



வலு

ஒக்டோபர் - டிசம்பர் 2018

காலாண்மதழ்

இதழ் - 20

மாற்றுத்திறனாளிகள் தொடர்பான தகவல்களைத் தாங்கி
வெளிவரும் காலாண்டுச் சஞ்சிகை

ரூபா
100/=

ISSN : 2513 - 2989

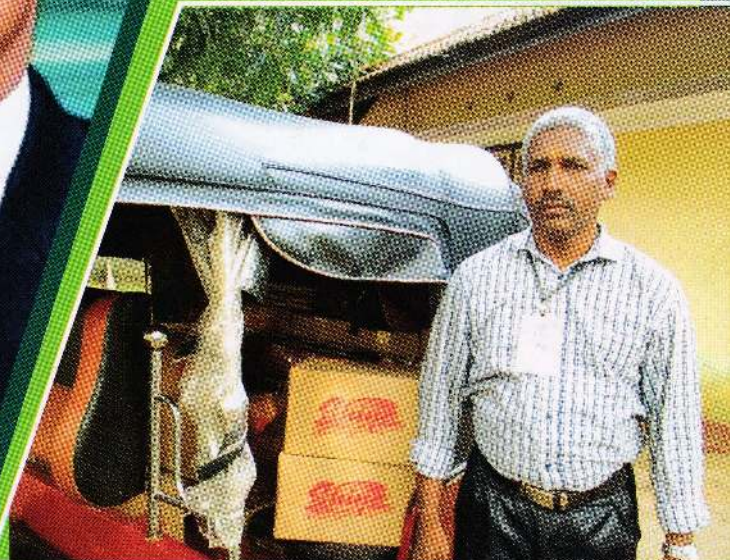
ISBN : 978 - 955 - 23 - 0019 - 3

04

தவளைக்கு
நீச்சல்பயிற்சி
எதற்கு?

35

முற்றத்து
மல்லிகை



ISSN 2513-2989



வெளியீடு :

கருவ் மாற்றுத்திறனாளிகளின் சமூகவள நிலையம்



WORLDWIDE EXPRESS

World Wide Express Courier Service
Foreign money Transfer

WESTERN UNION

MONEY TRANSFER
பணப்பரிமாற்றம்

வெளிநாட்டுப் பணப்பரிமாற்றம்
வெளிநாடுகளுக்கான பொதிகள் சேவை

உலகின் எந்த நாட்டிலிருந்தும்
அனுப்பும் பணத்தினை
ஒருசில நிமிடங்களில் எம்மிடம்
பெற்றுக் கொள்ளலாம்



- ❖ போட்டோ பிரதி
- ❖ ஆவணங்கள் மொழிபெயர்ப்பு
துரித கதியில் செய்து கொடுக்கப்படும்.



சங்கீதா

SANGEETHA AGENT ஏஜன்ட்

வெளிநாடுகளுக்கான
தபால்கள், பொதிகள் சேவைகளை
துரித கதியில் குறைந்த கட்டணத்தில்
அனுப்பிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



யாழ். மத்திய பேருந்து நிலையத்திற்கு தெற்கே

Office : TEL : 021 222 2525

Fax : 021 222 8546

No.412, Hospital Road, Jaffna.

இல.412, ஆஸ்பத்திரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

E-mail: sangeethaagent@gmail.com



ISSN : 2513 - 2989 ISBN : 978 - 955 - 23 - 0019 - 3

வலு

இலவசப் பிரதி
கருவி - வலு

ஒக்டோபர் - டிசம்பர் 2018

காலாண்டிதழ்

இதழ் - 20

மாற்றுத்திறனாளிகள் தொடர்பான தகவல்களைத் தூங்கி
வெளிவரும் காலாண்டுச் சஞ்சிகை

வலு - 1166/15

பிரதம ஆசிரியர்

திரு. க. தர்மசேகரம்

நிர்வாக ஆசிரியர்

திரு. நா. கீதா கிருஷ்ணன்,
karuvivalu@gmail.com
Tel : 076 638 5563

ஆசிரியர் குழு

திரு. செ. சசிராஜ்,
திரு. ச.க. தேவதாசன்
திரு. செ. பிரிந்தாபரன்
செல்வி. சு. கானப்பிரியா

இதழ் குழு ஆலோசகர்

திரு. கணபதி சர்வானந்தா

வெளியீடு

கருவி மாற்றுத்திறனாளிகளின்
சமூகவள நிலையம்
இல. 1166 / 15, அருளம்பலம் ஒழுங்கை,
நல்லூர் வடக்கு,
யாழ்ப்பாணம்.
தொலைபேசி : 021 205 4224

பொருளடக்கம்

எண்ணக்கிண்ணம் - கவிதை	- 02
மெல்லெனப் பாயும்	- 03
வலிகளை உரமாக்கி எழுந்த உலக விருட்சங்கள்	- 04
ஏ.ஜே. ஞானேந்திரன்	
வலைவெளி ஐட்டிசம் (Autism)	- 08
பாலபாரதி	
வலு தரும் ஜோதிடம்	- 12
V.A. சிவராசா	
செய்தி சாளரம்	- 15
தசரதம்	- 16
எழுதுங்கள் வெல்லுங்கள்	- 34
முற்றத்து மல்லிகை	- 35
வலுவிடம் கேளுங்கள்	- 38
சிறுகதை தத்தெடுத்த பிள்ளை	- 39
புனர்வாழ்வளிக்கும் கீயன் மருத்துவம்	- 44

எண்ணக்கீணம்

விழுந்தால் அழாதே
எழுந்திரு
தோற்றால் புலம்பாதே
போராடு
கிண்டலடித்தால் கலங்காதே
மன்னித்து விடு
தள்ளினால் தளராதே
துள்ளி எழு
கஷ்டப்படுத்தினால் கதறாதே
கலங்காமலிரு
நோய் வந்தால் நொந்து போகாதே
நம்பிக்கை வை
ஏமாந்துவிட்டால் ஏங்காதே
எதிர்த்து நில
உதாசீனப்படுத்தினால் உளராதே
உயர்ந்து காட்டு
நஷ்டப்படுத்தினால் நடுங்காதே
நிதானமாய் யோசி
மொத்தத்தில் நீ பலமாவாய்
சித்தத்தில் நீ பக்குவமாவாய்
நம்பிக்கை இழக்காதே நீயே

● இராசேந்திரம் விதுசன்

நம்பிக்கை
இழக்காதே

மெல்லென்பு பாயும்

வலுவழிப்பு என்பது மனிதனால் விரும்பி ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒருநிலையல்ல. ஆனாலும் சமூகத்தின் ஒரு கூறாக வலுவழிப்புடன் கூடிய நபர்களும் வாழத்தான் செய்கிறார்கள். இயல்பான வாழ்க்கை சூழமைவிற்குள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கக்கூடிய மனிதர்கள் அனைவருக்கும் நிகழக்கூடிய பாதிப்பு நிலைகள் அனைத்தும் வலுவழிந்தவர்களுக்கும் பொதுவானது என்பதை அடிப்படையில் புரிந்துகொள்வதே ஒரு ஆரோக்கியமான அணுகுமுறைக்கான அடிப்படையாக இருக்க முடியும் என்பதை நாம் முதலில் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

வருடந்தோறும் டிசம்பர் மாதம் 3 ம் திகதி அனுஸ் டிக்கப்பட்டு வருகின்ற மாற்றுத் திறனாளிகள் இத்தினம் தொடர்பான விழிப்புநிலை பொதுமக்களில் எத்தனை பேருக்கு இருக்கின்றது என்பது கேள்விகுறியாகின்றது. 2018ம் ஆண்டின் வலுவழிந்தோர் தினத்தின் தொனிப்பொருளாக “வலுவழிப்புடன் கூடிய நபர்களை வலுவூட்டுதலும் அவர்களுக்கான சமூக உள்வாங்கல் மற்றும் சமத்துவம் என்பவற்றை உறுதிப்படுத்தலும்” என்பது அமைகின்றது. வலுவழிப்புடன் கூடிய நபர்களை வலுவூட்டுதலின் ஊடாகவும் அவர்களை சமூகத்தின் எல்லா செயல் நிலைகளோடும் ஊடாட விடுவதன் மூலமும் சமவாய்ப்புக்களை வழங்குவதன் மூலமும், வலுவழிந்தவர்களின் விருத்தியை சாத்தியமாக்கமுடியும் என்பதை வலியுறுத்துவதாகவே இந்த தொனிப்பொருள் வரையப்பட்டுள்ளது.

ஒவ்வொரு தனி மனிதனும், சமூக நிறுவனங்களுள் வலுவழிப்புடன் கூடிய நபர்களின் மேம்பாடு தொடர்பில் கரிசனையோடு செயற்பாடுகளை முன்னெடுப்பதால் மட்டும் வலுவழிந்த நபர்களின் சமூக விருத்தியென்பது சாத்தியமாகாது. கூடுமானவரை குறித்த இலக்கை நோக்கிப் பயணிப்பதற்கான முயற்சிகளைச் செய்வதனூடாகவும்தான் வலுவழிப்புடன் கூடிய நபர்களின் சமவாய்ப்புடன் கூடிய சமூக பங்கு பற்றுதல் வாய்க்கப்பெறும். இது படிநிலையான மாற்றங்களின் வழியே தான் ஏற்பட முடியும். நாம் அனைவரும் 2018 ஆம் ஆண்டின் வலுவழிந்தோர் தினத்திற்கான தொனிப் பொருளைக் கருத்தில் எடுத்துச் செயற்படுவோமேயானால் நிலைத்தன்மையான சமூக விருத்தியின் பங்குதாரர்களாக வலுவழிந்தவர்களையும் மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

திரு. க. தர்மசேகரம்
பிரதம ஆசிரியர்

தவளைக்கு நீச்சல் பயிற்சி அதற்கு?

ஏ.ஜே. ஞானேந்திரன்

நோக்கங்கள் பலம் கொண்டவை யாகவும், மனதில் அந்த நோக்கத்தை அடைய வேண்டும் என்ற அத்தீத தாகமும் இருந்து விட்டால், முடியாது என்று நினைக்கும் எதையுமே எளிதில் முடித்து விடலாம். மனித அங்கங்களின் வலுக் களில் ஏதோ ஒன்றை துரதிஸ்டவசமாக இழந்துவிட்டால் “உலகமே இருண்டு விட்டது” என்று எண்ணி மூலையில் சோம்பிக் கிடக்காமல், தூரத்தே தெரியும் சிறு ஒளிக் கீற்றில் நம்பிக்கை வைத்து, வாழ்வில் ஆச்சரியமான விதத்தில் சாதிப் பவர்கள் பலர் நம்மை சுற்றி இருப்ப துவும் ஒரு வரமாகத்தானிருக்க முடியும். “எப்படி அவர்களால் முடிந்தது” என்று நாம் வியக் குமளவிற்கு அவர்கள் சாதனை விரிகின்றது. இது மனித குலத் திற்கு வலுவையும், நம்பிக்கையோடு மகிழ்சியையும் தரத்தக்க விடயமே.

“சத்ரேந்திரா சிங்”. இந்தப் பெயரை முன்பு எங்காவது கேட்ட ஞாபகம் உங்க ளுக்கு இருக்கிறதா? பலர் இல்லை யென்று தான் சொல்வீர்கள். அது ஒரு நியாயமான பதிலும் கூட. காந்திகளும்,

மண்டேலாக்களும், திரேசாக்களும் தெரிந்த உலகத்திற்கு. உலகத்தின் எங்கோ ஒரு மூலையில் இருக்கும் சத் ரேந்திரா போன்ற மெழுகுவர்த்திகளின் மங்கிய வெளிச்சம் தெரிய நியாயமில் லைத்தான்! இருந்தும் அவர்கள் சாதனை கள் ஒரு சமூகத்திற்கு மிகவும் உந்துத லாக இருக்கிறது என்பதுதான் உண்மை யான விடயம்.

இந்தியாவின் மத்திய பிரதேசத்தில் பிறந்தவர்தான் இந்த சத்ரேந்திரா சிங்.

“ ஏனைய குழந்தைகளைப் போல நானும் ஒரு சாதாரண குழந்தையாகவே பிறந்தேன்” என்று தன் கதையை ஆரம்





பிக்கிறார் இவர். “ஆனால் நான் பிறந்து இரு வாரங்கள் கழித்து வயிற்றோட்டத் தால் பீடிக்கப்பட்டேன். தவறான மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட காரணத்தால், இடுப்பிற்கு கீழே எனது இரு கால்களும் தமது 60 வீதமான வலுவை இழந்துவிட்டன” என்று இவர் கதை தொடர்கின்றது. இருவேளை உணவைத் தருவதற்கே போராட வேண்டியிருந்த என் பெற்றோர், என்னையும் ஏற்று, எப்படியோ எனக்கு நல்ல ஆரம்பக் கல்வியைத் தந்து, விலைமதிப்பற்ற பழக்க வழக்கங்களையும் கற்றுத் தந்தார்கள்” என்று சிறுவயது ஞாபகங்களை நன்றி யோடு நினைவுகூருகிறார் சத்ரேந்திரா சிங்!

மீன் குஞ்சுகளுக்கு எவராவது நீச்சல் கற்பிப்பது உண்டா? பள்ளிப் பருவத்திலேயே நீச்சலில் இவருக்கு மோகம் வந்து விட்டது. நகரத்தில் உள்ளவன் நீச்சல் குளம் தேடிப்போனால்தான் நீந்த முடியும்? கிராமத்தில் வாழ்பவனுக்கு ஏனிந்தச் சிரமம்? அவர் கிராமத்து ஆறே, அவரது நீச்சல் குளமாயிற்று. மணிக் கணக்காக தவளைக் குஞ்சு போல,

ஆற்றில் நீச்சலடிப்பதை இவர் அப்பொழுது தன் பழக்கமாக்கிக் கொண்டிருக்கிறார். நீச்சல் இவருக்குப் பிடித்துக்கொண்டது. உடம்பு அதற்குத் தடையாகவும் இருக்கவில்லை. நீச்சலடிப்பது இவருக்கு அகமகிழ்வைத் தந்தது. இந்தப் பயிற்சியே தன்னை ஒருநாள் உலகுக்கு அறிமுகப் படுத்தும் என்று பள்ளிப் பராயத்தில் இவர் நம்பினார். பள்ளி முடிந்தால் நீச்சல் என்பது இவர் அன்றாட வழக்கமாக மாறியது.

ஆரம்பத்தில் சக கிராமத்தவர்கள் இவர் நீச்சலில் காட்டிய அக்கறைக்கு ஆதரவு தரவில்லை. அவர்கள் பார்வை வேறாக இருந்தது. “உயிராபத்து ஏற்பட்டு விடுமே!” என்ற ஆதங்கம் அவர்களுக்கு இருந்தது. “நீச்சலால் வாழ்வில் சாதிக்க முயலும்” என்ற அந்த இளைஞனின் மனவோட்டத்தைக் கிராமத்தவர்கள் அறிய வாய்ப்பில்லை என்பது உண்மை தான். “பாவம்! அநியாயமாக இவன் நீரில் மூழ்கியோ அல்லது ஆற்று நீரால் அடித்துச் செல்லப்பட்டோ இறந்து விடுவானோ” என்ற பயம் அவர்களிடம் மேலோங்கி இருந்தது. ஆனால், ஒரு 12



வயதுச் சிறுவனை ஆற்று நீரில் மூழ்கி இறந்து விடாமல் காப்பாற்றிய சத்ரேந்திரா சிங்கின் தீரம், கிராமத்தவர் பார்வையை மாற்றிற்று. அனுதாபத்தோடும், பச்சாதாபத்தோடும் அவனைப் பார்த்தவர்கள் “இவனானும் முடியும்” என்று வேறு கோணத்தில் அவனைப் பார்க்க ஆரம்பித்தார்கள்.

வீட்டு நிதிநிலமை மிக மோசமாக இருந்தபோதிலும் பட்டதாரிப் படிப்பை இவர் வெற்றிகரமாக முடித்தது, இவரது விடா முயற்சியையும், தன்னம்பிக்கையையும் வெளிப்படுத்தும் நிகழ்வுகளாகக் காணப்பட்டன.. ஒரு நிகழ்வின்போது, நீச்சல் திணைக் களத்தின் விரிவுரையாளர் மருத்துவர் டபாஸ் என்பவரின் சந்திப்பு, சிங்கின் வாழ்வில் ஒரு திருப்புமுனையாக அமைந்தது என்று சொல்லிவிடலாம்.

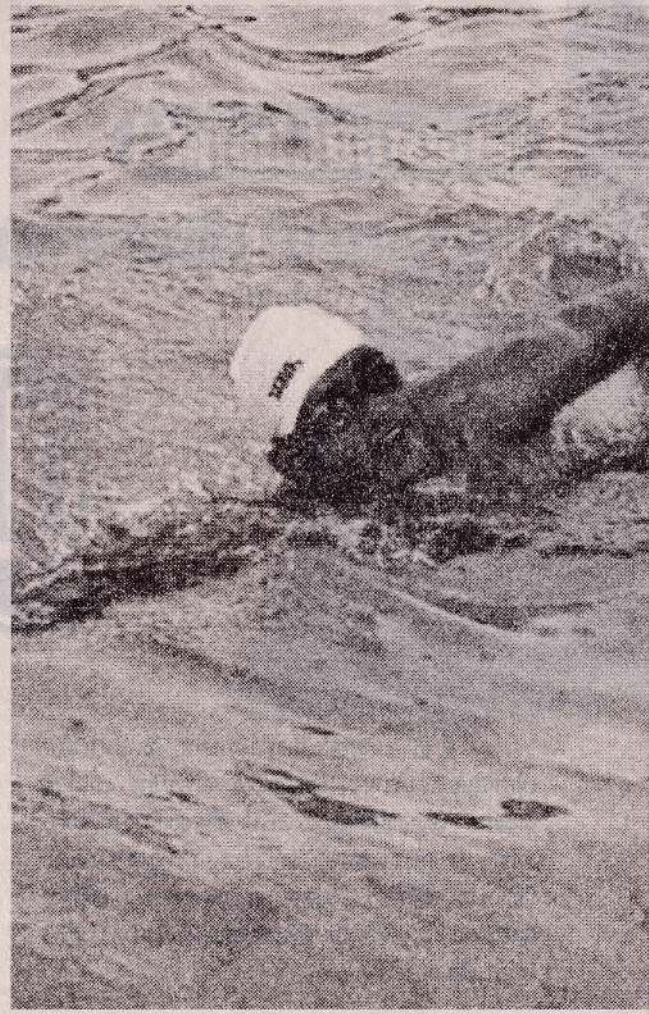
இங்கு சிங்கின் நீச்சல் திறமை இனங்கண்டு கொள்ளப்பட்டது. இந்த மருத்துவப் பேராசிரியரின் வழிநடத்தில் ஒரு வருடகால நீச்சல் பயிற்சியும் அவருக்கு வழங்கப்பட்டது. மாற்றுவனாகக் கொண்ட நீச்சல் வீரர்களுக்கான சாம்பியன் போட்டியொன்று கொல்கத்தாவில்

இடம்பெற, அதில் வெண்கலப் பதக்கம் வென்று, தன்னை இனங்காட்டிக் கொண்டார் இந்த நீச்சல் வீரரான சத்ரேந்திரா சிங். 2009இல் இடம்பெற்ற அந்தப் போட்டியில் இந்தியாவின் சகல மாநிலங்களிலுமிருந்து 400 நீச்சல் வீரர்கள் பங்கேற்றிருந்தார்கள். 400 வீரர்களில் தன்னை மூன்றாவது இடத்தில் அவர் இனங்காட்டியது அரியதொரு சாதனை என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. “இந்த ஆரம்பம் இன்றுவரை நீடிக்கின்றது” என்று பெருமையோடு கூறுகிறார் சத்ரேந்திரா சிங். “அதே பயிற்சியாளரின் வழிநடத்தல் இன்னமும் தொடர்கின்றது” என்று அக மகிழ்வோடு நினைவுபடுத்துகிறார் இவர் “தான் தேசியரீதியில் பிரகாசித்ததைப் போல உலகளாவியரீதியாகப் பெயர் பெற்று விட்டேன்” எனப் பெருமையோடு சொல்லி மகிழ்கிறார்.

நீச்சலில் சாதனை படைத்து வரும் இவர் படிப்பிலும் சிறப்புற்று இருப்பது இவரது மறுபக்கத்தைக் காட்டுகிறது. சரித்திரத்தில் பட்டதாரி....கணனிப் படிப்பில் டிப்ளோமா (2011)என்று அசத்தி இருக்கிறார் இந்த மனிதர். மாவட்ட நீதிபதியாக இருந்த ஒருவர் மனிதபிமானத்தோடு இவருக்கு கொடுத்துவிட கணனி, இவர் கல்விக்கு கைகொடுத்திருக்கிறது.



மத்திய பிரதேசத்தின் அதி உயர் விளையாட்டுத் துறை விருதான “விக்ரம் விருது” இவருக்குக் கிடைத்திருப்பது, இவர் புகழாரத்திற்கு அணி சேர்க்கும் இன்னொரு விடயம். மிகச் சமீபத்தைய சாதனை என்றால், 2017இல் அதாவது கடந்த ஆண்டில், அவுஸ்திரேலியாவில் இடம்பெற்ற மூன்று வேறுபட்ட நீச்சல் போட்டிகளில் தங்கப் பதக்கம் வென்றெடுத்ததைக் குறிப்பிடலாம். இதே ஆண்டில் மும்பாயில் அரபுக் கடலில் 33 கி.மீற்றர் நீளமான தூரத்தை நீந்தி முடித்துள்ளார். இந்த ஆண்டும் இவர் முத்திரை பதிக்கப்பட்டுள்ளது. கடந்த ஜூன் மாதம் நான்கு வலுக்குறைந்த நீச்சல் வீரர்களைக் கொண்ட குழாமில் ஒருவராக இணைந்து ஆங்கிலக் கால்வாயை இவர் நீந்திக் கடந்தது. இவர் திறமைக்கு இன்னொரு மைல்கல்!



