



# யுகம்

பெண்கள் செய்த மடல் 2020

27



Integrated activity

ஒருங்கிணைந்த செயற்பாடு

**WE  
EFFECT**

Initiated by Noolaham Foundation.  
noolaham.org | aavanaham.org





# யுகம் - 27

உள்ளால் முடியும் வெண்ணை!



காவிடா ஈய அபிவிருத்தி  
பெண்கள் நிலையம்  
மட்டக்களப்பு

## யுகம் - 27

### மலர் வெளியீட்டுக்குழு

ஆசிரியர்	: யுகம் பத்திரிகைக்குழு
அட்டை ஓவியம்	: காவியா செயற்பாடுகள்
வெளியீடு	: காவியா சுய அபிவிருத்தி பெண்கள் நிலையம்
கணனி வடிவமைப்பு	: S.P.அலெக்ஸ்
அச்சுப்பதிப்பு	: Omega Screen Digital Printing
தொலைபேசி இலக்கம்	: 077 2391883
அணுசரணை	: WE EFFECT

இப்பிரசுரமானது முழுமையாகவோ அல்லது புத்தகம்  
என்ற வகையிலோ WE EFFECT நிறுவனத்தின் நிதி  
அணுசரணையுடன் அச்சிடப்பட்டுள்ளது. இதன்  
உள்ளடக்கமானது குறித்த ஆசிரியருக்கே உரித்தாகும்.

காவியா சுய அபிவிருத்தி பெண்கள் நிலையம்  
53/1, புதிய எல்லை வீதி, சின்ன ஊறணி,  
மட்டக்களப்பு, இலங்கை.  
065 2227528, 0772241143  
மின் அஞ்சல் : kaviyasdwc@yahoo.com

# யுகம் உள்ளே ....

விடயம்

பக்க எண்

❖ வாழ்த்துச் செய்தி : நிறைவேற்றும் பணிப்பாளர் .....	01
❖ SIDA திட்டத்தின் செயற்பாடுகள் .....	02
❖ அரிசி ஆலை திறப்பு .....	03
❖ பயிர்வகை உற்பத்தி நிலையம் .....	04
❖ EU/SIDA செயற்திட்டம் .....	05
❖ வெற்றிக்கதை - பூபாலசிங்கம் அஞ்சலாதேவி .....	06
❖ வெற்றிக்கதை - வேல்மணிச்சந்திரா பராசக்தி .....	07
❖ நாச்சியார் பாரம்பரிய உணவகம் திறப்பு .....	08
❖ அறிந்துகொள்வோம் .....	09
❖ சிறுதானியங்களில் நிறைந்துள்ள .....	10
❖ கண்டல் தாவரங்கள் நடல் செயற்திட்டம் .....	11
❖ கண்டல் தாவரங்கள் கவிதை .....	13
❖ இலங்கையில் பால்நிலை சமத்துவம் .....	14
❖ 16 நாட்கள் செயற்பாட்டு வாதம் .....	15
❖ இன்றைய சேமிப்பே நாளைய முதலீடு .....	17
❖ தனிமைப்படுத்தலிலும் எம்மவர் ஒற்றுமை .....	19
❖ சிறுவர்களும் விளையாட்டும் .....	22
❖ உள்ளூர் அறிவு உற்பத்திகளின் தேவைப்பாடு .....	24
❖ எம்நாட்டின் பலமாகும் மருத்துவ சேவை .....	28
❖ ஒருநாள் கனவில் சமூகம் .....	32

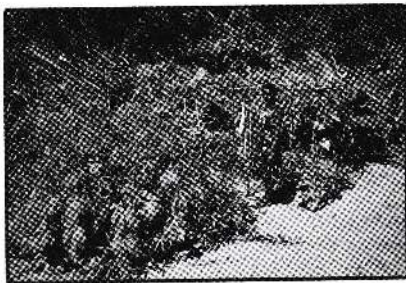


## நிறைவேற்றுப்பணிப்பாளரின் வாழ்த்துச் செய்தி

யுகம் - 27 மலர் வெளியீட்டின் மூலம் நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது இன்று யுகம் - 27 இதழ் வெளியிடுவதற்கு இது வரையும் நீங்கள் எமது நிறுவனத்திற்கு வழங்கிய அனைத்து விதமான ஒத்துழைப்புக்கும் ஆதரவுக்கும் எமது நிறுவனம் சார்பாக இந்த யுகம் இதழ் மூலம் எங்கள் நன்றியை தெரிவிப்பதோடு, எங்களது நிறுவனத்தால் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் 14 பிரதேச செயலக பிரிவுகளிலும் வழங்கப்பட்ட உதவிகள், அவற்றின் மூலம் வாழ்க்கையில் முன்னேறியவர்கள், சாதனை படைத்த பெண்கள் பற்றியும் அவர்களது வாழ்க்கை அனுபவங்களையும் சாதனைகளையும் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றோம்.

இவ்விதழை பார்ப்பவர்கள், வாசிப்பவர்கள் உங்களது வாழ்க்கையில் ஏதாவது சாதிக்க நினைத்தால் எங்களது நிறுவனத்துடன் இணைந்து கொண்டு அல்லது அதற்குரிய சரியான இடத்தை தெரிவு செய்து உங்களது வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும். இவ்வாசகத்தை வெறும் வாசகமாக இல்லாமல் சாதனையாளராக மாற உங்களுக்கு உதவும் என்பது எமது நம்பிக்கையாகும்.

திருமதி. யோகமலர் அஜித்குமார்  
நிறைவேற்றுப் பணிப்பாளர்  
காவியா சுய அபிவிருத்தி  
பெண்கள் நிலையம்



## SIDA திட்டம்

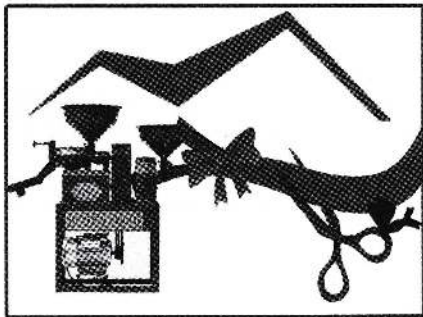
மேற்கொள்ளப்பட்ட செயற்பாடுகள்

எமது காவியா நிறுவனமானது We effect திட்டத்தின் கீழ் சமூக மட்டத்தில் கூட்டுறவு சங்கங்களை உருவாக்கி அதன் சேவைகளை மேம்படுத்தி வருகின்றது. வவுணதீவு, கிரான், வாகரை, செங்கலடி ஆகிய பிரதேச செயலாளர் பிரிவுகளில் 11 அபிவிருத்தி கூட்டுறவு அபிவிருத்திச் சங்கங்களில் நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றது.

இவ் கூட்டுறவு சங்கங்களிடையே விழிப்புணர்வு கருத்தரங்குகள் என்பவற்றை நடாத்தி சங்கங்களை வலுவாக்கி கொள்வதோடு சங்க உறுப்பினர்களிடையே சேமிப்பு பழக்கத்தையும் உருவாக்கி, சங்க உறுப்பினர்களுக்கு கடன் உதவிகளையும் சங்கத்தினூடாக வழங்கி, ஒரு நிலைத்து நிற்கக்கூடிய கூட்டுறவுச்சங்கங்களை உருவாக்கிக் கொண்டு வருகின்றது.

2020 ஆம் ஆண்டிற்கான முதலாவது செயற்திட்டமாக வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. கூட்டுறவுச்சங்கங்களிடையே உள்ள உறுப்பினர்களின் நீர், நிலம், வேலி மற்றும் ஆளணி வளம் என்பவற்றின் அடிப்படையில் வீட்டுத்தோட்ட பயனாளிகள் தெரிவு செய்யப்பட்டு அவர்களுக்கான பொலித்தீன் பை, பயன் தரும் மரக்கன்றுகள், மரக்கறி பயிர் வகைகள், என்பனவும் வழங்கப்பட்டன. இதன் பயனாக சங்க அங்கத்தவர்கள் நஞ்சற்ற உணவுகளை பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக அமைவதுடன் அவர்களது அன்றாட வாழ்க்கைத்தரத்திலும் ஒரு மாற்றத்தினை காணக்கூடியதாக உள்ளது.





## குறிஞ்சாமுனை கிராமத்தில் அரிசி ஆலை திறப்பு

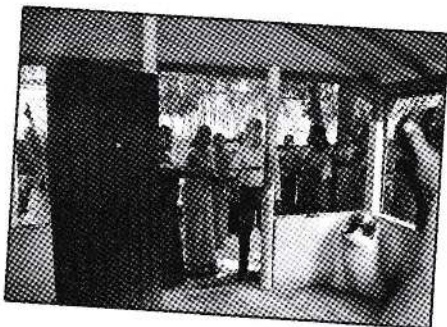
வவுணதீவு பிரதேச செயலகப்பிரிவுக்குட்பட்ட ஒரு கிராமமாக குறிஞ்சாமுனை விளங்குகின்றது. இக்கிராமத்தில் எமது நிறுவனத்தால் அமைக்கப்பட்ட கூட்டுறவுச்சங்கமான “குறிஞ்சி” சங்கம் தற்பொழுது 53 உறுப்பினர்களை கொண்டு காணப்படுகின்றது. குறிஞ்சி சங்கத்தின் உறுப்பினர்களின் கூட்டுத்தொழிலை மேம்படுத்தும் நோக்குடன் அரிசி ஆலை ஒன்று திறந்து வைக்கப்பட்டது. இதனால் இச்சங்கத்தின் அங்கத்தவர்களிடையே கூட்டுத்தொழில்

முயற்சியொன்று உருவாக்கப்படுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. குறிஞ்சி

சங்கத்தால் நெல்குத்தும் இயந்திரம், அரிசி அரைக்கும் இயந்திரம் மற்றும் மிளகாய் அரைக்கும் இயந்திரம் போன்ற பெறுமதியான ஆலைக்கு தேவையான இயந்திரங்கள்

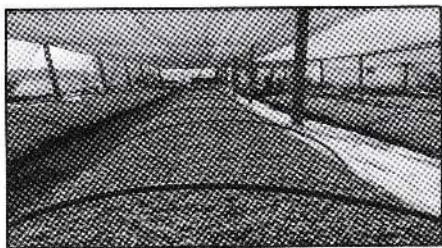
Weeffect

நிறுவனத்தின் நிதி அணுசரனையுடன் காவியா நிறுவனத்தால் இச்சங்கத்துக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது.



இவ் கூட்டுத்தொழிலின் மூலமாக சங்க உறுப்பினர்கள் 53 பேருக்கும் வருமானத்தை பெற்றுக்கொடுப்பதோடு குறிஞ்சாமுனை கிராமத்தில் உள்ள அனைத்து மக்களுக்கும் பயனடையக் கூடியதாக காணப்படுகின்றது.





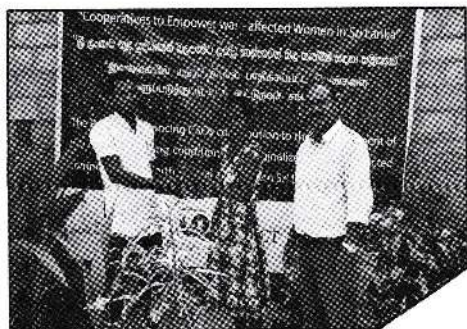
## நெல்லிக்காடு கிராமத்தில் பயிர்வகை உற்பத்தி நிலையம்

காவியா நிறுவனத்தின் ஊடாக இயங்கி கொண்டு இருக்கும் கூட்டுறவு சங்கங்களுக்கான பயிர் வகைகளை வழங்குவதற்கான நாற்றுமேடை தயாரிப்பு ஏற்பாடானது நெல்லிக்காடு புன்னகை கூட்டுறவுச் சங்கத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. வவுனத்தீவு விவசாய போதனாசிரியர்களின் அறிவுரை மற்றும் ஒத்துழைப்பினும் இச்செயற்பாடானது மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. பயிர் வகைகளை உற்பத்தி செய்தல் தொடர்பாக தேவையான அனைத்து விதமான பயிற்சிகளும் வழங்கப்பட்டது.

இச் செயற்பாட்டின் மூலமாக புன்னகை அபிவிருத்தி கூட்டுறவுச்சங்க மக்களுக்கு வருமானத்தை ஈட்டிக்கொள்வதற்கு முடியும் என்பது நிச்சயம்.

