



வலம்புரி

Valampurii

பக்கங்கள்:- பத்து

சங்க 06

வள்ளுவர் ஆண்டு 2036

கார்த்திகை 30 வியாழக்கிழமை (15.12.2005)

தொலைபேசி 222 3378, 222 7644

ஒலி 361

ராம்தோ

ஏ.பாக் கண்டக்ஜில்
ஸ்தலம்தாத் தொழிற்
ஓய்வினாட்டு
தயாரிக்கப்படு

சீமந்து

விராமவும் மீதான தாக்குதல்கள்

மக்கள் யடை உரிமை கோயியது

திருகோணமலை சூழ்நிலையில் குறம்பள்ளு கூடுதல்களை

(திருகோணமலை)

திருகோணமலை பாலையூற்றில் நேற்று பிற்பகல் 2.15மணியளவில் ஒருவர் இனந்தெரியாத நபர்களினால் கூடுக்கொல்லப் பட்டுள்ளார். அன்றன் சூரேஸ் (வயது 32) என்ற நபரே கூடுக்கொல்லப்பட்டுள்ளதாக அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளார்.

இரண்டு பிள்ளைகளின் தந்தையான இவர் நேற்று மதிய உணவிற்காக வீட்டு நோக்கி வரும்போதே கூடுக்கொல்லப்பட்டுள்ளதாக தெரிவிக்கப்படுகிறது.

இவர் 1987ஆம் ஆண்டு இந்திய இராநுவத்தினர் காலப்பகுதியில் மக்கள் தொண்டர் படை அணியில் உறுப்பினராக இருந்தவர் எனவும் தற்போது பொலிஸ் நிலையத்தில் மரவேலைகள் செய்து வருபவர் என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டது. (ச)

தூக்குதல்கள் சூடாடநுமென க.ஈ. குழஷிர்கு குழுமம் (யாழ்பானம்)

யாழ்.குபாநாப்பல் அன்மைக்காலமாக இராணுவத்தினர் மீது மேற்கொள்ளப்படும் தாக்குதல் சம்பவங்களுக்கு தமிழ்மீது பொங்கியெழும் மக்கள் படை உரிமை கோரியுள்ளது:

அதை நீதி வருங்காலங்களில் இராணுவத்தின் செயற்பாடுகளை எமது மன்றையில் ஒருந்து அகற்றுவதற்கும் மக்கள் படை முழு செய்துள்ளதாக அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளார்.

இது குறித்து அக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் 50 பேர் கையொப்பிட்டு போர் நிறுத்தக் கண்காரியிலுக் குழுவின் தலைவருக்கு கழுதமான்றை அனுப்பி வைத்துள்ளனர்.

அக்குழுத்தத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதாவது,

யாழ்.குடாநாப்பல் அன்மைக்காலமாக எமது மக்கள் மீது இராணுவ அராஜகங்கள் கட்டவிழ்த்து விடப்பட்டுள்ளது.

யாழ்.குபாநாப்பல் எமது தேச விடுதலைக்

கும், தமிழ்த்தேசியத்திற்கும் ஆதரவாகக் குரல்கொடுத்த கல்வியியலாளர்களையும், எமது ஆதரவாளர்கள் பலரையும் சிறிலள்கா இராணுவமும் அதனோடு இணைந்த ஒட்டுக் குழுவான் (10 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

மகிந்த-ராணில் ஒன்று சந்திப்பு

(கொழும்பு)

விடுதலைப்புவிகளுக்கும் அரசுக்கும் இடையிலான பேச்சுவார்த்தைகள் குறித்து ஜனாதிபதி மகிந்த ராஜபக்ஷவிற்கும் தீர்க்கட்சித்தலைவர் ரணில் விக்கிரமசிங்கவிற்கும் இடையில் சந்திப்பாள்ளு இடம்பெற வள்ளது. இச்சந்திப்பு இன்று பிற்பகல் 4மணிக்கு அலரிமாளிகையில் நடைபெற வள்ளது. இச் சந்திப்பிற்கான அழைப்பினை ஜனாதிபதி விடுதலாளதை தெரிவிக்கப்பட்டு

நேரடிப்பேச்க்களை ஆரம்பிப்பதற்கான வழிமுறைகளை ஆராய்வதற்காகவே ஜனாதிபதி இவ்வழைப்பை விடுத்ததாக தெரிவிக்கப்பட்டது. ஜனாதிபதித்தோதல் முடிவடைந்த பின்னர் இருதலைவர்களும் சந்திக்கும் முறை சந்திப்பு இதுவென்பது குறிப்பிட்டுக்கூடுதல். (ச-8)

பலால் விமான நிலையத்தை புராயாக்க எந்தவிவாரு ஒப்பந்தமும் செய்யவில்லை இந்திய பாதுகாப்பு அமைச்சர் தகவல்

(புதுநில்லி)

பலாலி விமானாதிலையத்தை புனரமைப்பது தொடர்பாக எந்தவாறு பாதுகாப்பு ஒப்பந்தமும் இலங்கையுடன்ஶப்பு கொள்ளப்பட வில்லையென இந்தியப் பாதுகாப்பு அமைச்சர் பிரணாப் மஹர்ஜி தெரிவித்துள்ளார்.

