



கூடர் 24 வள்ளுவர் ஆண்டு 2040 கூடர் 06 தீவிரக்ஷம் (19.01.2009) UTHAYAN-A Lively National Tamil Daily கூடர்:054

விசுவமநூலில் வெஷ்ல்வீச்சில் 9 பேர் துடிதுடித்துப் பலே! இவர்களில் 6 பேர் ஒரே குடும்பத்தினர்: 33 பேர் தாயம்!!

கொழும்பு, ஜூன் 19

மூல்லைத்தீவு மாவட்டத்தில் விசுவமநூல் பகுதியில் படையினர் நேற்று நடத்திய அகோர வெல் தாக்குதலில் ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 8 மாதக் குழந்தையும் 2 சிறுவர் களுமாக 6 பேர் உட்பட 9 பேர் கொல்லப்பட்டுள்ளதுடன் 33 பேர் படுகாயம்மடைந்துள்ளனர் என இணையத்தளச் செய்திகள் தெரிவித்தன.

இதுகுறித்து மேலும் தெரிவிக்கப்பட்டிருப்பவை வருமாறு-

விசுவமநூலில் மக்கள் குடியிருப்புக்கள் மீது நேற்று ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 8 மணியளவில் படையினர் வெல் தாக்குதல் நடத்தினார்.

இதில் ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 6 பேர் உட்பட 9 பேர் கொல்லப்பட்டுள்ளதுடன் 33 பேர் படுகாயம்மடைந்துள்ளனர். கொல்லப்பட்டவர்களில் கைக்குழந்தையும் 6 சிறுவர்களும் அடங்குவர். காயம்மடைந்தவர்களில் 14 மாதக் குழந்தையும் ஒன்றரை வயதுக் குழந்தையும் உட்பட 6 சிறுவர்களும் அடங்குவர்.

கறுப்பையா பெருமான் (வயது - 49), பெருமான் இந்திரா (வயது - 40), பெருமான்

சிந்துஜா (வயது - 15), பெருமான் துசியந்தி (வயது - 09), பெருமான் தர்மினி (வயது - 08), பெருமான் கமல்விதி (08 மாதக் குழந்தை), சோமசுந்தரம் உதயகுமார் (வயது - 45), ரகுநாதன் கீர்த்தனா (வயது - 10), தங்கராசா தவக்குமார் (வயது - 14) ஆகியோரே மரணமானவர்கள் ஆவர்.

தமிழினி (14 மாதங்கள்), பிரான்சிகா (ஒன்றரை வயது), யதுசன் (வயது - 07), மதிவாணி (வயது - 08), இ.இளநிலா (வயது - 10), மதிவாணி (வயது - 11), (16 ஆம் பக்கம் பார்க்க)



ஏத்தும் முடிவைப்பற்ற பிள்ளை அரசியல் தீர்வுக்கான நகர்வு

நிந்தியாவிடம் திட்டவெட்டமாக இலங்கை தெரிவிப்பு

கொழும்பு, ஜூன் 19

விடுதலைப் புலிகளுக்கு எதிரான இராணுவ நடவடிக்கைகள் முற்றாக நிறைவெடந்த பிள்ளை, தமிழ்களின் பிரச்சினைக்கு அரசியல் தீவு வழங்குவது தொடர்பான நகர்வுகள் முன்னே இக்கப்படும் என்று இலங்கை அரசு இந்தியாவிடம் திட்டவெட்டமாகத் தெரிவித்திருக்கிறது.

கடந்த வரா இறுதியில் கொழும்பு வந்திருந்த இந்திய வெளியுறவுச் செயலர் சிவசங்கர் மேன விடம் ஜூனாதிபதி மஹிந்த ராஜபக்ஷ தமது அரசின் இந்த உறுதியான நிலைப்பாட்டைத் தெளிவு படுத்தியிருக்கின்றார் என்று இந்திய நாளிதழ் ஒன்று செய்தி வெளியிட்டுள்ளது.

இலங்கைக்கு இரண்டு நாள் உத்தி யோகழுவ விஜயத்தை மேற்கொண்ட இந்திய வெளியிவகாரச் செயலாளர் சிவ நடந்த சந்திப்பின் போது இது குறித்து தெரி

உடல்நிலை மிகவும் பாதிப்பற்றால் நேற்று மாலை உண்ணாவிருந்ததைக் கைவிட்டார் தீருமாவளவுன்

சென்னை, ஜூன் 19

இலங்கையில் போர் நிறுத்தத்தை ஏற்படுத்தக் கோரி சென்னையை அடுத்த மறைமலை நகரில் கடந்த நான்கு நாள்களாக தாம் மேற்கொண்டுவந்த உண்ணாவிரதப் போராட்டத்தை விடுதலைச் சிறுதைகள் கட்சியின் தலைவர் தொல்.திருமாவளவுன் நேற்று மாலை முடித்துக்கொண்டார்.

இவரின் போராட்டத்தை பாட்டாளி மக்கள் கட்சியின் நிறுவந் மருத்துவர் இராமதாஸ் பழக்காசுவு கொடுத்து வைத்தார்.

கடந்த வியாழக்கிழமை காலை உண்ணாவிரதப் போராட்டத்தை தொடங்கிய திருமாவளவுன் தொடர்ந்து நான்கு(16 ஆம் பக்கம் பார்க்க)



போர் நிறுத்தம் குறித்து சிவசங்கர் எம்மிடம் எதுவுமே பேசவில்லை!

பொய்யாத்துறை முனிசிபாலிட்டிக் கோவீந்

கொழும்பு, ஜூன் 19

இலங்கைக்கு விஜயம் செய்திருந்த இந்திய வெளியிவகார அமைச்சின் பேச்சாளர் தெரிவித்துள்ளார். (02 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

இறுத்தும்படியோ - யுத்துறுத்த விடயம் சம்பந்தமாகவோ எதுவுமே எம்மிடம் பேசவில்லை.

