வாராந்த மின்னிதழ்

உண்மையின் முகம்

கல்முனை NET

kalmunainet.com e paper

தமிழ் மொழியினருக்கான தகவல் தளம்

பிலவ வருடம் வைகாசி 22 [05.06.2021] இதழ் : 19

பயணத்தடையால் பாதிக்கப்பட்ட திருக்கோவில் பிரதேச மக்களுக்கு நிவாரணம் வழங்கும்போது

தொடரும் சீரற்ற காலநிலை; பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உடனடி நிவாரணம்!

நமது நிருபர்

நாட்டில் நிலவும் சீரற்ற காலநிலை காரணமாக பாதிக்கப்பட்ட அனைத்து மக்களுக்கும் உடனடி நிவாரணம் வழங்குமாறு பிரதமர் மஹிந்த ராஜபக்ச நேற்று(4) 02

கிழக்கில் தொடர்ந்தும் தொற்று அதிகரிப்பு: திருமலையில் அதிகூடிய உயிரிழப்பு!

செவ்வாய் முதல் தடுப்பூசி!

கல்முனை தவிர்ந்த பிரதேசங்களுக்கு முன்னுரிமை!

மாகாண சுகாதாரசேவைகள் பணிப்பாளர் டாக்டர் தௌபீக்

(வேதசகா)

கிழக்கு மாகாணத்தில் எதிர்வரும் செவ்வாய்க் கிழமை(8) முதல் சைனோபார்ம் கொவிட் தடுப்பூசி வழங்கும் வேலைத் திட்டம் முன்னெடுக்கப்படவுள்ளதாக கிழக்கு மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் வைத்தியகலாநிதி டாக்டர் ஏ.ஆர்.எம்.தௌபீக் தெரிவித்தார்.

நேற்று (4) வெள்ளிக் கிழமை மாலை மட்டக்களப்பில் இது தொடர்பான உயர்மட்ட கலந்துரையாடல்நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கும் போது கல்முனைநெற்றுக்கு அவர் மேற்கண்டவாறு தெரிவித்தார்.

கிழக்கில் கொரோனாவின் தாக்கம் தினம் தினம் அதிகரித்துக் கொண்டு வருகின்ற இன்றைய கால கட்டத்தில் பொதுமக்களுக்கான தடுப்பூசி எப்போது 02

மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கு தடுப்பூசி!

நமது நிருபர்

பாடசாலைகள்மீளத்திறக்கப்பட முன்னர் அனைத்து பாடசாலை மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கும் தடுப்பூசி வழங்க கல்வி அமைச்சு எதிர்பார்த்துள்ளது.

இதன்படி மாணவர்களுக்கு அமெரிக்காவின் பைசர் தடுப்பூசியை அளிக்க 02

பொலிஸ் காவலில் இருந்தவர் மரணம்; விசாரணை வேண்டும்

சாணக்கியன் எம்.பி

நமது நிருபர்

பொலிஸ் காவலில் இருந்த போது உயிரிழந்துள்ள மட்டக்களப்பு இருதய புரத்தைச் சேர்ந்த சந்திரன் விதுஷனின் குடும்பத்தினரைச் சந்தித்துக் கலந்துரையாடியுள்ள தமிழ்த்தேசியக் கூட்டமைப்பின் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் இரா. சாணக்கியன் இச்சம்பவம் குறித்த உண்மைகளைக்கண்டறிந்துநீதியைநிலை நாட்டுவதற்கான விசாரணைகள் முன்னெடுக்கப்படுமா?என்றும் கேள்வி எழுப்பியிருக்கிறார்.

பொலிஸார்எனக்கூறி மட்டக்களப்பு இருதயபுரம் கிழக்குப் பகுதி வீடு ஒன்றிலிருந்து கடந்த புதன்கிழமை இரவு 02

ஓட்டமாவடியில் கொரோனாவிற்கு ஆசிரியர் பலி!

நமது நிருபர்

ஓட்டமாவடி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலக பிரிவில் கொரோனாவினால் 57 வயதுடைய காவத்தமுனை அல்அமீன் வித்தியாலய ஆசிரியர் ஒருவரே உயிரிழந்துள்ளதுள்ளார்.

இந்நிலையில் நேற்று வெள்ளிக்கிழமை கொரோனா தொற்றாளர்களுடன் தொடர்புடைய நபர்கள் 03 பேருக்கு அன்டிஜன் பரிசோதனைமேற்கொள்ளப்பட்டநிலையில் எவருக்கும் கொரோனா தொற்று உறுதி செய்யப்படவில்லை எனவும் மேலும் கொரோனா தொற்றாளர்களுடன் தொடர்புடைய நபர்கள் 52 பேருக்கு பி.சி.ஆர் பரிசோதனைகள் இடம்பெற்றுள்ளன.

காரைதீவில் 73 பேருக்கு அன்ரிஜன்: மூவருக்கு தொற்றுறுதி!

(வேதசகா)

காரைதீவில் நேற்று(4)வெள்ளிக்கிழமை 73 பேருக்கு மேற் கொள்ளப்பட்ட அன்ரிஜன் சோதனையின்போது சமூர்த்தி முகாமையாளர் மற்றும் பிரதேசசபை ஊழியர்கள் இருவருக்கு கொரோனாத் தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளதாக காரைதீவு பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரி டாக்டர் தஸ்லிமா பஷீர் தெரிவித்தார். 02

ரிஷாட் - ரியாஜ் மனு விசாரணை; மற்றுமொரு நீதியரசர் விலகல்!

நமது நிருபர்

நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் ரிஷாட் பதியுதீன் மற்றும் அவரது சகோதரர் ரியாஜ் பதியுதீன் ஆகியோர் தாக்கல் செய்துள்ள அடிப்படை உரிமை மீறல் மனு தொடர்பான விசாரணையில் இருந்து மற்றுமொரு நீதியரசர் விலகியுள்ளார்.

குறித்த மனு பிரதம நீதியரசர் ஜயந்த ஜயசூரிய தலைமையிலான எஸ்.துரைராஜா யசந்த கோத்தாகொட ஆகியோர் அடங்கிய நீதியரசர்கள் குழாம் முன்பாக நேற்று (04) விசாரணைக்கு எடுத்துக் 02

புதிய வளத்தாப்பிட்டி முடக்கம்

நமது நிருபர்

சம்மாந்துறை பிரதேச செயலகப் பிரிவுக்குட்பட்ட புதிய வளத்தாப்பிட்டி கிராமத்தின் சில பகுதிகள் முடக்கப்பட்டுள்ளன.

கடந்த மூன்று தினங்களுக்குள் இப்பிரதேசத்தில் 56 கொரோனா தொற்றாளர்கள் அடையாளம் காணப்பட்டதுடன் இப் பகுதியில் கொரோனா தொற்றுக் காரணமாக ஒரு மரணமும் பதிவாகியுள்ள நிலையிலேயே இப்பகுதி முடக்கப்பட்டுள்ளது.

அவுஸ்திரேலிய அகதிகளை நியூஸிலாந்தில் குடியமர்த்தும் திட்டம் !

இருநாட்டு பேச்சுவார்த்தையில் சாதகமான முடிவு

நமது நிருபர்

நவுறு மற்றும் மனுஸ் தீவுகளிலிருந்து மருத்துவ சிகிச்சைக்காக ஆஸ்திரேலியா அழைத்து வரப்பட்ட அகதிகள் மற்றும் புகலிடக்கோரிக்கையாளர்கள்நியூசிலாந்தில் குடியமர்த்தப்படுவதற்கான வாய்ப்பு எழுந்துள்ளது.

நாட்டின் புதிய உள்துறை அமைச்சராக பொறுப்பேற்றுள்ள Karez Andrews அகதிகளை நியூசிலாந்தில் குடியமர்த்துவது தொடர்பில் அந்நாட்டுடன் பேச்சுக்களை ஆரம்பித்துள்ளதையடுத்து இவ்விடயம் விரைவில் சாத்தியமாகலாம் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

எனினும் இச்சலுகையை தொடர்ந்தும் மறுத்துவந்த ஆஸ்திரேலிய அரசு, படகு மூலம் வந்தவர்களை நியூசிலாந்தில் குடியமர்த்தினால் ஆட்கடத்தல்காரர்கள் 02

இன்று 5000 ரூபா வெற்றி பெறும் வாய்ப்பு!

நமது நிருபர்

உலக சுற்றாடல் தினம் இன்றாகும் (சனிக்கிழமை 5). இதனையிட்டு, எல்லா வீடுகளிலும் இன்றும் (5) நாளையும் (6) டெங்கு ஒழிப்பு வேலைத் திட்டங்களை மேற்கொள்ளுமாறு சுற்றாடல் அமைச்சு பொது மக்களைக் கேட்டுக் கொண்டுள்ளது.

இன்று 5ஆம் திகதி மற்றும் நாளை 6 ஆம் திகதிகளில் தமது வீட்டுச் சூழலை சுத்தப்படுத்தும் முறையை வீடியோ செய்து சுற்றாடல் அமைச்சுக்கு அனுப்புமாறு பாடசாலை மாணவர்களைக் கேட்டுக் கொள்வதாகவும் இந்த இரண்டு நாட்களில் ஒவ்வொரு மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு முறை 3 குடும்பங்களை தெரிவுசெய்து ரூ. 5000 வீதம் வழங்குவதற்கு 02

ஜூன் 8 முதல் சிவப்புப் பட்டியலில் இலங்கை

நமது நிருபர்

எதிர்வரும் ஜூன் 8 ஆம் திகதி முதல் ஐக்கிய இராச்சியத்தின் (இங்கிலாந்து) பயண சிவப்புப் பட்டியலில் இலங்கை இடம் பெறும் என இங்கிலாந்து போக்குவரத்து திணைக்களம் நேற்று தெரிவித்துள்ளது.

இங்கிலாந்து வெளிவிவகார மற்றும் பொதுநலவாய அலுவலகத்தின்படி இலங்கை தற்போது அம்பர் பட்டியலில் உள்ளது. ஜூன் 8 அதிகாலை 4.00 மணிக்கு அது சிவப்பு பட்டியலுக்குச் செல்லவுள்ளது.

இங்கிலாந்தில் வசிப்போர் சிவப்புப் பட்டியல் நாடுகள் அல்லது பிரதேசங்களுக்கு பயணிக்கக் கூடாது எனவும் சிவப்புப் பட்டியல் நாடுகளுக்கு அத்தியாவசிய பயணத்துக்கு மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுவர் எனவும் இங்கிலாந்து போக்குவரத்து திணைக்களம் கூறியுள்ளது.

மேலும் சிவப்பு பட்டியல் நாடொன்றிலிருந்து திரும்பும் எந்தவொரு இங்கிலாந்து குடியிருப்பாளரும் அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட தனிமைப்படுத்தப்பட்ட ஹோட்டலில் 10 நாட்கள் தங்க வேண்டும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

நாளை 'சைனோபாம்' தடுப்பூசி: இரண்டாவது 'டோஸ்'

நமது நிருபர்

'சைனோபாம்' தடுப்பூசியைப் பெற்றுக் கொண்டவர்களுக்கு இரண்டாவது 'டோஸ்' வழங்கும் நடவடிக்கை நாளை (5) ஞாயிற்றுக் கிழமையிலிருந்து ஆரம்பிக்கப் படவுள்ளன.

நாட்டின் சனத்தொகையில் 145 இலட்சம் பேருக்கு கொவிட் தடுப்பூசிகளை வழங்க அரசாங்கம் திட்டமிட்டுள்ளது. தடுப்பூசிகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக கடந்த ஆகஸ்ட் மாதத்திலிருந்து நடவடிக்கைகளை அரசாங்கம் மேற்கொண்டிருப்பதாக இராஜாங்க அமைச்சர் சன்ன ஜயசுமண தெரிவித்துள்ளார்.

அவுஸ்திரேலிய அகதிகளை நியூஸிலாந்தில் குடியமர்த்தும் திட்டம் !....

தமது வியாபாரத்தை மீண்டும் ஆரம்பிப்பதற்கு அது வழிகோலும் எனத் தெரிவித்தது.

இந்தப் பின்னணியில் மருத்துவ சிகிச்சைக்காக ஆஸ்திரேலியா அழைத்துவரப்பட்ட அகதிகள் மற்றும் புகலிடக்கோரிக்கையாளர்களை நியூசிலாந்தில் குடியமர்த்துவது குறித்து அந்நாட்டு அதிகாரிகளுடன் தான் பேச்சு நடத்தி வருவதாக அமைச்சர் Karez தெரிவித்தார்.

மீண்டும் நவுறு திரும்பியுள்ள தமிழ் அகதிகள்!

முன்னர் நடைமுறையிலிருந்த medevac சட்டத்தின் கீழ் 2019ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரி மாதத்திற்கும் டிசம்பர் மாதத்திற்கும் இடையில் கிட்டத்தட்ட 200 பேர் நவுறு மற்றும் மனுஸ் தீவுகளிலிருந்து மருத்துவ தேவைக்காக ஆஸ்திரேலியா அழைத்து வரப்பட்டனர்.

இவர்களில் 30 இற்கும் குறைவானோர் ஆஸ்திரேலியாவிலிருந்து வெளியேறி மூன்றாவது நாடொன்றுக்கு அல்லது தமது சொந்த நாட்டிற்கு சென்றுவிட்டனர்.

இந்நிலையில் எஞ்சியுள்ளவர்களை நியூசிலாந்தில் குடியமர்த்துவது தொடர்பிலேயே தற்போது ஆராயப்பட்டு வருகிறது.

நீதிக்கான விசாரணை...

10.30 மணியளவில் அழைத்துச் செல்லப்பட்ட சந்திரன் விதுஷன் (22) என்ற இளைஞன் சடலமாக மீட்கப்பட்ட சம்பவம் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

இதுகுறித்து சாணக்கியன் அவரது உத்தியோகபூர்வ டுவிட்டர் பக்கத்தில் செய்திருக்கும் பதிவில் 'பொலிஸாரின் காவலின் கீழ் உயிரிழந்த இளைஞரின் குடும்பத்தினரைச் சந்தித்தேன். அளவுக்கதிகமாக ஐஸ் போதைப்பொருளை உள்ளெடுத்தமையின் காரணமாகவே அவர் உயிரிழந்ததாக அவரது பிரேத பரிசோதனை அறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது' என்று அப்பதிவில் சுட்டிக் காட்டியுள்ளார்.

மேலும், 'அந்த இளைஞர் கைவிலங்கிடப்பட்டதுடன் தாக்கப்பட்டார். அதுமாத்திரமன்றி அவர்உயிரிழக்கும்போது பொலிஸ் காவலிலேயே வைக்கப்பட்டிருந்தார். இச் சம்பவம் தொடர்பான உண்மையைக் கண்டறிந்து நீதியை உறுதி செய்வதற்கான விசாரணைகள் முன்னெடுக்கப்படுமா?' என்றும் அவர் கேள்வி எழுப்பியுள்ளார்.

ரிஷாட் - ரியாஜ் மனு...

கொள்ளப்பட்டது.

இதன்போது நீதியரசர் யசந்த கோத்தாகொட தனிப்பட்ட காரணங்களுக்காக விசாரணைகளின் இருந்து விலகுவதாக மன்றுக்கு அறிவித்துள்ளார்.

இதனையடுத்து குறித்த மனு மீதான விசாரணையை எதிர்வரும் 11ஆம் திகதிவரை உயர் நீதிமன்றம் ஒத்திவைத்துள்ளது.

முன்னதாக குறித்த மனு மீதான விசாரணைகளை மேற்கொண்ட நீதியரசர்கள் குழாமிலிருந்த ஜனக் டி சில்வா தனிப்பட்ட காரணத்திற்காக விலகுவதாக அறிவித்திருந்தார்.

காரைதீவில் 73 பேருக்கு அன்ரிஜன்...

இதேவேளை நான்கு தினங்களுக்கு முன்பு மாவடிப்பள்ளியில் நடாத்தப்பட்ட அன்ரிஜன் சோதனையின்போது மாவடிப்பள்ளி கிராம சேவை உத்தியோகத்தருக்கு கொரோனாத் தொற்றுறுதி செய்யப்பட்டது.

அவருடன் தொடர்புடையவர்கள் என்ற பெயரில் சமூர்த்தி முகாமையாளர் உள்ளிட்ட பிரதேச செயலக ஊழியர்கள் 34 பேருக்கு நேற்று சோதனை நடாத்தப்பட்டது.

சுகாதாரப்பணிமனையில் 39 பேருக்கும் பிரதேச செயலகத்தில் 34 பேருக்கும் அன்ரிஜன் சோதனையை தலைமை பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் சா. வேல்முருகு உள்ளிட்ட குழுவினர் மேற்கொண்டனர்.

அங்கு பிரதேச செயலகத்தின் தலைமை சமூர்த்தி முகாமையாளருக்கு தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது. கல்முனைக்குடியைச் சேர்ந்த இவரை பாலமுனை சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அனுப்பும் பணிகளில் சுகாதாரத்துறையினர் ஈடுபட்டிருந்தனர்.

பயணத்தடை காரணமாக அரசாங்கத்தின் 5000 ரூபா கொடுப்பனவு வழங்கும் நடவடிக்கையில் சமூர்த்தி அதிகாரிகள் ஊழியர்கள் உள்ளிட்ட குழாத்தினர் ஈடுபட்டு வருவது தெரிந்ததே.

இதேவேளை பிரதேசசபையின் திண்மக் கழிவு முகாமைத்தவப் பிரிவில் கடமையாற்றும் இரு ஊழியர்க்கு தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. இவர்களிருவரும் அட்டப்பள்ளத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்.

இன்று 5000 ரூபா....

நடவடிக்கை எடுப்பதாகவும் சுற்றாடல் அமைச்சர் மஹிந்த அமரவீர மேலும் தெரிவித்தார்.

தற்போது நாட்டில் நிலவுகின்ற கொரோனோ தொற்று பரவல் காரணமாக சுற்றாடல் தின நிகழ்வுகள் கொண்டாடப்படமாட்டாது என்றும் அனைத்து வீடுகளிலும் டெங்கு நுளம்பைக் கட்டுப்படுத்த நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருவதாகவும் சுற்றாடல் துறை அமைச்சர் மஹிந்த அமரவீர தெரிவித்தார்.

மாணவர்கள் மற்றும் ஆசி...

உத்தேசிக்கப்பட்டிருப்பதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. இதுகுறித்து சுகாதார அமைச்சு மற்றும் உயரதிகாரிகளிடம் கல்வி அமைச்சு கோரிக்கை விடுத்திருப்பதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகின்றது. எனினும் இறுதிமுடிவு இன்னும் எடுக்கப்படவில்லை எனவும் கூறப்படுகின்றது.

இணைய வழித் தாக்குதல் என்பது போலிச்செய்தி

நமது நிருபர்

ஜனாதிபதி செயலகம் உள்ளிட்ட இலங்கையில் உள்ள 6 இணையத்தளங்கள் மீது எவ்வித இணைய வழி தாக்குதலும் மேற்கொள்ளப்படவில்லை என கணினி அவசர தயார்நிலை அணி தெரிவித்துள்ளது.

தொழில்நுட்ப கோளாறு காரணமாக குறித்த இணையத்தளங்கள் செயலிழந்திருந்ததாக அந்த அணி மேலும் தெரிவித்துள்ளது.

இதனையடுத்து போலியான தகவலை பகிர்ந்த இலங்கை தகவல் தொழில்நுட்ப சங்கத்தின் தலைவர் ரஜீவ் யசிரு குருவிட்ட மெத்தீவிடம் விசாரணைகளை முன்னெடுக்க நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளதாக ஜனாதிபதி ஊடகப் பிரிவின் பேச்சாளர் ஒருவர் தெரிவித்தார்.

தொடரும் சீரற்ற காலநிலை;...

