



சாயல் - 03 வள்ளுவர் ஆண்டு 2055 ஆணி 05 வியாழக்கிழமை 19.06.2025 கந்தி 230



**வலிகாமம் மேற்கு சபையை  
கைப்பற்றியது தமிழரசுக் கட்சி**

தவிசாளராக சன்முகநாதன் ஜெயந்தன் தெரிவு

வலிகாமம் மேற்கு, ஜீன் 19  
வலிகாமம் மேற்கு பிரதேச சபையின் தவிசாளராக இலங்கைத்  
தமிழரசுக் கட்சியைச் சன்முகநாதன் ஜெயந்தன் தெரிவானார்.  
வலிகாமம் மேற்கு பிரதேச சபையின் தவிசாளர்  
மற்றும் பிரதி தவிசாளரைத் தெரிவு செய்வதற்கான



# எந்தவொரு தரப்புதனும் எமக்கு 'ஈல்' கிடையாது!

அநூர் அரசாங்கத்தின் ஒடுக்குமுறையை  
எதிர்கொள்ளத் தயார் என்கிறார் நாமல்

கொழும்பு, ஜீன் 19

“எமக்கு எந்தவொரு தரப்புதனும் ‘ஈல்’ கிடையாது. அநூர் அரசின் ஒடுக்குமுறைக்கு முகங்கொடுக்கத் தயார். எமது அரசியல் பயணத்தை நிறுத்தப்போவதில்கைலை.” - என்று ஸ்ரீலங்கா பொதுஜன பெருமன கட்சியின் தேசிய அமைப்பாளர் நாமல் ராஜபக்ஷ எம்.பி. தெரிவித்தார்.

தீடு தொடர்பில் ஊடகங்களிடம் ஒவர் மேலும் கூறியதாவது:-  
“ஸ்ரீலங்கா பொதுஜன பெருமன கட்சி வெளிப்படையான அரசியலையே முன்னெடுக்கின்றது. எமக்கு எந்தவொரு தரப்புதனும் ‘ஈல்’ கிடையாது. நாம் தனிநபர்களுடன் பேச்சு நடத்தமாட்டோம். கட்சிகளுடன்தான் எமக்குக் கொடுக்கல், வாங்கல் உள்ளது.”



சங்குக் கூட்டணி உறுப்பினர்  
கட்சியிலிருந்து கிடைந்தும்



யாழ்ப்பாணம், ஜீன் 19  
ஜனநாயகத் தமிழ்த் தேசியக்  
கூட்டணியின் நிலைப்பாட்டுக்கு  
மாறாக வலிகாமம் மேற்கு பிரதேச  
சபை வாக் களிப்பின் போது  
செய்தப்பட்ட கட்சிடற்பினர்ஒருவர்,  
கட்சி உறுப்புரிமையில் இருந்து  
கிடைந்துத்தப்பட்டுள்ளதுடன்  
அவரிடம் விளக்கமும் கோரப்  
பட்டுள்ளது.

இன்று நடைபெற்ற

**காரைநகர் பிரதேச சபையின் அதிகாரம்  
'சுயேச்சைக் குழு' - 'சைக்கிள்' - 'மான்' வசம்**

தவிசாளராகக் கிருஷ்ணன் கோவிந்தராஜன் தெரிவு



யாழ்ப்பாணம், ஜீன் 19  
சுயேச்சைக் குழு, அசில இலங்கை மக்கள் காங்கிரஸ், தமிழ் மக்கள் கூட்டணி ஆகியன இணைந்து யாழ். காரைநகர் பிரதேச சபையின் ஆட்சி அதிகாரத்தைக் கைப்பற்றியுள்ளன.

அதற்குமைய காரைநகர் பிரதேச சபையின் தவிசாளர்க் கூட்சைக் குழுவைச் சேர்ந்த கிருஷ்ணன் கோவிந்தராஜன் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளார்.



**வலிகாமம் தெற்கு பிரதேச சபையும் தமிழரசு வசம்!**

மீண்டும் தவிசாளரானார் பிரகாஷ்



வலிகாமம் தெற்கு, ஜீன் 19  
வலிகாமம் தெற்கு பிரதேச சபையின்  
தவிசாளராக இலங்கைத் தமிழரசுக் கட்சியைச்

பிரதேச சபையின் தவிசாளர் மற்றும் உப  
தவிசாளரைத் தெரிவு செய்வதற்கான கூட்டம்

இன்று பிற்பகல் வலிகாமம் தெற்கு பிரதேச  
சபை சபா மன்றப்பகுதில் வடக்கு மாகாண  
உள்ளாராட்சி ஆணையாளர் திருமதி. கேவநந்தினி பாபுதலைமையில்நடைபெற்றது.  
31 உறுப்பினர்களைக் கொண்ட



- பக்கம் சாராச் செய்திகளுடன் மக்களுக்கான மாலை தீடும் -

## ஜனாதிபதி அனுரக்மார் நிசாராயக்க தொடர்பில் அவதாறு குற்றப் புலனாய்வுத் திணொக்களம் விசாரணை ஆரம்பம்!

கொழும்பு, ஜீன் 19 ஜனாதிபதி அனுரக்மார் நிசாராயக்க, ஜெர்மன் விஜயத்தின் போது விடுதலைப்புலிகள் யேக்க உறுப்பினர் ஒருவரைச் சுநித்தாக முன்னாள் அமைச்சர் உதய கம்மன்பில ஊடகவியலாளர் சந்திபில் தெரிவித்திருந்தார். இந்த வியம் தொடர்பில் விசாரணை நடத்தி நீதிமன்றத்திற்கு அறிக்கை அளிக்குமாறு கொழும்புதலைமை நீதவான் நீதிமன்றம் குற்றப் புலனாய்வுத் திணொக்களத்திற்கு உத்தரவிட்டுள்ளது.

