மாலைக்கதிர்

Maalaikkathir

சாயல் - 03 வள்ளுவர் ஆண்டு 2055 மார்கழி 01 செவ்வாய்க்கிழமை 16.12.2025 கதிர் 410

தமிழகம் பறந்தது கஜேந்திரகுமார் அணி

யாழ்ப்பாணம், டிச. 17

"தமிழ் மக்களுக்கான நிரந்தர அரசியல் தீர்வாக சமஷ்டி அரசியல் யாப்பைக் கொண்டுவருவதற்கான அழுத்தங்களை இந்திய அரசு வழங்க வேண்டும். அதற்காகத் தமிழக அரசியல் தலைவர்கள் குரல் கொடுக்க வேண்டும்." - என்று வலியுறுத்தி அவர்களுடன் பேச்சுக்களை நடத்த நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் கஜேந்திரகுமார் பொன்னம்பலம்தலைமையிலான குழுவினர் இன்று தமிழகம் விரைந்துள்ளனர்.

இந்தப்பயணம்தொடர்பில்நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் கஜேந்திரகுமார் பொன்னம்பலம் தெரிவிக்கையில்,

"தமிழ் மக்களுக்கான நிரந்தர அரசியல் தீர்வாக இலங்கை அரசாங்கம் ஏக்கிய இராச்சிய அரசியல்யாப்பைத்திணிப்பதற்கான நடவடிக்கைகளில் தீவிரமாக ஈடுபட்டுள்ளது.

இந்நிலையில், அதனைத் தடுத்து தமிழ் மக்களுக்கான நிரந்தர அரசியல் தீர்வாக தமிழர் தேசம், இறைமை, சுய நிர்ணய உரிமை அங்கீகரிக்கப்பட்ட அடிப் படையிலான சமஷ்டி அரசியல் யாப்பைக் கொண்டுவருவதற்கான

7➤

பேரிடர் பாதிப்புக்களில் இருந்து மீண்டெழத் தயாராகும் இலங்கை

– சர்வதேச நன்கொடையாளர் மாநாட்டுக்கு நாள் நிர்ணயம்

கொழும்பு, டிச. 16

டித்வா புயல் தாக்கத்தால் ஏற்பட்ட பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள இலங்கையை மீட்டெடுக்கும் நோக்கில் சர்வதேச நன்கொடையாளர்கள் மாநாட்டை எதிர்வரும் ஜனவரி மாதம் நடத்துவதற்குத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

வெளிவிவகார அமைச்சர் விஜித ஹேரத் இந்தத் தகவலை உறுதிப்படுத்தியுள்ளார்.

தனியார் தொலைக்காட்சியொன்றில் ஒளிபரப்பான அரசியல் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று கருத்து வெளியிடுகையிலேயே அவர் இவ்வாறு உறுதிப் படுத்தியுள்ளார்.

"பேரிடரால் ஏற்பட்ட இழப்பு தொடர்பில் உலக வங்கியின் ஆரம்ப கட்ட மதிப்பீட்டு அறிக்கை வெளியான பின்னரே, துல்லியமான தரவுகளை நோக்கி நகர முடியும்.

கடனை மீளச் செலுத்துவதற்கு இலங்கைக்கு அவகாசம் வழங்குவதற்குச் சில நாடுகள் முன்வந்துள்ளன.

எனவே, குறுகிய காலப் பகுதிக்குள் இலங்கையால் மீண்டெழ முடியும் என்ற நம்பிக்கை உள்ளது." - என்றும் வெளிவிவகார அமைச்சர் கருத்து வெளியிட்டுள்ளார்.

அதேவேளை, சர்வதேச நன்கொடையாளர்கள் மாநாட்டை நடத்துவதற்கு இலங்கையின் எதிர்க்கட்சிகள் முழுமையான ஆதரவை வெளியிட்டுள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ரத்நாயக்கவுக்குப் பிணை

கொழும்பு, டிச. 16

பண மோசடிச் சட்டத்தின் கீழ் தாக்கல் செய்யப்பட்ட ஊழல் குற்றச்சாட்டு தொடர்பாக முன்னாள் அமைச்சர் சி.பி. ரத்நாயக்கவைக் கொழும்பு பிரதம நீதிவான் அசங்க எஸ். போதரகம இன்று பிணையில் விடுவித்தார்.

7➤

முன்னாள் சபாநாயகர் மீது ஒழுக்காற்று நடவடிக்கை?

கொழும்பு, டிச. 16

முன்னாள் சபாநாயகர் அசோக ரன்வல தனது கலாநிதி பட்டம் குறித்து மோசடி செய்திருந்தால், அவர் மீது தேசிய மக்கள் சக்தி ஒழுக்காற்று நடவடிக்கை எடுக்கும் என்று சுகாதார அமைச்சர் நளிந்த ஜயதிஸ்ஸ தெரிவித்துள்ளார்.

அவ்வாறான ஒரு நிலை ஏற்பட்டால் அவர் மீது என்ன நடவடிக்கை எடுப்பது என்று கட்சி இன்னும் தீர்மானிக்கவில்லை எனக் கூறியதாக கொழும்பு ஊடகமொன்று செய்தி

7➤

வெள்ளிக்கிழமை வரை மழை தொடரும்

யாழ்ப்பாணம், டிச. 17

"வங்காள விரிகுடாவில் இலங்கைக்கு தென்கிழக்காக புதிய காற்றுச் சுழற்சி ஒன்று உருவாகியுள்ளது. இதன் காரணமாக வடக்கு, கிழக்கு, மத்திய, ஊவா, தெற்கு, வடமத்திய மாகாணங்களுக்கு மிதமானது முதல்கனமானது வரை மழை கிடைக்கும் வாய்ப்புள்ளது. ஒரு சில இடங்களில் மிகக் கனமழையையும் கிடைக்கும் வாய்ப்புள்ளது. இம்மழை எதிர்வரும் 19 ஆம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை வரை தொடரும் வாய்ப்புள்ளது." - என்று யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகத்தின் புவியியல் துறையின் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் பேராசிரியர் நாகமுத்து பிரதீபராஜா தெரிவித்தார்.

சமகால காலநிலை குறித்து ஊடகங்களிடம் அவர் மேலும் குறிப்பிடுகையில்,

"வங்காள விரிகுடாவில் இலங்கைக்கு தென்கிழக்காக புதிய காற்றுச் சுழற்சி ஒன்று உருவாகியுள்ளது. இது தற்போது உகந்தையில் இருந்து 408 கி.மீ. தென்கிழக்காக அமைவு பெற்றுள்ளது. அதேவேளை, இலங்கையின் தென் பகுதியை மையம் கொண்டு கீழ் வளிமண்டல தளம்பல் நிலை ஒன்றும் உருவாகியுள்ளது.

7➤

- பக்கம் சாராச் செய்திகளுடன் மக்களுக்கான மாலை இதழ் -

அரச உத்தியோகத்தர்களுக்கு விசேட விடுமுறை!

கொழும்பு, டிசெ.16

வெள்ளப்பெருக்கு, மண்சரிவு மற்றும் வீதித் தடைகள் காரணமாக சேவைக்கு வர முடியாத அரசாங்க உத்தியோகத்தர்களுக்கு விசேட விடுமுறை வழங்குவதற்கு அரசாங்கம் தீர்மானித்துள்ளது.

இது தொடர்பான சுற்றறிக்கை, பொது நிர்வாகம், மாகாண சபைகள் மற்றும் உள்ளூராட்சி அமைச்சின் செயலாளரால் அனைத்து அமைச்சுக்களின் செயலாளர்கள், மாகாண பிரதம செயலாளர்கள் மற்றும் திணைக்களத் தலைவர்களுக்கு நேற்றைய தினம் (16) அனுப்பி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

அதன்படி, 'டித்வா' புயல் காரணமாக தமது வதிவிடத்திலிருந்து சேவை நிலையத்திற்கு பொதுப் போக்குவரத்துச் சேவைகள் தடைப்பட்டதால் சேவைக்கு சமூகமளிக்க முடியாத உத்தியோகத்தர்கள், வீதித் தடைகள் காரணமாக அல்லது அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டமை காரணமாக சேவைக்கு சமூகமளிக்க முடியாத உத்தியோகத்தர்கள் ஆகியோருக்கு இந்த விசேட விடுமுறை வழங்கப்படுகின்றது.

அரசாங்க உத்தியோகத்தர்கள் தாம் கடமைக்கு சமூகமளிக்க முடியாத காரணத்தைக் குறிப்பிட்டு, பிரதேச செயலாளரால் சான்றுப்படுத்தப்பட்ட தமது பகுதியின் கிராம உத்தியோகத்தரின் பரிந்துரையுடன் கூடிய விண்ணப்பத்தை நிறுவனத் தலைவரிடம் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

பிரதேச செயலாளரால் சான்றுப்படுத்தப்பட்ட உத்தியோகத்தரின் விண்ணப்பத்தை நிறுவனத் தலைவர் பரிசீலித்து, அதன் சரியான தன்மை குறித்து தனிப்பட்ட ரீதியில் திருப்தியடைந்தால் மட்டுமே, சேவைக்கு சமூகமளிக்க முடியாத நாட்களின் எண்ணிக்கைக்கான விசேட விடுமுறையை அங்கீகரிப்பதற்காக திணைக்களத் தலைவருக்குச் சமர்ப்பிக்க வேண்டும் என அந்தச் சுற்றறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இந்த விசேட விடுமுறை வழங்குதல் நவம்பர் மற்றும் டிசம்பர் ஆகிய மாதங்களுக்கு மாத்திரம் பொருத்தமான வகையில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் எனவும் பொது நிர்வாகம், மாகாண சபைகள் மற்றும் உள்ளூராட்சி அமைச்சு சுட்டிக்காட்டியுள்ளது.

