

முஸ்லிம் அமைப்புகளின் தடை நீக்கம்: தமிழ்நாட்டின் பாதுகாப்பும் அதிகரிப்பு!

சென்னை, ஓக. 04 இலங்கையில் தடை செய்யப் பட்ட ஐந்து முஸ்லிம் அமைப்புகள் மீதான தடை நீக்கப்பட்டது. இதையடுத்து தமிழ்நாட்டில் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் அதிக ரிக்கப்பட்டுள்ளன. உளவுத்துறையும் அதிவிழிப்பு நிலையில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. 2019 உயிர்த்த ஞாயிறு தினத்தில் கொடும்பு, நீர்கொழும்பு, மட்டக்களப்பில் நடத்தப்பட்ட குண்டுத் தாக்குதல்கள் 251 பேர்

உயிரழந்தனர். 500இற்கும் மேற்பட்டோர் காயமடைந்தனர். இதைத் தொடர்ந்து பயங்கரவாதத்துடன் தொடர்புடையவை என்று கூறப்பட்டு 11 முஸ்லிம் அமைப்புகளுக்கு தடை விதிக்கப்பட்டன. இந்தநிலையில், சிறீ லங்கா தென்கீழ் ஜமாஅத் அமைப்பு உள்ளிட்ட ஐந்து அமைப்புகள் மீதான தடை அண்மையில் நீக்கப்பட்டது. இந்த அமைப்புகளுக்கு தமிழகத்திலும் நெருங்

கிய தொடர்புகள் உள்ளன. இந்த அமைப்புகளை தொடர்ந்து கண்காணிப்பதற்கு இலங்கை - இந்திய நாடுகளின் உளவு அமைப்புகள் நெருங்கிச் செயல்பட இணங்கியுள்ளன. இதேநேரம் தமிழ்நாட்டில் பாதுகாப்பு அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன், தமிழக உளவுத்துறையும் அதிவிழிப்பு நிலையில் வைக்கப்பட்டுள்ளது என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டது. (ஐ)

பாராளுமன்றத் தேர்தலில் நான் போட்டியிட மாட்டேன்!

பா. ஜ. க. தமிழ்நாடு தலைவர்

புதுக்கோட்டை, ஓக. 04 எதிர்வரும் பாராளுமன்ற தேர்தலில் தான் போட்டியிடப் போவதில்லை என பா. ஜ. க. மாநிலத் தலைவர் அண்ணாமலை தெரிவித்தார். 'என் மண், என் மக்கள்' எனும் பெயரில் பா. ஜ. க. மாநிலத் தலைவர் அண்ணாமலை நடைபயணம் மேற்கொண்டுள்ளார். புதுக்கோட்டையில் மக்களை சந்தித்தபோது அவர் தெரிவித் தவை வருமாறு, இந்ததொகுதியில் போட்டியிட்டு வெற்றி பெற்று சட்டத் துறை அமைச்சராக உள்ள என்.

ரகுபதிக்கு ஊழல் தடுப்புத் துறையும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால், அவர் மீது வருமானத் துக்கு அதிகமாக சொத்து சேர்த்த வழக்கு நிலுவையில் உள்ளது. தமிழகத்தில் தி. மு. க. ஆட்சிக்கு வருவதற்கு முன்பு மாநில அரசு ரூ.5.50 இலட்சம் கோடி கடன் வாங்கியிருந்தது. இப்போது தி. மு. க. ஆட்சிக்கு வந்து 27 மாதங்கள் ஆன நிலையில் ரூ.7.53 இலட்சம் கோடி கடன் வாங்கியிருக்கிறார்கள். அப்படியானால், இங்குள்ள ஒவ்வொரு குடும்ப அட்டைதாரர்கள் மீதும் ரூ. 3.52 இலட்சம் கடன் சுமத்

தப்பட்டிருக்கிறது. இதுதான் திராவிட மொடல். அடுத்த மக்களவைத் தேர்தலிலும் பா. ஜ. க. வெற்றி பெற்று மீண்டும் மோடிதான் பிரதமராகப் போகிறார். அப்போது இங்கிருந்து பா. ஜ. க. எம்.பி.க்கள் செல்வ வேண்டும். அதற்காகத் தான் இந்த பாத யாத்திரை. அ. தி. மு. கவுடனான கூட்டணி குறித்து தேசிய தலைமைதான் முடிவெடுக்கும். மக்களவை தேர்தலில் நான் போட்டியிட போவதில்லை - என்றார். (ஐ)

பா. ஜ. க., காங்கிரஸ் கட்சிகள் தமிழின ஒதுக்கலில் இரட்டையர்!

தமிழர் வாழ்வுரிமை கட்சி வேல்முருகன்

சென்னை, ஓக. 04 தமிழகத்தின் தொடர் எதிர்ப்பையும் மீறி, மேகதாது எனும் இடத்தில் 2 கிலோ மீற்றர் தூரத் துக்கு அளவீடும் பணியை கர்நாடக அரசு முடித்திருப்பது கண்டனத்துக்குரியது என்று தமிழர் வாழ்வுரிமைக் கட்சித் தலைவர் வேல்முருகன் தெரிவித்துள்ளார். இது குறித்து நேற்று அவர் வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில், 'மேட்டூர் அணையின் நீர்மட்டம் 62.05 அடியாகவும், நீர் இருப்பு 26.23 டிஎம்சியாகவும் குறைந்துள்ளது.' மாநத்திர அடிப்படையில் கர்நாடகாவில் இருந்து தண்ணீர் பெற தமிழ்நாடு அரசு முயற்சி செய்யவில்லை என்பது ஏமாற்றம் அளிக்கிறது. இது

ஒருபுறமிருக்க, கடந்த காலங்களில் கர்நாடகம் பல அணைகளை கட்டி, தமிழகத்துக்கு வர வேண்டிய நீரை தடுத்துள்ளது. தற்போது 66 டி. எம். சி. கொள்ளளவில் மேகேதாட்டு அணையை கட்டினால், தமிழ்நாட்டுக்கு ஒரு சொட்டு நீர் கூடாது வராது. இதன் காரணமாக, காவிரி குறுக்கே மேகேதாட்டு அணையை கட்டக் கூடாது என தமிழக வாழ்வுரிமைக் கட்சி உள்ளிட்ட அரசியல் கட்சிகளும், அரசியல் இயக்கங்களும், விவசாய அமைப்புகளும் தொடர்ந்து வலியுறுத்தி வருகின்றன. இந்நிலையில், தமிழ்நாட்டின் தொடர் எதிர்ப்பையும் மீறி, மேகேதாட்டு எனும் இடத்தில், 2 கிலோ மீற்றர் தூரத்துக்கு அளவிடும் பணியை கர்நாடக

அரசு முடித்திருப்பது கண்டனத்துக்குரியது. அத்துடன், காவிரியின் குறுக்கே அணை கட்ட அந்த மாநில காங்கிரஸ் அரசு தீவிரம் காட்டுகிறது. ஆனால், இது குறித்து எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்காத ஒன்றிய பா. ஜ. க. அரசு கைகட்டி வேடிக்கை பார்த்து கொண்டிருக்கிறது. மேகதாது அணையைக் கட்டி முடிக்க கர்நாடக காங்கிரஸ் அரசுக்கு, ஒன்றிய பாஜக அரசு துணை செய்கிறது. தமிழின ஒதுக்கல் கொள்கையில், காங்கிரஸ், பா. ஜ. க. இருவருமே இரட்டையர்கள் என்பது, மேகேதாது விவகாரத்தில் மீண்டும் நிரூபணமாகி இருக்கிறது - என்றுள்ளது. (ஐ)