“நான் வித்தியாசமான வலுவடையவன் என்று நம்புகிறேன். அரச பணியொன்று கிடைத்து விட்டதால் எனக்கு , என் சாதனைகளை நிறைவேற்ற நிதிப் பளு இருக்கவில்லை. இந்தநாட்டின் உண்மையான பிரஜை என்ற ரீதியில், என் நாட்டுக்கு நான் பல பெருமைகளைத் தேடிக்கொடுத்துள்ளேன். வலுவிழந்தோர் என்ற சொல்லே தவறு. ஒரு வலுவை இழந்தால் , இன்னொரு வலுவைத் தேட வேண்டும். தேட முயற்சிக்க வேண்டும். மாற்று வலு உள்ளோர்

என்பதே எமக்கு பொருத்தமான பதம். சிந்தனைகள் பொய்த்துவிட்டால் “மாற்றியோசி” என்பார்கள். அப்படியே எமக்கு மாற்று வலு என்னவென்பதை மாற்றியோசியுங்கள். அதை அறிந்து கொண்டதும் உங்கள் உழைப்பை அதற்காக அர்ப்பணியுங்கள். வாழ்வில் மாற்றமும் உயர்வும் வருவது நிச்சயம் என்கிறார்” இந்த அயராது உழைப்பாளி!

“உழைப்போம் பிழைப்போம் தழைப்போம்”

ஒட்டிசம்

பாலபாரத்

கடந்த பகுதியில் ஏழுவகையான பிரிவுகள் என்னென்ன என்று பார்த்தோம். அவற்றிலும் கூட இரண்டு நிலைகள் இருப்பதை உணர்ந்துகொண்டோம். இதில் அந்த ஏழுவகைப் பிரிவுகளையும், அதன் நிலைகளையும் பற்றிப் பார்ப்போம்.

1. பார்வை (Sight): இதற்கான உணர்வுவாங்கிகள் (sensory receptors) கண்ணின் ரெட்டிணாவில் உள்ளது. இவை ஒளியினால் தூண்டப்படுபவை. இதன் மூலம் நாம் ஒரு பொருளின் அளவு, நிறம், வடிவம் முதலியவற்றை உள்வாங்குகிறோம். இந்த உணர்வைப் பெறுவதில் ஒட்டிச பாதிப்புடையோர் பின்வரும் சிக்கல்களை, முன்னர் சொன்னது போல, மிகையாகவோ, குறைவாகவோ அடையக்கூடும்.

a. Hypo / Under sensitive

- பொருட்கள் நிறம் மங்கித் தோன்றும். அல்லது அதன் இயல்புகளில் சில மட்டும் தெரியும்.
- மையத்திலிருக்கும் பொருள் மங்கியும்

யும் ஓரங்களில் இருப்பவை தெளிவாகவும் தெரியும்.

- நேர்மாறாக மையத்திலிருக்கும் பொருள் மட்டும் பெரிதாகத் தோன்றலாம் - ஓரத்திலிருக்கும் பொருட்கள் மங்கலாகத் தெரியும்.
- மூன்றாவது பரிமாணத்தை உணர்வதில் சிக்கல் - இதனால் பொருட்களை பிடிப்பது அல்லது வீசி எறிவது போன்றவற்றில் சிக்கலிருக்கும்.

b. Hyper / Over sensitive

- முழுமையான காட்சியை காண முடியாது போகலாம். பொருட்கள், விளக்குகள் போன்றவை குதிப்பது போல தோன்றலாம்.
- காட்சி உடைபட்டுத் தெரியும்.
- ஒரு பொருளின் முழுமையான வடிவத்தை பார்ப்பதைக் காட்டிலும் அதன் ஏதாவது ஒரு தன்மையை உற்று நோக்குவதில் மகிழ்தல்.

2. சத்தம்:- இக்குழந்தைகளுக்கு மிகவும் முக்கியமான சென்சரி பிரச்சனை கேட்டலில் ஏற்படுவதுதான். ஏனெனில் சத்தங்களை உள்வாங்காத போது மனிதனின் தகவல் தொடர்புத் திறன் மோசமாக பாதிக்கப்படுகிறது.



a. Hypo / Under sensitive

- i. ஒரு காதில் மட்டுமே கேட்கும் திறன் சரியாக இருக்கும். மற்றொன்றில் குறைவாகக் கேட்கலாம் அல்லது முழுமையாக கேட்க முடியாதிருக்கலாம்.
- ii. ஒரு சில குறிப்பிட்ட ஒலிகளை மட்டும் உணர முடியாது போகலாம்.
- iii. கூட்டமான, சத்தமான சூழல்கள் பிடித்துப் போகும். கதவை அறைந்து சாத்துவது போன்றவற்றை ரசிப்பார்கள்.

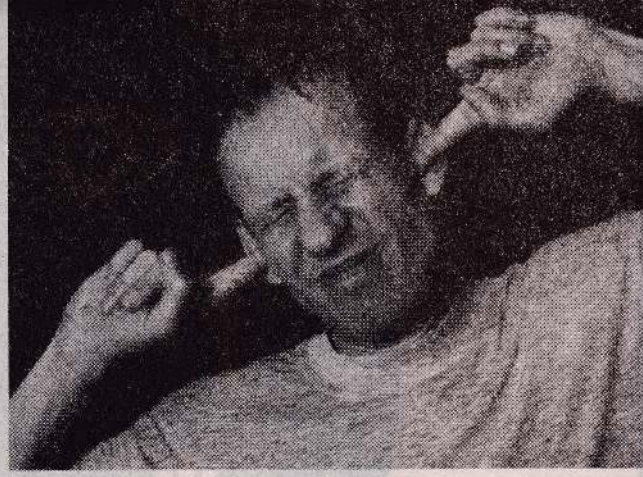
b. Hyper / Over sensitive

- i. ஒலிகள் மிகைப்படுத்தப்பட்டு கேட்கலாம். அல்லது குழப்பமாகவும், தெளிவில்லாமலும் கேட்கலாம்.
- ii. ஒரு சில ஒலிகளினால் மட்டும் பாதிக்கப்படலாம். அல்லது வெகு தூரத்தில் கேட்கும் பேச்சைத் தெளிவாக கவனிப்பது சலபமாக இருக்கும்.
- iii. சூழலில் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தை மட்டும் உற்றுக் கேட்டு, மற்றவற்றை உதற இவர்களால் முடியாது. பின்னணி ஒசையினால் கவனமீழப்பதால் பேச்சுக்களை கிரகிக்க முடியாமல் போவதை அதிகமும் காணலாம்.

3. தொடுகை:- இதுவும் socializing-ற்கு மிகவும் முக்கியமான ஒரு உணர்வு. ஒரு பொருளைத் தொடுவதன் மூலம் அது சூடானதா இல்லை குளிர்ச்சியானதா என்பது போன்ற பல விஷயங்களை நாம் உணரலாம். மேலும் வலியை நாம் உணர்வதும் இந்த தொடு உணர்ச்சியின் மூலமே.

a. Hypo / Under sensitive:

- i. மற்றவர்களை இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொள்வது அப்படியே தன்னை அடுத்தவர்கள் இறுக்குவதை விரும்புதல்.



ii. அதீதமான வலி தாங்கும் திறன்

iii. தன்னைத் தானே காயப்படுத்திக் கொள்வது

iv. கனத்தை விரும்புதல் - கனமான போர்வைக்கு உள்ளே கிடக்க விரும்புவார்கள்.

b. Hyper / Over sensitive

i. தொடுகை என்பதே வலி உண்டாக்குவதாக அமையலாம். இத்தகைய யோர் தங்களை அடுத்தவர் தொடுவதையே விரும்பமாட்டார்கள். இதனால் அதிகமும் தனிமைப்பட்டு போவார்கள்.

ii. கையினாலோ கால் களாலோ எதையும் தொட விரும்பமின்மை.

iii. பல் துலக்குவதிலும், தலைக்கு குளிப்பதிலும் விரும்பமின்மை. (தலை சீவிக்கொள்வதும் பிடித்தமில்லாமல் போகும்)

iv. ஒரு சில குறிப்பிட்ட துணி வகைகளை அணியப் பிடிக்காது போதல்.

சுவை:- நாவிலிருக்கும் சுவை மொட்டுக்களே நம் வாயில்படும் பொருட்களின் சுவையை மூளைக்கு அறிவிக்கின்றன.

a. Hypo / Under sensitive

i. மிகுந்த காரமான உணவை விரும்புதல்.

ii. கிடைக்கும் எதையும் உண்ணுதல் - புல், மண் என எதுவாயினும் மெல்ல



முற்படுவது. இக்குறை பாட்டை pica என்று அழைப்பர்.

b. Hyper / Over sensitive

- i. குறிப்பிட்ட சில சுவைகளை மட்டுமே விரும்புவது
- ii. குறிப்பிட்ட சில வகை கட்டமைப்பு (texture) உடைய உணவுகளை மட்டுமே உண்பது – மிகவும் மென்மையாக குழைக்கப்பட்ட மசிக்கப்பட்ட உணவுகளை மட்டுமே விரும்பலாம்.

5. முகர்தல்:-

a. Hypo / Under sensitive

- i. எவ்வித வாசனையையும் உணர முடியாது போதல் – தன் உடம்பிலிருந்து எழும் வியர்வை மணம் போன்றவற்றைக் கூட இவர்கள் பொருட்படுத்துவதில்லை.
- ii. சிலர் எல்லாப் பொருட்களையும் நக்கிப் பார்ப்பதுண்டு – அதன் மூலம் அப்பொருட்களை மேலும் துல்லியமாக அறியமுற்படுவர்.

b. Hyper / Over sensitive

- i. சில குறிப்பிட்ட மணங்களை வெறுப்பது – ஒரு சில வகை நறுமண திரவியங்கள், ஷாம்பூ போன்ற மணங்களை வெறுப்பதால் அவற்றை உபயோகிப்பவரை அணுக மறுப்பர்.
- ii. கழிவறை செல்வதை பயிற்றுவிப்பதில் சிக்கல்கள் ஏற்படும். சமநிலை:- காதின் உட்புறத்திலுள்ள நரம்பு மையம் ஒன்றே நம் உடலின் சமநிலையும், நமது இருப்பையும் நமக்கு உணர்த்துகிறது.

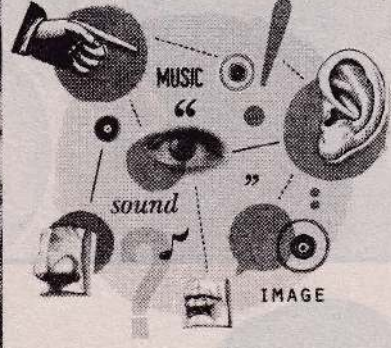
a. Hypo / Under sensitive

- i. சில சமயங்களில் குதிக்கவோ, சுற்றவோ, ஊஞ்சலாடவோ விரும்புவார்கள். இது போன்ற செயல்கள் அவர்களுக்கு சமநிலையை அளிக்கும்.

b. Hyper / Over sensitive

- i. விளையாட்டு போன்ற நமது உடலை கட்டுப்படுத்த வேண்டிய சூழல்களில் சிரமப்படுவர்.





ii. ஒரு வேலையை திடீரென நிறுத்து வது போன்ற விஷயங்களில் சிரமம் இருக்கும்.

iii. கார் பயணம் போன்ற சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒவ்வாமை

iv. கால்களைத் தரையிலும், தலையை நேராகவும் வைக்காது செய்ய வேண்டிய எந்தச் செயலையும் செய்யப் பயப்படுவார்கள் (குதிப்பது, ராட்டினம் போன்றவற்றில் பயணிப்பது)

7. உடலை உணரும் திறன்:- தசையிலும், மூட்டுக்களிலும் இருக்கும் உணர்வு வாக் கிகளே இந்த உணர்வை நமக்கு அளிக்கின்றன. நம் கையை முதுகுப்புறம் கொண்டு போகையில் நாம் கையை கண்ணால் காணாவிடினும் நம்மால் அது எங்கிருக்கிறது என்பதை உணர முடியும். அதை இயக்கவும் முடியும். அதற்கெல்லாம் இவ்வுணர்ச்சியே காரணமாகும்.

a. Hypo / Under sensitive

i. மற்றவர்களுக்கு மிக அருகில் போய் நிற்பது - ஏனெனில் தங்கள் உடலின் சரியான அளவுகளை இவர்களால் அனுமானிக்க முடியாது. எனவே எவ்வளவு தூரம் தள்ளி நின்றால் அடுத்தவர் மேல் உரசாது நிற்க

முடியும் என்பது போன்ற விஷயங்களை கணக்கிட முடியாது.

ii. ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு நகர்வதை அவ்வளவாக விரும்ப மாட்டார்கள். நடக்கையில் நடுவில் வரும் தடைகளை கணக்கிட்டு நடக்க முடியாது.

iii. மற்றவர்கள் மேல் உரசுவது, இடிப்பது போன்றவற்றை உணராமலே நடமாடுவது.

b. Hyper / Over sensitive

i. சின்னச் சின்ன நுட்பமான வேலைகளை (fine motor skills) செய்வதில் சிக்கல் ஏற்படும். ஷர் லேஸ் களை கட்டுவது, பட்டன் போடுவது போன்ற நுண்மையான செயல்களை கற்றுக் கொள்வதில் சிக்கல் இருக்கும்.

ii. ஒரு விஷயத்தை பார்க்க மொத்த உடலையும் திருப்ப வேண்டியிருக்கும்.

சினெஸ்தீசியா (Synaesthesia):- இது ஒட்டிசு பாதிப்புக்குள்ளானவர்களில் வெகு சிலருக்கு வரக்கூடிய சிக்கலாகும். இந்த பாதிப்பு உடையவர்கள் ஒரு வகையான உணர்வை வேறு ஒரு புலன் மூலம் அறியக்கூடும். உதாரணமாக ஒரு வகை ஒலியை ஒரு நிறமாக உணர நேரிடலாம்.

(தொடரும்)

வலு தரும் ஜோதிடம்

9

ஜோதிடர் வித்தியாரத்னா
வீ.ஏ. சிவராசா

9, 18, 27
பிறந்த திகதிகள்

எண்காரர்

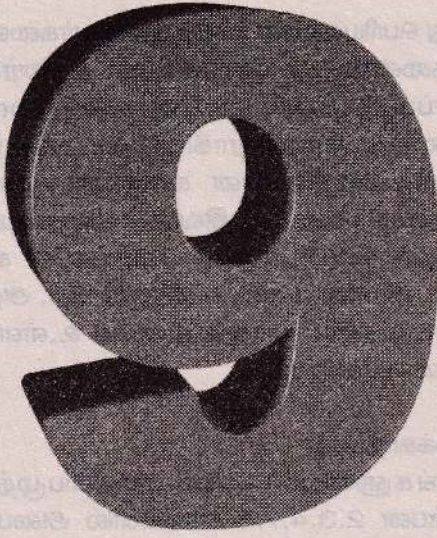
பொதுவான குணங்கள்

இவர்கள் போராடவே பிறந்தவர்கள். வாழ்க்கை முழுவதிலும் ஒரே போராட்டமாக இருக்கும். இவர்களில் அறிவு மிகுந்தவர்கள் மனப் போராட்டத்தில் தான் ஈடுபடுவார்கள். அதாவது சாகஸம், தந்திரம், சூழ்ச்சி, கபட மொழிகள் சுருங்கக்கூறின் உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசும் கலையிலும் நுண்ணிய அறிவில்லாத அடுத்த ரக மனிதர் வாய்ச் சண்டையிலும் வாழ்நாளைக் கழிப்பர். கடைசி ரக மனிதர் சண்டையைத் தொழிலாகக் கொண்டு படையில் சேர்ந்து விடுவர். இவருக்கு சாதாரணமாக அடிபடி சண்டைகளில் சுவாரஸ்ய மிருக்காது. ரணகளங்களும், ஊர்கள் பற்றி எரியும் காட்சிகளுமே இவர்களது மனதைக் கவரும். இவர்களுக்கு சாந்தி சமாதானம் முதலிய வகைகளில் ஈடுபாடில்லை. பொதுவாக இவர்கள் எல்லோருக்குமே தேச சேவை செய்ய வேண்டு

செவ்வாய்

மென்கிற ஆர்வம் பூரணமாக இருக்கும். தேசத்திற்காக எதையும் தியாகம் செய்து போராடுவார்கள். இந்த ஆதிக்கரில் மிகக் குறுகிய நோக்கமுடையவர்கள் கூட தன் இனத்தவருக்கு நன்மை புரிவதில் நாட்டமுடையவராகக் காணப்படுவர்.

இவர்களுக்குத் தன்னிஷ்டப்படியே தான் காரியங்களை நடத்திச் செல்ல விருப்பமிருக்கும். யாராவது ஆட்சேபித்தால் உடனே போர் மூழும். இவர்கள் இஷ்டப்படி செய்ய முடியாதபடி பிறர் தடுத்து விட்டால் உடனே கையை உதறிவிட்டு இக்காரியம் தூள் தூளாகச் சிதறட்டும் என விலகி விடுவார்கள். இவ்வாதிக்கரில் அறிவுடையோர் எப்பொழுதும் எதிரியின் பலத்தை ஆராய்ந்த வண்ணமிருப்பர். அதை அனுசரித்தே நடந்து செல்வதால் தான் இவர்கள் ராஜதந்திரிகளாகின்றனர். இவர்கள் சண்டையில் லாபமா, சமாதானத்தில் லாபமா, என்பதை ஆராய்ந்து உசிதமானதைச் செய்வார்கள். (அச்சமயங்களில்தான் இவர்களை உலகத்தார் சமாதானப்பிரியர் என்றும் கோபமே வராத சாந்தரென்றும், பயங்கொள்ளி என்றும் நினைத்து ஏமாறுகின்றனர்) "ஒடுமீன் ஓட உறுமீன் வருமளவும் வாடியிருக்குமாம் கொக்கு" என்பதுபோல் சந்தர்ப்பத்தையும் சூழ்நிலையையும் எதிர்பார்த்துக் காத்திருப்பார்கள். சண்டையில் நஷ்ட மென்றால் உடனே சமாதானப் பிரியராகக் காட்சியளிப்பார்கள். சமாதானம் செய்து கொள்



ளும் போது இவர்களுக்கே சாதகமான முறையில்தான் முடிப்பர். எண்ணின் பலம் குறைவானால் மேலே குறிப்பிட்ட குணங்கள் இருக்காது. கோபம் அகூயை முதலியவை மிகுந்திருக்கும். சண்டையிலே உயிரிழப்பர்.

முரட்டுத்தனத்தால் கெடுதிகள் விளையும். காயங்கள் ஏற்படுவது சகஜம். ஆதிக்கம் நன்கமைந்தால் கூரிய அறிவும், வளைந்து கொடுக்குந்தன்மையும் ஏற்படும் ஆதிக்கம் கெட்டால் தீயகுணங்களும், முரட்டுப் பிடிவாதமும் காணப்படும் சிறிய காரியங்களுக்குக்கூட உயிரைப் பணயமாக வைப்பார்கள்.

இந்த ஆதிக்கரில் அறிவாளியை எப்படி அறிவதென? வாசகர்கர்கள் சிறிது திகைப்படையலாம். இவர்களில் அறிவாளிகள், மற்றவர்கள் பேசும்போது குறுக்கிடாமல் கேட்டுக்கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களை எதிர்த்தாலும் பொறுமையுடன் எதிரியை ஆராய்ந்து கொண்டிருப்பர். மனத்திற்குள் இவரை எப்படி வீழ்த்துவது என்று திட்டமிட்டபடி இருப்பர். எவ்வளவு கேட்டாலும் மனதி

லுள்ளதை வெளியில் காட்டிக் கொள்ள மாட்டார்கள். சாமர்த்தியம் தான் காணப்படுமேயன்றி துடுக்குத் தனமிராது. ஆனால் இவர்களில் சாமான்யரெனில் சீக்கிரமே அபிப்பிராயங்களை வெளியிட்டு விடுவார்கள். கூர்மையான அறிவுடைய இவர்கள் தீவிரமான ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபடுவதுண்டு. இவர்களில் மிகச் சிறந்த தத்துவ ஞானிகளும், அறிஞர்களும் சகஜமாகக் காணப்படுவர். பிறந்த திகதி எண்களில் ஒரு எண் 9 ஆக இருந்தால் பெயரெண் குறிக்கும் குணங்களைத் தீவிரமாக்கும். இவர்களுக்குத் தளராத உறுதியும், போராடும் சக்தியும் இருப்பதுடன் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருட்களைக் கண்டுபிடிப்பதிலும் ஆர்வமிருக்கும். இவர்களுக்கு இரசாயனம், வைத்தியம் முதலிய சாத்திரங்களில் மிகுந்த ஆர்வமும் தேர்ச்சியும் உண்டாகும். தெய்வீகமான ரகசியங்களையும் அறிந்து அதனால் உலகினருக்கு வழிகாட்டுபவர்களும் இவர்களே. இவர்களிடம் சில அபூர்வ சக்திகள் காணப்படும். இப்படிப்பட்டவர்கள் புகழை விரும்பாமல் ஜனங்களிடமிருந்து ஒதுங்கியே வாழ்வார்கள். இனி இவ்வாதிக்கரின் வாழ்க்கையைக் கவனிப்போம். இவர்களது வாழ்க்கை முன் கூறியபடி ஒரு ஓயாத போராட்டமே. பல ஆபத்துக்கள் வந்து விலகும். நற்காரியங்கள் செய்யும் போதெல்லாம் அவை நல்ல பலன்களையே கொடுத்துக் கொடுத்து ஊக்கமளிக்கும்.

பரோபகாரமான செயல்களில் ஈடுபடுவர். அனுபவசாலியெனப் புகழப்படுவர். வஞ்சகர்களாலும், ஏமாற்றுகிறவர்களாலேயும் இவர்கள் சூழப்படுகின்றனர். இந்த எண்ணைப் பற்றிக் கூறும்போது பழைய நூல்கள் அறிவெனும் தீபம் தாங்கி காலின்கீழ் இருக்கும் பாம்பைக் கவனியாமல் ரத்தக்கறை படிந்த பாதையில் தனியே போகும் அனுபவசாலி

எனக் குறிக்கின்றனர். இவர்கள் சூழ்ச்சி நிறைந்தோருடன் வாழ நேரும். இவர்களுக்குப் புதுப்புது யுக்திகள் தோன்றும். நிதானத்தை இழக்காதிருந்தால் இவர்களே வெற்றியடைவர். இவர்களில் அநேகருக்கு ஆரம்ப வாழ்க்கை கஷ்டங்கள் நிறைந்ததாக இருக்கும். தோல்வியைக் கண்டு ஒரு நாளும்கலங்க மாட்டார்கள். எவ்வளவு கஷ்டமவரினும் தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தி உண்டு.

