மாலைக்கதிர்

Maalaikkathir

சாயல் - 03   வள்ளுவர் ஆண்டு 2055   ஆவணி 05   வியாழக்கிழமை 21.08.2025   கதிர் 292

யாழ் மண்ணிலிருந்து இணைய வெளிக்கு-
யாழ் முற்றம்
Yarl Muttram
Youtube Channel

இலட்சக்கணக்கான பக்தர்களுடன் நடந்தேறிய நல்லூர் தேர்த் திருவிழா

யாழ்ப்பாணம், ஓக. 21

நல்லூர் கந்தசுவாமி ஆலய வருடாந்த மகோற்சவத்தின் தேர்த் திருவிழா இன்று காலை மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

காலை 6.15 மணியளவில் வசந்த மண்டபப் பூஜை இடம்பெற்று ஆறுமுகப் பெருமான் வள்ளி - தெய்வானை சமேதராய் தேரில் ஆரோகணித்து பக்தர்களுக்கு அருள்பாலித்தார்.

7

நல்லூரில் வீடொன்றில் இருந்த தளபாடங்களுக்குத் தீ வைப்பு!

வன்முறைக் கும்பல் அட்டகாசம்

யாழ்ப்பாணம், ஓக. 21

நல்லூர் கந்தசுவாமி ஆலயத்துக்கு அருகில் உள்ள வீடொன்றினுள் இன்று காலை வேளை புகுந்த வன்முறைக் கும்பல் ஒன்று வீட்டில் இருந்த தளபாடங்களுக்குத் தீ வைத்துள்ளது.

நல்லூர் ஆலயத்துக்கு 500 மீற்றர் தூரத்தில்

7

தேசபந்து தென்னக்கோனுக்கு 27 ஆம் திகதி வரை மறியல்!

கொழும்பு, ஓக. 21

குற்றப் புலனாய்வுப் பிரிவினரால் கைது செய்யப்பட்ட முன்னாள் பொலிஸ்மா அதிபர் தேசபந்து தென்னக்கோனை எதிர்வரும் 27 ஆம் திகதி வரை விளக்கமறியலில்

7

- பக்கம் சாராச் செய்திகளுடன் மக்களுக்கான மாலை இதழ் -

நிறைவுகாண் வைத்திய தொழில் வல்லுனர் இன்று போராட்டத்தில்!

கொழும்பு, ஓக .21

நிறைவுகாண் வைத்திய தொழில் வல்லுனர் இன்றையதினம் (21) போராட்டத்தை முன்னெடுத்துள்ளனர்.

நிறைவுகாண் வைத்திய தொழில் வல்லுனர் ஒன்றியதால், மேல் மாகாண சபையின் கீழ் உள்ள 31 வைத்தியசாலைகளில் தொழிற்சங்க நடவடிக்கையானது இன்று(21) காலை 8 மணிமுதல் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேல்மாகாண சுகாதார சேவைகள்பணிப்பாளரின் தன்னிச்சையான நடவடிக்கைகளுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்து குறித்த போராட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

நிறைவுகாண் வைத்திய தொழில் வல்லுனர்களை கையொப்பமிட வேண்டாம் என கம்பஹா மாவட்ட வைத்தியசாலையின் பணிப்பாளர் வழங்கியிருந்தார்.

குறித்த பணிப்பாளரின் நடவடிக்கைகளுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்து கம்பஹா மாவட்ட பொது வைத்தியசாலையின் நிறைவுகாண் வைத்திய சேவை தொழில் வல்லுநர்கள் நேற்று (20) அடையாள வேலைநிறுத்தத்தில் ஈடுபட்டனர்.

சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினை தொடர்பாக கம்பஹா பொது வைத்தியசாலை பணிப்பாளருடன் கலந்துரையாடிய போதிலும், அவர் அதற்குரிய பதில் வழங்கவில்லை என நிறைவுகாண் வைத்திய தொழில் வல்லுநர்கள் சங்கத்தின் பொதுச் செயலாளர் சானக தர்மவிக்ரம தெரிவித்தார்.

அதன்படி இன்றைய தினம் மாகாண சபையின் கீழ் உள்ள சகல நிறைவுகாண் வைத்திய தொழில் வல்லுனர்களும் தமது கடமைகளில் இருந்து விலகி தொழிற்சங்க நடவடிக்கையினை முன்னெடுத்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இன்று 4ஆவது நாளாக தொடரும் தபால் ஊழியர்களின் பணிப்புறக்கணிப்பு!

தபால் மற்றும் தொலைத்தொடர்பு அதிகாரிகள் சங்கம் மற்றும் ஒன்றிணைந்த தபால் தொழிற்சங்க முன்னணியினரால் கடந்த 17ஆம் திகதி மாலை ஆரம்பிக்கப்பட்ட போராட்டம் இன்று நான்காவது நாளாகவும் தொடர்ந்து முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளது.

தபால் ஊழியர்களின் மேலதிக கொடுப்பனவு, நிர்வாக அலுவலகம் மற்றும் கணக்காய்வு அலுவலகங்களில் ஊழியர்களின் பணியை ஆரம்பிக்கும் நேரம் மற்றும் வெளியேறும் நேரம் என்பவற்றை கைவிரல் அடையாள இயந்திரங்களில் பதிய வேண்டும் என்ற அறிவுறுத்தல்களுக்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்தல் உள்ளிட்ட 19 கோரிக்கைகளை முன்வைத்து தபால் ஊழியர்கள் இவ்வாறு பணிப்புறக்கணிப்பை முன்னெடுத்துள்ளனர்.

தபால் ஊழியர்களின் வேலை நிறுத்தம் காரணமாக இந்த விடயம் தொடர்பில் அமைச்சருடன் முறையான கலந்துரையாடல் ஒன்றை மேற்கொள்ளும் பொருட்டு, இந்த பணிப்புறக்கணிப்பு முன்னெடுக்கப்படுவதாகதொலைத்தொடர்பு அதிகாரிகள் சங்கத்தின் தலைவர் ஜி.ஜி.சி. நிரோஷன தெரிவித்திருந்தார். அத்துடன் வரவு நேர பதிவுக்காக கைரேகை இயந்திரம் நிராகரிக்கப்பட்டதாக வெளியான குற்றச்சாட்டுகள் முற்றிலும் உண்மைக்கு புறம்பானவை என்றும் அவர் குறிப்பிட்டுள்ளார். இந்த விடயம் தொடர்பில் கருத்து வெளியிட்ட பிரதி தபால்மா அதிபர் சமீஷா டி சில்வா, கைரேகை இயந்திரத்தை செயல்படுத்துவதே தொழிற்சங்கத்தினரின் பணிப்புறக்கணிப்புக்கான காரணம் என தெரிவித்தார். இந்தநிலையில், நேற்றையதினம் தபால் ஊழியர் ஒருவர் அரைகுறை ஆடையுடன் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டார்.

அவர் கருத்து தெரிவிக்கையில்,

எங்களது சீருடைக்கான கொடுப்பனவை அதிகரிக்கக் கோரியுள்ளோம். சைக்கிள்களுக்கான கொடுப்பனவை அதிகரிக்குமாறு கோரியுள்ளோம்.

அத்துடன், ஊழியர்களின் ஒப்பந்தங்களை நிரந்தரமாக்குமாறு கோரியுள்ளோம்.

ஆனால், அதிகாரிகளும், அமைச்சரும் கைரேகை மற்றும் மேலதிக நேரம் பற்றி பேசுகிறார்கள். சீருடைகளைத் தைப்பதற்காக 600 ரூபாவும் சைக்கிள்களுக்கான கொடுப்பனவாக 250 ரூபாவும் வழங்கப்படுகின்றது.

அஞ்சல் தொழிற்சங்கங்களால் நடத்தப்படும் தொடர்ச்சியான வேலைநிறுத்தம் குறித்து பொதுமக்களிடம் அதிகாரிகள் தவறான தகவல்களை பரப்புகின்றனர்– எனத் தெரிவித்திருந்தார்.

நாடளாவிய ரீதியில் ஞாயிற்றுக்கிழமை (17) முதல் ஆரம்பித்த தபால் ஊழியர்களின் வேலை நிறுத்த போராட்டம் தொடர்ந்து இடம்பெற்று வருகின்றது. இதனால் தபால் சேவைகளை பெற வந்த மக்கள் பெரும் சிரமங்களை எதிர்நோக்கியுள்ளனர்.

எனினும் நேற்றையதினம் (20) குறித்த விடயம் தொடர்பில் அமைச்சருடன் முறையான கலந்துரையாட வாய்ப்பு வழங்காத காரணத்தால் தபால் ஊழியர்கள் இன்றும் வேலைநிறுத்தத்தை தொடர்ந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

SUHATHEHAM ATHULARSAALAI (PVT) LTD
சுகதேகம் ஆதுலர்சாலை (பீவீட) எல்ட்டீ
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 உயர்குருதியழுக்கம்
- cholesterol கொலஸ்திரோல்
- GGIT disorders சமிபாட்டுத் தொகுதியுடன் தொடர்பான நோய்கள்

இலவச மருத்துவ முகாம்
* போயா தினங்களில் காலை 9 மணி தொடக்கம் மாலை 5.30 மணி வரை நடைபெறும்.
* இலவசமாக குருதியழுக்கம் 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 என்பனவற்றை 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

எம்.பிக்களுக்காக வாகனங்களை இறக்குமதி செய்ய யோசனை

கொழும்பு, ஓக .21

எதிர்காலத்தில் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள்மற்றும்அரசு அதிகாரிகளின் பயன்பாட்டிற்காக இரட்டை டக்ஸிகளை இறக்குமதி செய்வது குறித்து அரசாங்கம் பரிசீலித்து வருகிறது, ஆனால் இன்னும் இறுதி முடிவு எடுக்கப்படவில்லை என்று அமைச்சர் ஒருவர் நேற்று தெரிவித்தார்.

