

கூட்டுறவுச் சங்கங்களின்

கூட்டுறவு அமைச்சு, மற்றும் கூட்டுறவுத் திணைக்களம் ஆகியவற்றினால் வெளியிடப்பட்ட அரையாண்டு கல்வி இதழான "சுசாஹிதா" (SUSANHITHA) வில் சீரேஷ்ட முகாமைத்துவ ஆலோசகர் சி.கோணேஸ்வரனால் எழுதப்பட்ட ஒரேயொரு தமிழ்க்கட்டுரையான "கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் வினைத்திறனை மேம்படுத்தலின்" முன்றாவது பகுதி பிரசுரமாகிறது.

கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் மீது மக்களின் கருத்தைக் கவர்தல்

கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் மக்களுக்காக இயங்கும் புனிதமானதொரு அமைப்பென்பதை தனது செயற்பாடுகளால் மக்களுக்கு நிரூபித்துக் காட்ட வேண்டும். இதற்கு சிறந்த நிருவாகத் திறனும், நேர்மையும் கொண்ட கூட்டுறவாளர்கள் கூட்டுறவு அமைப்புகளில் இணைந்து பணியாற்ற வேண்டும். முகாமைத்துறையில் பாவனையாளர்கள் விரும்பும் உண்மை இடங்களை விருத்தி செய்தல் (Movement of Truth) என்ற கொள்கை இன்று வலுவடைந்து வருகிறது. இதன்படி பாவனையாளர்கள் எவற்றை விரும்பி ஒரு வியாபார நிலையத்துள் புகுவார் என்பதை அறிந்து பாவனையாளர்களை ஈர்க்கும் வகையில் விற்பனை விருத்திச் செயற்பாடுகள் அதிகரிக்கப்படவேண்டும். பாவனையாளர்களை விற்பனைப் பொருட்கள் மட்டும் தான் கவருகின்றன எனக் கருதக்கூடாது. ஒரு விற்பனை நிலையத்தின் தோற்றம், பணியாளர் பண்பு, நிருவாக அமைப்பு, பாவனையாளர்களுக்கான வசதிகள் என்பனவும் கவரக்கின்றன என்பதை ஒவ்வொரு கூட்டுறவு அமைப்புகளும் நன்கறிந்து செயற்படல் வேண்டும்.

கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் நிலையங்களாகவே இருந்து வந்ததனால் சந்தைத் தொழிற்பாட்டு நுட்பங்களில் அவை இதுவரை கவனம் செலுத்தவில்லை. இன்றைய சந்தைப்படுத்தல் தொழில்நுட்பத்தில் பாவனையாளரே அரசன் என்ற கோட்பாடும் (Customer as a king) பாவனையாளர்களும், விற்பனையாளர்களும் ரொட்டியும், பட்டரும் பொன்றவர்கள் (Bread and Butter) ஆகிய கருத்துக்களும் பரவி வருகின்றன. இவற்றுக்கிடையே பாவனையாளர்களைக் கவரும் பல்வேறு நடவடிக்கைகளில் கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் தமது கவனத்தை ஈர்த்தல் வேண்டும்.

கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் மேலிருந்து கீழாக அதிகாரங்கள் விரிந்து செல்லும் பணித்துறை முகாமை அமைப்பைக் கொண்டவை. (Bureaucratic Models) இவ்வமைப்பின் கீழ் முகாமை மேற்கொள்ளும் பொழுது சட்டதிட்டங்களை கவனமாகக் கையாள வேண்டிய நிலையுள்ளது. இதனால் சில நிருவாகச் சிக்கல்களை விரைவாக கையாளுவதில் பல்வேறு தடைகளை சங்கங்கள் எதிர்நோக்க வேண்டியுள்ளன. கூட்டுறவுச் சங்கங்களில் காணப்படும் இத்தகைய முகாமை முறைக்கும் நவீன முகாமை நடடை முறைகளுக்கும் இடையில் பாரிய இடைவெளி காணப்படுகின்றது. விரைவானதும் தெளிவானதுமான தீர்மானத்தைச் சலபமாக மேற்கொள்ளும் வகை

யில் கூட்டுறவுத்துறையில் நிலவும் பணித்துறை நிருவாக அமைப்பில் மாற்றங்கள் அவசியம். முகாமை மட்டங்களுக்கு இடையில் ஏற்படும் முரண்பாடுகள் முகாமை நடவடிக்கைகளின் போது முரண்பாடுகள் ஏற்படுதல் தவிர்க்க முடியாதது. முரண்பாடுகளை களைதல் ஒரு கலையெனக் கருதாது தமக்குள் முட்டி மோதுவதை நிர்வாகிகள் தவிர்த்தல் வேண்டும். முரண்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும் சங்க முகாமை விருத்திக்கு

உடன்பாடானது என்பதை இங்கு சுட்டுதல் பொருத்தமானது. கூட்டுறவுச் சங்கங்களில் காணப்படும் சிறப்பம்சங்களில் ஒன்று சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் ஜனநாயக முறையைக் கைக்கொள்ளுதல் ஆகும். ஜனநாயகத் தீர்மானம் எடுப்பதற்கு கூட்டங்கள் மிக அவசியமாகும். கூட்டுறவுச் சங்க கூட்ட நிகழ்வுகள் முளைப் புயலாடல் (Brain Storming) முறையில் அமைந்த தொன்றாகும். தற்போதைய நவீன யுகத்திற்கு கூட வளர்ச்சியடைந்த நிறுவனங்கள் மற்றும் அரசு துறை நடவடிக்கைகளில் தீர்மானம் எடுக்கும்போது கூட்டங்களின் அடிப்படையிலேயே தீர்மானங்கள் மேற்கொள்ளப்படு

மனிதவள மேம்பாட்டின்மூலம் கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் வினைத்திறனை விருத்தி செய்தல் கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் தங்கள் மனிதவள மேம்பாட்டுக்கு முக்கியத்துவம் செலுத்துவதில்லையென்ப பரவலாகக் குற்றம் சாட்டப்படுகிறது. முறையான வேலைப்பகிர்வின்மை, பயிற்சி என்பவற்றில் உறுதியான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படாமை என்பன பிரதான குறைபாடுகளாக கூறப்படுகின்றன. கூட்டுறவுப் பணியாளர்கள் தமது வேலையில் விருப்புள்ளவர்களாகவும் அதே வேளையில், வினைத்திறனுள்ளோராகவும் செயற்படக்கூடிய மனோநிலையை வளர்த்துக்

வினைத்திறனை மேம்படுத்தல்

கூட்டுறவுச் சங்கங்களில் பணியும் பணியாளர்கள் தமது வேலையில் விருப்பமுள்ளவர்களாகவும் அதேவேளை வினைத்திறன் உள்ளவர்களாகவும் செயற்படக்கூடிய மனோநிலையை வளர்த்துக்கொள்ள இடமளிக்கப்படவேண்டும். இதற்கு அவர்கள் சார்ந்துள்ள தொழிற்சங்கங்களாகச் செயற்படுவதோடு சங்கங்கள் இப்பணியாளர்களின் வளர்ச்சிக்கு போதிய பங்களிப்பை நல்குவதாக அமையவேண்டும். கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் தமது பணியாளர்களின் பயிற்சித் தொடர்பில் போதிய ஊக்கம் காட்டுவதில்லை. கல்வி, மற்றும்

கொள்ள இடமளிக்கப்படவேண்டும். இதற்கு அவர்கள் சார்ந்துள்ள தொழிற் சங்கங்கள் சிறந்த நிறுவன அமைப்புகளாகச் செயற்படுவதோடு சங்கங்கள் இப்பணியாளர்களின் வளர்ச்சிக்கு போதிய பங்களிப்பை நல்குவதாக அமையவேண்டும். கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் தமது பணியாளர்களின் பயிற்சித் தொடர்பில் போதிய ஊக்கம் காட்டுவதில்லை. கல்வி, மற்றும்

சி. கோணேஸ்வரன்
சீரேஷ்ட முகாமைத்துவ ஆலோசகர்

பயிற்சிகளுக்கு செலவிடும் செலவீனை ஒரு முலதனமாகக் கருதும் நிலை கூட்டுறவுச் சங்கங்களில் ஏற்படவேண்டும். கூட்டுறவுப் பயிற்சி நிலையங்கள் கல்வி கற்பிக்கும் நிலையங்களாகவன்றி பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் நிறுவனங்களாக மாறவேண்டும். பாரம்பரிய பயிற்சிகளை விடுத்து நவீன யுகத்திற்கேற்ப பயிற்சி நெறிகள் அமைய வேண்டும். (வளரும்...)