அலரி மாளிகையில் வைத்து அறிவுறுத்தினார்.

அனர்த்த முகாமைத்துவம் தொடர்பான இராஜாங்க அமைச்சர் சமல் ராஜபக்ச வுக்கு அது தொடர்பில் அறிவித்த பிரதமர் பாதிக்கப்பட்டவர்களை மீட்டு அவர்களுக்கு நிவாரணம் வழங்கும் நடவடிக்கையை அந்தந்த மாவட்ட செயலாளர்களின் ஊடாக உடனடியாக செயற்படுத்துமாறும் தெரிவித்தார்.

அதற்குத் தேவையான நிதியை ஒதுக்கு மாறு பிரதமர் இதன்போது நிதி அமைச்சின் செயலாளர் எஸ்.ஆர்.ஆட்டிகலவுக்கு அறிவுறுத்தினார்.

நாட்டில் கடந்த இரு தினங்களாக நிலவும் மழையுடனான சீரற்ற காலநிலை காரணமாக சிறுமி ஒருவர் உயிரிழந்துள்ளதோடு மண்சரிவு மற்றும் வெள்ளத்தில் சிக்கி சிறுவன் உள்ளிட்ட மூவர் காணாமல் போயிருந்தனர்.

இரத்தினபுரி – எல்ல பிரதேசத்தில் விஹாரை ஒன்றுக்கு அருகில் இன்று வெள்ளிக்கிழமை அதிகாலை ஏற்பட்ட மண்சரிவில் சிக்கி காணாமல் போயிருந்த மூவரைத் தேடும் பணிகள் முன்னெடுக்கப்பட்டிருந்தன.

இதன் போது 17 வயதுடைய சிறுமி ஒருவரின் சடலம் மீட்கப்பட்டுள்ளதோடு ஏனைய இருவரை தேடும் பணிகள் இரத்தினபுரி அனர்த்த முகாமைத்துவ பிரிவு, முப்படையினரால் தொடர்ந்தும் முன்னெடுக்கப்பட்டு வருகின்றன.

இதே வேளை மாரவில – விலபார பிரதேசத்தில் 14 வயது சிறுவன் ஒருவன் நீரில் அடித்துச் செல்லப்பட்டு காணாமல் போயுள்ளதாக பொலிஸார் தெரிவித்துள்ளனர்.

மழை தொடர்ந்து பெய்யக்கூடும் என்பதினால் இவ்வாறான அனர்த்தங்கள் தொடர்பில் பொது மக்கள் அவதானத்துடன் செயல்பட வேண்டும் என்று அனர்த்த முகாமைத்துவ மத்திய நிலையத்தின் பிரதி பணிப்பாளர் பிரதிப் கொடிப்பிலி தெரிவித்துள்ளார்.

கிழக்கில் தொடர்ந்தும் தொற்று அதிகரிப்பு: திருமலையில் அதிகூடிய உயிரிழப்பு!...

செலுத்தப்படும்? என்று கேட்டதற்கு அவர் குறித்த பதிலை வழங்கினார்.

கிழக்கில் தொடர்ந்தும் கொரோனாத் தொற்று தினம் தினம் அதிகரித்து வருகின்றது. ஒப்பீட்டளவில் திருமலை மாவட்டம் அதிகூடிய உயிரிழப்புகளைச் சந்தித்துள்ளது.

மேலும் அவர் கூறுகையில்:

குறித்த கொரோன தடுப்பூசிகள் எதிர்வரும் திங்கட்கிழமை எமக்கு கிடைக்கவிருக்கின்றன. எமது சூம் கலந்துரையாடலின்படி எவ்வளவுதொகை என்பது இதுவரை சொல்லப்படவில்லை. எனினும் செவ்வாயன்று தடுப்பூசி செலுத்தும் பணி ஆரம்பிக்கப்பட ஏற்பாடாகிவருகிறது.

கிழக்கில் அதிகம் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளாக திருகோணமலை மட்டக்களப்பு அம்பாறை ஆகிய பிரதேசங்கள் காணப்படுகின்றன. ஒப்பீட்டளவில் கல்முனைப்பிராந்தியம் குறைந்த பாதிப்பை எதிர்கொண்டுள்ளது தெரிந்ததே.

எனவே முதலில் பாதிக்கப்பட்ட முதல் 3 பிரதேசங்களுக்கும் தடுப்பூசி வழங்கும் திட்டத்தை அமுல்படுத்துவதற்கும் அடுத்தகட்டமாக கல்முனைப்பிராந்தியத்திற்கும் வழங்க உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது.

மூன்று தொகுதியினராக வகைப்படுத்தி இத் தடுப்பூசியினை வழங்குவதற்கு திட்டங்களை வகுத்துள்ளோம். இம்மாகாணத்தில் உள்ள தொற்றா நோயாளர்களுக்கு முன்னுரிமை அடிப்படையில் வழங்குவதற்கான நடவடிக்கைகளை முன்னெடுத்து வருகிறோம்.

அத்தோடு அரச ஊழியர்கள். கர்ப்பிணிகள் முன்னணி செயற்பாட்டாளர்கள் போன்றோருக்கும் இத்தடுப்பூசியினை வழங்க உத்தேசித்துள்ளோம்.

கிழக்கு மாகாணத்தில் கொவிட் தொற்று காரணமாக இதுவரை(4) 9763 பேர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவற்றுள்ள கொவிட் தொற்றின் மூன்றாம் அலையின்போது 5898 பேர் இம்மாகாணத்தில் தொற்றுக்கு இலக்காகியுள்ளனர்.

திருகோணமலை மாவட்டத்தில் இந்நோய்த் தொற்று காரணமாக 2511 பேரும் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் 1781 பேரும் அம்பாறை பிராந்தியத்தில் 1286 பேரும் கல்முனை பிராந்தியத்தில் 320 பேரும் இந்நோய்த் தொற்றுக்குள்ளாகியுள்ளனர்.

கொவிட் தொற்றின் போது கிழக்கு மாகாணத்தில் இதுவரை(4) 156 மரணங்கள் பதிவாகியுள்ளது. மூன்றாம் அலையின் அதிகூடுதலான மரணங்கள் திருகோணமலையில் பதிவாகியுள்ளது. இம்மாவட்டத்தில் 88 மரணங்களும் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் 32 பேரும் அம்பாறை பிராந்தியத்தில் 18 மரணங்களும் கல்முனை பிராந்தியத்தில் 16 மரணங்களும் பதிவாகியுள்ளதால் கிழக்கு மாகாண மக்கள் மிகுந்த அவதானத்துடன் சுகாதார நடைமுறைகளை பின்பற்றி செயற்பட வேண்டுமென கிழக்கு மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் டாக்டர் ஏ.ஆர். எம்.தௌபீக் மேலும் தெரிவித்தார்.

ஆசிரியர் பக்கத் தொடர்ச்சி...

கைகோர்த்துச் செயற்படுங்கள்

உருமாறிய Covid - 19 வைரஸ் தாக்கத்தினால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்ட நாடுகளான பிரிட்டன், அமெரிக்கா, தென் ஆபிரிக்கா போன்ற நாடுகள் ஓரளவு மீண்டு எழுந்திருக்கின்றன. உயிரிழப்புக்களில் உச்சத்திலிருந்த பிரிட்டனில், உயிரிழப்புகள் பூஜ்ஜியமாகியுள்ளது. அமெரிக்கா, தென் ஆபிரிக்கா போன்ற நாடுகளிலும் இதே நிலைதான். இப்போது, இந்தியாவிலும் உயிரிழப்புகள் வெகுவாக குறைந்து வருகின்றன. ஆனால், நம் நாட்டில் மரண வீதம் குறையாமல் இருப்பது கவலை அளிக்கிறது. ஆபத்திலிருந்து நாம் இன்னும் மீளவில்லை என்பது மட்டும் இதன் மூலம் புலனாகிறது.

கிழக்கு மாகாணம் Covid - 19 பேரழிவுக்குள் சிக்கி தடுமாறிக் கொண்டிருக்கிறது. இதுவரை 150 இற்கும் மேற்பட்டோர் உயிரிழந்திருக்கிறார்கள். மக்கள் அச்சத்தில் முடங்கினாலும், பாதிப்பு குறையவில்லை. வடமாகாணத்தைப் பொறுத்த வரைக்கும், குடாநாட்டில் தொற்று வீதம் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கிறது. நிலைமையைப் பார்க்கின்ற போது, முழு முடக்கத்துடன் தடுப்பூசி ஏற்றுவதையும் அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டு இருக்கிறது. கொரோனாவினால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் மட்டக்களப்பு, திருகோணமலை மாவட்டங்களில் இன்னும் தடுப்பூசி ஏற்றப்படுவது துரிதப்படுத்தப்படவில்லை.

கிழக்கில் உள்ள மூன்று மாவட்டங்களும் கவனிப்பாரற்ற நிலையில்தான் காணப்படுகின்றது. தமிழ் கட்சிகளும் அதன் அரசியல் பிரமுகர்களும் இந்த விடயத்தை அரசியல் ஆக்கியே சாதிக்கப் பார்க்கின்றனர். இது அரசியல் பேசும் நேரமில்லை.

அமைச்சர் நாமல் ராஜபக்ச யாழ்ப்பாணத்தில் தடுப்பூசி வழங்குவதை நேரில் கண்காணித்தார். அதனை அரசியலாக்கி விமர்சிக்கும் தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பும் ஏனைய தமிழ் கட்சிகளும் என்னத்தை சாதிக்கப் போகிறார்கள்? என்பதே தெரியவில்லை.

மரணத்தை எதிர்கொள்ளும் மக்களை காப்பாற்ற அரசுடன் கை கொடுக்கத் தான் வேண்டும். எதிர்ப்புக் காட்டி இருப்பில் இருக்கிறோம் என்பதை முரசு கொட்டி படங்காட்ட இது நேரமில்லை, குறை கூறுவதை நிறுத்தி அரசுடனும் சுகாதார தரப்புடனும் நேரடியாகப் பேசி மக்களை காப்பாற்ற முன்வர வேண்டும்.

தமிழ் கட்சிகளுக்கு நாம் விடுக்கும் பொறுப்புடன் கூடிய வேண்டுகோள் இதுவாகும்.

கல்முனை NET
kalmunainet.com e paper
கல்முனை நெற் ஊடக வலையமைப்பு
பிரதான வீதி,பாண்டிருப்பு , கல்முனை. இலங்கை
+94 762933026
+94 776965343
+94 773457915
kalmunainet@gmail.com
ceditorsaga@gmail.com
சிந்தனைக்கு விருந்து
இன்சொலால் ஈரம் அளைஇப் படிறுஇலவாம்
செம்பொருள் கண்டார்வாய்ச் சொல்.

கைகோர்த்து செயற்படுங்கள்!

நாட்டில் பயணக் கட்டுப்பாடுகள் மேலும் நீடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. 7ஆம் திகதி வரை வரையறுக்கப்பட்டிருந்த பயணக் கட்டுப்பாடுகள் 14ஆம் திகதி வரை நீடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நாட்டின் நிலைமையை கருத்தில் கொண்டு எடுக்கப்பட்டிருக்கும் நடவடிக்கையே இது.

பயணத் தடை காலப்பகுதியில் தொற்று வீதம் வீழ்ச் சியடைந்து இருப்பதாக சுகாதாரத் துறை வட்டாரங்கள் கூறுகின்றன. எந்தக் கட்டுப்பாடுகள் அமுலில் இருந்தாலும், தொற்று விகிதம் இன்னும் வீழ்ச்சி அடையவில்லையென பொது சுகாதார அதிகாரிகள் சங்கம் கவலை தெரிவித்துள்ளது. தொற்று நிலையில், மாறுபட்ட கருத் துக்கள் இருந்தாலும் மரண வீதம் நாளாந்தம் குறைந்தபாடில்லை. தினமும் சராசரி 40 பேர் உயிரிழந்து கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். ஆரம்பத்தில் பயண கட்டுப்பாடு என்பது முழு முடக்கத்துக்கு நிகராவே இருந்தது. என்றாலும், அரசு எந்த அறிவிப்பை கொடுத்தாலும் நாடு முழுவ தும் ஓரளவு தளர்வான நிலைதான் இப்போது காணப்படுகின்றது. மாக ணங்களுக்கு இடையிலான வாகனப் போக்குவரத்துகள் முற்றாகத் துண்டி க்கப்பட்டு இருக்கும்போது, குறிப்பிட்ட சில மாகாணங்களின் நகரங்களில் போக்குவரத்து கட்டுப்பாடு கட்டுக்கடங்காமல் இருப்பதைக் காண முடிகின்றது. எத்தனை கட்டுப்பாடுகளை விதித்தாலும், கொழும்பிலும் ஏனைய நகரங்களிலும் வாகன நெரிசல் குறைய வில்லை. கொழும்பு மாநகரை பொறுத்தவரையில், நாட்டின் எந்தப் பகுதியில் இருந்தும் வாகனங்கள் வராத நிலையில், வாகன நெரிசல் ஏற்படுகிறதென்றால் பயணக்கட்டுப்பாட்டு நிலையில் ஏற்பட்டுள்ள தளர்வையும் தோல்வியையும் நமக்கு புடம் போட்டுக் காட்டுகிறது. இயல்பு வாழ்க்கை பாதிப்படைவதற்கு இடமளிக்கக்கூடாது.கைத் தொழில் மற்றும் அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகளை தொடர்ச்சியாக பேணுவதற்கு உதவுங்கள் என ஜனாதிபதி கோட்டாபய ராஜபக்ஷ ஆளுனர்களிடம் வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளார். அதேநேரம், அசா தாரணமான நிலைமையிலும் நாட்டின் பொருளாதாரம் வீழ்ச்சி அடைய இடமளிக்க முடியாது என்றும் அவர் அறிவித்திருக்கிறார். நாட்டின் சுகாதாரத் துறையை விடவும் பொருளாதாரம் மிக முக்கியமானது. நிபுணர்களின் கோரிக்கைக்காக நாட்டை நீண்டகாலம் முடக்க முடியாது. என சுகாதார அமைச்சர் பவித்ரா வன்னியாராச்சி தெரிவித்திருக்கின்றார். covid-19 ஐ கட்டுப்படுத்தும் அதேவேளை, மக்களின் நாளாந்த வாழ்க்கை முறைமைக்கும் இடமளிக்க வேண்டும்.இதில், மக்களின் செயல்பா டுகள் மிக முக்கியமானது. மக்கள்தான் பாதுகாப்பை முதலில் உறுதி ப்படுத்தவேண்டும் எனவும் சுகாதார அமைச்சர் கருத்து தெரிவித்துள்ளார். ஜனாதிபதியினதும் சுகாதார அமைச்சரினதும் கருத்துக்களை பார்க்கும்போது, கட்டுப்பாடுகளில் ஓரளவு தளர்வு நிலை இருக்க வேண்டும் என்பது இருவரின் நிலைப்பாடாகத் தெரிகிறது. பொருளாதாரத்தை மையமாகக் கொண்ட இயல்பு நிலை என்பது, தளர்வு நிலையைத்தான் அர்த்தம் கொள்ள வைக்கிறது. பயணக் கட்டுப்பாடு நீடிக்கப்பட்டிருக்கும்போது, இயல்பு நிலை பாதிக்கப்படக்கூடாது என்றால், எப்படி சாத்தியமாகும் என்பது புரிந்து கொள்ள முடியாமல் இருக்கிறது. மக்கள் வெளியில் வரக்கூடாது என்று அறிவித்துள்ள அரசாங்கம், வாகனங்களும் ஓட முடியாது என்ற கட்டுப்பாட்டை விதித்தது. அப்படி இருக்கும்போது, இயல்பு நிலை எப்படி பயணக்கட்டுப்பாட்டை இறுக்கமாகக் கொண்டு செல்ல வழிவகுக்கும்.? உலக கொரோனா தாக்குதல் பட்டியலில், இலங்கை 85 ஆவது இடத்தில் இருந்தது.இப்போது 76 ஆவது இடத்திற்கு குறைந்திருக்கிறது.உலகமட்டத்தில் நாம் முன்னேறி இருக்கிறோம் என்பது மகிழ்ச்சிதான். ஆனால், போற போக்கை பார்த்தால் இருக்கும் நிலையையும் நாம் இழந்துவிடுவோம் போல் இருக்கிறது. பயணக் கட்டுப்பாடு அமுலில் இருக்கும்போது, அத்தியாவசியப் பொருட்களை விநியோகிக்க எடுத்த முடிவு ஆரோக்கியமானது. என்றாலும், நடைமுறைப்படுத்தலில் ஏற்பட்ட குழப்ப நிலையால் மக்கள் ஆத் திரத்தின் விளிம்பிற்கே சென்று விட்டார்கள். இதனால்தான், மக்கள் வீதிகளுக்கு வரும் நிலை தற்போது ஏற்பட்டிருக்கிறது. பயண கட்டுப்பா ட்டை முழு முடக்கமாக மாற்றிய மக்களின் ஒத்துழைப்பை மறந்து விட முடியாது.என்றாலும், இப்போது மீறல்களும் நடக்காமல் இல்லை. அத்தியாவசிய தேவைகளே இதற்கு காரணமாக அமைந்திருக்கிறது. இயல்புநிலை பாதிக்கப்படாமல் பயண கட்டுப்பாடுகளை நடைமு றப்படுத்த முற்படுவது சாத்தியமாகுமா? என்பது கேள்விக்குறி. இந்த நிலையில், முழுமையான பலனை நாம் அடைந்துவிட முடியாது. உருமாறிய covid-19 வைரஸ் தாக்கத்தினால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்ட

2 ஆம் பக்கம் ....

தடுப்பூசிகள் கொரோனாவை தடுக்குமா?

உலகை உலுக்கிவரும் கொரோனா தீநுண் மியின் அதிதீவீர தாக்கம் இன்று அது உற்பத் தியான நாடுகளைவிடுத்து கீழைத்தேய இந்தியா இலங்கை போன்ற நாடுகளில் தாண்டவமாடுகி ன்றது. இதற்கு லொக்டவுண் மற்றும் தடுப்பூசிகள் பயனளிக்கின்றது என்ற கருத்து கூறப்படுகிறது. தடுப்பூசியின் இரண்டு டோஸ்களும் ஏற்றப்பட்டால் பாதுகாப்பு என பொதுவாகக்கூறப்படுகிறது. அதனை ஆய்வு ரீதியாகவும் உறுதிப்படுத்துகிறார்கள். அத் தகைய ஆய்வு முடிவு பற்றி இங்கு பார்ப்போம். உருமாறிய கொரோனா வைரசுக்கு எதிராக தடுப்பூசிகள் மிக வலிமையாக செயல்படுவது இங்கிலாந்தில் நட த்தப்பட்ட ஆய்வு முடிவில் தெரிய வந்துள்ளது.

பி.1.617.2 என்ற உருமாறிய கொரோனா முதன் முதலாக இந்தியாவில் கண்டறியப்பட்டதாக சொல்லப்படுகிறது. இந்த வைரசுக்கு எதிராக தடுப்பூசிகள் மிகுந்த வலி மையுடன் செயல்படுகின்றன என்பது இங்கிலாந்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு முடிவு மூலம் தெியவந் துள்ளது.

இது குறித்து இங்கிலாந்து பொது சுகாதாரத் துறை கூறுகையில்இ பி.1.617.2 என்ற உருமாறிய கொரோனாவுக்கு எதிராக பைசர் மற்றும் பயோஎன் டெக் கூட்டாக உருவாக்கியுள்ள தடுப்பூசி 88 சத வீத செயல்படும் திறனைக் கொண்டுள்ளது. இதேபே ான்று ஒக்ஸ்போர்ட் பல்கலைக்கழகமும் அஸ்ட்ராஜெ னேகா மருந்து நிறுவனமும் உருவாக்கியுள்ள தடு ப்பூசி இரண்டாவது டோஸ் செலுத்திய பின்னர் 60 சத வீத செயல்திறனைக் கொண்டுள்ளது என்று தெரிவித்தது.