(16 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

புசுஞ்கழுமை கொழும்பு வருக்குரார் சூகாடி; வள்ளி திகுசுக்கூன் நிலைமை குர்க்கு கவனம் செலுக்குவார்

கொழும்பு, ஜூன் 19

இலங்கைக்கு விஜயம் செய்திருந்த கொள்ளுவளர் ஜப்பானின் விசேட சமாதானப் பிரதிநிதி யகுவி அகாவி இங்குள்ள மனித உரிமை நிலைமைகள் தொடர்பாக

வம் வன்னியில் மோதல்கள் காரணமாக இடம்பெயர்ந்தோர் எதிர்கொள்ளும் நெருக்கடிகள் குறித்தும் விசேட கவனம் செலுத்துவார் எனத்தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன.

(16 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

எம்.ஏ.வி. செய்ந் ஜயக்குநாறு ச.ஜ.யினர் கேட்ட வனவெர்ட்டி!

கொழும்பு, ஜூன் 19

எம்.ஏ.வி.வியின் செய்தி இயக்குநார் செவான் டானியலிடமிருந்து வாக்குமூலமொன்று மேற்கொள்ளப்படும் பல்வேறுபட்ட

தேடி வருகின்றனர் எத்துறைப் பல்வாய் வுப் பிரிவினர் தெரிவித்துள்ளனர்.

செவான் டானியலைக் கண்டுபிடித்து (16 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

</div

பாராட்டி வாழ்த்துகின்றோம்



லயன்

பொன்னுத்துரை

சற்குணராதன்

ப. அஸ்ரி, மா/புந்தரி யூ
ஸ்ரோவின்நந்தர் கல்லூரி(B.Sc (Hons) Agri
P.G.D.E.M.Ed.)

S.L.T.E.S-III

அவர்கள் மட்டக்களப்புக்
கல்லியியல் கல்லூரியில்
விரிவரையாகப் பதவிஉயர்வு பெற்று சென்றதைப் பாராட்டி வாழ்த்துவதுடன்,
மேலும் பல பட்டங்களையும், பதவிகளையும் பெற
எல்லாம் வல்ல நீர்வெக்கந்தனின் அருள் கிடைக்க

வேண்டிப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

நீர்வேவி தெற்கு,
நீர்வேவி.

உ. ரவி வர்மன்.

Digitized by Noolaham Foundation

கலைமுகம் சஞ்சிகைக்கு

ஆம்கங்கள் கோர்ப்பர் ஸ்வாவா

யாழ்ப்பாணம், ஜூன் 19

திருமதைக் கலாமன்றத்தினால் வெளி
யிடப்பட்டு வருகின்ற 'கலைமுகம்' கலை,
இலக்கிய, சமூக இதழின் 50ஆவது சிறப்
பிதமுக்கான தரமான ஆக்கங்கள் படைப்
பாளர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுவ

தாகத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

படைப்படிக்களை அனுப்ப விரும்புப
வர்கள் தபால் உறையின் இடதுபக்க மேல்
மூலையில் '50ஆவது பொன்மலர்' எனக்
குறிப்பிட்டு, ஆசிரியர், 'கலைமுகம், திரு

மறைக்கலாமன்றம்,

238, பிரதான வீதி,

யாழ்ப்பாணம்' என்

ஞம் முகவரிக்கு

அடுத்த மாதம் 28

ஆம் திகதிக்கு முன்

பாக அனுப்பிவைக்

குமாறு கேட்கப்

பட்டுள்ளது.

(202)

Digitized by Noolaham Foundation

மதம் நிறைந்த வாழ்த்துக்களைம் நன்றிகளைம்

சமூக சேவைகள் மற்றும் சமூக
நலத்துறை அமைச்சர்

மெது திரு.

டக்ஸஸ் தேவானந்தா

அவர்களுக்கும்

விரதேச அமைப்பாளர் நிகன்

அவர்களுக்கும் எமது வாழ்த்துக்களையும்
நுதிரிகளையும் கூறி நிற்கின்றோம்.
விட்டுத்திட்ட நிதியுதியாக எமத்து தலை
எங்கிரும் சூபா தந்துவியமைக்கு எமது
உளம் நிறைந்த நன்றிகள்.

நன்றிகளுடன்:

வாஸ்தவமும் மக்கள்,
வான்முறம், கொழும்புத்துறை.

ஸுதலை ஆண்டு நினைவிலைகள்



திருமதி

வழிவேலு சுர்வ்வதி

அன்னையாய் அருளுருவாய் அன்பின் வழிவாகீ
ஒன்றுகம் காட்டி நூங்குகின்ற தாயாகி
மான்னும் புதூபியற்று மாசின்றி வரம்ந்தவறே-உங்கள்
நென்னலம் நினைந்து நல்கிறோம் அஞ்சலிகள்!

கலைார், மக்கள், மருமக்கள்,

போர்மின்வளகள்,

மட்டமின்

'தயா பவனம்'
வேம்பிராய் டோட்,
மீசாலை.

யிர்கள் வாடுவதால் விவராயிகள் சிரமம்

கெருடாவில், ஜூன் 19

வடமராட்சியில் நிஷா வெள்ளத்தி னால் ஆயிவடைந்து எஞ்சி
நிற்கும் நெற் பயிர்கள் தற்போது குரிவரும் நிலையில் உள்ளன.இந்நேரத்தில் வர்த்தி நிலவுதானால் பயிர்கள் யாவும் நீரின்றி
வாடுகின்றது. இது விவசாயிகள் மத்தியில் பெருமங்க வகையையே
ஏற்படுத்தியுள்ளது.இப்பயிர்களுக்கு தேவையான நீரை நீண்டதாரத்திலிருந்து
கொண்டுவர வேண்டியிருப்பதால் விவசாயிகள் பெரிதும் சிரமப்
படுவதாகவும் வெள்ளாம்வரும் முன்னரும் இப் பயிர்கள் நீர்
இல்லாத வாடியதாகவும் கூறப்படுகின்றது.

