



ஐக்கிய நாடுகள் உணவு மற்றும் விவசாய அமைப்பினால் 37ஆவது முறையாகவும் நடத்தப்படுகின்ற ஆசிய பசிபிக் பிராந்திய உச்சிமாநாடு

2024 பெப்ரவரி 19, 20, 21 மற்றும் 22 ஆம் திகதிகளில்
கொழும்பு - ஹில்டன் ஹோட்டலில் நடைபெறும்.

2024 பெப்ரவரி 20 ஆம் திகதி

இலங்கை ஜனநாயக சோசலிச குடியரசின்
அதிமேதகு ஜனாதிபதி

ரணில் விக்கிரமசிங்க அவர்களின்
தலைமையில் கமத்தொழில் மற்றும் பெருந்தோட்ட கைத்தொழில் அமைச்சர்
கௌரவ

மஹிந்த அமரவீர
மற்றும்

ஐக்கிய நாடுகள் உணவு மற்றும் விவசாய அமைப்பின் பணிப்பாளர் நாயகம்
சூ டொங்யு

ஆகியோர் உட்பட 44 நாடுகளின் சுமார் 300 பிரதிநிதிகளின்
பங்கேற்புடன் ஆரம்ப நிகழ்வு நடைபெறவுள்ளது.

இது கொவிட் பெருந்தொற்று மற்றும் பொருளாதார நெருக்கடிக்குப் பின்னர்
இலங்கையில் ஒரே தடவையில் அதிகமான இராஜதந்திரிகள் பங்கேற்கும்
உச்சி மாநாடாகும்.

27 நாடுகளின் விவசாய அமைச்சர்கள், இராஜாங்க அமைச்சர்கள் மற்றும்
பிரதி அமைச்சர்கள் பலரும் இந்நிகழ்வில் பங்கேற்பதோடு, பல நாடுகளும்
இலங்கை அரசுடன் இரு தரப்பு பேச்சுவார்த்தைகளை நடத்தவுள்ளன.



கமத்தொழில் மற்றும்
பெருந்தோட்ட கைத்தொழில்
அமைச்சு



ஐக்கிய நாடுகள் உணவு
மற்றும் விவசாய அமைப்பு

நகர்வலம்

இலங்கையின் தரம் வாய்ந்த தேசிய அரிசியை பெல்ஜியம் நாட்டுக்கு ஏற்றுமதி செய்யுங்கள்

வில்லை கொடுத்து வாங்க நாம் தயாராக இருக்கிறோம் -பெல்ஜியம் நாட்டு பிரஜைகள் தெரிவிப்பு

திறப்பண தினகரன் நிருபர்

இலங்கையின் தரம் வாய்ந்த கூடுதலான கவை கொண்ட தேசிய அரிசியை பெல்ஜியம் நாட்டுக்கு ஏற்றுமதி செய்வீர்களாயின் அவற்றை நாம் வில்லை கொடுத்து வாங்குவதற்கு தயாராக இருக்கிறோம் என்று பெல்ஜியம் நாட்டின் மாட்டின் டி. கீசன் என்பவர் தெரிவித்தார்.



மதவச்சி, ஹெமல்கொல்லா பகுதியைச் சேர்ந்த ஹெமல்கொல்லா ஹெட்டியாராச்சி என்ற ஆயுர்வேத வைத்தியரின் தேசிய நெல் உற்பத்தியை பார்வையிடுவதற்காக அண்மையில் அங்கு விஜயம் செய்த பெல்ஜியம் நாட்டைச் சேர்ந்தவர்கள் ஹெமல்கொல்லா ஆயுர்வேத வைத்தியருடன் சேர்ந்து அருவி வெட்டும் கத்தியை கொண்டு வேளாண்மை பயிர்களை வைட்டுவதற்குள்ளும் அரிசியை கொண்டு வருவதற்கு சேர்ந்து கொட்டினர். உங்கள் அரிசியை முழு உலகுக்கும் வழங்க முடியும்.

கலந்த உணவுப் பொருட்களால் குழந்தைகள் நோய் வாய்ப்புகளின் தாக்கம் குறைவாகும். ஆனால் அதற்கு மாற்றமாக இலங்கையின் தேசிய உற்பத்தியான அரிசி குணம் வாய்ந்தது. சுவையால் அதிகமானது. எமது நாட்டுக்கு இலங்கை அரிசியை ஏற்றுமதி செய்வீர்களாயின் நாம் அந்த அரிசியை வில்லை கொடுத்து வாங்குவதற்கு தயாராக இருக்கிறோம். உங்கள் அரிசியை முழு உலகுக்கும் வழங்க முடியும்.

சம்பந்தமாக கவனம் எடுப்பார்களாயின் நல்ல வருவாய் ஒன்றை நாட்டுக்கு பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என குறிப்பிட்டார். ஹெமல்கொல்லா இலங்கைக்கு 12 வகையான நெல் வகைகள் உண்டு என கூறினார். இது சம்பந்தமாக வைத்தியர் ஹெமல்கொல்லா ஹெட்டியாராச்சி குறிப்பிட்டு போது, நாம் இம்முறை 12 வகையான நெல்லை உற்பத்தி செய்துள்ளோம். எமது நாட்டில் சுமார் 250 க்கும் மேற்பட்ட நெல் இனங்கள் காணப்படுகின்றன. அன்று அரசர்களுக்கு என்று அவர்களின் உணவுக்காக "குறுகுது" என்று சொல்லும் நெல் வகையை உற்பத்தி செய்தார்கள். அத்துடன் பல வர்க்கம் கொண்ட நெல் வகைகள் அன்று உற்பத்தி செய்யப்பட்டு உணவுக்காக பெற்றுக் கொள்ளப்பட்டன. அதனால் அன்றைய மக்கள் நோயற்றவர்களாக இருந்தார்கள்.