குறித்த வியம் தொடர்பாக

ஜனாதிபதிசெயலகத்தின் மேலதிக செயலாளர் ஜி. சுபாஷ் சமிந்த ரோஷன் குற்றப் புலனாய்வுத் திணொக்க களத் தில் செய்த முறைப்பாட்டைத் தொடர்ந்து, இது தொடர்பாக விசாரணைகள் முன்னேடுக்கப்பட்டுள்ளன.

குற்றப் புலனாய்வுத் தின் ணைக் கால் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட அறிக்கையை பரிசீலித்த பின்னர், கொழும்புதலைமை நீதவான் தனுஜா லக்மாலி ஜெயதுங்க நேற்று இந்த உத்தரவைப் பிறப்பித்தார்.

ஜனாதிபதி குறித்து முன்னாள்

அமைச்சர் உதய கம்மன்பில் கூறியதுவளானது அரசாங்கத்தை சங்கடப்படுத்தும் நோக்கில் வெளியிடப்பட்டுள்ளதாகவும், இது தொடர்பாக விசாரணைகள் நடத்தப்பட்டு வருவதாகவும் குற்றப் புலனாய்வுத் திணொக்க களம் நீதிமன்றத்தில் தெரிவித்திருந்தது. தென்படி சம்பவம் குறித்து விசாரணை நடத்த உத்தரவிட்ட நீதவான், விசாரணையின் முன் னே ற் ற த் தை நீதிமன்றத்திற்கு தெரிவிக்கவும் உத்தரவிட்டுள்ளதாகவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.



## ரயிலூடன் கார் மோதி விபத்து

மட்டக்களப்பு, ஜீன் 19

மட்டக்களப்புதலைமையக பொலிஸ் பிரிவுக்குப்பட்ட கழாவடி பகுதியில் உள்ள ரயில் கடவையில் கார் ஒன்று ரயிலூடன் மோதுண்ட நிலையில் ஒருவர் படுகாயமடைந்துள்ளார்.

கழாவடியில் உள்ள ரயில் கடவையில் ரயில் செல்லும் நேரத்தில் மூடப்படாத நிலையில் அதன் ஊடாக கடக்க முனைந்த கார் ஒன்றே இவ்வாறு விபத்தில் சிக்கியுள்ளது.

இதன் போது காரை செலுத் தீச் சென்ற வர் படுகாயமடைந்துள்ள நிலையில் மட்டக்களப்புப் போதனா வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளார்.

ரயில் கடவையில் கடமையாற்றும் ரயில் கடவையாளர் இன்மையினால் தொடர்ச்சியாக கடவை ஊடாக பயணிப்பவர்கள் அச்சுறுத்தலுக்குள்ளாகி வருகின்றனர்.

இது தொடர்பில் பல தடவைகள் ஊடகங்கள் வாயிலாக கொண்டுவரப்பட்டபோதிலும் இதுவரையில் நடவடிக்கைகள் எதுவும் முன்னெடுக்கப்படவில்லை.

(ஐ)

## SUHATHEHAM ATHULARSAALAI (PVT) LTD

### சுகதேகம் ஆதுலர்சாலை (பீவீஏ) எல்லூ

Neithal Beach city, Navatkuli, Jaffna  
Company No- PV0031448

Opening Hours - 9.00 am - 5.00 pm  
Monday - Saturday



சித்த, நூயுர்வேத, மேற்கத்ய திணைந்த மருத்துவ சேவை

#### Treatment for Following Diseases

- Joint disorders கல விதமான முடிவோதங்கள்
- Paralysis பாரிசுவதம்
- Skin diseases தூால் நூயுக்கள்
- obesity உடற்படும்
- Gynecological problems - பெண்ணியல் நூயுக்கள்
- Anorectal diseases மூல வருத்தம்
- Diabetic Mellitus நீரிழிவு
- Diabetic foot ulcers - நீரிழிவு புனர்கள்
- Varicose vein Kidney stone சிறுநீர்கள்
- Hypertension உயர்தாநியுக்கம்
- cholesterol கொலஸ்திரோல்
- GGIT disorders சமிபாட்டுக் குதாக்கியுடன் தொடர்பான நூயுக்கள்

#### Other activities ஏதோய சேவைகள்

##### Nursery Garden -

Medicinal Plants (மருதாக தாவரங்கள்)

Medicinal leach (வீச் அட்டை வளர்ப்பு)

#### விவர மருத்துவ முனை

\* வோயா திளங்காவில் காலை 9 மணி தொடக்கம் மாலை 5.30 மணி வரை நடவடிக்கை.

\* விவரமாக குழியிழுக்கம் நிலம், உயரம், உடற்றிவிழுக்கம் சுப்பவற்றை 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 முலிகைத் தாவரங்கள், கோரோசனை மாத்திரைகள், கிரந்தி என்னை என்பதை நடவடிக்கைகள் எதுவும் முன்னெடுக்கப்படவில்லை.

