மாலைக்கதிர்

Maalaikkathir

யாழ் மண்ணிலிருந்து இணைய வெளிக்கு -

Yarl Muttram

Youtube Channel

சாயல் - 03 | வள்ளுவர் ஆண்டு 2055 | சித்திரை 15 | திங்கட்கிழமை | 28.04.2025 | கதிர் 180

மாமனிதர் சிவராமின் நினைவேந்தல்

யாழ்ப்பாணம், ஏப். 28

படுகொலை செய்யப்பட்ட ஊடகவியலாளர் மாமனிதர் தராகி சிவராமின் 20ஆவது நினைவேந்தல் நிகழ்வு இன்று யாழ்ப்பாணத்தில் நடைபெற்றது.

யாழ்ப்பாணம் ஊடக அமையம், கிழக்கிலங்கை ஊடகவியலாளர்கள் ஒன்றியம், தொழில்சார் இணைய ஊடகவியலாளர் ஒன்றியம் ஆகியவற்றின

7

ரணிலை 3 மணிநேரம் துருவிய இலஞ்ச, ஊழல் ஆணைக்குழு!

வெளியில் வந்த அவர் ஊடக சந்திப்பை நடத்தினார்

கொழும்பு, ஏப். 28

இலஞ்ச, ஊழல் தொடர்பில் விசாரணைகளை முன்னெடுக்கும் ஆணைக்குழுவில் இன்று முன்னிலையான முன்னாள் ஜனாதிபதி ரணில் விக்கிரமசிங்க, சுமார் 3 மணிநேரம் வாக்குமூலம் வழங்கியுள்ளார்.

முற்பகல் 9.15 மணியளவில் மேற்படி ஆணைக்குழுவுக்கு தமது சட்டத்தரணிகள் சகிதம் வந்த ரணில், நண்பகல் 12.15 மணியளவில் அங்கிருந்து வெளியேறினார்.

2016 ஆம் ஆண்டு, ஊவா மாகாண முதலமைச்சராக சாமர சம்பத் தசநாயக்க பதவி வகித்தபோது, பாடசாலை மாணவர்களுக்கு புத்தகப்பை வழங்குவதற்காக மாகாண சபை ஊடாக வங்கியிலிருந்து 10 இலட்சம் ரூபாவைக் காசோலையாகப் பெற்று அதனைப் பணமாக மாற்றி தனிப்பட்ட தேவைக்காகப் பயன்படுத்தி ஊழலில் ஈடுபட்டார் என முறைப்பாடு செய்யப்பட்டது.

7

யாழில் நிலவும் அதீத வெப்பம் வயோதிபர் ஒருவர் உயிரிழப்பு

யாழ்ப்பாணம், ஏப். 28

யாழ்ப்பாணத்தில் நிலவும் அதீத வெப்பம் காரணமாக வயோதிபர் ஒருவர் உயிரிழந்துள்ளார்.

இணுவிலைச்

7

தற்கொலைக் குண்டுத் தாக்குதல்: மைத்திரி நீதிமன்றில் சாட்சியம்!

கொழும்பு, ஏப். 28

2008 ஆம் ஆண்டில் கொழும்பு பொரலஸ்கமுவ பிரதேசத்தில் இடம்பெற்ற தற்கொலைக் குண்டுத் தாக்குதல் சம்பவம் தொடர்பான வழக்கின் முதலாவது சாட்சியாளராகப் பெயரிடப்பட்டுள்ள முன்னாள் ஜனாதிபதி

7

தமிழ் ஊடகர்களின் படுகொலைக்கு நீதி கோரி யாழில் இன்று போராட்டம்

யாழ்ப்பாணம், ஏப். 28

சிரேஷ்ட ஊடகவியலாளர் மாமனிதர் தராகி தர்மரத்தினம் சிவராம் உள்ளிட்ட தமிழ் ஊடகவியலாளர்களின் படுகொலைக்கு நீதி கோரி யாழ்ப்பாணத்தில் இன்று கவனவீர்ப்புப் போராட்டம் முன்னெடுக்கப்பட்டது.

யாழ்ப்பாணத்தில் அமைந்துள்ள படுகொலை செய்யப்பட்ட ஊடகவியலாளர்களுக்கான நினைவுத் தூபி முன்பாக தர்மரத்தினம் சிவராம் மற்றும் செல்வராஜா ரஜீவர்மன் ஆகியோரின் நினைவேந்தல் நிகழ்வு இன்று நடைபெற்றது.

அதனைத் தொடர்ந்து படுகொலை செய்யப்பட்ட தமிழ் ஊடகவியலாளர்களுக்கு நீதி கோரி கவனவீர்ப்புப் போராட்டம் முன்னெடுக்கப்பட்டது. இந்தப் போராட்டத்தில் வடக்கு, கிழக்கு மற்றும் தெற்கு ஊடகவியலாளர்கள், சிவில்

7

- பக்கம் சாராச் செய்திகளுடன் மக்களுக்கான மாலை இதழ் -

“முத்துராஜாவை இலங்கைக்கு அனுப்புவதில்லை “

கொழும்பு,ஏப்.28 தெஹிவளை தேசிய மிருகக்காட்சி சாலையின் பராமரிப்பில் இருந்த போது தாய்லாந்திற்கு கொண்டு செல்லப்பட்ட முத்து ராஜா என்ற யானையை இலங்கைக்குத் திருப்பி அனுப்ப மாட்டோம் என்று தாய்லாந்து அரசு அறிவித்துள்ளது. பல காயங்களுக்கு சிகிச்சை பெற்ற பிறகு, யானை மீண்டும் தாய்லாந்துக்கு அனுப்பப்படும் என்ற உறுதிமொழியுடன், முத்துராஜா 2023 ஆம் ஆண்டு இலங்கையில் இருந்து தாய்லாந்துக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டது.

தேசிய மிருகக்காட்சிசாலையில் பணிப்பாளர் நாயகமும் கால்நடை மருத்துவருமான சந்தன ராஜபக்ஷவின் கூற்றுப்படி, யானை இப்போது முழுமையாக குணமடைந்துள்ளது.

கடந்த ஆண்டு, தாய்லாந்து அரசாங்கத்தின் அழைப்பின் பேரில், தேஹிவாலா தேசிய உயிரியல் பூங்காவிலிருந்து ஒரு மருத்துவக் குழு, யானையின் நிலையை மதிப்பிடுவதற்காக தாய்லாந்துக்குச் சென்றது. அந்த நேரத்தில், தாய்லாந்து அதிகாரிகள் குழு ஒன்று, யானை நன்றாக குணமடைந்து வருவதாக இலங்கை குழுவிடம் தெரிவித்தனர். இருப்பினும், தாய்லாந்து அரசாங்கம் பின்னர் நாட்டின் மன்னர் முத்துராஜாவை இலங்கைக்கு திருப்பி அனுப்புவதில்லை என்று முடிவு செய்துள்ளதாக தெரிவித்தது. முத்துராஜா முன்பு தெஹிவளை மிருகக்காட்சிசாலையில் சுமார் நான்கு மாதங்கள் சிகிச்சை பெற்றார், அந்த நேரத்தில் அவரது காயங்கள் இன்னும் குணமடைந்து வருவதாக இயக்குநர் ஜெனரல் ராஜபக்ஷ தெரிவித்தார்.

அளுத்கமவில் உள்ள கண்டே விஹாரையின் காவலில்சுமார் 12 ஆண்டுகளாகவைக்கப்பட்டிருந்த யானை, சிகிச்சைக்காகதெஹிவளைமிருகக்காட்சி சாலைக்கு மாற்றப்படுவதற்கு முன்பு கடுமையான துன்புறுத்தலுக்கு ஆளானதாகக் கூறப்படுகிறது.

தாய்லாந்து அரசாங்கம்ரூ.க்கு மேல்செலவிடும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுவதாக ஊடக அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன. முத்துராஜாவின் பராமரிப்பு மற்றும் மறுவாழ்வுக்கு 200 மில்லியன் ரூபாய். தாய்லாந்திற்கு வந்த பிறகு யானையின் முன் காலுக்கு நீர் சிகிச்சை அளிக்க ஆரம்பத்தில் திட்டமிடப்பட்டது. முத்துராஜா தாய்லாந்து திரும்பியதைத்தொடர்ந்து, இலங்கைக்கு முன்னர் நன்கொடையாக வழங்கப்பட்ட பிற தாய் யானைகள் குறித்தும் தாய்லாந்து அரசாங்கம் விசாரணை நடத்தியதாகவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

2001 ஆம் ஆண்டு தாய்லாந்து அரசாங்கத்தால் இலங்கைக்கு பரிசாக வழங்கப்பட்ட முத்துராஜா, ஜூலை 2, 2023 அன்று தாய்லாந்திற்கு திருப்பி அனுப்பப்பட்டது. (ஐ)

மாகாண சபைத் தேர்தலை விரைவாக நடாத்துவதற்கு தேவையான சட்ட ஏற்பாடுகளை செய்து தருமாறு கோரிக்கை

கொழும்பு,ஏப்.28

மாகாண சபைத் தேர்தலை விரைவாக நடாத்துவதற்கு தேவையான சட்ட ஏற்பாடுகளை நாடாளுமன்றம் செய்து தரவேண்டும் என மேலதிக தேர்தல்கள் ஆணையாளர் சிவசுப்பிரமணியம் அச்சுதன் தெரிவித்தார்.