இருப்பினும் இவ்விரு தடுப்பூசிகளையும் ஒரே ஒரு டோஸ் செலுத்திய நிலையில்இ அதன் செயல்திறன் 33 சதவீமாக உள்ளது எனவும் ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. தற்போது இந்தியாவில் வேகமாக பரவும் வைரஸ் வகை மற்றும் பிரிட்டனில் காணப்படும் வகையை எதிர்ப்ப தில் இரண்டு டோஸ் தடுப்பூசி பயனுள்ளதாக இருக்கி றதுஎன பிரிட்டன் சுகாதார அதிகாரிகள் கூறியுள்ளனர்.

மேலும் பைசர் மற்றும் கொவிஷீல்டின் முதல் தடுப்பூசி போட்ட 3 வாரங்களுக்கு பின்னர் இந்தியாவில் பர வியுள்ள வைரஸ் வகை தாக்கினால் 33மு செயல் திறன் இருக்கும்இ பிரிட்டன் வகை வைரஸ் என்றால் 50மு செயல்திறன் இருக்கும் என கூறியுள்ளனர்.

இம்முடிவுகளுக்கு பிறகு செய்தியாளர்களிடம் பேசிய பிரிட்டன் சுகாதார செயலர் மட் ஹான்காக் திட்டத்தின் சரியான பாதையில் செல்கிறோம் என நம்பிக்கை தெரிவித்தார். இரண்டு டோஸ் எடுத்த பிறகு தடுப்பூசி திறம்பட செயல்படு கிறது என்பதை இந்த தரவுகள் காட்டுவதாக கூறினார்.

இதன் காரணமாக விரைவில் பிரிட்டன்வாசிகளு க்கு 2ம் கட்ட தடுப்பூசியை போட்டு விட்டு கட்டுப்பாடுகளை தளர்த்த திட்டமிட்டுள்ளனர்.

பாதிப்பு பகுதிகளில் மீன்பிடியை தவிர்ப்பது ஆரோக்கியம்

எக்ஸ்பிரஸ் எக்ஸ்பிரஸ் பேர்ல்' கப்பலின் விபத்தினால் கடலில் கலக்கப்பட்டுள்ள இர சாயனங்கள் மற்றும் பிளாஸ்டிக் போன்றவற்றை உணவாக்கிக்கொள்ளும் கடல்வாழ் உயிரினங்களை நாம் உட்கொள்ளும் வேளையில் அவை நீண்ட கால அல்லது குறுகியகாலத்தில் புற்றுநோய் போன்ற நோய்களை உருவாக்க வாய்ப்புகள் உள்ள தாக உயிரியல் மற்றும் கடல்சார் தொழிநுட்ப பேராசிரியர் ருசிரா குமாரதுங்க தெரிவித்துள்ளார். அவர் மேலும் கூறுகையில் கடல் உயிரினங்களை பொறுத்தவரை யில் இந்த காலத்திலேயே இனப்பெருக்கம் செய்யும். மீனினங்கள் மற்றும் ஏனைய கடல் உயிரின ங்கள் இனப்பெருக்கம் செய்ய கரையை நோக்கி வேகமாக வரும் காலகட்டமாகும். அவ்வாறானதொரு நிலையில் துரதிஷ்டவசமாக எமது கடல் பரப்பில் நச்சு இரசாயன பதார்த்தங்கள் கலக்க நேர்ந்துள்ளது. சில வேளையில் எமது கடல் பரப் பில் ஏற்பட்டுள்ள விபத்தை மீனினங்கள் உணர்ந்தால் அவைகள் தமது பயணப்பாதை யில் இருந்து விலகவும் வாய்ப்புகள் உள்ளது.

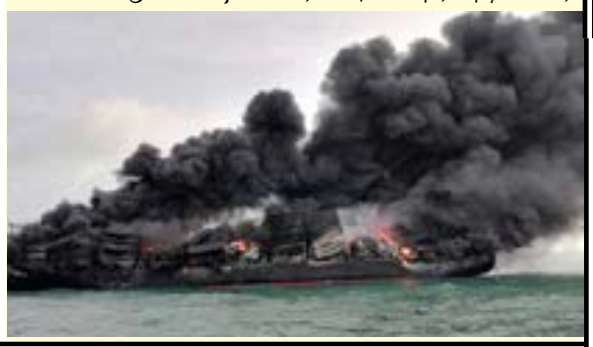
எவ்வாறு இருப்பினும் இப்போது கடலில் கலந் துள்ள இரசாயனங்கள் காரணமாக கடல் உயிரி னங்களுக்கு பாரிய அச்சுறுத்தலாகும். குறிப்பாக பிளாஸ்டிக் துண்டுகள் கடலில் கலந்துள்ளன.

இவற்றை மீன்கள் உண்பதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. அதேபோல் கடலில் கலக்கப்பட்டுள்ள பிளாஸ்டிக் நீருடன் கலந்து சூரிய ஒளியின் தாக்கங்கள் அதன்மேல் பட்டால் அவை வேறு இரசாயன பதார்த்தங்களாக மாற்றமடையலாம். மீன்கள் இந்த பிளாஸ்டிக் பொருட்களை உணவாக்கிக் கொண்டால் அவை மீன்களின் உடலில் படியும். சிறிய மீன்கள் இவற்றை உட்கொள்ளும் பட்சத்தில் சிறிய மீன்களை உண்ணும் பெரிய மீன்களும் இதனால் பாதிக்கப்படலாம்.

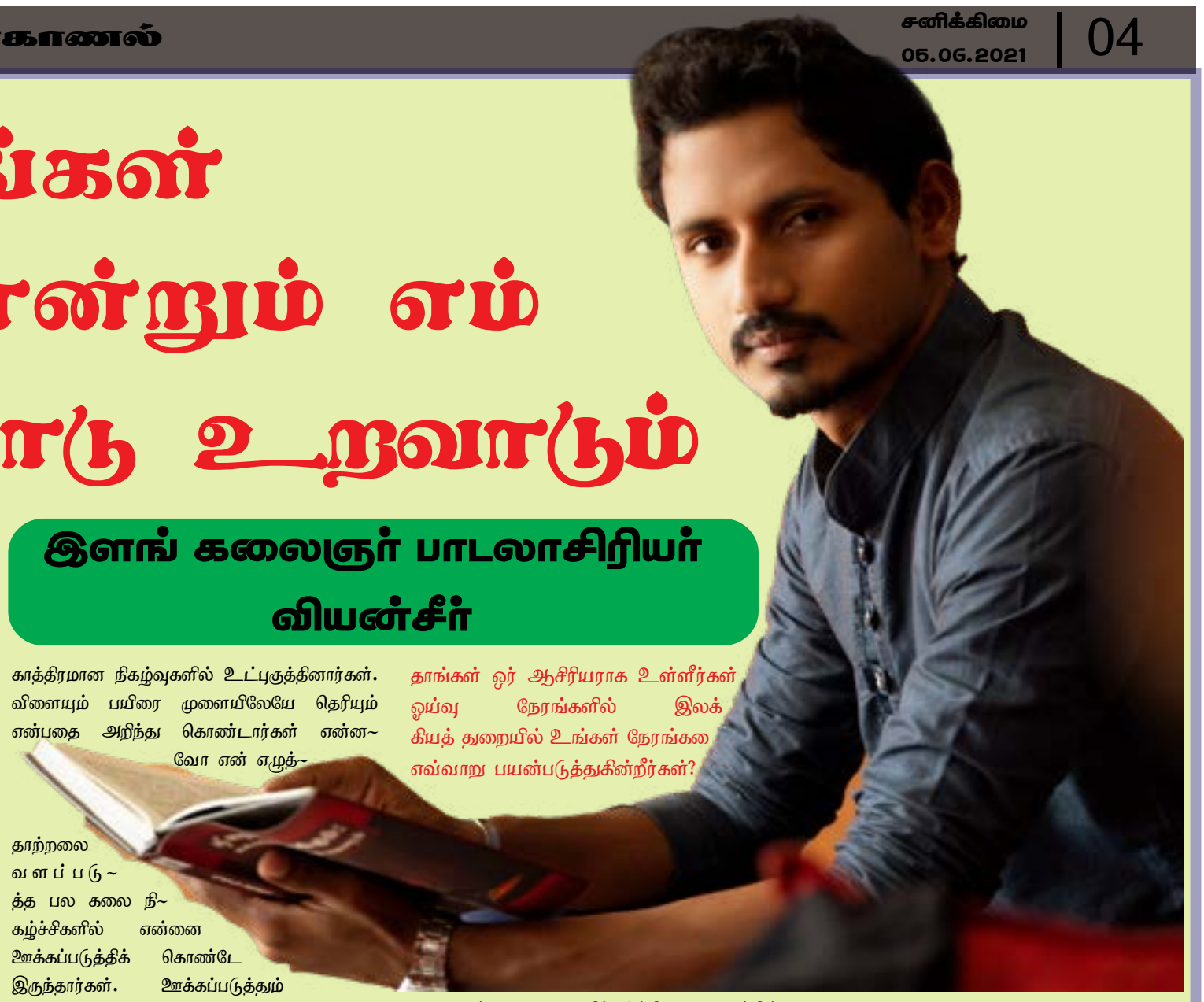
அதனையும் தாண்டி வெறுமனே பிளாஸ்டிக் காக இல்லாது வேறு இரசாயனமாக மாற்றம் பெற்றால் அவை மீனின் உடலில் பதியலாம். அவற்றை அறியாது நாம் மீன்களை உட்கொண்டால் அவை குறுகிய கால அல்லது நீண்டகாலதின் பின்னர் புற்றுநோய் போன்ற நோய்களை உருவாக்க வாய்ப்புகள் உள்ளன.

எனவே இது மிக அச்சுறுத்தலான விடயமாகும். மக்கள் எந்த மீனை உணவாக பயன்படுத்துவது எதனை நிரா கரிப்பது என்பதை கூறுவதும் சிரமமான ஒன்றாகியுள்ளது.

முடிந்த வரையில் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பகுதிகளில் மீன்பிடியில் ஈடுபடாது தவிர்ப்பது ஆரோக்கியமானதாகும். அதுமட்டுமல்ல இலங்கையின் கடல்சார் ஆய்வுகளை முழுமையாக செய்ததாக எம்மிடம் தரவுகள் எதுவும் இல்லை. எனவே எமது கடல் வளம் எவ்வாறு இருந்தது என்பதையும் இப்போது அவை எவ்வாறு மாறியுள்ளது என்பதையும் அவ தானிக்க முடியாத நிலையொன்று எமக்குள்ளது. எனவே எமக்கென்ற ஆய்வு மையங்களை இனியாவது ஆரம் பிக்க வேண்டும் எனவும் அவர் மேலும தெரிவித்துள்ளார்.



திருப்பங்கள் ஒவ்வொன்றும் எம் நெஞ்சோடு உறவாடும்



இளம் கலைஞர், கவிஞர், பாடலாசிரியர் என பன்முக ஆளுமை கொண்ட இளைஞன் வியன்சீர் இவ்வாரம் நம்மோடு உரையாடுகிறார். கல்முனை உவெஸ்லி உயர்தர பாடசாலை, மட்டக்களப்பு இந்துக் கல்லூரி ஆகியவற்றின் பழைய மாணவரான வியன்சீரின் வரிகளில் இதுவரை 13 பாடல்கள் வெளி வந்துள்ளன. கரடியனாறு மகா வித்தியாலயத்தில் கட்டிட நிர்மாணத் துறையில் தொழில்நுட்ப பாடநெறிக் காண ஆசிரியராகவும் பணியாற்றி வரும் இவர், கல்முனை நெற்றோடு மனம் திறக்கிறார்.

இளங் கலைஞர் பாடலாசிரியர் வியன்சீர்

உங்களை பற்றி ஒரு அறிமுகத்தை கூறுவதுடன் கவிதைத் துறையில் உங்களுக்கு எவ்வாறு ஆர்வம் ஏற்பட்டது? எப்போது இருந்து எழுதுகின்றீர்கள் என்று கூறுங்கள்?

நான் கல்முனையில் பிறந்தவன் என் தாய் தந்தையர் பெயர் திரு.கே.ரவீந்திரா திருமதி. கே. சசிகலா எனக்கு இரண்டு சகோதரர்களும் உள்ளார்கள்.காலத்தின் நகர்தலில் தந்தையின் தொழில் காரணமாக மட்டுநகர் சென்று வாழவேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. என் உயர் கல்வியினை மட்டுநகர் இந்துக்கல்லூரியில் கலைப்பிரில் தொடர்ந்துகொண்டேன். பின்பு உயர்தரத்தில் சித்திபெற்று மட்டக்களப்பு தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் கட்டிடநிருமாணத் தொழில்நுட்பக் கற்கையினை பூர்த்திசெய்ததன் பின்னர் மட்டக்களப்பு வீதி அபிவிருத்தி அதிகார சபையில் பணிபுரிந்துகொண்டேன். பின்னர் மட்டக்களப்பு தேசிய கல்வியற் கல்லூரியில் வடிவமைப்பும் நிருமாணத்தொழில் நுட்பமும் கற்றை நெறிக்காக தெரிவுசெய்யப்பட்டு அங்கு ஆசிரிய பயிற்சியினை பூர்த்திசெய்து இப்பேராது மட்டக்களப்பு கரடியனாறு மகா வித்தியாலத்தில்கட்டட நிருமாணத் தொழில்நுட்பபாட நெறிக்கான ஆசிரியராக கடமையாற்றுகின்றேன்.

அத்தோடு என் கவிதைப் பிரவேசம் பற்றி கூறவேண்டுமென்றால் திருப்பங்கள் ஒவ்வொன்றும் எம் வாழ்வில் பல அர்த்தங்களை கூறி மறைந்தாலும் அதன் நொடிப்பொழுதுகள் ஒவ்வொன்றும் எம்மை வழிநடத்துதலில் தக்கம்

செலுத்திக்கொண்டே இருக்கின்றன. நானும் இதற்குள் வசப்பட்டவன்தான். என் கவிதைப் பிரவேசமும் அவ்வாறுதான். பாடசாலைக் காலத்து திருப்பங்கள் ஒவ்வொன்றும் எம் நெஞ்சோடு சேர்ந்து உறவாடக்கூடியது, எம் நினைவோடு சேர்ந்து அலைமோதக்கூடியது. நான் கல்முனை உவெஸ்லி உயர்தர பாடசாலையில் தரம் 01 முதல் தரம் 11 வரையில் கல்வி கற்றேன். அங்கு பல ஆசிரியர்கள் என்னை உன்னதமான முறையில் வழிநடத்தினார்கள். என் கவிதையாற்றலை பல காத்திரமான நிகழ்வுகளில் உட்புகுத்தினார்கள். விளையும் பயிரை முளையிலேயே தெரியும் என்பதை அறிந்து கொண்டார்கள் என்னவோ என் எழுத்தாற்றலை வளப்படுத்த பல கலை நிகழ்ச்சிகளில் என்னை ஊக்கப்படுத்திக் கொண்டே இருந்தார்கள். ஊக்கப்படுத்தும் ஆதரவுகள் பக்கபலமாக இருந்துவிட்டால் ஓர் கலைஞனுக்கு அதைவிட வெற்றியின் முதல்படி வேறொன்றும் இருந்துவிட முடியாது. என் எழுத்தாற்றலும் என்னோடு சேர்ந்து நாளுக்குநாள் வளர்ந்துகொண்டே வந்தது. இதன் அடிப்படையிலேதான் எதிர்மாறான விமர்சனங்களுக்கு மத்தியில் அவ்வப்போது சில கவிதைகளை காகிதங்களின் வாசல்களில் அப்போது எழுதிக் கொண்டிருந்தேன்.

இதுவரையில் உங்கள் கவிதைகள் நூல் வடிவில் வந்துள்ளதா? பாடல் வரிகளுக்கும் சொந்தக்காரராக உள்ளீர்கள் இதுவரை எத்தனை பாடல்கள் உங்கள் வரிகளில் வெளிவந்துள்ளன.?

எம் வாழ்வியலும், வாழ்வியல் சூழலும் எப்போதும் ஒருவகை பாதையிலேயே சென்று விடுவதில்லை சந்தர்ப்பங்களும், சூழல்களும் எம் வாழ்வியல் சூழலை மாற்றிக்கொண்டே நகர்கின்றன.

நான் மட்டக்களப்பு இந்துக் கல்லூரியில் கல்வி கற்றுக்கொண்டிருந்தபோது 'அதிபராக பொன்.தெய்வேந்திரா அவர்கள் இருந்தார்.இந்துக்கல்லூரியிலும் என்கவிதைகளின் ஆரவாரம் மிகையாகக் காணப்பட்டது. என் கவிதைகளின் பிரசவம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக்கொண்டே இருந்தது. இது நண்பர்களின் வட்டத்திற்குள் என் கவிதை மீதான அதீத விருப்பையும், உற்சாகத்தினையும் ஏற்படுத்தியதோடு குறித்த நிமிடத்திற்குள் கவிதை எழுதிப் பாடிவிடும் ஆற்றலையும் என்னுள் வளர்த்துவிட்டது. மட்டக்களப்பு இந்துக்கல்லூரியில் கடமை புரிந்த எஸ். புணியமூர்த்தி ஆசரியர் நூலொன்றை வெளியிடும்படியும் அதற்கான பூரண ஆதரவையும் தருவதாகவும் கூறியிருந்தார்.

அதன் பிரதிபலிப்பாக உயர்தரம் கற்கும் காலப்பகுதியிலேய 2012 ஆம் ஆண்டு பாடசாலை மட்டத்தில் பூக்குமோ புதுவுலகுமும் கவிதை நூலொன்றை வெளியிட்டேன். அதனைத்தொடர்ந்து கற்றல் செயற்பாடுகளோடு சேர்த்து இன்னும் பல கவிதைகளை எழுதிக்கொண்டே இருந்தேன். இதுவரையில் என் வரிகளில் மொத்தமாக 13 பாடல்கள் வெளிவந்துள்ளன. முதலாவதாக கிழக்கிலங்கையில் வரலாற்றுப் பிரசித்திபெற்ற பாண்டிருப்பு திரௌபதை அம்மன் ஆலயத்திற்காக எழில்கொஞ்சும் பாண்டியூர் பதியுறையும் தாயே எனும் பாடல் வெளிவந்தது.

தாங்கள் ஓர் ஆசிரியராக உள்ளீர்கள் ஓய்வு நேரங்களில் இலக்கியத் துறையில் உங்கள் நேரங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துகின்றீர்கள்?

மாணவர்களை வழிப்படுத்தி சமூகத்தில் அவர்களை வளப்படுத்தவேண்டிய சேவை கொண்ட ஆசிரிய சேவை நேரத்தில் முழுமையாக பயணித்துக்கொண்டு இருக்கின்றேன். ஏனைய நேரங்களில் என் கவிதையாக்கப் படைப்புகளுக்காகவும், பாடலாக்கப் படைப்புகளுக்காகவும், எழுத்துத்துறை சார்ந்த வேறு படைப்புகளுக்காகவும் நேரத்தை ஒதுக்கிக்கொள்வேன்.ஆசிரியரென்பவர் மாணவர்களை மட்டும் வளப்படுத்துபவராக இருந்துவிடாது தன்னையும் சமகாலத்திற்கு ஏற்றதாய் வளப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளிலும், செயற்பாடுகளிலும் தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். ஆகவே கற்றல் செயற்பாடுகளோடு சார்ந்த நூல்களை தினமும் நான் சுவைப்பதுண்டு. என் பாடசாலை வேலைகளுக்கான நேரங்களும், என் கலைப் படைப்புகளுக்கான நேரங்களும் இருந்துகொண்டே இருக்கின்றன. அதுவோர் சுழற்சியிலேயே என்னை வட்டமிட்டுக் கொண்டிருக்கும்.

