



விளையாழ்வது
மழை; சிக்கலில்
சென்னை
பக்கம் 18



சுடர்: 29 கதீர்: 305 வள்ளுவர் ஆண்டு: 2045

stay connected with: [f uthayan.print](#) [t uthayanprint](#)

உதயன்

2014 SEP 27
வன்னி 2014
தெளிவான்-வானிலை
ஏற்றுக்கொள்கூறுக்காறு
34 km/h
நிலைமே: 48%
குற்றங்கம்: 100% HPa
வெளிச்சுத் தெளிவு: மிக நன்று
தூயிழாதம்: 05:23
ஹியஸ்தமனம்: 18:04

புரட்டாதி 11, சனி 27.09.2014

Uthayan - A lively National Tamil Daily

பாதுகாப்புக்கீல முன்னூரினம் இந்த முறையும் சிதிக நிதி

கடந்த ஆண்டைவீடு 2,891 கோடி ரூபா அதிகாரிப்பு

கொழும்பு, செப்.27

2014ஆம் ஆண்டுக்கான நீதி ஒதுக்கீட்டுச் சட்டவரைவு பிரத மர்டின்-ஜூயியர் வால் நேர்று வெள்ளிக்கிழமை சமையில் சமர்ப்பிக்கப்பட்டது. இதில் 2015ஆம் ஆண்டுக்கான செலவினம் ஒரு லட்சத்து 81 ஆயிரத்து 229 கோடியே 87 லட்சத்து 18 ஆயிரம் ரூபா ரூ. 1812 பில்லியன் 29 கோடி 87 லட்சம் ஒதுக்கீட்டுக்கீழமை சமையில் கொடியே 26 லட்சத்து 41 ஆயிரத்து 285 ரூபா ஒதுக்கீட்டுப்படியாக நிலையில், 2015ஆம் ஆண்டுக்கான பாதுகாப்பு மற்றும் நகர அபிவிருத்திக்கான செலவினம் 2,891 கோடியே 93 லட்சத்து 58 ஆயிரத்து 715 ரூபாவால் அதிகரிக்கப்பட்டு 28,502 கோடியே 20 லில்ல சம் ரூபாவாக ஒதுக்கீட்டுக்கீழமை சமர்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

காக 25,604 கோடியே 26 லட்சத்து 41 ஆயிரத்து 285 ரூபா ஒதுக்கீட்டுப்படியாக நிலையில், 2015ஆம் ஆண்டுக்கான பாதுகாப்பு மற்றும் நகர அபிவிருத்திக்கான செலவினம் 2,891 கோடியே 93 லட்சத்து 58 ஆயிரத்து 715 ரூபாவால் அதிகரிக்கப்பட்டு 28,502 கோடியே 20 லில்ல சம் ரூபாவாக ஒதுக்கீட்டுக்கீழமை சமர்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

❖ 19 ஆம் பக்கம் பார்க்க

- மொத்த செலவினம் ரூ. 1812 பில்லியன்.
- ஜனாதிபதி செலவினம் ரூ. 1,970 கோடி.
- வட மாகாணத்துக்கு ரூபா 2041 கோடி.
- கீழ்க்கு ரூபா 1935 கோடி.

பயிரை மேய்ந்த வேலி பிழத்து சிறையிலடைப்பு

மன்னார், செப்.27

தலைமன்னாரில் 11 வயதுப் பாடசாலை மாணவன் ஒரு வளைக் கூதுப்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்திய, பாடசாலை அதிபர் ஒருவர் பொலிஸாரால் கைது செய்யப்பட்டுள்ளார். பாதிக்கப்பட்ட சிறுவன் தற்போது மன்னார் வைத்திய சாலையில் சேர்க்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்றுவருகின்றான் என்றும் பொலிஸர் தெரிவித்தனர். ஆற்றாம் தரத்தில் கல்விகற்றுவரும் குறித்த சிறுவனை கடந்த செவ்வாய்க்கிழமை பாடசாலையின் களஞ்சிய சாலைக்கு அமைத்துச் சென்றுள்ள பாடசாலை அதிபர், அங்கு சிறுவனை துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தினார்.

❖ 19 ஆம் பக்கம் பார்க்க

கொனூவத்தின் விடுதியால் உள்ளர் விடுதிகள் பாதிப்பு வடக்கு மாகாண சுற்றுலாத்துறை ஒன்றியத் தலைவர் தெரிவிப்பு

யாழ்ப்பாணம், செப்.27

கொனூவத்தினரால் பலாவி யில் அமைக்கப்பட்டுள்ள பணிக்கூடம் நூல்களை விடுதியால், சுற்றுலாத்துறையை மட்டும் நம்பி அமைக்கப்பட்டுள்ள உள்ளர் விடுதிகள் பெரும் பாதிப்புக்களை ஏதிர்கொண்டு வருகின்றன. சுற்றுலாத்துறையை மட்டுமே நம்பி, பெருமளவு பணத்தை முதலீடு செய்துள்ள உள்ளர் விடுதிகளின் உரிமையாளர்

கள் பெரும் பொருளாதார நெருக்கடிகளை ஏதிர்கொண்டுள்ளனர். - இவ்வாறு தெரிவித்தார் வடக்கு மாகாண சுற்றுலாத்துறை ஒன்றியத்தின் தலைவர் ரி.தீலகராஜ். வடக்கு மாகாண சுற்றுலாத்துறை ஒன்றியத்தால் நடத்தப்படவேள்ளுமாநாடு தொடர்பான ஊடகவியலாளர் சுந்திப்பு ஒன்று நேற்று ரில்கோ விடுதி

❖ 19 ஆம் பக்கம் பார்க்க

வலி.வடக்கு மீன்குடியமர்களை பேசும் வாய்ப்பு வேண்டும்

ஜனாதிபதி வருகையின் போது

இடமளிக்கக் கோருகிறார் குணசிங்கம் யாழ்ப்பாணம், செப். 27

வடக்கு மாகாணத்தின் அபிவிருத்திதொடர்பில் ஜனாதிபதி தலைமையில் நடைபெறும் கலந்துரையாடலில், கடந்த 24 ஆண்டுகளாக இப்பெயர்ந்து வாழும் வாழி.

வடக்கு மக்களின் பிரச்சினை கணைப் பேசுவதற்கும் இடமளிக்கப்பட வேண்டும் என்று வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளார் வலி.வடக்கு மீன்குடி

❖ 19 ஆம் பக்கம் பார்க்க

கூட்டமைப்பு - மு.கா. கென்று சந்திக்கின்றன

யாழ்ப்பாணம், செப். 27

தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பு முன்னார் வெள்ளிகளில் கொழும்பு செல்லும் பால் சேவை இதுவரை காலமும் புறக்கோட்டை மத்தீய பஸ் நிலையம் வரைமட்டுமே சேவையில் ஈடுபட்டு வந்தது. யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்து கொழும்பு செல்லும் பயணி

❖ 19 ஆம் பக்கம் பார்க்க

மஹிந்தவின் வருகையையொட்டி இம்முறை பாதுகாப்பு அதிகாரிப்பு

யாழ்ப்பாணம், செப். 27

ஜனாதிபதி மஹிந்த ராஜ பக்கவின் அடுத்த மாத வடக்குப் பயணத்துக்குரிய ஏற்பாடுகள், மும்முரமாக அரசு அதிகாரிகளால் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. கடந்த காலங்களில் ஜனாதிபதியின் வடக்குப் பயணத்தின் போது மேற்கொள்ளப்படாத பாது

❖ 19 ஆம் பக்கம் பார்க்க

மோடிக்கு நியூயோர்க் நீதிமன்ற அழைப்பானை

நியூயோர்க், செப். 27

இந்தியப் பிரதமர் நாரேந்திர மோடி அமெரிக்காவுக்குப் பயணமாகவுள்ள நிலையில், அவருக்கு நியூயோர்க் நீதிமன்றம் ஒன்று அழைப்பானை அனுப்பியுள்ளது. குஜராத் மாநிலத்தில் 2002 ஆம் ஆண்டில் நடைபெற்ற கலவரங்களில் அவர் ஆற்றி யதாகக் கூறப்படும் பங்கு தொடர்பாகவே இந்த அழைப்பானை அனுப்பப்பட்டிருக்கிறது.

