

கொஞ்சம் வாய்க்கு ருசியா சாப்பிடலாமெண்டு கடைக்குப் போனா...
என்ற வீட்டுச்சாப்பாடு போல ரேஸ்ட்டா இருக்கும் எண்டு கடைக்காரன் சொல்லுறான்...
பேசாம திரும்பி வந்துட்டன் ஹாஜியார்...



Follow us:
@ t w f

தமிழன்

THAMILAN WEEKLY

வாரவெளியீடு

தலைவர் கவிநாயகர்

தமிழ் பேசும் மக்களின் கருத்தரிமைக் காவலன்

அச்சிடல் முறைமை மற்றும் விநியோக முறைமை முற்றிலும் முழுமையான சுகாதார பாதுகாப்புத்தன்மை கொண்டது.
பிரத்தியேகமான விசேட கிருமி எதிர்ப்புத் தன்மை கொண்ட இரசாயன கலவை மற்றும் இயற்கை மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட நறுமணம் மிக்க சிறப்பு நிறப்பூச்சைக் (பேயிண்ட்) கொண்டு நமது பத்திரிகை அச்சிடப்படுகின்றது என்பதை வாசகர்கள் அனைவருக்கும் அன்புடன் அறியத்தருகின்றோம்.

மலர் : 01, இதழ் : 05 சார்வரி வருடம், ஆடி மாதம், 10ஆம் திகதி ஞாயிறுக்கிழமை (26.07.2020) ஹிஜ்ரி - 1441 துல்ஹுஜ் பிறை-04, 0115886187 பக்கங்கள் 16 விலை ரூ.30

கொழும்பு மாவட்டம்

20

ஐக்கிய மக்கள் சக்தி

செய்யுடம்!
செய்ய வாக்கு!

7

11

மனோ

ஜனகன்

'வெடி'மணியம்

மாவை சேனாதிராசா அரசியல் கைதிகளை விடுவிக்கச்சொல்லி மகிந்தவர்க்கு கடிதம் எழுதியிருக்கிறார்.
தமிழ்நாட்டில் கருணாநிதிதான் உந்த கடிதம் எழுதுறதில் வலு விண்ணர்...
இப்ப எங்கட நாட்டில் இப்ப மாவை சேனாதிராசர்...
கையில் பலமும் சந்தர்ப்பமும் இருக்கும் போது;
ஆவெண்டு முகட்டைப்பாத்துகொண்டு இருந்துவிட்டு....



வரலாற்று சிறப்புமிக்க நல்லூர் கந்தசுவாமி ஆலயத்தின் வருடாந்த மகோற்சவ பெருவிழா சனிக்கிழமை கொடியேற்றத்துடன் ஆரம்பமாகியுள்ள நிலையில் சம்பிரதாய பூர்வமாக கொடியேற்றத்துக்கான கொடிச்சீலை எடுத்துவரும் நிகழ்வு கடந்த வெள்ளிக்கிழமை இடம்பெற்றது. செங்குந்தர் பரம்பரையினரால் நல்லூர் ஆலயக் கொடியேற்றத்திற்கான கொடிச்சீலை சம்பிரதாயபூர்வமாக ஆலயத்தில் ஒப்படைக்கப்படுவது பாரம்பரிய வழக்கமாகும்.

விருப்பு வாக்குச்சண்டையை நிறுத்த ஆளுங்கட்சிக்கு எச்சரிக்கை!

அவசர கடிதம் அனுப்பினார் மஹிந்த தேசப்பிரிய

நமது அரசியல் செய்தியாளர்
எதிர்வரும் நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் விருப்பு வாக்குகளை அதி கரித்துக் கொள்வதற்காக தேர்தல் விதிமுறைகளை மீறி ஆளுங்கட்சி உறுப்பினர்கள் நடந்து கொள்வதாக முறைப்பாடுகள் கிடைத்துள்ளதாகவும், இதனால் ஒழுங்குமுறையாக நடந்து கொள்ளுமாறும் வலியுறுத்தி தேர்தல் ஆணைக்குழுவினரின் தலைவர் மஹிந்த தேசப்பிரிய ஆளுங்கட்சிக்கு அவசர கடிதம் ஒன்றை...
02 >>

அகதி அந்தஸ்து கிடைக்காததால் தற்கொலை!

ரயில் முன் பாய்ந்த இலங்கைத் தமிழ் இளைஞர்!

அவுஸ்திரேலியாவில் பரிதாபம்

அவுஸ்திரேலியாவில் அகதி தஞ்சம் பெறுவதற்கு போராடி வந்த தமிழ் இளைஞர் ஒருவர் புகையிரத்தின் முன் பாய்ந்து தற்கொலை செய்துகொண்டுள்ளார்.
சுப்ரமணியம் தவப்புதல்வன் (வயது 36) என்ற இளைஞரே இவ்வாறு தற்கொலை செய்துகொண்டதாக அகதிகள் செயற்பாட்டாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். இவர் இலங்கை மட்டக்களப்பு கருவாஞ்சிக்குடியை சொந்த இடமாகக் கொண்டவர் ஆவார்.
அவுஸ்திரேலியாவுக்கு படகு மூலம் சென்று அகதி தஞ்சம் கோரிய இவர், 4 வருடங்கள் பிரிஸ்பேர்னிலும் அதன் பின்னர் கடந்த ஒரு வருடத்திற்கும் மேலாக சிட்னியிலும்
02 >>

நீராவியடி பிள்ளையார் ஆலயத்தில் தமிழர் பொங்கல் திருவிழா உற்சவம்

(முல்லைத்தீவு)
பெளத்த பிக்குவால் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டு விக்காலை அமைக்கப்பட்டுள்ள முல்லைத்தீவு பழைய செம்மலை நீராவியடி பிள்ளையார் ஆலயத்தில் 2020ஆம் ஆண்டுக்கான தமிழர் திருவிழா...
02 >>

நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் போட்டியிடும் ஜனாதிபதிகள் - பிரதமர்கள் - புத்திரர்கள்

முன்னாள் ஜனாதிபதிகள் இருவர், முன்னாள் பிரதமர் மற்றும் பிரதமர்கள் நால்வருடைய புத்திரர்கள் இடம்பெறவிருக்கும் நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் வேட்பாளராக களமிறங்கியுள்ளனர்.
எதிர்வரும் ஒகஸ்ட் மாதம் 5ஆம் திகதி இடம்பெறவிருக்கும் நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் முன்னாள் ஜனாதிபதிகளான மஹிந்த ராஜபக்ஷ குருநாகல் மாவட்டத்திலும், மைத்திரிபால சிறிசேன...
02 >>

11, 12, 13ஆம் தரங்களுக்கான கற்றல் திங்கட்கிழமை ஆரம்பம்

அரச பாடசாலைகளின் 11, 12 மற்றும் 13ஆம் தரங்களுக்கான கற்றல் நடவடிக்கைகள் 27 ஆம் திகதி திங்கட்கிழமை ஆரம்பமாகவுள்ளன. இந்நிலையில், நாடாளுமன்றத் தேர்தல் நடவடிக்கைகளுக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடசாலைகளின் அதிபர்களை எதிர்வரும் 28ஆம் திகதி செவ்வாய் தொடக்கம் 31ஆம் திகதி வரை பாடசாலைகளுக்கு சமூகமனிக்காமாறு அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.
02 >>

தேர்தலில் நூறு வேட்பாளர்கள் ஆயிரம் கோடி ரூபா நிதி செலவு

கொழும்பு - அநுராதபுரம் - குருநாகல் - மாத்தறை மாவட்டங்களில் அதிக விதிமீறல்கள்

நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் போட்டியிடும் நூறு வேட்பாளர்கள் தேர்தல் பிரசார நடவடிக்கைகளுக்காக பெருமளவு நிதியை செலவு செய்துள்ளதாக தேர்தல் வன்முறைகளை கண்காணிப்பதற்கான மத்திய நிலையம் தெரிவித்துள்ளது. இதேவேளை, கடந்த ஜனாதிபதித் தேர்தல், இடம்பெறவிருக்கும் நாடாளுமன்றத் தேர்தல் ஆகியவற்றின் பிரசார நடவடிக்கைகளுக்காக செலவு செய்யப்பட்டுள்ள நிதி...
02 >>

பாராளுமன்றத் தேர்தல் 2020

நுவவிரவியா மாவட்டம் ஐக்கிய மக்கள் சக்தி

திகா 1

உதயா 4

ராதா 9

தமிழ் முற்போக்கு கூட்டணி

முன்னணியில் இருக்கும் திலும் 3 அமுணுகம

ஸ்ரீலங்கா பொதுஜன பெரமுன கண்டியிலிருந்து நாட்டிற்கு

முதலாம் பக்கத்தொடர்ச்சி

நீராவியடி பிள்ளையார் ஆலயத்தில்...



ஆலய சமூகம் பாதாபுக்காக நிறுத்தப்பட்டிருந்ததோடு, பொலிலார் மற்றும் அரசு புலனாய்வாளர்கள், ஆலயத்திற்கு வழிபாட்டுக்காக வந்த மக்களையும் பூசாரி மற்றும் ஆலய நிர்வாகத்தினரையும் புகைப்படம் எடுத்து அச்சுறுத்தும் செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டிருந்தனர்.

கொரோனா பரவல் காரணமாக மட்டுப்படுத்தப்பட்டவர்களுக்கான அனுமதியுடன் சுகாதார விதிமுறைகளை பேணியவாறு பொங்கல் நிகழ்வு இடம்பெற்றது. ஆட்சி மாற்றத்தின் பின்னர் நீராவியடி பிள்ளையார் ஆலயத்தில் இடம்பெறுகின்ற முதலாவது பெரிய நிகழ்வாக இந்த பொங்கல் விழா இடம்பெற்றிருந்தது. அத்தோடு, நீராவியடி பிள்ளையார் ஆலயத்தை அபகரித்து அங்கிருந்த பெளத்த பிக்கு இறந்த பின்னர் இடம்பெறுகின்ற நிகழ்வாகவும் இது அமைந்திருந்தது. அளவுக்கிடமான பொலிலார் மற்றும் இராணுவ புலனாய்வாளர்களின் கண்காணிப்பை தவிர எந்தவிதமான இடையூறுகளும் இன்றி பொங்கல் நிகழ்வு சிறப்பாக இடம்பெற்றது.

அகதி அந்தஸ்து...

இவரது அகதி தஞ்சக் கோரிக்கை குடிவரவுத் திணைக்களத்தினாலும் மீளாய்வு மையத்தினாலும் நிராகரிக்கப்பட்டிருந்த நிலையில் அவர் நீதிமன்றத்தின் உதவியை நாடியிருந்தார். இவரது மனு மீதான தீர்ப்பு எதிர்வரும் நவம்பர் மாதமளவில் வெளியாகும் என எதிர்பார்க்கப்பட்டிருந்த வேளையில் இவர் சில தினங்களுக்கு முன்னர் சிட்னி (Blacktown)

பிளக் டவுன் பகுதியில் புகைபிரத்தின் முன்பாய்ந்து தற்கொலை செய்துகொண்டுள்ளார். அகதி அந்தஸ்து கிடைக்காத விரகதியில் அவர் இருந்ததாகவும், அதனாலேயே இந்த முடிவை எடுத்திருக்கலாமென்றும் அவருக்கு நெருக்கமானவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். மரணவிசாரணை அதிகாரியினால் இவரது சடலம் சம்பந்தப்பட்ட தரப்பினரிடம் கையளிக்கப்பட்ட பின்னர் இறுதிக்கிரியைகள் நடத்தப்படுமென அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் விளம்பரங்களுக்கு நாடுங்கள்

"தமிழன்" பத்திரிகையில் தேர்தல் பிரசார விளம்பரங்கள், வர்த்தக மற்றும் இன்னோரன்ன விளம்பரங்களை பிரசுரிப்பதற்கு தொடர்புகொள்ளுங்கள்.
தொ.பே.இலக்கம் : 077 693 0739 மின்னஞ்சல் : aslam@liberty.lk
இணையம் : www.thamilan.lk

நாடாளுமன்ற...

