



# வலம்புரி

Valampurii

**ராம்கோ**  
**சீமெந்து**  
சீமெந்து  
சீமெந்து

பக்கங்கள்: - பன்னிரண்டு

சங்கு 06 வள்ளுவர் ஆண்டு 2036 பங்குனி 10 புதன்கிழமை (23.03.2005)

தொலைபேசி 2223378, 2227644

ஒலி 94

## பொதுக் கட்டமைப்பினை உருவாக்கும் வரை அரசின் நடவடிக்கைகளை புறக்கணிப்போம்

**10 அகதிகள் நேற்று  
தாயகம் திரும்பினர்**

(மன்னார்)

தமிழகத்திலிருந்து 10 இலங்கை அகதிகள் நேற்று தலைமன்னாரை வந்தடைந்தனர். நான்கு குடும்பங்களைச் சேர்ந்த 10 பேர் நேற்று அதிகாலை படகுகள் மூலம் மன்னாரை வந்தடைந்தனர். இவர்களைக் கைதுசெய்த தலைமன்னார் பொலிஸார் மன்னார் மாவட்ட நீதிமன்றில் அவர்களை ஆஜர் (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

## சிவாஜிலிங்கம் எம்.பி. எச்சரிக்கை

(நமது நிருபர்)

ஆழிப்பேரலையால் பாதிக்கப்பட்ட தமிழ்ப்பகுதிகளில் நிவாரணப் பணிகளை மேற்கொள்வதற்கான பொதுக்கட்டமைப்பை அரசு உருவாக்கும்வரை அரசால் மேற்கொள்ளப்படும் புனரமைப்பு நடவடிக்கைகள் தொடர்பான அனைத்து நிகழ்வுகளையும் புறக்கணிப்போம் என்று தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பின் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் சிவாஜிலிங்கம் தெரிவித்துள்ளார். (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

## பொதுக் கட்டமைப்பில் கைச்சாத்திடுவதற்கு விடுதலைப் புலிகளை அழைக்கவுள்ளோம்

வெளிவிவகார அமைச்சர் லக்ஷ்மன் கதிர்காமர் தெரிவிப்பு

(கொழும்பு)

அரசும், புலிகளும் இணைந்து சுனாமியினால் பாதிக்கப்பட்ட வடக்குக் கிழக்கு மக்களுக்கென உதவிகளை வழங்க ஏற்படுத்தப்படவிருக்கும் பொதுக்கட்டமைப்பிற்கான ஒப்பந்தத்திற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகள் தற்போது நடைபெற்று வருவதாக வெளிவிவகார அமைச்சர் லக்ஷ்மன் கதிர்காமர் தெரிவித்துள்ளார்.

பி.பி.சி. உலகசேவையின் 'ஹாட் லைன்' நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்டபோது அவர்

இவ்வாறு தெரிவித்தார்.

சுனாமியின் பின்னர் குறுகிய காலத்தில் இவ்வாறான ஒப்பந்தத்தை மேற்கொள்ள முடியுமென்றால் அது பாரிய வெற்றியாகும் என கதிர்காமர் தெரிவித்தார். வெளிநாடுகளும், வெளிநாட்டு நிறுவனங்களும் உறுதியளித்த நிதியுதவிகள் இதுவரை அரசாங்கத்துக்கு கிடைக்கவில்லையென்றும் அவர் சுட்டிக்காட்டினார்.

பொதுக் கட்டமைப்பை ஏற்படுத்துவது தொடர்பான நடவடிக்கைகள் தற்போது

மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. இதற்கான ஒப்பந்தம் மிகவிரைவில் கைச்சாத்திடப்படும்.

அதேவேளை விடுதலைப் புலிகளின் உயர்மட்ட அரசியல் குழுவினர் முக்கிய குறிக்கோளுடன் ஐரோப்பிய நாடுகளிற்கான சுற்றுப்பயணத்தை மேற்கொண்டுள்ளனர். இதன்மூலம் அவர்கள் சாதகமான முடிவு ஒன்றினை மேற்கொள்வர். நாமும் ஒப்பந்தத்தைத் தயாரிப்பதற்கான நடவடிக்கை (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

## தோட்ட உட்கட்டமைப்பு அமைச்சர் ஜனாதிபதியுடன் முக்கிய பேச்சு

ஜனாதிபதி சந்திரிகா குமாரதுங்கவை தோட்ட உட்கட்டமைப்பு சமூக அபிவிருத்தி அமைச்சர் முத்துசிவலிங்கம், பிரதி அமைச்சர் எம்.எஸ்.செல்லச்சாமி மற்றும் அமைச்சின் அதிகாரிகள் சந்தித்துப் பேசியுள்ளனர். நேற்று முன்தினம் பிற்பகல் ஜனாதிபதி மாளிகையில் நடைபெற்ற இச் சந்திப்பில் மலையகப் பகுதிக்கான சேவைகளை அமைச்சினுடாக செய்வதற்கான அதிகாரம் முழுமையாக வழங்கப்படவேண்டும் என்று அமைச்சர் முத்துசிவலிங்கம் ஜனாதிபதியிடம் கோரியுள்ளார். மலையகப் பகுதிக்கான ஆசிரியர் நியமனம், மற்றும் எழுதுவினைஞர் நியமனம் உட்பட ஏனைய நியமனங்களை மேற்கொள்வதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டியதன் அவசியம் குறித்தும் அமைச்சரும், பிரதி அமைச்சர் செல்லச்சாமியும் ஜனாதிபதியிடம் எடுத்துக் கூறியுள்ளனர். (ச)

## சீர்தரங்கா சுதந்திரக்கட்சியின் உயர்மட்ட மாநாடு நாளை

விடுதலைப் புலிகளுக்கும் அரசிற்கு மிடையே பொதுக்கட்டமைப்பை உருவாக்குவது தொடர்பாக சிறிலங்கா சுதந்திரக் கட்சியின் உயர்மட்டக் குழுவினர் கூடி ஆராயவுள்ளனர். இது தொடர்பான உயர்மட்ட மாநாடு நாளை ஜனாதிபதி மாளிகையில் நடைபெறவுள்ளது.

சிறிலங்கா சுதந்திரக் கட்சியின் அமைச்சர்கள், பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் மற்றும்

மாவட்ட அமைப்பாளர்கள் நாளை ஜனாதிபதி மாளிகையில் ஒன்றுகூடவுள்ளனர். கட்சியின் எதிர்காலச் செயற்பாடுகள் குறித்தும் விரிவாக ஆராயப்படவுள்ளது. இதேவேளை ஜனாதிபதியின் பதவிக்காலம் முடிவுறும் தறுவாயில் ஐக்கிய மக்கள் சுதந்திர முன்னணியின் அடுத்த ஜனாதிபதி வேட்பாளர் யார் என்பது குறித்தும் முடிவெடுக்கப்படவுள்ளது. (ச-04)

## பிரிட்டிஷ் தமிழரை விடுவிக்குமாறு அந்நாட்டு அரசு நிர்ப்பந்தித்ததா?

சண்டே லீடர் செய்தியை மறுக்கிறார் பாலா

பிரிட்டனைச் சேர்ந்த தமிழர் ஒருவரை விடுதலைப்புலிகள் பாதுகாப்பாக விடுதலை செய்யவேண்டும் என்று தமிழீழ விடுதலைப் புலிகளின் அரசியல் ஆலோசகர் கலாநிதி அன்ரன் பாலசிங்கத்தை பிரிட்டிஷ் அரசு நேரில் அழைத்து நிர்ப்பந்தித்ததாக வெளியான செய்திகளை அவர் மறுத்துள்ளார்.