Neithal Beach city  
Amman Kovil Road,  
Navatkuli Jafina

Contact No-0762942218

## ஆசிரியர் பற்றாக்குறையை நிவர்த்திக்கக் கோரி ஆர்ப்பாட்டம்



மூதார், ஜீன் 19

முதூர் கட்டப்பூரிச்சான் விபுலானந்த வித்தியாலயத்தில் நிலவும் ஆசிரியர், மொதீக் வளர்ப்பாக்குறையை நிவர்த்தி செய்து தருமாறு கோரி பாடசாலை மாணவர்களின் பெற்றோர் வியாழக்கிழமை (19) அன்று காலை பாடசாலைக்கு முன்னால் கவனியீர்ப்பு ஆர்ப்பாட்டத்தில்

முக்கிய பாடங்களைக் கற்பிப்பதற்கான கணித, வர்த்தகம், சிங்களம், சமயம், I.C.T-ஆசிரியர் இன்மை, பெள்ளீக் வளாக்கள் இன்மை, போன்ற பிரச்சினைகளைச் செய்து தருமாறு கல்வி நிருவாகத்தின் ரிடம் கோரிக்கை விடுத்தும் திடுவரை எந்த ஒரு தீர்வும் கிட்டவில்லை.



ஆதலால் குறிப்பிட்ட பாடங்களுக்கான ஆசிரியர் பற்றாக்குறை காணப்படுவதாகவும் இதனை நிவர்த்தி செய்து தருமாறு கோரியே இந்த கவனியீர்ப்பு ஆர்ப்பாட்டம் முன்னெடுக்கப்பட்டது. ஆர்ப்பாட்டத்தில் ஈடுபட்டோர் சுலோகங்களை ஏந்தி கோஷங்களை எழுப்பி ஆர்ப்பாட்டத்தில் ஈடுபட்டனர். (ஜ)

## இந்தியா - இலங்கை சுற்றுலா மாநாடு 2025



இந் தீய து வை ண த் து ட ர க ம் . யாழ்ப்பாணத்தில் புதன் கிழமை (18) அன்று யாழ்ப்பாணம் திருவள்ளுவர் கலாச்சார மையத்தில் சுற்றுலா மாநாடு 2025 ல் கலப்பு முறையில் (நேரடியாகவும் ஆண்டைனாகவும்) வெற்றிக்கரமாக ஏற்பாடு செய்தது.

இந் த மாநாடு, பங் குதாரர் களிடையே கலந்துரையாடல்களை செயல்படுத்துவதன் மூலம், தகவல்களை பரிமாறிக் கொள்வதற்கு, சுற்றுலா மேம்பாட்டு முயற்சிகளை ஆதரிப்பதன் மூலம் இந்தியாவிற்கும் இலங்கையின் வட மாகாணத்திற்கு இடையிலான சுற்றுலாவை மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டது.

2. இந்த மாநாட்டை இந்திய துணைத் துவர், சாய் முரளி மற்றும் வட மாகாண சுற்றுலா பணியக்குதின் தலைவர் அ. பத்திராதன் ஆகியோர் இணைந்து தொடர்க்கி வைத்தார். தனது தொடக்க உரையில், இந்திய துணைத் தூதுவர் சாய் முரளி, இந்தியாவையும் இலங்கையையும் இயற்கையாகவே இணைக்கும்வரலாற்று, கலாச்சார மற்றும் புதியியல் நிலைன் அண்மைத்தன்மையை வலியுறுத்தினார்.

இது இருதரப்பு உறவில் சுற்றுலாவை ஒரு முக்கிய அங்கமாக இருக்கிறது என்றார். இணைப்பு என்பது சுற்றுலாவின் அடிப்படையாக அமைகிறது என்று குறிப்பிட்ட அவர், சமீபத்தில் மீண்டும் தொடங்கப்பட்ட நாகப்படினம்-காங்கேசன்துறை படகு சேவை, சென்னை-யாழ்ப்பாணம் மற்றும் சென்னை-திருச்சி விமான இணைப்புகளின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைத்தார்.

இலங்கையின் சுற்றுலா மேம்பாட்டிற்கு இந்தியாவின் ஆதரவு மேலும் அடிக்கோழிட்டுக் காட்டிய துணைத் தூதுவர், அனைத்துப்

ஈடுபட்டனர்.

முக்கிய பாடங்களைக் கற்பிப்பதற்கான கணித, வர்த்தகம், சிங்களம், சமயம், I.C.T-ஆசிரியர் இன்மை, பெள்ளீக் வளாக்கள் இன்மை, போன்ற பிரச்சினைகளைச் செய்து தருமாறு கல்வி நிருவாகத்தின் ரிடம் கோரிக்கை விடுத்தும் திடுவரை எந்த ஒரு தீர்வும் கிட்டவில்லை.

## ஸ்டார்விள் இணைய சேவை இலங்கையில் விரைவில் ஆரம்பம்!

கொழும்பு, ஜீன் 19

இந்தமாத இறுதியில் செயற் கைக் கோள் இணையச் சேவையான ஸ்டார்விள் இலங்கையில் ஆரம்பமாகும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுவதாக டிஜிட்டல் பொருளாதார பிரதி அமைச்சர் எரங்க வீரரத்ன தெரிவித்துள்ளார்.

