

மாகாண மட்ட
தமிழ்த்தீனப்
போட்டி

கரணவாய். ஜி.ஏ. 4
வடங்கு மாகாணம் பாடசாலை
மாணவர்களுக்கு இடையில்
வான் மாகான் மட்டத் தமிழ்த்
தினப் போட்டிகள் இன்று
புதன்கிழமை காலை 9
மணியுதல் வவுனியா தெற்
ருக் கங்கி வயயத்தில் இடம்
பொய்க்கான

கிருஷ்ணவாதத்ப் போட்டிகள், விநாயகவினரைப் போட்டிகள் முன் மிக் காலமானவர்களுக்கான நியாயச்சி, சிங்ககள் மாணவர் குழந்தைகள் தமிழ் வாசிப்பு மற்ற இயம் எழுத்துப் போட்டிகளும் நான்கள் இடம்பெறவுள்ளன.

திடேவேளை-தீர்ந்த போட்டி
கள் எதிர்வரும் 14ஆம் திகதி
பாட்டு. வேம்படி மகனிர் கல்
ஸ்ரூப்பில் காலை 9 மணிக்கு
இடப்பெறவுள்ளன.

போட்டியளில் பங்குபற்றும் பாட
சீலை மாணவர்கள் குறித்த
நேரத்துக்கு வாங்கைகளுடு போட்

மிகளில் பங்குபற்றுவதை
உறுதிப்படுத்துமாறு வட
மாகாண பிரதீக் கல்வீப் பணிப்
பாளர் மு. இராதாக்ருஷ்ணன்
(கேட்டுக்கொண்டுள்ளார். (வ-108)

அனுமதியின்றி
மணல்
ஏற்றியோர் கைது

ஏதான்மாராட்சி, ஜீன் 4
வஸ்தாப் பெகுதியில் காலரி யொன்
நில் அனுமதியின்றி மனை
ஏற்றியவைரை நேற்று கொடுக்கா
மும் பொலினார் கைது செய்துள்
னாள்.

தமிழ்நூக் கிடைக்கப்பெற்ற
கிருக்கியத் தகவலை அடுத்து
உடனடிய இத்தகு விரைந்த
போலினார் மனங்க அகழ்வில்
அடையாற்றுத் தாலாவி தெற்கைச்
சேர்ந்த மூவரைக் கைது
செய்துள்ளனர்.

அனுமதியில்லை காரண மொன்
றில் 50 தடவுகள் (லோட்)
மனைகள் ஏற்றியதாக அவர்கள்
மீது குற்றஞ்சாடம் நேற்று சாவு
கச்சேரி நீதிமன்றில் முற்படுத்தி
யுடன்னார். ஆசூராக்ஷனை பொனி
எங்க நீதிமன்றில் சமர்ப்பிக்கா
தற்றாய் வழக்கை ஒக்ஸ் 27
ஆயும் நிதித்திரு ஒத்தினவத்து அவர்
யையை விடுதலை செய்யுமாறு
உத்திரவுட்டார் நீதிபதி. (வ-9)

வடக்கு கல்வி அமைச்சர் தலைமையில்
மன்னாரில் விசேட கலந்துரையாடல்

புதுமளைத்தில் இயங்கும் வடக்கு மாகாணத்துக்குரிய பா...சாலைகள் குறித்து இறுதி முடிவு தொடர்பில்

யாப்பியானாம், ஜி.ன் 4
வடக்கு மாகாணத்துக்குச்
சொந்தமான 6 பாடசாலைகள்
புத்தளத்தில் இயங்கி வரு
கின்ற நிலையில். அந்தப் பாட
சாலைகள் மற்றும் ஆசிரி
யார்கள் - மாணவர்கள் தொடர்
யில் இருதி முடிவு எடுப்பதற்
காக எதிர்வரும் 10 ஆம் தீக்கி
மன்னார் மாவட்டத்தில் வடக்கு
யங்கி அமைச்சர் தலைமை
யின் விடை கலந்துரையாடல்
ஷிம்பெறுவள்ளதாகத் தெரி

வீச்சுப்பேற்றார்து.
மன்னார் மாவட்டத்திலிருந்து
போக்காலத்தில் இடம்
பொய்ந்து சென்ற முஸ்லிம்
மக்கள் புத்தளம் மாவட்டத்தில்
தாக்கியுள்ளனர். இவ்வாறு
நாக்கியுள்ள மன்னார் மாவட்ட
யாட்சாலை மாணவர்களுக்கு
நாக்க ப் பாடசாலைகள் பக்க

சிவில் அதீகாரிகளின் ஒத்தாசையுடன் அரசு இராணுவத்துக்கு ஆள் சேர்ப்பு

വട മാകാൻ വിവശായ അമേരിക്കൻ കാട്ടമ്

அச்சுவேவி, ஜீன் 4
 சிவில் அதிகாரிகள் மற்றும்
 பொது மக்களோடு நன்றாகசீய
 தொடர்பு நிலையில் உள்ள
 கீராம் அலுவலர்கள், சமூர்த்தி
 அலுவலர்கள் மூலம் அரசு
 இராணுவத்துக்கு ஆள்களை
 சேர்த்துக் கொள்கின்றது. இந்த
 விடயத்தில் சம்பந்தப்பட்ட அலு
 வலர்களும் தமது கடமை
 கணை பழும்புள்ளியிட்டு இராணுவத்
 துக்கு ஆள்சேர்க்கும் முயற்
 சியில் ஆர்வத்தோடு ஈடுபெட
 வேள்ளனர்.
 இவ்வாறு காட்டமாகத் தெரி
 வித்தார் வடக்கு மாகாண

விவசாய அமைச்சர் பொ.ஜங் கருணாசன்.

அச்சுவேலியில் காணி சவீ காரிப்புக்கு எதிரான அறவழிப் போராட்டத்தில் கலந்து கொண்ட அமைச்சர் ஜங்கருணாசன் கோபம் மேலிட்ட நிலையில் பொலின், கிராம அலுவலர், சமுர்த்தி அலுவலர் கள் மற்றும் பொது மக்கள் முன்னிலையில் இராணுவத் துக்கு ஒன்றே சேர்க்கும் நடை முறையை முன்னிலைப் படுத்தி கூறி விசனம் தெரிவித்தார். காணி சவீகரிப்புக்கு எதிரான போராட்டம் கடந்த திங்கட்ட கீழமை அச்சுவேலி யூனியன் கிராணுவ முகாமுக்கு அருகில் நடைபெற்றது. போராட்டம் நடைபெற்ற தீட்துக்கு நேரில் வருகை தந்திருந்த அச்சுவேலி பொலின் நிலைய பொறுப்புத்துக்காரி தலைமையில் பொலி ஸாரோடும் - நில அளவை அதிகாரிகளோடும் ஆக்ரோஷமான கருத்துப் பரிமாறல் திடம்பெற்றது. பெருமளவில் பொது மக்களும் கூடி இருந்தனர். கிராம அலுவலர் மற்றும் அதிகாரிகளும் காணப்பட்டனர்.

நிலையில் கூறிய கருத்துக் கண பொலிஸார் மற்றும் அலுவலர்கள் ஏற்றுக் கொண்ட தோடு சம்யோசித் தொடர்பு மாக பேசிக்கொண்டனர். அத்துடன் வலி, கிழக்கு பிரதேச செயலருடனும் தொலைபேசி யில் தொடர்பு கொண்டு பேசினார்.

கள் மற்றும் பொது மக்கள் தொடர்பு நிலை அலுவலர் களை முறைகேடான முறையில் அரசு பயணபடுத்தி இராணுவத்துக்கு ஒள்சேர்ப்புச் செய்கின்றது. இந்த விடயத்தில் அலுவலர் களும் தமது நாளாந்து கடமைகளைத் தவிர்த்து இராணுவத்துக்கு ஒள்களைத் திரட்டும் செயற்பாடுகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர். அந்த வகையிலேயே, காணி சுவீகரிக்கும் செயற்பாடுகளையும் மேற்கொள்கின்றனர்" - என்று தெரிவித்தார். (வ-11)



எமதுமட்டுவாழ் ஸ்ரீகணேசா வித்தியாலயத்தில் கல்வி அபிவிருத்திக்கும் ஒத்துறையுப்புக்குமான நிறுவனத்தினர் 21 மில்லியன் ரூபா செலவில் இரு மாதிகள் கொண்ட கட்டடமொன்றை அமைக்கவுள்ளனர். இது தொடர்பான ஒப்பந்தம் கைச்சாத்திடும் நிகழ்வு அண்ணமயில் வித்தியாலய மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது. நிகழ்வில் தென்மராட்சி விலைக் கல்விப் பணிப்பாளர் ச. கிருஷ்ணகுமாரும் நிறுவன நிகழ்ச்சித்திட்ட முகாமையாளர் மாட்டன் ஸ்ரீவாஸ்தர் மற்றும் நிறுவனப் பிரதிநிதி லீசா ஆகியோரும் கைச்சாத்திட்டனர். (வ-9)

ஆரியகுளம் சந்திக்கு அருகீல்
ரயில் கடவையில் திருத்தப் பணி
வெள்ளியன்று வீதி மூடப்படும்

யாழ்ப்பாணம், ஜீன் 4⁵
 ரயில்வே கடவை வேலை
 களுக்காக யாழ் - பருத்தித்
 துறை வீதியில் (2 ஆம் கி.மீ.
 இல்) ஆரியகுளம் சந்திக்கு
 அருகில் உள்ள ரயில்வே கடவை
 பகுதி நாளை மறுதி எாம் வெள்
 ளிக்கிழுமை காலை 8 மணி
 தொக்கம் மாலை 7 மணியிலேயே
 மூடப்பட்டிருக்கும் என மத்திய
 பொறியியல் உசாவத்துறை
 பணியகம் அறிவித்துள்ளது.
 தனிகார வராங்கங்களிற் பண்

சாரதீகளுக்கு தண்டம்

தென்மராட்சி, ஜீன் 4
 ஆவராண்களின்றி முது போதை யில் வாகனங்களைச் செலுத்து
 இருவருக்கு சாவகச்சேரி நீதி மன்றில் தலை 19 ஆயிரம் ரூபா
 தண்டம் விதிக்கப்பட்டது. சார்திய அனுமதிப்பத்திற்கும், வாகனங்கள்
 வரி, காப்புறுத்திப் பத்திற்கும் ஒத்தீடுகளை விட்டு நிலையில் மழு
 போதையுடன் வாகனங்களைச் செலுத்திய இந்த இருவருக்குப்
 பொலிஸார் சாவகச்சேரி நீதி மன்றில் வழக்குத் தாக்கள்
 செய்திருந்தனர். வழக்குகளை விசாரித்த நீதிவான் இருவருக்கும் தண்டம் விதித்துத் தீர்ப்பளித்தார். (க-9)



கோப்புப்படம்

தென்மராட்சி, ஜீன் 4
சாவக்ஸீ பிரதேச இளைஞர்
சம்மேளனந்தினர் சுற்றாடல்
தீனத்தை முன்னிட்டு நாளை
வியாழக்கிழமை தென்மராட்சி
பிரதேசத்தில் மரம் நடுகை
தீட்டத்தை ஆரம்பிப்பதுடன்
சுற்றாடல் கொடி வாரத்தை
யும் அனுஷ்டிக்கவுள்ளார்.
இந்த நிகழ்வுகளில் இளைஞர்
கழகங்களைப் பாங்குபற்றுமாறு
சம்மேளனந்த தலைவர் க. மதி
யுகன் அவிவித்துள்ளார். (வ-9)

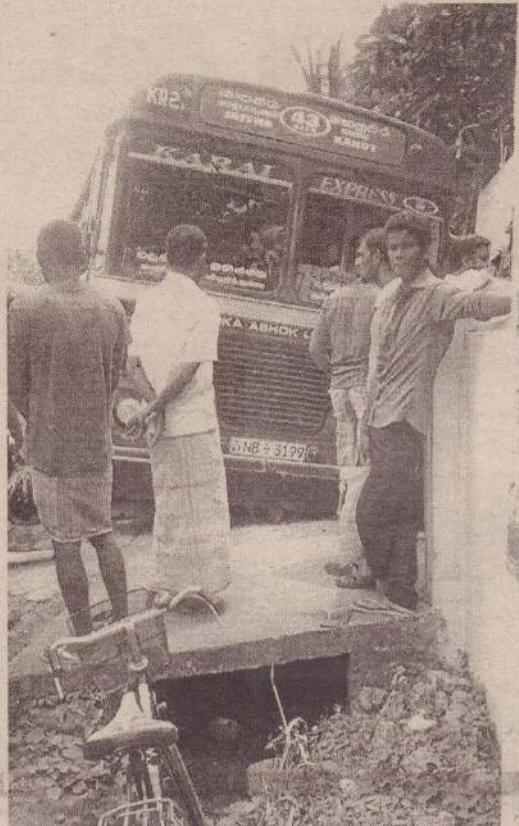
பரிசளிப்பு விழா
தென்மராட்சி, ஜீன் 4
மட்டுலில் சுந்திரபூர் ஸ்கந்தவ
ரோதய மகா வித்தியாலய
பரிசில் நாள் விழா இன்று புன்
கிழமை காலை 9 மணிக்கு
வித்தியாலய மண்டபத்தில்
இட்டப்படும்.

அதிபர் வே.கந்தசாமி தலை
மையில் நடைபெறும் விழா
வங்கு முதன்மை விருந்தினா
ராக மாழ். பல்கலைக்கழக
உயர்-பட்டப் படிப்பு பீடா தீபதி
பேராசிரியர் ச.சத்திய சீலனும்
சிறப்பு விருந்தினராக தென்
மராட்சி கல்வி வலய பிரதிக்
கல்விப் பணிப்பாளர்
வே.பாலசுப்பிரமணியழும்
கலந்துகொள்வர். பரிசில்களை
திருமதி அ.சத்தியசீலன் வழங்
குவார். (வ-9)

◆◆◆
களிநாச்சி பூநகரி மத்திய
கல்லூரியின் வருடாந்த பரிசளிப்பு விழா நாளை வியாழக்
கிழமை காலை 9 மணிக்கு
நடைபெறவானது.

கல்லூரி முதல்வர் ஆர்.பாலச்
சுந்திரன் தலைமையில் நடை
பெறுவானாகிழமை முதன்மை
விருந்தினராக வடமாகாண
கல்வி அமைச்சர் த.குருகுல
ராஜாவும் சிறப்பு விருந்தினர்
களாக களிநாச்சி வலயக்
கல்விப் பணிப்பாளர் க.முருக
வேல் பூநகரி கோட்டக் கல்வி
அதிகாரி ச.தர்மரட்சனம் ஆகி
யோரும் கலந்து கொள்ள
விளைவானாக மேற்கொண்டு வழங்கின்றனர். (வ-55)

மத்தை உடைத்து கால்வாயில் நெங்கியது பஸ்



காலைரந்தினரில் இருந்து மாழ். நோக்கி வந்து கொண்டமிருந்த அரசு பஸ்லைம் எதிர்ப்புக்கமாகக் கொண்டமிருந்த ஜெ.கி.மீ.வானும் நேருக்குநேர் மோதிக் கொண்டதில் ஜெ.கி.மீ.வானும் வான் சீரிய சேதங்களுக்கு உள்ளனது. வேகக் கட்டுப் பாட்டட இருந்த அரசு பஸ் வீரியின் அருகே கட்டப்பட்டமிருந்த தனியார் வீட்டு மதில் ஒன்றை உடைத்துக் கொண்டு கால் வாய்க்குள் புகுந்த சம்பவம் ஒன்று நேர்ந்து சுன்னாலிப் பாய் பகுதியில் இடம்பெற்றுள்ளது. இந்த விபத்து குறித்து பொலி ஸார் விசாரணைகளை மேற்கொண்டு வழங்கின்றனர். (க-21-29)

பால்மாவின் விற்பனை வரியை அரசு உடன் நிறுத்த வேண்டும்

அரசு நாளாந்தம் 231 லட்சம் ரூபாஹை கொள்ளையிடுகிறது என ஜே.வி.பி. குற்றச்சாட்டு

கொழும்பு, ஜீன் 4
சர்வதேச சந்தையில் பால் மாவின் விலை குறைந்துள்ள போதும் அதன் விலையை அரசு குறைப்பதாயில்லை. விலை குறைப்பைக் கருத்தில் கொண்டு பால்மாவின் விற்பனை வரியை அரசு உடன் நிறுத்த வேண்டும்- விவாறு ஜே.வி.பி. தெரிவித்துள்ளது. மக்கள் விடுதலை முன்னாணி பத்தரமுல்லையில் நடத்திய செய்தியாளர் சந்திப்பில் அந்தக் கட்சியின் முன்னாள் நிலைக்கு விட்டது. ஆனால் மே மாதத்தில் அது 3,775 டொலராகக் குறைந்து வேண்டும் என்று அவர் கூறினார். (க)

விலை குறைக்கப்படவில்லை. அரசு மக்களின் உணவுப் பொருள்களுக்கு அதிக வரி அறாவிவேதை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பால்மா வரியின் மூலம் அரசு ஒரு நாளில் 231 லட்சம் ரூபாஹை மக்களிடம் கிருந்து குறையாடுகிறது. திந்த வரியை அரசு நீக்க வேண்டும். அப்பாவி மக்களின் பணத்தை சரண்டு வகை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்று அவர் கூறினார்.

கட்டடத் திறப்பு விழா

தொல்பூர் பாண்டிவைடுபில் புதீதாக நீர்மாணிக்கப்பட்ட ஆரம்ப மருத்துவ பராமரிப்பு பிரிவு கட்டடத் திறப்பு விழா நாளை வியாழக்கிழமை முற்பகல் 10 மணிக்கு இடம்பெற விட்டது. இதில் பிரதம அதிகாரி வடமாகாண ஆனநர் ஜி.ர. சந்திரசிறி, முதலமைச்சர் க.வி. விக் னேஸ்வரன் ஆகி யோர் கூறந்து கொள்வார்கள்.

விசேட அதிகாரிகளாக நாடாஞ்ச மன்ற உறுப்பினர் ஈ.ச.ரவணன் பவன், வலி. மேற்கு பிரதேச சபைத் தலைவர் திருமதி நா.ஜங்கரன், சங்காலன் பிரதேச செயலர் எ.சோதிநாதன், ஆகு.திருமுருகன் ஆகியோர் கலந்து கொள்வார்கள். (க)

பிரிவுபசார விழா

சாவகச்சேரி மத்தியஸ்தர் சபையில் கடந்த 5 வருடாங்களாக தலைவராகப் பல்லியாற்றி ஓய்வுபெற்ற ப.நடராஜாவுக்கு பிரிவுபசார விழா நேற்று முன்தீஸ்ம் சாவகச்சேரி முறிபேக கல்லூரி மன்றபத்தில் இடம்பெற்றது. சபையின் தற்போதைய தலைவர் ச.சபாரத்தினம் தலைமையில் நடைபெற்ற நீக்கிழமை சாவகச்சேரி மாவட்டத்தில் தீபதி திருமதி நா.ஜங்கரன், நீதிமன்றச்சரின் அபிவிருத்தி அலுவலர் ப.நடராஜாவுக்கு பிரிவுபசார விழா நேற்று முன்தீஸ்ம் சாவகச்சேரி முறிபேக கல்லூரி மன்றபத்தில் இடம்பெற்றது. (வ-9)



சாவகச்சேரி நகராட்சிமற்றும் சாவகச்சேரி நகராட்சிமற்றும் சொந்தமான கடையை வாடகைக்கு விவேதற்கான கேள்வி அறிவித்தல்.

தசு வீதியிலிருந்து A9 வீதியை இணைக்கும் முதலாவது ஒழுங்கையில் வர்த்தக வங்கிக்கு தெருக்கப் பக்கமாக அம்பிகா டீஸ்பென்சரியிலிருந்து மேற்குப் பக்கமாக மூன்றா வதாக அமைந்துள்ள இந் நகராட்சி மன்றத்திற்குச் சொந்தமான NB-13 கீலக்க (பழைய இல. TS-24) கடையை வாடகைக்கு விவேதற்கான கேள்விகள் 20.06.2014ஆம் திதி வெள்ளிக்கிழமை மு.ப.உ.ப. 10.00மணி வரை சாவகச்சேரி நகராட்சிமற்றும் அலுவலகத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு அன்று மு.ப. 9.30 மணிக்கு கேள்விகள் தீர்க்கப்படும். அத்தருணம் கேள்விக்காரரோ அல்லது அவரது பிரதிநிதியோ சமுகமளிக்கலாம்.

