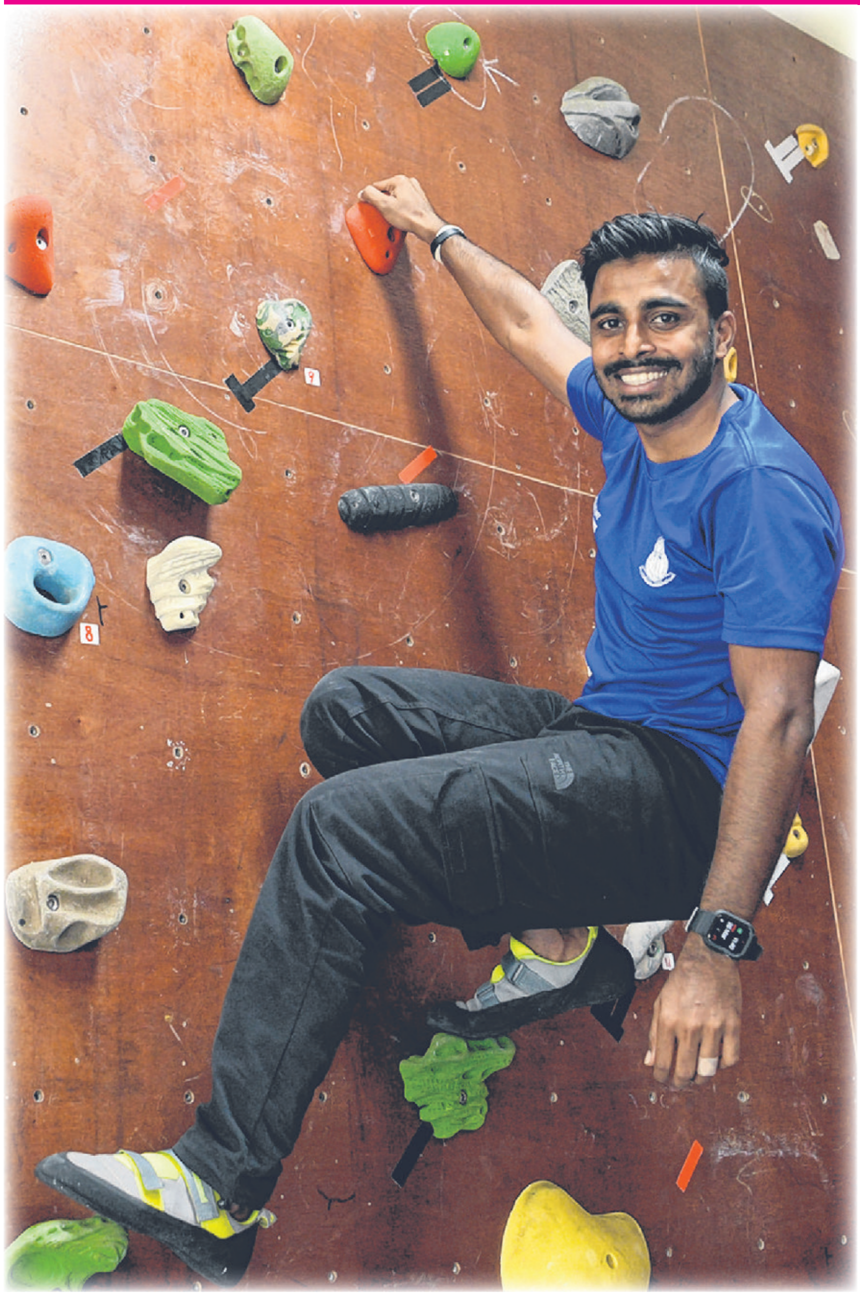
வழி காட்டும் இளையர்கள்

கல்வி, வேலை, திருமணம் தொடர்பில் எந்த பாதையில் செல்லலாம் என்ற கேள்வியை அடிக்கடி முணுமுணுக்கும் இளையரிடையே, பிறரது வாழ்க்கையில் மாற்றம் கொண்டுவரும் சிந்தனையுடன் ஆக்கபூர்வமான பணிகளில் ஈடுபட்டு வருகிறார்கள் இந்த இளையர்கள்.



