

நமது

நாடாளுமன்றம்

தமிழர் தாயகத்தின் முன்னோடி நாள்நாள்

யாழ்ப்பாணம் தனித்துவமான
கலைநயம் மிக்க துல்லியமான
அச்சவேலைகளுக்கு

SP சிறந்த இடம்

எர்பி பதிப்பகம்

267, நாவலர் வீதி யாழ்ப்பாணம்

மலர்:04

திருவள்ளூர்

ஆண்டு: 2037

தை 21

ஹரிஜரி 1426

முஹர்ரம் 04

(03.02.2006)

வெள்ளிக்கிழமை

இதழ் 126

நாடாளுமன்றத்தில் குண்டுப் பரவி; பெருமெருப்பில் தேர்தல் வேலை!

கொழும்பு —
நாடாளுமன்றம்
நேற்றுக் காலை

கடியபோது - எதிர்க்கட்சி ஆசன வரிசையில்
குண்டுப் பொதி இருப்பதாகக் கிளம்பிய புரளியை
அடுத்து - நாடாளுமன்ற அமர்வுகள் எதிர்
வரும் 14 ஆம் திகதிவரை ஒத்திவைக்கப்பட்டன.

நேற்று நாடாளுமன்றில் பெரும் புரறப்பை
ஏற்படுத்திய இந்தச் சம்பவம் தொடர்பாக
மேலும் தெரியவருவதாவது -

சபாநாயகரின் தலைமையில் நாடாளுமன்ற
நடவடிக்கைகள் நேற்றுக் காலை 10 மணிக்கு

14 ஆம் திகதி வரை சபை ஒத்திவைப்பு

ஆரம்பமாகின. இருப்பினும், சபை நடவடிக்கை
கள் 2 நிமிடங்கள் மட்டுமே இடம்பெற்றன.
நேற்றைய நாடாளுமன்ற அமர்வுக்கு முன்ன
தாக காலை 9.30 மணியளவில் எதிர்க்கட்சி
ஆசன வரிசையில் பொதியொன்று காணப்படு
வதாகக் கிடைத்த தகவலையடுத்து நாடாளு
மன்றம் பாரிய சோதனை நடவடிக்கையொள்
றுக்கு உட்படுத்தப்பட்டது.

அதனால் நாடாளுமன்ற அமர்வு சற்று பின்

தள்ளப்பட்டு குண்டு செய்
லிழக்க வைக்கும் விசேட

படைப்பிரிவு மற்றும்
விசேட படையணிகள், மோப்ப நாய்களின்
துணையுடன் சோதனை நடவடிக்கைகளை
மேற்கொண்டன.

தேடுதலில் ஈடுபட்ட மோப்ப நாய் ஒன்று
ஜே.வி.பி. நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் நவரத்
தீன பண்டாவின் ஆசனத்துக்கு அருகில் சென்று
அந்த இடத்தைவிட்டு அகலாததால் பாதுகாப்பு
உத்தியோகத்தர்களுக்கு சிக்கலான நிலை
யொன்று ஏற்பட்டது. (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

சந்தேகத்துக்குரிய எதுவும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை!

நாடாளுமன்ற பொலிஸார் தெரிவிப்பு

கொழும்பு —
நாடாளுமன்றத்தினுள் சந்தேகத்
துக்கு இடமான எந்தப் பொருளும்
கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை என
நாடாளுமன்ற பொலிஸார் தெரிவித்
தனர்.

நேற்று நாடாளுமன்றத்தில் சந்
தேகத்துக்கிடமான பொதி ஒன்று இருப்
பதாக களேபரம் ஏற்பட்டது. எதிர்க்
கட்சி ஆசனங்களின் பின்புறமாக
பொலிஸ் நாய்களுடன் சோதனை
மேற்கொள்ளப்பட்டதாக சிரேஷ்ட

பொலிஸ் அத்தியட்சகர் சரத் சந்திர
தெரிவித்தார்.

தொடர்ந்து சந்தேகத்துக்குரிய
இடத்தை இரசாயனப் பகுப்பாய்வா
ளர்கள் சோதனையிட்டனர். மேலதிக
ஆய்வுக்காக நிலவிரிப்பு துண்கை
ளையும், மரத்துண்டுகளையும் இர
சாயன பகுப்பாய்வாளர்கள் எடுத்துச்
சென்றாக நாடாளுமன்ற பொலிஸார்
மேலும் தெரிவித்தனர்.

இந்தப் பதற்றநிலை தொடர்பாக
விசாரணை (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

அரசு தரப்புக் குழுத் தலைவராக நிமால் சிறிபால டி சில்வா தெரிவு

கொழும்பு —
ஜெனீவாவில் போர்நிறுத்த அமுலாக்க
ம் தொடர்பாக விடுதலைப் புலிகளுடன்
பேச்சு நடத்தவுள்ள அரசு தரப்பு குழுவுக்கு
சுகாதாரத்துறை அமைச்சர் நிமால் சிறிபால
டி சில்வா தலைமைவகிப்பார் என அறிவிக்க
ப்பட்டது.

கொழும்பில் நேற்று நடைபெற்ற அமைச்
சரவைக் கூட்டத்தில் இந்த முடிவு எடுக்கப்
பட்டதாக ஊடகவியலாளர்களிடம் ஊடகத்
துறை அமைச்சர் அனூர பிரியதர்சன யாப்பா
தெரிவித்தார்.

இந்தக் குழுவில் முஸ்லிம்களுக்கும் இட

மளிக்கப்படும் என்பது குறித்து விரைவில்
அரசாங்கம் அறிவிக்கும் எனத் தெரிவித்
தார். 61வயதான நிமால் சிறிபால டி சில்வா
இங்கிலாந்தில் சட்டக் கல்வி கற்றவர் என்ப
துடன், நூற்றுக்கணக்கான அரசியல்
மைப்பு விவகார, மனித உரிமைகள் குறித்த
வழக்குகளில் வாதாடியவராவார்.

சிறிமாவோ பண்டாரநாயக்கின் சட்ட
ஆலோசகராகவும் இவர் பணியாற்றியிருந்
தார். 1989 ஆம் ஆண்டு முதன் முதலாக
நாடாளுமன்றத்துக்குத் தெரிவான இவர்
பல்வேறு அமைச்சுப் பொறுப்புக்களை
வகித்துள்ளார். (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)



வவுனியாவில் ஹர்த்தால்!



வவுனியா
அண்மை நாட்களில் வவுனியாவில் வர்த்த
கர்கள் கொலை செய்யப்படுவது மற்றும் பரிசீலி

நாடாளுமன்றின் பாதுகாப்பை அரசு உறுதிப்படுத்தவில்லை!

வவுனியாவில் ஹர்த்தால்!



வவுனியா
அண்மை நாட்களில் வவுனியாவில் வர்த்தகர்கள் கொலை செய்யப்படுவது மற்றும் மிரட்டப்படும் சம்பவங்களுக்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்து வவுனியாவில் நேற்று ஹர்த்தால் அனுஷ்டிக்கப்பட்டது.
இந்த ஹர்த்தாலுக்கு வவுனியா வர்த்தக சங்கம் அழைப்பு விடுத்திருந்தது.
ஹர்த்தால் காரணமாக வவுனியாவில் வர்த்தக நிலையங்கள் அனைத்தும் மூடப்பட்டிருந்தன. இதன் காரணத்தால் நேற்று வவுனியாவில் இயல்புநிலை பாதிக்கப்பட்டது.
வர்த்தகர்கள் கொலை செய்யப்படுவது, கடத்தப்படுவது, மிரட்டப்படும் சம்பவங்கள் உடனிறுத்தப்படவேண்டும் எனவும் இதற்கு அரசாங்கமும், பாதுகாப்பு அதிகாரிகளும் உரிய நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும் எனவும் வவுனியா வர்த்தகசங்கம் வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளது. (03)

நாடாளுமன்றின் பாதுகாப்பை அரசு உறுதிப்படுத்தவில்லை!

