

தொற்சிழை
நாடாங்கம்
இல்லை!

மு.கா.வியுகம்

கொழும்பு, மார்ச் 16
ஸ்ரீலங்கா முஸ்லிம் காங்கி
ரஸ் கட்சியின் தேசியப் பட்டி

14



சப் : 40
கதீர் : 110

துயன்

நூற்றுக்கிமுமை
16 மார்ச் 2025

பங்கு 02 ஆம் நாள்
வார்தாவும் ஆண்டு 2056

செப்ரெம்பர் மாத அமர்வில்

இலங்கைக்கு எதிராக ஐ.நா.வில் வாக்கைப்பெறு

வெளிவிவகார அமைச்சர் தெரிவிப்பு

கொழும்பு, மார்ச் 16

ஜக்கிய நாடுகள் மனித உரிமைகள் பேரவையின், செப்ரெம்பர் மாத அமர்வில் இலங்கைக்கு எதிராக வாக்கைப்பெற்றப்படவேள்ளது என்று வெளிவிவகார அமைச்சர் விஜித ஹோத் தெரிவித்துள்ளார்.



கச்சத்தீவில் இம்முறை புலனாய்வுக் கெருபிழ

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16

கச்சத்தீவு புனித அந்தோனியார் ஆலய வருடாந்த உற்சவத்தின்போது இம்முறை புலனாய்வாளர்களின் கெடுபிழ அதிகரித்திருந்ததை அவதானிக்கமுடிந்தது.

கச்சத்தீவு முன்னரங்கப் பகுதியில் கடற்படையினரின் சோதனை நடவடிக்கைகளைத் தொடர்ந்து உள்ளுழைந்த ஊடகவியலாளர்களை உள்ளுழைந்த ஊடகவியலாளர்களை

15



சாந்திபுரம் தீருட்டு;
முவர் கைதாகினர்!
நகைகளும் மீட்டு

மன்னார், மார்ச் 16
மன்னார் பொலிஸ் பிரிவுக்கு உட்பட்ட சாந்திபுரம் பகுதியில், கடந்த சிவராத்திரி தீர்த்தன்று இரவு தீருப்பட்ட பல இலட்சம் ரூபா பெறுமதியான

15



கச்சத்தீவுப் பெருவிழா
நேற்றுப் பக்திப்பார்வம்

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16
வரலாற்றுச் சிறுப்புமிகுக் கச்சத்தீவு புனித அந்தோனியார் ஆலயத்தின் வருடாந்தத் தீருவிழாத் தீருப் பலி நேற்றுக் காலை பக்திப்பார்வமாக

15

சங்கிலி அறுப்பு; பெண் மறியலில்

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16

புனித கச்சத்தீவு அந்தோனியார் ஆலயத்தில் பெண்ணொருவரின் சங்கிலியை அறுத்த பிறிதொரு பெண், நீதிபதியின் உத்திரவுக்கு

14

மோடியின் பயணத்தில் கிருதுப்பு ஒப்பந்தங்கள்

கொழும்பு, மார்ச் 16

இந்தியப் பிரதமர் நாரேந்திர மோடியின் இலங்கைக்கான பயணத்தின்போது பல ஒப்பந்தங்கள் கைச்

15

பாவாரில் விபத்து கொண்டுவரப்பெற்று!

கிளிநாச்சி, மார்ச் 16

பளை பொலிஸ் பிரிவுக்குப்பட்ட பகுதியில் நேற்றுமுன்தீ மீட் தீரவு இடம்பெற்ற விபத்தில் கிளைஞர்

14



கச்சத்தீவில் குவிந்தோர் 8,000+

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16

யாழ்ப்பாணம் கச்சத்தீவுப் பெருவிழா மாவுக்காக இம்முறை 8 ஆயிரத் துக்கும் மேற்பட்டவர்கள் வருகை தந்தன் என்று தக வல்கள் வெளியாகி

14

பாவியல் வன்புளைர்வுகளில் தீரானுவை ஈடுபடவில்லை!

நாமல் ராஜைப்பக்ச தெரிவிப்பு

கொழும்பு, மார்ச் 16
படையினர் பாவியல் வன்காடுமையில் ஈடுபட்டனர் என பாரதாரமான குற்றச் சாட்டை சாணக்கியன் முன்வைத்துள்ளார். அவ்வாறு பாவியல் வன்புளைர்வு

15



பந்தங்காப் படையினருக்கு எதிராக ஏன் நடவடிக்கை எடுக்கவில்லை?

நாடாநுமன்றில் சாணக்கியன் கேள்வி

கொழும்பு, மார்ச் 16

இந்த நாட்டில் ஆயிரக்க வன்கான தமிழ்ப்பெண்கள் ஸ்ரீலங்காப் படையினரால்

பாவியல் துழுபிரயோகம் செய்யப்பட்டுக் கொல்லப்பட்ட னர். பாதுகாப்பும்

படையினரால் பாவியல் வன்காடுமைக்கு உட்படுத் தப்பட்ட எத்தனையோ பேர் உள்ளனர். இவ்வாரான குற்றங்களில் ஈடுபட்ட படையினருக்கு எதிராக ஏன் நடவடிக்கை எடுக்கவில்லை? என்று

15

சுஞ்சவி



சென்.பற்றிக்ஸ் கல்லூரி

175 ஆவது ஆண்டின் நடைபயணம்

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16

யாழ். பத்திரிசியார் கல்லூரியின் 175ஆவது ஆண்டின் நடைபயணம் நேற்றுமுன்தீனம் கல்லூரி முன் பாக இடம்பெற்றது. புனித பத்திரிசியார் கல்லூரியில் ஆரம்பமான நடைபயணம் பற்றிக்ஸ் பிரதான வீதி. கண்டி வீதி, மருத்துவமனை வீதி, மனிக்கட்டு வீதி. யாழ் பொது நூலக வீதியூடாக வந்து மீண்டும் பத்திரிசியார் கல்லூரியை வந்துடந்தது. கல்லூரியின் உப அதிபர் தலைமையில் நடைபெற்ற நிகழ்வில் அணிவு குப்பு மரியாதை, துமிழ்க் கலை, கலாசார ஊர்வலம், விளையாட்டு அணிவகுப்புகள், கல்லூரியின் விஞ்ஞான, கலை, சுகாதார மன்ற அமைப்புகளின் அணிவுகுப்புகள் என்பன இடம்பெற்றன. (ச-27)



கலைஞர்கள் ஒன்றுகூடல்

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16

ஊர்காவற்றுறை மற்றும் வேலனைப் பிரதேச செயலர் பிரிவுகளுக்குப்பட்ட கலைஞர்களின் ஒன்றுகூடல் நிகழ்வு புளியங்கூடல் இராஜமகாமாரி அம்பாள் ஆலய சிவங்பாரவுதி மண்டபத்தில் கடந்த வியாழக்கிழமை இடம்பெற்றது. நிகழ்வில் விருந்தினராக சங்கானை கோட்டக்கல்விப் பணிப்பாளர் கு. நோபே உதயகுமார், சிறப்பு விருந்தினராக பண்டத்தரிப்பு பெண்கள் உயர்தரப் பாடசாலையின் பிரதி அதிபர் திருமதி சுயாதினி அனுரா ஆகியோர் கலந்து சிறப்பித்தனர். (ச-25, 9)

தொடர்களதயாக நீள்கீற்றுத் தீய்ச்சல் துறையைப் பிரச்சினை

ரவிகரன் எம்.பி. சுட்டிக்காட்டு

முல்லைத்தீவு, மார்ச் 16

வின்கீம் பிரதேசத்தில் ஏறக்குறைய 3 கிலேசுத்து 70 ஆயிரம் கால்நடைகள் காணப்படுகின்றன அவற்றுக்கான மேய்ச்சல் துறையை விண்மையால், கால்நடைவளர்ப்பாளர்கள் அவத்தியறுகின்றனர் என வன்னி மாவட்ட நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் துறைராசா ரவிகரன் நாடாளுமன்றல் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

அவர் மேலும் தெரிவித்தாவது:- குறிப்பாக மூலஸ்தைத்தீவு மாவட்டத் தீல் ஒரு இலட்சம் கால்நடைகளும், மன்னார் மாவட்டத்தீல் ஒரு இலட்சத்து 40 ஆயிரம் கால்நடைகளுக்குரிய மேய்ச்சல்துறை இல்லாத சிக்கலான நிலமை காணப்படுகின்றது. இதனால் கால்நடை

