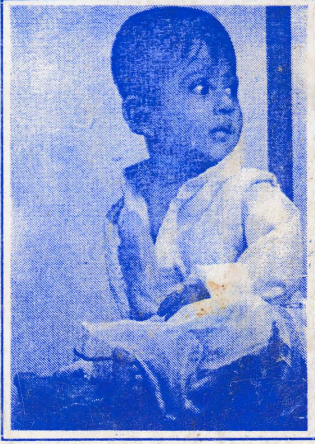
(9) குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது. குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது.

(10) குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது. குடிசைகளை கட்டிவைக்க உதவி செய்து கொடுக்கப்படுகிறது.



*[Handwritten signature in red ink]*

## பெற்றோருக்கு 10 யோசனைகள்



01) குழந்தைகளை எப்போதும் ஏனைய குழந்தைகளுடன் ஒப்பிடாதீர்கள்.

02) உங்கள் ஆசை, கோபம், எண்ணம் போன்றவைகளை குழந்தைகளிடம் திணிக்காதீர்கள்.

03) குழந்தையைக் கண்டிக்கும் போது தாய் தந்தை இருவரும் ஒன்றாகச் செயல்பட வேண்டும். அதாவது ஒருவர் கண்டித்தால் மற்றவரும் கண்டிக்காமல் அதேநேரம் விலக்குப் பிடிக்காமலும் ஒதுங்கிக் கொள்ளலாம்.

04) குழந்தைக்கு முன்பாக கண்டை போடவோ, தகாத வார்த்தைகளால் பேசவோ வேண்டாம். பெற்றோர் ஒருவருடன் ஒருவர் கோபமாகக்

கதைக்காமல் இருப்பதும் ஒருவித சண்டை என்பதையும் குழந்தைகள் புரிந்து கொள்ளும்.

- 05) விருந்தாளிகளின் முன் குழந்தைகளை அடிக்கவோ, பேசவோ துன்புறுத்தவோ வேண்டாம்.
- 06) குழந்தைகளிடம் மனம் விட்டுப் பேசுங்கள்.
- 07) பிள்ளைகளுக்கு அதிக பாதுகாப்புக் கொடுக்காதீர்கள். ஏனெனில், குழந்தையால் சுயமாகச் செயல்படமுடியும் செயல்படவேண்டும்.
- 08) பெற்றோர் தமது குழந்தையின் குற்றங் குறைகளை மற்றக் குழந்தைகளிடம் சொல்ல வேண்டாம். இது குழந்தைகளுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
- 09) ஆண் குழந்தையிடம் அதிக அன்பு வைத்தால் பிற்காலத்தில் அவன் மனைவியை வெறுக்க வேண்டிவரும். பெண் குழந்தையிடம் அதிக அன்பு வைத்தால் அவள் கணவன் வீட்டாரோடு அன்பாக இருப்பதை வெறுக்க வேண்டிவரும். எனவே குழந்தைகளிடம் செலுத்தும் அன்பு அளவோடு இருப்பது அனைவருக்கும் நல்லது.
- 10) குழந்தைகளை குழந்தைகளாக வளர்க்காமல் பெரியவர்களாக வழி நடத்துங்கள்.