

Mobitel mPower
30% கழிவு
₹ 27,999/-
₹ 18,900/-
எந்தவொரு வலையமைப்பிற்கும் 500 நிமிடங்கள்
1GB டேட்டா
மாதாந்த கட்டணம் -₹ 350
Samsung Galaxy M01s
www.mobitel.lk
SLTMOBILTEL

வரு. 89 இல. 66

March 18, Thursday, 2021

20 பக்கங்கள்

30/-

கொவிட்-19 நெருக்கடியால் 228,000 குழந்தைகள் மரணம்
02

சர்வதேச தளத்தில் இந்தியாவின் பரிந்துரை வரவேற்கத்தக்கது
10

12 கல்முனை கடற்கரை மைதான அபிவிருத்தி தொடர்பில் ஆராய்வு

20 உலகக் கிண்ணத்தை கைப்பற்றி 25 ஆண்டுகள் பூர்த்தி

ஊடக அமைச்சர் இன்று யாழ்.விஜயம்

இரு தினங்கள் தங்கியிருப்பார்
ஊடகத்துறை அமைச்சரும், அமைச்சரவைப் பேச்சாளருமான கௌரவிய ரம்புக்வேலு இன்று (18) யாழ். குடநாட்டுக்கு விஜயம் செய்யவுள்ளார்.
இரண்டு நாள் விஜயமாக யாழ்.செல்லும் அவர் நடுநினைவுக்குச் செல்லவுள்ளதுடன் வட்டுக் கோட்டையில் அமைக்கப்பட்டுள்ள புதிய தபால் நிலையத்தையும் திறந்து வைக்கவுள்ளார்.

மத்திய வங்கி பிணைமுறி மோசடி வழக்கு விசாரணை: ரவி கருணாநாயக்க, அர்ஜூன், அலோசியஸ் உட்பட எட்டு பேருக்கும் விளக்கமறியல்

லோரன்ஸ் செல்வநாயகம்
முன்னாள் நிதியமைச்சர் ரவி கருணாநாயக்க உட்பட எட்டு பேரை இம்மாதம் 23 ஆம் திகதி வரை விளக்கமறியலில் வைக்குமாறு

கொழும்பு மேல் நீதிமன்றம் நேற்று (17) உத்தரவிட்டது. பிணைமுறி மோசடி தொடர்பான வழக்கில் லேலே இவர்கள் களை விளக்கமறியலில் 06

கலைஞர்களுக்கு காப்புறுதித்திட்டம் 03

கைதானபோது காரில் கண்டெடுத்த வெளிநாட்டு துப்பாக்கி குறித்தும் தனியான விசாரணை

யாழ்.கச்சேரியிலிருந்து அனுராதபுரத்துக்கு கொண்டு செல்லப்பட்ட காணி ஆவணங்கள் மீண்டும் யாழ்ப்பாணம் கச்சேரிக்கு

உடனடியாக கொண்டுவர அதிகாரிகளுக்கு அமைச்சர் மஹிந்தானந்த பணிப்பு
யாழ்.கச்சேரியில் நேற்று நடைபெற்ற கூட்டத்தில் வைத்து தொலைபேசியூடாக உத்தரவை பிறப்பித்தார்
யாழ்ப்பாணம் குறாப், சாவச்சேரி விசேட நிருபர்கள் யாழ்ப்பாணம் கச்சேரியிலிருந்து அனுராதபுரத்துக்கு கொண்டு செல்லப்பட்ட காணி ஆவணங்கள் அனைத்தையும் மீண்டும் யாழ்ப்பாணத்துக்கு உடனடியாக 06

பயங்கரவாத தடைச்சட்டத்தின் கீழ் கைதான அசாத் சாலிக்கு மூன்று நாட்கள் தடுப்புக்காவல்

விசாரணை நடத்த CID க்கு பாதுகாப்பு அமைச்சர் அனுமதி
லோரன்ஸ் செல்வநாயகம், சுப்பிரமணியம் நிஷாந்தன்
உயிர்த்த குரமிறு தாக்குதல்கள் தொடர்பான விசாரணை ஆணைக்குழுவின் பரிந்துரை கருக்கமைய பயங்கரவாதத் தடைச் சட்டத்தின் கீழ் கைது செய்யப்பட்டுள்ள அசாத் சாலி, மூன்று நாட்கள் தடுப்புக்காவலில் வைத்து விசாரணைகள் மேற்கொள்ள குற்றப்பலனாய்வு திணைக்களத்துக்கு பாதுகாப்பு அமைச்சர் அனுமதி வழங்கியுள்ளது. பயங்கரவாதத் தடைச் சட்டத்தின் கீழ் கைதுசெய்யப்பட்ட சந்தேகநபரிடம் விசாரணைகளை மேற்கொள்ள நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளதாக 06

நோர்வூட் பிரதேச சபை 10 நாட்களுக்கு மூட்டு 03
மேலும் 03 பேருக்கு கொரோனா தொற்று உறுதி

பண்டிகைக் காலத்தில் தேவை ஏற்படின் பயணத் தடைகள்
இரணுவத் தளபதி ஜெனரல் சவேந்திர சில்வா
லோரன்ஸ் செல்வநாயகம்

மஸ்கெலியா குயின்ஸ்லேன் தோட்டத்தில் திடீர் தீ விபத்து
20 குடியிருப்புகள் எரிந்து நாசம்
நோட்டன் பிரிட்ட்ஜ் நிருபர்

அடுத்தவாரம் நான்கு நாட்கள் மட்டுமே பாராளுமன்றம் கூடும்

சர்வதேச குற்றவியல் நீதிமன்ற விசாரணை கோரி போராட்டம்
யாழ்ப்பாணத்தில் நல்லை ஆதினம் முன்பாக பேரணி நடத்தப்பட்டது. 06

தடுப்பூசி ஏற்றிய எவருக்கும் இதுவரை குருதி உறைவு இல்லை
எவரும் அச்சப்படத் தேவையில்லை
சுப்பிரமணியம் நிஷாந்தன்
இலங்கையில் தடுப்பூசிகள் செலுத்திக்கொண்டுள்ள எவருக்கும் இரத்த உறைவுகள் ஏற்படவில்லை என்பதால் எவரும் அச்சப்படத்தேவை யில்லை யென இராஜாங்க அமைச்சர் சுதர்ஷனி பெர்ணான்டோபுள்ளே தெரிவித்தார். அத்துடன், சீனாவில் தயாரிக்கப்படும் சைனோபாம் தடுப்பூசிக்கு அனுமதியளிப்பதற்கான தகவல்கள் தேசிய ஓடைதங்கள் ஒழுங்குப்படுத்தல் அதிகார சபைக்கு 06

ஈசிகாஷ் மூலம் நவீன தொலைபேசி சிறைக்குள் சிக்கிய ரஞ்சனின் நவீன கைபேசி
ஐந்து இலட்சம் கொடுத்து பெற்றாராம்
அங்குணுகொலபெலஸ்ல சிறைச் சாவையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நவீன கையடக்க தொலைபேசி, அங்கு தடுத்து வைக்கப்பட்டுள்ள ரஞ்சன் ராமநாயக்கவுக்கு சொந்தமான தென்கண்டிபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. 06

விக் கல் வீராச்சாமி
கற்பனை செய்திகளையும் மக்களை நம்ப வைக்கிற யாழ். பி.எம். திறமை கொண்ட அரசியலாளர் யார்? அமைச்சர் சி.பி.சி.யுடன் சேர்ந்து ஒரு கேள்வி போல, சோம எதிர்க்கட்சித் தலைவர் யார் என்று கேட்பால் விடை தெரிவிப்பீர்!!!