பொலநறுவை பிரதேசத்திலும் முன்னாள் பிரதமர் ரணில் விக்கிரமசிங்க கொழும்பு மாவட்டத்திலும் போட்டியிடுகின்றனர். முன்னாள் பிரதமர்களாகிய

ரணசிங்க பிரேமதாஸவின் மகன் சஜித் பிரேமதாஸ கொழும்பு மாவட்டத்திலும், ரஞ்சிநி விக்கிரமநாயக்கவின் மகன் விதூர விக்கிரமநாயக்க கருத்துறை மாவட்டத்திலும், டி.எம். ஜயரத்னவின் மகன் அநுராது ஜயரத்ன கண்டி மாவட்டத்திலும்,

தற்போதைய பிரதமர் மஹிந்த ராஜபக்ஷவின் மகன் நாமல் ராஜபக்ஷ ஹம்பாந்தோட்டை மாவட்டத்திலும் போட்டியிடுகின்றனர். இவர்களில் அநேகமானவர்கள் ஸ்ரீலங்கா பொதுஜன பெரமுனவில் போட்டியிடுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

தேர்தலில்...

தொடர்பில் தேர்தல் வன்முறை கண்காணிப்பு மத்திய நிலையம், கண்காணிப்பு நடவடிக்கைகளை ஆரம்பித்துள்ளது.

சமூக வலைத்தளங்களில் விளம்பரங்களை வெளியிடுதல், இணையத்தளங்களில் விளம்பரங்களை வெளியிடுதல், வாக்காளர்களுக்கு நிதி பகிர்தல், பொருட்களை கொள்வனவு செய்வதற்காக வாக்காளர்களுக்கு டோக்கன்களை பகிர்தல் ஆகிய செயற்பாடுகளுக்காக இந்த நூறு வேட்பாளர்களும் பெருமளவு நிதியை செலவு

செய்துள்ளதாக அந்த அமைப்பு தெரிவித்துள்ளது. கொழும்பு, அநுராதபுரம், குருநாகல், மாத்தறை ஆகிய மாவட்டங்களில் போட்டியிடும் வேட்பாளர்களே நிதி வழங்குதல் மற்றும் டோக்கன்களை வழங்குதல் ஆகிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

இம்முறை நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் போட்டியிடும் வேட்பாளர்கள், தேர்தல் பிரசார நடவடிக்கைகளுக்காக அண்ணளவாக ஆயிரம் கோடி ரூபா நிதியை செலவு செய்துள்ளதாகவும் அந்த அமைப்பின் தேசிய ஒருங்கிணைப்பாளர் மஞ்சுல கஜநாயக்க

தெரிவித்துள்ளார். மேலும், கடந்த ஜனாதிபதித் தேர்தலின்போது 35 வேட்பாளர்கள் தேர்தல் பிரசார நடவடிக்கைகளுக்காக 3 ஆயிரத்து 976 மில்லியன் ரூபாவை செலவு செய்துள்ளதாகவும் ஜனாதிபதித் தேர்தலின்போது ஸ்ரீலங்கா பொதுஜன பெரமுன ஆயிரத்து 826 மில்லியன் ரூபாவையும், புதிய ஜனநாயக முன்னணி ஆயிரத்து 737 மில்லியன் ரூபாவையும், தேசிய மக்கள் சக்தி 169 மில்லியன் ரூபாவையும் செலவு செய்துள்ளதாக அவர் மேலும் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

11, 12...

கொவிட் - 19 வைரஸ் பரவலின் தற்போதைய நிலைமையை கருத்திற்கொண்டு பாடசாலைகளை ஆரம்பிக்கும் தினம் மற்றும் பரீட்சையை நடத்தும் தினம் தொடர்பாக திருத்தம் முன்னெடுக்கப்பட்டு இருக்கிறது. அதற்கமைய 11, 12 மற்றும் 13-ஆம் தர மாணவர்களுக்கான கற்றல் நடவடிக்கைகள் முற்பகல் 7.30 மணிமுதல் பிற்பகல் 3.30 மணிவரை இடம்பெறும். ஒகஸ்ட் மாதம் 10-ஆம் திகதியிலிருந்து ஏனைய வகுப்புகளுக்கான கற்றல் நடவடிக்கைகள் ஆரம்பிக்கப்படவுள்ளன.

மேலும், மாணவர்களை பாடசாலைகளுக்கு அழைக்கும்போது சுகாதார அதிகாரிகளால் வழங்கப்பட்டுள்ள சுகாதார வழிமுறைகள் மற்றும் கல்வி அமைச்சினால் பெற்றுக்கொடுக்கப்பட்டுள்ள விசேட ஆலோசனைகள் ஆகியவற்றுக்கமைய பாடசாலைகளின் நிர்வாகச் செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்குமாறு சகல பாடசாலைகளுக்கும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

நாடாளுமன்றத் தேர்தலுக்காக பாடசாலைகளை தயார்ப்படுத்தல் தொடர்பாகவும் தேர்தல் நடவடிக்கைகளுக்கான விழிப்புணர்வுகளை வழங்குவதற்காகவும் எதிர்வரும் 28, 29, 30

மற்றும் 31-ஆம் திகதிகளில் பாடசாலைகளுக்கு சமூகமளிக்கமாறும் தேர்தல் நடவடிக்கைகளுக்காக இணைத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ள சகல பாடசாலைகளின் அதிபர்கள் மற்றும் உப அதிபர்களுக்கு அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த காலவரையறைக்குள் மாணவர்களின் கற்றல் நடவடிக்கைகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில், உதவி ஆணையாளர்களுடன் கலந்துரையாடியதன் பின்னர் தேர்தல் செயற்பாடுகளுக்கு தேவையான வசதிகளை மேற்கொள்ள நடவடிக்கை எடுக்குமாறும் அதிபர்களுக்கு அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

விருப்பு...

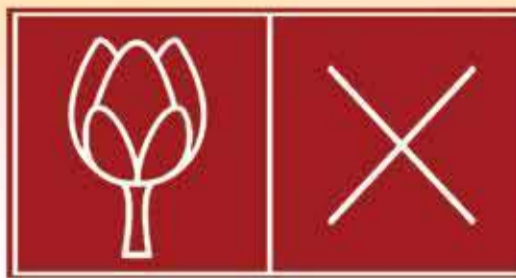
அனுப்பியுள்ளாரென அறியமுடிந்தது. ஸ்ரீலங்கா பொதுஜன பெரமுனவின் செயலாளர் சாகர காரியவசம், ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியின் செயலாளர் தயாசிநி ஜயசேகர ஆகியோருக்கு இவ்வாறு கடிதமொன்றை அனுப்பியுள்ள

தேர்தல் ஆணைக்குழுவின தலைவர், விருப்பு வாக்கு சண்டையை கட்டுப்படுத்த நடவடிக்கை எடுக்குமாறும் அவ்வாறில்லாத பட்சத்தில் அவை தொடர்பில் கடும நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டிய நிலைமை ஏற்படுமெனவும் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார். பொலநறுவை மாவட்டத்தில் முன்னாள்

ஜனாதிபதி மைத்திரிபால சிறிசேன மற்றும் முன்னாள் எம்.பி.ரொஷான் ரணசிங்க ஆகியோருக்கிடையிலான விருப்பு வாக்குச் சண்டை உச்சத்தை அடைந்து பலரின் விமர்சனங்களுக்குள்ளாகியுள்ள நிலையில் தேர்தல் ஆணைக்குழு இந்த எச்சரிக்கையை விடுத்ததுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

பாராளுமன்றத் தேர்தல்

2020

இலங்கை தொழிலாளர் காங்கிரஸ்
என்றும் நாங்கள் உங்களுடன்...ஜீவன்
தொண்டமான்
3கணபதி
கனகராஜ்
5மருதபாண்டி
ராமேஸ்வரன்
9

நுவரெலியா மாவட்ட மக்களின் குரலை
பாராளுமன்றத்தில் ஒலிக்கச் செய்வோம்.

பொதுத் தேர்தல் குறித்து ஐக்கிய தேசிய கட்சியை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி கொழும்பு மாவட்டத்தில் போட்டியிடும் சண். குகவரதன் "தமிழன்" வார இதழுக்கு வழங்கிய செவ்வி.

கட்சியின் தேர்தல் நடவடிக்கைகள் எவ்வாறு உள்ளன?

புகில்:- கடந்த 2009ஆம் ஆண்டு யுத்தம் நிறைவடைந்த பின்னரும் அதன் வடுக்கள் இன்னும் மாறாது ஒரு பாரிய பொருளாதார அபிவிருத்தியை நோக்கிய தெரிவு இருக்கின்றவேளையில், கடந்த வருடம் ஏப்ரல் 21 குண்டுத் தாக்குதல் இடம்பெற்றது. இதன்பின்னர் இலங்கையின் பொருளாதாரம் அதலபாதாளத்துக்குள் தள்ளப்பட்டது. அதன்பின்னரான கொவிட் - 19இனையும் தாண்டிவந்த இந்தத் தேர்தல் தினம் என்பது மக்கள் மீது திணிக்கப்பட்ட பாரிய வாழ்வாதார சமையாகும். கொவிட் - 19இருள்ளும் தேர்தல் நடத்துவதென்பது மக்களால் சுமக்கமுடியாத சமையாகவே உள்ளது.

என்னைப் பொறுத்தமட்டில் தற்போது நிலவுகின்ற கொரோனாவின் இரண்டாவது அலையையும் கட்டுப்படுத்தி சுமுகமான ஒரு நிலையை உருவாக்கி மக்களுக்கான நிவாரணங்களை வழங்கிக்கொண்டு தேர்தலை நடத்தியிருந்தால் நாங்கள் வரவேற்றிருப்போம்.

அப்படி நடக்காது, கொரோனா அச்சத்துக்கு மத்தியில் மக்கள் இருக்கின்ற வேளையில், கட்டாயம் வாக்களிக்க வேண்டும் என அழுத்தம் கொடுக்கமுடியாத ஒரு சூழலில் நாம் இம்முறை தேர்தலில் களம் கண்டிருக்கிறோம்.

'கொவிட் - 19'இன் இரண்டாம் அலையை கட்டுப்படுத்துவதற்கான முழு நடவடிக்கைகளை அரசாங்கம் எடுக்கவேண்டும்.

ஐக்கிய தேசிய கட்சி, நாட்டின் பொருளாதாரத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான சகல நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்ளும். அதற்காக வெளிநாடுகளின் நிதியுதவிகளைப் பெற்று அதனுடாக நாட்டின் பொருளாதாரத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான திட்டம் எமது தலைவரிடம் உள்ளது.

கற்போதைய தேர்தல் நடவடிக்கைகள் யாவும் அரசு அறிவுறுத்தியுள்ள சுகாதார வழிமுறைகளுக்கேற்பவே ஆம்பெறுகின்றன என அனைக்கிறீர்களா?

புகில்:- பிரசார நடவடிக்கைகளைப் பொறுத்த மட்டில் பொலித்தீன் பாவனையற்ற மக்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில்தான் இம்முறை சண். குகவரதனின் தேர்தல் பிரசார நடவடிக்கைகள் கொழும்பில் இருக்கும் என நான் கூறியிருந்தேன். அதேபோல் தேர்தல் பிரசாரங்களை முன்னெடுப்பதற்காக மக்களை சந்திப்பதற்காக செல்கின்ற வேளையில் சுகாதார அறிவுரைகளுக்கமைவாக ஐந்து பேருக்கு உட்பட்ட அதாவது, ஒரு வேட்டாளருடன் மூன்று நான்கு பேர் கொண்ட குழுவாகவே நாங்கள் தேர்தல் பிரசார நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றோம். துண்டுப்பிரசுரங்கள், பொலித்தீன், மீள்சுழற்சி செய்யமுடியாத பொருட்களை எமது பிரசார நடவடிக்கையின்போது தவிர்ந்துள்ளோம். காரணம், இதனால்கூட கொவிட் - 19 பரவலாம் என உலக சுகாதார அமைப்பு வலியுறுத்தியுள்ளது. அதனால் நாம் அவற்றையும் தவிர்ந்துவிட்டோம். மக்களுக்கு சேவை செய்பவர்கள் அவர்களிடம் நேரடியாக சென்று வாக்கு கேட்கலாம். அதற்கான உரிமையும் அவர்களுக்கு உண்டு.