யாருடன் கூட்டணி? தினகரன் அறிவிப்பு

சென்னை, ஓக. 04 வரும் பாராளுமன்ற தேர்தலில் யாருடன் கூட்டணி என் பது தொடர்பில் நவம்பர் மாதத்தில் அறிவிக்கப்படும் என்று அ. ம. மு. கவின் தலைவர் டி. டி. வி. தினகரன் தெரிவித்துள்ளார். "சுற்றுச்சூழலுக்கும், கடல் வளத்திற்கும், மீனவர்களின் வாழ்வாதாரத்திற்கும் பாதிப்பு ஏற்படாமல் திமுக அவரது

தலைவருக்கு தனியாக ஓர் இடத்தில் கட்சியின் நிதியை வைத்து நினைவுச்சின்னம் அமைப்பதைத்தான் தமிழ்நாட்டு மக்கள் ஏற்றுக் கொள்வார்கள் கொடநாடு கொலை வழக்கில் ஜெயக்குமார் பற்றி நாங்கள் ஏதாவது பேசினோமா..? ஜெயக்குமார் ஏன் இதற்கு கருத்து தெரிவிக்க வேண்டும். தலையில் தொப்பி வைத்தால் எடப்பாடி

பழனிச்சாமி எம்.ஜி.ஆர் ஆகிவிடுவாரா? பாராளுமன்ற தேர்தல் தொடர்பாக நவம்பர் மாதத்தில் கூட்டணி தொடர்பாக முடிவு எடுப்போம். அது காங்கிரசுடனோ அல்லது பா. ஜ. க. கூட்டணியிலோ இடம்பெறலாம். அல்லது தனித்துக்கூட போட்டியிடலாம். அது குறித்து நவம்பரில் அறிவிப்போம்." - என்றார்.

ஓகஸ்ட் - 04 வெள்ளிக்கிழமை
சோபகிருது வருடம் - ஆடி 19

நல்ல நேரம் : 09.00 - 10.30
 ராகு காலம் : 10.30 - 12.00
 திதி : திரிதிரை

இன்றைய ராசிபலன்

மேடம்

இடம்

மிதுனம்

கடகம்

சிம்மம்

கன்னி

துலாம்

விருச்சிகம்

தனுசு

மகரம்

கும்பம்

மீனம்

குடும்பத்தாரின் ஒத்துழைப்பு அதிகரிக்கும். சொத்து வாங்குவது குறித்து யோசிப்பீர்கள். புதுத் தொழில் தொடங்கும் முயற்சி வெற்றி அடையும். உத்தியோகத்தில் உங்கள் கை ஓங்கும். சிறப்பான நாள்.

தவறு செய்வவர்களை தட்டிக் கேட்பீர்கள். விலகி நின்றவர்கள் விரும்பி வருவார்கள். வியாபாரத்தில் புது முடிவுகள் எடுப்பீர்கள். பெரிய பொறுப்புகள் தேடி வரும். சிந்தனைத் திறன் பெருகும் நாள்.

புதிய பாதையில் பயணிக்க தொடங்குவீர்கள். வியாபாரத்தில் அதிரடியான செயல்களால் போட்டிகளை சமாளிப்பீர்கள். உத்தியோகத்தில் சூழ்ச்சிகளை முறியடிப்பீர்கள். சாதிக்கும் நாள்.

சந்திராஷ்டமம் இருப்பதால் வேலைச்சுமை இருந்து கொண்டே இருப்பதாக ஆதங்கப்படுவீர்கள். அலட்சியம் வேண்டாம். தானுண்டுதன் வேலையுண்டு என்று இருக்க வேண்டிய நாள்.

பிள்ளைகளால் மகிழ்ச்சியும் உறவினர்களால் ஆதாயமும் உண்டு. வேற்றுமதத்தவர் உதவுவார். வியாபாரம் தழைக்கும். உங்களின் திறமைகள் வெளிப்படும். நன்மை கிட்டும் நாள்.

குடும்பத்தினரிடம் மனம் விட்டுப் பேசி மகிழ்வீர்கள். வியாபாரத்தில் ரெட்டிப்பு லாபம் உண்டு. உத்தியோகத்தில் அதிகாரிகள் அதிசயிக்கும்படி நடந்து கொள்வீர்கள். தொட்டது துலங்கும் நாள்.

வருங்காலத் திட்டத்தில் ஒன்று நிறைவேறும். உறவினர்களில் உண்மையுள்ளவர்களை கண்டடைவீர்கள். வியாபாரத்தில் வாடிக்கையாளர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். திருப்தி உண்டாகும்.

திட்டமிட்ட காரியங்களை சிறப்பாக முடிப்பீர்கள். தாய்வழி உறவினர்களுடன் மனஸ்தாபம் வந்து நீங்கும். உத்தியோகத்தில் சக ஊழியர்களால் நிம்மதி கிடைக்கும். உழைப்பால் உயரும் நாள்.

உங்கள் பேச்சில் அனுபவ அறிவு வெளிப்படும். வியாபாரத்தில் சில மாற்றம் செய்வீர்கள். உயரதிகாரி சில சூட்சுமங்களை சொல்லித் தருவார். முயற்சியால் முன்னேறும் நாள்.

கணவன்-மனைவிக்குள் நெருக்கம் உண்டாகும். அழகும் இளமையும் கூடும். வியாபாரத்தில் சில தந்திரங்களை கற்றுக்கொள்வீர்கள். மதிக்கப்படுவீர்கள். தடைப்பட்ட வேலைகள் முடியும் நாள்.

ராசிக்குள் சந்திரன் நீடிப்பதால் எதையோ இழந்ததைப் போல ஒருவித கவலைகள் வந்து போகும். ஊழியர்களிடம் உயர்அதிகாரியைப் பற்றி விமர்சிக்க வேண்டாம். கவனம் தேவைப்படும் நாள்.

அனாவசிய செலவுகளை குறைக்க பாருங்கள். வியாபாரத்தில் பாக்கிகளை கறாராகப் பேசி வசூலிக்கப்பாருங்கள். அதிருப்தி உண்டாகும். கடினமாக உழைக்க வேண்டிய நாள்.

ஆழ்ந்த உறக்கம் நல்ல உறக்கம், டிமென்சியா உள்ளிட்ட பல நோய்கள் வராமல் தடுக்க உதவும்!

உறக்கம் என்பது உடல் மற்றும் மனதின் எல்லா செயல்களும் நிறுத்தப்படும் ஒரு நிலை இல்லை. மனித நலத்திற்கு ஆரோக்கியமான உடலும் மனதும் போலவே மூளையும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். நல்ல உறக்கம், டிமென்சியா உள்ளிட்ட பல நோய்கள் வராமல் தடுக்க உதவும் என்று சமீபத்தில் ஆய்வாளர்கள் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

உறக்கத்தின் போது நடைபெறும் உயிரி மூளைச்சலவை மூளையில் உருவாகும் நச்சுப்பொருட்களை வடிகட்ட முக்கியமாக உதவுகிறது. ஒவ்வொருநாள் இரவையும் நல்ல உறக்கத்துடன் கழிக்க இது அவசியம் என்று ஆய்வாளர்கள் வலியுறுத்துகின்றனர். நேற்றும் இன்றும் நாளையும் நாம் உயிருடன் இருக்கும் ஒவ்வொரு நாளிலும் விளக்குகளை அணைத்துவிட்டு தூங்க ஆரம்பிக்கும் போது, நம்மையும் அறியாமல் நாம் பாத்திரம் கழுவும் கருவிக்கு இணையான நரம்பியல்ரீதியிலான செயல்பாட்டை இயக்கத் தொடங்குகிறோம்.

