



கந்தர்...



நாமலுக்கு நாமம்
போடப் போறாங்க
போல...

Follow us:
Instagram Twitter Facebook

பாகிஸ்தான் வர்த்தகத் தூதுக் குழுவினர் சபாநாயகர் ஐகத் விக்கிரமரத்னவுடன் சந்திப்பு



கலந்துகொண்டனர்.

பாகிஸ்தானின் வர்த்தகத் தூதுக்குழுவினர் நேற்று (18) சபாநாயகர் ஐகத் விக்கிரமரத்னவுக்கும் சந்தித்தனர் மறந்துத் தொடர்பு உணவு. தகவல் தொழில்நுட்பம் போன்ற துறைகளைச் சேர்ந்த முன்னணி வர்த்தகர்கள் இந்தக் குழுவில் அங்கம் வகுக்ததனர். இலங்கைக்கும் பாகிஸ்தானுக்கும் இடையில் வர்த்தக உறவுகளை மேலும் பலப்படுத்துவது குறித்து இச்சந்திப்பில் கவனம் செலுத்தப்பட்டது.

பிரதி சபாநாயகர் ரிஸ்வி சாவி, தேசிய ஒருங்கிணங்கப்பட்டு பிரதி அமைச்சர் மொஹமூட் முனீஸ் மூலாபர், பாராளுமன்ற உறுப்பினர் சித்ரால் பெர்னாண்டோ, பாராளுமன்ற செயலாளர் நாயகம் குஷாரி ரோஹண்டீர, லாகூலில் உள்ள இலங்கைக் தூதுவர் யாசின் ஜோய்யா ஆகியோரும் இச்சந்திப்பில்

வழங்கி வருகின்றது என சபாநாயகர் இங்கு சட்டிக்கூட்டுனர்.

இலங்கையில் முதலீடுகளை மேற்கொள்ள முன்வர வேண்டும் என பாகிஸ்தானிய வர்த்தகக் குழுவுக்கு அழைப்பு விடுத்த சபாநாயகர், வர்த்தகம் மற்றும் சுற்றுலாத் துறைகளில் இருநாடுகளுக்கும் இடையில் காணப்படும் நீண்டகால வர்த்தக உறவுகளைச் சட்டிக்காட்டிய அவர்கள், இருநாட்டுக்கும் பராட்டர் நன்மகளை ஏற்படுத்துவது கையில் இந்த உறவுகளை மேலும் பலப்படுத்த அர்ப்பணி படிடன் இருப்பதாகவும் தெரிவித்தனர்.

வனி கச் செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்ற நிலையான மற்றும் உதந்த குழலை இலங்கை

வழங்கி வருகின்றது என சபாநாயகர் இங்கு சட்டிக்கூட்டுனர்.

இலங்கையில் முதலீடுகளை மேற்கொள்ள முன்வர வேண்டும் என பாகிஸ்தானிய வர்த்தகக் குழுவுக்கு அழைப்பு விடுத்த சபாநாயகர், வர்த்தகம் மற்றும் சுற்றுலாத் துறைகளில் இருநாடுகளுக்கும் இடையில் காணப்படும் நீண்டகால வர்த்தக உறவுகளைச் சட்டிக்காட்டிய அவர்கள், இருநாட்டுக்கும் பராட்டர் நன்மகளை ஏற்படுத்துவது கையில் இந்த உறவுகளை மேலும் பலப்படுத்த அர்ப்பணி படிடன் இருப்பதாகவும் தெரிவித்தனர்.

பாகிஸ்தானில் அன்னமயில் நடைபெற்ற பொதுநலவாய பாராளுமன்றங்களின் சங்கத்தின் ஆசிய மற்றும் தெர்காசிய பிராந்தியங்களின் முதலாவது ஒன்றினைந்த மாநாட்டில் கலந்துகொள்ளச் சென்றபோது வழங்கிய வரவேற்பையும் சபாநாயகர் நினைவுகள்ர்ந்தார்.

முன்னாள் எம்.வி. சாந்த அபேசேகவும் அவரது மகனும் கைது

இறக்குமதி செய்யப்பட்ட சொகுசு காலரை மறைத்து வைத்திருந்த சம்பவத்தில் புத்தாளம் மாவட்ட முன்னாள் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் சாந்த அபேசேர மற்றும் அவரது மகன் ஆகியோர் கைதுசெய்யப்பட்டனர்.