Dialog 4G MOBILE Office மற்றும் கற்றல் செயற்பாடுகளுக்கு ANYTIME டேட்டா பக்கேஜ்
Zoom, Google, Microsoft, YouTube, கற்றல் Apps மற்றும் இணையத்தள பாவனைக்கு விசேட கட்டணங்கள்
12GB பக்கேஜ்** ரூ. 495/- மட்டுமே
30GB பக்கேஜ்** ரூ. 995/- மட்டுமே
இந்த விசேட கட்டணங்கள் Office மற்றும் கற்றல் Application பாவனைகளுக்கு மட்டுமே நாள் முழுவதும் செல்லுபடியாகும்.
Facebook, Instagram, TikTok, Netflix மற்றும் ஏனைய Streaming, Gaming போன்ற இணையத்தளங்களை இந்த பக்கேஜில் பயன்படுத்த முடியாது
fலோட் செய்து, #678# டயல் செய்து அல்லது MyDialog App மூலம் செயற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

வடக்கின் உதயம்

Vadakkin Uthayam

2021 மார்ச் 18
வியாழக்கிழமை

இலங்கை தமிழர் தொடர்பாக

சர்வதேச தளத்தில் இந்தியாவின் பரிந்துரை வரவேற்கத்தக்கது



13 ஆவது திருத்தச் சட்டத்தை முழுமையாக நடைமுறைப்படுத்தும் எமது அரசியல் நிலைப்பாட்டுக்கு வலுச்சேர்க்கும் இந்தியாவின் இலங்கைத் தமிழரின் அரசியல் தீர்வு தொடர்பான வலுவான நிலைப்பாடாக இருப்பதை மீட்டு நாம் மகிழ்ச்சியடைவதுடன், அதை வரவேற்கின்றோம் என்றும் அமைச்சர் டக்ளஸ் தேவானந்தா தெரிவித்துள்ளார்.

கிளிநொச்சி பிறம்மந்தனாறு கிராமத்தில் சமுர்த்தி உற்பத்தி கிராமத்திட்டத்தை அமைச்சர் டக்ளஸ் தேவானந்தா நேற்று முன்தினம் அங்

குரர்ப்பணம் செய்து வைத்தார். அந்நிகழ்வில் பிரதம அபிவிருத்தி கலந்துகொண்டு உரையாற்றும் போது மேற்கண்டவாறு தெரிவித்தார்.

தொடர்ந்தும் பேசிய அவர், ... தமிழ் மக்களுக்கு அரசியல் தீர்வானது இலங்கை, இந்திய ஒப்பந்தத்தின் ஊடாக ஏற்படுத்தப்பட்ட 13-ஆவது திருத்தச் சட்டத்தை முழுமையாக நடைமுறைப்படுத்துவதிலிருந்து ஆரம்பிப்பதனுடாகவே சாத்தியப்படுத்த முடியும் என்பதே கடந்த மூன்று தசாப்தங்களுக்கும் மேலாக நாம் வலியுறுத்தி வருகின்றோம். எமது நிலைப்பாட்டையே

ஐக்கிய நாடுகள் எனும் சர்வதேச தளத்தில் இந்தியாவும் இன்று வெளிப்படுத்தியுள்ளது. உற்பத்தி செய்யப்படும் பொருட்களுக்கு சந்தைவாய்ப்பை பெற்றுக்கொடுப்பதற்கும், உற்பத்திசார் முயற்சிகளை மேலும் ஊக்குவிக்கத் தேவையான ஏற்பாடுகளைச் செய்யவும் இந்த மாவட்டத்தின் அபிவிருத்தி ஒருங்கிணைப்புக் குழுவின் தலைவர் என்ற வகையிலும் அர்த் தழீர்வமான முயற்சிகளை முன் கொடுப்பேன் என்றும் அமைச்சர் டக்ளஸ் தேவானந்தா மேலும் தெரிவித்தார்.

மன்னாரில் புகையிரத - பஸ் விபத்து: - மன்னார் இளைஞர், யுவதிகளின் மனிதாபிமான செயல்

மன்னார் குறுப் நிபுனர்

தலைமன்னார் பகுதியில் புகையிரத பஸ் விபத்தில் காயமடைந்தவர்களுக்கு தேவையான குருதியை மன்னாரின் பல பகுதிகளில் இருந்து இளைஞர் யுவதிகள் செய்வாய்க்கிழமை மாலை மன்னார் மாவட்ட வைத்தியசாலைக்கு வருகை தந்து வழங்கியுள்ளனர். விபத்தில் காயமடைந்து மன்னார் மாவட்ட பொது வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றவர்களுக்கு தேவையான குருதி தட்டுப்பாடு வைத்தியசாலையில் நிலவி வந்தது.

இந்த நிலையில் மன்னார் மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை நிர்வாகம் குருதி வழங்க மக்களிடம் கோரிக்கை விடுத்தது. குறித்த விபத்தில் 25ற்கும் மேற்பட்டவர்கள் காயமடைந்த நிலையில் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட இளைஞர்கள் யுவதிகள் இரத்தம் வழங்குவதற்கு தன்னார்வத்துடன் வருகை தந்து குருதி வழங்கியுள்ளனர். எனினும் வைத்திய சாலையின் அவசர கால நிலை காரணமாக குறிப்பிட்ட அளவு குருதியே பெற வருகின்றவர்களுக்கு தேவையான குருதி தட்டுப்பாடு வைத்தியசாலையில் நிலவி வந்தது.

மாந்தை கிழக்கு சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பணிமனை உருவாக்கிய காலம் முதல் இயங்காத நிலையில் புதுக்குடியிருப்பு விசேட நிபுனர்

முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தில் ஆறு பிராந்திய சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள் பிரிவு காணப்பட்டாலும் மாந்தை கிழக்கு பிராந்திய சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பணிமனை இயங்காத நிலை காணப்படுவதாக முல்லைத்தீவு மாவட்ட அபிவிருத்திக்குழுக் கூட்டத்தில் கூட்டியுள்ளனர். மாந்தை கிழக்கு இரக்கும் மக்களுக்கான பிராந்திய சுகாதார பணிமனை இதுவரை இயங்காத நிலையினால் மக்கள் பல்வேறு சிரமங்களை எதிர்கொண்டு போக்கு

வரத்து வசதி இல்லாத நிலையிலும் மல்லாவிக்கு செல்வோண்டிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளதாக மக்கள் பிரதிநிதிகளால் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. மாந்தை கிழக்கு பிராந்திய சுகாதார பணிமனை உருவாக்கிய காலத்தில் இருந்து இதுவரை அந்த பணிமனை இயங்காத நிலை காணப்படுகின்றது. இது தொடர்பில் சுகாதார அமைச்சர் சிறு அறிவித்தும் எந்த நடவடிக்கை எடுக்கப்படவில்லை என முல்லைத்தீவு மாவட்ட அபிவிருத்திக்குழுக் கூட்டத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

கால்நடைகளின் உறைவிடமாக முல்லைத்தீவு பஸ் நிலையம்



முல்லைத்தீவு குறுப் நிபுனர்

முல்லைத்தீவு பஸ் நிலையம் கால்நடைகளின் உறைவிடமாக மாறி உள்ளதாக மாவட்ட ஒருங்கிணைப்புக் குழுக் கூட்டத்தில் சுட்டிக்

காட்டப்பட்டுள்ளது. பெருமளவு நிதியில் அமைக்கப்பட்டுள்ள கட்டடம் திறந்து வைக்கப்பட்டுள்ள போதிலும் தற்போது கால்நடைகளின் உறைவிடமாகவே காணப்படுகின்றது.