(253)

தீவிர வாடுவது (10) ஆண்டுகள் நினைவு

V. திருஞானசம்பந்தர்

மீனாட்சிப்பிள்ளை

தம்பதியினர்

1977 கும் ஆண்டு அனுராதபுரம்
புகையிரத் திலைய அதி பராக்க
கடமையாறும் பொழுது, குண்டர்
கள் துமிழரைக் கூக்க, நீங்கள்
புகையிரத் திலைய மேல்மூடி
யில் ஒளித்திருக்க, சுக்கத்து
சுக்குபிலிருவங்களை அடித்
துச் சாக்காட்டியும் துன்பு
ருத்தியும் முடிந்து, உங்கள்
ஏங்க கதவை அடிக்க, மேல்
கண்ணாடி உடைந்து விழ,
திறப்பு கிறுக, கீழ்மாடியில்
பொலிஸ் விசில் அடிக்க,
குண்டர்கள் விட்டு விலகிச்
சென்றார். உயிர் துபிய சூசு
துனர் அவர்களே!

நாட்பது ஆண்டுகள்(40)

சாவகச்சேரி திருத்த தல்
லூரியில் ஆங்கிலம் போதித்துப் பல்கை அறிவுக் கடலுக்குச் செல்ல வழி
வகுத்த சகோதரி அவர்களே!

நீங்கள் மனமாகி அறுபது (10) ஆண்டுகள் நிறைவடவதையிட்டு அக
மகிழ்கின்றோம். நீங்கள் பெற்றோரைப் பராமரித்தீர்கள். சகோதரர்கள் வாழி
வழி அமைத்தீர்கள். பின்னைகளைக் கை சேர்த்தீர்கள். சுற்றுத்தாகர, அயலவர்களை
அனுசரித்தீர்கள். சமூகத்தில் முன்னுதாரணமான குழுமப்மாக மதிப்போடு
வாழ்ந்தீர்கள். நாட்டுநிலையை காரணமாக அவுஸ்டிரேலியாவில் வாழ்ந்து
தாய் நாடு வரத் துடிக்கும் நிறைவாழ்வு கண்ட உங்களை நீஞு வாழப் பிரார்த்திகளின்றோம்.

**சாகைசேரி ஆதார வைத்தியாலையைச் சேர்ந்த
டாக்டர் அம்பிகைபாகனும்,
சகோதரி குடும்பமும்.**

முதலாம் ஆண்டு நினைவுஞ்சல்

தோற்று
05★10★1937மறைவு
31★01★2008

திருமதி பாலசிங்கம் பர்வதாதீவி

திதி: நவம் (19.01.2009)

எங்கை எல்லாம் ஆராத்துயரில்

ஆந்தித்திலிட்டு, மிளாத்துயில் கொண்டு ஓராண்டை

அடைந்து தடந்து விட்ட எங்கள் குழுமப்த தலைவரியின்

ஆத்மா சாந்தியடைய கிறைவனைப் பிரார்த்திகளின்றோம்.

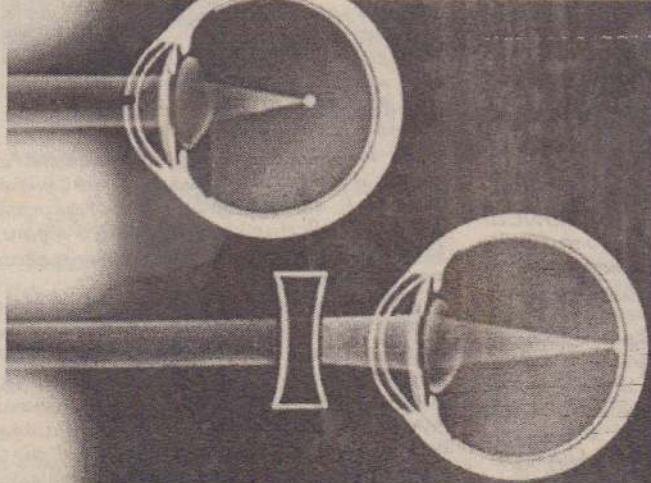
சிவக்கு கோவிலடி,

ஊச்சவேலி தெற்கு

ஓம் சாந்தி!!!

துரும்பத்தினர்.

ඇඟිල් ගිණුම් සුංචි තුළ ඉන්නගැනී



கேள்வி: எனது
வயது 38. ஆண்.
எனக்கு கெட்ட
கொலஸ்திரோல்
(LDL) அதிகமாக
இருந்து, மருந்து
செய்ததில்
குறைந்துவிட்டது
நான் இறால்
சாப்பிடுவது
உகந்ததா?
இதனால், கெட்ட
கொலஸ்திரோல்
அதிகரிக்குமா?

பதில்:
 இரத்தத்தில்
 இருவகையான
 கொலஸ்திரோல்கள்
 உண்டு. குறைந்த
 அடர்த்தியான
 கொழுப்பு புத (Low
 Density Lipo-proteins)
 கொலஸ்திரோல் LDL
 எனப்படுகிறது. மற்றும்
 அடர்த்தியான கொழுப்
 புத கொலஸ்திரோல் HDL

எனப்படுகிறது.
 இரத்த குழாய்களில் - நாடிகளில்
 (Arteries) கொழுப்பை
 படியச்செய்து அவற்றை அடைக்கும்
 செயலுக்கு உறுத்தண்ணயாக
 இருப்பது LDL கொலஸ்திரோல்
 என்பதால் இதனை 'கெட்ட'
 கொலஸ்திரோல் என்கின்றார்கள்.
 இதற்கு எதிர்மாறாக HDL
 கொலஸ்திரோல் இரத்தக்
 குழாய்களை துப்புவாக்குகின்றது.
 இதனால், 'நல்ல' பெயரை இந்த
 கொலஸ்திரோல் சம்பாதித்துக்
 கொண்டது. மற்றைய Shell fish
 எனப்படும் ஒருவகை கடல்
 உயிரினங்களை விட இரால்
 குறைந்த அளவு கொலஸ்திரோல்
 சத்துக் கொண்டது. கணவாயில்
 அதிக கொலஸ்திரோல் உண்டு.
 இராவில் உள்ள கொலஸ்திரோல்
 LDL அளவை அதிகரித்தாலும்
 அத்தோடு சேர்ந்து HDL அளவும்
 வழிகிட்டிருக்கும்.