கேள்விப்புத்திரங்கள் இரு பிரதிகளில் தயாரிக்கப்பட்டு மூலப்பிரதியையும் இணைப் பிரதியையும் தனித்தனியாக தலைவர், நகராட்சிமன்றம், சாவகச்சேரி என்னும் முகவரி யிட்டு கூட உறையில் இடம்பெற்க மேல் மூலையில் மூலப்பிரதி எனத் தலைவராகக் குறிப்பிட்டு இரு விண்ணப்பங்கள் அடங்கிய குத்த உறைகளையும் ஒரு கூட உறையிலுள்ள வைத்து “தலைவர், நகராட்சிமன்றம், சாவகச்சேரி” என்ற முகவரிக்கு அரக்கு முத்திரையிட்டு இதற்கென அலுவலகத்தில் தலைவர் அறையில் வைக்கப்பட்டுள்ள கேள்விப்பெற்றியில் உரியநேரத்திற்கு முன் இடுதல் வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் அன்று முற்பகல் 9.00 மணிக்குப் பின்னரும். பதிவுத்தபால் மூலம் வரும் விண்ணப்பங்களும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டாட்டா.

கேள்விப்புத்திரங்கள் கீழ்க்குறிப்பிட்ட மீளிக்கப்பட்டாத படிவக்கட்டணமும் மீளிக்கப்பட்க்கூடிய வைப்புமண்ணமும் செலுத்தி நகராட்சிமன்ற அலுவலகத்தில் 19.06.2014ஆம் திதி வியாழக்கிழமை நண்பகல் 12.00மணிவரை பெற்றுக் கொள்ளலாம். கேள்விப்புத்திரங்களைப் பெறுவதற்கான தமது தேசிய அடையாளமிட்டை. தமது நிரந்தர வதிவிட்தை உறுதிப்படுத்தும் ஆவணம் (குடும்ப அட்டை) ஆகியவற்றின் மூலப்பிரதியையும் நிழுப்பட்பிரதியையும் கொண்டுவரல் வேண்டும்.

எந்தவாறு கேள்வியையும் காரணம் காட்டாது ஏற்கவோ அல்லது நிராகரிக்கவோ கேள்விச் சபைக்கு பூரண அதிகாரம் உண்டு. ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஆகுக்குறைந்த கேள்வித் தொகையிலும் குறைவான கேள்விகளின் கேள்விவைப்புபணம் மீளிக்கப்பட்டாது. தெரிவு செய்யப்படும் கேள்விகாரர் கேள்வித் தொகையின் முழுத்தைக்கொள்ள அடையாளமிட்டை. தமது நிரந்தர வதிவிட்தை உறுதிப்படுத்தும் ஆவணம் (குடும்ப அட்டை) ஆகியவற்றின் மூலப்பிரதியையும் கொண்டுவரல் வேண்டும்.

கடை திலக்கம்	ஆக்குறைந்தகேள்வித் தொகை (தெரவரிகள் தவிர)	கேள்விவைப்புபணம் (மீளிக்கக்கூடியது. வரிகள் தவிர)	கேள்விப்படிவக் கட்டணம் (மீளிக்கக்கூடியது. வரிகள் தவிர)
NB-13(பழைய இல. TS-24)	ரூபா.1000.000.00	ரூபா.10.000.00	ரூபா.1.000.00

நகராட்சிமற்றும் அலுவலகம்,

சாவகச்சேரி.

03.06.2014

இ.தேவசகாயம்பிள்ளை

தலைவர்,

நகராட்சிமற்றும் சாவகச்சேரி.

(C.7701)(5.3)-தெரவாட்டு



ஒட்டுக்டான் குழநல் சேவை நிலையத்தின் கீழ் உள்ள வெட்டுக் கு நாறிக்குளத்தின் துருசு சேதமடைந்துள்ளது. (ச-500)

**மதுபோதையில்
களியாட்டத்தில்
ஈடுபடும்
இளைஞர்கள்**

வவுனியா, ஜீன் 4

வவுனியா தேக்கவத்தை மைதானத்தில் இளைஞர்கள் மதுபோதையில் பண்பற்ற செய்தப்படுகின்ற ஈடுபடுவதால் அந்தப் பகுதி மக்கள் பல்வேறு சிரமங்களை எதிர்காண்டு வருகின்றனர்.

வவுனியா தேக்கவத்தை மைதானத்தில் இளைஞர்கள் மது அருந்திவிட்டு வீதியால் செல்லும் பெண்களுடன் தகுத வார்த்தைப் பிரயோகங்களை மேற்கொள்கின்றனர் என்று மக்கள் தெரிவித்தனர்.

இந்த விடயம் குறித்து சிவில் பாதுகாப்புக் குழுக்கள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்றும் மக்கள் கோரிக்கை விடுத்துள்ளனர். (ச-402)

**புலமைப்பரிசில்
பரீட்சை
பரிசளிப்பு**

வவுனியா, ஜீன் 4

தேசிய சேமிப்பு வங்கியின் வவுனியா கிளை நடத்தும் புலமைப்பரிசில் பரீட்சை பரிசளிப்பு விழுா எதிர்வரும் 7 ஆம் தீக்கி சனிக்கிழமைகாலை 8.30 மணிக்கு வவுனியா தமிழ் மத்தியமகா வித்தியா ஸய ஜயத்துறை மர்ன்பத்தில் இடம்பெறவுள்ளது.

இந்த சிப்பில் வங்கியா தூரு வயயக் கல்விப் பணிப்பாளர் தீருமதி அன்றன் சோமராஜா பிரதம விருந்தினராகக் கலந்து கொள்ளவுள்ளார். (ச-402)

**வன்னிவிளாங்குளத்தில்
ஜோதிலிங்க தரிசனம்**

மல்லாவி, ஜீன் 4

பிரம்மகுமாரிகள் இராஜயோக நிலையத்தினரால் ஒழுங்கு செய்யப்படுவின் ஜோதிலிங்க தரிசனம் நாளையறுதினம் வெள்ளிக்கிழமை மல்லாவி வன்னிவிளாங்குளம் முத்து மாரிஅம்மன் கோவிலில் காலை 8 மணி முதல் மறுநாள் 7 ஆம் தீக்கி காலை 6 மணி வரை இடம்பெறவுள்ளது.

இந்த ஜோதிலிங்க தரிசன நிகழ்வில் பாரதத்தின் மகிழமை வாய்ந்த 12 ஜோதிலிங்கங்கள் ஏல் ஒன்றான சோமநாதர் முடியத்தின் ஜோதிலிங்கம்

பயனாளிகள் தெரிவில் அரசியல் பழிவாங்கல்

கிளீநாச்சி மக்கள் குற்றச்சாட்டு

கிளீநாச்சி, ஜீன் 4

கிளீநாச்சி மாவட்டத்தில் சமூர்த்திப் பயனாளிகள் தெரிவில் அரசியல் பழிவாங்கல் கள், என்ற விதத்தில் முறையறா தெரிவுகளால் பல பாதிப்புகளை எதிர்காள்களின்றோம் என்று அம் மாவட்டப் பொது மக்கள் தெரிவித்தனர்.

கிளீநாச்சி மாவட்டத்தில் உள்ள மக்களில் முப்பது வீதிமான குடும்பங்கள் சமர்த்திப் பயனாளிகளாகத் தெரிவுசெய்யப்படுவதானார்.

பயனாளிகள் தெரிவில் அரசியல் தலையீடுகள் மற்றும் முறையற்ற தெரிவு என்பன மூலம் பயனாளிகள் தெரிவு நியாயமான விதத்தில் இடம்பெறவில்லை.



பயனாளிகள் தெரிவில் அரசியல் தலையீடுகள் மற்றும் முறையற்ற தெரிவு என்பன மூலம் பயனாளிகள் தெரிவு நியாயமான விதத்தில் இடம்பெறவில்லை.

யல் தலையீடுகள் மற்றும் முறையற்ற தெரிவு என்பன மூலம் பயனாளிகள் தெரிவு நியாயமான விதத்தில் இடம்பெறவில்லை என முறைப்பா

குள் கிடைத்துள்ளன என்றும் தமிழ்த் தேசியக் கூட்டுமைப்பு நாடாஞ்சுமற்ற உறுப்பினர் கரேஷ் பிரேஸ் பிரேஸ்க்ஷந்தி ரன் தெரிவித்தார். (ச-55)

வவுனியா, ஜீன் 4

மட்க்களப்பில் திருந்த தனியாக பஸ்ஸில் பயணம் செய்த வெளியாலைச் சேர்ந்த பெண் ணொருவிடம் ரூபா 14 லட்சம் பெறுமதியானாலைச் சேர்ந்த பெண் மட்க்களப்பில் திருந்த ரூ.14 லட்சம் பெறுமதியான நடக்கள் அபக்கிப்பட்டுள்ளன என்று குறித்து பெண் பொலிஸ் நிலையினின் திருமூரது உள்ள நிலையில் விடுதலை விடுத்தார். (ச-402)

துக்க கடந்த வாரம் சென்று பின்னார் கடந்த 28 ஆம் தீக்கி மட்க்களப்பிலிருந்து பஸ்ஸில் வெளியாலைச் சேர்ந்த கூறுப் பெண் ணொருவிடம் ரூபா 14 லட்சம் பெறுமதியானாலைச் சேர்ந்த பெண் மட்க்களப்பில் திருந்த ரூ.14 லட்சம் பெறுமதியான நடக்கள் அபக்கிப்பட்டுள்ளன என்று குறித்து பெண் பொலிஸ் நிலையில் விடுதலை விடுத்து பொக்குவரத்துக் கூறுப் பெறுமதியானாலைச் சேர்ந்த பெண் மட்க்களப்பில் பொலிஸ் நிலையில் விடுதலை விடுத்தார். (ச-402)

மத வழிபாடுப் பினக்கால் கைதானோர் மன்னார் நீதிமன்றால் விடுதலை

அறிக்கை சமர்ப்பிக்கவும் உத்தரவு

யாழிப்பாளம், ஜீன் 4

மத வழிபாடு தொடர்பில் ஏற்பட்ட பினக்கை அடுத்து கைதாகி விளக்கமறியில் வைக்கப்பட்ட 5 பெண்கள் உட்பட 21 பேரும் மன்னார் நீதிமன்றினால் பின்னாயில் விடுவிக்கப்பட்டனர். அது தொடர்பில் அறிக்கை சமர்ப்பிக்க உதவிப் பொலிஸ் அத்தி யட்சகருக்கு நீதிமன்றம் உத்தரவிடுவதனால்.

மன்னார் நீதிமன்றில் நீதி வான் ஆனந்தி கணக்கற்தினம் முன்னிலையில் இந்த வழுக்கு நேற்றுமுன்தினம் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது. அதன் போதே பின்னாயில் விடுவிக்கப்பட்டுள்ளது.

14 நாள்களின் பின்னார் பொலிஸ் நீதிமன்றில் விடுவிக்கப்பட்டுள்ளது.

பயனாளிகள் தெரிவில் செய்திருக்கின்ற நீதிமன்றம் உத்தரவிடுவதனால்.

பயனாளிகள் தெரிவில் செய்திருக்கின்ற நீதிமன்றம் உத்தர



வெண்டிக்காய் சாப்பிட்டால் புத்திக்கூர்மை அதிகரிக்கும்

வெண்டிக்காய் அதிகமாகச் சாப்பிட பால் புத்திக்கூர்மை அதிகரிக்கும். ஏந்த விடயத்தையும் தெளிவாக அனுகும் ஆற்றல் நமக்கு ஏற்படும் என்று ஆய்வுக் குறிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன.

வெண்டிக்காயில் இதயத்துடப்பை

சீராக்கும் மைக்னீயம் என்ற வேதிப் பொருளும் உள்ளது.

வெண்டிக்காயைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் நமது உடலுக்கு 66 கலோரி மிடைக்கிறது.

அதனாலேயே இந்தக் காப்பு மகந்துவும் நிறைந்த தாக திகழ்கிறது.

வெண்டிக்காயை நறுக்கும் போது பிசுபிசுவென்று ஒரு திரவம் வெளி வருவதை உணர்ந்திருப்பீர்கள். அதைச் சிலர் அறியாமல் தன்னாரில் கழுவி விட்டு செலைப்பது உண்டு.

இந்தப் பிசுபிசு திரவத் தோடு சமைத்து சாப்பிட பால்தான் அது மூன்றாக்கு புத்துணர்ச்சியும், இதைக்கு இதமும் தருகிறது.

காயோடு இலை, விதை, வேர் ஆகியவற்றுக்கும் ஏராளமான மருத்துவக் குணங்கள் உண்டு. படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு நாள்தோறும் உணவில் வெண்டிக்காயை பொடியாக நறுக்கி, வதக்கி சாப்பிடக் கொடுத்தால் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.



அனுபவமிக்க வீரர் ஒருவருடன் ரால்ப், சுமார் 14,000 அடி உயரத்திலிருந்து குதித்து சாதனை படைத்துள்ளார்.

பரசுட்டிலிருந்து குதித்த முதியவர்

கனடாவில் முதியவர் ஒருவர் பரசுட்டிலிருந்து குதித்து சாதனை படைத்துள்ளார்.

கனடாவின் ரொற்றால் மாகா ஸந்தில் ரால்ப் மெவில்லி (வயது-92) என்ற முன்னார் இராணுவ வீரர் வசித்து வருகிறார்.

இரண்டாம் உலகப்போரில் பங்கேற்று ஓய்வு பெற்ற இந்த முதியவருக்கு, பரசுட்டில் பயணிக்க வேண்டும் என்ற ஆசையுண்டு. எனவே தமது நீண்டாண்மையை தனது பேதத், லூவென் வைட் என்பவரிடம் கூறியுள்ளார்.

இதனையடுத்து ரால்பிற்கு சிறிது காலம் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு, பின்னர் அனுபவமிக்க வீரர் ஒருவருடன் ரால்ப், சுமார் 14,000 அடி உயரத்திலிருந்து குதித்து சாதனை படைத்துள்ளார்.

பலாப்பழத்தில் அதிக சத்துக்கள்

“

பலாப்பழத்தில் விற்றமின் ஏ உயிர்ச் சத்து அதிகம் காணப்படுகிறது. இது உடலுக்கும், மூளைக்கும் வலுவை அளிக்கும்.

அதிகம் காணப்படுகிறது. இது உடலுக்கும், மூளைக்கும் வலுவை அளிக்கும். மேல் தோலை மிருதுவாக்கும், பல் தொட்டான நோய்களைப் போக்கும் ஆற்றலும் தீர்த்து உண்டு. தொற்றுக்கிருபிக்களை அழிக்கும் சக்தியும் தீர்த்து உண்டு.

நாம் சமைக்கும் உணவு வகைகளில் தேங்காய் சேர்க்காத வகைகள் குறைவு. தேங்காயில் பல அந்தியாவசிய சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. அதிக ஆற்றல் வழங்கக் கூடியது. விற்றமின்கள். தாதுக்கள் மிகுதியாக கிடைப்பதால் முழு உணவாகவே தேங்காயைச் சாப்பிட விடலாம்.

மனிதனுக்கு அழகும் ஆற்றோக்கியமும் தரும் உணவு தேங்காய். அருந்திய உடனேபே புத்துணர்ச்சியை அளிக்கக் கூடியது இளைர். அசைவு உணவு சாப்பிடாதவர்கள், கண்டிப்பாக தேங்காயைச் சாப்பிட வேண்டும்.

ஒளைனில், தேங்காயில் கொழுப்புச் சத்து, புரதம், தாது, விற்றமின் எமற்றும் நீர்ச்சத்தும் உள்ளன.

சராசரியாக 400 கிராம் உள்ள தேங்காயை சாப்பிட்டு தன்னார் பருகினால், இறைச்சி உண்பதற்கு நிகரான ஆற்றல் கிடைக்கும். அன்றைய தினத்துக்கு உடலுக்குத் தேவையான தாது உப்புக்கள், விற்றமின்கள் மற்றும் ஆற்றலை உடலுக்கு வழங்கிவிடும்.

அதிக அளவில் கொழுப்புச்சத்தும், புரதச்சத்தும் தேங்காயில் நிறைந்துள்ளன. ஆற்றோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அனைத்துச் சத்துக்களும் தேங்காயில் அடங்கின்றன. நீரிழிவுக்கு தேங்காய் மிகவும் பயன் தரக் கூடியது. புதிய இளைரில் உள்ள நீரானது நீரிழிவு நோயைப் போக்க கூடியது. தாபப்பாலுக்கு இலையானது. தேங்காய் என்னொய் உடலை குளிர்ச்சியுடன் பாதுகாக்கும்.

எநகெக்கும் தலைவது ஸம்பிடம் தியல்பாக உள்ள பழக்கம். அந்தச் செயல் நமக்குள் என்ன பார்லின் என்ற பொருளைச் சூக்கச் செய்து, ஆகவோசப்படுத்துகிறது என்பது தெரியுமா? அதேபோலத்தான் கை தட்டுவதும், மகிழ்ச்சியின் போதும் மற்றவர்களைப் பாராட்டவும்தான் நாம் கை தட்டுவதாக நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கலாம். கைதட்டவின் போது உள்ளநிறப்புகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களின் விளைவாக, அசிட்டைல் கொலைன் என்கிற சுரப்பு சுரந்து, உடலையும் மனதையும் ஒருசேர உற்சாகப்படுத்துகிறது.

இந்த அனிச்சை செயல்கள் தவிர, நம் முன்னோர்கள் சம்பிரதாயமாகச் சொல்லி வைத்த சில மருத்துவமுறைகளும் உள்ளன. காது குத்துவது என்பது எமது அறிவுத் தீர்ணை வளர்க்கும் விடயம். எனவேதான் பொய் சொல்கிறவரைப் பார்த்து, எனக்கு ஏற்கெனவே காது குத்தியாச்சை என்கிறோம். சாமி சீலையைப் பார்த்தால் கன்னத்தில் போடுகே கொள்கிறோம். பிறந்த குழந்தைக்கு மூன்று முறை முழு எடுப்பது ஆற்றோக்கியம் என்று நம்புகிறோம்.



தலையைச் சொறிந்தால் ஞாபக சக்தி அதிகம்


உதயன்

மக்கள் மனம் நிறைந்த தமிழ் நாளிதழ்
தலைமையகம்: 361, கல்தூரியார்ஸி, யாழ்ப்பாணம்

செய்தி: 021-222 9933, 222 9944, 5679933, 5679944
விளம்பரம்: 021-5671111 விளியோகம்: 021-5677222
செய்தி: 021-2229944, விளம்பரம்: 021-2229731
செய்தி: news@uthayan.com, கருத்து: comments@uthayan.com
விளம்பரம்: advt@uthayan.com

13 மீதான காதலை நீந்தியா கைவிடவேண்டும்

இலங்கை அரசமைப்பின் 13ஆவது திருத்தத்தின் கீழ் மாகாணங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள பொலிஸ் அதிகாரத்தை மாகாண சபைகள் பயன்படுத்துவதற்கு அனுமதிக்க முடியாது என்பதே அரசின் நிலைப்பாடு என மீண்டும் அமுத்தம் திருத்தமாகத் தெரிவித்திருக்கிறார் அமைச்சரவைப் பேச்சாளர் அமைச்சர் கெஹலிய ரம்புக்கெவல்.

