

**கல்முனை வடக்கு பகுதி பறபோகுமாயின்
கிழக்கின் திருப்பு கேள்விக்குறியாகிவிடும்**

முன்னணியின் ஊடகப் பேச்சாளர் சுகாஸ் தெரிவிப்பு



எவ்வாறு கல்முனை தெற்கு பிரதேச செயலாளர் செயற்பட முடியும். இதை நாம் அனுமதிப்போமாயின் தமிழ் தேச வரைபடத்தில் இருந்து கல்முனை வடக்கு அகற்றப்படும்.

தமிழர் தாயகத்தில் இருந்து கல்முனை வடக்கு பறிபோகப் போகின்றது. இது தான் அவர்களுடு சூழ்ச்சி. இது தான் அவர்களுடு நிகழ்ச்சி நிரல். இந்த சதிக்கு எதிராகத் தான் இந்த



அனைத்தும் வழங்கப்பட வேண்டும்.கல்முனை தெற்கு பிரதேச செயலாளருத் துதிகாரர்கள் எமது பிரதேச செயலக எல்லையினுள் நிறுத்தப்பட வேண்டும்.நிறுத்தப்படுகின்ற வரை எமது போராட்டம் தொடரும்.கல்முனை வடக்கு தமிழ் தேசத்தின் ஒரு பகுதி எனபதை மீண்டும் கூறிக்கொள்ள விரும்புகின்றோம்.

ஈஸ்கு திடம்பெறுகின்ற அந்திகளுக்கு எதிராக தமிழ் தேசமாக நாங்கள் போர்டுவோம். நீதி கிடைக்கின்ற வரை எமது குரல்கள் ஓயப்போவது கிடையாது என மேலும் குறிப்பிட்டார்.

மேலும் கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலகத்தின் மீதான தொடர்ச்சியாக நிர்வாக அடக்கமுறைகளுக்கு எதிராக அங்குள்ள பொதுமக்கள் 14 ஆவது நாளாக நேர்மூல கவனவீரப்பு பேரணியுடன் போராட்டத்தை முன்னெடுத்து வருகின்றனர்.

குறித்த பிரதேச செயலகத்தின் முன்பாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட போராட்டம் பல்வேறு வடிவங்களில் தீர்வினை வலியுறுத்தி பொதுக்களால் முன்னாடுக்கப்பட்டு வருகின்றன.

அதன்பேரவூராச்சியான 14 ஆவது நாளை இன்றும் பல்வேறு சலோகங்களை முன்வைத்து பேரணியாக போராட்டத்தை முடித்து, சிகா ர்ம்கு (இர்ம்கொலஸ்டீ) வழக்கின்றனர்.



செயல்பட்டு வந்த மேற்குறித்த பிரதேச செயலகம் 1984 களில் ஈர்யானா பிரதேச கிடைவு முறை முறைப்படி இருந்து வந்து

தனியான பிரதேச செயல்கமாகத் தரும்யாத்தப்பட்டுள்ளதாகவும் தொடர்ந்து 1993 ஆண்டு அமைச்சரவை அங்கீராம் பெற்று தனியான பிரதேச செயல்கமாக காந்து 20 வருட காலமாக இயங்கி வருவதாகவும் உடைகளங்களிடம் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர்.

இந்தபோதிலும் முசிலி ஆசிரி எவ்வாறிக்கூட்டுத் தொடர்ந்து ஆண்டு அமைச்சரவை அங்கீராம் பெற்று தனியான பிரதேச செயல்கமாக காந்து 20 வருட காலமாக இயங்கி வருவதாகவும் உடைகளங்களிடம் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர்.

இன்றைபொதுமும் ஒருசுநாள் அரசுமயல்வாக்கள் எந்தாடகம் உயர் அதிகாரபொதுமும் ஒருசுநாள் அரசுமயல்வாக்கள் எந்தாடகம் நிர்வாக அடக்குமுறைகளை தொடர்ச்சியாக மேற்கொண்டு வருவதன் காரணமாக பொது மக்களாகிய தாங்கள் இப்போராட்டத்தை ஆரம்பித்தது என்னதாக குறிப்பிடுகின்றனர்.

கடந்த 30 வருடாங்களுக்கு மேலாக கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலகத்துக்கு எதிராக இடம்பெற்று வரும் சூழ்சிகளையும் நிர்வாக அடக்குமுறைகளையும் கண்டித்தும் திட்டமிடப்பட்டு பிரதேச செயலக உரிமைகளை ஒடுக்கும் நிர்வாக அடக்குமுறைகளை இனியும் பொறுத்துக்கொண்டு இருக்கமுடியாது எனவும் அரசாங்கம் இனியும்வாக்குறுத்திகளை வழங்கி காலத்தை இழுத்ததிக்காது உடன் தீர்வை தரும் வரை தமது அமைதிப் போராட்டம் தொடரும் என மேலும் முத்து கொடிவித்தனர்.

அத்துடன் மேற்படி பிரதேச செயலக விடயம் தொடர்பில் இறுதியாக கடந்த 2019 ஆண்டு கல்முனை தமிழ் பிரதேச செயலகம் தரம் உயர்த்தப்பட வேண்டும் என்பதற்காக உண்ணாவிரத போராட்டம் பல அரசியல்வாதிகள் பிரமுகர்களின் போலி வாக்குறுதிகளால் போராட்டத்தை

செட்டிக்குளத்தில் நடந்த விபகுதில் இளைஞர் சாவு



வ வுனி யா - செட்டிக் குளம்,
வாழு வை வத்தகு எம் பகுதி யில்
இடம்பெற்றபட்டா-மோட்டார்க்கைகளின்
விபத்தில் இளைஞர் ஒருவர் மரணம்
டைந்துள்ளார் எனசெட்டிகுளம் பொலி
ஸார் தெரிவித்தனர்.