தேவையான வசதிகள் செய்யப்பட்டு பஸ் நிலையம் இயங்க வைக்க வேண்டுமென்றே கடந்த பத்தாண்டுகளுக்கு முன்னர் அமைக்கப்பட்ட தற்காலிக பஸ் தரிப்பிடத்தில் இருந்தே உள்ளூர், வெளி மாவட்டங்களுக்கான பஸ் சேவைகள் நடைபெறுகின்றன. ஆனால் திறந்து வைக்கப்பட்ட புதிய பஸ் நிலையக் கட்டடத்தினை பயன்படுத்தாததன் காரணமாக கால்நடைகளின் உறைவிடமாக புதிய பஸ் நிலையக் கட்டடம் காணப்படுகின்றது. பொருத்தமான இடத்தில் பஸ் நிலையம் அமையவில்லை என்ற குறைகளை பொது அமைப்புகளினால் சுட்டிக் காட்டப்பட்டு வருகின்றன. ஒரு நகரத்தின் முக்கிய கட்டடம் கால்நடைகளுக்கான உறைவிடமாக மாறி உள்ளதை அதிகாரிகள் கண்டு கொள்ளவில்லை எனவும் தெரிவிக்கப்படுகின்றது. குறித்த பஸ் நிலையக் கட்டடத்தினை பயன்பாட்டிற்கு கொண்டு வருவதற்கு முல்லைத்தீவு மாவட்டச் செயலாளர் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

அரச அதிகாரிகளை அச்சுறுத்த வேண்டிய தேவை எனக்கு கிடையாது-அங்கஜன் எம்.பி

கோப்பாய் குறுப் நிபுனர்

அரச அதிகாரிகளை அச்சுறுத்த வேண்டிய தேவை எனக்கு கிடையாது. ஆனால் அரசாங்கத்தினால் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்ற திட்டங்கள் உரிய முறையில் மக்களிடம் சென்றடைவதை அதிகாரிகள் ஊடாக உறுதிப்படுத்த வேண்டியது எனது கடமை என பாராளுமன்ற குழுக்களின் பிரதித் தவிராளர் அங்கஜன் இராமநாதன் தெரிவித்தார். கிளிநொச்சியில் நேற்று முன்தினம் (16) இடம்பெற்ற மக்கள் நிகழ்வொன்றில் கலந்துகொண்டு கருத்து தெரிவிக்கும் போதே அவர் இவ்வாறு தெரிவித்தார். அவர் மேலும் கூறியதாவது, ... கடந்த வாரம் யாழ்ப்பாணத்தில் எனது இணைப்பாளர் தொடர்பில் கிளிநொச்சி மாவட்ட இணைத் தலைவரால் முரண்பட்ட கருத்து ஒன்று தெரிவிக்கப்பட்டது. கருத்து தெரிவித்தவர் என்னை சந்திக்க எதிர்பார்ப்பதாக தெரிவிக்க

கப்பட்ட போதும் நான் அவரை இரண்டு தடவைகள் சந்தித்தேன். கலந்துரையாட வேண்டும் என தெரிவித்தேன், அவரும் விருப்பம் தெரிவித்தார் ஆனால் கலந்துரையாட முன்வரவில்லை. என்னிடம் பிழை இருந்தால் அதனை திருத்திக் கொள்ள நான் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் தயாராக இருக்கிறேன். ஆனால் குறை கூறியோர் என்னிடம் பிரச்சினை தெரிவிக்காமல் உலகம் முழுவதும் சொல்லித் திரிகிறார்கள். யாழ்ப்பாணம், கிளிநொச்சி ஒரு தேர்தல் தொகுதியில் வருகின்ற நிலையில் அரசாங்கத்தினால் நடைமுறைப்படுத்துகின்ற திட்டங்களை யார் வேண்டுமானாலும் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு வழங்க முடியும். கிளிநொச்சி அபிவிருத்திக்குழு இணைத் தலைவர் யாழ்ப்பாணத்தில் சமுர்த்தி ஆரம்ப நிகழ்வை நடத்துவதற்கு அனுமதி கோரியிருந்தார் வழங்கப்பட்டது. ஆனால் நாம் கிளிநொச்சியில் ஒரு நிகழ்வை நடத்



துவதற்கு கோரினோம் அனுமதி வழங்கப்படவில்லை. 2010ஆம் ஆண்டு நான் யாழ்ப்பாணத்தில் அரசியலில் ஈடுபட ஆரம்பித்த போது பல ஆயுதக் குழுக்களின் மத்தியிலே எனது அரசியலை ஆரம்பித்தவன். அன்று பயப்படாமல் அரசியலில் ஈடுபட்டதால் மக்கள் எனக்கு வாக்குகள் மூலம் அங்கீகாரத்தை வழங்கி உள்ளார்கள் என்றார்.

முல்லைத்தீவு கடலில் தொடர்ந்தும் நிகழும் சட்டவிரோத மீன்பிடி

முல்லைத்தீவு குறுப் நிபுனர்

முல்லைத்தீவு கடலில் வெளிச்சம் பாய்ச்சி தொழில் செய்கின்ற சட்டவிரோத தொழில் நடைபெறுகின்றது. இதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு கடற்றொழில் நீரியல் வளத் திணைக்களம், கடற்படை தவறி விட்டது என முல்லைத்தீவு மாவட்ட கடற்றொழிலாளர் சங்கங்களின் சமாச்சு தலைவர்

மரியதாஸ் பிறெட்ரிக் ஜோன்சன் முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தில் நடைபெறுகின்ற சட்டவிரோத கடற்றொழில்களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் என நேற்று முன்தினம் நடைபெற்ற மாவட்ட ஒருங்கிணைப்புக் குழுக் கூட்டத்தில் இக்கோரிக்கை விடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் காரணமாக முல்லைத்தீவு கடற்றொழிலாளர்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். புலமோட்டைப் பக்கம் இருந்து வருபவர்களே வெளிச்சம் பாய்ச்சி தொழிலில் ஈடுபடுகின்றனர். இது தடுக்கப்பட வேண்டும். கடற்படை இதனைக் கட்டுப்படுத்துவதில்லை. இதே நேரத்தில் நாயாறுப் பகுதியில் நூற்றுக்கணக்கான வெளி மாவட்டங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் வாடியடிகளை அமைத்து தொழில் செய்கின்றனர். கடந்த பத்

தாண்டுகளுக்கு முப்பது வரையான அனுமதிகளே சமாதானம் வழங்கப்பட்டது. ஆனால் தற்போது அனுமதிகள் இன்றி நூற்றுக்கணக்கான பிற மாவட்டங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் நாயாறுக் கடற்கரையில் வாடிகள் அமைத்து தொழில் புரிவதன் காரணமாக முல்லைத்தீவு கடற்றொழிலாளர்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் எனத் தெரிவித்தார்.

வவுனியாவில் போதை பொருட்களுடன் இரு இளைஞர்கள் கைது

ஓமந்தை விசேட நிபுனர்

வவுனியாவில் கேரள கஞ்சா மற்றும் ஹெரோயின் ஆகியவற்றை உடமையில் வைத்திருந்த இருவரை வவுனியா பொலிசார் கைது செய்துள்ளனர். நேற்று முன்தினம் பிற்பகல் வவுனியா நெருக்குமம் மற்றும்

குசநகர் பகுதிகளில் வவுனியா பொலிசாரால் முன்னெடுக்கப்பட்ட சோதனை நடவடிக்கைகளின் போது சிறு சிறு பொதிகளாக கஞ்சா மற்றும் ஹெரோயின் உடமையில் வைத்திருந்த இரு இளைஞர்களை கைது செய்யப்பட்டவர்களாவர். இவர்கள் 27,28 வயதுடையவர்களாவர்.