ஐ. தே.க குற்றச்சாட்டு
கொழும்பு
அரசாங்கத்தால் நாடாளுமன்றின் பாதுகாப்பைக்கூட உறுதிப்படுத்த முடியாதுள்ளதாக ஐ.தே.க நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் திள்ளை அத்தநாயக்க குற்றம்சாட்டியுள்ளார்.
கொழும்பில் நேற்று நடைபெற்ற ஊடகவியலாளர் சந்திப்பிலேயே அவர் இந்தக் குற்றச்சாட்டை சுமத்தினார். நாடாளுமன்றத்தில் குண்டு இருப்பதாகக் கூறப்பட்டதையடுத்து நாடாளுமன்றம் சோதனைசெய்யப்பட்டு சபை ஒத்திவைக்கப்பட்டது.
ஊக்கிய தேசியக் கட்சியின் ஆட்சிக் காலத்தில் இதேபோன்று குண்டுப்

புரளி எழுப்பப்பட்ட போதிலும், குண்டுகள் வீசப்பட்டு எமது தலைவர்கள் கொல்லப்பட்டபோதும் நாடாளுமன்றம் ஒத்திவைக்கப்படவில்லை.
ஆனால், தற்போதைய நிலைமையில் நாடாளுமன்றத்தில் குண்டு இருப்பதாக எழுப்பப்பட்ட வதந்தியை அடுத்து நாடாளுமன்றம் சோதனையிடப்படும் அதன் பின்னர் கூட்டம் ஒத்திவைக்கப்பட்டிருக்கின்ற நிலைமையைப் பார்க்கின்றபோது - நாடாளுமன்றத்துக்கான பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த அரசாங்கம் தவறிவிட்டதாக அவர் மேலும் தெரிவித்தார். (01)

ரி.ஆர்.ஓ தொண்டர்கள் கடத்தப்பட்டதில் சந்தேகம்!



என்கிறார் அமைச்சர் மங்கள
கொழும்பு
தமிழர் புனர்வாழ்வுக்கழக பணியாளர்கள் கடத்தப்பட்ட சம்பவம் தொடர்பாக தற்போது விசேட விசாரணைகளை அரசாங்கம் மேற்கொண்டுள்ளதாக அமைச்சர் மங்கள சமரவீர தெரிவித்தார்.
நேற்று கொழும்பில் ஊடக (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

பாடசாலை அதிபர் கடத்தல்!

மட்டக்களப்பு
வாழைச்சேனை இந்துக் கல்லூரியின் அதிபர் தவராசா (வயது 56), அடையாளம் தெரியாத நபர்களால் நேற்று முற்பகல் 11 மணியளவில் கடத்திச் செல்லப்பட்டதாக தகவல்கள் தெரிவித்தன.
பாடசாலையில் இவர் கடமையாற்றிக் கொண்டிருந்தபோது முற்பகல் 11 (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

படையினரால் கடத்தப்பட்ட மாணவன் மனித உரிமை ஆணைக்குழுவால் மீட்பு

யாழ்ப்பாணம்
யாழ். நகர்ப்பகுதியில் இராணுவத்தினரால் கடத்தப்பட்ட மாணவன் ஒருவரை மனித உரிமை ஆணைக்குழு அதிகாரிகள் முகாமுக்குச் சென்று மீட்டனர்.
யாழ். ஆரியகுளம் சந்தியில் நேற்று மாலை நடைபெற்ற இந்தச் சம்பவம் தொடர்பாக மேலும் தெரியவருவதாவது -
யாழ். - பருத்தித்துறை வீதியில் தனது சகோதரியுடன் மோட்டார்சைக்கிளில் கொக்குவிளைச் சென்ற மாணவன் ஒருவர் சென்று கொண்டிருந்தார். (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

ஒதுக்கீடுகளுக்கு அறையங்கள்...

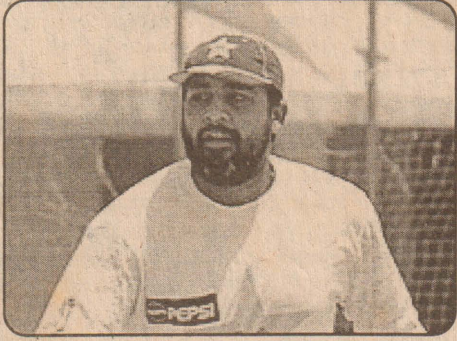
EXPOAIR

021-222 3891, 222 6297, 077-2349999, 011-2372952/3, 011-2360290/1

email:jaffna@expoavi.com, reservations@expoavi.com. your friend in the skies...

இலங்கையின் முன்னணி வகிக்கும் உங்கள் உள்ளூர் விமானசேவை...

இன்சமா முக்கு முதுகு வலி வெளிநாட்டில் சிகிச்சை!



கராச்சி - பாகிஸ்தான் கிரிக்கெட் அணியின் கப்டன் இன்சமாம் உல்-ஹக் முதுகு வலி காரணமாக இந்தியாவுக்கு எதிராக கராச்சியில் நடைபெற்ற 3 ஆவது டெஸ்டில் விளையாடவில்லை.

இதனால் யுனுஸ்கான் கப்டனாக பணியாற்றினார். இன்சமா முக்கு முதுகு வலிப் பிரச்சினை அடிக்கடி ஏற்படுகிறது. இதனால் வெளிநாடு அழைப்பு சிகிச்சைபெற அவர் முடிவு செய்துள்ளார்.

நீச்சல் உலக சாதனை!

சிட்னி - மெல்பேர்னில் நடைபெற்ற அவுஸ்ரேலிய தேசிய நீச்சல் போட்டியில் மகளிர் 100 மீற்றர் ஃபிள்ஸ்டைல் பிரிவில் - லிபி லென்டன் உலக சாதனை படைத்துள்ளார்.

செவ்வாய்க்கிழமை நடைபெற்ற அரையிறுதிப் போட்டியில் 20 வயது லென்டன் 53.42 நிமிடங்களில் பந்தயத் தூரத்தை நீந்திக் கடந்து சாதனை புரிந்தார்.

இதற்கு முன்னர் 2004 ஏதென்ஸ் ஒலிம்பிக் போட்டியில் ஜோடை ஹென்றி 53.52 நிமிடங்களில் நீந்தியதே உலக சாதனையாக இருந்தது.

இது தொடர்பாக பாகிஸ்தான் கிரிக்கெட் சபையின் தலைவர் சகாயியர்கள் கூறியதாவது - முதுகு வலி என்பது இன்ச மா முக்கு பழைய பிரச்சினைதான். சில பயிற்சிகள் மூலம் இதை நிவர்த்தி செய்யலாம். முதுகு வலியால் அவரை விளையாட வேண்டாம் என்றும் டொக்டர்கள் அறிவுறுத்தியுள்ளனர்.

இதன்காரணமாக சிறந்த வெளிநாட்டு நிபுணரிடம் சென்று அவருக்கு முதுகு வலிச் சிகிச்சை அளிக்கலாம் என்று ஆலோசித்து வருகிறோம் என அவர் தெரிவித்தார்.

இதேவேளை, இன்சமாம் வெளிநாடு சென்று முதுகு வலிக்கு சிகிச்சை பெற்றால் இந்தியாவுக்கு எதிரான ஒரு நாள் தொடரில் ஆட மாட்டார்.

இந்தியா - பாகிஸ்தான் அணிகள் இடையேயான ஒரு நாள் தொடர் எதிர்வரும் 6-நேதி தொடங்கவுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.



இந்தியாவுடனான டெஸ்ட்டை கைப்பற்றிய பாகிஸ்தான் அணி கிண்ணத்துடன்.....!

ராவிட் வழங்கிய ஆலோசனைகளை அவருக்கு எதிராக பயன்படுத்தினேன்!

பைசல் இக்பால் தெரிவிப்பு



கராச்சி - ராவிட் வழங்கிய ஆலோசனையை அவர்களுக்கு எதிராகவே பயன்படுத்தியதாக பாகிஸ்தான் வீரர் பைசல் இக்பால் தெரிவித்தார்.

இந்திய - பாகிஸ்தான் அணிகளுக்கிடையில் கராச்சியில் நடைபெற்ற 3 ஆவது டெஸ்ட் போட்டியில் பாகிஸ்தான் வீரர் பைசல் இக்பால் சதமடித்தார்.

முதுகு வலி காரணமாக இன்சமாம் ஆடாததால் மூன்றாவது டெஸ்ட்டில் விளையாடக்கூடாததால் வாய்ப்பைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக்கொண்ட இவர், இந்தியப் பந்துவீச்சாளர்களுக்கு சிம்மசொப்பனமாகத் திகழ்ந்தார்.

