



# வலம்புரி

VALAMPURI

விலை ரூபா. 7.00

சங்கு 05

வள்ளுவர் ஆண்டு 2035

சித்திரை 05

சனிக்கழமை

(17-04-2004)

தொலைபேசி - 2223378

ஓலி 120

திருமலர் வீதி, திருவள்ளூர்

**WESTERN UNION** பணப் பரிமாற்றம்

விநாயகம் • பாதுகாப்பானது • நம்பகமானது

இப்பொழுது உலகின் எல்லா நாடுகளிலும் மிக உயர்ந்த வசதிகளை பெற்றுக்கொள்வதற்கு

பணம் பெறுவதற்கு வங்கிக்குப் போகத் தேவையில்லை

வங்கிக்கு வசதியில்லை

தற்போதுள்ள சேவை

365 நாள் சேவை

10 (MTCN) இலக்கணம் பெற்றுக் கொண்டது 2001 ஆம் ஆண்டு

**THIRUMURUGAN COM NET**

T.P. 021 222 7310

021 222 7565

021 222 7560

Fax 021 222 7310

E-mail: thirumurugan@sudoramall.com

## யாழ். விஞ்சர் தியேட்டர் கிணற்றுக்குள் அழகிய நிலையில் 2 ஆண்களின் சடலம்

### நகரில் நேற்று பெரும் பரபரப்பு

(யாழ்ப்பாணம்) யாழ்ப்பாணம் கஸ்தூரியார் வீதியில் அமைந்துள்ள விஞ்சர் தியேட்டர் கட்டிடப்பகுதியில் உள்ள கிணற்றினுள் மர்மமான முறையில் உயிரிழந்த நிலையில் காணப்பட்ட ஆண்கள் இருவரின் சடலங்கள் அழகிய நிலையில் நேற்று மீட்கப்பட்டுள்ளன.

யாழ். நகரின் மையப்பகுதியில் இடம்பெற்ற இச்சம்பவத்தினால் நேற்று பிற்பகல் முழுவதும் நகரப் பகுதியில் பெரும் பரபரப்பு ஏற்பட்டது. மர்மமான முறையில் உயிரிழந்த மேற்படி இருவரில் ஒருவர்

அன்னசத்திர லேன், கந்தர்மடத்தைச் சேர்ந்த நான்கு பிள்ளைகளின் தந்தையான நடராசா சத்தியலிங்கம் (வயது-43) என அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளார். உயிரிழந்த மற்றைய நபர் நேற்று மாலைவரை அடையாளம் காணப்படவில்லை. இச்சம்பவம் பற்றி மேலும் தெரிய வருவதாகவது.

கடந்த 12ஆம் திகதி திங்கட்கிழமை மாலை சத்தியலிங்கம் தனது வீட்டிலிருந்து யாழ். நகருக்குப் புறப்பட்டுச் சென்றுள்ளார். அவ்வாறு புறப்பட்டுச் சென்றவர் அன்றிரவு வீட்டிற்குத் திரும்பவில்லை.



சத்தியலிங்கம்

கிணற்றிலிருந்து மீட்கப்பட்ட சடலங்கள்

இதனால், அவரது உறவினர்கள் மறுநாள் காலைமுதல் அவரைத் தேடும் பணியில் ஈடுபட்டனர்.

இதன்போது சம்பவம் நடைபெற்ற இடத்திற்கு அருகிலுள்ள கடையொன்றின் முன்பாக நின்ற பிரஸ்தாப நபரின் சைக்கிள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. எனினும், காணாமல்போன சத்தியலிங்கத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை.

இதனால், யாழ். பொலிஸ் நிலையம், ஐ.சி.ஆர்.சி., மனித உரிமை ஆணைக்குழு, அரசியல் துறை அலுவலகங்களில் உறவினர்களால் முறைப்பாடு செய்யப்பட்டு (12ஆம் பக்கம் பார்க்க)

## ஐக்கிய மக்கள் சுதந்திர முன்னணிக்குள் குழிபாடும் - குத்துவெட்டு

### ஸ்ரீ. சு. கட்சி-ஐ. தே. கட்சி இணைந்து

### தேசிய அரசு அமைக்க முயற்சி!

(நமது நிருபர்)

ஐக்கிய மக்கள் சுதந்திர முன்னணிக்குள் ஜே.வி.பிக்கும் ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சிக்கும் இடையில் ஏற்பட்டுள்ள அமைச்சுப் பொறுப்புக்களைப் பங்கீடு செய்வதில் ஏற்பட்டுள்ள இழுபறி நிலையைகுத்து பெரும்பான்மைக் கட்சிகளான ஐக்கிய தேசியக் கட்சியும், ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியும் இணைந்த தேசிய அரசாங்கம் ஒன்றை அமைப்பது தொடர்பான முயற்சிகள் திரைமறைவில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருவதாக தென்னிலங்கை அரசியல் வட்டாரங்களில் பரபரப்பாகப் பேசப்பட்டுவருகின்றது.

நடந்து முடிந்த பாராளுமன்றத் தேர்தலில் எந்தவொரு கட்சிக்கும் அறுதிப் பெரும்பான்மையான 113 ஆசனங்கள் கிடைக்காத நிலையில், சிறுபான்மைக் கட்சிகளின் ஆதரவுடன் ஆட்சிபிடிமேறுவதற்கு

இரண்டு பெரும்பான்மைக் கட்சிகளும் பகீரதப்பிரயத்தனத்தில் இறங்கியுள்ளன.

இந்நிலையில், தேசிய அரசாங்க மொன்று அமைவதற்கான ஆரம்ப கட்ட பேச்சுவார்த்தைகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

இப் பேச்சுவார்த்தைகளின் அடிப்படையில், ஐக்கிய தேசியக் கட்சியும், ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியும் இணைந்து அரசொன்றை (12ஆம் பக்கம் பார்க்க)

### ஜே.வி.பியின் கோரிக்கைக்கு இணங்கினார் ஜனாதிபதி

(கொழும்பு) இரு அமைச்சர்களின் அமைச்சுப் பொறுப்புக்களை திரும்பப் பெறுவதற்கு ஜனாதிபதி நடவடிக்கை எடுத்து வருவதாக தெரியவருகிறது. ஆறுகளின் அடிப்படையிலான அபிவிருத்தி என்னும் அமைச்சை ஜே.வி.பிக்கு முன்னர் வழங்கிய வாக்குறுதிப்படி அவர்களிடமே ஒப்படைக்கும் திட்டத்துடன் ஜனாதிபதி இந் நடவடிக்கையை எடுத்துள்ளார் என தெரிவிக்கப்படுகிறது.

மேலும் மின்சக்தி எரிபொருள் அமைச்சுப் பொறுப்பு மைத்திரிபால சிறிசேனவிற்கும் தற்போது ஜனாதிபதி வசமிருக்கும் கல்வி அமைச்சு சுசில் பிரேம ஜயந்தவிற்கும் வழங்கப்படுமென தெரிவிக்கப்படுகிறது. மகாவலி அமைச்சு விவசாய அமைச்சின் கீழ் கொண்டுவரப்பட்டு ஜே.வி.பியிடம் வழங்கப்படவேண்டும் என்ற ஒப்பந்தப்படி இம்மாற்றங்கள் செய்யப்படவுள்ளன. இவ்வமைச்சுக்களின் பிரதியமைச்சு பதவிகளும் மாற்றப்படவுள்ளதாக தெரிவிக்கப்படுகிறது. (த-6)

### புலிகளுடனான சமாதானப் பேச்சு உடன் ஆரம்பிக்க வேண்டும்

றிச்சர்ட் ஆர்மிடேஜ் பிரதமருக்கு வலியுறுத்து

(கொழும்பு) அமெரிக்க பிரதி இராஜாங்க அமைச்சர் றிச்சர்ட் ஆர்மிடேஜ் பிரதமராகத் தெரிவுசெய்யப்பட்ட மகிந்த ராஜபக்ஷவுக்கு வாழ்த்துத் தெரிவித்துள்ளார்.

தொலைபேசிமூலம் தொடர்பு கொண்டு அவர் வாழ்த்தினைத் தெரிவித்துள்ளார்.

புதிதாக பதவியேற்றுள்ள பிரதமர் முன்னைய அரசாங்கத்தினால் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்ட சமாதானப் பேச்சுக்களை மிக விரைவில் ஆரம்பித்து முன்னெடுத்துச் செல்வார் எனவும் அவர் நம்பிக்கை வெளியிட்டுள்ளார்.

இதேவேளை, ஜனாதிபதி, விடுதலைப் புலிகளுடனான சமாதானப் பேச்சுக்களை ஆரம்பிக்க ஆவதற்கு (12ஆம் பக்கம் பார்க்க)

### தாயகத்தில் சுயாட்சி அமைப்பை நிறுவ தமிழீழத் தேசிய கூட்டமைப்பு பாடுபடும்

நேற்றைய கூட்டம் குறித்து இரா. சம்பந்தன்

(கொழும்பு) தமிழர் தாயகப் பிரதேசத்தில் இடைக்கால சுயாட்சி அமைப்பு ஒன்றை ஏற்படுத்துவதற்காக சகல வழிகளிலும் நாம் செயற்படவுள்ளோம் வடக்கு, கிழக்கில் வாழுகின்ற தமிழ் பேசும் மக்களின் முடிவும்

இதுவாகத்தான் உள்ளது என்று தமிழ்த்தேசியக் கூட்டமைப்புப் பாராளுமன்ற உறுப்பினரும், கட்சியின் நாடாளுமன்றக் குழுத் தலைவருமான இரா.சம்பந்தன் தெரிவித்துள்ளார்.

இலங்கை தமிழரசுக் கட்சியின் சார்பில் போட்டியிட்டு வெற்றிபெற்ற பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களின் கூட்டம் நேற்றுக் காலை கொழும்பில் நடைபெற்றது. இது தொடர்பாகக் கருத்துத் தெரிவிக்கையிலேயே அவர் இவ்வாறு கூறியுள்ளார். (12ஆம் பக்கம் பார்க்க)

# இனப்பிரச்சினைத் தீர்வு விடயத்தில் முஸ்லிம்களும் பங்களிக்க வாய்ப்பு ஏற்படுத்தப்படும் என பிரதமர் உறுதி

(கொழும்பு)  
சகல இனமக்களும் ஒற்றுமையுடன் வாழவேண்டும் என்பதே தமது நோக்கம் ஆகியே பிரதமர் மகிந்த ராஜபக்ஷ தெரிவித்துள்ளார்.  
கொழும்பு தெவட்டகம் ஜம்மா பள்ளிவாசலில் நேற்று முன்தினம் அவருக்கு வழங்கப்பட்ட வரவேற்புப் பசார நிகழ்வில் கலந்துகொண்டு பேசுகையிலேயே இதனைத் தெரிவித்தார்.  
அவர் அங்கு தொடர்ந்தும் உரை நிகழ்த்துகையில், எமது நாட்டில் உள்ள சகல

சமூகங்களும் முன்னொரு காலத்தில் மிக ஒற்றுமையாக வாழ்ந்தன. குறிப்பாக சிங்கள சமூகத்தவர்களும், முஸ்லிம் சமூகத்தவர்களும் மிக ஒற்றுமையாக வாழ்ந்து வந்தனர். இன்றும் கூட அந்த இரு சமூகத்தவர்களும் மிக ஒற்றுமையாக வாழ்ந்து வருகின்றனர்.  
இனப்பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணும்போது முஸ்லிம் சமூகத்தினர் பங்களிப்பு செய்ய வாய்ப்பு ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப்படும்.  
முஸ்லிம் மக்களின் பிரச்சினைகளைக் கையாண்டு அதற்கான தீர்வு பெற்றுக் கொடுக்கப்படும். அவர்களும்



இந்நாட்டில் சுதந்திரமாக சகல உரிமைபுடனும் வாழ வழிவகை செய்யப்படும் என்றார். (உ-60,10)

## கருணா மீதான படையெடுப்புக்கு அரசாங்கம் உறுதுணை புரிந்ததாம்

(மன்னார்)  
புதிதாக ஆட்சி அமைத்துள்ள ஐக்கிய மக்கள் சுதந்திர முன்னணியின் ஆதரவுடனேயே தமிழ் விடுதலைப் புலிகள் கிழக்கு மாகாணத்தில் வெற்றிகரமான படையெடுப்பு ஒன்றை மேற்கொண்டிருப்பதாக ஜாதிக ஹெல உறுமய குற்றம் சாட்டியுள்ளது.  
மேற்படி படையெடுப்புக்கு ஜனாதிபதியின் ஆதரவும் புலிகளுக்கு கிடைத்திருப்பதாகவும், இது யுத்த நிறுத்த ஒப்பந்தத்தை மீறும் செயல் எனவும் ஜாதிக ஹெல உறுமய மேலும் குற்றம்

சாட்டியுள்ளது.  
இது தொடர்பில் கருத்துத் தெரிவித்துள்ள ஜாதிக ஹெல உறுமய வின் பேச்சாளர் அத்துவல ரட்ண தேரர்,  
வன்னியில் இருந்த புலிகள் கிழக்கு மாகாணம் வரை தமது படையணை நகர்த்துவதாகவும், இராணுவத்தினரின் எதிர்ப்புக்கள் இன்றி அங்கு சென்று வெற்றிகரமான தாக்குதல் ஒன்றை நடத்தவும் அரசாங்கமே ஒத்துழைப்பு வழங்கியுள்ளது.  
அத்துடன் நாட்டின் இறைமைக்கு பங்கம் விளைவிக்கக் கூடிய ஒப்பந்தம் ஒன்றை ஏற்க எனவே புலிகளுடன் புதிய அரசு ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ளது. இது அரசின் பொறுப்புணர்வற்ற பக்கச்சார்புடைய செயல் என தெரிவித்துள்ளார். (உ-4,63,60)

## 36 பாடசாலைகளுக்கு பொதுவில் இரு ஆங்கிலப் பாட ஆசிரியர்கள் மரு கல்வி வலய நிர்வாகம் ஆது

(மன்னார்)  
மன்னார் மாவட்டத்தின் மடுகல்வி வலயத்தின் கீழ் உள்ள பாடசாலைகளின் கல்வி விழ்ச்சிக்கு அங்கு நிலவியும் ஆசிரியர் பற்றாக்குறையும், தொடர் இடம் பெயர்வுகளுமே காரணம் என மன்னார் மாவட்ட கல்விக்கழக பொறுப்பாளர் ஓளிவளவன் தெரிவித்துள்ளார்.  
மன்னார் மாவட்ட கல்வி நிலை குறித்து கருத்துக்கூறியபோதே அவர் இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார். இது குறித்து மேலும் கூறிய ஓளிவளவன்,

மன்னார் மாவட்டத்தில் மடுகல்வி வலயத்தின் கீழ் உள்ள சகல பாடசாலைகளுக்கும் ரணபோஷ இராணுவ நடவடிக்கை காரணமாக இடம்பெயர்ந்த நிலையில் அவற்றின் இடவசதி வளங்கள் யாவும் இராணுவத்தினரால் அழிக்கப்பட்டுள்ளன.  
இவையொருபுறம் இருக்க இக்கல்வி வலயத்திற்கு ஆசிரியர் நியமனங்களை வழங்க அரசாங்கம் தயக்கம்காட்டி வருகிறது. இதன் காரணமாக இங்கு பெரும்

ஆசிரியர் பற்றாக்குறை நிலவிவருகின்றது. பாட ரீதியாக கணிசமான ஆசிரியர்களே உள்ளனர். 36 பாடசாலைகளுக்கு 2 ஆங்கில ஆசிரியர்கள் மட்டுமே உள்ள நிலையில் ஏனைய 34 பாடசாலைகளுக்கு ஆங்கில பாட ஆசிரியர்கள் நியமிக்கப்படவில்லை.  
இவ்வலயத்தினைவிட இப்பகுதியில் இயங்கும் வவுனியா பெரிய தம்பனை மகாவித்தியாலயம், புளியடிமுறிப்பு ஆகிய பாடசாலைகளும் பெரும் இடர்களின் மத்தியிலேயே இயங்கி வருகின்றன என்றார். (உ-64,8)

## சிறைச்சாலை உத்தியோகத்தார் முவருக்கு கட்டாய விடுமுறை

(கொழும்பு)  
நீர்கொழும்பு சிறைச்சாலையின் முன்று உத்தியோகத்தர்களுக்கு கட்டாய விடுமுறை வழங்கப்பட்டுள்ளது.  
மேற்படி சிறைச்சாலையில் தடுத்து வைக்கப்பட்டிருந்த பிரதேச சபைச் செயலாளர் உட்பட 4 பேரை தாக்கியதாகக் கூறப்பட்ட 3 உத்தியோகத்தர்களுக்கு கட்டாய விடுமுறை வழங்கப்படும்.