அமெரிக்க நீதிமன்றம் என்ற மனித உரிமை அழைப்பும் குஜராத் கலவரங்களில் உயிர்தப்பியோர் இருவரும் சேர்ந்து

❖ 19 ஆம் பக்கம் பார்க்க

இரத்மலானை வரை பஸ் செல்லும்

யாழ்ப்பாணம், செப். 27

கொழும்பு செல்லும் யாழ்ப்பாணிகளின் கோரிக்கைக்கு அமைவாக யாழ்ப்பாணம்-கொழும்புக்கான இலங்கைப் போக்குவரத்து பஸ் சேவை இரத்மலானை வரை நீடிக் கப்பட்டுள்ளது. இலங்கைப் போக்குவரத்து செபையின் யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்து கொழும்பு செல்லும் பஸ் சேவை இதுவரை காலமும் புறக்கோட்டை மத்தீய பஸ் நிலையம் வரைமட்டுமே சேவையில் ஈடுபட்டு வந்தது. யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்து கொழும்பு செல்லும் பயணி

❖ 19 ஆம் பக்கம் பார்க்க

தியாகி திலீபனின் நினைவு எழுச்சியுடன் கடைப்பிழப்பு

தமிழர் வாழும் நாடெங்கும்

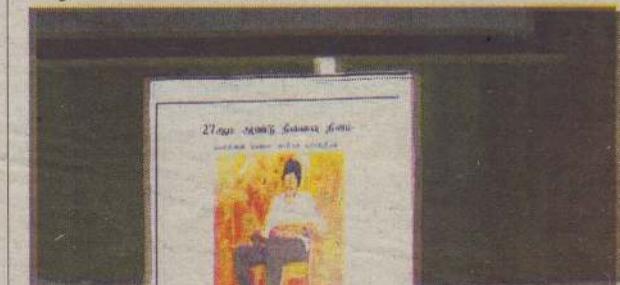
நேற்று நிகழ்வுகள்

யாழ்ப்பாணம், செப். 27

அகிம்சை வழியில் உண்ணா விரதம் இருந்து உயிர்த் தீயாகம் செய்த, தமிழீழ நிடுத்தைப் புலிகள் இயக்கத்தின் யாழ்.மாவட்ட அரசியல்

துறைப் பொறுப்பாளர் வைப் கேணல் திலீபன் அவர்களின் 27 ஆவது ஆண்டு நினைவு தீண்ம் தமிழர்கள் வாழும்

❖ 19 ஆம் பக்கம் பார்க்க



யாழ். குபாநாட்டிலும் அங்காவுக்கே நினைவு செய்யப்படதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டது. அதற்கு ஆகாரமாக உதயனுக்கு அனுபவி வைக்கப் பட்டிருந்த படங்களில் ஒன்று.



பாஸு ஸீதி

இந்தோனேவியாவில் இலைசூன் ஒருவனுக்கு 41 நாள்களுக்கு ஒருமுறை தோல் உரிவதால் அவன் பெரும் அவத்துக்குள்ளாயிடுள்ளான்.

டாங்கராஸ் நகரில் வசிக்கும் அரி எனும் இலைசூன் எர்த்ரோடெர்மா என்ற சிவப்புத் தோல் நோயால் பாதிக் கப்பட்டுள்ளான். இந்த இலைசூனுக்கு 41 நாள்களுக்கு ஒரு முறை உடலில், பாம்புத் தோலைப் போன்று தோல் உருவாகி அழிந்து மீண்டும் வருவது வழக்கமாகும்.

மேலும் ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை நீரில் மூழ்கி எழுந்தால்தான் அவனால் உயிர் வாழுவே முடியும் என்பதால் நாள்தோறும் நீரில் மூழ்கி வாழ்கிறான். தனது தோல் சுருங்காமல் இருப்பதற்காக மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை உடலில் திரவம் ஒன்றையும் தடவிக்காள்கிறான். அவனாவு செய்யாது விட்டால் அவனது உடல் சிலை போல் ஆகிவிடுகிறது. இதனால் அவனால் நகரக்கூட முடியாத நிலை ஏற்பட்டுவிடும்.

அவன் தாய் கூறுகையில், இந்த கிராமத்தில் உள்ளவர்கள் தீவு தெய்வக் குற்றம் என்று நினைத்து வருகின்றனர். நான் கர்ப்பமாக இருக்கும் நேரத்தில் பல்லியைக் கொடுமை படுத்தியதால்தான் அரி இவ்வாறு பிறந்துள்ளதாக கிராம மக்கள் கூறுகின்றனர். மருத்துவர்களும் அவனது நோயைத் தீர்க்க வழியில்லை என்று கை விரித்துவிட்டனர். எனினும் தனது நோயைக் கண்டு மனம் நோகாத அவன், எல்லோருடனும் கசஜமாக பழகுகிறான்.

நயன்தாரா, அனுஷ்காவைத் தொடர்ந்து, ஆர்யாவின் கவனம், ஹன்சிகாவை நோக்கித் திரும்பியுள்ளதாம். வெளிவராத ஒரு படத்தில், ஹன்சிகாவும், ஆர்யாவும் இலைணந்து நடித்துள்ளனர்.

தீவில், ஒரு காட்சியில் ஆர்யாவுடன் மிகவும் நெருக்கமாக நடித்ததை நினைத்து. தன் மீதான மதிப்பு பாதிக்கப்படுமோ என்ற கவலையில், படப்பிழப்பிலேயே கண்ணரீ விட்டு அழுதாராம், ஹன்சிகா.

ஜெயம் ரவி கதாநாயகனாக நடிக்கும் ஒரு படத்தில், ஹன்சிகா கதாநாயகியாக நடிக்கிறார். தீவில், சிறப்புத் தோற்றுத்தில் ஆர்யா நடிக்கிறார். படப்பிழப்பின்போது, பழைய பிரச்சினைகளை மறந்து, இருவரும் கலகலப்பாக பேச கின்றனராம். தினால், ஆர்யாவால் மிகவும் விரும்பப்படும் நடிகைகளின் படியையில் ஹன்சிகாவின் பெயரும் இடம்பெறும் என்கிறது, பொலிவுட் வட்டாரம்.

ஆர்யா வலையில்



எந்தாற்று கண்ணார்?

நாக்ஞனு குழி

தன் தவறை உணர்ந்து அடிபணி பவன்
நேர்மையானவன் !
தனக்குத் தெரியாததை ஒத்துக்கொள்பவன்
பண்டிதன் !
எந்தத் தவறும் செய்யாமல், எல்லாம்
தெரிந்தும் அடிமையாகிறவன்
கணவன் !!!



ஒவியப் பெண்



ரிலோக்ஸா வோசியர்க்கு



"எல்லா ஆண்களுக்கும் வேலை கொடுப்பது எப்படி?" என்று மன்னன் கேட்டான்.

அமைச்சர் சொன்னார்,

"ஆண்கள் எல்லோரையும் ஒரு தீவிலும், பெண்களை எல்லாம் வேறு ஒரு தீவிலும் குடியேற்றுவதை எல்லா ஆண்களுக்கும் வேலை கொடுத்து விடலாம்"

"விளாங்கவில்லையே" என்று மன்னன் சொல்ல, அமைச்சர் தொடர்ந்தார்,

"எல்லா ஆண்களும் மற்றறையதீவுக்குச் செல்ல படகு கட்ட ஆரம்பித்து விடுவார்கள், மன்னா!"



சினிமாவில் நடிக்காதது ஏன்?

சினிமாத்திரை தொடர் கதாநாயகிகளில் முக்கீமயானவர் சந்தோஷி. தற்போது இளவரசி தொடரில் நடித்து வருகிறார். சினிமா நடிகையாக வாழ்க்கையைத் தொடக்கியவர். சினிமாவில் தொடர்ந்து நடிக்காதது ஏன் என்பது பற்றி அவர் தெரிவித்தாவது:

பாபா படத்தில் மனிவா கொய்யராவாவின் தங்கையாக நடித்தேன். அதன் பின்னர் ஜெய் என்ற தெலுங்குப் படத்தில் கதாநாயகியாக அறிமுகமானேன். தொடர்ச்சியாக மூன்று தெலுங்குப் படங்களில் நடித்தேன். அதன் பின்னர் கன்னட தீவிரப்படத்திலும் கதாநாயகியாக நடித்தேன். இறுதியாக அகத்தியன் இயக்கிய காதல் சாம்ராஜ்யம் படத்தில் கதாநாயகியாக நடித்தேன். அந்தப் படம் வெளிவரவில்லை. இதனால் சினிமாவில் உரிய திட்டத்தை பிடிக்க முடியாமல் போனது.

அதன் பின்னர் வந்தது எல்லாமே கவர்ச்சியான கதாபாத்திரமான். அப்படி நடிப்பது எனக்கு பிழக்கவில்லை அதனால் சினிமாவில் நடிப்பதைக் குறைத்துக் கொண்டு சினிமாத்திரைக்கு வந்து விட்டேன். இருந்தாலும் வித்தியாசமான கதாபாத்திரங்கள் கிடைத்தால் நடிப்பேன். மற்றபடி யாரையும் தேஷப்போய் வாய்ப்புக் கேடக மாட்டேன் என்கின்றார்.

நியூயோர்க்கை சேர்ந்த 21 வயதுடைய பெண்ணெராருவர் தன்னுடைய வித்தியாசமான ஓவிய ஆற்றலால் உலகில் பலருடைய பார்வைகளைத் தம்மீது விழுவதைத்துள்ளார். ஓவியம் வரைவதில் தீர்மைப்பிக்க இந்தப் பெண், தமது எண்ணாங்களை வண்ணமாக்க காகிதத்தைத் தேவீல்லை. மாராகத் தமது முகத்தையே வண்ணாங்களால் மின்னச் செய்துள்ளார்.

அழகான சிங்கங்கள் முதல் பதற வைக்கும் பேய்கள் எனப் பல வடிவங்களை இவர் தனது முகத்தில் வரையும் ஓவியங்களை இன்ஸ்டக்ராமில் பதிவேற்றும் செய்து வருகிறார். இவரது கிணணயத்தளத்தை 6 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டோர் பிள்ளையார்களின்றனர்.

நான் இதனை ஒரு பொழுது போக்காகவே செய்து வருகின்றேன். இரவில் எனது படுக்கையறையில் வரைந்து பார்ப்பேன். அப்போதுதான் யாரும் என்னைப் பார்க்கமாட்டார்கள். அதுமட்டுமின்றி, நான் யாருக்கும் இவ்வாறு செய்து வரைந்து காண்ணிப்பதுமில்லை.

ஒருநாள் நான் வெளியிலுள்ள மின்விளக்குகளை அணைப்பதற்காக சென்றேன். அப்போது என்னைப் பார்த்துவிட்டு பாதையில் சென்றவர்கள் பயந்தே போய்விட்டனர். சிலர் ஆச்சரியத்தின் எல்லைக்கே சென்றுவிட்டனர் என்று அவர் தெரிவித்துள்ளார்.