(ஐ)

இன்றும் கன மழைக்கு வாய்ப்பு

கிழக்குத் திசைக் காற்றழுத்தச் சுழற்சியின் காரணமாக, நாட்டின் வானிலையில் தாக்கம் ஏற்படுவதால், வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாணங்களில் தற்போது நிலவும் மழையுடனான வானிலை எதிர்வரும் நாட்களிலும் தொடரும் என வளிமண்டலவியல் திணைக்களம் எதிர்வுகூறியுள்ளது.

அந்த திணைக்களம் இன்று (16) அதிகாலை விடுத்துள்ள வானிலை அறிக்கையில் மேலும் தெரிவிக்கையில்,

வடக்கு, வட-மத்திய, கிழக்கு, ஊவா மற்றும் மத்திய மாகாணங்களில் இடைக்கிடையே மழை பெய்யக்கூடும் என குறிப்பிட்டுள்ளது.

வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாணங்களிலும் பொலன்னறுவை மாவட்டத்திலும் சில இடங்களில் 50 மில்லிமீற்றருக்கும் அதிக பலத்த மழை பெய்யக்கூடும்.

நாட்டின் ஏனைய பகுதிகளில் பிற்பகல் 1.00 மணிக்குப் பின்னர் ஆங்காங்கே மழை அல்லது இடியுடன் கூடிய மழை பெய்ய வாய்ப்புள்ளது.

மத்திய மலை நாட்டின் கிழக்குச் சரிவுப் பகுதிகளிலும், வடக்கு, வட-மத்திய மற்றும் வடமேல் மாகாணங்களிலும், திருகோணமலை, ஹம்பாந்தோட்டை மற்றும் மொனராகலை மாவட்டங்களிலும், மணிக்கு சுமார் 30-40 கி.மீ வேகத்தில் பலத்த காற்று வீசக்கூடும்.

சப்ரகமுவ, மத்திய மாகாணங்களிலும், காலி மற்றும் மாத்தறை மாவட்டங்களின் சில இடங்களிலும் அதிகாலை நேரங்களில் பனிமூட்டமான நிலை காணப்படலாம்.

இடியுடன் கூடிய மழையின் போது ஏற்படக்கூடிய தற்காலிக பலத்த காற்று மற்றும் மின்னல் தாக்கங்களால் ஏற்படும் ஆபத்துக்களைக் குறைத்துக்கொள்ளத் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுமாறு பொது மக்கள் அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர்.

தேசிய அனர்த்த முகாமைத்துவ கூட்டு பொறிமுறையை உருவாக்க நடவடிக்கை

கொழும்பு, டிசெ.16

தேசிய அனர்த்த முகாமைத்துவ சபை ஜனாதிபதி அநுர குமார திஸாநாயக்க தலைமையில் மீண்டும் கூடியது.

'டித்வா' புயலினால் ஏற்பட்ட பாரிய பாதிப்புகளைத் தொடர்ந்து, இயல்பு நிலைமையை மீள ஏற்படுத்துதல் மற்றும் அனர்த்த முகாமைத்துவக் கொள்கைகள் குறித்த அவசியமான முடிவுகளை எடுப்பதற்காக இந்த கூட்டம் இடம்பெற்றிருந்தது.

ஏழு ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் கடந்த ஒகஸ்ட் 7ஆம் திகதி கூடிய இந்த சபை, திடீர் அனர்த்த நிலைமையுடன் கடந்த நவம்பர் 27ஆம் திகதியும், தற்போது டித்வா புயலுக்கு பிறகும் மீண்டும் கூடியுள்ளது.

தேசிய அனர்த்த முகாமைத்துவ கூட்டுப்பொறிமுறையை உருவாக்குதல் மற்றும் 2005 ஆம் ஆண்டு 13 ஆம் இலக்க இலங்கை அனர்த்த முகாமைத்துவ சட்டத்தை திருத்துவது தொடர்பான யோசனை இதன் போது சமர்ப்பிக்கப்பட்டது.

புயலின் தாக்கம் குறித்து அனர்த்த முகாமைத்துவ நிலையப் பணிப்பாளர் நாயகம் மேஜர் ஜெனரல் சம்பத் கொட்டுவேகொட விளக்கினார்.

நாடு முழுவதும் 2.2 மில்லியன் மக்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளளதுடன். 6,164 வீடுகள் முழுமையாகவும் 112,110 வீடுகள் பகுதியளவிலும் சேதமடைந்துள்ளதாக அறிவிக்கப்பட்டது.

அத்துடன், பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் நிவாரணம், மீள்குடியேற்றம் மற்றும் வாழ்வாதாரங்களை மீண்டும் கட்டியெழுப்புதல் தொடர்பான ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ள திட்டம் குறித்து இதன்போது விரிவாக ஆராயப்பட்டது.

இதனிடையே, மத்திய மலைநாட்டைப்பாதுகாப்பதற்கான நிரந்தரத் தீர்வைக் காணும் அரசாங்கத்தின் திட்டத்தில், தாக்கம் ஏற்படக் கூடிய வலயங்களில் உள்ள 15,000 வீடுகள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளதாகவும், 2026 ஆம் ஆண்டு இறுதிக்குள் இந்த மக்களுக்காக 8,000 வீடுகளை நிர்மாணிக்க எதிர்பார்ப்பதாகவும் ஜனாதிபதி தெரிவித்தார்.

பல்தரப்பு அணுகுமுறை மூலம் பெருந்தோட்டப் பகுதிகளில் மண்சரிவு அபாயத்தைக் குறைப்பதற்காக வடிகாலமைப்புப் பொறிமுறையை நிறுவுதல் மற்றும் மறுசீரமைப்பு செய்வதற்கான ஒரு பொறிமுறையை தேசிய கட்டட ஆராய்ச்சி நிறுவகம் உட்பட தொடர்புடைய தரப்பினர்கள், தோட்ட உரிமையாளர்கள் மற்றும் உள்ளூராட்சி நிறுவனங்களுடன் ஒருங்கிணைந்து நிறுவுவது குறித்தும் கவனம் செலுத்தப்பட்டது.

அத்துடன், தாக்கம் ஏற்படக் கூடிய மத்திய பிரதேசத்தை முகாமைத்துவம் செய்வதற்கான திட்டத்தைத் தயாரிப்பதற்காக தொழில்நுட்பக் குழுவொன்றை நியமித்தல் மற்றும் அனைத்து நிறுவனங்களிலிருந்தும் தகவல்களை ஒருங்கிணைக்கும் டிஜிட்டல் தளத்தைத் தயாரித்தல் குறித்தும் கவனம் செலுத்தப்பட்டது.

அதேநேரம், வெளிப்படைத்தன்மையை உறுதிசெய்யும் வகையில், கிடைத்துள்ள அனைத்து வெளிநாட்டு நிவாரண உதவிகளையும் ஒருங்கிணைப்பதற்காக ஒரு குழுவொன்றை நிறுவி அதற்கு அதிகாரம் வழங்குவது குறித்து ஆராயப்பட்டது.

மேலும், வெள்ளத்தால் பாதிக்கப்பட்ட வீடுகளை சுத்தம் செய்வதற்காக அரசாங்கம் வழங்கும் 25,000 ரூபாய் கொடுப்பனவு தொடர்பில் எழுந்துள்ள சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதற்காக, இந்த வாரத்திற்குள் நிதியை முழுமையாகச் செலுத்தி முடிக்குமாறு ஜனாதிபதி அநுரகுமார திஸ ாநாயக்க அதிகாரிகளுக்கு அறிவுறுத்தினார்.

தரவுகளைச் சேகரித்தல் மற்றும் புதுப்பித்தல் ஆகியவற்றில் எழுந்துள்ள பிரச்சினைகள் குறித்தும், அதற்கான சட்ட கட்டமைப்பின் அவசியம் குறித்தும் விசேட கவனம் செலுத்தப்பட்டது.

இதனிடையே, 2016 ஆம் ஆண்டு வெள்ளத்தால் ஏற்பட்ட சேதங்களுக்கு இழப்பீடாக வழங்கப்பட்ட காப்புறுதி முறைமையில், அரசாங்கத்திற்கு 5.79 பில்லியன் ரூபாய் இழப்பு ஏற்பட்டுள்ளதாக நிதி அமைச்சின் செயலாளர் ஹர்ஷன சூரியப்பெரும தெரிவித்தார்.

இந்தநிலையில், இந்த காப்புறுதி முறைமையை மீண்டும் ஆரம்பிப்பதாயின், அது அரசாங்கத்திற்கு நன்மை பயக்கும் என்றும் பயனாளிகளுக்கு அதிகபட்ச பாதுகாப்பை வழங்குவதை உறுதிசெய்ய, நிபுணர்களின் ஆலோசனையைப் பெற்றுத் தேவையான திருத் தங்களைச் செய்ய வேண்டும் என்று ஜனாதிபதி சுட்டிக்காட்டினார்.