### சிந்தனைத் துளிகள்

- ✓ மிக மூக்கியமான நான் இன்று என துணிச்சலோடு செயல்படுங்கள் தேவையில்லாத சோஸ்வி விலகி தேவையான வெற்றி உன்னை வந்ததாயும்.
- ✓ சிந்தனை சித்திரமாகி கோபத்தை குணமாக்கி உன் இலட்சிய பாசையை நோக்கி ஒடிக்கொண்டே இரு. விரைவில் அடைவாய் வெற்றி எனும் பாசையை.....!
- ✓ பாசைகளில் தடைகள் இருந்தால் அதை நகர்த்தி விட்டு நான் செல்ல வேண்டும் என்றில்லை. தவிர்த்து விடும் செல்லலாம் ஏறும்பை போல.
- ✓ எதை கொடுத்து நல்ல பெயர் தொடர்ந்து வாங்க நினைத்தாலும் அதை கொடுக்கும் வரை தான் நினைவாகும் என்பதை நினைவில் கொள்.
- ✓ நம்மை பரிசாக இடத்தில் ஒவ்வொன்றிற்கும் விளக்கம் சொல்லி புரிய வைப்பதை விட அவர்களின் புரிதல் என்னவோ அவர்கள் விருப்பப்படியே நடக்கடும் என மௌனமாய் நகர்ந்து சொல்வதே சரி. தவறான புரிதல் இருக்குமிடத்தில் சொல்லப்படும் விளக்கமும் அரிததமற்றதே.



## EU / SIDA திட்டம் செயற்பாடுகள்

காவியா நிறுவனமானது EU மற்றும் SIDA என இரு செயற்திட்டங்களை வவுணதீவு, செங்கலடி, கிரான் மற்றும் வாகரை ஆகிய பிரதேச செயலாளார் பிரிவுகளில் உள்ள 15 கிராமங்களில் செயற்படுத்தி வருகின்றது. இப் 15 கிராமங்களிலும் கூட்டுறவுச் சங்கங்களை அமைத்து இக்கிராமங்களின் நிருவாக பொறுப்பின் கீழ் கூட்டுறவுச்சங்கத்தினை செயற்படுத்தி வருகின்றது. இக்கூட்டுறவுச்சங்கத்தின் மூலம் மக்களிடையே சேமிப்பு பழக்கத்தை உருவாக்குவதுடன் இச் சங்கங்களை நடத்த கிராமத்திலுள்ள மக்களே முன் வந்து தலைமை தாங்குவதனால் தலைமைத்துவ பண்பும் வளர்கின்றது.

இச்சங்கங்களிற்கு இவ்வாண்டு முதற்கட்டமாக வீட்டுத்தோட்டத்திற்கான பயிர்கள் வழங்கப்பட்டது. இதன் மூலம் இவர்களது அன்றாட உணவுத்தேவைக்கான செலவின் அளவைக் குறைப்பதுடன் மற்றும் இப்பயிர்களின் செழிப்பு மற்றும் வளர்ச்சியினால் காணியின் அழகும் அதிகரித்துள்ளமையை காணக்கூடியதாகவுள்ளது.

மேலும் இக்கிராமங்களில் பல்வேறு வகையான தொழில் முயற்சிக்குரிய திட்டங்கள் செய்வதற்கும் ஆலோசிக்கப்பட்டு வருகின்றது. அந்த வகையில் உன்னிச்சை கூட்டுறவுச்சங்கத்தில் மீன் வியாபாரம், நெடுஞ்சேனை கூட்டுறவுச்சங்கத்தில் மீன் வியாபாரம் மற்றும் கரடிப்பூவல் கூட்டுறவுச்சங்கத்தில் அரிசி ஆலை ஆகிய வியாபாரத் திட்டங்களை மேற்கொள்வதற்கான ஆலோசனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

அக்கிராமங்களில் காணப்படும் கூட்டுறவுச்சங்கங்களுடன் இணைந்து அக்கிராம இளைஞர் கழகங்களுடன் செயற்பட கிராமசேவகர் YSO (இளைஞர் சேவை உத்தியோகத்தர்கள்) ஆகியோரின் உதவியுடன் செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.



## வெற்றிக்கதை

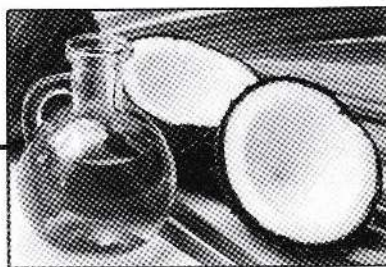
பூபாலசிங்கம் அஞ்சலாதேவி - கொக்குவில், மட்டக்களப்பு

பூபாலசிங்கம் அஞ்சலாதேவி கொக்குவில் பகுதியில் வசித்து வருகின்றார். இவருக்கு 5 குழந்தைகள் உள்ளனர். அவரது கணவர் ஒரு தொழிலாளி. இவரது மாத வருமானம் ரூ. 20,000. அவரது வருமானம் குடும்ப செலவுகளுக்கு போதுமானதாக இல்லை.

அவர்களது மொத்தக் குடும்பத்துக்குமான உணவு மற்றும் குழந்தைகளுக்கான கல்வி செலவு என பல தரப்பட்ட செலவுகளை ஈடு செய்வதற்கு அவரது கணவனின் மாத வருமானம் போதாமை அவருக்கு மிகப் பெரிய பொருளாதாரச் சிக்கலை ஏற்படுத்தி இருந்தது.

அச் சந்தர்ப்பத்தில் அவர் சுய தொழில் ஒன்றினை புரிவதன் ஊடாக வருமானத்தினைப் பெற்றுக்கொள்ள நினைத்தார் எனினும் அதற்கான ஆரம்ப தொகை இன்றி தொழிலினைத் தொடங்க முடியவில்லை. தொடர்ந்தும் வறுமையான சூழலிலேயே குடும்பம் பயணிக்க வேண்டிய நிலையில் இருந்த போது காவியா பெண்கள் நிறுவனத்தின் உதவி கிடைக்கலானது.

காவியா சுய அபிவிருத்தி பெண்கள் நிறுவனத்தின் நுண்கடன் திட்டத்தின் மூலம் அவர் தனது சுய தொழிலான தேங்காய் விற்பனை மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய் விற்பனையைத் தொடங்கினார். அவருக்கு அத்தனை காலமாக காணப்பட்ட நிதிப்பற்றாக் குறைப் பிரச்சினை நிவர்த்தியாகி விட்டதுடன், அவை சார்ந்த பல்வேறு பயிற்சிகளையும், ஆலோசனைகளையும் பெற்றுக்கொள்ள கூடிய வசதி, வாய்ப்புக்களை காவியா சுய அபிவிருத்தி பெண்கள் நிறுவனத்தின் ஊடாக ஏற்படுத்தித் தந்தமையினால் தற்போது அதனை மிகச் சிறப்பாக செய்து வருகின்றார்.



## வெற்றிக்கதை வேல்மனிச்சந்திரா பராசக்தி - ஏறாவூர்

வேல்மனிச்சந்திரா பராசக்தி ஏறாவூரை பூர்வீகமாகக் கொண்டவர்.

அவர் தற்போது தனது குடும்பத்தை வழிநடத்தி வருகிறார்.

அவரது கணவர் உடல்நிலை சரியில்லாமல் வீட்டில் இருக்கிறார்.

இவ்வளவு கஷ்டங்களுக்கு மத்தியில் பராசக்தி தனது திறமையால் மட்பாண்டங்களைச் செய்து தனது குடும்பத்தைப் கொண்டு செல்கிறார்.

பராசக்தியின் சுயதொழில் முன்னெடுப்பதில் பல்வேறு தடைகள் காணப்பட்டன. அவையாவன முதலீட்டுக்கு போதிய நிதியின்மை, பயிற்சிகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வசதியின்மை, சந்தைப்படுத்தல் போன்றனவாகும்.

UNDP நிறுவனத்தின் உதவியுடன் தனது தொழிலை அபிவிருத்தி செய்வதற்காக காவியா சுயஅபிவிருத்தி பெண்கள் நிறுவனத்தில் நுண்கடன் வழங்கப்பட்டது.

அக் கடனின்மீது அவர் தற்போது அவரது தொழிலினை விரிவாக்கி அதன் மூலமாக அதிக வருமானத்தை பெற்று குடும்பத்தை நன்கு நடாத்தி வருகின்றார். அத்துடன் காவியா சுயஅபிவிருத்தி பெண்கள் நிறுவனத்தினால் ஒழுங்கு செய்யப்படும் பல்வேறு பயிற்சி நிகழ்வுகள், வெளியீட்டு வருகைக் கற்கைகள் (EXPOSAL VISIT) போன்றவற்றின் மூலம் பல அனுபவம் சார் அறிவுகளையும் பெற்றுக்கொண்டுள்ளார்.





**நாச்சியார் பாரம்பரிய உணவகம்**

**மற்றுமொரு கிளை**

பெண் தலைமை தாங்கும் குடும்பங்களில் வாழ்கின்ற பெண்களை ஊக்குவிக்கும் வகையில் எமது காவியா நிறுவனத்தால் நடாத்தப்பட்டு வருகின்ற நாச்சியார் பாரம்பரிய உணவகத்தின் மற்றுமொரு கிளையாக மட்டக்களப்பு பிராந்திய சுகாதார பணிமனையில் அமைந்துள்ள சிற்றூண்டிச்சாலையினை கடந்த ஆனி மாதம் முதலாம் திகதி காவியா நிறுவனத்தின் நிறைவேற்றுப்பணிப்பாளர் திருமதி. யோகமலர் அஜித்குமார் தலைமையில் பிராந்திய சுகாதார பணிப்பாளர், பிராந்திய சுகாதாரப்பணிமனை உத்தியோகத்தர்கள், காவியா நிறுவன பணிப்பாளர் சபை உறுப்பினர்கள் கலந்துகொண்டதுடன் போதகர் சுவேந்திரன் சாமுவேல் ஜயா அவர்களின் ஆசியுரையுடன் இச்சிற்றூண்டிச்சாலையானது வெகு விமர்சையாக திறந்து வைக்கப்பட்டது.

மேலும் இவ்நாச்சியார் சிற்றூண்டிச்சாலையில் காலை, மதிய நேர உணவு வகைகள், போசாக்கான கஞ்சி வகைகள், Fresh Juice சிற்றூண்டிகள் என பலவிதமான உணவுவகைகளும் வழங்கப்படுகின்றன.



**விஹைட பைவங்களுக்கான  
சிற்றூண்டி மற்றும் மதிய நேர  
உணவுகளுக்கான ஓடர்கள்  
ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.  
உரிய நேரத்திற்கு செய்து தரப்படும்.**

தொடர்புகளுக்கு: 0652227528

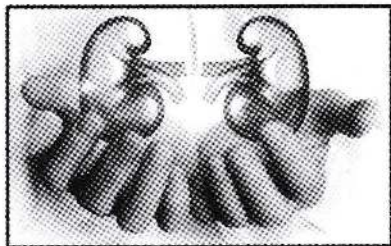
மின்னஞ்சல் முகவரி: Kaviyasdus@yahoo.com

முகவரி: 53/1, 1 ஆம் குறுக்கு, புதிய எல்லை வீதி,

சின்ன ஊறனி, மட்டக்களப்பு

## அறிந்து கொள்வோம்

சிறுநீரக நோயைத் தவிர்த்துக் கொள்வோம்



சிறுநீரக நோயைத் தவிர்ப்பதற்கான பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றுவோம்.