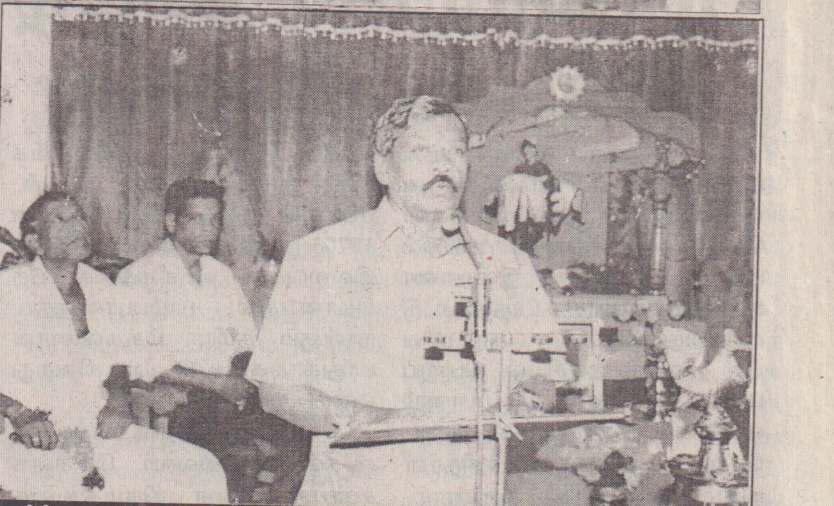
பண்டத்தரிப்பு பணை தென்னைவள அபிவிருத்திக் கூட்டுறவுச் சங்கத்தின்

சமூக மேம்பாட்டு நிகித்திட்டம்

பண்டத்தரிப்பு பணை தென்னை வள அபிவிருத்திக் கூட்டுறவுச் சங்கத்தால் சமூக மேம்பாட்டு நலன்புரித்திட்டம் ஒன்று நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இத்திட்டம் அங்கத்தவர்கள், பணியாளர்கள், மகளி குழு உறுப்பினர்கள், பொது நிறுவனங்கள், அங்கத்தவர் பணியாளர்களை சார்ந்துள்ளோர் பயனடையக் கூடிய வகையில் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது. 1993ஆம் ஆண்டிலிருந்து இத்திட்டம் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட போதிலும் இதன் நலன்கள் விரிவாக்கப்பட்டு புதிய நடைமுறை இவ்வாண்டு நடுப்பகுதியிலிருந்து அமுல்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இத்திட்டம் பயனாளிகளுக்கு பல நலன்களை அளித்து வருகின்றது.

- 1) மரணம், நிரந்தர இயலாமை அடையும் திட்ட உறுப்பினர்களின் வீடமைப்புத்தேவைகளுக்கு ரூபா. 25,000/- வரை வழங்குதல்.
- 2) ஏனைய வசதி குறைந்தோர்க்கு ரூ.15,000/- வரை வீடமைப்பு தேவைகளுக்காக வழங்குதல்.
- 3) மரணம், நிரந்தர இயலாமை அடையும் திட்ட உறுப்பினர்களுக்கு மலசலகூட அமைப்பு உதவியாக ரூ.10,000/- வழங்குதல்.
- 4) 1) நிரந்தர பாதிப்பு, மரணம் சம்பவிக்குமிடத்து திட்ட உறுப்பினர்களின் கல்வி வசதிக்காக ரூ.1000/- வரை வருடாந்தம் உதவுதல்.
- 2) ரூ. 500/- க்கு உட்பட சீருடை வழங்குதல்.
- 3) ஆண்டு 5 புலமைப்பரிசில் பரிசீலனையில் சித்தியடையும் திட்ட உறுப்பினர்களின் பிள்ளைகளுக்கு ரூ.1000/- வரை வருடாந்த உதவி வழங்குதல்.
- 4) பல்கலைக்கழகம், நுண்கலைப்பீடம், கல்வியியற்கல்லூரி போன்றவற்றில் உயர்கல்வி கற்கும் திட்ட உறுப்பினர்களின் பிள்ளைகளுக்கு வருடாந்தம் ரூ.3000/- வரை வழங்குதல்.
- 5) திட்ட உறுப்பினர்கள் செறிந்துவாழும் பகுதிகளில்:
 - 5:1. முன்பள்ளிகளை நடத்துதல்
 - 5:2. ஆசிரியர்களுக்கான சம்பளம் வழங்குதல்.
 - 5:3. சத்துணவு வழங்குதல்
 - 5:4. சீருடை வழங்குதல்
 - 5:5. திட்ட உறுப்பினர்கள் மரணமடைந்தும், நிரந்தரபாதிப்பு அடையும் பட்சத்தில் அவர்களுக்காக

- அவர்களது வாழ்க்கைத் துணைக்கும் ரூபா.20,000/- க்கு மேற்படாமல் சிறு கைத்தொழில்களை நடத்த குறைந்த வட்டிக்கு கடன் வழங்குதல்.
- உ). மகளிருக்கான திட்டங்கள்:
 - உ:1 பயிற்சி வகுப்புக்கள் நடத்துதல்.
 - உ:2 ரூ.20,000/- வரை சுய தொழில் வாய்ப்புக்களுக்காக குறைந்த வட்டியில் கடன் வழங்குதல்.
 - உ:3 தொழில்நுட்பங்களை நடத்துதல்.
- ஊ). கலை வெளிப்பாடுகளை வெளிக்கொணரும் வகையில் கிராம மட்ட கலைஞர்களை ஊக்குவிப்பதற்கு கலை கலாச்சார நிகழ்வுகளுக்காக ரூ.10,000/- வரை உதவி வழங்குதல்.
- எ). பாடசாலைகள், வைத்தியசாலைகள், ஆலயங்கள், வணக்கஸ்தலங்கள், சனசமூகநிலையங்கள் என்பவற்றின், கட்டமைப்பை மேம்படுத்தவும் கல்விசார் ஊக்குவிப்புகளை வழங்குதல். பரிசீலனைகள் பொருத்தமான உதவிகளுக்கு ரூ.10,000/-க்கு மேற்படாமல் வழங்குதல்.
- ஏ). திட்ட உறுப்பினர்களுக்காக மருத்துவ முகாம்களை நடத்தி இலவச மருத்துவ பரிசோதனைகளை நடத்தி முக்குக்கண்ணாடி வழங்குதல், முச்சக்கர வண்டி வழங்குதல், செயற்கைக்காய் வழங்குதல்.



யாழ்ப்பாணம் பல நோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்கத்தில் நடத்தப்பட்ட மாவார் தின வைபவத்தில் யாழ் மாவட்ட நிர்வாக சேவைப் பொறுப்பாளர் சி.விஜிதரன் உரையாற்றுவதை மேலே உள்ள படத்திலும், யாழ். பலநோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்கத் தலைவரும், யாழ். மாவட்ட தேசிய எழுச்சிப் பேரவை செயலாளருமான சொலமன் கு.சிறில் உரையாற்றுவதை கீழே உள்ள படத்திலும் காணலாம்.

நாம் மற்றவர்களுக்குச் செய்யவேண்டிய கடமை யிற்குக்கு உதவி புரிவதும், உலகிற்கு நன்மை செய்வதும் தான்.

ஒரே உண்மை பலருக்கு பலவித தோற்றத்தைக் கொடுக்கின்றது. அது நிர்வாணமாகவே காட்சியளிக்கின்றது. ஆனால் தந்திரத்துக்கும், வதந்திக்கும் ஆடைகள் தேவைப்படுகின்றன.

தொழில் புல்லர்.

ஆண்மகளைப் பெற்று இப்பூமியில் நடமாடவிடுபவன் பெண் என்பதால் எமது சமூகம் பெண்ணைத் தெய்வமாகவும், உயர்ந்த நிலையிலும் வைத்திருக்கின்றது. ஆணையோ, பெண்ணையோ கருவில் தாங்குபவன், பிரசவிப்பவன் பெண் என்பதால் அவளை தெய்வத்தாய் என்று யூதர்கள் வணங்குவதாக ஓர் பழமொழி கூட இருக்கின்றது. இதன் காரணமாகவோ, இல்லை வேறு காரணங்களாலோ பெண்ணுக்கு அடங்கி வாழும் கணவன்மாருக்கு இருக்கின்றார்கள். இல்லறம் நல்லறமாக இருக்க, இருபாலரும் அன்புடனும், பண்புடனும் வாழ்வது தான் உயர்ந்தநிலை. ஆனால் எமது சமூகத்தில் சில ஆண்கள் மிருகங்களை விட கேவலமாகவும், சில பெண்கள் பேய்களாகவும் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதை நாம் அன்றாடம் காணக்கூடியதாய் இருக்கின்றதே. இதற்கு காரணம்தான் என்ன? இதனைச் சிந்தித்துப் பார்க்கும் திறன் எல்லோர்க்கும் இருப்பதில்லை. இவர்களில் ஒருவராக ஆறுமுகத்தாரும் இருந்தார்.

கொண்டு வர குடும்பத்தில் புயலும், பூகம்பமுமாயிருந்தால் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கும் அந்தப் பிள்ளையின் மனம் என்ன பாடுபடும் என்று எண்ணியபோது மனம் கலங்கினார்.

“சேகர்” என்றார், நாத்தமுதமுத்தது.

“என்னப்பா, சாப்பாடு எடுத்துவரவா?”

“வேண்டாம் தம்பி, எனக்கு சாப்பாட்டு நினைவே மறந்துபோச்சப்பா. நீ போய் தூங்கப்பா” என்றார்.

“அத்தையிலோ, மாமாவிலோ,

வோட்டத்தில் தோன்றி மறைந்தன.

சீதனப் பேச்சு, சரஸ்வதி முதலில் திட்டமிட்டபடியே ஆரம்பித்து கடைசியில் சரஸ்வதி தானே பேச ஆரம்பித்தாள்.

“என்னதான் படிச்சிருந்தாலும் பணம், பொருள் இல்லாவிட்டால் எதுவுமே செய்ய முடியாது. நீங்கள் ஓர் பதினைந்து லட்சரூபா தந்தால் நாங்கள் இப்ப இருக்கிற வீட்டை விலைக்கு வாங்கலாம். தம்பி சேகர் பெயருக்கே எழுதிவிடுகின்றோம். செளந்தர்யா இனி படிப்பிக்க வேண்டியதுமில்லை. டேவலம் அற்ப சம்பளத்துக்காக ஏன் காடுமேடு என்று அலையணும்? என்ன நான் சொல்லறது சரிதானே?” என்று கனகத்திடம் கேட்டாள்.

