



ஐக்கியதீபம்

திங்கள் AIKIYATHEEPAM இதழ்

தீபம் - 58

ஏப்பிரல் 2004

ஒளி - 70

கிராமிய பொருளாதாரத்தை கட்டியெழுப்ப கூட்டுறவு கிராமிய வங்கிகளின் செயல் திறனை அதிகரிக்க வேண்டும்

நிக்கோட் பணிப்பாளர் இலங்காநேசன்

கூட்டுறவு இயக்கம் மக்கள் இயக்கமாகக் கருதப்படுவதால் அவ்வியக்கத்தின் மூலம் கிராமிய பொருளாதாரத்தை வளர்த்தெடுப்பதற்கு கூட்டுறவு கிராமிய வங்கிகளை செயல்திறன் மிக்கவையாக மாற்றி அவற்றின் மூலம் அபிவிருத்தித் திட்டங்களை முன்னெடுத்துச் செல்ல வேண்டுமென்று நிக்கோட் திட்டப் பணிப்பாளர் ரி.இலங்காநேசன் வலியுறுத்திக் கூறினார். வடக்குக் கிழக்கு மாகாண புனர்மைப்பு அபிவிருத்திக்கான சமூக நிலையம் வடகிழக்கு மாகாண கூட்டுறவுத் திணைக்களத்தின் இணைந்து கூட்டுறவு கிராமிய வங்கிகளை விருத்தி செய்வதற்கான ஒப்பந்தமொன்றில் கைச்சாத்திடும் நிகழ்விலேயே ரி.இலங்காநேசன் மேற்கண்டவாறு கூறினார்.

தென்ற விபரம் எதுவும் தெரிய வரவில்லை. வடகிழக்கு மாகாண புனர்மைப்பு புனர்மைப்பு பணிகளுக்கு பல.நோ.கூட்டுறவுச் சங்க கிராமிய வங்கிகளின் மூலமாக இப்பணம் பயன்படுத்தப்பட வேண்டுமென்ற நோக்கிலேயே கிராமிய வங்கிகளின் செயல்திறனை நிக்கோட் நிறுவனம் வலுப்படுத்த முன்வந்துள்ளது. நிக்கோட் திட்டத்தின் கீழ் வடகிழக்கு மாகாணங்களில் பணி புரியும் கூட்டுறவுப் பணியாளர்களுக்கும் நிர்வாகிகளுக்கும் பயிற்சியளிக்கும் திட்டமொன்றுக்கும் இந்நிறுவனம் நிதியுதவி வழங்கத் தயாராகவுள்ளது. வடகிழக்கு மாகாண கூட்டுறவு அபிவிருத்தி ஆணையாளர் இ.இளங்கோவன் பேசுகையில் கூறியதாவது,

வலுப்படுத்துவதன் மூலமே கிராமிய பொருளாதாரத்துறைக்கு புத்துயிர் வழங்கமுடியும். கூட்டுறவுத்துறைக்கு புத்துயிர் வழங்காதுபோனால் கிராமிய பொருளாதாரத்தை வளர்த்தெடுப்பதில் பாரிய சிக்கல்களை எதிர்நோக்குவதுடன் பின்னடைவையும் சந்திக்கவேண்டி ஏற்படும் என்று தெரிவித்தார். ஊர்காவற்றுறை பல நோக்குக் கூட்டுறவு சங்கத்தின் தலைவர் தி.சுந்தரலிங்கம் உரையாற்றுகையில் கூறியதாவது, (06 ஆம் பக்கம் பார்க்க...)

வடகிழக்கு மாகாணங்களில் உள்ள 99 கூட்டுறவு கிராமிய வங்கிகளின் செயல்திறன்கள் இத்திட்டத்தின் மூலம் வலுப்படுத்தப்படவுள்ளது. இந்நிகழ்வில் ரி.இலங்காநேசன் மேலும் தெரிவித்திருப்பதாவது, நிக்கோட் திட்டத்தின் கீழ் வடகிழக்கு மாகாணங்களின் புனர்மைப்புக்கு இதுவரை 1,700 மில்லியன் ரூபா பணம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பணத்தில் கூட்டுறவு கிராமிய வங்கிகளின் மூலம் புனர்மைப்பு வேலைகளுக்கு எவ்வளவு வழங்கப்பட்ட

கடந்தகால யுத்த அனர்த்தங்களினால் வலுவிழந்து காணப்படும் கூட்டுறவு கிராமிய வங்கிகளை அபிவிருத்தி செய்து அவற்றின் செயல்திறனை வலுவடையச் செய்யுமுகமாகவே நிக்கோட் அமைப்பு உதவ முன்வந்துள்ளது. இது மாகாணக் கூட்டுறவுத்துறையின் வரலாற்றில் முக்கிய திருப்பத்தை ஏற்படுத்தும் என்று கூறினார். வடகிழக்கு மாகாண சபையின் பிரதம செயலாளர் எஸ்.ரங்கராஜன் உரையாற்றும் போது குறிப்பிட்டதாவது, கூட்டுறவு இயக்கத்தை



வடகிழக்கு மாகாண புனர்மைப்பு அபிவிருத்திக்கான சமூக நிலையம் மாகாண கூட்டுறவுத்திணைக்களத்துடன் இணைந்து கூட்டுறவுக் கிராமிய வங்கிகளை அபிவிருத்தி செய்யும் ஒப்பந்தத்தில் கைச்சாத்திட்டு நிக்கோட் திட்டப் பணிப்பாளர் ரி. இலங்காநேசன் உரையாற்றுகிறார். படத்தில் வடகிழக்கு மாகாண கூட்டுறவு அபிவிருத்தி ஆணையாளர் இ.இளங்கோவனும் காணப்படுகிறார்.



மனித உரிமை ஆணைக்குழுவின் ஏற்பாட்டில் யாழ். மாவட்ட கூட்டுறவு சங்கத்தலைவர்கள், பொதுமுகாமையாளர்கள் ஆகியோருக்கான கருத்தரங்கு கூட்டுறவாளர் யாழ். வீரசிங்கம் மண்டபத்தில் நடைபெற்றது. இக்கருத்தரங்கில் யாழ். மனிதவரிமை ஆணைக்குழுவின் யாழ். மாவட்ட இணைப்பாளர் சூபன் சந்திரசேகர மற்றும் பிரதிநிதிகளையும் கலந்துகொண்டோரையும் படத்தில் காணலாம்.

கூட்டுறவு கிராமிய வங்கிகளுக்கு நிக்கோட் நிறுவனம் நிதியுதவி

வடக்கு, கிழக்கு சமூக அமைப்பு அபிவிருத்திக்கு (நிக்கோட்) நிறுவனத்தினது நிதியுதவித் திட்டத்தின் பிரகாரம், வடக்குக் கிழக்கு மாகாணத்திலுள்ள 9 கூட்டுறவு மாவட்டங்களைச் சேர்ந்த சுமார் 97 கூட்டுறவுக் கிராமிய வங்கிகளுக்கு தளபாட உபகரணங்கள் வழங்கப்படவுள்ளன. இதனடிப்படையில் யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தின் 26 கூட்டுறவு நிறுவனங்களிலுமுள்ள 34 கூட்டுறவுக் கிராமிய வங்கிகளுக்கும் கவண்டி, இரும்புப் பெட்டி, அலுமாரி, கதிரைகள், மேசைகள், நாக்கைகள் போன்ற உபகரணங்களுக்கு சுமார் 21 லட்சத்து 11 ஆயிரம் ரூபாவை "நிக்கோட்" நிறுவனம் வழங்கவுள்ளது. இவ்வுபகரணங்களை வழங்குவதற்கு யாழ்ப்பாணம் கூட்டுறவு அபிவிருத்தி உதவி ஆணையாளர் செ.கனகசுப்பதி அவர்களின் நேரடிக் கண்காணிப்பில்

ஊர்காவற்றுறை பல நோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்கம் முகவராகச் செயற்படவுள்ளது. இத்தளபாட உபகரணங்கள் யாழ். மாவட்டத்தில் உள்ள 23 பல நோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்கங்களைச் சேர்ந்த 31 கிராமிய வங்கிகளுக்கு 3 பணம் தென்னை வள அபிவிருத்திக் கூட்டுறவுச் சங்கங்களிலுள்ள 3 கிராமிய வங்கிகளுக்கும் வழங்கப்படவுள்ளது. இவ் உபகரணங்களை வழங்குவதற்கான ஒப்பந்தம் ஒன்றில் ஊர்காவற்றுறை பல நோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்கத் தலைவர் தி.சுந்தரலிங்கம், பொதுமுகாமையாளர் ஆகியோர் அண்மையில் திருகோணமலை "நிக்கோட்" காரியாலயத்தில் வைத்துக் கைச்சாத்திட்டுள்ளனர். கூட்டுறவுச் சங்க நிதியாக ஒதுக்கப்பட்ட நிதி விபரம் வருமாறு,