ஊடகம் ஒன்றிற்கு கருத்து வெளியிடும் போதே அவர் இதனை தெரிவித்தார்.

அவர் இது தொடர்பாக தெரிவிக்கையில்,

மாகாண சபைத் தேர்தலை விரைவாக நடாத்துவதற்கு தேவையான சட்ட ஏற்பாடுகளை பாராளுமன்றம் செய்து தரவேண்டும். இதற்காக நாம் தொடர்ந்து காத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

முன்னாள் எம்.பி. சுமந்திரன் கொண்டுவந்த தனிநபர் பிரேரணை போன்ற ஒன்றை, தற்போதைய நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் யாரேனும் ஒருவர் கொண்டு வந்து அதனை நிறைவேற்றினால் பழைய முறைமையில் மாகாண சபைத் தேர்தலை நடாத்த முடியும்.

ஒவ்வொரு முறையும் ஆட்சி பொறுப்பை ஏற்று வருகின்ற அரசாங்கங்களிடம் இது தொடர்பான சட்ட ஏற்பாட்டை செய்து தருமாறு நாங்கள் கோரிக்கை விடுத்து வருகிறோம்.

ஒன்று எல்லை நிர்ணய அறிக்கையை நிறைவேற்றுங்கள். அல்லது பழைய முறைமையில் தேர்தலை நடத்துவதற்கு ஒரு பிரேரணையை நாடாளுமன்றத்தில் நிறைவேற்றுங்கள்.

கடந்த 2014ஆம் ஆண்டு மாகாண சபைத் தேர்தல் நடாத்தப்பட்டதற்கு பின்னர் இன்னும் நடாத்தப்படாமல் உள்ளது.

மாகாண சபைகளின் காலம் முடிவடைந்தாலும் தேர்தல்கள் நடாத்தப்படாமல் உள்ளது. இது ஜனநாயகத்துக்கு விரோதமான செயற்பாடு என மேலதிக தேர்தல்கள் ஆணையாளர் தெரிவித்தார்.

SUHATHEHAM ATHULARSAALAI (PVT) LTD
சுகதேகம் ஆதுலர்சாலை (பீவீடீ) 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 நிறை, 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

A/L சித்தியடையாத மாணவர்களுக்காக புதிய திட்டம்

கொழும்பு,ஏப்.28

உயர்தரப் பரீட்சையில் சித்தியடையாத மாணவர்கள் இரண்டாவது மற்றும் மூன்றாவது முறையாக பரீட்சை எழுதத்தயாராகி வருவதாகவும், சில மாணவர்களுக்கு அடுத்து என்ன செய்வது என்பது குறித்து எந்த நோக்கமும் இல்லை என்றாலும், தற்போதைய அரசாங்கத்தின் புதிய திட்டத்தின் கீழ் அனைத்து மாணவர்களுக்கும் முறையான வழிகாட்டுதலுடன் கூடிய ஒரு திட்டம் 2026 இல் ஆரம்பிக்கப்படும் என பிரதமர் ஹரிணி அமரசூரிய தெரிவித்தார்.

அம்பாந்தோட்டை மாவட்டத்தின் சூரியவெவ, ஹூங்கம மற்றும் தங்காலை பகுதிகளில் நடைபெற்ற பொதுக் கூட்டத்தில் உரையாற்றும் போதே பிரதமர் இவ்வாறு தெரிவித்தார்.

மேலும் எழுபத்தைந்து ஆண்டுகளாக ஊழல் மற்றும் குற்றங்களுக்கு இருந்த அரசியல் பாதுகாப்பை தற்போதைய அரசாங்கம் நீக்கியுள்ளதாக கூறிய பிரதமர் அந்த மக்கள் விரோத ஊழல் மற்றும் குற்றங்களுக்கு பாதுகாப்பு இல்லாததால், பயந்து குழப்பமடைந்த அரச மற்றும் பாதுகாப்பு சேவையில் உள்ளவர்கள், அரசியல் ஆசீர்வாதத்துடன் இவை அனைத்தையும் தொடர்ந்ததாகவும் கூறினார். (ஐ)

தேயிலை தோட்டத்திலிருந்து அரச மருந்துகள் மீட்பு

கொழும்பு,ஏப்.28

அரசாங்க மருத்துவமனையொன்றில் பயன்படுத்தப்பட்டதாக சந்தேகிக்கப்படும் ஒரு தொகை மருந்துகள் சனிக்கிழமை (26) மதியம் ஹட்டன் ஃப்ரூட்ஹில் தேயிலை தோட்டத்தில் கொட்டப்பட்ட நிலையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாக ஹட்டன் பொலிஸார் தெரிவித்தனர்.

ஹட்டன்-நுவரெலியா பிரதான வீதியிலிருந்து ஹட்டன் ஃப்ரூட்ஹில் தோட்டத்திற்கு செல்லும் வீதியில் உள்ள தேயிலைத் தோட்டத்தில் மருந்துகள் ஒரு தொகை கிடப்பதாக தோட்ட நிர்வாகத்தால் பொலிஸாருக்கு வழங்கப்பட்ட தகவலின் அடிப்படையில், ஹட்டன் குற்றப்பிரிவு அதிகாரிகளால் விசாரணை நடத்தப்பட்டு, ஹட்டன் நீதவான் நீதிமன்றத்தில் ஆஜர்படுத்துவதற்காக மருந்து தொகையை பொலிஸ் காவலில் எடுக்கப்பட்டதாக தெரிவிக கப்படுகிறது. கைப்பற்றப்பட்ட மருந்துகள் காலாவதியானவை என்றும், மருந்துகளை இரண்டு பைகளில் வைக்கப்பட்டு தேயிலைத் தோட்டத்தில் கொட்டப்பட்டிருந்ததாகவும், மருந்துகள் விற்பனை தடை என்று எழுதப்பட்ட பல லேபிள்கள் மற்றும் நுவரெலியா பிராந்திய சுகாதார அலுவலகத்தின் பெயர் அச்சிடப்பட்ட மருந்து உறையும் மருந்துகளின் இருப்புக்குள் காணப்பட்டதாக பொலிஸார் தெரிவித்தனர்.

காலாவதியான அரசு மருந்துகளை அப்புறப்படுத்துவதற்கு முறையான நடைமுறை இருந்தபோதிலும், இவ்வாறு தேயிலைத் தோட்டத்தில் கொட்டப்பட்டமை தொடர்பாக ஹட்டன் நீதவான் நீதிமன்றத்திற்கு அறிக்கைகள் வழங்குமாறு நுவரெலியா மாவட்ட சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு நீதிமன்றம் மூலம் உத்தரவு பிறப்பிக்கப்படும் என்று ஹட்டன் தலைமையக பொலிஸார் மேலும் தெரிவித்துள்ளனர். (ஐ)

ஒரே ஆண்டில் க.பொ.த. சாதாரண தரம் மற்றும் உயர்தரப் பரீட்சைகளில் தோற்றி சாதனை படைத்த மாணவி!

கொழும்பு,ஏப்.28

கொழும்பு விஷாகா வித்யாலயத்தைச் சேர்ந்த மாணவி ரனுலி விஜேவர்தன என்பவர், ஒரே வருடத்தில் க.பொ.த. சாதாரண தர மற்றும் உயர்தரப் பரீட்சைகளில் தோற்றி சிறந்த பெறுபேறுகளைப் பெற்று சாதனை படைத்துள்ளார்.

குறித்த மாணவி 2024ஆம் ஆண்டு மே மாதம் நடைபெற்ற, 2023ஆம் கல்வியாண்டிற்கான க.பொ.த. சாதாரண தர பரீட்சையில் தோற்றி, 8 பாடங்களில் ஏ (யு) சித்திகள் மற்றும் ஒரு பி (டீ) சித்தியினைப் பெற்றிருந்தார். இதனையடுத்து குறித்த மாணவி 2024ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் நடைபெற்ற, 2024ஆம் ஆண்டு கல்வி யாண்டிற்கான உயர்தரப் பரீட்சையில் பௌதீக விஞ்ஞானப் பிரிவில் தோற்றி அதிலும் 3 ஏ சித்திகளை பெற்று விசேட சாதனைப் படைத்துள்ளார்.

கண்டியில் 600 தொன்களுக்கும் அதிகமான குப்பை சேகரிப்பு

கொழும்பு,ஏப்.28

புனித தந்த சின்னக் காட்சிப்படுத்தலின் போது கண்டிக்குச் சென்ற பக்தர்கள் நேற்று மதியம் 12.00 மணி வரையிலாக 600 தொன்களுக்கும் அதிகமான குப்பைகளை சுற்றுச்சூழலில் வீசியுள்ளனர்.

நீர்வழங்கல் திணைக்கள பொறியாளரும் திடக்கழிவுப் பிரிவின் தலைவருமான பொறியாளர் நிமல் தம்மிக்க திசாநாயக்க, நேற்று மதியம் 12 மணியளவில் ஊழியர்கள் குஹகொட குப்பைக் கிடங்கில் 500 தொன்களுக்கும் அதிகமான குப்பைகளைச் சேகரித்து அகற்றியதாகவும், இது நாள் இறுதிக்குள் 600 தொன்களைத் தாண்டும் என்றும் தெரிவித்தார்.