எதுவும் கதைக்க முடியாது கனகம். இஷ்டம் என்றால் ஓம் சொல்லுங்கோ இல்லாட்டி வாயை முடிக்கொண்டிருங்கோ. இதுதான் என் முடிவு” என்றாள்.

கனகத்தின் விழிகள் கலங்கி நீர்முத்துக்கள் உருண்டோடின. பூவொன்று புயலில் பறந்து வந்ததுபோல வந்து எல்லோர் முன்னிலையிலும் நின்றாள் செளந்தர்யா.

“அம்மா, நீங்கள் யாரிடமும் மண்டியிட வேண்டாம். அப்பா, உங்களை மீறி கதைக்க வந்ததற்காக என்னை மன்னித்துவிடுங்கள்.

மாமி, வசதியில்லாதவர்கள் ஆசைப்பட்டால் அது தவறு என்

இழுத்துக்கொண்டு வெளியேறினாள். வெளியில் நின்று கொண்டு,

“அடியே செளந்தர்யா! படிச்சவன் என்ற திமிரைக் காட்டிப் போட்டாய். சரஸ்வதியை யார் என்று நினைச்சாய்? நீ கல்யாணம் செய்யுறதை நானும் பார்க்கத்தாண்டி போறன்” என்றாள்.

புயல் அடித்து ஓய்ந்ததுபோல அங்கே அமைதி நிலவியது. கனகம் ஒரு ஆள் தான் கண்ணீர் சிந்தியபடி, “நீ ஏன்மா அவளோடே கதைச்சனி” என்று தேம்பினாள்.

“அம்மா! உண்மையைச் சொன்னால் இந்த மனிசி வீட்

தெய்வப் நூலால்

பது உங்கள் அகராதி. வசதியற்றுக் கிடந்ததுகள் கொஞ்சம் வசதி வந்தவுடன் பேராசைப் படுகுதுகளே அதுதான் தவறு. அம்மா ஆசைப்பட்டது தங்கள் குடும்ப உறவு விட்டுப்போகக் கூடாதே என்பதற்காகவேயன்றி உங்கள் பாடோபத்தைக் கண்டல்ல. இரண்டு வருஷத்துக்கு முன்னர் நீங்கள் பட்ட பாட்டை மறந்து இப்ப அர்த்தராத்திரியில் குடைபிடித்து நிற்கிறீர்களே அதுதான் தவறு. நீங்கள் கேட்டதைத் தூக்கிவிட அத தானும் அக்காளும் தயாராயிருக்கிறார்கள். ஆனாலும் உங்களைப் போன்ற ஓர் மாமிக்கு மருமகளாய் வர நான் தயாராய் இல்லை. இத்தனையும் நான் மரியாதையாத்தான் கூறுகின்றேன். தயவுசெய்து வந்த வழியே கதவு திறந்துதானிருக்கு போய் வாருங்கள்” என்று கையை வாசற்பக்கம் நீட்டிக் காட்டினாள்.

“பெட்டைச்சிக்கு இவ்வளவு திமிர் கூடாதடி” என்று கறுவினாள் சரஸ்வதி.

“அப்படி என்றால் மாமாதான் மாமி, நீங்கள் மாமாவாக நினைச்சிட்டீங்கள் போலருக்கு. மரியாதை கெட முன்பு இந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறி விடுங்கள்” என்று சீறினாள்.

“செளந்தர்யா” என்று கனகம் அவளை வந்து கட்டிப் பிடித்துக் கொண்டாள்.

வாய்க்கு வந்தபடி திட்டிக் கொண்டே ஆறுமுகத்தாரையும்

டிலை கல்யாணம் செய்ய எனக்கு விருப்பமில்லாத போதும் உங்கள் ஆசையை கெடுக்கக் கூடாது என்றுதான் சம்மதிச்சன். சனி தொலைஞ்சுது என்று விட்டுத் தள்ளுங்கள்” என்றாள்.

“கனகம் பட்டால் தான் புத்தி வரும் என்று ஏற்கனவே சொன்னேன். இப்பவாவது உணர்ந்திருப்பாய். நாய் வாலில் தேன் இருந்தால் யாருக்கும் உதவாது. அதுபோல உன் மச்சாளும் ஒரு... நான் சொல்ல விரும்பவில்லை...” என்று எழுந்து போனார்.

செளந்தர்யா வன்னிக்கு போகு முன்பே இங்கே நடைபெற்ற விடயங்கள் யாவும் அவ்விடம் போய்ச் சேர்ந்து விட்டன. அவள் பாடசாலைக்கு சென்ற போது அவளைப் பாரா

கே.எஸ்.ஆனந்தன்

ட்டினர் பலர். சிலர் அவள் அப்படிச் செய்தது சரியில்லை என்றும் கூறினர். எதையும் பொருப்படுத்தாது கருமமே கண்ணாயிருந்தாள் செளந்தர்யா.

மறுநாட் காலை பாடசாலை முகவரிக்கு ஓர் கடிதம் வந்திருந்தது. எழுத்து புதியதாய் இருக்கவே கடிதத்தைப் பிரித்துப் பார்த்ததும் செய்வதறியாது திகைத்துப் போய் நின்றிருந்தாள்.

(வளரும்)



செளந்தர்யாவிலோ தப்பில்லையப்பா. அம்மாவுடைய கதைகள் தான் அவர்கள் அப்படி கதைக்க நேரிட்டது. அம்மா தன்னுடைய தப்புக்களை மறந்து, மறைத்து மற்றவர்களிடம் குற்றம் கூறுவது வேதனையாய்த் தானிருக்கின்றது. அம்மாவிடம் இந்தக் குண இயல்பு முன்பு இருந்ததில்லையே. உங்களுடைய எடுத்தெறிந்து பேசுமளவுக்கு எப்படி மாறினார்கள் என்று தான் தெரியவில்லை”

“வசதிகள் இல்லாத நிலையில் நல்லவளாகத்தானிருந்தாள். உண்மைக்கு மாறாக் பேசமாட்டாள். இப்ப வசதிகளிருக்கு. எல்லா வசதிகளையும் ஏற்படுத்தப் பணமிருக்கு. பணம் பத்தும் செய்யும்பா. பொய்களுக்கு அலங்காரம் செய்து அதுவே உண்மை என்று அடித்துக் கூறுமளவுக்கு அவளை பணம் மாற்றிவிட்டது. நானும் அவளுடன் முரண்டுபிடிக்கக் கூடாதே என்று தலையாட்டிக் கொண்டிருந்தேன். அவளுக்கு அது வாய்ப்பாகப் போச்சு” என்று அலுத்துக் கொண்டார்.

“பணத்தை வைத்து எதையும் வாங்கலாம் என்று அம்மா தப்புக்கணக்குப் போட்டிட்டா. உறவுகளை, பந்தபாசங்களை, அன்பை வாங்கமுடியாதே. அதை எங்கள் குடும்பத்தின் மீது எவ்வளவு பாசம் வைத்திருந்தா. அம்மா எல்லாவற்றையும் அறுத்தெறிந்து விட்டார்களேயப்பா”

“முடிந்த கதை. இனி கதைத்துப் பிரயோசனமில்லை. காலையிலே எழுந்து என்ன ஆடப் போறாளோ தெரியாது. நேரம் போச்சு நீ போய் தூங்கப்பா” என்று அவளை அனுப்பி வைத்தார்.

முதல் நாள் மாலையில் சிவலிங்கம் வாத்தியார் வீட்டில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சிகள் ஒவ்வொன்றாக அவரது உணர்வுகளை

“அதுசரி மச்சான். நான் எங்கள் உறவு விட்டுப்போகக் கூடாதே என்றுதான் அண்ணரிடம் கேட்டேன். நீங்கள் கேட்டது சரி. ஆனால் எங்களிடம் அவ்வளவு தொகை இப்ப எப்படி...?” என்று கேட்டு ஆறுமுகத்தாரைப் பார்த்தாள் கனகம்.

அவர் குனிந்த தலை நிமிராமல் உட்கார்ந்திருந்தார். சிவலிங்கம் வாத்தியாரிடம் மருமகன் இரகசியமாக ஏதோ கூறிக் கொண்டிருந்தான். கனகம் அண்ணருக்கு சமீபமாகச் சென்று நிற்குகொண்டு ஏதோ கூற வாய் திறந்தபோது சரஸ்வதி குறுக்கிட்டு விட்டாள்.

“உறவுமுறை கிடக்கட்டும். வசதியில்லாத நீங்கள் வசதியான குடும்பத்தில் கல்யாணம் செய்ய ஏன் ஆசைப்படவேண்டும். உங்கண்ணன் இதில்

இவக்கியக் காட்சிகள்

காதலும் கற்பும்

கடைச் சங்க காலத்தில் வாழ்ந்தவர் புலவர் கபிலர். இவர் பாடல்களில் சிறப்புடையவை என கருதப்பட்டவை குறிஞ்சி பற்றிய பாடல்களே. ஐங்குறுநூறில் குறிஞ்சித் திணையில் கற்பொழுக்கம் பற்றி பாடிய ஒரு காட்சியினை இங்கே காண்போம்.

கற்பு பெண்ணுக்குரியது போன்று ஆணுக்கும் இருக்க வேண்டும் என்பதை தலைவி மூலம் புலவர் கூறும் அழகே அழகு.