எதிர்க்கட்சிபிரிவுகள் பிரசார நடவடிக்கைகளுக்கு உங்களால் எடுக்கக்கூடிய முடியுமானதாய் இருக்கின்றதா?

புகில்:- தற்போதைய சூழலில் முன்னாள் அமைச்சர்களாக இருக்கட்டும் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களாக இருக்கட்டும் வெரும் களத்தில் இறங்கி வாக்கு கேட்பதை நான் பார்க்கவில்லை. இந்த இடத்தில் நான் ஒன்றை கூறவேண்டும். நான் மாகாண சபையில் இருந்த காலப்பகுதியில் மக்கள் பணிகள் காரணமாக எங்களின் தேர்தல் பிரசார நடவடிக்கைகளுக்காக நாங்கள் களத்திற்கு செல்கின்றபோது மக்களிடம் அமோக வரவேற்பிருப்பதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. ஐக்கிய தேசிய கட்சிக்கான வரவேற்பு எப்போதும் மக்களிடம் உள்ளது என்பதை மறுக்கமுடியாது.

கடந்த கால தேர்தல் பிரசார நடவடிக்கைகளை முன்னெடுக்க முடியவில்லை. கொவிட் - 19 பரவல் காரணமாக நாம் இம்முறை தேர்தல் பிரசார நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள உத்தேசிக்கவில்லை. எனினும், நாங்கள் குறிப்பிட்ட பகுதிகளை தெரிவுசெய்து அதாவது, நாங்கள் மக்களுக்காக சேவைசெய்த பகுதிகளை தெரிவுசெய்து எங்களின் நோக்கத்தை மக்களிடம்

தமிழ்த் தரப்பு ஐ.தே.க. கவுக்கு உரிய இடத்தை கொடுக்கும் என்று எதிர்பார்க்கின்றீர்களா? புகில்:-

இவ்வளவுகாலமும் ஐ.தே.க. என்ன செய்ததென்றால், தமிழ்ப் பிரதிநிதித்துவத்தை காப்பாற்றவேண்டும் என்பதற்காக ஆங்காங்கே இருக்கின்ற தமிழ்க் கட்சிகளை அரவணைத்துச் சென்றது. ஐ.தே.கவினுடாகவே தமிழ்ப் பிரதிநிதித்துவம் என்பதை உணரவேண்டும். தமிழ்ப் பிரதிநிதித்துவம் வளரவேண்டும் என்பதற்காக கட்சி செயற்படுகிறது. இதனை நாம் உணரவேண்டும். ஆகவே, ஐ.தே. கவுக்குள் பிளவு என்று



தமிழ்ப் பிரதிநிதித்துவத்துக்கு

ஐ.தே.க. உரிய இடத்தை வழங்கும்

சண். குகவரதன் கருத்து

எடுத்துச்செல்கின்றோம்.

தேசிய கட்சிகளுக்குள் ஏற்பட்டுள்ள விவகரங்கள் வாக்குச் சிதறல்கள் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு இருக்கின்றதா தெரிவிக்கப்படுகின்றதே?

புகில்:- தேசிய கட்சிகளுக்குள்ளான பிளவுகளைப்போ நேற்று, இன்றில்லை. சுதந்திரக் கட்சியில் பாரிய பிளவு அடைந்து, அக்கட்சி இரண்டாக பிரிந்து பொதுஜன பெரமுனவாக செயற்பட்டது. இன்று வடக்கு, கிழக்கிலே தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பில் இரண்டு கட்சிகள் பிரிந்து சென்றுள்ளன. ஐ.தே.க. ஒரு பழம்பெரும் கட்சி. டி.எஸ்.சேனநாயக்க, டட்டி சேனநாயக்க, கொப்பேகடுவ, டி.பி. விஜேதுங்க, ஜே.ஆர்.ஐயவர்தன தற்போதைய தலைவர் ரணில் விக்கிரமசிங்க உட்பட அதன் பயணத்தில் கட்சியின் வளர்ச்சியோடு ஒப்பிடுகையில் பாரிய சவாலை எதிர்போக்கியிருந்தனர்.

இன்று இலங்கையில் தேர்தல் களத்தில் இருக்கின்ற பல தேசிய கட்சிகள் பிளவுபட்டே உள்ளன. இன்று தேசிய கட்சிகள் பல உடைந்து வெவ்வேறு சின்னங்களிலேயே வாக்குக் கேட்கின்றன. ஆனால், ஐ.தே.க. மட்டுமே ஒரே சின்னத்தில் அதுவும் யானை சின்னத்தில் ஒரு கட்டமைப்பாக துணிந்துநின்று வாக்குக் கேட்கின்ற பழமைவாய்ந்த ஒரு கட்சியாக திகழ்கின்றது.

ஆரம்ப காலத்தில் காமனி திளாநாயக்க, லலித் அத்துலத் முதலி போன்றவர்கள் கூட கட்சியிலிருந்து வெளியேறி வேறு கட்சிகளை ஆரம்பித்தார்கள். அதன்பின்னர் ஐக்கிய தேசிய கட்சிக்குள் இணைந்துகொண்டார்கள். இவ்வாறான வெளியேற்றங்கள் உள்வாங்கல்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றனவே தவிர, ஐ.தே.கவுக்குள் என்றுமே பிளவடையவில்லை. ஐ.தே.கவுக்குள் இருந்த இனவாதிகள் அதாவது, ஐ.தே.கவை காட்டிக்கொடுத்தவர்கள் கட்சிக்குள் இருந்துகொண்டு மதங்களையும் இனங்களையும் தூசித்தவர்கள் விமர்சித்தவர்கள் இந்தக் கட்சிக்குள் இல்லை.

எண்ணக்கூடாது. கட்சிக்குள் வெளியேற்றம் உள்நுழைவு ஏற்பட்டதே தவிர, கட்சிக்குள் பிளவு ஏற்படவில்லை. அவ்வாறே தமிழ்ப் பிரதிநிதிகளுக்கும் எப்போதும்போல் உரிய இடத்தை ஐ.தே.க வழங்கும் என்று நம்புகின்றேன்.

ஆனால், ஐ.தே.க. குறித்து பல்வேறு விமர்சனங்கள் எழுந்துள்ளனவே? புகில்:-

அதற்குக் காரணம் ஐ.தே.க. நல்லாட்சிக் காலத்தில் முன்னாள் ஐனாதிபதி மைத்திரிபால சிறிசேனவுடன் இணைந்து சென்றமையாகும். அவருடன் பயணிக்கும்போது ஆசனத்தைக் கைப்பற்ற வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் பொய்யான வாக்குறுதிகளையும் பரிந்தரைகளையும் செய்துவிட்டு ஆசனத்துக்கு வந்த பின்னர் மக்களுக்குக் கொடுத்த வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்றவில்லை. அவர்கள் அவ்வாறு கொடுத்த வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்றியிருந்தால் ஐ.தே.க. மீதான அந்த விமர்சனங்கள் எழுந்திருக்காது. ஆனால், இனிவரும் காலத்தில் அவ்வாறான நிலை ஏற்படாது. மக்கள் இதனை நம்பவேண்டும். மக்கள் தொடர்ந்தும் எமக்கான ஆதரவை வழங்கவேண்டும். வழங்குவார்கள்.

உங்களுடைய அரசியல் பிரவேசம் இன்னுவலாக கட்சியிலிருந்து ஆரம்பித்து தற்போது வேறொரு அதாவது, ஐ.தே. கவுடன் இணைந்து செயற்படுவதாக அமைந்திருக்கின்றதே?

புகில்:- சண். குகவரதன் என்ற ஒரு தனிமனிதனை இன்று நேற்று அல்ல 1997ஆம் ஆண்டிலிருந்து மக்களுக்குத் தெரியும். 2004 கொழும்பு லயன்ஸ் கழகத்தின் ஊடாக எனது சமூக பணிக்காக 2007ஆம் ஆண்டு 41 விருதுகளை பெற்றிருந்தேன். எனது சொந்த நிதியிலிருந்தே சமூக - மக்கள் பணியில்

ஈடுபட்டிருந்தேன். மாநகரசபையில் 4 வருடங்களும் மாகாணசபையில் 5 வருடங்களும்

இருந்திருக்கின்றேன். ஆரம்பத்தில் எனக்கு அரசியலில் வருவதற்கான எந்த நோக்கமும் இருக்கவில்லை.

எனது சமூக சேவையை பார்த்து பல அரசியல் கட்சிகள் எனக்கு அழைப்பு விடுத்தன. அவ்வாறிருந்தும் தமிழர் உணர்வுள்ள ஓர் அரசியல் கட்சியில் இணைந்து பணியாற்றவேண்டும் என்ற கோட்பாட்டில் இருந்தேன். 2010ஆம் ஆண்டு கொழும்பு மாநகரசபைக்கு தெரிவுசெய்யப்பட்டேன். 2014ஆம் ஆண்டு மேல் மாகாண சபைக்கு தெரிவுசெய்யப்பட்டேன். தமிழ் மக்களின் தொடர்ச்சியான ஆதரவால் தேசிய பட்டியல் ஊடாக தமிழ்ப் பிரதிநிதியாக தெரிவாகி தலைநகரிலேயே தமிழ் மக்களுக்கு சேவையாற்ற வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு இருந்தமையால் தமிழர் பிரதிநிதித்துவத்தை ஆதரிக்கின்ற கட்சியாக இருக்கின்ற ஐ.தே.க வுடன் இணைந்து எனது அரசியல் பயணத்தை தொடர்கின்றேன்.

வாக்குறுதிகளை நம்பியே மக்கள் வாக்களிக்கின்றனர். எனினும், அந்த வாக்குறுதிகள் தேர்தல் முடிந்தும் நிறைவேற்றப் படுவதில்லை என்கின்ற விமர்சனம் மக்கள் மத்தியில் இருக்கின்றதே? புகில்:-

சண். குகவரதனை பொறுத்தமட்டில் பொய்யான வாக்குறுதிகளை கொடுப்பவரல்லர். வாக்குறுதிகளை கொடுக்காமலேயே மக்கள் சேவையை முன்னெடுக்கக்கூடிய ஒருவர். நடைபெறாத ஒன்றிற்காக வாக்குறுதியளிப்பவன் நான்ல்ல. மக்கள் தேவைகளை நன்னுரந்து செயற்படக்கூடிய மக்கள் சேவகன் நான். எனது மக்கள் சேவைகள் எப்போதும் தொடரும்.

சிறகாணல்:- க.க. சுவாமி

நான் உந்த சித்திரைக் கஞ்சியைப் பற்றிச் சொல்லக்கை எனக்கு உந்த வடிச்சு குத்தரிசிக் கஞ்சியை பற்றி ஞாபகம் வந்தது. எங்கட வீட்டில் நாங்கள் எப்பவும் மொட்டைக் கறுப்பன் குத்தரிசிதான் சமைக்கிறது. நாங்கள் எப்பவும் மொட்டைக் கறுப்பன் நெல்லுத்தான் விதைப்பம் நெல்லு மணி கறுப்பா இருக்கும்.

எங்கட வயலிலை விளைஞ்சிருக்கிற மொட்டைக்கறுப்பன் நெல்லு மணியைப் பாத்துப்போட்டு மலர் என்னை மாதிரியே இருக்கெண்டு பகிடி பண்ணுவாள். சிலநேரம் ஆசையா மொட்டைக் கறுப்பன் எண்டுதான் என்னைக் கூப்பிடுவாள்.

