Vol.6, Issue 12 | Annual Subscription ₹480
Rotary News, May 2024, Chennai

@NewsRotary
/RotaryNewsIndia

மே 2024

ரோட்டரி நியூஸ்

இந்தியா
www.rotarynewsonline.org

Rotary

ADVT.

Rotary Club of VIRUDHUNAGAR | PG | IDHAYAM SAY IDHAYAM • SPELL HEALTH

Joint Initiative

RYLA

Be an Entrepreneur

RYLA Goes Global Now

JAFFNA
JUNE 2024
In Association with
VELICHAM FOUNDATION
and
Rotary JAFFNA

So Far 35 Batches Completed...

1090 Certified... 179 Starters...& Counting...

BECOME AN ENTREPRENEUR

IN 3500 MINUTES

ROTRACTORS | 3rd / 4th YEAR UG STUDENTS | 1st / 2nd YEAR PG STUDENTS
Course Completed GRADUATES & POST GRADUATES between the age of 18 and 28

STOP WORRYING ABOUT JOB(S); START PRODUCING JOB(S);

Your Takeaways...

- 12 DEVELOP YOUR BUSINESS in 12 EASY STEPS
- 12 PROCURE YOUR INVESTMENTS in 12 DIFFERENT SOURCES
- 20 CREATE VISIBILITY to YOUR BIZ using 20 MARKETING TOOLS
- 06 CLOSE SALES DEALS in 06 EASY STEPS
- 05 FINE TUNE YOUR MOST IMPORTANT 05 SKILLS for an ENTREPRENEUR

ENROLL TODAY
Win a Surprise...

UPCOMING BATCH DATES

ONLY 32 SEATS PER BATCH

37.0 : 17th, 18th & 19th MAY 2024
38.0 : 21st, 22nd & 23rd JUNE 2024
39.0 : 19th, 20th & 21st JULY 2024

- BUSINESS PLAN (BIZCONNECT)
- 200+ PAGES E-BOOK
- INVESTMENT SUPPORT* (INVEST mentoring)
- FREE ONLINE SESSIONS (CREA)

VENUE
Hotel St.Antony's Residency
Sipcot Industrial Growth Center
Gangaikondan, Tirunelveli

INVESTMENT
Rs.2500 Only
(Incl. Accommodation / Food / T-Shirt / Certification / E-Book / CREA Programs)
*Terms & Conditions Apply

CONTACT
94431 66650
94433 67248

PG. U.JAYARAMAN
Pilot Faculty

Rtn.V.V.S.K.SHANMUGAM
PRESIDENT

Rtn.VNMAK.RAJEEVAN
SECRETARY

Rotary

Powered by
K.V. Ramaswamy MEMORIAL TRUST
Srinidhi Building Sustainable Relationship

உள்ளே

12
இளைஞர்களின் மனநல சவால்களைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

20
நக்சல் நடமாட்டம் நிறைந்த பகுதியில் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துவோம்!

28
பிறந்த குழந்தைகளுக்கான பராமரிப்பு ஆம்புலன்ஸ் வழங்கும் RC ரூர்கேலா ராயல்

34
கலாம்: ஒரு மாபெரும் மக்களின் ஜனாதிபதி

38
இந்தியாவில் RIPE ஸ்டெஃபனி யூர்ச்சிக்

42
ஆங்கிலம் பேசும் திறனால் மாறும் வாழ்க்கைகள்

48
மத்தியபிரதேசத்தில் மருத்துவ முகாம்

52
அவுரங்காபாத் மற்றும் திருப்பதியில் ரோட்டரி தாய்ப்பால் வங்கி

56
பள்ளிகள், மருத்துவமனை மற்றும் கிராமங்களில் CSR திட்டங்கள்

60
யாழ்ப்பாணத்தின் மாறாத வடுக்களும் அழகும்!

66
பழங்குடியினருக்கு சூழலுக்கு இதமான அடுப்புகள்

70
கோடை வெப்பத்தை வெல்லும் வழிகள்

72
அதிக கலோரியை எரிக்க சைக்கிள்

பெண் DG-க்களின் சாதனை

ஏப்ரல் பதிப்பின் வண்ணமயமான அட்டைப் படத்தில், ஏழு பெண் மாவட்ட ஆளுநர்கள் இடம்பெற்றுள்ளதை பார்த்ததில் மகிழ்ச்சி.

RI தலைவர் கார்டன் மெக்கினலி, உலகின் பல்வேறு பகுதிகளை ஆட்டிப்படைக்கும் போர்கள் பற்றியும், ரோட்டரி அமைதியை நிலைநாட்ட வேண்டியதன் அவசியத்தைப் பற்றியும் வெளிப்டையான கணக்கை வழங்கியுள்ளார். அனைத்து துறைகளிலும் பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் பாலின ஏற்றத்தாழ்வுகளை ஆசிரியர் அழகாக விளக்கியுள்ளார்.

தடைகள், சவால்களைக் கடந்து சாதனை புரிந்த ஏழு பெண் ஆளுநர்கள் என்ற முகப்பு கட்டுரையில், பெண்களின் அதிகாரம் மற்றும் ரோட்டரி அவர்களை எப்படி நல்ல தலைவர்களாக உருவாக்கியது என்பது பற்றிய தங்கள் கருத்துக்களை அவர்கள் வெளிப்படையாக கூறியது சுவாரஸ்யமாக இருந்தது.

சுற்றுச்சூழலுக்கு உதவ ரோட்டரி சங்கங்கள் என்ன செய்யலாம் என்ற தகவல்கள் பயனுள்ளதாகவும் இருந்தது. கோ கிரீன் பத்தியில், நீரின்றி அமையாது உலகு என்ற கட்டுரை அனைவரின் கண்களையும் திறக்கும், ஏனெனில் தண்ணீர் பற்றாக்குறை நம்மை பயமுறுத்துகிறது. கிளப் ஹாப் புகைப்படங்கள் பொருத்தமான விவரத்துடன் வண்ணமயமாக இருந்தன.

ஹைதராபாத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கான ICU, இலங்கையில் PETS, ஜம்முவில் உள்ள ஆட்டிசம் கிளினிக், மைசூருவில் உள்ள அங்கன் வாடிகளை அழகுபடுத்துதல் என பல சுவாரசியமான கட்டுரைகளுடன் மொத்தத்தில் ஏப்ரல் மாத இதழ் சிறப்பாக இருந்தது.

பிலிப் முலப்போன் M T
RC *திருவனந்தபுரம் சப்அர்பன்* — D 3211

ஆசிரியரின் அட்டைப்படக் கட்டுரை தடைகள், சவால்களைக் கடந்து சாதனை புரிந்த ஏழு பெண் ஆளுநர்கள் அருமையாக இருந்தது. ஏழு தங்க பெண் கவர்னர்களுக்கு என்னுடைய வாழ்த்துக்கள். V *முத்துக்குமரனின் சிறந்த உலகிற்காக* TRF*-க்கு தொடர்ந்து கொடுங்கள் என்ற கட்டுரை அற்புதம்.*

டேனியல் சிட்டிலப்பில்லி
RC *கலூர்* — D 3201

பெண் மாவட்ட ஆளுநர்களுடன் கூடிய அட்டைப் பக்கத்தைப் பார்த்த போது மனதுக்கு இதமாக இருந்தது. ரோட்டரியின் உறுப்பினர்களில் பெண்கள் 23 *சதவீதம் மட்டுமே உள்ளனர்; இன்னும் நாம் நீண்ட தூரம் செல்ல வேண்டியுள்ளது. ரோட்டரியின் சமீபத்திய மந்திரம் — பன்முகத்தன்மை, சமத்துவம் மற்றும் உள்ளடக்கம் — நிறுவனத்தில் அதிகமான பெண்கள் உறுப்பினர்களாக சேர்ந்தால் மட்டுமே நிறைவேற்ற முடியும்.*

N *அன்த்ரி வேதி,* RC *ஹைதராபாத் மெகா சிட்டி* — D 3150

நீர் வீரர்கள்

வளங்கள் மற்றும் தேவைகளுக்கு இடையே உள்ள பொருத்த மின்மையால் இந்தியா எதிர்காலத்தில் தண்ணீர் பற்றாக்குறை நாடாக மாறும் என ப்ரீத்தி மெஹ்ரா நீரின்றி அமையாது உலகு என்ற தனது கட்டுரையில் எச்சரித்துள்ளார். நமது சமூகத்தில் “நீர் வீரர்களாக” நாம் மாறி தண்ணீரை சிக்கனமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

VRT துரைராஜா
RC திருச்சிராப்பள்ளி — D 3000

ரோட்டரியின் நேர்மையை இவ்வளவு திறம்பட சித்தரித்ததற்காக ரோட்டரி நியூஸின் ஆசிரியர் குழுவை நான் வாழ்த்துகிறேன். இது பத்திரிக்கை துறையின் மிகச் சிறந்த வெளிப்பாடு. நடத்தை விதிகளை மீறுவது தொடர்பாக சில நாடுகளின் ரோட்டரி தலைவர்களுக்கு RI தலைவர் கார்டன் மெக்னாலி (செப்டம்பர் 2023) எழுதிய எச்சரிக்கை கடிதம் சரியான நேரத்தில் வெளிவந்துள்ளது. தற்போது, PETS/SETS நடந்து வருகிறது, இந்தப் பயிற்சித் திட்டங்களில் ரோட்டரியின் கொள்கைகள் கண்டிப்பாகப் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

உறுப்பினர்களின் வாக்குகளை பெற செல்வாக்கு செலுத்தினால், ரோட்டரி சங்கம் அதன் சாசனத்தை இழக்கலாம் மற்றும் மூடப்படலாம் என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். வரும் ஒவ்வொரு ரோட்டரி சங்கத் தலைவர்/போர்டு உறுப்பினர்களும் துன்புறுத்தல் பிரச்சினைகளை மொட்டிலே நசுக்க வேண்டும் மற்றும் விஷயங்களை பெரிதாக்க அனுமதிக்காமல் இருப்பது அவசியம். இந்தியாவில் ரோட்டரி சங்கங்களை நிறுவும் போது, 4-வழி சோதனையுடன் சேர்த்து நடத்தை விதிகளுக்கான ரோட்டரி உறுதிமொழி ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

RYLA-கள் மற்றும் GSE-களில் ரோட்டராக்டர்கள் அதிக அளவில் பங்கேற்பதால், மாவட்டக்குழு உறுப்பினர்கள் தேர்தல்களின் போது துன்புறுத்தல் குற்றச்சாட்டுகளைக் கையாள்வதில் பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும் மற்றும் புகார்தாரர்களுக்கு எந்தப் பின்விளைவுகளும் இல்லாமல் நடத்தை விதிகளில் பட்டியலிடப் பட்டுள்ள புகார் நடைமுறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

ஜெகநாத் சந்த்ரா
RC ஜாம்ஷெட்பூர் — D 3250

இலங்கை ரோட்டேரியர் களுக்குப் பாராட்டுக்கள்: PRIP ரைஸ்லி

ஒவ்வொரு மாதமும் எனக்கு ரோட்டரி நியூஸ் இதழ் அனுப்பியதற்கு நன்றி. கொழும்பு மற்றும் பர்மிங்காம் ரோட்டரி சங்கம் மற்றும் எங்கள் ரோட்டரி அறக்கட்டளை ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான ஒத்துழைப்பின் சிறந்த எடுத்துக் காட்டான இலங்கையில் உள்ள ஆரம்பகால புற்றுநோயைக் கண்டறியும் மையத்தைப் பற்றி மார்ச் இதழில் படித்ததை நான் மிகவும் ரசித்தேன். தில்மா அறக்கட்டளை போன்ற தாராள மனப்பான்மை கொண்ட குழுவுடனான உறவு, அத்தகைய அற்புதமான திட்டத்தை எவ்வாறு செயல்படுத்த முடியும் என்பதற்கு ஒரு சிறந்த எடுத்துக் காட்டு. இந்த சிறந்த வசதியை ஏற்படுத்தி தந்த முன்னாள் தலைவர் K R ரவீந்திரனுக்கு பாராட்டுக்கள்.

PRIP *இயன் ரைஸ்லி*

ரோட்டராக்டர்களை வளர்ப்பது பெரும் நன்மைகளை அளிக்கும்

மார்ச் மாத இதழில் ரோட்டரி-ரோட்டராக்ட் உறவு இன்னும் தொடர்கிறது என்ற கட்டுரை படித்தது எனது கருத்துக்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள தூண்டியது.

ரோட்டராக்ட் பரந்த ரோட்டரி குடும்பத்தின் ஒரு அங்கம் என்ற கருத்து, இளைஞர்கள் நம் கூட்டத்திற்கு கொண்டு வரப்பட்ட காலத்திலிருந்தே இருந்தது, ஆனால் காகிதத்தில் மட்டுமே. அது முழுமனதுடன் வேரூன்றத் தொடங்கியது கடைசி COL*-ல் தான்.*

எனது சங்கமான RC *மால்டா சென்ட்ரல் ஒரு தசாப்தத்திற்கு முன்பு ஒரு ரோட்ராக்ட் சங்கத்திற்கு ஸ்பான்சர் செய்தது. ஆனால் சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, புதிய வாரியம் அதற்கு வழிகாட்டு வதில் ஆர்வம் காட்டவில்லை அதனால் ரோட்ராக்ட் சங்கம் நலிவடைந்தது. பின்னர் வந்த சங்கத்தலைவர்கள் மற்றும் வாரியங்கள் ரோட்ராக்ட் சங்கத்தை வளர்ப்பதில் நேர்மறையான நோக்கத்தைக் காட்டி, வியக்கத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது.*

2018–19*-ம் ஆண்டில் நான்* DG*-ஆக இருந்தபோது ரோட்டராக் டர்கள் தங்கள் வழக்கமான செயல்பாடுகளைத் தவிர, மாவட்ட மாநாட்டிலும் தீவிரமாகப் பங்கேற்றனர். அவர்களில் பலர் தூக்கமில்லாத இரவுகளைக் கழித்து, ரோட்டரியன்களின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் பல பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொண்டனர். அந்த குழுப்பணியை நம்புவதற்கு நீங்கள் அதை கண்களால் பார்த்திருக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு வாழ்த்துகள்.*

இந்த ஆண்டு, எங்களின் கடந்த கால ரோட்டராக்டர்களில் ஒன்பது பேர் எனது சொந்த சங்கத்தில் சேர்ந்துள்ளனர். அவர்கள் ஏற்கனவே தலைமைப் பாத்திரங்களை ஏற்றுக்கொண்டுள்ளனர், எங்கள் எதிர்காலம் இப்போது பாதுகாப்பாக உள்ளது என்பதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சி யடைகிறோம். ஆனால் ரோட்டரி-ரோட்டராக்ட் உறவு என்பது நமது பெரும்பாலான ரோட்டரியர் களின் மனதில் இன்னும் சரியாக வரையறுக்கப்படவில்லை. ரோட்டரி வாழ வேண்டுமானால் இந்த உறவை நாம் தெளிவாக வரையறுக்க வேண்டும். இதற்கு குறுக்குவழியே கிடையாது.

சயாந்தன் குப்தா,
RC *மால்டா சென்ட்ரல்* — D 3240

பெண்களின் மார்பக மற்றும் கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோயை முறியடிப்பதில் சிறந்து விளங்கும் இலங்கை ரோட்டேரியர்கள் பற்றிய அறிக்கையை நான் படித்தேன். இந்த உன்னதமான பணிக்கு பாராட்டுக்கள்.

T D பாட்டியா, RC டெல்லி
மயூர் விஹார் — D 3012

ஏப்ரல் இதழில் சீனிவாச ராகவனின் முட்டாள்களின் படையெடுப்பை எப்படி கையாள்வது என்ற கட்டுரையில், அவருடைய மகன் ‘கீழ்ப்படிதல்’ என்ற வார்த்தையை கேடையமாக பயன்படுத்துவதில் புத்திசாலிதனமாக செயல் பட்டுள்ளார் மற்றும் பலரை முட்டாளாக்கும் தொழிலான பத்திரிகைத் துறையை தனது தொழிலாகத் தேர்ந்தெடுத்தும் மிகவும் புத்திசாலிதனமான முடிவு என்று கூறலாம்.

ஈஷ்வர்தயாள் ஜெய்மன்
RC கிரேட்டர் லக்னோ — D 3120

அட்டையில்: *வளரும் ஒளிப்பதிவாளர் முகமது இப்ராஹிம் எடுத்த புகைப்படம். இவரது தாயார் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டு சென்னை தி பன்யனில் சிகிச்சை பெற்று வருகிறார்.*

தங்கள் கருத்துக்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. மேலும் உங்கள் சங்கத்தின் நல திட்டங்கள் புகைப்படங்களுடன் rushbhagat@gmail.com அல்லது rotarynewsmagazine@gmail.com என்ற மின்னஞ்சலிற்கு அனுப்பலாம். WHATSAPP செய்திகள் ஏற்றுக்கொள்ளபடமாட்டாது. மேலும் ரோட்டரி செய்திகளை எங்கள் www.rotarynewsonline.org என்னும் இணைய தளத்தில் Rotary News Plus என்னும் இதழில் காணலாம்.

RI தலைவரிடமிருந்து...

ஒரு நீடித்த மாற்றத்தின் முதல் மினுமினுப்பு

ரோட்டரி இதழின் மே பதிப்பில் மனநலம் குறித்த கவனம் செலுத்தப்பட்டதை கண்டு நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தேன் - மேலும் நாம் ஒருவருக் கொருவர் மற்றும் நாம் சேவை செய்யும் நபர்களின் மனநலத் தேவைகளை சிறப்பாக ஆதரிப்பதில் கடந்த ஆண்டில் உலகம் முழுவதும் காட்டப்பட்ட உற்சாகத்தை கண்டு நான் பூரிப்படைந்தேன்.

ஜனவரி 2023-ல், இந்த நெருக்கடிக்காக ரோட்டரி அதிக ஈடுபாட்டுடன் செயல்பட வேண்டியதன் அவசியத்தைப் பற்றி நான் முதன்முதலில் பேசிய போது, உலகளாவிய மனநல அமைப்பை உருவாக்க ரோட்டரி உதவ வேண்டும் என்ற என் விருப்பத்தையும் தெரிவித்தேன்.

டஜன் கணக்கான மனநலத் திட்டங்களில் இந்த லட்சியத்தின் முதல் மினுமினுப்புகள் உங்களால் வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டு வரப்பட்டுள்ளன. அதேநேரம், உங்களில் பலர் சக ரோட்டரி உறுப்பினர்களுக்கு தங்கள் கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வழங்கிய அழைப்பும் முக்கியமானது.

இளம் ரோட்டேரியர்கள் மற்றும் ரோட்டராக்டர்கள் காட்டிய தலைமைத்துவத்தால் நான் மிகவும் ஈர்க்கப் பட்டேன், முன்னாள் ரோட்டராக்டர் ஃப்ரெடி அல்மசானின் சக்திவாய்ந்த தனிப்பட்ட கதையைச் சிங்கப்பூரில் இந்த மாத ரோட்டரி சர்வதேச மாநாட்டில் நேரடியாகக் கேட்கலாம்.

மாநாட்டில், மனநல முன்முயற்சிகள் மூலம் அவர்களும் அவர்களது சங்கங்களும் ஏற்படுத்திய தாக்கத்திற்காக 2024-ம் ஆண்டு பீபுல் அஃப் ஆக்ஷன் கௌரவர்கள் பாராட்டப்படுவதையும் நீங்கள் கேட்கலாம். பிண்டி ராஜசேகரன் மலேசியாவில் ரோட்டரி தலைமையிலான ஒரு திட்டம் பற்றி பேசுவார், இத்திட்டமானது குழந்தை களுக்கு மனநல சவால்களை சமாளிக்கும் திறன்களை வளர்க்க உதவுகிறது மற்றும் நாடு முழுவதும் ஆதரவளிக்கும் திறனை வளர்க்க உதவுகிறது.

கூடுதலாக, மனநல முன்முயற்சிகள் மீதான ரோட்டரி நடவடிக்கை குழுவின் அதிகாரியான ரீட்டா அகர்வால், தனது சொந்த ஊரான இந்தியாவின் நாக்பூரில், இளம் பருவத்தினருக்கான மனநல கல்வியறிவு அணுகுமுறையான “வெல்னஸ் இன் எ பாக்ஸ்” கட்டமைப்பைப் பயன்படுத்தியதில் அவர் பெற்ற வெற்றிக்காக அங்கீகரிக்கப்படுவார்.

நாம் முன்னோக்கிப் பார்க்கையில், நிரூபிக்கப் பட்ட, அளவிடக்கூடிய திட் டங்களை ஊக்குவிப்பதில் மனநல முன்முயற்சி களுக்கான ரோட்டரி செயல் குழு முக்கிய தலைமைப் பாத்திரத்தை வகிக்கும். அவ்வாறு செய்யும் போது, அளவிடக்கூடிய, நிலையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் முயற்சிகளில் கவனம் செலுத்துவதற்கு சங்கங்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கும்.

தாக்கத்தின் மீது நாம் கவனம் செலுத்தும் போது, ரோட்டரியின் லட்சிய அறிக்கையை உயிர்ப்பிக்கிறோம், உலகம் முழுவதும், நமது சமூகங்களில் மற்றும் நம்மில் நீடித்த மாற்றத்தை உருவாக்குகின்றோம்.

கோர்டன் மெக்கினலி
தலைவர், ரோட்டரி இன்டர்நேஷனல்.

உலகில் அமைதி திரும்ப வாய்ப்புள்ளதா?

இஸ்ரேலுக்கும் ஈரானுக்கும் இடையே அதிகரித்து வரும் பகைமை, உக்ரைனில் ஒருபக்கம் போர் சூழல், இவற்றுக்கு இடையே காஸாவில் சிவிலியன்கள் தொடர்ந்து கொன்று குவிக்கப்படுவது சிக்கலான காலத்தில் நாம் வாழ்கிறோம் என்பதையே குறிக்கிறது. அமெரிக்காவில் திடீர் திடீரென நடக்கும் துப்பாக்கிச்சூடு சம்பவங்கள், ஆஸ்திரேலியாவில் சமீபத்தில் நடந்த கத்திக்குத்து சம்பவங்கள், சூடான் மற்றும் சிரியா இடையிலான மோதல் இவையெல்லாம் உலகில் இருண்ட பக்கத்தையே பிரதிபலிக்கின்றன. ஒரு கண்ணுக்கு மறுகண் அல்லது ஒரு கண்ணுக்கு இரண்டு கண்கள் என்று பழிவாங்கும் நிலைதான் இன்றைய புவி அரசியலில் நீடிக்கிறது. இதுவரை இல்லாத வன்முறை, இரத்தக்களறிகளுக்கு நடுவே உக்ரைன் மீதான தாக்குதல் தொடர்கிறது. ஹமாஸ் தீவிரவாதிகள் இஸ்ரேல் மீது கண்மூடித்தனமான தாக்குதல் நடத்தினர். இதற்கு இஸ்ரேல் கடுமையான பதிலடி கொடுத்தது. பாலஸ்தீனம் மீது இஸ்ரேல் குண்டுமழை பொழிந்தது. இதில் ஹமாஸ் தீவிரவாதிகள், சிவிலியன்கள் என பலர் கொல்லப்பட்டனர். காஸா மீது இஸ்ரேல் நடத்திய அதிரடி தாக்குதலில் வீடுகள், கட்டடங்கள் தரைமட்டமானது. எங்கு பார்த்தாலும் இடிபாடுகள். அழுகுரல்கள். ஆயிரக்கணக்கானவர் கொல்லப்பட்டனர். ஒவ்வொருநாள் காலையிலும் குழந்தைகளின் அழுகுரலையும் கேட்க முடிந்தது. காயமடைந்த அல்லது பலியான குழந்தைகளையும் காட்சியாக பார்க்க முடிந்தது.

அமெரிக்கா தலைமையிலான மேற்கத்திய நாடுகளில் பெரும்பாலானவை ஒதுங்கி நிற்பதால், காஸாவில் எந்தவிதமான ஆதரவும் இல்லாமல் பெண்கள், குழந்தைகள் ஆயிரக்கணக்கில் உயிரிழந்து வருகின்றனர். காஸாவில் மனிதாபிமான அடிப்படையில் செயல்பட்டு வந்த World Central Kitchen உதவியாளர்கள் 7 பேரை இஸ்ரேல் ராணுவத்தினர் கொன்றது பலத்த அடியாகும். எனினும் இஸ்ரேல் துரிதமாகச் செயல்பட்டு இந்த சம்பவத்துக்கு காரணமான இரண்டு மூத்த ராணுவ அதிகாரிகளை பணிநீக்கம் செய்தது.

ஆனால், ஹமாஸ் தீவிரவாதிகளின் தாக்குதலுக்கு பதிலடி கொடுக்கிறேன் என்ற பெயரில் இஸ்ரேல் கண்மூடித்தனமாக தொடர் அதிரடி தாக்குதல் நடத்தி, மருத்துவமனைகள் மீது குண்டுவீசி அப்பாவிக் குழந்தைகளைக் கொன்று குவித்ததை யாரால் மன்னிக்க முடியும்? பதிலடி கொடுப்பதற்கும் ஒரு வரம்பு உள்ளது. புள்ளி விவரங்கள் அனைத்தையும் தெரிவிக்கின்றன. இந்த தாக்குதலில் 30,000 பாலஸ்தீன சிவிலியன்கள் கொல்லப்பட்டுள்ளனர். இவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள். 200-க்கும் மேலான உதவிப் பணியாளர்களும், போர்மேக சூழலில் தகவல் சேகரிக்கும் பணியில் ஈடுபட்டிருந்த 100-க்கும் மேலான பாலஸ்தீன பத்திரிகையாளர்களும் இந்த தாக்குதலில் கொல்லப்பட்டுள்ளனர். ஒரு நாடு, தன்னை தற்காத்துக் கொள்ள இப்படித்தான் செயல்பட வேண்டுமா? சர்வதேச மனிதாபிமான சட்டம் அல்லது போர் விதிகளுக்கு மதிப்பளிப்பது பற்றி அவர்கள் ஏன் சிந்திக்கவில்லை? இத்தகைய விதிகள் எல்லாம் உலகில் உள்ள பலவீனமான நாடுகளுக்குத்தானா? சக்திவாய்ந்த நாடுகளுக்கு எதுவும் கிடையாதா?

சிரியா நாட்டு தூதரகத்தின் மீது இஸ்ரேல் குண்டு வீசி ஈரான் நாட்டு ஜெனரல்கள் இருவர் மற்றும் சிலரை கொன்றது. இதற்கு பதிலடி கொடுக்கும் வகையில் ஈரான், இஸ்ரேல் மீது 300-க்கும் மேலான ஆளில்லா விமானங்களையும் ஏவுகணைகளையும் வீசி தாக்குதல் நடத்தியது. அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து மற்றும் ஜோர்டான் உதவியுடன் இஸ்ரேல் அவற்றை இடைமறித்து அழித்தது. இதனால் ஏற்பட்ட போர் பதற்றத்தால் நிதிச்சந்தை எகிறியது. இதன் எதிரொலியாக சூடான்-சிரியா மோதல் செய்திகள் பின்னுக்கு தள்ளப்பட்டன. இதையடுத்து ஜெர்மன் வெளியுறவு அமைச்சர் அன்னலேனா பாய்போக், உலகில் குழந்தைகள் இடம்பெயரும் அளவுக்கு நெருக்கடிகள் முற்றிவிட்டதாக கூறினார். பாரிஸில் சமீபத்தில் நடைபெற்ற சூடான் தொடர்பான மாநாட்டில் அவர் இவ்வாறு கூறியிருந்தார். அவர் மேலும் கூறுகையில் பல நாடுகளில் போர் இரண்டாவது ஆண்டாக தொடரும் நிலையில் அவைபற்றிய செய்திகள் தினசரி பத்திரிகைகளில் இடம்பெறுவதே இல்லை. உக்ரைனாக இருந்தாலும் சரி, காஸா அல்லது சூடானாக இருந்தாலும் சரி ஒவ்வொரு உயிரும் சமமாக கணக்கிடப்படுகிறது. சர்வதேச சமூகம் பொறுப்புடன் செயல்படவில்லை என்றார் அவர்.

போர் முழக்கம் அதிகரித்துள்ள நிலையில், ரோட்டரியின் அமைதி மையங்கள் மற்றும் அமைதியை விரும்பும் நிபுணர்களின் செயல்பாடுகள் அதிமுக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. வெறுப்பு , வன்முறை மற்றும் போர் அதிகரித்து வரும் நிலையில் ஒவ்வொரு துளி அமைதியும் முக்கியமானது.

ரஷீதா பகத்

சிங்கப்பூரில் நம்பிக்கையைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்

உலகச் சுகாதார அமைப்பின் இளம்பிள்ளைவாத அகற்றல் இயக்குநர் ஐடன் ஓ'லியாரி

பேச்சாளர் பட்டியலைக் கண்டால் ஊக்கம் பெருகுகிறது. நட்பு இல்ல அரங்கங்கள் இணைப்புகளைத் தூண்டவுள்ளன. ஆம், இந்த மாதம், சிங்கப்பூரில் 2024 ரோட்டரி இன்டர்நேஷனல் மாநாடு சிறப்பாகத் தொடங்கவுள்ளது.

உலகச் சுகாதார அமைப்பின் இளம்பிள்ளைவாத அகற்றல் இயக்குநர் ஐடன் ஓ'லியாரி ரோட்டரியின் சிறந்த பணியைப்பற்றி விவாதிப்பதைக் கேளுங்கள். பிரிட்டிஷ் கொலம்பியாவைச் சேர்ந்த லாட்னெர் ரோட்டரி சங்கத்தின் உறுப்பினரான கிரிஸ் ஆஃபர் ஒவ்வோர் ஆண்டும் மாநாடுகளுக்குச் செல்வதற்கு, இவரைப் போன்ற சிறந்த பேச்சாளர்களும் ஒரு காரணம்.

மற்ற பேச்சாளர்களில் சிலர்: சமூகங்கள் பண்பாட்டுப் பழக்கங்களின் வழியாக ஆற உதவும் ரோட்டரி அமைதித் தோழர் அலெக்சான்ட்ரா ரோஸ், தூய்மையைப் பற்றிப் பேசப்படாத தலைப்புகளைப் பேசுவதற்கென உலகக் கழிப்பறை அமைப்பை நிறுவிய ஜாக் சிம்.

ஆஃபரின் மனைவி பென்னியும் அதே சங்கத்தின் உறுப்பினர்தான். இவர்கள் மாநாட்டுப் பயணங்களுடன் விடுமுறையையும் சேர்த்து மகிழ்கிறார்கள். மாநாட்டின் மகிழ்வளிக்கும் சூழலும், “நிறையப் புதிய நண்பர்களைப் பெறும்” வாய்ப்பும் இவருக்கு மிகவும் பிடித்துள்ளன.

மே 25 சனிக்கிழமையன்று, ரோட்டரிக்கு மட்டுமென கேஸ்ட்ரோபீட்ஸ் என்ற உணவு, இசைத் திருவிழா திறக்கப்படவுள்ளது.

நட்பு இல்லத்தில் மக்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள், உறுப்பினர் எண்ணிக்கையை வளர்ப்பது, உங்கள் திட்டங்களின் தாக்கத்தை ஆழமாக்குவது உள்ளிட்ட பல்வேறு தலைப்புகளில் அமையும் இடை நிகழ்ச்சிகளில் உங்களுக்கு வேண்டியவற்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

மே 25 முதல் 29 வரை நீங்கள் உலகுடன் நம்பிக்கையைப் பகிர்ந்துகொள்வீர்கள், மகிழ்ச்சியையும் அனுபவிப்பீர்கள். நிகழ்ச்சிப் பட்டியலில் பேக்பைப் ராக் இசைக்குழுவைக் கவனித்தீர்களா? ரெட் ஹாட் சில்லி பைப்பர்ஸைத் தவறவிடாதீர்கள்.

மேலும் தெரிந்துகொள்ள பதிவு செய்ய:
convention.rotary.org

ஆளுநர் குழு

2981 செங்குட்டுவன் G
2982 ராகவன் S
3000 ஆனந்த ஜோதி R
3011 ஜீதேந்தர் குப்தா
3012 ப்ரியதோஷ் குப்தா
3020 சுப்பாராவ் ராவுரி
3030 ஆஷா வேணுகோபால்
3040 ரீத்து க்ரோவர்
3053 பவன் கண்டேல்வால்
3055 மேஹுல் ரத்தோட்
3056 நிர்மல் ஜெயின் குனாவத்
3060 நிஹிர் தாவே
3070 விப்பன் பாசின்
3080 அருண் குமார் மோங்கியா
3090 கன்ஷியாம் கன்சல்
3100 அஷோக்குமார் குப்தா
3120 சுனில் பன்சல்
3131 மஞ்சு ஃபாட்கே
3132 ஸ்வாதி ஹெர்கல்
3141 அருண் பார்கவா
3142 மிலிந்த் குல்கர்னி
3150 சங்கர் ரெட்டி
3160 மணிக் பவார்
3170 நாசிர் போசத்வாலா
3181 கேஷவ் H R
3182 கீதா B C
3191 உதயகுமார் பார்கவா
3192 ஸ்ரீனிவாச மூர்த்தி V
3201 விஜய்குமார் T R
3203 Dr S சுந்தர்ராஜன்
3204 Dr சேது ஷிவ்ஷங்கர்
3211 Dr G சுமித்ரன்
3212 முத்தையா பிள்ளை R
3231 பரணிதரன் P
3232 ரவி ராமன்
3240 நிலேஷ் குமார் அகர்வால்
3250 பகாரியா S P
3261 மஞ்சித் சிங் அரோரா
3262 ஜெயஸ்ரீ மோஹன்டி
3291 ஹீராலால் யாதவ்

அச்சு மற்றும் பதிப்பாளர் P T **பிரபாகர்** (முகவரி: 15 சிவசாமி சாலை, மைலாப்பூர் சென்னை-4). துகார் டவர்ஸ், 3-வது தளம், 34, மார்ஷல்ஸ் ரோடு, எழும்பூர், சென்னை-600 008-யில் இயங்கும் ரோட்டரி நியூஸ் ட்ரஸ்ட் சார்பில் ராசி கிராபிக்ஸ் பி லிட், 40, பீட்டர்ஸ் ரோடு, ராயப்பேட்டை, சென்னை- 14 என்ற முகவரியில் அச்சிடப்படுகிறது. ஆசிரியர்: **ரஷீதா பகத்.**

கட்டுரைகளை திருத்தவோ/ சுருக்கவோ ஆசிரியருக்கு முழு உரிமை உண்டு. இதழில் வெளியாகும் கட்டுரைகளை RNT அனுமதியுடன் மட்டும் மறுபதிப்பு செய்யலாம்.

Printed and published by PT Prabhakar, 15 Sivaswamy Street, Mylapore, Chennai 600004, on behalf of Rotary News Trust and printed at Rasi Graphics Pvt Ltd, 40, Peters Road, Royapettah,Chennai - 600 014, India, and published at Rotary News Trust, Dugar Towers, 3rd Floor, 34, Marshalls Road, Egmore, Chennai 600 008. Editor: Rasheeda Bhagat.

அறங்காவலர் குழுவினர்

அனிருதா ராய்சௌத்ரி RI இயக்குனர் மற்றும் RNT தலைவர்	RID 3291
T N சுப்ரமணியன் RI இயக்குனர்	RID 3141
Dr பரத் பாண்ட்யா TRF அறங்காவலர் துணை தலைவர்	RID 3141
ராஜேந்திர K சாபூ	RID 3080
கல்யாண் பானர்ஜி	RID 3060
சேகர் மேத்தா	RID 3291
அசோக் மஹாஜன்	RID 3141
P T பிரபாகர்	RID 3232
Dr மனோஜ் D தேசாய்	RID 3060
C பாஸ்கர்	RID 3000
கமல் சங்வி	RID 3250
Dr மகேஷ் கோட்பாகி	RID 3131
A S வெங்கடேஷ்	RID 3232
குலாம் A வஹன்வதி	RID 3141

செயற்குழு
உறுப்பினர்கள் (2023–24)

ஸ்வாதி ஹெர்கல் தலைவர், ஆளுநர் குழு	RID 3132
ஹீராலால் யாதவ் செயலாளர், ஆளுநர் குழு	RID 3291
முத்தையா பிள்ளை R பொருளாளர், ஆளுநர் குழு	RID 3212
மிலிந்த் குல்கர்னி ஆலோசகர், ஆளுநர் குழு	RID 3142

ஆசிரியர்
ரஷீதா பகத்

துணை ஆசிரியர்
ஜெய்ஸ்ரீ பத்மநாபன்

நிர்வாகம் மற்றும்
விளம்பர மேலாளர்
K விஸ்வநாதன்

ரோட்டரி நியூஸ், துகார் டவர்ஸ்,
3-வது தளம், 34, மார்ஷல் சாலை,
எழும்பூர், சென்னை-8, இந்தியா
தொலைபேசி: 044 42145666
rotarynews@rosaonline.org
www.rotarynewsonline.org

Contributions is welcome but will be edited. Content can be reproduced with permission and attributed to RNT.

இளம் தலைவர்களுக்கு அதிகாரம் அளித்தல்

அன்புள்ள சக ரோட்டேரியன்களே!...

துடிப்பான, எழுச்சியான மே மாதத்தை தழுவும்போது, இது ரோட்டரியின் நாட்காட்டியில் மற்றொரு மாதம் அல்ல, ஆனால், முக்கியத்துவம் வாய்ந்த மாதம் என்பது நமது நினைவுக்கு வரும். மே மாதம், இளைஞர் சேவை மாதத்தின் வருகையை குறிக்கும். இது ரோட்டரி குடும்பத்தில் உள்ள நமது இளம் தலைவர்களின் விலைமதிப்பற்ற பங்களிப்புகள் மற்றும் எல்லையற்ற ஆற்றலைக் கொண்டாடும் நேரம்.

ரோட்டரி அடுத்த தலைமுறை தலைவர்களை உருவாக்குவதில் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளது. நமது திட்டங்கள் இளம் தலைவர்களுக்கு தலைமைத்துவ திறன்களை வளர்ப் பதற்கும், கல்வியை விரிவுபடுத்து வதற்கும், சேவையின் மதிப்பை அறிந்து கொள்வதற்கும் உதவும்.

தற்போது இளைஞர்கள் சேவையின் கீழ் 12 வயது முதல் இன்டராக்ட் சங்கம் மூலம் இளைஞர்களை ஈடுபடுத்துகிறோம். RYLA-ன் கீழ் இளைஞர்கள் புதிய திறன்களை கற்றுக்கொள்ளவும், நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளவும், வேடிக்கை யாகவும் இருக்கவேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம். நம்மிடம் ரோட்ராக்ட் மற்றும் இளைஞர்கள் பரிமாற்றத்திட்டமும் உள்ளது.

இளைஞர்களுக்கு அதிகாரம் அளிப்பதன் மூலம், வரும் தலைமுறைகளுக்கு நிலையான சேவையையும் தலைமைத்துவத்தையும் நாம் உறுதிசெய்ய முடியும்.