தலைவியைச் சந்திக்கும் பொருட்டு குறித்த பொழுதில் தலைவன் வந்தான். அவள் வரவில்லை. அவளுக்காக காத்திருந்தான். தலைவியோ அவன் தன்னைப்பார்த்து விடக்கூடாது என எண்ணி அடிமேல் அடிவைத்து மெதுவாக பின்புறமாக வந்து நின்று தலைவன் உணர்வைத் தவிர வேறு பெண்ணை

வியின் சிந்தனையிலாழ்ந்திருந்தவன் அவள் வந்து நின்றதையறியாதிருந்தான். ஆனால் தலைவியோ அவன் தன்னையோ அல்லது வேறு ஒருத்தியையோ நினைத்துக்கொண்டிருக்கின்றான் என்பதை தெளிவுபடுத்தியறிய விரும்புகின்றான். மெல்லச் சென்று அவன் விழிகளைப் பொத்துகின்றான். வேறொருத்தி அவன் உள்ளத்துள் இருந்திருந்தால் அவன் வேறு பெயரையல்லவா கூறுவான். அதிலிருந்து அவன் ஒழுக்கத்தை அறிந்துவிடலாம் என நினைத்தான். ஆனால் அவனோ அவன் நினைவில் மூழ்கிக் கிடந்தவன் ‘ஏ கொடிச்சி எதற்காக என் கண்களைப் பொத்தினாய்? உன்னைத் தவிர வேறு பெண்ணை

என் மனத்திருத்தியிருந்தாலல்லவா நீ அதனைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டி என் கண் புதைக்கவேண்டும். ஒருத்திக்கு ஒருத்



தன் என்ற நெறிமுறையில் ஒரு மணப்பட்டு வாழ்பவன் நான். என் நான். கற்பின் மேன்மையை காட்டும் கபிலரின் கவித்திறன் எப்படி?

கபிலர்

“... என் கண் புதைத்தோயே! பாயல் இன் துணையாகிய பணைத்தோள் தோகை மாட்சிய மடந்தை நீயல துளரோலென் நெஞ்சமந் தோரே” -கபிலர்

ஐக்கிய நாடுகள் அபிவிருத்தி திட்ட சுழற்சிமுறைக்கடன்

யாழ். குடாநாட்டில் மீளக்குடியமர்ந்த மக்கள் தமது பொருளாதாரத்தினைக் கட்டியெழுப்பும் பொருட்டு விவசாயம், கைத்தொழில், வர்த்தகம், மீன்பிடி போன்ற சுயதொழில் முயற்சிகளை ஆரம்பிக்கவும், விஸ்தரிக்கவும் 1999ஆம் ஆண்டு ஐக்கிய நாடுகள் அபிவிருத்தித் திட்ட சுழற்சிமுறைக்கடன் திட்டமானது U.N.D.P நிறுவனத்தினால் அவுஸ்ரேலிய அரசாங்கத்தின் நிதியுதவியுடன் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இதுவரை குடாநாட்டிலுள்ள 23 பலநோக்கு கூட்டுறவுச்சங்கங்களிற்கு மொத்தமாக ரூபா 18,900,000 வழங்கப்பட்டது.

முதற்கட்டமாக வலிகாமம் பகுதியிலுள்ள அளவெட்டி- மல்லாகம், அச்சவேலி, சுன்னாகம், பண்டத்தரிப்பு, தெல்லிப்பளை ஆகிய 05 சங்கங்களிற்கும் அதனுடன் இணைந்து தீவுப்பகுதியிலுள்ள நெடுந்தீவு, காரைநகர், ஊர்காவற்றுறை, புங்குடுதீவு - நயினாதீவு, வேலணை போன்ற சங்கங்களுக்குமாக மொத்தம் பத்து பலநோக்கு கூட்டுறவுச்சங்கங்களிற்கும் ரூபா 12,300,000 நிதி கடனாக அவுஸ்ரேலிய அரசாங்கத்தினால் U.N.D.P நிறுவனத்தினூடாக வழங்கப்பட்டது. மக்களின் அதிகரித்த நிதித்தேவை காரணமாக சில சங்கங்கள் தாமாகவே முன்வந்து ஒரு தொகை நிதியை இக்கடன் திட்டத்தில் இட்டன. அவ்வகையில் அச்சவேலி, பண்டத்தரிப்பு, தெல்லிப்பளை பலநோக்கு கூட்டுறவுச்சங்கங்கள் குறிப்பிடத்தக்கவை. அவுஸ்ரேலிய அரசாங்கம் U.N.D.P நிறுவனத்தினூடாக வழங்கிய நிதியுடன் சங்கங்களின் நிதியும் சேர்ந்து சுழற்சிமுறைக்கடன் திட்டம் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு பல பயனாளிகள் நன்மையைப் பெற்றுக்கொடுத்துள்ளது. அவ்வகையில் ஒவ்வொரு சங்கங்கள் ரீதியாக, U.N.D.P நிறுவனத்தினூடாக வழங்கப்பட்ட நிதி, சங்கங்களின் பங்களிப்பு, இவற்றின் மூலம் பயன் பெற்ற பயனாளிகளின் தொகை போன்றவற்றை நோக்கின்,

| சங்கத்தின் பெயர் | U.N.D.P நிதி | சங்கத்தின் பங்களிப்பு | பயனாளிகள் எண்ணிக்கை |
|------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|
| அளவெட்டி-மல்லாகம் | 1150000 | — | 362 |
| அச்சவேலி | 1700000 | 914431 | 682 |
| சுன்னாகம் | 1200000 | — | 111 |
| பண்டத்தரிப்பு | 1700000 | 240000 | 820 |
| தெல்லிப்பளை | 1450000 | 391000 | 167 |
| நெடுந்தீவு | 1000000 | — | 161 |
| காரைநகர் | 1000000 | — | 331 |
| ஊர்காவற்றுறை | 1000000 | — | 300 |
| புங்குடுதீவு-நயினாதீவு | 1000000 | — | 200 |
| வேலணை | 700000 | — | 126 |
| மொத்தம் | 11900000 | 1545431 | 3256 |

என்றவாறு காணப்படுகின்றது.

இரண்டாம் கட்டமாக ஏழு ப.நோ.கூ.சங்கங்களுக்கு தலா ஐந்து இலட்சம் ரூபா வீதம் 35 இலட்சம் ரூபா யு.என்.டி.பி நிறுவனத்தினால் வழங்கப்பட்டது. சங்கங்களும் தலா 5 இலட்சம் ரூபா இட வேண்டும் எனவும் எதிர்பார்க்கப்பட்டது. இதன்பேரில் சங்கங்களும் தமது பங்களிப்பை மேற்கொண்டன. இந்நிதியின் மூலம் 605 பயனாளிகள் பயனடைந்து வருகின்றனர். இதுமட்டுமன்றி, இவ் இரண்டாம்கட்ட ப.நோ.கூ.சங்கங்கள் ஏழிற்கும் தலா ஒரு கணனியும் அன்பளிப்புச் செய்யப்பட்டது. இக்கடன் வழங்கும் நடவடிக்கைகளை நவீனமயப்படுத்தி துரிதப்படுத்துவதற்காகவே ஒவ்வொரு சங்கங்களிலிருந்தும் தலா இரண்டு பேருக்கு கணனி தொடர்பான மூன்றுமாத முழுநேர பயிற்சினெறியும் வழங்கப்பட்டது. சங்கங்களின் நிதி விபரத்தைப் பார்க்கும் போது நிலைமை பின் வருமாறு உள்ளது.

| சங்கத்தின் பெயர் | யு.என்.டி.பி நிதி | சங்கப் பங்களிப்பு | பயனாளிகளின் எண்ணிக்கை |
|------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|
| நீர்வேலி | 500000 | 900000 | 50 |
| உடுப்பிட்டி | 500000 | 500000 | 43 |
| நல்லூர் | 500000 | 360000 | 42 |
| கைதடி | 500000 | 350000 | 78 |
| சங்கானை | 500000 | 500000 | 113 |
| மானிப்பாய் | 500000 | 500000 | 142 |
| கட்டைவேலி | 500000 | 500000 | 135 |
| மொத்தம் | 3500000 | 3610000 | 605 |

மூன்றாம் கட்டமாக ஆறு ப.நோ.கூ.சங்கங்களுக்கும் 3,750,000.00 ரூபாவும் தலா ஒரு கணனியும் அவுஸ்ரேலிய அரசாங்கத்தினால் யு.என்.டி.பி நிறுவனத்தின் ஊடாக வழங்கப்படவுள்ளது. அவ்வகையில் வழங்கப்படவுள்ள நிதி விபரம் பின்வருமாறு,

| சங்கத்தின் பெயர் | நிதி |
|------------------|---------|
| சாவகச்சேரி | 750000 |
| கொடிகாமம் | 750000 |
| மருதங்கேணி | 750000 |
| பருத்தித்துறை | 500000 |
| புலோலி | 500000 |
| யாழ்ப்பாணம் | 500000 |
| மொத்தம் | 3750000 |

யாழ். குடாநாட்டில் யு.என்.டி.பி நிறுவனம் மட்டுமே கூட்டுறவுச்சங்கங்களுக்கு வழங்குவதில் கூட்டுறவுத்திணைக்களத்துடன் முற்றுமுழுதாக இணைந்து செயற்படுகிறது. இதுவே இக்கடன் திட்டத்தின் வெற்றிக்கு முக்கிய காரணமாகும்.

