

விலை: 50.00  
பக்கங்கள் : 16

website : www.valampurii.lk  
viber : 076 636 3378

Registered as a Newspaper in Sri Lanka



# வலம்புரி

E-mail: valampurii@yahoo.com

சங்கு 25

ஒலி 008 வள்ளுவர் ஆண்டு 2054 மார்கழி 11 புதன்கிழமை (27.12.2023) தொலைபேசி 222 3378, பக்ஸ் 222 7829



## நாட்டில் டெங்கு நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை தீவிரன அதிகரிப்பு நாளாந்தம் சுமார் 335 தொற்றாளர்கள் பதிவு

(கொழும்பு)

நாட்டில் டெங்கு நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை தீவிரன அதிகரித்துள்ளது.

நாளாந்தம் டெங்கு நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை 335ஐ கடந்துள்ளதாக தேசிய டெங்கு

ஒழிப்புப் பிரிவு தெரிவித்துள்ளது.

கடந்த 25 தினங்களில் 8,728 டெங்கு நோயாளர்கள் அடையாளப் காணப்பட்டுள்ளதாகவும்

அந்தப் பிரிவு சுட்டிக்காட்டியுள்ளது.

இவ்வாண்டின் இதுவரை

யான் காலப்பகுதியில் மொத்த மாக 85,216 நோயாளர்கள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளனர்.

மேல் மாகாணத் திலேயே அதிகளவான நோயாளர்கள் அடையாளம்

## தையிட்டியில் விகாரையை அகற்ற வலியுறுத்தி

2ஆவது நாளாகவும் போராட்டம்



(யாழ்ப்பாணம்)

தையிட்டியில் தமிழர்களின் காணிகளை அபகரித்து சுட்டவிரோதமாக கட்டப்பட்டுள்ள விகாரையினை அகற்றுமாறு கோரி இரண்

15

## தரமற்ற மருந்து நாட்டுக்கு றைக்குமது கெஹலியிடம் சி.ஐ.ஏ விசாரணை

(கொழும்பு)

இலங்கைக்கு தரமற்ற நுண்ணுபிர எதிர்ப்பிகளை இறக்குமதி செய்தமை தொடர்பில் குற்றப்புலனாய்வு திணைக்கள் அதிகாரிகள் குழுவொன்று முன்னாள் சுகாதார அமைச்சர் கெஹலிய ரம்புக்கெலவின் இல்லத்திற்குச் சென்று நேற்றுப் பிற்பகல் அவரிடம் வாக்குமூலம் பதிவு செய்தது.

15

## அந்தமானில் காற்று சுழற்சி வடக்கு - கிழக்கில் மழைக்கு வாய்ப்பு

(யாழ்ப்பாணம்)

அந்தமான் கடலில் காற்றுச் சுழற்சி காரணமாக வடக்குக் கிழக்கில் கணமழைக்கு வாய்ப்புள்ளதாக வளிமண்டலவியல் திணைக்களும் தெரிவித்துள்ளது.

தென்கிழக்கு வங்காள விரிகுடா கடல் பிராந்தியம் மற்றும் தென் அந்தமான் கடல் பிராந்தியத் தீல் ஒரு காற்று சுழற்சியும் வட அந்தமான்

15

## வடக்குக் காணிகள்

## விடுவிக்கப்படும்



ஜனாதிபதி யாழ். வரும்போது சாத்தியம்படும் - அமைச்சர் டக்ளஸ்

(யாழ்ப்பாணம்)

ஜனவரி மாதம் ஜனாதிபதி ரணில் விக்கிரம சிங்க யாழ்ப்பாணம் விஜயம் செய்யும்போது வடக்குக் காணிகள் விடுவிக்கப்படும் அல்லது காணி விடுவிப்புத் தொடர்பில் பச்சைக் கொடி காட்டப்படும் என கடற்றொழில் அமைச்சர் டக்ளஸ் தேவானந்தா தெரிவித்துள்ளார்.

(15ஆம் பக்கம் பார்க்க)

## களுத்துறையில் சிறைக் கைத் தயித்துக் கொலை

(கரூத்துறை)

களுத்துறை சிறைக்காலை பில் கைத் தீருவர் அடித்துப் படுகொலை செய்யப்பட்டுள்ளதார்.

குறித்த கைத் தீரு தாக்கு தலுக்குள்ளாகி வைத் தியசாலையில் அனு

15

## ஜனாதிபதித் தேர்தலில் ரணிலால் வெற்றி பெற முடியாது

விக்னேஸ்வரன் எம்.பி தெரிவியு

(யாழ்ப்பாணம்)

நடைபெறவேண்டும் ஜனாதிபதித் தேர்தலில் ரணில் விக்கிரமசிங்கவால் வெற்றி பெற முடியாது என பாராளு மன்ற உறுப்பினர் சி.வி.விக்னேஸ்வரன் தெரிவித்தார்.

15

## மார்கழி இசை விழா 2023

காலம்  
இன்று புதுக்கிழமை  
மாலை 4.45

இடம்  
யாழ்.கலாசார மத்திய நிலையம்  
ஒழும் பக்கம் பார்க்க

NLB

**MEGA ரூ.50 மில்லியன்**

சுப்பர் பரிசாக

ரூ. மில்லியன் | 100 வீதம்

ரூ. மில்லியன் | 10,000

விங்கப்பூர் வொரிகள்

லோத்தர் சீட்டுக் கொள்வனவுக்கு

0114 607080

Digitized by Noolaham Foundation.  
noolaham.org | aayanaham.org

நடவேநிலை தவறாந்திரி காக்கும் உங்கள் நாளிதழ்

# வடக்கு - கிழக்கு பிரதேசங்களை சிங்கவாவிடமிருந்து பறிக்க சுதியாம்

## இனவாதத்தை கக்கிய சுரத் வீரசேகர

(கொழும்பு)

நாட்டின் வடக்கு, கிழக்குப் பிரதேசங்களை சிங்கள மக்களிட மிருந்து பறிக்கும் சதிச் செயற் பாடுகள் இடம்பெற்று வருவதாக

பாராஞ்சுமன்ற உறுப்பினர் சுரத் வீரசேகர குறிப்பிட்டுள்ளார்.

அகில இலங்கை பெளத்த பேரவையின் தலைமையைக் கூட்டமான்றில் நடைபெற்ற கூட்டமான்றில்

அவர் திடனைக் கூறியுள்ளார்.

கடந்த காலங்களில் வடக்கு, கிழக்கு மாகாணங்களில் சுமார் இருபத்தைந்தாயிரம் சிங்களக் குடும்பங்கள் வாழ்ந்ததாகவும்,

இன்று அந்த மாகாணங்களில் ஒரு குடும்பம் கூட இல்லை என வும் அவர் தெரிவித்துள்ளார்.

ஜம்பத்திரஸ்டு வீதமான தமிழ்மக்களில் வடக்கு, கிழக்கில் வாழ்கின்றனர் எனத் தெரிவித்த அவர், சிங்கள மக்கள் பெரும் பான்மையினராக இருந்தும் வடக்கு, கிழக்கு மாகாணங்களில் உரிமைகளை இழுந்துள்ளதாக அவர் கூறியுள்ளார்.

அந்த மாகாணங்களில் மூன்று மாவட்டங்களில் சிங்களப்பாடு



சாலைகள் இல்லை எனவும், தீடு ஒரு துரத்திடமான நிலை என தெரிவித்த அவர், இந்த நிலைமையை எதிர்கொள்ள சிங்கள பெளத்த மக்கள் ஒன்றிணைய வேண்டும் எனவும் தெரிவித்துள்ளார். (M-7)

## சிறைச்சாலைகளில் சுகாதாரவசதிகள் யிகவும் மோசமான தரத்தில் அம்பிகா சற்குண்ணாதன் விசனம்



(கொழும்பு)

சிறைச்சாலைகளின் சுகாதார வசதிகள் மிகவும் மோசமான தரத்தில் இருப்பதாக இலங்கை மனித உரிமைகள் ஆணைக் குழுவின் முன்னாள் ஆணையாளர் அம்பிகா சற்குண்ணாதன்

விசனம் வெளியிட்டுள்ளார்.

