

தமிழரசின் முத்த நலைவர் மாவைக்குப் பலரும் அஞ்சலி

சிற்தரன் தலைமையில் கட்சிக் கொடி போர்த்தப்பட்டது



இலங்கைத் தமிழரசுக் கட்சியின் மூத்த தலைவரும் முன்னாள் நாடாளுமன்ற உறுப்பினருமான மாவை சேனாதிராஜாவின் டூதவுடல் மக்கள் அஞ்சல்காத யாழ். மாவிட்டபுரத்தில் உள்ள அவரது இல்லத்தில் கைத்தப்பட்டுள்ளது.

7►

அந்தக்கு எதிராகத் துணிந்து
குரல் கொடுத்தவரே மாவை
அமைச்சர் சந்திரசேகர் அனுதாபம்



யாழ்ப்பாணம், ஜன. 30
“அறவழிப் போராட்டம், சிறைவாசம் எனக் தனது ஜந்து தசாப்தகால அரசியல் பயணத்தில் தமிழ் மக்களுக்காகக் குரல் எழப்பி வந்த மாவை சேனாதிராஜாவின் மறைவு தமிழ் மக்களுக்குப்

7►

தமிழ்த் தேசிய அடையாளம்
மாவை என்பது நிதர்சனம்

மனோ எம்.பி. இரங்கல்



கொழும்பு, ஜன. 30
சிரேஷ்ட தமிழ் அரசியல்வாதி. இலங்கைத் தமிழரசுக் கட்சியின் மூத்த தலைவர், முன்னாள் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் என்ற தகைமை களுக்கு அப்பால். அன்னை மாவை, ஒரு தமிழ்த்

7►

மாவையின் மறைவு தமிழருக்குப் பேரிழப்பு

இரங்கல் செய்தியில் சஜித் தெரிவிப்பு



கொழும்பு, ஜன. 30
இலங்கைத் தமிழரசுக் கட்சியின் மூத்த தலைவர் மாவை சேனாதிராஜாவின் மறைவு தமிழர்களுக்குப் பேரிழப்பாகும் என்று இலங்கை நாடாளுமன்றத்தின் எதிர்க்கட்சித் தலைவரும் ஜக்கிய மக்கள் சுங்கியின் தலைவருமான சஜித் பிரேமதாஸ் தெரிவித்துள்ளார்.

அவர் விடுத்துள்ள இரங்கல் செய்தியில் மேலும் குறிப்பி பட்பட்டுள்ளதாவது:-

“இலங்கைத் தமிழரசுக் கட்சியின் மறைந்த மூத்த தலைவர் மாவை சேனாதிராஜா தனது ஜந்து தசாப்தகால அரசியல் வாழ்க்கையில், அறவழிப் போராட்டம், சிறைவாசம் எனத் தமிழ் மக்களுக்களின்

7►

சிவஞானம், சங்கரி நேரில் அஞ்சலி



யாழ்ப்பாணம், ஜன. 30
இலங்கைத் தமிழரசுக் கட்சியின் மூத்த தலைவர் மாவை சேனாதிராஜாவின் புகழ்பூர்க்க கட்சியின் பதில் தலைவர் சி.வி. கே.சிவஞானம் அஞ்சலி செலுத்தினார். தினார்.

7►

மாவையின் புகழ்பூர்க்கு கிந்தியத் துணைத் தூதுவர் அஞ்சலி



யாழ்ப்பாணம், ஜன 30
இலங்கைத் தமிழரசுக் கட்சியின் மூத்த தலைவர் மாவை சேனாதி ராஜாவின் புகழ்பூர்க்க யாழ்ப்பாணத் துக்கான இந்தியத் துணைத் தூதர் சாய் முரளி அஞ்சலி செலுத்தினார். அத்தோடு அரசியல்

7►

- பக்கம் சாராச் செய்திகளுடன் மக்களுக்கான மாலை தீழு -

ராஜபக்சர்களுக்கு கனடா அரசியல் கட்சி விடுதலூள்ள செய்திக்கூடம்

கொழும்பு, ஜன 30

தமிழ் மக்களுக்கு எதிரான குற்றங்களைப் புரிந்த ராஜபக்சர்களையும், ஏனைய குற்றவாளிகளையும் சர்வதேச நீதிமன்றத்தில் நிறுத்துவதற்கு அவசியமான தலைமைத்துவத்தை, கனடாவின் கொன்சவேட்டில் கட்சி மேற்கொள்ளும் என சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

'ஹார்வெஸ்ட் ஓஃப் ஹோப்' நிகழ்வில் கலந்துகொண்டு உரையாற்றிய கனடாவின் பிரதான எதிர்க்கட்சியான கொன்சவேட்டில் கட்சியின் தலைவர் பியேர் பொய்லிவ் இந்த கருத்தை பகிரங்கமாக முன்வைத்துள்ளார்.

இது தொடர்பில் கருத்து வெளியிட்ட அவர்.

"அடுத்த தேர்தலில் தான் பிரதமராக தெரிவு செய்யப்பட்டால் இலங்கையில் பேர் குற்றங்களில் ஈடுபட்டதாக குற்றஞ்சாட்டப்பட்டிருக்கும் தரப்பினரை சர்வதேச நீதிமன்றத்துக்கு கொண்டுச் செல்வேன்.

குறித்த நடவடிக்கைக்கு அவசியமான தலைமைத் துவத்தை வழங்குத் தயாராக உள்ளேன்.

முன்னதாக தமிழ் மக்களுக்கு எதிராக இனப்படு கொலையை நிகழ்த்திய இலங்கை அரசாங்கத்தை தனிமைப்படுத்தி தன்மீதும் நோக்கில் 2013 ஆம் ஆண்டு கொழும்பில் நடைபெற பொதுநலவாய மாநாட்டை தமது கட்சியை சேர்ந்த கனடாவின் முன்னாள் பிரதமர் ஸ்டேபன் ஹார்பர் புரக்கணித்திருந்தார். மேலும், கனடாவின் வளர்ச்சிக்கு தமிழ் மக்கள் ஆற்றிய பங்களிப்பு பெரிதும் பாராட்டத்தக்கது.

அத்தோடு தமிழ்மக்களுக்கு எதிரான குற்றங்களைப் புரிந்த ராஜபக்சர்களையும், ஏனைய குற்றவாளிகளையும் சர்வதேச நீதிமன்றத்தில் நிறுத்துவதற்கு அவசியமான தலைமைத்துவத்தை கொன்சவேட்டில் கட்சியின் பிரதமரான நான் வழங்குவேன் எனவும் பியேர் பொய்லிவ் உறுதியளித்தார். (ஜ)



கையனால் அறுவடையை மேற்கொள்ளும் விவசாயிகள்!