கண்டியில் தங்கியிருந்த காலத்தில் ஒவ்வொரு பக்தர்களும் சராசரியாக ஒரு கிலோ குப்பைகளை வீசியுள்ளதாக அவர் கூறினார். (ஐ)

10 முடிவுகளை அறிவித்தது போக்குவரத்து அமைச்சு

கொழும்பு,ஏப்.28

போக்குவரத்து, நெடுஞ்சாலைகள், துறைமுகங்கள் மற்றும் சிவில் விமானப் போக்குவரத்து அமைச்சர் பிமல் ரத்நாயக்க சமீபத்தில் தேசிய போக்குவரத்து ஆணைக்குழு (NTC), இலங்கை போக்குவரத்து சபை (SLTB) மற்றும் ஒன்பது மாகாணங்களின் மாகாண பயணிகள் போக்குவரத்து அதிகாரிகளின் தலைவர்களுடன் சிறப்பு கலந்துரையாடல் ஒன்றை நடத்தினார்.

NTC-SLTB மற்றும் மாகாண அமைப்புகளின் அதிகாரிகளுடன் விரிவான கலந்துரையாடல்களைத் தொடர்ந்து, இலங்கையின் பயணிகள் போக்குவரத்து அமைப்பை மேம்படுத்தவும் நவீனமயமாக்கவும் பல முக்கியமான முடிவுகள் எடுக்கப்பட்டன.

எடுக்கப்பட்ட முக்கிய முடிவுகள் பின்வருமாறு:

- புத்தளம் பாதையில் ஒருங்கிணைந்த நேர அட்டவணையை உடனடியாக செயல்படுத்துதல்.
- 138வது வழித்தடத்தில் ஒரு முன்னோடித் திட்டத்தைத் தொடங்குதல், அனைத்து பேருந்துகளையும் ஒரே சங்கத்தின் கீழ் லாபப் பகிர்வு பொறிமுறையுடன் இயக்குதல்.
- அனைத்து பேருந்துகளிலும் ஜிபிஎஸ் கண்காணிப்பு மற்றும் சிசிடிவி கமராக்களை கட்டாயமாக நிறுவுதல்.
- டிஜிட்டல் அமைச்சகத்துடன் இணைந்து நிகழ்நிலை பற்றுச்சீட்டு முன்பதிவு முறையை உருவாக்குதல்.
- பேருந்து ஓட்டுநர்களுக்கு திடீர் போதைப்பொருள் மற்றும் மது சோதனை நடத்துதல்.
- டிக்கெட் இயந்திரங்கள் மூலம் டிக்கெட் வழங்குவதை கட்டாயமாக்குதல் (சலுகைக் காலம் வழங்கப்படும்).
- பயணிகள் பேருந்துகளுக்கான விவரக்குறிப்புகளை நிறுவுதல்.
- பேருந்து ஓட்டுநர்கள் சீட் பெல்ட்களை பயன்படுத்தலை கட்டாயமாக்கல்
- புதிய பேருந்துகளுக்கு புதிய வழித்தடங்களை ஒதுக்குவதற்கான ஒரு வழிமுறையை அறிமுகப்படுத்துதல்.
- NTC- SLTB மற்றும் ஒன்பது மாகாணங்களுக்கும் தனித்தனி எண்களாக பயணிகள் விதிமீறல்களைப் முறைப்பாடளிக்க அனைத்து பேருந்துகளிலும் வட்ஸ்அப் எண்களைக் காட்சிப்படுத்தல்.

இந்த முடிவுகளை செயல்படுத்துவதற்குத் தேவையான முதற்கட்ட பணிகளை விரைவுபடுத்துமாறு அதிகாரிகளுக்கு அமைச்சர் ரத்நாயக்க அறிவுறுத்தினார், மேலும் முன்னேற்றத்தை தொடர்ந்து கண்காணிப்பதன் அவசியத்தையும் வலியுறுத்தினார். (ஐ)

அரசு ஊழியர்களுக்கான அகவிலைப்படி 2 சதவீதம் உயர்வு முதல்வர் ஸ்டாலின் அறிவிப்பு

அரசு ஊழியர்களுக்கான அகவிலைப்படி 2 சதவீதம் உயர்த்தப்படுவதாக முதல்வர் ஸ்டாலின் அறிவித்துள்ளார்.

சட்டசபையில் விதி எண் 110ன் கீழ் முதல்வர் ஸ்டாலின் பல்வேறு அறிவிப்புகளை வெளியிட்டுள்ளார். அவர் கூறியதாவது பண்டிகை கால முன்பணம் ரூ.10,000ல் இருந்து ரூ.20,000ஆக உயர்த்தப்பட்டுள்ளது. அரசு ஊழியர்களுக்கான திருமண முன்பணம் ரூ.5 லட்சமாக உயர்த்தப்படுகிறது.

ஓய்வூதியதாரர்களுக்கான பண்டிகைக்கால முன்பணம் ரூ.4,000ல் இருந்து ரூ.6,000ஆக உயர்த்தப்படுகிறது. சி மற்றும் டி பிரிவு ஓய்வூதியதாரர்களுக்கான பொங்கல் பண்டிகை பரிசுத் தொகை ரூ.1,000ஆக அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது. அரசு ஊழியர்களுக்கான ஈட்டிய விடுப்பை சரண் செய்து பலன் பெறும் திட்டம் இந்தாண்டே அமல்படுத்தப்படும்.

பழைய ஓய்வூதிய திட்டங்களை அமல்படுத்துவது குறித்து ஆராய்ந்து செப்டம்பரில் அறிக்கை சமர்ப்பிக்க

உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டுள்ளது. அரசு ஊழியர்களின் பிள்ளைகள் தொழிற்கல்வி பயில ரூ.1 லட்சம், கலை அறிவியலுக்கு ரூ.50,000 முன்பணம் வழங்கப்படும்.

பதவி உயர்வு உள்ளிட்ட பலன்களை பெற மகப்பேறு விடுப்பு காலமும் இனி தகுதிக்கான காலமாக எடுத்துக் கொள்ளப்படும் என அரசு ஊழியர்களுக்கு மொத்தம் 9 அறிவிப்புகளை முதல்வர் ஸ்டாலின் வெளியிட்டுள்ளார்.

முதல்வர் அறிவித்ததாவது பணியில் இருக்கும் காவலர்கள் உயிரிழந்தால் வழங்கப்படும் உதவித்தொகை ரூ.4 லட்சமாக உயர்த்தப்படும். காவலர்களுக்கு வார விடுமுறை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

காவலர்களின் குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்பட்டு வரும் கல்வி உதவித்தொகை உயர்த்தி வழங்கப்பட்டு வருகிறது. காவலர் சேமநல நிதி ரூ.4 லட்சத்தில் இருந்து ரூ.8 லட்சமாக உயர்த்தப்பட்டது.

கும்பகோணத்தில் கருணாநிதி பல்கலைக்கழகம் அமைப்பதற்கான சட்ட முன்வடிவை முதல்வர் ஸ்டாலின் தாக்கல் செய்தார். இந்தப் பல்கலையின் வேந்தராக முதல்வர் இருப்பார். இந்தப் பல்கலையின் கீழ் 36 கல்லூரிகள் இயங்கும், எனக் கூறியுள்ளார். (ஐ)

வருவாய்க்கு அதிகமாக ரூ.3.59 கோடி சொத்து குவிப்பு மாநகராட்சி இன்ஜினியர், மனைவி மீது வழக்கு

திருநெல்வேலி மாநகராட்சி இன்ஜினியர் மற்றும் அவரது மனைவி 6 ஆண்டுகளில் வருமானத்துக்கு அதிகமாக ரூ.3.59 கோடி சொத்து குவித்ததாக லஞ்ச ஒழிப்பு போலீசார் வழக்குப்பதிவு செய்தனர்.

திருநெல்வேலி மாவட்டம் சாந்திநகர் 28வது தெருவை சேர்ந்தவர் லெனின்(54). இவர் திருநெல்வேலி மாநகராட்சியில் உதவி இன்ஜினியராக 1997ம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் 3ம் தேதி முதல் பணியாற்றி வருகிறார்.

இவரது மனைவி சாந்தகுமாரி. இவர் திருநெல்வேலி தூய சவேரியார் கல்லூரியில் 2016ம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் 1ம் திகதி முதல் உதவி பேராசிரியையாக பணியாற்றி வருகிறார். இருவரும் அரசு ஊழியர்கள் என்ற வரையறைக்குள் வருகின்றனர். இவர்களுக்கு பாபின் என்ற மகனும், பாபிலா பிளஸ்சி என்ற மகளும் உள்ளனர்.

இவர்கள் வருமானத்திற்கு அதிகமாக சொத்துக்களை வாங்கி குவித்துள்ளதாக லஞ்ச ஒழிப்புத்துறை போலீசாரிடம் புகார் அளிக்கப்பட்டது. இதுகுறித்து லஞ்ச ஒழிப்புத்துறை பொலீஸ் இன்ஸ்பெக்டர்சுதா விசாரணை நடத்தியதில்லெனின் மற்றும் அவரது மனைவி சாந்தகுமாரி ஆகியோர் வருமானத்திற்கு அதிகமாக சொத்துக்களை வாங்கி குவித்துள்ளனர் என்பது உறுதியானது.

