மாலைக்கதிர்

Maalaikkathir

சாயல் - 03 வள்ளுவர் ஆண்டு 2055 மார்கழி 26 வெள்ளிக்கிழமை 10.01.2025 கதிர் 92

தமிழாராய்ச்சி மாநாட்டுப் படுகொலை: 51 ஆம் ஆண்டு நினைவேந்தல் இன்று

யாழில் உணர்வெழுச்சியுடன் அனுஷ்டிப்பு

நான்காவது உலகத் தமிழாராய்ச்சி மாநாட்டில் படுகொலை செய்யப்பட்டவர்களின் 51 ஆம் ஆண்டு நினைவேந்தல் நிகழ்வு இன்று வெள்ளிக்கிழமை உணர்வெழுச்சியுடன் நடைபெற்றது.

யாழ்ப்பாணத்தில் அமைந்துள்ள நான்காவது உலகத் தமிழாராய்ச்சி மாநாட்டுப் படுகொலை நினைவுத் தூபியில் காலை 10 மணியளவில் அஞ்சலி நிகழ்வுகள் நடைபெற்றன. 7

கிளிநொச்சியில் இ.போ.ச. பஸ் மோதி வயோதிபர் ஒருவர் பரிதாப உயிரிழப்பு

கிளிநொச்சி, ஏ - 9 வீதியில் கந்தசாமி கோயிலடியில் இன்று காலை இடம்பெற்ற விபத்தில் வயோதிபர் ஒருவர் உயிரிழந்துள்ளார்.

கிளிநொச்சி, கணேசபுரத்தைச் சேர்ந்த குமரேஸ்வரன் யோகலிங்கம் எனும் 75 வயதுடைய நபரே விபத்தில் உயிரிழந்துள்ளார்.

யாழ். பருத்தித்துறையில் இருந்து திருகோணமலை நோக்கிப் பயணித்த அரச பஸ்ஸுடன் 7

மட்டு. பாசிக்குடா கடலில் மூழ்கி ரஷ்ய சுற்றுலாப் பயணி மரணம்

மட்டக்களப்பு, பாசிக்குடா கடலில் நீராடச் சென்ற ரஷ்ய நாட்டு சுற்றுலாப் பயணி ஒருவர் கடல் அலையால் இழுத்துச் செல்லப்பட்டு

நீரில் மூழ்கி உயிரிழந்த சம்பவம் இன்று இடம்பெற்றுள்ளது 7

அடிகாயங்களுடன் பெண்ணின் சடலம்

மதவாச்சியில் மீட்பு

மதவாச்சி பொலிஸ் பிரிவுக்குட்பட்ட கட்டுவெல மயானத்துக்கு அருகிலுள்ள குழியில் நேற்று மாலை பெண்ணொருவர் சடலமாக மீட்கப்பட்டுள்ளார் என்று மதவாச்சிப் பொலிஸார் தெரிவித்தனர்.

30 முதல் 40 வயதுக்குட்பட்ட பெண்ணே சடலமாக மீட்கப்பட்டுள்ளார்.

இருப்பினும், அவரது சடலம் இன்னும் அடையாளம் காணப்படவில்லை.

மேலாடை மற்றும் லெக்கின்ஸ் ஆகிய ஆடைகளை மேற்படி பெண் 7

ரஷ்யாவுக்கான முன்னாள் தூதுவர் உதயங்க கைது

ரஷ்யாவுக்கான இலங்கையின் முன்னாள் தூதுவர் உதயங்க வீரதுங்க மிரிஹான பொலிஸாரால் இன்று வெள்ளிக்கிழமை கைது செய்யப்பட்டுள்ளார்.

அயல் வீட்டில் வசிக்கும் நபர் ஒருவரைத் தாக்கிக் காயப்படுத்திய குற்றச்சாட்டின் பேரில் அவர் கைது செய்யப்பட்டுள்ளார்.

விசாரணைகளின் பின்னர் அவரை நீதிமன்றத்தில் ஆஜர்படுத்தப் பொலிஸார் நடவடிக்கை எடுத்துள்ளனர்.

மொட்டு அணிக்கு சுதந்திரக் கட்சி பகிரங்க அழைப்பு

ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியிலிருந்து வெளியேறியுள்ள அனைவரும் 7

பாரதிய திவாஸ் மாநாட்டில் செந்தில் தொண்டமான் பங்கேற்பு

கொழும்பு, ஜன 10

புதுடெல்லியில் நடைபெற்ற 2025 ஆண்டிற்கான 18வது பிரவாசி பாரதிய திவாஸ் மாநாட்டில் இந்தியாவை பூர்வீகமாக கொண்ட தொழில் வல்லுநர்கள், அரசியல் தலைவர்கள்,விஞ்ஞானிகள் என பல முக்கியஸ்தர்களுக்கு அழைப்பு விடுக்கப்பட்டது. இம்மாநாட்டில் இலங்கை தொழிலாளர் காங்கிரஸின் தலைவர் செந்தில் தொண்டமான் கலந்து கொண்டார்.

இந்நிகழ்வின் போது இந்திய ஜனாதிபதி திரௌபதி முர்மு, பிரதமர் நரேந்திர மோடி, வெளியுறவுத் துறை அமைச்சர் கலாநிதி எஸ். ஜெய்சங்கர், ஒடிசா முதல்வர் மோகன் சரண் மாச்சி, ஒடிசா துணை முதல்வர் கனக் வர்தன் சிங் தியோ, மின் மற்றும் எரிசக்தி அமைச்சர் ராஜ்குமார் சிங், ஆகியோரை செந்தில் தொண்டமான் மரியாதை நிமித்தமாக சந்தித்தார். (ஐ)

தேயிலை தூள் களவாடிய மூவருக்கு சரீரப்பிணை

கொழும்பு, ஜன 10

சாமிமலை பகுதியில் உள்ள டீசைட் தோட்டத்தை சேர்ந்த மூவர், தேயிலை தொழிற்சாலையில், தேயிலை தூள் களவாடினர் என்ற குற்றச்சாட்டின் கீழ் கைது செய்யப்பட்டு, சரீர பிணையில் விடுதலை செய்யப்பட்டுள்ளனர்.

தோட்ட முகாமையாளர் செய்த முறைப்பாட்டை தொடர்ந்து இவர்கள் மூவரும் வியாழக்கிழமை (09) மாலை கைது செய்யப்பட்டு ஹட்டன் நீதிமன்றத்தில் ஆஜர்படுத்தப்பட்டனர். அவர்கள் மூவரும் தலா ஐந்து இலட்சம் ரூபாய் பெறுமதியான சரீர பிணையில் விடுதலை செய்யப்பட்டுள்ளனர்.

டீசைட் தோட்ட தொழிற்சாலையில் விலை உயர்ந்த தேயிலை தூள் 25 கிலோ கிராம் டிசெம்பர் 20ஆம் திகதி களவு போனதை தோட்ட நிர்வாகம் அறிந்து மஸ்கெலியா பொலிஸ் நிலையத்தில் முறைப்பாடு செய்திருந்தது.

இதனை தொடர்ந்து பொலிஸார் மேற்கொண்ட தேடுதலில் அப்பகுதியில் உள்ள வர்த்தக நிலையம் ஒன்றில் இருந்து குறிப்பிட்ட தேயிலை தூள் பொதி மீட்கப்பட்டது. சந்தேகத்தின் பேரில், மூவர் கைது செய்யப்பட்டு, ஹட்டன் நீதவான் நீதிமன்றத்தில் ஆஜர்படுத்தப்பட்டனர். (ஐ)

துப்பாக்கிச் சூட்டுக்கு பயன்படுத்தப்பட்ட மோட்டார் சைக்கிள் மீட்பு

கொழும்பு, ஜன 10

காலி - அ/ஹங்கல்ல பகுதியில் நேற்று (09) காலை நடந்த துப்பாக்கிச் சூட்டுக்கு பயன்படுத்தப்பட்டதாக சந்தேகிக்கப்படும் மோட்டார் சைக்கிள் ஒன்று நேற்று இரவு அ/ஹங்கல்ல பொலிஸாரால் மீட்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த மோட்டார் சைக்கிள் அ/ஹங்கல்ல, பொல லத்துகந்த பகுதியில் உள்ள ஒரு இலவங்கப்பட்டை தோட்டத்தில் மறைத்து வைக்கப்பட்டிருந்த நிலையில் மீட்கப்பட்டுள்ளது.

நேற்று காலை 6:15 மணியளவில் ஸ்கூட்டரில் வந்த இரண்டு நபர்கள் இந்த துப்பாக்கிச் சூட்டை நடத்திவிட்டு தப்பிச் சென்றுள்ளார்.

துப்பாக்கிச் சூட்டில் காயமடைந்த நபர் பலபிட்டிய ஆதார மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார்.

காயமடைந்த நபர் “லொக்கு பெட்டி” என்ற பாதாள உலகக் குழு உறுப்பினரின் உறவினர் என தெரிவிக்கப்படுகிறது.

