MEGA add

Official Magazine:
JAFFNA MEDIA SOLUTIONS (PVT) LTD.
The Gateway to the Largest Market...
T.P: 021 221 9441
011 724 4333
Fax: 021 221 9441
E-mail: jaffna2media@gmail.com

August / September 2012 Monthly Magazine Issue - 02

இல: 273,275, மணிக்கூட்டு வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
(யாழ்.போதனா வைத்தியசாலையின் பின்புறம்)
CALL: 021 221 9999
web : www.vivahas.com e-mail : vivahascards@gmail.com

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

IELTS

International English Language Testing System (IELTS) - Test Preparation Course

சர்வதேச பாடத்திட்டத்தின் தராதரத்திற்கு அமைய நவீன தொழில்நுட்பத்தடன் வழங்கும்

Spoken English with Grammar

(Quick Learning Course) 1 1/2 Months

Diploma in English

2 1/2 Months

- ❋ எமது கற்கை நெறிகள் Writing, Speaking, Reading, Listening என வகைப்படுத்தப்பட்டு ஒவ்வொரு பிரிவும் மிகச் சிறந்த ஆசிரியர்களினால் கற்பிக்கப்படுகின்றது.
- ❋ O/L, A/L பரீட்சை எழுதிய மாணவர்கள், தொழில் தேடுவோர், தொழில் புரிவார் மற்றும் ஆங்கிலம் கற்கவிரும்பும் அனைவருக்கும் ஏற்றது. Excellent Teachers' Panel & individual Attenticn.

எமது கல்லூரியினால் நடாத்தப்படும் சர்வதேசப் பரீட்சைகள்

A1 Exam - Sponsor / Settlement Visa

மூலம் UK செல்பவர்களுக்கான பரீட்சை

- U.K. அரசாங்கத்தினால் சிபார்சு செய்யப்பட்டது.
- எமது கல்லூரியிலேயே பரீட்சைக்குத் தோற்றமுடியும்.
- சான்றிதழின் கால எல்லை வரையறை அற்றது.
- நம்பிக்கைக்குரிய சர்வதேச பரீட்சை.
- ஏனைய பரீட்சைகளைவிட மிகவும் இலகுவானது.

B1 Exam - Student Visa

மூலம் UK செல்பவர்களுக்கானது

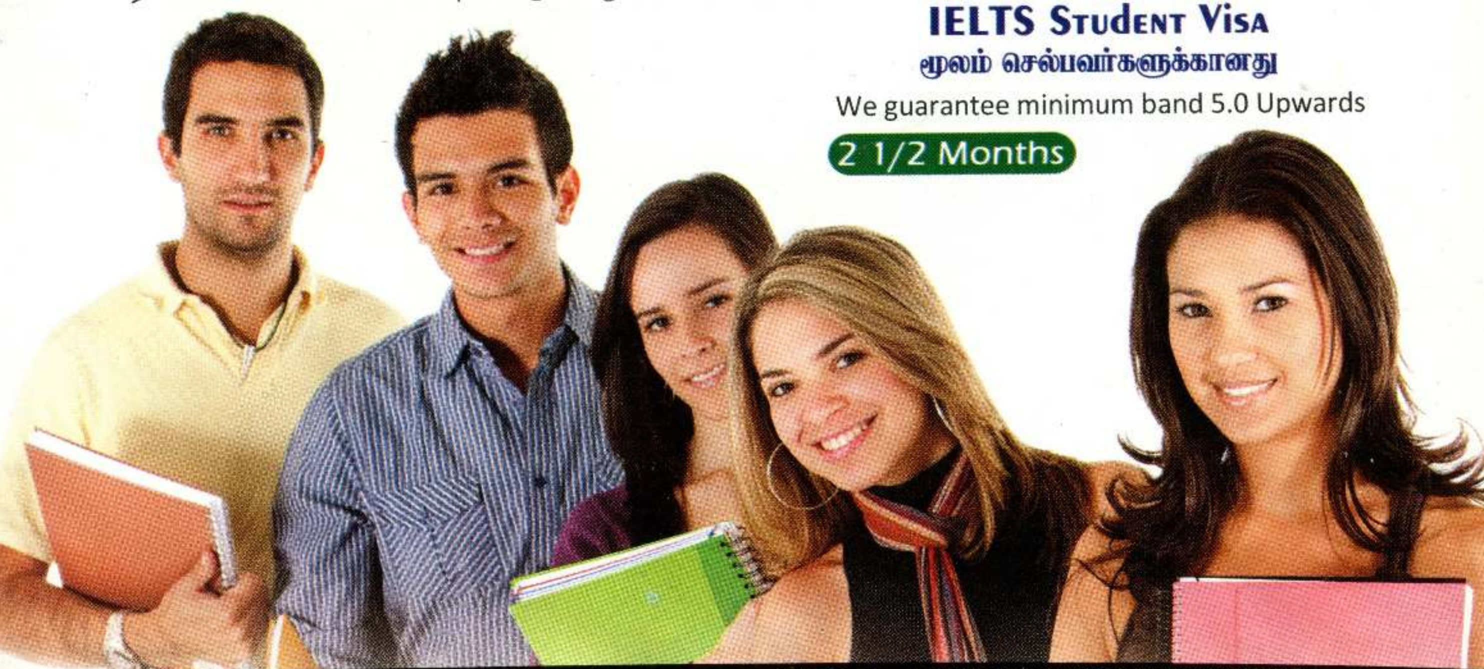
City & Guids இன் B1 பரீட்சை ஏனைய ஆங்கிலப் பரீட்சைகளை விட மிகவும் இலகுவானதுடன் *IELTS* - 4.5 இற்கு ஒப்பானது. இது British High Commission னால் முற்றிலும் அங்கீகரிக்கப் பட்டதுடன்; எமது கல்லூரியிலேயே பரீட்சைக்கும் தோற்றமுடியும்.