அவர்களது சொத்து மதிப்பு 2018ம் ஆண்டு ஏப்ரல் 1ம் தினதியில் ரூ.73 லட்சத்து 4 ஆயிரத்து 579 ஆக இருந்தது. 6 ஆண்டு கழித்து 2024ம் ஆண்டு ஜூன் 30ம் தேதியில் அவர்களது சொத்து மதிப்பு ரூ.5 கோடியே 74 லட்சத்து 95 ஆயிரத்து 83 ஆக உயர்ந்தது.

6 ஆண்டுகளில் அவர்களது வருமானம் ரூ.2 கோடியே 41 லட்சத்து 65 ஆயிரத்து 355-ஆக இருக்க வேண்டும். செலவு 98 லட்சத்து 96 ஆயிரத்து 440 ஆக இருந்தது.

இதன் அடிப்படையில் வருமானத்திற்கு அதிகமாக, ரூ.3 கோடியே 59 லட்சத்து 21 ஆயிரத்து 589 சொத்து சேர்த்ததாக லஞ்ச ஒழிப்பு போலீசார் மதிப்பிட்டு உள்ளனர். இதன்படி லெனின் மற்றும் சாந்தகுமாரி ஆகியோர் மீது லஞ்ச ஒழிப்புத்துறை பொலிஸார் 3 பிரிவுகளில் வழக்குப்பதிவு செய்துள்ளனர். (ஐ)

பாகிஸ்தான் மீது நடவடிக்கை எடுங்கள்

காஷ்மீரில் பயங்கரவாதிகள் நடத்திய தாக்குதலை, சாதாரண நிகழ்வாக கருத இயலாது. இது, 140 கோடி இந்திய மக்கள் மீது நடத்தப்பட்ட யுத்தமாகத்தான் கருத வேண்டும். அதற்கு சரியான பதிலடி கொடுக்க வேண்டும் என்பதே, பெரும்பாலான இந்திய மக்களின் எதிர்பார்ப்பாகும்.

ராணுவ நடவடிக்கை என்றால், அது ஒரு தரப்புக்கு மட்டுமல்ல இரண்டு தரப்புக்குமே பல்வேறு பாதிப்புகளை உண்டாக்கும். ஆனால், இப்போது அதை தாண்டி, வேறொரு நிலைக்கு இந்தியா தள்ளப்பட்டு இருக்கிறது. காஷ்மீரில் குதிரை ஓட்டுபவர்களை போலவும், ராணுவ வீரர்களை போலவும், உள்ளே புகுந்து தாக்குதல் தொடுத்துள்ளனர்.

இந்தியாவுக்கு நேசக்கரம் நீட்டும் நாடுகள் பதற்றத்தில் உளறும் பாகிஸ்தான்

இந்திய அரசு இதற்கு ஒரு சரியான தீர்வு காண வேண்டும். பாகிஸ்தான் ஆக்கிரமித்து வைத்துள்ள காஷ்மீரை, இந்தியாவோடு இணைக்க வேண்டும். இந்திய அரசு கவலைப்படாமல், பாகிஸ்தான் ஆக்கிரமித்துள்ள காஷ்மீரை மீட்டால், இந்திய மக்களுக்கு நிரந்தரமான பாதுகாப்பு கிடைக்கும். அதனால், உடனே ராணுவ நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். (ஐ)

த.வெ.க., ஆட்சியில் ஊழல் இருக்காது ஊழல்வாதிகள் இருக்கவே மாட்டார்கள்: கோவையில் நடிகர் விஜய் பேச்சு

“த.வெ.க., ஆட்சியில் ஊழல் இருக்காது ஊழல்வாதிகள் இருக்கவே மாட்டார்கள்,” என, அக்கட்சியின் தலைவர் விஜய் பேசினார்.

தமிழக வெற்றிக் கழகமான, த.வெ.க., பூத் கமிட்டி முகவர்கள் கருத்தரங்கம், கோவையில் உள்ள தனியார் கல்லூரியில் இரண்டாம் நாளாக நேற்று நடந்தது.

கட்சியின்தலைவர் விஜய் பேசியதாவது:

த.வெ.க., வெறும் அரசியல் ஆதாயத்துக்காக துவக்கப்படவில்லை. சமரசம் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. அதே நேரம் இதனால் மக்களுக்கு ஒரு நல்லது நடக்கும் என்றால், எந்த ஒரு எல்லைக்கும் போக தயங்க மாட்டோம்.

நம் ஆட்சி ஒரு சுத்தமான ஆட்சியாக இருக்கும். நம் ஆட்சியில் ஊழல் இருக்காது ஊழல்வாதிகள் இருக்க மாட்டார்கள். அதனால், எந்த விதமான தயக்கமும் இன்றி பூத் கமிட்டி முகவர்கள் தைரியமாக மக்களை சந்திக்கலாம்.

த.வெ.க., ஆட்சியில் ஊழல், குற்ற வாளிகளுக்கு இடமில்லை: விஜய் உறுதி

‘மக்களிடம் செல், அவர்களிடம் இருந்து கற்றுக்கொள் மக்களுடன் வாழ், அவர்களுடன் சேர்ந்து திட்டமிடு மக்களை நேசி அவர்களுக்காக சேவை செய்’ என, முன்னாள் முதல்வர் அண்ணாதுரை கூறினார்.

இதை புரிந்துகொண்டு நீங்கள் செயல்பட்டால், உங்கள் ஊர், சிறுவாணி நீர் போல சுத்தமான ஆட்சியாக இது அமையும். இன்னும் உறுதியாக கூற வேண்டும் என்றால், த.வெ.க.,வின் ஆட்சி தெளிவான, உண்மையான, வெளிப்படையான நிர்வாகம் செய்யக்கூடிய ஆட்சியாக இருக்கும்.

இதை மக்களிடம் எடுத்துச்சொல்ல வேண்டும். நீங்கள் பார்ப்பீர்கள், த.வெ.க., ஓர் அரசியல் கட்சி மட்டும் அல்ல. அது விடுதலைக்கான பேரணி என்பது தெரியும்.

அந்த வெற்றியை நாம் அடைய, உங்கள் செயல்பாடு தான் மிக முக்கியம். நீங்கள் தான் முதுகெலும்பு. அதை மனதில் வைத்துக் கொண்டு செயல்பட வேண்டும். நல்லதே நடக்கும், வெற்றி நிச்சயம். இவ்வாறு அவர் பேசினார்.

விஜய் பேசுகையில், “ஓட்டுச்சாவடிக்கு வந்து ஓட்டு போடும் மக்களுக்கு, உதவியாக இருக்க வேண்டும். குடும்பமாக கோவிலுக்கு செல்வது போல், பண்டிகையை கொண்டாடுவது போல், நமக்காக குடும்பமாக ஓட்டுபோட வரும் மக்களும், அதை கொண்டாட்டமாக செய்ய வேண்டும். அப்படி ஒரு எண்ணத்தை, முகவர்களான நீங்கள் அவர்களிடம் ஏற்படுத்த வேண்டும்,” என்றார். (ஐ)

மனநிலை மாற்றம்

மன அழுத்தம் மற்றும் வாழ்க்கை முறை காரணிகள்: மனநிலை மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் மன அழுத்தத்திலிருந்து உருவாகின்றன. ஹார்மோன் இடையூறுகளால் உங்களை மூழ்கடிக்கின்றன. தூக்க மின்மை, ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம் மற்றும் கா∴பின் அதிக சுமை ஆகியவை உங்கள் உணர்ச்சிகளை மேலும் சீர்குலைக்கும். இந்த வாழ்க்கை முறை காரணிகள் பின்னிப் பிணைந்து, கணிக்க முடியாத உணர்வுகளுக்கு சரியான புயலை உருவாக்குகிறது.

ஒரு கணம் சிரிப்பது, அடுத்த கணம் அழுவது - ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வாழ்வின் பல தருணங்களில் இந்த உணர்ச்சிகரமான உருளைக்கிழங்கை உணர்கிறார்கள். இருப்பினும், அடிக்கடி, தீவிரமான மனநிலை மாற்றங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை சீர்குலைக்கும். தூண்டுதல்கள் மற்றும் அறிகுறிகளை அங்கீகரிப்பது அவற்றை திறம்பட சமாளிப்பதற்கும் சமநிலையை மீட்டெடுப்பதற்கும் இன்றியமையாதது. இந்த ஆச்சரியமான மாற்றங்களைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம், சிறந்த மன ஆரோக்கியத்தைத் திறக்கிறோம். மனநிலை மாற்றங்களின் சிக்கல்கள், அவற்றை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது மற்றும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது மற்றும் உணர்ச்சி ஸ்திரத்தன்மையை மீண்டும் பெறுவது ஆகியவற்றை ஆராயுங்கள். உள்ளே நுழைவோம்!

