



நலவுரை கலை நூல்கள்  
மாநகராட்சி மன்றம்  
நாள்தேர்தல் மற்றும் பொருளாசிருதி

கெட்ட : 36  
கதிர் : 197

வேளிக்கீழம்

கவுரி 28 ஆம் நாள்  
11 ஜூன் 2021

வள்ளுவர் ஆண்டு 2052

பக்கங்கள்: 16  
விலை: 30

செய்தி: 021 493 0000  
விளம்பர்: 021 493 1111

பிறந்து 8 நாள்களோயான சீகு  
கொரோனாவால் உழிமிழப்பு

கொழும்பு, ஜூன் 11

கொரோனாத் தொற்றால் ஏற்பட்ட நிமோனியாவால், பிறந்து 8 நாள்களோயான பச்சிளம் சிகிவான்று உயிரிழந்துள்ளது. கொரோனாவால் இதுவரை உயிரிழந்தவர்களில் குறைந்த வயது உயிரிழப்பு இது எனத்

15 >

# யைஞ் தலை 14 வீஸ்நிக்கம்

இராணுவத் தளபதி அறிவிப்பு

கொழும்பு, ஜூன் 11

**இ**லங்கையில் அமுலில் உள்ள பயணக் கட்டுப்பாட்டை ஜூன் 14ஆம் திகதிக்கு பின்னர் நீடிப்பதற்கு இதுவரையில் தீர்மானிக்கப்படவில்லை இவ்வாறு கொரோனாத் தடுப்புக்கான தேசிய செயற்பட்டு மையத்தின் தலைவரும் இராணுவத் தளபதியுமான ஜெனரல் சவேந்திர சில்வா தெரிவித்தார்.

15 >



பட்டினிச்சாவைத் தவிர்க்கவே  
யைஞ் தடையில் தளர்வுகள்!

மக்கள் பொறுப்புறை வேண்டும்  
சுகாதார அமைச்சர் கோரிக்கை

கொழும்பு, ஜூன் 11

'கொரோனாத் தொற்றையும் அதனால் ஏற்படும் சாவுகளையும் கட்டுப்படுத்த நாம் நடவடிக்கை எடுத்து வருகின்ற இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில், நாடு முடிக்குத்தால் அன்றாடம் கூவி வேலைசெய்யும் மக்கள் எதிர்நோக்கும் பட்டினிச்சாவு தொடர்பிலும் முக்கிய கவனம்'

15 >



தொழிலுக்குச் சென்றவர்  
சடலமாக மீட்கப்பட்டார்!

புதுக்குடியிருப்பு, ஜூன் 11

புதுக்குடியிருப்பு ஆனந்தபுரம் கிராமத் தலையிருந்து நந்திக் கடலுக்கு தொழிலுக்காகச் சென்றவர் நேற்று மாலை சடலமாக மீட்கப்பட்டார். பசுசைப் புல்மோட்டை வயல்

15 >



மஸ்தானாக்கு  
கொரோனா!

மன்னார், ஜூன் 11

நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் மஸ்தானுக்கு கொவிட் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

பிரதமர் மஹிந்த ராஜபக்சலவச் சந்திக்கக் சென்ற அமைச்சர்கள், நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களுக்கு நேற்று முன்தீனம் அன்றிஜென் சோதனை மேற்கொள்

15 >

பொலிஸௌக்கீக மது விற்க  
முயன்றவர் கைதானார்!

யாழ்ப்பாணம், ஜூன் 11

பொலிஸ் புலனாய்வுப் பிரிவினருக்கு மதுபானப் போத தல்களை விற்க முற்பட்ட நபரராகுவர் யாழ்ப்பாணத் தீல் நேற்றுக் கைதுசெய்யப்பட்டார். சன் னாகத்தைச் சேர்ந்த அவர் ஆழுகால்மடம்

15 >

யாழ்ப்பாணத்துக்கு

இம்மாத திறுநியில்  
இரண்டாவது 'டோஸ்'

யாழ்ப்பாணம், ஜூன் 11

தடுப்புசீபகிர்தனீக்கப்பாத மாவட்டங்களுக்கு அடுத்தடுத்த கட்டங்களில் கிடைக்கும் தடுப்புசீகள் பகிர்ந்த எளிக்கப்படும். அதன் பின்னரே முன்னர் தடுப்புசீவழங்கிய மாவட்டங்களுக்கு இரண்டாம் கட்டமாக தடுப்புசீகள் வழங்கப்படும். யாழ்ப்பாண

15 >

"பட்டினிச்சாவை  
யைஞ் தடையை நீக்கி  
தவிர்க்கிறதென்று  
சரிதான்.. ஆனால்  
கொரோனாவால் இனிமேல்  
சாவு வராதாமோ?"