வேலைப்பயிற்சி அனுபவம் மூலம் சமூகச் சேவை துறையில் கால்பதித்து வரும் முன்னாள் காற்பந்து வீரர் சசிதரன். **படம்: ஸ்ட்ரெய்ட்ஸ் டைம்ஸ்**

சமூகச் சேவை துறையில் முன்னாள் காற்பந்து வீரர்

ப. பாலசுப்பிரமணியம்

காற்பந்து விளையாட்டாளராக 'ஹவ்காங் யுனைடெட்', 'யங் லயன்ஸ்' எனச் சுமார் ஐந்து ஆண்டுகளாக சிங்கப்பூர் பிரிமியர் லீக் குழுக்களில் இடம்பெற்றவர் 29 வயது கா.சசிதரன்.

காற்பந்து வீரராக இருப்பது நீண்ட காலத்திற்கு நிலையான ஒரு வேலை பாதையாக அமையாது என்று நினைத்த அவர், 2014ஆம் ஆண்டில் சிம் பல்கலைக்கழகத்தில் அனைத்துலக வர்த்தகத் துறையில் பட்டயக்கல்வியை மேற்கொள்ள முடிவு செய்தார்.

அதே வேளையில் பொழுதுபோக்காக தேசிய காற்பந்து லீக்கில் இடம்பெறும் சிங்கப்பூர் கிரிக்கெட் கிளாப் குழுவிலும் இணைந்து விளையாடினார்.

தொடர்ந்து 2018ஆம் ஆண்டில் ஸ்தர்லிங் பல்கலைக்கழகம் வழங்கும் விளையாட்டு வர்த்தக நிர்வாகத் துறையில் பட்டப்படிப்பை மேற்கொண்டு கடந்தாண்டு பட்டமும் பெற்றார் சசிதரன்.

வெவ்வேறு காற்பந்து பயிலரங்குகள் மூலம் சிறுவர் முதல் இளையர் வரையிலானோருக்குப் பயிற்றுவிப்பாளர் பொறுப்பை அவர் பகுதிநேரமாக மேற்கொண்டார். அப்போது விளையாட்டு துறை சார்ந்த வேலைகளைத் தேடலாம் என்று எண்ணினார்.

கொவிட்-19 கிருமித்தொற்று காரணத்தால், அத்துறை சார்ந்த வேலைகள் கிடைப்பது சசிதரனுக்குச் சவாலாக விளங்கியது.

'மாய் கரியர்ஸ் ஃபூச்சர்' (MyCareersFuture) இணையத்தளத்தில் வேலை தேடிக்கொண்டிருந்தபோது, 'பாய்ஸ் டவுன்' (சிறுவர்கள் இல்லம்) வீரதீர விளையாட்டு நிலையத்தின் 'எஸ்ஜியுனைடெட்' பயிற்சி வாய்ப்பு இருந்தது அவர் கண்ணில் பட்டது.

சுவாரசியமாக இருக்கும் என்று நம்பி, அந்த ஒன்பது மாதப் பயிற்சிக்கு விண்ணப்பித்து, கடந்த செப்டம்பர் மாதத்திலிருந்து அந்நிலையத்தின் திட்ட அதிகாரி ஆனார்.

சுவர் ஏறுதல், இயற்கை வளங்களை ஆராய்தல் என இளம் வயதினருக்கும் வெளியாட்களுக்கும் தகுந்த நடவடிக்கைகளை ஏற்பாடு செய்வது சசிதரனுக்குப் புதுமையாக இருந்தது; பிடித்திருந்தது.

பாதிப்புக்கு ஆளாகக்கூடிய இளையர்களின் கதையைக் கேட்டு, அவர்களுக்கு நம்பிக்கை கொடுத்து, அவர்களால் ஒரு செயலைச் செய்ய முடியும் என்று உற்சாகம் அளிக்கும்போது அதில் மிகுந்த திருப்தி அடைவதாக பகிர்ந்துகொண்டார் சசிதிரன்.