சட்டவிரோதமாக இறக்குமதி செய்யப்பட்ட சொகுசு காலரை பிரித்து மறைத்து வைத்திருந்த சம்பவம் தொடர்பாக கடந்த 06ஆம் திகதி நடத்தப்பட்ட விசாரணைகளைத் தொடர்ந்து, காலந்துகொண்ட அன்னமயில் நடைபெற்ற செயலாளர் பொலீஸ் பிரேரணைகளை மேற்கொண்டுள்ளது.

அதன் பிறகு, சட்டவிரோதமாக சொகுசு காலரை பிரித்து மறைத்து வைத்திருந்த சம்பவம் தொடர்பாக கடந்த 06ஆம் திகதி நடத்தப்பட்ட விசாரணைகளைத் தொடர்ந்து, காலந்துகொண்ட அன்னமயில் நடைபெற்ற செயலாளர் பொலீஸ் பிரேரணைகளை மேற்கொண்டுள்ளது.

இவர் டன்சினன் சிவாலந்தா கல்லூரி, பூண்டுலோயா தமிழ் மகாவித்தியாலையும் மற்றும் ஹட்டன் புனித பொலீஸ்கோல் ஆண்கள் கல்லூரி யின் பழைய மாணவரென்பது குறிப்பிட்டிருக்கிறது.

அதன் பிறகு, சட்டவிரோதமாக சொகுசு காலரை பிரித்து மறைத்து வைத்திருந்த சம்பவம் தொடர்ந்து, நேற்று (18) வாக்குமூலம் பதிவுசெய்ய சந்தேக நார்கள் வந்தபோது கைதுசெய்யப்பட்டனர்.

அரசு பகுப்பாய்வாளர் துறையில் வளப் பற்றாக்குறை காரணமாக உணவு பாதுகாப்பு சோதனைகள் பாதிப்பு வாது சுகாதார ஆய்வாளர் சங்கம் கூட்டுக்காடு

இந்நிலையில் சில முக்கியமான சோதனைகள் தாழைப்படுத்தப்பட்டன.

இதன் காரணமாக பொது சுகாதார பரிசோதனை ஆய்வுகள் பாதிக்கப்படுகிறது.

சமீபத்தில் நாட்களில், சில இரசாயனங்கள் பற்றாக்குறையால் சில கல்கத்தில் செயலாளர் ரோஷன் கமகே ஆகியோரும் எது நாட்டின் பிரதான மருத்துவமனைகளில் பணிப்பாளர்கள், வைத்திய நிபுணர்கள் உள்ளிட்டோரும் இந்தக் கலந்துரையாடலில் கலந்து கொண்டனர்.

இருதய, கண், சிறுவர் நோய் உள்ளிட்ட பல்வேறு நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட ஏராளமான நோயாளர்கள் அரசு சுகாதார ஆய்வுகளை நிறைவேற்றுகிறது.

மேலும், உள்ள நூத்துவுக்கு பாதுகாப்பானது என்பதை உறுதி செய்ய, இரசாயன ஆய்வுகள் பராமரிக்கப்பட்ட வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் என்று பொது கொர்க்கின்றனர்.

இருப்பினும், அரசு பகுப்பாய்வாளர் துறையில் உள்ள குறைந்த வசதிகள் காரணமாக, உணவு மாதிரிகளை முறையாக சோதிக்க முடியவில்லை.

மேலும், உள்ள நூத்துவுக்கு பாதுகாப்பானது என்பதை உறுதி செய்ய, இரசாயன ஆய்வுகள் பராமரிக்கப்பட்ட வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் என்று பொது கொர்க்கின்றனர்.

இருப்பினும், அரசு பகுப்பாய்வாளர் துறையில் உள்ள குறைந்த வசதிகள் காரணமாக, உணவு மாதிரிகளை முறையாக சோதிக்க முடியவில்லை.

மேலும், உள்ள நூத்துவுக்கு பாதுகாப்பானது என்பதை உறுதி செய்ய, இரசாயன ஆய்வுகள் பராமரிக்கப்பட்ட வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் என்று பொது கொர்க்கின்றனர்.

இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் என்று பொது கொர்க்கின்றனர்.

இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் என்று பொது கொர்க்கின்றனர்.

இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் என்று பொது கொர்க்கின்றனர்.

இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் என்று பொது கொர்க்கின்றனர்.

இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் என்று பொது கொர்க்கின்றனர்.

இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் என்று பொது கொர்க்கின்றனர்.

இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் என்று பொது கொர்க்கின்றனர்.

இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் என்று பொது கொர்க்கின்றனர்.

இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டும் எனவே சுகாதார அதிகரிகள் இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்ட

செல்பேன் பார்த்துபடி சாப்பிடால் இதை சாதிக்கும்!

உணவுப் பிரியர்களே உழார்

சிலருக்கு கடிகாரம் அடித்தது போல பசிக்கிறது. இது ஆரோக்கியத்தின் அடையாளம்.

சிலர் மனிக்கணக்கில் பசி இல்லாதது போல் உணர்விறார்கள். இது நோயின் அடையாளம்.

மாறிவரும் வாழ்க்கை முறை உணவுப் பழக்கத்தையும் மாற்றிவிட்டது. ஒரே நேரத்தில் அதிகளும் சாப்பிடுவது. பசிக்கிறதோ இல்லவோ ஏதாவது சாப்பிடுவது. தீங்கு விளைவிக்கும்.

உண்மையில், நம் உடல் நமக்கு எப்போது பசிக்கிறது, எப்போது உணவு தேவைப்படுகிறது என்பதை நமக்குச் சொல்கிறது. அதை நாம் பின்பற்ற வேண்டும்.

ஆனால் இப்போது பலர் தங்களுக்குப் பிடித்ததைச் சாப்பிடுகிறார்கள். அவர்களுக்கு அதிக எடை முதல் நீரிழிவு வரை பல நோய்கள் வருகின்றன.

உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும் தேவையாக சக்தியை மீண்டும் பெறவும் ஒருவர் உட்டச்சத்து மதிப்புதான் நிறைந்த சீரான உணவை தவறாமல் உட்கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம் குறிப்பாக இளைஞர்களிடையே கவலைக்குரிய ஒரு காரணமாகும். தேவைக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவது தீங்கு விளைவிக்கும். பலருக்கு அவர்கள் சுதந்திரமாக இருக்கும்போது ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறார்கள்.

உண்மையில் பசிக்காவிட்டாலும் கூட அவர்களின் உடல் விரும்பாவிட்டாலும் கூட

சாப்பிடுகிறார்கள்.
இது
கேவையற்ற
பிரச்சி
ணகளை
உருவாக
குரிக்கு.
பலர்
தி.வி. அல்லது

மொபைல் போன்களை

பார்த்துக்கொண்டே சாப்பிடுகிறார்கள்.

இதன் பொருள் நீங்கள் உண்ணும் உணவின் மீது எந்த கட்டுப்பாடும் இல்லை. வயிறு நிரம்பியதாக உணராதால் மக்கள் அதிகமாக சாப்பிடுகிறார்கள்.

இதனால் உடலில் கலோரிகளின் அளவு அதிகரிக்கிறது.

பொதுவாக எமது வெறும் வயிற்றில் 75 மில்லி லீற்றர் தண்ணீர் இருக்கும். இது 950 மில்லி லீற்றர்கள் வரை பொருட்களை வைத்திருக்கக்கூடியது.

ஒரே நேரத்தில் அதிகமாக சாப்பிடுவது செரியான அமைப்பில் கடுமையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

சாப்பிட்ட பிறகும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணர வேண்டும். சோர்வாக இருந்தால் ஆபத்து என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பாக அதிக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உண்ணும்போது இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் அதிகரித்து பின்னர் குறையக்கூடும். இதனால் சோர்வு மற்றும் எரிச்சல் ஏற்படுகிறது.

உணவு முறைக்கும் தாக்கமின்மைக்கும்

தொடர்பு இருப்பதாக ஒரு ஆய்வு காட்டுகிறது. மோசமாக தூங்கும் 60 சதவீத மக்கள் இரவில் சிற்றுண்டி சாப்பிடும் பழக்கத்தைக் கொண்டுள்ளனர் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

நாம் எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம் என்பது

மட்டுமல்ல. எப்படி சாப்பிடுகிறோம் என்பதும்

உடலைப் பாதிக்கிறது. சிலருக்கு வேகமாக

சாப்பிடும் பழக்கம் இருக்கும்.

இது நேரத்தை மிகச்சுப்படுத்தும் என்று கருதப்படுகிறது. ஆனால் ஏற்படும் சேதம் மிக அதிகம். வேகமாக சாப்பிடுவபவர்களுக்கு கெட்ட கொழுப்பு அதிகரிக்கும். இது இதய பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்.