கடன்பெறும் பயனாளிகள் கூட்டுறவு அபிவிருத்தி உதவி ஆணையாளரினாலேயே சிபாரிசு செய்யப்பட்டு அவரது அனுமதியின் பேரில் தான் கடன் வழங்கப்படுகிறது. இது உண்மையான பயனாளிகள் இனங்காணப்பட்டுள்ளமையை உறுதிப்படுத்துவதற்காகும். இக்கடன் தொடர்பான மேற்பார்வை கூட்டுறவுத்திணைக்களத்தினாலேயே மேற்கொள்ளப்படுவதனால் இத்திட்டம் எப்போதும் சிறப்பாகவே நடைபெறும் என்பது உறுதி. இதற்காகவே இரு உத்தியோகத்தர்கள் விசேடமாக கூட்டுறவுத்திணைக்களத்தினால் முற்றாக யு.என்.டி.பி நிறுவனத்தின் திட்டத்திற்கு விடுவிக்கப்பட்டுள்ளனர். அத்துடன் ஏனைய கூட்டுறவு அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களுக்கும் யு.என்.டி.பி கடன் மேற்பார்வைப் பணிகள் பாரப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இக்கடன் திட்டத்தின் கீழ் யு.என்.டி.பி நிறுவனத்தினால் 18% வட்டி அறவிடப்படுகிறது. இவ்வாறு அறவிடப்படும் வட்டியில் 3% சங்கங்களின் செயற்பாட்டிற்கு பயன்படுத்தப்படும். மிகுதி 15% யு.என்.டி.பி சுழற்சிமுறைக்கடன் நிதியுடன் சேர்க்கப்பட்டு தொடர்ந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படும். இவ்வாறு யு.என்.டி.பி நிதியுடன் சேர்க்கப்பட்ட வட்டி ஒரு போதும் மீளப்பெறப்படமாட்டாது.

சில சங்கங்களில் காணப்படுகின்ற குறைபாடுகள் காரணமாக அச்சங்கங்களிலிருந்து சிறப்பாக செயற்படும் சங்கங்களுக்கு நிதி மாற்றம் செய்யப்படுகிறது. ஒவ்வொரு மாதமும் இத்திட்டத்திற்கு உட்பட்ட ப.நோ.கூ.சங்கங்களிலிருந்து மாதாந்த அறிக்கை பெறப்பட்டு கூட்டுறவுத்திணைக்களத்தினால் பரிசீலிக்கப்பட்டு யு.என்.டி.பி கடன் தொடர்பான நிலவரம், குறைபாடுகள், வளர்ச்சி நிலைமைகள் அறியப்பட்டு அதற்குரிய நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டு வருகிறது.

யு.என்.டி.பி நிறுவனமானது கூட்டுறவுத்திணைக்களத்துடன் பின்னிப்பிணைந்து செயற்பட்டு வருகிறது. இவ்வகையில் கூட்டுறவுத்திணைக்களத்தின் செயற்பாட்டை ஊக்குவிப்பதற்காக 10 கணனிகள் நிழற்பிரதி இயந்திரம் மற்றும் மோட்டார்சைக்கிள்கள் என்பனவும் வழங்கப்பட்டமையும் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாகும். இதில் ஒன்பது கணனிகளும் 05 மோட்டார்சைக்கிள்களும் அவுஸ்ரேலிய அரசாங்கத்தினால் வழங்கப்பட்டது. எனவே, அரசாபற்ற நிறுவனங்களில் ஒன்றான யு.என்.டி.பி நிறுவனமானது கூட்டுறவுத்திணைக்களத்துடன் இணைந்த வகையில் வெற்றிகரமாக செயற்பட்டு வருவதைக் காணமுடிகிறது.

சமரசம் அங்கத்துவ சங்கங்களுக்கு விபத்து ஓய்வூதியமாக வழங்கியது

வடமாகாண தெற்கு பனம்பொருள் கூட்டுறவு சங்கங்களின் சமரசம் தனது அங்கத்துவ சங்கங்களுக்கு விபத்து ஓய்வூதிய, மரணக் கொடைகள் வழங்கு நிதியாக 2 லட்சத்த 43 ஆயிரத்த 663 ரூபாவினை கடந்த ஐப்பசி மாதம் வழங்கியுள்ளதாக சமரசப் பொது முகாமையாளர் ஐக்கிய தீபத்திற்கு அனுப்பி வைத்துள்ள செய்திக் குறிப்பில் தெரிவித்துள்ளார்.

சமரசத்தால் அங்கத்துவ சங்கங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டுள்ள நிதி விபரம் வருமாறு,

| சங்கம் | ப.தெ.வ.அ.கூ. சங்கம் | மொத்தம் |
|---------------|---------------------|-----------|
| கரவெட்டி | 65825.00 | 65825.00 |
| அச்சவேலி | 21020.00 | 21020.00 |
| ஊர்காவற்றுறை | 34847.00 | 34847.00 |
| தெல்லிப்பளை | 36571.00 | 36571.00 |
| சுன்னாகம் | 32500.00 | 32500.00 |
| பருத்தித்துறை | 18114.00 | 18114.00 |
| பண்டத்தரிப்பு | 5345.00 | 5345.00 |
| கோண்டாவில் | 5436.00 | 5436.00 |
| மானிப்பாய் | 3000.00 | 3000.00 |
| சாவகச்சேரி | 3000.00 | 3000.00 |
| சங்கானை | 2163.00 | 2163.00 |
| அரியாலை | 13321.00 | 13321.00 |
| காரைநகர் | 1000.00 | 1000.00 |
| யாழ்ப்பாணம் | 2140.00 | 2140.00 |
| கோப்பாய் | 2381.00 | 2381.00 |
| | | 243663.00 |

அளவான உணவுடன் தேகப் பயிற்சி செய்து

நம் உடலிலுள்ள அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் அவை ஆரோக்கியமாக இயங்கி, தடையின்றி செயற்பட உதவும் வகையில் சென்று சேரும் ஒரே பொருள் இரத்தம். ஏனென்றால் இரத்தத்தில் கலந்துள்ள ஆக்ஸிஜன் என்ற பிராணவாயுவும் இரத்தம் மூலம் சுமந்து செல்லப்படும் உணவுப் பொருட்களும், உடலின் ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் சென்று சேர்ந்தால்தான் அங்கு வளர்சிதை மாற்றம் தொடர்ந்து நடக்கும். அதேபோல் அங்கு உற்பத்தி

சென்று அடைவது சிரமம். ஆக்ஸிஜன் பற்றாக்குறையால் உடல் வலி ஏற்படுகிறது. மேலும் அதிக சிரமப்பட்டு இரத்தத்தை பம்பு செய்து கொண்டேயிருப்பதால் இதயத்தின் செயல்திறனும், வாழ்நாளும் குறைகிறது.

- சாதாரணமாக சராசரியாக ஆண்கள் 62 முதல் 67 கிலோ அளவும், பெண்கள் 52 முதல் 57 கிலோ வரையும் உடல் எடை இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. அதிக உடல் எடைக்கும்
1. அதிக இரத்த அழுத்தம்
 2. சர்க்கரை நோய்
 3. இதய நோய்
 4. இரத்தக் குழாய்கள் சுருள்படுதல், அடைபடுதல்
 5. நாட்பட்ட முதுகு, இடுப்பு, கால், கை முட்டுகள் வலி
 6. வாழ்நாள் குறைதல்

போன்ற உடல் நோய்களுக்கும் நேரடியான தொடர்பு இருப்பதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

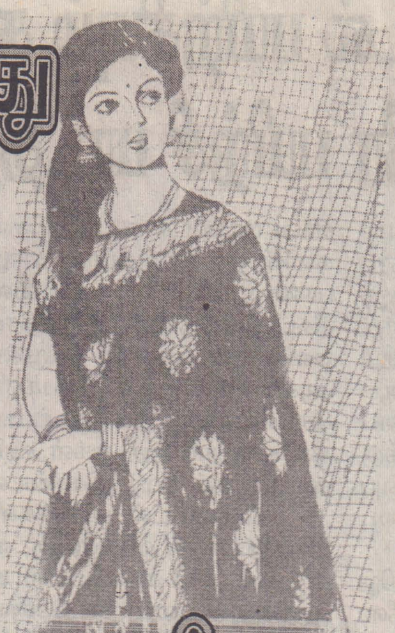
உடற்பருமன் அதிகமாக, அதிகமாக வாழ்நாள் குறைந்து, மிகக் குறுகிய வயதிலேயே இறப்பு ஏற்படும் அபாய அதிகம். சாதாரண எடை உள்ள ஒரு ஆணைவிட 10 கிலோ அதிக எடையுள்ள ஆணுக்கு 25 சதவீதம் ஆயுள் குறைவு. பெண்ணுக்கு 20 சதவீதம் குறைவு. இது மட்டுமன்றி அதிகபருமன் உடையவர்களின் முனைத்திறனும் சுறுசுறுப்பும் செயலாற்றும் திறனும் மிகவும் குறைவு.

உடற் பருமனுக்கு முக்கிய காரணங்கள்:-

1. வம்சா வழி:- குடும்பத்தில் பரம்பரையாக பருமனாக இருப்பவர்கள்.
2. அதிகம் உண்பது:- உடலால் பயன்படுத்திக் கூடியதை அதிகம் உண்பது. அவரவர் செய்யும் வேலைக்கு ஏற்ப

திட்டமிட்டு சாப்பிடாமல், மனம் விரும்பியபடி ருசிக்காக உண்பது. எனவே தேவைக்குப் போக மதி உள்ளவை உடம்பில் கொழுப்புத்தட்டுக்களாக நாளைடவில் படிந்து உளைச்சதை போடும்படி ஆகிவிடுகிறது.