ஞமாக, வன்னிப் பகுதியில் மொத்தமாக ஏறக்குறைய 3 கிலேசுத்து 70 ஆயிரம் கால்நடைகள் காணப்படுகின்ற நிலையில் கால்நடைகளுக்குரிய மேய்ச்சல்துறை இல்லாத சிக்கலான நிலமை காணப்படுகின்றது. இதனால் கால்நடைகளை வீதிகளின் இருமருங்கிலும் மேயவிடவேண்டியிலை ஏற்பட வேண்டுது. எனவே இந்தச் சிக்கல் நிலைமைகளைக் கருத்திலை காண்டு கால்நடைகளுக்குரிய மேய்ச்சல்துறை நிலங்களை ஒதுக்கித்தர வேண்டும் - என்றார். (ச-இ)



செயற்பட்டு மகிழ்வோம்

அராலி வடக்கு அமெரிக்கன் மிஷன் தமிழக் கலவன் பாடசாலையின் செயற்பட்டு மகிழ்வோம் நிகழ்வு அதிபர் திருமதி செல்வராணி இந்திரகுமார் தலைமையில் பாடசாலை மைதானத்தில் கடந்த செவ்வாய்க்கிழமை நடைபெற்றது. நிகழ்வில் பிரதம விருந்தினராக சங்கானை கோட்டக்கல்விப் பணிப்பாளர் கு. நோபே உதயகுமார், சிறப்பு விருந்தினராக பண்டத்தரிப்பு பெண்கள் உயர்தரப் பாடசாலையின் பிரதி அதிபர் திருமதி சுயாதினி அனுரா ஆகியோர் கலந்து சிறப்பித்தனர். (ச-25, 555)



ரயர் வெடித்ததில் பீதியுற்ற மக்கள்

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16

வாகனம் ஒன்றின் ரயர் பெரிய சத்தத்துடன் வெடித்துச் சிதறியதை அடுத்து வீதியால் சென்ற மக்கள் நாலாபக்கமும் சிதறி ஓடியுள்ளனர். இந்தச் சம்பவம் கோப்பாயில் கடந்த வியாழக்கிழமை இடம்பெற்றுள்ளது. பருத்தித்துறை வீதியில் பயணித்த டிப்பர் வாக னத்தின் ரயர் தீவிரன் வெடித்ததையுடே மக்கள் பீதியுற்றனர் எனத் தெரிவிக்கப்படுகின்றது. (ச-25, 17)

முழுநிலா கருத்தரங்கு

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16

உரும்பிராய் கீத்திகா பல்பாருள் அங்காடியின் அனுசரணையில் 'முழுநிலா நாள்' கருத்தரங்கு நிகழ்வு. உரும்பிராய் ஞான வைரவர் கோயிலில் சனசமூக நிலையத்தில் கடந்த வியாழக்கிழமை நடைபெற்றது.

நிகழ்வில் சமூக சேவகரும் இயற்கை ஆர்வலருமான சி.கந்தரேஸ்வரன் "மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழலாம்" எனும் தலைப்பில் உரையாற்றி னார். (ச-25)

தேங்காய்கள் மாயம்: திருடர்கள் கைவரிசை

கொழும்புத்துறையில் தென்னென்மரங்களில் தேங்காய்கள் அதிகளில் களவாடப்படுவதாக அந்தப் பகுதி மக்கள் விசனம் தெரிவித்துள்ளனர். மக்கள் குழியிருக்காத காணிகளிலுள்ள தென்னென்மரங்களில் இவ்வாறு திருடர்கள் தமது கைவரிசையைக் காட்டுகின்றனர். தேங்காய் விலை அதிகரிப்பே இதற்குக் காரணம் எனவும் பாதிக்கப்பட்டோர் குற்றஞ்சுமத்தியுள்ளனர். (ச- 25, 17)



மாணவர்கள் மதிப்பீபு

தேசிய சேமிப்பு வங்கியின் சாவகச்சோகிக் கிளையினரின் ஏற்பாட்டில் கடந்த ஜெந்தம் தரப் புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைந்தது

31மாணவர்கள் நேற்றுமுன்தீனம் வெள்ளிக்கிழமை மதிப்பீபளிக்கப் பட்டனர். கிளை முகாமையாளர் தலைமையில் நடைபெற்ற நிகழ்வு

வில் முதன்மை விருந்தினராக யாழ். பிராந்திய உதவிப் பொதுமகாமையாளர் என். பீரோதன் கலைக்கூடமூலை நாள். (ச-25, 9)



கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கிவைப்பு

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16

யாழ். சிங்கள வர்த்தக சங்கத்தின் ஏற்பாட்டில், பாடசாலைச் சிறார்களுக்கான கற்றல் உபகரணங்கள் மற்றும் உலர் உணவுப்பொருள்கள் யாழ். நாகவிகாரையில் வைத்து நேற்றுமுன்தீனம் வெள்ளிக்கிழமை வழங்கிவைக்கப்பட்டன.

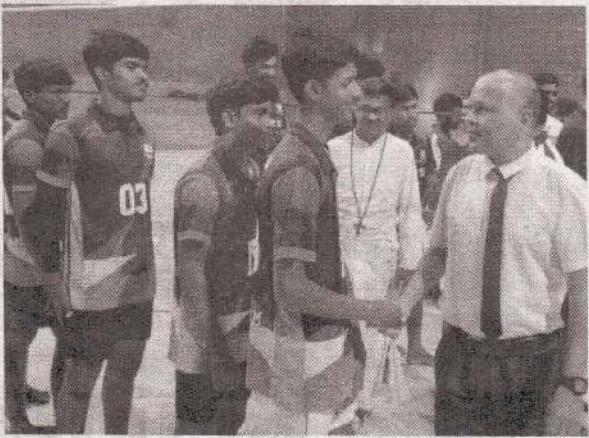
நிகழ்வில் இங்கிராங்கோட பௌத்தபீடத்தலைவரும் வடமத்தீய மாகாண பிரதான மலைத்தலைவருமான ஸ்ரீ கெத்த சீவிலி, நாகவிகார விகாராதீபதீயும் சிங்கள வர்த்தக சங்கத்தின் ஆலோசகருமான ஸ்ரீ விமல தேரர், வட மாகாண ஆளுநர் நா. வேதநாயகன், 512 படைப்பிரிவின் மேஜர் ஜெனரல் நிசாந்த முத்துமால, மேஜர் றுவான் கருணாராடன், யாழ் மாவட்டப் பிரதிப் பொவிஸ்மா அதிபர் காளிங்க ஜெயசிங்க மற்றும் பொவிஸ், இராணுவ அதிகாரிகள், சிங்கள வர்த்தகசங்க உறுப்பினர்கள் உள்ளிட்ட பலர் கலந்துகொண்டனர். இதன்போது 100 பாடசாலைச் சிறுவர்களுக்கான சுமார் 8 ஆயிரம் ரூபா பெறுமதியான கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கிவைக்கப்பட்டன. (ச-25.20)



கரைச்சிப் பிரதேசத்தில் கரப்பந்தாடப் போட்டி

கிளிநூச்சி, மார்ச் 16
கிளிநூச்சி கரைச்சிப் பிரதேச செயலக விளையாட்டுக் கழகங்களுக்கிடையிலான கரப்பந்தாட்டத்தொடர் கிளிநூச்சியிலுள்ள வட மாகாண விளையாட்டுக் கட்டடத்தொகுதியின் உள்ளக அரங்கில் நேற்றுச் சனிக்கிழமை ஆரம்பமாகி யது. கரைச்சிப் பிரதேச செயலக விளையாட்டு உத-

தியோகத்தர் போல் ராஜ் தலைமையில் நடைபெற்ற நிகழ்வில் கரைச்சிப் பிரதேச செயலக உதவிப்பிரதேச செயலாளர் எஸ். பத்மசிறீ கலந்துகொண்டுவீர்களை அறிமுகம் செய்து போட்டி களை ஆரம்பித்து வைத்தார். 18 கழகங்கள் குறித்த போட்டி யில் பங்குபற்றியமை குறிப்பிடத்தக்கது. (ச-25.113)



இலத்திரனியல் வாக்களிப்பு இயந்திரம் தேர்தல்கள் ஆணைக்குமு பாராட்டு

வவனியா, மார்ச் 16

இலங்கையில் முதன்முறையாக இலத்திரனியல் வாக்களிப்பு இயந்திரத்தை கண்டுபிடித்து வவனியா மாணவன் சாதனை படைத்துள்ளார்வையில் தேர்தல் ஆணைக்குமுனின் மேலதிக ஆணையாளர் எஸ். அச்சுதன் அதனைப் பார்வையிட்டு பாராட்டியுள்ளார். வவனியா விபுலானந்தாக் கல்லூரிக்கு நேற்றுச் சென்ற தேர்தல் ஆணைக்குமுனின் மேலதிக ஆணையாளர் தலைமையிலான குழுவினர்

