மாலைக்கதிர்
Maalaikkathir

சாயல் - 03 வள்ளுவர் ஆண்டு 2054 பங்குனி 01 திங்கட்கிழமை 17.03.2025 கதிர் 157

கிளிநொச்சியில் சிறீதரன் தலைமையில் தமிழரசுக் கட்சியினர் வேட்புமனுத் தாக்கல்

கிளிநொச்சி, மார்ச் 17

உள்ளூராட்சி சபைத் தேர்தலில் போட்டியிடுவதற்காகக் கிளிநொச்சி மாவட்டத்தின் கரைச்சி, பச்சிலைப்பள்ளி ஆகிய இரண்டு பிரதேச சபைகளுக்குமான வேட்புமனுக்களை இலங்கைத் தமிழரசுக் கட்சி இன்று தாக்கல் செய்தது.

இலங்கைத் தமிழரசுக் கட்சியின் நாடாளுமன்றக் குழுத் தலைவர் சிவஞானம் சிறீதரன் எம்.பி. தலைமையில் வடக்கு மாகாண முன்னாள் கல்வி அமைச்சர் தம்பிராஜா குருகுலராஜா, கட்சியின் கிளிநொச்சி மாவட்டக்கிளைச் செயலாளர் வீரவாகு விஜயகுமார், முன்னாள் தவிசாளர்களான அருணாசலம் வேழமாலிகிதன், சுப்பிரமணியம் சுரேன் உள்ளிட்ட தமிழரசுக் கட்சியின் கிளிநொச்சி மாவட்டக் கிளை உறுப்பினர்களின் பங்கேற்போடு, இரண்டு சபைகளுக்குமான வேட்புமனுக்கள் கிளிநொச்சி மாவட்ட செயலகத்தில் இன்று நண்பகல் கையளிக்கப்பட்டது.

அதன்பின்னர் சிறீதரன் எம்.பி. ஊடகங்களிடம் கருத்துரைத்தார்.

புத்தளத்தில் இன்று பஸ் விபத்து! குழந்தை உட்பட 21 பேர் காயம்!!

புத்தளம், மார்ச் 17

புத்தளம், ஆராச்சிக்கட்டு, பத்துலு ஓயா பகுதியில் இடம்பெற்ற பஸ் விபத்தில் குழந்தை உட்பட 21 பேர் காயமடைந்துள்ளனர் என்று ஆராச்சிக்கட்டு பொலிஸார் தெரிவித்தனர்.

இந்த விபத்து இன்று திங்கட்கிழமை காலை இடம்பெற்றுள்ளது.

சாரதியின் கட்டுப்பாட்டை இழந்த பஸ் ஒன்று வீதியை விட்டு விலகி அருகிலிருந்த கடை மற்றும் மரம் ஒன்றின் மீது மோதியதில் இந்த விபத்து இடம்பெற்றுள்ளது.

நிக்கவெரட்டியவிலிருந்து கொழும்பு நோக்கிப் பயணித்த இலங்கை போக்குவரத்துச் சபைக்குச் சொந்தமான பஸ் ஒன்றே விபத்துக்குள்ளாகியுள்ளது என்று பொலிஸார் தெரிவித்தனர்.

விபத்தில், பஸ்ஸில் பயணித்த பயணிகள் மற்றும் கடையில் இருந்த குழந்தை உட்பட 21 பேர் காயமடைந்துள்ளனர் என்றும் பொலிஸார் தெரிவித்தனர்.

2➤

தேசிய பாதுகாப்பு தொடர்பில் பொறுப்பை ஏற்க நான் தயார்

பொன்சேகா அதிரடி அறிவிப்பு

கொழும்பு, மார்ச் 17

பாதுமக்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் தேசிய பாதுகாப்பு தொடர்பில் அரசு பொறுப்பொன்றை கையளித்தால் அதனை நிறைவேற்றுவதற்குத் தயாராக இருப்பதாக முன்னாள் இராணுவத் தளபதி பீல்ட் மார்ஷல் சரத் பொன்சேகா தெரிவித்தார்.

2➤

அர்ச்சுனா அணியும் கட்டுப்பணம்

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 17

உள்ளூராட்சி சபைத் தேர்தலில் யாழ்ப்பாணம் மாவட்டத்தில் சுயேச்சைக் குழுவாகப் போட்டியிடுவதற்கு நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் வைத்தியர் இராமநாதன் அர்ச்சுனா கட்டுப்பணம் செலுத்தினார்.

யாழ். மாவட்ட தேர்தல் திணைக்களத்தில் இன்று அவர் கட்டுப்பணம் செலுத்தினார்.

இதன்போது அர்ச்சுனா எம்.பி. கருத்துத் தெரிவிக்கையில்,

"இந்தத் தேர்தலில் வடக்கு, கிழக்கிலுள்ள அனைத்து உள்ளூராட்சி சபைகளிலும் சுயேச்சைக் குழுவாக போட்டியிடவுள்ளோம். இதற்கமைய யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள 5 உள்ளூராட்சி சபைகளுக்கு முதற்கட்டமாகக் கட்டுப்பணத்தைச் செலுத்தியிருக்கின்றோம்.

ஏனெனில் உள்ளூராட்சி சபைகளுக்கான கட்டுப்பணம் செலுத்துவதற்கு எம்மிடம் போதிய நிதி இல்லாததால் போட்டியிடும் வேட்பாளர்களிடமே அதற்கான நிதியை வழங்குமாறு கூடக் கேட்டிருக்கின்றோம்.

அவ்வாறு அவர்கள் வழங்குமிடத்தே அந்த நிதியை நாம் மீண்டும் அவர்களிடம் கொடுப்போம் என்பதையும் அவர்களுக்குத் தெரிவித் தும் இருக்கின்றோம். எமக்கான பணம் வந்த பின்னர் அந்த நிதியை நிச்சயம் அவர்களிடமே வழங்குவோம்.

இதனடிப்படையில் வடக்கு, கிழக்கு முழுவதும் உள்ள சபைகளுக்கு தொடர்ந்தும் நாம் கட்டுப்பணத்தைச் செலுத்தவுள்ளோம். இவ்வாறு

2➤

பெரமுனவும் கட்டுப்பணம்

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 17

ஸ்ரீலங்கா பொதுஜன பெரமுன, யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள உள்ளூராட்சி சபைகளில் போட்டியிடுவதற்குக் கட்டுப்பணம் செலுத்தியுள்ளது.

பெரமுனவின் யாழ். மாவட்ட பிரதான அமைப்பாளர் கீத்நாத் யாழ். மாவட்ட தேர்தல் திணைக்களத்தில் இன்று காலை கட்டுப்பணத்தைச் செலுத்தியுள்ளார்.

யாழ். மாநகர சபை மற்றும் பருத்தித்துறை நகர சபை ஆகிய இரண்டு சபைகளில் மட்டுமே இம்முறை போட்டியிடவுள்ளது என்று அமைப்பாளர் கீத்நாத் தெரிவித்துள்ளார்.

இந்த முறை நடைபெறும் உள்ளூராட்சி

2➤

புத்தளத்தில் இன்று பஸ் .....

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

காயமடைந்தவர்கள் சிலாபம் மற்றும் முந்தல் ஆகிய வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

இது தொடர்பான மேலதிக விசாரணைகளை ஆராச்சிக்கட்டு பொலிஸார் மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

தேசிய பாதுகாப்பு தொடர்பில் .....