இந்திய - இலங்கை ஒப்பந்தத்திற்கு ஏற்ப மேற்கொள்ளப்பட்ட 13ஆவது திருத்தத்தின்கீழ் வழங்கப்பட்டிருப்பது உண்மையில் பொலிஸ் அதிகாரங்கள் இல்லை என்றபோதும், பெயரளவிலான அதிகாரத்தைக்கூட மாகாண சபைகளுக்கு - குறிப்பாக வடக்கு மாகாணங்களுக்கு - வழங்குவதற்குதயாரிக்கலை என்பதே அரசின் நிலைப்பாடு என்பதைத் தெளிவுபடுத்தியிருக்கிறார் அமைச்சர். அரசிலுள்ள வேறு வேறு அமைச்சர்கள் எவரும் திருத்தத் தெரிவிக்கும் - அதாவது அதிகாரங்களைப் பகிர்வது குறித்து - கருத்துக்கள் அவர்களது சொந்தக் கருத்துக்கள் என்றும் பொலிஸ் அதிகாரத்தை வழங்குவதில்லை என்று ஏற்கனவே முடிவு செய்யப்பட்டுவிட்டது என்றாலும் அவர் விளக்கியிருக்கிறார். எனவே அமைச்சர் கெஹலியின் கருத்து அருந்தியும் இறுதியுமான முடிவு என்றுதிட்டாட்டமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். 13ஆவது திருத்தத்தை முழுமையாக நடைமுறைப்படுத்தி அதற்கும் அப்பால் சென்று தமிழர்களின் பிரச்சினைக்கு ஒரு தீர்வைக் கொடுக்கும்படி இந்தியாவின் புதிய பிரதமர் நாரேந்திர மோடி இலங்கையின் ஜனாதிபதி மஹிந்த ராஜபக்ஞலிடம் வலியுறுத்தியதற்கான, அரசின் உத்தியோகபூர்வ பதிலாக தெரிவிக்கொள்ளலாம்.

தீர்வு குறித்து இந்தியப் பிரதமர் வலியுறுத்தியிருந்த விடயத்தை, அது குறித்துத் தாம் வெளியிட்டிருந்த உத்தியோக பூர்வ அறிக்கையில் ஏற்கனவே இருப்பதும் செய்து தமது எதிர்ப்பை பதிவு செய்திருந்து இலங்கை அரசு. இப்பேது பொலிஸ் அதிகாரங்களை வழங்க முடியாது என்றும் சொல்லியிருக்கிறது. பொலிஸ் அதிகாரங்களை வழங்கவில்லையாயின் 13ஆவது திருத்தத்தை முழுமையாக நடைமுறைப்படுத்துதல் என்பது நடக்கப்போவதில்லை என்பது வெளிப்படை. ஏற்கனவே 13ஆவது திருத்தத்தின் கீழ் இலங்கைக்கப்பட்டிருந்த வடக்கு - கிழக்கு மாகாணங்கள் பிரிக்கப்பட்டமை, திவிநெகுமுவின் கீழ் மாகாணங்களின் அதிகாரங்கள் குறைக்கப்பட்டமை, 18ஆவது திருத்தத்தின் கீழான அதிகாரப் பறிப்பு என்று சேடம் கீழ்க்கும் 13ஆவது திருத்தத்தில் இருந்து பொலிஸ் அதிகாரங்களும் நீக்கப்பட்டால் அது இறந்து போனதற்குச் சமம்.

இறந்துபோன ஒரு திருத்தத்தை முழுமையாக நடைமுறைப்படுத்துதல் எப்படி நிகழ முடியும்? 13ஆவது திருத்தமே முழுமையாக நடைமுறைப்படுத்தப்படாது என்கின்றபோது அதற்கும் அப்பால் செல்வது என்ற இந்தியாவின் வற்புறுத்தல் எப்படி சாத்தியம்? அவை எதுவும் நடக்கப்போவதில்லை. இப்படியே போனால் இந்தியா வலியுறுத்துவதும் அதற்கு கொழும்பு காரணங்கள் கூறுவதுமாகத்தான் இனிவரும் 5 ஆண்டுகள் காலமும்கூட கடந்துபோகும்.

எனவே 13ஆவது திருத்தத்தை முழுமையாக நடைமுறைப்படுத்தல் மற்றும் அதற்கும் அப்பால் செல்லுதல் என்ற வட்டத்தைவிட்டு - பெட்டிக்கு வெளியே பார்த்தல் கொள்கை - புதுஷலி உடனடியாகவெளியேவரவேண்டும். இன்று இருக்கக் கூடிய இலங்கையின் ஓற்றையாடசி அரசமைப்பின் கீழ் இத்தகைய - புதுஷலியும் கணிசமான அளவில் ஏற்றுக்கொண்டு தமிழர்களுக்கும் ஓரளவுக்காவது திருப்தியளிக்கக்கூடிய - தீர்வு ஒன்று சாத்தியமற்றது என்பதை இந்திய அரசியல் வழி காட்டல் புதித்தின் உணர்ந்து புதிதான ஒன்றை நோக்கிப் பயணிக்க வேண்டும்.

13ஆவது திருத்தத்தில் எதுவும் இல்லை என்று தமிழர்களும் நிராகரித்த, அதில் ஏதோ இருக்கிறது என்பதாகப் பாவனை செய்துகொண்டு சிங்களவர்களும் நிராகரித்த ஒரு தீர்வுத் திட்டத்தைத் தீணிப்பதனால், இரு தரப்புப் பகையையும் சம்பாத்துக்கொள்வதைத் தவிர வேறு என்ன நன்மையைப் புதுஷலி அடைந்துவிடப் போகிறது?

விவர்த்தையில்லாம் கருத்தில்கொண்டு 13 மீதான தனது காதலை இந்தியா புரமொதுக்கொண்டு, புதியதாருதீவுத் திட்டத்தை, அரசமைப்பை இலங்கையில் ஏற்படுத்துவதற்கான விரோதத்திற்கு முயற்சிகளில் மேற்குநாடுகளையும் துணைக்குச் சேர்த்துக்கொண்டு இந்தியா இறங்க வேண்டும்.

அதற்கான முற்றபடி, தமிழர் தரப்புடனான பேச்சுக்களை கொழும்பு அரசு மீண்டும் ஆரம்பிப்பது மட்டுமே. மோடி அரசு உடனடியாகச் செய்யவேண்டியதைவாம். இரு தரப்புப் பேச்சுக்களை ஆக்கிருவ்வமானதாக முன்னெடுப்பதற்கான அமுத்தங்களையும் அதில் எட்டப்படும் முடிவுகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான அமுத்தங்களையும் கொழும்புக்கு வழங்குவதுதான்.

கிளையோரை வளைத்துப் பிடிக்கும் ரோஜதந்திரம் பிரதமர் மோடியிடம்

மவ்பிம, லங்காதீப் பத்திரிகைகளிலிருந்து தொகுத்து வழங்குவதற்காக சரா

அவரது அமோக வெற்றிக்கு காங்கிரஸும் மறைபுக உதவி

CNN

அ மோக வெற்றியின் பிள்ளை மிகக் கோலாகலமாக இந்தியாவின் 15 ஆவது பிரதமராகக் கடந்த 26 ஆம் தீக்தி நாரேந்திரமோடி பதவிப்பிரமாணம் செய்து கொண்டார். அவரது இந்த வெற்றிக்குக் காரணம் தீர்க்கத்திரிசனமும் அயராத உழைப்புமே எனக் கூறினால் அது மிலையல்ல.

குஜராத்தின் முதலமைச்சராக 13 ஆண்டுகளாக அவர் பதவி வகுக்க போது இந்தியாவிலேயே குஜராத்மாநிலத்தை சுல துறைகளிலும் விசேஷமாக, பொருளாதாரத்தில் முன்னிலைப்படுத்தினார். இதனை மக்கள் மிக ஆழமாக அவதானித்து வந்துள்ளனர் என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள முடிகின்றது. மோடி கூட இந்தியமக்களின் அவதானிப்பை மிக நன்றாகப் புரிந்து கொண்டே நாடான மன்றத்தின் மக்களைத் தேர்தலில் குதித்திருந்தார். மோடி ஏனைய அரசியல்லாதிகளைப் போன்று வெறுமனே வாக்குறுதிகளை அள்ளி வீசுபவர் அல்ல என்பதையும் அவரது குஜராத்திற்கு இந்திய மக்களுக்கு உணர்த்தியிருந்தது.

இந்தியாவின் பிரதமராவதற்குத் தகுதி யான் - பொருத்தமான நபர் நாரேந்திரமோதான் என்பதைத் தீர்மானித்து நிருந்த பார்த்தீய ஜனதாக் கடசி அவரையே பிரதமர் வேட்பாளராகக் கிடைத்தன் பின்னர் அவரது ஆரம்ப நகர்வு இலங்கையை சமுதாயத்தைக் குறிவைவது. பல்கலைக்கழக மாணவர்களையே அவர் முதன் முதலாக சந்தித்திருந்தார். இந்தியாவின் சனத்தொகையில் 35 வயதுக்குக் குறைந்த கணிசமான தொகையினரான இலங்கையை சந்தித்தேயே அவரது முக்கிய குறியாகவிருந்தது. தமக்கு இந்தியாவின் பிரதமர் பதவி கிடைக்குமாயின் இந்தியா முழுவ



அவர்களால் மிக நன்றாகவே உணர முடிகிறது. முன்னைய காலத்தைப் போன்று தேர்தல் வாக்குறுதிகளால் அவர்களை ஏமாற்றிவிட இயலாது. இந்தியாவின் சனத்தொகையில் 35 வயதுக்குக் குறைந்த கணிசமான தொகையினரான இலங்கையை சந்தித்தேயே அவரது முக்கிய குறியாகவிருந்தது. தமக்கு இந்தியாவின் பிரதமர் பதவி கிடைக்கும்படி அவர்கள் நாட்டில் நடப்பது என்ன என்பதை மிக நன்றாகவே அவதானிக்கீர்ணரான். எனவேதான் இந்திய மக்கள் நாரேந்திரமோடியின் வாக்குறுதிகளில் நம்பிக்கை வைத்தனர். நாரேந்திரமோடியும் தனது கொள்கைகளை முன்வைத்து இந்தியா முழுவதிலும் மக்கள் மக்களைச் சந்திப் பத்திகளை மூன்று வட்சம் கலோமீற்றர் தூரம் பயணம் செய்துள்ளார். அவர்களின் மனங்களில் இப்பிழைக்கொண்டார். தனது கொள்கைகளை முன்வைத்து இந்தியா முழுவதிலும் மக்கள் மக்களைச் சந்திப் பத்திகளை மூன்று வட்சம் கலோமீற்றர் தூரம் பயணம் செய்துள்ளார். அவர்கள் சந்திப் பத்திகளை மூன்று வட்சம் கலோமீற்றர் தூரம் பயணம் செய்துள்ளார். அவர்கள் சந்திப் பத்திகளை மூன்று வட்சம் கலோமீற்றர் தூரம் பயணம் செய்துள்ளார். அவர்கள் சந்திப் பத்திகளை மூன்று வட்சம் கலோமீற்றர் தூரம் பயணம் செய்துள்ளார். அவர்கள் சந்திப் பத்திகளை மூன்று வட்சம் கல

விபிய மோதலில் 21 பேர் சாவு

தீரிபோலி, ஜீன் 04 விபியாவின் பொக்காவரி நகரில் ராணுவப் படையினாருக்கும் இஸ்லாமிய கிளர்ச்சியாளர் கஞ்சகும் இடையே மோதல் ஏற்பட்டது. அப்போது ராணுவத்தினர் வான்வழியே குண்டு வீச்துமிகியதில் 21 பேர் கொல் எடுத்தனர்.

வட அபிரிக்க நாடுகளில் ஒன்றான விபியாவில், ராணுவத்துக்கும் இஸ்லாமிய கிளர்ச்சியாளர் அமைப்புக்கும் இடையே மோதல் ஏற்பட்டது. இதனைத் (த)

குரிய சக்தி விமானம் வெற்றிகரச் சோதனை



குரிய சக்தியில் கியங்கும் விமானம்

பேர்ஸ், ஜீன் 04 குரிய சக்தியில் கியங்கும் விமானம் ஒன்று அடுத்த ஆண்டு உலகைச் சுற்றி பறக்கவிருக்கின்ற நிலையில், பரிசோதனை வெள்ளோட்டமாக கவிடலை வாழ்த்தில் அந்த விமானம் முதல் முறையாகப் பறக்கவிடப்பட்டுள்ளது.

சென்றவருடம் அமெரிக்காவின் குறுக்காகப் பறந்த சோலார் இம்பல்ஸ் 1 என்ற விமானத்தின் பெரிய மற்றும் மேம்பட்ட வடி வம் தற்போது உருவாக்கப்பட்டுள்ள இந்த சோலார் இம்பல்ஸ் 2 விமானம் ஆகும்.

வடிவ முன்மாதிரியான இந்த விமானம் ஏற்கனவே பல உலைகளில் விடக்கூடிய விமானம் ஆகும்.

(த)

இஸ்லாமாபாத்தில் மாநாடு பறக்கணிக்கின்றது ஆப்கான்

காபூல், ஜீன் 04 இஸ்லாமாபாத்தில் எதிர்வரும் புதன்கிழமை நடைபெறவுள்ள பிராந்திய பாதுகாப்பு உச்சி மாநாட்டில் பங்கேற்கப் போவதீலை என்று ஆப்கானிஸ்தான் அரிவிடத்துடன்தான் இந்த விமானத்தின் இருக்கும் விதம் அதை விடக்கூடிய விதமாக கூறுகின்றனர்.

காரிம இழைகளால் உருவாக்கப்பட்டுள்ள இந்த விமானத்தின் இருக்கைகள் போயிங் 747 ரக விடுதலைத்தின் இருக்கைகளை விட அகலமான வை என்றாலும், இந்த விமானத்தின் எடுத்தோடு ஒருவகுக்கூட்டு மிக மிகக் குறைவு.

(த)

பரிஸ், ஜீன் 04 சிரியா உள்நாட்டு போரில் ஈடுபட்டதாகக் கூறியிருக்கும் வை சேர்ந்த 4 நபர்களைப் பொலி சார் கைது செய்துள்ளனர்.

பிரான்ஸ் தலைநகரான பரி எலில் நேர்மூன்தினம் திங்கட்கிழமை காலை 4 நபர்களைப் பொலிசார் கைது செய்துள்ளனர்.

(த)

ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தை மிரட்டுகீன்றார் கமருன்

ஜேர்மனியின் வெற்றியால் அதிருப்தி

லண்டன், ஜீன் 04 பிரிட்டன் பிரதமர் டேவிட் கமருன் ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தில் குந்து விலகப் போதுகாக மிரட்டல் விடுத்துள்ளார்.

பிரிட்டன், பிரான்ஸ், ஜேர்மனி, இத்தாலி உள்ளிட 28 நாடுகள் இணைந்து, ஐரோப்பிய ஒன்றியம் என்ற பொதுவான அமைப்பின் நாடானாமன்றம் பல்ஜியம் நாட்டின் தலைநகர் புருஸல்ஸ் நகரில் செயல்பட்டு வருகிறது.

கடந்த வாரம் இங்கு நடைபெற்ற தேர்தலில், ஜேர்மனியின் ஜனாதிபதி ஏஞ்சலா மேர் கல்தலைமையிலான், ‘கிரிஸ்சியன் டெமோகிராட்ஸ்’ அணியினர் மொத்தமுள்ள, 751 தீடங்களில், 213 பிபக்களைப் பிழித்து அமோக்கவூறியில் பெற்றுள்ளனர். ஜேர்மனியின் இந்த வெற்றிகாரணமாக அதன் ஆதீக்கம்

ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தில் அதிகமாகத் தொடர்ந்தால் பிரிட்டன் கூடும் அதிருப்தி அனுந்துள்ளது.

இந்தெலையில் ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தில் வெற்றிகாரணமாக அதன் ஆதீக்கம் விலக நேரிடும் வைத் தூணித்துள்ளார்.

இதற்கு எதிர்ப்புத்துறை பிரிட்டன் பிரதமர் டேவிட் கமருன், ஐரோப்பிய ஒழையைக் கூட்டுத் தலைவராக ஜனக்கரம் ஜீர்ப்பியின் வெற்றியால் அதிருப்தி அடையாளமாக அமைக்கப்பட்டால், அப்போது ஜேர்மனியின் வெற்றிகாரணமாக அதன் ஆதீக்கம் விலக நேரிடும் வைத் தூணித்துள்ளார்.

இதேபோல் சவீட்டன் கூற்று ஹங்கோரி நாடுகளின் கூடும் வர்களும், ஜனக்கரம் கூறிய தீர்மானம் தலைவர் தெரிவித்துள்ளார்.

(த)



சிரியாவின் ஜனாதிபதி தேர்தல் நேர்மூன்தைபெற்றது. இதன்போது சிரிய ஜனாதிபதி பஸார் ஆஸாத் வாக்கவிடப்படுவதை மொன்றில் தனது வாக்கை கீழே அளிக்கிறார்.

(த)

கநஜீரிய மைதானத்தில் பெரும் குண்டு வெடிப்பு

40 பேர் சாவு

கிலி, ஜீன் 04

ஆப்கானிஸ்தான் மீதான பாகிஸ்தான் ராணுவத்தின் அதிகாரித்துவமுறை நிர்த்தகைப்பட்டதாக்கும் தொலைவன்மையாகக் கண்டமிக்கிறாம்.

இரண்டாம் கட்டத் தேர்தலைச் சீர்க்குலைக்கும் வகையில் பாகிஸ்தான் தான் இந்தத் தாக்குதல்களை நிகழ்த்தி வருகிறது.

தீயப் பாதுகாப்பு உச்சி மாநாடு முன் ஆப்கானிஸ்தான் பாகிஸ்தான் ராணுவத்தின் அதிகாரித்துவமுறை நிர்த்தகைப்பட்டதாக்கும் தொலைவன்மையாகக் கண்டமிக்கிறாம்.

நீர்த்துவமுறை நிர்த்தகைப

விற்பனை உக்குவிப்பு வாரம்

விவசாயத் தீவிரங்களுத்தால் தேசிய வினை மற்றும் நாற்று விற்பனை உக்குவிப்பு வாரம் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

முடிந்த 02 மூடிக்கிழியிலிருந்து வெளிவரும் 07 மூடி திகதி வரை இந்த வாரம் அனுஷாக்கப்படுவதனால் எதிர்வரும் 06 ஆம் திகதி வரை யாழி மாவட்டச் செயலகத்திலுள்ள விவசாயக் கிளையில் பரிந்துரை செய்யப்பட்ட நல்லின வினை நடைகூப் பொருள்கள் விற்பனை செய்யப்படுவதனான். இங்கு பழங்குடிகள் மற்றுகள், மரக்கறி வினைகள், எ.ம.ஜ மிளகாய் வினைகளுக்குட்பட்ட ஏனைய வயற் பயிர் வினைகள் தீவிரங்களுத்தால் நிலையிக்கப்படுவிலையில் விற்பனை செய்யப்படுவதனான். இவ்வறைப் பெற்றுக்கொள்ள விரும்புவர்கள் மாவட்ட விவசாயக் கிளையில் பெற்றுக் கொள்ளலாம் என அறிவிக்கப்படுவதனால். (க)

அமெரிக்க தகவல் கூடம் நடத்தும் புதைப்படப் போட்டு

யாழி, அமெரிக்கத் தகவல் கூடத்தின் ஏற்பாட்டில் 14 வயதுக்கும் 19 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட புகைப்பட ஆர்வலர்களுக்காக 'நகரின் சுற்றுச் சூழல் மாசு' என்ற கருப்பொருளையும், 19 வயத்துக் கேள்விப்பட ஆர்வலர்களுக்காக பசுமை நகர்த்தை உருவாக்குவோன்றுக்குப் பொருளையும் புகைப்படப் போடு ஒன்று ஆரம்பமாகவுள்ளது.

