

வீலை நூல்: 20.00



# தமிழ்நாதம்

Thamil Naatham

இராகம் 01 | தாளம் 10

வள்ளுவர் ஆண்டு 2043 ஆண் 19 செவ்வாய்க்கிரகம் (03.07.2012)

திங்கள் முதல்  
வெள்ளிவரை  
'தமிழ் நாதம்'  
உங்கள்  
கைகளில்...

பக்கங்கள்: பதினாறு

## 24 மனித்தியாலங்களுக்குள் 4 அகதிப் படகுகள் கிறிஸ்மஸ் தேவில்

கிறிஸ்மஸ்தீவின் சிறுகுடாவின் கரைக்கு அண்மையில் பெருமளவு ஆண்களுடன் 39 பேரை ஏற்றிவந்த மிகவும் பழைய மீன் பிடிப் படகொன்று தற்போது நங்களுமிட்டுள்ளது. இப்பகில் 5 கடற்படையினரும் காணப்படுகின்றனர்.

இப்பகிலிருந்தவர்கள் இன்னு காலை தமது படகில் நிற்றவாறு

கைகளை அசைத்துக் கொண்டு புன்னகையுடன் கர்ணப்பட்டனர்.

இவர்கள் வந்த படகு முதல் நாள் இரவு வழிமறிக்கப்பட்டு கிறிஸ் மஸ்தீவின் சிறு வளைகுடாவில் நிறுத்திவைக்கப்பட்டுள்ளது.

இவர்களை கரைக்கு கொண்டு வந்து கிறிஸ்மஸ்தீவிலுள்ள முகாம் களுக்கு அணுப்புவதற்கான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படு

கின்றன.

கடந்த வியாழக்கிழமை இரவிலிருந்து 24 மனித்தியாலங்களுக்குள் வந்த 4 படகுகளில் இது கடைசியாக வந்த படகாகும் 53 இலங்கையர்களுடன் வந்த இன்னு மொரு படகு பிளையிங் பிள்ட் வளைகுடாவுக்கு கொண்டுவரப் பட்டது. இது மட்டுமன்றி 02

நயினை நாகபுவழனி அம்பாள் தேர்த் திருவிழா உற்சவம்



## நில அபகரிப்பு பிரச்சினைகள் பேசித் தீர்க்கப்பட வேண்டும்

### அமைச்சர் டக்ளஸ் தேவானந்தா வலியுறுத்தல்

நில அபகரிப்பு தொடர்பான பிரச்சினைகள் பேசி தீர்க்கப்பட வேண்டும். அத்தோடு இந்த பிரச்சினையை மக்களுள்ள தீர்மானிக்க வேண்டும். பிழையானவர்கள் கைகளுக்கு இந்த விடயம் போகக் கூடாது" என அமைச்சர் டக்ளஸ் தேவானந்தா தெரிவித்தார்.

யாழ்.மாவட்டத்திலுள்ள வேலையற்று 2,039 பட்டதாரிகளுக்கான நியமனக் கடிதங்கள் வழங்கும் நிகழ்வு யாழ்.விரசிங்கம் மண்டபத்தில் நடைபெற்றது. இந்தக் காலில் கலந்து கொண்டு உரையாற்றுப்போதே அவர் இவ்வாறு தெரிவித்தார்.

இங்கு தொடர்ந்தும் உரையாற்றிய அவர்.

"நிலம் தொடர்பான பிரச்சினைகளில் உண்மையிருக்கிறது. ஆனால் இப் பிரச்சினைகள் பிழையானவர்களின் கைகளுக்கு சென்று கடந்த காலங்களை போன்று மாற்றி விடக் கூடாது.

இந்த வரலாற்று ரத்யான சந்தர்ப்பத்தை சர்யாக உங்கள் சமூகத்திற்கு பயன்படுத்தி நங்கள் பொருளாதார ரீதியில் முன் கேள்வேண்டும். இந்த நியமனங்கள் வழங்குகின்ற பார்த்தப்பட்டு கொடுக்கப்பட்டு விடுக" என்றார். 02

கொழும்பு  
பல்கலை மாணவன்  
யாழில் மரணம்

கொழும்பு பல்கலைக்கழக மாணவன் ஒருவர் பெங்கு நோயினால் பீடிக்கப்பட்டு யாழ்ப்பாணம் போதனா வைத் தியசலையில் காலமானார். உடுப்பிட்டி. இமையானன் பகுதியைச் சேர்ந்த தவபாலன் கிரிதரன் என்ற பெருமை இன்னாலே காலமானவராவார். கொழும்பு பல்கலைக்கழக கணினி வின்தூன் பீடத்தின் இரண்டாம் வருட மாணவர் இவர். கொழும்பில் தங்கியிருந்த போது பெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட இவர். கடந்த 26 ஆண் தீக்தி புருத்தித்துறை துதார் வைத்தியசாலையில் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப்பட்டார். 02

## தயா, ஜோர்ஜ் மாஸ்டர்கள் மீதான நடவடிக்கை குறித்து முடிவில்லை

பின்னையில் விடுதலை செய்யப் பட்டுள்ள புலிகள் இயக்கத்தின் ஊடகப் பேச்சாளராகக் கடமையாற்றிய வேலாயுதம் தயாறிதி என்படும் தயா மாஸ்டர் மற்றும் மொழிபெயர்ப்பாளராகக் கடமையாற்றிய வேலுப்பிள்ளை குமரர் பஞ்சவர்ணம் என்படும் ஜோர்ஜ் மாஸ்டர் மூலிய சுந்தேகநப்ரகள்

மது எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்து சட்ட மாதிபரின் ஆலோசனை இன்னும் கிடைக்கப்பெறவில்லை என இரகசிய பொலிஸர் கொழும்பு பிரதான நீதுவான் ரஸ்மி சிங்கப்புலியிடம் அறிவித்துள்ளனர்.

இந்த சுந்தேகநப்ரகள் குறித்து விசாரணை நடத்தி அதன் அறி

க்கை 2011 ஏப்ரல் 20ஆண் தீக்தி சட்ட மாதிப்பிடம் சமர்பிக்கப்பட்டதாக இருக்கிய பொலிஸர் நேர்ய நீதிமன்றில் கூறினார். எனினும் சுந்தேகநப்ரகள் குறித்து எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் தொடர்பில் சட்ட மாதிபர் இது 02

## யாழில் பட்டதாரிகள் ஆர்ப்பாட்டம்

யாழ்.விரசிங்கம் மண்டபத்திற்கு முன்னால் நேர்ய தீங்கட்டு கிழமை HNDA யற்றும் HNDM பட்டத்தினை பூர்த்தி செய்த பட்டதாரிகள் ஆர்ப்பாட்டம் ஒன்றை செய்கொண்டுள்ளனர்.

யாழ். விரசிங்கம் மண்டபத்தில் பட்டதாரிப் பயிலுந்தளுக்கு நியமனக் கடிதங்கள் வழங்கும் வைபவம் இடம்பெற்றுக் கொண்டிருத் தேவை. இவர்களின் ஆர்ப்பாட்டம் இடம்பெற்றுள்ளது.

தாங்கள் பெற்ற பட்டம் பொய்யானதா? பட்டங்களை பெற்ற

பட்டதாரிகளின் எதிர்காலம் என்ன? உயர்கல்வி அமைச்சரினால் வழங்கப்படும் சாங்கிதழினில் பெறுமதி இது தானா?..

பொது நிர்வாக அமைச்சர் 46(90) இலக்க சுற்று நிருபம் வெறும் காக்கத்மா, பட்டதாரிகளுக்கு சமமானமைப்பது என்பது முன்னெடுத்துள்ளனர்.

பொன்ற பதாகைகளை ஏந்திய வாரு தமது ஆர்ப்பாட்டத்தை கார்களைச் 02

## மாற்றுப் பாதையில் சேதுசமுத்தீர் திட்டம் சாத்தியாயில்லை

### மத்திய அரசு விளக்கம்

இராமர் பாலம் தவிர்த்த யற்ற மாற்றுப்பாதையில் சேது சமுத்தீர் திட்டம் சாத்தியமில்லை என்று உயர்நீதிமன்றத்துக்கு மத்திய அரசு தெரிவித்துள்ளது.

கடந்த ஐக்கிய முற்பொக்கு கூட்டணியில் முதலாவது ஐந்தாண்டு ஆடுசி காலத்தில் சேது சமுத்தீர் திட்டம் மேற்கொள்ள திட்டமிட்டு பணிகள் தொடங்கின. இந்திலையில், இத்திட்டத்தை செயல்படுத்துவதன் மூலம் புராதன சிறப்பு

மிகக் ராமர் பாலம் பாதிக்கப்படும் என்றும், ராமர் பாலத்தை தேசிய நிறைவேச சின்னமாக அறிவிக்கப்பட்ட வேண்டும் என்று ஜனதா கட்சி தலைவர் சுப்பிரமணிய கவுமி முக்கு தொடர்ந்தார். இதனைடுத்து நிதிமன்றில் கூறினார். இந்திலையில் சேது சமுத்தீர் திட்டம் துறித்த வழக்கு, நிதிபதி சுந்திரமௌலி தலை 02

தமிழ் பேசும் மக்களின் எழுச்சிக் குரல்

# குற்றச் செயல்களில் ஈடுபட்ட நய்களுக்கு வேட்பாளர் யடியலில் இடமளிக்க வேண்டாம் - பெய்ரல் அமைப்பு

குற்றச் செயல்களில் ஈடுபட்ட நய்களுக்கு வேட்பாளர் பட்டியலில் இடமளிக்க வேண்டாம் என இலங்கையின் முன்னணி தேர்தல் கண்காணிப்பு நிறுவனமான பெயர்கள் அமைப்பு தெரிவித்துள்ளது. ஊழல் மோசடிகளில் ஈடுபட்ட வர்கள், போதைப் பொருள் வர்த்தகம், குற்றச் செயல்களில் ஈடு

பட்டவர்களுக்கு வேட்பாளர் பட்டியலில் சந்தர்ப்பம் அளிக்க வேண்டாம் என நாட்டின் பிரதான அரசியல் கட்சிகளின் செயலாளர்களிடம் பெயர்ல் கோரியுள்ளது.