பைசல் இக்பால் சதமடிப்பதற்கு இந்திய அணித் தலைவர் ராவிட் வழங்கிய ஆலோசனையே காரணமாக இருந்ததாக ஆச்சரிய

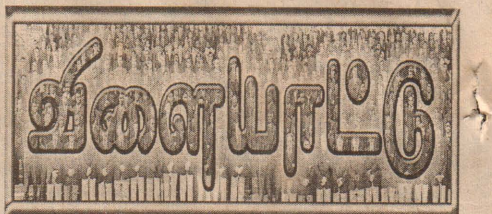
மான தகவல் வெளியாகியுள்ளது.

டெஸ்ட் தொடர் ஆரம்பமாகவதற்கு முன்னர் லாகூரில் நடைபெற்ற பயிற்சி ஆட்டத்தில் பைசல் இக்பால் 87 ஓட்டங்களைக் குவித்தார். அப்போது அவரைப் பாராட்டிய ராவிட், சில துடுப்பாட்ட நுணுக்கங்களையும், ஆலோசனைகளையும் வழங்கினார். இந்த ஆலோசனையால் சதமடிக்க முடிந்ததென்று அவர் கூறியுள்ளார்.

இது தொடர்பாக பைசல் இக்பால் கூறும் போது -

ராவிட் வழங்கிய இரகசிய ஆலோசனையை அவர்களுக்கு எதிராகவே பயன்படுத்திவிட்டேன் என்றார்.

பாகிஸ்தான் அணியின் முன்னாள் தலைவர்



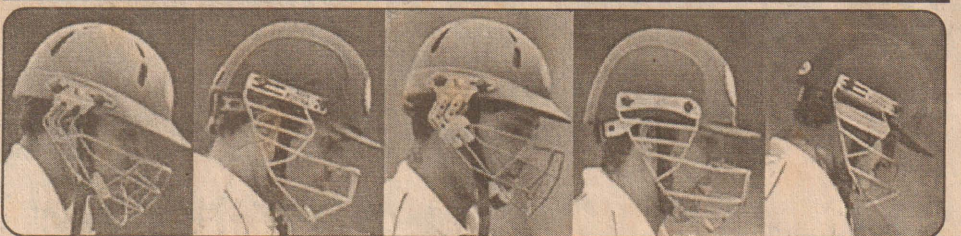
ஜாவிட் மியாண்ட்டின் மருமகனான இக்பால் - மியாண்ட்டு பற்றிக் கூறும்போது -

எனது மாமாவிடமிருந்து ஏராளமான விடயங்களைக் கற்றுக்கொண்டேன். அவர் எனக்கு எப்போதும் உதவியாக இருப்பார். கடினமாக உழைத்தால் அணியில் இடம்பெற முடியும் எனக் கூறுவார்.

எனது திறமையைப் பயன்படுத்தித்தான் அணியில் மீண்டும் இடம் பெற்றேன் எனத் தெரிவித்தார்.

ஒட்டுமொத்த அணியுமே தோல்விக்குக் காரணம்!

என்கிறார் ராகுல் ராவிட்



கராச்சி - ஒட்டுமொத்த அணியினரின் ஆட்டமே தோல்விக்குக் காரணம் என இந்திய அணியின் கப்டன் ராகுல் ராவிட் கூறினார்.

கராச்சியில் புதன்கிழமை முடிவுற்ற 3 ஆவது கிரிக்கெட் டெஸ்ட் போட்டியில் 341 ஓட்டங்கள் வித்தியாசத்தில் இந்தியாவை வென்றது பாகிஸ்தான்.

பரிசளிப்பு நிகழ்ச்சியில் ராவிட் கூறியதாவது - முக்கியத்துவம் வாய்ந்த போட்டிக்கு, சிறந்த 11 வீரர்களே தேர்வு செய்யப்பட்டு களமிறங்கினோம். ஆனால், தோல்வி வித்தியாசத்தைப் பார்த்தால் துடுப்பாட்ட வரிசை குறித்து சிந்திக்கத் தோன்றுகிறது.

3 வேகப்பந்து வீச்சாளர்களைக் கொண்டு பாகிஸ்தான் அணியை எதிர்கொண்டோம். அவர்கள் மேலும் சிறப்பாகப் பந்து வீசியிருக்க வேண்டும். அதேபோல் முதல் இன்னிங்ஸில் பாகிஸ்தானை 245 ஓட்டங்களில் ஆட்டமிழக்கச் செய்தபோது, துடுப்பாட்ட வீரர்கள் சிறப்பாக

ஆடி, அணிக்கு வலிமை சேர்த்திருக்க வேண்டும்.

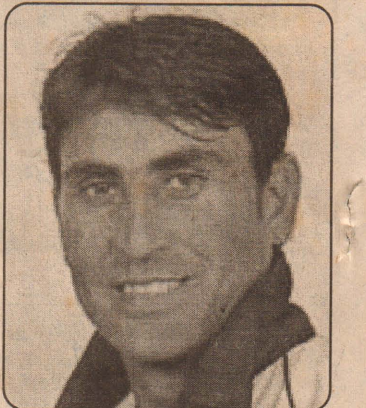
பாகிஸ்தான் அணியில் முகமட் ஆசிப் 2 இன்னிங்ஸிலும் சிறப்பாக ஆடினார். இந்தியத் தரப்பில் யுவராஜ் சிங்கின் ஆட்டம் மட்டுமே 2 ஆவது இன்னிங்ஸில் அணிக்கு சிறப்புச்சேர்த்திருந்தது என்றார் ராவிட்.

இந்தியாவுடனான டெஸ்ட் ஓட்டங்களைக் குவிப்பதில் யுனுஸ்கான் முன்னிலையில்

கராச்சி - இந்திய கிரிக்கெட் அணி பாகிஸ்தானில் சுற்றுப்பயணம் செய்து விளையாடி வருகிறது. இரு அணிகளிடையேயான கடைசி டெஸ்டில் பாகிஸ்தான் வென்று 1-0 என்ற கணக்கில் தொடரைக் கைப்பற்றியது. இந்த டெஸ்டில் யுனுஸ்கான் 553 ஓட்டங்கள் குவித்து ஓட்டக் குவிப்பில் முதலிடம் பிடித்தார். இதில் இரண்டு சதங்களும், இரண்டு அரைச்சதங்களும் அடங்கும். அவரது அதிகபட்ச ஸ்கோர் 199 ஆகும்.

அவருக்கு அடுத்த இடத்தில் முகமட் யூசுப் உள்ளார். அவர் 461 ஓட்டங்கள் எடுத்துள்ளார். 3 ஆவது இடத்தை வேவாக் 294 ஓட்டங்களை எடுத்து கைப்பற்றினார்.

பந்து வீச்சில் சரீர்கான் 2 டெஸ்டில் விளையாடி 10 விக்கெட்டுக்களை வீழ்த்தி முதலிடம் பிடித்தார். இதில் சிறந்த பந்து வீச்சு 4-61 ஆகும். அவருக்கு அடுத்த இடத்தில் ஆர்.பி. சிங்கும், ரசாக் கும் தரை 9 விக்கெட்டுக்களைக் கைப்பற்றி 2 ஆவது இடத்தைப் பிடித்தனர்.



ஐ.சி.சி தர வரிசைப் படடியலில் அவுஸ்ரேலிய அணி ஆதிக்கம்

டுபாய் - சர்வதேச ஒருநாள் கிரிக்கெட் போட்டியின் அடிப்படையில் அணிகள் மற்றும் வீரர்களின் தர வரிசைப் படடியலை ஐ.சி.சி வெளியிட்டுள்ளது.

இதில் அவுஸ்ரேலியா தொடர்ந்து முன்னிலை வகிக்கிறது. அந்த அணி மொத்தம் 133 புள்ளிகள் பெற்றுள்ளது.

தென்னாபிரிக்க அணி (119 புள்ளிகள்) 2 ஆவது இடத்திலும், பாகிஸ்தான் அணி (116 புள்ளிகள்) 3 ஆவது இடத்திலும், நியூசிலாந்து அணி (112 புள்ளிகள்) 4 ஆவது இடத்திலும், இந்திய அணி (109 புள்ளிகள்) 5 ஆவது இடத்திலும் உள்ளன. இங்கிலாந்து, இலங்கை, மேற்கிந்தியத்

தீவுகள், சிம்பாப்வே, பங்களாதேஷ் அணிகள் முறையே 6 முதல் 10 இடங்களைப் பிடித்துள்ளன.