கிளிநூச்சி, ஜன 30

கிளிநூச்சி மாவட்டத்தின், குறிப்பாக கன்டாவளை பிரதேச செயலகத்திற்குப்பட்ட விளைந்த நெல் வயல்கள் வெள்ள அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன.

குறித்த நெல் வயல் நிலங்களில் தாங்களின் உணவுத் தேவைக்காவது அரிசியைப் பற்றுக்கொள்ளும் முயற்சியில் கிளிநூச்சி மாவட்ட விவசாயிகள் கையினால் நெல் அறுவடை செய்யவுடன் இன்றைய தினம் அவதானிக்க முடிந்தது.

இம்முறை கிளிநூச்சி மாவட்டத்தில் என்றும் இல்லாதவாறு காலபோக நெல் வயல்கள் வெள்ள அனர்த்தாங்களினால் அழிவடைந்துள்ளன. இதனால் விவசாயிகள் பொருளாதார ரீதியில் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

அறுவடையினை இயந்திரம் கொண்டு அறுவடை செய்ய முடியாத நிலையில் தொடர்ச்சியான வெள்ள நிலைமை காரணமாக தமது உணவுத் தேவைக்காவது அரிசியை

பெற்றுக்கொள்ளும் நோக்குடன் கையினால் நெல் அறுவடை செய்து வருவதாக அப்பகுதி விவசாயிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

அத்துடன், தமது தோர்களிலே சமந்து சென்று அறுவடை செய்த நெல்லினை வீதிகளில் நெல்லினை உலர் வைத்து பின்னரே நெல்லினை பயன்படுத்த முடியும் எனவும் தேரிய முழுமையான நெல்லாக இல்லை எனவும் கவனம் வெளியிட்டுள்ளனர்.

இந்நிலையில், கிளிநூச்சி மாவட்டத் துறை வெள்ள அனர்த்தங்களைப் பாதிக்கப்பட்ட வயல் நிலையை உத்தியோகத்துற்காக சென்று இன்று பார்வையிட்டனர்.

இதன் போது, கன்டாவளை, முரசுமோட்டை, பன்னாங்கண்டி, உருத்திரபுரம் பெரியகுளம் உள்ளிடப்பகுதிகளில் சென்று பார்வையிட்டனர். மேலும் கிளிநூச்சி மாவட்டத்தில் தொடர்ச்சியாக அலிவுடைந்த பகுதிகளை பார்வையிட்டுவருகின்றனர். (ஜ)

மூல்லை வைத்தியசாலையில் வைத்தியர் கீள்மையால் தடைப்பட்ட சேவைகள்



மூல்லைத்தீவு, ஜன 30 மூல்லைத்தீவு ஆதாரவைத்தியசாலையில் வைத்தியர் இன்மையால் நேற்று சிறுதுநேரம் வெளிநோயாளர் பிரிவின் வைத்திய சேவைகள் தடைப்பட்டிருந்தன.

இந்நிலையில், இதுகுறித்து பொது மக்களால் வள்ளிமாவட்டநாடானாகும் நூற்றுப்பினர் துரைராசாரவிகரணிடம் முறையிடப்பட்டுள்ளது.

இதையடுத்து, இது குறித்து மூல்லைத்தீவு பிராந்திய சுகாதார சேவைகள்பணிப்பாளர்உதவியுடன் பிறிதொரு வைத்தியரை வைத்திய சேவையில்லை பொதுமக்கள் அவதிப்படுவதாகவும் என்னிடம் முறையிடப்பட்டிருந்தது.

அதற்கமைய இது தொடர்பில் மூல்லைத்தீவு பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளரிடம் இது குறித்துதொலைபேசியில் கலந்துரையாடியிருந்தேன். இந்நிலையில் தாம் உடனடியாகப்பிறிதொருவைத்தியரை கடமையில் ஈடுபடுத்துவதற்குரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதாகத் தெரிவித்திருந்தார்.

அந்தவகையில் மக்களின் முறைப்பாட்டிற்கு அமைவாக மூல்லைத்தீவு ஆதாரவைத்தியசாலைக்கு நேரடியாகவுக்கூடும் முடிந்து நிலமைகளைப் பார்வையிட்டிருந்தேன்.

இதன்போது வைத்தியசாலைக்கு சென்றிருந்த துரைராசாரவிகரண் ஊடகங்களிடம் கருத்து தெரிவிக்கையில், "மருத்துவத்துறை வைத்தியசாலைகள் இங்கு அங்கமாகக்காணப்படுகின்றன.

மூல்லைத்தீவுமாவட்ட பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் இந்த தேவைப்பாடுகள் தொடர்பாக என்னிடம் ஏற்கனவே தெரியப்படுத்துமிகுக்கின்றார். மூல்லைத்தீவு ஆதாரவைத்தியசாலை மாத்திரமல்லாது, மூல்லைத்தீவுமாவட்ட பொதுவைத்தியசாலையில் காணப்படும் தேவைப்பாடுகள் தொடர்பில்லை என்னிடம் தெரியப்படுத்தியுள்ளனர்.

இந்த தேவைப்பாடுகள் கொண்டு வரப்பட்டுள்ளது. இந்த கொண்டு வரப்பட்டுள்ளனர். (ஜ)

குறைபாடுகளைத் தீர்ப்பதற்கு மேற்கொள்வதாகவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்நிலையில், தற்போது, மூல்லைத்தீவு ஆதாரவைத்தியசாலையில் வெளிநோயாளர் பிரிவில் வைத்திய சேவைகள் பட்டிருந்தன.

இந்நிலையில், இதுகுறித்து பொது மக்களால் வைத்தியர்கள் எவருமில்லை. அத்தோடு வைத்திய சேவைகளைப் பெறுவதற்கு வந்த பொதுமக்கள் அவதிப்படுவதாகவும் என்னிடம் முறையிடப்பட்டிருந்தன.

அதற்கமைய இது தொடர்பில் மூல்லைத்தீவு பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளரிடம் இது குறித்துதொலைபேசியில் கலந்துரையாடியிருந்தேன். இந்நிலையில் தாம் உடனடியாகப்பிறிதொருவைத்தியரை கடமையில் ஈடுபடுத்துவதற்குரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதாகத் தெரிவித்திருந்தார்.