* வடமராட்சி கிழக்கு ப.நோ.கூ.சங்கம்	1,00,500/=
* சாவகச்சேரி ப.நோ.கூ.சங்கம்	83,500/=
* தென்மராட்சி மேற்கு ப.நோ.கூ.சங்கம்	83,500/=
* வேலணை ப.நோ.கூ.சங்கம்	83,500/=
* புங்குடுதீவு - நயினாதீவு ப.நோ.கூ.சங்கம்	83,500/=
* ஊர்காவற்றுறை ப.நோ.கூ.சங்கம்	83,500/=
* காரைநகர் ப.நோ.கூ.சங்கம்	83,500/=
* தெல்லிப்பறை ப.நோ.கூ.சங்கம்	83,500/=
* யாழ்ப்பாணம் ப.நோ.கூ.சங்கம்	43,500/=
* வலிகிழக்கு - வடபகுதி ப.நோ.கூ.சங்கம்	43,500/=
* வலிகிழக்கு - தென்பகுதி ப.நோ.கூ.சங்கம்	76,000/=
* அளவெட்டி - மல்லாகம் ப.நோ.கூ.சங்கம்	1,07,000/=
* நல்லூர் ப.நோ.கூ.சங்கம்	43,500/=
* மானிப்பாய் ப.நோ.கூ.சங்கம்	63,500/=
* நெடுந்தீவு ப.நோ.கூ.சங்கம்	83,500/=
* கடடவேலி நெல்லியடி ப.நோ.கூ.சங்கம்	43,500/=
* உடுப்பிட்டி ப.நோ.கூ. சங்கம்	63,500/=
* பருத்தித்துறை ப.நோ.கூ.சங்கம்	27,000/=
* பண்டத்தரிப்பு ப.நோ.கூ.சங்கம்	67,000/=
* புலோலி ப.நோ.கூ.சங்கம்	63,500/=
* சங்கானை ப.நோ.கூ.சங்கம்	23,500/=
* சுன்னாகம் ப.நோ.கூ.சங்கம்	1,75,000/=
* தென்மராட்சி கிழக்கு ப.நோ.கூ.சங்கம்	83,500/=
* சுன்னாகம் ப.நெ.வ.அ.கூ.சங்கம்	43,000/=
* மானிப்பாய் ப.நெ.வ.அ.கூ.சங்கம்	93,000/=
* கோண்டாவில் ப.நெ.வ.அ.கூ.சங்கம்	93,000/=

தேசிய கூட்டுறவுச் சபைத் தலைவர் வவுனியா விஜயம்

நூலங்கா தேசிய கூட்டுறவு சபையின் தலைவர் லயனல் சமர சிங்கா அண்மையில் வவுனியா தேசிய கூட்டுறவு சபைக்கு விஜயம் செய்திருந்தார். இவர் தனது வவுனியா விஜயத்தின் போது வவுனியா, முல்லைத்தீவு மாவட்ட கூட்டுறவு சபைகளுக்கு சுமார் ஒரு லட்சத்து ஐம்பதின்மூன்று ரூபா பெறுமதியான கணனி, துடச்சு இயந்திரங்களை வழங்கியுள்ளார். சமுர்த்தி உதவிகள் கூ.சங்கங்களின் மூலம் கூட்டுறவு இயக்கத்தை புனர்மைப்புச் செய்வதற்கு அரசாங்கம் பல திட்டங்களை அமுல்படுத்தவுள்ளது. கூட்டுறவு நிறுவனங்களின் நிதி ஸ்திரத்தன்மையை மேலும் வலுப்படுத்த சமுர்த்தி உதவித் திட்டங்கள் யாவும் கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் மூலமே அமுல்படுத்தப்படவுள்ள தென நிதியமைச்சர் கலாநிதி, சரந.அமுலகம் தெரிவித்துள்ளார். (06 ஆம் பக்கம் பார்க்க...)

சர்வதேச தொழில் தாபனம்

International Labour Organisation

(சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி...)

ஒரு விதப்புரை, அது உறுதிப்படுத்துகைக்கு அமைந்த தல்ல. ஆனால் திட்டவாத்தமான வழிகாட்டுதல்களை வழங்குகின்றது என்பதைத் தவிர சமவாயமொன்றினை ஒத்தது.

சமவாயங்களும் விதப்புரைகளும் தொழில் தரங்களை நிர்ணயிப்பதோடு அங்கத்துவ நாடுகளில் தேசிய சட்டவாக்கத்திற்கும் நடைமுறைக்கும் மாதிரியொன்றையும் தூண்டுதலொன்றையும் அளிக்கின்றது. சர்வதேசத் தொழில் தரங்களை வகுத்து நடைமுறைப்படுத்துவதும் அத்துடன் தொழில்நுட்பக் கூட்டுறவும், சர்வதேச தொழில்தாபனத்தின் அங்கத்துவக் குழுக்களால் தாபிக்கப்பட்ட சமூக நீதியின் குறிக்கோள்களை அடைவதற்கு சர்வதேச தொழில் தாபனத்திற்குள்ள இரண்டு முக்கியமான செயற்பாட்டு வழிமுறைகளாகும்.

சர்வதேச தொழில் தாபன தொழில்தரங்கள், அவற்றின் தேசிய சூழ்நிலைகளுக்கு, குறிப்பாக அவற்றின் பொருளாதார நிலைமைகளுக்கு ஏற்பகையாளப்படுவதற்கு, போதிய எவ் நெகிழும் தன்மையுடையன. இத்தராதரங்கள் எல்லாப் பொருளாதாரத் துறைகளிலும் அபிவிருத்தி, வேலைவாய்ப்பை ஏற்படுத்துதல், தொழிற் பயிற்சி, வருமானத்தை சமமாகப் பகிர்ந்துகொள்ளுதல், வாழ்க்கைத் தரத்தையும் தொழில் நிலைமைகளையும் மேம்படுத்துதல் என்பவற்றில் தொழில் தருநர்களும் தொழிலாளர் ஒழுங்கமைப்புகளும், பங்கேற்பதற்கு வசதியளிக்கின்றன.

1996 டிசம்பர் 31ஆம் திகதி வரை சர்வதேச தொழில் தாபனத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சமவாயங்களின் எண்ணிக்கை 180 ஆகும். அத் திகதியன்றுவரை அங்கத்துவ நாடுகளால் செய்யப்பட்ட உறுதிப்படுத்துகைகளின் எண்ணிக்கை 6,390. இந்த உறுதிப்படுத்துகைகளுள் கட்டத்தட்ட 3/2 பங்கு அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளின் அரசாங்கங்களினால் செய்யப்பட்டவையாகும்.

சர்வதேச தொழில் தாபன சமவாயங்கள், குறித்த சில அடிப்படை மனித உரிமைகள் (ஒன்று கூடும் சுதந்திரம், நிர்ணயிக்கப்பட்ட வேலையை ஒழித்தல், தொழிலில் பாரபட்சத்தை நீக்குதல் போன்றவை), தொழில் நிர்வாகம், கைத்தொழிலுறவுகள், தொழிற்கொள்கை, வேலை நிலைமைகள், சமூகப் பாதுகாப்பு, தொழில் சார் பாதுகாப்பு, சுகாதாரம், பெண்கள் வேலைகமழ்த்தப்படுதல், சொந்த நாட்டை விட்டுச் செல்லும் வேலையாட்கள் மற்றும் கடலோடிகள் போன்ற விசேட பிரிவினரின் தொழில் என்பன உட்பட பரந்தளவிலான சமூகப்

பிரச்சினைகளை உள்ளடக்குகின்றன.

ஒவ்வொரு சமவாயமும் தொழில் நிர்வாகத்தின், சமூக நலம் பேணலின் அல்லது மனித உரிமைகளின் ஒரு சில அம்சங்களை ஒழுங்குபடுத்தும் ஒரு சட்ட சாதனமாகும். சமவாயம் ஒன்றை உறுதிப்படுத்தியுள்ள நாடொன்று சட்டத்திலும் நடைமுறையிலும் அதனைப் பிரயோகிப்பதைப் பற்றிய கிரமமான அறிக்கையை சமர்ப்பித்தல் வேண்டும். உறுதிப்படுத்தப்பட்ட சமவாயங்களின் கீழ் அரசாங்கங்கள் அவற்றின் கடப்பாடுகளை எப்படி நிறைவேற்றுகின்றன என்பதனை சர்வதேச தொழில் தாபனம் உன்னிப்பாக கவனிக்கின்றது.