இதுவரை நீங்கள் பெற்றுள்ள விருதுகள் எவை? இலங்கையில் வெளியிடப்படும் இசைத்தெகுப்புக்களில் உங்களின் பங்களிப்புக்கள் எவ்வாறு உள்ளன?

இதுவரையில் பெற்றுக்கொண்ட விருதுகள் பற்றிக் கூறவேண்டுமென்றால் முதன் முறையாக கிழக்கிலங்கையில் பிரசித்தி பெற்ற பாண்டிருப்பு திரௌபதை அம்மன் ஆலயத்திற்காக எழுதிய 02 பாடல்களுக்கான விருது என்றேகூறிக்கொள்ள வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து கல்முனை ஸ்ரீதரவை சித்திவிநாயகர் ஆலயதிற்காக எழுதிய பாடல்களுக்கான விருது என்றுகூறலாம்.

அதன் பின்னரான காலப்பகுதியில் k. S.P music production நிறுவனத்தினர் வெளியீடு செய்த தாரகை எனும் பாடலுக்கான விருதைக் கூறிக்கொள்ளலாம்.

இப்பாடலானது பெண்கள் தினத்தினை முன்னிட்டு 2020.09.10 அன்று வெளியீடு செய்யப்பட்ட பாடல் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

இலங்கையில் வெளியிடப்படும் இசைத் தொகுப்புக்களில் என் பங்களிப்பு என்று கூறுகின்ற போது இதுவரையில் 13 பாடல்கள் வெளியாகியுள்ளது. அவை காணொளிப் பாடல்கள், ஆலயப் படல்கள், குறுத்திரைப்படப் பாடல்கள் என பல பரிணாமங்களைக் கொண்டுள்ளமை சிறப்பான ஓர் மன நிறைவைத் தருகின்றது. அத்தோடுவெவ்வேறு பிரதேச குழுவினரோடு சேர்ந்து பாடலாக்கத் துறையில் பயணிப்பதும் வெவ்வேரான அனுபவங்களை பெற்றுத் தருகின்றது.

இந்திய சினிமாவில் கால்பதிக்க ஆர்வம் உள்ளதா? அதற்கான வாய்ப்புக்கள் எவ்வாறு உள்ளது?

நாம் ஈழத்தில் ,ருந்துகொண்டு ,ந்திய சினிமாவில் கால்பதிப்பது என்பது ,லகுவானதொரு விடயமல்ல. அதற்காக எம் நாட்டுக் கலைஞர்கள் இந்திய சினிமாவில் கால் பதித்து விடவில்லை என்றும் கூறிக்கொள்ள முடியாது.

இந்திய சினிமாவில் நம்நாட்டுக் கலைஞர்கள் ,சைத்துறை, பாடலாசிரியர் துறை, நடிப்புத்துறை என்பவற்றில்கால்பதித்துள்ளார்கள்.

நம் நாட்டில் என் கவிதைகளும், என் பாடல் வரிகளும்வரவேற்கத்தக்க ஓர் இடத்தில் உள்ளது. அத்தோடு ,ந்தியநாட்டில் உள்ள சில கவிஞர்களின்தொடர்புகளையும் கொண்டுள்ளேன்.

சரியானதோர் விடயத்தினை திட்டமிட்டு அதற்கான பூரண முயற்சியில் ஈடுபட்டால் அது நிச்சயமாக சாத்தியமடையும் என்பது என் மனநிலை.

ஆகவே என்னாலான பூரண முயற்சியினை மேற்கொண்டுள்ளேன். நிச்சயம் ஓரு நாள் அதற்கான வாய்ப்புக்கள் கிடைத்துவிடும் என்றநம்பிக்கையும்என்னுள் அதிகமாகஉள்ளது.

நேர்காணல்
புவிநேசராசா கேதீஸ்

குழந்தைப் பேச்சால்தான் என் கவிதைகள் தழைத்தன

எழுத்தாளர் மருதமுனை ஹரீஷா

மருதமுனையின் கலை,இலக்கியப்பரப்பு மிகவும் வீரிவானது.இந்த இலக்கியப் பரப்பிற்குள் பல பெண் ஏழுத்தாளர்கள் உருவாகியுள்ளனர்.இவர்களில் பலர் கவிதைகளை எழதினாலும் கவி தைப் புத்தகங்களை வெளியிட்டவர்கள் மிகக்குறைவு என்றே சொல்லலாம். இந்தப் பெண் எழுத்தாளர்களில் மருதமுனையில் முதல் இரண்டு நூல்களை வெளியிட்ட பெருமை மரு~ தமுனை ஹரீஷாவையே சாரும்.

இவர் 09~06~1980ஆம் ஆண்டு மருதமுனையில் பிறந்தார் மருதமுனை அல்மனார் மத்திய கல்லூரியின் பழைய மாணவியான இவர் மருதமுனையைச் சேர்ந்த பி.எம்.எம்.ஏ.காதர்.ஹவ்லத் தம்பதியின் மூத்த புதல்வியாவார்.ஊடகவியலாளரும்,கவிஞருமான கல்முனை அப்துல் ஜப்பார் சமீம் ஹரீஷாவின் கணவராவார்.

இவர் 2016ஆம் ஆண்டு உன்மொழியில் தழைக்கிறேன் என்ற கவிதைத் தொகுப்பை யும்,2018ஆம் ஆண்டு சொட்டும் மிச்சம் வைக்காமல் என்ற கவிதைத் தொகுப்பையும் வெளி யிட்டு மருதமுனையின் கலை, இலக்கியப்பரப்பில் ஒரு முஸ்லிம் பெண் ஆளுமையாக தன் னைத் தடம் பதித்துள்ளார்.

இவர் கவிதை எழுதுவது மட்டுமல்லாது சிறு கதை,சிறுவர் பாடல்கள்,நாவல், கட்டுரை என்பவற்றிலும் கவனம் செலுத்தி வருகின்றார்.இவரது படைப்புக்கள் மண்வாசனையை அடி~ ப்படையாகக் கொண்டது.மண்வாசனையும்,பேச்சு மொழியும் இயற்கையானது இவை வாச~ கர்களைக் கவர்ந்திழுக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.என்பது இவரது கருத்தாகும்.விரைவில் இவரது நாவல் ஒன்றும் வெளிவரவுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

நூலகராகப் பணிபுரியும் இவர் சிறு வயது முதல் எழுத்துத் துறையில் ஆர்வம் கொண்டு கலை,இலக்கியத் துறையில் மாத்திரமன்றி இதழியல் கற்கை நெறியை பூர்த்தி செய்து ஊடகவியலாளராகவும் பணிபுரிந்துள்ளார். கிழக்கு மாகாண சபை வருடாந்தம் வழங்கி வரும் இளம் கலைஞர் விருதை 2019ஆம் ஆண்டு பெற்றுள்ளார்.கிழக்கு மாகாணத்தில் இந்த விருதைப் பெற்ற முதல் முஸ்லிம் பெண் எழுத்தாளர் இவர் என்பது குறிப்படத்தக்கது.

நூலகத்தில் நூலகராகக் கடமையாற்றும் நீங்கள் கவிதைத் துறைக்குள் எவ்வாறான சூழலில் பிரவேசித்தீர்கள?

நான் மருதமுனையைச் சேர்ந்தவள். பி. எம். எம். ஏ. காதர் ஹவ்லத் இவர்களின் சிரேஷ்ட புதல்வி, எனக்குத் திருமணமாகி ஸீனத், சைனப் என்ற இரு மகள்கள் இருக்கின்றார்கள் என்னுடைய கணவர் அப்துல் ஜப்பார் சமீம். நான் தற்பொழுது மருதமுனை பொது நூலகத்~ தில் நூலகராகக் கடமையாற்றி வருகின்றேன். என்னுடைய எழுத்துப் பிரவேசம் 1999ஆம் ஆண்டிலிருந்து தொடங்கியது. முதல் முதலாக சக்தி எப். எம் வானொலியில் கவிஞர் சாலித் கம்பி றவூப், தொகுத்து வழங்கிய இதயராகம்

நிகழ்ச்சியினூடாக கவிதையென்றின் மூலம் களம் தந்தார். அதே காலத்தில் மூத்த எழு~ த்தாளரும்,இலக்கியவாதிமான மர்ஹூம் எம்.எச். எம்.ஸம்ஸ் அவர்கள் அப்போது தினகரன் பத்~ திரிகையில் தொகுத்து வழங்கிய புதுப்பனல்என்ற கவிதைப் பகுதியில் எனக்கு தொடர்ச்சியாகக் களம் தந்து எனது எழுத்துக்களை அங்கீகரித்தார்.

கவிதைகள் மூலமாக நீங்கள் சொல்ல நினை~ க்கும் விடையங்கள் என்ன ?

பொதுவாக என்னுடைய கவிதைகள் மெல்லு~ க்கே உரித்தான உணர்வுகளான காதல்,ஏக்கம், மகிழ்ச்சி,கவலை,கோபம் தாபம் இது தவிர வறுமை,குழந்தைகளின் ஏக்கங்கள்,அவர்களின் மன உணர்வுகளை வெளிக் கொண்டு வரும் வகையிலும், சமூகப் பிரச்சினைகளையும் எழு தியிருக்கின்றேன் இன்னும் எழுதிக் கொண்டிருக் கின்றேன் எதிர்காலத்திலும் எழுதவேண்டும் என்ற எண்ணத்துடனும் இருக்கின்றேன்.

உங்களது ஆரம்பகால மற்றும் சமகால சிறுகதை தொடர்பாகவும் அச்சிறுகதைகள் வெளிப்படுத்~ தும் முறைமை தொடர்பாகவும் கூற முடியுமா?

ஆரம்பகாலத்தில் தினக்கதிர்,இடி,தினமுரசு. தினக்குரல்,வீரகேசரி ஆகிய பத்திரிகைக~ ளில் எனது சிறுகதைகள் பிரசுரமாகியி~ ருக்கின்றது. சக்தி எப். எம். வானொலியிலும் எனது சிறுகதைகள் ஒலிபரப்பாகியிருக்கின்றன. அவை மிகச் சிறியதாக இருபக்கக் கதைகளாக நிகழ்ச்சிக்கேற்றவாறு எழுதியிருந்தேன்.

சீதனம், காதல், ஊனம், வறுமை பற்றியதாயிருந்தது. அதன் பிறகு அண்மைக் காலமாக பிறை எப்.எம் வானொலி யில் ஜே.வஹாப்தீன் சந்தனக் காற்று நிகழ்ச்சியில் என்னு டைய சிறுகதைகள் பலவற்றை ஒலிபரப்பியிருக்கின்றார். அந்~ தக் கதைகளில் சமூகம் சார்ந்~ த,குழந்தைகள் சார்ந்த,கால~ த்திற்கேற்ற பிரச்சினைகளை மண்வாசனை கலந்து எழு தியிருக்கிறேன்.அதற்காக நான் தேர்ச்சி பெற்ற எழுத்தா~ ளர் அல்ல.நான் இன்னும் எழுத வேண்டும்.

உங்கள் கவிதைகளில் தென்கிழக்கின் பேச்சு மொழி எடுத்தாளப்பட்டுள்ளது. இப்பேச்சு மொழியை கையாண்டதன் நோக்கம் என்ன?

இந்தக் கேள்வியை யார் கேட்டாலும் எனக்குப் பிடிக்கும்.எல்லோரும் இதைக் கேட்பார்கள். மண்வாசனையை யாராலும் மறக்க முடியாது. மண்வாசனை என்பது எம்மோடு இயற்கையா~ கவே கலந்தது. மண்வாசனை கலந்த பேச்சு, மொழியில் எழுதப்படும் கவிதைகளைத் தான் எல்லோரும் மிக அதிகமாய் விரும்பி வாசிப்பார்கள். கவிதைகளை கஸ்டப்படுத்தாமல் இலகுவா~ கப் புரிந்துகொள்ளத் தக்கதாக இருக்கும் நமது எழுத்துக்கள் வேகமாக இலகுவாக மற்றவர்களை சென்றடைய வேண்டும். நமக்காக மட்டும் நாம் படைப்புகளை படை~ ப்பதில்லை. மற்றவர்களுக்காகவே படைக்கின றோம். நமது பேச்சு மொழியும் மண் வாசனையும் இலக்கிய ஆய்வாளர்களாலும் விமர்சகர்க~ ளாலும் ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட வேண்டியவை.

உன்மொழியில் தழைக்கிறேன் கவிதைத் தொகுப்புக் குறித்தும் இப்பெயரைத் தேர்வு செய்ததன் பின்னணி பற்றியும் குறிப்பிட முடியுமா?

உன்மொழில் தழைக்கிறேன் இது என்னு~ டய முதலாவது கவிதைகள் நூல் கடந்த 2016 ஜூலை மாதம் வெளியிட்டேன். சிறிய~ தும் பெரியதுமாக 49 கவிதைகளை உள்ளடக் கியிருக்கிறேன்.இந்தத் தொகுதியை வெளி யிடுவதற்கு மிகப்பெரும் வரவேற்பும் ஆதரவும் கிடைத்தது.

அது ஒரு மகிழ்ச்சியான தருணம். உன் மொழியில் தழைக்கிறேன் என்கின்ற பெயரை நூல் வெளியிடுவதற்கு 5 வருடங்களு~ க்கு முன்பே தெரிவு செய்திருந்தேன். ஏனெனில் இந்தத் தொகுதியில் உள்ள கவிதைகளில் அநேகமானவை குழந்தை மொழி சார்ந்தது. ஒரு குழந்தையின் ஏக்கங்களை குழந்தை எவ்வாறு பேசுமோ அந்த வார்த தைகளால் தான் என் கவி தைகள் தழைத்தது. என் மகள் என்னோடு பேசிய வார்த தைகளைப் பொறுக்கி எடுத்த மொழியாக்கினேன்.பின் அதை கவிதைகளாக்கினேன் தழைக்~ கச் செய்தேன். அதனால்~ தான் உன் மொழியில் தழைக் கிறேன் என்று பெயர் வைத்தேன்.

எழுத்துத் துறைக்குள் நுழைந்~ ததைப் பற்றி இப்பொழுது என்ன கருதுகின்றீர்கள்?

எழுத்துத் துறை ஒரு மகிழச்சியான ஆத்ம திரு~ ப்தியான விடயம்.எழுத்து மரியாதையையும், கௌரவத்தையும் பெருமையையும் புகழை~ யும் தருகிறது. எழுத்து மன அமைதியைத்தரு கின்றது எழுத்துக்களை பலர் அவதானித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.எழுதுவதை கவன~ மாக எழுத வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்.

ஊடகத்துறையில் எவ்வளவு காலம் பணியா~ ற்றியிருக்கின்றீர்கள்?

சுடர் ஒளி பத்திரிகையின் மருதமுனை பிர~ தச செய்தியாளராக 2002ஆம் அண்டு தொடக்கம் 2006 ஆம் ஆண்டுவரை கடமையாற்றியிருக்கின்றேன். அப்போது அந்~ தப்பத்திரிகையின் பிரதம ஆசிரியராக ஊட ஜாம்பவான் இரத்தின சிங்கம் ஐயா கடமையா~ ற்றினார். எனது கட்டுரைகளுக்கும், செய்~ திகளுக்கும் முன்னுரிமை வழங்கி எனது ஊடகப்பணியை ஊக்குவித்தார்.அதே போன்று கிழக்கில் வெளிவந்த தினக்கதிர் பத்திரிகை யிலும் மருதமுனை செய்தியாளராக2011ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் 2006ஆம் ஆண்டு~ வரையும் கடமையாற்றியிருக்கின்றேன். நவமணி பத்திரிகையிலும் செய்தியாளராகக் கடமையாற்றியுள்ளேன் அப்பத்திரிகையின் பிரதம ஆசிரியராக இருந்த மர்ஹூம் எம். பி.எம்.அஸ்கர் அவர்கள் எனது ஊடகப்ப ணியை உயர்த்தி விட்டவர்களில் முக்கியமா~ னவர்.மேலும் தினகரன் பத்திரிகையின் முன்னாள் பிரதம கே.குணராசா(அங்கிள்) அவர்கள் எனது பல கட்டுரைகளைப் பிரசுரித்திருக்கின்றார். அதேபோன்று வீடிவெள்ள் பத்திரிகையின் பிரதம ஆசிரியர் எம்.பி.எம்.பைரூஸ் அவர்க~ ளும் எனது கட்டுரைகளுக்கு முன்னுரி~ மை வழங்கி பிரசுரித்திருக்கின்றார்.நான் நூலகராகப் பதவியேற்ற பின்னர் ஊடகப் பணி யில் ஈடுபடுவது சிரமமாயிற்று இருந்த போதிலும் கட்டுரைகளை எழுதி வருகின்றேன். எனது ஊடக மற்றும் இலக்கியப் பணிக்கு மூத்த ஊடகவியலாளர்களான எம்.ஏ.எம்.நிலாம், மீரா எஸ்.இஸ்ஸதீன்,ஏ. எல்.எம்.சலீம், பஸீர் அப்துல் கையூம்,எஸ். முகம்மது முகுஸீன்,பாத்திமா றிஸ்வானா எழுத்~ தாளர்களான பேராசிரியர் றமீஸ் அப்துல்லா,பே~ ராசிரியர் அஷ்செய்க் எம்.எஸ்.எம்.ஜலால்தீன் சோலைக்கிளி, உமாவரதராஜன். வபா பாறூக் ஆகியோர் உறுதுணையாகவும், வழி~ காட்டிகளாகவும் இருந்திருக்கி~ ன்றார்கள் இவர்களுக்கு எப்போ~ தும் நன்றிக்குரியவளாக இருக்கின்றேன்.

பெண்களுக்கான வன்முறைகள் நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கப்படுவதிலிருந்து பெண்கள் எவ்வாறு மீண்டெழ வேண்டும் என நீங்கள் கருதுகின்றீர்கள?

என்னைப் பொறுத்தவரை ஒன்றைத்தான் சொல்வேன்.இஸ்லாம் பெண்களுக்கென்று சில

ஒழுக்க நெறிமுறைகளையும் விதி முறைகளையும் சொல்லியிருக்கின்றது.ஆண்களுக்கும்அதுபோல்ஒழுக்க விதிமுறைகளையும் விடுத்திருக்கின்றது.அத~ ன்படி நடந்தால் அதிகமான வன்முறைகள் தவிர்க்கப்படலாம். நான் பெண்ணிலைவா~ தி அல்ல. இருந்தாலும் குழந்தைகளுக்கு எதி ரான வன்முறைகளை அதிகம் கண்டிக்கிறேன்.

இப்பொழுது நீங்கள் வகிக்கும் பதவியையும் பொறுப்புகளையும் கூற முடியுமா?

நான் ஒரு குடும்பத் தலைவியாக இருந்து மனைவியாகவும்,தாயாகவும் பொறுப்பு~ ணர்வுடன் குடும்பத்தைக் கவனிக்க வேண்டும்.

தொழில் ரீதியாக நூலகராகக் கடமையா~ ற்றுகின்றேன்.நூலகம் சமூகத்தின் முக கிய கல்வி நிறுவனம்.பலர் நூல்களை வாசிப்பதன் மூலம் தங்களை உயர்~ த்திக்கொண்ட வரலாறுகள் அதிகம். அவ்வாறு நூலகராய் இருந்து கொண்டு இரு பொறுப்புக்களையும் கவனிக்கின்றேன். அதற்குள் எனது எழுத்துப் பணியையும் செய்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

எழுத்துத் துறையில் உங்களுடைய எதிர்கால இலக்கு என்ன?