குற்றச் செயல்களில் ஈடுபட்டவர்களை மக்கள் பிரதிநிதிகளாக தெரிவ செய்யும் மக்களும் பொறுப் புனர்ச்சி யுன் செயற்பட வேண்டுமென பெயர்கள் பொதைப் பொருள் வர்த்தகம், குற்றச் செயல்களில் ஈடு



கொழும்பில் நேற்று காலை வீசிய "போர்க்கநூடோ" கழுக்காற்றின் காரணமாக பய்பலப்பட்டி சுகரா வீதியிலுள்ள பல விடுகள் மற்றும் கட்டடங்கள் சேதமலட்டதன் சேதமலட்டதன் விடு ஒன்றைப் படத்தில் காணலாம்.

## 2039 யாழ்.பட்டதாரிகளுக்கு நியமனக் கழுதங்கள்

யாழ். மாவட்டத்திலுள்ள வேலையற்ற 2,039 பட்டதாரிகளுக்கான நியமனக் கழுதங்களை பார்ப்பிய கைத்தொழில் மற்றும் சிறுகைத் தொழில் அபிவிருத்தி அமைச்சர் டக்களை தேவானந்தா நேற்று வழங்கி வைத்ததார்.

கடந்த ஜூன் மாதம் சுறும் ஒவ்வொரு தீக்கிளில் யாழ். மாவட்ட செயலகத்தில் நடைபெற்ற பட்டதாரிகளுக்குப்பரிசீலனை நேர்முகப்பிடிக்கூடுதல் நேர்திறப்பாரில். 2011ஆம் ஆண்டு தேவானந்தா வழங்கி வைத்ததார் டக்களைப் பற்றி வாதம் 31ஆம் தீக்கிளுக்கு அங்கீர்க்கியைட்ட பல கலைக்குழக்களுக்குமிண்ணில் பட்டத் தெரிவித்து வழங்கினார்.

வர்களுக்கே இதன்போது நியமனக் கழுதங்கள் வழங்கப்பட்டன. யாழ். வீசிங்கம் மண்டபத்தில் நடைபெற்ற இதற்கான நிகழ்வில் கபி.டி.பி. நாடாஞ்சமன்ற உறுப்பினர்கள் சந்திரகுமார், சில வேஸ்திரி அலுவரின், யாழ். மாநகரசபை முதல்வர் போகேஸ்வரி பற்குண்ணாஜா, கபி.டி.பி. யாழ். மாவட்ட அமைப்பாளர் கூமரி, ஸ்ரீலக்ஷ்மி குதந்திரக் கட்சி யாழ். அமைப்பினர் தங்கராஜா, யாழ். மாநகரசபை ஆகியேர் கலந்து கொண்டனர்.

## நில அபகரிப்பு பிரச்சினைகள்... (தொடர்)

யாழ். மாவட்டத்திலுள்ள வேலையற்ற 2,039 பட்டதாரிகளுக்கான நியமனக் கழுதங்களை பார்ப்பிய கைத்தொழில் மற்றும் சிறுகைத் தொழில் அபிவிருத்தி அமைச்சர் டக்களை தேவானந்தா வழங்கினார்.

கடந்த ஜூன் மாதம் சுறும் மாவட்ட செயலகத்தில் நடைபெற்ற பட்டதாரிகளுக்குப்பரிசீலனை நேர்முகப்பிடிக்கூடுதல் நேர்திறப்பாரில். 2011ஆம் ஆண்டு தேவானந்தா வழங்கி வைத்ததார் டக்களைப் பற்றி வாதம் 31ஆம் தீக்கிளுக்கு அங்கீர்க்கியைட்ட பல கலைக்குழக்களுக்குமிண்ணில் பட்டத் தெரிவித்து வழங்கினார்.

## புறந்தாள் வாழ்த்து, மரண அரிவுத்தல்கள் கிளவரை பிரசிக்கப்படு!

புறந்தாள் வாழ்த்துக்கள் மற்றும் மரண அரிவுத்தல்கள் கிளவரை பிரசிக்கப்படும்.

தீவானந்தா வழங்கி வைத்ததார் டக்களைப் பற்றி வாதம் 31ஆம் தீக்கிளுக்கு அங்கீர்க்கியைட்ட பல கலைக்குழக்களுக்குமிண்ணில் பட்டத் தெரிவித்து வழங்கினார்.

தீவானந்தா வழங்கி வைத்ததார் டக்களைப் பற்றி வாதம் 31ஆம் தீக்கிளுக்கு அங்கீர்க்கியைட்ட பல கலைக்குழக்களுக்குமிண்ணில் பட்டத் தெரிவித்து வழங்கினார்.

தீவானந்தா வழங்கி வைத்ததார் டக்களைப் பற்றி வாதம் 31ஆம் தீக்கிளுக்கு அங்கீர்க்கியைட்ட பல கலைக்குழக்களுக்குமிண்ணில் பட்டத் தெரிவித்து வழங்கினார்.

தீவானந்தா வழங்கி வைத்ததார் டக்களைப் பற்றி வாதம் 31ஆம் தீக்கிளுக்கு அங்கீர்க்கியைட்ட பல கலைக்குழக்களுக்குமிண்ணில் பட்டத் தெரிவித்து வழங்கினார்.

தீவானந்தா வழங்கி வைத்ததார் டக்களைப் பற்றி வாதம் 31ஆம் தீக்கிளுக்கு அங்கீர்க்கியைட்ட பல கலைக்குழக்களுக்குமிண்ணில் பட்டத் தெரிவித்து வழங்கினார்.

ரல் அமைப்பின் தலைவர் ரோஹண ஹெட்டியார்ச்சி தெரிவித்துள்ளார்.

கல்வித் தகைமை, அரசியல் நோக்கம், நன்னடத்தை மற்றும் சமூக அந்தால்து ஆகிய காரணிகளை கருத்திற் கொண்டு மக்கள் வாக்களிக்க வேண்டுமென அவர் கோரிக்கை விடுதலைள்ளார்.

## யாழ்.நகரில் கவரோட்டிகள் ஒட்ட 25 முக்கிய இடங்கள்

யாழ்.நகரின் முக்கிய மறுதி களில் கவரோட்டிகளை ஒட்டுபவர்கள் எந்தவிதமான விதிமுறைகளுமின்றி தம் எண்ணப்படி கண்ட இப்பகளில் கவரோட்டிகளை ஒட்டி நகரின் அழகுக்கு மாசு ஏற்படுத்துகின்றனர். இதனைத் தவிர்க்கும் முகமாக இனங்காணப்பட்ட 25 முக்கிய இடங்களில் கவரோட்டிகளை ஒட்டுவதற்காக தனியிடம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

இவ்விடங்களில் கவரோட்டிவளம்பரங்களைக் காட்சிப் படுத்த விரும்புவர்கள் யாழ். மாநகர சபையின் நாணாவித இறைவரிப் பகுதியினருடன் தொடர்புகொண்டு, அனுமதி பெற்று இது சம்பந்தமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன் என்று யாழ். மாநகர சபை ஆணையாளர் அறிவித்துள்ளார்.

## மாற்றுப்... (தொடர்)

விசாரணைக்கு வந்தது மத்திய அரசுக் குதந்திரப்பில் வழங்கும் விரும்புவர்கள் யாழ். மாநகர சபையின் நாணாவித இறைவரிப் பகுதியினருடன் தொடர்புகொண்டு, அதை பெற்று இது சம்பந்தமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன் என்று யாழ். மாநகர சபை ஆணையாளர் அறிவித்துள்ளார்.

## துயா,... (தொடர்)

வீசாரணைக்கு வந்தது மத்திய அரசுக் குதந்திரப்பில் வழங்கும் விரும்புவர்களுடைய தீர்வரும் 4.5.6ஆம் திகதிகளில் காலை 8.00 மணி தொகை பிப 2.00 மணி வரை வருணி ஒசிரியர் மத்திய நிலையத்தில் நடைபெறவேண்டுதல்.

04.07.2012 (புதன்திழை) ஆரம்பிக்கப்படுவதாக வெளியிடப்பட்டு வருகிறது.

05.07.2012 (வியாழக்கிழமை) வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியும் துயரியீர்மைக் குறிவித்துள்ளார்.



தமது அழிப்படைத்தேவைகளை வவுனியா நகரசபை ஏற்படுத்தி தரவேண்டுமென கோரி நகரசபையின் கொதார ஊழியர்கள் நேற்று ஆர்ப்பாட்டத்தில் ஈடுபட்டபோது எடுக்கப்பட்ட படங்கள்: (படங்கள்: வவுனியா)

## தும்பாக்கி சூழும் போட்டியில் முன்னாள் போராளி யங்கேற்று

புலிகள் அமைப்பின் முன்னாள் உறுப்பினர் ஒருவர் தற்போது இலங்கையின் தேசிய துயரிக்கி குழும போட்டியில் பங்கேற்கவுள்ளார்.

விஜயப் பின்று இந்த முன்னாள் உறுப்பினர் இலங்கையின் தேசிய துயரிக்கு வெற்று வருவதாகத் தெரிவித்துள்ளார்.

இதனை தவிர் 12 புலிகள், கருப்பந்தாட்டம், கிரிக்கெட் கபடி, கால்பந்தாட்டம், நீச்சல் போன்ற விளையாட்டுத் துறைகளை விடுதலாக தெரிவித்துள்ளது.

புனர்வாழ்வு பெற்று வெளி யேறியுள்ள புலிகளின் முன்னாள் உறுப்பினர் போராளிகளில் 131 பேர் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டுக் குழுமங்களுக்காகத் தெரிவ செய்யப்பட்டுள்ளனர்.

**எயிட்ஸ்... (தொடர்)** பெலிகள் அமைப்பின் முன்னாள் உறுப்பினர் ஒருவர் தற்போது இலங்கையின் தேசிய துயரிக்கி குழும போட்டியில் பங்கேற்கவுள்ளார்.

**கொழும்பு... (தொடர்)** மேலதிக் சிகிச்சைக்காக மறு நாள் யாழ்.போதனா வைத்தீய சாலையின் அதீதீர சிகிச்சை பிரிவில் அனுமதிக்கப்பட்டார்.