ததாக தெரிவிக்கப்படுகின்றது. இதேவேளை, இது தொடர்பாக நீர்கொழும்பு சிறைச்சாலையின் பதில் பிரதம அதிகாரி சொனி வில்சன், சிறைச்சாலை ஆணையாளருக்கு அறிவித்த போது சிறைச்சாலை ஆணையாளர், இதுவரையும் அதற்கான பதிலெதையும் வழங்கவில்லை யெனக் கூறப்படுகின்றது. (உ-61,10)

## தேயிலைத் தோட்டத்தொழிலாளியான நல்லூர்வாசி குத்திக்கொலை

(கொழும்புத்துறை)  
நல்லூரைச் சேர்ந்த குடும்பஸ்தர் ஒருவர், ரட்ணபுரி எகலிய கொட விடுதியில் வைத்து மர்மான முறையில் குத்திக் கொலை செய்யப்பட்டுள்ளார்.  
மேற்படி பகுதித் தேயிலைத் தோட்டத்தில் வேலை செய்துவந்த சின்னட்டி லிங்கேஸ்வரநாதன் (வயது 65) என்பவரே இவ்வாறு குத்திக் கொலை செய்யப்பட்டவராவார்.  
தான் வேலை செய்யும் தேயிலைத் தோட்டத்தில் இடம்பெற்ற திருட்டுச் சம்பவம் ஒன்றை இவர் அம்பலப்படுத்தியதாகவும், இத

னால் பல அச்சுறுத்தல்களுக்கு மத்தியில் வாழ்ந்து வந்ததாகவும் தெரியவருகிறது. (உ-51)  
**மட்டக்களப்பில் கைக்குண்டு வீச்சு**  
(மட்டக்களப்பு)  
மட்டக்களப்பு ஓட்டமாவடியில் உள்ள முஸ்லிம் காங்கிரஸின் தலைவர் ரஷி ஹக்கீமின் வீடு மீது கைக்குண்டு தாக்குதல் ஒன்று இடம்பெற்றது.  
நேற்று முன்தினம் அதி காலை இடம்பெற்ற இத்தாக்குதலில் வீடு பலத்தசேதங்களுக்குள்ளாகியுள்ளது. (த)

## காயமடைந்த போராளிகளுக்கு சிகிச்சை

(மட்டக்களப்பு)  
மட்டக்களப்பு வாகரையில் கருணா அணியினருக்கும் விடுதலைப்புலி களுக்குமிடையில் இடம் பெற்ற மோதலில் காயமடைந்த விடுதலைப்புலி உறுப்பினர்கள் மூவர் மேலதிக சிகிச்சைக்காக நேற்று முன்தினம் வாழைச்சேனை வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டனர்.  
கருணா அணியினர் மேற்கொண்ட செல் வீச்சுத் தாக்குதலில் இவர்கள் காயமடைந்ததாகத் தெரிவிக்கப்படுகிறது. (த)

## திருடர் நடமாட்டம்

(கோப்பாய்)  
மோட்டார் சைக்கிள் திருடர்களின் நடமாட்டம் கோப்பாய் மத்திப் பகுதியில் கடந்த சில நாட்களாக அதிகரித்துள்ளது.  
சனநடமாட்டம் குறைந்த ஒழுங்கைப் பகுதிகளில் தனியாகவோ, குழுமாகவோ, தனியார் கல்வி நிலையங்களில் இருந்து வீடு திரும்பும் மாணவிகள் மீதே இவர்களது கவனம் திரும்பியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. (உ-79)

## யாழ். இளம் பொறியியலாளர் மாரடைப்பினாலேயே மரணம்

(யாழ்ப்பாணம்)  
யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த இளம் கணனிப் பொறியியலாளர் எஸ்.பிரகலாதன் அமெரிக்காவில் மாரடைப்பினால் மரணமானாரென்று, அவரின் உறவினரான 411/1 காங்கேசன்துறை வீதி, யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த ந.சிவபாலன் தெரிவித்துள்ளார்.  
பிரஸ்தாப பொறியியலாளர் அமெரிக்காவில் மர்மான முறையில் மரணமானாரென நேற்று முன்தினம் செய்தி வெளியாகி இருந்தது. இதனையடுத்தே அவரது உறவினர் மேற்கண்டவாறு தெரிவித்தார்.

அமெரிக்காவில் நியூஜேர்ச்சி மாநிலத்தில் கடந்த பல வருடங்களாக பணிபுரிந்து வந்த பிரகலாதன் பிரபல சட்டத்தரணி டபிள்யூ. எஸ்.செந்தில்நாதனின் இரண்டாவது மகனாவார்.  
இவரது பூதவுடல் கொழும்புக்கு எடுத்துவரப்பட்டு ஈமக்கிரியைகள் நடைபெறவுள்ளது.  
இதேவேளை பிரஸ்தாப யாழ்.இந்துக் கல்லூரியின் பழைய மாணவர் என்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. (இ)

## வீதியால் சென்ற பெண் மீது வீணர்கள் ரவுடித்தனம்

(கொழும்புத்துறை)  
வீதியால் சென்ற இளம் பெண்ணை வம்புக்கிழுத்த இளைஞர் குழு, கலாசாரம் பேணும் குழுவினரிடம் வசமாகச் சிக்கியது. அண்மையில் அரியாலைப் பகுதியில் இடம்பெற்ற இச்சம்பவம் பற்றித் தெரியவருவதாகவு,  
மேற்படி பகுதியில் உள்ள தனியார் கல்வி நிறுவனத்திற்கு அருகில் வைத்து, தனியாகச் சென்ற இளம் பெண் மீது அங்க

சேஸ்டை புரிந்த இளைஞர்கள் நால்வர் அப்பெண்ணின் கையைப் பிடித்து இழுத்தனர்.  
இதனால் பீதியடைந்த அப்பெண் கூக்குரலிடவே அயலவர்கள் கூடி சம்பந்தப்பட்ட நால்வரையும் கலாசாரம் பேணுவாரிடம் ஒப்படைத்தனர்.  
பின்னர் இவர்கள் எச்சரிக்கையின் பின்னர் விடுவிக்கப்பட்டனர் எனத் தெரிவிக்கப்படுகிறது. (உ-51)

## சைவ சிகிச்சை சங்க புதிய ஆளுநர் சபை

(யாழ்ப்பாணம்)  
யாழ்ப்பாணம் சைவ வித்தியா விருத்திச் சங்கத்தின் புதிய ஆளுநர் சபை தெரிவு அண்மையில் நடைபெற்றது.  
அதன் விபரம் வருமாறு:  
தலைவர் அ.தற்பராணந்தன், உபதலைவர்கள் சோ.பத்மநாதன், ஆறுதிருமுருகன், செயலாளர் சு.பசுபதி, துணைச் செயலாளர் டாக்டர் வி.வேதநாதன், பொருளாளர்

திருமதி ம.சண்முகதாஸ், இல்லத்திட்டப் பணிப்பாளர் திருமதி கௌரி இராஜேந்திர பிரசாத், கல்வித்திட்டப்பணிப் பாளர் வி.ஸ்ரீசக்திவேல், சமயத் திட்டப் பணிப்பாளர் இ.குசுதாசன், பயிற்சி திட்டப் பணிப்பாளர் டொ.அரவிந்தன், பண்ணைத்திட்டப் பணிப்பாளர் க.ச.துரை ரெட்ணம், மருத்துவத்திட்டப் பணிப்பாளர் வைத்திய கலாநிதி சு.சந்திர சேகரா. (உ-16)

## போராளிகளாக இன்னமும் ஆயிரக்கணக்கான சிறார்கள்

(யாழ்ப்பாணம்)  
விடுதலைப்புலிகள் அமைப்பில் இன்னமும் ஆயிரக்கணக்கான சிறுவர்கள் போராளிகளாக இருந்து வருவதாக யுனிசெவ் அமைப்பு தெரிவித்துள்ளது.  
தமது அமைப்பில் இருக்கும் 18 வயதிற்கும் குறைந்த போராளிகளை புலிகள் படிப்படியாக அவர்களது பெற்றோர் பாதுகாவலர்களது கையில் ஒப்படைத்து வந்தாலும் கூட, இன்னமும் ஆயிரக்கணக்கான சிறுவர்கள் அவர்களது அமைப்பில் உள்ளதாகவும், அவர்களையும் பெற்றோர்களிடம் ஒப்படைக்கச் செய்வதற்கு தாம்

தொடர்ந்தும் முயற்சித்து வருவதாகவும் யுனிசெவ் மேலும் சுட்டிக்காட்டியுள்ளது.  
அத்துடன் எதிர்காலத்தில் சிறுவர்களை படையில் இணைத்துக் கொள்ளாமட்டோம் என்ற உறுதி மொழியை புலிகளிடம் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளவும் யுனிசெவ் அமைப்பு முயன்று வருகின்றது.  
இதேவேளை, கிழக்கில் கருணா அணியில் இருந்த 183 சிறுவர் போராளிகளை அண்மையில் புலிகள் அமைப்பு யுனிசெவ் விடம் ஒப்படைத்திருந்தமையும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. (உ-4)

## சீன சமஸ்தித் திரைப்படம் சித்திரக்காரர் பந்திய விபரணமும்

(யாழ்ப்பாணம்)  
யாழ். பல்கலைக்கழக திரைப்பட வட்டத்தின் ஏற்பாட்டில் நாளை ரூபயிற்றுக்கிழமை மு.ப. 10.00 மணிக்கு யாழ்.பல்கலைக்கழக புலியியற்றுறை மண்டபத்தில் 'சூசெநாதி' (Sozhou River) எனும் சீனமொழித் திரைப்படம் ஆங்கில துணைத் தலைப்புக்களுடன் காண்பிக்கப்படவுள்ளது.  
அத்துடன், இந்தியாவின் பிரபல கேலிச் சித்திரக் கலைஞர் 'வினஸ்' பற்றிய விபரணப் படமும்

காண்பிக்கப்படவுள்ளது.  
திரைப்படக் காட்சியின் இறுதியில் காண்பித்த படங்கள் பற்றிய கலந்துரையாடல் ஒன்று எழுத்தாளர்கள் அ.வேசுராசா, க.சுட்டநாதன், விமசகர் ஏ.ஜே.கனகரத்தினா ஆகியோரின் நெறிப்படுத்தலின் கீழ் இடம்பெறவுள்ளது.  
ஒரு கற்கைநெறி போன்று ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ள இத்திரைப்படக் காண்பித்தல் நிகழ் வில் பங்குகொண்டு பயன்பெற விரும்பும் ஆர்வலர்கள் அனைவரும் அழைக்கப்பட்டுள்ளனர். (உ)

## ஐ.ம.சு.மு வின் முதலாவது நாடாளுமன்றக் குழுக்கூட்டம் இன்று

(கொழும்பு)  
ஐக்கிய மக்கள் சுதந்திர முன்னணியின் முதலாவது நாடாளுமன்றக் குழுக்கூட்டம் இன்று இடம்பெறவுள்ளது.  
ஜனாதிபதி சந்திரிகா பண்டாரநாயக்க தலைமையில் பண்டாரநாயக்க சர்வதேச மாநாட்டு மண்டபத்தில் இடம்பெறவுள்ள இக்கூட்டத்தில் இப்புதிய முன்னணியின் 105 பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களும் கலந்து கொள்ளவுள்ளனர்.

முன்னாள் பிரதம மந்திரி அமரபுரிமாவோ பண்டாரநாயக்காவின் பிறந்த தினமான அன்று அஞ்சலி நிகழ்வுகளும் இடம்பெறவுள்ளது.  
இக்கூட்டத்தில் புதிதாக ஆட்சி யமைத்துள்ள ஐக்கிய மக்கள் சுதந்திர முன்னணி அரசின் எதிர்காலத் திட்டங்கள் குறித்தும் ஆலோசிக்கப்பட்டு சில பிரகடனங்களும் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளன. (உ-4,10)

## இன்று ஒரு தகவல்

### தொலைவு இருத்தல்

எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர். சொந்தமாகக் கார் வைத்திருக்கிறார். அதில் ஏறி அமர்ந்து ஓட ஆரம்பித்தார் என்றால் போதும் வழியில் போவோர் வருவோரையெல்லாம் திட்டிக்கொண்டே போவார். இதோ இவர் மட்டும் தான் சாலையில் ஒழுங்காகப் போவது மாதிரியும் மற்றவர்கள் எல்லோரும் தாறுமாறாகப் போவது மாதிரியும் அவருக்கு நினைப்பு. எதிரில் யாருமே வரவில்லை என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள் அப்போதும் “என்ன சார் தெருஇது சுடுகாடு மாதிரி” என்று திட்டிவார். அப்படி ஒரு பழக்கம் இவருக்கு.

இப்படிப்பட்டவர்களுக்கெல்லாம் வசதியாக அமையக் கூடிய ஒரு தொழில்நுட்பம் தான். “தொலைவு இருத்தல்” என்பது இது ஒரு நவீன உத்தி முறை. நம்மைத் தொலைவில் இருப்பதாகவே நினைக்கச் செய்யும் ஒரு தோற்ற அனுசூலம். இது எப்படியென்றால் கார் ஓடுபவர் காரில்தான் இருக்க வேண்டும் என்று கட்டாயமில்லை. அவர் இன்னொரு ஊரில் இருக்கலாம்.

அதாவது ஒருவர் மதுரையில் உட்கார்ந்து கொண்டு சென்னை அண்ணாசாலையில் கார் ஓட்டலாம். வழியில் செல்பவர்கள் வருபவர்களைத் திட்டலாம். வம்பு வராது. ஏனென்றால் அவர்கள் காதிக்கு இது விழாது.

இதன் விபரம் என்னவென்றால் “தொலைவு இருப்பு முகமுடி” என்று ஒன்று. அதைத் தலையில் மாட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அந்த முகமுடிக்குள்ளே ஒரு சிறிய திரை இருக்கும். நீங்கள் இதை மாட்டிக்கொண்டு மதுரையில் ஒரு குளிர்சாதன அறைக்குள்ளே கணிப்பொறிப் பெட்டிகளுக்கு மத்தியில் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கின்றீர்கள். அந்தத் திரையில் சென்னையில் உள்ள அண்ணாசாலை தெரிகிறது. எதிரில் வரும் கார் குறுக்கே செல்லும் சைக்கிள் எல்லாமே தெரிகின்றது. பிறகு என்ன?

நீங்கள்பாட்டுக்கு மதுரையில் ஓர் அறைக்குள்ளே உட்கார்ந்துகொண்டே சென்னையில் காரைச் செலுத்திக் கொண்டு போகலாம். சைக்கிள் குறுக்கே வந்தால் சடார் என்று காரை நிறுத்தலாம். இடதுபக்கம் ஒரு ஸ்கூட்டர் ஆசாமி முந்திக்கொண்டு போகிறாரா? அவரை விரட்டிப்பிடிக்கலாம்.

சென்னை அண்ணாசாலையில் நீங்கள் வண்டி ஓட்டுவது நிஜம். ஆனால் உங்கள் முகமுடிக்குள்ளே தெரிவது மாயத்தோற்றம். அதை மாய நிஜம். அல்லது மாய யதார்த்தம் என்று கூறுவார்கள்.

விண்வெளி ஆராய்ச்சிக்கெல்லாம் இந்தத் தொழில்நுட்பம் மிகவும் உபயோகப்படும். இயந்திர மனிதர்களை செவ்வாய்க்கிரகத்தில் இறக்கி விட வேண்டியது. இங்கே முகமுடியை மாட்டியபடி உட்கார்ந்து கொண்டே அவர்களை வேலை செய்ய வைக்கலாம். எந்தப் பக்கம் போகவேண்டுமோ போகவைக்கலாம். மண்ணைத் தோண்டி எடுக்கவேண்டுமா? எடுக்க வைக்கலாம். அங்கு போய் நாம் என்னென்ன செய்ய நினைக்கின்றோமோ அதையெல்லாம் இங்கே இருந்து கொண்டே செய்யலாம்.

பூமியில் உள்ள கட்டுப்பாட்டு அறைக்குள்ளே இருந்து கொண்டு முகமுடியை மாட்டிக்கொண்டு கைகால்களில் மின்னணு உணர் கருவியைப் பதித்துக்கொண்டு செவ்வாய்க்கிரகத்தில் உள்ள தொலைவு ஊர்திகளை இயக்கலாம். செவ்வாய்க்கிரகத்தில் சேகரிக்கப்படும் தகவல்களை மின்காந்த அலைத்தொடர்பின் வழியாகப் பூமிக்கு வந்துசேர 20 நிமிடம் ஆகும். ஆனால் இந்த முகமுடியைப் போட்டிருப்பவர் உடனே அதை நேரடி வர்ணனை செய்யலாம். இந்த மாயத்தோற்ற அறிவியல் எதிர்காலத்தில் பெரிய பெரிய வேலையெல்லாம் செய்யப் போகின்றது. இந்த வசதி வரும்வரை நாம் டிரைவர் சீற்றில் இருந்து கார் ஓடுவது தான் நல்லது.

ஒரு பேருந்து ஓட்டுநர் திடீரென்று சிரிக்க ஆரம்பித்தார். “ஏன் சிரிக்கின்றீர்கள்?” என்றார் பக்கத்தில் இருந்தவர். “துன்பம் வரும்போது சிரிக்கச் சொல்லி யிருக்கின்றனர் பெரியவர்கள். அதனால் சிரிக்கின்றேன்” என்றார். “யாருக்குத் துன்பம் இப்போது?” என்றார் இவர். “நம் எல்லோருக்கும் தான்” என்றார் அவர். “எப்படிச் சொல்கிறீர்கள்?” என்றார். “எதிரில் பாருங்கள் ஒரு சக்கரம் உருண்டு ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றது” என்றார் அவர். “அந்தச் சக்கரத்திற்கும் நமது துன்பத்திற்கும் என்ன சம்பந்தம்?” என்றார். “அது நமது பஸ்ஸிலிருந்து தான் கழன்று ஓடுகிறது” என்றார் இவர்.