துடுப்பாட்ட வரிசைப் படடியலில் அவுஸ்ரேலிய அணியின் கப்டன் ரிக்கி பொண்டிங் 803 புள்ளிகள் பெற்று முதல் இடத்திலுள்ளார். கிள்கிர்ஸ்ட் (அவுஸ்ரேலியா), சிபித் (தென்னாபிரிக்கா), சைமன்ஸ் (அவுஸ்ரேலியா), முகம்மட் யூசுப் (பாகிஸ்தான்), கெய்ல் (மேற்கிந்தியா), இன்சமாம் (பாகிஸ்தான்), சங்ககார (இலங்கை), கிளார்க் (அவுஸ்ரேலியா), ஆகியோர் முறையே 2 முதல் 9 இடங்களில் உள்ளனர்.

இந்திய வீரர்களில் ராவிட் மட்டும் முதல் 10 இடங்களுக்குள் உள்ளார். ராவிட் மொத்தம்

702 புள்ளிகள் பெற்று 10 ஆவது இடத்தைப் பிடித்துள்ளார்.

பந்து வீச்சில் அவுஸ்ரேலிய வீரர் மெக்ராட் 829 புள்ளிகள் பெற்று முதலிடத்தில் உள்ளார். பிரிட்லீ (அவுஸ்ரேலியா), பொலக் (தென்னாபிரிக்கா), முரளிதரன் (இலங்கை), நவீட் (பாகிஸ்தான்), வாஸ் (இலங்கை), விறோரி (நியூசிலாந்து) ஆகியோர் முறையே 2 முதல் 7 இடங்களில் உள்ளனர். இந்திய வீரர் இர்பான் பதான் 697 புள்ளிகளுடன் 8 ஆவது இடத்தை பிடித்துள்ளார். தென்னாபிரிக்க வீரர் என்ரினி 9 ஆவது இடத்திலும், நியூசிலாந்து வீரர் வேன் பொண்ட்ட் 10 ஆவது இடத்திலும் உள்ளனர்.

சிறந்த சகலதிற ஆட்டக்காரர் படடியலில் இங்கிலாந்து வீரர் பிளின்ராப் (4524 புள்ளிகள்) முதல் இடத்தில் உள்ளார். தென்னாபிரிக்க வீரர் பொலக் (3812 புள்ளிகள்) 2 ஆவது இடத்திலும், அவுஸ்ரேலிய வீரர் சைமன்ஸ் (3811) 3 ஆவது இடத்திலும், பாகிஸ்தான் வீரர் சொகைப் மலிக் (3600) 4 ஆவது இடத்திலும், மேற்கிந்திய வீரர் கெய்ல் (3453) 5 ஆவது இடத்திலும் உள்ளனர்.

19 வயதுக்கு உட்பட்டோருக்கான உலக கிண்ண கிரிக்கெட் போட்டி

சென்னை - 19 வயதுக்கு உட்பட்டோருக்கான ஐ.சி.சி உலகக் கிண்ண கிரிக்கெட் போட்டி வரும் ஞாயிறன்று இலங்கையில் ஆரம்பமாகவுள்ளது.

இலங்கை, அவுஸ்ரேலியா, பாகிஸ்தான், நியூசிலாந்து, பங்களாதேஷ் உட்பட 15 அணிகள் பங்கேற்கும் இந்தப் போட்டி எதிர்வரும் ஞாயிறன்றுக் கிழமை ஆரம்பமாகி இந்த மாதம் 20 ஆம் திகதி வரை நடைபெறும்.

2000 ஆம் ஆண்டில் நடைபெற்ற போட்டியில் இந்தியா கிண்ணத்தை வென்றது. இந்தப் போட்டியில் அவுஸ்ரேலியா இருமுறை கிண்ணத்தை வென்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.





சிந்தையே
நான் குகைக்குள் அடைபட்டு கிணற்றுத் தவளைகாகப் பெண்கள் இருந்த காலம் மாறி பெண்களும் ஆண்களைப் போல சம அந்தஸ்தில் உயர்ந்து விட்டனர். எழுத்துத் துறை, ஆசிரியத் தொழில், வைத்தியத்துறை என்று படிப்படியாக முன்னேறிய பெண்கள் இன்று விமான ஓட்டியாக, விண்வெளி வீராங்க

சமூகமும் ஒரு நல்ல நிலையை எட்டி வேரூன்றி இருக்கின்றது. சில பெண்கள் நாம் படிக்கும் காலங்களில் பணம் ஒரு பிரச்சினையாகவும், தடைக்கல்லாகவும் இருந்தமையால் எம்மால் படித்து நல்ல நிலையை அடைய முடியவில்லையே என ஏங்கி நான் தோறும் கண்ணீரில் காலம் நகர்த்துவார்கள்.

ஒருவர் பாடசாலைக்குப் போய் படித்து பரீட்சைகளில் சித்தி அடைந்து விட்டால் மட்டும் தான் எதிர்காலத்தை இன்பமாக கொண்டு போக முடியும் என்பது மிகவும் மூடத்தனமான கொள்கை. வீட்டில் இருக்கும் பெண்கள் பலர் தையல் வேலை, வூல் பின்னாலை மற்றும் பொம்மைகள் தயாரித்தல், பூக்கொத்துகளை செய்து வடிவமைத்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு மிக அருமையாக முன்னேறி இருக்கின்றார்கள் என்பதை இங்கு சுட்டிக்



போது என்னென்ன கற்பனைகளில் படித்து முன்னுக்கு வந்திருப்பார்கள்... அதன்போது அவர்கள் பட்ட இன்னல்கள் சொல்லில் அடங்காதவைகளாக இருக்கலாம். இப்படி முயன்றுபடித்து அதற்கேற்ற தொழிலை மிகவும் சிரமப்பட்டு தேர்ந் தெடுப்பதை மிகவும் சூலமாக ஒரு சில வார்த்தைகளிலேயே சில கணவன்மார் புறக்கணித்து விடுகிறார்கள். அவர்களுக்கு தொழில் புரியாத மனைவி தான் வேண்டுமென்றால், ஏன்? வறுமையின் காரணத்தால் படிப்பை இடை நிறுத்திய பெண்களை தேர்ந்தெடுக்காமே. இப்படிச் செய்வதனால் ஏழைகளுக்கும் வாழ்வளித்த உன்னதமான அந்தஸ்தை பெறமுடியும்.

உத்தியோகம் பார்க்காத படிப்பை இடைநிறுத்திய பெண்கள் எல்லோரும் புரிந்துணர்வு இல்லாத ஜடங்களல்ல என்பதை இப்படிப்பட்ட ஆண்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

சிகரங்களைத் தொட்ட பின்னும்

னைகளாக சமூகத்தில் உயர்ந்து விட்டனர். பல நாடுகளில் பெரிய உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பெண்களின் கீழ் பல ஆண்கள் அவர்களின் உழியர்களாக கடமை புரியும் காலம் சாதாரணமாகிவிட்டது.

இன்று பல பெண்கள் தம் எதிர்காலத்தில் நல்ல உத்தியோகம் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே அயராது தமது படிப்பை தொடர்கிறார்கள். அவர்களில் பலர் பரீட்சைகளிலும் சிறந்த பெறுபேறுகளை பெற்று தமது இலட்சியங்களை தொட்டு விடுகின்றார்கள்.

பொதுவாக நோக்கும் போது பெண்களுக்கு மிகவும் இலகுவான தொழில் ஆசிரியர் தொழிலே. ஆசிரியர்கள் மூலமாகவே இன்றைய

காட்ட வேண்டும்.

