



கூடர் : 36
காலீ : 257

வியாழக்கிழமை

ஆடி 27 ஆம் நாள் |
12 ஓக்டோபர் 2021

வள்ளுவர் ஆண்டு 2052

பக்கங்கள்: 24
விலை: 30

செய்தி: 021 493 0000
விளம்பர்: 021 493 1111

உடரட்சுஷக அறிவித்தால் 1,200 மில்லியர்கள் காக்கலாம்

கொழும்பு, ஒக. 12

நாமில்லியர்கள் உடனடியாக ஊர் பங்கு உத்தரவு நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டால், 20 நாள்களுக்குள் குறைந்தது ஆயிரத்து 200 இறப்புகளைத் தடுக்க முடியும். முடிவெடுப்பதில் 5 நாள்கள் தாமதமானாலும் அது 700 பேரின் விருப்பமில்லாத மனிதக் கொலையாகலாம்.

19 >

மீசாலை விபத்தில்

காயப்பட்டவர் சாவு;
அவருக்கும் கொரோனா!

சாவக்கேரி, ஒக. 12

வீதியைக் கடந்தபோது மோட்டார் சைக்கிளில் மோதுண்ட மூதாடி, சிகிச்சை பயன் எடுக்காது யாழ்ப்பாணம் போதனா மருத்துவமனையில் உயிரிழந்தார். அவருக்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட பரி சோதனையில், கொரோ

19 >

**மது விற்பவர்களுக்கு
கொரோனாத் தொற்று
(18ஆம் பக்கம்)**

மருத்துவமனையிலிருந்து ஒட்டமெடுத்த தொற்றாளர் மனைவியைப் பிரிந்து இருக்கமுடியவில்லையாம்!

வவனியா, ஒக. 12

வவனியா மாவட்ட பொதுமருத்துவமனையில் சிகிச்சைக்காகச் சேர்க்கப்பட்டிருந்த கொரோனாத் தொற்றாளர் ஒருவர், நேற்றுமதியம் அங்கிருந்து தப்பியோடியுள்ளார். நெஞ்சுகளும் சாம்பல்தோட்டம் பகுதியில் வசிக்கும் 33 வயதுடைய ஒருவரே அவ்வாறு தப்பியோடி தனது மனைவியிடம் சென்றுள்ளார். அவரது மனைவி, தற்போது

19 >

**தம்பதியரை
கட்டிவிடு
பணம், நகைகள்
கொள்ளளை**

பளையில் அதிகாலை சம்பவம் பணம், ஒக. 12
பளை இந்திராபுரத்தில் வயோதீபத் துப்பிக்கு கத்தியைக்காட்டி அச்சுறுந்திய மூவர் கொண்ட முகமூடிக் கொள்ளளையர்கள், வயோதீப் பெண் அணிந்தி ருந்த தங்க நகைகள் மற்றும் பணம் உள்ளிட்ட பெறுமதி மிகக் கொள்ளக்கூடியது

Digitalized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

**தனிநபரைக் கட்டிவைந்து
மூல்லையிலும் கொள்ளளை**

மூல்லைத்தீவு, ஒக. 12
மூல்லைத்தீவின் மல்லாவி பகுதியில் வீட்டில் தனிமையில் இருந்த வரை தாக்கி, கட்டிவைத்து

19 >

**சேய் இறந்த சில நாள்களில்
கொரோனாவால்
தூய் ஒருவர் சாவு
மற்றொருவரும் இறந்தார்**

19 >

**தடுப்புசி போடை
சிலநாள்களில்
வீட்டிலிருந்தவர்
தீமர் சாவு**

மூல்லைத்தீவு, ஒக. 12
மூல்லைத்தீவின் மல்லாவி புக மேந்தீநகர் பகுதியில், வீட்டிலி ருந்த நபர் நேற்றுமுன்தீனம் சடலமாக மீட்கப்பட்டுள்ளார். அதேபகு

19 >

**யாழ். பல்கலை
பணியாளர்
கொவிட்டால் சாவு**

யாழ்ப்பாணம், ஒக. 12
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழக பணியாளர் ஒருவர் கொரோனாத் தொற்றி நால் பாதிக்கப்

19 >

**ஒரே நாளில்
124
பேர் சாவு**

3 நாள்களில் 353 பேர்

கொழும்பு, ஒக. 12
இலங்கையில் நாளௌன்றில் அதிகப்படியாக 124 பேர் கொரோனாவால் நேற்றுமுன்தீனம்

19 >

**தொற்று
2,890**

கொழும்பு, ஒக. 12
இலங்கையில் மேலும் 2 ஆயிரத்து 890 பேர் கொரோனாவைரஸ் தொற்று டன் நேற்று அடை

16 >

**வடக்கில் 164
பேருக்கு தொற்று**

யாழ்ப்பாணம், ஒக. 12
வடக்கில் நேற்று மட்டும் 164 பேருக்கு கொரோனாத் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. யாழ்ப்பாணம் போதனா மருத்து

19 >

**கிணற்றிலிருந்து
இளம்பெண்
சடலமாக மீட்பு**

வவனியா, ஒக. 12
உறங்கச்சென்ற 19 வயதுப் பெண், கிணற்றிலிருந்து சடலமாக மீட்கப்பட்டார். இந்தச் சம்பவம், வவனியா ஆச்சிபுரம் பகுதி யில் நேற்று இப்ப

19 >

வருடாந்த இடமாற்றத்துக்கு விண்ணப்பம் கோரல்

யாழ்ப்பாணம், ஒக.12

வடக்கு மாகாண சபையின் இணைந்த சேவை உத்தியோகத்தர்களுக்கான வருடாந்த இடமாற்றம் 2022 ஆம் ஆண்டுக்கான விண்ணப்பங்கள் கோரப்பட்டுள்ளன.

இதன்படி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் சேவை, மாகாண முகாமைத்துவ உதவியாளர் சேவை (II/I/I), இலங்கை தொழில்நுட்பவியல் சேவை, இலங்கை தொழில்நுட்பவியல் சேவை (படம் வரைபவர்), மாகாண தகவல் தொடர்பாடல் தொழில்நுட்ப சேவை மற்றும் அலுவலகப் பணியாளர் சேவை ஆகியவற்றின் உத்தியோகத்தர் களுக்கே விண்ணப்பங்கள் கோரப்பட்டுள்ளன.

விண்ணப்பங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும் இறுதித்தீக்தி செப்ரெம்பர் மாதம் 3 ஆம் தீக்தி ஆகும்.

மேலதிக் விவரங்களுக்கு <https://bit.ly/2U5qGp8> என்ற இணையத்தள முகவரியை பார்வையிட முடியும்.