தேசிய மக்கள் சக்தி (NPP) தலைமையிலான தற்போதைய அரசாங்கம், சுங்க வரி இல்லாமல் வாகனங்களை இறக்குமதி செய்வதற்கான அனுமதிகளை பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களுக்கு வழங்குவதை நிறுத்தியது. கடந்த காலங்களில், பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் அத்தகைய அனுமதிகளைப் பயன்படுத்தி விலையுயர்ந்த சொகுசு வாகனங்களை இறக்குமதி செய்தனர். இல்லையெனில், இந்த அனுமதிகளை மூன்றாம் தரப்பினருக்கு மில்லியன் கணக்கான ரூபாய் கட்டணங்களுக்கு மாற்ற அவர்கள் பயன்படுத்தினர்.

இருப்பினும், ஒவ்வொரு எம்.பி.க்கும் ஒரு வாகனத்தை ஒதுக்க அரசாங்கம் முடிவு செய்தது. இதுவரை, அரசாங்கத்தால் எம்.பி.க்களுக்கு வாகனங்கள் ஒதுக்கப்படவில்லை.

வாகனங்கள் குறித்து கேட்டபோது, பாராளுமன்ற விவகாரங்களுக்குப் பொறுப்பான பொதுப் பாதுகாப்பு அமைச்சர் ஆனந்த விஜேபால, பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் மற்றும் அரசு நிறுவனங்களின் பயன்பாட்டிற்காக வாகனங்களை இறக்குமதி செய்வது குறித்து அரசாங்கம் பரிசீலித்து வருவதாகக் கூறினார்.

"தற்போது எங்களிடம் உள்ள யோசனை இதுதான். இருப்பினும், இது எப்போது செய்யப்படும் என்பதை நாங்கள் இன்னும் முடிவு செய்யவில்லை. இது இந்த ஆண்டு செய்யப்படுமா அல்லது அடுத்த ஆண்டு செய்யப்படுமா என்பது எங்களுக்குத் தெரியாது," என்று அவர் கூறினார்.

புதிய அரசாங்கம் எம்.பி.க்களுக்கான பல வசதிகளை மட்டுப்படுத்தியுள்ளது. பாராளுமன்ற உணவகத்தில் வழங்கப்படும் காலை உணவு, மதிய உணவு மற்றும் மாலை சிற்றுண்டி என இரண்டு வேளை உணவுக்கு ஒரு எம்.பி. இப்போது ரூ.2000 செலுத்த வேண்டும். இது எம்.பி.க்களுக்கான காப்பீட்டுத் தொகையையும் குறைத்தது. தற்போது எம்.பி.க்கள் மற்றும் முன்னாள் நாட்டுத் தலைவர்களுக்கான ஓய்வூதிய சலுகைகளை ரத்து செய்யவும் திட்டமிட்டுள்ளது.

பிப்ரவரி 1, 2025 முதல் சில வாகன இறக்குமதிக்கான தடையை இலங்கை தளர்த்தியுள்ளது.

பேருந்துகள், லொரிகள் மற்றும் பயன்பாட்டு வாகனங்களின் இறக்குமதி மீண்டும் தொடங்க அனுமதிக்கப்பட்டது, பின்னர் பிற வாகன இறக்குமதிகள் மீதான கட்டுப்பாடுகளை நீக்கும் திட்டங்களும் இருந்தன.

அந்நியச் செலாவணி மீதான கட்டுப்பாடுகள் காரணமாக, 2020 ஆம் ஆண்டில் இலங்கை வாகன இறக்குமதிக்கு தடை விதித்தது. 2022 ஆம் ஆண்டில் நாடு அதன் மிக மோசமான பொருளாதார நெருக்கடியையும் எதிர்கொண்டது.

இருப்பினும், தற்போதைய அரசாங்கம் வெளிநாட்டு இருப்புக்களில் கடுமையான வடிகால் ஏற்பட முடியாததால், வாகன இறக்குமதி தளர்வை எச்சரிக்கையுடன் கையாள்கிறது. (ஐ)

"அல்குர்ஆன்களை விடுவிக்கவும்"

சவுதி அரேபியாவில் இருந்து அனுப்பப்பட்ட புனித அல்குர்ஆன் பிரதிகள் அடங்கிய கொள்கலன் கடந்த ஒரு வருடத்திற்கும் மேலாக விடுவிக்கப்படாது இலங்கை சுங்கத் திணைக்களத்தில் தடுத்து வைக்கப்பட்டுள்ளதாகவும், அந்த கொள்கலனை விரைவாக விடுவிக்க அரசாங்கம் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் எனவும் இலங்கை தொழில் கட்சி பாராளுமன்ற உறுப்பினர் காதர் மஸ்தான் தெரிவித்தார்.

நாடாளுமன்றத்தில் புதன்கிழமை (20) அன்று இடம்பெற்ற நிலையியல் கட்டளை 27ஃ2இன் கீழ் கேள்வியெழுப்பி உரையாற்றுகையிலேயே மஸ்தான் எம்.பி இதனை கூறினார்.

இதன்போது அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில்,

புனித அல்-குர்ஆனை அரபு மொழியில் மீள் பிரசுரிக்கவும் ஏனைய மொழிகளில் மொழிபெயர்த்து பிரசுரிக்கும் உத்தியோகபூர்வமான உரிமை சவுதி அரேபியா அரசின் "மன்னர் பஹத் அல்-குர்ஆன் பிரசுரிப்பு நிலையம்" கொண்டுள்ளதை உலகின் அனைத்து நாடுகளிலும் பரந்து வாழும் 200 கோடி முஸ்லிம் மக்கள் ஏகமனதாக ஏற்றுக்கொண்டுள்ளதுடன், உலகின் அனைத்து நாடுகளும் அங்கீகரித்துள்ளது.

உஸ்மானிய கிலாபத் தொடக்கம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இந்த புனிதப் பணிக்கான பதிப்புரிமையும், தனித்துவத்தன்மையும், புனிதத்துவமும் களங்கமின்றி இன்றுவரை பேணிக்காக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆங்கிலம், பிரேன்சு, ஜேர்மனி, ரஷ்யா, சீனா, ஸ்பானிய, ஹிந்தி, உருது. சிங்களம், தமிழ், ஜப்பான், மலையாளம், கொரியா, நேபாளம் உள்ளிட்ட ஐம்பதிற்கும் அதிகமான மொழிகளில் இந்த இறை வேதம் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு எவ்வித அடிக்குறிப்புக்களோ அல்லது தனிக்கைகளோ இன்றி மக்கள் கைகளை அடைந்துள்ளது.

இந்தப் பின்னணியில் இரு புனிதத் தலங்களின் பணிப்பாளர் சவூதி அரசின் அப்போதைய மன்னர் பஹத் பின் அப்துல் அஸீஸின் பணிப்புரையில் இஸ்லாமிய அறிவியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் மார்க்கத் தீர்ப்புத் துறையின் பிரதம பிரசாரகர் அஷ்ஷேக் முஹம்மது இக்பால் மதனீயின் தலைமையில் இந்த தமிழ் மொழிபெயர்ப்புப் பணி முன்னெடுக்கப்பட்டது. இந்த தமிழ் மொழிபெயர்ப்பை ஒப்பு நோக்கிச் சரிபார்க்கும் பணியில் இலங்கையைச் சேர்ந்த தலைசிறந்த உலமாக்களான, அகில இலங்கை ஜம்இய்யத்துல் உலமாவின் (மறைந்த) பொதுச் செயலாளர் அஷ்ஷேக் முஹம்மது மக்தூம் அஹ்மது முபாரக் உள்ளிட்ட, பேராசிரியர் அஷ்ஷேக் முஸ்தபா மௌலானா, அஷ்ஷேக் அபூபக்கர் ஸித்தீக், கபூரிய்யா அரபுக் கல்லூரி முன்னாள் விரிவுரையாளர் அஷ்ஷேக் நூருல் ஹம்ஸா முஹம்மது ஸயீத் ஆகியோர் 1993 ஆம் ஆண்டு நியமிக்கப்பட்டமை எமது நாட்டுக்குக் கிடைத்த கௌரவமாகும்.

இந்த புனித அல்-குர்ஆன் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புப் பிரதிகள் இன்று இந்தியா, மலேசியா, சிங்கப்பூர். கனடா, அமெரிக்கா, ஐரோப்பிய நாடுகள், மத்திய கிழக்கு மற்றும் ஏனைய ஆசிய நாடுகளில் எவ்வித தடங்கலுமின்றி விநியோகிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் தமிழ் வடிவில் பல்வேறு வலைத்தளங்களிலும் பதிவேற்றப்படடுள்ளன. இந் நிலையில் 2024 மே மாதம் 16 ஆம் திகதி இலங்கை சுங்கத் திணைக்களத்தில் புனித அல்குர்ஆன் பிரதிகளைச் சுமந்த கொள்கலன் தடுத்து நிறுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த கொள்கலனில் இருந்த ஆவணங்களில் அரபு மற்றும் தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு பிரதிகளின் எண்ணிக்கை என்ன?