குறித்த மாணவனின் கண்டுபிடிப்பை பார்வையிட்டனர். இதன்போது ஆணைக்குமுனின் ஆணையாளர், இந்தக் கண்டுபிடிப்பை மேலும் விருத்தி செய்வது தொடர்பாகவும் ஆலோசனைகளை வழங்கியதுடன், எதிர்காலத்தில் இதனை மேலும் விருத்திசெய்து தேர்தல் நடவடிக்கைகள், தேர்தல் பயிற்சிகளில் பயன்படுத்துவது குறித்தும் தமது ஆணைக்குமு வடன் பேசி ஆலோசிப்பதாகவும் தெரிவித்தார். (ச-18)



பூசை உபகரணங்கள் வழங்கிவைப்பு

மன்னார், மார்ச் 16

மடு, தமபனைக்குளம் முத்துமாரி அம்மன் ஆலயத்தின் மஹா கும்பாபிஷேகத்தை முன்னிட்டு மடுப் பிரதேச செயலகத்தின் ஒழுங்கமைப்பில் சேகரிக்கப்பட்ட ஒரு தொகுதி பூசை உபகரணங்கள் ஆலய நிர்வாகத்தினரிடம் நேற்றுமுன்தீனம் வெள்ளிக்கிழமை உத்தியோக பூர்வமாகக் கையளிக்கப்பட்டன. மன்னார் மாவட்டச் செயலர் க. கனகேஸ்வரன், மடு பிரதேச செயலாளர் கி. பீ. நிஜாகரன், கலாசார உத்தியோகத்தர் இ. நிதியானந்தன் ஆகியோர் இந்தப் பூசை உபகரணங்களைக் கையளித்தனர். (ச-25.60)



16.03.2025 நூயிற்றுக்கிழமை



வவனியாவில் திருவள்ளுவர் குருபூசை

வவனியா, மார்ச் 16

வவனியா நகரசபையின் ஏற்பாட்டில் திருவள்ளுவர் குருபூசைத்தினம் வவனியா மருத்துவமனைச் சுற்று வட்ட வீதியில் அமைந்துள்ள அவரது சிலையையில் நேற்று முன்தீனம் வெள்ளிக்கிழமை இடம்பெற்றது. நகரசபைச் செயலாளர் பாலகிருபன் தலைமையில் இடம்பெற்ற நிகழ்வில் தமிழ் விருட்சம் அமைப்பின் தலைவர் சந்திரகுமார், முன்னாள் நகரசபை உறுப்பினர் சுமந்தீரன், முன்னாள் கிராம உத்தியோகத்தர் விஜயகுமார், வெளிச்சம் அறக்கட்டளைத் தலைவர் எம்போதுரன், நகரசபை ஊழியர்கள், மகளிர் அமைப்பினர், சமூக ஆர்வலர்கள் எனப் பலரும் கலந்து கொண்டனர். (ச-41-110)



'தூய இலங்கை' செயற் றிட்டத்தின்கீழ், உடுப் பிட்டி மாத்தோட்டை சிவ ஞானவைவர் ஆலயத் தில் சிரமதானப்பணி நேற்றுமுன்தீனம் வெள்ளிக்கிழமை இடம்பெற்றது. இமையானன் கிராம அலுவலர் மு.அபி ராம், அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் நி.பிரதீபன், கிராம அபிவிருத்திச் சங்கத் தலைவர் த.சுசிதராண் ஆகியோர் சிரமதானக் குக்குப் பங்களிப்பு வழங்கினர். (ச-25)



ஸமூமக்கள் ஜனநாயகக்கட்சி கிளிநோச்சியில் கட்டுப்பணம்

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16

ஸமூமக்கள் ஜனநாயகக்கட்சி கிளிநோச்சி மாவட்டத் தீன் கிரண்டு சபைகளுக்கான கட்டுப்பணத்தை மாவட்டத் தேர்தல் அலுவலகத்தில் நேற்றுமுன்தீனம் வெள்ளிக்கிழமை செலுத்தியது.

கட்சியின் கிளிநோச்சி மாவட்ட அமைப்பாளரும் முன்னாள் வடமாகாணசபை உறுப்பினருமான வைத்தியநாதன் தவநாதன் கரைச்சி மற்றும் பச்சி வைப்பள்ளிப் பிரதேசசபைகளுக்கான கட்டுப்பணத் தைச் செலுத்தினார். கடந்தமுறை போன்று தனித் துப் போட்டியிடவள்ளதாகவும் பொதுஅமைப்புகள் சார்ந்தோர் போட்டியிடவள்ளதாகவும் அவர் உடைகங் களுக்குத் தெரிவித்தார். (ச-41-113)



சந்தியான் ஆச்சிரம வாராந்த நிகழ்வு

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16

யாழ்ப்பாணம் வடமராட்சி தொண்டை மாண்று சந்தியான் ஆச்சிரம ஷகவக்கைப் பண்பாட்டுப் பேரவையின் ஏற்பாட்டில் வாராந்த நிகழ்வு நேற்றுமுன்தீனம் வெள்ளிக்கிழமை இடம்பெற்றது. சந்தியான் ஆச்சிரம முதல்வர் மோகனதாஸ் சுவாமிகள் தலைமையில் இடம்பெற்ற நிகழ்வில் நூண் கலைமாணி சிமாவினியின் தெய்வீக இன் னிசைக் கானம் இடம்பெற்றது. இதில் ஹார் மோனிய இசையை இசைக்கலாமணி நடேசுசெல்வச்சந்திரன், மிருந்தக இசையை கலாவித்தகர் க.சிவகுமார் தபேலா இசையினை வித்துவான் ப.கபிலன் ஆகியோர் வழங்கியிருந்தனர்.

மாதாந்த திருவாசக முற்றோதல் நிகழ்வைத் தொடர்ந்து கோப்பாய் தெற்கு ஞானவைவர் ஆலயத்தின் கட்டட கட்டுமானப் பணிக்காக 75 ஆயிரம் ரூபா நிதி வழங்கிவைக்கப்பட்டது. (ச-25-27)



பூப்பந்தாட்டப் போட்டியில் உருவில் மகளிர் சம்பியன்

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16

வலயமட்ட பூப்பந்தாட்டப் போட்டியில் உடுவில் மகளிர் கல்லூரி சம்பியன் பட்டத்தைத் தனதாக்கிக் கொண்டது. மாணிப்பாய் இந்துக் கல்லூரியில் நேற்றுமுன்தீனம் நடைபெற்ற போட்டியிலேயே உடுவில் மாண்ஸ் வித்தியாலத்தை 2:1 என்ற நேர் செற்றில் உடுவில் மகளிர் கல்லூரி வெற்றிபெற்று சம்பியனாகியது. (ச-27.125)



மரண அறிவித்தல்

தோற்றம்
1940



மறைவு
14.03.2025



சுந்தரமூர்த்திச்சுர்மா புவனேஸ்வரி

கரணவாயைப் பிறப்பிடமாகவும், கொக்குவிலை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட சுந்தரமூர்த்திச்சுர்மா புவனேஸ்வரி அவர்கள் நேற்று முன்தினம் (14.03.2025) வெள்ளிக்கிழமை காலமானார்.

அன்னார் காலஞ்சென்றவர்களான காசிநாதக் குருக்கள் - கமலாம்பிகை தம்பதியின் அன்பு மகளும், காலஞ்சென்றவர்களான சபாரத்தினக் குருக்கள் - கோமதியம்மா தம்பதியின் அன்பு மருந்மகளும், சுந்தரமூர்த்திச்சுர்மா அவர்களின் அன்பு மனைவியும், ரவிசங்கர், உதயசங்கர், ஜீவசங்கர் ஆகியோரின் அன்புத் தாயாரும், காலஞ்சென்ற கலாவதி மற்றும் ஈஸ்வரி, பாமினி ஆகியோரின் அன்பு மாமியாரும், ரக்ஷிகா, தீபிகா, ஹம்சத்வனி ஆகியோரின் அன்புப் பேர்த்தியும் ஆவார்.