இந்த கூட்டத்தில் பிரதமர், எதிர்க்கட்சித் தலைவர், அமைச்சர்கள், ஆளுநர்கள், எதிர்க்கட்சி நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்கள் மற்றும் பாதுகாப்புப் படைப் பிரதானிகள் உட்படப் பலர் கலந்துகொண்டனர். (ஐ)

அனர்த்தத்தில் சிக்கிய 3 மாதக் குழந்தையை மீட்ட படையினர்: பல நாட்களின்பின் தாயிடம் ஒப்படைப்பு

கண்டியில் அனர்த்தம் காரணமாக வீடொன்றில் சிக்கியிருந்த குழந்தை ஒன்று சிறப்பு படையினரால் மீட்கப்பட்டு பெற்றோரிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது.

மீமுர பகுதியில் வீட்டில் சிக்கியிருந்த மூன்று மாதக் குழந்தையை மீட்க இராணுவத்தின் 2வது கமாண்டோ படைப்பிரிவைச் சேர்ந்த 8 பேர் கொண்ட குழு களத்தில் இறங்கியது.

கடந்த 3 ஆம் திகதி கரம்பகெட்டிய கிராமத்தில் தேடுதல் நடவடிக்கையை மேற்கொண்ட இராணுவத்தினர், வீட்டில் 3 மாதக் குழந்தையுடன் பாட்டி தனியாக இருப்பதை கண்டனர்.

அவரது தாயார் வேலைக்குச் சென்றிருந்த நிலையில் அனர்த்தம் காரணமாக வேறு பகுதியில் சிக்கியிருந்தார். இந்நிலையில் கடும் மழையிலும் தாய்ப்பால் இல்லாமல் பலவீனமாக இருந்த குழந்தையையும் அவரது பாட்டியையும் இராணுவத்தினர் காப்பாற்றியுள்ளனர்.

மீட்கப்பட்ட இருவரும் விமானம் மூலம் இராணுவ முகாமுக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டனர்.

தாய் வேறொரு இடத்தில் சிக்கியிருந்த நிலையில் அவரை கண்டுபிடிக்கும் வரையில், குழந்தை இராணுவ முகாமில் பாதுகாப்பாக பாட்டியுடன் தங்க வைக்கப்பட்டிருந்தது.

இந்நிலையில் தாய் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நிலையில், நேற்று குழந்தையை அவரிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது. (ஐ)

கிரானில் டிப்பர் – மோட்டார் சைக்கிள் மோதி கோர விபத்து: தொழில்நுட்பக் கல்லூரி மாணவன் பரிதாபமாக பலி

மட்டக்களப்பு – கிரானில் இடம்பெற்ற விபத்தில் சிக்கி தொழில்நுட்பக் கல்லூரி மாணவன் ஒருவர் உயிரிழந்துள்ளதாகதெரிவிக்கப்படுகின்றது.

இவ் விபத்துச் சம்பவம் நேற்று பிற்பகல் இடம் பெற் றுள்ளது.

வாழைச் சேனை பொலிஸ் பிரிவுக்குட்பட்ட கிரான் கும்புறுமூலைச் சந்தியில் மோட்டார் சைக்கிள் மற்றும் டிப்பர் வாகனம் மோதி இவ் விபத்து இடம்பெற்றுள்ளது. இவ்விபத்தில் மோட்டார் சைக்கிளில் பயணித்த இருவர் காயமடைந்த நிலையில் வாழைச்சேனை வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டனர். இந்நிலையில் ஒருவர் உயிரிழந்துள்ளார்.

விபத்தில் மோட்டார் சைக்கிளும் பலத்த சேதத்திற்கு உள்ளாகியுள்ளது.

குறித்த விபத்தில், மட்டக்களப்பு தொழில்நுட்பக் கல்லூரியின் கற்கை நெறியை தொடர்ந்து கொண்டிருந்த கிரானைச் சேர்ந்த சுரேந்திரன் கிசாளன் எனும் மாணவனே உயிரிழந்துள்ளார்.

குறித்த மாணவனின் உயிரிழப்பு கிரானில் பெரும் சோகத்தை ஏற்ப்படுத்தியுள்ளது.

இவ் விபத்து தொடர்பில் வாழைச்சேனை போக்குவரத்துப்பொலிஸார் மேலதிக விசாரணைகளை முன்னெடுத்து வருகின்றனர். (ஐ)

‘அ.தி.மு.க.,விலிருந்து நீக்கப்பட்டவர்களை சேர்ப்பது பற்றி பழனிசாமி முடிவு செய்வார்’

"அ.தி.மு.க.,வில் அல்லது கூட்டணியில் யாரை சேர்ப்பது, நீக்குவது என்பதை பொதுச்செயலர் முடிவு செய்வார்," என, அ.தி.மு.க., முன்னாள் அமைச்சர் ஜெயகுமார் தெரிவித்தார்.

கட்சி அலுவலகத்தில் அவர் அளித்த பேட்டி: அ.தி.மு.க., அலுவலகத்தில் கட்சியினர் நீண்ட வரிசையில் நின்று விருப்ப மனு வாங்கி வருகின்றனர். பழனிசாமி தலைமையில், அ.தி.மு.க., ஆட்சி அமையும் என்பதற்கான அறிகுறியாக இதை பார்க்கிறோம். தேர்தலுக்கு மூன்று மாதங்களே உள்ள நிலையில், ஆண்டது போதும் மக்கள் மாண்டது போதும்.

முதல்வர் ஸ்டாலினே வெளியேறு என்ற மக்களின் குரல், தமிழகம் முழுதும் எதிரொலிக்கிறது. கூட்டணியில், பா.ஜ., 65 தொகுதிகள் கேட்பதாக கூறப்படுவதற்கு, நான் பதில் சொல்ல முடியாது. கூட்டணி கட்சிகளின் பலத்திற்கேற்ப, அவர்களுக்கான தொகுதிகளை சரியான

நேரத்தில் அ.தி.மு.க., தலைமை ஒதுக்கும். நான் மீண்டும் ராயபுரத்தில் போட்டியிடுவேன். கடந்த 1991ல் ராயபுரத்தில் ஜெயலலிதா நிறுத்தினார். 25 ஆண்டுகள் வெற்றியை கொடுத்த ராயபுரத்தை விட்டு செல்ல மாட்டேன். வாழ்நாள் முழுதும் ராயபுரத்தில் தான் போட்டியிடுவேன். இவ்வாறு அவர் கூறினார்.

அ.தி.மு.க.,வில் முன்னாள் முதல்வர் பன்னீர்செல்வம், அ.ம.மு.க., பொதுச்செயலர் தினகரன் சேர்க்கப்படுவரா என்ற கேள்விக்கு, "அ.தி.மு.க., வில் அல்லது கூட்டணியில் யாரை சேர்ப்பது, நீக்குவது என்பது கட்சியும், பொதுச்செயலரும் முடிவு செய்ய வேண்டிய விஷயம். நான் முடிவு செய்ய முடியாத விஷயம்," என்றார்.

பன்னீர்செல்வம், தினகரன் பெயரை எடுத்தாலே, கட்சிக்கு துரோகம் செய்தவர்கள் என இதுவரை கூறி வந்த ஜெயகுமார், 'அவர்களை சேர்ப்பது குறித்து கட்சி தலைமை முடிவு செய்யும்' என கூறியது குறிப்பிடத்தக்கது. (ஐ)

கட்சியில் ஆட்கள் இருப்பதை அறிய அ.தி.மு.க.,வில் விருப்ப மனு: அமைச்சர் ரகுபதி கிண்டல்

புதுக்கோட்டை: "அ.தி.மு.க.,வில் யாரும் கட்சியை விட்டு சென்றுவிடக் கூடாது என்பதற்காகத் தான் முன்கூட்டியே விருப்ப மனு வாங்குகின்றனர்," என அமைச்சர் ரகுபதி தெரிவித்தார்.

புதுக்கோட்டையில், நேற்று அவர் அளித்த பேட்டி:

அ.தி.மு.க.,வில் முன்கூட்டியே விருப்ப மனுவை வாங்கி, அவர்கள் கட்சியில், தேர்தலில் நிற்பதற்கு ஆட்கள் இருக்கின்றனரா என பார்க்கின்றனர்.

மேலும், கட்சியை விட்டு யாரும் சென்றுவிடக் கூடாது என்பதற்காக தான் முன்கூட்டியே விருப்ப மனு வாங்குகின்றனர். இதுதான் அ.தி.மு.க.,வில் விருப்பமனு வாங்குவதற்கு அடிப்படை காரணம்.

அமித் ஷா, மோடி ஆகியோர், தங்கள் கட்சியின் டிபாசிட்டையாவது காப்பாற்றிக் கொள்ள, தமிழகத்துக்கு இனி படையெடுத்து வரத்தான் வேண்டும். ஆனால், பீஹார் வேறு, தமிழகம் வேறு. தமிழகத்தில் வேறு எந்த இயக்கமும் காலூன்ற முடியாது.

ஆரம்ப காலத்தில் இருந்தே திராவிட இயக்கத்தை ஊட்டி வளர்த்த பூமி. ஆன்மிக அரசியலை சொல்லி ஏமாற்ற முடியாது.

