

வேர்கள்

கிளிநொச்சி மாவட்ட
முதியோர் கைநூல்



வெளியீடு
கிளிநொச்சி மாவட்ட முதியோர்
பேரவை

அனுசரனை
காவேரி கலா மன்றம்

வேர்கள்

நூலின் வாயர் :- வேர்கள்

(கிளிநொச்சி மாவட்ட முதியோர்க்கான கைநூல்)

உள்ளடக்கம் :-

முகவுரை

வாழ்த்துரைகள் :-

அரசாங்க அதியர்

- ✓ (கிளிநொச்சி மாவட்ட முதியோர் சேவை அமைப்புகளும் அதன் செயற்பாடுகளும்)
- ✓ (முதியோர் பேணல் தொடர்பான இலங்கை அரசாங்க உதவிகளும் பெறும் வழிமுறைகளும்)
- ✓ முக்கிய தொலைத்தொடர்பு அமைப்புகளும்

கட்டுரைகள்

“வேர்களே குடும்பத்தின் பலம்”

முதுமை குடும்பத்தின் சொத்து

முதியோர் நலம், திட்டம் பேணுவோம்

முதியோரைப் பேணிப் பாதுகாப்போம்

உடல் நலத்திற்கான ஊட்ட சத்துக்கள்

முதியோர் சமுதாயத்தின் அங்கத்தவர்களே

முதியோர் இந்த நாட்டின் மதிப்பிட முடியாத சொத்துக்கள்

சிறகு விரிக்கும் பறவைகள்

அட்டைப் பட்டம்

மு.தமிழ்ச்செல்வன்

முன்னுரை



கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் ஒரு முதியோருக்கான கைநூல் வெளியிடுவது பாராட்டுக்குரியது இக் கைநூலிற்கு முற்றிலும் பொருத்தப்பாடாக “வேர்கள்” எனப் பெயரிடப்பட்டது பெருமைக்குரியது. 60 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் 70 வயதைத் தாண்டியவர்கள், இங்கு வாழ்ந்த காலத்தில் வெளி உலகிற்குத் தெரியாமல் தங்கள் குடும்பங்களையும், அயலவர்களையும், சமூகத்தையும் மேல் நிலைப்படுத்த எவ்வளவு பாடுபட்டிருப்பார்கள் என்பது யாருக்கும் தெரியாது. அவை மரங்களின் வேர்கள் போல மண்ணுக்குள் மறைந்திருக்கும் இன்றும் அவர்கள் எம்முடன் வாழ்வதால் அவர்கள் முன் செய்த நற்பணிகளுக்காக அவர்கள் முதுமையடைந்து தளர்வுற்று இருக்கும் இந் நிலையில் அவர் தம் விபரம் திரட்டி பட்டியலிட்டு அவர்களுக்கு மத்திய மாகாண அரசுகள் வகுத்துள்ள நலன்திட்டங்கள் எவை எவை எவ்வாறு இவர்களைச் சென்றடைய முடியும், இப்பணிகளைச் செய்ய எத்தகைய அமைப்புக்கள் எங்கெங்கு எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும். என்ற விபரங்கள் அடங்கியது.

இந் நூல்

இம் மாவட்ட முதியோர்களுக்கும் அவர்கள் நலம் பேணும் அமைப்புக்களுக்கும், அலுவலர்களுக்கும் மிகச் சிறந்த நூலாக அமைப்பையும் இதை சம்பந்தப்பட்ட யாவருக்கும் ஏற்ற முறையில் பயன்படுத்தி யாவரும் நலமும் பயனும் பெற வேண்டுகின்றேன். இந்நூல் சிறந்த முறையில் வெளிவர யாவற்றையும் செய்த வண்பிதா ஜோசுவா அவர்களைப் பாராட்டுகின்றேன். அவர் எனது பாடசாலை மாணவன் என்ற வகையில் பல மடங்கு சந்தோசப்படுகின்றேன். பாராட்டுகின்றேன், வாழ்த்துகின்றேன். இப்படி பலர் இம் மாவட்டத்திற்கு கிடைக்க எல்லாம் வல்ல இறைவனையும் வேண்டி நிற்கின்றேன்.

கிளிநொச்சி மாவட்ட முதியோர்களுக்கான எமது முயற்சிகள் முதியோர்களை பாதுகாப்பது, பராமரிப்பது, வாழ்விப்பது என்பதற்கு அப்பால் இம் முதியவர்களின் வளங்கள் ஒருங்கிணைந்து மாவட்டத்தில் உள்ள அனைத்து பிரிவினரும் பயன் பெறத்தக்க முறையில் ஒருங்கிணைப்பதே எமது நோக்கம்

மேலும் இம்மலர் முதியோருக்கான நல்ல பல தகவல்களை தாங்கி வருவதால் இது எல்லா முதியோருக்கும் பயனுள்ளதாக அமையும் என நினைக்கின்றேன்.

முதியோர் பேரவையை சிறப்பான முறையில் இயக்குவதற்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்து வரும் கிளிநொச்சி மாவட்ட மேலதிக அரசாங்க அதிபர் திரு.சுந்தரம் அருமைநாயகம் அவர்கள் மற்றும் மேலதிக அரசாங்க அதிபர் சத்தியசீலம் அவர்கள் எல்லா முதியோர்கள் சார்பாக வாழ்த்துகின்றேன் மேலும் எமக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் வழங்கும் அனைவருக்கும் எனது நன்றிகள்

அ. கனகரத்தினம்

தலைவர்

கிளிநொச்சி மாவட்ட முதியோர் சங்கம்



மனித வாழ்வில் மனிதனானவன் பிறந்தது முதல் பல்வேறு வளர்ச்சி பருவங்களைத் தாண்டி முதுமை எனும் பருவத்தில் தன்னை முடித்துக்கொள்கின்றான் அந்த வகையில் முதுமை என்றால் ஒருவரின் உடலில் உள்ள கலங்களிலும் தொகுதிகளிலும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு அவரது உடல் மற்றும் மூளை சம்பந்தப்பட்ட தொழிற்பாடுகளிலும் மாற்றம் ஏற்படுவது முதுமையாகும். சாதாரணமாக உலக வழக்கில் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களே “முதியவர்கள்” என அழைக்கப்படுகின்றனர் எனினும் இது அவ்வளவு தூரத்திற்குப் பொருந்தாது 50 வயதிலேயே முதுமைக் கோலம் கொள்பவர்களையும் 80 வயதிலும் கூட இளைஞர்கள் போல வாழ்பவர்களையும் நாம் காணலாம் இதற்கு அவர்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட பல்வேறு காரணங்களாகும் இதனை நாம் ஆழமாக நோக்கும் போது

அன்று பாட்டன், பாட்டி, அப்பா, அம்மா, சகோதரர்கள், சித்தப்பா, பெரியப்பா, மாமன், அத்தை, என கூட்டுக்குடும்பமாக இருந்த உறவுகள் சிதைந்து போய் விட்டது தற்போது திருமணம் ஆகினால் தனிக்குடுத்தனம் என்பது தற்பெருமை ஆகிவிட்டது. இதனால் முதிவர்களும் சரி ஏனையவர்களும் சரி பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கின்றனர்.

குடும்பங்களில் வளர்ந்துவரும் பிள்ளைகளுக்கு எப்பொழுதும் அறிவுரை கூறுவது மிகவும் முக்கியமாகின்றது. முதியவர்கள் வீடுகளில் இருக்கும்போது பிள்ளைகள் விடும் தவறுகளை சுட்டிக்காட்டுவதுடன் அதனை திருத்தி எவ்வாறு நடக்க வேண்டும் என்பதனை அவர்களுக்கே தெரிந்த முறையில் புரியவைப்பார்கள். நல்ல அறிவூட்டும் கதைகளைக் கூறுவார்கள் நல்ல பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றும் முறைகளை கற்றுக் கொடுப்பார்கள். ஆன்மிகம் சார்ந்த விடயங்களை போதிப்பதுடன் கடவுள்பக்தி, ஆலயவழிபாடு போன்றவற்றை கற்றுக்கொடுப்பார்கள் பெற்றோர் வேலைக்கு செல்லும் வீடுகளில் நல்ல பாதுகாவலனாக முதியவர்களே காணப்படுவதுடன் குழந்தைகளையும் தாலாட்டி சீராக வளர்ப்பார்கள்.

ஆனால் தற்போது நிலைகளில் தனிக்குடித்தனம் என்ற வாழ்க்கைக்குள் சென்று முதியவர்களை கைவிடுகின்றதோடு பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பின்மை, பராமரிக்க ஆட்கள் இல்லை என்ற காரணங்களுக்காக பிள்ளைகளை சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையங்களிலும், விடுதிகளிலும் விட்டு வளர்க்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. அவ்வாறான நிலையில் பிள்ளைகளுக்கு குடும்பங்களில் அன்பு, பற்று, பாசம் இல்லாமல் போய்விடும் அத்தோடு தனிமைப்படுத்தப்படும் பிள்ளைகள் பல்வேறு தீயபாதையில் செல்வதற்கும் சந்தர்ப்பமாகிறது. அத்தோடு பிள்ளைகளிடத்தில் கோபம், வெறுப்பு, பொறாமை, போன்ற தீய எண்ணங்களும் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

அதுமட்டுமல்ல கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கையில் ஒருவருக்கு ஒரு பிரச்சினை ஏற்படும் போது அதனை அக் குடும்பத்தில் உள்ள முதியவர்களிடம் முன்வைக்கும்போது அவர்கள் அனைவரும் இணைந்து அவ் பிரச்சினையை தீர்ப்பதற்கு நல்ல ஆலோசனையையும் வழிகாட்டுவார்கள். ஆனால் இன்றைய தனிமையான வாழ்க்கை முறையில் தனக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினையை யாரிடமும் பகிர்ந்துகொள்ள முடியாத நிலையில் மனதுக்குள் வைத்துக்கொண்டு பல்வேறு உளம்சார்ந்த பிரச்சினைக்கு உள்ளாகி உளநல சிகிச்சை பெறும்நிலை ஏற்படுகின்றது.

ஆகவே நவீன உலகத்தில் முதியவர்களை “ஒன்றுக்கும் உதவாதவர்கள் என்று “நோய்களின் உறைவிடம்” என்று “பழசு” என்று ஒதுக்கி அவர்களை முதியோர் இல்லங்களிலும், வீதியோரங்களிலும் விடாது உங்கள் சமுதாயத்தில் முதியவர்களுக்கான இடம் என்ன என்பதனை அறிந்துகொள்வதுடன் முதியவர் ஒரு “அனுபவங்கள் நிறைந்ததொரு நூலகம்” என மதித்து அவர்களை பூஜிப்போம், மதிப்போம்.

சி.சந்திரராஜா
பொருளாளர்
மாவட்ட முதியோர் பேரவை
கிளிநொச்சி.

கிளிநொச்சி மாவட்ட அரசாங்க அதிபரின் வாழ்த்துச் செய்தி



கிளிநொச்சி மாவட்டமானது 1986ஆம் ஆண்டு புதிதாக உருவாக்கப்பட்ட மாவட்டமாகும். நீர்வளத்தினையும் நிலவளத்தினையும் எழில்கொஞ்சும் இயற்கை வனப்பினையும் கொண்டு திகழ்வது இம்மாவட்டத்தின் தனிச்சிறப்பாகும் விவசாயத்தை ஜீவனோபாயமாகக் கொண்ட மக்களை அதிகம் கொண்டிருந்தாலும் கல்வியாளர்கள், சமூகசேவையாளர்கள், அரச சேவையில் இருந்து ஓய்வுபெற்ற முதியோர்கள் என பலதரப்பட்டவர்களையும் தன்னகத்தே கொண்டு திகழ்கின்றது.

இன்றைய சமுதாய மேம்பாட்டுக்காக கடந்த காலங்களில் உழைத்து வியர்வை சிந்திய முதியவர்களின் அனுபவமும் அறிவும் கிடைப்பதற்கரிய பொக்கிசங்களாகும். இப்படியான முதியோர்களை கௌரவிக்கும் விதத்தில் முதியோர்விழா நடாத்தப்படுவது இன்றைய தலைமுறையினருக்கு ஒரு உத்வேகமாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

முதியவர்களை கௌரவிக்கும் இவ்விழாவில் மாவட்ட முதியவர்களின் விபரங்கள் இவர்களுக்கு கிடைப்பதற்கு உரித்துடையது நன்மைகள் அவற்றை செயற்படுத்தும் அமைப்புக்களின் விபரங்கள் ஆகியவற்றினை உள்ளடங்கியதாக “வேர்கள்” என்ற பெயரில் நூலொன்றினை வெளியிடுவதையிட்டு மட்டற்ற மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். இந்நூல் நல்ல முறையில் வெளிவரவும் முதியோர் விழா இனிதே இடம்பெறவும் இறைவன் துணைபுரிய வேண்டுகின்றேன்.

சுந்தரம் அருமைநாயகம்
மாவட்ட செயலாளர் / அரசாங்க அதிபர்
கிளிநொச்சி மாவட்டம்

**முதியோருக்காக மத்திய மாகாண அரசினால் வழங்கப்படும்
சேவைகள்**

தென்கிழக்காசிய வலயத்திற்குள் வேகமாக முதியோர் தொகை அதிகரிக்கும் நாடாக இலங்கை காணப்படுகின்றது. எமது நாட்டில் தற்போது 2, 520, 573 முதியோர் உள்ளனர் இதனை நாம் ஒரு சவாலாக எதிர் கொள்ளாது முதியோருடைய உரிமைகளை பாதுகாப்பதற்காகவும் அவர்களை தேசிய சமூக பொருளாதார அபிவிருத்தித் திட்டமிடலில் இணைத்துக் கொள்வதற்காகவும் மத்திய அரசினால் 2000 ஆம் ஆண்டின் 9ம் இலக்க கட்டளைச் சட்டத்தின் பிரகாரம் உருவாக்கப்பட்டதே முதியோருக்கான தேசிய செயலகமாகும்.

முதியோர் தேசிய செயலகத்தினூடாக மத்திய அரசாங்கத்தினுடைய முதியோர்களுக்கான சேவைகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றது. அவையாவன

01. 70 வயதை பூர்த்தி செய்த குறைந்த வருமானம் பெறும் முதியோர்களுக்காக சுற்று நிருப இல 1/2016 இன் பிரகாரம் 2000 ரூபா கொடுப்பனவு வழங்கப்பட்டு வருகின்றது.

நிபந்தனை / தகைமைகள்

- ❖ கொடுப்பனவு கிடைக்கப் பெறும் திகதியன்று 70 வயது பூர்த்தி அடைந்திருத்தல்
- ❖ மாத வருமானம் 3000/= ரூபாவை விட குறைவாக இருத்தல்
- ❖ திருமணமாகாத விதவைப் பெண்கள், திருமணமாகாத பெண்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படல்
- ❖ கணவன் மனைவி ஆகிய இருவரும் தகைமைகளை பூர்த்தி செய்யுமிடத்து ஒருவருக்கு மாத்திரம் கொடுப்பனவு வழங்கப்படும்.
- ❖ பயனாளியின் கொடுப்பனவில் 100/= கழிக்கப்பட்டு முதியோர் நலன்புரிக்கான தேசிய நிதியத்தில் வைப்பு செய்யப்பட்டு முதியோர் நலன்புரி சேவைகளுக்காக பயன்படுத்தப்படும்.
- ❖ பயனாளி இறப்பு அல்லது வேறு காரணங்களுக்காக பயனாளி நீக்கப்பட்டின் காத்திருப்பு பட்டியலில் இருந்து புதிய பயனாளி தெரிவு செய்யப்படும். பயனாளி பொருத்தமான காரணங்களிற்காக வதிவிடம் மாறிச் சென்றிருப்பின் புதிதாக வதியும் இடத்தில் கொடுப்பனவு வழங்கப்படும்.
- ❖ உரிய பயனாளி மரித்திருப்பின் தேவைப்படும் தகைமை பூர்த்தி செய்த கணவன் / மனைவிக்கு கொடுப்பனவு வழங்கப்படும்.
- ❖ அரச முதியோர் இல்லங்கள், மத்திய மாகாண அரசினால் பதிவு செய்யப்பட்ட முதியோர் இல்லங்களில் வசிப்பவர்களுக்கு வதிவிடத்திலேயே கொடுப்பனவு வழங்கப்படும்.
- ❖ இக் கொடுப்பனவு ஒவ்வொருமாதமும் 15ம் திகதி ஆரம்பிக்கப்பட்டு 07 தினங்களுக்குள் சகல அஞ்சல் / உப அஞ்சல் அலுவலகங்களினூடாக பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

பிரதேச செயலகம்	முதியோர் எண்ணிக்கை	60வயதுக்கு மேற்பட்டோர்	70வயதுக்கு மேற்பட்டோர்	2000/- முதியோர் கொடுப்பனவு கிடைக்கப்படுவோர்
✓ கரைச்சி	8516	5720	3349	1957
✓ கண்டாவளை	2689	1649	1040	678
✓ பூங்கறி	2347	1546	801	503
✓ பச்சிலைப்பள்ளி	1248	828	420	330
	<u>14800</u>	<u>9743</u>	<u>5610</u>	<u>3468</u>

02. 60 வயதை பூர்த்தி செய்த அனைவருக்கும் முதியோர் அடையாள அட்டை வழங்கல்.

- ❖ 60 வயதினை பூர்த்தி செய்த சகல இலங்கை பிரஜைகளுக்கும் 2000 ஆம் ஆண்டின் 9ம் இலக்க கட்டளை சட்டத்தின் பிரகாரம் முதியோர்களுக்கான அடையாள அட்டை வழங்கப்படுகின்றது.
- ❖ முதியோர்களுக்கான அடையாள அட்டையினை பிரதேச செயலகங்களினூடாக விண்ணப்பித்து பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- ❖ முதியோர் அடையாள அட்டை வைத்திருக்கும் அனைத்து முதியோர்களுக்கும் பாதுகாப்பு மற்றும் சேவைகளில் முன்னுரிமை வழங்கப்படும்.

03. முதியோருக்கான கண்வில்லை வழங்குதல்

நிபந்தனைகள் / தகமைகள்

- ❖ 60 வயதிற்கு மேற்பட்ட 3000 ரூபாவுக்கு குறைந்த வருமானமுடையவர்கள் இலவச கண்வில்லைக்கு விண்ணப்பிக்க முடியும்.
- ❖ முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகத்தினால் வழங்கப்படும் கண்வில்லை பெற்றுக் கொள்வதற்கான விண்ணப்பப்படிவத்தினை பூர்த்தி செய்து உரிய வைத்தியரால் கண்வில்லை சத்திர சிகிச்சை திகதி என்பன குறிப்பிட்டு பிரதேச செயலகத்தினூடாக முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகத்திற்கு விண்ணப்பிக்க முடியும்.
- ❖ விண்ணப்பித்த திகதியில் இருந்து ஒரு மாத காலத்திற்குள் கண் வில்லையினை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

04. முதியோருக்கான சுய தொழில் நிதி உதவி

தகமைகள் / நிபந்தனைகள்

- ❖ 60-70 வயதுக்கு உட்பட்ட உடல் ஆரோக்கியம் உள்ள முதியவர்கள் விண்ணப்பிக்க முடியும்.
- ❖ 20, 000 தொடக்கம் 25, 000 ரூபா வரை வழங்கப்படும் சுயதொழிலின் தன்மை, செலவு மதிப்பீடு என்பன உள்ளடங்கலாக கிராம சேவகர், சமூக சேவை உத்தியோகத்தரின் சிபாரிசுடன் மாவட்ட முதியோர் உரிமை மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தர் ஊடாக
- ❖ முதியோருக்கான தேசிய செயலகத்திற்கு விண்ணப்பிக்க முடியும்.

