

இந்தியாவின் குஜராத் மாநிலத்தில் உள்ள பிள்ளா என்ற சிறிய கிராமத்தில் இந்தக் காட்சி படம்பிடிக்கப்பட்டது. ஒரு மலைப்பாம்பு, பெரிய அளவிலான மான் ஓன்றை முழுமொழாக விழுங்குகின்றது. நீதிஷ் பாம்பனியா என்பவரும் அவரது குழுவினரும் இந்தக் காட்சியைப் படமாக்கியிருந்தனர். (ர)

## இமாச்சல பிரதேசத்தில் நிலநடுக்கம்



கோப்புப்படம்

சீம்ளா, ஜூலை 26

இமாச்சல பிரதேசத்தில் நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது. அம்பாதோடா எல்லைப் பகுதியில், ஏற்பட்ட நிலநடுக்கம் ரிச்டர் அளவுகோலில், 3.9 ஆகப் பதிவாகியுள்ளது. நிலநடுக்கத்தால் ஏற்பட்ட சேதவிவரம் குறித்த தகவல்கள் வெளிவரவில்லை. (ர)

## நேபாளம் செல்லவுள்ளார் மோடு

புதுமலை, ஜூலை 26

இந்திய பிரதமர் நாரேந்திர மோடு அடுத்த மாதம் முதல் வாரத்தில் அரசு முறை பயணமாக நேபாளத்துக்குச் செல்லவுள்ளார் என்று தகவல் வெளியாகியுள்ளது.

நேபாள பிரதமர் கவுலி சங்கராவின் அமைப்பை ஏற்றுள்ள மோடு எதிர்வரும் 3 ஆம், 4 ஆம் தீக்கிளில் தமது நாடுக்கு வர உள்ளார் என்று அந்த நாட்டு வெளியிழுவத் துறை அமைச்சர் மகேந்திர பாண்டே கூறியுள்ளார்.

அந்த நாட்டுப் பிரதமர் காய்யாலாவைச் சுந்தித்த ஆனோசனை நடத்திய சிறிது நேரத்திலேயே மோடு பிரதமர் பாண்டே கூறியுள்ளார்.

18 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் முதன்முறையாகின்தியதலை மைப் பதவியில் உள்ள ஒரு வர் நேபாளத்துக்குச் செல்வது பெரும் எதிர்பார்ப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது. (ர)

## அரசியல்வாதிகள் மீதான வழக்குகளை விரைந்து நடத்துமாறு மோடு உத்தரவு

புதுமலை, ஜூலை 26

அரசியல்வாதிகள் மீதான குற்ற வழக்குகளை ஓராண்டுக்குள் விசாரித்து முடிக்க நடவடிக்கை எடுக்குமாறு உள்ளுறை மற்றும் சட்டத்துறை அமைச்சர்களுக்கு பிரதமர் நாரேந்திர மோடு உத்தரவிட இருந்தார்.

தீவுதாட்பாக மத்திய உள்ளுறை அமைச்சர் ராஜநாத் சிங் மற்றும் சட்டத்துறை அமைச்சர் ரவிசுங்கர் பிரசாத் துடன் ஆலோசனை நடத்திய பிரதமர், அரசியல்வாதிகள் மீதான வழக்குகளின் நிலை தீர்த்து கேட்டிருந்தார்.

அப்போது, அரசியல்வாதிகள்



நாரேந்திர மோடு

மீதான குற்ற வழக்குகளை ஓராண்டுக்குள் விரைந்து அமைச்சர் களுக்கு அவர்களின் அறிவுறுத்தினார்.

தேவையான செயற்றிடங்களை வகுக்குமாறு அமைச்சர் களுக்கு அவர்களின் அறிவுறுத்தினார்.

**நடப்பு நாடாஞ்சமன்றத்தில் உறுப்பினர்களாக உள்ள**

**186 பேர் மீது குற்ற வழக்குகள் கிருக்கின்றன என்று ஆய்வு ஒன்றில் கூறப்பட்டுள்ளது.**

நாடாஞ்சமன்றத் தேர்தல் பரப்புரையில்போது, ஊழலற்ற குடிசி நிர்வாகத்தை வழக்குவதாக மோடு கூறியிருந்தார். இதன் அடிப்படையிலேயே, அரசியல்வாதிகள் மீதான வழக்குகளில் விரைந்து தீர்ப்பு வழங்க அவர் நடவடிக்கை எடுத்து வருகின்றார் என்று யில்லை வட்டாரத் தகவல் கள் தொடர்பாக இருந்தன. நடப்பு நாடாஞ்சமன்றத்தில் உறுப்பினர்களாக உள்ள 186 பேர் மீது குற்ற வழக்குகள் இருப்பதாக ஆய்வு ஒன்றில் கூறப்பட்டுள்ளது. (ர)

சென்னை, ஜூலை 26

பாகிஸ்தானுக்கு உளவு பார்த்த வழக்கில், சென்னையில் ஒருவர் பொலிஸாரால் கைது செய்யப்பட்டுள்ளார்.

பாகிஸ்தான் நாடடுக்கு உளவு பார்த்தார் என்ற குற்றசாட்டில் சென்னையில் ஜாகீர் உசேன், சலீம் உடபட 3 பேர் ஏற்கனவே கைது செய்யப்பட்டுள்ளார். உசேன், சிலங்கையைச் சேர்ந்தவர். சிலங்கையில் உள்ள பாகிஸ்தான் நாதரகத்தில் வேலை பார்க்கும் அதிகாரிகள் இருவர் இந்த வழக்கில் குற்றவாளிகளாகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளார்கள்.

அதையதே பாகிஸ்தானுக்கு உளவு பார்த்த வழக்கை எவ்வளம் அந்தக்கு தொடர்பு கொண்டு அந்தப் பெண்ணுக்கு உதவும்படி கோரியுள்ளார். பின்னரே அப்பெண்ணுமணியும், குழந்தையும் மருத்துவமனை ஒன்றில் அனுமதிக்கப்பட்டனர். கைது செய்யப்பட்ட நானார் தெரிவித்துள்ளார். (ர)



கோப்புப்படம்

ஜாகீர் உசேனுக்கு, ரைக்கள் நோட்டுகள் கொடுத்திருந்தமையும், அவர்கள் கிருவரும் சேர்ந்து செய்யப்பட்டமையும் பொலிஸ் விசாரணைகளில் தெரியவுந்துள்ளது.