"விளையாட்டில் இளையர்கள் அதிக ஈடுபாடு காட்ட ஊக்குவிக்க முடிவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். ஏனெனில் ஒழுக்கம், தாக்குப்பிடிக்கும் தன்மை போன்றவற்றைக் கற்றுக்கொண்டு ஒரு முழுமையான கற்றல் அனுபவத்தை அவர்களால் பெற முடிகிறது," என்று கூறினார் சசிதரன்.

சுவர் ஏறுதல் போன்ற விளையாட்டுப் பயிற்சிகளை நடத்த நிலையம் சசிதரனை நியமித்துள்ள நிலையில், புதிய திறன்களையும் அவர் கற்று வருகிறார்.

சமூக சேவை துறை என்றாலும் விளையாட்டு தொடர்பான பணியில் இடம்பெறுவது தமது விருப்பத்திற்கு ஏற்ப இருப்பதால் இவ்வாண்டு ஜூன் மாதம் பிறகு அந்நிலையத்தில் முழு நேர ஊழியராகச் சேரும் சாத்தியம் உண்டு என்று சசிதரன் குறிப்பிட்டார்.

"புதிய பட்டதாரிகள் திறந்த மனப்பான்மையுடன் வேலைப் பயிற்சிகளைக் கருதினால், வெவ்வேறு துறைகளில் தங்களுக்கு விருப்பமான வேலைவாய்ப்புகளைக் கண்டறியலாம்," என்று அறிவுறுத்தினார், மேலும் கற்றலில் ஆர்வமாக இருக்கும் துடிப்புமிக்க சசிதரன்.

முதியோரின் மின்னிலக்கச் சவால்களைத் தீர்க்க உதவுபவர்

இர்ஷாத் முஹம்மது

திறன்பேசியைப் பயன்படுத்தத் தெரியாத தாயாருக்கு அடிப்படை பயன்பாட்டைக் கற்றுக்கொடுக்க முயற்சி செய்தார் 25 வயது ரிஷிகாந்தன் விஜயகுமார். மறுநாளே கற்றதை மறந்துவிட்டார் ரிஷியின் 63 வயது தாயார் செந்தாமரை. பொறுமையிழந்து கற்றுக்கொடுப்பதையே நிறுத்திவிட்டார் ரிஷி.

கொவிட்-19 நோய்ப் பரவல் முறியடிப்புத் திட்டம் நடப்புக்கு வந்ததும் ரிஷியின் தாயார், தம் மற்ற மூன்று பிள்ளைகளையும் பேரப்பிள்ளைகளையும் பார்க்காமல் ஏக்கத்தில் இருந்தார். நன்யாங் தொழில்நுட்பப் பல்கலைக்கழகத்தின் வீ கிம் வீ தொடர்பு, தகவல் பள்ளியில் தொடர்புக் கல்வி இளங்கலைப் பாட இறுதியாண்டில் பயிலும் ரிஷி அப்போது வேலைப் பயிற்சி மேற்கொண்டிருந்தார்.

ரிஷி வீடு திரும்பும் வரை அவரின் தாயார் காத்திருந்து, அவர் வந்தவுடன் 'வாட்ஸ்அப்' வீடியோ அழைப்பை இணைக்கக் கோருவார். ரிஷிக்கு, அம்மாவின் வேதனை புரிந்தது.

'வீடியோ அழைப்பை என்பது எவ்வளவு எளிதான ஒன்று. ஏன் அவருக்கு அதை மீண்டும் கற்பிக்கக்கூடாது? பகல் வேளையிலும் அவர் பிள்ளைகளுடன் பேசலாமே' என்ற எண்ணம் ரிஷிக்குத் தோன்றியது. பொறுமையுடன் எளிமையான முறையில் கற்பித்தார் அவர். இது கடந்த ஏப்ரல் மாதம் நடந்தது.