தமக்குத் தெரிந்த தையல் வேலை, பின்னல், மண்பெண்களை அலங்கரித்தல் போன்றவைகளை திறம்பட கற்று வந்தனர் மூலம் எமது எதிர்கால வாழ்வுக்கு படிக்கற்களாக மாற்றிக் கொள்ள முடியும். அதாவது இவற்றை ஏனைய சமூகத்தாருக்கு கற்றுக் கொடுக்கலாம். இவ்வாறு செய்வதால் பிறர் எம்மால் கற்றுக் கொண்டதை இட்டு எமக்குள்ளே சந்தோசம் குடி கொள்வதன் அவர்களுக்கும் இது பற்றிய அறிவு கிடைக்கிறது. மேலும் அவர்கள் மனதில் திருப்தியும், மன நிறைவும் உண்டாகின்றது.

சில ஆண்களுக்கு மணமகள் தேடும் போது நன்கு படித்த, உத்தி

யோகம் பார்க்கும், அழகான பெண்களைத் தமது வாழ்க்கைத் துணையாக தேடிக்கொள்வார்கள்.

இப்படிப்பட்ட மணமகளை மணந்து கொள்ளும் சில கணவன்மார்கள் தமது மனைவிமார்களை அவர்களை செய்து வந்த தொழிலைக் கை விடும்படி வற்புறுத்துவார்கள். பல போராட்டங்களுக்கும், பிரச்சினைகளுக்கும் மத்தியில் தங்கள் கணவன்மார்களுக்கு கட்டுப்பட்டு இந்த அப்பாவிப் பெண்கள் தமது தொழிலை கைநழுவச் செய்து விடுகிறார்கள். கணவன் மனைவி இருவரும் சேர்ந்து தொழில்பார்க்கும் போது வாழ்வில் ஏற்படும் கஷ்ட நஷ்டங்களை இதன் மூலம் ஈடு செய்து கொள்ளலாம் என்பதை ஏனோ

சில கணவன்மார் புரிந்து கொள்வதில்லை.

இப்படிப்பட்ட ஆண்கள் படித்து தொழில் புரியாத மணமகளை வாழ்க்கைத் துணையாய் தேர்ந்தெடுப்பதில்லை.

படித்தால் மட்டும் தான் புரிந்துணர்வும், அனுபவமும் ஏற்படுகின்றது என்பது இவர்களின் வாதம் போலும். அதற்காக படிக்காமல் வீட்டில் முடங்கிக் கிடக்கத்தான் வேண்டும் என்று சொல்ல வரவில்லை.

படித்து உத்தியோகம் பார்க்கும் பெண்களை மணமுடித்து பின்னர் இவர்களை வேலைகளில் இருந்து வேலை நிறுத்தம் செய்வது எந்தளவு நியாயம்? இவர்கள் படிக்கும்

சொந்த தொழில் புரியும் பெண்களை ஆண்கள் தமது சுய கௌரவத்துக்காக அவர்களின் தொழில்களை செயலிழக்கச் செய்வது அபத்தமான செயல்களேயாகும்.

ஆண்களுக்குள்ளும், பெண்களுக்குள்ளும் சில சமயங்கள் சுயகௌரவப் பிரச்சனை தலைகாட்டத் தொடங்கத்தான் செய்யும். அதற்காக பெண்கள் ஆண்களையோ, ஆண்கள் பெண்களையோ பாதிக்காது நடந்து கொள்வது அவசியமாகும். தங்கள் கௌரவங்களுக்கு முன் பிறர் செய்யும் தொழில்கள் ஒரு பிரச்சினையல்ல என்பதை ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மனதில் தடம் பதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.



உண்மை. அதனால் கிடைக்கும் காலத்தை பயனுள்ள வகையில் கழித்து வெற்றி காண்பதே புத்திசாலித்தனமாகும்.

காலம் என்று சொல்லும் போது அதில் நேற்று இன்று

அதனால் இன்றைய பொழுதை மனித சமூகம் தவற விடக்கூடாது. இன்று நாம் நன்றாக வாழ்ந்தால் தான் நேற்று நாம் செய்த வேலைகளுக்கு பலனும், மதிப்பும் கிடைத்து விடலாம். அதே போல இன்றைய

வெற்றி நிறைந்த பொழுதாக அமைய வேண்டும் என்ற பிரார்த்தனை யுடன் எழுதல் வேண்டும்.

இந்த மேலான வாழ்க்கையை தீனமும் ஒவ்வொருவரும் மேற்கொள்ள வேண்டும். அதன் பின்

அருளால் எமது திட்டப்படி எமது வேலைகளை செய்து முடித்துவிடலாம் என்ற நம்பிக்கையையும் எங்களில் வளர வேண்டும். இன்று சமூகத்திலே அதிகமானோர் இன்று நேரமில்லை. நாளை செய்வோம், அப்புறம் பாற்ப்

காலம் பெறின்னானது

காலம் என்பது பொன் போன்றது என்று சொல்வார்கள். அதனால் காலத்தை வீணடிக்கும் ஒவ்வொரு வினாடியும் எங்களுக்கு நஷ்டத்தையே நிச்சயம் கொண்டு வந்து விடும். இழந்து விட்ட காலத்தை எந்தச் சக்தியாலும் திரும்பப்பெற முடியாது என்பது யாவரும் அறிந்த

நாளை என்ற மூன்றும் அடங்குகின்றன. நேற்று என்பது எங்களிடமிருந்து விடைபெற்று விட்டதாகும். நாளை என்பது சந்தேகமானது. நம் கண்முன்னே இருப்பது தான் இன்றைய தினமாகும். இருக்கிற இன்றைய பொழுதுதான் எமது வாழ்க்கையின் முக்கிய கட்டமாகும்.

பொழுதை சிறப்பாக கழித்தால் தான் நாளை பொழுது சிறப்பாக அமையலாம். அதனால் இன்றைய தினத்தை இனிமையாக கழித்து விட முற்படுவது ஏற்றமாகாது. இன்றைய பொழுதை வீணாகக் கழித்தவர்கள் நாளை பொழுதின் போது நேற்றைய தினத்தை நாம் வீணடித்து விட்டோமே என்று மனம் வருந்துவதில் எந்தவித பயனும் இல்லை. இன்றைய தினத்தை பயன்படுத்தாமல் நாளை பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று கருதுகிறவர்கள் வாழ்க்கையில் அடைய வேண்டிய பல வெற்றிகளை இழந்து விடுகின்றனர்.

இன்று நாம் சிறப்புடன் வாழ வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஒவ்வொரு நாளும் இருப்பின் அவர்கள் எந்நாளும் சிறப்புடன் வாழுகிறார்கள் என்பது தான் பொருள்.

தினமும் காலையில் விழித்தெழும் போது ஆனந்தமாகவும், உற்சாகமாகவும் கடவுளை நினைத்தவராக, அவரின் அருளை வேண்டியவராக, நல்ல எண்ணங்களுடன் எழுதல் வேண்டும். கடவுளின் அருளால் இன்றைய பொழுது தனக்கு

னரே நாளாந்த கடமைகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும். நாட்கள் உருண்டோடுகின்றன.

இப்படியாக கழிந்து செல்லும் ஒவ்வொரு நாளையும் எப்படி கழிக்க வேண்டும் என்பதை முதலில் நாம் திட்டமிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், திட்டமிட்டு மேற்கொள்ளப்பாதாந்தைச் செயல்களும் வெற்றி பெறும் என்பது சந்தேகமானது.

எம்மில் பலர் இன்று நாம் செய்ய வேண்டிய வேலைகள் அதிகம் உள்ளன. அப்பப்பா..... இத்தனை வேலைகளையும் நாம் எங்கே, எப்போது, எப்படி செய்து முடிப்பது என்று தலையில் கையை வைத்து சிந்திக்கின்றனர்.

இது அவர்களின் மன உறுதியின் பலவீனத்தை காட்டுகின்றது. அவ்வாறின்றி அதற்குப் பரிசீலனாக நாம் மேற் கொள்ளும் ஒவ்வொரு வேலையும் வரிசைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதன்படி எப்போது எதைச் செய்து விட வேண்டும் என்று எண்ணுகிறோமோ, அப்போதே அதைச் செய்து முடிக்க- பழகிக் கொள்ள வேண்டும். கடவுளின்

போம் என்றெல்லாம் சொல்லி நாட்களை கழித்து வருகின்றனர்.