வேற சிலர் பச்சைப் பெருமாள், சீனட்டி, பெரியகருப்பன், சின்னக்கறுப்பன், விரால்வகிறன், கொக்குவெள்ளை, காடைக்கழுத்தன், சித்திரைக்காலி, மொறுங்கள், முருங்கைக்காயன், இளங்கலையன், முல்லை நெல், மணல்வாரி எண்டு விதைப்பினம். இதுகள் எல்லாம் கொஞ்சம் நாள் கூடின பயிர்கள் விளைச்சல்



காரைக்கலி கந்தையா பூதமானந்தன்

பால் மாடுகளுக்கு எந்தப் பிரயோசனம் இல்லை அதுகள் கொஞ்சமாதான் பால் கறக்கும் எண்டுவார்.

ஆனால், பாரம்பரிய நெல் ரகங்கள் நல்ல நீளமாக வளரும் அதோட வைக்கலில் சத்தும் கூட

சக்தி கூடும் எண்டு சித்த மருத்துவத்தில் வடிவா விளக்கி இருக்குது எண்டுவார். பொதுவாக உந்த எல்லா அரிசியளும் கெதியில் சமிக்கும். அதோட மலச்சிக்கலை இல்லாமல் பண்ணுறதோட நரம்புகளையும் நல்லா பலப்படுத்தும் எண்டு



சித்துவக்கேடு

30

குறைவு. ஆனா அரிசி நல்ல உருசை.

ஆனால், ஆக்கள் கொஞ்ச நாளிலை கூடின விளைச்சல் தாற எக்ஸ் - 4, ஐ.ஆர் - 8, பி.ஜி - 11 எண்டு தொடங்கி இப்ப எல்லாரும் ஆட்டக்காரிக்குப் பின்னால திரியினம். அரிசியில் ஒரு சத்தும் கிடையாது எண்டு அப்பு சொன்னார்.

உதைக் கேட்ட உடனை ஆச்சி எப்பவும் ஆட்டக்காரிக்கு பின்னால திரிஞ்சா கரைச்சல் தானே. சத்து எல்லாம் இல்லாமல் போகும் எண்டவும், அதெண்டால் உண்மைதானே நீ ஆட்டக்காரிக்கு பின்னால திரிஞ்சாலதானே எனக்கு எப்பவும் கரைச்சலா இருக்கு. இப்ப சத்து எல்லாம் கேட்டு சக்கையாப் போய் கிடக்கிறன் எண்டு அப்பு பகிடி விடுவார்.

உடன ஆச்சி, இந்த ஆட்டக்காரி வேணும் எண்டு நீ எத்தனை ஆட்டம் ஆடி இருப்பாய். என்றை அப்புவிட்டை எத்தனை நாள் பேச்சு வாங்கி அலவாங்கு விளுங்கினவன் மாதிரி அலமலந்து கொண்டு திரிஞ்சனி. எனக்கு எவ்வளவு சீத்துவக் கோடா இருந்தது எண்டவும் வழக்கம் போல அப்பு கப்பி ஆயிடுவார்.

உந்த பழைய நெல் ரகங்கள் ஒவ்வொண்டுக்கும் ஒவ்வொரு மருத்துவக் குணம் இருக்கெண்டு பழைய வாகடங்களிலை இருக்கெண்டு அப்பு சொல்லுவார். அதேமாதிரி புது ரக நெற்பயிர்கள் கொஞ்ச உயரமே வளரும் அதோட அதுகளின்ரை வைக்கலில் சத்துக் குறைவு எண்டதால் மாடுகளுக்கு குறிப்பா

எண்டதால் மாட்டுக்கு நல்லம்.

பசுவுக்கு போட்டால் நல்லா பால் கறக்கும். அதோட வயலிலை போட்டுக் கொளுத்தினால் இல்லாட்டில் தாட்டால் நல்ல பசளை எண்டு சொல்லுவார்.

பாரம்பரிய நெல் அரிசியைச் சாப்பிட்டா பல வருத்தங்கள் இல்லாமல் போகும். எண்டு சித்த மருத்துவம் சொல்லுது. ஒவ்வொரு அரிசி வகைக்கும் ஏத்த மாதிரி நரம்பு, உடல் வலுவாகும். ஆண்மை கூடும். சுகப்பிரசவம் ஆகும். தாய்ப்பால் ஊறும், மாதவிடாய், இடுப்பு வலி சரியாகும். நீரிழிவு, மலச்சிக்கல், சரியாகும். மூலம், மலச்சிக்கல் போன்றவை சரியாகும். மூளை, நரம்பு, இரத்தம், சிறுநீரகம் சரியாகும். மூட்டுவலி, முழங்கால் வலி சரியாகும். எலும்பு சரியாகும். பக்கவாதத்திற்கு நல்லது, கால்வலி சரியாகும். பல், இதயம் வலுவாகும். இழந்த சக்தியை மீட்டுத் தரும்.

இரத்தம் சுத்தமாகும், தோல் நோய் சரியாகும். குடல் சுத்தமாகும், இரத்த சோகை நீங்கும். அழகு தரும், எதிர்ப்புச் சக்தி கூடும், பெண்களுக்கு அழகு கூடி இடை மெலியும். இடுப்பு வலுவாகும். ஆண்களுக்கு விந்து

சொல்லுவார்.

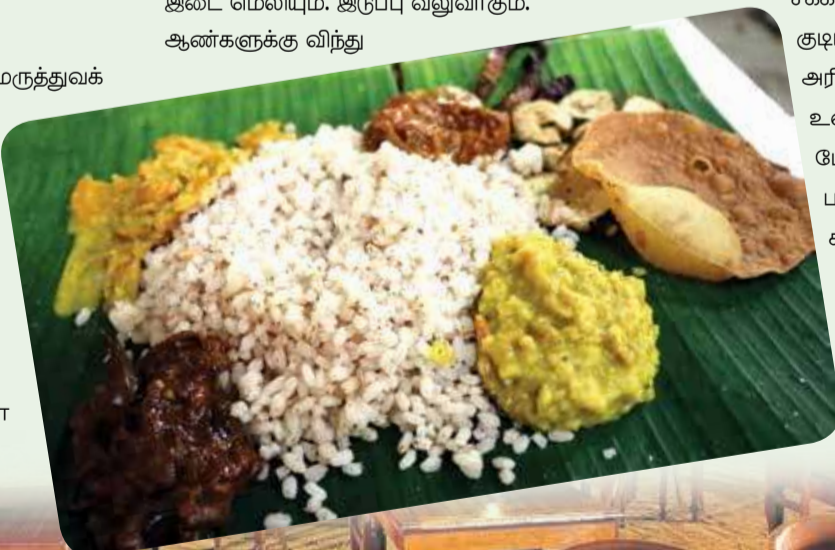
ஆச்சி உதைக் கேட்டுப் போட்டு கிட்டத்தட்ட ரெண்டு இலட்சம் பாரம்பரிய நெல் இனங்கள் முந்தி மன்னர்கள் காலத்தில் இருந்து எண்டுதான் எங்கேயோ வாசிச்ச ஞாபகம் இருக்கெண்டவும், அப்பு ஒமோம் நீ சொல்லுறது சரி. ஆனால், இப்ப நூற்றிஅறுபத்தேழு பாரம்பரிய நெல் இனங்களின்ரை விபரங்கள்தான் பதிவில் இருக்கெண்டார்.

வடிச்சு கஞ்சியுக்குள்ளை அளவா உப்பு போட்டு கொஞ்சம் தேங்காய்ப்பால் விட்டு, இல்லாட்டில் தேங்காய்ப் பூ போட்டு குடிக்க இல்லாட்டில் தேங்காய்ப் சொட்டைக் கடிச்சுக் கொண்டு குடிக்க தேவமிர்தம் மாதிரி இருக்கும். வயிறு நிறைய இந்த புழுங்கல் அரிசி கஞ்சி குடிச்சால் பிறகு ஒண்டும் தின்னத் தேவையில்லை. அதில நிறையச் சத்து இருக்கெண்டு ஆச்சி சொல்லுவார்.

சிலர் காலமையில் வேற ஒரு சாப்பாடும் வைக்காம பால் கஞ்சி இல்லாட்டில்

சக்கரைக் கஞ்சி காச்சிக் குடிப்பினம். சிவப்பு பச்சை அரிசியோட வறுத்த உடைச்சு பயத்தம்பருப்பு போட்டு அவிச்சு தேங்காய்ப் பாலும் விட்டால் பால் கஞ்சி வந்திடும் விடுகிற பாலிலை சக்கரையை இடிச்சு கலந்தால் சக்கரைக் கஞ்சி ரெடி ஆகிடும்...

(தொடரும்)



லண்டனில் கின்னஸ் சாதனை நிகழ்த்திய இலங்கைச் சிறுமி காஷினி சிவேந்திரன்

எட்டு வயதில் அபார திறமை



காஷினி தனது முதலாவது கின்னஸ் சாதனைக்காக கிடைக்கப்பெற்ற சான்றிதழை காணப்படுகின்றார்

“ஒரு நிமிடத்தில் 200 தடவைகள் தனது முழங்கால் பகுதியில் வளையமொன்றை தொடர்ச்சியாக சுழலச் செய்து சாதனை?”

இலங்கையை பிறப்பிடமாகக் கொண்டவரும் லண்டனை வசிப்பிடமாகக்கொண்டவருமான எட்டு வயதான செல்வி காஷினி சிவேந்திரன் ‘கின்னஸ்’ சாதனையொன்றை நிகழ்த்தியுள்ளார். வளையமொன்றை முழங்கால் அளவில் ஒரு நிமிட நேரம் இடைவிடாமல் சுழலச் செய்தே இவர் இந்த கின்னஸ் சாதனையை நிகழ்த்தியுள்ளார். ஹூ லா ஹூப்பிங் (Hula hooping) என அழைக்கப்படுகின்ற இந்தச் சாதனையின் போது இவர் ஒரு நிமிடத்தில் 200 தடவைகளுக்கு மேல் வளையத்தை

கிரேட்டப்பட்ட 10 ஆயிரத்து 300 பவுண் நிதியை கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களுக்கான நிவாரண நிதியாக வழங்கினார்”

இடைவிடாமல் சுழலச் செய்துள்ளார்.

இதற்கு முன்னர் ஒரு நிமிடத்தில் 194 தடவைகள் சுழற்றியதே கின்னஸ் சாதனையாக காணப்பட்டது. அந்த சாதனையையே செல்வி காஷினி சிவேந்திரன் முறியடித்துள்ளார்.

இச்சாதனையை இவர் நிகழ்த்தியதன் மூலம் இவருக்குக் கிடைக்கப்பெற்ற 10 ஆயிரத்து 300 பவுண் நிதியை கொரோனாவினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் நலன்காப்பு நிதிக்காக அவர் கொடுத்துள்ளார்.

காஷினியுடைய தாயார் திருமதி ருபா நிவேதிதா சிவேந்திரன் இலங்கை கண்டி உயர்தர பாடசாலையின் பழைய மாணவியாவார். காஷினியின் தந்தை நவரட்ணராஜா சிவேந்திரன் கொழும்பு இந்துக் கல்லூரியின் பழைய மாணவராவார். செல்வி காஷினி சிவேந்திரன் லண்டன் ‘புரோக் சைட்’ (Brook Side) ஆரம்ப பாடசாலையில் கல்வி கற்று வருகின்றார்.

இதற்கு முன்னரும் 2018ஆம் ஆண்டு வுலா ஹோப்பிங் (Hula hooping) இடை

பகுதியில் சுழற்றும் சாதனையில் வெற்றிபெற்று கின்னஸ் சாதனையை இவர் நிகழ்த்தியிருந்தமையும் குறிப்பிடத்தக்கது. இதன் மற்றுமொரு சாதனையாகத்தான் தற்போது முழங்கால் அளவில் வளையத்தை சுழலவிட்டு சாதனையை நிகழ்த்தியுள்ளார். எட்டு வயதுடைய காஷினியின் சாதனையை லண்டன் மேயர் சாதிக்கான் மற்றும் ‘ஹேரோ’ (Harrow), மேயரான கரினா மரிக்கார் ஆகியோர் பாராட்டி சான்றிதழ் வழங்கி போர்வை அணிவித்துப் பாராட்டினார்கள்.