இது குறித்து தமிழ்நெட் இணையத் தளம்மூலம் அன்ரன் பாலசிங்கம் தனது விளக்கத்தைத் தெரிவித்துள்ளார். கொழும்பு

பிலிருந்து வெளியாகும் 'சண்டே லீடர்' பத்திரிகையில் ஜெயதேவன் என்பவரை தமிழீழ விடுதலைப்புலிகள் கைதுசெய்து தடுத்துவைத்துள்ளதாகவும், அவரைப் பாதுகாப்பாக விடுதலை செய்யவேண்டும் என்று அன்ரன் பிரிட்டிஷ் அரசு நிர்ப்பந்தித்ததாக எழுதப்பட்டுள்ளது. இது முற்றிலும் தவறான தகவல். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் பிரிட்டிஷ் அதிகாரிகள் ஜெயதேவன், (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

## சர்வதேச மன்னிப்புச் சபை பிரதிநிதிகள் தமிழ்ச்செல்வன் குழுவினருடன் சந்திப்பு

ஐரோப்பிய நாடுகளில் பயணம் மேற்கொண்டுள்ள தமிழீழ அரசியல் விவகாரக் குழுவினருடன் சர்வதேச மன்னிப்புச்சபை மனித உரிமைகள் இயக்கப் பிரதிநிதிகளைச் சந்தித்துப் பேசினார். ஜெனீவாவில் தமிழீழ அரசியல்துறை பொறுப்பாளர் சுப.தமிழ்ச்செல்வன் தலைமையிலான குழுவை சர்வதேச மன்னிப்புச் சபையின் நிர்வாகி திருமதி இன்கிரிட் மேசேஜ் சந்தித்து உரையாடினார். திருமதி இன்கிரிட்டும், ஆழிப்பேரலைக்

குப் பின்னையகால தமிழீழ நிலைமைகள் குறித்து தமிழ்ச்செல்வன் விளக்கினார். அத்துடன் புத்த நிறுத்த ஒப்பந்தத்தின் படி இடப்பெயர்வுக்குள்ளான தமிழர்கள் இன்னமும் மீளக் குடியேற்றத்திற்கு அனுமதிக்கப்படவில்லை என்றும் அவர்கள் வதிவிடங்கள் உயர்பாதுகாப்பு வலயங்கள் என்ற போர்வையில் இராணுவத்தால் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் கூறினார். இடப்பெயர்வுக்குள்ளாகி முகாம்களிலும் (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

## மருத்துவ பீட மாணவரின் பெற்றோர் போராட்டத்தில் குதிக்கவுள்ளனர்

(யாழ்ப்பாணம்)

பல்கலைக்கழக மருத்துவப்பீட மாணவர்களின் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகாண்பதற்காக அவர்களின் பெற்றோர் போராட்டத்தில் ஈடுபடவுள்ளதாக மருத்துவப்பீட மாணவர்கள் ஒன்றியம் தெரிவித்துள்ளது.

இதன் முதற்கட்டமாக மருத்துவப்பீடத்தில் கல்விகற்கும் மாணவர்களின் பெற்றோருக்கும் மருத்துவப்பீடமாணவர் ஒன்றியத்திற்கும் இடையில் முக்கிய சந்திப்பொன்று

நாளை மறுதினம் வெள்ளிக்கிழமை காலை 9மணிக்கு நடைபெறவுள்ளது.

இச் சந்திப்பின்போது பல்கலைக்கழக நிர்வாகத்தின் கவனத்தை மாணவர் பக்கம் திருப்புவதற்காக பெற்றோரின் போராட்டத்தை ஆரம்பிப்பது தொடர்பாக கலந்துரையாடவுள்ளது.

இதேவேளை மாணவர்களின் பிரச்சினைகள் குறித்து யாழ்ப்பல்கலைக்கழக மருத்துவ (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

**யாழ்ப்பாணம்**

கிண்சரி விமான சேவை

T.P: 021 222 3831 / 6297, 0772 348888, 0772 349999

E-Mail: jaffna@expoavi.com, reservations@expoavi.com

**கொழும்பு**

**கெஸ்போ ஏயர்**

நடுவ நிலை கவனம் நடைபெறும் காகும் உங்கள் நாளைக்கும்

# விரும்பியோ விரும்பாமலோ இணைப்பிரச்சினைக்கு

## கீர்வகாண இந்தியா ஒத்துழைக்க வேண்டும்!

### ஈழவேந்தன் எம்.பி.தொரினிப்பு

(யாழ்ப்பாணம்) இலங்கையின் இனச் சிக்கலை ஒட்டி எமது அணுகுமுறை நேர்மைக்குட்பட்டதாக அமைய வேண்டும். வெறுமனவே அறிவு நிலையில், ஆய்வு நிலையில் இச்சிக்கலை ஆய்வு எமக்கு பயனளிக்கப் போவதில்லை. அத்துடன், இலங்கையில் உள்ள இரு இனக்குழுக்களும் தமது மொழி, பண்பாடு வாழ்வியல் முறை அனைத்தையும் முழு வடிவில் பேணிக் காக்க விரும்புகின்றார்கள். இவ்வாறு தெரிவித்துள்ளார் தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பின் யாழ்.மா.வட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர் ஈழவேந்தன்.

இதுகுறித்து அவர் விடுத்துள்ள அறிக்கையில், சேர்.பொன் இராமநாதனும், சேர்.பொன் அருணாசலமும் தமது இறுதிக் காலத்தில் ஏமாற்றத்திற்கு ஆளாகியே தமது வாழ்வை முடித்துக் கொண்டனர்.

எனினும் அவற்றின் விரிவை நான் இங்கு கூற விரும்பவில்லை. இலங்கைத் தேசிய காங்கிரசை உருவாக்கிய சேர்.பொன் அருணாசலம் என்ன காரணத்தினால் தமது அமைப்பை விட்டு விலகினார் என்பதை நாம் அறிதல் வேண்டும்.

டொனமூர் சீர்திருத்தங்களை இராமநாதன் எதிர்த்ததற்குரிய காரணிகள் யாவை? 'டொனமூர் எனின் இனிமேல் தமிழர் இல்லை' என்று ராமநாதன் ஏன் கூறினார்.

தமிழருக்கு போதிய பாதுகாப்புற்ற நிலையில் நாம் இச்சீர்திருத்தங்களை நாம் ஏற்போமாயின் வெறுகொண்டதும் பலுக்கே ஆட்சியை ஒப்படைக்கும் நிலைக்கு ஆளாக்கப்படுவோம் என்று ஏன் கூறினார்.

அவருடைய ஆவதறிதலை - தீர்க்கதரிசனத்தை நாம் இப்போது அனுபவிக்கிறோம். தமிழரின் உயிரையே புதைக்க வந்து விட்டார் என்று சோலபியின் அரசியல் யாப்பை ஜி.ஜி. பொன்னம்பலம் கண்டித்தார்.

பல்லினம், பல்மொழி வாழுகின்ற ஒரு நாட்டில் ஒற்றையாட்சி எமது தமிழரின் பிரச்சினைக்குத் தீர்வாக அமையமாட்டாது. பெரும்பான்மை, சிறுபான்மை

என்ற கேள்விக் கே இடமில்லை. காரணம் இந்நிலையை நாம் ஏற்போமாயின் எமது நிலைமை மேலும் மோசமடையும். காரணம் இலங்கை என்பது ஒரு நாடு அல்ல. இரு நாடுகளின் உள்ளடக்கம். தன்னுரிமையை நிலை நாட்டலையே தமிழர்கள் நாடி நிற்கின்றனர்.

தமது தாயகக் கோட்பாட்டை ஏற்க வேண்டும் என்பதுவே தமிழரின் கோரிக்கை. பொருள் பொதிந்த இணைப்பாட்சியைத் தருவார்களாயின் தமிழர்கள் ஈழத்தைக் கைவிடுவதற்கு ஆயத்தமாவர்.

நாம் கருதுகின்ற இணைப்பாட்சி அமைப்பில் அதன் அதிகாரங்கள் தெட்டத்தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

அத்தோடு எந்நிலையிலும் மாநில அரசுகளை மைய அரசுகலைக்கின்ற நிலை இருக்கக் கூடாது.

எனினும் மைய அரசில் வெளியுறவு அலுவல்கள், பாதுகாப்புப் போன்ற அதிகாரங்கள் அனைத்தும் மாநில அரசுகளிடமே ஒப்படைக்கப்பட வேண்டும்.