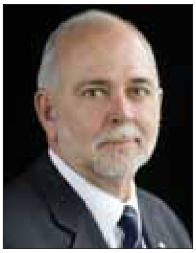
இந்த சிறப்புமிக்க மாதத்தில் நமது இளம் தலைவர்களைக் கௌரவிப் பதற்கும், அதிகாரம் அளிப்பதற்கும், இளைஞர் சேவை மாதத்தை கொண்டாடுவதற்கும் நான்கு முக்கிய வழிகள் உள்ளன:

1. அங்கீகார நிகழ்வுகள்: நமது இளம் தலைவர்களின் குறிப்பிடத்தக்க சாதனைகள் மற்றும் பங்களிப்புகளை அங்கீகரிக்க ஒன்றுகூடுங்கள். தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய அவர்களின் செயல் பாடுகளை சுட்டிக்காட்டுங்கள்.
2. இளைஞர்கள் தலைமையிலான திட்டங்கள்: நமது இளம் உறுப்பினர்களால் தொடங்கப்பட்டு மற்றும் வழிநடத்தப்படும் சேவைத் திட்டங்களில் பங்கேற்பது மற்றும் ஆதரவு அளிப்பதன் மூலம் அவர்களின் தலைமை மற்றும் பொறுப்புணர்வை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
3. வழிகாட்டு திட்டங்கள்: அனுபவம் வாய்ந்த ரோட்டேரியன்களை இளம் தலைவர்களுடன் இணை த்து வழிகாட்டுங்கள், தலைமைப் பண்பை வளர்த்துவிடுங்கள்.
4. தலைமைத்துவ பட்டறைகள்: இளம் பங்கேற்பாளர்களிடையே தலைமைத்துவ திறன்களை வளர்க்கும் விதத்தில் பயிற்சிப் பட்டறைகள், பயிற்சி அமர்வுகளை நடத்துவதில் கவனம் செலுத்தி, நேர்மறையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த அதிகாரம் அளியுங்கள்.

இளைஞர் சேவை மாதத்தை உற்சாகத்துடனும், அர்ப்பணிப்புடனும் ஏற்றுக்கொள்வோம். அடுத்த தலைமுறை தலைவர்களை வளர்ப் பதற்கான நமது உறுதிப்பாட்டை மீண்டும் உறுதிப்படுத்துவோம். ஒட்டு மொத்தமாக ரோட்டரி மற்றும் நாம் சேவை செய்யும் சமூகங்களுக்கு பிரகாசமான எதிர்காலத்தை உருவாக்குவோம்.

அனிருதா ராய்சௌத்ரி
RI இயக்குனர் 2023–25

மையத்தின் சேவை



ரோட்டரியில் ஏதோ மாயாஜாலம் இருக்கிறது. உறுப்பினராக பல ஆண்டுகள் ஆன பின்னறும், அதன் செயல்பாடுகள் என்னை வியக்கவைக்கின்றன. பல்வேறு பின்னணிகள் மற்றும் தொழில்களில், துறைகளில் இருந்து வெற்றியாளர்களை அழைத்து வந்து மையத்தின் சேவை மற்றும் முக்கிய மதிப்புகளின் தொகுப்பின் கீழ் இணைக்கிறார்கள். நெட்வொர்க் மற்றும் நட்புறவைச் சேர்க்கிறார்கள். அதன் பின்னர்தான் மாயாஜாலாம் தொடங்குகிறது.

நீங்கள்தான்-அதாவது ரோட்டேரியன்கள் மற்றும் ரோட்ராக்டர் களாகிய நீங்கள்தான் அந்த மாயாஜாலத்தை உருவாக்குகிறீர்கள். நாங்கள் செய்யும் அனைத்துக்கும் நீங்கள் தான் உங்கள் எண்ணங்கள், திறமைகள், ஆர்வங்களைக் காட்டி செயல் படுகிறீர்கள்.

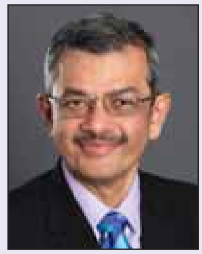
இது கனடா மற்றும் உகாண்டாவில் உள்ள ரோட்டரி சங்க கூட்டாண்மையிலும் எதிரொலிக்கிறது. பொருளாதார, சமூக வளர்ச்சி மற்றும் பயிற்சித் திட்டங்களையும் ஆதரிக்கிறது. இந்த உலகளாவிய மானிய உதவி முன்முயற்சி உகாண்டா இளைஞர்கள் வெல்டிங் உள்ளிட்ட திறமைகளை பயிற்றுவிக்கிறது. மேலும் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்காக சேவை செய்துவரும் குழந்தைகள் இல்லங்களுக்கு சக்கர நாற்கைலிகளையும் தயாரித்து அளிக்கிறது. தொழில்நுட்புனர்கள் கனடாவில் பயிற்சி பெற்று நாடு திரும்பி, சமூகத்தில் நான்கு சக்கர நாற்காலிகளின் தேவையை பூர்த்தி செய்ய தொழில் தொடங்குகிறார்கள்.

ரோட்டரியின் தொழில் முனைவோர் உணர்வை பிரதிபலிக்கும் மற்றொரு உலகளாவிய மானிய ஆதரவு திட்டம் குவாடிமாலாவில் உள்ளது. கிராமப்புறங்களில் உள்ள பள்ளிகளில் இணையதள சேவை அணுகலில் உள்ள சவாலை சந்திக்கும் வகையில் குவாடிமாலாவில் உள்ள ரோட்டரி சங்கம், ஐரிஷ் உறுப்பினர்களுடன் கூட்டு சேர்ந்து, ஆறு பள்ளிகள் மற்றும் சோலோலா பகுதியில் உள்ள மூன்று சமூக மையங்களில் பிளக் அண்ட் பிளே சர்வர்கள் மூலம் புத்தகங்கள் மற்றும் விடியோக்கள் உள்ள கல்வி உபகரணங்களை பயன்படுத்தி கற்பித்தலுக்கு வழி செய்துள்ளது. இந்த மானிய உதவி மூலம் லேப்டாப் மற்றும் தடையில்லா மின்ச ாரத்துக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர்களுக்கும் சிறப்பு பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. கல்வி அறிவு மற்றும் கல்விக்கான தகவல் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதால் 1800 பேர் பயனடைந்துள்ளனர்.

மறந்துவிடாதீர்கள்: அறக்கட்டளையின் உலகளாவிய மானியம் உதவித்தொகை வழங்குவதையும் ஆதரிக்கிறது. இத்தாலிய மற்றும் ஜெர்மன் சங்கங்களால் நிதியுதவி செய்யப்படும் அந்த தொகை, நோய்த்தடுப்புச் சிகிச்சை மற்றும் செயற்கை நுண்ணறிவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சில வாரங்களில் சிங்கப்பூரில் நடைபெறும் 2024 ரோட்டரி சர்வதேச மாநாட்டில் உங்களில் பலரைச் சந்திக்க ஆவலுடன் காத்திருக்கிறேன். ரோட்டரியின் மாயாஜாலத்தை கொண்டாடவும், உலகில் நம்பிக்கையை உருவாக்கும் பல வழிகளை கொண்டாடவும் இது ஒரு வாய்ப்பாக இருக்கும்!

பாரி ரசின்
TRF அறங்காவலர் தலைவர்

TRF-ஐ ஆதரிப்பதற்கு நன்றி!



ரோட்டரி அறக்கட்டளை ரோட்டரி சங்கங்களின் ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் ஊழியர்கள், திட்ட செயலாக்கத்தில் ஈடுபட்டுள்ள ரோட்டேரியன்களையே நம்பியிருக்கிறது. மேலும் திட்டத்துக்காக ஒதுக்கப்படும் நிதியை முறையாக செலவிடுவதை உறுதி செய்வீர்கள் என்றும் அறக்கட்டளை முழுமையாக நம்புகிறது.

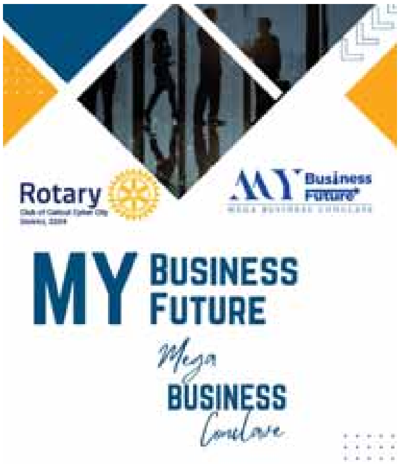
நாம் கொடுக்கும் நிதி பொருத்தமாகவும் பொறுப்புணர்வுடனும் செலவிடப்படுகிறது என்பதை நன்கொடையாளர்கள் ஒருமுறை புரிந்துகொண்டுவிட்டால், அவர் அல்லது அவள் நமது திட்டங்களுக்கு மேலும் நிதி ஆதரவளிக்க வாய்ப்புள்ளது. அதுதான் பால் ஹாரிஸ் சொசைட்டி, பெரு நன்கொடையாளர்கள் மற்றும் AKS உறுப்பினர்களுக்கான அடிப்படை அம்சமாகும். TRF மீது ரோட்டேரியன்கள் மிகுந்த நம்பிக்கை வைப்பதால் தாராளமாக மீண்டும் மீண்டும் கொடுக்கிறார்கள்.

ஏப்ரல் வந்துவிட்டாலே இந்தியாவில் உள்ள அனைத்து ரோட்டரி மாவட்டங்களும் மானிய அறிக்கையுடன் இணங்குகின்றன என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். ஒவ்வொரு ஆண்டும் இந்தியா கொடுக்கும் மானியநிதி அளவு அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. இதற்காக TRF மாவட்ட குழுவினருக்கும், தெற்காசிய அலுவலகத்தில் உள்ள TRF குழுவுக்கும் எனது பாராட்டுகள்.

மனநிலையில் மாற்றமும் TRF-க்கு அதிகம் கொடுப்பதும் முக்கியமானது. இந்த மனப்பான்மையும் கொடுக்கும் பழக்கமும்தான் நமது மண்டலங்களில் TRF-ஐ மேலும் வலுப்படுத்துகின்றன. மற்றொரு ரோட்டரி ஆண்டு முடிவடையும் நேரத்தில், TRF-ன் மூன்று நிதிகளான வருடாந்திர நிதி, போலியோ நிதி மற்றும் எண்டௌவ்மென்ட் நிதி ஆகியவற்றுக்கு ஆதரவை இரட்டிப் பாக்குவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டது.

நாம் ஒன்று சேர்ந்தால், உலகெங்கிலும் உள்ள நமது சமூகத்தினருக்கு சேவை செய்யும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்தி அவர்களிடம் அதிக நம்பிக்கையை உருவாக்க முடியும்.

பரத் பாண்ட்யா
TRF அறங்காவலர் துணை தலைவர்



Mega business meet at Kozhikode, Kerala

Rotary Club of Calicut Cyber City, RID 3204, is organising a mega business and investors' meet — **My Business, My Future** — at the **Calicut Trade Centre, Kozhikode, Kerala, on May 21 & 22.** The programme aims to raise funds to purchase an Alco Scan van (to detect substance usage) and dialysis machines. Apart from Rotarians, members of BNI, JCI, Chamber of Commerce and other business communities will be participating in the meet.

The club invites sponsorship for the event and stall participation for an exhibition at the meet which will also feature a business seminar and roundtable networking.

For more details, contact club president **K V Saveesh (80894 06306)** or secretary **Nithin Babu (95263 00299).**

உலக ரோட்டரி எண்ணிக்கை

ரோட்டரி சங்கங்கள்	:	**36,929**
ரோட்டராக்ட் சங்கங்கள்	:	**10,684**
இன்டராக்ட் சங்கங்கள்	:	**15,621**
ரோட்டரி கம்யூனிட்டி கார்ப்ஸ் (RCC)	:	**13,401**
ரோட்டரியினர்	:	**1,181,107**
ரோட்டராக்டர்கள்	:	**162,312**
இன்டராக்டர்கள்	:	**359,375**

As on April 15, 2024

ரோட்டரி உறுப்பினர் எண்ணிக்கை

As on April 1, 2024

RI District	Rotary Clubs	No of Rotarians	Women Rotarians (%)	Rotaract Clubs	Rotaract Members	Interact Clubs	RCC
2981	140	6,041	5.94	73	503	34	254
2982	87	3,891	6.04	43	898	95	186
3000	144	6,066	11.98	121	1,807	257	217
3011	137	5,144	30.02	87	2,427	161	38
3012	167	4,190	24.68	77	1,131	101	61
3020	82	4,786	7.75	41	722	122	351
3030	101	5,766	16.53	54	868	524	385
3040	111	2,454	14.55	41	814	80	214
3053	73	2,915	16.60	27	413	42	131
3055	77	3,114	12.40	70	1,081	75	377
3056	87	3,800	24.29	35	475	108	201
3060	103	5,194	15.88	67	2,230	68	144
3070	119	3,296	15.81	49	595	53	63
3080	108	4,328	12.45	65	1,919	173	126
3090	125	2,669	6.03	21	382	194	166
3100	112	2,222	10.53	13	58	36	151
3110	140	3,824	11.74	18	125	51	109
3120	89	3,664	15.69	45	544	28	55
3131	141	5,686	32.10	126	3,029	273	150
3132	93	3,793	14.05	44	639	128	213
3141	115	6,346	27.72	140	5,800	176	229
3142	107	3,902	21.35	64	2,292	120	96
3150	109	4,331	13.62	156	2,014	115	130
3160	80	2,654	8.82	32	258	95	82
3170	151	6,711	15.15	125	1,964	200	180
3181	88	3,712	10.59	44	490	95	121
3182	86	3,714	10.55	48	250	107	103
3191	94	3,548	18.35	94	3,158	153	35
3192	83	3,472	21.31	87	2,391	148	40
3201	176	6,822	9.88	138	2,627	105	95
3203	96	5,013	7.30	50	941	189	39
3204	78	2,572	6.77	24	237	17	13
3211	161	5,244	8.45	9	97	21	135
3212	124	4,722	11.35	100	3,765	172	153
3231	96	3,470	7.03	39	515	48	417
3232	188	6,497	20.92	129	4,722	159	102
3240	104	3,548	17.14	47	795	69	231
3250	107	4,162	22.27	71	994	66	191
3261	99	3,360	22.77	26	275	32	45
3262	117	3,874	15.51	79	788	646	287
3291	145	3,886	26.09			75	747
India Total	**4,640**	**174,403**		**2,619**	**55,033**	**5,411**	**7,063**
3220	69	1,981	16.81	97	4,092	85	77
3271	111	1,557	21.32	194	2,051	333	28
0063 (3272)	132	1,426	17.81	97	1,227	26	49
0064 (3281)	331	7,341	17.67	249	1,718	144	213
0065 (3282)	180	3,578	10.01	179	1,340	30	49
3292	156	5,547	18.64	185	5,408	126	136
S Asia Total	**5,619**	**195,833**	**15.81**	**3,620**	**70,869**	**6,155**	**7,615**

Source: RI South Asia Office

இளைஞர்களின் மனநல சவால்களைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

ஜெய்ஸ்ரீ

வீட்டை விட்டு வெளியே வரும் ஒவ்வொரு முறையும் யாரோ ஒருவர் தன்னை பின்தொடர்வதாக அவரது 20 வயது மருமகன் அவரிடம் தொடர்ந்து புகார் செய்தபோது என் பக்கத்து வீட்டுக்காரர் குழப்பமடைந்தார். ஒரு இரவு அவர் தன்னுடன் செல்ல வேண்டும் என்று அந்த இளைஞன் வலியுறுத்தினான், அவரும் அவ்வாறே செய்தார். அப்போது அவர்களை யாரும் தொடரவில்லை என்று தன் மருமகனுக்கு அவர் உறுதியளித்தார். இன்னொரு நாள் அடுக்குமாடி குடியிருப்பின் செக்யூரிட்டி தன்னை பார்த்து சிரிப்பதாக கூறி அவரை அந்த இளைஞன் திட்டியுள்ளான், ஆனால் அவர் அப்படி செய்யவில்லை. அந்த இளைஞன் ஸ்கிசோஃப்ரினியா என்ற கடுமையான மனநலக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தான். குடும்பத்தினர் அவரது மனநிலையைப் புரிந்துகொண்டு அவருக்கு மனநல உதவியை வழங்க சிறிது நேரம் பிடித்தது.

இந்தியாவில் சுமார் 10–12 சதவீதம் இளைஞர்கள் (30 வயதுக்குட்பட்டவர்கள்) மற்றும் 1–2 சதவீதம் குழந்தைகள் (14 வயதுக்குட்பட்டவர்கள்) மனநல நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்று தற்கொலை தடுப்பு தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனமான SNEHA-ன் நிறுவனரும் மனநல மருத்துவருமான டாக்டர் லட்சுமி விஜயகுமார் கூறுகிறார். நல்ல மன ஆரோக்கியம் என்பது ஒரு சமநிலையான மனம், தன்னம்பிக்கை மற்றும் சுயமரியாதை ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்கும். மனநோய் ஒரு நபர் எவ்வாறு சிந்திக்கிறார், உணருகிறார் மற்றும் எதிர்வினையாற்றுகிறார் என்பதை பெரிதும் மாற்றும். இது உடலில் ஒரு வேதியியல் ஏற்றத்தாழ்வால் ஏற்படும் சைக்கொசிஸ் முதல் வளரும் பருவத்தில் மோசமான கற்றல் மனப்பான்மையால் ஏற்படும் நியூரோசிஸ் வரை எதுவாகவும் இருக்கலாம்.

8 முதல் 14 வயதுக்கு இடையில், குழந்தைகள் கோபம், பதட்டம், இரவுநேர என்யூரிசிஸ் (இரவில் தூங்கும்போது தன்னிச்சையாக சிறுநீர் கழித்தல்), உணவு மற்றும் பள்ளி பயம் போன்ற 'நடத்தை கோளாறுகளை' பெறுகின்றனர். "குழந்தைகள் அவமானம், ஆசிரியரின் முரட்டுத்தனமான நடத்தை அல்லது வகுப்பு தோழர்களால் கொடுமைப்படுத்தப்பட்ட நிகழ்வு களுக்குப் பிறகு பள்ளிக்குச் செல்ல மறுக்கலாம். இதற்கு கற்றல் சவால்கள் கூட காரணமாகவும் இருக்கலாம் என்று அவர் கூறுகிறார். குழந்தைகள் பள்ளியை மாற்றும் போது அல்லது ஆரம்பநிலையிலிருந்து உயர்நிலைப் பள்ளிக்கு மாறும் போது சமூகத்தில் அந்நியப்படுவதை அனுபவிக்கிறார்கள். டிஸ்லெக்ஸியா, ADHD அல்லது மன இறுக்கம் போன்ற வளர்ச்சிக் கோளாறுகள் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்பட்டால் எளிதாக சிகிச்சை அளிக்கலாம் என்று அவர் கூறுகிறார்.

பல பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைக்கு மனநலம் பாதிக்கப் பட்டிருப்பதை ஏற்றுக்கொள்வ தில்லை மற்றும் தொழில்முறை ஆலோசனையைப் பெறத் தயங்குகிறார்கள். கிராமங்களில் இன்றும் மக்கள் தங்கள் குழந்தை களை ஒரு கோவில் பூசாரி அல்லது ஒரு மாந்திரிகரிடம் அழைத்துச் செல்கிறார்கள், அவர்கள் பெரும் பாலும் வேப்ப இலைகளை அசைப் பார்கள் அல்லது குணப்படுத்தும் மந்திரங்களை உச்சரிப்பார்கள். நம் நாட்டில் மனநோய் இன்னும் மருத்துவப் பிரச்சனையாகப் பார்க்கப்படவில்லை என்கிறார் குழந்தை உளவியலாளர் டாக்டர் பானுமதி சர்மா.

இந்தியன் ஜர்னல் ஆஃப் சைக்கியாட்ரி 2019-ல் மேற்கோள் காட்டப்பட்ட எண்களின்படி, கோவிட் தொற்றுநோய்க்கு முன்பே, இந்தியாவில் குறைந்தது 50 மில்லியன் குழந்தைகள் மனநலப் பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தனர்; அவர்களில் 80–90 சதவீதம் பேர் ஆதரவை நாடவே இல்லை. கோவிட்க்குப் பிறகு நிலைமை சற்று மேம்பட்டுள்ளது என்கிறார் டாக்டர் லட்சுமி. ஆனால் களங்கம் இன்னும் இருக்கிறது. சரியில்லாமல் இருப்பது பரவாயில்லை என்பதை மக்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். மன ஆரோக்கியம் என்பது உடல் ஆரோக்கியத்துடன் உள்ளார்ந்த முறையில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. பெற்றோர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களின் பங்கு குழந்தைகள் சொல்வதைக் கேட்பதிலும், மனநலப் பிரச்சினைகளைப் பற்றி பேசுவதற்கு ஆதரவளிப்பதிலும், அவற்றை முன்கூட்டியே தீர்க்க உதவுகிறது என்று அவர் மேலும் கூறுகிறார்.

தொற்றுநோய்க்குப் பிறகு தனது கிளினிக்கிற்குச் வருவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தது என்பதை எடுத்துக்காட்டி, அவர் கூறுகிறார், நாம் அனைவரும் அபாயங்கள் மற்றும் கட்டுப்பாடுகள், மரணம் மற்றும் இழப்புடன் கூடிய நிச்சயமற்ற வாழ்க்கை ஆகியவற்றின் மூலம் சவாலான காலத்தை கடந்தோம். குடும்பம், நண்பர்கள், வகுப்பறைகள் மற்றும் விளையாட்டிலிருந்து விலகி இருந்தது குழந்தைகளுக்கு தனிமை மற்றும் கவலையை ஏற்படுத்தியது. அவர்கள் ஒரு உணர்ச்சிகரமான

சோகத்தில் வாழ்ந்தது மட்டுமல்லாமல், பலர் புறக்கணிப்பு மற்றும் துஷ்பிரயோகத்திற்கான அதிக ஆபத்தில் இருந்தனர்.

இளைஞர்களின் மனநலப் பிரச்சினைகள்

மனநோய்களில் பாதி 14 வயதிலும், முக்கால்வாசி 20களின் நடுப்பகுதியிலும் தொடங்கும் என்று அறியப்பட்டுள்ளதாக டாக்டர் பானுமதி கூறுகிறார். இருபதுகளில் மனச்சோர்வு, மனநிலை மாற்றங்கள், ஸ்கிசோஃப்ரினியா மற்றும் பைபோலார் கோளாறுகள் வெளிப் படுகின்றன. கல்வி மற்றும் சகாக்களின் அழுத்தம், குடும்பப் பிரச்சனைகள், தோல்விகள், உறவுச் சிக்கல்கள், நிராகரிப்பு – "இந்தக் காரணிகள் அனைத்தும் படிப்படியாக மனநலக் கோளாறு களுக்கு வழிவகுக்கும், குறிப்பாக அத்தகையவர்கள் தங்கள் கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு அனுதாபமான காதுகளைக் பெறாதபோது. மதுப்பழக்கம் அல்லது போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஊடுருவத் தொடங்குகிறது, மேலும் அது அவர்களது வாழ்கையை மிகவும் துன்பகரமானதாக ஆக்குகிறது.

15 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளிடம், குறிப்பாக நகர்ப்புறங்களில், போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் பொதுவானதாக இருக்கிறது என்று டாக்டர் லட்சுமி கூறுகிறார். கஞ்சா, ஹாஷிஷ் மற்றும் ஹெராயின் போதைக்கு அடிமையான பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளிடம் நான் உரையாற்றினேன். அதன் பக்கவிளைவுகள் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. அவர்களுக்குத் தெரிந்தது மற்றும் அக்கறை கொண்டதெல்லாம் அது அவர்களுக்கு "உடனடி போதையை" தருகிறது என்பது தான். இந்த மனதை மாற்றும் பொருட்கள் பின்னர் மனநோய் கோளாறுகளுக்கு வழிவகுக்கும். புகையிலை பொருட்களான வேப் மற்றும் கூல் லிப் போன்றவை பள்ளி வளாகங்களுக்கு அருகில் உள்ள டீக் கடைகளில் அதிகளவில் விற்பனை செய்யப்படுவதாக அவர் கூறுகிறார்.

இந்தப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது கூலாக இருப்பதாக பள்ளிக் குழந்தைகள் நினைக்கிறார்கள். ஒரு ஆசிரியர் அதைப் பற்றி புகார் செய்யும்போது பெற்றோரிடமிருந்து வரும் முதல் எதிர்வினை, தங்கள் குழந்தை இதுபோன்ற விஷயங்களைச் செய்ய மாட்டார்கள் என்ற மறுப்பும், மேலும் அவர்கள் வேறொருவருக்காக மறைக்கிறார்கள் என்ற கூற்றும் தான்.

ஒரு மனிதனின் அறிவாற்றல் மூளை 18 வயதிற்குள் முதிர்ச்சியடைகிறது, அதே சமயம் உணர்ச்சிகரமான மூளை 25 வயதில் முதிர்ச்சியடைகிறது. "அவர்கள் உலகில் காலடி எடுத்து வைக்க வாழ்க்கையில் நிதி, தொழில் தேர்வுகள், உறவுகள், குடும்ப அழுத்தம் என பல விஷயங்கள் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். அன்புக்குரியவர்களிடமிருந்து உடனடி வழிகாட்டுதலும் உறுதியும் பெறுவது அவர்களுக்கு வாழ்க்கையின் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் நம்பிக்கையைத் தரும்.

LGBTQ இளைஞர்களின் மன ஆரோக்கியம்

LGBT நபர்கள் மோசமான மன ஆரோக்கியத்திற்கான அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர் என்று டாக்டர் லட்சுமி கூறுகிறார். ஹெட்டிரோசெக்ஷுவல் இளைஞருடன் ஒப்பிடும் போது, மன உளைச்சல், மனநிலை மற்றும் கவலைக் கோளாறுகள், சுய-தீங்கு மற்றும் தற்கொலை எண்ணம் ஆகியவற்றின் உயர்ந்த விகிதங்களில் அவர்கள் இருக்கின்றனர். “LGBT இளைஞர்களின் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் பல நிறுவனங்களில் (அவர்களின் பள்ளிகள், குடும்பங்கள், பணியிடங்கள்) களங்கம், பாகுபாடு மற்றும் ஆதரவின்மை காரணமாக அவர்களின் மன ஆரோக்கியத்தை சமரசம் செய்யக் கூடிய அனுபவங்களால் அவர்கள் மிகவும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.” பெற்றோரின் ஏற்பு மற்றும் சகாக்களின் ஆதரவானது, அவர்களின் பாலியல் அடையாளம் மற்றும் நோக்குநிலையைப் பற்றி வெளிவரும் போது நேர்மறையான மன ஆரோக்கியம் மற்றும் சுய-ஏற்றுக்கொள்ளுதலுடன் அவர்களுக்கு உதவும்.

மனநோயாளிகளுக்கான சேவை

1993-ம் ஆண்டு புதிய பட்டதாரிகளான வந்தனா கோபிகுமார் மற்றும் வைஷ்ணவி ஜெயக்குமார் ஆகியோரால் இணைந்து நிறுவப்பட்ட பான்யன் என்ற தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனம், மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட மற்றும் கைவிடப்பட்ட பெண்களுக்கு விரிவான சேவைகளை வழங்குகிறது. பல ஆண்டுகளாக இது அவசர சிகிச்சை மற்றும் மீட்பு மையம், மனநலம் மற்றும் உள்ளடக்கிய வளர்ச்சிக்கான மையம், வீடு திரும்பும் மாதிரியை ஊக்குவிக்கும் சமூக தேவைகள் மற்றும் வாழ்வாதாரத்திற்கான மையம் போன்ற பல மருத்துவமனை அடிப்படையிலான அமைப்புகளை வழங்கும் வசதிகளை உள்ளடக்கியதாக வளர்ந்துள்ளது. இது சென்னை மற்றும் பிற நகரங்களிலும், கேரளா, மகாராஷ்டிரா, கர்நாடகா மற்றும் அசாம் உள்ளிட்ட 10 இந்திய மாநிலங்களிலும் அவுட்ரீச் கிளினிக்குகளைக் கொண்டுள்ளது. இது பல்வேறு மாநில அரசுகளுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது. பான்யன் அகாடமி ஆஃப் லீடர்ஷிப் இன் மென்டல் ஹெல்த் (BALM), டாடா இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் சோஷியல் சயின்சஸ் மற்றும் சுந்தரம் ஃபாஸ்டெனர்ஸ் ஆகியவற்றுடன் இணைந்து மனநலத்தில் திறன் மேம்பாடு, முதுநிலை பட்டம், PhD மற்றும் டிப்ளோமா கல்வித் திட்டங்களை வழங்குகிறது.

"எங்கள் தன்னார்வலர்கள் மனநலப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களைத் கவனமாக தேடுகிறார்கள் மேலும் காவல்துறை மற்றும் பொதுமக்களிடமிருந்து நாங்கள் பரிந்துரைகளைப் பெறுகிறோம்'' என்கிறார் BALM இன் மூத்த ஆராய்ச்சி ஆய்வாளர் தீபிகா ஈஸ்வரன். ஹோம் அகைன் மாதிரியானது சமூகப் பணியாளரின் பராமரிப்பில் நீண்டகால சிகிச்சை தேவைப்படும் மூன்று முதல் ஐந்து பெண்கள் பகிர்ந்து கொள்ளும் வீடுகளை வழங்குகிறது. "இந்த மாதிரி ஒரு குடும்ப சூழலைப் பிரதிபலிக்கிறது மற்றும் வேகமாக குணப்படுத்த உதவுகிறது,'' என்று அவர் கூறுகிறார். பெண்கள் பரந்த அளவிலான வேலைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள், மேலும் ஓய்வு, பொழுதுபோக்கு மற்றும் சமூகமயமாக்கலை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். கலை மற்றும் கைவினைப் பயிற்சி, விருந்தோம்பல் மற்றும் அழகு சேவைகள் பயிற்சி, சுகாதார பணியில் சக வழக்கறிஞர் மற்றும் தனிப்பட்ட உதவியாளர் பயிற்சி, பின்னர் வேலை வாய்ப்புகளும் பான்யன் நிறுவனத்தில் வழங்கப்படுகின்றன.

"ஸ்கிசோஃப்ரினியாவுடன் போராடினாலும், இயற்கையின் துடிப்பான படங்களை வரையும் திறமையான கலைஞரை நீங்கள் இங்கே காண்பீர்கள். பல்பொருள் அங்காடிகளுக்கு விநியோகம் செய்வதற்காக வயதான பெண்கள் கூடி காய்கறிகளை வெட்டுகின்றனர்; பிளாக் பிரிண்டிங் ஒரு பெண்ணுக்கு ஆறுதலையும் வருமானத்தையும் வழங்குகிறது, மற்றவர்கள் மலிவு விலையில் உணவுகளை வழங்கும் சாலையோர வண்டியை இயக்கும் சுய உதவிக்குழுவின் ஒரு பகுதியாக இருக்கின்றனர். தன்னார்வலர்களின் தீவிர ஆதரவுடன், அவர்கள் அனைவரும் தங்கள் மனப் போராட்டங்களை அன்றாட வாழ்க்கையின் தேவைகளுடன் சமரசம் செய்ய முயற்சி செய்கிறார்கள்'' என்று தீபிகா கூறுகிறார்.

அவர்களின் நோயாளிகள் நல்ல நிலைக்கு வந்தவுடன், பான்யன் அவர்களை அவர்களது குடும்பத்தினருடன் மீண்டும் இணைக்க காவல்துறை மற்றும் உள்ளூர் அமைப்புகளுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது. தன்னார்வலர்கள் அவர்களின் வீடுகளுக்குச் சென்று குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு நோய் மேலாண்மை குறித்து கல்வி கற்பிக்கின்றனர். சிவில் சமூக அமைப்புகள், அரசு நிறுவனங்கள் மற்றும் சமூக நலப் பணியாளர்களின் உதவியுடன், தனிநபர் வீடு திரும்பிய பிறகு கவனிப்பின் தொடர்ச்சியை பின்காப்பு திட்டம் உறுதி செய்கிறது.

பெற்றோரின் மனநோய்

தி பான்யனால் நகரில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட விரிவுரைத் தொடரில், முகமது இப்ராகிம் மற்றும் தேனரசன் ஆகிய இரு இளைஞர்கள் எடுத்த அழுத்தமான புகைப் படங்களின் கண்காட்சியை பிரபல ஒளிப்பதிவாளர் P C ஸ்ரீராம் திறந்து வைத்தார். இருவரின் தாய்மார்களும் பான்யன் பராமரிப்பில் கடுமையான மனநலப் பிரச்சினைகளிலிருந்து குணமடைந்து வருகின்றனர். துரதிர்ஷ்டவசமாக, இருவரும் பிறந்தவுடன் அவர்களின் தந்தைகள் தங்கள் குடும்பத்தை விட்டு வெளியேறினர்.

இப்ராஹிம் அஜ்மீரைச் சேர்ந்தவர் மற்றும் அவரது தாய்வழி பாட்டியால் வளர்க்கப்பட்டார். 2002ல் நான் பிறந்தவுடனே என் அப்பா எங்களை விட்டுப் பிரிந்ததால் என் அம்மா சல்மா மனதளவில் பாதிக்கப்பட்டார். என் பாட்டியும் மாமாவும் அவரை தர்காவிற்கு அழைத்துச் சென்றனர், அங்கு அவருக்கு ஆவி பிடித்ததாகச் சொன்னார்கள். அவர் அடிக்கடி அரைகுறை ஆடையுடன் வீட்டை விட்டு வெளியே ஓடி விடுவார்; அவர் என்னை ஒருபோதும் கவனித்துக் கொள்ளவில்லை என்று அவர் கூறுகிறார்.

ஒரு நாள் சல்மா ரயிலில் ஏறினார், அது தற்செயலாக அவரை சென்னைக்கு அழைத்துச் சென்றது, அங்கு போலீசார் அவரை பான்யனுக்கு அழைத்துச் சென்றனர். சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு மீண்டும்

Dr *லட்சுமி விஜயகுமார், சென்னையில் தற்கொலை தடுப்பு தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனம்* SNEHA-*ன் நிறுவனர்.*

அஜ்மீருக்கு அழைத்து வரப்பட்டார். ஆனால் வீட்டிற்கு வந்தவுடன், அவர் தனது மருந்தை நிறுத்திவிட மீண்டும் பழைய நிலைக்கு திரும்பினார். குடும்பம் ஏழ்மையில் இருந்ததால், அவரை மீண்டும் சென்னைக்கு அழைத்துச் செல்ல வழியில்லாததால், அவரை வீட்டில் சங்கிலியால் கட்டிவைத்திருந்தனர்.

இதற்கிடையில், இப்ராஹிம் ஒரு தவறான குழந்தைப் பருவத்தைக் கொண்டிருந்தார். "எனக்கு உணவு கிடைத்ததால் மட்டும் நான் பள்ளிக்குச் செல்வேன், அஜ்மீரின் தெருக்களில் சுற்றித் திரிந்தேன், அங்கு சுற்றுலாப் பயணிகள் எனக்கு ரொட்டி மற்றும் இனிப்புகளை வழங்குவார்கள், மேலும் வேடிக்கைக்காக தர்காவிலிருந்து சப்பல்களைத் திருடுவேன். என் அம்மாவுடன் எனக்கு எந்த பிணைப்பும் இல்லை மற்றும் மக்கள் என்னை பக்லி கா லட்கா (ஒரு பைத்தியக்காரப் பெண்ணின் மகன்) என்று அழைப்பார்கள் என்று அவர் நினைவு கூர்ந்தார்.

சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, பரோபகாரர்களின் ஆதரவுடன், அவரது பாட்டி சல்மாவை மீண்டும் பான்யனுக்கு அழைத்துச்

கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள்

மனநல மருத்துவர் மற்றும் ஆலோசகர் Dr லக்ஷ்மி விஜயகுமார், குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களிடம் கவனிக்க வேண்டிய மனநல கோளாறுகளின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை சுட்டிக்காட்டுகிறார்:

- *தூக்க முறை மாற்றங்கள்*
- *கோபம், சோகம் அல்லது எரிச்சல் உள்ளிட்ட மனநிலை மாற்றங்கள்*
- *தலைவலி*
- *வழக்கத்திற்கு மாறான அல்லது இயல்புக்கு மாறான நடத்தை*
- *நினைவாற்றல் இழப்பு*
- *வழக்கம் மற்றும் சமூக தொடர்புகளில் இருந்து விலகுதல்*
- *போதைப்பொருள் அல்லது மதுபானம் மீதான அதிகரித்த சார்பு*
- *திடீர் எடை அதிகரிப்பு அல்லது இழப்பு*
- *பிரமைகள்*

இளைஞர்களிடம் சிறந்த உணர்ச்சி மற்றும் மன நலனை உறுதிப்படுத்த:

- *கேஜெட்டுகள், சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் கேமிங்கிற்கு அடிமையாதல் போன்ற நடத்தைக்கு அடிமையாக்கும் செயல்களை குறைக்கவும். இணையம் மற்றும் சமூக ஊடக அடிமைத்தனம் இளைஞர்களின் மன நலனை மேலும் பாதிக்கிறது.*
- *சீரான உறக்க நேரத்தை கடுமையாக கடைப்பிடிக்கவும் மற்றும் உறங்குவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன் கேஜெட்களை அணைக்கவும். குடும்பமும் இந்த விதியைப் பின்பற்ற வேண்டும்.*
- *குடும்பத்தில் ஆரோக்கியமான உரையாடலை ஊக்குவிக்கவும். ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான சூழலை ஏற்படுத்தவும். தாடாலடி பெற்றோராக அல்லது கூடுதல் கண்டிப்புடன் இருப்பதைத் தவிர்க்கவும். எல்லைகளை அமைத்து, அதற்குள் செயல்பட குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும்.*
- *அவர்களுக்கு உணர்ச்சிக் கட்டுப்படுத்த மற்றும் சிக்க லைத் தீர்க்க கற்றுக்கொடுங்கள். தோல்வியடைந்தாலும் பரவாயில்லை என்பதை குழந்தைகளுக்கு புரியவையுங்கள், அவர்களின் தோல்விகளில் இருந்து அவர்கள் பாடம் கற்றுக் கொள்ளட்டும்.*
- *தனிநபருக்கு நேர்மறையான ஆதரவு அமைப்பு இருப்பதை உறுதிசெய்யவும். திறந்த உரையாடல்களை ஊக்குவிக்கவும் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் தொடர்பான தடைகளை அகற்றவும்.*

சென்றார், அப்போது இப்ராஹிமை ஒரு மதரஸாவில் விட்டு சென்றார். அது மிகவும் கடினமான காலகட்டம், மதரஸாவின் சூழல் கட்டுப்படுத்தப்பட்டதால் நான் தனிமையில் இருந்தேன். நான் என் இதயத்திலிருந்து அழுது நல்ல நாட்களுக்காக பிரார்த்தனை செய்வேன். அவர் குர்ஆனை ஓதி ஆறுதல் அடைந்தார். விரைவில் அவருடைய பாட்டி அவரை சென்னைக்கு அழைத்துச் சென்றார் அதன்பின் நான் திரும்பிப் பார்க்கவே இல்லை. பான்யன் எனது கல்வியை கவனித்து, எனது சமூக திறன்களை மேம்படுத்தி, எனது எதிர்காலத்திற்கு வடிவம் கொடுத்தது. அவர்களுக்கு என் வாழ்நாள் முழுவதும் கடன்பட்டிருக்கிறேன் என்கிறார். அவர் நகரத்தில் உள்ள ஒரு சர்வதேச பள்ளியில் சேர்க்கப்பட்டார், அங்கு அவர் ஆரம்பத்தில் தனது பாடங்களுடன் போராடினார், பின்னர் முதலிடம் பிடித்தார்.