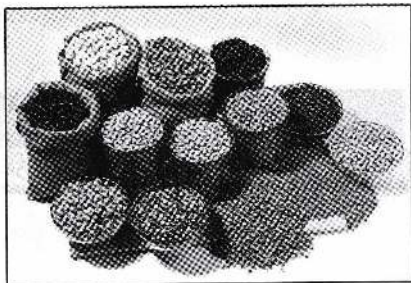


- நாளொன்றுக்கு சுத்தமான குடிநீர் 03 லீற்றர்களாவது குடிப்போம்.
- கமத்தொழிலில் இரசாயனப் பொருட்கள் பாவனையை குறைப்போம்.
- கமத்தொழில் இரசாயனப் பொருட் பாவனையின் போது சுகாதார பாதுகாப்பு அறிவுறுத்தல்களை கையாளுவோம்.
- செயற்கை சுவையூட்டிகள் இடப்பட்ட பானங்கள் மற்றும் சிற்றுாண்டிகளுக்குப் பதிலாக வீட்டில் சமைத்த உணவுகளை உண்போம்.
- நச்சுத்தன்மையற்ற உணவுப்பயிர் வகைகளை வீட்டுத்தோட்டத்திலேயே பயிரிட்டு உணவுக்காகப் பயன்படுத்துவோம்.
- அதிக உப்பு, சீனி மற்றும் எண்ணெய் உள்ளடங்கிய உணவுகளை தவிர்த்து கொள்வோம்.
- உணவுகளைச் சமைக்கும் போது அலுமினிய பாத்திரங்களுக்குப் பதிலாக மட்பாண்டங்களை பயன்படுத்துவோம்.
- மதுபானங்கள் மற்றும் புகைத்தல் பொருட்கள் பாவனையை தவிர்த்தல்.
- மருத்துவ ஆலோசனையின்றி மருந்துகளை பயன்படுத்தாதிருப்போம்.



## சிறுதானியங்கள்

**அதன் அற்புத சத்துக்களும் பயன்களும்!**



சிறு தானியங்களான கம்பு, சோளம், வரகு, சாமை, திணை, குதிரைவாலி, கேழ்வரகு போன்றவையே சிறு தானிய உணவுகள் ஆகும். இதனை சாப்பிடுவதால் சர்க்கரை நோய், உடல் பருமன், ரத்த கொதிப்பு போன்ற நோய்களில் இருந்து நம்மை காத்துக் கொள்ளலாம்.

இவை அதிக ஆற்றலை தரக்கூடியவை அரிசி, கோதுமை, போன்ற மற்ற தானியங்களுடன் ஒப்பிடும் போது இவை புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, மிகுந்தும் பைடிக் அமிலம் குறைந்தும் இரும்பு, கல்சியம் மற்றும் வைட்டமின்களை கொண்டது.

**திணை:** திணையில் அதிகளவு இனிப்பு பலகாரம் செய்யலாம். அதாவது சர்க்கரைப்பொங்கல், கருப்பட்டி, உளுந்தக்களி, பாயாசம், அதிரசம், மைசூர்ப்பாகு, மற்றும் லட்டு ஆகியவற்றை செய்யலாம். இருப்பினும் திணையை உட்கொள்ளும் போதும் உடல் சூடு அதிகரிக்கும்.

கண்ணுக்கு ஒளியை அதிகரிக்கும். பீட்டா கரோட்டின் அதிகம் உள்ளது. திணைமாவூன் தேனை கலந்து சாப்பிடும் போது கபம் நீங்கும். விரையில் செரிமானமாகும்.

**சாமை:** எல்லாவித சமையலுக்கும் உகந்த சிறு தானியமாக சாமை விளங்குகின்றது. சாதம், இட்லி, தோசை, மற்றும் சிச்சடி போன்ற உணவுகளை இவற்றில் செய்யலாம். நெல்லரிசியை காட்டிலும் 7 மடங்கு நார்ச்சத்து கொண்டதால் மலச்சிக்கல் மற்றும் நீரிழிவு பிரச்சினைக்கு தீர்வாக அமைகின்றது.

இரத்த சோகை உள்ளவர்களுக்கு சாமை சிறந்த தீர்வை தருகின்றது. இதில் அதிகளவு மினரல், உள்ளதினால் நம் உடலிலுள்ள உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கையை மிகவும் எளிதாக அதிகரிக்கிறது.

**குகிரை வாலி:** குதிரைவாலி சுவை மிகுந்தது. இவற்றில் இட்லி, இடியப்பம், கொழுக்கட்டை போன்ற உணவு வகைகள் மிகுதுவாக இருக்கும். அல்சர் மற்றும் சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தும்.

**கண்டல் தாவரங்கள்**

**கரையோரங்களில் நட்டம் செயற்திட்டம்**

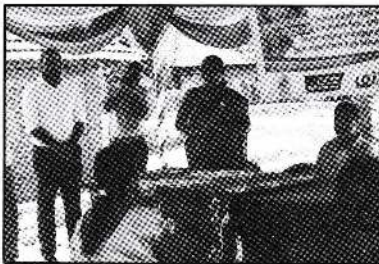


இது மட்டக்களப்பு கன்னங்குடா வாவியின் கரையோரப் பகுதிகளில் 3000 கண்டல் தாவரங்கள் நட்டம் செயற்திட்டமாகும்.

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தின் கன்னங்குடா வாவியின் கரையோரப் பகுதிகளில் வீ எபக்ட் நிறுவனத்தினூடாக காவியா பெண்கள் சுய அபிவிருத்தி நிறுவனத்தினால் 3000 கண்டல் தாவரங்கள் நட்டம் செயற்திட்டம் 14.08.2020 திகதி அன்று ஆரம்பமானது.

ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தின் நிதியுதவியுடன் வீ எபக்ட் நிறுவனத்தினூடாக காவியா பெண்கள் சுய அபிவிருத்தி நிறுவனத்தினால் செயற்படுத்தப்படும் இத் திட்டமானது இயற்கை வளத்தை பாதுகாப்பதற்காகவும் எதிர்காலத்தில் மீன் இனங்களை பெருகச் செய்து மக்களின் பொருளாதாரத்தை உயர்த்தும் வகையில் நீண்டகாலத்திற்கு பயன்தரும் வண்ணம் செயற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இந்நிகழ்வில் வீ எபக்ட் நிறுவனத்தின் தேசிய திட்ட இணைப்பாளர் திரு. பிரியந்த ஜெயகொடி, பிரதேச செயலாளர் திரு. எஸ்.சுதாகர், மாவட்ட செயலக உதவி செயலாளர் திரு. ஏ.நவேஸ்வரன், காவியா பெண்கள் அமைப்பின் நிறைவேற்றுப் பணிப்பாளர் திருமதி. யோகமலர் அஜித்குமார், மண்புனை மேற்கு பிரதேச சபை தவிசாளர் திரு. எஸ்.சண்முகராஜா, உதவி தவிசாளர் திரு.பி. செல்லத்துரை உள்ளிட்ட பலர் கலந்து கொண்டனர்.



ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தின் நிதி உதவியுடன் வீ எபக்ட் நிறுவனத்துடன் இணைந்து காவியா பெண்கள் அமைப்பினூடாக முதற்கட்டமாக 3000 கண்டல் தாவரங்கள் நடப்பட்டது. இதன்மூலம் சூழலுக்கும் இப் பிரதேச மக்களுக்கும் நீண்ட காலத்திற்கான நன்மை கிடைக்கவுள்ளதாகவும் இந் நிகழ்வில் கலந்துகொண்ட காவியா பெண்கள் அமைப்பின் நிறைவேற்றுப் பணிப்பாளர் திருமதி. யோகமலர் அஜித்குமார் தெரிவித்தார்.



### நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் இயற்கை உணவுகள்

திரவ உணவுகள்	பழங்கள்	மூலிகைகள்	காய்கறிகள்
இளநீர் மோர் பசும்பால் பழச்சாறு தண்ணீர்	தோடம்பழம் எழுமிச்சை அண்ணாசி பப்பாளி கொய்யா	லேப்பிலை தூதுவளை கற்பூரவள்ளி துளசி முடக்கத்தான் முருங்கை	பீடசூட் குடைமிளகாய் கேரட் இஞ்சி மஞ்சள் பூண்டு கத்தரிக்காய் முட்டைக்கிழங்கு
			

## கவிதை கண்டல் சூவரங்கள்



அலை தாங்கி நிலம் காக்கும்  
அலையாத்தி தாவரங்கள்  
அவைதானே  
ஆயிரம் ஆயிரம் உயிர்களின்  
அரவணைப்புக் கரங்கள்...

அங்கே,  
குருவிகள் கூடுகட்டும்  
குழநண்டு விளையாடும்  
தேன்பூச்சி வண்டு முதல்  
தேன் சிட்டுக் குருவிகளும்  
கூழக் குதூகலிக்கும்,  
பாம்புகளும், பல்லிகளும்  
படையெடுத்து  
பல்லுயிர்கள்  
இணைந்து வாழும்...

பச்சை இலை உதிர்ந்தி  
பசளையாய் எடுத்துக் கொள்ளும்  
பூத்து துளிரின் நிறத்தால்  
பூமிக்கு மேலும்  
அழகு செர்க்கும்.....

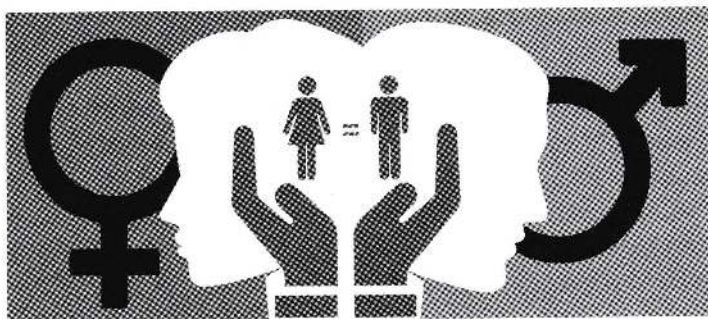
உளரி நத்தைவென — அங்கே  
உள்வனைக்குக் குறையில்லை  
செற்றாமண்ணைத்  
தொண்டிப்பார்த்தால் — அங்கே  
சிப்பிக்ஞளும் உயிர் இருக்கும்...

இறால்களும் நண்டுகளும்  
வேர்களுக்குள் ஒளிந்து வாழும்  
இலை பரப்பி மரம் நிற்க  
இதன் நிலலில்  
இராட்சத முதலைகளும்  
இளைப்பாறி  
வாழ்ந்து வரும்...

ஆறு, கடல், அருவியென  
ஆங்காங்கே  
மீன் அலைந்தாலும்  
முட்டையிட இங்கு வரும்  
அதை உண்ணக் கொக்கும் வரும்...

மனிதனுக்கு மட்டுமின்றி  
இயற்கைக்கும்  
என்றும் வேண்டும்  
இதன் இருப்பு நிலையாக....

சி.ஜெயபிரதாப்



பெண்கள், ஆண்கள், அரசாங்கம் மற்றும் சிவில் சமூகங்களுடன் பணிபுரிவதன் மூலம் வாழ்க்கையின் அனைத்து பாகங்களிலும், பெண்கள் உரிமை மற்றும் சமமான பங்கேற்பை வலுப்படுத்த பால்நிலை சமத்துவம் மற்றும் பெண்களை வலுப்படுத்துவதற்கான ஐக்கிய நாடுகளின் அமையம் (UN Women) செயற்படுகின்றது.

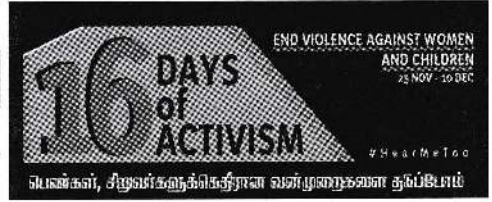
தேசிய மற்றும் சர்வதேச முன்னுரிமைகளுடன் பால்நிலைச் சமத்துவத்தை மேம்படுத்தும் உபாயங்களை உருவாக்க இந்நிறுவனம் உதவுகின்றது.

UN Women இன் புது டெல்லி அலுவலகம், இந்தியா, பூட்டான், மாலைதீவு மற்றும் இலங்கை நாடுகளை உள்ளடக்குவதுடன், 2014 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் இலங்கையில் தமது பணிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றது. ஆட்சி முறைமையின் அனைத்து மட்டத்திலும் பெண்களின் அரசியல் பங்கேற்பை ஊக்குவித்தல் மற்றும் பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறையை ஒழித்தல் எனும் துறைகளில் UN Women - இலங்கை தற்போது பணியாற்றி வருகின்றது.

அபிவிருத்தியில் பெண்களும், ஆண்களும் சம பங்காளராக இருப்பதை உறுதிசெய்ய பெண்களுக்கு எதிரான பாகுபாடுகளை நீக்கும் ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் மாநாடு மற்றும் பெண்கள் நிலை பற்றிய ஆணைக்குழு போன்ற அரசாங்கங்களுக்கிடையிலான செயன்முறைகளில் UN Women அரசுடன் நெருங்கிப் பணியாற்றுகின்றது.