இது தொடர்பில் நாடு முழுவதும் பரீட்சார்த்த நடவடிக்கைகள் ஏற்கனவே நடந்து வருவதாகவும் அவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஸ்டார்விள் சேவை மூலம் அதிவேக செயற்கைக் கோள் அடிப்படையிலான இணைப்பை வழங்குவதன் மூலம், இலங்கையின் தொலைதூர மற்றும் பின்தங்கிய பகுதிகளில் இணைய அணுகல் கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

## ஞாவி கொட்டியதில் 12 தொழிலாளர்கள் படுகாயம்



கொழும்பு, ஜூன் 19

கொழுந்து பறித்துக் கொண்டிருந்த தோட்டத் தொழிலாளர்கள் குழு ஒன்று குளவிகளால் தாக்கப்பட்டதாகவும், 09 பெண்கள் மற்றும் 03 ஆண்கள் உட்பட 12 பேர்பொகவந்தலாவமாவட்டமருக்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டதாகவும் மருக்துவமனையின் மாவட்ட மருக்துவ அதிகாரி இ.எஸ்.கே. ஜெயதுரீயா தெரிவித்தார்.

பொகவந்தலாவ பொலிஸ் பிரிவுக்கு கீழுள்ள பொகவந்தலாவ தோட்டத்தில், வியாழக்கிழமை (19) தேயிலை செடிகளுக்கு இடையில் கட்டப்பட்டிருந்துள்ள கூடு மீது, தேயிலை கொழுந்து பறித்துக் கொண்டிருந்த ஒரு பெண் தோட்டத் தொழிலாளியின் கால் மோதியதை அடுத்து, குளவிகள் கலைந்து கொட்டியுள்ளன.

நிலவும் மோசமான வாளிலை காரணமாக, தேயிலை தோட்டங்களில் அதிக எண்ணிக்கையிலான குளவிகள் கூடு கட்டி உள்ளன, தோட்டத் தொழிலாளர்கள் மீது அதிக எண்ணிக்கையிலான குளவிகள் கொட்டி உள்ளமையால், தேயிலை கொழுந்து பறிப்பதை நிர்வாகம், வியாழக்கிழமை (19) நிறுத்தியுள்ளது (ஜ)

பங்கேற்பாளர்களும் தீவிரமாகப் பங்கேற்கவும், சிறந்த நடைமுறைகளை பகிர்ந்து கொள்ளவும், இலங்கையின் வட மாகாணத்தின் மூழ சுற்றுலா தீரனையும் வெளிக்கொணர ஒத்துழைப்புக்கான புதிய வழிகளை ஆராயவும் ஊக்குவித்தார்.

3. இந்த மாநாட்டில், நாகப்பட்டினம் பிரதிநிதிகள் குழுவின் (குமிழ்நாடு) விளக்கக்காட்சிகள் இடம்பெற்றன. இது படகு இணைப்பு மூலம் சாத்தியமான சுற்றுலா ஒத்துழைப்பில் கவனம் செலுத்தியது.

இதைத் தொடர்ந்து, பல்வேறு இந்திய மாநில மற்றும் புனியன் பிரதேச சுற்றுலா வாரியங்களான தமிழ்நாடு, கேரளா, புதுச்சேரி, கர்நாடகா, ஆந்திரப் பிரதேசம் மற்றும் தெலுங்கானா ஆகியவற்றின் விரிவான விளக்கக்காட்சிகள், அந்தந்த சுற்றுலா நிலப்பரப்புகள் மற்றும் கூட்டுறவுக்கான வாய்ப்புகள் குறித்த நூண்ணிறுவுகளை வழங்கின.

4. மேலும், மாநாட்டில் இந்திய சுற்றுலாத் துறையின் முக்கிய பிரமுகர்களின் அறிவு பகிரவு விளக்கக்காட்சிகள் இடம்பெற்றன. தென்னிந்திய வர்த்தக சம்மேனனத்தின் (சுற்றுலா) தலைவர் திரு. சிகரன் பாலன், மாறிவரும் சுற்றுலாத் துறை மற்றும் அதன் சமீபத்திய போக்குகள் குறித்த நூண்ணிறுவுகளை வழங்கினர்.

இராவல் ஏஜன்ட்கள் அசோசியேஷன் ஆஃப் இந்தியாவின் (தென் பிராந்தியம்) தலைவர் டி. தேவகி, சுற்றுலாத் துறையில் தனது அனுபவத்தையும் சிறந்த நடைமுறைகளையும் பகிர்ந்து கொண்டார். இறுதியாக, இந்திய சுற்றுலா ஆபரேட்டர்கள் சங்கத்தின் (குமிழ்நாடு மற்றும் புதுச்சேரி) தலைவர் கே. பாண்டியன், உள்நாட்டு சுற்றுலாவை மேம்படுத்துவதற்காக மதிப்புமிக்க நூண்ணிறுவுகளை வழங்கினார். (ஜ)





### —ஜானு

கற்றுக்கொள்வது கடினமானதன்று. கற்றுக்கொண்ட விஷயம் தவறு என அறிந்தவுடன். அதை மனதில் இருந்து விலகச் செய்வதுதான் கடினம். மூமார்த்தின் பிபிரிட

இந் தப் பூ மியில். எல் லா உ யிர் க ஞ ம் கற்றுக்கொள்கின்றன. பறவைகள் கூடுகட்டவும் முட்டையிட்டு அடைகாக்கவும் கற்றுக்கொள்கின்றன. மாபிசு உண்ணிகள். பிர விளங்குகளை வேட்டையாகக் கற்றுக்கொள்கின்றன. தாவர உண்ணிகள், ஏந்தெந்த தாவரத்தை உண்ணலாம் எனக் கற்றுக்கொள்கின்றன.