மன்னார் - மதவாச்சி பிரதான வீதியில் செட்டிக்குளம், வாழுவதைத் தகுளம் பகுதியிலுள்ள எரிபொருள் நிலையத்திற்கு அண்டித்த பகுதியில் சனிக்கிழமை இருவுபயணித்து மோட்டார் சைக்கிளும், பட்டாரகவாகனமும்

மேராதி விபத்துக்குள்ளாகின். மேற்படி விபத்தில் படுகாயமடைந்த 21 வயது யடைய மோட்டார் சைக்கிள் சார்த்தியான அல்லது மிலூராஜ் என்ற இரண்டாவர்களுக்கு செட்டிகளும் வைத்தியசாலையில் சேர்க்கப்பட்ட போதும் அவர்களிக்கிணங்க விரும்புகிறது.

தமிழர் விடுதலைக் கூட்டுறவியின் மாநில மாநாடு திருக்கொண்மலையில்



(ஹஸ்பர் ஏ.எச்)
தீருகோணமலை மாவட்டத்தின் தமிழ்மிரு
விடுதலைக் கூட்டனரியின் மாநில மாநாடு
கொயிற்றுக்கிழமை தீருகோணமலை நகர சபை
மண்புத்தில் இடம்பெற்று.

மேற்படிமாநாடுதொழில்விதைவைக்கூட்டணியின் தலைவர் வீ. ஆனந்த சங்கரி தலைமையில் இடம்பெற்றது.

நமது பார்னவ

உண்மை - நேர்மை - பக்கம் சாராமை

ஐசியிடம்: இல.551 A, கலைஞர்கள் வீதி, யாழ்ப்பானம்
தொலைபேசி - 021 222 3000 மின்னஞ்சல் - kalaikkathirnews@gmail.com
இணையம் - onlinekathir.com

பெண்களின் பாதுகாப்பு

லண்டனில் இருந்து வெளிவரும் உலகளாவிய திதழான டைம் அவுட், 2024இல் தனிப் பெண் பயணிகளுக்கான சிறந்த ஒப்பாக இலங்கையை கடந்த வாரம் அறிவித்திருந்தது. தென்பகுதியில் நீராட விரும்பும் பெண் பயணிகளுக்கு இந்தியப் பெருங்கடல் தீவுதான் 'சரியான முதல் நிறுத்தம்' என அந்தச் சஞ்சிகை தெரிவித்துள்ளது. இலங்கை பெண்கள் தனித்துப் பயணிக்கச் சிறந்த ஒப்பாக அங்கு அது.

அங்கியானில் உள்ள மற்ற நாடுகளுடன் ஒப்பிடும்போது 'டைம் அவுட்' சஞ்சிகையின் கணிப்புச் சரியாக இருக்கலாம். இருப்பினும், இலங்கையில் உள்ள உள்ளுர் பெண்கள் இந்தக் கருத்தை எந்தளவு தூர்த்திற்கு ஆதாரிக்கிறார்கள் என்பது கேள்விக்குறிதான். உலகிற்குப் - முதல் பெண் தலைமை அமைச்சரை [பிரதமரை] தந்த நாடு, சுதந்திரமனத்து 76 வருடங்களில் இரண்டு பெண்களை தலைவர்களாகத் தேர்ந்தெடுத்த நாடு என்கிற பெருமைகளைத் தாங்கள் என்கிற அது இருந்தாலும் கூட என்கிற பெண்கள் நிலை பெருமைப்படியாக இருக்கிறது என்று சொல்லிவிடமுடியாது.

பிரதமானியர்களினான்மூட்சிக்குப் பின்னர் கடந்த 76 வருடங்களில் 23 வருடங்களை இந்த நாட்டில் பெண்களை அடிடி செய்தார்கள் என்றாலும் நாட்டின் பெண்களுக்குத் தாங்கள் எதையாவது செய்தார்கள்என்று அந்தப் பெண்தலைவர்கள் பெருமைபேசக்கூடியது எதுவும் இல்லை என்பதை ஜக்கியநாடுகளின் அபிவிருத்தித் திட்டம் [UNDP] உலகத் தொழிலாளர் அமைப்பு (ILO) போன்ற சர்வதேச அமைப்புகளால் வெளியிடப்பட்ட அறிக்கையின் தொழிலாளர்கள் தெரிவுபடுத்தும்.

பாலின பாகுபாரு மற்றும் பாலியல் துண்புறுத்தும் அங்கியலை உலகம் முழுவதும் உள்ள உண்மைகள் என்றாலும் இலங்கையில் அது இன்னமும் அழுத்தமாக இருக்கின்றது. அத்தோடு அது பழுமைவாதத்தில் உள்ளிப் போயுமின்னது.

'இலங்கையில் பாலின உந்திய இடைவெளி - கொள்கை தாங்களுடன் ஒரு புள்ளியியல் ஆய்வு' என்ற தலைப்பில் சமீபத்திய உலக தொழிலாளர் அமைப்பின் அறிக்கை, இந்த 76 ஆண்டுகளில் பதவியில் இருந்த அதைத்து தலைவர்களுக்கும் எதிராக ஒரு கடுமையான சுற்றாக்காட்டுக்களைப் பெண்கள் விடப்பட்டிருந்து முன்வதைத்துவிட்டது.