நீங்கள் நன்றாக தூங்குகிறீர்களா?



பால், தயிர், சத்துள்ள உணவு வகைகளால் அதிக அளவு ஆற்றல் கிடைக்கிறது. அதனால் சோம்பேறித்தனம் நீங்கீச் சுறுசுறுப்பு அடிக்கமாகிறது.

கீரை, கறிவேப்பிலை, பச்சைப் பட்டாணி, பாசிப் பருப்பு, கொண்டைக் கடலை, பாதாம் பருப்பு, சோயா, சோயா எண்ணோய், பால், தயிர், அரிசி, கோதுமை போன்ற உணவு வகைகள் புதிய இரத்துச் செல்கள் உருவாகவும் மூன்றாண்மையால் அதிக அவசியம் மாதவிடாய்க் காலங்களில் பெண்களுக்குத் தூக்கத்தின் நேரம் கூடும். புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள் 18 மணி நேரம் முதல் 20 மணி நேரம் தூங்குகின்றனர்.

இவர்களைத் தவிர, தூக்கமின்மையால் அதிக அவசியக்குள்ளாகும் மற்றொரு பிரிவினர் முதுமையடைந்தவர்கள். பகலில் தூக்கு வது, மூறையான உடற்பயிற்சி கிள்ளாமல் இருப்பது போன்ற வற்றால் நீங்கள் நன்றாகத் தூங்கலாம்.

மூன்றாண்மையின் பாதாம், குழப்பம், நோய் தூக்குதல் முதலியலை ஏற்படுகின்றன. மூன்றாண்மையின் பாதாம், குழப்பம், நோய் தூக்குதல் முதலியலை ஏற்படுகின்றன.

மூன்றாண்மையின் பாதாம், குழப்பம், நோய் தூக்குதல் முதலியலை ஏற்படுகின்றன.

நீணவாற்றலை அதிகரிக்கும் உணவுகள்

சம்பழம், பட்டாணி போன்ற வற்றாலும் நோய் வகைகளைச் செர்த்துக்கொள்வதால் கோபம், பத்ரம் போன்ற உணர்ச்சிகள் மெல்ல மெல்லக் குறைந்து நாம்பும் மன்றலம் அமைதியாகி மூன்றாண்மையின் பாதாம் குறைக்கும்.

மாதமாரு முறை கோதுமை அல்வா சாப்பிடு வதாலும், இயற்கை நிரைப்பு வகைகளைச் சாப்பிடுவதாலும் நோக்கும் அதிகரிக்கிறது.

சிந்தனை தெளிவும் உண்டாகிறது. மனதை அமைதிப்படுத்தித் தன்னமிக்கையை உணர்த்துகிறது வெள்ளைப் புண்டு. மூன்றாண்மையின் செல்கள் வேகமாக அழிந்து போய்விடாமல் பாதுகாப்பில் வெள்ளைப் புண்டுக்கு நிகர் வேறு கிள்ளை. நோக்கும் அதிகரிக்கிறது. நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த நீண்ட நாள் உயிர்வாழ்க்கின்றன.

இதனால், இளமையிலேயே உடற்பருமன், நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் என்று நோய்களின் வரிசை நிர்த்துகிறது.

நலம் தரும் நடைப்பயிற்சி

இவற்றையெல்லாம் தவிர்க்க வேண்டுமென்றால், உடற்பயிற்சி செய்வது தான் சிறந்த வழி. உடலுக்கு நன்மை செய்யும் உடற்பயிற்சி களில், நடைப்பயிற்சி மிகவும் முக்கியமானது. சிரமமில்லாதது, எல்லோருக்கும் ஏற்றது. உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை உடல் முழுமைக்கும் ஒரே நேரத்தில் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டுமானால், அது நடைப்பயிற்சியால்.

ஒட்டு மணி நேரம் வேலை, எட்டு மணி நேரம் தூக்கம் என்று வாழ்க்கைக்குரிய குறைந்தபடச் சுருக்கும் இருக்கும் இன்றைய வாழ்க்கையில் தூக்கம் 6 மணி நேரம், வேலை 16 மணி நேரம் என்று மனிதர்கள் தலைக்கூகாக மாறிவிடார்கள். போதாது என்று, 24 மணி நேரமும் ஓடுகேள்ற தொலைக்காட்சி, போர்வைக்குள் புகுந்துகொண்ட பிறகும் கைபேசியில் முகநூல் மேய்ச்சல் என்று நம்மைத் தூங்கவிடாத விடயங்கள் பெருக்கிட்டன. எல்லாவற்றையும் விரல் நுனியில் செய்து முத்து விட முடியும் என்கிற நிலை இருக்கின்ற போதும்கூட நாமில் பலருக்கும் முதல் நாள் தூக்கம் கண்களை அழுத்திக்கொண்டே தான் இருக்கின்றது. நமக்கு நாமே புத்துணர்வு ஏற்படுத்திக் கொள் வதற்குத் தூக்கம் மிகமிக அவசியமான ஒன்று, வளர்ந்த மனிதர்கள் அனைவருக்கும் 6 முதல் 8 மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். மாதவிடாய்க் காலங்களில் பெண்களுக்குத் தூக்கத்தின் நேரம் கூடும். புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள் 18 மணி நேரம் முதல் 20 மணி நேரம் தூங்குகின்றனர். இவர்களைத் தவிர, தூக்கமின்மையால் அதிக அவசியக்குள்ளாகும் மற்றொரு பிரிவினர் முதுமையடைந்தவர்கள். பகலில் தூக்கு வது, மூறையான உடற்பயிற்சி கிள்ளாமல் இருப்பது போன்ற வற்றால் நீங்கள் நன்றாகத் தூங்கலாம்.

இவர்களுடைய இரவுத் தூக்கம் பாதிக்கப்படுகிறது.

மூறையான தூக்கம் இல்லையென்றால் கவலை, மனஅமுத்தம், அதிகம் கோபப் படுதல், நூபக மற்றும் சுகமாக மாறிவிட்ட நாளை தகவல் தொடர்புப் பரிமாற்றத்தில் பாதிப்பு உண்ணிடப் பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படும். மொத்தத்தில் உங்களுடைய செயற்பாடுதே திறன் பாதிக்கப்படும். அத்துடன் உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, தீய நோய்கள் மற்றும் பக்கவாதம் போன்றவற்றையும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். எனவே தினமும் குறிப்பிடப் போதுமென்று பிரக்க சென்று, குறிப்பிடப் போதுமென்று விழித்துக்கொள்ளப்படும் போதுமென்று நாளைப் பயிற்சி மேற்கொள்வது நல்ல தூக்கத்துக்குக் கைகொடுக்கும். ஒரு பம்ஸ் பால் அல்லது ஒரு வாழைப்பழம் நல்ல தூக்கத்தைத் தரும். தூங்குவதற்கு முன்பு கடுமையான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இவ்வாறான விடயங்களை நாளாந்தம் பின்பற்றினாலே போதும் நீங்கள் நன்றாகத் தூங்கலாம்.

உணவு வகைகளால் அதிக அளவு ஆற்றல் கிடைக்கிறது. அதனால் சோம்பேறித்தனம் நீங்கீச் சுறுசுறுப்பு அடிக்கமாகிறது.

அழுர்சி-வீக்கத்தைத் தூக்கக்கும் அந்புதமான நீறமி. மார்புச் சளி அல்லது கன்றிப் போன ஊமைக் காயத்துக்குப் பாலில் மஞ்சள் தூள் கந்து குடிப்பது சிறந்த மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது.

இதன் குளமளிக்கும் பண்மை அதீகரிக்க, பணங்கற்கும் சேர்ந்த தவிர்க்க, பண்மை அல்லது கன்றிப் போன ஊமைக் காயத்துக்குப் பாலில் மஞ்சள் தூள் கந்து குடிப்பது சிறந்த மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது.

இதன் குளமளிக்கும் பண்மை அதீகரிக்க, பணங்கற்கும் சேர்ந்த தவிர்க்க, பண்மை அல்லது கன்றிப் போன ஊமைக் காயத்துக்குப் பாலில் மஞ்சள் தூள் கந்து குடிப்பது சிறந்த மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது.

காரணம், ஏவுக்காப் பால்சாக மன நிலையைத் தரக்கூடியது. முதுமையையைத் தரக்கூடியது. முதுமையையைத் தரக்கூடியது.

யைத் தள்ளிப்போடுவதற்குப் படக் கப் போகும் முன்னர் பலரும் மஞ்சள்களுடைய வகைகளை அறந்த பாலை அருந்துவது வழக்கம். அதே நேரம் பக்கைற் பாலுக்குப் பத்தாக, பசுப்பாலை தீற்குப் பயன்படுத்துவது சிறந்தது.

கூடாக்கப்பட கடுகு எண்ணையும் மஞ்சள்களையும் சேர்ந்த கலவை, சுஞ்சுக்கையும் தலைப் பிசுகுப் பிரச்சினைகளையும் குறைக்கும். சேதமைந்த தோலைச் சீரகமைக்க உதவும். மஞ்சள் தூள் கலந்த பால், முடக்குவதற்கால் ஏற்படும் மூட்டு வீக்கங்களைக் குறைப்பதாகவும் நம்பப்படுகிறது.

செரிமானத்தை எளிதாக்குவது தடன், கருப்பை கட்டுகள், கருப்பை நீர்க்கட்டு கண்ணும் குறைப்புக்கிறது.