அந்தவகையில் மக்களின் முறைப்பாட்டிற்கு அமைவாக மூல்லைத்தீவு ஆதாரவைத்தியசாலைக்கு நேரடியாகவுக்கூடும் முடிந்து நிலமைகளைப் பார்வையிட்டிருந்தேன்.

இங்கு பிறிதொரு வைத்தியர் கடமையில் ஈடுபடுத்தப்பட்டு வைத்திய சேவையில் ஈடுபட்டுத்தப்பட்டிருப்பதை அவதானிக்க முடிந்தது. இங்குநிலையும் மருத்துவதற்கு வைத்தேவைகள், வைத்திய ஆளுணிப்பற்றாக்குறைகள் உடனடியாகத் தீர்க்கப்படவேண்டும்" என்றார்.

(ஜ)

வக்பு வாரிய திருத்த மசோதாவை சபாநாயகரிடம் சமர்ப்பித்தது நாடாஞ்சென்ற கூட்டுக்குழு!



மத்திய அரசு கடந்த ஆண்டு கொண்டு வந்த வக்பு வாரிய திருத்த மசோதாவை நேற்று சபாநாயகரிடம் நாடாஞ்சென்ற கூட்டுக்குழு சர்ப்பித்த நிலையில் நாடா

ஞமன்ற கூட்டுக்குழு நேற்று ஒப்புதல் வழங்கியுள்ளது.

நாடு முழுவதும் உள்ள ஏராளமான வக்பு வாரிய சொத்துக்களை முறைப்ப

துதுவது. வாரியத்தில் முஸ்லிம் பெண் கள் மற்றும் முஸ்லிம் அல்லாத இரண்டு நபர்களை உறுப்பினர்களாக இடம்பெறச் செய்வது. வாரிய நிலங்களை மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்தில் கட்டாய்ப் பதிவு செய்வது உள்ளிட்ட திருத்தங்களுடன் கடந்த ஆண்டு மத்திய அரசு இந்த மசோதாவை தாக்கல் செய்தது.

இது முஸ்லிம் கள் நிலம், சொத்துக்கள், மத விவகாரத்தை நிர்வகிக்கும் சுதந்திரத்தைப் பறிப்பாக எதிர்க்கட்சிகள் குற்றம்சாட்டன. இதையடுத்து இந்த மசோதா குறித்து ஆய்வுசெய்ய பா.ஜ.க. எம்.பி. ஜெகதாம்பிகா பால் தலைமையில் கூட்டுக்குழு அமைக்கப்பட்டது.

இந்தக் குழுவில் எதிர்க்கட்சி எம்.பி.க்கள் பலர் இடம் பெற்றிருந்தனர். பலமுறை கூழிய கூட்டுக்குழு அமளியிலேயே கழிந்தது. மொத்தம் 44 திருத்தங்கள் முன்மொழியப்பட்டு அதில் 14 ஏற்கப்பட்டது. எதிர்க்கட்சி உறுப்பினர்கள்

முன்மொழிந்த அனைத்து திருத்தங்களும் நிராகரிக்கப்பட்டன.

தீற்கிடையே, திருத்தி அமைக்கப்பட்ட வக்பு வாரிய வரைவு மசோதாவுக்கு நாடாஞ்சென்ற கூட்டுக்குழு நேற்று ஒப்புதல் வழங்கியது. திருத்த மசோதாவுக்கு குழுவில் உள்ள 14 உறுப்பினர்கள் ஆயரவு தெரிவித்தனர். 11 உறுப்பினர்கள் எதிர்ப்பு தெரிவித்தனர்.

தீதொடர்பாக, கூட்டுக்குழு தலைவர் ஜெகதாம்பிகா பால் பேசகையில், பெரும்பான்மையுடன் வரைவு மசோதா ஏற்கப்பட்டது. 656 பக்கங்கள் கொண்ட கூட்டுக்குழு அறிக்கையை அனைத்து நாடாஞ்சென்ற உறுப்பினர்களுக்கும் அனுப்பி வைத்தோம். இதை சபாநாயகர் ஓம் பிர்லாவிடம் சமர்ப்பிக்க உள்ளோம் என தெரிவித்தார்.

இந்நிலையில், நாடாஞ்சென்ற கூட்டுக்குழுவினர் மக்களைவு சபாநாயகர் ஓம் பிர்லாவை இன்று சுந்தித்தனர். தென்போது அவர்கள் வக்பு வாரிய திருத்த மசோதாவை சபாநாயகரிடம் வழங்கியமை குறிப்பிட்டத்தக்கது.

பந்திரிக்கையாளர்களைப் புதைப்படம் எடுக்க வேண்டாம் என சூப் அலி கான் வலியுறுத்தல்!



லீலாவதி மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்ட அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. நாள் சிகிச்சைக்கு பிறகு அவர்வீடு திரும்பினார்.

இந்த சம்பவம் தொடர்பாக போலிஸார் பாங்களாதேவே சேர்ந்த முகமது ஷரிபுல் இஸ்லாம் என்பவரை கைது செய்து விசாரித்து வருகின்றனர். இந்நிலையில் சைகப் அலி கான் மற்றும் கரீனா கூபர் கான் தங்கள் மகன்களான தைழுர் அலி கான் மற்றும் ஜஹாங்கிர் அலி கானை புதைப்படம் எடுப்பதை தவிர்க்குமாறு பத்திரிக்கையாளர்களை வெளியிட வேண்டாம் என்றும், வெளியே செல்லும்போதும் வீட்டிற்கு திரும்பும்போதும் அவர்களை புதைப்படம் எடுக்க வேண்டாம் என்றும் கேட்டுக் கொண்டனர்.

கத்திக்குத்து விவகாரத் திற்குப் பின் வீடுதிரும்பிய சைகப் அலி கான் பத்திரிக்கையாளர்களைப் புதைப்படம் எடுக்கவேண்டாம் என்னை வலியுறுத்தியுள்ளார்.

மகாராஷ்டிரா மாநிலம் மும்பை பாந்தராவில் உள்ள அடுக்குமாடி குடியிருப் பில் வசித்து வந்த பிரபல இந்தி நடிகர் சைகப் அலிகான் வீட்டில் கடந்த 16-ந் திகதி நடந்த கொள்ளை முயற் சியில், அவர் 6 முறை கத்தியால் குத்தப்பட்டார்.



மகாத்மா காந்தி நினைவிடத்திற்கு மரியாதை செலுத்திய ராகுல் காந்தி!

மகாத்மா காந்தியின் நினைவுதினாந்தை முன்னிட்டு எதிர்க்கட்சிதலைவரான ராகுல் காந்தி நேரில் சென்று மரியாதை செலுத்தியுள்ளார்.