அதையதே பாகிஸ்தானுக்கு உளவு பார்த்த வழக்கை எவ்வளம் அந்தக்கு தொடர்பு கொண்டு அதையடுத்து கொடுத்திருந்த வழக்கில் தேசிய புனரையை பிரிவுப் பொலிஸார் நேற்று முன்தீனம் கிணைத்துவுள்ளார். தற்போது பழங்குடியில் அதையடுத்து கொடுத்திருந்த வழக்கை அடைக்கப்பட்டுள்ளது. அவரை விரைவில் நீதிமன்றத்தில் முற்படுத்தி பொலிஸ் காவலில் எடுத்து விசாரணை நடத்தப்பட்டுள்ளது என்று பொலிஸார் தெரிவித்துள்ளார். (ர)



கோப்புப்படம்

## லூமே ஓட்டோவில் சுகப்பிரசவம்; கேரளாவில் சம்பவம்

கோச்சி, ஜூலை 26

கேரளாவில் கொச்சியில் கர்ப்பினீப் பெண் ஓருவருக்கு ஒரு ஓட்டோவிலேயே சுகப்பிரசவம் நடந்துள்ளது.

கொச்சியின் அருகேயுள்ள கர்ப்பினீப் பெண் ஓருவருக்கு ஒரு ஓட்டோவிலேயே சுகப்பிரசவம் நடந்துள்ளது.

கொச்சியின் அருகேயுள்ள கர்ப்பினீப் பெண் ஓருவருக்கு ஒரு ஓட்டோவிலேயே சுகப்பிரசவம் நடந்துள்ளது. அவரை அமைத்துக்கொண்டு கொண்டு பல கிலோ மீற்றர் தூரம் நடந்து வந்து ஒரு சீப் பைப் பிடித்து நடத்துக்கொரியதானால் பெண் படகு முறை நடந்துள்ளது.

கோப்புப்படம்

தூரம் கென்று பின்னர் ஓட்டோவிலேயே சுகப்பிரசவம் நடந்துள்ளது. அவரை அமைத்துக்கொண்டு கொண்டு பல கிலோ மீற்றர் தூரம் நடந்து வந்து ஒரு சீப் பைப் பிடித்து நடத்துக்கொரியதானால் பெண் படகு முறை நடந்துள்ளது.



# கோப்பியில் கீரி, சீனிக்குப் பதிலாக பட்டர்

கோப்பியில் கீரி, சீனிக்குப் பதில் பட்டர் கலப்பது, அமெரிக்க வாடிக்கையாளர்கள் சிலர் இது சாத்தியம் என்கின்றார்கள். நல உணவு நிபுணர்கள் இது பசியை அடக்கவும், ஆற்றலை அதீகரிக்கவும் உதவும் என்கின்றனர். மக்கள் அதை சக்தி உள்ளவர்களாக உணர்கின்றனர். மூன்றாக்கிரமி நிதியிலும், குறைவான பசி, நிறை குறைக்கிறது - குறைப்பதற்கு கஷ்டப்படுவெர் கருக்கு. இதற்கெல்லாம் காரணம் பட்டரில் உள்ள ஆரோக்கியமான கொழுப்பு என்று பதிவு



செய்யப்பட்ட நல உணவு நிபுணர் ஹஸி பியோர்க் கூறியுள்ளார்.

இந்தக் கோப்பிக்குத் தேவையானாலே:

2 குவலை கூடான கோப்பி, 2-மேசைக்கரண்டி

உப்பில்லாத புல்லுண்ணும் பட்டர் மற்றும் 2-மேசைக்கரண்டி எம்.சி.ரி. என்னென்று -இது

இயற்கையாக தேங்காய் என்னென்றால் காணப்படும்.

புல்லுண்ணும் பட்டர் மற்றும் ஆரோக்கியமான எண்ணென்ற கொல்ஸரோலைக் கட்டுப்படுத்த வும், கொழுப்பை எரிக்கவும் அத்துடன் எச்சிக் கையாக வைத்திருக்கவும் உதவும் என்று பரிசுதாரர்க்கப்படுகின்றது. மூன்றாக்கிரமி குறித்து வைத்திருக்கின்றனர் கூறப்படுகின்றது.

கீரி மற்றும் சீனியிடன் ஒரு குவலை கோப்பி யும் 2-பட்டர் குரொசான்சிரிக்கும் - பதிலாக 2-அவுன்ஸ் பட்டருடன் ஒரு குவலை கோப்பி பருகுவது சாதகமானதாக இருக்க முடியும் என்று இலநோயில் வடக்குவெங்கில் பல்கலைக்கழக இதையும் நோயும் முறைத்துவர் கண்ணன் முத்தரசன் தெரிவித்துவர்கள் நான் யாருக்கும் இதை பரித்துரைக்கமாட்டேன் எனவும் அவர் கூறியுள்ளார்.

## உங்கள் ஸ்மார்ட் கைபேசிகளை அன்ளோக் செய்ய தொழில்நுட்பம்

'எலாக்' நிலையிலுள்ள ஸ்மார்ட் கைபேசியை 'அன்ளோக்' செய்வதற்கு டிஜிட்டல் ட்டாடு தொழில் நுட்பத்தை மோரோ றோலா நிறுவனம் அறிமுகம் செய்துள்ளது.

இந்தக் தொழில்நுட்பத்தைத் தனது புதிய ஸ்மார்ட் கைபேசியான மோரோ எக்ஸ் இல் இணைத்து அறிமுகப்படுத்துகின்றது.

எனினும் இந்த ட்டாடுவினை கூருளின் அடவானில் தொழில்நுட்பப் பிரிவுடனும், அதன் செயற்றிடத்க் குழுவுடனும் இணைந்து விவாலிங் என்ற நீறு வனம் உருவாக்கியுள்ளது.

இது 10 அலகுகளைக் கொண்ட பொதியாக வீற் பணி செய்யப்படுவதுடன், ஒவ்வொரு பொதியி னும் விலை 9.99 டொலர்களாக காணப்படுகின்றது.

இதேவேளை ஒவ்வொரு டிஜிட்டல் ட்டாடுகளையும் 5 நாள்கள் நீரில் நனையை விடலாம். ஆனால் அதற்கு மேல் நீரில் நனைந்தால் அவை பழுதடைந்து விடும்.