அதே காலகட்டத்தில் இறுதியாண்டு திட்டப் பணியை மேற்கொள்ளும் நிலையும் ரிஷிக்கு வந்தது. ஏதேனும் ஒரு தொடர்பு பிரசாரத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்பதே திட்டப் பணியின் எதிர்பார்ப்பு. ரிஷி தம் மூன்று குழு உறுப்பினர்களுடன் கலந்தாலோசித்தபோது, தன் அம்மா எதிர்நோக்கிய சவாலையும் அதைத் தீர்த்து வைத்ததையும் குறித்து குழுவினருடன் பகிர்ந்துகொண்டார்.

குழு உறுப்பினர்கள், ரிஷியின் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் தங்களின் தொடர்பு பிரசாரத்தை உருவாக்கலாம் என்று முடிவெடுத்தனர். மேற்பார்வையிடும் பேராசிரியரின் ஒப்புதலையும் ஆலோசனையும் பெற்று கிட்டத்தட்ட ஓராண்டுக்கு முன் அவர்கள் பணியைத் தொடங்கினர்.

நான்கு மொழிகளில் எளிமை

இதையடுத்து, #CanOneLah! இயக்கத்தைத் தொடங்கி ஏறத்தாழ 100 மூத்தோருக்கு உதவி நல்கியுள்ளனர் குழுவினர். குறைந்த வருமானம், படிப்பறிவு அதிகம் இல்லாத முதியோருக்குப் படங்கள் வழி எளிய முறையில் திறன்பேசி மற்றும் இதர மின்னிலக்க முறைகளைப் பற்றி கற்பிக்கும் முயற்சியில் குழுவினர் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

மிகுதியான படங்களுடன் ஆங்கிலம், சீனம், மலாய், தமிழ் ஆகிய நான்கு அதிகாரத்துவ மொழிகளிலும் கையேடுகள் தயாரித்தனர்.

முதியோர் நடவடிக்கை மையங்களில் பட்டறைகள், இரு முதியோர் நடவடிக்கை மையங்களில் சாலைக் காட்சிகள் என ஏற்பாடு செய்திருந்த குழுவுக்கு என்டியுவின் நலன் சேவை மன்றத்தின் கிட்டத்தட்ட 30 தொண்டூழியர்களும் கைகொடுத்து வருகின்றனர்.

சமூக ஆதரவு வழங்குதல்

சமூக அளவில் ஆதரவு வழங்குவதே இவர்கள் திட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

குறிப்பாக நோய்ப் பரவல் சூழலில் ஒருவருக்கொருவர் நேரடியாகப் பார்த்துக்கொள்ள இயலாத நிலையில் 'வாட்ஸ்அப்' காணொளி அழைப்பு, 'ஸூம்' வழியே தொடர்புகொள்ள முதியோருக்குக் கற்றுக்கொடுத்தால் குடும்பத்தினரோடு அவர்கள் இணைய உதவும் என்பதை அவர்கள் வலியுறுத்தி வருகின்றனர். மின்னிலக்கக் கல்வியை முதியோர் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில், அவர்களுடன் அந்தப் பயணத்தில் சேர்ந்தே பயணிக்கவும் பொறுமையாக, அவர்களுக்குக் கற்பிக்கவும் அவர்கள் முடிவெடுத்தனர்.

"என் அம்மாவை மனதில் கொண்டே இத்திட்டத்தைப் பரிந்துரை செய்தேன். திட்டத்திற்கு மூலக் காரணமே என் அம்மாதான். இந்த திட்டத்தின்மூலம் சமூகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு அம்மாவுக்கு நேர்ந்த நிலை வரக்கூடாது என்று உறுதியாக உள்ளேன்," என்றார்.

"தொடக்கக் காலத்தில் குறைந்த வருமானம் காரணத்தால் எங்கள் குடும்பமும் சிரமப்பட்டது. என் சக நண்பர்களுக்குக் கிடைத்த வாய்ப்புகளும் வசதிகளும் எனக்குத் தாமதமாகவே அமைந்தன," என்றார் ரிஷி. கைத்தொலைபேசியை வைத்திருப்பது ஆடம்பரச் செலவு என்றும் வீண் செலவு என்றும் கேட்டு வளர்ந்தவர் ரிஷி.