இன்னும் பல கவிதை நூல்களையும், நாவல்களையும்,சிறுவர் இலக்கியப் படை~ ப்புக்களையும் வெளிக்கொண்டு வரவேண்டும் என்பதே எனது எதிர்கால இலக்காகும்.

நேர்காணல் – ஹெ சி.உம்மா

சிறுகதை

புதுமைப்பித்தனின் கடவுளும் கந்தசாமிப் பிள்ளையும்

02

கோவில் என்ற பதம் காதில் விழுந்ததும் கடவுளுக்கு உடம்பெல்லாம் நடுநடுங்கியது.

“அப்படி என்றால்...?” என்றார் கடவுள். தோற்றாலும் விடவில்லை. “சுகாதாரம் என்றால் என்ன என்று சொல்லும்?” என்று கேட்டார் கடவுள்.

“ஓ! அதுவா? மேஜையை லோஷன் போட்டுக் கழுவி, உத்தியோகஸ்தர்கள் அபராதம் போடாமல் பார்த்துக் கொள்வது. பள்ளிக்கூடத்திலே, பரீட்சையில் பையன்கள் தோற்றுப் போவதற்கென்று சொல்லிக் கொடுக்கும் ஒரு பாடம்; அதன்படி இந்த ஈ, கொசு எல்லாம் ராக்ஷசர்களுக்குச் சமானம். அதிலும் இந்த மாதிரி ஹோட்டல்களுக்குள்ளே வந்து விட்டால் ஆபத்துதான். உயிர் தப்பாது என்று எழுதியிருக்கிறார்கள்” என்றார் கந்தசாமிப் பிள்ளை. அவருக்கே அதிசயமாக இருந்தது இந்தப் பேச்சு. நாக்கில் சரஸ்வதி கடாட்சம் ஏற்பட்டுவிட்டதோ என்று சந்தேகித்தார்.

கடவுள் அவரைக் கவனிக்கவில்லை. இவர்கள் வருவதற்கு முன் ஒருவர் சிந்திவிட்டுப் போன காப்பியில் சிக்கிக் கொண்டு தவிக்கும் ஈ ஒன்றைக் கடவுள் பார்த்துக் கொண்டே இருந்தார். அது முக்கி முனகி ஈரத்தைவிட்டு வெளியே வர முயன்று கொண்டிருந்தது.

“இதோ இருக்கிறதே!” என்றார் கடவுள். உதவி செய்வதற்காக விரலை நீட்டினார். அது பறந்துவிட்டது. ஆனால் எச்சில் காப்பி அவர் விரலில் பட்டது.

“என்ன ஐயா, எச்சிலைத் தொட்டுவிட்டீரே! இந்த ஜலத்தை எடுத்து மேஜைக்குக் கீழே கழுவும்“ என்றார் பிள்ளை.

“ஈயை வரவிடக்கூடாது, ஆனால் மேஜையின் கீழே கழுவ வேண்டும் என்பது சுகாதாரம்“ என்று முனகிக் கொண்டார் கடவுள்.

பையன் இரண்டு ‘கப்’ காப்பி கொண்டுவந்து வைத்தான்.

கடவுள் காப்பியை எடுத்துப் பருகினார். சோமபானம் செய்த தேவகளை முகத்தில் தெறித்தது.

“நம்முடைய லீலை” என்றார் கடவுள்.

“உம்முடைய லீலை இல்லைங்காணும், ஹோட்டல்காரன் லீலை. அவன் சிக்கரிப் பவுடரைப் போட்டு வைத்திருக்கிறான்; உம்முடைய லீலை எல்லாம் பில் கொடுக்கிற படலத்திலே” என்று காதோடு காதாய்ச் சொன்னார் கந்தசாமிப் பிள்ளை. சூசகமாகப் பில் பிரச்சனையைத் தீர்த்துவிட்டதாக அவருக்கு ஓர் எக்களிப்பு.

“சிக்கரிப் பவுடர் என்றால்...?” என்று சற்றுச் சந்தேகத்துடன் தலையை நிமிர்த்தினார் கடவுள்.

“சிக்கரிப் பவுடர், காப்பி மாதிரிதான் இருக்கும்; ஆனால் காப்பி அல்ல; சிலபேர் தெய்வத்தின் பெயரைச் சொல்லிக் கொண்டு ஊரை ஏமாற்றிவருகிற மாதிரி” என்றார் கந்தசாமிப் பிள்ளை.

தெய்வம் என்றதும் திடுக்கிட்டார் கடவுள்.

பெட்டியடியில் பில்லைக் கொடுக்கும்பொழுது, கடவுள் புத்தம்புதிய நூறு ரூபாய் நோட்டு ஒன்றை நீட்டினார்; கந்தசாமிப் பிள்ளை திடுக்கிட்டார்.

“சில்லறை கேட்டால் தரமாட்டேனா? அதற்காக மூன்றணா பில் எதற்கு? கண்ணைத் துடைக்கவா, மனசைத் துடைக்கவா?” என்றார் ஹோட்டல் சொந்தக்காரர்.

“நாங்கள் காப்பி சாப்பிடத்தான் வந்தோம்“ என்றார் கடவுள்.

“அப்படியானால் சில்லறையை வைத்துக் கொண்டு வந்திருப்பீர்களே?” என்றார் ஹோட்டல் முதலாளி. அதற்குள் சாப்பிட்டுவிட்டு வெளியே காத்திருப்போர் கூட்டம் ஜாஸ்தியாக, வீண் கலாட்டா வேண்டாம் என்று சில்லறையை எண்ணிக் கொடுத்தார்.

“தொண்ணூற்று ஒன்பது ரூபாய் பதின்மூன்று - சரியா? பார்த்துக்கொள்ளும் சாமியாரே!”

“நீங்கள் சொல்லிவிட்டால் நமக்கும் சரிதான்; எனக்குக் கணக்கு வராது” என்றார் கடவுள்.

ஒரு போலிப் பத்து ரூபாய் நோட்டைத் தள்ளிவிட்டதில் கடைக்காரருக்கு ஒரு திருப்தி.

வெளியே இருவரும் வந்தார்கள். வாசலில் அவ்வளவு கூட்டமில்லை. இருவரும் நின்றார்கள்.

கடவுள், தம் கையில் கற்றையாக அடுக்கியிருந்த நோட்டுக்களில் ஐந்தாவதை மட்டும் எடுத்தார். சுக்கு நூறாகக் கிழித்துக் கீழே எறிதார்.

கந்தசாமிப் பிள்ளைக்கு, பக்கத்தில் நிற்பவர் பைத்தியமோ என்ற சந்தேகம். திடுக்கிட்டு வாயைப் பிளந்து கொண்டு நின்றார்.

“கள்ள நோட்டு; என்னை ஏமாற்றப் பார்த்தான்; நான் அவனை ஏமாற்றிவிட்டேன்” என்றார் கடவுள். அவருடைய சிரிப்பு பயமாக இருந்தது.

“என் கையில் கொடுத்தால், பாப்பான் குடுமியைப் பிடித்து மாற்றிக் கொண்டு வந்திருப்பேனே!” என்றார் கந்தசாமிப் பிள்ளை.

“சிக்கரிப் பவுடருக்கு நீர் உடன்பட்டீரா இல்லையா? அந்த மாதிரி இதற்கு நான் உடன்பட்டேன் என்று வைத்துக்கொள்ளும். அவனுக்குப் பத்து ரூபாய்தான் பெரிசு; அதனால் தான் அவனை ஏமாற்றும்படி விட்டேன்” என்றார் கடவுள்.

வலிய வந்து காப்பி வாங்கிக் கொடுத்தவரிடம் எப்படி விடைபெற்றுக் கொள்வது என்று பட்டது கந்தசாமிப் பிள்ளைக்கு.

“திருவல்லிக்கேணிக்குத்தானே? வாருங்கள் டிராமில் ஏறுவோம்” என்றார் கந்தசாமிப் பிள்ளை.

“அது வேண்டவே வேண்டாம்; எனக்குத் தலை சுற்றும்; மெதுவாக நடந்தே போய் விடலாமே” என்றார் கடவுள்.

“ஐயா, நான் பகலெல்லாம் காலால் நடந்தாச்சு. என்னால் அடி எடுத்து வைக்க முடியாது; ரிக்ஷாவிலே ஏறிப் போகலாமே” என்றார் கந்தசாமிப் பிள்ளை. ‘நாம்தாம் வழி காட்டுகிறோமே; பத்து ரூபாய் நோட்டைக் கிழிக்கக் கூடியவர் கொடுத்தால் என்ன?’ என்பதுதான் அவருடைய கட்சி.

“நர வாகனமா? அதுதான் சிலாக்கியமானது” என்றார் கடவுள்.

இரண்டு பேரும் ரிக்ஷாவில் ஏறிக் கொண்டார்கள். “சாமி, கொஞ்சம் இருங்க; வெளக்கை ஏத்திக்கிறேன்“ என்றான் ரிக்ஷாக்காரன்.

பொழுது மங்கி, மின்சார வெளிச்சம் மிஞ்சியது.

“இவ்வளவு சீக்கிரத்தில் அன்னியோன்னியமாகி விட்டோமே! நீங்கள் யார் என்றுகூட எனக்குத் தெரியாது; நான் யார் என்று உங்களுக்குத் தெரியாது. பட்டணத்துச் சந்தை இரைச்சலிலே இப்படிச் சந்திக்க வேண்டுமென்றால்...”

கடவுள் சிரித்தார். பல், இருட்டில் மோகனமாக மின்னியது. “நான் யார் என்பது இருக்கட்டும். நீங்கள் யார் என்பதைச் சொல்லுங்களேன்“ என்றார் அவர்.

கந்தசாமிப் பிள்ளைக்குத் தம்மைப் பற்றிச் சொல்லிக் கொள்வதில் எப்பொழுதுமே ஒரு தனி உத்ஸாகம். அதிலும் ஒருவன் ஓடுகிற ரிக்ஷாவில் தம்மிடம் அகப்பட்டுக்கொண்டால் விட்டுவைப்பாரா? கனைத்துக் கொண்டு ஆரம்பித்தார்.

“சித்த வைத்திய தீபிகை என்ற வைத்தியப் பத்திரிகையைப் பார்த்ததுண்டா?” என்று கேட்டார் கந்தசாமிப் பிள்ளை.

“இல்லை” என்றார் கடவுள்.

“அப்பொழுது வைத்திய சாஸ்திரத்தில் பரிச்சயமில்லை என்றுதான் கொள்ள வேண்டும்“ என்றார் கந்தசாமிப் பிள்ளை.

“பரிச்சயம் உண்டு” என்றார் கடவுள்.

‘இதென்னடா சங்கடமாக இருக்கிறது?’ என்று யோசித்தார் கந்தசாமிப் பிள்ளை. “உங்களுக்கு வைத்திய சாஸ்திரத்தில் பரிசயமுண்டு; ஆனால் சித்த வைத்திய தீபிகையுடன் பரிசயமில்லை என்று கொள்வோம்; அப்படியாயின் உங்கள் வைத்திய சாஸ்திர ஞானம் பரிபூர்ணமாக வில்லை. நம்மிடம் பதினேழு வருஷத்து இதழ்களும் பைண்டு வால்யூம்களாக இருக்கின்றன. நீங்கள் அவசியம் வீட்டுக்கு ஒரு முறை வந்து அவற்றைப் படிக்க வேண்டும்; அப்பொழுதுதான்...”

வாரம் ஒரு படைப்பாளி

சிறுகதையாளர் நந்தினி சேவியர்

இவ்வாரப்படைப்பாளியாக திருமலை தந்த நெஞ்சுரமிக்க படைப்பாளி நந்தினி சேவியர்

நந்தினி சேவியர் என்றவுடன் தமிழ் பாடப் புத்தகத்தில் வந்த சிறுகதையாளர் என்றே நினைவிற்கு வரும். அந்த வகையில் சேவியர் என்ற இயற்பெயருடைய சிறுகதையாளர், நந்தினி சேவியர் யாழ்ப்பாணத்தில் மட்டுவில் சாவகச்சேரியில் 1949 – 5 –25இல் பிறந்தார். திருகோணமலையை வசிப்பிடமாகக் கொண்ட இவர் கடந்த 40 வருடங்களுக்கு மேலாக இலக்கியமே மூச்சி, வாசிப்பு, எழுத்துரைப்பு, கலந்துரையாடல் என்று நெறிப்படுத்தி வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்.

இளமைக் காலத்திலிருந்து பொதுவுடமைக் கொள்கைகளையும் கருத்துக்களையும் காண்பித்து மானிட நேயம் மிக்க மாக்ஸியவாதியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நந்தினி சிறுகதை, நாவல், ஆய்வு, அறிமுகக் கட்டுரை, விமர்சனம் ஆகிய பல முயற்சிகளிலும் ஈடுபட்ட இவர் சகல துறைகளிலும் பாண்டித்தியம் மிக்க பண்பாட்டு எழுத்தாளராவார்.

சாதியத்தை கடுமையாக எதிர்ப்போரில் இவரும் ஒருவர். அதனால் சாதி பார்த்துப் பழகுபவர் யாராக இருப்பினும் அவர்களையெல்லாம் முற்றாக வெறுத்தார். அனைத்து மனிதர்களையும் சமமாக மதிக்க வேண்டும் என்றும் சாதியைச் சொல்லி யாரையும் அடிப்படுத்தக் கூடாது என்ற கொள்கையில் உறுதியாக இருக்கிறார்.

1967இல் சுதந்திரன் பத்திரிகையில் எழுதத் தொடங்கியவர் தொடர்ந்து தாயகம், சிந்தாமணி, மல்லிகை, வீரகேசரி, தினகரன், தினக்குரல், வாகை, தொழிலாளி, அலை, புதுசு, ஈழமுரசு, இதயம், ஈழநாடு, ஒளி, சுடும் விழி, தூண்டி, கலை ஓசை போன்ற பத்திரிகைகளிலும், சஞ்சிகைகளிலும் தனது ஆளுமையை நிலை நாட்டியவர். தற்போதும் இவர் தனது முகப்புத்தகத்திலும் சமூக அவலங்களையும், அரசியல் ஊழல்களையும் மறைமுகமாகவும் வெளிப்படையாகவும் எழுதி வருகிறார்.

இவரது சிறுகதைத் தொகுதியானது, அயற்கிராமத்தை சேர்ந்தவர்கள் (1993), நெல்லிமரப் பள்ளிக் கூடம் அகிய இரண்டு சிறுகதைப் புத்தகங்களையுமே இதுவரையில் வெளியிட்டிருக்கிறார். காரணம் கேட்ட போது “நான் வாழ்நாள் முழுவதும் வாசகராகவே வாழ விரும்புகிறேன்” எனப் பதிலளித்தார்.

இரண்டு நாவல்கள் இதுவரை எழுதியிருக்கிறார். ஈழநாடு எனும் பத்திரிகையில் 10 ஆவது ஆண்டு நிறைவையொட்டி அகில இலங்கை ரீதியில் நடத்திய நாவல் போட்டியில் ஒரு நாவல் 2ஆம் பரிசு பெற்றது. மற்றும் இரண்டு குறுநாவல்களையும் எழுதிய இவரது குறுநாவல்களில் ஒன்று பேராதனைப் பல்கலைக்கழத் தமிழ்ச் சங்கம் தனது 50ஆவது ஆண்டு நிறைவையொட்டி நாவல் போட்டியில் தங்கப் பதக்கத்தை முதற் பரிசாகப் பெற்றது.

இவர் தனது சிறுகதையில் வாழ்கைக் கோலங்களையும், அதில் இடம்பெறும் சில துன்ப நிகழ்வுகளின் சில பகுதிகளையும், தான் அனுபவித்த சில இன்னல்களையும் அனுபவித்து எழுதிய இவரது சிறுகதைகள் உயிரோட்டமும், கருத்தாழங்களும், வாசிக்கும் போது ஆர்வத்தை தூண்டும் எழுத்தாளுகையும் மிகச் சிறப்பாகவே சிறுகதைக்குள்ள தன்மையினை நிலைநாட்டியுள்ளன.

அயல் கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர் என்ற சிறுகதை 1994இல் சுதந்திர இலக்கிய விருதும், தமிழின்பக் கண்காட்சி விருதும் பெற்றது. நெல்லிமரப் பள்ளிக்கூடம் என்ற சிறுகதை கொடகே தேசிய சாகித்திய விருதும் (2012), அரச இலக்கிய விருதும் (2012), வடமாகாண சிறந்த நூல் விருதும் (2012) பெற்றவர். இவ்விருதுகளோடு மட்டும் நின்று விடாது தேசிய வாசிப்பு மாத 2008 எழுத்தாளர் கௌரவ விருது, கிழக்கு மாகாண முதலமைச்சர் விருது (2011), தமிழ் விழா 2013 கௌரவ விருது (யாவர்க்குமாம் தமிழ் 2013), கலாபூசணம் 2013 அரச விருது போன்ற பற்பல விருதுகளையும் பெற்று சாதாரண மனிதராகத் திகழும் நந்தினி சேவியர் என்ற தற்பெருமையற்ற எழுத்தாளரை ஈழம், எழுத்துலகின் கொடையாக எமக்குத் தந்திருக்கின்றது.

ஒரு எழுத்தாளரையும் தாண்டி வாசகனாகவும், பாடசாலைகளில் தன்னை அழைக்கும் போது மகிழ்சியோடு வந்து மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்தி அவர்களுக்கு வழிகாட்டாலையும் வழங்கி எழுத்துலகில் இட்டுச் சென்ற திருகோணமலையின் 72 வருடகால அனுபவ முதுசமாகத் திகழும் நந்தினி சேவியர் ஐயாவைப் பற்றி எழுதுவதில், நானும் எனது எழுத்துக்களும் பெருமையடைகிறது.

திருமலை க. மங்களேஸ்வரி

மனித நேய நிறுவல்

மனித நிறுவல் – இது
மனித நேய நிறுவல்

அவனும் மனிதன்
இவனும் மனிதன்
நானும் மனிதன்
நீயும் மனிதன்...!

மனித நிறுவல் – இது
மனித நேய நிறுவல்

அவனுக்கும் உயிருண்டு
இவனுக்கும் உயிருண்டு
எனக்கும் உயிருண்டு
உனக்கும் உயிருண்டு...!

மனித நிறுவல் – இது
மனித நேய நிறுவல்

அவனுக்கும் உணர்வுண்டு
இவனுக்கும் உணர்வுண்டு
எனக்கும் உணர்வுண்டு
உனக்கும் உணர்வுண்டு...!

மனித நிறுவல் – இது
மனித நேய நிறுவல்

அவனுக்கும் உரிமையுண்டு
இவனுக்கும் உரிமையுண்டு
எனக்கும் உரிமையுண்டு
உனக்கும் உரிமையுண்டு...!

மனித நிறுவல் – இது
மனித நேய நிறுவல்

அவனைப் பெற்றதும் ஒரு தாய்
இவனைப் பெற்றதும் ஒரு தாய்
என்னைப் பெற்றதும் ஒரு தாய்
உன்னைப் பெற்றதும் ஒரு தாய்...!

மனித நிறுவல் – இது
மனித நேய நிறுவல்

அவனுக்கும் ஒரே இதயம்
இவனுக்கும் ஒரே இதயம்
எனக்கும் ஒரே இதயம்
உனக்கும் ஒரே இதயம்...!

மனித நிறுவல் – இது
மனித நேய நிறுவல்

அவனுக்கும் ஒரே இரத்தம்
இவனுக்கும் ஒரே இரத்தம்
எனக்கும் ஒரே இரத்தம்
உனக்கும் ஒரே இரத்தம்...!

மனித நிறுவல் – இது
மனித நேய நிறுவல்

அவனும் வாழப் பிறந்தவன்
இவனும் வாழப் பிறந்தவன்
நானும் வாழப் பிறந்தவன்
நீயும் வாழப் பிறந்தவன்...!