## கனடாவில் தோன்றியுள்ள பேட்மேன் வழவு பனிப்பாறை

கனடாவில் உள்ள நியூ பவுண்ணலாண்ட் என்ற நகரில் தோன்றியுள்ள ஒரு பனிப்பாறை 'பேட்மேன்' வழியில் உள்ளதை அணவுங்கும் ஆச்சரி யாத்துடன் பார்த்து வருகின்றனர். இந்த பேட்மேன் பனிப்பாறையின் புகைப்படங்கள் சமூக வலைத்தளங்களில் மிகவேகமாகப் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

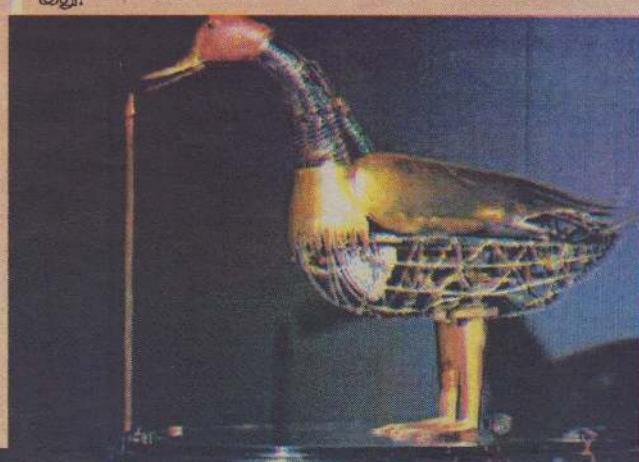
கனடாவில் உள்ள நியூ பவுண்ணலாண்ட் என்ற இடத்தில் றவண் லேக், ஒன்றரியோ என்ற பகுதியில் தோன்றிய பனிப்பாறை அப்படியே அச்சுச்சலாக பேட்மேன் போலவே உள்ளது. பேட்மேன் மக்கலை அணிந்தால் எப்படி இருக்குமோ அதேபோன்று தற்செயலாக

அமைந்துள்ளது. இதனை முதன்முதலில் பார்த்த விடமிட போய்நியூ பவுண்ணலாண்ட் என்ற நகரில் சேர்ந்த மைக் பேசன் என்பவர், இந்த பேட்மேன் பனிப்பாறையைப் புகைப்படம் எடுத்து தனது பேஸ்புக் பக்கத்தில் பதிவு செய்துள்ளார். அந்தப் பதிவை நூற்றுக்கணக்கானோர் கைக் கெய்தும் வேறு கெய்தும் வருகின்றனர்.

அதுமட்டுமின்றி இந்த பேட்மேன் பனிப்பாறையை கூட்டம் கூட்டமாகப் பொதுமக்கள் வந்து பார்வையிடுவதாகவும் கூறப்படுகிறது. மைக் பேசன் ஏற்கனவே திட்போன்ற அதிசயமான பல புகைப்படங்களை எடுத்து சமூகவலைத் தளங்களில் பதிவு செய்துள்ளார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

விளையாட்டுப் பொருள்களாகவும் இவை பயன்பட்டன.

1920 இல் செக் எமுத்தாளர் காரேல் கேப்பக் எமுதிய ஒரு நாடகத்தில்தான். முதன்முதலாக 'ரோபோ' என்ற வார்த்தை உலகுக்கு அறிமுகமானது. புமியில் வாழும் மனிதர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதற்காகக் கண்டுபிடிக்கப்படும் ரோபோக்கள் ஒரு கட்டத்தில் பூமியையே அழித்து விடும் கதை இது!



## குளியலறை சவர்களால் நோய் பரவும் ஆபத்து

குளியலறையில் பயன்படுத்தப்படும் சவர்களில் பதில் ஒன்றால் பக்ரீயாக்களினால் ஏற்படுத்தப்படும் குறைவான வகை நோய் ஏற்படுவதாகத் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

இதனை வெய்செஸ்ட்டர் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த வினானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

அதாவது கால்நடைகளில் யோன் எனப்படும் நோயை விளைவிக்கும் பக்ரீயா வகைகளான மைக்ரோப்ட்ரீயம் மற்றும் பராரியூபர்கூளின் ஆகியவையே மனிதனில் பர்குஷோனில் ஆகியவையே மனிதனில் குறைவாக வகை நோய்களை உண்டாக்குவதற்கு முன்னர் சிறிது நேரம் நீரை ஓடவிட்டு பின்னர் குளிப்பதன் மூலம் குறித்த பக்ரீயாக்களின் தொற்று தவில் கிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள முடியும். இதன் காரணமாக நோய்தாக்கத்தைத் தவிர்க்க முடியும் என்று அவர்கள் மேலும் தெரிவித்துள்ளனர்.

## சாரதி லல்லாத கூகுள் ஸ்மார்ட் கார்

அமெரிக்காவின் கணினி மென்பொருள் மற்றும் இணையத் தேடுதல் நிறுவனம் கூகுள் ஸ்மார்ட் கார்களை உருவாக்கியுள்ளது. ஏற்கனவே டெயோடா போன்ற கார் நிறுவனங்களுடன் தானே ஒடுமை கார்களை ஒராம்சுகி செய்து கொண்டிருக்கும் வேலையில் தானியாங்கி கார் ஒன்றை கண்டு பிழத்து பரிசோதனையும் செய்திருக்கின்றனர். இந்தக் காருக்கு வழக்கமான கார் போல ஸ்டியரிங், அக்ஸிலேப்டர், பிரேக் என்றையும் கிடைக்கிறது.

வெறும் ஸ்டார் மற்றும் ஸ்டாப் பட்டன் மட்டுமே இருக்கும். இதன்மூலம் நீங்கள் விரும்பி இடத்துக்குச் செல்கிற முடியும். இதில் உள்ள சென்சா இரண்டு புடால் மைதானம் அளவுக்கு ஸ்கான் செய்து எந்த ஒரு விபத்தும் இல்லாமல் அதுவே உங்களைப் பதிர்நீராகக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கும்.

அது மட்டுமல்ல உங்கள் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு புரோகிராம் செப்பு ஏற்றி விட்டால் அதுவே கொண்டு போய் இறக்கி விட்டு வரும். இது கண் தெரியாதவர்களுக்கு பெரிய வரப்பிரசாதமாக

அமையப் போகிறது. ஏன் என்றால் குறல் கட்டளை மாகவும் இயங்கும் வகையில் அமைக்கப்பட்டிருப்பதுதான். இதன் வேகம் 40 கிலோமீற்றரில் இருந்து 70 கிலோமீற்றர் வரை செல்வதும் முடியும்.