டாக்டர் ரமேஷ் ராகவன், பேராசிரியர், NYU சில்வர் ஸ்கூல் ஆஃப் சோஷியல் ஒர்க், நியூயார்க்.

இப்ராஹிம் தற்போது பெங்களூரில் உள்ள சிருஷ்டி மணிப்பால் கல்லூரியில் ஊடகப் படிப்பை மேற்கொண்டு வருகிறார், மேலும் ஒளிப்பதிவாளர் P C ஸ்ரீராமிடம் உதவியாளராகப் பயிற்சி பெற்று வருகிறார். சல்மா இப்போது மிகவும் நன்றாக உள்ளார் மற்றும் தன் மகன் வளர்வதைப் பார்த்து மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார். என்னைப் பொறுத்தவரை, எனது வேலை வெறும் படங்கள் அல்லது காட்சி களைப் படம்பிடிப்பது மட்டுமல்ல; இது எனது சொந்த அனுபவங்களைப் பிரதிபலிப்பது மற்றும் என்னுடன் ஆழமாக எதிரொலிக்கும் கதைகளைப் பகிர்வதுஎன்று அவர் கூறுகிறார்.

தேனரசனின் தாயார் திருசெல்வியும் நன்றாக குணமடைந்து வருகிறார், அவர் பான்யனுடன் சக வழக்கறிஞராக ஈடுபட்டுள்ளார். பான்யன் நிறுவனத்தால் நிதியுதவி செய்யப் பட்ட எலக்ட்ரானிக்ஸ் இளங்கலை பட்டத்தை முடித்த பிறகு BALM இல் போட்டோ ஜர்னலிசத்தில் தன் தொழில் வாழ்வை தொடங்க உள்ளார்.

குழந்தைகளுக்கு மென்மையான திறன்களைக் கற்பிப்பது அவர்களின் திறமையை வளர்க்கிறது என்று நியூயார்க்கில் உள்ள NYU சில்வர் ஸ்கூல் ஆஃப் சோஷியல் வொர்க் பேராசிரியர் டாக்டர் ரமேஷ் ராகவன் பெற்றோர்

மனநோய்களின் பின்னணியில் வளரும் குழந்தைகள் மற்றும் இளம்பருவத்தினரின் மனநலத்தை ஆதரிப்பதில் கவனம் செலுத்தும் ஒரு நிகழ்வில் உரையாற்றினார். இந்தியாவில் அங்கன்வாடிகள் மற்றும் பால்வாடிகளின் பெரிய வலையமைப்பு இருப்பதால், மக்களைச் சென்றடைவதில் இருக்கும் சிக்கலை எளிதில் தீர்க்க முடியும் என்று அவர் சுட்டிக்காட்டுகிறார்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும், JEE மற்றும் NEET தேர்வுக்கு தயாராவதற்காக நாடு முழுவதிலும் இருந்து சுமார் இரண்டு லட்சம் குழந்தைகள் ராஜஸ்தானின் கோட்டாவில் பயிற்சி வகுப்புகளில் சேர வருகிறார்கள். மன அழுத்தத்தால் பலர் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர். "குழந்தைகள் 15 அல்லது 16 வயதில் இந்த நிறுவனங்களில் சேர்க்கப்படுகிறார்கள். அவர்கள் பள்ளி, பாடநெறிக்கு அப்பாற்பட்ட செயல்பாடுகள் மற்றும் நட்பின் பலன்களை இழக்கிறார்கள், மேலும் சாதிக்க வேண்டியதன் தீவிர அழுத்தத்தில் உள்ளனர். சில பெற்றோர்கள் தங்கள் சொத்துக்களை அடகு வைத்து, தங்கள் குழந்தை தேர்வில் வெற்றிபெற வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள் என்கிறார் டாடா இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் சோஷியல் ரிசர்ச்சின் இணைப் பேராசிரியர் டாக்டர் சேத்னா துக்கல். மாணவர்களின் தற்கொலைகளின் அபாயகரமான அதிகரிப்புக்கு தீர்வு காண பயிற்சி நிறுவனங்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் ஆகிய இருவரின் அணுகுமுறையிலும் ஒரு விரிவான மறுசீரமைப்பு இருக்க வேண்டும் என்று அவர் மேலும் கூறுகிறார்.

நமது வீடுகளிலும், கல்வி நிறுவனங்களிலும், சமூக அளவிலும் ஒருங்கிணைந்த முயற்சிகளை மேற்கொண்டு, உடல் நலப் பிரச்சனைகளைப் போலவே மனநலச் சவால்களையும் விவாதித்து ஏற்றுக்கொள்வது முக்கியமான படியாகும் என்கிறார் டாக்டர் லட்சுமி. பெரும்பாலான குழந்தைகள் மற்றும் இளம்பருவத்தினர் உதவியை நாடுவதைத் தடுக்கும் தடைகளை அகற்ற இது உதவும். மனநல சவால்களை ஒப்புக்கொள்வதும், அதற்கான உதவியை நாடுவதும் அறிவுத்திறன் மற்றும் முதிர்ச்சியின் அடையாளம் என்றும் அது வெட்கப்பட வேண்டிய ஒன்றல்ல என்பதையும் இளைஞர்களுக்கு எடுத்துரைக்க வேண்டும். மேல்நிலைப் பள்ளிகள் குழந்தைகளிடம் நேர்மறையான மனநிலையை வளர்க்க மற்றும் ஊக்குவிக்க ஆலோசனைத் திட்டங்களைத் தொடங்க வேண்டும் என்று அவர் பரிந்துரைக்கிறார். ■

நக்சல் நடமாட்டம் நிறைந்த பகுதியில் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துவோம்!

ரஷீதா பகத்

RC நாக்பூர் சௌத் ஈஸ்ட் மேதகேடா கிராமத்தில் ஏற்பாடு செய்திருந்த பெரிய திருவிழாவில் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள்.

மகாராஷ்டிரம் மற்றும் சத்தீஸ்கர் (கோண்டியா மாவட்டம்) எல்லையில் அமைந்துள்ள நக்சல்கள் நடமாட்டம் அதிகம் உள்ள பகுதி என அழைக்கப்படும் மெஹ்டக்கேடா கிராமத்தில் பிரம்மாண்டமான அளவில் பெண்கள் விழா ஏற்பாடு செய்ய அசாத்திய துணிச்சல் வேண்டும் என்று RID 3030-க்கு உட்பட்ட நாக்பூர் சௌத் ஈஸ்ட் ரோட்டரி சங்கத் தலைவர் ராஜிவ் வார்பியிடம் நான் கூறினேன்.

இந்த விழாவில் நக்சல் பகுதியைச் சேர்ந்த கிராமப்புற மற்றும் பழங்குடியின பெண்களுக்காக கபடி போட்டி, பழங்குடியினர் நடனம், மகளிர் சுயஉதவிக் குழுக்களுக்கு மத்திய அரசு வழங்கும் வங்கி, சுகாதாரம் மற்றும் வேளாண் சேவைகள் உள்ளிட்ட பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. தொலைதூர கிராமப்பகுதிகளில் வசிப்பவர்களுக்கு இவைபற்றி முழுமையாகத் தெரிந்திருக்கவில்லை.

நக்சல் பகுதியைச் சேர்ந்த கிராமப்புற மற்றும் பழங்குடியின பெண்களுக்காக கபடி போட்டி, பழங்குடியினர் நடனம், மகளிர் சுயஉதவிக் குழுக்களுக்கு மத்திய அரசு வழங்கும் வங்கி, சுகாதாரம் மற்றும் வேளாண் சேவைகள் உள்ளிட்ட பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது.

எனது கேள்விகளுக்கு புன்னகையுடன் பதிலளித்தார் வார்பி, நான், எனது சங்கத்தில் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு மேலாக மருத்துவ இயக்குநராக இருந்தேன். அப்போதெல்லாம் நக்சல்கள் நடமாட்டம் உள்ள கோண்டியா, கட்சிரோலி மாவட்டங்களில் எங்கள் சங்கம் சார்பில் உள்ளூர் போலீஸார் உதவியுடன் மருத்துவ முகாம் நடைபெறும். உண்மையில் சொல்லப்போனால், சமீபகாலங்களாக அங்கு நக்சல்கள் நடமாட்டம் இல்லாத சூழல் உள்ளது. சமூக காவல் தொடங்கிவிட்டது. இதர அரசுத் துறைகளுடன் இணைந்து உள்ளூர் காவல் துறையினரும் அரசின் நலத் திட்டங்கள் மக்களைச் சென்றடைய உதவி வருகின்றன. இந்த பகுதியில் வசிக்கும் கிராம மக்களுக்கும்

இடதிலிருந்து:

1. *கிராமத்துப் பெண்கள் நிகழ்ச்சிக்கு வரவேற்கப் படுகிறார்கள்.*
2. *சுகாதார பரிசோதனை முகாம் நடக்கிறது.*
3. *நாக்பூர் மருத்துவமனையில் கண்புரை அறுவை சிகிச்சை முடிந்து கிராம மக்கள்.*
4. *கிராம மக்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அவர்களின் வீடுகளுக்கு கொண்டு செல்லப்படுகின்றனர்.*

2

3

4

போலீஸாருக்கும் நல்லுறவு நீடித்து வருகிறது என்றார்.

அவர் மேலும் கூறுகையில், காவல் துறையின் சமீபத்திய முயற்சிகளில் சில முக்கியமான பயனுள்ள செயல்களும் அடங்கும். கிராம மக்கள் ஆதார் அடையாள அட்டை பெற உதவி வருகின்றனர். ஆயுஷ்மான் பாரத் யோஜனா உள்ளிட்ட பல்வேறு அரசின் நலத் திட்டங்களை மக்களிடம் எடுத்துக்கூறி வருகின்றனர். அதுமட்டுமல்ல, மத்திய அரசின் வேளாண்துறை அமைச்சகம் விவசாயிகளுக்கான பல்வேறு மானிய உதவித் திட்டங்களை அறிவித்துள்ளது. இதுவரை அவை பற்றி கிராம மக்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாத நிலை இருந்தது. போலீஸ் துறையினர் மக்களுடன் தொடர்பு கொண்டு, அவர்களுக்கு இதுபற்றி எடுத்துச் சொல்லி, உள்ளூர் வேளாண் துறை அதிகாரிகளிடம் தொடர்புபடுத்தி மானிய உதவி பெற உதவுகின்றனர். இதுபோன்ற செயல்கள் மூலம் அரசுத்துறை அதிகாரிகளும் போலீஸாரும் மக்களின் நம்பிக்கையை பெற்றுள்ளனர். எனவே மக்கள் தங்களுக்கு ஏதாவது பிரச்னை என்றால் முதலில் அவர்கள் போலீஸாரைத் தான் தொடர்புகொள்கின்றனர் என்றார்.

மாறிவரும் சூழ்நிலை பற்றி வார்பி விளக்கினார். முன்பு சங்க உறுப்பினர்களில் பள்ளிகளில் சில நிகழ்ச்சிகளை நடத்தினோம். அதில் பல பெண்கள் கலந்து கொண்டனர். பின்னர் கோண்டியா மாவட்ட போலீஸ் கண்காணிப்பாளர் நிகில் பிங்ளே மற்றும் கிராம மக்களுடன் தொடர்புடைய உள்ளூர் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனத்துடன் கலந்து பேசிய பிறகு மகளிருக்கான இந்த மெகா நிகழ்ச்சிக்கு ரோட்டேரியன்கள் ஏற்பாடு செய்தனர். இந்த நிகழ்ச்சியில் ரோட்டேரியன்கள் கிராம மக்களுக்கு அரசின் பல்வேறு நலத் திட்டங்கள் குறித்து விளக்கிக் கூறினர். மேலும் எந்த திட்டங்களுக்கு யாரை எப்படி தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்

என்று தெளிவுபடுத்தினர். மேலும் உள்ளூர் ஜில்லா பரிஷத் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு பரிசுகளும் வழங்கினர். இந்த மெகா நிகழ்வுக்காக ரோட்டரி சங்கம் ரூ.48,000 மட்டுமே செலவிட்ட போதிலும் அதனால் ஏற்பட்ட தாக்கம் பெரிதாக இருந்தது.

நகச்ல்களால் பாதிக்கப்பட்ட மாவட்டங்களான கோண்டியா மற்றும் கட்சிரோலி பகுதிகளில் உள்ள ஏழை மக்களுக்கு மருத்துவ சுகாதாரச் சேவைகள் அளிக்கும் திட்டத்தில்தான் நாக்பூர் சௌத் ஈஸ்ட் ரோட்டரி சங்கம் இப்போது கவனம் செலுத்தி வருகிறது. இந்த பகுதியில் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்ய போலீஸாரின் உதவியையும் கேட்டுப் பெற்றுள்ளோம். நக்சல்கள் பாதிக்கப்பட்ட இந்த பகுதியில் உள்ள தொலைதூர கிராமங்களில் இலவச மருத்துவ முகாம்களுக்கு நாங்கள் ஏற்பாடு செய்திருந்தோம். பல்வேறு வகையான மருத்துவச் சேவைகளும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இலவச மருத்துவ ஆலோசனை, நோய் கண்டறிதல், இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் கண்டறிதல், ஈ.சி.ஜி., பெண்களுக்கு இரத்த சோகை நோயுள்ளதா என கண்டறிதல் என பல்வேறு பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்டு தேவையானவற்றுக்கு மருந்து, மாத்திரைகளும் வழங்கப்பட்டன.

> மத்திய அரசின் வேளாண்துறை அமைச்சகம் விவசாயிகளுக்கான பல்வேறு மானிய உதவித் திட்டங்களை அறிவித்துள்ளது. இதுவரை அவை பற்றி கிராம மக்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாத நிலை இருந்தது. போலீஸ் துறையினர் மக்களுடன் தொடர்பு கொண்டு, அவர்களுக்கு இதுபற்றி எடுத்துச் சொல்லி, மானிய உதவி பெற உதவுகின்றனர்.

இலவச மருத்துவப் பரிசோதனைக்குப் பின் மேல் சிகிச்சை தேவைப்பட்டவர்கள், நாக்பூரில் உள்ள ஷாலினிதாய் மெகே சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டனர். அங்கு அவர்களுக்கு இலவசமாக அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. இந்த மருத்துவ முகாம்களுக்கு முன்பு கிராம மக்களுக்கு கண் பரிசோதனை நடத்தப்பட்டு 1,350-க்கும் மேலான கண்புரை அறுவைசிகிச்சைகள் மேற் கொள்ளப்பட்டன. கண் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டவர்கள் வீட்டிற்குச் செல்வதற்கு

போக்குவரத்து வசதியும் செய்யப் பட்டது என்றார் வார்பி.

தொலைதூர கிராமங்களில் உள்ள ஊரகப் பகுதி மக்கள், பழங்குடியின மக்களுக்கு நாங்கள் தொடர்ந்து மருத்துவ முகாம்களை நடத்தி வந்தாலும், கண்புரை அறுவை சிகிச்சையினால் பலரும் பலனடைந்திருந்தாலும், இத்தகைய வசதிகள் கிடைக்குமா என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்கவில்லை. அதுபோன்ற சூழ்நிலையில் அவர்கள் வாழ்ந்து வந்துள்ளனர். மருத்துவ மனைக்கு வருவதற்கே அவர்கள் முதலில் அச்சப்பட்டனர். மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்பட்டவர்கள் கட்டிலின் மேல் படுக்க விரும்பாமல், தரையில் போர்வையை விரித்து அதில்தான் தூங்கினார்கள். சிலர் சிகிச்சைக்காக மருத்துவமனைக்கு வருவதற்கே மறுத்துவிட்டனர் என்றார் வார்பி.

ஜில்லா பரிஷத் பள்ளிகளுக்கு வர்ணம் பூசுதல், புதிய தளவாடங்கள் வழங்குதல், அடிப்படை கட்டமைப்பு வசதிகளை மேம்படுத்துதல் என பல்வேறு நடவடிக்கைகளிலும் ரோட்டேரியன்கள் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். இந்த மெகா நிகழ்ச்சியில் கிராமப்புற பெண்கள் 1,000 பேருக்கு சானிடரி நாப்கின் களும், மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினருக்கு மண்புழு உரங்களும் 500 நீரேற்றங்களும் வழங்கப் பட்டன. உள்ளூர் ஜில்லா பரிஷத் மாணவர்களுக்கு பரிசுகளும் வழங்கப்பட்டன. சிறுதொழில் தொடங்க கடன் தேவைப்படும் சுயஉதவி குழுக்களுடன் அவர்களை இணைக்கும் திட்டத்திற்கு வங்கி அதிகாரிகளும் அழைக்கப்பட்டனர்.

> இந்த மெகா நிகழ்வுக்காக ரோட்டரி சங்கம் ரூ.48,000 மட்டுமே செலவிட்ட போதிலும் அதனால் ஏற்பட்ட தாக்கம் பெரிதாக இருந்தது.

நிகழ்ச்சியைத் தொடங்கிவைத்த மாவட்ட எஸ்.பி. நிகில் பிங்ளே, கிராமப்புற பெண்களுடன் தொடர்பு கொண்டு, அவர்களுக்கு கிடைக்கும் அரசின் பல்வேறு நலத்திட்டங்கள், அவர்களின் உரிமைகள் குறித்தும் விரிவாக எடுத்துக்கூறியதற்காக ரோட்டேரியன்களைப் பாராட்டினார். இதன் மூலம் கிராமப்புற பெண்களின் மன உறுதியை அதிகரித்து, அன்றாட வாழ்வில் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்னைகளைச் சந்திக்கும் அளவுக்கு அவர்களிடம் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தியற்கும் பாராட்டு தெரிவித்தார்.

வார்பி மேலும் கூறுகையில், பெண்கள் இப்போது வங்கிகளில் இருந்து கடனுதவியும், பிற விவசாய மானியங்களையும் பெற முடியும் என்றார். உள்ளூர் பள்ளி தலைமையாசிரியர், குழந்தைகள், பெற்றோர்கள், பஞ்சாயத்து அதிகாரிகள் மற்றும் ரோட்டேரியன்கள் இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றனர். இந்த நிகழ்வு பெண்களை மேம் படுத்துவதற்கும் அவர்களின் குடும்பத்துக்கு பிரகாசமான எதிர் காலத்தை உருவாக்குவதற்கும் வழி வகுக்கும் என்றும் வார்பி நம்பிக்கையுடன் கூறினார்.■

பெண்கள் கபடி போட்டி

ADVT.

BECOME A DOCTOR IN USA

XAVIER UNIVERSITY ARUBA'S 6 YEAR PROGRAMME TO TRANSFORM YOUR AMERICAN DREAM INTO A REALITY

DOCTOR OF MEDICINE

First 2 years
Start @
KLE, Campus
Karnataka, India

Next 2 years
Continue @
Xavier's Campus
Aruba, Caribbean
island - Netherland

Next 2 years
Complete @
Xavier's affiliated
Teaching Hospitals
USA / Canada

DOCTOR OF VETERINARY MEDICINE

First 2 years
Start @
KLE, Campus
Karnataka, India

Next 3 years
Continue @
Xavier's Campus
Aruba, Caribbean
island- Netherland

Final year
Complete @
Xavier's affiliated
Teaching Hospitals
USA / Canada

Limited Seats

The session starts in May/September 2024

To apply, Visit: **application.xusom.com**

Contact: Uday @+91 91 0083 0083 +91 98 8528 2712

email: infoindia@xusom.com

XAVIER STUDENTS ARE ELIGIBLE FOR H1/J1 Visa PROGRAMME

பிறந்த குழந்தைகளுக்கான பராமரிப்பு ஆம்புலன்ஸ் வழங்கும் RC ரூர்கேலா ராயல்

ரஷீதா பகத்

முதல் உலகளாவிய மானியத்தைச் செயல்படுத்துவதன் மூலம் RID 3261-க்கு உட்பட்ட ரூர்கேலா ராயல் ரோட்டரி சங்கம் பிறந்த குழந்தைகளின் விலைமதிப்பற்ற உயிரைக் காப்பாற்றும் நோக்கில் ஒரு புதிய திட்டத்தை செயல்படுத்தியுள்ளது. ஒடிசா மாநிலத்தில் பிறந்த குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதம் அதிகரித்து வரும் நிலையில் அதைத் தடுக்கும் நோக்கில் இந்த நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ரூர்கேலாவில் உள்ள ஆஸ்தா தாய்-சேய் நல மருத்துவ மனையில் சிறப்பு குழந்தைகள் மருத்துவப் பிரிவின் தலைவர் டாக்டர் பி.லால், சுமார் 2 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு எங்களைத் தொடர்பு கொண்டு ஒடிசாவில் பிறக்கும் குழந்தைகள் இறப்பு விகிதம் அதிகரித்து வருவது குறித்த புள்ளிவிவரங்களைச் சொன்னபோது நாங்கள் அதிர்ச்சி அடைந்தோம் என்று நினைவுகூர்ந்தார் சங்கத்தின் முன்னாள் தலைவர் அஜய் அகர்வால். ஒடிசாவில் குழந்தைகள் இறப்பு விகிதம் இந்தியாவிலேயே மிகவும் மோசமாக இருப்பதாக டாக்டர் லால் குறிப்பிட்டார். குழந்தைகள் இறப்பு விகித்தில் ஒடிசா, இந்தியாவிலேயே மூன்றாவது இடத்தில் உள்ளது. அங்கு 1,000 குழந்தைகள் பிறந்தால் 37 குழந்தைகள் இறந்துவிடுகிறார்கள். இந்தியாவின் இறப்பு விகிதமே சராசரியாக 1,000-த்துக்கு 22 என்ற அளவில்தான் உள்ளது.

சுமார் 60 முதல் 70 சதவீத இறப்புகள் குழந்தைகள் பிறந்த நான்கு வாரத்திலேயே ஏற்பட்டு விடுகின்றன என்று டாக்டர் லால் எங்களுக்கு விளக்கினார். பச்சிளங் குழந்தைகளில் பலர் குறைப் பிரசவம் அல்லது பிறப்பிலேயே மூச்சுத் திணறல் மற்றும் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படுபவர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்களை சிறப்பு குழந்தைகள் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல போக்குவரத்து வசதி தேவை. மேலும் தகுதிவாய்ந்த மருத்துவர்களிடம் காட்டினால்தான் விலைமதிப்பற்ற குழந்தைகளின் உயிரை அவர்களால் காப்பாற்ற முடியும்.

ஆனால், முக்கியப் பிரச்சனை என்னவென்றால் அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சை அளித்து அவர்களின் உயிர்களை காப்பாற்றும் சிறப்பு சிகிச்சை மையங்கள் குறிப்பிட்ட சில நகரங்களில் மட்டுமே உள்ளன. எனவே உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையில் இருக்கும் குழந்தைகளை நீண்ட தூரத்தில் உள்ள மருத்துவ மையங்களுக்கு கொண்டு செல்ல நவீன வசதிகள் கொண்ட மருத்துவ ஆம்புலன்ஸ் தேவை. தற்போது இருக்கும் ஆம்புலன்சுகளில் போதுமான வசதியோ, நவீன உபகரணங்களோ மேலும் அதற்கேற்ற மனித ஆற்றலோ இல்லை. போக்குவரத்துக்கு நவீன மருத்துவ வசதிகள் கொண்ட ஆம்புலன்ஸ் மட்டுமல்ல, பயிற்சி பெற்ற நபர்களும் இருந்தால்தான் சிறப்பு மருத்துவ மனைகளுக்கு அழைத்துச் செல்ல முடியும். எனவே அனைத்து வசதிகளும் கொண்ட நவீன ஆம்புலன்ஸ் பெறுவதற்கு உங்கள் உதவி தேவை என்றார்.

குழந்தைகளின் நிலை குறித்து நெஞ்சை உருக்கும் தகவல்களை குழந்தை மருத்துவர் Dr லால், ரோட்டேரியன்களிடம் பகிர்ந்து கொண்டார். 44 சதவீதம் குழந்தைகள் பிறந்த நிலையில் சாதாரண வேன்களில் அல்லது இதர வாகனங்களில் மேல் சிகிச்சைக்காக சிறப்பு குழந்தைகள் மருத்துவ மனைக்கு அழைத்துச் செல்லும்போது ஒன்று மருத்துவமனையை அடையும் முன்பு குழந்தைகள் இறந்து விடுகிறார்கள் அல்லது அவர்களின் உடல்நிலை மிகவும் சிக்கலான நிலையை அடைந்துவிடுகிறது. பெரும்பாலான குழந்தைகள் நீண்ட தூரம் பயணித்து எங்கள் மருத்துவமனைக்கு வரும்போது ஒன்று உயிர் பிரிந்து விடுகிறது. அல்லது மோசமான நிலையில் கொண்டுவரப்படுகின்றனர். சரியான போக்குவரத்து வசதி இல்லாததும் சரியான நேரத்திற்கு மருத்துவ மனைக்கு கொண்டுவரப்படாததும் இதற்கு முக்கிய காரணம் என்றார் Dr லால்.

TRF அறங்காவலர் துணைத் தலைவர் பரத் பாண்டியா (வலமிருந்து இரண்டாவது) உடன் (வலமிருந்து) RC ரூர்கேலா ராயல் முன்னாள் தலைவர் அஜய் அகர்வால், DG மஞ்சித் சிங் அரோரா, RID 3012 PDG அசோக் அகர்வால், சங்கத் தலைவர் சுதிர் லாத், மற்றும் DGND ஆலம் சிங் ரூப்ரா ஆம்புலன்ஸ் தொடக்க விழாவில்.

பிற முந்தைய திட்டங்களுக்கு சங்கத்தின் உறுப்பினர்களுடன் தொடர்பில் இருந்த அவர், பிறந்த குழந்தைகளின் உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்காக நவீன மருத்துவ வசதிகள் கொண்ட ஆம்புலன்ஸ் திட்டத்தை செயல்படுத்துமாறு ரோட்டேரியன்களை வலியுறுத்திக் கேட்டுக் கொண்டார் டாக்டர் லால். திட்டத்தின் செலவு தொகை ரூ.33 லட்சமாகவும், திட்டத்தைச் செயல்படுத்துவது சிக்கலானதாகவும் சவால்கள் நிறைந்ததாகவும் இருந்தது. இயக்கம் மற்றும் பராமரிப்புச் செலவும் அதிகமாக இருந்தது. மேலும் பயிற்சி பெற்ற ஒருவரையும், ஆம்புலன்சை இயக்க ஒருவரையும் தயார் நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டியிருந்தது. ஆனால், இந்த சவால்கள்தான் ரூர்கேலா ராயல் ரோட்டேரியன்களை மிகவும் உற்சாகப்படுத்தியது என்று அவர் புன்னகையுடன் தெரிவித்தார்.

விரைவில் அஜய் அகர்வால் திட்டத்தின் தலைவராகவும் அவரது குழுவினர் சர்வதேச மானிய உதவி மற்றும் CSR நிதி மூலம், நவீன வசதிகள் கொண்ட ஆம்புலன்ஸை பெற முடிவு செய்தனர்.

இத்திட்டத்திற்கு உம்மீத் (நம்பிக்கை) என்று பெயரிடப்பட்டது. Dr லால் அளித்த விரிவான அளவுகளின் படி, பிறந்த இடத்திலிருந்து நவீன வசதிகளுடன் கூடிய சிறப்பு மருத்துவ மையத்துக்கு பச்சிளங் குழந்தைகளை கொண்டு செல்ல ஒரு டஜனுக்கும் மேலான மருத்துவ கருவிகளுடன் பாதுகாப்பான போக்குவரத்தை உறுதி செய்யும் வகையில் நவீன ஆம்புலன்ஸ் வாகனத்தை பெற முடிவு செய்தோம். இந்த அத்தியாவசியமான ஆம்புலன்ஸ் மூலம் பொருத்தமற்ற வாகனங்களில் பிறந்த குழந்தைகளை

அறங்காவலர் துணைத்தலைவர் டாக்டர் பாண்டியா மாவட்ட மாநாட்டில் ஆம்புலன்சை திறந்து வைக்கிறார்.

உலகளாவிய மானியத்துக்கு விரைவான ஒப்புதல்!

புதிதாதகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கான, நவீன கருவிகள் பொருத்தப்பட்ட அதிநவீன ஆம்புலன்சுக்கான ரூ.33 லட்சம் ரூபாய் உலகளாவிய மானியத்தை சாதனையாக சில மாதங்களில் பெற்ற அனுபவத்தை ரூர்கேலா ராயல் ரோட்டரி சங்கத்தின் முன்னாள் தலைவரும் திட்டத்தின் தலைவருமான அஜய் அகர்வால் நன்றியுடன் பகிர்ந்து கொண்டார்.

அகர்வால் மேலும் கூறுகையில், சாதனையாக சில மாதங்களிலேயே ஒப்புதல் கிடைத்ததைப் பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். நாங்கள் கடந்த 2023 ஆகஸ்ட்- செப்டம்பர் மாதங்களில் விண்ணப்பத்தை அளித்தோம். டிசம்பர் மாதம் எங்களுக்கு ஒப்புதல் கிடைத்து விட்டது. என்னுடைய அனுபவத்தில் RI ஊழியர்கள் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக செயல்படுகிறார்கள். அனைத்து விதிமுறைகள், வழிகாட்டுதலை பின்பற்றி முறையாக விண்ணபித்தால் ஒப்புதல் கிடைப்பதில் எந்த தாமதமும் ஏற்படாது. செயல்முறைகளை சரியாகப் பின்பற்ற வேண்டும். இதை நான் தெளிவாக நண்பர்களுக்கு சுட்டிக்காட்ட விரும்புகிறேன். ஒப்புதல் கிடைப்பதில் தாமதம் என்று கூறுபவர்கள் நிச்சயம் விண்ணப்பத்தில் ஏதாவது தவறு செய்திருப்பார்கள். என்னைப் பொருத்தவரை எல்லா வழிமுறைகளும் தெளிவாகவே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. பிரச்னை என்னவென்றால், என்ன செய்ய வேண்டும், எப்போது செய்ய வேண்டும், எப்படிச் செய்யவேண்டும் என்பது நம்மில் பெரும்பாலானோருக்கு தெரிவதில்லை. ஏனெனில் இதற்கென்று யாரும் தனியாக பயிற்சி கொடுப்பதில்லை. நமக்கு கிடைப்பதெல்லாம் எழுத்தில்தான். உலகளாவிய மானியத்துக்கு விண்ணப்பிப்பது குறித்து முறையான பயிற்சி அளித்தால் நன்றாக இருக்கும் என்பது எனது கருத்தாகும் என்றார் அவர்.

ரூர்கேலா குயின்ஸ் ரோட்டரி சங்கத்தின் தலைவராக எனது மனைவி ராஷ்மி அகர்வால் இருந்தபோது, நடமாடும் கண்சிகிச்சை கிளினிக்குக்காக ரூ.26 லட்சம் உலகளாவிய மானிய உதவி கேட்டு விண்ணப்பித்தபோது அவருக்கு உதவிய முன் அனுபவம் எனக்கு இருந்தது. இதுவும் சாதனயாக 7–8 மாதங்களில் செய்யப்பட்டது. நாங்கள் உலகளாவிய மானியத்துக்கு விண்ணபித்த அதே ஆண்டில் நடமாடும் கண் சிகிச்சைக்கான வேன் ஒப்படைக்கப்பட்டது.

அவர் இப்போது உலகளாவிய மானியங்களுக்கு எப்படி விண்ணப்பிப்பது என்பது குறித்து பிற சங்கங்களுக்கு வழிகாட்டி வருகிறார்.

NEONATAL AMBULANCE
THE ROTARY FOUNDATION OF ROTARY INTERNATIONAL
PROJECT BY:
ROTARY CLUB OF ROURKELA ROYAL
Rotary

முறையற்ற முறையில் கொண்டு செல்வதால் ஏற்படும் இறப்புகளைத் தடுக்க முடியும் என்று நம்புகிறோம் என்கிறார் அவர்.

நேபாளத்தில், காத்மாண்டுவில் உள்ள பசுபதி ரோட்டரி சங்கம் மற்றும் கார்ப்பொரேட் நிறுவனங்களான கை இன்டர்நேஷனல், பாஸ்கர் ஸ்டீல் அண்ட் பெஃர்ரோ அல்லாய் ஆகியவற்றிலிருந்து ஒரு சர்வதேச கூட்டாளியை அடையாளம் காண DRFC ரஞ்சித் சைனி உதவியதன் காரணமாக, அவர்கள் கடந்த 2023 ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதவாக்கில் உலகளாவிய மானிய உதவிக்கு விண்ணப்பித்தனர்.

Dr லால், அவர்களுக்குத் தேவையான மருத்துவ உபகரணங்கள் பற்றி தெளிவாக குறிப்பிட்டு வழிகாட்டியதால், இத்திட்டம் சாதனையாக 7 மாதங் களில், பிப்ரவரி 29 ஆம் தேதி முடிக்கப்பட்டது. ரூர்கேலா மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதி மக்களுக்காக இந்த அதிநவீன வசதிகள் கொண்ட பிறந்த குழந்தைகள் பராமரிப்பு ஆம்புலன்ஸ் ஹாக்கி இந்தியா தலைவர் திலீப் டிர்கேயால் பயன்பாட்டுக்கு கொண்டு வரப்பட்டது. இந்த ஆம்புலன்சை யார் வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தும் வகையில் எங்கு நிறுத்திவைத்தால் சரியாக இருக்கும் என்ற கேள்வி எழுந்தது. ஹைடெக் மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனையின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி சுஷாந்த் ஆச்சார்யா, ஆம்புலன்சின் செயல்பாடு மற்றும் பராமரிக்கும் பொறுப்பை ஏற்க தாமாகவே முன்வந்தார். மேலும் அதை இயக்குவதற்கு பயிற்சிபெற்ற பணியாளரை வழங்கவும் அவர் முன்வந்தார்.

RID 3261 சார்பில் ஜார்சுகுடாவில் நடைபெற்ற மாநாட்டில், TRF அறங்காவலர் மற்றும் துணைத் தலைவருமான பரத் பாண்டியா இந்த ஆம்புலன்ஸ் சேவையை தொடங்கிவைத்துப் பேசினார். அவர் கூறுகையில், ஒரு குழந்தை பிறந்த நாள் முதல் 28 நாட்களுக்கு சிசு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த காலத்தில் அதன் உயிர் மற்றும் வளர்ச்சி முக்கியமானது. முதல் 28 நாட்களில் பிறந்த குழந்தைக்கு ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டு அதனால் உயிரிழக்கும் அபாயம் உள்ளது. உலக அளவில் 1,000 குழந்தைகள் பிறந்தால் அவற்றில் 15 உயிரிழந்து விடுகின்றன. இந்தியாவில் இந்த விகிதம் 22-ஆக உள்ளது. அதிலும் ஒடிசாவில் பிறந்த குழந்தைகளின் உயிரிழப்பு 37-ஆக அதிகரித்துள்ளது. இதை கருத்தில் கொண்டு பார்க்கும் போது, இந்த திட்டம் ஒடிசா மற்றும் உள்ளூர் சமூகத்தினருக்கு தேவையான ஒன்று என்பது தெரியவரும், என்றார்.

இந்த திட்டத்திற்காக இருகீ நிதியிலிருந்து ரூ.20 லட்சம் வழங்கியதற்காக கை இன்டர்நேஷனல் (Kai International), பாஸ்கர் ஸ்டீல் அண்ட் பெஃர்ரோ அல்லாய் நிறுவனங்களுக்கும் DG மஞ்சித் சிங் அரோராவுக்கும் அகர்வால் நன்றி தெரிவித்துக் கொண்டார். மேலும் அதன் தலைவர் சுதிர் லாத், அஜய் அகர்வால், செயலாளர் ராகேஷ் அகர்வால் மற்றும் பொருளாளர் அபிஷேக் பட்நாயக் ஆகியோரும் இதற்கு பங்களித்துள்ளனர்.

இந்த சேவை குழந்தைகளின் உயிரைக் காப்பதற்கான நீண்டதொரு சேவையாகும். இது எங்கள் சங்கம் மட்டுமல்லாது, எங்கள் ரோட்டரி மாவட்டம் 3261-க்கு ஏன் ரோட்டரிக்கே கிடைத்த பெருமையாகும். எங்கள் குழுவில் ஒரு உறுப்பினரான சுரேஷ் அகர்வால் குறிப்பிட்டதுபோல், உம்மீத் திட்டத்தின் கீழ் புதிதாக பிறக்கும் ஒரு குழந்தை காப்பாற்றப்பட்டால்கூட அது எங்கள் திட்டத்துக்கு கிடைத்த சாதனைதான் என்றார்.