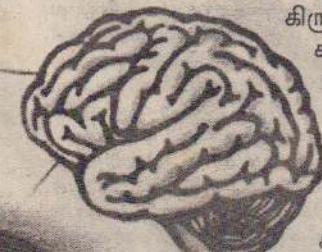
மேலும் இறாவில் Saturated Fat எனப்படும் கொலஸ்திரோலை அதிகரிக்கும் கொழுப்பு மிகக்குறை வாகவே காணப்படுகிறது. மேலும் சொல்லப்போனால் இறால் LDL:HDL செறிவுவிகிதத்தை (Ratio) நல்லதிசையில் அதிகரித்து Triglycerides என்கின்ற இன்னொரு தீதான் கொழுப்புச் சத்தையும் குறைக்கின்றது. மேலும் இறாவில் இருதயத்துக்கு உதவுகின்ற Omega-3 கொழுப்பு அமிலச்சத்தும் உள்ளது. எனவே, இருதயத்துக்கு உகந்த உணவுத்தொகுதியில் இறாவும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. என்றாலும் நல்லது என்று இறாவை அதிகமாக விடுவில் சேர்க்கப்படுவது இயலாமல்.

உங்கள் உணவில்
சேர்த்துவருவது
கெடுதல் இல்லை
என்பதே எனது
அபிப்பிராயம்.

கேள்வி: வயது 25.
இரண்டுமாத
காப்பமாக
இருக்கின்றேன். சிறுநீ
பரிசோதனைகளும்
ஜெர்மன்

ஒரிரு வாரங்களில் கீழ்க் கண்மடவில் தொற்றுஏற்பட்டது. டாக்டரிடம் காட்டியபோது இது Style என்கின்ற 'கண்கட்டி' தொற்று என்று கூறி உள்ளுக்குள் உபயோகிக்க மாத்திரைகள் தந்தார். அதற்கு குணமாகியது. கடந்தவாரம் திரும்பவும் இந்தத் தொற்று எனக்கு ஏற்பட்டுள்ளது. இதற்குக் காரணம் என்ன? பரிகாரம் கூறவும்.

பதில்: கண்களில் ஏற்படும்



கண்மயிரின் அடியில் சீழ்க்டடிய பரு
இருந்தால் அந்தக் கண்மயிரைப்
பிடுங்கி Antibiotic கிருமிகொல்லி
கண்டூச்சு பூசவும். தினமும் இரவில்
கண்மடல்களுக்கு

கிருமிகொல்லி
கண்டுச்சு
மருந்து பூசி
படுக்கைக்கு
செல்லவும்.
கண்களுக்கு
செல்லும்
கிருமிகள்

உங்கள்
 வைகளிலிருந்து
 தான் பரவு
 கின்றன என்
 பதை
 கருத்தில்
 கொண்டு,
 வைகளைச்
 சுத்தமாக,
 சுகாதாரமாக
 வைத்துக்
 கொள்ளவும்.

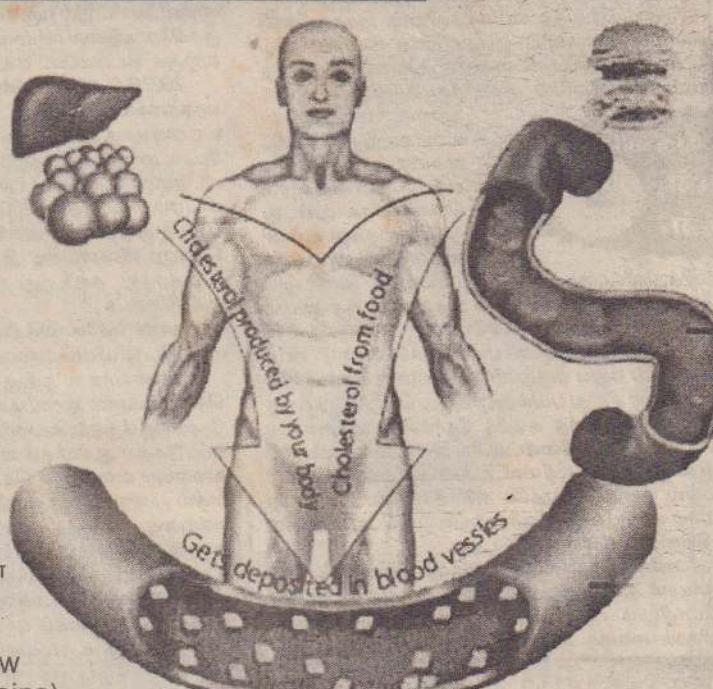
*
கேள்வி:
பண். வயது
5. கடந்த
இரண்டு
வருடங்களாக
இந்த
நறினால்
ப்படுகின்றேன்
தீவில் மருந்து

செய்யும்போது குணம்
கண்டாலும் குறுகிய காலத்தில்
திரும்பவும் சிறநீர்த்தொற்று ஏற்படு
கிறது. இரண்டு, மூன்று தடவைகள்
இப்படியாகி விட்டது. அத்துடன்
சாதாரணமாக என்னை அறியாமலே
சிறநீர் கசியும் பிரச்சினையும்
உள்ளது. இதனால்,
சங்கடப்படுகின்றேன். பரிகாரம்
கூறவும்.