பலாலி விமான நிலையத்தை இந்திய அரசு புனரமைக்கவள்ளதாக தகவல்கள் வந்துள்ளன. இது இலங்கையின் அமைதி முயற்சிகளுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தி தமிழர்களுக்கு எதிரான நடவடிக்கைகளை ஊக்கப்படுத்துமென வை. கோபாலசாமி இந்தியப் பாதுகாப்புத்துறை அமைச்சரிடம் சுடிக்காடு விடுதலைக்கூடது. (ச-8)

தலைக்கவசம் அணிபவர்கள் மீது விராணுவத்தினர் தாக்குதல்

பல்கலை மாணவர் ஒன்றியம் கண்டனம்

தலைக்கவசம் அணிந்து மோட்டார் சைக்கிளில் செல்லும் பொதுமக்கள் இராணுவத்தை நூல் தாக்கப்படுவதாக யாழ்.பல்கலைக்கழக மாணவர் ஒன்றியம் கண்டனம் தெரிவித்துள்ளது. மோட்டார் சைக்கிள் செலுத்துபவர்கள் கட்டாயமாக தலைக்கவசம் அணியவேண்டுமென பொலிஸாளர்கள் பணிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை மீறுவோர்களுக்கு 2ஆயிரம் ரூபா வரையிலான தண்டப்பணமும் அவர்களுல் அறவிடப்படுகிறது.

ஆனால் ஒரேநாப்பிள் சட்டக்கலைப்புகளுக்கு கீழ் இயங்கும் இராணுவத்தினர் தலைக்கவசம் அணியும் பொதுமக்கள் தாக்கி வருகின்றன. இது குறித்து சட்டம் சார்ந்தவர்கள் எதுவித நடவடிக்கையும் மேற்கொள்ளில்லை. எனவே சட்டத்தின் துவ்பிரயோகம் செய்து, அப்பாவி மக்களை தாக்கும் கோழைத்தனமான செயல்களை உடன் நிறுத்த வேண்டுமென பல்கலைக்கழக மாணவர் ஒன்றியத்தின் அறிக்கையில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. (ச)



ஓதுக்கூடுகளுக்கு அழையுங்கள்
021 - 222 3891, 222 6297, 077-2349999,
011-2372952/3, 011-2360290/1
e-mail: jaffna@expoavi.com, reservations@expoavi.com

எக்ஸ்பிரேஸ் எக்ஸ்பிரேஸ் எக்ஸ்பிரேஸ்

எக்ஸ்பிரேஸ் எக்ஸ்பிரேஸ் எக்ஸ்பிரே

கீன்று ஒரு தகவல்

ஓரசு எவ்வளி...!

ஒரு ராஜா ஒருநாள் ஒரு வேட்டைக்குப் போனார். அப்படிப் போகும் வழியில் ஒரு இடத்தில் தங்கினார். அது ஒரு சிறிய கிராமம். ஆரண்மனையிலிருந்து எடுத்துக்கொண்டு வந்த உணவைப்பறிமாறினார்கள். சாப்பிட ஆரம்பித்தார். அப்போதுதான் ஒரு விடயம் தெரிந்தது. அதாவது சாப்பாட்டில் உப்பு பத்தவில்லை... உப்பு கொஞ்சம் குறைவாக இருந்தது.

உடனே அந்த ராஜா என்ன செய்தார்... ஒரு சேவகனைக் கூப்பிட்டார். “குதிரையில் ஏறி நேராக அரண் மனைக்குப் போ! அங்கே போய் கொஞ்சம் உப்பு எடுத்துக் கொண் வோ.. சாப்பாட்டில் போட்டு சாப்பிட” என்றார் பக்கத்தில் நின்று கொண்டிருந்த அமைச்சர் இதைக் கவனித்தார். உடனே மெதுவாகக் குனிந்து ராஜாவிடம் ஒரு யோசனை சொன்னார். “அரசே! கொஞ்சம் உப்புக்காக இங்கிருந்து அவ்வளவு தூரம் போகவேண்டுமா? இப்போது நாம் தங்கியிருக்கும் இந்த கிராமமும் நமது ஆட்சிக்கு உப்பத்து தானே! இங்கேயே ஏதாவது ஒரு வீட்டில் கொஞ்சம் உப்பு வாங்கிக் கொள்ள வேண்டியதுதானே! ராஜாவுக்கு கொஞ்சம் உப்பு தேவையென்றால் போதாதா? உப்பு மூட்டை மூட்டையாக வந்துவிடாதா? இந்த சின்ன விடயத்திற்காக ஒரு சேவகனை அரண் மனைவரை அனுப்ப வேண்டுமா? என்றார் அமைச்சர்.

ராஜா நிமிர்ந்துபார்த்தார் “அமைச்சரே! நீங்கள் சொன்னதுபோல் இங்கேயே வாங்கிக் கொள்ளலாம்தான். இருந்தாலும் சாப்பாட்டுக்காக நான் இங்கே கொஞ்சம் உப்பு வாங்கினேன் என்று தெரிந்தால் போதும். நம்முடன் வந்திருக்கும் ஊழியர்கள் இந்த ஊரையே அல்லவா வாங்கி விடுவார்கள் என்றார்.