மீள் திருத்த பரிட்சை முடிவு

ஜீலான் தேசிய நுவாதயகல்லாரிமாணவிபாத்திமாநல்லாமல்தரம்ஐந்துபுலமபரிட்சைபரிட்சைமீள் திருத்த பரிட்சை முடிவுகளின்படி 148 புள்ளிகளைப் பெற்று சித்தியடைந்துள்ளார். இவர் பைரூல், துஜானா தம்பதிகளின் புதல்வியாவார்.



2024 ஆம் ஆண்டுக்கான புதிய ஹடி கமிட்டி சமய கலாசார அமைச்சர் விதூர் விக்கிரமநாயக்கினால் அண்மையில் நியமிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பாற்றி அண்மையில் தலைமையில் நியமனம் பெற்றுள்ள உறுப்பினர்கள் சமய விவகார கலாசார அமைச்சர் ரத்னசிரி விக்கிரமநாயக்கவுடன் எடுத்துக்கொண்ட படம். உறுப்பினர்கள் (இடமிருந்து வலமாக) : மில்பர் கயூர், நிப்ரஸ் நஸ்ர், இபால் நடாஹான், மொஹம்மட் ஹனீபா இஷாக்க, மற்றும் முஸ்லிம் சமய கலாசார திணைக்கள பணிப்பாளர் இலட். ஏ.எம். சபாஸூம் காணப்படுகிறார். (படம்: பாணந்திறை மத்திய குறுப் நிருபர்)

கணவனின் தாக்குதலில் மனைவி உயிரிழப்பு

அந்நாடு தினகரன் நிருபர்

கணவனுடைய தாக்குதலில் படுகாயமடைந்த மனைவி யொருவர் பரிதாபகரமான முறையில் உயிரிழந்துள்ளதாக மிஹிந்தலை பொலிஸார் தெரிவித்தனர். மிஹிந்தலை பொலிஸ் பிரிவின் கெலே திறப்பணை, இஹலகம் பகுதியிலுள்ள வீட்டொன்றில் இச்சம்பவம் இடம்பெற்றுள்ளதாக விசாரணைகளை மேற்கொண்டு வரும் பொலிஸார் தெரிவித்தனர். கெலே ரம்பாவ, இஹலகம் பகுதியை வசிப்பிடமாகக் கொண்ட 23 வயதுடைய நிமேஷா எனப்படும் இளம் யுவதி ஒருவரே சம்பவத்தில் உயிரிழந்துள்ளார்.



கணவனின் தாக்குதலில் மனைவி உயிரிழந்துள்ளதாக மிஹிந்தலை பொலிஸார் தெரிவித்தனர். மிஹிந்தலை பொலிஸார் தெரிவித்தனர்.

குடும்ப தகராறு காரணமாக கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையில் ஏற்பட்ட பிரச்சினைகள் போது கூரிய ஆயுத மொன்றினால் தாக்கியதில் இவ்வளவுதான் ஏற்பட்டுள்ளதாக ஆரம்பகட்ட பொலிஸ் விசாரணைகளில் இருந்து தெரியவந்துள்ளது. சம்பவத்துடன் தொடர்புடைய 32 வயதுடைய சந்தேக நபரை பொலிஸார் கைது செய்துள்ளனர்.

ஐம்இய்யதுல் உலமா குருநாகல் மாவட்ட கிளை புதிய உறுப்பினர்கள்

புத்தளம் தினகரன் நிருபர்

அகில இலங்கை ஐம்இய்யதுல் உலமா குருநாகல் மாவட்டக் கிளை மற்றும் 20 பிராந்திய கிளைகளுக்கும் நெருக்கடி செய்து கொண்டுள்ள உலமா சபையின் மாவட்ட அலுவலகத்தில் இடம்பெற்றது. 21 அங்கத்தினர்களை கொண்ட நிறைவேற்று குழு உறுப்பினர்களை தேர்வு செய்வதற்காக நடைபெற்ற இரகசிய வாக்கெடுப்பு மூலம் பின்வருவோர் புதிய உறுப்பினர்களாக தெரிவு செய்யப்பட்டனர். தலைவராக மீண்டும் அஷ்ஷெய்க் எம்.ஐ.எம். சுஹப் (தீனி), செயலாளர் அஷ்ஷெய்க் எஸ்.ஐ. எம். ஹபீப் (ரொழி), பொருளாளர் அஷ்ஷெய்க் கே. எம். நெளபர் (மனாரி), உப தலைவர்கள் அஷ்ஷெய்க்