பதில்: வருடத்துக்கு இரண்டு மூன்று தடவைகள் சிறுநீர்த்தொற்று பெண்களுக்கு ஏற்படுவது சாதாரணமானதொன்று. உடலுறவுகொள்ளும் போது சிறுநீர்ப்பாதை அழற்சியிழுவதாலே சிறுநீர்த்தொற்று ஏற்பட வசதியாகிறது. சாதாரண Antibiotics

மருந்துகளால் இதனைக் குணமாக்கமுடியும். சிறுநீர்த்தொற்றுக் காலங்களில் சிறுநீர்க்கசிவு, சாதாரணமாக நடைபெறும் விஷயம். சிறுநீர்த்தொற்று குணமாகிய பின்னர் கசிவு நின்றுவிடும். சிறுநீர்த்தொற்று இல்லாதபோது சிறுநீர்க் கசிவு ஏற்படின் அதற்கு சிறுநீர்ப்பையினது அதீத செயற்பாடு (Over activity) அல்லது சிறுநீர் பையின் வால்வு (Sphincter) பெலவீஸ் என்பவை

காரணமாக இருக்கலாம்.
 சிறுநீர்ப்பையின் அதீத செயற்பாடு
 வயதானவர்களுக்கு ஏற்படுவது
 சகஜம். சிறுநீர்ப்பை Sphincter
 பிரச்சினை அதிக பிரசவங்கள்
 கண்ட பெண்களிடம் ஏற்பட
 வாய்ப்புண்டு. எனவே, உங்கள்
 பிரச்சினைக்கு பல காரணங்கள்
 இருக்கலாம் என்பதை இப்போது
 புரிந்திருப்பீர்கள். எனவே,
 Urologist என்கின்ற விசே
 வைத்திய நிபுணர் ஒருவரின்
 ஆலோசனையைப் பெறுவது நல்லது



தட்டம்மை, Hepatitis, எச்.ஜி.வி.
 பரிசோதனைகளும் செய்துள்ளேன்.
 எனது சிறுநீரில் கிறிதலாவு செவ்விரத்த
 அனுக்கள் இருப்பதாக
 கண்டறிந்தார்கள். ஆனால்,
 சீழ்த்தன்மையோ, சீனிச்சத்தோ
 இல்லை. எனது இரத்தச்செறிவு Hae-
 moglobin 11.5gm. இந்த
 சிறுநீர்ப்பிராச்சினை கருவிலுள்ள
 சிலும்கூட உடல்கூட ஏப்படுகிறது?

பதில்: சிறீரு இரத்த அணுக்கள் சிறுநீரில் காணப்படுவது சாதாரணமானது. முக்கியமாக சமீபத்தில் சிறுநீர்த்தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால் சாத்தியம் அதிகம். ஆனால், தொடர்ந்து சிறுநீர்ப்பரிசோதனை செய்யும்போது சிறுநீரில் இரத்தம் அல்லது இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துப்போவது காணப்பட்டால் சிறுநீர்த்தொற்று, சிறுநீரக்க கற்கள் போன்ற பிரச்சினைகளை கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும். சிறுநீரில் இரத்தம் சம்பந்தமான விஷயங்கள் காணப்படுவது கருவக்குப் பிரச்சினை ஏற்படுத்தாது. ஆனால், இந்த விஷயங்கள் ஏற்படுவதன் மூலகாரணம் சிலவேளை கருவைப் பாதிக்கும். எனவே, இப்படி இரத்த அணுக்கள் காணப்படுவதன் மூலகாரணத்தைக் கண்டறிய வேண்டும். ஒரு மகப்பேற்று விசேட வைத்திய நிபுணர் அல்லது சிறுநீரகம் சம்பந்தமான வைத்தியநிபுணர் (Urologist) ஒருவரின் ஆலோசனை, Scan பரிசோதனை, மறுபடியும் சிறுநீர்ப் பரிசோதனைகள் என்பன

கேள்வி: வயது 25. அடிக்கடி எனது
மேல் கண்ணால் நினைவு செய்யும்
களாக தெரும் என்றிருப்பது மற்றும்
கள் உபயோகித்தேன். குணமாகியது.



தொற்றுகளுக்கு
முக்கியகாரணம்
கண்களை
கசக்குவதுதான்.
நிறைய
நேரம் வாசித்தல்,
நிறையநேரம்
தொலைக்காட்சி
பார்த்தல் என்பவற்றால்
கண்கள் களைப்படையும்
அல்லது குறைந்த
வெளிச்சத்தில் பணிபுரியும்போது
அல்லது கண்களுக்கு
அருகாமையில் வைத்து
பணிபுரியும்போது (தையல்
வேலைகள், கடிகாரம் திருத்துதல்)
கண்கள் களைப்படையும்.

அதேவேளையில்
 பார்வைக்குறைபாடு இருப்பினும்
 கண்கள் களைப்படையும்.
 இவ்வேளைகளில் எங்களை
 அறியாமலே எமது கைகளால்
 கண்களைக் கசக்குகின்றோம்.
 முதலில் கண்ணவத்தியிடம்
 காட்டி எதாவது பார்வைக்கேளாறுக

முக்கியமாக Myopia எனப்படும்

இவைச் சிந்தனை ஆலோசனை படியுங்கள்
நீங்களும் கேள்விகளை அணுப்பி மருத்துவ
ஆலோசனைகளைப் பெறவாம்.
நின்ட கால திறுப்பலம் 2-ஏ ரூபா
பந்தும் சுர்ஜுநித்தியை எழுத்தாறுமோ
பாக்பி எஸ்.அருவாராமலிங்கம்
பதில் தருவிநார்.

கிட்டப் பார்வை கோளாறு உள்ளதா
என்பதை கண்டறியவும். நீங்கள்
பணிபுரியும் இடங்களில் போதிய
வெளிச்சம் இருக்கவேண்டும்.
செய்யும் பணிகளை கண்களுக்கு
மிக அருகில் வைத்து
செய்யவேண்டாம். கண்களை
முக்கியமாக கண்மாடல்களை
தினமும் Baby Shampoo கலந்த
நீரில் பஞ்சுத்துண்டை நனைத்து
கழுவாவும். அதுபோல்
கலந்திரிச் நனைத்த பஞ்சினால்
தீட்டும் தொடுக்கவும்.