கண்காணிப்பு அமைப்புமுறை

அனுசரிக்கமை பற்றிய முறைப்பாடுகள், சமபந்தப்பட்ட விடயத்தில் அக்கறையுள்ள வேலையாட்களின் அல்லது தொழில் தருநர்களின் தேசிய ஒழுக்கமைப்பொன்றினால், நேரடியாக அல்லது சர்வதேச தொழில் தாபனத்துடன் ஆலோசனை அந்தஸ்துடைய வேலையாட்களின் அல்லது தொழில் தருநர்களின் சர்வதேச ஒழுங்கமைப்பொன்றினால், அல்லது குற்றச்சாட்டுகள் அவற்றின் இணை அங்கத்தவர்களைப் பாதிக்குமிடத்து, தொழில் தருநர்களின் அல்லது வேலையாட்களின் சர்வதேச ஒழுங்கமைப்பொன்றினால் தாக்கல் செய்யப்படலாம்.

அரசாங்கங்களும் முறைப்பாடுகளை தாக்கல் செய்யலாம். ஒன்றுகூடும் சுதந்திரம் பற்றிய முறைப்பாடுகள், ஒன்று கூடும் சுதந்திரம் மீதான ஆளும் குழுவொன்றின் சபையொன்றாகிய 9 அங்கத்தவர்களைக் கொண்ட முந்தர்ப்பு குழுவொன்றுக்கு சமர்ப்பிக்கப்படும். இக்குழு சாதாரணமாக திறத்தவர்களிடமிருந்தும் சாட்சிகளிடமிருந்தும் சாட்சியங்களைப் பெறவோ அல்லது விசாரிக்கவோ மாட்டா. அது எழுத்திலான குற்றச்சாட்டுகளையும் சம்பந்தப்பட்டுள்ள அரசாங்கங்களிடமிருந்து கிடைக்கும் மறுமொழிகளையும், சமர்ப்பிக்கப்பட்ட ஏதேனும் ஆவணச் சான்றையும் பரிசீலனை செய்யும். குழுவின் முடிவுகள் ராஜதந்திர முறையிலான வசன அமைப்பைக் கொண்டவையாகவும், அரசாங்கங்களை தணிக்கை செய்வதில் குறைந்த அக்கறை கொண்டவையாகவும், இணக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு விதப்புரைகள் செய்வதில் அதிக அக்கறை கொண்டவையாகவும் அமையும்.

அங்கீகரிக்கப்பட்ட சமவாயங்களும் விதப்புரைகளும் நடைமுறைப்படுத்தப்

படுவதை கண்காணிக்கும் நிரந்தர அமைப்பு, 20 சுயேட்சையான சட்ட நிபுணர்களைக் கொண்டிருக்கும். அது முந்தர்ப்பு குழுவொன்றல்ல. நிபுணர்கள், தராதரங்கள், நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதன் மீதான தங்கள் அவதானிப்புகளை யுன் மாதம் சர்வதேச தொழில் மாநாட்டின் போது குழுவிற்குச் சமர்ப்பிப்பர். குழு பகிரங்க அமர்வில் மிக முக்கியமானவை என அதில் கருதும் விடயங்கள் பற்றிய நிபுணர் குழுவின் அறிக்கையை கலந்துரையாடும். அவதானிப்புகளின் கலந்துரையாடல் பற்றிய அறிக்கை யுன் மாதத்தில் வருடாந்த மாநாட்டின் பின்னர் வெளியிடப்படும். குழுவின் அவதானிப்புகள் இணங்கியொழுக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு சர்வதேச தொழில் தாபனம் அங்கத்துவ நாடுகளின் மீது அதன் மன அதிகாரத்தைப் பயன்படுத்தும்.

தொழில்நுட்பக் கூட்டுறவும் ஆராய்ச்சிகளும்

சர்வதேச தொழில் தாபனம், உலகப் பொருளாதார, சமூக நலன்களை மேம்படுத்தும் அதன் முயற்சியில் மூன்றாம் உலக நாடுகளிலுள்ள ஏனைய ஐக்கிய நாடுகள் குழுவடன் கூட்டிணைந்து தொடர்ந்தும் அடிப்படையில் தொழில்நுட்பக் கூட்டுறவுகளை மேற்கொள்ளுகின்றது. சர்வதேச தொழில் தாபனம் தொழில்நுட்பக் கூட்டுறவு நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள், கருத்திட்டங்களைத் தயாரிப்பதிலும் நடைமுறைப்படுத்துவதிலும் தொழிலாளர்களினதும் தொழில் தருநர்களினதும் ஒழுங்கமைப்புகளை ஈடுபடுத்தும் சக்திவாய்ந்த முந்தர்ப்பு பங்கேற்பொன்றைக் கொண்டுள்ளன. தொழில்நுட்பக் கூட்டு

றவானது, மனித வலுவைத் திட்டமிடுதல், தொழிலும் அபிவிருத்தியும், தேசியக் கொள்கைகளையும் செயல் நுட்பங்களையும் நிர்ணயித்தல், பெருந்தொகையான தொழிலாளர்களைக் கொண்ட விரிவான பகிரங்க வேலைகள், கிராமிய வறுமையொழிப்பு, தொழில்நுட்பவியலைத் தெரிவுசெய்தல், சிறு அளவிலான கைத்தொழில் அபிவிருத்தி, பயிற்சிக் கொள்கைகளையும் முறைகளையும் வகுப்பதில் பயற்சியுதவி, முகாமைத்துவ பயிற்சியும் தொழில் முயற்சி அபிவிருத்தியும், கைத்தொழில், வர்த்தக, கிராமிய தொழிற்பயிற்சி, கற்பித்தல் முறைகளும் கற்பித்தற் பொருட்களும் போன்ற துறைகளில் முக்கிய கவனம் செலுத்தும்.

தொழில்நுட்பக் கூட்டுறவு நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள், வலது குறைந்தவர்களின் தொழில் சார் புனர்வாழ்வுக்கும், பெண்களுக்கும், பாடசாலை செல்லாத இளைஞர்களுக்கும் பயிற்சி அளித்தல் போன்ற துறைகளிலும் கவனம் செலுத்துகின்றன. இதில் கூட்டுறவுச் சங்கங்களை அபிவிருத்தி செய்தல், கடல் சார் கைத்தொழிலுக்கான நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் வேலை நிலைமைகளையும் தொழிற் சுற்றாடலையும் அபிவிருத்தி செய்தல் தொழில்தாபனச் சௌக்கியம், பாதுகாப்பு அத்துடன் சிறுவர் தொழில் போன்ற உள் துறை நடவடிக்கைகளும் அடங்கும்.

சர்வதேச தொழில் தாபனம் தொழிலாளர்கள் பிரச்சினை பற்றிய புதிய அம்சங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் அவற்றை தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளை எடுத்துரைப்பதற்கும் அத்தீவுகளை நடைமுறைப்படுத்தும் வழிமுறைகளை எடுத்துரைப்பதற்கும் அத்தீவுகளை நடைமுறைப்படுத்தும் வழிமுறைகளை சுட்டிக்காட்டுவதற்கும் ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபடுகின்றது. இது சமூக பொருளாதார கொள்கைகள் பற்றிய தகவலுக்கான ஒரு களஞ்சியமாகவும் ஆய்ந்தீர்க்கும் இல்லமாகவும் விளங்குகின்றது.

1960ஆம் ஆண்டில் தாபிக்கப்பட்ட தொழிலாளர் கற்கைகளுக்கான சர்வதேச நிறுவகம், சமூக தொழில் கொள்கை

கள் பற்றிய உயர்தர கற்கைகளிலும் ஆராய்ச்சியிலும் தனித்துவம் பெற்றுள்ளது. இது உலகின் எல்லாப் பாகங்களிலுமிருந்து அனுபவம் வாய்ந்த ஆட்களை - அரசாங்க நிர்வாகிகள், தொழிற்சங்க அலுவலர்கள், கைத்தொழில் நிபுணர்கள், முகாமைத்துறை, பல்கலைக்கழக மற்றும் ஏனைய நிபுணர்களை குழு ஆய்வுக் கென ஒன்றுதிரட்டுகின்றது. இதன் செயற்பாடுகள், நோக்கெல்லையை பொறுத்தளவில் பிராந்திய ரீதியிலும் சர்வதேச ரீதியிலும் அமைந்தவையாகும்.

