

விலை ரூபா: 15.00

வெள்ளுத் திட்டம்
நாவந்தாறம் முடிவு
நாவந்தாறம் முடிவு
நாவந்தாறம் முடிவு

Registered as a Newspaper in Sri Lanka



வலம்புரி

Valampurii

பக்கங்கள்: பன்னரங்கு

சங்கு 10 வள்ளுவர் ஆண்டு 2040 பங்குனி 04 செவ்வாய்க்கிழமை (17.03.2009) தொலைபேசி 222 3378, 222 7829 ஓலி 088

SATS-TECH ENGINEERS

NEW PACKAGES & RENEWAL
CALL:- 222 5908 / 222 8812

சிற்றியூப் புத்தாண்டுக்கு முன்னார்

ஏ-9 வீதி மக்கள் பாவனைக்கு!

அமைச்சர் ஏக்கநாயக்க தெரிவிப்பு
(கொழும்பு)

ஏ-9 வீதியை எதிர்வரும் தமிழ்-சிங்கள புத்தாண்டுக்கு முன்னர் பொதுமக்களின் பாவனைக்காக தீர்ந்து விட முடியும் என எதிர்பார்க்கின்றோம். அதற்கான நடவடிக்கைகள் துரிதகதியில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன என்று நெடுஞ்சாலைகள் அபிவிருத்தி அமைச்சர் டி.பி.ஏக்கநாயக்க தெரிவித்தார்.

(12ஆம் பக்கம் பார்க்க)

நலன்புரி நிலையங்களில் உள்ளவர்களுக்கு கிந்து அமைப்புகளின் ஒன்றியத்தினால் 20 லிட்சம் பெறுமதியான பொருட்கள் உதவி

(யாழ்ப்பாணம்)

வண்ணியிலிருந்து இடம்பெயர்ந்து யாழ். மாவட்டத்திலுள்ள நலன்புரி நிலையங்களில் கங்கியள்ளவர்களுக்கென கமார் 20 லிட்சம்

அமைப்புக்களின் ஒன்றியம் வழங்கியுள்ளது. இவ் உதவிப் பொருட்கள் நேற்றைய தினம் யாழ்.செயலகத்தில் வைத்து யாழ். ஆச அசிர் க. கலைஞரி ம். கூதுமலிங்கப்பன்

இரண்டு தீனங்களில்
1415 பேர் வருகை
கொணுவும் தெரிவிப்பு
(கொழும்பு)

மூல்லைத்தீவிலிருந்து ஆயிரத்து 415 பேர் 14, 15ஆம் தீக்திகளில் அரசு கட்டுப்பாட் டீப்பகுதிக்கு வருகை தந்திருப்பதாக இரண்டு வெப் பேச்சாளர் பிரிகேடியர் உதய நாணயக் கார தெரிவித்துள்ளார்.

அரசாங்கத்தீனால் மூல்லைத்தீவில் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் பாதுகாப்பு வலயத் தீல் வந்திருந்த (12ஆம் பக்கம் பார்க்க)

காங்கேசன்துறை-திருமதை
கப்பல் சேவை யாதிப்பு!

(யாழ்ப்பாணம்)

காங்கேசன்துறைக்கும் திருகோணமலைக்கும் இடையிலான கப்பல் சேவை ஒரு வார காலமாக மேற்கொள்ளப்படாததால் அவசர தேவைகளுக்காக தென்பகுதிக்கு செல்வோர் பாதிப்பைப்பட்டுள்ளதாக தெரிவிக் கப்பட்டுள்ளது.

திருகோணமலைக்கும் காங்கேசன்துறைக்குமான பயணிகள் போக்குவரத்தில்

ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்த கீர்ள் ஒசியன் கப்பல் வண்ணியில் போரில் பாதிக்கப்பட்டோரை திருகோணமலைக்கு கொண்டு செல்லும் நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டு வருவதால் யாழ். குபா நாட்டிற்கு செல்ல முடியாதுள்ளதாக திருகோணமலையில் காத்திருக்கும் நூற்றுக்கணக்கான பயணிகள் கவலை தெரிவித்துள்ளனர்.

இதுவேண்டும் யாழ். (12ஆம் பக்கம் பார்க்க)

ஐ.நாவின் அறிக்கை சரியானது
இலங்கைக்கு பேச்சாளர் பதில்

(ஜென்வா)

போர் குற்றங்களை இலங்கை அரசாங்கம் மேற்கொண்டு வருவதாக ஜக்கியநாடுகள் சபையின் மனித உரிமைகள் ஆணையாளர் கலாந்தி நவநீதம்பிள்ளை தெரிவித்த கருத்து

நவநீதம்பிள்ளையின் கருத்துக்கு இலங்கை அரசாங்கம் தனது கடுமையான எதிர்ப்பை தெரிவித்துள்ள நிலையில் ஜக்கிய நாடுகள் சபை அதற்கு பதில்கள் கொடுத்துள்ளது.

இது தொடர்பாக ஜக்கிய நாடுகள் சபை

இன்று ஒரு தகவல்

ஆறுவகை பயம்

“எதிர்காலத்தை நினைத்தால் எனக்கு மிகவும் பயமாக இருக்கிறது சேர்” என்று சொல்லவர்கள் பலர் இருக்கிறார்கள். பயப்படாத மனிதர்கள் யாருமே கிடையாது.

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொருவிதமான பயம் இருந்தாலும் ஒட்டுமொத்தமாக பார்க்கும் போது மனிதனுக்கு ஆறு விதமான பய உணர்வுகள் வரலாமாம்.

எல்லாவிதமான பயமும் இந்த ஆறுவகைக்குள் அடக்கம். அந்த ஆறுவகை பயமும் ஆறு எதிரிகள் மாதிரி. ஆறு எதிரிகளையும் புரிந்து கொண்டால் வாழ்க்கையில் வெற்றியடைவது கூலம்.

சரி அந்த ஆறுவகை பயமும் என்ன?

முதலில் வறுமை பற்றிய பயம்.

இரண்டாவது பழிச் சொல் பற்றிய பயம்.

மூன்றாவது உடல் நலம் பாதிப்பு பற்றிய பயம்.

நான்காவது காதல் தோல்வி.

ஐந்தாவது முதுமை.

ஆறாவது மரணம்.

பயப்படுவது என்பது ஒரு மன நிலைதான். இந்த மன நிலையைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். திசை திருப்பு முடியும்.

வறுமை பற்றிய பயம் என்று முதலில் சொன்னோமே அந்த பயத்தின் அறிகுறி என்ன தெரியுமா?

எலிலும் அக்கறையில்லாமல் இருப்பது. ஒரு குறிக்கோள் இல்லாமல் இருப்பது. வறுமையை சுகித்துக் கொள்வது.

வாழ்க்கையில் கிடைப்பது எதுவாக இருந்தாலும் ஆட்சோபனை இல்லாமல் ஏற்றுக் கொள்வது.

மனதாலும், உடலாலும் சோந்து போய் இருப்பது ஆர் வம் - முனைப்பு - கற்பனைத்திறன் இவை எதுவுமே இல்லாமல் இருப்பது.

அடுத்தது, பழிச் சொல் பற்றிய பயம்.

அதாவது அடுத்தவர்கள் நம்மை குறை சொல்வார்களோ என்ற பயம்.

இதற்கான அறிகுறி என்ன தெரியுமா?

புதியவர்களைச் சந்திப்பதற்கு பயப்படுவது; முடவெட்க முடியாமல் குழப்புவது, பிரச்சிளைகளை தவிர்க்க விரும்புவது, தாழ்வு மனப்பான்மை, வராவுக்கு மேல் செலவு செய்து அந்தஸ்தை உயர்த்திக் கொள்வது, குறிக்கோள் இல்லாத வாழ்க்கை.

மூன்றாவது உடல் நலம் பாதிப்பு பற்றிய பயம். அதாவது நோய் பற்றிய பயம்.

ஒரு உண்மை என்ன தெரியுமா?

பாக்டைரச் சந்திப்பவர்களில் 75 சதவீதம் பேர் தங்களுக்கு நோய் வந்துவிட்டு என்ற கற்பனையில் இருப்ப வர்கள் தானாம். இந்தப் பயத்தின் அறிகுறிகள் என்ன தெரியுமா?

நோய்க்கான அறிகுறிகள் தன்னிடம் தெரிவதாக நினைத்துக் கொள்வது. நோயைப் பற்றியே பேசிப் பேசி மனதை அங்கேயே வைத்துக் கொள்வது.