அவற்றில் இதுவரை எத்தனை அல்-குர்ஆன் பிரதிகள் விடுவிக்கப்பட்டுள்ளன?. எத்தனை பிரதிகள் விடுவிக்கப்படாமல் தடுத்துவைக்கப்பட்டுள்ளன? அதற்கான காரணம் என்ன? என்றும் வினவினார். (ஐ)

ஜனாதிபதி விசேட விசாரணைக் குழுவிடம் முறையிடலாம்

கொழும்பு, ஓக .21

விமான நிலையங்கள் மற்றும் விமான சேவைகள் (இலங்கை) (தனியார்) நிறுவனம் மற்றும் ஸ்ரீலங்கன் விமான சேவை ஆகியவற்றில் நடந்த ஊழல்,மோசடி மற்றும் முறைகேடுகள் குறித்து ஆராய நியமிக்கப்பட்ட ஜனாதிபதி விசேட விசாரணைக் குழு, பொதுமக்களின் முறைப்பாடுகள், கருத்துகள் மற்றும் ஆலோசனைகளை கோருகிறது.

விமான நிலையங்கள் மற்றும் விமான சேவைகள் (இலங்கை) (தனியார்) நிறுவனம் மற்றும் ஸ்ரீலங்கன் விமான சேவை ஆகியவற்றில் கடந்த காலங்களில் நடந்த ஊழல், மோசடி மற்றும் முறைகேடுகள் குறித்து ஆராய்வதற்கு நிறுவப்பட்ட ஜனாதிபதி விசேட விசாரணைக் குழு, பொதுமக்களிடமிருந்து முறைப்பாடுகள், கருத்துகள் மற்றும் ஆலோசனைகளை பெற எதிர்பார்க்கிறது.

ஜனாதிபதி அநுரகுமார திசாநாயக்க 2025 ஜூன் 30ஆம் திகதி சமர்ப்பித்த அமைச்சரவைப் பத்திரத்தின்படி, 2025 ஜூலை 01 ஆம் திகதி எடுக்கப்பட்ட இலக்கம் 25ஃ1145ஃ801ஃ018 என்ற அமைச்சரவைத் தீர்மானத்தின் பிரகாரம், விமான நிலையங்கள் மற்றும் விமான சேவைகள் (இலங்கை) (தனியார்) நிறுவனம் மற்றும் ஸ்ரீலங்கன் விமான சேவை ஆகியவற்றில் கடந்த காலங்களில் நடந்த ஊழல், மோசடி மற்றும் முறைகேடுகள் குறித்து விசாரிக்க ஜனாதிபதி விசேட விசாரணைக் குழு நிறுவப்பட்டது,

அதன்படி, விமான நிலையங்கள் மற்றும் விமான சேவைகள் (இலங்கை) (தனியார்) நிறுவனம் மற்றும் ஸ்ரீலங்கன் விமான சேவை ஆகியவற்றின் ஊழியர்கள், பொதுமக்கள் உள்ளிட்ட தரப்பினரிடமிருந்து முறைப்பாடுகள், கருத்துகள் மற்றும் ஆலோசனைகளைப் பெற குழு எதிர்பார்க்கின்றது. இது தொடர்பில் ஆர்வமுள்ள தனிநபர்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் 2025 செப்டெம்பர் 05 ஆம் திகதிக்கு முன்னர் ிளஉை.யசைிழசவளூபஅயடை.உழஅ என்ற மின்னஞ்சல் முகவரp (Email) அல்லது 070-3307700 என்ற ுாயவளயீ எண்ணுக்கு தமது கோரிக்கைகளை அனுப்பி, திகதி மற்றும் நேரத்தை முன்பதிவு செய்யுமாறு ஜனாதிபதி விசேட விசாரணைக் குழு கேட்டுக்கொள்கிறது. (ஐ)

ஒரே இடத்தில் 4 விபத்து

கொழும்பு, ஓக .21

தலவாக்கலை பொலிஸ் பிரிவிற்குட்பட்ட ஹட்டன் - நுவரெலியா யு7 பிரதான வீதியில் வியாழக்கிழமை (21) அன்று காலை 4 விபத்துக்கள் இடம்பெற்றுள்ளது.

ஹட்டன் பகுதியில் இருந்து தலவாக்கலை நோக்கி பயணித்த 4 மோட்டார் சைக்கிள்களே இவ்வாறு விபத்துக்குள்ளாகின.

குறித்த வீதியில் தலவாக்கலை தேயிலை தொழிற்சாலைக்கு அருகாமையில் அமைந்திருக்கும் மோட்டார் வாகன பழுது பார்க்கும் நிலையத்தின் முன்பாகவே இந்த விபத்துக்கள் இடம் பெற்றுள்ளது.

குறித்த நிலையத்தில் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த லொறி ஒன்றிலிருந்து எண்ணெய் கசிந்து பிரதான வீதியில் சென்று கொண்டிருந்ததை தொடர்ந்து அவ் வீதி ஊடாக பயணித்த மோட்டார் சைக்கிள்கள் வீதியில் வழுக்கி விழுந்து விபத்துக்குள்ளானது.

விபத்தில் காயமடைந்த அனைவரும் உடனடியாக அருகில் உள்ள வைத்தியசாலைகளுக்கு அனுப்பப்பட்டு சிகிச்சைகளின் பின்னர் வீடு திரும்பினர். இவ்விபத்து நிகழ்ந்து சில நிமிடங்களில் ஸ்தலத்திற்கு விரைந்த பொலிஸார் வீதியூடான போக்குவரத்தை பாதுகாப்பாக முன்னெடுத்ததோடு சம்பவம் தொடர்பான விசாரணைகளையும் முன்னெடுத்து வருகின்றனர்.

மோட்டார் வாகனம் பழுது பார்க்கும் நிலைய உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் லொறி சாரதியின் அலட்சியப் போக்கினால் இந்த விபத்துக்கள் இடம்பெற்றுள்ளதாக பலரும் தெரிவித்தனர். (ஐ)

சிவனொளிபாத மலையில் தீ பரவல்

கொழும்பு, ஓக .21

பொகவந்தலாவை, லோயின்ஓன், சிவனொளிபாத மலை காட்டு பகுதியில் புதன்கிழமை (20) மாலை ஏற்பட்ட திடீர் தீ பரவலில் சுமார் மூன்றரை ஏக்கர் நிலம் எரிந்து நாசமாகியுள்ளதாக பொகவந்தலாவ பொலிஸார் தெரிவித்தனர்.

லக்ஷபான இராணுவ முகாமைச் சேர்ந்த அதிகாரிகள், பொகவந்தலாவ பொலிஸார் மற்றும் மக்கள் இணைந்து தீயை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவந்துள்ளன.

அப்பகுதியில் நிலவும் வறண்ட வானிலை காரணமாக காட்டு விலங்குகளை வேட்டையாடும் நோக்கில் சில குழுக்கள் இவ்வாறான செயல்களில் ஈடுபடுவதாகவும் அப்பகுதி மக்கள் தெரிவிக்கின்றனர். (ஐ)

திமுக இருப்பது உங்களுக்காகத்தான் சிறுபான்மை மக்களுக்காக திமுக என்றும் நிற்கும்: முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் பேச்சு

திமுக இருப்பது உங்களுக்காகத்தான் சிறுபான்மை மக்களுக்காக திமுக என்றும் நிற்கும் என முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் தெரிவித்துள்ளார். முன்னாள் அமைச்சர் ரகுமான்கான் எழுதிய 5 நூல்களை முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் வெளியிட்டார். நியாயங்களின் பயணம், மௌனமாய் உறங்கும் பனித்துளிகள், உலகமறியா தாஜ்மஹால்கள், பூ பூக்கும் இலையுதிர் காலம், வானம் பார்க்காத நட்சத்திரங்கள் ஆகிய நூல்களை வெளியிட்டார். தொடர்ந்து நிகழ்ச்சியில் உரையாற்றிய முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் ரகுமான்கான் எழுத்துக்கும் பேச்சுக்கும் ரசிகன் நான் அவர் ஒரு நட்சத்திரப் பேச்சாளர்.

ரகுமான் பேசக்கூடிய கூட்டங்களில் நான் விரும்பி பங்கேற்பது உண்டு. அவரது பேச்சு தமிழ்நாடு முழுவதும் இடிமுழக்கமாகவும், வெடி முழக்கமாகவும் எதிரொலிக்கும். திறமைசாலியை கண்டால் அரவணைத்து வளர்ப்பார் கலைஞர். கலைஞரின் அன்பையும், மக்களின் நம்பிக்கையும் பெற்றவர் ரகுமான் கான். அதிமுகவுக்கு இரட்டை நிலைப்பாடு என்பது சாதாரணம் தான். நாட்டை சர்வாதிகாரத்தை நோக்கி நகர்த்தும் வகையில் அமித் ஷா நேற்று மசோதாவை தாக்கல் செய்துள்ளார். 30 நாள் சிறையில் இருந்தால் முதல்வர், அமைச்சர்கள் பதவியை நீக்கும் மசோதா நேற்று தாக்கல் செய்யப்பட்டது.

நாட்டு மக்களின் கவனத்தை திசை திருப்பவே கருப்புச் சட்டத்தை கொண்டு வந்தனர். இதற்கு முன்பு சிறுபான்மையினர் நலனுக்கு எதிரான பல்வேறு சட்டங்களை கொண்டு வந்தனர். சிறுபான்மையினருக்கு எதிரான சட்டத்தை எதிர்த்தது போல் நேற்று தாக்கல் செய்த நட்கள் சட்டத்தையும் எதிர்ப்போம். திமுக இருப்பது உங்களுக்காகத்தான் சிறுபான்மை மக்களுக்காக திமுக என்றும் நிற்கும் என்று கூறினார். (ஐ)

டெல்லி முதல்வர் ரேகா குப்தாவுக்கு ணு பிரிவு பாதுகாப்பு வழங்கியது ஒன்றிய அரசு

டெல்லி முதலமைச்சர் ரேகா குப்தாவுக்கு ஒன்றிய அரசு Z பிரிவு பாதுகாப்பு வழங்கியது. டெல்லி முதல்வர் ரேகா குப்தா தனது அலுவலகத்தில் பொதுமக்களின் குறைகளை கேட்டறிந்து, அதற்கான தீர்வுகளை வழங்கி வருகிறார். இதன்காரணமாக, தினந்தோறும்நூற றுக்கணக்கான மக்கள் சந்திக்கும் நிகழ்ச்சியான 'ஜான் சன்வாய்' என்று சொல்லப்படும் பொதுமக்கள் குறைதீர்க்கும் நிகழ்ச்சி, இந்த முகாம் அலுவலகத்தில் நடந்து வருகிறது. வழக்கம் போல் நேற்று காலை நடைபெற்ற 'ஜன் சன்வாய்' நிகழ்ச்சியில் முதல்வர் ரேகா குப்தா பங்கேற்றார். பொதுமக்களிடம் குறைகளை கேட்டுக் கொண்டு விண்ணப்பங்களை வாங்கினார்.