சம்பவம் தொடர்பில் அ/ஹங்கல்ல பொலிஸார் மேலதிக விசாரணைகளை முன்னெடுத்துள்ளனர். (ஐ)

பிள்ளையானுக்கு தொலைபேசியில் அச்சுறுத்தல்

கொழும்பு, ஜன 10

முன்னாள் இராஜாங்க அமைச்சரும் தமிழ் மக்கள் விடுதலைப் புலிகள் கட்சியின் தலைவருமான சிவனேசதுரை சந்திரகாந்தன் இன்று களுவாஞ்சிக்குடி நீதவான் நீதிமன்றத்தில் ஆஜரானார்.

கடந்த 2021ஆம் ஆண்டு பிள்ளையான் இராஜாங்க அமைச்சராகவும் மட்டக்களப்பு மாவட்ட அபிவிருத்திக் குழுத் தலைவராகவும் பதவி வகித்த வேளையில் ஆணைக்குழுவின்பணிப்பாளருக்கு அச்சுறுத்தல் விடுத்ததாக கூறப்படுகின்றது.

காணி சீர்திருத்த ஆணைக்குழுவின் மட்டக்களப்பு மாவட்ட பணிப்பாளர் நேசகுமார் விமல் ராஜுடன் காணி தொடர்பாக தொலைபேசி மூலமாக ஏற்படுத்திக்கொண்ட உரையாடலின்போது காணி சீர்திருத்த ஆணைக்குழுவின் பணிப்பாளருக்கு சிவனேசதுரை சந்திரகாந்தன் அச்சுறுத்தல் விடுத்ததாக தெரிவித்து காணி ஆணையாளர் வழக்கு தொடுத்திருந்தார்.

குறித்த வழக்கு தொடர்பான விசாரணைக்காகவே சிவனேசதுரை சந்திரகாந்தன் இன்று நீதிமன்றில் ஆஜரானார். (ஐ)

50 ஆயிரத்தை பறிகொடுத்த நபர்!

யாழ்ப்பாணம், ஜன 10

யாழ்ப்பாணத்தில் பொலிஸார் என கூறி 50 ஆயிரம் ரூபாயை வழிப்பறி செய்த சம்பவம் ஒன்று பதிவாகியுள்ள நிலையில் வழிப்பறி கொள்ளையர்கள் தொடர்பில் கோப்பாய் பொலிஸார் விசாரணைகளை முன்னெடுத்துள்ளனர்.

கோண்டாவில் பழனியாண்டவர் ஆலயத்திற்கு அருகில் நேற்று (09) நின்ற இருவர் வீதியில் வந்த நபரை வழிமறித்து ,தம்மை பொலிஸார் என கூறி அவரது உடமைகளை சோதனையிட்டுள்ளனர்.

அதன் போது அவரது உடைமையில் இருந்த 50 ஆயிரம் ரூபாய் பணத்தினை கொள்ளையிட்டு தப்பி சென்றுள்ளனர்.

சம்பவம் தொடர்பில் பாதிக்கப்பட்டவர் கோப்பாய் பொலிஸ் நிலையத்தில் முறைப்பாடு செய்துள்ளது. இந்நிலையில் பொலிஸார் அப்பகுதிகளில் பொருத்தப்பட்டுள்ள கண்காணிப்பு கமராக்களின் உதவியுடன் வழிப்பறி கொள்ளையர்களை அடையாளம் கண்டுள்ளனர்.

இதனையடுத்து சந்தேகநபகளை கைது செய்ய கோப்பாய் பொலிஸார் நடவடிக்கை எடுத்துள்ளனர். (ஐ)

விமான நிலையம் செல்ல சொகுசு பேருந்துகளுக்கு அனுமதி!

கொழும்பு, ஜன 10

6 வருடங்களின் பின்னர் கொழும்பு கட்டுநாயக்க விமான நிலையம் செல்ல சொகுசு பேருந்துகளுக்கு அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது.

அதன்படி பாதை இலக்கம் 187 இன் கீழ் இயங்கும் கோட்டை -கட்டுநாயக்க சொகுசு பேருந்துகள் இன்று முதல் விமான நிலைய புறப்படும் முனையத்தை வந்தடைய விமான நிலையமும் விமான நிறுவனமும் அனுமதித்துள்ளன.

பயணிகளின் வசதிக்காக இந்த முடிவு எடுக்கப்பட்டுள்ளதாக அந்நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது. இதனால் கோட்டை - கட்டுநாயக்க பஸ்கள் ஏறக்குறைய 6 வருடங்களின் பின்னர் விமான நிலைய புறப்பாடு முனையத்திற்கு வருவதற்கு அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது. அதேவேளை இந்த பேருந்துகள் விமான நிலையத்திற்குள் தங்கி இந்த பேருந்து சேவையை இயக்க வாய்ப்பு இல்லை. இலங்கையில் கடந்த 2019 ஈஸ்டர் தாக்குதலைத் தொடர்ந்து, பாதுகாப்புப் படையினரின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க, விமானநிலையத்திற்கான சொகுசு பஸ் சேவை தற்காலிகமாக நிறுத்தப்பட்டிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது. (ஐ)

உலக சந்தையில் இலங்கையின் பங்கை அடைய முடியும்

கொழும்பு, ஜன 10

உலக சந்தையில் இலங்கையின் பங்கை புத்தாக்க வேலைத்திட்டத்தின் ஊடாக அடைய முடியும் என்றும், புதிய மாதிரிகள் மூலம் புதிய சந்தை வாய்ப்புகள் உருவாகும் என்றும் ஜனாதிபதி அநுரகுமார திசாநாயக்க தெரிவித்தார்.

ஆய்வு மற்றும் அபிவிருத்திக்கான வணிகமயமாக்கல் அணுகுமுறையை ஏற்படுத்துவதற்காக ஜனாதிபதி அலுவலகத்தில் நேற்று நடைபெற்ற நிகழ்விலேயே ஜனாதிபதி அநுரகுமார திசாநாயக்க இதனைத் தெரிவித்தார்.

ஆய்வு மற்றும் அபிவிருத்தி வணிகமயமாக்கலுக்கான அணுகுமுறை ஏற்படுத்த சைஉ.பழஎ.டம என்ற புதிய இணையதளம் இதன்போது அங்குரார்ப்பணம் செய்து வைக் கப்பட்டது .(ஐ)

ஊடகர் மீதான தாக்குதலுக்கு விசாரணை கோரல்

கொழும்பு, ஜன 10

சுயாதீன ஊடகவியலாளர் முருகையா தமிழ்ச்செல்வன் தாக்கப்பட்டு கடத்த முற்பட்ட சம்பவம் தொடர்பில் இலங்கை அதிகாரிகள் பாரபட்சமற்ற விரைவான விசாரணை நடத்த வேண்டும் என

அமெரிக்காவின் நியூயோர்க்கை தளமாக கொண்டு இயங்குகின்ற பத்திரிகையாளர்களை பாதுகாக்கின்ற குழுவின் (CPJ) திட்ட இயக்குநர் Carlos Martínez de laSerna வியா ழக்கிழமை அவ்வறிக்கையில் மேலும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளதாவது

ஊடகவியலாளர் மு.தமிழ்ச்செல்வன் டிசம்பர் 26 ஆம் திகதி கிளிநொச்சி நகரில் வைத்து தாக்கப்பட்டு கடத்த முயற் சிக்கப்பட்டுள்ளார். இருப்பினும் இவர் அதிலிருந்து தப்பியிருக்கிறார். பின்னர் அவர் நெஞ்சு, கழுத்து, முதுகில் தாக்குதல் காரணமாக ஏற்பட்ட வலி காரணமாக சிகிச்சை பெற்றுள்ளார்.

அவர் பொலிஸாருக்கு அளித்த வாக்குமூலத்தின் படி டிசெம்பர் 27ஆம் திகதி சந்தேக நபர்கள் கைது செய்யப்பட்டு 30 ஆம் திகதி நீதிமன்றில்சந்தேக நபர்கள் தமிழ்ச்செல்வனால் அடை யாளம் காணப்பட்டுள்ள நிலையில் நீதிமன்றம் அவர்கள் பிணையில் விடு வித்துள்ளது.

இது தொடர்பில் கிளிநொச்சி பொலிஸ் நிலைய பொறுப்பதிகாரி சரத் சமரவிக் ரசிங்கவை தொடர்பு கொண்டு வினவிய போது அவர் உடனடியாக பதில் கூற முடியாது என தெரிவித்துவிட்டார்.

உள்ளூர் நாளிதழ்களில் போதைப்பொருள் மற்றும் சட்டவிரோத மணல் அகழ்வுகள் தொடர்பில் தொடர்ச்சியாக எழுதி வருவதன் காரணமாக தான் தாக்கபட்டிருக்கலாம்.என எம்மிடம் தமிழ்ச்செல்வன் சந்தேகம் தெரி வித்துள்ளார். இலங்கையில் தமிழ் பத்திரிகையாளர்கள் மீதான தாக்குதல்களுக்கு தண்டனைகள் கிடைக்காமை தொடர்பில் ஊீது ஆவணப்படுத்தி இருக்கிறது.1983 தொடக்கம் 2009 வரையான காலப குதியில் உள்நாட்டு போர் காரணமாக கொல்லப்பட்ட அதிகளவான பத்திரிகையாளர் தமிழ் பத்திரிகையாளர்கள்.