05. முதியோர் இல்லங்களை மேற்பார்வை செய்தல்

- ❖ இலங்கை ஜனநாயக சோசலிச குடியரசின் 2000 ஆம் ஆண்டின் 9ம் இலக்க முதியோர் உரிமைகளை பாதுகாப்பதற்கான சட்டத்தின் பிரிவு 2(1) இன் படி 5 முதியவர்களுக்கு மேல் வதிவிட பராமரிப்பை வழங்குகிற தனி நபரோ or நிறுவனமோ முதியோருக்கான தேசிய செயலகத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- ❖ முதியோர் இல்லங்களை மேற்பார்வை செய்தல், பரிசீலனை செய்தல், ஆதரவற்ற முதியவர்களை இல்லங்களுக்கு இணைத்து விடல் என்பன 2011 ஆம் ஆண்டின் 5ம் இலக்க முதியோர் உரிமைகளை பாதுகாக்கும் சட்டத்தின் (திருத்தம்) 6 (2)(1) உப பிரிவின் மற்றும் உப பகுதிக்கமைய 2 (அ) வின் பிரகாரம் மாவட்ட முதியோர் உரிமை மேம்பாட்டு உதவியாளர்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

06. விழிப்புணர்ற முதியவர்களுக்கான மூக்கு கண்ணாடி வழங்கல்

தகமைகள் / நிபந்தனை

- ❖ சமூக சேவை திணைக்களத்தினால் 3000 ரூபாவுக்கு குறைந்த வருமானமுடைய முதியவர்களுக்கு தூர, கிட்டப் பார்வை மூக்கு கண்ணாடி வழங்கப்படுகின்றன.
- ❖ சமூக சேவை திணைக்களத்தினால் வழங்கப்படும் விண்ணப்பப் படிவத்தினை பூர்த்தி செய்து உரிய மருத்துவரின் மருத்துவ அறிக்கையினை இணைத்து பிரதேச

- ❖ செயலகத்தினூடாக சமூக சேவை திணைக்களத்திற்கு விண்ணப்பித்து தூர, கிட்ட பார்வைக்கான மூக்கு கண்ணாடிகளை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- ❖ விண்ணப்பிக்கும் காலத்தில் இருந்து 1 மாத காலத்தில் மூக்கு கண்ணாடிகளை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

i. மாவட்ட முதியோர் அமைப்புக்களை உருவாக்குதல்

- ❖ பிரதேச முதியோர் அமைப்புக்களின் பிரதி நிதிகளை உள்ளடக்கியிருத்தல்
- ❖ ஆகக் குறைந்தது 15 பேரை கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ மாவட்ட முதியோர் அமைப்பு மாவட்ட செயலகத்தினூடாக முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ மாவட்ட முதியோர் அமைப்பினை கண்காணிக்கும் அதிகாரம் மாவட்ட செயலருக்கு உரியது. உத்தியோக பூர்வ காலம் 2 வருடங்களாகும்

ii. முதியோர் அமைப்புக்களின் நிதியபந்தினை எவ்வாறு பெற்றுக் கொள்வது

- ❖ வங்கி கணக்கினை பேணுவதனூடாக அங்கத்தவர்களிடம் சந்தா பணத்தினை பெற்று சேமிப்பினை மேம்படுத்தல்
- ❖ முதியோருக்கான தேசிய செயலகத்தினூடாக வருடாந்தம் அமூல் படுத்தப்படும் பல்வேறு வருமானம் பெருகும் நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள்
உ+ம் முதியோர் கொடி மாதம்
- ❖ பதிவு செய்யப்பட்ட முதியோர் அமைப்பு ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு தடவை மாத்திரம் 5000 ரூபா கொடுப்பனவு முதியோருக்கான தேசிய செயலகத்தினால் வழங்கப்படும்
- ❖ முதியோர் அமைப்புக்களில் அங்கத்துவம் வகிக்கும் அங்கத்தவர்கள் இணைந்து கூட்டு சுய தொழில் முயற்சியில் ஈடுபடுதல் மூலம் முதியோர் அமைப்புக்கான வருமானத்தை பெருக்கல்
உ+ம் இலாபத்தின் ஒரு சிறு பகுதியை அமைப்புக்கு வழங்கல்
- ❖ மாவட்ட செயலாளரின் பரிந்துரையுடன் பல்வேறு வருமானம் பெருக்கும் நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்.

07. முதியோர் அமைப்புக்களை உருவாக்குதல்

- ❖ முதியோருக்கான தேசிய செயலகத்தினால் சுற்று நிரூப இல 1/2016 இன் பிரகாரம் முதியோர் அமைப்புக்கள் உருவாக்கப்பட்டு முதியோர்களுக்கான வலுவூட்டல் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

நிபந்தனைகள் / தகைமைகள்

i. கிராமிய முதியோர் அமைப்புக்களை உருவாக்குதல்

- ❖ சகல கிராம உத்தியோகத்தர் பிரிவிலும் கிராமிய முதியோர் அமைப்புக்கள் அமைக்கப்படல்.
- ❖ அங்கத்தவர் 60 வயதை பூர்த்தி செய்திருப்பதுடன் சகல முதியோர் அமைப்புக்களும் முதியோருக்கான தேசிய செயலகத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- ❖ கிராமிய முதியோர் அமைப்புக்களை கண்காணிக்கும் அதிகாரம் பிரதேச செயலருக்குரியது முதியோர் அமைப்பின் உத்தியோக பூர்வ காலம் 2 வருடம் ஆகும்.

ii. பிரதேச முதியோர் அமைப்புகளை உருவாக்குதல்

- ❖ கிராமிய முதியோர் அமைப்பின் பிரதிநிதிகள் அங்கத்தவராக இருத்தல்
- ❖ பிரதேச முதியோர் அமைப்பு பிரதேச செயலகத்திலும் முதியோருக்கான தேசிய செயலகத்திலும் பதிவு செய்திருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ பிரதேச முதியோர் அமைப்பினை கண்காணிக்கும் அதிகாரம் பிரதேச செயலருக்குரியது.
- ❖ பிரதேச முதியோர் அமைப்பின் உத்தியோக பூர்வ காலம் 02 வருடங்கள்
- ❖ முதியோர் அமைப்புகளை, உருவாக்குதல், நடாத்துதல் பதிவுசெய்தல், வருமானம் ஈட்டுதல் அமைப்புகளினூடாக வழங்கக்கூடிய சேவைகள் போன்ற மேலதிக விபரங்களை பிரதேச செயலக சமூக சேவை உத்தியோகத்தரிடமும் மாவட்ட முதியோர் உரிமை மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தரிடமும் இருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.
- ❖ முதியோர் சங்கங்கள் / அமைப்புகளுக்கும் கட்டடம் அமைப்பதற்கான நிதி மாகாண சமூக சேவை திணைக்களத்தினால் வழங்கப்படுகின்றது.

08. பொதுசன மாதாந்த உதவிக் கொடுப்பனவு

- ❖ மத்திய அரசினால் வழங்கப்படும் 2000 ரூபா கொடுப்பனவு கிடைக்கப்பெறாத 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட வறுமைக்கோட்டிற்கும் கீழ் உள்ள முதியவர்களுக்கு பொதுசன மாதாந்த உதவிக் கொடுப்பனவு வழங்கப்படுகின்றது.
- ❖ 250 ரூபா தொடக்கம் 500 ரூபா வரை கொடுப்பனவு வழங்கப்படுகிறது.

09. முதியோரை வலுவூட்டுவதற்கான பல்வேறு நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள்

- ❖ இளைப்பாறுவதற்கு தயாராகின்ற நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் இளைப்பாறுவதற்கு எட்டுகின்ற வயதினை கொண்ட அனைவருக்கும் அதனை வெற்றிகரமாக முகம்கொடுப்பதற்கான விழிப்புணர்வு கருத்தரங்குகள் நடாத்தப்படல்.
முதியோருக்கான மருத்துவ முகாம்
- ❖ முதியோர் விளையாட்டுப் போட்டி
- ❖ முதியோர் தின விழா
- ❖ முதியோர் பாடகர் போட்டி
- ❖ சிறப்பாக செயற்படும் (தங்கி வாழாது சுயமாக செயற்படும்) முதியவர்கள் கௌரவிக்கப்படல்
- ❖ 100 வயதிற்கு மேற்பட்ட முதியவர்கள் கௌரவிக்கப்படல்.
- ❖ முதியோர் ஆன்மீக சுற்றுலா கூட்டிச் செல்லல்
- ❖ முதியோர் பகல் பராமரிப்பு நிலையங்களை உருவாக்குதல்
- ❖

இன்று அதிகமானவர்கள் தமது வயோதிபப் பெற்றோரை தனியே விட்டு விட்டு வேலைக்கு செல்கின்றார்கள் இதனால் முதியோர் கடும் மன உளைச்சல், நோய் நிலைமைகளுக்கு ஆளாகின்றார்கள். இதனை கருத்தில்கொண்டு முன்வைக்கப்பட்ட எண்ணக்கருவே முதியோர் பகல் பராமரிப்பு நிலையங்களுக்கும் 25000 ரூபா பெறுமதியான ஊய்ச்சமுஅ டிமுயசன போன்ற விளையாட்டு உபகருணங்களும் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் ஆதரவற்ற முதியோர்கள் தங்களுடைய பொழுதை நிம்மதியாகவும் சந்தோசமாகவும் களிக்க முடிகின்றது.

10. முதியோர் பகல் பராமரிப்பு நிலையங்களை உருவாக்குதல்

இன்று அதிகமானவர் தமது வயோதிபப் பெற்றோரை தனியே விட்டு விட்டு வேலைக்குச் செல்கிறார்கள் இதனால் முதியோர் கடும் மன உளைச்சல் நோய் நிலைகளுக்கு ஆளாகின்றார்கள். இதனை கருத்தில் கொண்டு முன்வைக்கப்பட்ட எண்ணக்கருவே முதியோர் பகல் பராமரிப்பு நிலையங்களை அமைத்தல் இச் சேவை மாகாண சமூக சேவை அமைச்சினால் முன்னெடுக்கப்படுகின்றது. மேலும் ஒவ்வொரு பகல் பராமரிப்பு நிலையங்களுக்கும் 25, 000 ரூபா பெறுமதியான Carrom Board போன்ற விளையாட்டு உபகருணங்களும் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் ஆதரவற்ற முதியோர்கள் தங்களுடைய பொழுதை நிம்மதியாகவும் சந்தோசமாகவும் கழிக்க முடிகின்றது.

11. மத்திய மாகாண சமூகசேவை திணைக்களத்தின் ஏனைய சேவைகள்

மத்திய மாகாண சமூகசேவை அமைச்சினால் வயது வேறுபாடு இன்றி மாற்றுவலுவலையோடுக்கான 3000 ரூபா கொடுப்பனவு புற்று நோய்க்கான 1500 ரூபா கொடுப்பனவு தலசீமியா நோய்க்கான 1000 ரூபா கொடுப்பனவு காசநோய்க்கான 500 ரூபா கொடுப்பனவு சிறுநீரகநோய் பாதிப்புக்குட்பட்டோருக்கான 1000 ரூபா கொடுப்பனவு, முள்ளந்தண்டு வடம் பாதிக்கப்பட்டோருக்கான 3000 மற்றும் 1500 ரூபா கொடுப்பனவு என்பனவும் வழங்கப்பட்டு வருகின்றது. இந்நோய் கொடுப்பனவுகள் முதியோர் மட்டுமன்றி பாதிப்புக்குட்பட்ட அனைவரும் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும் இக்கொடுப்பனவுகள் தொடர்பான மேலதிக தகவல்களை பிரதேச செயலக சமூகசேவை உத்தியோகத்தரிடம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

கிளிநொச்சி மாவட்ட கொடுப்பனவு விபரம் Pama Beni ficeries - 2017

Kilinochchi District

Divisinal secretariat	Total
Karachchi	4066
Kandawalai	2130
Poonakary	1850
Pachchilai palli	8046

Cancer Patients - 1500/-

Divisinal secretariat	Total
Karachchi	121
Kandawalai	55
Poonakary	16
Pachchilaipalli	20

Thalaseemiya Beneficers - 1000/-

Divisinal secretariat	Total
Karachchi	02
Kandawalai	-
Poonakary	04
Pachchilapalli	-

Leprosy Beneficers - 1500/-

Divisinal secretariat	Total
Karachchi	02

T.B. Patients - 500/-

	Total
Divisinal secretariat	14
Karachchi	-
Kandawalai	03
Poonakary	08

Kidney Payment Benificers - 1000/-

	Total
Divisinal secretariat	123
Karachchi	37
Kandawalai	07
Poonakary	07
Pachchilapalli	07

Spinal Cord Payment

	1500/-	3000/-	Total
Karachchi	45	20	65
Kandawalai	08	05	13
Poonakary	12	06	18
Pachchilapalli	04	07	11

இலங்கை வாழ் அனைத்து முதியோர்களையும் அபிவிருத்திக்கு பங்கு தாரராக்கல் மற்றும் இலங்கையின் முதியோர் உரிமைகளை இன்றும் நாளையும் பாதுகாக்கும் நோக்கில் அதற்கான செயற்பாடுகளை முடிந்தளவு முதியோருக்கான தேசிய செயலகமும் சமூக சேவை திணைக்களமும் சமூக வலுவூட்டல் நலன்புரி மற்றும் கண்டி மரபுரிமைகள் அமைச்சு இணைந்து செயற்படுத்தி வருகின்றது.

ம. மயூரி
அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்
மாவட்டச் செயலகம்
கிளிநொச்சி.

முதியோர் சங்கத்தின் ப்ரதேசரீதியாக பதிவு செய்யப்பட்ட க்ராமங்களின் பெயரும் பதிவு இலக்கங்களும், தலைவர், செயலாளர், பொருளாளர் பெயர் விபரம்

முதியோர் சங்கம் கரைச்சி

இல	கிராம சேவையாளர் விபரம்	தலைவர்	செயலாளர்	பொருளாளர்	பெயர்	பதிவு இலக்கம்
01	வன்னேரிக்குளம்	க.முத்தையா	நீ.டேவிட்	கு.சுந்தரலட்சுமி 0772420057	வன்னேரிக்குளம் மூத்த பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4509020/NP
02	ஆனைவிழுந்தான்குளம்	சி.வன்னியசிங்கம்	மு.நாகராசா 0779473614	தில்லையம்பலம் 0771664434	ஆனைவிழுந்தான்குளம் மூத்த பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4509055/NP
03	கண்ணகைபுரம்		க.துரைசிங்கம்	ஆ.தங்கமணி	கண்ணகைபுரம் மூத்த பிரசைகள் குழு	
04	ஸ்கந்தபுரம்					
05	அக்கராயன்குளம்					
06	கோணாவில்	செ.பென்சுமன் 0766875627	வை.சண்முகம் 0772640976	சி.கிருஸ்ணசாமி 0774064008	கோணாவில் முதியோர் சங்கம்	NSE/2011/4509065/NP
07	பொன்னகர்					
08	பாரதிபுரம்	அ.அந்தோனிமுத்து	பெ.சுப்பிரமணியம்	பொ.இராசலிங்கம்	பாரதிபுரம் மூத்த பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4509100/NP
09	மலையாளபுரம்	எஸ்.கிருஸ்ணசாமி 0771355079	கு.பாப்பாசி 0771816394	செ.எலிசம்மா 0775804843	மலையாளபுரம் மூத்த பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4509075/NP
10	விவேகானந்தநகர்	க.ஆதிபூலம்	சி.செல்வப்பெருமாள் 0777833615		விவேகானந்தநகர் முதியோர் சங்கம்	NSE/2012/4509210/NP
11	கிருஸ்ணபுரம்	க.சின்னையா	சொ.சிங்காரவேல்	க.மாசிலாமணி	கிருஸ்ணபுரம் முதியோர் சங்கம்	NSE/2011/4509070/NP
12	உதயநகர் கிழக்கு	க.முத்துக்குமாரசாமி 0770287316	இரா.லோக்நாதன்	வே.செல்லையா 0779421050	உதயநகர் கிழக்கு முதியோர் சங்கம்	NSE/2011/4509185/NP
13	உதயநகர் மேற்கு	சி.சந்திரராசா 0772882839	க.செல்வநாயகம் 0779225938	கே.சீவரட்ணம்	உதயநகர் மேற்கு முதியோர் சங்கம்	NSE/2011/4509185/NP
14	அம்பாள்குளம்	மா.கிருஸ்ணசாமி 0776249542	மு.குலசிங்கம்	க.அருந்தவராசா		
15	செல்வநகர்	பி.சன்னாசி 0772184598	க.பூமிநாதன் 076820348	பொ.இராமன் 0775828470	முதியோர் சங்கம் செல்வநகர்	NSE/2011/4509130/NP
16	ஆனந்தபுரம்	எம்.சிவபாதம் 0773814785	வே.மகாலிங்கம்	மா.பொன்னுத்துரை	ஆனந்தபுரம் முதியோர் அமைப்பு	NSE/2011/4509025/NP
17	தொண்டமான்நகர்				தொண்டமான்நகர் மூத்த பிரசைகள்	NSE/2011/4509165/NP

இல	கனகாம்பிகைக்குளம்	எஸ்.இராமலிங்கம் 0775980849	இ.சுப்பிரமணியம்	வீ.கனகலிங்கம்	குழு	NSE/2011/4509040/NP
18	கனகாம்பிகைக்குளம்	எஸ்.இராமலிங்கம் 0775980849	இ.சுப்பிரமணியம்	வீ.கனகலிங்கம்	கனகாம்பிகைக்குளம் முதியோர் சங்கம்	NSE/2011/4509040/NP
19	அம்பாளநகர்	எஸ்.ரெங்கசாமி 0773257089			அம்பாளநகர் முதியோர் சங்கம்	NSE/2011/4509015/NP
20	திருவையாறு					
21	திருவையாறு மேற்கு	அ.பி.சந்திரா	மு.லோகநாதன்	க.சுப்பிரமணியம்	திருவையாறு மேற்கு முதியோர் சங்கம்	NSE/2011/4509160/NP
22	இரத்தினபுரம் 0776114989			இரத்தினபுரம் முதியோர் சங்கம்	NSE/2011/4509125/NP
23	கிளிநகர்	எ.பி.மாணிக்கம் 0771487497	அ.சிந்தாத்துரை	பொ.வைரமுத்து	கிளிநகர் முதியோர் சங்கம்	NSE/2011/4509060/NP
24	மருதநகர்					
25	பன்னங்கண்டி	இ.ஆறுமுகம்	வ.பிச்சை 07673339539	சி.கமலநாதன் 0771305507	பன்னங்கண்டி மூத்த பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4509060/NP
26	கனகபுரம்				கனகபுரம் மூத்த பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4509045/NP
27	திருநகர் தெற்கு					
28	திருநகர் வடக்கு	எ.யூநீரங்கநாதன் 0770279876, 07770663869	ம.மர்சலீன்	இ.பாரசுந்தரம்	திருநகர் வடக்கு முதியோர் சங்கம்	NSE/2011/4509145/NP
29	கணேசபுரம்	அ.சுப்பிரமணியம் 0775500387	க.இரத்தினசிங்கம்	அ.யோகேஸ்வரன்	கணேசபுரம் முதியோர் சங்கம்	NSE/2011/4509050/NP
30	ஜெயந்திநகர்	ஆ.நடராசன்	இ.புவனேந்திரன்	சி.தில்லைநாதன்	ஜெயந்திநகர் மூத்த பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4509035/NP
31	பெரிய பரந்தன்					
32	உருத்திரபுரம் வடக்கு	வே.தர்மலிங்கம் 0773550562	வே.விநாயகமூர்த்தி	மூ.வீரையா	உருத்திரபுரம் வடக்கு முதியோர் சங்கம்	NSE/2011/4509175/NP
33	உருத்திரபுரம் கிழக்கு					
34	உருத்திரபுரம் மேற்கு					
35	சிவநகர்	ஏ.ரகுபதி 077754090	சி.சரவணமுத்து 07744466135	பேரம்பலம் 0776937533	மூத்த பிரசைகள் அமைப்பு	NSE/2011/4509135/NP
36	உற்றுப்புலம்	நா.சின்னையா	க.குமாரசாமி 0778666134	பி.வி.இராஜேந்திரம்	மூத்த பிரசைகள் அமைப்பு உற்றுப்புலம்	NSE/2011/4509195/NP
37	புதுமுறிப்பு	அ.நவரத்தினம் 0774257024	அ.எமலியாஜுஸ்பிள்ளை 0770264682	சொ.முத்தையா 0779786164	புதுமுறிப்பு மூத்த பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4509115/NP
38	வட்டக்கச்சி	க.சுப்பிரமணியம்	அ.நாகராசா	த.தம்பித்துரை	வட்டக்கச்சி	NSE/2012/4509200/NP

இல	முதியோர் சங்கம்	முதியோர் சங்கம்	முதியோர் சங்கம்	முதியோர் சங்கம்	முதியோர் சங்கம்	முதியோர் சங்கம்
39	சிவிக்செனர்ர்					
40	மாயவனார்	ச.பத்மநாதன்	பா.பொன்னுத்திரை 0770180883	பொ.பெரியதம்பி	மாயவனார் முதியோர் சங்கம்	NSE/2011/4509090/NP
41	இராமநாதபுரம்	வை.தனிநாயம்	இ.சிவலிங்கம்	க.கந்தசாமி	இராமநாதபுரம் மூத்த பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4509120/NP
42	மாவடியம்மன்	சி.இராஜேஸ்வரன்	மு.குமாரசாமி	பொ.யோகலிங்கம்	மாவடியம்மன் முதியோர் சங்கம்	