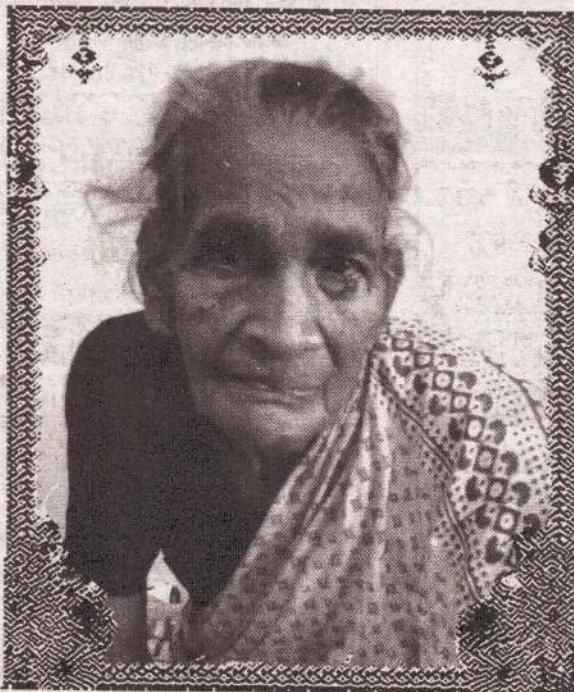
அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் நாளை (17.03.2025) திங்கட்கிழமை முற்பகல் 09.00 மணியளவில் அவரது இல்லத்தில் நடைபெற்று பூதவுடல் தகனக் கிரியைகளுக்காக இனுவில் காரர்க்கால் இந்து மயானத்திற்கு எடுத்துச்செல்லப்படும். இவ் அறிவித்தலை உற்றார். உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரையும் ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

MS வேள்,
எஸ்ரேசன் ஹோட், கோண்டாவில்
(CS/57752) J-1

தகவல் :
குடும்பத்தினர்

மரண அறிவித்தல்

தோற்றம்
15
.
05
.
1942



மறைவு
15
.
03
.
2025



விஜயரட்னம் பூரணம்

தையிட்டியைப் பிறப்பிடமாகவும் வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட விஜயரட்னம் பூரணம் நேற்று (15.03.2025) சனிக்கிழமை காலமானார்.

அன்னார் காலஞ்சென்றவர்களான கந்தப்பிள்ளை - சின்னாச்சி தம்பதியின் பாசமிகு மகளும், காலஞ்சென்ற விஜயரட்னம் அவர்களின் அன்பு மனைவியும், சிவபாலன், வத்னா அவர்களின் அன்புத் தாயாரும், காலஞ்சென்றவர்களான செல்லம்மா, வல்லிபுரம், வள்ளியம்மை, செல்லத்துரை ஆகியோரின் பாசமிகு சகோதரியும் ஆவார்.

அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் இன்று (16.03.2025) ஞாயிற்றுக்கிழமை முற்பகல் 10.00 மணியளவில் அவரது இல்லத்தில் நடைபெற்று, பூதவுடல் தகனக்கிரியைக்காக ஆவளை இந்து மயானத்துக்கு எடுத்துச் செல்லப்படும். இவ் அறிவித்தலை உற்றார். உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளவும்.

செகுரி வீதி,
தையிட்டு.

தகவல்:
சிவபாலன் (மாணவி)
noolakamam.org | aavaniham.org
077 624 2837

குஞக்கோமா நோயால் கண்பார்வைக்கு ஆயத்து

கண் மருத்துவ நிபுணர் சந்திரகுமார் தெரிவிப்பு



குஞக்கோமா நோயானது அறிகுறிகள் இல்லாமல் பழிப் பழியாக கண்பார்வையை இழக்கச்செய்யும். கண்களைப் பரிசீத்துப் பார்ப்பதன் மூலமே இதனைக் கண்டுபிடிக்க வாய்ம். இதுகுறித்து மக்கள் அவதானமாக இருக்கவேண்டும் என்று கண் மருத்துவ நிபுணர் சுவானந்தம் சந்திரகுமார் தெரிவித்துள்ளார்.

அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில்,

இந்த நோயைச் சரியான நேரத்தில் கண்டுபிடிப்பதால் மருந்துகள், லேசர் சிகிச்சை அல்லது சத்திரச்சிகிச்சை மூலம் கட்டுப்பாட் கீழ்க்கண்டுவருமிடம். ஆனால் அநேகமானோர் நோய் முற்றிய பின்னரே சிகிச்சைக்கு வருகின்றனர். இதனால் கட்டுப்புடெடுத்துவது கடிதீட்டுப்படிப்பதாக இருக்கிறது.

மரண அறிவித்தல் செல்லம்மா இராசரத்தினம்

நீர்வேலி தெற்கை பிறப்பிடமாகவும் தற்போது கண்டாவில் வசிப்பவருமான திருமதி செல்லம்மா இராசரத்தினம் அவர்கள் கடந்த 13.03.2025 வியாழக்கிழமை கண்டாவில் இறைப்பதமடைந்தார். அன்னார் காலஞ்சென்ற பொன்னையா இராசரத்தினம் அவர்களின் அன்பு மனைவியும், குகதாசன், சிவதாசன், கெளரி . குமாரதாசன் ஆகியோரின் பாசமிகு தாயாருமாவார்.

அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் நாளை (17.03.2025) திங்கட்கிழமை கண்டாவில் இப்பெறும். இந்த அறிவித்தலை உற்றார். உறவினர் நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

தகவல்:

மு.தெய்வேந்திரம் (சௌகாதரன்)
மீசாலை. (CR/44577) J-1 077 922 8998

மரண அறிவித்தல்

தோற்றம்

30
.
11
.
1972

மறைவு

14
.
03
.
2025



செல்வி பிரியதர்ச்சினி கனகரத்தினம்

(ஆசிரியை - யா/ கொக்குவில் ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணா வித்தியாலயம்) நாரந்தனை வடக்கைப் பிறப்பிடமாகவும் தாவுடைய வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட பிரியதர்ச்சினி கனகரத்தினம் நேற்றுமுன்தினம் (14.03.2025) வெள்ளிக்கிழமை காலமானார்.

அன்னார் காலஞ்சென்றவர்களான கனகரத்தினம் (ஆசிரியர்) - கலாவல்லி தம்பதியின் அன்பு மகளும், காலஞ்சென்றவர்களான செல்வநாதன், அருள்நாதன் மற்றும் பிரேமவல்லி ஓய்வுநிலை அதிபர் - யா/ நாரந்தனை கணேச வித்தியாலயம்), மதிவதனி (ஆசிரியர் - யா/ இந்து மகளிர் கல்லூரி), சிகிளா (ஆசிரியர் - யா/ தம்பாட்டி அ.த.க. வித்தியாலயம்), இரவீந்திரநாதன் ஆகியோரின் அருமைச் சகோதரியும், வசந்தலீலா, சந்துரைநாசா, விக்கினராநா ஆகியோரின் மைத்துறையும், மதுரா (மாணவி - யா / வேம்படி மகளிர் உயர்தர பாடசாலை), விதுஜா (மாணவி - யா / இந்து மகளிர் கல்லூரி) ஆகியோரின் பாசமிகு மாமியாரும் ஆவார்.

அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் இன்று (16.03.2025) ஞாயிற்றுக்கிழமை முற்பகல் 10.00 மணியளவில் நாரந்தனை இல்லத்தில் நடைபெற்று, பூதவுடல் தகனக்கிரியைக்காக நாரந்தனை இந்து மயானத்திற்கு எடுத்துச்செல்லப்படும். இந்த அறிவித்தலை உற்றார். உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளவும்.

நாரந்தனை வடக்கை,
காலஞ்சென்றவர்களுக்கு.

தகவல்:
குடும்பத்தினர்.



வேட்புமனு ஏற்றல் கலந்துரையாடல்

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16

யாழ். மாவட்ட உள்ளுராட்சித் தேர்த வூக்கான வேட்புமனுக்களை ஏற்றல் தொடர்பிலான முன்னாயத்தக் கலந்து ரையாடல், மாவட்டப் பதில் செயலர் ம. பிரதீபன் தலைமையில் அவரது அவுவலகத்தில் நேற்றுமுன்தினம் வெள்ளிக்கிழமை நடைபெற்றது. (ச-25.9)

அமெரிக்க விருந்தாளி நூல் அறிமுகவிழா

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 16

எழுத்தாளர் காண்பெனின் அமெரிக்க விருந்தாளி நூல் அறிமுகவிழா இன்று மாலை 3 மணிக்கு எங்கட புத்தகங்கள் இல்லத்தில் இடம்பெற்று.