அனுபவமுடைய ரீராணுவத்தினரே மருத்துவத்துறைக்குப் பங்களிப்பு

பாதுகாப்புச் செயலாளர் தெரிவிப்பு

கொழும்பு, ஒக.12

இராணுவத்தினர் பீரங்கி மட்டும் தூக்குபவர்கள் அல்ல. மருத்து வத்துறையில் அனுபவம் பெற்ற வர்களே தற்போது பணிகளில் ஈடுபடுத்தப்பட்டுள்ளனர் என்று பாதுகாப்புச் செயலாளர் ஜெனரல் கமால் குண்டரன் தெரிவித்தார். அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில், கொரோனாத் தடுப்புச் சமூகம் நடவடிக்கைகளுக்கு சுகாதாரத் தரப்பினருக்கு ஒத்துழைப்பாக முப்படையின் மருத்துவத்துறையினர் ஈடுபடுத்தப்பட்டனர். அதன் பலனாக நாளொன்றுக்கு ஆயிரக்

கணக்கில் வழங்கப்பட்ட தடுப்புச் சமூகம் அதிகரிக்கப்பட்டது. நாட்டு மக்களின் உயிரைப் பாதுகாப்பு என்பது என்பது தேசிய பாதுகாப்பு சார்ந்ததாகும். உயிர் ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் நோய் பறவும் சந்தர்ப்பத்தில் நாட்டு மக்களைப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பு படையினரைச் சாரும். எனவே தான் தடுப்புச் சமூகம் வேலைத்திட்டத்துக்கு ஜனாதிபதி முப்படையினரை ஈடுபடுத்தினார். தேசிய பாதுகாப்பை உறுதி செய்யா மல் நாட்டின் அபிவிருத்தி மற்றும் மேம்பாடு தொடர்பில் சிந்தித்துப்

பார்க்கவே முடியாது.

இராணுவத்தினர் தடுப்புச் சமூகம் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுத்தப்பட்டுள்ளமையை சிலர் தேவையற்ற விதத்தில் விமர்சிக்கின்றனர். இராணுவம் என்றவுடன் பீரங்கி தூக்குபவர்களை தடுப்புச் சமூகம் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுத்தியுள்ளனர் என்று சிலர் நினைக்கின்றனர்.

மாராக இராணுவ மருத்துவத்துறையில் அனுபவம் பெற்றவர்களே ஈடுபடுத்தப்பட்டுள்ளனர் என்பதை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். -என்றார்.

(ஒ.4)

மன்னார் மாவட்டத்தில்

57,626 பேருக்கு வழங்கப்பட்டது முதலாவது டோஸ் தடுப்புச் சமூகம் பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் தெரிவிப்பு

மன்னார், ஒக.12

மன்னார் மாவட்டத்தில் 57 ஆயிரத்து 626 பேருக்கு கொரோனாத் தடுப்புச் சமூகம் பணிப்பாளர் மருத்துவர் ரி.வினோதன் தெரிவித்துள்ளார்.

மன்னார் பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் அலுவலகத்தில் நேற்று நடைபெற்ற ஊடக சந்திப்பின்போதே அவர் இதனைத் தெரிவித்தார்.

அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில், கொரோனாத் தடுப்புச் சமூகம் முதல் மாதம் 3.30 மணி வரை தொடர்புக்காண்டு பதிவுகளை மேற்ற வேண்டும் என்று கொள்ள முடியும்.

இதனாடிப்படையில் மன்னாரில் 57 ஆயிரத்து 626 பேருக்கு கொரோனா தடுப்புச் சமூகம் முதலாவது டோஸ், பைசர் மற்றும் சைனோபார்ம் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

இதில் நேற்றுமுன்தீனம் இரண்டாவது தடுப்புச் சமூகமுக்கும் நடவடிக்கைகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு 7 ஆயிரம் பேருக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

இதேவேளை சைனோபார்ம் தடுப்புச் சமூகம் இரண்டாவது டோஸ் பெற்றுக்கொள்ள தவறியவர்கள் 0232222916 என்னும் தொலைபேசி இலக்கத்தோடு, காலை 9 மணி முதல் மாலை 3.30 மணி வரை தொடர்புக்காண்டு பதிவுகளை மேற்ற வேண்டும் என்று கொள்ள முடியும்.

இதேவேளை நேற்று (நேற்றுமுன்தீனம்) 17 பேர் புதிதாக கொரோனாத் தொற்றுடன் அடையாளம் காணப்பட்டனர்.

தடுப்பு ஊசி செலுத்தப்பட்டாலும் மக்கள் தொடர்ந்தும் சுகாதார நடைமுறைகளை இறுக்கமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். முடிமாதா உற்சவத்துக்கு வரும் பக்தர்கள் கடுமையான சுகாதார நடைமுறைகளை கடைப்பிடிப்பதுடன் மட்டும் அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

அத்துவான் நாளை (இன்று) மன்னார் நகரத்தில் சித்திவிநாயகர் இந்துக் கல்லூரி, சென். சேவியர் மக்கள் கல்லூரி,



நாளொட்டான் டிலாசால் பாடசாலை, மட்டும் தட்சினா மருதமடு பாடசாலை மற்றும் மரிச்சக்கட்டி அல். யசிர் பாடசாலை ஆகியவற்றில் இரண்டாம் கட்ட தடுப்புச் சமூகப்பட்டுள்ளது. -என்றார்.

(ஒ.213)



மக்கள் மனம் நிறைந்த தமிழ் நாளீதழ்

காத்திருக்கும் அரக்கனுக்கு வாய்ப்பு வழங்க வேண்டாம்

கோவில் திருவிழாக்களை ஒத்திவைக்குமாறு அல்லது பக்தர்கள் இன்றி நிடத்துமாறும் கோரிக்கை விடுத்துள்ளது சைவ மகாசபை. டெல்டா பரவல், அதிகரித்த தொற்றுக்கள், மரணங்கள், ஒட்சிசன் தேவைப்பாடு, நிரம்பிவழியும் மருத்துவமனைகள் என நாடு மிகவும் அபாய கட்டத்தில் உள்ள இந்த நேரத்தில் பெருந்திருவிழாக்கள், ஒன்றுகூடல்களை தவிர்ப்பது வரலாற்றுக் கடமை என்றவாறாகவும் குறிப்பிட்டுள்ளது சைவ மகாசபை.