பூநகரி

இல	கிராம சேவைப்பாளர் பிரிவு	தலைவர்	செயலாளர்	வொருவாவர்	வொருவாவர்	வொருவாவர்
01	ஜெயபுரம் வடக்கு முதியோர் சங்கம்	த.சுல்போணியில்	இ.இராஜரட்ணம்	சுரசப்பன் மாரன்	சுரசப்பன் மாரன்	NSE/2012/4512025/NP
02	ஜெயபுரம் தெற்கு முதியோர் சங்கம்	ப.சந்திரசேகரம்	சிசெல்லையா	மு.இராமசாமி	மு.இராமசாமி	NSE/2012/4512030/NP
03	கிராந்திய முதியோர் சங்கம்	க.குஞ்சுதம்பி	இராசமுத்து இராசரத்தினம்	சு.வடிவேலு	சு.வடிவேலு	NSE/2012/4512040/NP
04	பள்ளிக்குடா முதியோர் சங்கம்	சி.கந்தசாமி	க.பாலசிங்கம்	கு.குலசிங்கம்	கு.குலசிங்கம்	NSE/2012/4512085/NP

பத்வு செய்யப்பட்ட முதியோர்களின் ன்பரங்கள்

பச்சிலைப்பள்ளி

இல	பத்வு செய்யப்பட்ட முதியோர் சங்கத்தின் பெயர்	தலைவர்	செயலாளர்	செயலாளர்	பத்வு இலக்கம்	பெயர்
KN/78	கோவிலுவயல் சிரேஸ்ர பிரசைகள் குழு	ந.சந்திரலிங்கம்	மு.கைலாயபதி	சி.சிவலிங்கம்	NSE/2012/4503035/NP	KN/78 கோவில் வயல்
KN/79	இயக்கச்சி சிரேஸ்ர பிரசைகள் குழு	கா.இரட்நாயகம்	மு.கோவிந்தசாமி	கு.சுயநாதன்	NSE/2012/4503020/NP	KN/79 இயக்கச்சி
KN/81	மாசார் முதியோர் அமைப்பு	க.மகேஸ்வரி	சி.தவமலர்	கா.புவனேஸ்வரி	NSE/2012/4503040/NP	KN/81 முகாவில்
KN/82	சேரன்பற்று முதியோர் அமைப்பு	சே.தாமோதரம்பிள்ளை	தி.கணேசலிங்கம்	தி.மயில்வாகனம்	NSE/2012/4503075/NP	KN/82 மாசார்
KN/89	புலோகபனை கிழக்கு முதியோர் அமைப்பு	இ.பேரம்பலம்	வே.இராசநாயகம்	கா.சபாறஞ்சிதம்	NSE/2012/4503050/NP	KN/89 சேரன்பற்று
KN/85	முல்லையடி முதியோர் அமைப்பு	கா.புண்ணியர்	நா.தாமோதரம்பிள்ளை	க.அருளம்பலம்	NSE/2012/4503055/NP	KN/83 தர்மக்கேணி
KN/86	தம்பகாமம்	சி.துரைநாயகம்	ஜே.அல்பிரட்	அ.சந்தானம்	NSE/2012/4503050/NP	KN/84 புலோகப்பனை
KN/87	பனைநகரம்	க.தங்கராசா	கோ.சண்முகம்	கா.நடராசா	NSE/2012/4503060/NP	KN/85 முல்லையடி
KN/88	புலோகப்பனை மேற்கு	பொ.கந்தசாமி	க.ஆறுமுகம்	கா.செல்லத்துரை	NSE/2012/4503070/NP	KN/86 தம்பகாமம்
KN/89	அல்லிப்பனை	க.காசிப்பிள்ளை	ப.அரியரட்ணம்	ந.சுயாமலா	NSE/2012/4503005/NP	KN/87 பனை நகரம்
KN/92	இத்தாவில்	ம.தம்பித்துரை	சி.ரத்தினம்	பே.மரியாம்பிள்ளை	NSE/2012/4503015/NP	KN/88 புலோகப்பனை
KN/93	முகமாலை	வ.இராசநாயகம்	பே.ஜேசுதாஸ்	மு.கறுப்பையா	NSE/2012/4503045/NP	KN/89 அல்லிப்பனை
KN/90	கச்சார்வெளி					
KN/91	அரசர்கேணி	வே.விநாயகம்	வே.பாலசிங்கம்	ந.வரதலட்சுமி		
KN/92	இத்தாலி	த.அருந்ததி	இ.மர்க்கிறேற்றம்மா	வே.கனகரட்ணம்		
KN/93	முகமாலை	க.செல்வராசா	சு.சமுக்கையா	வே.சுப்பிரமணியம்		
KN/99	வேம்பொடுகேணி					
KN/95	கிளாலி	ந.வரதராசா	க.அந்நோணிப்பிள்ளை	ம.நேசுநாதன்		

**பதீவு செய்யப்பட்ட முதியோர் சங்கங்களின் விபரங்கள்
(2017.09.15 இல் உள்ளவாறு)**

கண்டாவளை

இல	பதீவு செய்யப்பட்ட முதியோர் சங்கத்தின் பெயர்	பதீவு இல	நிர்வாகக் குழுவின் தலைவர் விபரம்		பொருளாளர்	முதலாளர்களின் எண்ணிக்கை	
			தலைவர்	செயலாளர்		60-70	70 வயதிற்கு மேல்
01	குமரபுரம் சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506025/NP	பெரியதம்பி இராமசாமி	சதாசிவம் புவனேஸ்வரி	க. தேவமணி	91	76
02	புரந்தன் சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506035/NP	கந்தையா செல்லர்	குலசேகரம் விமலாவதி	ந. நந்தராஜன்	163	95
03	உமையாள்புரம் வளர்பிறை சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506075/NP	விஸ்வலிங்கம் கனகரத்தினம்	செ. லோகேஸ்வரன்	வே. சின்னத்தாரை	60	43
04	தட்டுவன்கொட்டி பசுமை (ஆணையிறவு) சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506060/NP	வே. செல்வராசா	பொ. நடராசா	ஐ. பத்மநாதன் ஆணையிறவு தட்டுவன்கொட்டி	27 07	11 04
05	கோரக்கன்கட்டு சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506020/NP	க. தெய்வேந்திரம்	க. சுப்பிரமணியம்	முத்துலிங்கம்	93	59
06	உரியான் சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506080/NP	பேணாட்சித்த பொன்னகன்	அருளானந்தம் தவமணிகேதவி		81	52
07	முரசமோட்டை அன்புச்சோலை சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506030/NP	நா. சுந்தரவேலு	சி. தம்பிப்பிள்ளை	திருமதி. க. வதனசுந்தராசா	75	43
08	கண்டவளை சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506015/NP	இராசையா பாலசுப்பிரமணியம்	வல்லிபுரம் யோகராசா	ஆ. வேலாயுதம்	130	56
09	பெரியகுளம் சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506040/NP	நல்லதம்பி சரோஜினிகேதவி	கதிர்காழி மாணிக்கராசா	இ. கிருஸ்ணகோபால்	121	40
10	புளியம்பொக்கலை சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506050/NP	கணபதிப்பிள்ளை ஜெதநாதன்	வீரகத்தி சிவபாதசுந்தரம்	ச. தங்கராசா	57	69
11	தருமபுரம் மேற்கு மறுமலர்ச்சி சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506070/NP	அருணாசகம் சக்திவேல்	சோமசுந்தரம் குகமணி	வே. மகாலிங்கம்	62	30
12	தருமபுரம் கிழக்கு அண்ணாநல்லா சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506065/NP	குஞ்சு ராமன் ஸ்ரீ தரன்	பெருமான் அப்பாவு	நாராஜணதாஸ் ராஜா	123	74

இல	பதிவு செய்யப்பட்ட முதியார் சங்கத்தின் பெயர்	பதிவு இல	நிர்வாகக் குழுவிலுள்ளோர் விபரம்			முதலாளர்களின் எண்ணிக்கை	
			தலைவர்	செயலாளர்	பொருளாளர்	60-70	70 வயதிற்கு மேல்
13	புன்னைநீராவி சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506055/NP	சின்னையா பெருமாள்	சு.இந்திராதேவி	சி.சிவபஞ்சாட்சரம்	346	145
14	பிரமந்தனாறு சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506045/NP	சின்னத்துரை பத்மநாதன்	கந்தையா சேதுராசா	ந.நந்தராஜன்	86	81
15	கல்மடுநகர் சிரேஸ்ட பிரசைகள் குழு	NSE/2011/4506010/NP	இன்னாசிமுத்து நவரத்தினம்	வைத்தியலிங்கம் யோகரத்தினம்	ந.நவரட்ணம்	129	162
						1649	1040

1. Parliamentarians - Jaffna Electoral District

S.No	Name & Designation	Address	Direct No/ Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Hon. Vijiyakala Maheswaran, M.P State Minister of Child Affairs	No: 276, Palaly Road, Kantharmadam, Jaffna	0212221877 0212227559 0112363591 0777714933	0212221877 0112187260	
2	Hon. Mavai Somasundaram Senathirajah, M.P	No: 30, Martin Road, Jaffna On Sitting Days 241/5, W.A.Silva Mawatha, Wellawatte	0212228269 0777373377	0112369183 0112778470	Senathirajah_m@parliament.lk
3	Hon. Sivagnanam Shriritharan, M.P	Home No: 882, Arumugam Road, Vaddakachchi, Kilinochchi Office Kilinochchi Kanthasami Kovil, Kilinochchi	0212280024 0213207584 0776913244	0212280024	shritharanmp@gmail.com
4	Hon. K.N. Douglas Devananda, M.P	No: 273, Stanley Road, Jaffna	0212229883 0112585255	0212229883 0112585255	
5	Hon. Eeswarapatham Saravanabavan, M.P	No: 361, Kasturiyar Road, Jaffna	0212219616 0714115002	0212229731 0212229944	Saravanapavane@parliament.lk
6	Hon. M. Abraham Sumanthiran, M.P	No: 3/1, Thaya Road, Colombo-06	0777314628	0112503107	Sumanthiran_m@parliament.lk
7	Hon. Dharmalingam Sithadthan, M.P	Kantharodai Chunnakam, Jaffna	0777952707		
8	Hon. Ankajan Ramamathan, M.P	No: 80 A, Temple Road, Jaffna	0773827568	0112365830	anjajan_r@gmail.com

2. Northern Province

2.1. Northern Province Governor, Chief Minister, Ministers & Members

S.No	Name & Designation	Address	Direct No/ Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Hon. Reginald Cooray Governor	Governor's Secretariat, A9 Road, Chundukuli	0212219375	0212219374	hongovcol@gmail.com
2	Hon. Justice C.V. Wigneswaran Chief Minister	No: 26, Somasundaram Avenue, Chundukuli, Jaffna	0212217311 0212217313	0212217227 0212217310	cv.wigneswaran@gmail.com
3	Hon. T. Gurukulrajah Minister of Education	No: 124, Adiyapatham Road, Kalviyankadu, Jaffna	0212054094 0773464621	0212054093	gurukulrajah@gmail.com
4	Hon. P. Ayngaranesan Minister of Agriculture	No: 295, Kandy Road, Ariyalai, Jaffna	0212211264 0212211266	0212211268 0212211267	ayngaranesan@59gmail.com
5	Hon. Dr. P. Sathiyalingam Minister of Health	2 nd Floor, Health Village, Pannai, Jaffna	0212217403 0773503394	0212217402	shthyaitak@gmail.com
6	Hon. T. Deniswaran Minister of Fisheries	No: 655, Navalar Road, Jaffna	0212217301 0772083020	0212217302	denishlb@yahoo.com
7	Hon. P. Ariyaratnam	Periyapalai, Palai	0775462205	0212050044	ariyamp@yahoo.com
8	Hon. S. Pasupathippillai	No. 870, Thirunagar North, Kilinochchi	0243248097 0778905499		sp.pillai15@gmail.com
9	Hon. V. Thavanathan	No: 158, Thirunagar North, Kilinochchi	0212285393 0773451420		v.thavanathan@gmail.com

2.2. Northern Province Chief Secretary & Secretaries to the Ministries

S.No	Name & Designation	Address	Direct No / Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Mr. A. Pathinathan -Chief Secretary Chief Secretary's Secretariat	No.63, Nallur Cross Street, Nallur, Jaffna.	0212220843 0773868569	0212220841	chiefsecnpc@gmail.com
2	Mrs.V. Ketheeswaran -Secretary Ministry of Chief Minister Ministry, Local Government, Industries and land	Chief Minister's Ministry, Kandy Road, Kaithady	0212057110 0774525496	0212057120	kvijyaluckshmi@gmail.com
3	Mr.R. Raveenthiran -Secretary Minister of Education, Cultural Affairs, Sports and Youth Affairs	Chemmany Road, Nallur, Jaffna	0212219259	0212220794	rasar60@gmail.com
4	Mr.S. Thiruvakaran -Secretary Minister of Health and Indigenous Medicine, Social Services and Rehabilitation, Probation and Childcare Services and Women's Affairs	1 st Floor, Health Village, Pannai, Jaffna	0212220800 0773800022	0212220806	npminagri@yahoo.com
5	Mr.S. Sathiyaseelan -Secretary Ministry of Fisheries, Transport, Trade & Commerce, Rural Development, Road Development and Motor Traffic	No: 655, Navalar Road, Jaffna	0212227303	0212227304	sthiyaseelan1964@gmail.com
6	Mr.M. Patrick Diranjan -Secretary Ministry of Agriculture & Agrarian Services, Animal Husbandry, Irrigation, Environment, Water Supply, Food Supply and Distributions and Co-operative Development	No.4, Broody Lane, Pungankulam Junction, Kandy Road, Ariyalai, Jaffna	0212220880	0212220882	npminagri@yahoo.com

3. District Secretariat - Kilinochchi

Thirunagar Main Road (100m from A9 Road) Kilinochchi

www.kilinochchi.dist.gov.lk, gaofficekili@gmail.com, kilidistrictsecretariat@gmail.com

3.1. Government Agent Secretariat & Establishment Branch

S.No	Name, Designation & Address	Direct No / Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Mr. Suntharam Arumainayaham Government Agent / District Secretary Residence: - Sawmill Rd, Thirunagar, Kilinochchi	0212283965 0775522060 0212283964	0212283966	s.arumainayaham@yahoo.com
2	Mr.S. Sathiyaseelan Addl.Govt.Agent	0212285456 0779235888		
3	Mr.S.Navanakumar Administrative Officer	0212285357 0770429347		
4	Ms.S. Kugarasa Chief Management Assistant	0212285663 0770690977		

3.2. District Planning Secretariat

General: - ☎ 0212285355

☎ 0212285760

S.No	Name & Designation	Direct No / Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Mr.S. Mohanabavan Director - Planning	0212285760 0773024349	0212285760	dpskilinochchi@gmail.com smdpkili@gmail.com
2	Mr.N. Gowrithasan Assistant Director Planning	0212285356 0777805357		ngowrithasan@gmail.com
3	Mr.A. Ketheeswaran Assistant Director Planning	0212285354 0778888681		kisharan@gmail.com
4	Ms.S.Sayanthiny -Administrative Officer	0770458662		savanthiny_ao@gmail.com
5	Mr.G.M.Subramaniam -Chief Management Assistant	0779067641		

4. Divisional Secretariats

4.1. Divisional Secretaries, Assistant Divisional Secretaries & Asst. Director Planning

S.No	Name & Designation	Direct No / Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Mr.G. Nageswaran Divisional Secretary - Karachchi	0212283874 0777077358	0212285633	namalar@yahoo.com
2	Ms.U. Sivagami Asst. Divisional Secretary - Karachchi	0212285739 0775125984	0212285633	sivakamy2008@gmail.com
3	Mr.S.P. Amalarasa Asst. Director Planning - Karachchi	0212285670 0778889367	0212285633	asabalingam@yahoo.com
4	Mr.T. Muhunthan Divisional Secretary - Kandawalai	0212060301 0774939454	0212060304	dskandawalai2012@gmail.com
5	Mr. M. Piratheep Asst. Divisional Secretary - Kandawalai	0212060452 0779905324	0212060304	theep84@gmail.com
6	Mr.P. Rajvinoth Asst. Director Planning - Kandawalai	0212060303 0771578840	0212060306	dspkandawalai@gmail.com
7	Mr.S.C. Krishnendran Divisional Secretary - Poonakary	0212060801 0779844875	0212060803	agapoonakary@gmail.com
8	Mr.R.C. Amalraj Asst. Divisional Secretary - Poonakary	0778379686	0212060803	raajrc@gmail.com
9	Ms.M. Malathy Asst. Director Planning - Poonakary	0212060802 0771992461	0212060803	malathy1019@gmail.com
10	Ms.P. Jeyarani Divisional Secretary - Pachchilaipalli	0212050061 0777730280	0212080041	agapallai@yahoo.com
11	Mr.K. Sathisekaran Assistant Divisional Secretary - Pachchilaipalli	0212283000 0769031144	0212080041	ka.sathi@gmail.com
12	Mr.S. Arudchelvan Asst. Director Planning - Pachchilaipalli	0212050048 0713522761	0212080041	adppallai@yahoo.com adppallai@gmail.com

4.2. Divisional Secretariat - Karachchi

S.No	Name & Designation	Direct No / Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Mr.G. Nageswaran Divisional Secretary - Karachchi	0212283874 0777077358	0212285633	namalar@yahoo.com
2	Ms.U. Sivagami Asst. Divisional Secretary - Karachchi	0212285739 0775125984	0212285633	sivakamy2008@gmail.com
3	Mr.S.P. Amalarasa Asst. Director Planning	0212285670 0778889367	0212285633	asabalingam@yahoo.com
4	Mr.P. Lurentheran Accountant	0212285633 0773659106	0212285633	luren761202@yahoo.com
5	Mr. Ramamoorthy Administrative Officer	0243244118 0777730521		
6	Mr.S.Rubasingam - Administrative Officer (GN)	0772224501		
7	Ms.V.Nishanthini - Additional District Registrar	0778772303		nishanthi-09@yahoo.com
8	Ms.R. Manoranjini Chief Management Assistant - EB	0212285739 0776552389		
9	Ms.G. Gowsala Chief Management Assistant (Planning)	0777789357		
10	Mr.P.Arani - Social Service Officer	0767908590		
11	Mr.T.Karthikeyan - Cultural Officer	0776164893		
12	Mr.S.Suresh - Rural Development Officer	0776635615		
13	Mr.S.Prabakaran - Sports Officer	0770539289		
14	Ms.K.Nalajini - Statistical Officer	0714966116		knalajini@gmail.com
15	Mr.K.Mayooran - Colonization Officer	0778860060		

3.9. Land & District Registry

General:- ☎ 0212285353

S.No	Name & Designation	Direct No / Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Ms.P. Tharaka Registrar of lands & Addl. District Registrar	0212285353 0779067641	0212285353	tharakapream@yahoo.com
2	Mr.C. Kishanth Addl. Registrar of Lands & Addl. District Registrar	0773769132		kishanth15@hotmail.com

3.10. Women & Child Unit

General:- ☎ 0213201414

S.No	Name & Designation	Direct No / Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Mr.R.Senthoooran - Child protection officer	0776108428		kncpa@gmail.com
2	Ms.S.Sahila - Women Development officer	0775547902		
3	Ms.S.Jenitha - Child Rights Promoting Officer	0773054582		enithasusee@gmail.com
4	Mr.T.Sarveswaran - Early childhood development officer	0771000770		sharvesthana@gmail.com

3.11. Counseling Unit

General:- ☎ 0770108391

S.No	Name & Designation	Direct No / Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Mr.S. Thushyanthan - District Coordinator Counseling	0779103322		thushykot@gmail.com

3.12. Department of Election

General:- ☎ 0212285664

☎ 0212285664

S.No	Name & Designation	Direct No / Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Mr.R.C.Amalraj - Assistant Commissioner of Election	0212285664 0778379686	02122285664	elkilinochchi@gmail.com raajrc@gmail.com