அங்கு மற்றும் பெண் ஊழியர்களின் சனத்தொகையில் உள்ள வேறுபாகுகளைக்கிட்டுத்துக்கொள்ளும்போது, இலங்கையில் பாலின ஊழிய ஒடைவெளி (GOP) இன்னும் அதிகமாக உள்ளது என்று அந்த அறிக்கை கூறுகின்றது. கடந்த தசாப்தத்தில் அது கணிசமாகக் குறையவில்லை. 'இலங்கையில் பாலின ஊழிய இடைவெளி உலக சராசரி மற்றும் குறைந்த நடுத்தர வருமான நாடுகளின் சராசரி கிரன்டையுமினி அதீகமாக உள்ளது என்று அறிக்கை மேலும் கூறுகின்றது. அரசியல்வாதிகள் மற்றும் ஊடகவியலாளர்கள் போன்ற கருத்துக்களை உறவாக்குவர்கள் உட்படச் சில துறைகளை திடு பாதிக்காததால், இந்தப் பிரச்சினை பொதுக் களத்தில் அதீகம் பேசப்படுவதில்லை என்பது வருத்தமளிக்கும் உண்மை.

இலங்கைக்கு அந்தியச் செலாவணியை ஈட்டித் தந்த அடைத் தொழில்துறையே தீர்த்துக் கிறந்து உதாரணம். அங்கு தையல் கையில் கையந்தீர்க்களை கையக்கூடியில் பெரும்பாலும் பெண்களை பணி புரிகின்றார்கள். தீர்த்து ஒப்பிட்டளில் குறைந்த தீர்னே தேவைப்படுகின்றது. அதேநேரம் இடைவெளித்தீர்க்கு தேவைப்படும் பொது செய்யும் பிரிவில் ஆண்களை பணிக்கமர்த்தப்படாவது ஒவ்வொரு பணியாளரிலே சம்பளம்பிக்கக் குறைவாகவே வழங்கப்படுகின்றது. அவ்வளவு ஏன் இன்றும் தொட்டக் கூவியாட்களில் ஆணுக்கு நிகரான சம்பளம் பெண்ணுக்கு வழங்கப்படுவதில்லை. இந்த ஊழிய வேறுபாகுகள் முதலாளியின் மனநிலையின் காரணமாக எழுகின்றன -

இலங்கையின் அரசியலிலும்கூட பெண்களின் பிரதிநித்துவம் மிகக் குறைவாகவே இருக்கின்றது. உலக தொழிலாளர் அமைப்பின் அறிக்கைப்படி பெண்களுக்கு வழங்கப்படும் முக்கியத்துவத்தின் அழப்படையில் இலங்கைக்கு 182 மீட்டர் தீடுமே கிடைத்துள்ளது. இந்தப் படியில் மொத்தமுள்ளவை 192 நாடுகளே. மாலைத்தைவிட இலங்கையின் நிலை மேம்படியுக்கிண்றது என்று வேண்டுமானால் மகிழ்ச்சிப்பட்டுக்கொள்ளலாம்.

2016மற்றும் 2017 ஆம் ஆண்டுகளில் பெண்களுக்கான உள்ளநாடாசிமற்றும் மாகாண சபை மட்டங்களில் முறையை 25% மற்றும் 30% கட்டாய கீடு ஒதுக்கீட்டுக்கான சட்டங்கள் அறிமுகப்படுத்தப்படன. எவ்வாறாயினும், அன்றைய ஆளும் தற்பும் மாகாண சபைகளில் பெண்களின் பிரதிநிதித்துவம் தொடர்பான சட்டத்தை ஒரு பொருத்தமற்ற பிரச்சினையுடன் இணைத்துது. - கலப்பு தேர்தல் முறையுடன் இணைக்கப்பட்டால் இந்த ஒதுக்கீட்டால் பெருமளவில் பயன் ஏற்றும் ஏற்படவில்லை.

உலக தொழிலாளர் அமைப்பின் கூற்றுப்பழ, பாலின ஊலைப்பாகுகள், பணியிடங்கள் மற்றும் தொழிற்சங்கங்களில் தலைமைப் பதவிகளில் பெண்களின் பங்களிப்பு இலங்கையில் மிகக் குறைவானவேலை காண்படுகின்றது. கீவற்றில் போதியளவு மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தப்படவேண்டும்.

பாலின ஊழிய இடைவெளி நியதித்திருப்பதற்கான காரணங்கள் எதுவாக இருந்தாலும், அது நாகரிகமற்றது. 21ஆம் நூற்றாண்டின் தரத்திற்கு அது சமமாக இல்லை.

சுற்பக்தரு என்னும் அற்புதம் கிணிக்கும் பகுள

ாவகம் - 36



மகாதேவ ஜயர் ஜயராமச்சுமா
மௌனாள் துறிமூலாறுக் கல்வி நியங்குநர்
மெல்லிப்பன், ஆஸ்திரலியா.