IELTS Student Visa

மூலம் செல்பவர்களுக்கானது

We guarantee minimum band 5.0 Upwards

2 1/2 Months



join us and over 3000 other IELTS candidates on our IELTS Royal OVERSEAS EDUCATION CENTER

ROYAL OVERSEAS EDUCATION CENTER

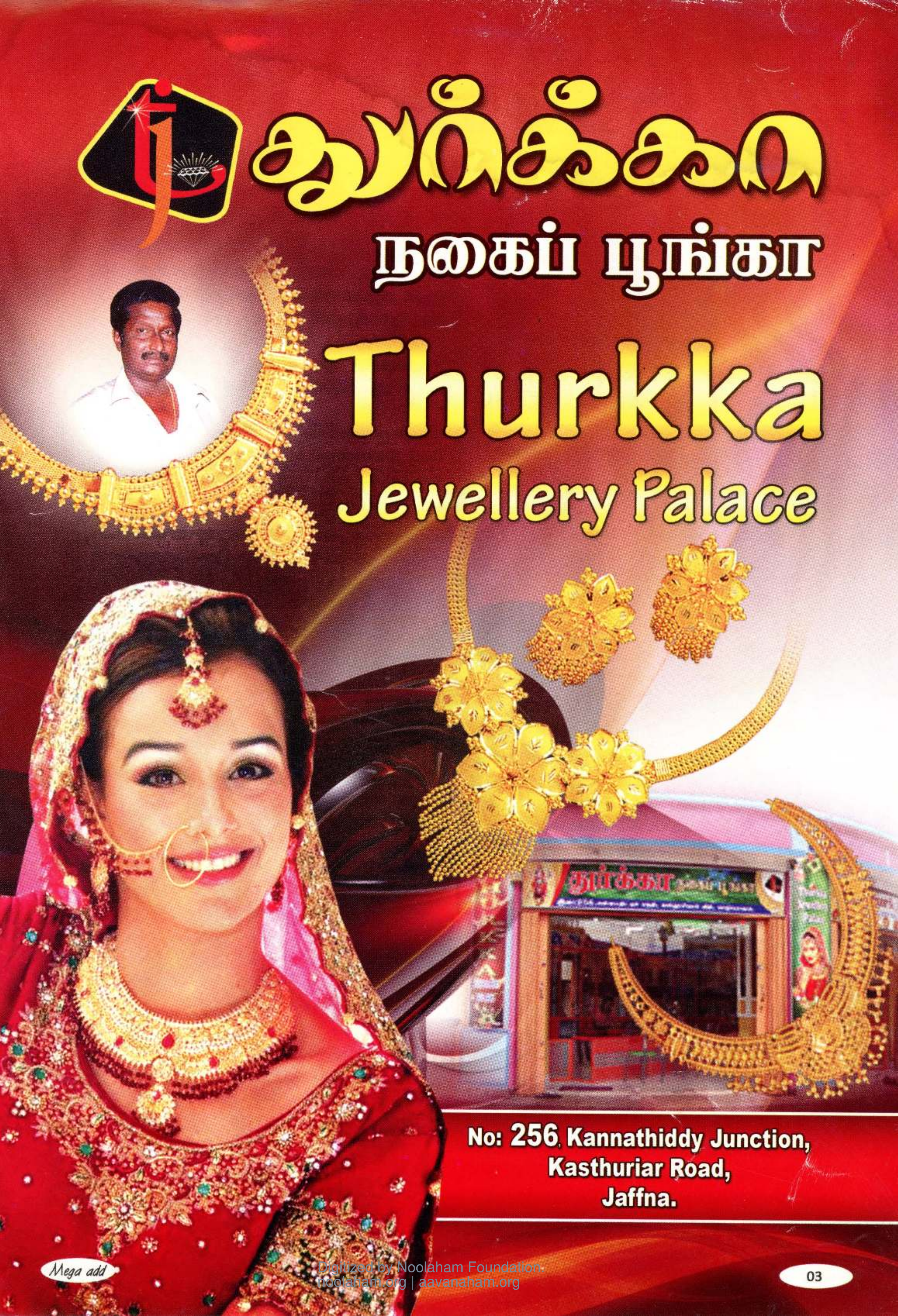
No. 11-2/1,33rd Lane, Wellawatte,
Colombo - 06.
Sri Lanka.Contact-
T.P.No: 0727484403/2/1
0094772484403// 0094114552378// 0094112363440
Skype ID: dilanravi
http://www.roecielts.com
E - mail-jeansasi@yahoo.co.in
info@ricvisa.com
http://www.facebook.com/royaloec.roec?sk=wall&notif_t=wall

Royal International Visa Consulting
Migration Consultants
No. 257/1/1A, Galle Road,
Colombo - 06.
Sri Lanka.
0094772484401
0094772484402
0094114552378