3. தைராய்டு போன்ற ஹார்மோன் குறைபாடுகள்.
4. தினசரி குறைந்தபட்ச தேகப் பயிற்சி கூட செய்யாமலிருத்தல்
5. பகலில் நீண்ட தூக்கம். முட்டை, மாமிசம், இனிப்புக்



எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்கள், கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை கட்டாயம் உண்ணாமல் கட்டுப்பாடுடன் இருக்க வேண்டும்.

வாரத்தில் குறைந்தது 5 நாட்கள் 40 நிமிடம் தொடர்ந்து நடைப்பயிற்சி, இளம் வயதினராயின் வயதுக்கேற்ற பயிற்சிகள், நடுத்தர வயதினர் யோகா, பிராணயாமம் பயிற்சிகள் செய்து வருதல் வேண்டும். (டாக்டர் ஆலோசனைப்படி)

3லற்றர் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது. புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், நொறுக்குத்தனிகள், மசாலா கலந்த உணவுகள் கூடவே கூடாது.

உடற்பருமனைக் குறைக்கலாம்

கள், தேங்காய், கிழங்குகள், மதுபானங்கள், பேக்கரி பொருட்கள், குளிர்பானங்கள், ஐஸ்கிரீம், பாஸ்ட்டில்ஸ், நொறுக்குத்தனி இவற்றை அடிக்கடியும், அதிகமாகவும் சிறுவயது முதலே உண்பது.

எடையைக் குறைப்பதற்காக பசியைக்குறைக்கும் மருந்துகளையோ, பட்டினி இருப்பதோ, அறுவைச்சிகிச்சையோ நிரந்தரத் தீர்வு அல்ல. மாறாக பல வியாதிகளில் கொண்டு சேர்த்து விடும். இதற்கு சரியான நல்ல வழி நாவடக்கம் ஒன்றே. நாக்கு ருசிக்காக இல்லாமல், உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக மட்டும் உண்பது. அவரவர் வயது, உடல்நிலைக்கேற்ப மருந்துவர் ஆலோசனையின் படி தேகப்பயிற்சி செய்தல்.

“பசித்துப் புசி” என்ற பழமொழிக்கேற்ப நன்றாகப் பசித்தபின் அரை வயிறு மட்டும் உண்பது. மற்ற நேரத்தில் வாயைத் திறக்கவே கூடாது. (சாப்பிடுவதற்காகத்தான்)

முதலில் வேகவைத்த காய்களை 2கப் உண்டு, (கிழங்

குகள் அல்ல) பிறகு 2 இட்லி சாப்பிட்டால் வயிறும் நிரம்பும். கொழுப்பும் படியாது. இதேபோல் பகலிலும் முதலில் நிறைய காய் அல்லது கரை, பிறகு 1கப் சாதம் சாம்பார் அல்லது ரசத் துடன், மோர் சேர்க்கலாம். தயிர், நெய், தேங்காய், முட்டை அறவே கூடாது. நடுவில் வேண்டுமானால் சுண்டல் அல்லது 1கப் கஞ்சி அல்லது வேகவைத்த காய் போன்றவைகள் சாப்பிடலாம். இரவில் 2 சப்பாத்தி 2கப் காய் நல்லது.

- அதெல்லாம் சாப்பாட்டிற்கு முன்பா பின்பா என்று கேட்கக்கூடாது. இதுதான் தினசரி சாப்பாடு, காய்கறிகளில் சர்க்கரையும், கொழுப்பும் இல்லையாதலால்,
1. வயிறு நிரம்பும்
 2. பசி அடங்கும்
 3. நல்ல கொலஸ்டிரால் அதி கரிக்கும்
 4. புற்றுநோய் வாய்ப்புக் குறையும்
 5. மலச்சிக்கல் வராது

உப்பு, இனிப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

ஹார்மோன் கோளாறு, தைராய்டு சுரப்பி குறைபாடு உள்ளதா? மற்றும் சர்க்கரை நோய், கொழுப்பு வகைகள் இரத்தத்தில் எவ்வளவு உள்ளன என்று பரிசோதித்து, தேவைப்படும் மருந்துவர் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை மேலும், அதிக நாட்பட்ட உடல் நோய்கள் இருப்பின், மருந்துவர் ஆலோசனைப்படி பரிசோதனைகள் செய்துகொண்டு இரத்தக் குழாய் அடைப்பு, தடிப்பு அபாயம் உள்ளதா என்றும் அறிந்து சிகிச்சை மேற்கொள்வது நலம்.

குழந்தைகளுக்கும் சிறுவயதிலிருந்தே மாமிசம், முட்டை, கொழுப்பு, இனிப்பு, உப்பு அதிகமுள்ள பண்டங்களைப் பழக்காமல் காய்கறிகள், கரைகள், பருப்பு, பழங்கள் கொண்டு உணவுகளை அறிமுகம் செய்து பழக்க வேண்டும். மேற்கூறியவைகளை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் உடற்பருமனைக் குறைக்கலாம்.

உணர்வுபூர்வமாக

மாவீரர் தினம் அனுஷ்டிப்பு

கட்டைவேலி நெல்லியடி ப.நோ.கூ. சங்கத்தால் மாவீரர் தின வாரத்தில் 24.11.2003 திங்கட் கழமை 9.30 மணிக்கு சங்கத் தலைவர் தலைமையில் சங்க மண்டபத்தில் மாவீரர் தின நிகழ்வு உணர்வு பூர்வமாக அனுஷ்டிக்கப்பட்டது. மேற்படி நிகழ்வில் பிரதம விருந்தினர்களாக திரு.பொ. புல்பகுமா (பொறுப்பாளர், யா.மா. கூட்டுறவுத்துறை), திரு சி.கணபதிப் பிள்ளை (கியக்குனர், உடுப்பிட்டி ப.நோ.கூ.சங்கம்) ஆகியோரும் கௌரவ விருந்தினராக திரு. அர சண்ணா, தூயவன், அரச அறிவிப்பர் கல்லூரி அதிபர் ஆகியோர்கள் கலந்து சிறப்புரை நிகழ்த்தினார்கள். சிறப்பு விருந்தினராக திரு. சி. சீவமகாராசா அவர்கள் (தலைவர், தெல்லிப்பளை ப.நோ.

கூ.ச) கலந்து கொண்டார். சங்க ஊழியரினால் பொதுச் சட்டர் ஏற்று வைபவமும், மாவீரர்களின் பெற்றோரால் ஈகைச் சட்டர் ஏற்று நிகழ்வும் தொடர்ந்து அகவணக்கமும் செலுத்தப்பட்டது. சங்க கியக்குனர்கள், பொதுச்சபைப் பிரதிநிதிகள், சங்கப் பணியாளர்கள் மாவீரர் நினைவுரைகளை நிகழ்த்தினார்கள். மாவீரர் நினைவாக சங்கப் பணியாளர்கள் நாற்பத்தியொன்பது பேருக்கு ஊக்குவிப்பும், சங்க அனுசரணையுடன் கியங்கும் ஒன்பது பாலர் பாடசாலைக்குரிய கல்வி உபகரணங்களும், விருந்தினர்களால் வழங்கப்பட்டது. கிந்நிகழ்வில் மக்கள் பெருமளவில் கலந்து கொண்டனர்.



யாழ்.மாவட்டக் கூட்டுறவு சபையினால் நடத்தப்பட்ட ஆங்கில பயிற்சி நெறியை பூர்த்தி செய்து வெளியேறுகின்ற முதல் தொகுதி மாணவிகளுடன் யாழ்.மாவட்டக் கூட்டுறவுச் சபைத் தலைவர், செயலாளர், மகளிர் விவகார உத்தியோகத்தர், ஆங்கில ஆசிரியர் ஆகியோர் காணப்படுகிறார்கள்.



வலிகாமம் பனை தென்னை வள அபிவிருத்திக் கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் கொத்தணியின் ஸ்தாபக தலைவர் சு.நடேசு, மறைந்த பொதுமுகாமையாளர் க.சந்திரராசா ஆகியோரின் நினைவு தின விழாவில் கூட்டுறவுச் சபைத் தலைவர் பெ.கனகசபாபதி தேசியக் கொடியேற்றுவதையும், தெல்லிப்பளை ப.தெ.வ.அ.கூ. சங்கப் பொதுமுகாமையாளர் கா.சிவகுமார், கொத்தணிக் தலைவர் க.மெய்யழகன் ஆகியோர் நினைவுப்பொருளைப் பரிசீலனை செய்தல் காணப்படும்.



வலிகாமம் பனை தென்னை வள அபிவிருத்திக் கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் கொத்தணியின் ஸ்தாபக தலைவர் சு.நடேசு, மறைந்த பொதுமுகாமையாளர் க.சந்திரராசா ஆகியோரின் நினைவு தின விழாவில் கூட்டுறவுச் சபைத் தலைவர் பெ.கனகசபாபதி தேசியக் கொடியேற்றுவதையும், தெல்லிப்பளை ப.தெ.வ.அ.கூ. சங்கப் பொதுமுகாமையாளர் கா.சிவகுமார், கொத்தணிக் தலைவர் க.மெய்யழகன் ஆகியோர் நினைவுப்பொருளைப் பரிசீலனை செய்தல் காணப்படும்.