எல் லா விலங்கு கஞம் தாங் கஞக் கு வரும் அபாயங்களிலிருந்து தங்களைப் பாதுகாக்கவும் கற்றுக்கொள்கின்றன. இப்படி ஒவ்வொரு விலங்கும் தான் வாழ்வதற்குத் தேவையானவற்றை, அவற்றிற்குரியவற்றை மட்டும் கற்றுக்கொண்டு, அதை வாழ்வதுக்குப் பயன்படுத்திக்கொள்கின்றன.

ஆணால். மனிதன் அப்படியல்ல, மனிதனுக்கு இதைத்தான் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று கில்லை. தனக்குத் தேவை கில்லாததையும் கற்றுக்கொள்கிறான். தெரிந்தோ தெரியாமலோ தன்னுடைய வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரியாத விஷயங்களையும் தன்னுடைய நலனுக்கு உதவாத. தனக்கு மகிழ்ச்சியைத் தராத விஷயங்களையும் கற்றுக்கொள்கிறான். மேலும் அவவாறு கற்றுக்கொண்டதை மறப்பதும் மனிதனுக்கு எளிதாக கில்லை.

அந்தக் குடும்பம் ஒரு நகரத் தில் வாழ்ந்துவந்தது. அப்பாவும் அம்மாவும் பிள்ளை கள் நலனில் அக்கறை உள்ளதால் அவர்களின் குழந்தை, பானுவகுக்கு ஆறு வயது. அது நகரம் என்பதால், அவர்கள் வீட்டில் தங்கியிருந்து படிப்பதற்காக, கிராமத்தில் இருந்து அவர்களது உறவுக்கார இளைஞர்களுக்கு வருகிறார்.

அந்த உறவுக்கார இளைஞர்கள், அந்தக் குழந்தை பாலியல்ரீதியான துண்புறுத்தலுக்கு ஆளாகிறார்கள். குழந்தை சென்று தாயிடம் முறையிடுகிறார்கள். தாயின் அறியாமையினால், கிராமத்துக்காரர்கள் என்பதால், என்னைத்தில் குழந்தையிடம், “இதெல்லாம் உனக்கு எப்படித் தெரியும்? சின்ன புள்ளி, சின்ன புள்ளி மாதிரி பேசு” என அதைகிறார்.

குழந்தைக்கு அம்மாவின்மீது கோபமும் வெறுப்பும் வருகிறது.

சில மாதங்களுக்குப் பிறகு, ஒரு திருமணத்திற்காக உறவினர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து வெளியூர் போக நேர்கிறது. அப்போது, காரில் கிடம் கில்லாததால், அந்தக் குழந்தையை, அதே நபரின் மதியில் அம்மா உட்காரவைக்கிறார். அம்மாவின் கட்டாயத்தின் பேரில், தனக்குத் தீங்கு செய்தவனின் மதியில் உட்கார்ந்த குழந்தைக்கு, இயலாமையினால் அவமானமாக போய்விட்டது. அம்மாவின் மீதான வெறுப்பு பன்மடங்கு ஆகிறது.

குழந்தை, இந்துக்குழ்ச்சியின் மூலம் கற்றுக்கொண்ட விஷயங்கள் இதுதான். தான் பாதுகாப்பாக கில்லை.



எப்போதோ அத்தமீரிய நபரைப் பார்த்து, இப்போதும் பயப்பட வேண்டிய அவசியம் என்ன? இப்போது வளர்ந்துவிட்டோம் தானே? எதிர் எதிரே நின்று கேள்வி கேட்பது சாத்தியம் எனப் புத்திக்குத் தெரியும், ஆணால், செய்ய முடிவதில்லையே.

அதே போன்றுதான் பானுவகுக்கும், 4 வருடாங்கள் வாழ்ந்த பிறகு, கணவர் நல்லவர்தான் எனப் புரிகிறது. ஆணால், அம்மா பார்த்து வைத்தவர் என்பதால், அவரைப் பார்த்ததும் ஏரிச்சல் வருகிறது. ஏற்றுக்கொள்ள முடிவில்லை.

வாழ்க்கையில் நம்மை அதிர்ச்சியில் ஆழ்த்திச் சென்ற சம்பவங்கள், நமக்கு அவமானமானத்தை தந்து சென்ற நிகழ்வுகள், நம்மையும் மீறிந்துமைச் செயல்பாடு வைக்கும் ஏனென்றால், நமக்குப் பயன்தராத என்னைங்களையும் சில பழக்கங்களையும் கற்றிருப்போம்.

சுரி, இதில் இருந்தான்படி வெளியே வருவது?

முதலில் கற்றுக்கொண்ட அந்த விஷயங்களை மனதில் இருந்து அகற்ற வேண்டும். மீண்டும் புதிதாக, நமக்கு நன்மை தருவபற்றைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். தீர்க்க கவுன்சிலிங் மற்றும் தெரப்பி முறைகளும் உதவி செய்கின்றன.