பணையின் பாளையிலிருந்து வழியும் நீர் நல்ல தீமாயும் புதமாயும் இருப்பதால்தான் அதனைப் 'பதனர்' என்று அழைத்தார்களோ தெரியவில்லை. உண்மையிலேபுதனர் தெர்கின் இளைஞரைவித்தீய யாசமான சுவையினை உடையதாகும். பணையிலே வருகின்ற பாளைகளைப் பதப்படுத்திச் சீவியேபதனர் பெறப்படுகிறது. பதனரைப் பெறுவதற்குரிய மண் முட்டிகளுக்குச் சன்னணைப்படிப்பட்டும். சன்னணைப்பு கலப்பதால் சுவையான அழுதமான பருகும் பானமாகப் பதனர் வந்து அமைகிறது. தீமைப் பதனர் வெப்பம் இருக்கிறது. பைழை கஞ்சியில் புதனரைக்கொடுக்கும் வெப்பதாகவும் இருக்கிறது. கோடை காலங்களில் ஏற்படும் உடற்குடடைத் தணிப்பதோடு. கூட்டுரை ஏற்படுகின்ற காப்புள்ளகளைத் தீர்க்கவும் உதவி நிற்கிறது. பழைய கஞ்சியில் புதனரைகளைக் கலந்து தடவி வந்தால் ஆறாத புண்க ஞம் ஆறிவிடும் என்று சொல்லப்படுகிறது. சிறு நீர் சம்பந்தமான நோய்களுக்குச் சிறந்த மருந்தாகவும் அமைகிறது. ஸிறினரை நன்றாகவேவளியேற்றவும் உதவியாய் இருக்கிறது. சுவையிலேபுதனரைப்படியாமல் இருக்கும் நிறையில் பதனரைக்கொடுக்கவேயாமல் இருக்கிறதாம். மலச்சிக்கலைப்பதனரைப் பதனரைக்கொடுக்கவேயாமல் இருக்கிறதாம். மலச்சிக்கலைப்பதனரைப் பதனரைக்கொடுக்கவேயாமல் இருக்கிறதாம். நோயாளிகளுக்கும் மருந்தாகப் பதனர் இருக்கிறது. என்பதும் நோக்கத்தக்குது. கண்பார்வைக் குறைபாட்டு என்னைக்கிடுவும். இளம்பிள்ளைகளுக்குக்காதிலிருந்து



அரசன் மட்டும் லாது அக்காலத்தில் அனைவருக்கும் விருப்பமான பானமாகப் பதனர் இருந்திருக்கிறது என்றும் அறிந்திடக்கூடியதாக இருக்கிறது. புளிக்காலினையில் இருக்கின்ற பொழுது - பணையின் பாளையின் சாலு வெறுக்கத்தக்கதாக இருக்கவில்லை. அதே சாலு புளித் நிலையிலே அது கள்ளு என்னும் பெய ருக்கு உரித்தாகும் காரணத்தால் சமூகத்தில் வெறுத்து. ஒதுக்கும் நிலை அதற்கு ஏற்படலாயிற்று. ஒரு நிலை யில் யாவரும் விருப்பிடிற்கும் பானமாகவும். இன்னொருநிலையில் பலராலும் கண்டிக்கத்தக்க ஒரு பான மாகவும் - பணையின் பாளையின் சாலு கண்படுகிறது என்பதைக் கருத்திற்குதல் அவசியமாகும். சுவையான பானமாக இருக்கும் பதனர் பல பெயர்களை தாங்கிறீர்க்கிறது. சுரம். அமிர்தம். புதமது. தெள்ளாமுது. பசுநரு. கருப்பார்த். கருப்பனி. என பல பெயர்களுக்கு உரிந்தாகிற்கிறது. ஆலைப்பனைப்பாளைகளிலிருந்து எடுக்கின்ற பதனருக்கு 'சோமபானம்' என்றும். பெண்பணையின் பாளையின் சாலு காண்படுக

கற்பகதரு என்னும் அற்புதம் இனிக்கும் பாரை

4ம் பக்க தொடர்ச்சி.....



மூலச்சுடு, வயிற்றுப் புண், வாய்ப்புண், யாவற்றையும் நீக்குகிறதாம் பதனீர். உடல் மெலிந்தோர் பதனீரைக் குடித்து வந்தால் ஆரோக்கியமான உடல் அமைகிறது என்பதும் நோக்கத்தக்க தாகும்.

பக்னயுனவும் பண்டமெலாம் யரமாகாரம் பாகௌதகரும் நீர் குஞட்டுப் பார்வை நீக்கும் திணையளவு ஜயமிலைச் செவிடு போக்கும் தீராத தேவல் சொறு சிரங்கை யோட்டும்

வினந்தருமா சலக்கடுப்பை வெட்டட நோயை
வீக்கமழுல் வாதமதை வெள்ளள யூற்றைத்
தனையுணவாய்க் கொள்ளுபவன் தனைச்சாராது
தற்காக்கு மதையுணவின் தரணி யோரே

பனை திராஸ்ன் நாடகத்தில் வருகின்ற அப்பாடலும் புதன்ரின் மருத்துவம் யய்ச்சப்புறுக்குச் சான்றிடன அளியுதாகவும் அமைவதையும் நோக்கிட வாம்.

பதன்ராணது சுவையான பானமாக அமைவதோடு மருத்துவ பானமாகவும் அமைகிறது என்பதுதான் மிகவும் முக்கியமான கருத்தாகும். முகப்பொலி வினைத் தருவதோடு, களைப்பினையும் போக்கி நிற்கிறது பதன்.