இது மூலப்பில் ஏற்பாட்டாளர்கள் தெரிவிக்கின்றன விவசாயில், இலத்திரனியல் மற்றும் அச்ச நகல் வடிவில் புகைப்படாக்கின்றன சமர்ப்பிக்க வேண்டும். சமர்ப்பிக்கப்படும் இலத்திரனி யல்நகல் புகைப்படங்களையும் 1024 x 720 பிக்ஸல் சல்கு மேற்படாதவாறு கிருத்தல் வேண்டும். சமர்ப்பிக்கப்படும் அச்ச நகல் புகைப்பட அளவு 1' x 6' ஆக அல்லது அதற்கு மேலாக கிருத்தல் வேண்டும். இது தொடர்பில் மேலதிக விவரங்களை இணைப்பாளர், அமெரிக்க தகவல் கூடம், மாழப்பாளர், இல. 23, அத்தியாத புதிய வீதி, நல்லூர் என்ற முகவரியிலோ அல்லது americancornerjaffna2011@gmail.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரியிலோ பெற்றுமுடியும் என ஏற்பாட்டாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். (வ-10)

வேண்டும். ஒருவர் 3 புதைப்படங்கள் வரை சமர்ப்பிக்கலாம். போட்டியாளர்கள் தங்களுடைய புதைப்படங்களை தங்களுடைய விவரமடங்கிய கூப்பலும் பன்னாடும் கூப்பவை அமெரிக்க தகவல் கூடத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். எதிர்வரும் 20 ஆம் திகதிக்கு முன்னர் உங்கள் புகைப்படங்கள் சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டும்.

இது தொடர்பில் மேலதிக விவரங்களை இணைப்பாளர், அமெரிக்க தகவல் கூடம், மாழப்பாளர், இல. 23, அத்தியாத புதிய வீதி, நல்லூர் என்ற முகவரியிலோ அல்லது americancornerjaffna2011@gmail.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரியிலோ பெற்றுமுடியும் என ஏற்பாட்டாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.



கொமர்ஷல் கிரெடிட் அண்ட் : பினான்ஸ் பி.எல்.சி.

மாபெரும் ஏல் விற்பனை

146 மசல் மற்றும் பெற்றோல் வாகனங்கள்

2014 ஜூன் மாதம் 07 ஆம் திகதி, சனிக்கிழமை காலை 10.00 மணி முதல் இல. 379 ஜூயந்தி மாவத்தை, குருணாகலை வீதி, அநூராதபுரம் (ஆலங்குளம் பண்ணைக்கு முன்னால்) இடம்பெறவுள்ளது.



கர்	
17	-9XXX
13 SRI	-8XXX
19	-3XXX
16 SRI	-1XXX
17	-5XXX
13 SRI	-9XXX
17	-3XXX
15 SRI	-3XXX
18	-5XXX
14 SRI	-4XXX
13 SRI	-5XXX
301	-0XXX
NWKT	-5XXX
16	-0XXX

வேல்

40 SRI - 1XXX பொயோடா LH 20 / 1980

48 - 0XXX பொயோடா ஜூம்ரெஸ் / 1978

பாதி

30 SRI - 2XXX மிட்குமிசி மோட்டர் கோசு / 1983

60 - 9XXX டாடா 909 / 1991

60 - 7XXX டாடா 909 மோட்டர் கோசு / 1990

60 - 8XXX வங்கா துவேஷக் கேலென், 42 SEAT / 1990

60 - 6XXX டாடா 909 / 1988

முசக்கர வண்டி

NCQY - 1XXX சேவாகோ 2 ஸ்டீக் / 2008

NWGI - 2XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2001

NWHK - 7XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2003

NCQF - 4XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2006

NCQD - 9XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2006

CPJH - 1XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2004

NCQA - 0XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2005

NCJR - 3XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2004

NCQQ - 7XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 4 ஸ்ட்ரோக் / 2008

CPJF - 6XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2004

CPGH - 6XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2000

NCGY - 1XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2002

NCHT - 1XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2003

NCHK - 8XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2003

NCHQ - 3XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2003

NWQL - 2XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 4 ஸ்ட்ரோக் / 2007

NCQK - 6XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 4 ஸ்ட்ரோக் / 2007

NCJD - 8XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2004

NCQC - 6XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2005

NCGK - 6XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2001

NCGI - 4XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2001

NCQB - 2XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 4 ஸ்ட்ரோக் / 2005

NCGH - 1XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 2 ஸ்ட்ரோக் / 2001

NCQX - 8XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 4 ஸ்ட்ரோக் / 2010

NWQR - 7XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 4 ஸ்ட்ரோக் / 2008

NWQL - 0XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 4 ஸ்ட்ரோக் / 2007

NCYA - 3XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 4 ஸ்ட்ரோக் / 2010

NWYF - 2XXX பஜாஸ் ஓட்டோ - 4 ஸ்ட்ரோக் / 2010

ஜூன் மாதம் 05ம் திகதி வியாழக்கிழமை முதல் ஏல்விற்பனை நடைபெறும் இடத்தில் இல. 379, ஜூயந்தி மாவத்தை, குருணாகலை வீதி, அநூராதபுரம் (ஆலங்குளம் பண்ணைக்கு முன்னால்) முப 9.00 மணி முதல் பி.ப 5.00 மணி வரை இவ்வாகனங்களை பார்வையிடலாம்.

தொ.இல (நலிந்த) 0772 360 837

விற்பனைக்கான நிபந்தனைகள்

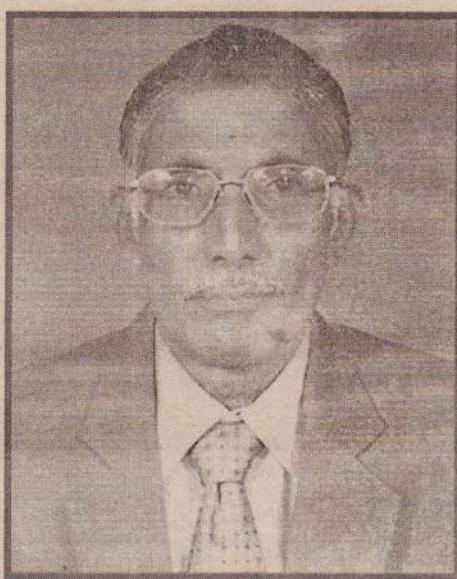
- அனுமதி : ஏல் நடைபெறும் நாளில், ரூ.500/- பெறுமதியான மீஸ்பெற முடியாத தொகையையும் ரூ.5000/- பெறுமதியான மீஸ்பெறக் காட்டி நடைபெறும் செலுந்தி அனுமதி பெற முடியும்.
- கொடுப்பனவுகள் : காதி வீழ்ச்சியில்போது மீஸ்பெற முடியாத 25% அடிப்படை வைப்பு செலுந்தும் 75% மற்றும் அகற்றுதல் 10ம் நிகழி ஜூன் மாதம் 2014 பி.ப 3.00 மணிக்கு முன்பதாக கொடுப்பால் கிரெடிட் அண்ட் : பினான்ஸ் பி.எல்.சி. இல.272. மைத்திரிபால சேனாநாயக மாவத்தை, அநூராதபுரம், எனும் இடத்திற்கு செலுத்தப்பட வேண்டும்.
- முன்னிவித்தல் எதுமின்றி எந்தவொரு வாகனத்தையும் ஏலத்திலிருந்து மீஸ்பெறும் உரிமை நிறுவனம் வசமானதாகும்.
- ஏலதாரரின் முடிவே இறுதியானது.

வொக்மன் அண்ட் சமரவிக்ரம

ஓரே நாடு. ஓரே ஏலதாரர்.

122 வருட நிகரற் சேவை

மரண அறிவித்தல்



ஞானரத்தினம் டேவிட் ஜெயரத்தினம்

(இவைப்பாறிய பொறிமியஸார் ஸங்கா சீன்ஸ்ர் மிபிட)

யாழ்ப்பாணம் கொக்குவிலைப் பிறப்பிடமாகவும், ஏழாலை தெற்கை வசிப்பிடமாகவும், தந்தோது கொழுப்பு வெள்ள வத்தையை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட ஞானரத்தினம் டேவிட் ஜெயரத்தினம் 01.06.2014 ஞாயிற்றுக்கிழமை கந்தருக்குள் நிதிரையடைந்தார்.

அன்னார் காலஞ்சென்றவர்களான கந்தையா-சின்னாச்சி தம்பதியரின் இளைய மகனும், காலஞ்சென்ற S.A. குணநாயகம்-ஞானலூர் தம்பதியரின் மருகனும், ரஞ்சினியின் அன்புக் கணவரும், நிச்சேட் ஜெயாநுசிற் (Australia), சாழுவேல் ஜெயந்தன் (U.K.), சௌலமன் ஜெயாருபன் (Sky Computers) ஆகியோரின் பாசுகி தந்தையும், வதனி (Australia), அகிதா (U.K.), நிசாந்தி (பிரேதே செயலகம், தெயிவளை) ஆகியோரின் அன்பு மாமனும், ஜெருஷா, ராஜா ஆகியோரின் போன்றும், ஜெயமணி, ஜெயராசா ஆகியோரின் அன்புச் சகோதானும் ஆவார்.

அன்னாரின் பூதவுடல் (03.06.2014) முற்பகல் 10 மணிமுதல் கல்விசை மகிந்த மலர்ச்சாலையில் அஞ்சலிக்காக வைக்கப்பட்டு, மாலை 6 மணிக்கு ஆராதனை நடைபெற்று, இறுதி நலவடக்க ஆராதனை தோட்பு, ஏழாலை தெற்கில் உள்ள அன்னாரின் இல்லத்தில் இன்று (04.06.2014) புதன்கிழமை மாலை 3.30 மணிக்கு நடைபெற்று, C.A.C.M ஏழாலை தெற்கு சேமக்காலையில் நல்லடக்கம் செய்யப்படும்.

இந்த அறிவித்தலை உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளும்.

தகவல்:
யக்ண் J.S. ஜெயருபன்
077 7311 772 / 011 259 0051

(C 14442) (10)

இந்து சமய பொது அறிவு போட்டு ஜென் 28 லீ

யாழ்ப்பாணம், ஜென் 4

இந்து சமய பொது அறிவுப் போட்டுகள் எதிர்வரும் 28 மூடு தீக்கீ நடைபெறவன்றது. தீர்க்கான பரிசீசை நிலையங்கள் ஓவிலொரு மாவட்டங்களிலும் தீவிவுப்பட்டுள்ளன என்று இந்து சமய கணக்கார அலுவல்கள் நிலைக்களில் பணிப்பார் திருமதி சாந்தி நாவுக்கரசன் அறிவித்துள்ளார். தீர்க்காக 27 நிலையங்கள் தீவிவுப்பட்டுள்ளன.

தீவிவு செய்யப்பட்ட பாசாலை அதிபர் கனே பிரதான பரிசை கராக்கடமையாற்றுவார் கள் என்று பணிப்பாளர் அறிவித்துள்ளார். (வ-7)

இந்த வருடம் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தென்னம் பிள்ளைகள்

தென்மராட்சி. ஜென் 4 தென்மராட்சி பிரதேசத்தில் இந்த வருடம் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு பொருளாதார அபிவிருத்தி உத்திரோகத்தில் தென்னம்பிள்ளைகள் வழங்கப்படவன்றன.

அத்துடன் பிரதேசத்தில் சேர்ந்த கர்ப்பினிகளுக்கும் தென்னம்பிள்ளைகள் விநியோகிக்கப்படவன்றன.

தீர்க்கான விவரங்கள் அந்தந்த குழுமப் நல சேவையாளர்களிடமிருந்து பெறப்படவன்றாகத் தீவிவிக்கப்பட்டது.

(வ-9)

நினைவுப் பேருரை

யாழ்ப்பாணம், ஜென் 3

உடனில் கோட்ட முன்னாள் கல்விப் பணிப்பாளரும் அதிபருமான அமரர் அப்புத்துரை தற்பராளந்தனின் நிலைவுதினமும் நினைவுப் பேருரை நிகழ்வும். கந்தரோடை தமிழ்க் கந்தையா வித்தியாசாலை மண்டபத்தில் நாளைவியாழ்க்கிழமைப்பிற்பகல் 1.30 மணிக்கு நடைபெறவன்றது. (ல)

மரண அறிவித்தல்

கந்தையா சின்னத்தம்பி

கைதடியைப் பிறப்பிடமாகவும் பண்ணாலையை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட கந்தையா சின்னத்தம்பி நேற்று (03.06.2014) செவ்வாய்க்கிழமை பண்ணாலையில் இறைபதமடைந்தார்.

அன்னார் காலஞ்சென்றவர்களான கந்தையா-சின்னாச்சி தம்பதியரின் அன்புக்கனும், காலஞ்சென்றவர்களை வைத்திலிங்கம் வள்ளிப்பின்னை தம்பதியரின் மருமகனும் காலஞ்சென்ற நாக்கம்மாவின் அன்புக் கணவரும், நாகரத்தினம், லலிதாதேவி, நகுலேஸ்வரன் (அலுமினியம் தொழிற்சாலை) சிறீதரன் (சிறிமில் வைண்டிங் வேக் சொப்-இருபாலை வீதி, கோண்டாவில்) சந்திராதேவி ஆகியோரின் அன்புத் தந்தையும், சந்திரா காலஞ்சென்ற இரத்தினம் மற்றும் மனோஞ்சிதம், தசுகுமாரி சிறிகாந்தன் ஆகியோரின் அன்பு மாமனும், நிபித்வஜன், சயிதா, கீர்த்தனன், தரணிகா, ஐமேலா, கானுஜா, நிரோஜன், நிகுந்தன், குருசாந்தன், மதுசா, பிரசாந்த், பிரியங்கா ஆகியோரின் அன்புப் பேரும், விருட்சயனின் அன்புப் பூட்டனும் ஆவார்.

அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் இன்று (04.06.2014) புதன்கிழமை மு.ப. 10.00 மணியளவில் அவரது இல்லத்தில் நடைபெற்று, பூதவுடல் கேணிப்பிட்டி இந்து மயாந்தில் தகனம் செய்யப்படும்.

இந்த அறிவித்தலை உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளும்.

தகவல்: குடும்பத்தினர், சிறீதரன்

(மல், வைண்டிங் வேக் சொப்)
பண்ணாலை, தெல்லியாழை. இருபாலை வீதி, கோண்டாவில்.
077 147 4706 (48714) (10.3) 077 615 4941

யாழ் குடாநாட்டு மக்களுக்கு குடிநீருக்கும் சுக்கநல் வாழ்வுக்கும் தீர்வே இல்லையா?

யாழ் குடாநாட்டு மக்கள் பருகுவது மாசு கலந்த நீரே (கல்சியம், நெற்றேற்று, அயன், மங்களீசு மற்றும் மலக்கழிவு கொண்டதே நாம் பருகும் நிலத்திற்கு நீர்).

யாழ் மாநகரப்பகுதிகள், தீவுப் பகுதிகள் அதிகம் பாதிக்கப்பட்ட இடங்களாகும்.

எது நெருக்கடிக்கு எது மக்களால் தெரிவு செய்யப்பட்ட பிரதிநிதிகள் தீர்வுகளை முன்வெப்பார்களா?

தீர்வுத் திட்டங்கள் வந்தபோதில்லை அவற்றை மரசியலாக்கி மக்கள் நலன் பேணாமலேயே எது கசப்பான வரலாறு.

மக்களை விழிப்படைவீர், குடிநீருக்காக குரல் கொடுப்பீர்



யாழ் மாநகரில் மக்கள் செறிந்து வாழும் கிடங்களில் அருகருகே காணப்படும் கிணறு மற்றும் மலக்கழிகள்.

நீங்கள் பருகும் குடிநீரின் தரத்தை பரிசோதியுங்கள், பின்னர் பருகுங்கள்



ஒரு மக்கித்தியாலத்திற்கும் குறைவான நீர் விநியோகத்தினைப்பெற்றுக்கொள்ள காத்துநிற்கும் தீவக மக்கள்.



தீவக அபிவிருத்தி கழகம்.

வெல்லப்போவது யார்?

தென்னாபிரிக்க கிரிக்கெட் அணியின் அடுத்த டெஸ்ட் அணித் தலைவர் பதவிக்கு முனிலியர்ஸ் மற்றும் அம்லாவுக்கு கிடையே கடும் போட்டி நிலவுவதாக தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன.

தென்னாபிரிக்காவின் டெஸ்ட் அணித் தலைவராக இருந்த கிரேம் சிபித், கடந்த மார்ச் மாதத்துடன் ஓய்வை அறிவித்தார்.

இந்தையில், அடுத்த மாதம் இலங்கை கெல்லும் தென்னாபிரிக்க அணி இரண்டு போட்டிகள் கொண்ட டெஸ்ட் தொடரில் பங்கேற்க வள்ளதால், புதிய அணித் தலைவரைத் தெரிவு செய்ய வேண்டிய கட்டாசத்துக்குத் தென்னாபிரிக்க கிரிக்கெட் கூபத்தினாட்டுள்ளது.

தற்போதுள்ள நிலையில் இப்பதவிக்கு முனிலியர்ஸ், அம்லாவுக்கு கிடையே கடுமையான போட்டி ஏற்பட்டுள்ளது.

ஒருநாள் போட்டிக்கு அணித் தலைவராக உள்ள முனிலியர்ஸ் டெஸ்ட்டில் துணை அணித் தலைவராகச் செயற்பட்டுள்ளார்.

அம்லாவைப் பாருத்தவரை கடந்த 2002 இல் நியுஸிலாந்தில் நடந்த 19 வயதுக்குப்பட்டபோருங்கான உலகக் கிள்ளனத் தொடரில் அணித் தலைவராகச் செயற்பட்டுள்ளார்.

இது தமிர வீரர், உள்ளுர் அணியான, டொல்பின்ஸ் அணிக்கு அணித் தலைவராக இருந்தார். ஆனால் துடுப்பாட்டத்தில் கவனம் செலுத்துவதற்காக, பதவியில் இருந்து விலகினார்.

மேலும், ஒருநாள் போட்டியில் வீரர், துணை அணித் தலைவராக தற்போது உள்ளார்.

சிறந்த துடுப்பாட்டக் காரர்களான இருவரும், வெளிப்படையாகத் தங்களுக்கு டெஸ்ட் அணித் தலைவர் பதவி கொடுத்தால் சிறப்பாகச் செயல்படுவோம் என தெரிவித்ததால், தென்னாபிரிக்கக் கிரிக்கெட் சபை குழப்பத்தில் உள்ளது.

(த)



நெய்மாரின் ரசிகை அஷ்வினி



அஷ்வினி

குடும்பாக இருக்கும்.

என்னைப் பொறுத்தவரையில் நான் பிரேஸில் வீரர் நெய்மாரின் ரசிகை. பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும் அவர், களத்திலும் அசத்தல் ஆட்டத்தை வெளிப்படுத்துகிறார். மேலும், பிரேஸில் அணி கிள்ளனத்தில் வெல்ல அதிக வாய்ப்புள்ளது என்று கூறியுள்ளார்.

(த)

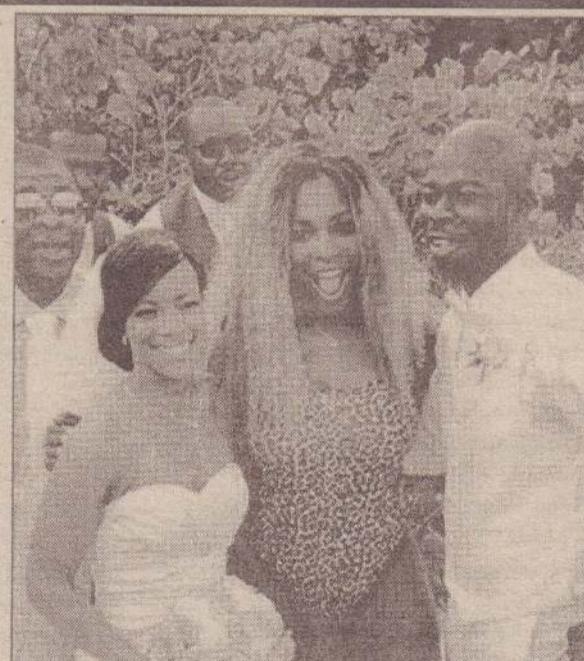
காலிறுதியில் ரபேல் நடால்

பிரெஞ்சு ஓபன் ரென்னில் போட்டியில் ஆண்கள் ஓற்றையர் பிரிவில் ஸ்பெயின் வீரர்கள் ரபேல் நடால், டேவிட் பெரர் ஆக்மோர் காலி இறுதிக்குத் தகுதி பெற்றனர். கிராண்ட்ஸ்லாம் போட்டிகளில் ஓன்றான்

பிரெஞ்சு ஓபன் ரென்னில் போட்டி பாரிஸ் நகரில் நடந்து வருகிறது.