ஆனால் இப்போது திறன்பேசிகள் அத்தியாவசிய பொருளாக மாறிவிட்டன. அதனால் முன்பு நான் இருந்த நிலையில் இப்போது இருப்பவர்கள் பாதிப்புக்கு உள்ளாகக்கூடாது என்பதே என் விருப்பம், என்றார் அவர். இளங்கலைப் பட்டப் படிப்பின் இறுதியாண்டு திட்டமான "CanOneLah!", சமூகத்திற்குப் பலன் அளிக்கும் திட்டமாக இருப்பதால் பள்ளிச் சூழலையும் தாண்டி அத்திட்டம் தொடரவேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் நான்கு நிறுவனர்களும் உள்ளனர்.

"என்டியு நலன் சேவை மன்றத்திடம் ஒப்படைப்பது அல்லது முதியோர் நடவடிக்கை மையத்திடம் ஒப்படைப்பது போன்ற வழிகளை ஆராய்கிறோம். இத்திட்டத்திற்குத் தொடர்ந்து ஆலோசகர்களாக இருப்பதில் நாங்கள் கடப்பாடு கொண்டுள்ளோம்," என்றார் ரிஷி.

தமிழ் முரசு TAMIL MURASU VOICE OF THE COMMUNITY · STTU

நல்லாசிரியர் விருது 2020/2021

Most Inspiring Tamil Teachers' Award

தமிழாசிரியர்களைச் சிறப்பிக்க வாரீர்!

நல்லாசிரியர் விருதுக்குத் தகுதியானவர்களை மாணவர்கள், பெற்றோர், சக ஆசிரியர்கள், முன்னாள் மாணவர்கள், பள்ளித் தலைவர்கள், பொதுமக்கள் ஆகியோர் முன்மொழியலாம். அச்சடிக்கப்பட்ட விண்ணப்பப் படிவங்களை அனைத்துப் பள்ளிகள் மற்றும் உமறுப் புலவர் தமிழ்மொழி நிலையம் ஆகியவற்றின் அலுவலகங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். www. tllpc.sg மற்றும் www.tamilmurasu.com.sg ஆகிய இணையத் தளங்களிலிருந்தும் படிவங்களைப் பதிவிறக்கம் செய்துகொள்ளலாம்.

https://go.gov.sg/mitt–nomination–tl மற்றும் https://go.gov.sg/mitt–form–el ஆகிய இணைய முகவரிகளிலிருந்தும் நேரடியாகப் பரிந்துரைகளைச் சமர்ப்பிக்கலாம். தலைமை ஆசிரியரின் கையொப்பம் தேவையில்லை. பரிந்துரையின் இறுதிநாளுக்குப் பிறகு நாங்களே தலைமை ஆசிரியரின் கருத்துகளைப் பெறுவோம்.

குறிப்பு: கடந்த மூன்று ஆண்டுகளின் வெற்றியாளர்கள் இந்த ஆண்டு கலந்துகொள்ள இயலாது.

பரிந்துரைகள் எங்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய இறுதி நாள் 30 ஏப்ரல் 2021.

இத்தேதிக்குப் பிறகு கிடைக்கப்பெறும் அல்லது முழுமையாகப் பூர்த்தி செய்யப்படாத படிவங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டா.
நல்லாசிரியர் விருது விழா 18 செப்டம்பர் 2021 சனிக்கிழமை உமறுப்புலவர் தமிழ்மொழி நிலையத்தில் நடைபெறும்.

ஆரோக்கிய உணவுமுறை, வாழ்க்கைமுறை குறித்து ஆலோசனை வழங்கும் விக்னேஷ்.