இணைப்பாட்சி என்பது நாட்டை பிரிப்பதுவோ அல்லது நாட்டை சீர்குலைப்பதுவோ அல்ல. மாறாக அதிகாரங்களைப் பரவலாக்குவதற்கான ஒரு வழியாகும்.

அதேவேளையில் நாட்டினுடைய அடிப்படை ஒற்றுமை பேணப்பட வேண்டும். நாட்டின் அடிப்படை ஒற்றுமை காக்கப்படுகின்ற வேளையில் அந்நாட்டின் ஒவ்வொரு இனமும் தனது தனித்துவத்தைப் பேணி இயங்குவதற்கு உரிமை வழங்கப்பட வேண்டும்.

ஒற்றுமை என்பது ஒற்றையாட்சியல்ல. அதேவேளை இணைப்பாட்சி என்பது பிரிவினை அல்ல. இதை ஒட்டி நாம் தெளிவாய் இருப்போம்.

ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளாக கண்டிய சிங்களவர்களும் தமிழர்களும் திட்டவாட்டமான எல்லைப் பரப்பில் தமது மொழியை, பண்பாட்டை, தமது தனித்துவத்தை பேணிக்காத்து வந்திருக்கின்றார்கள் என்ற கருத்தினை முதலில் கூறியவர் தந்தை செல்வா அல்ல. மாறாக மறைந்த பண்டாரநாயக்கா தான் என்பது இங்கு நினைவு கொள்ளத்தக்கது.

பண்டாரநாயக்க மேலும் என்ன கூறுகின்றார் என்றால், இவ்விரு இனங்களும் ஒன்றாக மாற வேண்டுமென்று யார் கூறினாலும் அவர் பொறுப்பற்றவர் என்று பண்டாரநாயக்கா குற்றம் சாட்டுகின்றார்.

பண்டாரநாயக்கா தன் கூற

றின்ற முடிவில் இதை மிக்க தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்.

நான் இறுதியாகக் கூற விரும்புகிறது என்னவென்றால் விரும்பியோ விரும்பாமலோ இந்த இனச் சிக்கலைத் தீர்க்க இந்தியா தனது பங்களிப்பைச் செய்தே ஆகவேண்டும். இந்தியா தனது பங்களிப்பைச் செய்கின்ற போது இந்தியாவில் பிரிக்க முடியாது பிணைந்திருக்கும் தமிழ் நாட்டின் நலன்களுக்கு ஊறுசெய்யாத முறையில் தான் இந்தியாவின் முடிவும் தீர்ப்பும் அமைய வேண்டும்.

இதேவேளை, எவரையும் மிஞ்சுகின்ற அளவிற்கு நான் சிங்கள எவர் மீது பற்றும் பாசமும் உடையவன். சிங்களவர்களை உண்மையில் எனது நண்பர்களாகக் கருதுகின்றேன்.

ஆனால், நாட்டின் அரசியல் அமைப்பே எமது முதலாவது எதிரி என நாம் கொள்கிறோம். ஒற்றையாட்சி அமைப்பில் தலைகள் தான் எண்ணப்படுகின்றன. அது இறுதியில் தலைகள் உடைக்கப்படுவதற்கு வழிவகுக்கும்.

நாம் பல கசப்பான அனுபவங்களைப் பெற்ற நிலையில் இலங்கையில் எழுந்துள்ள இனச்சிக்கலுக்கு இணைப்பாட்சி ஒன்று தான் ஏற்ற தீர்வு என்று கருதுகின்றேன். இணைப்பாட்சியில் மோதல் தவிர்க்கப்பட்டு ஒத்த உரிமையுடன் கூடிவாழ முடியும் என்றுள்ளது.

பண்டாரநாயக்கா தன் கூற

(க)

**கிராசி பாவளி**

23.03.2005

பங்குளி 10, புதன்கீழமை  
தீர்யோதசீ பின்னீரவு 1.37 மணிவரை  
மகம் முன்னீரவு 09.33 மணிவரை  
கிராகுகாலம் 12.16 - 01.46 மணிவரை  
சுபநேரம் 4.46 - 6.16 மணிவரை  
சீத்தாமீர்தம், பிரதோசவிரதம்.

சொல்	ஆரோக்கியக் குறைவு, பணக்குறைவு, காரிய கிடைப்பும், மனஸ்தாபம்.
வாய்	தன்மையிக்கைக் குறைவு, தனவிரயம், எதிர்பாராத நன்மை, புதிய விடயம்.
மிகுமை	நற்கீர்த்தி, சித்தசெளக்கியம், காரிய அனுசூலம், சகோதரர் உதவி.
கடகம்	போசன சுகக்குறைவு, மனோசங்கடம், பொருள்விரயம், வேலைச்சுகம்.
சிவம்	வெகுமானம், சயனசூயம், மாதர் நட்பு, வாக்குமேன்மை.
கள்ளி	கற்பனை மிகுதி, பிரயாண அலைச்சல், உறவினர் வெறுப்பு, தனவிரயம்.
அவம்	தனதானிய சேர்க்கை, நண்பர்கள் சந்திப்பு, சயன சுகம், போசனசுகம்.
அருகிசியம்	பிறருக்கு உதவியெய்தல், ஆரோக்கியம், பிரபுத்தனம், எதிர்பாராத நன்மை.
அனும	உத்தியோக பங்கம், தேசாந்திர வாசம், கட்டுப்பாடு, கிடமாற்றம்.
கடகம்	வாகன பயம், வீண் பிரச்சினை, அஜீரணக் கோளாறு, முயற்சி தாமதம்.
அவம்	சென்ற கிடத்தல் செல்வாக்கு, போசன சுகம், சயன சுகம், தனலாபம்.
கீழம்	ஆரோக்கியம், மனமகழ்ச்சி, தொழில் விரக்தி, சத்துருவெய்யம்.

பழைய நேரப்பழகணிப்பீட்டிப்பட்டது

-வளவன்

### குற்றச் செயல்களைக் கட்டுப்படுத்த கடுமையான சட்டங்கள் உருவாக்கப்படும் நீதி அமைச்சர் தெரிவிப்பு

(கொழும்பு)

குற்றச் செயல்களைக் கட்டுப்படுத்த கடுமையான சட்டங்களை உருவாக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டுள்ளதாக நீதியமைச்சர் ஜோன் செனவிரத்தன் தெரிவித்திருக்கிறார்.

குற்றச் செயல்களைத் தடுப்பதற்காக அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படும் அதிகாரிகளுக்குக் கூடிய அதிகாரங்கள் வழங்கப்பட வேண்டுமெனவும் தெரிவித்த அமைச்சர் இந்நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள அரசாங்கம் தீர்மானித்துள்ளதாகவும் தெரிவித்தார்.

நேற்றைய தினம் பாராளுமன்றத்தில் நாடாளுமன்ற குற்றவியல் வழக்கு ஒழுங்கு விதிகள் திருத்த சட்டமூலம் மீதான விவாதத்தின் போதே அமைச்சர் இதனைத் தெரிவித்தார்.

குற்றச் செயலில் ஈடுபடும் ஒருவரை சந்தேகத்தின் பேரில் கைது செய்த பின்னர் நடாத்தப்படும் விசாரணைகளின் போது அவரது இரத்த மாதிரியை பெற்றுக் கொள்ளும் வகையில் இச்சட்டமூலத்தில் திருத்தங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளதாக அமைச்சர் தெரிவித்துள்ளார்.

இதேவேளை, தற்போதைய சட்டத்தின்படி சந்தேக நபரின் விடுப்பின் பேரிலேயே இரத்த மாதிரியைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

இதற்கிடையில் இவ்விவாதத்தில் கலந்து கொண்ட ஐக்கிய தேசியக் கட்சிப் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் பேராசிரியர் ஜி.எல்.பீரிஸ் இத்திருத்தச் சட்டமூலத்திற்கு தமது கட்சி ஆதரவு வழங்குமெனத் தெரிவித்தார்.