1948 ஆண்டு ஜனவரி 30 ஆம் திகதி தேசத்துந்தை மகாத்மா காந்தியை நாதுராம் கோட்சே சூடு கொண்டார்.

காந்தி படுகொலை செய்யப்பட்ட ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு, ஒரு விசாரணை நீதிமன்றம் கோட்சேவுக்கு மரண தண்டனை விதித்தது. 1949ஆம் ஆண்டு நவம்பரில் அந்த தீர்ப்பை உயர்நீதிமன்றம் உறுதிப்படுத்தியது. இதைய தேது நாதுராம் கோட்சே தூக்கிலிடப்பட்டார்.

தேசத்துந்தை மகாத்மா காந்தி சுட்டுக்கொல் லப்பட்ட ஜனவரி 30-ஆம் திகதி தியாகிகள் தனிமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது.

இந்நிலையில் எதிர்க்கட்சி தலைவர் ராகுல் காந்தி, காங்கிரஸ் தலைவர் மல்லிகார்/ஜனகாங்கே ஆகியோர் டெல்லியில் உள்ள மகாத்மா காந்தி நினைவிடத்திற்கு சென்று மரியாதை செலுத்தியனர்.

இதனையடுத்து மகாத்மா காந்திக்கு மரியாதையை செலுத்தும் விதமாக ராகுல் காந்தி தனது எக்ஸ் பக்கத்தில் காணோரி ஒன்றையும் வெளியிட்டுள்ளனம் குறிப்பிடத்தக்கது.



ஐதராபாத் கிரானுவ பாடாசாலைக்கு விடுக்கப்பட்ட வெடிகுண்டு மிரட்டல்!

ஐதராபாத் கிரானுவ பாடாசாலைக்கு வெடிகுண்டு மிரட்டல் சம்பவம் அப்பகுதியில் பெரும் பரப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

ஐதராபாத் போலூரத்தில் கிரானுவ பாடாசாலை யைக்கி வருகிறது. இந்தப் பாடாசாலைக்கு நேற்று நிகழ்நிலை மூலம் வெடிகுண்டு மிரட்டல் விடுக்கப்பட்டது. அதில் வளாகத்தைச் சுற்றி வெடிபொருட்கள் புதைக்கப்பட்டிருப்பதாகக் கூறப்பட்டிருந்தது.

இதனைத் தொடர்ந்து ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஊழியர்கள் உடனடியாக கட்டடத்தை விட்டுக்கொள்ள பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு தகவல் ஏற்றியிருக்கிறது.

விரிவான சோதனைக்கு பிறகு வெடிகுண்டு செய்தனர். சம்பவம் தொடர்பில் பொலிஸார் மேலதிக் விசாரணை நடத்தி வருகின்றனர்.



உறக்கம்தான் நம் வாழ்வை முழுமையாக குகிறது. ஆழ் ந் த உறக்கம் ஆரோக்கியத்தின் அழிப்பைத் தாங்கும் போது தான் நமது உடல் தனக்குத் தேவையான ஆற்றலைத் தீர்டி உறவுபுகளைப் புத்தனார்வாக்கி அடுத்தநாளை எதிர்கொள்ள நம்மைத் தயாராக குகிறது. சோர்வடைவதால் உறங்குகிறோம் என நினைக்கிறோம். உண்மையில், சோர்வடையாமல் புதுப்பித்துக்கொள்ளவே நாம் உறங்குகிறோம்.

மனதைக் கட்டுப்படுத்தவும். கோபம், துக்கம் ஆகியவற்றைக் குறைக்கவும் இயற்கையாகப் படைக்கப்பட்ட செயலே உறக்கம். இன்னைய இணையை உலகில் பலரும் பின்னிரவுகளில்தான் உறங்குகிறார்கள். இனைய தலைமுறையினர் மொபைலிலும் இணையக்திலும்தான் வாழ்க்கையையே நடத்துகின்றனர். இதனால், தூக்கமின்மை பிரச்சனை

உறக்கம் எனும் ஏற்றுநேர்த்து



அதிகரித்துள்ளது. தூக்கமின்மையால் பல பாதிப்புகள் வருவதாக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

உறக்கத்தைத் தூண்டும் மௌலிக்கோன்

நம் உடலின் உறக்கச் சுழற்சி, அதாவது நாம் உறங்கும் நேரம், எழும் நேரம் ஆகியவற்றைத் தீர்மானிப்பது மௌலிக்கோனின் எனும் ஹோர்மோன்தான். இந்த ஹோர்மோன் இரவில் சுரக்க ஆரம்பித்து காலையில் நின்றுவிடும். நாம் மௌலிக்கோனின் சுரப்பை அதிகரித்துக்கும் உணவுகளை இரவில்

உண்ண வேண்டும். இதனால், சீக்கிரம் உறங்கிவிடலாம்.

இரவில் அதிக அளவு கிளைசமிக் கிண்டெக்ஸ் (Glycemic Index) உள்ள உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த உணவுகளில் விற்றமின் பிட அதிகம் இருக்கும். இது, மௌலிக்கோனின் சுரக்கச் செய்கிறது.

இரவு உறங்குவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பு, பால் குடிப்பது, மௌலிக்கோனின் சுரக்கச் செய்கிறது.

நம் உடலில் உள்ள கல்சியம், தலைகளைத் தளர்வடையைச் செய்வதால் தூக்கம் வரும். எனவே, கல்சிய சத்துக் குறைந்தாலும், தூக்கம் வருவதில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

தேன் நம் உடலில் டிரிப்போான் (Tryptophan) எனும் அமினோ அமிளத்தைச் சுரக்கச் செய்யும் தீவே, மௌலிக்கோனினைச் சுரக்கச் செய்யும் வேதிப்பொருள்களில் ஒன்றாகும். இரவு பால் குடிக்கும் போது, அதில் இரண்டு மூன்று டெஸ்டுன் தேன் கணந்து குடிப்பதன் மூலம் நல்ல தூக்கம் வரும்.

இரவில், கோர்ன் ஃபிளேக்ஸ் உள்ளிட்ட உணவுகளும் டிரிப்போான் செய்கின்றன. மேலும், நம் மனதை உற்சாகப்படுத்தும் செரோடோனின்

மனதுக்கு இதமான பாடல்களைக் கீட்க லாம். வெஜ்டோன் அணிந்து கீட்கக் கூடாது. அதிக சப்தம் இல்லாமல் 5-10 நிமிடங்கள் பாடல்களைக் கேட்டுவிட்டு, உறங்கச் செல்லலாம். இதுகைப் பக்கமாக உறங்கினால் நெஞ்செரிச்சல் வராது. செரிமானம் மேம்படும். ஆழ்ந்த தூக்கம் கிடைக்கும்.