நோய் சம்பந்தமான செய்திகளைப் படித்து, நமக்கு இயடி ஆகிவிடுமோ என்று வேதனைப்படுவது.

நான்காவது காதல் தோல்வி பற்றிய பயம். இது மிகவும் வேதனையானது. உடம்பையும் மனதையும் சீர்பித்து விடும். ஆண்களைவிட பெண்கள் தான் இந்தப் பய உணர்வில் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

இந்தாவது முதுமை பற்றிய பயம். வயதான காலத்தில் பெரிச் சமாளிப்பது? சுதந்திரமாக செயல்பா முடியாதே என்ற நினைப்புகள்.

அடுத்தது மரணப்பயம். இது எல்லோருக்கும் பொதுவானது தான். தவிர்க்க முடியாத பயத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் வேண்டும்.

உழைத்துப் பணம் சேர்க்க வேண்டும். உற்சாகமாக மனதை வைத்திருக்க வேண்டும். மனதைக் கட்டுப்படுத்த தெரிந்து கொண்டால் போதும். எல்லாம் சரியாக வந்து விடும்.

நம்ம ஆள் ஒருவன் சொன்னான். “சேர்... எனக்கு வறுமை பற்றிய பயம் தான் இருந்தது. ஒரே இரவில் 30 ஆயிரம் ரூபாய் தயார் பண்ணி விட்டேன். இப்பொழுது எனக்கு இன்னொரு பயம் வந்துவிட்டது” என்றான்.

“என்ன பயம்?” என்றார்கள்.

“பொலிஸ் கண்டு மிடத்துவிடுமோ என்ற பயம்” என்றான்.

தென்கச்சி கோ சுவாரிநாதன்

2 ரியல்களிடம் கிடைக்கப் பெறாத

வாகனப் பதிவுச் சான்றிதழ்கள்

(யாழ்ப்பாணம்)

கொழும்பு மோட்டார் போக்கு வரத்து தீணைக்களத்தினால் பதிவுத் தபால் மூலம் வாகன பதிவுச் சான்றிதழ்கள் மற்றும் வாகனப் பரிசோதனை தொடர்பான கிடைங்கள் என்பன வாகன உடமையாளர்களுக்கு அனுப்பப்பட்டிருந்தன.

உரியவர்கள் குறித்த முகவரி யில் ஜில்லாவது காரணத்தினால் தபால் விரியோகம் செய்யப்படாத வாகன பதிவுச் சான்றிதழ்கள் மற்றும் வாகனப் பரிசோதனை தொடர்பான கிடைங்கள் யாழ்ப்பாண மோட்டார் போக்கு வரத்துத் தீணைக்களத் திறகு கிடைக்கப் பெற்றுள்ளன.

உரியவர்கள் தமது தேசிய அடையாள அட்டை மற்றும் வாகன ஆவணங்களுடன் அலுவலக நாட்களில் நேரில் வந்து வாகன பதிவுச் சான்றிதழ் மற்றும் வாகனப் பரிசோதனை தொடர்பான கிடைங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்யாழ். மோட்டார் போக்கு வரத்துத் தீணைக்கள் உதவி ஆணையாளர் வ. புத்மநாதன் தெரிவித்துள்ளார்.

வாகன பதிவுச் சான்றிதழ் விபரம் வருமாறு,

NP ME - 0763, த. கபிலேந்திரா - அளவெட்டி, NP GZ - 7502, சி. பிரபாகரன் - சண்மிலிப்பாய், NP MH - 8398, திருமதி. ச. காந்திகே - அரியாலை, NP HD - 3605, தே. ரவீந்திரன் - தீருநெல்வேலி, NP GD - 3053, சா. விவியன் - யாழ்ப்பாணம், 83 Sri 5032, செ. சந்திரசேகரன் - காங்கேசன்துறை, EP GD - 9805, ரா. வேதநாயகம் - சாவகச்சேரி, 122 - 1157, சி. சிவாதன் - சன்னாகம், 3 Sri - 7843, பா. கேதீஸ்வரன் - கரவெட்டி, 500 - 6839, மு. சிவக்பிரமணியம் - சாவகச்சேரி, NP JG - 9893, பொ. பத்மகாந்தன் - வட்டுக்கோட்டை, 149 - 0127, கு. சிறிஸ்கந்தராஜா - சன்னாகம்.

NP JP - 6030, செ. சிவரஞ்சன் - நாகர்கோவில், NP MH - 3934, சி. ரேமன் ஜெபரத்தினம் - குருநகர், NP GY - 9688, மு. எட்வேற்னஞ்சித் - அம்பலவன்னி வீதி, உடுவில், சன்னாகம், NP HE - 2095, கு. லோகப் பிரசன்னா - புன்னாலைக்கட்டு வன்.

முகுந்தன் - புதிய சந்தை, யாழ்ப்பாணம், NP GA - 8734, ஏ. அனுசீயல் - பாஷைபூர், NP GA - 8784, ஜே. கே. பத்மநாபன் - யாழ்ப்பாணம், NP HT - 2172, கு. சுரேஸ்குமார் - மட்டுவில் கிழக்கு, 500 - 7136, பி. தங்கத்துரை - மந்துவில் கிழக்கு.

30 - 9768, கே. திருமராஜா - சன்னாகம், 136 - 1501, பி. கிருஸ்னா நாதன் - உடுவில் கிழக்கு, 9 - 0750 பிள்ளை, விநாயகரத்தினம் - வட்டுக்கோட்டை, NP HH - 3547, எஸ். சிறிதரன் - பலாவி கிழக்கு, 159 - 5813, எம். தற்பரநாதன் - வசாவி ஸான், 500 - 7117, என். ஜெயக்குமார் - மண்கும்பான், 53 - 2125, எஸ். ரவிக்குமார் எழாலை தெற்கு, 134 - 6288, எம். பாணன்டே - 4 ஆம் வட்டாரம், மண்ணடீவீ.

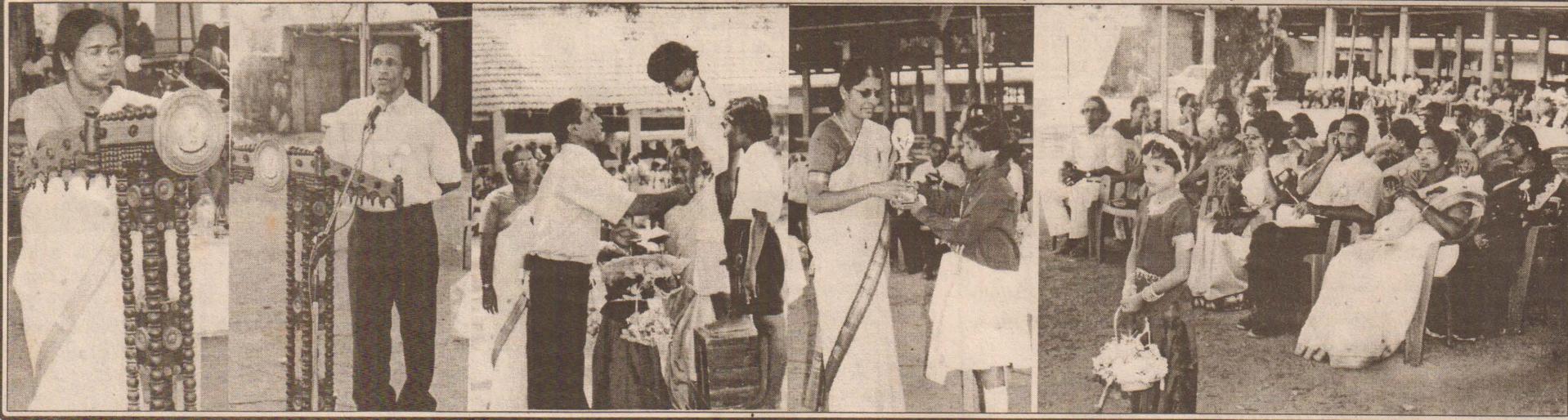
500 - 4943, எஸ். குகேந்திரன் - மாட்சன் ரோட், 500 - 6086, வி. பொன்னம்பலம் - யாழ்ப்பாணம், NP MA - 2761, வி. ராகுலன் - நல்லூர், 500 - 8383, ஆர். தர்மலிங்கம் - யாழ்ப்பாணம், NP TQ - 9238, பி. சிறிபாஸ்கரன் - கல்வியங்காடு, NP JN - 4428, எஸ். தர்மலிங்கம் - சுன்னுக்குழி, யாழ்ப்பாணம்.