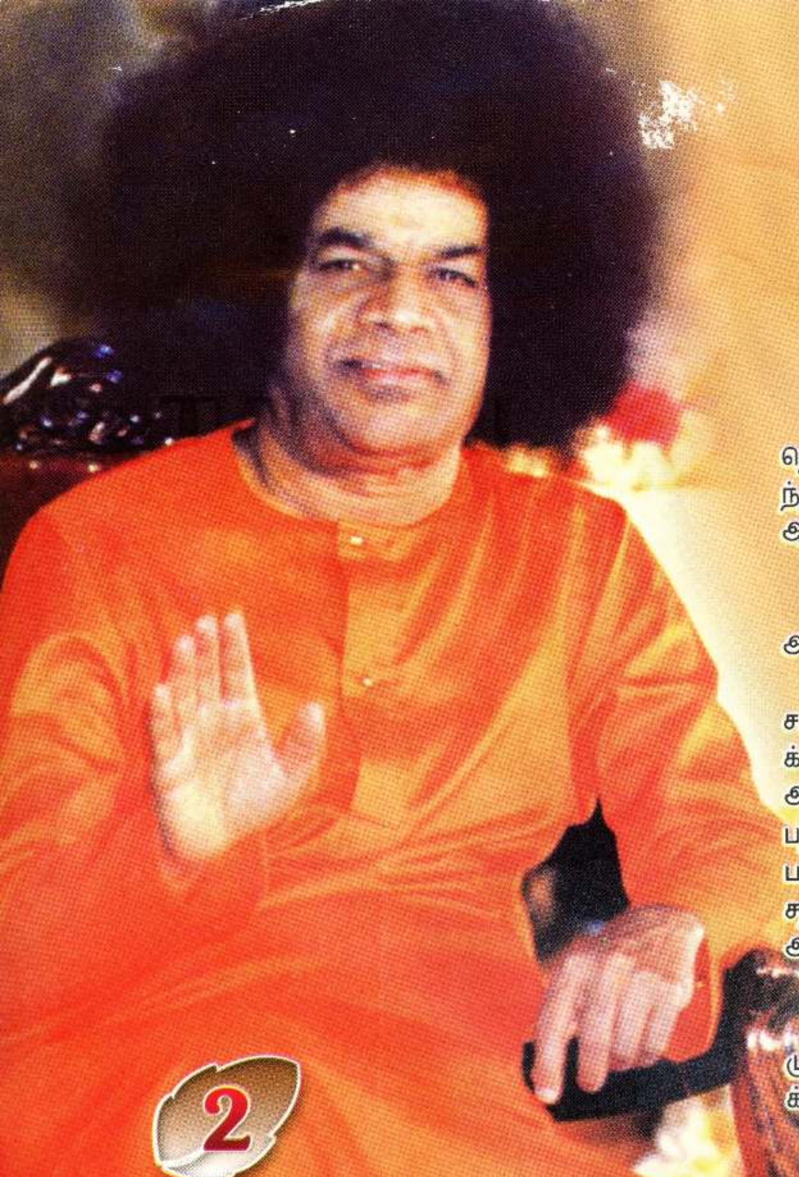
Skype ID : dilanravi
E-mail-jeansasi@yahoo.co.in
info@ricvisa.com
www.ricvisa.com
www.roecielts.com

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

Mega add



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



சத்யம், சிவம், சாய் பாபா

2

அவனைப் பார்த்தாலே நோய்கள் எல்லாம் தீரும் என்று மக்கள் நம்ப ஆரம்பித்தார்கள். அவனி டம் தெய்வம் குடி கொண்டிருப்பதாகப் பேச ஆரம் பித்தார்கள். வெளியூர்களில் இருந்தெல்லாம் அந்த அதிசயச் சிறுவனைப் பார்க்க ஆட்கள் வர ஆரம்பித் தார்கள். ஆனால் சத்யாவின் தாயும் தந்தையும் பயந்து போனார்கள். பக்கத்து வீட்டார்கள் பையனு க்குப் பேய் பிடித்து விட்டது என்று பயமுறுத்த ஆரம்பித்தார்கள். விஞ்ஞானிகளையும் மெஞ்ஞா னிகளையும் நாம் என்றைக்குப் புரிந்து கொண் டிருக்கிறோம்? என்றைக்கு மதித்திருக்கிறோம்.?

அதே கதைதான் சிறுவன் சத்யாவுக்கும் நடந்தது. புட்டபர்த்திக்குப் பக்கத்தில் கதரி என்ற ஊரில் பிரபலமான மந்திரவாதி ஒருவன் இருந் தான். பயங்கரமான பேய், பிசாசுகளைக் கூட விரட் டியவன் என்ற பெருமை அவனுக்கு இருந்தது. அவனிடம் கொண்டு போய் சத்தியாவைக் கட்டி னால் குணமடைவான் என்று தெரிந்தவர்கள் எல் லாம் ஏற்றி விட்டார்கள். பெற்றோர் சிறுவனை அங்கே அழைத்துச் சென்றார்கள்.

அந்த மந்திரவாதி படுபயங்கரமாக இருந்தான். நெருப்பைப் போன்று அவனது கண்கள் சிவந்திரு ந்தன. சத்யாவைப் பார்த்ததும் அவன் பேயாட்டம் ஆட ஆரம்பித்தான்.

பதினான்கு வயதேயான ஞானக்குழந்தையை அவன் படுத்தியபாடு என்ன தெரியுமா?