அதிகமாக சாப்பிடுவது மனதையும் பாதிக்கிறது என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. பதற்றம் அதிகரிக்கிறது என்று மாறிவிடும்.

சரியாக மெல்லாமல் சாப்பிடுவது செரியான பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்.

உங்கள் உணவை ரசித்து ரசித்து சாப்பிடுவங்கள். நல்லது என்பதற்காக அதிகமாக சாப்பிடுவது மிக விரைவாக சாப்பிடுவது இரண்டும் நல்லதல்ல.

மதுவுக்கு அடிமையானவர்கள் அதிக உணவை உட்கொள்வதாகவும் ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

மேலும் சிலர் சாப்பிடும்போது குளிர் பானங்கள் குடிப்பார்கள். இது உண்ணும் உணவின் அளவையும் அதிகரிக்கிறது. இந்தப் பழக்கங்களை உடனடியாக நிறுத்த வேண்டும். உணவு பிரியர்கள் உதாராக இருக்க வேண்டும் என டாக்டர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

வேகஸ் நரம்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தும் ஊட்டச்சத்துக்கள்..!



மூன்றையெடும் உடலையும் இணைக்கும் நெடுஞ்சாலையாக உள்ள நரம்பு பாதை வேகஸ் நரம்பு என்று அழைகப்படுகிறது. இந்த அமைப்பு செரியானம், இதய தூடிப்பு மற்றும் நோயெதிரப்பு அமைப்பு போன்ற குறிப்பிட்ட உடல் செயற்பாடுகளை கட்டுப்படுத்துகிறது. வேகஸ் நரம்பில் ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறை ஏற்படும் போது தூக்கமின்மை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல் மற்றும் மனத் தெளிவு குறைதல் போன்ற உடல் அறிகுறிகள் தோன்றும். ஆகையால் இந்த நரம்பை வலுப்படுத்த தேவையான ஊட்டச்சத்து அவசியமாகும். வேகஸ் நரம்பை வலுப்படுத்தும் ஊட்டச்சத்துகள் குறித்து அறிந்து கொள்வோம்.

கோவைன்

சத்து நரம்பு மண்டலத்துக்கு மிகவும் முக்கியமானதாகும். இவை



அறிவாற்றல் தீர்ண் அதிகரிப்பு மற்றும் இதயத்தை பாதுகாக்கிறது. சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் மீன்களில் இவை அதிகம் உள்ளன. இதிலுள்ள பாரோக்ரோஸ்பெண்கள் உணர்திறனை மீட்டெட்டுக்க உதவுகிறது.

விடப்பின் பி 12

வேகஸ் நரம்பின் ஆரோக்கிய மூலமாக விற்றமின் பி 12



உள்ளது. பால், முட்டைப்பில் இந்த ஊட்டச்சத்து அதிகளை உள்ளது. இவற்றை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளுகிறோது. ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறை எடுச்சப்படும்.

மெக்ஸிசியம்

பச்சை இலைக் காய்கறிகளில் ஏராளமாகக் காணப்படும்



மெக்ஸிசியம் உள்ளது. இது தசைச் சுருக்கம், இரத்த அமுத்தம் மற்றும் இன்களின் வளர்சிதை மாற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

சோடியம்

சமையலுக்கு பயன்படுத்தப்படும் உப்பில் உள்ள சோடியம்,



தசைச் சுருக்கம், நரம்பியல் செயற்பாடு மற்றும் ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுகல் போன்ற பல உடலியல் செயல்முறைகளுக்கு உதவுகிறது.

மேகா-3

சியா விதைகள், அக்ருட் பருப்புகள் ஆகியவற்றில்



காணப்படும் ஒமோகா-3 ஹோர்மோன்கள் உற்பத்தி மற்றும் இதயத் துடிப்பைக் கட்டுக்குறை வைத்திருக்க உதவுகிறது.

8 அணிகள்
15 நாட்கள்
15 போட்டிகள்
ஒரு சம்பியன்

29 வருடங்களின் பின்
பாக். மன்னில்
ஐ.சி.சி. தொடர்

கன்னி சம்பியன்ஸ்
கிண்ணத்தில் களமிறங்கும்
ஆப்கானிஸ்தான்

இலங்கை இல்லாத
முதல் சம்பியன்ஸ்
கிண்ணம்

(அகீல் சிவாபு)

ரிக்கெட் உலகின் பலம்வாய்ந்த
08 அணிகள் பங்கேற்கும்
மினி உலகக்கிணங்கள் என
அழைக்கப்படும் ஒன்பதாவது ஐ.சி.சி.