எச். எம். எம். சித்தீக் (காசிமி), முஹம்மது தையிப் (முப்தி), உப செயலாளர் அஷ்ஷெய்க் மபாஹிம் (அஹ்லனி), ஏனைய நிர்வாக உறுப்பினர்கள்: அஷ்ஷெய்க்கான எம். எப். எம். நஸ்ரீ(தீனி), எம்.நஸ்ரீதீன் (தீனி), யூ. எம்.எம். நிஃமதுல்லாஹ் (நூரி), எம்.எல்.எம்.எம்.எம். பஸீல் (புத்தாஹி) எம். ரிழா (ஹாசனி), எம்.எம்.எம். மாவூர் (ரஹ்மணி), எம்.எம். நெளஷாத் (ரஹ்மணி) எம். இல்யாஸ் (அஷ்ஹரி) எம். லருக் (கியாஸி) ஏ. எம். ரிஸ்மி (காசிமி) ஏ. ஆர். எம். அப்துல் சத்தார் (தீனி) ஏ. ஆர். எம். அப்துல் ஹலீம் (இஹ்லானி) ஏ.எஸ்.எம். ஷாம் மொளாநாமானரி) எல். எம். ஹாஜா முஹ்யீதீன் (தீனி) ஏ.எல். ஜுஃப்தீன் (இஹ்லானி) ஆகியோர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டனர்.

குறைந்த வருமானம் பெறும் குடும்பங்களுக்கு உதவிகள்

அந்நாடு தினகரன் நிருபர்

அந்நாடு தினகரன் நிருபர் அந்நாடு தினகரன் நிருபர் அந்நாடு தினகரன் நிருபர் அந்நாடு தினகரன் நிருபர் அந்நாடு தினகரன் நிருபர் அந்நாடு தினகரன் நிருபர் அந்நாடு தினகரன் நிருபர்

35 வருடகால ஆசிரிய சேவையிலிருந்து அதிபர் ஏ.எம். நஜூப்தீன் ஓய்வு

புத்தளம் தினகரன் நிருபர்

புத்தளம் ஏத்தானை அரசினர் ரோமன் கத்தோலிக்க கல்லூரி தமீழ் பாடசாலையில் அதிபர் ஏ.எம். நஜூப்தீன் அவர்கள் 35 வருடகால ஆசிரிய சேவையிலிருந்து ஓய்வு பெறுவதையொட்டி பிரியாவிலை நிகழ்வுகள் அண்மையில் பாடசாலை வளாகத்தில் இடம்பெற்றது. நஜூப்தீன் ஆசிரியர் சுமார் 15 வருடகால

கொழும்பில் இரத்ததான முகாம்

கற்பிட்டி தினகரன் விசேட நிருபர்

இலங்கையின் 76வது சுதந்திர தினத்தை முன்னிட்டு ISRC Sri Lanka, HRC Sri Lanka, YMMA Central (Colombo district), AUMSA, Ramya Lanka இணைந்து ஏற்பாடு செய்துள்ள இரத்ததான முகாம் கொழும்பில் இடம்பெற்றது. "உயிரை காக்கும் உதிர தானம் இவ்வொரு தேவையின் பொழுதுகளிலும் உதவிடுவோம்" எனும் தொனிப்பொருளின் கீழ் இந்த இரத்ததான நிகழ்வு இடம்பெற்றது. கொழும்பு ஜே.ஆர்.ஜெயவர்தன நிலையத்தில் காலை 9.00 மணி முதல் பிற்பகல் 2.00 மணி வரை இடம்பெற்ற இந்த இரத்ததான நிகழ்வுல் 50ற்கும் மேற்பட்டோர் மிகவும் ஆர்வத்துடன் கலந்து கொண்டு தமது இரத்தத்தை தானம் செய்தனர். தேசிய குருதி மாற்று பிரயோக சேவை கொழும்பு பிரதான அலுவலகத்தின் வைத்தியர்கள், தாதுயர்கள் குழாம் கொழும்பு ஜே.ஆர். ஜெயவர்தன நிலையத்திற்கு வருகை தந்து இரத்தத்தை சேகரித்தனர்.

2023ஆம் ஆண்டில்; 470 காட்டு யானைகள் உயிரிழப்பு

அந்நாடு தினகரன் நிருபர்

கடந்த ஆண்டு (2023 ல்) 470 காட்டு யானைகள் உயிரிழந்துள்ளதாக அந்நாட்டில் 200 யானைகள் மனித செயற்பாடுகளினால் உயிரிழந்துள்ளதாக வனஜீவராசிகள் திணைக்களம் தெரிவித்துள்ளது. துபாக்கிச் சூட்டினால் 83 காட்டு யானைகளும், மின்சாரம் தாக்கி 66 யானைகளும், யானை வெடிகளினால் 47 யானைகளும் உடம்பில் நஞ்சேற்றம் ஏற்பட்டதனால் 04 யானைகளும் உயிரிழந்துள்ளன. இயற்கை அனர்த்தங்கள் அல்லது விபத்து உடல் நலக்குறைவுகளினால் 70 காட்டு யானைகளும் ரயிடூடன் மோதி 23 யானைகளும் உயிரிழந்துள்ளன. கடந்த வருடம் செப்டம்பர் மாதம் அதிகளவான காட்டு யானைகள் உயிரிழந்துள்ளதாகும் ரயிலில் மோதி 11 காட்டு யானைகள் உயிரிழந்துள்ளதாகவும் திணைக்களம் தெரிவித்தது.

எடிசன் திரை விருதுகளில்

2023 ஆம் ஆண்டின் சிறந்த நடிகர் யார்?