தலைமை உரையை சுட்டத்தரணி சி.அ.யோதிலிங்கம் நிகழ்த்தவள்ளார். நூல் வெளியீட்டுரையை, எழுத்தாளரும், கவிஞருமான தீபச்செல்வனும், விமர்சன உரை களை புலோலியீர் வெல்நந்தன், குலசிங்கம் வசீகரன் ஆகியோரும் நிகழ்த்தவள்ளனர். முதற்பிரதியினை சண் முகவிங்கம் சஜீலன் பெற்றுக்கொள்வார். அமெரிக்கானி விருந்து வருகை தந்திருக்கும் நூலாசிரியர் காண்மை ஏற்புரையை வழங்கவுள்ளார். (ம)



வேலணைப் பிரதேச செயலகப் பிரிவுக்குட்பட்ட பதிவு செய்யப்பட்ட கழகங்களுக்கு இடையேயான விளையாட்டு விழா நேற்றுமுன்தினம் வெள்ளிக் கிழமை ஆஸ்பானது ஜனபோஷபேங்களுக்கான வலைப்பந்தாட்டம், துடுப்பாட்டம் மற்றும் கரப்பந்தாட்டப் போட்டிகள் இடம்பெற்றன. (ச-25.9)



பிரிவுபசார நிகழ்வு

ஊர்காவற்றுறை, மார்ச் 16

ஊர்காவற்றுறை பிரதேசசபையின் செயலாளராக கடந்த ஆறுஆண்டுகள் கடமையாற்றிய அ.பிரதீபன், வலிகாமம் தெற்குப் பிரதேசசபைக்கு இயாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளார். அவருக்கான பிரிவுபசார நிகழ்வு சபை உத்தீயோகத்தர்களால் நேற்றுமுன்தினம் வெள்ளிக்கிழமை நடத்தப்பட்டு. (ச-25.9)

சிநேகபூர் கிரிக்கெட் போட்டி

வெற்றிக்கிண்ணத்தை தனதாக்கிய மன்னார்

மன்னார், மார்ச் 16

வடக்கு மாகாண மாவட்டச் செயலகங்களுக்கிடையிலான சினேகபூர் வெற்றிக்கிண்ண மன்னார் மாவட்டச் செயலக அணி முன்றாவது முறையாக வெற்றிக்கிண்ண ணத்தைத் தனதாக்கிக்கொண்டுள்ளது. முல்லைத்தீவு மாவட்ட அணி தீரண்டாம் தீட்டுத்தைப் பெற்றுக் கொண்டது. நடப்பாண்டுக்கான குறித்த மென்பந்துத் துடுப்பாட்டப் போட்டித்தொார் மன்னார் மாவட்ட அரசாங்க அதிபர் க.கனகேஸ்வரன் தலைமையில் மன்னார் நகரசபை மைதானத்தில் நேற்றுமுன்தினம் வெள்ளிக்கிழமை நடைபெற்றது. முதற்போட்டியில் யாழ். மாவட்டச் செயலகம் மற்றும் மன்னார் மாவட்டச் செயலக அணி முதலில் துடுப்பெடுத்தாடியது. நிர்ணயிக்கப்பட்ட எட்டுப் பந்து பரிமாற்றத்தில் மூன்று இலக்குக்களை இழுந்து 79 ஒட்டங்களைப் பெற்றுக்கொண்டது. அடுத்து களம் புகுந்த மன்னார் மாவட்ட அணி எட்டாவது பந்துப் பரிமாற்றத்தில் நான்கு இலக்குக்களை இழுந்து 81 ஒட்டங்களைப் பெற்று வெற்றியீட்டு சம்பிய ணத்தனதாக்கியது. (ச-60)



மரண அறிவித்துல்

பிறப்பு

22

04

1960

பிறப்பு

14

03

2025



திருமதி ராகினிகேவி வரதாராசா

பங்குதீவு 7ம் வட்டாரத்தைப் பிறப்பிமாகவும் அரசு வீதி தட்டாதெரு சந்தி யாழ்ப்பாணத்தை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட ராகினிகேவி வரதாராசா அவர்கள் 14.03.2025 வெள்ளிக்கிழமை அன்று இறைவனாடு சேர்ந்தார்.

அன்னார் காலஞ்சென்றவர்களான சினானத்துரை வள்ளியம்மை தம்பதியின் அன்பு மகனும் காலஞ்சென்றவர்களான பாலசிங்கம் கனகம்மா தம்பதியின் ஆகுயிர் மருமகனும் வரதாராசா (இய்வு பெற்ற தபால் ஊழியர் புங்குதீவு) அவர்களின் பாசமிகு மனைவியும் வசந்தகுமாரி. சந்திரதேவி, குதாசன், பிரேமினி ஆகியோரின் பாசமிகு சௌகாரியியும் அபிரதவிங்கம், ஆணந்தராஜா, தளபாலசிங்கம், சந்திரகுமார், நந்தினி, பாலமணோகரன் ஆகியோரின் அன்பு மைத்துவியும் மனோராணி, பத்மதா ஆகியோரின் அன்புச் சகலியும் கலைவுதனி, கமலினி, கமலனோஜி, கமலதாசன், கஜவதனன் ஆகியோரின் ஆசை சிறியதாயாரும், சபராஜ், நிர்மலராஜ், காலஞ்சென்ற யாநிதான் மற்றும் யதுஷன், தனுஷா, தில்வியா விபுஷன், சதுரங்கன், சகிரங்கன், வினாரங்கன், விரங்கன், யனோஷன், தரணிகா, பிரவிகா, தஷ்மிகா ஆகியோரின் பாசமிகு பெரியம்மாவும் நவிஷன், துவாரகன், அல்மிதா ஆகியோரின் ஆசை அத்தையும் ஆவார்.

அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் நாளைமறுதினம் (18.03.2025) செவ்வாய்க்கிழமை காலை 8.00 மணியளவில் அவரின் இல்லத்தில் நடைபெற்று பூதவுல் தகளங்கிரியைக்காக புங்குதீவு கேரதீவு இந்து மயானத்திற்கு எடுத்துச்செல்லப்படும்.

இவ் அறிவித்தலை உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்ளும்படி கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

லை: 8 அரசு வீதி

தட்டாதெரு சந்தி

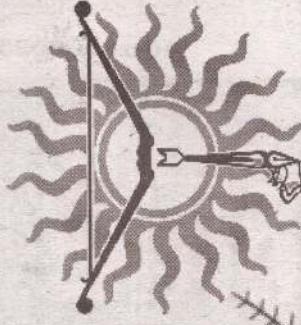
யாழ்ப்பாணம்

தகவல்:

குமேபத்தினர்

077 188 1736

(CS 2720) V.1



சுல்தானி

Registered as a Newspaper

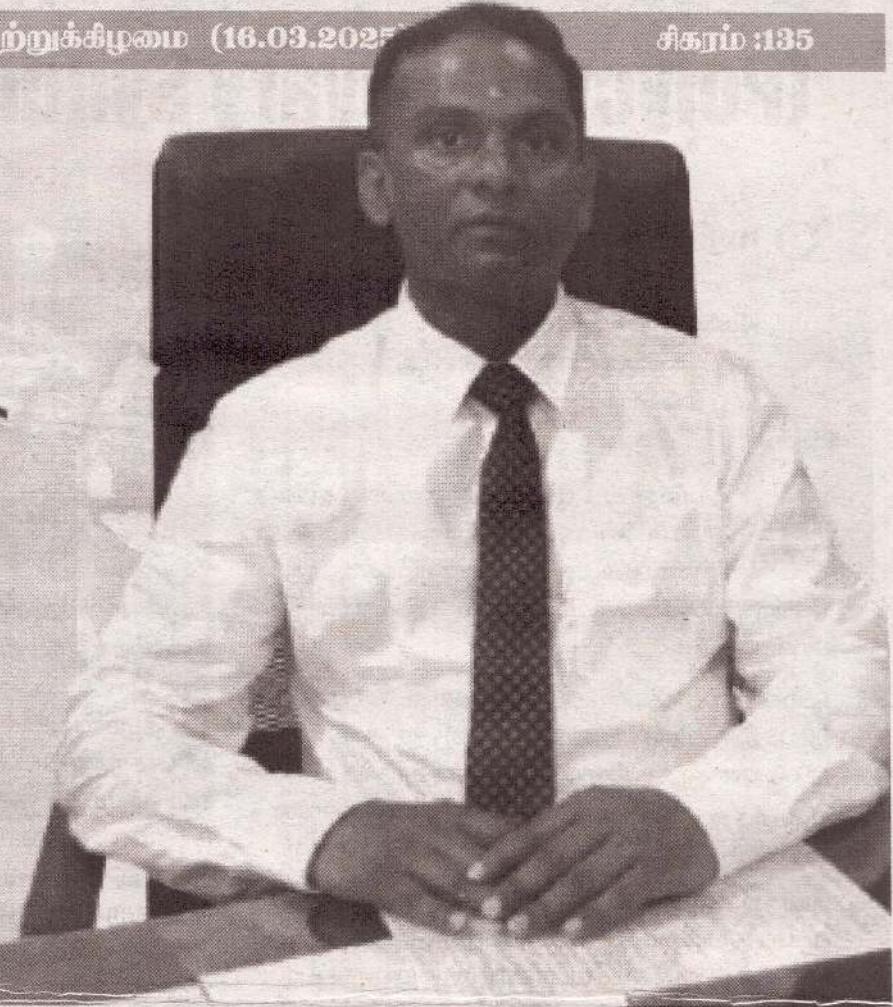
மதை : 34

வடிவுவரை

காபிற்றுக்கிழமை (16.03.2025)

சிகாம் : 135

வடக்கில் எடங்கு 95 சதவீதம் கட்டுப்பாடுடல்!