சன்னயமிட்டு முடிகட்டி தூக்கியெடுக் கும்பதனீர் நன்னுபசிதாக நலிக்குக்குகாண் - பெண்ணொன்றே சோம்பல் தீமிரகவுஞ் சூடுட்டமை விட்டேகும் அும்பலுமந்தன்னென்றகங்களிரும் - ஆம்பிரக்திருத்தில்

பயறிட்டுக் காய்ச்சிப் பருகுதலு முன்னு
நயமாகு நன்மிளகிட் டேண்ணச் - செயிர்நீர்

என்று எங்களின் நவாவலியூர் தங்கத்தாத்தா சோமசுந்தரப் புலவர் பதனீரைப் பற்றிய தன்னுடைய மனக்கருத்தினைச் செந்தபிழிக் கவிதையாக்கித் தந்தி ரூப்பதையும் கருத்திருத்த வேண்டும்.

‘ பனைமரம் எங்கள் அடையாளம்
 பனையைக் காப்பது நம்கடமை
 பனைமரம் எங்கள் தாயாகும்
 பதனீர் என்பது தாய்ப்பாலே ’
 என்று ஒரு கவிஞர் பதனீரினை வியந்து பாடுகிறார்.

‘கற்பகதருவைச் சார்ந்த காகமும் அமிர்த முண்ணும் விற்பன விவேகமுள்ள வேந்துரைச் சார்ந்தோர் வாழ்வார்’

என்னும் பாடவில் . பனையினை நம்பிவாழும் காகங்களுக்கு அமிர்தமாக இருக்கின்ற பதனீரைப் பனை கொடுக்கிறதாம் என்னும் செய்தி சொல்லப்ப டிருக்கிறது. பதனீர் என்பதை அமிர்தம் என்று இப்புலவர் எடுத்துக் காட்டுவது நோக்கத்தக்கதாகும். பதநீரைக் கொடுத்து பனை காகங்களைப் பாதுகாப்பது போல நாட்டு மக்களையும் மன்னனானவன் காத்திடல் வேண்டும் என்பதுதான் இப்பாடின் கருத்தாகும். பனையின் செயலை மன்னனுடன் காட்டிய புலவரின் நோக்கானது - பனையின் மீதும், பதனீர் மீதும் கொண்ட ஆராக் காதலையும், பனையின் பதனீரின்

மகத்துவத்தையும் காட்டிந்றப்பதாகவே தென்படுகிறதல்லவா! பத்ரிகீல் பனிரெண்டு தொடக்கம் பதின்மூன்று விகிதம் சக்கரை சுத்தி. அந்துடன் அமிழோ அமிலங்கள். விட்டபின் பி. கனிம உப்புக்கள். இரும்புச்சுத்து. சுண்ணாம் புச்சுத்து. தயமைன். பிளாவின்.புரதம். ஆகியன அடங்கி இருக்கின்றன என்பது நோக்கத்தக்கதாகும்.

பதநீரை : இந்தியா, லைங்கை, ஆபிரிக்கா, மலேசியா, இந்தோனேவியா, தாய்லாந்து ஆகிய நாடுகள் அதிகளவில் பயன்படுத்துகின்றன என்றும் அறியக் கூடியதாக இருக்கிறது. பதநீரானது மகாராஷ்டிராவில் நீரா எனவும் . குஜராத்தில் நீரர் எனவும், ஆந்திரபிரதேசத்தில் கவுட எனவும், கர்நாடகாவில் இடுகா அல்லது பில்லவர் எனவும். ஓரிசாவில் நீரா எனவும் பெயரிட்டு அழைக்கப்படுகிறதாம் என்று அறிந்திட முடிகிறது. ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பல பெயரினைப் பெற்று அங்குள்ளவர்களால் விரும்பி அருந்தும் பானமாகப் பதனீர் விளாங்குகிறது என்பதும் இனிப்பான செய்தியாக இருக்கிறதல்லவா !

பதனீர் பண்ணயில் இராந்து இரக்கப்பட்டாவும் அவ்வாறு



தாம். கட்டுப்பாளைப் பதனீர். அலகுப் பாளைப் பதனீர். பெண்பனையின் பதனீர். நூங்குப் பதனீர் என்று நான்கு வகையினதாக இப்பதனீர் அமைகிறதாம். இப்படி அமைகின்ற நிலையில் அவற்றில் காண ப்படுகின்ற னினிப்புச் சுவையும் மாறுபட்டதுக்கொண்டப்படுமாம் என்பதுமனியருந்து வேண்டிய கருத்தாய் அமைகிறதல்லவா! பதனீரை அருந்தும் நிலைவும் அது இரண்டாக அமைகிறதாம். உடல் நலத்தையும் நல்ல வீரியத்தையும் நாழிந்தபோர் அருந்தும் பதனீரானது! சுராபானம் ‘என்னும் பெயரினைப் பெற்று நிற்கிறது. இவ்வகையான பதனீரானது பெண்பனையிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிறு என்பதும் நோக்கத் தக்க தாகும். ஆண்பனையிலிருந்து கிடைக்கும் பதனீரானது. சோமபானம்’ என்னும் பெயரினைப் பெற்றி நிற்கிறது. இந்த வகையான பதனீரை அருந்தவதால் ஒன்மசுத்தி ஏற்படுகிறதாம் என்று சொல்லி இருக்கிறார்கள் என்றும் விவிய்தானாரா இருக்கிறார்!

100 மில்லி அளவான பதனீரை எடுத்து அதில் எப்படியான சதுக்கள் எந்த அளவில் இருக்கிறது என்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள்.