(Serotonin) எனும் ஹோர்மோன், ஓட்டஸ் உண்பதன் மூலம் சுரக்கிறது.

பொட்டாசியமும் மக்ஸீசியமும் தலைகளைத் தளர்வடையைச் செய்வதில் மிக முக்கியம் பங்கு வகிக்கின்றன. இந்த இரண்டும் நிறைந்துள்ள வாழ்முப்பழத்தைத் தூங்கும் முன்பு உண்ணலாம். இதனால், செரிமானமும் மேம்படும். பாதாமில் மக்ஸீயம் நிறைந்துள்ளது. இரவில் பாதாம் பால் குடிக்கலாம்.

ஆழ்ந்த தூக்கத்துக்கு

வெளிச்சத்தில் மௌலிக்கோன் சுரக்காது. அதனால், இருட்டான அனையில்தான் தூங்க வேண்டும்.

ஏதேனும் ஒரு சொல்லை மந்திரம் போல் முன்னுமுன்னுத் துக்கைப் பொல் இருக்கலாம். இரவு ஈப்பிட்டுவிட்டு, அவரை மனித்தியாலம் கழித்துக்கொஞ்ச நேரம் மிதமான நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். இது, தூக்கத்தைத் தூண்டும்.

மனதுக்கு இதமான பாடல்களைக் கேட்கலாம். ஹெட்போன் அணிந்து கேட்கக் கூடாது. அதிக சுதந்திலையாமல் 5-10 நிமிடங்கள் பாடல்களைக் கேட்டுவிட்டு, உறங்கச் செல்லலாம். இதுகைப் பக்கமாக உறங்கினால் நெஞ்செரிச்சல் வராது. செரிமானம் மேம்படும். ஆழ்ந்த தூக்கம் கிடைக்கும்.

உறங்குவதற்குக் குறைந்தது ஒரு மனித்தியாலத் துக்கு முன்பாகவே, டிவி, மொபைல், கண்ணி ஆகிய வற்றை அணைத்து விட வேண்டும். காரணம், நாம் பார்க்கும் ஓளி பிம்பாக்கள், நம் விழித்தியூயில் இருந்து அகலாதவரை, மௌலிக்கோன் சுரப்பு நடக்காது.

தூக்கத்தைத் தெடுக்கும் உணவுகளும்,

முத்தங்களும்

மூகாலையின் (Caffeine) உள்ள உணவு, கோப்பி, மௌலிக்கோன் உணவு போன்றவற்றைத் தூங்குவதற்கு இரண்டு மனித்தியாலத்துக்கு முன்பு எடுத்துக்கொள்ள கூடாது.

இரவில், துரித உணவு கூடவே கூடாது. பர்கர, பிஸ்லா போன்றவை தூக்கத்தைத் தூர்த்தும் வில்லன்கள். மைதா உணவுகளும் தூக்கத்தைப் பாதிக்கும்.

கார்பனேட்ட் பானங்கள், கோலா, சோடா கலந்து பானங்கள் தூக்கத்தையும் பாதிக்கும் செரிமான நெத்துக்கும் தீவிடுகிறது.

உறங்கும் நேரத்தில் அதிகமாகத் தேன்னீரோ, நீர்ச்சுத்து மிகுந்த உணவுகளோ எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்க்கலாம். காரணம், இரவில் சிறுநீர் கழிக்க எழுவேண்டியது இருக்கும். இது தூக்கத்துக்கு இடைப்பூராக மாறலாம்.

தூக்கமன்மை உருவாக்கும் பாதப்புகள்

மனம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் ஜீன் மண்டலப் பிரச்சனைகள் தீய நோய், குாபக மறதி கோபம், ஏரிச்சல், மனாலிமுத்தம் உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய்

மலேசியாவில் கனமழை.. வெள்ளத்தில் சிக்கி 5 பேர் உயிரிழந்ததாக தகவல்!



மலேசியாவில் பல பகுதிகளில் கனமழை பெய்து வருகின்ற நிலையில் வெள்ளத்தில் சிக்கி 5 பேர் உயிரிழந்ததாக தகவல் வெளியாகியுள்ளது.

இதனால் பல இடங்களில் வெள்ளப்பருக்கு நிலச் சரிவு ஏற்பட்டுள்ளது. இந்த கனமழையினால் 5 பேர் வரை உயிரிழந்திருக்கலாம் என்று அஞ்சபடு கிறது. கிட்டத்தட்ட 5000-த்திற்கும் மேற்பட்டார் தங்கள் வசிப்பிடங்களை விட்டு வெளியேறி நிவாரண முகாம்களில் தஞ்சம் அடைந்துள்ளனர்.

மலேசியாவின் சபா மற்றும் சர்வாக்கின் சில பகுதிகளில் 700 மில்லிமீட்டருக்கும் மேல் மழை பதிவானதாக அந்நாட்டு வானிலை மையம் தெரிவித்துள்ளது.

இதனிடையே, நாளை வரை கனமழை தொடரும் என மலேசிய வானிலை ஆய்வு மையம் எச்சரித்துள்ளது.

காலிஸ்தான் அமைப்பு தலைவர் நிஜ்ஜார் கொலையில் இந்தியாவுக்கு தொடர்பு கிடைய என கண்டா நாட்டு ஆணையம் தெரிவித்துள்ளது.



காலிஸ்தான் அமைப்பு தலைவர் நிஜ்ஜார் கொலையில் இந்தியாவுக்கு தொடர்பு கிடைய என கண்டா நாட்டு ஆணையம் தெரிவித்துள்ளது.

கண்டாவில் வசித்து வந்த காலிஸ்தான் அமைப்பின் தலைவர் ஹர்தீப் சிங் நிஜ்ஜார் கடந்த 2023-ம் ஆண்டு கொல் லப பட்டார்.

இந்த கொலையில் இந்தியா வகுக்கு தொடர்பு இருப்பதாக கண்டா பிரதமர் ஜஸ்தின் ட்ராடோ குற்றம் சாட்டினார். இதை இந்தியாத்திடவுடனாக மறுத்து.

இந்தியாவினால் இருந்து விரிசல் கிடையேன உறவில் விரிசல் ஏற்பட்டுள்ளது.