இத்தாலி, டியூரின் நகரில் உள்ள உயர்தர தொழில்நுட்ப, தொழிற்பயிற்சிக்கான சர்வதேச பயிற்சி நிலையம் 1965ஆம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இது தொழில்நுட்ப, தொழிற்பயிற்சி நிறுவனங்களின் பணிப்பாளர்களுக்கும், தொழிற் பயிற்சி நிகழ்ச்சித் திட்டங்களில் ஈடுபட்டுள்ள ஏனைய ஆளணியினருக்கும் வதிவுள்ள பயிற்சி நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை வழங்குகின்றது.

சர்வதேச தொழில் தாபனம் சிறந்த தொழில் நிலை

சீ.முத்துக்குமாரசுவாமி உதவித்தொழில் ஆணையாளர்.

மைகளை மேம்படுத்தும் அதன் சளைககாத முயற்சியில், தொழில் வர்க்கத்தினர் சுரண்டப்படும் எல்லா வழிமுறைகளுக்குமெதிராக தலை விரிக்கின்றது. தராதரங்களை நிர்ணயித்தல், தொழில்நுட்பக் கூட்டுறவு, ஆராய்ச்சி என்பன சர்வதேச தொழில் தாபனத்தின் 3 தொழிற்பாட்டுக் கரங்களாகும். இவை பரஸ்பர உதவிக் கரங்களாகவும் செயற்பாடுகளுக்கு ஒன்றிலொன்று தங்கியிருப்பதாகவும் விளங்குகின்றன. பொதுத் தராதரங்களை தன்னிச்சையாக ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றை மேம்படுத்த முன்வருவதோடு தங்கள் செயலாற்றலை மேம்படுத்துவதற்கு நாடுகளுக்கு அழைப்புவிடுப்பதன் மூலம் சர்வதேச தொழில் தாபனம் வருங்காலத்தில் இவற்றிற்கு சிறந்த வாய்ப்பளிக்கும் மெதுவான ஆனால் நிதானமான நடவடிக்கையை கடைப்பிடித்துள்ளது.

(முற்றும்)

கூட்டுறவுப் பணியாளர் தராதரப்பத்திர உயர்மீர்வு இடைநிலை மீள் பரீட்சை இறுதிப் பரீட்சை - நேரகுச்

வடக்குக் கிழக்கு மாகாண கூட்டுறவு பயிற்சி நிறுவனம் - வவுனியா பூந்தோட்டம் நடத்தும் கூட்டுறவுப் பணியாளர் தராதரப் பத்திர உயர் மீர்வு இறுதிப் பரீட்சையும், இடைநிலை மீள் பரீட்சையும் மே மாதம் 05ஆம் திகதி முதல் ஆரம்பமாகி நடைபெறவுள்ளது.

மேற்படி இரு பரீட்சைகளுக்குமான நேரகுச் யாழ்ப்பாணம் கூட்டுறவுப் பயிற்சிக் கல்லூரிக்கு அனுப்பிவைக்கப்பட்டுள்ளது.

நேரகுச் வீபரம் வருமாறு:-

இறுதிப் பரீட்சை நேரகுச்			இடைநிலை மீள் பரீட்சை நேரகுச்		
06.05.2004	கூட்டுறவு	மு.ப 9.00 - 12.00	06.05.2004	கூட்டுறவு	பி.ப 1.00 - 4.00
07.05.2004	கணக்கியல் I	மு.ப 9.00 - 12.00	07.05.2004	கணக்கியல் I	பி.ப 1.00 - 4.00
08.05.2004	முகாமையியல்	மு.ப 9.00 - 12.00	08.05.2004	முகாமையியல்	பி.ப 1.00 - 4.00
10.05.2004	கணக்கியல் II	மு.ப 9.00 - 12.00	10.05.2004	கணக்கியல் II	பி.ப 1.00 - 4.00
11.05.2004	சூழல் அறிவு	மு.ப 9.00 - 12.00	11.05.2004	சூழல் அறிவு	பி.ப 1.00 - 4.00
12.05.2004	கூட்டுறவுச்சட்டமும் பொதுச்சட்டமும்	மு.ப 9.00 - 12.00	12.05.2004	கூட்டுறவுச்சட்டமும் பொதுச்சட்டமும்	பி.ப 1.00 - 4.00
13.05.2004	வணிககணிதம்	மு.ப 9.00 - 12.00	13.05.2004	வணிககணிதம்	பி.ப 1.00 - 4.00
14.05.2004	கணக்காய்வு	மு.ப 9.00 - 12.00	14.05.2004	கணக்காய்வு	பி.ப 1.00 - 4.00
15.05.2004	ஆங்கிலம்	மு.ப 9.00 - 12.00			

எந்த வயதில்

சின்னக் குழந்தைகளுக்கு சாப்பிட என்னென்ன கொடுக்கலாம், என்னென்ன கொடுக்கக்கூடாது என்பது பல பெற்றோர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. பக்கெட்டுக்களிலும், போத்தல்களிலும் அடைத்து விற்கப்படுவதை குழந்தைகளுக்கு வாங்கிக்கொடுத்தாலே போதும் என்று நினைக்கிறார்கள். எளிய விலையில் சத்து மிகுந்துள்ள பயறு வகைகளையும், கீரைகளையும் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதை கௌரவக் குறைச்சல் என்று நினைக்கிறார்கள்.

இரண்டு முதல் எட்டு வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு என்னென்ன சாப்பிடக் கொடுக்கலாம்? குழந்தை பிறந்து ஒருவயது ஆகிறவரை தீமான உணவுகள் கொடுப்பதைத் தவிர்த்துவிடலாம். திரவ உணவுகள் நன்கு கரைத்த நிலையிலுள்ள உணவுகள்தான் குழந்தைக்கு எளிதில் ஜீரணம் ஆக்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

இரண்டு வயது துவங்கிவிட்ட குழந்தைகளுக்கு பெரியவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் உணவு எல்லாமே கொடுக்கலாம். ஒரு நிபந்தனை, காரம் குறைவாக இருக்கவேண்டும். எண்ணெய் அதிகம் கலக்கப்பட்ட உணவாக இருக்கக்கூடாது அவ்வளவுதான்.

ஒருநாளாளுக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து முறை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உணவு ஊட்டலாம். குழந்தை அதிகமாக சாப்பிடவேண்டும் என்று ஒரு தாய் ஆசைப்படுவது இயல்பான விஷயம்தான்.

ஆனால், குழந்தையால் இவ்வளவுதான் சாப்பிட முடியும் என்று ஓரளவு இருக்கிறது அல்லவா? அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட வைத்து அந்தக் குழந்தை வாந்தி எடுப்பதைவிட கொஞ்சமாக சாப்பிட்டு முழுவதுமாக ஜீரணம் ஆவது சிறப்பான விஷயம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

இரண்டு வயதான குழந்தைகள், காலையில் ஏழு மணிமுதல் எட்டுமணிக்குள் எழுந்துகொள்ளும். குழந்தை எழுந்தவுடன் ஒரு டம்ளர் பால் குடிக்கச் செய்யலாம். சிறிது நேரத்திற்குள் காலைக் கடன்களை முடிக்கும் பழக்கத்தை குழந்தையிடம் ஏற்படுத்துவது நல்லது.

இதன்பிறகு வெது வெதுப்பான நீரில் குளிக்க வைத்துவிட்டு, குழந்தையை சோறு சாப்பிட வைக்கலாம். இல்லாவிட்டால் இட்டிலி, தோசை, இடியப்பம் ஏதாவது

ஒன்று தாராளமாகக் கொடுக்கலாம். பாண் கொடுக்கலாம்.

எது கொடுத்தாலும் அதில் அதிகம் எண்ணெய் சேராது இருக்கவேண்டும். சிறிது நேரம் விளையாடிவிட்டு குழந்தைகள் மீண்டும் தூங்கிவிடுவார்கள். சுமார் இரண்டு மணிநேரம் தூங்கிய பிறகு மீண்டும் எழு வார்கள்.

மதியம் எழுந்தவுடன் ஏதாவது ஒரு பழச்சாறு கொடுக்கலாம். பழச்சாறு என்று வரும்போது இந்தப்பழம், அந்தப் பழம் என்று எதுவும் நீக்கத் தேவையில்லை. ஓரஞ்சு, அப்பிள், திராட்சை, அன்னாசி, மாதுளை, சீதாப்பழம், மாம்பழம், வாழைப்பழம் என்று எந்தப் பழத்தை வேண்டுமானாலும் தாராளமாக சாறு பிளிந்து கொடுக்கலாம்.