எண்ணின் ஆதிக்கம் குறைவானால் பலவீனராயும். மற்றவர்களுக்கு கட்டுப்பட்டு நடப்பவராயும் ஆகிவிடும். ஆதிக்கம் நன்கு இருந்தால் எப்பொழுதும் மனதில் உற்சாகமிருக்கும். சினிமாக்கொட்டகை முதலிய இடங்களில் எல்லோரையும் தள்ளிக் கொண்டு போய் முண்டியடித்து டிக்கட் வாங்குகிறவர்கள் இவர்களே. சிரித்த முகத்துடனேயே காணப்படுவர். பிறருக்கு ஊக்கம் கொள்ளும்படி தைரியம் சொல்வார்கள். பணம் சம்பாதிப்பது இவ்வளவு சாமர்த்தியமுடையவர்களுக்கு ஒரு பிரமாதகாரியமா? மனதுக்குப் பிடித்த வழிகளில் தாராளமாகச் செலவும் செய்வார்கள். நல்லோர்களுடன் மரியாதையுடன் நடந்து அவர்களது நன்மதிப்புக்குப் பாத்திரராக நடந்து கொள்வார்கள். மனமொத்த நண்பர்களுக்காக எந்த உதவியையும் செய்வார்கள்.

மனதுக்குப் பிடித்த வகைகளில் லெல்லாம் யோசனையின்றிப் பொருளைச் செலவழிப்பார்கள். இவர்களில் தீயோரும் உண்டு. அவர்கள் தீராத பெண் மோகம் உடையவர்களாயும், போதை வஸ்துக்களை அருந்துபவர்களாயும், பிறரை இம்சிப்பதில் ஆனந்தம் அடைபவர்களாயும், காணப்படுவர். இவர்களுக்கு மிருக சுவாவங்களே மனதில் குடிகொண்டிருக்கும். தன் சுகமே பெரிதெனக் கருதுவர். ஆனாலும் இவர்களுக்கு ஒரு விசேஷ குணம் உண்டு அதா

வது பெரியவர்கள் யாராவது இவர்களைக் கருணையுடன் நோக்கினால் உணர்ச்சி வசப்பட்டு இவர் உடனே அவர்களைப் பணிந்து நல்லவராகிவிடுவர். இவர்களுக்கு அபூர்வமான கனவுகள் மூலம் திருவருள் வளரும். இவர்கள் மனதையும் யுத்தம் செய்த கடவுள் அம்சங்களே கவரும். இராமர், காளி, சுப்பிரமணியர், அனுமார் முதலிய மூர்த்திகளையே உள்ளன் புடன் வழிபடுவர்.

மறக்காதீர்கள்

உங்களுடைய பெயர், கையெழுத்து என்பன 2,3,4,7,8 எண்களில் அமையலாகாது.



- பிறந்த திகதிகள் : 9,18,27
- அதிஷ்டக் கல் : இரத்தின கற்கள் - பவளம்
- அதிஷ்ட நிறம் : சிவப்பு
- அதிஷ்ட திகதிகள் : 5,14,23,6,15, 24,9,18,21,30
- துரதிஷ்ட திகதிகள் : 2,11,20,29
- துணைவர் பிறந்த திகதிகள் : 3,12,21,30,6, 15,24,9,18,27



NEWS

விசய்திச் சாளரம்

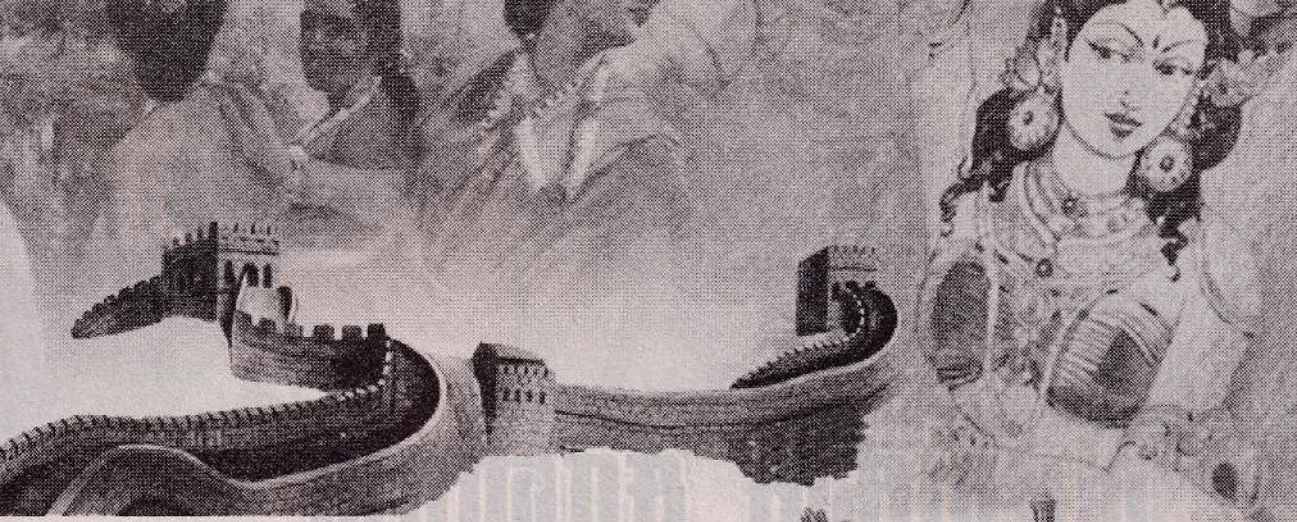


கருவியின்

வெள்ளைப்பிரம்பு தினம்

சர்வதேச வெள்ளைப்பிரம்பு தினத்தையொட்டி கருவி மாற்றுத்திறனாளிகளின் சமூக வள நிலையத்தில் 14.10.2018 இல் இந்நிகழ்வு நடைபெற்றது. கருவியின் தலைவர் திரு. க.தர்மசேகரம் அவர்களின் தலைமையில் இடம் பெற்ற இந் நிகழ்வுக்கு தீவக லயன்ஸ் கழகம் அனுசரணை வழங்கியிருந்தது. இந்நிகழ்வில் தீவக லயன்ஸ் கழகத்தின் பொருளாளரும், ஓய்வு பெற்ற கல்வித்திணைக்களப் பொறியியலாளருமான திரு. பு. சிவபாலன் அவர்கள் பிரதம அதிதியாகக் கலந்து கொண்டார்.

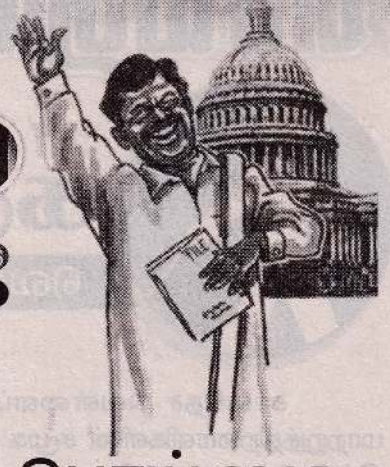
தீவக லயன்ஸ் கழக உறுப்பினர்கள், கருவியின் நிர்வாக சபையினர், அங்கத்தவர்கள், நலன்விரும்பிகள் எனப் பலர் கலந்து சிறப்பித்த இந்நிகழ்வில் தீவக லயன்ஸ் கழகத்தினரால் வெள்ளைப் பிரம்புகள், மற்றும் அன்பளிப்புப் பொருட்கள் ஆகியன கருவி அங்கத்தவர்களுக்கு வழங்கி வைக்கப்பட்டன. இந்நிகழ்வினைத் தொடர்ந்து வெள்ளைப் பிரம்பைப் பயன்படுத்தி சுயமாக நடமாடும் பயிற்சிப் பட்டறை ஒன்று நடைபெற்றது. கருவி நிறுவனத்தின் செயலாளர் திரு. து.யசிந்தன் அவர்களும் நிர்வாக சபை அங்கத்தவர் திரு.இ.கந்தராசா அவர்களும் இணைந்து பயிற்சி நெறியினை வழங்கியிருந்தனர்.



தொகுப்பு : நா. கீதா கிருஷ்ணன்

தேசரசம்

இலக்கியம் இலங்கை உலகம் விண்வெளி விளையாட்டு
மருத்துவம் தாவரம் விலங்கு பிரபலம் அதிசயம்



01. குறுங்கதை

அவர் சட்டத்துறையில் ராஜா அவரின் சரியான பெயரும் (நட) ராஜா தான். அவர் நீதிமன்றில் மட்டுமன்று, இலக்கிய மேடையிலும் வலு புலி.

பொய்மை

எந்த மேடையாக இருந்தாலும், மெல்லத் தமிழினிச் சாக அந்த மேற்குமொழிகள் புகழிமிசை ஓங்க ஒருக்காலும் அனுமதிக்கக் கூடாது. தமிழன் சுத்த தமிழிலேயே பேச வேண்டும், எழுத வேண்டும், சிந்திக்க வேண்டுமென உரத்து முழங்குபவர்.

அன்று ஒரு நாள். இலக்கிய மேடை ஒன்றில் ஆங்கிலேயன் ஆங்கிலேயனைச் சந்தித்தால் ஆங்கிலத்தில் பேசுகின்றான், சீனன் சீனனைச் சந்தித்தால் சீனமொழியிலேயே பேசுகின்றான், ஜேர்மனியன் ஜேர்மனியனைச் சந்தித்தால் ஜேர்மனியிற் பேசுகின்றான். தமிழன் மாத்திரம் தாய்மொழியை அடியோடு மறந்து, மாற்றான் மொழியான ஆங்கிலத்தில் பேசுவதா? எனக் கேள்வி எழுப்பி பலத்த கரகோஷம் வாங்கினார்.

இப்படிப் பேசி வந்ததால் "தமிழ்க் காவலன்" என்ற கௌரவப் பட்டத்தையும் பெற்றுக் கொண்டார்.

கடந்த வாரம் ராஜாவின் ஊரவன் ஒருவன் ராஜாவின் ஊருக்குப் போயிருந்தான் அவன் ராஜாவின் அபிமானி. அன்றைய தினம் ராஜா வழக்கொன்றில் ஆஜராகியுள்ளார் எனக் கேள்விப்பட்டோ, அவன் ராஜாவின் பேச்சைக் கேட்க, சொந்த அவசர வேலைகள் இருந்தும் அவற்றைத் தட்டிக்கழித்து, அவர் பேசும் நீதி மன்றாக்குப் போயிருந்தார்.

ராஜா பிரசன்னமான வழக்காடுமன்றம் தமிழ்ப் பிரதேசத்தில் இருந்தது. அங்கிருந்த நீதிபதி, மற்றும் பார்வையாளர்கள் சுத்த தமிழர்கள். ராஜா ஐயா வெளுத்து வாங்கியது சுத்த ஆங்கிலத்தில்.

ஆக்கம்: வேல் அமுதன்



02. இலங்கை

கிழக்கு மாகாணம் (Eastern Province)

இம் மாகாணமானது இலங்கைத் தீவின் கிழக்குக் கரையோரத்தில் அமைந்துள்ளது. இதன் எல்லைகளாக வடக்கே வட மாகாணமும், கிழக்கே வங்காள விரிகுடாவும், தெற்கே தென்மாகாணமும், மற்றும் மேற்கே ஊவா, மத்திய, வடமத்திய மாகாணங்களும் காணப்படுகின்றன.



எல்லை அமைப்பு :1 அக்டோபர் 1833
 மாகாணம் சபை அமைப்பு :14 நவம்பர் 1987
 அதிகாரபூர்வ மொழிகள் : தமிழ், சிங்களம்
 மாவட்டங்கள் : திருகோணமலை, மட்டக்களப்பு, அம்பாறை
 தலைநகர் : திருகோணமலை
 நிர்வாக அலகுகள் :

கிழக்கு மாகாணம் 3 மாவட்டங்களாகவும், 45 பிரதேசச் செயலாளர் பிரிவுகளாகவும், 1,085 கிராமசேவகர் பிரிவுகளாகவும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

புள்ளி விபரம்

மாவட்டம்	பி.செ பிரிவுகள்	கி.சே பிரிவுகள்	பரப்பளவு (கிமீ ²)	மக்கள்தொகை	
				மொத்தம் (2007)	அடர்த்தி (/கிமீ ²)
அம்பாறை	20	507	4,415	610,719	138.33
மட்டக்களப்பு	14	348	2,854	515,857	180.75
திருகோணமலை	11	230	2,727	334,363	122.61
மொத்தம்	45	1,085	9,996	1,460,939	146.15

மாகாணசபை: 1987 யூலை 29 இல் இலங்கை-இந்திய ஒப்பந்தம் கையெழுத்திடப்பட்டது. இதன் பிரகாரம் அதே ஆண்டு நவம்பர் 14 இல் இலங்கை பாராளுமன்றம் தனது அரசியலமைப்பில் 13வது திருத்தம் மற்றும் மாகாணசபைச் சட்டம் இல. 42 (1987) ஆகியவற்றை அறிவித்தது. 1988 பெப்ரவரி 3 இல் ஒன்பது மாகாணசபைகள் உருவாக்கப்பட்டன. இந்த ஒன்பது மாகாணசபைகளில் இலங்கை-இந்திய ஒப்பந்தத்தின் படி கிழக்கு மற்றும் வடக்கு மாகாணங்கள் ஒன்றிணைக்கப்பட்டு ஒரு நிருவாகத்தின் கீழ் கொண்டுவர இணக்கம் காணப்பட்டது. இவ்விணைப்பு நிரந்தர இணைப்பாக இருப்பதற்கு கிழக்கு மாகாணத்தில் 1988 டிசம்பர் 31 இற்குள் பொது வாக்கெடுப்பு நடத்தப்பட வேண்டும் எனவும் தீர்மானிக்கப்பட்டது. 1988 செப்டம்பர் 2

இல் இரு மாகாணங்களும் வடக்கு கிழக்கு மாகாண சபையாக இணைக்கப்பட்டன. இந்த இணைந்த மாகாணசபைக்கான முதலாவது தேர்தல் 1988 நவம்பர் 19 இல் நடத்தப்பட்டது. இந்தியாவின் ஆதரவில் இயங்கிய ஈழமக்கள் புரட்சிகர விடுதலை முன்னணி இத்தேர்தலில் வெற்றி பெற்றது. தமிழர் விடுதலைக் கூட்டணி இத்தேர்தலில் பாங்கேற்கவில்லை.

1990, மார்ச் 1 அன்று, இந்திய அமைதி காக்கும் படையினர் இலங்கையை விட்டுச் சென்ற பொழுது, வடகிழக்கு மாகாணசபையின் முதலமைச்சர் அ. வரதராஜப் பெருமாள் அவர்களும் நாட்டை விட்டு வெளியேறினார். இதனை அடுத்து அன்றைய ஜனாதிபதி பிரேமதாசா வட-கிழக்கு மாகாணசபையைக் கலைத்து, மத்திய அரசின் நேரடி ஆட்சியின் கீழ் கொண்டு வந்தார்.

வட-கிழக்கு இணைப்புத் தொடர்பான பொது வாக்கெடுப்பு அப்போது இடம்பெறாமையினால் இவ்விணைப்பானது ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஜனாதிபதிகளால் தற்காலிக இணைப்பாக நீடிக்கப்பட்டு வந்தது. 2006 யூலை 14 இல் மக்கள் விடுதலை முன்னணி கிழக்கு மாகாணத்துக்கெனத் தனியே மாகாணசபை நிறுவ வேண்டும் என இலங்கை உச்சநீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடுத்தது. இவ்வழக்கு விசாரணையை அடுத்து இலங்கை இந்திய ஒப்பந்தத்தின் பிரகாரம் இணைக்கப்பட்ட வடக்கு கிழக்கின் இணைப்பு (அன்றைய ஜனாதிபதி ஜெயவர்தனாவினால் அறிவிக்கப்பட்ட இணைப்பு) செல்லுபடியற்றதாகுமென 2006 அக்டோபர் 16 இல் உச்சநீதிமன்றம் தீர்ப்பு வழங்கியது. இதனை அடுத்து 2007 ஜனவரி 1 இல் வடகிழக்கு மாகாணசபை இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டது. கிழக்கு மாகாணசபை கொழும்பின் நேரடி நிருவாகத்தின் கீழ் கொண்டுவரப்பட்டு, 2008 மே 10 இல் முதலாவது தேர்தல் நடைபெற்றது.

கிழக்கு மாகாண சபை (Eastern Provincial Council, EPC): ஆனது இலங்கையின் கிழக்கு மாகாணத்திற்கான சட்டவாக்க அவை ஆகும். இலங்கை அரசியலமைப்பின் படி இச்சபை கிழக்கு மாகாணத்தின் விவசாயம், கல்வி, சுகாதாரம், வீடமைப்பு, உள்ளூராட்சிகள், போக்குவரத்து, சமூக சேவை போன்றவற்றின் நிருவாகங்களைக் கவனிக்கும். இவற்றை விட காவல்துறை, காணி போன்றவற்றின் அதிகாரங்களும் ஓரளவு வழங்கப்பட்டுள்ளன. எனினும் அரசியலமைப்பின் படி இதற்கு அதிகாரங்கள் இருந்தாலும் மத்திய அரசு இவற்றுக்கான அதிகாரங்களை மாகாண அரசுக்கு முழுமையாக வழங்காத நிலையே காணப்படுகின்றது. கிழக்கு மாகாண சபைக்கு 37 பேர் தேர்தல் மூலம் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றனர்.

03. வத்திக்கான்

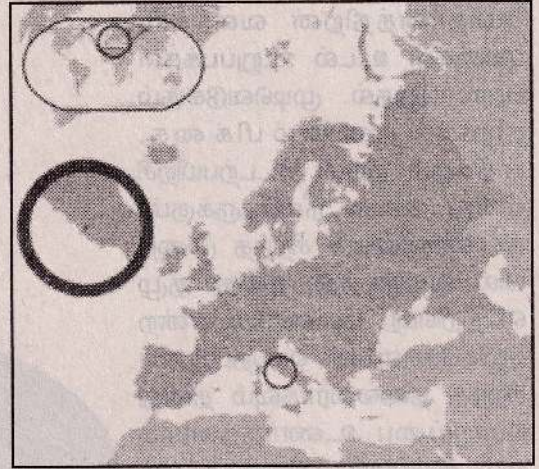


வத்திக்கான் நகர் இத்தாலி நாட்டின் உரோம் நகரிலுள்ள ஒரு தன்னாட்சியுடைய சுதந்திர நாடாகும். அத்துடன் இது முடியாட்சி நாடாகவும் விளங்குகின்றது. இதன் மொத்த பரப்பளவு 44 ஏக்கர் (108.7 ஏக்கர்) ஆதலால் இதுவே உலகின் மிகச்சிறிய நாடாகும். இதன்

மொத்த மக்கள் தொகை சுமார் 804 ஆகும். இதனால் உலகில் மக்கள் தொகை குறைந்த நாடாகவும் இது விளங்குகின்றது. இந்நாட்டின் அரசியல் தலைவர்



திருத்தந்தையாவார். வத்திக்கான் நகரத்தில் இவரின் அதிகார பூர்வ உறை விடமும் அலுவலகமும் அமைந்துள்ள கட்டடம் திருத்தாதரக அரண்மனை என அழைக்கப்படுகிறது. எனவே கத்தோலிக்க கிறிஸ்தவத்தின் தலைமை மையமாக வத்திக்கான் நகரம் திகழ்கிறது. இங்கு கிறிஸ்தவ திருப்பீடத்தின் அரசாங்க ஆவணங்கள் இலத்தீன் மொழியிலும் வத்திக்கான் நகரின் அரசாணைகள் இத்தாலிய மொழியிலும் வெளியிடப்படுகின்றன.



இத்தாலிய பேரரசின் ஒரு பகுதியாக இருந்த வத்திக்கான் நகர் இலாத்தரன் ஒப்பந்தத்தின் முன்மொழிவுகளுக்கு அமைய 1929 இல் தனிநாடாக உருவானது. வத்திக்கான் என்ற பெயர் வத்திக்கான் மலை எனப்பொருள்படும். லத்தீன்மொழியான வட்டிகனசில் இருந்து பெறப்பட்டது.

வத்திக்கான் நகரத்தில் புனித பேதுரு தேவாலயம் சிஸ்டைன் சிற்றாலயம் வத்திக்கான் அருங்காட்சியகங்கள் போன்ற சமய மற்றும் கலாசார தளங்கள் உள்ளன. இவற்றில் உலகின் மிகப்பிரபலமான ஓவியங்கள் மற்றும் சிற்பங்கள் என்பன காணப்படுகின்றன.

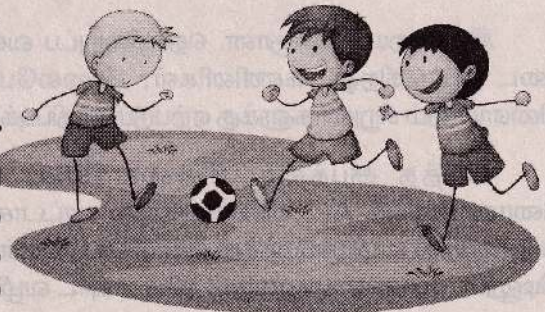
வத்திக்கான் நகரின் பொருளாதாரமானது அஞ்சல் தலைகள் மற்றும் பொருட்களின் விற்பனை, அருங்காட்சியகங்களுக்கான நுழைவுக்கட்டணம், வெளியீடுகளின் விற்பனை, சுற்றுலாப்பயணிகளின் வருகை என்பவற்றினூடாக கிடைக்கின்றன. மேலும் வத்திக்கான் வங்கி என்று அழைக்கப்படும் IOR வங்கி உலகளாவிய நிதி நடவடிக்கைகளை முன்னெடுக்கிறது. வத்திக்கான் அதன் நாணயங்களை சொந்தமாக தயாரிக்கின்றது. ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தின் ஒரு சிறப்பு ஒப்பந்தம் காரணமாக ஜனவரி 1 1999 முதல் இதன் நாணயமாக யூரோ பயன்பாட்டில் உள்ளது.

04. விளையாட்டு

விளையாட்டே வினைத்திறன்

விளை + ஆடல் = விளையாடல்.
“விளை” என்பதன் பொருள் இவ்விடத்தில் வளர்ச்சி என்று அமையும்.