இந்த சிறப்பு ஆம்புலன்ஸ் சேவைக்கான உதவி எண்: **90821 83896**

இளம்பிள்ளைவாத NIDக்கென அரியானா வந்த US ரோட்டரியன்கள்

ரோட்டரி செய்திக்குழு

அரியானாவில் உள்ள மெவாட் அருகிலுள்ள கசெரா என்ற கிராமத்தில் நடைபெற்ற இளம்பிள்ளைவாத NID திட்டத்தில் கலந்துகொள்ள இந்தியா வந்த US, வட அமெரிக்க ரோட்டரியன்கள் குழுவை RC டெல்லி சவுத் மெட்ரோபாலிடன், RID 3011, வரவேற்றது. இந்தக் குழுவின் தலைவர், கடந்த பல ஆண்டுகளாக இளம்பிள்ளைவாதப் போராளிகளை இந்தியா அழைத்துவரும் PRID பிராட் ஹொவார்ட்ஸ் (RID 5170). இந்த ஆண்டு, அரியானாக் கிராமத்தில் மார்ச் 3, 4 ஆகிய நாட்களில் நடைபெற்ற NIDல் இவர்கள் சுமார் 300 குழந்தைகளுக்கு இளம்பிள்ளைவாதத் தடுப்பு மருந்து வழங்கினார்கள். இதைச் சங்க உறுப்பினரும் RI தெற்கு ஆசிய அலுவலகத்தின் TRF நிதி மேம்பாட்டு மேலாளருமான சகுந்தலா ராஹா தெரிவித்தார்.■

ரோட்டரி நியூஸ் சந்தா விதிமுறைகள்

1. சந்தா ரோட்டரி ஆண்டுக்கானது (ஜூலை முதல் ஜூன் வரை).
2. ஒவ்வொரு ரோட்டரியனும் ஒரு ரோட்டரி இதழுக்குக் கண்டிப்பாகச் சந்தா செலுத்தவேண்டும்.
3. முழு ஆண்டுக்கான சந்தாவைப் பரிந்துரைக்கப் பட்ட படிவத்தில் ஜூலை மாதத்தில் அனுப்ப வேண்டும்
4. ஜூலைக்குப் பிறகு சேர்கிறவர்கள் மீதமுள்ள ரோட்டரி ஆண்டுக்கு அச்சு இதழ் ஓர் இதழுக்கு ரூ.40 மற்றும் மின் இதழ் ஓர் இதழுக்கு ரூ.35 என்ற விலையில் பணம் செலுத்தலாம்.
5. ரோட்டரி நியூஸ்-உடன் சங்கத்துக்கு உள்ள சந்தாக் கணக்கு தொடர்ந்து செயல்படும் கணக்காகும். அது ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஜூன் மாத முடிவில் முடிவடைவதில்லை.
6. அனைத்து உறுப்பினர்களுடைய பெயர்கள், அவர்களுடைய முழு அஞ்சல் முகவரி, அஞ்சல் குறியீட்டு எண், மொபைல் எண், மின்னஞ்சல் ID ஆகியவற்றைப் படிவம் மற்றும் DD அல்லது காசோலையுடன் அனுப்பவேண்டும். GPAY அல்லது இணைய வங்கிச் சேவை வழியாகவும் செய்யலாம். நீங்கள் இணையத்தில் பணம் செலுத்தும்போது, UTR எண், உங்கள் சங்கத்தின் பெயர், செலுத்திய தொகையை உடனடியாக வாட்ஸாப் (9840078074) அல்லது மின்னஞ்சல் (*rotarynews@rosaonline.org*) மூலம் எங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். இதைச் செய்யாவிட்டால், உங்கள் பணம் செலுத்தல் எங்கள் கணக்குகளில் தோன்றாது; உங்கள் சங்கம் செலுத்தவேண்டிய தொகை நிலுவையில் உள்ளது என்று காண்பிக்கப்படும்.
7. உங்கள் உறுப்பினர்களுடைய அஞ்சல் முகவரி, தொடர்புத் தகவல்களை ஒவ்வோர் ஆண்டும் எங்களுக்கு நேரடியாகத் தெரிவியுங்கள். RI அலுவலகம் தகவல்களை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில்லை.
8. உறுப்பினர்கள் தங்கள் சங்கம் எங்களுக்கு அனுப்பும் சந்தாதாரர்கள் பட்டியலில் தங்கள் பெயர்கள் சேர்க்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யவேண்டும். நீங்கள் பணம் செலுத்திவிட்டீர்கள், ஆனால், உங்கள் பெயரை உங்கள் சங்கம் எங்களுக்கு அனுப்பவில்லை என்றால், உங்களுக்கு இதழின் பிரதி கிடைக்காது அல்லது உங்கள் சங்கம் சந்தாவை மின் இதழுக்கு சேர்த்துள்ளதா என்று உறுதிபடுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
9. உறுப்பினர் நிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பற்றிச் சங்கங்கள் உடனடியாக எங்களுக்குத் தெரிவிக்கவேண்டும்.
10. எங்களிடம் உள்ள பட்டியலின்படி நாங்கள் அனுப்பும் இதழ்களின் எண்ணிக்கைக்கு சங்கங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டும்.
11. சங்கங்கள் செலுத்தாத தொகைகள் அந்த சங்கங் களுக்கு நிலுவைத் தொகையாகக் காண்பிக்கப்படும். அதன் பிறகு பெறப்படும் தொகையாவும் முந்தைய நிலுவைத் தொகைகளுக்கு சரி செய்யப்படும்.
12. சங்கங்கள் எங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளும் பட்டியலை நாங்கள் அவ்வப்போது RIன் தரவுகளுடன் சரி பார்க்கிறோம். விடுபட்ட சந்தாதாரர்களைக் கண்டறிகிறோம்.
13. உறுப்பினர் ஒருவர் ஒரு மாதத்துக்கு இதழைப் பெறாவிட்டால் எங்களுக்கு அதை உடனடியாகத் தெரிவியுங்கள்.
14. சில பகுதிகளில் தபால் வழங்கல் பிரச்சனைகள் இருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில், சங்கங்கள் பிரதிகளை மொத்தமாகப் பெறத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அதற்குக் கூடுதல் கட்டணங்கள் பொருந்தும்.

சந்தா செலுத்தாத சங்கங்கள் RIஆல் நீக்கப்படும்

ஜூலை 1, 2022 முதல், ரோட்டரி பத்திரிக்கையை சந்தா செலுத்தி வாங்காத ரோட்டரி சங்கங்களை RI வாரியம் நீக்கம் செய்யும் என அதன் ரோட்டரி கொள்கை கோட்பாட்டில் சேர்த்துள்ளது. இணங்காத சங்கங்கள் குறித்த காலாண்டு அறிக்கை, அந்தந்த மாவட்ட ஆளுனர்களுக்கு தெரிவித்த பிறகு, எங்கள் அலுவலகம் மூலம் RIக்கு அனுப்பப்படுகிறது. இந்த சங்கங்களுக்கு **90 நாள் அவகாசம்** வழங்கப்படும், அதன் பிறகு சந்தா செலுத்தாத சங்கம் RIஆல் இடைநீக்கம் செய்யப்படும்.

180 நாட்களுக்கு இடைநிறுத்தப் பட்ட மற்றும் இணங்காத சங்கங் களை,ரோட்டரி நியூஸ், RIக்கு தெரிவித்த பிறகு, “போர்டு அதன் விருப்பப்படி இந்த சங்கங்களை நீக்கம் செய்யலாம்” என்று ஒரு நினைவூட்டல் கடிதத்தை அனுப்பும்.

சங்கத்தலைவர்களே, தயவு செய்து உங்கள் உறுப்பினர்களை ரோட்டரி நியூஸ்-ன் சந்தா செலுத்தி இந்தியாவில் ரோட்டரி செயல்பாடு களின் முழு விவரத்தையும் பெற செய்யுங்கள். உங்கள் PETS/GETS பாடத்திட்டத்தில் கட்டாய சந்தா பற்றிய தகவலைச் சேர்க்க RI பரிந்துரை செய்துள்ளது.

கலாம்: ஒரு மாபெரும் மக்களின் ஜனாதிபதி

ராஜேந்திர சாபூ

டாக்டர் அவுல் பகீர் ஜைனுலாப்தீன் அப்துல் கலாமின் மாணவ வாழ்க்கை மிகவும் சவாலானது, கஷ்டங்கள் மற்றும் போராட்டங்கள் நிறைந்தது. ஒரு காலக்கட்டத்தில் கல்விக்காகவும் தன் குடும்பத்தை நடத்தவும் வீடு வீடாகச் செய்தித்தாள்களை விற்க வேண்டிய நிலைக்கு அவர் தள்ளப்பட்டார். அவர் மிகவும் எளிமையான பின்னணியில் இருந்து வந்தவர். தமிழ்நாட்டின் ராமேஸ்வரத்திலிருந்து புதுதில்லியின் ராஷ்டிரபதி பவனுக்குப் பயணம் செய்து இந்தியாவின் ஜனாதிபதியானார். அவர் உண்மையிலேயே ஒரு மக்களின் ஜனாதிபதி. விஞ்ஞானியாகவும், ஜனாதிபதியாகவும் நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு பெரும் பங்காற்றினார். அவர் ஒரு விதிவிலக்கான ஆசிரியர், ஒரு விண்வெளி விஞ்ஞானி மற்றும் அதே நேரத்தில் ஒரு சிறந்த கனவு காண்பவர் மற்றும் தொலைநோக்கு பார்வை கொண்ட ஒரு தீவிர தேசியவாதி.

குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர் களின் கற்பனையை கலாம் மிகவும் கவர்ந்தார். குழந்தைகளே நமது எதிர்காலம் என்றும், அவர்களின் மனங்களை நாம் பற்றவைக்க வேண்டும் என்றும் அவர் உறுதியாக கூறினார். இந்தியக் குடியரசுத் தலைவரான பிறகு அவர் செய்த முதல் செயல் 50,000 குழந்தைகளுடன் உரையாற்றியது தான்.

2000-ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் அமெரிக்க ஜனாதிபதி பில் கிளிண்டன் போலியோ ஒழிப்புத் திட்டத்தின் கீழ் ஒரு முக்கிய நிகழ்ச்சிக்காக ஹைதராபாத் வந்திருந்தபோது தான் டாக்டர் கலாமை நான் சந்தித்தேன். ரோட்டரியின் பிரதம திட்டமான போலியோபிளஸில் நான் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு கொண்டிருந்ததால், தீபக் கபூர் மற்றும் சில ரோட்டேரியர்களுடன் சேர்ந்து நிகழ்வில் கலந்து கொள்ளச் சென்றோம். அவரது உரைக்குப் பிறகு, கிளிண்டன் எங்களை சந்தித்து போலியோவின் நிலை குறித்து விசாரித்தார். நாங்கள் அவருடன் சேர்ந்து மகாவீர் அறக்கட்டளை மருத்துவமனைக்குச் சென்றோம், அங்கு அவர் குழந்தைகளுக்கு

சண்டிகரில் உள்ள பவன் வித்யாலயாவிற்கு சென்ற இந்திய முன்னாள் ஜனாதிபதி Dr APJ அப்துல் கலாமுடன் PRIP ராஜேந்திர சாபூ.

இடதிலிருந்து: *வினிதா, PRID சுஷில் குப்தாவின் மனைவி; PRIP சாபூ; மேரி, PRIP க்ளென் எஸ்டெஸ்-ன் மனைவி; PRIP கார்லோ ரவிஸ்ஸா; டாக்டர் கலாம்; PRIP க்ளென் எஸ்டெஸ்; PRIDs சுஷில் குப்தா; சுதர்ஷன் அகர்வால் மற்றும் PRIP கல்யாண் பானர்ஜி ராஷ்டிரபதி பவனில்.*

போலியோ சொட்டு மருந்துகளை வழங்கினார் மற்றும் 1993-ல் டாக்டர் கலாம் உருவாக்கிய போலியோவால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கான இலகுரக காலிப்பர்களைப் கண்டார். அங்கு தான் நான் கலாமை முதன் முதலில் சந்தித்தேன்.

ஆகஸ்ட் 2004-ல், ராஷ்டிரபதி பவனில் அப்போதைய RI தலைவர் க்ளென் எஸ்டெஸ் மற்றும் அவரது மனைவி மேரி, அப்போதைய PRID கல்யாண் பானர்ஜி மற்றும் உத்தரகாண்ட் ஆளுநராக இருந்த PRID சுதர்சன் அகர்வால் ஆகியோருடன் அவரை மீண்டும் சந்திக்கும் பெருமை எனக்கு கிடைத்தது. மறுநாள் விக்யான் பவனில் நடந்த சர்வதேச போலியோ பிளஸ் மாநாட்டில் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்து கொண்ட ஜனாதிபதி கலாம், உலகக் குழந்தைகளைக் காக்க போலியோ ஒழிப்பு குறித்து நெகிழ்ச்சியுடன் பேசினார். மேலும், மத்திய சுகாதாரத்துறை அமைச்சர் அன்புமணி ராமதாஸ், போலியோ பிராண்ட் அம்பாசிடராக இருந்த ஐஸ்வர்யா ராய், ரோட்டரி தலைவர் கிளென் எஸ்டெஸ், PRIP கார்லோ ரவிசா உள்ளிட்டோர் அந்நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டனர்.

கர்வால் H N பகுகுணா பல்கலைக்கழகத்தில் PRID அகர்வால் மற்றும் PRIP சாபூவுடன் டாக்டர் கலாம். உஷா சாபூ வலமிருந்து இரண்டாவதாகக் காணப்படுகிறார்.

அக்டோபர் 2005-ல், கர்வாலில் உள்ள HN பகுகுணா பல்கலைக்கழகத்தில், அப்போதைய உத்தரகாண்ட் ஆளுநர் சுதர்சன் அகர்வால் அழைப்பை ஏற்று தலைமை விருந்தினராக ஜனாதிபதி கலாம் வந்திருந்தார். நான்

டாக்டர் கலாம் 2006-ல் PRIP சாபூ-க்கு பத்மஸ்ரீ விருதை வழங்குகிறார்.

அவரிடமிருந்து கௌரவ டாக்டர் பட்டம் பெற்றேன். அதன்பின் நாங்கள் ஒரு விரிவான விவாதத்தில் ஈடுப்பட்டோம். மார்ச் 2006-ல், நான் குடியரசுத் தலைவர் கலாமிடம் இருந்து பத்மஸ்ரீ விருதைப் பெற்றேன், அப்போது இந்தியாவில் போலியோ நிலையைப் பற்றி பேசினோம். இது போலியோவுக்கு இன்னும் அதிகமாகச் செய்ய எனக்கு உத்வேகம் அளித்தது. மீண்டும், மார்ச் 2007ல், ஜனாதிபதி கலாமிடம் இருந்து DLIT பட்டம் பெற்றேன்.

நவம்பர் 2008-ல், 25 ஆண்டுகளை நிறைவு செய்த சண்டிகரில் உள்ள பவன் வித்யாலயாவில் குழந்தைகள் தின நிகழ்வுக்கு அவர் தலைமை விருந்தினராக கலந்து கொண்டார். இந்த நூற்றாண்டில் இந்தியாவின் மிகவும் செல்வாக்கு மிக்க நபர்களில் ஒருவரைச் சந்திக்கும் அரிய வாய்ப்பு பவனியர்களுக்குக் கிடைத்தது. மாணவர்களிடையே உரையாற்றிய அவர், இந்தியா வல்லரசாக மாறும் நேரம் வெகு தொலைவில் இல்லை, அதன் மிகப்பெரிய சொத்தாக இருக்கும் இளைஞர்கள், அதை பெருமையின் பாதையில் அழைத்துச் செல்வார்கள் என்றார்.

பவன் வித்யாலயாவின் முன்னாள் மாணவரான பிரப்மான் 2015-ம் ஆண்டு ஒரு விமானப்பயணத்தில் டாக்டர் கலாமை சந்தித்தார். டாக்டர் கலாம் தன் பள்ளிக்குச் வந்ததை நினைவு கூர்ந்ததைக் கேட்டு அவர் மகிழ்ச்சியடைந்தார். உரையாடலின் போது, டாக்டர் கலாம் அவரிடம் அந்த பள்ளிக்கு மீண்டும் வருவேன் என்று கூறியுள்ளார். ஆனால் அது நிறைவேறும் முன் டாக்டர் கலாம் ஜூலை 2015-ல் இறந்தார்.

போலியோமைலிடிஸ், குழந்தைகளின் கல்வி மற்றும் பிற சமூகக் காரணங்கள் குறித்து பலமுறை மனிதநேயமிக்க டாக்டர் கலாமுடன் உரையாடும் பாக்கியம் எனக்கும் என் மனைவி உஷாவுக்கும் கிடைத்தது.

இறுதியில், கல்வி என்பது உண்மையைப் பின்தொடர்வது பற்றியது. இது அறிவு மற்றும் அறிவொளி வழியாக செல்லும் முடிவற்ற பயணம் என டாக்டர் கலாம் கூறினார். அவர் போக்ரான்-II அணுசக்தி சோதனைகளுக்கு தலைமை தாங்கினார், மேலும் இந்தியாவின் விண்வெளி மற்றும் ஏவுகணை மேம்பாட்டு திட்டங்களுடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தார், எனவே அவர் “மிசைல் மேன்” என்று அழைக்கப்பட்டார்.

ஒரு மக்களின் ஜனாதிபதியாக, இந்தியாவின் சிறந்த மகனாக மற்றும் இளைஞர்களுக்கு ஒரு முன்மாதிரியாக அவர் ஒரு இந்திய தலைமுறையினருக்கு ஒரு குறிப்பிடத்தக்க உதாரணமாக இருந்தார்.

எழுத்தாளர் ரோட்டரி இன்டர்நேஷனல்
முன்னாள் தலைவர்

ADVT.

Rtn. Ratan Kharol
C.E.O.
Mob. - 8108600531

LAWAS® LUBE - SPECIALITIES

GeM Government eMarketplace

NSIC

LAWAS LUBE - SPECIALITIES

Lubricant Specialist & Lube Additives

An ISO **9001:2015** Certified Co.
An ISO **14001:2015** Certified Co.
A **CRISIL** Rated company

Manufacturer of:

AUTOMOTIVE LUBES: Engine oils, Gear oils, Transmission oils & Greases. INDL LUBES: Hydraulic oils, Compressor oils, Thermic Fluids, Quenching oils, Metalworking-Neat cutting, Gun drill oil, Water soluble, Synthetic, Semi-synthetic, Honing, Broaching, Rust preventive oils, EDM, Metal forming, Deep-Drawing, Electro Stamping, Transformer oils, Indl. & Breaker/chisel grease, High temperature Greases. We are also specialise in making tailor-made products.

QUALITY | RATES | SERVICE

www.lawaslube.com

Distributors / Dealers Enquires Solicited

Sales Office:
S-37, National Paradise, Plot No. 290/1, Takka, Mumbai-Pune Highway, Panvel- 410206 **Tel: 022-27482764 Fax: 022-27482762.**
Mob: 9324249531 / 9967380575

Factory:
Plot No. 2,4,5, Neelkanth Industrial Estate, S.No. 86, Village Dhamani, Tal. Khalapur, Dist. Raigad- 410202
Mob: 7303088148 / 9324555136

LAWAS LUBE - SPECIALITIES

Email: lawassales@gmail.com / lawaslawas@gmail.com

இந்தியாவில் RIPE ஸ்டெஃபனி யூர்ச்சிக்

மேலே: RIPE *ஸ்டெஃபனி யூர்ச்சிக் அவர்களுக்கு பெங்களூருவில் உற்சாக வரவேற்பு அளிக்கப்பட்டது.* RIDN K P *நாகேஷ்,* PDG *சுரேஷ் ஹரி மற்றும்* DG V *ஸ்ரீனிவாஸ் மூர்த்தியும் உள்ளனர்.*

வலது: RIPE *ஸ்டெஃபனி கொல்கத்தா மிஷனரிஸ் ஆஃப் சேரிட்டி வளாகத்தில்* RIDs *அனிருதா ராய்சௌத்ரி, ராஜு சுப்ரமணியன்,* DGE *கிருஷ்ணேந்து குப்தா மற்றும்* RC *கல்கத்தா மெட்ரோ சௌத் முன்னாள் தலைவர் அனிருதா குஹா ஆகியொருடன்.*

கீழே: RIPE *ஸ்டெஃபனி ரெட் பிரிகேட், லக்னோ, தலைமை நிர்வாக அறங்காவலர் உஷா விஸ்வகர்மாவுக்கு ஹீரோ விருதை வழங்கினார். (இடமிருந்து)* PDGs *சந்தீப் நரங்* (RID 3250), *தேபாசிஷ் மிஸ்ரா* (RID 3262), RIDs *சுப்ரமணியன், ராய்சௌத்ரி,* PRIP *சேகர் மேத்தா,* PRID *மகேஷ் கோட்பாகி,* PDG *ரஜனி முகர்ஜி மற்றும்* PRID *கமல் சங்வி ஆகியோரும் உள்ளனர்.*

Zone 7 மாவட்ட தலைவர்களுடன் PDG சுரேஷ் ஹரி, RID சுப்பிரமணியன், RIPE ஸ்டெஃபனி மற்றும் RIDN நாகேஷ்.

மேலே: *(இடமிருந்து):* RID 3191 DGN B R ஸ்ரீதர், RID 3192 DGE N S மகாதேவ பிரசாத், RID சுப்பிரமணியன், RIPE ஸ்டெஃபனி, RIDN நாகேஷ், DGE சதீஷ் மாதவன் மற்றும் PDG சுரேஷ் ஹரி.

இடப்புறம்: RIPE ஸ்டெஃபனி, RID சுப்ரமணியன் மற்றும் RIDN நாகேஷ் RC பெங்களூரு சௌத் தலைவர் ராமச்சந்திரா, RID 3191 DG உதய்குமார் பாஸ்கரா, சங்க முன்னாள் தலைவர் குமாரசாமி மற்றும் அவரது மனைவி சௌமியா ஆகியொருடன்.

RID சுப்ரமணியன், RIPE ஸ்டெஃபனி மற்றும் RIDN நாகேஷ்.

DGND ரவிசங்கர் டகோஜு, அவருடைய மனைவி பாவ்லாவுடன் RIPE ஸ்டெஃபனி மற்றும் PDG சுரேஷ் ஹரி.

RIPE ஸ்டெஃபனி லட்ச கல்பவ்ரிக்ஷா — RID 3191, 3192 மூலம் ஐந்து ஆண்டுகளில் ஒரு லட்சம் தென்னை மரக்கன்றுகள் விநியோகத் திட்டத்தை துவக்கி வைக்கிறார். DGE சதீஷ் மாதவன், DGs உதய்குமார் பாஸ்கரா மற்றும் ஸ்ரீனிவாஸ் மூர்த்தி, DGE மகாதேவ பிரசாத், DGND டகோஜு, RID சுப்பிரமணியன், Rtn சிவகுமார், RIDN நாகேஷ் மற்றும் DGN ஸ்ரீதர் ஆகியோரும் உள்ளனர்.

படங்கள்: ரஷீதா பகத், V முத்துக்குமரன் மற்றும் சிறப்பு ஏற்பாடு; வடிவமைத்தவர் கிருஷ்ண பிரதீஷ் S

Rotary PEOPLE OF ACTION

பள்ளித்திட்டங்கள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன!

V முத்துகுமரன்

RC கோயம்புத்தூர் வடவள்ளி தலைவர் ரமேஷ் சுப்ரமணியம் மாணவர்களுக்கு ஆங்கிலம் பேசுவது குறித்து பயிற்சி அளிக்கிறார்.

ரோட்டரி மாவட்டம் 3201-க்கு உட்பட்ட கோயம்புத்தூர் வடவள்ளி ரோட்டரி சங்கம், ஆங்கிலத்தில் பேசவும், படிக்கவும் சிரமப்படும் மாணவர்களைக் கண்டறிந்து, கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக MSSD மேல்நிலைப் பள்ளியில் திங்கள்கிழமைகளில் ஒரு மணி நேரம் பயிற்சி அளித்து வருகிறது.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் 9 ஆம் வகுப்பு படிக்கும் 50–55 மாணவர் களுக்கு ஆங்கிலத்தில் பேச பயிற்சி அளித்து வருகிறோம். இத்திட்டத்தின் கீழ் இதுவரை 170 இளைஞர்கள் பலனடைந்துள்ளனர். இப்போது அவர்கள் நம்பிக்கையுடன் ஆங்கிலம் பேசி வருகிறார்கள். ஆங்கில தினசரி பத்திரிகைகள் மற்றும் ஆங்கில இதழ்களையும் அவர்களால் படிக்க முடியும் என்கிறார் சங்கத்தின் தலைவர் ரமேஷ் சுப்பிரமணியம்.

அவர், புதுமையான முறையில் மாணவர்களுக்குப் பயிற்சி அளித்து வருகிறார். ஒவ்வொரு வாரத்திலும், சுவாரஸ்யமான தகவல்கள் அல்லது சமூக பிரச்னைகளை தலைப்பாக எடுத்துக் கொண்டு, அந்த விஷயம் குறித்து மாணவர்கள் எளிமையான நடையில் பேச ஊக்குவிக்கிறார். மாணவர்கள் ஆங்கிலம் படிக்கவும், பேசுவதற்குமான திறனை வளர்த்துக் கொண்ட பிறகு, அவர்களுக்கு அதில் ஆர்வம் ஏற்பட்டு தங்கள் அறிவை மேலும் வளர்த்துக் கொண்டால், பிரகாசமான எதிர்காலம் காத்திருக்கிறது என்று அவர் விளக்கினார்.

வகுப்பறைக் கல்வியை மேம்படுத்தும் நோக்கில், CG-VAK சாஃப்ட்வேர் அண்ட் எக்ஸ்போர்ட்ஸ் நிறுவனத்தின் CSR நிதியுதவி ரூ.25 லட்சத்தில், ராமலிங்கம் காலனியில் உள்ள மாநகராட்சி உயர்நிலைப் பள்ளியில், மாணவர்கள் 100 பேர் அமர்ந்து மதிய உணவு சாப்பிடுவதற்காக டைனிங் ஹால் கட்டித் தரப்பட்டுள்ளது. சங்கத்தின் முதல் CSR திட்டத்துக்கு கல்விச் சோலை என பெயரிடப்பட்டுள்ளது. மாணவர்கள் கல்வி கற்பதற்கான சூழலை ஏற்படுத்தும் வகையில், அறிவியல் ஆய்வகம் நிறுவப்பட்டது, கணினி ஆய்வகம் மற்றும் நூலகம் புதுப்பிக்கப்பட்டு, அதற்கான தளவாட சாமான்கள் வசதியும் செய்துதரப் பட்டுள்ளது. மாணவர்களின் வசதிக்காக புதிதாக சைக்கிள் ஸ்டாண்டும் கட்டித்தரப்பட்டுள்ளது.

சுமார் 200 மாணவர்கள், மழை மற்றும் வெயில் காலங்களில் திறந்த வெளியில் மதிய உணவு சாப்பிடும் நிலை இருந்தது. வெயில் மற்றும் தூசிகளின் வெளிப்பாடால் மாணவர்களின் ஆரோக்கியம் கெடுகிறது. இது தொடர்பாக பள்ளி முதல்வர் விடுத்த வேண்டுகோளை ஏற்று அவர்களுக்கு டைனிங் ஹால் கட்டித்தரப்பட்டது என்று நினைவுகூர்ந்தார் சுப்பிரமணியம். புதிய டைனிங் ஹாலை கோவை மாநகராட்சி ஆணையர் சிவகுரு பிரபாகரன் முன்னிலையில்,

ரோட்டரி மாவட்ட ஆளுநர் T R விஜயகுமார் திறந்துவைத்தார். CG-VAK எக்ஸ்போர்ட்ஸ் நிறுவன நிர்வாக இயக்குநர் கணபதி சுரேஷும் இந்த நிகழ்வில் பங்கேற்றார்.

ரோட்டரி சங்கம், நகரில் உள்ள PSBB மில்லேனியம் பள்ளி மாணவர்கள் 550 பேருக்கு ஒருநாள் RYLA வகுப்பையும் நடத்தியது. PDG A V பதி, DGN செல்லா ராகவேந்திரன், டாக்டர் நான்ஸி குரியன், ராஜ்குமார், சுரேஷ் குன்னத் மற்றும் பிரான்சிஸ் சேவியர் ஆகியோர் இலக்கு அமைத்தல், சைபர் பாதுகாப்பு மற்றும் நேர மேலாண்மை உள்ளிட்ட தலைப்புகளில் மாணவர்களுக்கு உரையாற்றினர். ரோட்டேரியன் ஹென்றி அமல்ராஜ் மற்றும் PSBB மில்லேனியம் பள்ளியின் இன்டராக்ட் சங்கம் RYLA நிகழ்வுக்கு ஏற்பாடு செய்வதில் முக்கிய பங்கு வகித்தனர். RYLA மாவட்டத் தலைவர் அந்தோனி ஜான்சன், திறமையான பேச்சாளர் களை அழைத்து வந்து மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்தினார். அதற்காக அவர்களுக்கு நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம் என்றார் சங்கத் தலைவர்.

சமீபத்தில், கவுண்டம் பாளையத்தில் உள்ள WVS சிறப்புப் பள்ளியில் உள்ள 50 மாற்றுத்திறனாளி குழந்தைகளுக்கு, சங்கத்தின் உறுப்பினர்கள் பங்களிப்புடன் மாதம் ஒரு முறை வீதம் எட்டு முறை மதிய உணவு வழங்கப்பட்டது. 28 உறுப்பினர்களுடன் 9 வயதுடைய சங்கம், MSSD பள்ளியில் புதிதாக கட்டியுள்ள கலை அரங்கம் விரைவில் திறக்கப்படவுள்ளது.

மாநகராட்சி உயர்நிலைப் பள்ளியில் புதுப்பிக்கப்பட்ட கணினி ஆய்வகத்தை DG T R விஜயகுமார் திறந்து வைக்கிறார். அவருக்கு இடப்புறம் சங்கத்தலைவர் ரமேஷ் சுப்ரமணியம் உள்ளார்.

சங்கத்தின் இரண்டாவது CSR நிதியுதவி திட்டத்துக்கு CG-VAK எக்ஸ்போர்ட்ஸ் நிறுவனம் ரூ.30 லட்சம் வழங்கியுள்ளது.

மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான டேபிள் டென்னிஸ் போட்டி

முதல் முறையாக RID 3201 சார்பில் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்காக சக்கரநாற்காலியில் அமர்ந்து விளையாடும் வகையில் மாவட்டங்களுக்கு இடையிலான டேபிள் டென்னிஸ் போட்டி வடவள்ளியில் நடத்தப்பட்டது. இரண்டு நாட்கள் நடைபெற்ற போட்டியில், முதல் மூன்று வெற்றியாளர்களுக்கு ரூ.12,000 மதிப்பிலான பரிசுகள் வழங்கப் பட்டன. 5 வருவாய் மாவட்டங்களைச் சேர்ந்த மாற்றுத்திறனாளிகள் 50 பேர் இதில் உற்சாகத்துடன் பங்கேற்றனர். இந்த போட்டிக்கு கிடைத்த வரவேற்பை கருத்தில் கொண்டு இதை வருடம் ஒருமுறையிலான விளையாட்டு விழாவாக நடத்த நாங்கள் விரும்புகிறோம் என்று மேலும் கூறினார் சுப்பிரமணியம்.■

ROTARY NEWS PLUS

படித்தீர்களா?
அல்லது உங்கள் e-mailல் உள்ள Junk folder-க்கு செல்கிறதா?

ஒவ்வொரு மாதமும் நாங்கள் **Rotary News Plus** என்னும் ஆங்கில ஆன்லைன் வெளியீட்டினை ஒவ்வொரு Rotary News சந்தாதாரர்க்கும் e-mail மூலம் அனுப்புகிறோம்.

உங்கள் பெயர், ரோட்டரி சங்கம், மாவட்டம் மற்றும் ஈமெயில் முகவரி ஆகியவற்றை எங்களுக்கு rotarynews@rosaonline.org என்ற முகவரிக்கு பகிரவும்.

Rotary News Plus இதழை எங்கள் வளைத் தளமான *www.rotarynewsonline.org*-யிலும் காணலாம்.

Rotary PEOPLE OF ACTION

ஆங்கிலம் பேசும் திறனால் மாறும் வாழ்க்கைகள்

ரஷீதா பகத்

இந்தியாவின் மிகவும் பளபளக்கும் மெட்ரோ, மும்பை நகரத்தின் ஒரு பகுதியில், மாராத்தி அல்லது ஹிந்தியில் கல்வியை வழங்கும் ஓரளவு ஒழுக்கமான பள்ளிகளில் படிக்கும் தாழ்த்தப்பட்ட குடும்பங்களைச் சேர்ந்த பல்லாயிரக்கணக்கான பிரகாசமான, அறிவார்ந்த மற்றும் லட்சிய இளைஞர்கள் உள்ளனர். அவர்கள் 10-ம் வகுப்பு தேர்ச்சி பெறும் வரை சிறந்த கல்விப்பதிவைக் கொண்டுள்ளனர். ஆனால் அவர்களில் பலர் கல்லூரிக்கு (11 மற்றும் 12-ம் வகுப்புகள்) செல்லத் தயங்குகிறார்கள், ஏனெனில் அவர்களுக்கு தெரியாத ஆங்கிலத்தில் மற்ற மாணவர்களுடன் உரையாடுவதற்கு அவர்களுக்கு தைரியம் இல்லை என்கிறார் RC மும்பை கண்டிவ்லி வெஸ்ட், RI மாவட்டம் 3141-ன் முன்னாள் தலைவர் வினய் பட்.

2008–09 ஆம் ஆண்டில், அவரது மாவட்டத்தில் சிறப்புத் திட்டங்களின் இயக்குநராக இருந்தபோது, ரோட்டேரியர்களின் ஒரு சிறிய குழு, கீழ் நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குழந்தைகள் படிக்கும் பள்ளிகளில் மாணவர்களிடையே ஒழுக்கம் மற்றும் நெறிமுறைகளை ஊக்குவிக்க முடிவு செய்த போது அவர் இதை பற்றி கண்டு பிடித்தார். இந்த பள்ளிகள் மாராத்தி அல்லது இந்தி மொழியில் கல்வியை வழங்கின. “நாங்கள் அழகான குறிப்பேடுகளை அச்சிட்டோம், அதில் பிரபலமானவர்களின் சிறிய உத்வேகம் தரும் கதைகள் இருந்தன, அவர்கள் தங்கள் மதிப்புகள் மற்றும் நெறிமுறைகளை விடாமல் கடைப்பிடித்ததால் மகத்துவத்தை அடைந்தனர். இந்த திட்டத்திற்கு பல்வேறு நபர்கள் நிதியுதவி செய்தனர் மற்றும் நான் அதற்கு பொறுப்பேற்றேன். நாங்கள் பிராந்தியத்தில் உள்ள 22 பள்ளிகளுக்குச் சென்று மாணவர்களுடன் பேசினோம்” என்று பட் நினைவு கூர்ந்தார்.

இந்த மாணவர்களுக்காக அவர் தனிப்பட்ட முறையில் பட்டறைகளை

RC மும்பை கண்டிவிலி வெஸ்ட் முன்னாள் தலைவர் வினய் பட் ஸ்ரீ வித்யாநிகேதன் பள்ளி மாணவர்களிடம் உரையாற்றுகிறார்.

நடத்தினார், அங்கு சிறந்த நபர்களின் உத்வேகம் தரும் சிறிய வீடியோக்கள் காட்டப்பட்டன. பெரியவர்களாக அவர்கள் என்ன ஆக விரும்புகிறார்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்த இளம் மனங்களுக்கு பயிற்சி அளிப்பதே இதன் நோக்கம்.

இந்த திட்டத்தை ஓராண்டு செய்த பிறகு, இந்தப் பள்ளிகளின் முதல்வர்களுடன் அவர் உரையாடியபோது, இந்தப் பள்ளிகளில் படிக்கும் மாணவர்களில் மிகவும் திறமையான மாணவர்கள் கூட ஆங்கிலம் என வரும்போது எவ்வளவு சிரமங்களை எதிர்கொள்கிறார்கள் என்பதையும், அவர்களில் பலர் ஆங்கிலத்தின் மேல் உள்ள பயத்தால் உயர்கல்வியில் இருந்து வெளியேறுகின்றனர் என்பதையும் அவர்கள் எங்களுக்கு விவரித்தார்கள். அவர்களில் சிலர் ஆங்கிலம் பேசத் தெரியாததால், தங்கள் சகாக்கள் அல்லது பேராசிரியர்களுக்கு முன்னால் எந்த சங்கடத்தையும் எதிர்கொள்ள விரும்பாததால் மேற்கொண்டு படிக்க மறுக்கிறார்கள் என்று அவர்கள்

சங்கத் தலைவர் பிரீத்திகா சாமானி (இடது) மற்றும் எழுத்தறிவு குழு இயக்குனர் ரீமா வாஹி பேச்சுப் போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்களுடன்.

கூறினார்கள் என்கிறார் பட். 11-ம் வகுப்பிற்குள் துணிந்து நுழையும் மாணவர்கள் கூட, தங்களுக்கு ஆங்கிலம் தெரியாததால், தங்கள் தரங்கள் வீழ்ச்சியடையும் விரக்தியை விரைவில் எதிர்கொள்கின்றனர்.

கண்டிவலி பகுதியில் லால்ஜிபாடா, பந்தர் பகாடி, சார்கோப், சாய்நகர், போய்சர் போன்ற குடிசைப் பகுதிகளில் கணிசமான மக்கள் வாழ்கின்றனர் என்றும், மராத்தி, ஹிந்தி மற்றும் குஜராத்தி மொழிகளில் 20 முதல் 30 பள்ளிகள் வரை அங்கே கல்வி கற்பிப்பதாகவும் அவர் விளக்குகிறார். இந்த பள்ளிகள், BMC மற்றும் மாநில அரசாங்கத்தால் உதவி பெறுகின்றன, 20,000-க்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் அங்கே படிக்கின்றனர். ஆசிரியர்களின் சம்பளம் அரசால் வழங்கப்படுகிறது, ஆனால் பல பள்ளிகளில் சரியான கான்கிரீட் கட்டிடம் கூட இல்லை. இந்த வட்டார மொழிப் பள்ளிகளின் பெரும்பாலான குழந்தைகள் கல்லூரிக் கல்வி ஆங்கிலத்தில் உள்ளது என்ற காரணத்திற்காக 10-ம் வகுப்புக்குப் பிறகு தங்கள் கல்வியை விட்டுவிடுகிறார்கள்.

பத்தாம் வகுப்புத் தேர்வில் 90 சதவீத மதிப்பெண்களைப் பெற்று தேர்ச்சி பெறும் மிகத் திறமையான மாணவர்கள் கூட ஆங்கிலப் பற்றாக்குறையால் கல்லூரிக்குச் செல்ல மறுக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்த பட், பேசும் ஆங்கிலத்தில் சில திறமைகளை வழங்கும் குறிப்பிட்ட பயிற்சி நிறுவனங்களின் உதவியுடன் இந்த மாணவர்களுக்கு ஏன் ஆங்கிலத்தில்

பேசும் பாடத்திட்டத்தை ஏற்பாடு செய்யக்கூடாது என்று நினைத்தேன்.'' இதுவே 14 ஆண்டுகளாக சங்கத்தின் முக்கியமான திட்டமாக இத்திட்டம் மாறியதன் தோற்றம் ஆகும்.

94 உறுப்பினர்களைக் கொண்ட இந்த பெரிய சங்கத்தின் மற்றொரு முன்னாள் தலைவரும், 2023–24-க்கான சங்கத்தின் PR இயக்குநருமான பவின் டோப்ரானி மேலும் கூறுகிறார், மாணவர்கள் 9-ம் வகுப்பு படிக்கும் போதே இந்த ஸ்போகன் இங்கிலீஷ் வகுப்புகளை நடத்த நாங்கள் முடிவு செய்தோம், ஏனெனில் 10-ம் வகுப்பில் அவர்கள் வாரியத் தேர்வுகளுக்குத் தயாராக வேண்டியிருக்கும் மற்றும் கூடுதல் நடவடிக்கைகளுக்கு அதிக நேரம் ஒதுக்க முடியாது.

ஸ்போக்கன் ஆங்கிலத்தில் வகுப்புகளை நடத்தும் BN இன்ஸ்டிட்யூட்டை குழு கண்டறிந்தது, முதல் ஆண்டில் ரோட்டரியர்களால் அடையாளம் காணப்பட்ட ஐந்து பள்ளிகளில் பாடம் நடத்தப்பட்டது. 2011–12ல், பட் சங்கத் தலைவராக ஆனபோது, இதை எனது முக்கிய திட்டமாக எடுத்துக் கொண்டேன்; நீங்கள் பணத்தை திரட்ட வேண்டும் என்று எனது வாரியம் கூறியது, அந்த நேரத்தில் ஒரு பள்ளிக்கு சுமார் 30,000 ரூபாய் மட்டுமே தேவைப்பட்டது, எனவே எனது நண்பர்கள், வாடிக்கையாளர்கள் போன்றவர்களிடம் நன்கொடை அளிக்குமாறு கேட்டு நிதி திரட்டினேன்.

இந்த வகுப்புகள் பிரகாசமான இளைஞர்களின் நம்பிக்கையின் அளவை மேம்படுத்துவதில் மிகவும் சிறப்பாக செயல்பட்டன, இந்தத் திட்டத்தைக் சங்கத்தின் ஒவ்வொரு தலைவரும் தொடர்ந்தனர், இது சாராம்சத்தில் ஒரு ஆளுமை மேம்பாட்டுத் திட்டமாகும், இது உண்மையில் பலர் வாழ்க்கையை மாற்றியது. முதல் 10–11 ஆண்டுகளுக்கு சங்கம் தேவையான பணத்தை திரட்ட முடிந்தது - இப்போது ஒரு பள்ளிக்கு ரூ.50,000 செலவாகிறது. ஆனால் கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக BNI அறக்கட்டளை முழு திட்டத்திற்கும் நிதியுதவி செய்ய முன் வந்துள்ளது, மேலும் திட்டத்தின் செயல்பாட்டு அம்சத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்துமாறு ரோட்டேரியர்களை கேட்டுக்கொள்கிறது.