இவருடைய சாதனையை பாடசாலை அதிபர், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பாடசாலை சமூகமும் பெருமையுடன் கொண்டாடியது. இங்கிலாந்து ஆட்சி மாட்சிமை பொருந்திய மகாராணி அவர்கள் காஷினியை கடிதம் மூலம் பாராட்டியமை குறிப்பிடத்தக்கது.

கொரோனா தொற்று இங்கிலாந்து உட்பட உலக நாடுகள் பலவற்றிலும் பரவியதால் சாதாரண மக்களின் வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டு அவசரகாலச் சட்டம் அமுல்படுத்தப்பட்டு இங்கிலாந்துள்ள பாடசாலைகள் 2020ஆம் ஆண்டு மார்க் மாதம் மூடப்பட்டிருந்தன.

இதன் காரணமாக காஷினியும் அவருடைய பாடசாலை மாணவர்களும் வீடுகளில் முடங்கியிருந்தனர். எனினும், கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவுவதற்காக நிதி திரட்டும் நோக்கில் செல்வி காஷினி தனது இரண்டாவது

கின்னஸ் சாதனையை இவ்வாறு நிறைவேற்றியிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இவரது இச்சாதனையை பாடசாலையும் பாடசாலை சமூகமும் பாராட்டியது.

அவரது சாதனையின் பின்னர் லண்டன் BBC வானொலி மூலம் காஷினியினது

நேர்காணல் நிகழ்ச்சி ஒலிபரப்பப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது. ஐ*மோக் (Jumoke)

எனும் நிகழ்ச்சியில் ஞாயிறு காலை நேர்காணலில் காஷினியின் பேட்டி

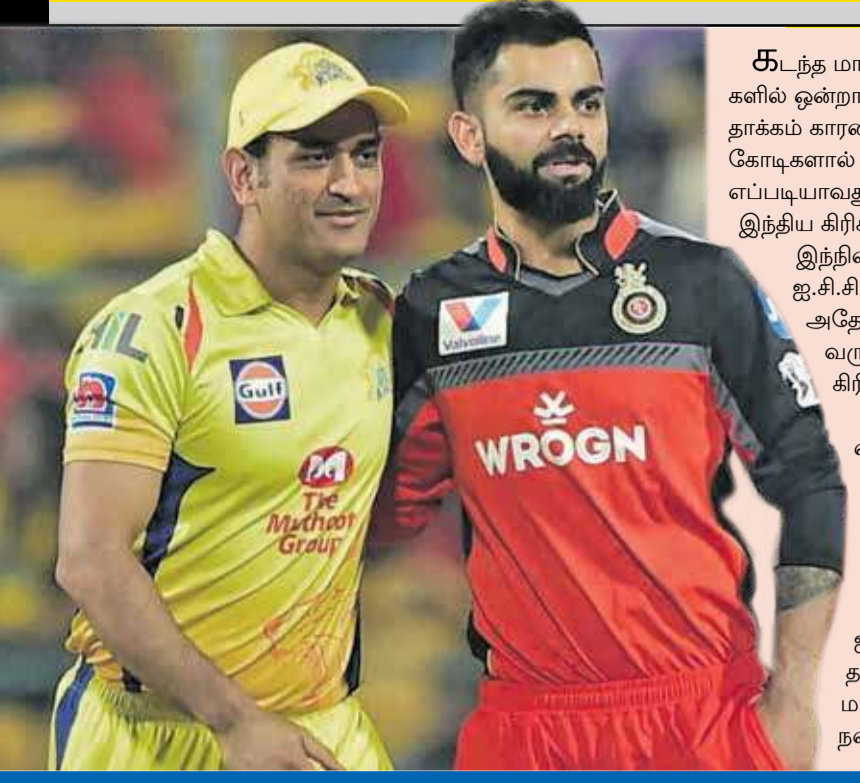
ஒலிபரப்பப்பட்டது. சிறுவர் சங்கத்தின் சிரேஷ்ட நிர்வாகி ‘மார்க் ரசல்’ (Mark Russel)

காஷினியுடன் இந்த நேர்காணலில் இணைந்து சிறப்பித்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

- அமிதாக் -



காஷினியின் சாதனையை லண்டன் மேயர் சாதிக்கான் மற்றும் ‘ஹேரோ’ (Harrow), மேயரான கரினா மரிக்கார் ஆகியோர் பாராட்டி சான்றிதழ் வழங்கியபோது...



கூடந்த மாச்சு மாதம் நடைபெறவிருந்த கிரிக்கெட் திருவிழாக்களில் ஒன்றான இந்தியன் பிரிமியர் லீக் தொடர் கொரோனா வைரஸ் தாக்கம் காரணமாக ஒத்திவைக்கப்பட்டது. அதனைத் தொடர்ந்து கோடிகளால் புரளும் இவ்வருடத்திற்கான ஐ.பி.எல். தொடரை எப்படியாவது நடத்தி முடிக்கவேண்டும் என்ற நிலைப்பாட்டில் இந்திய கிரிக்கெட் கட்டுப்பாட்டுச் சபை காணப்பட்டது. இந்தநிலையில், இவ்வருடம் ஒக்டோபரில் நடைபெறவிருந்த ஐ.சி.சி. இருபதுக்கு இருபது உலகக்கிண்ண கிரிக்கெட் தொடர் அதே கொரோனா வைரஸ் தாக்கம் காரணமாக அடுத்த வருடத்துக்கு பிற்போடப்பட்டது. இந்தச் சம்பவம் இந்திய கிரிக்கெட் கட்டுப்பாட்டுச் சபைக்கு சாதகமாக மாறியது. ஆனால், இந்தியாவில் நாளுக்குநாள் கொரோனா வைரஸ் தாக்கம் அதிகரித்து வருவதன் காரணமாக சொந்த மண்ணில் ஐ.பி.எல். தொடரை நடத்தமுடியாத நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால் ஐக்கிய அரபு இராச்சியத்தில் நடத்த முடிவெடுக்கப்பட்டது. இந்தநிலையில், ஐக்கிய அரபு இராச்சியத்தில் எதிர்வரும் செப்டெம்பர் 19-ஆம் திகதி ஐ.பி.எல். தொடர் ஆரம்பமாகவுள்ளதாக தகவல் வெளியாகியுள்ளது. அத்துடன், மாபெரும் இறுதிப்போட்டி நவம்பர் 8ஆம் திகதி நடைபெறவுள்ளதாகவும் தகவல் வெளியாகியுள்ளது. மொத்தமாக 51 நாட்கள் போட்டிகள் நடைபெறவுள்ளன. மேலும், கொரோனா வைரஸ் தாக்கம் காணப்படுவதன் காரணமாக தனிமைப்படுத்தல் சட்டங்களை எதிர்நோக்கவுள்ளதன் அடிப்படையில் அடுத்த மாதம் (ஒகஸ்ட்) 20ஆம் திகதி ஐ.பி.எல். தொடரில் பங்கேற்கும் அணிகள் ஐக்கிய அரபு இராச்சியம் பயணிக்கவுள்ளதாகவும் தகவல் வெளியாகியுள்ளது. உறுதிப்படுத்தப்பட்ட இறுதித் தொடர் அட்டவணை இன்னும் ஓரிரு நாட்களில் வெளியிடப்படவுள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

51 நாட்கள் நடைபெறவுள்ள ஐ.பி.எல்.

நவம்பர் 8 இல் இறுதிப்போட்டி:

ஒகஸ்ட் 20இல் அணிகள் ஐ.அ.இ. பயணம்



ஊக்கமருந்து சோதனையில் சிக்கிய கெமி அடிகோயா: வெள்ளி வென்ற இந்தியாவுக்கு தங்கப்பதக்கம்!

ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியில் வெள்ளிப்பதக்கம் வென்ற இந்திய தடகள அணியின் பதக்கம் தங்கப்பதக்கமாக உயர்த்தப்பட்டுள்ளதாக உலக தடகள சம்மேளனம் அறிவித்துள்ளது. கடந்த 2018ஆம் ஆண்டு இந்தோனேஷிய தலைநகர் ஜகர்த்தாவில் நடைபெற்ற ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியில் 4x400 மீற்றர் கலப்பு (ஆடவர், மகளிர்) ஓட்டத்தில் மொஹமட் அனஸ் யஹ்யா, எம்.ஆர் புவம்மா, ஹிமா தால், ஆரோக்ய ராஜீவ் ஆகியோர் அடங்கிய இந்திய அணி வெள்ளிப்பதக்கம் வென்றது. 4x400 மீற்றர் கலப்பு ஓட்டத்தில் தங்கப்பதக்கத்தை பஹ்ரைன் அணி கைப்பற்றியிருந்தது. இந்நிலையில், தங்கப்பதக்கம் வென்ற பஹ்ரைன் அணியில் இடம்பெற்றிருந்த வீராங்கனையான கெமி அடிகோயா ஊக்கமருந்து சோதனையில்



15 ஆண்டுகளின் பின்னர் களமிறங்கும் மைக் டைசன்

அமெரிக்காவில் செப்டெம்பர் 12ஆம் திகதி நடைபெறும் கண்காட்சி குத்துச்சண்டை போட்டியில் குத்துச்சண்டை ஜாம்பவான் மைக் டைசன் 15 ஆண்டுகளின் பின்னர் தனது 54ஆவது வயதில் மீண்டும் களத்துக்கு திரும்பவுள்ளார். அவர் மற்றுமொரு உலக சம்பியன் ரோய் ஜோன்ஸ் ஜூனியரை எதிர்கொள்கிறார். கடந்த 2005ஆம் ஆண்டு குத்துச்சண்டை போட்டியிலிருந்து மைக் டைசன் ஓய்வுபெற்றார். 1986ஆம் ஆண்டு உலக ஹெவ்வெயிட், குத்துச்சண்டை போட்டியில் மைக் டைசன் சம்பியன் பட்டம் வென்றார். 58 தொழில்முறை போட்டிகளில் பங்கேற்றுள்ள மைக் டைசன் 50 போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றார். தற்போது 15 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு மீண்டும் களமிறங்கும் மைக் டைசன், ரோய் ஜோன்ஸ் ஜூனியரை சந்திக்கிறார். ரோய் ஜோன்ஸ் ஜூனியருக்கு 51 வயதாகிறது. இவர் கடந்த 2018ஆம் ஆண்டு குத்துச்சண்டையிலிருந்து ஓய்வுபெற்றார். கலிபோர்னியாவில் கார்சன் நகரிலுள்ள டிக்கிண்டி ஹெல்த் ஸ்போர்ட்ஸ் பார்க் மைதானத்தில் இந்தப் போட்டி நடைபெறுகிறது. ஓய்வுக்குப் பிறகு 15 வருடங்களின் பின்னர் மைக் டைசன் பங்கேற்கும் முதல் போட்டி இதுவென்பதால் குத்துச்சண்டை இரகசிகர்களிடத்தில் பலத்த எதிர்பார்ப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.

சிக்கியதையடுத்து அவருக்கு நான்கு ஆண்டுகள் தடை விதிக்கப்பட்டது. அத்துடன், தங்கப்பதக்கத்தை கைப்பற்றிய பஹ்ரைன் அணி தகுதி இழந்ததாக அறிவிக்கப்பட்டது. இதனடிப்படையில் போட்டியில் வெள்ளிப்பதக்கம் வென்ற இந்திய அணி தங்கப்பதக்கம் வென்றதாக தரமுயர்த்தி உலக தடகள சம்மேளனம் அறிவித்துள்ளது. மேலும் ஊக்கமருந்து சோதனையில் சிக்கிய கெமி அடிகோயா பெண்களுக்கான 400 மீற்றர் தடை ஓட்டத்தில் வென்ற தங்கப்பதக்கமும் பறிக்கப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.