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

“பொலிஸ்மா அதிபர் தேசபந்து தென்னகோனை இன்னும் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் இருப்பது பொலிஸ் துறையில் குறைபாடொன்று உள்ளது என்பதற்கான சான்றாகும். குற்றவாளிகள் தலைமறைவாகி இருக்கும் சூழ்நிலை உருவாக்கூடாது. அது சீர்செய்யப்படும்.” - என்றும் பொன்சேகா வலியுறுத்தினார்.

“பொதுமக்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் தேசிய பாதுகாப்பு தொடர்பில் எனக்கு ஏதேனும் பொறுப்பு கையளிக்கப் பட்டால், மக்களுக்காக அதனை செய்வதற்கு தயா ராக இருக்கின்றேன். பொறுப்புகளை வெறுமனே பொறுப்பேற்க முடியாது. உரிய பொறிமுறையுடன், அதிகாரங்களுடன் அது அவசியம்.” - என்றும் அவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

அர்ச்சுனா அணியும் .....

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

அனைத்து சபைகளுக்கும் கட்டுப்பணத்தைச் செலுத்தி சகல இடங்களிலும் தேர்தலில் போட்டியிடுவோம்.

இதேவேளை, யாழ். மாநகர சபையின் மேயர் வேட்பாளராக எனது செயலாளர் சட்டத்தரணி கௌசல்யாவை நிறுத்தவுள்ளோம். எங்களிடம் ஒழித்து மறைக்கும் எண்ணமோ, சிந்தனையோ இல்லை.

ஆகவே, வடக்கு, கிழக்கில் சகல சபைகளிலும் நாம் போட்டியிடுகின்றபோது தமது முழுமையான ஆதரவை மக்கள் வழங்க வேண்டும். அவ்வாறாக மக்கள் தமது ஆதரவை எமக்கு வழங்குவார்கள் என எதிர்பார்க்கின்றோம்.” - என்றார்.

பெரமுனவும் .....

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

சபைத் தேர்தல் அமைதியாக நடைபெற கட்சி சார்பில் எங்களுடைய முழுமையான ஒத்துழைப்பை வழங்குவோம் என்றும் அவர் கூறியுள்ளார்.

3,492 போதை மாத்திரைகளுடன் மட்டக்களப்பில் ஒருவர் கைது

மட்டக்களப்பு, மார்ச் 17

மட்டக்களப்பு, காத்தான்குடி, காங்கேயன்னோடை பகுதியில் 3 ஆயிரத்து 492 போதை மாத்திரைகளுடன் நேற்று ஞாயிற்றுக்கிழமை இரவு ஒருவர் கைது செய்யப்பட்டுள்ளார் என்று காத்தான்குடி பொலிஸார் தெரிவித்தனர்.

காத்தான்குடி பொலிஸாருக்குக் கிடைத்த தகவலின் அடிப்படையில் பதூர்பள்ளி வீதியில் உள்ள வீடு ஒன்றை முற்றுகையிட்ட பொலிஸார், சட்டவிரோதமாக வைக்கப்பட்டிருந்த 3 ஆயிரத்து 492 போதை மாத்திரைகளைக் கைப்பற்றியதுடன் 36 வயதுடைய ஒருவரையும் கைது செய்தனர்.

சந்தேகநபரை நீதிமன்றத்தில் ஆஜர்படுத்தப் பொலிஸார் நடவடிக்கை எடுத்துள்ளனர்.

யாழில் சுயேச்சைக்குழுவை களமிறக்கினார் சுலக்சன்

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 17

தொழிலதிபர் சுலக்சன் யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள உள்ளூராட்சி சபைகளில் சுயேச்சைக்குழுவைக் களமிறக்கியுள்ளார்.

இந்தச் சுயேச்சைக் குழுக்களுக்கு யாழ். தேர்தல் திணைக்கள அலுவலகத்தில் இன்று கட்டுப்பணத்தை அவர் செலுத்தியுள்ளார்.

யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள யாழ். மாநகர சபை, கோப்பாய் பிரதேச சபை, வேலணை பிரதேச சபை ஆகிய மூன்று உள்ளூராட்சி சபைகளில் மட்டுமே சுயேச்சைக் குழுவாகப் போட்டியிடுவதற்குக் கட்டுப்பணம் செலுத்தப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

SUHATHEHAM ATHULARSAALAI (PVT) LTD
சுகதேகம் ஆதுலர்சாலை (பீவீட) எல்டீடி
Neithal Beach city, Navatkuli, Jaffna
Company No- PV0031448

சித்த, ஆயுர்வேத, மேற்கத்ய இணைந்த மருத்துவ சேவை

Opening Hours - 9.00 am - 5.00 pm
Monday - Saturday

Treatment for Following Diseases
- Joint disorders சகல விதமான மூட்டுவாதங்கள்
- Paralysis பாரிசவாதம்
- Skin diseases தோல் நோய்கள்
- obesity உடற்பருமன்
- Gynecological problems - பெண்ணியல் நோய்கள்
- A norectal diseases மூல வருத்தம்
- Diabetic Mellitus நீரிழிவு
- Diabetic foot ulcers - நீரிழிவு புண்கள்
- Vericose vein Kidney stone சிறுநீரககல்
- Hypertension உயர்குருதியமுக்கம்
- cholesterol கொலஸ்திரோல்
- GGIT disorders சமிபாட்டுத் தொகுதியுடன் தொடர்பான நோய்கள்

இலவச மருத்துவ முகாம்
* போயா தினங்களில் காலை 9 மணி தொடக்கம் மாலை 5.30 மணி வரை நடைபெறும்.
* இலவசமாக குருதியமுக்கம் நிமை, உயரம், உடற்திணிவுச்சுட்டி என்பவற்றை அளவிட முடியும்

Special Treatments
- Full body Therapy
- Head Massage
- Foot Massage -
- Herbal Medicated Bath
- Decoction Bath
- Shirod hara
- skin care therapy
- Nasya
- wellness treatment through yoga & counselling
- Leech Therapy

அனைத்து விதமான குழந்தைகளுக்கான மூலிகைத் தாவரங்கள், கோரோசனை மாத்திரைகள், கிரந்தி எண்ணை என்பனவனற்றை இங்கு பெற்றுக்கொள்ளலாம்

Other activities ஏனைய சேவைகள்
Nursery Garden - Medicinal Plants (மூலிகை தாவரங்கள்)
Medicinal leach (லீச் அட்டை வளர்ப்பு)

Neithal Beach city
Amman Kovil Road,
Navatkuli Jafina

Contact No-0762942218

யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகத்தின் பட்டமளிப்பு விழா புதன்று ஆரம்பம்!

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 17

யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகத்தின் 39ஆவது பொதுப் பட்டமளிப்பு விழா எதிர்வரும் 19 ஆம் திகதி புதன்கிழமை முதல் 22ஆம் திகதி சனிக்கிழமை வரை - நான்கு நாள்கள் 13 அமர்வுகளாகப் பல்கலைக்கழக உள்ளக விளையாட்டரங்கில் நடைபெறவுள்ளது.