சர்க்கரை - 998 மி. கிராம்
 புரதம் - 350 கிராம்
 ஸ்ரத்தனமை - 86 கிராம்
 சாம்பல் - 0. 53 கிராம்
 சுண்ணாம்புச் சத்து - 14.3 மி.கிராம்
 பாஸ்பரஸ் - 10 மி.கிராம்
 இரும்புச் சத்து - 0.30 கிராம்
 அஸ்கோபிக் அமிலம் - 15.74 மி. கிராம்
 தயாமின் - 82.3 மி. கிராம்

ரிப்போ பிளாவின் 44. 4 மி.க்ராம்
நியாசின் - 674.4 மி. கிராம்
அதன் படி இவைகள் அனைத்துமே புதனீரில் இருப்பதாய் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். இதனால் புதனீரைப் பக்குவமாகவே பார்க்க வேண்டும். அதனைப் பருக்குவதால் நல்ல பலன்கள் பல கிடைக்கின்றன என்பதையும் கருக்கிடாக்குவதும் வேண்டும்.

குறிஞ்சி மலை நகர் *Kurinchi Hill City*

രോഡ് - മട്ടമ്പക്കാൾ A4 വീതിയിൽ 190 അല്ലെങ്കിൽ 190 m തുറന്തിൽ

பகுதியான மாவட்டத் தலைமுறை பிரதிகூர் செயலர் பிரிவு

15 பெர்ச் முதல் 40 பெர்ச் வரையான காணிக்குண்டுகள் விற்பனைக்கு!

சுற்றுநா விடுதி, விடுமுறை வீடு ஆயியவற்றுள் தேவிகை, ஓகூஸ்ரி, சுறுவா ஸிர்சு-ஸ்ரெய்க்கூயும்



தமிழ்ப்பாக வாகன தறிப்பிட வசதி
முழுமூலமாக 24 மக்கிழந்த பாருகாப்பு சேவை
தொடர்ச்சியான உரையறிப்பு ஏற்பாடு
மின்சார ஒத்துப்பு ஏற்பாடு - குடுதல்களீர் வசதி
உணவுகள் - உள்ளக வினாக்கள் குத்திடல்
தேயிலை, ஓகாஸ்ரி, மறுவா தொழிற்சாலைகள்
சுற்றுலா ஏற்பாடுகள்

இடங்கள் 200,000/-

கது சுறு கற்பகவனம் செயற்கிடம்





கிளிநீரச்சியில்
இஸ்வர்யம்
பெருவிருந்து மன்றம்
Ishwaryam Banquet Hall

Tel:- 021 228 3701, 071 7354308

Whatsapp:- 071 7736 4308

No.315, Kandy Road,
Kilinochchi



◆ அன்பான வாழைப்பு

◆ தூமிழர் பாறும்பீபி உணவு வகைகள்

◆ சிற்றியன் தீவிப்புப் பண்டுகள்

◆ சிற்றியன் உணவுகளுக்கள்

◆ Online booking கிற்க விஸேட்னிஷன்க்கழிவாக
30% வாழ்வுக்கொள்ளலாம்.

சுதாவிதையான நிலைமேங்களும் புத்தாக வழங்கும்படி அனுமதி வழந்துகளும் தூம் மூதான விருந்துபார மன்றம்

ISHWARYAM BANQUET HALL
BANQUET MEALS HALL

FULL OPTION

MAIN DINES

Vegetable Fried Rice with Panner & Ghee - 900/-
Chilli Fried Rice with Vegetable - 1100/-
Kothu Rony With Vegetable In Indian Style

DESSERT

Ice Cream Cup - 60/-
Fruit Salad - 60/-
Ice Cream & Fruit Salad - 100/-
Cream Caramel - 120/-

SPECIAL MENU PACKAGE

BEVERAGES

JUICE 200 ml	- 70/-
Milk Drink	- 70/-
Cocacola M	- 70/-
Pepsi M	- 70/-
Swisspeas Th	- 250/-
Coca Cola Th	- 250/-



மாவடிப்பள்ளியில் உரீ உணவு உதவி



(அஸ்ஸம் எஸ்.மெஸ்லானா)

புனித ரம்பானை முன்னிட்டு அம்பாறை மாவட்டத்தின் மாவடிப்பள்ளி பிரதேச ஜம்மியதுல் உலமா சபையின் உப தலைவர் மெஸலைவி எம்.ஜெ.எம்.ரியாஸ்ஹாமிலும் அடையா

ஸப்படுத்தப்பட்ட பயனாளர்களுக்கு வைப்பிள்.டிஎம்.ஏ.மற்றும்சி.எஸ்.எம்.டி.பி.ஸ்.யு.ஏ. பேரவை களின் ஒருங்கிணைப்பில்கண்முனை ரவுமத் பவுண்டேசனால் உரீ உணவுப் பொருள்கள் அடங்கிய பொதீகள் வழங்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன.

மாவடிப்பள்ளி அல்-அஹ்ரஸ் மகா வித்தியாலய ஹரி ஷெலன் ஞாபகாத்த மண்டத்தில்கணிக்கிழமை டிப்பெற்ற விநியோக நிகழ்வில் பவுண்டேசன் ஸ்தாபக ரும் கல்முனை மாநகர முன்னாள் பிரதி முதல்வரும் மீணங்கா முஸ்லிம் காங்கிரஸின் தேசிய ஒருங்கிணைப்புச் செயலாளருமானாறு மத்மஞ்சூரியுதம் அதிதியாகக் கலந்து கொண்டு வீற்றை வழங்கி வைத்தார்.