நிஜ்ஜார் கொலை மற்றும்

கண்டா நேர்தங்களில் வெளிநாடுகளின் தலையீடுகள் தொடர்பாக விசாரிக்கக் கண்டா அரசு ஆணையம் ஒன்றை அமைத்தது. அந்த ஆணையம் விசாரணை நடத்தி தனது அறிக்கையை தாக்கல் செய்தது. 123 பக்கங்களைக் கொண்ட அந்த அறிக்கையில் பல்வேறு தகவல்கள் இடம் பெற்றுள்ளன.

இதில் நிஜ்ஜார் கொலையில் வெளிநாட்டு சுக்கிளஞ்சுக்கு தொடர்பு கிடைய என்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதே நேரத்தில் நிஜ்ஜார் கொலையில் இந்தியாவின் தொடர்பு இருப்பதாக பிரதமர் ஜஸ்தின் ட்ராடோ கூறியதைத் தொடர்ந்து சிவர் நாட்டில் திட்டமிட்டு தவறான தகவல்களை பற்பினர்.

இதுகுறித்து விசாரிக்கப்பட வேண்டும் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன்மூலம் இந்தியா மீது சுமத்தப்பட்ட குற்றச்சாடுகள் தவறானவை என்று கண்டா நாட்டு ஆணையை உறுதிப்படுத்தி கொண்டிருக்கிறது.

அமெரிக்காவின் கண்சாஸ் மாகாணம் விச்சிட்டா வில் இருந்து பயணிகள் விமானம் உள்ளு தலைநகர் வாழின்டனில் உள்ள ரீகன் தேசிய விமான நிலையத்திற்கு புறப்பட்டு சென்றது.

அமெரிக்கன் ஏர்வைன்சுக்கு சொந்தமான அந்த விமானத்தில் 60 பயணிகள், 4 ஊழியர்கள் என 64 பேர் இருந்தனர். விமானம் ரீகன் விமான நிலையத்தில் தலையிறங்க முயற்சித்தது. விமானம் போடோமேக் நதியின் மேல் பறந்து கொண்டிருந்தபோது அமெரிக்க ராணுவத்தின் பிளாக்வாக் ஹெலிகாப்டர் அருகே பறந்து கொண்ட முருந்தது.

அப்போது ஹெலிகாப்டருடன் பயணிகள் விமானம் எதிர்பாராதவிதமாக நேருக்கூற மோதி விபத்துக்கள்கண்டனது. இதில் தீபிழிம்பு ஏற்பட்டு பயணிகள் விமானம் ஆற்றில் விழுந்தது. இதையுடேது மீட்புப்படையினர் அங்கு விரைந்து சென்றனர். அமெரிக்க பாதுகாப்புப் படை மற்றும் தீயணைப்புப் படையினர் ஆற்றில் தேடு-

முன்றாவது கட்டமாக விடுதலையாகும் எட்டு பிணைக்கைத்திகள் - விவரத்தை வெளியிட்ட ஹமாஸ்!

முன்றாவது கட்டமாக விடுதலையாகப் போகும் எட்டுப் பிணைக்கைத்திகள் விவரத்தை ஹமாஸ் தற்போது வெளியிட்டுள்ளது .

இஸ்ரேல் மற்றும் காசாவின் ஹமாஸ் அமைப்பு கிடையிலான போர் 15 மாதத்துக்குப் பிறகு முடிவுக்கு வந்துள்ளது.

கடந்த 2023-ம் ஆண்டு இஸ்ரேவுக்குள் புகுந்து ஹமாஸ் அமைப்பினர் தாக்குதல் நடத்தி 250-க்கும் மேற்பட்டோர் பிணைக்கைத்திகளாகப் பிடித்துச்சென்றனர். அதன்பின் தற்காலிக போர் நிறுத்தத்தின்போது 120-க்கும் மேற்பட்ட பிணைக்கைத்திகள் விடுவிக்கப்பட்டனர். ஹமாஸ் அமைப்பினரிடம் இன்னும் 94 பிணைக்கைத்திகள் உள்ளனர். 34 பேர் உயிரிழந்துவிட்டனர்.

கத்தர், எகிப்து, அமெரிக்கா ஆகிய நாடுகளின் மத்தியஸ்தத்தால் மிருதரப்புக்கும் கிடையே ஏற்பட்ட போர் நிறுத்த ஒப்பந்தம் சமீபத்தில் அமலுக்கு வந்தது. இதுவரை இரு கட்டமாக 7 பிணைக்கைத்திகளை ஹமாஸ் அமைப்பு விடுதலை செய்துள்ளது.

இந்தப் போர் நிறுத்த ஒப்பந்தம் 6 வாராக்களுக்கு நடைமுறையில் இருக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



இந்திலையில், மேலும் விடுவிக்கப்பட உள்ள பிணைக்கைத்திகளின் பெயர் பட்டியலை ஹமாஸ் அமைப்பு நேற்று வெளியிட்டது. வெர்கள் இன்று விடுவிக்கப்பட உள்ளதாக தெரிகிறது.

இதுதாடர்பாக இஸ்ரேல் அதிகாரிகள் கூறுகிறையில், இந்த வாரம் இரு நாடுகளில் காசாவில் அடைத்து வைக்கப்பட்டுள்ள தாய்லாந்து நாட்டை சேர்ந்த 5 பேர் உள்பட பிணைக்கைத்திகள் 11 பேர் விடுவிக்கப்படுவர். ஹமாஸ் இதுவரை 7 பிணைக்கைத்திகளை விடுவித்தது. அதற்கு ஈடுக கைத்திகள் 290 பேர் இஸ்ரேவில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்டனர் என தெரிவித்தார்.

அமெரிக்காவில் பயங்கரம்: நேருக்கு நேர் மோதிய பயணிகள் விமானம்



தல் பணியை தொடர்கினர்.

படகுகளில் சென்று மீட்புப் பணியில் ஈடுபட்ட னர். நீச்சல் வீரர்களுக்கும் ஆற்றுக்குள் இரங்கி தேடுதல் வேட்டையில் ஈடுபட்டனர். ஆம்புலனஸ்கள், மருத்துவக் குழுதயார் நிலையில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த விபத்தில் சிக்கிய 64 பேர் கதி என்ன என்பது தெரியவில்லை. தொடர்ந்து மீட்புப்பணி தீவிரமாக நடந்து வருகிறது.

இதற்கிடையே 2 பேர் பலியானதாக தகவல் வெளி

யாகி உள்ளது. அதேபோல் ராணுவ ஹெலிகாப்பிரில் எத்தனை பேர் இருந்தனர் என்பது குறித்து உறுதியான தகவல் வெளியாகவில்லை.