இதனுடன் பில்லியன் கணக்கான நரம்புசெல்கள் ஒருங்கிணைந்து சுறுசுறுப்புடன் செயல்படத் தொடங்குகின்றன. ஆரம்பத்தில் அதி உயர் செயல்நிலையை அடையும் இவை, பின்னர் குறைவான வேகத்தில் பரவும் அலைகளை உருவாக்குகின்றன. இதனால் இரத்தம் மூளைக்குள்ளேயும் வெளியிலும் பாயத் தொடங்குகிறது. டயனல் எடநிறிபை நரம்புத் துடிப்புகள் மூலம் மூளையைச் சுற்றியுள்ள சாம்பல் நிறம் உடைய செரிப்ரஸ் முதுகெலும்புத்தண்டு கூழ்மம் (Cerebrospinal Fluid CSF) அங்கு உருவாகியிருக்கும் இறந்த அங்கக நச்சுப் பொருட்களைக் கழுவி வெளித்தள்ளுகிறது.

தூங்காத இரவுகள்

முதல்நாள் சரியாகத் தூங்கவில்லை என்றால் பெரும்பாலானோர் மறுநாள் அவர்களின் மனப்போக்கு மற்றும் நினைவாற்றல் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை உணர்கின்றனர்.

நீண்டகால மூளையின் நலத்திற்கு இந்தச் சலவை செயல் முக்கியம் என்று ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். எல்லா உயிர்ச் செயல்பாடுகளும் தூக்கத்தின் போது நிறுத்தப்படுவதில்லை. மாறாக உறக்கத்தின்போதே செயல் உணக்கத்துடன்

மூளை வேலை செய்கிறது என்று உறக்க நிலையில் இருக்கும் மனிதர்களிடம் இந்த பம்பின் செயல்முறையை படமெடுத்த யு எஸ் பாஸ்டன் பல்கலைக்கழகத்தின் உயிரி மருத்துவப் பொறியியல் துறை துணைப் பேராசிரியர் லோரா லூயிஸ் கூறுகிறார்.

ஒழுங்கான தூக்கத்தை நாம் தினமும் பெறவில்லை என்றால் இந்த நச்சு உப பொருட்கள் சேர்ந்துபோகும். இது டிமென்சியா மற்றும் பிற மூளை நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாகிறது. வயதாகும் போது நாம் குறைவாகவே தூங்குகிறோம். இதனால் இக்கழிவுகளை வெளியேற்ற முடியாமல் போகிறது. விஞ்ஞானிகள் நல்ல தூக்கத்தை எவ்வாறு பெறுவது என்பது பற்றி நீண்டகாலமாக ஆராய்ந்து வருகின்றனர்.

2012ல் இது பற்றி ஒரு முக்கியக் கண்டு பிடிப்பு நிகழ்த்தப்பட்டது. அமெரிக்கா வின் ராச்செஸ்ட்டர் (Rochester) பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவ மையத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் மேக்கன் நெடெர் கார்ட் (Prof Maiken Nedergaard) அவரது ஆய்வுக்குழுவினருடன் இணைந்து அதற்கு முன்புவரை அறியப்படாத, தூக்கத்தின்போது மூளை என்னும் மனித உடலின் மிக முக்கிய உறுப்பில் தன்னைத் தானே சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள நடைபெறும் வாழ்வியல் செயல்களைக் கண்டுபிடித்தனர்.

மூளையில் இருக்கும் இரத்தக்குழாய்களைச் சுற்றியுள்ள சிறிய தொடர் பாதைகள் சி எஸ் எஃப் கூழ்மத்தை நரம்பு துடிப்புகளின் உதவியுடன் மூளைத் திசுக்கள் வழியாகத் தள்ளி இரத்தத்துடன் வேகமாகக் கலந்து கழிவுகளை வடிகட்டி வெளியேற்றும் செயலில் ஈடுபடுகின்றன என்பது கண்டறியப்பட்டது. உடலில் இருக்கும் க்லிம்பாட்டிக் (glymphatic) செல்கள் போன்ற அமைப்பை உடைய மூளையில் உள்ள க்லிம்பாட்டிக் செல்கள் இந்த நிகழ்வை மீண்டும் மீண்டும் செய்கின்றன.

இவை நச்சுப்பொருட்கள் வெளியேற்றம் தவிர குளுக்கோஸ், புரதங்கள், அமினோ அமிலங்களின் விநியோகம் மற்றும் நரம்பியல் தொடர்புகளுக்கு உதவுகின்றன. இவை மூளையில் சிறப்பாகக் காணப்படும் க்ளையல் (glial) என்ற செல்களின் உதவியுடன் மேலாண்மை செய்யப்படுகின்றன. பகலில் மிகுந்த செயல்திறனுடன் இயங்கும் நியூரான் நரம்பியல் செல்



கள் ஏராளமான கழிவுகளை உருவாக்குகின்றன. இவை வெளியேற்றப்படுவது முக்கியம்.

ஒரு மீன் வளர்ப்புத்தொட்டியில் வடிகட்டி இல்லாவிட்டால் மீன்கள் அவை வெளியேற்றும் கழிவுகளாலேயே அவை உயிரிழக்கும். இதுபோலவே மூளையில் சேகரமாகும் கழிவுகளும். அல்சைமர்ஸ் நோயாளிகளின் மூளையில் சேரும் பல நச்சுகளில் ஒன்று பீட்டா-அமைலாய்ட் (beta-amyloid). இது மூளைச்செல்களின் இயக்கத்தை பாதிக்கிறது. இந்தக் கழிவு அதிக அளவில் தூக்கத்தின்போது நீக்கப்படுகிறது என்று நெடெர்கார்ட் கூறுகிறார்.

தூக்கமின்மையும் அல்சைமர்ஸ்

நோயும்

வாழ்நாள் முழுவதும் சரியாக உறக்க மில்லாமல் இருப்பதற்கும் அமைலாய்டு கள் அதிக அளவில் உருவாவதற்கும் அல்சைமர்ஸ் நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புக் ளுக்கும் இடையில் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. விழிப்பு நிலையில் நம் உடல் பகல் நேரத்தில் உருவாக்கும் லேட்டிக் அமிலம் மற்றும் அல்சைமர்ஸ் நோயாளிகளின் மூளையில் சேகரமாகும் டவ் (tau) புரதங்கள் போன்றவை வெளியேற்றப்படுவதும் நடைபெற இது உதவுகிறது.

இரு துருவ மனநோய், ஸ்கிட்லெ பெனியா (Schizophrenia) போன்ற மனநலக் கோளாறுகள் நீண்டகால தடைபட்ட தூக்கத்தால் ஏற்படுகின்றன. ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டவர்களின் மூளையில் அவர்கள் தூங்கும்போது நடந்த ஆய்வில் செரிப்ரஸ் கூழ்மம் 20 வினாடிகளுக்கு ஒரு முறை நீண்ட தொலைவு பயணம் செய்து மூளையை சுத்தப்படுத்துகிறது. நாம் கண் விழித்தவுடன் இந்நிகழ்வு மறைந்து விடுகிறது.