“ஓடி விளையாடு பாப்பா. நீ ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா” என்கிறான் பாரதி. ஓடி விளையாடுவதால் ஏற்படும் வினைத்திறன்களைப் பின் வருமாறு ஒழுங்குபடுத்தலாம். தலைமைத்துவப் பண்பு விருத்தி,



அவதானத்திறன் வளர்ச்சி, புலன்கள் உடல் உறுப்புக்கள் தொடர்புறுதல், முடிவெடுக்கும் திறன், தன்னம்பிக்கை, சாதிக்கும் திறன், உடற்பயிற்சி என்று அவை நீண்டிருக்கும். சக வீரர்களைச் சிறந்த முறையில் வழிநடத்தி, தனது குழுவெற்றிபெற வேண்டும் என்ற குறிக்கோளுடன் செயற்படுபவர்கள் சிறந்த தலைவராகவும் தனது பொறுப்பை உணர்ந்தவராகவும் இருப்பார். விளையாட்டில் ஈடுபடுபவர்கள் தமது மனம், புலன்களை வேறு இடங்களில் அலைபாய விடாமல் தொடர்ச்சியான அவதானிப்பை விளையாட்டில் மட்டுமே செலுத்துவதால் அவதானத்திறன் வளர்ச்சி பெறும். பார்வை, செவிப்புலன் போன்றனவும் கை, கால்களுடன் இசைந்து சடுதியில் பணியாற்றுகின்றன. உதைப்பந்து, கிரிக்கெட், வலைப்பந்தாட்டம் போன்றவற்றில் இதை நன்கு அவதானிக்கலாம்.



விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் ஒவ்வொருவரும் அவரவர் திறன், ஆற்றல் என்பவற்றுக்கேற்ப சுயமாகச் சிந்தித்து முடிவுகளை எடுத்து ஆடுவர். விளையாட்டு விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நேர்மையுடன் விளையாடுவர். இது ஒரு வகைப் பண்பாட்டைக் கற்றுக் கொடுக்கும். விளையாட்டில் ஈடுபடும் ஒருவரிடம் மிகுந்த தன்னம்பிக்கை இருக்கும். “உங்களுக்குள் நம்பிக்கை பிறந்தால் தான், அதை நீங்கள் அடைய முடியும்.” என்கிறார் “நேன்னீலொட்” (பிரபல றக்பீ வீரர்) சாதிக்கத் துடிக்கும் மனத்தையம் விளையாட்டு வீரரிடம் அதிகம் இருக்கும். அதையொட்டி கடினமாக உழைக்கும் திறன் வளரும். வெற்றியையும், தோல்வியையும் சமமாக மதிக்கும் பண்பு இருந்து விட்டாலே மனிதர்களால் நிம்மதியாக வாழ்ந்துவிட்டுப் போகமுடியும். விளையாட்டு இதைப் போதிக்கிறது. அத்துடன் வெற்றியால் அகங்காரம் கூடாது என்றும் சொல்கிறது.

இன்றைய விஞ்ஞான, தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி ஓடி விளையாடுவதற்கெல்லாமே தடை போடுகிறது. கணினிகள், அலைபேசிகள் போன்றவற்றின் திரைகளில் விளையாடும் சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எண்ணிலடங்காதவை.

அடுத்த அபத்தம், பிள்ளைகளின் கல்வியில் காட்டும் அக்கறையில் அரைவாசியைக் கூட விளையாட்டில் காட்டாமை. பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் ஈடுபாடு அறிந்து வழியமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். கல்வியைத் திணிப்பதை நிறுத்தா விடினும் “ மாலை முழுவதும் விளையாட வழி விடவேண்டும். இது இப்போது எங்கே



நடக்கிறது? காலையும் படிப்பு, மாலையும் படிப்பு. இலங்கையின் வடக்கு, கிழக்கு மாகாணங்களை விட ஏனைய மாகாணத்துப் பெற்றோர்கள் விளையாட்டுக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பதைக் கவனிக்க முடிகிறது. பிள்ளைகளை மைதானத்துக்குள் விட்டு விட்டு அவர்கள் உணவுப் பொட்டலங்களுடன் வெளியே காதிருப்பது வடக்கின் புலமைப்பரிசில் தனியார் கல்வி நிலையங்களுக்கு முன்பாகக் காவல் கிடக்கின்ற பெற்றோரை நினைவூட்டுகிறது. எந்த ஒரு பிள்ளையும் எந்த ஒரு விளையாட்டிலாவது திறமை மிக்கவனாகவே இருப்பார். அதைக் கண்டறிந்து அவர் வளர்த்தெடுக்கப்பட வேண்டும். கல்வியால் மாத்திரமே அரசு வேலையையும் அதன் மூலமான ஊதியத்தையும் பெற்றுவிட முடியும் என்கிற பெற்றோர்களின் மனப்பாங்கு மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டும்.

கல்வியற்ற கல்லூரிகளுக்கான தெரிவிலும், ஏனைய அரசு வேலை வாய்ப்புக்களுக்கும், விளையாட்டுக்களில் பெற்ற சான்றிதழ்களுக்கு வழங்கப்படுகின்ற அதிக புள்ளிகள் பற்றியும் இன்றைய பெற்றோர்கள் இனி மனங்கொள்ள வேண்டும். விளையாட்டும் அவசியமானது என்று இவ்வகையிலாவது உணர வேண்டும்.

இ.சிவசேகரன்

உடற்கல்விப் போதனாசிரியர்
வவுனியா வளாகம்
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.
நன்றி "உதயன்"

05. ஆடு

உயிரியல் வகைப்பாடு:-

திணை : விலங்கினம்
தொகுதி : முதுகுநாணி
வகுப்பு : பாலூட்டி
குடும்பம் : போவிடே
இனம் : காட்டு ஆடு



மனிதனால் பழக்கப்பட்ட விலங்கினங்களுள் ஆடும் ஒன்றாகும். இது ஓர் தாவர உண்ணிப் பாலூட்டி விலங்கு ஆகும். தென்மேற்கு ஆசியா, கிழக்கு

ஐரோப்பா என்பன இதன் தாயகம். எனினும் அனடோலியாவிலுள்ள சக்ரோஸ் மலைத் தொடர் தான் ஆடுகளின் பூர்வீகம் என்று மரபணுச் சோதனைகள் நிரூபித்துள்ளன.

ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஆடுகள் அவற்றின் இறைச்சி, பால், முடி, தோல் ஆகியவற்றிற்காக வளர்க்கப்பட்டு வருகின்றன. எனினும் தற்காலத்தில் இதனை செல்லப் பிராணியாகவும் வளர்த்து வருகின்றனர். பொதுவாக ஆடுகள் 15 முதல் 18 ஆண்டுகள் உயிர்வாழ்கின்றன.

வெள்ளாடு வளர்ப்பு

சுய தொழில் மூலம் வறுமை நிலையிலிருப்போர் தமது பொருளாதாரம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து என்பனவற்றை மேம்படுத்துவதற்கு வெள்ளாடு வளர்ப்பு கைகொடுக்க



கின்றது. கிராமப் பகுதியில் உள்ள மக்களுக்கு வெள்ளாடு வளர்ப்பு என்பது ஒரு லாபகரமான தொழிலாக உள்ளது. மிகவும் வளம் குன்றிய பகுதிகளில் வளரும் செடிகள் மற்றும் மரங்களை கொண்டு ஆடுகளை வளர்க்கலாம்.

01. நன்மைகள்

- A. வெள்ளாடு வளர்ப்புக்கு ஆரம்ப முதலீடு மிகவும் குறைவு.
- B. சிறிய உடலமைப்பும், மந்தமான இயல்பும் கொண்டமையால், கொட்டில் அமைப்புக்கான தேவைப்பாடுகளும், பராமரிப்புச் சிக்கல்களும் குறைவு.
- C. வெள்ளாடுகள் தன் இனங்களை விரைவில் இன விருத்தி செய்யக் கூடியவை.
- D. வணிக ரீதியாக உள்ள பண்ணைகளில், ஆண் மற்றும் பெண் ஆடுகள் இரண்டும் சரிசம மதிப்பு கொண்டவை.
- E. வெள்ளாடுகள் பலதரப்பட்ட புற்களையும் மேயக் கூடியவை. அத்துடன் இவை பலதரப்பட்ட முட்களுடைய புதர்ச் செடிகள், களைகள், காய்ந்த இலைகள், மனித உணவுக் கழிவுகள் போன்றவற்றையும் உண்ணக் கூடியவை.
- F. சரியான பராமரிப்பு கொண்ட இடங்களில் வெள்ளாடுகள் சரியான அளவில் புற்களை மேய்ந்து, சுற்றப்புற சூழலைப் பாதுகாக்கின்றது.
- G. வெள்ளாட்டுப் பால் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியது.
- H. வெள்ளாட்டுப் பால் மனிதர்களின் உணவுச் சமிபாட்டுக்கு பெரிதும் துணை புரிகின்றது. அத்துடன் பாக்டீரியாக்களை எதிர்க்கும் சக்தி கொண்டதால் பல நோய்களை குணப்படுத்த உதவுகின்றது.
- I. வெள்ளாட்டு இறைச்சி குறைந்த கொழுப்பு கொண்டது. வெயில் காலங்களில் குறைந்த அளவு சக்தி அளிக்கும் உணவாக மக்கள் விரும்புகிறார்கள்.

02. பாதுகாப்பும் ஆரோக்கியமும்

- E. நோய்கள் எதுவும் தாக்காதவாறு பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- F. ஏதும் பெரிய அளவில் நோய் தென்பட்டால், மற்ற ஆடுகளிடமிருந்து தனித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.
- G. ஆடுகளுக்கு வயிறை சுத்தம் செய்யும் மருந்தை சீராக வழங்கி கவனிக்க வேண்டும்.



H. தடுப்பூசி மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்ட படி போட வேண்டும்.

சுற்றுப்புற சூழலுக்கு எந்த பிரச்சனையும் ஏற்படாதவாறு இறைச்சிக்காக ஆடு வெட்டுதல் மற்றும் சுத்தம் செய்தல், இறைச்சியை கொண்டு செல்லுதல், ஆகிய செயல்கள் நடைபெறல் வேண்டும்.

3. கொள்வனவின் போது கவனிக்க வேண்டியவை

A. ஆடுகள் கொள்வனவு செய்யும் போது மிருக வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் நல்ல இனவிருத்தி செய்யக்

கூடிய ஆடுகளை வாங்க வேண்டும்.

B. புதிதாக வாங்கிய ஆடுகளுக்கு புதிய அடையாளங்களை இட வேண்டும். அத்துடன் அவற்றிற்கு நோய் எதிர்ப்பு தடுப்பூசி போட வேண்டும். இவற்றை தனியே 15 நாட்கள் கண்காணிப்பில் வைத்திருந்து, பின் கொட்டிலில் அடைக்க வேண்டும்.

4. வளர்ப்புமுறை ஆட்டுக்கொட்டகை

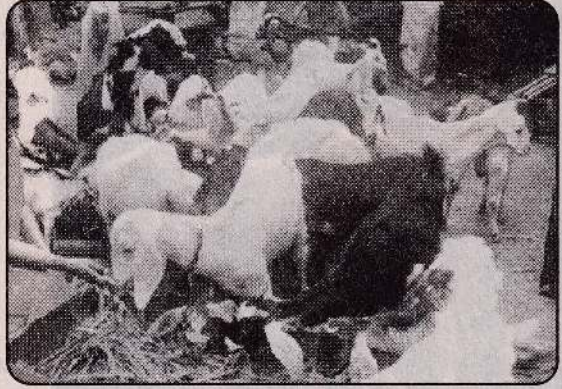
- I. தரையிலிருந்து சற்றே உயரமான, உலர்வான இடத்தில், கொட்டில் அமைக்க வேண்டும்.
- II. தாழ்வான மற்றும் அதிக மழை பொழியும் பகுதிகளில், தரைப் பகுதி சற்றே உயர்வாக இருக்க வேண்டும்.
- III. கொட்டிலானது 10 அடி உயரமும் நல்ல காற்றோட்ட வசதி கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.
- IV. ஆண் ஆடுகளை தனியாகக் கொட்டிலில் விட வேண்டும்.
- V. பெண் ஆடுகளை ஒரு கொட்டிலில் குழுவாக விடலாம்.
- VI. வெயில் காலங்களில் நிழலும், குளிர்ந்த நீரும் சரியான அளவில் வழங்க வேண்டும்.
- VII. ஆட்டுப் புழுக்கை மற்றும் சிறு நீரை சரியானபடி அகற்ற வேண்டும்.
- VIII. எல்லா ஆடுகளுக்கும் போதுமான அளவு இடம் ஒதுக்கப்பட வேண்டும்.
- IX. அதிகப்படியான ஆடுகளை ஒரு கொட்டிலில் அடைக்கக் கூடாது.

B. நோயும் தடுப்பும்.

C. குறைந்த அளவு உணவு எடுத்துக் கொள்ளுதல், அசாதாரணமாக நடந்து கொள்ளுதல் போன்றவை எல்லாம் ஆடுகள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதற்கான

அறிகுறிகளாகும். அதைக் கவனித்தல் வேண்டும்.

- D. ஏதாவது உடல்நிலை சரியில்லாதவாறு தெரிந்தால், உடனடியாக கால்நடை மருத்துவரின் உதவியைப் பெற்று நோய்ப்படாத ஆடுகளைச் சரியாகக் கணித்து அகற்ற வேண்டும்.



4. உணவு முறை

- A. மேய்ச்சலுக்கு புதர்ச் செடி, சிறுசெடிகளை பராமரிக்க வேண்டும்.
 B. உப்பு கலந்த நீர் குட்டிகளுக்கு நல்லது.
 C. பரிந்துரைக்கப்பட்ட படி, ஊட்டச் சத்துக்களை அளிப்பதில் மிகுந்த கவனம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
 D. சுத்தமான, மாசுபடாத உணவு மற்றும் நீரை வழங்க வேண்டும்.

5. இன விருத்தி

- A. 2 வருட காலங்களில் 3 குட்டிகளை ஈனுமாறு திட்டமிட்டபடி சூழ்நிலைகளை உருவாக்குதல்.
 B. 25 பெண் ஆடுகளுக்கு ஒரு ஆண் ஆடு இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
 C. ஆடுகளை 8-9 மாத இடைவெளியில் இனவிருத்தி செய்யலாம்.
 D. வெருடம் மற்றும் அதற்கு மேலான வயதுடைய ஆடுகளை அகற்றிவிட வேண்டும்.
 E. வெயில் மற்றும் குளிர் காலங்களில் குட்டியிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

6. கர்ப்பக்கால கவனிப்பு

- A. கர்ப்பக்காலத்தின் இறுதியில் பகுதியில் பிரசவிக்கும் ஆடுகளைக் கொட்டிலில் ஒரு இடம் ஒதுக்கி அதில் விடல் வேண்டும். 2 நாட்களுக்கு குட்டிகளைப் பிரசவித்த ஆடுகளுக்கு இளம் சூடான உமிழ்தூள் பரப்பி வைத்திருக்க வேண்டும்.

7. குட்டிகளை கவனித்தல்

- A. புதிதாகப் பிறந்த குட்டிகளை அதிகக் கவனிப்புடன் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
 B. நஞ்சுக் கொடியை அகற்றிய இடத்தில் அயோடின் கொண்டு தடவ வேண்டும்.
 C. முதல் 2 மாதங்களுக்கு, குட்டிகளை மோசமான காலநிலைகளிலிருந்து பாதுகாத்து வைக்க வேண்டும்.
 D. பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுப்பூசி அட்டவணைப்படி குட்டிகளுக்கு போடவேண்டும்.



06.துளசி



உயிரியல் வகைப்பாடு

திணை : நிலைத்திணை

வரிசை : Lamiales

குடும்பம் : Lamiaceae

பேரினம் : Ocimum

இனம் : இரு சொற் பெயர்: O. tenuiflorum
Ocimum tenuiflorum

துளசி இந்தியா இலங்கை போன்ற நாடுகளில் காணப்படும் ஒரு மூலிகைச் செடியாகும். துளசியின் தாயகம் இந்தியா. அந்தமான் மற்றும் நிக்கோபார் தீவுக்களிலும் பரவியுள்ளது. ஏறத்தாழ 50 சென்ரிமீட்டர் வரை வளரக் கூடிய இச்செடியின் அனைத்துப் பாகங்களும் மருத்துவக் குணம் கொண்டவை. இது பெருமாள் கோயில் உள்ளிட்ட கோயில்களில் பூசைகளுக்கு பயன்படுத்தப்படுவதால் கோயிற் பூந்தோட்டங்களில் பெரும்பாலும் வளர்க்கப்படுகிறது. வீடுகளில் துளசியை வளர்த்து பூசிக்கும் வழக்கமும் உண்டு. துளசிக்கு வழங்கப்படும் வேறு பெயர்களாக துழாய் (நீல நிற துளசி, இதனை கிருஷ்ண துளசி எனவும் கூறுவர்), துளவம், மாலையங்கல், ஸ்ரீதுளசி, ராமதுளசி என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். அத்துடன் துளசியில் நல்துளசி, கருந்துளசி, செந்துளசி, கல்துளசி, முள்துளசி, நாய்துளசி (கஞ்சாங்கோரை, திருத்துழாய்), காட்டுத் துளசி எனப் பலவுண்டு.

துளசியானது வடிகால் வசதியுள்ள குறுமண் மற்றும் செம்மண், வண்டல்மண், களி கலந்த மணற்பாங்கான இருமண் போன்ற நிலங்களில் வளரக் கூடியது. இவை கற்பூரமணம் பொருந்திய இலைகளையும் கதிராக வளர்ந்த பூங்கொத்துகளையும் உடையவை. பல இடங்களில் சிறுசெடிகள் தானே வளர்கின்றது. துளசியை விதை மற்றும் இளம் தண்டுக் குச்சிகள் மூலம் பயிர் பெருக்கம் செய்யலாம். மண்ணில் கார அமில நிலை 6.5 - 7.5 வரை இருக்கலாம். வெப்பம் 25 டிகிரி முதல் 35 டிகிரி. வரை இதன் வளர்ச்சிக்கு உகந்தது.

எளிதாகக் கிடைக்கும் துளசியில் மகத்துவங்கள் ஏராளம். துளசிச் செடியை ஆரோக்கியமான மனிதன் தினமும் உண்டு வந்தால் குடல், வயிறு, வாய் தொடர்பான பிரச்சினைகள் அவன் வாழ்நாள் முழுவதும் வராது. ஜீரண சக்தியும், புத்துணர்ச்சியையும் துளசி இலை மூலம் பெறலாம்.

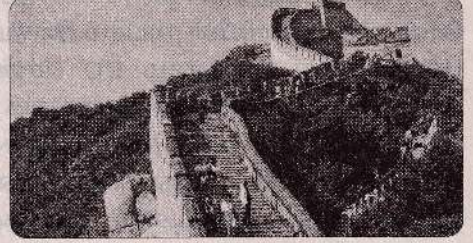
துளசி இலையின் மருத்துவக் குணங்கள்
நமது உடலின் கிருமி நாசினியாக தொழிற்படும் துளசி வாய் துர்நாற்றத்தை போக்க வல்லது. துளசி இலையை போட்டு ஊற வைத்த நீரை தொடர்ந்து பருகி வந்தால் நீரழிவு வியாதி நம்மை நாடாது. குளிக்கும் நீரில் துளசி இலையைப் போட்டு வைத்து அதில் குளித்தால் உடலின் வியர்வை நாற்றம் நீங்கும். தோலில் பல நாட்களாக இருக்கும் படை, சொரிகளையும் துளசி இலை குணப்படுத்தும்.

துளசி இலையை எலுமிச்சை சாறு விட்டு நன்கு மை போல் அரைத்து அந்த விழுதை தோலில் தடவி வந்தால் படைச்சொறி மறையும். சிறுநீர் கோளாறு உடையவர்கள் துளசி விதையை நன்கு அரைத்து உட்கொண்டு வர வேண்டும். கூடவே உடலுக்குத் தேவையான அளவிற்கு தண்ணீரும் பருகி வர பிரச்சினை சரியாகும்.

துளசி இலைக்கு மன இறுக்கம், நரம்புக் கோளாறு, ஞாபகச் சக்தி இன்மை, ஆஸ்துமா, இருமல் மற்றும் பிற தொண்டை நோய்களை உடனுக்குடன் குணமாக்கும் சக்தி உண்டு. இவ்வாறாக பல பயன்களினைத் தரவல்ல துளிசியினை நாமும் வளர்த்து பயன் பெறுவோமாக.

07. சீனப் பெருஞ் சுவர் (Great Wall of China)

சீனப்பெருஞ்சுவர் என்பது நாம் நினைப்பது போல் ஒரு பெருஞ்சுவர் இல்லை. சிறு சிறு சுவர்களாகக் கட்டப்பட்டு பின் ஒன்றிணைக்கப்பட்டது. சீனாவை ஆண்ட ஒவ்வொரு மன்னரும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சீனாவின் எல்லையைப் பாதுகாக்க அதைப் பெருஞ்சுவராகக் கட்டினர். இது ஆறாம் நூற்றாண்டள



வில் மங்கோலியாவிலிருந்தும், மஞ்சூரியாவிலிருந்தும் வந்த "சியோங்னு"களின் படையெடுப்புகளிலிருந்து சீனப் பேரரசைக் காப்பதற்காக அதன் வடக்கு எல்லையில் கட்டப்பட்ட சுவர் ஆகும். பல்வேறு காலப்பகுதிகளில், கல்லாலும் மண்ணாலும், பல பகுதிகளாகக் கட்டப்பட்டுப் பேணப்பட்டு வந்த இச்சுவரின் முக்கிய நோக்கம் ஆட்கள் நுழைவதைத் தடுப்பது அன்றி எதிரிகள் குதிரைகளைக் கொண்டுவராமல் தடுப்பதே ஆகும். பெருஞ்சுவர் என்று பெயரிட்டு அழைக்கப்பட்ட பல சுவர்கள் காலத்துக்குக் காலம் கட்டப்பட்டிருந்தாலும், கிமு 220- கிமு200 காலப்பகுதியில், சீனப் பேரரசர் சின் சி/ஹுவாங்கினால் கட்டப்பட்ட சுவரே மிகப் பெயர் பெற்றது ஆகும். இதன் மிகச் சிறு பகுதியே இப்போது எஞ்சியுள்ளது. இது மிங் வம்சக் காலத்தில் கட்டப்பட்ட தற்போதுள்ள சுவருக்கு வடக்கே அமைந்திருந்தது.