கிழக்கின் குரல்



ஜனாதிபதியின் பணிப்புரைக்கு அமைய

உயர் அதிகாரிகள் குழு அம்பாறைக்கு விஜயம்

நகர அபிவிருத்தி தொடர்பாக கலந்துரையாடல்

பாறுக் ஷிஷான்

ஜனாதிபதி கோட்டாபய ராஜபக்சவின் விசேட பணிப்புரைக்கு அமைய நகர அபிவிருத்தி அதிகார சபையின் உயர் அதிகாரிகளைக் கொண்ட குழு அம்பாறை, கல்முனை, நிந்தலூர், சம்பந்தாறு பகுதிகளுக்கு விஜயம் செய்திருந்தது. அதன் பின்னர் அம்பாறை மாவட்ட நகர அபிவிருத்தி பணிகள் சம்பந்தமாக மாவட்ட செயலகத்தில் நேற்று கலந்துரையாடல் ஒன்று மேற்கொள்ளப்பட்டது. அம்பாறை மாவட்ட அரசாங்க அதிபர் டி.எம்.எல். பண்டாரநாயக்க தலைமையில் நடைபெற்ற இந்த நிகழ்வில், வன பரிபாலன இரா

ஜாங்க அமைச்சருமான விமலவீர திசாநாயக்க, பாராளுமன்ற உறுப்பினர் வைத்திய கலாநிதி திலக் ராஜபக்ச, மாவட்ட ஒருங்கிணைப்புக் குழு இணைத் தலைவர் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் டப்ளியூ.டி. வீரசிங்க ஆகியோருடன் இக்கலந்துரையாடல் இடம்பெற்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. இக்கலந்துரையாடலில் துறைசார் நகர அபிவிருத்தி அதிகாரசபை உயர் அதிகாரிகள் பலரும் கலந்து கொண்டு மாவட்ட அபிவிருத்தி தொடர்பாக பல்வேறு கருத்துக்களை முன்வைத்தனர், அதனை செயற்படுத்த சகல தரப்பினரின் ஒத்துழைப்பும் அவசியம் என்பதை வலியுறுத்தினர்.



2016ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் 2019 வரையான காலப்பகுதியில் அரசாங்க சேவையிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்களுக்காக வழங்கப்பட வேண்டிய அதிரிக்கப்பட்ட ஓய்வூதியத்தை வழங்குமாறு கோரி, ஜனாதிபதிக்கு ரெஸி மெயில் அனுப்பும் போராட்டம் கிண்ணியாவில் தீங்கட கிழமை (15) ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது. (படம்: திருமலை மாவட்ட விசேட நிருபர்)

ஓட்டமாவடி ஆற்றில் கரையொதுங்கிய நிலையில் ஆணின் சடலம் மீட்பு

பாசுக்குடா நிருபர்

ஓட்டமாவடி ஆற்றில் முந்திரியடித் துறையில் கரையொதுங்கிய நிலையில் ஆண் ஒருவரின் சடலத்தை மீட்டுள்ளதாக வாழைச் சேனை பொலிசார் தெரிவித்தனர். இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு தோணி ஒன்றில் தனிமையாக சென்ற நபரே இவ்வாறு சடலமாக மீட்கப்பட்டுள்ளார். இவர் நிரல் மூழ்கி உயிரிழந்திருக்கலாம் என சந்தேகம் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. ஓட்ட



டமாவடியைச் சேர்ந்த சேசு இலம்மாமில் சப்ராஸ் வயது (36) என்பவரே இவ்வாறு சடலமாக மீட்கப்பட்டுள்ளார்.

அபிவிருத்தி போர்வையில் காணிகள் பறிவோவதை அனுமதிக்க முடியாது

பாராளுமன்ற உறுப்பினர் இரா.சாணக்கியன்

(வெல்லாவெளி தினகரன் நிருபர்)

அபிவிருத்தி என்ற பெயரில் காணிகள் பறிபோவதற்கு நாங்கள் அனுமதி வழங்க முடியாது. தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பானது அபிவிருத்திக்கு எதிரானவர்கள் அல்ல. அபிவிருத்தியென மக்களிடம் தரப்படும் விடயங்கள் அனைத்தும் பரிசீலிப்பதாக மக்களுக்கு வழங்கப்பட்டாலும், அவை மக்களிடமிருந்து அற விடப்படும் வரிப் பணத்தின் மூலமே அரசாங்கம் மேற்கொள்கின்றது என தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பு பாராளுமன்ற உறுப்பினர் இரா. சாணக்கியன் தெரிவித்துள்ளார். கனவாஞ்சிக்குடி பிரதேச அபிவிருத்தி குழுக் கூட்டம் செவ்வாய்க்கிழமை (16) இடம் பெற்றிருந்தது. அமைச்சர் சீதா அரம்பி பொல ஒரு நிகழ்ச்சியின் போது கிராமிய திறன் அபிவிருத்தி அமைச்சினால் கணவர்களுடன் கூடிய நிலையத்தினை அமைத்துக் கொடுப்பதற்கான விடயம் குறித்து தெரிவித்த கருத்து தொடர்

பாக இதன்போது விரிவாக பேசப்பட்டது. இந்த நிலையில் இதனை கனவாஞ்சிக்குடி பிரதேச செயலகத்தில் அமைப்பதற்கான ஒரு முன்மொழிவினை பாராளுமன்ற உறுப்பினர் கொண்டு வந்திருந்தார். இது குறித்து கருத்து தெரிவிக்கையில், கனவாஞ்சிக்குடி பிரதேசத்தில் சிறு கைத்தொழில் உற்பத்திகளைச் செய்வதற்கு வளங்கள் இல்லை. இது ஒரு நகரப் பழமாசையினால் தகவல் தொழில்நுட்பத் துறையை அமைத்து இளைஞர்களை முன் னேற்றலாம் என்பதற்காக ஒரு IT Incubation Centre இணைக் கொண்டு வருவதற்கு பிரதேச செயலாளரிடம் கோரிக்கை ஒன்றினை நான் சமர்ப்பித்தேன். அதற்கு அவர் தனக்கு இதற்கு முன்னரே கடிதமொன்று வந்ததாகவும், அதற்கு காணி இல்லை என பதிலனுப்பியதாகவும் தெரிவித்தார். அதற்கு நான், IT Incubation Centre இணை கனவாஞ்சிக்குடி பிரதேச செயலகத்தினுள் உள்ளீடுகளில் உள்ள அரச காணிகளில் அமைக்கலாம்



எனக் கூறினேன். இதனை உடனடியாக கவனத்திலெடுத்து சீதா அரம்பி பொலவிற்கு அனுப்புவதற்கு அபிவிருத்தி குழு தலைவர் சிவநேசத்துரை சந்திரகாந்தலும் சம்பந்தம் தெரிவித்தார். தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பானது அபிவிருத்திக்கு எதிரானவர்கள் அல்ல. அபிவிருத்தியென மக்களிடம் தரப்படும் விடயங்கள் அனைத்தும் பரிசீலிப்பதாக மக்களுக்கு வழங்கப்பட்டாலும், அவை மக்களிடமிருந்து அறவிடப்படும் வரிப் பணத்தின் மூலமே அரசாங்கம் மேற்கொள்கின்றது எனக் குறிப்பிட்டார்.

கிண்ணியா வைத்தியசாலையின் குறைபாடு தொடர்பில் ஆளுநரிடம் மகஜர் கையளிப்பு

கிண்ணியா மத்திய, ரொட்டவெவ குறுப் நிருபர்கள்

கிண்ணியா தள வைத்தியசாலையின் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்ய உடன் நடவடிக்கை எடுக்குமாறு கோரி கிழக்கு மாகாண ஆளுநருக்கு நேற்றுமுன்தினம் (16) மகஜர் கையளிக்கப்பட்டுள்ளது. கிண்ணியா பிரதேச சிவில் சமூகப் பிரதிநிதிகளால் இந்த மகஜர் கையளிக்கப்பட்டுள்ளது. சமார் ஒரு இலட்சம் பேர் வரை சேவை பெறும் கிண்ணியா தள வைத்தியசாலையில் நிலவும் ஆளணி மற்றும் பௌதீக வளப் பற்றாக்குறை காரணமாக ஏற்பட்டுள்ள நிலைமைகளை கிண்ணியா உலமா சபை, சூறா சபை, பள்ளி வாசல்கள் சம்மேளனம், வைத்தியசாலை அபிவிருத்திக்குழு பிரதிநிதிகள் கிழக்கு மாகாண ஆளுநர் அனுராதா யஹும் பத்தை சந்தித்து தெளிவுபடுத்தினர். இதன் போது கட்டிட பிரச்சினை, பிரசவ காலத்தில் பெண்கள் எதிர்தோக்கும் பிரச்சினை என



பல்வேறு விடயங்கள் பற்றி கலந்துரையாடப்பட்டது. இவற்றை தீர்க்க முடியாதவிடத்து வைத்தியசாலையை மத்திய அரசின் கீழ் விடுவிக்க நடவடிக்கை எடுக்குமாறும் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது.