சாதாரணத்ர கூட்டுறவுப் பயிற்சி

யாழ்ப்பாணம் மாவட்ட கூட்டுறவு சபையினால் நடத்தப்படும் கூட்டுறவுப் பயிற்சிக் கல்லூரியில் கூட்டுறவுப் பணியாளர் தராதரப்பத்திர சாதாரண பிரிவு பயிற்சி நெறிக்கான விண்ணப்பங்கள் கூட்டுறவுப் பயிற்சிக் கல்லூரி அதிபரினால் கோரப்பட்டுள்ளது. இப்பயிற்சி நெறிக்கான விண்ணப்பப் படிவங்கள் இல 51, கடற்கரைவீதி, குருநகரில் அமைந்துள்ள கூட்டுறவுப் பயிற்சிக் கல்லூரியில் ரூபா 10 செலுத்திப் பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்றும், இதற்கான விண்ணப்ப முடிவுத் திகதி 08-01-2004 எனவும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

வலுவூட்டல் பயிற்சியும் கூட்பணியாளர் தராதரப்பத்திர பயிற்சி பாடத்திட்ட மீளாய்வும்

யாழ்ப்பாணம் மாவட்ட கூட்டுறவுப் பயிற்சிக் கல்லூரி விண்ணப்பம் கோரல்

கூட்டுறவுப் பணியாளர் தராதரப்பத்திர சாதாரண பரீவு பயிற்சியை

2004 தை மாதம் ஆரம்பமாக இருக்கும் மேற்படி பயிற்சி நெறிக்கான விண்ணப்பங்கள் கோரப்படுகின்றன. விண்ணப்பப் படிவங்களை ரூபா 10/ செலுத்தி கில - 51, கடற்கரை வீதி, குருநகர், யாழ்ப்பாணம் என்ற முகவரியிலுள்ள கூட்டுறவுப் பயிற்சிக் கல்லூரியில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

தகமைகள்:-

அ) கூட்டுறவுச் சங்கப் பணியாளர்களுக்கு

1. கூட்டுறவுச் சங்கங்களில் ஒரு வருடத்திற்குக் குறையாமல் பணிபுரியும் பணியாளர், க.பொ.த. (சா/த) பரீட்சையில் தமிழ், கணினித் திட்ட ஆறு பாடங்களில் சீத்த பெற்றவராக இருத்தல் வேண்டும்.

அல்லது

2. கூட்டுறவுப் பணியாளர் தராதரப் பத்திர கனீஷ்ட பரீவு பயிற்சியின் முடிவில் சீத்த பெற்று ஒரு வருடத்திற்கு குறையாமல் பணிபுரியும் நிரந்தரப் பணியாளர்கள்.

அல்லது

3. கூட்டுறவுப் பணியாளர் தராதரப் பத்திர கனீஷ்ட பரீவு பயிற்சி நெறியில் சீத்த பெற்று கிரண்டு வருடங்களுக்கு குறையாமல் பணிபுரியும் நிரந்தரப் பணியாளர்கள்.

ஆ) வெளிவாரி மாணவர்களுக்கு

1. கா.பொ.த. (சா/த) பரீட்சையில் தமிழ், கணினித் திட்ட நான்கு திறமைச் சீத்தகளுடன் ஆறு பாடங்களில் சீத்த பெற்றோர் (இரு தடவைகளுக்கு மேற்படாத அமர்வுகளில்)

அல்லது

2. கா.பொ.த. (உ/த) பரீட்சையில் ஏதாவது முன்று பாடங்களில் ஒரே தடவையில் சீத்த பெற்றோர்.

குறிப்பு :- வெற்றிடங்கள் இருப்பின் மட்டுமே வெளிவாரிப் பயிற்சியாளர்கள் சேர்த்துக்கொள்ளப்படுவர்.

தெரிவு செய்யப்பட்ட பயிற்சியாளர்கள் கல்லூரியினால் வீதிக்கப்பும் பயிற்சிக் கட்டணங்களைச் செலுத்துதல்வேண்டும்.

விண்ணப்ப முடிவு திகதி :- 08.01.2004

கில:- 51, கடற்கரை வீதி, குருநகர், யாழ்ப்பாணம்.

நிறுவனமாக கூட்டுறவு இயக்க....

எமது பிரதேசங்களிலும் உறுப்பினர்களது வாழ்க்கைத் தர அபிவிருத்திக்கு கூட்டுறவு இயக்கத்தின் பங்கு இன்னமும் தனியானதொரு அங்கீகாரத்தைக் கொண்டுள்ளமை மறுக்க முடியாதது.

ஆயின் உறுப்பினர்களின் பற்றுமிக்க சனநாயக நடவடிக்கை முறைகளை மதித்தும், தீர்மான மியற்றலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பங்குபற்றுதலும் இல்லாமல் கூட்டுறவு நிறுவனங்களை மீளவும் உயிர்ப்புள்ள நிறுவனங்களாக உருவாக்கமுடியாது.

புதிய உறுப்பினர்களை இணைத்தும், ஆர்வமிழந்து விலகியிருக்கும் உறுப்பினர்களுக்கு ஊக்கமளித்தும் பலம் மிக்க உறுப்பினரால் வழிநடத்தப்படும் ஒரு நிறுவனமாக கூட்டுறவு இயக்கம் மாற்றியமைக்கப்படுதல் இன்றைய காலகட்டத்தில் ஒரு இன்றியமையாத முந்தேவையாக உணரப்படுகிறது.

2003ஆம் ஆண்டு கூட்டுறவுத்தினசெய்தியாக இவ்வ வசியத்தை வலியுறுத்தவும், இளையோர், மாதர் ஆகிய பிரிவினரின் அதிகரித்த அக்கறையையும் பங்கேற்றலையும் பெறத்தக்கதாக புதிய உறுப்பினர்களைச் சேர்க்கும் அடிப்படையில் வரும் யூலை மாதம் வடகிழக்கு கூட்டுறவு இயக்கத்தில் உறுப்பினர் சேர்க்கும் மாதமாக பிரகடனப்படுத்தப்படுகிறது.

இந்த நிகழ்வுத்திட்டம் வெற்றிபெறுவதற்கு எல்லா மட்டங்களிலும் இதற்கான அவசியத்தை உணர்ந்து உழைப்பதற்காக ஒன்றிணைந்த செயற்பாடு மிகவும் தேவையானதாகும். மாவட்டங்கள்தோறும் ஒரு குழு அமைக்கப்பட்டு அவர்களால் அவ்வவ் பிரதேச நிலைமைகளைக் கற்று பொருத்தமான முறையில் உறுப்பினர்களைத் திரட்டும் நடவடிக்கை தீவிரமாக முன்னெடுக்கப்படல் வேண்டும். கூட்டுறவுக் கோட்பாடு, எமது முன்னைய தலைமுறையினர் இந்நிறுவனங்களுக்கடாக அடைந்த பயன்கள், அவற்றை எவ்விதம் வெளி மாகாணங்களும், பிறநாடுகளும் உதாரணங்களாகப் பின்பற்றின என்ற வரலாற்றுப் பின்னணியுடன் சமுர்த்தி உறுப்பினர்களிடையே இறுக்கமான நல்லுறவு மூலம் சாதிக்கக் கூடிய பொருளியல், சமூகநலன்களை நன்கு வெளிப்படுத்தல் வேண்டும் வெகுசன ஊடகங்களினதும், சமூக அமைப்புகளினதும் உண்மையான ஈடுபாட்டைக் கவர்ந்து அவர்களைப் பங்களிக்கக் குவதுடன் கூட்டுறவு இயக்கம் எந்தத் தனிமனிதனதும் அல்லது பிரிவினரதும் சொத்தல்லவென்பது, செயன்முறையில் காண்பிக்கப்படல் வேண்டும். ஊழலும், திறமையின்மற்ற நிறுவனமாக கூட்டுறவு இயக்கத்தை மாற்றும் பெரும் சவாலை இவ்விளையதலை முறையினரிடம் ஒப்படைக்கும் புனிதப் பணியாக இந்த உறுப்பினர் சேர்த்தலை தெளிவாக அடையாளப்படுத்தல் இதன் வெற்றிக்கு வழிகோலும்.

“வலுவூட்டல் பயிற்சியும் கூட்டுறவுப் பணியாளர் தராதரப்பத்திர பயிற்சி நெறியின் பாடத்திட்டத்தின் மீளாய்வும்” சம்பந்தமான பயிற்சியை இம்மாதம் 6ஆம் திகதி தொடக்கம் 8ஆம் திகதி வரை வவுனியா பூந்தோட்டத்தில் அமைந்துள்ள வடக்கு - கிழக்கு மாகாண கூட்டுறவுப் பயிற்சி நிறுவனத்தில் நடைபெற்றது.

கூட்டுறவுப் பயிற்சி நிறுவனத்தின் அதிபர் ஞா கேதீஸ் வரன் தலைமையில் நடைபெற்ற இப்பயிற்சி நெறியை வடக்குகிழக்கு மாகாண கூட்டுறவு அபிவிருத்தி ஆணையாளர் இ.இளங்கோவன் ஆரம்பித்து வைத்தார். வவுனியா மேலதிக அரசாங்க அதிபர் சி.இரகுநாத பிள்ளை, கூட்டுறவு அபிவிருத்தி உதவி ஆணையாளர் S.K. சண்முகநாதன் (நிர்வாகம் வடக்கு கிழக்கு மாகாணசபை) ஆகியோர் விருந்தினர்களாகக் கலந்துகொண்டார்கள்.