அழுர்சி வீக்கத்தைக் குறைப்பது பால், பக்ரீராய வையும் அழிக்கையும்.

இரத்த தீய நோய் அதீகரிக்கிறது. அதை நீர்ப்பாற உணவு வகைகளைக் குறைப்பதற்கு விரைவாக செய்து விட வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய் எதிர்ப்பாற உணவு வகைகளைக் குறைப்பதற்கு விரைவாக செய்து விட வேண்டும்.

அழுர்சி வீக்கத்தைக் குறைப்பது பால், பக்ரீராய வையும் அழிக்கையும்.

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த நடைப்பயிற்சி பாதிப்பு உண்டு.

வவுனியா
வடக்கு பிரதேச
கிலக்கிய விழா
வவுனியா, செ.27

வவுனியா வடக்கு பிரதேச செயலக கலை கிலக்கிய பெரு விழா நேற்றுமுன்னோம் வியா முக்கியமை காலை நெடுங் கேளி கந்தசாமி ஆலய வளா குத்தில் விடப்பெற்றது. வவுனியா வடக்கு கலை கிலக்கிய பேரவை யின் ஏற்பாட்டில் வவுனியா வடக்கு பிரதேச செயலர் க.பரந்தாமன் தலைமையில் விடப்பெற்று இந்தியாவினாலோ மன்னிக்கு நெடுங்கேளி மாகாவித்தியாலை முன்றிலில் இருந்து பண்பாட்டு பேரணியுடன் ஆரம்பமாகியிருந்தது.

இதன்போது தமிழர்களின் பாரம்பரிய கலைகள், பொய்க்கால் குத்திரை ஆட்டம், கரகாட்டம், வேஷன் ஆட்டம், காலை, கோலாட்டம் என்பவற்றுடன் தமிழ்வீரர்கள் மற்றும் பௌர்யார்களின் உருவப்படங்கள் தாங்கியில் அடங்கியிருந்தது. இதனையுடேது மங்கல விளக்கேற்றலுடன் ஆரம்ப மான இந்த நிகழ்வில் பல்வேறு கலை நிகழ்வுகள் இடம்பெற்றன. இந்த நிகழ்வுக்கு பிரதம விருந்தினராக வட மாகாண கலை, பண்பாட்டலுவலகள் கல்வி அமைச்சின் பிரதி பணிப் பாளர் திருமதி உ.சா சுபலிங்க மும், விருந்தினர்களாக வவுனியா வடக்கு சுகாதார வைத் தீய அதிகாரி எஸ்.மதிதரன், வவுனியா வடக்கு செயலகத்தின் பிரதேச செயலகத்தில் பணிப் பாளர் திருமதி க.பராசக்தி, வவுனியா தமிழ்ச் சங்க செயலாளர் தமிழருளி த.சிவகுமாரன், வவுனியா வடக்கு பிரதேச செயலகாளர் க.பிரபா கரன் உட்பட பலரும் கலந்து கொண்டனர். (த)

கடை
தீக்கிரையான வர்த்தகருக்கு நிதியுதவி

மல்லாவி, செ. 27
மல்லாவியில் கடந்த மாதம் 10 ஆம் திகதி மின்னாழுக்கினால் கடையையானால் எரிந்து தீக்கிரையானது.

இந்தக் கடையின் உரிமையாளருக்கு மல்லாவி வர்த்தக சங்கத்தினரால் நிதியுதவி செய்யப்பட்டுள்ளதாகத் தெரி விக்கப்பகுறது. குறித்த விபத்தில் பல லட்சம் ரூபா மதிப்பிலான பொருள்கள் எரிந்து நாசமாகியுள்ளதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டது. மல்லாவி வர்த்தகர் சங்கத் தினால் நேற்றுமுன்னோம் 4 லட்சத்து 16 ஆயிரம் ரூபா பணம் குறித்த வர்த்தகருக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. (த-415)

வவுனியாவில் கிராம அபிவிருத்தி சங்கங்களுக்கு கதிரைகள் வழங்கல்

வவுனியா, செ. 27
வவுனியா மாவட்டத்தில் உள்ள தெரிவுசெய்யப்பட்ட 10 கிராமங்களின் கிராம அபிவிருத்திச் சங்கங்களுக்குக் கதிரைகள் வழங்கும் நிகழ்வு இடம் பெற்றுள்ளது.

வடக்கு மாகாண செயல உறுப்பினர் ம.தியாகராஜாவினால் மாகாண செயலால் ஒதுக்கப்பட்ட நிதியிலிருந்து வவுனியா மாவட்டத்திலுள்ள தெரிவுசெய்யப்பட்ட கிராமங்களின் கிராம அபிவிருத்திச்

பாப்பரசர் வருகையை முன்னிட்டு மன்னாரில் விசேட டெங்கு ஒழிப்பு

கொழும்பில் இருந்து விசேட குழு

மன்னார், செ. 27

பரிசுத்த பாப்பரசர் மன்னார் மடு தேவாலயத்துக்கு எதிர் வரும் ஜனவரி மாதம் வருங்கை தரவுள்ளதை அடுத்து மன்னாரில் மேலதீக் விசேட டெங்கு ஒழிப்பு வேலை தீட்டம் ஒன்றைக் கொழும்பி விருந்து வருகைத்தந்துள்ள பெங்குக் கட்டுப்பாடுத் தீர்மைகள் கூடப் பணிப்பாளர் தலைமையிலான குழு முன்னெடுத்து வருகிறது.

டெங்கு ஒழிப்பு விசேட வேலைத்தீட்டத்தின் கீழ் மன்னார் நகர சபைக்கு உட்பட்ட பகுதிகளில் இரண்டு நாள்களில் 5 ஆயிரம் வீடுகளைப் பரிசோதனை செய்து டெங்கு இல்லாத மன்னார் மாவட்டத்தை உருவாக்க முதற்கட்ட வேலைத்தீட்டம் பிழக்கப்படத்தை அடுத்து கடந்த 22ஆம் தீக்கி முதல் 27ஆம் தீக்கி வரை டெங்கு வேலைத்



மன்னார் மாவட்டத்தில் டெங்கு பரவும் அபாயம் மன்னார் நகரசபைக்குப்பட்ட பகுதிகளில் வீடுகளைப் பரிசோதனை செய்து டெங்கு இல்லாத மன்னார் மாவட்டத்தை உருவாக்க முதற்கட்ட வேலைத்தீட்டம் பிழக்கப்படத்தை அடுத்து கடந்த 22ஆம் தீக்கி முதல் 27ஆம் தீக்கி வரை டெங்கு வேலைத்

தீட்டம் தீவிரப்படுத்தப்பட்டிருந்தது.

இந்த நிலையில் பரிசுத்த பாப்பரசர் மன்னார் மடு தேவாலயத்துக்கு எதிர்வரும் ஜனவரி மாதம் வருங்கை தீட்டம் தீவிரப்படுத்தப்பட்டிருந்துள்ள தீர்மைகள் அதிகாரி கள் உள்ளடங்கலாக சுமார் 300 பேர் டெங்கு ஒழிப்புக் கடமைகளில் ஈடுபடுத்தப்பட்டுள்ளனர். (த)

கட்டுகொட்டு, எழுத்துரா, சின்னங்கடை, சாந்திபுரம் ஆகிய பகுதிகளிலும் - தின்று சனிக் கிழமை 5 பிரிவுகளாக பள்ளி முனை, உப்புக்குளம், மூர் வீதி, பொய்க்கம், சாவற்கட்டு ஆகிய பகுதிகளிலும் - டெங்கு இல்லாத மன்னாரை உருவாக்கும் நடவடிக்கைகள் முடிகி விடப்பட்டுள்ளன.

மழும காலதுதுக்கு முன்னர் டெங்கு அல்லாத மன்னாரை உருவாக்கத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

திதற்கென பொவிஸ், இராணுவம், கடற்படை, பொதுச் சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள், ஜி.எப்.ரி.எம். தன்னார்வுத் தொண்டர்கள் மற்றும் சுகாதாரத் தீர்மைகள் அதிகாரி கள் உள்ளடங்கலாக சுமார் 300 பேர் டெங்கு ஒழிப்புக் கடமைகளில் ஈடுபடுத்தப்பட்டுள்ளனர். (த)

முன்பள்ளி மாணவரின் அறிவுட்டும் ஊர்வலம்

பாசத்துடன் பிள்ளைகளைப் பாதுகாப்போம் எனும் தொறிப் பொருளில் முன்பள்ளிப்பிள்ளைகளின் கல்வி மற்றும் ஆளுமையை விருத்தி செய்வதற்காக பெற்றோர்களுக்கான ஆரிவுட்டல் நிகழ்வு நேற்று வெள்ளிக்கிழமை காலை மன்னாரில் இடம்பெற்றது.