16 ஆவது ஆண்டு எடிசன் திரை விருது நிகழ்வு எதிர்வரும் மார்ச் மாதம் சென்னையில் நடைபெற உள்ளது. அந்நிகழ்விற்கான தேர்வுப் பட்டியல் கடந்த ஆண்டு வெளியிட்டு வைக்கப்பட்டுள்ளது. தமிழ்த் திரைப்படங்களில்

சிறந்த நடிகர் தேர்வுப் பட்டியலில் மாஸ் ஹீரோ வரிசையில் ரஜினிகாந்த், விஜய், அஜித், விஷால் ஆகியோர் இடம்பிடித்துள்ளனர்.

சிறந்த நடிகருக்கான தேர்வுப் பட்டியல் வரிசையில் விக்ரம், தனுஷ், சிவகார்த்திகேயன், கார்த்தி, சிம்பு, ஜெயம் ரவி, ராகவா லோரன்ஸ், சித்தார்த்

போன்றவர்களும் இடம் பெற்றுள்ளனர். மேலும் உலகத்தமிழர்கள் தங்களுக்கு பிடித்தமான நடிகர்களை தேர்ந்தெடுக்க வசதியாக எடிசன் அவார்ட்ஸ் செயலியில் மற்றும் www.edisonawards.in என்ற வலைதளம் மூலமாகவும் வாக்குகளை செலுத்த வசதி செய்யப்பட்டுள்ளது. பல்வேறு நாடுகளில் உள்ள தமிழர்கள் அறியும் வகையில் தினசரி நாளேடு பண்பலை சமூக ஊடகங்கள் மூலமாகவும் விளம்பரம் செய்யப்பட்டு வாக்குகளை பெற்று வருவதாக எடிசன் விருது குழுத் தலைவர் செல்வகுமார் தெரிவித்தார். மேலும், தமிழ் ரசிகர்கள் தாங்கள் வாக்களித்த நடிகர், நடிகைகளை எடிசன் விருதில் ரெட் கார்பெட்டில் நடக்கும் நிகழ்வுகளை உலகத் தமிழர்கள் அறியும் விதத்தில் பல்வேறு நாடுகளில் உள்ள சமூக ஊடகங்கள் IPTVகள் மூலமாக காணும் வகையில் வழிவகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

மேலும் விபரங்களுக்கு +6016 616708 என்ற எண்ணுடன் தொடர்பு கொள்ளுமாறு அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

சர்வதேச அச்ச ஊடக அனுசரணை / Global Print Media Partner:



இயற்கை நுண்ணிறைவப் பயன்படுத்தினால் உலகில் யுத்தமே இடம்பெறப் போவதில்லை!

இரா.துரைரத்தினம் எழுதிய 'கிழக்கில் சிவந்த சுவடுகள்' நூல் அறிமுகவிழாவில் உரை



'இயற்கை நுண்ணிறைவப் பயன்படுத்தினால் உலகில் யுத்தமே நடக்காது. இயற்கை நுண்ணிறைவு அன்பைப் போதிக்கிறது. செயற்கை நுண்ணிறைவ பயன்படுத்தியதால் தான் ரஷ்ய_உக்ரைன் சதிஸ் சவில் சூரிச் நகரில் இடம்பெற்ற 'கிழக்கில் சிவந்த சுவடுகள்' என்ற நூல் வெளியீட்டு விழாவில் சிறப்பு அतिதியாக கலந்து கொண்டு உரையாற்றுகையில் தெரிவித்தார்.

"சூரியனால் மட்டும் கிழக்கு சிவக்கவில்லை, இனமோதல்களால் மதமோதல்களால், இயக்க மோதல்களால், பிரதேச மோதல்களாலும் கிழக்கு சிவந்திருக்கிறது" என அவர் தெரிவித்தார்.

ஊடகவியலாளர் இரா.துரைரத்தினம் எழுதிய 'கிழக்கில் சிவந்த சுவடுகள்' நூல் அறிமுகவிழா ஊடகவியலாளர் தாந்தியான் வேதநாயகம் தலைமையில் நடைபெற்றது.

"சூரியனால் மட்டும் சிவக்கவில்லை. பல்வேறு பிளவுகளாலும் சிவந்திருக்கிறது. போரின வலிகளை மக்களுக்கு ஏற்பட்ட இழப்புகள், வலிகளை ஆதாரபூர்வமாக இந்நூல் பேசுகிறது. இது ஒரு ஆவணம். இந்நூல் அடுத்த சந்திக்கும் சென்றடைய வேண்டும்" என அவர் தெரிவித்தார்.

"விபுலானந்த அடிகளார் கிழக்கு மாகாணத்தில் பிறந்த ஆளுமைமிக் ஒருவர். அவர் அன்பை போதித்தார். கல்வியை போதித்தார். பல கல்லூரிகளை கட்டித்தந்தார். அவர் கல்முனையில்தான் ஆரம்பக் கல்வியை கற்றார். அந்த கல்முனையில்

1990 யூன் 20ஆம் திகதி நடந்த சம்பவங்களை அறி கின்ற போது உடம்பெல்லாம் சிலிரிக்கிறது. அந்த அவலங்கள் துன்பங்களை இழப்புகளை எல்லாம் இந்நூல் பேசுகிறது" என கலாநிதி நாகேஸ்வரன் அருள்ராசா தெரிவித்தார்.

பிரதம அதிதியாக கலந்து கொண்ட சவிட்சர் லாந்து சோசலிச ஜனநாயக கட்சி உறுப்பினரும் தேர்தல் ஆணைக்குழு உறுப்பினரும் தொழிலதிபருமான கலாநிதி சிறி இராசமாணிக்கம் உரையாற்றுகையில்,

"எமது இனத்தின் வலிகளை சுமந்து வந்திருக்கும் 'கிழக்கில் சிவந்த சுவடுகள்' என்ற இந்நூல் ஆங்கிலம், ஜேர்மன் ஆகிய பிறமொழிகளிலும் மொழிபெயர்ப்பு செய்யப்பட வேண்டும்" எனத் தெரிவித்தார்.