பாலின வன்முறைக்கு எதிரான

16 நாட்கள் செயற்பாட்டு வாதம்



பாலின வன்முறைக்கு எதிரான 16 நாட்கள் செயற்பாட்டு வாதமானது, 1991 ஆம் ஆண்டில் மகளிர் உலகளாவிய தலைமைத்துவ மையத்தால் நிதியளிக்கப்பட்டு, மகளிர் உலகளாவிய தலைமைத்துவ நிறுவனத்திலிருந்து உருவான ஒரு சர்வதேச பிரச்சாரமாகும். இது ஆண்டுதோறும் நவம்பர் 25 (பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைக்கு எதிரான சர்வதேச நாள்) முதல் டிசம்பர் 10 வரை (சர்வதேச மனித உரிமைகள் தினம்) நடத்தப்படுகிறது.

பெண்கள் மற்றும் மனித உரிமைகளுக்கு எதிரான வன்முறையை அடையாளப்பூர்வமாக இணைப்பதற்கும், இத்தகைய வன்முறை மனித உரிமை மீறல் என்பதை வலியுறுத்துவதற்கும் இந்த 16 நாள் காலம் அடையாளப் படுத்தப்படுகின்றது.

நவம்பர் 29 (சர்வதேச பெண்கள் மனித உரிமைகள் பாதுகாவலர்கள் தினம்), டிசம்பர் 1 (உலக எய்ட்ஸ் தினம்) மற்றும் டிசம்பர் 6 (மாண்ட்ரீல் படுகொலையின் ஆண்டு நிறைவைக் குறிக்கிறது) உள்ளிட்ட பிற குறிப்பிடத்தக்க தேதிகளையும் எடுத்துக்காட்டுகிறது.

16 நாட்கள் பிரச்சாரம் உலகெங்கிலும் உள்ள தனிநபர்கள் மற்றும் குழுக்களால் பெண்களுக்கு எதிரான அனைத்து வகையான வன்முறைகளையும் ஒழிக்க அழைப்பு விடுக்க ஒரு ஒழுங்கமைக்கும் உத்தியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

- உள்ளூர், தேசிய, பிராந்திய மற்றும் சர்வதேச மட்டங்களில் மனித உரிமை பிரச்சினையாக பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- வன்முறைகளுக்கு எதிராக பெண்களின் உள்ளூர் வேலைகளை வலுப்படுத்துதல்.
- பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறையை முடிவுக்குக் கொண்டுவருவதற்கான உள்ளூர் மற்றும் சர்வதேச வேலைகளுக்கு இடையே ஒரு தெளிவான தொடர்பை ஏற்படுத்துதல்.

## 16 நாட்கள் செயற்பாட்டு வாதம் .....

- \* புதிய மற்றும் பயனுள்ள உத்திகளை அமைப்பாளர்கள் உருவாக்க மற்றும் பகிரந்து கொள்ளக்கூடிய ஒரு மன்றத்தை வழங்குதல்.
- \* உலகெங்கிலும் உள்ள பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைக்கு எதிராக ஒழுங்கமைக்கும் ஒற்றுமையை நிரூபிக்கிறது.
- \* பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளை அகற்றுவதற்காக அளிக்கப்பட்ட வாக்குறுதிகளை செயல்படுத்த அரசாங்கங்களுக்கு அழுத்தம் கொடுப்பதற்கான கருவிகளை உருவாக்குதல்.

185 க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் 6000 க்கும் மேற்பட்ட நிறுவனங்கள் 1991 முதல் உலகளாவிய 16 நாட்கள் பிரச்சாரத்தில் பங்கேற்றுள்ளன. 300 மில்லியனுக்கும் அதிகமானவை அடிமட்ட பெண்கள் அமைப்புகள், அரசு சாரா நிறுவனங்கள் (தேசிய, பிராந்திய மற்றும் சர்வதேச), ஐ.நா. முகவர் நிலையங்கள் மற்றும் அரசாங்கங்கள், விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல், தொகுதிகளை அணிதிரட்டுதல், கோரிக்கை உள்ளிட்ட பெண்களின் மனித உரிமைகள் மற்றும் சமூக நீதியை முன்னேற்றுவதற்காக பணியாற்றும் பல்வேறு தளத்தவர்களால் இது திறம்பட செயற்படுத்தப்படுகின்றது. இச் செயற்பாட்டு வாதத்தில் காவியா பெண்கள் அமைப்பும் பங்கேற்று வன்முறை அற்ற பெண்களின் வாழ்விதழை தங்களால் ஆன பங்களிப்பினை கடந்த பல வருடங்களாக ஆற்றி வருகின்றது.



## இன்றைய சேமிப்பே நாளைய முதலீடு

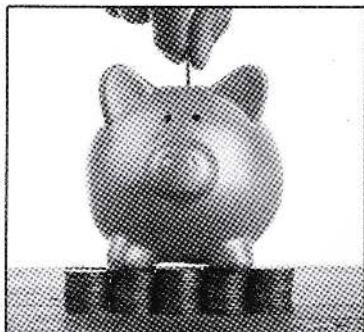
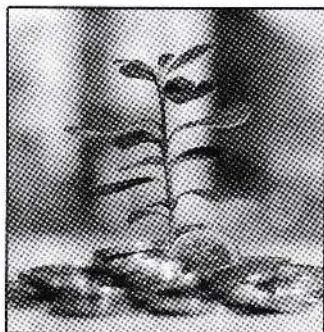
ஊசிப்பிடிபாம் வளம் பெறுவோம்



ஒரு நாட்டின் முதலீடானது அந் நாட்டின் சேமிப்பிலேயே தங்கி உள்ளது எனலாம். அதன் அடிப்படையிலேயே பொருளாதாரத்தின் முதலீடானது சேமிப்புக்கு சமனாக இருக்கும் எனப்படுகின்றது. ஒரு நாட்டின் முதலிருப்பு அதிகரிப்பே உற்பத்தி அதிகரிப்புக்கு வழிவகுக்கின்றது. அவ்வாறான முதலிருப்பின் பிரதான இயக்க சக்தியாக இவ் சேமிப்பே இருந்தியங்குகின்றது.

இவ்வாறான சேமிப்பானது தனிநபர் சார்ந்ததாகவும் அத் தனிநபர்களின் ஒட்டு மொத்த சேமிப்பே ஒரு நாட்டின் மொத்த சேமிப்பும் ஆகும். அவ்வாறான சேமிப்பை அறிமுகம் செய்தல், ஊக்குவித்தல், சேமிப்புக்களை முதலீடுகளாக்க உதவி செய்தல் மூலமாக குடும்ப அலகுகளை வலுவாக்கல் மூலம் கற்பிதம் ரீதியான பொருளாதாரம் எதிர் பார்க்கும் மொத்த ரீதியான முதலீட்டு அதிகரிப்பை அடைய முடியும் என்பது உறுதி.

நிகழ்கால நுகர்வின் தியாகமே சேமிப்பு எனலாம். ஆகவே நுகர்வைக் குறைத்து அவையே எதிர்காலத்தில் முதலீடுகளாக உருவாகின்றது. நுகர்வானது கட்டாயமானது என்பது மறுக்கப்பட முடியாத கருத்தாகும். ஆயினும் நுகர்வு நிகழ்கால வாழ்வைச் சிறப்பிக்கும் அதே வேளை சேமிப்பானது எதிர்காலத்தை சிறப்பிக்க மிக முக்கியமானது என்பது புகழ்பெற்ற பொருளியலாளர்களின் கருத்தாகும். அந்த அடிப்படையிலேயே சகல நாடுகளும் மொத்த ரீதியான சேமிப்பில் அதிக கவனம் செலுத்துகின்றன.

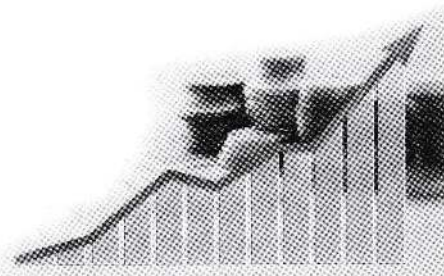


இன்று குடும்ப அலகுகள் அதிகரித்த நுகர்வுக் கலாச்சாரங்களுக்குள் மூழ்கிக் கிடக்கின்றன என்பது உண்மையே, தேவையான பொருட்களை வாங்கி நுகர்ந்த காலங்கள் மாறி, தேவை அற்ற பண்டங்களும் வாங்க வேண்டியவர்களாக நாம் இன்று நிர்ப்பந்திக்க படுகின்றோம். நாளுக்கு நாள் புதிய புதிய பொருட்களும் சேவைகளும் அறிமுகமாகின்ற அதே வேளை அவற்றை வாங்கும் நுகர்வோராவும் சொற்ப நேரத்தில் நாம் மாற்றப்படுகின்றோம். இவ்வாறு மாற்றப்படுத்தலானது எம்மை அறியாதவறே மிகவும் திட்டமாகவும், நுட்பமாகவும் நடத்தப்படுகின்றன. அவற்றுக்கு பல காரணிகள் காரணமாக இருக்க இன்றைய காலத்தில் சமூக வலைத்தளங்களின் பாங்கே அதிகமாகும்.

"சிறு துள்ளி பெரு வெள்ளம் என்பார்கள்" அதற்கமைய நாம் நுகரும் அரசியலேனும் ஒரு பிடி அரிசியையேனும் சேமிக்க தயாராக இருக்க வேண்டும் அது ஒரு மாபெரும் முதலீடாக மாறும் முதலீட்டின் மூலம் எதிர்காலத்தில் இன்னும் இலாபங்களை பெறவும் முடியும்.

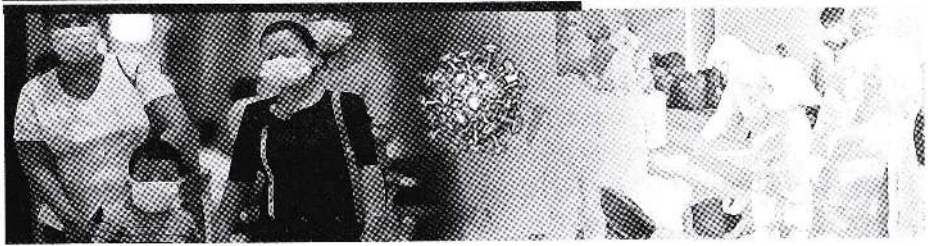
இவ்வாறான பஸ்தரப்பட்ட சூழலில் சேமிப்பினை அதிகரித்தல் மூலமாகவே எம்மவர்களின் உற்பத்திகளை மீட்டெடுக்க முடியும் என்பதுடன் இவற்றை சிறு கிராம மட்டத்திலிருந்து தொடங்குதலும் தொடர்தலுமானது அவர்களின் கைகளும் பலமடைவதுடன் அவர்களது முன்னேற்றத்துக்கும் துணையாக அமையும் என்பது உறுதி.

ஆகவே அரசாங்கம், அரசாங்கப் பற்றி நிறுவனங்களால் முன்னெடுக்கப்படும் சமூக மட்டங்களிலான சேமிப்பு நடவடிக்கைகளை சரிவர அவர்களுக்கு விளங்க செய்தலும் அவர்கள் விளங்கிக் கொள்தலினூடாகவும் சேமிப்பின் உச்ச நன்மையை சகலரும் நுகர்வதற்கு வாய்ப்பளிக்க முடியும்.



சி.ஜெயபிரதாப்

## தனிமைப்படுத்தலிலும் எம்மவர் ஓற்றுமை



இன்று உலகளாவிய ரீதியில் நாம் அனைவரும் எதிநோக்கும் ஓர் பிரச்சினை கொரோனா வைரஸ் ஆகும். சீனாவில் உஹான் மாநிலத்தில் உருவான இந்த வைரஸ் சீனாவை மாத்திரம் அன்றி அனைத்து நாடுகளையும் அச்சுறுத்தி வருகின்றமை நாம் அனைவரும் அறிந்த விடயமே இந்த வைரஸானது பல்வேறு வழிமுறைகள் மூலமாக ஒரு மனிதரில் இருந்து இன்னொரு மனிதருக்கு பரவுகின்றது. அவ் வழிமுறைகளில் தொடுகையே பிரதானமானதாகும். இதன் அடிப்படையில் இன்று உலகமே தனிமையாக இருக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தில் உள்ளது.