மாததறை சிறைச்சாலையில் மூன்றாக்காய்ச்சல் அறிகுறிகள் தென்பட்ட 8 கைத்திகள் ஏற்க எனவே வைத்தியாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்று வந்த நிலையில், கடந்த சனிக் கிழமை கிரவு மேலும் 8 கைத்திகள் மத்தியில் மூன்றாக்காய்ச்சல் அறிகுறிகள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன.

இது குறித்துக் கருத்து வளியிட்டுள்ள அம்பிகா சற்குண்ணாதன், சிறைச்சாலைகளின் சுகாதார வசதிகள் மிகவும் மோசமான தரத்திலேயே இருப்பதாக

வும், எனவே ஏதேனும் நோய்த் தொற்றுப்பவல் ஏற்படும்போது கைத்திகள் பெரும் ஆபத்துக்கு உள்ளாவதாகவும் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

அதுமாத்திரமன்றி பெரும் எண்ணிக்கையான கைதுகள் மற்றும் தடுத்து வைப்புக்களின் ஊடாக சிறைச்சாலைகளில் சுதாரணமாகத் தடுத்து வைக்கப்படக் கூடிய கைத்திகளின் எண்ணிக்கைக்கு அயால்சென்று கூடநூர்க்கு ஏற்படுத்தப்படுவதாகவும் அவர் விசனம் வெளியிட்டுள்ளார்.

அத்தோடு கொரோனா தொற்றுப்பரவல் ஏற்பட்ட காலப்பகு

தியில் சிறைச்சாலைகளில் தடுத்து வைக்கப்பட்டிருந்த கைத்திகளின் சுகாதார நலன்கள் உரியவாறு பேணப்படாமை மற்றும் அங்கு நிலவும் குறைபாடுகள் என்பன பற்றியும் அவர்களுக்கு காட்டியுள்ளார். (M-7)

## சுதீயில் வடமராட்சியை சேர்ந்த குடும்பஸ்தர் பலி

- ♦ வேலைக்கு சென்ற நிலையில் விரிதம்
- ♦ உயிரிழப்பில் உறவினர்கள் சந்தேகம்

(கரணவாய்)

வடமராட்சியை சேர்ந்த கிளம் குடும்பஸ்தர்களுக்கு சுதீயில் விரிது வேலையைப்படிக்கூட சென்று நிலையில் உயிரிழுந்துள்ளார்.

அவரின் உயிரிழப்பில் உறவினர்கள் சந்தேகம் தெரிவித்துள்ளதுண் அவர் உயிரிழுந்திருந்தால் சுவுதி அரேபிய தூதரகம் மூலம் உறுதிப்படுத்துமாறும் அவ்வாறு

அவர் உயிரிழுந்திருந்தால் உடல்தை கைக்கையை விடுத்துள்ளார்.

வீரவோடை, அல்வாய் வடக்கைச் சேர்ந்த ஒரு பிள்ளையின் தந்தையான விபுலகுமார் துவிகரன் (வயது-25) என்பவர் இம் மாதம் இரண்டாம் தித்தி சுவுதி அரேபியாவுக்கு வேலை வாய்ப்பிற்காக சென்றுள்ளார்.

அவ்வாறு சென்றவரின்தொலைபேசி நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்தன் காரணமாக உறவினர்கள் பலருடன் தொடர்பு கொண்ட நிலையில் அவர் விபத்தில் சிக்கி ஆபத்தாக இருப்பதாக தெரிவிக்

(M-7, 60)



கப்பட்டுள்ளது.

## தைப் பொங்கல் பெருவிழா நீச்சல் போட்டி

**இடம் :** வகை நீச்சல் பயிற்சித் தடாகம்  
**செட்டித் தெரு, நல்லூர்**  
**காலம் :** 2024.01.10 முதல் 2024.01.20 வரை  
**போட்டியில் :** சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை ஆண், பெண் ரூபாலாரும் பங்குபற்றலாம்  
**மதிப்பீட்டில்:** சான்றிதழ்களும் பரிசில்களும் வழங்கப்படும்



முற்பதிவு செய்து கொள்ளவும்

077 291 2809, 075 572 0966

### கன்பிரமனிரி அஞ்சலி

எமது கல்லூரி ஆசிரியை திருமதி சுதாஜினி கிளோக்குமார் அவர்களின் அன்புத் தந்தை அறை

**அறை**  
**சுப்பிரமணியம் சங்கரப்பிள்ளை**

அவர்கள் அமரத்துவம் அடைந்தமையையிட்டு ஆசிரியைக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கும் எமது ஆப்புந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன் அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்தக்கின்றோம் ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!

பிரலீதுயநுள்... சேவையாளர் சங்கம் காந்தாலைப்பிள்ளை போபாக்காலையில்

தோற்றம் : 19.07.1942  
மறைவு : 24.12.2023



தூங்காலை மத்தி,

தோற்றம்  
17.07.1927

மறைவு  
16.12.2005

### ஆலங்கு பத்தினட்டி என்னை கூருக்கிறோம்

எங்கள் குடும்பத்தின் குலவிளக்கு அறை

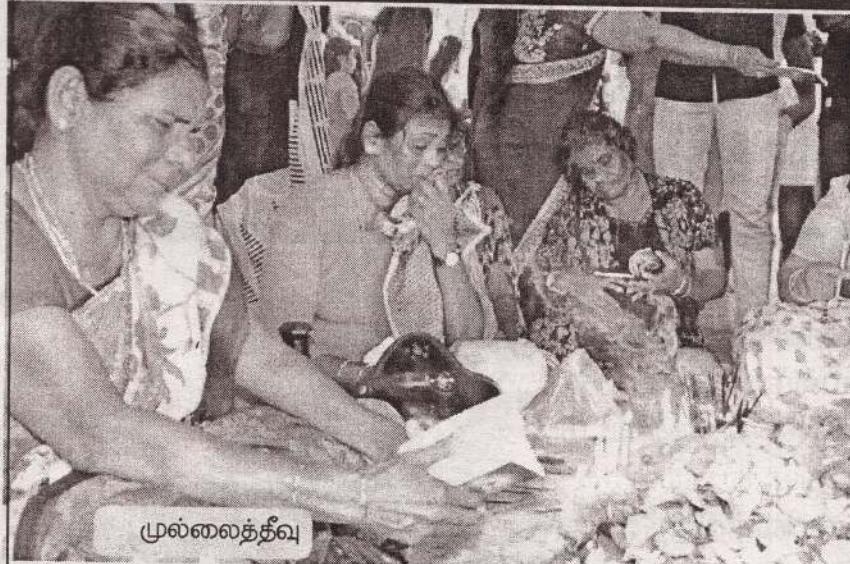
**கணபதிப்பிள்ளை கணோசன்**

திதி : அபரபக் பிரதமை (27.12.2023)

என்றால் உங்கள் புகித் தூத்மார் எங்களை ஆசிரியங்கிக்கிறோம். சம் ஸந்தி ஸந்தி ஸந்தி

குடும்பத்தினர்

# ஆழிப்பேரலையில் உயிரிழந்த உறவுகளுக்கு உணர்வு பூர்வ அஞ்சலி நிகழ்வுகள்



முஸ்லைத்தீவு



உடேத்துறை



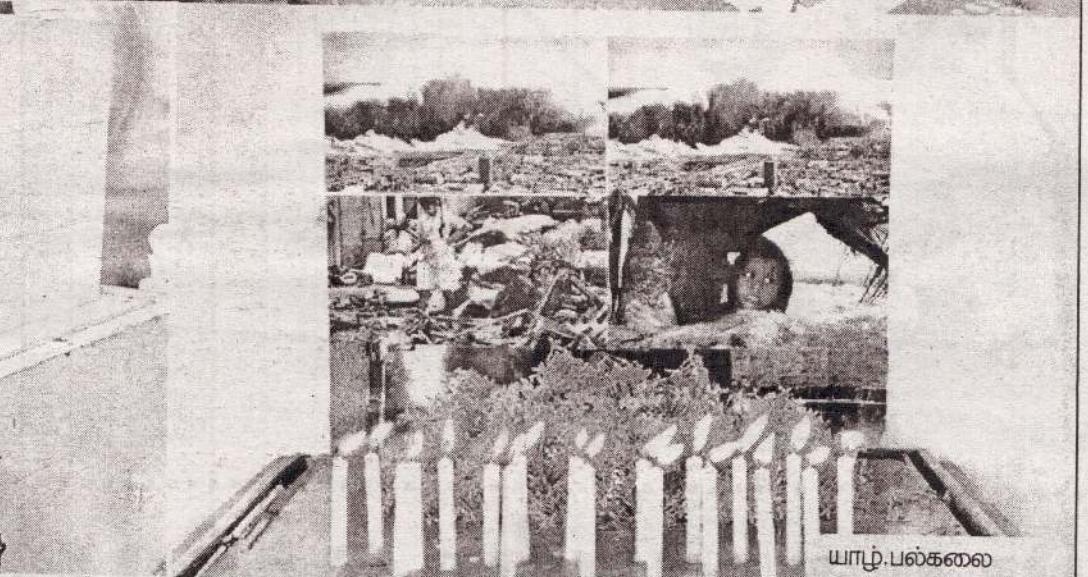
மன்னார்



விடுவெமடு



வவுனியா



யாழ்.பலகலை

சுனாமி பேரழிவு ஏற்பட்டு 19 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்துள்ள நிலையில் நேற்று பல்வேறு பகுதிகளிலும் நினைவேந்தல் நிகழ்வுகள் இடம்பெற்றன.