இந்தத் தூய்மைப்பணி குறைவான வேகத்தில் செல்லும் அலைகள் அதிக அளவில் உருவாகும் விடிகாலை நேரத்தில் அதிக செயல்திறனுடன் நடைபெறுகிறது. கண் இமை அசைவுகள் நிலையாக இருக்கும் நிலை விடிகாலை நேரத்திலேயே ஏற்படுகிறது. இதுவே ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்கு உதவும் நிலை. வயதானவர்கள் இந்த நேரத்தில் நல்ல தூக்கம் தடைபட்டு தூக்கம் இல்லாமல் இருப்பது ஏன் என்பது பற்றி இன்னும் தெளிவாகத் தெரிய

வில்லை. வயதாகும்போது க்லிம்பாட்டிக் செயல்முறையின் திறன் குறைகிறது.

மூளையைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள மட்டும் ஆழ்ந்த உறக்கம் அவசியமானதில்லை. அந்த சமயத்தில் வளர்ச்சி ஹார்மோன்கள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. நோய் எதிர்ப்பு செல்கள் அப்போது நடைபெறுகின்றன. எலும்புகள், திசுக்கள் பழுது நீக்கப்படுகின்றன. நினைவாற்றலை நிலைப்படுத்தவும் இரத்த குளுக்கோலை ஒழுங்குபடுத்தவும் நல்ல தூக்கம் உதவுகிறது. வயதானபோதும் நல்ல தூக்கத்தைப் பெற முடியும் என்று கார்டிஃப் (Cardiff) பல்கலைக்கழக உறக்க நிபுணர் பேராசிரியர் பெனேலாபி லூயிஸ் (Prof Penelope Lewis) கூறுகிறார். ஆழ்ந்த தூக்கம் என்பது நியூரான்கள் செயல்திறன் மற்றும் திறனற்ற மின்சாரச்செயல்களில் மாறி மாறி ஈடுபடுவதால் நிகழ்கிறது. இது எலக்ட்ரோஎன்சீஃப்லோக்ராம் (Electroencephalogram EEG) என்ற கருவியில் அலைகள் வடிவில் பதிவு செய்யப்பட்டு ஆராயப்படுகிறது.

ஆழ்ந்த உறக்கத்தைப் வற

படுக்கச் செல்வதற்கு முன் காபி, மது பானங்கள் போன்ற பானங்களை அருந்துவது, உடற்பயிற்சி, மின்னணு சாதனங்களின் பயன்பாடு போன்றவற்றை தவிர்த்தல் மற்றும் படுக்கையறையை இருட்டாக வைத்திருப்பதன் மூலம் தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்தலாம். அப்போது வயது வேறுபாடின்றி அனைவரும் நல்ல தூக்கத்தைப் பெற முடியும். சாளரங்கள் வழியாக வெளிச்சம் வந்தாலும், மின்னணுப் பொருட்களின் பைலட் ஒளி வந்தாலும் இவை நம்மை எழுப்பிவிடாது என்றாலும் இவை நம் தொடக்க நிலை தூக்கத்தைப் பாதிக்கும். இதனால் நன்றாகத் தூங்கிய உணர்வு நமக்கு ஏற்படாது.

தூக்கம் என்பது ஒரு செயலற்ற நிலை போலத் தோன்றும் என்றாலும் மனம் விழித்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறது. மூளை க்லிம்பாட்டிக் செல்கள் மூளையை தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றன. ஆழ்ந்த உறக்கம் மனித வாழ்வில் கிடைப்பதற்கரிய ஒரு வரம் என்றே ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். தூக்கம் பற்றிய இந்த புதிய கண்டுபிடிப்பு நம் அனைவரின் ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கு உதவும் என்று விஞ்ஞானிகள் நம்புகின்றனர். ●



பா.ஜ.க. செயற்குழுவில் முஸ்லிம்:...

(09ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

பா.ஜ.க.வில் முஸ்லிம்களின் பிரதிநிதியாக முக்தார் அப்பாஸ் நக்வியும் கொண்டு வரப்பட்டார். அவர் உத்தரபிரதேசத்தில் ஷியா வாக்குகளை கொண்டு வருவார் என்று எதிர்பார்க்கப்பட்டது.

ராதிகா ராமசேஷன் கூறுகையில், ஒருமுறை நக்வி ராம்பூரிலிருந்து மக்களவைத் தேர்தலில் வெற்றி பெற்றார். ஆனால் விஷ்வ ஹிந்து பரிஷத்தும் அவருக்கு ஆதரவாக அனைத்து இந்து வாக்குகளையும் பெற மிகவும் கடினமாக உழைத்தது, என்கிறார்.

ராதிகா ராமசேஷன் மற்றும் பிரமோத் ஜோஷி இருவரும், பா.ஜ.க. கட்சியில் சிறுபான்மை பிரதிநிதித்துவம் இல்லாததை பூர்த்தி செய்ய முயற்சிப்பதாக நம்புகிறார்கள்.

பா.ஜ.க.வில் பெண்கள் பங்கேற்பு குறைந்து வருகிறதா?

பாஜகவின் நிர்வாகக் குழுவில் மொத்தம் 38 பெயர்கள் உள்ளன. இதில் 13 தேசிய துணைத் தலைவர்கள், 8 தேசிய பொதுச் செயலாளர்கள், 13 தேசிய செயலாளர்கள், ஒரு அமைப்பு பொது செயலாளர், ஒரு இணை அமைப்பு பொது செயலாளர், ஒரு பொருளாளர் மற்றும் ஒரு இணை பொருளாளர் ஆகியோர் அடங்குவர்.

தேசியத் தலைவர் ஜே.பி. நட்.டாவையும் சேர்த்து, கட்சியின் தேசிய செயற்குழு உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை 39 ஆக உள்ளது.

இதில் 9 பேர் மட்டுமே பெண்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எனவே நிர்வாகத்தில் பெண்களின் பங்களிப்பு 23வீதம் ஆக உள்ளது. தேசியப் பொதுச் செயலாளர்கள் பட்டியலில் ஒரு பெண் கூட இல்லை.

பெண்களுக்கு 33 வீத இட ஒதுக்கீட்டைப் பற்றிப் எப்போதும் பேசி வரும் பாஜகவின் சொந்தக் கொள்கைகளுக்கு இணையாக இந்தத் தரவுகள் இல்லை.

பெண்களுக்கு உரிய பிரதிநிதித்துவம் கொடுக்காததால் பா.ஜ.க.வால் வாக்குறுதியை நிறைவேற்ற முடியவில்லை என்கிறார் ராதிகா ராமசேஷன். முன்னதாக, பல பெண்களும் தங்கள் கட்சியில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளனர், ஆனால் அது தொடர்ச்சியாகக் குறைந்து வருகிறது.

எனவே, பா.ஜ.க.வில் தகுதியான பெண்கள் பற்றாக்கு

றையா அல்லது வரும் காலங்களில் இது தொடர்பாக அமைப்பில் மாற்றம் வருமா?

“பா.ஜ.க.வில் திறமையான பெண்கள் குறைவு என்பது இல்லை. தெற்கில் பா.ஜ.க.வில் கூர்மையாகப் பேசும் பல பெண்கள் இருக்கிறார்கள்,” என்கிறார் ராதிகா ராமசேஷன்.

மேலும் அவர் கூறுகிறார், “பெண்கள் அல்லது தலித்துகளின் பங்கேற்பைக் குறைப்பது உத்தியின் ஒரு பகுதியாக இருக்க முடியாது. பெண்களின் பங்கேற்பைக் குறைப்பது குறித்து கண்டிப்பாக விமர்சனங்கள் இருக்கும், எனவே வரும் காலங்களில் இன்னும் சில பெயர்கள் சேர்க்கப்படலாம் என நினைக்கிறேன். பெண்களின் பிரதிநிதித்துவம் தொடர்பாக பா.ஜ.க நிச்சயம் ஏதாவது செய்யும் என்பது உறுதி,” என்கிறார்.