மன்னார் பிரதேச செயலகத்தின் ஏற்பாட்டில் மன்னார் உலகதுசீன நிறவாங்களின் நிதி உதவி



கள் தீர்மை நடத்தினார்கள். மன்னார் சிறுவர் பூங்காவுக்கு முன்னாராக நேற்றுக் காலை 10 முன்பள்ளி மாணவர்களை ஓன்றி வைத்து மாணவர்களின் பொற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்

தடைந்தது. தீதில் கலந்து கொண்ட முன்பள்ளி மாணவ, மாணவிகள் பல்வேறு வசனங்கள் எழுதப் பட பதாக்ககளை ஏந்தியிருந்தனர். (த-56)

மன்னார் பொது வைத்தியசாலையின் கண்ணியுல் பிரிவுக்குப் பொருள்கள்

மன்னார், செ. 27

மன்னார் மாவட்டப் பொது வைத்தியசாலையில் இயங்கி வரும் கண்ணியுல் சிகிச்சை பிரிவுக்கு மூக்குக் கண்ணாடி விற்பனை நிலைய உரிமையாளர் தேவையில் கிடைத்தினால் கேள்வி செய்து கொண்டு வருகிறார்கள் மற்றும் ஆசிரியர்



மற்றும் கண் வைத்திய அதி காரி க.யூட்ரவி பச்சேக் குகி

போரிப் புரித்த பொருள்களை அவர் கையளித்தார். (த-56)

தலைமன்னார்ப் பகுதியில் இட தாக்கி இருவர் காயம்

மன்னார், செ. 27

தலைமன்னார் பியாவில் இட விழுந்ததில் கணவனும் மனைவியும் காயமடைந்ததுடன் வீடும் அங்கிருந்த மின்சார உபகரணங்களும் பெரும் சேதத்துக்கு உள்ளனர்.

இந்தச் சம்பவம் பற்றி தெரியவருவதாவது:-

நேற்றுமுன்னோம் வியாழக்கிழமை மாலை மன்னார் பகுதியில் இடமின்னவுடன் கிலேசான மழும பெய்தது. இரவு 7.30 மணியளவில் தலைமன்னார் பியரில் தலைமன்னார் தபால் அலுவலகத்தில் கடமை புரியும் என் பாலச்சந்திரன் என்பவரும் அவரின் மனைவியும் வீடிடில் இருந்தவேளை அவர்களின் வீடிடின் கவரில் இடுமிழுந்துள்ளது.

இதனால் கணவனும் மனைவியும் காயங்களுக்கு உள்ளானதுடன் வீடு சிறு சேதத்துக்கு உள்ளாகியது. அங்கு பொருத்தப்பட்டிருந்த மின் வயர்கள் முற்றாக எரிந்ததுடன் மின்சார உபகரணங்கள் மாவும் சேதம் அடைந்துள்ளன என தலைமன்னார் பொவிலில் முறைப்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. (த)

மினி சூறாவளியினால் 201 குடும்பங்கள் பாதிப்பு

வவுனியா, செ. 27

வவுனியாவில் கடந்த செவ்வாய்க்கிழமை மாலை ஏற்பட்ட மினிசூறாவளியால் 201 குடும்பங்கள் பாதிப்பட்ட துள்ளன என மாவட்ட இடர் முகாமைத்துவ பிரிவு தெரி வித்துள

மக்கள் மனம் நிறைந்த தமிழ் நாளிதழ்

தலைமையகம்: 361, கஸ்துரியார்வீதி, யாழ்ப்பாணம்

செய்தி: 021-222 9933, 222 9944, 5679933, 5679944

* விளம்பரம்: 021-5671111 விநியோகம்: 021-5671111
தேவை: 021-2228844, விளம்பரம்: 021-2228731

தினாந்தி : news@uthayam.com, கமென்ட் : comments@uthayam.com

விளம்பரம் : advt@uthayan.com

வடக்கில் வாழ்பவர்கள்
எந்த நாட்டு மக்கள்?

போரால் பாதிக்கப்பட்ட வடக்கில் உள்ளதுமிழ் பேசும் மக்களுக்கென மேலும் 50 ஆயிரம் வீடு களைக் கட்டித் தருமாறு வடக்கு அரசு ஒரு தீர்மானத்தை நிறைவேற்றியிருக்கிறது.

வடக்கு அரசின் அரசியல் தீர்மானங்கள் குறித்து வழக்கமாக வரிந்துகட்டி கொண்டு கருத்துத் தெரிவிக்கும் கொழும்பு அரசின் அமைச்சர்கள் மற்றும் அரசியல்வாதிகள் இந்தத் தீர்மானம் குறித்துக் கிண்சித்தும் அக்கறை காட்டி கொள்ள வில்லை என்பது ஆச்சரியமளிக்கிறது.

இலங்கை என்கிற ஒரு நாட்டுக்குள், அதுவும் ஒரு வையாட்சியின் கீழ் இந்த நாட்டைத் தானே ஆள் வதாக மார்த்தடிக்கொள்ளும் கொழும்பு அரசு ஒன்றுக்குக் கட்டுப்பட்ட மாகாண அரசு ஒன்றுதனது பகுதிக்குள் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு வீடுகள் கட்டித்தரவேண்டும் என்று அயல் நாட்டிடம் கோரிக்கை வைத்துத் தீர்மானம் நிறைவேற்றுகிறது. ஆனால் நாட்டின் இறைமை போய்விடத்து என்று கொழும்பில் இருந்து ஒரு குரலாவது எழும்பக் காணோம்.

நாட்டை ஆள்வதற்கு ஒர் அரசு இருக்கக்கூடிய தாக அயல்நாடு அரசு ஒன்றிடம் தமக்கு வீடு மைத்துக் கொடுங்கள் என்று ஒரு தொகுதி மக்கள் கோரிக்கை விடுவதைப் போன்ற கேவலம் உலகில் வேறு எந்த நாட்டிலாவது நடந்திருக்குமா என்று தெரியவில்லை. அதே 50 ஆயிரம் வீடுகளை அமைத்துத் தருமாறு அந்த மக்கள் கொழும்பு அரசிடம் கோரிக்கைகூட வைக்க முயற்சிக்கவில்லை என்பது எவ்வளவு பெரிய கேவலம் - இறைமை மீறல்! இது கொழும்பு அரசியல் தலைவர்களுக்கு உறைக்கவே இல்லை என்பது வியப்பளிக்கிறது. இது பற்றி அவர்கள் அலட்டிக்கொள்ளாததன் பின்னணியில், தமிழ் பேசும் மக்களை இலங்கை நாட்டுக்குரிய மக்களாக அவர்கள் கருதவில்லை என்றே பொருள் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. அதனாலேயே தமிழ் பேசும் மக்கள் யாரிட மாவது கேட்டுவிட்டு எதையாவது வாங்கிவிட்டுப் போகட்டும் எமக்கு என்ன வந்தது என்று வாளாவிருந்துவிட்டார்கள் போலும்.

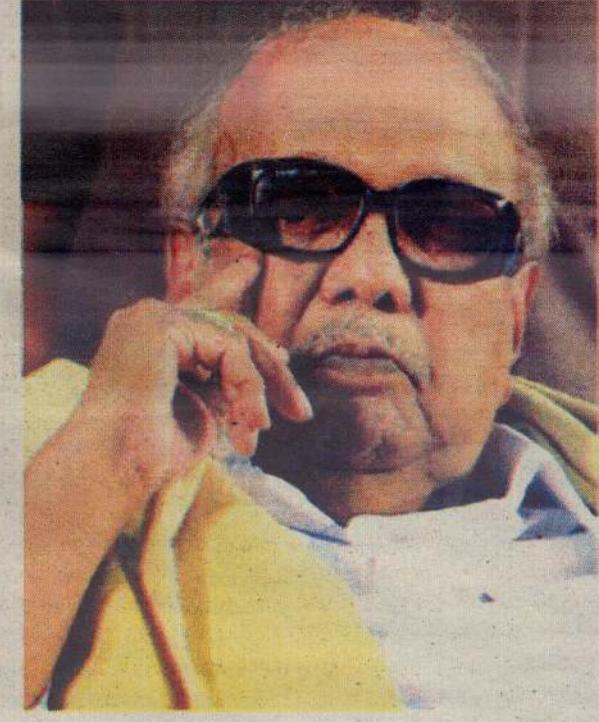
இயற்கை அழிவு, பேரிடர் காலங்களில் அயல் நாடுகளிடம் உதவி பெறுவதும் அபிவிருத்தி, மேம்பாட்டுத் திட்டங்களுக்குக் கடன் பெறுவதும் எந்த ஒரு நாட்டிலும் ஏற்படுத்தையதே. ஆனால் தமது மக்களுக்கு அடிப்படை வீட்டமைப் பைச் செய்து கொடுப்பது ஒவ்வொரு அரசினதும் அடிப்படைக் கடமை.

கொழும்பு அரசு தனது தலைநகரிலும் ஏனைய பகுதிகளிலும் இதனைச் செய்கிறது. நெல்லுக்கு இறைக்கும் நீர் ஆங்கே பொசிந்து புல்லுக்கும் செல்வதைப் போல், அதில் மிகச் சில வீடுகள் வடக்கு - கிழக்கு வாழ் மக்களுக்கும் கிடைத் திருக்கின்றன. ஆனால், போரால் பாதிக்கப்பட்ட அனைத்தையும் இழந்த - மக்களுக்கு அது போதுமானதல்ல. விசேட அக்கறையின் பேரில் அந்த மக்களது தேவையை உடனடியாகக் கவனித்திருக்க வேண்டிய கொழும்பு அரசு அதைச் செய்யாமல் புறக்கணித்ததன் விளைவே இப்போது இந்தியாவிடம் தமிழ் பேசும் மக்கள் உதவியை எதிர்பார்ப்பதற்கான நிலையை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. தனது குடிமக்களாக கொழும்பு அரசு தமிழ் பேசும் மக்களை கருதாதுன் விளைவு இது என்றும் அதனைக் குறிப்பிட முடியும்.

இப்படி வடக்கு - கிழக்கு தமிழ் பேசும் மக்களின் மிக முக்கியமான தேவைகளை இந்தியாவே கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற தார்மீகப் பொறுப்பை அதனிடம் கொழும்புதல்லிரும்பாக இருந்தால், வடக்கு - கிழக்குப் பகுதிகள் இலங்கையுடன் இணைந்ததா இந்தியாவுடன் இணைந்ததா என்ற கேள்வி எதிர்காலத்தில் எழுந்து விடுவதைக் கவிர்க்க முடியாது.