குடு திப் பெருக்கு அதீதீ சிகிச்சை ஏற்பட்ட தால் சிகிச்சை பல்லின் கட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

**நாளை முதல் தென்மராட்சி வலய ஆசிரியர்களுக்கு கருத்தரங்கு** தென்மராட்சி வலயத்துக்கூடம் சம்பந்தமான பாட ஆசிரியர் ஒருவர



**இ** டம் - கட்டுநாயக்கா பொலிஸ் நிலையம் திகதி - கடந்த 16ஹும் திகதி நேரம் - இரவு 08 மணி இருக்கும் டெனிம் கார்ச்சட்டை அணிந்த அவருடைய அணிந்த அவருடைய மேற்பகுதி வெறுமையாக இருந்தது. அவருடைய உடல் முழுவதும் இரத்தம். வலது கையில் மிகவும் கூர்மையான கத்தி. கொலை வெறியடிடன் காணப்பட்ட அவர், நேரடியாகப் பொலிஸ் நிலைய வாசலில் வந்து நின்றார். அவ்விடத்தில் காலவுக்கு நின்ற பொலிஸ் உத்தியோகத்துர் அவருடைய கோலத்தைப் பார்த்து அதிர்ச்சியடைந்தார்.

“ஏஜ்.சி. ஐயாவை சந்திக்க வேண்டும்”

“ரன் என்னத்துக்கு?”

பொலிஸ்

உத்தியோகத்தருக்குப் பயம் ஏற்பட்டது.

“நான் பெரிய ஐயாவை சந்திக்க வேண்டும்”

உடனேயே அவரைப்

பொலிஸ் நிலையப்

பொறுப்பதிகாரி முன்

நிறுத்திவர்கள்.

“ஏன் என்ன இது”

பொலிஸ் நிலையப்

பொறுப்பதிகாரி

ஆச்சியத்துடன் கேட்டார்.

“எனக்குத் தீனுமும்

தூஷன் வார்த்தைகள் கேட்க முடியாது சேர். அதனால்

தான் அவனைக்

குத்திவிட்டேன்.

அவன் இப்ப நிலத்தில்

விழுந்திருப்பான். நான்

பொலிஸில்

சுரணடைவதற்காக

வந்துள்ளேன்.” அவரின்

ஆவேசப் பேச்சில் பொலிஸ் நிலையப் பொறுப்பதிகாரி

ஆச்சியம் அடைந்தார்.

கடமையில் மிகவும்

அங்குபூர்முள்ள அவர்.

முதலில் அவனை

அமைத்திப்படுத்தினார்.

அதன்பின் அவரின்

கையிலிருந்த கத்தியை

வாங்கிக்கொண்டார்.

பின்பு நடந்தவற்றைக்

கேட்டார். உடனடியாக

குற்றத் தடுப்புயிலு

பொறுப்பதிகாரியை

அவ்விடத்திற்கு அனுப்பி

வைத்துபின் தாழும்

அவ்விடத்துக்கு விரைந்தார்.

அந்த நேரம் அவ்விடத்தில்

வெட்டுக் குத்து

காயங்களுடன் ஒருவரின்

சடலம் காணப்பட்டது.

வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச்

சென்றுபோது அவரின் உயிர்

பிரிந்தது.

இறந்தவர் முச்சக்கர

வண்டிச் சார்தியான துவார

என்பவர். பொலிஸிலாரிடம்

சரணடைந்தவர் நாதன் எனும்

தமிழ் இளைஞர். நாதன்

கட்டுநாயக்காவில்

நகைக்கடையொன்று நடாத்தி

வருகிறார். அதனைக்

குத்தகை அடிப்படையில்

நடாத்திவருகிறார்.

இறந்த துவார நகைக்கடை

உரிமையாளரின் மகன்

முறையானவர்.

நாதன் திருமணம் செய்து

கொண்ட பெண்

அம்பாந்தோட்டையை சொந்த

இடமாக்க கொண்டவர்.

அவர் வேலை தேடிக்

கட்டுநாயக்காவுக்கு

வந்திருந்தார். அதற்கிடையில்

அவன் ஜப்பான் நாட்டிற்கு

தெரியில் புரியப் போகத்

தயாராகிக் கொண்டிருந்தார். அத்தருணத்தில் அவருக்கு நாதனைச் சுந்திக்க நேர்ந்தது. அச் சுந்திப்பு காதலாக வளர்ந்தாலும் அவன் ஜப்பான் நாட்டிற்கு பேய்விட்டான். அங்கிருந்து வந்து அவர் நாதனைத்

கொண்டவர் வேலைக்கு செல்லவில்லை சாப்பாடு, உடை சகலதும் நாதன் வாங்கிக் கொடுத்தான். அவனை வாடகை அறையில் குடியர்த்தினான்.

இரவு நேரத்தில் தனது ஆசைநாயகியை தேடிச்

செல்லும் நாதன் காலையில்

துவாரவின் நண்பன் ஒருவரும் வந்திருந்தான். இருவரும் மோட்டார் சைக்கிளில் வந்திருந்தார்கள். துவார, நாதன் இருக்கும் அறைக்குள் சென்று பேசத் தொடங்கினான்.

“ந் எனது பிரச்சினையில் தலையிட வேண்டாம் உள்கு இரு தேவையில்லாத

கள்ளத்தொடர்பு வைத்திருக்கின்றான். நான் இருவருக்கும் எவ்வளவு சொல்லியும் கேட்கவில்லை. தினமும் எனது கடைக்கு வந்து கரைச்சல் படுத்துவான். நான் உன் வீட்டுக்குத்தான் போறன். முடிந்தால் தடுத்துப்பார் என்று

# கணவன் - மனவி பிரச்சினையில் நண்பன் தலையிட்டால் ஏற்பட்ட விபரிதம்



திருமணம் செய்துகொண்டார்.

“இறுதியாக எனது குளித்து, வேலைக்குத் தயாராகிப் போவார். இது அவரின் வழுமையான செயல்.

இதற்கிடையில் நாதனின் மனவில் திமிரென்

நாதனுக்குச் சொல்லாமல் ஊருக்கு புறப்பட்டுப் போனர்

வீட்டிற்கு வந்த நாதன் தனது மனவியைத் தேடினார்.

அவன் அங்கு இல்லை.

அவன் அவரில் சந்தேகப்பட்டது

அதனால் இரண்டு நாட்கள் கூட்டுக்கொண்டார்.

நாட்கள் கழித்து அவன் மீண்டும் வீட்டிற்கு வந்தார்.

நாதன் அவனைக் கடுமையாக்க தாக்கினார்.

அதன் பின் தனது ஆசைநாயகியின் வீட்டிற்கு

ஆசைநாயகியின் வீட்டிற்கு வந்தார். சந்தியிலும் சந்தியிலும் அவன் வீட்டிற்கு வந்தார்.

நாட்கள் கழித்து அவன் மீண்டும் வீ

# திலை

# வளர்ச்சிக்கு திட்டங்கள் சென்ற கிள்க் குழுமங்களின்

விதகுலத்தின்  
வரலாற்றில்,  
ஒவ்வொரு  
பண்பாடும், ஒவ்வொரு தேசிய  
இனமும், சுற்றுப்படாத்திலுள்ள  
பண்பாடு மற்றும் தேசிய  
இனங்களுடன் பரிமாற்றம்  
செய்து வளர்ச்சி அடைந்து  
வருகின்றன. ஆனால்,  
வேறுபட்ட தேசிய இனங்கள்  
மற்றும் பண்பாடுகளுக்  
கிடையே பரிமாற்றம் மற்றும்  
தொடர்பு குறித்த  
விவாதத்தில், மக்களின்  
குடிபெயர்வு அடிக்கடி  
அல்லசியம் செய்யப்படுகிறது.  
உண்மையில், மனிதர்  
பண்பாட்டைத் தாங்கி  
நிற்பவர்கள் ஆவர்.  
மனிதர்களுக்கிடையேயான  
தொடர்பு வேறுபட்ட

பண்பாடுகளுக்கிடையேயான  
தொடர்புக்கான அடிப்படை.  
திபெத் இனப் பிரிவுகளின்  
வரலாற்று வளர்ச்சியைப்  
பார்த்தால், சமவெளி  
நோக்கிய திபெத் இன



மக்களின் குடியெரவில்  
முன்று கால கட்டங்கள்  
யிகவும் குறிப்பிடத்தக்கவை

முதல் காலக்கட்டும், 7  
முதல் ஒழுவது நூற்றன்கு  
வரையான துபோ வம்சம்.  
தான் வம்சத்தின் உரிமைப்  
பிரதேசத்துக்குக் குடிபோயர்ந்த  
திபெத் மக்களில் துபோ  
வம்சத்தின் பஸ்யினர் மிக  
ருக்கியமாக இடம்பெற்றனர்.  
துபோ மக்கள் திபெத்  
மக்களின் முதாதையர் ஆவர்.

இரண்டாவது காலக்கட்டம், 13 முதல் 14-ஆவது நூற்றாண்டு வரையான பூவான் வயசம். பூவான் தெப்பத்துறைக்குப் புதிய உயிராற்றல், திருப்பும் மற்றும் முக்கிய வாய்ப்புகளைக் கொண்டு வந்துள்ளன.

பொதுவாக திபெத் மரபுவழி  
 புத்தமத்தை நம்புகின்றனர்.  
 திபெத் துறவிகள் அரசு  
 குடும்பத்தின் சிறப்பு  
 வரலேவற்றைப் பெற்றனர்.  
 பேரரசரின் ஆசிரியராக  
 திபெத் துறவி பதவியேற்கும்  
 அமைப்பு முறை  
 உருவாக்கப்பட்டது. இதனால்  
 திபெத் துறவிகள் பஸ்ர்  
 யூவான் வாங்சத்தின்  
 தலைநகருக்கு விரைந்து  
 சென்று, அங்கே தங்கியிருந்து  
 வந்தனர்.