எனவே, புதிதாக பொறுப்பேற்ற அரசு தமிழ் பத்திரிகையாளர்கள் மீதான தாக்குதல், துன்புறுத்தல்கள் மற்றும் தண்டனை விலக்களிப்பு என்பவற்றை முடிவுக்கு கொண்டு வர வேண்டும் எனவும் பத்திரிகையாளர்களை பாதுகாக் கின்ற குழுவின் திட்ட இயக்குநர் கோரியுள்ளார். (ஐ)

புதிய பணிப்பாளர் நாயகம் நியமனம்

கொழும்பு, ஜன 10

இலஞ்சம் அல்லது ஊழல் பற்றிய சார்த்துதல்களைப் புலனாய்வு செய்வதற்கான ஆணைக் குழுவின் புதிய பணிப்பாளர் நாயகமாக மேல் நீதிமன்ற நீதிபதி ரங்க திசாநாயக்கவை ஜனாதிபதி அநுரகுமார திசாநாயக்க, நிய மித்துள்ளார்.

இதற்கமைவான நியமனக் கடிதம் ஜனதிபதி செயலகத்தில் வைத்து ஜனாதிபதியின் செயலாளர் கலாநிதி நந்திக சனத் குமாநாயக்கவினால், மேல் நீதிமன்ற நீதிபதி ரங்க திசாநாயக்கவுக்கு வெள்ளிக்கிழமை (10) வழங் கப பட்டது. (ஐ)

புலமைப் பரிசில் பெறுபேறு பெப்ரவரியில் வருகிறது

கொழும்பு, ஜன 10

2024 ஆம் ஆண்டுக்கான தரம் 5 புலமைப்பரிசில் பரீட்சையின் பெறுபேறுகள் பெப்ரவரி 10 முதல் 12 ஆம் திகதிக்குள் வெளியிடப்படும் என எதிர்பார்க்கப்படுவதாக பரீட்சைகள் ஆணையாளர் நாயகம் அமித் ஜெயசுந்தர தெரிவித்தார்.

விடைத்தாள் மதிப்பீடு 64 மையங்களில் புதன்கிழமை தொடங்கியது என்று அவர் கூறினார்.

2024 ஆம் ஆண்டுக்கான தரம் 5 புலமைப்பரிசில் பரீட்சை செப்டம்பர் 15 ஆம் திதி நடைபெற்றது.

சிங்கள மொழி மூலம் 244,092 பேரும், தமிழ் மொழி மூலம் 79,787 பேரும் உட்பட மொத்தம் 323,879 மாணவர்கள் பரீட்சைக்குத் தோற்றியிருந்தனர். (ஐ)

வெலிக்கடை சிறைச்சாலையில் அடைக்கப்பட்டார் ஞானசார தேரர்

கொழும்பு, ஜன 10

சிறைத்தண்டனை விதிக்கப்பட்ட கலகொடஅத்தே ஞானசார தேரர் தற்போது வெலிக்கடை சிறைச்சாலையில் அடைக்கப்பட்டுள்ளார்.

அவர் சிறைச்சாலையின் 'கே' பிரிவில் அடைக்கப்பட்டுள்ளார். கிட்டத்தட்ட நூறு கைதிகளுடன் ஞானசார தேரரும் அந்த பிரிவில் தடுத்து வைக்கப்பட்டுள்ளதாக சிறைச்சாலை வட்டாரங்கள் தெரிவித்தன.

'கே' பிரிவில் தடுத்து வைக்கப் பட்டுள்ளவர்களில் அதிகாரிகள், அரசு ஊழியர்கள் மற்றும் பலர் இருப்பதாகவும் சிறை வட்டாரங்கள் தெரிவித்தன.

இஸ்லாமிய மதத்தை அவமதித்த குற்றச்சாட்டின் பேரில் பொதுபல சேனாவின் செயலாளர் கல கொட அத்தே ஞானசார தேரருக்கு கொழும்பு நீதவான் நீதிமன்றம் 09 மாத சிறைத்தண்டனை விதித்து தீர்ப்பளித்தமை குறிப்பிடத்தக்கது. (ஐ)

மேல்மாகாண அரசியல்வாதிகள் சுயேட்சையாக போட்டியிட தீர்மானம்

கொழும்பு, ஜன 10

மேல்மாகாண சபையை பிரதிநிதித்துவப்படுத்திய அரசியல்வாதிகள் குழுவொன்று, எதிர்வரும் மாகாண சபைத் தேர்தலில் சுயேட்சைக் குழுவாக போட்டியிட தயாராகி வருவதாக அரசியல் வட்டாரத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

கடந்த காலங்களில் பல அரசியல் கட்சிகளின் கீழ் போட்டியிட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் குழுவே சுயேட்சைக் குழுவாக தேர்தலில் போட்டியிட திட்டமிட்டுள்ளது.

இந்த குழுவில், முன்னாள் முதலமைச்சர்கள், முன்னாள் அமைச்சர்கள் உள்ளிட்டோர் அடங்குகின்றனர்.

அண்மையில், இக்குழுவினர் கலந்துரையாடல் ஒன்றை மேற்கொண்டதாகவும் அதில், அரசியல் கட்சிகளில் இருந்து போட்டியிடாமல் சுயேட்சை குழுவாக போட்டியிடுவதற்கு விசேடமாக கலந்துரையாடியமை குறிப்பிடத்தக்கது. (ஐ)

துறைமுகத்தில் ஒரு நாளைக்கு 5 கோடி ரூபாய் இழப்பு

கொழும்பு, ஜன 10

இலங்கை சுங்கத் திணைக்களத்தில் பொருட்களை அகற்றுவதில் ஏற்பட்டுள்ள தாமதம் காரணமாக துறைமுகத்தில் கொள்கலன் போக்குவரத்து நெரிசல் ஏற்பட்டுள்ளதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதன் காரணமாக துறைமுகத்திற்கு நாளொன்றுக்கு சுமார் ஐந்து கோடிரூபாய் இழப்பு ஏற்படுவதாகவும் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

துறைமுகத்திற்கு வெளியே ஒரே உரிமையின் கீழ் உள்ள மூன்று நிறுவனங்களால் சரக்கு கொள்கலன்களின் சுங்க ஆய்வுகள் தற்போது மேற்கொள்ளப்படுவதாகவும், இதன் விளைவாக பொருட்களை அகற்றுவதில் தாமதம் ஏற்படுவதாகவும் தலைவர் கூறினார்.

இந்தப் பொருட்களை அகற்றுவதற்கு துறைமுக அதிகாரசபையிடம் இடமும் வசதிகளும் இருந்தாலும், இந்த அனுமதிப் பணியை வேறொரு நிறுவனம் மேற்கொள்வதால் துறைமுகத்தின் அன்றாட வருவாய் இழக்கப்படுவதாகவும் அதிகாரி ஒருவர் கூறினார். (ஐ)

மது போதையில் சென்றவருக்கு 25 ஆயிரம் ரூபா தண்டம்

யாழ்ப்பாணம், ஜன 10

யாழ்ப்பாணத்தில் மது போதையில் துவிச்சக்கரவண்டியை செலுத்திய நபருக்கு 25 ஆயிரம் ரூபா தண்டம் விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

அச்சுவேலி பகுதியை சேர்ந்த குறித்த நபர் மது போதையில் துவிச்சக்கர வண்டியை செலுத்திச் சென்றபோது அவரை அச்சுவேலி பொலிஸார் கைது செய்துள்ளனர்.

அதனையடுத்து, மதுபோதையில் துவிச்சக்கரவண்டியை செலுத்திய குற்றச்சாட்டில் அவர் மீது மல்லாகம் நீதவான் நீதிமன்றில் வழக்கு பதிவு செய்யப்பட்டது. இந்த வழக்கு விசாரணையின்போது, அந்நபர் தன் மீதான குற்றச்சாட்டை ஏற்றுக்கொண்டதை தொடர்ந்து, நீதிமன்றம் அவருக்கு 25 ஆயிரம் ரூபா தண்டப்பணம் விதித்தது. (ஐ)

திருப்பதியில் நெரிசலில் சிக்கி 6 பேர் பலி

பணியில் ஈடுபட்ட இருவர் இடைநீக்கம்!

திருப்பதி ஏழுமலையான் கோவிலில் நேற்று முன்தினம் இரவு கூட்ட நெரிசலில் சிக்கி 6 பக்தர்கள் உயிரிழந்த சம்பவம் தொடர்பாக அங்கு பாதுகாப்பு பணியில் ஈடுபட்டு இருந்த பொலிஸ் டி .எஸ். பி உட்பட தேவஸ்தான அதிகாரி பணி இடை நீக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளார்.