இதில் 9ஆவது நாளான நேற்று முன்தினம் நடந்த ஆண்கள் ஓற்றையர் பிரிவு 4-ஆவது சுற்று ஆட்டம் ஒன்றில் 8 முறை சம்பியன் பட்டம் வென்றவரும், உலக தர வரிசையில் முதலிடத்தில் இருப்பவருமான் ரபேல் நடால் (ஸ்பெயின்), 13ஆம் நிலை வீரர் சேன் லாஜோ விச்சை (செர் பியா) என்ற கொண்டார்.

இதில் தொடக்கம் முதலே ஆதிக்கம் செலுத்திய ரபேல் நடால் 6-1, 6-2, 6-1 என்ற நேர்செட்டில் லாஜோவிச்சை தோற்குத்துக்குத்தகுதி பெற்றார். காலி இறுதியில் ரபேல் நடால், சக் நாட்டு வீரர் டேவிட் பெரரை சந்திக்கிறார். பெரர் 6-3, 6-3, 6-7, 6-1 என்ற செட் கணக்கில் தென் ஆப்பிரி க்கா வீரர் கெவின் ஆண் டர்சனை வீழ்த்தி காலி இறுதிக்குள் நுழைந்தார். பெண்கள் ஓற்றையர் பிரிவில் 4-ஆவது சுற்று



ஆட்டம் ஒன்றில் இத்தாலி வீராங் கணை சாரா எர்ரானி 7-6 (7-5), 6-2 என்ற நேர்செட்டில் ஜெல்லீனா ஜோன் கோவிச் (செர்பியா) சாய்த்து காலி இறுதிக்குத்தகுதி பெற்றார். மற்றொரு ஆட்டத்தில் ஆந்த்ரே பெட்கோவிச் (ஜெர்மனி) 1-6, 6-2, 7-5 என்ற செட் கணக்கில் கீக் பெர்டென்ஸ்கைசுத் (நேர்த்தாந்து) தோற்குத்து காலி இறுதிக்குள் நுழைந்தார்.

இன்னாரு ஆட்டத்தில் ருமேனியா வீராங்கணை சிமோனா ஹாபெல் 6-4, 6-3 என்ற நேர்செட்டில் கலோன் ஸ்பென்ஸை (அமெரிக்கா) தோற்குத்து காலி இறுதிக்குள் அடிப்படைத்து வைவத்தார்.

பி.பி.எல். இறுதிப் போட்டியில் கொல் குத்தா அணி கிள்ளனம் வென்றதைத் தொடர்ந்து அதன் உரிமையாளர் ஷாருக்கான் உற்காக்குதில் துள்ளிக் குத்து நடனம் ஆழனார்.

பொங்களூர் சினான்சசாமி அரங்கில் நடைபெற்ற பி.பி.எல். இறுதிப் போட்டியில் கொல்குத்தா அணி பஞ்சாப் அணியை வென்று கிள்ளனத்தை இரண்டாவது முறையாகக் கைப்பற்றி அசத்தியது.

இந்த வெற்றி குறித்து பேசிய கொல்குத்தா அணியின் உரிமையாளர் ஷாருக்கான், மகத்தான இந்த வெற்றியை எனக்கு பெற்று நீந்த கம்பீர் மற்றும் அவரது தமுவினாருக்கு எனது நன்றியை தீரிவித்துக்கொள்கிறேன். இந்த வெற்றிக்கிணங்களுத்தை எனது இளையமகன் அப்ரமுக்கு பரிசோக அளிக்கிறேன் என்று கூறியுள்ளார். மேலும் தனது உற்சாகத்தை வெளிப்படுத்தும் வண்ணம் மைதானத்தில் அவர் நடத்த படத்தீங்களுடைக்கு நடனம் ஆழ வெற்றியைக் கொண்டாழனார்.

(த)



ரபேல் நடால்

நீச்சல் உடையில் திருமணத்துக்கு வந்தார் சௌரீனா வில்லியம்ஸ்

தோழியின் திருமணத்தில் நீச்சல் உடையில் கலந்து கொண்டு போடுத்தியின் வீராங்கணை அஷ்வினி பொன்னப்பா, தான் பிரேஸிலில் அணியின் உடைபந்து வீரா நெய்மாரின் தீவிர ரசிகை எனக் கூறியுள்ளார்.

இன்னும் பத்து நாள்களில் உலகக்கிண்ணன உடைபந்து போட்டிகள் தொடர்க்கவுன்னன். இப்போழுதே உலகம் முழுவதும் அதனைக் கொண்டாட ரசிகர்கள் தயாராக விட்டனர்.

இந்தையில் இந்தியப்பட்டினாட்டு வீராங்கணை அஷ்வினி கூறுகிறையில், உடைபந்தாட்டப் போட்டிகளில் வீரர்கள் கோவல் அடிக்கும் திறனைப் பார்த்து வியந்துன்னேன். ஒரு சில நேரங்களில் மிக நீண்ட தூரங்களில் இருந்து கோவல் அடிப்படைப் பார்க்கும் போதெல்லாம், நம்புவதற்கே

(த)

குழியில் குத்தாட்டம் போட் ஷாருக்கான்



மன்னிப்பு. சினத்தின்
சொல்வதும்.
வெறுப்பின்
விசையையும்.
டணர்ச்சியின்
விரயத்தையும்
நிச்சப்படுத்துகிறது.
- ஹான்னாமூர்

புதன் பிபாய்ஷக

உதயன்

ஜூன் 04 2014 புதன்கிழமை

பக்கங்கள்: 676

ராஜராஜன்

பி ரேத ஊர்வலம் ஒன்றின் போது வெடி கொடுத்தி மூடும் தூப்பாக இருக்கும் யினருக்கிடையே ஏற்பட்ட வாக்கு வாதம் இருதியில் வாள்வெட்டிலும் வீடு எளிப்பிலும் முழந்துள்ளது. மரண வீடு என்பது சோகத்தைப் பிரதிபலிக்கும் ஓர் இடமாகும். இருந்தால் மீண்டும் எழுந்து வரமாட்டார் என்ற நினைப்பு தியங்களில் ஊசியால் குத்துவதைப் போன்றதொரு வலியை ஏற்படுத்த இருந்துவரின் உறவினர்களும், தெரிந்துவர்களும் சோகம் கப்பிய முகங்களுடன் இருப்பதையும், சிலர் பிரிவுத் துயரைத் தாங்க முடியாது அமுத புலம்புவதையும் முன்பெல்லாம் காணமுழுந்தது.

மேலும், தகளங்கிரியைகள் முழந்து வீடுதிறும்பிய போன்றும் தலைக்கு நீர் ஊற்றாமல் வாயில் பச்சைத் தன் ணீஸ்ரைக் கூட ஊற்றாமல் இருக்கும் வழக்கமும் அன்று காணப்பட்டது. ஆனால் இன்று சாவு வீடு கூட ஒரு வைபவம் போன்று மாற்றியமைக்கப்பட்ட அலங்கோலத்தைக் காண கீன்றோம். அங்கு வருபவர்களுக்கு குளிர்பானம் வழங்குவது வழக்கமாகி வருவதுடன், சில இடங்களில் தேநீர் கூட வழங்குகின்றனர். புகைத்தல் பொருள்களை வழங்குவதும், மதுபான வகைகள் தாராளமாகவே பரிமாறப்படுவதும் சர்வ சாதாரண விடயங்களாக மாறிவிட்டன. எமது முன்னோர்கள் சுகாதாரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு சாவு வீட்டில் உண்பதற்கும், பானங்களைப் பருகுவதற்கும் தடை விடித்தனர். ஆனால் இன்றோ நாகரி கத்தின் பெயரால் இவையாவும் மீறப்பட்டு வருகின்றன. இதன் பயணாகவே மோதல்களும் ஏற்படுவேற்கின்றன.

மேலே குறிப்பிட சம்பவம் கூட அதில் ஈடுபட்டவர்கள் சுய நினைவில் இருந்துகொண்டு புரிந்ததாகக் கூற முடியாது. அவர்களின் வயிற்றினுள் புகுந்து கொண்ட மது என்ற அரக்கன் ஒருவனின் தூண்டுதல் காரணமாகவே இவை நிகழ்த்தப்பட்டுள்ளன. இதில் மேலும் ஒரு விடயத்தையும் நாம் அவதானிக்க முடிகின்றது. மனிதர்களின் மன்னிக்கும் குணமும்,

பெருந்தன்மையும் கீப்போதெல்லாம் மெல்ல-மீல்ல மறையத் தொடர்க்கீட்டன. சிறிய சிறிய விடயங்களையெல்லாம் பொதிதாக எடுத்துக்கொண்டு மோதிக்கொள்ளும் மனோபாவும் அதிகரிக்கத் தொடர்க்கீட்டது. இது எங்கு கொண்டு போய் விடப்போகின்றதோ என்ற கவலையும் எழுந்துள்ளது.

மனிதர்கள் நாகரிகத்திலும், விஞ்ஞானத்திலும் எவ்வளவுதான் வளர்ச்சிபற்றாலும் தமது முன்னோர்கள் காட்டிய வழிகளில் தமது வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர வேண்டும். ஏனென்றால் அவை தான் இன்றையும் இந்த உலகத்தை நிறைவேற்றுகின்றன.

ஆனால், இன்றைய மனிதர்கள் கண்டதே காட்சி கொண்டதே கோலம் என்ற வகையில் தமது வாழ்க்கையை அமைக்கப் படுகினிடனர். தீருமணம், சாவு வீடு ஆகியவை வெறும் சடங்குகளாகவே இன்று பார்க்கப்படுகின்றன. தமது பணப் பெருமையையும், ஆட்டலத்தையும் வெளிப்படுத்த ஒரு சந்தர்ப்பமாகவும் சிலர் இவற்றைப் பயணபடுத்திக் கொள்கின்றனர். பணம் தண்ணீராகச் செலவு முந்தாலும் பரவாயில்லை. தாம் சமூகத் தீல் பேசப்படால் போதுமெற்றமனிறையில் இவர்கள் கொள்கீட்டு விடலாம். இலவசமாகக் கிடைக்கின்றது என்பதற்காக கொடிய விஷத்தை அருந்து பவர்கள் எவருமே இருக்க முடியாது. இந்த பியர் விடயத்திலும் இதனையே பின்பற்றலாம். அப்போதுதான் அதனை அன்பளிப்புச் செய்தவர்கள் தலைகுனிந்து நிற்க முடியும்.

மேலும் ஒரு செயலைச் செய்வதற்கு முன்னர் அது தொடர்பாகப் பலமுறை ஸிந்திக்க வேண்டும். அதன் பின்விளைவுகளும் ஆராயப்பட வேண்டும். ஆதீரத்தீல் எதனையோ செய்துவிடுப்பினர் அமுது கொண்டிருப்பதில் பயனேறும் இல்லை. ஆகவே ஸிந்தனைக்கே மனிதர்கள் முக்கீயத்துவம் வழங்க வேண்டும்.

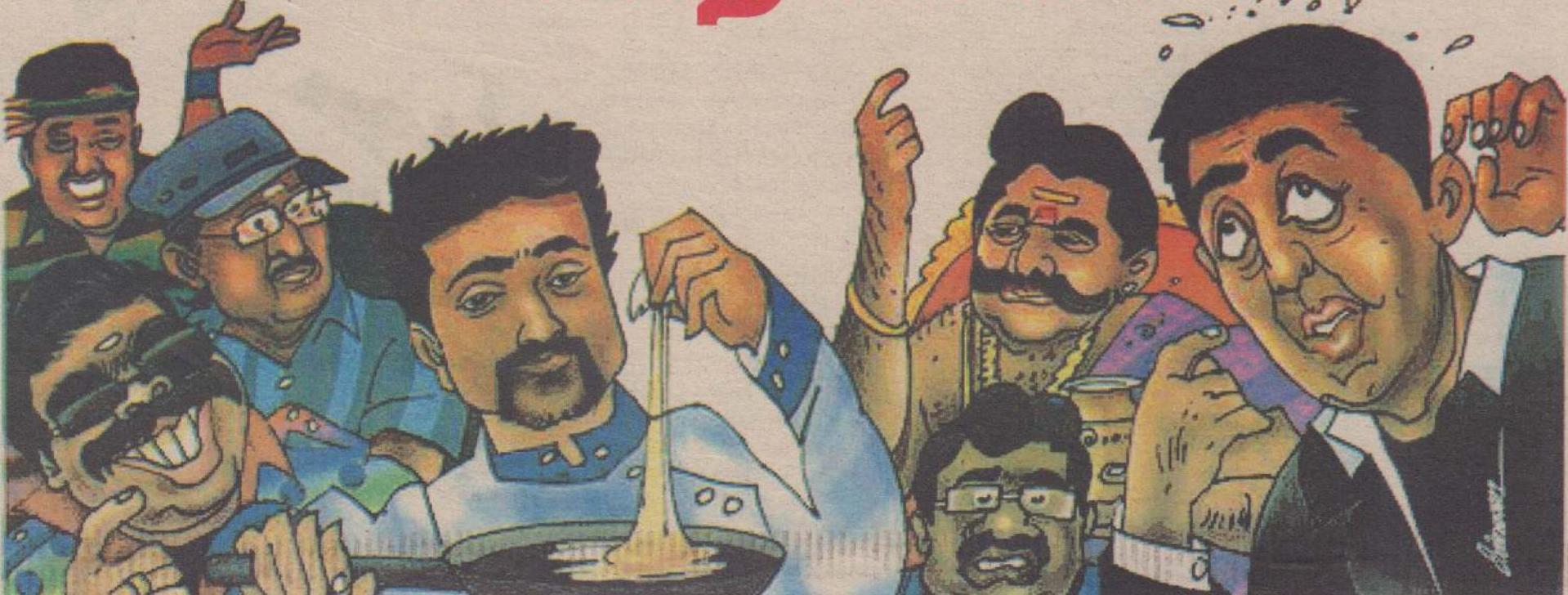
விதைக்கப்பட்டு விட்டது. ஆனால் எயிடஸ் என்னும் உயிர்க்கொல்லி நோய் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் கற்பு என்பது பொதுவானது என்பதை எடுத்துக் காட்டி விட்டது. ஆகவே இனியாவது கற்பு என்பது ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் பொதுவான ஒன்றுதான் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நாம் மனக் கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்தால் எம்மை எவ்வாலும் எதுவும் செய்துவிட முடியாது. மூல்லைத்தீவு மாவட்டத்தில் படையினரால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டிருந்த விளையாடுப் போட்டியின்போது வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு பியர் பானம் பரிசாக வழங்கப்பட்டதாகக் கூறப்படுகின்றது. இது இளைஞர் அளவுகோல் கொண்டு அளந்து வைத்திருப்பது எந்த வகையிலும் நியாயமானதல்ல. பணம் உள்ள வர்களுடன் நெருக்கத்தை வைத்துக் கொள்வதும், லிலாதவர்களை ஒதுக்கி வைப்பதும்தான் இன்று வழக்கமாகி விட்டது. இதனால் உறவு முறைகள் சிறைக்கப்படுகின்றன. உறவினர்கள் எடுத்திட்சு செல்லும் நிலை உருவாகின்றது. இது எதிர்காலத்தீல் விரும்பத்தகாத விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடும்.

ஆகவே மனிதனாகப் பிறந்தவர்கள் எதனையும் சிந்தித்துப் பார்த்த பின்னரே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அவசர கோலத்தில் முஷ்வகள் எடுப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பரந்த உலகிலே வாழ்க்கைக்கான வாய்ப்புக்கள் நிறையவே காணப்படுகின்றன. அவற்றைத் தேடிப் பிழித்துக் கொள்வது மனிதர்களின் தெரிவுக்கே விடப்படுகின்றது. இதில் ஏற்படும் வெற்றியும் தோல்வியும் ஒவ்வொருவருடையும் அவற்றைத்தொடர்க்கொள்கீட்டு விடுவதும் நிறைவேற்றுகின்றது. ஆகவே சிந்திக்கத் தெரிந்த மிருகம் என அழைக்கப்படும் மனிதர்கள் அதற்கேற்ற வாரு சிந்தனைக்கு முக்கீய இடம் வழங்க வேண்டும். இதனைவிடுது மிருகங்களைப் போன்று நடந்து கொண்டால் வாழ்க்கை எப்போதுமே சுமையாகவே தோன்றும். அதில் வேதனையும், வெறுப்பும், சோகமும் கலந்திருக்கும்.

மனிதர்கள் அதற்கேற்றவாறு சிந்தனைக்கு முக்கீய இடம் வழங்க வேண்டும். இதனை விடுத்து மிருகங்களைப் போன்று நடந்து கொண்டால் வாழ்க்கை எப்போதுமே சுமையாகவே தோன்றும்.

சிந்திக்க மறக்கும் மனிதர்கள்



பட்டாரியுடன் அவரது நாயையும் கௌரவித்த பல்கலைக்கழகம்

அமெரிக்காவில் பார்வை இழந்த நபரோருவருக்கு துணையாக இருந்த அவரது செல்ல நாய்க்கும் பட்டம் வழங்கப்பட்டது.

அமெரிக்காவின் பொஸ்டன் நகரில் வில்லியம் ஓடொன்னைல் என்ற நபர் வசீத்து வருகிறார்.

பிறவியிலேயே கன் பார்வையை இழந்த அவர், தனது சோகத்தை மறந்து மிகுந்த தன்னமிக்கையடனும் ஞாய்வத்தடனும் ஆரம்பக் கல்வியைத் தொடர்கினார். இதன் பின்னர் பிரபல பல்கலைக் கழகமான யூமாஸ் பொஸ்டனில் தனது பட்டப்படிப்பை முடித்த அவருக்கு பட்டமளிப்பு விழா நடைபெற்றது.

இந்த விழாவில் வில்லியத்துக்குப் பல்வேறு விதங்களில் உறுதுணையாக இருந்த அவரது செல்ல நாய்க்கும் பல்கலைக்கழக நிர்வாகம் கௌரவப் பட்டம் வழங்கி மகிழ்வித்துள்ளது.



நுரையீரல் புற்றுநோயை தடுக்கும் மரக்கறிகள்

“

பச்சை நீறத்திலான மரக்கறிகளை நாம் அதிகம் உண்பதால் தொண்டைப்

புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படுவதில் இருந்து தடுக்கலாம்.

காய்கறிகள் என்பது இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள கொட்டை என்ன லாம். காய்கறிகளில் நார்ச்சத்து, விற்றமிளி, கனிமிச் சத்துகள் உள் விட்ட உடல் ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான எண்ணாற்ற சத்துகள் உள்ளன.

மரக்கறிகளை உண்பதால் உடல் எடை அதிகரிக்காது. கலோரி அளவும் குறைவாகவே இருக்கும். பச்சை நீறத்திலான மரக்கறிகளை நாம் அதிகம் உண்பதால் தொண்டைப் புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படுவதில் இருந்து தடுக்கலாம்.

இந்த வகை காய்கறிகளில் உடலுமிகு விற்றமிளி 'ஏ' சத்தை அளிக்கக் கூடுமிகு பொருள்கள் உள்ளன. கரடி, உருளைக்கிழங்கு போன்ற ரைவை இந்த வகைக் காய்கறிகளில் அடங்கும்.

நெல்லிக்காய், எவுமிச்சை குகீய வற்றில் அதிக அளவு விற்றமிளி சிலை இருப்பதால் வெற்றைச் சாப்பிடு வதாலும் புற்றுநோய் வராமல் தவிர்க்கலாம்.

மிளகு, முட்டைகோஸ், தக்காளி, கீரைகள் உள்ளிட்ட பயறு வகைகள், பீற்றுாட, உருளைக்கிழங்கு குகீயவற்றில் அதிக அளவு இரும்புச் சத்து உள்ளது. வேறு சில காய்கறிகளில் இரும்புச் சத்துகள் அதிகம் இருக்கும்.