இது யாலு நதியிலுள்ள, கொரியாவுடனான எல்லையிலிருந்து கோபி பாலைவனம் வரை 6,400 கிமீ அளவுக்கு நீண்டு செல்கிறது. மிங் வம்சக் காலத்தில், இதன் உச்சநிலைப் பயன்பாட்டின்போது இச் சுவர்ப்பகுதியில் 10 இலட்சம் படையினர் வரை காவல் கடமையில் ஈடுபட்டிருந்ததாகத் தெரிகிறது.

கி.மு ஏழாம் நூற்றாண்டுக் காலப்பகுதியிலேயே சீனர்கள் சுவர்க் கட்டுமான நுட்பங்கள்பற்றி அறிந்திருந்தனர். இச் சுவர், குறுகிய காலமே நிலைத்திருந்த கின் வம்சத்தின் முக்கியமானவரான முதலாவது பேரரசர்ஆட்சிக்காலத்தில் கட்டப்பட்டது.



இந்தச் சுவர் ஒரே தனி முயற்சியின் கீழ் கட்டப்படவில்லை. கிமு ஐந்தாம் நூற்றாண்டுக்கும் கிமு 221 க்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில், சண்டையிட்டு வந்த சி, யான், சாவோ ஆகிய நாடுகளினால் தங்கள் சொந்தப் பாதுகாப்புக்காகக் கட்டப்பட்ட பல்வேறு தனித்தனியான சுவர்களின் ஒன்றிணைப்பால் பெறப்பட்டது. இச் சுவர்கள் பொதுவாக இறுக்கப்பட மண், சரளைக் கற்கள் என்பவற்றினால் கட்டப்பட்டு, வாள், ஈட்டி போன்ற சிறு ஆயுதங்களையே தாக்குப்பிடிக்கக் கூடியனவாக இருந்தன. கிமு 221 ஆம் ஆண்டில் சின் ஷி /ஹுவாங் எதிரி நாடுகள் அனைத்தையும் கைப்பற்றி சீனாவை ஒன்றிணைத்து சிங் வம்ச அரசை நிறுவினார். மையப்படுத்திய ஆட்சியை நடத்துவதற்காகவும், நிலப்பிரபுக்கள் மீண்டும் வலுப்பெறுவதைத் தடுக்கவும், தனது பேரரசுக்கு உட்பட்ட நாடுகளின் இடையில் அமைந்திருந்த எல்லைச் சுவர்களை இடித்துவிட அவர் ஆணையிட்டார். இடையிடையே காணப்பட்ட இடைவெளிகளையும் நிரப்பி வடக்கு எல்லைச் சுவரை முழுமைப்படுத்தினார். பின் வந்த வம்சங்களினால் திருத்தப்பட்டும், விரிவாக்கப்பட்டும் வந்த இச்சுவர், மிங் வம்ச ஆட்சிக் காலத்தில் தற்போதைய வடிவத்தைப் பெற்றது.

இச் சுவரானது கின் வம்சம் (கிமு 208), ஹான் வம்சம் (கிமு முதலாம் நூற்றாண்டு) பத்து வம்சங்களினதும் ஐந்து அரசுகளினதும் காலம் (1138-1198), மிங் வம்சம் (1368) ஆகிய காலப்பகுதிகளில் பல்வேறு கட்டங்களாக கட்டப்பட்டும் புனரமைப்பு செய்யப்பட்டும் வந்தது.

சுவரின் சிறப்பும் சிறப்பு பகுதிகளும்

பெய்ஜிங் மாநகரசபைப் பகுதிக்குள் வரும் பகுதிகள் திருத்தப்பட்டுள்ளதால் தற்காலத்தில் சுற்றுலாப் பயணிகள் பெருமளவில் வருகின்ற இடமாக இது உள்ளது.

☞ வடக்குக் கடவையில் (ஜீயோங்குவான் கடவை)

சீனர்கள் தங்கள் நிலத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு இச் சுவரைப் பயன்படுத்திய காலத்தில், சுவரின் இப்பகுதியில் பல காவலர்கள் இருந்து தலைநகரான பெய்ஜிங்கைப் பாதுகாத்தனர். மலைப்பகுதியிலிருந்து எடுத்த கற்களாலும், செங்கற்களாலும் கட்டப்பட்ட இச் சுவர்ப்பகுதி, 7.8 மீட்டர் (25.6 அடி) உயரமும், 5 மீட்டர் (16.4 அடி) அகலமும் கொண்டது.

☞ மேற்குக் கடவை (ஜியாயுகுவான்). இக் கோட்டை, சீனப் பெருஞ் சுவரின் மேற்குப் பகுதிக்கு அண்மையில் அமைந்துள்ளது.

☞ ஷான்ஹாய்குவான் கடவை. இக்கோட்டை பெருஞ்சுவரின் கிழக்குப் பகுதியில் அமைந்துள்ளது.

☞ மிகவும் சரிவான மலைப்பகுதியில் கட்டப்பட்டுள்ள மிங் காலச் சுவர்ப் பகுதி, மிகவும் கவர்ச்சியானது. இது 11 கிலோமீட்டர் (7 மைல்) நீளமும், 5 முதல் 8 மீட்டர்வரை (16 - 26 அடி) உயரமும் கொண்டது. அடிப்பகுதியில் 6 மீட்டர் (19.7 அடி) அகலத்தைக் கொண்ட இச் சுவர்ப்பகுதி உச்சியில் 5 மீட்டர் (16.4 அடி)

அகலத்தைக் கொண்டுள்ளது. வாங்ஜிங்லூ என்பது ஜிங்ஷான்லிங்கின் 67 காவல் கோபுரங்களில் ஒன்று. கடல் மட்டத்திலிருந்து 980 மீட்டர் (3,215 அடி) உயரத்தில் உள்ளது.

- ஜிங்ஷான்லிங்கின் தென்கிழக்குப் பகுதியில் அமைந்துள்ள முத்தியான்யு பெருஞ் சுவர் மலையொன்றைச் சுற்றி அமைந்துள்ளது. தென்கிழக்கிலிருந்து, வட மேற்காகச் செல்லும் இச் சுவர் 2.25 கிலோமீட்டர் (1.3 மைல்) நீளமானது. இது மேற்கில் ஜியோங்குவான் கடவையுடனும், கிழக்கில் குபெய்க்குவுடனும் இணைந்துள்ளது.
- இன்னொரு குறிப்பிடத்தக்க பகுதி சுவரின் கிழக்கு முனைப் பகுதிக்கு அண்மையில் உள்ளது. இங்கேதான் பெருஞ் சுவரின் முதல் கடவை உண்டு. இச்சுவர் ஏறும் முதல் மலையான ஷான்ஹாய்குவானில் கட்டப்பட்டது. இச் சுவரில் பாலமாகக் கட்டப்பட்ட ஒரே பகுதியான ஜியோமென்சூ உள்ளது. சோங் வம்சக் காலத்தில் கட்டப்பட்ட மொங் ஜியாங்-நு கோயில் இங்கிருப்பதால், ஷான்காய்குவான் பெருஞ் சுவர், "பெருஞ்சுவர்க் கட்டுமானத்தின் அருங்காட்சியகம்" எனப்படுகிறது.
- பெருஞ்சுவரின் நீளத்திற்கு இருந்த படையினருக்கு இடையேயான தகவல் தொடர்புகளும், தேவையான போது கூடுதல் படைகளை அழைப்பதற்கான வசதிகளும், எதிரிகளின் நகர்வுகள் குறித்து, பாசறைகளில் இருந்த படைகளை எச்சரிக்க வேண்டியதும் முக்கியமான தேவைகள். இதனால், மலை முகடுகளிலும், சுவர்ப் பகுதிகளில் அமைந்த பிற உயரமான பகுதிகளிலும், சமீக்கைக் கோபுரங்கள் அமைக்கப்பட்டிருந்தன.
- ஆரம்பத்தில் சுவர் மண், கற்கள், மரம் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தியே கட்டப்பட்டது. மிங் வம்சக் காலத்தில், சுவரின் பல இடங்களில் செங்கற்களும், கற்கள், ஓடுகள், சுண்ணாம்பு என்பனவும் பெருமளவில் பயன்படுத்தப்பட்டன. மண்சுவர்களை விடக் செங்கற் சுவர் பலம்பிக்கதாகவும் நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கக் கூடியதாகவும் இருந்தது. நீள்சதுரக் குற்றிகளாக வெட்டப்பட்ட கற்கள், அத்திவாரம், வாயில் பகுதிகள் போன்றவற்றுக்குப் பயன்பட்டன.

பெய்ஜிங்குக்கு வடக்கே சுற்றுலா மையங்களுக்கு அண்மையில் உள்ள பகுதிகள் பாதுகாக்கப்படும், மீளமைப்புச் செய்யப்படும் இருந்தாலும் ஏனைய இடங்களில் சுவர் நல்ல நிலையில் இல்லை. சில இடங்களில் இது ஊர் விளையாட்டு இடங்களாகவும், இன்னும் சில இடங்களில், சுவரின் சில பகுதிகளில் சுலோகங்களும் எழுதப்படுகின்றன. கட்டுமானத் திட்டங்களின்போது சில பகுதிகள் இடிக்கப்பட்டு முள்ளன. சீனப் பெருஞ் சுவர்ச் சங்கம் சுவரைப் பாதுகாப்பது தொடர்பான பணிகளில் ஈடுபட்டுள்ளது. இச் சுவரின் நீளம் பற்றிக் சரியாக கணிப்பிடுவது கடினமாகவுள்ளது. காண்சு மாகாணத்திலுள்ள 60 கிலோமீட்டர் நீளமான இச் சுவரின் பகுதி, மணற்புயலினால் ஏற்படும் அரிப்பினால் இன்னும் 20 ஆண்டுகளுக்குள் அழிந்துவிடக்கூடும் என அஞ்சப்படுகின்றது.

இச் சுவர் "நவீன உலகின் ஏழு அதிசயங்களுள்" ஒன்றாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

1987 ஆம் ஆண்டில் இது யுனெஸ்கோவின் உலகப் பாரம்பரியங்களில் ஒன்றாகப் அறிவிக்கப்பட்டது.



08. போலியோ



குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு தடவையும் இரண்டே இரண்டு சொட்டுதான் மருந்து கொடுத்தோம். அதன் மூலம் ஒரு மோசமான நோயை நாட்டை விட்டே விரட்டி விட்டோம். அப்படி ஒரு மகத்தான சாதனை புரிந்த மருந்தின் பெயர் போலியோ சொட்டு மருந்து. இதனால் ஓடி ஒழிந்த நோய், இளம்பிள்ளைவாதம். “போலியோ” வைரஸ்களால் ஏற்படுகின்ற தொற்றுநோய். இது ஐந்து வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளை அதிகம் பாதிக்கிறது. குறிப்பாக, குழந்தைகளின் கை, கால் தசைகளைப் பாதித்து, அவற்றின் இயங்கும் சக்தியை இழக்கச் செய்கின்றது. இதன் விளைவால் கை, கால் தசைகள் சிறுத்து, ஒருவகை வாதம் ஏற்படுகிறது. அதுதான் இளம்பிள்ளை வாதம்.

போலியோ கிருமிகள் அசுத்தமான உணவு மற்றும் குடிநீர் மூலம் நம் குடலுக்குள் செல்கின்றன. அங்கிருந்து ரத்தத்தின் வழியாக மூளைக்குச் சென்று, நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதிக்கின்றன. முக்கியமாக, கால் தசைகளை இயக்குகின்ற நரம்புகளைப் பாதிப்பதால், இந்த நோய் உள்ளவர்களுக்குக் கால்கள் செயலிழக்கின்றன. இந்த நோய்க் கிருமிகள் மலத்தின் வழியாக வெளியேறி, மற்றவர்களுக்கும் பரவுகின்றன. பல நேரங்களில் போலியோ கடுமையான விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆனாலும் சில நேரங்களில் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. எப்படி எனில், சுவாசத்துக்கு உதவும் தசைகளை இது தாக்கும்போது, பாதிக்கப்பட்ட நபர் சுவாசிக்க முடியாமல் இறந்து விடுவார்.

சென்ற நூற்றாண்டில் உலக அளவில் கோடிக்கணக்கான பேர் போலியோவால் முடமாயினர். இதனால் சமூகத்தின் செயல்பாடுகள் முடங்கிப் போயின. இது இலங்கை உள்ளிட்ட பல நாடுகளில் ஆரோக்கியத்துக்குச் சவால் விட்டது. இந்த நிலைமை ஆண்டுதோறும் அதிகரித்து வந்தது. எனவே, இந்த நோய்க்குக் கடிவாளம் போட மருத்துவ உலகம் களத்தில் இறங்கியது. முக்கியமாக, அமெரிக்கா போலியோவுக்கு எதிராக தடுப்பு மருத்துவத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு அதிக நிதியை ஒதுக்கி உதவியது. அது வீண்போகவில்லை.

1952ல், ஜோனஸ் சால்க் (Jonas Salk) என்ற அமெரிக்க மருத்துவர் இந்த நோய்க்குத் தடுப்பூசியைக் கண்டுபிடித்தார். போலியோ கிருமிகளில் மூன்று துணை இனங்கள் உண்டு, அவற்றைக் கொண்டு, வீரியமிழக்கச் செய்து, குரங்கின் சிறுநீரகத் திசுக்களில் வளர்த்து தடுப்பூசியைக் கண்டுபிடித்தார். அவருடைய காலத்தில் உயிருள்ள கிருமிகளை வைத்துத் தடுப்பூசி கண்டுபிடிக்கும் முறைதான் நடைமுறையில் இருந்தது. அதனால் பரிசோதனைக்காக தடுப்பூசி போடப்பட்ட குழந்தைகளில் ஆறு குழந்தைகள் இறந்துவிட்டனர். மூன்று குழந்தைகளுக்கு போலியோ வந்து கால்கள் முடமாயிற்று. எனவே, பரிசோதனைக்கு நோயாளிகள் கிடைப்பது சிரமமாக இருந்தது.



இதனால் சால்க், தான் கண்டுபிடித்த தடுப்பூசியை தன் மனைவிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் முதலில் போட்டுக்கொண்டார். இதன் பலனால் பொதுமக்களுக்கு நம்பிக்கை வந்து 161 குழந்தைகள் அவரிடம் தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொண்டனர். இவர்களுடைய ரத்தத்தில் போலியோவைத் தடுக்கக்கூடிய எதிர் அணுக்கள் உற்பத்தியானதை நிரூபித்தார். எனவே, இவருடைய கண்டுபிடிப்பை மருத்துவ உலகம் ஏற்றுக்கொண்டது. அதன் பின்னர், இந்த நோயின் தாக்குதல் உலக அளவில் குறைவத் தொடங்கியது. 1957ல் ஆல்பர்ட் சாபின் (Albert Sabin) என்ற மற்றொரு அமெரிக்க மருத்துவர் இதே நோய்க்குத் தடுப்புச்

சொட்டு மருந்தைக் கண்டுபிடித்தார். உயிருள்ள, வீரியம் குறைந்த போலியோ கிருமியைப் பயன்படுத்தி இவர் சொட்டு மருந்தைத் தயாரித்தார். இதை ரஷ்யா, சிங்கப்பூர், மெக்சிகோ ஆகிய நாடுகளில் ஒரு கோடிப் பேருக்குக் கொடுத்துப் பார்த்தனர். எல்லோருக்கும் நல்ல பலனைத் தந்தது. முந்தைய போலியோ தடுப்பூசியால் குடலில் உள்ள போலியோ கிருமிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. ஆனால் இந்த போலியோ தடுப்பு மருந்து இவற்றையும் கட்டுப்படுத்தியதால், மிகுந்த பலனைத் தந்தது.

மேலும், குழந்தைகளுக்கு போலியோ தடுப்பூசியைப் போடுவதை விட சொட்டு மருந்தைக் கொடுப்பது எளிதாகவும், செலவு குறைவாகவும் இருந்தது. இதனால், இலங்கை அரசாங்கம் “குழந்தைகளுக்கு முறைப்படி போலியோ சொட்டு மருந்து கொடுத்தால், நோயைத் தடுக்கலாம்” என்னும் விழிப்புணர்வை மக்களிடம் ஏற்படுத்தியது. குழந்தைகளுக்கு இலவசமாக போலியோ சொட்டு மருந்து கொடுப்பது கட்டாயமாக்கப்பட்டது. இதற்குக் கைமேல் பலனும் கிடைத்தது. இதனால் இலங்கையில் போலியோ ஒழிக்கப்பட்டுவிட்டது.

“இலங்கை போலியோ இல்லாத நாடு” எனும் நற்சான்றிதழையும் பெற்றுள்ளது. “பின்னர் ஏன் இன்னும் தொடர்ந்து போலியோ தடுப்பூசி / சொட்டு மருந்து கொடுக்க வேண்டும்?” என்ற சந்தேகம் உங்களுக்கு எழலாம். காரணம் இருக்கிறது. உலகில் இன்றும் போலியோ ஒழிக்கப்படாத சில நாடுகள் உள்ளன. இந்நாடுகளிலிருந்து நம் நாட்டிற்கு வருவோர் மற்றும் சுற்றுலாப் பயணிகள் வழியாக இந்த நோய் மீண்டும் இலங்கைக்கு வந்துவிடக் கூடிய சூழ்நிலைகள் இருக்கின்றன. இதைத் தவிர்க்க கத்தான் “போலியோவுக்கு இன்னமும் நாம் தடுப்பூசி மற்றும் தடுப்பு மருந்தைப் பயன்படுத்தி வருகின்றோம். இலங்கையில் பிறக்கும் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் போலியோ தடுப்பூசியும் சொட்டு மருந்தும் அவசியம் கொடுக்கப்பட வேண்டும். ஒரு முறை தரப்படும் ஊசி மருந்தின் அளவு அரை மி.லி. இதை தொடையிலோ, புஜத்திலோ தசை ஊசியாகப் போட வேண்டும். சொட்டு மருந்தின் அளவு இரண்டு சொட்டுகள்.

இலங்கையிலுள்ள ஒவ்வொரு தாய்மாரும் உங்களது குழந்தைகளுக்கு குழந்தை பிறந்த நாளிலிருந்து உங்கள் சுகாதாரப் பணிமனை மருத்துவர் மற்றும் குடும்ப நல சுகாதார உத்தியோகத்தவர்களின் ஆலோசனைப்படி தவறாது போலியோ தடுப்பு மருந்தினை வழங்கி, போலியோ இல்லாத ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்க உதவிடுவோம். இதற்கு அனைவரும் கைகொடுக்க வேண்டும்.

-முத்தாரம் இதழில் டாக்டர்:கு.கணேசன் அவர்கள் எழுதிய ஆக்கம். வலுவாசகர்களுக்காக நம்நாட்டிற்கு ஏற்றவாறாக சில திருத்தங்களுடன் பிரசுரமாகிறது.





09.நிலவில் மனிதர்களை குடியேற்ற நாசா திட்டம்

“நிலவில் மனிதர்களை நிரந்தரமாக குடியேற்றுவோம்” என நாசா அறிவித்துள்ளது. ஏற்கனவே 2024ல் நிலவிற்கு நிரந்தரமாக மனிதர்களை அனுப்ப நாசா முடிவெடுத்து இருந்தது. இதற்கமைய நிலவிற்கு மனிதர்களை அனுப்பும் திட்டத்தை நாசா தற்போது துரிதப்படுத்தியுள்ளது.

மனித இனம் மீண்டும் ஒரு மகத்தான சாதனைக்கு தயாராகிவிட்டது. யூரியை ஆட்சி செய்து கொண்டு இருக்கும் மனித இனம் தற்போது நிலவிலும் பயன்பெற உள்ளது.

முதன்முதலில் நிலவில் கால் பதித்த, அமெரிக்காதான் இதனையும் முன்னெடுக்க உள்ளது. “நிலவு ஒரு நல்ல தோழன்” என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு மேற்கோள் இருக்கிறது. நிலவிற்கு முதலில் நண்பன் ஆனது அமெரிக்கா என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். 1969 ஜூலை 20ல் மனிதன் நிலவில் இறங்கியதில் இருந்து இந்த உறவு மிகவும் நெருக்கமாக உள்ளது. ஆனால் பல பல அரசியல் காரணங்களால், 1972ல் நிலவிற்கு மனிதர்களை அனுப்பும் திட்டத்தை நாசா நிறுத்தியது.

இந்த நிலையில் தான் 2017 ஜனவரி மாதம் நாசா அமெரிக்காவில் உள்ள சில தொழில்நுட்ப நிறுவனங்களுடனும், விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிறுவனங்களுடனும் ஆலோசனை நடத்தியது.

இதற்கமைய 23.08.2018 அன்று நாசாவில் வரலாற்று சிறப்புமிக்க கூட்டம் ஒன்று நடைபெற்றது. அமெரிக்காவின் துணை அதிபர் மைக் பென்ஸ் இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு பேசினார். “இவர் என்ன பேசப் போகிறார்” என்று உலகே எதிர் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தது. அவர் பேசியது, வரலாற்றில் மிக முக்கியமான ஒன்றாக எதிர்காலத்தில் மாறும்.

அவர் கூறியதாவது, இந்த முறை நிலவிற்குச் செல்வது கால் பதிக்க அல்ல. நிரந்தரமாக அங்கு குடியேறுவதற்காகவே இங்கு திரும்ப வரும் திட்டம் கூட இல்லை. அமெரிக்கா இவ்வளவு வருடம் கற்றுக்கொண்டதை உலகிற்கு வெளிக்காட்டும் நேரம் இதுதான். நம்முடைய அசாத்திய அறிவை வைத்து நிலவில் மொத்தமாக குடியேற்றுவோம்” என்று அவர் பேச்சு நீண்டது.

அதில், “நிலவிற்கு செல்கிறார்கள் நிலவில் குடியேயர்வோம்” என்று அவர் சொல்ல கைதட்டல் பெருகியது.

இனி இதற்காகப் பல வருடம் காத்திருக்க வேண்டியது இல்லை. இன்னும் 6 வருடங்கள் காத்திருந்தால் போதும். 2024ல் நிலவிற்கு நாசா மனிதர்களை நிரந்தரமாக குடியேயர் அனுப்ப உள்ளது. இதற்கான பணிகள் 23.8.2018ல் இருந்தே தொடங்கிவிட்டது.