குறித்த சம்பவத்தில் பணி நீக்கம் செய்யப்பட்டவர்கள் திருப்பதி குற்றப்பிரிவு தேவஸ்தான டி.எஸ்.பி. ரமணகுமார், கோசாலை இயக்குனர் ஹறிநாத் ரெட்டி எனவும் தெரியவந்துள்ளது.

மேலும் பொலிஸ் சூப்பிரண்டு சுப்பாராயுடு, தலைமை பாதுகாப்பு விஜிலென்ஸ் அதிகாரி ஸ்ரீதர், ஜே.இ.ஓ கவுதமி ஆகியோர் பணியிட மாற்றம் செய்யப்பட்டனர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது .

கூட்ட நெரிசலில் இறந்தவர்களின் 6 பேரின் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு திருப்பதி தேவஸ்தானத்தில் தற்காலிக வேலை வழங்கப்படும் என முதல் மந்திரி சந்திரபாபு நாயுடு அறிவித்துள்ளார்.

மேலும் துணை முதல் மந்திரி பவன் கல்யாண் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று வருபவர்களை நேரில் சந்தித்து ஆறுதல் கூறினார் அப்போது அவர் கூறுகையில்:-

இந்த சம்பவத்திற்கு பொறுப்பேற்று உயிரிழந்தவர்களின் குடும்பத்தினர், காயமடைந்தவர்கள் மற்றும் ஏழுமலையானின் பக்தர்களிடம் இரு கரங்களையும் கூப்பி மன்னிப்பு கேட்டுக்கொள்கிறேன். உயிர் இழந்தவர்களின் வீடுகளுக்கு தேவஸ்தான நிர்வாகிகள் சென்று தவறுக்கு பொறுப்பேற்று மன்னிப்பு கேட்க வேண்டும் என்றார்.

90 மணி நேர வேலை செய்ய வேண்டும் சுப்பிரமணியன் அளித்த விளக்கம்

“ஒவ்வொருவரும் 90 மணி நேரம் உழைக்க வேண்டும். நான் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் பணியாற்றுகிறேன்,” என டுரூவு நிறுவன தலைவர் எஸ்.என். சுப்பிரமணியன் கூறிய காணொளியோன்று சமூக வலைதளங்களில் பெரும் அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

ஏற்கனவே இன்ஃபோசிஸ் நிறுவனர் நாராயண மூர்த்தி, “இந்தியர்கள் 70 மணி நேரம் பணியாற்ற வேண்டும்,” என்று கூறியது பேசு பொருளாக மாறியது.

இந்நிலையில் தற்போது டுரூவு தலைவர் 90 மணி நேரம் பணியாற்றுவது குறித்து தெரிவித்த கருத்துக்கு பலரும் விமர்சனங்களை முன்வைக்கின்றனர். இது தொடர்பில் , டுரூவு தலைவர் கூறிய கருத்துக்கு, அந்நிறுவன செய்தி தொடர்பாளர் விளக்கம் அளித்துள்ளார்.

இது குறித்து தனியார் செய்தி நிறுவனத்திடம் பேசிய டுரூவு செய்தி தொடர்பாளர், “டுரூவு நிறுவனத்தில், தேசத்தை கட்டியெழுப்புவதே எங்கள் முக்கிய நோக்கம் ஆகும். கடந்த எட்டு தசாப்தங்களுக்கும் மேலாக, இந்தியாவின் உட்கட்டமைப்பு, தொழில்கள் மற்றும் தொழில்நுட்ப திறன்களை நாங்கள் வடிவமைத்து வருகிறோம்.”

“இது இந்தியாவின் தசாப்தம் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம், முன்னேற்றத்தை இயக்கவும், வளர்ந்த நாடாக மாறுவதற்கான எங்கள் பகிரப்பட்ட பார்வையை உணரவும் கூட்டு அர்ப்பணிப்பு மற்றும் முயற்சி தேவைப்படும் நேரம் இது.” “எங்கள் டுரூவு நிறுவன தலைவரின் கருத்துக்கள் இந்த பெரிய இலட்சியத்தை பிரதிபலிக்கின்றன. அசாதாரண விளைவுகளுக்கு அசாதாரண முயற்சி தேவை என்பதை வலியுறுத்துகின்றன. டுரூவு நிறுவனத்தில் ஆர்வம், நோக்கம் மற்றும் செயல்திறன் நம்மை முன்னோக்கி நகர்த்தும் ஒரு கலாச்சாரத்தை வளர்ப்பதில் நாங்கள் உறுதியாக இருக்கிறோம்,” என்று மேலும் அவர் தெரிவித்தார்.

மாணவி பாலியல் வன்கொடுமை விவகாரம்:

மேல் நீதிமன்றத்தில் தமிழ்நாடு அரசு முறையீடு!

அண்ணா பல்கலைக்கழகத்தில் கல்வி கற்கும் மாணவி ஒருவர் பாலியல் பலாத்காரம் செய்யப்பட்ட சம்பவம்பெரும் அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்தியதைத்தொடர்ந்து மாணவி பாலியல் வன்கொடுமை விவகாரம் தொடர்பில் மேல் நீதிமன்றத்தில் தமிழ்நாடு அரசு முறையீடு செய்துள்ளது.

இதுதொடர்பாக ஞானசேகரன் என்பவர் கைதாகி சிறையில் அடைக்கப்பட்டார். இந்த வழக்கை சி.பி.ஐ.க்கு மாற்றக்கோரி சென்னை உயர் நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடரப்பட்டது.

இந்த வழக்கை விசாரித்த நீதிபதிகள், பாலியல் பலாத்கார வழக்கையும், முதல் தகவல் அறிக்கை வெளியானது குறித்த வழக்கையும் விசாரிக்க 3 பெண் ஐ.பி.எஸ். அதிகாரிகள் அடங்கிய சிறப்பு புலனாய்வு குழுவை நியமித்து உத்தரவிட்டனர்.

மேலும் விசாரணை ஆரம்பகட்ட நிலையில் உள்ளபோது, அரசு அனுமதி இன்றி செய்தியாளர் சந்திப்பை நடத்தி, வழக்கு குறித்த முக்கிய தகவல்களை பகிர்ந்த சென்னை பொலிஸ் கமிஷனர் அருணுக்கு எதிராக சட்டப்படி நடவடிக்கை எடுக்கலாம் எனவும் அரசுக்கு உத்தரவிட்டது.

இதற்கிடையே பொலிஸ் கமிஷனருக்கு எதிராக சட்டப்படி நடவடிக்கை எடுக்கலாம்என்ற உயர் நீதிமன்ற உத்தரவை நீக்கி உத்தரவிட கோரி மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றத்தில் தமிழ்நாடு அரசு சார்பில் வழக்கறிஞர் டி.குமணன் மேல்முறையீடு செய்துள்ளார். இந்த மனு விசாரணைக்கு வரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

கொல்கத்தா பெண் மருத்துவர் கொலை வழக்கு: தீர்ப்பு 18-ஆம் திகதி ஒத்திவைப்பு!

கொல்கத்தா பெண் மருத்துவர் பாலியல் வன்கொடுமை செய்யப்பட்டு கொலை செய்த சம்பவம் தொடர்பான வழக்கு தீர்ப்பு எதிர்வரும் 18-ஆம் திகதி அளிக்கப்படும் என நீதிபதிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

கடந்த ஆகஸ்ட் 9-ஆம் திகதி பெண் மருத்துவர் ஒருவர் கொல்கத்தாவில் உள்ள ஆர்.ஜி.கர் அரசு மருத்துவமனையில் வைத்து பாலியல்வன்கொடுமை செய்யப்பட்டு கொல்லப்பட்டார். குறித்த வழக்கு தொடர்பான சந்தேக நபராக சஞ்சய் ராய் என்பவர் கைது செய்யப்பட்டார்.

நாடு முழுவதும் அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்திய இவ்வழக்கு, சி.பி.ஐ.யிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டதையடுத்து கொல்கத்தாவில் உள்ள சியால்டா நீதிமன்றத்தில் விசாரணைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டது . சஞ்சய் ராய்க்கு மரண தண்டனை விதிக்க வேண்டும் என்று சி.பி.ஐ. தரப்பில் வாதிடப்பட்ட நிலையில் நேற்று விசாரணை முடிவடைந்தது. இதனை தொடர்ந்து , எதிர்வரும் 18-ஆம் திகதி தீர்ப்பு அளிக்கப்படும்என்று தனி நீதிபதி கூறியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

டெல்லியில் நிலவும் கடும் பனி

150க்கும் மேற்பட்ட விமானங்கள் தாமதம்!