14 முதல் 17ஆவது  
நூற்றாண்டு வரையான மின்  
வாழ்சம், அக்காலத்தில்,

திபெத் மட்டுமல்ல, திபெத்  
இனப் பகுதிகள்  
அனைத்திலும் உள்ள திபெத்  
மக்கள் சமவெளிக்குக்  
குடிபெயர்ந்தனர். துறவிகள்  
மட்டுமல்ல, திபெத் இனப்  
பகுதிகளின் தலைவர்களும்  
சமவெளிக்குக்  
குடிபெயர்ந்தனர்.

மேற்கூரிய 3 காலக்  
கட்டங்களில், ஒரு பொது  
தனிச்சிறப்பு தெளிவாகக்  
காணப்படுகிறது. அதாவது,  
அந்த 3 கால கட்டங்கள்,  
சிங்கநாய் - திபெத் பீடபூரி  
சமூகம், பெரிய மாந்தும்  
யந்தும் வளர்ச்சி அடைந்த  
முக்கிய கால கட்டங்கள்  
என்றும்.

வரலாற்றில், சமமெனிப்  
பகுதிக்கு திபெத்தியர்களின்  
குடிபெயர்வு, திபெத்தியின்  
சொந்த வளர்ச்சியிட்டன்  
நெருக்கமான உட்புற  
தொடர்பு உடையது.

A black and white photograph capturing a scene from a traditional ceremony or festival. In the foreground, a person is seen from behind, wearing a voluminous, light-colored headdress made of long, soft feathers. They are dressed in a dark, patterned garment. To the left, another individual is partially visible, also in traditional dress. The background features a large, ornate tent or canopy with intricate patterns and a decorative border. A tall pole stands prominently in the center of the frame. The overall atmosphere is one of a formal, cultural gathering.

திபெத்தின் வரலாற்றில்  
 பெரும் வளர்ச்சி அடைந்த  
 அனைத்துக் கால  
 கட்டங்களிலும், சமூகச்  
 சரிப்படுத்தல் நடைபெற்ற  
 அனைத்து முக்கிய திரும்பு  
 முனைக் கால  
 கட்டங்களிலும், சமவெளியில்  
 அமைந்துள்ள இதர  
 பிரதேசங்கள் நோக்கி  
 திபெத்தியர்கள் பெருமளவில்  
 குடிசெய்தின்துண்டு மேலும்  
 இத்தகைய குடிசெய்வகள்  
 ஒவ்வொரு முறையும்  
 திபெத்தின் சமூக  
 வளர்ச்சிக்குப் பதிய  
 உயிராற்றல், திருப்பஸ் மற்று  
 முக்கிய வாய்ப்புகளைக்  
 கொண்டு வந்துள்ளன.

ஆணால், ஹான் இன  
 மக்கள் திபெத்தியிலு  
 குடிபெயர்ந்து, திபெத்தின்  
 மூலவளத்தையும் வேலை  
 வாய்ப்புகளையும்  
 கொள்ளலையாடிக்க  
 ணக்கமளிப்பது அப்போதைய  
 சீன நடுவண் அரசின்  
 கொள்கையாகும். இது  
 திபெத் இனப் பண்பாட்டுக்கு  
 கடும் அறைக்கவலாக  
 அமைந்துள்ளது என்று  
 சர்வதேச அளவில் அதிகமாக  
 கூறப்படுகிறது.

உண்மையில் சீனாவின்  
சீதிருத்தம் மற்றும்  
வெளிநாட்டு திறப்பு  
கொள்கை நடை முறைக்கு

## ଶୁଦ୍ଧିବ୍ୟାକ!



இன மக்களின் இனம் ஒன்றின் ஆடையலங்காரம்

வந்த பின், சீன மக்கள் உள்ளாட்டில் தாராஸயாகத் குடிபெற்றும் உரிமை சட்டப்பழுவு உத்தரவாதம் பெற்றுள்ளது. 2011இல் ஒரு கள ஆய்வின்படி, பெயஜிங், ஓங்காய், செங்து, குவாங்சோ, சிநிங், லாங்சோ, குண்டிங் உள்ளிட்ட பெரிய நகரங்களில் பல்வேறு துறைகளைச் சேர்ந்த திபெத் இன மக்கள் உள்ளனர்.

பல்வேறு தீசிய இன மக்கள் திபெத்தில் வியாபாரம் செய்து, மணிச்சிந்து, பரிமாற்றும் செய்து, புனிதப் பயணம் மேற்கொள்ளும் அதேவேளையில், பெருவார்பான திபெத் இன மக்கள் திபெத் தன்னாட்சிப் பிரதேசத்திலிருந்தும், சிச்கவான், சிங்ஹாய், காஞ்சு, யன்னயன் ஆகிய மாநிலங்களின் திபெத் இன தன்னாட்சி சோ மற்றும் வட்டங்களிலிருந்தும், ஹான் இன மக்கள் குழுமி வாழும் பெரிய நகரங்களுக்கு

பெருமளவில்  
செழுமைப்படுத்துவதோடு,  
அந்த நகரங்களின்  
பொருளாதார வளர்ச்சிக்கும்  
சண்பாட்டுச் செழுமைக்கும்  
அவர்கள் முக்கிய  
பங்காற்றியுள்ளனர்.

12ஆவது ஜூந்தான்டு  
நிட்டக் காலத்துக்குள்  
நிபெந்தில் தேசிய இன  
கைவினைப் பொருட்களின்  
மொத்த உற்பத்தி மதிப்பு  
40 சோடி யூனைன்  
எட்டக்கரும். அதற்காக  
திபெத் தன்னாட்சிப் பிரதேச  
அரசு தொடர்புவைய  
நிட்டங்களை வசூத்துள்ளது

கற்றுலாச் சந்தையை  
முன்னேற்றுவதுடன் பிரதேசத்  
தனிச்சிறப்பு வய்ந்த  
கைவினைப் பொருட்களின்  
சுற்பத்தித் தளரும் தொழில்  
நிறுவனங்களும் திபெத்தில்  
முக்கியாக வளர்க்கப்படும்  
என்று தெரிகிறது. தேசிய  
இனக் கைவினைப் பொருள்  
துறை வளர்ச்சியை



வருகின்றனர். திபெத் இன  
மதம், பண்பாடு, உணவு,  
பழக்கவழக்கங்கள்  
ஆகியவற்றையும் அவர்கள்  
றியான் இனப் பகுதிகளுக்குக்  
கொண்டு வருகின்றனர்.  
சமவெளியிலுள்ள  
நகரங்களின் பண்பாடு மற்றும்  
சங்கைக் கேவலமைய மிகப்

விரைவுப்படுத்தும்  
கொள்கைகளையும்  
நடவடிக்கைகளையும்  
திடீதி அரசு ஆராய்ந்து  
வகுத்து. இத்துறையில்  
சிறப்பாக நிதியுதவி வழங்கும்  
என்று சிட்டி மிட்ப்பட்டுள்ளது.



ஜனவரி 1940 திங்கள் இலத்தீன் கத்தோலிக்கக் குடும்பத்தில் அகஸ்டைன் யோசப்துக்கும் அலைகுடும்பத்தில் மகனாக கேரளாவின் ஓபோர்ட் கொச்சியில் கே.ஜே.யேகதாஸ் பிறந்தார். அவரது நந்தை அனைவரும் அறிந்த மலையாள செவ்விசைக் கலைஞரும் நடிகரும் ஆவார்.கே.ஜே.யேகதாஸ் அவர் தமது 50 ஆண்டுகள் திரை வாழ்வில் மலையாளம், தமிழ், இந்தி, கன்னடம், தெலுங்கு, வங்காள மொழி, குஜராத்தி, ஏரியா, மராத்தி, பஞ்சாபி, சமங்கிருதம், தானி, மலர்ம் மொழி, உருசிய மொழி. அராபிய மொழி, இலத்தீன், ஆங்கிலம் ஆகிய மொழிகளில் 40,000-க்கும் கூடுதலான திரைப்படங்களைப் பாடியுள்ளார்.

சிறந்த திரைப் பின்னணிப் பாடகர் படகையில் வேறு எந்தப் பாடகரும் சாதிக்காத நிலையில் ஏழு முறை தேசிய விருது பெற்றுள்ளார். மாநில அளவில் கேரளம், தமிழ்நாடு, கர்நாடகம், முந்திரி பிரதேசம் மற்றும் மெற்கு வங்க அரசுக்களிடம் மொத்தம் 45 முறை சிறந்த திரைப் பாடகராக விருது பெற்றுள்ளார். திரைப்பிசை தவிர, கர்நாடக இசைக்

# “கான கந்தர்வன்”



கச்சீரிகள் பல நிகழ்த்தியுள்ளார். சமயப் பாடல்கள், பிற மெல்லிசைப் பாடல்கள் அடங்கிய இசைத்தொகுப்புகளையும் வழங்கியுள்ளார். மலையாளத் திரைப்பாங்களுக்கு இசை இயக்குனர்களுக்கும் பணியாற்றியுள்ளார். இவரை “கான கந்தர்வன்” என்று இவரது ஓரசிகரகள் அழைக்கின்றனர்.

இசைப்பிரிசியை அவர்டிமே கற்ற யேகதாஸ் பின்னர் திருப்புநித் துறையில்

இருந்த இசை அகாதெமியில் தமது இசைக் கல்வியைத் தொடர்ந்தார்.

சுற்றுகாலம் வேச்குர் அரிகர சுப்பிரமணிய அய்யரிடம் பயின்ற பின்னர் கருநாடக இசைமேதை செம்பை வைக்கியாத பாகவதரிடம் மேல்நிலைப் பயிற்சி பெற்றார்.

இந்துஸ்தானி இசையிலும் தேர்ச்சி பெற்றார்.