வெற்றால் உடலின் கிரத்தம் தூய்மையாவதுடன் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியும் கிடைக்கிறது. இரும்புச் சத்து மிகக் குறைவாக இருப்பின் அளவியான எனப்படும் கிரத்தச் சோகை நோய் ஏற்படும்.

பட்டாணி, கொண்டைக் கடலை உள்ளிட்ட பயறு வகைகள், பீற்றுாட, உருளைக்கிழங்கு குகீய வற்றில் அதிக அளவு இரும்புச் சத்து உள்ளது. முட்டைகோஸ் உள்ளிட்ட கரும்பச்சை நிறத்தில் உள்ள காய்கறிகளில் அதிகளும் கல்சியமும் உள்ளதால் ஆரோக்கியமான எலும்பு மற்றும்



காலையில் உடற்பயிற்சி செய்வது நல்ல தூக்கத்தை தரும்

உடற்பயிற்சி என்றால் அது கடனமான தாக்கத் தான் இருக்க வேண்டும் என்பதீல்லை. தற்போதுள்ள கால கட்டத்தில் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கான வழிகளில் ஒன்றாக உடற்பயிற்சி உள்ளது.



உடற்பயிற்சியின்மதித்துவத்தை உணர்ந்தவர்கள் மட்டுமே தீண்டும் உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்கிறார்கள். ஆனால் சிலர் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டுமென்று நினைப்பார்கள். எனினும் சோம்பேறித்தனத்தால், உடற்பயிற்சி தானே நாளை செய்து கொள்ளலாம் என்று விடுவேண்டுவார்கள். குறிப்பாக உடற்பயிற்சியை காலையில் செய்தால் அதனால் கிடைக்கும் பயன்கள் என்னவென்றுதெரிந்துகொள்வோம்.

பசியின்மையால் அவஸ்தைப்படுபவர்கள், காலையில் உடற்பயிற்சியைச் செய்து வந்தால், நன்கு பசி எடுக்கும். அதனால் மூன்று வேளையும் சரியான நேரத்தில் உளவு உட்கொள்ளலாம். அதுமட்டுமல்லாம் சொமிமான மண்டலம் மற்றும் குடலியக்கம் சீராக வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும்.



தீண்டும் காலையில் உடற்பயிற்சி செய்து வர, உடலின் மூற்றால் அதிகரித்து, நாள் முழுவதும் நன்கு ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்புதனும் உங்கள் வேலைகளைத் தொடர முடியும். காலையில் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சியினால் மனம் நன்கு இலோசாகி இருப்பதுடன், எதிலும் நன்கு கவனத்தைச் செலுத்த முடிவதுடன், புது கூர்மையாக, சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

தீண்டும் காலையில் 20 நிமிடம் உடற்பயிற்சியை செய்தால், மன அழுத்தம் மற்றும் மன இரும்புத்தில் இருந்து விடுவதோம், மன அழுத்தம் மற்றும் மன இரும்புத்தில் இருந்து விடுவதோம், மேலும் எப்போதுவது மனம் மிகவும் யஷ்டமாக இருக்கும் பேராது, காலையில் சிறிது தூரம் நடந்தால், நல்ல காற்றைச் சுவாசிக்க நேரிடும்.

இதனால் மனம் லேசாகிவிடும், எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள், காலையில் உடற்பயிற்சியைச் செய்து வந்தால், உடலின் கலோரிகள் விரைவில் காற்க்கப்படும். ஆய்வு ஒன்றில் மாலையில் உடற்பயிற்சி செய்யவர்களை விட, காலையில் உடற்பயிற்சியை செய்வோருக்குத் தான் நல்ல நிம்மதியான தூக்கம் வருவதாக யண்டறியப்பட உள்ளது.

ஏனெனில் தலைகளானது தளர்வதையே நேரம் அதிகம் தேவைப்படுவதால், காலையில் உடற்பயிற்சியை செய்தால் தான், உடற்பயிற்சியின்போது இருக்கமடைந்த தலைகள் தளர்வதையும், அதுவே மாலையில்



செய்தால், அது தூக்கத்துக்கு கிடையுறு விளைவிக்கும். காலையில் உடற்பயிற்சி செய்தால், உடலின் மொட்டாலிசம் அதிகரிப்பதுடன், கிரத்தம் அழுத்தம், இதயத் துதிப்பு மற்றும் தலைகளுக்கு செல்லும் கிரத்தத்தின் அளவை சீராக வைத்துக் கொள்ளும். எனவே தீண்டும் காலையில் 30 நிமிட் நேரம் உடற்பயிற்சி செய்து வந்தால் அதிக நன்மைகளை அடையலாம்.

■ ஜெயச்சந்திரன்

யற்கையின் பல சக்திகள் இந்தப் பிரபஞ்சத்தில். அழிவையும், ஆனால் அதே சமயம் அதிசயிக்கும் வரை யில் ஒருக்கத்தையும் ஏற்படுத்தியுள்ளன. உதாரணத்திற்கு எரிமலைகளை எடுத்துக் கொள்வோம். எரிமலைகள் ஆக்க சக்தியா? என்று ஆச்சரியம் வரத்தான் செய்யும். எரிமலைகள் இந்த புயியில் இல்லை என்றால் இந்த கட்டுரை எழுத நானும் இருந்திருக்க மாட்டேன். பதிப்பதற்கு நீங்களும் இருந்திருக்க மாட்டார்கள். இப்படச சொன்னால் நம்புவதற்கு மிகவும் குதாமாகத்தான் இருக்கும். புவியில் உயிர்கள் வாழ்வதற்கு எரிமலைகள் அந்த அளவுக்குப் பெரும் பங்களித்திருக்கின்றன.

எரிமலைகளின் அழிக்கும் சக்தியை முதலில் பார்ப்போம். எரிமலையின் நூற்கு அரூபிலே, அமைதியாக இருக்கும். ஆனால், நீரென்று ஒருநாள் தீவிரவாத தாக்குதல் போல வெத்துச் சிதறும். சில எரிமலைகள் எங்கே ஒளிந்திருக்கின்றன என்பதே தெரியாது. கடலுக்கு அடியில் ஒளிந்திருக்கும் எரிமலை ஹவாய் தீவுகளில் அதிகம் காணப்படுகின்றன. அவை வாவா எனப்படும் நெருப்பு குழும்களைக் கட்டில் கூக்கும் போது, கடலுக்கு உள்ளேயே அந்த நெருப்புப் பாறைகள் தீப்பற்றி எரிந்தபடியே விழுவது, கண் கொள்ளாக்க காட்சி.

சபீத்தில், ஜஸ்லாந்தில் பளைக்கு அடியில் இருந்து வந்த எரிமலைகள் வெத்து, பெரும் புகையைக் கூக்கி, ஜரோபாபாவின் அந்தப் பகுதியில் விமானப் போக்குவரத்து பல நாள்கள் தடைப்பட்டது. புமியின் விணோதத்தைப் பாருங்கள். எங்கு பார்த்தாலும் பனி படர்ந்த நிலம். ஆனால், எங்கே புமிக்கு அடியில் நான்டவமாகக் கொண்டிருக்கும் எரிமலைக் குழும்களை. அவை வெத்துவாயில் இருப்பது கிளோ மீற்றர் உயரம் வரை புகை கீழ்க்கீட்டு.

ஜஸ்லாந்திலும் புமியின் வேறு பல பகுதிகளிலும் வெப்ப நீருக்குக்கூடும். வெப்பமான குட்டைகளும் காணப்படுகின்றன. குளிர்ப் பிரதேசமான ஈஸ்லாந்து போன்ற பகுதிகளில் உள்ள வெப்பநீர்க் குட்டைகளில் மக்கள் ஆப்பத் துடன் குளிர்பார்கள். அவர்களுக்கு ஓர் உண்ணை தெரியாது. தெரிந்தால் அந்தப் பக்கமே தலை வைத்துப் படுக்கமாடார்கள். என்னவென்றால் அந்த தோக்கிலைகளைப் படிந்து போதுவதும் பல நாள்கள் தடைப்பட்டது. புமியின் விணோதத்தைப் பாருங்கள். எங்கு பார்த்தாலும் பனி படர்ந்த நிலம். ஆனால், எங்கே புமிக்கு அடியில் நான்டவமாகக் கொண்டிருக்கும் எரிமலைக் குழும்களை. அவை வெத்துவாயில் இருப்பது கிளோ மீற்றர் உயரம் வரை புகை கீழ்க்கீட்டு.

ஈஸ்லாந்துவேப்பும் புமியின் வேறு பல பகுதிகளிலும் வெப்பமான குட்டைகளும் காணப்படுகின்றன. குளிர்ப் பிரதேசமான ஈஸ்லாந்து போன்ற பகுதிகளில் உள்ள வெப்பநீர்க் குட்டைகளில் மக்கள் ஆப்பத் துடன் குளிர்பார்கள். அவர்களுக்கு ஓர் உண்ணை தெரியாது. தெரிந்தால் அந்தப் பக்கமே தலை வைத்துப் படுக்கமாடார்கள். என்னவென்றால் அந்த தோக்கிலைகளைப் படிந்து போதுவதும் பல நாள்கள் தடைப்பட்டது. புமியின் விணோதத்தைப் பாருங்கள். எங்கு பார்த்தாலும் பனி படர்ந்த நிலம். ஆனால், எங்கே புமிக்கு அடியில் நான்டவமாகக் கொண்டிருக்கும் எரிமலைக் குழும்களை. அவை வெத்துவாயில் இருப்பது கிளோ மீற்றர் உயரம் வரை புகை கீழ்க்கீட்டு.

போயாத்துவற்படுக்கும் நூல் ஈஸ்லாந்து புமியின் மேல் தடடு (CRUST) என்ற பகுதியில். இந்த மேல் தடடு, புமியில் மேண்டில் (பாபிப்பட) என அழைக்கப்படுகிற நிலையிலுள்ள (உருமியி) பாறைகளின் மேல் அமைந்திருக்கின்றது. அதற்கு கீழே, புவியின் மத்திய பகுதி இரும்பு-நீக்கல் கலையையினால் ஆனது. இந்தப் பகுதியின் வெப்பம், குரியனின் வெளிப்புற வெப்பமான சுமார் 540000 மிகி சென்டிக்ரேட்குக் குறைகிறும்.

போயாத்துவற்படுக்கும் நூல் ஈஸ்லாந்து புமியின் மத்தியில் உள்ள வெப்பம், புமி உருவானபோது உண்டான ஆரம்பகால வெப்பம் மும் கதிரியக்கத்தினால் உண்டாகும் வெப்பமும் சேர்ந்ததே ஆகும். புமியின் மத்தியில் கிருந்து அந்த வெப்பம் வெளியே கொண்டிருக்கின்றது. அதாவது, நாம் ஆனந்தமாக வாழும் புமியின் மேல் தடடுக்கு கீழே தூந்துவதாகவும், கடவுளை வேண்டிக்கொண்டால் இத்தகைய நிகழ்ச்சிகள் நடந்தால் ஆன்றும் நீண்ட காலமாக மக்கள் நம்பிக்கொண்டிருந்தனர். அதனால்தான் சிரைகளுக்கு முழுமீது பார்த்து பாறைகள் கீழிருந்து மேலாகவும், மேலே உள்ள குளிர்ந்து பாறை மேலிருந்துகீழே நூற்கீலை மானி மிக மதுவான ஒரு சுழற்சியே மாண்பால் எனப்படும் பகுதியில் நடந்து கொண்டிருக்கின்றது. அதாவது, நாம் ஆனந்தமாக வாழும் புமியின் மேல் தடடுக்கு கீழே தூந்துவதாகவும், கடவுளை வேண்டிக்கொண்டால் இத்தகைய நிகழ்ச்சிகள் நடந்தால் ஆன்றும் நீண்ட காலமாக மக்கள் நம்பிக்கொண்டிருந்தனர். அதனால்தான் சிரைகளுக்கு முழுமீது பார்த்து பாறைகள் கீழிருந்து பாறைகளைக் கீழே தூந்துவதால் ஆகும் பகுதியில் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. மேலும் இத்தாலி, இந்தோ னேசியாவில் மத்திய வெளியே வாவா எனப்படும் ஆக்கினிக் குழுமபாக வெளியெருகின்றது.

அகாமநிப்புங்கள்?

இரு காலத்தில் எரிமலைகள் தொடர்ந்து செஞ்சுப்பைக்கிள் கொண்டிருந்தன என்றும், ஆனால் இப்போது அவையெல்லாம் ரூபரின்து இந்த புமி. அமைதிப்பூங்காவாக மாறி விடத்து என்றும் வழக்கம்போல தப்புக்கணக்கு போட்டுக் கொண்டார்கள் மக்கள். அதனால் தான் உகைம் முழுவதும் பல கோடி மக்கள். அமைதியாக இருக்கும் எரிமலை அருடே வீடுகள் கட்டி வாழ்கின்றனர். அறிவியலாளர்கள் புமியின் அமைப்பைப் புப் பற்றியும், எரிமலைகள் எப்போது வேண்டுமென்றாலும் வெட்டுப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது. இந்தோ னேசியாவில் உள்ள டம்போரா எரிமலை 1815 இல் வெத்தது. சுமார் ஒரு வட்சம் மனிதர்களைக் கொண்டிருத்து, வெட்பில் இருந்து வந்த புகையும் தாசம் புமியின் வடக்கு பாகத் தையே குரியனிடமிருந்து மறைந்து விடத்து. குரிய ஒளி இல்லாமல் போனதால் அடுத்த ஆண்டு பயிர்கள் விளைச்சல் பாதிக்கப்பட்டது. அந்த பகுதி கட்டும் ரூபரின்தால் பாதிக்கப்பட்டது. இந்தோ னேசியாவில் 1883 இல் வெத்தத் ஒரு எரிமலையின் ஓலி, 2,000 மைல்கள் தொலைவில் உள்ள ஆகுத்திரேவியாவில் கேட்டது. அதனால், உண்டான்களைப் பல மைல்கள் கூடி வெத்த ஒரு மைல் அடுத்து வரும் என்று ஒரளை அரூபா எனித்து பல உயிர்களைக் காத்துவனர். ஒரு எரிமலையின் அடுத்த வெட்பை கண்டுபிடித்து அரூபிலுள்ள மக்களை காப்பாற்றும் முயற்சியில், கொலம்பியாவில் ஒன்பது அறிவியலாளர்கள் அடுத்துக் கொண்டிருந்தனர். அந்த எரிமலை மீட்பு வத்திற்குப் பிரிக்க ஒரளை அமைந்து வெளியீட்டு காட்சிக்கு வருகிறது. ஒரு வருத்தில் புதிதாக உருவானதைப் பார்க்க முழுந்தது. முதலில் சாம்பல் வெளியே வந்து, பிறகு ஒரு மலை தோன்றிய நாட்டுப் போரா நாட்டுப் போர் எரிமலை வெளியே வந்து வெட்பில் இருந்து வெந்த புகையும் தாசம் புமியின் வடக்கு பாகத் தையே குரியனிடமிருந்து மறைந்து விடத்து. குரிய ஒளி இல்லாமல் போனதால் அடுத்த ஆண்டு பயிர்கள் விளைச்சல் பாதிக்கப்பட்டது. அந்த பகுதி கட்டும் ரூபரின்தால் பாதிக்கப்பட்டது. இந்தோ னேசியாவில் 1843 இல் வெத்தத் ஒரு எரிமலையின் ஓலி, 2,000 மைல்கள் தொலைவில் உள்ள ஆகுத்திரேவியாவில் கேட்டது. அதனால், உண்டான்களைப் பல மைல்கள் கூடி வெத்த ஒரு மைல் அடுத்து வரும் என்று ஒரளை அரூபா எனித்து பல உயிர்களைக் காத்துவனர். ஒரு எரிமலையின் அடுத்த வெட்பை கண்டுபிடித்து அரூபிலுள்ள மக்களை காப்பாற்றும் முயற்சியில், கொலம்பியாவில் ஒன்பது அறிவியலாளர்கள் அடுத்துக் கொண்டிருந்தனர். அந்த எரிமலை மீட்பு உயிர்களைக் கீட்டுக் கொண்டிருந்தனர். அந்த பகுதி கட்டும் ரூபரின்தால் குறிப்பிடமிருந்து வருகிறது. ஒரு வருத்தில் 1943 இல் மெக்ஸிகோ நாட்டுப் போர் எரிமலை வெத்த ஒரு வருத்தில் புதிதாக உருவானதைப் பார்க்க முழுந்தது. முதலில் சாம்பல் வெளியே வந்து, பிறகு ஒரு மலை தோன்றிய நீகழ்ச்சி நம் நாட்டுப் பாதிக்கும் குறைப்படுத்துகிறது. அதுவே ஒரு வருத்தில் 1200 மீ உயர் முள்ள ஒரு எரிமலை ஆகும் பகுதியில் அந்த ஒரு வருத்தில் புதிதாக உருவான எரிமலை என்ற விதத்தில் 1943 இல் மெக்ஸிகோ நாட்டுப் போர் எரிமலை வெத்த ஒரு வருத்தில் புதிதாக உருவானதைப் பார்க்க முழுந்தது. முதலில் சாம்பல் வெளியே வந்து, பிறகு ஒரு மலை தோன்றிய நீகழ்ச்சி நம் நாட்டுப் பாதிக்கும் குறைப்படுத்துகிறது. அதுவே ஒரு வருத்தில் புதிதாக உருவான எரிமலை வெத்த ஒரு வருத்தில் புதிதாக உருவானதைப் பார்க்க முழுந்தது. முதலில் சாம்பல் வெளிய

சுபாஷ்



நயாகரா அருவி அல்லது நயாகரா

நீர்மீழ்ச்சி என்பது வட

அமெரிக்காவின் வட மிழக்குப் பகுதியில் உள்ள புது மிக்க ஒரு பேருஷ் இது உகைத்திலேயே

உள்ள அருங்காட்சிகளில் ஒன்றாக போற்றப்படுகிறது.

இண்டோரூம் இதனைப்

பார்த்து ரசிகம் 10 மில்லியன் மக்கள் வருமினரானார். இந்தப்

பேருஷி கண்டாவுக்கும் ஜக்கிய்

அமெரிக்க நாடுகளுக்குமான எல்லையில் ஒடும் சுமார் 56 கி.மீ

நீளமான நயாகரா ஆற்றின் பாதி

தொலைவில் அமைந்துள்ளது.

தீடு தனியான இரண்டு பெரிய

அருவிகளைக் கொண்டது. சுமார்

85 வீத் நீர் கண்டாவில் உள்ள ஹோஸ் (ஹார்ஸ்) ஏற் அருவி

ஈங்கிலத்தில் வழங்கப்படும்

குதிரை லிலாட அருவியிலும்.

மீதம் உள்ளது அமெரிக்கப்

பகுதியில் உள்ள அமெரிக்கன்

அருவியிலும் விழிகிறது.

இவை இரண்டும் அல்லாமல் ஒரு



சிறிய பிரைடல் வெய்ல் அருவியும் உண்டு. குதிரை லிலாட அருவி 792 மீ அகலம் கொண்டது. உயரம் 53 மீ. அதை உயரமானதாக இல்லாவிழினும் நயாகரா அருவியானது மிகவும் அகலமானது. அமெரிக்கன் அருவி 55 மீ உயரமும், 305 மீ அகலமும் கொண்டது. நயாகராப் பேருஷியில் ஆறு மில்லியன் கண அடிக்கு (16,000 மீ) அதிகமான நீர் ஒவ்வொரு நிமிடமும் இந்த அருவியினுடே பாய்ந்துசெல்கிறது. உலகில் மிகவும் பிரவலாக அறியப்பட்ட இந்த அருவி, வட அமெரிக்காவின் அதிக்காக வாய்ந்த அருவியாகவும் இருக்கிறது.

தவணைகளின் ஓட்டப் பந்தயம்

அபிசன்



தவணைகள் பல சேர்ந்து தமக்குள் ஓட்டப் பந்தயம் ஓன்றை ஏற்பாடு செய்வதன் முடிவு செய்தன.