கடந்த காலங்களை விடவும் இந்த ஆண்டு வடக்கில் டெங்குத்தாக்கம் மிகப்பெரியளவில் கட்டுக்குள் கொண்டுவரப்பட்டிருந்தது. எப்படி அடங் காப்பிடாரியான டெங்குநோயை இவ்வளவு விரைவாகக் கட்டுப்படுத் தினாக்கள் என்பதை இந்த நேர்காணலுடாக விபரிக்கின்றார் வடக்கு மாகாண சுகாதாரசேவைகள் பணிப்பாளர் மருத்துவக் கலாநிதி சமன் தர்மசிறி பத்திரிண.

ஓ: நேர்கண்டவர் கணபதி சர்வானந்தா

கே: கடந்த 2023 ஆம் ஆண்டு ரைதியில் டெங்கு நோயின் தாக்கம் அதிகமாக இருந்தது. 2024 ஜூலை முதல் நிலைதான் தொடர்ந்தது. கீப்போடும் அந்த நிலைதான் தொடர்ந்தா? தனிந்துவன்தா?

ப: டெங்கு நோயின் தாக்கம் முன்னர் இங்கு அதிக மாகக் காணப்பட்டது உண்மைதான். வழைமையாகக் கொழும்பு மாவட்டத்தான் அதிக நோயாளிகளைக் கொண்டதாக இருக்கும். ஆணால் 2023, 2024 காலப் பகுதியில் மற்றைய மாவட்டங்களோடு ஒப்பிடும்போது வயது வித்தியாசமில்லாமல் டெங்குநோயாளிகளாகப் பலர் யாழ். மாவட்டத்தில் அடையாளம் காணப்பட்டனர். இங்கு ஏறத்தாழ 500 பேர்வரை நோயாளிகளாக இருந்தனர். ஒன்பது பேர் இருந்திருந்தனர். மருத்துவமனைகள் என்ன செய்வதைக் கொண்டு தெரியாமல் தீண்டியமையும் உண்மைதான். அதன் அடிப்படையில் இந்த ஆண்டு பல விடயங்களில் முன்னெச்சிக்கையாக இருந்தோம். அதனால் கீப்போது முன்னரைவிட கட்டுப் பாட்டில் உள்ளது.

கே: அப்படி டெங்குநோயைக் கட்டுப்பாடுக்குள் வைத்திருக்க என்னிடமான முறையைகளைக் கையாளவீர்கள்?

ப: இந்த நோயானது காலநிலையோடு சம்பந்தப்பட்டது. ஒரு ஆண்டில் இரு தடவைகள் டெங்கு பறவைகள் வச்சு சாத்தியமான காலநிலை இங்கு காணப்படும். ஒன்று ஏப்ரல் தொடக்கம் ஜூலை வரையும் அடுத்து நவம்பர் தொடக்கம் பெற்றவுடு வரையிலுமாக இரு காலப்பகுதிகள் டெங்குவுக்கான ஏதுநிலைப் பருவங்களாக உள்ளன. இந்தக் காலப்பகுதியிலும் பருவப்பெயர்ச்சிக்கால மழைவருமன்னரும், நாம் அவதானமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

கே: அப்படியானால் சுகாதாரத்துறை மட்டும் இந்த டெங்கு ஓழிப்பைச் செய்யறுமா? மக்களும் கொண்டு செயலாற்ற வேண்டுமா?

ப: இப்படியான சுகாதாரப்பத்தில் சுகாதாரத்துறையும் தனித்துறிந்று பணியாற்றி நோயைக் கட்டுப்ப தேர்த் துறையாது. பொதுமக்கள் உட்பட சமூக மட்டத்தில் இருக்கின்ற பலரும் மக்கள்ச்சார் தனியார் நிறுவனங்களும் தமது பங்களிப்பைச் செய்யவேண்டும். மருந்து மாத்தீரைகளோடு மட்டும் நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம் என்றிராது நோய் ஏற்படாமல் இருக்க முற்கூட்டிய நடவடிக்கைகளையும் நாம் துரிதப்படுத்த வேண்டும். தொடர் கண்காணிப்பைச் செய்யவேண்டும். இதுவே நாம் கைக்கொண்ட நோயில் நுட்பமாகும். எதுவும் மக்களின் பரிபூரண ஒத்துழைப்பு இல்லாது சாத்தியமாகது என்றதற்கு இது ஒரு நல்ல உதாரணமாகும். இதனால்தான் முன்னைய காலங்களோடு ஒப்பிடும்போது இவ்வள்ளு டெங்குத்தாக்கம் 95 சதவீதமாகக் குறைந்துள்ளது. மற்றைய மாகாணங்களோடு ஒப்பிடுகையில் இது ஒரு சாதனை என்றுதான் கொல்லலாம்.

கே: டெங்கு ஓழிப்பு நடவடிக்கைக்காக என்னள்கள் வைக்கான நடவடிக்கைகளை நிற்கள் மேற்கொள்கிறீர்கள்?

சௌல்தாங்கு கோலாஹம் ஸோந்த நடவடிக்கையைப் பல்கழன்று பண்டம் பழிகாறும் – இல்லை நிற்கு காம நெறிபடரும் கண்ணினார்க்கு இல்லையே ஏம் நெறிபடரும் ஆறு

– நாலம்யார்

முட்டைப்பை நீர்க்கட்டி நோய்

(Polycystic Ovary Syndrome)

○ மருத்துவர் க.குருபரன்

MBBS, MD

(பெண்ணோயியல் மற்றும் கூப்பேற்றியல் மருத்துவ நிபுணர், முதுநிலை விரிவுறையாளர் - மருத்துவப்பட்டம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்)

த நகாலத்தில் பெண்கள் பருவமடைந்தபின் அதிகாலில் கவலையடைய வைக்கும் ஒரு முக்கிய நோயாக முட்டைப்பைப்பைநீர்க்கட்டி நோய் (Polycystic Ovary Syndrome PCOS) இன்று உருவா கிடுள்ளது.

உலகளாவிய நீதியில் 100 பெண்களில் 15 பேருக்கு PCOS இருப்பதாகத் தரவுகள் கூறினாலும், ஆசியநாட்டுப் பெண்களுக்கு இது வருவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் சற்று அதிகமாகும். மேலும் எழுபது வீதமானதமான வர்களில் (70%) PCOS கண்டுபிடிக்கப்படுவதீல்ல.

நகரத்து வாழ்க்கைமுறையும், உணவுப்பழக்கத்தில் ஏற்பட்ட பெரும் மாற்றங்களுமே இந்த நோய்க்கான அடிப்படையாகக் காணப்படுகின்றன.

கடந்தகாலங்களில் பெண்களின் 20 வயதுக்கு பின்பே, கண்டுபிடிக்கப்பட்ட PCOS தற்சமயம் பதின்ம் வயதுகளிலேயே (Adolescent PCOS) ஏற்படுவது கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. பெண்களின் கருத்துரிக்காமைக்கு மிக முக்கியமான ஒரு காரணமாக இப்பரச்சின்னன் (PCOS) அமைகிறது. இங்கே கருத்துரிக்கவேண்டிய வளமான முட்டைகள் பெண்களில் உருவாக முடியாமல் உள்ளன.

முட்டைப்பை நீர்க்கட்டிகள் (PCOS)

என் ஏற்படுகின்றன?

- பெண்களின் முட்டைப்பைகளில் சாதாரணமாக மாதாமாதம் ஒரு முட்டை வளர்ச்சி அடைந்து வெளியேறும். அசாதாரணமாக, இவர்களில் (PCOS) மாதாமாதம் கரு முட்டை முதிர்ச்சி அடையாது. முட்டைப் பையில் வெளியேறாது தேங்கியிருக்கும். இவ்வாறு முதிராத முட்டைகள் சிறு சிறு நீர்க்கட்டிகள் போன்று வருடக்கணக்கில் முட்டைப்பைகளில் சேர்ந்திருக்கும்.
- இதனால் முட்டைப்பை சாதாரணமாக இருப்பதை விட்சுற்றுப் பருமனாக இருக்கும். இது ஸ்கான் பரிசோதனையிலேயே கண்டுபிடிக்கப்படும்.
- சாதாரண ஸ்கான் பரிசோதனையில் இவ்வாறான பருமனான முட்டைப்பை (Ovary) கண்டுபிடிக்கப்படலாம்.
- ஆனால் வேறு சில நோய் அறிகுறிகளும் இருந்தால் மட்டுமே அதனை முட்டைப்பை நீர்க்கட்டி நோய் (PCOS) என்று சொல்லலாம்.

முட்டைப்பை நீர்க்கட்டி நோய் (PCOS) என்றால் என்ன?