பார்த்தீர்களா! இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது? ஒரு ராஜாவாக இருப்பவர்... அல்லது ஒரு கூட்டத்திற்குத் தலைவராக இருப்பவர் எவ்வளவு எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியிருக்கிறது என்று தெரிகிறது. அவர் ஒரு சிறிய தவறு செய்தாலும் அதையே ஆதாரமாக வைத்துக் கொண்டு அவருக்குக்கீழே இருப்பவர்கள் ஏகப்பட்ட தவறுசெய்ய ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள்.

ஒரு மன்னருக்கு இருக்க வேண்டிய தகுதியில் இது மிகவும் முக்கியம் அடுத்ததாக இருக்க வேண்டிய தகுதி வாக்குத் தவறாமை! சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்ற வேண்டும். சொல்வது ஒன்று செய்வது ஒன்றாக இருக்கக் கூடாது இதற்கு ஒரு கதை உண்டு.

ஒரு ராஜாவுக்கு ஒரு நண்பர் இருந்தார். அந்த நண்பர் ராஜாவைப் பார்ப்பதற்காக வந்தார். ‘அரசே... என்னுடைய பிள்ளைகளுக்கு தின்பண்டம் வாங்க வேண்டும். ஒரு ரூபாய் இருந்தால் கொடுங்களேன்’ என்றார். “சரி... நீ கேட்டபடி உனக்குப் பணம் தருகிறேன். ஆனால் அதற்கு முன்னால் நாமிருவரும் போய் ஒரு வில்லித்தைப் போட்டியைப் பார்த்து பார்த்துவிட்டு வருவோம் வா” என்று கூப்பிட்டார். சரி என்று இவரும் கிளம்பினார். இரண்டுபேரும் போட்டி நடக்கும் இடத்திற்குப் புறப்பட்டுப் போனார்கள்.

அங்கே பெரியபெரிய ஆட்களெல்லாம் அப்பு விட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் எந்த அம்புமே சரியான இடத்திற்குப் போய்க் கேரவில்லை எல்லாம் குறித்துவறியே போக்கொண்டிருந்தது. மன்னர் பார்த்தார் அவருக்குக் கோபம் வந்துவிட்டது. “என்ன இது? யாருக்குமே சரியாக அம்பு விடத்தெரியவில்லை” என்று சொல்லிக்கொண்டே ஒரு அம்பையும் வில்லையும் வாங்கினார். தன்னுடன் வந்திருந்த நண்பிடம் கொடுத்தார். “நீ இந்த அம்பை விடு பார்க்கலாம்!” என்றார் இவர். அம்பு எப்தார் குறித்தவறாமல் போய் அந்தப் புள்ளியில் குத்தியது.

மன்னருக்கு மிகவும் பெருமையாக இருந்தது. மகழ்ச்சியாக இருந்தது. உடனே ஒரு நாறு ரூபாயை எடுத்து அவருக்கு அன்பளிப்பாகக் கொடுத்தார். அதன்பின் அந்தப் போட்டியெல்லாம் முழுந்தபின்பு மன்னரும் நண்பரும் அரண்மனைக்குத் திரும்பினார்கள். அங்கே வந்ததும் ‘மன்னர்... கொடுத்த வாக்குறுதியை மறந்துவிட்டார்களே’ என்ன வாக்குறுதி? என்றார் மன்னர் ஆச்சரியத்தோடு! “ஒரு ரூபாய் தருவதாகச் சொன்னார்களே” என்றார் அதுதான் நாறு ரூபாய் கொடுத்தேனே” என்றார்.

இப்போது அந்த நண்பர் ராஜாவைப் பார்த்துச் சொல்கிறார். ‘கொடுப்பதற்காக வாக்களிக்காத நாறுரூபாய் கொடுப்பதாக வாக்களித்த ஒரு ரூபாய்க்கு ஸ்டாகாது... மன்னராக இருப்பவர் சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்ற வேண்டும்... அதுதான் முறை’ என்றார்.

மன்னராக இருப்பவர் எப்படி இருக்க வேண்டுமென்பது இதிலிருந்து தெரிகிறதல்லவா? மன்னிடம் வேலை செய்வார்களும் மக்களை கஷ்டப்படுத்தாவதாகக் கொடுக்கவேண்டும்.

ஒரு அரண்மனையில் விருந்து நடந்து கொண்டிருந்தது. அந்த ஊர் வழக்கப்படி ஒரு எலுமிச்சம்பழுத் துண்டை எடுத்து எல்லோரும் அவரவர் உணவில் பிழிந்துகொண்டார்கள். அடுத்தபடியாக ஒருவர் எடுத்தார். பிழிந்தார். சாறுவரவில்லை. உடனே அங்கேயிருந்து ஒரு பெரிய பயில்வான் வந்து அதைப் பிழிந்தார். அதிலேயே ஒரு சொட்டுத்தான் வந்தது. சக்கையாகவிட்டது. அதன் பின் கடைசியாக இருந்த ஒருவர் அதை எடுத்தார். அவர் பார்ப்பதற்கு நோஞ்சான்மாதிரி எலும்பும் தோலுமாக இருந்தார். இருந்தாலும் அவர் அந்த சக்கையை எடுத்துப் பிழிந்தார். ஏகப்பட்ட சாறு வந்துவிட்டது. எல்லோருக்கும் ஆச்சரியம் கசக்கிப்பிழிவதில் இவ்வளவு கெட்டிக்காரராக இருக்கிறாரே இவர் யாரென்று விசாரித்தார் மன்னர். “இவர்தான் நமது ஊர் மக்களிடம் வரி வகுல் செய்வார்” என்றார்களாம்.