பேகதாஸ் திரைப்படப் பாடகராக 1960களில் கால்பாடுகள் என்ற மலையாளத் திரைப்படத்தில் துவங்கினார். தமிழ் திரைப்பாங்களில் என்பாலச்சந்திரன் பொங்கமையில் முதன்முதலாக “நியும் பொம்மை, நானும் பொம்மை” என்ற பாடல் மூலம் அறிமுகமானார். ஆனால் முதலில் வெளியான படமாக கொஞ்சம்குமரி அமைந்தது. 1970களில் இந்தித் திரைப்பாங்களில்

பாடத் தொடங்கினார். முதல் இந்த மொழிப்பாடல் “ஜெய் ஜவான் ஜெய் கிசான்” என்ற திரைப்படத்திற்கு பாடினார். ஆயினும் அவர் பாட வெளிவந்த முதல் இந்தப் படமாக “சோடிசி பாத்” அமைந்தது. இவற்றைத் தொடர்ந்த பல்வேறு மொழிப் படங்களில் பல்லாயிரக்கணக்கான பாடல்களைப் பாடிப் பல விருதுகளையும் பெற்றார். 2006ஆம் ஆண்டு சென்னை ஏ.வி.எம் அரங்கில் ஒரே நாளில் நான்கு தென்னிந்திய மொழிகளிலும் 16 திரைப்படப் பாடல்களைப் பாடிச் சாதனை நிகழ்த்தினார்.

கர்நாடக இசை மேதையும் பிரபல பின்னணிப் பாடகருமான, கே.ஜே.யேகதாஸ் திரைத் துறையில் பாடகராக அறிமுகமாகி 50 ஆண்டு காலத்தை நிறைவு செய்துவருள்ளார். திரைப் படத்துறையில் இது மிகப்பெரிய சாதனையாக போற்றப்படுகிறது.

எப்போதும் ஒரு மாநில நிமிடங்களில்

மனம் நன்றாக கரைந்து உருகும் அதிசய அனுபவத்தைப் பெறுகிறோம். வானத்தில் பறப்பது போன்ற உணர்வைப் பெறுகிறோம். இந்த உலகம் இப்படியே மகிழ்ச்சிக்குள் அமிழ்து போக்டும் என என்னைத் தோன்றும். மொழிகளுக்கும் எல்லைகளுக்கும் அப்பாற்பட்டது இசை மட்டுமே. எதிரியே பாடினாலும் நின்று கேட்க வைக்கும் அபார சக்தி இசைக்கு மட்டுமே சொந்தம். தெய்கை குறுவடைய கே.ஜே.யேகதாஸ் பாடிய பாடல்கள் அனைத்துப் பாடல்களுமே கேட்கக் கேட்க நிகட்டாதவை.

விருதுக்கு விருது தெய்கைப் பாடகர் எனப் போற்றப்படும் யேகதாசுக்கு தலை மற்றும் கலாசாரத்தில் தன்னிகரற்ற புங்களிப்புகளிப்பிற்காக பத்மரீ, பத்மபூஷன் ஆகிய மத்திய அரசின் விருதுகள் பெற்றுள்ளார். திரைத் துறையில் சிறந்த பாடல்களைப் பாடியதற்காக 7 முறை தேசிய விருதும் 17 முறை மாநில விருதும் பெற்றுள்ளார்.

இனாகு துகழினைப் பற்படுவதைக்கூடி தெய்கைப் போன்று இலைய மகன் விஜய் யேகதாஸ் புகழ்பெற்ற பின்னணி பாடகராக உருவெடுத்து துள்ளார்.

## மட்டக்களப்பீல் கடும் காற்று: அமைச்சர் எஸ்.பி. உரையாற்றிய மேடை சர்ந்தது

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தின் பல இடங்களில் தற்போது பல தத காற்றுவீசுக்கறது. மட்டக்களப்பு மின்சைநாடியில் கிழக்குப் பங்களைக்கும் செலக்கிய கூரை தருப் பிரிவுக்கான அடிக்கல் நாட்டும் வைபவத்தில் உயர் கல்வி அமைச்சர் எஸ்.பி.திஸா நாயக்க உரையாற்றிக் கொண்டிருந்தபோது கடும் காற்று விசீத நோடங்கியதால் அமைச்சர் உட வடியாக மேடையிலிருந்து பாதுகாப்பாக கீழிறக்கப்பட்டார்.

அதன்பின் அதித்திகள் மற்றும் பிரமுகர்கள் மேடையிலிருந்து இறைங்கும்போது மேடையை அறிந்து விழுந்தது எனினும் இதனால் எவ்வுக்கும் காயம் ஏற்படவில்லை. அமைச்சர் எஸ்.பி.திஸாநாயக



கலை பிரதியமைச்சர் முரளிதான் பாதுகாப்பாக அழைத்துச் சென்றுள்ளார்.

இதேவேளை வாழைச்சேனை, ஏற்காவும் முதலான பல பகுதிகளிலும் பலத்த காற்று வீசுகிறது.

## வேம்படி மகளீர் கல்லூரி தெபிர் பிரச்சினைக்கு இரு வாரங்களில் தீவு - அமைச்சர் டக்ளஸ்



யாழ்வேம்படி மகளீர் கல்லூரில் புதிய அதிபர் புதலி யேற்றுமை தொடர்பில் இழுப்பி நிலை ஏற்படவில்லைதால் அதனை

### யாழ்கோ விற்பனை நிலையம்

யாழ்ப்பாணம் இல.527, நாவலர் வீதியில் அமைந்துள்ள தியாகி அறக்கொணை நிலைய வளாகத் தில் யாழ்கோவின் புதிய பால் பொருட்கள் விற்பனை கடந்த 2.5ஆம் திங்கள் திறந்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. யாழ்மாவட்ட கூட்டுறவு அபிவிருத்தி உதவி ஆணையாளர் வி.கே.அருந்தவநாதன் இத்தைத் திறந்து வைத்தார்.

### எம்.ரி.வி., எம்.பி.சி.க்ருத் தடை

2012 லண்டன் ஓலிம்பிக் போட்டிகள் தொடர்பான ஒளி மாப்பு உரிமை தொடர்பான வழக்கு முடியும் வரை இப்போட்டிகள் தொடர்பான விளம்பரப்படுத்தல்களை மேற்கொள்ளவதை இடைநியுக்குமாறு யெ.ரி.வி., எம்.பி.சி நிறுவனங்களுக்கு கொழுப்பு என்றும் வர்த்தக நீதிமன்றம் நேற்று உத-

தரவிட்டது. 2012 ஓலிம்பிக் போட்டிகளை ஒளிபரப்புவதற்கான ஏக்கபோடு உரிமை தனக்கே உள்ளதாக இவ்வகை குபவாறுவினி கூட்டுத் தாபம் வழக்குத் தாக்கல் செய்திருந்தது. இதனையடுதே இந்த தடையுத்தரவு பிறப்பிக்கப் பட்டுள்ளது.

## சைவப்புலவருக்கு கௌரவிப்பு

கடந்த வாரம் நிறைவடைந்த ஹுரங்கால் ஸ்ரீ பர்வதவர்த்தன் அம்பாள் சமேத ஸ்ரீ நடராஜ இராமலிங்கேஸ்வரர் ஆலயத்தின் வருடாந்த மகோந்சவத்தின்போது தொடர் சொந்பொழிவாற்றிய அநீல் இலங்கை சைவப் பலவர் சக்கத்தின் சையலார் சைவ சித் தாந்தக் கலாநிதி செ.கந்த சத் தியதாள் பொன்னாடை பேர்த் திக் கொலாவிக்கப்பட்டார். இவர் மகோந்கவல் காலத்தின்

போது ‘சிவனாருட் செல்வர்’ என்ற பொருளில் தொடர் செங்கொழிவினை நிகழ்த்தியிருந்தார். ஆலய மண்பத்தில் நடந்த கெளரவிப்பு நிகழ்வின்போது ஆலய பரிசுவள சபைத் தலைவர் என். தில்வைநாதன் பராட்டுரையை வழங்கிப்பதுடன், ஆலய பிரதம் குரு சிவரீ நடயோகானந்தக் குருக்கள் சொற் பொழிவாளருக்கு பொன்னாடை போர்த்திக் கொலாவித்தார். (க)

## ஆலய உற்சவ நிகழ்வுகள்

புதுதர் குருநாதசவாமி வருடாந்த உற்சவம் புதுதர் கிழக்கு குருநாதசவாமி ஆலய வருடாந்த உற்சவம் கடந்த ஜூன் மாதம் 27ஆம் திங்கி ஆரம்பமாகி நடைபெற்று வருகிறது.

நாளை 4.50 ம் திங்கி சப்பரத் திருவிழாவும், 5.50 ம் திங்கி (வியாழக் கிழமை) தேர்த் திருவிழாவும், மறுநாள் தீர்த்தத் திருவிழாவும், மாலை திருக்கல்யாண உற்சவமும் இட

# தேசிய வெற்றுமையில் பங்காளி



## இலங்கையின் விளையாட்டு

**வி** விளையாட்டுத்துறை அபிவிருத்தித் திணைக்கள மானது இலங்கையில் விளையாட்டுத்துறை அபிவிருத்திக்கு பாரியளவில் பங்காற்றி வருகின்றது. 1966 ஆம் ஆண்டில் தேசியமயமாக்கல் அமைச்சின் கீழ் விளையாட்டுக்கள் பிரிவொன்று ஸ்தாபிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் மனித வளங்களின் அபிவிருத்திக்காக விளையாட்டுத்துறையின் பொறுப்புகளின் முக்கியத்துவம் கவனத்திற் கொள்ளப்பட்டு 1968 ஆம் ஆண்டில் விளையாட்டுத்துறை அபிவிருத்தித் திணைக்களம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. 1970 ஆம் ஆண்டில் அது பாராஞ்சன்ற அலுவல்கள் மற்றும் விளையாட்டுத்துறை அமைச்சின் கீழும் பின்னர் 1986 ஆம் ஆண்டில் இளைஞர் விவகார மற்றும் விளையாட்டுத்துறை அமைச்சின் கீழும் கொண்டுவரப்பட்டது. 1996 ஆம் ஆண்டில் பூத்தர திணைக்களமொன்றாக தரமுயர்த்தப்பட்டது. 2000 ஆம் ஆண்டில் கற்றுலா மற்றும் இளைஞர் விவகார விளையாட்டுத்துறை அமைச்சின் கீழும் 2003 ஆம் ஆண்டில் இளைஞர் விவகார விளையாட்டுத்துறை அமைச்சின் கீழும் 2004 ஆம் ஆண்டில் விளையாட்டுத்துறை இளைஞர் விவகார அமைச்சின் கீழும் கொண்டு வரப்பட்டு 2007 ஆம் ஆண்டில் இது விளையாட்டுத்துறை மற்றும் பொதுப் பொழுது போக்கு அமைச்சின் கீழ் இயங்கி வருகின்றது. 2010 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் இன்று வரை இது விளையாட்டுத்துறை அமைச்சின் கீழ் இயங்கி வருவதுடன் இலங்கையில் விளையாட்டுத்துறையின் முன்னேற்றத்துக்கு பாரிய பாகம் ஒன்றை ஏற்று செய்துகொட்டப்படுகின்றது. இந்தப் பாரிய கடமையை நிறைவேற்றுவதில் இத்திணைக்களத்தின் தொலை தோக்கு மற்றும் செயற்பணி கீழ் கண்டவாறு எடுத்துக்காட்டப்படுகின்றது.