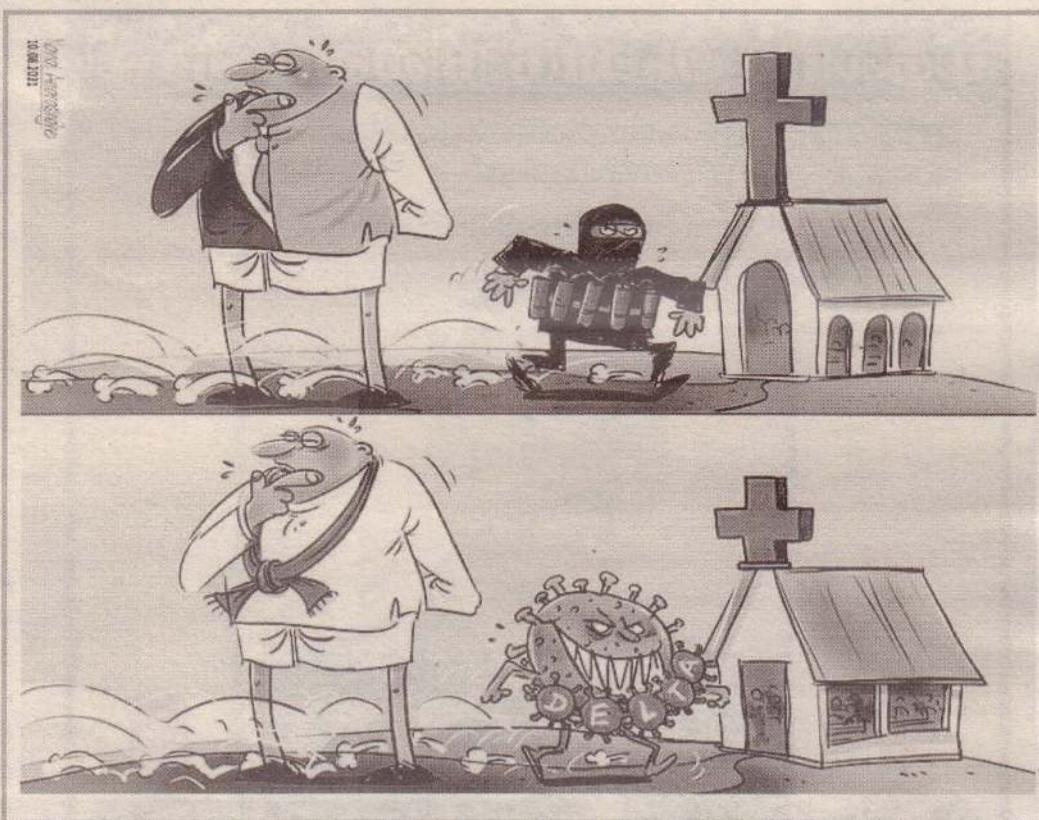
அதைப்போல நல்லூர் கந்தனின் திருவிழாவின்போது உபயகரர்கள் தவிர வேறு எவரும் கலந்துகொள்ள அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள் என்ற அறிவிப்பை விடுத்துள்ளது நிர்வாகம். நிமிடத்துக்கு நிமிடம் கொரோனாவின் பிடிக்குள் இலங்கைத்தீவு படிப்படியாக சிக்கிக் கொண்டுள்ள நிலையில் காத்திரமான முடிவுகளாகவும் வரலாற்றுக் கடமையாகவும் இந்த முடிவுகள் அமைந்துள்ளன.

கொரோனாப் பெருந்தொற்று ஏற்படுவதற்குரிய ஏதுநிலைகள் தற்போது மிக அதிகமாகியுள்ளன. இவ்வாறிருக்கையில் கொவிட் கொத்தனிகளை உண்டுபண்ணக்கூடிய இந்த வழிபாடுகள், ஆர்ப்பாட்டங்கள் தற்போது தேவையில்லைதான். ஆயி னும் சில கோவில்கள் சுகாதார நடைமுறைகளைப் பின்பற்றாத காரணத்தால் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிகழ்வுகளும் இங்குதான் நடைபெற்றுள்ளன என்பதையும் மறுப்பதற்கில்லை.

குளிக்கப்போய் சேறு பூசிக்கொண்டுவரும் கதை போல இந்த வழிபாடுகள் ஆராதனைகள் இடம் பெற்றுவிடக்கூடியது. மன அமைதிக்காகவும் உடல் ஆரோக்கியத்துக்காகவும் நிம்மதியான வாழ்வுக்காகவும் நாட்டின் சுபீட்சத்துக்காகவும் கோவில்களுக்குச் சென்று, வில்லங்கத்தை விலைகொடுத்து வாங்கி வரும் கலிகாலத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். ஒன்றுகூடல்களைத் தவிர்த்து வீட்டில் இருந்தவாறு இறைவனைத் தியானிக்க வேண்டியதே தற்போது எம்முன்னுள்ள ஒரேயொரு தெரிவு. அதை கனத்த மனதுடன் அனைவரும் ஏற்றுக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும்.

கடந்த இரு நாள்களுக்குள் வந்த பத்திரிகைச் செய்திகள் மிகவும் அச்சமூட்டுகின்றன. பண்ணைக்கடலுக்குள்தவறி வீழ்ந்து உயிரிழந்தவருக்கு பி.சி.ஆர். பரிசோதனையில் கொவிட் தொற்று உறுதி, வாந்தி யெடுத்து மயங்கிச் சரிந்த கர்ப்பினி உயிரிழப்பு, பரிசோதனையில் அவருக்கு கொவிட், குளவி கொட்டுக்கு இலக்காகி உயிரிழந்தவருக்கு கொரோனாத் தொற்று, மோட்டார் சைக்கிளில் சென்று கொண்டிருக்கையில் சரிந்து வீழ்ந்து உயிரிழந்தவருக்கு கொவிட் தொற்று இவ்வாறாக அமைந்துள்ளன அந்தச் செய்திகள். கொரோனாவின் வீரியமும் அதிகரித்துள்ளது, எங்கும் அதன் பரவல் தீவிரமாகியுள்ளது என்பதைத்தான் இந்தச் செய்திகள் மறைமுகமாக எமக்குத் தந்துநிற்கின்றன.

அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புகள், ஆடம்பரங்கள் என்றிருந்த பேராசைக்களைல்லாம் தற்போது 'இறவாமல் இருந்தாலே போதும்' என்பதாக மாறிவிட்டன. நிலைமையின் தீவிரத்தை உணர்ந்து கூடுதல் பொறுப்புள்ளவர்களாக இதய சுத்தியுடன் நாம் நடந்துகொண்டால் இன்னும் சில மாதங்களில் இந்த அரக்கனை விரட்டியடிக்க முடியும். இல்லா விடில் இலங்கையின் எதிர்காலம் கவலைக்கடம்.



நீந்த வார நிறுதி கடும் அபாயமானது

சுய பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துமாறு அறிவுறுத்து

கொழும்பு, ஓக.12

இந்த வாரத்தின் றைத்திக்காலம் மிகவும் அபாயமிக்கது. இடெல்பா வைரஸ் பரவல் வேகம் அதிகரித்துள்ள காரணத்தால் றைப்புக்கள் அதிகரிக்க நோடும். எனவே ஒவ்வொருவரும் தமது சுய பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்திக்கொள்வது அவசியம் என்று சுகாதாரப் பணிப்பாளர் மருத்துவர் அசேல குணவர்தன தெரிவித்தார்.

அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில், இறப்புக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்க கடினமான மாற்று நடவடிக்கைகளை கையாள வேண்டியுள்ளது. கடந்த காலங்களில் இங்கிலாந்து தொற்றான அல்பா வைரஸ் தொற்று பரவிய காலத்தில் எம்மால் நிலைமைகளைக் கட்டுப்படுத்த முடிந்தது. எனினும் தற்போது நாட்டில் டெல்டா வைரஸ் தொற்றுப் பரவுகின்றது. இதுவே கடந்த சில வாரங்களில் இறப்புக்கள் அதிகரிக்கக் காரணமாகும்.