3.13. Other Department - District Secretariat

S.No	Name & Designation	Direct No / Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Mr.P. Palachandran - District Statistician Department of Census and Statistics	0212285754 0717980227	0212285754	vjpooshanb@gmail.com
2	Mr.S. Sivaneson - District Director District Agriculture office	0212283882 0772357915		ssivanesan@yahoo.com
3	Mr.R.W. BandulaKumara - Assistant Director National Fertilizer Secretariat	0212283882 0714942141		
4	Ms.P. Sivaganavathy - Asst. Director District Land Use Planning office	0212283775 0775713319	0212283775	andusekili@gmail.com
5	Mr.P.A.D.T. Maldeniya - Examiner Department of Motor Traffic	0212283847 0718899580	0212283847	
6	Ms.S. Sunethira - District Rural Development Officer District Rural Development Branch	0212285069 0776084794		m.suthakar@hotmail.com

3.14. North Regional Deputy Conservation of Forest office

3.14.1. Forest Department

General :- ☎ 0212283327, 0212283328 ☎ 0212283326

S.No	Name & Designation	Direct No / Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Mr.D.H. Kumarasri Deputy Conservator of Forest	0212283327 0718014150	0212283326	rdcnorth@gmail.com
2	Mr.N. Selvanayaham Range Forest officer	0779905719		
3	Mr.L.A.L. Thambika Tissa District Forest Office - Kilinochchi	0212285498 0718103655		

4.3. Divisional Secretariat-Kandawalai

General: - ☎ 0212060300

☎ 0212060304

S.No	Name & Designation	Direct No / Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Mr.T. Muhunthan Divisional Secretary - Kandawalai	0212060301 0774939454	0212060304	dskandawalai2012@gmail.com
2	Mr. M. Piratheep Asst. Divisional Secretary - Kandawalai	0212060452 0779905324	0212060304	theep84@gmail.com
3	Mr.P. Rajvinoth Asst. Director Planning	0212060303 0771578840	0212060306	dspkandawalai@gmail.com
4	Mr.T. Kugathanan Accountant	0212060302 0773874389	0212060302	acctdskanda@gmail.com

5	Mr.K. Sivalingam Administrative Officer	0212060300 0772098808		smksivlingam@gmail.com
6	Mr.K.Segar -Grama Niladhari (Admin)	0773535296		
7	Ms.S.Sivasothy -Chief Management Assistant (General)	0779456561		
8	Ms.S.Sinthusa - Additional District Registrar	0779585829		
9	Mr.A. Anantharuban Chief Management Assistant (Planning)	0773618004		
10	Mr.S.Jeyanantharasa -Social Service Officer	0778692493		
11	Mr.T.Amalathas -Cultural Officer	0774329103		
12	Ms.V.Vimalarani -Rural Development Officer	0774271907		
13	Mr.K.Malaravan -Sports Officer	0773664098		
12	Mr.P.Subananthan - Statistical Officer	0776365933		
13	Mr.K.Kopalasooryar -Colonization Officer	0775718524		
14	Ms.P.Tharganakkiniam -Probationan Officer	0718818290		
14	Ms.N.Kavitha -Women Development Officer	0770879371		
15	Mr.A.Vijoswary -Child Rights Promotion Officer	0775444977		
16	Ms.G.Vathanaruby -Elder's Rights Promoting Assistant	0779771041		
17	Ms.R.Vithiya -Early Childhood Development Assistant	0786723074		
18	Mr.S. Kajenthiramoorthy Divisional Child Protection Officer	0776757301		
19	Mr.S.Sritharan - D.D.O (Divineguma - Accounts)	0212060311 0773059886	0212060304	
20	Ms.D.Thankamani - D.D.O (Divineguma -EB)	0778898714		

21	Ms.N. Gowrithevi - Assistant Manager Bank-Kandawalai	0212060306 0771279145		
22	Mr.R.Sukitha - Assistant Manager - Bank-Kandawalai	0778703394		

4.4. Divisional Secretariat - Poonakary

S.No	Name & Designation	Direct No / Mobile No	Fax	E-mail Address
1	Mr.S.C. Krishnendran Divisional Secretary - Poonakary	0212060801 0779844875	0212060803	agapoonakary@gmail.com
2	Mr. R.C. Amalraaj Asst. Divisional Secretary - Poonakary	0778379686	0212060803	
3	Ms.M. Malathy Asst. Director Planning	0212060802 0771992461	0212060803	
4	Mr.S. Premachandran Accountant	0212060818 0770273456	0212060818	
5	Ms.S. Jeyasri Administration Officer	0212060805 0771538374		
6	Mr.Thavarasa -Grama Niladhari (Admin)	0779895691		
7	Ms.A.Vijitha -Chief Management Assistant	0770469087		
8	Mr.K.Parameswaran - Financial Assistant	0778889232		
9	Ms.R.Tharsini - Social Service Officer	0776590157		
10	Mr.N.Rajani -Cultural Officer	0775415453		
11	Mr.Bavanantham -Rural Development Officer	0773911449		

வேர்களே நமது குடும்பத்தின் பலம்

வாழ்க்கையில் வேர்களை அறிந்த விழுதுகளே முதியவர்களின் வாழ்க்கையின் எத்தனையோ கட்டங்களைத் தாண்டி விழுந்து, எழுந்து, போராடி ஜெயித்த அனுபவசாலிகள் அவர்கள் முதியவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு நூல்நிலையம் போன்றவர்கள் அனைத்திலும் சிறந்த அறிவு அனுபவ அறிவே ஆகும். எமது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் எத்தனையோ பிரச்சினைகளை அவர்களால் தீர்க்க முடியும். வாழ்க்கையின் வேர்களை நன்கு அறிந்த விழுதுகள் அவர்கள் முதுமை என்பது உடலுக்கு மாத்திரமே ஏற்படுமன்றி மனதுக்கல்ல. முதியவர்களின் சிந்தனைகள் விசாலமானவை, பரந்துபட்டவை ஆனால் நாம் அவர்களது கருத்துக்களை ஏற்பதில்லை முதுமை ஏற்பட்டாலும் அவர்களது எண்ணங்களுக்கும், சிந்தனைகளுக்கும் முதுமை ஏற்படுவதில்லை.

இப்படிப்பட்ட முதியவர்களை இன்று நாம் மதிப்பதில்லை. அவர்களுக்கான சமூக அந்தஸ்தை வழங்குவதில்லை இன்றைய காலத்தில் அவர்கள் தம் வாழ்க்கையில் பெரும் சவால்களை சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. பண்டைய காலத்தில் முதியவர்களை ஒரு பெரும் சொத்தாகவே கருதினர். குடும்பத்தின் தலைமைத்துவப் பொறுப்பும், முடிவெடுப்பும் அதிகாரமும் அவர்களிடத்திலேயே காணப்படும். சில சந்தர்ப்பங்களில் கிராமம், சமயஸ்தலங்கள் போன்றவற்றை நிர்வகிக்கும் பொறுப்பும் அவர்களிடத்திலேயே காணப்பட்டது. அவர்களுடன் சேர்ந்த குடும்பத்தில் பாசம் மணம் வீசியும் அன்பும், அரவணைப்பும் குடும்பக்கட்டுப்பாடும் மேலோங்கி விளங்கியது. எமது பண்டைய வரலாறுகள், சமய சிந்தனைகள், ஒழுக்க நெறிகள் வாழ்க்கைக் கட்டுப்பாடுகள் என்பன கதைகள் மூலமாகவும், அறிவுரைகள் மூலமாகவும் அவர்களிடமிருந்து அடுத்த தலைமுறைக்கு கடத்தப்பட்டது. கல்வியை போதிக்க ஆசிரியர்கள் தேவை இருக்கவில்லை.

ஆனால், இன்றைய நவீன யுகத்தில் மனித வாழ்க்கை எந்திரமயமாகி விட்டது. தற்காலத்தில் மனிதன் தனது கடமைகளை நிறைவேற்ற ஒரு நாளுக்கு 48 மணிநேரம் அவசியமாகின்றது. 04 கைகள் தேவைப்படுகின்றது. எனவே அவனிடம் குடும்பத்திற்காக சம்பாதிக்க ஆரம்பித்து குடும்பத்தையே கைவிடுகின்றான். தனது குடும்பத்திடம் உரையாடக் கூட அவனுக்கு நேரமில்லை இதனால் அதிகம் பாதிப்படைவது வீட்டிலுள்ள முதியவர்களே அவர்களும் ஒருகாலத்தில் இது போன்று உடலிலும் மனதிலும் தைரியத்துடன் தனது குடும்பத்திற்காகப் பாடுபட்டவர்களே. தமது பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்திற்காக அவர்களது சுகபோக வாழ்விற்காக தனது வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்தவர்கள். தன்னை மறந்து உடலை வருத்தியமையால் நோயும், இயலாமையும், முதுமையின் பிடியும் அவர்களை ஆட்கொண்டிருக்கும். வீட்டிலுள்ள அனைவரும் தமது வேலைகளைப் பார்க்க சென்றபின் முதியவர்களே வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்படுகிறார்கள். ஏற்கனவே உடலளவில் பாதிக்கப்பட்ட அவர்கள் மனதளவிலும் பாதிக்கப்பட ஆரம்பிக்கின்றார்கள் அவர்களால் வெளியே தனியே செல்லவும் முடியாது. தமது நண்பர்களை பார்க்க அவர்களுடன் உரையாட முடியாது. தமது வாழ்வின் கடந்தகால பசுமைகளை மீட்டிப்பார்க்க மட்டுமே அவர்களால் முடியும். வீட்டில் உள்ளவர்களும் அவர்களுடன் சரியாகப் பழகுவதில்லை. முதியவர்கள், குழந்தைகள் போன்றவர்கள் அவர்களின் செயல்கள் சிலவேளை மற்றவர்களுக்கு எரிச்சலை ஊட்டும்.

இதனால் அவர்கள் மீது கோபப்படுவர் இதனால் அவர்கள் மேலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பெற்றவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது அவர்களை அருகில் இருந்து கவனிக்கக்கூட முடியாமல் வைத்தியருக்கு அழைப்பை ஏற்படுத்திவிட்டு வேலைக்கு கிளம்பி விடுகின்றனர் வைத்தியரும் தமது கடமைக்கு ஒரு சில மருந்துகளை வழங்குவார், எனினும் அவர்களின் நோய்க்கு அது மருந்தாகாது. இதனால் அவர்களின் நோய்க்கு மருந்தும் அவர்கள் தமது பிள்ளைகளிடம் இருந்து எதிர்பார்ப்பதும் ஒன்றே அது எமது அன்பு மட்டுமே. தனிமை அதிகரிக்கும்போது பலர் மனநோய்க்குக்கும் ஆளாகின்றனர் என்பது ஒரு அதிர்ச்சித் தகவலே சாதாரண மத்திய நிலை குடும்பங்களில் முதியவர்களை பெரும் சுமையாக எண்ணுகின்றனர். அவர்களுக்கு உணவு, உடைவழங்குவதை சிரமமாகக் கருதுகின்றனர். தம் பெற்றோர்கள் தம்மில் தங்கி வாழ்வதாகக் கருதுகின்றனர். அவர்களை வீட்டைவிட்டு வெளியேற்றுகின்றனர். உண்ண உணவோ, பருகுவதற்கு நீரோ, தங்குமிடமோ அற்ற அவர்கள் செய்வதறியாது. நிற்கின்றனர். தமது உணவிற்காக அடுத்தவர்களிடம் கையேந்துகின்றனர்.

பசியாலும், பட்டினியாலும், நோயாலும் பீடிக்கப்பட்டு அநாதைகளாக இறக்கின்றனர். இந்நிலை இன்னும் வளர்ந்து வரும் நாடுகளான இலங்கை, இந்தியா போன்ற நாடுகளில் காணப்படுவது கவலைக்குரிய விடயமே.

ஓரளவு பணம் படைத்தவர்கள் தம்மால் தமது பெற்றோரை கவனிக்க முடியாத பட்சத்தில் அவர்கள் எடுக்கும் அடுத்த நடவடிக்கை முதியோர் இல்லங்கள் மாதந்தோறும் தவறாமல் வெறும் பணத்தை மட்டும் கட்டிவிட்டு அவர்களை பற்றி கவலைப்படாமல் வருடத்திற்கு ஒருமுறை மட்டும் கடமைக்குச் சென்று பார்வையிட்டு விட்டு தம் கடன் முடிந்தது என எண்ணுகின்றனர். அங்கு அவர்கள் மேலும் தனிமைப்படுத்தப்படுகின்றார்கள். இதனால் அவர்கள் தம் வாழ்க்கை மேல் வெறுப்புக் கொண்டு தவறான முடிவுகள் எடுக்க முயல்கின்றனர். மேலும் வெளிநாட்டில் வேலை செய்பவர்களின் பெற்றோர்கள் மேலும் தனிமைப்படுத்தப்படுகின்றனர். பிள்ளைகளுக்கு தமது பெற்றோர் உயிருடன் இருக்கின்றனரா, இல்லையா என்பதே தெரியாது. “அண்மையில் இந்தியாவில் இடம்பெற்ற ஒரு கொடூர சம்பவத்தை யாராலும் மறக்க முடியாது”. “வட இந்தியாவிலுள்ள தொடர்மாடிக் குடியிருப்பொன்றில் வயதான தாய் ஒருவர் இருந்தார் அவரது மகன் அமெரிக்காவில் பணிபுரிகின்றார். மாதாமாதமும் பணத்தை மட்டும் அனுப்புவார், அவர் தனது தாயுடன் உரையாடி 06 மாத காலத்தின் பின் அவரை பார்க்க இந்தியாவிற்கு வந்தார். பலமுறை தட்டியும் கதவு திறக்காததால் கதவை உடைத்து உள் சென்றனர் அங்கு அத் தாய் கதிரையில் இருந்த வண்ணமே இறந்து கிடந்தார் அவரது உடல் மாயமாகி காணப்பட்டது குலையாத சேலை மடிப்புடன் அவரது எலும்புக்கூடு மட்டுமே இருந்தது. மகன் தான் தாயை கவனிக்கவில்லை அயலவர்கள் கூட அவரை தேடவில்லை நமது பக்கத்தில் வீட்டில் இருப்பவரை காணவில்லை என்பதை அறியக்கூட அவர்களுக்கு நேரமில்லை.

முதியவர்கள் வீட்டின் செல்வங்களாகக் கருதப்பட வேண்டியவர்கள். ஆனால் நாம் அவர்களை சுமையாக எண்ணுகின்றோம். அவர்கள் எமக்காக தமது வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்தவர்கள். அவர்கள் எமக்கு வழங்கிய அன்பிற்கு பிரதியுபகாரமாக எம்மிடம் எதிர்பார்ப்பது அன்பை மட்டுமே பணத்தை அல்ல இளமை இருந்தால் முதுமை வருவதே உலகநீதி இன்று நாம் வலுவுடையவராக உள்ளோம் நாளை நாமும் வயோதிபம் அடைந்து சமூகத்தால் தனிமையாக்கப்படும்போது தான் அதன்வலி தெரியும். நமது வாழ்க்கையிலும் இயலாமை உண்டு என்பதை உணர்ந்தாலே பாதி முதியவர் இல்லங்கள் பூட்டப்படும். இன்று நாம் எமது பெற்றோருக்கு செய்பவற்றையே நாளை உனது மகன் உனக்குச் செய்யமாட்டான் என்பது என்ன நிச்சயம்? என்ன தான் பணத்தைச் சேர்த்தும் அன்பில்லாத வாழ்வால் என்ன பயன்? நாம் எம்மால் முடிந்தவரை எமது நேரத்தை வீட்டில் உள்ள முதியோருடன் செலவழிக்க வேண்டும். அவர்களுடன் உரையாட வேண்டும் தேவைகளை தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்களை எமது குடும்பத்தில் ஒருவராக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். குடும்பப் பொறுப்புக்களும், முடிவுகள் எடுக்கும் போது அவர்கள் கருத்துக்களுக்கு இடமளிக்க வேண்டும். வாரத்தில் ஒருமுறையாவது அவர்களை வெளியே எங்காவது அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். அவர்களின் இறுதிக் காலத்தை மகிழ்வுடன் வாழ வைக்க வேண்டும். தற்கால அரசாங்கமும் முதியவர்களை பாதுகாப்பதற்கான பல திட்டங்களை அமுல்படுத்தியுள்ளது. அரசாங்கம் என்னதான் திட்டங்களை கொணர்ந்தாலும் முதலில் அவர்களின் பெருமைகளை நாம் உணர வேண்டும் முடிந்தவரையில் எமது முன்னோடிகளான அவர்களைப் பாதுகாக்க நடவடிக்கைகள் எடுப்போம்.

தி.மைதிலி
2018^{Bio}

முதுமை குடும்பத்தின் சொத்து

முதியோர்களும், சிறுவர்களும் கடவுளுக்கு சமனானவர்கள் முதியவர்கள் நிறைந்த அனுபவம் கொண்டவர்கள் அவர்களின் அனுபவமே இளைஞர்களின் வயது முதியோர்கள் காலம் எனும் சிற்பியின் மிகச்சிறந்த சிற்பங்கள் அவர்கள் நம்நாட்டின் முதுகெலும்புகள் அறிவுப்பொக்கிஷமான அவர்கள் எம்மை நல்லவழியில் செல்வதற்கு வழிகாட்டுகின்ற வழிகாட்டிகள் ஆவர். அவர்கள் கடந்து வந்த பாதைகள் ஒவ்வொன்றும் அவர்களுக்கு பலவற்றைக் கற்றுக்கொடுத்திருக்கும் அவர்களுடைய ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளும் மிகச்சரியாக இருக்கும் முதியவர்கள் சொல்கின்ற ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளும் மிகச்சரியாக இருக்கும் முதியவர்கள் சொல்கின்ற ஒவ்வொரு வார்த்தைகளும் அர்த்தம் நிறைந்ததாகவே இருக்கும்.

ஆனால், இன்றைய காலகட்டத்தில் இளைஞர்கள் முதியவர்களை ஒரு பொருட்டாகவே எண்ணுவதில்லை. அவர்களின் சொற்களுக்கு மதிப்பளிப்பதில்லை அவர்களை சிறந்த முறையில் பயன்படுத்தத் தவறுகின்றனர். அவர்களது அனுபவங்களை எம்முடன் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது அதனைப் பொருட்படுத்தாது அவர்களின் மனதைக் காயப்படுத்துகின்றோம். இவர்களின் அனுபவம் தொல்பொருட்கள் போன்று தொன்மையானது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளாமல் ஒவ்வொரு முதியவர்களும் தமது பிள்ளைகள் தீய வழியில் சென்றுவிடக்கூடாது என்பதற்காக அவர்களுக்கு அறிவுரைகளும் போது அதை உணராது அவர்களை எதிர்த்துப் பேசுகின்றனர்.

இருந்தபோதும் அவர்கள் அதனையெல்லாம் பொருட்படுத்தாமல் தன் பிள்ளை முன்னேற வேண்டும் என்ற எண்ணி பிள்ளைகளை வளர்க்கின்றனர். அவர்கள் கூறுகின்ற அறிவுரைகளை ஏளனமாக பேசி அவர்களை முட்டாள்கள் போல இழிவாகப் பேசுவதால் அவர்கள் அறிவிலிகள் ஆகிவிடமாட்டார்கள் முதியவர்கள் தமது அனுபவம் வாயிலாகப் பெற்ற அறிவினை கற்றவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளமாட்டார்கள். இதனை திருவள்ளூர் “ கல்லாத ஒட்பம் கழியநன்றாயினும் கொள்ளான் அறிவுடையான்” என்று தனது குறளில் மிக அழகாகக் கூறியுள்ளார்.

“காக்கைக்கும் தன் குஞ்சு பொன் குஞ்சு” என்பார்கள் அது போலவே தமது பிள்ளைகளை பொக்கிஷங்களாக எண்ணி வளர்த்து அவர்களுக்கு நல்லது எது கெட்டது எது எனச் சொல்லிக் கொடுத்து ஒவ்வொரு கஷ்டங்களிலிருந்தும் அவர்களைப் பாதுகாத்து, சமூகத்தில் பிரச்சினைகளை எவ்வாறு எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்பதை அக்கறையுடன் ஒவ்வொரு விடயங்களையும் சொல்லிக்கொடுத்து தமது பிள்ளைகளை நல்ல நிலைக்கு கொண்டு செல்ல பாடுபட்டு உழைக்கின்றனர். பெற்றோர் இவர்களது முதுமைக்காலத்தில் இயலாமையினாலும் நோய்களினாலும் தமது பிள்ளைகளில் தங்கி வாழ்கின்றனர் முதுமை என்பது எல்லோர்க்கும் ஒருநாள்வரும் என்பதைப் பிள்ளைகள் மறந்து விடுகின்றார்கள்.