மனித நாகரிகம் அறியப்படும் காலம் தொட்டு குழமமாக வாழுகின்ற பண்பையே கொண்டிருக்கின்றனர். இவ்வாறான பல்வேறு படிமுறைகளின் அடிப்படையாக தற்போது காணப்படுகின்ற குடும்ப அமைப்பு முறையினைக் குறிப்பிட முடியும். எனவே எவ் நிலையிலும் தனிமை என்பதை விரும்பி ஏற்றுக்கொள்வதில்லை அனால் இன்றைய சூழலில் பரவுகின்ற வைரஸை வருமுன் காப்போம் என்பதற்கிணங்க இன்று பரிந்துரைக்கப்படும் ஒரு முதன்மையான விடயம் "தனிமைப்பட்டிருத்தல்" என்பதாகும். இதுவே குறுங்கால தீர்வுக்கான தேவையாகவும் உள்ளது.

தற்காலத்தில் நம்மில் அநேகர் ஒரு இயந்திர மயமான வாழ்வில் சிக்கித் திணறுகின்றோம். அதாவது தனது வேலை, தனது குடும்பம் என்றவாறான சுயநல மனப்பாங்குடனே, நம்மைச் சுற்றி வேலி அமைத்து வாழ்ந்து வருகின்றோம். இங்கே நாம் குடும்பமாக வாழுகின்ற போதும் எம்மை நாம் தனிமையாகவே வைத்துக் கொள்ளுகின்றோம், குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் சேர்ந்து பேசிக்கொள்ளல் என்பது கூட வாரத்தில் குறிப்பிட்ட நேரத்தைத் தாண்டி அமைதல் அரிதாகவே காணப்படுகின்றது. இதுவரை காலமும் பிறர் வறுமை, பிறரின் கண்ணீர், பிறரின் வாழ்தல் பற்றி அவ்வளவாக அறிந்திருக்க முயலவில்லை. உறவுகளுடனான எமது தொடர்புகளும் மட்டுப் படுத்தியதான, எமது மதில்கள் தாண்டியதாக இருந்ததில்லை.

இன்று உலகமே அச்சத்தில் உறைந்துள்ளது. பொருள், சொத்து சேர்க்க ஓடிய நாட்களை மறந்து இன்று உயிரைக் காப்பற்ற ஒரிடத்தில் தனித்து உறைந்திருக்கின்றோம். எம் உயிர் மட்டுமின்றி சகலரின் உயிர்களுக்காகவும் இறைவனிடம் பிராத்திக்கின்றோம். மதில்களைக் கடந்தும் அயலவர்களுடன் உதவி பகிர்கின்றோம். தொலைந்து போன மனிதாபிமானம் துளிர்விட ஆரம்பித்திருப்பதை உணர முடிகின்றது. உறவுகளுடன் ஒட்டி உறவாடுவது, பாரபட்சமின்றி பகிர்ந்துண்பது யாவமே நம்மிடம் இருந்ததுதான். அது சுயநலப் போக்கான நம்மிடம் சில காலம் ஒளிந்திருந்தது அவற்றை வெளிகொணர்ந்து விட்டது இன்றைய அசாதாரண சூழல்.

இவ்வாறான நிலைமையில் மதங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட சண்டைகள் என்றுமே எமக்கு எவ் வழிகளிலும் உதவிகள் புரியாது, பல் இனம், பல் மதம் கொண்ட அழகிய நாட்டில் வாழ்கின்றோம். இங்கே விரும்பும் மதத்தினைப் பின்பற்றுகின்ற பூரண சுகந்திரம் யாவர்க்கும் உண்டு. கஷ்டம் வருகையில் கடவுளை வணங்குதல் என்பது எம் அன்றாட வாழ்வின் ஓர் அங்கமே. அவைகள் தனி மனித சுகந்திரம் சார்ந்ததே அவற்றை பிறர்மீது தெளித்தலும், பிறர் அதைத் தடுத்தலும், பிறர் அதை அவமதித்தலும் மனிதப் பண்புகளுள் அடங்காதவையே, நாம் ஒருமித்து வெற்றி கொள்ள வேண்டிய இத் தருணத்தில் மதப்போதகம் செய்கின்றது ஒரு சில மனிதக் கூட்டம். உன்னால் பரவியது, என்னால் பரவியது என முகப்புத்தகங்களில் பதிவேற்றம் செய்து வன்முறைகளைத் தூண்டி வேடிக்கை பார்க்கின்றது ஒரு கூட்டம். இவைகளைக் கவனத்தே எடுக்காது அல்லும் பகலும் ஓய்வின்றி பலரைக் காக்க அயராது உழைக்கின்றது இதே சூழலில் வாழ்கின்ற இன்னுமொரு மனிதப் பிரிவு.

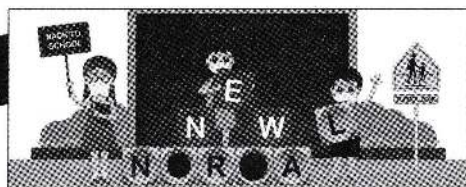
இன்றைய காலகட்டத்தில் உதவிகளாவன இன, மத, அரசியல், சுய விளம்பரம் சார்ந்த அடையாளப்படுத்தல்களுக்கான அடிப்படைகளாக அமைகின்றன, இவை எப்போதுமே எமக்கு நீடிய வாழ்விற்கான நிரந்தர தீர்வாகாது. அடிப்படையில் நாம் சுயபூர்த்தி பொருளாதாரத்தைத் தொடர்ந்து பண்டமாற்று முறை மூலமே எம் வாழ்வினைக் கழித்து வந்தோம். எம்மிடம் அதிகம் உள்ளதை அருகில் உள்ளவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளல் என்பது வழமையான ஒன்றே. கடந்த காலங்களில் மேலதிகமாக எம்மிடம் இருந்த தேங்காய்களை பக்கத்துக்கு வீட்டு மீன் பிடிபவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்ட அனுபவங்களும் உண்டு. இவை அவர்கள் மீன் பிடிக்காத காலங்களில் கூட கடன்கள் அற்ற ஒரு பக்க கொடுப்பனவாய் எம்பிடையே தொடர்ந்து நிகழும். இவைதான் இன்றையகாலத்திற்கும் தேவையாகின்றது எம்மிடம் மேலதிகமாக இல்லை

## தனிமைப்படுத்தலிலும் எம்மவர் ஓற்றுமை .....

என்றாலும் இருப்பதில் மீதம் பிடித்து அயலவர்களுடன் பகிர்ந்துண்ணக் கடமைப்பட்டுள்ளோம், இவை மனிதப் பண்புகள் என்ற பொது அடையாளத்திற்குள் அமைதல் அழகு. நமக்குள் மத, இன, சாதி பேதங்கள் எதற்காக? அத்தனையும் உதறித் தள்ளி உறவுகளோடு ஒற்றுமையாய் வாழ்ந்த எம் வாழ்க்கை தொடர வேண்டும். பயத்தால், பட்டினியால், பரிதவிப்பால் வந்திருக்கும் இவ் ஒற்றுமை என்றுமே எம் வாழ்வியலோடு இணைய வேண்டும். இவை அசாதாரண சூழ்நிலைகளைக் கடந்தும் எம் வாழ்வின் அங்கங்களாக என்றுமே வாழ வேண்டும்.

ச.றொசானி

### பள்ளிக்குப் போக ஆசை



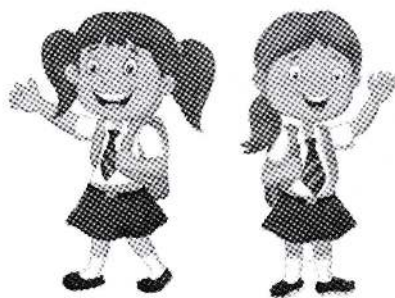
பள்ளிக்குப் போக ஆசை  
பாடம் கற்க ஆசை  
பாதைகள் எல்லாம் மூடியதால்  
எம்பாடம் இன்று கையோ!

அம்மா அப்பா கூட  
ஆடிப்பாடிக் கூடி வாழும் இந்த வாழ்க்கை  
கொரோனா தந்த வாழ்க்கை!

உயிர்க் கொல்லி கொரோனா  
உன்னைக் கொல்ல ஆசை  
பாவம் இங்க நாங்க!

நான்கு அடி தள்ளி நின்று  
நாம் அதனை வென்றிருவோம்  
நன்றாய் கையை கழுவி நாம்  
கிருமி அதனை வென்றிருவோம்.

இந்த வாழ்க்கை போதுமே  
பழைய வாழ்க்கை வேண்டுமே  
பள்ளிக்கூடம் போகணுமே  
நாம் பாடம் கற்றுத் தேறணுமே.





## சிறுவர்களும் விளையாட்டும்

சிறுவர்களுக்கு விளையாட்டு என்பது மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். இது சிறுவர்களுடைய உடல் மற்றும் உள ரீதியாக மிகவும் செல்வாக்குச் செலுத்தும் ஒரு காரணியாகும். விளையாட்டு என்பது சிறுவர்களை மாத்திரம் இன்றி பெரியவர்களை சிந்திக்கத் தூண்டுவதோடு அவர்களை சிறந்த ஆளுமையுள்ள மனிதர்களாக சமுதாயத்திற்கு உருவாக்கும் சிறந்த செயற்பாடாக விளையாட்டு அமைகிறது.

பாரம்பரிய ரீதியாகவும் நமது பண்பாட்டு ரீதியாகவும் விளையாட்டு என்பது மிக முக்கிய பங்கினை ஆற்றுகின்றது. பாரம்பரியமாக நம் முன்னோர்கள் நமக்கு விட்டுச் சென்ற பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களை நாம் எடுத்துக் கொண்டால் அவற்றில் எத்தனை எத்தனை ஆளுமைகள் உள்ளன என்பது பலருக்கு புரிவதில்லை அவ்வாறு அவர்கள் புரிந்து கொண்டாலும் பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட விடுவதில்லை.

பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களாக கபடி, நொண்டி, பூக்குட்டி, பல்லாங்குழி, சில்லுக்கோடு, சுரைக்காய், ஆடுபூவி, எல்லை, கிளித்தட்டு போன்றன நம் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களாகும். இவ் விளையாட்டுக்களை விளையாடுவதன் மூலம் எமது உடல் சுருசுப்பாக இருப்பதோடு, மன மகிழ்ச்சியையும் ஏற்படுத்தும்.

நமது தலைமுறையினரைக் பார்க்கிலும் எமது தாய் தந்தையர்கள் வாழ்ந்த வாழ்க்கை முறை அவர்கள் விளையாடிய விளையாட்டுக்கள் என்பன எமக்கு ஒரு நல்ல உதாரணமாகும். ஆனால் தற்போது நவீன மயமாக்கல் கீழலில் நமது சிறுவர்களை எவ்வாறு பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட வைக்கலாம் என்பதனை பெற்றோர்கள் கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்கள் உடல் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாக வாழ்வார்கள்.

ஆரம்ப காலத்தில் கிராமங்களில் சிறுவர்கள் ஒன்று கூடி விளையாடுவார்கள். அதனைப் பார்க்கவே பெரியவர்களும் விளையாட ஆசைப்படுவார்கள் அதில் ஒற்றுமை, புரிந்துணர்வு என்பன காணப்படும்.

## சிறுவர்களுள் விளையாட்டும் .....

பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களை விளையாடும் சந்தர்ப்பங்கள் இன்று கிடைத்தால் நம் சிறுவர்கள் இறக்கைகள் இன்றி வானில் பறப்பார்கள். ஆளுமை மாத்திரம் இன்றி வெறுமனே ஒரு புத்தகப்பூச்சியாக சிறுவர்களின் சிந்திக்கும் ஆற்றல் குறைந்து ஒரு வட்டத்தினுள்ளேயே முடங்கி கிடப்பது மிகவும் வேதனைக் குரிய விடயம் ஆகும்.

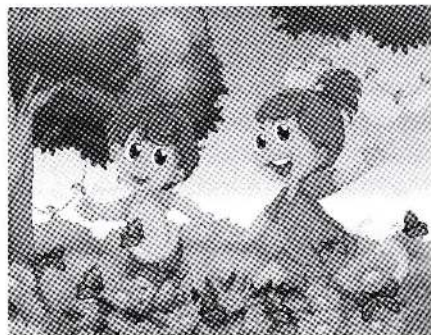
சிறுவர்கள் வண்ணத்துப்பூச்சிகள். அவர்களைப் பறக்க விடுவோம். அவர்களின் ஆளுமைகள், திறன்கள் வெளிப்பட வேண்டும். அதற்கு அவர்களை வெறுமனே கல்வி, நற்பெயர், நற்பண்பு எனும் கோவைக்குள் மாத்திரம் கொண்டு சேர்க்காமல் நமது பண்பாட்டு ரீதியான விளையாட்டுக்களை விளையாடுதல் வேண்டும். இன்றைய காலச் சூழலில் பாடசாலையில் பாடத்திற்கு மாத்திரம் விளையாட வேண்டாம். அனுபவித்து சிரித்து, மகிழ்ந்து விளையாட நாம் உக்குவிக்க வேண்டியது எமது கடமையே!