எதிர்காலத்தில் வேறு புதிய தொற்றுகள் ஏற்படலாம். எனவே முழுந்தளவு மக்கள் தமது சுய பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். சுகாதார வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். இலங்கையில் 50 வீதும் அல்லது அதற்கு அதிகமான டெல்டா வைரஸ் பரவல் உள்ளு என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமாக தடுப்புக்களை ஏற்றுவது மட்டுமே தீர்வு அல்ல. அதனையும் தாண்டிபல வேலைத்திட்டங்களை முன்னெடுக்க வேண்டும்- என்றார். (இ.4)

உயிர்த்த ஞாயிறு தாக்குதல் 25 பேருக்கு எதிராக வழக்கு

கொழும்பு, ஓக.12

உயிர்த்த ஞாயிறு தீனத்தன்று நாட்டில் நடத்தப்பட்ட குண்டுத் தாக்குதல்கள் தொடர்பில், 25 பேருக்கு எதிராக குற்றப்பத்திரிகை தாக்கல் செய்யப்படுகின்றது. கொழும்பு மேல்நீதிமன்றில் சட்டமா அதிபர் தீண்ணக்களம் இந்த வழக்கைத் தாக்கல்செய்துள்ளது.

23 ஆயிரத்து 270 குற்றச்சாட்டுக்களின் கீழ் பயங்கரவாத தடைச்சட்டத்தின் விதி விதானங்களின் பிரகாரம் இந்த வழக்குத் தாக்கல்செய்யப்படுகின்றது.

அதனை விசாரிக்க சிறப்பு ப்ரயல் அப்பார் நீதிமன்றை அமைக்குமாறு சட்டமா அதிபர், பிரதம நூத்புரவாடம் கொடியுள்ளார். கொழும்பு மற்றும் நா கொழும்பு, மட்டக்களப்பு ஆகிய இடங்களில் 2019 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல்



மாதம் 21 ஆம் தீக்தி 8 தொடர் குண்டுத் தாக்குதல்கள் நடத்தப்பட்டன. இந்த தற்காலைக் குண்டுத் தாக்குதல்களால், 30 வெளி நாட்டவர்கள் உட்பட 268 பேர் கொல்லப்பட்டனர். 27 வெளிநாட்டவர்கள் உட்பட 594 பேர் காயமடைந்தனர். இந்த நிலையில் பிரதான 8 குண்டு வெடிப்புகள் தொடர்பில் பிரதிவாதிகள் 25 பேருக்கு எதிராக வழக்குத் தாக்கல்செய்யப்படுகின்றது. (இ.4)

முதலாம் ஆண்டு நினைவுஞ்சலி

நானே உயிர்ந்தநாலும், ஜீவதுமாயிருக்கிறோர் என்ன
விசுவாசிக்கிறவன் யரித்தாலும் பிழையான்.

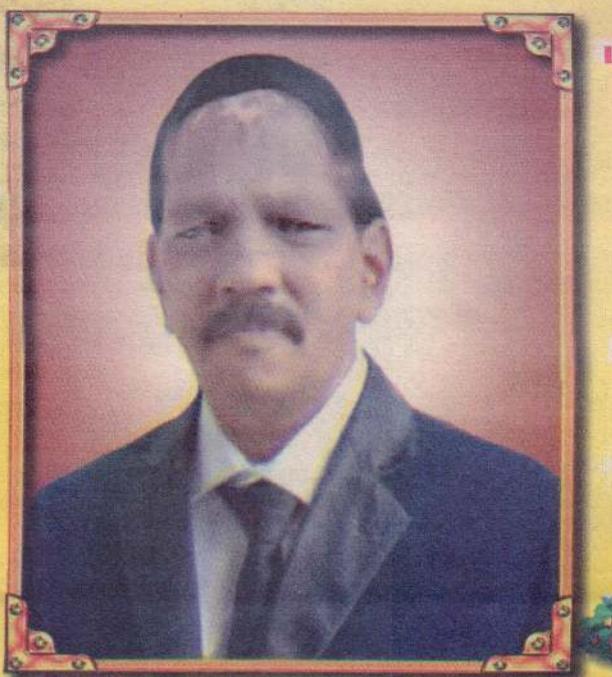
யோவான் 11:25

தொற்றும்

10

04

1959



மறைவு

12

08

2020

மௌர் விஸ்வலிங்கம் மகேந்திரராஜா

(ராஷ்டிய டக்டர்ஸ் உரிமையாளர்)

ஓராண்டு சென்றாலும் நாளாக நாளாக
தீராது உங்கள் பிரிவின் வலி
கால் நூற்றாண்டு கடந்தாலும் உங்கள்
கருணைமுகம் காணாது அடங்காது
நாம் கதறி அழும் ஒலி
வானுறையும் தெய்வ சந்நிதியில்
ஆன்ம ஈடேற்றம் பெற
இறையாசி வேண்டி அஞ்சலிக்கின்றோம்.

வி.99, யாழ் வீதி,
மானிப்பாய்.

ஏந்டெங்குச் சூங்கி நீணவில்
கடமேப் உறவுகள்

போலி சமூக வலைத்தளங்களை முடக்குவது அடக்குமுறையைல்

கொழும்பு, ஓக.12

போலியான சமூக வலைத்தளங்கள் மற்றும் இணையதளங்களை முடக்குவதற்கு அரசு எடுத்துள்ள தீர்மானம் அடக்குமுறையானதல்ல என்று அமைச்சரவைப் பேச சாளர் அமைச்சர் கெஹூலிய ரம்புக் வெல்ல தெரிவித்தார்.

போலியான சமூக வலைத்தளங்கள் தொடர்பில் 5 நடச்சத்தீர் ஜனநாயக நாடுகள் சட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தி நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளன.

சமூக வலைத்தளங்கள் அல்லது சமூக



ஊடகங்கள் ஊடாக வெளி யிடப்படும் ஏதேனுமொரு கருத்துக்கு உள்ளூடுமொரு பவர்கள் காணப்பட்டால் அதில் எவ்வித சிக்கலும் கிடையும்.

ஆனால் வெளியிடப்படும் கருத்துக்களுக்கு பொறுப் பேற்பவர் இல்லையாயின்,

அது சகலருக்கும் பிரச்சினைகளை தோற்றுவிக்கும். இவ்வாறான கணக்குகள் தொடர்பிலேயே சட்டநடவடிக்கை எடுப்பதற்குத் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே இதில் எவ்வித தனிப்பட்ட அடக்குமுறையும் கிடையாது என்றும் அவர் தெரிவித்துள்ளார். (ஓ.4)

பலவினை ஆட்சி: மக்களை பரிக்கடா எதிர்க்கட்சித் தலைவர் தெரிவிப்பு

கொழும்பு, ஓக.12

ஆட்சியைப் பொறுப்பேற்று ஒரு வருடம் நிறைவடைந்துள்ள நிலையில், பலவீனமான நிர்வாகத்தையும், கடும் போக்கான செயற்பாடுகளையுமே அரசு முன்னடைத்துள்ளது. இதனால் நாட்டு மக்களே துன்பத்தை அனுபவித்து வருகின்றனர் என்று எதிர்க்கட்சித் தலைவர் சஜித் பிரேமதாஸ் தெரிவித்தார்.

அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில், நாடு தற்போது எதிர்க்கொண்டுள்ள நெருக்கடியான நிலையில் இருந்து மீள வேண்டுமாயின், அரசு அனைத்து அரசியல் கட்சிகளையும் நோக்கத்துடனே செயற்படுகின்றது.