பிள்ளைகளோ தமது பெற்றோர் முதியவர்களாகிய காரணத்தால் அவர்களை வைத்து பராமரிக்க முடியாமல் அவர்களை முதியோர் இல்லங்களிலும், அநாதை இல்லங்களிலும் சேர்த்து விடுகின்றனர். இதன்போதே முதியவர்கள் பாதி உயிரை இழந்து விடுவார்கள் பிள்ளைகள் பசியில் வாடக்கூடாது என்பதற்காக தாங்கள் பசியைச் சுமந்து அதனை வெளிக்காட்டாது தமது குழந்தைகளுடன் இன்முகமாக இருந்தவர்களுக்கு ஒரு பிடி உணவைக்கூட கொடுக்க முடியாமல் அவர்களை மற்றவர்களிடம் கையேந்த விடுகின்றனர். பிள்ளைகள் தன் பிள்ளை யாரிடமும் கையேந்தக்கூடாது என நினைத்தவர்களை பெற்ற பிள்ளையிடமே பிச்சை கேட்கும் அளவுக்கு மாற்றி விட்டனர்.

முதியவர்கள், ஆசையாய் வளர்த்த பிள்ளைகளே அடித்துத் துரத்தும் துன்பத்தை அனுபவிக்கின்றனர். இவ்வளவு சவால்களுக்கும் மத்தியிலும் சமூகத்தில் அவர்கள் வாழ்ந்துகொண்டுதான் இருக்கின்றனர் பிள்ளைகள் மற்றவர் மத்தியில் மதிப்புடன் வாழ வேண்டும். என்றும் கல்வியில் சிறந்து விளங்க வேண்டும் என்றும் நினைத்து கஷ்டப்பட்டு வளர்த்து வந்த பெற்றோரை படித்துப் பட்டம் பெற்று பணவசதி பெற்றவுடன் ஒரு தொல்லையாக நினைத்து சமூகத்தில் அவர்களது மதிப்பை இழக்கும் வகையில் செயற்படுகின்றனர் பிள்ளைகள் முதியவர்களுக்கு இது பெரும் சவாலாக உள்ளது.

தற்போது பொது இடங்களில் பிச்சைக்காரராக மற்றவர்களால் இழிவாக எண்ணப்படுகின்றவர்களாகப் பல முதியவர்கள் உள்ளனர். இவர்களில் அநேகமானவர்கள் பிள்ளைகளின் ஆதரவு கிடைக்காமல் ஒதுக்கப்பட்டு வாழ்பவர்களே ஆவர். இந்நிலை ஒழிய வேண்டுமெனில் முதலில் ஒவ்வொரு பிள்ளைகளும் தமது பெற்றோரையும் வீட்டிலுள்ள முதியவர்களையும் மதித்து அவர்களது கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொண்டு நடக்க வேண்டும். அவர்கள் அனுபவம் வாயிலாகப் பெற்ற அறிவினை நாமும் பெற்றுக்கொள்ள அவர்களின் அறிவுரைகளைக் கேட்டு நடக்க வேண்டும்.

அப்போது தான் அவர்கள் கடந்து வந்த பாதை வெற்றுப்பாதை அல்ல, வெற்றிப்பாதை என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும் முதியவர்களை குழந்தைகளைப் போன்று பராமரிக்க வேண்டும். அவர்கள் நோய்வாய்ப்படும் போது அவர்களை ஒதுக்கிவிடாமல் அருகிலிருந்து பராமரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பிள்ளைகளும் இவ்வாறு செய்யும்போதும் முதியோர்இல்லங்கள் மூடப்படும் தெரு ஓரங்களில் பிச்சைப்பாத்திரம் ஏந்த வேண்டிய நிலையும் ஏற்பாடாது. “குப்பையில் போட்டாலும் குன்றிமணி மங்காது” என்று சொல்வார்கள் அது போலவே முதியவர்கள் அனுபவம் மூலம் பெற்ற அறிவு ஒருபோதும் பொய்க்காது முதியவர்கள் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு இதுவே தீர்வு.

A.Priyanga
2018^{Bio}

“தோணி போகும் துறை நிற்கும் எத்தனையோ கப்பல்கள் வந்து சென்றாலும் துறைமுகம் மட்டும் நிலையாக நிற்கும் ” மனிதர் வாழும் உலகமும் அவ்வாறுதான். மனிதர் வருவதும் செல்வதும் இயற்கையான செயற்பாடுகள். அத்துறைமுகத்திலே நிமிர்ந்து நின்று கலங்கரை விளக்கு நடுக்கடலில் பயணிக்கும் கப்பல்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமையும். இக்கலங்கரை விளக்கைப் போன்றவர்களே எம் முதியோர்கள். அவர்கள் நம் வாழ்விலே பல புயற்காற்றுக்களையும், கொந்தளிப்புக்களையும் தாண்டி நிற்பவர்கள் வாழ்க்கையில் இறுதி நிலையில் இருப்பினும் உறுதியோடு எமக்கு வழிகாட்டுபவர்கள் எமது அறிவு அவர்களின் அனுபவத்தில் ஒரு மூலையில் அடங்கியுள்ளது. “காவோலை விழ குருத்தோலை சிரிக்கும்” என்பார் ஆனால் இன்று சிரிக்கின்ற குருத்தோலை நாளை காவோலையாக மாறும் என்பது உலகநியதி அதே போல தான் இன்றைய இளம் சந்ததியினரும் முதியவர்களை அவமதிக்காது அவர்களை மதித்து நடக்க வேண்டும். இந்த உலகிலே இனிதாக வாழ்வதற்கு படிப்பறிவு மட்டும் போதாது பட்டறிவும் வேண்டும் ஏட்டறிவு மட்டும் போதாது பட்டறிவும் வேண்டும் ஏட்டறிவு மட்டும் போதாது கேட்டறிவும் வேண்டும் இளையோராகிய எம்மைவிட அனுபவக் களஞ்சியமாகிய முதியோர்களிடம் இருந்து நாம் ஒவ்வொருவரும் பல பாடங்களைக் கற்க வேண்டும். இம் முதியவர்கள் பற்றி இக்கட்டுரையில் நோக்குவோம்.

முன்னொரு காலத்தில் கூட்டுக்குடும்பமாகவே வாழ்க்கையை நடத்தினர். அங்கே வயது முதிர்ந்த தாத்தா, பாட்டி, பூட்டன், பூட்டி போன்றோர் காணப்படுவர் அவர்கள் அந்த குடும்பக் கப்பலுக்கு திசைகாட்டியாக விளங்குவார்கள் ஆனால் இந்த விஞ்ஞான உலகிலே முதியோரை முதியோர் இல்லங்களிலே சேர்த்து விட்டு தனிக் குடும்பமாக வாழ்கின்றனர். அதனால் குடும்ப கப்பல் நடுக்கடலிலே தத்தளிக்கின்றது. இளம் குடும்பத்தினர் தம் பிள்ளைகளை சிறுவர் காப்பகத்திலே விட்டு விட்டு வேலைக்கு செல்கின்றனர். பாட்டிகளின் அன்பைப் பெற வேண்டிய பிள்ளைகள் காசைக் கூட்டிக் கேட்கும் இனந்தெரியாதோரிடம் வளர்க்கின்றனர். அது மட்டுமா? குறைந்த வயதிலே திருமணம் செய்யும் கணவன் மனைவியர் வெகுவிரைவில் விவாகரத்துக் கேட்கின்றனர் இதற்கெல்லாம் காரணம் என்ன? வீட்டிலே மூத்தவர்கள் இருந்து பொறுமையோடு கூடிய வாழ்க்கை பற்றி எடுத்துக் கூறாமையே காரணம் ஆகும்.

இந்த முதியோர் எனப்படுவோர் யார்? அன்று எம்மைப் போலவே இம் மண்ணிலே பிறந்து சிறுவர்களாக ஓடித்திரிந்து இளையோராகி இல்லறத்தை இனிதே நடாத்தி பிள்ளைச் செல்வங்களைப் பெற்று வாழ்ந்தவர்களே! எனவே நாம் முதியோர்களைக் காணும்போது எமது எதிர்காலத்தை காண்பது போன்று இருக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு எம்மைக் காணும் போது அவர்களின் இறந்த காலத்தை காண்பது போன்று இருக்கும் “டில்லிக்கு ராஜாவானாலும் பாட்டி சொல்லைத் தட்டாதே” பட்டப்படிப்பு படித்திருந்தாலும் பாட்டி சொல்லைத் தட்டாதே” குமரிக்கு அழகுண்டு கிழவிக்கு அறிவுண்டு அதையும் தான் நீயும் மறக்காதே! என்று திரைப்பட கவிஞர் ஒருவர் பாடியுள்ளார் ஆம்! அது உண்மைதான் முதியோர் என்போர் அபிவிருத்திக்காக புதிய சக்தி ஆவார். குறிப்பாக அறுபது வயதை நெருங்கியதும் அரசு உத்தியோகத்தர்களுக்கு ஓய்வு வழங்கப்படுகின்றது. ஆனால் ஓய்வுக்குப் பின்னரும் சில ஆண்டுகள் மீண்டும் வேலைகளுக்கு அழைக்கப்படுகின்றனர் அத்தோடு வேறு நிறுவனங்களும் அவர்களை சில உயர் பதவிகளுக்கு அழைக்கின்றனர். இதற்கெல்லாம் காரணம் என்ன! அவர்களின் அறிவும் சேவை அனுபவமுமே! எனவே, முதியோர் எனப்படுவோர் வீட்டிற்கு மட்டுமல்லாது நாட்டிற்கும் புதிய சக்தி ஆவார்.

ஒளவைப்பாட்டியாரை எடுத்துக்கொள்வோம் தள்ளாடும் வயதிலும் தமிழ் நாடெங்கும் கால்நடையாக சென்று முத்தமிழை வளர்த்த மூதாட்டி அந்த வயதிலும்

“பாலும் தெளிதேனும் பாகும் பருப்புமிவை நாலும் கலந்துனக்கு நான் தருவேன் கோலம் செய் துங்கக் கரிமுகத்துத் தாமணியே நீ எனக்குச் சங்கத்தமிழ் மூன்றும் தா.....”

என்று ஒளவை பாடியது முதுமையிலும் திறனல்லவா! இவை போலவே ஐசாக் நியூட்டன் புவியீர்ப்பு விசையை கண்டுபிடித்தபோது அவரின் வயது அறுபத்தைந்து தோமஸ் அல்வா எடிசன் மின்குமிளைக் கண்டுபிடித்த போது அவருக்கு வயது எண்பது இவ்வாறு பல அறிவியல் மேதைகளும் சிந்தனையாளர்களும் தம் சாதனைகளை நிலைநாட்டியது அவர் தம் முதுமைப் பருவத்திலேயே ஆகும்.

மூத்தோர் எனப்படுவோர் எம் சொத்துக்கள் அவர்களை அவமதிக்காது அவர்களை எமது வாழ்வின் வழிகாட்டியாக கருதுவோமானால் எம் வாழ்வு வளம் பெறும் மாறாக நாம் முதியோரை மதிக்காதுவிடின் அதனைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் இன்றைய இளம் தலைமுறை நாம் முதியோராகும் போது எம்மை முதியோர் இல்லங்களில் சேர்க்கும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை மூத்தோர் எனப்படுவோர் எமது முதுகெழும்பாக இருப்பவர்கள் அன்னை தெரேசா கூட அவரது முதுமைப்பருவத்திலேயே பல செயற்பாடுகளான அநாதைப் பிள்ளைகளை ஆதரித்தல் போன்ற தனது இளஞ்சந்ததியினரின் வாழ்வுக்காக போராடினார். இவ்வாறான பல செயற்பாடுகளைச் செய்ததும் தமது முதுமைக்காலங்களிலே ஆகும். இவரைப் போன்று அப்துல்கலாம், ஆபிரகாம் லிங்கன் போன்றோர் தம் முதுமைப்பருவத்திலேயே அறிஞர்கள் ஆகியும் அரசியலில் நுழைந்து தம் சாதனைகளை நிலைநாட்டிக்கொண்டனர்.

எமது சமுதாயத்தில் வாழையடி வாழையாக நாம் பேணிவந்த ஒழுக்க நெறிக்கும் பண்பாட்டுத் பெருமைக்கும் மனிதாபிமானத்திற்கும் ஒரு அவமானச்சின்னமாகவும் சாவக்கேடாக தோன்றின முதியோர் இல்லங்கள் இந்த வயோதிபர் இல்லங்களிலும், விடுதிகளிலும் சொந்த பந்தமிழந்து மகிழ்ச்சி இழந்து வாழுபவர்கள் யார்? சிறிது சிந்தித்துப் பார்ப்போம் எம்மைப் போன்று இளம்சந்ததியினரைப் பெற்று வளர்த்தவர்கள் அன்பூட்டியும், பாசம் பொளிந்தவர்கள், கல்வியும், ஒழுக்கமும், புகட்டி உயர்த்தியவர்கள் இவர்கள் எத்தனை எத்தனையோ தியாகங்களைச் செய்து எம்மையெல்லாம் உருவாக்கியவர்கள் ஆவார்.

முதியோர் பற்றிய அக்கறை அதிகரித்து வரும் இன்றைய நிலையில் அனைவரும் அதைப்பற்றி சிந்திக்க வேண்டிய பொறுப்பு அற்றவர்களாகப் காணப்படுகின்றார்கள். நாம் இன்று எந்த பருவத்திலும் இருக்கலாம் ஆனால் அனைவரும் பல பருவங்களைத் தாண்டித்தான் வந்துள்ளார்கள். இன்றைய உலகில் மனிதாபிமானம் குறைந்து வருகின்றது. உள்நெருக்கீடுகள் அதிகரித்துவிட்டன. நாடு இயந்திரமயமாகி விட்டது. விலைவாசி உயர்ந்துவிட்டது வாழ்க்கைச் செலவு பெருகிவிட்டது. தன் சுகமே என்ற சுயநலம் வளர்ந்து விட்டது இந்நிலையில் முதியவர்கள் பல குடும்பங்களில் வேண்டப்படாதவர்களாக பெரும் சமையாக கருதப்படுகின்ற தன்மை உருவாகிவிட்டது. முதலில் நாம் மனிதாபிமானத்தினை அனைவரினது உள்ளத்திலும் உருவாக்கிடவேண்டும் பெற்றவர்களைப் பேணும் தலையாய கடமையை உணர்த்த வேண்டும் இவை சிறுபிராயத்திலேயே ஊட்டப்பட வேண்டும். இதுதான் முதியோரைப் பேணும் முதல் அத்திவாரம்.

கிராமம், நகரம் தோறும் முதியோர் நலன்திட்டங்கள் உருவாக்க வேண்டும். சனசமூக நிலையங்கள், விளையாட்டுக் கழகங்கள், இளைஞர் களகங்கள் கிராம நகரத்தில் உருவாக்கப்படுவதைப் போல் முதியோர் கழகங்களும் உருவாக்கப்பட வேண்டும் முதுமைக்காலத்தில் அவர்கள் வீட்டுக்குள் அடைக்கப்பட்டுக் கிடக்காமல் உலாவ வேண்டும். முதுமைப்பருவம் நோய் நொடிக்குச் சொந்தமானது அம்முதியவர்களுக்கு வைத்தியசாலைகளில் முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட வேண்டும் உடல் தள்ளாடிய நிலையில் பேருந்தில் நின்று நிலையில் முதியவர்கள் பயணம் செய்யலாமா? பேருந்தில் அவர்களுக்கு ஆசனம் ஒதுக்கும் நிலையில் கட்டாயமாக்கப்பட வேண்டும். இவர்கள் தம் கொடுக்கல் வாங்கல்களை சிரமமின்றி உடனுக்குடன் பெற வசதிகள் சேவை நிலையங்களில் செயற்பட வேண்டும்.

“எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை செய்நன்றி கொன்ற மகர்க்கு” என்ற பொய்யா மொழிப்புலவரின் வாக்கிற்கிணங்க முதியோர் எமக்குச் செய்த பெரும் நன்றியை மனங்கொண்டு அவர்களை தாங்கிக் கொள்ளவேண்டும். எம்மை ஆளாக்கிய அவர்களுக்கு நன்றிக்கடன் செய்ய வாய்ப்பு வந்ததை எண்ணி மகிழ்ச்சியடைய வேண்டும். முதியோர்கள் நோயுற்ற போதும் துன்பங்களில் வாடுகின்ற போதும் எம் நேசக்கரங்களை அவர்களுக்காக நீட்ட வேண்டும் அவர்களின் உணர்வுகளை மதிக்க வேண்டும் அவ்வாறு மதித்து மண்ணில் நல் மாந்தராக வாழ்வோம்.

ஆக்கம்
தர்சினி ஜெகநாதன்
முக்கொம்பன், பூநகரி.

முதியோரைப் பேணிப் பாதுகாப்போம்

“கூன் விழுந்து குருதி சுருக்கி தசைநார்கள் அட ஊன்று தடி தோள் கொடுக்க ஊர்வலமாய் சுற்றிவந்து புகழோடு வாழுவேண்டிய வாழ்க்கை தான் முதுமைக்காலம்” எம்மை அன்புடன் பெற்று வளர்த்து நல்நெறிவழி உயர வைத்த முதியவர்களைக் கவனிக்க நாம் அமைத்திட வேண்டும் நல்ல திட்டம் ஆசையுடன் அமுதாட்டி ஆவலுடன் அறிவூட்டி பாசமுடன் வளர்த்த பெற்றோரை முதுமைக்காலத்தில் பராமரிப்பது நம் தலையாய கடமையல்லவா? காவோலை விழ குருத்தோலை சிரிக்கும் என்பது பழமொழி ஆனால் “இன்று சிரிக்கின்ற குருத்தோலை நாளை காவோலையாக மாறுவதே உலக நியதி” இத்தத்துவத்தை புரிந்து இன்றைய இளம் சந்ததியினர் முதியவர்களை அவமதிக்காது பேணிக்காக்க வேண்டும்.

முதுமை என்பது அனைவருக்கும் பொதுவானது, அம்முதுமையை அடைந்த முதியோர்கள் வாழ்க்கைக்காலத்தின் இறுதியில் பலவிதமான துன்பங்களை அனுபவிக்கின்றனர். என்றே கூறமுடியும் ஏனெனில் அவர்கள் முதுமைக்காலத்தில் தமது பிள்ளைகளிடமே தங்கி வாழ வேண்டிய நிலை ஏற்படும் அதுவும் பிள்ளைகளின் குடும்பத்தில் கணவனும், மனைவியும் வேலைக்கு செல்பவர்களாயின் வயோதிபப் பெற்றோருக்கு மனவேதனையாகவே இருக்கும் பல இன்னல்களுக்கு மத்தியில் தான் பெற்ற பிள்ளைகளுக்கு தான் சுமையாக இருப்பதாக எண்ணுவார்கள் சிலவேளைகளில் கொஞ்சி விளையாடி செல்லமாக வளர்த்த மகனுக்கோ மகளுக்கோ தனது பெற்றோரிடம் பேசிக் கொள்வதற்குக் கூட நேரம் இருக்காது அதே வேளை பெற்றோர் தமது பிள்ளை அன்புடன் பேசித் தம்மை ஆற்றுப்படுத்த வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள் இத்தகைய பிரச்சினைகள் தம்முள் இருந்தாலும் பிறருக்கு காட்டிக்கொள்ள மாட்டார்கள் சிலர் இவ்வாறான நிலை முதுமையை அடைந்த மூத்தோர் எல்லோர்க்குமே பொதுவானது என்பதை நாம் உணரவேண்டும்.

“மூத்தோர் சொல் வார்த்தை அமிர்தம்” என்பார்கள் அந்த வகையில் கிராம நகரங்களில் முதியோர்களுக்கு முக்கியத்துவம் அழிக்கப்படுதல் மிகமிக அவசியமாகும். வைத்தியசாலைகள் ஆனாலும் சரி, வங்கிகள் என்றாலும் சரி போக்குவரத்து சேவைகள் என்றாலும் சரி இவ்வாறான பொதுச் சேவை மையங்களில் முதியோருக்கு முக்கியத்துவம் அளித்தல் தேவையான ஒன்றாகும். வைத்தியசாலைகளில் முதியவர்களுக்கென ஒருபகுதி ஒதுக்கப்பட்டால் அவர்கள் வைத்திய வசதிகளைப் பெற்றுக் கொள்வது இலகுவானதாக இருக்கும் அதே போல முதியவர்களுக்கு என பேருந்தில் இடம் ஒதுக்கப்படுவதில்லை நகரங்களில் மிக நெருக்கமான பிரயாணிகள் உள்ள பேருந்துகளில் முதியவர்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுவதில்லை இவர்களின் உடல்நலத்தை கருத்திற் கொண்டு அவர்களுக்கு ஆசனங்கள் ஒதுக்கப்பட வேண்டும்.