சேரலாதன்



தி.மு.க. பக்கம் பார்வை

ତିଥି ଉରୁପୁରମିରୁକ୍କ ତୀ. ମୁ. କ. ବିଲିରୁନ୍ତଥିମୁକ୍ତ କଣେଳୁଗୁରୀଟିମିରୁନ୍ତ ଥିଲା ତୁମ ଉତ୍ତରଙ୍କି ନିନ୍ଦନରବାରକାଳ ତର୍ଫେ ପୋତୁ ଅନ୍ତର୍ପରିଷକମ ପାରାଖେବୈଷ୍ୟରେ ଶେଲୁତୁ ଆୟମିପିତ୍ତ ବିଟଟଣାର. ଉରୁ କାଳତତିଲା ତୀ. ମୁ. କ. ବିନ ପୋର ବାଣୀ ଏଣ ବାରଣୀଙ୍କପଟଟାଵର ମ୍ତ୍ୟ. ତୀ. ମୁ. କ. ତଲେଲବାର କୋପାଲସାମି. ଅବର ତୀ. ମୁ. କ. ବିଲିରୁନ୍ତଥି ଛରମ କଟଟାପଟଟାଥିମୁକ୍ତ, ତଣିଯାଣା କଟଚି ଅନ୍ତମତତଥିମୁକ୍ତ ପାଞ୍ଚମ୍ୟ କଣେତକାଳ, ପିନ୍ଧାର କଣେଲୁଗୁରୁଟାନ୍ତଥିମୁକ୍ତ, ଜୟଲାଲିତାବୁଟାନ୍ତଥିମୁକ୍ତ କୁଟଟଣାର ଅନ୍ତମତତଥିମୁକ୍ତ ତେର୍ତ୍ତଳକଣିଲ ପୋଡ଼ୟିଟାର. ଶମ୍ପିତ୍ତିଲା ଟିଟମିପରି ନାଟାନୁମନ୍ତର ତେର୍ତ୍ତଳକଣିଲ ଆଜାମ ପାରାତ୍ୟ ଜନତାକ କଟଚିଯିଟାନ ଅବର କୁଟଟୁଚେ ଶେର୍ନତୁ ପୋଡ଼ୟିଟ ପୋତିଲୁମ୍ ତୋଳିଲୁଯେ କିମେତତତତୁ. ତର୍ଫେ ପୋତୁ ଜୟଲାଲିତାବୁଟି ମେଲେଣ୍ଟାମ୍, ପାରାତ୍ୟ ଜନତାବୁଟି ମେଲେଣ୍ଟାମ୍ ଏଣର ନିଲେଯିଲି ଅବର କଣେଲୁଗୁରୁ ପକକମ କେଲବୁତରନ୍ତକାଣ ବାପ୍ପୁକଳ ଲିରୁପତ୍ତାକଥ ତେରାବିକକପପୁକେନ୍ତରତୁ. ପାରାତ୍ୟ ଜନତାକଟଚି ମତତ୍ତ୍ୟିଲ ଆୟମିଶିଯିଲ ଅମର୍ନତୁଳଣ ପୋତିଲୁମ୍ ତମିମ୍ବ ନାଟାଟାପଟ ପାରାତ୍ୟ ବୁରାତୁ ପାରାତ୍ୟ ଯିଲ ଟିଟପୋତେହକୁ କାଳୁଙ୍ଗାନ ରୁବୁତୁ ଏଣପତୁ ଶାତତ୍ତ୍ଵିପାଣ ବିଟାଯାମଲିଲ. କଟର୍ତ୍ତ ନାଟାନୁମନ୍ତର ତେର୍ତ୍ତଲିନିପୋତୁ କୁଟ ପାଟଟାଣି ମକକଳ କଟଚି, ମ୍ତ୍ୟ. ମୁ. କ., ତେ. ମୁ. ତୀ. କ. ଆୟମିକଟଚିକନ୍ତାଟିଲ କୁଟଟୁଚେ ଶେର୍ନତୁତାନ କାରଣ ମାକବେ କିରଣ୍ଟୁ ନାଟାନୁମନ୍ତର ଆୟମାଙ୍କଳଣାପ ପେନ ମୁଧନ୍ତତୁ. ଅନ୍ତିମ ଛନ୍ଦରୁ ପାଟଟାଣି ମକକଳ କଟଚିଯିନି ନିରୁବନାର ମାନୁତତୁବାର ରାମତାଳିଲିନ ମକଣ ଅନ୍ତମଣିକରୁକୁ କିମେତକକ ଛରେଯାରୁ ଆୟମାନ ମଟଟୁମେ ପା. ଜୀ. କବକରୁକୁ କିମେତତତତୁ. ନିନ୍ତିଯାବିନିନ ଵଟ ମାନ୍ଦିଲଙ୍କଳିଲ ମେଶିଯ ମେମାତ ଅନେଲୁଯାାଳ ତମିମ୍ବ ନାଟାଟିଲ ମେଶ ମୁଧ୍ୟବିଲଲେ. ତ୍ରାବାମିଟକ କଟଚିକଣିନ ଆୟମିକଟତ୍ତ୍ୟିଲାଣ ତମିମ୍ବ ନାଟାଟିଲ ଲିନ୍ତତୁତିଲା କୁଟଟୁମ୍ ପୋକକଣାର କଣେଳାକ କୋଣାଟ ପାରାତ୍ୟ ଜନତାବାଲ କାଳିତପାମ ପନ୍ତିପତୁ ଏଣପତୁ ଲିଲକୁବାଣ ବିଟାଯାମଲିଲ. ମେଲୁମ୍ କଟର୍ତ୍ତ ନାଟାନୁମନ୍ତର ତେର୍ତ୍ତଲିଲ କରିରୁକବେଳାଣ ପାଠକଣା ଲେବେକୋବୁମ୍. ବିଜ୍ୟକାନ୍ତଥିମୁକ୍ତ ଉରୁ ପୋତିଲୁମ୍ ମରକକମାଟାରକଳ. ମେଲୁମ୍ ତେର୍ତ୍ତଲିଲ ତୋଳିଲୁଯିପରି ତମତୁ ଅନ୍ତମତାନୁରୁକୁକୁତ ତାମ ଏବ ବେଳାବୁ ପାଟେପଟାପୋତିଲୁମ୍ ଅନେମଶର ପତବି ବୁନ୍ଦିକପପାଟା ମେମ୍ୟାଳ ମୋଧିଯିନ ମେତୁ ଏ଱ିପଟ ଲେବୁପିଲ ବିଜ୍ୟକାନ୍ତିନ ମନ୍ତିଲ କିଣନ୍ତାମୁମ୍ ମାରାତ ନିଲେଯିଲେବେ କାଣାପିଲୁକେନ୍ତିନ ରତୁ. ଲେବେକୋ କୁଟାତ ତମତୁ ତୋଳିଲୁଯେ ଜୀରଣିକ ମୁଧ୍ୟାତ ନିଲେଯିଲେବେ ଉଣ୍ଣାର. କଟର୍ତ୍ତ ନାଟାନୁମନ୍ତର ତେର୍ତ୍ତଲିଲ ତମତୁ ମକଣ ବେବରି ପେନର ପୋତିଲୁମ୍ ଅନେମଶର ପତବି ଯାନ୍ତାରୁ ବୁନ୍ଦିକପପାଟାମେ ରାମତାଳିନ ମନ୍ତିଲୁମ୍ କଟୁପେବ ଏ଱ିପଟୁତ୍ତିଲିଯିଟାତୁ. ନିନ୍ତ ନିଲେଯିଲି ଲିନ୍ତତୁ ମୁଵରୁମ୍ ବେରୋରୁ ପିରତାଣ କଟଚିଯେ ନାଟାବେଣ୍ଟିଯ ନିଲେକରୁଣ ତର୍ଫେ ପୋତୁ ତଣାପଟିଲେଣାର. ତିଲିଲ ଜୟଲାଲିତା ପୁରମାତୁକଟପବୋର ଏଣାରାଳ କଣେଲୁରେ ମନ୍ତିଲେଲ ପେନିକେନ୍ତାରାର. ଆୟମିକଟି ଅନୁତ୍ତ ଟିଟମିପରାପିଲେବୋକୁମ୍ ଚଟଟାମନ୍ତର ତେର୍ତ୍ତଲିଲ ପୁତିଯ କୁଟଟଣି ଉରୁଲାକୁବୁତରନ୍ତକାଣ ଲେବୁପିଲ ବୁନ୍ଦିକପପାଟାମାରୁକୁବୁତାନ୍ତଥିଲା

வையப்புக்கள் அத்காத்துள்ளன.

தீருமாவளவனின் விடுதலைச் சிறுத்தைகளும், கம்யூனிஸ்டுகளும் ஜயலலிதா பக்கம் தீரும்பிப் பார்க்க மாட்டார்கள் என்பதால் தி.மு.க. தலைமையில் மீதா கூட்டணி யொன்று உருவாகுவதற்கான வாய்ப்புகள் பிரகாசமாக உள்ளன. சீலவேளை ஜயலலிதா பார்த்தினானுவடன் கூட்டு அமைப்புற்கான வாய்ப்புக்களும் உள்ளன. ஆனால் மிகச் சில தொகுதிகளே பி.ஜே. பிக்கு ஒதுக்கத் தரப்படும் என்பதை யும் மறக்க முடியாது. ஏனென்றால் நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் பெற்ற வெற்றிக்களிப்பு ஜயலலிதாவின் மனதிலிருந்து இன்னமும் மறையவில்லை.