"ஊடகவியலாளர் இரா.துரைரத்தினம் அவர்களை எனக்கு நீண்டகாலமாக தெரியும். சவிட்சர் லாந்தில் சர்வசன வாக்கெடுப்பு ஒன்று நடத்தப்பட்ட போது இங்கு வாழும் தமிழ் மக்களுக்கு அதனை தெளிவூட்டும் வகையில்தான் பணியாற்றிய தொலைக்காட்சியில் என்னிடம் செவ்வி ஒன்றை எடுத்து ஒளிப்பரப்பினார்.

அந்தப் பிரசாரம் எமக்கு பெரும் வெற்றியைத் தந்தது. சமூக பொறுப்போடு நீண்டகாலமாக ஊடகத்துறையில் பணியாற்றும் அவர் கடந்த காலங்களில் மக்களுக்கு ஏற்பட்ட அழிவுகளை அவலங்களை 'கிழக்கில் சிவந்த சுவடுகள்' என்ற நூலில் வெளியிட்டிருக்கிறார். காலத்தின் தேவைக்காக அவர் இதனை மிகுந்த பொறுப்புணர்வுடன் எமக்கு தந்திருக்கிறார்.

அவரின் இந்த பணிகளுக்கு என்றும் எனது



ஆதரவு இருக்கும்" என கலாநிதி சிறி இராசமாணிக்கம் தெரிவித்தார்.

நூல் அறிமுக உரையை எஸ்.ஜெயமோகன் நிகழ்த்தினார். நூல் விமர்சன உரையை ஊடகவியலாளர் புஷ்பராசா அசோக் லூயிஸ் நிகழ்த்தினார். ஏற்புரையையும் நன்றியுரையையும் நூலாசிரியர் இரா.துரைரத்தினம் நிகழ்த்தினார்.

நூலாசிரியர் இரா.துரைரத்தினம் அவர்களுக்கு டி.ஆர்.ரி.தமிழ் ஒலி வானொலி சார்பில் மூத்த பத்திரிகையாளர் ரொ.குருநாதன் அவர்களும் உலக இந்து ஆதிக்க அறக்கட்டளையின் தலைவர் வேலுப்பிள்ளை கணேசசுமார் அவர்களும் பொன்னாடை போர்த்தி கொள்வித்தனர்.

தொற்றா நோய்களை கட்டுப்படுத்தும் சிறந்த மருந்து நாளாந்த உடற்பயிற்சி

ஒருவர் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உடற்பயிற்சி அவசியம். தொற்றாநோய்களைத் தடுப்பதற்கும், அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் உடற்பயிற்சி அவசியம். உடலும் உளமும் உறுதியாக இருக்க வேண்டும். அதற்கு உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும்.



சிறுவர்களும் இளம்பருவத்தினரும் ஒரு வாரத்துக்கு ஆகக்குறைந்தது ஐந்து நாட்களாவது தினமும் ஒரு மணித்தியாலம் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது அவசியம். உடற்பயிற்சியை ஒருவர் செய்வதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் அதிகம். எலும்புகளையும் தசைகளையும் உடற்பயிற்சியானது வலிமையாக்குகிறது. மூட்டுகளின் நெகிழ்வுத்தன்மை(Flexibility) கூடுகிறது. சரியான உடல் நிலையை பேண உதவுகிறது. அழகிய உடலமைப்பைப் பெற உதவுகிறது. மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. ஆர்வத்துடன் கல்வி கற்றலில் ஈடுபட உதவுகிறது. இதயம், நுரையீரல் போன்றவை சரியாக தொழிற்பட உதவுகிறது. உடற்பருமனை குறைப்பதன் மூலம் தொற்றாநோய்கள் ஏற்படக் கூடிய சாத்தியத்தை உடற்பயிற்சி குறைக்கிறது. உதாரணமாக இதய நோய்கள், புற்றுநோய்கள், நீரிழிவு, உயர் இரத்தஅழுத்தம், பக்கவாதம் போன்றவையாகும். மேலும் நாம் நாளாந்த வாழ்க்கையில் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு பின்வரும் வழிகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

நாளாந்த வேலைகளில் ஆர்வமாக ஈடுபடல், வீட்டு வேலைகளைச் செய்தல், இயலுமான வேளைகளில் எல்லா வாகனங்களையும் தவிர்த்து விட்டு நடந்து செல்லல் ஆகியன விருப்பத்தக்கவையாகும். பஸ்ஸில் செல்பவர்கள் தாங்கள் இறங்க வேண்டிய இடத்திற்கு இரண்டு மூன்று நிமிஷம் முன்பாக இறங்கி நடக்க வேண்டும்.

தினமும் வேலைக்கு, கடமைக்கு நடந்து செல்ல வேண்டும். அல்லது சைக்கிளில் செல்ல வேண்டும். தினமும் மாலை நேரம் விளையாடும் வேண்டும். மின்னூறுத்திக்குப் பதிலாக படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல் வேண்டும்.