அத்துடன், குற்றச் செயல்களைத் தடுக்கும் பொருட்டு துரித நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது இன்றைய சமுதாயத் தேவை எனவும், நீதித்துறை சார்ந்த செயற்பாடுகளின் போது ஒருவரின் அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்த நவீன தொழில் நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தும் அதிகாரத்தை குற்றத் தடுப்பு அதிகாரிகளுக்கு வழங்குவது சிறந்தது எனவும் ஜி.எல்.பீரிஸ் மேலும் தெரிவித்தார். (க-7)

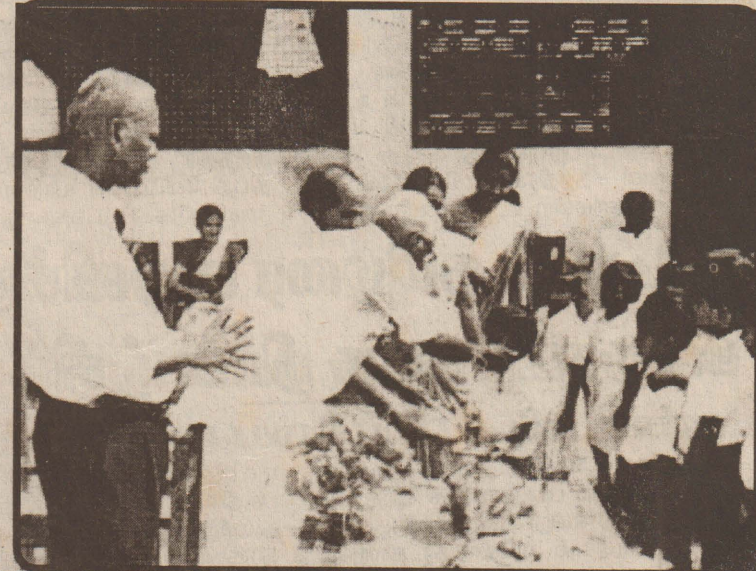
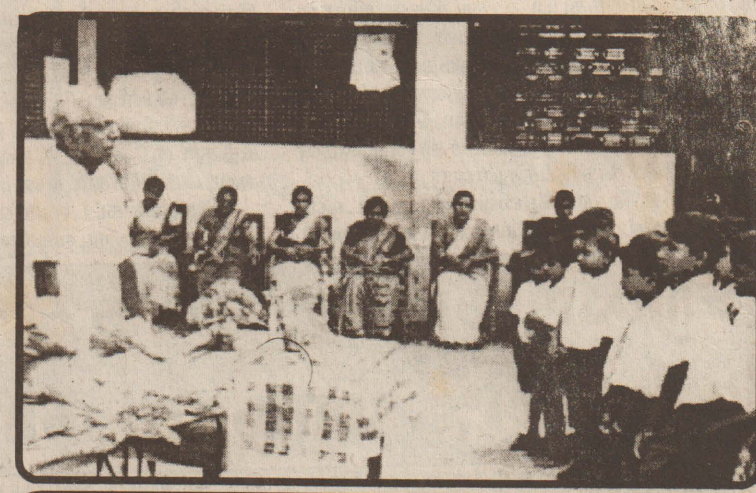
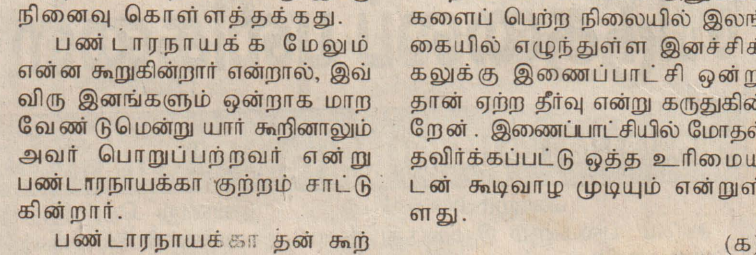
### ஆபாசப்படம் பார்த்தோர் புங்குடுதீவில் நையப்படுதல்

(புங்குடுதீவு)

புங்குடுதீவு பகுதியில் குடிமனையற்ற வீட்டில் வைத்து ஆபாசப்படம் பார்த்த நால்வர் கலாச்சாரம் பேணும் குழுவினரால் பிடிக்கப்பட்டு நையப்படுதல் கண்டுள்ளனர்.

அத்துடன், தொலைக்காட்சிப்பெட்டியும் டெக் மற்றும் கொப்பி என்பனவும் கலாச்சாரம் பேணும் குழுவினரால் பறிமுதல் செய்யப்பட்டன.

இவ்வாறு ஆபாசப்படம் பார்த்தோர் பாடசாலை செல்லும் மாணவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். (பு-126)



வேலணை சரஸ்வதி வித்தியாலய மாணவிகளுக்கு வடமாநில கிந்து மாமன்றத்தினரால் பாடசாலை உபகரணங்கள் அன்பளிப்பாக வழங்கப்பட்டன. வேலணை சரஸ்வதி வித்தியாலயத்தில் பாடசாலை உபகரணங்களை வழங்கிய வடமாநில கிந்துமா மன்ற அமைப்பாளர் உரையாற்றுவதை முதலாவது படத்திலும் மன்றத்தின் அமைப்பாளர் எல்.குணராசா மாணவனுக்கு பொருட்களை வழங்கும் காட்சியை கிரண்டாவது படத்திலும் காணலாம்.







# நடிகர் ஜெயினி கணேசன் திடீர் மரணம்

## ரசிகர் கூட்டம் கண்ணீர் அஞ்சலி



பிரபல திரைப்பட நடிகரும் காதல் மன்னன் என அனைவரினாலும் அன்புடன் அழைக்கப்பட்டவரும், எம்.ஜி. ஆர், சிவாஜி கணேசன் ஆகியோர் திரைப்பட உலகில் கொடிகட்டிப்

பறந்த காலத்தில் தனக்கெனத் தனியிடமொன்றைப் பெற்றிருந்த வருமான நடிகர் ஜெயினி கணேசன் நேற்று அதிகாலை திடீர் மரணமடைந்தார்.

1947ஆம் ஆண்டு சினிமாவில் நடிக்கத்தொடங்கிய ஜெயினி கணேசன் தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் மற்றும் ஹிந்தி ஆகிய மொழிகளில் 200க்கும் மேற்பட்ட படங்களில் நடித்துள்ளார். கடந்த ஓராண்டாக அவர் உடல் நலக்குறைவால் அவதிப்பட்டார். இதையடுத்து தனியார் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சைபெற்று வந்தார்.

2 மாதங்களுக்கு முன்பு அவர் உடல்நிலை மிக மோசமானது. என்றாலும் தீவிர சிகிச்சைக்குப் பிறகு அவர் உடல்நிலை தேறியது. இதையடுத்து சில தினங்களுக்கு முன்பு தான் அவர் நுங்கம்பாக்கத்தில் உள்ள வீட்டுக்குத் திரும்பினார்.

நேற்றுக் அதிகாலை 1.10 மணிக்கு ஜெயினி கணேசனுக்கு திடீரென கரும் மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டது. சில நிமிடங்களுக்குள் அவர் மரணமடைந்தார். இறக்கும் போது அவருக்கு வயது 84.

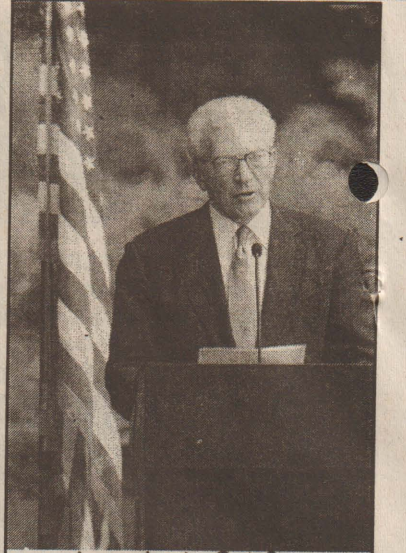
ஜெயினி கணேசன் உயிர் பிரிப்பு போது அவர் குடும்பத்தினர் அனைவரும் அருகில் இருந்தனர். இவருக்குப் பிரபல ஹிந்தி நடிகை ஜோகா உட்பட 7 மகள்கள் மற்றும் ஒரு மகன் உள்ளனர்.