வட இந்தியாவில் தற்போது குளிர்காலம் நிலவி வருவதால் அங்குக் கடுமையான மூடுபனி நிலவுகிறது. இதனால் டெல்லியில் இன்று மட்டும் 150-க்கும் மேற்பட்ட விமானங்களும் சுமார் 26 ரயில் சேவைகள் பாதிப்படைந்துள்ளன என செய்திகள் வெளியாகியுள்ளது

நாடு முழுவதும் தற்போது குளிர்காலம் நிலவி வருகிறது. குறிப்பாக வட இந்தியாவில் இந்த காலத்தில் கடும் குளிரும், பனிப்பொழிவும் இருக்கும். அதன்படி, டெல்லி சர்வதேச விமான நிலையம் இன்று காலை வெளியிட்ட அறிவிப்பில், அடர்ந்த மூடு பனி காரணமாக விமான புறப்பாடுகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. விமானங்கள் சுமார் 41 நிமிடங்கள் தாமதமாக இயக்கப்படும் என்று தெரிவித்துள்ளது.

இதனிடையே, டெல்லியில் காற்றின் தரக்குறியீடு இன்று காலை 6 மணி அளவில் 408 ஆக பதிவானது. இது மத்திய மாசுக்கட்டுப்பாடு வாரியத்தின் கூற்றுபடி, மிகவும் மோசமானது என்பதிலிருந்து கடுமையானது என்ற வகைக்கு மாறியுள்ளதாக கூறப்படுகின்றது.

மேலும் டெல்லியில் அதிகபட்ச மற்றும் குறைந்தபட்ச வெப்பநிலை 6 முதல் 20 டிகிரி செல்சியஸ் வரை இருக்கும் என்று வானிலை ஆய்வு மையம் தெரிவித்து இருந்தது. இதன்படி இன்று குறைந்தபட்ச வெப்ப நிலை 9.6 டிகிரி செல்சியஸாகப் பதிவாகியுள்ளது.

வட இந்தியாவில் கடந்த சில வாரங்களாக அடர்ந்த மூடுபனி காரணமாக நூற்றுக்கணக்கான விமானங்கள் மற்றும் ரயில் சேவைகள் பாதிப்படைந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

வலிமைப் பயிற்சி பெண்களுக்கு அவசியமா?

ஒட்டுமொத்தமாக, வலிமைப் பயிற்சி என்பது பெண்களுக்கு ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும், இது தசையை வளர்ப்பதற்கும் அப்பால் பலவிதமான நன்மை களை வழங்குகிறது. தங்கள் உடற்பயிற்சி நடைமுறைகளில் வலிமை பயிற்சியை இணைத்துக் கொள்வதன் மூலம், பெண்கள் தங்கள் ஆரோக்கியம், உடற்பயிற்சி மற்றும் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்த முடியும்.

வலிமைப் பயிற்சி (Strength Training) பெரும்பாலும் ஆண்கள் மற்றும் உடற்கட்ட மைப்புடன்தொடர்புடையது. ஆனால், இது உண்மையில் பெண்களுக்கும் ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும். பெண்கள் தங்கள் உடற்பயிற்சி நடைமுறைகளில் வலிமைப் பயிற்சியை இணைக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியமாகும்.

பெண்களுக்கான வலிமைப் பயிற்சியின் முக்கியமான நன்மை எலும்பு அடர்த்தியை மேம்படுத்துவதாகும். ஆண்களை விட பெண்கள் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர், மேலும் வலிமை பயிற்சியானது வலுவான எலும்புகளை உருவாக்கவும் பராமரிக்கவும் உதவும். உண்மையில், எலும்பு வலிமையை மேம்படுத்துவதற்கு மற்ற உடற்பயிற்சி-களை விட வலிமைப் பயிற்சி மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன.

வலிமைப் பயிற்சி வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிக ரிக்கவும் மற்றும் எடை மேலாண்மைக்கும் உதவும். தசை திசு கொழுப்பை விட அதிக கலோரிகளை எரிக்கிறது. எனவே வலிமைப் பயிற்சி மூலம் தசையை உருவாக்குவது வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரி-க்கவும் கொழுப்பு இழப்பை ஊக்குவிக்கவும் உதவும். கூடுதலாக வலிமைப் பயிற்சி வயது தொடர்பான தசை இழப்பைத் தடுக்க உதவும், இது மெதுவான வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் எடை அதிகரிப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

பெண்களுக்கான வலிமைப் பயிற்சியின் மற்றொரு நன்மை மேம்படுத்தப்பட்ட தோரணை ஆகும். முதுகு மற்றும் மையத்தின் தசைகளை வலுப்படுத்துவது தோரணையை மேம்படுத்தவும் முதுகுவலியைத் தடுக்கவும் உதவும். கூடுதலாக, வலுவான உடல-மைப்பு தன்னம்பிக்கை மற்றும் சுயமரியாதையை மேம்படுத்தும்.

ஒட்டுமொத்தமாக, வலிமைப் பயிற்சி என்பது பெண்களுக்கு ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும், இது தசையை வளர்ப்பதற்கும் அப்பால் பலவிதமான நன்மைகளை வழங்குகிறது. தங்கள் உடற்பயிற்சி நடைமுறைகளில் வலிமை பயிற்சியை இணைத்-துக்கொள்வதன் மூலம், பெண்கள் தங்கள் ஆரோக் கியம், உடற்பயிற்சி மற்றும் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்த முடியும்.

பெண்களுக்கான வலிமை பயிற்சியின் நன்மைகள்

பெண்களுக்கு சந்தைப்படுத்தப்படும் பல உடற்பயிற்சி திட்டங்கள் எடை இழப்புக்கு கார்டியோ வின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகின்றன, எதிர்ப்பு ஃ வலிமைப் பயிற்சி (பளு தூக்குதல்) உண்மையில் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். நீண்ட கால ஆரோக்கியத்திற்கு வலிமைப் பயிற்சி அவசியம். அதன் சில நன்மைகள் மற்ற வகை உடற்பயிற்சிகளில் காணப்படாததால், பெண்கள் கார் டியோ மற்றும் வலிமை பயிற்சி இரண்டிலும் தவறாமல் பங்கேற்குமாறு நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

பெண்களுக்கு வயதாகும்போது எலும்பு அடர்த்தி குறைகிறது, குறிப்பாக மாதவிடாய் நின்ற பிறகு. எடை தாங்கும் உடற்பயிற்சி எலும்புகளில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது - அதிக அழுத்தம் இல்லை, ஆனால் எலும்பை வலுப்படுத்த போதுமானது. இது 10 மில்லியன் அமெரிக்கர்களைப் பாதிக்கும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோயைத் தடுக்கலாம். பெண்கள் வயதாகும்போது ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோயால் பாதிக்கப்படு கின்றனர், எனவே வயதான பெண்களுக்கு இது மிகவும் முக்கியமானது.

மனித இயக்கத்திற்கு தசை அவசியம், எனவே உங்கள் வயதிற்கு ஏற்ப தசை வெகு ஜனத்தை பராமரிப்பது காயத்தைத் தடுக்கவும், இயக்கத்தின் வரம்பை மேம்படுத்தவும் மற்றும் படிக்கட்டு களில் நடப்பது போன்ற தினசரி செயற்பாடு களுக்கு உதவும். சில பெண்கள் வலிமைப் பயிற்சி செய்தால் "ஆண்மையாக" தோற்றமளிக்கும் என்று பயந்தாலும், அது உண்மையில்லை. இது வெறுமனே தசை வெகுஜனத்தை அதிகரிக்கும் மற்றும் உடல்

அமைப்பைப் மேம்படுத்தும். வலிமைப் பயிற்சி எடை இழப்புக்கு உதவும். கார்டியோவைப் போலவே, வலிமை பயிற்சியும் கலோரிகளை எரிக்கிறது, இது கலோரி பற்றாக்குறையை அடைய உதவும். வலிமை பயிற்சியானது அதிகப்படியான பிந்தைய ஒக்ஸிஜன் நுகர்வு (EPOC) அதிகரிக்கிறது, இது உடற்பயிற்சியின் பின்னர் பல மணிநேரங்களுக்கு உடல் அதிகப்படியான கலோரிகளை எரிக்கும்போது நிகழ்கிறது.

சமீபத்திய ஆய்வுகளில் வலிமைப் பயிற்சியில்

பங்கேற்பவர்கள் சிறந்த, தடையற்ற தூக்கத்தை அனுபவிப்பதைக் காட்டுகின்றன. மேம்படுத்தப்பட்ட தூக்கம் உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை சீரமைப்பில் வைத்திருக்க உதவும், குறிப்பாக நீங்கள் வயதாகும்போது.

உடற்பயிற்சி உடல் எண்டோர்பின்களை வெளி யிடுகிறது, இது மனநிலையையும் ஆற்றலையும் அதிகரிக்கிறது. இருப்பினும், கார்டியோ உடற்பயி-ற்சி உடலின் ஆற்றல் சேமிப்புகளை குறைக்கலாம். வலிமைப் பயிற்சி, மறுபுறம், 30 முதல் 60 நிமி டங்களில் முடிக்கப்படலாம், நாள் முழுவதும் அதிக ஆற்றலை உங்களுக்கு வழங்குகிறது.