முச்சந்தி முரளி



வடக்கில் 148  
யாழில் 119

யாழ்ப்பாணம், ஜூன் 11

வடக்கு மாகாணத்தில் ஆயிரத்து 175 பேருக்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட பி.சி.ஆர். பரிசோதனையில் 148 பேருக்குத் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

யாழ்ப்பாணம் போதனா மருத்துவமனையில் நேற்றுமுன்தீனம் இரவு 228 பேரின் மாதிரிகள் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டன. அவற்றில் 4 பேருக்குத் தொற்று உறுதியானது. நேற்றுப் பகல் 627 பேரின்

15 >

கொரோனா நேற்று  
2,738

கொழும்பு, ஜூன் 11

இலங்கையில் நேற்றும் 2 ஆயிரத்து 738 பேர் கொரோனா வைரஸ் தொற்றுடன் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளனர் என்று அரசு தக

15 >

யாழ்ப்பாணத்தில்

பயணத் தடையை மீறின்  
கைதுசெய்ய நடவடிக்கை

யாழ்ப்பாணம், ஜூன் 11

யாழ்ப்பாணத்தில் பயணத் தடையை மீறி வீதிகளில் செல்பவர்களைக் கைதுசெய்யும் நடவடிக்கை ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. யாழ்ப்பாணம் தலைமை பொலிஸ் நிலையத்தால் முன்னடைக்கப்பட்டு இந்தத் தீவர் நடவடிக்கை யாழ் நகரம் உள்ளிட்ட

15 >

உத்தியன்

செய்திகளுக்கு

021 493 0000  
077 1209994

விளம்பரங்களுக்கு

021 493 1111  
071 6182182























## கண்களின் அழகை பாதுகாக்க...?

ஆண் பெண் ஆகிய இருபாலாருடைய கண்களும் வறட்சி அடைய பல காரணங்கள் சொல்லப்பட்டாலும் பொதுவான காரணங்களாக, அதிகநேரம் கணினி பார்ப்பதும், அதிக நேரம் படிப்பதுமே. ஆக உங்கள் கண்களில் ஏற்பட்டுள்ள வறட்சியை போக்கி கண்களை பாதுகாக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை பார்ப்போம்.

- 1) மதுபானத்தை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- 2) புகைபாஸ் பிழிப்பதை கைவிட வேண்டும்.
- 3) புகைப் பிழிப்பவர்களின் அருகில் கூட நிற்க வேண்டாம்.
- 4) கண் மருத்துவர் ஆலோசனையின் பெயரில் கண்ணுக்கான சொட்டுத் தீரவும் பயன்படுத்தலாம்.
- 5) தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- 6) தேநீர் போன்றவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- 7) கண் சொட்டு மருந்துகளும் தகுந்த மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.
- 8) வெளியில் செல்லும் பொழுது கண்களை பாதுகாக்க, கறுப்பு கண்ணாடி அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- 9) கண்களை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- 10) ஒன்றையே உற்று பார்க்காமல். அடிக்கடி கண்களை சீமிட்ட பழகுங்கள். அதாவது கண்களை மூடி, தீர்க்க பழகுங்கள்.
- 11) கண்ணிடப்பாக மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- 12) போதுமானாவ தூங்க வேண்டும்

## விடுக் குறிப்புக்கள்



● வெந்தயக் குழம்பு கொதிக்கும்போது 2 உழந்து அப்பள்களைப் பொரித்து நொறுக்கிப் போட்டு குழம்பை இரக்கினால் குழம்பு தனி ருசியாக இருக்கும்.

வாழைப்பழத்தை தோல் உரித்து தூண்டுகளாகக் கிளக்கெண்ணையில் (அமண்கு எண்ணைய்) உறைப்போட்டுதீணம் 2 தூண்டுகள் தூங்கப்போகும் முன் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் உள்ளும் குறைவதுடன் மலச்சிக்கவுக்கும் தீர்வு கிடைக்கும்.