கல்முனை கடற்கரை மைதான அபிவிருத்தி தொடர்பில் ஆராய்வு



கிராமத்திற்கு ஒரு மைதானம் எனும் செயற்கிடத்தின் கீழ், கல்முனை கடற்கரை வீதியில் அமைந்துள்ள கடற்கரை மைதான அபிவிருத்தி தொடர்பில் ஆராய்வுகள் கன விஜயம் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் எச்.எம்.எம். ஹுஸைன் தலைமையில் இடம்பெற்றது. இந்த விஜயத்தின் போது கல்முனை பிரதேச செயலக செயலாளர் ஜே. லியாக்கத் அலி, கல்முனை பிரதேச செயலக உதவித்திட்டமிடல் பணப்பாளர் எம். ஜெனாப், கல்முனை மாநகர சபை உறுப்பினர்

ஏ.எம். பைரூஸ் உட்பட பலரும் விஜயம் செய்து மைதானத்தின் தற்போதைய நிலைகளை ஆராய்ந்தனர். கல்முனை கடற்கரை மைதான உள்ளக ஆடுகளை அபிவிருத்தி, மைதானத்தை ஒளியூட்டும் நடவடிக்கை, பார்வையாளர் அரங்க புனரமைப்பு உட்பட பல்வேறு வேலைத்திட்டங்களை செய்வதற்கான தீர்மானம் இந்த கள விஜயத்தின் போது எடுக்கப்பட்டுள்ளதுடன், விரைவில் வேலைகள் ஆரம்பிக்கப்பட உள்ளதாக தெரிவித்தனர்.

மூதூரில் காணிக் கச்சேரி



(தோப்புத் தினகரன் நிருபர்)

மூதூர் பிரதேச செயலாளர் பிரிவி லுள்ள அரச காணிகளை பராமரிக்கும் மக்கள், காணி ஆவணம் கோரி விண்ணப்பித்திருந்தனர். இவர்களுக்கு காணிக் கச்சேரி நடாத்துவதற்கான அனுமதி, கிழக்கு காணி ஆணையாளரிடம் இருந்து கிடைக்கப்பெற்றவர்களுக்கான காணிக்கச்சேரி, அம்மன் நகர் பஸ்தேவைக்கட்டிடத்தில் நேற்று (17) பிரதேச செயலாளர் எம்.பி.எம். முபாறக்கின் ஏற்பாட்டில்

இடப்பெற்றது. இக்காணிக் கச்சேரியின் போது தெரிவு செய்யப்படுவோர்களுக்கு விரைவில் காணி ஆவணம் வழங்கப்படவுள்ளது. இதில் காணி உத்தியோகத்தர் எல். எல். நெளபர், கிராம சேவையாளர் நௌபல் உட்பட ஏனைய உத்தியோகத்தர்கள், பொதுமக்கள் ஆகியோர் இதில் கலந்துகொண்டனர். இன்று வியாழன் நாளை வெள்ளி ஆகிய தினங்களும் நடைபெற ஏற்பாடாகியுள்ளன.

மட்டக்களப்பில் ஒரு வாரத்துக்குள் 90 பேர் டெங்கு நோயினால் பாதிப்பு

புதிய காத்தான்குடி தினகரன், வெல்லாவெளி தினகரன், மட்டக்களப்பு குறுப் நிருபர்கள்

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் டெங்கு நோயினால் மார்ச் 05 ஆம் திகதி தொடக்கம் 12 ஆம் திகதி வரையான ஒரு வாரகாலத்தில் 90 பேர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் டெங்கு நோய் பரவல் வேகமாக அதிகரித்து வருகின்றது. இந்த வாரம் டெங்கு தாக்கத்தினால் பாதிப்புக்குள்ளான மண்முனை வடக்கு மட்டக்களப்பு சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவில் 24 நோயாளர்களும், காத்தான்குடி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவில் 14 நோயாளர்களும், வாழைச்சேனை, ஏறாவூர் நகர் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவுகளில் தலா 10 நோயாளர்களும் இனங்காணப்பட்டுள்ளனர். இதேவேளை செங்கலடி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவில் 09 நோயாளர்களும், கிரான் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவில் 06 நோயாளர்களும், ஓட்டமாவடி, கனவாஞ்சிக்குடி, கோரனாப்பற்று மத்தி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவுகளில் தலா 04 நோயாளர்களும், ஆரையம்பதி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவில் 03 நோயாளர்களும், வவுணத்தி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவில் 02 நோயாளர்களுமாக மொத்தம் 90 பேர் டெங்கு நோய் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களாக இனங்காணப்பட்டுள்ளனர். இதேவேளை பொதுமக்கள் மிகவும் விழிப்புடன் செயல்பட்டு வீடுகளில் தேங்கிகிடக்கின்ற குப்பைகள், நீர் தங்கியுள்ள இடங்கள் போன்றவற்றை அகற்றி டெங்கு நுளம்புகள் பரவுவதற்கு இடம் கொடுக்காதவகையில் சூழலை துப்பரவாக வைத்துக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகின்றனர்.



அம்பாறை மாவட்ட பெண்கள் வலையமைப்பின் ஏற்பாட்டினால் திருக்கோயில் தாண்டியடி சிரம விக்கணைஸ்வர வித்தியாலயத்தில் மருத்துவ வசதிகள் இன்றி வசித்து வரும் அப்பகுதி மக்களுக்கு புதன் கிழமை (10) இலவச மருத்துவ முகாம் நடத்தப்பட்ட போது.



எடை குறைப்பு, சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம் வரை பல நோய்களுக்கு நடைப்பயிற்சியே டொக்டர்களின் ஒரே வார்த்தையாகும். இவ்வாறு பல்வேறு நோய்களில் இருந்து விடுவிக்கும் நடைப்பயிற்சியால், மெலும் ஒரு பலன் குறித்து ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. கனடாவைச் சேர்ந்தவர்கள் நடத்திய ஆய்வில், நடைப்பயிற்சி செய்வதால், மூளை இயக்கம் சீரடைவதாக தெரியவந்துள்ளது.

மூளை பாதிப்புற்றவர்களைக் கொண்டு வாரத்துக்கு மூன்று மணி நேரம், ஆறு மாதத்துக்கு இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. முடிவில், அவர்களின் மூளை இயக்கத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது தெரியவந்துள்ளது. தற்போது நடத்தப்பட்ட ஆய்வு சிறிய அளவிலானதுதான். விரைவில் இது குறித்து விரிவான ஆய்வு நடத்தப்படும் என்று கூறப்படுகிறது.

தினமும் அரை மணி நேரம் நடைப்பயிற்சி செய்தால், ஆயுள் கூடும் என ஆய்வு கூறுகிறது. வாரத்தில் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் விடுவிப்பாக நடைப்பயிற்சி செய்தால், அது மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் தாக்கும் அபாயத்தை 35 சதவீதம் குறைக்கிறது. சர்க்கரை நோய் வரும் அபாயத்தை 50 சதவீதம் குறைக்கிறது. சிலவகை புற்று நோய்கள் வரும் அபாயத்தை 20 முதல் 50 சதவீதம் வரை குறைக்கிறது. உடல் எடையை குறைப்பதற்கும் வாக்கிங் உதவுகிறது.

கடற்கரை, பூங்கா, திறந்தவெளி, மொட்டைமாடி என எங்கு வாக்கிங் சென்றாலும் சுத்தமான காற்று அதிகம் கிடைப்பதால் நுரையீரல் சீராக இயங்க உதவுகிறது. ஆஸ்துமா தாக்கும் அபாயத்தையும் தவிரக் கலாம். தவறாமல் நடைப்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு நினைவுத்திறன் கூடும்.