பெண்களுக்கு நாள் முழுவதும் வலிமை தேவை. அலுவலகத்தில் நீண்ட நாளாக இருந்தாலும், குழந்தைகளைச் சுமந்து செல்வதாக இருந்தாலும், புல் வெட்டுவது அல்லது மேற்கூறிய அனைத்து விஷயங்களாக இருந்தாலும், ஒரு நாளில் செய்து முடிக்க வேண்டிய அனைத்தையும் நிறைவேற்ற உங்களுக்கு செயற்பாட்டு வலிமை தேவை. இந்த பயிற்சியானது முக்கிய பகுதிகளான மையப்பகுதி, கால்கள், கீழ் முதுகு மற்றும் மேல் உடல் போன்ற பகுதிகளில் வலிமையை மேம்படுத்துகிறது.

பெண்களின் மரணத்திற்கு இதய நோய் முக்கிய காரணமாகும். தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய் வதன் மூலம் பெண்களுக்கு ஏற்படும் இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம். இதய ஆரோக்கி யத்தை மேம்படுத்த வாரத்திற்கு குறைந்தது இரண்டு நாட்களாவது வலிமைப்பயிற்சி பயிற்சிகளை செய்ய மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கிறனர்.

கார்டியோ உடற்பயிற்சி பல தசாப்தங்களாக மன அழுத்த நிவாரணத்திற்கான நன்கு அறியப்பட்ட ஆதாரமாக உள்ளது. இருப்பினும், வலிமைப் பயி-ற்சி மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும் என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. அமெரிக்க உளவியல் சங்கத்-தின் கூற்றுப்படி, தலைவலி மற்றும் வயிற்று வலி போன்ற மன அழுத்தத்தின் உடல் அறிகுறிகளை ஆண்களை விட பெண்கள் அதிகம் தெரிவிக்கின்ற னர். மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பது உங்கள் மன நிலையை மட்டுமல்ல, உங்கள் ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்தும்.

பெண் உடல் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்ப தில் ஊடகங்கள் நிறைய கருத்துக்களைக் கொண் டிருப்பது இரகசியமல்ல. பல கார்டியோ உடற்பயிற்சி விதிமுறைகள் அழகியல் இலக்குகளில் கவனம் செலுத்துகின்றன. வலிமை பயிற்சியானது எடை அல்லது வேகத்தை அதிகரிப்பது போன்ற செயற் பா ட்டு இலக்குகளில் கவனம் செலுத்துகிறது. கவனம் செலுத்தும் இந்த மாற்றம் பெண்களின் மேம்பட்ட உடல் உருவத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

வலிமைப் பயிற்சியை தொடங்குவதற்கு முன்னர், நீங்கள் இதற்கு முன் வலிமைப் பயிற்சியை முய ற்சிக்கவில்லை என்றால், எடையுள்ள அறைக்குள் நடப்பது அச்சுறுத்தலாக இருக்கும். சரியான வடிவம் உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் உங்களை நீங்களே காயப்படுத்திக் கொள்ளலாம். (7ஆம் பக்கம் பார்க்க..)

தண்டனை அறிவிப்பை நிறுத்தக் கோரிய டிரம்ப்

அதிரடியாக மறுத்த உயர்நீதிமன்றம்!

ஆபாச பட நடிகைக்கு முறைகேடாக பணம் அளித்த வழக்கில் தனக்கு தண்டனை அறிவிக்கப்படுவதை நிறுத்திவைக்க கோரி டொனால்ட் டிரம்ப் தாக்கல் செய்த மனு சமீபத்தில் தள்ளுபடி செய்யப்பட்டது.

இதை எதிர்த்து டொனால்டு டிரம்ப் அந்நாட்டு உயர்நீதிமன்றத்தில் மேல்முறையீடு செய்து இருந்தார். இந்த நிலையில், தனக்கு தண்டனை அறிவிக்கப்படுவதை நிறுத்த உத்தர விட முடியாது என்று உச்சநீதிமன்றம் தீர்ப்பளித்துள்ளது.

கடந்த 2016 ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற அமெரிக்க அதிபர் தேர்தலில் ஜனநாயகக் கட்சி வேட்பாளர் ஹிலாரி கிளிண்டனை எதிர்த்து குடியரசுக் கட்சி சார்பில் டொனால்டு டிரம்ப் போட்டியிட்டார். அப்போது, ஆபாச பட நடிகை ஸ்டார்மி டேனியல்ஸ் மற்றும் டிரம்ப் இடையே தொடர்பு இருந்ததாக கூறப்பட்டது.

மேலும், நடிகையுடன் இருந்த தொடர்பு குறித்து வெளியே சொல்லாமல் இருப்பதற்காக டொனால்டு டிரம்ப் நடிகைக்கு 1.3 இலட்சம் டொலர்கள் டிரம்ப் வழங்கியதாக கூறப்படுகிறது. இந்த பண பரிமாற்றத்தை மறைப்பதற்காக, தனது நிறுவன கணக்குகளில் டிரம்ப் முறைகேடு செய்ததாக குற்றம்சாட்டப்பட்டது.

இதுதவிர, தேர்தல் முடிவுகளில் தவறான தாக்கத்தை ஏற்படுத்த ஆதரவாளர்களிடம் இருந்து வசூலிக்கப்பட்ட பிரசார நிதியை டிரம்ப் முறைகேடாகப் பயன்படுத்தியதாகவும் குற்றம்சாட்டப்பட்டது. இந்த விவகாரம் தொடர்பாக டொனல்டு டிரம்ப் மீது சுமத்தப்பட்ட குற்றச்சாட்டுகளை நியூயார்க்-இல் உள்ள மேன்ஹாட்டன் குற்றவியல் நீதிமன்றம் கடந்த ஆண்டு உறுதி செய்தது.

அமெரிக்க அதிபராக இருந்த ஒருவர் மீது குற்றவியல் வழக்கில் குற்றச்சாட்டு உறுதி செய்யட்டது அதுவே முதல்முறை ஆகும். கடந்த ஆண்டு நவம்பர் மாதம் நடைபெற்ற அதிபர் தேர்தலில் டிரம்ப் மீண்டும் வெற்றி பெற்று அதிபராக பொறுப்பேற்க இருக்கிறார்.

எனக்கு சிறந்த வாய்ப்பு கிடைத்தது டிரம்பை தோற்கடித்திருக்கலாம்– ஜோ பைடன்

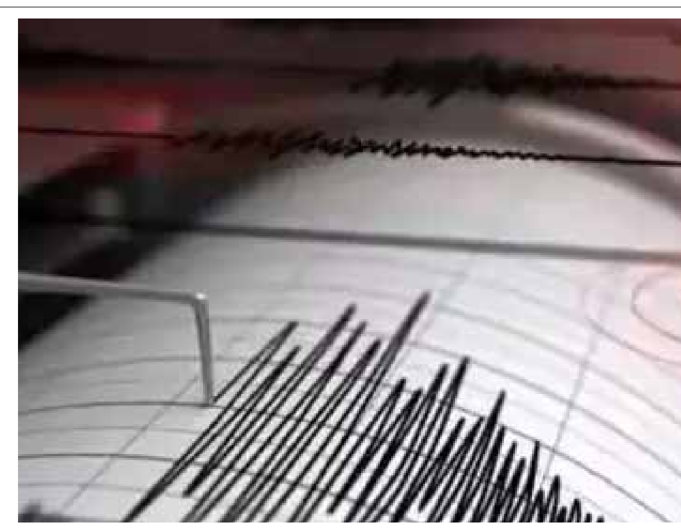
அமெரிக்க அதிபர் தேர்தலில் டிரம்பை தோற்கடிக்க எனக்கு சிறந்த வாய்ப்பு கிடைத்தது என ஊடகங்களிடம் வழங்கிய நேர்காணலின் போது ஜோ பைடன் தெரிவித்துள்ளார.

கடந்த அமெரிக்க அதிபர் தேர்தலில் குடியரசு கட்சி சார்பில் டொனால்டு டிரம்ப் போட்டியிட்டார். அவரை எதிர்த்து போட்டியிடுவதற்காக ஜனநாயக கட்சியில் சார்பில் தற்போது அதிபராக இருக்கும் ஜோ பைடன்- துணை அதிபர் கமலா ஹாரிஸ் ஐ களமிறக்கினார்.

இந்நிலையில் கடந்த நவம்பர் மாதம் நடைபெற்ற தேர்தலில் டொனால்டு டிரம்ப் 312 இடங்களில் வெற்றி பெற்றார். கமலா ஹாரிஸ்க்கு 226 இடங்களே கிடைத்தது.

இதனால் டொனால்டு டிரம்ப் வெற்றி பெற்று வருகிற 20-ஆம் திகதி அதிபராக பதவி ஏற்க இருக்கிறார்.

இந்த நிலையில் டொனால்டு டிரம்ப் மீண்டும் அதிபர் தேர்தலில் போட்டியிடும்போது, அவரை தோற்கடிக்க தனக்கு சிறந்த வாய்ப்பு கிடைத்ததாக உண்மையிலேயே நினைத்தேன். அதேவேளையில் தனக்கு 85 வயது, 86 வயதானதால் அதிபர் ஆக வேண்டும் எண்ணம் இல்லை" எனத் தெரிவித்துள்ளார்.