10. குலீல்மோ மார்க்கோனி

உலகெங்கிலும் வாழும் அனைத்து மக்களும் அதிக மாக விரும்பிக் கேட்பது வானொலி ஆகும். ஐக்கிய நாடுகள் கல்வி, அறிவியல், பண்பாட்டு அமைப்பு 2010 ஆம் ஆண்டு முன்வைத்த பிரேரணைக்கு அமைவாக 2011 ஆம் ஆண்டிலிருந்து வானொலி நாள் அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகிறது. உலக வானொலி தினம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் பெப்ரவரி மாதம் 13 ஆம் திகதி அனைத்து உலக மக்களாலும் அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகிறது.



இவ்வானொலியைக் கண்டு பிடித்தவர் மார்க்கோனி எனப்படும் குலீல்மோ மார்க்கோனி ஆவார். வானொலியின் தந்தை எனப்படும் இவர். 25 ஏப்ரல் 1874 இல் இத்தாலியின் பொலொனா நகரில் பிறந்தார். இவரது தந்தையார் கைசப் மார்க்கோனி. தாயார் ஆனி ஜேம்சன். குலீல்மோ மார்க்கோனி வசதியான குடும்பத்தில் பிறந்ததனால் தனது கற்றல் செயற்பாடுகளை வசதி வாய்ப்புக்களுடன் பெற்றுக் கொண்டார். இவர் இளமைப் பருவத்தில் படிப்பில் ஆர்வம் உள்ளவராய் விளங்கினார். வீட்டிலேயே ஆசிரியர்கள் வந்து கல்வி கற்பித்தனர். இவர் பல்கலைக்கழகக் கல்வி எதனையும் பயிலவில்லை. வீட்டு நூல் நிலையத்திலிருந்து அறிவியல் நூல்களைப் படித்தறிந்தார்.

இயற்பியலில் குறிப்பாக மின்சார இயலில் இவருக்கு அதிக நாட்டம் ஏற்பட்டது. மார்க்கோனி தன் இல்லத்தில் தனியே ஆய்வுகளைச் செய்து வந்தார். எப்பொருளின் ஊடாகவும் மின்காந்த அலைகள் பாயும் என்ற கருத்தை தன் ஆய்வின் மூலம் வெளிப்படுத்தினார். 1894இல் மின் அலைகள் மூலமாக சைகைகளை (சிக்னல்) அனுப்பினார். வானொலி அலைகளைக் கொண்டு கம்பியில்லாத் தந்தி முறையை உருவாக்குவதில் ஈடுபட்டார். பலர் இந்த முறையில் வெற்றி பெற பல ஆண்டுக்கு முன்பே முயற்சித்து தோற்றுப் போயினர். ஆனால் அவர்களது அனுபவங்களும் கருவிகளும் இவரது கண்டு பிடிப்புகளுக்கு கைகொடுத்தன என்று கூறலாம்.

மார்க்கோனி 1895 ஆம் ஆண்டு கம்பியில்லாத் தந்தி முறையைப் பயன்படுத்தி திசைதிருப்பும் மின்கம்பம் (Directional Antenna) என்ற கருவி மூலம் ஏறத்தாழ ஒன்றரை கி.மீ அளவுக்குச் செய்தியை அனுப்பி வெற்றி பெற்றார். இந்த அரிய முயற்சிக்கு இத்தாலி அரசாங்கம் அக்கறையும் காட்டவில்லை.

எனவே லண்டன் சென்ற மார்க்கோனி அங்கு தன்னுடைய ஆய்வினைப் பற்றிய செய்திகளை விளக்கினார். ஆங்கில அஞ்சல் நிலையத்தின் முதன்மைப் பொறியாளர் வில்லியம் ஃபீரீஸ் என்பவர் இவருடைய ஆய்வுகளில் ஆர்வம் செலுத்தி ஊக்கம் கொடுத்தார். பல தொடர் ஆராய்ச்சிகளுக்குப் பிறகு 1897 ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 6 கி.மீ தூர அளவுக்கு அனுப்பும் மின்காந்த அலை பரப்பியை (Transmitter) உருவாக்கினார். 1897 மே 13இல் நீரின் வழியாக சுமார் 14 கி.மீ தூரத்திற்கு செய்தியை அனுப்புகின்ற ஒலிபரப்பியை உருவாக்கினார். 1897 இல் மார்க்கோனி நிறுவனம் இங்கிலாந்தில் தொடங்கப்பட்டது. 1899 இல் இங்கிலாந்திற்கும் ஃபிரான்சுக்கும் இடையே 200 மைல் சுற்றளவுக்கு எந்தவிதக் கால நிலையிலும் இயங்கும், கம்பியில்லாத் தந்தித் தொடர்பை உருவாக்கினார்.

இவற்றைக் கவனித்த இத்தாலி அரசாங்கம் மார்க்கோனி மீது கவனத்தைச் செலுத்தியது. அதன் விளைவாக 1897 ஜூலை மாதம் இத்தாலியின் லாஸ்பீசியா (Lba Spezia) என்ற இடத்தில் தன்னுடைய ஆய்வு பற்றிய பல சோதனைகளைச் செய்து காண்பித்தார். அங்கு அரசு தனக்களித்த உதவியுடன் ஸ்டீசர் என்னுமிடத்தில் மார்க்கோனி வானொலி நிறுவனம் ஒன்றை உருவாக்கினார். அவர் அங்கிருந்து செய்திகளை சுமார் 20 கி.மீ இக்கு



அப்பால் இருந்த போர்க்கப்பல்களுக்கு அனுப்பினார். 1898 இல் கிழக்குக் காட்வின் என்ற கப்பலில் தன்னுடைய நிறுவன வானொலிக் கருவி ஒன்றை அமைத்திருந்தார். ஒருமுறை இக்கப்பலுடன் மரக்கலம் மோதி கப்பல் மூழ்கும் நிலையில், உடனே மார்க்கோனி அதில் அமைத்திருந்த வானொலிச் சாதனம் மூலம் அதில் இருந்தவர்கள் கடலில் மூழ்கும் அபாய நிலை குறித்த செய்தியைப் பரப்பினார். அதை அறிந்த கலங்கரை விளக்கப் பகுதியில் இருந்த உயிர் மீட்புப் படகுகள் அவர்களைக் காப்பாற்றின. 1905 இல் வர்த்தகக் கப்பல்கள், போர்க்கப்பல்கள் பல மார்க்கோனியின் கம்பியற்ற தகவல் தொடர்பு கருவியை நிறுவி கரை நிலையங்களுடன் தொடர்பு கொண்டன.

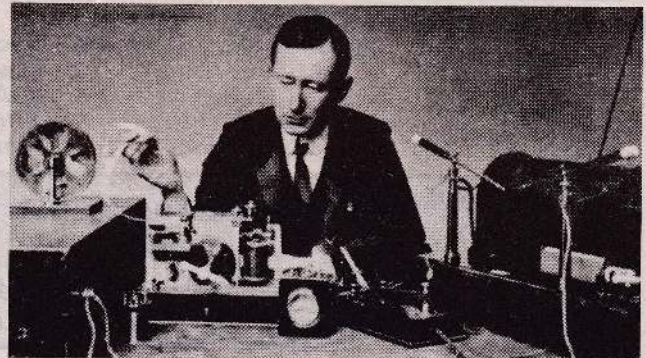
1899ல் அமெரிக்க நாட்டு நியூயார்க் நகரில் பெரியதொரு படகுப் போட்டி நடைபெற்றது. அப்போது அங்கு சென்ற மார்க்கோனி கப்பலில் தன் கருவிகளைப் பொருத்தி போட்டியின் முடிவுகளை செய்தியாளர்களுக்கு உடனுக்குடன் கிடைக்கச் செய்தார். இதன் மூலம் அமெரிக்கா வானொலியின் அவசியத்தை உணர்ந்தது. கணிதக் கலை வல்லுநர்கள் மார்க்கோனியின் முயற்சிகளுக்கு முட்டுக்கட்டை போட முற்பட்டனர். ஆனால் மார்க்கோனி அதற்கெல்லாம் செவி சாய்க்காமல் தன் பணியைத் தொடர்ந்தார்.

1900இல் நெடுந்தூர செய்தி அனுப்பும் வானொலி நிலையத்தை உருவாக்கினார். முதலில் 200 அடி உயரக் கம்பத்தை நட்டு அதில் வான்கம்பியை இணைத்தார். சூறாவளி வீசி கம்பத்தைச் சாய்த்தது. இதனால் உயரத்தைச் சற்றுக் குறைத்து மற்றொரு கம்பத்தை நட்டு அட்லாண்டிக் பரப்பை தன் வானொலியால் இணைத்துக்காட்டினார். 12.12.1907 இல் அட்லாண்டிக் பரப்பில் 2100 மைல்களுக்கு செய்தியை அனுப்பி வெற்றி பெற்றார். இதனால் இவர் பெருமை உலகெங்கும் பரவியது. 1907 இல் இதில் இன்னும் புதிய பல தொழி நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி சீர்திருத்தங்கள் செய்து எல்லோரது பொதுப் புழக்கத்திற்கும் பயன்படும் வகையில் உருவாக்கம் செய்யப்பட்டது.

மார்க்கோனி மேலும் பல ஆய்வுகள் செய்து, தொடர் அலைகள் உற்பத்திச் செய்யும் கருவியைக் கண்டுபிடித்து பயன்படுத்தினார். அதன் பயனாகப் பல்லாயிரக் கணக்கான மைல்களுக்கு அப்பாலும் செய்தி அனுப்ப இயலும் என்பதை மெய்ப்பித்தார். மார்க்கோனியின் வானொலி ஆய்வுகள் அங்கீகரிக்கப்பட்டதை அடுத்து, 1909 இல் ஏற்கனவே கம்பியில்லாத் தந்திமுறையில் பல ஆய்வுகள் செய்திருந்த ஜெர்மானியைச் சேர்ந்த “கார்ல் பொடினாண்ட் பிரவுன்” என்பவருடன் இணைந்து மார்க்கோனிக்கும் நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது. 1912 இல் ஒரு மோட்டார் விபத்தில் இவர் தன் வலது கண்ணை இழந்தார். எனினும் ஆய்வுகளைத் தொடர்ந்து நடத்தினார்.

1905இல் மார்க்கோனி ஓபிரெயின் என்பவரை மணந்தார். இவர்களுக்கு மூன்று மகங்களும் ஒரு மகனும் பிறந்தனர். ஒரு மகள் சில வாரங்களிலேயே இறந்தார். சில ஆண்டுகளே இவர்களது குடும்ப வாழ்க்கை நீடித்தது.

1937 ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 20 ஆம் நாள் மார்க்கோனி காலமான போது உலக வானொலி நிலையங்கள் அனைத்தும் இரண்டு நிமிடங்கள் அவருக்கு மௌன அஞ்சலி செலுத்தின.



எழுதுங்கள் வெல்லுங்கள்

போட்டி இல. 20 வினாக்கள்

1. இலங்கையின் தேசிய விலங்கு எது?
2. வத்திக்கான் நாட்டில் தற்போது நடைமுறையிலிருக்கும் நாணயத்தின் பெயர் என்ன?
3. ஆடுகளின் பூர்வீகம் என அழைக்கப்படும் பிரதேசம் எது?
4. குல்லமோ மார்க்கோனி நோபல் பரிசு பெற்ற ஆண்டு யாது?
5. நாசா சந்திரனில் மனிதர்களை எப்போது நிரந்தரமாக குடியேற்றத் திட்டமிட்டுள்ளது?
6. அமெரிக்காவில் பிரதம நீதிபதியாக இருந்த பார்வையற்ற நீதிபதியின் பெயர் என்ன?
7. மாற்றுத்திறனாளிகள் என்ற சொல்லை அறிமுகப்படுத்தியவர் யார்?
8. உலக உளவள தினம் எப்போது அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது?
9. கால்கள் செயலிழந்த நிலையிலும் இந்தியாவின் மத்திய பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த சதேந்திர சிங் என்பவர் குறித்த ஒரு கால்வாயை நீந்திக் கடந்து சாதனை படைத்துள்ளார். குறித்த அக்கால்வாயின் பெயர் என்ன?
10. கைகளை இழந்த ஒருவர் நம்பிக்கையுடன் சிகை அலங்காரத் தொழிலாளராய் பார்ப்போரை வியக்க வைக்கின்றார். அவர் யார்?

இவ் வினாக்களுக்குரிய சரியான விடைகளை கீழுள்ள புள்ளிக்கோட்டியில் எழுதி 15.04.2019 ருது முன்னர் எமக்குக் கிடைக்கக் கூடியதாக அனுப்புங்கள்.

இப்படிவத்தில் எழுதி அனுப்பி வைக்கப்படும் விடைகள் மட்டுமே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். சரியான விடைகளை எழுதி அனுப்பும் முதல் மூன்று வெற்றியாளர்களுக்கு [1] 1000/=-, [2] 500/=-, [3] 250/=-, பணப்பரிசாக வழங்கப்படும்.

போட்டி இல.20 விடைகள்

- | | |
|----------|----------|
| 01. | 06. |
| 02. | 07. |
| 03. | 08. |
| 04. | 09. |
| 05. | 10. |

1. முழுப் பெயர் :
2. தபால் முகவரி :
3. தொலைபேசி இல :
4. பிறந்த ஆண்டு மாதம் திகதி :

போட்டி இல:19 விடைகள்

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. யாழ்ப்பாணம் | 6. செவிப்புலனற்றவர் |
| 2. நெதர்லாந்து | 7. எல்பன் வில்லிசுயர் |
| 3. வெள்ளை | 8. ஓக்டோபர் 15 |
| 4. 1876ம் ஆண்டு | 9. 1976ம் ஆண்டு சுவீடன் |
| 5. பிரான்ஸ் | 10. அச்மத் ஜில்கர்னை |

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

எழுதுங்கள் வெல்லுங்கள்

கருவி

மாற்றுத்திறனாளிகளின் சமூக வள நிலையம்

இல : 1166/15, அருளம்பலம் ஒழுங்கமை, நல்லூர் வடக்கு, யாழ்ப்பாணம்.



முற்றத்து மல்லிகை

நேர்காணல் : கணபதி சர்வானந்தா

சமூகத்தை வலுவூட்டுகின்ற
ஒரு மாற்றுத் திறனாளியாக

றுசி கடம்பநாதன்

எட்டு வயதில் மூளாய் பிள்ளையார் கோயிலில், எனது பெரிய தகப்பனாரின் வழிகாட்டலில் ஆரம்பித்த நாமவளி படினையை இடைவிடாது இன்றுவரை செய்துவருகிறேன். ஒவ்வொரு வாரமும் வாராந்த சக்கிர ஆதிக்கத்திலுள்ள வெள்ளிக் கிழமை தோறும் எனது வழிகாட்டலில் அது நடைபெற்று வருகிறது. என்று சொல்லுகிறார் மாற்றுத்திறனாளியான திரு. அப்புத்துரை றங் கடம்பநாதன்.

அவர் கருவியின் தயாரிப்புகளின் விற்பனையாளராகக் கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாகக் கடமையாற்றுகிறார். அத்துடன் இவர் ஒரு அறநெறிப் பாடசாலை ஆசிரியராகவும் பணியாற்றி வருபவர். சமூக மேம்பாட்டை ஒட்டிப் பல அறப்பணிகளையும் முன்னெடுத்து வருபவர். 2004 ஆம் ஆண்டளவில் அவர் தனது கிராமத்தில் நடைபெற்று வந்ததொரு மூளாய் ஸ்ரீ சித்தி விநாயகர் ஞான ஒளி அறநெறிப் பாடசாலையைப் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டார். இன்றுவரை அங்கு பொறுப்பாசிரியராகவும், கற்பிக்கின்றவராகவும் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார். 2016 மற்றும் 2018 ஆண்டுகளில் சிறந்த அற நெறி ஆசிரியருக்கான நாட்டின் தேசிய மேன்மை விருது அவருக்கு வழங்கப்பட்டது. இந்து

சமய கலாசார அலுவல்கள் அமைச்சினால் கௌரவம் பெற்றவர்.

“அந்த அற நெறிக் கல்விப் பணிகள் மூலம் ஏராளமான மாணவர்களை என்னால் நல்வழிப் படுத்த முடிந்துள்ளது” எனப் பெருமிதப்படுகிறார் கடம்பன் என்று செல்லமாக அழைக்கப்படும் அப்புத்துரை றங் கடம்பநாதன்.

அவர் வலிகாமப் பகுதியிலுள்ள மூளாய் கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர். 1975 இல் பிறந்தவர். தந்தையார் வட்டுக்கோட்டைக் கிராமத்தையும் தாயார் மூளாய் கிராமத்தையும் சேர்ந்தவர்கள். ஆறு பேர் இவரின் உடன்

பிறப்புகள். இவர் மூன்று வயதில் தந்தையை இழந்தவர். தாயாரின் பராமரிப்பில் வளரத் தொடங்கியவர் தனது ஆரம்பக் கல்வியை வட்டு. திருஞானசம்பந்த வித்தியாலயத்தில் (தற்போது வட்டு. மத்திய கல்லூரி என்ற பெயரோடு இயங்குகிறது) பயின்றார். தொடர்ந்து 1982 தாயார் இறந்துவிட்டார். இதனால் தாயாரின் சகோதரியின் பராமரிப்பில் வாழ்ந்து வந்தவர். மூளாய் சைவப் பிரகாச வித்தியாசாலையில் தரம் 11வரை கற்றுச் சித்தியெய்தி உயர்தர கல்வியைச் சுழிபுரம் விக்ரோறியாக் கல்லூரியில் தொடர்ந்தவர். நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதரண சூழ்நிலை காரணமாகத் தென்மராட்சிப் பகுதிக்கு இடம்பெயர்ந்து தொடர்ந்து வன்னிக் குச் சென்று 1996 தொடக்கம் 2002 வரை வன்னிப்பகுதியிலே பல துன்பங்களுக்கு மத்தியிலும் அங்கேயே தங்கி இருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டது. அங்கிருந்த காலப் பகுதியில் வறுமையிலும் செம்மையாக வாழ்ந்து வந்தோம். அதனை எக்காலத்திலும் எங்களால் மறக்க முடியாது" என்று கூறினார்.

எனது விழிப்புலன் குறைபாட்டைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமாயின் நான் சிறுவயதாக இருக்கும்போது எனக்குக் கண்பார்வைக் குறைபாட்டோடு தலை நடுக்கமும் இருந்து வந்தது. எனது தாயார் கடவுளில் ஆழ்ந்த பற்றும் அத்தீ நம்பிக்கையும் கொண்டவர். அவர் எனக்கிருந்த குறைபாடுகளை நல்லைக் கந்தனின் மேல் பாரம்போட்டுவிட்டு ஒரு நாள் எனது கிராமத்திலிருந்து என்னைத் தோளில் சுமந்தபடி நடந்து வந்து நல்லைக் கந்தனின் பாதார விந்தத்தில் என்னைச் சேர்ப்பித்ததும் எனக்கிருந்த தலைநடுக்கம் நீங்கியது.

தொடர்ந்து கண்பார்வைக் குறைபாட்டோடு எனது கல்வியைத் தொடர்ந்தேன். வழமையான பார்வைப் புலனற்றோர் படிக்கும் குற்றெழுத்து முறை அதுவது பிறைல் முறையல்லாது சாதாரண முறையில் கல்வியைக்கற்று உயர்தரத்தில்



முழுமைச் சித்தி எய்தினேன். தொடர்ந்து தகுதிகாண் போட்டிப் பரீட்சையிலே - சமய பாடத்தில் தகுதியான புள்ளிகளைப் பெற்றதனால் - அக்காலப்பகுதியில் வடக்கு மாகாணமும் கிழக்கு மாகாணமும் இணைந்த மாகாணமாகக் காணப்பட்ட போது, அந்த இணைந்த மாகாண அரசில் ஒரு நூலகராகப் பணி கிட்டியது. எனக்கிருந்த எண்ணம் ஒரு ஆசிரியராக வரவேண்டும் என்றதனால் நான் அந்தப் பணியைக் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. அதனால் நான் ஆசிரியர் பணியைத் தேடிக்கொண்டு வந்தேன். அதே நேரம் ஆசிரியர் தொழிலில் இருந்த பற்றினால் தனியார் கல்வி நிலையங்களில் க.பொ.த சாதாரணம் மற்றும் உயர்தரம் போன்றவற்றிற்கான பாடங்களைக் கற்பித்துவந்திருக்கிறேன். கருவி நிறுவனம் எமக்கென ஒரு சுய தொழில் வாய்ப்பான கருவி சைன் திரவ சலவை சவர்காரத்தை விற்பனை செய்வதைத் தரும்வரை அதாவது 2004 தொடக்கம் 2013வரை கல்வி நிலையங்களில் செய்த ஆசிரியத் தொழிலே எமது வாழ்வாதாரத்தைப் பேண வழி சமைத்த விடயம் எனலாம்.

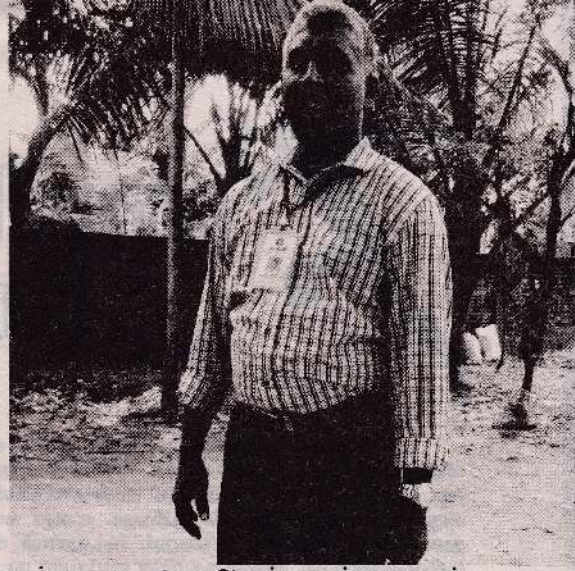
எனது விழிப்புலன் குறைபாடு எனது கல்விக்கு ஒரு தடையாக இருந்தாலும் எனக்குப் படிப்பித்த ஆசிரியர்களின் ஒத்துழைப்புப் பரிபூரணமாக இருந்ததனால்



ஐயும், அதற்கியைவான சூழ்நிலைகள் காணப் பட்டதனாலும், எனது தாயாரின் சகோதரியின் பிள்ளைகள் மூவரும் ஆசிரியர் பணிகளிலே இருந்ததனாலும் எனது விழிப்புலன் குறைபாடென்பது ஒரு குறைபாடாகத் தோன்றவில்லை. முறையாகக் கற்று கலை இலக்கியத் துறையிலே படித்துத் தேர்ச்சிபெறக் கூடிய வாய்ப்புப் பெற்றேன்.