இந்தப் பட்டமளிப்பு விழா தொடர்பில் விளக்கமளிக்கும் ஊடக விவரிப்பு துணைவேந்தர் பேராசிரியர் சி. சிறிசற்குணராஜா தலைமையில் இன்று திங்கட்கிழமை காலை இடம்பெற்றது. இதன்போது பட்டமளிப்பு விழாக் குழுவின் தலைவரும் கலைப்பீடாதிபதியுமான பேராசிரியர் சி. ரகுராம் பட்டமளிப்பு விழா பற்றிய விவரங்களை ஊடகங்களுக்குத் தெரிவித்தார்.

அதன் முழு விவரமும் வருமாறு:

வருடாந்தம் நடைபெறும் யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக் கழகத்தின் பட்டமளிப்பு வைபவமானது, பல்கலைக்-கழகத்தில் நடைபெறும் நிகழ்வுகளில் மிகவும் முக்கியமானதாக அமைவதுடன், ஒவ்வொரு பட்டதாரியினதும் வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத நிகழ்வாகவும் இடம்பிடிக்கின்றது. இந்தப் பட்டமளிப்பு விழாவானது யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டு பொன் விழா ஆண்டு நிறைவில் இடம்பெறவிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

39 ஆவது பட்டமளிப்பு விழாவுக்குப் பல்கலைக்கழகத் துணைவேந்தர் பேராசிரியர் சி. சிறிசற்குணராஜா தலைமை தாங்கி, பட்டதாரிகளுக்கான பட்டங்களையும், தகைமைச்சான்றிதழ்களையும், தங்கப்பதக்கங்களையும், பரிசில்களையும், புலமைப் பரிசில்களையும் வழங்கிக் கௌரவிப்பார்.

இந்தப் பட்டமளிப்பு விழாவில், உயர் பட்டப் படிப்புகள் பீடம், இணைந்த சுகாதார விஞ்ஞான பீடம், கலைப்பீடம், பொறியியல் பீடம், விவசாய பீடம், முகாமைத்துவக் கற்கைகள் மற்றும் வணிக பீடம், மருத்துவ பீடம், தொழில்நுட்ப பீடம், இந்துக் கற்கைள் பீடம், சித்த மருத்துவ பீடம் மற்றும் யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகத்தின் முன்னை நாள் வவுனியா வளாகத்தைச் (தற்போது வவுனியா பல்கலைக்கழகம்) சேர்ந்த வியாபாரக் கற்கைகள் பீடம், பிரயோக விஞ்ஞானங்கள் பீடம் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கற்கைகள் பீடம் ஆகியவற்றைச் சேர்ந்த பட்டதாரிகளுக்குப் பட்டங்கள் வழங்கப்படவுள்ளதுடன், யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழக திறந்த மற்றும் தொலைக் கல்வி நிலையத்தில், திறந்த மற்றும் தொலைக்கல்வி முறைமை மூலம் கற்கை நெறிகளைப் பூர்த்தி செய்த பட்டதாரிகளுக்கும் பட்டங்கள் வழங்கப்படவுள்ளன.

இந்தப் பட்டமளிப்பு விழாவில் 399 பட்டப்பின் தகைமை பெற்றவர்களுக்கும், 2 ஆயிரத்து 686 உள்வாரி மாணவர்களுக்கும், 702 திறந்த மற்றும் தொலைக்கல்வி நிலைய மாணவர்களுக்கும் பட்டங்கள் வழங்கப்பட இருப்பதுடன், 133 உயர் தகைமை மற்றும் தகைமைச் சான்றிதழ்களும் வழங்கப்படவுள்ளன.

உயர் பட்டப்படிப்புகள் பீடத்தைச் சேர்ந்த 399 மாண வர்கள் உயர் பட்டத் தகைமைகளைப் பெறவுள்ளனர். அவர்களில் கலாநிதிப் பட்டத்தை நான்கு மாணவர்களும், முது மெய்யியல்மாணிப் பட்டத்தை 11 மாணவர்களும், தமிழில் முதுமாணிப்பட்டத்தை 22 மாணவர்களும், சைவசித்தாந்தத்தில் முதுமாணிப்பட்டத்தை மூன்று மாணவர்களும், கிறிஸ்தவக் கற்கைகளில் முதுமாணிப்பட்டத்தை 38 மாணவர்களும், தூய சக்தித் தொழில்நுட்பங்களில் முதுமாணிப் பட்டத்தை ஒரு மாணவரும், கல்வியியலில் முதுமாணிப்பட்டத்தை 176 மாணவர்களும், பொது நிர்வாகத்தில் முதுமாணிப் பட்டத்தை 70 மாணவர்களும், கல்வியில் பட்டப்பின் தகைமைச் சான்றிதழை 54 மாணவர்களும், பிராந்தியத் திட்டமிடலில் முதுமாணிப்பட்டத்தை 17 மாணவர்களும், தமிழில் பட்டப்பின் தகைமைச் சான்றிதழை ஒரு மாணவரும் பெறவிருப்பதுடன் வியாபார நிர்வாகத்தில் முதுமாணிப் பட்டத்தை இரண்டு மாணவர்களும் பெறுகின்றனர்.

மருத்துவ பீடத்தைச் சேர்ந்த 147 மாணவர்கள் மருத்துவமாணி சத்திர சிகிச்சைமாணிப் பட்டத்தையும், பொறியியல் பீடத்தைச் சேர்ந்த 177 மாணவர்கள் பொறியியலில் சிறப்பு விஞ்ஞானமாணிப் பட்டத்தையும், விவசாய பீடத்தைச் சேர்ந்த 110 மாணவர்கள் விவசாயத்தில் சிறப்பு விஞ்ஞானமாணிப் பட்டத்தையும், தொழில்நுட்ப பீடத்தைச் சேர்ந்த 84 மாணவர்கள் பொறியியலில் சிறப்பு தொழில்நுட்பமாணிப் பட்டத்தையும், 91 மாணவர்கள் உயிர்முறைமைகளில் சிறப்பு தொழில்நுட்பமாணிப் பட்டத்தையும், சித்தமருத்துவ பீடத்தில் இருந்து 60 மாணவர்கள் சித்த மருத்துவ சத்திரசிகிச்சைமாணிப் பட்டத்தையும் பெறவுள்ளனர்.

இவர்களுடன், இணைந்த சுகாதார விஞ்ஞான பீடத்தில் இருந்து மருந்தகவியல் சிறப்புமாணிப் பட்டத்தை 39 மாணவர்களும், மருத்துவ ஆய்வுகூட விஞ்ஞானத்தில் சிறப்பு விஞ்ஞானமாணிப் பட்டத்தை 52 மாணவர்களும், தாதியியலில் சிறப்பு விஞ்ஞானமாணிப் பட்டத்தை 38 மாணவர்களும் பெறவிருக்கின்றனர்.

அத்துடன், முகாமைத்துவக் கற்கைகள் மற்றும் வணிக பீடத்தில் இருந்து சிறப்பு வியாபார நிர்வாகமாணிப் பட்டத்தை 267 மாணவர்களும், வியாபார நிர்வாகமாணிப் (பொது) பட்டத்தை 13 மாணவர்களும், சிறப்பு வணிகமாணிப் பட்டத்தை 83 மாணவர்களும், வணிகமாணிப் (பொது) பட்டத்தை மூன்று மாணவர்களும் பெறவிருக்கின்றனர்.