தூண்டுதல்களை அடையாளம் காண்பது மனநிலை மாற்றங்களை திறம்பட நிர்வகிக்க உதவுகிறது. பல்வேறு காரணிகள் இந்த உணர்ச்சி மாற்றங்களைத் தூண்டலாம். சாத்தியமான காரணங்களை அங்கீகரிப்பதன் மூலம், நீங்கள் சமாளிக்கும் உத்திகளுடன் சிறப்பாகப் பொருத்தப்பட்டிருப்பீர்கள்.

ஹார்மோன் மாற்றங்கள்: மனநிலை மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் பெண்களை கடுமையாக தாக்குகின்றன. மாதவிடாய், கர்ப்ப, மற்றும் மெனோபாஸ் இந்த ஏற்ற இறக்கங்களைக் கொண்டு வரலாம். ஆண்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லை, ஆனால் அவர்களின் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் நுட்பமானதாக இருக்கும். இந்த இரசாயன தூதர்கள், நம் உடல்கள் வழியாகச் சென்று, நமது மன நிலைகளின் மீது வியக்கத்தக்க சக்தியைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

மன அழுத்தம் மற்றும் வாழ்க்கை முறை காரணிகள்: மனநிலை மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் மன அழுத்தத்திலிருந்து உருவாகின்றன, ஹார்மோன் இடையூறுகளால் உங்களை மூழ்கடிக்கின்றன. தூக்கமின்மை, ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம் மற்றும் காஃபின் அதிக சுமை ஆகியவை உங்கள் உணர்ச்சிகளை மேலும் சீர்குலைக்கும். இந்த வாழ்க்கை முறை காரணிகள் பின்னிப் பிணைந்து, கணிக்க முடியாத உணர்வுகளுக்கு சரியான புயலை உருவாக்குகிறது.

மருத்துவ நிலைமைகள்: மனநிலை மாற்றங்கள் மறைக்கப்பட்ட உடல்நலப் பிரச்சினைகளைக் குறிக்கலாம். தைராய்டு சிக்கல்கள், நீரிழிவு, அல்லது வைட்டமின் குறைபாடுகள் பெரும்பாலும் ஒழுங்கற்ற உணர்ச்சிகளின் பின்னால் ஒளிந்து கொள்கின்றன. நீங்கள் தொடர்ந்து அல்லது தீவிரமான மாற்றங்களை எதிர்கொண்டால், சாத்தியமான மருத்துவ காரணங்களை ஆராய மருத்துவரை அணுகவும்.

மனநல நிலைமைகள்: கவலை, மனச்சோர்வு, மற்றும் இருமுனை கோளாறு பெரும்பாலும் ஒழுங்கற்ற உணர்ச்சிகளாக வெளிப்படும். இந்த மனநலப் பிரச்சினைகள் ஒருவரின் ஸ்திரத்தன்மைக்கு அழிவை ஏற்படுத்தும். மனநிலை ஏற்ற இறக்கங்கள் மற்றும் அடிப்படை நிலைமைகளுக்கு இடையிலான தொடர்பை அங்கீகரிப்பது மிகவும் முக்கியமானது.

ஆண்களும் பெண்களும் ஒரே மாதிரியான மனநிலை மாற்றங்களுடன் போராடுகிறார்கள், இருப்பினும் அவர்களின் தூண்டுதல்கள் மற்றும் வெளிப்பாடுகள் வேறுபடுகின்றன. பார்ப்போம்:

பெண்களின் மனநிலை மாற்றங்கள்: ஹார்மோன் மாற்றங்களால் பெண்களின் மனநிலை மாறலாம். இந்த மாற்றங்கள், வீக்கம், மார்பக மென்மை, சோர்வு போன்ற உடல் அறிகுறிகளைத் தூண்டுகின்றன, இதன் விளைவாக மாதம் முழுவதும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு ஏற்படுகிறது. கர்ப்பம் மற்றும் மாதவிடாய் நிறுத்தம் மாதாந்திர மனநிலை மாற்றங்களின் இந்த விளைவுகளை அதிகரிக்கிறது, ஏற்ற தாழ்வுகளை தீவிரப்படுத்துகிறது.

ஆண்களில் மனநிலை மாற்றங்கள்: நுட்பமான டெஸ்டோஸ்டிரோன் ஆண்களின் மனநிலை மாற்றங்களை மாற்றுகிறது, தினசரி வாழ்க்கை மற்றும் உறவுகளை அமைதியாக பாதிக்கிறது. பெண்களின் ஹார்மோன் மாற்றங்களைக் காட்டிலும் குறைவான வியத்தகு நிலையில் இருந்தாலும், இந்த ஆண்களின் மனநிலை ஊசலாட்டம் பெரும்பாலும் ரேடாரின் கீழ் பறக்கிறது. மன அழுத்தம், வாழ்க்கை முறை தேர்வுகள் மற்றும் உடல்நலப் பிரச்சினைகள் ஆண்களுக்கு உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பைத் தூண்டும்.

மூட் ஸ்விங் அறிகுறிகள் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். சில பொதுவான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

உணர்ச்சிகளில் விரைவான மாற்றங்கள், மகிழ்ச்சியிலிருந்து சோகம் அல்லது கோபத்திற்கு

எரிச்சல் மற்றும் பொறுமையின்மை சிரமம் சிரமம்
பசியின்மை அல்லது தூக்க முறைகளில் மாற்றங்கள்
அதிகமாக அல்லது நம்பிக்கையற்றதாக உணர்கிறேன்
ஒருமுறை அனுபவித்த செயல்களில் ஆர்வம் இழப்பு

மனநிலை மாற்றத்தின் அறிகுறிகள் பல்வேறு நிலைமைகளை சுட்டிக்காட்டலாம், ஒன்று மட்டுமல்ல. சரியான நோயறிதல் மற்றும் மனநிலை மாற்றங்களை குணப்படுத்த ஒரு மருத்துவரின் நிபுணத்துவத்தை நாடுங்கள். சுய நோயறிதல் தவறாக வழிநடத்தும். ஒரு மருத்துவ நிபுணரின் மதிப்பீடு துல்லியம் மற்றும் பொருத்தமான சிகிச்சையை உறுதி செய்கிறது.

மூட் ஸ்விங்ஸ் எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது?

மூட் ஸ்விங் தீர்வுகள் மூல காரணத்தின் அடிப்படையில் மாறுபடும். ஹார்மோன் பிரச்சினைகளுக்கு சிகிச்சை அல்லது வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் தேவைப்படலாம். மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் ஏற்ற இறக்கங்கள் பெரும்பாலும் தியானம் அல்லது யோகா மூலம் மேம்படும். தளர்வு நுட்பம் என்பது பலருக்கு நன்மை பயக்கும் என்று நிரூபிக்கப்பட்ட மற்றொரு மனநிலை மாற்ற தீர்வாகும். தூண்டுதல்களைக் கண்டறிவது பயனுள்ள சிகிச்சையைத் தக்கவைக்க உதவுகிறது. உணர்ச்சிகளை நிலைப்படுத்தவும், நல்வாழ்வை மேம்படுத்தவும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட தீர்வுகளுக்கு மருத்துவரை அணுகவும்.

மனநிலை ஊசலாடும் பிரச்சனைகளுக்கான சிகிச்சையும் மருந்துகளும் பெரும்பாலும் மனநலப் பிரச்சினையைக் குறிக்கும் போது உதவியாக இருக்கும். ஆண்டிடிரஸண்ட்ஸ், ஸ்டெபிலைசர்கள் மற்றும் பதட்ட எதிர்ப்பு மருந்துகள் உணர்ச்சி ஏற்ற இறக்கங்களை திறம்பட கட்டுப்படுத்தும். தொழில்முறை சிகிச்சையானது ஒவ்வொரு நபரின் தேவைகளுக்கும் தலையீடுகளை வழங்குகிறது, அடிப்படை காரணங்களை நிவர்த்தி செய்கிறது மற்றும் மனநிலை மேலாண்மைக்கான கருவிகளை வழங்குகிறது.

திடீர் மனநிலை மாற்றங்கள் பல ஆபத்து காரணிகளைக் கொண்டுள்ளன:

மாதவிடாய், கர்ப்பம் மற்றும் மாதவிடாய் காலத்தில் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் பெண்களை பாதிக்கின்றன, அதே நேரத்தில் ஆண்கள் தங்கள் சொந்த ஹார்மோன் சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர்.

மன அழுத்தம் ஒவ்வொருவரின் உணர்ச்சி நிலையையும் பாதிக்கிறது.

தூக்கமின்மை மனநிலையை சீர்குலைத்து, திடீர் மாற்றங்களுக்கு நம்மை ஆளாக்குகிறது.

சில மருந்துகள் பக்கவிளைவாக மனநிலை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

தைராய்டு பிரச்சினைகள் அல்லது நீரிழிவு போன்ற மருத்துவ பிரச்சினைகள் உணர்ச்சி உறுதியற்ற தன்மையைத் தூண்டும்.

மனநல நிலைமைகள், குறிப்பாக இருமுனை மற்றும் எல்லைக்குட்பட்ட ஆளுமை கோளாறுகள், பெரும்பாலும் வியத்தகு மனநிலை ஏற்ற இறக்கங்களாக வெளிப்படுகின்றன.