(படங்கள்: சிவசாந்தன், மகாலிங்கம், சதீஸ், வசந்தலூபன், தேவானந்தன்)

## 'என்ன நடந்தது' என்று தேடிய ஆணைக்குழுக்கள்

## 'யார் செய்தது' என கண்டறியவில்லை

சர்வதேச உண்மைக்கும் நீதிக்குமான செயற்றிடம் சூடிக்காட்டு

(ஜனிவா)

இலங்கையில் கடந்தகாலங்களில் நியமிக்கப்பட்ட அனைத்து ஜனாதிபதி ஆணைக்குழுக்களும் “என்ன நேர்ந்தது” என்பதைக் கண்டறிவதற்காக உருவாக்கப் பட்டனவே தவிர, “யார் அதனைச் செய்தது” என்பதைக் கண்டறிவதை நோக்கமாகக் கொண்டிருக்கவில்லை என சுட்டிக்காட்டியிருக்கும் சர்வதேச உண்மைக்கும் நீதிக்குமான செயற்றிடம், எனவே தற்போதைய உண்மை மற்றும் நல்லினைக்க ஆணைக்குழுவும் அதனை ஒத்த நடவடிக்கையா எனக்கேள்வி எழுப்பி உள்ளது.

உண்மை மற்றும் நல்லி ணக்க ஆணைக்குழுவை எந்தா பிப்பதற்கு அரசாங்கம் முன் எனதேந்துவரும் முயற்சிகள் பாதிக்கப்பட்டோர் உள்ளடங்களாகப் பல்வேறு தரப்பினரதும் விமர்சனங்களுக்கு உள்ளாகி யிருக்கும் நிலையில். தீரு குறி

த்து யஸ்மின் கூக்கா தலைமை யிலான சர்வதேச உண்மைக்கும் நீதிக்குமான செயற்றிடம் மேலும் கூறியிருப்பதாவது.

இலங்கையில் ஜனதா விழுதி பெருமனவின் (ஜே.வி.பி.) அட்டூரியங்கள் இடம்பெற்ற 1989 ஜீலைமாத காலத்தில்

யில் கம்பஹா மாவட்டத்துக்குப் பொறுப்பாக நியமிக்கப்பட்ட சார்ஜன்ட் ரத்நாயக்க இன்ன மும் பொறுப்புக்குறவுக்கு உட்படுத்தப்படவில்லை.

ஏனைனில் இலங்கையில் நியமிக்கப்பட்ட அனைத்து ஜனா திட்டி உடையாக கட்டுக்கொடு

என்ன நேர்ந்தது என்பதைக் கண்டறிவதற்காக உருவாக்கப்பட்டனவே தவிர, யார் அதனைச் செய்தது என்று கண்டறிவதை நோக்கமாகக் கொண்டிருக்கவில்லை.

எது எவ்வாறெனினும் வலிந்து காணாமலாக்கப்படல் கண்டன் தொடர்புடைய கடத்தல் காரர்களை அடையாளங்கான முடியும். ஆனால் 1989 ஒக்டோபர் மாதத்திலிருந்து அது பற்றி எவ்வேறும் விஶாரணை களை மேற்கொண்டனரா? குறிப் பாக 1989 இல் காணாமல் போன நபராருவர் பற்றிய தகவல்களில், அவர் தமது காவலின்கீழ் இருந்ததாக இராணுவத்தினர் (குத்துஓயா இராணுவ முகாம்) கூறுகின்றனர்.

அவ்வாறெனில், அந்நபரை எவ்வித சாட்சியங்களுமின்றி காணாமலாக்கியது யார்? அக்காலப்பகுதியில் தத்துவமா இராணுவ முகாமின் பொறுப்புத்தகாரியாக செயற்பட்டவர்யார்? அதனைக் கண்டறி வது அத்தனை கழனமான தல்ல.

அதேபோன்று பிறிதாரா காணாமலாக்கப்படல் சம்பவம் கூடும்கூடியிருப்பதாக இருக்கிறது.

தொடர்பில் வழங்கப்பட்டுள்ள முறைப்பாட்டில், 1990 ஆம் ஆண்டு பேராதனையில் ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக்கட்சி உறுப்பினர் ஒருவரைக் கைதுசெய்த (பின்னர் காணவில்லை) இராணுவத்துக்குச் சொந்தமான வாகனாத்தின் பதிவிலக்கம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதுகுறித்து எவ்வித நடவடிக்கையும் எடுக்கப்படவில்லை. ஆனால் 2009 மே மாதம் 18 ஆம் திங்கி தமிழ்த் தரணைடைந்து காணாமல்போன நூற்றுக்கணக்கான தமிழர்களை பேருந்து பதிவிலக்க யின்றி (அவர்களை அழைத்துச்சென்று) கண்டறியமுடியாது என இராணுவம் கூறியது.

அதுமாத்திரமன்றி 1989 ஆம் ஆண்டு இராணுவத்தைச் சேர்ந்த சீருடையணியாத சுமார் 30 - 40 பேரால் அழைத்துச்செல்லப்பட்ட தனது 20 வயது மகன் காணாமல் போனமை குறித்து முறைப்பாட் ஸிப்பதற்கு கலெக்டர் பொனி ஸார் அனுமதியிலிக்கவில்லை என தாமியாருவர் தெரிவித்துள் எார் என சர்வதேச உண்மைக்கும் நீதிக்குமான செயற் றிட்டம் கூடும்கூடியிருப்பதாக இருக்கிறது.



# ஜ.பி.எல் தொடரில் ஹர்திக் விலகல் ? மீண்டும் கப்டன் ஆவாரா ரோகித்சர்மா ?

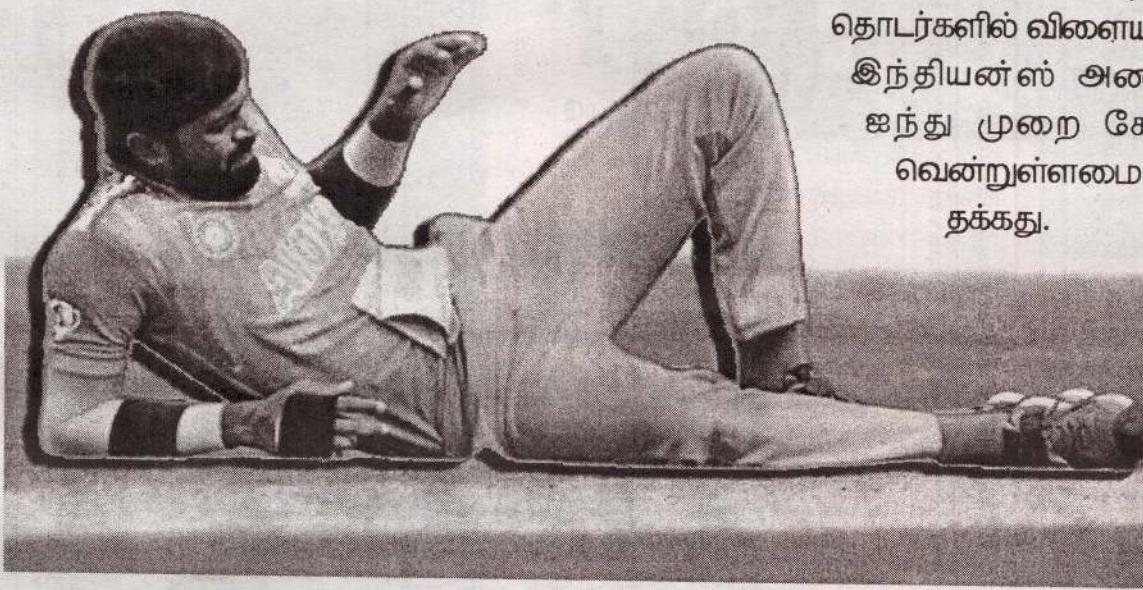
கணுக்காலில் ஏற்பட்ட காயம் முழுமையாக குணமடையாத நிலையில் ஹர்திக் வரும் ஜ.பி.எல் தொடரில் இருந்து விலகி உள்ளதாக தகவல் வெளியாகி உள்ளது. இதனால் மும்பை இந்தியன்ஸ் கப்டனாக மீண்டும் ரோகித் செயற்பட அதிக வாய்ப் புள்ளதாகவும் தகவல் வந்துள்ளது.