சம்பியன்ஸ் கிண்ண கிரிக்கெட் தொடர் 08
வருடங்களின் பின் இன்று கோலாகலமாக
பாகிஸ்தானில் ஆரம்பமாகிறது.

பல தடைகளுக்கு மத்தியில் 29

வருடங்களுக்கு பின்னர் பாகிஸ்தான்
கிரிக்கெட் சபையின் ஏற்பாட்டில்
பாகிஸ்தான் மன்னில் ஓர் ஐ.சி.சி. தொடர்
நடைபெறவானது, எனினும் பி.சி.சி.ஐபின்

தனித்துவமான உறுதிப்பாட்டின் காரணமாக
இந்திய அணியின் போட்டிகள் மாத்திரம்

டுபாயில் நடைபெறுகின்றன.

முதல்முறையாக இந்த தொடர் 1998-ஆம்
ஆண்டு பங்களாதேவஷில் நடைபெற்றது.

இதில் வெஸ்ட் இன்கள் அணியை வீழ்த்தி
தென்னாபிரிக்க அணி சம்பியன் பட்டத்தை

கைப்பற்றியது. தென்னாபிரிக்கா வென்ற
முதல் ஐ.சி.சி. தொடர் என்பது இதுவாகும்.

இதைத் தொடர்ந்து 2000-ஆம் ஆண்டு
நியூலிலாந்து சம்பியன் பட்டமும் 2002-ஆம்
ஆண்டு இந்தியாவும் இலங்கையும் இறுதிப்
போட்டிக்கு தகுதி பெற்றன. இறுதிப் போட்டி

மழை காரணமாக தடையான நிலையில்
நிர்வாயிக்கப்பட்டது.

பாகிஸ்தானின் 03
மைதானங்களிலும்
போயிலும் போட்டிகள்

இந்தியாவின் கிறுதிப்போட்டி
தெரிவை பொறுத்து
மைதானம் தீர்மானம்

CHAMPIONS TROPHY 2025 • PAKISTAN

மொத்த பரிசுத்
தொகை 53%
அதிகரிப்பு

சம்பியன் பட்டம் வெல்லும்
அணிக்கு 2.24 மில்லியன்
அமைரிக்க டொலர்கள்

அப்போதும் மழை குறுக்கிடத்
தால் இந்தியாவும் இலங்கை
யும் சம்பியன் பட்டத்தை
பகிர்ந்து கொண்டன.

2004-ஆம் ஆண்டு
இங்கிலாந்தை வீழ்த்தி
வெஸ்ட் இன்கள் அணி
யும் 2006-ஆம் ஆண்டு
வெஸ்ட் இன்கள் அணியை
வீழ்த்தி அவுஸ்திரேலியாவும்
2009-ஆம் ஆண்டு
நியூஸ்லாந்தை வீழ்த்தி
மீன்டும் அவுஸ்திரேலியாவும்
2013-ஆம் ஆண்டு இங்கி
லாந்தை வீழ்த்தி இந்தியாவும்
2017-ஆம் ஆண்டு இந்தியாவை
வீழ்த்தி பாகிஸ்தானும் சம்பியன்
பட்டத்தை வென்றன.

இந்திலையில், 08
ஆண்டுகளின் பின் மீன்டும்
சம்பியன்ஸ் கிண்ணங்கு தொடர்
இன்று ஆரம்பமாகிறது.
தொடரில் பங்கேற்கும் 08
அணிகளும் இரு குழுக்களாக
பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. குழு
'ஏ'பில் இந்தியா, பாகிஸ்தான், பங்களாதேஷ் மற்றும்
நியூஸ்லாந்து அணி
கரும் குழு பியில் அவுஸ்

தி.ரேவியா, ஆப்கானிஸ்தான், இங்கிலாந்து
மற்றும் தென்னாபிரிக்கா அணிகளும்
உள்ளன.