தென்கச்சு கோ.கவாமிநாதன்

## புலிகளைப் பலவீனப்படுத்தும் முயற்சியில் புதிய அரசு முனைப்பாக ஈடுபட்டுள்ளது

### முன்னாள் விமானப் படைத்தளபதி சுட்டிக்காட்டு

(கருத்துரை)  
விடுதலைப்புலிகள் அமைப்பினுள் உட்பூசல் களைத் தோற்றுவித்து அவர்களைப் பலவீனப்படுத்துவதற்கு அரசாங்கம் முனைப்புடன் செயற்பட்டுவருகிறது. இதவும் காலத்திற்குக் காலம் பதவிக்கு வரும் சிங்கள ஆட்சியாளர்கள் காணுவது போன்ற இனனும் ஒரு பகல்கனவே என இலங்கையின் முன்னாள் விமானப்படைத்தளபதி ஹரிசுணதிலக தெரிவித்துள்ளார். கிழக்கு மாகாண முன்னாள் தளபதி கருணா, விடுதலைப்புலிகள் அமைப்பிலிருந்து விலகி பிரதேசவாதக கருத்துக்களை முளைவிடச் செய்துள்ளார். இதன் பின்னணியில் இலங்கையின் அதிகார வர்க்கங்கள் இருப்பதாகத் தெரிவிக்கப்படுகிறது. இது தொடர்பில் கருத்துத்தெரிவித்த போதே ஹரிசுணதிலக இதனைத் தெரிவித்துள்ளார்.

அவர் மேலும் கூறுகையில், விடுதலைப்புலிகளைப் பலவீனப்படுத்துவதன் மூலம் பேச்சுமேசையில் தான்

நினைததைச் சாதித்துவிடலாம் என வழமை போலவே தற்பொழுது ஆட்சியமைத்துள்ள புதிய முன்னணி அரசும் பகல்கனவு கண்டது.

ஆனால், மிகிலாவகமாக கருணா தரப்பினரை வெற்றி கண்டதன் மூலம் புலிகள் அமைப்பும் அவர்களது தலைமையும் பலமுள்ள சக்தியாகவே இன்னமும் இருந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதை நிரூபித்துள்ளனர்.

இதனால் தமிழ் மக்களின் ஏக தலைவனான பிரபாகரனுக்கு நிகராக எவரும் இல்லை. புலிகள் அமைப்பு சமாதானத்தைத்தொடர வேண்டும் என்பதில் உறுதியாகவே உள்ளனர் என்பதையும் புதிய அரசாங்கம் சமாதான முயற்சிகளுக்கு முட்டுக்கட்டையாகவே உள்ளது என்பதையும் தெளிவாக்கியுள்ளது.

அததான், இப்புதிய அரசு புலிகளைப் பலவீனப்படுத்த முனைவது சமாதான முயற்சிகளைப் பாதிக்கும் எனவும் அவர்மேலும் எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளார். (உ-4)

## இலங்கையின் புதிய யாப்பு தயார் நிலையில் உள்ளது!

(கொழும்பு)  
தற்பொழுது ஜனாதிபதியாலும், அவரது விசிறிகளாலும் பெரிதும் பேசப்பட்டுவருகின்ற புதிய அரசியல் யாப்பு மாற்றம் பற்றிய விவாதங்கள் ஆங்காங்கே குடு பிடித்துவரும் அதேவேளை, புதிய அரசியல் யாப்பு ஏற்கனவே தயாரிக்கப்பட்டு விட்டதாக கொழும்புப்பத்திரிகை வட்டாரங்கள் தகவல் வெளியிட்டுள்ளன.

யிட்புள்ளன.  
பிரதமர் நீதி அரசர்சரத் என். சில்வா, கலாநிதி ஜயம்பதி, விக்ரமரத்ன மற்றும் ஜனாதிபதி சட்டத்தரணி சனேஹா ஆகியோரே இப்புதிய அரசியல் யாப்பை உருவாக்கியிருப்பதாகவும் ஜே.வி.பி யினரின் அனுசரணையுடனேயே இந்தப் புதிய யாப்பு உருவாக்கப்பட்டிருப்பதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

வெஸ்ந் மினிஸ்டர் பாராளுமன்ற முறையை அடிப்படையாகக்கொண்டதும் பிரதமரைத் தலைமை யாகக்கொண்டதான பாராளுமன்ற முறையை அறிமுகப்படுத்தும் இவ் அரசியல் யாப்பு மூலம் விகிதாசார பிரதிநிதித்துவ முறையின் பல அம்சங்களும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளதாக அறிவிக்கப்படுகிறது. நாட்டின் தலையாய பிரச்சினைகளும், உடனடியாகத் தீர்வு காணப்படவேண்டிய அல்லது கவனிக்கப்படவேண்டிய பிரச்சினைகள் எத்தனையோ இருந்தும் ஜனாதிபதி தொடர்ந்தும் தான் பதவியில் இருக்கும் வழிவகைகளைத்தேடி அலைகின்ற போதும் புதிய அரசியல் யாப்பு எவ்வளவு தூரம் சாத்தியப் பாடானது என்பது கேள்விக்குரியது. (யே)

**வவுவளாக முகாமைத்துவ பீடத்திற்கு வெற்றிடம் நிரப்பும் பட்டியல் மூலம் 22 மாணவர்கள் தெரிவாகினர்**

(யாழ்ப்பாணம்)  
யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழக வவுனியா வளாகத்தின் முகாமைத்துவ பீடத்துக்கு முதலாவது வெற்றிடம் நிரப்பும் பட்டியல் மூலம் 22 பேர் அனுமதி பெற்றுள்ளனர். எதிர்வரும் 19ஆம் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமைக்கு முன்பதாக இவர்களை வந்து பதிவுகளை மேற்கொள்ளுமாறு பதிவாளர் கேட்டுள்ளார். மேற்படி அனுமதி பெற்றவர்களின் பெயர்கள் வருமாறு;

செல்வி வி. நவரட்ணம், கே. மனோகரன், என். நகுலேசன், எஸ். ஜெயவதனி, வீ.குமாதர்சன், கே. கிருபாகரன், வி.சிவதாசினி, ஏ. சஜீவன், எஸ்.எஸ்.ரகீம், எம். வை.எஸ். ஜசீர், என்.கே.சுந்தர்மொகமட், டி.பி.எ. ஏ.ஆர். இஷ்ரேரா, எம்.டி.எ.ஏ. ஏ.சி.யா.மலி, ஜி.டி.எஸ்.லக்ஷ்மி, எஸ்.ஏ.பி.நிஸ்மினி, ஏ.பி.ஏ. குமார், ஜி.சி. டியோலன்ட், சி.சாந்தகுமார், டி.எஸ்.ஏ.குணவந்தன, சந்திரிக்ஷா, எல்.கே. எம். யோசனி, டி.பி.எ.ஏ.டி. ஷொறீஸ். (உ-)

**ஐ.தே.க. தாக்கல் செய்த மனு நிராகரிக்கப்பட்டது**

(கொழும்பு)  
வடக்கு- கிழக்கு மாகாண சபைத் தேர்தலுக்காக ஐக்கிய மக்கள் சுதந்திர முன்னணி தாக்கல் செய்த மனுக்களை செல்லுபடியற்றதாகக் வேண்டும் எனக் கோரி ஐக்கிய தேசியக் கட்சி தாக்கல் செய்த மனுவை மேன் முறையீட்டு நீதிமன்றம் நிராகரித்துள்ளது.

மாகாணசபைத் தேர்தலை பின்போடுவதற்கான இடைக்கால தடையுத்தரவைப் பிறப்பிக்கும்மாறு ஐக்கிய தேசியக் கட்சி விடுத்த வேண்டுகோளை மேன் முறையீட்டு நீதிமன்றம் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ளவில்லை.

இதேவேளை, ஐக்கி மக்கள் சுதந்திர முன்னணியின் குருநாகல் மாவட்ட வேட்பாளர் பட்டியலில் குறைபாடுகள் இருந்ததாகக் கூறியும் ஐக்கிய தேசியக் கட்சி மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றம் வழக்குத் தொடுத்திருந்தது. அதற்கு மனுதாரர்களின் கருத்துக்களை உறுதிப்படுத்தக்கூடிய ஆதாரங்கள் கிடை யாதென்று மாகாண முதலமைச்சர் சார்பில் ஆஜரான ஜனாதிபதி சட்டத்தரணி விஜயதாஸ ராஜபக்ஷ சுட்டிக்காட்டினார். இந்த வழக்கை அன்ருசோமவன்ச.எச்.ஐ. நிமால் ஆகிய நீதிதிகள் அடங்கிய குழுவின் விசாரித் ததுடன் சட்டத்தரணி விஜயதாஸ ராஜபக்ஷ வின் கருத்தையும் ஏற்றுக்கொண்டார். (உ-60,10)

வடக்கு- கிழக்கு மாகாண சபைத் தேர்தலுக்காக ஐக்கிய மக்கள் சுதந்திர முன்னணி தாக்கல் செய்த மனுக்களை செல்லுபடியற்றதாகக் வேண்டும் எனக் கோரி ஐக்கிய தேசியக் கட்சி தாக்கல் செய்த மனுவை மேன் முறையீட்டு நீதிமன்றம் நிராகரித்துள்ளது.

மாகாணசபைத் தேர்தலை பின்போடுவதற்கான இடைக்கால தடையுத்தரவைப் பிறப்பிக்கும்மாறு ஐக்கிய தேசியக் கட்சி விடுத்த வேண்டுகோளை மேன் முறையீட்டு நீதிமன்றம் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ளவில்லை.

இதேவேளை, ஐக்கி மக்கள் சுதந்திர முன்னணியின் குருநாகல் மாவட்ட வேட்பாளர் பட்டியலில் குறைபாடுகள் இருந்ததாகக் கூறியும் ஐக்கிய தேசியக் கட்சி மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றம் வழக்குத் தொடுத்திருந்தது. அதற்கு மனுதாரர்களின் கருத்துக்களை உறுதிப்படுத்தக்கூடிய ஆதாரங்கள் கிடை யாதென்று மாகாண முதலமைச்சர் சார்பில் ஆஜரான ஜனாதிபதி சட்டத்தரணி விஜயதாஸ ராஜபக்ஷ சுட்டிக்காட்டினார். இந்த வழக்கை அன்ருசோமவன்ச.எச்.ஐ. நிமால் ஆகிய நீதிதிகள் அடங்கிய குழுவின் விசாரித் ததுடன் சட்டத்தரணி விஜயதாஸ ராஜபக்ஷ வின் கருத்தையும் ஏற்றுக்கொண்டார். (உ-60,10)

வடக்கு- கிழக்கு மாகாண சபைத் தேர்தலுக்காக ஐக்கிய மக்கள் சுதந்திர முன்னணி தாக்கல் செய்த மனுக்களை செல்லுபடியற்றதாகக் வேண்டும் எனக் கோரி ஐக்கிய தேசியக் கட்சி தாக்கல் செய்த மனுவை மேன் முறையீட்டு நீதிமன்றம் நிராகரித்துள்ளது.

மாகாணசபைத் தேர்தலை பின்போடுவதற்கான இடைக்கால தடையுத்தரவைப் பிறப்பிக்கும்மாறு ஐக்கிய தேசியக் கட்சி விடுத்த வேண்டுகோளை மேன் முறையீட்டு நீதிமன்றம் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ளவில்லை.

இதேவேளை, ஐக்கி மக்கள் சுதந்திர முன்னணியின் குருநாகல் மாவட்ட வேட்பாளர் பட்டியலில் குறைபாடுகள் இருந்ததாகக் கூறியும் ஐக்கிய தேசியக் கட்சி மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றம் வழக்குத் தொடுத்திருந்தது. அதற்கு மனுதாரர்களின் கருத்துக்களை உறுதிப்படுத்தக்கூடிய ஆதாரங்கள் கிடை யாதென்று மாகாண முதலமைச்சர் சார்பில் ஆஜரான ஜனாதிபதி சட்டத்தரணி விஜயதாஸ ராஜபக்ஷ சுட்டிக்காட்டினார். இந்த வழக்கை அன்ருசோமவன்ச.எச்.ஐ. நிமால் ஆகிய நீதிதிகள் அடங்கிய குழுவின் விசாரித் ததுடன் சட்டத்தரணி விஜயதாஸ ராஜபக்ஷ வின் கருத்தையும் ஏற்றுக்கொண்டார். (உ-60,10)

(பழைய நேரப்படி கணப்பிடப்பட்டது) வளவன்



# நீண்ட ஆயுளைப் பெற நல்ல முதலீடு உடற்பயிற்சி

முதலீடு செய்பவர்கள் எப்போதுமே கொழுத்த இலாபம்



எதில்கிடைக்கும் என்று ஆய்ந்து தேடித்தான் முதலீடு செய்கிறார்கள். நோயாளிகளில் பலர் அறிவார்ந்த முறையில் முதலீடு செய்து கடுமையாக உழைப்பதன் மூலம் மிகச் சிறந்த பொருளாதாரப் பயன்களை அடைந்திருக்கின்றனர். இருந்தபோதிலும் தங்களது உடல் நலனைப் பணியமாக வைத்துத் தான இப்படிப்பட்ட சாதனையைச் செய்திருக்கின்றனர். இப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை சரியல்ல. உயர் இரத்த அழுத்தம், இதயநோய் ஊளைச்சதை, கவலை, தாழ்ச்சி, இரைப்பைப் புண் (அல்சர்) மற்றும் இதர பிரச்சினைகள் யாவும் வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற அதிகப்படியான நெருக்கத்தினால் விளையும் சில உடல் கோளாறுகளே.

தவிர இதயச் சிகிச்சைப் பிரிவு மற்றும் பை - பால் இதய அறுவை போன்ற அறுவைப் பிரிவு வசதியுள்ள மருத்துவமனைகள் இடைவிடாது இயங்கி வருகின்றன. ஏன்? நம் நாட்டில் உள்ளவர்கள், உடலின் சரியான இயக்கத்திற்கு உடற்பயிற்சி தேவையென்ற உண்மையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு அற்றவர்களாகவே இன்னமும் இருந்து வருகின்றனர் என்பதும் ஒரு காரணம்.

## உடற்பயிற்சியினால் கிடைக்கும் சில பயன்கள்

1. உடற்பயிற்சி உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இதயம் மற்றும் இரத்த நாளத்

தொடர்புடைய நோய்கள், நீரிழிவு, ஆர்தரைட்டிஸ் மூட்டு வீக்கம் போன்றவை வீண் சதை போட்டு உடல் எடை கூடியவர்களையே அடிக்கடி அதிகமாகத் தாக்குகின்றன. இவை இயல்பான எடையுடையவர்களைத் தாக்குவதை விட அதிக மோசமாகவும் தாக்குகின்றன.

2. உடற்பயிற்சி, சிதைவு நோய்களைத் (Degenerative Diseases) தடுப்பதில் பெருமளவு துணை நிற்கிறது.

3. இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்களின் நலத்தைக் கட்டிக் காக்கும் காரணிகளில் உடற்பயிற்சியும் ஒன்று என்று ஏராளமான சான்றுகள் தெளிவுபடுத்துகின்றன. சுறுசுறுப்பாக ஓடி ஆடி வேலை செய்து இயங்கி வருகின்ற நபர்களுக்கு இதயத்தாக்கு மிகக் குறைவாகவே தோன்றுகின்றது. அப்படியே வந்தாலும் சுறுசுறுப்பாக இயங்காதவர்களை விட மிக விரைவில் குணமடைந்து விடுகின்றனர்.

4. உடற்பயிற்சி மன உளைச்சலை நீக்கித் தெளிவை உண்டு பண்ணுகிறது.

5. உடற்பயிற்சி உடல் உறுப்புக்களின் இயல்பான இயக்கத்திற்கு வலிமையளிக்கிறது. விபத்துக்களின் போதும் அவசர சிகிச்சைகளின் போதும் உயிர்காக்கும் காரணியாகவும் அமைகிறது.

6. உடற்பயிற்சி உடலின் தசைகளை வலிமையுடன் திகழச் செய்கின்றது. உடலுக்கு எடுப்பான உருவத்தோற்றத்தைத் தருகிறது. உட்கார்ந்தே பணியாற்றும் வாழ்வில் ஏற்படும் சிறிசில முதுகு சம்பந்தமான பிரச்சினைகளில் இருந்தும் உங்களைப் பாதுகாக்கின்றது.

**உடற்பயிற்சிகள்**  
அடிப்படையில் இருபெரும் பிரிவுகளைச் சேர்ந்த உடற்பயிற்சிகள் உள்ளன. எலும்புகள் மற்றும் தசைகளை வலிமை பெறச் செய்யும் (Isotonic) உடற்பயிற்சிகள் உடலின் திசுக்களுக்கும் சல்களுக்கு மூட்டிச் சூட்டித் தை அதிகரிக்கச் செய்யும். (Aerobic) உடற்பயிற்சிகள் என்பவை அவை. ஒட்சிசனூட்ட உடற்பயிற்சிகள் ஆற்றல் உற்பத்திக்கு இரத்தச் சக்கரையுடன் செயலாற்றுகின்றன. தசைக் கட்டமைப்புக்கு முக்கியத்துவம் தருவதைவிட, உடலின் தாக்குப் பிடிக்கும் தன்மையை அதிகரிப்பதில் கவனம் செலுத்தவதே இலக்காக இருக்கவேண்டும். எனவே முதல் வகை உடற்பயிற்சியைவிட இரண்டாம் வகை ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகள் சிறந்தவை.