பிலிப்பைன்ஸில் 4.9 ரிக்டரில் பதிவான நிலநடுக்கம்!

பிலிப்பைன்ஸில் 4.9 ரிக்டர் அளவில் லேசான நிலநடுக்கம் பதிவாகி இருக்கிறது.

பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டின் சூரிகாவோ டெல் சுர் மாகாணத்தில் உள்ள ஹினதுவானில் தான் இந்த நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டது.

இது பூமியில் இருந்து 13 கிலோமீட்டர்கள் ஆழத்தில் ஏற்பட்டுள்ளது. இந்த நிலநடுக்கம் காரணமாக உயிரிழப்பு மற்றும் பொருள் சேதம் குறித்து இதுவரை எந்த தகவலும் வெளியாகவில்லை. நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டதை அமெரிக்க நிலநடுக்கவியல் துறை உறுதிப்படுத்தி இருக்கின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

சர்வதேசத்தில் திடீர் சந்திப்பு; ரஷ்ய ஜனாதிபதியை சந்திக்கும் ட்ரம்ப்!

தனக்கும் ரஷ்ய ஜனாதிபதி விளாடிமிர் புட்டினுக்கும் இடையே ஒரு சந்திப்பு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளதாக அமெரிக்காவில் புதிய ஜனாதிபதியாக தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ள டொனால்ட் ட்ரம்ப் தெரிவித்துள்ளார்.

அவர் தன்னை சந்திக்க விரும்புகிறார், அதற்கான ஏற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன என்று புளோரிடாவில் வைத்து ட்ரம்ப் தெரிவித்துள்ளார்.

எனினும் எப்போது குறித்த சந்திப்பு நடக்கும் என்ற தகவலை அவர் வெளியிடவில்லை.

இதற்கிடையில், முன்னாள் தேசிய பாதுகாப்பு ஆலோசகரும், அமெரிக்க இராணுவத்தில் இருந்து ஓய்வு பெற்ற லெப்டினன்ட் ஜெனரலுமான கீத் கெல்லாக்கை, உக்ரைன் மற்றும் ரஷ்யாவிற்கான சிறப்புத் தூதராக, ட்ரம்ப் நியமித்துள்ளார்.

கடந்த ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் ட்ரம்ப் ஆதரவு சிந்தனை மையமான அமெரிக்கா ஃபர்ஸ்ட் பாலிசி இன்ஸ்டிடியூட் வெளியிட்ட ஒரு ஆய்வுக் கட்டுரையில், அமெரிக்கா எவ்வாறு போரை முடிவுக்குக் கொண்டுவர முடியும் என்பது குறித்த தனது கருத்துக்களை கெல்லாக் முன்வைத்திருந்தார் என்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

மொஸ்கோவுடன் அமைதிப் பேச்சுவார்த்தைகளில் பங்கேற்க ஒப்புக்கொண்டால் மட்டுமே உக்ரைன் தொடர்ந்தும் அமெரிக்க உதவியைப் பெற முடியும் என்றும் அவர் முன்மொழிந்திருந்தார்.

இருப்பினும், மொஸ்கோ அமைதிப் பேச்சுக்களில் பங்கேற்க மறுத்தால், அமெரிக்கா, உக்ரைனுக்கு தனது உதவியைத் தொடர வேண்டும் என்றும் அவர் பரிந்துரைத்திருந்தார்.

அடிகாய...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

அணிந்துள்ளார். அத்துடன் பெண்ணின் அருகில் இருந்த பையில் இருந்து கொழும்பில் இருந்து மதவாச்சிக்கு இ.போ. சபை பஸ்ஸில் பயணித்த சிட்டை ஒன்றும் மீட்கப்பட்டுள்ளது.

பெண்ணின் உடலில் பல அடி காயங்கள் காணப்படுகின்ற நிலையில், இதுவொரு கொலை எனப் பொலிஸார் தெரிவித்துள்ளனர்.

நீதிவானின் விசாரணையின் பின்னர் பிரேத பரிசோதனைக்காக உடல் அநுராதபுரம் மருத்துவமனை பிணவறையில் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

சந்தேகநபர்களைக்கைது செய்வதற்காக மதவாச்சிப் பொலிஸார் மேலதிக விசாரணைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

கிளிநொச்சி...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

மோட்டார் சைக்கிள் ஒன்று மோதி இந்த விபத்து இடம்பெற்றுள்ளது.

இதன்போது மோட்டார் சைக்கிளில் பயணித்தவரே உயிரிழந்துள்ளார்.

சம்பவம் தொடர்பில் கிளிநொச்சி பொலிஸார் விசாரணைகளை முன்னெடுத்து வருகின்றனர்.

மட்டு....

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

என்று கல்குடா பொலிஸார் தெரிவித்தனர். ரஷ்ய நாட்டைச் சேர்ந்த 65 வயதுடைய ரூக் கரிசன் என்பவரே உயிரிழந்துள்ளார்.

ரஷ்ய நாட்டில் இருந்து இலங்கைக்குச் சுற்றுலா பயணம் மேற்கொண்ட மேற்படி நபர் சம்பவ தினமான இன்று காலை பாசிக்குடா கடலில் நீராடியபோது கடலில் மூழ்கி தத்தளித்துக் கொண்டிருந்தபோது அங்கு இருந்த கடற்படையினர் உடனடியாகச் செயற்பட்டு அவரை மீட்டுக் கரைக்குக் கொண்டு வந்தனர்.

இதனையடுத்து அவரை வைத்திய சாலைக்குக் கொண்டு சென்ற நிலையில் அவர் உயிரிழந்துள்ளார்.

சடலம் வாழைச்சேனை ஆதார வைத்தியசாலையில் பிரேத பரிசோதனைக்காக வைக்கப்பட்டுள்ளது. இது தொடர்பான மேலதிக விசார ணைகளைக் கல்குடா பொலிஸார் மேற் கொண்டு வருகின்றனர்.

மொட்டு...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

மீண்டும் தாய்வீடு திரும்ப வேண்டும் என்று அழைப்பு விடுத்துள்ளார் அக்கட்சியின் பொதுச்செயலாளரான முன்னாள் அமைச்சர் துமிந்த திஸாநாயக்க.

இது தொடர்பில் ஊடகங்களிடம் அவர் மேலும் கூறியதாவது:-

“மொட்டுக் கட்சிகூட ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சி உறுப்பினர்களால்தான் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. எனவே, சுதந்திரக் கட்சி என்ற தாய்வீட்டில் கதவுகள் திறந்தே உள்ளன. கட்சியில் இருந்து வெளியேறியவர்கள் மீண்டும் வரலாம்.

சுதந்திரக் கட்சியின் வாக்குகள்தான் தேசிய மக்கள் சக்திக்குச் சென்றுள்ளது. தற்போது அரசியல் என்பது நாடாளுமன்றத்தில் இல்லை. அதற்கு வெளியில்தான் உள்ளது. எனவே, நாடாளுமன்றத்துக்கு வெளியில் சமூகத்தை அணிதிரண்ட சுதந்திரக் கட்சி தயாராக உள்ளது.” - என்றார்.

இலவச உரம் பிரதமர் வெளியிட்ட தகவல்

கொழும்பு. ஜன 10

நாட்டில் பெரும்போகத்திற்கான உர மானியமாக 25000 ரூபா மற்றும் பொட்டாசியம் உரத்தை இலவசமாக வழங்க அரசாங்கம் நடவடிக்கை எடுத்து வருவதாக பிரதமர் கலாநிதி ஹரினி அமரசூரிய தெரிவித்துள்ளார்.

விவசாயிகளுக்கென உர மானியத்தை வழங்க அரசாங்கம் முன்னெடுத்துள்ள வேலைத்திட்டம் தொடர்பில் ஜனவரி 8ஆம் திகதி பாராளுமன்ற விவாதத்தின் போது எழுப்பப்பட்ட கேள்விக்கு பதிலளிக்கும் போதே பிரதமர் இதனைத் தெரிவித்தார். இதன்போது பிரதமர் மேலும் கூறுகையில்,

உரத்தை இலவசமாக வழங்க அரசாங்கம் நடவடிக்கை

ஒவ்வொரு மாவட்டத்திற்குமென உர மானியத்தை வழங்குவதற்கான கால எல்லை 2024 ஒக்டோபர் முதலாம் திகதியிலிருந்து 2025 பெப்ரவரி முதலாம் திகதி வரையாகும்.

இதற்கென 25000 ரூபா உர மானியம், 15000 ரூபா மற்றும் 10000 ரூபா என்ற தவணை அடிப்படையில் இரு கட்டங்களாக வழங்க நடவடிக்கை எடுக்கப்படும். தற்போது 15000 ரூபா முதல் தவணை வழங்கப்பட்டுள்ளது.

விவசாயிகளின் உரத் தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்காக சாதகமான மற்றும் உரிய செயன்முறையை முன்னெடுப்பதற்கு எமது அரசு தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுத்துள்ளது.