இவர்களுடன், கலைப்பீடத்தில் இருந்து சிறப்புக் கலைமாணிப் பட்டத்தை 276 மாணவர்களும், பொதுக் கலைமாணிப் பட்டத்தை 353 மாணவர்களும், மொழிபெயர்ப்புக் கற்கைகளில் சிறப்புக் கலைமாணிப் பட்டத்தை 22 மாணவர்களும், சட்டமாணியில் சிறப்புப் பட்டத்தை 69 மாணவர்களும் பெறவிருக்கின்றனர்.

மேலும், சேர். பொன் இராமநாதன் ஆற்றுகைகள், காண்பியக் கலைகள் பீடத்தைச் சேர்ந்த 158 மாணவர்கள் நடனம், இசை மற்றும் சித்திரமும் வடிவமைப்பும் துறைகளில் நுண்கலைமாணிப் பட்டத்தையும் பெறவிருக்கின்றனர்.

மேலும், யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகத்தின் முன்னைய வவுனியா வளாகத்தின் பிரயோக விஞ்ஞான பீடத்தைச் சேர்ந்த 36 மாணவர்கள் தகவல் தொழில்நுட்பத்தில் சிறப்பு விஞ்ஞானமாணிப் பட்டத்தையும், 30 மாணவர்கள் கணனி விஞ்ஞானத்தில் சிறப்பு விஞ்ஞானமாணிப் பட்டத்தையும், 57 மாணவர்கள் சுற்றுச் சூழல் விஞ்ஞானத்தில் சிறப்பு விஞ்ஞானமாணிப் பட்டத்தையும், தகவல் தொடர்பாடல் தொழில்நுட்பமாணிப் பட்டத்தை இரண்டு மாணவர்களும், தகவல் தொழில்நுட்பத்தில் விஞ்ஞானமாணிப் பட்டத்தை 106 மாணவர்களும், பிரயோக கணிதம் மற்றும் கணிப்பிடலில் விஞ்ஞானமாணி பட்டத்தை 56 மாணவர்களும் பெறவிருக்கின்றனர்.

வியாபாரக் கற்கைகள் பீடத்தைச் சேர்ந்த 57 மாணவர்கள் கணக்கியலும், நிதியியலிலும் சிறப்பு வியாபார முகாமைத்துவமாணிப் பட்டத்தையும், 13 மாணவர்கள் வியாபாரப் பொருளியலில் சிறப்பு வியாபார முகாமைத்துவமாணிப் பட்டத்தையும், 32 மாணவர்கள் மனிதவள முகாமைத்துவத்தில் சிறப்பு வியாபார முகாமைத்துவமாணிப் பட்டத்தையும், 12 மாணவர்கள் சந்தைப்படுத்தல் முகாமைத்துவத்தில் சிறப்பு வியாபார முகாமைத்துவமாணிப் பட்டத்தையும், 34 மாணவர்கள் வியாபார முகாமைத்துவமாணி (பொது)ப் பட்டத்தையும், 67 மாணவர்கள் செயற்றிட்ட முகாமைத்துவத்தில் சிறப்பு வியாபார முகாமைத்துவமாணிப் பட்டத்தையும், ஒன்பது மாணவர்கள் செயற்றிட்ட முகாமைத்துவத்தில் வியாபார முகாமைத்துவமாணி பட்டத்தையும் பெறவிருக்கின்றனர்.

இவர்களுடன், தொழில்நுட்பக் கற்கைகள் பீடத்தில் இருந்து 110 மாணவர்கள் தகவல் தொடர்பாடல் தொழில்நுட்பத்தில் இளமாணி சிறப்புப் பட்டத்தையும் பெறுகின்றனர்.

பல்கலைக்கழகத்தின் திறந்த மற்றும் தொலைக்கல்வி நிலையத்தில் தொலைதூரக் கற்கைகள் முறைமை மூலம் பட்டக் கற்கைகளைப் பூர்த்தி செய்த 514 மாணவர்கள் கலைமாணி பட்டத்தையும், 76 மாணவர்கள் சிறப்பு வணிகமாணிப் பட்டத்தையும், 26 மாணவர்கள் வணிகமாணிப்பட்டத்தையும், 86 மாணவர்கள் வியாபார முகாமைத்துவமாணிப் பட்டத்தையும் பெறவுள்ளதுடன், 90 மாணவர்கள் உடற்கல்வியில் உயர் தகைமைச் சான்றிதழ்களையும், 37 மாணவர்கள் தொழில்சார் ஆங்கிலத்தில் தகைமைச் சான்றிதழ்களையும், பிரயோக கணிதம் மற்றும் கணிப்பிடலில் உயர் தகைமைச் சான்றிதழை ஒரு மாணவரும், வியாபார முகாமைத்துவத்தில் மூன்று மாணவர்கள் உயர் தகைமைச் சான்றிதழ்களையும், வணிகத்தில் தகைமைச் சான்றிதழை ஒரு மாணவரும் பெற இருப்பதுடன், வியாபார முகாமைத்துவத்தில் தகைமைச் சான்றிதழை ஒரு மாணவரும் பெறுவது உறுதிப்படுத்தப்படவுள்ளது.

இந்தப் பட்டமளிப்பு விழாவில் சகல பட்டக் கற்கை நெறிகளுக்குமாக 68 தங்கப் பதக்கங்களும், 57 பரிசில்களும், நான்கு புலமைப்பரிசில்களும், வழங்கப்படவுள்ளன.

ஒவ்வொரு வருடமும் பல்கலைக்கழகத்தால் வழங்கப்படும் மதிப்புமிக்க பேராசிரியர் அழகையா துரைராசா தங்கப்பதக்கங்களை முறையே 2020 ஆம் கல்வியாண்டு பல்கலைக்கழக மட்டத்தில் இருந்து கலைப்பீடத்தைச் சேர்ந்த ஒரு மாணவரும், 2021 ஆம் கல்வியாண்டுக்குரிய தங்கப்பதக்கத்தை பீடமட்டத்தில் கலைப்பீடத்தில் இருந்து ஒரு மாணவரும், மருத்துவ பீடத்தில் இருந்து ஒரு மாணவரும் பெறுவதுடன், 2022 ஆம் கல்வியாண்டுக்குரிய தங்கப்பதக்கத்தை பீடமட்டத்தில் முகாமைத்துக் கற்கைகள் மற்றும் வணிக பீடத்தில் இருந்து ஒரு மாணவரும், யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகத்தின் முன்னைய வவுனியா வளாகத்தின் பிரயோக விஞ்ஞான பீடத்தைச் சேர்ந்த ஒரு மாணவரும் பெறுகின்றனர்.

மேலும், தூய மற்றும் பிரயோக விஞ்ஞானத்தில் சிறந்த செயலாற்றுகைக்கான பேராசிரியர் கந்தையா குணரட்ணம் தங்கப் பதக்கத்தை பல்கலைக்கழக மட்டத்தில் இருந்து விஞ்ஞான பீடத்தைச் சேர்ந்த ஒரு மாணவரும் பெறவிருக்கின்றமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

இந்தப் பட்டமளிப்பு வைபவத்துக்கு மேலும் சிறப்புச் சேர்க்கும் நிகழ்வுகளாக அமையும் நினைவுப் பேருரைகளான சேர். பொன் இராமநாதன் நினைவுப் பேருரை பங்குனி மாதம் 26 ஆம் திகதி புதன்கிழமை பிற்பகல் 3 மணிக்கும், சீமாட்டி லீலாவதி இராமநாதன் நினைவுப்பேருரை பிற்பகல் 4 மணிக்கும் கைலாசபதி கலையரங்கில் இடம்பெறவிருக்கின்றன.