ஒடுதல், நீந்துதல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல், நடத்தல், மலை ஏறுதல், கயிறு தாண்டுதல் மற்றும் தோட்ட வேலை செய்தல் போன்றவை சிறந்த ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகள் ஆகும். ஸ்குவாஷ், டென்னிஸ், கைப்பந்து, பூப்பந்து மற்றும் கோல்ப் போன்ற பலர் பங்கு பெறும் விளையாட்டுகளும் ஏரோபிக் மதிப்புள்ளனவேயே. ஆனால் ஏழு மணி நேரம் கோல்ப் பந்து விளையாட்டத்தில் ஈடுபடுவதைப் பார்த்துக் கிலும் பத்து நிமிடங்கள் ஓடுவது அதிக ஏரோபிக் மதிப்புடையது.

**முன்னெச்சரிக்கைகள்**  
பதில் கவனம் செலுத்தவதே இலக்காக இருக்கவேண்டும். எனவே முதல் வகை உடற்பயிற்சியைவிட இரண்டாம் வகை ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகள் சிறந்தவை. ஒடுதல், நடத்தல், மலை ஏறுதல், கயிறு தாண்டுதல் மற்றும் தோட்ட வேலை செய்தல் போன்றவை சிறந்த ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகள் ஆகும். ஸ்குவாஷ், டென்னிஸ், கைப்பந்து, பூப்பந்து மற்றும் கோல்ப் போன்ற பலர் பங்கு பெறும் விளையாட்டுகளும் ஏரோபிக் மதிப்புள்ளனவேயே. ஆனால் ஏழு மணி நேரம் கோல்ப் பந்து விளையாட்டத்தில் ஈடுபடுவதைப் பார்த்துக் கிலும் பத்து நிமிடங்கள் ஓடுவது அதிக ஏரோபிக் மதிப்புடையது.

## உடற்பயிற்சியின் அடிப்படை விதமுறைகள்



1. உங்கள் உடற்பயிற்சியின் அளவைப் படிப்படியாக மேம்படுத்துங்கள். மெதுவாகவும் படிப்படியாகவும் ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் திறமைக்குத் தக்கபடி செய்யுங்கள். அளவுக்கு மீறி உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டாம்; உங்களுக்கு சலிப்புத்தட்டி விடும். 6 - 8 வாரங்களில் படிப்படியாகத் தூரத்தையும் வேகத்தையும் அதிகப்படுத்தவேண்டும். 30 நிமிடங்களில் முன்றரை மைல்கள் தூரம் நடக்கும்வரை உங்கள் நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கலாம். இந்த ஆரம்பகால கட்டத்திற்குப் பிறகு மற்ற ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யத் தொடங்கலாம்.

2. கடுமை : உடற்பயிற்சி செய்யும் காலத்தின் நீட்சி அதிகமாகவும், பயிற்சி போதுமான அளவு கடினமாகவும் இருக்க வேண்டும். உங்களது உடற்பயிற்சி நாளொன்றிற்கு 20 நிமிடங்களுக்குள் இருந்தால், இதயத் துடிப்பு உயர்ந்து சுமார் 5 நிமிடங்களுக்கு அதே நிலையில் இருக்குமளவு பயிற்சியானது கடுமையாக இருக்க வேண்டும். இதயத் துடிப்பு நிமிடத்திற்கு 150 துடிப்புகள் அல்லது அதற்கும் அதிகமாக இருக்கும் நிலைவரை அடையவேண்டும்.

கடுமையான பயிற்சிக்குப் பிறகு சிறிது நேரம் களைப்பு உண்டாகும். ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு

மருத்துவரைச் சென்று பார்க்க வேண்டும் என்று பொருள். இரண்டாவது நாடித்துடிப்பு 90ஐ விடக் குறைவாக இருக்குமானால், ஒரு இடத்தில் இருந்தவாறு ஓடுவது போல் இரண்டு நிமிடப் பயிற்சி செய்யுங்கள். அல்லது சிறிது தூரம் நடந்துவிட்டு வாருங்கள். இப்போது உங்கள் நாடித் துடிப்பை அளவிடுங்கள். அது நிமிடத்துக்கு 110 தடவைகளுக்கு மேல் இருக்குமானால், மேற்கொண்டு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுமுன், உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடவேண்டும் என்பது இதன் பொருள். மூன்றாவது சமதரையில் எவ்விதச் சங்கடமும் இன்றி 5 நிமிடங்கள் உங்களால் நடக்க முடியவில்லை என்றால், உங்கள் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசியுங்கள்.

## உடற்பயிற்சியின் அடிப்படை விதமுறைகள்

1. உங்கள் உடற்பயிற்சியின் அளவைப் படிப்படியாக மேம்படுத்துங்கள். மெதுவாகவும் படிப்படியாகவும் ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் திறமைக்குத் தக்கபடி செய்யுங்கள். அளவுக்கு மீறி உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டாம்; உங்களுக்கு சலிப்புத்தட்டி விடும். 6 - 8 வாரங்களில் படிப்படியாகத் தூரத்தையும் வேகத்தையும் அதிகப்படுத்தவேண்டும். 30 நிமிடங்களில் முன்றரை மைல்கள் தூரம் நடக்கும்வரை உங்கள் நடையின் வேகத்தை அதிகரிக்கலாம். இந்த ஆரம்பகால கட்டத்திற்குப் பிறகு மற்ற ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யத் தொடங்கலாம்.

2. கடுமை : உடற்பயிற்சி செய்யும் காலத்தின் நீட்சி அதிகமாகவும், பயிற்சி போதுமான அளவு கடினமாகவும் இருக்க வேண்டும். உங்களது உடற்பயிற்சி நாளொன்றிற்கு 20 நிமிடங்களுக்குள் இருந்தால், இதயத் துடிப்பு உயர்ந்து சுமார் 5 நிமிடங்களுக்கு அதே நிலையில் இருக்குமளவு பயிற்சியானது கடுமையாக இருக்க வேண்டும். இதயத் துடிப்பு நிமிடத்திற்கு 150 துடிப்புகள் அல்லது அதற்கும் அதிகமாக இருக்கும் நிலைவரை அடையவேண்டும்.

கடுமையான பயிற்சிக்குப் பிறகு சிறிது நேரம் களைப்பு உண்டாகும். ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு

களைப்புக் கெடுதலல்ல. இயல்பான நிலைக்குத் திரும்ப உங்களுக்கு எவ்வளவு நேரமாகிறது என்று அறியுங்கள். இது உங்களுடைய அமைப்புக் குறித்து ஒரு நல்ல கருத்தைப் புலப்படுத்தும்.

3. **ஒழுங்கு:** தினமும் குறிப்பிட்ட நேர அளவு உடற்பயிற்சி செய்யப்பாருங்கள். அது காலை என்னை எப்போது வசதிப்பட்டாலும் சரி. பெரும்பாலானவர்கள் அதிகாலை நேரத்தையே தெரிந்தெடுக்கின்றனர்.

4. **உடற்பயிற்சியில் மகிழ்ச்சி:** உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய பயிற்சிகளைத் தெரிந்தெடுங்கள்.

5. **பலதரப்பட்ட பயிற்சிகள்:** வாரம் முழுவதும் நீந்துதல், ஒடுதல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல், நடத்தல் ஆகியவற்றுடன் கட்டமுகுப் பயிற்சிகளையும் செய்வது சீரானதாகத் தெரிவித்தல். அவ்வாறு அதிகமாக உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுக்கக் கூடிய பயிற்சிகளையே நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். இவை உங்களுக்கு நன்மை செய்யும் அளவு தொடர்ந்து நீண்டகாலம் செய்து

## க.கலா

வரவும் வேண்டும். நீங்கள் எத்தகைய பயிற்சியைப் பின்பற்றினாலும், ஏதாவது சிலவகை கட்டமுகுப் பயிற்சிகளுக்குச் சிறிது நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். இது உடலில் உள்ள எலும்புகள், மூட்டுகள், தசைத் தளைகள் போன்றவற்றிற்கு வலிமையூட்ட உதவும். இந்தக் கட்டமுகுப் பயிற்சிகள் சூடேற்றமும் தணிக்கவும் உதவும். இவற்றை ஏரோபிக் பயிற்சிகளைத் தொடங்கு முன்பும் பின்னரும் செய்ய வேண்டும்.

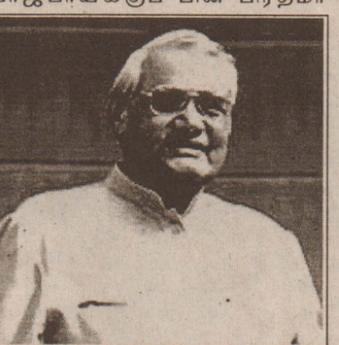
முதலீடு செய்யத் தாமதமாகி விட்டதே என்று ஒருபோதும் நினைக்கலாகாது.

இப்பொழுது முதலீடு செய்யுங்கள்! தாமதம் என்பது ஒரு போதும் கிடையாது: உடற்பயிற்சியின் வாயிலாக எந்த வயதிலும் உடலுறுதியை மேம்படுத்தி நல வாழ்வு வாழ்முடியும். நல் வாழ்வு புதுப்பிக்கப்பெற்ற உடலுறுதியும் மற்றும் உயிர்த்துடிப்பு ஆகியவற்றின் உணர்வு உங்களுக்கு நூறு சதவீத இலாபம்தான்! □

# மேலும் 5 ஆண்டுகால அவகாசம் தாருங்கள் செய்யாத குற்றத்துக்காக 19 மாதம் சிறைவாசம்

## மக்களிடம் வாஜ்பாய் வேண்டுகோள்

(லக்னோ) பாரதிய ஜனதா கட்சியில் வாஜ்பாய் க்குப் பின் பிரதமர்



பொறுப்பை ஏற்பது யார் என்பது ஒரு மனதாக முடிவுசெய்யப்பட்டு விட்டதாகத் தெரிவிக்கப்படுகிறது. நேற்று முன்தினம் லக்னோவில் வேட்புமனுத்தாக்கல் செய்தபின் தனியார் தொலைக்காட்சி ஒன்றுக்கு அளித்த பேட்டியில் தனக்குப் பின் பிரதமர் பதவியை ஏற்பது யார் எனத் தீர்மானிக்கப்பட்டு விட்டது என்பதை பிரதமர்

வாஜ்பாயே தெரிவித்தார். எனினும் தமக்கு அடுத்து பா.ஜ.கவில் தமக்குப் பின் பிரதமராக வருவது யார் என்பதை வெளியிட அவர் மறுத்துவிட்டார்.

வேட்பு மனுத்தாக்கலுக்குப் பின் அங்கே குழுமியிருந்த பா.ஜ.க. தொண்டர்களிடையே அவர் பேசினார்.

இந்தத் தேர்தலில் தான் போட்டியிட விரும்பாத போதிலும் நண்பர்கள் விரும்பிக் கேட்டுக் கொண்டதன் பேரிலேயே போட்டியிடுவதாக அவர் கூறினார்.

நாட்டில் இன்னமும் நிறைவு செய்யப்படாத திட்டங்களை முழுமையாக நிறைவேற்ற மேலும் 5 ஆண்டுகாலம் தேசிய ஜனநாயகக் கூட்டணிக்கு மக்கள் வாய்ப்பளிக்க வேண்டுமென்று மக்களுக்கு வேண்டுகோள் விடுத்த பிரதமர் மீண்டும் ஆட்சியமைத்ததும் மகளிர் இட ஒதுக்கீட்டுச் சட்டம், தீவிர நிச்சயம் நிறைவேற்றுவோம் என்று உறுதியளித்தார். போர்ப்பஸ் பிரச்சினை பற்றிக்

குறிப்பிட்ட அவர், இதில் உண்மையை சி.பி.ஐ.கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்றும் கூறினார்.

லக்னோ தொகுதியில் வாஜ்பாய் போட்டியிடுவது 5வது முறையாகும். (து)



## ஜெயலலிதாவின் அவதூறுப் பிரசாரம் தடுத்து நிறுத்த தே.ஆணையத்திற்குப் புகார்

தேர்தல் பிரசாரக் கூட்டங்களில் எதிர்க்கட்சித் தலைவர்களைத் தனிப்பட்ட முறையில் அவதூறு செய்து தமிழக முதலமைச்சர் ஜெயலலிதா பேசி வருவதால், உடனடியாகத் தேர்தல் ஆணையத்தில் தலையிட வேண்டும் என்று இந்திய கம்யூனிஸ்ட் கட்சியின் மாநிலச் செயலாளர் ஆர்.நல்லக்

## செய்யாத குற்றத்துக்காக 19 மாதம் சிறைவாசம்

(கடையநல்லூர்) செய்யாத குற்றத்துக்காக நான் 19 மாதம் சிறைவாசம் அனுபவித்தேன் என்று ம.தி.மு.க. பொதுச் செயலாளர் வை.கோ. தெரிவித்துள்ளார்.

தென் காசி மக்களவைத் தொகுதி கம்யூனிஸ்ட் கட்சி வேட்பாளர் மு.அப்பாத்துரையை ஆதரித்து நடைபெற்ற பிரசாரக் கூட்டமொன்றில் பேசுகையிலேயே வை.கோ.இதனைக் கூறினார்.

செய்யாத குற்றத்துக்காகச் சிறையில் அடைக்கப்பட்டேன். மேலும் கீழுமாக 43 ஆயிரம்

கிலோ மீற்றர் தூரம் பொலிஸாரால் அலக்களிக்கப்பட்டேன். வன்முறையை நான் தூண்டவில்லை. ஊக்குவிக்கவும் இல்லை. எனது கட்சித் தொண்டர்களும் அதில் ஈடுபடமாட்டார்கள் என்றும் அவர் அக் கூட்டத்தில் தெரிவித்தார்.

தமிழகத்தில் விலைவாசி உயர்ந்துவிட்டது. அரசு ஊழியர்கள் முதல் கூலித் தொழிலாளர்கள் வரை அனைவரும் இதனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். நீதிக்கேட்டு உங்கள் முன் வந்துள்ளோம்; நீதி வழங்குங்கள் என வை.கோ. பொதுமக்களுக்கு வேண்டுகோள் விடுத்தார். (து)

கண்ணு வலியுறுத்தியிருக்கிறார். நேற்று முன்தினம் சென்னையில் செய்தியாளர்களிடம் பேசிய அவர், தனிப்பட்ட அவதூறுப் பேச்சினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வழக்குத் தொடரலாம் என்று சென்னையில் தேர்தல் ஆணையர் கோபால சாமி பேசியது பற்றிச் சுட்டிக்காட்டி இதுபோன்ற அவதூறுப் பிரசாரத்தைத் தேர்தல் ஆணையம் தடுக்காவிடில் இதற்கு முடிவே இல்லாமல் போய்விடும் என்றார். லக்னோவில் இலவச சேலை வாங்கச் சென்ற பெண்கள் 22 பேர் உயிரிழந்தது இந்தியா ஒளிர்வதைக்காட்டவில்லை, வறுமையைத் தான் பிரதிபலிக்கிறது என்று நல்லக்கண்ணு கூறினார். (து)

# ஜப்பானியக் கைதிகள் மூவரும்

## ஈராக்கில் வைத்து விடுவிப்பு!

(பக்தாத்) ஈராக்கில் வைத்து ஆயுத தாரிகளால் பணயக் கைதிகளாகப் பிடிக்கப்பட்ட ஜப்பானியர் மூவரும் கடந்த புதன் இரவு

விடுவிக்கப்பட்டதாக அல்-ஜஸீரா தொலைக்காட்சி அறிவித்திருக்கிறது. இந்தக் கைதிகள் மூவரும் விடுவிக்கப்பட்டதை ஜப்பானிய

அரசாங்கமும் ஊர்ஜிதப்படுத்தியுள்ளது. கடந்த ஞாயிற்றுக்கிழமைக்கு முன்னர் ஜப்பானிய இராணுவத்தினர் ஈராக்கை விட்டு வெளியேறாது போனால் பணயக் கைதிகளை உயிருடன் எடுக்கப்போவதாக ஆயுததாரிகள் எச்சரிக்கை விடுத்திருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

ஈராக்கில் மனிதக் கடத்தல்கள் அதிகரித்து வந்ததன் பின்னணியில் ஈராக்கில் இஸ்லாமிய மதகுருமாரும், புத்திஜீவிகளும் கண்டனங்களைத் தெரிவித்து விசேட அறிக்கை ஒன்றை வெளியிட்டதன் பின்னணியில் இக் கைதிகள் விவகாரம் முடிவுக்கு வந்திருக்கிறது.

இந்தக் கைதிகளில் ஒரு பத்திரிகையாளர், இரண்டு சாவதேசத் தொண்டர் ஸ்தாபன ஊழியர் என்போர் அடங்குவர். இவர்களில் ஒருவர் பெண் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. (யே)



(AFP PHOTOS)



தற்பொழுது இந்தியச் சந்தையில் மரக்கற்களின் விலை வெகுவாக அதிகரித்துள்ளது. தென்மாதலமான தமிழ் நாட்டில் ஒருகிலோ புலங்காயின் விலை இந்திய ரூபாயில் 150க்குப் போகிறது. சந்தைக்குப் புலங்காய் கொண்டு செல்லும் விவசாயிகள்.