அப்போது, யாரும் எதிர்பாராத வகையில் நபர் ஒருவர் ரேகா குப்தாவை தாக்கியதால் பரபரப்பு நிலவியது. தொடர்ந்து தாக்குதல் நடத்திய ராஜேஷ் கிம்ஜி சகாரியா என்ற அந்த நபர் கைது செய்த போலீசார் நீதிபதியின் வீட்டில் ஆஜர்படுத்தப்படுத்தினர். 5 நாட்கள் போலீஸ் காவல் விதிக்கப்பட்டதை தொடர்ந்து சம்பவம் குறித்து ராஜேஷ ிடம் தீவிர விசாரணை நடத்தி வருகின்றனர். இந்நிலையில் டெல்லி முதலமைச்சர் ரேகா குப்தாவுக்கு ஒன்றிய அரசு ணு பிரிவு பாதுகாப்பு வழங்கியது. முதல்வர் ரேகா குப்தா மீது ராஜேஷ் என்பவர் தாக்குதல் நடத்தியதால் பாதுகாப்பு அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது. ரேகா குப்தா இல்லத்திற்கு சிஆர்பிஎப் வீரர்கள் பாதுகாப்பு பணியில் ஈடுபட உள்ளனர். (ஐ)

எடப்பாடி பழனிசாமிக்கு எதிரான வழக்கு: உத்தரவை திரும்ப பெற்றது சென்னை உயர்நீதிமன்றம்

அதிமுக பொதுச் செயலாளராக எடப்பாடி பழனிச்சாமி தேர்வு செய்யப்பட்டதற்கு எதிரான வழக்குக்கு தடை விதித்த உத்தரவை சென்னை உயர்நீதிமன்றம் திரும்ப பெற்றது. சூரிய மூர்த்தி என்பவர் எடப்பாடி பழனிச்சாமி தேர்வு செய்யப்பட்டதற்கு எதிராக கீழமை நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடர்ந்திருந்தார். இந்த வழக்கில் பழனிசாமி தேர்வுசெய்யப்பட்டதை எதிர்த்து தொடரப்பட்ட வழக்கு விசாரணை நிலுவையில் உள்ளது. அந்த வழக்கை தள்ளுபடி செய்ய வேண்டும் என பழனிசாமி தரப்பில் உரிமையியல் கீழமை நீதிமன்றத்தில் மனு தாக்கல் செய்யப்பட்டது. ஏற்கனவே, பழனிசாமி மனுவை கீழமை நீதிமன்றம் தள்ளுபடி செய்து உத்தரவு பிறப்பித்திருந்தது. உரிமையியல் நீதிமன்ற உத்தரவை எதிர்த்து சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தில் எடப்பாடி பழனிசாமி மனு தாக்கல் செய்திருந்தார்.

இந்த மனு நீதிபதி வி.பி பாலாஜி முன்பு நேற்று விசாரணைக்கு வந்தது. அப்போது மனுதாரர் தரப்பில் ஆஜரான மூத்த வழக்கறிஞர் விஜய நாராயணன் சூரிய மூர்த்தி அதிமுக உறுப்பினரே இல்லை என்றும் வழக்கு தொடர எந்த அதிகாரமும் இல்லை என்று தெரிவித்தார். அந்த வழக்கில் நிராகரித்த மனு உத்தரவுக்கு எதிராக தடை விதித்து எடப்பாடி பழனிசாமிக்கு சாதகமான உத்தரவு நேற்றைய தினம் பிறப்பிக்கப்பட்டது. இந்த நிலையில், இன்று சூரிய மூர்த்தி தரப்பில் ஆஜரான வழக்கறிஞர் வேல்முருகன் இந்த வழக்கில் முன்கூட்டியே கேவியட் மனு தாக்கல் செய்திருக்கிறோம்.

இந்த வழக்கு விசாரணைக்கு வருவதற்கு முன்பாகவே எங்களுடைய தரப்பு வாதங்களை கேட்பதற்காக கேவியட் மனுவை தாக்கல் செய்திருக்கிறோம். ஆனால், பழனிச்சாமி தரப்பில் கேவியட் மனுவை தாக்கல் செய்து இந்த தடை உத்தரவை பெற்றுள்ளனர். எனவே இந்த உத்தரவை திரும்ப பெற வேண்டும் என்று அரசு தரப்பில் வாதம் முன்வைக்கப்பட்டது. இந்த வழக்கை விசாரித்த நீதிபதி நேற்று எடப்பாடி பழனிசாமிக்கு சாதகமாக பிறப்பித்த தடை உத்தரவை திரும்ப பெற்றுக்கொண்டார். அதே சமயம் வழக்கு விசாரணை ஆகஸ்ட் 25க்கு தள்ளிவைத்து ஐகோர்ட் உத்தரவு பிறப்பித்தது. (ஐ)

இன்ஸ்டாகிராம் காதல்காதலனை நிர்வாணப்படுத்தி இளம்பெண்

உத்தர பிரதேசத்தில் மீரட் நகரை சேர்ந்தவர் அமித் ஆர்யா. பணம் கொண்டு செல்லும் வேன் டிரைவராக ஆர்யா வேலை செய்து வந்துள்ளார். இவருக்கு பிஜ்னோர் நகரை சேர்ந்த ஜோதி என்ற இளம்பெண்ணுடன் இன்ஸ்டாகிராமில் பழக்கம் ஏற்பட்டது. பின்னர் அது காதலாக மாறியது.

அவருடன் பல நாட்களாக ஆர்யா சாட்டிங் செய்து வந்திருக்கிறார். ஒரு நாள் ஜோதியை நேரில் பார்க்க வேண்டும் என்று ஆர்யாவுக்கு ஆசை ஏற்பட்டது. அதற்கேற்ப, ஜோதியும் பிஜ்னோருக்கு வரும்படி ஆர்யாவிடம் கூறியிருக்கிறார். ஆனால், அதுவே விபரீதத்தில் போய் முடியும் என அப்போது அவருக்கு தெரியவில்லை.

கடந்த ஜூலை 11-ந்தேதி வேலைக்கு போனவர் அரை நாள் அவசர விடுப்பு வேண்டும் என கேட்டு வெளியே வந்திருக்கிறார். அன்றைய தினம் இரவு அவர் வீட்டுக்கு வரவில்லை. இதனால், அவரை குடும்பத்தினர் பல இடங்களில் தேடியுள்ளனர். 2 நாட்களாக தேடியும் அவர் காணவில்லை.

இதனால் பயந்து போன குடும்பத்தினர் ஜூலை 13-ல் போலீசில் புகார் அளித்தனர். 39 நாட்களாகியும் அவரின் இருப்பிடம் பற்றி தெரிய வரவில்லை. இந்நிலையில், வீடியோ ஒன்று வைரலானது. அதில், இளம்பெண் ஒருவர் துப்பட்டாவால் முகம் முழுவதும் மூடியபடி காணப்படுகிறார். பேண்ட், சட்டை அணிந்த அவர், ஆர்யாவின் கழுத்து பகுதியில் பூட்ஸ் அணிந்த காலால் மிதித்தபடியும், ஆர்யாவை கம்பு ஒன்றால் தாக்கும் காட்சிகளும் அதில் உள்ளன.

அந்த பெண்ணுடன் வேறு சில ஆண்களும் பெல்ட், கம்பால் ஆர்யாவை தாக்கியும், மிதிக்கவும் செய்கின்றனர். இந்த சம்பவத்தில் ஜோதி மற்றும் அவருடைய 2 நண்பர்களான சச்சின் மற்றும் சோட்டு ஆகியோரை போலீசார் கடந்த ஜூலை 26-ந்தேதி கைது செய்தனர். அவர்கள் மீதும், வேறு 4 பேர் மீதும் ஆர்யாவின் உறவினரான அனுராக் என்பவர் புகார் அளித்து உள்ளார். அதன்பேரில் போலீசார் வழக்கு பதிவு செய்துள்ளனர்.

இந்த தாக்குதலின்போது, ஆர்யாவை கடுமையாக தாக்கியும், அவரின் ஆடைகளை களைந்து நிர்வாணப்படுத்தியும் கொடுமை செய்துள்ளனர். எனினும், அவரை தாக்கியதற்கான காரணம் என்னவென்று தெரியவில்லை. ஆர்யா கிடைத்த பின்னரே முழு விவரமும் தெரிய வரும். ஆர்யாவை பாதுகாப்பாக மீட்பதற்காக போலீசார் தனிப்படை அமைத்து அவரை தேடி வருகின்றனர்.

(ஐ)

உண்டு ருசித்தல் பெண்டிர்க்கு அழகு!