# வெட்டுக் கிளியை அழிக்க ஆயுதமாக பூஞ்சை



கொலஸ்ட் ரோல் நிறைந்த முட்டையை அதிகம் பயன்படுத்தி வந்தால் கல்லீரலானது கொலஸ்ட்ரோல் உற்பத்தியைக் குறைத்து விடும். இதனால் இரத் தத்தில் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு அதிகரிக்காமல் இருக்கும்.

## அன்றாட உணவில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் முட்டை

நாம் அதிகமாக விரும்பிச் சாப்பிடும் முட்டை எமது அன்றாட உணவில் முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. முட்டையில் கொழுப்பு, புரதம், விற்றமின்கள், இரும்புச் சத்து என்பன உள்ளன. தினமும் ஒரு முட்டையைச் சாப்பிடுவது எமது உணவை முழுமையான உணவாக மாற்றுகிறது.

இரு முட்டையில் ஒளிந்திருக்கும் சத்து உடலுக்கு உகந்த தாக உள்ளது. ஆரோக்கியமாக இருப்பதில் முட்டை பெரும் பங்கை வகிக்கிறது. குழந்தைகளிடமும், பரிய வர்களிடமும், ஏன் எல்லோரிடமும் கூட ஊட்டச்சத்துக் குறைவால் சில உடல் உபர்தைகள் ஏற்படுகின்றன.

முட்டையில் எவ்வளவு தான் கொலஸ்ட்ரோல் இருந்தாலும், அவை இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலின் அளவை அதிகரிக்காது.

எப்போது கொலஸ்ட்ரோல் நிறைந்த முட்டையை அதிகம் பயன்படுத்தி வருகிறோமோ. அப் போது கல்லீரல் கொலஸ்ட்ரோல் உற்பத்தியைக் குறைத்து விடும். இதனால் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு அதிகரிக்காமல் இருக்கும்.

முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் ஓராண்டு மற்றும் ஜியாசாநதின் என்னும் ஆண்டி-ஒக்ஸிடன்ட்டூகள் வளமாக நிறைந்திருப்பதால், அவை கருவிழியைப் பாதுகாத்து. கண் களில் பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும்.

பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் தினமும் ஒரு முட்டையை நன்கு வேக வைத்துச் சாப்பிடால், வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு வேண்டிய சத்துக் கிடைத்து. ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கலாம்.

உணவுக்குழாய் வாயுதிலை தடுப்பானாகவும், உணர்ச்சி யைக் கீளநிடும் தடுப்பானாகவும், நூண்ணுயிர் கொலஸ்ட்ரோலியாகவும், மலமிளக்கியாகவும், சளி நீக்கியாகவும் மற்றும் தூக்க மருந்தாகவும் பெருங்காயம் பயன்படுகிறது.

பெருங்காயம் அன்றாடம் சமைக்கும் உணவில் சேர்க்கப்படுகிறது. செரிமானப் பிரச்சினைகளான வயிற்றுவலி, வாடு, குடல் புழக்கள், வயிற்றுப்பாருமல், எரிச்சல் ஏற்படுத்தும் குடல் புண்கள் போன்ற சிலவற்றை குணப்படுத்த இது உதவுகிறது. சிறிது பெருங்காயத்தை அரைக்குவது தன்னையில் கரைத்துப் படுகினால், செரிமான தூந்தரவுகளில் இருந்து உடனடியாக செய்யப்படுகிறது.

பெருங்காயத்தின் பயன்பாடு

பஞ்சதான் பாதிக்கப்படுவது எதியோப்பியா போன்ற ஆயிரிக்க நாடுகளுக்கு வெட்டுக் கிளிகளாலும் அதிக நாசம் ஏற்படுகிறது. கப்பத ஆண்டு மட்டும் 10 கோடி வெட்டுக் கிளிகள் ஆயிரிக்க நாடுகளின் தானியங்களை உண்டு தீர்த்துள்ளன. அதன்விளைவு உணவுப் பற்றாக்குறை.

நவீனபூச்சி மருந்துகள் வெட்டுக் கிளிகளின் கிளப்பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தினாலும் அவற்றால் சுற்றுச்சுழல் மாசுபடுவதைத் தடுக்க முடியவில்லை. ஆயிரிக்க மக்களின் குறையைத் தீர்க்கும் மருந்து ஒரு பூஞ்சை வாழில் வந்துள்ளது. இதைக் கண்டறிந்தவர் பிரிட்டனைச் சேர்ந்த கீர்ஸ்பியர் என்பவராவார்.

இந்த வகை பூஞ்சைகளைத் தானிய வகைகளின் மேல் தூவும்போது, இவற்றின் ஸ்போர்கள் வெட்டுக் கிளிகளின் உடலில் ஒடிடக் கொள்கின்றன. ஒரு வார காலத்தில் வெட்டுக் கிளியின் உடலுக்குள்ளே கிளன் விட்டு பூஞ்சை வளர ஆரம்பிக்கிறது. முடிவில் வெட்டுக் கிளிகள் அழிகின்றன.

பூஞ்சை இயற்கையின் ஓர் அங்கம் என்பதால், சுற்றுச்சுழல் மாசுபட வாய்ப்பில்லை. பூஞ்சையை வளர்ப்பதற்கு அதிகளில் பணச்செலவும் கிடையாது. எனவே இனிமேல் 'வல்லவனுக்கு புல்லும் ஆயுதம்' என்பது போல 'பூஞ்சையும் ஆயுதம்' ஆகிறது.



## பெண்களை தொந்தரவு செய்யும் குதிக்கால் வளி



பெண்களுக்கு அதிகமான வளிகள் வந்தாலும், குதிக்கால் வளி அதில் முதன் மையான கிடத்தைப் பெறுகிறது. இன்றைய தலைமுறையினரில் பெரும்பாலானவர்கள் இந்த வளியால் அவதிப்படுகின்றனர்.

பிளான்டார் பேஷியைடில் எனப்படும் குதிக்கால் வளி, தூங்கீயமுந்தால் வளி உண்டாவதும் நடக்க நடக்க வளி குறைவதுமான விசித்திர பிரச்சினையாகும்.

பிளான்டார் பேஷியா என்று பாதத்தில் ஒரு தோல் போன்ற அமைப்புள்ளது. இது தட்டைப் பாதம் உள்ளவர்களுக்கும் அதிக எடை உள்ளவர்களுக்கும், பாத வளைவு அதிகப்படியாக இருப்ப வர்களுக்கும் அதிக இறுக்கம் ஏற்படுகிறது. குதிக்கால் வளியை ஏற்படுத்துகிறது.