## தென்கொரியத் தேர்தலில் லிபரல் கட்சி வெற்றி

தென்கொரியாவில் நடைபெற்ற பாராளுமன்றப் பொதுத்

குள்ளான தென்கொரிய ஜனாதிபதியின் கட்சியான லிபரல் கட்சி 299 ஆசனங்களைக் கொண்ட பாராளுமன்றத்தில் 152 ஆசனங்களை வென்றிருக்கிறது.

99 சதவீதமான வாக்குகள் எண்ணப்பட்டுள்ள நிலையில் ஆட்சியமைப்பதற்குப் போதுமானவாறு ஆசனங்கள் இக்கட்சிக்குக் கிடைத்திருப்பது ஜனாதிபதியின் எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையைத் தோற்றுவித்திருக்கிறது. (யே)



தேர்தலில் ஆளும் லிபரல் கட்சி வெற்றிபெற்றுள்ளது. கடுமையான விமர்சனங்களுக்கு

## ஈராக்கிலிருந்து வெளியேறுமாறு ரஷ்யப் பிரஜைகளுக்கு ஆலோசனை

(மொஸ்கோ) ஈராக்கின் பிரச்சினைகள் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துச் செல்வதைத் தொடர்ந்து அந்நாட்டிலிருந்து தனது பிரஜைகளை வெளியேறுமாறு ரஷ்ய அரசாங்கம் வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளது.

ஈராக்கில் சுமார் 800 ரஷ்யப் பிரஜைகள் பல்வேறு துறைகளிலும் செயலாற்றி வருவதாகவும் இவர்கள் எந்தவொரு இராணுவச் செயற்பாடு

களிலும் ஈடுபடவில்லை - என்றும் அந்நாட்டின் வெளிநாட்டமைச்சு அறிவித்திருக்கிறது. ரஷ்யர்களை ஈராக்கிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்கு இலகுவாக மூன்று விஷேட விமானங்களை ஈராக்கிற்கு அந்நாடு அனுப்பிவைத்திருக்கிறது. ஈராக்கில் சில ரஷ்யப் பிரஜைகள் பண்புக் கைதிகளாகப் பிடிக்கப்பட்டபோதும் பின்னர் அவர்கள் விடுவிக்கப்பட்டமை தெரிந்ததே. ஈராக் மீது அமெரிக்கா

தாக்குதல் தொடுத்ததை ரஷ்யா மிகக் கடுமையாக எதிர்த்தமை குறிப்பிடத்தக்கது. (யே)

## பேசியது பின்னிலேடன்தான்

(வாஷிங்டன்)

அமெரிக்க ஆக்கிரமிப்புப்

படை ஈராக்கிலிருந்து வெளியேறுமானால் தற்காலிக யுத்த

நிறுத்தமொன்றை ஏற்படுத்தத் தயார் என்று ஒஸாமா பின் லேடன் அறிவித்திருந்தார்.

இவ்வறிவித்தல் தொடர்பில் அமெரிக்க நிர்வாகம் ஆரம்பத்தில் பல்வேறு சந்தேகங்களையும் கிளப்பிய பொழுதிலும், அல்-ஜஸீராத் தொலைக்காட்சியில் பேசிய குரலுக்குரியவர் ஒஸாமா பின் லேடன்தான் என்று அமெரிக்க வெளியுறவுச் செயலர் அறிவித்திருக்கிறார்.

இருப்பினும் தான் இவ்வாறான அறிவித்தல் எதையும் வெளியிடவில்லை என்று பின்னிலேடன் தெரிவித்ததாகச் சில எஜென்சிச் செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன. (யே)



## பத்திரிகைகள் எதிர்க்குரல்

(வாஷிங்டன்)

ஈராக்கில் அமெரிக்காவின் நடவடிக்கைகளை நியாயப்படுத்தி அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஜோர்ஜ் புஷ் வெளியிட்டுள்ள அறிக்கை தொடர்பில் அமெரிக்கப் பத்திரிகைகள் கடும் ஆட்சேபம் தெரிவித்துள்ளன.

வாஷிங்டன் போஸ்ட், நியூயோர்க் ரைம்ஸ் உள்ளிட்ட பல முன்னணிப் பத்திரிகைகள், சரியான திட்டங்கள் எதுவும் இல்லாத நிலையிலும் அதிகரித்து வரும் ஈராக்கியப் பிரச்சினைகளை எப்படி எதிர்கொள்வது என்று அறிவிக் காமலும் புஷ்நிர்வாகம் நிலைமைகளை முடிமறைத்து வருவது கண்டனத்துக்குரியது என்று இப்பத்திரிகைகள் ஆசிரிய தலையங்கம் தீட்டியுள்ளன. (யே)

## வன்செயல்களை கட்டுப்படுத்துமாறு ஐ.நா.செயலர் அனான் கோரிக்கை

(பக்தாத்)

ஈராக்கில் நிலைகொண்டுள்ள அமெரிக்கப்படைகளுக்கு எதிராக அதிகரித்துவரும் வன்செயல்களைக் கட்டுப்படுத்த



அனைத்துத் தரப்பினரும் ஒத்துழைப்பு வழங்க வேண்டும் என ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் செயலாளர் நாயகம் கோபி அனான் வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளார்.

ஈராக்கிய முன்னாள் அதிபர் சதாம் ஹுசைனின் ஆட்சி கவிழ்ந்த பின்னர், அங்கு நாளாந்தம் வன்செயல்கள் அதிகரித்து வருகின்றன.

அமெரிக்க இராஜாங்க அமைச்சர் கொலின் பவலுடன் ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் செயலாளர் நாயகம் கோபி அனான் இது குறித்து விஷேட பேச்சுவார்த்தை ஒன்றை நடத்தியிருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. (யே)



(AFP PHOTOS)

மலேஷிய எல்லைக்கருகில் பயணிகள் வாகனம் ஒன்றைச் சோதனையிடும் தாய்லாந்து பொலீஸ்காரர் ஒருவரைப் படத்தில் காண்கிறீர்கள். பயங்கரவாதத்திற்கான நடவடிக்கைகளை தாய்லாந்த முடுக்கிவிட்டிருக்கிறது.



வியட்நாமிய உப்பளங்களில் அளவுக்கதிகமாக உப்பு விளைந்துள்ளதால் அந்நாடு இவ் வகடம் பெருந் தொகையான உப்பை அதன் அண்டை நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்கின்றது. வியட்நாமிய உப்பளம் ஒன்றையே படத்தில் காண்கிறீர்கள்.



# முதல் போட்டிகளில் லாரா விளையாடுவது சந்தேகம்

மேற்கிந்தியக் கிரிக்கெட் அணியின் தலைவரும், சாதனை வீரருமான பிறையன் லாரா இங்கிலாந்து அணியுடனான ஒருநாள் சர்வதேசத் தொடரின் முதல் மூன்று போட்டிகளிலும் விளையாடுவது சந்தேகத்திற்கு



இடமென்று தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

அண்மையில் இங்கிலாந்து அணியுடன் நடைபெற்ற நான்காவதும் இறுதியுமான டெஸ்ட் போட்டியில் ஒரு இன்னிங்ஸில் ஆட்டமிழக்காமல் 400 ஓட்டங்களைக் குவித்ததன் மூலமாக உலக சாதனையை நிலை நாட்டிய லாரா அதற்காக 13 மணித்தியாலங்கள் துடுப்பெடுத்தாடினார். இதன் போது ஏற்கெனவே காயத்திற்குள்ளான அவரது சிறு விரலில் வலி அதிகரித்துள்ளது.

இதனையடுத்து மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவதற்காக சென்ற லாராவிடம் மருத்துவர்கள் 10 நாட்கள் சிறுவிரலுக்கு ஓய்வு கொடுக்குமாறு தெரிவித்துள்ளார்கள். இதனையடுத்து அவர் இங்கிலாந்து அணியுடனான 7 போட்டிகள் கொண்ட ஒருநாள் தொடரின் முதல் மூன்று போட்டிகளிலும் விளையாடுவது சந்தேகம் என்று கூறப்படுகின்றது. லாரா விளையாடாத பட்சத்தில் உப தலைவர் ராம் ரேஸ் சர்வான் அணிக்குத் தலைமை தாங்குவார் எனத் தெரிவிக்கப்படுகின்றது. (யே-121)

## யாழ்.மாவட்ட உதைபந்தாட்டப் போட்டிகள் நாளை தினம் ஆரம்பமாகின்றன

யாழ்.மாவட்ட மட்ட உதைபந்தாட்டப் போட்டிகள் நாளை காலை 8.30 மணிக்கு சுன்னாகம் ஸ்கந்தவரோதயக் கல்லூரி மைதானத்தில் ஆரம்பமாகவுள்ளன. யாழ்.மாவட்டத்தில் உள்ள பிரதேசசெயலர் பிரிவின் அணிகளுக்கிடையில் நடாத்தப்படவிருக்கும் இப்போட்டி நிகழ்வுகளின் மாலை ஆட்டங்கள் யாழ்.துரையப்பா விளையாட்டரங்கில் நடைபெறவிருப்பதாகவும் யாழ்.மாவட்ட விளையாட்டு உத்தியோகத்தார் தெரிவித்துள்ளார்.

மேற்படி போட்டி விபரங்கள் வருமாறு:

18.04.2004 (ஞாயிற்றுக்கிழமை)

காலை 8.30 மணிக்கு கோப்பாய் பிரதேச செயலர் பிரிவு அணி எதிர் தெல்லிப்பழை பிரதேச செயலர் பிரிவு அணி.

காலை 9.45 மணிக்கு சங்காணை பிரதேச செயலர் பிரிவு அணி எதிர் நெடுந்தீவு பிரதேச செயலர் பிரிவு அணி.

காலை 10.00 மணிக்கு சுன்னாகம் ஸ்கந்தவரோதயக் கல்லூரி மைதானத்தில் இடம்பெறவுள்ளன.

மாலை 3.00 மணிக்கு ஊர்காவந்துறை பிரதேச செயலர் பிரிவு அணி எதிர் பருத்தித்துறை பிரதேசசெயலர் பிரிவு அணி.

மாலை 4.15 மணிக்கு நல்லூர் பிரதேச செயலர் பிரிவு அணி எதிர் வேலணை பிரதேச செயலர் பிரிவு அணி. (யே-68)

## சிம்பாப்வே முரண்பாடுகள் தீரும்

## மாவன் அத்தப்பத்து நம்பிக்கை

சிம்பாப்வே கிரிக்கெட் அணியினர் தமது சிரேஷ்ட வீரர்களுக்கிடையிலான முரண்பாடுகளை தவிர்த்துக் கொண்டு பலம்வாய்ந்த அணியாக

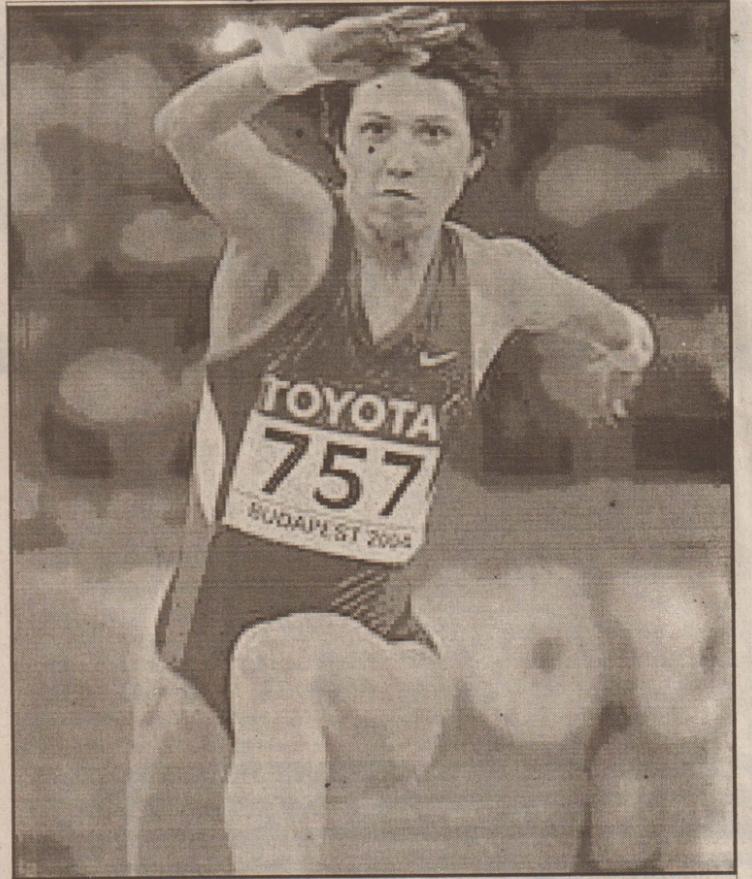


இலங்கையணியுடன் விளையாடுவார்கள் என்று தாம் எதிர்பார்ப்பதாக இலங்கைக் கிரிக்கெட் அணியின் தலைவர் மாவன் அத்தப்பத்து தெரிவித்துள்ளார்.

சிம்பாப்வே அணியின் தலைமைப் பதவியில் இருந்து கீதஸ்ரீக் விலகியதையடுத்து ஏற்பட்டுள்ள முரண்பாடுகள் காரணமாக சிரேஷ்ட வீரர்கள் பலர் அணியில் இருந்து விலகத் தீர்மானித்துள்ளனர். இந்நிலைமை தமக்கு கவலையளித்த போதும் தமக்கு எதிராகப் பலமான அணியொன்று போட்டியில் களம் இறங்குமென்று தாம் எதிர்பார்ப்பதாகவும் அவர் கூறியுள்ளார்.

இலங்கையணியின் சார்பாக பல இளம் வீரர்கள் இப்போட்டியில் களம் இறங்க இருப்பதாகவும், அவர்களுக்கு இந்தப்போட்டித் தொடர் சிறந்த பயிற்சிக்களமாக அமையுமென்றும் அத்தப்பத்து மேலும் தெரிவித்தார். (யே-121)

## விளையாட்டுச் செயல்கள்



உலக உள்ளக மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் தென்கொரியாவின் வீரங்களை மேசி லீ யு பங்குபற்றுவதைப் படத்தில் காண்கிறீர்கள். பெண்களுக்கான தந்தி மிதித்தப் பாய்தல் போட்டியில் இவர் மூன்றாவது இடத்தைப் பெற்ற வெண்கலப் பதக்கத்தைப் பெற்றார். இதன் மூலம் எதென்ஸில் நடைபெறவிருக்கும் ஒலிம்பிக் போட்டிகளுக்கு இவர் தெரிவானார்.

# வலி.வடக்கு பிரதேச செயலர் பிரிவின் விளையாட்டுப் போட்டி முடிவுகள்

வலி. வடக்குப் பிரதேச செயலர் பிரிவில் அனைத்துப் போட்டி முடிவுகளும் வெளியாகியுள்ளன. இம் முடிவுகளின்படி மல்லாகம் ஆர்.டி.எஸ்.விளையாட்டுக் கழகம் 48 புள்ளிகளுடன் முதலாம் இடத்தினைப் பெற்றுக்கொண்டுள்ளது. அளவெட்டி ஆர்.டி.எஸ். விளையாட்டுக் கழகம் இரண்டாம் இடத்தையும் குறிப்பாக மூன்று கழகங்கள் தலா 33 புள்ளிகளைப் பெற்று இம் முறைக்கான போட்டி முடிவுகளின்படி மூன்றாம் இடத்தினைத் தக்கவைத்துக் கொண்டுள்ளன. இளஞ்சுடர் விளையாட்டுக் கழகம், கணேசன் விளையாட்டுக்கழகம் மற்றும் செல்லூர்ஸ் விளையாட்டுக் கழகங்களே மூன்றாம் இடத்தினைப் பெற்றுக்கொண்ட கழகங்களாகும். அனைத்துப் போட்டி முடிவுகளும் வருமாறு:

**எல்லே (ஆண்கள்)** 1ஆம் இடம் :- அளவெட்டி ஆர்.டி.எஸ். விளையாட்டுக் கழகம், 2ஆம் இடம் :- கலைவாணி விளையாட்டுக்கழகம், 3ஆம் இடம் :- கலை ஒளி விளையாட்டுக் கழகம்.

**எல்லே (பெண்கள்)** 1ஆம் இடம் :- மல்லாகம் ஆர்.டி.எஸ். விளையாட்டுக்கழகம், 2ஆம் இடம் :- இளஞ்சுடர் விளையாட்டுக்கழகம்.

**உதைபந்தாட்டம் (ஆண்கள்)** 1ஆம் இடம் :- செல்லூர்ஸ் விளையாட்டுக்கழகம், 2ஆம் இடம் :- அளவெட்டி ஆர்.டி.எஸ்.விளையாட்டுக் கழகம், 3ஆம் இடம் :- கலைவாணி விளையாட்டுக்கழகம்.

**வலைப்பந்தாட்டம் (பெண்கள்)** 1ஆம் இடம் :- யூனியன் விளையாட்டுக்கழகம், 2ஆம் இடம் :- கணேசன் விளையாட்டுக்கழகம், 3ஆம் இடம் :- டயானா விளையாட்டுக்கழகம்.

**துடுப்பாட்டம் (பெண்கள்)** 1ஆம் இடம் :- இளஞ்சுடர் விளையாட்டுக்கழகம், 2ஆம் இடம் :- மல்லாகம் ஆர்.டி.எஸ். விளையாட்டுக்கழகம்.