நோயற்ற செயற்றிறன் மிகக் சமூகத்திற்கும் எழுச்சி மிகக் நாட்டிற்கும் விளையாட்டு என்ற தோக்கத்தை முதன்மையாக கொண்டு செயலாற்றி வருகிறது.

விளையாட்டுத்துறை அபிவிருத்தியின் மூலம் இலங்கையர் செயற்றிறன் மிகக்கும் நோயற்ற ஒழுக்கமுள்ள கெளரமான இனமொன்றாக உலகிற்குக் காணப்பிக்கும் பின்னனியை உருவாக்கல்

### குறிக்கோள்கள்

விளையாட்டின் மூலம் நோயற்ற பிரஜெக்களை நாட்டுக்கு வழங்குவதன் ஊடாக நாட்டின் அபிவிருத்திக்கு தோள் கொடுத்தல்.

இன் மத நிற குல பேதம் கட்சி பேதம் இன்று விளையாட்டுக்கள் மூலம் தேசிய ஏற்றுமையை உருவாக்குவதற்குப் பங்களிப்புச் செய்தல்.

விளையாட்டின் மூலம் இலங்கையின் பெயரை சர்வதேச மட்டத்திற்குக் கொண்டு செல்லல்.

விளையாட்டுத்துறை விளையாட்டு அவர்களைப் பேண்டு வெளிநாட்டுப் பிரஸ்கிள்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

விளையாட்டு உத்தியோகத்தர்களுக்கு புதிய தொழில்நுட்ப பங்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பதன் பொருட்டு தொழில்நுட்ப செயல்மரியுக்களை ஏற்பாடு செய்தல்.

உள்ளாட்டு மற்றும் வெளிநாட்டு விளையாட்டு கருத்தரங்குகளை நடாத்துதல் உள்ளாட்டில் போன்றே வெளிநாட்டு ரீதியாகவும் விளையாட்டுப் புலமைப் பரிசிலக்களை வழங்குதல்.

விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் வீராங்கனைகளுக்கு உள்ளூர் மற்றும் சர்வதேச மட்டத்தில் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஈடுபடுத்துவதற்குத் தேவையான பின்னனியை உருவாக்குதல்.

விளையாட்டுப் பயிற்றுவிப்பாளர்கள் மற்றும் விளையாட்டு உத்தியோகத்தர்களுக்கு வெளிநாட்டுப் பயிற்சிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

வெளிநாட்டுப் பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்கு பயிற்சிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

விளையாட்டு உத்தியோகத்தர்களுக்கு புதிய தொழில்நுட்ப பங்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பதன் பொருட்டு தொழில்நுட்ப செயல்மரியுக்களை ஏற்பாடு செய்தல்.

விளையாட்டு உத்தியோகத்தர்களுக்கு புதிய தொழில்நுட்ப வரவழைத்து விளையாட்டு கருத்தரங்குகளை நடாத்துதல் உள்ளாட்டில் போன்றே வெளிநாட்டு ரீதியாகவும் விளையாட்டுப் புலமைப் பரிசிலக்களை வழங்குதல்.

### 02. அடிப்படை வசதிகள் அபிவிருத்தி

சர்வதேச பயிற்சிகளுக்குப் பொருத்தமான விளையாட்டுக் கட்டடத் தோகுதிகளை நிறுவுதல்.

இலங்கையின் தேசிய மற்றும் மாவட்ட மட்டத்திற்குள்ள விளையாட்டு மைதானங்களை அபிவிருத்தி செய்தலும் நலையமயாக்கலும்.

கிராமப்புற விளையாட்டு மைதானங்களை அபிவிருத்தி செய்தல்.

விளையாட்டுப் பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்களை வழங்குதல்.

### 03. தேசிய விளையாட்டுப் பொருவிழாவை நடாத்துதல்

தேசிய விளையாட்டுப் பொருவிழா 1969 இல் பிரதேச செயலாளர் பிரிவுகள் மட்டத்தில் போட்டிகளை நடாத்துவதன் மூலம் ஆரம்பித்து 1972 ஆம் ஆண்டில் சிறந்த ஒழுங்கு முறையுடன் கொண்டுப் பகுதாக விளையாட்டார்களில் நடத்தப்பட்டது. இத் தேசிய விளையாட்டுப் பொருவிழாவின் பிரதான குழுக்களைவது பிரதேச செயலாளர் பிரிவுகள் மட்டத்திலுள்ள போட்டிகளை நடாத்தி இறுதியில் மாகாண ரீதியான போட்டிகள் வரை தீர்மை வாய்ந்த விளையாட்டு வீர வீராங்கனையரை கொண்டு சென்று தேசிய மட்டத்திற்மையுள்ள விளையாட்டு வீர வீராங்கனைகளை இனங்களுடு பல வகையான பயிற்சிகளை வழங்கி அவர்களை சர்வதேச மட்டத்திற்கு ஈடுபடுத்தல்.

### 04. தேசிய விளையாட்டுப் பொருவிழாவின் குறிக்கோள்கள்

தேசிய விளையாட்டு சம்மேலாத்தைச் சார்ந்த விளையாட்டுச் சங்கங்களில் செயற்திறுத்துவுடைய நிர்வாகத்தை உருவாக்கல்.

விளையாட்டு வீர வீராங்கனையின் தீர்மைகளை இனங்களுடு அவர்களை முன்னெடுத்துச் செல்லல்.

தேசிய விளையாட்டு குழாம்களை கொண்டு நடாத்துவதற்கு தோக்கு தேவையான நிதி ஏற்பாடுகளை வழங்குதல் மற்றும் மேற்பார்வை செய்தல்.

தேசிய விளையாட்டு பயிற்சித் திட்டங்களின் மேற்பார்வை முகாமைத்துவ மற்றும் நிர்வாகத்தை ஒழுங்கபடுத்தல்.

நாட்டின் சகல மாவட்டங்களிலும் 15 - 20 வயதை உடைய நாட்டின் பல வகையான தீர்மைகளை கொண்டுள்ள விளையாட்டு வீர வீராங்கனைகளை மாவட்ட மட்டத்தில் தேர்ந்தெடுத்து குழாம்களாக பிரித்து பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன.

நாடு பூரவும் நடைமுறைப்படுத்த எதிர்பார்க்கின்ற இத்



# தினம்



# ஏத்துவை

நூற்கிலித்திட்டம் நீண்ட காலத் திட்டமென்று வகையில் பல கட்டங்களாக நடைமுறைப்படுத்தப்படும். இந்திக்குற்கிலித்திட்டம் நாளைய தினத்தின் கெளரவமான விளையாட்டு வீரர்கள் பரம்பரை ஒன்றை உருவாக்கி

விலையாட்டு வீரவீரங்கனையின் பொழுதாதார  
மற்றும் சமூக பிரச்சினைகளுக்கு தீவிரங்கள் வழங்கி  
அயர்களை ஊக்குவிப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை  
பிரச்சுரண்டு

மாவட்ட மற்றும் யாகாண் பட்ட நியாக வலைப்படிகளுக்குத்தி விலையைட்டு மைதானங்களில் நுவூக்களைச் சேகரித்தலும் உபகரணங்கள் நிலைமையை கணக்கீட்டு செய்தலும்.

அரசு மற்றும் வெளியே விளையாடுத்துவிடப்படும்



விளையாட்டு வீர் வெராங்கனவையிடமே சுவதேக மட்டத்தில் வெற்றிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும் குழிக்கோரூடன். நடைறைப்படுத்தப்படும் நிகழ்ச்சிநிட்டமொன்றாகும்.

பழைய மற்றும் புதிய விளையாட்டுப் பீற்பன்களிடையே பரஸ்யர் ஒன்றுகூடல்களை நூபாத்தவதன் மூலம் அனுபவங்களை.

சடுபட்டுள்ள பயிற்றுவர்கள் மற்றும் அலுவல்களைக் கணக்கெடுத்தல்:

## 08. விளையாட்டு ஊடக இணைப்பு

தொகைக்காட்சி வாணைலி போன்று இலத்திரனியில் ஊதகங்கள் மூலம் விண்ணப்பாகுத்துறை நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை தீர்க்காமல்.

விளையாட்டு மற்று விளையாட்டுகளின் கடுமையான அழுத்தது பிரிவினர்களின் கெருவத்துப் பிழையும் வகையில் உண்மையான ஊசக் கலையைக் காட்டியும்படி.

வீணாயார் கேக்கன் பற்றிய வினாவிலை நிகழ்ச்சித் திட்பங்கள் முறைப் பஞ்சிகலைத் துயர்க்கும் நடவடிக்கைகளை பேர்களாக்கால்.

திறவுவதிக்க விளையாட்டுத்துறை ஊடகாரியர்களை முதியிட்டுக்கு உட்படுத்தல்.

05. நிகழ்ச்சித்துட்டத்தின் மூலம்,  
நிறைவேற்றப்படும் விசீசட பணிகள்  
மாவட்ட பயற்சி குழாம்களை வலுப்படுத்தல்  
விசேட தற்மையுள்ள பயற்றுத்தகரின் இலக்குபைப்

07.விளையாட்டுத்துறை தரவுகள் சேகரிப்பு மற்றும் ஆராய்ச்சி நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள்

பெற்றுக்கொள்ளல்.  
பயிற்சீ நிலையங்களை மேம்படுத்த தேவையான  
உபகாரங்களை வழங்கக் கூடு.