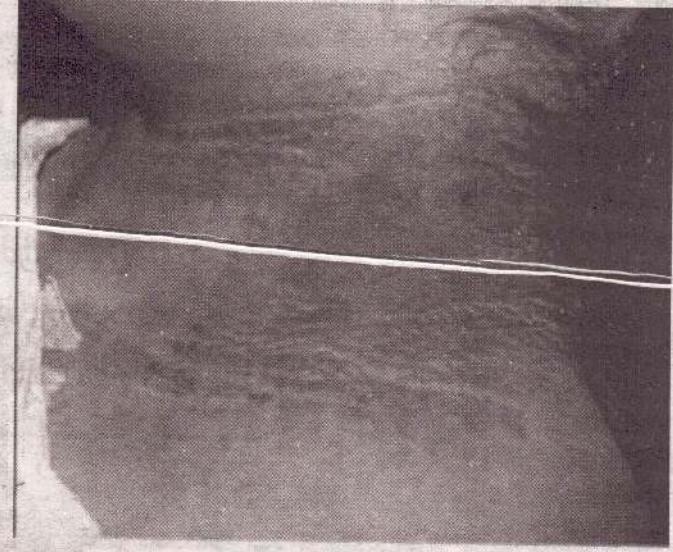
பின்வரும் மூன்றில் ஏதாவது இரண்டு அறிகுறிகள் இருப்பின், முட்டைப்பைநீர்க்கட்டி நோய் (PCOS) என்று வகைப்படுத்தப்படலாம்.

- சீர்று மாதவிடாய் ஏற்படுதல்
- ஆண்கள் போன்று பெண்களின் முகத்தில் தேவையற்ற ரோம வளர்ச்சி, முகப்பருக்கள், கழுத்தின் பின்புறம் கருப்பு வளையங்கள் தோன்றுதல்
- ஸ்கான் பரிசோதனையில் முதிராத பல முட்டைகளைக் கொண்டுள்ள கூலங்கள் கண்டுபிடிக்கப்படல்.

முட்டைப்பை நீர்க்கட்டி நோயின் அறிகுறிகள்

- சீர்று மாத கூலீனம்
- பெண்களின் உடல் உருவ அமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- தலைமயிர் உதிர்தல்
- தோலில் எண்ணெய்த தன்மை கடுதல்
- பிள்ளைப் பேரின்மை
- உடல் நிறை அதிகரித்தல்

இவர்களில் ஆண் ஒமோன்களின் (Testosterone) அளவு அதிகரிக்கிறது. இதனாலேயே முகப்பரு (Acne) மற்றும் முகத்தில் தேவையற்ற ரோம வளர்ச்சி



கழுத்தின் பின்புறம் கருப்பு வளையங்கள் தோன்றுதல்

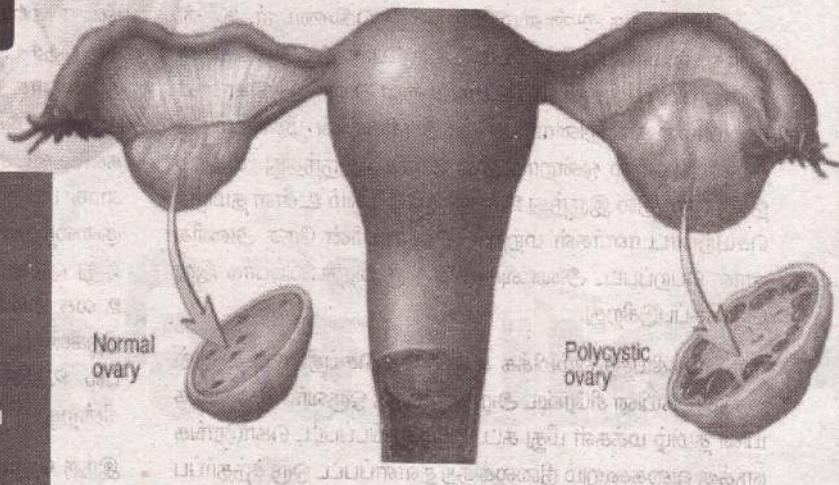
(Hirsutism) ஏற்படுகிறது. மேலும் உடலில் கொழுப்பு அதிகரிக்கும் போது அங்கே இன்களின் ஒமோனின் செய்யபாடு குறைகிறது. அவர்களில் நீரிழிவு ஏற்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் அதிகரிக்கின்றன. இதன் ஆரம்ப அறிகுறியே கழுத்தின் பின்புறம் கருப்பு வளையங்கள் (Acanthosis) தோன்றுதல் ஆகும்.

இந்திலை தொடர்ந்தால் பின்வரும் நீண்டகால உடல்நல்ப் பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும்

- நித்திரையில் மூச்சத்தினரால் ஏற்படலாம்.
- கார்ப்பப்பைப் புற்று நோய் வருவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் கவடலாம்.
- நீரிழிவு நோய் ஏற்படலாம்
- உடலில் கொழுப்பு, கொலஸ்ரோல் அதிகரித்தல்.
- உயர்குருதி அழுக்கம் ஏற்படல்;
- மனச்சோர்வு (Depression) ஏற்படல்

உடற்பருமனிலும் (obesity) உடற்தோற்றத்திலும் ஏற்படும் மாற்றங்கள் (body image). குழந்தைப் பேரின்மை என்பன இதனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பெண்களிடையே மனச்சோர்வையும் சமூகம் தொடர்பான ஒரு களங்கள் நீண்டையையும் (social stigma) ஏற்படுத்தலாம்.

என் குறிப்பிட சிலருக்கு மட்டும் முட்டைப்பை நீர்க்கட்டி (PCOS) ஏற்படுகிறது?



Normal ovary

Polycystic ovary

முட்டைப்பை நீர்க்கட்டி நோயை (PCOS) எவ்வளவு கட்டுப்படுத்த முடியும்?

உடல் நிறையைக் கட்டுக்குள் வைக்கிறுப்பதும், ஒழுங்கான ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கமும், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியும் நோய் வருவதைத் தடுக்கும் அல்லது தவிர்க்கும் மிக முக்கியமான காரணிகளாக அமைகின்றன.

உணவையே மாற்றாகக் கொள்ளும் நமது பழந்தமிழர் பண்பாடு இந்த நோயை குறைக்கும் வல்லமை கொண்டது. போதியளவு காய்கறிகளை உணவில் தீனமும் சோக்கவேண்டும். அதீவேண்டிய கொழுப்பு மற்றும் மாப் பொருள் நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்த்தலும், தீனமும் குறைந்தது 30 நிமிடம் நடத்தலும் இந்த நோயைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும்.

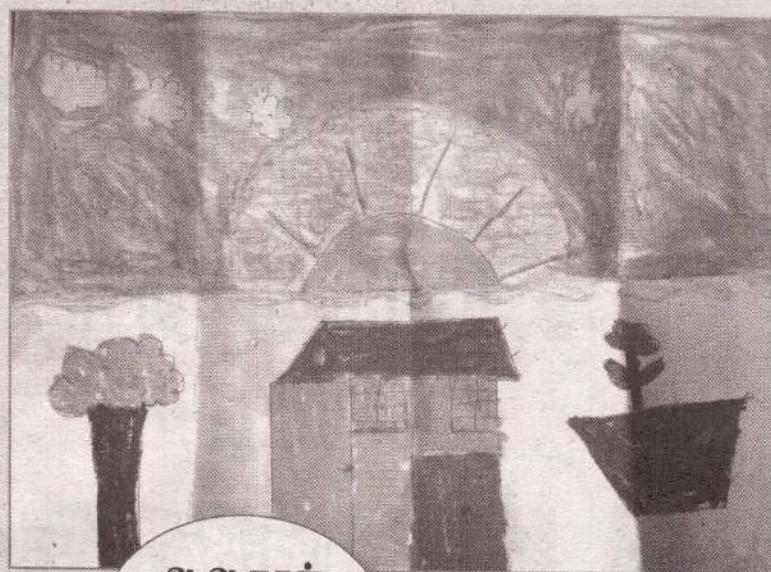
முட்டைப்பை நீர்க்கட்டி நோயை (PCOS) சிகிச்சைகள்

- ஆரோக்கியமான உணவு, ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி, ஒழுங்கான உணவுப்பழக்கம் இந்த மூன்றுமே மிகச்சிறந்த மருந்துகள்
- உடல் நிறையைக் குறைப்பதால் வேறு பல நன்மைகளும் இவர்களுக்குக் கிடைக்கும்.
- பிள்ளைப்பேரின்மைக்கு அதற்குரிய சிகிச்சையைப் பற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- மாதவிடாயை ஒழுங்குபடுத்த சில மருந்துகள் தரப்படலாம்
- முகப்பரு, முகத்தில் வளரும் மேலதீக ரோமங்களை அகற்ற அவற்றுக்குரிய சிகிச்சைகள் தேவைப்படலாம்.