சொந்த மண்ணில் இறுதிப்போட்டியில் அபார வெற்றி.. 30 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் மகுடம் சூடியது லிவர்பூல்

இங்கிலாந்தில் நடைபெற்றுவரும் இவ்லீஷ் பிரிமியர் லீக் காற்பந்து தொடரில் அசத்திய லிவர்பூல் கழகம் கிண்ணம் வென்று சாதனை



படைத்தது. ஏற்கனவே சம்பியன் பட்டத்தை உறுதிசெய்த லிவர்பூல் கழகம் சொந்த மண்ணில் தனது இறுதி லீக் போட்டியில் வெள்ளிக்கிழமை செல்சி அணியை எதிர்கொண்டது. இதில் அபாரமாக ஆடிய லிவர்பூல் 5-3 என்ற கோல்கள் கணக்கில் வெற்றிபெற்றது. 37 போட்டிகளில் விளையாடிய லிவர்பூல் கழகம் 31 வெற்றி, 3 சமநிலை, 3 தோல்வி என 96 புள்ளிகளுடன் முதலிடத்தைப் பெற்றது. இதனையடுத்து லிவர்பூல் கழகம் சம்பியனாக அறிவிக்கப்பட்டது. இது லிவர்பூல் அணி கைப்பற்றிய 19ஆவது கிண்ணமாகும். அதிக முறை பிரிமியர் லீக் கிண்ணத்தை கைப்பற்றிய கழகங்களுக்கான பட்டியலில் லிவர்பூல் கழகம் இரண்டாவது இடத்தில் நீடிக்கிறது. முதலிடத்தில் 20 கிண்ணங்களை கைப்பற்றிய மென்செஸ்டர் யுனைடெட் கழகம் காணப்படுகிறது. மேலும், பிரிமியர் லீக் வரலாற்றில் லிவர்பூல் கழகம் 30 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் கிண்ணத்தை வென்றுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. இறுதியாக 1989-90களில் நடைபெற்ற தொடரிலேயே சம்பியன் பட்டம் வென்றிருந்தது. இதேவேளை, கடந்த ஆண்டு ஐரோப்பிய சூப்பர் லீக் மற்றும் 'பிபா' கிளப் உலகக் கிண்ணத்தில் லிவர்பூல் சம்பியன் பட்டம் வென்றிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.



2020 டோக்கியோ ஒலிம்பிக் கவுண்டவுன் ஆரம்பமானது

அடுத்த வருடம் ஜப்பான் டோக்கியோவில் நடைபெறவுள்ள ஒலிம்பிக் தொடருக்கான நான் கணிப்பிடும் கடினாரம் சரியாக ஒரு வருடம் உள்ள நிலையில், டோக்கியோ நகரில் செயற்பட ஆரம்பித்தது. ஆரம்பமாகவிருந்த டோக்கியோ ஒலிம்பிக் 2020 கொரோனா வைரஸ் அச்சுறுத்தல் காரணமாக 2021ஆம் ஆண்டுக்கு ஒத்திவைக்கப்பட்ட நிலையில், 2021ஆம் ஆண்டு நடைபெறவுள்ள ஒலிம்பிக் போட்டிகளின் புதிய அட்டவணை கடந்த வாரம் வெளியிடப்பட்டது. அதனடிப்படையில் அடுத்தவருடம் ஜூலை 23ஆம் திகதி முதல் ஒகஸ்ட் 8ஆம் திகதி வரை ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெறவுள்ளன. இதில் '2020 டோக்கியோ ஒலிம்பிக்' என்ற பெயரிலேயே அடுத்த வருடம் ஒலிம்பிக் நடைபெறவுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. கடந்த வியாழக்கிழமை ஒலிம்பிக் தொடர் ஆரம்பமாகுவதற்கு சரியாக ஒரு வருடம் உள்ள நிலையில், ஜப்பான் டோக்கியோவில் அமைந்துள்ள கடினாரத்தில் போட்டிக்கான 365 நாட்கள் கணிப்பீடு ஆரம்பமானது. ஒலிம்பிக் போட்டி திட்டமிட்டபடி ஆரம்பமாகியிருந்தால் இந்நேரம் டோக்கியோ நகரம் விழாக்கோலம் பூண்டிருக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

நியூஸிலாந்து வீரர்களுக்கு ஐ.பி.எல். தொடரில் விளையாட அனுமதி

இவ்வருடம் மாச்சு மாதம் நடைபெறவிருந்த 13ஆவது இந்தியன் பிரிமியர் லீக் தொடர் கொரோனாவின் கோர்த்தாண்டவம் காரணமாக நடைபெறாமா என்ற கேள்வி நிலவிவந்த நிலையில், ஐ.சி.சி. இருபதுக்கு இருபது உலகக் கிண்ண கிரிக்கெட் தொடர் பிற்போடப்பட்ட நிலையில், எதிர்வரும் செப்டெம்பர் மாதம் ஐக்கிய அரபு இராச்சியத்தில் தொடரை நடத்த ஏற்பாடுகள் நடைபெற்று வருகின்றன. இவ்வருடம் நடைபெறவுள்ள இந்தியன் பிரிமியர் லீக் தொடரில் விளையாடுவதற்காக நியூஸிலாந்து கிரிக்கெட் அணியைச் சேர்ந்த ஆறு வீரர்கள் ஒப்புத்தம் செய்துள்ளனர். ஜேம்ஸ் நேஷம் (கிங்ஸ் லேவன் பஞ்சாப்), லுக்கி பெர்குசன் (கொல்கத்தா ரைட் ரைடர்ஸ்), மிட்செல் மெக்லென்கன் (மும்பை இந்தியன்ஸ்), ட்ரென்ட் போல்ட் (மும்பை இந்தியன்ஸ்), கேன் வில்லியம்சன் (சன்ரைசர்ஸ் ஹைதராபாத்), மிட்செல் சேன்ட்னெர் (சென்னை சூப்பர் கிங்ஸ்) ஆகிய வீரர்கள் இடம்பெற்றுள்ளனர். கொரோனா வைரஸுக்கு மத்தியில் நியூஸிலாந்து வீரர்களுக்கு விளையாட அனுமதி வழங்கப்படுமா என்ற கேள்விக்கு

நியூஸிலாந்து கிரிக்கெட் சபை தெரிவித்துள்ளதாகவுது, "ஐ.பி.எல். தொடரில் விளையாடப்போகும் வீரர்களுக்கான அனுமதியை நியூஸிலாந்து கிரிக்கெட் சபை தாராளமாக வழங்கும். ஆனால், தொடரில் பங்கேற்பது குறித்து வீரர்கள்தான் முடிவு செய்யவேண்டும். போட்டி தொடர்பாக எங்களுக்கு கிடைக்கும் தகவல்களை நாம் வீரர்களுக்கு வழங்குவோம்" - எனத் தெரிவித்துள்ளது.



பூவே பூச்சூடவா

உலகம் முழுவதும் 38 ஆயிரம் கோடிக்கு மேல் பூ வகைகள் உள்ளன. ஆனால் ஆயிரம் கோடி பூக்கள் மட்டுமே தற்போதைய நடைமுறையில் உள்ளன. அதிலும் 500 கோடி பூக்களே மருத்துவத்துக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பெரும்பாலான பூக்கள் நறுமணம் தரும் மணமூட்டிகள் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

- பூக்களைச் சூடும் கால அளவு**
முல்லைப்பூ - 18 மணி நேரம்
அல்லிப்பூ - 3 நாட்கள் வரை
தாழம்பூ - 5 நாட்கள் வரை
ரோஜாப்பூ - 2 நாட்கள் வரை
மல்லிகைப்பூ - சிறை நூள் மட்டும்
செண்பகப்பூ - 15 நாட்கள் வரை
சந்தனப்பூ - 1 நாட்கள் மட்டும்
மகிழம்பூ, மற்றும் குருக்கத்திப் பூ - சாப்பிடும்போது மட்டும் சூடிக்கொள்ளலாம்.
மந்தாரைப்பூ, பாதிர்ப்பூ, மாசிப்பூ - கிரந்தப் பூக்களின் வாசம் கிருக்கும் வரை மட்டும் சூடிக்கொள்ளலாம்.

- பூக்களின் பயன்கள்**
ரோஜாப்பூ - தலைச்சுற்றல், கண் நோய் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும்.
மல்லிகைப்பூ - மனஅமைதிக்கு உதவும். கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி தரும்.
செண்பகப்பூ - வாந்தனைக் குணப்படுத்தும். பார்வைத் திறனை மேம்படுத்தும்.
பாதிரிப்பூ - காது கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும். செரிமானச் சத்தியை மேம்படுத்தும். காய்ச்சல், கண் எரிச்சல் போன்றவற்றைச் சரிசெய்யும்.
செம்பருத்திப் பூ - தலைமுடி தொடர்மான பிரச்சினைகளை சரிசெய்யும். உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்.
மகிழம்பூ - தலை சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும். பல் வலி, பல் சொந்தை உள்ளிட்ட பல் குறைபாடுகளை நீக்கும்.
வில்வப்பூ - சுவாசத்தைச் சீராக்கும். காச நோயைக் குணப்படுத்தும்.
சித்தகத்திப்பூ - தலைவலியைக் குறைக்கும். மூளை சுறுசுறுப்பாக இயங்க உதவும்.
தாழம்பூ - நறுமணம் வசூலிக்கும் சீரான தாக்கத்திற்கு உதவும். உடல் சோர்வை நீக்கும்.
தாமரைப்பூ - தலை எரிச்சல், தலை சுற்றல் போன்றவற்றைச் சரிசெய்யும். மனஉடைச்சலை நீக்கி மன அமைதிக்கு வழிவகுக்கும். தாக்கயின்மையை நீக்கி, சீரான தாக்கத்தை ஊக்குவிக்கும்.
கனகாம்பரம்பூ - தலைவலி மற்றும் தலை பார்த்தைச் சரிசெய்யும்.

தாமுப்பூ, மகிழம்பூ, சந்தனப்பூ, ரோஜாப்பூ, செண்பகப்பூ போன்றவை வாசம், கபத்தைக் குறைக்கக்கூடியவை.

- பூக்களைச் சூடும் முறை**
பூக்களைக் காதினில் மூன்று கிழி நுளியின் கூடைவெளியில் சூடவேண்டும். உச்சந்தலையிலோ, கழுத்துப் பகுதியிலோ பூக்கள் தொங்கும்படி சூடக்கூடாது. மணமுள்ள பூக்களை வாசனையில்லாத பூக்களுடன் சேர்த்துச் சூடக்கூடாது. அது கூந்தல் வளர்ச்சியைக் குறைக்கும்.
ஐந்தி மல்லிகைப்பூ, செவ்வந்திப்பூ, குடசப்பாலைப்பூ, பாதிர்ப்பூ, மகிழம்பூ, செண்பகப்பூ, சந்தனப்பூ, ரோஜாப்பூ போன்றவற்றைக் கனகாம்பரத்தடன் சேர்த்துச் சூடினால் மிகவும் நல்லது.
மந்தாரை, தாமரை, செவ்வரளி, கருங்குவளைப்பூ போன்றவற்றுடன் கற்பூரத்தடன் சேர்த்துச் சூடினால் மன அமைதிபெற உதவும். மல்லிகைப்பூவை குளிப்பதற்கு முன் சூடவேண்டும். முல்லைப்பூ, வில்வப்பூவை குளித்த பின் சூடலாம். உடலில் எண்ணெய் தேய்க்கும்போது தாமுப்பூ சூடலாம்.