சேர். பொன் இராமநாதன் நினைவுப் பேருரையை யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தின் முன்னாள் துணைவேந்தரும் தகைசால் பேராசிரியருமான பொ. பாலசுந்தரம்பிள்ளை, “இலங்கை, வடமாகாணத்தில் குடித்தொகை வேறுபாட்டு ஒழுங்கும், இடஞ்சார் பரம்பல் மாற்றங்களும் 1871 - 2022 (The Population Variations Pattern and Spatial Distributional Changes in the Northern Province of Sri Lanka - 1871-2022)” என்ற தலைப்பிலும், மதிப்புமிகு சீமாட்டி லீலாவதி இராமநாதன் நினைவுப் பேருரையை கொழும்புப் பல்கலைக்கழக கலைப்பீடத்தின் வரலாற்றுத்துறைத் தலைவர் கலாநிதி. டர்சி தொறடெனியா, “பெண்கள் ஆரோக்கியத்தின் முன்னோடி கலாநிதி சிவா சின்னத்தம்பி (Pioneer in Women’s Health Dr.Siva Chinnatamby)” என்ற ஆய்வுத் தலைப்பிலும் நிகழ்த்தவிருக்கின்றனர்.

யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள உள்ளூராட்சி சபைகளில் போட்டியிட ஐக்கிய மக்கள் சக்தி கட்டுப்பணம்

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 17

யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள உள்ளூராட்சி சபைகளில் போட்டுயிடுவதற்கு ஐக்கிய மக்கள் சக்தி இன்று கட்டுப்பணம் செலுத்தியுள்ளது.

யாழ்ப்பாணம் மாவட்டத்தின் 17 சபைகளிலும் போட்டியிடும் ஐக்கிய மக்கள் சக்தி, யாழ். மாவட்ட தேர்தல் திணைக்கள அலுவலகத்தில் இந்தக் கட்டுப்பணத்தைச் செலுத்தியுள்ளது.

இந்தக் கட்டுப்பணத்தைக் கட்சியின் பிரதிச் செயலாளரும் யாழ். மாவட்ட பிரதான அமைப்பாளருமான உமாச்சந்திரா பிரகாஸ் இன்று காலை செலுத்தியுள்ளார்.

இதன்போது அவர் கருத்துத் தெரிவிக்கையில்,

"யாழ்ப்பாணம் மற்றும் கிளிநொச்சி மாவட்டங்களில் உள்ள சகல உள்ளூராட்சி சபைகளிலும் போட்டியிடுவதற்கு

ஐக்கிய மக்கள் சக்தி கட்டுப்பணத்தைச் செலுத்தியுள்ளது.

எமது கட்சியின் தலைவர் மீது எமது மக்கள் கொண்ட நம்பிக்கை அதிகமாகவே இருக்கின்றது. கடந்த ஜனாதிபதித் தேர்தலில் கூட இங்குள்ள மக்கள் அமோக ஆதரவைக் கொடுத்திருந்தார்கள்.

இந்த முறை கணிசமான ஆதரவைப் பெறக் கூடிய நம்பிக்கையோடு இளம் வேட்பாளர்களை நிறுத்தி இந்தத் தேர்தலில் போட்டியிடுகின்றோம்.

வடக்கு, கிழக்கு, மலையகம் உள்ளடங்களாக இலங்கை முழுவதும் உள்ள சகல சபைகளிலும் நாங்கள் போட்டி போடுகின்றோம். மக்களின் ஆதரவுடன் வெற்றிகளையும் பெற்றுக்கொள்வோம்." - என்றார்.

அதிகாலையில் பதிவான துப்பாக்கிச் சூட்டு சம்பவம்!

மிதிகம, பத்தேகம பகுதியில் உள்ள வீடொன்றின் மீது இன்று அதிகாலை துப்பாக்கிச் சூட்டு சம்பவம் ஒன்று இடம்பெற்றுள்ளது.

துப்பாக்கிச் சூட்டின் காரணமாக வீட்டின் முன் ஜன்னல் மற்றும் சுவரில் பல தோட்டாக்கள் பாய்ந்துள்ளதாக பொலிஸார் தெரிவித்தனர்.

எனினும் இந்த துப்பாக்கிச் சூட்டு சம்பவத்தின் போது எவருக்கும் பாதிப்பு ஏற்பவில்லை என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

துப்பாக்கிச் சூட்டுக்கான காரணமோ அல்லது சந்தேக நபர்கள் தொடர்பான தகவலோ இதுவரை தெரியவரவில்லை என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

சம்பவம் தொடர்பிலான மேலதிக விசாரணைகளை மிதிகம பொலிஸார் முன்னெடுத்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

முன்னாள் பொலிஸ் மா அதிபர் தேசபந்து தென்னகோன் தாக்கல் செய்த ரிட் மனு மீதான தீர்ப்பு இன்று!

மாத்தறை நீதவான் நீதிமன்றம் தன்னை கைது செய்ய பிறப்பித்த உத்தரவை இரத்து செய்யக் கோரி முன்னாள் பொலிஸ் மா அதிபர் தேசபந்து தென்னகோன் தாக்கல் செய்த ரிட் மனு மீதான தீர்ப்பு இன்று (17) அறிவிக்கப்படவுள்ளது.

இந்த மனு மீதான தீர்மானத்தை மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றம் அறிவிக்கவுள்ளது.

மாத்தறை வெலிகம பகுதியில் உள்ள ஹோட்டல் ஒன்றின் முன் நடந்த துப்பாக்கிச்சூடு சம்பவத்தில் கொழும்பு குற்றப்பிரிவு அதிகாரி ஒருவர் கொல்லப்பட்ட சம்பவம் தொடர்பில் முன்னாள் பொலிஸ் மா அதிபர் தேசபந்து தென்னகோன் உட்பட 8 பேரைக் கைது செய்து முன்னிலைப்படுத்துமாறு மாத்தறை நீதவான் நீதிமன்றம் கடந்த பெப்ரவரி மாதம் (28) உத்தரவிட்டது.

எனினும் தேசபந்து தென்னகோனை கைது செய்வதற்கான உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டு 17 நாட்கள் கடந்துவிட்ட போதிலும் இன்றுவரை அவர் தொடர்பான எந்த தகவலும் கிடைக்கவில்லை.

மாத்தறை நீதவான் நீதிமன்றம் முன்னாள் பொலிஸ்மா அதிபரை கைது செய்ய உத்தரவு பிறப்பித்த போதிலும், குற்றப் புலனாய்வுத் திணைக்கள அதிகாரிகளால் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை.

இந்த நிலையில், முன்னாள் பொலிஸ் மா அதிபர் தேசபந்து தென்னகோனை கண்டவுடன் கைது செய்ய உத்தரவிட்டு, மாத்தறை நீதவான் நீதிமன்றம் கடந்த 11 ஆம் திகதி திறந்த பிடியாணையை பிறப்பித்தது.