பால்மா, சமையல் எரிவாடு ஆகியவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வதில் மக்கள் பெரும் சிரமங்களை எதிர்க்கொண்டுள்ளனர். எதிர்காலத்தில் எரிபொருளங்கும் தட்டுப்பாடு ஏற்படும் சாத்தியம் உள்ளது. -என்றார். (ஓ.4)

புனரிவாழ்வு மையங்களில் கடுமையான சிகிச்சையைது

மனித உரிமை ஆணையகம் சுட்டிக்காட்டு



கொழும்பு, ஓக.12

இலங்கை அரசால் நிர்வகிக்கப்படும் தனியார் போதைப்பொருள் புனர்வாழ்வு மையங்களில் கடுமையான சித்திரவதைகள் டெம்பெறுகின்றன என்று இலங்கையின் முன்னாள் மனித உரிமைகள் ஆணையத்தின் ஆணையாளர் அம்பிகா சற்கணாதன் தெரிவித்துள்ளார்.

அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில், இலங்கையில் காணப்படும் போதைப் பொருள் கட்டுப்பாடு தொடர்பான சட்டக் கட்டமைப்பு பொருத்தமற்றது.

இதனால் பொலிஸார் சட்டத்தைத் துவித்து பிரயோகம் செய்யும் போதும், தண்டனைக்குட்படுத்தப்படாமல் விடுவது சட்டத்தை மதிக்காத கலாச்சாரத்தை உருவாக்குகின்றது.

அத்துடன் பொலிஸ் துறையில் கடுமையான தவறான நடத்தை மற்றும் முறைகேடுகளுக்கு இடமளிக்கின்றது.

அத்துடன் போதைப்பொருள் தொடர்பான குற்றத்துக்காக கைதுசெய்யப்பட்ட வரின் உரிமைகளைப் பாதிக்கின்றன.

முக்கியமாக போதைப்பொருள் தொடர்பான குற்றங்களுக்காக கைதுசெய்

யப்பட்டவர்கள் பொலிஸ் காவலில் சித்திரவதைக்கும், மோசமான நடத்துக்க்கும் ஆளாக்கப்படுகின்றனர் என்று பரவலாக அறிக்கையிடப்பட்டுள்ளது.

குறிப்பாக பெண்கள் கைதுசெய்யப்பட்ட வடன்பலவுந்தமான உடற் பரிசோதனை களுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றனர்.

போதைப்பொருள் சார் குற்றங்களுக்காக கைதுசெய்யப்பட்டவர்கள் தடுப்புக் காவலில் வைக்கப்பட்டு விடுதலை செய்யப்பட்ட பின்பும், பொலிஸாரால் இலக்கு வைக்கப்பட்டு தொந்தரவு செய்யப்படுகின்றனர்.

குற்றக்காடு மற்றும் சேனாபுர ஆகியன் அனைவராலும் அறியப்பட்ட மிகப் பெரிய புனர்வாழ்வு மையங்களாகும்.

இராணுவத்தால் நடத்தப்படுத் திடுமிலை

யங்களில் சிகிச்சை என்ற பெயரிலோ அல்லது தண்டனை என்ற பெயரிலோ பரவலாக வன்முறை இழைக்கப்படுகின்றது.

இந்த மையங்களில் சிகிச்சை பெறுபவர்கள் தங்கியிருக்கும் காலம் முழுவதும் வன்முறை, முறையற்ற நடத்துக்கை மற்றும் மனித உரிமை மீறல்களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

வன்முறைகள் மற்றும் தவறான நடத்துக்கைகள் தண்டனைக்காக அல்லது காரணமேயில்லாமல் அங்கு தடுத்து வைக்கப்படும் நபர்களின் மேல் இழைக்கப்படுகின்றன.

ஏதேனும் பிழை செய்தால் அல்லது எவ்வளவும் வீதிமுறைகளுக்குக் கீழ்ப்படியாமல் இருந்தால் அந்த நபர்கள் அடிக்கப்பட

லாம். வயரால் தாக்கப்படலாம். அல்லது வேறு வகையான உடற்பயிற்சிகளை செய்வதற்கும் ஆளாக்கப்படலாம்.

ஒரு சந்தர்ப்பத்தில், சண்டையில் உடுப்பட நபரராவும் மூன்று நாள்களுக்கு தான் மரத்தோடு இணைத்து விளங்கிப்பட்டார் என்றும் கவரினார்.

அவர் மூன்று நாள்களும் நின்றுக் கொண்டிருக்க வேண்டி நேரிட்டு. சாப் பிடுவதற்கும், கழிப்பறையையெடுப்பதற்கும், பிடுவதற்கும் அவர் விடுவிக்கப்படார். அவர் உறங்குவதற்கு அதுமதிக்கப்பட வில்லை. இவ்வாறு பல மறைக்கப்பட வன்முறைகள் நிகழ்ந்துள்ளன. -என்றார். (ஓ.4)



ஸ்ரீ ஸ்ரீ நாள்



மேடம்: நினைத்தது நிறைவேறும். பணவரவு சரளமாக இருக்கும். குடும்ப உறவுகள் பலப்படும். மனதில் குதா கலம் நிறையும். நெருக்கடி தந்து கொண்டு ருந்த பிரச்சினை தீர் ஆரம்பிக்கும்.



திபம்: உறவினருடன் நல்லினக்கம் வரும். வேலை பனு குறையும். சேமிப்பிலிருந்து ஒரு தொகையைப் பிறருக்குத் தருவீர்கள் அலுவலகத்தில் இயல்பான நிலை தொடரும்..



மிதுங்கம்: நண்பர்கள் தாயாக முன்வந்து உதவி செய்வார்கள். தொழிலில் இருந்த இக்கட்டான் கூழ்நிலைகள் விலகும். தாமதமாகி கொண்டிருந்த ஒப்பந்தம் நல்லபழயாக நிறைவேறும்.



கடகம்: தொழிலில் இருந்த முடக்க நிலை மாறும். மகிழ்ச்சி கூடும். நிதி நிலையில் சிறு முன்னேற்றத்தைக் காணலாம். என்னை ஒன்று நிறைவேறும். சிறியோர் உங்களை மதிப்பார்கள்.



சிம்மம்: முயற்சி சாதகமான திசையில் இருக்கும். மன அமைதி உண்டு. வளர்ச்சி அமோகமாக இருக்கும். வங்கிக் கடன் கிடைக்கும். அலுவலகம் தொடர்பான முயற்சிகள் சாதகமாக இருக்கும்



கன்ஸி: மனதில் தேவையற்ற என்னங்கள் வர அனுமதிக்காதீர்கள். அஸ்தம்: பேச்சுவார்த்தை சாதகமாக இருக்கும். நல்ல செய்தி கிடைக்கும். பெண்களுக்கு உதவிகள் கிடைக்கும்.



துளம்: செலவு ஏற்படும். மதியத்துக்கு பிறகு பணிச்சுமை அதிகரிக்கும். நெருக்கடியான நிலை தோண்றிய வேகத்தில் மறையும். நிலைமையைச் சமாளிப்பிர்கள்.