மனித நிறுவல் – இது
மனித நேய நிறுவல்

அவனும் மனிதன்
இவனும் மனிதன்
நானும் மனிதன்
நீயும் மனிதன்...!

மனித நிறுவல் – இது
மனித நேய நிறுவல்

பாண்டவர்பூமி மதிநதி
(வெல்லபதியான்)

SLEAS

விண்ணப்பம் கோரல்!

இலங்கை கல்வி நிர்வாக சேவை (ளுடுநயுளு)மட்டு(டுஅைவை~நன) ஆட்சேர்ப்புக்கான விண்ணப்பங்கள் கோரப்பட்டுள்ளன. பொது ஆளணி மற்றும் விசேட ஆளணி அடிப்படையில் 442 பேரை உள்ளீர்ப்பதற்காக இந்த விண்ணப்பம் கோரப்பட்டுள்ளது.

விண்ணப்ப முடிவுத் திகதி 30.07.2021

பொது ஆளணி - 45
விசேட ஆளணி
சிங்களம் - 39
தமிழ் - 21
ஆங்கிலம் - 24
கணிதம் 20
விஞ்ஞானம் 29
வியாபார விஞ்ஞானம் 04
தகவல் தொடர்பாடல் 21
உடற்கல்வி 34
கத்தோலிக்க கிறிஸ்தவ சமயம் 3
இந்து சமயம் - 5
மாணவர் உளவளத்துணையும் வழிகாட்டலும் 24
விசேட கல்வி 11
திட்டமிடல் 52
ஆரம்பக் கல்வி 29
வரலாறு 29
அழகியல் 24
பொறியியல் தொழிநுட்பவியல் 09
உயிர்முறைத் தொழிநுட்பவியல் 18
மொத்தம் 442

கல்வித் தகைமை

பொது ஆளணி

பல்கலைக்கழக மொன்றில் அல்லது தேசிய கல்வி நிறுவகத்தில் பட்டம் பெற்றிருத்தல்,அல்லது கற்பித்தலில் தேசிய டிப்ளோமா சான்றிதழ் அல்லது ஆசிரியர் பயிற்சிக் கலாசாலை சான்றிதழ்

விசேட ஆளணி

குறிப்பிட்ட பாடத்துடன் தொடர்பான பல்கலைக்கழக மானிய ஆணையத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பல்கலைக்கழகம் அல்லது பல்கலைக்கழகம்
பட்டப்படிப்பு வழங்கும் நிறுவனமாக மானிய ஆணையத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு நிறுவனத்திலிருந்து அல்லது தேசிய கல்வி நிறுவனத்தில் பட்டம் அல்லது
குறிப்பிட்ட பாடம் தொடர்பில் ஆசிரிய பயிற்சி சான்றிதழ் அல்லது பாடத்துடன் தொடர்பாக தேசிய கல்வியியல் கல்லூரியின் கற்பித்தலில் தேசிய சான்றிதழ் அல்லது

தொழிநுட்ப துறையாயின் அது சார்ந்த நிறுவனங்களில் என விகியு 6 மட்ட சான்றிதழ் ஏனைய தகைமைகள் ஒவ் வொரு பாடங்களுக்கும் தனித்தனியாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

தகைமை : அனுபவம்

பொது ஆளணி

பட்டம் பெற்ற பின் 5 வருட ஆசிரியர் சேவை அல்லது கற்பித்தலில் தேசிய டிப்ளோமா, பயிற்சி ஆசிரியர் ஆயின் அதன் பின்னர் 7 வருட சேவை அல்லது கற்பித்தலில் தேசிய டிப்ளோமா, பயிற்சி ஆசிரியர் உடன் பட்டம் பெற்றிருப்பின் 5 வருட சேவை அல்லது இலங்கை அதிபர் சேவை அல்லது இலங்கை ஆசிரிய ஆலோசகர் சேவை அல்லது இலங்கை ஆசிரியர் கல்வியியலாளர் சேவையில் 5 வருட திருப்திகரமான சேவை

விரிவான செய்திகளை
விரைவாக தெரிந்து கொள்ள
www.kalmunainet.com

சுகாதார நடைமுறைகளை பின்பற்றி கொரோனா தடுப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு பூரண ஒத்துழைப்பு வழங்க வேண்டியது நாம் ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும்

கற்றல் குறைபாடுகள்

செவிமடுத்தல், பேசுதல், வாசித்தல், எழுதுதல்,தர்க்கித்தல் அல்லது கணிதத்திறன்கள் மற்றும் சமுகம் சார்ந்த திறன்களை பெற்றுக் கொள்வதிலும் , வெளிப்படுத்துதல்களிலும் மாணவர்களு~க்குள்ள இயலுமான தன்மையில் காணப்படும் குறைபாடுகள் மற்றும் அவற்றினை அடைந்து கொள்வதில் காட்டும் தாமதமான போக்குகளை கற்றல் குறைபாடுகள் என நாம் அடையாளப்படுத்தலாம்.

எழுதுதலுடன் தொடர்புடைய குறைபாடுகள் டிஸ்கிறாபியா (னுலளபசயிாயை) என அறியப்படுகின்றது. சொற்களுக்குர~ிய எழுத்துக்களை சரியாக எழுத முடியாமை, எழுதுவதற்கோ, வரைவதற்கோ பெரிதும் விருப்பமில்லாத தன்மையை வெளிப்படுத்தல், தெளிவற்றதாக பக்கமொன்றில் சரியான அமைவிடத்தில் எழுதாதிருத்தல், இலக்கணப் பிழைகள், எழுதும் போது விரைவில் கவனத்தை சிதறவிடல், களை~ப்படைதல், ஒரே நேரத்தில் சிந்தித்து எழுத முடியாமலிருத்~தல், எழுதும் போது சொற்களை உரக்கக் கூறுதல் போன்ற அறிகுறிகளை இவ்வாறான கற்றல் குறைபாட்டில் காணலாம்.

டிஸ்கல்குலியா (Dyscalculia) கணிதத்திறனிலுள்ள குறைபாடாகும். இக்குறைபாட்டினை கொண்ட மாணவர்கள் கணித ரீதியான எண்ணக்கருக்களை விளங்கிக்கொள்வதிலும், கணிதச் செய்கைகளிலும் இடர்பாடுகளை கொண்டிருப்பர். குறித்த கணிதச்செய்கைக்குரிய படிமுறைகளை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள கடினமாயிருத்தல், பணப்பரிமாற்ற கணிதச் செயன்முறைகள் சிக்கல் வாய்ந்ததாக இருத்தல், திசைகள், எண்கள், தொடர்புகள், நேரம் போன்ற விடயங்களை இலகுவாக விளங்கிக்கொள்ள முடியாமலிருத்தல் என பல்வே~றான அறிகுறிகளை இவ்வாறானவர்களில் காண முடியும். ஒரே நேரத்தில் பெரியதொரு செயற்பாட்டினை வழங்கா~மல் அடிப்படையான திறன்களை வளர்த்துக்கொள்வதற்க~ாக சிறு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்ட பயிற்சிகளை வழங்க வேண்டும். அவ்வாறான மாணவர்களுக்கு கட்டுப்பாடுகளை விதிக்காமல் பூரணமான சுதந்திரத்தினை வழங்க வேண்டும். அட்டவணைகள், உருக்கள், வரைபுகள் மூலமாக ஒரே நேரத்தில் பார்த்தல், கேட்டல், தொட்டு உணருதல் பே~ான்ற பல புலன் உணர்வுகளை பயன்படுத்தும் வண்ண~மான பயிற்சித்திட்டங்களை முன்னெடுக்க வேண்டும். மாணவர்களின் சிறு அடைவுகளுக்கும் உடனடியான பாராட்டுக்கள், நட்சத்திரஅடையாள மெச்சுதல்கள், பரிசுகள் போன்றவற்றை வழங்கி ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

கட்டாயமாக இவ்வாறான மாணவர்கள் ஆசிரியரின் அல்லது அறிவுறுத்துபவரின் முழு கண்காணிப்பு தேவை~ப்படுபவர்களாக இருப்பதனால் விசேடமாக பயிற்றுவ~ிக்கப்பட்டவர்களின் பங்களிப்பு இன்றியமையாதது. உலகப் புகழ் பெற்ற விஞ்ஞானிகளான அல்பட் ஐன்ஸ்ரைன், தோமஸ் அல்வா எடிசன் போன்றோர் தமது இளமைக்காலத்தில் பல்வேறு இடர்பாடுகளை சந்தித்தவர்கள்தான். எனவே கற்றல் குறைபாடுள்ள மாணவர்களை சரியான விதத்தில் அணுகுவ~தன் மூலம் அவர்களையும் சரித்திரம் படைக்க வைக்கமுடியும்.

சதானந்தம் ரகுவரன்.
நற்பிட்டிமுனை

சுகமாக வாழ விரும்புகிறீர்களா?

ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்

பழம், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு உணவுக~ளின் கலவையை சாப்பிடுங்கள். பெரியவர்கள் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஐந்து பகுதிகள் (400 கிராம்) பழம் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிட வேண்டும். உங்கள் உணவில் எப்போதும் காய்கறிகளைச் சேர்ப்பதன் மூலம் நீங்கள் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உட்கொள்வதை மேம்படுத்தலாம் புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை தீன்பண்டங்களாக சாப்பிடுவது பலவிதமான பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உண்ணுதல் மற்றும் பருவத்~தில் அவற்றை சாப்பிடுவது. ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்வதன்மூலம், நீரிழிவு, இதய நோய், பக்கவா~தம் மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற ஊட்டச்சத்து குறைபாடு மற்றும் தொற்றுநோயற்ற நோய்கள் (என்.சி.டி) குறைக்கும்.

உப்பு மற்றும் சர்க்கரை குறைவாக உட்கொள்ளுங்கள்

பிலிப்பினோக்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட இரண்டு மடங்கு சோடியத்தை உட்கொள்கின்றன, இதனால் அவை உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்திற்கு ஆளாகின்றன, இதனால் இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயம் அதி~கரிக்கும். பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் சோடியத்தை உப்பு மூலம் பெறுகிறார்கள். உங்கள் உப்பு உட்கொள்~ளலை ஒரு நாளைக்கு 5 கிராம் வரை குறைக்கவும், இது ஒரு டீஸ்பூன் சமம். உணவைத் தயாரிக்கும்போது உப்பு, சோயா சாஸ், மீன் சாஸ் மற்றும் பிற உயர் சோடியம் காண்டிமென்ட்களின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் இதைச் செய்வது எளிது உங்கள் உணவு அட்டவணைய~ில் இருந்து உப்பு, சுவையூட்டிகள் மற்றும் காண்டிமெ~ன்ட்களை நீக்குதல் உப்பு தின்பண்டங்களைத் தவிர்ப்பது மற்றும் குறைந்த சோடியம் தயாரிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது.

மறுபுறம், அதிக அளவு சர்க்கரைகளை உட்கொள்வது பல் சிதைவு மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற எடை அதிகரிப்பு அபாய~த்தை அதிகரிக்கிறது. பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் இருவரிடமும், இலவச சர்க்கரைகளின் உட்கொள்ளல் மொத்த ஆற்றல் உட்கொள்ளலில் 10மூ க்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும். இது ஒரு வயது வந்தவருக்கு 50 கிராம் அல்லது சுமார் 12 டீஸ்பூன் ஆகும். கூடுதல் சுகாதார நலன்களுக்காக மொத்த ஆற்றல் உட்கொள்ளலில் 5% க்கும் குறைவாக உட்கொள்ள றுர்ழு பரிந்துரைக்கிறது. சர்க்கரை தின்பண்டங்கள், மிட்டாய்கள் மற்றும் சர்க்கரை இனிப்பு பானங்கள் ஆகியவற்றை உட்கொள்வ~தன் மூலம் உங்கள் சர்க்கரை அளவை குறைக்கலாம்.

தீங்கு விளைவிக்கும் கொழுப்புகளை உட்கொள்வதைக் குறைக்கவும்

கொழுப்புகள் உங்கள் மொத்த ஆற்றல் உட்கொள்~ளலில் 30மூ க்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும். இது ஆரோக்கியமற்ற எடை அதிகரிப்பு மற்றும் என்சிடிகளைத் தடுக்க உதவும். பல்வேறு வகையான கொழுப்புகள் உள்ளன, ஆனால் நிறைவுறா கொழுப்புகள் நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகளை விட விரும்பத்தக்கவை. நிறைவுற்ற கொழுப்புகளை மொத்த ஆற்றல் உட்கொள்ளலில் 10% க்கும் குறைக்க றுர்ழு பரிந்துரைக்கிறது மொத்த ஆற்றல் உட்கொள்ளலில் 1% க்கும் குறைவான டிரான்ஸ் கொழுப்புகளைக் குறைத்தல் மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் இரண்டையும் நிறைவுறா கொழுப்புகளுக்கு மாற்றும்.

விரும்பத்தகாத நிறைவுறா கொழுப்புகள் மீன், வெண்ணெய் மற்றும் கொட்டைகள் மற்றும் சூரியகாந்தி, சோயா பீன், கனோலா மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய்களில் காணப்படுகின்றன் கொழுப்பு இறைச்சி, வெண்ணெய், பனை மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய், கிரீம், சீஸ், நெய் மற்றும் பனறிக்கொழுப்பு ஆகியவற்றில் நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் காணப்படுகின்றன் மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் வேகவைத்த மற்றும் வறுத்த உணவுகளிலும், உறைந்த பீஸ்ஸா, குக்கீகள், பிஸ்கட் மற்றும் சமையல் எண்ணெய்கள் மற்றும் பரவல்கள் போன்ற முன் தொகுக்கப்பட்ட தின்பண்டங்கள் மற்றும் உணவுகளிலும் காணப்படுகின்றன.

ஆல்கஹால் தீங்கு விளைவிப்பதைத் தவிர்க்கவும்

பாதுகாப்பான நிலை இல்லை. ஆல்கஹால் உட்கொள்வது மனநல மற்றும் நடத்தை கோளாறுகள், ஆல்கஹால் சார்ந்திருத்தல், கல்லீரல் சிரோசிஸ் போன்ற முக்கிய என்சிடிகள், சில புற்றுநோய்கள் மற்றும் இதய நோய்கள், அத்துடன் வன்முறை மற்றும் சாலை மோதல்கள் மற்றும் மோதல்களால் ஏற்படும் காயங்கள் போன்ற சுகாதார பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

‘ரோஜா’ என அழைப்பதில் மகிழ்ச்சிதான்!

பிரபல நடிகை பிரியங்கா கல்முனைநெற்றுடன் பகிரும் அனுபவங்கள்.....

தென்னிந்திய தொலைக்காட்சி தொடர்களும் தென்னிந்திய திரைப்படங்களும் இன்றைய காலக்கட்டங்களில் உலகளாவிய ரீதியில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி வருகின்றன. இலங்கை உட்பட ஐரோப்பிய நாடுகளில் வாழும் தமிழ் மக்கள் தென்னிந்திய திரைப்படங்களையும், தொலைக்காட்சி நாடகங்களையும் விரும்பி பார்த்து ரசித்து வருகின்றனர். இந்த தொலைக்காட்சி நாடகங்களிலும் திரைப்படங்களிலும் நடிக்கும் நடிகர்களும், நடிகைகளும் நேயர்களின் குடும்ப அங்கத்தவர்களாக கருதப்படுகின்றனர். அந்த வகையில் தென்னிந்திய திரைப்படங்களில் கதா நாயகியாக அறிமுகமாகி தற்போது சன்டிவியில் ஒளிபரப்பாகி வரும் ரோஜா நெடுந்தொடரின் கதாநாயகி நடிகை பிரியங்கா கல்முனை நெற்றுக்காக பிரத்தியேக பேட்டியொன்றை வழங்கியுள்ளார். இந்த ரோஜா நெடுந்தொடரானது லண்டன் உட்பட ஐரோப்பிய நாடுகளில் வாழும் தமிழ் மக்களிடையே பெரும் வரவேற்பை பெற்றுள்ளது என்றால் அது மிகையாகாது. இலங்கையின் பத்திரிகை என்றதும் இன்முகத்துடன் அவர் தனது அனுபவங்களை எம்முடன் பகிர்ந்து கொண்டார்.

இலங்கை நேயர்களுக்காக உங்களைப் பற்றிய ஒரு சிறு அறிமுகத்தை கூறுங்கள்?

நான் எனது ஆரம்ப காலங்களில் பரவலாக தென்னிந்திய திரைப்படங்களில் நடிக்கத் தொடங்கினேன். குறிப்பாக தெலுங்கு மொழி மூலமான தென்னிந்திய திரைப்படங்கள் எனக்கு ஆரம்ப~த்தில் கை கொடுத்தன. இதனையடுத்து தமிழ் திரைப்படங்க~ளிலும் நடிக்கத் தொடங்கினேன். இதன் காரணமாக தமிழ நாடு உட்பட உலகளவில் பிரபல்யம் பெற்றேன்.

எனது 16வது வயதில் தெலுங்கு மொழி திரைப்படத்தின் மூலம் தென்னிந்திய திரைப்பட உலகிற்கு நான் அறிமுகமானேன். அந்த மாரிபந்து வாயா என்னும் தெலுங்கு திரைப்படமானது எனக்கு மேலும் பல திரைப்பட வாய்ப்புக்களை தேடித் தந்தது என்றால் அது மிகையாகாது. அத்துடன் தமிழ் திரைப்படமான தீயா வேலை செய்யணும் குமாரு என்ற திரைப்படத்தில் நடித்ததன் மூலம் தமிழ் மக்கள் மத்தியிலும் நான் பிரபல்யமடையத் தொடங்~கினேன்.

அத்துடன் காஞ்சனா 3 என்னும் திரைப்படத்தில் நடித்ததன் மூலம் மேலும் நான் பிரபல்யமடையத் தொடங்கினேன். இதனையடு~த்து சம்திங், சம்திங், வெல்கம் டூ போன்ற திரைப்படங்க~ளில் தொடர்ச்சியாக நடித்~துள்ளேன். இவ்வாறு நடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது தென்னிந்திய நெடுந்தொடர்களில் நடி~க்கும் வாய்ப்பும் எனக்குக் கிடை~த்தது. நான் கதையம்சம் மிக்க நெடுந்தொடர்களை தெரிவு செய்து நடிக்கத் தொடங்கினேன். இதன் அடிப்படையில் ரோஜா நெடுந்தொடரானது எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்ததனால் அதிலும் நடிக்கத் தொடங்கினேன்.

இன்று சன்டிவியில் ஒளிபரப்பாகி வரும் ரோஜா நெடுந்தொடரா~னது உலகவாழ் தமிழ் மக்களிடையே பெரும் வரவேற்பை பெற்றுள்ளது. இது பற்றி என்ன கூற விரும்புகிறீர்கள்?

நான் ‘ரோஜா‘ என்னும் நெடுந்தொடரில் ரோஜா என்னும் கதா~பாத்திரத்தில் நடித்து வருகின்றேன். இன்று எனது இயற்பெயர் மறைந்து அனைவரும் என்னை ரோஜா என்றே அழைக்கின்ற~னர். இது எனக்கு மகிழ்ச்சியை தருகிறது. ஏனென்றால் எனது கதையம்சம் அந்த அளவிற்கு பொதுமக்களிடையே வரவேற்பை பெற்றுள்ளது. அந்த கதாபாத்திரமாகவே நான் மாறிவிட்டேன் என்று கூறினால் அது மிகையாகாது. நாடகக் குழுவினரது அர்ப்பணிப்பே அது உலகளவில் பிரபல்யம் பெற காரணமாக அமைந்துள்ளது. இதனால் என் நடிப்பு அனை~வரையும் கவர்ந்துள்ளது. கதாபாத்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது போன்று அதற்கு ஏற்புடையதாக நான் நடிக்கின்றேன்.