“ஓடி விளையாடு பாய்பா - நீ  
ஓய்ந்திருக்கலாகது பாய்பா  
கூடி விளையாடு பாய்பா”

ஒரு குழந்தையையும் வையாதே பாய்பா”



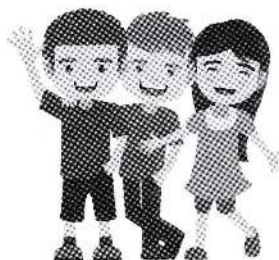
என்று பாரதியார் மிக அழகாக பாய்பா பாடல் மூலமாக சிறுவர்களை ஓடி விளையாட வேண்டும் என்று கூறுகின்றார். ஓடி விளையாடும் போது சிறுவர்கள் மன நிலை எவ்வளவு மகிழ்ச்சிற்றதோ அவ்வளவு தூரம்



அவர்களது சிந்திக்கும் ஆற்றல், ஒற்றுமைப்பண்பு என்பன விருத்தியடையும்.

எனவே நாம் சிறுவர்களை விளையாட்டில் ஊக்குவித்து அவர்களை ஆளுமை உள்ளவர்களாக மாற்றுவதன் மூலமாக சிறந்த ஒரு சிறுவர் உலகை நாம் உருவாக்கலாம்.

-ச.ஜோசானி -



## உள்ளூர் அறிவு உற்பத்திகளின் தேவைப்பாடு

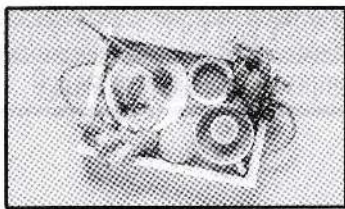
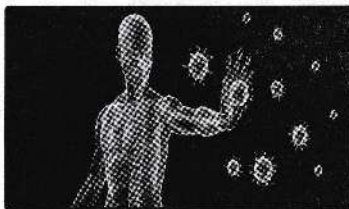
கொரானா புலப்படிக்ஞும் எசய்தி



கண்ணுக்கு புலப்படா நுண்ணுயிர்களுடன் உலகம் யுத்தம் செய்து மனித உயிர்களை பாதுகாப்பதற்காக பல்வேறு வியுதங்கள் வகுத்து மிகத்தீவிரமாக செயற்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தும் சமகால சூழலில், உள்ளூர் அறிவின் மீளுருவாக்கம் சார்ந்து அனைவரும் திரும்பி பார்த்து சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும் பேசு பொருள் பொதுவெளி உரையாடலில் செயல்முறைரீதியாக சகல மட்டங்களிலும் மீண்டும் இதனை கொண்டு வருதலென்பது கொரானா கற்றுத்தந்த பாடமாகும்.

முன்னோர்கள் எதிர்கால தேவைகருதி சமூக நன்மைக்காக உருவாக்கிய உள்ளூர் விவசாயம், பொருளாதாரம், வைத்தியம், கல்வி அனைத்தும் கைதவறி போனவையாக நகரமயமாக்கத்தின் ஆதிக்கத்தில் உள்ளூர் அறிவினை அடக்கியாமும் முனைப்புக்கள் மேற்கொண்டு இயந்திரமயமாக்கப்பட்ட முதலாளித்துவ சிந்தனைகளும், கொள்கைகளும் பரப்பப்பட்டு மக்களை நுகர்வுச் சமூகமாக மாற்றி அனைத்துக்கும் வல்லரசுகளை கையேந்தும் நிலமைக்கு ஆக்கி விட்டது. ஒரு வல்லரசு நாட்டில் ஏற்பட்ட கண் தெரியா நுண்ணுயிர் உலகில் 95 வீதத்திற்கு மேற்பட்ட நாடுகளுக்கு பரவுகின்றது எனின் அவ்வல்லரசு நாடு எவ்வாறு உலக நாடுகளை தனது காலணித்துவ ஆதிக்கத்தின் கீழ் வர்த்தக தொடர்பினை கொண்டிருக்கின்றது அல்லது அந்நாட்டில் தங்கியதாய் ஏனைய நாடுகள் எவ்வாறு காணப்படுகின்றன என்று பார்க்க வேண்டிய தேவையும் உள்ளது. அத்துடன் மனிதர்கள் ஒரு குறுகிய காலத்திற்குள் உலகம் முழுவதும் பிரயாணங்களை மேற்கொண்டு வலைப்பின்னலாய் அலைகின்றனர். இவை அவசியமானதா இதன் சாதக பாதகங்களை ஆராய வேண்டியும் உள்ளது.

இன்னிலையில் சுய சார்பான உள்ளூர் வாழ்வியலை மீண்டும் திருப்பி பார்க்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. மனிதர்களுக்கு மருத்துவங்களாகவும், உணவாகவும், கிருமி எதிர்ப்பு சக்தியாகவும் காணப்பட்ட தாவரங்களையும், மூலிகைகளையும் அழித்து அபிவிருத்தி என்ற நிலையில் வீதிகளும், பாலங்களும், வீடுகளும், பெரும் கட்டிடங்களும் கட்டிய சூழல் பார்வையில் முன்னவர் வீட்டின் வேலிகளாக உருவாக்கிய ஆமணக்கு, கிளிசரியா, கிளுவை, பூவரசை போன்றனவும் வீட்டின் வளவினுள் நாட்டிய வேப்பை, காட்டுத்தேங்காய், முதிரை, இலுப்பை, திருக்கொன்றை அதுபோல காஞ்சிரை, ஆத்தி, நறுவிணியை, மஞ்சவணை, இத்தி, வில்லை போன்றவையெல்லாம் நோய் எதிர்ப்பு தாவரங்களாகவும், மருத்துவ குணம் உள்ளவையாகவும் பார்க்கப்படுகின்றது. ஆனால் இன்றைய இளம் சமூகத்திற்கு இவ்வாறான தாவரங்களை அறியாதவர்களாக ஆக்கியிருப்பதென்பது கவனித்தலுக்குரியவை.



இவையோடு இணைத்து முடிதும்பை, மிளகு, துளசி, முடக்கத்தான், வாதமடங்கி, சீதேவி சொங்களனீர், தீக்குறிஞ்சி, பவளமல்லிகை, கொடிக்கள்ளி, கற்பூரவள்ளி, கீழ்காய் நெல்லி, வேலிப்பருத்தி, லெச்சகட்டை, குப்பை மேனி, கற்றாளை, ஆடாதோடை, முடக்கத்தான், நாயுருவி, நன்னாரி, ஊழத்தை போன்ற பல மூலிகைத் தாவரங்களையும் குறிப்பிடலாம். ஊரடங்கு சட்டமுறை அனைவரையும் வீடுகளிற்கு முடக்கி இருக்கின்ற நிலையில் அது தளர்த்தப்படும் குறுகிய கால நேரத்தில் பொருட்களுக்காக அடித்து பதைத்து முண்டியடித்து அரசினால் விடுக்கப்படும் நோய் பரவும் விதிமுறையை மறந்து நுகர்வாளர்களாய் உணவுப்பொருட்களை கொள்வனவு செய்யும் நிலை உருவாகின்றது. தொடர்ச்சியாக இன்னிலை எழுமெனின் இறக்குமதி பொருட்களுக்கான நிலைமை என்ன என்ற கேள்வியும் எழுத்தான் செய்கின்றன. இந்த இடத்தில் வீடுகளில் செய்யும் விவசாயம் பற்றி சிந்திக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது. வீடுகளிலே வளர்க்கப்பட்ட தூதுவிளா, முருங்கை, பொன்னாங்கண்ணி, வல்லாரை, முல்லை, முகற்றை, கீரை, குறிஞ்சா, அகத்தி, வாதமடங்கி என நீண்டு செல்லும் இலைக்கறி வகைகள் நினைவுக்கு வருகின்றன. எங்கோ உருவான கொராணா இது பற்றி சிந்திக்க வைக்கும் அளவிற்கு எமது உள்ளூர் அறிவை தொலைத்தவர்களாக மாறிய அபத்த நிலை ஏற்பட்டிருக்கின்றது.

இதேவேளை மனித உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இருக்குமெனின் கொவிட் மனிதர்களை பாதிக்காது என வைத்தியர்கள் கூறுபிட்டு நோய் எதிர்ப்பு உள்ளூர் உணவுமுறைகளில் உள்ளது என்ற தீர்மானத்தில் பெருங்காயம், மஞ்சள், பூடு, இஞ்சி, கொத்தமல்லி போன்றவற்றிற்கு பிறநாடுகளில் இருந்து இறக்குமதி வரும்வரை அதனை எதிர்பார்த்தவர்களாய் நிற்கின்றமை அவதானித்தலுக்குரியவை. இவை உணவுகளில் மட்டுமன்றி தாவரங்கள், வாழ்வியலில் நாளந்தம் செய்யும் வேலைகள் (துலாந்தில் இருந்து தண்ணி அள்ளுதல், உரலில் நெல்லுக்குற்றதல்...) சடங்குகள், கலைசார் நிகழ்வுகள் என பலவற்றில் இதன் கூறுகளை கண்டுகொள்ள முடியும்.

இந்நிலையிலேயே உள்ளூர் அறிவியல் சார்ந்து அதன் நடைமுறைகளை தற்காலத்தில் பலர் முன்னெடுத்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையிலும் அதனை நவீன சிந்தனையில் மேற்கட்டுமானம், கீழ்க்கட்டுமானம் என்ற கருத்தியலில் அவை சமகாலத்திற்கு ஒவ்வானவை அல்ல என்ற புரிதலில் முறையற்ற விமர்சனங்களை செய்து புறக்கணித்த நிலையும் அண்மைக்காலமாக பல பொது நல கொள்கையாளர்களிடம் காணப்பட்டன. இதனை இவ்விடத்தில் நினைவுபடுத்தல் அவசியம்.



உள்ளூர் அறிவு என்பது உள்ளூர்களுக்கு உரியவை, அதற்குள் மட்டும் முடங்கி இருப்பது என்றல்ல இவை உலகம் முழுவதும் வியாபித்து காணப்படுகின்றது. நாங்களும் அனுபவத்து பிறருக்கும் கொடுத்தல், நவீன சிந்தனை

கொள்கைகள் உள்ளூர் அறிவை விஞ்ஞான பூர்வமற்றது, பாமரத்தன்மையானது என எதுவித ஆய்வுகளும், புரிதல்களும்பின்றி நிராகரித்தல் என்பது நகைப்புக்குரியவை.

இதேவேளை உள்ளூர் அறிவையும் பொருளாதார முறைமைகளையும் பேணி பாதுகாத்து நடைமுறைப்படுத்தும் அரசு கொள்கை என்ன என்ற கேள்வியும் உருவாகின்றது. திறந்த பொருளாதார கொள்கைகள் உள்ளூர் உற்பத்தி பொருளாதார முறைமையை அழிந்த விதம் சார்ந்தும் உள்ளார்ந்து ஆராய வேண்டிய தேவையையும் காலம் உணர்த்தியுள்ளன.

உள்ளூர் அறிவை பாதுகாத்தலுக்காக அரசிடம் சமூக உரிமைகள் வழமைச் சட்டம் உள்ளது என்று சிலர் கூறுகின்ற போதும் எழுதப்படாத வழமைச்சட்டத்தால் அதிக சந்தர்ப்பங்களில் வெற்றிகரமாக செயற்பட முடிவதில்லை பாரம்பரிய அறிவு பொது மக்கள் சொத்து. அதை பயன்படுத்த பாதுகாக்க அனைவருக்கும் உரிமை உண்டு என்ற கருத்தால் அவை அதிகம் முடக்கப்படுகின்றது. இதனை காரணம் காட்டி அரசு விடுபட்டுக் கொள்ள முடியாது. ஆகவே சமூக அறிவு சொத்து உரிமைகள் சமூகத்தை அடித்தளமாக கொண்ட அறிவுச் சொத்து உரிமை பாரம்பரிய வள உரிமைகள் இயற்றப்பட்டு வலுவான இயங்கியல் தன்மையுடன் அவை நடை முறைப்படுத்த வேண்டும்.