நீருக்கு அடியிலும் காணொலி பதிவு செய்யும் அதிநவீன கமரா

கொண்டூர் (Contour) நிறுவனம் ரோமஸ் 3 (ROAMs) என்ற சிறிய ரக காணொலி கமரா ஒன்றை அறிமுகம் செய்துள்ளது.

200 டொலர்கள் பெறுமதியான இந்தக் கமராவைக் கொண்டு நீருக்கு அடியிலும் காணொலி பதிவு மேற்கொள்ள முடியும். அதற்கு ஏற்ற வகையில் 30 அடி அழுத்திலும் நீர் உப்புக்கு நூழில் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி இது வழவழைக்கப்பட்டுள்ளது.

இவை தவிர 270 டிகியில் திருப்பக்குமிழலென்று, 30 பிரீட் வேகம் கொண்ட 1080p HD வீட்யோ, 30 பிரீட் வேகம் கொண்ட 720p வீட்யோ பதிவு என்பவற்றை முடியும் இது கொண்டுள்ளது.



சுடோக்கு எண் விளையாட்டு

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

நேற்றைய சுடோக்கின் விடை

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

சொந்த இலட்சியங்கள் வெற்றியைத் தரும்

விபோகானங்கள் சிந்தனையில் இருந்து....



ஒவ்வொரு மளிதனும் தனக்கென்று ஒரு சொந்த இலட்சியத்தை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனை நிறைவேற்றுப் பெருமுயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்படியில்லாமல் பிறகுடைய இடைசியங்களை எடுத்துக் கொண்டு அதை நிறைவேற்றுவதற்குப் பாடுபட்டு வேதனை அடையக் கூடாது. உதாரணமாக ஒரு குழந்தையிடம் இருப்பது மல்துாரம் நடந்து செல்லக்கூறுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அந்தக் குழந்தை பின்மாரும் அல்லது களைத்துக் களைத்துறட்டு அரைப்பினமாக எல்லலக்கோட்டை தொடும். உலகத்தில் பொதுவாக நாம் செய்ய முயல்வதும் இது போன்றது தான்.

உலகத்தில் உள்ள எந்தவாரு ஆணும் பென் ஞாம் ஒரே மாதிரியான மனமும் தீர்மையும், செயல்புரியும் சக்தியும் பெற்றவர்களாக இல்லை. அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருவிதமான இலட்சியங்களைக் கொண்டவர்களாகவே நிச்சயம் இருப்பார்கள். அவர்களை நிந்திப்பதற்கு எம்கு உரிமை கிடையாது. ஒவ்வொருவரும் தம் முடைய இலட்சியம் நிறைவேறுவதற்கு முழுந்த வரை சிறப்பாக முயலவேண்டும். உனது இலட்சியத்தை வைத்துக் கொண்டு நீ என்னை எடுப்பேதும் எனது இலட்சியத்தை வைத்துக் கொண்டு நான் உன்னை எடுப்பேதும் சியான்தல்ல.

ஒரு சவுக்கு மரத்தை அப்பிள் மரத்தின் தகுதியை வைத்து மதிப்பிடக்கூடாது. சவுக்கு மரத்தை மதிப்பிட வேண்டுமானால் அதன் தகுதியின் பேரில் அதை மதிப்பிட வேண்டும். இப்படியே ஒவ்வொரு மனிதனையும் அவரவர்களுடைய தகுதிகளுக்கு ஏற்ப மதிப்பிட வேண்டும். வேற்றுமையில் ஒரு மூலம் என்பது தான் படைப்பின் திட்டம். ஒவ்வொர் ஆணும் பெண்ணும் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு வேறுபட்டிருந்தாலும் ஆதார நிலையில் ஓர் ஒற்றுமை காணப்படுகிறது. ஒவ்வொரு வருக்கும் தனிப்பட்ட மூறையில் சில குணங்கள் அமைவது படைப்பில் இயல்பாகவே அமைகின்ற வேற்றுமையாகும். எனவே எல்லோர் மீதும் ஒரே இலட்சியத்தை தீணிக்கக் கூடாது. நம் முடைய கடமை ஒவ்வொருவரும் அவர்கள் தங்களுடைய உன்னதமான இலட்சியங்களை அடைவதற்காக உதவி செய்வதும் அதே வேளை முழுந்து வரையில் அந்த இலட்சியம் சத்தியத்தை ஒட்டி இருக்கும்படி அமைத்துத் தருவதுமேயாகும்.

நாலை

புரட்டாதி-12 நாயிற்றுக்கிழமை | 28.09.2014

திதி: சதுர்த்தி பி.ப. 02.09 வரை
நடக்கத்திற்ம: விசாகம்
மு.கி.10.38 வரை

சபநேரம்: 09.02-10.32 வரை
இராகுகாலம்: 04.32-06.02 வரை
சதுர்த்தி விரதம்



மேடம்: வீண வாக்குவாதங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. கடும் முயற்சிகள் பலன் தரும். செலவு அதிகரிக்கும். தேவையான உதவிகள் கிடைக்கும். குமேபத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவும். உத்தியோகத்தில் மேலதிகாரிகளின் ஆதரவு கிடைக்கும்.

திடம்: எதைச் செய்வது, எதை விடுவது என்ற மனத் தமோற்றம் ஏற்பட்டு நீங்கும். எதிர்பார்த்த பணவுவு தாமதப்படும். தீவ் சோங் உண்டாகும். அடுத்தவரிடம் உங்களது செயல்திடங்களைப் பற்றிக் கூறுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

மிதுனம்: குமேபத்தில் இருந்த பிரச்சினைகள் தீரும். எந்த ஒரு காரியத்தையும் விடாழுயற்சி யுடன் செய்வதன் மூலம் எல்லா வகையிலும் நன்மை உண்டாகும். மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் உண்டாகும்.

கடம்: எந்த ஒரு வேலையையும் மனத் திருப்பியுடன் செய்வீர்கள். புது சாதுரியமும், வாக்குவன் மையும் அதிகரிக்கும். முக்கீசு நபர்களின் அறிமுகம் கிடைக்கும். உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு கிடைக்கப் பெறுவார்கள்.

சிங்கம்: குமேப உறுப்பினர்களுக்கு தேவையான ஆடைகள் போன்றவைகளை வாங்குவீர்கள். குமேபத்தில் இருந்து வந்த கருத்து வேற்றுமை குறையும். உத்தியோகத்தில் வேலைப்பள்ள அதிகரிக்கும்.

கன்னி: உத்தியோகத்தில் உயர்வு உண்டாகும். சக ஊழியர்களின் ஒத்துழைப்பும் இருக்கும். தீடிரன்று அவசர முடிவை எடுக்க வேண்டி யிருக்கும். கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் நட்பு, உறவினர்களிடம் சுமுகமான நிலை நீஷ்க்கும்.

துலாம்: எதிலும் நிதானத்தைக் கடைப்பிடிப்பது நன்மை தரும். திருமண முயற்சிகள் கைகூடும். தடைப்பட்ட பணவுரத்து தலைநீங்கி கைக்கு வந்து சேரும். உத்தியோகத்தில் வேலைப்பள்ள அதிகரிக்கும்.

விருச்சிகம்: தொழில் ஸ்தானத்தில் இருக்கும் குருவினால் மனதில் இருந்த குழப்பம் நீங்கி தையியும் உண்டாகும். நீங்கள் கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றப் பாடுபோவீர்கள். உத்தியோகத்தர்கள் மேல் தீகாரிகளை அனுசரித்துச் செல்வது நல்லது.

தனுசு: எதிலும் சாதகமான பலன் கிடைக்கும். கடுமையான முயற்சிகள் மேற்கொள்வது குறையும். வீண வாக்குவாதங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. எதிர்பாராத செலவு உண்டாகும். உடற்சோர்வு உண்டாகலாம்.

மகரம்: தொழில், வியாபாரம் தொடர்பான காரியங்களில் எதிர்பாராத தடை ஏற்பட்டு நீங்கும். உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் மேலதிகாரிகளை அனுசரித்துச் செல்வது நல்லது. அலுவலகம் தொடர்பான பணிகள் தாமதப்படும்.

கும்பம்: எதிலும் கவனம் தேவை. குமேபத்தில் இருப்பவர்களுடன் வீண வாக்குவாதங்களைத் தவிர்த்துச் சாதாரணமாகப் பேசுவது நல்லது. நண்பர்கள், உறவினர்கள் வருகை இருக்கும். பிள்ளைகள் நலனில் அக்கறை காட்டுவீர்கள்.