என்னோடு உடன் பிறந்தவர்கள் ஐந்து பேர். அதில் இரண்டு ஆண்கள், மூன்று பெண்கள். ஆண்கள் சாதாரண தொழில் செய்பவர்கள். அதனால் அவர்கள் பொருளாதாரத்தில் மேம்பட்டு இருக்கவில்லை. அதனால் பெண் சகோதரிகளுக்கு நல் வாழ்க்கையைத் தேடிக் கொடுக்க வேண்டிய பொறுப்பு என்னிடம் விடப்பட்டது. 1997 தொடக்கம் 2010 வரை அவர்களுக்காகவே என்னை அர்ப்பணித்தேன். அதற்கு எனது சுயதொழில் வாய்ப்பே எனக்குக் கைகொடுத்தது. அவர்களை நன்றாக வாழ வழி சமைத்ததோடு மட்டுமல்லாது எனக்கும் இரண்டு பரப்புக் காணியைப் பெற்று அதில் ஒரு வீடு கட்டி எனது மனைவி மக்களோடு வாழ்ந்து வருகிறேன்.

1999 காலை பகுதியில் எனக்குக் கிடைத்த தொடர்பு ஒன்றினால் எனது வாழ்க்கையில் ஒரு திருப்புமுனை ஏற்பட்டது. ஒரு பெண் என்னோடு நட்புக் கொண்டிருந்தார். அவர் தனது குடும்பச் சூழல் காரணமாக நீண்ட நாட்கள் கல்வியைத் தொடர முடியாமலிருந்தார். அவரைக் க.பொ.த சாதாரணத்திலிருந்து படிப்பித்து உயர் தரத்தை எட்டச் செய்து பேராதனைப் பல்கலைக் கழகம் வரை அழைத்துச் சென்று அவரை ஒரு தொண்டராசிரியராக்கிப் பின்னர் அவருக்கு நிரந்தர நியமனம் பெற்றுக் கொடுத்து உதவினேன். தற்போது அவர் ஆசிரியர் தொழிலில் பன்னிரண்டு ஆண்டுகளை நிறைவு செய்துள்ளார். பின்னர் அவர் என்னைத் தனது வாழ்க்கைத் துணையாகவும் ஏற்றுக் கொண்டார். எமது தாம்பத்தியத்



தில் நற்பயனாக ஒரு ஆண் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்தோம். அவர் இப்போது ஆங்கில மொழி மூலம் கற்று ஆண்டு பத்தை எட்டி இருக்கிறார். அவர் புலமைப் பரிசில் பரீட்சையிலும் நல்ல புள்ளிகளைப் பெற்றுத் தேறியவர்.

இயேசு நாதர் பிறந்த தினத்தில் பிறந்ததனாலோ என்னவோ எனக்கு வாழ்க்கையில் சோதனைகளும், வேதனைகளும் அதிகம் என்று தான் சொல்ல வேண்டும். இருந்தும் வாழ்வாதாரத்தைத் தேடுகின்ற பணி நடுவில் பல சமயப் பணிகளையும், சமூக அறப் பணிகளையும் ஆற்றி வருகிறேன். வாழ்வில் நான் மகிழ்சியோடு இருப்பதற்கு என்றும் என்னோடு துணை நிற்கும் அந்த ஆண்டவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

எனது வாழ்வில் கருவி மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான நிறுவனம் ஒரு பாரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி இருக்கிறதென்று தான் சொல்ல வேண்டும். கருவி உற்பத்தி மற்றும் சந்தைப் படுத்தல் பகுதியினால் உற்பத்தி செய்யப்படும் கருவி சலவைச் சவர்க்காரத்தை விற்பனை செய்வதற்கான வாய்ப்பை எமக்கு நல்கி இருக்கிறது. கடந்த மூன்று வருடத்திற்குள் அந்த விற்பனையினால் பெற்ற வருமானத்தினால் எமது வாழ்க்கை ஒரு உயர் நிலையை எட்டி இருக்கிறது.



வலுவிடம் கேளுங்கள்



உங்கள் நிறுவனம் கருவி சைன் என்ற திரவ சலவை சவர்க்காரத்தை உற்பத்தி செய்து விற்று வருகிறது. நாள் கடந்த இரண்டு வருடங்களுக்கு மேலாக அதனை வாங்கிப் பாவிக்கிறேன். வலுவிறந்தவர்களால் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்ற பொருள் என்று அதை ஆர்வத்தோடு வாங்குவதைவிட அது தரமானதாகவும் இருக்கிறது. எனது காரியாலயத்துக்கு பார்வையற்றவர் ஒருவரும் அவருக்குத் துணையாக கிள்ளும் ஒருவரும் வந்துதான் அதனை விற்கிறார்கள். எனக்குள் இருக்கும் ஒரு கேள்வி என்னவென்றால், அவ்வகையான வியாபார நடவடிக்கைகளில் வலுவிறந்தவர்களை ஈடுபடுத்தாமல் சாதாரணமானவர்களை வைத்து விற்பனை செய்து அதில் வரும் வருமானத்தை அவர்களுக்குக் கொடுத்தால் என்ன?

தே.சயந்தன், முகாமையாளர் ரீபிள்ஸ் லீசிங் நிறுவனம்.

தாங்கள் எமது நடவடிக்கைகளை உன்னிப்பாகக் கவனித்து வருவதற்கும், எமது தயாரிப்பினை முழுமையாக விளங்கிக் கொண்டதற்கும் முதலில் எமது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறோம். அதனால்தான் இந்தக் கேள்வியை உரிமையோடு நீங்கள் தொடுக்கிறீர்கள் என்று எண்ணுகிறோம். ஆகவே நாங்களும் உரிமையோடு அதற்குப் பதில் தரவேண்டிய பொறுப்பும் இருக்கிறது.

மாற்றுத் திறனாளிகளை சேவை பெறுநராக இல்லாது சேவை வழங்குனர்களாக மாற்றுவதை அடிப்படையாகக் கொண்டே கருவி நிறுவனம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அத்தகைய தொகு சவால்கள் நிறைந்த பயணத்தில் நாம் வெற்றி கண்டுவருகிறோம். மாற்றுத் திறனாளிகளை அவர்கள் இருக்கின்ற சூழலில் இருந்து மானசீகமாகவும் வெளிக்கொண்டு வரவேண்டிய தேவையும் எமக்கு இருக்கிறது. அவர்களுக்கு, அவர்களைச் சாதாரண மானவர்களோடு ஒப்பிடும்போது தாமும் அவர்களுக்குச் சளைத்தவர்கள் அல்ல என்ற உணர்வையும் ஏற்படுத்த வேண்டிய பொறுப்பும் எம்முடையது.

சகல துறைகளிலும் வலுவிறழ்ப்புடன் கூடியவர்கள் தடம் பதிக்க வேண்டும் என்பதே கருவி நிறுவனத்தின் எதிர்பார்ப்பு. அதற்கு வர்த்தகத்துறை மட்டும் விதிவிலக்காக இருந்துவிட முடியாது. வலுவிறழ்ப்புடன் கூடிய அவர்களை மிகவும் பாதுகாப்புடனும், அவர்களுக்குத் தேவைப்படுகின்ற அத்தனை வளங்களையும் வழங்கியே நாம் இத்தகைய பணிகளில் அவர்களை ஈடுபடுத்தி வருகிறோம். அவர்களும் அவர்கள் சார்ந்த குடும்பங்களும், சமூகமும் பயன்பெறத் தக்க வகையில் அவர்கள் கருமமாற்றுவதற்குக் கருவி நிறுவனம் மட்டும்ல்ல நீங்களும் பங்களிப்புச் செய்யலாம். கருவி சைனுக்குத் தொடர்ந்தும் உங்கள் ஆதரவைத் தாருங்கள்.

அன்பான வாசகர்களே!

வலு இதழினை சந்தாமூறையில் பெற்றுக்கொள்ள விரும்பின் பெயர் முகவரி தொலை பேசி இலக்கம் என்பவற்றை எழுதி எமக்கு அனுப்பி வையுங்கள். நாம் உங்களுக்கு சந்தா விண்ணப்பப்படுவதை அனுப்பி வைப்போம். அதனைப் பூர்த்தி செய்து அனுப்புவதனூடாக வலு இதழ்களைத் தொடர்ச்சியாகப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.



சிறுகதை

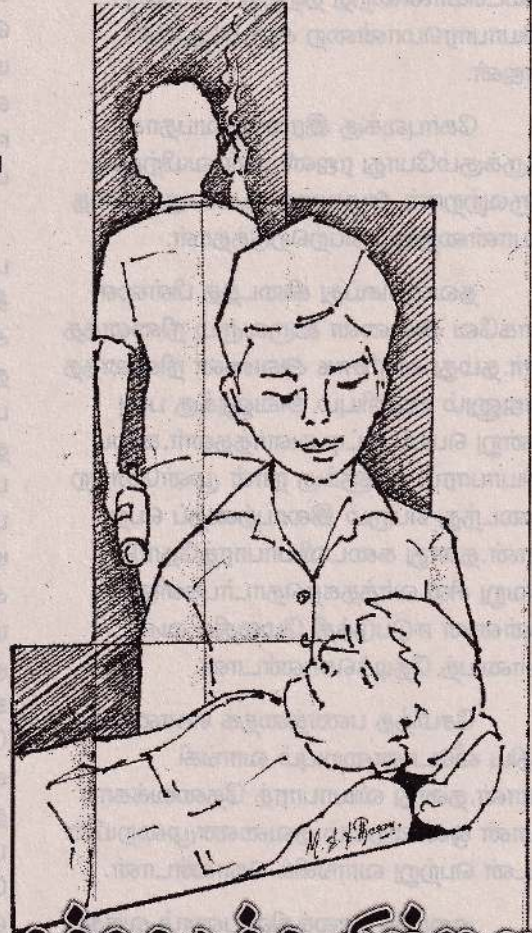
காசநோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ராஜன் படுக்கையில் சாய்ந்தவாறு தனது கடந்த கால வாழ்க்கையை நினைத்து கவலையுடன் மனங்கலங்கியவனாய் இருந்தான்.

நித்திரை வருவது போல் இருந்த போதும் இருமல் தொல்லையினால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தான். சாதாரணத் தொழிலாளியாக தொழிற்சாலை யொன்றில் வேலைசெய்து வந்த ராஜன் அதே தொழிற்சாலையில் தொழில்புரிந்த ரஜனி என்ற கால் முடமான வறுமைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணைக் காதலித்து பெற்றோரின் ஆசீர்வாதத் துடன் திருமணம் செய்து கொண்டான்.

மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்க்கையை நடத்தி வந்த அவர்களுக்கு ஐந்து வருடங்களாகியும் குழந்தைப்பேறு இல்லாமையினால் கவலைப்பட்டனர். அவர்கள் மகப்பேற்று வைத்தியர்களிடம் சென்று பரிசோதனைகள் பல செய்தும் பலன் கிட்டவில்லை.

தமக்கொரு குழந்தை இல்லையே என்று மனவேதனைப்பட்டு துயரத்தில் இருந்த அவர்களுக்கு அநாதை இல்ல மொன்றை நடத்திவந்த முதியவர் ஒருவரின் அறிமுகம் கிட்டியது.

வடக்கில் யுத்தம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்த காலம் அது. குண்டுத்தாக்குதலில் பெற்றோரை இழந்த ஆறு மாதங்களையான ஆண்குழந்தை யொன்று தங்களது அநாதை இல்லத்தில் உள்ளதாக ராஜனிடம் அந்த முதியவர் தெரிவித்தார். “அக்குழந்தையைச் சட்டபூர்வமாக எழுதியெடுத்து உங்களது



தத்தெடுத்த பிள்ளை

பிள்ளை போல் வளர்த்துக்கொள்ளலாம்” என்ற யோசனையையும் அந்த முதியவர் முன்வைத்தார். அதைக்கேட்டதும் ராஜனும், அவனுடைய மனைவி ரஜனியும் மகிழ்ச்சியடைந்தார்கள்.

முதியவர் சொன்ன வார்த்தையின் படி கோபு என்ற பெயர் கொண்ட அக் குழந்தையைத் தத்தெடுத்து வளர்த்தார்கள். தன்னுடைய வயிற்றில் பெற்றெடுத்த பிள்ளையாக நினைத்து கோபுமேல் அன்பு காட்டி வந்தார்கள். சிறுது

சிறிதாகச் சேமித்து வைத்த பணத்தில் கடையொன்றைத் திறந்து சில்லறை வியாபாரமொன்றை ஆரம்பித்தான் ராஜன்.

கோபுவுக்கு இரண்டுவயதாக இருக்கும்போது ரஜனி தன் வயிற்றில் கருவுற்றாள். அழகான ஆண் குழந்தை யொன்றையும் பெற்றெடுத்தாள்.

தவம் செய்து கிடைத்த பிள்ளை யாகவே அவனை இருவரும் நினைத்தனர். தமது வாரிசாக அவனை நினைத்த ராஜனும் ரஜனியும் அவனுக்கு பாபு என்று பெயர் சூட்டி வளர்த்தனர். கடை வியாபாரம் நாளுக்கு நாள் முன்னேற்ற மடைந்து பெரும் இலாபத்தைப் பெற்றான். தனது கடைவியாபாரத்தோடு வேறு சில வர்த்தகத்தொடர்புகளிலும் தன்னை ஈடுபடுத்தி மேலதிக வரு வாயைத் தேடிக்கொண்டான்.

சேமித்த பணத்தைக் கொண்டு புதிய வீடொன்றையும் வாங்கி னான். தனது வியாபாரத் தேவைக்காக வான் ஒன்றையும் தவணைமுறையில் கடன் பெற்று வாங்கிக் கொண்டான்.

குறுகிய காலத்தில் பணம் வந்து சேர்ந்தமையானது தனக்குக் கிடைத்த இரண்டாவது மகனான பாபுவின் அதிஷ்டமே என்று எண்ணி ராஜன் பெருமிதமடைந்தான். பாபுவிற்கு ஐந்து வயதாகிய போது அவனை இன்டர் நெஷனல் கல்லூரியொன்றில் கல்வி கற்பதற்காக அதிக பணத்தைச் செலவு செய்து அனுப்பிவைத்தான்.

உயர் வகுப்பில் படிக்கும் காலத் தில் தனியார் கல்வி நிறுவகத்தில் மேல திக கல்விக்காக பாபுவிற்குப் பெருந் தொகை பணத்தைக் கொடுக்க முன் வந்தநிலையில் கோபுவுக்கு செலவு செய்வதில் பாகுபாடு காட்டினான்.

கோபு அரசபாடசாலையில் கல்விகற்றாலும் சிறந்த பெறுபேற்றைப் பெற்றுவந்தான். ஆனால் பாபு விளை யாட்டில் அதிக விருப்பமுடையவனாக வும் நண்பர்களுடன் பொழுது போக்கில் ஈடுபாடுடையவனாகவும் காணப்பட் டான்.

அவர்கள் இருவரும் வித்தியாச மான போக்குகளில் வளர்ந்தாலும் ரஜனி இருவரையும் ஒரேவிதமாக எண்ணி அன்பு செலுத்தினாள். இதனால் கோபு தனது தந்தையை விட தன் தாயின்மேல் மிகவும் பாசமாக இருந்தான். உயர் தரப்பரீட்சையில் சித்தியடைந்த கோபு பல்கலைக்கழகத்திற்கு தேர்வாகி பட்டதாரியுமாகினான். அத்தோடு ஆசிரி யத்தொழிலும் கிடைக்கப்பெற்றது. பாபு அழகான தோற்றமுடையவன். கல்வி யில் அக்கறை கொள்ளாதவன். நண்பர்க ளுடன் சேர்ந்து ஆடம்பரச்செலவுசெய்து ஊதாரியாகத்திரிந்தான். அவன் பணம் கேட்கும் போதெல்லாம் ஏன் எதற்கு என்று கேட்காமலேயே கொடுத்துவந் தான் ராஜன். அவனைத் தனது செல்லப் பிள்ளையாக நினைத்து அவனுடைய தேவைகளையெல்லாம் நிறைவு செய்தான்.

உயர்தரப்பரீட்சையில் சித்திய டையாத பாபு நண்பர்களின் தூண்டுத லால் சினிமா, குடி, போதை போன்ற வற்றில் இறங்கி தனது தந்தையின் பணத்தை வீண்விரயம் செய்தான். தான் சினிமாவிலும் நடிப்பதாகத் தந்தையிடம் கூறி அவரை தன் வசப்படுத்தி பணத்தையெல்லாம் வீணடித்தான்.

ஒருநாள் தந்தையிடம் "நான் திரைப்படத்தில் கதாநாயகனாக நடித்து கோடீஸ்வரன் ஆகப்போகிறேன் அப்பா! அதற்கு இப்போ பணம் கட்டினால் தான் இலட்சக்கணக்கில் பணத்தை வசூல் செய்யலாம்" என்றும் கூறினான்.



மகன் கோடீஸ்வரனாக வர வேண்டும் என ஆசைப்பட்ட ராஜன் தனது வீட்டையும் வாகனத்தையும் விற்றே அப்பணத்தை பாபுவுக்குக் கொடுத்தான்.

புதிய சினிமாப்படம் எடுப்பதாகப் பொய் சொல்லி அப்பணத்தை வாங்கிய தயாரிப்பாளர் ஒரு சில தினங்களில் தலைமறைவாகி வெளிநாடு சென்று விட்டார்.

இதனையறிந்த பாபுவின் தந்தை அதிர்ச்சிக்குள்ளாகி இரத்த அழுத்தத் தாக்கத்தினால் நோய்வாய்ப்பட்டு படுக்கையில் வீழ்ந்தார். அத்தோடு வியாபாரத்திலும் நஷ்டமேற்பட்டு கடன் பட வேண்டிய நிலைக்குத்தன் ளப்பட்டார்.

தந்தைக்கு முகம் கொடுக்கமுடியாதிருந்த பாபு பெற்றோருக்குத் தெரியாமலேயே தனது நண்பர்களுடன் வேறு ஊருக்குப் போய்விட்டான்.

பாபுவை ஊரொங்கும் தேடியலைந்த தான் கோபு. பாபு தென்படவேயில்லை. “பாபுவிற்கு அதிகம் செல்லம் கொடுக்காதீர்கள்” என்று எத்தனையோ முறை ராஜனி சொல்லியிருக்கிறாள் ராஜனுக்கு. இவை எதையும் நிதானமாக கேட்காத தாலேயே ராஜனுக்கு இந்த நிலை ஏற்பட்டது.

ராஜனியோ கால் ஏலாதவள் என்று தெரிந்தும் பாபு கவலைப்படவு மில்லை. பெற்றோரின் அன்பை புரிந்து கொள்ள வுமில்லை. தான் தப்பினால் போது மென்று ஓடி ஒளிந்து கொண்டான்.

ஆனால் கோபு அப்படியில்லை தனது பெற்றோர் யார் என்றே தெரியாத வன், பிறந்த நாள் தொடக்கம் ராஜன் ராஜனி தம்பதிகளின் வளர்ப்பிலேயே வளர்ந்தவனும், சிறுவயதிலிருந்தே



இளகிய மனமும் மற்றவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற மனப்பான்மையும் கொண்டவன்.

பாபு போனதையிட்டு அவனுக்கும் கவலைதான். ராஜனின் தோளில் தட்டி கலங்காதீங்க அப்பா! ஒருநாள் பாபு தான் செய்த தவறை நினைத்து திரும்பி வந்திடுவான். அதுவரை நான் உங்கள் இருவரையும் பாதுகாப்பேன்” என்று கூறினான். அப்போது தான் ராஜன் தான் விட்ட பிழையை நினைத்து கண்ணீர் சொரிந்தான்.

வாடகை வீட்டிலிருந்த தனது தந்தையையும் தாயையும் தத்தெடுத்து வளர்ந்த கோபுவே இறுதியில் காப்பாற்றி வந்தான். பாடசாலையில் கடமையாற்றிய சிந்து என்ற ஆசிரியையை மணம் புரிந்த கோபுவின் வருமானத்திலும் அவனது மனைவியின் உதவியிலும் இன்று அக்குடும்பமே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது இவ் உலகில்.



என்னால் பேச முடியாவிட்டாலும் என் வெற்றி பேசும்!

மாற்றுத்திறனாளி
தொழில்முனைவோர்
ஹரிணி ஹரி நம்பிக்கை

“மகளிர் சுயஉதவிக் குழுக்களை உருவாக்கி, அவர்களுக்கு உரிய பயிற்சி அளித்து, சர்வதேச தரத்தில் பொருள்களைத் தயாரித்து விற்பதே என் லட்சியம்” - ஹரிணி ஹரியின் பிசினஸ் விஷன் இது. இவர் செவித்திறன், பேச்சுத்திறன் குறைப் பாடுள்ள மாற்றுத்திறனாளி. ஆன்லைனில் இந்தியாவின் பல மாநிலங்களிலும் ஹோம் கிராஃப்ட் பொருள்களை விற்பனை செய்துவரும் தொழில் முனைவோர். பங்களூரில் வசிக்கும் இந்த சென்னைப் பெண், தன் உணர்வுகளை எழுத்து களாக வடித்து அனுப்பிய மெயிலும், சந்திப்பின் போது சைகை மொழியில் அவர் பேசிய விஷயமும் அழகு!

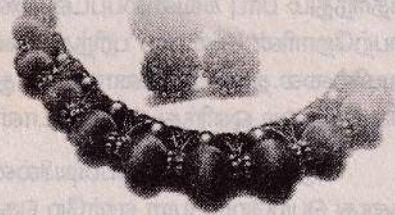
‘நான் நான்கு வயதில் செவித்திறன் குறை பாட்டுக்கு ஆளானேன்.

வகுப்பில் முதல் வரிசையில் அமர்ந்து ஆசிரிய ரின் வாய் அசைவை உற்றுக் கவனித்து பாடங்க ளைப் புரிந்துகொள்வேன். பேச முடியாத என் உலகத்தின் தனிமை, படிப்பின் மீதான கவனத்தில் என்னைத் தள்ளியது. பி.எஸ்ஸி மற்றும் எம்.சி.ஏ முடித்தேன். பன்னாட்டு சாஃப்ட்வேர் நிறுவனத்தில் பத்து வருடங்களுக்கு மேல் பணிபுரிந்தேன். என் கணவரும் என்னைப்போலவே செவித்திறன் குறைபாடு உடையவர். அவர் வட இந்தியாவில் பணியாற்றியதால், திருமணத்துக்குப் பின் அங்கு செல்ல நேர்ந்தது.