அஞ்சனா

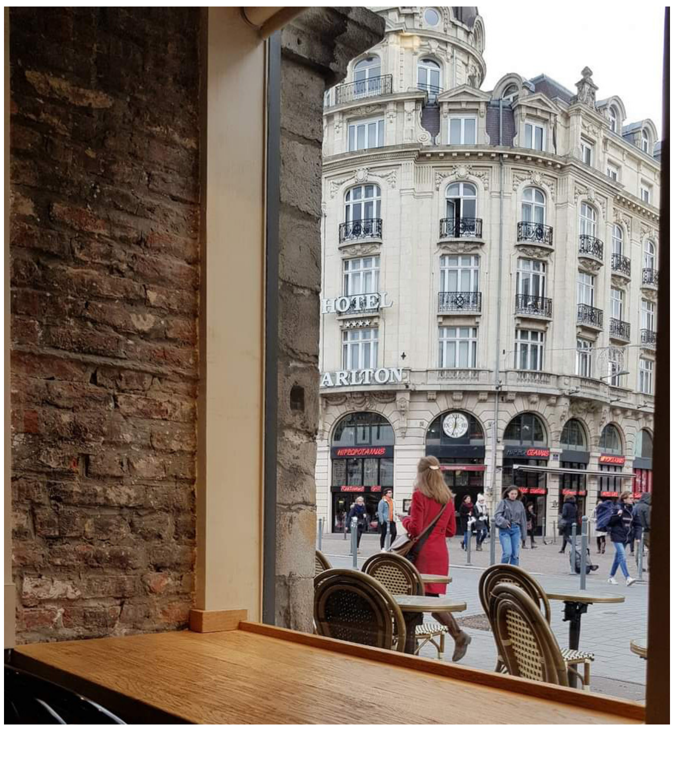
உணவு என்பது எல்லோருக்குமானது. நல்ல சத்தான உணவு எல்லோர் கைகளிலும் சாதி, மத, பால் பேதமின்றி கிடைக்கப்பெற வேண்டும். நமது வயல்களிலும் சந்தைகளிலும் மேசைகளிலும் பன்முகத்தன்மையுடனான ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகள், அனைத்து மக்களின் நலனுக்காகவும் அவர்களைச் சென்றடைய வேண்டும்.

இத்தருணத்தில் காசாவில் பட்டினியால் இறந்து போன உயிர்களை நினைவு கூராமல் இருக்க முடியவில்லை. உணவும் தண்ணீரும் மின்சாரமும் இன்றி மக்களை இஸ்ரேல் கொடுமைப்படுத்தி வருகிறது என்று கூறுவேன். ஒவ்வொரு போரிலும் கலவரத்திலும், அது முடிவுற்ற பின்னரும் தவிப்பது என்னவோ இளம் பிஞ்சுகள்தான். உலகம் முழுவதும் பரவிக் காணப்படும் உணவுக்கான போராட்டம், வலிமிகுந்த வரலாறாக நீடிக்கிறது.

பூகோள அரசியலில் சிக்குண்ட அடித்தட்டு அப்பாவி மக்கள், உணவின்றி நலிந்து போகின்றார்கள். ஒடுக்குமுறைக்கும் உணவுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு.

ஒடுக்குமுறைகளிலே, குறிப்பாக இலைமறைகாயாக இழையோடும் பாலின ஒடுக்குமுறையை உற்று நோக்குவோம். இன்றும்கூட வீடுகளில் பெண்கள் கடைசியாக உணவருந்துகிறார்கள். கணவன், குழந்தைகள், தாய், தந்தை, மாமியார், மாமனார் என்று அனைவருக்கும் பரிமாறிய பின்னரே, வீட்டில் உண்ண வேண்டிய சூழ்நிலை காலம் தொட்டு வரும் வழக்கமாக இருக்கிறது. இன்று, இந்நிலை பல வீடுகளில் மாறினாலும், 'உணவு பரிமாறல்' பெண்களின் வேலைதான் என்ற எண்ணப்பாடு இன்னும் அப்படியேதான் பரவிக்கிடக்கிறது.

லண்டனுக்கு இடம் பெயர்ந்து சில வருடங்களுக்குப் பின்னர், ஒரு முறை உறவினர் ஒருவரின் விழா ஒன்றில் விருந்து ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. என் முன்னாள் துணையோ, நண்பர்களோடு மது அருந்திக் கொண்டிந்தார். எனக்கோ பசி வயிற்றைக் கிள்ள ஆரம்பிக்க, 'சாப்பிடலாம், வாருங்கள்' என அழைத்தேன். அவரோ, 'இல்லை, பிறகு பார்க்கலாம்' என இருந்து விட்டார். தனியாகவே, உணவு வரிசையில் நின்று சாப்பாடு தட்டை பெற்றுக் கொண்டு மேசைக்கு செல்லும்முன் உறவுக்கார பெண்மணி ஒருவர், "முதலில் உங்கள் கணவருக்கு பரிமாறி விட்டுத்தான் நீங்கள் உண்ண வேண்டும்", என்றார். கடுப்பில், என்ன சொல்வது என்று தெரியாமல், எதுவும் சொல்லாமலே திரும்பி வந்துவிட்டேன். ஒவ்வொரு வாய் உண்ணும் போதும், கோபத்தோடு மனதிற்குள் திட்டி தீர்த்தேன்.



"பரிமாற வேண்டுமா? எதற்கு ? என் கணவருக்கு என்ன உடம்பு சரியில்லையா? பரிமாற அவர் சின்னக் குழந்தையா? அவருக்கு பசியெடுத்து சாப்பிடும்வரை என் வயிறு தாங்குமா?" என்று வாய்க்குள் கேள்விகளை மென்று முழுங்கினேன்.

ஒரு சில வருடங்களுக்கு முன் உணவகம் ஒன்றுக்கு தனியே கோபி குடிக்கப் போயிருந்தேன். யன்னலோர இருக்கை கிடைக்க, சூடான பானம் அருந்தி பொழுதை கழிப்பது என்னவோ ஆனந்தம் தான். அதை சமூக வலைத்தளம் ஒன்றில் புகைப்படத்துடன் பதிவிட, "இன்னும் இவ்வளவு காலம்தான் தனியே இருக்கப்போகிறீர்கள்?" என்ற தொனியில் ஒருவர் பின்னூட்டம் இட்டார். மணமாகாத பெண்கள் அல்லது தனித்து வாழும் பெண்கள் வேலை வெட்டி இல்லாமல், ஏதோ சலிப்புடன் வாழ்வதாக தாமே நினைத்து கொள்கிறார்கள். திருமணமான பெண்களுக்கெல்லாம் தனியே உணவகம் செல்ல நேரமில்லை அல்லது செல்லக்கூடாது, சென்றால் மதிப்பு இல்லை, மரியாதை இல்லை, அது இல்லை, இது இல்லை என தாமாகவே சில வரையறைகளை தமது உலகத்துக்குள் வைத்துள்ளார்கள்! அவர்களின் மாய உலகம் அது.

உண்மையில் பெண்களும் எல்லோரையும் போல் தன்னந்தனியே கையில் புத்தகமோ, பத்திரிகையோ வைத்துக் கொண்டு, வயிறார உணவோ, பானமோ அருந்தி மகிழ்வார்கள். அவ்வளவு ஏன், யன்னலின்வழியாக வெளியுலகை மட்டும் ரசித்த படியே உணவையும் ரசிப்பார்கள்.

இன்னொரு முறை உணவகம் ஒன்றில் பகல் உணவு உண்பதற்காக சென்றபோதும் ஒரு சிலரின் பார்வைகள் விநோதமாகவே இருந்தது. இருந்தும், அவர்களை சட்டை செய்யாமல் சோறு, கறி, மீன், பொரியல் என்று சாப்பிட்டு அசத்தி விட்டேன். "தனியாக சென்று சாப்பிட ஒரு மாதிரி இல்லையா?" என்று ஒரு சில கேள்விகள் வராமல் இல்லை. "பசி எடுத்தது, சாப்பிட்டேன். அதற்காக ஒருவரை துணைக்கு அழைக்க முடியுமா?" என்று கேட்டேன். "என்ன இருந்தாலும் பெண் பிள்ளை" என்று இழுப்பார்கள். ஆக மொத்தத்தில் பெண்களுக்கு வீட்டிலும் சரி வெளியிலும் சரி, விரும்பிய படி விரும்பிய நேரத்தில் உணவு உண்பதற்கான முழு சுதந்திரம் கிடையாது.

இது போதாது என, 'உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிர்க்கு அழகு' என்று ஔவையாரும் சொல்லி வைத்து விட்டார். உடல் பருமன் பற்றி, அதுவும் குறிப்பாக பெண்கள் சற்று பருமனாக இருந்தால், அதை சுட்டிக்காட்டியும் விமர்சித்தும் பேசுவார்கள். 'அறிவுரை' என்ற பெயரில் பொது வெளியில் ஒருவரின் உடல் எடை பற்றிய விமர்சனம் அவசியமா?

உண்மையான கரிசனையும் அக்கறையும் இருப்பவர்கள், தனிப்பட்ட ரீதியில் தொடர்புகொண்டு பேசுவதோடு தனித்துவமான உடல் நிலை பற்றி தெரிந்து கொள்வார்கள். அது வேறு, ஆனால் சபை பண்பாடு இன்றி, குறிப்பாக பெண்களின் உடல் பருமன் பற்றி பேசுவது தேவையற்ற ஆணி!

பொதுவிலே பெண்கள் ஆண்களை விட எடை இழப்பது கடினம். மருத்துவ அறிவியல் கூறுவது - பெண்களின் தசை அடர்த்தி (அரளஉடந அயளள) குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில், உடல் கொழுப்புக்களும் அதிகமாக இருக்கும். இதனால் வளர்சிதை மாற்று வீதம் **(metabolic rate)**ஆண்களை விட குறைவாக இருக்கும். அதாவது உடல் கலோரிகள் செலவிடப்படுவது ஆண்களைவிட பெண்களுக்குக் குறைவாக காணப்படுகிறது.