நாங்கள் ஆன்மிக அரசியலுக்கு எதிரிகள் அல்ல. எல்லாருக்கும் எல்லாம் என்பதுதான் எங்கள் கொள்கை. யாரிடமும் எதிர்ப்பு, வெறுப்பு தெரிவிக்கும் கட்சி தி.மு.க., கிடையாது.

தமிழகத்தில் தி.மு.க., அரசு வந்த பின் தான், சுகாதார துறையில் பல திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

அ.தி.மு.க., ஆட்சியில், முன்னாள் அமைச்சர் விஜயபாஸ்கர், சுகாதாரத்துறை அமைச்சராக இருந்தபோது, அந்த துறைக்கு பெயின்ட் மட்டுமே அடித்தார்வேறு எதுவும்செய்யவில்லை.இவ்வாறு அவர் கூறினார். (ஐ)

ஈரோட்டில் நாளை மறுநாள் விஜய் பிரசார கூட்டம் விளம்பர பலகைகள் மீது தாவும் தொண்டரை தடுக்க முள்கம்பி வேலி: செங்கோட்டையன் அதிரடி ஏற்பாடு

ஈரோட்டில் நாளை மறுநாள் நடைபெற உள்ள விஜய பிரசார கூட்டத்தில் விளம்பர பலகைகள் மீது தொண்டர்கள் ஏறுவதை சமாளிக்க முள்கம்பி வேலி அமைக்கப்படும் என செங்கோட்டையன் கூறினார். ஈரோடு மாவட்டம் விஜயமங்கலம் அருகே தவெக தலைவர் விஜய் நாளை மறுதினம்(18ம் தேதி) பிரசார கூட்டத்தில் பங்கேற்கிறார். இந்த கூட்டத்திற்கான முன்னேற்பாடு பணிகள் குறித்து ஈரோட்டில் ஆலோசனை கூட்டம் நேற்று நடைபெற்றது. கூட்டத்தில் கட்சியின் நிர்வாகக்குழு தலைமை ஒருங்கிணைப்பாளர் செங்கோட்டையன் தலைமை தாங்கி பேசியதாவது: நான் தவெகவில் இணைய செல்லும்போது, பொதுசெயலாளர் புஸ்ஸி ஆனந்த்தை சந்தித்தேன். அப்போது, அவர் என்னிடம் நாம் இருவரும் இரு கண்களாக இருந்து பணியாற்றுவோம் என கூறினார். ஒரு கண் வைத்துள்ளவர்களே பேசிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். நாங்கள் இரு கண்ணோடு தேர்தல் களத்தில் நின்று கொண்டிருக்கிறோம். தவெக தலைவரை சந்திக்கும்போது, அவரை பார்த்து வியந்து போனேன். என்னை அரவணைத்தார். அவர் என்னை சகோதரராக ஏற்றுக்கொண்டார். அதற்கு தலைவருக்கு கோடான கோடி நன்றி .

எனது உடலில் ஓடுகிற ஒவ்வொரு சொட்டு ரத்தமும், தலைவரை கோட்டையில் அமர வைக்க சிந்தாமல் சிதறாமல் அதற்கான பணியை மேற்கொள்வேன். முதலில் எம்ஜிஆர், இரண்டாவது ஜெயலலிதா, மூன்றாவதாக விஜய் பின்னால் நின்று கொண்டிருக்கிறேன். கண் தெரியாதவன் வெளிச்சத்தை காண முடியாது. ஆனால், நான் இந்த இயக்கத்தில் இணைந்த பிறகு தான் வெளிச்சம் கிடைத்துள்ளது. இவ்வாறு செங்கோட்டையன் பேசினார்.நேற்று மாலை பிரசார கூட்டம் நடைபெற உள்ள இடத்தை பார்வையிட்ட செங்கோட்டையன் செய்தியாளர்களிடம் கூறுகையில், காவல்துறையின் விதிமுறைக்கு ஏற்ப கர்ப்பிணிகள், குழந்தைகள், முதியவர்கள் கூட்டத்தில் கலந்து கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும். கூட்டம் நடைபெறும் இடத்தில் குடிநீர், கழிவறை வசதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

15 ஆம்புலன்ஸ், தீயணைப்பு வாகனம், 40 பாதுகாப்பு கேமரா, டிஜிட்டல் பேனர் வைக்கப்பட உள்ளது. புதுச்சேரிக்கு பிறகு பெரியார் மண்ணில் நடைபெறும் கூட்டம் எல்லோர் பாராட்டையும் பெறும் வகையில் அமையும். கூட்டம் நடைபெறும் இடத்தில் உள்ள விளம்பர போர்டில் தொண்டர்கள் ஏறாமல் இருக்க முள் கம்பிவேலி சுற்றப்படும். மேலும் அங்கு தொண்டர்படை 5 பேர் இருப்பார்கள். 1000 தொண்டர் படைகள் தயாராக உள்ளது. ஈரோடு மாவட்டத்தை சேர்ந்தவர்களுக்கு மட்டுமே அனுமதி. டோக்கனோ பாஸ் போன்றவை இல்லை. ஒரு கேபினில் 500 முதல் 700 பேர் வரை அனுமதிக்கப்படும் என்றார்.

தவெக பொதுசெயலாளர் புஸ்ஸி ஆனந்த் பேசுகையில், நாளை மறுதினம் 11 மணி முதல் 1 மணிக்குள் கட்சி தலைவர் பேச உள்ளார். பைக்குகளில் வேகமாக வருவது, ஊர்வலமாக வருவது போன்ற செயல்களில் யாரும் ஈடுபட கூடாது. அது ஈரோடு மண்ணிற்கு ஒத்து வராது. குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள், வயதானவர்கள் யாரும் வர வேண்டாம். ரோடு ஷோ நடத்த கூடாது என்றார்.

இந்து சமய அறநிலையத்துறைக்கு சொந்தமான இடத்தில் நடைபெற உள்ள பொதுக்கூட்டத்திற்கு 5 நிபந்தனைகள் விதிக்கப்பட்டுள்ளது. கூட்டத்திற்கு வரக்கூடியவர்களுக்கு குடிநீர் மற்றும் உணவு, பாதுகாப்பு ஆகியவற்றை சொந்த செலவில் ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும். ஒலி பெருக்கி, மேடை அமைக்க போலீஸ் அனுமதி பெற வேண்டும். கூட்டம் நிறைவடைந்த பிறகு இடத்தை சுத்தம் செய்து கொடுக்க வேண்டும். இடத்திற்கு உரிமை கொண்டாடக் கூடாது. இடம் எப்படி கொடுக்கப்பட்டதோ, அதே நிலையில் இடத்தை இந்து சமய அறநிலையத்துறையினரிடம் மீண்டும் வழங்க வேண்டும் என நிபந்தனைகள் விதித்துள்ளது. (ஐ)

மண்டல பூஜைக்கு ஐயப்பனுக்கு அணிவிக்கப்படும் தங்க அங்கி ஊர்வலம் 23ம் தேதி ஆரன்முளாவில் இருந்து புறப்படுகிறது

மண்டல கால பூஜைகளுக்காக சபரிமலை ஐயப்பன் கோயில் நடை கடந்த நவம்பர் 16ம் தேதி மாலை திறக்கப்பட்டது. மறுநாள் முதல் மண்டல கால பூஜைகள் தொடங்கின. முந்தைய வருடங்களை விட இம்முறை சபரிமலையில் நடை திறந்த அன்று முதல் பக்தர்கள் குவிந்து வருகின்றனர். தினமும் சராசரியாக 90 ஆயிரத்திற்கும் அதிகமானோர் தரிசனம் செய்து வருகின்றனர்.