ஒரு பங்கேற்பாளர் பேச்சுப் போட்டியில் தன்னம்பிக்கையுடன் ஆங்கிலத்தில் பேசுகிறார்.

முடிவுகள் சிறப்பாக இருந்தன,

ஒரு பள்ளியில் இத்திட்டத்தின் துவக்கத்தின் போது மாணவர்களுக்கு புத்தகங்கள் மற்றும் குறிப்பேடுகள் வழங்கப்பட்டது.

செலுத்துபவர்களாகவும், கடின உழைப்பாளிகளாகவும் இருப்பதைக் காண்கிறோம், மேலும் அவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசும் அறிவின் கூடுதல் பலனைப் பெற்றவுடன், அவர்கள் உயர் படிப்பில் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறார்கள்'' என்கிறார் பட்.

RC மும்பை கண்டிவ்லி வெஸ்டின் நீண்டகால திட்டமானது, கோவிட் காலங்களில் பள்ளிகளை மூடியதால் சற்று பின்னடைவை சந்தித்தது. அந்த ஆண்டு நான்கு பேட்ச்களுக்கு மட்டுமே பாடம் எடுக்கப்பட்டது. ஆனால், தற்போது அது மீண்டுள்ளது, கடந்த ஆண்டு 12 பள்ளிகளைச் சேர்ந்த 15 பேட்ச் மாணவர்கள் பயிற்சி பெற்றனர்.

இப்போது, மகிழ்ச்சியான பள்ளி ஆசிரியர்களிடமிருந்து நன்றி கடிதங்கள் குவிந்து வருவதால், BNI அறக்கட்டளை அதை இந்தியா முழுவதும் BNI இந்தியாவின் CSR முயற்சியாகக் கொண்டு செல்ல விரும்புகிறது, BNI இந்தியா வளரும் தொழில்முனைவோர்களுக்கு இடையே நெட்வொர்க்கிங் ஏற்பாடு செய்யும் ஒரு இணையதளமாகும். ''பின்னர் இந்த தொழில்முனைவோர் உண்மையான வணிக வாய்ப்புகளுக்கான குறிப்புகளை வழங்குவதன் மூலம் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளித்து ஊக்குவிக்கிறார்கள். ஒரு பெரிய அளவில் தகுதியான இளைஞர்களுக்கு அதன் விரிவாக்கத்தின் மூலம் வாய்ப்பளிக்க அவர்கள் விரும்புகிறார்கள்.

பெண்களுக்கான தற்காப்பு பயிற்சி.

மேலும் சங்கம் பள்ளிகளின் முதல்வர்களிடமிருந்து நன்றிக் கடிதங்களைப் பெற்றுள்ளது, எங்களால் பேசும் ஆங்கிலத்தில் பயிற்சி பெற்ற மாணவர்கள், மருத்து வர்களாகவும் பிற நிபுணர்களாகவும் மாறியுள்ளனர், அவர்களில் சிலர் உயர் கல்விக்காக வெளிநாடுகளுக்கும் சென்றுள்ளனர்'' என பெருமிதத்துடன் பட் கூறுகிறார். மாவட்டத்திலிருந்து பல விருதுகளையும் இச்சங்கம் வென்றுள்ளது.

இந்தத் திட்டத்தால் பெண்களும் பயனடைகிறார்கள் என்று நம்புகிறேன் என்று நான் கூற, பட் நான் மகிழ்ச்சியடையும் வழியில் பதிலளிக்கிறார், எங்கள் சங்கத்தின் இந்த முதன்மைத் திட்டத்தின் பயனாளிகளில் பெரும்பான்மையானவர்கள் பெண்கள்தான். காரணம் மிகவும் எளிது; குறைந்த பணம் உள்ள குடும்பங்களில் உள்ள உளவியல், ஆண் குழந்தைகளை ஆங்கில வழிப் பள்ளிகளுக்கு அனுப்புவது, பெண் குழந்தைகள் வட்டாரமொழிப் பள்ளிகளுக்குச் அனுப்புவது! எனவே அனைத்து மாராத்தி/இந்தி மீடியம் பள்ளிகளிலும், மாணவர்களில் பெரும்பாலோர் பெண்கள் தான். மேலும் பெண்கள் மிகவும் நேர்மையானவர்களாகவும், கவனம்

சங்க உறுப்பினர் நீமா வாஹி மற்றும் அவரது குழுவினரால் நடத்தப்பட்ட பேச்சுப் போட்டியுடன் இந்த திட்டத்தின் நிறைவு விழா சமீபத்தில் மும்பையில் நடைபெற்றது. எங்கள் சங்கத்தின் அனைத்துத் தலைவர்களும் முன்னெடுத்துச் சென்ற இந்தத் திட்டத்தைத் தொடங்கியதற்காக கடந்த காலத் தலைவர் வினய் பட் அவர்களுக்கு நாங்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக இருப்போம்.

பள்ளி மாணவர்கள், ரோட்டரியர்களுடன் , தற்காப்பு பயிற்சிக்கு பிறகு.

இதன் மூலம் இதுவரை 7,000க்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் பயனடைந்துள்ளனர். இந்த ஆண்டு நாங்கள் 15 வட்டார மொழிப் பள்ளிகளைச் சேர்ந்த 750 மாணவர்களுக்கு பாடம் நடத்தினோம், இதில் குறைந்த சமூக-பொருளாதாரப் பின்னணியில் உள்ள குழந்தைகள் படிக்கின்றனர். BNI அறக்கட்டளையின் தேசிய தலைவர் Rtn ஹேமு சுவர்ணா நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டார். அறக்கட்டளையின் இயக்குனர் சந்தீப் ஷா மற்றும் அவரது குழுவினரின் நிலையான ஆதரவிற்கு நாங்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக இருப்போம் என்று டோப்ரானி மேலும் கூறுகிறார்.

சங்கத்தின் மற்றொரு குறிப்பிடத்தக்க திட்டம் இளம் சிறுவர் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு தற்காப்பு கலையை கற்பிப்பதாகும். சங்கத் தலைவர் பிரித்திகா சாமானி மற்றும் அதன் இளைஞர் இயக்குனர் ரகுநாத் பிரபு ஆகியோர் இன்டராக்டர்கள் மற்றும் ரோட்டராக் டர்களுக்கான தற்காப்பு அமர்வுகளை ஏற்பாடு செய்தனர். கராத்தேவில் தேசிய சாம்பியன்கள் மற்றும் கறுப்புப் பட்டைகள் பெற்ற சிறந்த பயிற்சியாளர்களால் அமர்வுகள் நடத்தப்பட்டன. ஏறக்குறைய 100 மாணவர்களுக்கு வெவ்வேறு நுட்பங்கள் கற்பிக்கப்பட்டன, அதைத் தொடர்ந்து பயிற்சி அமர்வுகள் நடத்தப்பட்டன.

இந்த ஆண்டு சங்கம் செய்த மற்றொரு திட்டத்தில், நவீன CT ஸ்கேன் கருவி நன்கொடையாக வழங்கப்பட்டு மும்பையில் உள்ள KHM மருத்துவமனையில் நிறுவப்பட்டது. 1.2 கோடி செலவை IPCA ஆய்வகங்கள் CSR மானியமாக வழங்கியது மற்றும் நோயறிதல் இயந்திரத்தை IPCA ஆய்வகத்தின் MD A K ஜெயின் மற்றும் RID 3141 கவர்னர் அருண் பார்கவா ஆகியோர் நார்வேயின் RI இயக்குனர் லீனா ஜெர்ஸ்காக் (மண்டலங்கள் 17 மற்றும் 18) முன்னிலையில் திறந்து வைத்தனர்.■

Rotary PEOPLE OF ACTION

ரோட்டரியின் மக்கள் நல திட்டங்கள்

ரோட்டரி செய்திக்குழு

டாடா பவரின் "ஆட்டிசம்" விழிப்புணர்வு மாதம்

மும்பையைத் தலைமையகமாகக் கொண்ட டாடா பவர் நிறுவனம், ஏப்ரல் மாதத்தை ஆட்டிசம் விழிப்புணர்வு மாதமாக கடைபிடித்து வருகிறது. மூளை வளர்ச்சி குன்றியவர்களுக்கு ஆதரவை வெளிப்படுத்தும் வகையில் NIEPID உடன் இணைந்து, டாடா நிறுவனம் மன வளர்ச்சி குன்றியிருப்பவர்களை முன்கூட்டியே கண்டறிய நரம்பியல் பராமரிப்பு தளம் மற்றும் தெரபி சிகிச்சை முறையை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது.

இலங்கை பள்ளி குழந்தைகளுக்கு எழுதுபொருள் கருவிகள்

மாணவர்கள் தங்கள் எழுதுபொருள் கருவிகளுடன்.

RC கல்யாண், RID 3142, மற்றும் RC யுவா ஹில்ஸ், RID 3220, இலங்கை, ஆகியவை பதுளை ஸ்பிரிங் வேலியில் உள்ள தமிழ் வித்தியாலயா பாடசாலை மாணவர்களுக்கு எழுதுபொருள் கருவிகளை கூட்டாக விநியோகித்தன.

மாணவர்களுக்கு சைக்கிள் மற்றும் நோட்டுப் புத்தகங்கள்

DG *ஸ்வாதி ஹெர்கல், சங்க உறுப்பினர்களுடன் சேர்ந்து பள்ளிக்கு சைக்கிள்கள் கொடுத்த பிறகு.*

மாவட்ட ஆளுநர் சுவாதி ஹெர்கல், RID 3132-க்கு உட்பட்ட வை ரோட்டரி சங்கத்தின் நிதியுதவியுடன் 25 மாணவிகளுக்கு சைக்கிள் வழங்குவதற்காக ரூ.1.32 லட்சம் பள்ளியின் சைக்கிள் வங்கிக் கணக்கில் சேர்த்தார். மேலும் சங்கத்தின் சார்பில் 24 பள்ளிகளைச் சேர்ந்த 2,000 மாணவர்களுக்கு ரூ.48,000 மதிப்பிலான நோட்டுப் புத்தகங்களையும் அவர் வழங்கினார்.

16,000 பேருக்கு CPR பயிற்சி அளிக்கிறது RID 3060

மாணவர்களுக்கு CPR *பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.*

RID 3060-க்கு உட்பட்ட ரோட்டரி சங்கங்கள் ரோட்டரியின் 119-வது ஆண்டு விழாவைக் கொண்டாடும் வகையில், 16,147 பேருக்கு இதய நுரையீரல்களை திரும்ப உயிர் பித்தல் பயிற்சி (CPR) அளித்துள்ளது. அதாவது திடீரென இதய செயல்பாட்டால் பாதிக்கப்பட்டவர் களுக்கு புத்துயிர் அளிக்கவே இந்த பயிற்சி.■

மத்தியபிரதேசத்தில் மருத்துவ முகாம்

ஜெய்ஸ்ரீ

மருத்துவ முகாமில் தங்கள் மகன் பிறவிக் குறைபாடுகளிலிருந்து சிகிச்சை மூலம் குணமடைந்ததைக் கண்டு பெற்றோர்களின் முகத்தில் மகிழ்ச்சியைப் பார்த்ததுதான் எங்களுக்கு கிடைத்த பரிசு என்கிறார் PDG தீரன் தத்தா. ரோட்டரி மாவட்டம் 3040-க்கு உட்பட்ட ஜபுவா ரோட்டரி சங்கம் ஏற்பாடு செய்திருந்த இந்த ரஹத் மருத்துவ முகாமின் தலைவர் அவர்தான். மத்தியப்பிரதேச மாநிலம், ஜபுவாவில் கடந்த பிப்ரவரி 26 முதல் ஒருவாரம் இந்த முகாம் நடைபெற்றது. 12 வயதுள்ள சிறுவனின் வலது கை, கன்னத்துடன் ஒட்டியிருந்தது. விரல்கள் வாயுடன் பின்னிப் பிணைந்திருந்தது. பிறந்த ஒரு வருடம் கழித்து நாங்கள் அவனை இரண்டு சாதுக்களிடம் அழைத்துச் சென்றோம். கடவுளின் கோபத்துக்கு ஆளானதால்தான் இந்த நிலை என்று சொன்னார்கள். நாங்களும் இதுவரை அதை நம்பினோம். இப்போது மருத்துவர்கள் கடவுள்போல் வந்து எனது மகனை காப்பாற்றியுள்ளனர். அவர்களுக்கு எங்கள் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம் என்று சிறுவனின் தாயார் கண்களில் கண்ணீர் மல்க கூறினார்.

மருத்துவ முகாம் நடத்த திட்டமிட்டதற்கு இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு, ஜபுவா அருகில் உள்ள அந்த பழங்குடியினர் கிராமத்தில் உள்ள அந்த சிறுவனின் குடும்பத்துக்குச் சென்று வந்தார் தத்தா. அச்சிறுவனின் புகைப்படத்தை எடுத்து அதை சண்டீகரில் உள்ள PGIMER மருத்துவமனைக்கு அனுப்பிவைத்து மருத்துவ ஆலோசனை கேட்டிருந்தார். பிளாஸ்டிக் அறுவைச்சிகிச்சை நிபுணர், சிறுவனுக்கு சிகிச்சை அளிக்க முடியும் என்று கூறினார். இதையடுத்து அந்த சிறுவன் மற்றும் குடும்பத்தினரை முகாமுக்கு அழைத்தோம் என்றார். மருத்துவ முகாமில் அச்சிறுவனுக்கு பிறவிக் குறைபாட்டைச் சரி செய்வதற்கான அறுவைச்சிகிச்சை நடந்தது.

ஜபுவா ஆதிவாசிகள் வசிக்கும் குக்கிராமங்களால் சூழப்பட்டது. அங்கு மருத்துவ உதவி கிடைப்பதே அரிதானது. பெரும்பாலான கிராமங்களில் வசிக்கும் உள்ளூர் மக்கள், மருத்துவரிடம் செல்வதே இல்லை. இங்குள்ள மக்கள் மூடநம்பிக்கையில் வாழ்கிறார்கள். இதனால் கிராம மக்கள் தங்களுக்கு உடல்கோளாறு அல்லது மனக் கோளாறு ஏற்பட்டால் அதை கடவுள் இட்ட சாபமாகவும், கர்ம வினைகள் என்று நினைத்து அதை குணப்படுத்த சாதுக்களை நாடுகிறார்கள் என்று அவர் மேலும் கூறினார்.

தத்தா மற்றொரு சம்பவத்தையும் குறிப்பிட்டார். மகப்பேறு மருத்துவர் ஒருவர், ஒரு பெண்ணின்

மேலே: *மத்திய பிரதேச ஆளுநர் கங்கு பாய் படேல் PDG Dr R பாரத் உடன் உரையாடுகிறார். ஆளுநருக்குப் பின்னால் DG ரிது குரோவர் காணப்படுகிறார்.*

வலது: *நோயறிதலுக்காக ஒரு மூதாட்டியை சுமந்து செல்லும் PDG தீரன் தத்தா.*

DGN *சுஷில் மல்ஹோத்ரா முகாமில் கூட்டத்தை நிர்வகிக்கிறார்.*

கருப்பையில் இருந்து 7.6 கிலோ கட்டியை அகற்றினார். சரியாக வளராத கருவைச் சுமப்பதாக யாரோ அவரிடம் கூறியுள்ளனர்.

ஒருநாள் அதிகாலை தத்தாவும் அவரது குழுவினரும் முகாமை சுற்றிவந்தபோது, முகாம் நுழைவாயிலில் முந்தையநாள் இரவு அவரது குடும்பத்தினரால் கைவிடப்பட்ட ஒரு வயதான பெண்மணியைக் கண்டனர்.

DG *ரிது ஒரு நபரை அவர் புதிதாக பொருத்தப்பட்ட* LN-4 *செயற்கை கருவியை பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கிறார்.*

பின்னர், அந்த பெண்மணியை முகாமுக்கு அழைத்துச் சென்று பரிசோதித்த போது அவருக்கு கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறு இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அந்த வயதான பெண்மணி தற்போது இந்தூரில் உள்ள அரவிந்தர் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று வருகிறார்.

RAHAT மருத்துவ முகாமில் பல்வேறு நோய்களுக்காக இதுவரை ஒரு லட்சம் பேர் சிகிச்சை பெற்றுள்ளனர். மேல் சிகிச்சை தேவைப்பட்டவர்கள் அரவிந்தர் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டனர். இவர்களின் சிகிச்சைகளுக்கு ஆகும் செலவை ரோட்டேரியன்கள் மற்றும் மாவட்டத்தில் உள்ள பல்வேறு நல அறக்கட்டளைகள் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளன என்றார் மருத்துவ இயக்க குழுவின் தலைவர். மொத்த செலவு ரூ.1 கோடியை மாவட்ட ரோட்டேரியன்கள் ஏற்றுக்கொண்டனர். மாநில அரசு மற்றும் மாவட்ட ஆட்சியர் ஆகியோரும் இதற்கு பங்களித்துள்ளனர். மத்தியப்பிரதேச மாநில ஆளுநர் கங்கு பாய் படேல், மாநில மகளிர் மற்றும் குழந்தைகள் நலத்துறை அமைச்சர் நிர்மலா பூரியா முன்னிலையில் மருத்துவ முகாமை தொடங்கிவைத்தார். ரோட்டரி மாவட்ட ஆளுநர் ரிது குரோவரும் தொடக்க நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றார்.

நகரில் நான்கு அரசு மருத்துவ மனைகள் மற்றும் பல்வேறு தனியார் மருத்துவமனைகளில் உள்ள 19 புறநோயாளிகள் பிரிவில் அறுவைச் சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. ரோட்டரி மாவட்டம் 3080-க்கு உட்பட்ட ரோட்டரி சங்கங்களின் ரோட்டேரியன்கள் மருத்துவர் களையும், அறுவைச்சிகிச்சை

PDG *தத்தா ஒரு செயற்கை முட்டு பொருத்துவதற்காக அளவீடு எடுக்கிறார்.*

நிபுணர்களையும் மருத்துவ முகாமிற்கு அழைத்து வருவதில் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட்டனர். சண்டீகர், ராய்ப்பூர், நாக்பூர் மற்றும் ஜபுவாவிலிருந்து 14 மருத்துவர்கள், ரோட்டேரியன் மருத்துவர்கள் இருவரும் முகாமில் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்தனர். கர்பப்பை வாய் புற்றுநோய், இரத்த அழுத்தம், ECG, நீரிழிவுநோயாளிகளை பரிசோதிக்க மம்மோகிராபி உள்ளிட்ட கருவிகள் அடங்கிய வேன் பயன்படுத்தப்பட்டது. 70 சதவீத பெண்களுக்கு நடத்தப்பட்ட பரிசோதனையில் 34 சதவீத பெண்களுக்கு புற்றுநோய்க்கான அறிகுறி இருப்பது தெரியவந்தது. 23 பெண்கள் சிகிச்சைக்காக அரவிந்தர் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டனர் என்று தத்தா குறிப்பிட்டார்.

ஜபுவாவில் உள்ள இன்னர் வீல் கிளப், போரா சமாஜ் மற்றும் இதர சமூக அமைப்புகளும் இத்திட்டத்திற்கு தங்களது பங்களிப்பை செய்தன. ரோட்ராக்டர் களும், தேசிய மாணவர் படையினரும் (NCC) முகாம் சுமுகமாக நடைபெற உதவினர். ஒருவாரம் நடைபெற்ற முகாமில் நோயாளிகளுக்கும் அவர்களின் உதவியாளர்களுக்கும் உணவு, சிற்றுண்டி, குடிநீர் மற்றும் இதர பானங்கள் விநியோகிக்கப் பட்டன. பெண்களுக்கு மகப்பேறு, மகளிர் நோயியல் பிரச்னைகள் முக்கியமாக இருந்தது. ஆண்களுக்கு இதயநோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. வறுமை, எழுத்தறிவு இல்லாமை மற்றும் போதுமான வசதிகள் இல்லாதது தான் இப்பகுதி மக்களின் பிரச்னைக்கு முக்கிய காரணமாகும் என்கிறார் தத்தா. நான்கு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் இதே இடத்தில் மருத்துவ முகாம் நடத்தியபோது, சுமார் 40,000 கிராம மக்கள் பங்கேற்றது குறிப்பிடத்தக்கது.■

டாடா மருத்துவமனைக்குப் புற்றுநோய் கண்டறிதல் வண்டிகள் கொடையளிக்கப்பட்டன

ரோட்டரி செய்திக்குழு

RC டோம்பிவிலி மிட்டவுன் உறுப்பினர்களுடன் PDG பால்கிருஷ்ணா இனாம்தார் இரண்டு வாகனங்களையும் கோபோலியில் உள்ள டாடா நினைவு மையத்திடம் ஒப்படைத்தார்.

பாரத் பெட்ரோலிய நிறுவனம் (BPCL) வழங்கிய ரூ.35 லட்சம் CSR நல்கையைக் கொண்டு, மகாராஷ்டிர மாநிலத்தின் ராய்கட் மாவட்டத்தில் உள்ள கோபோலி என்ற தொழில் நகரத்தில் உள்ள டாடா நினைவு மையத்துக்கு (TMC) 25 இருக்கைப் பேருந்தையும் மகிந்திரா பொலெரோ SUV-ஐயும்கொடையளித்தது RC டொம்பிவ்லி மிட்-டவுன், RID 3142.

இந்த SUV, கோபாலியையும் கலாப்பூர் என்ற சிறு நகரத்தையும் சுற்றியுள்ள கிராமப்புறப் பகுதிகளில் புற்றுநோய் கண்டறிதல் முகாம்களை நடத்துவதற்கென 6 முதல் 7 மருத்துவர்களையும் ஆதரவுப் பணியாளர்களையும் அழைத்துச் செல்லும். இந்தப் பேருந்து, புற்றுநோய் அறிகுறிகளைக் கொண்ட மக்களையும் அவர்களைக் கவனித்துக் கொள்வோரையும் அவர்களுடைய கிராமத்து வீடுகளிலிருந்து பெரிய மருத்துவமனைகளுக்குக் கூடுதல் பரிசோதனைகள், சிகிச்சைகளுக்கென அழைத்துச்செல்லும்.

இந்த வண்டிகளை முறையாக வழங்கும் நிகழ்ச்சி மார்ச் 2024ல் நவி மும்பையில் உள்ள TMC, கார்கர்-ல் மருத்துவமனை இயக்குநர் Dr ராஜேஷ் தீக்ஷித், PDG பால்கிருஷ்ண இனாம்தர், மாவட்டச் செயலாளர் மனோஜ் படீல், ஷைலேஷ் குப்தெ, RC நவி மும்பை சன்ரைஸ் தலைவர் சேகர் சிலானா முன்னிலையில் நடைபெற்றது. இந்த இரு வண்டிகளின் வழியாக, 5 ஆண்டுகளில் சுமார் 80,000 பேருக்குப் புற்றுநோய்ப் பரிசோதனை நடைபெறும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.■

ரோட்டரி ஆளுநர்களுடன் சந்திப்பு

கிரண் ஜெஹரா

சேது ஷிவ் சங்கர்

மருத்துவர், RC காலிக்கட் ஈஸ்ட், RID 3204

ரோட்டராக்டை வலுவாக்குவோம்

2005லிருந்து ரோட்டரியனாகச் சேவையாற்றி வருகிறவர் சேது ஷிவ் சங்கர். தொடக்கத்தில், ஊக்கமளிக்கும் சேவைத் திட்டங்கள் மற்றும் சங்கக் கூட்டங்களில் வழங்கப்பட்ட தன்னம்பிக்கைச் சொற்பொழிவுகளால் இவர் ரோட்டரியை நோக்கி ஈர்க்கப்பட்டார். "சேவை மீது பேரார்வம் கொண்ட இளைஞர்களை நிறையச் சேர்ப்பதன்மூலம்" சங்கங்களில் உள்ள வயது இடைவெளியை நிரப்பலாம் என்று இவர் நம்புகிறார், அதை வலியுறுத்துகிறார்.

தன் மாவட்டத்தில் ரோட்டராக்ட் சங்கங்களின் எண்ணிக்கை குறைந்துவருவதை எண்ணி இவர் கவலை கொள்கிறார். "ரோட்டராக்ட் சங்கங்கள் முதன்மையாகக் கல்லூரிகள் மற்றும் சமூகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கின்றன. அதனால், RI நிலுவைத்தொகைகளை வலியுறுத்துதல் எண்களைக் குறைத்துவிட்டது. இந்த மாவட்டத்தில் இப்போது வெறும் 23 ரோட்டராக்ட் சங்கங்கள்தான் உள்ளன." ஆதரிக்கும் சங்கங்கள் நிதி ஆதரவு வழங்கும்படி இவர் ஊக்குவிக்கிறார்.

"கிராமப்புறப் பகுதிகளைச் சேர்ந்த சங்கங்கள் ரோட்டரி இந்தியாவுக்கு மாற்றத்தைக் கொண்டுவரப்போகின்றன. நாம் அவர்களைப் பன்னாட்டு நல்கைகளில் ஈடுபடுத்தவேண்டும். என் மாவட்டத்தில் கிராமப்புறப் பகுதிகளைச் சேர்ந்த சுமார் ஐந்து சங்கங்கள் GGக்களில் பங்கேற்றுள்ளன. அவர்களுடைய பணி மிகச் சிறந்தது. அவர்கள் இன்னும் செய்ய விரும்புகிறார்கள். நாம் அவர்களை ஊக்குவிக்கவேண்டும்" என்கிறார் இவர்.

TRF பங்களிப்புகளுக்கான இவருடைய இலக்கு, $200,000. தன்னுடைய பொறுப்புக் காலம் முடிவதற்குள்தான் $150,000-ஐ எட்ட இயலும் என்று இவர் நம்புகிறார்.■

S P பகாரியா

மைக்காத் தூள் உற்பத்தி, RC கிரிடிஹ், RID 3250

பொதுத் தோற்றத்துக்கான பன்னாட்டு நல்கை

SP பகாரியா 1995ல், தன் நண்பர் பிரகாஷ் முசட்டி பரிந்துரையில் ரோட்டரியில் சேர்ந்தார். பல ஆண்டுகளுக்கு முன், இவருடைய உறவினர் ஒருவருக்கு மாப்பிள்ளை தேடிக்கொண்டிருந்தார்கள். அப்போது, போர்ட் பிளெய்ரிலிருந்து ஒரு பையனுடைய தகவல்கள் வந்து சேர்ந்தன. அந்தக் குடும்பத்தைப்பற்றி அறிய விரும்பிய இவர், போர்ட் பிளெய்ரைச் சேர்ந்த சக ரோட்டரியன் ஒருவரை அணுகிக் கூடுதல் தகவல்களைக் கோரினார். அப்போது, அந்த ரோட்டரியன்தான் அந்தப் பையனின் தந்தை என்று தெரியவந்தது. "அதன்பிறகு, பத்து ஆண்டுகள் ஓடிவிட்டன. அவர்களுடைய திருமண வாழ்க்கை இனிமையாகத் தொடர்கிறது. அவர்களுக்கு இரண்டு குழந்தைகளும் இருக்கிறார்கள். இந்தப் பிணைப்புக்கு ரோட்டரியும் ஒரு காரணம்" என்று சிரிக்கிறார் இவர்.

இப்போது இவருடைய மாவட்டத்தின் PDGகள் பல நிறுவனங்களுடன் CSR கூட்டுப்பணிகளை விவாதித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். "ஆனால், எங்கள் மாவட்டத்தில் ரோட்டரியைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு குறைவாக உள்ளது. பொதுத் தோற்றத்தில் கவனம் செலுத்தும் பன்னாட்டு நல்கைத் திட்டம் ஒன்று இந்தப் பகுதியில் அதன் PRI மேம்படுத்த உதவும்" என்று பரிந்துரைக்கிறார் இவர்.

இந்த மாவட்டத்தில் DEI கொள்கை சுறுசுறுப்பாக முன்னிறுத்தப்பட்டு வருகிறது. "ஜாம்ஷெட்பூரில் ஒரு சங்கம் திருநபர் உறுப்பினர்களை வரவேற்றுள்ளது," என்கிறார் இவர். இவருடைய மாவட்டம் TRFக்கு $90,000 பங்களித்துள்ளது.■

அவுரங்காபாத் மற்றும் திருப்பதியில் ரோட்டரி தாய்ப்பால் வங்கி

ரஷீதா பகத்

ரோட்டரி மாவட்டம் 3132-க்கு உட்பட்ட அவுரங்காபாத் மேற்கு ரோட்டரி சங்க உறுப்பினர்களால் உருவாக்கப்பட்ட அம்ருத் தாரா என்னும் சர்வதேச மானிய உதவித் திட்டம் மூலம் நவீன தாய்ப்பால் வங்கி இறுதியாக அவுரங்காபாத் நகரில் உள்ள சத்ரபதி சாம்பாஜி நகர் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவ மனையின் பிறந்த குழந்தைகளுக்கான தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் தொடங்கி வைக்கப்பட்டது. சங்கத்தின் முன்னாள் தலைவர் ஹேமந்த் லாண்ட்கே தலைமையிலான ரோட்டேரியன்களின் உறுதிப்பாட்டை இது நிரூபிக்கிறது.

இந்த திட்டத்துக்கான முன்மொழிவு 2018-ம் ஆண்டு முன்மொழியப்பட்டது. இதைச் செயல்படுத்த 58,000 டாலர் தேவைப்பட்டது. கோவிட் தொற்றுக் காலத்தை மிகவும் சவாலாக கடந்து செல்ல வேண்டியிருந்தது. அந்த நேரத்தில் கோவிட் தொற்று மருந்து வத்துக்கே முன்னுரிமை அளிக்கப்பட்டு வந்தது. வேறு எதுவும் செய்ய முடியவில்லை. ஆனாலும் அம்ருத் தாரா திட்டக்குழுவின் தலைவர் லாண்ட்கே மற்றும் அதன் குழுவினர் திட்டத்தை எப்படியும் செயல்படுத்த வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருந்தனர்.

அதன் தொடக்கத்தை கண்டறிந்து ஹேமந்த் லாண்ட்கே கூறுகையில், புதிதாய் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் மிகவும் அவசியம் என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். பண்டைய காலம் தொட்டே இது வழக்கமான ஒன்றாக இருந்தது. ஆனால், பல நேரங்களில் பிறந்த சிசுக்களுக்கு தாய்ப்பால் கிடைப்பதில்லை. அதற்கு ஒரே வழி மருத்துவ மனையில் பாதுகாப்பாக சேமித்து வைக்கப்படும் தாய்ப்பால் வங்கிதான்.

2018-ம் ஆண்டில், அவுரங்காபாதில் உள்ள பிரபல குழந்தை மருத்துவ நிபுணரான Dr ராஜேந்திர கட்கே, சங்கத்தின் முன்னாள் தலைவர் மகரண்ட் கட்கே மூலம் எங்களை அணுகினார். மருத்துவமனையின் பிறந்த

சத்ரபதி சம்பாஜிநகர் அரசு மருத்துவக்கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனையில் தாய்ப்பால் வங்கி திறப்பு விழாவில் திட்ட தலைவர் ஹேமந்த் லாண்ட்கே உடன் DG ஸ்வாதி ஹெர்கல்.

RID 3191 DG *உதய்குமார் பாஸ்கரா திருப்பதியில் ரோட்டரி தாய்ப்பால் வங்கி தொடக்க விழாவில்.*

குழந்தைகள் பராமரிப்பு தீவிர சிகிச்சை பிரிவுக்கு அவசரமாக ஒரு தாய்ப்பால் வங்கி தேவைப்படுவதாக கூறினார். குறைப்பிரசவம் மற்றும் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் தேவைப்படுவதாகவும் குறிப்பிட்டார். ரோட்டேரியன்களும் உடனடியாக ஆர்வம் காட்டினர். இதற்கான ஆய்வும் மேற்கொள்ளப்பட்டு சில புள்ளி விவரங்களும் திரட்டப்பட்டன.

2019-ம் ஆண்டில், இந்த அரசு மருத்துவமனையில் சுமார் 19,000 பிரசவங்கள் நடந்தன. ஆனால், இன்று ஆண்டுக்கு 21,000 பிரசவங்கள் நடைபெறுகின்றன. இவர்களில் 4,000 சிசுக்கள் பிறந்த நிலையில் பல்வேறு காரணங்களால் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் பராமரிப்புக்காக சேர்க்கப்படுகின்றன. இவர்களுக்குத் தாய்ப்பால் தேவைப்படுகிறது. அவர்களின் தாய்மார்கள் இந்த குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் அளிக்க முடியாத நிலை அல்லது, குழந்தைகள், தாயிடம் தாய்ப்பால் குடிக்க முடியாத நிலை. அந்த அளவுக்கு அவர்கள் பலவீனமாக இருந்தனர்.

இந்த மருத்துவமனையின் சிசுக்கள் பிரிவில் பராமரிக்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு பவுடர் பால் அல்லது இதர பாதுகாப்பற்ற, பதப்படுத்தப்படாத பால்களை கொடுப்பதைத் தவிர இங்குள்ள மருத்துவர்களுக்கு வேறு வழி தெரியவில்லை. இதனால், குழந்தைகளுக்கு உடல்நலக்குறைவு ஏற்படும் அபாயம் இருந்தது. எனவே குழந்தைகளுக்கு பாதுகாப்பான மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட பாலை உறுதி செய்ய தாய்ப்பால் வங்கி அவசரமாக தேவைப்பட்டது. இந்த மருத்துவமனைக்கு அதிக அளவில் தாய்ப்பாலை சேமித்து விநியோகிக்க நவீன வசதிகள் கொண்ட தாய்ப்பால் வங்கி தேவை என்பதை நாங்கள் உணர்ந்து கொண்டோம் என்றார் ஹேமந்த் லாண்ட்கே.

ரோட்டேரியன்கள் நவீன தாய்ப்பால் சேமிப்பு வங்கி திட்டச் செலவுகளுக்கான மதிப்பீட்டுச் செலவுகளை திரட்டினர். மொத்தம் 58,000 டாலர்கள் தேவைப்படும் என தெரியவந்தது. முதல் கட்டமாக அப்போது பதவியில் இருந்த மாவட்ட ஆளுநர் DDF-லிருந்து 7,000 டாலர்கள் வழங்கினார். அடுத்து இதற்கான சர்வதேச கூட்டாளர்களைத் தேடினோம். 2015-ம் ஆண்டில், எங்கள் ரோட்டரி சங்கம், ஒரு ரோட்டரி நட்புறவு பரிமாற்ற குழுவுக்கு ஏற்பாடு செய்தது. இது கனடாவின் ரோட்டரி மாவட்டம் 5360-க்கு உட்பட்ட கல்காரி ரோட்டரி சங்கத்தின் மடலின் கிங் தலைமையில் அமைந்திருந்தது. இத்திட்டத்துக்காக நாங்கள் அவரை அணுகினோம். ஆனால், அவர்கள் நிதியில்லை என்ற காரணத்தை கூறி கூட்டாண்மையை மறுத்து விட்டனர். பின்னர் அடுத்த ரோட்டரி ஆண்டு வந்தது. நிதியும் இருந்தது. அவர்களாகவே எங்களைத் தொடர்பு கொண்டு தாய்ப்பால் வங்கி திட்டத்துக்காக 10,000 டாலர் நிதியளிக்க முன்வந்தனர் என்று அவர் மேலும் கூறினார்.

பின்னர் அரசு மருத்துவ மனையுடன் புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் கையெழுத்திடப்பட்டது. இதற்கிடையே சங்கத்தின் முன்னாள் தலைவர்களில் ஒருவர் அமெரிக்காவில் உள்ள ஜேம்ஸ் ரிவர், ரிச்மண்ட் ரோட்டரி சங்கத்துடன் தொடர்பு கொண்டு பேசியதில், அவர்கள் 2,000 டாலர் நிதியளிக்க முன்வந்தனர். உள்ளூர் தொழிலதிபர் ஒருவர் ரூ.8 லட்சம் தர முன்வந்தார். இதன் மூலம் 36,340 டாலர் நிதி திரட்டப்பட்டது. தாய்-சேய் நலனில் ரோட்டரி கவனம் செலுத்தி வருவதால் சர்வதேச மானிய உதவி கோரி விண்ணப்பித்தோம். எங்கள் விண்ணப்பம் விரைவாக பரிசீலிக்கப்

பட்டதை அடுத்து TRF மூலம் 21,660 டாலர் நிதி கிடைத்தது.

ஆனால், கோவிட் தொற்று காரணமாக நிதிகள் கிடைப்பதில் தாமதமானது. மேலும் கோவிட் தொற்று இந்தியாவில் இரண்டு முறை உச்சக்கட்டத்தில் இருந்ததால், அவுரங்காபாத் மருத்துவமனை கோவிட் தொற்று தொடர்பான மருத்துவச் சிகிச்சையிலேயே அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்பட்டது. கோவிட் தொற்றுக்காலத்திலும் நாங்கள் நெருங்கிய நண்பர்களையும் உறவினர்களையும் இழந்தோம். மேலும் திட்டமிடல் மற்றும் திட்டத்திற்கான காலத்திலும் சரிவு ஏற்பட்டது.

ஆனால், நீங்கள் ஒரு நல்ல திட்டத்தை கிடப்பில் போட்டு வைக்க முடியாது. விரைவிலேயே இத்திட்டத்திற்கான நேரமும் வந்தது. கார்ப்பொரோட் நிறுவனங்களின் நிதியுதவி திட்டத்தின் (CSR) மூலம் சிசுக்கள் தீவிர பராமரிப்புப் பிரிவுக்கு கங்காரு மதர் கேர் வார்டு கிடைக்கப்பெற்றது. அந்த வார்டில் ரோட்டேரியன்கள் தாய்ப்பால் வங்கியை அமைக்க முடிவு செய்தனர். 2023-ம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதத்தில் இத்திட்டத்தை RID 3132 மாவட்ட ஆளுநர் சுவாதி ஹெர்கல் தொடங்கிவைத்தார்.

சமூகத்தின் முக்கியத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யும் இந்த தாய்ப்பால் வங்கியின் செயல்பாட்டை ரோட்டேரியன்கள் உன்னிப்பாக கண்காணித்து வருகின்றனர் என்றார் ஹேமந்த் லாண்ட்கே. பாலூட்டும் தாய்மார்களிடம் தாய்ப்பாலை தானம் செய்வதற்கு ஊக்குவித்து வருகிறோம். இந்த மருத்துவ மனையின் குழந்தைகள் தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் பணிபுரியும் மருத்துவர்கள் அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் செயல்பட்டு வருகிறார்கள். இங்கு பிரசவிக்கும் தாய்மார்களிடம் தாய்ப்பாலை நன்கொடையாக அளிக்குமாறு வலியுறுத்தி வருகின்றனர். கடந்த மாதம் சுமார் 3 லிட்டர் தாய்ப்பால் சேகரிக்கப்பட்டது. இதை 6 மாதங்களுக்கு சேகரித்து வைக்கமுடியும். தாய்ப்பால் வங்கி இருப்பதால் மருத்துவச் சிக்கல்கள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு சிறப்பான சிகிச்சை அளித்து, தாய்ப்பால் கொடுத்து அவர்களை குணப்படுத்த முடியும். இதன் மூலம் இப்பகுதியில் சிசுக்கள் பிறந்தவுடன் இறப்பதை வெகுவாக தடுக்க முடியும் என்று மருத்துவர்கள் உறுதியளித்துள்ளனர்.