ஜெயினி கணேசன் மரணம் நற்

தகவல் அறிந்ததும், உறவினர்கள் உடனடியாக நுங்கம்பாக்கம் சென்று அவர் உடலுக்கு அஞ்சலி செலுத்தினார்கள். காலை 7 மணிக்கு அவர் உடல் கண்ணாடிப் பெட்டிக்குள் வைக்கப்பட்டு வீட்டின் முன்பகுதியில் பொதுமக்கள் அஞ்சலிக்காக வைக்கப்பட்டது.

திரைப்பட உலகில் தனக்கெனத் தனிமுத்திரை பதித்த ஜெயினி கணேசன் சின்னத்திரையையும் விட்டு வைக்கவில்லை.

அவரது மறைவு திரைப்பட உலகுக்குத் தாங்கமுடியாத பேரிழப்பாகும். (து)



குஜராத் முதல்வர் நரேந்திர மோடிக்கு விசா மறுக்கப்பட்டதை மறுபரிசீலனை செய்ய முடியாது என்று அமெரிக்க தூதர் டில்லியில் அறிவித்தார்.

### தீவிரவாதிகளின் வெறியாட்டம் பெண்களின் காது உதடுகள் துண்டிக்கப்பட்டன

ஆபிரிக்க நாடான உகாண்டாவில் பெண்களின் மாம்பகம் மற்றும் உதடுகளை அறுத்து தீவிரவாதிகள வெறிச்செயலில் ஈடுபட்டுள்ளனர். உகாண்டாவில் பல ஆண்டுகளாக உளநாட்டுக் கலவரம் நடந்துவருகிறது. டான் எல்லைப் பகுதியிலுள்ள தீவிரவாதிகள் அரசுக்கு எதிராக வன்முறையில் ஈடுபட்டுவருகின்றனர். டான் எல்லை அருகே உள்ள கிட்கம் மாவட்டத்தில் சுள்ளி பொறுக்கிக்கொண்டிருந்த ஏழு பெண்களை

தீவிரவாதிகள் கடத்திச் சென்றனர். அந்தப் பெண்களின் உதடு, மாம்பகம் காது போன்றவற்றை அறுத்து தன் பறுத்தியுள்ளனர்.

தவிரவாதிகளுக்கெதிராக உகாண்டா இராணுவம் போதிய நடவடிக்கை எடுக்கவில்லை என இப்பகுதி மக்கள் புலம்புகின்றனர். தீவிரவாதிகளின் அட்டூழியத்துக்கு பயந்து ஒன்றரை லட்சம் மக்கள் வேறிடங்களில் அகதிகளாக வாழ்ந்துவருகின்றனர். (து)



2002ஆம் ஆண்டுக்கான சிறந்த பாராளுமன்றவாத் விருதினை ஜனாதபதி அப்துல்கலாமிடமிருந்து பிரதமர் மன்மோகன்சிங் பெற்றுக்கொண்ட காட்சி. அருகில் சபாநாயகர் சோம்நாத் சாட்டர்ஜி உள்ளார்.

### ஐ.நா.பாதுகாப்பு கவுன்சிலை விரிவுபடுத்தும் திட்டம்

### விரைவில் முடிவு எடுக்க கொபி அனான் வேண்டுகோள்

ஐ.நா சீர்திருத்தம் தொடர்பான 63 பக்க அறிக்கை ஒன்றை கொபி அனான் தாக்கல் செய்திருக்கிறார். தற்போது நடைமுறையிலுள்ள விதிமுறைகளுக்கமைய ஐ.நா.சபையின் பாதுகாப்பு கவுன்சிலில் 15 நாடுகள் மட்டுமே இடம்பெற்றும் இதை 24ஆக உயர்த்த திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. சர்வதேச சமுதாயத்துக்கு பரந்த அளவில் பிரதிநிதித்துவம் கொடுக்கும் வகையில் பாதுகாப்பு கவுன்சிலை விரிவுபடுத்துவது அவசியமாதலால் இது தொடர்பாக உறுப்பு நாடுகள் வரையில் ஒரு முடிவு எடுக்கவேண்டும். வருகிற செப்டம்பர் மாதம் உலகத் தலைவர்கள் மாநாடு நடைபெறுவதற்கு முன்பாக கவுன்சிலை விரிவுபடுத்த உறுப்பு நாடுகள் சம்மதம் தரவேண்டுமென கொபி அனான் அந்த அறிக்கையில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

நாடுகளையும் சேர்க்கலாம் எனவும் ஒரு திட்டம் பற்றிக் குறிப்பிட்ட அவர்,

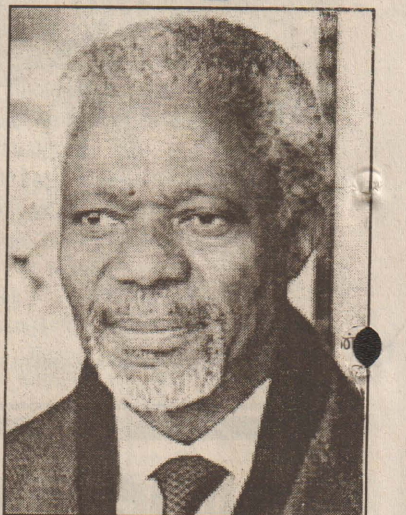
2ஆவது திட்டப்படி நிரந்தர உறுப்பு நாடுகள் 5, தற்காலிக உறுப்பினர்கள் 10 தவிர, 8 புதிய உறுப்பினர்கள் 4 ஆண்டுகள் பதவியில் இருப்பார்கள் என்றும் அதற்குப் பிறகு அவர்களுக்கு உறுப்பினர் பதவியை புதுப்பிப்பதா, வேண்டாமா என்பது 4 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு முடிவு செய்யப்படும் எனவும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

பாதுகாப்புக் கவுன்சிலில் எந்த மாற்றம் செய்தாலும் அதற்கு மொத்த உறுப்பினர்கள் எண்ணிக்கையான 191இல் 3இல் 2பங்கு ஆதரவு வேண்டும். இந்த அறிக்கையில் மேலும் கூறி இருப்பதாவது:

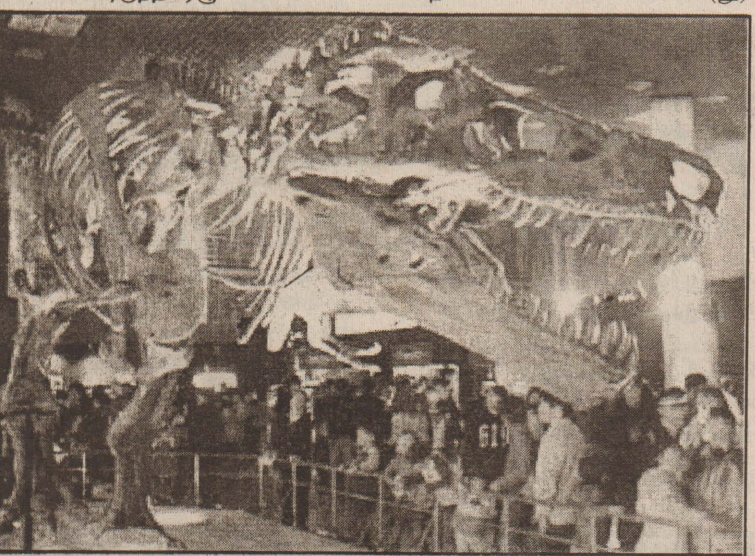
ஒரு நாடு இன்னொரு நாட்டின் மது சட்டபூர்வமாகப் போர் போடுக வேண்டுமானால், அதற்கு என்ன விதிமுறைகளைப் பின்பற்றவேண்டும் என்பது நிர்ணயிக்கப்படவேண்டும்.