சாய்பாபா என்றதும் பாமரத்தனமாக அனைவரு க்கும் நினைவுக்கு வருவது எது? புஸ். புஸ் சென்ற அவரது அடர்த்தியான தலைமுடிதானே? அதுவும் பதினான்கு வயதில் இன்னும் கருமையாகப் பளபளவென்று அத்தனை கவர்ச்சியாக இருக்கும். சத்யாவின் தலைமுடியையே உற்றுப்பார்த்தான். அந்தப் போலி மந்திரவாதி.

முதலில் இந்தச் சிறுவனின் அடர்த்தியான தலை முடியை மொட்டை அடியுங்கள்." என்று சீடர்களு க்கு ஆணையிட்டான்.

சத்யா ஒரு வார்த்தையும் பேசவில்லை. அவனது உதடுகள் புன்னகையை மட்டுமே சிந்தின.

சத்யாவின் தலை மழிக்கப்பட்டது. அதுமட்டு மல்ல, அந்த பிராடு மந்திரவாதி இன்னொரு காரி யமும் செய்தான். வழவழ மொட்டை மண்டையில் கத்தியால் குறுக்கும் நெடுக்குமாகக் கீறல் போட் டான். மந்திரக்கோடு வரைகிறானாம்.

கோடு போட்ட இடத்திலிருந்து இரத்தம் வழிந்தது. திருப்தி வரவில்லை. அவனுக்கு அந்த இரத்தக் காயத்தின் மேல் எலுமிச்சை மற்றும் வெங்காயத் தைச் சாறு பிழிந்தான். சத்யா கத்தவில்லை. கண்களை மூடி அமர்ந்திருந்தான்.

கோழியையும் ஆட்டையும் பலிகொடுத்து; அதன் இரத்தத்தை வட்டமாகத் தரையில் ஊற்றி அதன் நடுவில் சத்யாவை உட்காரவைத்து என்னென் னவோ மந்திரங்கள் எல்லாம் ஜெபித்தான்.

(அடுத்த வெளியீட்டில்...)

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

Mega add

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

வட்டு. கிழக்கு.
வட்டுக்கோட்டை.
T.P.: 021 225 0378
011 724 4333
Fax: 021 225 0378
e-mail:jaffna2media"gmail.com

நாம் நம்முடன் இருக்கும் நபர்களிடம் அன்பு செலுத்த முடியாமற் போனால் நம்மாற் பார்க்கமுடியாத கடவுளிடம் எப்படி அன்பு செலுத்தமுடியும்.

- அன்னை தெரேசா

நாம் யார் என்கின்ற தேடலும் அதற்கான பதிலும் எம்மிடம் இருந்து பெறப்படும்போதே அது உண்மையானதாக இருக்கும்.

இன்றைய சமுதாயம் வன்முறைகளில் கசங்கிப்போன ஆயிரமாயிரம் மலர்களையும் மொட்டுகளையும் கொண்டு சோகமாக எம்மிடையே வலம்வந்து கொண்டிருக்கின்றன. பிழையான கூட்டிற்குள் அடைக்கப்பட்டு, தவறான முகவரிகள் அவற்றுக்கு நிரந்தரமாக்கப்பட்டுள்ளன. அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டு நிரந்தரமாக அடைக்கப்பட்ட மாமிசக்கூட்டை விட்டுப் பறக்கமுடியாத ரணவேதனைகளில் அவர்கள் வாழ்வு நித்தமும் தொடர்கிறது. எந்த மனிதக்கூட்டுக்கு எவ் முகவரி வேண்டும் என்பது அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்பதாய் அமைவது தான் நீதியாய் இருக்கும்.

எந்த உறவு எப்படி அமைய வேண்டும் என்பதில் சொந்த விருப்பிற்கு முதலிடம் இருக்கவேண்டும். அந்தச் சுதந்திரத்தை வருங்காலச் சமுதாயம் தங்கள் கைகளில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதனை ஆதரிப்பது எமது தார்மிகக் கடமை.

ஆயினும் கடந்தகாலத்தில் உறைந்து போய்விட்ட பலரின் கொள்கைகள் முன்னோக்கி நகரமறுக்கின்றன. இதனால் புதிய சமுதாயத்திற்கும் முதுமை தட்டிப்போன உறவுக்குமான போராட்டம் மும்முரமாகின்றது.

மறுபுறத்தில் மனிதனை மனிதன் சுரண்டுவதும் மிருக குணத்தின் எச்சம் மாறாதவர்களின் கோரப்பார்வையால் உடைந்துபோகும் சில ஆத்மார்த்த உள்ளங்களின் துடிப்புகளும் தொடர்கிறது. இது மாறவேண்டும். வரட்டுக் கௌரவங்களால் உறவுகளை நோகடிக்கும் பழைய கலாசாரத்தை அடைகாக்கும் பண்பாடு மாறவேண்டும்.

மனித மென்னுணர்வுகளைப் புரிந்து; அவற்றிற்கு ஏற்ப மாற்று எண்ணங்களுக்கும் வாழ்வு முறைகளுக்கும் இடம் கொடுத்து நாகரிக உலகோடு இயங்கும் சமுதாயமாக எமது சமுதாயம் முன்னோக்கி வளர்ச்சிப்பாதையில் நகர வேண்டும்.