விபத்தை தொடர்ந்து ரீகன் விமான நிலையம் மூடப்பட்டது. அங்கு அனைத்து விமானங்கள் புறப்படுதல் மற்றும் தரையிறங்குதல்களை நிறுத்தி வைத்துள்ளதாக விமான நிலைய இயக்குநர் தெரிவித்தார்.

விபத்து குறித்த தகவல்கள் அதிபர் டெனால் டிராபுக்கு தெரிவித்துள்ளது. விதுவரை 7 பேர் விடுவிக்கப்பட்டனர். நிலைமையை கீழ்க்கண்ட விவரங்கள் என்றால் நிறுத்துவது வெற்றியிருக்கிறது.

மேலும், விபத்துக்கான காரணம் குறித்து அமெரிக்க போக்குவரத்து பாதுகாப்பு வாரியம் தலைமையில் விசாரணை தொடர்க்கிடையுள்ளது.

மாவையின்...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)



பிரமுகர்கள், வர்த்தகர்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் எனப் பலரும் தொடர்ந்து அஞ்சலி செலுத்தி வருகின்றனர்.

தமிழரசின்..



மாவையின்...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

உரிமைக்காகக் குரல் எழுப்பி வந்தார். அவரின் மறைவானது தமிழம் மக்களுக்குப் பேரிழப்பாகும்.

அன்னாரது மறைவுச் செய்தி பெரும் மன வேதனையையும் ஆழந்த கவனமையை ஏற்படுத்தியின்டாது. அன்னாரின் மறைவானது தமிழரசுக் கட்சிக்கும், தமிழ் மக்களுக்கும் பேரிழப்பாகும்.

1942 ஒக்டோபர் மாதம் 27 ஆம் திங்கள் யாழில்பாணத்தில் பிறந்த மாவை சேனாதிராஜா. அரசியல் மற்றும் பொதுச் சேவை ஒழியவற்றில் தனது வாழக்கையை அற்பணித்திருந்தார். அவர் ஒரு சிறந்த அரசியல்வாதியும், தற்மையான பேச்சாளரும், தைரியமான மனித உரிமைகள் செயற்பாட்டாளருமாவார்.

மாவை சேனாதிராஜா தனது 19 ஆவது வயதில் அரசியல் பயணத்தைத் தொடங்கிதனது 83 ஆவது வயது வரை தமிழ் மக்களுக்காகத் தனது வாழ்வை அற்பணித்தார்.

போருக்கு முன்னரும் பின்னரும் அவரது அரசியல் செயற்பாடுகள் பல்வேறு பரிணாமங்களைக் கொண்டுள்ளன. அவர் தமிழ் மக்களுக்கு எதிரான அடக்கமுறைகளை கண்டித்து போராடி சிறைவாசும் அனுபவித்தவர்.

தனது அரசியல் வாழ்க்கையில், அந்திக்கு எதிராகவும், நீதிக்காகவும், ஒடுக்கப்பட்ட மக்களின் உரிமைகளுக்காகவும் துணிந்து குரல் கொடுத்த மாவை சேனாதிராஜா. இலங்கைத் தமிழர்களுக்கும் கட்டுப்பதை மாவை சேனாதிராஜாவுக்கு நாமளிக்கும் சிறந்த கொரவமாகும்.

அன்னாரின் பிரேரணைகள் மற்றும் முறைகள் மற்றும் முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி தமிழ் அடையாளம் என்பது நிதர்ச்சனம் என்று தமிழ் முற்போக்குக் கூட்டணியின் தலைவராக செனாதிராஜா. இலங்கைத் தமிழர்களுக்கும் சிறந்த கொரவமாகும்.

வெற்றிக்குமான மற்றும் மறியாலைத்தக்குரிய தலைவர்களில் ஒருவராக திகழ்ச் செய்தது. தமிழ் அரசியலில் மாத்திரமின்றி தேசிய அரசியலிலும் அசாந்தியமான திறமையும், துணிச்சலும் தொலைநோக்குப்பார்வையும் கொண்டவராகத் திகழ்ந்தார்.

பயங்கரவாத அச்சுறுத்தலால் பாதிக்கப்பட்டு அழிந்து கொண்டிருந்த ஒரு தேசத்தில், அச்சமற்ற மற்றும் அர்ப்பணிப்புள்ள தலைவராக உருவெடுத்தார். எப்போதும் தமிழ் மக்களை ஒன்றியைக் கவும் பொதுவான நிலையைக் கண்டறியவும் முயற்சித்தார். தமிழர் அரசியல் பரப்பில் மாவை ஒரு யதார்த்தவாதியாக திகழ்ந்தார். பொதுவான இலங்கை அடையாளத்தில் வேற்றுமையில் ஒற்றுமையை காணும் பயணத்தை நம்பினார்.

சுதந் திரிம் கிடைத்து 77 ஆவது ஆண்டு நிறைவேறும் தருணத்தில், தனித் துவங்களை பாதுகாத்துக் கொண்டு பிரச்சினையாக இருந்து வரும் அனைவரையும் உள்ளடக்கம் இலங்கை தேசத்தைக் கட்டியைப்படும் விடயத்தில் புதிய உபாயங்கள் மூலம் வெளிப்படையான பிரவேசத்துக்கான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதே மாவை சேனாதிராஜாவுக்கு நாமளிக்கும் சிறந்த கொரவமாகும்.

அன்னாரின் பிரேரணைகள் மற்றும் முறைகள் மற்றும் முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி தமிழ்க்கும் கட்டுப்பதினருக்கும் முதலாமாளர்களுக்கும் எதிர்க்கட்சித் தலைவர் என்ற வகையிலும், ஜக்கிய மக்கள் சக்தி கட்சி சர்பாகவும் எனது ஆழந்த இராச்கங்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.” - என்றால்து.

தமிழ்த்...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

தேசிய அடையாளம் என்பது நிதர்ச்சனம் என்று தமிழ் முற்போக்குக் கூட்டணியின் தலைவராக செனாதிராஜா. இலங்கைத் தமிழரசுக் கட்சியின்

இன்று காலை மாவை சேனாதிராஜாவின் பூதவுடலுக்கு இலங்கைத் தமிழரசுக் கட்சியின் நாடாளுமன்ற குழுத் தலைவர் செனாதிராஜாவின் மறைவு தொடர்பில் மனோகணைச் செய்திக் குறிப்பில் மேலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதாவது:-

“பிக் நீண்ட காலமாகத் தமிழர் ஜனநாயக சாலையில் பயணித்த. மாவை சேனாதிராஜா என்ற தமிழ்த் தேசிய வாகனம் நின்று விட்ட சம்பவம் இன்று நிகழ்ந்தே விட்டது. பல உணர்வு மிக்க தரிசிடின்களையும், கடவைகளையும், தமிழ்த் தேசிய அரசியல் தலைவரங்களுன் நான் கடந்து வந்துள்ளேன். இதிலேயே அன்னான் மாவையுடன் மிக நீண்ட காலமாக நான் பயணித்தும் உள்ளேன்.