சிலருக்கு குதிக்காலில் எவும்பு கருத்து வளர்ந்து வளி ஏற்படுகிறது. இது ஒரு சாதாரண பிரச்சினையே: 95 சதவீதத் தினருக்கு சாதாரண பயிற்சியே இதைச் சரி செய்யப் போதுமானது.

**அதிக எடை உள்ளவர் களுக்கும், பாத வளைவு அதிகப்படியாக இருப்ப வர்களுக்கும் அதிக இறுக்கம் ஏற்பட்டு, குதிக்கால் வளியை ஏற்படுத்துகிறது.**

**பயிற்சி**  
மிதமான வெண்ணையில் கால் மணி நேரம் தீனமும் பாதத்தை வைக்கவும். பின்னர் பாதத்தில் முன் பகுதியை 10-15 செ.மீ. உயரமான பொருளில் வைத்து ஸ்ட்ரெச் செய்வது போல் அழுத்தவும்.

## மாதவிடாய் பிரச்சினைகளுக்கு பயனளிக்கும் பெருங்காயம்



நோய், தசை வளிப்பு, மயக்க நிலை மற்றும் இதர நரம்பு சீர்குலைவுகளுக்கு பயன்படுத்தலாம்.

பெருங்காயத்தை தன்னையில் கலந்து பருக்கினால் தலைவளி மற்றும் கடுமையான ஒற்றைத் தலைவளி நீங்கும். அதிலும் எனு மிச்சைபானத்துடன் ஒரு சிப்ரைக் கூறந்துகூட்டுக்கலாம்.

பெருங்காயம் நீரிழிவு நோய்க்கு மிகவும் நல்லது. இரத்தத்தில் குளங்கோரின் அளவைக்குறைக்க பாகற்காயில் பெருங்காயத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இந்த வாசனைப் பொருள் நரம்பு உந்தியாக செயற்படும்.

டால் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காரணமாக ஏற்படும் பிரச்சினைகளை வயிற்றுவலி, சதைப் பிடிப்பு, ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்குக் காலம் மற்றும் வாய்வுகளில் இருந்து பயன் கிடைக்கும்.

பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் தினமும் ஒரு முட்டையை நன்கு வேக வைத்துச் சாப்பிடால், வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்குக்கும், பாத வளைவு அதிகப்படியாக இருப்ப வர்களுக்கும் அதிக இறுக்கம் ஏற்பட்டு, குதிக்கால் வளியை ஏற்படுத்துகிறது.











# இந்தியப் பார்த்தாங்களுக்கு பிப்படுத்துவது வீப்பது?

தமிழ்: சென்னை



**மேடம்:** பொருளாதார நெருக்கம் ஏற்படாமல் இருக்கும். ஆசிரியர்கள், எழுத்தாளர்கள், அரசியல்வாதிகள், தொழில்தீர்கள் மற்றும் விவசாயிகளுக்கு சாதாரண பயன்கள் கிடைக்கும். செலவுகளைத் திட்டமிட்டுச் செய்வது நல்லது.



**திபம்:** புதிய காரியங்களை செய்யத் தொடங்குவதற்கு முன் நல்ல நேரம் காலம் பார்த்துச் செய்வது நல்லது. வேலையில் இருந்த பனசிறிதளவு குறையும். அதில் இருந்து வந்த தாமத நிலையும் மாறும்.



**மிதுனம்:** வேலை கிள்ளாதவர்களுக்கு நல்ல வேலை கிடைக்கும். பல துறைகளில் இருப்பவர்களுக்கும் பொன்னான நாள். உத்தி யோகத்தில் மேலதிகாரிக்கு நெருக்கமாய்வர்கள்.



**கடகம்:** கலைத்துறையினருக்கு நன்மைகள் ஏற்படும். சினிமா, நாடகம், நாட்டியம் போன்ற துறைகளைச் சார்ந்தவர்களுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் வந்து சேரும். மாணவர்கள் கல்வியில் ஆர்வம் காட்டுவர்.



**சிங்கம்:** அதைச்சல்கள் கூடும். தீப்புண் காயம் ஏற்படலாம். கவனமாகச் செயற்படவும். கியந்திரங்களாலும் சிற்சில காயங்கள் ஏற்படலாம். மாணவர்கள் உற்சாகமாகக் கானப்படுவார்கள்.



**கன்னி:** எதிர்வரும் கிடையிருக்கின்றதைகர்ப்பீர்கள். பெரும்பாலான பிரச்சினைகளில் தெளிவுகள் தென்படும். அதேநேரம் போட்டுகள் அதிகரிப்பதால் தொழிலில் சுற்று குழப்பமான நிலை இருக்கும். உத்தியோகத்தர்கள் கழிந்மாகக் உழைக்க வேண்டி இருக்கும்.



**துவாம்:** புதிய கூடுதல் செய்வர்கள் கையெழுத்தாகும். வியாபாரிகளுக்கு நல்ல கிளாபம் கிடைக்கும். பொதுவான விடயங்களில் தலையிடுவாருக்கு உங்கள் கருத்துக்களை மற்றவர்கள் ஆலோசிப்பார்கள். பெண்களால் இருந்து தொல்லைகள் மறைந்து நிழம்தி பிறக்கும்.



**விருச்சிகம்:** பணத்தேவைகள் பூர்த்தியாகும். அயலாரின் ஆதரவு கிடைக்கும். குறுகிய பயணங்கள் அதிகரிக்கும். கலைத்துறையினருக்கு சாதகமான முன்னேற்றும் ஏற்படப்போவது உறுதி. அந்தியுருடைய தொடர்பால் ஆதாயம் உண்டு.



**தனுசு:** கூடுதல்தொழில் செய்வர்கள் கவனம் தேவை. அலுவலகத்தில் பொறுப்பும், சுமையும் அதிகரிக்கும். சகிப்புத் தன்மையுடன் உழைக்க வேண்டியிருக்கும். சோம்பால் கடமையைப் புறக்கணித்தால் நட்டம் ஏற்படலாம்.



**மகரம்:** தீஸ்க் கோபம் ஏற்படும். தேவையற்ற வீண் செலவுகளும் உண்டாகும். ஆண்மீக எண்ணாம் ஏற்படும். விருப்பமான நபரை சுந்திப்பதன் மூலம் மனதுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படலாம். திட்டமிட்டு செயற்படுவதன் மூலம் வியாபாரத்தில் கூடுதல் கிளாபம் பெற முடியும்.