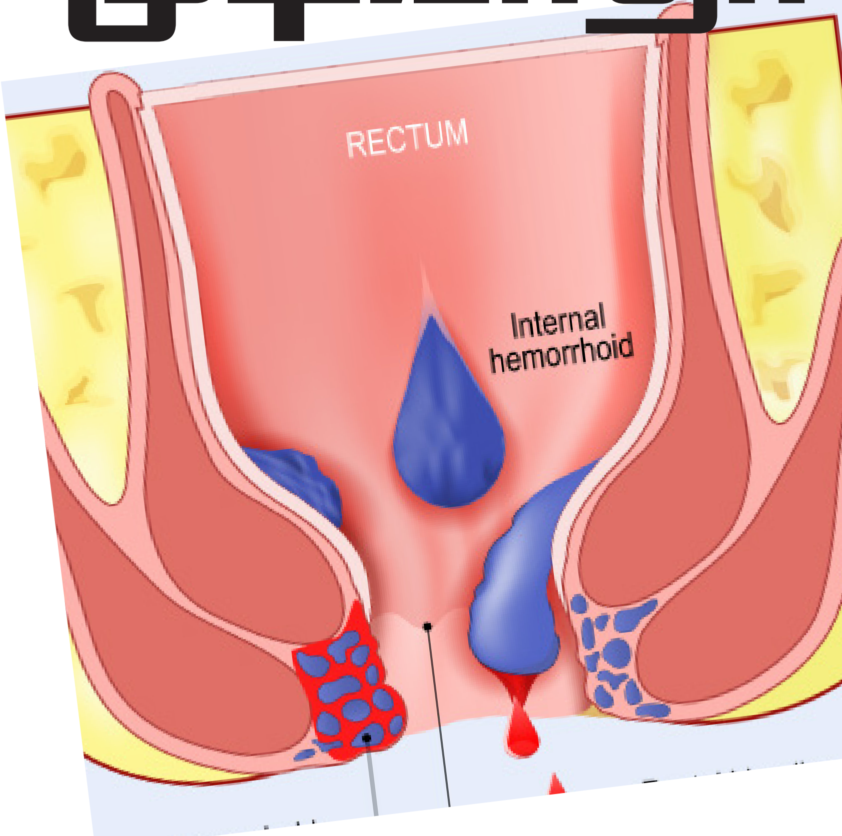
சில நாட்களில் பக்தர்கள் எண்ணிக்கை 1 லட்சத்தையும் தாண்டுகிறது. நேற்று வரை கடந்த ஒரு மாதத்தில் தரிசனம் செய்த பக்தர்கள் எண்ணிக்கை 27 லட்சத்தை நெருங்கி உள்ளது. பிரசித்தி பெற்ற மண்டல பூஜை வரும் 27ம் தேதி நடைபெறுகிறது. இதை முன்னிட்டு ஐயப்பனுக்கு தங்க அங்கி அணிவிக்கப்படுவது வழக்கமாகும். திருவிதாங்கூர் மன்னர் சபரிமலைக்கு காணிக்கையாக வழங்கிய இந்த தங்க அங்கி ஆரன்முளா பார்த்தசாரதி கோயிலில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. வருடம்தோறும் மண்டல பூஜைக்கு அணிவிப்பதற்காக இந்த தங்க அங்கி இங்கிருந்து ஊர்வலமாக சபரிமலைக்கு கொண்டு வரப்படும்.

இவ்வருட தங்க அங்கி ஊர்வலம் வரும் 23ம் தேதி காலை 7 மணிக்கு புறப்படுகிறது.

கோழஞ்சேரி, ஓமல்லூர், கோன்னி, பெருநாடு, நிலக்கல் வழியாக 26ம் தேதி மதியம் 1.30 மணியளவில் இந்த ஊர்வலம் பம்பையை அடையும். இங்கு பக்தர்கள் தரிசனம் செய்த பின்னர் சரங்குத்தி வழியாக அன்று மாலை ஊர்வலம் சன்னிதானத்தை அடையும். தந்திரி மற்றும் மேல்சாந்தி ஆகியோர் தங்க அங்கியை ஏற்று வாங்கி ஐயப்பனுக்கு அணிவிப்பார்கள். மறுநாள் பிரசித்தி பெற்ற மண்டல பூஜை நடைபெறும். அன்றுடன்

இவ்வருட மண்டல காலம் நிறைவடையும். (ஐ)

மூல நோயை முற்றிலும் விரட்ட முடியாதா?



மனிதர்களுக்கு வரக்கூடிய பாதிப்புகளில் தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கத்தால் வருகிற பாதிப்புகள்தான் அதிகம். அதில் ஒன்றுதான் மூலநோய். இந்தப் பாதிப்பைப் பற்றிய முழு தகவல்களை அறிந்துகொள்வது பலருக்கு முன்னெச்சரிக்கையாக அமையுமல்லவா? இந்தத் துறையில் மிகவும் புகழ்பெற்ற மருத்துவர் நந்திவர்மனை, சென்னை - பழைய வண்ணாரப்பேட்டை, சஞ்சீவிராயன் தெருவில் உள்ள அவரது மருத்துவமனையில் சந்தித்து உரையாடினோம்

உட்கார்ந்த நிலையில் பணிபுரிகிற பலர் தங்களுக்கு மூல நோய் பிரச்சினை இருப்பதாக சொல்வதற்குக் காரணம் என்ன?

"முதலில் மூல நோய் என்பது என்னவென்பதைத் தெரிந்துகொண்டால், உங்கள் கேள்விக்கான பதிலை எளிதாக விளங்கிக் கொள்ளலாம். மூல நோய் என்பது மனிதர்களின் ஆசன வாயில் சிரைகள் எனப்படுகிற அசுத்த இரத்தத்தை மலக்குடல் பகுதியிலிருந்து கொண்டுசெல்லும் இரத்த நாளங்கள் வீங்கிப் புடைத்து வெளியே தெரிவதுதான் மூலம் (பைல்ஸ்) என்றழைக்கப்படும்.

ஆசன வாய் பகுதியில் ஏனல் குஷன் என்கின்ற மூன்று சதைத் துருத்தல் (பட்டன்கள்) இருக்கும். இவை தான் தன்னிச்சையாக மலம் கழியாமல் கட்டுப்படுத்தப் பயன்படுகிறது. மலச்சிக்கல் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படுகிறபோது முக்க வேண்டிய தொல்லைகள் ஏற்படுவதால் இந்த ஏனல் குஷன் பாதிக்கப்பட்டு கீழ் நோக்கி சரிந்துவிடும். இதுதான் பின்னர் மூலக் கட்டியாக மாறிவிடுகிறது.

நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்த நிலையில் பணிபுரிபவருக்கு உடல் எடை அழுத்தத்தாலும், இயற்கையாக கழிக்க வேண்டிய கழிவுகளைக் கழிக்காமல் தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டிருத்தல், கடின உழைப்பின்மை, உடல் பருமன் போன்றவை காரணமாகத் தான் உட்கார்ந்த நிலையில் பணிபுரிபவருக்கு மூல நோய் அதிகம் வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது என்று சொல்லப்படுகிறது. இவர்களின் பணி சார்ந்த சூழல் மட்டு மின்றி இவர்களின் உணவுப் பழக்கமும் ஒரு முக்கியக் காரணமாக இருக்கும்."

ஒருவர் தனக்கு மூல நோய் இருப்பதை என்னென்ன அறிகுறிகள் மூலம் உணரலாம்?

"மூல நோய்க்கான அறிகுறிகள் பாதிப்பின் தன்மைக்கு ஏற்ப மாறுபடும். மலம் கழிக்கிறபோது ஆசன வாயைச் சுற்றி வலி அல்லது வேதனை தோன்றி நீண்ட நேரம் கடுமையாக நீடிக்கும்.

பச்சை இரத்தம் என்பார்களே... அதுபோன்று புதிய இரத்தம் கழிவாயிலிருந்து கசியும். பெரும்பாலும் மலத் தோடு கலந்திராமல் தனியாகவே சொட்டும். ஆசன வாய்க்கு கீழே ஏதோ ஒரு கட்டி முளைத்திருப்பதுபோல ஆசன வாயைக் கழுவும்போது உணரலாம்.

ஆசன வாய்ப் பகுதியில் எப்போதும் நமைச்சல் போன்று இருப்பது. கழிப்பறைக்குச் சென்றால் நேரம் போவது தெரியாமல் உட்கார்ந்திருப்பது. மீண்டும் மீண்டும் மலம் கழிக்க வேண்டும் போலிருப்பது. முக்கி முனகி சங்கடப்பட்டு மலங்கழிக்க முயல்வது போன் றவை எல்லாம் மூலநோயின் அறிகுறிகளாகக் கொள்ளலாம். பிரச்சினை அதிகமாக இருக்கிறபோது வலி அதிகமாக ஏற்படும். இதை பரிசோதனையின்போது கண்டறியலாம்.

யாருக்கெல்லாம் மூல நோய் வரும்?

மூல நோய் வயது வித்தியாசமின்றி எவருக்கு வேண்டுமானாலும் இந்த நாளில் வரலாம். அதற்குக் காரணம் இன்றைய மக்களின் உணவு முறைதான். நாற்பது வயதிற்குப் பிறகு மூல நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். குறிப்பாக ஆண்களைவிட பெண்களுக்குக் கூடுதலாக மூல பாதிப்பு வரும். தொடர்ந்து மலச்சிக்கல் உடையவர்கள், உட்கார்ந்து பணி புரிபவர்கள், முறையற்ற உணவுப் பழக்கமுள்ளவர்கள், குறைவான அளவு தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள், உடல் பருமனானவர்கள் போன்றவர்களுக்கு மூல நோய் பாதிப்பு ஏற்படலாம்."

"நிச்சயம் முடியும். உடல் எடையை சரிபார்த்து உயரத்திற்கேற்ற எடையைப் பராமரிப்பது, மலச்சிக்கல் இல்லாமல் கவனிப்பது, முறையான நார்ச் சத்துள்ள காய்கறிகள், பழங்கள், உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுதல், தினமும் குறைந்த அளவு இரண்டரை லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது, போதுமான உடல் பயிற்சி, சரியான தூக்கம், உணவில் அதிக காரமின்மை போன்றவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் மூல நோய் என்றில்லை பிற நோயினையும் வராதே... அங்கேயே நில் என்று சொல்லலாம்."

மூல நோய் வந்தவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

"மூல நோய் வந்தவர்கள் முதலில் விரட்ட வேண்டியது அவர்களின் மலச்சிக்கல் தொல்லையைதான். எனவே, அவர்கள் நார்ச்சத்துள்ள காய், பழம், உணவு களைத் தொடர்ந்து அதிகம் உண்ண வேண்டும். அடுத்து தண்ணீர் நிறைய குடிக்க வேண்டும். மூச்சை இழுத்துப் பிடித்துக்கொண்டு முக்க மலங்கழிக்காமல் இருக்க வேண்டும். எளிதாக மலங்கழிக்க முடியாவிட்டால் வெந்நீரில் டெட்டால் ஊற்றி உட்கார்ந்தால் வீக்கமும் வலியும் குறையும்.