இவ் வளர்ச்சியானது கலாசார விழுமியங்களைச் சிதைக்காவண்ணம் சீரான முன்னேற்றப்பாதையில் அமைய வேண்டும் என இளஞ்சமுதாயத்தை அன்புடன் கேட்டு நிற்கின்றோம்.

தோழமையுடன்:
ஆசிரியர்.

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

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

மருத்துவ விஞ்ஞானம்

மிகச் சிறந்த மூளை உணவு

பாதாம்பருப்பில் ஒமேகா - 3 என்ற நல்ல கொழுப்பு அமிலம் உள்ளது. குழந்தைகளின் உடலிற் போதுமான அளவு ஒமேகா - 3 அமிலம் இல்லாதபோது அவர்களுக்கு ஞாபகசக்தி குறைவாகவும்; படிப்பதில் ஆர்வம் குறைவாக வும் காணப்படும். அத்துடன் தூக்கமில்லாமலும் தவிப்பர்.

ஒமேகா - 3 போதுமான அளவு மூளையில் இருந்தால் அவர்கள் சுறுசுறுப்பாகப் படிப்பார்கள். அந்ததளவிற்கு மூளைவளர்ச்சி உணவாகப் பாதாம்பருப்புத் திகழ்கின்றது.

பாதாம்பருப்பில் உள்ள ஒமேகா - 3உம், புரதமும் வயிற்றை நன்கு நிரப்பிவிடுகிறது. இதனால் நன்கு சாப்பிட்ட உணர்வு ஏற்படுகின்றது. தினமும் 25 கிராம் பருப்புச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாம் அதிகம் சாப்பிடுவது குறைந்து உடற்பருமன் படிப்படியாகக் குறைய ஆரம்பிக்கும்.

மேலும், இரவில் தூக்கமில்லாமல் தவிப்பவர்களுக்கு மெலோட்டனின் என்ற ஹார்மோன் சுரப்பது குறைவாக இருக்கும். இவர்கள் மாலை நேரத்தில் 25 கிராம் அளவு பாதாம்பருப்புச் சாப்பிட்டுவந்தால் தேவையான மெலோட் னின் இந்தப் பருப்புமூலம் இரத்தத்தில் விநியோகிக்கப் படுவதால் ஆழ்ந்த தூக்கம் உறுதியாக உண்டு.

தூக்க மாத்திரை சாப்பிடுகிறவர்கள் மாலை 5.00 மணிக்குப் பாதாம்பருப்பு சாப்பிட்டுவந்தால் மாத்திரை இன்றி இரவிற் படுத்ததும் உடனே தூங்கிவிடுவார்கள்.

பணக்கவலை, மனக்கவலையால் தவிப்பவர்கள் மெலோட்டனின்மூலம் மன அமைதியையும், நல்ல தூக்கத் தையும் பெற உணவிற் பாதாம்பருப்பு இடம் பெறுமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒமேகா - 3 அமிலம் எலும்பு மண்டலத்தின் உறுதியைப் பலப்படுத்துவதால் எலும்பு மெலிவு நோயை முன்கூட்டியே தவிர்க்கலாம். இதிலுள்ள இந்த அமிலமும் புரதமும் கர்ப்பிணிகளுக்கும், கருவிலுள்ள குழந்தையின் மூளை, கண் வளர்ச்சிக்கும் சிறந்த உணவு மருந்தாகும். கர்ப்பம் தரித்து முதற் குழந்தைக்கு ஒரு வயதுமுடியும்வரை தினமும் பாதாம்பருப்பு சாப்பிட்டுவர ஆரோக்கியமான உடலையும், தாய்ப்பாலையும் தரும். உடற்பருமன் ஏற்படா மலும் தடுக்கும்.

வஞ்சிரம், கானாங்கெழுத்தி ஆகிய மீன்களிற் காணப் படும் அல்பா - எலனோலெனிக் அமிலம் (Alpha Lino Lenic Acid) பாதாம்பருப்பில் உள்ளது. ஒமேகா- 3 போல் முக்கியமான ஓர் அமிலமாகும். இதயம் துடிப்பதில் பிரச்சினை வராமற் தடுத்து, இதயம் சீராகத் துடிக்க உதவுகின்றது. இதற்கேற்ப இரத்தக்குழாய்களில் அடைப்பு ஏதும் ஏற்பட்டு விடாமற் பாதுகாக்கின்றது.

நீரிழிவு நோய் வந்தால்.....

நீரிழிவுநோய் வந்துவிட்டால் வாழ்க்கைமுடிந்து விட்ட தாக அர்த்தம் இல்லை. சரியானஉணவுமுறை, உடற் பயிற்சி, மருந்துகள், இன்சுலின்மூலம் இதைக் கட்டுப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொருவரினதும் உடற் கூறுகளுக்கு ஏற்பவும்; உணவுப்பழக்கம், வாழ்க்கைச் சூழல், பரம்பரை போன்றவற்றின் காரணமாகவும் இந்நோய் உருவா கின்றது. மேலும், குறைந்த அளவிலான ஊட்டச்சத்து, பசி ஏற்படாமை, அடிக்கடி ஏற்படும் வயிற்றுக்கோளாறுகள், கல்லீரற் குறைபாடுகளால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும். நெருங்கிய உறவினர்களுக்கு நீரிழிவு இருந்தாலும் இந்த நோய் தோன்றும். அதிக கோப்பி அருந்துவோருக்கும்; இரத்த அழுத்தம் உடையோருக்கும் நீரிழிவு நோய் வருவதற்கு வாய்ப்புண்டு.