திட்டத்தை வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தியதற்காக திட்டத்தின் இணைத் தலைவர் டாக்டர் ரூபாலி அஷ்டபுத்ரே மற்றும் குழந்தைகள் தீவிர சிகிச்சை பிரிவின் துறைத் தலைவர் டாக்டர் L S தேஷ்முக் ஆகியோருக்கு அவர் நன்றி தெரிவித்தார்.

திருப்பதி ரோட்டரி சங்கம் ஏற்படுத்திய தாய்ப்பால் வங்கி

தென் பிராந்தியத்தில் RID 3191-க்கு உட்பட்ட திருப்பதி ரோட்டரி சங்கம் மற்றொரு தாய்ப்பால் வங்கியை நிறுவியுள்ளது. கோவில் நகரத்தில் உள்ள அரசு மகப்பேறு மருத்துவமனையில் இது நிறுவப்பட்டுள்ளது. இங்கு மாதம் 40 முதல் 60 குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. இதை மாவட்ட ஆளுநர் உதயகுமார் பாஸ்கரா தொடங்கிவைத்தார். பல்வேறு காரணங்களால் தாய்ப்பால் பெற முடியாத பச்சிளங் குழந்தைகளுக்கு நமது தாய்ப்பால் வங்கியிலிருந்து தாய்ப்பால் வழங்க வழிசெய்யப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளர முடியும் என்றார் திட்டத்தின் தலைவர் T தாமோதரம்.

பலரின் தனிப்பட்ட மற்றும் அமைப்புகளின் உதவியால் இரத்த வங்கி சாத்தியமாகியுள்ளது. இதற்காக அவர்களுக்கு நன்றி என்று சங்கத்தின் தலைவர் கே.வி.பாணி ராஜாகுமார் தெரிவித்தார். திட்டத்தின் இணைத் தலைவர் ஹேமசந்தர் மகம் கூறுகையில், ஆந்திரத்தில் ரோட்டரி மூலம் தாய்ப்பால் வங்கி அமைப்பது இதுவே முதல் முறையாகும். ரோட்டரி மாவட்டம் 3300-க்கு உட்பட்ட மலேசியாவின் கிரீன்டவுன் ரோட்டரி சங்கத்தின் கூட்டாண்மையுடன் ரூ.35 லட்சம் சர்வதேச மானிய உதவி திட்டத்தின் இந்த தாய்ப்பால் வங்கி நிறுவப்பட்டுள்ளது என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார்.

108 உறுப்பினர்களைக் கொண்ட இந்த ரோட்டரி சங்கம் ஏற்கெனவே ஒரு உடல்தகன மையத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுத்துள்ளது. கோவிட் தொற்றுக் காலத்தில் இங்கு 2,386 பேரது உடல்கள் தகனம் செய்யப்பட்டன. அடுத்த கட்டமாக முதியோர்க்கான பல்நோக்கு மருத்துவ பிரிவை ஏற்படுத்த திட்டமிட்டு வருகிறோம். முதியவர்கள் பலர் கடைசி காலத்தில் இந்த கோவில் நகரத்தில் உறவினர்களால் விட்டுச் செல்லப்படுகின்றனர் என்றார் அவர்.■

New members from different groups in our communities bring fresh perspectives and ideas to our clubs and expand Rotary's presence. Invite prospective members from all backgrounds to experience Rotary.

REFER A NEW MEMBER
my.rotary.org/member-center

Rotary

FIND A CLUB
ANYWHERE IN THE WORLD!

Use Rotary's free Club Locator and find a meeting wherever you go!

www.rotary.org/clublocator

District Wise TRF Contribution as on March 2024

(in US Dollars)

District Number	Annual Fund	PolioPlus Fund	Endowment Fund	Other Funds	Total Contribution
India					
2981	39,229	1,210	1,000	250	41,690
2982	35,274	812	24,085	18,644	78,816
3000	89,817	1,890	12,313	183,789	287,810
3011	196,206	27,725	52,080	1,015,411	1,291,422
3012	16,861	50	0	428,546	445,458
3020	116,787	56,971	39,747	50,025	263,530
3030	96,618	27,788	12,609	217,759	354,774
3040	5,293	268	0	42,880	48,441
3053	29,017	1,200	0	66,313	96,530
3055	100,963	2,711	30	6,228	109,933
3056	33,730	125	0	0	33,855
3060	108,839	9,615	7,851	467,604	593,909
3070	6,958	393	0	0	7,351
3080	95,548	24,701	1,500	39,966	161,715
3090	49,348	2,108	19,000	26,809	97,265
3100	102,711	2,787	25,301	50,233	181,032
3110	11,785	30	0	108,129	119,944
3120	37,820	131	0	5,101	43,052
3131	499,094	13,401	108,098	1,103,471	1,724,064
3132	103,433	4,858	10,000	51,523	169,815
3141	394,418	40,169	105,085	1,859,754	2,399,425
3142	272,367	113,904	14,500	128,603	529,374
3150	59,454	32,224	160,423	126,801	378,902
3160	15,349	1,347	0	3,432	20,128
3170	104,679	32,634	12,700	114,431	264,444
3181	112,358	2,357	1,000	820	116,535
3182	59,387	4,630	25,000	0	89,017
3191	86,216	13,021	60,976	591,032	751,245
3192	115,801	16,923	0	153,578	286,302
3201	186,363	52,210	45,684	1,284,042	1,568,299
3203	21,403	21,567	11,220	15,550	69,740
3204	18,967	2,695	0	27,424	49,086
3211	61,370	4,236	27,325	99,549	192,480
3212	78,170	26,158	2,000	117,627	223,956
3231	4,474	3,397	314	0	8,185
3232	62,589	19,089	21,535	1,349,137	1,452,349
3240	108,093	15,438	34,000	98,834	256,366
3250	39,210	3,681	26	37,367	80,285
3261	28,706	4,766	0	36,954	70,426
3262	47,414	5,763	1,000	15,416	69,593
3291	166,352	3,483	119,646	2,625	292,106
3220 Sri Lanka	48,919	4,305	0	5,863	59,086
3271 Pakistan	15,750	82,553	0	20,402	118,706
*3272 Pakistan	4,342	385	0	25	4,752
*3281 Bangladesh	80,569	2,105	3,000	264,728	350,403
*3282 Bangladesh	90,726	4,982	1,000	9,116	105,824
3292 Nepal	166,966	23,253	13,000	335,870	539,088
63 (former 3272)	3,025	50	0	0	3,075
64 (former 3281)	26,500	400	1,000	1,124	29,023
65 (former 3282)	3,922	200	0	9,000	13,122

* Undistricted

Annual Fund (AF) includes SHARE, AoF and World Fund. PolioPlus excludes Bill and Melinda Gates Foundation. **Source:** RISAO

Rotary PEOPLE OF ACTION

பள்ளிகள், மருத்துவமனை மற்றும் கிராமங்களில் CSR திட்டங்கள்

ரோட்டரி செய்திக்குழு

பெங்களூரு ஊரக மாவட்டத்தின் ஒரு பகுதியான தொட்டபல்லாப்பூர் தாலுகாவில் உள்ள அரலுமல்லிகே கிராமத்தில் உள்ள அரசு தொடக்கப் பள்ளியில் வகுப்பறை மற்றும் சுகாதார வசதிகளை மேம்படுத்தும் வகையில், RID 3191-க்கு உட்பட்ட பெங்களூரு லேக்ஸைடு ரோட்டரி சங்கம், ஐடிசி ஃபில்ட்ரோனாவுடன் கைகோர்த்து, சிஎஸ்ஆர் நிதியுதவி ரூ.32 லட்சத்தில் இரண்டு வகுப்பறை தொகுதிகள், இரண்டு கழிப்பறை தொகுதிகள் கட்டிக்கொடுத்து மேலும் ஒரு சிறிய அறிவியல் மையம் (ICT STEM Lab) ஏற்படுத்தித் தந்துள்ளது.

ஸ்டெம் ஆய்வகம் (STEM Lab) அறிவியல், தொழில்நுட்பம், பொறியியல் மற்றும் கணிதத்தின் அடிப்படை கருத்துக்களை மாணவர்கள் புரிந்துகொண்டு கற்பித்தலை எளிமையாகவும், சுவாரஸ்யமாகவும் அணுகும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது என்று திட்டத்தின் தலைவர் காசிநாத் பிரபு தெரிவித்தார்.

இந்த கிராமப்புற பள்ளியை அடையாளம் கண்டு கட்டுமானப் பணிகளை மேற்கொண்டதற்காக ரோட்டரிக்கு வட்டார கல்வி அலுவலர் சயீதா அனீஸ் மற்றும் பள்ளி நிர்வாகத்தினர் நன்றி தெரிவித்தனர். சங்கத்தின் தலைவர் வீரேஷ் நாயுடு, மாவட்ட கல்வி அதிகாரிகள், கிராமத் தலைவர்கள் மற்றும் பள்ளி ஆசிரியர்கள் முன்னிலையில், மாவட்ட ஆளுநர் உதயகுமார் பாஸ்கரா, ஐடிசி ஃபில்ட்ரோனா நிறுவனத்தின் தலைமைச் செயல் அதிகாரி சுரஜித் கோஷ் இணைந்து இந்த புதிய வசதிகளை திறந்து வைத்தனர்.

புது வாழ்வு கொடுப்போம்

மற்றொரு CSR நிதியுதவியுடன் கிஃப்ட் எ லைஃப் (Gift-A-Life) திட்டம் ஸ்ரீ ஜெயதேவா இதயநோய் அறிவியல் மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையத்தில் செயல்படுத்தப்பட்டது. இதற்கு அல்டிசோர்ஸ் பிசினஸ் சொல்யூஷன்ஸ் நிறுவனம் ரூ.60.1 லட்சம் நிதியுதவி வழங்கியது. இதன் மூலம் ரூ.30.1 லட்சம் செலவில் 86 இதய அறுவை சிகிச்சைகள் மற்றும் அறுவைச்சிகிச்சை அரங்குக்கு தேவையான மயக்கவியல் பணி நிலையம் அமைக்க ரூ.30 லட்சம் செலவிடப்பட்டது. மருத்துவ

தொட்டபல்லாபூர் தாலுக்காவில் உள்ள அரசு பள்ளியில் RC பெங்களூர் லேக் சைட் அமைத்த STEM ஆய்வகம்.

மனையில் உள்ள நீடி ஹார்ட் பவுண்டேஷன், சங்கத்துடன் கூட்டு சேர்ந்திருந்தது.

சிக்னா ஹெல்த் சொல்யூஷன்ஸ் இந்தியா, பெங்களூரு சௌத் சமர்ப்பணம் ரோட்டரி சங்கம் மற்றும் தொழில்நுட்ப கூட்டாளியான மைத்ரி அக்வாடெக் ஆகியவை இணைந்து நகரில் ராஜராஜேஸ்வரி நகர் அருகில், பங்காரப்பா நகரில் உள்ள அரசு உயர்நிலைப் பள்ளியில் குடிநீர் உற்பத்தி நிலையம் அமைக்கப்பட்டது. தினசரி 250 லிட்டர் குடிநீர் உற்பத்தி செய்து வழங்கும் வகையில் நவீன கருவிகள் அமைக்கப்பட்டிருந்தன. கார்ப்பொரேட் நிறுவனங்கள், சேவை நிறுவனங்களின் கூட்டாண்மையுடன் இதுபோன்று அரசு பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளில் 100 நவீன குடிநீர் சுத்திகரிப்பு நிலையங்கள் ஏற்படுத்த திட்டமிட்டுள்ளோம் என்றார்.

கார்ப்பொரேட் கூட்டாளியான ஐடிசி ஃபில்ட்ரோனா, தனது CSR. மானிய நிதியுதவியின் கீழ் தொட்டபல்லாப்பூர் தாலுகாவின் மஜராஹோசஹள்ளி பஞ்சாயத்தில் ஆறு கிராமங்களில் 46 சூரிய சக்தியில் இயங்கும் தெருவிளக்கு களை அமைத்துக் கொடுத்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.■

அரசுப் பள்ளியில் DG உதய்குமார் பாஸ்கரா வளிமண்டலத்திலிருந்து தண்ணீரை உருவாக்கும் இயந்திரத்தை திறந்து வைக்கிறார். அவருக்குப் பின்னால் திட்ட தலைவர் காசிநாத் பிரபு நிற்கிறார்.

ADVT.

Rotary
SINGAPORE 2024
Gordon McInally
President
Rotary International
SOUTH ASIA RECEPTION 2024
Convenor
Co-Convenor
Anirudha Roy Chowdhury
Director
Rotary International
Raju Subramanian
Director
Rotary International
MEET & GREET Our Global Rotary Leaders
at
HOLIDAY INN HOTEL
Orchard City Centre, Singapore
(Followed by Dinner)
on
26 MAY 2024
6.00-9.00 PM
Chairman
Secretary
Co-Chairman
PDG Priyesh Bhandari
RID 3053
PDG Rajiv Sharma
RID 3030
PDG Subhash Jain
RID 3012
REGISTER SOON...!!!
REGISTRATION FEE: INR 6500/US$80

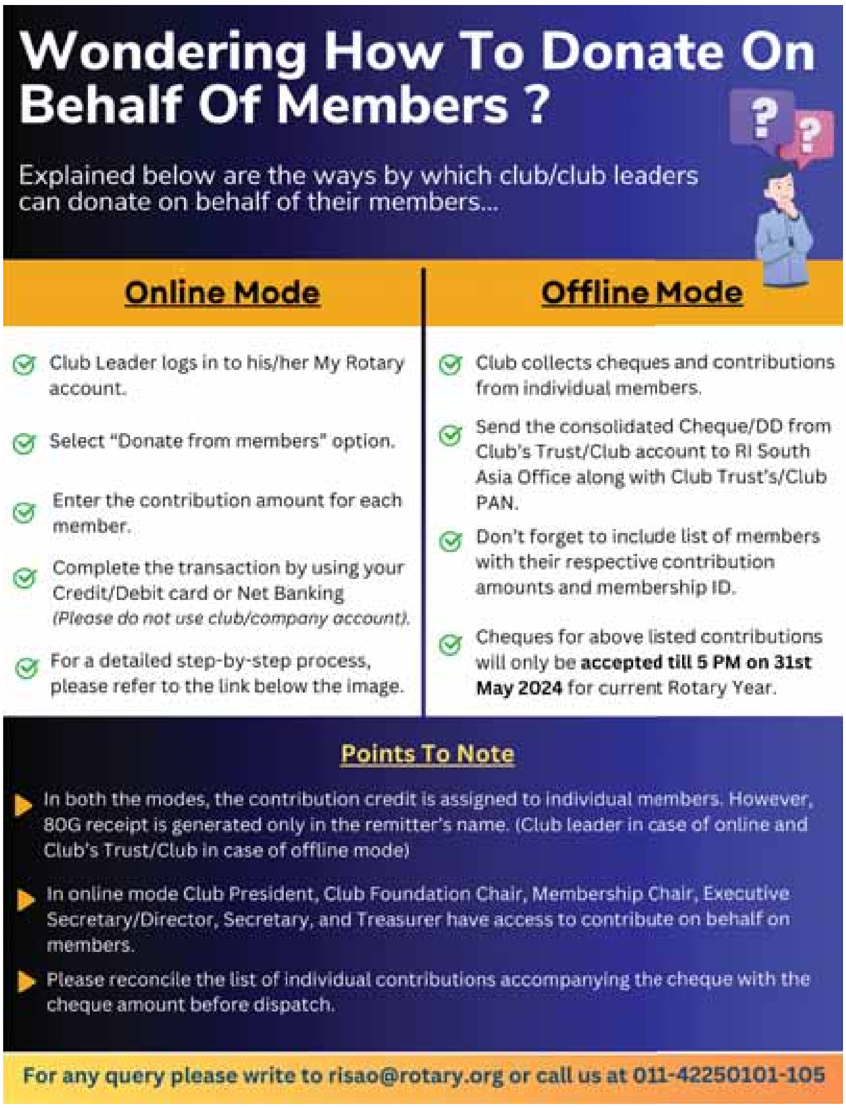
RI தெற்காசியா அலுவலகத்திலிருந்து செய்தி

Rotary.org வழியாக இந்திய ரோட்டரி அறக்கட்டளைக்குப் பங்களிக்க வழிகாட்டுதல்கள்

- மாற்று ID உருவாக்கத்தைத் தவிர்க்கவும், உங்கள் சங்கத்தின் கீழ் உங்கள் பங்களிப் புக்குச் சரியான நேரத்தில் அங்கீகாரம் பெறவும், *My Rotary* உள்நுழைவைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- *My Rotary* இல்லாவிட்டால், இணையத்தில் பங்களிக்கும் போது, உங்கள் பதிவு செய்யப்பட்ட மின்னஞ்சல் முகவரியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- குடும்ப அறக்கட்டளை/ நிறுவனப் பங்களிப்புகளை *My Rotary* வழியாகச் செய்யவேண்டாம், RISAOக்குக் காசோலை/ வங்கி வரைவோலை அனுப்புங்கள்.
- உங்கள் 80-G ரசீதில் சரியான PAN குறிப்பிடப்படுவதற்கு, சமர்ப்பிக்குமுன் உங்கள் PANஐச் சரிபாருங்கள்.
- அனைத்து இணையப் பங்களிப்பு களுக்கும், அவற்றைச் செய்ய யாருடைய *My Rotary* உள்நுழைவு பயன்படுத்தப்பட்டதோ அவருடைய பெயரில் தான் 80G ரசீது உருவாக்கப்படும்.

படிப்படியான இணையச் செயல்முறை *https://www.highroadsolution.com/file_uploader2/files/giveonlineonbehalfofclubmembers.pdf*

பொருந்தும் மற்ற பங்களிப்பு வழிகள் *https://www.highroad-solution.com/file_uploader2/files/rficontributionchannels.pdf*



ஒவ்வொரு ரோட்டரியனும், ஒவ்வோர் ஆண்டும்

ஒவ்வொரு ரோட்டரியனும் ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஆண்டு நிதிக்கு ஒரு தனிப்பட்ட பங்கை அளிக்கவேண்டும், ஆண்டு நிதிதான் TRF செயல்பாடுகளுக்கான முதன்மை நிதி மூலம்.

EREY பற்றிய சிற்றேட்டைப் பதிவிறக்குங்கள்: *https://my.rotary.org/en/document/every-rotarian-every-year-brochure*

அறக்கட்டளை அங்கீகாரங்கள்

நீங்கள் ஒவ்வொரு கொடை யாளருக்கும் "நன்றி" சொல்ல உதவுவதற்கென TRF பல அங்கீகாரங்களை உருவாக்கியுள்ளது. வழங்கும் ரோட்டரியன்கள், சங்கங்களைப் பெருமைப்படுத்துவதன் மூலம், அவர்களுடைய தாராள மனப்பான்மை உலகில் கொண்டுவரும் தாக்கத்தை நாம் கொண்டாடுகிறோம். *Rotary.org*-ன் கொடையாளர் அங்கீகார இணையப் பக்கத்துக்கு வாருங்கள், ரோட்டரி வழங்கும் பல்வேறு தனி நபர், சங்க அங்கீகாரங்களைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.■

யாழ்ப்பாணத்தின் மாறாத வடுக்களும் அழகும்!

கிரண் ஜெஹரா

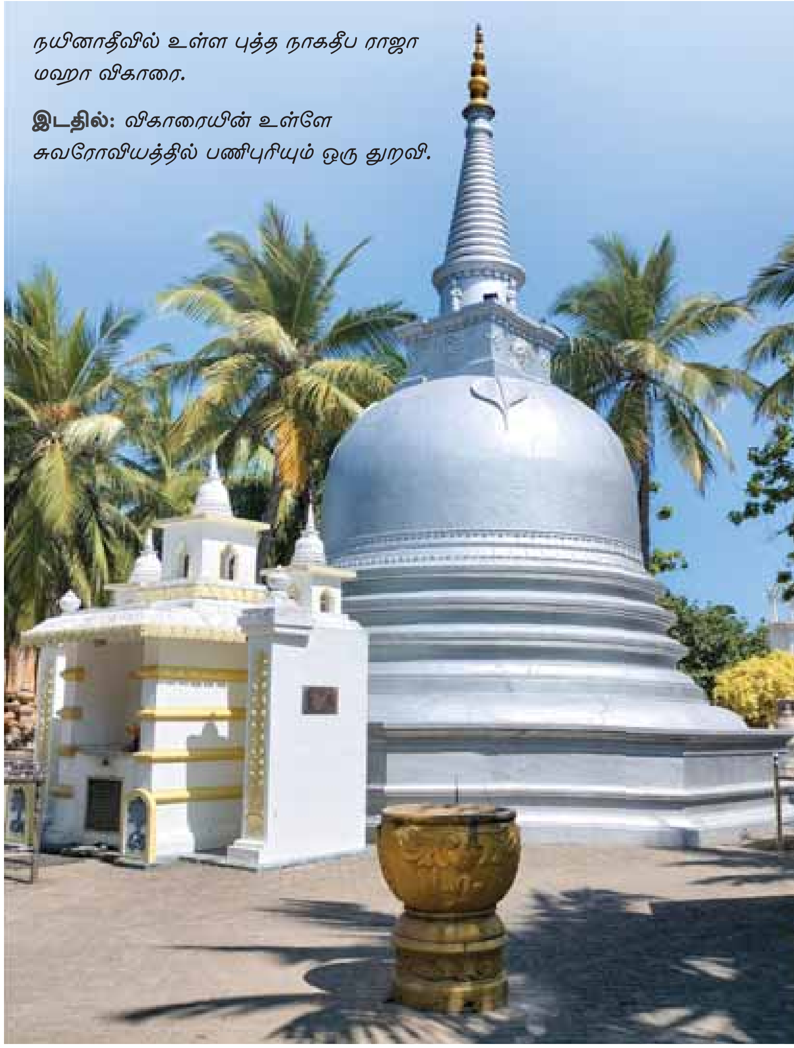
யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள பலாலி விமான நிலையத்தில் விமானம் தரையிறங்கும்போது உங்கள் மனதில் உற்சாகம் பிறந்தாலும், இலங்கையின் வடக்கு மாகாண த்தில் உள்ள இந்த சிறிய நகரில் நடைபெற்ற இனப்போரும் இறுக்கமான சூழ்நிலைகளும் உங்களுக்கு நினைவுக்கு வரும். இன்றும்கூட விமானநிலையத்தை ஒட்டியுள்ள சாலையில் பாதுகாப்புப் படையினர் நிறுத்தப்பட்டுள்ளனர். கைவிடப்பட்ட கட்டடங்கள், குண்டுகளால் துளைக்கப்பட்ட கட்டடங்கள் முட்கம்பிகள் கட்டப் பட்ட பசுமையாள புல்வெளிகள் நிலக்கண்ணி வெடிகள் இருக்கலாம் என்ற எச்சரிக்கையுடன் இருப்பதை காணும் போது ஒரு காலத்தில் வட இலங்கை தீபகற்பமான யாழ்ப்பாணம், வளம் கொழிக்கும் பூமியாக இருந்தது உள்நாட்டுப் போரினால் எப்படி சீரழிந்தது என்பதை நினைத்துப் பார்க்க முடிகிறது. தமிழர் விடுதலை கொரில்லாக்களுக்கும் சிங்கள ராணுவத்துக்கும் 1983-ம் ஆண்டு முதல் 2009-ம் ஆண்டுவரை ஏறக்குறைய மூன்று தசாப்தங்களுக்கு நடந்த கொடூரமான போரின் விளைவுகள்தான் இவை.

நீங்கள் பார்க்கும் இந்த கோயில் புதிது. போருக்குப் பின் புதிதாக கட்டப்பட்டது என்று எங்களின் சுற்றுலா வழிகாட்டி சண்முகலிங்கம் தில்லை நடேசன் (*www.jaffnatours.net* மூலம் பணியமர்த்தப்பட்டவர்.) புறநகர் பகுதியில் வண்ணமயமான பிரமிட் வடிவிலான கோபுரங்கள் அடங்கிய கோயிலை அவர் சுட்டி க்காட்டினார். இலங்கைத் தமிழரான அவர், மூன்று வயதில் உள்நாட்டுப் போர் நடந்தபோது தந்தையை இழந்தவர். நீங்கள் யாழ்ப்பாண நகரத்தை நெருங்கும்போது வித்தியாசமான காட்சியைக் காணலாம் என்று உறுதிபட தெரிவித்தார். அங்கு சொகுசு ஹோட்டல்கள், பரபரப்பான மக்கள் கூட்டம் நிறைந்த கடைவீதிகள் மற்றும் சாலையோரக் கடைகளை

யாழ்ப்பாணக் கோட்டையில் சூரிய அஸ்தமனம்.

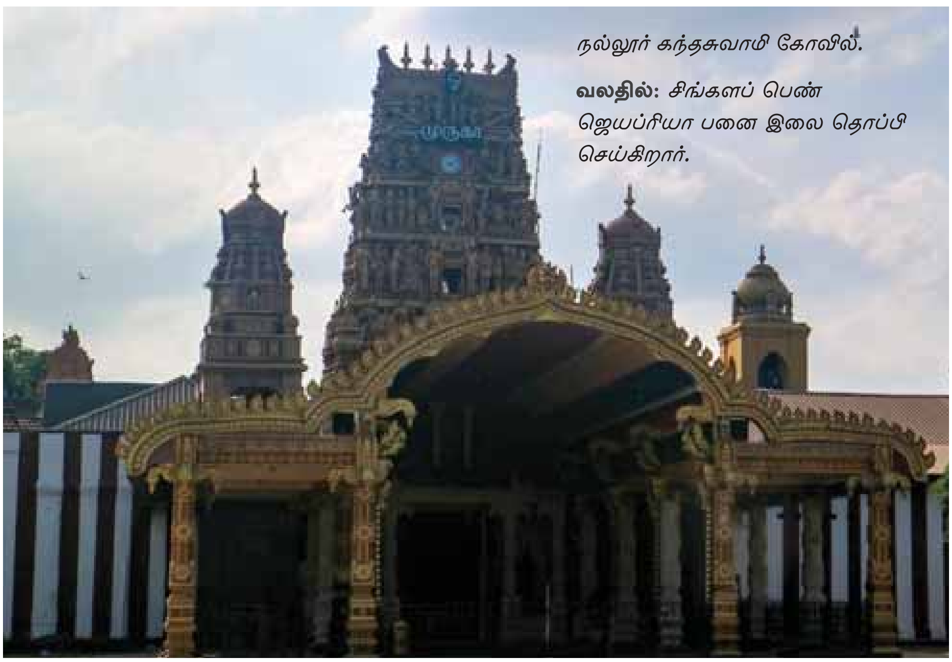
நீங்கள் காணலாம். பழங்கால கார்களிலிருந்து இன்றைய சொகுசு கார்களையும் நீங்கள் பார்க்கலாம் என்று கூறி புன்னகைத்தார். 2019-ம் ஆண்டு இலங்கையை உலுக்கிய பொருளாதார நெருக்கடி யாழ்ப்பாணத்தையும் வெகுவாக பாதித்ததா என்று நான் கேட்டேன். உள்நாட்டு போருக்கு பின்பிருந்தே நாங்கள் வறுமை நிலையில் வாழ்ந்து வருகிறோம். எனவே 2019-ல் ஏற்பட்ட பொருளாதார நெருக்கடி எங்களுக்கு ஒரு பெரிய பிரச்னையாகவே தெரியவில்லை. ஆனால், ஒன்று. தெற்கு பகுதிய மோசமாக பாதிக்கப்பட்டது என்றார்.

நாங்கள் ஹோட்டலுக்குச் சென்ற பிறகு சிறிதும் தாமதிக்காமல் தமிழீழ விடுதலைப் புலிகள் (L.T.T.E.,) அமைப்பின் தலைவர் வேலுப்பிள்ளை பிரபாகரன் பிறந்த இடமான வல்வெட்டித்துறைக்குச் சென்றோம். அங்கே கிழக்கு பகுதியில் பருத்தித்துறை வரை கடற்கரை பகுதி நீண்டு இருந்தது. பவளப் பாறைகள் மற்றும் வரிசையாக இருந்த கைவிடப்பட்ட வீடுகளுக்கு இடையில் நடந்து சென்றோம். அங்கிருந்த ராணுவத்தினரும் அவர்களின் கவச வாகனங்களும் தமிழ்ப் போராளிகளுடன் 2009 இல் போர் முடிவுக்கு வந்ததை நினைவுபடுத்தின. ஆனால், கடந்த காலத்தில் கசப்பான சம்பவங்கள் நிகழ்ந்தாலும் இந்த கடற்கரை நகரத்தின் அழகு பிரமிக்க வைக்கிறது. நீங்கள் ஒரு பாழடைந்த வாசலில் நின்று மீனவர்கள் நீலநிற கடலில் வலைகளை வீசி மீன்களைப் பிடிப்பதையும், அவற்றை பின்னர் கடற்கரையில் உலர்த்துவதையும் காணமுடியும். நாங்கள் சென்ற தினத்தன்று வெயிலின் தாக்கம் அதிகமாக இருந்தது. மீனவர்கள் மீன்பிடித்து வந்து கோ-கோ கோலா குளிர்பானத்தை ரசித்து குடித்துக் கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் குளிர்பானத்தை குடித்துக் கொண்டிருந்ததை நாங்கள் வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது ஒரு



நயினாதீவில் உள்ள புத்த நாகதீப ராஜா மஹா விகாரை.

இடதில்: விகாரையின் உள்ளே சுவரோவியத்தில் பணிபுரியும் ஒரு துறவி.



நல்லூர் கந்தசுவாமி கோவில்.

வலதில்: சிங்களப் பெண் ஜெயப்ரியா பனை இலை தொப்பி செய்கிறார்.

மீனவர் அன்புடன் எங்களுக்கு ஒரு கிளாஸில் கோகோ கோலாவை ஊற்றிக்கொடுத்தார். நாங்களும் அதை நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொண்டோம்.

சவுக்கு மர தோப்புகள் நிறைந்த கடற்கரை பகுதிக்குச் செல்லும் வழியில் இருந்த சிறிய கிராமமான காரைத்தீவில் ஜெயப்பிரியா (20) மற்றும் கந்தசாமி (67) இருவரும் பனை ஓலைகளில் தொப்பி மற்றும் பாய்கள் பின்னிக்கொண்டிருந்தனர். இங்குள்ள உள்ளூர் மக்கள் பனைமரத்தின் மூலம் செய்யப்பட்ட பலவிதமான கைவினைப் பொருள்களை விற்று தங்கள் குடும்பத்துக்கு வருமானம் கிடைக்கச் செய்கின்றனர். இலங்கை அரசின் பனைமர வாரியம் மூலம் அவர்கள் பயிற்சி பெற்று அவற்றின் ஆதரவுடன் எங்கள் தொழில் திறமையை பயன்படுத்தி வருமானம் ஈட்டுகிறோம் என்கிறார் கந்தசாமி. அவரது குடிசை வீட்டில் தொப்பிகள், கூடைகள், பாய்கள் மற்றும் பொருள்கள் வைக்கும் ஓலைப்பெட்டிகள் குவிந்து கிடக்கின்றன. கடந்த 30 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக பனை ஓலை மூலம் கைவினைப் பொருள்கள் செய்து விற்றுவரும் கந்தசாமி, உடல்நிலை காரணமாக ஓய்வுபெறலாம் என நினைக்கிறார். கரகரப்பான குரலில் பேசிய அவர், தான் பெற்ற விருதுகளையும், சுவரில் மாட்டப்பட்டிருந்த பாராட்டுப் பத்திரத்தையும் எங்களுக்கு காட்டினார்.

சவுக்கு மரங்கள் நிறைந்த கடற்கடரைக்குச் செல்லும் சாலை பனைமரங்கள் மற்றும் முகத்துவாரங்களால் சூழப்பட்டு ரம்மியமாக காட்சியளிக்கிறது. இந்த மரங்கள் உள்ளூர் சமூகத்தின் கலாசார மற்றும் பொருளாதார சின்னமாக விளங்குவதால் வெறும் இயற்கை அழகைவிட அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை என்பதை நாங்கள் புரிந்து கொண்டோம். அந்த கடற்கரையில் அலைகள் மோதுவதில்லை. ஆனால், வெள்ளை மணலை மெதுவாக தழுவிச் செல்கின்றன. கடற்கரை பகுதியில் வரிசையாக உணவுக் கடைகள் உள்ளன. அங்கு சுவையான உள்ளூர் உணவுகள் வழங்கப்படுகின்றன. கட்டணம் செலுத்தி நீர்விளையாட்டுகளையும் விளையாட முடியும்.

யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள நல்லூர் கோவிலில் பக்தர்கள், யாத்ரீகர்கள் யாராக இருந்தாலும் மரியாதை நிமித்தம் மேல்சட்டையை கழட்டிவிட்டுத்தான் செல்ல வேண்டும். கோயிலினுள் இருக்கும் கருவறை, கேரள மாநிலம், குருவாயூர் கோயிலில் இருப்பது போலவே கலைத்திறனுடன் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

யாழ்ப்பாண கோட்டைக்கு வெளியே ஒரு மனிதர், தனது குரங்கு மற்றும் இரண்டு பாம்புகளுடன் நடத்திய சாகச நிகழ்ச்சிகளைக் காண முடிந்தது. இரண்டு கைகளிலும் பாம்புகளை பிடித்திருந்த அவர், குரங்கை டான்ஸ் ஆடவைத்து பார்வையாளர்களிடம் பணம்

வசூலித்து வந்தார். பின்னர் அவர்களிடம் பாம்புகளை கைகளில் பிடித்துக் கொள்ளுமாறு அழைத்தார். ஆனால், அவர்கள் அச்சத்தில் ஓடிவிட்டனர்.

நாங்கள் மீண்டும் கோட்டைக்குள் நுழைந்தபோது, உள்நாட்டுப் போரினால் சிதைக்கப்பட்ட கட்டடங்களை காண முடிந்தது. 1618-ம் ஆண்டு போர்த்துகீசியர்களால் கட்டப்பட்ட இந்த கோட்டை பின்னர் டச்சுக்காரர்களால் விரிவுபடுத்தப்பட்டது. ராணுவ பாதுகாப்பு தளவாடங்கள் மற்றும் வர்த்தகத்தில் குறிப்பிடத்தக்க பங்கு வகித்துள்ளது. பவளப்பாறை செங்கற்களால் கட்டப்பட்ட கிறிஸ்தவ தேவாலயங்கள் குண்டுகளால் துளைக்கப்பட்டு இருந்தது. எனினும் கோட்டையிலிருந்து சூரிய அஸ்தமனத்தை பார்த்தபோது பிரமிக்க வைத்தது.

1981-ல் யாழ்ப்பாண நூலகம் தீக்கிரையாக்கப்பட்டது. பின்னர் அவை புனரமைக்கப்பட்டன. இருந்தாலும் சில பகுதிகள் பார்வையாளர்களால் அணுக முடியாத நிலையில் உள்ளன. சிங்களர்-தமிழர் இனமோதல் காரணமாக யாழ்ப்பாண நூலகத்தில் வைக்கப்பட்டிருந்த 97000-த்துக்கும் மேலான தமிழ் இலக்கியம் மற்றும் வரலாற்று நூல்கள் தீக்கிரையாக்கப்பட்டது. அரச குடும்பத்தின் அடையாளமாக திகழ்ந்த மந்திரி மனை யாழ்ப்பாணத்தில் பார்க்கவேண்டிய முக்கிய இடமாகும்.

அழகான குட்டி நயினாதீவு

நகரத்துக்கு வெளியே கடற்கரையிலிருந்து சிறிது தொலைவில் உள்ள குட்டி தீவு நயினாதீவு. இலங்கைக்கு வரும் யாத்ரீகர்களையும், வெளிநாட்டினரையும் மிகவும் கவர்ந்து இழுக்கும் தீவு இது. கடலில் படகு மூலம் பயணம் செய்தால் இந்த தீவை அடையலாம். இங்கு இரண்டு கடற்கரை கோயில்கள் உள்ளன. ஹிந்து நாகபூஷணி அம்மன் கோவில் மற்றும் நாகதீப ராஜ மகா விகாரம் என்னும் பௌத்த கோயில் இங்குதான் உள்ளது.

நாங்கள் நயினாதீவுக்கு சென்றதற்கான முக்கிய காரணம் பௌத்த விகாரத்தில் உள்ள புத்தபிக்கு ஒருவரை சந்திப்பதற்குத் தான். ஒரு பெரிய சுவரோவியத்தில் புத்தரை வரைந்து கொண்டிருந்தார். அதை முடிக்க எவ்வளவு நேரம் தேவைப்படும் என்று நாங்கள் கேட்டபோது, அதற்கு அவர் புன்னகையுடன் பதிலளித்தார். தனது செல்லிடப்பேசியில் இருந்த ஒரு விடியோவை எங்களிடம் காண்பித்தார். கோயில் வளாகத்தில் 40 அடி உயரமான புத்தர் சிலையை உருவாக்கியதில் தனது கைவினைத் திறனை அவர் வெளிப்படுத்தியபோது நாங்கள் ஆச்சரியம் அடைந்தோம். அவர் உருவாக்கும் சுவரோவியத்தில் களிமண் சேர்க்க எங்களையும் அழைத்தார்.

யாழ்ப்பாணத்தின் சுவையான உணவுகள்

போர் மற்றும் வறுமை ஒருபுறம் இருந்தாலும், எங்கள் உள்ளூர் உணவுகள் காலத்தால் அழியாமல் நிற்கின்றன. கிழங்கு ரொட்டியும், கொத்து பரோட்டாவும் எங்களுக்கு தேவையான உணவாகும் என்கிறார் நடேசன். சாலையோர கடை ஒன்றில் கிழங்கு ரொட்டியை எங்களுக்கு வாங்கிக் கொடுத்து சாப்பிடச் சொன்னார். காரமான உருளைக்கிழங்கை கோதுமை சப்பாத்தியில் மூடி நன்கு வறுத்த மாதிரியிருந்தது அந்த கிழங்கு ரொட்டி. கிட்டத்தட்ட நம்ம ஊர் சமூசாவை நினைவூட்டியது. ஆனால், மைதா சேர்க்கப்படாமலும் அதிக எண்ணெய் இல்லாமலும் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்றதாக இருந்தது.

யாழ்ப்பாண உணவுகள் தமிழ்நாடு மற்றும் கேரளத்தை ஒத்திருந்தாலும் சாப்பிடுவதற்கு சுவையாக

மீனவர்கள் வல்வெட்டித்துறை என்னும் கடலோர மீனவ கிராமத்தில்.

இருந்தது. தேங்காய் சட்னி, கறி வகைகளில் மிளகு, சீரகம் மற்றும் கொத்தமல்லியுடன் மசாலா வாசனையும் இருந்தது. காரசாரமான நண்டு கறி மற்றும் கசப்பான மாங்காய் கறி போன்றவை எங்களது சுவையான சமையலுக்கு பெயர் போனது. அவை கலாசார பாரம் பரியத்துடனும் சுவையுடனும் தயாரிக்கப்படுகின்றன என்று வழிகாட்டி பெருமையுடன் குறிப் பிட்டார். நீங்கள் ஒருமுறையாவது அவற்றை சுவைக்க வேண்டும் என்றும் கூறினார்.