உங்களுக்கு நடிப்புத் தவிர்ந்த வேறு எந்த துறைகளில் ஆர்வம் உண்டு?

எனக்கு நடிப்புத்துறைக்கு அடுத்தபடியாக நடனத்துறை மீது அதிக ஆர்வம் உண்டு. அதன் அடிப்படையில் நான் மேற்கத்திய நடனத்தை முறைபடி கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். ஆரம்பகாலத்தில் நான் மிகவும் சிரமத்திற்கு மத்தியில் நடனத்தை கற்றுக் கொண்டேன். நடனம் மீதுள்ள ஆர்வம் காரணமாக 3, 4 கிலோ~மீற்றர்கள் தூரம் வரை நடந்து சென்று நடனம் கற்றுக் கொண்ட அனுபவமும் எனக்குண்டு. நடனம் கற்றுக் கொண்ட பின்னர் எனக்கான வாய்ப்புக்களை தேட ஆரம்பித்தேன். தொலைக் காட்சிகளில் இடம்பெறுகின்ற பல நடன நிகழ்ச்சிகளில் நான் பங்குபற்றி வெற்றி பெற்றுள்ளேன் என்று பெருமையுடன் கூறிக்கொள் கிறேன். திரைப்பட வாய்ப்புக்கள் என்னைத் தேடி வருவதற்கு நட~னமும் ஒரு காரணியாக அமைந்தது என்றால் அது மிகையாகாது.

கலையுலக வாழ்வில் உங்கள் இலட்சியம் என்ன?

மறைந்த நடிகை சௌந்தர்யா போன்று கலையுலகில் மிகப் பெரிய சாதனையை நிகழ்த்த வேண்டும் என்பதே எனது இலட் சியமாகும். ரோஜா தொடர் மூலம் இந்த இலட்சியத்தை அடை~வேன் என நம்புகிறேன். கலையுலகில் அனைவராலும் தவிர்க்கப்பட முடியாத ஒரு நபராக மாற வேண்டும் என நினை~க்கின்றேன். நல்ல நடிகை என்ற பெயரை பெற்று புகழுடன் திகழ வேண்டும்.

உலகெங்கிலும் பரந்து வாழும் உங்கள் ரசி~கர்களுக்கு நீங்கள் கூறிக் கொள்ள விரும்புவது என்ன?

ரோஜா நெடுந்தொடரானது இந்தியா வில் மாத்திரமன்றி இலங்கை, கனடா, இலண்டன் உட்பட ஐரோப்பிய நாடுக~ளில் மிகவும் புகழ் பெற்றுள்ளது. அங்கு வாழுகின்ற தமிழ் ரசிகர்கள் இந்த நாடகத்தை விரும்பி பார்க்கின்றனர். இது எனக்கு மகிழ்ச்சியை வழங்குகிறது. அவுஸ்திரேலியா, அமெ~ரிக்கா போன்ற நாடுகளில் வசிக்கும் தமிழ் மக்களும் இந்தத் தொடரை விரும்பி பார்க்கின்றனர். இது எனக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியளிப்பதுடன் எனது மகிழ்ச்சியை இரட்டிப்பாக்கி~றது. அனைவருக்கும் எனது சிரம் தாழ்ந்த வணக்கங்களை தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்பிகிறேன். புத்தாண்டுகள் உட்பட அனைத்து பண்டிகை காலத்திற்கும் எனக்கு வாழ்த்துக்கள் நேயர்க~ளிடமிருந்து வந்து குவிகின்றன. அத்துடன் இணையத்தளத்~திலும் ரசிகர்கள் எனக்கு தமது ஆதரவை வழங்கி வருகின்றனர்.

இலங்கை ரசிகர்களுக்கு உங்கள் செய்தி என்ன?

ரோஜா தொடருக்கு ஆதரவு வழங்குவதையிட்டு நான் இலங்கை வாழ் ரசிகர்களுக்கு எமது நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள் கிறேன். அண்மைக்காலங்களில் எனக்கு அதிகளவிலான ரசிகர்கள் இலங்கையில் இருந்து வாழ்த்துக்களை தெரிவித்து வருகின்றனர். நடிப்பு நன்றாக உள்ளது என்று கூறுகின்றனர். இந்த உலக~ளாவிய நோய் நிலை பரவல் தணிந்ததன் பின்னர் இலங்கை வந்து எனது ரசிகர்களை சந்திக்க விரும்புகின்றேன். இலங்கை தமிழ் ரசிகர்கள் வழங்கி வருகின்ற ஆதரவிற்கு மீண்டும் ஒருமுறை எனது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

நேர்காணல்
கிரிஷாந்த்

முயலும் உழவனும்

உழவன் ஒருவனிடம் பெரிய தோட்டம் ஒன்று இருந்தது. நாள் தோறும் ஒரு முயல் அந்த தோட்ட~த்திற்குள் நுழைந்து இலை, காய்கறி பிஞ்சுகளை தின்று வந்தது. அதை பிடி~க்க அவன் பல முயற்சிகள் செய்தான். முயல் அவனிடம் சிக்கவே இல்லை.

எப்படியாவது முயலைப் பிடித்தாக வேண்டும் என்று நினைத்த உழவன் அரசனிடம் சென்றான். அரசரே... என் தோட்டத்தை முயல் ஒன்று வீணா~க்குகிறது. நீங்கள்தான் எனக்கு உதவி செய்ய வேண்டும் என்றான். சிரித்த அரசன் ஒரு முயலைப் பிடிக்க உன்னால் முடியவில்லையா? என்று கேட்டான்.

நான் முயலை பார்த்து கல்லையோ, கட்டையையோ வீசினாலும் அவை அதன் மீது படுவது இல்லை என்றான் அவன். நாளையே வேட்டை நாய்களுடன் நான் அங்கு வருகிறேன். முயலின் மாய மந்திரம் எதுவும் என் வேட்டை நாய்களிடம் செல்லாது.

அந்த முயலை பிடித்த பிறகுதான் நான் அங்கிருந்து திரும்புவேன் என்றான் அரசன்.

மறுநாள் படை வீரர்கள், வேட்டைக் காரர்கள், நாய்கள் சூழ அரசன் அங்கு வந்தான். எல்லோரையும் வரவேற்ற உழவன் அவர்களுக்கு சிறப்பாக விருந்து வைத்தான். விருந்து முடிந்தது. மகிழ்ச்சி அடைந்த அரசன் இன்னும் சிறிது நேர~த்தில் அந்த முயல் என்ன கதி ஆகிறது பார்... என்று வேட்டையாடப் புறப்பட்டான்.

பின்பு வேட்டை நாய்கள் பயங்கரமாக குரைத்துக் கொண்டே தோட்டத்திற்குள் பாய்ந்தன. புதரில் மறைந்திருந்த முயல் அச்சத்துடன் வெளியே வந்தது. அங்க~ருந்த வேலியை நோக்கி ஓடியது. அதைப் பார்த்த அரசன், அந்த முயலைத் தப்ப விடாதீர்கள். பிடியுங்கள் என்று கத்தியபடி வேலிப்பக்கம் ஓடினான். வேட்டைக்காரர்க~ளும், வீரர்களும் அரசனைத் தொடர்ந்து ஓடி னார்கள். தப்பிக்க நினைத்த முயல் தோட்ட~த்திற்குள் அங்கும், இங்கும் ஓடியது.

அவர்கள் அனைவரும் அதைத் துர~த்தினார்கள். நீண்ட நேர போராட்ட~த்திற்குப் பின் ஒரு வேட்டை நாய் பாய்ந்து அந்த முயலைக் கவ்விப்பிடி~த்தது. வெற்றிப் பெருமிதத்துடன் அந்த முயலை உழவரிடம் காட்டினான் அரசன்.

இவர்களின் முயல் பிடிக்கும் முயற்சியில் தன் அழகான தோட்டம் முற்றிலும் நாசமாகிவ~ட்டதை அறிந்து வருந்தினான் உழவன். ஒரு முயல் என்ன?... ஆயிரம் முயல்கள் பல நாட்கள் வந்திருந்தாலும் இப்படிப்பட்ட அழிவை ஏற்படுத்தி இருக்க முடியாதே. என் முட்டாள் தனத்தால் பேரழிவைத் தேடிக் கொண்டேன் என்று வருந்தினான் உழவன்.

நீதி:– சின்ன பிரச்சனைகளுக்கு பெரிய முடிவு எடுக்கக்கூடாது.

திருமலை இளைஞர் விமானியாக பட்டமளிப்பு

திருகோணமலையை சேர்ந்த செல்வன் யதீஸ்குமார் மோஹித் அவர்கள் நியூஸிலாந்தில் உள்ள Massey University இல் “Bachelor of Aviation with a Major in Air Transport Pilot” என்ற பட்டமளி~ப்பு மூலம் விமானியாக அங்கீகாரம் பெற்றுள்ளார். இவர் ஆரம்ப கல்வியை ஸ்ரீ கோணேஸ்வரா இந்துக் கல்லூரியில் பயின்றவர்.

திருகோணமலையைப் பிறப்பிடமாகக்கொண்ட இவரது குடும்பம் நியூஸிலாந்தில் புலம்பெயர்ந்து வாழ்கின்றது. மோஹித் தனது ஆரம்பக் கல்வியை திருகோணமலை ஸ்ரீ கோணேஸ்வரா இந்துக் கல்லூரியில் பயின்றவர், சிறுவயது முதல் பல்துறை ஆற்றல் கொண்டவரா~கவும் இருந்தார், அத்துடன் இவர் திருகோணமலை கௌரிதாசன் அவர்களது கராத்தேப் பள்ளி மாண~வன் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

பெண்கள் மூக்குத்தி அணிவதன் அறிவியல் விளக்கங்கள்

திருமலை
க. மங்களேஸ்வரி

மங்கையர் மகுடம்

இன்றைய கால கட்டத்தில் மூக்குத்தி அணியும் பழக்கம் அனைத்துப் பெண்களிடமும் பேஷனாக மாறி வருகின்றது.

எமது மூதாதயர்கள் மூக்குத்தியிலும் ஒரு அறிவியலைப் புகட்டிச் சென்றிருக்கின்றனர். ஆனால் இன்று பேஷனுக்காகவும் அழகுக்காகவும் மூக்குத்தியை பயன்படுத்துகிறோமே தவிர அதன் அறிவியல் தரும் நன்மைகள் என்ன என்பதை உணர மறுக்கிறோம்.

பெண்கள் மூக்குக் குத்துவதும், காதுக் குத்துவதும் உடலுக்குச் சிறந்தது எனச் சொல்கின்றனர் எமது முன்னோர்கள்.

பெண்கள் பருவமடைந்த பின்னரே மூக்குத்தி அணிவார்கள். ஏனெனில் பெண்கள் பருவமடைந்த பின்னர் அவர்களின் உடம்பில் கெட்ட வாயுக்கள் உருவாகும். அந்த வாயுக்களை வெளியேற்ற மூக்குத்தி பயன்படுகின்றது. பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படக் கூடிய வலியைக் குறைக்கிறது. பெண்களின் மூக்கில் இருக்கும் நரம்புகள் பிறப்புருப்பில் சேர்ந்திருக்கும். இதனால் மூக்குத்தி மாதவிடாயினால் ஏற்படும் வலியையும் குறைக்கிறது.

மூக்குத்தியை இடது புறம் குத்துவதன் மூலம் பிரசவ நேரத்தில் ஏற்படக் கூடிய வலியைக் குறைக்கிறது.

பெண்கள் திருமணமாகப் போகும் நேரத்திலும் மூக்குத்தி அணிவார்கள். இது திருமணமாகப் போவதன் அறிகுறியாகும். இடது புறத்தில் மூக்குத்தி அணிவது சிறந்தது. ஏனெனில் எமது மூளையில் ஹிப்போதலாமஸ் என்ற பகுதி உள்ளது. இது பசி, தாகம், தூக்கம், காமம் போன்றவற்றை செயற்படுத்தும் போது மூக்குத்தி இதனை கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றது. மேலும் வலது புற சுவாசம் வலிமையடைகிறது. இதனால் ஹிப்போதலாமஸ் என்ற பகுதி சீராக இயங்குகிறது.

சளி, பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஒன்றைத் தலைவலி, பார்வைக் கோளாறு, மூட்டு சம்பந்தமான, நரம்பு சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

தங்கத்திற்கு வெப்பத்தை அதிகமாக ஈர்க்கின்ற சக்தி உள்ளது. இதனால் ஆண்களை விட பெண்களுக்கு உடல் வெப்பம் அதிகம் உற்பத்தியாகின்றது. இதனைத் தடுக்கவே எமது முன்னோர்கள் தங்கத்தால் மூக்குத்தி அணியும் பழக்கத்தினை வழக்கமாக்கிக் கொண்டனர்.

பெண்களும் அவர்களை சித்தரிக்கும் சமூகமும்...

மங்கையர் மகுடம் ஜெனிதா மோகன்

இன்று முன்னேற்றங்களையும் பெண் விடுதலையையும் பேசிக்கொண்டிருக்கும் நம் சமூகம் தான் ஒரு பெண் தைரியமாக முன்னேற முனையும் போது பல பெயர்களை பெற்று விடுகிறாள். பெண் இந்த சமூகத்தில் போராடியே ஆக வேண்டும் என்பதுதான் நியதி என்பது யாரும் அறிந்ததே.

இன்று நான் எனது எழுத்துக்கள் மூலம் முன் வைக்க முனைவது ஒரு பெண் என்பவள் ஒரு சமூக அடக்கு முறைக்குள் இருந்து வெளி வரவே விரும்புகிறாள் ஆனால் அதனை நம் சமூக பார்வையில் தவறாகவே எடுத்துக் கொள்கிறது எனலாம். இன்று மலிந்து கிடப்பது காதல் என்னும் மாய வலை இன்று வரை பெண்கள் இதனாலே தன்னை ஓரம் கட்டப்படுபவராக உணர்கிறாள். ஒரு பெண்ணை ஆணிற்கோ அல்லது ஆணிற்கு ஒரு பெண்ணிற்கோ பிடித்து விட்டால் காதலாகிறது அது படிப்படியாக முற்றும் என்பதில் முடிகிறது பலரது வாழ்வில். அதன் பின்னர் அப்பெண் முகம்கொடுக்கும் மாய சிந்தனைகள்தான் ஒரு பெண்ணை மிகவும் மன உளைச்சலுடனான வாழ்வியலில் கொண்டு விடுகிறது. காதலில் தோற்றால் என்ன அவளிற்கான ஒரு வாழ்வியல் என்பது மிகவும் முக்கியமானதுதானே. அதனை ஏன் நம் சமூகம் ஏற்க மறுக்கிறோம். இவ் உலகில் வாழ பிறப்பிக்கப்பட்ட நாம் வாழ்ந்து முடித்துதானே ஆக வேண்டும். அதற்குள் ஏன் இப்பெண்கள் மட்டும் சித்தரிக்கப்படும் ஒரு பார்வையாளர்களாக்க படுகிறார்கள்.

இந்த சித்தரிப்புக்களை ஒரு பெண்ணின் நடத்தையில் புகுத்துவதுதான் நம் சமூகம் ஒரு பெண்ணை அடக்க முற்படும் முறைகேடான மனநிலை.

இதற்கு பல உதாரணங்கள் உண்டெனினும் என் வாழ்வியலின் ஒரு சுவாரஸ்ய விடயத்தை முன்வைக்கவே விரும்புகிறேன். வட மாகாணத்தில்தான் நானும் வசித்து வருகிறேன். நான் எனக்கு என்று ஒரு பாதையை சரியான முறையில் தேர்வு செய்து அதன் வழியில் செல்ல முனையும் ஒரு பெண்.

ஒரு பெண் நல்லது செய்ய முனைந்தாலும் அதனை இச் சமூகம் ஏற்காது அதனையும் சித்தரிக்கவே முனைந்து அதற்கான பல பெயர்களையும் வைத்து விடும் என்பது. ஒரு பெண் தனது பெயரை தக்க வைப்பது என்பது மிகவும் இலகுவான விடயம் அல்ல.

ஒரு பெண்ணை அவள் யாரோ வீட்டு பெண் தானே என்னும் சிந்தனையில் ஆண்கள் எடுத்துக்கொள்வதினாலோ என்னவோ அவர்களினால் ஒரு பெண்ணை தவறான பெயர்களில் சித்தரிக்க முடிகிறது போலும் ஆனால் அதே விடயத்தை தன் வீட்டு பெண்களை கூறினால் கோபத்தின் உச்சமாகிவிடுகிறார்கள்.

நான் ஒரு விடயத்தை செய்தியாக படிக்க நேர்ந்தது ஒரு பெண்ணிற்கு திருமணம் பேசப்பட்டது இரு குடும்பத்தாரும் விரும்பி ஆணும் பெண்ணும் தொலைபேசியில் பேசிக்கொண்டிருந்த வேளை அந்த ஆணிற்கு தகவல் கிடைக்கிறது அந்த பெண் அதிகம் பேசுகிறாள் என்று. அதனை ஏற்காத அந்த ஆண் அந்த பெண்ணை எப்படி விலக்கி விடுவது என்பது அறியாது சம்மந்த கலப்பு பேச வரும்படி பெண் வீட்டிரிடம் கூறிவிட்டு வீட்டை பூட்டிவிட்டு ஓடி விட்டார்கள் என்று...

இந்த நிலை எதற்காக நேரே ஒரு விடயத்தை பேச முடியாத ஒரு ஆண் எவ்வாறு தன் வாழ்வில் நிலையான முடிவெடுப்பதுடன் தன் மீதி வாழ்வை கொண்டு செல்ல முடியும்.

அடுத்து அப்பெண்ணை பற்றி யார் என்ன சொன்னாலும் அதனை கருத்தில் எடுக்காது நேரே இந்த விடயம் பற்றி பேசிய பின்னர் அப்பெண்ணின் கருத்தினையும் கேட்டு அதன் பினனர் புரிதலுடனான பிரிதலோ இணை தலோ சாத்தியமாகி இருந்திருக்கலாம் அல்லவா.

பெண்களை நாம் நடத்தையினை வைத்து எடை போடாது அவர்களிற்கான சரியான பாதையினை அமைத்துக் கொடுத்து அவர்களிற்கான பாதையில் செல்ல நாம் கை கொடுக்க வேண்டும்.

பெண்களிற்கான நாகரீக சொற்பிரயோகங்களை உபயோகித்து அவர்கள் இவ் உலகினை அழகாக்க வந்தவர்கள் என்பதனை உணர்ந்து சமூகத்தின் தவறான பார்வையை தகர்த்து அவர்களிற்கான பாதையை அமைத்துக் கொடுக்க மானிடர் நாம் முனைதலே நன்று.

"இவ்வுலகு மானிடர்களிற்கு என்பது யதார்த்தம் அதனை நாம் பாரபட்சமின்றி நல்ல மனிதர்களாக வாழ பழகிடுவோம் பெண்களை நாம் மனதினில் நல் மதிப்பினை வைப்பதன் மூலம்"

விமலி பேதுறு

பெண்களின் சட்ட உரிமைகள்

✻ விவாகரத்து (பொது சட்டத்தின் கீழ்)

பரஸ்பர சம்மதம் விவாகரத்திற்கான அடிப்படை அல்ல.

விவாகரத்தானது சட்ட ரீதியாக அங்கீகரிக்கப் பட்ட அடிப்படைகள் நிரூபிக்கப்பட்டால் மட்டுமே பெறப்பட முடியும். அவையாவன,

1. திருமணத்தின் பின்னான சோரம்
2. வேண்டுமென்று கைவிடல்
3. திருமணத்தின் போதான மாற்ற முடியாத மலட்டுத் தன்மை.