500 - 2150, எஸ். சின்னக்குப்பி - சாவகச்சேரி, NP JY - 6598, செ. சுதா - சாவகச்சேரி, NP JZ - 6912, யு. வலுகுமார் - சாவகச்சேரி, 28 - 1642, ரி. ரஞ்சித்குமார் - கைதடி. NP JU - 9192, கே. மரியநாயகம் - நாவாந்துறை, NP GG - 9860, எம். குமார் - மல்லாகம்.

NP HD - 7716, ஏ. பொணன்டே - நாவாந்துறை, 82 - 5241, கே. சிவபாலன் - புலோவி, NP HH - 5668, எஸ். பிரணவன் - யாழ்ப்பாணம், NP HB - 2088, எம். இராமசாந்தி - மல்லாகம், NP HN - 7417, எஸ். ஏ. குமார் - மல்லாகம்.



சாவகச்சேரி புவேந்தடு பாலர் பகல் பராமரிப்பு நிலைய உழவர் தின நிகழ்வில் மாணவர்கள் பொங்கல் செய்வதை படத்தில் காணலாம். அருகில் பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்கள்



யாழ். இந்து மகளிர் ஆரம்பப் பாடசாலையின் வருடாந்த இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டி கடந்த 4 ஆம் திகதி பாடசாலை அதிபர் திருமதி த.அ.துரைசிங்கம் தலைமையில் நடைபெற்றது.

இந்திகழ்வில் பாடசாலை அதிபர், பிரதம விருந்தினராகக் கலந்துகொண்ட யாழ்.கல்வி வலய உடற்கல்வி உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் கே.குமாரசாமி ஆகியோர் உரையாற்றுவதையும், பிரதம விருந்தினர் மற்றும் யாழ்.பல்கலைக்கழக பதில் பதிவாளர் திருமதி சிவனேஸ்வரி குமாரசாமி ஆகியோர் வெற்றியீட்டிய மாணவர்களுக்கான பரிசில்கள் வழங்குவதையும், நிகழ்வில் கலந்துகொண்ட விருந்தினர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களையும் படங்களில் காணலாம்.

மீள் நியமனம்

(வமராட்சி)

வமராட்சி தெற்கு மேற்கு பிரதேச செயலர் அலுவலக நிர்வாக உத்தியோகத்துர் த.பாலசிருஷ்ணபிள்ளைக்கு மேலும் ஒரு வருடம் மீள் நியனம் கிடைத்துள்ளது. (இ-10)

நகர சபைக்கு உழவு இயந்திரம் வழங்கல்

(யாழ்ப்பாணம்)

சாவகக்சேரி நகர சபைக்கு சுகாதாரப் பணிகளை உழவு இயந்திரம் ஒன்று வழங்கப்பட்டுள்ளது. இந்த உழவு இயந்திரம் கைதடியில் அமைக்கப்பட்டுள்ள வன்னியிலிருந்து இடம்பெயர்ந்த மக்கள் தங்கியுள்ள நலன்புரி நிலையங்களின் சுகாதாரப் பணிகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படவுள்ளதாக நகரசபைச் செயலாளர் திருமதி. கு. ஆறுமுகம் தெரிவித்தார். (இ-5)

மூன்று வருடங்களாக புனரமைக்கப்படாதிருக்கும்

பஞ். சாவகச்சேரி பிரதான வீதியில் அமைந்துள்ள பால்ஸ்கள்

(வமராட்சி)

பருத்தித்துறை-சாவகச்சேரி பிரதான வீதியில் பாலம் ஒன்று உடைத்து மூன்று வருடங்களாக புனரமைக்கப்படாமல் அதனால் பாக போக்குவரத்துச் செய்வோருக்கு ஆபத்தை உண்டு பண்ணும் வகையில் காணப்படுகிறது.

புனித அந்தோனியாரின் திருப்பாதச் சுவடுகள்

(மாதகல்)

மாதகல் புனித அந்தோனியார் ஆலயத் தீல் கடந்த 3 ஆழ் திகீதி முதல் உள் ஆலயத் தீல் வலம் வந்த புனித அந்தோனியாரின் திருப்பாதச் சுவடுகள் தென்பட்டாக தெரிவிக்கப்படுகிறது.

மறுநாள் மேலும் அதிகமாக காணப்பட்ட தாகவும் இதை பெருந்திரளான மக்கள் பார்வையிட்டு செல்வதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகிறது. (இ-4)

பயிற்சி நெறிகள் ஆரம்பம்

(யாழ்ப்பாணம்)

வட மாகாண சுகாதார அமைச்சினால் நடாத்தப்படும் பொதுச் சுகாதார வெளிக்கள் உத்தியோகத்திற்கான ஒரு வருட அடிப்படைப் பயிற்சிநெறி எதிர்வரும் 19ஆழ் திகீதி வியாழக்கிழமை காலை 10 மணிக்கு பண்ணையில் அமைந்துள்ள சுகாதாரக் கிராமத் தீல் உள்ள பிராந்திய பயிற்சி நிலையத்தில் ஆரம்பிக்கப்படவுள்ளது.

வட மாகாண சுகாதார அமைச்சின் செயலாளர் கி. ரவீந்திரன் பிரதம விருந்தினராக வும் வட மாகாண சுகாதாரப் பணிப்பாளர் வைத்திய கலாநிதி ஏ.ஏ.நூனசோதி சிறப்பு விருந்தினராகவும் கலந்து பயிற்சி நெறியை ஆரம்பிக்கவுள்ளனர். (இ-7)

மாணவர்களின் நலன் கருதி மின்வெட்டு குறைக்கப்படுமா?

வமராட்சியில் மின்வெட்டு நேரம் மேலும் அதிகரிக்கப்பட்டு வருவதீனால் மாணவர்களின் கல்வி பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக பெற்றோர் விசனமடைந்துள்ளனர். அடுத்த ஜந்து மாதங்களில் ஆகஸ்ட் மாதத்தில் உயர்தரப் பாட்சை, புலமைப் பரிசில் பரிட்சைக்கு தோற்றுவுள்ள மாணவர்கள் முன்னாரிவித்தலற்ற சீரற்ற மின் விழியோகத்தினால் கல்வியைத் தொடர முடியாதிருப்பதாக பெற்றோர் தெரிவிக்கின்றனர்.

வமராட்சியில் கடந்த வெளிக்கிழமையிலிருந்து இடம்பெயர்ந்த மக்கள் தங்கியுள்ள நலன்புரி நிலையங்களின் சுகாதாரப் பணிகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படவுள்ளதாக நகரசபைச் செயலாளர் திருமதி. கு. ஆறுமுகம் தெரிவித்தார். (இ-5)

மின்வெட்டு அதிகரித்துள்ளது. ஒரு நாளைக்கு 6.30 மணிக்கு வருகின்ற மின்வெட்டு 8.30 மணிவரை அமுல்படுத்தப்படுகிறது. மறுநாள் 8 மணிக்கு வரும் மின்வெட்டு பத்து மணி வரை அமுல்படுத்தப்படுகிறது. இந்த ஒழுங்கில் மாறி மாறி மின்வெட்டு அமுல்படுத்தப்படுகிறது. மாணவர்கள் படிக்கின்ற நேரத்தில் மூழுமையாக மின்வெட்டப்படுவதீனால் மாணவர்களின் கல்வி பாழடிக்கப்படுகிறது. சில நேரங்களில் காலையிலும் மின் வெட்டப்படுகிறது. இதனால் மாணவர்கள் மட்டுமல்ல மின் பாவைனையாளர்கள் அனைவரும் விசனமடைகின்றனர். மின்வெட்டு நேரத்தைத் தவிர இரவநேரங்களிலும் தீவர் தீவர மின்சாரம் நின்று விடுவதால் மக்கள் சிரமத்திற்குள்ளாகின்றனர். (இ-10)

வீதி திருத்தக் கோரிக்கை

(கோண்டாவில்)

கொக்குவில் கீழ்க்கு காளி கோயிலை குறக்கு வீதி பல வருடங்களாக திருத்தப்பாமல் உள்ளது.

மிக மோசமாக சேதமடைந்துள்ள இவ்வீதியை புனரமைப்பதற்காக மதிப்பீடுகள் மேற்கொள்வதற்கு என அதிகாரிகள் அடிக்கடி வருகைத்தந்து பார்வையிடுகிறார்களே தவிர புனரமைப்புப் பணிகள் ஆரம்பிக்கப்படவில்லை.