இந்தக் காரணிகளைப் புரிந்துகொள்வது, நமது உணர்ச்சிகரமான நிலப்பரப்பை மிகவும் திறம்பட வழிநடத்தவும் நிர்வகிக்கவும் உதவுகிறது.

தினசரி வாழ்க்கையை சீர்குலைக்கும் கடுமையான

(7ஆம் பக்கம் பார்க்க..)

பாகிஸ்தானில் 54 பயங்கரவாதிகள் சுட்டுக்கொலை

பாகிஸ்தானின் வடக்கு வசிரிஸ்தான் மாவட்டம், ஆப்கானிஸ்தான் எல்லையை ஒட்டி அமைந்துள்ளது.

எல்லையில் உள்ள பிபாக் கர் பகுதியில் நேற்று முன்தினம் இரவு ஆயுதங்களுடன் மர்ம நபர்கள் அத்துமீறி ஊடுருவினர். அப்போது, பாதுகாப்பு படையினரை நோக்கி, அவர்கள் துப்பாக்கியால் சுடத் துவங்கினர்.

இதையடுத்து, அவர்கள் மீது பாதுகாப்புப் படையினர் நடத்திய பதில் தாக்குதலில், 54 பேர் பலியாகினர். இதைத்தொடர்ந்து, சம்பவம் நிகழ்ந்த பகுதியில் பாதுகாப்புப் படையினர் தேடுதல் வேட்டையை தீவிரப்படுத்தி உள்ளனர்.

ஒருபக்கம் ராணுவம் வேட்டை: மறுபக்கம் பயங்கரவாத தாக்குதல் ளழஉயைட யஉவைளைவ ளாழவ னநயன பரஅநெ முறிறயசயீ

இதற்கிடையே, இறந்த நபர்களை அடையாளம் காணும் பணியில் பாகிஸ்தான் பாதுகாப்புப் படையினர் ஈடுபட்டனர். இதில், கொல்லப்பட்டவர்கள் அனைவரும் ஆப்கானிஸ்தானில் இயங்கும் தெஹ்ரிக் - இ - தலிபான் பாகிஸ்தான் என்ற பயங்கரவாத அமைப்பைச்சேர்ந்தவர்கள் என்பது தெரியவந்தது. (ஐ)

உக்ரைன் போர்க்களத்தில் வட கொரிய வீரர்கள் ஒப்புக்கொண்டது ரஷ்யா!

உக்ரைன் நாட்டின் மீது தாக்குதல் நடத்திய ரஷ்யா, அந்நாட்டின் கணிசமான நிலப்பரப்பை கைப்பற்றி தங்கள் வசம் வைத்துள்ளது. ஐரோப்பிய நாடுகள் உதவியுடன் உக்ரைன் ராணுவமும் பதில் தாக்குதல் நடத்தி வருகிறது.

உக்ரைன் மீது 149 ட்ரோன்களை வீசி திடீர் தாக்குதல் நடத்திய ரஷ்யா் பேச்சை மீறியதால் டிரம்ப் அதிருப்தி

இந்த போரில் ரஷ்ய ராணுவம் சார்பில் பல்வேறு நாடுகளைச்சேர்ந்த கூலிப்படையினர் ஈடுபடுத்தப்பட்டுள்ளதாக குற்றச்சாட்டுகள் எழுந்தது. ரஷ்யா வட கொரியாவை சேர்ந்தவர்களை வைத்து உக்ரைன் மக்கள் மீது தாக்குதல் நடத்துகிறது என அண்மையில் ஜெலன்ஸ்கி புகார் கூறியிருந்தார்.

இந்நிலையில், ரஷ்யா முதன்முறையாக உக்ரைன் போரில் வட கொரியா படை வீரர்கள் பங்கேற்பை அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவித்துள்ளது. இது குறித்து ரஷ்யாவின் தலைமை ராணுவ கண்காணிப்பாளர் வலேரி ஜெராசிமோவ் கூறியதாவது: வட கொரிய படை வீரர்கள் மிகுந்த தைரியம், திறமை மற்றும் வீரத்துடன் உக்ரைன் படைகளை எதிர்த்துப் போராடியுள்ளனர்.

கடந்த ஜுன் மாதத்தில் புடின் மற்றும் கிம் ஜாங் உன் இடையே கையெழுத்தான பாதுகாப்பு ஒப்பந்தத்தின் பின்னர் இந்த உதவி வழங்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு அவர் தெரிவித்தார். போரில் வெளிநாட்டு தலையீடு இருப்பதாக உக்ரைன் அதிபர் ஜெலன்ஸ்கி கூறிய குற்றச்சாட்டு நிரூபணம் ஆகி உள்ளது. (ஐ)

ஈரான் துறைமுக வெடி விபத்து: உயிரிழப்பு 30 ஆக உயர்வு

ஈரான் நாட்டின் முக்கிய துறைமுகத்தில் நிகழ்ந்த பயங்கர தீ மற்றும் வெடி விபத்தில் இறந்தவர்களின் எண்ணிக்கை, 30 ஆக அதிகரித்துள்ளது 750க்கும் மேற்பட்டோர் படுகாயம் அடைந்தனர்.

ஈரானில் பரபரப்பான துறைமுகங்களில் ஒன்று ஷாஹித் ராஜாய். தலைநகர் டெஹ்ரானில் இருந்து, 1,000 கி.மீ., தென் கிழக்கே அமைந்துள்ள இந்த துறைமுகத்திலிருந்து தான், அந்நாட்டின் எண்ணெய் சரக்கு போக்குவரத்து, 20 சதவீதம் அளவுக்கு நடைபெறுகிறது.

இங்கு வந்து சேரும் எரிபொருட்கள், பிற இடங்களுக்கு பத்திரமாக அனுப்பி வைக்கப்படுகின்றன. இங்கு, நேற்று முன்தினம் இரவில் திடீரென வெடி விபத்து ஏற்பட்டது. தீயை அணைக்க வீரர்களுடன் இணைந்து, ராணுவத்தினர் முயற்சிகள் மேற்கொண்டும், பல மணி நேரத்திற்கு தீ கட்டுக்கடங்காமல் பரவியது.

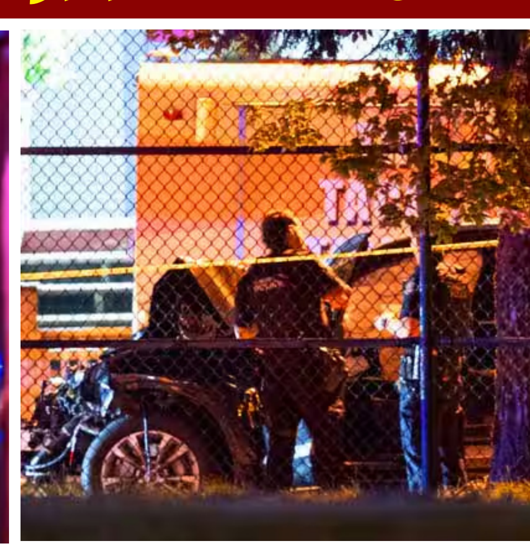
இதனால், ஹெலிகாப்டர்கள் மற்றும் சிறிய ரக விமானங்களில் தண்ணீர் எடுத்து வந்து, எரியும் தீயில் கொட்டப்பட்டது.

இந்த விபத்தில் நேற்று முன்தினம் வரை, ஐந்து பேர் பலியானதாக அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது. இந்நிலையில், பலியானோர் எண்ணிக்கை நேற்று 30 ஆக அதிகரித்தது 750க்கும் மேற்பட்டோர் படுகாயங்களுடன் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

மிகவும் பரபரப்பான அந்த துறைமுகத்தில் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக பல கன்டெய்னர்கள் நேற்று மதியம் வரை வெடித்து சிதறியதால், பாதிப்பு மேலும் அதிகரிக்கக் கூடும் என அஞ்சப்படுகிறது.

இந்த தீ விபத்து மற்றும் அதை தொடர்ந்த வெடி விபத்துக்கு என்ன காரணம் என்பது, அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவிக்கப்படவில்லை. எனினும், ஏவுகணைகளுக்கான எரிபொருட்கள் தீப்பிடித்து, விபத்து நடந்திருக்க வேண்டும் என கூறப்படுகிறது. (ஐ)

கனடாவில் பயங்கரவாத தாக்குதல் இசை விழாவில் அதிவேக கார் புகுந்ததில் 11 பேர் பலி



கனடா நாட்டின் வான்கூவர் நகரில், இசை விழா கூட்டத்தில் அதிவேக கார் புகுந்த சம்பவத்தில், 11 பேர் கொல்லப்பட்டனர். பலி எண்ணிக்கை மேலும் அதிகரிக்கும் அபாயம் உள்ளது.

பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் ஸ்பெயின் காலனி ஆதிக்கத்தை எதிர்த்த லாப்பு லாப்பு என்ற தளபதியின் பிறந்த நாளை கொண்டாடும் விதமாக, கனடா நாட்டின் வான்கூவர் நகரில் விழா நடந்தது. இதில், கனடாவில் வசிக்கும் பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டினர் ஆயிரக்கணக்கான பேர் பங்கேற்றனர். இசை, நடனம், உணவு என கலாசாரத்திருவிழா களைகட்டியிருந்தது.