விருஷ்கம்: பாக்கிகள் வகுலாகும். தொழில் தொடர்பான புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கும். பணியிட சிக்கலைச் சமாளிக்கும். ஆற்றல் உண்டாகும். புதிய தொழில் சிந்தனை உருவாகும்



தனுகம்: கொடுத்த கடன் திரும்ப கிடைக்கும். பிரச்சினை முடிவுக்கு வரும். வாழ்வில் முன்னேறுவதற்கான சிந்தனை வலுப்பெறும். நிகழ்வுகளில் அவையிர்கள்.



மகரம்: நண்பர்களுடன் ஏற்படமிருந்த மனவருத்தங்கள் அகவும். எதையும் மன உறுதியோடு எதிர்கொள்ளிர்கள். அலுவலகப் பிரச்சினைகள் முடிவுக்கு வரும். ஓற்றுமை நீங்கீரும்.

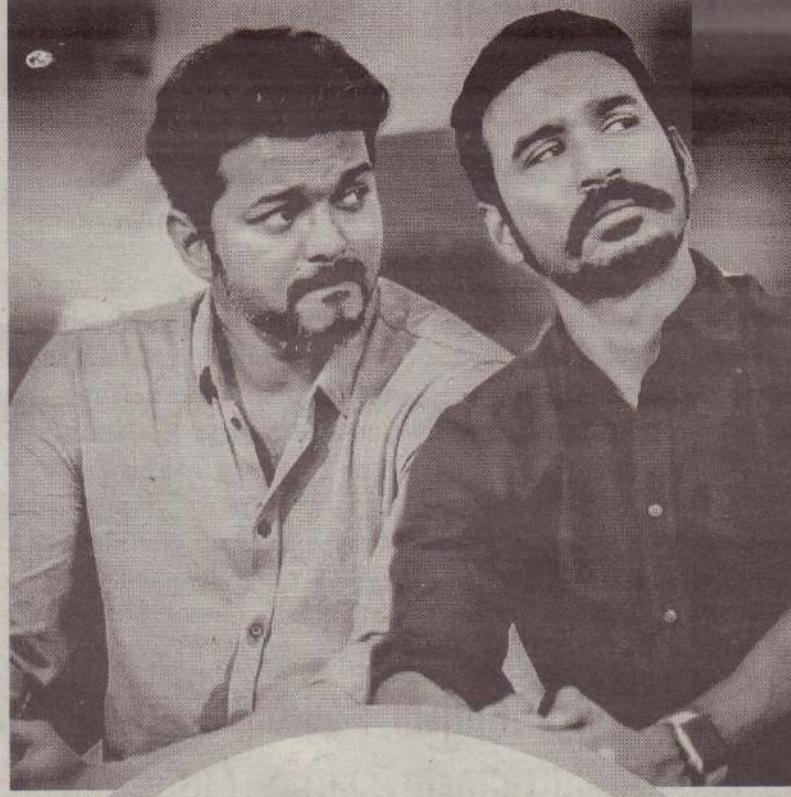


கும்பம்: இழுந்த பொறுமையையும் நிதானத்தையும் கைக்கொள்வீர்கள். தொப்பு இல்லாத விழயங்களில் தலையிடாமல் இருப்பது நல்லது.



மீனம்: அவ்வப்போது மனதில் குழப்பம் ஏற்படு நீங்கும். தாய்வழி உறவினருக்காக ஓரிரு செலவுகள் ஏற்படக்கூடும். வாழ்க்கைத்துணையுடன் அனுப்பிக் கெல்வது நல்லது.

'பீஸ்ட்' படத்தில் நினையும் தனுஞி



விஜய் நடிக்கும் புதிய படம் 'பீஸ்ட்'

இந்தப் படத்தை இயக்குநர் நெல்சன் இயக்குகின்றார். தற்போது இந்தப் படத்தில் தனுஞி ம் இணைந்துள்ளார் எனத் தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன.

அந்த வகையில் பீஸ்ட் படத்தில் நடிகர் தனுஞி பாடல் ஒன்றை பாட உள்ளார் எனவும் அப்பாடல் வரிகளை அவரே எழுத உள்ளார் எனவும் தகவல் வெளியாகி உள்ளது. சன் பிக்சர்ஸ் நிறுவனம் தயாரித்து வரும் இப்படத்துக்கு அனிருத் திசையமைக்கின்றார். பீஸ்ட் படத்தில் விஜய்க்கு ஜோடியாக பூஜா ஹெக்டே நடிக்கிறார். மேலும் செல்வராகவன், கைஷன் டாம் சாக்கோ, யோகிபாடு, விடிவி கணேஷ், அபர்ணா தாஸ் ஆகியோர் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கின்றனர். காதல், நகைச்சுவை, சண்டைக் காட்சிகளுடன் தயாராகி வருகின்றமையால் ரசிகர்களிடையே எதிர்பார்ப்பு எசிறியுள்ளது.

சப்பாணி @manipmp
சக வயதினரோட் அழகைப் பார்த்து பொறாமை வந்தா வாலிபம், ஆரோக்கியத்தைப் பார்த்து பொறாமை வந்தா வயோதிபம்

மேகவியல்

நீ துன்பப் படுகிறாய் என்றால் அதற்கு நீ தான்காரணம்....! வீணாக கடவுளை குற்றம் சொல்லாதே..



மேகவியல்

நிராகரிக்கப்பட்ட இடங்களில் அன்பிற்கான பாடமும்! அவமானப்பட்ட இடங்களில் வாழ்க்கைக்கான பாடமும் தொடங்குகின்றது...!

சௌகாந்தள்

செருப்புத் தைப்பவருக்கு தன்னைக் கடந்து செல்பவர்களின் கால்கள்தான் முகம்!!!



ஒரு ஆணுக்கு உலகில் எளிதாய் கிடைப்பது தங்கைகள் மட்டும் தான்

என்னதான் மனச கவலையா இருந்தாலும்...



அடுத்தவன் கவலைய கேக்கும் போது அதுக்கு நம்ம பொளப்பே பரவாயில்லன்னு மனச்கு கொஞ்சம் ஆறுதலா இருக்கு கு

கமலின் தவறான பதிவு

கோக்கியோ ஒலிம்பிக்கில் இந்தியாவுக்காக தங்கப்பதக் கத்தை பெற்றுக்கொடுத்த நீரஜ குமாரை நடிகர் கமல் ஹாசன் தனது பாராட்டை ருவிற்றர் பக்கத்தில் பதிவிட இருக்கிறார். கமல் தனது டீப்டில், ஒவ்வொரு இந்தியனின் கனவையும் நனவாக்கிவிட்டார். அவருக்கு வாழ்த்துக் கள் எனத் தெரிவித்து கமல், நீரஜ சோப்ராவின் புகைப் படத்துக்கு பதிலாக சிவபால் சிங்கின் புகைப்படத்தை மாற்றி பதிவிட்டுவிட்டார்.

இதனை கவனித்து நெட்டிசன்கள் உடனடியாக ட்ரோல் செய்ய தொடர்க்கிவிட்டனர். பின்பு தான் கமல் தவறான புகைப்படத்தை அகற்றி விட்டு சிரியான புகைப்படத்தை பதிவிட்டுள்ளார். ஆனால் கமலின் முந்தைய பதிவை பலர் கலாய்த்து கலென்ட் செய்து வருகின்றனர்.