38வெள்ளு முறையாக ரஞ்சி கோப்பையை கைப்பற்றி இசத்தியாக மும்பை அணி

வைத்தாராபாத், ரஞ்சி கோப்பை சம்பியன் பட்டத்தை 38வெள்ளு முறையாக மும்பை அணி கைப்பற்றியது. உத்தாபிரதேச அணிக்கு எதிரான இறுதிப் போட்டியில், மும்பை 243 ஒட்டங்கள் வித்தியாசத்தில் வெற்றியை எட்டியது. உள்நாட்டு கிரிக்கெட் தொடர்களில் ஒன்றான ரஞ்சி கோப்பை தொடர்நாட்டின் பல்வேறு பகுதிகளில் நடந்தது. இத்தொடரின் இறுதிப் போட்டிக்கு தகுதி பெற்ற மும்பை, உத்தாபிரதேச அணிகள் வைத்தாராபாத்தில் மோதின. முதல் இன்னியில் மும்பை 402, உத்தாபிரதேசம் 245 ஒட்டங்கள் எடுத்தன தொடர்ந்து இரண்டாவது இன்னியிலை ஆடிய மும்பை அணி, 367 ஒட்டங்கள் குவித்தது. இதன் மூலம் உத்தாபிரதேச அணிக்கு ஒரே நாளில் 525 ஒட்டங்களை வெற்றி இலக்காக நிர்ணயித்தது மும்பை.

நேற்றுமுன்தினம் கடைசி நாள் ஆட்டம் நடந்தது. சவாலான இலக்கை நோக்கி களமிறங்கிய உத்தாபிரதேச அணிக்கு, ஆரம்ப வீரர்களான சுக்லா (11), சீனி வஸ்தவா (7) ஏமாற்றம் அளித்தனர். அதிகம் எதிர்பார்க்கப்பட்ட முன்னை வீரர் ரெய்னா (10) இந்த முறையும் சோயிக்க வில்லை.

அடுத்து வந்த அணித்தலைவர் கைப்பொறுப்புடன் ஆடி ஒட்டங்கள் சேர்த்தார். இவருடன் இன்னைந்த புவனேஷ்வர் குமார் சிறப்பாக ஆடி அணியின் ஒட்ட எண்ணிக்கை உயர்ந்தது. இந்திலையில் பவார் சுழலில் கைப்பை (72) வெளியேறினார். நடுத்தர வரிசையில் சாவலா (3), பிரவீன் குமார் (0) ஒட்டங்கள் சேர்க்கத் தவறினார். மறுமுனையில் 14 பவுண்டிகளுடன் 80

ஒட்டங்கள் குவித்த புவனேஷ்வர் குமார் ஆட்டமிழுந்தார். குப்தா (25), அமீகான் (43) ஓரளவு ஒட்டங்கள் சேர்க்க, அனைத்து விக்கெட்டுக்களையும் இழுந்த உத்தர பிரதேச அணி, 281 ஒட்டங்கள் சேர்த்தது. மும்பை தரப்பில் குல்கர்ணி 5,

உத்தரபிரதேச அணியை 243 ஒட்டங்கள் வித்தியாசத்தில் மும்பை அணியை வென்றது.

இதுவரை 75 முறை ரஞ்சி கோப்பை கிரிக்கெட் தொடர்ந்துள்ளதாகவும், இதில்



பவார் 3 விக்கெட் வீழ்த்தினர்.

இதன் மூலம் மும்பை அணி, 243 ஒட்டங்கள் வித்தியாசத்தில் உத்தாபிரதேசத்தை வீழ்த்தி ரஞ்சி கோப்பையை 38வெள்ளு முறையாக கைப்பற்றியது. சென்ற ஆண்டு ரஞ்சி கோப்பை இறுதிப் போட்டிக்கு முன்னேறிய போதும், டில்லி அணியிடம் தோல்வி அடைந்த உத்தர பிரதேச அணி, இந்த முறையும் சாதிக்க தவறியது.

38 முறை மும்பை அணி வெற்றி பெற்று கோப்பை வென்றுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

தொடர் வெற்றிக்குப்பின் பத்திரிகையாளர்களுக்கு பேட்டியின்த சக்ஸின் டெண்டுல்கர் கூறியவை வருமாறு:-

"இந்த வெற்றி தங்களை மகிழ்ச்சிக்கடவில் ஆழ்த்துவதாகவும், இந்த வெற்றிக்கு அணி வீரர்களின் ஒட்டுமொத்த பங்களிப்பே முக்கிய காரணம். இந்த வெற்றியை மும்பையில் பயங்கரவாதிகள் நடத்திய தாக்குதலில் பலியானவர்களுக்கு அர்ப்பணிப்போம்" - என்று கூறினார்.

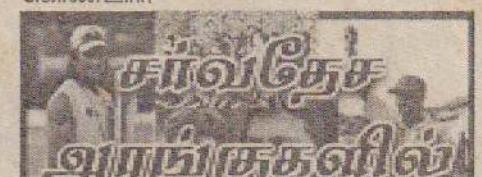
கங்குவிங்குந் தங்கந் துந்பு கொல்கத்தா, ஜன. 19 இந்தியக் கிரிக்கெட்டில் பல மக்தான் சாதனங்களைப்படைத்த கங்குவிங்கு தங்கத்துடுப்பு மட்டை பரிசாக நேற்று வழங்கப்பட்டது.

இந்தியக் கிரிக்கெட் அணியின் முன்னான தலைவர் சௌராவ் கங்குவி, கடந்த ஆண்டு நவம்பர் மாதம் அவஸ்திரோயாவுக்கு எதிரான டெட்ஸ்ட் தொடரின் முடிவில் சாவல்தேசக் கிரிக்கெட்டிலிருந்து ஓய்வு பெற்றார். அவரது தலைமையில் பல சாதனங்கள் படைத்த இந்திய அணி அந்திய மண்ணிலும் தனது வெற்றியைப் பதிவு செய்ததொடங்கியது. இது தவிர, வீரர்களின் திறமையை வெளிக்கொண்டு வருவதில் கங்குவிங்கு நிகர்யாரும் கிடையாது என்றே சொல்லலாம்.

ஒருநாள் கிரிக்கெட்டில் சக்ஸினுடன் ஆரம்ப வீரராக விளையாடி வந்த கங்குவி, சேவாக்கின் அதிரடி ஆட்டத்தைப் பார்த்து தனது இடத்தை அவருக்கு விட்டுக் கொடுத்தார். இப்படி பல்வேறு சாதனங்கள் படைத்த கங்குவிங்கு, மேற்குவங்கக் கிரிக்கெட் சங்கம் சார்பில் நேற்றுப் பாராட்டு விழா நடத்தப்பட்டது. இந்த விழாவில் இந்தியப் பணத்தில் 25 லட்சம் ரூபா மதிப் பிளான் தங்கத் துடுப்பு மட்டை கங்குவிங்குப் பரிசாக வழங்கப்பட்டது.