தெனாகச்சீ கோ. சுவாமிராதன்

இலங்கை - இந்தியகூட்டுப் பயிற்சி

இந்திய பாதுகாப்பு அமைச்சரிடம் வைகோ கவலை

(கொழும்பு)

இலங்கை இந்திய இராணுவங்கள் இணைந்து கூட்டுப் பயிற்சியில் ஈடுபெருவுது தொடர்பாக இந்திய பாதுகாப்பு அமைச்சர் பிரணாப் முகர்ஜிடம் தமிழ்நாட்டின் மறுமலர்ச் சி திராவிட முன் ணேற்றக் கழகப் பொதுச் செயலாளர் வைகோ. தனது கவலையைத் தெரிவித்துள்ளார்.

தமிழ்நெந்தையைத் துக்க அளித்துள்ள செவ்வியிலேயே வைகோ இதனைத் தெரிவித்துள்ளார். அவர் அச்செவ்வியில் மேலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதாவது, யாழ். பலாலி விமான தளத்தை சீரமைப்பது தொடர்பாக ஊடகங்களில் செய்திகள் வெளியானது குறித்த எனது கவலையை இந்தியப் பாதுகாப்பு அமைச்சர் பிரணாப் முகர்ஜியிடம் கடந்த திங்கட்கிழமை தெரிவித்தேன்.

இச் செய்திகள் குழித்து தான் ஆராய்ந்து வருவதாக இந்தியப் பாதுகாப்பு அமைச்சர் பிரணாப் முகர்ஜி தெரிவித்துள்ளார். இலங்கையில் அண்மைக்காலமாக நடைபெற்றுவரும் நிகழ்வுகளை உனிப்பாக் கவலைகளை இந்திய அரசுக்கு விளைவு கொடுக்கிறேன். இந்த விடயங்களில் தமிழ்களின் கவலைகளை இந்திய அரசுக்கு விளைவு கொடுக்கிறேன். இந்தியத் தலைவர்களிடம் தமிழ்களின் கவலை குறித்து நான் தெரிவித்த போதெல்லாம் இலங்கையுடன் இராணுவ ஒப்பந்தத் தையோ இராணுவ நிலைகளின் மறுசீரமைப்பது திடங்களையோ அவர்கள் நிராகரித்தே வந்துள்ளனர்.

இலங்கைப் பிரச்சினையில் இந்தியாவை சிக்க வைக்க கொழும்பு திட்டமிடும் சத்திலையில் இந்தியா சிக்காது என்றே நான் உறுதியாக நடிப்புகிறேன். தென் இந்திய தளபதி வெப்ப. ஜெனரல் தாக்கரின் சிறிலங்கா பயணம் குறித்தும் இந்திய கிழக்குப் பிராந்தியத் தளபதி வைப் போதையை இந்திய அரசிடம் தெரிவித்தேன். இந்த விமானத் தளம் சீரமைக்கப்பட்டால் அது தமிழ்கள் மீது குண்டு வீசுவதற்குத்தான் பயன் படும் என்பதையும் கூட்டிக்காட்டினேன்.

கடந்த 2004ஆம் ஆண்டு ஒக்டோபரில் பலாலி விமானத்தள சீரமைப்புக்கான முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்ட போதே எனது கடுமையான ஆட்சேபனையை இந்திய அரசிடம் தெரிவித்தேன். இந்த விமானத் தளம் சீரமைக்கப்பட்டால் அது தமிழ்கள் மீது குண்டு வீசுவதற்குத்தான் பயன் படும் என்பதையும் கூட்டிக்காட்டினேன்.

மேலும் நீவாலி தேவாலயத்தின் மீது சிறிலங்கா அரசு குண்டுவீசித் தாக்குதல் நடத்தி நூற்றுக்கணக்கான அகதிகளை கொண்டு குவித்த போது மறைந்த பாப்ரசர் இரண்டாம் அருளப்பர் சின்னப்பர் உள்ளிட்ட சர்வதேசத் தலைவர்கள் தெரிவித்திருந்த கண்டனங்களையும் இந்திய அரசிடம் பேசினேன்.

வயிற்றுப் புண்களை

பெப்டிக் அல்சர் என்பது வயிறு மற்றும் குடலில் ஏற்படும் புண் ஆகும். மியூக் கஸ் மெம்பரேன் என்ற மெல்லிய சவ்வு வயிறு மற்றும் குடலில் காணப்படும் இந்த மெல்லிய சவ்வுதான் அல்சரால் (புண்) பாதிக்கப்படுகிறது. அல்சர் என்பது பெரும் பாலும் உணவு மண்டலத்தில்தான் பெரி தும் ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக, வயிறு மற்றும் முன் சிறுகுடலால் தான் அல்சா உண்டாகிறது. இந்த அல்சர் வயிற்றுப் பகுதியில் ஏற்பட்டால் அதற்கு காஸ்டரிக் அல்சர் (Gastric Ulcer) என்றும், முன் சிறுகுடலில் ஏற்பட்டால் டியோடினல் அல்சர் (Duodenal Ulcer) என்றும், பொயா. இவை இரண்டும் ஒருவருக்கு இருந்தால் அதற்கு பெப்டிக் அல்சர் (Peptic Ulcer) என்றும் பெயர்.