மூளையின் செயல்பாடு சுறுசுறுப்பாகும். இளம்பயதில் தவறாமல் நடைப்பயிற்சி செய்கிறவர்களுக்கு முதுமையில் உடல் உறுப்புகள் இயங்காமல் அவதிப்படும் பிரச்சினை வருவதில்லை. அதனால் நடைப்பயிற்சி செய்வது மிகச் சிறந்தது.

நடைப்பயிற்சி; மூளை வளர்ச்சியை அதிகரிக்கும்



உதட்டின் கருமையை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்

அதிகமாக முகத்தைப் பற்றி கவலைப்படுவோர் உதட்டைப் பற்றி சிந்திப்பதில்லை. உதட்டைப் பராமரிப்பது, அழகுக்காக அல்ல. உதடு தானே கருப்பானால் என்ன என்று அலட்சியமாக இருக்க வேண்டாம். கருப்பான உதடுக்கு பின் பல உடல்நல பிரச்சினைகள் மறைந்திருக்கக் கூடும். அதை சரிபார்த்து உங்கள் உடல்நலத்தை சரி செய்து கொள்ளுங்கள்.

வாரத்துக்கு 3 நாள் லிப் ஸ்கரப் செய்வது நல்லது. வெள்ளை சர்க்கரையை லேசாக தூளாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதாவது சர்க்கரை துகள்களாக இருக்க வேண்டும். இதனுடன் கோப்பி தூள் சேர்க்கவும். இதை குறைந்தது 5 நிமிடங்கள் உதட்டில் தடவி மசாஜ் செய்யுங்கள். பின்னர் கழுவி விட்டு தேங்காய் எண்ணெய் தடவலாம். இதுமட்டுமல்லாது இடலி மாவு, தோசை மாவு தடவியும் ஸ்கரப் செய்யலாம். புளிச்ச கீரை சாறு, எலுமிச்சை சாறு, பொடித்த சர்க்கரை ஆகியவற்றை கலந்து அக் கலவையை கொண்டும் ஸ்கரப் செய்யலாம்.

பெட்ரோலியம் ஹெல்லி உதட்டுக்கு நல்லதல்ல. தேங்காய் எண்ணெய், சீ பட்டர், கொக்கோ பட்டர், கற்றாழை, எவகாடோ கலந்த லிப் பாமை தேர்ந்தெடுக்கலாம். அடர்நிறங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. நல்ல தரமான, கெமிக்கல்கள் இல்லாத லிப்ஸ்டிக், லிப் பாம் பயன்படுத்தலாம். முடிந்தவரை இள நிறம் கொண்ட நியூட் லிப்ஸ்டிக்கை பயன்படுத்துங்கள். வீட்டில் இருக்கும்போது, தேங்காய் எண்ணெய், நெய், லிப் பாம் பயன்படுத்தலாம். நிறமில்லாத லிப் பாம் பயன்படுத்துங்கள். லி்க்விட் லிப்ஸ் ஸ்டிக் உங்களது உதட்டை டிசைன் செய்யலாம். எனவே இதை முடிந்தவரைத் தவிர்க்கலாம். இரவில் தூங்கும் முன்னர் அவசியம் நீங்கள் போட்ட லிப் மேக்கப்பை நீக்கி விட்டு வெறும் தேங்காய் எண்ணெய் தடவிவிட்டு தூங்குவது நல்லது. நெய், தேங்காய் எண்ணெய், பாந்தம் எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் இவை அனைத்தும் உதட்டுக்கு நல்லது. பகல் மற்றும் இரவில் இதை உதட்டில் தடவிக்கொள்ளுங்கள்.

ஒரு ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறுடன் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து, உதட்டில் தடவி 20 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவு வேண்டும்.

இரவில் கற்றாழை ஹெல்லி உதட்டில் தடவலாம். அடுத்த நாள் கழுவி விடுங்கள். தொடர்ந்து செய்து வந்தால் பலன் கிடைக்கும்.

Saree Reuse Ideas






சங்கையர் முற்றம்

சுகந்த

ஆடையில் தேநீர் கறையா?

நாம் அணியும் ஆடைகளில் அதுவும் நமக்குப் பிடித்த ஆடைகளில் தேநீர் அல்லது கோப்பி கறை பட்டுவிட்டால் அதை எவ்வளவு தான் நீக்க முயற்சி செய்தாலும் அதைப் போக்குவது மிகவும் கடினமாக இருக்கும். இதனால் நாம் அந்த ஆடையை திரும்பவும் அணிய முடியாமல் கவலையடையும் நேரங்களும் இருக்கின்றன. இனி அந்தக் கவலை வேண்டாம். ஒரு சில வீட்டு குறிப்புகளை பின்பற்றினால் இக்கறைகளில் இருந்து எளிதில் விடுபலாம்.

சுடுநீர்
ஒரு கோப்பையில் வெதுவெதுப்பான நீரை எடுத்து கறை மீது நேரடியாக ஊற்றவும். தொடர்ந்து 10-15 விநாடிகளுக்கு மெதுவாக ஊற்றிக் கொண்டே இருங்கள். பின்னர் சவர்க்காரம் கொண்டு கறை மங்கும் வரை தேய்க்கவும். கடைசியாக, சாதாரண தண்ணீரில் அலசுங்கள், கறை மறைந்துவிடும்.

வினிகர்
வினிகர் உடல் எடையை குறைக்க மட்டுமின்றி துணிகளில் படிந்திருக்கும் கறைகளை அகற்றவும் உதவுகிறது. ஒரு ஸ்ப்ரே போத்தலில் 1 கப் வினிகர் மற்றும் 1 கப் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பின்னர் இந்த கலவையை கறை மீது நேரடியாக தெளிக்கவும். 45 நிமிடங்கள் அப்படியே வைத்துவிட்டு மீண்டும் தெளிக்கவும். இப்போது உங்கள் துணியை தண்ணீரில் நனைத்து, நன்கு தேய்த்து அலசவும். தேநீர் அல்லது கோப்பி கறைகள் சுத்தமாக நீங்கி விடுவதை காணலாம்.

பேக்கிங் சோடா
பேக்கிங் சோடா ஒரு இயற்கை சுத்திகரிப்பானாக செயல்படுகிறது. தேநீர் கறையில் இருந்து விடுபட பேக்கிங் சோடாவை பயன்படுத்தலாம். இருப்பினும், மென்மையான துணிகளில் இதை முயற்சிக்க வேண்டாம். இதற்கு முதலில் அரை வாளி தண்ணீரை மிதமாக கழு செய்து கொள்ளவும். இந்த தண்ணீரில் உங்கள் கறை துணியை 5-10 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். இதில் 1 தேக்கரண்டி பேக்கிங் சோடாவை நேரடியாக கறை மீது போடவும். கறையை அகற்ற துணியை நன்கு இரண்டு கைகளால் தேய்க்கவும். பின்னர் அந்த துணியை சாதாரண தண்ணீரில் அலசி விடுங்கள் கறை மறைந்துவிடும்.



சுவிங்கம்

இனிப்பு இல்லாத சுவிங்கம் மெல்லுவது பற்களுக்கு பல்வேறு வகையில் நன்மைகளை உண்டாக்கும். குறிப்பாக பற்களில் அழுக்கு படிவதை தவிர்க்கும், பற்சிதைவு ஏற்படாமல் பற்களை பாதுகாக்கும் என்பது ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. லண்டனில் உள்ள கிங்ஸ் கல்லூரியில் இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. "சுவிங்கம் மெல்லும்போது பற்களுக்கு பாதுகாப்பை ஏற்படுத்தி உமிழ்நீர் சுரப்பதை அதிகரிக்கும்.