- பூக்களைச் சூடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்**
பூக்களில் உள்ள பிராண ஆற்றல், மூளைச் செல்லால் எரிக்கப்பட்டு, நாளமுள்ள மற்றும் நாளமில்லாத சுரப்பிகளின் சீரான இயக்கத்திற்கு உதவுகிறது. கிரந்தப் பிராண ஆற்றலானது, மனஅழுத்தத்தைக் குறைத்து, மனஅமைதிக்கு உதவுகிறது.
தலையில் பூ வைப்பது, மனமாற்றத்திற்கு உதவும். ஒரு விடயத்தைப் பல கோணங்களில் பார்க்கும் தன்மையைக் கொடுக்கும்.
மனஅழுத்தத்தால் ஏற்படும் செல் இழப்பைத் தடுக்கிறது.
பூவின் மணமானது உடல் செல்களுக்குப் புத்தணர்வை அளிக்கிறது. மனமாற்றத்திற்கு உதவுகிறது. மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. மகிழ்ச்சியை உண்டாக்குகிறது.

சரியான பற்கள் கொண்ட சரியான சீப்பை பயன்படுத்துவதென்பது கூந்தல் பராமரிப்பில் மிக முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. தினம் ஒருமுறை தலை வாருவதிலிருந்து, நிமிடத்துக்கொருமுறை வாருவது வரை ஒவ்வொருவருக்கும் அதில் ஒவ்வொரு விருப்பம். தலை வாருவதில் சில விதிமுறைகள் உள்ளன.

- ▶ அகலமான பற்கள் கொண்ட சீப்பினால் கீழிருந்து மேதுவாக வாரிவிட வேண்டும்.
- ▶ கூந்தலை பகுதிகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு பகுதியாக வாரிவிடலாம். அழுக்கான சீப்பை உபயோகிக்கக்கூடாது.
- ▶ வாரம் ஒருமுறை உங்கள் சீப்பை சோப் கலந்த வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கழுவி உபயோகியுங்கள்.
- ▶ சீப்பில் ஒரு பல் உடைந்தால்கூட அதை உடனே மாற்றுங்கள்.
- ▶ Back combing எனப்படுகிற தலைகீழ் தலைவாருதலைத் தவிருங்கள். அது கூந்தலின் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லதல்ல.
- ▶ மென்மையான பற்கள் கொண்ட சீப்பினால் வாருங்கள். இது போன்ற சீப்பு பொருட்குப் பிரச்சினை உள்ள கூந்தலுக்கும் நல்லது. எப்போதுமே கடினமான இறப்பர் அல்லது உலோகத்தினாலான சீப்பை உபயோகிக்காதீர்கள்.
- ▶ கூந்தலை அதிக அழுத்தத்துடனும் அடிக்கடியும் வாரவேண்டாம்.
- ▶ 6 முதல் 8 வாரங்களுக்கு ஒருமுறை கூந்தலை சிறிது வெட்டலாம்.
- ▶ உங்கள் கூந்தலுக்கு ஷெம்பு குளியல் எடுத்து, கண்டிஷனிங் செய்த பிறகு ஈரம் போக டவலால் துடைப்புகள். மென்மையான டவலால் கூந்தலை மிருதுவாக சுற்றித் துடைக்க வேண்டும். அழுத்தித் தேய்த்து அரக்கப் பரக்கத் துடைத்தால் கூந்தல் உடைந்து உதிரும். தலைக்குக் குளித்ததும், கூந்தல் சீக்கிரமே உடைந்துபோகும் நிலையில் மிக பலவீனமாக இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- ▶ கூடியவரையில் கூந்தலை உலர்த்த ஹேர் டிரையர் உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கவும். விரல்களால் கூந்தலைக் கோதிவிட்டு, சிக்குகளின்று, பிரித்துவிட்டு, உலர்த்தவும்.
- ▶ எப்போதும் கூந்தலை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். தினமும் 2 முறை கூந்தலை வாரிவிடுங்கள். அது மண்டைப் பகுதியின் இரத்த ஓட்டத்தைத் தாண்டிவிடும். தவிர, அது மண்டைப் பகுதியிலுள்ள இறந்த செல்களையும் அகற்றும்.
- ▶ கூந்தலை ஒருபோதும் இறுக்கமாகக் கட்டிக்கொள்ளாதீர்கள். அது கூந்தலின் வேர்க்கால்களை பலமிழக்கச் செய்து, உதிர்வுக்குக் காரணமாகிவிடும்.



கூந்தல் பராமரிப்பு

தேவையான பொருட்கள்
ரவை மா - 250 கிராம்
ஏலக்காய் பொடி - 2 தேக்கரண்டி
நெய் - அரை தேக்கரண்டி
சர்க்கரை - 250 கிராம்
(முந்திரி பருப்பு (உடைத்தது) - 8 அல்லது 10
உலர்ந்த திராட்சைப் பழங்கள் - 10 அல்லது 12
பால் - அரை கோப்பை
தண்ணீர் - 4 முதல் 5 கோப்பை



ரவா பாயாசம்

செய்முறை:
ஒரு பாத்திரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். 2 நிமிடங்கள் பாத்திரம் சூடானதும் நெய்யை ஊற்றவும். நெய் உருகும் வரை காத்திருக்கவேண்டும். நெய் நன்கு காய்ந்ததும் அதில் முந்திரிப் பருப்பு, உலர்ந்த திராட்சைப் பழங்கள் போட்டு நன்றாக வறுத்துக்கொள்ளவும். வறுத்ததை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும். இப்பொழுது அதே பாத்திரத்தில் ரவையை கொட்டி சில நிமிடங்கள் வறுக்கவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தண்ணீர் சேர்த்து கட்டியில்லாமல் கிளறிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். பிறகு அதில் பால் சேர்த்து கிளறிக்கொண்டே கட்டியாகாமல் பாத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
மிதமான தீயில் 4 முதல் 5 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். இப்பொழுது சர்க்கரையை சேர்த்து சர்க்கரை முழுமையாக கரையும் வரை காத்திருக்கவும். இப்பொழுது வறுத்து வைத்துள்ள முந்திரிப்பருப்பு, உலர்ந்த திராட்சைப் பழங்கள், ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து நன்றாக கிளறவும். சில நிமிடங்கள் அப்படியே அடுப்பில் வைத்து இறக்கவும். சூடாக அல்லது ஆறிய பிறகு பரிமாறவும். சுவையான ரவா பாயாசம் தயார்.



காரிகை களம்

முருங்கைக்கீரையின் மகத்துவம்
அளவில் சிறிய குட்டிக்குட்டி முருங்கைக்கீரையில் மனித உடலுக்கு அவசியமான அத்தனை சத்துகளும் அடங்கியிருப்பதாக அனுபவபூர்வமாக நிரூபித்துள்ளார்கள். கீரைகளில் மரத்தில் முளைக்கும் ஒரே கீரை முருங்கை தான்.
மற்ற கீரைகள் எல்லாம் தரையில் வளர்க்கூடியவை. வருடத்தின் எல்லா நாட்களிலும் கிடைக்கக்கூடிய முருங்கைக்கீரையை வாரத்தில் மூன்றே நாட்கள் சமைத்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். வாழ்க்கை முழுக்க ஆஸ்பத்திரிக்கு போகவேண்டிய அவசியமே வராது.
முருங்கை மரத்தின் இலைகள், பூக்கள், காய்கள், மரப்பட்டை என எல்லாமே மருத்துவக் குணங்கள் கொண்டவை.
முருங்கைக்கீரையின் சாறு இரத்த அழுத்தத்தை சரியான அளவில் வைத்திருக்கவும், மனப்பதற்றத்தைத் தளிக்கவும் வல்லதாம்.
சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு முருங்கையைப் போன்ற மாமருந்து வேறு இல்லை. மனித உடலுக்குத் தேவையான 20 அமினோ அமிலங்களில் 18 அமினோ அமிலங்கள் இந்தக் கீரையில் உள்ளன.
மனித உடலால் தயாரிக்கப்பட முடியாத எட்டு வகை அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் அசைவ உணவுகளில் மட்டுமே கிடைக்கும். ஆனால், அந்த எட்டுவகை அமிலங்களையும் கொண்ட ஒரே சைவ உணவு முருங்கைக்கீரை.
ஒரு கைப்பிடி முருங்கைக்கீரையை ஒரு டீஸ்பூன் நெய்யில் வதக்கி, மிளகு மற்றும் சீரகம் பொடித்துப்போட்டு, தினமும் காலையில் சூடான சாத்தில் பிசைந்து சாப்பிட, ஹீமோகுளோபின் அளவு பல மடங்கு அதிகரிக்கும். எனவே, அதிகளவான பயன்களைக்கொண்ட இந்த மலிவான கீரையை பயன்படுத்தி பலன் பல பெறுவோம்.
- அனுஷா, தெலுவிவளை



எந்த வடிவமான முகத்திற்கு எந்த வடிவ பொட்டு...

சுரு முகம்: இவர்கள் நீளமாக பொட்டுகளை வைக்கக்கூடாது. அகலம் அதிகமுள்ள பொட்டுகளை வைத்துக்கொள்ளலாம். இவர்கள் வைத்துக்கொள்ளும் பொட்டுகள் நீளமானதாகவும், அகலம் குறைந்ததாகவும் இருக்கக்கூடாது. உருண்டை மற்றும் முட்டை வடிவிலான பொட்டுகள் இவர்களுக்கு பொருத்தமாக இருக்கும்.
வட்ட வடிவ முகம்: இவர்கள் நீளமான பொட்டுகளை உபயோகிக்கவேண்டும். நீளமான பொட்டு இவர்களது உருண்டை முகத்தை சற்று நீளவாக்காக மாற்றியதுபோல் அழகுதரும். இவர்கள் நெற்றி குறுகலாக இருந்தால், புருவங்களுக்கு மத்தியில் பொட்டு வைக்கவேண்டும்.
முக்கோண வடிவ முகம்: இவர்களுக்கு அனேகமாக எல்லாவகைப் பொட்டுகளும் பொருந்தும். நெற்றி அகலமாக இருந்தால், நீளமான பொட்டுகளை நெற்றி அகலமாக இருந்தால், முக்கோண வடிவிலான பொட்டுகளும் பயன்படுத்த வேண்டும். முக்கோண வடிவிலான பொட்டுகளும் இவர்களுக்கு நன்றாக இருக்கும். அகலமான நெற்றியாக இருந்தால், புருவத்திலிருந்து ஒரு சென்டிமீற்றருக்கு மேல் பொட்டுவைக்க வேண்டும்.
இதய வடிவ முகம்: இவர்களுக்கு நீண்ட பொட்டுகள் நன்றாக இருக்கும். முகத்தின் வடிவம் மட்டுமன்றி, உடை, சரும நிறம் போன்றவைகளும் பொட்டுடன் சம்பந்தப்பட்டவைதான். அதனால் அவைகளுக்கும் பொருத்தம் ஏற்படும் விதத்தில் பொட்டு வைக்கவேண்டும். கோதுமை நிற சருமப் பெண்களுக்கு எல்லா நிற பொட்டுகளும் பொருத்தமாக இருக்கும்.

ரசிகர்களுக்கு நன்றி கூறும் அனுஷ்கா

அனுஷ்கா சினிமாவில் அறிமுகமாகி 15 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்துள்ள நிலையில், ரசிகர்களுக்கு நன்றி கூறியுள்ளார். தமிழ், தெலுங்குத் திரையுலகில் முன்னணியிலுள்ள சீனியர் ஹீரோயின் களில் அனுஷ்காவும் ஒருவர். 2005 ஆம் ஆண்டு ஜூலை 22 ஆம் திகதி தெலுங்கில் நாகர்ஜூனின் ஜோடியாக 'சுப்பர்' என்ற படத்தின் மூலம் சினிமாவில் அறிமுகமானார்.

அதன் பின் தமிழ், தெலுங்கு என இரு மொழிகளிலும் பல முன்னணி ஹீரோக்களுடன் பல வெற்றிப் படங்களில் நடித்துள்ளார். அவர் நடித்து வெளிவந்த 'பாகுபலி' படத்தின் மூலம் இந்திய அளவில் ரசிகர்களிடம் பிரபலமடைந்தார்.