யூஸ் குடித்து முடித்த பிறகு மதியம் சாப்பாடு கொடுக்கலாம். பெரியவர்கள் என்னென்ன சாப்பிடுகிறார்களோ அவற்றையெல்லாம் குழந்தைகளும் சாப்பிடலாம்.

வேக வைத்த பருப்பு, காய்கறி, சாம்பார், குழம்பு, ரசம், தயிர் என்று குழந்தை எதையெல்லாம் விரும்புகிறதோ அதை எல்லாம் உணவில் கலந்து நன்கு பிசைந்து கொடுத்தால்போதும்.

காய்கறிகள் என்று வரும்போது இந்தக் காய்கறியை குழந்தைக்கு கொடுக்கலாமா, அந்தக் காய்கறியை குழந்தைக்கு கொடுக்கலாமா என்ற சந்தேகமே தேவையில்லை. பச்சையாக இருக்கிற எல்லாக் காய்கறிகளுமே குழந்தைகளுக்கு நல்லதுதான். காய்கறி சலட் குழந்தைகளுக்கு பிடித்தமான உணவாக இருக்கும்.

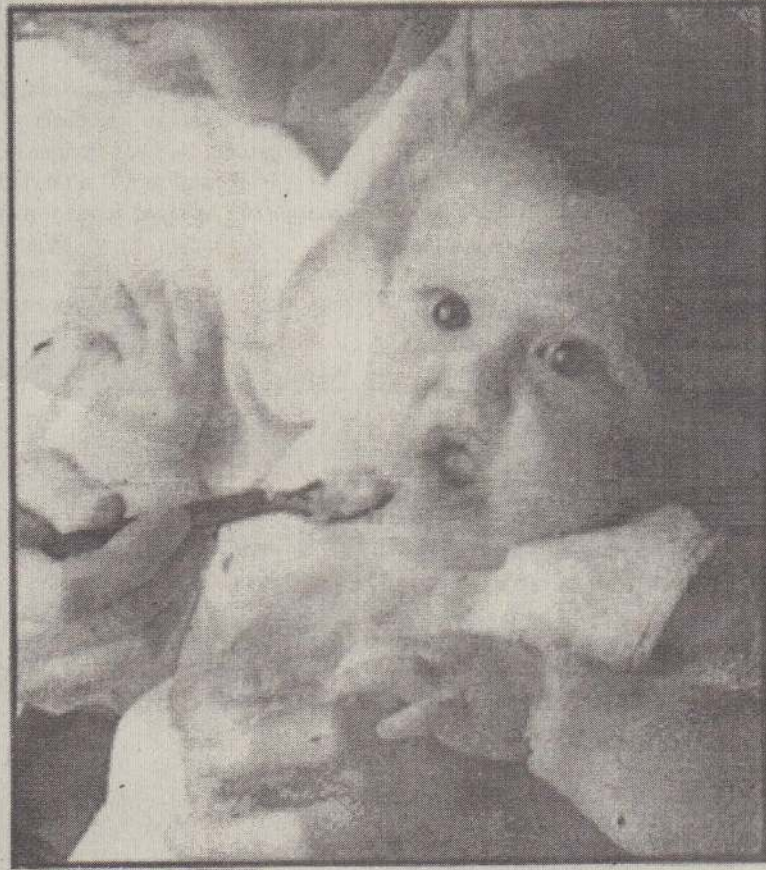
அசைவம் சாப்பிடுகிறவர்கள், இரண்டு வயதிலேயே குழந்தைக்கு அசைவம் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

மதியத்துக்குப் பிறகும் குழந்தை மீண்டும் ஒருமுறை நன்றாக தூங்கி எழும். அப்போது பாலோ அல்லது கஞ்சியோ கொடுக்கலாம்.

இதன் பிறகு விளையாட ஆரம்பிக்கும். குழந்தை இரவு எட்டு மணி வரை வேறு எதையும் தோது. இரவு எட்டுமணிக்கு மீண்டும் இடியப்பம், பிட்டு, பாண், இட்டி, தோசை ஏதாவது ஓர் உணவைச் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம்.

இரவு உணவில் அசைவ உணவுகளைச் சேர்க்கக் கூடாது. அடிக்

கடி குழந்தைக்கு முட்டை கொடுக்கலாம். ஆம்லெட் செய்து குழந்தைக்குக் கொடுப்பதைவிட அரை



எந்த உணவு?

அவியல் செய்து கொடுப்பதுதான் நல்லது. முட்டையை நன்கு வேகவிடாமல் பாதியளவு வேகவைத்தால் போதும். பாதியளவு வெந்த முட்டையே விரைவில் ஜீரணமாகும்.

இடலியை வேக வைக்கிற மாதிரி ஒரு சின்னப் பாத்திரத்தில் முட்டையை ஊற்றி வேகவைத்தும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

முன்று வயது முதல் குழந்தையின் உணவுப் பழக்கம் மாற ஆரம்பிக்கும். காரணம், குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்ல ஆரம்பிக்கும்.

புதிய குரக்கள் வர்க்கம் 'ராவனா'

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகப்பாதுகாப்பான உணவாகும் நீண்டநேர கரும் உழைப்பிற்குப் போதுமான சக்தியை வழங்குவதால் விவசாயிகளுக்கு கனமான உணவாகவும் மிகவும் பிரபலமானதொரு தானியப் பயிர் குரக்கள் (*Eleusine coracana L.Gaertn*) ஆகும். எனவே இதற்கு சந்தையில் திருப்திகரமான விலை கிடைக்கின்றது. விவசாயத் திணைக்களம் கடந்தகாலத்தில் எம்.ஐ.301, எம்.ஐ.302, ரவி ஆகிய வர்க்கங்களை சிபாரிசு செய்திருந்தது. இவற்றில் ரவி வர்க்கத்தின் விதைகள் விவசாயத் திணைக்களத்தால் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு விநியோகிக்கப்பட்டன. ஏனைய இரு வர்க்கங்களும் நீண்ட வயதைக் கொண்டதோடு, குறைவான விளைச்சலையே தருவதால் பிரபலமடையவில்லை. குறுகிய வயதுடைய, உயர் விளைவைத் தரக்கூடிய இன்னொரு வர்க்கமொன்றை சிபாரிசு செய்வதற்காக இந்தியாவிலிருந்து அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட சில வர்க்கங்கள் 1992 முதல் உள்ளூரில் பரிசோதிக்கப்பட்டு வந்தன. இவற்றில் பி.ஈ.எஸ். 110 மிக உகந்ததென இவ்வர்க்கத்தை "ராவனா" என்னும் பெயரில் விவசாயத் திணைக்களம் 2002 ஜூனில் வெளியிட்டது. காலபோகம், சிறுபோகம் ஆகிய இரண்டிற்கும் உகந்த உயர் விளைவு தரும் ஒரு வர்க்கம் இதுவாகும். மேட்டூர், தாழ்

பள்ளிக்குச் செல்லும் போது ஒரு சின்ன டிபன் பொக்களில் சாப்பாடு கொடுத்தனுப்புவது பழக்கமாகிவிட்டது. சாப்பிடுவதற்கு பிஸ்கட்டுகளைக் கொடுத்தனுப்புவதை விட ஏதாவது ஒரு பழத்தை துண்டுதுண்டாக்கி கொடுத்தனுப்பலாம்.

சாப்பிடுவதற்கு பிஸ்கட்டை கொடுப்பதாக இருந்தால் புரோட்டீன் அதிக

மமாக உள்ள பிஸ்கட்டை மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். பள்ளி விட்டு மதியம் வீட்டுக்கு வந்ததும் வழமை போல சாப்பாட்டைக் கொடுக்கலாம்.

முன்று வயது ஆரம்பித்தவுடன் குழந்தைகளுக்கு இரவு உணவை அதிக பட்சமாக எட்டரை மணிக் குள் கொடுத்துவிடுவது நல்லது. அப்போதுதான் குழந்தை சீக்கிரமாகவே தூங்கி, மறுநாள் காலை சீக்கிரமாக எழுந்து கொள்வதற்கு வசதியாக இருக்கும்.

நிறையக் காய்கறிகளோடு கொஞ்சம் தயிர்

மும் சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும்.