நீங்கள் வழக்கமான தென்னிந்திய உணவில் ஆர்வமாக இருந்தால், யாழ்ப்பாண நகரின் மையத்தில் உள்ள மலாயன் கேஃப் சைவ உணவகத்துக்குச் செல்லுங்கள். அந்த உணவகம் கலைநுணுக்கத்துடன் வடிவமைக்கப்பட்டது. மேலும் அன்றைய தினம் என்ன மெனு என்பது கரும்பலகையில் எழுதப் பட்டிருக்கும். நீங்கள் உங்களுக்குத் தேவையான உணவை சாப்பிட்டு முடித்த பின் சாப்பிட்ட வாழை இல்லையை எடுத்து குப்பைத் தொட்டியில் போடுவதுடன், நீங்கள் தான் அந்த மேஜையை துடைக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

கீரிமலை குளத்தில் குழந்தைகள்.

எங்கள் வழிகாட்டி நடேசனாக இருந்தாலும் சரி, எங்களை அழைத்துச் சென்ற ஆட்டோ டிரைவராக இருந்தாலும் சரி அல்லது கூகுளில் தேடினாலும் சரி அவர்கள் அனைவரும் ரியோ ஐஸ்கிரீம் கடைக்குச் செல்ல பரிந்துரைப்பார்கள். அங்கு வழக்கமான வெண்ணிலா, சாக்லேட் சுவை கொண்ட ஐஸ்கிரீம்களுடன் பழங்கள், பாலாடைக்கட்டிகள், உள்ளிட்டவை அடங்கிய பல்வேறு ஐஸ்கிரீம் வகைகள் பிரபலமானவை. அதைச் சாப்பிட்டால் இரவு டின்னரே சாப்பிட வேண்டாம். ஒருமுறை சாப்பிட்டால் மறுமுறை வந்து சாப்பிடத் தோன்றும்.

புகைப்படங்கள்: கிரண் ஜெஹரா

வடிவமைப்பு: S கிருஷ்ணப்ரதீஷ்

பழங்குடியினருக்கு சூழலுக்கு இதமான அடுப்புகள்

V முத்துகுமரன்

RAC பன்வெல் எலைட் தலைவர் சம்ருத்தி முனோட் (வலமிருந்து 2வது) மற்றும் அவரது குழுவினர் ஒரு பழங்குடிப் பெண்ணுக்கு பயோமாஸ் அடுப்பின் டெமோவை வழங்குகிறார்கள்.

மகாராஷ்டிராவின் ராய்கட் மாவட்டத்தில் உள்ள சின்டலாச்சிவாடி கிராமத்தில் 10 பழங்குடியினக் குடும்பங்கள் உள்ளன. இவர்கள் தங்களுடைய மண் வீடுகளில் உணவு தயாரிப்பதற்கு மிகவும் சிரமப்பட்டுவந்தார்கள். அந்தத் துன்பம் இப்போது நீங்கியுள்ளது. ஏனெனில், RAC பன்வெல் எலைட், RID 3131, இவர்களுக்குப் புதிய உயிர்த்திரள், புகையில்லா அடுப்புகளைக் கொடையளித்துள்ளது. இதன்மூலம், ‘சமைப்பது எங்களுக்கு எளிதாகவும் வலியில்லாததாகவும் ஆகிவிட்டது. அத்துடன், சமைக்கும் நேரமும் 45 முதல் 50 நிமிடங்கள் எனக்குக் குறைந்துவிட்டது’ என்கிறார் பல்லவி (35). முன்பு, ‘நாங்கள் மண் அடுப்புகளைப் பயன் படுத்திக்கொண்டிருந்தோம். அதனால், மிகுதியான புகை எங்களைத் தாக்கியது, அடிக்கடி இருமல், கண் எரிச்சலால் துன்பப்பட்டோம்’ என்று நினைவு கூர்கிறார் இவர். அத்துடன், அந்த அடுப்புகளில் மரக்கிளைகளிலிருந்து கிடைக்கும் விறகுகளைப் பயன்படுத்தவேண்டியிருந்தது. அதனால், இந்தப் பகுதியில் பசுமைப் பரப்பு குறைந்துபோனது.

நவராத்திரிப் பண்டிகையின்போது, ரோட்டராக்டர்கள் தங்கள் சங்கத் தலைவர் சம்ருத்தி முனோட் தலைமையில், பன்வெல்-லில் உள்ள சிந்தி பஞ்சாயத் கூடத்தில் ஒரு நாள் கர்பா நடன மற்றும் இசை நிகழ்ச்சியை நடத்தித் தங்கள் சேவைத் திட்டங்களுக்கு நிதி திரட்டினார்கள். “நாங்கள் எங்களுடைய கர்பா நிகழ்ச்சியின்மூலம் சுமார் ரூ.75,000 திரட்டினோம். அதில் ரூ.35,000 புகையில்லா அடுப்புத் திட்டத்துக்குப் பயன்படுத்தினோம். மின்சாரம் அல்லது மின்கலன் இல்லாமல் இயங்குகிற இந்த அடுப்பு பொருத்தப்பட்ட ஒவ்வொரு வீட்டிலும், அதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்று நாங்கள் செய்முறை விளக்கம் கொடுத்தோம்” என்று விளக்குகிறார் சம்ருத்தி. முதலில், இந்த அடுப்பின் பக்கத்தில் உள்ள புனலில் சில கரிக் கட்டைகள் தள்ளப்படுகின்றன. பிறகு, சிறிய, உலர்ந்த சிறு கிளைகள் தள்ளப்படுகின்றன. இதன்மூலம், உச்சியில் உடனடியாக ஒரு சுடர் தோன்றுகிறது. “நாம் இதில் ஒவ்வோர் உணவாகச் சமைக்கலாம். வெவ்வேறு அளவுள்ள எந்த வகைப் பாத்திரத்தையும் இந்த அடுப்பின்மீது வைக்கலாம்” என்கிறார் இவர்.

“இப்போது எனக்கு மற்ற வீட்டு வேலைகளைச் செய்யவும் என் குழந்தைகளை இன்னும் நன்றாகக் கவனித்துக்கொள்ளவும் கூடுதல் நேரம் உள்ளது” என்கிறார் குன்டா (45). “நான் வீட்டில் இருந்தபடியே ஏதாவது பகுதி நேர வேலை செய்து எங்கள் குடும்பத்துக்குச் சம்பாதித்துக் கொடுக்கலாம் என்று சிந்திக்கிறேன்.” பன்வல் ராக்கெட் அடுப்பு (PRS-v5)

என்று அழைக்கப்படும் இந்த உயிர்த்திரள் கருவி காற்றுத் தரத்தை மேம்படுத்துவதுடன், சூழலுக்கு இதமானது, தொலைநோக்கில் வளங்குன்றாமல் இருப்பது. அதனால், கிராமத்து மக்களுக்கு இது மிகவும் வசதியாகப் பொருந்துகிறது.

2019ல் பதிவு செய்யப்பட்ட இந்த ரோட்டராக்ட் சங்கம் விரைவில் ஐந்து அரசுப் பள்ளிகளில் மிகப் பெரிய மர நடு விழாவை நடத்தவுள்ளது. “பல்வேறு வகைகளைச் சேர்ந்த 1,000க்கும் மேற்பட்ட மரக்கன்றுகள் பள்ளி வளாகங்களில் நடப்படும், ஒவ்வொரு மரத்தையும் ஒரு மாணவர் கவனித்துக்கொள்வார்.'' ஜெயின் கூடத்தில் நடத்தப்பட்ட மருத்துவ முகாமில், பன்வெல் நியோ மருந்தகம் மற்றும் சூழியல் மையத்தைச் சேர்ந்த, நரம்பியல் மருத்துவர் நிலேஷ் பன்தியா தலைமையிலான 12 மருத்துவர்கள் குழு ஒன்று 200 நோயாளிகளைப் பரிசோதித்தது. MGM மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றுவரும் தலசீமியா நோயாளிகளுக்கு உதவுவதற்கென இந்த ரோட்டராக்டர்கள் ஓர் இரத்த தான முகாம் நடத்தி 50க்கும் மேற்பட்ட அலகுகள் இரத்தத்தைத் திரட்டினார்கள்.

நிதி திரட்டும் நிகழ்ச்சிகள்

இந்த ரோட்டராக்டர்கள் பண்டிகை நாட்களில் கர்பா நடனம், தீபாவளி மிலன் மற்றும் பிற மகிழ்ச்சியான நிகழ்ச்சிகளை நடத்திச் சேவைத் திட்டங்களுக்கு நிதி திரட்டுகிறார்கள். ''எங்களுடைய ஆண்டுச் சங்கக் கட்டணம், ஒவ்வொருவருக்கும் ரூ.2,300. இதில் ரூ.300 மாவட்ட நிதிக்கும், ரூ.785 RI நிலுவைத் தொகைக்கும் செல்கிறது. மீதியுள்ள தொகை திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நாங்கள் ஆண்டுதோறும் மாவட்டத்துக்குப் பல்லூடகக் கட்டணமாக ரூ.1,000 செலுத்து கிறோம்'' என்கிறார் சம்ருத்தி.

26 உறுப்பினர்களைக் கொண்ட “எங்கள் சங்கத்தை, வாரிய உறுப்பினர், RC பன்வெல் எலைட்டின் முன்னாள் தலைவர் ரிதேஷ் முனோட் வழிநடத்துகிறார் என்று விளக்குகிறார் இவர்.

கிளப் தலைவர் சம்ருத்தி பன்வெல், ஜெயின் ஹாலில் ஒரு மருத்துவ முகாமின் போது ஒரு நோயாளியைப் பதிவு செய்கிறார்.

இறுதி ஆண்டு சட்ட மாணவரான சம்ருத்தி, “என்னுடைய ஐந்து ஆண்டு ரோட்டராக்ட் பயணத்தில் நான் வாழ்க்கை தொடர்பான பல விஷயங்களைக் கற்றுக்கொண்டேன்'' என்கிறார். இவர் ஒரு தனியார் சட்ட நிறுவனத்தில் பணிப் பயிற்சி பெறுகிறார். “3 அல்லது 4 ஆண்டுகளில் என்னுடைய தொழிலில் நிலை பெற்றபிறகு, நான் ரோட்டரியனாக ஆவேன்'' என்று கூறுகிறார் இவர். ■

ரித்தேஷ் முனோட், நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர் மற்றும் RC பன்வெல் எலைட் முன்னாள் தலைவர் உடன் இரத்ததான முகாமில்.

சமூக பிரச்சினைகளை முன்னிலைப்படுத்த கிராஃபிட்டி கலை

ரோட்டரி செய்திக்குழு

RID 3191, பெங்களூரு காவல்துறை, CAR - தெற்குப் பிரிவுடன் இணைந்து, நகரின் ஓசூர் சாலையை எதிர்நோக்கும் ஆடுகோடி காவல் நிலையச் சுவர்களில் கிராஃபிட்டி வரைவதற்கு உதவியது. 'கிராஃபிட்டி ஃபார் ஹோப்' என்று பெயரிடப்பட்ட தெருக்கலைத் திட்டமானது மூன்று முக்கிய சமூகப் பிரச்சனைகள் - பெண்களின் பாதுகாப்பு, போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் சைபர் கிரைம் ஆகியவற்றின் மீது கவனத்தை ஈர்க்கிறது.

கிராஃபிட்டி கலைஞர்களான கொல்கத்தாவைச் சேர்ந்த சயம், மும்பையைச் சேர்ந்த தாரேஷ் மற்றும் பெங்களூரைச் சேர்ந்த ரோஹன் ஆகியோர் சுவர்களில் சில துடிதுடிப்பான கலைப்படைப்புகளை வரைந்தனர், இந்த பரபரப்பான, பிரபலமான பாதை எலக்ட்ரானிக் சிட்டி வரை செல்கிறது மற்றும் சென்னைக்கு ஒரு முக்கியமான இணைப்பு சாலையாகும்.

படங்களின் தொகுப்பு மிகவும் தீவிரமானது மற்றும் கட்டாயமானது; ஒவ்வொரு படமும் அதன் வேதனையின் கதைகளை கூர்மையாகவும் தெளிவாகவும் தெரிவிக்கிறது, என்று தத் கூறினார். துணைக் காவல் ஆணையர் (நகர ஆயுதப் பாதுகாப்புப் பிரிவு) கிராஃபிட்டி கலைக்காக

அவரின் அலுவலக வளாகத்தில் உள்ள பள்ளியின் எல்லைச் சுவரையும் ஒதுக்கியுள்ளார்.

பெங்களூரு காவல்துறை இணை ஆணையர் ராமன் குப்தா, இந்தத் திட்டம் பொருத்தமானது என்றும், மூன்று பிரச்சினைகளும் வேகமாக அதிகரித்து வருவதால், மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டியிருப்பதால் அவர்களிடம் இது உரையாடலைத் தொடங்கும் என்றும் குறிப்பிட்டார்.

DG உதய் குமார் பாஸ்கரா இந்த முயற்சியைப் பாராட்டினார் மற்றும் DGE சதீஷ் மாதவன் வரவிருக்கும் ரோட்டரி ஆண்டில் இதனை விரிவுபடுத்துவதில் ஆர்வமாக உள்ளதாக நிவேதிதா கூறினார்.■

கோடை வெப்பத்தை வெல்லும் வழிகள்

ப்ரீதி மேஹரா

வெப்பமண்டலக் காலநிலைகளில் வசிப்போருக்குக் கோடை என்பது சூரியனில் குளித்துக்கொண்டு குளிர்காலத்தின் நினைவுகளை மறக்கும் சூழல் இல்லை. அதற்குப்பதிலாக, அடுத்த சில மாதங்கள் சூடாக இருக்கப்போகின்றன, ஆறுகள் வரண்டுபோய்விடும், மக்கள் வானத்தைப் பார்த்துச் சூட்டைத் தணிக்கும் மழை மேகங்களை வேண்டி ஏங்குவார்கள் என்பதற்கான நினைவூட்டலாக அது அமைகிறது. ஆனால், வானிலையியல் துறை இந்தக் கோடை முந்தைய ஆண்டுகளைவிடச் சூடாக இருக்கும் என்றும் இந்த ஆண்டு மழைக்காலம் தள்ளிப்போகலாம் என்றும் கணிப்புகளை வெளியிட்டு அவர்களுடைய நம்பிக்கையில் வெந்நீர் ஊற்றிவிடுகிறது.

மார்ச் மாதத்திலிருந்தே வானிலை வல்லுநர்கள் 2024 கோடை (ஏப்ரல் முதல் ஜூன் வரை) வெப்பநிலைகள் எதிர்பாராத உயரங்களுக்குச் செல்லும் என்று விழிப்பூட்டி வந்திருக் கிறார்கள். உண்மையில், ஏப்ரல் முதல் ஜூன் வரை பெரும்பாலான மாநிலங்களில் இயல்பைவிடக் கூடுதலான வெப்பநிலை இருக்கும் என்கிறார் இந்திய வானிலையியல் துறையின் பொது இயக்குநர் மிருத்யுஞ்சய் மகாபாத்ரா. இன்னும் பல வானிலைக் கணிப்பாளர்கள் இந்த மூன்று கோடை மாதங்களில் வெப்ப அலைச் சூழல் (பருவச்சராசரிக்குமேல் 4–5 டிகிரி செல்சியஸ் கூடுதலான வெப்பநிலைகள்) வரலாம் என்றும், கடற்கரையோரப் பகுதிகளில் கூடுதல் வெப்பநிலையும் ஈரப்பதமும் பதிவாகும் என்றும் கணித்துள்ளார்கள்.

அது சரி. இந்தச் சூழலில் உங்கள் வீட்டைப் பசுமையாகவும் குளிர்வாகவும் வைத்துக்கொள்வதற்கு நீங்கள் என்னென்ன செய்யலாம்?

முதலில், உங்கள் வீட்டின் உட்புறங்கள் இயன்ற அளவு குளுமையாக இருப்பதை உறுதி செய்யவேண்டும். இதற்கு நீங்கள் செய்யவேண்டிய மிக முக்கியமான வேலை, சாளரங்களைத் திறந்துவைத்து வீடுமுழுவதும் குறுக்குக் காற்றோட்டத்தை உண்டாக்குவதுதான். ஆனால், அந்தச் சாளரங்களில் நல்ல கொசு வலை பொருத்தப்பட்டிருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் போதுமான அளவு காற்று கிடைக்கும், ஆனால், பூச்சிகள் உள்ளே வராது. ஒருவேளை, இந்தச் சாளரங்கள் காற்றுப் பெய்குழலை உருவாக்கும் வகையில் திறந்து வைக்கப்பட்டிருந்தால், வெப்பநிலை இன்னும் சில டிகிரிகள் குறையும்.

இந்தக் குறுக்குக் காற்றோட்டத்துடன், எடை குறைவான உள் அமர்பொருட்களைச் சேருங்கள். இவை இயற்கை மூங்கில் அல்லது அழுத்தப்பட்ட மரத்தில் செய்யப்பட்டிருந்தால், பசுமைக்கும் நல்லது. உங்களுடைய திரைச்சீலைகள் லேசான துணிப் பொருளால் செய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும், வீட்டுக்குள் காற்று உலவுகிற உணர்வை உண்டாக்குகின்ற மென்மையான வண்ணங்களில் இருக்கவேண்டும். கோடை காலங்களில் உங்களுடைய கனமான தரைவிரிப்புகளை மூட்டை கட்டிவிட்டு, சணல் அல்லது நிலத்தன்மை கொண்ட வண்ணங்களில் கெட்டியான பருத்தி இழையால் ஆன, லேசான, வேண்டிய இடத்தில் போட்டு எடுக்கக்கூடிய டர்ரிகளைப் பயன்படுத்துவது

நல்லது. அத்துடன், உங்களுடைய சுற்றுப்புறங்களிலும் பொருள் நெரிசலைக் குறையுங்கள். எடுத்துக் காட்டாக, அரிதாகப் பயன்படுத்தப் படுகிற பெரிய பொருட்களைக் கோடை மாதங்களில் நீக்கிவிட்டு, வீட்டிற்கு ஓர் எளிய தோற்றத்தைக் கொடுங்கள். இது சூழலைக் குளிர் விக்கிறது, மனத்திலும் நெரிசலைக் குறைக்கிறது.

உங்கள் வீட்டில் உள்ள விளக்குகளும் தேவையில்லாத வெப்பத்தை உண்டாக்குகின்றன என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இன்றைக்கு நீங்கள் வெப்பத்தால் ஒளி உமிழ்கின்ற விளக்குகள் அனைத்தையும் LED அல்லது CFL விளக்குகளாக மாற்றலாம். இவற்றின் விலை கூடுதல்தான். ஆனால், இவை நீண்ட நாள் உழைக்கின்றன, குளிர்ச்சியான வெள்ளை ஒளியை உமிழ்கின்றன, வெப்பநிலை குறைந்திருப்பதுபோன்ற உணர்வை உண்டாக்குகின்றன. இவை மின்னாற்றலையும் சேமிக்கின்றன.

வீட்டைக் குளிர்விப்பதில் செடிகளும் ஒரு மிகச் சிறந்த பணியை ஆற்றலாம். மக்கள் தங்களுடைய வீட்டில் மிகக் கூடுதலான சூரிய ஒளியைப் பெறும் இடங்களில் நெட்டுக்குத்துத் தோட்டங்களை அமைத்து நல்ல பலன் பெறுவதை நான் பார்த்துள்ளேன். அகன்ற இலைகளைக் கொண்ட பெரிய தொட்டிச் செடிகளையும் அறிவார்ந்த வகையில் அமைத்துச் சூரியனின் நேரடிக் கதிர்களைத் தடுக்கலாம்.

பசுமையை விரும்புகிறவர்கள், குளிர்விக்கும் கருவிகள் பயன்படுத்தும் ஆற்றலின் அளவையும் புவி வெப்பமாதலுக்கு அவற்றின் பங்களிப்பையும் எண்ணி அவற்றை மிகுதியாகப் பயன்படுத்த விரும்பாதவர்கள் இயற்கையான குளிர்விக்கும் வழிகளைப் பயன்படுத்தலாம். சூடான மற்றும் உலர்ந்த சூழல்களில், நீரை ஆவியாக்குவதன்மூலம் காற்றைக் குளிர்விக்கும் பாலைவனக் குளிர்விப்பானைப் பயன் படுத்தலாம். இது விசிறி, நீர்த் தொட்டி மற்றும் ஈர வடிகட்டியைக் கொண்ட ஓர் எளிய கருவியாகும். இந்த விசிறி வெளியிலிருந்து சூடான காற்றை உள்ளிழுக்கிறது, அதை ஈர வடிகட்டியின் வழியாக அனுப்புகிறது, அதைக் குளிர்விக்கிறது, குளிர்ந்த காற்றை அறையில் வெளிவிடுகிறது. இதுபோன்ற குளிர்விப்பான்கள் வழக்கமான குளிர்விக்கும் கருவிகளைவிடக் குறைந்த மின்சாரத்தைப் பயன்படுத்துகின்றன. ஆனால், ஈரப்பதமான காலநிலை களில் இவை செயல்திறனுடன் செயல்படாது.

என் நண்பர் ஒருவர் மேசை விசிறி ஒன்றுக்கு முன்னால் பனிக்கட்டிக் கிண்ணம் ஒன்றை வைத்து அதைக் குளிர்விப்பானாகப் பயன்படுத்துகிறார். இதைச் சரியான இடத்தில் (எடுத்துக்காட்டாக, சாளரத்தின் அருகில்) வைத்தால், சூடான, உலர்ந்த சூழல்களில் ஓர் அறையைக் குளிர்விப்பதில் இது மிகச் செயல்திறனுடன் செயல்படலாம். பனி உருகித் தண்ணீரின் குளிர்ச்சி குறைந்தவுடன், அதற்குப் பதில் இன்னொரு கிண்ணத்தை வைத்துவிடலாம். பின்னர் இந்தத் தண்ணீரைச் செடிகளுக்கு ஊற்றலாம், அல்லது, தூய்மைப்படுத்தப் பயன்படுத்தலாம். அவர் இதைத் தன்னுடைய “இயற்கைக் குளிர்விப்பான்” என்று அழைக்கிறார்.

நீங்கள் தனியாக வீடு கட்டுகிறீர்கள் என்றால், வருங் காலத்தில் காலநிலை மாற்றத்தால் எதிர்பார்க்கப்படும் கூடுதல் வெப்பநிலைகளின்போதும் அது மீள்திறனுடன் இருப்பதை உறுதிசெய்வதற்குப் பல வழிகள் உள்ளன. இதை எப்படிச் செய்வது என்று இணையத்தில் பல தளங்கள் விவரிக்கின்றன. அவற்றில் சில வழிகளை நான் இங்கு பட்டியலிடுகிறேன்.

நீங்கள் வீட்டைக் கட்டத் தொடங்குவதற்கு முன்னால், அந்த நிலப்பரப்பை மிகக் கவனமாக ஆராயுங்கள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள நிலத்தில் மரங்கள் இருந்தால், அல்லது, நீங்கள் பெரிய மரங்களை நட எண்ணினால், அவற்றைச் சரியாகத் திட்டமிட்டு மிக இதமான ஓர் இயற்கைக் கூரை அமையும்படி செய்யுங்கள். இதன்மூலம் நீங்கள் பல ஆண்டுகளுக்கு நிழலையும் மகிழ்ச்சியையும் பெறலாம். நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள இடத்தின் வானிலையைப் பொறுத்துக் குளிர் மாதங்களுக்கும் திட்டமிடுங்கள். ஏனெனில், குளுமையான நேரங்களில் சூரிய ஒளி இதமாக அமையும்.

அடுத்து, உங்களுடைய நிலத்தில் கோடைக் காலத்தின்போது காற்று எந்தத் திசையில் வீசும் என்று உறுதிப்படுத்துங்கள். உங்கள் வீடு எந்தப் பக்கம் பார்க்கவேண்டும், அதன் நுழைவாயில்கள், கதவுகள், சாளரங்கள் எந்தெந்தத் திசைகளில் அமையவேண்டும் என்றெல்லாம் திட்டமிடுவதற்கு இது உதவும். இயற்கையான குறுக்குக் காற்றோட்டம், போதுமான அளவு உள்வரும் ஒளியைக் கொண்ட வீடு, நீங்கள் மின்சாரக் கட்டணத்தைச் சேமிப்பதற்கு உதவுகிறது.

நீங்கள் உங்கள் கூரையை எப்படித் திட்டமிடுகிறீர்கள் என்பதும் மிக முதன்மையானது. ஒளியைப் பிரதிபலிக்கும் பொருள், வண்ணத்தைக் கொண்டு கூரை அமைப்பது நல்லது என்று வல்லுநர்கள் சொல்கிறார்கள். ஏனெனில், இது வெப்பத்தைக் குறைவாக உறிஞ்சிக்கொள்கிறது, உட்புறங்களை இன்னும் குளுமையாக வைக்கிறது. இவர்கள் கற்கள், செங்கல் அல்லது காங்கிரீட் போன்ற பொருட்களையும் பரிந்துரைக்கிறார்கள். ஏனெனில், இவற்றுக்கு வெப்பத்தைச் சேமித்துக் கொள்கிற, அது வீட்டுக்குள் சென்று விடாதபடி தடுக்கிற திறன் உண்டு.

எனினும், சுற்றுச்சூழலுக்கு இதமான வடிவமைப்புகளை உருவாக்கும் திறனுக்காக கட்டடக்கலை வல்லுநர் ஒருவருடன் சேர்ந்து இதைத் திட்டமிடுவது நல்லது.

எழுத்தாளர் மூத்த இதழாளர் சுற்றுச்சூழல் பிரச்சனைகளைப்பற்றி எழுதிவருகிறார்.

அதிக கலோரியை எரிக்க சைக்கிள்

பரத் — ஷலன் சவூர்

நாம் உணவை உட்கொள்கிறோமா - அல்லது துரித உணவு நம்மை உட்கொள்கிறதா? இது ஒரு தட்டில் அச்சத்தை பரிமாறுவது போல் தோன்றலாம், ஆனால் அப்படி அல்ல. தீவிர பதப்படுத்தப்பட்ட உணவை (UPF) சுற்றி இருக்கும் வணிக சலசலப்பு மூளை மங்கல் அல்லது குழப்பத்தை ஏற்படுத்து கிறது. தொடர்ந்து திணிக்கப்படும் தொலைக்காட்சி மற்றும் செய்தித்தாள் விளம்பரங்கள் துரித உணவிற்கு எதிரான நமது எதிர்பை உடைக்கிறது. “டயட் செய்வது எளிது. நான் நூறு முறை செய்திருக்கிறேன்” என்று நம்பும் சங்கத்திற்கு உங்களை வரவேற்கிறது.

பிரேசிலின் சாவ் பாலோ பல்கலைக்கழகத்தின் ஊட்டச் சத்து மற்றும் சுகாதார நிபுணரான கார்லோஸ் மான்டீரோ அத்துறையில் முன்னோடியாகவும் தலைவராகவும் உள்ளார். “தீவிர-பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் என்பது உணவுகளில் இருந்து பெறப்பட்ட பொருட்களின் கலவையாகும். அவை முழு உணவுகளை சிறிதளவும் கொண்டிருக்காது, மேலும் அவை பொதுவாக வண்ணங்கள், சுவைகள், குழம்பாக்கிகள் மற்றும் பிற ஒப்பனை சேர்க்கைகளுடன் மேம்படுத்தப்படுகின்றன என 2009-ல் மான்டிரோ கூறியுள்ளார்.

2019-ல் (கோவிட் தொற்று நோய்க்கான ஆண்டு என்பதால் அவரது பரிசோதனைக்கு தகுதியான வெளிப்பாடு கிடைக்கவில்லை) மான்டீரோ தனது கோட்பாட்டை நடைமுறையில் செயல்படுத்தினார். ஊட்டச்சத்து மற்றும் சுகாதார நிபுணர்கள் இந்த விஷயத்தில் தங்கத் தரமாக வைத்திருப்பதை அவர் உறுதிப்படுத்தினார். “அதிக அளவில் தீவிர-பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்கு இதய நோய், புற்றுநோய், ஆஸ்துமா, மனச்சோர்வு மற்றும் பிற நோய்களின் ஆபத்து அதிகம்” என்று அவர் கூறினார். அவரது விமர்சகர்கள் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட பல்தேசிய நிறுவனங்கள் இதை தெளிவற்றதாக நிராகரித்தனர். ஆனால் அந்த விஷயத்தில் அவர் நிருப்பிப்பதற்கான தேவையே இல்லை.

இச்சோதனையே ஒரு ஆதாரம். இருபது நபர்களுக்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு தீவிர பதப்படுத்தப் பட்ட அல்லது பதப்படுத்தப்படாத உணவு வழங்கப்பட்டது, அடுத்த இரண்டு வாரங்களுக்கு அவர்களுக்கு நேர்மறையாக உணவு வழங்கப் பட்டது. தீவிர பதப்படுத்தப்பட்ட உணவை உண்டவர்கள் சராசரியாக ஒரு கிலோ அதிகரித்தனர். அதுவே பதப்படுத்தப்படாத உணவை உண்டவர்கள் சராசரியாக ஒரு கிலோ குறைந்தனர். எடை இழப்பு அல்லது அதிகரிப்பு நீண்ட கால நிகழ்வாகும். எனவே, 30 நாட்களில் இழந்த அல்லது பெற்ற ஒரு கிலோ தீவிர பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் உணவே இல்லை என்பதை சந்தேகத்த்திற்கு இடமில்லாமல் நிருப்பிக்கிறது. எங்கள் ஆலோசனை: துரித உணவை தவிர்க்கவும்

நாங்கள் இயல்பில் உணவியல் நிபுணர்கள். என் அம்மா தனது நடுத்தர வயதில் பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டார் (அவர் இடது பக்கம் செயலிழந்த நிலையில் பாதி வாழ்க்கையை வாழ்ந்தார்) மற்றும் எனக்கு 40 வயதில் ‘உயர் இரத்த அழுத்தம்’ இருப்பது உறுதிசெய்யப்பட் டது. இதய நிபுணர் டாக்டர் பிள்ளை, அப்பளம் மற்றும் ஊறுகாய் இல்லாத டயட்டை பரிந்துரைத்தார். மேலும் ஷலன் முன்னெச்சரிக்கையாக ஒரு படி மேலே சென்றார். முன்பு நாங்கள் சாப்பிட்ட அதே உணவை அவர் சமைத்தார், ஆனால் ஒரு எளிய மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்து டன் - எண்ணெய் இல்லாமல். எங்கள் ‘ஃபிட்னஸ் ஃபோர் லைப்’ புத்தகம் வெளியிடப்படுவதற்கு 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இது நடந்தது.

வெளியீட்டிற்குப் பிறகு, பத்திரிகையாளர் மற்றும் பொது மக்களிடமிருந்து ஏறக்குறைய எப்போதும் வரும் முதல் கேள்வி, “எண்ணெய் இல்லாமல் எப்படி சமைக்கிறீர்கள்?” முதலில், புத்தகத்தை மதிப்பாய்வு செய்த பத்திரிகையாளர்களால். பின்னர் அதைப் படித்த வாசகர்களால்.

இதே கேள்வியை மும்பையில் உள்ள கேட்டரிங் கல்லூரியின் உணவியல் துறைத் தலைவர் சாந்தாவும் முன்வைத்து, ஒரு செயல்முறையை கோரினார். கடந்த காலத்தில் நாங்கள் பல செயல்முறைகளை செய்துள்ளோம், ஆனால் எங்கள் சிறிய சமையலறையில் 27 கேட்டரிங் கல்லூரி மாணவர்களுக்கு இடமளிப்பது என்பது அசாதாரணமானது. ஆனால் அது பெரும் வெற்றி பெற்றது.

நமது உடலில் 75 சதவீதத்திற்கும் மேல் திரவம் உள்ளது. எந்த முயற்சியும், குறிப்பாக உடற்பயிற்சி, இந்த பொருளை வெளியேற்றும். இந்த கட்டத்தில் ஒரு

எடை இழப்பு தற்காலிகமானது. புதிய திரவம்/உணவு விரைவில் உடல் வங்கியில் நிரப்பும்.

அசைவ உணவு ஜீரணிக்க கடினமாக இருக்கும். இயற்கையாக இறைச்சியை ஜீரணிக்கத் தேவையான பற்களோ அமிலச் சாறுகளோ மனிதனிடம் இல்லை. எனவே, அதை ஜீரணித்து உடலில் இருந்து வெளியேற்ற சுமார் 36 மணி நேரம் ஆகும். எனவே தயவுசெய்து இந்த மகிழ்ச்சியை வாரத்திற்கு இரண்டு வேளை உணவாக மட்டுப்படுத்தவும். சிவப்பு இறைச்சியைத் தவிர்க்கவும் – மீன் மற்றும் கோழி இறைச்சி சிறந்த தேர்வாகும். மற்றும் சீரான உணவுமுறையை கடைப்பிடிக்கவும்.

மேலும், அசைவ உணவுக்கும் உடற்பயிற்சிக்கும் இடையே மூன்று மணி நேர இடைவெளியை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சைவ உணவு உண்பவர்கள் இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு தொடங்கலாம், ஆனால் அவர்களும் தங்கள் உணவுமுறையை கவனிக்க வேண்டும். பாரம்பரிய சைவ உணவில் தேவையான புரதச்சத்து இருப்பதில்லை. ஈடு செய்ய சோயா மற்றும் பனீர் சேர்க்கவும்.

இறுதியாக, சைவம் அல்லது அசைவம் என எதுவாக இருந்தாலும் நீங்கள் சாதாரண நிலையில் இருக்க குறைந்தபட்சம் இரண்டு லிட்டர் திரவம் தேவை. அதற்கு மேல்ஒன்று அல்லது இரண்டு லிட்டர் திரவத்தைச் சேர்க்கவும் – உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவு நேரமும் இதில் அடங்கும். மது மற்றும் காபி இரண்டும் நீரிழப்பு ஏற்படுத்தும் என்பதால் இதில் சேர்க்கக்கூடாது.

சைக்கிள் ஓட்டுதல் ஒரு உடற்பயிற்சியாக: பெரும்பாலான பெருநகரங்களில் உள்ள சாலைகள் கார் நெரிசலால் நிறைந்துள்ளது மற்றும் குண்டும் குழியும் நிறைந்து முற்றிலும் ஆபத்தானவையாகவே இருக்கின்றன. எனவே வழக்கமான சைக்கிளை நீங்கள் பயன்படுத்த முடியாது, ஆனால் நீங்கள் ஒரு வசதியான இருக்கையுடன் கூடிய நிலையான உடற்பயிற்சி சைக்கிளை பயன்படுத்தலாம்.

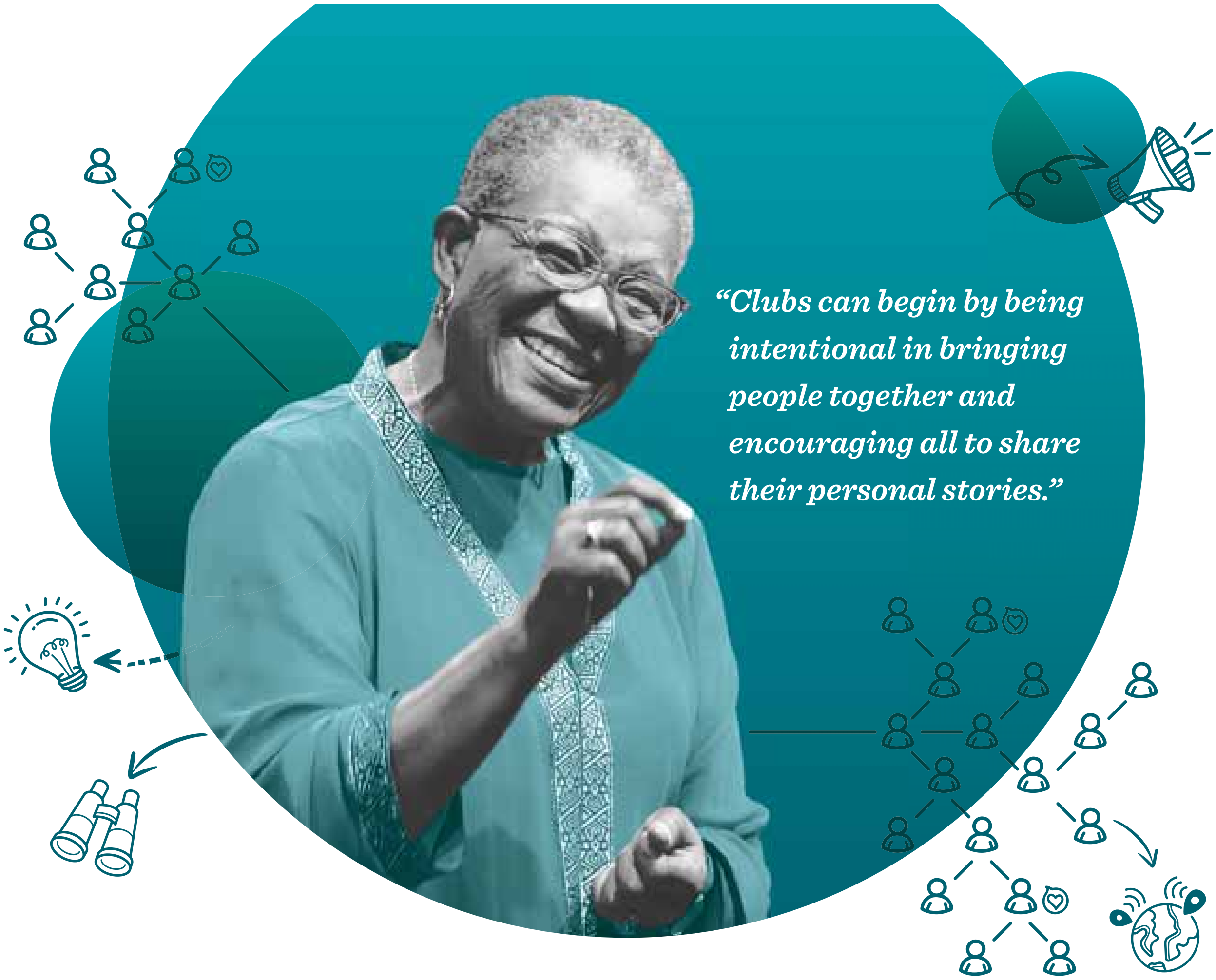
உங்களிடம் நிலையான சைக்கிள் இல்லை ஆனால் ஒன்றை விரும்பினால், அதை ஆன்லைனில் வாங்கவும்; அமேசானில் ரூ.8500க்கு ஸ்ட்ராஸ் ஸ்டேஃபிட் கிடைக்கிறது. இந்த கட்டுரைக்காக வலைத்தளத்தில் தேடும்போது இதைக் கண்டுபிடித்தோம். துரதிர்ஷ்டவசமாக, இதன் இருக்கை போதுமானதாக இல்லை, அது உங்கள் முதுகெலும்பை போதுமான அளவு பாதுகாக்காது மற்றும் முதுகுவலியை தூண்டலாம். நாங்கள் ஏற்கனவே வைத்திருந்த மினி-சைக்கிள் இப்போது தயாரிக்கப்படுவதில்லை. இருப்பினும், அமேசான் எங்களுக்கு பொருத்தமான ஒரு காம்போவை கொண்டிருந்தது (பவர்மேக்ஸ் ஃபிட்னஸ் மினி-சைக்கிளுக்கு ரூ.1300 மற்றும் அலாய் ஸ்டீலால் செய்யப் பட்ட கேம்பிங் ஃபோல்டிங் சேர் ரூ.1484.) ரூ.2784 என்ற கூட்டு விலையில், இந்த காம்போ ஒரு அற்புதமான பொருள். இது ஒரு 'மென்மையான பெடல்களை' கொண்டுள்ளது மற்றும் உங்கள் வீட்டில் வசதியாக ஒரு மூலையில் இதை வைக்கலாம். மடிப்பு நாற்காலி முதுகெலும்பு மற்றும் உடல் இரண்டையும் ஆதரிக்கும்.