அசைவ உணவுகள் மலச்சிக்கலை உண்டாக்கும் என்பதால், முடிந்தவரை அசைவ உணவைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஸ்ட்ராங் காபி மற்றும் டீயைத் தவிர்க்க வேண்டும். இவர்கள் மலங்கழிக்க வேண்டும் என்கின்ற உணர்வு வந்த உடனேயே மலம் கழித்துவிட வேண்டும். மூல நோய் பாதிப்புள்ளவர்கள் வலி நிவாரண மருந்துகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

இத்தகைய நடவடிக்கைகள் எல்லாம் மூல நோயின் பாதிப்பை அதிகரிக்காமல், அதிக தொல்லையை ஏற்படுத்தாமல் இருக்க முடியும். மேலும் முற்றிய மூல நோய் உள்ளவர்களுக்கு இந்த எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் அவ்வளவாக கை கொடுக்காது என்பதையும், அவர்கள் உடனடியாக மூல நோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை செய்து கொள்வதுதான் சிறந்தது."

மூல நோய்க்கு என்ன சிகிச்சை செய்கிறீர்கள்?

"மூல நோய்க்கு அதன் தன்மை, அறிகுறிகள், அதன் பாதிப்பு போன்றவற்றை வைத்து ஆறு வகையான சிகிச்சை முறைகள் இருக்கிறது. எனவே, மூல நோய் உள்ள அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான சிகிச்சை என்று சொல்லிவிட முடியாது. ஸ்கெலிரோ தெரபி எனப்படும் ஊசி செலுத்துதல், பேண்டிங் எனப்படும் வளையமிடும் முறை, க்ரையோ தெரபி, திறந்த அறுவை சிகிச்சை, நவீன ஸ்டேப்ளர் முறை, லேசர் சிகிச்சை என்று 6 வகையான சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன.

இவ்வாறான ஆறு வகையான சிகிச்சைகள் ஒவ் வொன்றும் வேறுபட்டவை. ஒவ்வொரு வகை சிகிச்சை முறையிலும் பல நன்மைகளும் இருக்கின்றன. சிறிய அளவில் சிறு

(7ஆம் பக்கம் பார்க்க..)

மெக்சிகோவில் தனியார் ஜெட் விமானம் விபத்துக்குள்ளாகி 7 பேர் உயிரிழப்பு

மெக்சிகோவில் உள்ள சான் மேட்டியோ அட்டென்கோ என்ற இடத்தில் அவசரமாகத் தரையிறங்க முயன்றபோது ஒரு தனியார் ஜெட் விமானம் விபத்துக்குள்ளாகி, ஏழு பேர் உயிரிழந்தனர்.

அகபுல்கோவிலிருந்து டோலுகா நோக்கிச் சென்று கொண்டிருந்த அந்த விமானம், ஒரு வணிகக் கட்டிடத்தின் கூரையில் மோதியதில் பெரும் தீ விபத்து ஏற்பட்டது. இதனால் சுமார் 130 பேர் அங்கிருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டியிருந்தது. அதிகாரிகள் இன்னும் மீட்புப் பணிகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

இந்தச் சம்பவம் நடந்தபோது, அந்த விமானம் அகபுல்கோவிலிருந்து புறப்பட்டு, மெக்சிகோ நகரத்திற்கு மேற்கே சுமார் 31 மைல் தொலைவில் அமைந்துள்ள டோலுகா விமான நிலையத்திற்குச் சென்று கொண்டிருந்தது. விபத்து நடந்த இடம், விமான நிலையத்திலிருந்து சுமார் மூன்று மைல் தொலைவில் உள்ள ஒரு தொழில்துறைப் பகுதியில் இருந்தது.

விபத்து நடந்த பல மணி நேரங்களுக்குப் பிறகும் ஏழு பேர் மட்டுமே மீட்கப்பட்டிருந்தாலும், அந்த விமானத்தில் எட்டு பயணிகளும் இரண்டு பணியாளர்களும் இருந்ததாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. விமானம் ஒரு கால்பந்து மைதானத்தில் தரையிறங்க முயன்றது, ஆனால் அதற்குப் பதிலாக அருகிலுள்ள ஒரு வணிக நிறுவனத்தின் உலோகக் கூரையில் மோதி, பெரும் தீ விபத்தை ஏற்படுத்தியது. "இந்தத் தீ விபத்து காரணமாக அப்பகுதியில் இருந்த சுமார் 130 பேர் வெளியேற்றப்பட்டனர். (ஐ)

குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் தொடரும் சண்டை மாஜி காதலியின் கணக்கை முடக்கிய எலான் மஸ்க்:

எலான் மஸ்க் எக்ஸ் தளத்தில் தன்னை முடக்கிவிட்டதாக அவரது முன்னாள் காதலி கிரீம்ஸ் பரபரப்பு தகவலை வெளியிட்டுள்ளார். உலகின் முன்னணி பணக்காரரான எலான் மஸ்க்கும், இசைக்கலைஞர் கிரீம்ஸ/ம் காதலித்து வந்த நிலையில், இவர்களுக்கு மூன்று குழந்தைகள் உள்ளனர். கருத்து வேறுபாடு காரணமாகப் பிரிந்த இவர்கள், குழந்தைகளை யார் பராமரிப்பது என்பது தொடர்பாக கடந்த 2023ம் ஆண்டு அக்டோபர் முதல் நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடர்ந்து சட்டப்போராட்டம் நடத்தி வருகின்றனர். இதற்கிடையே, எலான் மஸ்க் தனது மூத்த மகனைத் தனக்குத் தெரியாமல் அமெரிக்க அதிபர் மாளிகைக்கு அழைத்துச் சென்றது மற்றும் குழந்தைகளின் புகைப்படங்களை வெளியிடுவது போன்றவை கிரீம்ஸிற்குப் பிடிக்கவில்லை.

இதனால், 'எனது குழந்தைகளின் தனியுரிமை பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் அவர்களை இணைய உலகிலிருந்து விலக்கி வைக்க வேண்டும்' என்று அவர் தொடர்ந்து வலியுறுத்தி வந்தார். இந்நிலையில், எலான் மஸ்க் தனது எக்ஸ் தளத்தில் தன்னை பின்தொடர்வதை நிறுத்திவிட்டு, 'பிளாக்' செய்துவிட்டதாக கிரீம்ஸ் தற்போது தெரிவித்துள்ளார். இதுகுறித்து எக்ஸ்தள பயனர் ஒருவர் எழுப்பிய கேள்விக்கு, 'அவர் என்னைப் பின்தொடர்ந்தார், பின்னர் முடக்கிவிட்டார் பொதுவெளியில் நாடகமாடுவதில் எனக்கு விருப்பமில்லை' என்று பதிலளித்துள்ளார். மேலும்,

குழந்தைகளுக்கான உரிமைப் போராட்டம் தீவிரமடைந்துள்ள சூழலில், எலான் மஸ்க் தனது முன்னாள் காதலியை சமூக வலைத்தளத்தில் முடக்கிய விவகாரம் இணையத்தில் விவாதப்பொருளாக மாறியுள்ளது. (ஐ)

போர் தீவிரமடைகிறது கம்போடியா மீது தாய்லாந்து குண்டுவீச்சு

தாய்லாந்து மற்றும் கம்போடியா நாடுகள் இடையே நீண்டகாலமாக எல்லை பிரச்னை நிலவி வருகிறது. இரு நாடுகளின் எல்லையில் தா முயென் தாம் என்ற கோயில் அமைந்துள்ளது. கோயில் அமைந்துள்ள பகுதிக்கு இரு நாடுளும் உரிமை கோருகின்றன. இந்த பிரச்னையால் கடந்த மே மாதம் இரு நாட்டு ராணுவ வீரர்களும் மோதி கொண்டனர். இதில் கம்போடியா வீரர் உயிரிழந்தார். இதையடுத்து 2 நாடுகள் இடையே போர் வெடித்ததில் 48 பேர் உயிரிழந்தனர்.

பேச்சுவார்த்தைக்கு பின் போர் முடிவுக்கு வந்தது. ஆனால் கடந்த வாரம் இரு நாடுகளுக்கும் இடையே மீண்டும் மோதல் ஏற்பட்டது. இந்த நிலையில் நேற்று தாய்லாந்து ராணுவத்தின் எப்- 16 போர் விமானங்கள் கம்போடியாவில் குண்டுகளை வீசி தாக்குதல் நடத்தின. இதில் ஒரு பாலம் சேதமடைந்தது. இரு நாடுகளுக்கும் இடையே நடந்து வரும் மோதலில் 12க்கும் மேற்பட்டோர் பலியாகியுள்ளனர். (ஐ)

சீன அரசு கெடுபிடியால் ஹாங்காங்கின் மிக பெரிய ஜனநாயக கட்சி கலைப்பு

சீனாவின் தன்னாட்சி பிரதேசமாக ஹாங்காங் விளங்கி வருகிறது. ஹாங்காங்கில் ஜனநாயக உரிமைகளுக்காக ஜனநாயக கட்சி குரல் கொடுத்து வந்தது. 1994ல் தொடங்கப்பட்ட இந்த கட்சிக்கு சட்டப்பேரவை மற்றும் மாவட்ட கவுன்சில்களில் ஏராளமான உறுப்பினர்கள் இருந்தனர். 2019ல் நடந்த இளைஞர்கள் போராட்டத்திற்கு பின்னர் ஜனநாயகத்துக்கு ஆதரவாக செயல்படுவர்களை ஒடுக்கும் வகையில் சீன அரசு கடுமையான சட்டங்களை கொண்டு வந்தது.