இதற்கு மீண்டும் மாவடிப்பள்ளி ஜம்மி யதுல்ல மொதலைவர் ஏ.எம்.முஹம்மதுல்பி மெஸலைவி மாவடிப்பள்ளி ஜம்மி ஆப் பள்ளிவாசல் நிர்வாகசபைத்தலைவர் வை.ஏ.மனாப் உட்பட ஊர் பிரமுகர்கள். பயனாளிகள். பிரதேச கவுசிகள் மற்றும் பவுண்டேசன் உறுப்பினர் கலந்து கொண்டனர். (05)



இதற்கு மீண்டும் மாவடிப்பள்ளி ஜம்மி யதுல்ல மொதலைவர் ஏ.எம்.முஹம்மதுல்பி மெஸலைவி மாவடிப்பள்ளி ஜம்மி ஆப் பள்ளிவாசல் நிர்வாகசபைத்தலைவர் வை.ஏ.மனாப் உட்பட ஊர் பிரமுகர்கள். பயனாளிகள். பிரதேச கவுசிகள் மற்றும் பவுண்டேசன் உறுப்பினர் கலந்து கொண்டனர். (05 -100)

ஐனாயக் தமிழ்த் தேசிய கூட்டணியின் செயலாளராக நா.ரட்னைலிங்கம் தெரிவு



ஐனாயக் தமிழ்த் தேசிய கூட்டணியின் செயலாளராகச் செய்யப்பட்டவரான ந. நல்லநாதர் (ஆர். ஆர்) உயிரிழந்த நிலையில் வெற்றிடமாக காணப்பட்ட பதவிக்கு நா.ரட்னைலிங்கம் தெரிவு செய்யப்பட்டார்.

ஐனாயகத்: தமிழ்த் தேசியக் கூட்டணியின் செயலாளர் பதவியை இரண்டு வருடங்களுக்கு

புளைட்டுமைப்பிற்கு வழங்குவதற்குத் தொகைக்கப்பட்டு ருந்து.

இதன் பிரகாரம் முத்த தலைவர் நல்லநாதர் நியமிக்கப்பட்டிருந்த நிலையில் அவர் அண்மையில் உயிரிழந்தார். அவரின் இடத்திற்கு புளைட்டுமைப்பைச் சேர்ந்த நாகலிங்கம் ரட்னைலிங்கம் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளார். (05 -100)



முல்லை ஓய்வு நகர் Mullai Rest City

எழுமட்டுவாற் நகரில்

2 பிரபு, 4 பிரபு காணிகள் விற்பனைக்கு!

இயற்கையான குழுவில் உப்புகளின் ஓய்வுகளுக்கு முனியில் சிரியாகவும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழும்கள்!

உங்களுக்கு விரும்பியவாறு வீடுகளை அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

மாசற்ற தியற்கையான குழுவு - பாரம்பரிய முறையிலான வாழ்க்கை - ஆரோக்கிய நிலையங்கள் அத்தியாவசிய தேவைகள் அனைத்தும் அருகில் - பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள்

முதியோர் பராமரிப்பு வசதி - தியான மண்டபம் - மூலிகைத்தோட்டத்துடன் மூலிகைக் குளியல் அறிவார்ந்த நால்கள் அடங்கிய நாலகம் - உள்ளூர் வாணோலிச் சேவை ஒன்றுகூடல் நிலையம் - பாரம்பரிய உணவுகம் - பல்லெபாருள் அங்காடு சுத்தமான குழந்தீர் விநியோகம் - யோகா நிலையம் விருந்தினர் விருதி - சிறுவர் பூங்கா ஆயுள்வேத சிகிச்சை நிலையம் மீண்டிட குளம் - தூரா பண்ணை பூங்கா - நடைபயிற்சிப் பாதை - உடற்பயிற்சிக் கூடம் 2 ஸ்ளக விளையாட்டுத் தொஞ்சி - விளையாட்டு மைதானம்



உணவுகள் விளையாட்டுத் தொஞ்சி



தீடு செய்த
கற்றப்பகவனம்
Good Gift Property Developers (Pvt) Ltd



தொடர்புக்குக்கு: 0777 43 5557

4th
Project

சமய நல்லினங்கு இப்தார் நீகழ்வு

கிண்ணியாவில் நடந்து

(எச் எம் ஹலால்தீன்)
கிண்ணியாவில் அகம் மனிதா
பிமான் வளாநிலையத்தினால் சமய
நல்லினங்குத்தீர்கான இப்தார்
நீகழ்வு கிண்ணியா பொது நூலக



மண்டபத்தில் இடம் பெற்றது.

அகம் மனித விமான் வள[ா]நிலையத்தின் அனுசரணையுடன் கிண்ணியா பிரதேச ஸிவில் வலை அமைப்புக்களால் இந்த இப்தார் நீகழ்வு நடத்தப்பட்டது.

சமூக நல்லினங்க்கம் என்பது



வலிமையான சமூக கட்டமைப்பை உருவாக்கும் என்று துணைப் பொருளின் கீழ் இந்த இப்தார் நீகழ்வு இடம் பெற்றது.

ஓ.எச்.ஆர்.சி.யின் பிரதான கேண்டியாளர்கே வைகுசாஸா.பிரதி கிண்ணப்பாளர் ஓ. மதன். திட்ட முகாமையாளர் என்.மிரேக்கா.