# கற்பதும் மற்பதும் அவசியம்!

தன்னுடைய அம்மா தனக்கு தீமைதான் செய்வார்.

குழந்தை பானு வளர்கிறாள். 21 வயதில் அம்மா பார்த்த மாப்பிள்ளையுடன் திருமணம்நடக்கிறது. திருமண வாழ்வில் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியவில்லை. அம்மா பார்த்து வைத்த திருமணம் என்பதால் கணவரிடம் அதே வெறுப்பும் கோபமும் தொடர்கிறது.

ஆறுதல் தேஷ வந்தபோது பானுவகுக்கு வயது 25. அம்மா தனக்கு திருமணம் செய்து வைத்தது, தன் மீது இருந்த அன்பினால் என்பதும் தன்னுடைய கணவர் தன்னை நன்றாகக் கவனித்துக்கொள்வதால் அவர் மீதான வெறுப்பும் கோபமும் நியாமற்றது என்பதும் அவருடைய புத்திக்குத் தெரிந்தே இருந்தது. ஆணால், அதைச் செயற்படுத்த முடியவில்லை.

நமக்குத் தோன்றலாம். தீவு எளிதான விஷயம்தானே? இதை என்பானுவால் செயற்படுத்த முடியவில்லை என்று.

உதவிகேட்டுவந்த பானுவகுக்கு, இப்போதும் அவருடைய அம்மாவின் கட்டாயத்தின் பேரில், இயலாமையினால்தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார் என்ற எண்ணைம் மனதில் இருந்து அகற்றப்பட்டது. அவருடைய வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள அல்லது அவர் விரும்பும்படி அமைத்துக்கொள்ள அவருக்கு முழு உரிமையும் இருக்கிறது எனப் புதிதாகக் கற்றுக்கொண்டார்.

அம்மா, தன்னை வற்புறுத்தி உட்கார வைத்த முடிவேறு. அம்மா, தன்னை திருமணம் செய்து கொடுத்த நபர் வேறு என்பதை தெரப்பி மூலமாக எளிதாக ஏற்றுக்கொண்டார். முடிவில் அவருடைய திருமண வாழ்வு என்பது அவர் முழுமனதுடன் எடுத்த தேர்வாக இருந்தது. மேலும் அம்மாவுடனான, கணவருடனான உறவை சீர்படுத்திக்கொண்டார்.

பாலியல்ரீதியான துண்புறுத்தலுக்கு உள்ளான குழந்தைகளுக்கு குறைக்க அவர்களை விட்டு வைக்கின்றன. பெரிய பாதிப்பையே விட்டுச் செல்கின்றன. ஆணாலும் அதன் பாதிப்பிலிருந்து, எளிதில் வெளிவர முடிவதில்லை.

சில உடல்ரீதியான, உணர்வுரீதியான துண்பங்களும் அவவாறே. அவை மனதாவில் பெரிய அதிர்ச்சியிலிருந்து, அவ்வளவு எளிதில் வெளி வர முடிவதில்லை.

இவற்றிலிருந்து மீண்டும் வர தெரப்பி முறைகள் பரிந்துரைக் கப்பட்டாலும், தாமாகவே வெளிவர விரும்புவர்கள், தங் கஞ்சையை என் னாங் களில் சில மாற்றங்களைச் செய்து முயற்சிக்கலாம். ஏனென்றால், காலம் காயங்களை ஆற்றும் என்பது இந்த மாதிரியான காயங்களுக்குப் பொருந்துவதில்லை.

முக்கியமாக, அந்தசம்பவம் கடந்துவிட்ட ஒன்று என்பதை நினைவில் வையுப்பங்கள். இப்போது இந்தக் கணத்தில் வாழ்வதுதான் உண்மை என்பதையும். இந்தப் பொழுது தருகின்ற பாதுகாப்பையும் முழுமையாக உணருங்கள்.

இதில் உங்கள் தவறு எதுவும் கில்லை. அடுத்தவர் செய்த ஒரு தவறுக்கு நீங்கள் உங்களை இப்போது இந்தக் கணத்தில் வாழ்வதுதான் உண்மை என்பதையும். அதைச் சொல்ல இந்த மாதிரியான காயங்களுக்குப் பொருந்துவதில்லை.

அந்தசம்பவம் வருபவர் தெரப்பி முறைகள் பரிந்துரைக் கப்பட்டாலும், தாமாகவே வெளிவர விரும்புவர்கள், தங் கஞ்சையை என் னாங் களில் சில மாற்றங்களைச் செய்து முயற்சிக்கலாம். ஏனென்றால், காலம் காயங்களை ஆற்றும் என்பது இந்த மாதிரியான காயங்களுக்குப் பொருந்துவதில்லை.

முக்கியமாக, அந்தசம்பவம் வருபவர் தெரப்பி முறைகள் பரிந்துரைக் கப்பட்டாலும், தாமாகவே குறைவாகவே கூந்த வேண்டியதில்லை. குற்ற உணர்வுக்கு போடு கில்லை. உங்கள் மீதான அதிகாரம், உங்களிடம் மட்டுமே உள்ளது. எனவே அடுத்தவர் என்ன நினைப்பார்கள் என வருந்தாதீர்கள்.