பெப்டிக் அல்சர் காரணம்

பெப்டிக் அல்சர் பொதுவாக வயிற்றில் கரக்கும் ஹெப்ட்ரோ குளோாக் அமிலத் தின், அமிலத்தன்மை அதிகமாகும் போது (Hyper Acidity) ஏற்படுகிறது. இந்த அமிலம் மிகவும் வீரியமான ஒன்றாகும். இது வயிற்று செல்களால் கரக்கப்படுகிறது. நாம் உணவு உட்கொண்டதும் இந்த அமிலம் உணவின் மீது செயல் பட்டு ஜீரண சக்தியை கொடுக்கிறது. சில சந்தர்ப்ப குழநிலைகளில் அதாவது தேவையான போது நம் வயிற்றில் உணவு இல்லையெனில் இந்த அமிலம் உணவுக் குப் பதிலாக வயிறு மற்றும் முன்சிறு குடலில் மெல்லிய சவ்வாகய மியூக் கஸ் மெம்பரேன் சாப்பிட ஆரம்பிக்கும். இதனால் வயிறு மற்றும் முன் சிறு குடலின் தசைகள் அரிக்கப்பட்டு அல்சர் உண்டாகலாம். இவற்றைத் தவிர,

நேயே வலி ஆரம்பிக்கும். அல்சர் வயிற்று பகுதியில் இருந்தால் உணவு உட்கொண்ட அரைமணி யிலிருந்து ஒரு மணி நேரத்தில் வலி ஆரம்பிக்கும். அல்சர் முன் சிறுகுடலில் இருந்தால் உணவு உட்கொண்ட இரண்டு அல்லது நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு வலி ஆரம்பிக்கும். சில நேரங்களில் வயிறு காலியாக உள்ள போதும் (Empty stomach) அல்சர் வலி தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

ஏதேனும் உணவுப் பொருட்களை உட்கொண்டால் இந்த வலி நின்று விடும். இந்த பசியினால் ஏற்படும் வலியானது பொதுவாக அல்சர் உள்ள நோயாளிகளுக்கு விதியற்காலை இரண்டு மணியில் இருந்து நான்கு மணி வரை ஏற்படும். மேலும் வயிறு எரிச்சல், வாந்து, குமட்டல், வாய்வத் தொல்லை, மலச்சிக்கல், உடல் மெலிவு, சோர்வு, இரத்த வாந்தி போன்றவை இருக்கும். இறுதியில் அல்சர் வயிறு மற்றும் குடல் புற்று நோயாகவும் மாறுவதும் இந்த அமிலம் உணவின் மீது செயல் பட்டு ஜீரண சக்தியை கொடுக்கிறது.

வேப்பிலை, வில்லும், அத்தி, நெல்லி, குபபைமேனி, ஆவாரம்பூ, அருகம்புல், கடுக் காய், வெந் தயம் முருங்கை யலை ஆகியவைகளைப் பறித்து வந்து வெயிலில் காயவைத்து பொடி செய்து சவித்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சமானாவுக்கு ஒரு மணி வரை ஏற்படும். பின் இவற்றில் இருந்து இரண்டு ஸ்டீன் நூல்களைக் குணமாக்கும். கரட்டை பச்சையாக சாப்பிடலாம். மேலும் கரட் ஜீஸ் தனியாகவோ அல்லது தேங்காய்ப்பால், மாம்பழ ஜீஸ், பிர்ண்ட் ஜீஸ், வெள்ளிக்காய் ஜீஸ்களுடன் சமானாவுக்கு ஒரு மணி வரை ஏற்படும். பின் இவற்றில் இருந்து இரண்டு ஸ்டீன் நூல்களைக் குணமாக்கும். இதனால் வயிறு மற்றும் முன் சிறு குடலின் தசைகள் அரிக்கப்பட்டு அல்சர் உண்டாகலாம். இவற்றைத் தவிர,

ஜீஸ் போட்டு அந்த ஜீஸை கரட் ஜீஸ் உடன் கலந்து சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். கோஸை துநுவ பச்சையாகவும் முடியுமான அளவு சாப்பிடலாம்.

கரட்: கரட் என்பது பொதுவாக



டாக்டர் சி.எம்.கே.சபாபதி

எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்தும் ஒரு சிறந்த காய் இதில் உள்ள நோதிப் பொருட்கள், தாது உப்புக்கள், விற்றுமின் கள் அனைத்தும் வயிற்றில் உள்ள அதிகமான அமிர்ந்தன்மையை நீக்கு உணவு எனிதல் ஜீரணிக்க துணைப்பிக்கிறது. அதனால் அல்சர் எளிதில் குணமாக்கிறது. கரட் அல்சர் மட்டுமல்ல ராஜ்பாக்டு செடிடல், குடலில் ஏற்படும் மற்று நோய் கள், குடல் அடைப்பு போன்ற பல உணவு மண்டல நோய்களைக் குணமாக்கும். கரட்டை பச்சையாக சாப்பிடலாம். மேலும் கரட் ஜீஸ் தனியாகவோ அல்லது தேங்காய்ப்பால், மாம்பழ ஜீஸ், பிர்ண்ட் ஜீஸ், வெள்ளிக்காய் ஜீஸ்களுடன் சமானாவுக்கு ஒரு மணி வரை ஏற்படும். பின் இவற்றில் இருந்து இரண்டு ஸ்டீன் நூல்களைக் குணமாக்கும். இதனால் வயிறு மற்றும் முன் சிறு குடலின் தசைகள் அரிக்கப்பட்டு அல்சர் உண்டாகலாம். இவற்றைத் தவிர,

விரைவில் அல்சர் குணமாகும்.