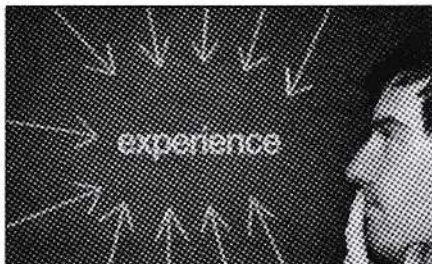


உள்ளூர் அறிவு சார்ந்து வெகுஜன மயப்படுத்தலில் அரசு, அரசசார்பற்ற மற்றும் உயரகல்வி நிறுவனங்கள் கவனத்தில் கொள்ளுதல் தற்கால தேவையுமாகவும் உள்ளது. குறிப்பாக பல்கலைக்கழகங்கள் இம்முயற்சியை முன்னெடுத்தல் அவசியம். அதாவது இவ்விடயங்களை மாணவர்களுக்கான கற்றல் மையங்களாக மாற்றி அதுசார்ந்தும் செயற்படுதல் என்பதும்

அவசியம். மாறாக உள்ளூர் அறிவின் புலமையாளர்களான மருத்துவிச்சிப்கள் மற்றும் அண்ணாவிமார்களை மாணவர்களுக்கு பல்கலைக்கழகங்களுக்கு வருவித்து கற்பித்தல் செய்தலுக்கும் அவர்களின் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொடுக்கும் இடமளிக்கையில், பல்கலைக்கழக மாணவர்களுக்கு மருத்துவிச்சிகள் கற்பிப்பதா? என்ற விதண்டாவாத விமர்சனங்களை செய்யும் கல்வியலாளர்களும் இருக்கத்தான் செய்கின்றனர்.

## உள்வூர் அறிவு உற்பத்திகளின் தேவைப்பாடு .....

பாமரர், படிக்காதவர்கள் என்று சொல்லும் மேற்கூறியோரிடத்தில் எவ்வாறு இவ்வறிவு வருகிறது. எனவே பாமரம், படிப்பு என்பது எது? இதன் அழவுகோல் என்னால் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது என்றெல்லாம் ஆராயவேண்டியுள்ளது. எதிர்வினைகளின்று ஒருமித்து சமூகம் சார்ந்தும் சிந்திக்க வேண்டிய தேவையும் ஏற்படுகின்றன.

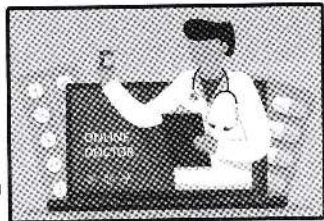


ஆகவே ஒட்டுமொத்த உலகம் எதிர் கொண்டுள்ள பாரிய சவாலான கழநிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் தருணத்தில் உள்ளூர் அறிவை பாதுகாத்தல் நடைமுறைப்படுத்தல் நம் அனைவரின் கடமையாகும். பட்டறிவு இதனை உணர்த்தியுள்ளது. இன்னிலை உணர்ந்தவர்களாய் தற்போது வீடுகளுக்குள்

முடங்கி ஓய்வு கிடைத்துள்ள கூழலில் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் ஆற அமர்ந்து பேசுவதற்கும். உள்ளூர் பயிர்கள் தாவரங்கள் நட்டு அதனை பராமரிப்பதற்கான நேரத்தை ஒதுக்குதல் போன்றனவற்றை செய்யுமிடத்து எதிர்கால சவால்களில் இருந்து விடுபடுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தினை உருவாக்கியும், கொவிட் வைரஸ் பரவலுக்கு அரசு செய்யும் செயற்றிட்டங்களுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்கவும் முடியும். உள்ளூர் அறிவென்பது முன்னோர்கள் சமூகத்தேவை கருதி கையளித்தவை இதனை அனுபவித்தல் மட்டுமல்ல அடுத்தடுத்த சமூகத்தின் தலைமுறையினருக்கு கையளித்தல் நம் அனைவரின் கடமையாகும்.

இ. குகநாதன்

## எம் நாட்டின் பலமாகும் இலவச மருத்துவ சேவை



உலகமே இன்று அச்சம் கொள்கின்றது. ஒவ்வொருவரும் வீடுகளுக்குள் முடங்கிக் கிடத்தலையே பாதுகாப்பென்று கருதிக் கொள்கின்ற நிலை அதுவே பாதுகாப்பும் கூட. நாட்கள் தோறும் இழப்புகள் எண்ணப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் யாரோ ஒருவரின் குழந்தையோ, தாயோ, தந்தையோ, அக்காவோ, அண்ணாவோ, அல்லது அவர்களின் தழவுகின்றனர் என்பது கவலையான விடயமே. ஒரு கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணுயிர் உலகத்தையே இன்று கட்டிப் போட்டு ஆள்கின்றது. நாடுகள் தொடங்கி வீடுகள் வரை “தனிமைப்படுத்தல்” என்னும் ஒற்றைச் சொல்லே தாரக மந்திரம் ஆகிவிட்டது. பல வல்லரசு நாடுகளே இன்று செய்வதறியாது திணறி நிற்கின்ற நேரத்தில் எம் நாட்டின் நிலை பற்றிய தெளிவான ஆழ்ந்த சிந்தனை அவசியமாகின்றது. இவ்வாறான சூழலில் நாம் நமது பலவீனங்களைக் களைதலும், பலங்களை இனங்கண்டு சரிவரப் பயன்படுத்தலும் அவசியமாகின்றது. இவ்வாறான சூழலில் பிற நாடுகளுடன் ஒப்பிடும் பொழுது எம் நாட்டிடம் காணப்படும் மிகப் பிரதானமான பலம் இலவச மருத்துவ சேவையே ஆகும்.

எமது நாடானது ‘வளர்ச்சி அடைந்துவருகின்ற நாடுகளின் வரிசைப்படுத்தலில் உள்ள ஓர் நாடு, அதாவது வளர்ச்சி அடையாத நாடாகவே அடையாளப்படுத்தப்படும் ஓர் நாடு. பிற வளர்ச்சியடைந்து வருகின்ற நாடுகளைப் போன்று தாமும் கௌரவத் தோற்றம் கொள்ளுதல் வேண்டும் என்பதனைக் கனவாகக் கொண்ட நாடு, அவ் வளர்ச்சியடைதல், வளர்ச்சியடையாமை யார் தீர்மானித்தல்?, எவ்வாறு தீர்மானித்தல்?, அவைகளின் உண்மைத் தன்மைகள் என்பன பற்றி விரிவாக கலந்துரையாடப்பட வேண்டியதே. இவ்வாறான சூழ்நிலையில் வளர்ச்சியடைந்து வருகின்ற எம் நாடானது வளர்ச்சியடைந்த நாட்டை விட அதிகரித்த அனுசூலங்களை அனுப்பிக்கின்றது என்பது யதார்த்தமே.

வளர்ச்சி பெற்ற நாடொன்று பல்துறை சார்ந்த வளர்ச்சியினை அடைந்திருக்கும். குறிப்பாக வங்கித் துறை, காப்புறுதி துறை, போக்குவரத்து துறை என சகல துறைகளும் இதில் அடங்கலாகும். இவற்றில் குறிப்பாக காப்புறுதித் துறையில் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட விருத்தியினைக் கொண்ட எம் நாடானது அத்துறையில் பாரியளவான விருத்தியினைக் கொண்ட நாடுகளின் முன் தற்கால சூழ்நிலையில் கம்பீர தோற்றம் கொள்வதனைக் காண முடிகின்றது.

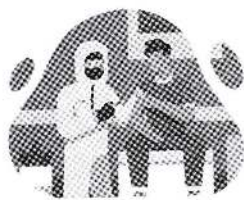
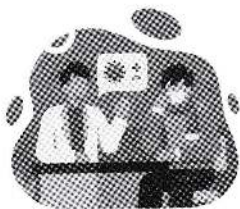
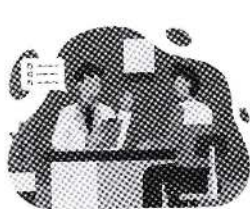


ஒரு அமெரிக்கர் வைத்தியசாலை செல்வதென்பது அவ்வளவு சலபமான காரியமல்ல. அவர் முதலில் தான் காப்புறுதி செய்த காப்புறுதி நிறுவனத்துடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்த வேண்டும். அதன் பிற்பாடே அக்காப்புறுதி நிறுவனமானது தொலைபேசி ஊடாக ஓர் வைத்தியருடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்தும். அதன் பிற்பாடு தொலைபேசி ஊடாக மாத்திரைகள் சொல்லப்பட்டு அதற்கு நோய் குணமாகவில்லை என்றாலே அடுத்தபடியான வைத்தியரை நேரே சந்தித்தல் நிகழ முடியும். இவை ஒரு சாதாரண நோய் நிலைமைகளில் சாத்தியமாகலாம். ஆனால் தற்காலத்தில் காணப்படும் கொரனாவின் கோரத் தாண்டவத்திற்கான பிரதான குறைபாடே இந்த சிக்கலான மருத்துவத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான அடிப்படையே ஆகும். இங்கே ஒவ்வொரு கட்டங்களும் பணப் பரிமாற்றம் சார்ந்த விடயம் என்பதுடன், காப்புறுதி பணம் செலுத்தாத ஒரு நோயாளிக்கு மருத்துவம் அளிக்கப்படாமல் உயிர் இழந்திருந்தமையினையும் குறிப்பிட முடியும்.

இதனுடன் ஒப்பிடுகின்ற போது எமது நாடானது எவ்வளவோ மேன்மை பொருந்தியதாகவே காணப்படுகின்றது. அனைத்து விதமான மருத்துவ சேவைகளும் இலவசமாகவே கிடைக்கின்றன. இந்த ஊரடங்கு சட்ட சூழ்நிலையில் எமக்கு சாதாரணமான காய்ச்சல், தலையிடி ஏற்பட்டாலே பொதுச் சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள், மருத்துவ உத்தியோகத்தர்கள் வீட்டிற்கே வந்து சோதனை செய்கின்றனர். நோய் அறிகுறிகளை வைத்துக் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்கின்றனர். சந்தேகத்திற்கிடமான அறிகுறிகள் எனின் எமக்கும் ஏனையோருக்கும் பாதகங்கள் ஏற்படா வண்ணம் எம்மைத் தனிமைப்படுத்தி சிகிச்சை அளிக்கின்றனர். எந்த கட்டண அறவீடுகளும் இன்றி இவற்றைச் செய்வதுடன் பல ஆயிரம் பெறுமதியான மருந்துகளையும் இலவசமாக பெற்றுக் கொள்ளும் வசதிகள் எமது மருத்துவ துறையிடம் காணப்படுகின்றன என்பது சிறப்பம்சமே.

எம் நாட்டின் பலங்களாவன இலவச மருத்துவமும், இலவச கல்வியும் ஆகும். பல கோடி பணங்களை பாதுகாப்புச் செலவீனங்களுக்காக ஒதுக்கிய நாடுகள் கூட இன்று நோய்க்கான தீர்வுகள் இன்றி கலங்கி நிற்கின்ற நிலையில் இன்றைய தேவை சிறந்த மருத்துவமும் அது யாவருக்கும் கிடைதலுமே தான் அந்த வகையில் நமக்கு கிடைத்திருக்கின்ற இலவச மருத்துவமும் திறமையான சேவையும் என்றுமே பேணப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும் என்பதில் துளியளவும் ஐயமில்லை.