இந்நோய் ஏற்பட்டிருப்பின் அதற்கான அறிகுறிகள் திடீரென உடல் எடை அதிகரித்தல், கைகால்கள் மரத்துப் போதல், மயக்கம், தலைசுற்றல், களைப்பு, சமிபாடு ஆகா திருத்தல், பசி ஏற்படாமை, நினைவாற்றல் குறைவது, பார் வைக் குறைபாடு, அதிகமாக ஏற்படும் தாகம், காயம் ஆறா மல் இருப்பது போன்றவைகளில் ஒன்றோ பலவோ ஏற்படு வதுடன் உடல்நிலையின் இயல்பு மீறிக் காணப் பட்டால் உடனே மருத்துவரை அணுகி இரத்தம், சிறுநீர் போன்ற வற்றைப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய்க்கு உணவோடு நேரடித் தொடர்புள்ளது. எனவே, உணவிற் கவனமாக இருக்கவேண்டும். கீரை வகைகள், கிழங்கு வகைகள், முள்ளங்கி, எலுமிச்சை, பப் பாசி, அத்திப்பழம், புளிப்புமாதுளை போன்றவைகளை அதி கமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். உழுத்தம் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு, துவரம்பருப்பு, வறுத்த கடலை, பாதாம் பருப்பு வகைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளமுடியும்.

ஆனால்; தேநீர், கோப்பி, பால் போன்றவற்றையும் தேங்காய் எண்ணெய், நெய் வகைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய்க்கு விற்றமின் பி சத்துக்களைத் தரக்கூடிய மருந்துகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சாப்பிடலாம். உடற்பயிற்சிமூலம் நீரிழிவு நோய் வராமற் தடுக்கவும் முடியும்; கட்டுப்படுத்தவும் முடியும். அளவுக்கு மீறினால் இன்சுலின் ஊசிபோட்டுச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

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

Mega add

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

சடங்குகளும் சம்பிரதாயங்களும்

மாறிவரும் இன்றைய கலாசாரத்தில் வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் இந்த உத்தியை உபயோகப்படுத்தி இன்றைய காலகட்டத்தைப் பிரச்சனையின்றி வளமாக, நலமாக கடந்துபோக முடியும்.

சம்பிரதாயமாகத் தரப்பட்ட இதுபோன்ற விடயங்களில் மிக மிக முக்கியமானது இந்த அபிஷேகங்கள். உண்மையில் அபிஷேகம் எனப்படுவது கடவுளுக்காகச் செய்யப்படுவதல்ல. நமக்காகச் செய்யப்படுவது.

நாம் அபிஷேகம் செய்தாலும் சரி; செய்யாவிட்டாலும் சரி; கடவுள் அதேபோற் குளிர்மையாக அதே அருளும் கனிவும் குறையாமலேதான் நம்மிடமிருப்பார்.

ஆகவே, கடவுளைத் திருப்திப்படுத்த வேண்டும், கடவுளை மகிழ்ச்சிப்படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கில் "அபிஷேகம்" செய்யப்படுவதில்லை. ஒரு பழக்கத்திற் கடவுள் இதில் திருப்தியடைவதாக நினைத்துக்கொள்கிறோமே தவிர உண்மை அதுவல்ல. ஆனாலும், இப்படியொரு சம்பிரதாயம் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது ஏன்?

முன்பு குறிப்பிட்டதுபோல இந்த அபிஷேகங்கள் செய்யப்படுவதெல்லாம் நமக்காகத்தான். நம் வளமும் நலமும் கருதித்தான்.

அபிஷேகங்களுக்கான அடிப்படை அர்த்தத்தை நாம் புரிந்துகொள்ளவரும்போது கடவுளின் திருவுருவச் சிலைகளின் சூட்சுமத்தைப் புரிந்துகொண்டாக வேண்டும்.

சிவன் - பார்வதி திருவுருவங்கள் ஒரு ஆண் - பெண்ணைக் குறிப்பிடும் விடயம். ஆண் - பெண் இந்த உலக வாழ்க்கையில் எப்படிப் பிரச்சனையின்றி வாழ்வது? எப்படி. வளமுடன் நலமுடன் வாழ்வது? என்று விளக்குவதுதான் சிவபார்வதியின் தாற்பரியமே.

சிவன் - பார்வதி கோயில்களிலும் அனைத்துச் சம்பிரதாயங்களும்கூட இந்த மையவிஷயத்தை ஒட்டித்தான் அமைந்திருக்கும்.

மதுரை மீனாட்சி அம்மன் கோயிலில் சுவாமியையும் தேவியையும் காலை எழுப்புவது முதல் ஆரம்பித்து ஒவ்வொன்றாகச் சுவாமிக்கும் தேவிக்கும் செய்யப்படும் அன்றாடச் சம்பிரதாயங்கள் இரவு அவர்களைச் சேர்த்துப் பள்ளியறைக்கு அனுப்புவதுவரை தொடரும்.

என்னதான் தந்தை வசதியானவராக, பாசத்துக்குரியவராக இருந்தாலும்; ஒரு பெண் தன் கணவனைத் தன் தந்தையிடம் விட்டுத்தந்தால் என்ன நேரும் என்ற பாடம்....