நடவடிக்கை விளையாட்டுத்துறையில் சடுபாடுகளை விளையாட்டுவீர். வீரங்கணையர் தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்துற்கள் விளையாட்டு தொன்னக்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் புதிய நிலைபிப்ராங்களைச் சேகரித்தல் அத்துடன் விளையாட்டுத்துறையின் போது ஆராய்ச்சி மற்றும் நிகழ்ச்சித்திப்பகலை மேற்கொள்வதற்கான துறைக்கணக்களில் ஈடுபடுகின்றன.

- பல்விளையாட்டித்துறை ஆத்மாக்தீய நிலைச்சூதங்களைப் போட்டு அத்தனையில் கொடுக்க



தேசிய சமாதானப் பேரவையினரின் ஏற்பாட்டில் வட மாகாணத்திற்கான நல்லெண்ணை சுற்றுலாவை மேற்கொண்டிருந்த கிழக்கு மாகாண சர்வமதப் பேரவையினர் மன்னர் சர்வமதப் பேரவையினரோடு சந்திப்பை மேற்கொண்டிருந்த போது எடுத்த படம்.

## சமீக சீரமிவகளுக்கு எமது பொறுப்பற்ற தன்மையே காரணம்

வலிகாமம்

இளைஞர்கள் சந்திக்குச் சந்தி நின்று கெட்ட பழக்கங்களை மழுகு வதற்குகும் மது போதையில் காணப்படுவதற்குகும் சமூகத்தில் காணப்படும் பொறுப்பற்ற தன்மையே காரணமாக அமைகிறது. சமூகம் தனது கடமையை உரிய முறையில் செய்யுமாக இருந்தால் இத்தகைய இளைய தலைமுறையைப் பார்வையில் செய்யுமாக இருந்தால் இத்தகைய இளைய தலைமுறை மினர் பாதை மாநிச்செல்லும் நிலைமை ஏற்பட முடியாது என யாப்புப் பாணம் பல்கலைக்கழகத்தின் ஆங்கிலத்துறை விரிவுரையாளரான திருமதி கே.சிவாஜி குறிப்பிட்டார்.

அன்னை துர்க்காதூருந்தரி காலா நிதி செல்வி தங்கம்மா ஆப்பாக் குட்டியின் நான்காவது சன்னி குருபூசை வேய அன்னபூரணமீனி மண்பத்தில் தேவன்தானத்தலை வர் அறு திருமுகுன தலைமை யில் இடம் பெற்றது.

# உணவில் கட்டப்பாடு

தற்காலத்தில் யாரை கீட்டாலும் நாம் உணவுக் கட்டப்பாட்டில் இருக்கிறோம் என்பார்கள். இது ஏதற்காக அவர்கள் தங்களது உடல் எட்டையை குறைப்பதற்காக தான்.

பத்தியமான உணவு வகைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் மட்டும் உடலின் எட்ட அதிகரிப்பதனை கட்டுப்படுத்த முடியாது. உணவுக் கட்டப்பாட்டை மின்பற்றுவோரின் உடல் எவ்வாறு பருமனடைகின்றது என்பதனை-

உயர்வடைகின்றது. நாம் அனைவருமே கட்டமான, எழிலான தோற்றுமடைய உடல் அமைப்பை பெற்றிருக்க வேண்டுமென விரும்புகின்றோம்.

எனிலும் வேலையின், அழுத்தம் மற்றும் வேறு பொறுப்புகள் காணமாக எம்மால் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு போதியவு நேரத்தை ஒதுக்கிக்கொள்ள முடிவதில்லை. இதனால் அநேகமானவர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டு பழக்கங்களை பிஸ்பற்றுவதில் அதிக நாட்டம் காட்டுகின்றனர்.

ஒன்றிரண்டு மனிதத்தியாலங்கள்

அதிகமானவை என்பது புலனாகும். குறைந்த கலெக்டியடைய பானங்களில் இனிப்புக் கவையுட்டி களாக பயன்படுத்தப்படும் செய்தைப் பொருட்கள் உங்களின் உடல் எட்டையை மேலும் அதிகரிக்கக் கூடும் என அமிக்க ஆய்வாளர்கள் கட்டிக்காட்டுகின்றனர்.

இந்த பானங்களில் காணப்படும் இனிப்புச் சுவையுட்டிகள் அதிக பசியை ஏற்படுத்தி நீங்கள் அதிகமாக உணவு உட்கொள்ள வழிவகை செய்வதாகத் தெரிவித்துள்ளனர். சிறந்த உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு சுத்தமான நீர் மிகவும் உசிதமானது. எனிலும் சுவை விரும்பினால் இயற்கையான பழச்சாறுகளை சுத்தமான நிருடன் கலந்து பருக முடியும்.

பழச்சாற்றை விடவும் நீரின் அளவை அதிகரிப்பதன் மூலம் கலோரி அளவை வரையறைக்கலாம். தேசிக்காப் சாறு உணவு சமிபாட்டுக்கு உதவியாக அமையும். பருப்பு அல்லது விதை வகைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் அதிகாளி புரதச் சத்து கிடைப்பதுடன் ஓர் நிறைவான அனுபவம் ஏற்படுகின்றது. ஓட்கேக் ஓட்கேக் அல்லது புல் அரிசி கேக் வகைகள் நூர்க் சத்து அதிகமான சிறந்த ஆரோக்கியமான உணவாகும்.

## கோடைக்கு ஏற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கம்

கோடை காலத்தில் உணவு வியத்தில் அதிக அக்கறை காட்ட வேண்டியது மிகவும் அவசியம். சாப்பாடு மற்றும்

கடுமையாக உடற்பயிற்சி செய்வதனை விடவும் வழையாக உட்கொள்ளும் உணவு வகைகளில் மாற்றுத்தை ஏற்படுத்துவது கல்பானது. உணவுக் கட்டுப்பாடு தொட்பான பிழையான கருதுகோள்களினால் முன்பு இருந்ததை விடவும் இவ்வள் அதிகாளி பழுமைடைகின்றனர்.

பல்வேறு உணவு வகைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் உடலின் எட்டையை குறைக்க முடியும் என கருதுகின்றனர். எனிலும் அவற்றின் கலோரிப் பெறுமதியை உண்ணிப்பாக அவதானித்தால் வழையாக உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருட்களையும் விடவும்

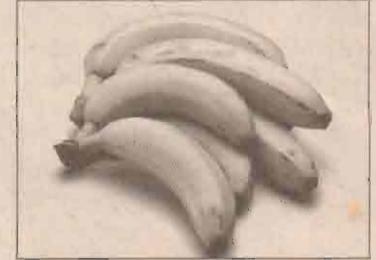
மேலும், வகை, அப்பளம், சமோசா, சிபல், பஜ்ஜி போன்ற என்னைய் பண்டங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும். தூடான், மசாலா உணவுப் பதார்த்தங்களை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். உணவில் சாலட் அதிகம்

# கோடைக்கு உணவில் கட்டப்பாடு

ஏற்படுவதில்லை. நோவின் தீவிரம் நேரத்திற்கு நேரம் வேறுபடும். மலம் கழித்தபின்ற வயிற்றுநோவின் அளவில் குறைவு ஏற்படும்.

2. வயிறு வீக்கமுற்று இருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம். அத்துடன் வழனைக்கு மாறுகா கடியளவு வாயு குத்தி நூடாக வெளியேறலாம்.

3. மல வெளியேற்றும். சிலருக்கு வயிற்றோட்டும் வேறு சிலருக்கு மலச்சிக்கலும் வேறு சிலருக்கு இரண்டும் மாறுமாறியும் ஏற்படுகின்றது. சிலருக்கு மலம் திரவமாகவும்



சிலருக்கு அதிகாவ சீதமும். வேறுசிலருக்கு சிறு சிறு துண்டுகளாகவும் வெளியேறும். மலம் கழித்தபின்ற முற்றுகா மலம்கழிக்காமலோன்ற உணர்வு ஏற்படலாம். சிலருக்கு மலம் கழிக்க வேண்டிய உணர்வு வந்தவுடன் அதனை அடக்க முடியாமல் உடனடியாக மலசல கூடத்திற்குச் செல்ல வேண்டியது போன்று இருக்கும். போதுவாக காலை வேளைகளில் காலை உணவு உணவ் பின்ற இல்லாருகா பல தடவைகள் மலசல குத்திற்குச் செல்ல வேண்டி ஏற்படும்.

## வேறு குணங்குறிகள்:

- (i) வாந்தி வருவது போன்ற உணர்வு. தலைவலி, உணவில் விருப்பமின்மை.
- (ii) தசை நோவு.
- (iii) முதுகுவலி.
- (iv) உடற்சோர்வு.
- (v) குறைந்த உணவில் வயிறு நிறைவது போன்ற உணர்வு.
- (vi) சாப்பிட்டபின் உணவு வெளியே வருவது போன்ற உணர்வு.
- (vii) சிறுநீர் சம்மந்தமான நோய் குணங்குறிகள். (உதாரணமாக சிறுநீர் கழிக்கவேண்டிய தடவைகள் அதிகரிக்கலாம்.) மலத்துடன் குஞி வெளியேறினால் இது பற்றி வைத்தியருக்கு தெரிவித்தல் மிக முக்கியமானதாகும்.

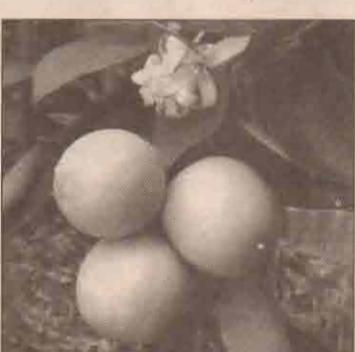
சிலருக்கு நோய்க்குணங்குறிகளின் தீவிரம் குறைவாகவும் சிலருக்கு அதிகாளியிலும் காணப்படும் பெரும்பாலும் சில காலங்களில் நோய்த்திவரம் அதிகரித்து பின்ற குறைவடைந்து மீண்டும் வேறொரு காலத்தில் அதிகரிக்கலாம்.