ஓட்டப் பந்தயத்துக்கான நாளூம் நெருங்கி வந்தது. தவணைகளின் ஓட்டப் பந்தயத்தைக் காண பலரும் கூடி இருந்தார்கள். ஓட்டப் பந்தயத்தில் தவணைகள் ஓடி, அருகில் உள்ள ஒரு உயரமான கோபுரத்தை தொட வேண்டும். அதுதான் போட்டி விதி. முதலில் தொட்டுவர் வெற்றியாளர்.

போட்டியும் ஆறும்பமானது. கூட்டமாய் கூடி இருந்தோர் பலரும் இது சுலபமான போட்டி இல்லை. உங்களால் அந்தக் கோபுரத்தை அடைய முடியாது என்று தவணைகளை நோக்கிக் கத்திக் கொண்டிருந்தனர். ஒரு சிலர் இந்தத் தவணைகளால் இந்தக் கோபுரத்தின் உச்சியைத் தொடவே முடியாது! சாத்தியமே கிடையாது! எனக் கூறினார்.

கூட்டத்திலிருந்து இப்படியாகப் பல்வேறு கோஷங்கள் வந்த வண்ணம் இருந்தன.

கிடைக் கேட்ட தவணைகள் தங்களால் முடியாது என்ற வகையில் சோர்ந்து போய் போட்டியிலிருந்து நீங்கீக் கொண்டன.

எந்தத் தவணையும் அந்த உச்சியைத் தொடப் போவதில்லை. அது மிகவும் கடினமானது எனக் கூடியிருந்தோர் தமது கோஷங்களைத் தொடர்ந்து கொண்டேயிருந்தனர்.

தவணைகள் பலவும் போட்டியிலிருந்து நீங்கீக் கொண்டன. ஆனால் ஒரேயாரு தவணை மட்டும் மேலே மேலே முன்னேறிக் கொண்டிருந்தது. அந்தச் சின்னஞ்சிறிய தவணை மட்டுமே கோபுரத்தின் உச்சியை நோக்கி முன்னேறிக் கொண்டு இருந்தது.

சில விநாடுகளில் உச்சியைத் தொட்டு வெற்றியும் கண்டது.

அனைவரும் விழிந்து போய் எப்படி அந்தச் சிறிய தவணையினால் மட்டும் இது முடிந்து என ஆராய்ந்தார்கள்.

அப்போதுதான் தெரிந்தது கோபுர உச்சியைத் தொட்ட அந்தத் தவணைக்குக் காது கேட்காது என்று.

முடியாதவர்கள் அவர்களால் முடியாததை உண்ணாலும் முடியாது என்று சொல்லுவார்கள். சொல்லுபவர்கள் சொல்லட்டும். அவர்களிடம் நீ செவிடாக இருப்பதே சில நேரங்களில் பொருத்தமானது.

உன் காதில் சங்கே ஊதினாலும் உண்வழிசெல். வெற்றி உனக்கே,

போது அறிவு

- A உலகில் மிக உயரமான நீர்மீழ்ச்சி எது?
- B உலகில் மிக அகலமான நீர்மீழ்ச்சி யாது?
- C உலகில் மிகப் பெரிய பாலைவனம் எது?
- D உலகிலே மிகவும் வறந்த பாலைவனம் எது?
- E உலகில் நதியளே இல்லாத நாடு எது?
- F உலகிலே மூயிரம் ஏரிகளின் நாடு என்று அழைக்கப்படும் நாடு எது? பின்னாந்து
- G உலகில் மிகப் பெரிய நதி எது? நெநல்
- H உலகில் மிகப் பெரிய தீவு எது?
- I கிரீன்னாந்து

முடிலா

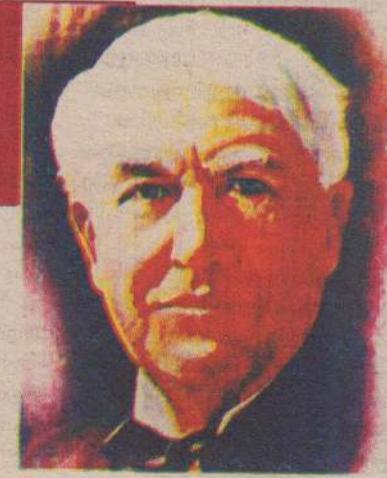
ராஜராஜ சோழன் மெய்க்கிர்த்த் (பட்டம்) பெயர்கள்

அழகீய சோழன்
மும்முடிச் சோழன்
காந்தலூர் கொண்டான்
சோழநாராயணன்
அபயகுலசேகரன்
அரிதூர்க் கலங்கன்
அருள்மொழி
ரணமுக்கீமன்
ரவிவம்சகிமானனி
ராஜபாண்டியன்
ராஜசர்வக்ஞன்
ராஜராஜன்
ராஜகேசரி வர்மன்
சோழேந்திரசிம்மன்

ராஜமார்த்தாண்டன்
ராஜேந்திரசிம்மன்
ராஜவிநோதன்
உத்துமசோழன்
உத்தாங்கதுநகன்
உய்யகொண்டான்
உலகாந்தான்
கேரளாந்தகன்
சண்டப்பராக்கிரமன்
சத்ருபுஜங்கன்
சிங்கனாந்தகன்
சிவபாதசேகரன்
சோழகுலசந்தரன்

சோழ மார்த்தாண்டன்
திருமுறை கண்ட சோழன்
தெவிளங்குலகாலன்
நித்யவிநோதன்
பண்டுத் சோழன்
பாண்டிய குலாசனி
பெரிய பெருமாள்
ஸுர்த்தி விக்மிரமாபரணன்
ஜனநாதன்
ஜெயகொண்ட சோழன்
சத்திரிய சிகாமனி
கீர்த்தி பராக்கிரமன்
தைலகுலகாலன்.

எடிசனின் கண்டுபிடிப்புகளின் கண்ணோட்டம்



"நிலைரை நீள புகழ் ஆற்றின் புலவரைப் போற்றாத புத்தேன் உடலு"

உலகளவு புகழ் பெற்றவர்களை வானுலகம் போற்றாது. புகழ் பெற்றவரையே போற்றும்.

தனது வாழ்நாளில் மொத்தமாக 1,368 கண்டு பிழிப்புகளை நீகழ்த்தியிருக்கிறார் எடிசன். அவர் குறித்த கண்ணோட்டமே இது.

எடிசன் வெறும் விருஞ்குளியாக, புது அறிவியல் தொழில்நுட்பங்களைக் கண்டுபிடிப்பவராக மட்டும் இல்லாமல் அந்தத் தொழில்நுட்பங்களை மக்கள் பயன்படுத்தும் பொருளாகவும் மாற்றினார். அதாவது குறைந்த விலைக்கு அதிகமான அளவில் உருவாக்கப்படும் (massproduction) பொருள்களாக மாற்றினார்.

எடிசனின் கண்டுபிடிப்புகளைக் கால்குப்பதீவு கீழ்ந்திரம் (கடைசிவரை பயன்படவில்லை). வினாக்கு வினாக்க மாறும் பாங்குச் சந்தைத் தகவல்களை அளிக்கும் இயந்திரம். தட்டச்சு இயந்திரம். மின்சார இழை விளக்கு, டி.சி. மின்சார மோட்டர், மின்சாரப் புகையிரதம். சோம மின்கலங்கள், கொங்கிரீட் கலவை, பேச்சைப் பதிவு செய்யும் கருவி, பேசும், அசையும் படங்கள், தொலை பேசியில் நடக்கும் ஒரு விவா

தத்தை இரு முனை யிலும் பேசுவதைப் பதிவு செய்யும் கருவி ஆகியவையும், தற் பொழுது உலகுக்கு ஒளிமையாக்கிக் கொண்டு மிகக்கும் ஒரு மாற்றும் நாம் எடிசனை மறந் தாலும் அவரின் கண்டுபிடிப்புகளை எப்போதும் மறந்கமாட்டோம்.





500 ஆண்டுகளாக உறையாமலிருக்கும் 15 வயதுச் சிறுமியின் உடல் திரத்தம்!

இந்து 500 வருடங்களுக்கு மேலாகியும், இன்னமும் உடலில் உள்ள திரத்தம் கூட உறையாத 15 வயது சிறுமியின் உடல் குறித்த செய்தி வெளியாகியுள்ளது. ஆர்ஜெண்டானாவில் உள்ள சாஞ்சா அருங்காட்சிய முறையில் இத்தகைய மூன்று இந்த மம்மிக்களை மக்கள் பார்வையிட்டு வைக்க மத்து திட்டமிட்டுள்ளார்களாம். 1999 ஆம் ஆண்டு இலாலைவிலோ மலையில் இவை யள்ளடைக்கப்பட்டுள்ளன. உறைந்து நிலையில் இருந்த அந்த உடல்களில் பாகங்கள் எதுவும் கெட்டுப் போகவில் வையாம், திரத்தம் கூட உறையாத அளவுக்கு பதமாக பாதுகாப்பாக இருந்திருக்கின்றன அந்த உடல்கள். தோல் கூட புதுவைர்ச்சியிடன் இருப்புத் தான் ஆச்சியும். இந்து ஆறு வருபங்களுக்கு மேலாகியும், இன்னமும் உடலில் உள்ள திரத்தம் கூட உறையாத மூன்று மம்மிக்களைக் கண்டு பிழித்துள்ளார் ஆராய்ச்சியாளர்கள். ஏதோ, நோய் வாய்ப்பட்ட சாதாரண பெண்ணையை மறுத்துவார்கள் பரிசோதிப்பதுபோல தோன்றும் அந்தப் புதைக்கப்பட்டதில் இருப்பவர் தான் சுமார் 500 ஆண்டு காலங்கு முன் பணியில் உறைந்து இந்து போன 15 வயதுச் சிறுமி. நாகா கதைகளில் வருமே, அது போல மத்தியில் பெயரால், பணியில் புதைக்கப்பட்ட இச்சிறு மிக்கு லாடன்சிலூ, அதாவது திருமணமொகாத இளம் பெண் என்று பெயரிட்டுள்ளார் ஆராய்ச்சியாளர்கள். 1999 இல் ஆர்ஜெண்டானாவில் உள்ள இலாலைவிலோ என்ற திட்டத்தில் சுமார் 6739 மீற்றர் ஆழத்தில் கண் டெட்டுக்கப்பட்டது. டென்சிலாவின் உடல் இன்கா இனத்தைச் சேர்ந்த கிப்பெண் கடவுளுக்காக அரப்பணிக் கப்பட்டு, கடவுளுடன் வாழ ஆசைப்பட்டு, மத்தியின் பெயரால் இந்த நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கலாம் எனத் தெரிவிக்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

பெண் என்று பெயரிட்டுள்ளார் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

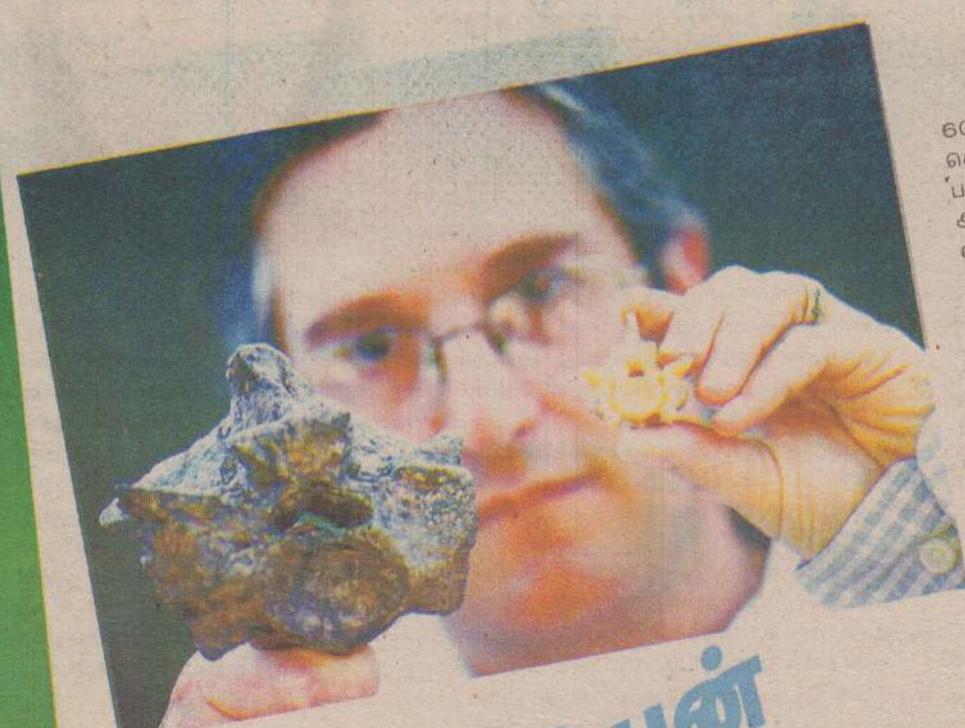
உடையாமல் அப்படியே இருக்கின்றன என்று ஆச்சரியம் தெரிவித்துள்ளார் ஆராய்ச்சியாளர்கள். டென்சிலாவின் உடல் உறுப்பு கடவுளுக்கு அரப்பணித்தது தெரியவந்துள்ளதாம்.

அவளது முடியை வைத்து, அவள் என்ன மாதிரியான உணவுப் பழக்க வழக்கக் களைக் கொண்டவள் என ஆராய்ந்ததீல். இன்கா மக்கள் தங்கள் குழந்தைகளை ஆசைந்து கொழுக்கவேண்டும் என்று கொடுக்க வேண்டும் என்று ஆராய்ந்ததீல். இன்கா மக்கள் தங்கள் குழந்தைகளை நன்கு கொழுக்க வைத்து கடவுளுக்கு அரப்பணித்தமை தெரியவந்துள்ளதாம்.

கடவுளுக்கு அரப்பணிப்பதற்கு சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாகவே, விளங்குகளின் கொழுப்புகள் மற்றும் தானி யங்குளைக் கொடுத்து அந்தக் குழந்தைகளை நன்கு கொழிப்பாக்குவார்களாம் அவர்கள் குடும்பத்தார். டென்சிலாவின் வயிற்றுப்பகுதியை ஆய்வு செய்து போது, அவள் இறப்பதற்கு சில மணி நேரத்துக்கு முன்னதாக ஏதோ காய்கறி போன்ற உணவை உட்கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். டென்சிலாவின்

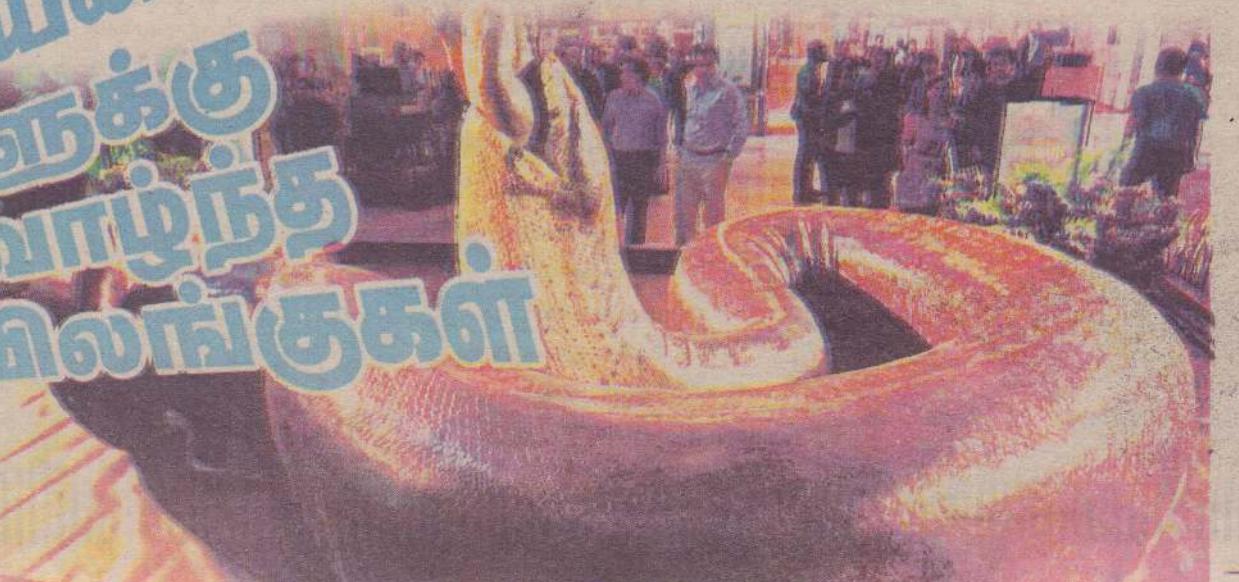


உடல் இந்த நிலையை வைத்து பார்க்கும்போது, அவள் இறப்பதற்கு முன்ன தாய் உச்சேறும் மறந்து உடகொண்டிருக்கலாம். அதன் மூலம் அவளது இறப்பு நிழமநிழிருக்கலாம் என்று ஊழிக்கிறார்கள் ஆய்வு செய்கிறார்கள்.



**60 மில்லியன்
ஆண்டுகளுக்கு
யுன்னர் வாழ்ந்த
ராடசத வீண்டுகள்**

60 மில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு 16 அம் நேரமும் 900 பவுண்டு எடையை கொண்ட மிகப்பொய் முதலைகள் 58 அம் நேரம் சொல்ல வைரங்கோபோ பாம்புகளுடன் சண்டையிட்டதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் தொல்லித்துங்களான். அன்னமையில் ஆராச்சியாளர்கள் தாம் நடத்திய ஒரு அப்வு மூலம் கண்டிரிப்பாட்ட ஒரு விடயத்தை வெளிப்படுத்தியுள்ளார். அதாவது உயிரினம் புதைக்காகும் முன்பு 58 அம் நேரம் கொண்ட கூற்றுகளேபோ 60 மில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு 16 அம் நேரம் கொண்ட கூற்றுகளேபோ பாம்பும் 900 பவுண்டு எடையையை மிகப்பொய் முதலைகள் மற்றும் கரைந்தாக மழைக்காடுகளேபோ பாம்பும் அசாதாரணமான வகையில் தீவிலாடும் ஊர்வனவாக மழைக்காடுகளேபோ பாம்பும் இருந்தன. என்று தமது ஆராய்ச்சியாளர்கள் முற்பிடப்பட அறிந்தாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுமின்றனர். இன்றைய மாறிவரும் கழுப்புக்கு ஏற்ப முதலைகள் வல்லாறு வருமானம் என்பது குறித்த அம்சங்களை ஆய்வு செய்கையில் சில விடயங்களை நாம் கண்டறிந்துள்ளோம். எல்லோரும் முதலைகள் கடந்த 250 மில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு பிடித்துட்ட மாறாமல் இருந்திருக்க வேண்டும் என்று நிலையிட்டார்கள். ஆனால் நாம் புதைப்படவு பதிவுகளில் கண்டவை ஒரு விடித்தியாசமான கதையைப் பொல்லிக்கிறார்கள். ஏன் வையில் இங்கு காணப்பட்ட இந்த விலங்குகளை புதைப்படவாய்க்காரர்கள் விலங்கமாக இருந்திருக்க வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளார்கள்.



வெங்காயத்தின் வெளிப்புறத் தோல் அடுக்கை கிணி வீசாத்ரர்கள்!

இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்குமாம்

பொதுவாக சமையேலில் பயன்படுத்தப்படும் வெங்காயத்தின் மிகக் கடினமான உட்பகுதி அடுக்கை அடையும் வரை அதன் தோலை உரித்து ஏற்றுத் திடுவது வழக்கம்.

ஆனால் இன்றிலிருந்து இப்பழக்கத்தை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் வெங்காயத்தின் தோலுக்கு இரத்த அழுத்தத்தைப் போக்கும் சக்தியும் உண்ணாக் கூடாது என்ற தவிர்க்கும் அதன் வெளிப்புறத் தோல் அடுக்குமானாக இரத்தக் குழாய் அடைப்புக்களை நீக்கும் சக்தியும், உண்டென் பழிய ஆய்வு தெரிவிக்கின்றது.