சிங்கள மக்களின் வழக்கப்படி விசேட நாட்களில் முதியோரை வணங்கி அவர்களிடம் ஆசிர்வாதம் பெறுதல் வழக்கமாகும் ஆனால் தமிழர்களைப் பொறுத்தவரையில் இப்பழக்கம் இல்லை என்றே கூறலாம். எனவே நல்ல பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதில் எந்த தவறுமில்லை இதனை உணர்ந்து தமிழர்களும் முதியோரை கனம் பண்ணுவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். முதியவர்கள் எமது பொக்கிசங்களாகவும், முன்னோடிகளாகவும் கருதப்படுகின்றனர். அவர்களுக்கு மதிப்பு கிராமங்களில் பின்பற்றப்பட்டாலும் கூட நகரங்களில் மிகமிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. நகரங்களில் வெளிநாட்டு மோகம் காரணமாக இளைஞர்கள் வெளிநாடு செல்வதால் முதியோரை பராமரிக்க யாருமின்றி அவர்களை முதியோர் இல்லங்களில் சேர்க்க வேண்டிய கட்டுப்பாடு உருவாகியுள்ளது.

ஆதிகால மக்கள் இரவில் பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் உட்பட அனைவரும் ஒன்றுகூடி நிலா ஒளி வெளிச்சத்தில் இருந்து தாத்தாவும், பாட்டியும் பழங்கதைகளைக் கூற பிள்ளைகள் கதை கேட்பது ஒரு சந்தோசமான சமாச்சரமாகும் ஆனால் இன்று இந்த வழக்கங்களும் பாரம்பரியங்களும் மாறிவிட்டது. நாடகம் பார்ப்பதிலே பலர் தம் காலங்களை செலவிட்டு வருகின்றனர்.

இன்றைய நாட்டிலே, பல முதியோர் இல்லங்கள் உள்ளன அவை நாளாந்தம் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கிறது. இதனை நாம் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கின்றோம் தம் முதுமைப் பருவத்தை தம் உறவுகளோடு கழிப்பதை விரும்புவார்கள் இன்று முதியோர் இல்லங்களிலே அநாதைகளாக தம் வேதனைகளையும் துன்பங்களையும் யாரிடமும் சொல்லி ஆறுதல் அடைய முடியாத நிலையிலே வாழ்கின்றார்கள்.

முதியோர்கள் அபிவிருத்திக்கான உந்து சக்திகள் ஆவார் உயர் பதவிகள் வகித்தவர்கள் ஓய்வுக்கு பின்னரும் மீள அழைக்கப்படுகின்றனர். இதற்கு காரணம் அவர்களின் அறிவும் அனுபவமுமே ஆகும் முதியோர்கள் வீட்டிற்கு மட்டுமன்றி நாட்டிற்கும் புதிய சக்திகள் ஆவார் முதுமைப்பருவம் எய்திய பின்னரும் சாதனைகள் படைத்தோர் அதிகம் உள்ளனர். எடுத்துக்காட்டாக சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த தமிழ் முதாட்டியாகிய ஒளவையார் தள்ளாடும் வயதிலும் தமழ் நாடெங்கும் கால்நடையாகத் திரிந்து முத்தமிழை வளர்த்தார். அந்த வயதிலும் பல பாடல்களைப் பாடினார். இதைப் போலவே ஐசாக் நியூட்டன் புவியீர்ப்பு விசையை கண்டுபிடித்த போது அவருக்கு வயது எண்பது ஆகும் இவ்வாறு பல சாதனையாளர்கள் உள்ளனர் ஆனால் நாம் முதியோரின் மதிப்பு அறியாது முதியோரில்லங்களில் சேர்க்கின்றோம் சமுதாயத்தில் வாழையடி வாழையாக நாம் பேணிவந்த பண்பாட்டு பெருமைக்கும் மனிதாபிமானத்திற்கும் அவமானச்சின்னமாகவும் சாபக் கேடாகவும் தோன்றுவது முதியோரில்லங்களாகும். அவை அழிக்கப்பட வேண்டியதொன்றாகும்.

சமூகத்தில் முதியவருக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட வேண்டியது மிகவும் முக்கியமான தொன்றாகும் நாம் எந்தவொரு காரியங்களில் ஈடுபடும்போது முதியவரின் ஆலோசனையுடனும் வழிபடுத்தலுடனும் செயற்படுகின்றோம்.

“சிறு பிள்ளை வேளாண்மை வீடு வந்து சேராது” என்பார்கள் அந்தவகையில் முதியோர் இன்றி இளவயதினர் தனித்து செயற்படும் செயற்பாடுகள் இனிதே நிறைவடையாது எனவே முதியோரின் வழிகாட்டலில் செயற்படுவது எமக்கு நன்மைபயக்கும் எந்த ஐயமுமில்லை.

முதியோர்கள் என்போர் எமது முதுசங்கள் அவர்களை அவமதிக்காது எம் வாழ்வின் வழிகாட்டிகளாக கொள்ள வேண்டும் எமது சமுதாயத்தில் முதியோர்களுக்கான நிலையான நலன் திட்டங்களை வகுத்திடல் வேண்டும் அவர்கள் வயதிற்கேற்ப கௌரவத்தை கொடுத்து மதித்திடல் வேண்டும் அப்போதுதான் ஒளிமயமாக இவ்வுலகம் மிளிர் முடியும்.

தர்மினி ஜெயநாதன்
முக்கொம்பன், பூநகரி.

உடல் நலத்திற்கான ஊட்டச்சத்துக்கள்

மனிதவுடலானது காபோவைதரேற்றுக்கள், புரதங்கள், இலிப்பிட்டுக்கள், நியூக்கினிக் அமிலங்கள் ஆகிய முக்கியமான உயிர் சேதனப் பதார்த்தங்களினாலும் கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளது. எனவே இவ்வாறான போசனைப்பதார்த்தங்களினாலும் விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், போன்ற துணைப்பதார்த்தங்களினாலும் கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளது. எனவே இவ்வாறான போசனைப்பதார்த்தங்களை நாளுக்கு நாள் நாம் உள்ளெடுத்துக் கொள்ளுவது மிகவும் அவசியமாகும் தினமும் சாதாரண மனிதனொருவன் உள்ளெடுக்கும் உணவில் அதிகளவில் காபோவைதரேற்றுக்கள், புரதங்கள், இலிப்பிட்டுக்கள் என்பன காணப்படுகின்றன ஆனால் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விவற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், என்பன உள்ளனவா என்றால் ஒப்பீட்டளவில் மிகக்குறைவாக அல்லது முற்றிலும் இல்லை என்றே கூறவேண்டும்

ஆனால் இவ் அவசரமான நவீன உலகத்தில் மனிதர்கள் தமது உடல் மீது காட்டும் அக்கறையை விட ஏனைய விடயங்களில் அதிகமாகவே அக்கறை காட்டுகின்றனர். அதாவது காலை, மதியம், இரவு என்னும் முக்கியமான போசனை நேரங்களைப் பின்பற்றாது தமது நேரவசதிக்கேற்ப உணவுவேளைகளை மாற்றியும் தவறான உணவுப்பழக்கவழக்கங்களையும் கடைப்பிடித்து வருகின்றனர். இவற்றின் விளைவாக இதுவரை உலகம் காணாத புதுப்புது நோய்களிற்கும் உள்ளாகி வருந்துகிறான் இவ்வாறான பல்வேறு நோய்கள், உடற்குறைபாடுகள் போன்றவற்றை நிவர்த்தி செய்வது முறையான உணவுப்பழக்க வழக்கங்களாகும். எனவே உணவுடன் விற்றமின்கள், கனியுப்புக்களை அதிகளவில் சேர்த்துக்கொள்வது மிகமிக அவசியமானதொரு விடயமாகும்.

விற்றமின்கள் எனப்படுபவை, அனுசேபத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகச்சிறியளவில் தேவைப்படும் சேதனப்பதார்த்தமாகும். விற்றமின்களாக A,B,C,D,E,K என்பனவற்றைக் கொள்ளலாம் இவற்றுள் கொழுப்பில் கரையக்கூடிய விற்றமின்களாக A,D,E,K என்பனவற்றையும் நீரில் கரையக்கூடியவையாக B,C என்பவற்றையும் கூறலாம் கொழுப்பில் கரையக்கூடிய விற்றமின்கள் மனிதவுடலின் ஈரலிலும், கொழுப்புக் கலங்களிலும் சேமிக்கப்படுகிறது. உடலுக்கு வேண்டிய பொழுது ஈரலிலிருந்து விடுவிக்கப்படுகின்றது. விற்றமின் A யானது பார்வைக் கலங்களான: கோள்கலம், கூம்புக்கலம் ஆகியவற்றில் காணப்படுவதோடு இரவுப்பார்வைக்கும், வர்ணப்பார்வைக்கும் உதவுகிறது.

மனதினில் விந்து உற்பத்திக்கு உதவுவதோடு கர்ப்பிணிப் பெண்களில் கருச்சிதைவையும் தடுக்கின்றது. சிறுவர்களின் வளர்ச்சியைப் பேணுவதற்கும் என்பு விருத்திக்கும் உதவுகின்றது. மேலணி இழையங்களின் பிரிகையடைதலுக்கும் சீதம் சுரப்பதற்கும் அத்தியவசியமானது தோலில் ஏற்படும் வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கு உதவுகிறது. தாவர உணவுகள் விற்றமின் "A" இற்குரிய மூலப்பொருள்களைக் கொண்டுள்ளன மஞ்சள், கடும் பச்சைநிறக் காய்கறிகள், பழங்கள், ஆகியவற்றில் கூடுதலாகக் காணப்படுகின்றது. ஈரல், சிறுநீரகம், பட்டர், முட்டையின் மஞ்சட்கரு ஆகியவற்றில் கூடுதலாக விற்றமின் "A" காணப்படும் விற்றமின் "A" யானது பராயமடைந்தவர்களுக்கு நாளொன்றுக்கு 750mg உம் கர்ப்பிணிகள் அல்லது பாலூட்டும் தாய்மாரிற்கும் நாளொன்றுக்கும் 1800mg - 2400mg உம் தேவைப்படும்.

விற்றமின் "A" யின் குறைபாட்டினால் இரவு நேரங்களில் ஒளிச்செறிவு குறைவான இடங்களில் பார்க்க இயலாது நீண்டகாலக் குறைபாட்டால் பார்வைக் கலங்களில் மீள முடியாதளவுக்கு குறைவு ஏற்படும் பெரிய அளவு குறைபாட்டால் கண்ணில் விழிவெண்படலத்தில் வரண்ட தன்மை ஏற்படும் இது விழியில் காயங்கள் ஏற்பட வழிவகுக்கும் இது வளர்ந்துவரும் மத்தியகோட்டு நாடுகளில் வாழும் சிறுவர்களில் அடிக்கடி ஏற்படும் பிரச்சினையாக உள்ளது. விற்றமின் "A" குறைபாட்டால் உலகளாவிய ரீதியில் வருடந்தோறும் 500000 இற்கும் மேற்பட்ட சிறுவர்கள் பார்வையை இழக்கின்றனர். விற்றமின் "A" உள்ளெடுக்கும் அளவு 7.5mg நாளுக்கு குறைவடைந்தால் உடல் ஆரோக்கியத்துக்குக் கெடுதல் ஏற்படும்.

விற்றமின் “A” யின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோயறிகுறிகளாவன வரண்டதோல், தோலில் கடியுணர்வு, ஈரலின் அளவு கூடுதலும் ஈரல் அழற்சியும் என்பனவாகும் அடுத்ததாக விற்றமின் “B” யினை எடுத்துக் கொண்டால் இவை நீரில் நன்கு கரையக் கூடிய விற்றமின்கள் ஆகும் இவை விற்றமின் B₁, B₂, B₁₂ ஆகிய வகைகளில் காணப்படுகின்றன மேலும் விற்றமின் B₁ “தயமின்” என்னும் சிறப்புப் பெயர் கொண்டும் அழைக்கப்படுகின்றன இது உடலில் சக்தியை வெளிவிடும் அனுசேபத் தாக்கங்களின் துணை நொதியமாகத் தொழிற்படுகின்றது. முக்கியமாகக் காபோவைதரேற்று அனுசேபத்தாக்கங்களின் துணை நொதியமாகத் தொழிற்படுகின்றது. முக்கியமாகக் காபோவைதரேற்று அனுசேபத்தாக்கங்கள் ஆகும் தயமின், நரம்பு செலுத்தி (அசற்றைகோலின்) கலமென்சவ்வு இலிப்பிட்டுத் தொகுப்புக்கள் இன்றியமையாததாகும் தயமின் உடலிற்குறைவதால் பெரி பெரி என்னும் நோய் உண்டாகிறது.

இந்தநோய் காபோவைதரேற்றுக் கூடிய , தயமின் குறைந்த உணவை உட்கொள்ளுப வர்களுக்கு ஏற்படலாம் (உதாரணம்:- நன்றாகத் தீட்டிய அரிசி) தயமின் அகத்துறிஞ்சும் திறன் குறைந்தவர்களுக்கும் பெரிபெரி உண்டாகலாம் (உதாரணம்:- மதுபானம் அருந்துபவர்கள்) இந்நோயால் உடலில் நீர்தேங்குதல், குருதிஅழுக்கம் குறைதல், இதயக் கோளாறுகள் என்பன ஏற்படலாம் இது நரம்புக்கலங்களின் தொகுப்பைப் பாதிப்பதால் தொடர்பற்ற அசைவு, உணர்ச்சிக் குழப்பம் என்பன ஏற்படும் தொடர்ச்சியான தயமினக் குறைபாட்டால் மறதி, புதிய விடயங்களைக் கிரகிக்க முடியாமை, மாரடைப்பு என்பன ஏற்படலாம் தயமின் உள்ள உணவுகளாவன புழுங்கல் அரிசி, உலர்த்தப்பட்ட அவரை, தானியங்கள், ஓட்ஸ்(oats) ஆட்டாமா, இறைச்சி(பன்றி), முட்டை,பால் , பழங்கள் (குறைந்தளவில்) என்பனவாகும்.

வளர்ந்த ஒருவர் நாளாந்த உணவில் 1-1.5அப தயமினை உட்கொள்ளல் அவசியமாகும் உயர்ச்சத்தி தேவை உடையவர்கள் (குழந்தைகள், கர்ப்பிணித்தாய்மார்கள்) உயர் அனுசேபத் தொழிற்பாடு உடையவர்கள் (காய்ச்சல் மிகை தைரோயிட் சுரப்பி) நாளாந்த உணவில் அதிகளவு தயமினை உட்கொள்ள வேண்டும். வாயால் உட்கொள்ளப்படும் அதிகமான தயமின் உடலுக்குப் பயன்படுவதில்லை அவை பெருங்குடலாலும், சிறுநீருடனும் கழிகிறது. அடுத்து விற்றமின் “B₂” இனைப்பார்த்தால் இவை இறைபோபிளேவின் எல்லாத் தாவரங்களிலும் நுண்ணங்கிகளிலும் தயாரிக்கப்படும் எனினும் மனிதன் உட்பட உயர் விலங்குகளில் இந்த உயிர்ச்சத்து தயாரிக்கப்படுவதில்லை.

எனவே இதனை உணவின்மூலம் உள்ளெடுத்தல் அவசியமாகும் இறைபோபிளேவின் எமது உடலில் “பிளேவின் மொனோ நியூக்கிளியோரைட்டு” (Flavin Mono Nucleotide - FMN) “பிளேவின் அடினைன் இரு நியூக்கிளியோரைட்டு (Flavin Adenine Dinucleotide - FAD) என்னும் இருவகைப் பெறுமதிகளாக மாற்றப்படும் இவை உடலில் நடைபெறும் மீளும் ஒட்சியேற்ற, தாழ்த்தல் தாக்கங்களில் துணை நொதியங்களாகப் பயன்படுகின்றன. இறைபோபிளேவின் உடல்வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாகப் பயன்படுகின்றன. நீண்டகாலம் இது குறைவாக இருக்கும்போது உணவுச் சமிபாடு பாதிக்கப்படும் அத்துடன் பலவீனமும் நரம்புத்தளர்ச்சியும் ஏற்பட்டுத் தேகம் மெலிவுற்று, தொற்றுநோய்களால் விரைவில் பாதிக்கப்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் பெரிதும் ஏற்படும்.

இந்த உயிர்ச்சத்துக் குறைபாட்டால் விழிவெண்படலத்தின் மயிர்த்துளைக் குழாய்களில் குருதி கன்றல், கண்களிலிருந்து கண்ணீர் வடிதல்,சொறிவு, எரிவுஎன்பன உண்டாகும் வெளிச்சத்தைப் பார்க்க முடியாமை (Photophobia) கண் எரிதல் (Burning of eyes) சொண்டிலும், நாக்கிலும் புண்கள், வாயின் மூலைகளில் வெடிப்பு என்பனவும் அதிகமாகக் காணப்படும். உடல் நிறைக்கு ஏற்ப ஒவ்வொருவரும் நாள்தோறும் உட்கொள்ள வேண்டிய இறைபோபிளேவின் அளவு வேறுபடுகிறது. பொதுவாக இது வளர்ந்த மனிதருக்கு 1.5 - 1.8mg ஆகவும், கருவுற்று இருக்கும் பொழுது, குழந்தைக்கு பாலூட்டும் காலத்திலும் 2 - 2.5mg ஆகவும் காணப்படுகிறது. இறைபோபிளேவின் விலங்குகளில் சுரப்பியுறுப்புக்களில் (உதாரணம்:- ஈரல்) மிகவும் கூடுதலாகக் காணப்படுகிறது. அடுத்தபடியாக இறைச்சி,மீன்,பால்,மோர்,பாற்கட்டி,முட்டை ஆகியவற்றில் உண்டு.

தாவர இனத்துள் பச்சை இலைவகைகள், அவரை வகைகள் சிறந்தவையாகும். அவற்றுள் பசளி, கோவா என்பன சிறந்தன தானிய வகைகளைக் கூடுதலாகத் தீட்டும்போது இந்த உயிர்ச்சத்து அதிகளவில் இழக்கப்படும். எனவே அதிகளவில் தீட்டாத தானியவகைகளை உபயோகிப்பதே சிறந்தது விற்றமின் “B” யின் வகைகளுள் அடுத்த வகையான “B₁₂” ஆனது வளர்ந்த மனிதன் ஒருவரின் நாளாந்த உணவில் 1-2mg இருத்தல் அவசியம் இது பற்றீரியாக்களினால் மட்டுமே தொகுக்கப்படுவதால் புளித்த உணவுகளில் அதிகம் காணப்படும் மீன், இறைச்சி, முட்டை மஞ்சட்கரு, பால், ஈரல், ஆகியவற்றில் இது காணப்படும் தாவரக் கலங்களில் இது காணப்பட்டமையால் பால் அருந்தாது மரக்கறி மட்டும் உண்பவர்களில் “B₁₂ விற்றமின்” குறைபாடு இருக்கும்.

சமைப்பதனால் இவ்விற்றமின் அழிந்து போவதில்லை மேலும் இவற்றினது தொழில்களாவன, செங்குருதிச் சிறுகலங்களின் உற்பத்திக்கு உதவுவதால் குருதிச் சோகையைத் தடுக்கும், நரம்புக் கலங்களின் விருத்திக்கு உதவும், காபோவைதரற்றுக்கள், புரதம்,கொழுப்பு என்பனவற்றின் அனுசேபத்திற்கும் உதவும் அத்துடன் விற்றமின் “B₁₂” குறைபாட்டினால் 'Pernicious எனப்படும் குருதிச்சோகை ஏற்படுவதோடு, மிகவும் விரைவாகப் பிரிவடைகின்ற கலங்களுடைய இழையங்கள் பாதிப்படைகின்றன உதாரணமாக என்பு மச்சையில் குருதியுண்டாகும் இழையங்கள் அத்துடன் நரம்புத்தொகுதி பாதிக்கப்படும் விற்றமின் “B₁₂” குறைபாட்டின் காரணங்களாக இரைப்பை அல்லது சிறுகுடலின் ஒருபகுதி இழக்கப்படுதல், வயதாகுதல், அமிலக்குறைப்பு, பால் அருந்தாது மரக்கறி மட்டும் உண்ணுதல், போதியளவு விற்றமின் B₁₂ உள்ளெடுக்கப்படாமை என்பவற்றைக் கொள்ளலாம். இதனை அதிகளவில் உள்ளெடுப்பதால் பாதிப்பு விளைவதில்லை.