இதனால் ஜனநாயக கட்சியின் செயல்பாடுகளும் குறைய தொடங்கியது. இந்த நிலையில் ஜனநாயக கட்சியை கலைப்பதற்கு முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. இது தொடர்பாக கட்சியின் 97 சதவீத உறுப்பினர்களும் வாக்களித்து தங்களுடைய இசைவை தெரிவித்துள்ளனர் என்று ஜனநாயக கட்சியின் தலைவர் லோ கின் ஹேய் தெரிவித்தார். (ஐ)

ரத்நாயக்க....

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

இலஞ்சம் மற்றும் ஊழல் பற்றிய குற்றச்சாட்டுகளை விசாரணை செய்வதற்கான ஆணைக்குழு, ரூ. 57.3 மில்லியனுக்கும் அதிகமான சட்டவிரோத வருமானம் ஈட்டியதாகக் கூறப்படும் குற்றச்சாட்டுகள் தொடர்பாக ரத்நாயக்கவைக் கைது செய்திருந்தது.

இலஞ்ச சட்டத்தின் பிரிவு 23(ஏ)(1) இன் கீழ் இலஞ்ச ஆணைக்குழுவின் சொத்து விசாரணைப் பிரிவால் இந்த விசாரணை மேற்கொள்ளப்பட்டது.

சி.பி. ரத்நாயக்க தலா ரூ. 2 மில்லியன் பெறுமதியான இரண்டு சரீரப் பிணைகளில் விடுவிக்கப்பட்டார்.

அத்துடன், அவர் நாட்டை விட்டு வெளியேறுவதற்குத் தடை விதிக்கும் வெளிநாட்டுப் பயணத் தடையும் விதிக்கப்பட்டது.

வெள்ளிக்கிழமை....

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

இதன் காரணமாக வடக்கு, கிழக்கு, மத்திய, ஊவா, தெற்கு, வடமத்திய மாகாணங்களுக்கு மிதமானது முதல் கனமானது வரை மழை கிடைக்கும் வாய்ப்புள்ளது. ஒரு சில இடங்களில் மிகக் கனமழையையும் கிடைக்கும் வாய்ப்புள்ளது. இம்மழை எதிர்வரும் 19 ஆம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை வரை தொடரும் வாய்ப்புள்ளது.

இந்த மழை நாளை புதன்கிழமை நாட்டின் பெரும்பாலான பகுதிகளுக்குக் கிடைக்கும் வாய்ப்புள்ளது. குறிப்பாக வடக்கு, கிழக்கு, ஊவா, மத்திய, வடமத்திய, சப்ரகமுவ மற்றும் மேற்கு மாகாணங்களின் பல பகுதிகளுக்கும் நாளை புதன்கிழமை கன மழை கிடைக்கும் வாய்ப்புள்ளது.

அதேவேளை, இன்று செவ்வாய்க்கிழமை முதல் வடக்கு, கிழக்கு, ஊவா, மற்றும் தென் மாகாணங்களின் கரையோரப் பகுதிகளுக்கு சற்று பலமான காற்று வீசும் வாய்ப்புள்ளது. குறிப்பாக மணிக்கு 30- 40 கி.மீ. வேகத்தில் காற்று வீசும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

இந்தக் காற்றுச் சுழற்சி இலங்கைக்கு தென்கிழக்காக நிலவுவதாலும் இந்தக் காற்றுச் சுழற்சி மேற்கு, வடமேற்கு திசை நோக்கி நகரும் என்பதனாலும் இலங்கையின் தென் பகுதியை மையம் கொண்டு கீழ் வளிமண்டல தளம்பல் நிலை நிலவுவதாலும் மத்திய, ஊவா மற்றும் சப்ரகமுவ மாகாணங்கள் சற்றுக் கனமழை பெறும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

இதன் காரணமாக கண்டி, மாத்தளை, நுவரெலியா, பதுளை, கேகாலை, குருநாகல் மாவட்டங்களின் சில பகுதிகளில் நிலச்சரிவு அனர்த்தங்கள் நிகழ்வதற்கான வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

ஆகவே, மேற்கூறிய மாவட்டங்களில் உள்ள மக்கள் இன்று செவ்வாய்க்கிழமை முதல் எதிர்வரும் வெள்ளிக்கிழமை வரை கன மழை மற்றும் அதனோடு இணைந்த நிலச்சரிவு தொடர்பில் அவதானமாகவும் எச்சரிக்கை உணர்வோடும் இருப்பது அவசியம்.

வடக்கு, கிழக்கு, மற்றும் வட மத்திய மாகாணங்கள் உட்பட்ட நாட்டின் பல பகுதிகளிலும் உள்ள பல குளங்கள் வான் பாய்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. வான் பாயும் நிலையிலும் உள்ளன. இதனால் அடுத்து வரும் நாட்களில் கிடைக்கும் மழை இந்தக் குளங்களின் வான் பாயும் நீரின் அளவை அதிகரிக்க கூடும்.

அதேவேளை நாட்டின் பல இடங்களிலும் குறிப்பாக வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாணங்களில் நிலம் நிரம்பு நிலையை எட்டியுள்ளதனால் மேலதிகமாக கிடைக்கும் 75 மி.மீ. மழை கூட சில தாழ் நிலப் பகுதிகளில் வெள்ள அனர்த்தத்தை உருவாக்கும் வாய்ப்புள்ளது. எனவே இது தொடர்பாக அவதானமாக இருப்பது அவசியம்.

அதேவேளை இலங்கையின் கிழக்கு, தென்கிழக்கு, தெற்கு, தென்மேற்கு ஆழ்கடற் பகுதிகளுக்கு பலநாட் கலங்களில் மீன்பிடி நடவடிக்கைகளுக்காக சென்றுள்ளவர்கள் வேகமான காற்று மற்றும் அதிக உயரம் கொண்ட கடலலைகள் தொடர்பில் அவதானமாக இருப்பது சிறந்தது." - என்றார்.

தமிழகம்...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

அழுத்தங்களைச் சர்வதேச சமூகம் கொடுக்க வேண்டும்.

அந்தவகையில் பிராந்திய வல்லரசாகிய இந்திய அரசு இலங்கை மீது அழுத்தங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறான நிலையை ஏற்படுத்த தமிழக அரசியல் தலைவர்கள் குரல் கொடுக்க வேண்டிய அவசர தேவை எழுந்துள்ளது.

இந்த நோக்கத்துக்காகத் தமிழக அரசியல் தலைவர்களைச் சந்தித்து மேற்படி விடயங்களைத் தெளிவுபடுத்தி அவர்களது ஆதரவைப் பெற்றுக்கொள்ளும் நோக்கில் சென்னை சென்று அரசியல் தலைவர்களுடன் இந்த வாரம் சந்திப்புக்களில் ஈடுபடவுள்ளோம்." - என்றார்.

தமிழகம் விரைந்துள்ள தமிழ்த் தேசிய மக்கள் முன்னணியின் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் கஜேந்திரகுமார் தலைமையிலான குழுவில் அந்தக் கட்சியின் பொதுச்செயலாளர் செல்வராசா கஜேந்திரன், தேசிய அமைப்பாளர் த.சுரேஷ், ஊடகப் பேச்சாளர் சட்டத்தரணி க.சுகாஷ், பிரச்சாரச் செயலாளர் சட்டத்தரணி ந.காண்டீபன் ஆகியோருடன் தமிழ்த் தேசிய பசுமை இயக்கத்தின் தலைவர் பொ.ஐங்கரநேசன் ஆகியோர் உள்ளடங்கியுள்ளனர்.

முன்னாள்...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

வெளியிட்டுள்ளது. இந்த விவகாரம் குறித்து தேசிய மக்கள் சக்திக்கு வாக்களித்தவர்களும், வாக்களிக்காதவர்களும் பேசியுள்ளதாகவும், எனவே நடவடிக்கை எடுக்கும்போது அவர்களின் கருத்தைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும் என்றும் அமைச்சர் தெரிவித்ததாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

"பட்டம் தொடர்பான சான்றிதழை விரைவில் சமர்ப்பிப்பதாக நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் அசோக ரன்வல கட்சிக்கு வாக்குறுதி அளித்தார். ஆனால் அவர் இதுவரை அதைச் செய்யவில்லை." - என்று நளிந்த ஜயதிஸ்ஸ மேலும் தெரிவித்துள்ளார்.