உங்கள் பெடல்களை தளர்வாக வைத்திருங்கள். இதன் நோக்கம் வேகம், எதிர்ப்பு அல்ல. ஒரு நிமிடத்திற்கு 80 சுழற்சி செய்ய உங்களை தயார்படுத்துங்கள். ஒரு சுழற்சி என்பது உங்கள் இடது முழங்கால் உச்சத்தை அடைவதும், பின்னர் இரண்டாவது முழங்கால் உச்சத்தை அடைவதும் ஆகும். 60 வினாடிகளில் 80 சுழற்சிகள் வரை செய்யுங்கள்.

முதல் 10 நிமிடங்களுக்கு உடல் நீர் இழப்பை அனுபவிக்கும் அதன் பிறகு கொழுப்பு எரியும். எனவே, ஐந்து நாள் உடற்பயிற்சி அட்டவணையில் குறைந்தபட்சம் 20 நிமிடங்கள் சைக்கிள் ஓட்டுவது நல்லது. மூன்று நாள் உடற்பயிற்சி அட்டவணையில் 35 நிமிடங்கள். 20 நிமிட பயிற்சியையே நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். இது உங்கள் கால்களின் தசைகளை பலப்படுத்துகிறது. ஆனால் சைக்கிள் ஓட்டுதல் நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் ஒட்டுமொத்த தசை வலுவூட்டலை பெற உதவாது. ஆனால் நல்ல செய்தி என்னவென்றால், சைக்கிள் ஓட்டுதல் ஒரு முழுமையான இருதய-நரம்பியல்-சுவாசப் பயிற்சியாகும். எனவே, ஏரோபிக் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்பயிற்சி விளைவை அடைய உங்களுக்கு வேறு எந்த உடற்பயிற்சியும் தேவையில்லை.

உங்கள் அட்டவணையை மற்றும் எங்கள் உணவு வழிமுறைகளை கடைபிடிக்கவும். மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் மூன்று முதல் ஐந்து கிலோ வரை இழக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் உங்கள் இலக்கை அடையவில்லை என்று விரக்தியடைய வேண்டாம். உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் எடை அதிகரித்துள்ளீர்கள். மூன்று மாத உடற்பயிற்சி காலம் போதுமானதாக இருக்காது.

கட்டுரை ஆசிரியர்கள் இருவரும் Fitness for Life மற்றும் Simply Spritiual — You Are Naturally Divine என்ற ஆங்கில நூல்களின் எழுத்தாளர்கள்.



The **ROTARY ACTION PLAN**

EXPANDING OUR REACH

WITH ANDRÉ HADLEY MARRIA

André Hadley Marria is governor of District 6900 and a member of the Rotary Club of Thomasville, Georgia, USA. She's a founding mentor of Spark Thomasville, a programme for local entrepreneurs from underrepresented communities.

Q: How do you think about expanding Rotary's reach both globally and locally?

ANDRÉ: Expanding our reach and promoting diversity, equity, and inclusion (DEI) mean that we need to embrace all the talents and skills that we have, and we need to acknowledge that we've not always done that in Rotary.

When I was asked in 2020 to work with Rotary's diversity, equity, and inclusion initiative, I had a keen awareness that until I and others were ready to take a personal inventory of our own internal biases, we could not implement change. I started working with individuals in a small group of clubs and said we need to look at ourselves and see whether we're really inclusive in the work that we're doing. We used a variety of methods to measure our attitudes and beliefs and took training to build our skills to engage with and facilitate difficult conversations.

Q: What can clubs do to begin expanding their reach? Where do they start?

ANDRÉ: Clubs can begin by being intentional in bringing people together and encouraging all to share their personal stories. And by being progressive in our thinking as we look at the talents of individuals that we want to be a part of our club. If a club has difficulty making change, that hinders growth and our appeal to new, younger people, especially if we don't adapt to how our members and participants want to engage with Rotary. If they are service oriented and outcome driven, we should broaden our reach to include those individuals who want to get work done. Clubs also need to address the needs of the community, ensuring that the members and leaders reflect the community they serve.

Q: How did the partnership between Spark Thomasville and your Rotary club help expand your club's reach?

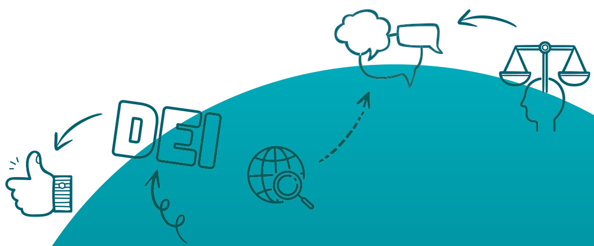
ANDRÉ: We expanded our reach through collaboration with the local chamber of commerce, which supported our mentorship initiative with Spark. Our members were asked to serve as mentors, and it strengthened our partnership with the chamber as both organisations provided mentors to Spark. Participating in Spark allowed our Rotary club to meet other community leaders who could learn what we do.

Q: How can this approach be applied to other Rotary clubs?

ANDRÉ: Become a part of the community at large, know where to find businesses to connect with and other organisations, and find the real voices of the community. It's up to Rotary members to get these leaders involved, by being authentic, intentional, and willing to share their own stories, inspiring others to do likewise. In Thomasville, one real voice was the Thomas County Family Connection, made up of social service, grassroots, healthcare, civic, and judicial agencies that serve families and children. Find those organisations, and any Rotary or Rotaract club can expand its reach.

Q: If there's one thing you could tell Rotary members about expanding our reach, what would it be?

ANDRÉ: We have to expand beyond our traditional way of partnering. We're going to have to look at our relationships and continue to do our work a different kind of way. You make sure that you do something differently so you can give people an opportunity to have a voice.



Learn what your club can do at
rotary.org/actionplan

Rotary

சந்தியா ராவ்

ஆஸ்திரேலிய புத்தகங்கள்

சமீபத்திய பயணத்திற்குப் பிறகு, புத்தகக் கடைகள் உள்ளூர் எழுத்தாளர்கள் மீது கவனம் செலுத்துவது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை நான் மீண்டும் உணர்ந்தேன், குறிப்பாக அவர்கள் யார் என உடனடியாக அடையாளம் காணப்படாவிட்டால். ஆனால் சீனாவை சார்ந்ததாக கருதப்படும் ஒரு பெயர் சிங்கப்பூர், தைவான், சீனா, மலேசியா ஆகிய நாடுகளுக்குச் சொந்தமானதாக இருக்கலாம்... 'மொஹ்சின் ஹமீத்' இந்தியா, பாகிஸ்தான், வங்கதேசம், இங்கிலாந்து ஆகிய நாடுகளைச் சேர்ந்தவராக இருக்கலாம்... சமீபத்தில் ஆஸ்திரேலியாவுக்குச் சென்றிருந்த போது, விமான நிலையத்தில் ஆஸி எழுத்தாளர்களை ஆவலுடன் தேடினேன். ஆனால் அவர்கள் புத்தகக் கடைகளில் ஜோஜோ மோயஸ், சோஃபி கின்செல்லா, ஸ்டீபன் கிங் மத்தியில் தொலைந்து போயினர். உதாரணமாக, லியான் மோரியார்ட்டியின் பல புத்தகங்கள் இருந்தன, ஆனால் அவர் ஆஸ்திரேலியர் என்பதை நான் பின்னதாகவே தெரிந்துக் கொண்டேன்! ரிச்சர்ட் ஃபிளனகன் எனக்குத் தெரியும், ஆனால் கேட் கிரென்வில் எனக்குத் தெரியாது. மார்கஸ் ஜூசாக் எனக்குத் தெரியும், ஆனால் ஜேன் ஹார்பர் எனக்குத் தெரியாது. இது எனது அறியாமை என்பதை ஒற்றுக்கொள்கிறேன், ஆனால் உள்ளூர் எழுத்தாளர்களின் புத்தகங்களை எடுப்பதில் அல்லது குறைந்த பட்சம் அவர்கள் யார் என்பதை அறிந்து கொள்ள ஆர்வமுள்ள புத்தகப் புழுக்கள் அல்லாத வாசகர்கள் பலர் இருக்கிறார்கள் என்று நான் நம்புகிறேன். எனவே, புத்தகக் கடைகளுக்கு இது எனது வேண்டுகோள்: தயவு செய்து இந்தச் சிக்கலை எந்த வழியிலாவது தீர்க்கவும்.

நான் நான்கு புத்தகங்களை வாங்கினேன்! அந்த புத்தகம் புக்கர் பரிசு வென்ற, அச்சுறுத்தும் வாசிப்புமான பால் லிஞ்ச் எழுதிய ப்ராப்ஹட் சாங். அயர்லாந்தில் அமைக்கப்பட்ட, இது ஒரு இருண்ட, தனித்துவமான டிஸ்டோபியன் நாவல். அதில் பத்திகள் இல்லை, எண்ணங்கள் தொடர்ச்சியாக ஓடுகின்றன. இதனை பொறுமையாகவும் மெதுவாகவும் படிக்க வேண்டும். ஆயினும்கூட, எங்கள் புத்தகக் குழுவின் பெரும்பாலான உறுப்பினர்கள் துவண்டு போகவில்லை, ஏனென்றால் புத்தகத்தில் உள்ள எழுத்துக்களும் யோசனைகளும் மிகவும் அழுத்தமானவை. ஆளும் கட்சியின் கொடுங்கோன்மையால் அயர்லாந்து சிதைந்து கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் ஒரு பாசிச அரசாங்கத்தின் படைகளால் தந்தை அழைத்துச் செல்லப்பட்டதன் விளைவுகளை ஒரு குடும்பம் உணரும் கதை தான் ப்ரோஃபட் சாங். தாயான எலிஷ், தன்னையும் தன் குடும்பத்தையும் இந்த கெட்ட கனவிலிருந்து விடுவிப்பதற்காக பாடுபடுகையில், வாசகர்கள் அச்சம் மற்றும் தேஜாவு உணர்வை உணர்கிறார்கள். ஒரு விமர்சகர் எழுதியது போல், "இந்த நாவலின் மேதை என்னவென்றால், அது சாத்தியமற்றதை சாத்தியமாக்குகிறது." ஒரு அச்சுறுத்தும் கருத்து.

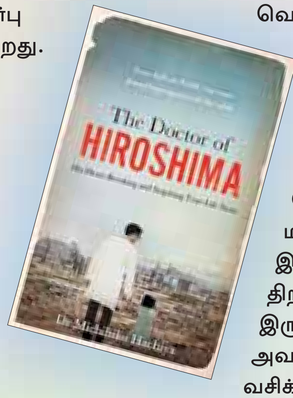
ஆஸ்திரேலியாவை சேர்ந்த புத்தகங்களுக்கான தேடலானது, ஓரளவுக்கு இடையிடையே தொடர்ந்தது, இருப்பினும் முதல் இரண்டு தேர்வுகள் பொது நாவலாசிரியர்களுடையது: டோஷிகாசு கவாகுச்சியின் பிஃபோர் தி காஃபி கெட்ஸ் கோல்ட் மற்றும் டாக்டர் மிச்சிஹிகோ ஹச்சியாவின் தி டாக்டர் ஆஃப் ஹிரோஷிமா. முதல் நாவலை நான் இன்னும் படிக்கவில்லை, ஆனால் பின் அட்டையில் இருந்த முதல் வரியால் நான் ஆட்கொள்ளப்பட்டேன்: "நீங்கள் திரும்பிச் செல்ல முடிந்தால், நீங்கள் யாரைச் சந்திக்க விரும்புவீர்கள்?" நானும் யோசித்தேன், அது யாராக இருக்கும்? இந்தப் புத்தகத்தைப் பற்றி வரவிருக்கும் பத்திகளில் ஒன்றில் படியுங்கள். இதற்கிடையில், மற்ற புத்தகத்தைப் பற்றி பார்போம். 1945-ம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 6-ம் தேதி, ஹிரோஷிமாவில் முதல் அணுகுண்டு வீசப்பட்டபோது ஒரு மருத்துவர் பதிவு செய்த கணக்குகளின் அடிப்படையில் இது எழுதப்பட்டது. ஹச்சியா எழுதுகிறார்: அதிகாலை வேலை; காலை அமைதியாக, கதகதப்பாக மற்றும் அழகாக இருந்தது. பளபளக்கும் இலைகள், மேகமற்ற வானத்திலிருந்து சூரிய ஒளியைப் பிரதிபலிக்க அது என் தோட்டத்தில் நிழல்களுடன் ஒரு இனிமையான வேறுபாட்டை ஏற்படுத்தியது. தெற்கே திறந்திருக்கும் பரந்த கதவுகளின் வழியாக நான் பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது, திடீரென்று, ஒரு வலுவான ஒளி தொடங்கியது – பின்னர் மற்றொன்று. தோட்டத்தில் ஒரு கல், விளக்கு போல அற்புதமாக எரிந்தது என்பது எனக்கு தெளிவாக நினைவிருக்கிறது, மேலும் இந்த ஒளி மெக்னீசியம் எரிவதால் ஏற்பட்டதா அல்லது கடந்து செல்லும் ட்ரோலியிலிருந்து தீப்பொறியா என்று சிந்தித்தேன்.

மோசமாக காயமடைந்த டாக்டர் ஹச்சியா தனது மருத்துவமனைக்குச் செல்கிறார், அது விரைவில் காயமடைந்தவர்களுக்கும் இறக்கும் நபர்களுக்கும் ஒரு வகையான முகாமாக மாறியது. அர்ப்பணிப்பு மற்றும் கடின உழைப்பு ஆகியவற்றின் மூலம் மருத்துவமனை ஊழியர்கள் மற்றும் ஹிரோஷிமா மக்கள் எவ்வாறு சமாளித்தார்கள் மற்றும் இந்த துணிச்சலான ஆத்மாக்கள் கற்பனை செய்ய முடியாத அழிவு மற்றும்

இழப்பை எவ்வாறு எதிர்கொண்டனர் என்ற விவரங்களை அவரது நாட்குறிப்பு பதிவுகள் வெளிப்படுத்து கின்றன. கவிதை போன்ற வார்த்தைகள் அல்லாமல் மொழி நேரடியாக இருந்தது, உடல் ரீதியான காயங்கள் அல்லது எண்ணற்ற துக்கங்களின் வலி பற்றிய நிகழ்வுகள் நடந்ததைப் போல பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க விஷயம் என்னவென்றால், இதில் பயங்கரம் இருக்கும் போது கூட வெறுப்பை இப்புத்தகம் வெளிப் படுத்தவில்லை.

சிட்னி விமான நிலையம் ஆஸி புத்தகங்களை என் மேல் வீசியது, அதில் ஒன்று ஆஸ்திரேலியாவிற்கே உரித்தான ஒரு தலைப்பு, அவுட்பேக். ஆஸ்திரேலியாவைத் தவிர வேறு எங்கு அவுட்பேக் உள்ளது? பாட்ரிசியா வுல்ஃப்பின் இந்த விருவிருப்பான வாசிப்பில், டிடெக்டிவ் சார்ஜென்ட் லூகாஸ் வாக்கர் தனது சொந்த ஊரான கலோடியில் தனது உடல்நலமற்ற பாட்டியுடன் நேரத்தை செலவிட விடுமுறையில் வருகிறார். அங்கு காணாமல் போன இரண்டு ஜெர்மன் சுற்றுலா பயணிகளான பெர்ன்ட் மற்றும் ரீட்டா சம்பந்தப்பட்ட வழக்கைக் அதிகாரப்பூர்வமற்ற முறையில் கையாள வேண்டி யிருக்கிறது. இப்பகுதியில் போதைப்பொருள் வர்த்தகத்தின் பின்னனியில் அமைக்கப்பட்ட கதையில், ரீட்டாவின் சகோதரி மற்றும் பெர்லினில் துப்பறியும் அதிகாரியான பார்பரா தனது உடன்பிறந்தவரைத் தேடி அங்கே வர கதை சூடு பிடிக்கிறது. காணாமல் போன நபர்கள், கொலைகள், மர்மங்கள் அனைத்தும் வெளியூர் சூழல் மற்றும் குடும்ப உறவுகளின் நல்ல கலவையாக இணைந்து புத்தகத்தை ஆஸ்திரேலிய குற்றப் புனைகதைகளின் தகுதியான பிரதிநிதியாக மாற்றுகிறது.

ஆனால் உண்மையில் என்னை வசீகரித்த புத்தகம் வின்ஸ் கோப்லி தன் நண்பரான லீ மெக்கினௌர்னி யுடன் சேர்ந்து எழுதிய தி வொண்டர் ஆஃப் லிட்டில் திங்ஸ். கோப்லி ஒரு சாம்பியன் கால்பந்து வீரர் மற்றும் மரியாதைக்குரிய பயிற்சியாளராக இருந்தார், மேலும் அவர் மக்களின் வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதில் உறுதியாக இருந்தார். அட்டையின் வடிவமைப்பு அதன் நுண்ணிய-புள்ளி வடிவமைப்புடன் புத்தகத்தின் பழங் குடியினரின் தொடர்பு களை தெளிவாக நிறுவுகிறது. அந்த பரந்த கண்டத்தின் பூர்வீக குடிகளான பழங்குடியினருடன் வெள்ளை ஆஸ்திரேலியாவின் சங்கடமான உறவை நாம் நன்கு அறிந்திருக்கிறோம், உண்மையில், நாங்கள் பார்வையிட்ட சிட்னி மற்றும் கெய்ர்ன்ஸின் சிறிய பகுதிகளில் அவர்கள் பெரும்பாலும் கண்ணுக்கு தெரியாதவர்களாக இருந்தனர். பாரம்பரிய மற்ற பழங்குடியினராக வளர்ந்த கோப்லியின் அனுபவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட கதை, துயரங்களின் வாசகம் அல்ல; இது, தலைப்பு குறிப்பிடுவது போல், ''கஷ்டம், தைரியம் மற்றும் நம்பிக்கையுடன், சுயபச்சாதாபம் இல்லாமல் எழுதப்பட்டுள்ளது.எல்லா இடங்களிலும் உள்ள பழங்குடியின மக்களின் வாழ்க்கையின் புள்ளிகளை இணைக்க உதவுகிறது என்றாலும், உலகில் எங்கும் உள்ள சலுகை பெற்ற மக்கள் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத வாழ்க்கை முறைகளுக்கு கோப்லி நம் கண்களைத் திறக்கிறார்.



ஆஸ்திரேலியாவின் பூர்வகுடிகள் ஒரு தனி மக்கள் தொகையை உருவாக்கவில்லை என்பதை நான் உணரவில்லை; அவர்கள் பல்வேறு பழங்குடியினர் மற்றும் குழுக்களை உள்ளடக்கியவர்கள் மற்றும் டோரஸ் ஜலசந்தி தீவு மக்களை உள்ளடக்கியவர்கள். வெள்ளை ஆஸ்திரேலியா அவர்களை தங்கள் கண்களால் பார்த்தது. கோப்லி எழுதுவது போல், அவர்கள் 'வகைப்படுத்தப்பட்டனர்': ''முழு இரத்தங்கள் - உண்மையான பழங்குடியினர்'', இந்த பழங்குடியின மக்கள் இன்னும் கோமணம் அணிந்துகொண்டும், ஈட்டிகளை ஏந்திக்கொண்டும், விச்செட்டி புழுக்களை சாப்பிட்டுக் கொண்டும் நடந்துகொண்டிருப்பவர்கள். மற்றொரு வகை 'அரை சாதி', ஒரு வெள்ளை தந்தை அல்லது வெள்ளை அம்மா கொண்டவர்கள். அவர்களை அரை குறையானவர்களாக பார்த்தார்கள். வெள்ளையர்களின் மனதில் அவர்கள் 'முழு இரத்தங்களை' விட சற்று திறன் கொண்டவர்களாக இருந்தார்கள், மேலும் அவர்கள் ஒரு வீட்டில் வசிக்கவும் அதைக் கவனித்துக் கொள்ளவும் முடியும் என் நம்பினார் என் அம்மாவும் அப்பாவும் பழங்குடியினராக இருந்தும் அவர்களின் பெற்றோர் பழங்குடியினராக இருந்தும் நாங்கள் ''அரை சாதிகள்'' என்று வகைப்படுத்தப்பட்டோம். மக்கள் எங்களிடம், ''ஓ, நீங்கள் ஒரு பகுதி பழங்குடியினரா'' என்று கேட்க, நாங்கள் 'ஆம், எந்தப் பகுதி?' '' என்று கூறுவோம்.

எழுத்து மற்றும் உலகத்தைப் பற்றிய கோப்லியின் பார்வைகள் எளிமையாக உள்ளது. ஒரு கருப்பு வீரரும் ஒரு வெள்ளை வீரரும் நண்பர்களாக இருப்பதை யாராலும் தடுக்கமுடியாது என்று அவர் நம்பினார்: 'ஒருவர் வெள்ளை, ஒருவர் கருப்பு, ஆனால் நீங்கள் நிறத்தை பார்ப்பதில்லை நீங்கள் பார்ப்பது எல்லாம் ஒரு நண்பரை மட்டுமே.' ஏன் கோபப்படவில்லை என்று மக்கள் கோப்லியிடம் கேட்டால், அவர் கூறுகிறார்: 'கோபமாக இருப்பதில் என்ன நல்லது இருக்கிறது?' எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளில் நேரத்தை வீணடிக்க தான் விரும்புவதில்லை என கூறுகிறார். மாறாக, சரியான கேள்விகளைக் கேட்க இளைஞர்கள் மீது அவர் நம்பிக்கை வைக்கிறார். அந்த கடினமான கேள்விகளுக்கு உலகம் தயாரா?

கட்டுரையாளர் குழந்தைகள் எழுத்தாளர் மற்றும் மூத்த பத்திரிகையாளர்.

RC நாகப்பட்டினம் — RID 2981

அரசு ITI-ல் PDG ரமேஷ் பாபு, DGE பாஸ்கரன், DGN லியோனி சேவியர் முன்னிலையில் நுண்காட்டுத் திட்டத்தின் இரண்டாம் கட்டம் தொடங்கி வைக்கப்பட்டது.

RC டெல்லி மயூர் விகார் — RID 3012

தரம்ஷிலா நாராயணா உயர் சிறப்பு மருத்துவமனை ஆதரவுடன் ஜெயின் ஆலயத்தில் நடைபெற்ற நல முகாமில், 100க்கும் மேற்பட்டோர் பரிசோதிக்கப் பட்டார்கள்.

RC மதுரை சங்கமம் — RID 3000

விரகனூர் அரசு உயர்நிலைப் பள்ளியில் பொதுத் தேர்வுக்குச் செல்லும் 10ம் வகுப்பு மாணவர்கள் சுமார் 100 பேருக்கு ஊக்கமளிக்கும் நிகழ்வை Rtn செந்தில் குமார் நடத்தினார்.

RC நாசிக் ஏர்போர்ட் — RID 3030

சங்கம், டெல்டா ஃபினோகெம் உடன் இணைந்து, விஞ்சூர் டால்வியில் உள்ள ஜில்லா பரிஷத் பள்ளியில் ரூ.7.5 லட்சம் செலவில் சிறுவர் மற்றும் சிறுமிகளுக்கான கழிப்பறைகளை கட்டியது.

RC ஃபரிதாபாத் ஆரவல்லி — RID 3011

நல முகாம் ஒன்றில், 400க்கும் மேற்பட்ட MEC கான்வென்ட் பள்ளி மாணவர் களுக்கு நலப் பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்டன.

RC ஜெய்ப்பூர் பிங்க் சிட்டி — RID 3056

நான்கு மாற்றுத் திறனாளிகள் எங்கும் சென்று வருவதற்கும், தங்கள் வாழ் வாதாரத்தைப் பெறுவதற்கும் மூன்று சக்கர வண்டிகள் பரிசளிக்கப்பட்டன.

செய்திகள்

RC சூரத் ஈஸ்ட் — RID 3060

சூரத் அருகிலுள்ள 2 பழங்குடியினக் கிராமங்களில் பள்ளி மாணவிகளுக்குச் சீருடைகள், பள்ளிப் பைகள், சானிட்டரி பேட்கள் வழங்கப்பட்டன.

RC கான்பூர் நார்த் — RID 3110

வீடில்லா மக்கள், குழந்தைகள், இல்ல உதவியாளர்களுக்குப் போர்வைகள் வழங்கப்பட்டன.

RC சிம்லா மிட்-டவுன் — RID 3080

நலப்பணியாளர்கள், செருப்புத் தொழிலாளர்கள், செய்தித்தாள் வழங்குவோர் உள்ளிட்ட 10 பேருக்கு குளிரை சமாளிக்க ரூம் ஹீட்டர்கள் வழங்கப்பட்டன.

ரோட்டரி ஈ-கிளப் சோலாப்பூர் எலைட் — RID 3132

RC ஜல்னா மிட்-டவுன் உடன் இணைந்து நடைபெற்ற மார்பகப் புற்றுநோய் கண்டறிதல் முகாமில், காவல் துறையினர் உள்ளிட்ட சுமார் 130 பெண்கள் பரிசோதிக்கப்பட்டார்கள்.

RC மொராதாபாத் — RID 3100

இங்குள்ள சேரிப் பகுதிகளில் ஒவ்வொரு வாரமும் இந்தச் சங்கத்தின் தலைவர் ஷர்மிதாப் சின்கா வழிகாட்டுதலில் குழந்தைகளுக்கு எழுதுபொருட்கள், தின்பண்டங்கள் வழங்கப்படுகின்றன.

RC ஸ்மார்ட் சிட்டி நவி மும்பை — RID 3142

நவி மும்பையில் உள்ள நெருலில் இருக்கும் டான் பாஸ்கோ பள்ளியில் மார்பகப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு நிகழ்வு நடத்தப்பட்டது.

RC வீட்டா சிட்டி — RID 3170

பல் பரிசோதனை முகாமில், 400 மாணவர்கள் பரிசோதிக் கப்பட்டார்கள். அவர்களுக்குப் பல் நலப் பொதிகள் வழங்கப்பட்டன.

ரோட்டரி ஈ-கிளப் மெட்ரோ டைனமிக்ஸ் — RID 3201

கவுண்டம்பாளையம் நகராட்சித் தொடக்கப் பள்ளியில் DG T R விஜயகுமார் தொடங்கி வைத்த டிஜிட்டல் பலகை (ரூ.1.3 லட்சம்) 300 மாணவர்களுக்குப் பயன்படும்.

RC சென்ட்ரல் மைசூர் — RID 3181

தெருவில் வசிக்கும் 100 பேருக்கு போர்வைகள் வழங்கப் பட்டன.

RC தெல்லிசெர்ரி — RID 3204

AG C P கிருஷ்ண குமாரின் மனைவி சர்மிளா ஆதரவில், தர்மதாமில் வசிக்கும் நோய்த்தடுப்புப் பராமரிப்பு நோயாளிக்கு சக்கர நாற்காலி கொடையளிக்கப் பட்டது.

RC சிக்மகளூர் காஃபி லாண்ட் — RID 3182

ஒரு சுடுகாடு, இரண்டு புதிய எரிக்குமிடங்கள், விறகைச் சேமிக்கும் பாதுகாப்பகம், நீர் வசதி, மூலம் புதுப் பிக்கப்பட்டது.

RC திருவல்லா — RID 3211

இந்தச் சங்கம் RC கூபர்டீனோ, US உடன் இணைந்து கொடை யளிக்கும் மூன்று டயாலிசிஸ் அலகுகள், ஆக்சிமீட்டர் களை DG G சுமித்ரன் திருவல்லா மருத்துவமனைக்கு வழங்கினார்.

செய்திகள்

RC சிவகாசி சென்ட்ரல் — RID 3212

சங்கரா கண் மருத்துவமனை ஆதரவுடன் நடத்தப் பட்ட கண் பரிசோதனை முகாமில் 65க்கும் மேற்பட்ட நோயாளிகள் பரிசோதிக்கப் பட்டார்கள்.

RC ராய்ப்பூர் — RID 3261

புதபரா அரசுத் தொடக்கப் பள்ளியில் அரிமா மது யாதவ் விராட் பொம்மைகள் மூலம் மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தார்.

RC வாணியம்பாடி — RID 3231

காந்திநகர் பள்ளியில் நடைபெற்ற 256வது மாதாந்தரக் கண் பரிசோதனை முகாமில் சுமார் 120 பேர் பரிசோதிக்கப் பட்டார்கள்

RC புபனேஸ்வர் மீடோஸ் — RID 3262

கேபிடல் மருத்துவமனையில் ஃபைலேரியா விழிப்புணர்வு ரதம் ஒன்றை DG ஜெய்ஸ்ரீ மொஹந்தி தொடங்கி வைத்தார்கள்.

RC பாட்னா கன்கர்பாக் — RID 3250

இந்தச் சங்கத்தின் உறுப்பினரான டாக்டர் ராகேஷ் குமார் நேத்ர நிதான் கண் மருத்துவ மனையில் 50 கண் புரை அறுவைச் சிகிச்சைகளை நடத்தினார்.

RC நார்த் கல்கத்தா — RID 3291

புனித ஜான் ஆம்புலன்ஸ் உடன் நடத்தப்பட்ட செவிலியர் பணிப் பயிற்சியில் 50 பெண்கள் பயிற்சி பெற்றனர்.

ஒருங்கிணைப்பு: V முத்துகுமரன்

கோடை வேதனைகளுக்கு தயாராகுங்கள்

LBW

TCA சீனிவாச ராகவன்

கோடை காலம் வந்துவிட்டது, கிட்டத்தட்ட. அடுத்த 100 நாட்களுக்கு வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும். நான் வட இந்தியாவில் வசிக்கிறேன் - 18-ம் நூற்றாண்டில் ஒரு ஆங்கிலேயர் எழுதியது போல் - இங்கு வெப்பம் எவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறது என்றால், தெரு நாய்கள் ஒன்றையொன்று துரத்தும்போது ஓடாமல் நடக்குமாம். 1950-கள் மற்றும் 1960-களில் வட இந்திய கோடைக்காலங்களின் தெளிவான நினைவுகள் எனக்கு உள்ளன. அவை மிகவும் கொடூரமாக இருக்கும். அதன்பின் டெல்லியைச் சுற்றி லட்சக் கணக்கான மரங்களைக் கொண்ட காடு வளர்ப்புத் திட்டங்கள் வந்தன. அது விஷயங்களை மாற்றியது. மரங்கள் முழுமையாக வளரும் முன், மிகப் பெரிய அளவில் புழுதிப் புயல் வீசியது. அப்புயலுக்கான அரபு வார்த்தை கம்சின். சுமார் 100 கிமீ வேகத்தில் வீசும் வெப்பக் காற்று, லட்சக்கணக்கான டன் தூசுகள் நிறைந்ததாக இருக்கும். முழு வானமும் கருப்பு-பழுப்பு நிறமாக மாறும் மற்றும் சூரியன் சுழலும் சக்திக்குப் பின்னால் மறைந்துவிடும்.

ஆனால் பெரும்பாலும் இந்த புயல்கள் இரவில் வரும். குளிரூட்டும் சாதனங்கள் இல்லாத போது அனைவரும் திறந்த வெளியில் உறங்குவார்கள், அதுவே அன்றைய வழக்கம். மிக மோசமான புயல்கள் ஒரு நிமிடத்திற்குள் நம்மீது வந்து விடும், எல்லோரும் தடாலடியாக வீட்டிற்குள் போக வேண்டியிருக்கும். மறுநாள் காலையில் எல்லாம் குறைந்தது ஒரு அங்குல தூசியின் கீழ் இருக்கும். அந்த புயல் ஒரு இடியுடன் கூடிய மழையுடன் வராவிட்டால் - உங்களுக்குத் தெரியுமே, வானிலைத் துறை எல்லாவற்றிற்கும் பழி சுமத்த விரும்பும் பழைய மேற்கத்திய இடையூறுகள் - இப்போது மூடுபனி மாசுபாட்டைப் சிக்க வைப்பதை போல அந்த தூசி வெப்பத்தை திறம்பட சிக்க வைக்கும். அதன் பிறகு சில நாட்களுக்கு வாழ்க்கை நரகமாக இருக்கும். நாய்கள் கூட ஒன்றையொன்று துரத்துவதை நிறுத்திவிடும்.

அப்போது, ராஜாக்கள் மற்றும் மகாராஜாக்கள் தவிர யாரும் மலைகளுக்குத் தப்பிச் செல்லும் அளவுக்கு பணக்காரர்களாக இருக்கவில்லை. அப்போது ரிசார்ட்டுகள் இல்லை, ஹோட்டல்கள் இல்லை, வாடகைக்கு காட்டேஜூக்கள் இல்லை. நீங்கள் எங்கிருந்தாலும் அங்கேயே இருந்தீர்கள், எனக்கு குவாலியரை விட மோசமான இடம் எதுவும் இல்லை. அது ஒரு பெரிய எரிமலை பாறையில் அமைந்திருந்தது. என் தந்தை அங்கு பணியமர்த்தப் பட்டதால், நான் குவாலியரில் பல கோடைகாலங்களை கழித்தேன். அதிர்ஷ்டவசமாக, அங்கே தூசி புயல்கள் எதுவும் இல்லை ஆனால் பகலில் நிலத்தை சுட்டெரித்து பின்பு இரவில் பரவும் வெப்பம் நம்பமுடியாததாக இருந்தது. ஒருமுறை மரத்தில் இருந்து கிளி ஒன்று இறந்து விழுவதை பார்த்தேன். குளிரூட்டும் சாதனங்களின் பெருக்கம் காரணமாக இப்போது விஷயங்கள் மிகவும் சிறப்பாக உள்ளன. மக்கள் சென்று சில நாட்கள் கழிக்கக்கூடிய இடங்களும் மலைகளில் பெருகியுள்ளன.

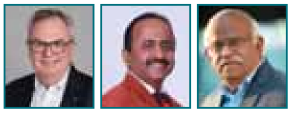
நான் அங்கே செல்லமாட்டேன், ஏனென்றால் நான் வீடு திரும்பும் போது மூடிய வீடு ஒரு உலை போல் இருக்கும் என்று எனக்கு தெரியும்,எல்லா ஏசிகளும் முழுவது மாக இயங்கினாலும் குளிர்விக்க குறைந்தது ஆறு மணிநேரம் ஆகும். சூடான சுவர்கள் இன்னும் அதிக நேரம் எடுக்கும். வட இந்திய கோடையில் உள்ள ஒரே நல்ல விஷயம் என்னவென்றால், அது கொசுக்களைக் கொன்று, கரப்பான் பூச்சிகள் மற்றும் பிற பூச்சிகளை இருண்ட பகுதிகளுக்கு விரட்டுகிறது. சுமார் இரண்டு மாதங்கள் அதனால் மன அமைதி நிலவுகிறது.

தெற்கு வேறு விதமானது. மதராசிகளான நாம் கோடைகாலத்தை திருமணம் செய்ய நல்ல நேரம் என்று நினைக்கிறோம், இதன் காரணங்களை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. வெப்பநிலை 30க்கு மேலும் ஈரப்பதம் 70க்கு மேலும் இருக்கும் ஏப்ரல் மற்றும் மே மாதங்கள் விரும்பப்படும் மாதங்கள். ஆண்கள் எளிதாக வேஷ்டி மட்டுமே அணிவார்கள். ஆனால் மணப்பெண்கள் பட்டுப் புடவைகள் மற்றும் தங்க நகைகளை அணிய வேண்டும். மேலும் சடங்குகள் இரண்டு மணி நேரம் நீடிக்கும். நல்ல நேரம் காலை 9 மணிக்குப் பிறகு இருந்தால் என்ன நடக்கும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். எல்லோரும் வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு போல் இருப்பார்கள்.

என் சகோதரிக்கு கல்யாணம் ஆனபோது திருமணம் தள்ளிப் போனதால் மே, ஜூன் மாதங்களில் சென்னையில் இரண்டு மாதங்கள் இருந்தேன். ஆந்திராவை ஒரு எதிர்பாராத சூறாவளி தாக்கியது அதனால் எனது மைத்துனர் மூன்று நாட்கள் ரயிலில் சிக்கித் தவித்தார். எனக்கு எப்போது திருமணம் என நீங்கள் ஆச்சரியப்படுகிறீர்கள் என்றால், அது போபாலில் ஆகஸ்ட் மாதம் காலை 6 மணிக்கு நடந்தது. சுவிட்சர்லாந்தில் இருப்பது போல் இருந்தது.

இப்போது சிந்தித்து பார்த்தால் அதுவே எங்கள் திருமணத்தின் சிறந்த நாளாக தோன்றுகிறது.■

Rotary
A Project by
Rotary Virudhunagar Idhayam
District - 3212



CREATE HOPE in the WORLD

ADVT.

DONATE EYES

Eye donation is a noble act that can bring light into the lives of those who are visually impaired. Corneal blindness is a significant global health issue, affecting millions of people worldwide.

The process of eye donation begins with the decision of the donor to pledge their eyes for donation. This can be done during one's lifetime by registering with eye banks or expressing the intention to donate to family members. It's crucial to discuss this decision with family members to ensure that their wishes are respected after their passing.

Eye donation is a selfless act that embodies the spirit of generosity and compassion. By donating their eyes, individuals can leave behind a lasting legacy of hope and transformation, bringing the gift of sight to those in darkness. It's a profound way to make a difference in the lives of others, even beyond one's own lifetime.

Virudhunagar Idhayam Rajendran Trust has initiated Eye Donation activity in association with Rotary Virudhunagar Idhayam and V. Dhanasamy Parimala Devi Eye Donation Trust along with the help of Tirunelveli Dr.Agarwal's Eye Bank, in the towns of Virudhunagar, Sivakasi and Aruppukottai. Thanks to Virudhunagar Hindu Nadars Uravinmurai.

LEKHA ads/May 2024/Rotary-2

FOR EYE DONATION - CONTACT

S. Sankar (IDHAYAM) 98421 52866 | P. Periyasamy (IDHAYAM) 97509 55466

So Far, 818 People Have Donated Their Eyes.

a fourteen years of work...

IDHAYAM
SAY IDHAYAM • SPELL HEALTH

ROTARY VIRUDHUNAGAR IDHAYAM
Rtn. L. Sasikumar • Rtn. B. SolaiRaja
President Secretary

Dr. Agarwal's Eye Bank
Tirunelveli

Registered No. TN/CCN/677/2022-2024
Licensed to post WPP No.TN/PMG(CCR)/WPP-611/2022-24
Total number of pages in this monthly issue, including cover, 84. Price: ₹40
Regd with RNI TNTAM/2018/76372. Rotary News Tamil Published 1st week of every month. Posted at Egmore RMS Patrika Channel. Date of posting: 9–15 every month.

ADVT.