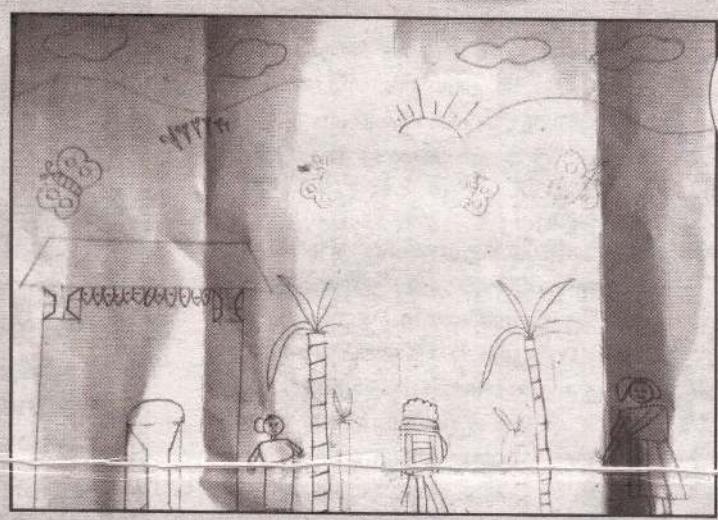
இதற்கு நிரந்தரத் தீவிர இல்லை. ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கமும் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியும் ஜீப்பிரச்சினையை எம்பிடம் அணுகவிடாது. சிறுபராயத்தில் கிருந்து பெண்களின்மைகளுக்கு நிறையுணவை அளிப்பதன் மூலம் அதீகளாவ காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலமும் நமது பிள்ளைகளை இந்தப் பிரச்சினையிலிருந்து நாம் தற்காத்துக்கொள்ளலாம்.



கே.நெந்துஜா

தற்ப 9
யா / உரும்பிராய்
இந்துக்கல்லூரி

அ.ஆருசன்

தற்ப 2E
யா / இந்து ஆரம்பப்
பாடசாலை

த்.நயனிகா

தற்ப 3C
யா / சாவகச்சேரி இந்து
ஆரம்பப் பாடசாலை

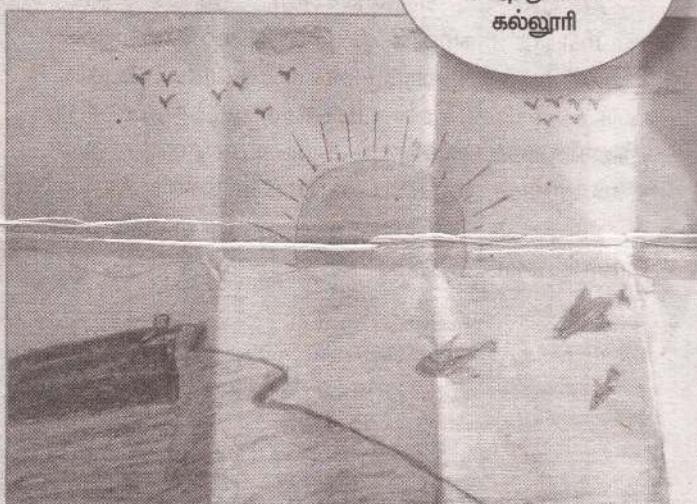
நீங்களும்
உங்கள்
கைவண்ணங்கள்,
ஆக்கங்களை
அனுப்பலாம்.
அனுப்ப வேண்டிய முகவரி!

உதயன் சங்கவி
கை.361, காந்தாரியா வீதி,
மாந்பாளை.

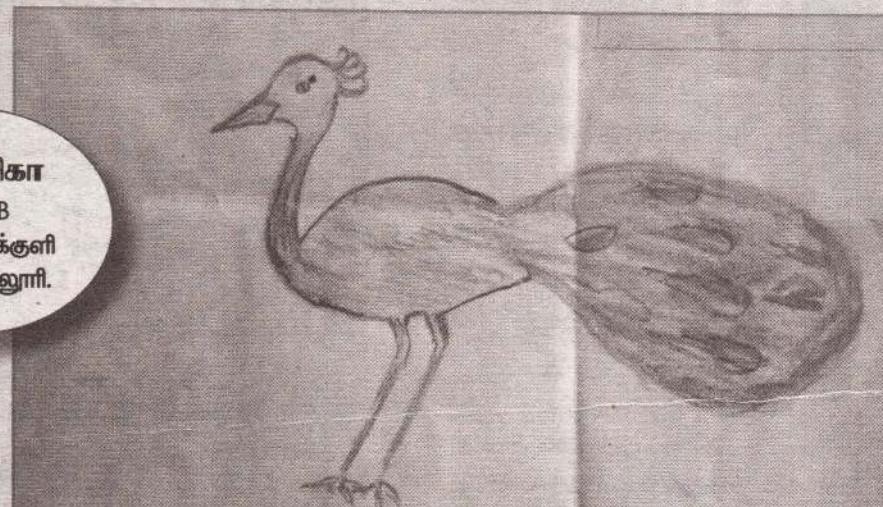
0773165555



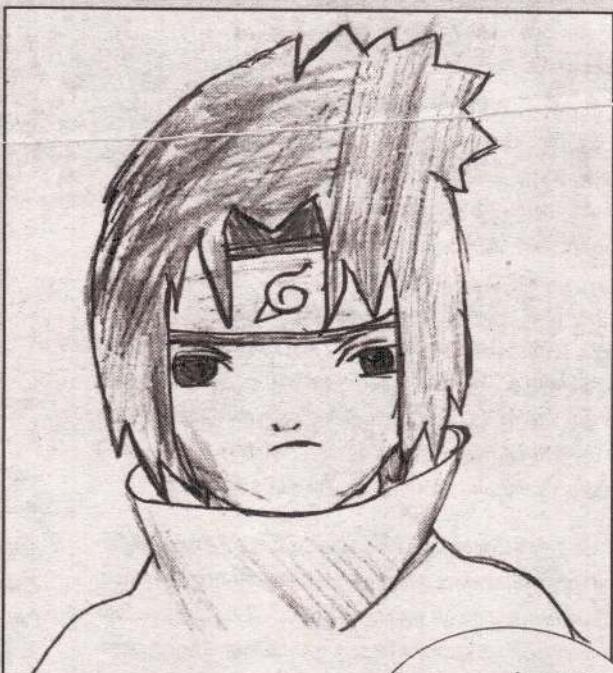
அ.அஸ்விதா

தற்ப 7D
யா / இந்து மகளிர்
கல்லூரி

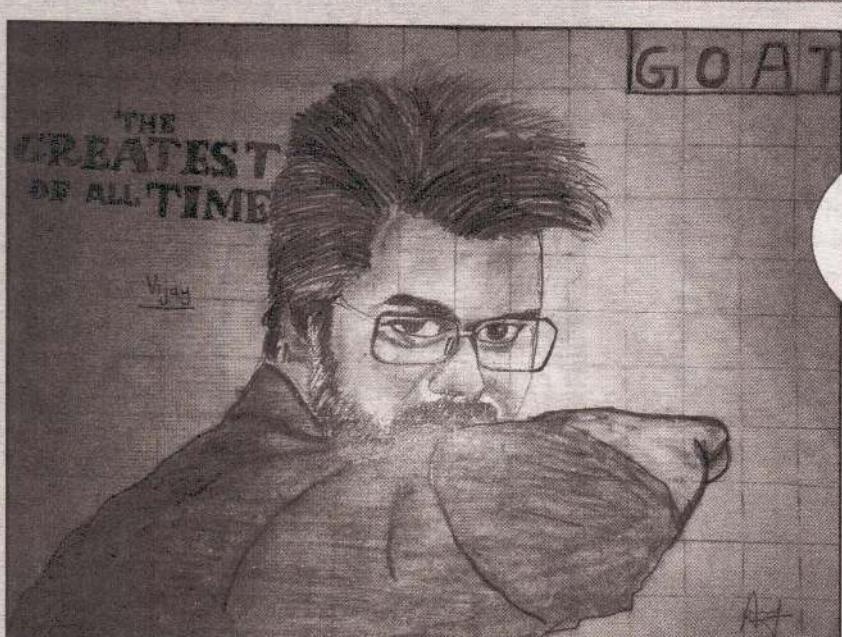
ந.ரக்ஷிகா

தற்ப 5B
யா / சண்டோக்குளி
மகளிர் கல்லூரி.

சி.அபிசன்

தற்ப 7A
யா / இந்துக் கல்லூரி.

ஐ.அஸ்வின்

தற்ப 6
யா / கொக்குவில்
இந்துக் கல்லூரி.

பி.கீரிவணி
தற்ப 1C
சாவகச்சேரி இந்து ஆரம்பப்
பாடசாலை.



ப.யேஹந்தீரா

தற்ப - 8G
யா / இந்துக் கல்லூரி