கர்ப்பகாலமும் **(Pregnancy)**> பெரிமெனோபாஸ் **(Perimenopause)** மற்றும் மெனோபாஸ் **(Menopause)** போன்ற உடல்நிலை மாற்றங்களால் பெண்களின் உடலில் ஹோர்மோன் ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படுகின்றன. இது ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் வேறுபடும். எல்லா பெண்களின் உடல்வாகும் ஒரே மாதிரியானது இல்லை. பரம்பரைக் கூறுகள், தனிப்பட்ட வாழ்வில் ஏற்படும் மன அழுத்தங்கள், உடல்வாகு என்று பல விடயங்களால் ஒவ்வொரு பெண்ணின் உடல் எடை இழக்கும் தன்மை வேறுபடும்.

ஆரோக்கியமான உணவு, ஊட்டச்சத்து, உடற்பயிற்சி போன்றவை உடல் பருமனை குறைக்க ஏதுவாக இருந்தாலும், எல்லா பெண்களுக்கும் அது கைகொடுப்பதில்லை. குறைந்தபட்சம் குறிக்கப்பட்ட கால எல்லை அல்லது வயது எல்லைகளில் உடல் பருமனை கட்டுப்படுத்துவது கடினமானதாகத்தான் இருக்கும் .

ஒருவர் பருமனாக இருப்பதால் அவர் அதிகளவு உண்கிறார் அல்லது தேவையற்ற உணவுகள் எடுத்து கொள்கிறார் என்ற முடிவுக்கு வருவது அபத்தமானது.

உடல்நலனுடன் **(Healthy)** இருப்பதும் உடற்கட்டுடன் (குவை) இருப்பதும் ஒன்றுதான் என்று பெரும்பாலான மக்கள் நம்புகிறார்கள். உண்மையில், அவை உடல் இருப்பின் இரு வேறு தனிநிலைகள். நீங்கள் உடற்கட்டுடன் இருக்கலாம், அதனால் நீங்கள் மிகவும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாகக் கொள்ள முடியாது. நீங்கள் மிகவும் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம், ஆயினும் நீங்கள் உடற்கட்டுடன் இருக்கிறீர்கள் என கூறிவிட முடியாது. நல்ல உடல்நலனுடனுடனும் அதே வேளை உடற்கட்டுடனும் (஝நுடைய நயடவால யனெ ஝நுடைய குவை) என்ற சமநிலையைப் பெற முயற்சிப்பது நம் லட்சியங்களாக இருப்பினும், அது கடினமான ஒரு லட்சியப்பயணம் என்றுதான் நான் சொல்லுவேன்.

நல்ல உடல்நலனுடன் இருத்தல் **(Being Healthy)** என்பது உலக சுகாதார அமைப்பால்

(7ஆம் பக்கம் பார்க்க...)

ஆப்கனிஸ்தானின் ஹிராட் மாகாணத்தில் பேருந்து விபத்து: 19 குழந்தைகள் உட்பட 79 பேர் உயிரிழப்பு பரிதாபமாக உயிரிழப்பு

ஆப்கனிஸ்தானின் ஹிராட் மாகாணத்தில் பேருந்து விபத்துக்குள்ளானதில் அதில் பயணித்த 19 குழந்தைகள் உட்பட 79 பேர் உயிரிழந்துள்ளனர். ஹெராத் மாகாணத்தின் குசாரா மாவட்டத்தில் இரவு 8:30 மணியளவில் இந்த விபத்து நிகழ்ந்தது, ஈரானில் இருந்து ஆப்கானிஸ்தானுக்குத் திரும்பியவர்களை ஏற்றிச் சென்ற பயணிகள் பேருந்து ஒரு மோட்டார் சைக்கிள் மற்றும் எரிபொருள் லாரி மீது மோதியதில் பெரும் தீ விபத்து ஏற்பட்டது.

இந்த விபத்தில் பேருந்தில் பயணித்த குழந்தைகள் உட்பட 79 பேர் தீயில் கருகி உயிரிழந்தனர். இருவர் காயங்களுடன் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளனர். உயிரிழந்தவர்கள் பல உடல்கள் அடையாளம் காண முடியாத அளவுக்கு மோசமாக எரிந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. விபத்து குறித்து போலீசார் கூறுகையில், ஆப்கானிஸ்தானில் போக்குவரத்து விபத்துக்கள் பொதுவானவை, முக்கியமாக மோசமான சாலை நிலைமைகள் மற்றும் ஓட்டுநர்களின் கவனக்குறைவு காரணமாகவும் விபத்துகள் நிகழ்கிறது. இந்தக் கொடூரமான சோகம், ஈரானில் இருந்து தங்கள் பயணங்களில் லட்சக்கணக்கான ஆப்கானிய குழந்தைகள் எதிர்கொள்ளும் கொடிய ஆபத்துகளை தெளிவாக நினைவூட்டுகிறது" என்று குழுவின் அதிகாரி சமிரா சயீத் ரஹ்மான் ஒரு அறிக்கையில் தெரிவித்தார். (ஐ)

கூகுள் நிறுவனத்திற்கு நீதிமன்றம் ரூ.313 கோடி அபராதம் விதிப்பு!

கூகுள் நிறுவனத்திற்கு ஆஸ்திரேலிய நீதிமன்றம் ரூ.313 கோடி அபராதம் விதித் துள்ளது. ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள தொலைத் தொடர்பு நிறுவனங்களுடன் ஒப்பந்தம் செய்து, அந்நிறுவனங்கள் விற்பனை செய்த செல்போன்களில் கூகுள் **Search Engine** மட்டும் பயன்படுத்தும்வகையில்நிபந்தனை விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கு எதிராக தொடரப்பட்ட வழக்கில் அபராதம் விதித்துள்ளது. (ஐ)

அமெரிக்க அரசின் சிடிசி நிறுவன ஊழியர்கள் 600 பேர் பணிநீக்கம்

சிடிசி (**CDC**) எனப்படும்அமெரிக்காவின் நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையங்களின் ஊழியர்கள் 600 பேர் நிரந்தரமாக பணிநீக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளனர்.

அமெரிக்க அரசாங்க பணியாளர் கூட்டமைப்பு (**AFGE**) வெளியிட்ட அறிக்கையின்படி,சி.டி.சி.-யில் 2,000-க்கும் அதிகமான உறுப்பினர் களைஏஎஃப்ஜிஇ பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகிறது. தற்போது, 600 பணியாளர்கள் நிரந்தர பணிநீக்கம் செய்யப்படுகின்றனர். இது தொடர்பான அறிவிப்புகள் இந்த வாரம் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. பலர் அதனை இன்னும் பெறவில்லை, என தெரிவித்துள்ளது. சுகாதார நிறுவனங்களை மிகவும்கவனத்துடனும், திறமையாகவும் மாற்றுவதற்காகவே மறுசீரமைப்பு மற்றும் ஆட்குறைப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுவதாக அமெரிக்க சுகாதார மற்றும் மனித சேவை துறை ஏற்கனவே அறிவித்திருந்தது. ஆனால், தற்போது ஆட்குறைப்பு நடவடிக்கையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் விபரம் பற்றி ஏதும் வெளியிட வில்லை.

சி.டி.சி. வளாகத்தில் ஒரு நபர் நடத்திய துப்பாக்கிச்சூட்டில் ஒரு போலீஸ் அதிகாரி உயிரிழந்த சம்பவத்தை தொடர்ந்து, வன்முறைத்தடுப்புத்துறையில்பணிபுரிந்த 100 பேர் உள்பட 600 பேர் மீது பணிநீக்க நடவடிக்கை பாய்ந்துள்ளது. (ஐ)

உக்ரைன் போரை முடிவுக்கு கொண்டுவரவே 50% வரிவிதிப்பு: வெள்ளை மாளிகை செயலர் விளக்கம்

உக்ரைன் போரை முடிவுக்கு கொண்டுவரவே இந்தியா மீது 50% வரிவிதிப்பு அறிவிக்கப்பட்டது என்று வெள்ளை மாளிகை செயலர் விளக்கம் அளித்துள்ளார். ரஷ்யா – உக்ரைன் போரை முடிவுக்கு கொண்டு வரும் முயற்சியின் ஒரு பகுதியாக, ரஷ்யாவுக்கு மறைமுக அழுத்தம் கொடுக்கும் நோக்கில் இந்தியாவுக்கான இறக்குமதி வரியை 50 சதவீதமாக உயர்த்தி அமெரிக்க அதிபர் டொனால்ட் டிரம்ப் கடந்த சில நாட்களுக்கு முன் உத்தரவிட்டார். இந்த புதிய வரிவிதிப்பு முதலில் விதிக்கப்பட்ட 25மூ வரி கடந்த 7ம் தேதி முதல் நடைமுறைக்கு வந்தது. மேலும் கூடுதல் 25மூ வரி வரும் 27ம் தேதி முதல் நடைமுறைக்கு வரும். இதனால், மொத்தமாக 50மூ வரி வரும் 27ம் தேதி முதல் முழுமையாக அமலுக்கு வரும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இதுதொடர்பாக வெள்ளை மாளிகையின் பத்திரிகைச் செயலாளர் கரோலின் லெவிட் செய்தியாளர்களிடம் பேசுகையில், 'உக்ரைன் போரை முடிவுக்கு கொண்டு வர அதிபர் டிரம்ப் தீவிர முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகிறார். அதன் ஒரு பகுதியாக, ரஷ்யாவை கட்டுப்படுத்தும் நோக்கில் இந்தியாவின் மீது தடைகள் விதிக்கப்பட்டுள்ளன. ஏற்கனவே அறிவிக்கப்பட்ட 25 விழுக்காடு வரியுடன் கூடுதலாக 25 விழுக்காடு வரி விதிக்கப்பட்டு, இந்தியாவின் இறக்குமதி வரி 50 விழுக்காடாக இரட்டிப்பாக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் ரஷ்யாவுக்கு மறைமுக அழுத்தம் கொடுக்கப்பட்டு, போரை விரைவில் முடிவுக்கு கொண்டுவர முடியும். அதிபர் டிரம்ப் பதவியில் இருந்திருந்தால், இந்த போரே மூண்டிருக்காது. ரஷ்ய அதிபர் புதினும் அதை உறுதி செய்துள்ளார். அதிபர் புதினை சந்தித்த 48 மணி நேரத்திற்குள், ஐரோப்பிய தலைவர்கள் அனைவரும் வெள்ளை மாளிகைக்கு விரைந்து வந்து டிரம்பை சந்தித்தனர். போரின் போக்கு மற்றும் ரஷ்யாவின் நிலைப்பாடு குறித்த டிரம்பின் விளக்கங்கள் தங்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. ஆனால் முந்தைய நிர்வாகம் இதை செய்யத் தவறியது' என்று குறிப்பிட்டார். (ஐ)