மேஜைம் வெங்காயம் உலைக் விலை குறைந்த உணவு என்பது மட்டுமின்றி, மிக அரிதான் மருத்துவக் குள்ளங்களும் அதற்கு உண்டு என்று நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

மேஜைம் ஒவ்வொரு நாளும் நாம் உட்கொள்ளும் மிக முக்கிய சத்துக்களைக் கொண்ட பழங்கள் மற்றும் மருக்கறிகளில் இருந்து பூரண பல்லைப் பிழுவதில்லை என்றும் வழக்கத்தில் அவற்றின் தோல் மற்றும் முக்கிய பாகுங்களை நீக்கி ஏற்றுத் திடுவதாகவும் குறித்த நிபுணர்கள் கவனம் தெரிவித்துள்ளனர்.

இவ்வாறு நாம் வீசி விடும் உணவுப் பொருள்களில் வெங்காயத் தோலுடன் முளாமையும் பட்டை (peel on rind) மற்றும் ஓரேந் பழத்தின் தோல் ஆகியவை முக்கிய உடல் நலத்துக்குத் தேவையான சத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதை என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

வெங்காயத் தோலில் அடங்கியனர் புரோடோயின் என்ற பதார்த்தம் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க வல்லது என்பதுடன் அழுகி ஏதிப்படுத்தையையும் உள்ளது. இதைவிட வெங்காயத்தின் இலையையான வெங்காயத் தானும் விடமின் C, பெனோலிக்ஸ் மற்றும் சக்தி வாய்ந்த ஆக்ஸிஜனேற் (antioxidants) தன்மை உடையதாகும். இந்த antioxident பதார்த்தம் மற்று நோய். இதை நோய் என்பதற்கும் ஏற்றாகப் போர்டும் தன்மை வையக் கொண்டது மட்டுமேன்றி வயதாவதையும் குறைக்கும் தன்மை உடையவை என்று கூறப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

வெங்காயம் உலகில் விலை குறைந்த உணவாகவும் அதே நேரம் மிக அரிதான் தீர்த்தகைய மருத்துவ குணங்களும் அதற்கு உண்டு என்று நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.



CM

குழந்தைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட வயது வரை தூங்கும் போது இவ்வகள் முழுமையாக மூடாமல் கொஞ்சம் தீர்ந்தபடி தூங்குவது (அரைக்கன்) இயல்பு. மேல் இமை தசைகள் சரியான வகைச்சி அடைந்த பின்னர் இமைகளை முழுவதுமாக முடியபடியே தூங்குவார். சிலருக்கு இளம்பருவம் வரைக்குமே இந்த பிரச்சினை கிருக்கலாம்.

மனிதன், மருத்துவம், விலங்குகள் இல்லைந்தே நொக்கெடர் னால் வெக்கோப்புதல் மல் Nocturnal lagophthalmos என்று மருத்துவத்துறையில் குறிக்கப்படும் கண்களைத் திறந்து கொண்டே தூங்குவது குழந்தைகளில் பலருக்கு இருக்கும். ஆனால் பொரியவர்களுக்கு என்பது ஓரளவு கடினமான பிரச்சினைகளாக இருக்கின்றன.

குழந்தைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட வயது வரை தூங்கும் போது இமைகளை முழுமையாக மூடாமல் கொஞ்சம் தீர்ந்தபடி தூங்குவது (அரைக்கன்) இயல்பு. மேல் இமைத் தசைகள் சரியான வளர்ச்சி அடைந்த

பிள்ளைர் இமைகளை முழுவதுமாக முடியபடியே தூங்குவார். சிலருக்கு இளம்பருவம் வைக்குமே இந்தப் பிரச்சினை கிரும்பலாம். பெரியவர்களில் எல்லது முயத்தில் ஏதேனும் சத்திரசிக்கை செய்திருந்தால் இந்தப் பிரச்சினை கிருக்க வேண்டும். பெரியவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்சினையால் இமை முடிகள் கண்களில் பட்டு எரிச்சலை ஏற்படுத்தும். தொடர்ந்தால் பார்வைப் பிரச்சினை ஏற்படும். அப்படிப்பட்ட பிரச்சினை உள்ளவர் களுக்கு மருத்துவர்கள் ஜ மாஸ்க் என்று சொல்லக் கூடிய முய முடியை அணிந்து கொள்ளுமாறு பரிந்துரை செய்கிறார்கள்.... ஒரு கண்ணை மட்டும் தீர்ந்தபடி தூங்கும் முடியமா?

இயல்பில் மனிதனுக்கு திதுவும் முடியாத காரியந்தான். பறவையகள், விலங்குகள் அந்த மாதிரி தூங்குவது உண்டு. பெரும் பான்மையான விலங்குகள் ஒரு கண்ணை மட்டுமே முடித் தூங்குகின்றன. அப்போது அவைகளுக்கு ஒரு முய முடியை விழிப்படித் திடுக்கும். இது எதிரிகளிடம் இந்துத் தமிழைத் தற்காத்துக் கொள்ள இயற்கை வழக்கியை கொடை. இமைகளே இல்லாத விலங்குகள் அதிகம் உள்ளன. மீன்களுக்கு இமைகளே இல்லை பிரச்சினை இல்லை. டொல்பின்கள் ஒரு கண்ணை முடியபடுவதான் தூங்கும். கண்டம் விட்டு கண்டம் பறக்கும் பறவைகளும் தூங்கிக் கொண்டே பறக்கும்.

கண்களை திறந்து கொண்டே தூங்குவது சாத்தியமா?

வீரதர்களானாலும் சரி, விலங்குகளானாலும் சரி, சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டுமொனால் போட்டிகளும், போராட்டங்களும் அவசியம் என்று டெஸ்மாண்ட் மாரிஸ் என்ற மாணிட வியலாளர் கூறுகிறார். வன விலங்குகள் உணவுக்காகவும், காதலுக்காகவும், உயிர் வாழ்வதற்காகவும் ஏனைய விலங்குகளுடன் இடை விடாது போட்டியிட்டுக் கொண்டும் போராட்டுக் கொண்டுமிருக்கின்றன. ஆதி மனிதர்களும் அப்படித்தான் இருந்தார்கள். நவீன் யுக்தித்தில் வன முறையற்ற போட்டிகளுக்கும் போராட்டங்களுக்கும்கூட தேவை குறைந்து கொண்டே போகிறது. அதன் காரணமாகவே மனித சந்தோஷ அளவுக்குறிப்பிட்டு என்னபற்றியாகக் குறைந்து கொண்டே வருவதாக வியன்னாப் பல்கலைக்கழகத்தின் உள்ளியல் ஆய்வாளர் குழு ஒன்று தெரிவிக்கிறது. பல ஆண்டுகளாக, தமது அலுவலகத்தில் பலவிதமான சவால்களையும் போட்டிகளையும் போராட்டங்களை யும் சந்தீத்துக் கொண்டிருந்தபோது ஒரு மனிதருக்கு இருந்த உற்சாகமும், உதவேகமும், விறுவிறுப்பும், சுவாரசியமும் அவர் ஓய்வு பெற்றியின் மறைந்து போகின்றன. ஓய்வு பெற்ற பின்னர் பலருக்கு உடல்நலம் விரைவாகக் குலைகிறது. ஒரு சிலர் மரணமும் அடைகிறார்கள். புத்திசாலிகள் ஓய்வு பெற்றபின் தமக்கேற்றபோட்டிகளையும், போராட்டங்களையும் உருவாக்கிக் கொண்டு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள்.

நாய்களும் பூணக்குநம் தம் வால் களைத் துரத்தியவாறு சுற்றிச் சுற்றிச் சுழலும். அதற்குக் காரணம் அவுப்புத் தான். அவற்றுக்கு வேட்டையாட வேண்டிய அவசியமில்லை எனவே கிடைத்து விடுகிறது. எனவே அவை தமது வால்களை வேட்டை கிளக்கு களாகக் கந்பனை செய்கு கொண்டு

தூரத்திப் பிழக்க முயலுகின்றன. அது ஒரு தூண்டலாக அமைந்து ஊக்கமுண்டாக்குகிறது. தூர்காலத்தில் நகரங்களிலும் ஊர்களிலும் மனிதர்களுக்குப் பாதுகாப்பான சூழல்கள் உள்ளன. நவீன எந்திரங்கள் மனித உழைப்பைத் தேவையில்லாமல் செய்து விட்டன. இப்போதெல்லாம் யாராவது ஓய்ச்சல் ஒழிவின்றி உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன் என்று சொன்னால் அவர் வேண்டுமென்றே ஜந்து நிமிடங்களில் செய்து முடிக்க வேண்டிய வேலையை அரை மணி நேரத்துக்கு கிழுத்துக்கிரீரா என்றுதான் பொருள். அல்லது அவசியமே யில்லாத வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருப்பார். நாட்டுப் பூண்டியும் தத்தமது வால்களைத் தூரத்துவதைப் போல அவர் செய்வதைக்கொடு ஒரு தூண்டலை உண்டாக்கிக் கொள்கிறார். அவர் செய்வதை விடக் குறைந்த அளவில் அவர் உழைத்தாலும் அவரால் உயிர் வாழ முடியும். ஆனால் அதில் சுவாரசியமிருக்காது.

ஒது மனிதன் கட்டாயமாக உழைத்தே ஆக வேண்டு
யிருந்தது. ஆனாலும் அவன், தான் செய்தும் வேலையின்
தன்மையை மாற்றிக் கொண்டேயிருந்ததால் அவனுக்கு
அலுப்பு ஏற்பட வில்லை. ஆனால் இன்று நவீன் எந்திரங்
களின் ஆதிக்கத்தில் தொழிலாளிகளின் புதுப்பு வழனு
தீர்ண்கள் மழுக்கப்பட்டு விட்டன. கனவேயர் பெல்டிள்
வரிசையாக வருகிற கார்களின் கதவுகளில் ஒரு குறிப்பிட
இடத்தில் ஒரு திருக்காணியை மட்டுமே பொருத்திக்
கொண்டு தமது பணிக்காலம் முழுவதையும் கழிக்கிற
தொழிலாளிகள் உள்ளனர். அவர்களுடைய மூலங்
அந்த ஒரு குறிப்பிட பணிக்காக மட்டுமே தயார் செய்
யப்பட்டதாக மாறியிருக்கும். அவ்வாறானவர்கள் ஓய்வை
நேரங்களில் அமுதமாக நிறைந்த சினிமாக் கள், குத்து

சண்டைகள் போன்ற விழுவிழுப்பான விஷயங்களைப் பார்த்துத் தமது உபரி ஆற்றலைச் செலவழிப்பார்கள். சில பண்கள் வழக்கமான அடுக்களைப் பணக்களை முடித்து பிள்ளைர் புதுவிதுமான சிற்றுணர்தானாக செய்து பார்ப்பதன் மூலம் தமது படைப்புத் தீர்மானங்களுக்குச் சவால் விட்டு பார்க்கிறார்கள். வீட்டு வேலைகளுக்குப் பணியாடக்கூடிய வைத்துக் கொண்டும் வசதி பெற்ற பெண்கள் கலை பயிற்சிகளிலும் சமூக சேவைகளிலும் ஈடுபட முடிந்து கீறார்கள். தண்ணால் முடியும் என்று தமக்குத் தாடே சவால் விட்டுக் கொண்டு வெற்றி பெறுவதற்கான ஒரு வகையான போராட்டமாகவே அது அமையும். இதை போன்ற தூண்டல் தேவைகளுக்கு வடிகால் அமைத்து கொள்ளாத பெண்கள் தொலைக்காட்சித் தொடர்களைப் படித்து சிரிமாக்கின்றன முடியும் பார்த்து அவற்றில் வரும் கதா நாயகிகளுக்காக் அமுது பொழுதைக் கழிக்கிறார்கள். “பார்த்தே இப்பாடு” எந்தேனோ வில்லூரால் வில்வாய்



வாழ வைக்கும் பொறுட்டம்

— யதீ கே.என். ராமசுந்திரன்

கற்பனை உலகில் மன நிறைவு காணும் பெண்களில் பலர் சிடுமுன்சிகளாகவும் மனப் பிறழ்வு அடைந்தவர்களாகவும்

மாறிலிட வாய்ப்புகள் உள்ளன.
சுய உதவிக் குழுக்களில் சேர்ந்து கொண்டு சிறு தொழில்களில் ஈடுபட்டு பணம் சம்பாதிக்கும் எளிய இல்லத்தரசிகள் முதல் பெரும் தொழில் நிறுவனங்களில் உயர்நிலை நிர்வாகிகளாக வலம் வரும் பெண்மலைகள் வரை எல்லோரும் வெற்றி பெற்ற போராளிகள்தான். அவர்களுடைய முகங்களிலே ஆளுமையும் பெருமிதமும் மினரக் காணலாம். அவர்களுக்கு மன்றீயாகவோ உடல் ரீதியாகவோ நோய்க்குறிகள் அரிதாகவே ஏற்படுகின்றன.

ஒரு சிறு குழந்தை முதன் முதலாக எழுந்து நிற்பதிலும், தவணாமிட் தள்ளாடி இரண்டு அடி எடுத்து வைப்பதிலும் வெற்ற பெறும்போது அதன் முகத்தில் தோன்றும் வெற்றிக் களிப்பெயசு கவனித்திருக்கிறார்களா? தனது போராட்டத்தில் வெற்றி பெற்ற தால் ஏற்படும் சுந்தோஷம் குழந்தையை மேலும் திறமையுடன் நடக்கவும் அடுத்த ஒடவும் உந்துகிறது.

போராட்டம் என்பது ஒயுதம் ஏந்தி ரத்தம் சிந்துவதை குறிக்கவில்லை. ஓர் ஊசியில் நூலைக் கோரப்பதுவை ஒடுப்போராட்டம்தான். அதில் வெற்றி பெறும்போது மனதில் வேசாக்க தூளிர்க்கும் மகிழ்ச்சியைப் பலரும் கவனித்திருக்க மாட்டார்கள் பெரிய கோவிலையும் தாஜ்மஹாலையும் கட்டி முடித்த சிற்பிகள் சக்கரத்தைக் கண்டுபோட்டத் தூதி மனிதன், சுப்பர் கம்பென்ட் களை உருவாக்கிய விஞ்ஞானிகள் என் எல்லாருமே தத்துப்போராட்டங்களில் வெற்றி பெற்றவர்களே, வயிற்றுப் பின்மூப்புக்காக மட்டுமே உழைத்து வந்த மனிதர்களை ஆதம் திருப்பதி காக உழைக்க வைத்த பெருமை இந்துப் போராட்டங்களுக்கு

உண்டு.
உடலுக்கும் மனதுக்கும் போதுமான வேலை தருகிற அளவு
குத் தூண்டல்களும் உந்துதல்களும் இல்லாதபோது அலுப்
உண்டாகிறது. தெற்கு மாறாக, அளவுக்கு மீறியதுண்டல்களிரு
தாலும் மனிதர் உட்பட எல்லா விளங்குளும் முதலில் அவற்றை
விருந்து விலகிப் போக முயலும். புதிதாக ஒரு நாய்க்குடி ஒரு
தெருவில் நுழையும்போது பழைய நாய்களின் விரட்டல், சிறுவர்
களின் கல்லீசுக், கார் மற்றும் லாரிகளின் இரைச்சல் ஆகியவை
நால் பிரண்டு போய் ஏதாவது ஒரு சாக்கடைக்குள் போய்ப் பந்து
கீக் கொள்ளும். காட்டிலிருந்து பிடித்து வரப்பட்ட ஒரு விலங்கை
விளங்குக் காட்சிச் சாலையில் அடைத்தால் புதிய கூண்டு. புதி
கூழ்நிலை, புதிய ஓசைகள் போன்றவற்றால் அது அதீமாகச்
கிளர்ச்சி அடையுமானால் அது தனது கூண்டின் இருண்டு
மூலையில் போய்ச் சுருண்டு கொள்ளும். மனிதர்கள்கூட
உடல்நலம் குண்றியிருக்கும்போது சுந்தமிகளும் சுதந்தர்களும் பரா
கனியறையில் டுங்கிவிட முயவுக்காரர்கள்.

அவுவலகங்களில் பெரிய பொறுப்பிலிருப்பவர்களுக்கு நால் தீசைகளிலிருந்தும் பல தூண்டல்களும் உந்துதல்களும் வர்த்தப்பட்டன.

கொண்டேயிருக்கும். தலைமையகுத்திலிருந்து வரும் உத் தரவுகள், குறிப்புகள், நினைவுட்டல்கள் எனப் பலவிதமான கோப்புகளைக் கையாள வேண்டியிருக்கும். பிரச்சினைகளும் சிக்கல்களும் புதிர்களும் தீர் வக்காக வந்து குறியிடும். பகல் முழுவதும் உழைத்தாலும் பாதி வேலைதான் முந்திருக்கும். மறநூலான காலையில் புதிதாகக் கூடுதல் சவால்கள் காத்திருக்கும், இந்த நிலையில் பலரும் முடங்கி விவோரிகள். இந்தப் போராட்டங்களால் உடலும் மனதும் பாரிக்கப்பட மலிருக்க, கணவு காலையாக்கள்' என ஸ்ரீதன் நூட்டு உளவியல் ஆய்வாளர் ஒருவர் கூறுகிறார். இருவில் நாம் உறங்கும் போது நமது அகமணம் மூனையில் குறிந்திருக்கும் கும் தகவல்களை ஆய்ந்து அவசியமான வற்றை. நினைவுப் பகுதிகளில் அடுக்கி, தேவையற்ற ருப்பைப் களை வெளியேற்றி விடுகிறது. இதன் மூலம் மறநூலான காலையில் புதிதாக வரவிருக்கிறது என்டல்களுக்கு இடம் ஒதுக்கப்படுகிறது. இந்தச் செயற்பாட்டின் போறு நமது அகமனத் திரையில் கணவுகள் உண்டாய்விற்றன. உறக்கத்தின் முதன்மையான நோக்கம் இப்பாத்தி களைவு காண்பதுதானே தவிர உடலுக்கு ஓய்வளிப்பது ஒரு சுமாராய் பூர்வமாக இருப்பது.

பிற்பகலில் ஓரிரு மனி நேரம் உறங்கினாலும் கனவு
கண்டு முனையைச் சுத்திப்படுத்தி கொள்ள முடியும்.
இரவில் அல்லது பகலில் உறங்கத் தொடங்கும்போது
கண்களை முடிக் கொண்டால் தெரிகிற கயிப்பர்பில் ஓர்
அமைதியான காட்சியை வரவழைத்துக் கொண்டு
அதில் முழுக் கவனத்தையும் செலுத்திக் கொண்டேயிருந்தால் அந்தக் காட்சி கனவாக மாறித் தொடரும். நாம்
அறிந்தும் அறியாமலும் தூங்குகிற நேரம் முழுவதும்
கணவுகள் உண்டாகிக் கொண்டேயிருக்கின்றன. அதன்
மூலம் ஒரு சுறுசுறுப்பான வேலைக்காரி வீட்டிலும் வெறும்
கித் துடைத்துச் சுத்தம் செய்வதைப்போல அகமணம்
முனையைச் சுத்திப்படுத்தி மறுநாள் காலையில் புதுப்
பொலிவுடனும் உற்சாகத்துடனும் விழித்தைம்
வைக்கினால்.

இவ்வாறு கனவு கண்டு மூன்றையையும் மனதையும் அவ்வப்போது சுத்தம் செய்து சூழப்பகலைக் குறைந்தும் கொள்ள முடியாதவர்கள், பலவிதமான ஒட்டல் மற்றும் மனக் கோளாறுகளினால் பீஷ்க்கப்படுகிறார்கள். எப் போதோ அடிப்படி இடத்தில் தீர் என்று வலி தோன்றும். எக்ஸிமா, சோரியாசிஸ் போன்ற தோல் வியாதிகள் வரும். பல் வலிக்கும், தலை வலி ஏற்படும். இவையெல்லாம் எச்சரிக்கைகள் தானே தவிர நோயக்குறிகள் அல்ல. நமது பழக்க வழக்கங்களைச் சியாக மாற்றிக் கொண்டால் அவை யாவும் மறைந்து போகும்.