**துடுப்பாட்டம் (ஆண்கள்)** 1ஆம் இடம் :- அளவெட்டி ஆர்.டி.எஸ். விளையாட்டுக்கழகம், 2ஆம் இடம் :- மல்லாகம் ஆர்.டி.எஸ். விளையாட்டுக்கழகம், 3ஆம் இடம் :- கணேசன் விளையாட்டுக்கழகம்.

**கரப்பந்தாட்டம் (ஆண்கள்)** 1ஆம் இடம் :- கணேசன் விளையாட்டுக்கழகம், 2ஆம் இடம் :- ஐக்கிய விளையாட்டுக்கழகம், 3ஆம் இடம் :- இளஞ்சுடர் விளையாட்டுக்கழகம்.

**கரப்பந்தாட்டம் (பெண்கள்)** 1ஆம் இடம் :- மல்லாகம் ஆர்.டி.எஸ். விளையாட்டுக்கழகம், 2ஆம் இடம் :- யுத் யூனியன்ஸ் விளையாட்டுக்கழகம், 3ஆம் இடம் :- இளஞ்சுடர் விளையாட்டுக்கழகம்.

**கபடி (ஆண்கள்)** 1ஆம் இடம் :- செல்லூர்ஸ் விளையாட்டுக்கழகம், 2ஆம் இடம் :- விநாயகர் விளையாட்டுக்கழகம், 3ஆம் இடம் :- கணேசன் விளையாட்டுக்கழகம்.

**கபடி (பெண்கள்)** 1ஆம் இடம் :- இளஞ்சுடர் விளையாட்டுக்கழகம், 2ஆம் இடம் :- மல்லாகம் ஆர்.டி.எஸ். விளையாட்டுக்கழகம்.

**மெய்வன்மை (ஆண்கள்)** 1ஆம் இடம் :- செல்லூர்ஸ் விளையாட்டுக்கழகம், 2ஆம் இடம் :- அளவெட்டி ஆர்.டி.எஸ். விளையாட்டுக்கழகம், 3ஆம் இடம் :- கலைவாணி விளையாட்டுக்கழகம்.

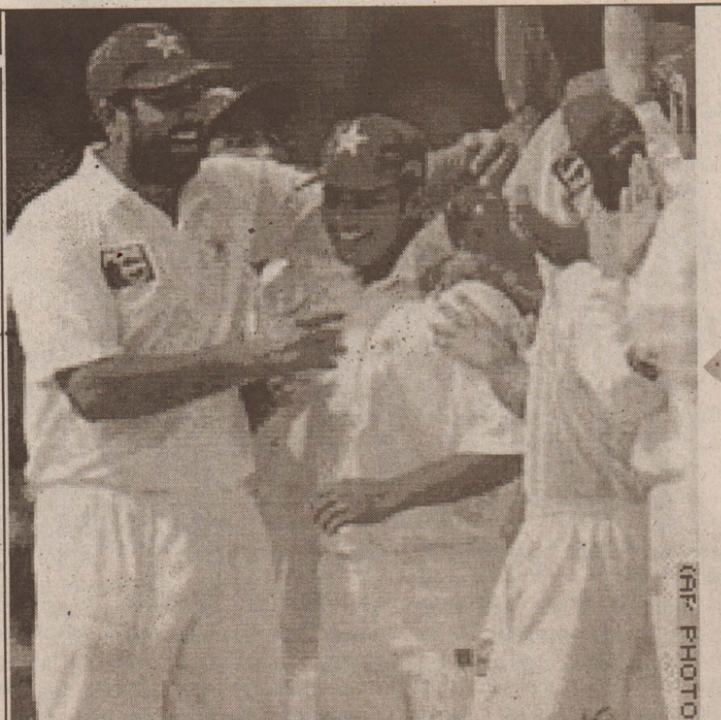
**மெய்வன்மை (பெண்கள்)** 1ஆம் இடம் :- கணேசன் விளையாட்டுக்கழகம், 2ஆம் இடம் :- மல்லாகம் ஆர்.டி.எஸ். விளையாட்டுக்கழகம், 3ஆம் இடம் :- செல்லூர்ஸ் விளையாட்டுக்கழகம். (யே-68)

## யாழ்.மாவட்ட மெய்வல்லுநர் தொழில்நுட்ப அலுவலர் சங்கம்

யாழ்.மாவட்டத்தில் உள்ள இலங்கை மெய்வல்லுநர் சம்மேளனத்தினால் நடாத்தப்பட்ட தொழில்நுட்ப அலுவலர்களுக்கான பரீட்சையில் சித்தியடைந்த அலுவலர்களை ஒன்றிணைத்து யாழ்.மாவட்ட மெய்வல்லுநர் தொழில்நுட்ப அலுவலர்களுக்கான சங்கம் ஒன்றை உருவாக்க யாழ்.மாவட்ட மெய்வல்லுநர் சங்கம் நடவடிக்கைகளை எடுத்துள்ளது. இதன் மூலம் யாழ்.மாவட்டத்தில் உள்ள மெய்வல்லுநர் உத்தியோகத்தர்கள் அனைவரையும் ஒன்றிணைத்துக் கொள்வதுடன் நடைபெறும் மெய்வல்லுநர் போட்டிகளுக்கான தகுதிவாய்ந்த அலுவலர்களுக்கும் நியமிக்கீழடியுமென யாழ்.மாவட்ட மெய்வல்லுநர் சங்க செயலாளர் பி.கிருபாகரன் தெரிவித்துள்ளார்.

இதற்காக யாழ்.மாவட்டத்தில் உள்ள மெய்வல்லுநர் தொழில்நுட்ப அலுவலர்கள் அனைவருக்குமான கூட்டம் எதிர்வரும் 24.4.2004 சனிக்கிழமை காலை 10.00 மணிக்கு யாழ்.மத்திய கல்லூரியில் நடைபெறவுள்ளதாகவும், இக்கூட்டத்திற்கு மேற்படி பரீட்சையில் சித்தியடைந்த அனைத்து மெய்வல்லுநர் தொழில்நுட்ப அலுவலர்களுக்கும் தவறாது கலந்துகொள்ளுமாறு அவர் மேலும் கேட்டுள்ளார். மேலும், 2003/2004 ஆம் வருடத்தில் நடைபெற்ற மெய்வல்லுநர் தொழில்நுட்ப அலுவலர்களுக்கான பரீட்சையில் சித்தியடைந்த அலுவலர்கள் அனைவருக்குமான சான்றிதழ் வழங்கலும் மேற்படி நிகழ்வின் போது இடம்பெறவுள்ளதால் இப்பரீட்சையில் சித்தியடைந்த அனைவரையும் அன்றைய தினம் தவறாது கலந்து கொள்ளுமாறும் கேட்கப்பட்டுள்ளது. (யே-68)

பாகிஸ்தானின் ராவல் பிண்டி மைதானத்தில் இடம்பெற்ற இந்தியாவுக்கும் பாகிஸ்தானுக்கும் இடையிலான மூன்றாவதும் இறுதியுமான டெஸ்ட் போட்டியில் இந்திய அணி ஒரு இன்னிங்ஸ் மற்றும் 132 ஓட்டங்களால் அமோக வெற்றியீட்டியுள்ளது. இந்திய அணியினர் முதல் இன்னிங்ஸில் பெற்ற 600 ஓட்டங்களைப் பெறவதில் பாகிஸ்தான் அணியினர் பெரும் சிரமங்களை எதிர்நோக்கினர். இந்த வெற்றி மூலம் பாகிஸ்தான் மண்ணில் இந்திய அணியினர் மூன்றுக்கு இரண்டு என்ற அடிப்படையில் டெஸ்ட் தொடரை வெற்றி கொண்டுள்ளனர்.



# தேசவழமை

வரலாற்றுத்துறை பேராசிரியர்

**சி. பத்மநாதன்**

பேராதனை பல்கலைக்கழகம்.

## 106 2.சோனகர் அல்லது முகம்மானின் மத்துமுள்ளூர் சாதிகளின் பேரிலே கொடுக்கப்படுகிற நியமமான கட்டளைகள் முதலாம் வாசகம்

துடற்சியினுடையவும் மத்துஞ் சகலவுருமைப் பேரிலேயும் சொல்லப்படுகிற காரியம்

46. பெண்சாதி மரணித்து தன் புருசனும் பாட்டன் அல்லது பாட்டியையும் ஒரு ஆண் மகனையும் பின் வைத்தால்- நாலிலொரு பங்கு புருசனுக்கு, ஆறிலொரு பங்கு பாட்டன் அல்லது பாட்டிக்கு, பன்னிரண்டில் ஒரு பங்கு ஆண் மகனுக்கு.
47. ஆனால் இரண்டு ஆண் மகன் உண்டாயிருந்தால்- நாலிலொரு பங்கு புருசனுக்கு, ஆறிலொரு பங்கு பாட்டன் அல்லது பாட்டிக்கு, பன்னிரண்டில் ஒரு பங்கு இரண்டு மக்களுக்கு.
48. ஆனால் ஒரு ஆண் பிள்ளையும் ஒரு பெண்பிள்ளையும் கூட இருந்தால் - நாலிலொரு பங்கு புருசனுக்கு, பதினெட்டில் ஒரு பங்கு ஆண் பிள்ளைக்கு, ஆறிலொரு பங்கு பாட்டன் அல்லது பாட்டிக்கு, முப்பத்தாறில் ஏழு பங்கு மகனுக்கு.
49. காலஞ்சென்றவன் தகப்பன் பிறத்துப் பாட்டனையும் ஒரு பாட்டியையும் பின் வைத்தால் - ஆறில் ஐந்து பங்கு பாட்டனுக்கு, ஆறில் ஒரு பங்கு பாட்டிக்கு.
50. காலஞ்சென்று போனவனுடைய தகப்பன் பிறத்துப் பாட்டன் ஒருதனும் ஒரு பாட்டியும் அத்தோடு தாய் பிறத்துப் பாட்டியுமானால்- மூன்றில் இரண்டு பங்கு தகப்பன் பிறத்துப் பாட்டனுக்கு, ஆறிலொரு பங்கு பாட்டிக்கு, ஆறிலொரு பங்கு தாய் பிறத்துப் பாட்டிக்கு.
51. பெண்சாதி மரணித்து அவள் புருசனும் தகப்பனும் ஒரு ஆண் பிள்ளையும் இருக்கச் சம்பவித்தால்- நாலிலொரு பங்கு புருசனுக்கு, ஆறில் ஒரு பங்கு தகப்பனுக்கு, பன்னிரண்டில் ஏழு பங்கு மகனுக்கு.
52. காலஞ்சென்று போனவருடைய பெண்சாதியும் தாயும் ஒரு மகனுமானால் - எட்டிலொரு பங்கு பெண்சாதிக்கு, ஆறிலொரு பங்கு தாய்க்கு, சரிபாதி மகனுக்கு, இருபத்தினாலில் ஐந்து பங்கு எளியவர்களுக்கு.
53. காலஞ்சென்றவனுக்கு இரண்டு பெண்சாதிகளும் ஒரு ஆண்பிள்ளையுமிருக்கச் சம்பவித்தால்- எட்டிலொரு பங்கு பெண்சாதிகளுக்கும், எட்டிலேழு பங்கு ஆண்பிள்ளைக்கு, இன்னம் அதிகம் பெண்சாதிகள் உண்டானாலும் இந்தப் பிரிவுப் படிக்கல்லாதே வித்தியாசம் இல்லை.
54. மரணித்துப்போன பாட்டன் அல்லது பாட்டி மகன் பிறத்துப் பேத்தியொருதியை உருமையாய் விட்டால்- சரிபாதி பேத்திக்கு, அரைவாசி எளியவர்களுக்கு.
55. காலஞ்சென்று போனவனின் மகன் பிறத்து இரண்டு பேத்திமாரும் உடன் பிறந்த சகோ தரனுமானால் - சரிசமானப் பங்காக ஒவ்வொருதர், மூன்றத்தொரு பெற்றுக்கொள்வார்கள்.
56. காலஞ்சென்று போனவனுடைய உடன் பிறந்த சகோதரி ஒருத்தியானால்- சரிபாதி உடன் பிறந்த சகோதரிக்கு, மற்ற அரைவாசி எளியவர்களுக்கு.
57. ஒரு பெண்சாதியானவள் தன் புருசனையும் உடன் பிறந்த சகோதரிகள் இரண்டு பேரையும் பின் வைத்து மரணித்துப் போனால்- ஏழில் மூன்று பங்கு புருசனுக்கு, ஏழில் நாலு பங்கு இரண்டு சகோதரிகளுக்கு.
58. இரண்டு உடன் பிறந்த சகோதரிகளுந் தகப்பன் பிறத்து ஒரு மாமனுமானால் ஒவ்வொருதர் மூன்றிலொரு பங்கு அதிகமிருந்தால் வித்தியாசமில்லை.
59. ஒரு யிட்டம் போன பெண்சிறையானவள் காலஞ்சென்று அவள் புருசனும் அவள் பெண்மகள் ஒருத்தியும் நாயன் அல்லது நாச்சியாரைப் பின்வைத்தால்- நாலிலொரு பங்கு புருசனுக்கு, இரண்டிலொரு பங்கு மகனுக்கு, நாலிலொரு பங்கு நாயன் அல்லது நாச்சியாருக்கு.
60. ஒரு யிட்டம் போன ஆண் சிறை காலஞ்சென்று அவன் பெண்சாதியும் ஒரு பெண்பிள்ளையும் நாயன் அல்லது நாச்சியாரைப் பின்வைத்தால் - எட்டிலொரு பங்கு பெண்சாதிக்கு, இரண்டிலொரு பங்கு மகனுக்கு, நாலிலொரு பங்கு நாயன் அல்லது நாச்சியாருக்கு.
61. ஆனால் அப்படிக்கொத்த பெண்சாதி அவள் புருசனையும் இரண்டு பெண்மகளையும் நாயன் அல்லது நாச்சியாரைப் பின்வைத்துக் காலம் சென்று போனால்- நாலிலொரு பங்கு புருசனுக்கு, மூன்றில் இரண்டு பங்கு பெண் பிள்ளைகளுக்கு, பன்னிரண்டில் ஒரு பங்கு நாயன் அல்லது நாச்சியாருக்கு.
62. ஆனால் இந்தப்பிரகாரமாக ஒரு யிட்டம் போன ஆடவன் காலஞ்சென்று போகச்சம்பவித்தால்- எட்டில்ஒரு பங்கு பெண் சாதிக்கு, மூன்றில் இரண்டு பங்கு இரண்டு பெண்பிள்ளைகளுக்கும், இரு பத்து நாலில் ஐந்து பங்கு நாயன் அல்லது நாச்சியாருக்கு.
63. கடைசியாகச் சகல பிதிர்வழிகளும் இந்தக்கட்டளையின்படியேயும் ஆவது. ஒரு பெண் அல்லது அவளின் பிதிர்வழிகள்; ஒருத்தனது சகோதரன் அல்லது அவளின் பின் தொட்டுகிறவர்கள். தகப்பன் பிறத்து மாமன் பிள்ளையும் வேறே முடுகினவர்கள் இல்லாதிருந்தால் நல் மாமன், நல் மாமிமார் பிள்ளைகள், சிறிய தகப்பன், பெரிய தகப்பன், சிறிய தாய், பெரிய தாய் இவர்கள் பிள்ளைகள், இவர்களின் பிதாவழிக்காரரும் சொந்த ஆண் மக்கள் பெண் மக்களைப்போலே உரிமைப் பங்கு பெற்றுக்கொள்வார்கள்.
- இரண்டாம் வாசகம்**
- விவாக சம்மந்தத்தின் பேரிலே நடப்பிக்க வேண்டிய முறைநூல்**
64. யாதாமொருதர் ஒரு கலியாணம் பேசத் துவற்கம் பண்ண வேண்டுமானால் அந்தப் பெண்ணுடைய தாய் தகப்பனுடைய முழு மனச் சம்மதத்தின் பேரிலே அது நடக்கவேண்டும்.
65. அப்படி அவர்கள் இல்லாதிருந்தாலும் அந்த மாப்பிள்ளை தான் உத்தியோகித்ததை அந்தப் பெண்ணுடைய உறவினர் முறையாருக்கு அறிவிக்கவேண்டும். கூடுமான மட்டுக்கும் அவர்களுடைய உத்தரவைப் பெற்றுக்கொள்ளக் கடனாளியாய் இருக்கிறான்.
66. இதைப் பெற்றுக்கொண்டதின் பேரால் பெண்ணும் மாப்பிள்ளை ஒருதருக்கொருதர் அவர்களும் நன்கொடை கெடுக்கிறது வழமைதான். ஆனால் அப்படி உத்தியோகித்த கலியாணம் நிறைவேறாமல் போகச் சம்பவித்தால் ஒருதருக்கொருதர் வாங்கினவைகளை மறுபடி கொடுத்து விடவேண்டும்.
67. பிற்பாடு பிதா மாதாக்கள் அல்லது உறவு முறையாராகப் பெண்ணுடைய நியமமான சந்தோசத்துடனே அவர்களுக்குள்ளே மல்க்காவின் என்று சொல்லப்பட்ட மகரின் பேரால் மாப்பிள்ளையுடன் பொருத்தம் பண்ணிக்கொள்கிறதுமுண்டு.
68. அதிலே ஒருமித்து இணங்கிக்கொண்டதின் பேரால் சொல்லப்பட்ட மாப்பிள்ளை உடன்படிக்கை பண்ணிக்கொண்டதுகளை அந்தப்பெண்ணுடைய கேள்வியின் பேரிலே உடனே கொடுக்கக் கடனாளியாய் இருக்கிறான்.
69. அல்லது அவனுக்கு யித்தைக் கொண்டு நிறைவேற்றக்கூடாதிருந்தாலும் சொல்லப்பட்ட பெண்ணுடைய முழுமனச் சம்மதத்தின்படியே அதற்குப்பதிலாக அவன் வேறொருவகையிலே கடனாளியாய் இருக்கிறான்.
70. சொல்லப்பட்ட மாப்பிள்ளை தான் அடங்கியருக்கிற குமாதான் அல்லது தலைவனுக்கு அதை

(கொடி நாய்)



தொண்டைமானாறு சந்தியான் ஆச்சிரம சைவ கலை பண்பாட்டுப் பேரவையினால் வெளியிடப்படும் ஞானச் சுடர் ஆத்மீக சஞ்சிகைக்கு ஆக்கங்களை எழுதி வரும் எழுத்தாளர்களை கௌரவிக்கும் நிகழ்வில் ஆசிரியர் சீவநாதனுக்கு புத்தொளி சீவபாதம் பொன்னாடை போர்த்துக்கொளரவிக்கிறார்.