2024 தேர்தலைச் சமாளிக்குமா இந்த நிர்வாகக் குழு?

2024 தேர்தலுக்கு இன்னும் கால அவகாசம் இருப்பதால், இக்குழுவில் சில மாற்றங்கள் செய்யப்படுமா?

இந்தக் கேள்விக்கு மூத்தப் பத்திரிக்கையாளர் ராதிகா ராமசேஷன் பதில் கூறும்போது, “லோக்சபா தேர்தலுக்கான இறுதி மாற்றம் இதுவல்ல. அதற்கு இன்னும் நிறைய கால அவகாசம் உள்ளது. அதனால் பெண்கள் பிரதிநிதித்துவம் குறைவாக உள்ளதை பா.ஜ.க சரிசெய்யும் என எதிர்பார்க்கலாம்,” என்கிறார்.

மேலும், “இப்படிப்பட்ட மாற்றம் சமுதாயத்திற்கு என்ன செய்தியை அனுப்புகிறது. அதை மனதில் வைத்து பாஜக மாற்றங்களைச் செய்கிறது. அதனால் அதில் தலித்துகள், ஆதிவாசிகள், ஒபிசிகள் ஆகியோரை சேர்க்கலாம்,” என்கிறார்.

பொதுச்செயலாளர் பதவியில் பா.ஜ.க வேறு எந்த நபர்களை சேர்க்கிறது என்பது முக்கியம்.

இதுபற்றி பிரமோத் ஜோஷி கூறும்போது, “பா.ஜ.க துரிதமாக மாறி வருகிறது. இதுபோன்ற சூழ்நிலையில், வரும் நாட்களில் அமைச்சரவையில் சில புதிய முகங்கள் சேர்க்கப்படலாம், அதே நேரத்தில் சில பழைய முகங்களும் கட்சிக்குள் கொண்டு வரப்படலாம்,” என்கிறார்.

சாமிந்தமருதில் போதைக்கு எதிராக மாணவர் பேரணி!



அக்கரைப்பற்று, ஓக. 04

கல்முனை கல்வி வலய சாய்ந்தமருது அல்-ஹிலால் வித்தியாலயத்தின் ஏற்பாட்டில் போதைப்பாவனைக்கு எதிரான வீதி ஊர்வலமும், துண்டுப்பிரசுர விநியோகமும் பாடசாலை அதிபர் யூ.எஸ். நலார் தலைமையில் நேற்று முன் தினம் சாய்ந்தமருது பிரதான வீதியில் நடைபெற்றது.

கல்முனை பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிமனையின் ஆலோசனைக்கிணங்க கல்முனை வலயக்கல்வி அலுவலக சிபாரிசின் அடிப்படையில் கல்முனை கல்வி வலய சாய்ந்தமருது அல்-ஹிலால் வித்தியாலயத்தின் ஏற்பாட்டில் இடம்பெற்ற இந்த பேரணி பாடசாலை முன்றலில் ஆரம்பித்து சாய்ந்தமருது பொதுச்சந்தை வரை சென்றது.

இந்த பேரணியின்போது போதைப்பொருளினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் தொடர்பிலான துண்டுப்பிரசுரங்கள் விநியோகிக்கப்பட்டன.

இந்த பேரணியில் கல்முனை வலயக்கல்விப் பணிப்பாளர் எம்.எஸ். சஹதுல் நஜீம், கல்முனை பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் வைத்திய கலாநிதி ஐ.எல்.எம். ரிபாஸ், சாய்ந்தமருது பிரதேச செயலாளர் எம்.எம். ஆசிக், சாய்ந்தமருது பொலிஸ் நிலைய பொறுப்பதி காரி சிரேஷ்ட பொலிஸ் பரிசோதகர் எஸ்.எஸ். சம்சுதீன், சாய்ந்தமருது கோட்டக்கல்வி அதிகாரியும், உதவிக்கல்வி பணிப்பாளருமான எம்.என்.ஏ.மலீக், கல்முனை பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் திட்டமிடல் பிரிவின் பொறுப்பு வைத்திய அதிகாரி டாக்டர் எம்.சீ.எம்.மாஹீர், கல்முனை வலயக்கல்வி அலுவலக உதவிக்கல்வி பணிப்பாளர்கள், கல்முனை பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிமனை சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் எனப்படரும் கலந்து கொண்டனர். (அ)

தாயகத்திலுள்ள உங்கள் பாடசாலைகளில் நடக்கும் விளையாட்டு நிகழ்வுகளை

DAV SPORTS

ரினியில் நேரலையாகவும்

FaceBook, Youtube இலும் பார்த்து மகிழுங்கள்

விபரங்களுக்கு 0094 757 900 555

askmediadan@gmail.com

தாயகத்திலுள்ள உங்கள் கிராமத்து ஆலயங்களின்

உற்சவங்களை உங்கள் வீடுகளில் இருந்தவாறே

ஓம் ரினியில் நேரலையாகவும்

FaceBook, Youtube இலும் பார்த்து பரவசமடையுங்கள்

விபரங்களுக்கு 0094 757 900 555

askmediadan@gmail.com

பாலியல் துஷ்பிரயோக முயற்சி மாணவன் வைத்தியசாலையில்

ஆசிரியர் தலைமறைவு

நிந்தவூர், ஓக. 04

பாடசாலை ஒன்றில் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளான மாணவன் கல்முனை அஷ்ரப் ஞாபகார்த்த வைத்தியசாலையில் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள நிலையில் ஆசிரியர் தலைமறைவாகியுள்ளார்.

அம்பாறை மாவட்டம் நிந்தவூர் பகுதியில் உள்ள பிரபல அரச பாடசாலை ஒன்றில் கடந்த ஜூலை மாதம் 19 ஆம் திகதி உடற்கல்வி ஆசிரியரால் விளையாட்டு அறையில் வைத்து பாலியல் ரீதியாக மாணவன் துஷ்பிரயோக முயற்சிக்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளதாக அதிபரிடம் முறையிடப்பட்டிருந்தது.

சம்பவம் இடம்பெற்று மறுநாள் பாதிக்கப்பட்ட குறித்த மாணவன் அதிபரிடம் முறையிட்டுள்ளதுடன் இதுவரை இரு வாரங்கள் கழிந்தும் எந்தவிதமான நடவடிக்கையும் எடுக்கப்படாமல் மூடி மறைப்பதற்கான முழு முயற்சிகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

இதனை அடுத்து இச் சம்பவம் குறித்து நிந்தவூர் பொலிஸார் குறித்த சம்பவத்தில் பாதிக்கப்பட்டுள்ள தனது மகனான தரம் 9 வகுப்பில் கல்வி கற்கின்ற குறித்த மாணவனிடம் வாக்குமூலம் ஒன்றை இரு தடவை பெற்றுச் சென்றுள்ளதுடன் மாணவனை துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்த முயற்சி செய்ததாக கூறப்படும் சந்தேக நபரான ஆசிரியர் தொடர்ந்தும் தலைமறைவாகி உள்ளதாக தாயார் குறிப்பிட்டார்.

இந்நிலையில் பாலியல் துஷ்பிரயோக முயற்சிக்கு உட்படுத்தப்பட்டதாக குறிப்பிடப்படும்

தனது மகன் புதன்கிழமை மாலை கல்முனை அஷ்ரப் ஞாபக வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் குறித்த சம்பவம் தொடர்பில் பொலிஸார் வாக்குமூலங்களை பெற்றுச்சென்றுள்ளதாக குறிப்பிட்டார்.