2015ஆம் ஆண்டுக்குள் உலகில வறுமையை ஒழிக்க, பணக்கார நாடுகள் தங்கள் வருவாயில் 0.7 சதவதத்தைக் கொடுக்கவேண்டும்.

53 உறுப்பினர் கொண்ட மனித



உரிமைக் கமிஷன் ஒழிக்கப்பட வேண்டும். இதற்குப் பதிலாக சிறிய அளவிலான மனித உரிமைக் குழுவை உறுப்பு நாடுகள் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும். (து)



ஜப்பான் தலைநகர் டோக்கியோவில் டைனோசர் கண்காட்சி தொடங்கியுள்ளது. இதில் அகழ்வாராய்ச்சியில் கிடைத்த டைனோசரின் எலும்புகள் மூலம் உருவாக்கப்பட்ட இராட்சத டைனோசர் காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த டைனோசர் 12.8மீற்றர் நீளமும், 272 கிலோ கிராம் எடையும் கொண்டதாக உள்ளது.

### போக்குவரத்து பிரச்சினை தீர்க்க கழுதைகள் திறக்குமதி

வங்கதேசத்தில் போக்குவரத்து பிரச்சினையைத் தீர்க்க கழுதைகளை அந்நாட்டு அரசு பயன்படுத்தி வருகிறது.

வங்காளாதேசத்தில் போக்குவரத்துப் பிரச்சினைகளை தீர்க்க நாதன முறையை முதன் முறையாக அந்த நாட்டு அரசு கையாண்டுள்ளது.

பாரம் சுமந்து செல்லும் கழுதைகளை வெளிநாடுகளில் இருந்து இறக்குமதி செய்யும் திட்டம் வகுத்து முதல் கட்டமாக 20 கழுதைகளை இந்தியாவில் இருந்து இறக்குமதி செய்துள்ளது.

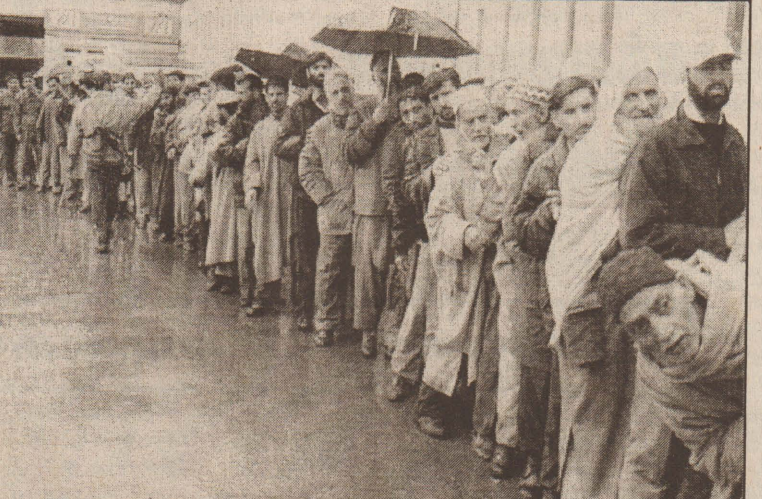
அவை அங்குள்ள சிட்டகாங் மலைப் பகுதிகளுக்கு அனுப்பப்படும். அந்தப் பகுதியைச் சேர்ந்த 3 மாவட்டங்களில் ரோடு இணைப்பு

வசதிகள் இல்லாததால் அங்கு நவீனரக சாலைப் போக்குவரத்துக்கு வழியில்லை.

மேலும் அதிக ஏற்றத்தாழ்வுள்ள மலைப்பகுதிகளில் ரோடுகள் அமைக்க பல மடங்கு கூடுதல் செலவாகும். இதனால் இப்போதைக்கு கழுதைகள் மற்றும் கட்டைக் குதிரைகள் மூலம் பொருள் போக்குவரத்துக்கு ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது.

நோளம், பூடன் போன்ற பகுதிகளில் கழுதைகளும், கட்டைக் குதிரைகளும் போக்குவரத்துக்கு பயன்படுத்தப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

மேலும் கடந்த 20 ஆண்டுகளாக தீவிரவாதிகள் ஊடுருவல் பிரச்சினையும் அந்தப் பகுதியில் இருந்து வருகிறது. (து)



ஸ்ரீநகர் -முஷாபராபாத் இடையே ஏப்ரல் 7ஆம் திகதி பஸ் விடப்படுகிறது. இந்த பஸ்சில் பயணம் செய்வதற்காக வீண்ப்பம் பெறக் காத்திருக்கும் காவ்மீர் வாசிகள்.

### ஜப்பானில் தொடரும் நில அதிர்வுகள்

ஜப்பானில் இரண்டாம் நாளாகக் கடந்த திங்கட்கிழமையும் நில அதிர்வுகள் தொடர்ந்துகொண்டிருந்தன. அங்கு ஞாயிற்றுக்கிழமை ஏற்பட்ட கடுமையான நிலநடுக்கத்தில் ஒருவர் இறந்தார். நூற்றுக்கணக்கானோர் காயமடைந்தனர். ரிக்டர் அளவுகேலில் 7ஆகப் பதிவாகியிருந்தது இந்த நிலநடுக்கம்.

இந்நிலையில் திங்கட்கிழமை .ப்யூகுகா பகுதியில் 2,800 பேர் அவர்களது வீடுகளிலிருந்து அப்பறப்படுத்தப்பட்டு, தற்காலிக முகாம்களுக்குக் கொண்டுசெல்லப்பட்டனர்.

ஜெங்காய் பகுதியில் மேலும் நில அதிர்வுகளும், சரிவுகளும் தொடரலாம் என எச்சரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஜெங்காய் பகுதியில் பொலிஸ், இராணுவம், அதிகாரிகள் முகாமிட்டுள்ளனர். ஜெங்காயில் 750 பேர் வசித்தனர். அவர்கள் அனைவரும் .ப்யூகுகா பகுதிக்குக் கொண்டுசெல்லப்பட்டிருக்கிறார்கள். (து)

# தூர்ம் - 5 புலமைப்பரிசில்



## யயிற்சி வினாத்தாள்

இல: 01

ஆக்கம்: சுந்தர் வெளியீடு

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

கீழே தரப்பட்டுள்ள படங்களை அவதானித்து அவற்றுடன் பொருத்தமற்று அமையும் விடைக்குரிய இலக்கத்தைப் புள்ளிக் கோட்டின் மீது எழுதுக.

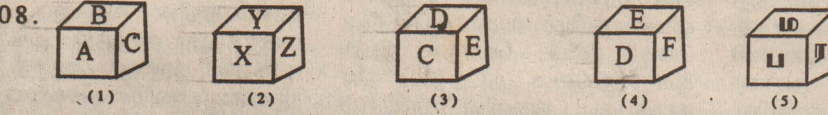
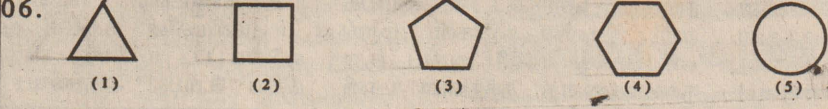
01.  1) நீரிலும் நிலத்திலும் வாழும்.  
2) இதன் ஒரு பருவம் "வாழ்பேய்" என அழைக்கப்படும்.  
3) இது தாவரச் சாற்றை உணவாகக் கொள்ளும். (.....)
02.  1) இவர்கள் இலங்கையில் வாழ்கின்றனர்.  
2) இவர்கள் தமிழில் / சிங்களத்தில் கதைக்கக் கூடியவர்கள்.  
3) இவர்கள் இஸ்லாம் சமயத்தையோ அல்லது பௌத்த சமயத்தையோ சேர்ந்தவர்கள் ஆவர். (.....)

கீழ்க்கண்ட வினாபாரம் விற்பனை செய்த தேங்காய்கள் பற்றிய விபரம் வருமாறு:

கந்தையா	சின்னையா	பொன்னையா	இராமையா	நல்லையா
200	243	190	310	300

03. அதிகம் வினாபாரம் செய்த வினாபாரி யார்? (.....)  
04. மிகக் குறைந்தளவு வினாபாரம் புரிந்தவர் யார்? (.....)  
05. இவர்கள் எல்லோராலும் விற்கப்பட்ட தேங்காய்கள் எத்தனை? (.....)