மலழகாலத்திற்கு முன்னர் இவ்வீதியை திருத்தித்தருமாறு அப்குதிமக்கள் கோரிக்கை விடுகின்றனர். (இ-36)

யாழிசெய்திகள்

நல்லொழுக்க நிறுவனத்தின் சிறுதொழில் முயற்சிக் கடன்

(வமராட்சி)

இந் நிறுவனம் ஒரு வருடத்தில் 250 குடும்பங்களுக்கு இக் கடனை வழங்கவேண்டும் அப்பகுதியில் உள்ள வறிய மக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தும் வகையில் வருமானத்தைப் பெருக்குவதற்காக சீறுதொழில் முயற்சிக் கடன் வழங்கி வருவதாக வமராட்சி நல்லொழுக்க நிறுவன இணைப்பாளர் ஆ.குலநாதன் தெரிவித்தார்.

அந்த வகையில் இவ்வீதியால் பயணம் செய்யும் வாகன ஓட்டிகள் பெரும் அச்சத்துடனேயே சென்று வருவதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

குறிப்பாக இக் கடன் விவசாயம், ஆடுவளர்ப்பு, கோழிவளர்ப்பு, கடற்றொழுப்பு, சீறுவியாபாரம் போன்ற துறைகளில் ஈடுபடுவோருக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

இக் கடன் வழங்கும் நடை முறைக்கூடாக மக்கள் மத்தியில் ஒரு சேமிப்புப் பழக்கமும் உருவாகியுள்ளதன் நிறுவன இணைப்பாளர் தெரிவித்துள்ளார். (இ-10)

மகளிருக்கான பயிற்சிநெறிகள்

(கோண்டாவில்)

நல்லூர் பிரதேச செயலகத்தினரால் ILO நிறுவனத்தின் அனுசரணையிடன் மகளிருக்கான தையல், கங்கல்அலுக்காரம் போன்ற பயிற்சிநெறிகள் J/116 கோண்டாவில் மேற்குப் பகுதியில் இம் மாதம் 11 ஆழ் திகீதி ஆரம்பிக்கப்படுவது.

இப்பகுதி செயல்களினால் மகளிருக்கான செயலாமல் வைத்திய மக்கள் பயிற்சிகளைப் போட்டு நல்லூர் பிரதேச செயலகத்தில் தையில் பயிற்சிகளைப் போட்டு நிறுவனத்தின் அதிகாரி பாக்டர் சி. விமலேந்திரன் தெரிவித்துள்ளார். (இ-36)

அச்சிவெளி பிரதேச வைத்தியசாலையின் புதிய கட்டடத் திறப்பு விழா

(யாழ்ப்பாணம்)

அச்சிவெளி பிரதேச வைத்தியசாலை, புதிய கட்டடத் திறப்பு விழா எதிர்வரும் 21 ஆழ் தீக்கீதி சனிக்கிழமை காலை 9.30 மணிக்கு அச்சிவெளி பிரதேச வைத்தியசாலை மாவட்ட வைத்திய அதிகாரி பாக்டர் சி. விமலேந்திரன் தலைமையில் நடைபெறவுள்ளது.

இந்திகழ்வில் பிரதேச விருந்தினராக சுகாதார சுதேச வைத்தியத் துறை அமைச்சின் வட மாகாண செயலாளர் கி. இரவீந்திரன், கலந்துசிறப்பிப்பதுடன் சிறப்பு விருந்தினர் களாக வடமாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் வைத்தியசலாந்தி அ.எ.ஞான சோதி, யாழ்.அரசு அதிபர் க.கணேஷ், யாழ்.மாவட்ட பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் வைத்திய கலாநிதி ஆ.க

கிளாங்கையில் தமிழர்⁹⁸

வெளா மக்களும் தமிழ் மக்களும்
பொ.ஆ.300-900

தபாகம் மற்றும் ஏரி என்ற விகுதிப் பெயர் இலங்கையின் வேறுபாகங்களில் உள்ள குளங்களுக்கு இல்லையாகவூடு, வடக்கில் பிரதீபிலிக்கின்றன என்றும் இக் காலத்தில் இவற்றை அமைப்பதில் பல்லவ அரசிலிருந்து வந்த வணிக கணங்கள் பங்குகொண்டிருந்தன என்றும் உரைக்கி இடமுண்டு.

இவ்வாறு வடக்கிலும் கிழக்கிலும் தொடர்ச்சியாகத் தமிழ்நாட்டிலிருந்து பரவிய செல்வாக்கு இப் பகுதிகளில் தமிழ் வலுவினைக் கூட்டி, ஏனைய இனக் குழுக்களை விட மேலோங்கிய குழுவாக அப் பிரதேசத்தில் தமிழ் இனக் குழு எழுச்சிபெற உதவியது. ஆனால் இலங்கையின் மத்திய பகுதியிலும் தென் பகுதியிலும் ஹெளா இனக்குழு ஏனைய வற்றை உள்ளடக்கி ஆதிக்கம் பெற்ற நிலையில் இருந்தது.

அனுராதாத்தில் தனது ஆதிக்கமையத்தை அமைத்திருந்த ஹெளா இனக் குழு வடக்கிலும் தன் ஆதிக்கத்தை மேலோங்கச் செய்யக் கூடிய நிலையில் இருந்தது எனலாம். ஆதி வரலாற்றுக் காலத்தில் தென்னிந்தியாவிலிருந்து வந்த தாக்கத்தால் வலுவிழக்காது எழுச்சிபெற்ற ஹெளா இனக்குழு, இலங்கை முழுவதிலும் ஆதிக்கம் பெறுமோ என்பது நிச்சிக்கப்பாத நிலை இக்காலத்தில் காணப்பட்டது. இதனை இறுதியில் நிச்சியிக் கும் சக்திகள் துரிதமாகச் செயற்பட்டுக் கொண்டிருந்தன. தமிழ்நாட்டின் பேரரசுகளின் எழுச்சியும் சைவ இயக்கத்தின் வெற்றியும் இலங்கையின் வடக்கிலும் கிழக்கிலும் தமிழர் ஆதிக்

கம் பெறுவதற்கும் ஹெளா இனக் குழுவின் ஆதிக்கப் பரம்பலைத் தடுத்து நிறுத்துவதற்கும் உதவின. இதனால் பத்தாம் நூற்றாண்டொலில் இலங்கையின் வடபாகம் பத்தாம் நூற்றாண்டு முடிவடையுமின் சோழர் ஆட்சிக்கு உட்பட்டது. இனக்குழுவும் நடுப்பாகத்திலும் தென் பாகத்திலும் ஹெளா இனக் குழுவும் ஆதிக்கம் பெறுவது பெருமளவு நிச்சயமாகிறது. சோழர் ஆட்சியின் பதினேராம் நூற்றாண்டில் இந்நிலை உறுதிபெற்றது.

வெளாவரும் தமிழரும் உறுதியெற்ற இனக்குழுக்கள் 900-1070

இலங்கையில் வடக்கிலும் தெற்கிலும் 600க்கும் 900க்கும் இடையில் நடைபெற்ற வேறுபட்ட வளர்ச்சிகளின் விளைவுகள் பத்தும் நூற்றாண்டில் தெளிவாகவெளிப்பட்டன.

இக்காலப் பகுதியில் இருள்ளமைமான கூழ் நிலையில் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்த முக்கியமான மாற்றங்களும் அபிவிருத்திகளும் தமிழ் இனக் குழுவும் ஹெளா இனக் குழுவும் நாட்டில் எதிர்காலத்தில் அடைய இருந்த நிலையை நிச்சியித்தன. இந்திலை 900க்கும் 1070க்கும் இடையில் மேலும் மாற்றத்துக்கு இடமளிக்காத வகையில் உறுதியாகியது.

பத்தாம் நூற்றாண்டில் நாம் காண்பது என்ன? அரசியல் அரசங்கள் தென்படுவது என்ன? நாட்டின் வடக்கையும் வடக்கிலும் முழுவதிலும் ஆதிக்கம் பெறுமோ என்பது நிச்சிக்கப்பாத நிலை இக்காலத்தில் காணப்பட்டது. இதனை இறுதியில் நிச்சியிக் கும் சக்திகள் துரிதமாகச் செயற்பட்டுக் கொண்டிருந்தன. தமிழ்நாட்டின் பேரரசுகளின் எழுச்சியும் சைவ இயக்கத்தின் வெற்றியும் இலங்கையின் வடக்கிலும் கிழக்கிலும் தமிழர் ஆதிக்

மூலம் சோழர் வடக்கில் தாக்குதல்களை மேற்கொண்டனர். இவற்றின் விளைவாக இலங்கையின் வடபாகம் பத்தாம் நூற்றாண்டு முடிவடையுமின் சோழர் ஆட்சிக்கு உட்பட்டது. ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இலங்கையில் இரு பேரினக் குழுக்களுக்கு இடையில் படிப்படியாக வளர்ந்த போட்டி எவ்வாறு முடிவறும் என்பதை நிர்ணயிக்கும் நிகழ்ச்சியாகச் சோழர் பெற்ற வெற்றி அமைந்தது.