அனுஷ்கா சினிமாவில் நடிக்க வந்து 15 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்ததை முன்னிட்டு அவருடைய ரசிகர்கள் டுவீட்டில் #15YearsofAnushkaShettyREIGN என்ற ஹேஷ்டேக்கை உருவாக்கி இந்திய அளவில் டிரெண்டிங்கில் கொண்டுவந்தனர்.

தன் 15 ஆண்டு திரையுலக வெற்றியை ரசிகர்கள் கொண்டாடியதற்கு அனுஷ்கா நன்றி தெரிவித்துள்ளார்.

"உங்கள் அனைவருக்கும் என்றென்றும் நன்றி. உங்களது அன்புக்கும், ஆதரவுக்கும் நன்றி சொல்ல வார்த்தைகளே இல்லை. எனது இதயத்தின் அடித்தளத்திலிருந்து ஒவ்வொருவருக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். பாதுகாப்பாக, கவனமாக இருங்கள். உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் மேலும் பல சிறப்புகள் அமைய வாழ்த்துகள்" - எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஜொலிக்கும் ஐஸ்வர்யா ராஜேஷ்

பின்புலம் இல்லா விட்டாலும், தமிழ் சினிமாவில் முயன்றால் வெற்றிபெறலாம் என்பதற்கு உதாரணமாக இருப்பவர் ஐஸ்வர்யா ராஜேஷ். இன்றுவரை, குடும்பப் பாங்கான வேடங்களில் அதிகம் நடித்து வருகிறார். தென்னிந்திய மொழிப்படங்களில், "பிஸி"யாக உள்ள இவர், சமீபத்தில் கவர்ச்சி, போட்டோ ஷூட் நடத்தி, அதை இன்ஸ்டாகிராம் பக்கத்தில் பகிர்ந்துள்ளார். ஐஸ்வர்யா, "தங்கம் எப்போதுமே எனக்கு பிடிக்கும்" எனக் கூறியுள்ளார். தங்கம் அணியாமலே அவர் ஜொலிக்கும் படங்கள் இணையத்தில் வரவேற்பை பெற்று வருகின்றன.

அதுலயா ரவிக்கு பெரிய அளவிலான ஹிட் படங்கள் எதுவும் இதுவரை அமையவில்லை. சிறிய கெரக்டர்கள், இரண்டாவது ஹீரோயின் போன்றவைதான் அவருக்கு கிடைக்கின்றன. தற்போது அவர் நடித்துவரும் 'வட்டம்' படத்திலும் ஆண்ட்ரியா, நிக்கி கல்ராணி போன்ற முன்னணி ஹீரோயின்கள் உள்ளனர். இந்தப் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண ரசிகர்களிடையே பிரபலமாவதற்கான நடவடிக்கைகளை அவர் எடுத்துவருகிறார். பிக் பொஸ் நிகழ்ச்சியின் அடுத்த தொடரில், அதுலயா ரவியும் இடம்பெறவுள்ளதாக தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன. அதற்கு பின், தமிழில் தனக்கு நல்ல வாய்ப்பு கிடைக்கும் என நம்புகிறார் அதுலயா.

பிக்பொஸில் கலந்துகொள்ளும் அதுலயா ரவி

புதிய தொழில் ஆரம்பிக்கும் ஜெனிலியா

தமிழில் 'போய்ஸ்', 'சந்தோஷ் சுப்பிரமணியம்', 'உத்தமபுத்திரன்', 'வேலாயுதம்' படங்களில் நடித்தவர் ஜெனிலியா. பொலிவூட்டில் 30 இற்கும் மேற்பட்ட படங்களில் நடித்துள்ளார். பொலிவூட் நடிக்க ரித்தேஷை திருமணம் செய்த பிறகு சினிமாவை விட்டு விலகி குடும்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டார். தன் கணவர் மற்றும் இரண்டு குழந்தைகளுடன் மும்பையில் வசித்து வரும் ஜெனிலியா புதிய தொழில் ஒன்றை ஆரம்பித்துள்ளார். காய்கறிகள், கீரைகள் உள்ளிட்ட சைவ உணவுப்பொருட்களை கொண்டு, அசைவ ருசியில் புதிய உணவு தயாரிக்கும் நிறுவனமொன்றை தொடங்கியிருக்கிறார். இதற்கு இமேஜின்மீட் என்று பெயர் வைத்திருக்கிறார். வெஜிடபிள் பிரியாணி மாதிர் எல்லா வகை சைவ உணவையும் அசைவ உணவின் பாணியில் தயாரிக்கிறார். இந்த நிறுவனத்தின் துவக்க விழாவை பிரமாண்டமாக நடத்த முடிவு செய்திருக்கிறார்.

COMING SOON



80 வயதுவரை நடிக்க விரும்பும் எமிலிளாக்ஷன்

மதராசபட்டினத்தில் அறிமுகமான எமி ஜாக்சன், குறுகிய காலத்திலேயே வேகமாக வளர்ந்து ஷங்கரின் இரண்டு படங்களில் அடுத்தடுத்து நடிக்கும் வாய்ப்பு பெற்றார். வேகமாக வளர்ந்துவரும் நேரத்தில் திருமணம் செய்து கொள்ளாமலேயே தனது ஆண் நண்பருடன் விவிட்டு கெதராக வாழ்ந்து ஒரு குழந்தைக்கு தாயும் ஆகிவிட்டார். அவர் நடித்து 2 வருடமாகிவிட்டது. மீண்டும் நடிக்க தயாராகிவிட்டதாக கூறுகிறார். லண்டனில் வசித்துவரும் அவர் இதுபற்றி கூறியிருப்பதாவது: நான் இந்தியாவில் இருப்பதை இழக்கிறேன். இந்தியா என்னை ஒரு நடிக்கையாக மட்டுமல்ல, ஒரு நல்ல மனுவியாகவும் வளரச் செய்தது. எனது முதல் படமான மதராசபட்டினத்தின் படப்பிடிப்பிற்காக இங்கு வந்தபோது நான் என் பதினம் பருவத்தில் இருந்தேன். அதற்கடுத்த ஆண்டுகளில், நான் சுயமாக அர்ப்பணிப்பட்டேன் இருக்க கற்றுக் கொண்டேன். நான் இன்னும் கற்றுக் கொள்ளத்தயாராக இருக்கிறேன். நான் நடித்த ஒவ்வொரு கதாபாத்திரத்தையும் விரும்புகிறேன். நான் நடித்த ஒவ்வொரு படத்திலும் நான் முழு மனதுடன் பங்கேற்றேன். எனது ஸ்கிரிப்டை, என் கெரக்டரை நம்பினேன். நாயகிக்கு முக்கியத்துவம் உள்ள கதையிலும், வலுவான பெண் வேடங்களில் நடிப்பதிலும் கவனம் செலுத்திவந்தேன். நான் ஒரு நடிக்கை, கடைசிவரை அதாவது 80 வயது வரை நடிக்கலாம் என்று நம்புகிறேன். என் குழந்தை சுயமாக தன் பணிகளை செய்ய தொடங்கிவிட்டதால் நானும் நடிக்க தயாராகி விட்டேன் - என்கிறார்.

சினிமா

- தொகுப்பு: சசி

சூர்யா நடிக்கும் 'வாடிவாசல்'

நடிகர் சூர்யாவின் பிறந்த நாளான 23ஆம் திகதி அவருக்கு வாழ்த்து தெரிவிக்கும் விதமாக 'வாடிவாசல்' படக்குழு சிறப்பு

போஸ்டர் ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளது. வெற்றிமாறன் இயக்கத்தில் சூர்யா நடிக்கவுள்ள படம் 'வாடிவாசல்'. வி.கிரியேஷன்ஸ் சார்பாக கலைப்புலி தானு தயாரிக்கும் இப்படம் ஜல்லிக்கட்டு விளையாட்டை மையமாக வைத்து தயாராகிறது. மெரினா போர்டாட்டம் மூலம் உலகளவில் பிரபலமான ஜல்லிக்கட்டு படத்தில் சூர்யா நடிப்பதால் படத்துக்கு பெரிய எதிர்பார்ப்புள்ளது. வேல்ராஜ் ஒளிப்பதிவு செய்யவுள்ள இப்படத்திற்கு, ஜி.வி. பிரகாஷ் இசையமைக்கிறார். ஊரடங்கு முடிந்ததும் இதன் படப்பிடிப்பு தொடங்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

இந்நிலையில், சூர்யாவின் பிறந்தநாளான கடந்த 23ஆம் திகதி தயாரிப்பாளர் தானு 'வாடிவாசல்' படத்தின் போஸ்டரை வெளியிட்டு வாழ்த்துத் தெரிவித்தார். அதில் அவர் கூறியிருந்ததாவது: "இன்று உங்கள் பிறந்தநாள் என்றும் அது சிறந்த நாள். இனிய இந்நன்னாளில் எல்லா நலமும் வளமும் பெற்று, தேக பலம், பாத பலம், ஆயுள் பலம் பெற்று வாழிய பல்லாண்டு" என வாழ்த்தியிருந்தார்.

'சிந்து சமவெளி' படம் குறித்து ஹரிஷ் கல்யாண்

தமிழில் 'சிந்து சமவெளி' திரைப்படத்தின் மூலம் அறிமுகமான ஹரிஷ் கல்யாண் நடிக்க ஆரம்பித்து பத்து ஆண்டுகளை கடக்கவுள்ள நிலையில், தற்பொழுது சில வெற்றிப் படங்களின் மூலம் அனைவரின் கவனத்தையும் ஈர்த்து வருகிறார்.

'பிக்பொஸ்' நிகழ்ச்சியின் மூலம் பிரபல்யமாகி 'பியார் பிரேமா காதல்' திரைப்படத்தின் மூலம் தனது வெற்றிப் பயணத்தை தொடங்கியுள்ளார்.

சமீபத்தில் இவரின் நடிப்பில் வெளியான தாராள பிரபு ஹிந்தியில் வெளியான விக்கி டோனர் திரைப்படத்தின் ரீமேக் ஆக அமைந்த நிலையில், தற்போது மற்றுமொரு ரீமேக் படம் ஒன்றிலும் நடித்துவருகிறார்.

தனது அடுத்தடுத்த படங்களை மிகக் கவனமாக தேர்ந்தெடுத்து நடித்துவரும் ஹரிஷ் கல்யாண் சமீபத்தில் கொடுத்துள்ள பேட்டியொன்றில் தனது முதல் படமான 'சிந்து சமவெளி' படத்தில் நடித்ததைப் பற்றி வெளிப்படையாக பேசியுள்ளார்.

சிந்து சமவெளி படத்தில் நடித்து கிட்டத்தட்ட 10 ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஆகிறது. அதைப்பற்றி நான் யோசிப்பதும் இல்லை, கவலைப்படுவதும் இல்லை என தான் அறிமுகமான சர்ச்சைக்குரிய படமான சிந்து சமவெளி திரைப்படத்தை பற்றி ஒபனாக ஹரிஷ் கல்யாண் பேசியுள்ளார்.

ஹரிஷ் கல்யாண் தற்பொழுது தெலுங்கில் விஜய் தேவரகொண்டா நடிப்பில் வெளியாகி வெற்றிபெற்ற 'பெல்லி சுப்புரூ' படத்தின் தமிழ் ரீமேக்கில் நடித்து வருகிறார். இன்னும் பெயரிடப்படாத பெல்லி சுப்புரூ தமிழ் ரீமேக் படத்தில் ஹரிஷ் கல்யாணுக்கு ஜோடியாக முதன்முறையாக பிரியா பவானி சங்கர் இணைந்து நடித்துள்ளனர். இதன் படப்பிடிப்பு வேலைகள் முற்றிலும் முடிந்து தற்பொழுது வெளியீட்டுக்காக காத்திருக்கிறது.