கீழ்வரும் உருக்களில் ஒன்று ஏதோ ஒரு காரணத்தால் ஏனையவற்றில் இருந்து வேறுபடுகின்றது. வேறுபாடான உருவின் கீழ் கோட்டுக.



கீழே தரப்பட்டுள்ள புத்தியைக் கவனமாக வாசிக்கുക.

காலையில் புல் மேய வந்த மான், குரங்கின் நிலை கண்டு மிகவும் வருந்தியது. அது குரங்கைப் பார்த்து, "என் வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் முயல் வைத்தியர் இருக்கின்றார். அவரிடம் சென்றால், காய்ச்சலுக்கு மருந்து தருவார். நான்கைந்து நாட்களில் உடல் நலமாகிவிடும். என்னுடன் வருவாயா?" என்று கூறி அழைத்தது.

09. காய்ச்சலால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தவர் யார்? (.....)  
10. வைத்தியம் செய்யக்கூடியவர் யார்? (.....)  
11. "வருந்தியது" என்னும் சொல்லுக்கு ஒத்தசொல் ஒன்று தருக? (.....)  
12. "குரங்கு" என்பதன் ஆங்கிலச் சொல்லை எழுதுக? (.....)

கீழ்க்கண்ட அவதானித்து கிடைவெளிக்குப் பொருத்தமான எண்ணை எழுதுக.

- 13.
- 14.
- 15.

சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க.

16. காலை முதல் மாலை வரை சூரியனை நோக்கியவாறு காணப்படும் மல ரையுடைய தாவரம்.  
1) நாலுமணிப் பூச்செடி 2) மல்லிகை 3) செவ்வந்தி 4) சூரியகாந்தி
17. பறந்து செல்கின்ற போதிலும் முட்டை இடாத உயிரினம்.  
1) காகம் 2) வெளவால் 3) பருந்து 4) வண்ணத்துப்பூச்சி
18. எப்போதும் எல்லாப் பக்கமும் சமமாய் அமையும் கணித உரு.  
1) வட்டம் 2) முக்கோணி 3) சதுரம் 4) செவ்வகம்

19. கடிதார முகப்பில் 12.00 மணி காட்டும் போது நடைபெறக்கூடியது.  
1) பாடசாலைக்கு ஸ்ரப்பீடுதல் 2) புறவைகள் இரை தேடிப் புறத்தல்  
3) உறக்கத்தில் இருத்தல் 3) இராப்போசனம்
20. "இலங்கை ஒரு தீவு. தீவு என்பது நான்கு பக்கமும் நீரினால் சூழப் பட்ட நிலப்பிரதேசமாகும்" எனவே இலங்கை பற்றிய கூற்றுக்களில் சரியானது.  
1) இலங்கை அயல்நாட்டுடன் தரைவழிப்பாதையை வைத்துள்ளது.  
2) இலங்கையில் இருந்து அயல்நாடான இந்தியாவிற்கு புகையிரதத்தில் பயணம் செய்யலாம்.  
3) இலங்கையை அயல்நாடுகளில் இருந்து பிரிக்க மதில் கட்டப்பட்டுள்ளது.  
4) இலங்கையைச் சூழ்ந்து கடல் காணப்படும்.

சரியான விடைக்குரிய இலக்கத்தைத் தெரிவு செய்து புள்ளிக் கோட்டில் எழுதுக.

21. அம்மாவுக்கு வயது 30 ஆகும்போது மகனுக்கு வயது 7 ஆகும். மகனுக்கு வயது 30 ஆகும்போது அம்மாவின் வயது என்ன?  
1) 7 2) 23 3) 37 4) 53 (.....)
22. ஒரு வீட்டில் வயதில் கூடியவராக இருக்கக்கூடியவர்.  
1) அப்பப்பா 2) அப்பா 3) அண்ணா 4) அக்கா (.....)
23. இலங்கைக்கு அண்மையில் உள்ள பெரிய நாடு.  
1) அமெரிக்கா 2) நோர்வே 3) இந்தியா 4) இங்கிலாந்து (.....)
24. மலேரியா நோய் காவியாக தொழிற்படுவது  
1) நுளம்பு 2) ஈ 3) கொசு 4) பன்றி (.....)
25. கீழ்வரும் சொற்களில் எது இடமிருந்து வலமாகவோ அல்லது வலமிருந்து இடமாகவோ எப்படி வாசித்தாலும் ஒரே பொருளையே தரும்.  
1) அதிபதி 2) விடகவி 3) நீதிபதி 4) அகடவிகடம் (.....)

சரியான விடையைப் புள்ளிக்கோட்டில் எழுதுக.

26. ஒரு பண்ணையில் 40 பசுக்களும் 20 ஆடுகளும் 30 கோழிகளும் உள்ளன. அங்குள்ள பசுக்கள், ஆடுகள், கோழிகள் யாவற்றினதும் கால்களின் எண்ணிக்கை எத்தனை? (.....)
27. 1 Kg சீனியின் விலை ரூபா 38.00 ஆகும். மஞ்சு கையில் 2 Kg 250g சீனி வாங்கினார். மஞ்சு தான் வாங்கிய சீனிக்காக செலுத்தவேண்டிய பணத்தொகை எவ்வளவு? (.....)
28. மாணவ ஒருவருக்கு சீருடை தைக்க 2 1/2 m வெள்ளைத்துணி தேவை. 40 பிள்ளைகளைக் கொண்ட தரம் 5. வகுப்பிற்கு எத்தனை மீற்றர் துணி தேவைப்படும்? (.....)
29. காலையில் சூரியனை நோக்கி நிற்கும் ஒருவரின் வலது கரம் காட்டும் திசை எது? (.....)

A	B	C	A	C	B	A	C
B	A	A	B	A	D	C	B
A	A	C	A	D	C	B	A
D	B	C	B	A	B	A	B
A	A	A	A	B	A	D	A
A	B	A	A	B	A	A	A
C	A	A	B	A	A	C	A
E	E	E	C	A	D	E	B

- 30) அருகே தரப்பட்டுள்ள உருவில் உள்ள எழுத்துக்களில் உள்ள 'A'களின் எண்ணிக்கையை சரியாக எண்ணி எழுதுக (.....)

தரப்பட்டுள்ள சொற்கூட்டங்களில் ஒன்று ஏனையவற்றில் இருந்து வித்தியாசமானது. வித்தியாசமான சொல்லின் கீழ்க் கோட்டுக.

31. (1) காய் (2) பூ (3) பழம் (4) இலை (5) தாவரம்  
32. (1) எறும்பு (2) ஈ (3) நுளம்பு (4) தும்பி (5) ஈசல்  
33. (1) பேனா (2) பென்சில் (3) வெண்கட்டி (4) கரும்பலகை (5) கரிக்கட்டி  
34. (1) உப்பு (2) தூள் (3) புளி (4) சோறு (5) மிளகாய்  
35. (1) பிட்டு (2) இடியப்பம் (3) சொதி (4) தோசை (5) அப்பம்

கீழ்வரும் உருக்களில் முதலாவதாகத் தரப்பட்ட உருவின் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்பைக் காட்டும் உருவின் கீழ்க் கோட்டுக.

36. → (.....)
37. → (.....)
38. → (.....)
39. → (.....)
40. → (.....)





# உண்பு சுருங்குதல் பெண்டிற்கு

## மட்டுமன்றி குண்டரிக்கும் அழகு

மேலைத்தேய நாடுகளில் முக்கியமான ஆரோக்கிய பிரச்சினையாக உள்ள அதிக எடை/பருமன் (Obesity), அண்மைக்காலங்களில் எம்மவர்களையும் பாதிக்கத்தொடங்கியது. இதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றுள் முக்கியமானது அன்றாட வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றம், உதாரணமாக சொகுசான வாழ்க்கை (Sedentary life style), செயற்கை உணவு முறை (Fast and take away foods), தேகாப்பியாசமின்மை, செய்வு நேரமின்மை, அதிகமனளைச்சல் என்பன சிலவாகும்.