இதற்கென விவசாய அமைப்புகளிடமிருந்து கருத்துக்களை கேட்டறியும் நடவடிக்கையும் இடம்பெறுவதாக பிரதமர் ஹரினி அமரசூரிய தெரிவித்தார்.

வயல் காணிகளில் நெற் செய்கையில் ஈடுபடும் விவசாயிகளுக்கென வழங்கப்படும் நிதி நிவாரணத்திற்கு மேலதிகமாக 25000 தசம் ஏழு மூன்று மெட்ரிக் தொன் அளவிலான மியூரியேட் ஒப் பொடேஷ் உரத்தை அரசினால் இலவசமாக வழங்க திட்டமிட்டுள்ளதாகவும் பிரதமர் மேலும் தெரிவித்தார். (ஐ)

தமிழாராய்ச்சி...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

யாழ்ப்பாணத்தில் 1974ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற நான்காவது உலகத் தமிழாராய்ச்சி மாநாட்டின் இறுதித் தினமான ஜனவரி 10ஆம் திகதி, பொலிஸார் மேற்கொண்ட துப்பாக்கிச்சூட்டில் 9 பேர் படுகொலை செய்யப்பட்டனர்.

அன்று உயிரிழந்தவர்களை நினைவேந்தி இன்று நடைபெற்ற நிகழ்வில் உயிரிழந்த ஒன்பது உறவுகளின் நினைவாக அமைக்கப்பட்ட நினைவுத் தூபியில் பொதுச்சுடர் ஏற்றப்பட்டு மலரஞ்சலியும் செலுத்தப்பட்டது.

இதில் அரசியல்வாதிகள், சமூகச் செயற்பாட்டாளர்கள், பொதுமக்கள் எனப் பலரும் கலந்துகொண்டனர்.

வலிமைப் பயிற்சி........

தொடங்குவதற்கு உங்களுக்கு உதவும் சில குறிப்புகள் இங்கே உள்ளன.

ஒரு பயிற்சியாளரை நியமிக்கவும். பயிற்சியாளர்கள் விலைமதிப்பற்றவர்களாக இருந்தாலும், ஒரு பயிற்சியாளருடன் (சில முறை கூட) பணியாற்றுவது, சரியான வடிவத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும், தசை மனதைத் தொடர்பை மேம்படுத்தவும், உடற்பயிற்சி நிரலை எவ்வாறு ஒழுங்காக அமைப்பது என்பதை அறியவும் உதவும். இது உங்கள் உடற்பயிற்சிகள் பாதுகாப்பானதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருப்பதை அறிந்து, சொந்தமாக தொடர்ந்து செயற்படுவதற்கான நம்பிக்கையை உங்களுக்கு வழங்கும்.

ஜிம் முதலில் உங்களை பயமுறுத்துவதாக உணர்ந்தால், ஒரு நண்பரை அழைத்து வாருங்கள். உங்கள் உடற்பயிற்சி இலக்குகளுக்கு ஒரு நண்பர் உங்களைப் பொறுப்பாக்க முடியும்.

மெதுவாகத் தொடங்குங்கள். வலிமைப் பயிற்சி தசைகள் மற்றும் மூட்டுகளில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதிகப்படியான பயிற்சி சோர்வு, காயம் அல்லது காலப்போக்கில் ஆர்வமின்மையை ஏற்படுத்தும். வாரத்திற்கு இரண்டு வலிமைப் பயிற்சி உடற்பயிற்சிகளுடன் தொடங்கவும், நீங்கள் வசதியாக உணரும்போது அதிகரிக்கவும்.

ஜிம்மிற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் செயற்படுவதற்கும் மீட்டெடுப்பதற்கும் உணவு உடலுக்கு எரிபொருளாக அமைகிறது. உங்கள் உடற்பயிற்சிகளை(முழுஅநெ ளுவசநபெவா வுசயபைெ) ஆதரிக்க உங்கள் ஊட்டச்சத்தை நீங்கள் சரிசெய்ய வேண்டியிருக்கலாம். மேலும் அறிய, பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியல் நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.

மக்கள் நம்பிக்கை வைக்கும் வகையில் அரச சேவையை உருவாக்க வேண்டும்

வடக்கு மாகாண ஆளுநர் வேதநாயகன் வலியுறுத்து

"ஜனாதிபதியின் எண்ணக்கருவில் முன்னெடுக்கப்படும் 'கிளீன் ஸ்ரீலங்கா' வேலைத்திட்டத்தில் உள்ளூராட்சி மன்றங்களுக்கு முக்கிய பங்கிருக்கின்றது. அதைச் சிறப்பாகச் செயற்படுத்த வேண்டும். மக்கள் நம்பிக்கை வைக்கும் அரச சேவையை உருவாக்க வேண்டும்." - என்று வடக்கு மாகாண ஆளுநர் நாகலிங்கம் வேதநாயகன் தெரிவித்தார்.

"உள்ளூராட்சி மன்றங்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் வருமானங்களைத் தமது பிரதேச மக்களின் வாழ்வாதார உள்ளிட்ட ஏனைய மேம்பாடுகளுக்குச் செலவு செய்யவேண்டும். அதைவிடுத்து அதனை நிரந்தர வைப்பிலிட்டு சேர்த்து வைத்துக்கொண்டிருக்கக் கூடாது." - என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார்.

பருத்தித்துறை நகர சபையின் ஆளுகைக்கு உட்பட்ட பருத்தித்துறை பொது மரக்கறிச் சந்தை இன்று வெள்ளிக்கிழமை திறந்து வைக்கப்பட்டது.

ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தின் நிதியுதவியுடன், உள்ளூர் அபிவிருத்தி உதவித் திட்டத்தின் கீழ் 45 மில்லியன் ரூபா செலவில் இந்தச் சந்தை நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ளது.

பருத்தித்துறை நகர சபையின் செயலர் திருமதி தாரணி கஜரூபன் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்த நிகழ்வில் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்துகொண்டு உரையாற்றிய வடக்கு மாகாண பிரதம செயலர் இ.இளங்கோவன், "ஒதுக்கப்படும் நிதியை உரிய காலத்தில் செலவு செய்து முடிப்பதென்பது எமக்கு மிகப்பெரிய சவாலாக இருக்கின்றது. ஆனால், இந்தக் கட்டடத்தை மிக நேர்த்தியாக உரிய காலத்தில் நிறைவேற்றிய ஒப்பந்தக்காரருக்கு நன்றி." - என்று தெரிவித்தார். பிரதம விருந்தினராகக் கலந்துகொண்ட ஆளுநர் நா.வேதநாயகன் தனது உரையில்,

"பௌதீக வளங்களின் முன்னேற்றம் என்பது அபிவிருத்திக்கு இன்றியமையாதது. அதேபோன்று தனித்து பௌதீக வளங்களின் முன்னேற்றம் மாத்திரமும் அபிவிருத்தியாகிவிடாது. எங்களின் சேவையை மேம்படுத்தும்போதுதான் அபிவிருத்தி முழுமையடையும். எனவே, மக்களுக்குத் தரமான, அன்பான, விரைவான சேவையை வழங்க முன்வரவேண்டும்.

தற்போது எமக்குள்ள உள்ளூராட்சி உதவி ஆணையாளர், நகர சபையின் செயலர் ஆகியோர் இளையவர்களாக இருக்கின்றார்கள். அவர்கள் உத்வேகத்துடனும் துடிப்புடனும் செயலாற்றுகின்றனர். இந்தப் பொதுச் சந்தைக்குரிய காணியைக் கொள்வனவு செய்து கட்டடம் அமைத்து இன்று மக்களுக்குக் கையளிக்கின்ற சபையின் செயலரையும் பணியாளர்களையும் பாராட்டுகின்றேன். இதேபோன்று திறம்பட பணியாற்றுவதுடன் எதிர்காலத்தில் இந்தப் பொதுச் சந்தையை பராமரிப்பதிலும்தான் இதன் வெற்றி தங்கியிருக்கின்றது." - என்றார்.

இந்த நிகழ்வில் பருத்தித்துறை பிரதேச செயலர் சி.சத்தியசீலன், வடக்கு மாகாண உள்ளூராட்சி ஆணையாளர் திருமதி தேவநந்தினி பாபு, யாழ். மாவட்ட உதவி உள்ளூராட்சி ஆணையாளர் பொ.ஸ்ரீவர்ணன், பருத்தித்துறை நகர சபையின் முன்னாள் நகர பிதா யோ.இருதயராஜா, பருத்தித்துறை பிரதேச சபையின் முன்னாள் தவிசாளர் அ.சா.அரியகுமார், பருத்தித்துறை பொலிஸ் நிலையப் பொறுப்பதிகாரி பிரியந்த அமரசிங்க மற்றும் வர்த்தகர்கள், பொதுமக்கள் உள்ளிட்ட பலரும் கலந்துகொண்டனர்.

இந்நாளிதழ் நல்லூர், இல - 68, Green Media House Pvt Ltd. நிறுவனத்தின் பணிமனையில் தயாராகி 10.01.2025 இல் வெளியிடப்பெற்றது.