அகத்துறிஞ்சலுக்கு இரைப்பையிலிருந்து சுரக்கப்படும் அக்காரணி(IF) தேவை ஈரலில் சேமிக்கப்படும்; இது 2-3 வருடங்களுக்கு போதுமானது விற்றமின் E உம் விற்றமின் B6 என்பன இதன் விளைத்திறனான அகத்துறிஞ்சலுக்குத் தேவையாகும். விற்றமின்களுள் மிக முக்கியமானதாகிய விற்றமின் “C” “அஸ்கோபிக் அசிட்” (Ascorbic acid) எனும் பெயரால் அழைக்கப்படுகிறது. இது நீரில் கரையும் சுயாதீன மூலகங்கள் உருவாவதைத் தடுப்பதுடன் உடலில் கொலாஜின் நார்ப்புரதம் உருவாவதைத் தடுக்கும் சிறுகுடலில் காணப்படும் இது இரும்பு மூலகத்தின் அகத்துறிஞ்சலை மேம்படுத்துகிறது. இந்த விற்றமின் இலகுவாக வெப்பத்தால் அழிவடையக் கூடியதாகையால் குறைந்த வெப்பநிலையில் நீராவிடில் அவிப்பதன் மூலம் காய்கறிகள், இலைவகைகளில் இருந்து இழக்கப்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

புகைப்பிடிப்பவர்கள் அவசியமாக இந்த விற்றமினை உட்கொள்ளல் வேண்டும். ஏனெனில் சுயாதீன மூலகங்கள் உருவாவதைத் தடுக்கும் என்பதனாலாகும். இது அநேகமான உடல் இரசாயனத் தாக்கங்களின் ஊக்கியாகச் செயற்படுகிறது சாதாரண நிறையுடைய வளர்ந்த மனிதர் ஒருவர் இதனை 30mg/நாள் என்ற வீதத்தில் உள்ளெடுக்க வேண்டும். கர்ப்பிணிகள் 100mg/நாளும், பாலூட்டும் தாய்மார் 150mg/ நாளும் இதை உள்ளெடுக்க வேண்டும் இதன் குறைபாடு ஸ்கேவிநோயை உண்டாக்குகின்றது. (உதாரணம்:- முாசிவிருந்து இரத்தம் வடிதல்) விற்றமின் ஊ அதிகமாக உள்ள உணவுகள் - பச்சை இலைவகைகள் முருங்கை இலை, வல்லாரை, அகத்தி, பொன்னாங்காணி இவற்றைப் பகுதியாகச் சமைத்த உணவாக உட்கொள்ளுதல் நல்லது. பழவகைகளாகிய வாழைப்பழங்கள், கொய்யா, பப்பாசி, தோடம்பழச்சாறு, மாம்பழம், பெருநெல்லி, அன்னாசி ஆகியவற்றிலும் விற்றமின் “C” உள்ளது.

இந்த விற்றமினை அதிகளவில் உட்கொள்ளுவதால் இது எவ்வித பாதிப்பையும் சாதாரண, நல்ல தேக ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படுத்தாது. ஏனெனில் இது சிறுநீருடன் கழிக்கப்பட்டுவிடும் அடுத்தபடியாக உடல்நலனைப் பேணக்கூடிய விற்றமின் “நு” யானது கொழுப்பில் கரையக்கூடிய ஒரு விற்றமின் ஆகும். ஆகவே இதன் அகத்துறிஞ்சலுக்குப் பித்த உப்பு அவசியமாகும் இது ஒட்சியேற்ற வெதிரியாகத் தொழிற்படுகின்றது. இதனால் இது பல் நிரம்பாக் கொழுப்பமிலங்களின் ஒட்சியேற்றத்தினைத்தடுத்து கலமென் சவ்வுகளைப் பாதுகாக்கின்றது. உயிர்ச்சத்து E குறைபாடானது கொழுப்பு அகத்துறிஞ்சல் குறைவடையும்போது ஈரல்,சதையி,பித்தப்பைகளில் ஏற்படும் நோய்களின்போது ஏற்படலாம் உயிர்ச்சத்து E யின் தேவையானது உடலில் உள்ள பல் நிரம்பா கொழுப்பமிலங்களின் அளவில் தங்கியுள்ளது.

குழந்தைகள் தாய்ப்பாலில் இருந்து உயிர்ச்சத்து E ஐப்பெறுகின்றனர் எனவே சில தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படாத குழந்தைகளுக்கும் குருதிச்சோகை ஏற்படுகின்றது. பல் நிரம்பாக் கொழுப்பில்த்தை அதிகளவு கொண்ட புட்டிப்பாலை குழந்தைகள் குடிப்பதால் குருதிச்சோகை ஏற்படுகின்றது. உயிர்ச்சத்து E குறைபாட்டால் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படும் உயிர்ச்சத்து E கோதுமை, முளைய எண்ணெய், மரக்கறி எண்ணெய், பச்சை இலை மரக்கறிகள், நல்லெண்ணெய், ஈரல், முட்டை, தக்காளி, பூசணி, தானிய முளையங்கள் என்பனவற்றில் காணப்படுகின்றது உயிர்ச்சத்து E இன் நாளாந்த தேவை, குழந்தைகளுக்கு 0-6 மாதங்கள் - 4mg/ நாளும், 7-12மாதங்கள் - 5mg/ நாளும் ஆகும். அத்துடன் சிறுவர்களுக்கு 1-3 வருடங்கள் - 6mg/ நாளும், 4-8 வருடங்கள் - 7mg/ நாளும், 9-13 வருடங்கள் - 11mg/ நாளும் அவசியமாகும்.

வயது வந்தவர்களுக்கு (Adult) 15-30mg/ நாளொன்றுக்கும் ஆகும் விற்றமின் "E" யினை நாளொன்றுக்கு 2144mg அளவினை உட்கொள்வதால் உடலில் கோளாறுகள், மாற்பகப்புண்கள் என்பன ஏற்படலாம் (Morethan 3200-iu/dag(iu=067mg)) இறுதியாக மனிதவுடலின் ஆரோக்கியத்தினை உறுதியுடன் நிலைநிறுத்தும் விற்றமின் வகை "K" ஆகும். இது கொழுப்பில் கரையும் விற்றமின்களில் ஒன்றாகும் ஆகவே தான் அகத்துறிஞ்சலுக்குப் பித்த உப்புக்கள் தேவை இதற்கும் குருதியைத் திரளச் செய்யும் சக்தி இருப்பதால் "திரளும் விற்றமின்" என அழைக்கப்படுகிறது. மருத்துவத்தேவைகளுக்காக நீரில் கரையக்கூடிய வகை ஒன்று தயாரிக்கப்பட்டுப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இது குருதியுறையா நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும் எலும்பு உருவாக்கத்திற்கும் சிறிதளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது இதன் குறைபாட்டால் குருதியுறைய எடுக்கும் நேரம் அதிகரிக்கும். ஆகவே குருதியிழப்பு மிக அதிகளவில் ஏற்பட்டு விடுகின்றது.

உடலில் கொழுப்பு அகத்துறிஞ்சல் பாதிக்கப்பட்டால் இதன் அகத்துறிஞ்சல் பாதிக்கப்படும். வயது வந்தவர்களில் ஈரல்,சதையியின் தொழிற்பாடு பாதிப்படைவதால் இவ்வுயிர்ச்சத்துக் குறைபாடு ஏற்படும். பெருங்குடலில் உள்ள நுண்ணங்கிகளால் இது தொகுக்கப்படுவதால் நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகள் உட்கொள்வதால் இதன் குறைபாடு ஏற்படலாம். உயிர்ச்சத்து K யின் அளவு குறையும்போது புரோத்ரோம்பின் மற்றும் சில குருதியைத் திரளச்செய்யும் காரணிகளின் தொழிற்பாடு குறைவதே குருதியை உறைய வைக்க அதிகநேரம் எடுப்பதற்குக் காரணமாகும். சில குழந்தைகளில் இவ்வுயிர்ச்சத்துக் குறைவால் குருதிப்பெருக்கு ஏற்படக்கூடும். ஆகவே கர்ப்பிணிகளுக்கும் உடன்பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் உயிர்ச்சத்து "K" கொடுப்பது நன்மையைத் தரும் மேலும் சத்திரசிகிச்சைக்குப் பின்பும் நோயாளிக்குக் கொடுப்பது வழக்கமாகும்.

செங்கண்மாரி, பெருங்குடலழற்சிப் புண், குழிக்குடல் நோய் போன்ற நோயாளிகளுக்கு நீரில் கரையக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட உயிர்ச்சத்து K அல்லது பித்த உறுப்புக்களுடன் உயிர்ச்சத்து K ஐ சேர்த்துக் கொடுத்தல் வேண்டும். உயிர்ச்சத்து K இன் முக்கிய மூலங்கள் தாவரப்பதார்த்தங்கள் ஆகும். உதாரணமாக பச்சை இலை வகை, தாவர எண்ணெய், பசளி, கோவா, இலைக்கோவா, பழங்கள், கிழங்குகள், வேர்கள் ஆகியவற்றிலும் இறைச்சி,பால், முட்டை போன்றவற்றில் குறைந்த அளவு காணப்படுகின்றது பன்றியீரலில் அதிகளவு உயிர்ச்சத்து K காணப்படுகின்றது. எமது உடலிலேயே தொகுக்கப்படுவதால் இதன் தேவைப்பாடு அதாவது ஒருநாளில் உள்ளெடுக்க வேண்டிய அளவு மிகக் குறைவாகும்.

எமது உடலினை எவ்விதகுறைகளும், கோளாறுகளும், நோய்களும் அருகில் வரவிடாது பாதுகாக்கின்ற இவ்வாறான விற்றமின்கள் எமது வாழ்விற்கு மிகவும் இன்றிமையாதவொரு விடயமாகும். இவற்றினை உள்ளெடுப்பதால் உடல்நலம் மெருகேற்றப்பட்டு மனிதவாழ்வு சிறக்கும். ஆகவே ஆரோக்கியமான நற்சமூகத்தினை உருவாக்கும் பொருட்டு தினந்தோறும் காபோவைதரேற், புரதம், இலிப்பிட்டு, விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், நார்ப்பொருட்கள், மற்றும் நீர்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த நிறையுணவினை உட்கொண்டு சுகவாழ்வு வாழ்வோமாக.

S.Thuvasda
Bio(2019)
Kilinochchi Madya maha
Vidyalayam.

முதியோர்களும் சமுதாயத்தின் அங்கத்தவர்களே.

இன்றைக்கு புவி தோன்றி பல மில்லியன் வருடங்களாகின்றன. இருந்த போதிலும் இயற்கை அன்னை மனிதனை அறிவு வளர்த்தலுக்குரிய மூளையோடும் உணர்ச்சியுங் கற்பனை ஊற்றெடுக்கும் உள்ளத்தோடும் படைத்துள்ளார் ஆகவே மனிதனின் முழுமையான வாழ்வினுக்கு அறிவும் வேண்டும். உணர்வும் வேண்டும். ஒன்றை மட்டும் போற்றி மற்றொன்றைப் புறக்கணிப்பதால் மனித வாழ்வு ஊனமடைகின்றது. விண்வெளியை மிஞ்சும் விஞ்ஞான அறிவை தன்னகத்தே கொண்ட மனித யுகம் தோன்றி ஓரிரு நூற்றாண்டுகளே ஆகின்றன. ஆனால் ஆரம்ப யுகத்திலிருந்து மனித இயல்புகள் காலச் சக்கரம் சுழலச் சுழலச் தன்னியல்பை மாற்றிய வண்ணம் உள்ளது.

ஆரம்ப யுகத்திலிருந்து மனித இயல்புகளுக்கும், தற்போதைய தகவல் தொடர்பாடல் தொழில்நுட்ப யுகத்திலிருக்கும் மனித இயல்புகளுக்கும் மிகப்பெரிய இடைவெளிகள் உண்டு ஏனென்றால் மனித யுகம் அறிவு வளரவளர அதன் உணர்ச்சிகளை குறைத்து செல்கின்றது. அவ்வாறானதொரு இயல்பே முதியவர்களை மதித்தல். மற்றும் கனம் செய்தல். ஆம் நூற்றாண்டு நூற்றாண்டுகளாக மனிதன் தனது ஆன்ம இயல்புகளுக்கு ஏற்ப பாசங்களாலும், பந்தங்களாலும் கட்டுண்டப்பட்டிருந்தான். தன்னைவிட வயதில் கூடிய எந்தவொரு நபரின் வார்த்தைகளின்படியும், அறிவுரைகளின்படியும் நடந்துவந்தான். தன்குடும்பத்திலிருந்த மூத்தவர்களையும் அவன் கண்டுகொள்ளும் மூத்தவர்களையும் தெய்வத்திற்கும் சமனாக மதித்தான். அவர்களின் வாக்குகளையே தெய்வ வாக்காக கொண்டு செயற்பட்டான்.

அன்று எந்த காரியத்தையும் தொடங்கும் முன்பு முதியவர்களின் ஆசியைப் பெற்று, அவர் பாதங்களில் விழுந்து வணங்கி, அவர்களின் ஆசிர்வாதத்துடன் அவர்களின் வழிகாட்டலின் பேரில் செயற்பட்டு சிறந்த மனிதனாக மிளிர்ந்தான் அப்போதெல்லாம் அவன் போலியான வேசங்கள் சுயநலன்கள் கள்ளம் கபடம் அறியாதவனாக கீழ்படிவான நற்பண்புகளுடைய நன்னடத்தைகொண்டவனாக விளங்கினான். அப்போது பூமித்தாய் மகிழ்ந்திருந்தாள்.

ஆனால் இன்று நவீன தொடர்பாடல் தொழில்நுட்ப யுகம் என்ற போர்வையில் மனிதவர்க்கம் போடும் கூத்துக்களை எண்ணி அழவிட முடியாது. ஏனெனில் தன்னிடம் உள்ள அறிவை மித மிஞ்சிப் பயன்படுத்தி பாசம் என்ற சொல்லிற்கு அர்த்தம் தெரியாதவர்களாக மூத்தோர்களை மதியாது, தனது மனம் போனபோக்கில் நடந்து தன் எண்ணத்திற்கு அமைவாக செயற்படுவதனால் மனித குலத்தின் மாண்பு மாண்டுவிடும் அபாய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றது. ஒருவரை ஒருவர் மதிக்காது. விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பாங்கு அற்றவர்களாக எதற்கெடுத்தாலும் ஒரே சண்டையும் சச்சரவுமாக அன்பு என்ற சொல்லுக்கு அர்த்தம் தற்போதைய நிலை உள்ளது.

இளம் சந்ததியினரை பெற்று வளர்த்து அன்புகாட்டி, கல்வியூட்டி, ஒழுக்கம் புகட்டி உயர்த்தியவர்களான தற்போதைய முதியவர்களை பற்றிச் சிந்திக்கக்கூட எவரும் முன்வருவதில்லை, விலைவாசி உயர்ந்து விட்டது. வாழ்க்கைச்செலவு பெருகிவிட்டது. தான் தன் சுகம் என்று சுயநலம் வளர்ந்துவிட்டது. இந்நிலையில் பெற்றவர்களும், மற்றைய பெரியவர்களும் வேண்டப்படாதவர்களாக பெருஞ்சமையாக கருதப்படும் தன்மை உருவாகிவிட்டது. அதனால் அவர்களை முதியோர் இல்லம் எனும் இருட்டறையில் தள்ளி விடுகிறார்கள் எண்ணிப் பாருங்கள் எமது சமுதாயத்திற்கு வாழையடி வாழையாக நாம் பேணிவந்த ஒழுக்க நெறிக்கும் பண்பாட்டுப் பெருமைக்கும் மனிதாபிமானத்திற்கும் ஒரு அவமானச் சின்னமாக விளங்குகின்றன. இது எமது சமுதாயத்திற்கு சாபக்கேடாக தோன்றுகின்றது. ஏன் இந்த விபரீத முடிவு?

எம்மை இந்த உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தியவர்கள் எம் மூத்தோர் அவர்களை முதியோர் இல்லத்திற்கு அறிமுகப்படுத்துவது முறையா? தற்காலத்தில் வாழ்கின்றவர்கள் பொருளாதார நிலையின் நிமித்தம், ஒப்பீட்டு முறையான வாழ்க்கை முறையால் அவரைப்போல் நானும் பணக்காரனாக, வசதி வாய்ப்பாக வாழவேண்டும் என்ற பணமோகம் கூட்டுறவு, கூட்டுக்குடும்பம் இவைகளுக்கு அப்பால் பணவெறிபிடித்து, மற்றும் நல்ல பண்பான நடத்தையுள்ள வாழ்க்கை துணை அமையாமல் தன் மகனோ அல்லது மருமகனோ தனிக்குடும்பம் செல்வது இதனால் பெற்றோர் அநாதரவான நிலையில் கவனிப்பாரற்று முதியோர் இல்லங்களை நாடிச் செல்வது இன்று அதிகரித்துள்ளது.

மேலும் கணவனோ அல்லது மனைவியோ வேலைக்குச் செல்கின்ற காரணத்தினால் வேளைப்பழு, நேரமின்மை ஆகியவற்றால் முதியவர்களை கவனிப்பதில்லை அவர்களுடன் கதைப்பதற்கே நேரம் ஒதுக்குவதில்லை உணவு உண்ணும்போது ஒன்றாக ஒருவேளையாவது அமர்ந்து உண்ணும் பண்புகள் குறைவடைவதனால் மன அழுத்தம், வேதனை, வெறுப்பு இவற்றுக்கு உட்பட்டு முதியோர் வேதனையில் துவழ்வதனையும் கண்கூடாக காணமுடிகிறது. மேலும் வெளிநாட்டு மோகம் காரணமாக தன் பிள்ளைகள் நாடுவிட்டு நாடு செல்வதனால் பெற்றவர்கள் தனிமரமாகி அநாதைகளாக மாறுகின்றார்கள் பெற்றோர் எம்மை கை பிடித்த நடத்தி விளையாட்டுக் காட்டி அன்பாக அரவணைத்து தன் பிள்ளைகள் நாடுவிட்டு நாடு செல்வதனால் பெற்றவர்கள் தனிமரமாகி அநாதைகளாக மாறுகின்றார்கள் பெற்றோர் எம்மை கை பிடித்த நடத்தி விளையாட்டுக் காட்டி அன்பாக அரவணைத்து தன்பிள்ளைகள் என்ற உயரிய நோக்கத்தோடும், சிந்தனையோடும் எம்மை வளர்த்தவர்களை கைநழுவ விட்டுவிட்டு அந்திமக் காலங்களில் அநாதையாக்கி விடுகிறார்கள். ஏன் இந்த மாற்றம்?

அவர்களுடன் தமது நேரத்தை ஒரு சிறிய அளவை ஒதுக்குவதில்லை இதனால் முதியவர்கள் தமக்கு அன்பு கிடைப்பதில்லை என ஏங்கித் தவிக்கின்றார்கள் இதுவே தற்போதைய முதியவர்களுக்கு பெரும் சவாலாக உள்ளது. அதனால் இவர்கள் மனதளவில் பாதிக்கப்பட்டு விபரீத முடிவுகளையும் சில சமயங்களில் எடுப்பதுண்டு இம்முதியவர்களுக்கான அடுத்த சவாலாக எங்கே இருப்பது என்ற எண்ணங்களும் தோன்றி பரிதாபத்திற்குரியவர்களாக மாறுகின்றார்கள் தன் பிள்ளைகள் அனைவரும் மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழவேண்டும் என எண்ணுகின்றனர் இவர்கள் ஒரு பிள்ளையின் வீட்டில் இருந்தால் மற்றையப்பிள்ளை கோபிப்பாரோ என்ற பிரத்தியேக ஏகமித்தாமான மனநிலை காரணமாக தாங்களே முதியோர் இல்லத்திற்குச் செல்கின்றனர்.

இதுமட்டுமல்ல தனது இரத்தத்தை வியர்வையாக்கி உழைத்த உழைப்பை பணமாக்கி ஒரு சிறந்த குடும்பத்தை தன் பிள்ளைக்கு கொடுத்துவிட்டால் அம் முதியவர்கள் உழைக்கும்வரையே அவரை வைத்து பேணுகிறார்கள். அவர்கள் உழைக்கும் காலம் முடிந்ததும் அவர்களை மிகவும் கேவலமாக நோக்குகின்றார்கள் இதனால் வருத்தம் அடைகின்ற தன் குடும்பத்தை எதிர்க்க முடியாத பிள்ளை அவரை முதியோர் இல்லத்தில் சேர்த்து விடுகின்றது இதுவும் இம்முதியவர்களுக்கு சவாலாக அமைகின்றது.