தெரிவித்து கொட்ட தேசத்தில், தமிழ் முற்போக்குக் கூட்டணியாக நாம் பங்குகொள்கின்றோம். எங்கள் அனுதாபங்களை அவரை இழுந்து வாடும் அவரது குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும், அவரது கட்சிக்கும், மக்களுக்கும் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.” - என்றால்து.

இன்றைய இந்த தேசத்தில், தமிழ் முற்போக்குக் கூட்டணியாக நாம் பங்குகொள்கின்றோம். எங்கள் அனுதாபங்களை அவரை இழுந்து வாடும் அவரது குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும், அவரது கட்சிக்கும், மக்களுக்கும் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.” - என்றால்து.

சிவானாம்...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

அதேவேளை, தமிழர் விடுதலைக் கூட்டணியின் செயலாளர் நாயகம் வீ. ஆனந்தசங்கரி, முன்னாள் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் அங்கஜன் இராமநாதன் உள்ளிட்ட அரசியல் பிரமுகர்களும் மாவையின் புகழுடலுக்கு அஞ்சலி செலுத்தினர்.

அந்திக்கு...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

பேரிழப்பாகும்.” - என்று கடற்றொழில் மற்றும் நீரியல்வளத்துறை அமைச்சர் இராமலிங்கம் சுந்தரசேகர் தெரிவித்துள்ளார்.

இலங்கைத் தமிழரசுக் கட்சியின்

யோகேஸ்வரன் மற்றும் கட்சியின் பொருளாளர் பெரியதம்பி கனகசபாபதி ஆகியோரால் கட்சியின் கொடி போர்த் தப்பட்டு மதிப்பளிக்கப்பட்டு அஞ்சலி செலுத்தப்பட்டது.

அத்தோடு மத்த தலைவர்கள், கட்சி உறுப்பினர்கள், பொதுமக்கள் எனப் பலரும் அஞ்சலி செலுத்திவருகின்றனர்.

1942 ஆம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதம் 27ஆம் திங்கள் பிறந்த மாவை சேனாதிராஜா சிகிச்சை பலனின்றி யாழிப்பாணம் போதனா வைத்தியா கையில் நேற்று இரவு காலமானார்.

மேத்தோடு மத்த தலைவர்கள், கட்சி உறுப்பினர்கள், பொதுமக்கள் எனப் பலரும் அஞ்சலி செலுத்திவருகின்றனர்.

“இலங்கைத் தமிழரசுக் கட்சியின் சிரேஷ்ட தலைவரான யாழிப்பாணம் மாவட்ட முன்னாள் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் மாவை சேனாதிராஜாவின் மறைவு செய்தி பெரும் மன வேதனையைத் தருகின்றது. அவரின் மறைவானது தமிழரசுக் கட்சிக்கும், தமிழ் மக்களுக்கும் பேரிழப்பாகும்.

அந்திக்கு எதிராகவும், நீதிக்காகவும், ஒடுக்கப்பட்ட மக்களின் உரிமைகளுக்காகவும் துணிந்து குரல் செய்து கொடுத்த மாவை சேனாதிராஜா, ஜே.வி. பியின் ஸ்தாபகர் தோழர் ரோஹண விஜேவீரவின் போராட்டாங்களைக்கூட நேர்கொண்ட பார்வையுடன் அவதானித்தனர். ஆட்சியாளர்களின் அடக்கமுறைக்கு எதிராக ஜே.பி.யின் அனுகுமறை தொடர்பில் ஆதரவு போக்கைக் கடைபிழித்தவர்.

5 தசப்தகால அரசியல் பயணத் தின்போது, மக்களின் பிரச்சினை கஞ்சகு முன்னுரிமை அளித்துச் செயற்பட்ட அரசியல் வாதியாவர். மாவை அள்ளன்ன மறைந்தாலும், மக்களுக்காக அவர் எதிர்பார்த்தவற்றை நிச்சயம் நாம் செய்வோம்.

மாவை சே



முல்லை ஓய்வு நகர் Mullai Rest City

எழுநுமட்டுவாற் நகரில்
2 யரப்பு, 4 யரப்பு காணிகள் விற்பனைக்கு!

இயற்கையான சூழலில் உ ஸ்களின் ஓய்வுகாத்தினை மகிழ்ச்சியாகவும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழுங்கள்!

உங்களுக்கு விரும்பியவாறு வீடுகளை அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

மாசற்ற இயற்கையான சூழல் - பாரம்பரிய முறையிலான வாழ்க்கை - ஆரோக்கிய நிலையங்கள்
அத்தியாவசிய தேவைகள் அனைத்தும் அருகில் - பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள்

முதியோர் பராமரிப்பு வசதி - தியான மண்டபம் - மூலிகைத்தோட்டத்துடன் மூலிகைக் குளியல்
அறிவார்ந்த நூல்கள் அடங்கிய நூலகம் - உள்ளூர் வாணைாலிச் சேவை
ஒன்றுசூடல் நிலையம் - பாரம்பரிய உணவகம் - பல்பொருள் அங்காடு
சுத்தமான குழந்தீர் விநியோகம் - யோகா நிலையம்

விருந்தினர் விருதி - சிறுவர் பூங்கா

ஆயுள்வேத சிகிச்சை நிலையம்

மீன்பிழ குளம் - தூரா பண்ணை

பூங்கா - நடைபயிற்சிப் பாதை - உடற்பயிற்சிக் கூடம்

உள்ளக விளையாட்டுத் தொகுதி - விளையாட்டு மைதானம்



கிடு சிரு—
கற்பகவனம்
செயற்திட்டம்

Good Gift Property Developers (Pvt) Ltd

தொடர்புகளுக்கு: 0777 43 5557



J RIDE

இலங்கையின் பயணிகள் செயலி

SRI LANKA'S

TAXI APP FROM JAFFNA



கீப்போது நாம்
இலங்கை முழுவதும்

5%



Android

iOS



காத்திருப்புக்கு விடுதலை!

மகிழ்ச்சியான பாதுகாப்பான பயணம் திருப்தியான கட்டணம்!

www.jride.lk