குடத்தனை அ.த.க. பாடசாலையின் வருடாந்த மெய் வன்மைப் போட்டியில் பிரதம விருந்தினராகக் கலந்து கொண்ட பருத்தித்துறை ஆதார வைத்தியசாலையின் வைத்திய அதிகாரி எஸ். கதிரவேர்பிள்ளை மற்றும் வடமராட்சி கல்விக்கழகப் பொறுப்பாளர் கி.தாயவன், பாடசாலை அதிபர் க.க.யோகநாதன் ஆகியோர் மாணவிகளின் அணி வகுப்பை பார்வையிடுவதைப் படத்தில் காணலாம்.



கந்தர் மடம் ஆத்திசூடி வீதி கலைமகள் ச.ச. நிலைய பொன் விழாவில் கிடம்பெற்ற கும்மியாட்டத்தில் ஒரு காட்சி.

**அன்பு மாணவர்களே!**  
**உங்கள் வலம்புரியில்**  
**மிக விரைவில் எதிர்பாருங்கள்**

**சுருதரின்**

**5-ம் தர புலமைப் பரீட்சை மாதிரி**  
**வினாத்தாள்கள்.**

மு.குறிப்பு: 5-ம் தர புலமைப்பரீட்சை வினாத்தாள்களைப் பெற விரும்பும் பாடசாலை அதிபர்கள்,

நிர்வாக உத்தியோகத்தர்,

வலம்புரி

இல.15, வெள்ளாந்தெரு, யாழ்ப்பாணம்.

எனும் முகவரியுடன் தபால் மூலமாகவோ, அன்ற நேரிலோ தொடர்பு கொள்ளவும்.

நிர்வாக

உத்தியோகத்தர்.

வயதான நபர்கள் 60, 70 வரை நல்ல உடல் நலத்துடன் இருப்பது

எச்சரிக்கிறது. 1. இந்த அவல சமிக்ஞை

முதியவர் ஒருவர் உடலில் T செல் அடக்குமுறையாளரின்

# முதிர்மை நிலை அடையும் போது

ஒரு சிறு விபத்து நேர்ந்தாலும் பல நோய்களுக்கு எளிதில் இலக்காகின்றனர். உடல்வலி, உறக்க மின்மை, பசியின்மை, எடை இழப்பு, ஆற்றல் இன்மை என்பவற்றோடு அந்த நபருடன் காணப்படும் இயற்கையான நகைச்சுவையும் மாயமாக மறைந்து போகிறது. நிமோனியா, காசநோய் போன்ற நோய்கள் வயது முதிர்ந்தவர்களிடம் வெகு சாதாரணமாகக் காணப்படுகின்றன. இதற்கு அவர்களது உடலின் நோய்த்தடுப்பாற்றல் மந்தமடைந்து அவற்றுக்கு இடமளிப்பதே காரணம். இன்னொருவகையில் உடலின் எதிர்ப்பாற்றல் தனது சொந்த திசுக்களையும் எதிர்க்கவும் செய்யும். இதன் விளைவாக நாட்பட்ட அழற்சி மற்றும் சீர்கேடு போன்றவை ஏ.கா.ஆர்த்தரைட்டிஸ் மூட்டு வீக்கம் அல்லது படை நோய்கள் உண்டாகின்றன.

## போர் முற்றுகை

ஆரோக்கியமான மனித உடல் எப்போதும் விழிப்புடன் இருக்கிறது. எந்நேரமும் உடலின் உள்ளும், உடலைச் சூழ்ந்தும் பல இலட்சக்கணக்கான எதிரிகள் இருந்தவாறே இருக்கின்றன. இந்த படையெடுப்பாளர்கள் ஒரு சில மணிநேரங்களில் பல இலட்சங்களில் தம்மைப் பெருக்கிக் கொள்ளக்கூடியவர்களாக உள்ளனர். இவர்கள் வேதியியல் ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்தி உடலின் குடிகளான செல்களையும் திசுக்களையும் அழிக்கவும், உடலுக்கு வேண்டிய உணவைத் திருடிக்கொள்ளவும் செய்கின்றனர். நமது நோய் எதிர்ப்பாற்றலின் அடித்தளமானது உடல் முழுவதும் உள்ள பல்வேறு தற்காப்பு தூண்களைச் சுற்றிலும் கட்டப்பட்டுள்ளது. B-செல்களால் இயங்கும் எமது நிணநீர் முடிச்சுக்கள் உயிரி எதிரிகள் (Anti Bodies) எனப்படும் பல்வேறு வகைப்பட்ட

அந்தப் பகுதியில் உள்ள மாக்ரோபேஜ்கள் (Macrophages) உடலுக்குடன் பதில் அளித்து ஊடுருவலாளரை தாக்கி அழிக்கிறது. 2. அடுத்து இந்த மாக்ரோபேஜ் ஊடுருவலாளரின் ஆன்டிஜன் (Antigen) எனப்படும் மாதிரியை எடுத்து B-செல்லுக்கு அனுப்பிப் போர் வீரர்களை (Anti bodies) பயிற்றுவிக்கப் பயன்படுத்தும்படி செய்கிறது. இந்த மாதிரியின் ஒரு சிறு அளவு போதுமானது. போர் வீரர்கள் ஊடுருவலாளரைக் கொல்லும் வழியைக் கண்டு பிடித்துவிடுவர். மேலும் குறிபாத்து சமீப திறன் உள்ள இயற்கை கொல்லி T-செல்களும் இந்த ஆன்டிஜன் மாதிரியைப் பெற்று எதிரியைக் கச்சி தமாக இனம் கண்டு கொள் கின்றன.

3. இப்போது விறு விறுப்பு கூடுகிறது. அதிகமான கொல்லிச் செல்கள் படை வீரர்கள் ஊடுருவல் நடந்த இடத்தில் குவிக்கப்பட்டு பகை வர் மீது ஒட்டுமொத்த தாக்குதல் தொடுக்கப்படுகிறது. வாய்ப்புக் கூடாது வீரணம் டெழுந்த போராளி குழுவிற்கு போரை எப்போது நிறுத்தவேண்டும் என்று தெரிவித்தல்லை. இதை ஒழுங்கு செய்கிற T-செல்கள் இல்லையேல் நமது நோய்த்தடுப்பு மண்டலத்தின் போராளிகள் குழு தமது சொந்த செல்களுக்கு மிகப் பெரிய கெடுதலை விளைவிக்கும். நல்ல காலமாக T-செல்களுக்கு எப்போது போராளிகளை அவரவர் இடத்திற்குத் திருப்பி அனுப்ப வேண்டும் என்று தெரிந்து இருக்கிறது. எனவே அவை போர் நிறுத்தத்திற்கே அழைப்பு விடுகின்றன. பின்னர் இறுதியில் உடலானது குணமடையும் பயணத்தை மேற்கொள்கிறது.

எண்ணிக்கை அதிகரித்து T செல் உதவி யாளருடனான எண்ணிக்கை விகிதம் 1:1 என்ற அளவுக்கு வந்துவிடும். (இந்நிலை எயிட்ஸ் நோயாளிகளின் விசயத்தில் நேரிடுவது போன்றது) இப்படிப்பட்ட நிலையில் அடக்குமுறை யாளர் T செல்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகரித்து உதவியாளர் T செல்களின் எண்ணிக்கை குறைவதால்

பல்வேறு தானியவகைகள், பயறு வகைகள், பசுமை மற்றும் மஞ்சள் நிற காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றில் காணப்படக்கூடிய இவையாவும் நோய் எதிர்ப்பு நடவடிக்கையின் திறனைத் தொடர்ந்து நன்னிலையில் வைத்திருக்க முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

கடுமையான பயிற்சியில் ஈடுபடும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு நோய்த்தொற்று அபாயம் பெருகிறது என்று தெரியவந்துள்ளது. குறிப்பாக நீண்ட தூர மரதன் ஓட்டத்திற்குப் பிறகு இயற்கைக் கொல்லிச் செல்களில் செயற்பாட்டுத் திறனில் குறிப்பிடத்தகுந்தளவு திறன் குறைவு நேர்ந்துள்ளதை ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். நோய் எதிர்ப்பு விசயத்தில் உடற்பயிற்சி இன்னும் என்னென்ன விளைவுகளை உண்டு பண்ணுகிறது என்பதைக் குறித்து அறியவேண்டியவை இன்னும் இன்னும் அனேகம் உண்டு. என்றாலும் மிதமான உடற்பயிற்சி இன்றைய நிலையிலும் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தின் சீரான செயல்பாடுகளுக்கும் சிறந்ததே என்கிறார் டாக்டர் நயிமன்.

மனஇறுக்கம் : ஒருவர் உளவியல் சார்ந்த இறுக்கத்தால் துன்புறும்போது அவரது உடல் கார்டிசோல் (cortisol) எனப்படும் பொருளை உற்பத்தி செய்கின்றது. இந்த ஓமோன் ஓர் ஆற்றல் மிகுந்த நோய் எதிர்ப்பு அடக்கு முறையாளர் ஆகும். நாள்பட்ட மன இறுக்கங்களுக்கு ஆளாகும் போது தைமஸ் சுரப்பியிலும், நிணநீர் முடிச்சுக்களிலும் உள்ள திசுக்களை (Lymphoid Tissues) அழிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. இதன் விளைவாக நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் உடலினுள் புகும் எந்தவொரு உயிரியையும் அடையாளம் கண்டு அழிக்கும் திறனை இழக்கிறது.

நாள்பட்ட மன இறுக்கங்களால் துன்புறும் நபர்கள் அப்படிப்பட்ட மன இறுக்கம் இல்லாதவர்கள் அல்லது குறைவாக உள்ளவர்கள் சரி மற்றும் புளு ஆகிய நோய் அறிகுறிகளுக்கு ஆளாவதைவிட இருமடங்கு அதிகளவில் ஆளாகின்றனர் என்று



உடலில் புகுந்த பகைத்துருப்புக்கள் மறுபடியும் மறுபடியும் தாக்க வழி உண்டாகிறது.

மிதமான அல்லது கடுமையான புரோட்டின் கலோரி கட்டுப்பாடுகளால் உயிரி எதிர்ப்புப் பொருள் உற்பத்தியில்

## நோய்த்தடுப்பாற்றல் குறைவடைவதற்கு உடலுக்கு உதவியாக செயல்படும் போதுமா?

தாக்குதல் வீரர்களை பயிற்றுவிப்பதிலும் வளர்ப்பதிலும் சிறந்த மையங்களாக விளங்குகின்றனர். நோய்த்தொற்று ஏற்படும் காலங்களில் நிணநீர் முடிச்சுக்கள் வீங்கி விடுவதை நாம் அறிகிறோம்.

நமது தற்காப்பு அமைப்பின் தலைமையகம் நுரையீரல்களுக்கு இடையில் நெஞ்செலும்பின் மேல் பகுதியின் பின்புறம் அமைந்துள்ள தைமஸ் சுரப்பியில் உள்ளது. இங்கு தான் எண்பது மச்சையில் இருந்து புதிதாக வெளிவந்த படைவீரர்கள் T செல்கள் (T என்பது தைமஸைக் குறிக்கும்) மூலம் போருக்குப் பயிற்றுவிக்கப்படும். மேலும் முக்கியமாகக் கிருமிகளுக்கு எதிரான உடலின் எல்லாவிதமான போரிலும் படைகளை இயக்குவதும், அணிவகுப்பதும், பகைவர்தோற்கடிக்கப்பட்டதும், மகிழ்ச்சிக் கொண்டாட்டம் நடத்துவதும் ஆகிய எல்லா வற்றிற்கும் பொறுப்பேற்பது இந்த மையமே. உடலின் எங்காவது படையெடுப்பாளர் (பகீர்றியா, வைரஸ் அல்லது அயற்பொருள்) எதிர்ப்பட்ட கணத்தில் தாக்குதல் தொடங்கிவிடுகின்றது. உடலில் எந்தவொரு செல்லும் பகைப் படையெடுப்பாளர் ஒருவரினால் கைப்பற்றப்படும்போது அச்செல் அவல சமிக்ஞை ஒன்று அனுப்புகிறது. இந்த அவல சமிக்ஞை உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டல படைத் தலைவர்களை

### மூப்புக் காரணி

தைமஸ் நோய்த்தடுப்பு மண்டலத்தின் நிர்வாக இயக்குநரான தைமஸ் சுரப்பி மூப்பினால் மிக அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. உறுப்பு ஆகும். பால் முதிர்ச்சி அடைகிற சமயத்தில் தைமஸ் சுரப்பி அளவில் சுருங்கத் தொடங்குகிறது. 20 வயது வாக்கில் தைமஸ் தனது அளவிலும், இயக்கத்திலும் 75 சதவீதத்தை இழந்துவிடுகிறது. 60 வயது வாக்கில் அது முற்றிலும் இல்லாமல் போய் விடுகிறது. இவ்வாறு தைமஸ் சுருங்குவதன் விளைவு பயிற்சி பெற்ற T-செல் எதிர்ப்பாளர்களின் எண்ணிக்கையிலும் செயற்பாட்டிலும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம் நிகழ்கிறது.

T-செல்கள், T-செல் உதவியாளர், T-செல்அடக்கு முறையாளர் மற்றும் இயற்கை கொல்லிச் செல்கள் அனைத்தும், அடங்கியதே தொதுவாக T-செல்கள். இவற்றிற்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கை உண்டு. இந்த எண்ணிக்கை சீராக இருந்து ஒன்றுக்கு கொண்டு உதவியாக இருந்து திறமையாகச் செயற்படுகின்றன. ஓர் ஆரோக்கியமான நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தில் ஒவ்வொரு T-செல் அடக்குமுறையாளர் செல்லுக்கும் இரண்டு இரண்டு T செல் உதவியாளர் செல்கள் இருப்பது உண்டு. (2:1 என்ற விகிதம்)

B-செல்கள், B-லிம்போசைட்டுகளின் உண்மையான எண்ணிக்கை மூப்பின் காரணமாகக் குறிப்பிடத்தகுந்த அளவு பாதிக்கப்படுவதில்லை. செல் ஒழுங்கு கட்டுப்பாட்டில் ஏதோ தவறு நிகழ்வதாகத் தோன்றுகிறது. ஒழுங்குபடுத்தப்படாத B-செல்கள், சொந்த உடல் செல்களும், பகை செல்களுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டை அறியாத படைவீரர்களை (Auto antibodies) உருவாக்குகின்றன. இப்படிப்பட்ட கண்முடிப்படை வீரர்கள் நோய்த்தடுப்பு அமைப்பில் நாசகாரமான கட்டுமானத்தை உருவாக்கவும் கூடும். 65 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆரோக்கியமான நபர்களில் பாதிப்பேர் இப்படிப்பட்ட கோளாறுகள் (Immune complexes) உருவாக்களாக உள்ளனர் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இப்படிப்பட்ட நாசகார கட்டுமானங்கள் இரத்த நாளத்தடிப்பு (Arteriosclerosis) நோயில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

நோய்த்தடுப்பு மண்டலத்தைக் கட்டுதலும் பராமரித்தலும் ஊட்டச்சத்து: போதுமான ஊட்டமற்ற உணவுகளை உண்பதால் சத்துப்பற்றாக்க குறைவுகள் உண்டாகின்றன. இவை போகப் போக நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தின் திறனை வெகு வாகக் குறைத்து விடுகிறது. விற்றமின் ஏ, பி6, ஈ மற்றும் சி போன்றவை

பெருமளவு பற்றாக்குறைவுகள் உண்டாகின்றன. என்றாலும் போதுமான அளவு விற்றமின்கள்

### டாக்டர் R.கிருஷ்ணன்

மற்றும் தாது உப்புக்கள் சேர்க்கப்படுகையில் நோய் எதிர்ப்பு செயற்பாடு அதிகம் பாதிப்புக்கு உள்ளா வதில்லை; சில கேசுகளில் நோய் எதிர்ப்புத்திறன் அதிகரிக்கின்றது என்றே சொல்லலாம்.