தென்னிந்தியப் பின்னணி -

சோழர் எழுச்சி

சங்க காலம் எனப் பாதுவாக வழங்கும் ஆதி வரலாற்றுக் காலத்தில் முவேந்தர் என்னும் பொதுப் பெயரால் அறியப்படும் தமிழ்நாட்டு அரசு மூச்சக்களாகிய சேர், சோழ, பாண்டிய மூச்சகள் மூன்றாம் நூற்றாண்டொலில் மறைந்து போக, வரலாறு தெளிவாகத் தென்பாத ஒரு நீண்ட வரலாற்றிற்கு ஏற்க குறைய மூன்று நூற்றாண்டுகளாக நீடித்தது. அதன்பின் ஆறாம் நூற்றாண்டின் முடிவில் இருந்து மூன்று நூற்றாண்டுகளாகத் தமிழ்நாட்டின் மேலாடிக்கத்தைப் பெற்ற மூச்சக்களாகப் பல்லவரும் பாண்டியரும் முறையே வட தமிழ் நாட்டிலும் தென் தமிழ்நாட்டிலும் ஆட்சி செலுத்தினர். ஆனால் சோழரோ எங்கு சென்று மறைந்தனர் என்று தெரியாத நிலை ஒன்பதாம் நூற்றாண்டு வரை காணப்பட்டது.

ஒன்பதாம் நூற்றாண்டின் இறுதிக் கால் தென்னிந்திய அரசியல் வரலாற்றில் சில அதி முக்கிய நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்ற காலமாகும். அவற்றுள் ஒன்றாகிய தீருப் புற்பியத்துப் போர் தமிழ்நாட்டின் வரலாற்றில் ஒரு திருப்புமண்ணையாக அமைந்தது. இப் போர் பல்லவருக்கும் பாண்டியருக்கும் இடையில்

நடைபெற்றது.

பல்லவர் பக்கத்தில் கங்க வம்சத்தவரும் சோழ வம்சத்தவரும் போராடி, பாண்டியப் பேரரசன் வரகுணைனத் தோற்கடித்தனர். போரில் பல்லவ மன்னன் அபராஜிதன் வெற்றி பெற்றிருந்தாலும் பாண்டியரும் பல்லவரும் தமிழ்நாட்டு அரசியல் அரங்கில் வலுவிழப்பதற்கும் சோழர் எழுச்சி பெறுவதற்கும் அப் போர் வழிவகுத்தது என்றே கூற வேண்டும். அப்போரில் பல்லவருக்கு உதவிய முதலாம் ஆதித்த சோழன் வெகுவிரைவில் பல்லவரையும் தோற்கடித்தது தொண்டை மண்டலத்தைச் சோழமண்டலத்துடன் இணைத்துக் கொண்டான்.

சோழர் எழுச்சி

ஆறு நூற்றாண்டுகளுக்கு மேலாக மறைவாக இருந்த சோழ வம்சத்தின் ஒரு கிளையினர் ஒன்பதாம் நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதி யில் உறையூர்ப் பிரதேசத்திலிருந்து எழுச்சியைத் தொபங்கினர்.

போராசிரியர் கா. நெட்சிரபாலா

அங்கு ஆதிக்கம் பெற்ற விஜயாலய சோழன் தஞ்சாவூரைக் கைப்பற்றி அதனை ஆதிக மையமாகக் கொண்டு ஒரு புதிய பேரரசின் தோற்றத்துக்கு அடிக்கல் நாட்டி னான். அவனும் அவன் பின் பதவி பெற்ற மகன் ஆதித்தசோழனும் பல்லவர் மேலாண்மையை ஏற்றிருந்தனர். ஆதித்தன் தீரும்பூரும் பியத்துப் போரில் பல்லவருக்கு உதவினான். ஆனால் பல்லவர் வலிமை குன்றிக் கொண்டு சென்றமை சோழர் எழுச்சிக்கு வாய்ப்பினைக் கொடுத்தது.

(தொடரும்)

அவர்களின் பதில்.

“Mr. டன்ஹம்” உங்கள் மகளுக்குச் சொல்லுங்கள். இந்தப் பட்டனத்தில் வெள்ளைப் பிள்ளைகள் கறுப்பர்களோடு விளையாடுவதைப் பெற்றிருந்தே என்றனர். தாத்தாவின் குடும்பம் ரெக்ஸாஸை விட்டு வெளியேறி யுத்துக் கூடிய காரணம் இன்துவேஷத் தூருங்கே அணைத்தவன்னைப் பட்டது.

அதே மாதிரித்தான் எதையும் அதீகப் படுத்தியும் சுறுமாட்டாள். எதிலும் யதார்த்தத்தை கண்டுதீருப்பியடவாளர்.

ஆகையினார்றான் ஒபாமாவுக்கு பாட்டி கறும் கதைகளில் நம்பிக்கை அதீகம்.

தாத்தாவுக்கும் ஒபாமாவின் தாய்க்கும் அதாவது தந்தைக்கும் மகளுக்கும் இடையில் உள்ள உறவில் விரிசல் ஏற்பட்டிருந்தது. ஹவாய்க்கு வரும்போது இருவரும் எதிலும் உடன்படில்லை. அவரின் நிதாளமின்மை, அடிக்கடி எதற்கெடுத்தாலும் எரிந்து விழுதல், காட்டுமிராண்டித்தனம் - இவற்றால் மகள் தந்தையை என்றுமே மன்னித்தல்லை.

மகளின் நிச்சயதார்த்தம் நெருக்கையோ போது அதை எதிர்க்காமல் இருந்துவிட்டார். ஆயினும் அவரின் அடிமனத்தில் கழி விரக்கம் இருக்குத்தான் செய்தது.

உண்மையில் எப்படி எங்கே கல்யாணம் நிகழ்ந்தது என்பது பற்றி மகளுக்கு இன்னும் தெரியாது. எந்தப் பதிவும் அக்படபவில்லை. கேக், மோதிரம், கன்னிகாதானம் ஆகியன் இல்லை. குடும்பங்கள் எதுவும் பங்குபற்ற வில்லை.

ஜம்போன்

சிறிய சிவில் கொண்டாட்டம். ஒரு சமாதான நீதவான் (J.P), பெற்றோர்கள் இக் கல்யாணம் இப்படித்தான் அமைய வேண்டும் என்று எண்ணினர் போலும். ஒதுக்கு வேண்டியது வாய்திரவாமல் இருந்தது என்றே.



வெறினாள். “நீங்கள் விளையாட வேண்டுமானால், உள்ளே போய் விளையாடுவங்கள் வார

சமரசத்திடத்தை ஏற்றார் சுருடாரி

போராட்டத்தைக் கைவிடார் நவாஸ்

(இல்லாமபாதி)

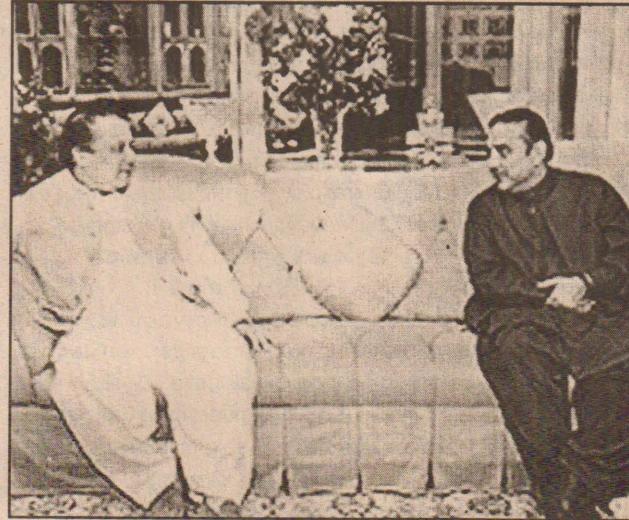
பதவி நீக்கப்பட்ட பாகிஸ்தானின் உச்ச நீதிமன்ற தலைமை நீதிபதி இப்பதிகார சௌத்தீரியை மீண்டும் அப்பதவிக்கு நிய பிக்க பாகிஸ்தான் ஜனாதிபதி சுருடாரி இணங்கினார்.