நல்லூரில்...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

உள்ள வீடொன்றில் வசிக்கும் குடும்பத்தினர் இன்று காலை நல்லூர் தேர்த் திருவிழாவுக்குச் சென்ற சமயம், வீட்டில் யாருமில்லாத நேரம் வீட்டினுள் அத்துமீறி நுழைந்த கும்பல் வீட்டின் வரவேற்பறையில் காணப்பட்ட தளபாடங்களுக்குத் தீ வைத்து விட்டுத் தப்பிச் சென்றுள்ளனர்.

வீட்டில் இருந்து பெரும் புகை வருவதை அவதனித்த கோயிலுக்குச் சென்றவர்கள், அயலவர்களுக்கு அறிவித்தது, அயலவர்களுடன் இணைந்து தீயை அணைத்துள்ளனர்.

சம்பவத்தை அறிந்து ஆலயத்துக்குச் சென்ற வீட்டாரும் வீடு திரும்பினர்.

இது தொடர்பில் பொலிஸ் நிலையத்தில் முறைப்பாடு செய்யப்பட்டுள்ள நிலையில் பொலிஸார் விசாரணைகளை ஆரம்பித்துள்ளனர்.

தேசபந்து...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

வைக்குமாறு கொழும்பு கோட்டை நீதிவான் நீதிமன்றம் இன்று உத்தரவிட்டுள்ளது.

கைது செய்யப்பட்ட முன்னாள் பொலிஸ்மா அதிபர் தேசபந்து தென்னக்கோன் இன்று நீதிமன்றத்தில் ஆஜர்படுத்தப்பட்ட போதே இந்த உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

முன்னாள் பொலிஸ்மா அதிபர் தேசபந்து தென்னக்கோன் மிரிஹான பகுதியில் உள்ள அவரது வீட்டில் வைத்து நேற்று குற்றப் புலனாய்வுப் பிரிவின் அதிகாரிகளால் கைது செய்யப்பட்டார்.

2022 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 9 ஆம் திகதி காலிமுகத்திடல் போராட்டக்காரர்கள் மீது நடத்தப்பட்ட தாக்குதல் தொடர்பான விசாரணைகளில் முன்னாள் பொலிஸ்மா அதிபர் தேசபந்து தென்னக்கோன் சந்தேகநபராகப் பெயரிடப்பட்டிருந்தார்.

இது தொடர்பாகத் தன்னைக் கைது செய்வதைத் தடுக்குமாறு உத்தரவிடக் கோரி தேசபந்து தென்னக்கோன் கோட்டை நீதிவான் நீதிமன்றத்தில் முன்பிணை மனுவைத் தாக்கல் செய்திருந்தார்.

ஆனால் தேசபந்து தென்னக்கோனின் முன் பிணை மனு நீதிமன்றத்தால் நிராகரிக்கப்பட்டது.

இதனையடுத்து முன்னாள் பொலிஸ்மா அதிபர் தேசபந்து தென்னக்கோன் குற்றப் புலனாய்வுப் பிரிவின் அதிகாரிகளால் நேற்று கைது செய்யப்பட்டு இன்று நீதிமன்றத்தில் ஆஜர்படுத்தப்பட்ட பின்னர் விளக்கமறியலில் வைக்கப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இலட்சக்கணக்கான...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

தேர்த் திருவிழாவில் புலம்பெயர் நாடுகள் மற்றும் இலங்கையின் பல பாகங்களில் இருந்தும் இலட்சக்கணக்கான பக்தர்கள் கலந்துகொண்டு ஆறுமுகப் பெருமானின் அருள் காட்சியைக் கண்டுகளித்தனர்.

தேர்த் திருவிழாவின் போது ஆயிரக்கணக்கான அடியவர்கள் அங்கப் பிரதஷ்டை, அடியழித்தல், கற்பூரச் சட்டி எடுத்தல், காவடி எடுத்தல் எனத் தமது நேர்த்திக்கடன்களை நிறைவு செய்தனர்.

ஆலயங்களில் நகைத் திருட்டில் ஈடுபட்ட 8 பெண்கள் மாட்டினர்

யாழ்ப்பாணம், ஓக. 21

யாழ்ப்பாணத்தில் ஆலயங்களில் தங்க நகை திருட்டில் ஈடுபட்டு வந்த 8 பெண்கள் கொண்ட குழுவை யாழ். பொலிஸார் கைது செய்துள்ளனர்.

கைதான பெண்களில் இருவர் இந்தியாவில் இருந்து வந்தவர்கள் என்று தெரியவந்துள்ளது.

கைதான குழு நல்லூர் கந்தசுவாமி ஆலயம், மடு மாதா தேவாலயத் திருவிழாக்களை இலக்கு வைத்தே வடக்குக்கு வந்துள்ளனர் என்று பொலிஸ் விசாரணையில் தெரியவந்துள்ளது.

ஆலயத் திருவிழாக்களில் பொதுவாக வடக்கில் பெண்கள் அதிகளவில் தங்க நகைகளை அணிந்து வருவது வழமை. இந்தச் சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்தியே மேற்படி குழு நகைக் களவில் ஈடுபட்டது என்றும் தெரியவந்துள்ளது.

மேலும், மடு மாதா தேவாலயத் திருவிழாவில் 10 இற்கும் மேற்பட்ட பெண்களின் தங்க நகைகள் களவாடப்பட்டன. இவற்றின் பெறுமதி சுமார் 75 இலட்சம் ரூபாயிலும் அதிகமாகும்.

இந்தச் சம்பவம் தொடர்பில் ஆண்கள் இருவரும் பெண்கள் நால்வரும் கைது செய்யப்பட்டிருந்தனர்.

யாழ்ப்பாணத்தில் கைதான பெண்கள் குழுவுக்கும் மடுவில் கைதான பெண்கள் குழுவுக்கும் தொடர்பு உள்ளது என்றும் பொலிஸ் விசாரணையில் தெரியவந்துள்ளது.

யாழ்ப்பாணத்தில் இந்தியப் பெண்களுடன் கைதானவர்கள் குறி சொல்லும் தொழிலில் ஈடுபடுபவர்கள். அவர்கள் சிலாபம், தம்புதேகம பகுதிகளில் வசிப்பவர்கள் என்றும் தெரியவந்துள்ளது

முன்னாள் இராஜாங்க அமைச்சர் டயானா கமகேவுக்கு பிடியாணை!

முன்னாள் இராஜாங்க அமைச்சர் டயானா கமகேவை கைது செய்யுமாறு கொழும்பு நீதவான் நீதிமன்றம் பிடியாணையைப் பிறப்பித்துள்ளது. முன்னாள் இராஜாங்க அமைச்சர் டயானா கமகே, குடிவரவு மற்றும் குடியகல்வு சட்டத்தின் கீழ் குற்றச்சாட்டுகளை எதிர்கொண்டுள்ள நிலையில், வழக்கு விசாரணைக்கு ஆஜராகத் தவறியதால் நீதிமன்றம் பிடியாணை உத்தரவை பிறப்பித்துள்ளது.

இது குறித்த வழக்கு கொழும்பு பிரதான நீதவான் தனுஜா லக்மாலி ஜயதுங்க முன்னிலையில் இன்றையதினம் விசாரணைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டது.

இதன்போது பிரதிவாதியான டயானா கமகே ஆஜராகத் தவறியதால் இந்த உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

பிரதிவாதி டயானா கமகேவின் பிணையாளர்களுக்கும் அழைப்பாணை விடுக்கப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

பொரளையில் தாழிறங்கிய வீதி– பொதுமக்களுக்கு விடுக்கப்பட்டுள்ள எச்சரிக்கை!

பொரளை பொலிஸ் பிரிவின் மொடல் ஃபார்ம் சந்திக்கு அருகிலிருந்து டி.எஸ். சேனநாயக்க சந்தி வரையான கொழும்பு செல்லும் வீதியில் தாழிறக்கம் ஏற்பட்ட காரணத்தால், போக்குவரத்து கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளதுடன், கடும் வாகன நெரிசல் ஏற்பட்டுள்ளதாகவும் பொலிஸார் தெரிவித்துள்ளனர்.

இதனால் கொழும்பு நோக்கிச் செல்லும் வீதியைப் பயன்படுத்தும் சாரதிகள் முடிந்தவரை மாற்று வழிகளைப் பயன்படுத்துமாறு பொலிஸார் அறிவித்துள்ளனர்.