உடற்பயிற்சி: மிதமான உடற்பயிற்சி பகை உயிரிகளைக் கொல்வதற்குத் தேவையான திறமை உடலில் அதிகரிக்கக்கூடும். இது ஒரு தொடக்க நிலை ஆய்வு முடிவுதான். இதை உறுதிப்படுத்த மேலும் ஆய்வு செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

மறுபுறம் தீவிரமான உடற்பயிற்சிகள் நோய்வாய்க்குட்படச் செய்யும் நிலையை அதிகரிக்கின்றன என்றும் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தில் நீண்ட கால அளவிலான சேதங்களையும் விளைவுகளையும் உண்டாக்குகின்றன என்றும் பல்வேறு ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன. டாக்டர் டேவிட் நயிமன் என்பவர் லோமாலிண்டா பல்கலைக் கழகத்தில் உடல்நல அறிவியல் பேராசிரியராக உள்ளார். இவர் 1828 மரதன் ஓட்டக்காரர்களை வைத்து செய்த ஆய்வின்படி

மருத்துவர்களால் நடத்தப்பட ஆய்வு ஒன்று காட்டியுள்ளது. மன இறுக்கம் இயற்கைக் கொல்லிச் செல்களின் செயல்பாடுகளையும் பகை உயிரிகளின் தாக்குதலுக்கு ஆளான திசுக்களின் அவல சமிக்ஞைகளுக்கு விரைவில் பதில் அழிக்கும் திறன்களையும் நசுக்கிப்போடுகிறது.

இதுவரை மனஇறுக்கத்தால் நேரிடும் கேடான விளைவுகளைத் தவிர்க்கச் சிறந்தவழி ஏற்ற இறுக்கத் தவிர்ப்பு செயல்முறைகளைக் கற்று அறிவதேயாகும். நகைச்சுவை, வாழ்க்கையைப் பற்றிய நல்லெண்ணம், இறைவன் பற்ற ஆசிரிவாதங்களில் மனமகிழ்ச்சியாய் இருத்தல் ஒவ்வொன்றுமே மன இறுக்கங்களைக் குறைப்பதில் நிச்சயம் பயனுள்ளவை.

இறுதியாக, முதுமை என்பது எல்லோருடைய வாழ்விலும் தக்கமுடியாதது. ஏற்ற கவனிப்பு அளிக்கும்போது இந்த இயற்கை நியதியையும் மீறி உடல் செயற்பாடுகளும் நோய் எதிர்ப்புத் திறனும் நன்றாகவே இருக்க வழிபுண்டு. உடலானது நோய் விளைவிக்கும் உயிரிகளுடன் தொடர்ந்து போரிட்டு வெற்றி பெற்றபடியே இருக்கவேண்டுமானால், ஏற்ற ஊட்டச்சத்து, உடற்பயிற்சி, மன இறுக்கங்களைச் சமாளித்தல் ஆகியவைகளில் உண்மையான கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்  
உயிரிலும் ஓம்பப்படும் குறள்



## வலம்புரி

**சிறுவர் கில்லங்கள் மீது  
கண்காணிப்பு வேண்டும்**

வடபுலத்தில் கிடம்பெற்ற யுத்தம் காரணமாக தாயை, தந்தையை, பெற்றோரை கிழந்த சிறுவர்களின் நிலை மிகப்பெரும் பரிதாபத்திற்கு நிகழ்கிறது. பொருளாதாரப்பின்னணி உள்ள குடும்பங்களைத் தவிர்ந்த ஏனைய குடும்பங்களைச் சார்ந்த சிறுவர்கள் வறுமையின் கோரதாண்டவத்திற்கு ஆளாகி சிறுவர் கில்லங்களிலும் வேலைத்தளங்களிலும் தஞ்சமடைந்துள்ளனர்.

கிவ்வாறு சிறுவர்களைப் பராமரிக்கும் பொருட்டு வடபுலத்தில் சமயங்களின் பெயராலும் தனியாராலும் பொது அமைப்புகளாலும் உருவாக்கப்பட்டுள்ள சிறுவர் கில்லங்கள் முறையடிபுதிய செய்ய்பாதையாக காணப்படுகின்றன.

அண்மையில் கொழும்பைத் தலைமையகமாகக் கொண்ட சமூகசேவைகள் திணைக்களத்தின்பணிப்பாளர் தெரிவித்த கருத்தில் வடக்குக்கீழக்கு மாகாணத்தில் கியங்குகின்ற சிறுவர் நிலையங்களில் தொண்ணூறு விதமானவை சட்டரீதியாகப்பதிவு செய்யப்பட்டவை அல்ல எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இந்த அதிர்ச்சித் தகவலுக்கான காரணம் என்ன என்பது தெரியாத நிலையில் அரசு நிருவாகம் வடபகுதியில் எவ்வாறு செயற்படுகின்றதென்ற கேள்வி எழவே செய்கின்றது.

தர்மசிந்தனையில் உருவாக்கப்பட்ட சிறுவர் கில்லங்கள் மிகஉயர்ந்த சிந்தனையோடு செயற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் வேளையில் சில இடங்களில் நடைபெறுகின்ற விரும்பத்தகாத சூழ்நிலைகளை மிகப்பெரும் வேதனையைத் தருவதாக உள்ளது. தான் பெற்றபிள்ளைகளைத் தன்னால் பராமரிக்கமுடியாது என்ற நிலையில் எத்தனையோ பேரின் உதவியை நாடி தனது பிள்ளையை சிறுவர் கில்லத்தில் சேர்த்துவிட்டு பிள்ளையின் உணவு விடயத்தில் கல்விச்செயற்பாட்டில் சிறுவர்கில்லம்மேலான கவனிப்பைக் கொண்டிருக்குமென ஒரு தாய் நம்பியிருக்கும் போது, அங்கு சூழ்நிலையாக நடைபெறுவதாக இருந்தால் அதைவிட மிகப்பெரும் பாவம் வேறெதுவுமாக இருக்கமுடியாது.

பெற்றவர்களை கிழந்ததால் அல்லது பெற்றதாயைப் பறிகொடுத்ததால் ஏனைய சிறுவர்களைப்போல் பெற்றோருடன் கூடிக் குலாவி மகிழ்ந்திருக்கமுடியாத சிறுவர்களுக்குப் பராமரிப்பு கில்லங்களே வீடாக விளங்குகின்றது. அங்கு பணியாற்றுகின்றவர்களே அந்தக்கள்ளம் கபடமற்ற உள்ளங்களுக்கு கண்கண்ட தெய்வமாக காட்சிதருகின்றனர் கிவ்வகையில் சிறுவர் கில்லங்களில் பணியாற்றுகின்றவர்கள் இந்த மண்ணில் பிறந்ததன் பெரும்பயனாக மிகப்பெரும் பணியை ஆற்றி வருகின்றனர்.

அவர்களது பணி ஞாலத்தில் மாண்புபெரிது. பிறர் பிள்ளைகளைப் பேண தன்பிள்ளை தானேவளரும் என்றபுறமொழிக்கு சொந்தக்காரர்களாகிய நாம், பிறர் பிள்ளைகளைத் தன்பிள்ளையாகக்கருதி செய்யும்பணி இந்தஉலகில் செய்யக்கூடிய முதற்பணியாக அமையும். அவ்வகையில் சிறுவர் கில்லங்களின் பணி மகத்தானது. எனினும் சிறுவர் கில்லங்களை நடத்துகின்றவர்கள், அந்த கில்லங்களுக்குப் பொறுப்பானவர்கள் தமது பிரதான கடமைகளில் ஒன்றாக அங்கு பணியாற்றுகின்றவர்கள், தங்கியிருப்பவர்கள் மீது உண்பான கண்காணிப்பை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

உலகம் என்பது நம்பிக்கையில் கியங்குவதாக இருப்பினும் மேற்பார்வை-கண்காணிப்பு என்பன சிறந்த நிர்வாகத்தின் கூறுகள் என்பதை எவரும் மறந்து விடலாகாது.

# இன்னும் சில மாதங்களில்

## பொதுத் தேர்தல் நடக்கும்

### அஸ்கிரிய பீடாதிபதி தெரிவிப்பு

(கொழும்பு)

தற்போதுள்ள ஸ்திரமற்ற அரசியல் சூழ்நிலை தொடர்ந்தும் நிலவிவந்தால் இன்னும் சிலமாதங்களுள் மீண்டும் ஒரு பொதுத்தேர்தல் இடம்பெறுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு என அஸ்கிரிய பீடாதிபதி ஸ்திரமற்ற மதநிபுத்திர தேரர், முஸ்லிம்காங்கிரஸ் தலைவர் சீவூப் ஹக்கீமிடம் கவலை தெரிவித்துள்ளார்.

அண்மையில் இலங்கையின் தற்போதைய அரசியல் சூழ்நிலைகள் தொடர்பாக விளக்கும் சந்திப்பொன்று இருவருக்குமிடையே கண்டியில் இடம்பெற்றது.

இதன்போது, புதிதாக அட்சியமைத்துள்ள ஐக்கிய மக்கள் சுதந்திர முன்னணியினுள் நிலவிவரும் உட்புசல்கள் பற்றி

பிரஸ்தாபிக்கப்பட்டது. இதனைத் தொடர்ந்து தன் நிலைப்பாட்டை ரவூப் ஹக்கீமிடம் கூறிய போதே பீடாதிபதி இவ்வாறு கவலை தெரிவித்துள்ளார்.

கட்சிகளுக்கும் அரசியல்தலைவர்களுக்குமிடையே நிலவிவரும் அதிகார இழுபறிகளால் அரசாங்கம் ஸ்திரமற்றுப்போவதும் இதன் விளைவாக நாடாளுமன்றம் கலைக்கப்பட்டு தேர்தல்கள் நடாத்தப்படுவதும் இலங்கையில் தற்பொழுது அடிக்கடி நிலவுகிறது.

இது நாட்டின் நலனுக்கும் அபிவிருத்திக்கும் பின்னடைவுகளை உருவாக்கும் என்பதையும் கூட்டிக்காட்டியே அவர் இவ்வாறு கவலையை வெளியிட்டுள்ளார்.

(உ-4)

## அரசியல் அமைப்பு நிர்ணய

### சபை உருவாக்கப்பட்டது

(கொழும்பு)

அரசியல் அமைப்பு நிர்ணய சபை ஒன்று தற்போது உருவாக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் எதிர்வரும் 22ஆம் திகதிக்குப்பின்னர் அதன் நிலையியல் கட்டளை பிரேரணை பாராளுமன்றத்தில் சமர்ப்பிக்கப்பட்டு அங்கீகாரம் பெறப்படும் எனவும் ஜனாதிபதி சட்டத்தரணி கலாநிதி ஜயந்த விக்கிரமரட்ண தெரிவித்துள்ளார்.

பாராளுமன்றில் சமர்ப்பிக்கப்பட்டு சகல கட்சிகளினதும் அங்கீகாரத்தைப்பெற்ற பின்னர் அது பற்றி பொது மக்களுக்கு விளக்கிக் கூறப்படவுள்ளது.

இதேவேளை, அரசியல் யாப்புத்திருத்தங்கள் ஊடாக சட்டசபை அமைப்பை செயல் திறனாக மாற்றக்கூடிய யோசனைகளை அரசாங்கத்திடம் சமர்ப்பிக்கப்போவதாக பிரதம நிதியரசர் சரத் என் சில்வா தெரிவித்துள்ளார்.

கொழும்பில் ஒரு முகப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் மேன் முறையீட்டு நீதிமன்றத்தின் அதிகாரங்களை மாகாண மட்டத்தில் பன்முகப்படுத்துவது அவற்றில் முக்கிய யோசனையாகும்.

இதன் மூலம் மேன் முறையீட்டு நீதிமன்றில் தேங்கிக்

### சபாநாயகர் பதவி குறித்து தீர்மானம் இன்னுமில்லை

(கொழும்பு)

13வது பாராளுமன்றத்தின் சபாநாயகர் பதவி தொடர்பாக ஜாதிக ஹெல உறுமய கட்சி இதவரை இறுதித் தீர்மானம் எதனையும் எடுக்கவில்லை என்றும் சபாநாயகர் ஒருவரை நியமிப்பதற்கு இன்னும் கால அவகாசம் இருப்பதால் அந்த விடயம் தொடர்பாக ஆராய்ந்துவருவதாகவும் கட்சியின் ஊடகப்பேச்சாளர் அத்தறலிய இரத்தினதேரர் தெரிவித்துள்ளார்.

ஊடகம் ஒன்றிற்கு கருத்துத் தெரிவிக்கையிலேயே அவர் இதனைத் தெரிவித்தார்.

அவர் தொடர்ந்தும் கூறுகையில், நாம் ஐக்கிய மக்கள் சுதந்திர முன்னணி முன்மொழியும் உறுப்பினருக்கோ அல்லது ஐக்கிய தேசியக் கட்சியினர் முன்மொழியும் உறுப்பினருக்கோ ஆதரவு வழங்குவது என்ற முடிவை இன்னும் எடுக்கவில்லை.

இதேவேளை சபாநாயகர் தெரிவிப்போது வாக்களிப்பிலிருந்து விலகிக்கொள்ளவும் எமது கட்சியில் உள்ள பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் தீர்மானித்துள்ளார்கள் என்றும் கூறினார்.

(61,10)

## தினசரி தியானம்



### விவேகச் சிந்தனைகள்

எல்லா யோகங்களும் வேறுபாடில்லாமல் மனிதனை விடுதலையை நோக்கியே அழைத்துச் செல்கின்றன. இங்கே விடுதலை என்று குறிப்பிடுவது முழுமையான விடுதலையாகும். தீமையின் பிடியிலிருந்தும் அது போலவே நன்மையின் பிடியிலிருந்தும் முழுக்க முழுக்க விடுதலை பெறவேண்டும். ஓர் கிரும்புச் சங்கிலி எப்படி விலங்கோ அப்படியே தங்கச் சங்கிலியும் நமக்கு விலங்குதான்.

சுவாமி விவேகானந்தர்.

கிடக்கும் காணி தொடர்பான வழக்குகளை விரைவில் விசாரிக்க கூடிய சூழல் உருவாகும் என்றும் ஜனாதிபதி சட்டத்தரணி கூட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

(உ-60,10)

### ஜேர்மனியில் தமிழ்- சிங்கள

#### புத்தாண்டுக் கொண்டாட்டம்

(கொழும்பு)

சிங்கள- தமிழ்ப்புத்தாண்டை முன்னிட்டு ஜேர்மனியில் உள்ள பொன்றக் மற்றும் பேர்ளின் நகரங்களில் இன்று விசேட நிகழ்வுகள் இடம்பெறவுள்ளன.

ஜேர்மனியில் உள்ள இலங்கைக் கவுன்சிலர் ஜெனரல் அலுவலகம், பொளத்த அமைப்புக்களுடன் இணைந்து இந்த நிகழ்வை ஒழுங்கு செய்துள்ளது.

இந் நிகழ்வுகளை ரூபவாஹினி கூட்டுத்தாபனம் நேரடியாக அஞ்சல் செய்யவுள்ளது.

(உ-60,10)

### கடந்த கால யுத்தத்தினால் வடகிழக்குப்பகுதிகளில் 41612பேர் விதவைகள்

(யாழ்ப்பாணம்)

வடக்கு-கிழக்குப்பகுதிகளில் இடம்பெற்ற யுத்த அனர்த்தங்களால் 41ஆயிரத்து 612 பேர் விதவைகளாக கப்பட்டுள்ளனர் என ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மட்டக்களப்பு, திருகோணமலை, அம்பாறை, வவுனியர், முல்லைத்தீவு ஆகிய மாவட்டங்களில் ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் அபிவிருத்தித்திட்டத்தினால் மேற கொள்ளப்பட்டு வந்த கணக்கெடுப்புகள் மற்றும் வெளிக்கள ஆய்வுகள் மூலமே இத் தொகை கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறு வாழ்ந்து வருவோர் வாழ்வாதார வசதிகள் அற்ற நிலையில் பெரிதும் துன்பப்பட்டுவருகின்றனர்.

இவர்களின் நலன் கருதி ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் அபிவிருத்தித்திட்டத்தினால் உதவும் திட்டங்கள் நடைமுறைப்படுத்தப்படவுள்ளன.

(4)

### கிழக்குப்பல்கலையில்

#### பருவகாலப் பரீட்சை

#### செவ்வாயன்று இடம்பெறும்

(மட்டக்களப்பு)

இம் மாதம் 15ஆம் திகதி நடைபெறவிருந்து ஒத்திவைக்கப்பட்ட கிழக்குப் பல்கலைக்கழக இரண்டாவது பருவகாலப் பரீட்சைகள் எதிர்வரும் 20ஆம் திகதி செவ்வாய்கிழமை நடைபெறவுள்ளது.

இதேவேளை, இப் பல்கலைக்கழக விடுதியில் தங்கியிருந்து படிக்கும் மாணவர்களின் நன்மைகருதி விடுதி திறந்துவிடப்பட்டுள்ளது.

கிழக்குப் பல்கலைக்கழக நிலையம்நடாத்திவரும் முன்பள்ளிப் பருவப்பராமரிப்பும் அபிவிருத்தியும் என்ற சான்றிதழ் பயிற்சி நெறியின் முதல் பரீட்சை நாளையதினம் நடைபெறவுள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

(உ-8)

### சைவப்புலவர் தேர்வு

(யாழ்ப்பாணம்)

அகில இலங்கை சைவப்புலவர் சங்கம் நடாத்தும் இளஞ்சைவப் புலவர் மற்றும் சைவப் புலவர் தேர்வு எதிர்வரும் 24ஆம் திகதி முதல் 26 ஆம் திகதி வரையான 3தினங்கள் யாழ்ப்பாணம், வவுனியா, கொழும்பு ஆகிய 3மாவட்டங்களிலும் இடம்பெறவுள்ளது.

(உ)