அப்போது கூட்டத்திற்குள் அதிவேகமாக வந்த கார் ஒன்று புகுந்தது. மணிக்கு 100 கிலோமீட்டர் வேகத்தில் காரை டிரைவர் இயக்கி உள்ளார். கார் மோதிய வேகத்தில், விழாவில் பங்கேற்ற 11 பேர் கொல்லப்பட்டனர்.

காஷ்மீரில் சமூக ஆர்வலர் சுட்டுக்கொலை பயங்கரவாதிகளுக்கு பாடம் புகட்ட பாதுகாப்பு படையினர் தீவிரம் சம்பவ இடத்திற்கு விரைந்த போலீசார் காயம் அடைந்தவர்களை மீட்டு மருத்துவமனைக்கு அனுப்பி வைத்தனர். காரை ஓட்டி வந்த 30 வயது நபர் கைது செய்யப்பட்டுள்ளனர். இந்த சம்பவம் திட்டமிட்ட தாக்குதல் என்பது விசாரணையில் தெரியவந்துள்ளது.

இது குறித்து வான்கூவர் போலீசார் வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில் கூறியிருப்பதாவது: 41வது அவென்யூவில் நடந்த கலாசாரத்திருவிழாவில் கூட்டத்திற்குள் புகுந்த கார் மோதியதில் 11 பேர் கொல்லப்பட்டனர். மேலும் பலர் காயமடைந்தனர்.

கார் டிரைவரை கைது செய்து விசாரிக்கிறோம். விசாரணை முடிந்த பிறகு முழு விபரத்தையும் வெளியிடுவோம். இவ்வாறு அதில் தெரிவிக்கப்பட்டு உள்ளது. (ஐ)

மாமனிதர்...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

ஏற்பாட்டில் யாழ்ப்பாணம் - பிரதான வீதியில் அமைந்துள்ள, படுகொலை செய்யப்பட்ட ஊடகவியலாளர்களுக்கான நினைவுத் தூபியில் தராகி சிவராமின் நினைவேந்தல் இடம்பெற்றது.

இதன்போது ஊடகவியலாளர் தராகி சிவராம் மற்றும் படுகொலை செய்யப்பட்ட ஊடகவியலாளர் செல்வராஜா ரஜிவர்மன் ஆகியோரின் உருவப் படத்துக்குச் சுடரேற்றி மலர் அஞ்சலி செலுத்தி நினைவுகூரப்பட்டது.

தமிழ்....

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

அமைப்புகளின் உறுப்பினர்கள் உட்படப் பலரும் கலந்துகொண்டனர்.

நினைவேந்தல் நிகழ்வு ஆரம்பிக்கப்பட முன்னரே, நினைவுத் தூபி அமைந்துள்ள பகுதியில் பெருமளவான பொலிஸார் சீருடைகளுடனும், சிவில் உடைகளுடனும் குவிக்கப்பட்டிருந்தனர். அத்துடன் பெருமளவான புலனாய்வாளர்களும் குவிக்கப்பட்டு, அச்சுறுத்தும் வகையில் செயற்பட்டதுடன், புகைப்படங்கள் மற்றும் காணொளிகளை எடுத்தனர்.

சிரேஷ்ட ஊடகவியலாளர் தராக்கி தர்மரத்தினம் சிவராம் கடந்த 2005 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 28ஆம் திகதி கொழும்பு, பம்பலப்பிட்டி பொலிஸ் நிலையத்துக்கு அருகில் வைத்து வெள்ளை வானில் வந்த இனந்தெரியாதவர்களால் கடத்தப்பட்ட பின்னர் நாடாளுமன்றத்துக்கு அருகில் படுகொலை செய்யப்பட்ட நிலையில் சடலமாக மீட்கப்பட்டார்.

ஊடகவியலாளர் செல்வராஜா ரஜீவர்மன் 'உதயன்' பத்திரிகையின் அலுவலக செய்தியாளராகக் கடமையாற்றி வந்த வேளை கடந்த 2007 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 29ஆம் திகதி காலை 10 மணியளவில் யாழ். ஸ்ரான்லி வீதியில் வைத்து மோட்டார் சைக்கிளில் வந்த இனந்தெரியாத நபர்களால் சுட்டுப் படுகொலை செய்யப்பட்டார்.

யாழில்...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

சேர்ந்த ஆறுமுகம் யோகராசா (வயது 75) என்பவரே உயிரிழந்துள்ளார்

இணுவில் பகுதியில் வீதியோரமாக உள்ள தோட்டக்காணி ஒன்றில் நேற்று ஞாயிற்றுக்கிழமை வயோதிபர் ஒருவர் சடலமாகக் காணப்பட்டார்.

அது தொடர்பில் சுன்னாகம் பொலிஸாருக்கு அறிவிக்கப்பட்டதை அடுத்து, பொலிஸார் சடலத்தை மீட்டு உடற்கூற்றுப் பரிசோதனைக்காக வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பி வைத்தனர்.

மரண விசாரணையில் அதீத வெப்பம் காரணமாக உடலில் நீரிழப்பு ஏற்பட்டு மரணம் சம்பவித்துள்ளது என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

தற்கொலை....

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

மைத்திரிபால சிறிசேன கொழும்பு மேல் நீதிமன்றில் இன்று திங்கட்கிழமை ஆஜராகி சாட்சியளித்தார்.

முன்னாள் ஜனாதிபதி மைத்திரிபால சிறிசேனவைக் கொலை செய்யும் நோக்கத்தில் 2008 ஆம் ஆண்டில் ஒக்டோபர் மாதம் 10 ஆம் திகதி கொழும்பு, பொரலஸ்கமுவ பிரதேசத்தில் இடம்பெற்ற தற்கொலைக் குண்டுத் தாக்குதல் சம்பவத்துக்கு உதவி செய்ததாகக் குற்றஞ்சாட்டப்பட்டுள்ள இரண்டு நபர்களுக்கு எதிராகத் தாக்கல் செய்யப்பட்டுள்ள வழக்கு இன்று விசாரணைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டது.

இந்த வழக்கின் முதலாவது சாட்சியாளராகப் பெயரிடப்பட்டுள்ள மைத்திரிபால சிறிசேன இன்று கொழும்பு மேல் நீதிமன்றத்தில் ஆஜராகி சாட்சியளித்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

ரணிலை...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

இது தொடர்பில் விசாரணைகள் இடம்பெற்று வருகின்றன.

சாமர சம்பத் தசநாயக்க கைது செய்யப்பட்ட பிறகு அது தொடர்பில் ரணில் விக்கிரமசிங்க அறிவிப்பொன்றை வெளியிட்டிருந்தார்.

அது தொடர்பில் வாக்குமூலம் அளிப்பதற்கு வருமாறு ரணில் விக்கிரமசிங்கவுக்கு, இலஞ்ச, ஊழல் தொடர்பில் விசாரணைகளை முன்னெடுக்கும் ஆணைக்குழு அழைப்பு விடுத்திருந்தது.

இரண்டு தடவைகள் கால அவகாசம் கேட்டிருந்த ரணில் விக்கிரமசிங்க, இன்று ஆணைக்குழு முன் ஆஜராகி, வாக்குமூலம் வழங்கினார்.

அதன்பின்னர் ஊடக சந்திப்பொன்றை நடத்தி, அங்கு நடந்தவற்றைத் தெளிவுபடுத்தினார்.

பிரசன்ன ரணவீரவின் ரிட் மனு நிராகரிப்பு!

கொழும்பு, ஏப். 28

தன்னைக் கைது செய்வதைத் தடுக்குமாறு கோரி முன்னாள் அமைச்சர் பிரசன்ன ரணவீரவினால் தாக்கல் செய்யப்பட்ட ரிட் மனுவை நிராகரித்து மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றம் இன்று திங்கட்கிழமை உத்தரவிட்டுள்ளது.

2010 ஆம் ஆண்டில் போலி ஆவணங்களைத் தயாரித்து கிரிபத்கொடை பிரதேசத்தில் உள்ள அரச காணி ஒன்றை விற்பனை செய்த சம்பவம் தொடர்பில் முன்னாள் அமைச்சர் பிரசன்ன ரணவீரவைக் கைது செய்ய குற்றப் புலனாய்வுத் திணைக்கள அதிகாரிகள் விசாரணைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

இந்நிலையில், தன்னைக் கைது செய்வதைத் தடுக்குமாறு கோரி முன்னாள் அமைச்சர் பிரசன்ன ரணவீரவினால் நீதிமன்றில் ரிட் மனு தாக்கல் செய்யப்பட்டது.

இந்த ரிட் மனு இன்று காலை விசாரணைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டபோதே இந்த உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

வவுனியா இரட்டைக்கொலை வழக்கு: 5 சந்தேகநபர்களுக்கு இன்று பிணை!

வவுனியா, ஏப். 28

வவுனியா, தோணிக்கல் பகுதியில் இடம்பெற்ற இரட்டைக் கொலைச் சம்பவம் தொடர்பில் கைது செய்யப்பட்ட 5 சந்தேகநபர்களுக்குப் பிணை வழங்கி வவுனியா மேல் நீதிமன்ற நீதிபதி எம்.எம்.எம். மிஹ்றாஸ் உத்தரவிட்டார்.