தீவுகுறித்துப்பேச ஆழமியுங்கள். உதவிகேட்டுவில்லை அவர்கள் இந்த விஷயங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளப் போகும் நபர், உங்கள் நம்பிக்கைக்குரியவரா எனவும் உங்களைப் பற்றி முழுவதுமாகத் தெரிந்துகொள்ளள் தகுதியின்ஸாவர்தானா என்பதையும் உறுதி செய்திப்பின், அவரிட

# மோடிக்ரு கிற்தாலி பிரதமர் புகழாரம்



'ஜி - 7' மாநாட்டுக்கு வந்து, ஜரோப்பிய நாடான், கிற்தாலி பிரதமர் ஜார்ஜியா மெலோனி, பிரதமர் மோடியை சுந்தித்து பேசினார். அவரை சுந்தித்தும் மகிழ்ச்சி பொர்க்

**இஸ்ரேல் - ஈரான் கிடையே தொடரும் குண்டு மழை கிதுவரை 600க்கும் மேற்பட்டோர் பலி**



இஸ்ரேல் - ஈரான் நாடுகள் குண்டுகளை வீசி பரஸ்பரமாக தாக்குதல் நடத்தி வரும் நிலையில், கிதுவரையில் உயிரிழுந்தோறின் எண்ணிக்கை 600ஜ தாண்டியுள்ளது.

�ரான், இஸ்ரேல் நாடுகளுக்கும் கிடையேயான போர் கடந்த 13ம் தேதி தொடர்ச்சியாகும். ஈரான் அனூசக்தி நிலையங்கள், ராணுவ நிலைகளை குறி வைத்து இஸ்ரேல் தாக்குதல் நடத்தி வருகிறது. பதிலுக்கு ஈரானும் இஸ்ரேல் மீது தாக்குதலில் ஈடுபட்டு வருகிறது.

வெது நாளாக போர் நீடித்து வரும் நிலையில், ஈரானை நிபந்தனையின்றி சுரண்டையுமாறு அமெரிக்க அதிபர் முரம்ப் கூறியிருந்தார். ஆனால், சமரசத்திற்கு வாய்ப்பே இல்லை என்று கூறி, ஈரான் தொடர்ந்து தாக்குதல் நடத்தி வருகிறது.

இதையுத்து, மத்திய கிழக்கு நாடுகளில், அமெரிக்கா தனது போர் விமானங்களை குவித்து வருகிறது. போரை நிறுத்துமாறு பல உடை நாடுகள் அறிவெழுத்து வரும் நிலையிலும், இருநாடுகள் தீவிர தாக்குதல் நடத்தப்பட்டு வருகிறது.

இஸ்ரேலில் உள்ள டெல் அவிவ் நகரில் 400 ஏவுகணைகளும், நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட டிரோன்களைக் கொண்டும் ஈரான் தாக்குதல் நடத்தியுள்ளது. டெல் அவிவ் மீது குயவவயா-1-கைப்பர்சோனிக் ஏவுகணை தாக்குதல் நடத்தப்பட்டது. 2024ம் ஆண்டுக்குப் பிறகு, தற்போது முதல்முறையாக இந்தப் போரில் குயவவயா-1-கைப்பர்சோனிக் ஏவுகணை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இஸ்ரேல் முழுவதும் 40 இடங்களில் தாக்குதல் நடத்தப்பட்டது. இதன்காரணமாக 19,000க்கும் மேற்பட்ட பகுதிகள் சேதமடைந்துள்ளதாகவும், 3,800 மக்கள் இருப்பிடங்களை விட்டு வெளியேறி பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு சென்று விட்டதாக அதிகாரிகள் கூறுகின்றனர். பதிலுக்கு டெல்ரான் மீது இஸ்ரேலும் தாக்குதலை நடத்தி வருகிறது.

இதுவரையில் நடந்த தாக்குதல்களில் ஈரானில் 585 பேர் உயிரிழுந்துள்ளனர். 1,326 பேர் காயமடைந்துள்ளனர். அதேபோல, இஸ்ரேலில் 24 பேர் உயிரிழுந்துள்ளனர். 1,300 பேர் படுகாயமடைந்துள்ளனர்.

## 110 கிந்திய மாணவர்கள் ஈரானில் கிருந்து மீட்பு

இஸ்ரேல் - ஈரான் போர் தீவிரமடைந்ததை அடுத்து, அங்கு சிக்கி தவித்த, 110 கிந்திய மாணவர்கள் பத்திரமாக மீட்கப்பட்டனர்.

ஹமாஸ் பயங்கரவாத அமைப்பை ஆதரிக்கும் ஈரான் மீது இஸ்ரேல் தாக்குதல் நடத்தி வருகிறது. ஈரானும் பதில் தாக்குதல் நடத்தி வருகிறது. இரு தரப்பிற்கும் கிடையே ஒரு நாட்களாக தொடர்ந்து மோதல் நிலையில் வருகிறது.

அடுத்துதேது சீரிப் பாடும் ஏவுகணைகளால், மத்திய கிழக்கில் போர் பதற்றம் அதிகரித்துள்ளது.

கிந்து சூழலில், ஈரானில் தங்கி பயிலும் இந்திய மாணவர்களை மீட்க, 'ஆப்பரேஷன் சிந்து' நடவடிக்கையை மத்திய அரசு எடுத்துள்ளது. இதற்கான பணிகளை ஈரான் மற்றும் அர்மேனியா நாட்டிலுள்ளன இந்தியதுறைக்காரர்கள் மேற்கொண்டுள்ளன.