வெளிநாடுகளின் சமரசத்திடத்திற்கு பாகிஸ்தான் ஜனாதிபதி சுருடாரி இணங்கியதைத் தொடர்ந்து அரசாங்கத்திற்கு எதிராக நடத்தி வந்த ஆர்ப்பாட்டப் பேரவீரையைகை விடுவதாக பாகிஸ்தானின் முன்னாள் பிரதமரும் பாகிஸ்தான் லீக் கட்சியின் தலைவருமான நவாஸ் சௌரீப் கைவிட்டார்.

தலைமை நீதிபதி இப்பதிகார சௌத்தீரி மீண்டும் பதவியில் சௌத்தீரி மீண்டும் பதவியில் நியமிக்கப் படவேண்டும். ஏனைய நீதிபதிகள் சேவையில் இணைத்துக் கொள்ளப்படவேண்டும் போன்ற கோரிக்கைகளை முன் வைத்த நவாஸ் சௌரீப்பும் அவருடைய கட்சி ஆதரவாளர்களும் நாடளாயியரீயில் நடைப்பயணம் போராட்டம் ஒன்றை ஆரம்பித்திருந்தனர்.

ஆர்ப்பாட்டத்தில் கலந்து கொண்ட வர்களை கைது செய்யுமாறு பாகிஸ்தான் ஜனாதிபதி பொலிஸாருக்கு உத்தரவிட்டார்.

இதனைத்தொடர்ந்து முன்னாள் பாகிஸ்தான் மீதான பதவியில் இணைத்துக் கொள்ளப்படவேண்டும் போன்ற கோரிக்கைகளை முன் வைத்த நவாஸ் சௌரீப்பும் அவருடைய கட்சி ஆதரவாளர்களும் நாடளாயியரீயில் நடைப்பயணம் போராட்டம் ஒன்றை ஆரம்பித்திருந்தனர்.



தான் கீர்க்கெட் அணித் தலைவரும் எதிர்க்கட்சி உறுப்பினருமான இம்ரான்கான் உட்பட பலர் கைது செய்யப்பட்டனர். எதிர்க்கட்சியினரின் ஆர்ப்பாட்டம் மற்றும் அவர்களின் கைதுகளைத் தொடர்ந்து பாகிஸ்தானில் பதற்ற நிலை தோன்றியது. இதனைத் தடுப்பதற்கு உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என அமெரிக்கா மற்றும் பிரித்தானியா ஆகிய நாடுகள் சுருடாரியிடம் கோரிக்கை விடுத்தன.

பாக்.மீதான ஏறிக்கணை தாக்குதல் - தொடர்ந்து நடத்தப்படும் - அமெரிக்க இராணுவத் தளபதி அறிவிப்பு

(வோலின்டன்)

பாகிஸ்தானில் உள்ள தீவிரவாதிகளின் முகாம்கள் மீதான ஏவுக்கணைத் தாக்குதலை நிறுத்த மாட்போட் என்று அமெரிக்கா இராணுவத் தளபதி அட்மிரல் மைக் மூல்லன் அறிவித்தார். ஆப்கானிஸ்தான் எல்லை அருகே பாகிஸ்தானின் பழங்குடி இனப்பகுதியில் தீவிரவாதிகள் முகாம்கள் அமைத்து தங்கி இருக்கிறார்கள்.

அங்கு தீருந்தபடி அவர்கள் அடிக்கடி ஆப்கானிஸ்தானுக்குள் புகுந்து அமெரிக்க இராணுவம் மீது தாக்குதல் நடத்தி விட்டுத் தீருந்து விடுகிறார்கள். அவர்களை பாகிஸ்தான் தான் இராணுவத்தால் கட்டுப்படுத்த முடிய வில்லை. இதனால் அவர்களின் முகாம்கள் மீது அமெரிக்கா ஆள் இல்லாத போர் விமானம் மூலம் ஏவுக்கணை தாக்குதலை நடத்தி வருகிறது.

இதுபற்றி அமெரிக்க முப்படைகளின் கூட்டுத்தளபதி அட்மிரல் மைக் மூல்லன் தொலைக்காட்சி ஒன்றுக்கு அளித்த பேட்டியில், “பாகிஸ்தான் மீதான ஏவுக்கணைத் தாக்குதலை அமெரிக்கா ஒருபோதும் கைவிடாது என்றும் தொடர்ந்து நடத்தும்” என்றும் அறிவித்தார்.

அவர் மேலும் கைவிடக்கூடிய ஒபாமா நிர்வாகம் பாகிஸ்தான் தலைமையிடம் இதைத் தெளிவு படுத்தி விட்டது என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார். (இ-5-6)

இதுபற்றி அமெரிக்க முப்படைகளின் கூட்டுத்தளபதி அட்மிரல் மைக் மூல்லன் தொலைக்காட்சி ஒன்றுக்கு அளித்த பேட்டியில், “பாகிஸ்தான் மீதான ஏவுக்கணைத் தாக்குதலை அமெரிக்கா ஒருபோதும் கைவிடாது என்றும் தொடர்ந்து நடத்தும்” என்றும் அறிவித்தார்.

அவர் மேலும் கைவிடக்கூடிய ஒபாமா நிர்வாகம் பாகிஸ்தான் தலைமையிடம் இதைத் தெளிவு படுத்தி விட்டது என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார். (இ-5-6)

இஸ்ரேல் - அமெரிக்க கூட்டணியுடன் சேர்ந்து சதி செய்பவர்களை முஸ்லிம்கள் அழிப்பார்கள் அருபு நூடுகளின் கிளைவர்களுக்கு கிழ்நூட்டம் மிரடைப்படல்

(துபாய்)

அமெரிக்காவுடன் சேர்ந்து கொண்டு முஸ்லிம்களுக்கு எதிராக தூரோகம் செய்யும் அரபுபூருகளின் தலைவர்கள் முஸ்லிம்கள் அழிப்பார்கள் என்று சர்வதேச பயங்கரவாதத் தலைவர் பின்லேன் மிரட்டியள்ளார்.

அல்கோய்தா இயக்தீன் தலைவரான பின்லேன் பேசிய ஒலிநாடா ஒன்று அல்ஜீரோ தொலைக்காட்சி மூலம் ஒலிபரப்பானது.

இதில் அவர் கூறி இருப்பதாவது,

முஸ்லிம் மக்களுக்கு எதிரான இஸ்ரேல் அமெரிக்க கூட்டுறவுகளை கீழ்க்கண்ட செய்து வருகின்றார்கள். இந்த தலைவர்களை தான் அமெரிக்கா இதற்கான புனிதப்போரை நாம் தயார்ப்படுத்த வேண்டும்.

முதலில் சராக்கை வெற்றி கொள்ளவேண்டும்.

காசா மீதான இஸ்ரேல் தாக்குதல் இனப்படுகொலை ஆகும். (காசா பகுதி மீது இஸ்ரேல் 22 நாட்கள் தாக்குதல் நடத்தி ஆயிரத்து 300 பாலஸ்தீனியர்களை கொண்டு குவித்தது) ஜெருசலேம்தை விடுவிக்க விரும்புவார்கள் முதலில் சராக்கையும் பிறகு ஜோர்டானியைப் பெற்றி கொள்ளவேண்டும். இந்த வெற்றிகள் வழியாக மேற்கு கரைக்கு தீரும்ப வேண்டும். என்று அந்த ஒலிநாடாவில் பின்லேன் குறிப்பிட்டு இருக்கிறார்.

கடந்த ஜனவரி மாதம் 14 ஆம் தீக்தி பின்லேன் வெளியிட்ட ஒலிநாடாவில், உலகம் முழுவதும் உள்ள முஸ்லிம்கள் இஸ்ரேலை பழிவாக்க வேண்டும் என்று அழைப்பு விடுத்து இருந்தார்.

கடந்த 2001 ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் 11 ஆம் தீக்தி நடந்த அமெரிக்க தாக்குதலுக்கு பிறகு பின்லேனும், அவரது தளபதி அல் ஜவாஹிரியும் 60 க்கு மேற்பட்ட ஒலிநாடாக்களை வெளியிட்டுள்ளனர்.