12 லீக் போட்டிகளும்
அரைபிறுதி, இறுதி என
மொத்தமாக 15 போட்டிகள்
நடைபெறவாளன. லீக்
சுற்றில் ஒவ்வொரு அணியும்
எதிர்ணியிடுதல் தலா ஒரு
போட்டி வீதம் மொத்தமாக 03
போட்டிகளில் மோதும். இதில்
இரு குழுக்களிலும் முதல் இரு
இடங்களை பிடிக்கும் அணிகள்
அரைபிறுதிக்கு

தகுதிபெறும். இன்று
முதல் மார்ச் 02-ஆம்
திங்கிவரை லீக்
போட்டிகளும் மார்ச்
04 மற்றும் 05-ஆம்
திங்கிகளில் அரைபிறுதி
போட்டிகளும் மார்ச்
09-ஆம் திகிதி இறுதிப்
போட்டியும்

நடைபெற
வள்ளது. இதில்
இறுதிப்போட்டிக்
கான் மைதானம்

இந்திய
அணியின்
இறுதிப்போட்டி
தெரிவை பொறுத்து
தீர்மானிக்கப்
படும்.

இன்று கராச்சியில் நடைபெறும்
முதல் ஆட்டத்தில் தொடரை
நடத்தும் பாகிஸ்தான் -
நியூஸ்லாந்து அணிகள்
பலப்பாட்சை நடத்துகின்றன.

அனைத்து போட்டிகளும் இலங்கை
நேரப்படி பிற்பகல் 2.30 மணிக்கு

ஆரம்பமாகும். தொடரின்
மொத்த பரிசு தொகை 6.90

மில்லியன் டொலர்களாகும். இது
2017-ஆம் ஆண்டு வழங்கப்பட்ட

தொடர்களையிடிட 53 சதவீதம்

அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது. சம்பியன்
பட்டம் வெல்லும் அணிக்கு 2.24

மில்லியன் அமைரிக் கெடாலர்கள்
வழங்கப்படவுள்ளது.

இறுதிப்போட்டியில் தோல்வி
யள்ந்து 2-ஆவது இடம் பிடிக்கும்
அணிக்கு 1.12 மில்லியன் டொலர்

கரும் அரை இறுதி சுற்றில்
தோல்வியடையும் இரு

அணிகளுக்கும் தலா 560,000



டொலர்களும் 05, 06-ஆவது இடத்தை
பிடிக்கும் அணிகளுக்கு தலா 350,000
டொலர்களும் 07, 08-ஆவது இடத்தை
பிடிக்கும் அணிகளுக்கு தலா 140,000
டொலர்களும் லீக் சுற்றில் ஒவ்வொரு
ஆட்டத்திலும் வெற்றி
பெறும் அணிக்கு 34,000 டொலர்களும்
வழங்கப்படவுள்ளது.
மேலும் தொடரில் கலந்து
கொள்வதற்காக 08
அணிகளுக்கும் தலா 125,000 டொலர்கள்
வழங்கப்படவுள்ளது.
இதேவேளை, இலங்கை

வீழ்த்திவரும் ஆப்கானிஸ்தான் அணி
எதிர்ணிக்கு சவாலாக விளங்கும் என்பதில்
சந்தேகமில்லை.

CHAMPIONS TROPHY 2025 • PAKISTAN		
முறை	பாகிஸ்தான்	நியூஸ்லாந்து
பாகிஸ்தான்	VS	நியூஸ்லாந்து
முறை - A		பாகிஸ்தான்

கராச்சி - ம.ப. 2.30 மணி

ICC Champions Trophy 2025

Where the teams are playing their matches

FIRST ROUND
Each team plays 3 matches
Feb 19 – March 2

GROUP A

BANGLADESH

(Dubai, Rawalpindi, Rawalpindi)

INDIA

(Plays all its matches in Dubai)

NEW ZEALAND

(Karachi, Rawalpindi, Dubai)

PAKISTAN

(Karachi, Dubai, Rawalpindi)

GROUP B

AFGHANISTAN

(Karachi, Lahore, Lahore)

AUSTRALIA

(Lahore, Rawalpindi, Lahore)

ENGLAND

(Lahore, Karachi, Karachi)

SOUTH AFRICA

(Karachi, Rawalpindi, Karachi)

FINALS

1st semi-final, Dubai

March 4

2nd semi-final, Lahore

March 5

FINAL, to be confirmed

March 9

Note: Graphic is schematic.
Source: International Cricket Council

AFP

மாணவர்களின் கல்வி வழிகாட்டியான

ஜெனியர்

தமிழன்

பெற்றவரி மாத சஞ்சிகைகளில்

தற்போது