பூரி நன்றாக பொங்க வேண்டுமானால் கொருசும் சக்கரரையும் 1 ஸ்பூன் எலுமிச்சைம்பழத்தையும் சேர்த்து மாவை குழுத்து செய்தால் பொங்குவதோடு மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

அப்பத்துக்கு அரைக்கும்போது பச்சரிசியை வெந்நீரில் நன்னாது அரைத்தால் அப்பம் மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்.

இட்லிக்கு அரைத்த மாவில் 2 ஸ்பூன் நல்லெண்ணைய் விட்டு கரைத்த பின் புளிக்க வைத்தால் இட்லி மிருதுவாக வரும்.

நாடில்ஸ் ஒன்றோடு ஒன்று ஓட்டாமல் இருக்க அதனை வேக வைக்கும்போது ஒரு ஸ்பூன் எண்ணைய் விட்டு வேகவிடவும்.

## எப்போதும் மவுசு குறையாத கொட்டன் சேட்டுகள்

கடினமான வேலை செய்வோர், வெய்யிலில் ஆலை வோர் எல்லோருக்கும் கொட்டன் சட்டை ஒரு வரப் பிரசாதம். ஆண்கள் அணியும் ஆடைகளில் மிகப் பெரும்பான்மை வகிப்பது சட்டைகளே. அதில் அலு வலகம் போன்ற வேலை நிமித்தமாக செல்லும் இடங்களுக்கு போர்மல்ஸ் என்றும், குடும்பத்துடன் வெளி இடங்களுக்கு செல்லும்போதும், நண்பர்களுடன் வெளியே செல்லும்போதும் அணிவதற்கு கேஷ் வல்ஸ் என்றும் தனித்தனி ரகங்கள் இருக்கின்றன. பொதுவாக கொட்டன் சட்டைகள் என்றால் வெய்யில் காலத்தில் உடலுக்கு ஏற்றது என்று சொல்வார்கள்.

உண்மையில் கொட்டன் வெய்யிலுக்கும் மட்டும் அல்ல எல்லாவிதமான பருவநிலைக்கும் ஏற்ற ஆடை என்பதுதான் உண்மை. வெய்யிலில் வெளிக்கட்டை உடனகட்டன், மழுகுவானங்களும், குளிர்க்காலங்களில் வெய்யிலை ஏற்படுத்தி தோல் வியாதியில் கொண்டு போய் விட்டுவிடும். ஆனால் கொட்டன் ஆடைகளை பொருத்த அளவில் இந்த பிரச்சனை இல்லை. கொட்டன் மிகவும் பாதுகாப்பானது. எனவே கொட்டன் ஆடைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது, நமது உடலுக்கு மதிப்பே ஆகும்.



## முதலாம் ஜன்ம நினைவுஞ்சலி



மலர்வு - 20.08.1926 உதிர்வு - 23.05.2020

திருமதி யவளம் ரோசா

நீதி - வைகாசி மாத பூர்வைச் சிறையை

11.06.2021

வைரை ஆண்பிள்ளைகளாய்ப் பெற்றெடுத்து அன்போடு அறிவினையும் ஊட்டி வளர்த்து தெய்வத்தின் அருளோடு உயர்பதவிகளும் பெறவைத்து நேவைகள் யானையுமே நிறைவு செய்து எம்மை உயர் நிலையில் வைத்து தாயே!

உன்னத குணங்கள் கொண்டவரே உமதுயிரைக் காலனவன் கவர்ந்ததினால் நிலை குறைந்துவிட்டோமே!

59/2, சட்டநாதப் வீதி, திருநங்கலே

உங்கள் பிரிவைக் கணமும் மறவாத பிள்ளைகளும், குடும்பத்தினரும்.

### மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை, மூல்லைத்தீவு விலைக்கேள்விக்கான கோரல் - 2021

- வடக்கு மாகாண மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை மூல்லைத்தீவுக்காக, பிராந்திய பெறுகைக்குழுவின் தலைவர் கீழ்வரும் அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்ட வேலைக்கான மற்றும் தகவமைடையோரும் தகைமை பெற்றவருமான விலைக்கேள்வியாளர்களிடிருந்து குறியீடுசெய்யப்பட்ட விலைக்கேள்வியினைக் கோருகின்றார்.
- விலைக்கேள்வியானது தேசியபோட்டிவிலைக்கேள்வியின் மூலம் நடாத்தப்படும்,
- தகைமைகள் பற்றிய தேவைப்படுகள் விலைக்கேள்வி ஆவணத்தில் பகுதி4 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலதிக தகவல்கள் விலைக்கேள்வி ஆவணத்தில் Schedule (பகுதி5) இல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.
- தகுதி வாய்ந்த மற்றும் இதில் நடந்துள்ள விலைக்கேள்விதாரர்கள் மேலதிக தகவல்களை அலுவலக நேரங்களில் (021 2061423) மாவட்ட பொது வைத்தியசாலையில் மூல்லைத்தீவிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.
- நாட்டுமுள் விலைக்கேள்விதாரர்கள் இப் பணிமனையில் கிடைக்கும் "Application for Bid documents" என்ற பாலுத்தினை பூர்த்திசெய்து மேற்கொட்டிய ஒன்றொரு பெறுகைக்கும் மீளினாக்கப்பாத பெறுகைக் கட்டணமாக ரூபா 2000/- காசாக செலுத்தி ஆங்கில மொழியிலான பெறுகைப்பத்திரங்களை அலுவலக நாட்களில் 11.06.2021 தொடக்கம் 24.06.2021 வரையான காலப்பகுதியில் 09.00 மணி தொடக்கம் 15.00 மணிவரை நேரங்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- விலைக்கேள்விகள் 25.06.2021 ஆங் திகதி 9.00 மணிக்கு முன்பதாக பதிவுத்தாவிலோ அல்லது நேரடியாகவோ மாவட்டபொது வைத்தியசாலை, மூல்லைத்தீவு நிதிக்கிளை அறையில் பேணப்படும் பெறுகைகள் பெட்டியில் சேர்ப்பிக்கப்படல் வேண்டும். இவ்விலைக்கேள்விகள் 25.06.2021 ஆம் திகதி 09.30 மணிக்கு ஏழத்து மூலம் அதிகாரமளிக்கப்பட்ட விலைமனுதாரர்கள் அல்லது அவர்களின் பிரதிநிதிகள் முன்னிலையில் மூல்லைத்தீவு மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை மாநாட்டு மண்படத்தில் தற்கப்படும்
- முன்னயத்து விலைக்கூறல் தொடர்பான ஒன்றுக்கூடல் மூல்லைத்தீவு மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை மாநாட்டு மண்படத்தில் 18.06.2021 ஆம் திகதி 9.00 மணிக்கு நடைபெறும்.
- கீழே அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்டவாறான கேள்விப் பினைப்பொறுப்பு இணைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

கேள்வி அடையாள இல	வேலைவிபரம்	மதிப்பிட்டுத் தொகை (மில்லியன்)	ஒப்பந்த காலம்	தேவையான தரம்	கேள்விப் பினைவிபரம்.
					தொகை தேவைப்படும் காலம்
DGH/Mu/ PSDG/ 2021/02	EXTENSION OF THEATRE AT DGH, MULLAITIVU	5.84	109 Days	C6 or C7	59,000.00 வரை

வைத்திய கலாநிதி. N.Umeshankar

தலைவர்.

பிராந்திய பெறுகைகள் குழு.

மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை, மூல்லைத்தீவு.

## 28ஆம் ஜன்ம நினைவுஞ்சலி

தோற்றம்  
23.10.1926மறைவு  
22.05.1993

## அமரர் வல்லிபுரம் சங்கரப்பிள்ளை

(விவசாய நண்பன், கைதழ கிழக்கு கைதழ)

எம் வம்சத்தின் தந்தையே....

இல்லாள் அரவணைப்பே

அப்பா எனும் ஆண்டவரே.

மருமக்களை தன் பிள்ளைகளை

வாழ்த்திய அன்புத் தந்தையே.

பணிவு, துணிவு, கனிவு என்பதை

எமக்கு கற்றுக்கொடுத்த பேரனே.

பூட்டனைக் கண்டு பூரிப்பாய் எம்முடன் வாழாமல்

இறைவன் தன்னாட அழைத்ததேன்?

இரக்கத்தின் இருப்பிடமாய் ஈ-கை பல செய்து

எல்லோருக்கும் நல்லவராய் நாணையமாய் வாழ்ந்த நீங்கள்

எமை விட்டு விலகாது என்றும் எம்முடன் வாழ்வீர்.

மனைவி - திருமதி சடப்பிள்ளை சங்கரப்பிள்ளை

பிள்ளைகள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள், பூட்டப்பிள்ளைகள்.