மாத்தறை நீதவான் நீதிமன்றம் பிறப்பித்த உத்தரவை இடைநிறுத்தி இடைக்காலத் தடை உத்தரவை பிறப்பிக்குமாறு, முன்னாள் பொலிஸ் மா அதிபர் தேஷபந்து தென்னகோன் சட்டத்தரணிகள் ஊடாக மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றத்தில் மார்ச் 10ஆம் திகதி ரிட் மனு தாக்கல் செய்திருந்தார்.

தாக்கல் செய்யப்பட்ட ரிட் மனு மீதான விசாரணையை மார்ச்12ஆம் திகதி மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றில் விசாரணைக்கு எடுத்து கொள்ளப்பட்ட போதும், ரிட் மனு மீதான விசாரணையை 17ஆம் திகதி வரை மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றம் ஒத்திவைத்தது.

அதன்படி முன்னாள் பொலிஸ் மா அதிபர் தேசபந்து தென்னகோன் தாக்கல் செய்த ரிட் மனு மீதான தீர்ப்பு இன்று அறிவிக்கப்படவுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

சுகாதார நிபுணர்களின் கூட்டமைப்பு வேலைநிறுத்தம்!

24 மணி நேர வேலைநிறுத்தத்தை நடாத்த சுகாதார நிபுணர்களின் கூட்டமைப்பு முடிவு செய்துள்ளது.

அதன்படி நாளை காலை 7.00 மணிக்கு ஆரம்பமாகி 24 மணி நேர வேலை நிறுத்தத்தில் ஈடுபட முடிவு செய்துள்ளனர்.

நிதி அமைச்சுடன் நடைபெற்ற கலந்துரையாடலுக்குப் பின்பு ஊடகங்களுக்கு கருத்து தெருவிக்கும் போதே சுகாதார நிபுணர்களின் கூட்டமைப்பின் தலைவர் ரவி குமுதேஷ் இதனைத் தெரிவித்தார்.

சுகாதார நிபுணர்கள் கூட்டமைப்பின் பிரதிநிதிகளுக்கும், நிதி அமைச்சின் அதிகாரிகளுக்கும் இடையிலான கலந்துரையாடல் தோல்வியடைந்ததே இந்த போராட்ட முடிவுக்கு காரணமென தெரிவிக்கப்படுகிறது.

தேசபந்துவின் ரிட் மனு தள்ளுபடி!

மாத்தறை நீதவான் நீதிமன்றம் தன்னை கைது செய்ய பிறப்பித்த உத்தரவை இரத்து செய்யக் கோரி முன்னாள் பொலிஸ் மா அதிபர் தேசபந்து தென்னகோன் மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றில் தாக்கல் செய்த ரிட் மனு மீதான தீர்ப்பு இன்று அறிவிக்கப்படவிருந்த நிலையில், தாக்கல் செய்த ரிட் மனுவை மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றம் இன்று தள்ளுபடி செய்துள்ளது.

இன்றைய தீர்ப்புக்கு முன்னர் தேசபந்து தென்னகோனின் சட்டதரணிகள் சீராக்கல் மனு தாக்கல்!

மாத்தறை நீதவான் நீதிமன்றம் தன்னை கைது செய்ய பிறப்பித்த உத்தரவை இரத்து செய்யக் கோரி முன்னாள் பொலிஸ் மா அதிபர் தேசபந்து தென்னகோன் தாக்கல் செய்த ரிட் மனு மீதான தீர்ப்பு இன்று அறிவிக்கப்படவுள்ள நிலையில், அவரது சட்டதரணிகள் மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றத்தில் சீராக்கல் மனு ஒன்றை தாக்கல் செய்துள்ளனர்.

மாத்தறை நீதவான் நீதிமன்றம் முன்னாள் பொலிஸ் மா அதிபர் தேசபந்து தென்னகோனை கைது செய்ய பிறப்பித்த உத்தரவை நிறுத்தி வைக்குமாறு கோரி, அவரது சட்டதரணிகள் மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றத்தில் சீராக்கல் மனு ஒன்றை தாக்கல் செய்துள்ளனர்.

இந்த வழக்கு தொடர்பான வேறு பல ஆவணங்களை சமர்ப்பிக்க அனுமதி வழங்குமாறும் குறித்த சீராக்கல் மனுவில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த வழக்கில் கோரப்பட்ட இடைக்கால தடை உத்தரவு பிறப்பிக்கப்படுமா? இல்லையா? என்பது தொடர்பான தீர்ப்பு இன்று (17) அறிவிக்கப்படவுள்ள நிலையில், தேசபந்து தென்னகோனின் சட்டத்தரணிகள் ஊடாக குறித்த சீராக்கல் மனு தாக்கல் செய்யப்பட்டுள்ளது.

உன்னை அறிந்தால்...

கிரிக்கெட் பிடிக்காதவர்களுக்குக்கூடப் பிடித்த கிரிக்கெட் பிரபலம் தோனி. அவரின் ஆட்டத் திறமை, தலைமைப் பண்பைத் தாண்டி அனைவரையும் கவர்ந்தது எதற்கும் நிதானமிழக்காத அவரின் பண்பு.

உணர்வு சார் நுண்ணறிவு (EQ).

முன்பெல்லாம் நுண்ணறிவு அதிகமுள்ள ஒருவரை உலகமே மேதை எனக் கொண்டாடும், வேலைக்கான தேர்வில்கூட நுண்ணறிவு தேர்வே முக்கியப் பங்காற்றும். இப்போது, நுண்ணறிவைவிட உணர்வுசார் நுண்ணறிவையே (Emotional Quotient) முக்கியமான தகுதியாகக் கருதுகிறார்கள். வேலைக்கான தேர்வு, பதவி உயர்வு அனைத்திற்கும் இந்த நுஞு தேவைபடுகிறது.

உலகில் பிறந்த அத்தனை உயிர்களுக்கும் பொதுவாக உள்ள சவால், உணர்வைக்கையாளுதல், குறிப்பாக பெண்களுக்கு.

நம் மகிழ்ச்சி, துன்பம், வளர்ச்சி, வாழ்க்கை தரம் அனைத்தையும் முடிவு செய்வது நம் வாழ்வில் நடக்கும் நிகழ்வுகள் அல்ல, அதை ஒட்டிய நமது உணர்வுகளும் அதன் தொடர்ச்சியான நமது செயல்களும்தாம். நிகழ்வை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் நமக்கில்லை, அதனை ஒட்டிய உணர்வைக் கையாளும் ஆற்றல் நம்மிடம் மட்டுமே உள்ளது.

உணர்வைக் கட்டுப்படுத்துதல் எதிர்மறையான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும், கையாளுதலே நேர்மறையான விளைவுகளைத்தரும். தேவையான நேரத்தில், தேவையான இடத்தில், சரியான உணர்வை வெளிபடுத்துபவரே உணர்வு மேலாண்மையில் ஜெயிக்கிறார். உணர்வு மேலாண்மை கைவரப் பெற்ற ஒருவர் அகிலத்தை எளிதில் கவர்கிறார்.