இத்தகையவர்கள் முக்கியமான வேலைகளையெல்லாம் தள்ளிவிட்டு ஏதோவெல்லாம் செய்து வருகின்றனர். இவ்விதமாக இவர்கள் ஒவ்வொரு நாளையும் கழித்து வருகின்றனர். இதனால் இவர்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கு பெரிதும் சங்கடப்படுகின்றனர். இதனால் தான் இன்றைய நாளை இனிமையாக கழிக்க முற்படவேண்டும் என்று வற்புறுத்திச் சொல்லப் படுகிறது.

ஒவ்வொரு நாளும் இரவு நித்திரைக்குச் செல்லும் போது நாம் இன்றைய நாளை நன்மையான விதத்தில் கழித்தோமா அல்லது கடவுளின் விருப்பங்களுக்கு மாற்றமான விதத்தில் செயல்பட்டோமா என்பது பற்றி சிறிது சிந்திக்க வேண்டும். ஏதும் தவறுகள், குற்றங்கள் ஏற்பட்டிருப்பின் அதற்காக வருந்தி கடவுளிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும். இப்படியாக ஒவ்வொரு பொழுதையும் நாம் பயன் தரும் விதமாகக் கழித்து கடவுளின் நல்லருளைப் பெற்றுக் கொள்வோம்.

குழந்தைகள் விரும்பும் பொம்மைகள்



அருகில் ஓடும்பட்ட வண்ண சுவரொட்டிகள், உருண்டு செல்லக்கூடிய விளையாட்டு பொருட்கள், கிண்கிண்பை ஒலி, மெல்லிய இசை, தாய் பாடும் தாலாட்டு...



யின் கையில் கொடுத்தாலும் அவர்கள் முகம் மலர்வதென்னவோ பொம்மைகளைப் பார்த்துத்தான். பிறந்ததுமுதல், மாநங்கள் ஆக ஆக ஒவ்வொரு பருவத்திலும் குழந்தைகள் ஒவ்வொரு விதமான பொம்மைகளை இரசித்து விளையாடி மகிழ விரும்புவார்கள்.

முதல் மூன்று மாதங்கள்
முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு உங்கள் குழந்தைக்கு விளையாட பொம்மை எதுவும் தேவையில்லை. இந்தப் பருவத்தில் பெரிய பஞ்சுப் பொம்மையோ, பிளாஸ்டிக் முயல் பொம்மையோ உங்கள் குழந்தையின் கவனத்தைக் கவரவில்லை. இந்தப் பருவத்தில் விரும்பும் விளையாட்டுப் பொருள் அதன் பெற்றோர்கள் தான். உங்கள் கண்கள், விரல்கள், முகம், உடைகள், இவற்றையே திரும்பப் பார்த்து உற்றுப் பார்த்து மகிழும்.

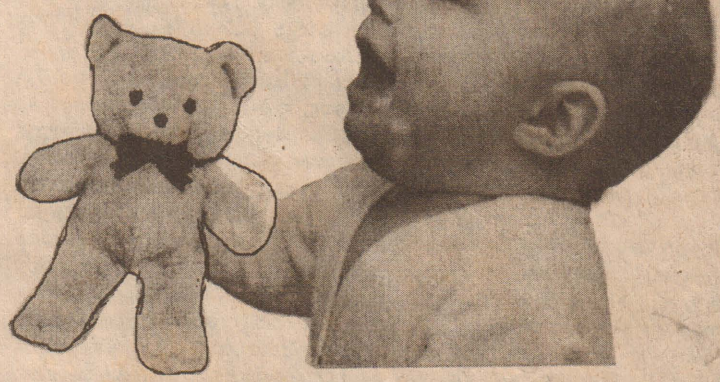
தன் பிஞ்சு விரல்களால் உங்கள் முகத்தை வருடி மகிழும். இந்தப் பருவத்தில் உங்கள் குழந்தைக்கு விளையாட்டுக் காட்ட விரும்பினால், நீங்கள் செய்ய வேண்டியது - குழந்தையை மாட்டின் அணைத்துக் கொண்டு வீட்டை சுற்றிக் காட்டுவது தான். அவ்வாறு செய்தால் குழந்தை தன் கண்களை அகலவிடுத்துக் கொண்டு வேடிக்கை பார்க்கும். கிண்கிண்பை ஒலி கேட்டு பரவசப்படும். இந்தப் பருவத்தில் குழந்தையை பரவசப்படுத்துவதை படுக்கைக்கு

தைக்கு கையும், காலும் எந்த நேரமும் துருதுருவென இருக்கும். எதைக் கொட்டுவது, எதைக் கீழே தள்ளுவது என்ற நினைத்தபடி இருக்கும். இவர்களுக்குப் பிடித்த விளையாட்டு மேசை மேல் உள்ள பொருட்களை சிதறவைப்பதுதான். இந்தப் பருவத்தில் அழகாக உட்காரவும், தன்னைச் சுற்றியுள்ள பொருட்களை வேடிக்கை பார்க்கவும் பழகிக்கொள்ளும். விளையாட்டுப் பொருட்களை சேகரித்து ஒரு பெரிய பிளாஸ்டிக் கூடையில் போட்டு அவர்கள் கையில் கொடுத்து விட்டால், மிகவும் சுவாரஸ்யமாய் அதைக் கொட்டிக் கவிழ்ப்பது, திரும்ப எடுத்துப் போடுவது என அதிலேயே நேரம் போவது தெரியாமல் விளையாடி மகிழும். நகரக் கூடிய சக்கரம் வைத்த பொம்மைகளை நூல்கட்டி மிழ்த்து விளையாடி மகிழ்வதும் இந்தப் பருவத்தில் தான். அவர்களைக் கவரக்கூடிய விளை

குழந்தைகளும் ஒரே ரசனைத் தன்மை உடையவர்களாகவும், அதற்கு ஏற்றவாறு விளையாட்டுப் பொருட்கள் வைத்துவிளையாட விரும்புவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

சில குழந்தைகள் பில்பிங் பிளக் வைத்து விளையாட விரும்புவார்கள். இவர்களுக்கு நாய், கரடி போன்ற பொம்மையோ சந்தோஷத்தைத் தராது சில குழந்தைகள் தொகைக்காட்சியைக் கவனித்து விளையாடும் பொம்மை ஆடி மகிழும்.

இந்தப் பருவத்தில் குழந்தைகளின் ரசனையைத் தெரிந்து கொண்டு வளர்ப்புச் சூழ்நிலைக்கு



யாட்டுப் பொருட்கள்... சக்கரம் பொருத்தப்பட்ட பொம்மைகள், அழுத்தினால் ஓசை தரக்கூடிய பொம்மைகள், மெத்தை மெத்தென உள்ள பஞ்சு பொம்மைகள்... சக்கரம் பொருத்தப்பட்ட பொம்மைகள், அழுத்தினால் ஓசை தரக்கூடிய பொம்மைகள், மெத்தை மெத்தென உள்ள பஞ்சு பொம்மைகள்...
ஒன்று முதல் இரண்டு வயது வரை
இந்தப் பருவத்தில் உள்ள எல்லை

ஏற்ப வீட்டுப் பொருட்கள் வாங்கித் தரும் அத்தேவையிலும், அவசியம் குழந்தைகளின் ரசனை அறிந்து விளையாட்டுப் பொருட்கள் வாங்கித் தரவேண்டும். பொம்மைகளின் முனைகள் கூர்மையானதாக, காயப்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கக் கூடாது. *

உயர்நிலைப் பண்டமாக்குகள் உடல் ஆரோக்கியத்தைத் தரும்

‘உப்பு கொஞ்சம் குறைவாக இருக்கு. இன்னும் கொஞ்சம் போடுங்க!’ என்று அனைவரமே கூறுவார்கள். உப்பு சேர்த்துத் தரும் சப்புக்கொட்டிச் சாப்பிடுவார்கள்! காலங்காலமாய் மனிதர்களின் நாக்கில் கம்பீரமாய் அமர்ந்துவிட்ட உப்புதான்... இப்போது, அதே மனிதர்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு எமனாகவும் மாறியிருக்கிறது