படம்: சாவ் பாவ்

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறைக்கு வழிகாட்டுபவர்

கி. ஜனார்த்தனன்

ஆரோக்கிய குறிப்புகளைச் சமூகத்தினரிடம் சேர்க்கும் பணியை மும்முரமாக மேற்கொண்டு வருகிறார் டான் டோக் சேங் மருத்துவமனையின் சுகாதார வழிகாட்டி 29 வயது எஸ்.விக்னேஷ்.

நியூகாஸல் பல்கலைக்கழகத்தில் உணவு, மனிதச்சத்துத் துறையில் விக்னேஷ் 2016ல் பட்டம் பெற்றார். உயர்நிலைப் பள்ளி பகுதிநேரக் கல்வியாளராகப் பணியாற்றிய பிறகு, கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக சுகாதார வழிகாட்டியாகப் பணியாற்றுகிறார்.

சிறு வயது முதல் சமையலிலும் சத்துணவிலும் ஆர்வம் கொண்ட இவர், உணவால் மனித உடல் எப்படி பயனடைகிறது எனத் தெரிந்துகொள்வதில் ஈடுபாடு கொண்டவர்.

வெவ்வேறு வயது பிரிவனருக்கு எந்த உணவுவகைகள் எந்த அளவில் பொருந்தும், சத்துள்ள உணவுப்பொருளைக் கடைகள் அடையாளம் காண்பது போன்ற திறன்களைக் கற்றுத்தருகிறார்.

"உதாரணத்திற்கு, சமைத்த மாமிச, காய்கறிகளை விற்கும் உணவுக்கடைகளில் என்னென்ன மூலப்பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன, தாளிப்புப் பொருட்கள் யாவை என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்வேன். அவற்றை மேலும் எவ்வாறு ஆரோக்கியமாக்கலாம் என்பது என் முதல் சிந்தனையாக இருக்கும்," என்றார்.

குவோங் வாய் ஷு பராமரிப்பு நிலையத்தின் பெண்டமியர் கிளையில் மூத்த வட்டாரவாசிகளுடன் நேரடியாக உரையாடி ஆலோசனை வழங்குவார்.

உடல்நலம், சுகாதாரத் தேவைகள், வாழ்க்கைமுறை, வசதி என முதியோர் தொடர்பான அம்சங்களைக் கருத்தில் கொண்டு ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்ற வழிமுறைகளைப் பரிந்துரை செய்வார்.

"இவர்கள் என்னை ஒவ்வொரு முறையும் சந்திக்கும்போது சுகாதார இலக்கு ஒன்றை அவர்களிடத்தில் முன்வைப்பேன். அந்த இலக்கை அவர்கள் அடைந்த பின்னர்தான் அடுத்த இலக்குக்குப் போக முடியும்," என்று விக்னேஷ் தெரிவித்தார்.

கடந்தாண்டு கொவிட்-19 கிருமித்தொற்று பரவல் தொடங்கியபோது அதற்கு ஏற்ற விதமாக சுகாதாரத் திட்டங்களை வகுக்க வேண்டியிருந்ததாகக் கூறினார். வீட்டில் இருந்தபடியே நேரலைக் காணொளி வழி உடற்பயிற்சி வகுப்பு நடத்தியதாகக் கூறினார்.

உணவு தொடர்பான சுகாதாரக் குறிப்புகள் எல்லா இனத்தவருக்கும் பொருந்தாது எனக் குறிப்பிட்ட விக்னேஷ், பொதுவாக இந்தியர்கள் பழுப்பு அரிசியை (brown rice) குழம்புடன் சாப்பிடுவதில்லை எனக் கூறினார். வெள்ளை அரிசியோடு பழுப்பு அரிசியைக் கலந்து சாப்பிடுவது சிறப்பு என்றார்.

ஆரோக்கியமான சமுதாயமாக மாறுவதில் இளையர்களுக்கு முக்கியப் பங்கு இருப்பதாகக் கூறிய விக்னேஷ், இளையர்கள் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை மேற்கொண்டு தங்கள் பெற்றோர், தாத்தா பாட்டிமார்களையும் அவ்வாறு செய்ய ஊக்குவிக்கவேண்டும் என்கிறார்.