எமது உடலில் கொழுப்பு சத்து அதிகமாக படிவதனால் உடற்பருமன் கூடுகின்றது. உங்கள் எடை அளவுக்கு அதிகம் என்றால் உங்களுக்கு குணமாக்க முடியாத உங்கள் ஆபுணையும் ஆரோக்கியத்தையும் குறைக்கக்கூடிய பல நோய்கள் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் பலமடங்கு அதிகமாகின்றது. அவற்றுள் முக்கியமான நோய்களாவன, உயர் குருதி அழுத்தம், சலரோகம், பாரிசுவாதம், முட்டு வாதம், தோல் நோய்கள், மலட்டுத் தன்மை, சுவாசிப்பதில் கடினம் மற்றும் சிலவகை புற்று நோய்கள்.

ஆகவே அதிக உடற்பருமன் (Obesity) என்பது இலகுவில் குணமாக்க இயலாத ஒரு நோய் என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உடலில் கொழுப்பு சத்து எவ்வாறு படிந்துள்ளது என்பதைப் பொறுத்து இந்த நோய் இருவகைப்படும்.

1. Apple obesity or Central obesity இங்கு கொழுப்பு கூடுதலாக வயிற்றில் படிந்திருக்கும்.

2. Pear obesity இங்கு கொழுப்பு கூடுதலாக இடுப்பு மற்றும் தொடை பகுதியில் படிந்திருக்கும்.

இவற்றுள் முதலாவது வகை கூடுதலான ஆரோக்கிய கேட்டை



விளைவிகும்.

ஒருவருக்கு அதிக கொழுப்பு அல்லது பருமன் உள்ளது என்பதை அறிவது எப்படி?

ஆரோக்கியமான ஒருவருக்கு இருக்கவேண்டிய எடை அவரது உயரத்திற்கு ஏற்ப இருக்க வேண்டும். இதனை BMI (Body mass index) மூலமும் மற்றும் waist/hip ratio மூலமும் அளவிடலாம்.

**BMI -நிறை (Kg).**

**உயரம் (meter)<sup>2</sup>**

BMI 20-25 என்றால் அவர் ஆரோக்கியமான எடையை கொண்டுள்ளார் எனலாம்.

BMI 25-30 என்றால் கூடிய எடை, BMI 30-35 என்றால் அதிக கூடிய எடை மற்றும்.

**Waist (நாரி) Ratio**

**Hip (இடுப்பு)**

ஆண்களுக்கு 0.95 அல்லது அதற்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும். பெண்களுக்கு 0.8

அல்லது ஆண்களுக்கு 102 cm உம் பெண்களுக்கு 88cm இருக்க வேண்டும் நாரி சுற்றளவு ஒரு அங்குலம் கூடனால் இருதய நோய் வரக்கூடிய சந்தர்ப்பம் இருமடங்காகும்.

நிச்சயமாக நீங்கள் எல்லோரும் உங்கள் இவையது (Teenage) அழகான தட்டையான வயிற்றை நினைவுகூரக்கூடியதாகவிருக்கும். வளர்ந்தவர்களிடத்தில் இந்த "பாணவயிறு" என்பது இருபாலார்க்கும் தற்காலத்தில் ஒரு பொதுவான பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது. ஆனால் இதனால் வருங்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய ஆரோக்கியமின்மை பற்றி பெரும்பாலானோர்க்கு தெரியாதுள்ளது. அல்லது தெரிந்தும் அக்கறையில்லை.

இனி இந்த முக்கியமான ஆரோக்கிய பிரச்சினையில் இருந்து மீள முடியுமா என பார்ப்போம். நிச்சயமாக ஆனால் இலகுவானதல்ல. ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு இருக்கவேண்டிய ஆரோக்கிய நிறை மற்றும் நாரி/இடுப்பு விகிதம் என்ன என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும். உங்கள் எடையை ஒரே அளவில் பெற வேண்டுமாயின் நீங்கள் பெறும் சக்தி உங்கள் உடம்பிலிருந்து வெளியேறும் சக்திக்கு சமமாக இருக்கவேண்டும். (Balancing act) இதற்கு உணவுக்கட்டுப்பாடும் தேகாப்பியாசமும் முக்கியம்.

முதலில் உணவுக்கட்டுப்பாட்டைப்பற்றி பார்ப்போமானால் இது இலகுவான விடயம் அல்ல. மனக்கட்டுப்பாடு அவசியம். ஒரு நீண்டகால முதலீடு. அவரவர் தங்களது வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ப உணவு முறையை திட்டமிடல் வேண்டும் இயலுமான வரை இயற்கையான உணவை உணவையும் செயற்கை உணவை (Fast foods and take away foods) தவிர்க்கவும். பச்சைக்காய்கறி மற்றும் நார்த்தன்மையான உணவை தெரிவுசெய்யவும் இரண்டாந்தரம் உண்பதையும் எஞ்சிய உணவை உண்பதையும் தவிர்க்கவும். சாப்பாட்டு நேரத்தைவிட இடைக்கிடை (நொறுக்குத்தனி) உண்பதை விடவும், சோறு மற்றும் மாப்பொருள் உணவின் அளவை குறைக்கவும். இயலுமான வரை குடிவகைகளை (Alcohol) குறைக்கவும் முக்கியமாக விருந்துகளில் மனதை கட்டுப்படுத்தவும் (cakes, sweets, puddings, chocolates போன்றவற்றை தவிர்க்கவும்).

அடிக்கடி எடையை அளந்து குறித்து கொள்ளலாம். இயலுமான அளவு ஒரு திட்டமிட்ட உணவுப்பழக்கத்தை அன்றாட நிகழ்வாகக்கொண்டுவர முயற்சிக்கவும். உணவுக்கட்டுப்பாடு என்பது விரதமிருப்பதோ அல்லது உணவைக்குறைத்து உண்ணுதலோ அல்ல என்பதை முக்கியமாக நினைவில் கொள்ளவும்.

இனி தேகாப்பியாசத்தைப்பற்றி பார்ப்போமானால் இதுவும் இலகுவான விடயமன்று. மனக்கட்டுப்பாடும், திட்டமிடலும் மிக முக்கியம். தேகாப்பியாசத்திற்கு நேரம் ஒதுக்குவதென்பது கடினமான விடயம். ஆனால் அதையும் நீங்கள் ஒரு அன்றாட நிகழ்வாக கொண்டு வரவேண்டும் பொருத்தமான உடற்பயிற்சியை தேர்ந்தெடுக்கவும் யாவருக்கும் இலகுவானது.

வேக நடை, நடப்பதற்கு இடமில்லாவிடில் துள்ளல், கயிறாட்டம் போன்றவற்றை செய்யலாம். நீச்சல் மிகவும் நல்லதொரு உடற்பயிற்சி. தெரிவு செய்தபின் ஒழுங்காக கிரமமாக பயற்சி செய்ய வேண்டும் வயது முதிர்ந்தவர்களும் தங்களுக்கு இயலுமானவரை மெதுவாக தொடங்கி பின் உடல் நிலையை பெறுத்து கூடுதலாக செய்யலாம்.

துர் அதிஷ்டவசமாக இப்பொழுது நம் இளம் சமுதாயம் கூட தங்கள் கூடுதலான நேரத்தை T.V. பார்ப்பதிலும், உடற்பயிற்சியற்ற பொழுது போக்குகளிலும் செலவழிக்கின்றார்கள். அவர்களது விளையாட்டு நேரம் ரியூசன வகுப்புகளிலும், பியாணத்திற்கும் ஆக ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. வாசகர்களே இன்றிலிருந்து உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கை திட்டமிடலில் உணவுக்கட்டுப்பாட்டிற்கும். உடற்பயிற்சிக்கும் சோத்து இடமளியுங்கள். நேயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

**நன்றி**

**தமிழ் உலகம்**

# முரளியின் திருமணம்.