“

கேட்கமுடியாத, பேச முடியாத மாற்றுத்திறனாளியாக நான் எதிர்கொண்ட சவால்களைப் பற்றி கூறவில்லையே என்று நினைக்கலாம். அதுதான் என் வெற்றிக்குக் காரணம். அதாவது, எனக்கு இப்படி ஒரு குறை இருப்பதையே மறந்து, பார்க்கும் வேலைகளில் கரைந்துவிடுவேன்.

”





வேலையை விட்டாலும், வீட்டிலிருந்தே ஏதாவது சுயதொழில் செய்ய நினைத்தேன். சிறுவயதில், என் பாட்டி மற்றும் அம்மாவிடம் பயின்ற ஹோம் கிராஃப்ட் பொருள்களைத் தற்கால தேவைக்கேற்ப அப்டேட்டாக செய்து விற்க முடிவெடுத்து, ஆன்லைன் மூலமாக அதைப்பற்றிய மேலதிக விவரங்களை அறிந்துகொண்டேன். பெண்கள் அணியும் நகைகள், பெயர்ப்பலகை, குங்குமச் சிமிழ், கிஃப்ட் கவர் எனத் தயாரித்து, நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்குக் கொடுத்தேன். அடுத்து, அவர்களின் வீட்டில் நடந்த விசேஷங்கள், நவராத்திரி மற்றும் பண்டிகைகளுக்கு என் தயாரிப்புகளை வாங்க ஆரம்பித்தனர். வாடிக்கையாளர்களுடன் தொடர்புகொள்ள வசதியாக 'ஹரிணி'ஸ் க்வில்லிங் க்ரியேஷன்ஸ்' என்ற முகநூல் பக்கத்தைத் தொடங்கினேன். இந்தியாவின் பல இடங்களிலிருந்தும் ஆர்டர்கள் வர ஆரம்பித்தன.

என்னிடம் வாங்கிய பொருள்களைச் சிலர் வெளிநாட்டில் வசிக்கும் தங்கள் உறவினர்களுக்கு அனுப்ப, வெளிநாடுகளில் இருந்தும் ஆர்டர்கள் வரத் தொடங்கின. வெளிநாட்டு வாடிக்கையாளர்களைக் கவர பேக்கிங்கில் விசேஷ கவனம் செலுத்தினேன். ஆன்லைன் பிசினஸ் தவிர, இப்போது பங்களூரில் உள்ள பள்ளி, கல்லூரிகளில் பயிற்சி வகுப்புகளும் நடத்துகிறேன். வாடிக்கையாளரின் விருப்பத்துக்கேற்ப பட்ஜெட்டுக்குள் உரிய நேரத்தில் பொருள்களை டெலிவரி செய்வதே என் வெற்றியின் ரகசியம். கிடைக்கும் லாபத்தில் ஐம்பது சதவிகிதத்தை குழந்தைகள் காப்பகத்துக்கு நன்கொடையாக அளிக்கிறேன். அதில் கிடைக்கும் மனநிறைவே என்னை இயக்கும் உந்து சக்தி.

கேட்கமுடியாத, பேச முடியாத மாற்றுத்திறனாளியாக நான் எதிர் கொண்ட சவால்களைப் பற்றி கூறவில்லையே என்று நினைக்கலாம். அதுதான் என் வெற்றிக்குக் காரணம். அதாவது, எனக்கு இப்படி ஒரு குறை இருப்பதையே மறந்து, பார்க்கும் வேலைகளில் கரைந்துவிடுவேன். சுயபச்சாதாபத்தால் பின்னிழுக்கப்படாமல், தொழில்முனைவோராக நான் முன்னேறிச் சென்றுகொண்டிருக்க, இந்த பாசிட்டிவ் ஆட்டிட்யூடும் முக்கியக் காரணம். மேலும், 'Listening is different from hearing' என்பதை நான் நம்புகிறேன். என்னால் கேட்க முடியாமல், பேச இயலாமல் போகலாம்... ஆனால், மனதால் உள்வாங்கவும், அதைச் செயலாக வெளிப்படுத்தவும் முடியும்!"

புனர்வாழ்வளிக்கும்

இயன்மருத்துவம்

க. கௌசிகா,

B. Sc. physiotherapy

வேகமாக முன்னேறிவரும் இயந்திர வாழ்வில், நேரமின்றி ஓடி ஓடிப் பணம் சம்பாதிப்பதிலேயே கவனமாய் இருக்கின்றோம் நாம். இவ்வாறு ஓடி ஓடிச் சேமித்த பணத்தை அனுபவிக்காமலே நோய்களுக்கு ஆளாகி மருந்துகளுக்குச் செலவிடும் நிலை இன்று எம்மிடையே அதிகரித்து வருகின்றது. மனிதன் தோன்றிய காலம் முதலே நோய்களும் தோன்றிவிட்டன. மனித இன முன்னேற்றத்துடன் நோய்களும் பற்பல வடிவங்களில் மிகவும் வீரியத்துடன் மனிதனை ஆட்டிப்படைக்கின்றன. இருப்பினும் மனிதனது புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள் மூலம் அதற்கான மருத்துவமுறைகளும் வளர்ந்து கொண்டே செல்கின்றன. நவீனகால மருத்துவமானது பல புதிய கண்டுபிடிப்புக்களுடன் பலபடிகளைக் கடந்து இன்று மிகவும் உயர்ந்த நிலையில் இருக்கின்றது. இந்த நவீனமருத்துவத்தின் ஒரு பிரிவே இயன்மருத்துவம் (Physiotherapy) ஆகும். இயன்மருத்துவம் பற்றியும் இயன்மருத்துவர்கள் எவ்வாறான நோய்களுக்கு எவ்வகையான முறையில் சிகிச்சையளிக்கின்றனர்? என்பது பற்றியும் எம்மில் பலருக்குத் தெரியாது. சாதாரணமக்களுக்கு மட்டுமன்றி சுகாதாரத்துறையில் சேவையாற்றும் பலருக்கும் இது பற்றிய விழிப்புணர்வு மட்டம் மிகவும் குறைவாகவே காணப்படுகிறது. இதனால் தான் இயன் மருத்துவ சேவையை நாடி வரும் சேவை நாடிகளின் எண்ணிக்கை குறைவாகக் காணப்படுகின்றது.

இவ்வாறான மருத்துவமுறை இருக்கின்றது என்பது தெரியாமலே பல நோயாளிகள் குறிப்பாக பக்கவாதம் (stroke) பாரிசுவாதம் (Spinal Cord Injury) சிறு பிள்ளைகளில் ஏற்படும் மூளை வளர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் (Cerebralpalsy) மற்றும் அவர்களின் பிந்திய வளர்ச்சிப்படி நிலைகள் (Developmental Delay) அவர்களின் உடல் அவயவங்களில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் (Congenital Deformities) மற்றும் மாற்றுத் திறனாளிகள் (People with Disabilities) போன்றோர் தமது வாழ்க்கையின் அன்றாடச் செயற்பாடுகளை (Activities of Daily Living) இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவர முடியாமல் தனித்துச் (Independently) செயற்படமுடியாமல் அவதிப்படுகின்றனர். இதனால் அவர்களும் அவர்களைச் சார்ந்த அவர்களது குடும்பங்களும் பல பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுக்கின்றன. இதற்கான மூல காரணம் இவ்வாறான நோய்களுக்கு இயன்மருத்துவம் (Physiotherapy) மூலம் சிகிச்சையளிக்க முடியும் என்பதை அவர்கள் அறியாமையே ஆகும்.

(Movement for Health) உடல் இயக்கமே ஆரோக்கியத்துக்கு வழி என்பதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டே இயன்மருத்துவம் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது. அதாவது நீங்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும் நோய்களற்ற சமூகம் உருவாகவும் உடல் இயக்கம் இன்றியமையாதது என்பதேயாகும். இயன்மருத்துவம் புனர்வாழ்வு மருத்துவத்தின் (Rehabilitative Medicine) ஒரு பகுதியாகும். வயதாதல் சிலநோய்கள் விளையாட்டுக்களினபோதும் அன்றாட வாழ்க்கையின்போதும் ஏற்படும் விபத்துக்கள் மற்றும் பிறச்சூழல் காரணிகள் என்பவற்றின் மூலம் உடலி இயக்கச்செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்பட்ட அல்லது குறைவடைய அல்லது இழந்த ஒருவருக்கு சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம் அவரின் உடல் இயக்கத்தைப் பேணி (Maintain) உடல் அசைவுகளை மீள் உருவாக்கி (Restore Movement) அவரை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவர (Rehabilitate) உதவுவதே இயன்மருத்துவத்தின் நோக்கமாகும்.

பாதிப்புக்கள் என்ன என்பதை அறிந்து உரிய சிகிச்சைகள் மூலம் (Early Identification & Intervention) குறிப்பிட்ட பாதிப்புக்கள் அதிகமாவதைத் (Worsening of conditions) தடுத்து(Prevention)அவர்களது இயல்பு நிலை வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதன்(Promote)மூலம் புனர்வாழ்வளிக்கின்றனர்.(Rehabilitation) இயன் மருத்துவர்கள் புனர்வாழ்வு என்பது ஒருவரால் இதுவரையில் செய்யமுடியாமல் இருந்த அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளைச் (Activities of Daily Living Means Ambulation Bathing Personal Hygiene Dressing Eating & Toileting Activities) சுயமாகச் செய்யக்கூடிய நிலைக்கு (Functioning independently) மாற்று வழிகள் மூலமும் இயல்பான முறை மூலமும் முன்னேற்றலாகும். உடல்கூக்கம் சார்ந்த அனைத்து வியாதிகளுக்கும் இந்த முறை மூலம் சிகிச்சை பெறலாம்.பெரும்பாலும் பௌதீக சக்திகள் (Physical Means. Heat Cold Potential & Electrical Energy), மூலமும் உடல் இயக்கச் செயற்பாடுகள் மூலமுமே (Kinesiology) சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றது.

இயன்மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் சிகிச்சை முறைகளாவன மின் சிகிச்சை (Electro Therapy) குளிர் மூலம் வழங்கப்படும் சிகிச்சை (Cry Therapy) வெப்பம் மூலம் வழங்கப்படும் சிகிச்சை (Heat & wax therapy) கைகளால் மனித வலுவால் செய்யப்படும் சிகிச்சை (Manual Therapy) நீர்வழிச் சிகிச்சை (Hydro-therapy - Suspension Therapy) உடற்பயிற்சிகள் மூலம் வழங்கப்படும் சிகிச்சை (Exercise Therapy) ஒளி சிகிச்சை (Photo Therapy) என்பனவாகும்.

இயன்மருத்துவத்துறை மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படக்கூடிய சில நோய்களாவன.

1.சகலவிதமான வலிகளுக்குமான சிகிச்சை

கழுத்து வலி (Neck Pain), தோள்மூட்டு வலி (Shoulder Pain) தாடை வலி (Temporomandibular Joint pain), முதுகு வலி (Back Pain), இடுப்பு வலி (Hip Pain) போன்றவையாகும். உலகின் அனைத்து விதமான மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலிகள் (All Joint Pain)குதிகால் வலி போன்ற வற்றுக்காகக் குணப்படுத்தும் சிகிச்சை முறைகளையும் கொண்டுள்ளது.

2.எலும்பு மூட்டுக்கள் மற்றும் தசைகள் தொடர்பான பிரச்சனைக்கான இயன் மருத்துவம்

உடலின் தசைகள் தசைநார்கள் என்பவற்றில் ஏற்படும் சில காயங்கள் (Injury to Muscles & Ligaments)

தசைப்பிடிப்பு (Muscle cramp Muscle spasm) தசை இறுக்கம் (Muscle stiffness)

மூட்டு இறுக்கம் மற்றும் மூட்டுவாதம் (Joint stiffness & Arthritis) எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு சத்திர சிகிச்சைக்கு பின்னான சிகிச்சை முறைகள் (அசைவுகளை மீள் உருவாக்கலும் தொழிற்படச் செய்தலும்) (Post-Operative Management After Fractures) முள்ளந்தண்டு தொடர்பான பிரச்சனைகள் (Cervical Spondylosis Ankylosis Spondylitis Spondylolisthesis Disk Prolapse or Herniation etc.....) மூட்டு மாற்று சத்திரசிகிச்சைக்கு முன் பின்னான சிகிச்சை முறைகள் (Pre & Post operative managements after joint replacement)

3. நரம்புத் தொகுதி சம்பந்தப்பட்ட சில நோய்களுக்கான இயன்மருத்துவம்

(Neurological physiotherapy) முக்கியமாக பக்கவாதம் (Stroke) பாரிசுவாதம் (Spinal Cord Injury) மற்றும் சிறுபிள்ளைகளில் ஏற்படும் மூளை வளர்ச்சியுடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் (Cerebral palsy) போன்றவற்றுக்குத் தேவையான சிகிச்சை வழங்கி அவர்களுக்குப் புனர்வாழ்வு அளிக்க முடியும் இந்த இயன்மருத்துவத்தின் மூலம். அத்துடன் மேலும் சில நரம்புகளில் ஏற்படும் நோய்கள் / நரம்புகள் செயலிழத்தல் (Nerve Palsy. e.g. : Radial, Ulna common Peroneal Nerve Palsy, Facial Nerve Palsy / Bell's Palsy) போன்றவற்றுக்கும் சிகிச்சை பெற முடியும். அதாவது குறிப்பிட்ட பாதிப்புக்குள்ளான பகுதியை அதன் பாதிப்பு அதிகரிப்பதிலிருந்து தடுத்து அசைவுகளை மீள் உருவாக்கி மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருதலே இயன்மருத்துவத்தின் பிரதான நோக்கமாகும். (Prevent worsening & Movement Re-education)

4. குழந்தைகளுக்கான இயன்மருத்துவம்

(Paediatric Physiotherapy) முன்னர் குறிப்பிட்டவாறு குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படல். (Cerebro Physiotherapy) அவர்களின் வளர்ச்சி படிநிலைகள் பிந்திய நிலையில் காணப்படும். (Developmental delay) முண்ணான் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் (spinabifida) மற்றும் பிறப்பின் போது பாதிப்புக்கான ஒரு பக்கக் கையின் செயற்பாடுகள் இழக்கப்படல் (Erbs Palsy) கழுத்துச்சதை இறுக்கமடைந்து காணப்படல் (Torticolis) என்பவற்றுக்கும். சிறுபிள்ளைகளில் காணப்படும் அவயங்களின் குறைபாடு (Congenital Deformities) வளைந்த கால்கள் (Bowlegs & Knock Knees) உள்வளைந்த பாதங்கள் (Congenital Talipes Equino Virus (CTEV) பிழையான நடை (Abnormal Gait (Yips toe & Intoeing Gait) போன்றவற்றுக்கும் சிகிச்சை பெற முடியும். பிரதானமாக குழந்தைகளின் பாதிப்பு நிலைகளுக்கேற்ப அவர்களால் முடிந்த மிக உச்சச் செயற்பாட்டைச் சுயமாக செய்யவைப்பதற்கு உதவுவதே இந்த இயன் மருத்துவ சிகிச்சையாகும். (Help children to reach their maximal functional level of independence)

5. சுவாசத் தொகுதி சம்பந்தமான சில நோய்களுக்கான இயன் மருத்துவம் (Respiratory physiotherapy)

சுவாசத் தொகுதி சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஆஸ்துமா நாட்பட்ட சுவாச நோய்கள் (COPD, Bronchiectasis) சுவாசத் தொகுதி சம்பந்தப்பட்ட சத்திரசிகிச்சைகளுக்குப் பின்னரான சிகிச்சைகள் என்பவற்றைப் பெறமுடியும்.

அதாவது உங்கள் நோய்களுக்கு ஏற்ப எவ்வாறான மூச்சுப் பயிற்சிகளையும் அவ்வாறான படுக்கை நிலைகளையும் ஆறுதலான நிலைகள் (Relaxation positions) உங்களுக்கு கற்றுத் தருவதுடன் நீண்ட நாள் சளித்தொல்லைகளில் இருந்தும் உங்களை விடுவிக்க முடியும்.

6. இருதய சத்திரசிகிச்சைக்குள்ளானவர்களுக்கான விசேட புனர்வாழ்வுப் பயிற்சிகளையும் வழங்குகின்றது. (Cardiac Rehabilitation Programme)

7. சத்திர சிகிச்சை மற்றும் பிரசவ காலத்துக்குரிய இயன்மருத்துவம்.

அனைத்து சத்திர சிகிச்சைகளுக்கு முன்பின் செய்ய வேண்டிய ஆயத்தப் பயிற்சிகள் தொடர்பான அறிவுரைகள் (Pre & Post Operatives & Physiotherapy) சத்திரச் சிகிச்சைக்குப் பின்னரான பயிற்சிகள் (Post Operative Physiotherapy)



பிரசவ காலத்துக்கு முன் பின்னரான இயன்மருத்துவம். (pre&post natal physiotherapy)

பிரசவகாலத்தில் மற்றும் பிரசவத்துக்குப் பின்னர் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கான இயன்மருத்துவம் (Back pain Diastasis recti pubis pain (தசை இறுக்கம் தசைப்பிடிப்பு) muscle cramp, (Urinary incontinence) சிறுநீர் கசிவு.

8.விளையாட்டுத் துறைசார் இயன்மருத்துவம்

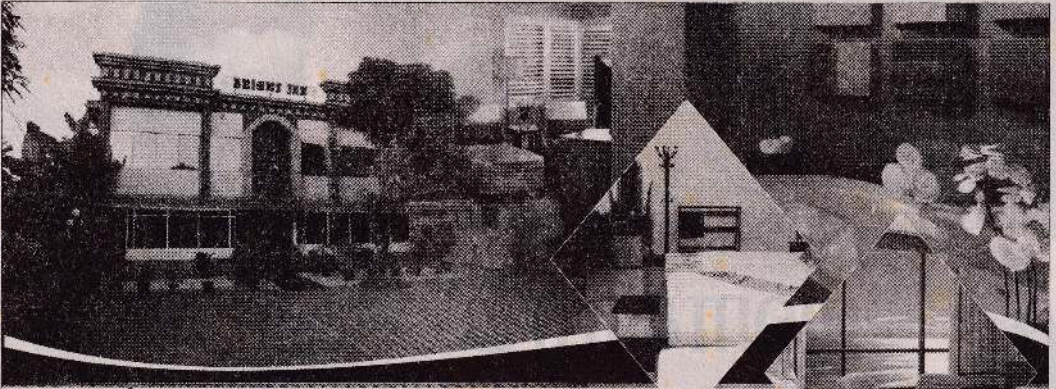
விளையாட்டுக்களின் போது ஏற்படும் உபாதைகளுக்கான சிகிச்சை (muscle cramp, sprain, strain)

விளையாட்டு வீரர்களின் திறனை அதிகரிப்பதற்கும் (Increase the power & Endurance) விளையாட்டுக்களின் போது ஏற்படும் உபாதைகளைத் தடுப்பதற்கும் (Injury Prevention) இயன் மருத்துவம் உதவுகின்றது.

அத்துடன் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கும் (People with Disabilities) அவர்களுடைய நாளாந்த செயற்பாடுகளைச் சுயமாகச் செய்யக்கூடியவகையில் அவர்களுக்கான நாளாந்த செயற்பாடுகளைச் சுயமாகச் செய்யக்கூடிய வகையில் அவர்களுக்கான உதவும் கருவிகளை (Walking aids Supportive Devices Corrective Devices) வழங்கி அவர்களுக்கு ஆதாரமளிக்கின்றது இந்த மருத்துவம்.

இன்று உடலியக்கத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கான இன்றியமையாத சிகிச்சை முறையாக இயன்மருத்துவம் காணப்படுகின்றது. உடலியக்கம் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரை உரிய சிகிச்சையளிக்காது படிப்படியாக இயலாமைக்கு இட்டுச் செல்வதைத் தடுத்து இழந்த செயற்பாட்டை மீள்பெற்று அவர்கள் இயல்பு வாழ்க்கையை வாழ இன்றே இயன்மருத்துவம் சிகிச்சை முறையை நாடி அதன் மூலம் உச்ச பயனைப் பெற ஒருபோதும் தயங்காதீர்கள்.

- நன்றி உதயன் -




Bright Inn
Holiday Resort

Hot line : 0777 983 933
brightinnjaffna@yahoo.com

Deluxe Rooms
A/C Rooms
Banquet Hall
Family Restaurant

51, Sivan Road, Thirunelveli, Jaffna
Tel: 021 222 1889 Fax: 021 205 1889

www.brightenhotels.lk

ALL KINDS OF INDOOR & OUTDOOR CATERING SERVICES



“ஜீவாகாரம்”

நான் ஒரு
ஜீவாகாரக்
குழந்தை



சிறுவர்களுக்கும்
கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கும்
உகந்த உயர்தர
ஊட்டச் சத்து நிறைந்தது



“ஜீவாகாரம்”



இது ஒரு அண்ணா தயாரிப்பு

அண்ணா தொழிலகம்

இணுவில் தெற்கு, இணுவில்.

ஐந்து சகாப்தத்திற்கு மேலாக மக்களின் அபிமானத்தைப் பெற்றது....

சர்வதேச மாறுத்திறனாளிகள் தினம் - 2018



90% மின்சாரத்தை மிச்சப்படுத்தக் கூடிய அனைத்து வித மின்சார உபகரணங்கள், LED பல்புகள் மற்றும் அனைத்துவித அலங்கார பல்புகள் என்பனவற்றை ஒரே இடத்தில் பெற்றுக் கொள்ள நாடவேண்டியது....



DOLLARS MULTY SHOP **DOLLARS ELECTRONICS**

**LED NORMAL &
DECORATIVE LIGHT BULBS**



பிடாலர்ஸ் மஸ்ரி லிசாப்
பிடாலர்ஸ் எலிவக் டிராஸிக்



இல. 11 ஸ்ரான்லி வீதி, யாழ்ப்பாணம்
(முட்டாசுக் கடைச் சந்தி)
இல.244, கே.கே.எஸ்.வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

**T.P. 0768289517,
0770632559**

No.11B, Stanley Road, Jaffna
No.244 K.K.S Road, Jaffna