பாதாம்பால்: பாதாம்பருப்பிலிருந்து தயார் செய்யும் பாலில் அதிகமான புரதச்சத்து உள்ள தால் பாதாம் பாலை குடித்து வந்தால் அல்சர் குணமாகும்.

அல்சர் நோயாளிகளுக்கான உணவுகள்

2. ஊவுமுறைகள்

அல்சர் நோயாளிகள் தினம் காலை எழுந்தவுடன் இளைநாள், பழைய சாத நீர், சரகத்தன்னீர், தேவையான அளவு குடல்களையீடு போன்ற வைகளை உட்கொள்ளலாம். காலை உணவாக பச்சையாக சாப்பிடும் பழங்கள், காய்கள், வெஜிடெபிள் சாலட், புருட் சாலட், புருட் ஜீஸ் போன்றவற்றைத் தேவையான அளவு சாப்பிடலாம். அந்தந்த காலங்களில் கிடைக்கும் காய் கள், பழங்கள் போதுமானது. குறிப்பாக ப்பாளி, கொய்யா, சீதா, தீராட்சை, மாதுளை, சப்போட்டா, நாவல், இலந்தைப்பழம், வெண்டை, வெள்ளிக்காய், கோல், தேங்காய், கோவக்காய் போன்றன சாப்பிடலாம்.

பகல் உணவை 50% அளவு சமைத்த உணவாகவும், 50% அளவு சமைத்த காய்கள், கீரை கூட்டுகளாகவும் உட்கொள்ள வேண்டும். இரு உணவுகளும் இதேபோல் சமைத்த உணவாக வாரம் நான்கு நாட்களும் காலை உணவைப் போல் பழ உணவாக வாரம் மூன்று நாட்களும் சாப்பிட அல்சர் முற்று லும் விரைவில் குணமாகும்.

துவிக்க வேண்டியவை:

புகைத்தல் மதுவைகள், காப்பி, மாமிசு உணவுகள், இன்களில் போதுமான வீதிப் போக்கு வரத்து பெயர்ப்பலகைகள் சில விஷமிகளால் சேதப்படுத்தப்படுவதாகத் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

இவ்வீதிப் பெயர்ப்பலகைகள் தயிழ், ஆங்கிலம், சிங்களம் ஆகிய மூன்று மொழிகளிலும் அமைந்துள்ளனம் குறிப்பிடத்தக்கது.

இது தொடர்பாக நாம் ஆலோசனை நடத்தியிருப்பதாக கொதாரா அமைச்சர் தீர்மானித்துள்ளார்.

கலந்தாலோசனை செய்திப்பால் வீதிப் போக்கு வரத்து வெள்ளியை இயக்குநர் கேட்டுள்ளார்.

(ந)

விடுமுறைக் கால வைவச சித்திர வகுப்புகள் (யாழ்ப்பாணம்)

விடுமுறைக் காலத் தில் மாணவரிடையே சித்திர ஆர்வத்தைத் தூண்டும் வகையில் ஆத்திரிக்கு வீதி கந்தர்மடத் தில் இயங்கும் ஜீ.ரி.சி சித்திரிப் பயிற்சி நிறுவனம் திரிவரும் 17 ஆம் திதி சித்திர கூழமை காலை 10.00 மணிக்கு விடுமுறைக் கால இலவச சித்திர வகுப்புகளை ஆரம்பிக்கவுள்ளது.

எனவே பயில விடுமுறை தரம் 6க்கு மேற்பட்ட மாணவர் களை இணைந்து கொள்ளுமாறு அந்நிறுவன இயக்குநர் கேட்டுள்ளார்.

கலந்தாலோசனை

(கொழும்பு)

போதைப் பொருள் வழக் குகளை விசாரணை செய்வதற்கு தனியான நீதி மன்றமொன்றை அமைப்பது குறித்து ஜீணாதிபதி மஹிந்த ராஜபக்க கவனம் செலுத்தி வருகிறார்.

இது தொடர்பாக சட்டத்துறையுடன் சம்பந்தப்பட்டவர் களோடு ஜனாதிபதி கலந்தாலோசனை சித்து வருவதாக ஜனாதிபதி செயலகம் தெரிவிக்கின்றது.