கடந்த காலங்களில் இவ் இலவச மருத்துவத்தினைக் கேள்வி கேட்பதான சில சம்பவங்கள் நடந்தேறின. அவைகள் தனியார் மருத்துவ துறையை வளர்த்தலுக்கான பின்புலமாகக் கூட இருக்க முடியும். அரசு மருத்துவ துறைகளின் சிறு பிழைகள் கூட பாரிய செய்திகளாக உருவேடுத்திருந்தமையும் அவற்றை மிகப் பாரிய பூதாகரமான செய்திகளாக ஊடகங்கள் செய்தி பரப்பியதனையும் இங்கே குறிப்பிட முடியும். இருந்தும் உயிர் காக்கும் வைத்திய துறைகளின் பிழைகள் குறிப்பிடப்பட வேண்டியதும், அவைகள் தொடர்ந்து நிகழா வண்ணம் சேவைகள் செம்மைப்படுத்தப்பட வேண்டியதும் அவசியமே. இருந்தும்



இவ்வாறான செய்திகளுக்கு பின்னூட்டலாக பல பொதுமக்கள் தனியார் வைத்திய துறையினை நோக்கி நகர ஆரம்பித்தனர். தனிப்பட்ட வைத்திய துறையை அணுகும் போது பல இலட்சம் ரூபா பணம் தேவையாகின்றது. அத்துடன் தனியார் வைத்தியசாலைகளால் ஒரு கட்டத்திற்கு மேலான சேவைகளை வழங்குவதற்கான வசதி வாய்ப்புகளும் இன்றியே காணப்படுகின்றது.

எமது நாட்டின் வருமான ஏற்றத்தாழ்வு சமனற்றதாகவே காணப்படுகின்றது. அதாவது வருமானம் கூடுதலாக பெறுபவர்களும் அதே நேரம் வருமானத்தை குறைவாக பெறுகின்றவர்களும் வாழ்ந்து வருகின்றனர். வருமானம் தான் சமயில்லையே தவிர சகலரின் உடல் ஆரோக்கியமும், உயிர் வாழ்தலுக்கான உரிமையும் சமம் தானே. எனவே சகலருக்கும் சமமான, திறமையான அதே நேரம் மிகத் துரிதமாக பெறத்தக்கதாக எமது மருத்துவ சேவை காணப்படுவதானது அனைவருமே பெருமை கொள்ளத்தக்க ஒரு விடயமே ஆகும்.

அரசு சட்ட திட்டங்களையும் கடந்து எம் உள்ளத்தில் எழுந்திருக்கின்ற பயம் கொண்ட மனநிலையானது எம்மை வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல விடாமல் தடுக்கின்றது. எம்மை காத்துக்கொள்ள பல வழிகளிலும் முயல்கின்றோம். கைகளை அடிக்கடி கழுவதல் முதல், தெரியாதவர்களுடன் தள்ளி நின்று பேசக் கூட இங்கு யாருமே தயாராக இல்லை. இவ்வாறான சூழலிலேயே வைத்திய, சுகாதார துறை சார்ந்தவர்கள் இரவு, பகல் தோறும் மக்களுக்கு புகிகின்ற பணிகளானது வார்த்தைகளால் வர்ணிக்க முடியாதது.

இவ்வாறு மருத்துவ துறைகளில் சேவையாற்றுகின்றவர்களில் பலரும் எமது நாட்டின் இலவச கல்வியினூடாக உருவாக்கப்பட்டவர்களே. இதன் மூலமாகவே தான் பல ஏழைக் குடும்பப் பின்னணியினைக் கொண்ட பலருக்கும் மருத்துவ துறை சார்ந்த கல்வியினைப் பெற முடிந்தது. இதன் மூலமாகவே பணம் உள்ளோர், பணம் அற்றோர் என்ற பாகுபாடுகள் இன்றி திறமையுள்ள பலரும் கல்வியினைக் கற்று அத்துறைகளுக்குள் பிரவேசித்தல் நிகழ்ந்திருக்கின்றது.

இவ்வாறாக மக்களின் அடிப்படை நலன்கள், உரிமைகளை உறுதிப்படுத்த அமைக்கப்படும் அரசு, நலன்புரி அரசு ஆகும். இதன் பொது நோக்கங்களாவன



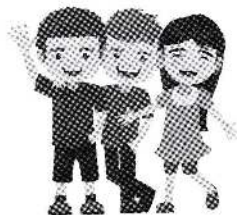
சகலருக்கும் நன்மை கிடைப்பதாகவே அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறான நிலைமையில் அதில் கடமை புரிகின்றவர்களின் குறைபாடுகளை துறை சார்ந்த குறைபாடுகளாக கருதலாகாது. உதாரணமாக ஒழுங்காக சேவை வழங்காத ஒரு உத்தியோகத்தரால் ஒட்டு மொத்த அரசு வைத்தியசாலைகளையும் ஒதுக்குதல் தீர்வாகாது. அவர்களை சரிவர கடமை செய்ய தூண்டுதலானது இந்நாட்டின் வரி செலுத்துபவர்கள் எனும் அடிப்படையில் எம் ஒவ்வொருவருடைய தலையாய கடமையாகும். இலவசங்களாக குறிப்பிடப்படும் இச் சேவைகளுக்கான அடிப்படை எம் வரிப்பணங்கள் என்பதே உண்மை. எனவே சகலரும் இச் சேவைகளை பெறுதலினை உறுதிப்படுத்தலானது ஒவ்வொருவரின் கடமையும், உரிமையும் ஆகும்.

இவ்வாறான சூழலில் நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டிய விடயம் இலவச கல்வி, இலவச மருத்துவம் என்பன நமக்கு அத்தியாவசியமானதே, இலவச கல்வியானது இன்னும் பல்லாயிரக்கணக்கான திறைமை சாலிகளை உருவாக்கட்டும், இலவச மருத்துவமானதும் சகலரும் சமமான சிறந்த தரம் கொண்டதுமான சேவைகளை வழங்கட்டும். இவ்வாறான இடர் சூழலில் சகலருக்கும் சிறந்த சேவையை வழங்கும் மருத்துவ, சுகாதாரத் துறைக்கு எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

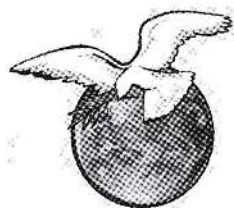
சி.ஜெயபிரதாப்.

## உருநாள் கனவில் சமூகம்

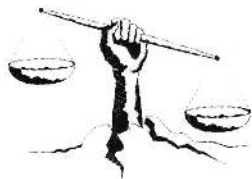
துரோகம் இல்லா தோழமை கிடைத்தது  
வறுமை இல்லா வளமான வாழ்வும் கிடைத்தது  
சம உரிமை சமத்துவம் கிடைத்தது  
மென்மை போற்றப்பட்டது  
ஆண்மை அன்பாகியது  
கனவோ அழகிய கனவு!



சாதி ஒழிந்தது  
சமாதானம் பெருகியது  
சமத்துவம் கிடைத்தது  
கல்வி வாழ்க்கையானது  
காதல் மிறந்தது  
உறவு உதிர்ந்தது  
உள்ளம் குளிர்ந்தது  
கனவோ அழகிய கனவு!



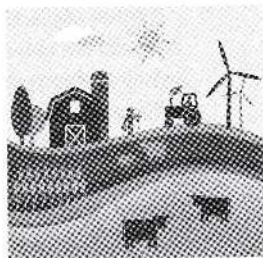
அரசியல் வாய் மித்தலாட்டம் ஒழிந்தது  
அன்பாய் பேசிட நோக்கள் பெருகியது  
ஊழல் ஒடி மறைந்தது  
லஞ்சம் ஒழிந்தது  
நேர்மை கூரியனாய் உதித்தது  
நேசமும் பாசமும் பெருகியது



வறுமை ஒழிந்த விவசாயி  
சிறகு முளைத்த முனைவானான்.  
சிறப்புடன் அனைவராலும் போற்றப்பட்டான்.  
அவனே உயர்ந்த இடத்திலிருந்து  
சோழும் போட்டான்- சுதந்திரமாய்  
கடல் இன்றி சுற்றியும் திரிந்தான்.



மக்களின் சேவை பெருகியது  
மகத்தான மனிதநேயம் உருவாகியது  
இயற்கை அழகு கண்ணை மறித்தது  
இயற்கை விவசாயம் மருத்துவத்தை கொடுத்தது  
மக்கள் நோயின்றி வாழ வழியும் செய்தது



## ஒருநாள் கனவில் சமூகம் ...

ஒரு நாள் கனவு - ஒகோ !  
அதுவா என மறு நாளும்  
என்னை சிந்திக்க வைத்த  
அந்த இனிய கனவு.

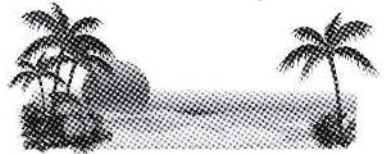
கண் மூடினால் கனவு வருகதே  
கனவு நிலைத்திடாதோ என பயமும் வருகதே  
கனவோ கல்வியின் இருப்பிடமாய் ஒளிர்ந்தது  
அதுவே கல்லறைக்கு சென்று விடுமோ என  
பயமும் எழுந்தது.

கனவோ வாழ்க்கை  
சமூகம் என மேலும் தொடர  
அதுவே இனிமையாய் ஒளிர்ந்தது  
நினைக்கவும் சுவையாய் இனித்தது.

கனவில் யாத்தி சொன்ன வான்னை கண்டேன்  
பாலியல் தொல்லை இல்லா சமூகம் கண்டேன்  
வீர நடை போடும் வீராம்பை கண்டேன்  
இது மொய்யாகிவிடுமோ என  
பயமும் கொண்டேன்.

கனவில் தொலைபேசியை தொலைத்துவிட்டேன்  
முகநூலை ஒழித்து விட்டேன்  
காதில் கேட்டது பழவைகளின் இனிய ஒசை  
இயற்கையின் எழில் கண்ணில் குவிர்ந்தது  
ஆகா ஒகோ இதுவா அழகு  
என என்னத் தோன்றியது.

அதர்மம் அழிந்தது  
ஆனவம் அடங்கியது  
இன்பம் இனிமையாகியது  
ஈரலிப்பாச சுழல் எங்கும்  
எமக்கு கிடைத்த கடவுளின் கொடையோ  
என என்னத் தோன்றியது  
கனவோ அழகிய கனவு!



துரோகம் இல்லா தோழமை கிடைத்தது  
வறுமை இல்லா வளமான வாழ்வும் கிடைத்தது  
சம உரிமை சமத்துவம் கிடைத்தது  
பெண்மை போற்றப்பட்டது  
ஆண்மை அன்பாகியது  
கனவோ அழகிய கனவு!

சாதி ஒழிந்தது  
சமாதானம் பெருகியது  
சமத்துவம் கிடைத்தது  
கல்வி வாழ்க்கையானது  
காதல் பிறந்தது  
உறவு உதிர்ந்தது  
உள்ளம் குவிர்த்தது  
கனவோ அழகிய கனவு!

அரசியல் வாய் மித்தலாட்டம் ஒழிந்தது  
அன்பாய் பேசிட நோக்கள் பெருகியது  
உழைல் ஓடி மறைந்தது  
லஞ்சம் ஒழிந்தது  
நேர்மை கூரியனாய் உதித்தது  
நேசமும் பாசமும் பெருகியது

வறுமை ஒழிந்த விவசாயி  
சிறகு முளைத்த முறையையானான்.  
சிறப்புடன் அனைவராலும் போற்றப்பட்டான்.  
அவனே உயர்ந்த இடத்திலிருந்து  
சோழும் போட்டான்- சுதந்திரமாய்  
கடன் இன்றி சுற்றியும் திரிந்தான்.

மக்களின் சேவை பெருகியது  
மகத்தான மனிதநேயம் உருவாகியது  
இயற்கை அழகு கண்ணை பறித்தது  
இயற்கை விவசாயம் மருத்துவத்தை கொடுத்தது  
மக்கள் நோயின்றி வாழ வறியும் செய்தது



## ஒருநாள் கனவில் சமீகம் ...

கிருபதாம் நூற்றாண்டு மனித வாழ்வு  
உதயமானதே என எண்ணிப்பார்த்தேன்  
மணியோசை அடித்தது மனது உறக்கம் கலைந்தது  
திரென்று நொட்டது போல் தடித்து எழுந்தேன்

சூரியன் கண்ணை சுட்டெரித்தான்  
விழித்துப் பார்த்து விளக்கம் கொண்டேன்  
அது ஒரு கனவு என்று தெரிந்திருந்தும்  
உண்மையாகிவிடும் என ஒய் போனேன்  
மனமோ உடைந்தது

கீழே விழுந்தேன் - முதல்  
நீ திருந்து  
உலகம் தானாக திருந்தும்  
என பாடமும் படித்துக் கொண்டேன்.

வாழுகின்ற காலவெல்லாம்  
வீழுகின்றோம் என எண்ணாதே  
பயிலுவோம் புது பாடத்தை  
மாற்றுவோம் எம் சமூகத்தை

இ. கிருபாகரன்  
கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்,