கணினி, கைபேசி விளையாட்டுகள், தொலைக்காட்சி

பார்த்தல் போன்ற உடல் உழைப்பற்ற செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கு பதிலாக பயனுள்ள விளையாட்டுகளில் ஓய்வு நேரத்தைச் செலவிடுதல் வேண்டும். வீட்டுத் தோட்ட பயிற்சி செய்கையில் ஈடுபடல் மிகவும் நல்லது.

சைக்கிள் ஓட்டம், ஓட்டப் பயிற்சிகள், நீச்சல், நடனம், சுறுசுறுப்பான நடையிற்சி போன்றவை சிறந்தன. அத்துடன் வித்தியாசமான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். உதாரணம் கிரிக்கெட், எல்லே, கூடைப்பந்து, யோகா பயிற்சிகள், பாரம் தூக்கல் ஆகியன விரும்பத்தக்கவை.

உங்கள் வாழ்க்கை முறைக்கு பொருத்தமான உடற்பயிற்சியை தேர்வு செய்ய வேண்டும். மேலும் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு 4 மைல்/மணி அல்லது 3 மைல்/மணி வேகத்தில் சுறுசுறுப்பான நடையிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். மேலும் குறைந்த வேகத்தில் ஆரம்பித்து மேற்கூறப்பட்ட வேகத்தை படிப்படியாக அடைய வேண்டும்.

எனவே தொற்றாநோய்களை கட்டுப்படுத்துவதற்கும் அதனைத் தடுப்பதற்கும் நாங்கள் தினமும் உடற்பயிற்சி அல்லது வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இஸ்மாயில் ஹுஸைன் தீன் (Bed)
அம்பாறை விசேட நீருவர்

பெறுகை அறிவித்தல்

பிபிலை பிரதேச சபை

பிபிலை பிரதேச சபைக்குச் சொந்தமான கீழே அட்டவணையில் குறிப்பிடப்படும் சொத்துக்களை 2024.03.12 முதல் 2024.12.31 வரையான காலத்திற்கு குத்தகைக்கு விடுவதற்காக பொறியிடப்பட்ட பெறுகை விண்ணப்பங்கள் கோரப்படுகின்றன.

- பெறுகை விண்ணப்பங்கள் விநியோகித்தல் : 2024.02.20 முதல் 2024.03.11 வரையான காலத்திற்குள் வாரத்தின் வேலை நாட்களில் மு.ப. 9.00 முதல் பி.ப. 2.30 வரை (பிபிலை பிரதேச சபை அலுவலகம்)
- பெறுகை விண்ணப்பங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளல் : 2024.03.12 பி.ப. 1.30 வரை
- பெறுகை விண்ணப்பங்கள் திறத்தல் : 2024.03.12 பி.ப. 2.00 இற்கு

அட்டவணை

தொடர் இல.	சொத்து	முன் மதிப்பீட்டின் பிரகாரம் குறைந்தபட்ச கேள்வி	5% இற்கு குறைக்கப்பட்ட பின்னர் மீண்டும் கேள்வி கோரும் தொகை	கேள்விப் படிவக் கட்டணம் (மீளளிக்கப்படாத)	கேள்விகள் பிணை வைப்பு (மீளளிக்கப்படும்)
1	பிபிலை வாரச்சந்தை	2,000,000.00	1,900,000.00	2,000.00	40,000.00
2	கருவாடு விற்பனை நிலையம்	57,500.00	54,625.00	2,000.00	2500.00
3	இல. 02 கோழியிறைசிக்க டை	460,000.00	437,000.00	2,000.00	9200.00
4	இல. 03 கோழியிறைசிக்க டை	400,000.00	380,000.00	2,000.00	8000.00
5	பிபிலை வாரச்சந்தை அருகில் மலசலகூடம்	108,000.00	102,600.00	2,000.00	2500.00

மேலதிக விபரங்களுக்கு அலுவலக நேரங்களில் வருகை தந்து அல்லது தொ. பே. இல. 055-2265475 மூலம் விசாரித்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

2024.02.16ம் திகதி
பிபிலை பிரதேச சபை.

டி.எம்.அனுஷா எஸ். திலாநாயக்க,
சபை செயலாளர்,
பிபிலை பிரதேச சபை.



இலங்கை தொலைத்தொடர்புகள்
ஒழுங்குபடுத்தும் ஆணைக்குழு

**விலைமனுக்கோரல்**

மைக்ரோசொப்ட் 365 உரிமத் தொகுப்பினை

(MICROSOFT 365 LICENSE PACKAGE) வழங்கல், நிறுவல் மற்றும் புதுப்பித்தல்

இல-276, எல்விட்டிகல் மாவத்தை, கொழும்பு 08 இல் அமைந்துள்ள இலங்கை தொலைத்தொடர்புகள் ஒழுங்குபடுத்தும் ஆணைக்குழுவின் திணைக்களம் கொள்முதல் குழு (மேஜர்) தொழிநுட்ப பிரிவிற்கான மைக்ரோசொப்ட் 365 உரிமத் தொகுப்பினை (MICROSOFT 365 LICENSE PACKAGE) வழங்கல், நிறுவல் மற்றும் புதுப்பித்தல் சேவையினை வழங்குவதற்கு தகுதியான மனுதாரர்களிடமிருந்து விலைமனுக்கள் கோரப்படுகின்றன.