சில சமயங்களில் ஒரு முதியவருக்கு இரண்டுக்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகள் இருக்கும் இடத்து அவர் பார்த்தால் என்ன? இவர் பார்த்தால் என்ன? என்று தட்டிக்கழிப்பதும், அவருக்குத்தான் சொத்து சுகங்களை வழங்கினார் ஏன் என்னிடம் இருக்கவேண்டும்? நான் ஏன் இவரைப் பராமரிக்க வேண்டும் என்ற வாத பிரதிவாதங்களும் எமது சமுதாயத்தில் கண்கூடாக பார்க்க கூடியதாக உள்ளது. மறுபுறத்தில் ஆண்பிள்ளைகள் தன் பெற்றோரை வைத்து பராமரிப்பது மிகவும் குறைத்துக்கொண்டே செல்கின்றது. கூடுதலாக தற்போது பெண்பிள்ளைகளே பெற்றவர்களை வைத்து பராமரிக்கும் நிலை தோன்றியுள்ளது. ஒருசில பெற்றோருக்கு பெண்பிள்ளைகள் இல்லை என்றால் இப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் முதியவர்கள் எப்படி நிலைமைகளை சமாளிப்பது என்ற இந்த இக்கட்டான நிலைமையில் யாருமே அவரை பராமரிக்க முன்வராத அவருக்கு, வேறு புகலிடம் ஏது?

இளஞ்சந்ததியினரை மட்டும் விடாது மறுகோணத்தில் பார்த்தால் வயோதிபர்கள் அவர்களின் ஆரம்பகாலத்தைப்பற்றி எண்ணிக்கொண்டிராமல். இந்தக் காலத்தை பற்றியும் உணரவேண்டும் இன்றோ அன்றுபோல் அல்ல வாழ்க்கைத் தேவைகள் பெருகிவிட்டது அதனால் இளந்தலைமுறையினர் அனுபவிக்கும் கஸ்டங்களையும் அவர்களும் உணர வேண்டும் இயன்ற அளவிற்கு நடந்துத் திரிந்து மற்றவர்களோடு அன்பாய் பேசிப் பழகி மனதை ஒருநிலையாகவும் சந்தோசமாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

முதியோர்கள் இந்த நாட்டின் மதிப்பிடமுடியாத சொத்துக்கள்

முதியவர்கள் வீடுகளில் இருந்தால் இளங்குடும்பத்தினர் குழந்தைகள் என யாவரும் பயன்படுவர். குடும்பங்களில் ஏற்படக்கூடிய சிறு நோய்களுக்கு கைவைத்தியம், வீட்டுவைத்தியம் என்பனவற்றைச் சொல்லிக் கொடுத்து எல்லோரையும் நலமாக வாழ்வழி வகுப்பர் இளங்குடும்பங்களில் ஏற்படும் சிறு சச்சரவுகளை ஏற்றபடி தீர்த்து வைப்பர் இப்படியாக குடும்ப அந்நியோன்னியங்களையும் புரிந்துணர்வுகளையும் வளர்ப்பர். இவர்கள் இயங்க முடியாத நிலையில் வீடுகளில் இருந்தாலும், சிறு குழந்தைகளின் நலம், வீடுகளில் பாதுகாப்பு என்பன இன்றும் இவர்களில் தங்கியுள்ளன.

திரு.கி.ஆ.பெ.விசுவநாதம் என்ற தமிழ் முதறிஞர் “முதியவர்கள் நாட்டின் சொத்துக்கள்” என நூலின் கட்டுரையொன்றில் குறிப்பிட்டுள்ளார். இன்று எல்லா நாடுகளிலும் முதியவர்கள் எண்ணிக்கை அதிகளவில் உள்ளன எனவே எல்லா நாடுகளிலும் முதியவர்கள் மீது கூடிய கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. முதியோர் ஒதுக்கப்படுவதில்லை முதியோருக்கு ஓய்வூதியத்திட்டம், நல்வாழ்வுத்திட்டம் எனப்பலவற்றைப் பயன்படுத்தி நாட்டை நலமுற செய்ய முனைகின்றனர்

கிளிநொச்சி முதியவர்கள் இற்றைக்கு 60 ஆண்டுகளின் முன்னர் இங்கு வாழ்ந்தவர்கள் இவர்கள் இப்பெரும் நிலப்பரப்பு பெருங்காடாக இருந்தபோது இங்கு துணிந்து வாழ்ந்தவர்கள் காட்டு மிருகங்களுடன் போராடி மலேரியா நோயின் கொடுமைகளைச் சுமந்து வரட்சி,புயல்,வெள்ளம் என்ற இயற்கை அனர்த்தங்களுக்கு முகம்கொடுத்து இங்கு வாழ்ந்து புதிய குடியேற்றங்களை நிலைபெறச் செய்தவர்கள் இன்றைய வசதிகள் 50 ஆண்டுகளுக்கு முதல் கிடைக்கவில்லை. ஆனாலும் இங்கு வாழ வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருந்த இப்பிரதேசத்தை வளப்படுத்தியவர்கள்.

இவர்கள் தன்னலம் கருதாது துன்பமும் தொல்லையும் சுமந்து இந்த மண் வாழ்வும் வளமும் வனப்பும் பெற வாழ்ந்து வழி காட்டிய சான்றோர் இவர்களுக்கு மதிப்பளித்து முதியவர்களை ஆதரித்து பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்புடையவர்கள் இன்றைய சந்ததியினர்.

“வளர்க முதியோர் பணி வாழ்க அவர் பெயர்”

நா.சோதிநாதன்
முன்னாள் அதிபர்
கிளி/ கிளிநொச்சி மத்திய மகாவித்தியாலயம்
கிளிநொச்சி.

முதியவர்கள் என்போர் வாழும் இரத்தினங்கள் அல்லது அனுபவங்கள் என்பன எமது சமூகத்தை பொறுத்தவரை அது ஒரு வாய்மொழியில் இருப்பதாகவே உணர்கின்றேன். இது ஏன் அப்படியாகின்றது என்று தெரியவில்லை பெரும்பாலும் அரசு உத்தியோகம் போன்ற உயர் அந்தஸ்தில் இருந்தவர்கள் எல்லாம் கூட ஓய்வூதியத்துடன் அவர்கள் ஒதுங்கி கண்கூடாக காண்கின்றேன்.

எனது துறையை வைத்து பார்த்தால் வயோதிபம் என்று வந்தவுடன் நோய்கள் வருவது சாதாரணம் என்றாகிவிட்டது நோயோ வயோதிகமோ வருவது உடலிற்கு மட்டுமே எமது உள்ளத்திற்கு கிடையாது உள்ளம் எப்போது வயோதிகம் அடைகிறது என்றால் உங்கள் மரணத்தின் பின்னால்தான் என்கின்றேன் ஆகவே முறையான மருத்துவம் அரசமருத்துவமனைகளில் கிடைக்கிறது. அதுவும் இலவசமாக அதை பெற்று விடுவது அத்தியவசியமாகின்றது.

என்னால் வயோதிப இளைஞர்களிற்கு முதலில் பல பொறுப்புக்கள் உள்ளது என்பதை சுட்டிக் காட்டுகின்றேன். எமது பிரதேசத்தில் மதுவும் போதைப்பொருட்களும் கட்டுப்பாடு இன்றி பெருகி தொலைகிறது அதற்கு நாங்கள் என்ன செய்வது என்று நீங்கள் கேட்கலாம் ஆனால் அடுத்த தலைமுறைக்கு இதைவிட இருமடங்காக பரவும் அபாயம் காத்திருக்கிறது அதனை தடுக்கும் பெரிய அணைகளாகவே நான் உங்களை பார்க்கின்றேன் என்னை பொறுத்த வரையில் எந்தமாதமாக இருந்தாலும் சரி சிறுவயதே ஒரு விடயத்தை முழுமையாக நம்பும் வயது ஆகவே நீங்கள் ஒரு குழுவாக சேர்ந்தோ அல்லது தனியொருவனாகவோ சிறிய பிரசாரங்களை முன்னெடுக்கலாம்.

அடுத்த வயோதிப நிலையம் எதிர்கொள்ளும் மிகப்பெரிய கொடுமை தனிமை என்பது உளவியல் ரீதியில் ஒருவருக்கு மிகப்பெரிய அடியை கொடுக்கிறது. என்னை பொறுத்தவரையில் பெரும்பாலானோர் தனிமை என்ற சிறையில் இருக்கிறார்கள் அதை எவ்வாறு உடைப்பது என்று பார்ப்போம்.

01. எனக்கு தெரிந்தளவில் இயங்கும் நிலையில் உள்ள இலக்கிய வட்டங்கள் கிளிநொச்சியில் ஒன்றும் இல்லை என்பதே உண்மை முதலில் ஒரு தமிழ்ச்சங்கம் இருந்ததாக ஞாபகம் ஆகவே நாங்கள் இணைந்து ஒரு இலக்கிய சமூகத்தை உருவாக்க வேண்டும் கிளிநொச்சியில் உள்ள இலக்கிய ஆளுமைகளாக உள்ளவர்கள் அதனை அடுத்த தலைமுறையிடம் கொடுக்கும் தகவு குறைவாகவே உள்ளது. நீங்கள் இந்த தேசத்துடன் இறந்த காலத்துடன் இணைந்து பயணித்தவர்கள் ஆகவே நீங்கள் இறந்தகால வரலாற்றை அறிந்து வாழும் நிகழ்கால விற்பன்னர்கள் இவ்வாறான இலக்கிய வட்டங்கள் மூலம் அடுத்த தலைமுறைக்கு கொண்டு செல்லுங்கள் ஏனென்றால் இப்போது வரும் சில புனைவு இலக்கியங்கள் வரலாற்றை திரித்து கூறுகின்றன ஆகவே இது சமூகத்திற்கான நன்றிணையாக உள்ளதுடன் உங்கள் தனிமையைப் போக்கி கொள்ள கூடியதாய் இருக்கும்.

02. சிறுசிறு குழுக்களாய் இணைந்து சில முதலீட்டு திட்டங்களையோ அல்லது விரும்புவார்களோ தெரியாது ஆனால் இது நிறைய நாளாய் என்னில் கிடக்கும் ஒரு யோசனை வயோதிபர்களில் எத்தனை பேருக்கு ஸ்மார்ட் கைத்தொலைபேசியை உபயோகிக்க தெரியும் என்று தெரியவில்லை ஆனால் யாவரும் இதனை பழக வேண்டும் என்று சொல்வேன் “என்னடா இளசுகள் போணுக்க பூருதுகள் என்றால் நீ எங்களையும் பூர சொல்கிறாயோ” என்று கேட்பது புரிகிறது ஆனால் இப்போது இது ஒரு அறிவியல் களஞ்சியம் கம்பராமாயணமும் இங்கு படிக்கலாம் காசும் உழைக்கலாம்.

என்ன? காசு உழைக்கலாமா என்று கேட்டீர்களா ஆம் நிச்சயமாக? உதாரணத்திற்கு ஒன்று சொல்கிறேன். வலையொளி (Youtube) எனும் ஒரு தளத்தில் நிறைய வீடியோ பார்க்கலாம் என்று தெரிந்த உங்களிற்கு “அங்கு யார் மெனக்கெட்டு அந்த வீடியோக்களை இடுகிறார்கள்” என்று யோசித்து பாருங்கள் அப்போது புரியும் அங்கு பகிரப்படும் வீடியோக்களை ஆயிரம் பேர் பார்த்தால் உங்களிற்கு இலாபமாக இலங்கை நாணயப்படி ரூபா நூற்று ஐம்பது ரூபா இது உண்மை ஆமாம் இதை ஏன் இவன் எங்களிடம் சொல்கிறான் என்று கேட்கிறீர்களா? சொல்கிறேன் இந்தியாவில் ஒரு வயோதிப அம்மா வீடியோக்களை உருவாக்குகிறார். அது வேறு ஒன்றும் இல்லை பழையகால உணவுகளை தயாரிப்பது எப்படி பழையகால அலங்கார பொருட்களை தயாரிப்பது எப்படி என்று அவர் இப்போது ஒரு வலையொளி (Youtube) இருக்கிறார் இலட்சங்களில் உழைக்கிறார் முக நூலில் ஒரு கணக்கும் வைத்திருக்கிறார் உலகம் எங்கும் பறந்து திரிகிறார். அவர் ஒரு பேட்டியில் சொல்லி இருக்கிறார் “எனக்கெண்ட வானம் எழுபதின் பின்னரே திறந்தது” என்று ஆகவே கொஞ்சமாக நவீனத்துவத்திற்குள் வாருங்கள் பழமைகள் பொன்னானவைதான் அதை நான் ஒத்து கொள்ளுகிறேன் ஆனால் நவீனத்துவமும் தேவையானதாகவே காணப்படும்.

மேற்குறித்த எனது யோசனை எவ்வளவு தூரம் எமது சமூகத்தை சென்றடையும் என்று நான் நம்பவில்லை நிச்சயம் இது எனது கனவு திட்டம்.

அடுத்தது இங்கு அறுபதை கடந்த பலர் இரவு நேரக்காவலாளியாக இருப்பதை காண்கின்றேன். எனது தந்தையார் உட்பட. ஆனால் சிறிய தொழில் முயற்சிகளை ஆரம்பித்தால் இவர்களிற்கு உதவியாக இருக்கும். உதாரணமாக இலங்கை அரசாங்கம் பொலித்தீன் பாவனையை தடை செய்துள்ளது இது ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பம் ஒரு கடதாசி பை தயாரிக்கும் கம்பனியை உருவாக்கலாம் ஏறத்தாழ இருபது நபர்களிற்கு வேலையும் தரலாம் என்பது எனது கருத்து.

அடுத்து வயோதிபம் வந்தவுடன் துணியை இழந்து விடுகிறீர்கள் என்பதை நான் உணர்கின்றேன். அது ஏன் என்று புரியவில்லை உளவியல் ரீதியாக ஒடுங்கி போய்விடுகிறீர்கள் ஆனால் வயோதிபம் என்பது “ஒரு சிங்கத்தின் ஓய்வு காலம் உங்கள் நரைத்த தாடிக்கும் தலைமயிருக்கும் எங்களின் எந்த சிகை அலங்காரமும் கிட்ட நிக்க முடியாது” அந்த கரை வேட்டி சட்டையும் அந்த அழகிய வயோதிப சேலைகளின் தளர்ந்த கூன் நடையின் காரணம் அவை அடுத்த தலைமுறையின் பொறுப்புக்களை தூக்கி சுமப்பதனால்தான்.

நீங்கள் எங்கள் மூத்த தலைமுறைகள் மட்டும் அல்ல நாங்கள் உங்களிடம் இருந்துதான் பெரும்பாலான விடயங்களை கற்றுக்கொண்டோம் இனியும் கற்று கொள்வோம் ஒரு கல்யாண வீட்டில் சம்பிரதாயம் தெரியாத ஒரு பெரியவர் இல்லாவிட்டால் என்ன நடக்கும் என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள் நீங்கள் அப்போது உணர்வீர்கள் உங்களின் முக்கியத்துவத்தினை எங்கள் சமூகம் எவ்வளவு வேகமாக ஓடினாலும் அந்த தேரின் அச்சாணிகள் நீங்கள் அச்சாணியின் உறுதி தான் சமூகத்தின் உறுதி தன்மையை தீர்மானம் செய்கிறது. எங்கள் சமூகத்தின் அச்சாணிகள் நீங்கள்தான்.

எனது துறைரீதியாக பார்த்தால் எமது சமூகத்தில் எந்த வயது அடிப்படையிலும் உடற்பயிற்சி சீரான உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள் என்பன எதிர்பார்த்த அளவில் நல்ல நிலையில் இல்லை என்பதே உண்மை உடற்பயிற்சி எமது வாழ்க்கைக்கு அத்தியவசியமான ஒரு காரணியாக இருக்கிறது. இதை தனியாக செய்தால் அவ்வளவு விருப்பத்துடன் செய்ய முடியாது ஆகவே ஒரு குழுவாக சேர்ந்து சிறியசிறிய நடையிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம் இது ஒரு சிறந்த தீர்வாக அமையும் என தீர்க்கமாக நம்புகிறேன்.

இறுதியாய் நீங்கள் உங்கள் பேரன்களை அணைத்து கொள்ளுங்கள் அவனுடைய கல்வி தொடங்கி எல்லாவற்றிலும் நீங்களும் ஒருவராய் இருங்கள் தோட்ட வேலைகளின் பாரம்பரிய தன்மையை சொல்லி கொடுங்கள் எமது கலாச்சாரங்களை சொல்லி கொடுங்கள் நீங்கள் எதிர்கொண்ட வாழ்வின் சவால்களை சொல்லி கொடுங்கள் இது உங்களை உங்கள் குடும்பத்துடன் மேலும் இணைக்கும் தனிமை எனும் பேய் உங்களை விட்டு ஓட்டம் பிடிக்கும்.

ம.நியோகிதன்,
மருத்துவபீடம்,
கிழக்கு பல்கலைக்கழகம்

நன்றி நவில்கிறோம்

இந்த மாவட்டத்திலுள்ள பல்லாயிரக்கணக்கான முதியவர்கள் சார்பான நன்றி நவில முனைகிறோம் இந்த மாவட்டத்திலுள்ள முதியவர்கள் யாவரினதும் தகவல் திரட்டி முதியவர்களுக்கு நன்மை செய்ய முதியோர்கள் பேரவையினை உருவாக்கி அவர்களின் அவர்களின் முழுத்தகவல்களையும் கொண்ட “வேர்கள்” என்னும் கைநூலை வெளியிட்டு முதியோர் விழாவிடற்கு வருகை தரவுள்ள அத்தனை முதியவர்களுக்கும் மதிய உணவளித்து முதியவர்களின் மதிப்பையுயர்த்திய வண்பிதா T.S .யோசுவா அவர்களுக்கும் அவரது அமைப்பைச் சேர்ந்த பணியாளருக்கும் முதலில் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகின்றோம்.

இதே போன்று இந்த முதியோர்விழாவோடு தொடர்புடைய சகல கனவான்களையும் தொடர்பு கொண்டு இணைத்துச் செயற்படுத்திய மேலதிக அரசாங்க அதிபர் திரு.சி.சத்தியசீலன் அவர்களின் மேலான பணிக்கு எமது நன்றியை உரித்தாக்குகின்றோம்.

தேவையான போதெல்லாம் ஆலோசனை கூறி எம்மை வழிப்படுத்திய கிளிநொச்சி மாவட்ட அரசாங்க அதிபர் அவர்களுக்கும் மனம் நிறைந்த நன்றி தெரிவிக்கின்றோம்.

முதியோர்விழா சிறப்பாக நடைபெற பாரிய உதவி வழங்கிய கிளிநொச்சி மாவட்ட ஓய்வூதியர் சங்க தலைவருக்கும் நிர்வாக சபை உறுப்பினர்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகள்.

முதியோர் விழாச் சிறப்புற நன்கொடைகள் வழங்கிய பரோபகாரிகளுக்கும் நன்றிகள் ஏனைய உதவிய சான்றோர்களுக்குரிய நன்றிகள்

கு.கோவிந்தசாமி
இணைச் செயலாளர்
முதியோர் பேரவை
கிளிநொச்சி மாவட்டம்

உங்கள் நிகழ்கால வசந்தங்களின்
உன்மைகள் நாங்கள்
எங்கள் கடந்த கால பயணங்கள் தானே
உங்களது இன்ப சுவாசங்கள்
மண்ணில் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்த
எம் பதிவுகள் உங்களுக்கே
விண்ணகம் சென்றாலும் எங்கள் நினைவும்
கனவும் உங்கள் நலன்கள்

எதிர்கால ஏட்டில் எங்கள்
வாழ்வியல் தடங்கள் உறுதியாகுமா?

மண்ணக வாழ்வில் எங்கள் மேன்மைகள்
உங்கள் விழுமியங்கள் ஊடே விழுதூன்றி வாழுமா?
ஏக்கங்கள் நிறைய தாக்கங்கள் நிறைய
உள்ளனவே? அவற்றை உணர்வீரா?
நீளுகின்ற காலம் யாவும்
வாழுகின்ற மனித மேன்மைகளை வாழ்த்திடுவீர்
முதுமை என்பது முதுசமே
பழமை என்பது பெருமையே
எங்களை உங்கள் நல்வாழ்வுக்கான
வழிகாட்டியாக கொள்வீர்
வளமான வாழ்வை அவை தந்திடும்
மறந்திடாதீர் எம்மினிய உன்னதர்களே?

- வேதநாயகம் தபேந்திரன்

சிவா பதிப்பகம் 05, கனகபுரம்.