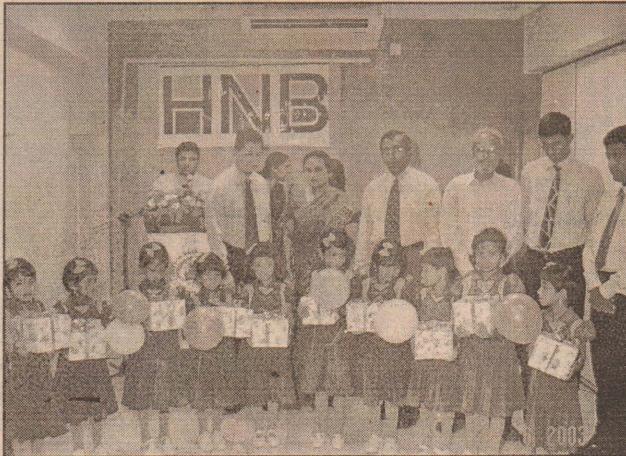
போதைப் பொருள் தொடர்பான வழக் குகள் தாமதம் அடைவது குறித்து ஜனாதிபதி ஆராய்ந்து வருகிறார். (த-9)

தாதியர் சேவைக்கு ஆட்சேர்ப்பு

(கொழும்பு)

கலைத்தறையில் க.பொ.த. உயர் தரப்பரீட்சையில் சித்தியடைந்தவர்களை தாதியர் சேவையில் சேர்த்துக் கொள்வதற்கு மஹிந்த ராஜபக்க ஜனாதிபதி ஆராய்ந்து வருகிறார்.

கலைத்தறையில் க.பொ.த. உயர் தரப்பரீட்சையில் சித்தியடைந்தவர்களை அடுத்த வருடம் முதல் தாதியர் சேவையில



நேற்றையதீனம் யாழ்ப்பாணம் ஸ்ராண்வி வீதியில் அமைந்துள்ள ஹற்றன் நஷனல் வங்கியின் பிராந்திய அபிவிருத்தி நிலையத்தையும், மானிப்பாயில் புது வாடிக்கையாளர் நிலையத்தையும் பிரதம விருந்தினராகக் கலந்துகொண்ட வலயம் II உதவிப் பொதுமுகாமையாளர் திருமதி கிரிசாந்தி தம்பையா சம்பிரதாயழுர்வமாக நாடாவை வெட்டிக் கீற்று வைப்பதையும், மங்கள விளக்கேற்றுவதையும், உரையாற்றுவதையும், மாணவர்களுக்கு பரிசில்களை வழங்குவதையும், சுன்னாகம், மானிப்பாய் கிளை ஊழியர்கள் இருத்தானம் செய்வதையும் படங்களில் காணலாம்.

(படங்கள் - எஸ்.ரி.ராஜா, ரி.தீலீப்)



திருவண்ணா
மலையில்
கார்த்திகைத்
தீபத் திருவிழா
நேற்றுமுன்தீம்
நடைபொற்றது.
கோயில்
வளாகத்தில்
சுவாமியும்,
அம்பாளும்
இணைந்த
அங்கத்தாலீஸ்வர்
திருக்கோல தரி
சனத்தை
அடுத்து, மலை
மீது மகா தீபம்
ஏற்றப்பட்டது.
கோயிலினுள்
இருந்து
பக்தர்கள் மலை
மீது எரியும் மகா
தீபத்தை
தரிசிக்கின்
றனர்.

ஞானச் சுடர் வெளியீடு
(பருத்தித்துறை)
தொண்டமனாறு சந்திதியான் ஆச்சிரம சைவகலை பண் பாட் டுப் பேரவையின் ஞானச் சுடர் மார்க்கி மாதமலர் எந்தவரும் 30 ஆம் திகதி வெளியிட்டு வைக்கப்படவிர்ளை.

இம்மலரின் வெளியீடு உரையை எஸ். தேவதாஸனும் (ஜே.பி), மதிப்பிட்டு உரையை கோப்பாய் ஆசிரிய பயிற்சிக் கலாசாலை அதிபர் ஏ.ஆரீஸ்கந்தரமூர்த்தியும் நிகழ்த்த வர்ளனர்.

(த-52)

கொடுப்பனவு வழங்கல்

(பொன்னாலை)

கோப்பாய் பிரதேச செயலர் பிரிவில் போதுசன மாதாந்த உதவிப் பணம் கோரி விண்ணப்பித்தோருக்கு விரைவில் தற்கால கக கொடுப்பனவுகள் வழங்கப்படவுள்ளது.

மேற்படி கொடுப்பனவை வழங்குவதற்கென வடக்கு கிழக்கு மாகாண சமூக நலத் திணைகளில் பணிப்பாளர் இரண்டு இலட்சம் ரூபா நிதியை ஒதுக்கீடு செய்துள்ளார்.

சம்பந்தப்பட்ட பயணிகளின் தத்தம் கிராம அலுவலரிடம் அல்லது பிரதேச செயலக சமூக சேவை அலுவலரிடம் கொடுப்ப வைப் பத்திரத்தைப் பெற்றுத் தமக்கான கொடுப்பனவைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்றும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

(த-49)

தமிழ்ச்செல்வன் - ஆறுமுகன் விவ்வாரம் சந்திப்பு?

(கொழும்பு)

இலங்கை தொழிலாளர் காங்கிரஸின் தலைவர் ஆறுமுகம் தொண்டமான இவ்வாரம் தமிழ்மீது விடுதலைப் புலிகளின் அரசியல் துறைப் பொறுப்பாளர் சு.ப.தமிழ்ச்செல்வனைச் சந்தித்துக் கலந்துபொடுவாள்தாக தகவல் தொகீல் தொழிலின் நிலையாகிறது.