இதற்காக ஆர்வம் காட்டும் மனுதாரர்கள் மனு ஆவணங்களை TRCSL நிர்வாகம் மற்றும் மனிதவள பிரிவில் மீளச்செலுத்தப்படாத ரூ.5,000.00 கட்டணத்தினை செலுத்தி 2024.03.07 ஆம் திகதி வரையான காலப்பகுதியினுள் காரியாலய நாட்களில் மு.ப.09.00 மணி முதல் பி.ப.03.00 மணி வரை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

ஆணைக்குழுவின் சிரேஷ்ட கொள்முதல் குழுத்தலைவரினால் தகுதியினைக் கொண்ட மனுதாரர்களிடமிருந்து விலைமனுக்கள் கோரப்படுகின்றன.

கேள்வி மனுக்களை சரியான முறையில் பூரணப்படுத்தி பிரதியை முத்திரையிடப்பட்ட ஒரு உறையில் இட்டு 2024.03.11 ஆம் திகதி பி.ப.2.00 மணிக்கு முன்னதாக தலைவர், திணைக்களத்தின் கொள்முதல் குழு (மேஜர்), இலங்கை தொலைத்தொடர்புகள் ஒழுங்குபடுத்தும் ஆணைக்குழு, இல-276, எல்விட்டிகல் மாவத்தை, கொழும்பு 8 எனும் முகவரிக்கு கிடைக்குமாறு பதிவுத்தபாலில் அனுப்பி வைத்தல் அல்லது ஆணைக்குழுவின் நுழைவாயிலில் வைக்கப்பட்டுள்ள டென்ட்ர பெட்டியில் இட வேண்டும். கடித உறையில் இடது பக்க மேல் முலையில் "மைக்ரோசொப்ட் 365 உரிமத் தொகுப்பினை (MICROSOFT 365 LICENSE PACKAGE) வழங்கல், நிறுவல் மற்றும் புதுப்பித்தல்" எனக் குறிப்பிடுதல் வேண்டும். மனு ஏற்றுக்கொள்ளல் முடிவற்ற உடனடியே ஒவ்வொரு மனுக்களாக திறக்கப்படும். மனுக்கள் திறக்கப்படும் வேளையில் மனுதாரர் அல்லது அவரது பிரதிநிதி அவ்வேளையில் பிரசன்னமாயிருக்க முடியும்.

தலைவர்,

திணைக்களத்தின் கொள்முதல் குழு (மேஜர்).

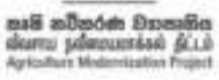
இலங்கை தொலைத்தொடர்புகள் ஒழுங்குபடுத்தும் ஆணைக்குழு

276, எல்விட்டிகல் மாவத்தை,

கொழும்பு 08.



කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය
Ministry of Agriculture
கமத்தொழில் அமைச்சு



කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය

கமத்தொழில் அமைச்சு

Ministry of Agriculture

(කෘෂිකර්ම අංශය / விவசாயப்பிரிவு / Agriculture Division)

Democratic Socialist Republic of Sri Lanka

Ministry of Agriculture

Agriculture Sector Modernization Project

IDA Credit No. : 5873 LK

PROCUREMENT NOTICE**Construction of Pomegranate Processing Building at Kokkilai in Mullaitivu District**

LK-MOA-PMU-366006-CW-RFB

- The Democratic Socialist Republic of Sri Lanka has received a Credit from the International Development Association (IDA) in various currencies equivalent to US\$ 58.630 Million towards the cost of the Agriculture Sector Modernization Project of the Ministry of Agriculture, and it intends to apply portion of the proceeds of this credit to eligible payments under the Contract for the following works as described in the table below.
- Chairman, Provincial Project Procurement Committee on behalf of the ASM Project, Ministry of Agriculture, now invites sealed bids from eligible and qualified bidders for the following works as described in the table below.

Contract No.	Description of Works	Estimated Cost Excluding VAT (Rs.) (Mn.)	Contract Period	Required Grade	Bid Security Amount (Rs.)	Bid Security Validity	Non Refundable Fee (Rs.)
LK-MOA-PMU-366006-CW-RFB	Construction of Pomegranate Processing Building at Kokkilai in Mullaitivu District	26.5	4 Months	C5 or Above Buildings	397,500.00	24th June 2024	5,000.00

- Bidders are allowed to quote for the above work with Bid Security and Bid validity date as mentioned in the Bid document. One bidder is allowed to quote only one bid for each contract. To be eligible for contract award, the successful bidder shall not have been blacklisted and shall have been registered in the field of respective construction for the grade mentioned in the table above with the Construction Industry Development Authority (CIDA).
- Bidding will be conducted through the National Competitive Bidding (NCB) procedure approved by the World Bank.
- Qualification requirements are indicated in Section 4 of the Bidding document. Additional details are provided in the Schedule (Section 5) of the bidding document.
- Interested eligible Bidders may obtain further information from Provincial Deputy Project Director, Agriculture Sector Modernization Project, Northern Province. No 286, Navalar Road, Jaffna, Northern Province (T.P: 021 221 6358) and inspect the bidding documents at the same place on any working day from 19th February 2024 to 11th March 2024 from 9:00 hrs to 14:30 hrs.
- Pre-Bid meeting will be held on **29th February 2024 at 11.00 hrs. at Agrarian Services Center (APC) Kokkuthoduvai, Mullaitivu, Sri Lanka.** There will be a site visit to the proposed project site, after the pre-bid meeting.
- Bid shall be valid up to 27th May 2024.
- Bid shall be accompanied by a **Bid Security as per the information given in the Table.**
- A complete set of Bidding Documents in English language may be purchased by interested bidders on the submission of a written application to the Provincial Deputy Project Director, Agriculture Sector Modernization Project, Northern Province. No 286, Navalar Road, Jaffna, Sri Lanka from 19th February 2024 to 11th March 2024 from 9:00 hrs to 14:30 hrs. upon payment of a non-refundable fee as mentioned in the above Table, within the below mentioned period. The method of payment should be by cash..
- Closing date of the bid is **11th March 2024 at 14:30 hrs.**
- Bids must be delivered to the Provincial Deputy Project Director, Agriculture Sector Modernization Project, Northern Province. No 286, Navalar Road, Jaffna, Sri Lanka at or before 14:30 hrs on the bid closing date as mentioned above.
- Electronic bidding will not be permitted. Late bids will not be accepted. Bids will be opened immediately after bid closing, in the presence of the bidders' representatives who choose to attend one person at the above-mentioned address.
- Complete bids should be separately forwarded in two copies as the original and the duplicate. The original and the duplicate should be enclosed separately and marked as the 'original' and 'duplicate' respectively in sealed envelopes. Both envelopes should be enclosed in a sealed single envelope and marked contract number and name of the contract on top left-hand corner of the envelope.