கொண்ட அன்றைய வாழ்க்கை முறையால், உடலிலிருந்து நிறைய வியர்வை வெளியேறியது. இதனால் இரத்தத்தில் இருந்த சோடியம் உப்பின் சமநிலை அடிக்கடி குறைந்துது. போர்த்துகேசிய உடல் சேர்ந்து விழுவார்கள் வீரர்கள். அந்தச் சம யங்களில் அவர்கள் கையில் உப்புக் கட்டிகள் தான் கொடுக்கப்பட்டன. உப்பை நாக்கில் வைத்த உடனேயே அவர்கள் பழையபடி உற்சாகம் பெற்று எழுவார்கள். இதனால் அந்தக் காலங்களில் உப்பு, தங்கத்தைவிட உயர்ந்ததாகக் கரு

ணோம். விஞ்ஞான வளர்ச்சியால் நாளுக்கு நாள் மனித வாழ்க்கையில் உடல் உழைப்பு வெகுவாகக் குறைந்து வருகிறது. எப்போதும் உட்கார்ந்த நிலையிலும், ஏ.சி. அறையிலும் வேலை என்பது ஒரு பிரிவினரின் வாழ்க்கையாக மாறியுள்ளது. ஒரு மனிதனின் இரத்தத்தில் மொத்தம் இருநூறு கிராம்தான் சோடியம் உப்பு இருக்க வேண்டும். அதற்கு மேல் இரத்தத்தில் சேரும் உப்பு, வியர்வை, சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதன் மூலம் உடலில் இருந்து வெளியேறுகிறது. ஒரு வீற்றர் சிறுநீரில் இரண்டு கிராம் உப்பை வெளியேற்றுகிறது சிறுநீராகும்.

உதாரணமாக, பத்துகிராம் உப்பை வெளியேற்ற ஐந்து வீற்றர் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும். (இது தான் ‘உப்புப்பற்றை’ தண்ணீர் குடிப்பான்’ என்ற பழிமொழியின் அர்த்தம்) உடலில் குறைபாடு இருக்கும் பட்சத்தில் சிறுநீரகம், சோடியம் உப்பை வெளியேற்றுவதற்குப் பதிலாக, உடல் பலத்தைத் தரும் மக்னீசியத்தையும், எலும்பு உறுதியைத் தரும் கல்சியத்தையும் வெளியேற்றும்படி விடும். உடலில் தேவைக்கு அதிகமாக சோடியம் உப்புத் தங்க ஆரம்பித்தால்... உடல் பருமனாகும். கல்சியம் வெளியேறுவதால் மூட்டு வலி, முதுகுவலி வரும். மக்னீசியம் வெளியேறுவதால் அசதி வரும். முக்கியமாக சிலருக்கு உயர் இரத்த சர்க்கரம் ஏற்படும். இதனால் முக்கிய நரம்புகளில் வெடிப்பு ஏற்படும். இரத்தக் கசிவும் உருவாகலாம். மாறாப்பு, சிறுநீரகப் பழகு போன்ற உயிர் ஆபத்துகளையும் சந்திக் நேரிடும். அதே போல நீரிழிவு நோய்கள் பெண்களுக்கான மாதவிடாய் பிரச்சினைகளுக்கும் அதிக உப்புதான் காரணமாக இருக்கிறது!

கடல் உப்புக்கு மாறாக இந்திய ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் மலை உப்பைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இது மலைப்பிரதேசங்களில் பாறைவடிவில் கிடைக்கக் கூடியது. இதில் சோடியம் மிகமிகக் குறைவாகவும்,

சர்பேர், மக்னீசியம், கல்சியம் தாதுக்கள் அதிகமாகவும் இருக்கும். இந்த உப்பை வட இந்தியாவில் பணக்காரர்கள்தான் பயன்படுத்துகிறார்கள். காரணம், அத்தனை விளை. அமெரிக்காவில் தயாரிக்கப்படும் அனைத்து உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் பால் இவற்றில் சேர்க்கப்படும் சோடியத்தின் அளவை, அதன் அட்டையில் அச்சிட வேண்டும் என்ற சட்டம் கடுமையாக அமுல்படுத்தப்படுகிறது. சோடியம் இல்லாத பொட்டாசியம் உப்புத்தாவிய உருளைக் கீழங்கு Chips, அங்கே விற்பனையில் இருக்கிறது. அதே போல் கடலுக்குள் இருக்கும் பவளப்பாறைகளில் இருந்து கிடைக்கும் மக்னீசியம், புரதம் அடங்கிய கோரல் உப்பு (coralsalt) ஜப்பான், அமெரிக்காவில் பிரபலம்.

ஆனால் சில பாக்டைட் பால் பொதிகளில் கூட 0.3 கிராம் வரை சோடியம் உப்புச் சேர்க்கப்படுகிறது. பல்வேகுகளில் கடைகளில் விற்பனை செய்யப்படும் இனிப்பு வகையில், சோடியம் சேர்க்கப்படுகிறது. ஆனால் அதன் அளவை வெளிநாடுகளில் உள்ளதுபோல இங்கே நுகர்வோருக்கு தெரிவிப்பதில்லை.

பிரபலமான குளிர்பானங்கள் அனைத்திலும் சோடியம் சல்பேட் சேர்க்கிறது. கருவாடு, ஊறுகாய், அப்பளம், மற்றும் வகைகளில் கொஞ்சம் அதிகமாக சோடியம் இருக்கிறது. இவற்றைப் பயன்படுத்தும் மனிதனின் உடலுக்குள் ஒவ்வொரு நாளும் பத்திலிருந்து முப்பது கிராம் வரை சோடியம் உப்பு தானாகவே நுழைந்து விடுகிறது என்பது தான் அதிர்ச்சிக் குரிய விஷயம்.

வாய்ப்புகள் கூட குறைந்துவிடுகின்றனவாம். ‘சோடியம் உயிர்த்தன்மையை அழிக்கக்கூடியது. மனித விந்தில் மக்னீசியம், கல்சியம்தான் பிசுபி யாக இருக்கிறது. உடலில் சோடியம் கூடும்போது... உயிர் அணுக்களை அது பாதிக்கும் என்பது உண்மையே. அனைத்துத் தாவர விதைகளிலும் மக்னீசியம் அதிகமாக இருக்கிறது.

‘அதிக உப்பு சேர்த்துக் கொண்டால், அதிக அயோடின் சத்துக் கிடைக்கும் என சிலர் தவறாகப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். அயோடின் என்பது இரண்டு பக்கக் கத்தி போன்றது. அது குறைந்தாலும் பிரச்சினை. கூடினாலும் பிரச்சினை. சில விதமான புற்று நோய், தைரொயிட் பிரச்சினைகளுக்குக் கூடுதல் அயோடின் காரணமாக உள்ளது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன், நமது உடலுக்குள் நுழையும் சோடியத்தின் அளவைக் கண்காணிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நாக்கில் சுவை மொட்டுக் கள் நன்கு செய்யப்படும் என்பதால்... சிறுவயது முதலேயே குறைந்த உப்புச்சுவையை அவர்களுக்குப் பழக்க வேண்டும். கூடியவரை பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிரக் வேண்டும். அல்லது அதன் சோடியத்தின் அளவைக் கவனித்து சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கசப்புச் சுவை உள்ள காய்கறிகளான பாகர் காய், வாழைத்தண்டு, பச்சை நிறக் கீரைகள் மற்றும் போர், இளநீர் போன்றவற்றைத் தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் மக்னீசியம், பொட்டாசியம், கல்சியம் போன்ற உப்புகள் நம் உடலில் இயற்கையாகவே சேர்ந்துவிடும்.

அதோடு, அன்றாடம் சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலம் நமது வியர்வைச் சுரப்பிகளுக்கும் கொஞ்சம் வேலை கொடுக்கவும் வேண்டும்! இது மட்டுமல்ல, பெரிய பெரிய நிறுவனங்களின் விளம்பரங்களைப் பார்த்து, அந்த உப்புகளை வாங்கிப் பயன்படுத்துவதை விட, கடைகளில் கிடைக்கும் சாதாரண கல் உப்பை வாங்கிப் பயன்படுத்துவதும் நல்லது.