மண்சரிவு அபாயம் உள்ள மத்திய மாகாண பாடசாலைகளை விசேட பரிசோதனை

நாட்டில் ஏற்பட்ட அனர்த்த நிலைமையின் போது மண்சரிவு அபாயத்திற்குள்ளான மத்திய மாகாணப் பாடசாலைகளை விசேட பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தும் நடவடிக்கைகளை தேசிய கட்டிட ஆராய்ச்சி நிறுவனம் ஆரம்பித்துள்ளது.

அதன்படி கண்டி, நுவரெலியா மற்றும் மாத்தளை மாவட்டங்களில் மண்சரிவு அபாயம் உள்ள பாடசாலை வளாகங்களின் நிலைமையை பல்கலைக்கழகங்களின் உதவியுடன் மதிப்பிடும் பணி தற்போது நடைபெறுகிறது.

இது தொடர்பிலான மதிப்பீட்டு பணி கடந்த 9ஆம் திகதி ஆரம்பிக்கப்பட்டதுடன், பேராதனை, மொரட்டுவ மற்றும் ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுர பல்கலைக்கழகங்களின் நிபுணர்கள் மற்றும் தேசிய கட்டிட ஆராய்ச்சி நிறுவன அதிகாரிகளைக் கொண்ட 15 விசேட நிபுணர் குழுக்கள் இணைந்து குறித்த பணிகளை முன்னெடுத்து வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

68 பிரதேச செயலாளர் பிரிவுகளுக்கு 4 மணிவரை மண்சரிவு எச்சரிக்கை

நாடளாவிய ரீதியில் சில பகுதிகளில் தொடர்ந்து பெய்து வரும் கடும் மழை காரணமாக, ஆறு மாவட்டங்களில் உள்ள 68 பிரதேச செயலாளர் பிரிவுகளுக்கு தேசிய கட்டிட ஆராய்ச்சி நிறுவனம் மண்சரிவு எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளதுடன், இது செவ்வாய்க்கிழமை (16) மாலை 4.00 மணி வரை அமுலில் இருக்கும்.

இதன்படி கண்டி மாவட்டத்தின் உடதும்பர, டோலுவ, மெடதும்பர, கங்கஇஹல கோரள மற்றும் மினிபே ஆகிய ஐந்து பிரதேச செயலாளர் பிரிவுகளுக்கு மூன்றாம் நிலை சிவப்பு எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்டுள்ளதுடன், ஏனைய பிரதேச செயலகப் பிரிவுகளான உடுநுவ, ஹதரலியத்த, அக்குறணை, கங்காவட கோரள, தெல்தோட்டை, பூஜாபிட்டிய, குண்டசாலை, பன்வில, யட்டிநுவர, ஹரிஸ்பத்துவ, உடபலத, தும்பனை, பாததும்பர, பாதஹெவாஹெட்ட, ஆகிய 15 பிரதேச செயலாளர் பிரிவுகளுக்கு இரண்டாம் நிலை எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும், பதுளை மாவட்டத்தில் பின்வரும் மாவட்டங்களுக்கு இரண்டாம் நிலை எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்டுள்ளது: ஊவா பரணகம, ஹப்புத்தளை, வெலிமடை, லுனுகல, சொரணதொட்ட, எல்ல, கந்தகட்டிய, பசறை, மீகஹகிவுல, ஹல்துமுல்ல, பதுளை, பண்டாரவளை, மற்றும் ஹாலி எல

குருநாகல் மாவட்டம்: மல்லவப்பிட்டிய, ரிதீகம மற்றும் மாவத்தகம

மாத்தளை மாவட்டம்: அம்பங்கங்க கோரல, வில்கமுவ, ரத்தோட்ட, லக்கல பல்லேகம, பல்லேபொல, உக்குவெல, யடவத்த, நாவுல

கேகாலை மாவட்டத்தில் தெஹியோட்விட்ட, மாவனெல்ல, வரகாப்பொல, புளத்கோ/ஹபிட்டிய, தெரணியகல, கேகாலை, அரநாயக்க, ரம்புக்கன, ருவன்வெல்ல, யட்டியந்தோட்டை மற்றும் கலிகமுவ, குருநாகல் மாவட்டத்தில் பொல்கஹவெல மற்றும் அலவ்வ,

நுவரெலியா மாவட்டத்தில் தலவாக்கலை நோர்வூட், அம்பகமுவ கோரள, கொத்மலை மேற்கு மற்றும் கொத்மலை கிழக்கு ஆகிய பிரதேச செயலாளர் பிரிவுகளுக்கும் நிலை முதலாம் நிலை அபாய எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த எச்சரிக்கை எச்சரிக்கை இன்று 16 ஆம் திகதி மாலை 4:00 மணி வரை அமலில் இருக்கும் என்று தேசிய கட்டிட ஆராய்ச்சி நிறுவனம் (டீசுழு) தெரிவித்துள்ளது.

நிலை 3 சிவப்பு எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்ட இந்தப் பகுதிகளுக்கு கடந்த 24 மணி நேரத்தில் 150 மி.மீ.க்கும் அதிகமான மழை பெய்துள்ளதால், மழை தொடர்ந்தால் அந்தப் பகுதிகளில் உள்ள மக்கள் பாதுகாப்பான இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டும் என்று தேசிய கட்டிட ஆராய்ச்சி நிறுவனம் (டீசுழு) மேலும் தெரிவித்துள்ளது.

இரண்டாம் நிலை எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்ட பகுதிகளில் கடந்த 24 மணி நேரத்தில் 100 மில்லிமீட்டருக்கும் அதிகமான மழை பெய்துள்ளது, முதலாம் நிலை எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்ட பகுதிகளில் 75 மில்லிமீட்டருக்கும் அதிகமான மழை பெய்துள்ளது. எனவே, மழை தொடர்ந்தால் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுக்குமாறு தேசிய கட்டிட ஆராய்ச்சி நிறுவனம் பொதுமக்களை வலியுறுத்துகிறது.

மூல நோயை முற்றிலும் ....

தொல்லைகளும இருக்கின்றன. எனினும் இந்த ஆறு வகை மூல நோய்க்கான சிகிச்சையில் மிகச் சிறந்தது என்றும் மிகவும் பயனுள்ளது என்றும், எந்த மாதிரியான பாதிப்பும் இல்லாதது என்று மூல நோய்க்கு அளிக்கக்கூடிய லேசர் சிகிச்சையைத்தான் குறிப்பிட வேண்டும்.

இதற்கு செங்கதிர் லேசர் சிகிச்சை முறை (ஐ.ஆர்.சி. ஒளி ஊடுருவு கதிர் சிகிச்சை) என்று பெயராகும். மூல நோயாளியைப் பரிசோதித்து மூலத்தின் தன்மையைக் கண்டறிந்து அதன் மீது ஒளிக்கற்றைகளைக் குறிப்பிட்ட இடங்களில் பாய்ச்சுவது என்பதுதான் செங்கதிர் லேசர் சிகிச்சையாகும்.

இச்சிகிச்சையை மருத்துவமனையில் தங்கிதான் செய்துகொள்ள வேண்டும் என்றில்லை. அறுவை சிகிச்சையோ, தையலோ, காயமோ, இரத்த இழப்போ கிடையாது. வலியின்றி சிகிச்சை பெற முடிகிற வசதியும் உள்ளது. இந்த லேசர் சிகிச்சை முறை முதல் நிலை, 2ம் நிலை மூல நோயாளிகளுக்குப் பயன் தரும். வெளி மூலம் உள்ளவர்களுக்குப் பயன் தராது.

மூல நோய்க்கு முக்கியக் காரணமாக இருப்பது மலச்சிக்கல்தான் என்கிறீர்கள். அப்படியெனில் மலச்சிக்கல் வராமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

"மலச்சிக்கல் வராமல் இருக்க நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். நார்ச்சத்துள்ள கீரை, காய்கள், பழங்கள், அதிக அளவில் சேர்க்க வேண்டும். டீ, காபி அசைவ உணவுகள் போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவதைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடம்பின் எடையைக் குறைப்பதும் அவசியம், மன உளைச்சல், பணிச்சுமை போன்றவைகளும் மலச்சிக்கலை உண்டாக்கலாம். என்று சொல்லப்படுகிறது. எனவே, மன உளைச்சல். பணிச்சுமை போன்ற உளவியல் காரணங்களையும் தவிர்க்க முயற்சிப்பது அவசியம். சரியான நேரத்தில் மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

நார்சத்துள்ள காய்கள்: வெண்டை, முள்ளங்கி, முட்டைகோஸ், வெள்ளரிக்காய், பட்டாணி. கேரட், வெங்காயம், தக்காளி, பாகற்காய், கத்தரிக்காய், பீட்ரூட், கீரைகள், காலிஃப்ளவர், கீரைத்தண்டு, வாழைத்தண்டு.

நார்சத்துள்ள பழங்கள்: கொய்யா, பேரீச்சை, மாம்பழம், ஆரஞ்சு, ஆப்பிஅயள், பப்பாளி, திராட்சை, பேரிக்காய், மாதுளை போன்றவற்றில் நார்சத்து அதிகம் உள்ளது. இவற்றை எல்லாம் உணவில் அதிக சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்."

இந்நாளிதழ் யாழ்ப்பாணம் இல - 08, Green Media House Pvt Ltd. நிறுவனத்தின் பணிமனையில் தயாராகி 16.12.2025 வெளியிடப்பெற்றது.