Chairman,
Project Procurement Committee,
Provincial Deputy Project Director,
Agriculture Sector Modernization Project,
Northern Province,
No. 286, Navalar Road,
Jaffna.

19th February 2024



Democratic Socialist Republic of Sri Lanka
Ministry of Agriculture
Agriculture Sector Modernization Project

IDA Credit No. : 5873 LK

PROCUREMENT NOTICE**Construction of Collection and Packing Centre at Pomegranate Cluster in Kaluwanchikudy DS Division in Batticaloa**

PP No. : (LK-MOA-PMU-276403-CW-RFB)

- The Democratic Socialist Republic of Sri Lanka has received a Credit from the International Development Association (IDA) in various currencies equivalent to US\$ 58.630 Million towards the cost of the Agriculture Sector Modernization Project of the Ministry of Agriculture and it intends to apply portion of the proceeds of this credit to eligible payments under the Contract for following works as described in the table below.
- Chairman, Project Procurement Committee (Minor) Eastern Province, Agriculture Sector Modernization Project invites sealed bids from eligible and qualified bidders for the following works as described in the table below.

Contract No.	Description of Works	Estimated Cost excluding VAT (Rs.) (Mn.)	Contract Period	Required Grade	Required Bid Security	
					Bid Security Amount (Rs.)	Validity Period
LK-MOA-PMU-276403-CW-RFB	Construction of Collection and Packing Centre at Pomegranate Cluster in Kaluwanchikudy DS Division in Batticaloa Eastern Province	23.4	4 Months	C6 above in Buildings Construction	350,000.00	24.06.2024

- Bidders are allowed to quote for the above work with the Bid Security for Rs. 350,000.00 and the validity period up to 27.05.2024. One bidder is allowed to quote only one bid. To be eligible for contract award, the successful Bidder shall not have been blacklisted and shall have been registered in the field of respective construction for the grade mentioned in the table above with the Construction Industry Development Authority (CIDA).
- Bidding will be conducted through the National Competitive Bidding (NCB) procedure approved by the World Bank.
- Qualification requirements are indicated in Section 4 of the Bidding Document. Additional details are provided in the Schedule (Section 5) of the Bidding Document.
- Interested eligible Bidders may obtain further information from Provincial Deputy Project Director, Agriculture Sector Modernization Project, Agriculture Quarters Lane, Kallady, Batticaloa (T.P No.: 077-3794881 / Fax No.: 065-2059190) and inspect the bidding documents at the same place on any working day **from 9:00 Hrs. to 15:00 Hrs. from 19th February 2024 to 11th March 2024.**
- Pre Bid Meeting will be held on **04th March 2024 at 10:00 Hrs.** at the ASM Project Office, Agriculture Quarters Lane, Kallady, Batticaloa.
- Bid shall be valid up to **27th May, 2024.**
- Bid shall be accompanied by a Bid Security as per the information given in the Table.
- A complete set of Bidding Documents in English language may be purchased by interested bidders on submission of a written application to the Provincial Deputy Project Director, Agriculture Sector Modernization Project, Agriculture Quarters Lane, Kallady, Batticaloa from **19th February 2024 to 11th March 2024 from 9:00 Hrs. to 15:00 Hrs.** upon payment of a non-refundable fee of Rs. 5,000.00. The method of payment should be by cash.
- Bids must be delivered to the **Provincial Deputy Project Director, Agriculture Sector Modernization Project, Agriculture Quarters Lane, Kallady, Batticaloa** at or before **15:00 Hrs. on 11.03.2024.** Electronic bidding will not be permitted. Late bids will not be accepted. Bids will be opened in the presence of the bidders' representatives who choose to attend in person at the mentioned address at **15:00 Hrs. on 11.03.2024.**
- Completed Bids should be separately forwarded in two copies as the original and the duplicate. The original and the duplicate should be enclosed separately and marked as 'original' and 'duplicate' respectively in sealed envelopes. Both envelopes should be enclosed in a sealed single envelope and marked contract number and name of the contract on top left-hand corner of the envelope.

Chairman,
Project Procurement Committee (Minor), Eastern Province
Agriculture Sector Modernization Project,
Agriculture Quarters Lane, Kallady, Batticaloa.

Date : 19.02.2024