இந்த விடயம் தொடர்பில் எந்த தரப்பினரும் எமக்கு உதவவில்லை என கண்ணீர் மல்க பாதிக்கப்பட்ட மாணவனின் தாயார் ஊடகங்களிடம் தெரிவித்தார். (அ)

சாதனை படைத்த மாணவர்களை கௌரவித்த அல் அஸ்றப் மகா வித்தியாலய கல்வி சமூகம்!



அக்கரைப்பற்று, ஓக. 04 வலய மட்ட போட்டியில் திறமையை வெளிப்படுத்தி கிழக்கு மாகாண மட்ட விளையாட்டுப் போட்டிக்கு தெரிவு செய்யப்பட்ட மாவடிப்பள்ளி அல் அஸ்றப் மகா வித்தியாலய மாணவர்களுக்கான கௌரவிப்புப் பதக்கம் அணிவிக்கும் நிகழ்வு கடந்த திங்கட்கிழமை பாடசாலை கேட்போர் கூடத்தில் இடம்பெற்றது.

பாடசாலை அதிபர் வீ.எம். ஸம் ஸம் தலைமையில் இடம் பெற்ற இந்நிழ்வில் கல்முனை கல்வி வலய உடற்கல்வி உதவி

கல்விப் பணிப்பாளர் யூ.எல்.எம். சாஜித் பிரதம அதிதியாகவும், காரைதீவு கோட்டக் கல்விப் பணிப்பாளர் கே.டேவிட் கௌரவ அதிதியாகவும், ஓய்வு நிலை உடற்கல்வித்துறை ஆசிரிய ஆலோசகர் முஹம்மட் இப்ராஹிம் விசேட அதிதியாகவும், குடியுரிமைக் கல்வி ஆசிரிய ஆலோசகர் திருமதி டேவிட், பிரதி அதிபர், உதவி அதிபர், பகுதித்தலைவர்கள் அதிகளாகவும் மற்றும் ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் கலந்து சிறப்பித்தனர். (அ)

காரைதீவு, ஓக. 04

அகில இலங்கை தமிழ் மொழித்தின சம்மாந்துறை வலய மட்ட தமிழ் மொழித்தின நிகழ்வு சம்மாந்துறை அல்மர் ஜான் உயர்தரப் பாடசாலையில் மிகவும் சிறப்பாக நடந்தேறியது.

தமிழ்ப் பாட உதவி கல்விப் பணிப்பாளர் எம்.ரி.எம்.ஜனோ பர் தலைமையில் ஆரம்ப விழா நடந்தேறியது.

சம்மாந்துறை வலயக்கல்விப் பணிப்பாளர் டாக்டர் உமர் மௌலானா பிரதம அதிதியாகக் கலந்து சிறப்பித்தார். கௌரவ அதிதியாக பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர் ஏஎல்.அப்துல் மஜீத் மற்றும் சிறப்பதிதியாக உதவி கல்விப் பணிப்பாளர் வி.ரி.சகா தேவராஜா கலந்து சிறப்பித்தனர். பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள், உதவி கல்விப் பணிப்பாளர்கள், ஆசிரிய ஆலோசகர்கள், வளவாளர்கள், அதிபர்கள், மாணவர்கள் உட்பட பல்துறை சார் நடுவர்களும் நிகழ்வில் பங்கேற்றனர்.

பல்சமய அனுஷ்டான மேடையேற்றலுடன் கோரக்கர்

சிறப்பாக நடந்த உகந்தைமலை முருகன் ஆலயத் தீர்த்தோற்சவம்



காரைதீவு, ஓக. 04 வரலாற்றுப் பிரசித்தி பெற்ற உகந்தை மலை முருகன் ஆலய வருடாந்த ஆடி வேல் விழா உற்சவத்தின் தீர்த்தோற்சவம் நேற்று முன்தினம் புதன்கிழமை சிறப்பாக நடைபெற்றது.

காலை 10.30 மணியளவில் வசந்த மண்டப சிறப்பு பூசையை யடுத்து ஆலய வண்ணக்கர் டி.

எம்.சுதுநிலமே திசாநாயக்க முன்னிலையில் சுமார் ஆயிரம் அடியார்களின் அரோகரா கோசம் விண்ணைப் பிளக்க சரியாக 11.48 மணியளவில் சமுத்திர தீர்த்தம் இடம்பெற்றது. ஆலய பிரதம குரு சிவஸ்ரீ க.கு.சீதாராம் குருக்கள் தலைமையில் தீர்த்தோற்சவம் சிறப்பாக நடைபெற்றது. (அ)

அகில இலங்கை தமிழ்மொழித்தின நிகழ்வு சம்மாந்துறை வலயத்தில்

காரைதீவு, ஓக. 04

அகில இலங்கை தமிழ் மொழித்தின சம்மாந்துறை வலய மட்ட தமிழ் மொழித்தின நிகழ்வு சம்மாந்துறை அல்மர் ஜான் உயர்தரப் பாடசாலையில் மிகவும் சிறப்பாக நடந்தேறியது.

தமிழ்ப் பாட உதவி கல்விப் பணிப்பாளர் எம்.ரி.எம்.ஜனோ பர் தலைமையில் ஆரம்ப விழா நடந்தேறியது.

சம்மாந்துறை வலயக்கல்விப் பணிப்பாளர் டாக்டர் உமர் மௌலானா பிரதம அதிதியாகக் கலந்து சிறப்பித்தார். கௌரவ அதிதியாக பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர் ஏஎல்.அப்துல் மஜீத் மற்றும் சிறப்பதிதியாக உதவி கல்விப் பணிப்பாளர் வி.ரி.சகா தேவராஜா கலந்து சிறப்பித்தனர். பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள், உதவி கல்விப் பணிப்பாளர்கள், ஆசிரிய ஆலோசகர்கள், வளவாளர்கள், அதிபர்கள், மாணவர்கள் உட்பட பல்துறை சார் நடுவர்களும் நிகழ்வில் பங்கேற்றனர்.

பல்சமய அனுஷ்டான மேடையேற்றலுடன் கோரக்கர்



தமிழ் வித்தியாலய மாணவிகளின் நடனங்களும் அரங்கேற்றப்பித்தன.

ஐம்பது போட்டிகளில் முதலிடத்தை சம்மாந்துறை கோட்டமும் இரண்டாம் இடத்தை

நாவதன்வெளி கோட்டமும் மூன்றாம் இடத்தை இறக்காமம் கோட்டமும் பெற்றுக் கொண்டு மாவட்ட மட்ட போட்டிக்கு தெரிவாகின. (அ)

றிதிதென்னை வீதியில் கனரக வாகன போக்குவரத்தை தடுத்து நிறுத்துங்கள்!

அப்பகுதி மக்கள் கவனயீர்ப்பு போராட்டம்!

மட்டக்களப்பு, ஓக. 04 வாகரை ரிதிதென்னை புதிய கிராம மக்கள் கவனயீர்ப்பு போராட்டத்தில் ஈடுபட்டனர். தங்களது பிரதேசத்தின் வீதியூடாக மண் கொண்டு செல்லும் கனரக வாகனங்களை நிறுத்தி தருமாறிக் கோரியும் கடந்த சனிக்கிழமையன்று 6 வயது சிறுவன் ஒருவர் தண்ணீர் பவுசரினால் விபத்திற்குள்ளாகி உயிரிழந்தமையைக் கண்டித்தும் இவ் கவனயீர்ப்பு போராட்டம் பிரதேச மக்களினால் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

இவ் போராட்டத்தில் ஓம

டியாமடு,றிதிதென்னை ஆகிய கிராமங்களைச் சேர்ந்த மக்கள் ஈடுபட்டனர்.