பயறு வகைகள், குழந்தைக்கு புரோட்டீனை அள்ளித்தரும் அற்புதமான உணவு. அவற்றைத் தினமும் கொடுக்கவேண்டும். ஐந்து வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ரசித்து சாப்பிடுகிற மாதிரி, எலும்புக்கு பலம் சேர்க்கிற மாதிரி எளிதில் ஜீரணமாகிற எந்த உணவை வேண்டுமானாலும் கொடுக்கலாம்.

டாக்டர், திருமதி. தாரணிசுருஷ்ணன்.

சாதம், புளிச்சாதம் என்று ஏதாவது கலவையாகக் கொடுத்தனுப்பினால் குழந்தைகள் ரசித்து சாப்பிடுவார்கள் அதிகம் எண்ணெய் சேர்த்த உணவை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்காமல் இருப்பது நல்லது. காரணம் நகரத்து குழந்தைகளின் இப்போதைய பெரிய பிரச்சினையே ஓவர் வெயிட் என்று சொல்லப்படுகின்ற கூடுதல் எடைப் பிரச்சினையே தான்.

குழந்தைகளுக்கு எளிதில் சமைத்துக் கொடுக்க முடிகிறது என்பதற்காக நூடில்லை அடிக்கடி செய்து கொடுக்கும் தாய்மார்கள் நகர் புறங்களில் அதிகமாக இருக்கிறார்கள். இது தேவையில்லாத பழக்கம். நூடில்ஸ் எளிதில் ஜீரணமாகும் என்றாலும், அதில சத்து ஒன்றுமில்லை. நூடில்ஸ்க்குப் பதிலாக நம் மூரில் கிடைக்கும் சேமியாவைக் கிண்டி, காய்கறிகளைப் போட்டுக் கொடுத்தால் செலவு மிச்சம்.

குழந்தைக்கு காய்கறி மிகமிக அவசியம். கரட், முள்ளங்கி, பூஸ்பீரூட், முருங்கை, பட்டாணி என்று ஏதாவது ஒன்றிரண்டு காய்கறிகளைத் தின

இந்த மனநிலைவருந்து விடு

இடிந்த மனநிலை எல்லோருக்கும் எழும். இது ஆபத்திஸ்லாததுதான். அதை நாம் நிரந்தரமாகத் தங்கவிடுகிறோமா அல்லது விரட்டுகிறோமா என்பதைப் பொறுத்துத் தான் அதன் ஆபத்தும் ஆபத்தின்மையும் உள்ளது.

பலர் 'உம்' மென்று மனமிடிந்து ஓர் ஓரத்தில் உட்கார்ந்திருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். 'அவருக்கு மூடு சரியில்லை' என்று ஒதுங்கிப் போகிறோமே.... அதுதான் இடிந்த மனநிலை நடத்தை.

உலகத்திலேயே எல்லோரும் நன்கு அறிந்த பிரச்சினை இதுதான் என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள். இதில் அதிகம் பாதிக்கப்படுவது பெண்கள்தான். நோய் என்று இல்லாவிட்டாலும் அவ்வப்போது இடிந்த மனநிலையுடன் உட்காராத பெண்களே இருக்க மாட்டார்கள்.

சாதாரணமாக துன்பங்கள் ஏற்பட்டாலும் அனைவருக்குமே மனநிலை இடிந்து விழந்து விடுவதில்லை. கவலையும் மகிழ்ச்சியும் மாறி மாறி உண்டாகி அதைச் சமநிலைப்படுத்திவிடும்.

ஆனால் சிலர் இயற்கைக்கு மாறாக, ஒரேயடியாக மனமுடைந்து விடுவதும் அதையே அதிக காலத்திற்கு நடக்கவிடுவதும் உண்டு. அதுதான் கோளாறு.

அறிகுறிகள்:-

மனமொடிந்த நிலையில் தூக்கமின்மை அடிக்கடி வரும். உரிய வயதில் உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை சரிவர அடையவில்லை என்றால் சம்பந்தப்பட்டவர் ஏதோ துன்பத்தால் அவதிப்படுகிறார் என்பதற்கான அடையாளம்தான் அது.

துன்பச்சுமை அதிகமாக அதிகமாக சிலருக்கு தற்கொலை எண்ணங்கூட தலை தூக்க ஆரம்பிக்கும். தெளிவாக ஒன்றை நினைக்கக் கூட முடியாத குழப்பநிலை ஏற்படுவதும் இதனால்தான்.

காரணங்கள்:-

அன்றாட வாழ்வில் நுட்கும் சம்பவங்கள் கூட ஒருவரை இடிந்த மனநிலைக்குக் கொண்டு செல்லும். ஆபத்தில்லாதவை என்றாலும் உணர்வு

வற்புறுத்தலால் தலையைத் தொங்கப்போட்டபடி உட்கார்ந்து விடச்செய்யும்.

மிக நெருங்கிய உறவினர் அல்லது அதிகம் நேசித்த ஒருவரை இழந்தபோது, அதிக பணத்தைப் பறிகொடு

இடிந்த மனநிலை நடத்தையானது நோயாக மாறி விடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது மனமிடிந்த நிலையை நிரந்தரமாகத் தங்கவிடக்கூடாது. நீண்ட காலம் இந்த நிலை நீடித்



க்கும் போது இந்தநிலை நிகழும். இது சிறிது காலமே பாதித்திருக்கும். பிறகு சரியாகி விடும். துன்பத்தால் ஏற்படும் இடிந்த மனநிலையைச் சிலர் மனநோயாக நினைத்து விடுவதுண்டு. அது மனநோய் அல்ல.

ஆனாலும் ஒருவர் மனம் இடிந்து சாய்ந்த நிலையில் எப்போதுமே இருந்து விட்டால் (Unipolar) அதுதான் ஆபத்து.

உடலியல் தொடர்பான பரம்பரைக் குறைபாடுகள், சமூக ஏக்கம், மனத்தை ஓடியச் செய்யும் சம்பவங்கள் போன்றவை இடிந்த மனநிலை நோய்களுக்கான கூடுதல் காரணங்களாகும். இவை சில சமயம் வெளியில் புலப்படாமல் கூட இருக்கும். இந்த காரணிகள்தான் சிலரைப் பிறரைவிட அதிகத் துன்ப மனநிலைக்குக் கொண்டுசெல்லும்.

விடுதலைபெற முயற்சி செய்து விடவேண்டும். அதற்கான எளிய வழிகள் பல உள்ளன. அவற்றுள் சில!

1. நடத்தை சிகிச்சை (Behaviour Therapy):

இடிந்த மனநிலைக்கு உட்படுத்தும் நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் காரணங்களைப் பட்டியலிட்டு அவற்றை ஓர் அட்டையில் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் உறவினர் அல்லது நண்பரின் துணையோடு, அட்டையைலுள்ள துன்பங்களைத் தீர்க்க என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்று ஆலோசித்து செயற்படுங்கள். புதிய வழி பிறக்கும்.

2. தசை தளர்வுப் பயிற்சி (Muscle Relaxation)

ஓர் அமைதியான தனி இடத்தில் படுத்துக்கொண்டு, கைகால்களை அவற்றின் போக்கில் விட்டுவிட்டு உடலை மறந்து இருங்கள். விறைப்பாக இருக்கக் கூடாது.

3. தன்னம்பிக்கை இழந்து பேசுதலைக் கைவிட வேண்டும் (Self Talk):

துன்பம் நிகழ்ந்த பின்னர் அதுமாறிவிடும் தன்மை கொண்டது என்றாலும் அதை நினைத்து தனக்குத்தானே சிலர் பேசுவார்கள். அதை முற்றிலும் கைவிடவேண்டும். இந்தத் துன்பம் இத்தோடு போகட்டும் என்ற ரீதியில்தான் மனம் நினைக்கவேண்டும்.

உங்களுக்குள் தோன்றும் துன்ப எண்ணங்களை உருவாக்கும் கருத்துக்களை நீங்கள் மாற்றுக் கருத்தை உண்டாக்கிக் கொள்வதன் மூலம் போக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

“எனக்கு எந்தத் துன்பமும் இல்லை. நான் மற்றவர்கள் போல் சகஜமாகத்தான் இருக்கிறேன்” என்று நீங்களே பேசிக் கொள்ளலாம்.

4. நடைப்பயிற்சி:-

இடிந்த மனநிலையில் உள்ளோர் நண்பர் ஒருவருடன் துன்பத்தைப் பகிர்ந்தபடி நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது நல்லது. மூளைக்குத் தேவையான புத்துணர்ச்சி கிட்டும்.