ஜ.பி.எல் போட்டிக்கான வீரர்கள் ஏலத்துக்கு முன்பு தங்களது வீரர்களை பரிமாற்றும் செய்து கொள்ள, வீரர்களை தங்களது அணியில் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும் விடுவிக்கவும் முடியும்.

அதன்படி ஹர்திக் பாண்ட்யாவை மும்பை இந்தியன்ஸ் அணி விலைக்கு வாங்கியது. அதனை தொடர்ந்து மும்பை இந்தியன்ஸ் அணியின் கப்டனாக இருந்த ரோகித்சர்மாவை நீக்கிவிட்டு ஹர்திக் பாண்ட்யாவை புதிய கப்படனாக மும்பை அணி நிர்வாகம் அறிவித்திருந்த நிலையில் ஹர்திக் உபாதையால் விலகி யதாக தகவல் வெளியாகியிருள்ளது.

மும்பை நிர்வாகம் குழப்பத்தில் உள்ளது. இந்நிலையில் மீண்டும் மும்பை அணி நிர்வாகம் ரோகித்தை நாடுமா என்றாகிர்கள் ஆவலாக உள்ளனர்.

இதுவரை நடைபெற்ற ஜ.பி.எல் தொடர்களில் விளையாடிய மும்பை இந்தியன்ஸ் அணி இதுவரை ஜந்து முறை கோப்பையை வென்றுள்ளமை குறிப்பிடத் தக்கது. (5-6)



## தொடரை வெள்ற நீடிய மகளிர்

அவுஸ்திரேலியா மகளிர் கிரிக்கெட் அணி இந்தியாவில் சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்டு 1 டெஸ்ட், 3 ஒருநாள், 3 இருபது-20 போட்டிகள் கொண்ட தொடரில் ஆடி. இதில் முதலாவது டெஸ்ட் போட்டியில் இந்திய மகளிர் 8 விக் கெட்டுக்களால் வெற்றி பெற்று தொடரைக் கைப் பற்றியுள்ளது.

டாஸ் வென்று முதலில் பட் செய்த அவுஸ் திரேலியா முதல் இன்னிங்சில் 219 ரன்கள் எடுத்து ஓல் அவுட்டானது. தஹிலா மெக்ரத் அரை சுதம் அடித்தார்.

இந்தியா சார்பில் புஜா வஸ்த்ராகர் 4, ஸ்நேரானா 3 மற்றும், தீப்தி ஷர்மா 2 விக் கெட்டும் வீழ்த்தினர்.

தொடர்ந்து ஆடிய இந்தியா முதல் இன்னிங்சில் 406 ரன்களுக்கு ஓல் அடிப்படைத் 4 வீராங்கனைகள்

அரை சுதம் கடந்தனர்.

இதையுடுத்து, 187 ரன்கள் பின்தங்கிய நிலையில் 2ஆவது இன்னிங்சில் ஆடிய அவுஸ் திரேலியா 261 ரன்களில் ஓல் அவுட்டானது. தஹிலா மெக்ராத் 73 ரன்கள் எடுத்தார்.

இந்தியா சார்பில் ஸ்நேரானா 4 விக் கெட்டும், ஹர்மன்பிரீத் கவுர், கெய்க்வாட் ஆகியோர் தலை 2 விக் கெட்டும் வீழ்த்தினர்.

75 ரன்களை இலக்காகக் கொண்டு ஆடிய இந்தியா 2 விக் கெட்ட் இழப்புக்கு ரன்களை எடுத்து வெற்றி பெற்று டெஸ்ட் தொடரையும் கைப் பற்றி யது.

அவுஸ்திரேலிய அணி க்கு எதிராக இந்தியா பெற்ற முதல் வெற்றி இது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. (5-6)



## இங்கிலாந்து அணிக்கு பயிற்சியாளராக பொல்லர்ட்



இங்கிலாந்து இருபது-20 அணிக்கு ஆலோசகர் பயிற்சியாளராக வெஸ்ட் இண்மென் அணி வீரர் பொல்லர்ட் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார். இருப்பினும், இது குறித்து இங்கிலாந்து கிரிக்கெட் வாரியமோ அல்லது போல்லர்ட் தரப்பில் அதிகாரபூர்வ தகவல் எதுவும் தெரிவிக்கப்படவில்லை.

போல்லர்ட் வெஸ்ட் இண்மென் அணி 2 முறை இருபது-20 உலக கோப்பையை கைப்பற்றியது. வீர் இருபது 20 கிரிக்கெட்டின் ஜாம்பவான் என்று கருதப்படுகிறார் என்பதில் சந்தேகமில்லை. வீராக கலக்கி வந்த வீர் பயிற்சியிலும் தற்போது கலக்கி வருகிறார். ஜ.பி.எல் இல் மும்பை இந்தியன்ஸ் அணிக்கு பட்டின் பயிற்சியாளராக செயற்பட்டு வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. (5-6)

# நாயாற்று வழியில் பேருந்து மோதி எட்டு மாடுகள் உயிரிழப்பு



(மன்னார்)

மன்னார் - யாழ்ப்பாணம் பிரதான வீதி நாயாத்துவமு பகுதியில் நேற்றுமுன்தினம் மாலை தோட்டு விபத்தில்

8 மாடுகள் உயிரிழந்துள்ளன.

யாழில் இருந்து மன்னார் நோக்கி பயணிகளுடன் அதி வேகமாக பயணித்த தனியார் பேருந்து ஒன்று நாயாத்து

வழி பகுதியில் வீதியால் சென்று கொண்டிருந்த மாடுகளின் மீது மோதியுள்ளது. குறித வித்தில் கூட்டமாக சென்ற மாடுகளில் 8 மாடுகள் சம்பவ தீட்டு திலேயே உயிரிழந்ததோடு பல மாடுகள் பலத்தகாயங்களுக்கு உள்ளா கிழங்கள். சம்

பவ டெத்திற்கு வருகை தந்த அடம்பன் பொன்சர்மேலை தீவிராகண களை முன் என டெத்து வருகின்றன (ஜி-285)



## இநாத்துயரில் 7 முக்குண்டு நினைவுகள் அமர்ர.சௌல்வி

### ஹம்சுஜா கணேசலிங்கம்

மினி மதிரு  
08.05.1992  
மனம் நெகிழி  
27.12.2016

ஈரோம் ஜென்மங்கள் - நீ  
எம்முடனே வாழ்வாய் என்று  
நாம் கட்டிவைத்த அன்புக்கோட்டை  
இழந்தழிந்து ஆண்டுகள் ஏழு ஆனதம்மா!  
உன் பாசமுகம் காணாது  
பரிதவிக்கும் இரு இதயங்களை  
ஏனம்மா தவிக்கவிட்டுச் சென்றாய்?  
இநாத்துயருடன் மீளாத்துயில் கொள்ளும்  
உன் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கிள்ளோம்.  
பேக்கரி வீதி,  
புத்துரீகிழக்கு, புத்துரீ.