முதற் கட்டமாக, ஈரானில் கிருந்து, 110 கிந்திய மாணவர்கள், பல்கள் வாயிலாக அண்டை நாடான அர்மேனியாவின் தலைநகரம் யெரவானுக்கு அழைத்து வரப்பட்டனர். பின், அங்கிருந்து சீரிப்பு விமானம் வாயிலாக நேற்று இந்தியாவிற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டனர். அந்த விமானம் இன்று காலை டில்லி

வரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. மாணவர்கள் மீட்பிற்கு உதவிய ஈரான் மற்றும் அர்மேனியா நாடுகளுக்கு இந்தியா நன்றி தெரிவித்துள்ளது.

தெற்கிடையே, ஈரானில் உள்ள இந்தியர்கள் வெளியே வர வேண்டாம் என்றும், பாதுகாப்பாக இருக்கும்படியும் அங்கிருங்கும் நம் தொடரகம் அறிவெழுத்தி உள்ளது. (ஜ)

## பேஸ்புக், கிஸ்டா கணக்கு அசெயியாம் மாணவர்கள் விசாவுக்கு அமெரிக்கா போட்ட நியந்தரைகள்



பல்வேறு புதியகட்டுப்பாடுகளுடன் மாணவர்களுக்கான விசா வழங்கும் நடைமுறைகளை அமெரிக்கா மீண்டும் தொடர்க்கியுள்ளது. இந்தியா உள்படப்பல்வேறு நாடுகளில் இருந்தும் கல்வி பயில்வதற்காக, அமெரிக்காவுக்கு லட்சக்கணக்கான மாணவர்கள் இடம் பெயர்ந்து வருகின்றனர். இவர்களுக்காக மாணவர்கள் விசாவை

அமெரிக்க வழங்கி வருகிறது. இந்த நிலையில், பல்வேறு புதிய கட்டுப்பாடுகளுடன் மாணவர்களுக்கான விசா வழங்கும் நடைமுறைகளை அமெரிக்கா தொடர்க்கியுள்ளது.

அதன்படி, மாணவர்கள் தங்களின் பேஸ்புக், எக்ஸ், இன்ஸ்டாகிராம் போன்ற சமூக வலைதளைகளை கண்க்காகியினர் விபரங்களை விண்ணப்பங்களில் குறிப்பிட வேண்டும் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

அவர்களின் சமூக வலைதளைப்பக்க கணக்குகளின் பதிவுகளை அமெரிக்க அதிகாரிகள் ஆய்வு செய்வார்கள் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. அமெரிக்க அரசுக்கோ, மக்களுக்கோ எதிராக பதிவுகளை பகிர்ந்துள்ளார்களா? என அவர்களின் சமூக வலைதளைப்பக்க செயல்பாடுகளை ஆய்வு செய்ய உள்ளனர். இந்தியா, சீனா, மெக்ஸிகோ மற்றும் பிலிப்பைன் உள்ளிட்ட நாடுகளைச் சேர்ந்த மாணவர்கள், அமெரிக்காவில் கல்வி பயில ஆவலுடன் எதிர்நோக்கியுள்ள நிலையில், இந்தப் புதிய நடைமுறைகள் அவர்களுக்கு சிக்கலை ஏற்படுத்தும் என்று கூறப்படுகிறது. (ஜ)



## குறிஞ்சி மலை நகர் Kurinchi Hill City

கொழும்பு - ஸ்டக்கனப்பு A4 வீதியில் 190 ஆவரு km கீல் 800 m தூரத்தில்  
சுற்றுநாள் மாவட்டம் ஹங்காரம்கை ரீரதேச செயலர் ரிசிவ்

15 பேர்ஸ் முதல் 40 பேர்ஸ் வகுபாக மாணித்துவங்கள் விற்பகைக்கு!

சுற்றுநாள் விடுதி, விடுமுறை வீடு ஆகியவற்றுடன் தேயிகை, மேஸ்ரி

**அருகில் உள்ள சுற்றுநாள்கைகள்**  
(ஒவ்வொரு முறை 20 மின்)

ஷங்காத், ஹங்கா, காந்தீஷ், குயவை,  
நூவை, கீல் மக்காத் தேயிகை, குயவை

தூங்க முனைகளில் ஏங்கு முனைகள்

Horton Plains National Park, Hakgala Botanical Gardens  
Victoria Park, Kande Ela Educational Forest Park  
Lunugamvehera National Park, Yala National Park  
Udawalawe National Park

காந்தீஷ் முனைகளில், தூங்க முனைகளில்,  
நூவை, கீல்மக்காத் தேயிகை



தொடர்புகளுக்கு: 0777 43 5557

அருகில் உள்ள  
சுற்றுநாள்கைகள்

**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  
வியான் நிதமயம்

Mattala 84km  
Bandaranayake 190km



**கற்பகவளம்**  
சுபந்தி டீ

Good Gift Property Developers (Pvt) Ltd



# J RIDE

இலங்கையின் பயணிகள் செயலி

SRI LANKA'S  
TAXI APP FROM JAFFNA



நீப்போது நாம்  
இலங்கை முழுவதும்



5%



காத்திருப்புக்கு விடுதலை!

மகிழ்ச்சியான பாதுகாப்பான பயணம் திருப்புதியான கட்டளை!

[www.jride.lk](http://www.jride.lk)