Kamal Haasan

@KamalHaasan

History has been made as #NeerajChopra fulfills the dream of every Indian with a javelin throw for the first ever gold medal in track&field events at #Tokyo2020. Congratulations from all of us.

முகத்தில் கல்யாண கலை வந்திடுச்ச போல



Digitized by Noolaham Foundation.

noolaham.org | aavanaham.org

இப்படி சொல்லேயே அனுசாரு வருஷமா

சாக்ஷிக்கறாங்களே



இநு சிவர்களின் போர்!

ஆப்கானில் இருந்து வெளியேறுவதில் அமெரிக்கா உறுதியான நிலைப்பாடு!

வொழிங்டன், ஒக. 12

இப்படைகள் வெளியேறுவது குறித்து கருத்து தொவித்துள்ள அமெரிக்கா, தீவு அவர்களின் போராட்டம். ஆப்கானிஸ்தானை ஆப்கானிஸ்தான் அரசுதான் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று தொவித்துள்ளது.



ஆப்கானிஸ்தானில் இருந்து அமெரிக்கப் படைகள் வெளியேறி வருவதால், அங்கு தலிபான் தீவிரவாதி களுக்கும், அந்த நாட்டு இராணுவத் துக்கும் இடையே கடும் சண்டை நடைபெற்று வருகிறது. இந்த நிலையில் ஆப்கானிஸ்தானின் முக்கியப் பகுதிகளைத் தலிபான்கள் கைப்பற்றியுள்ளனர்.

தலைநகர் காட்டுலைக் கைப்பற்றும் முயற்சியும் தலிபான்கள் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

இந்த நிலையில் ஆப்கானிஸ்தானி விருந்து வெளியேறுவது குறித்து அமெரிக்க அரசின் செய்தித் தொடர் பாளர் ஜான் கிர்பி கூறும்போது, 'அமெரிக்கப் படைகளைத் தீரும்பப் பெறும்போது தலிபான்கள் இவ்வா

றான தாக்குதலை நடத்துவார்கள் என்பது முன்பே அறிந்ததுதான். இது ஆப்கான் அரசின் போராட்டம். அவர்கள்தான் அவர்கள் நாட்டைப் பாதுகாக்க வேண்டும். எனினும் தொடர்ந்து நாங்கள் ஆப்கானிஸ்தான் ராணுவத்துக்குப் பயிற்சிகளைக் கொடுப்போம்' என்றார்.

கடந்த சில வாரங்களுக்கு முன்பு இந்தியப் பத்திரிகையாளர் டேனிஷ் சித்திக் கொல்லப்பட்டார். கடந்த வாரம் ஆப்கனின் பிரபல நகைச் சுவை நடிகர் நசார் முகமத் கொல் லப்பட்டார். இந்தக் கொலை சம்பவங்கள் உலக அளவில் பெரும் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியது. இந்த நிலையில் இளம்பெண் ஒருவரைத் தலிபான்கள் கொலை செய்தனர்.

மேலும், ஆப்கானிஸ்தானின் அரசு ஊடக மையத் தலைவர் தலிபான் தீவிரவாதிகளால் சூட்டுக் கொல்லப்பட்டார். இந்த நிலையில் நேற்றுமுன் தீனம் மீண்டும் ஒரு இளம்பெண் தலிபான்களால் கொல்லப்பட்டுள்ளார்.

அமெரிக்கா உள்ளிடப் பெளிநாட்டுப் படைகள் ஆப்கானிஸ்தானிலிருந்து வெளியேறி வருவதால், ஆப்கான் மீதும், பொதுமக்கள் மீதும் தலிபான் கள் தங்களது தாக்குதலை அதீகரித்து வருகின்றனர். இந்த நிலையில் ஆப்கானிஸ்தானில் வன்முறைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க வேண்டும் என்று ஜ.நா. பாதுகாப்பு கவுன்சில் வலியுறுத்தியுள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது. (ம)



உறக்கம் கலைத்தது ஆபத்தான எரிமலை!

இந்தோனேசியாவில் பதற்றம்

யகார்த்தா, ஒக. 12

இந்தோனேசியாவில் உள்ள மிகவும் ஆபத்தான எரிமலைகளில் ஒன்றாக மவண்டமெராபி உறக்கம் கலைத்துள்ளது. அடுத்துத்து 7 தடவைகள் அந்த எரிமலை வெடித்துள்ளதால் அச்சமான நிலை இந்தோனேசியாவை குழந்துள்ளது.

இந்தோனேசியாவில் 120 எரிமலைகள் இருக்கின்றன. அதில் இது முக்கியமானதாகும். இந்த எரிமலையில் கடந்த சில நாள்களாக புகைகளைப்படியில் வந்தது. நேற்றுமுன்தீனம் தீவிரனை வெடித்து சிதறியது. லாவா குழம்புகள் எரிமலையில் இருந்து வெளிவர ஆரம்பித்துள்ளன. இந்த எரிமலையிலே பழங்கால நகரம் யோக்யாத்ரா இருந்தது. இந்த எரிமலை வெடித்து அந்த நகரமே அழிந்த போனதும் குறிப்பி தத்தக்கது. (ம)



கொரோனா நிரிவுகளுக்கு நடசத்திரங்களின் பெயர்!

லண்டன், ஒக. 12

கொரோனாவின் புதிய நிரிவுகளுக்கு நடசத்திரக் கூட்டங்களின் பெயர்களை வைப்பதற்குப் பரிசீலனை செய்து வருகின்றோம் என்று உலக சுகாதார அமைப்பு தொவித்துள்ளது.

சீனாவின் வகான் நகரில் முதன்முதலில் தோன்றிய கொரோனா வைரஸ், அதன் பின் படிப்படியாக மாறுபாடு அடைந்து தற்போது பல்வேறு வடிவங்களில் மக்களைத் தாக்கி வருகிறது.

இந்த மாறுபாடுகளுக்கு கிரேக்க எழுத்துக்களைக் கொண்டு பெயர் சூட்டப்பட்டு வருகிறது. அந்தவகையில் அல்பா, பீட்டா, காமா, டெல்டா, ஈட்டா, லோட்டா என பெயர்கள் சூட்டப்பட்டு வருகின்றன. கிரேக்க எழுத்து வரிசையில் 24 எழுத்துக்கள் உள்ளன. ஆனால் கொரோனா தொடர்ந்து மாறுபாடு அடைந்து வருவதால், இந்த எழுத்துக்களுக்குப் பிறகும் பெயர்கள் தேவைப்படும் என தொகீர்ந்து. அவ்வாறு தேவைப்பட்டால் நடசத்திரக் கூட்டங்களின் பெயர் சூட்டுவதற்கு பரிசீலிப்பதாக உலக சுகாதார அமைப்பு கூறியுள்ளது. (ம)

சீனாவில் டெல்டா



பீஜாங், ஒக. 12

சீனாவில் கடந்த ஒரு வாரகாலமாக டெல்டா தொற்று தீவிரமாகி வருகின்றது என்று சீன ஊடகங்கள் செய்தி வெளியிட்டுள்ளன. சீனாவின் யோங்ஸோ நகரில்தான் இந்தப் பாதிப்பு அதீகம் ஏற்பட்டுள்ளது. உச்சக்கட்டமாக நேற்றுமுன்தீனம் 143 பேருக்கு டெல்டா தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டு கொவிட் சோதனை களை தூரித்து கீழில் சீனா முன்னெடுத்து வருவதுடன் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்படும் இடங்களில் ஊரடங்கு உத்தரவையும் பிறப்பித்துள்ளது. (ம)

ஒரு வாரகாலமாக கிரீஸில் காட்டுத்தீ

ஏதேனுஸ், ஒக. 12

கிரீஸில் ஏற்பட்ட காட்டுத்தீ, கடந்த ஒரு வாரகாலமாகத் தீவிரமாகப் பரவி வருகின்றது. இதனால் பல மில்லியன் பொலர் இழப்பு கிரீஸ்க்கு ஏற்பட்டுள்ளது என்று சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றது.