இந்தத் துடுப்பு மட்டையில் அவரது கிரிக்கெட் சாதனங்கள் அனைத்தும் இடம் பெற்றுள்ளன.

இதுதவிர, கங்குவி குறித்து குறுப்படம் வெளியிடப்படுகிறது. சிறுவயது முதல் ஓய்வுவரை அவரது பல சாதனங்கள் இந்தப் படத்தில் இடம்பெற்றிருக்கும். இந்தியக் கிரிக்கெட் சபை நிர்வாகிகள், இப் போதைய வீரர்கள் மற்றும் முன்னாள் வீரர்கள் எனப் பலர் இந்திக்குஷ்சியில் பங்கேற்றனர். ஐகை மோகன் டால்மியா நடத்திய இந்தப் பிழா வில் மக்களைவு சபாநாயகர் சேமநாத் சட்டர்ஜி, சிறப்பு விருந்தினராக கூட கலந்து கொண்டார்.



ஊன்டாவாகு போட்டியில் அவஸ்திரேலியா வெற்றி

அவஸ்திரேலிய மற்றும் தென்னாபிரிக்க அணிகளுக்கிடையே நேற்று நடைபெற்ற இரண்டாவது ஒருநாள் கிரிக்கெட் போட்டியில் அவஸ்திரேலிய அணி 5 ஒட்டங்களால் வெற்றியீட்டியது.

நாணயச் சூழ்நியில் வெற்றியீட்டிய தென்னாபிரிக்க அணி களத்துடுப்பை தெரிவி செய்தது.

முதலில் துடுப்பெடுத்தாடிய அவஸ்திரேலிய அணி 50 ஒவர்கள் நிறைவில் 9 விக்கெட்டுக்களை இழுந்து 249 ஒட்டங்களை ஆரம்பத் துடுப்பாட்ட வீரர் மார்ஷ் 78 ஒட்டங்களையும், அணித் தலைவர் ரிக்கி பொண்டிங் 64 ஒட்டங்களையும் எடுத்தனர்.

தென்னாபிரிக்க சார்பில் பந்துவீச்சில்

நிற்னி 3 விக்கெட்டுக்களையும், கவிஸ், ஸ்ரீரங் ஆகியேர் தலா 2 விக்கெட்டுக்களையும் வீழ்த்தினர். பதிலுக்குத் துடுப்பெடுத்தாடிய தென்னாபிரிக்க அணி 50 ஒவர்கள் நிறைவில் 6 விக்கெட்டுக்களை இழுந்து 244 ஒட்டங்களையே பெற்றுக் கொண்டது. அந்த அணி சார்பில் கவிஸ் 72 ஒட்டங்களை எடுத்தார். முடிவில் அவஸ்திரேலியா 5 ஒட்டங்களால் வெற்றியீட்டியது.

ஆட்ட நாயகனாக ஆளி. வீரர் மார்ஷ் தெரிவானார். இதன் மூலம் 5 போட்டிகள் கொண்ட தொடரில் இரு அணிகளும் 1-1 என்ற அடிப்படையில் சமநிலை வகிக்கின்றன.

மும்பை, ஜன. 19

இலங்கை செல்லும் இந்தியக் கிரிக்கெட் அணியில் சக்ஸிக்கான், இஷாந்த் சர்மா வுக்கு ஒய்வு அளிக்கப்படும் என தெரிகிறது. இதனால் ரஞ்சிக் கோப்பை போட்டியில் அசத்திய இளம் வீரர்களுக்கு வாய்ப்புக் கிடைக்குமா என்ற எதிர்பாப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.

நியுளிலாந்துத் தொடருக்கு முன்பாக இலங்கையில் ஜந்து ஒருநாள் மற்றும் ஒரு ரூவனி - 20 போட்டியில் பங்கேற்க இந்துவனி பல்வேறு வருமாறு அடைந்து வெற்றி தங்களை மகிழ்ச்சிக்கடவில் ஆழ்த்துவதாகவும், இந்த வெற்றிக்கு அணி வீரர்களின் ஒட்டுமொத்த பங்களிப்பே முக்கிய காரணம். இந்த வெற்றியை மும்பையில் பயங்கரவாதிகள் நடத்திய தாக்குதலில் பலியானவர்களுக்கு அர்ப்பணிப்போம்" - என்று கூறினார்.

ஐ.சி.சியின் துறப்புத்தலூக்கு கடில்லேவு கரும் கவ்வாடம்

சாவல்தேசக் கிரிக்கெட் சபை வெளியிட்டுள்ள சாதனையாளர்கள் பட்டியல் 'டக் வெராந் - லூயிஸ்' விதியைப்போல குறை படியானது என்று இந்திய அணியின் முன்னாள் தலைவர் கிபிலதேவ் கூறியுள்ளார்.

உலகக் கிரிக்கெட்டில் இதுவரை நடந்த ஒட்டமிட்டுப்பட்டது. இதைப்படியில் சாதனையாளர்கள் பட்டியலை சாவல்தேச கிரிக்கெட் சபை வெற்றிக்கையில் கைப்பட்டு கொண்டு நடந்து விட்டது. இதைப்படியில் சாதனையாளர்கள் பட்டியலை கைப்பட்டு க



விசுவமடுப் பகுதியில் நேற்று மக்கள் குடியிருப்புக்கள் மீது நடத்தப்பட்ட அகோச் வேல் தாக்குதலில் காயமுற்றவர்களில் சிலரைப் படங்களில் கணலாம்.