**சுருட்டு:** முக்கியமான தருணத்தில் முறையாகப் பேசமுடியாத ஒரு தடை ஏற்படலாம். இதனால் காரியத்தடை ஏற்படக்கூடும். மாணவர்களுக்கு கேளிக்கையில் நாட்டம் அதிகரிக்கும். பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் மீது தனிக்கவனம் செலுத்துவது நல்லது.



**மீனம்:** வெற்றிகள் தேடி வரும். புதற்றத்தைக் கீழீர்த்து நிதானத்தைக் கடைப்பிழியுவங்கள். சிற்சில விரயங்கள் ஏற்பட்டாலும் அவையாவுமே சுப்சிசெலவுகள் தான் என்பதை உணருங்கள். உங்கள் தன்னம்பிக்கை, தீற்றை என்பன அதிகரிக்கும்.

நானோ

ஆம்-11 ஞாயிற்றுக்கிழமை | 27.07.2014

தீதி: பிரதமை முழுவதும்  
நடச்சத்தீரம்: பூசும்  
மா.06.56 வரை

சுப்நேரம்: 09.02-10.32 வரை  
இராகுகாலம்: 04.32-06.02 வரை

விபேகானங்கள்  
சிந்தகணாயில்  
இருந்து....



**தவத்தீன் மூலம்  
பிரமத்தை அடைய  
முயலுங்கள்**

பொறுப்பின் வெளியே இருப்ப பலவு. அவற்றை மனதில் செலுத்தி, ஒருமைப்படுத்தி தீத்தியானம் செய்பாலில் வெண்ணெய் பரவி இருப்பதைப் போல, பிரபஞ்சத் தீல் பிரமம் பரவி இருக்கிறது. பாலைக் கடைந்தால் வெண்ணெய் ஓரி டத்தில் தீரள்கிறது. அதே போல, தியானம் செய்வது, பிரமம் னானத்தை ஆன மாவில் வெளிப்படுத்துகிறது.

ஆசை இருக்கும் வரை பந்தமும் கூடவே இருக்கும். குறை நிலையில் இருப்பவனே இன்பத்தை அனுபவிக்கிறான். ஏனெனில், ஆசை நிறைவேற்றுவதையே இன்பம் என்கிறோம். ஜீவான்மா, இயற்கையை நுகர்ந்து இன்புறுக்கிறது. இயற்கை, ஆன்மா, இற்ற வன் இந்த மூன்றுக்கும் அடிப்படையாக இருப்பது பிரமம்; முயன்று பிரமத்தை நாம் வெளிக் கொணராத வரை, அதை நாம் காண முடியாது, எப்படி உராய்வின் மூலம் நெருப்பை வெளிக் கொண ருகிறோமோ, அதேபோல உராய்வின் மூலம்தான் பிரமத்தை நாம் வெளிக் கொணர முடியும். நமது உடல், அடியில் இருக்கும் கட்டை; ஓம் என்னும் மந்திரம் மேலே இருக்கும்

**ஈ பேர்டே இல்லாடல்  
கடீ ஏயிய கையுறை!**



150 வருடத்துக்கு மேலாக நாம் உபயோகிக்கும் கீபோர்ட் கிள்ளையை பூர்த்திக்கூடும். அது கடைப்பரைட்டில் இருந்து சுப்பார்களில் வெண்டுமானாலும் டைப்பார்களில் வெற்றிக்கையைப் பெற முடியும்.

இந்தக்கையை அணிந்து கொண்டால் வெறும் தரை - ஒலைதுமேசை மேல்கையை டைப்பரைட்டிங் ஸ்கீல் தெரிந்தால் அதே மாதிரி வார்த்தைகளை கடைப்ப செய்ய முடியும் என்பது கூடுதல் தகவல்.