✻ பொது இடங்களிலும் பொதுப் போக்கு வரத்துக்களிலும் பாலியல் தொல்லை

எவராவது பெண்களுக்கு சொற்கள் அல்லது செயல்கள் மூலமாக பாலியல் தொல்லை அல்லது தொந்தரவு செய்தால் அவர் பாலியல் தொல்லை குற்றம் புரிந்தவர் ஆவார். பெண்ணின் சம்மதம் இன்றி அல்லது விருப்பத்திற்கு மாறாக உடலை தொடுவது அல்லது பாலியல் தொனியிலான வார்த்தைகளை பிரயோகிப்பது பாலியல் தொல்லைக்கு சமமாகும்.

இக்குற்றமானது 5 வருடங்களுக்கு மேற்படாத மறியல் தண்டனையால் தண்டிக்கப்படக்கூடிய குற்றம். (பிரிவு 345, தண்டனைச் சட்டக்கோவை)

குற்றம் புரிந்த நபர் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு நட்ட ஈட்டினையும் செலுத்துவதற்கு சட்டப்படி பொறுப்புடையவராவார்.

✻ வேலையிடத்தில் பாலியல் தொல்லை

வேலையிடத்தில் அதிகாரத்திலுள்ள எவரேனும் ஒருவர் அங்கு வேலை செய்யும் பெண்ணின் சம்மதமின்றி அல்லது விருப்புக்கு மாறாக உடலைத் தொடுவது அல்லது பாலியல் தொனியிலான சொற்களைப் பேசுதல் அல்லது ஏதாவது செய்கைகளை புரிதல் மூலமாக பாலியல் தொந்தரவு செய்யின் அவர் பாலியல் தொல்லைக் குற்றம் புரிந்தவராவார்.

இக்குற்றம் 5 வருடங்களுக்கு மேற் படாத மறியத் தண்டனையால் தண்டிக் கப்படக்கூடிய குற்றம். (பிரிவு 345, தண்டனைச் சட்டக் கோவை)

✻ சொற்கள் மூலமான பாலியற் தொல்லை

பாலியல் தொனியிலான சொற்பிரயோகத்தின் விளைவாக ஒரு பெண்ணுக்கு பாலியற் தொந்தரவு ஏற்படின் அது பாலியல் தொல்லையை உருவாக்கும்.

இக்குற்றம் 5 வருடங்களுக்கு மேற்படாத மறியற் தண்டனையால் தண்டிக்கப்படக்கூடிய குற்றமாகும். பிரிவு 345, தண்டனைச் சட்டக்கோவை.

✻ பாலியல் வல்லுறவு

எவராவது ஒருவர் ஒரு பெண்ணின் சம்மதமின்றி, அல்லது வலுக்கட்டாயம், பயமுறுத்தல் அல்லது அச்சுறுத்தல் மூலமாக அல்லது அவளுக்கு கொலை அல்லது காயம் விளைவிப்பதற்கான அச்சத்தை ஏற்படுத்தி அல்லது அவள் சித்த சுவாதீனமற்ற நிலையிலுள்ள போது அல்லது குடிபோதையில் உள்ள போது அல்லது சட்ட முறையற்ற தடுத்து வைப்பிலுள்ளபோது சம்மதம் பெற்று, பாலியல் உடலுறவு கொண்டால் அவர் பாலியல் பாலியல் வல்லுறவு குற்றம் புரிந்தவராவார்.

பாலியல் வல்லுறவுக் குற்றமானது 20 வருடங்கள் நீடிக்கப்படக்கூடியதும் ஆகக் குறைந்தது 7 வருடங்கள் கட்டாயமான மறியற் தண்டனை யால் தண்டிக்கப்படக்கூடிய குற்றம். தவறாளி தண்டம் செலுத்துவதுடன் பாதிக்கப் பட்டவருக்கு நட்ட ஈடும் செலுத்த பொறுப் பாவார். (பிரிவு 364(1) தண்டனைச் சட்ட கோவை)

இயற்கையாக பளபளக்கும் சருமம் பெற குறிப்புகள்

கரட் மற்றும் பால்

கரட்டை நன்றாக மிக்ஸியில் அரைத்து பாலில் கலந்து உடம்பில் தடவி 10 நிமிடம் கழித்து குளித்து வந்தால் சருமம் பளபளப்பாகும்.

கரட், தோடம்பழம் மற்றும் எலுமிச்சை

சம அளவு கரட் சாறு, தோடம்பழச்சாறு, எலுமிச்சை பழச்சாறு மற்றும் பன்னீர் ஆகியவற்றை எடுத்து அதனுடன் தயிர் சேர்த்து நன்றாக கலந்து முகம் மற்றும் கழுத்தில் பூசி சிறிது நேரம் ஊற வைத்து பிறகு கழுவி வந்தால் முகம் பளபளப்பாகும்

எலுமிச்சை சாறு

எலுமிச்சை பழத்தை இரண்டாக நறுக்கி இரவு படுக்கச் செல்லும் முன் முகப்பரு உள்ள இடத்தில் தடவி சிறிது நேரம் கழித்து குளிர்ந்த தண்ணீர் கொண்டு முகத்தைக் கழுவி வந்தால் முகப்பரு குறையும். இவ்வாறு தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் செய்து வந்தால் முகப்பரு குறையும்.

புதினா மற்றும் தேன்

புதினா இலைகளை அரைத்துச் சிறிதளவு தேன், எலுமிச்சை சாறு சேர்த்துக் குழைத்து முகத்தில் பூசி வந்தால் கரும் புள்ளிகள் மறைந்து விடும்.

பப்பாசிப்பழம்

பப்பாசிப் பழத்தை நன்கு பிசைந்து முகம், கழுத்து, கைகளில் பூசி 30 நிமிடங்கள் கழித்து முகம் கழுவ முகப்பொலிவு அதிகரிக்கும்.

ஓட்ஸ் மற்றும் புளித்த தயிர்

ஓட்ஸை முதல் நாள் இரவிலேயே ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில் அதனை அரைத்து பேஸ்ட் செய்து, புளித்த தயிர் சேர்த்து கலந்து, முகத்தில் தடவி ஊற வைத்து கழுவ வேண்டும்.

உருளைக்கிழங்கு

எலுமிச்சையைப் போலவே, உருளைக் கிழங்கிலும் ப்ளீச்சிங் தன்மை அதிகம் உள்ளது. ஆகவே உருளைக்கிழங்கை பேஸ்ட் செய்து அதனை தினமும் முகத்தில் தடவி நன்கு ஊற வைத்து கழுவினால், முகம் பொலிவோடு மின்னும்.

துளசி

துளசியில் உள்ள ஆன்டி ஸி ஆக்ஸிடன்ட் மற்றும் இதர ஊட்டச்சத்துக்கள், சரும செல்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி, சருமத்தை பொலிவோடும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்ளும். முக்கியமாக துளசி முகப்பரு பிரச்சனைகளுக்கு நல்ல தீர்வளிக்கும். அதற்கு துளசியை அரைத்து பேஸ்ட் செய்து, முகத்தில் தடவி 15-20 நிமிடம் ஊற வைத்து கழுவ வேண்டும்.

Sinopharm தடுப்பூசி பற்றிய சில பொதுவான கேள்விகளுக்கான பதில்கள்.

1. Sinopharm தடுப்பூசியினால் கோவிட் நோய் ஏற்பட முடியுமா?

Sinopharm தடுப்பூசியில் முற்றிலும் செயலிழக்கம் செய்யப்பட்ட வைரஸே காணப்படுகின்றது. இதனால், அது எந்த வகையிலும் உடலில் செயல்படவோ, பெருக்கமடையவோ முடியாது. எனவே, நோயை உண்டாக்கல் சாத்தியமில்லை.

2. இலங்கையில் கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கு ஏன் Sinopharm தடுப்பூசி வழங்கப்படவில்லை?

இதற்கான காரணம், கர்ப்பிணி தாய்மார்களிடையே இந்த தடுப்பூசியைப் பயன்படுத்துவது குறித்த ஆராய்ச்சி தகவல்கள் இதுவரை போதுமான அளவில் தெரிவிக்கப்படவில்லை. இருப்பினும், தடுப்பூசியின் தன்மை மற்றும் கூறுகளை கருத்தில் கொண்டு, உலக சுகாதார நிறுவனம் தடுப்பூசியின் செயல்திறனும் பாதுகாப்பும் கர்ப்பிணித் தாய்மார்களிடையேயும் மாற்றமின்றியே காணப்படும் என நம்புகிறது.

எதிர்காலத்தில் இத்தடுப்பூசி கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கு வழங்குவதா?, எச்சந்தர்ப்பத்தில் வழங்குவது? போன்ற முடிவுகள் தடுப்பூசி தொடர்பாக நிகழ்கால புதிய தரவுகளுக்கு ஏற்ப தொற்று நோய் விஞ்ஞான ஆய்வகத்தால் தீர்மானம் மேற் கொள்ளப்படும்.

3. எதிர்காலத்தில் தாய்மையை எதிர்பார்க்கும் ஒருவர் தடுப்பூசி பெற்றுக் கொள்வது சிக்கல்களை ஏற்படுத்துமா?

தடுப்பூசியைப் பெற முன் கர்ப்பத்தை பரிசோதிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தினை உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரை செய்யவில்லை. இத்தடுப்பூசி எந்த வகையிலும் ஒருவரில் மலட்டுத்தன்மையை ஏற்படுத்தாது. எனவே, எதிர்காலத்தில் தாய்மையை எதிர்பார்க்கும் ஒருவர் இந்த தடுப்பூசிப் பெற்றுக் கொள்ள எந்த தடையும் இல்லை. கர்ப்ப காலத்தில் கோவிட் நோய், உங்களை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு, முன்பே தடுப்பூசியைப் பெற்றுக் கொள்வது புத்திசாலித்தமாகத் தெரிகின்றது.

4. தடுப்பூசி 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்றதா?

இந்த தடுப்பூசி தொடர்பாக செய்யப்பட்ட மருத்துவ பரிசோதனைகளில் எந்தவொரு வயதினருக்கும் எந்தவொரு பிரச்சனையும் ஏற்பட்டதாக தெரிவிக்கப்படவில்லை. இருப்பினும், தடுப்பூசி வழங்கப்பட்ட மாதிரியில் (sample) வயதானவர்களில் எண்ணிக்கை குறைந்தளவு இருந்தமையால் இத்தடுப்பூசி முதன் முதலில் இலங்கையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டபோது வயதானவர்களிற்கு வழங்க ஒப்புதல் அளிக்கப்படவில்லை. ஆனால், தற்போதைய தரவுகளை மேலும்

கருத்தில் கொண்டும், தற்போது இந்த நோய் இலங்கையில் பரவி வருகின்ற ஆபத்தைக் கருத்திற் கொண்டும் எந்த வொரு நோயாலும் பாதிக்கப்படாத 60 வயதிற்கு மேற்பட்ட அனைவருக்கும் இந்த தடுப்பூசி வழங்க முடிவு செய்யப்பட்டு உள்ளது.

மேற்கூறப்பட்ட தகவல்கள் அனைத்திலும் இருந்து தெளிவாவது, பொதுமக்களுக்கு தடுப்பூசி வழங்கலுக்கான முடிவுகள் சர்வதேச மட்டத்தில் மட்டுமன்றி, பல உள்ளூர் நிபுணர்களின் பங்கேற்பு, ஆலோசனையுடன் எடுக்கப்படுகிறது என்பதாகும். சமீபத்திய தரவுகளைப் பயன்படுத்தியும், நாட்டில் தொற்றுநோய் பரவும் தன்மையை கருத்திற் கொண்டும், நோய்க்கு எதிராக கிடைக்கக்கூடிய பாதுகாப்பிற்கான முழுப் பொறுப்பையும் நிச்சயப்படுத்தியே தடுப்பூசி வழங்க முடிவு செய்யப்பட்டு உள்ளது.

5. Sinopharm ஒரு வெற்றிகரமான தடுப்பூசியா?

கோவிட் நோயைத் தடுப்பதற்கான வெற்றிகரமான தடுப்பூசி Sinopharm என்பதை சமீபத்திய ஆராய்ச்சித் தரவுகள் தெளிவாகக் காட்டுகின்றன. இத் தடுப்பூசி ஏற்கனவே பயன்பாட்டில் உள்ள பஹ்ரைன் போன்ற நாடுகளில் பெறப்பட்ட ஆய்வுத் தரவுகள் மூலம் மேலும் இது உறுதிப்படுத்தப்படுகிறது.

தடுப்பூசி மூலம் மட்டும் ஒரு நாடு ஒரு தொற்றுநோயிலிருந்து மீள முடியாது. உரியவாறு பிற பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளும் முறையாகப் பின்பற்றப்பட வேண்டும். எது எவ்வாறிருப்பினும், கோவிட் தொற்று நோய்க்கு எதிரான போராட்டத்தில் நம்மிடம் உள்ள மிகச் சக்தி வாய்ந்த ஆயுதங்களில் ஒன்று தடுப்பூசி ஆகும். உலகளாவிய அளவில் தடுப்பூசிகளின் பற்றாக்குறை நிலவும் இந்நேரத்தில், பெரும் முயற்சிகளின் பலனாகவே நம்நாடு இத் தடுப்பூசியைப் பெற்றுக்கொண்டது.

அதனால்தான், தடுப்பூசிப் பெற்றுக் கொள்ள உங்களுக்கு ஓர் வாய்ப்புக் கிடைத்தால், முதல் முறையிலேயே அதைப் பெற்றுக் கொள்வது முக்கியமாகும்.

மூலம்: Health Promotion Bureau

நீராவி பிடிப்பதால் கொரோனா வைரஸ் அழியுமா? பலரின் சந்தேகங்களுக்கு கிடைத்த தெளிவான விளக்கம் நீராவி பிடிப்பதால் கொரோனா வைரஸ் அழியுமா? என்பது குறித்து நெல்லை அரசு சித்தா டாக்டர் மானக்ஷா விளக்கம் அளித்துள்ளார்.

தினமும் கொதிக்க வைத்த நீரை பருகி வருவது மிகவும் நல்லது. வாரம் ஒரு முறை நீராவி பிடிப்பது மிகச் சிறந்தது.

கண்டிப்பாக பொது இடங்களில் நீராவி பிடிப்பதால் மற்றவர்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும். அதில் எதவிதமாற்றுக் கருத்தும் இல்லை. பொது இடங்களில் ஒருவர் நீராவி பிடிக்கும் போது அவர் விடக்கூடிய மூச்சுக்காற்று மூலமாக இந்த வைரஸ் மற்றவர்களுக்கு பரவும் அபாயம் உள்ளது. எனவே, கண்டிப்பாக பொது இடங்களில் நீராவி பிடிக்க கூடாது.

நீராவி பிடிப்பதால் வைரஸ் முற்றிலும் அழியும் என்று நாம் உறுதியாக கூறிவிட முடியாது. ஆனால், நீராவி பிடிப்பதனால் மூக்கு அடைப்பு, சளி ஆகியவை குணமாக வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ளது.

நோய் தொற்று ஆரம்ப காலத்தில் உள்ளவர்கள் நீராவி பிடிப்பதால் அவர்கள் அந்த தொற்றிலிருந்து விடுபட வாய்ப்பு உள்ளது. ஒருவர் நீராவி பிடித்த பாத்திரத்தையோ, போர்வையையோ உடனே மற்றொருவர் பயன்படுத்த கூடாது. அதனை சுத்தப்படுத்திய பின்னரே மீண்டும் பயன் படுத்த வேண்டும். குறிப்பாக ஆஸ்துமா நோய் உள்ளவர்கள் நீராவி கண்டிப்பாக பிடிக்கக்கூடாது.

நீராவி பிடிக்கும்போது மஞ்சள், நொச்சி இலை, துளசி ஆகியோவற்றை சேர்த்து பிடித்தால் நல்லது.

கபசுர குடிநீர் பருகுவதால் தொற்று கட்டுப்படும் என்று முற்றிலுமாக கூறிவிட முடியாது. ஆனால், கபசுர குடிநீர் அன்றாடம் பருகி வந்தவர்களுக்கு தொற்று பாதிப்பு குறைவாகவே காணப்படுகிறது.

தொற்று பாதிக்காதவர்கள் கபசுர குடிநீர் ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு முறை குடித்தாலே போதுமானது.

இந்த வைரஸ் தொற்று பொதுவாக சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரையும் பாதிக்கிறது.

எனவே, நாம் எதிர்ப்பு சக்திகள் அதிகரிக்கக் கூடிய உணவு பொருட்களை உட்கொண்டால் இந்த நோய் தொற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள இயலும். உடலில் நீர்ச்சத்து அதிகரித்தால் எதிர்ப்பு சக்தி தானாக வந்து விடும். மேலும் அன்றாட உணவில் கிராம்பு, லவங்கப் பட்டை, ஓமம் உள்ளிட்ட பொருட்களை கட்டாயம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தினமும் ஒரு கோழி முட்டை வேகவைத்து உட் கொள்ளலாம்.

அனைத்து வகையான கீரைகளையும் உட்கொண்டு வரலாம். இவை எல்லாம் நம் உடலுக்கு எதிர்ப்பு சக்தியை கொடுக்கக் கூடிய உணவு பொருட்கள் ஆகும். மேலும் ஒரு டம்ளர் பாலில் மிளகு, மஞ்சள் கலந்து குடிக்கலாம். வெற்றிலையை தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம். தேனில் கலந்த நெல்லிக்காயை உட்கொள்ளலாம்.

உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக உள்ளவர்களை அதிகம் தாக்குகிறது.

பொதுமக்கள் அனைவரும் கண்டிப்பாக தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

தற்காலிக தளர்வின்போது எவ்வாறு நடந்துகொள்வது?

ஒரு நாள் தற்காலிகமாக பயணத் தடை தளர்த்தப்படும் நிலையில் இக்காலப் பகுதியில் பேண வேண்டிய வழிகாட்டல்களை உலக சுகாதார அமைப்பின் இலங்கை அலுவலகம் வெளியிட்டுள்ளது.

» *அதில், சன நெரிசலான இடங்களைத் தவிர்ப்போம்.*

» *உங்களுக்கு கொவிட்-19 நோயறிகுறிகள் காணப்படின், நீங்கள் 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவராயின், ஏற்கனவே வேறு நோய் நிலைமைகள் உள்ளவர்களாயின் வெளியே செல்ல வேண்டாம்.*

» *உணவு மற்றும் ஏனைய பொருட்களை தேவைக்கதிகமாக சேர்த்து வைக்காதீர்கள். நாடளாவிய ரீதியில் போதியளவு விநியோகம் இருக்கின்றது. அளவுக்கதிகமான கொள்வனவு பாதிப்படையக் கூடிய மக்களை சிரமத்திற்குள்ளாக்கும்.*

» *முகக்கவசம் அணிவோம். மற்றவர்களுடன் குறைந்த பட்சம் ஒரு மீற்றர் பாதுகாப்பு இடைவெளியை வைத்திருங்கள். நீங்கள் உங்கள் கைகளை நீட்டும் போது ஒருவரைத் தொடக்கூடியவாறு இருக்கின்ற தாயின், அவர்கள் உங்களுக்கு மிகவும் நெருக்கமாக காணப்படுகிறார்.*

» *நமது கைகளை சவர்க்காரம் கொண்டு தண்ணீரில் கழுவுவோம்.*

» *சிறந்த அயலவராக இருங்கள். இலகுவில் பாதிக்கப்படக்கூடிய உறவினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் பொருட்களை கொள்வனவு செய்யுங்கள். அவர்களின் வீட்டு வாசல் வரை கொண்டு சேருங்கள். ஆனால் நேரடி தொடுகையை தவிர்த்திடுங்கள்.*

» *ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் ஒருவர் மட்டும் வெளியே செல்லுங்கள் என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.*

வெளியில் செல்லும்போது முகக்கவசம் அணிந்து செல்வோம்...