ஓமடியாமடு-றிதிதென்னை பிரதான வீதியில் போக்குவரத்தில் ஈடுபடும் மண் கொண்டு செல்லும் கனரக வாகனங்களினால் பாடசாலை மாணவர் முதல் ஏனைய பொதுமக்கள் வரை தங்களது பயணத்தைப் பாதுகாப்பாக மேற்கொள்ள முடியாத நிலை காணப்படுவதாகவும்-

வாகனங்களினால் ஏற்படுத்தப்படும் புழுதி,வாகன சத்தம் மற்றும் வேகம் என்பன தங்களது

அன்றாட வாழ்க்கையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளதாகவும்- வீதி விபத்துக்கள் இடம் பெற்று பொதுமக்கள் உயிரிழக்கும் அபாயம் ஏற்பட்டுள்ளதாக கவலை தெரிவிக்கின்றனர்.

எனவே இவ் வீதியில் மேற்குறித்த வாகனங்கள் போக்குவரத்தில் ஈடுபடுவதனை தடுத்து தருமாறும் அவற்றினை வேறு வழியில் செல்ல அனுமதிக்கு மாறு கோரி மக்கள் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டனர்.

ஆர்ப்பாட்டத்தில் கலந்து கொண்டோர் கோஷங்களை எழுப்பியதுடன் கையில் பதாதைகளை ஏந்தியிருந்தனர். (அ)





மேற்கிந்தியாவுடனான ஒருநாள் தொடரை கைப்பற்றியது இந்தியா!

ஜமைக்கா, ஓக. 04
மேற்கிந்தியத் தீவுகளுக்கு எதிரான கடைசி ஒருநாள் போட்டியில் வென்றது. இதன் மூலம் ஒருநாள் தொடரையும் இந்திய அணி கைப்பற்றியது. கடைசி ஒருநாள் போட்டியில் லும் ரோஹித் சர்மா, விராட் கோலி இல்லாமல் ஹார்திக் பாண்டியா தலைமையில் இந்திய அணி களமிறங்கியது. நாணயச் சுழற்சியில் மேற்கிந்தியத் தீவுகள் பந்துவீச்சுத் தீர்மானித்தது. இந்தியாவின் துடுப்பாட்டத்தில் இஷான் கிஷன் - ஷுப்த்மன் கில்

இணைப்பாட்டத்தில் முதல் விக்ெட்டுக்கு அதிரடியாக 143 ஓட்டங்கள் சேர்த்தது. தொடர்ந்து அதிரடி ஆட்டத்தை வெளிப்படுத்திய இந்திய அணி 50 ஓவர்களில் 5 விக்ெட்டுகளை இழந்து 351 ஓட்டங்கள் குவித்தது. அதிகபட்சமாக கில் 85, கிஷன் 77, ஹார்திக் 70, சஞ்சு சாம்சன் 51 ஓட்டங்கள் எடுத்தனர். கடின இலக்கை விரட்டிய மேற்கிந்தியத் தீவுகள் அணியின் தொடக்க வீரர்கள் முகேஷ் குமாரின் அடுத்தடுத்த ஓவர்களில் ஆட்டமிழந்தனர். 35.3

ஓவர்களிலேயே 151 ஓட்டங்களுக்கு அனைத்து விக்ெட்டுகளையும் இழந்து மே.தீவுகள் அணி தோல்வி அடைந்தது. அதிகபட்சமாக குடாகேஷ் மோடி 39 ஓட்டங்கள் எடுத்து ஆட்டமிழக்காமல் இருந்தார். இந்திய அணியின் ஷர்துல் தாகூர் 4, முகேஷ் குமார் 3 விக்ெட்டுகளை வீழ்த்தினர். ஏற்கெனவே டெஸ்ட் தொடரை இந்திய அணி கைப்பற்றிய நிலையில், இந்த வெற்றியின் மூலம் ஒரு நாள் தொடரையும் 2-1 என்ற கணக்கில் வென்றது. (ஐ)

மகளிர் உலகக் கிண்ணம்:

இத்தாலி, பிரேஸில் அணிகள் முதல் சுற்றுடன் வெளியேறின



வெலிங்டன், ஓக. 04
மகளிர் உலகக் கிண்ண உதைபந்தாட்டப் போட்டியில் முன்னணி அணிகளான இத்தாலி, பிரேஸில் அதிர்ச்சி அளிக்கும் வகையில் அடுத்த சுற்றுக்கு தகுதி பெறத் தவறின. மறுபுறம், தென்னாபிரிக்கா, ஜமைக்கா போன்ற தரவரிசையில் பின்தங்கிய அணிகள் அந்த சுற்றுக்கு முன்னேறி ஆச்சரியமளித்துள்ளன. நியூசிலாந்தின் வெலிங்டன் நகரில் புதன் கிழமை நடைபெற்ற ஆட்டத்தில் உலகின் 54ஆம் நிலை அணி யான தென்னாபிரிக்கா 3-2 கோல் கணக்கில் 16ஆம் நிலை அணியான இத்தாலியை சாய்த்தது. போட்டியில் தென்னா பிரிக்காவுக்காக ஹில்தா மகாயா (67'), தெம்பி கட்லானா (90+2') கோலடிக்க, தவறுதலாக இத்தாலி வீராங்கனை பெனெடெட்டா ஆர்சி 'ஒன் கோல்' (32')

அடித்தார். இத்தாலி அணிக்காக அரியானா கருசோ (11', 74') கோல்கள் போட்டார். இந்த குழுவிலிருந்து இத்தாலி, ஆர்ஜென்ரீனா வெளியேற, சுவீடன், தென்னாபிரிக்கா அடுத்த சுற்றுக்கு முன் நேறியது. அந்த சுற்றுக்கு முன்னேறிய 3ஆவது ஆபி ரிக்க நாடானது தென்னா பிரிக்கா (நைஜீரியா, கமரூனுக்குப் பிறகு). மற்றோர் ஆட்டத்தில் சுவீடன் 2-0 கோல் கணக்கில் ஆர்ஜென்ரீனாவை வீழ்த்தியது. அந்த அணிக்காக ரெபெக்கா புளோம்குவின்ட் (66'), எலின் ரூபென்சன் (90') ஆகியோர் கோல் அடித்தனர். இத்துடன், உலகக் கிண்ணப் போட்டியில் அதிக ஆட்டங்களில் வெற்றி காணாத (12 - 3 சமன்/9 தோல்வி) ஒரே அணி என்ற பெயர் பெற்றது ஆர்ஜென்ரீனா. அவுஸ்திரேலியாவின் மெல்பர்ன் நகரில் உலகின் 43ஆம் நிலை அணியான ஜமைக்காவும், 8ஆம் நிலை அணியான பிரேஸிலும் மோதிய ஆட்டம் கோலின்ரி சமநிலையில் முடிந்தது. 1 வெற்றி, 1 சமநிலையுடன் இருந்த பிரேஸில், இந்த ஆட்டத்தில் வென்றால் மட்டுமே அடுத்த சுற்றுக்கு முன்னேற முடியும் என்ற நிலையில் அதற்கு வாய்ப்பு வழங்காமல் போட்டியை சமன் செய்தது ஜமைக்கா. ஆனால், 1 வெற்றி, 2 சமநிலையுடன் ஜமைக்கா முதல் முறையாக உலகக் கிண்ணத்தின் அடுத்த சுற்றுக்கு தகுதிபெற்றது. இந்த குழுவிலிருந்து பிரான்ஸ், ஜமைக்கா முன்னேற, பிரேஸில், பனாமா வெளியேறின.