இதுகுறித்து சர்வதேச ஊடகங்கள் தரப்பில், 'கிரீஸ் தலைநகர் ஏதென்ஸ் மற்றும் அதன் தீவுப் பகுதிகளில் கடந்த 7 நாளாக காட்டுத் தீ பரவி வருகிறது. தீவிபத்து ஏற்பட்ட பகுதிகளில் வெப்பநிலை 45 டிகிரி செல்சியஸ் வரை உள்ளது.'

தொடர்ந்து எரியும் காட்டுத் தீ காரணமாகப் பல சுற்றுலாத் தளங்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. காட்டுப் பகுதியில் பரவி வருகிறது. ஆயிரக்கணக்கான குடும்பங்கள் தங்கள் குடியிருப்புப் பகுதிகளிலிருந்து இடம்பெயர்ந்து வருகின்றன. தீயை அணைக்கும் பணி தொடர்ந்து நடந்து வருகிறது என்று குறிப்பி டப்பட்டுள்ளது. (ம)



அழகாக பிரகாசிக்க...

ஸ்டேம் பீட்மென்ட் என்று முகத்துக்குக் கொடுக்க ஆயிரக்கணக்கில் செலவு செய்வோம். இலகுவாக வீட்டில் வருந்நீர் அல்லது குக்கரிலிருந்து வரும் நீராவியில் 10 செக்கன் வீதம் 10 முறை முகத்தைக் காட்டுங்க. கூப் பர் எஃபக்ட் கிடைக்கும்.



பேஸ் மாஸ்க்!

வாரம் ஒரு முறை பப்பாளி, தக்காளி

போன்ற பழங்களை பேஸ் செய்து பேஸ் மாஸ்க் போட்டுப் பாருங்கள். சும்மா தகத கண்ணு முகம் மின்னும்.



கருவளையம் நீங்க...

கண்ணுக்குக் கீழே கருவளையம் இருக்கா? கொஞ்சம் வினிகரில் ரோஸ்வோட்டர் மிக்ஸ் செய்து கவனமாக பஞ்சால் கருவளையத்தில் தடவி 10 நிமிடத்தில் குளிர்ச்சியான தண்ணீரில் கழுவ வேண்டும். இதுபோல் தினமும் செய்தால் ஓரிரு வாரங்களில் பலன் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.



பற்கள் பளிச்சிட...

பற்கள் மஞ்சள் கலராவது போல் ஒரு சின்ன பயம் வருதா? கொவிட் நேரத்தில் ஸ்கேலிஸ் போக பயமாயிருக்கா? கவலை வேண்டாம் 2 துளி தேசிச்; சாறு, ஒரு சிப்டிகை உப்பு. அரை சிப்டிகை பேக்கிங் சோடா (அப்ப சோடா) கலந்து பல தேய்ச்சுப் பாருங்க. நும்பகமான சமையல் விநிகர் இருந்தால் அதையும் 10 துளி சேர்த்துக்கலாம். பற்கள் பளிச்.

வேர்க்கடலை பிள்ளைகள்



தேவையான பாருள்கள்

கோதுமை மா - 140 கிராம்
பொழுத்த சீனி - 85 கிராம்
பட்டர் - 85 கிராம்
உப்பு - கால் தேக்கரண்டி
பேக்கிங் பவுடர் - கால் தேக்கரண்டி
வேர்க்கடலை ஒன்றும் இரண்டுமாக பொடி
செய்தது - 100 கிராம்
முட்டை - 1
வெளிலா எசன்ஸ் - சில துளிகள்

செய்முறை

கோதுமை மா, பேக்கிங் பவுடர், உப்பு ஆகிய மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து சலிக்கவும்.
சீனி, பட்டரை நன்றாகக் கலக்கவும். இத்துடன் முட்டையையும் சேர்த்து சிரிது அடித்து எசன்ஸ் சேர்க்கவும். மைதா மா, வேர்க்கடலையின் முக்கால் பாகத்தை யும் கலக்கிய கலவையில் சேர்க்கவும். பிறகு கலவையை சிறு எலுமிச்சும் பழ அளவு பந்துகளாக்கி மீதி வேர்க்கடலை யில் புரட்டி எடுக்கவும். தட்டில் வரிசையாக இடைவெளி விட்டு வைக்கவும்.

350 மிலி நீரை குமி 15 மிலி 20 நிமிடம் கூடாது வேற்கொடுவது

உணவு உட்கொள்ளும் முறை

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு அடிப்படையானதே உணவு தான். சிலர் இந்த உலகில் வாழ்வதற்கு சாப்பிடுவார்கள். இன்னும் சிலரோ சாப்பிடுவதற்காகவே வாழ்வார்கள். ஆனால் சாப்பிடுவதிலும் சில நுட்பங்கள் இருக்கிறது.

நாம் காலையில் முழு வயிறு உணவையும், மதியத்தில் முக்கால் வயிறு உணவையும், இரவில் அரைவயிறு உணவையும் உண்ணலாம் எனக் கூறுவார்கள்.

உணவு வகைகளில் லைட் புட், வெயிட் புட் என இருவகை உண்டு. பெரும்பாலும் இரவு லைட் புட் சாப்பிடுவது நல்லது. இரவில் எவ்வாறு உணவு உண்ண வேண்டும் என்பதை பார்ப்போம்.

இரவு நேரத்தில் சீக்கிரம் இரவு உணவை உண்பது செரிமான மண்டலத்தால் உணவை எளிதில் ஜீரணிக்கவும், எடை திடீப்பை ஊக்குவிக்கவும் உதவும். இதேபோல் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கவும் பிற நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும் அது உதவும்.

ஆனால், இரவு தாமதமாக உணவை உட்கொள்வது உடல் பருமானாவதற்கும், இரத்தச் சர்க்கரை அளவை உயர்த்தவும் எளிதாக வழிவகுக்கும். எனவே இரவு உணவு உண்ணும் பொழுது பிரியானி போன்ற கழிமான உணவை எடுப்பதை தவிர்ப்பது உடல் நலத்துக்கு நல்லது.



Digitized by Noosaitha Foundation
Digitized by Noosaitha Foundation | Savanaham.org