5. யோகா, தியானம், பாட்டு

மனதை ஒருமுகப் படுத்த யோகாவும், தியானமும் உதவும். பாட்டுப் பாடுவதும் கேட்பதும் இசைக்கருவிகளை இசைக்கக் கற்றுக்கொள்வதும் துன்ப மனநிலையை மாற்றும்.

விசேட பயிற்சிமுறைகள்

தால், உடல் சம்பந்தப்பட்ட பல நோய்களுக்கு அதுவே காரணமாகிவிடும். ரத்தம் கண்டிப்போதல், உடல் இளைத்தல், தலைவலி, அல்சர் முதலான துடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் சமயத்தில் சர்க்கரை நோய், ஹார்ட் அட்டாக் உள்ளவர்களுக்கு அதன் அளவைக் கூட்டிவரும் தன்மையை உருவாக்கலாம்.

அதனால் இடிந்த மனநிலை உருவாகும்போதே அதை மாற்றி அதிலிருந்து

ஆழந்து மூச்சை இழுத்துவிடுங்கள். பிறகு கால் நுனிமுதல் தலைவரை ஒரு உறுப்பு விடாமல் உங்கள் மனதால் அழுத்தி விடுவது போல கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். உடல் தசைகள் தளர்ந்து போகும்.

எந்தக் காரணம் கொண்டும் இந்தச் சமயத்தில் துன்பம் தரும் விஷயங்களை நினைக்கக் கூடாது.

6. மருத்துவ சிகிச்சை:

இடிந்த மனநிலை நிரந்தரமாக தங்கிவிட்டால் மருத்துவர் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. SSRI வகை மருந்துகள் இடிந்த மனநிலையில் உள்ளவர்களுக்கு நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். இது இவ்வளவு பிரச்சினைக்கும் காரணமான மூளையல் உள்ள சிரோட்டோனின் என்ற வேதிப்பொருளை சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவும்.



பண்டத்தரிப்பு பரிசில் பலநோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்கத்தில் கடமைபுரிந்து இளைப்பாறிச் செல்லும் ஊழியர்களுக்கு நடைபெற்ற மீர்வுபசார வைபவம். (இடமிருந்து வலமாக) இளைப்பாறிச் செல்லும் க.செல்லத்துரை, க.தில்லையம்பலம், வ.அந்தோனிப்பிள்ளை, தெதிருநாவுக்கரசு ஆகிய பணியாளர்கள் மாஸையுடன் காணப்படுகிறார்கள். தலைவர் வ.பாலசிங்கம் நடுவில் காணப்படுகிறார்.

மாதாந்த ஊக்குவிப்பு வழங்கி

கௌரவிக்கப்பட்டனர்

நல்லூர் ப.நோ.கூ.சங்கம் 2004 கூட்டுறவு மாதத்தை யொட்டி உச்ச விற்பனைத் தொகையைவிட கூடுதலாக விற்பனை செய்த கிளைமுகாமையாளர்களை மாதந்தோறும் ஊக்குவிப்பு வழங்கி கௌரவித்து வருகிறது.	ஜி.கிளட்சின்	09
பங்குனி மாதம் ஊக்குவிப்புப் பெற்ற முகாமையாளர் விபரம் வருமாறு.	பு.ஜீவானந்தன்	11
பெயர்	அ.சிறி சூதா	12
தி.விக்கேஸ்வரன்	சி.அ.யோ.அமலராஜ்	13
இ.குமார்	பொ.யோகரத்தினம்	06
	கு.ரவிச்சந்திரன்	17
	கா.கிருபாகரன்	20
	ந.காராளசிங்கம்	22
	அ.யோகரட்ணம்	மாதிரிக்கடை
	இவர்களுக்கான ஊக்குவிப்பு இம் மாதம் 12ஆம் திகதி சங்கத் தலைவர் திரு.பெ.கனகசபாபதி அவர்களால் வழங்கப்பட்டது.	



யாழ்.மாவட்ட கூட்டுறவு சபையின் மாவட்ட மகளிர் குழு நடத்திய அனைத்துலக பெண்கள் தினத்தை ஒட்டிய விழாவில் கூட்டுறவாளர் வீரசிங்கம் மண்டபத்தில் மாவட்ட மகளிர் குழுத் தலைவர் திருமதி.ரத்னோத்திரிங்கம் கூட்டுறவுக் கொடி ஏற்றுவதையும், தமிழீழ மகளிர் அரசியல்துறைப் பொறுப்பாளர் செல்வி தமிழீன், கூட்டுறவுச் சபைத் தலைவர் பெ.கனகசபாபதி, கூட்டுறவு அபிவிருத்தி ஆணையாளர் (எண் பார்வை) பி.சீவலிங்கம் ஆகியோர் உரையாற்றுவதையும் கூட்டுறவுசபைப் பண்பாளர்கள் கோ.சீவசுந்தரமுர்த்தி, எஸ்.செல்வரட்ணம், வலிகாம் வலயம் - 2இன் கல்விப் பண்பாளர் திருமதி. ரெஜினா கிருதயநாதன் ஆகியோர் காணப்படுகிறார்கள்.

வாங்கிகளின் ஆரம்பம்

வங்கியின் பெயர்	ஆரம்பித்த ஆண்டு
* கூட்டுறவு மாகாண வங்கி	1929
* இலங்கை வங்கி	1939
* இலங்கை அபிவிருத்திக் கூட்டுத்தாபனம்	1956
* மக்கள் வங்கி	1961
* கூட்டுறவு கிராமிய வங்கி	1964
* வரையறுக்கப்பட்ட இலங்கை வணிக வங்கி	1969
* தேசிய சேமிப்பு வங்கி	1971
* வரையறுக்கப்பட்ட ஊற்றன் நாஷனல் வங்கி	1976
* அரசு சட்டு முதலீட்டு வங்கி	1976
* வரையறுக்கப்பட்ட இலங்கை வர்த்தக வங்கி	1982
* வரையறுக்கப்பட்ட மக்கள் வர்த்தக வங்கி	1983
* பிரதேச கிராமிய அபிவிருத்தி வங்கி	1985

சொகுப்பு - அனந்தா

புர்யாத...

(3ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

இதுபற்றி யார் சிந்திக்கின்றார்கள்? எத்தனையோ அனாதை இல்லங்கள், முதியோர் நிலையங்கள் கஷ்டநிலையில் இருக்க, பெருக்காக அனாதைகள் செய்ய வர்களும், தேவையற்ற கட்டிடங்களுக்கு செலவு செய்பவர்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். நல்ல தோர் வைத்தியசாலைகளை எங்கள் தமிழ்ப் பகுதியில் நிறுவி சிறந்த வைத்தியர்களை வைத்து சேவையாற்றலாமே. இதைவிடுத்து வியாபாரத் தலங்களாக மாறி வரும் ஆலயங்கள் என்று ஓர் விஞ்ஞானப் பேராசிரியர் நல்ல ஆதனத்தில் பேசிய கருத்துடன் ஒப்பிட்டுப்பார்க்கையில் பாலாசுறிய விடயங்கள் புத்திஜீவிகளால் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒன்றாகவே எண்ணவேண்டியிருக்கிறது என்று சிந்தனைசு கழலல் சிக்குண்டிருந்தவனே.

“எனது தம்பி” என்ற குரல் சுய உணர்வடையச் செய்தது. “நீங்கள்...?” என்று நிறுத்தினான்.

“என்னை உமக்குத் தெரியாதுயா. ஆனால் எனக்கு உமமைத் தெரியும். உங்கள் அப்பா அம்மாவுடன் நான் கதைத்தனான். உமக்குச் சொல்லப்படுபவர்கள்” அவனை உற்றுநோக்கினான் சரஸ்வதி.

“நீங்கள்தான் சௌந்தர்யாவின் மாமியா?”

“கண்டுபிடிச்சிட்டே. மாமி மருமகள் உறவுகள் என்றோ முடிஞ்சுபோச்சு. உமமைப் பார்த்தால் நல்ல பிள்ளையாய்த் தெரியுது. அந்த வெறுவாய் கிலைகெட்ட கழுதையைவிட திறமான பொம்பளையை பல லட்சம் சீதனத்துடன் நான் செய்துவைப்பன்” என்று சிரித்தான்.

தன்னுடைய மனநிலையை அறியாது எடுத்த எடுப்பிலேயே எல்லாம் முடிந்துவிட்ட மாதிரி கதைக்கும் அவளைப் பார்த்து சிரிப்பதா? கோபிப்பதா? என்று புரியாமல் நின்றான்.