கூட்டணியைக் குலைப்பதற்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது

கருணாநிதி வேண்டுகோள்

சென்னை
கூட்டணியைக் குலைக்க இடம் கொடுக்கக் கூடாது என்று தி.மு.க தலைவர் கருணாநிதி வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளார். இது தொடர்பாக அவர் வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில் தெரிவித்திருப்பதாவது:-
கூட்டணியின் ஒற்றுமையைக் குலைக்கும் வகையில் வரும் செய்திகளை மறுத்து ஒற்றுமையைப் பாதுகாக்க முன்முயற்சி எடுக்க வேண்டிய பொறுப்பு தி.மு.கவுக்கு கூடுதலாக உண்டு என மார்க்சிஸ்ட் கட்சி கருதுகிறது என்று அந்தக் கட்சியின் மாநிலச் செயலாளர் வரதராஜன் கூறியுள்ளதாக அந்தக் கட்சியின் அதிகாரபூர்வ ஏட்டில் வெளியிடபெற்ற படித் திறந்தேன்.

வரதராஜன் எதையும் சிந்தித்து ஆணித்தரமாகவும், அழுத்தம் திருத்தமாகவும் கருத்துக்களை வெளியிடக்கூடியவர். அவரது பேட்டியின் முதல் பகுதியில் வரும் சட்டமன்றத் தேர்தலில் தி.மு.கவுக்கும் அதனுடன் உடன்பாடு கொண்டுள்ள மற்றக்கட்சிகளுக்கும் தொகுதிப்பங்கீடு நடந்துள்ளதாக வந்து கொண்டிருக்கும் செய்திகள் சீராகவும் இல்லை, ஆரோக்கியமானதாகவும் இல்லை.

தொகுதிப்பங்கீடு குறித்த பேச்சுவார்த்தைகள் முறைப்படி இன்னமும் தொடங்கவில்லை என்பதுதான் உண்மை என்றும் அவர் விளக்கம் தந்துள்ளார்.

இந்த முற்போக்குக் கூட்டணிக்குள் சந்தேக விதைகளைத் தூவி, சலசலப்பை ஏற்படுத்திவிட சதித்திட்டம் வகுத்திருப்போருக்குச் சாதகமாகச் செயற்படுவதென்று சிலர் சங்கற்பம் செய்து

கொண்டிருக்கின்றனர். இதனை நான் பல்வேறு செய்தியாளர் சந்திப்புகளில் அவர்களின் சந்தேக வினாக்களுக்கு - அவ்வாறு வெளியிடப்படும் கூட்டணி பற்றிய செய்திகள் நம்பகத்தன்மையானவை அல்ல என்பதை விளக்கியிருக்கிறேன்.

எந்தக் கட்சிக்கு எத்தனை தொகுதி என்ற பங்கீடு பற்றிக்கூட எதுவும் இதுவரை பேசவே தொடங்கவில்லை. தேர்தல் ஆணையத்தின் அறிவிப்பு வந்த பிறகுதான் அது பற்றிக் கட்சிகளுடன் கலந்து பேசுகின்ற சூழ்நிலை உருவாகும் என்று நான் தெளிவாகச் செய்தியாளர் கூட்டங்களில் அறிவித்துள்ளேன்.

அதற்கு முற்றிலும் மாறான தகவலாக ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் இத்தனை தொகுதிகள் என்று

நான் தெரிவித்துவிட்டதாகச் செய்தி வெளியிடபெறும்படி விஷமச் செயலே தவிர வேறல்ல என்பதை எடுத்துக்காட்ட கடமைப்பட்டிருக்கிறேன். அந்தக் கடமையைத்தான் தோழர் வரதராஜன் எனக்கு நினைவூட்டியிருக்கிறார் என்று நம்புகிறேன்.

கூட்டணி ஒற்றுமையைப் பாதுகாக்க தி.மு.கவுக்குக் கூடுதலான பொறுப்பு உண்டு என்பதாக அவர் குறிப்பிட்டதை நான் அப்படியே எழுத்து மாறாமல் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

கூட்டணியைக் குலைக்க நமது கூட்டணியிலுள்ள எந்தவொரு கட்சியும் இடங்கொடுத்து விடக்கூடாது என்பதுதான் என்னுடைய அன்பான வேண்டுகோளாகும். தொகுதிகளில் போட்டியிடுவதென்ற அடிப்படையில் பேச்சுவார்த்தை நடத்தி முடிவெடுப்போம் என்று அவர் உறுதி கூறியிருப்பதையும் உளமார் வரவேற்கிறேன் எனத் தெரிவித்தார்.

திருமாவளவன் பிரச்சினையால் தி.மு.கவுக்குள் பரபரப்பு

சென்னை
திருமாவளவனை கூட்டணியில் சேர்க்க வேண்டுமென்ற கோரிக்கையை பா.ம.க. தலைவர் ராமதாஸ் வலியுறுத்தி வருகிறார். இதில் தி.மு.க. தலைமைக்கு துளியும் விருப்பமில்லையென்று கூறப்படுகிறது.



உதயசூரியன் சின்னத்தில் போட்டியிட்டு சட்டசபை பேரவை உறுப்பினர் பதவியை திருமாவளவன் உதறித்தள்ளிவிட்டுச் சென்றதே அந்தக் கோபத்துக்கு அடிப்படைக் காரணம். ஆனால், திருமாவளவனைத் துணைக்கு வைத்துக்கொண்டால்தான் வாக்கு அரசியல் நடத்த முடியுமென பா.ம.க. கருதுகிறது. இந்த ஆயத்தத்தை வைத்தே பா.ம.கவைப் பின்னுக்குத் தள்ள தி.மு.க. திட்டமிட்டு வருவதாகக் கூறப்படுகிறது.

தி.மு.கவின் அணுகுமுறையில் ஏற்பட்டுள்ள இந்த மாற்றங்கள், கட்சிகளுக்கு அளிக்கப்படும் முக்கியத்துவம் ஆகியவை தற்போது கூட்டணிக்கட்சிகளுக்குள் பரபரப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

வைகோவை திருப்திப்படுத்த குழு அமைத்தார் கருணாநிதி!

சென்னை
தி.மு.க கூட்டணியில் பரபரப்பையும், எதிர் பார்ப்பையும் ஏற்படுத்திவரும் ம.தி.மு.க - கூட்டணியில் நீடிக்குமா? அல்லது வெளியேறுமா? என்ற கேள்வி அனைத்துத் தரப்பிலும் எழுந்துள்ளது.

ம.தி.மு.க பொதுச்செயலர் வைகோ மற்றும்

அந்தக் கட்சியின் இரண்டாம் கட்டத் தலைவர்கள் ஆங்காங்கே பேசுவரும் பேச்சுக்களே இந்த எதிர் பார்ப்புக்கு அடிப்படையாக அமைந்துள்ளன. இந்தப் பரபரப்பின் எதிரொலியாக கருணாநிதியிடமிருந்து வைகோவுக்கு அழைப்பு விடுக்கப்பட்டது.

கோபாலபுரம் இல்லத்துக்கு நேரடியாகச் சென்று கருணாநிதியை வைகோ சந்தித்து தற்போதுள்ள அரசியல் நிலவரங்கள் குறித்துப் பேசினார்.

இந்தச் சந்திப்பின் விளைவாக சில மாற்றங்களை தி.மு.க தலைமை வெளிப்படுத்தி வருகிறது. அதன் ஒரு பகுதியாக தொகுதிப் பேச்சுவார்த்தைக் குழு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆற்காடு வீராசாமி தலைமையிலான இந்தக் குழுவில் ஸ்டாலின், வீரபாண்டி ஆறுமுகம், மத்திய அமைச்சர்கள் ராஜா, சுப்புலட்சுமி ஜெக



தொடர்ந்தும் இருந்து வருவதை அந்தச் சந்திப்பின்போது வைகோ தெளிவுபடுத்தியுள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது.

இரண்டு தரப்பிலும் கிராக்கியைப் பெற்றுள்ள ஒரே கட்சியாக ம.தி.மு.க இருந்து வருவதால் ம.தி.மு.கவை உடைக்க அனுமதிக்கக் கூடாது. அது தி.மு.க கூட்டணிக்கு பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறதோ இல்லையோ, அ.தி.மு.கவை பஸ்படுத்திவிடக் காரணமாக அமைந்து விடும் என்று தி.மு.க தலைமை கருதுகிறது.

இந்தக் காரணங்களுக்காக ம.தி.மு.கவை கூட்டணியில் தக்க வைத்துக்கொள்ளத் தேவை

தமது தொகுதிகளில் போட்டியிட முதல்வர் ஜெயலலிதாவுக்காக 500 இற்கு மேற்பட்டார் மனம்!