(C-8023)

## வீடொன்றில் பதுக்கி வைத்திருந்த 30 கசிப்பு போத்தல்கள் மீப்பு

(யாழிப்பாணம்)

யாழிப்பாணத்தில் வீடொன்றில் அலுமாரிக்குள் பதுக்கி வைக்கப் பட்டிருந்த 30 கசிப்பு போத்தல் களை பொலிஸார் மீட்டுள்ளனர். சுன்னாகம் பொலிஸ் பிரிவுக்கு உப்பட பகுதியில் உள்ள வீடொன்றில் கசிப்பு விற்பனை இடம்பெறு வதாக பொலிஸாருக்கு கிடைக்கப் பெற்ற இரகசிய தகவலின் அடிப்படையில், குறித வீட்டிற்கு விரை

ந்த பொலிஸார் வீட்டினை முற்று கையிட்டு . தேதேல் நடத்தினர். அநன்போது வீட்டினுள் இருந்த அலுமாரி ஓன்றினால் இருந்து 30 போத்தல் கசிப்பினை மீட்டுள்ளனர். அதனை அடேது வீட்டில் இருந்த பெண்ணை கைது செய்த பொலிஸார் சுன்னாகம் பொலிஸ் நிலையத்தில் தடுத்து வைத்து விசாரணைகளை முன்னெடு தது வருகின்றனர். (ஜி-6-33)

## முக்குண்டு நினைவுஞ்சலியுற் நீந்ஶாந்திப் பிரார்த்தனை மினாற்யுற்

கோற்றம்

05

11

2001

மதிரவு

07

01

2023

கடந்த 07.01.2023 அன்று சிவபதமடைந்த எங்கள் அன்புச் செல்வும் அமரர், ஜெயக்குமர் பானுதன்(பானு) அவர்களின் 1 ஆம் ஆண்டு ஆக்மசாந்திப் பிரார்த்தனை (திவங்கி) இன்று 27.12.2023 புதன்சிமை எஷு இல்வத்தில் மு.ப 11.00 மணியளவில் நடைபெறும். அந்தக் குழுமத்தில் கலந்து கொண்டு அன்னரது ஆக்மசாந்திக்காகப் பிரார்த்திப்பதோடு தொடர்ந்து நடைபெறும் மதிய போசன நிகழ்வு வினாக்கல் கலந்து கொள்ளுமாறு தங்களை அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

வாலையம்மன் கோவில்மு, T.P.NO: இங்குள்ள புலோல் மத்தி, பகுத்துத்துறை. 077 635 3151 குமேபத்தினர்.

## இராசிபலன்

27.12.2023  
மார்க்கு 11, புதன்சிமை  
மிரதமை முழுவதும்  
திருவாதிரை பின்வரிவ 12.03 மணிவரை

சுபநேரம்-4.57-6.27 மணிவரை  
இராதுகாலம்-12.27-1.57 மணிவரை  
உதயம் நடேசர் மூகுத்திரா தரிசனம்

சந்திராஷ்டிமம்  
விசாகம், அனுசம்  
வளவன்

  
மாஷம்  
நீண்ட நாளைய பின் க்குகளில் திசை திருப்பங்கள் ஏற்படலாம், வெளியூர்த் தொடர்புகள் அனுகூலம் தரும், வருமானம் திருப்புத் தரும் வகையில் அமையும்.

  
கூக்கு  
இடமாற்றத்தால் இனிய மாற்றம் காண வேண்டிய நாள், தூரத்து உறவினர்களின் சந்திப்பு இடம்பெறலாம், சுப விரயங்கள் மேலோங்கும் நாள்.

  
துணை  
தொழில் வளர்ச்சிக்கு குறுக்கிடாக இருந்தவர்கள் மனம் மாறுவர், பொருளாதார நிலை உயர் வழிவகை செய்வீர்கள், கனிவாகப் பேசி காரியம் சாதிப்பிர்கள்.

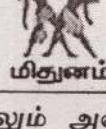
  
மகரம்  
உற்சாகத் தோடு பணி புரியும் நாள், உடல் நலன் சீராகும், மறைமுக எதிர்ப்புகள் மாறும், சுவாரஸ்யமான சம்பவங்கள் இடம்பெற வாம்.

  
ஸ்ரீமம்  
பொது வாழ்வில் புகழ் கூடும், அலங்காரப் பொருட்களை வாங்க முற்படுவீர்கள், குடும்பத்தில் குதுகலம் கூடும், நிதிநிலை உயரும் நாள்.

  
சிம்மம்  
பொருளாதார நிலையில் முன்னேற்றம் காணும் நாள், செவி குளிரும் செய்திகள் வந்து சேரும் நாள், பெரிய மனிதர்களின் சந்திப்பால் பெருமையடைவர்கள்.

  
வரவைக் காட்டி வும் விரயங்கள் மேலோங்கும் நாள், சிந்தித்து செயற்பட்டு சிறப்புக்களைக் காணும் நாள், வழிபாடு குதுகலம் தரும்.

  
கும்பம்  
வளர்ச்சிப் பாதையை நோக்கி அடியெடுத்து வைப்பீர்கள், உறவினர் வழியில் மனதிற்கினிய சம்பவங்கள் இடம்பெற வரலாம், தொழில் வளர்ச்சி கருதி எடுத்த முயற்சிகள் கைகூடும்.

  
மினுஷம்  
குடும்பச் செலவுகளில் சிக்கனம் காட்ட முற்படுவீர்கள், இல்லத்திலும் உள்ள உள்ளத்திலும் அமைதி கூடும், வழிபாட்டால் பெருமை காண வேண்டிய நாள்.

  
கண்ணி  
அன்பு நண்பர்கள் ஆர்வத்தோடு உதவுமின்வரலாம், கனவு பலிதமுண்டு, செல்வாக்கு மேலோங்கும் நாள், கொள்கைப்பிடிப்போடு செயற்பட்டலாம், வருமானம் திருப்புதும் வகையில் அமையும்.

  
தனுசு  
குடும்ப நலன்கருதி எடுத்த முயற்சிகள் கைகூடும், அரசு வழியில் அனுகூலமுண்டு, ஏற்படலாம், வருமானம் திருப்புதும் வகையில் அமையும்.

  
மீனம்  
தொழில் நீதியாக வரவேண்டிய பணவரவு கிடைக்கும் வாய்ப்பு புண்டு, ஊக்கத்தோடும் பண்புரிவீர்கள், எண்ணங்கள் எளிதில் நிறைவேறும் வாய்ப்புண்டு.











# சந்தசுவாமி யோகர்ச்வாமியிடம் தீட்சாநாமம் பெற்ற தினம் இன்று

இன்றைய திருவாதிரை நன் நாளில் தான் கொழும் புத்துறை மாழுனிவர் யோகர் சுவாமிகளின் நேரடிச் சீட்டர் களின் ஒருவரான சந்தசுவாமி என்று குருபரனால் தீட் சாநா மம் சூட்டப்பட்ட ஜேம்ஸ் ரிராம் போதும் இலங்கையின்கடைசி ஆளுநராக பிரத்தானிய முதிக் குரிய கிளவரசியால் நியமிக்கப்பட்ட சோல் பரபிரபுவின் மகன் (1949- 1954)

சந்தசுவாமின்று அழைக்கப்படும் ராம்ஸ் போதும் கிளமைக்காலத்தில் மிகவும் புத்திக் கூர்மையான மாணவனாகத் திகழ்ந்தார். நண்பர்களையும் அபிமானிகளாக வும் கவரும் இயற்கையான சபாவும். அவர் ஈடுளில் நடந்திரமாக - இயற்கையிலேயே பலசாலியாக விளையாட்டு விரும்பியாக பள்ளி நாட்களில் காணப்பட்டார்.

ஆனால் அவர் சாதாரண வாழ்க்கையை விட்டு ஒரு மறுபாராத தேவிலில் இருந்தினார். அவர் தத்துவத்தை கற்கவிரும்பினார். எனினும் தமது தேவுக்குரிய கேள்விகளுக்கு விடைகாண முடியவில்லை.

இவர் ஜேர்மனியில் கல்வி கற்கும்போது ஒரு பிசித்திப் பெற்ற குழு ஆசிரியருக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டார். இவர்களுடைய செயற்பாடு இருக்கிறதோம் என்று அறிந்தார். நண்பர்களையும் அபிமானிகளாக வும் கவரும் இயற்கையான சபாவும். அவர் ஈடுளில் நடந்திரமாக - இயற்கையிலேயே பலசாலியாக விளையாட்டு விரும்பியாக பள்ளி நாட்களில் காணப்பட்டார்.

தல் சுயமாகப் புரிந்து கொள்ளல் சுய அவதானிப்புக்கள், மனதில் நிகழும் முரண்பாகேள் மற்றும் கிடைவிடாத மாய எண்ணாச் களும் அதனை அடையாளப்படுத்துவதுமாகும்.