எல். பி. எல். தொடர் காலி அணி வெற்றி!

கொழும்பு, ஓக. 04
எல். பி. எல். தொடரில் காலி ரைட்டன்ஸ் பி -லவ் கண்டி அணியை 83 ஓட்டங்களால் வெற்றி கொண்டது. முன்னதாக நாணயச் சுழற்சியில் வென்ற காலி அணி முதலில் துடுப்பெடுத்தாடியது. அந்த அணிக்காக ரிம் செய் பேர்ட் 74, சகீப் அல் ஹசன் 30, செவன் டானியல் 24 என ஓட்டங்களை சேர்த்தனர். இதனால், 20 ஓவர்கள் நிறைவில் 5 விக்ெட்டுகளை இழந்து 180 ஓட்டங்களை காலி ரைட்டன்ஸ் பெற்றது. கண்டி அணியின் பந்து வீச்சில் அமர் ஜமால், முஹமட் ஹஸ்னைன், வனிந்து ஹசரங்க ஆகியோர் ஒவ்வொரு விக்ெட்டை வீழ்த்தினர். பதிலுக்கு துடுப்பெடுத்தாடிய கண்டி 17.1 ஓவர்களில் 97 ஓட்டங்களுக்கு சகல விக்ெட்டுகளையும் இழந்தது. அந்த அணியின் சார்பில் அசன் பண்



டார 27, இசுறு உதான 16, தனுசு டபரே 12 ஆகியோரே அதிக பட்ச ஓட்டங்களை எடுத்தனர். காலி அணியின் பந்துவீச்சில் கதுன் ராஜித, ரிசாட் என்கிராவ, சம்சி, சகீப் அல் ஹசன் ஆகியோர் தலா 2 விக்ெட்டுகளை கைப்பற்றினர். போட்டியின் நாயகனாக ரிம் செய்பேர்ட் தெரிவானார்.

உலகக் கிண்ணத் தொடர்:

பாக். - இந்தியா போட்டி திகதி மாற்றப்படுகிறது



புதுடில்லி, ஓக. 04
உலகக் கிண்ணத் தொடரில் இந்தியா - பாகிஸ்தான் அணிகள் மோதும் போட்டிக்கான திகதி மாற்றம் செய்யப்படவுள்ளது. ஒருநாள் உலகக் கிண்ணத் தொடர் வரும் ஒக்ரோபர் 5 முதல் நவம்பர் 19ஆம் திகதி வரை இந்தியாவில் நடைபெறவுள்ளது. இந்த தொடருக்கான அட்டவணையை ஐ. சி. சி. சமீபத்தில் வெளியிட்டிருந்தது. இந்த தொடரின் முக்கிய போட்டியாக கருதப்படும் இந்தியா - பாகிஸ்தான் மோதும் போட்டி ஒக்ரோபர் 15ஆம் திகதி அஹமதாபாத்தில் உள்ள நரேந்திர மோடி மைதானத்தில் நடைபெறும் என்று அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது. ஆனால், அன்றைய தினம் நவராத்திரி பண்டிகை கொண்டாடப்படுவதால் பாதுகாப்பு வழங்குவதில் பிரச்சனை உள்ளதாக மாநில பொலிஸார் தெரிவித்தனர் என்று கூறப்படுகிறது.

இதனைத் தொடர்ந்து, இந்தியா - பாகிஸ்தான் மோதும் போட்டிகள் ஒரு நாள் முன்னதாக ஒக்ரோபர் 14-ஆம் திகதி நடத்துவதற்கு ஆலோசிக்கப்பட்டு வருகிறது. இதுகுறித்து கடிதம் ஒன்றையும் பாகிஸ்தான் கிரிக்கெட் சபைக்கு இந்திய கிரிக்கெட் சபை அனுப்பி வைத்துள்ளது. இந்நிலையில், போட்டியின் திகதியை மாற்ற பி. சி. சி. ஐ. விடுத்த கோரிக்கையை பாகிஸ்தான் கிரிக்கெட் சபை ஏற்றுள்ளது. இந்தியா - பாகிஸ்தான் போட்டிகள் ஒக்ரோபர் 14ஆம் திகதிக்கு மாற்றம் செய்யப்படும் நிலையில், ஹைதராபாத்தில் ஒக்ரோபர் 12-ஆம் திகதி பாகிஸ்தான் - இலங்கை அணிகள் மோதும் போட்டியும் மாற்றப்படவுள்ளது. இந்த வார இறுதிக்குள் திருத்தப்பட்ட புதிய அட்டவணையை ஐ. சி. சி. வெளியிடவுள்ளது. (ஐ)

டெஸ்ட் புள்ளிகளை இழந்தன இங்கிலாந்து, ஆஸி. அணிகள்!

லண்டன், ஓக. 04
அண்மையில் முடிவடைந்த ஆஷஷ் தொடரில் அவுஸ்திரேலியா, இங்கிலாந்து ஆகிய அணிகள் தலா 2 வெற்றிகளைப் பெற்றன. இதனால், அத்தொடர் சமநிலையில் முடிந்தது. இந்நிலையில், ஆஷஷ் தொடரில் மெதுவாக பந்து வீசியதாக அவுஸ்திரேலியா மற்றும் இங்கிலாந்துக்கு அபராத தொகை மற்றும் உலக டெஸ்ட் சம்பி

யன்ஷிப் போட்டிக்கான அபராதப் புள்ளிகளை ஐ. சி. சி. விதித்துள்ளது. இந்தத் தொடரில் இங்கிலாந்து அணி தாமதமாக பந்து வீசியதால் ஐ. சி. சி. நடவடிக்கை எடுத்துள்ளது. முதல் டெஸ்டில் 2 ஓவர்களையும் இரண்டாவது டெஸ்டில் 9 ஓவர்களையும் மூன்றாவது டெஸ்டில் 3 ஓவர்களையும் ஐந்தாவது டெஸ்டில் 5 ஓவர்களையும் இங்கிலாந்து குறைவாக வீசியது.

இதற்காக ஓர் ஓவருக்கு ஓர் அபராதப் புள்ளி வீதம் அந்த அணிக்கு 19 அபராத புள்ளிகள் விதிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆஷஷ் தொடரில் 2 வெற்றி, ஒரு சமநிலை என மொத்தம் 28 புள்ளிகளை இங்கிலாந்து பெற்றது. 19 அபராதப் புள்ளிகள் விதிக்கப்பட்டதால் வெறும் 9 புள்ளிகளை மட்டுமே பெற்ற இங்கிலாந்து அணி புள்ளிகள் பட்டியலில் 5ஆம் இடத்துக்கு இறங்கியது. இதேபோல், 4ஆவது டெஸ்டில்

அவுஸ்திரேலியா அணியும் ஓவர்கள் வீச அதிக நேரம் எடுத்துக்கொண்டது. 10 ஓவர்கள் குறைவாக வீசியதால் அந்த அணிக்கு 10 அபராத புள்ளிகள் விதிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆஷஷ் தொடரில் அவுஸ்திரேலியா பெற்ற புள்ளிகளின் எண்ணிக்கை 18 ஆக குறைந்தது. உலக டெஸ்ட் சம்பியன்ஷிப் புள்ளிப்பட்டியலில் அவுஸ்திரேலியா 3ஆவது இடத்தில் உள்ளது.