## சுடோக்கு எண் விளையாட்டு

3	6	1
6	3	8
7	4	9
9	5	1
5	7	8
4	1	6
6	2	3
8	5	3
2	9	6
6	7	4

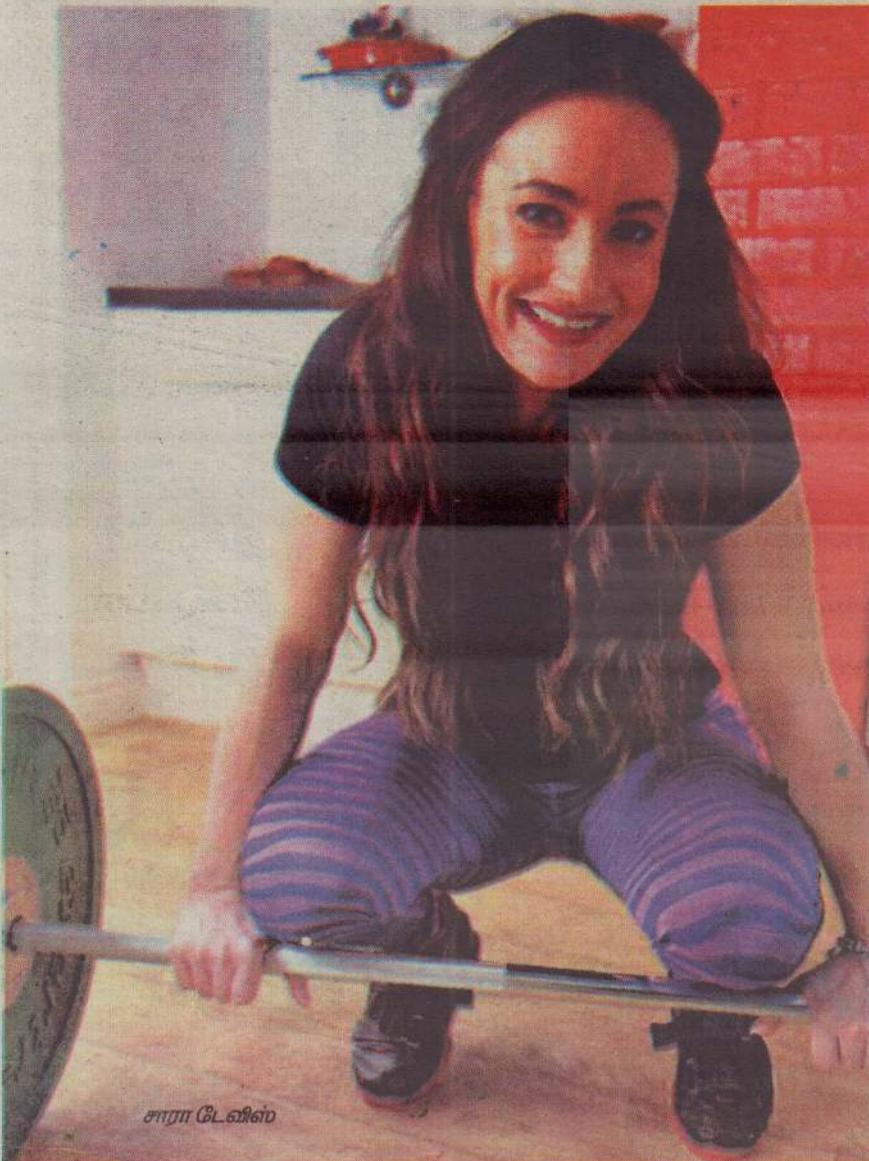
நேற்றைய சுடோக்கின் விடை

8	1	6	3	7	4	9	5	2
2	5	7	8	9	6	4	3	1
9	4	3	5	2	1	7	8	6
1	3	2	7	5	9	6	4	8
6	7	9	2	4	8	5	1	3
5	8	4	1	6	3	2	7	9
3	6	5	4	1	2	8	9	7
4	2	8	9	3	7	1	6	5
7	9	1	6	8	5	3	2	4

சுடோக்கு ஒரு எண் விளையாட்டு. நர்க்க ரீதியான ஒழுங்கு படுத்துவதான் தீன் அடிப்படை. 1-9 வரையான எண்களை ஒழுங்குபடுத்தி ஓரே கோவத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். கிந்திப்படை 9 நிரங்களையும் 9 நிரைகளையும் கொண்டது. 3X3கூட்டுரையும் 3 நிரங்களையும் 3 நிரைகளையும் கொண்டிருக்கிறது. (உள்ளே இருப்பவற்றை பெட



## பொதுநலவாயப் பணு தூக்குதலில் பங்குபற்றும் முன்னாள் அழகுராணி



சாரா டேவிள்

## ஜேம்ஸ் ரோட்டரிக்கஸை 648 கோடி ரூபாவுக்கு வாங்கியது ரியல் மட்ரிட்

உலகக் கிண்ண உதைபந்தாடப் போடியில் அதிக கோல்கள் போட்டவரான (கோல்கள்) கொலம்பியாவீர் ஜேம்ஸ் ரோட்டரிக்கஸைடன் 6 மூன்தூகாவ ஒப்பந்தம் ஒன்றைச் செய்துள்ளது ரியல் மட்ரிட் அணி. அவரை ரூபா 648.9 கோட்கு வாங்கியிருக்கிறது ரியல் மட்ரிட். இதன் மூலம் அதிக விலைக்கு வாங்க கூடிய உதைபந்தாடப் வீரர்களில் ஒருவராக உருவெடுத்திருக்கிறார் ரோட்டரிக்கஸை.

முன்னதாக மொனாக்கோ அணிக்காக விளையாட வந்தார் ரோட்டரிக்கஸ். அவருடைய அணி மாறுதல் குறித்து கருத்துத் தெரிவித்துள்ள மொனாக்கோ ரீவாகம், உதைபந்தாடப் வரவாற்றில் ரோட்டரிக்கஸைன் இடமாற்றும் அணிக்கு மிகப்பொயிக் கூடியும் எனக் குறிப்பிடுகின்றது.

சமீபத்தில் முற்று உலகக் கிண்ண உதைபந்தாடப் போடியில் தங்கக் காலனி விருதை வென்றவரான ரோட்டரிக்கஸ், மட்ரிட் அணியிடனான ஒப்பந்தம் குறித்து வேல்டிட்டரில் கருத்து தெரிவித்துள்ளார்.

அதில், ரியல் மட்ரிட் அணிக்காக விளையாட வேண்டும் என்ற கணவு இருந்தது. அது நனவாகியிருக்கிறது. உலகின் தலைசிறந்த அணியான மட்ரிட் தீட்டுப்பெற்றிருப்பது மகிழ்ச்சியளிக்கிறது என்று குறிப்பிடுகின்றார்.

(த)

## இலங்கை சைக்கிள் ஓட்ட வீரர்களை நிறுத்திய ஸ்கொடலன்ட்யாட பொலிஸ்



பொதுநலவாய நாடுகளின் போட்டிகளுக்காகச் சௌந்தர சைக்கிள் ஓட்ட வீரர்கள், ஸ்கொடலன்ட்யாட பொலிஸாரால் தடுக்கப்பட சம்பவம் ஒன்று கிடம்பெற்றுள்ளது.

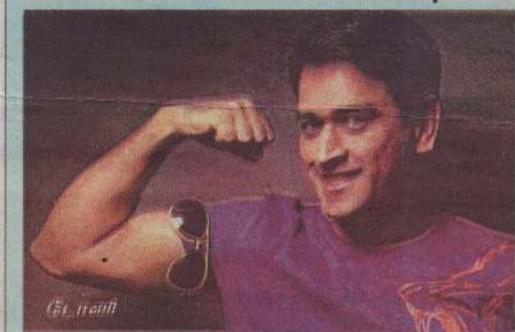
நான்கு பேரைக் கொண்ட இலங்கை சைக்கிள் ஓட்ட வீரர்கள், ஸ்கொடலன்ட்யாட்டின் மிகவும் நெரிசல் மிக்க வீதியில் பயணித்துள்ளனர். இது தொடர்பில் தகவல் அளித்துள்ள ஸ்கொடலன்ட்யாட பொலிஸார், குறித்த நான்கு பேரும் எம் 77 வீதியின் மதர்வெல் மற்றும் ஹமில்டன் வெளிச்சல்லும் கிடத்தில் வைத்து தடுக்கப்பட்டனர். இதன்போது குறித்த வீரர்கள் வீதி ஒழுங்கை வீரியதாக அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டது.

இதனையுடேது அவர்கள் வீதியில் இருந்து கிரறப்பட்டதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. குறித்த சைக்கிள் ஓட்ட வீரர்கள் தடுக்கப்பட்ட கிடம் எதிர்வெடுப்பும் வியாழக்கிழமை மற்றும் கூயிற்றுக்கிழமைகளில் ட்ரைலதன் (நீண்ட தூர் ஓட்டம், நீச்சல் மற்றும் சைக்கிளோட்டம்) போட்டிகள் கிடம்பெறவுள்ள இடத்துக்கு அருகில் அமைந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

இதேவேளை, 2002 ஆம் ஆண்டு மான்செஸ்டர் விளையாட்டுப் போட்டிகளின்போது இரண்டு கென்ய சைக்கிளோட்ட வீரர்கள், போக்குவரத்து நெரிசல் மிக்க எம் 61 வீதியில் பிரவேசித்திருந்தனர்.