தொடர்ந்து மென்று கொண்டே இருக்கும்போது பற்களின் ஆரோக்கியம் மேம்படும். பல் சொத்தை ஏற்படாமலும் தடுக்கும். பல் சொத்தைக்கும் சர்க்கரை கலக்காத சுவிங்கத்திற்கும் இடையே தொடர்பு இருக்கிறது. வாய் பகுதி சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்கு சுவிங்கத்தின் பயன்பாடு பற்றி தொடர்ந்து ஆய்வு மேற்கொள்ள திட்டமிட்டுள்ளோம்" என்கிறார் ஆராய்ச்சி மேற்கொண்ட இந்திய வம்சாவளியை சேர்ந்த பேராசிரியர், அவிஜித் பானர்ஜி.

கடந்த 50 ஆண்டுகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் பகுப்பாய்வு, இனிப்பு இல்லாத சுவிங்கம் சாப்பிட்டவர்களின் வாய் பகுதி சுகாதாரம், அவர்களை தாக்கிய பல் நோய்கள், சுவிங்கம் மெல்லுவதன் தாக்கம் உட்பட பல விடயங்கள் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. இறுதியில் சர்க்கரை இல்லாத சுவிங்கம் பல் சொத்தை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை 28 சதவீதம் குறைப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனவே சுவிங்கம் சாப்பிடுவோர் சர்க்கரை இல்லாத சுவிங்கத்தை தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது.



நோயற்ற சமைமயல்



நீரிழிவு நோயாளிகள் வல்லைக் கீரை உண்பது நல்லது. இக்கீரை மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்புண் மற்றும் குடல்புண்ணை ஆற்றுகிறது. இந்த சோகையைப் போக்கி இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும்.

வல்லாரை கீரை பொரியல்

தேவையான பொருட்கள்
வல்லாரை கீரை 1 கப்
வெங்காயம் 1
பச்சை மிளகாய் 3
பூண்டு 5 பல்
பெருங்காய தூள் 1/2 தே. கரண்டி
தேங்காய் துருவல் தேவையான அளவு

உப்பு சிறிதளவு
எண்ணெய் 1 மே. கரண்டி
தாளிக்க: கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை
செய்முறை
வெங்காயம், ப.மிளகாய், பூண்டு

பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். கீரையை நன்றாக சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். பாதிரித்தை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி கூடானும் கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயத் தூள் போட்டு தாளித்து பிறகு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பூண்டு சேர்த்து வைக்கவும். வெங்காயம் நன்றாக வதங்கியதும் நறுக்கிய கீரையை சேர்த்து வதக்கிய பின்பு உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து மூடி வேக வைக்கவும். கீரை வெந்ததும் தேங்காய் துருவல் சேர்த்து கிளி இறக்கவும்.

சுப்பர் லீக் உதைபந்தாட்ட சுற்றுப் போட்டி சீஹோக்ஸ், ரெட் ஸ்டார் அணிகள் வெற்றி



வடகொழும்பு தினகரன், திருகோணமலை குறாப் திருபர்கள்

இலங்கை உதைபந்தாட்ட சம்மேளத்தினால் முன்னெடுக்கப்பட்டு வரும் பருவகால சுப்பர் லீக் உதைபந்தாட்ட சுற்றுப் போட்டியில் சீஹோக்ஸ் (கடற்படை) எதிர் ப்ளாசுக்ஸ் மற்றும் கொட்டாஞ்சேனை ரட்ணம் அணி எதிர் இரத்தமலாணை

ரெட் ஸ்டார் அணிகள் இடையிலான போட்டிகள் நேற்று முன்தினம் (16) சுகத்தாச விளையாட்டரங்கில் இடம்பெற்றன.

சீஹோக்ஸ் அணிக்காக போட்டியின் 3 ஆவது 9 ஆவது நிமிடங்களில் அவ் அணியின் வீரர் மொஹமட் ஹஸைன் இருகோல்களை மிக இலகுவாக பெற்றார்.

புளாசுக்ஸ் அணியின் வீரர் ஜீவா

நந்த பெர்ணான்டோ போட்டியின் 53 ஆவது நிமிடத்தில் ஒரு கோலை பெற்றுக் கொண்டார். இப்போட்டியில் 2-1 என்ற வித்தியாசத்தில் சீஹோக்ஸ் அணியினர் வெற்றியை கைப்பற்றினர்.

இப்போட்டியின் ப்ளாசுக்ஸ் வீரர்களான நித்மாமல்ஷான் (20 ஆவது நிமிடம்) ஜீவாந்த பெர்ணான்டோ (35 ஆவது நிமிடம்) சத் துரங்க பெர்ணான்டோ (39 ஆவது நிமிடம்) ஆகியோருக்கு போட்டியின் மத்தியஸ்தரால் மஞ்சள் அட்டை காட்டப்பட்டது.

இப்போட்டியின் பின்னர் இரவு 7 மணிக்கு மின்னொளியில் இடம்பெற்ற கொட்டாஞ்சேனை ரட்ணம் அணியின் வீரர் ராஜ்குமார் சாந்தன் போட்டியின் ஆரம்பத்தின் 11 ஆவது நிமிடத்தில் கோல் ஒன்றை பெற்றதிலையில் இவ் அணியின் மற்றொரு வீரரான மொஹமட் ரஹ்மான் 60 ஆவது நிமிடத்தில் பெனால்ட்டி மூலமாக ஒருகோலை பெற்றுகொண்டார்.

இந்நிலையில் 2-1 என்ற கோல்கள் எண்ணிக்கையில் ரட்ணம் அணியினரை ரெட் ஸ்டார் அணியினர் தோல்வி அடையச்செய்தனர்.

இப்போட்டியின் போது ரெட் ஸ்டார் அணியின் வீரர் எம். நெஸ்மான் (35 ஆவது நிமிடம்) ரட்ணம் அணியின் வீரர்களான ஏ.சி.ராஜ் (63 ஆவது நிமிடம்) வினோத்குமார் (70 ஆவது நிமிடம்) ஈ.எம்.நகுமான் (74 ஆவது நிமிடம்) ஆகிய வீரர்களுக்கு போட்டியின் மத்தியஸ்தரால் மஞ்சள் அட்டை காட்டப்பட்டது.



சினேகபூர்வ கிரிக்கெட் போட்டியில் சாய்ந்தமருது பிரேவ் லீபர்ஸ் அணி வெற்றி

மாணிக்காடு குறாப் திருபர்கள்

சாய்ந்தமருதின் முதிசங்களான பிரேவ் லீபர்ஸ் விளையாட்டுக் கழகத்தின் 41 வருட பூர்த்தியினை முன்னிட்டு சாய்ந்தமருது பொலிவேரியன் விளையாட்டு மைதானத்தில் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டிருந்த கிங்ஸ் இலவன் விளையாட்டுக் கழகத்திற்கு எதிரான போட்டியில் நாயக சமுதாயத்தில் வெற்றி பெற்று முதலில் துடுப்பெடுத்தாட களமிறங்கிய சாய்ந்தமருது பிரேவ் லீபர்ஸ் விளையாட்டு கழகம் 18 ஓவர்களில் 6 விக்கெட்டுகளை இழந்து 138 ஓட்டங்களைப் பெற்றது.

பதிலுக்கு துடுப்பாடிய கிங்ஸ் இலவன் விளையாட்டு கழகம் 18 ஓவர்களில் 7 விக்கெட்டுகளை இழந்து 114 ஓட்டங்களை மாத்திர



ரமே பெற்றுக் கொண்டனர்.

இப்போட்டியில் சாய்ந்தமருது பிரேவ் லீபர்ஸ் விளையாட்டு கழகம் சார்பில் சர்ஜன் 4 ஓவர்கள் பந்து வீசி 25 ஓட்டங்களுக்கு 3 விக்கெட்டுகளை களமாக்கிய சாய்ந்தமருது பிரேவ் லீபர்ஸ் அணியை சேர்ந்த முஹம்மட் நிஜாத் தெரிவு செய்யப்பட்டார்.