இக்காலத்தில் தான் ராம்ஸ் போதும் தனது வாழ்க்கைத் துணை அந்தியானவசந்தித்தார். அத்தியா இவருடைய நடை உடையில் கவரப்பட்டார். இவர்கள் இருவரும் மிகவும் சந்தோஷமாக வாழ்க்கைப் பயணம் ஓடியது. இருவரும் தமது எண்ணாக்களையும் எதிர்பார்ப்புக்களையும் ஒருவருக்கொருவர்பரிமாறிக் கொள்ளனர். அதன் பின்னர் ராம்ஸ் போதுத்தின் வாழ்வில் பேரிடி யான நிகழ்வு ஒன்று நடந்தது. தான் விரும்பி மணம் முடிந்த அத்தியா 1949 இல் பின்னைப் பேற்றின் போது தாயும் சேயும் இறந்தனர்.

ஜேம்ஸ் ராம்ஸ் போதும் 1950 இல் இலங்கைக்கு வந்து தனது ஜேம்ஸ்நியநண்பர்சுவாமி கெளரிபாலனாடன் இலங்கையில் வடபாகத்தில் அமைந்த தொண்டைமானாரு செல்வசந்திமுருகன் ஆலய வளாகத்தில் ஒரு குழைச அமைத்து ஆச்சிரமத்தில் சீல காலம் தாங்கினார்.

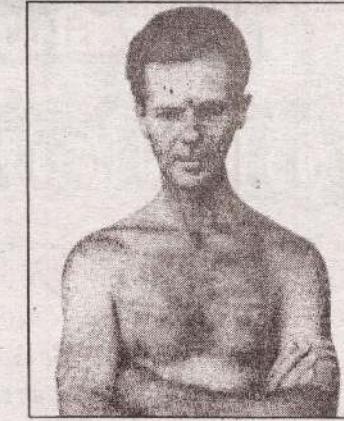
அக்குடில் அமைந்த இடம் மரணத்தை உண்டு பண்ணக்கூடிய விகாப் பாம்புகள். தேன் நிறைந்த இடம் அங்கு வேறு சீல துறவிகளும் இருந்தனர். அவர்கள் தியானம் போன்ற அதேநாள் அடைத்தார். அவர்கள் தியானம் போன்ற அமைத்துச் சூந்தியான கூடைக்கைத் துணை உண்டு அதை விட்டு விட்டனர்.

வெற்றில் ஈடுபோவதுடன் ஆலய கூழலில் கிடைக்கும் பிரசாதங்களை உண்டு வாழ்ந்தனர். வசதியானசெல்வப் பின்னணியில் வாழ்ந்த ஜேம்ஸ் ராம்ஸ் போதும் கீப்படியான துறவு வாழ்க்கை மேற்கொண்டார்.

இவர் தேவியசெல்வம் எல்லாம் நல்லவழியில் செலவு செய்ய எண்ணினார். இதற்கு முன்னர் தீபத், இந்தியா, இலங்கை என பல நாடுகளிலும் சுற்றித் திரிந்தார். 1953 இல் ஜேர்மன் சுவாமி கெளரிபால ஜேம்ஸ் ராம்ஸ் போதுத்தையே கூர்சு கூருவர்பரிமாறிக் கொள்ளனர். அதன் பின்னர் ராம்ஸ் போதுத்தின் வாழ்வில் பேரிடி யான நிகழ்வு ஒன்று நடந்தது. தான் விரும்பி மணம் முடிந்த அத்தியா 1949 இல் பின்னைப் பேற்றின் போது தாயும் சேயும் இறந்தனர்.

மீண்டும் 1957இல் இங்கி லாந்துக்கு திரும்பிச் சென்றார். கிரேக்கபழையையான தேவாலயத்தில் சேரும் திட்டம் இருந்தது அசோம்மைக்குபலமுறை சென்றுவந்தார். இவரது சுவி சேஷ் நடக்கவிருந்த நாக்கு முதல் நாள் யோகர்ச்வாமி ஜேர்மன் சுவாமி கெளரிபால ஊடாக ஒரு செய்தி அனுப்பி னார்.

இதனால் அடைத்தான் நடை



போது சுவாமிபாவிப்பதற்கு இங்கிலாந்தில் இருந்து ஒரு சக்கர நாற்காலி கொண்டு வந்தார்.

சந்தசுவாமி ஒரு அரசுகுடும்பத்தில் பிறந்து தனது சுற்குருவை தரிச்துது தீட்சை பெற்று யாழ்ப்பாணம் சௌகங்கல் லடி சிவதொண்டன், கைதழி மார்க்கண்டு சுவாமி ஆச்சிரமம் போன்றவற்றில் வாழக்கையை வாழ்ந்து

12.12.2004 கார்த்திகை மூலம் நாளில் இறையடி சேர்ந்தார். இவருடைய இறுதிக் கீர்க்கைகள் ஒலிங்டன் விள்ளெல் டர் ஒக்கிய இராச்சியத்தில் நடைபெற்றது.

இன்றுடன் சந்தசுவாமி யோகர் சுவாமியிடம் தீட்சை பெற்று 60 ஆண்டுகள் பூர்த்தியிடகின்றது. அத்துடன் யோகர் சுவாமியின் நந்திந்தனை என்றும் நூல் வெளியிடப்பட்டு 65 ஆண்டுகள் நிறைவடைகின்றது. நந்திந்தனை என்னும் நல் அமுதத்தை எமது இளைய சந்ததியினருக்கு எடுத்துச் செல்வது எல்லோரினதும் தலையாய கடமை. வீடுகள், கல்விக்கூடங்கள், பாடசாலைகள் போன்றவற்றில் தினந்தோ மூலம் நந்திந்தனைப் பாடல்கள் பாக்கப்பட வேண்டும்.

இதன் மூலம் இச் சமூகம் ஒழுக்க முள்ள ஒரு பரம்பரை தோன்ற குருபரனின் திருவருளுக்கும் கீழை வருக்கும் கிடைக்கப் பிரார்த்திக்கினார்.

யோகர் சுவாமி பசு முட்டி சிறு உபாதைக்கு உட்பட்ட

(f) ஃபேஸ்புக் யார்த்ததீல் பிழித்தலை...

Like

3001

## ரிசிந்தன்

2023 எப்படி போச்சு...?

எஸ்டார்ப்பிடிங்லாம் நல்லவாதான் இருந்துச் சிபிவீளிலிங் சரியில்லையாம் போச்சே

## விந்துயா

நாளைல் இருந்து ஜிம் போலாம் நனு இருக்கன்...

Mind ~ நாளைக்கு வேணா இன்னும் 6 நாள் தான் இருக்கு ஜெனவரி 1 ல இருந்து போகலாம்...

## ஞவாரகா

கடவுளே, எப்படியாவது நியூயார்க்க இந்திய தலைநகரமா மாத்திரு.. ஏன் பாப்பா அப்படி வேண்டும்?

ஏன்னா நான் அப்படித்தான் பரிட்சையில் எழுதியிருக்கேன். ☺ ☺ ☺

## கரிசு

கேக்கு தாடான்னு கேட்டு போன் பண்ணோ...

கேக்கலவன்னு சொல்லி கட்பண்ணீட்டான்... ☺ ☺ ☺

## பிரவீனா

சாப்பாடு எப்படி இருக்குங்க.

உண்ணே மாதிரியே இருக்குமா

wife

நல்வா இருக்குதுங்கரான நல்வா இல்லைங்கறங்கள்

## மாதுளான்

மச்சான் இந்த வருசத்தோடு குடிக்கிறத நிறுத்தலாம்நு இருக்கே

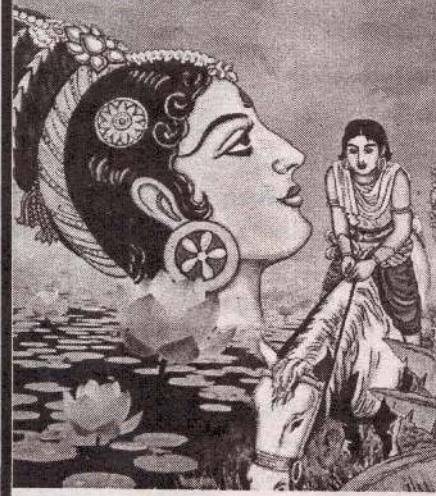
குடிச்சிருத்தான் போல....