## இரத்த ஓட்டத்தினை அதிகரிக்கும் வேதிப் பொருள் மிளகாயில் உள்ளதாம!

காரசாரமான உணவிலிருந்து முக்கிய காரணமாய் இருப்பது மிளகாம். நமது சமையலில் மிளகாய்க்கு சிறப்பான இடம் உண்டு. இது ஊசி மிளகாம். குண்டு மிளகாம், குடமிளகாய் என முன்று வகை களைக் கொண்டது.

இவை காரத்தன்மையால் வேறுபடுகின்றன. குடமிளகாய் காரம் குறைந்தது. இத்தாவத்தின் காய் சமையலுக்கும், கனிந்த கனிகள் மற்றும் விதைகள் நடுமணப் பொருளாகவும், மருந்தாகவும் பியங்கின்றன.

இரத்த ஓட்டத்தினை அதிகரிக்கும் விதைகளுடன் களிகள், ஜீரனத்தை ஊக்குவித்து உடலுக்கு வழுவேற்றுகிறது. தசைக் குடைச்சல் வலியை போக்கும் தன்மை கொண்டது. கிருமி நாசினியாக செயல்படுகிறது. வியர்வை மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தினை அதிகரிக்கும். வலி போக்கும் மருந்துவதற்கில் பயன்படுகிறது.



நோகாரமாக அநுந்தம் பானங்களில் அதிக கவனம் செலவுத்து அதை வெப்பியில் அதிக அக்கறை காட்ட வேண்டியது மிகவும் அவசியம். சாப்பாடு மற்றும்

கடுமையாக உடற்பயிற்சி செய்வதனை விடவும் வழையாக உடலினும் உணவு வகைகளில் மாற்றுத்தை ஏற்படுத்துவது கல்பானது. உணவுக் கட்டுப்பாடு தொட்பான பிழையான கருதுகோள்களினால் முன்பு இருந்ததை விடவும் இவ்வள் அதிகாளி பழுமைடைகின்றனர்.

பல்வேறு உணவு வகைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் உடலின் எட்டையை குறைக்க முடியும் என கருதுகின்றனர். எனிலும் அவற்றின் கலோரிப் பெறுமதியை உண்ணிப்பாக அவதானித்தால் வழையாக உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருட்களையும் விடவும்

பல்வேறு உணவு வகைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் உடலின் எட்டையை குறைக்க முடியும் என கருதுகின்றனர். எனிலும் அவற்றின் கலோரிப் பெறுமதியை உண்ணிப்பாக அவதானித்தால் வழையாக உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருட்களையும் விடவும்

பல்வேறு உணவு வகைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் உடலின் எட்டையை குறைக்க முடியும் என கருதுகின்றனர். எனிலும் அவற்றின் கலோரிப் பெறுமதியை உண்ணிப்பாக அவதானித்தால் வழையாக உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருட்களையும் விடவும்

பல்வேறு உணவு வகைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் உடலின் எட்டையை குறைக்க முடியும் என கருதுகின்றனர். எனிலும் அவற்றின் கலோரிப் பெறுமதியை உண்ணிப்பாக அவதானித்தால் வழையாக உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருட்களையும் விடவும்

பல்வேறு உணவு வகைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் உடலின் எட்டையை குறைக்க முடியும் என கருதுகின்றனர். எனிலும் அவற்றின் கலோரிப் பெறுமதியை உண்ணிப்பாக அவதானித்தால் வழையாக உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருட்களையும் விடவும்

பல்வேறு உணவு வகைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் உடலின் எட்டையை குறைக்க முடியும் என கருதுகின்றனர். எனிலும் அவற்றின் கலோரிப் பெறுமதியை உண்ணிப்பாக அவதானித்தால் வழையாக உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருட்களையும் விடவும்





## அமெரிக்காவில் பயண்கர தூராவளிப்புயல்: பலி எண்ணிக்கை 13ஆக உயர்வு

அமெரிக்காவில் கடும் தூராவளி புயல் சீசியதால், 13 பேர் பலியாகி உள்ளனர், மேலும் 30 லட்சம் பேர் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளனர்.

அமெரிக்காவில் ஒவரியோ, வீரி ஜினியா, கொலம்பியா, மேரி லேண்ட் உள்ளிட்ட பகுதிகளை தூராவளி புயல் நேர்ந்து முன் தினம் தாக்கியது.

இதில் 13 பேர் பலியாகி யுள்ளனர். மின் கம்பங்கள் சாய்ந்து மின் இணைப்பு துண்டிக்கப்பட்டதால் 30 லட்சம் மக்கள் மின்சாரம் இன்றி அவதிக்குள்ளாகி யுள்ளனர்.

ரயில் பாதைகளில் மரங்கள் விழுந்து கிடப்பதால் ரயில்

போக்குவரத்து பாதிக் கப்பட்டுள்ளது. 20 மணி நேரம் ரயில்கள் தாமதமாக செல்வதால், ரயில் நிலையங்களில் பயணிகள் காத்து கிடக்கின்றனர்.

இல்லினாயில் பகுதி யில் மனநலம் பாதிக் கப்பட்ட கைத்திகள் தங்கவைக்கப்பட்ட சிறைச் சாலை சேதம் அடைந்ததால் அவர்கள் வேறு சிறைக்கு மாற்றப்பட்டனர். மேரிலேண்ட் பகுதி யில் மொபைல் போன் கோபுரங்கள் சாய்ந்ததால், மொபைல் போன்



சேவையும், இன் பெர்நெட் சேவையும் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளது. தூராவளி காற்றுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாததால் பெட்டிரோல் பங்குகள் மூடப்பட்டன.

## பிரிட்டனில் குடியேற்றத்தற்கான தேர்வில் அதிரடி மாற்றங்கள்

பிரிட்டனில் குடியேற விரும்பும் வெளிநாட்டவர்களுக்கு நடத்தப்படும் தேர்வில் மாற்றங்கள் கொண்டு வர அரசு திட்டமிட்டுள்ளது.

இதுவரையில் இந்த தேர்வில் பிரிட்டனில் வாழ்வதற்கு உரிய நடைமுறை விடயங்களில் மட்டுமே அதிக கவனம் செலுத்தப்பட்டு வந்தது.

தற்போது இதனை குறைத்துக் கொண்டு, பிரிட்டனின் சரித்திரும் மற்றும் சாதனைகள் தொடர்பில் அதிக அளவு கேள்விகள் கேட்கப்படும்.

பிரபல ஆங்கில நாடகாசிரியர் வில்லியம் கேல்ஸ்பியர், நெப்போலி யனன் போரில் வென்ற டியூக்



விஞ்ஞானிகள் செய்த முக்கிய கண்டுபிடிப்புகள், கலை மற்றும் இலக்கியத்தையில் முக்கியப் பங்களிப்பு ஆண்டியவர்கள் ஆகியோர் பற்றி இந்தப் பரிட்சையில் கேள்விகள் கேட்கப்படும்.

இந்த தேர்வு 2005ஆம் ஆண்டு தொழிற்கட்சி அரசாங்கத்தால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. 45 நிமிடங்கள் நடக்கக்கூடிய இந்த தேர்வு ஜக்கிய ராஜ்ஜியத்தில் 90 மையங்களில் எழுதலாம்.

புதிய பாதக்திட்டத்துடன் கூடிய தேர்வு ஆயத்த புத்தகம் இன்னும் சில மாதங்களில் வெளியாகும் எனத் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

## ஐப்பான் சிறுவர்களின் உடலில் நூபத்தை விளைவிக்கும் கதிரியக்கம் கண்டுபிடிப்பு



களின் சீருநில் சீசி யம் இருப்பது தெரிய வந்ததாக ஜப்பானில் உள்ள ஜ்ஜோ டோப் அராய்ச்சி கல்வி நிறுவனம் தெரிவித்தது.

இந்த சோதனையில் 3 பேரின் சிறுநீரிதாகில் 10 பெக்கி யூரீல் ஸக்கும் கும் (கதிரியக்கத்தை அள விடும் அலகு) அதிகமாக இருந்து என்றும் என்றும், 130-க்கும்

அதிகமன் சீருநில் குழந்தைகளுக்கு 10 வெக்கியூரீல்ஸ்கும் குழந்தைகளுக்கு என்றும் அராய்ச்சியில் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

அதேபோல் மாதிரிகளில் 64 பெக்கி யூரீல்ஸ்கு கதிரியக்கம் கொண்ட போட்டாசியம் உள்ளதும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த மாதிரிகளில் போட்டாசிய

யத் தின் அளவை விட சீசியத் தின் அளவு குறைவாக்கத்தன் உள்ளது. அதனால் உடலுக்கு எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படாது என்று டோக்கி யோ பல்கலைக் கழக உணவுப் பாதுகாப்புத் துறை பேராசியர் ஹிதேகி கார்கி தெரிவித்தார்.

ஆனால் இந்த சீசியம் எவ்வாறு சிறுவர்களின் உடலுக்குள் சென்று கூடிய அளவு குறித்து ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும் என்றும் அவர் தெரிவித்தார்.

சீசியத்தால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்கள் காய்கிரிகளைத் தான் உட்கொள்கின்றனர். ஒருவேளை காய் கறிகளின் மூலம் சிறுவர்களுக்கு பாதிப்பு வந்துள்ளதா என்ற சந்தேகம் எழுந்துள்ளது.

கடந்தாண்டு மார்ச் மாதம் புகுசி மாவில் ஏற்பட்ட நிலநடுக்கம், சினாமியால் அங்குள்ள அனுமின் நிலையத்தில் அலுக்கக்கூடிய ஏற்பட்டு குறிப்பிடத்தக்கது.

2 ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உட்படுத்தியதில் 141 சிறுவர்

ஒப்பான் புகுவினா அனு உலை

விபத்து ஏற்பட்ட இடத்தில் வசிக்

கும் சிறுவர்களுக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உட்படுத்தியதில் 141 சிறுவர்

ஒப்பான் புகுவினா அனு உலை

விபத்து ஏற்பட்ட இடத்தில் வசிக்

கும் சிறுவர்களுக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அது ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்களை இந்த ஆயிரக்கு உடலில் கதிரியக்கம் கொண்டு கொண்ட சீசியம் இருப்பது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.