கிங்ஸ் இலவன் விளையாட்டு கழகத்தின் சார்பில் நயீம் 4 ஓவர்கள் பந்து வீசி 27 ஓட்டங்களை கொடுத்து 3 விக்கெட்டுகளை கைப்பற்றி இருந்தார். இப்போட்டியில் ஆட்ட நாயகனாக சாய்ந்தமருது பிரேவ் லீபர்ஸ் அணியை சேர்ந்த முஹம்மட் நிஜாத் தெரிவு செய்யப்பட்டார்.

இலங்கை அணி உலகக் கிண்ணத்தை கைப்பற்றி 25 ஆண்டுகள் பூர்த்தி

இலங்கை கிரிக்கெட் அணியானது ஒருநாள் சர்வதேச உலகக் கிண்ணத்தை கைப்பற்றி நேற்றுடன் 25 ஆண்டுகள் நினைவடைந்துள்ளன.

1996 மார்ச் 17 என்பது உலகக் கிண்ணம் உள்ள கிரிக்கெட் இரக்சர்களின் மனதில் ஒரு மறக்க முடியாத நினைவினை ஏற்படுத்திய நாள் ஆகும்.

என் உலக வரைபடத்தில் கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒரு குட்டி ஜீவாக இருக்கும் இலங்கை நாட்டை ஏனைய நாடுகளில் இருப்பவர்கள் இலகுவாக அடையாளம் கண்டுகொள்ள வழிவகுத்த நாள் இதுவென்று கூறினாலும் அது மிகையாகாது.

1996ஆம் ஆண்டு உலகக் கிண்ணத்துக்கு முன்னர், அதற்கு முன்னதாக அரங்கேறிய ஐந்து ஒருநாள் உலகக் கிண்ணத் தொடர்களிலும் இலங்கை நான்கு வெற்றிகளை பதிவுசெய்திருந்தது.

எனினும் 1996ஆம் ஆண்டில் இந்த நாளில் தான் அர்ஜுன ரணதுங்க தலைமையில் இலங்கை கிரிக்கெட் அணி அனைவரையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தி உலகக் கிண்ணத்தை கைப்பற்றியது.

இறுதிப் போட்டியில் அவுஸ்ரேலியாவை தோற்கடித்து இலங்கை லயன்ஸ். இந்த பருவத்தில் போட்டி முழுவதும் ஆதிக்கத்தை வெளிப்படுத்தி காலிறுதியில் இங்கிலாந்தையும், அரையிறுதியில் இந்தியாவையும் வீழ்த்தி இறுதிப் போட்டிக்குள் நுழைந்தது.

பாகிஸ்தானின் லாகூரில் நடந்த இறுதிப் போட்டியில் இலங்கை



பந்து வீச்சாளர்கள் அவுஸ்ரேலிய அணியை 50 ஓவர்களில் 241/7 ஆக கட்டுப்படுத்தி ஒரு அற்புதமான பணியை முன்னெடுத்தனர்.

பந்து வீச்சில் ஒன்பது ஓவர்களில் மூன்று விக்கெட்டுகளை வீழ்த்தினார் அரவிந்த டி. சில்வா. அது மாதிரிமன்றி துடுப்பாட்டத்திலும் தனது ஆதிக்கத்தை அவர் நிலை நிறுத்தினார்.

242 என்ற வெற்றியிலக்கை நோக்கி பதிலுக்கு துடுப்பெடுத்தாட ஆரம்பித்த இலங்கை வெறும் 23 ஓட்டங்களுக்கு இரண்டு விக்கெட்டுகளை இழந்தது.

பின்னர் ஜோடி சேர்ந்த அரவிந்த டி. சில்வா - அசங்க குருஷின்புலாவின் இணைப்பாட்டம் 101 ஓட்டங்களை அணிக்காக பெற்று கொடுத்தது.

பின்னர் அணித் தலைவர் அர்ஜுன ரணதுங்க 37 பந்துகளில் 47 ஓட்டங்

களை எடுத்து ஆட்டத்தை முடித்து வைத்தார்.

அதன்படி இலங்கை அணி 46.2 ஓவர்களில் 3 விக்கெட்டுகளை மாதிரிமன்றி 245 ஓட்டங்களை பெற்றது.

போட்டியின் ஆட்டநாயகனாக மூன்று விக்கெட்டுகளையும், 107 ஓட்டங்களையும் குவித்த அரவிந்த டி. சில்வா தெரிவானார்.

1996 உலகக் கிண்ண இறுதிப் போட்டியில் களமிறங்கிய இலங்கை அணி

சனத் ஜெயசூரிய, ருமேஸ் கனவி

தாரன (விக்கெட் காப்பாளர்), அசங்க குருஷின்புலா, அரவிந்த டி. சில்வா, அர்ஜுன ரணதுங்க, ஹசான் திலக ரத்ன, ரோஷான் மகாராம, குமார் தர்மசேன, சமிந்த வால்ஸ், பிரமோதய

விக்ரமசிங்க மற்றும் முத்தையா முர விதான்.

பெண்கள் கிரிக்கெட் தரவரிசை: தென்ஆபிரிக்க வீராங்கனை விசல் லீ முதலிடம்



பெண்கள் ஒரு நாள் கிரிக்கெட் போட்டியில் வீராங்கனைகளின் புதிய தரவரிசை பட்டியலை சர்வதேச கிரிக்கெட் கவுன்சில் (ஐ.சி.சி.) நேற்றுமுன்தினம் வெளியிட்டது.

இதில் இந்திய தொடரில் கலக்கிய தென்ஆபிரிக்க தொடக்க ஆட்டக்காரர் விசல் லீ 7 இடங்கள் முன்னேறி மொத்தம் 773 புள்ளிகளுடன் முதலிடத்தை பிடித்துள்ளார். இந்திய தொடரில் அவர் 4 ஆட்டங்களில் அடி ஒரு சதம், 2 அரைசதம் உட்பட 288 ஓட்டங்கள் சேர்த்துள்ளார். தென்ஆபிரிக்க வீராங்கனைகளில் முதலிடம் அரியணையை அவங்க ரித்த ஓரே வீராங்கனை இவர் தான். ஏற்கனவே 2018ம் ஆண்டு ஜூன் மாதமும் முதலிடத்தில் இருந்திருக்கிறார். இதுவரை முதலிடத்தில் இருந்த இங்கிலாந்தின் டாமி

பீமாண்ட் (765 புள்ளி) 2வது இடத்துக்கு இறங்கியுள்ளார்.

இதே தொடரில் ஒரு சதம், 2 அரைசதம் உட்பட 253 ஓட்டங்கள் எடுத்துள்ள இந்தியாவின் பூனம் ரவத் 8 இடங்கள் உயர்ந்து 18வது இடத்துக்கு வந்துள்ளார். மற்ற இந்திய வீராங்கனைகள் ஸ்மிர்தி மந்தனா 7வது இடத்திலும், தலைவி மிதா லிராஜ் 9வது இடத்திலும், ஹர்மன் பிரீத் கவர் 15வது இடத்திலும் உள்ளனர். இந்தியா - தென்ஆபிரிக்கா இடையிலான 5வது மற்றும் கடைசி ஒரு நாள் போட்டி லக்னோவில் நேற்று நடந்தது.



பொத்துவில் ரபா விளையாட்டுக்கழகத்தின் 2021ஆம் ஆண்டுக்கான, புதிய சீருடையினை அறிமுகம் செய்து வைக்கும் நிகழ்வு அண்மையில் (14) பெக் லங்கா கல்விக்கூட மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது. கழகத்தின் விளையாட்டுக்குழு தலைவர் ஏ.எஸ்.ஹீஸ் தலைமையில் இடம்பெற்ற இந்நிகழ்வில் ரபா விளையாட்டுக் கழகத்தின் செயலாளர் ஏ.எஸ்.எம்.ஜெம்சீத், மற்றும் உபதலைவர் சட்டத்தரணி ஏ.எம்.சாதீர் ஆகியோர் சீருடையினை அறிமுகம் செய்து வைப்பதனைப் பட்டத்தில் காணலாம். படங்கள்:பாலமுனை விசே நிருபர்