வவுனியா, தோணிக்கல் பகுதியில் கடந்த 2023 ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 23 ஆம் திகதி அதிகாலை வீடு புகுந்து தாக்குதல் நடத்தி பெற்றோல் ஊற்றி எரியூட்டப்பட்ட சம்பவத்தில் கணவன், மனைவி ஆகிய இருவர் மரணமடைந்திருந்தனர்.

இந்த இரட்டைக் கொலைச் சம்பவத்துடன் தொடர்புபட்ட சந்தேகத்தின் அடிப்படையில் 6 பேர் வவுனியா பொலிஸாரால் கைது செய்யப்பட்டிருந்ததுடன், அவர்களிடம் குற்றப் புலனாய்வுத் திணைக்களத்தின் கொலை விசாரணைப் பிரிவினர் விசாரணைகளை முன்னெடுத்திருந்ததுடன், அவர்கள் நீதிமன்ற உத்தரவுக்கமைய தடுத்து வைக்கப்பட்டிருந்தனர்.

குறித்த வழக்கு விசாரணை வவுனியா மேல் நீதிமன்றில் கடந்த மார்ச் மாதம் மீண்டும் விசாரணைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டிருந்தது.

சம்பவம் தொடர்பில் கைது செய்யப்பட்டுள்ள பிரதான சந்தேகநபரின் சார்பில் ஆஜரான சட்டத்தரணி சந்தேகநபர்கள் சார்பில் மேல் நீதிமன்றில் பிணை கோரி பிணை மனுவைச் சமர்ப்பித்திருந்தார்.

அதற்கு ஆட்சேபனை வெளியிட்ட சட்டமா அதிபர் திணைக்களத்தினர் பிணை வழங்குவதற்கு மறுப்புத் தெரிவித்து விளக்கமறியலை நீடிக்குமாறு வாதங்களை முன்வைத்திருந்தனர். இருப்பினும் சட்டமா அதிபர் திணைக்களத்தால் விசேட காரணங்கள் முன்வைக்கப்படாமையால் கைது செய்யப்பட்டவர்களுக்கான விளக்கமறியலை நீடிக்கக் காரணம் போதாமையால் மேற்படி சந்தேகநபர்களுக்குப் பிணை வழங்கலாம் என நீதிபதி உத்தரவிட்டிருந்தார்.

அதற்கமைவாக இன்று குறித்த சம்பவத்துடன் தொடர்புடைய முதலாம், மூன்றாம், நான்காம், ஆறாம், ஒன்பதாம் இலக்க சந்தேகநபர்கள் 5 பேருக்கும் நிபந்தனைகளுடன் கூடிய பிணை வழங்கப்பட்டது.

ஒவ்வொருவரும் 50 ஆயிரம் ரூபா காசு பிணை மற்றும் 5 இலட்சம் ரூபா பெறுமதியான இரண்டு சரீரப் பிணை - அதிலும் ஒரு பிணையாளி மனுதரராக இருக்க வேண்டும் என்பதுடன், இரு பிணையாளிகளும் கிராம அலுவலர் மூலம் தமது வதிவிடத்தை உறுதிப்படுத்த வேண்டும் எனவும், எல்லா சந்தேகநபர்களும் மாதாந்தம் கடைசி ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 9 மணி தொடக்கம் மதியம் 12 மணிக்கு இடையில் வவுனியா தலைமைப் பொலிஸ் நிலையத்தில் தமது வரவைப் பதிவு செய்ய வேண்டும் எனவும், சந்தேகநபர்களுக்கு நீதிமன்ற அனுமதியின்றி வெளிநாடு செல்லத் தடை விதிக்கப்பட்டதுடன், இது தொடர்பில் குடிவரவு - குடியகல்வுத் திணைக்களத்துக்கு அறிவிக்குமாறும் வவுனியா நீதிவான் நீதிமன்ற பதிவாளருக்கு அறிவிக்கும்படியும் மேல் நீதிமன்ற நீதிபதி உத்தரவு பிறப்பித்தார்.

மனநிலை மாற்றம்.....

(5ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

அல்லது அடிக்கடி மனநிலை மாற்றங்கள் நிபுணரின் உதவி தேவை. ஒரு சுகாதார நிபுணர் காரணங்களைக் கண்டறிந்து பயனுள்ள சிகிச்சைகளை பரிந்துரைக்க முடியும். சிறந்த உணர்ச்சி நல்வாழ்வு மற்றும் ஸ்திரத்தன்மைக்கான வழிகாட்டுதலைப் பெற தயங்க வேண்டாம். கவனிக்க வேண்டிய சில அறிகுறிகள் இங்கே: தற்கொலை எண்ணங்களுடன் சேர்ந்து மனநிலை ஊசலாடுகிறது

உங்கள் உறவுகள் அல்லது வேலையை கணிசமாக பாதிக்கும் மனநிலை மாற்றங்கள்

விரைவான இதயத் துடிப்பு அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற உடல் அறிகுறிகளுடன் கூடிய மனநிலை மாற்றங்கள்

ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் மூலம் மனநிலை மாற்றங்களை நிர்வகிக்கலாம், இதில் அடங்கும்:

தளர்வு மற்றும் நேர மேலாண்மை போன்ற மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நுட்பங்கள் உதவியாக இருக்கும்.

ஒரு நிலையான தூக்க அட்டவணை மற்றும் அமைதியான படுக்கை நேர வழக்கம் ஆகியவை முக்கியமானவை.

நன்றாக சாப்பிட்டு நீரேற்றத்துடன் இருங்கள்.

பெரும்பாலான நாட்களில் 30 நிமிடங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். காஃபின் மற்றும் மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

ஆதரவான சமூக வலைப்பின்னலை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

எப்போதும் தடுக்க முடியாது என்றாலும், இந்த உத்திகள் மனநிலை ஊசலாடும் அதிர்வெண் மற்றும் தீவிரத்தை கணிசமாகக் குறைக்கும்.

இந்த வழிகாட்டி மூல காரணங்களைக் கண்டறியவும், அறிகுறிகளைக் கண்டறியவும், உணர்ச்சி சமநிலையை மீட்டெடுக்க மனநிலை மாற்றங்களுக்கான பயனுள்ள சிகிச்சைகளை ஆராயவும் உதவும் என்று நம்புகிறேன். உதவி தேடுவது பலவீனம் அல்ல - அது ஞானம். இப்போதே செயல்படுங்கள் மற்றும் ஒரு சுகாதார நிபுணரை அணுகவும். விரைவான நடவடிக்கை உங்கள் மனநலப் பயணத்தை மாற்றி, அன்றாட வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும். நினைவில் வைத்து கொள்ளுங்கள், மனநிலை மாற்றங்களைப் புரிந்துகொள்வதும் நிவர்த்தி செய்வதும் கட்டுப்பாட்டை மீட்டெடுக்கவும் நீடித்த நல்வாழ்வை வளர்க்கவும் உங்களை அனுமதிக்கிறது

குறிஞ்சி மலை நகர் Kurinchi Hill City
கொழும்பு - மட்டக்களப்பு A4 வீதியில் 190 ஆவது km இல் 800 m தூரத்தில்
பதுளை மாவட்டம் ஹல்துமுல்லை பிரதேச செயலர் பிரிவு
15 பேர்ச் முதல் 40 பேர்ச் வரையான காணித்துண்டுகள் விற்பனைக்கு!
சுற்றுலா விடுதி, விடுமுறை வீடு ஆகியவற்றுடன் தேயிலை, கோப்பி
கறுவா, மிளகு ஆகிய பயிர்ச்செய்கையும் பராமரிப்பும்
அருகில் உள்ள சுற்றுலா மையங்கள்
(100கிமீ சுற்றுவட்டாரத்தில்)
பம்பரகந்த, தியலும, துன்கிந்த, ராவணா, ரம்பொடை உட்பட 10இற்கும் மேற்பட்ட நீர்வீழ்ச்சிகள்
தேசிய சரணாலயங்கள் மற்றும் பூங்காக்கள்
Horton Plains National Park, Hakgala Botanical Gardens
Victoria Park, Kande Ela Educational Forest Park
Lunugamvehera National Park, Yala National Park
Udawalawe National Park
கதிர்காமம் முருகன் கோவில், சீதா அம்மன் ஆலயம், ரம்பொடை ஆஞ்சனேயர் கோவில்
அருகில் உள்ள நகரங்கள்
Haputala 16km
Diyatalawa 24km
Bandaralawela 27km
Badulla 55km
Nuwara Eliya 58km
Hatton 98km
Hambantota 108km
Pottuvil 129km
Kandy 142km
Colombo 190km
Batticaloa 199km
அருகில் உள்ள விமான நிலையம்
Mattala 84km
Bandaranayake 190km
இது ஒரு கற்பகவனம் செயற்திட்டம்
Good Gift Property Developers (Pvt) Ltd
தொடர்புகளுக்கு: 0777 43 5557

JRIDE
இலங்கையின் பயணிகள் செயலி
SRI LANKA'S
TAXI APP FROM JAFFNA
5%
இப்போது நாம்
இலங்கை முழுவதும்
காத்திருப்புக்கு விடுதலை!
www.jride.lk
மகிழ்ச்சியான பாதுகாப்பான பயணம் திருப்தியான கட்டணம்!