கடந்த 2001 ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் 11 ஆம் தீக்தி நடந்த அமெரிக்க தாக்குதலுக்கு பிறகு பின்லேனும், அவரது தளபதி அல் ஜவாஹிரியும் 60 க்கு மேற்பட்ட ஒலிநாடாக்களை வெளியிட்டுள்ளனர்.

எனினும் அதனை ஏற்றுக் கொள்ள அவர் முதலில் மறுப்புத் தெரிவித்தார்.

பின்னர் அதனை ஏற்றுக் கொண்டு தலைமை நீதி பதியை மீண்டும் பதவியில் கைணங்குதுக்கை கொள்வதற்கு இணக்கம் தெரிவித்தார்.

பாகிஸ்தான் ஜனாதிபதி சுருடாரிக்கும் பாகிஸ்தான் இராணுவத் தளபதி சேய்யும் கைதுகளைத் தொடர்ந்து அரசாங்கத்தில் கொள்வதற்கு இணக்கம் தெரிவித்தார்.

பாகிஸ்தான் ஜனாதிபதி சுருடாரிக்கும் பாகிஸ்தான் இராணுவத் தளபதி சேய்யும் கைதுகளைத் தொடர்ந்து அரசாங்கத்தில் கொள்வதற்கு இணக்கம் தெரிவித்தார்.

இந்தியா விரிவான பதிலைத் தயாரித்து அதை புது டில்லியில் பாகிஸ்தான் தொடர்பாக 30 கேள்விகளை பாகிஸ்தான் கேட்டிருந்தது.

இதற்கு இந்தியா விரிவான பதிலைத் தயாரித்து அதை புது டில்லியில் பாகிஸ்தான் தொடர்பாக அளித்து ஆதாரங்கள் தொடர்பாக கீழமே ஒப்படைத்தது.

இந்தியா அளித்துள்ள பதில்கள் உரிய மேல் நடவடிக்கைக்காக உள்துறை அமைச்சகத்திடம் அனுப்பிவைக்கப்படும் என வெளியிறங்கும் ஒப்படைத்தது.

(இ-6)

இந்தியாவின் பதில்கள் மீது உரிய நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்

பாகிஸ்தான் அறிவிப்பு

மும்பை தாக்குதல் சம்பவம் தொடர்பாக இந்தியா அளித்த பதில்கள் மீது உரிய நடவடிக்கை எடுப்பதற்காக உள்துறை அமைச்சகத்திடம் அனுப்பிவைக்கப்படும் என பாகிஸ்தான் தான் அறிவித்துள்ளது.

மும்பைத் தாக்குதல் சம்பவம் குறித்து இந்தியா அளித்த ஆதாரங்கள் தொடர்பாக 30 கேள்விகளை பாகிஸ்தான் கேட்டிருந்தது.

இதற்கு இந்தியா விரிவான பதிலைத் தயாரித்து அதை புது டில்லியில் பாகிஸ்தான் தொடர்பாக அளிவித்துள்ளது.

இந்தியா விரிவான பதிலைத் தயாரித்து அதை புது டில்லியில் பாகிஸ்தான

நீரிழிவு நோயும் அதுகை

மக்கள் தொலைக்கியின் அளவு அதீகரிக்க நோய்களின் எண்ணிக்கையும் உயர்ந்துகொண்டே வருகிறது. இவ்வாறு மக்களை அவசியறவைக்கும் நோய்களில் நீரிழிவு நோயும், இரத்த அழுத்த நோயும் தான் முதலிடம் வகிக்கிறது. இவை இரண்டும் ஒட்டிப் பிரந்த சகோதரர்களாக ஆட்டிப் பட்டக்கின்றன.

இன்று 63 சதவீதமாக உள்ள நீரிழிவு நோயாளியின் எண்ணிக்கை இன்னும் 10 ஆண்டுகளில் 20 சதவீதம் அதீகரிக்கும் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கணித்துள்ளனர்.

இதற்கு முக்கிய காரணம் நம் உணவு முறையே. மேலும் நகர வாழ்க்கையின் தாக்கமும் ஒரு காரணம். போதிய உடற் பயிற்சியின்மை என பல பாதிப்புகளின் வெளிப்பாடே நீரிழிவு நோய் வருவதற்கு காரணமாகிறது.

ஒரு குழந்தை இளம் வயதிலிருந்து வாலிப் பருவத்திற்கு மாறுவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பது நாயாளில்லா சூரிய மண்டலம்தான். இதை ஆங்கிலத்தில் எண்போகிறைன் சிஸ்டம் என அழைப்பார்கள்.

இந்த நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் தான் எனித் உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஹோர்மோன்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. இந்த ஹோர்மோன்களின் சுரப்பானது வாத, பித்த, கபத்தை பொறுத்தே அமைகின்றன. இந்த மூன்றில் எதனுடைய நிலையில் மாறுபாடு ஏற்பட்டாலும் முதலில் பாதிக்கப்படுவது ஹோர்மோன்களே.

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு முங்கிய பங்கு வகிப்பது ஹோர்மோன்கள்

ஆகும். உடலுக்கு தேவையான சர்க்கரை அதாவது இன்சிலினை சுரக்கும் கணையம் பாதிக்கப்படுவதால் உடல் பருமன் ஏற்பட்டு நீரிழிவு நோய் உருவாக காரணமாகிறது.

இந்த நீரிழிவு நோயை முற்றிலும் கணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் வராமல் தடுக்கவும், கட்டுப்பாடுக்குள் வைத்திருக்கும் தன்மை கீரகளுக்கும் உண்டு.

கார்க்கரை நோயைக் கட்டுப்பாடுக்குள் வைத்திருக்கும் தன்மை கீரகளுக்கும் உண்டு.

பச்சடியாக தீணமும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் நீரிழிவு நோயின் பாதிப்பிலிருந்து எளிதில் மீலாம்.

நோயைக் கட்டுப்பாடுத்தும் கீரகள்

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்பாடுக்குள் வைத்திருக்கும் தன்மை கீரகளுக்கும் உண்டு.

கார்வேப்பிலை, தூதுவளைக் கீரை, ஆரைக்கீரை, முசுமுக்கைக் கீரை,

நாசிப்பழம் - 4 வளையங்கள், தாப்பழச்சி (1 துண்டு). மேல் சொன்ன பழங்களில் எதாவது ஒன்றை குறிப்பிட்டுள்ள அளவுகளில் தீணமும் உண்ணலாம்.

உணவுக்கு இடைப்பட்ட ஹூரங்களில் பசி அல்லது தாக்கம் எடுத்தால் வெள்ளளி, அரிசிப்பாரி, மோர் (கரிவேப்பிலை), கொத்தமல்லி சீரகம் கலந்தது) கோதுமை உப்புமா, அவித்த சண்டல், சிறுபயறு, கொண்டைக் கடலை, கொள்ளா, தட்டைப்பயிறு இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை சாப்பிடலாம்.

எலுமிச்சை சாறு - 200 மி.லி, வாழைத் தண்டு சூப் - 200 மி.லி, அறுகம்புல் சூப் - 200 மி.லி, நால்லிக்காய் சாறு - 100 மி.லி, கொத்தமல்லி சூப் - 100 மி.லி, கரிவேப்பிலை சூப் - 100 மி.லி.

இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை சாக்கி வேண்டும்.

முட்டை 1 - வெள்ளளக்கரு மட்டும், மீன் - 2 துண்டுகள், கோழிக்கறி - 100 கிராம் (அவித்தது)

Dr. S. சுகந்யா B.S.M.S

மேற்கண்ட உணவுகளை முறையாக சாப்பிட்டு தீணமும் உடற்பயிற்சியும், நடைப் பயிற்சியும், ஆசனமும் செய்து வந்தால் சர்க்கரை நோய் நம் கட்டுப்பாடுக்குள் இருக்கும்.

நீரிழிவு நோயைக் கீரகங்கு உகந்த பழங்கள்.

சாத்துக்குடி - 1, ஆரஞ்சு - 2, ஆப்பிள் (தோலுவட்டு) - 1, கொய்யா (சிறியது) - 2, பேரிக்காய் (சிறியது) - 2, வெள்ளளிக்காய், சௌசைளி இவைகளுடன் கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, கொத்தமல்லி, புதினா சேர்த்து

வெந்தயக் கீரை, துத்திக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை, அகத்திக்கீரை, சிறு கீரை, அரைக்கீரை, வல்லாரைக் கீரை, கொத்தமல்லிக் கீரை.

இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை சூப் செய்து தீணமும் 1 டம்ளர் வீதம் காலை அல்லது மாலை ஒருவேளை சாப்பிட்டு வரலாம்.

அல்லது இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை ஏதாவது ஒரு வகையில் உணவில் சேர்த்து வந்தால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாடுக்குள் இருக்கும்.

நீரிழிவு நோயைக் காரர்களுக்கு உகந்த பழங்கள்.

சாத்துக்குடி - 1, ஆரஞ்சு - 2, ஆப்பிள் (தோலுவட்டு) - 1, கொய்யா (சிறியது) - 2, பேரிக்காய் (சிறியது) - 2, வெள்ளளிக்காய், சௌசைளி இவைகளுடன் கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, கொத்தமல்லி, புதினா சேர்த்து

கரை சேர்க்காமல் சாப்பிடுவது நல்லது. என்னயில் வறுக்கப்பட்ட அனைத்து அசைவு உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

முட்டை 1 - வெள்ளளக்கரு மட்டும், மீன் - 2 துண்டுகள், கோழிக்கறி - 100 கிராம் (அவித்தது)

நீரிழிவு நோயைக் காரர்களுக்கு உகந்த பழங்கள்.

சாத்துக்குடி - 1, ஆரஞ்சு - 2, ஆப்பிள் (தோலுவட்டு) - 1, கொய்யா (சிறியது) - 2, பேரிக்காய் (சிறியது) - 2, வெள்ளளிக்காய், சௌசைளி இவைகளுடன் கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, கொத்தமல்லி, புதினா சேர்த்து

பச்சடியாக தீணமும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாடுக்குள் இருக்கும்.

அல்லது இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை சூப் செய்து தீணமும் 1 டம்ளர் வீதம் காலை அல்லது மாலை ஒருவேளை சாப்பிட்டு வரலாம்.

அல்லது இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை சூப் செய்து வந்தால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாடுக்குள் இருக்கும்.

முழந்தைகளுக்கான மலேரியா நோயினைக் கட்டுப்படுத்த சூவீஸ் நாட்டு மருந்து தயாரிக்கும் நிறுவனம், செரி பழச்சலவையுடன் கவிய மருந்து தீணம் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது.

இதற்குக் குழந்தைகளிடத்தில் நல்ல வரவேற்பு இருப்பதாக மருந்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

வைன் என்ற மது வகை அருந்தினால் புற்று நோய் வராது என்றங்களை தவ ரானது. வைனை அருந்தினாலும் புற்றுநோய் வரும் என்று நிருபித்துள்ளனர் என்றங்களைச் சார்ந்த விஞ்ஞானிகள் எனிகள்.

பறவைகளும், விலங்கினங்களும் உறங்குவதற்கு அதன்தலைப் பயன்படுத்தியுள்ளது.

உடற்பருமனைக் குறைப்பதற்காக ஸ்வீட் காஸ்ட்ரக்ட் போம் என்ற அறுவைச் சிகிச்சை இந்தியாவில் அறி முகப்படுத்தியுள்ளது. இதற்குக் குழந்தைகளிடத்தில் நல்ல வரவேற்பு இருப்பதாக மருந்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

வைன் என்ற மது வகை அருந்தினால் புற்று நோய் வராது என்றங்களை தவ ரானது. வைனை அருந்தினாலும் புற்றுநோய் வரும் என்று நிருபித்துள்ளனர் என்றங்களைச் சார்ந்த விஞ்ஞானிகள் எனிகள்.

உடலில் உண்டாகும் பட்டைகளுக்கு குறைப்பதற்காக ஸ்வீட் காஸ்ட்ரக்ட் போம் என்ற அறுவைச் சிகிச்சை இந்தியாவில் அறி முகப்படுத்தப்படுத்தியுள்ளது. இதற்குக் குழந்தைகளிடத்தில் நல்ல வரவேற்பு இருப்பதாக மருந்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

பறவைகளும், விலங்கினங்களும் உறங்குவதற்கு அதன்தலைப் பயன்படுத்தியுள்ளது.

உடலில் உண்டாகும் பட்டைகளுக்கு குறைப்பதற்காக ஸ்வீட் காஸ்ட்ரக்ட் போம் என்ற அறுவைச் சிகிச்சையில் வயிற்றுப் பகுதியில் மேற்கொள்ளப் படும் அறுவை சிகிச்சையில் வயிற்றுப் பகுதியில் கோசின் அறி முகப்படுத்தப்படுத்துகின்றனர்.

இதுமான இசைமூலம் அல்லசைமர் என்கிற மற்றை நோய்க்குத் தீர்வு கணப்பட்டுள்ளதாக அதை ஆங்கிலக்கின்றன.

கரும்புப்பட்டுநூல் வைக்கலை

அன்றாட உணவில் நாம் சேர்க்கும் பொருள்கள் அனைத்தும் மருந்துவகு துண்டாக்களை வைத்து நோய் வருவதற்கு காரணமாகிறது. இ

நீ கவலைகளைச் சுமந்து கண்ணீர் சிந்துவதை விட, இலப்ஸியாங்களைச் சுமந்து ஒரத்தம் சிந்து. உலகம் உன்னைப் போற்றும்.

- வலனின்



வலம்புரி

திலங்கூகியில் கேட்ட தமிழ்த் தனிநாடு தமிழகத்தில் சாத்தியமானும் வாய்ப்பு

வன்னிப் பெருநிலப்பார்ப்பில் இருந்து பொது மக்களைப் பாதுகாப்பாக வெளியேற்றுவதற்கு அமெரிக்கா எடுத்த முயற்சியை இந்தியா தடுத்து நிறுத்திய விடயம் தற்போது வெளிவரத் தொடங்கியுள்ளது.

அழகுத்தமிழரைக் காப்பாற்றுமாறு தமிழக மக்கள் குரல் கொடுக்கும் இவ்வேலையில், இந்திய மத்திய அரசு இலங்கை விவகாரத் தீல் கூடத்தனத்துடன் செயற்படுவது இந்தியா வின் இறையாண்மைக்கு ஆபத்தானதென் பதை அந்த நாடு புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆறுகோடி தமிழ் மக்களைக் கொண்ட தமிழகம் தனிநாடு கேட்குமாக இருந்தால் இந்தியாவின் இறையாண்மைக்கு அது எத்துவை பாதகமாக அமையும் என்ற சிந்தனை, இந்திய மத்திய அரசிடம் இல்லாமல் போய்விட்டு.

தமிழகம் தனிநாடு கேட்குமாக இருந்தால், அதற்கு இந்திய மத்திய அரசு மற்றும் இலங்கை அரசைத் தவிர உலகின் ஏனையை நாடுகள் அனைத்தும் அதற்கு ஆதரவு வழங்கும்.

குறிப்பாக அமெரிக்கா, சீனா, பாகிஸ்தான், மிரிட்டன் போன்ற நாடுகள் தமிழகம் தனிநாடாவதற்கு தம்மாலான உதவியை ஆற்றும்.

எனவே, இலங்கைத் தமிழர் விடயத்தில் எதிரான போக்குடைய இந்திய மத்திய அரசு தனது போக்கு தனது இறையாண்மைக்கு ஆபத்தானதென்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் செயற்பட்டு வருகிறது.

இந்த அறியாமை இலங்கை அரசிடமும் இருக்கவே செய்கிறது.

அதாவது, தற்போது இருக்கக்கூடிய கள நிலையில் சமாதானப் பேச்கவார்த்தை நடத்தி இப்பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண்பதே உகந்த வாழ்வாகும்.

ஆனால் யுத்தத்தில் கிடைத்த வெற்றியை அடிப்படையாகக் கொண்டு சமாதானப் பேச்சுக்கே இடமில்லை என அரசு கூறுகிறது.

இலங்கை அரசின் இந்த இறுக்கமான முடிபு, தமிழர்களுக்கு ஒருநாடு தேவை என்ற நினைப்பை இந்தியாவின் தமிழகத்தில் ஏற்படுத்தி விடலாம்.

ஆக, இந்திய மத்திய அரசினதும் இலங்கையினதும் தூரா நோக்கற் றந்தவாடக்கைகள் உலக வரைபடத்தில் தமிழகம் என்ற தனிநாட்டை உருவாக்கலாம்.

அத்தகையதோர் நிலைமை ஏற்பட்டுவிட்டால் அதன் விளைவு இன்னுமோர் தமிழ்நாட்டை உருவாக்கும் அல்லவா!