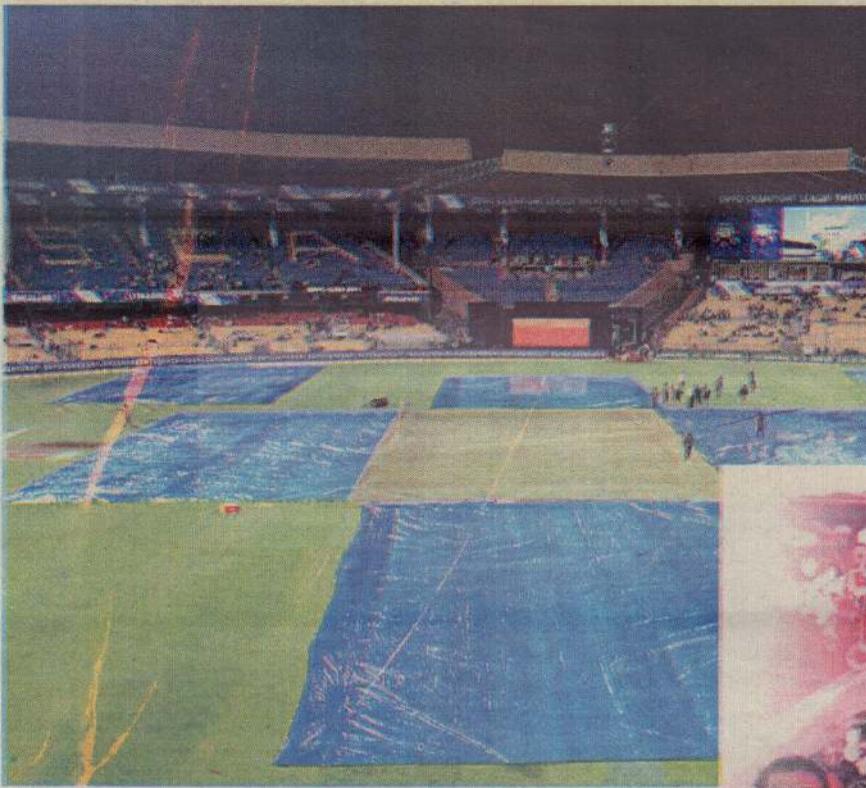
விளையாடியது மறை; சிக்கலில் சென்னை

கொடிடத் தீர்த்த அடைமழு காரணமாக ஒரு பந்து கூட வீசப் படாத நிலையில் ஆட்டம் கைவி ப்பட, சென்னை அணியின் அரையிறுதி வாய்ப்பு சிக்கலுக்கு உள்ளா சீபுள்ளது.

சம்பியன் லீக் தொடரில் பெங்க ஞர் சீன்னைச்சாமி மைதானத்தில் நேற்று முன்னினம் நடைபெற இருந்த ஆட்டத்தில் ஐ.பி.எல் அணியான சென்னை சுப்பர் சீங்ஸ் அணியும், பாகிஸ்தானின் லாகூர் லயன்ஸ் அணியும் மோத கிருந்தன. ஆனால் கணமழு காரணமாக ஆட்டத்தை கைவிடுவதாக நடவடிக்கை தெரிவித்தனர். இதனை மூடுத்து கிரு அணிகளுக்கும் தலை 2 புள்ளிகள் வழங்கப்பட்டன.

தெனால் அரையிறுதிக்கு சென்னை முன்னேறுவதற்கு, பேர்த் ஸ்கோர் சர்ஸ் அணிக்கு எதிராக இன்று நடக்கவுள்ள கடைசி லீக் ஆட்டத் தீல் வென்றாக வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டுள்ளது.

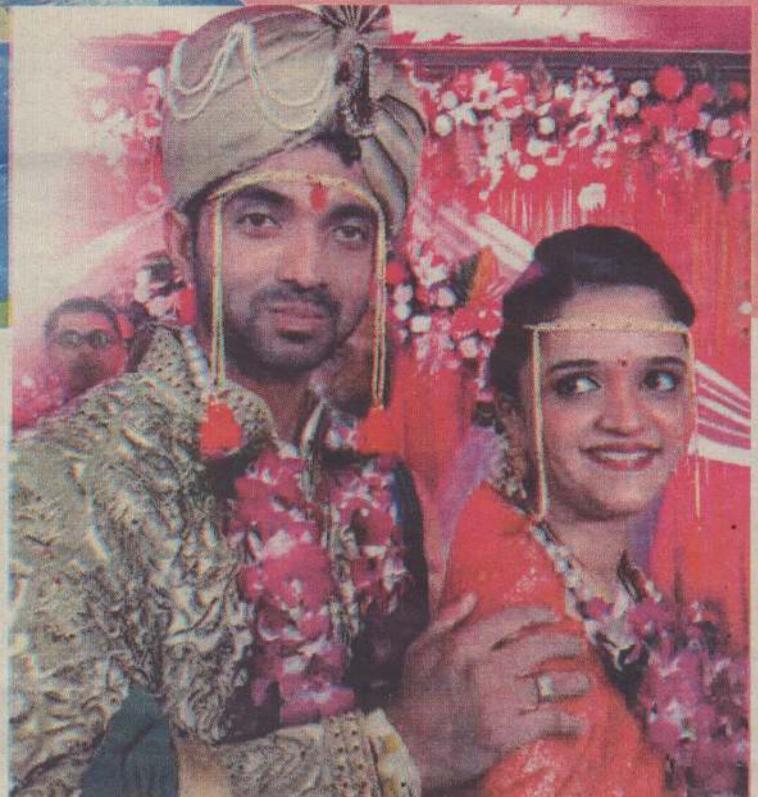
ஏபிரிலில் தீவர முடிந்த லீக் ஆட்டங்களின் முடிவில், 12 புள்ளிகளுடன் கொல்கத்தா அணி அரையிறுதிக்கு முன்னேறியுள்ளது. மீதமுள்ள ஒரு இடத்துக்கு சென்னை (6 புள்ளி), பேர்த் (4புள்ளி), லாகூர் (2புள்ளி) அணிகளுக்கு கிடையே கடும் போட்டிநிலைவுகிறது. இந்த நிலையில் சென்னை அணி, அரையிறுதிக்கு முன்னேற பேர்த் அணிக்கு எதிராக நடக்கவுள்ள கடைசி லீக் ஆட்டத்தில் கட்டாயம் வெற்றி பெற வேண்டும். அதேவேளை பேர்த் அணி அரையிறுதிக்கு தகுதி பெறுவதற்கு, மீதமுள்ள 2 ஆட்டங்களில் சென்னை மற்றும் லாகூர் அணிகளை வீழ்த் துவேண்டும். அதே போல் லாகூர் அணி, அரையிறுதி வாய்ப்பை பெற அடுத்து நடக்கவுள்ள ஆட்டங்களில் டொல்பின்ஸ் மற்றும் பேர்த் அணிகளுக்கு எதிராக வெற்றி பெற வேண்டும். (அ)



கரம் பற்றினார் ரஹானே

இந்திய கிரிக்கெட் அணியின் இஸ்மீர் ரஹானே தனது நீண்டநாள் தோழியான ராதிகாவை கரும் பிழித்துள்ளார்.

சமீபத்தில் நடந்த முடிந்த இங்கிலாந்து தொடரில் விளையாடியிருந்த ரஹானே சிறப்பான இன்னியிலை ஆழியிருந்தார். அந்தத் தொடரின் பின்னால் அவரது நீண்டநாள் தோழியான ராதிகாவுடன், ரஹானேவுக்கு பெற்றோள் நிச்சயம் செய்துவைத்தனர். இந்திலையில் நேற்றைய தினம் ரஹானே ராதி காலை மணந்தார். (அ)



சாஸ்திரியின் யதவி நீழம்பு

அடுத்த வருடம் நடைபெறவுள்ள உலகக் கிண்ணன உதைப்பந்துத் தொடர் கட்டார் நாட்டம் நடத்தத் தீர்மானி குப்பட்டுள்ள நிலையில், அதனை கட்டார் நாடு நடத்தாது என்று சர்வதேச உதைப்பந்துக் கூட்டமைப்பான பிபாவின் ஜேர்மனி நாட்டு தலைமை குழு உறுப்பினர் தீயோ ஜாவான்ஜீகர் தெரிவித்துள்ளார். தீயோ ஜாவான்ஜீகர் தெரிவித்துள்ளார். தீயோ ஜாவான்ஜீகர் தெரிவித்துள்ளார்.

இது குறித்து அவர் தெரிவிக்கையில், கட்டார் நாட்டம் 2022ஆம் ஆண்டு உலகக் கிண்ணன உதைப்பந்துத் தொடர் நடைபெறாது என்று நான் நினைக்கிறேன். உலக அளவில் காணப்படும் போட்டியை கோடை காலத்தின் அதீக வெப்பநிலை காரணமாக கட்டார் நாடு மிக்கும் நிலை உள்ளது. உலகக் கிண்ணனத் தொடர் என்பது மைதானத்துடன் நின்று விடுவதில்லை. உலகின் நான்கு



**qatar
2022**

மூலைகளில் இருந்தும் போட்டிகளைக் காண ரசிகர்கள் வருவார்கள். அவர்களை வெப்பம் அதிகமாக பாதிக்கும் என்று அவர் தெரிவித்துள்ளார்.

எனினும் கட்டார் 2022 அமைப்புக் குழுவின் பொதுச் செயலாளர் ஹாசன் அல்-ரவாட் கூறுகையில், 2022 உலகக்கிண்ணனத் தொடர் நிச்சயமாக கட்டாரில் நடக்கும், நான் கவலை எதுவும் கொள்ளவில்லை. முதலில், உலகக்கிண்ணனத்தை நடத்தும் வாய்ப்பை இழப்பதற்குநாம் தயாராக இல்லை. அத்துடன் மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் நடக்கும் முதல் உலகக்கிண்ணனத் தொடர் தீவாகும் என்று அவர் தெரிவித்தார். (அ)

**கட்டாரில்
நடக்குமா
உலகக்கிண்ணம்?**

இன்றைய CLT-20 ஆட்டங்கள்

மாலை 4 மணி

இரவு 8 மணி



PERTH SCORCHERS VS



டொல்பின்ஸ்

லாகூர் லயன்ஸ்

பேர்த் ஸ்கோர்ஸ்ஸீஸ்

சென்னை சுப்பர் சீங்ஸ்