கல்கியின்

பாகம் - 2

# பெரன்னியின் செல்வன்

## காஷ்யத் தூட்டு



உன் னோடு வழிகாட்டிப் போகும்படி சேனாதிபதி எனக் குக் கட்டளையிட்டிருக்கி றார். நீ விரும்பினால் வருகிறேன்."

வந்தியத்தேவனுக்கு மீண்டும் சிறிது சந்தேகம் உண்டாயிற்று.

"சுவாமிகளே! புறப்படுவதற்கு முன்பு சேனாதிபதியை நான் பார்க்கலாமா?" என்று கேட்டான்.

"அவசியம் பார்க்கலாம். பார்த்துவிட்டுத்தான் பிரயாணம் கொண்டிருக்கிற சேனாதிபதியிடம் தெரிவியாமல் போகலாமா!" என்றான் ஆழ்வார்க்கடியான்.

இதைக் கேட்ட வந்தியத்தேவன் இந்த வீரவைஷ்ணவனுக்கு உண்மையிலேயே மந்திர வித்தை கைவந்திருக்குமோ என்று வியப்படைந்தான்.

### இருபத்தேழாம் அத்தியாயம் காட்டுப் பாதை

கொடும்பாளூர்ப் பெரிய வேளராகிய சேனாதிபதி பூதி விக்கிரமகேசரி வயது முதிர்ந்த அனுபவசாலி. பல போர்க்களங்களில் பழந்தின்று கொட்டையும் போட்டவர். சோழ

குலத்தாருடன் நெருங்கிய நட்பும் உறவும் பூண்டவர். அவருடைய சகோதரராகிய கொடும்பாளூர்ஸ் சிறிய வேளார் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இலங்கைப் போர்க்களத்தில் வீர சொர்க்கம் அடைந்தார். அவருடன் சென்ற சைன்யமும் தோல்வியடைந்து திரும்ப நேர்ந்தது. அந்தப் பழி யைத் துடைத்துக் கொடும்பாளூரின் வீரப் பிரதாபத்தை மீண்டும் நிலைநாட்டுவதில் அவர் பெரிதும் ஆத்திரம் கொண்டிருந்தார். ஆகையாலேயே சற்று வயதானவராயிருந்தும் இலங்கைப் படைக்குத் தலைமை வகித்து அங்கு வந்திருந்தார்.

இலங்கைப் போரை நன்கு நடத்த முடியாமல் பழுவேட்டரையர்களால் விளைந்த இடையூறுகளைப் பற்றி முன்னமே பார்த்தோமல்லவா? நெடுங்காலமாக அந்த இரண்டு சிற்றரசர் குலத்துக்கும் ஏற்பட்டிருந்த போட்டியும் பகைமையும் இதனால் இப்போது அதிகமாய் வளர்ந்திருந்தன. எனவே, பழுவூர் முத்திரையிட்ட இலங்கினை யுடன் அகப்பட்டுக் கொண்ட வந்தியத்தேவன் பாடு சேனாதிபதி பெரிய வேளாரிடம் கஷ்டமாகத்தான் போயிருக்க

கும். அதிர்ஷ்டவசமாக அநிருத்தப் பிரமராயரிடம் இதைப் பற்றி அவர் பிரஸ்தாபிக்க நேர்ந்தது. வந்தியத்தேவனைப் பற்றிய உண்மையை ஆழ்வார்க்கடியானிடமிருந்து தெரிந்து கொண்ட அநிருத்தர் அவனையே சேனாதிபதி பூதிவிக்கிரம கேசரியிடம் சென்று உண்மையைத் தெரியப்படுத்தும்படி அவசரமாக அனுப்பி வைத்திருந்தார்.

வாணர் குலத்து வீரருமாரனை மேலும் கீழும் உற்றுப் பார்த்த சேனாதிபதி பூதி விக்கிரம கேசரிக்கு அவனிடம் நல்ல அபிப்பிராயம் உண்டாகியிருக்க வேண்டும். அன்பான குரவில், "தம்பி! உண்ண இங்கே சரியாகக் கவனித்துக்கொண்டார்களா? தங்குவதற்கு இடம், உணவு எல்லாம் சரிவரக்கிடைத்ததா?" என்று கேட்டார்.

"ஆம் சேனாதிபதி! ஒரு குறைவும் இல்லாமல் பார்த்துக் கொண்டார்கள். கூறிய ஏவலைச் செய்வதற்கு வாசலில் ஐந்தாறு சேவகர்கள் எப்போதும் காத்திருந்தார்கள். தங்குவதற்கு இடம்தாராளமாய்க் கிடைத்தது.

(தொடரும...)

தார். சிறிது நேரத்தில் அரண்மனை வாயிற்கதவுகள் திறக்க ஒரு பிச்சைக்காரன் வெளியே வந்தான். அவனை காவலர்கள் வணங்கினர்.

'பிச்சைக்காரன் உண்மையில் யார் என்று இவர்களேக் காட்டிக் கொடுத்துவிட்டனர்' என்று எண்ணிய பீர்பால் "ஏய், பிச்சைக்காரா? உண்ணுடன் நானும் சேர்ந்து கொள்ளட்டுமா?" என்று கேட்டார். "யாரடா நீ?" என்று குரவில் அதிகாரம் தொனிக்க பிச்சைக்காரன் வேடத்திலிருந்த அக்பர் பீர்பாலைப் பார்த்துக் கேட்டார்.

"நானும் உண்ணப் போல் பிச்சைக்காரன் தான்" என்று பீர்பால் சொல்ல, "நான் பிச்சைக்காரன் இல்லை" என்று அக்பர் மறுத்தார்.

"பின்னே என்ன, நீச்சரவர்த்தியா?" என்று பீர்பால் வேண்டும் என்றே விஷமாகக் கேட்க, "ஆம்! நான் அக்பர்! மாறுவேடத்தில் இருக்கிறேன்" என்றார் அக்பர்.

(தொடரும...)

# சீறுவர் ஆற்கஶம்

## முத்திரை மோதிரத்தின் மகிழம்

(நேற்றைய தொடர்ச்சி..)

அக்பருக்கு எப்படி ஒப்பனை செய்தால் சிற்பாக இருக்கும் என்ற உத்திகள் பீர்பாலுக்கு நன்றாகத் தெரியும் அவற்றை அவர் அஷ்ரப்புக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பார்.

ஓருநாள் மாலை அஷ்ரப் பீர்பாலைத் தேடி வந்தார். "இன்றிரவு அக்பர் மாறுவேடம் அனியப்போகி றார். அவருக்குப் பிச்சைக்காரர் வேடம் போட்டு விடலாமா?" என்று பீர்பாலைக் கேட்டார்.

"தாராளமாகச் செய்து கூறவர்த்தியையை பிச்சைக்காரனாக்கும் சக்தி உணக்குத்தான் உண்டு" என்ற பீர்பால் தொடர்ந்து, "அவருக்கு ஒட்டுப் போட்ட சட்டையும், பைஜாமாவும் அனிவிப்பாய். பழைய, கிழிந்த துணியினால் தலைப் பாகை செய்! தேய்ந்து

போன செருப்புகளைக் கொடு. முகத்திலும் கழுத்திலும், கைகளிலும் கறுப்பு வண்ணைக் கொடுக்க போட்டு, சாயம்பூசி சுருங்கிய தோலும், வெயில் பட்டுக் கண்ணிய முகமாக இருப்பதுபோல் செய்து!

அஷ்ரப் பீர்பால் கூறிய அனைத்தையும் கவனமாகக் கேட்டுக் கொண்டின் அங்கிருந்து அக்னிறார். "நான் நினைப்பது நடக்கும் என்று தோன்றுகிறது" என்று பீர்பால்

புண்ணகைத்தார். பிறகு தன் மணைவியை அழைத்துக் கணக்கும் பிச்சைக்காரன் வேடம் அனிவிக்க வேண்டும்.

"இந்த நேரத்தில் உங்களுக்கு எதற்குப் பிச்சைக்காரன் வேடம்?" என்று அவன் கேட்டார்.