ஆணும் பெண்ணும் ஒருவர் இல்லாமல் மற்றவர் இல்லை. இருவரும் சமபாதியாக இருக்கிறோம் என்ற அர்த்தநாரீஸ்வரர் தத்துவம்.

உலகில் எந்தவொரு விடயத்தையும் விட மிகப்பெரியது கணவனை தன் பேரிலான பிடிப்புடன் வைத்துக்கொள்வது என்பதைக் கௌரி நோன்புமூலம் உணர்த்தும் பாடம்.

உலகில் ஒரு ஆணுக்கும் சரி; பெண்ணுக்கும் சரி அவர்களைப் பிரதிபலிக்கும் சிவ - பார்வதி மூலம்தான் பல உயரிய பாடங்கள் கற்றுத் தரப்பட்டன. அபிஷேகம்கூட ஒரு பாடம்தான்.

"இந்தக் குறிப்பிட்ட பொருள் உனக்கு நல்லது; இதை நிறைய உபயோகி" என்றுதான் சொல்லிவருகின்றன.

அவை:

உலகில் இன்று தொட்டதெற்கெல்லாம் வைரஸ் தொற்று என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், வெளிப்புறத்திற் காற்றிற் கலந்திருக்கும் நுண்ணுயிர்களையும் சரி; உடலுக்குள் புகுந்துவிட்ட நுண்ணுயிரிகளையும் சரி அழிக்கும் வல்லமையுள்ள மருந்து மஞ்சள் என்று ஆதியிலேயே கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது, அபிஷேகத்திற்கு முன்னரே அறியப்பட்டதாகும்.

நீராடும்போது மஞ்சளை உடம்பில் தேய்த்து நீராடினாற் புண்கள், புரையோடிய காயங்கள் குணமாகிவிடும். பூச்சிக் கடி, வண்டுக்கடியால் ஏற்பட்ட தோல் மாற்றம் மறைந்து சருமம் மினுமினுக்கும். உடலில் உண்டாகும் கற்றாழை நாற்றம், புலால் நாற்றம் நீங்கி நல்ல வாசனையுண்டாகும்.

மஞ்சளை உள்ளே உட்கொள்ளும்போது குடல் நுண்ணுயிரிகள் அழிந்து, நோய்நீங்கி வாய்நாற்றமும் போய், சுவாசம் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கும் என்று உணர்த்தத்தான் மஞ்சள் அபிஷேகம்.

சுவாசப் புத்துணர்ச்சி, புதுவாசனை, மினுமினுக்கும் சருமம் கொண்ட ஒருவர் என்னவாக இருப்பார். வசீகரம் மிக்கவராகத்தானே இருப்பார்.

அதைத்தான் குறிப்பிடுகிறது மஞ்சளில் அபிஷேகம் செய்தால் வசீகரம் கிடைக்கும் என்ற வாசகம்.

அதேபோன்றுதான் குழந்தையில்லாக் குறைக்கு இன்று வைத்தியர்கள் சொல்லும் முக்கிய காரணம் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் உடல் உஷ்ணம் அதிகரித்துச் செல்வது தான்.

இந்த உஷ்ணம் பெண்ணுக்கு மாதாந்தம் சினை முட்டை வெடித்து மாதவிலக்கு உருவாவதில் ஆரம்பித்துச் சிக்கலை ஏற்படுத்துகிறது.

ஆணுக்கும் அவன் உடலில் உஷ்ணம் அதிகரிப்பதற்கும் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கைக்கும் பெரிய தொடர்பு இருக்கிறது. உடம்பில் உஷ்ணம் அதிகரிப்பதற்கும் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கைக்கும் மிகப்பெரிய தொடர்பு இருக்கிறது.

நம் உடம்பில் உஷ்ணம் ஏறவிடாமற் குளிர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள உதவுவதில் தினசரி உபயோகிக்கும்

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

தயிர், மோருக்கு மிகமிக நெருங்கிய தொடர்புண்டு. தினசரி தயிர், மோர் உபயோகித்தாற் குழந்தைப்பேறு விஷயம் குறைவில்லாமல் நடக்கும் என்பதால் தயிர் அபிஷேகம் செய்தால் குழந்தைப்பேறு கிட்டும் என்கின்றார்கள். பெண்கள் தெரிந்துகொள்ள இதில் இன்னொரு விஷயமும் உண்டு. தயிர், மோர் தினசரி சாப்பிடுவது வஜைனாவில் உருவாகும் இன்பெக்ஷனையும்கூடக் குறைக்க உதவுகிறது.

இளைஞருக்கும்கூட இப்படியொரு தன்மை இருக்கிறது. தவிரப் பால் சில நல்ல பக்றீரியாக்கள் மூலம் தான் தயிராக மாறுகிறது. தயிர், மோரிலுள்ள இந்த நல்ல பக்றீரியாக்கள் நம் உடலின் கெட்ட பக்றீரியாக்களை அழித்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றன.

நெய்யோ நம் சமிபாட்டைச் சீராக்கி உடலுக்கு வலிவு தரும் பொருளாகும். இதில் நம் உடலின் கட்டுக்கோப்பைத் தளரவிடாமல் இளமையைத் தக்கவைக்கும் ஆன்டி - ஒக்சிடென்ட் உள்ளது. குறிப்பாகக் கண்களில் வறட்சி ஏற்பட்டு பார்வைக் கோளாறு ஏற்படுவதைத் தவிர்த்து; கண்ணில் ஈரப்பசையைத் தக்கவைத்து; கண்களை மினுமினுக்க வைக்கிறது. சரும மினுமினுப்பும் நெய்மூலம் கிடைக்கிறது. இந்தப் பிறவியிலேயே நமக்கு மோட்சம் அளவுக்கு இன்பங்களை வாரிவழங்குவதால் நெய் அபிஷேகம் மோட்சம் தரும் என்கிறார்கள்.