இதன்படி,

மொடல் ஃபார்ம் சந்தி வழியாக கொழும்புக்குள் நுழையும் வாகனங்கள் மொடல் ஃபார்ம் சந்தியிலிருந்து பொரளை மயானம் சுற்றுவட்டத்தை நோக்கிச் சென்று பேஸ்லைன் வீதிக்குள் நுழைய முடியும்.

மேலும், இராஜகிரியவிலிருந்து கொழும்புக்குள் நுழையும் வாகனங்கள் ஆயுர்வேத சுற்றுவட்டத்திலிருந்து கோட்டே வீதி வழியாக கொழும்புக்குள் நுழைய முடியும்.

கொழும்பிலிருந்து மொடல் ஃபார்ம் சந்தி வழியாக ஸ்ரீ ஜவர்தனபுர வீதியை நோக்கிச் செல்லும் வாகனங்கள் டி.எஸ். சேனநாயக்க சந்தியில் இடதுபுறம் திரும்பி, பொரளை சந்தி வழியாக கோட்டே வீதி ஊடாக ஸ்ரீ ஜவர்தனபுர வீதிக்குள் நுழைய முடியும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

காயங்களுடன் குடும்பஸ்தரின் சடலம் மீட்பு!

நெடுங்கேணி, ஓக. 21

வவுனியா, நெடுங்கேணி - முல்லைத்தீவு பிரதான வீதியில் இருந்து குடும்பஸ்தர் ஒருவரின் சடலம் காயங்களுடன் மீட்கப்பட்டுள்ளது.

அந்த நபர் அந்தப் பகுதியில் உள்ள மில் ஒன்றில் பணிபுரிந்து வருகின்றார். கடந்த 18 ஆம் திகதி இரவு அவர் பணிமுடிந்து வெளியில் சென்றார் எனத் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

இந்நிலையில் முல்லைத்தீவு பிரதான வீதியில் அமைந்துள்ள பாலத்தின் கரையில் அவரது சடலம் காயங்களுடன் மீட்கப்பட்டுள்ளது.

அவரது சடலத்துக்கு அண்மையில் வாகனம் ஒன்றின் உதிரிப்பாகங்கள் உடைந்த நிலையில் காணப்படுகின்றன. அவரை வாகனம் ஒன்று மோதித் தள்ளி விட்டு நிறுத்தாமல் சென்றுள்ளது என்று பொலிஸார் சந்தேகம் வெளியிட்டுள்ளனர்.

கனகராயன்குளம், பெரியகுளத்தைச் சேர்ந்த ச.ரவிக்குமார் என்ற 45 வயதான குடும்பஸ்தரே சடலமாக மீட்கப்பட்டுள்ளார்.

சம்பவம் தொடர்பாக பல்வேறு கோணங்களில் நெடுங்கேணி பொலிஸார் தீவிர விசாரணைகளை முன்னெடுத்து வருகின்றனர்.

அனுதாபம் மூலம் அரியணையேறும் நாமலின் நரி நாடகம் மக்கள் மத்தியில் எடுபட மாட்டாது!

பிரதி அமைச்சர் மஹிந்த ஜயசிங்க தெரிவிப்பு

கொழும்பு, ஓக. 21

"தனது தந்தையின் முதுமையைக்கூட அரசியல் இருப்புக்காக நாமல் ராஜபக்ஷ பயன்படுத்தி வருகின்றார். அனுதாபம் மூலம் அரியணையேறும் நாமலின் நரி நாடகம் மக்கள் மத்தியில் எடுபடாது." - என்று பிரதி அமைச்சர் மஹிந்த ஜயசிங்க தெரிவித்தார்.

இது தொடர்பில் ஊடகங்களிடம் அவர் மேலும் கூறியதாவது:-

"மஹிந்த ராஜபக்ஷவுக்குப் போதுமானளவு சொத்துகள் உள்ளன. கடந்த காலங்களில் சட்டவிரோதமாகவும் சொத்துக்களைத் திரட்டினார்கள். நாடு முழுவதும் சொத்துக்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன.

எனினும், தற்போது மாளிகையில் இருந்து வெளியேறுவது தொடர்பில் நரி நாடகம் அரங்கேற்றப்பட்டு வருகின்றது. போரை முடிவுக்குக் கொண்டு வந்ததால் மக்கள் மத்தியில் மஹிந்தவுக்கு ஓரளவேனும் கௌரவம் இருந்திருந்தால், அந்தக் கௌரவமும் தற்போது இல்லாமல் போயுள்ளது.

எனவே, நரி நாடகங்களை அரங்கேற்றி இனியும் மக்களை ஏமாற்ற முடியாது என்பதை நாமல் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

வயோதிப நிலையில் இருக்கும் தனது தந்தையை தனது அரசியல் தேவைக்காக நாமல் பயன்படுத்துகின்றார்." - என்றார்.

உண்டு ருசித்தல்....

முழுமையான உடல், மன மற்றும் சமூக நல்வாழ்வின் நிலை என வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. நோய் இல்லாமை, நீண்ட ஆயுள், வாழ்க்கைத் தரம், வலியிலிருந்து விடுதலை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி போன்றவை இதில் அடங்கும். மனநலம் பேணுவது என்பது இங்கு முக்கியமாகும். மறுபுறம், உடற்கட்டு (கவைநெளள) என்பது, உடல் செயல்பாடுகளைச் செய்யும் திறனுடன் தொடர்புடையது. உடற்கட்டு பல கூறுகளால் ஆனது. ஞவயஅயை என்று சொல்லப்படும் உடலின் ஆற்றல் பயன்பாடு, தசை வலிமை, மூட்டுகளின் இயங்குதன்மை, உடல்சமநிலை, ஒரு வேலையை செய்வதற்கான வேகம் மற்றும் அதற்காக பிரயோகிக்கப்படும் விசை, அசைவுகளை குறிப்பிட்ட வகையில் கட்டுபடுத்தும் தன்மை ஆகிய விடயங்கள் உடல்தகுதியை தீர்மானிக்கின்றன.

ஆக மொத்தத்தில் தீவிரமான உடற்பயிற்சிகள் செய்து உடல் எடையை சீராக தக்க வைத்து பேணும் ஒருவர், இதய நோயாளியாகவோ அல்லது வேறு ஏதும் நோயின் தாக்கதிற்குட்பட்டவராகவும் இருக்கக்கூடும். இதற்கு மாறாக ஒருவர் சற்று பருமனாக இருக்கலாம், ஆனால் வழமையாக வரும் நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, சிறுநீரக நோய்கள் என்று இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள்.

இந்த விழிப்புணர்வு இருந்தால், உடல் எடை குறித்து பொது வெளியில் ஒருவரை கேள்விக்குட்படுத்த மாட்டோம்! இங்கிதம் தெரிந்து செயல்படுவது அவசியம்.

நல்ல உணவு, மன நலனைத் தரும். ஆரோக்கியமான மனநலம் தன்னையும் தன்னை சுற்றி இருப்பவர்களையும் மகிழ்வாக வைத்திருக்கும். குழந்தைகளையும் பெற்றெடுத்து, சுமத்தப்பட்ட வீட்டு வேலைகளையும் செய்து, உடல் களைக்கும் பெண்ணுக்கு வலிமை தரும் சத்துணவு அதிகம் தேவையில்லையா? என்ன வகையான உணவு உண்கிறோம், மாப்பொருளும் புரதமும் காய்கறிகளும் சரியான விகிதத்தில் எடுத்துக் கொள்கிறோமா என்ற கவனத்தை செயற்படுத்த, வீட்டுப் பணி செய்யும் பெண்களுக்கு போதியளவு நேரம் தேவை. சமையல் வேலைகளில் மட்டுமல்ல, உணவு தயாரிப்புக்கு தேவையான பாத்திரங்கள், மளிகை பொருள்கள், காய்கள், பழங்கள் என்று சகல பொருள்களை சந்தையில் வாங்குவது, வீட்டில் பத்திரப்படுத்துவது, கோப்பி தூள் முதல் பால்மா வரை தீர்ந்து விடுவதற்கு முன்பே நேரத்துடன் வாங்கி வைப்பது என்று பெரும்பாலும் பெண்களே நினைவு வைத்துச் செய்கிறார்கள். ஆண்கள் சந்தைக்குச் செல்வதில்லையா என்று நீங்கள் கேட்கலாம், ஆமாம் போகிறார்கள்தான். ஆனால் வாங்க வேண்டிய பொருள்களுக்கான பட்டியலை தயாரிப்பது பெண்கள்தான்.

வீட்டில் இருப்பு முகாமைத்துவம் (Stock Management) பண்ணுவது பெண்களே! தினசரி மூன்று வேளைக்கும் என்ன சமைப்பது, அதற்கு தேவையான பொருள்கள் சேகரிப்பது, திட்டமிடுவது என்று சதா சிந்தித்து கொண்டே இருப்பார்கள். இவர்களின் நேரமும் மூளைகளின் உழைப்பும் கணக்கில் எடுக்கப்படுகிறதா? இதைத்தான் எமோஷனல் உழைப்பு (ருஅழவழையெட டயடிழரச) என்று கூறுவார்கள்.

1980களிலிருந்து சமூகவியலாளர்களால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட இந்த சொல், ஊதியமற்ற வேலைகளின் பகிர்தலின் சமமின்மை பற்றி விவரிப்பதற்காக பெண்ணிய பொருளாதார வல்லுநர்களால்; (Feminist economists) பயன்படுத்தப்பட்டது.

இந்நாளிதழ் யாழ்ப்பாணம் இல - 08, Green Media House Pvt Ltd. நிறுவனத்தின் பணிமனையில் தயாராகி 21.08.2025 வெளியிடப்பெற்றது.