ஓ.எச்.ஆர்.சி.யின் உத்தியோகத் தர்கள். மெளவிமார்கள். கிரிஸ்தவ சமயப் பெரியார்கள். கிண்ணியா பிரதேச செயலக உதவி தீட்டமிடல் பணிப்பாளர். கிண்ணியா நகர சபை செயலாளர். பிரதான உரை நீகழ்த்தியமுறம்மதுஜாபிர் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். (05)

**பொலீஸார் ஸ்ரீ
கந்தீக் ருத்நு**

விசுவமநீவில் சம்பவம்



கிளிநோச்சி தர்மபுரம் பொலீஸ் நிலையத்தில் கடமையாற்றும் பொலீஸ் உத்தியோகத்தர் இருவர் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 7.00 மணியலவில் சிவில் உடையில் விசுவமடு பகுதியில் அமைந்துள்ள எரிபொருள் நிரப்பு நிலையத்தில் சந்தேகநபர் ஒருவரை கைதுசெய்ய முற்பட்ட வேலை சந்தேக நபர் பொலீஸர் மீது கத்தியால் தாக்கிவிட்டு தப்பி சென்று மீண்டும் அப்பகுதியில் வந்து தனது மோட்டார் சைக்கிளை எடுத்துச் சென்றார்.

பொலீஸார் பல முறை துப்பாக்கயை பிரயேகிக்கமுற்பட்ட வேலைதுப்பாக்கி யோங்கவில்லை. இச் சம்பவம் தொடர்பாக தாக்கிவிட்டு வருகின்றனர். சந்தேக நபரை கைது செய்யும் நடவடிக்கையும் மேற்கொண்டு வருகின்றனர். (05-113)

SpiceJet
Red. Hot. Spicy.

VANAKKAM விசுவமான

இரு வழி கட்டவை (RT FARE)
LKR 45,500

இரு வழி கட்டவை (OW FARE)
LKR 36,400

**இகாழிர்வில் இருந்து விசுவமான
நீரழி விழானாங்கள்**

**29 நவம்பர் 2023
முதல் இதாடங்குறித்து**

**FREE
30KG+7KG**
BAGGAGE ALLOWANCE

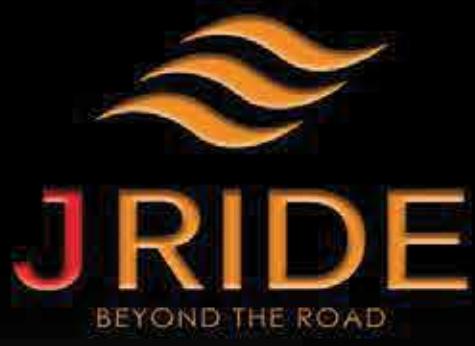
Jetwing
AIR

தகவல்களுக்கு இதாட்டு இகாளிவர்

JETWING HOUSE II - LEVEL 1,
46/21 NAVAM MAWATHA COLOMBO 02
PHONE: +94 11 473 2400

© RUKSHAN
① +94 77 790 2118
✉ rukshanm@jetwing.lk

© SHAFWAN
① +94 74 352 9047
✉ shafwan@jetwing.lk



Safety and comfort are our concern

ஜீரெ JRIDE TAXI APP FROM JAFFNA

இலங்கை முழுவதும் | Islandwide



ஆட்டோ கட்டணங்களால் ஆடுபொயுள்ர்களா?
கவலையினை விடுவ்கள்.

நாங்கள் தயாராகிவிட்டோம்!

யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்து உங்களுக்காக
உருவாக்கப்பட்ட ரக்சி அப் (Taxi App)



இலகு முறையில்
கணக்கை யதிவு
செய்து வங்கள்
யணத்தை
தொடர்க்கலாம்!
**YOU CAN
EASILY
REGISTER &
BOOK
YOUR RIDE**

GET IT ON
Google Play
Download on the
App Store



DOWNLOAD
DRIVER APP:



**YOU CAN
EASILY
REGISTER &
ADD YOUR
VEHICLE**

வாகன உரிமையாளர்களே ஒட்டுநேர்களே!
உங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் வாடகை வாகனங்களை
பயன்படுத்தி உங்கள் வருமானத்தை அதிகரிக்க
ஒரு தீர்வு!

இதுவரை பதிவு செய்யாதவர்கள் JRide Driver
செயலியில் இலகு முறையில் கணக்கை பதிவு செய்து
உங்கள் சேவையை தொடர்க்கலாம்!

SCHEDULED BOOKING

New Feature
புதிய வசதி

நின்ட தூர யணத்திற்கு வாகனத்தினை முன்பதாகவே
புக்கெட்டு வைக்க விரும்புகின்ற்களா?

விமான நிலையத்திற்கு / விமான நிலையத்தில் இருந்து
வாகனம் தேவையா?

எம்கு அழையுக்கள்; தொலைபேசி ஊடாகவோ; WhatsApp
மூலமாகவோ தொடர்பு கொள்ளவும்.

HOTLINE : 706563213 / 703563213

மகிழ்ச்சியான யணம் திருப்தியான கட்டணம்!

JRIDE TAXI APP SPEED IT NET

பரமேஸ்வரா சந்தி,
136, பலாவி வீதி
திருநெல்வேலி, யாழ்ப்பாணம்

+94 703 563213

www.jride.lk