அன்னை தெரசா ஒருமுறை ஆசிரமத்தில் குழந்தைகளின் உணவுக்காக நன்கொடை கேட்க ஒரு கடைக்குச் சென்றார். அந்தக் கடைகாரருக்கு எதுவும் தர விருப்பமில்லை. அதை அமைதியாகச் சொல்லாமல் நீட்டிய அன்னையின் கையில் எச்சில் துப்பிவிட்டார். அந்த இடத்தில் நாம் இருந்திருந்தால் பொது காரியத்தில் ஈடுபடும் என்னை அவமானப்படுத்தி விட்டார் எனக் கொதித்திருப்போம். பெருங்குரலில் அழாவிட்டாலும் நீர் நிறைந்த கண்களுடனோ கனத்த மனதுடனோ திரும்பியிருப்போம். எதைச் செய்திருந்தாலும் எடுத்த காரியம் தோல்வி அடைந்திருக்கும். அன்னையோ புன்னகையோடு எச்சிலைத் துடைத்துக் கொண்டு எனக்களித்த பரிசுக்கு நன்றி, இப்போது என் குழந்தைகளுக்குத் தாருங்கள் எனக் கை நீட்டினாராம். தன் செயலுக்கு வெட்கப்பட்ட கடைக்காரர் பின்னர் நன்கொடை தந்தது வரலாறு.

அவர் பொறுமைக்கு இலக்கணம் கோபமே வராது, எனக்கப்படி இல்லை என்று நீங்கள் சொல்வது கேட்கிறது.

அவரும் நம்மைப் போன்ற மனித உயிர்தான். நமக்குண்டான அத்தனை உணர்வுகளும் வாய்க்கப் பெற்றவர். ஒரே ஒரு வித்தியாசம் அதைக் கையாளும் திறன் பெற்றவர். அதுதான் அவரை அவரின் இலக்கான மனித சேவையில் உச்சத்திற்கு உயர்த்தியது.

சுருங்கச்சொன்னால் உணர்வு மேலாண்மையைச் சரியாகச் செய்யும் நபர் சொந்த வாழ்க்கையிலும் வேலை, தொழில் சார்ந்த இடங்களிலும், உறவு மேலாண்மையிலும் வெற்றிகரமாக வலம் வருகிறார். சிலருக்குப் பிறவியிலேயே இந்தத் திறன் வாய்க்கும் என்றாலும் பழகிக்கொள்ளுதல் அனைவருக்கும் சாத்தியமே.

முதல் படி, இது வாழ்வு முழுவதுமான பயிற்சி சறுக்கல்களும் தவறும் எப்போது வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம் என்பதை மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்ளுதல் நலம். இல்லாவிடில் தவறு நேரும்போதெல்லாம் நம்மை நாமே காயப்படுத்திக் கொள்வதும் எனக்கு இதல்லாம் வராது என முடிவும் செய்துவிடுவோம்.

அடுத்து இந்த விஷயத்தை இன்னும் கொஞ்சம் நன்றாகக் கையாண்டிருக்கலாம் எனத் தோன்றும் நிகழ்வுகளை அமைதியாக மூன்றாம் மனிதரைப் போன்ற பார்வையுடன் உற்று நோக்குங்கள். உங்களின் உணர்வு கொந்தளிப்பால் நீங்கள் செய்த தவறுகள் உங்களுக்கே புரியும். அதற்காக வருந்துவதில் எந்தப் பயனும் இல்லை. மாறாக இதனால் நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட பாடத்தை மனதில் நிறுத்துங்கள்.

மறுபடியும் எதிர்கொள்ளும்போது இந்தக் குறிப்புகள் உங்களுக்கு உதவும்.

உங்களையே நீங்கள் உற்று நோக்க நோக்க எந்தச் சூழலில் உணர்வின் ஆதிக்கத்தில் இருப்பீர்கள் என்று புரியும். அந்தச் சூழல் மறுபடியும் வரும்போது எப்படி எதிர்கொள்ள வேண்டுமென மனதில் ஒரு வரைபடம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

சாதாரண சூழ்நிலையிலும் உங்களை நீங்களே உற்சாகப் படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அது உங்களுக்குப் பிடித்த உணவு, சினிமா, நண்பர்களுடன் சந்திப்பு என எது வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். இந்தப் பழக்கம் சவாலான நேரத்தில் உங்களை ஆசுவாசப்படுத்த உதவும்.

ஒருவேளை நீங்கள் தனிமை விரும்பி என்றால் தனியாகப் பயணம் மேற்கொள்ளுதல், பிடித்த உணவை உங்களுக்காக மட்டும் என்றாலும் தயாரித்தல், பிடித்த பொழுது போக்கு என்று பழகிக்கொள்ளுங்கள். இசை, வாசிப்பு, ஓவியம் மற்ற ஏதோ ஒரு கலையில் உங்கள் ஓய்வு நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.

இப்படி உங்களை நீங்களே உற்சாகமாக வைத்திருங்கள். ஒரு சவாலான சந்தர்ப்பத்தில் இதையெல்லாம் புதிதாகச் செய்வது கடினம். இதுவே வாழ்க்கைமுறையாக மாற்றிக் கொள்ளல் நலம்.

உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் எடுக்கும் எந்த முடிவும் சரியாக அமைவதில்லை. அந்த நேரத்தில் உங்களை நீங்களே சிறிது தளர்த்திக்கொள்ள மேற்கூறிய வழிகள் உதவும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை, தினசரி உடல் பயிற்சி, சரிவிகித உணவு, சரியான தூக்கம், வேலை நேரம் போக விருப்பமான பொழுதுபோக்கு, நண்பர்களுக்கான நேரம், தினசரி வாசிப்பு என உங்கள் நாளை வடிவமையுங்கள். அதீத ஓய்வு மனதிற்கும் உடலுக்கும் கேடு.

புதிதாகக் கற்றுக்கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள். தினமும் ஒரு சிறிய விஷயம் கற்றுக் கொண்டாலும் அது தரும் உற்சாகமே தனி.

உங்களுக்கென ஒரு தனிப்பட்ட குறிக்கோள் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது எந்த நேரத்திலும் உணர்ச்சி விதத்தில் எந்தத் தவறான முடிவும் எடுக்க விடாது. வாழ்வதற்கான காரணம் வலுவாக இருக்கும்போது அதைச் சிறப்பாக வாழ்ந்திட வழி தேடுவோம்.

பொதுவாக நம் எதிர்மறை உணர்வுகள் எல்லை மீறும் போது, அதில் இன்னொருவரும் சம்மந்தபட்டிருக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். ஒருவேளை அது அடுத்தவரின் தவறாகவே இருந்தாலும் அதை அவரின் நிலையில் இருந்து யோசிக்க முயற்சிக்கும் போது நம் மனம் அமைதி அடையும். அடுத்தவரின் நன்மை மட்டுமல்ல இந்தப் பரிவு (empathy) உங்களின் மன அமைதிக்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

வாருங்கள்... உணர்வு மேலாண்மையைப் பயிற்சி செய்யலாம், உலகத்தை வெல்லலாம்.

இந்திய மீனவரின் அத்துமீறிய இழுவைமடி மீன்பிடி நடவடிக்கையை வெளிப்படுத்தும் ஆவணப்படம்

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 17

இந்திய மீனவர்களின் அத்துமீறிய இழுவைமடி மீன்பிடியை வெளிப்படுத்தும் ஆவணப்படம் ஜனாதிபதி அநுரகுமார திஸாநாயக்கவிடம் ஒப்படைக்கப்படுவதற்காகக் கடற்றொழில் அமைச்சர் இராமலிங்கம் சந்திரசேகரிடம் கையளிக்கப்பட்டது.