"ஊர் முழுவதும் கற்றி பிச்சை எடுக்கப் போகி நேரன். அப்போது தான் பிச்சைக்காரர்களின் வாழ்க்கை எத்தனை கவுட்டமானது என்று உணர முடிபார்க்கிறேன்"

பிச்சைக்காரன் வேடத்தில் வெளியேறிய பீர்பால் நேராக அரண்மனையை நோக்கி நடந்தார். அரண்மனை வாயிலில் இருங்கிற ஒரு மறைவான் இடத்தில் நின்று கொண்டு காத்து இருந்தார்.





# இதில் கிவ்வளவு இருக்கிறதா? அறிந்ததும் அறியாததும்!

வாருங்கள் எம் மினிய உறவுகளே!

நாம் உணவாக உண்ணும் பலவிதமான உணவுப் பதார்த்தங்களில் அவை மாவகையாயினும் தானிய வகையாயினும் கிழங்கு வகையாயினும் இலை வகையாயினும் இன்னும் மரக்கறிவகையாயினும் நல்லன என்பனவற்றை தெரிந்து உணவாக உட்கொண்டால் உடலுக்கும் தெரியமாக ஊட்டச்சத்தாக இருக்கும். இலை வில் செரிமானமும் அடைந்து விடும். அதிலும் அன்றாடம் உண்ணுகின்ற உணவுப் பொருட்களில் நாம் தெரிவு செய்து பல்வகைத் தன்மையை உள்ளடக்கியதாக உணவு அமைந்து விட்டால் எமது உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்தை இலைவில் பெற்றிடாம்.

## மரவள்ளியும் வத்தாகளையும்

கிழங்கு வகைகளுள் உள்ளடக்கும் மரவள்ளியும் வத்தாகளையும் மாச்சத்தை கொண்டிருப்பவை. மரவள்ளியிடுன் ஒப்பிடும் போது வத்தாகளையிலுள்ள மாச்சத்து நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு பாதகம் குறைந்தது. அதிலுள்ள கிளைசீரிக் கூட்டி மரவள்ளியிலுள்ள அதிலும் குறைவானதாகவே காணப்படுகின்றது.

வத்தாகளையில் குறைந்தாலும் கிளைசீரிக் கூட்டி காணப்படுவது இதற்குரிய விசேஷமாகும். மரவள்ளியிலும் பார்க்க வத்தாகளைகிழங்கில் நீரிழிவு நோயாளர்கள் ஊட்கொள்ளக் கூடிய அளவு மட்டுப் படுத்தப்பட்ட மாச்சத்தும் அதிகளையில் நார்ச்சத்தும் உள்ளதனால் நீரிழிவுநோய் கண்டவர்கள் மரவள்ளியைத் தவிர்த்து வத்தாகளையை உணவாக்கலாம்.

அத்துடன் வத்தாகளையில் அதிகளில் மக்ஞீசியமும் காணப்படுவதனால் இரண்டாவதுவகை (type II) நீரிழிவு நோயாளருக்கு சிறந்த உணவாக கருதப்படுகின்றது. வத்தாகளை செய்கையில் பிரச்சினையாக இருப்பது அதில் பாதி ப்பை ஏற்படுத்தும் நீள்மூஞ்சிவண்டு (Sweet potato weevil) மட்டுமே. இதனால் சேதத்தை மட்டுப்படுத்தினால் அல்லது இல்லாதால் வத்தாகளையிலும் அதிகளில் கிளையீட்டு முடியும். வத்தாகளை கிழங்குகை அவித்து, சீவி பொரித்தும் உண்பார்கள். மரவள்ளிக் கிழங்கில் மாச்சத்து அதிகமாகக் காணப்படுவதனால் அதனைசூட்டு. வேகவைத்து, உண்பது போல வத்தாகளையிலும்

பல வகை தின்பண்டங்களை உருவாக்கலாம்.

## காரட்டும் பீற்றுட்டும்

காரட்டும் பீற்றுட்டும் உடல் வாகுவிற்கு ஏற்றவேர்த்தாவர உணவு வகைகள். இரண்டிலும் நார்ச்சத்து அதிகமாக காணப்படுவதனால் உணவுசெரிமானத்தினை இலைவாக்கிவிடும். அத்துடன் உடலிலுள்ள நச்சுப் பதார்த்தங்களை அகற்றுவதற்கு காரட்டும் பீற்றுட்டும் பயன்படும். இரண்டிலும் பீற்றாக

நும் கொழுப்பு என்பனவற்றின் அனுசேத்திற்குத் தவபவையாகும். இரண்டிலும் நோய் மற்றும் பீற்றத்தாக்கம் மிகவும் குறைவான தாகவே காணப்படும். அதனால் நஞ்சற்ற உணவென பெருமைப் பட்டுக் கொள்ளலாம்.

எமது உணவில் இவையிரண்டினையும் கணிசமானாலும் சேர்த்துக் கொள்வதுநல்லது. காரட் மற்றும் பீற்றாட் சாற்றினை காலை உணவுருந்துவதற்கு முன்பதாக அருந்தினால் அதிலுள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள்



பேராசிரியர் கு.முகுந்தன் விவசாய உயிரியல்குழும, விவசாய பீடம்

அந்தநிலைமை இங்கும் காணப்படுகின்றது. அளந்தறிந்துள்ள என்பார்கள் அதுபோல அவர்கள் என்பதனால் அளவுக்கு மீறி உணவாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

## கம்பும் குரக்கனும்

கம்புப்பயிரும் குரக்கனும் தானியப் பயிர்கள். இரண்டிலும் மாச்சத்து அதிகமாக இருப்பினும் கம்புப் பயிரில் கூழும் காய்ச்சிவிவசாயப் பெருமக்கள் விரும்பியுண்பர். அதிலுள்ள ஊட்டச்சத்து எதிலும் வாராதென்பர். கம்பு எந்த உள்ளூடுகளும் இல்லாது பயிர் செய்கைப்படும் வரண்ட பிரதேசத்து பயிராகும். குரக்கனுக்கும் அதே நிலைமைதான். ஆனால் குரக்கனிலுள்ள ஊட்டச்சத்து வித்தியாசமானது. இந்தியாவின் கர்நாடகா மாநிலத்தில் குரக்கன் களிமிக்கும் பிரபல்யமானது. இரண்டுமே வறுமைப்பட்டவர்களின் உணவு என விளிப்பார்கள். கம்பும் குரக்கனும் இருந்தால் பஞ்சமேது என்பது முன் ணோர்கள் கூறிவைத்தது. எமது பிரதேசத்தில் கம்பும் குரக்கனும் அதிகளில் பயிரிட்டு எமது பிரதேசத்து வறுமையை விட்டாலும் போம்.

## ஆம்புவும் விளிம்பியும்

நீரிழிவு நோயாளர்கள் விரும்பியினும் பழமாக ஜம்புவினையும் விளிம்பியையும் குறிப்பிடலாம். முழுக்கமுழுக்க நீர்ச்சத்தினைக் கொண்டிருந்தாலும் தீவில் சீனிச்சத்துமிகவும் குறைவு அத்துடன் இருக்கின்ற கலோரிப் பெருமானமும் குறைவாகும். இவ்வகைப் பழங்களைவீட்டுத் தோட்டத்தில் சிறப்பாக வளர்த்து எமக்கு உணவாககொள்ளலாம். நாமாக உற்பத்தி செய்து அருவடையைப் பெற்று உணவாகப்படுத்தக் கூடிய இவ்வகைப் பழங்களைநாம் அரிதாகவே எமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவதுண்டு. பல்வகைகளுமடைய பழங்களில் ஜம்புவும் விளிம்பியும் மிக முக்கியமான பழப்பயிர்களாகும். நாமே உற்பத்தி செய்து உணவாக்க பழகிக் கொள்வோம்.

## மஞ்சள் பருப்பும் துவகரப்பருப்பும்

மஞ்சள் பருப்பும் துவரம் பருப்பும் அவரையினத்தை சார்ந்தவையா தலால் இரண்டிலும் புரதச்சத்து அதிகமாக காணப்படும். இருந்தாலும் துவரம் பருப்பில் கணிசமானாலும் புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து அத்துடன் அதிகளில் அன்றி ஒட்சிசன்களும் காணப்படுகின்றன. இரண்டு பருப்புக்களையும் புரதச்சத்துக்கு மாற்றாக பயன்படுத்துலாம். ஆனால் ஊட்டச்சத்தும் சுவையும் துவகரப்பருப்பில் அதிகம் ஆனாலும் எதுவன்றாலும் அதிகமாக உட்கொண்டால் அமிர்தமும் நஞ்சு.