தமிழ்ச்செல்வனைச் சந்தித்துப் பேசுவதற்கான விருப்பத்தினை ஆறுமுகன் தொண்டமான விடுதலைப் புலிகளின் அரசியல்துறையினரிடம் தெரிவித்துள்ளதாகவும், இதற்கான நேரம் வழங்கப்பட்டதும் இச்சந்திப்பு

நடைபெறும் எனவும் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

இதேவேளை, மலையை தொழிற்சங்கங் கலை பலமிழக்கச் செய்வதற்கு அரசாங்கம் முயற்சியுறுவுதனால் இதைக் கடுக்கும் வகையில் தமிழ்த் தரப்பினர் அவைவரும் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவது தொடர்பிலும் தற்போது ஆராயப்பட்டு வருகின்றது.

இல்லியம் குறித்து இலங்கைத் தொழிலாளர் காங்கிரஸின் பிரதிநிதிகள் தமிழ்த் தேசயக் கூட்டமைப்பு நாடாஞமுன்ற உறுப்பனர்களுடன் பேசுவார்த்தை நடத்தியுள்ளதாகவும் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. (ந)

ஏ.234 கோடி நிதியுதவியை வழங்க சுவீடன் கணக்கம்

கவீடன் அரசாங்கத்துடன் 2003 ஆம் ஆண்டு அரசாங்கம் கைச்சாத்திட்ட அபிவிருத்தி ஒத்துசூழப்புக்காக கவீடன் அரசாங்கம் இனக்கம் தெரிவித்துள்ளது.

அதன்படி 2006-2007 ஆண்டுகளுக்கான நிதியுதவியாக 234 கோடி ரூபாவை வழங்க கவீடன் இனக்கம் தெரிவித்துள்ளது.

இதுதவிர, நாட்டின் அபிவிருத்தி முன்

நெடுக்கப்படும் போதும் கவீடன் இலங்கைக்கு உதவத் தயாராகவே உள்ளதாக வும் அறிவித்துள்ளது. நிதியமைச்சு விடுத்துள்ள அறிக்கை ஒன்றிலேயே இல்லியம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதற்கான உடன்படிக்கையில் நிதியமைச்சின் செயலாளர் ஜெய சுந்தர், இலங்கைக்கான சுவீடன் தூதரக அதி காரி பார்க்கர் துற்பேர்க் குழுக்கீரேர் கைச் சாத்திட்டுள்ளதாகவும் தெரிய வருகின்றது. (ந)

நியமனம்

சப்பிரகமுவ மாகாண தெகியோ விற்ற கல்வி வலய தமிழ்ப் பிரிவுப் பொறுப்பு உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளரும், இலங்கை கல்வி நிருவாக சேவையைச் சேர்ந்தவருமான என்தெய் வேந்திரராஜா வடக்கு - கிழக்கு மாகாண கல்வியமைச்சினால் பருத்தித்துறை ஹாட்லிக் கல்லூரியின் அதிபராக நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார். இவர் கடந்த வாரம் தமது புதிய பதவியைப் பொறுப்பேற்றுள்ளார். பருத்தித்துறை ஹாட்லிக் கல்லூரியின் பதில் அதிபராகவிருந்த என்.குணசீலன் அரசாங்க சேவையில் இளைப்பாரியைத்தொடுத்து கல்லூரியின் அதிபருக்கான பகுதி தலைவர் எம்.இராஜஸ்காந்தன் கல்லூரியின் அதிபருக்கான பொறுப்புக்கான நிறைவேற்றி வந்தார். வடக்கு - கிழக்கு மாகாண கல்லூரியமைச்சு பருத்தித்துறை ஹாட்லிக் கல்லூரி அதிபருக்கான விண்ணப்பாள்களைக் கோரி நடாத்திய நேரமுகப் பரிசையின் அடிப்படையிலேயே என். தெய்வேந்திரராஜா கையிக்கப்பட்டிருக்கிறார். (க-52)

உள்ளூராட்சி மாகாணசபைகள் அமைச்சு வடக்கு கிழக்கு மாகாண சபை

வடக்கு கிழக்கு சமுதாய மீளமைப்பு மற்றும் அபிவிருத்தி தீட்டம் (நீகோடு)

நிதி - ஆசிய அபிவிருத்தி வங்கி ஆஅவ கடன் இல: -2084 - சீரீ (எஸ்எல்)

கேள்வி அறிவித்தல் - இல: 64

திருத்தம்

2005.12.10 ஆம் திகதி வலம்புரி பத்திரிகையில் பிரசரமான மேற்படி கேள்வி அறிவித்தலுக்கு பின்வரும் திருத்தம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

அட்டவணை

ஒப்பந்த இனங்காட்டல் இல	ஒப்பந்தத்தின் பெயர்	ஐகக் குறைந்த ICTAD பதிவு	கேள்விப் பிளைப் பணம் (ரூபா) 750,000/-
BT/NECORD - Ext/HS/01	மட்டக்களப்பு மாவட்ட போதனா வைத்தியசாலையில் நான்கு மாடி வெளிநோயாளர் பகுதிக் கட்டிடத்தை அமைத்தல்	M4 கட்டடங்கள்	750,000/-

சி.ரங்கராஜா பிரதம செயலாளர் - வகிமா

தலைவர், ஆளுநரால் நியமிக்கப்பட்ட கேள்விச் சபை, வடக்கு கிழக்கு சமுதாய மீளமைப்பு அபிவிருத்தித் தீட்டம், 55,கந்தசுவாமி கோவில் வீதி, திருகோணமலை.