இந்த வீரர்களையும் பொலிஸார் தடுத்து நிறுத்தியிருந்தனர்.

(த)

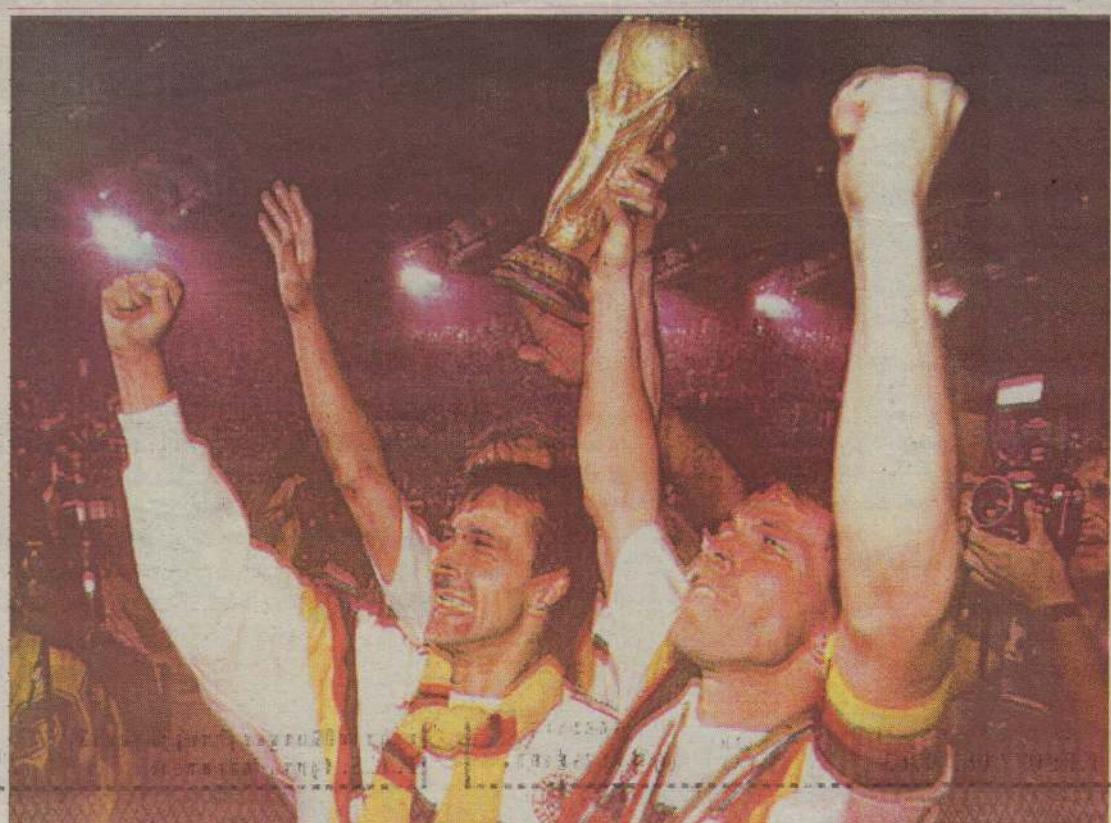


## பணக்கார வீரர்கள் வரிசையில் போனியின் கிடம் தெரியுமா?

உலகின் பணக்கார விளையாட்டு வீரர்களைப் போர் பஸ் பத்திரிகை ஆண்டு தோறும் வெளியிட்டு வருகிறது. வீரர்கள் போட்டி மூலம் பெறும் பணம், விளம்பரம் மூலம் கீட்க்கும் வருமானம் மூக்கவற்றை வைத்து இந்த பட்டியலை அந்தப் பத்திரிகை வெளியிடுகிறது. 2013ஆம் ஆண்டில் அதிக பணம் சம்பாதித்து உள்ள விளையாட்டு வீரர்கள் வரிசையில் உடை அளவில் இந்திய அணித் தலைவர் போனி 5ஆவது கிடத்தைப் பிடித்துள்ளார். அவர் 126 கோடி இந்திய ரூபா சம்பாதித்துள்ளார்.

உதைபந்தாடப் பிரபலங்களான ரோனால்டோ, வியானல் மெஸ்சையை விட கடந்த ஆண்டில் டோனி அதிக பணம் சம்பாதித்து உள்ளார்.

17 கிராண்ட்சலாம் பட்டாங்களை வென்ற ரென்னரிஸ் வீரர் ரோஜர் பெடர் (சுவிச்ஸலாந்து), கோல்ப் வீரர்களைப் பட்டாங்களும் மூக்கியோர் முதல் கிடத்தில் உள்ளனர். (த)



## உலகக் கிண்ணத்தை சேதம் கீழ்க்கண்ட விரைவில் விசாரணை

உலகக் கிண்ண மாதிரியில் சேதம் ஏற்பட்டுள்ளது. பிரேலிலில் சமீபத்தில் முழுந்த உலகக் கிண்ண உதைபந்தாடப் பொது தொடரின் இறுதிப்போடியில், ஆர்ஜென்டீனாவை வீழ்த்திய ஜேர்மனி அணி சம்பியன் பட்டம் வென்றாரு.

உலகக் கிண்ண மாதிரியில் சேதம் ஏற்பட்டுள்ளது. இதில் அணித்தலைவர் பிலிப் ளாம், குளோஸ் உள்ளிட்டோர் திறந்த வெளி பஸ்லில் உலை வந்தனர்.

உலகக் கிண்ண மாதிரியை வீரர்கள் முத்தமிட்டு மைசிப்பிந்தனர். இந்த கிண்ணத்தில் சேதம் ஏற்பட்டு உள்ளதாக தகவல் வெளியாகியுள்ளது. இது குறித்து ஜேர்மனி உதைபந்தாடக் கூட்டமைப்பு வெளியிட்ட அறிக்கை பில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதாவது:-

குறிப்பாக கிண்ண மாதிரியில் சேதம் ஏற்பட்டுள்ளது உண்மைதான். தவிர ஒரு கிடத்தில் வெட்டியிட்டுள்ளது. இதற்காக பிரான்டு அஷ்சிப்பி வேண்டும். இதை யார் செய்தார்கள் என்பது தீர்த்து விசாரணை நடத்தப்பட்டுள்ளது.

(த)