அதேசமயம் அவனை நேரில் பார்த்ததும் எப்படியும் இந்தக் கல்யாணத்தை குழப்பியே ஆகவேண்டும் என்ற ஒருவித வெறி அவளிடம் தோன்றிவிட்டது. அந்தச் சற்றுக்கிக்கு இப்படி மாப்பிள்ளையா? கூடாது கூடாது என்று அவளுடைய உள்ளம் குமுறியது.

“தம்பி, நாகம் அழகாய்த்தான் இருக்கும். அதுபற்றி பின்புதான் தெரியவரும். நான் உள்ளதைச் சொன்னேன். உமக்கு ஏதும்சொடீரே? என்றான் சிரித்துக்கொண்டே.

“இங்கே பாருங்கம்மா. என்னைப் பொறுத்தவரல் பெற்றிராஜை மிஞ்சி எதுவும் செய்யமாட்டன். அவை அன்றைக்கே எல்லாம் தீர்மானம் எடுத்திட்டினம். நான் கதைக்க எதுவுமே இல்லை” என்றான்.

“அதுதானே கேட்டான்” என்ற படி மகிழ்ச்சியுடன் புறப்பட்டான். (வளரும்)

40 வருட காலநூலு சேவையில் திரு.த.தர்மராசா



திரு.த.தர்மராசா அவர்கள் விற்பனையாளராக கூட்டுறவில் இணைந்து பலபதவ உயர்வுகள் பெற்று அனுபவம் மிக்க பொது முகாமையாளராக நீண்டகாலம் சேவையாற்றி 10.04.2004 இல் ஓய்வு பெற்றுள்ளார்.

இணுவிலை பிறப்பிடமாகக் கொண்ட இவர் இணுவிலை ஐக்கிய பண்டகசாலையில் விற்பனையாளராகத் தனது கூட்டுறவுப் பணியை ஆரம்பித்தார். 1964 தொடக்கம் 1966 ஆம் ஆண்டு வரை ஐக்கிய பண்டகசாலையில் கடமையாற்றிய இவர், 1967ஆம் ஆண்டு வடபகுதி ஐக்கிய மேற்பார்வை சபையின்க்குப் பதினாறாக இணைந்து கொண்டார். 1970ஆம் ஆண்டு வரை இப்பதவியை வகித்த இவர் தனது இச் சேவைக்காலத்தில் கூட்டுறவுத்துறை தொடர்பான போதிய பயிற்சியையும் அனுபவத்தையும் பெற்றுக்கொண்டமை காரணமாக பொதுமுகாமையாளர் பதவிக்கு தகுமை பெற்றார்.

இதன் காரணமாக 1971 இல் பொதுமுகாமையாளராக பச்சிலைப்பள்ளி ப.நோ.சூ.சங்

கத்தில் பதவிப் பொறுப்பை ஏற்று இவர் தொடர்ந்து வடமராட்சி கிழக்கு பலநோக்கு கூட்டுறவுச் சங்கம், அளவெட்டி மல்லாகம் பலநோக்கு கூட்டுறவுச் சங்கம், புலப்பெயர்வு காலத்தில் கிளி/அளவெட்டி மல்லாகம் பலநோக்கு கூட்டுறவுச் சங்கம், மீண்டும் 2002 ஆம் ஆண்டு மே தொடக்கம் 2004 ஏப்ரல் 10 ஆம் திகதி வரை அளவெட்டி மல்லாகம் பலநோக்கு கூட்டுறவுச் சங்கம் ஆகிய வற்றில் பொதுமுகாமையாளராகப் பணியாற்றினார்.

சுமார் 40 வருடங்கள் கூட்டுறவுத்துறையில் பணியாற்றிய இவர் வெறுமனே சம்பளம் பெறும் ஒரு கூட்டுறவுப் பணியாளன் என்ற நிலையில் இல்லாது கூட்டுறவை உண்மையாகவே நேசிக்கின்ற விசுவாசமான ஒருவராக இருந்தார். அமைதியான சுபாவம் கொண்ட இவர் எல்லோரிடமும் எப்பொழுதும் அன்பாகவும் பண்பாகவும் அமைதியாகவும் பேசுவார். கூட்டுறவு சமுதாயத்தில் தனக்கென ஒரு இடத்தைப் பெற்றவரும் ஆவார்.

கூட்டுறவில் பற்று மிகுந்த இவர் தனது ஓய்வுக் காலத்தில் கூட்டுறவாளனாகத் தன்னை இணைத்து இத்துறையின் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவிவார் என நம்புகிறோம்.

அவர் தனது ஓய்வுக்காலத்தில் சகல நலன்களும் பெற்று வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறார்.

கூட்டுறவு கிராமிய...

கூடக்கால புத்த அனாதைகளினால் வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களில் உள்ள கூட்டுறவு நிறுவனங்களுக்கு ஏற்பட்ட நிதி இழப்புக்குரிய கொடுப்பனவுகள் எதுவும் இதுவரை வழங்கப்படவில்லை. எனினும் நிக்கோட் நிறுவனம் கூட்டுறவு கிராமிய வங்கிகளின் செயற்பாட்டுக்குப் புத்தயார் அளிப்பதற்குரிய நிதியுதவி அளிக்க முன்வந்திருப்பது பாராட்டுக்குரியது என்று தெரிவித்தார்.

சமுர்த்தி உதவிகள்...

இது சம்பந்தமாக நிதி அமைச்சர் கலாநிதி சரத் அமுனுகம மேலும் தெரிவிக்கையில் கூறிய தாவது.

இலங்கையின் சனத்தொகையால் தற்போது 40 சதவீதத்தினர் சமுர்த்தி உதவிகளைப் பெற்று வருகிறார்கள். இவர்களுக்கான உணவுப்பொருட்கள் சமுர்த்தி கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் மூலமாகவே விநியோகிக்கப்பட்டு வருகிறது.

இந்நிலையில் நாட்டில் உள்ள அனைத்து முக்கிய அபிவிருத்தித் திட்டங்களுக்கு நிதி பகிர்நதளிப்பதற்கு கூட்டுறவு நிறுவனங்களைப் பயன்படுத்த உள்ளோம்.

இந்நிலையில் கூட்டுறவு நிறுவனங்கள் மக்கள் சேவையை கருத்திற்கொண்டு செயற்படவேண்டுமென்றும் அமைச்சர் கலாநிதி சரத் அமுனுகம தெரிவித்தார்.

“குடியாட்சி போன்ற அமைப்பு, சுயேட்சையுடன் சேர்தல், சுயாதீனக் கட்டுப்பாடு, ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட விநியோகம், அங்கத்தினர்களிடையே அன்னியோன்யம், ஒற்றுமை, திருந்திய வளர்ச்சி ஆகிய கொள்கைகளை ஏற்றுச் சுயமரியாதையுள்ளவர்கள் ஒன்றுசேர்ந்து உழைப்பதே கூட்டுறவு”

E.S.போகாடல்

நீங்களும் ஐக்கியதீபம் சந்தாதாரர் ஆகிவிடுங்கள்

சந்தா விரும் :-

1 - வருடம் :-	110.00
6 - மாதம் :-	55.00

(குபால் செலவு உட்பட)

தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய முகவரி:-
ஆசிரியர்
“ஐக்கிய தீபம்”
யாழ்.மாவட்டக் கூட்டுறவுச் சபை,
கூட்டுறவாளர் வீரசிங்கம் மண்டப 2ஆம் மாடி,
கில :- 12, காங்கேசன்துறை வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

எழுதுங்கள்... எழுதுங்கள் வரவேற்கிறோம்

யாழ். மாவட்டக் கூட்டுறவுச் சபையினால் வெளியிடப்படும் ஐக்கியதீபம் திங்கள் இதழுக்கு உங்களுடைய ஆக்கங்களை கதைகளாக, கவிதைகளாக, துணுக்குகளாக, பொது அறிவு சம்பந்தமான விடயங்களாக பல்கலை விருந்தளிக்கக்கூடிய வகையில் ஒவ்வொரு மாதமும் 10ஆம் திகதிக்கு முன் அனுப்பி வைக்கவும்.

தரமானவை பிரசுரிக்கப்படும்.

மற்றும் சங்க நிகழ்வுகள் தொடர்பான செய்திகள், படங்கள் ஆகியவற்றையும் அனுப்பி வைக்கவும்.

வந்துசேரவேண்டிய முகவரி
ஆசிரியர்
“ஐக்கிய தீபம்”
யாழ்.மாவட்டக் கூட்டுறவுச் சபை,
கூட்டுறவாளர் வீரசிங்கம் மண்டப 2ஆம் மாடி,
கில :- 12, காங்கேசன்துறை வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.