இவ் வலுவூட்டல் பயிற்சி நெறியில் யாழ்ப்பாணம், வவு

னியா மாவட்டக் கூட்டுறவு சபைகளின் தலைவர்களும் யாழ்ப்பாணம், வவுனியா, முல்லைத்தீவு, கிளிநொச்சி, திருகோணமலை, மட்டக்களப்பு, கல்முனை ஆகிய கூட்டுறவுச் சபைகளின் செயலாளர்கள், கூட்டுறவுப் பயிற்சிக் கல்லூரி அதிபர்கள், விரிவுரையாளர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

வலுவூட்டல் பயிற்சிகளில் கலந்துகொண்டவர்களுக்கு, வவுனியா தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி தலைவர் கே.பேனாட், கூட்டுறவு அபிவிருத்தி உதவி ஆணையாளர் (வ/கி/ம) முகாணம் சி.கந்தசாமி நிகோட் திட்டப் பணியாளர் ம.கிருபாகதன் யாழ்ப்பல்கலைக்கழக வவுனியா வளாக விரிவுரையாளர் S.மங்களைஸ் வரன், வடகிழக்கு மாகாண உதவி பிரதம செயலாளர் (திட்டமிடல்) எஸ். சுவாமிநாதன், யாழ்ப்பல்கலைக்கழக வவுனியா வளாக பீடாதிபதி இ.நந்தகுமாரன், வவுனியா உதவி கணக்காய்வு அத்தியட்சகர் எஸ்கனகசிங்கம் யாழ்ப்பல்கலைக்கழக வவுனியா வளாக விரிவுரையாளர். ஜெ.குசைரத்தி

எம் “சணச” அபிவிருத்தி வங்கித் தலைவர் கலாநிதி டி.பி.ஓ. கிருபந்தெனிய, வவுனியா கல்விப் பணியாளர் திருமதி ஓஸ்வோல்ட், வவுனியா மனித உரிமை ஆணைக்குழுவைச் சேர்ந்த சட்டத்தரணி எஸ்.தயாபரன், வவுனியாக் கூட்டுறவுப் பயிற்சி நிறுவன அதிபர் ஞா.கேதீஸ்வரன் ஆகியோர் பயிற்சியளித்தனர்.

கூட்டுறவுப் பணியாளர் தராதரப்பத்திர பயிற்சியின் பாடத்திட்ட மீளாய்வுகள் யாழ்ப்பல்கலைக்கழக வவுனியா வளாக பீடாதிபதி இ.நந்தகுமார் அவர்களின் வழிகாட்டலில் நடைபெற்றது. பயிற்சியை நெறிக்கான பாடத்திட்ட வேலைத்திட்டங்களை தயாரிக்கும் பொறுப்பு பயிற்சியின் கலந்துகொண்டவர்களிடம் பிரித்து வழங்கப்பட்டது.

இப் பயிற்சி முடிவில் வவுனியாமாவட்ட அரசாங்க அதிபர் கே.கணேஸ் சிறப்புரை யாற்றி பயிற்சி நெறியில் கலந்துகொண்டவர்களுக்கு சான்றிதழ்கள் வழங்கினார்.



மாவீரர் எழுச்சி நாளை முன்னிட்டு அரியலாலை பனை தெனை வள அபிவிருத்தி கூட்டுறவுச் சங்கப் பணியாளர்கள் சீரமதானப் பணியில் ஈடுபட்டிருப்பதைப் படத்தில் காணலாம்.

வடக்கையும் தெற்கையும்...

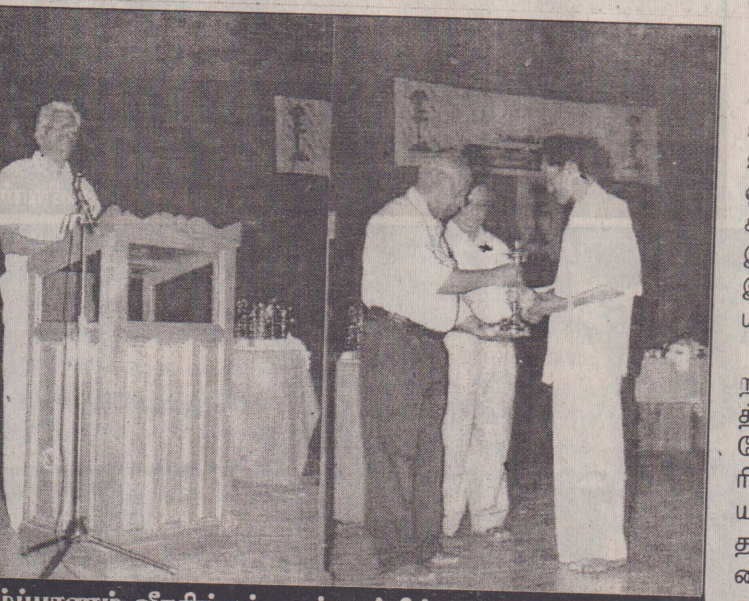
இக் கூட்டத்தில் கூட்டுறவு அபிவிருத்தி ஆணையாளர்கள், கூட்டுறவு அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள், பணிப்பாளர் சபை உறுப்பினர்கள், மகளிர் குழு உறுப்பினர்கள், மற்றும் கூட்டுறவாளர்கள் பலரும் கலந்துகொண்டனர்.

விழா ஆரம்பத்தில் கூட்டுறவுச் சபைப் பணியாளர் கோ.சிவசுந்தரமூர்த்தி மங்கள விளக்கேற்றினார்.

ஒவ்வொரு மனிதனும்

ஒவ்வொரு நாடும் பெருமை அடைவதற்கு முன்று விஷயங்கள் அவசியம்:-

1. நன்மை தரக்கூடிய சக்திகளில் உறுதியான நம்பிக்கை
2. பொறாமையும் சந்தேகமும் இல்லாமலிருத்தல்.
3. நல்லவர்களாக இருக்கவும் நன்மையைச் செய்யவும் முயற்சி செய்யும் அனைவருக்கும் உதவி புரிதல்.



யாழ்ப்பாணம் வீரசிங்கம் மண்டபத்தில் நடைபெற்ற மாவீரர் எழுச்சி நாள் நிகழ்வில் கூட்டுறவு சபைத் தலைவர் பெ.கனகசபாபதி தலைமையுரையாற்றுவதையும், யாழ்ப்பாணம் கூட்டுறவு அபிவிருத்தி உதவி ஆணையாளர் செ.கனகசபாபதி மாவீரர் ஒருவரின் தந்தையாரை கௌரவித்து அன்பளிப்பு வழங்குவதையும் படத்தில் காணலாம்.

மாவீரர்கள் தமிழீழ...

தமிழீழ எழுச்சிப்பேரவை செயலாளரும், யாழ்ப்பாண பலநோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்கத் தலைவருமான சூ.சிறில் உரை யாற்றுக்கையில் கூறியதாவது: தமிழர்களின் அபிலாசைகளை கேள்விக்குறியாக்கிக் கொண்டு கடந்த ஐம்பதாண்டு களுக்கு மேலாக தமிழர் உரிமைகளைப் பறித்துக்கொண்டு ஏமாற்றிக்கொண்டிருக்கும் தென்னிலங்கை பேரினவாதிகளின் கோரப்பிடிகளிலிருந்து எமது தேசத்தையும் மக்களையும் காப்பாற்றுவதற்கான புனிதப் போராட்டத்தில் பல்லாயிரக்கணக்கான மாவீரர்களையும் பொதுமக்களையும் நாம் இழந்துள்ளோம்.

எமது நிலம், மொழி, கலவி, கலாச்சாரம் அனைத்தும் சிதைக்கப்பட்டும் பெருந்தொகையான தமிழர்கள் கொலைசெய்யப்பட்டும் வந்தவேளை தமிழர்களின் உரிமைகளை பங்கெடுப்பதற்காக தேசியத் தலைவர் வே.பிரபாகரன் புனிதப்போரை ஆரம்பித்து போராடியதன் பின்னணியில் இன்று மண்ணுக்காய் உரமானவர்களே மாவீரர்களாவர்.

தமிழீழப் போராட்டம் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கும் காலத்திலேயே மாவீரர்களை நினைவுகூருவதும் அவர்களுடைய பெற்றோர்களை கௌரவிப்பதும் தமிழீழத்தில் நிகழும் ஒரு சிறப்பு நிகழ்வாகும் என்று கூறினார்.

இந்நிகழ்வில் யாழ்ப்பாணம் கூட்டுறவுச் சபைப் பணியாளர் தி.சுந்தரலிங்கம் வரவேற்புரை நிகழ்த்தினார்.

யாழ்ப்பாணம் நிர்வாக சபைப் பொறுப்பாளர் சி.விஜிதரன், கூட்டுறவு அபிவிருத்தி உதவி ஆணையாளர்கள், செ.கனகசபாபதி, சுகணேசுமரீத்தி, பொ.சிவலிங்கம். கூட்டுறவுத் துறைப் பொறுப்பாளர் பொ. புஷ்பகுமார் மாவீரர் தின ஏற்பாட்டுக் குழுத் தலைவர் மா.இளம்பிறைநாதன் ஆகியோரும் கலந்துகொண்டனர்.

கூட்டுறவு அபிவிருத்தி உதவி ஆணையாளர் செ.கனகசபாபதி மாவீரர்களின் பெற்றோர்களுக்கு நினைவுப் பரிசில் வழங்கி கௌரவித்தார்.