மன்னார் மாவட்ட கடற்றொழிலாளர் கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் சமாசத்தின் ஏற்பாட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட குறித்த ஆவணப்படம் இன்று யாழ்ப்பாணம், கந்தர்மடம் பகுதியில் உள்ள தேசிய மக்கள் சக்தியின் பொதுமக்கள் தொடர்பாடல் அலுவலகத்தில் கடற்றொழில் அமைச்சரிடம் கடற்றொழில் அமைப்பின் பிரதிநிதிகளால் கையளிக்கப்பட்டது.

இந்திய மீனவர்களின் அத்துமீறிய இழுவைமடி மீன்பிடியால் கடல் வளங்கள் பாதிக்கப்படுவதுடன் பல இலட்சக்கணக்கான சொத்துக்கள் அழிக்கப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

வவுனியாவில் இளைஞர் ஒருவரின் சடலம் மீட்பு!

வவுனியா பகுதியில் இன்று காலை இளைஞர் ஒருவரின் சடலம் பொலிசாரால் மீட்கப்பட்டுள்ளது.

குறித்த சடலம் வவுனியா தேவகுளம் வயல்வெளி பகுதியில் இருந்து மீட்கப்பட்டுள்ளது.

மறவன்குளம் பகுதியைச் சேர்ந்த முனிரத்தினம் கருணா என்ற 23 வயது இளைஞனே இவ்வாறு சடலமாக மீட்கப்பட்டுள்ளார்.

சடலம் இருப்பதை அவதானித்த ஊர் மக்கள் காவல்துறையினருக்கு தகவல் வழங்கியதன் அடிப்படையில் காவல்துறையினர் சடலத்தை மீட்டுள்ளனர்.

குறித்த சடலம் காணப்படும் பகுதிக்கு அருகில் அவர் கொண்டு வந்த பை, பாதணி மற்றும் தலைக்கவசம் ஆகியன காணப்படிருந்தது.

அத்துடன் குறித்த பகுதிக்கு வெளியில் உள்ள வீதியில் மோட்டார் சைக்கிளும் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்ததாகவும் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

சம்பவம் தொடர்பிலான மேலதிக விசாரணைகளை ஈச்சங்குளம் பொலீசார் முன்னெடுத்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

வெற்றிலைக்கேணி பகுதியில் மீனவர்களிடையே தொடரும் முறுகல்நிலை!

யாழ்ப்பாணம் வடமராட்சி கிழக்கு வெற்றிலைக்கேணி பகுதியில் உள்ள கரைவலை வாடியால் மீனவர்கள் இடையே மூன்றாவது நாளாக இன்று முறுகல்நிலை தொடர்ந்து வருகின்றது.

சம்பவம் தொடர்பில் மேலும் தெரியவருகையில்,

உழவு இயந்திரத்தை பாவித்து 22 கயிறுகளுக்கு மேல் கரைவலை தொழில் புரிவது சட்ட மீறலாக உள்ளது. எனினும் வெற்றிலைக்கேணி பகுதியில் உள்ள கரைவலை தொழிலாளி ஒருவர் நாளாந்தம் இரண்டு படகுகளில் 150 மேற்பட்ட கயிறுகளை பாவித்து கரைவலை தொழில் புரிந்துவருகின்றார்.

இதனால் ஏனைய மீனவர்களின் வலைகள், படகு, இயந்திரங்கள் பாதிக்கப்படுவதுடன் அவர்கள் தொழில் செய்ய முடியாத நிலை தொடர்ந்து உருவாகி வருகின்றது.

வெற்றிலைக்கேணியில் இருந்து 150 மேற்பட்ட கயிறுகளை பாவித்து குறித்த கரைவலை முதலாளி கேவில் கடற்பரப்பு வரை சென்று வருவதால் ஏனைய மீனவர்கள் தொழில் புரிவதற்கு மாலை நேரம் வரை காத்திருக்க வேண்டிய நிலை உருவாகியுள்ளது.

அந்த கரைவலை முதலாளியின் செயற்பாட்டால் அவரது கரைவலையில் சிக்குண்ட சிறு தொழிலாளி ஒருவரின் படகு, இயந்திரம் ஆகியன சேதமடைந்துள்ளது.

குறித்த கரைவலை முதலாளி ஏனைய பகுதிகளில் சட்டவிரோதமாக தொழில் புரிந்து வந்தமையால் அப்பகுதி மக்களால் அகற்றப்பட்டதன் பின்னரே வெற்றிலைக்கேணி விநாயகர்புரம் பகுதியில் தற்பொழுது தொழில் புரிந்து வருகின்றார்.

அதிகாலை 6 மணிக்கு பிறகே கரைவலை தொழில் புரிவதற்கு சட்டம் உள்ள போதும் இவர்கள் சட்டத்திற்கு முரணாக நேர காலத்தை மீறி ஏனைய மீனவர்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்திவருகின்றனர்.

சம்பவம் தொடர்பாக கடற்தொழில் சமாசத்திற்கும், நீரியல்வளத் திணைக்கள அதிகாரிகளுக்கும் தெரியப்படுத்தப்பட்ட போதிலும் நடவடிக்கை எடுக்க தவறுவதால் முறுகல் நிலை வன்முறையாக மாறும் வாய்ப்புள்ளதாக கூறப்படுகின்றது.

மேலும் சம்பவம் தொடர்பில் மருதங்கேணி பொலிஸ் நிலையத்தில் மூன்றாவது நாளாகவும் முறைப்பாடு பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

கரையோர வழித்தடத்தில் ரயில் சேவை பாதிப்பு!

பாணந்துறை ரயில் நிலையத்திற்கு அருகில் ரயில் ஒன்றில் ஏற்பட்ட தொழில்நுட்ப கோளாறு காரணமாக கரையோர வழித்தடத்தின் ரயில் சேவைகளில் தாமதம் ஏற்பட்டுள்ளதாக ரயில்வே தெரிவித்துள்ளது.

அத்துடன் தொழில்நுட்பக் கோளாறுக்கு உள்ளான ரயிலில் பயணித்த பயணிகள், வேறொரு ரயில் மூலம் பாணந்துறை ரயில் நிலையத்திற்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

அனுராதபுரம் பெண் வைத்தியர் விவகாரம்- சந்தேகநபருக்கு விளக்கமறியல்!

அநுராதபுரம் போதனா வைத்தியசாலையில் பெண் வைத்தியர் பாலியல் வன்கொடுமைக்கு உள்ளாக்கப்பட்ட சம்பவம் தொடர்பில் கைது செய்யப்பட்ட சந்தேகநபரை எதிர்வரும் 24 ஆம் திகதி வரை விளக்கமறியலில் வைக்குமாறு நீதிமன்றம் உத்தரவிடப்பட்டுள்ளது.

சந்தேக நபரை இன்று அனுராத புரம் நீதவான் முன்னிலையில் ஆஜர்படுத்தியபோது நீதவான் இந்த உத்தரவைப் பிறப்பித்தார்.

இந்நாளிதழ் நல்லூர், இல - 68, Green Media House Pvt Ltd. நிறுவனத்தின் பணிமனையில் தயாராகி17.03.2025 இல் வெளியிடப்பெற்றது.