பிராகரன் வெளிநாட்டிலென்று? சந்தேகிக்கிறார் சுத்தியான்சேகா

கொழும்பு, ஜன.19

விடுதலைப் புலிகளின் தலைவர் வேலுப்பிள்ளை பிராகரன் ஏற்கனவே மூல்லைத்தீவிலிருந்து தப்பி வேறு நாட்டிற்குச் சென்றிருப்பார் என இராணுவத் தளபதி சுத் பொன்சேகா தெரிவித்துள்ளார். வெளிநாட்டுச் செய்தி ஏஜன்சிகளின் ஊடகவியலாளர்களைச் சந்தித்துப் பேசிய போதே அவர் இதனைத் தெரிவித்திருக்கிறார்.

"பிராகரன் தனது குடும்பத்தை நேசிப்பவர். நல்ல உணவு உண்பதை விரும்புவர். இதன் காரணமாக அவர் இராணுவம் தனக்கு அருகில் வரும்வரை காத்திருக்கமாட்டார். கடல்வழியாகத் தப்பிச் சென்றிருப்பார்" என சுத் பொன்சேகா தெரிவித்துள்ளார்.

"பிராகரன் தனது போராளிகளை வற்புறுத்துவது போன்று தான் சயனைடு புதன்கிழமை...."

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

நாளை மறுதினம் புதன்கிழமை கொழும் பிறகு வருகை தரவுள்ள அகாவி ஞாயிற்றுக்கிழமை வரை இலங்கையில் தங்கியிருப்பார்.

கிழக்கு மாகாண முதலமைச்சர் உட்பட அதன் உறுப்பினர்களைச் சந்திப்பதற்கு அகாவி திப்படிடுள்ளார் எனவும் ஜப்பானியத் தூதரக வட்டாரங்கள் தெரிவித்துள்ளன.

தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பின் உறுப்பினர்களையும் சந்திப்பதற்கு அகாவி ஆர்வமாகவுள்ளார். தற்போது இந்தியாவில் உள்ள கட்சியின் நாடாஞ்சுமன்றக்குமுத் தலைவர் இரா சம்பந்தினிடம் இதுகுறித்து அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது எனவும் தூதரக வட்டாரங்கள் தெரிவித்துள்ளன.

(சி)

வா.மீ.வி....

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

அவரிடியிருந்து வாக்குமூலம் பெறுவதற்காக விசேட குழுவொன்றை நியமித்துள்ளதாக குற்றப்புண்ணாய்வுப் பிரிவின் தலைவர் முத்து பண்டா ஆங்கில வார இதிம் ஒன்றுக்குத் தகவல் வெளியிட்டிருக்கிறார்.

எனினும் அவர் இதற்கான காரணங்களை வெளியிடவில்லை.

இதேவேளை, எம்.ரி.வி. கலையகுத்தின் மீது இடம்பெற்ற தாக்குதல் தொடர்பாக செவான், சி.என்.என். தொலைக்காட்சிக்கு அளித்த பேட்டி தொடர்பாகவே அவரிடம் வாக்குமூலம் பெற்ற தீர்மானித்ததாக அதிகாரிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

செவான் டானியலிடம் வாக்குமூலம் பெறுவதற்காக குற்றப்புண்ணாய்வுப் பிரிவின் பண்ணிப்பிடிய தெபானமாயிற்குச் சென்றனர் என்றும் தகவல்கள் வெளியிடுகின்றன.

IDM

Nation's ICT Academy
Pre University College
Affiliated University College

VACANCIES

1 - Receptionist 2 - Instructor

Applications are invited from experienced dynamic professional with good English Speaking knowledge and personality.

Candidates Should be between ages of 20 and 30. Excellent remuneration packages are offered.

Walk-in interviews between 10.00am to 2.00pm Sunday 25th January 2009.

Please apply with CV, letters of reference and recent photograph, photo copies of the Educational Certificates and character from Gramasevaga.

Branch Co-ordinator
IDM Affiliated University College
Dutch Road,
Chavakachcheri.

இப்பத்திரிகை, நியூ உதயன் பப்ளிகேஷன் (பிக்ரைவேந்) லிமிடெட் நிலுவைகளினால் யாழ்ப்பாகம் கூட்டுரையார் வீதியில் 361 ஆம் லிலக்கந்திலுள்ள அவர்களது பணிமனையில் 18.01.2009 இல் அக்ஷிட்டு வெளியிடப்பெற்றது.

VACANCIES

1 - Receptionist

2 - Instructor

Applications are invited from experienced dynamic professional with good English Speaking knowledge and personality.

Candidates Should be between ages of 20 and 30. Excellent remuneration packages are offered.

Walk-in interviews between 10.00am to 2.00pm Sunday 25th January 2009.

Please apply with CV, letters of reference and recent photograph, photo copies of the Educational Certificates and character from Gramasevaga.

**Branch Co-ordinator
IDM Affiliated University College
Dutch Road,
Chavakachcheri.**

Scc யின் கணினி யீற்றி நெறிகள்

DIPLOMA IN PROFESSIONAL MICROSOFT OFFICE
DIPLOMA IN COMPUTER HARDWARE ENGINEERING
DIPLOMA IN COMPUTER PROGRAMMING
DIPLOMA IN DESKTOP PUBLISHING
DIPLOMA IN VISUAL BASIC
DIPLOMA IN VISUAL FOXPRO
DIPLOMA IN AUTOCAD
DIPLOMA IN C++
DIPLOMA IN INTERNET E-MAIL
DIPLOMA IN ACCOUNTING PACKAGES
DIPLOMA IN AUDIO & VIDEO EDITING
DIPLOMA IN WEB DESIGNING

3000+ குறிப்புகள் கொண்ட பாடங்கள்

பயிற்சி செந்தகள்

GIT (G.C.E. A/L),

ICT (Grade 10,11)

English & Tamil Medium

Course Fees (Monthly 300/-)

தீர்மானம் : தீர்மானம்

Kids Programming (Grade 2-10)

தீர்மானம் : தீர்மானம்

Online Classes தீர்மானம் : தீர்மானம்

ஒப்பு தீர்மானம் : தீர்மானம்

ஒப்பு தீர்மானம் : தீர்மானம்

ஒப்பு தீர்மானம் : தீர்மானம்

தீர்ம