அதேபோல் அரிசிமாவுப் பொடியில் அபிஷேகம் செய்தால் கடன்தீரும் என்பது ஐதீகம். எப்போது ஒருவர் அரிசிமாவில் அபிஷேகம் செய்யமுடியும்? கடன்சுமை தீர்ந்தாலேதான் அரிசி மாவுப்பொடி அபிஷேகம் செய்யமுடியும். அரிசி என்பதே அன்றைய காலகட்டங்களில் விலையுயர்ந்த ஆடம்பர விடயம். சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு, வரகரிசி போன்றவைதான் அன்று சாதாரண மக்களின் உணவுப்பொருட்கள்.

அதற்கே கடன் வாங்குவார்கள். ஒருவன் அரிசி வாங்கும் இருக்கிறான் என்றால், அவன் கடன் வாங்கும் நிலையெல்லாம் தாண்டிப் பொருளாதார ரீதியாக வாழ்க்கையில் அடுத்தடுத்த உயர்ந்த நிலைக்கு வந்துவிட்டான் என்று அர்த்தம்.

இப்படிச்சொல்ல வந்ததைத்தான் அரிசிமாவால் கடன் தீரும் என்று குறிப்பிட்டார்கள்.

மிருகங்கள், எதிரி கூட்டங்களுக்கு நடுவே காட்டிலும், மேட்டிலுமாக மனிதர்கள் வாழ்ந்துவந்த அந்தக்கால கட்டத்தில் அவர்கள் உடலில், காயங்கள், விழுப்புண்கள் என்பதெல்லாம் வெகுசகஜம். அந்தக் காயங்களுக்குமேல் தேன் பட்டால் காயங்கள் விரைவில் ஆறும் என்பது மருத்துவ ரகசியம். சமீபத்தில் அமெரிக்க மருத்துவர்கள் தேன் தடவினால் காயங்கள் விரைவிற் குணமடையும் என்று கண்டுபிடித்திருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. இதைத்தான் ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளுக்குமுன் தேன் தடவிக்கொள்ளும் சூட்சுமம் மூலம் நமக்கு உணர்த்தினார்கள்.

இயற்கையாகக் கிடைக்கும் எனர்ஜிட்ரிங் தேன். நடந்து களைத்த மனிதர்கள் எளிமையாகக் கிடைக்கும் இந்த அபார கலோரி உணவைச் சாப்பிடவேண்டும் என்ற நல்ல நோக்கமும் காரணமாகும். தேன் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வலுவாக்கும். கான்சரை எதிர்க்கும் என்பதனையும் மருத்துவர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

இந்த இரகசியங்கள் எல்லாம் முன்னோர்களுக்குத் தெரிந்ததாலேதான் இதை எப்படியாவது தன்மேல் பூசிக்கொள்ள வேண்டும். எப்படியாவது சாப்பிட வைக்க வேண்டும் என்று பொங்கும் சமூக உணர்வோடு இப்படித் திருவுருவங்களை வைத்துப் பாடம் கற்பித்தார்கள்.

பால், தேன் போன்றவை மட்டுமல்ல; கடவுளோடு சம்பந்தப்படுத்திவைத்த அத்தனை பொருட்களும், மூலிகைகளும் பல பாடங்களைப் பல இரகசியங்களைச் சுமந்து கொண்டிருக்கின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

IMPORTANT TELEPHONE NUMBERS

Srilanka Police Hotline	244 4444
Colombo Museum	269 4767
General Post Office Colombo	232 6203
Bandaranai Ke International Airport	225 2861-3
Dept. Hindu Religous & Cultural Aftairs	255 2641
Customs clearing	242 1142
Colombo General Hospital	269 1111
Lady Ridgeway Hospital for Children	269 3711
Castle street Hospital For woman	269 6231
Eye Hospital Colombo	269 3911
Dental Hospital	269 3106
Jayawardenapura Hospital	277 8610
Colombo South Hospital (Kalubowila)	276 3063
Nawaloka Hospitals	254 4444
Asiri Hospitals Ltd.	250 0608
The central Hospital Ltd.	466 6000
O asis áivate General Hospital	236 9113
Lanka Hospitals	253 0000
Royal Hospital (Pvt) Ltd.	258 6581
Delmon Hospital	255 8800
Durdans	257 5205

Air Lines

Aeroflot	230 8050
Air Arabia	239 3994
Air China	473 2400
Air Canada	254 2875
Air France	243 9747
Air India	242 2249
Air Madagaskar	471 5955
Air Mauritius	233 8458
Air Newzealand	247 2415
Air Sahara	473 2400
Air Seychelles	233 8458
Alitalia	473 1571
American Airlines	234 8100
British Airways	476 7767
Biman Bangladesh Airlines	256 5391
Britiania Airways Gargo	471 4535
Cathay Pacific Airways	233 4145
China Airlines	259 8184
China Eastern	460 9600
China Southern	230 4816
Condor	474 1380
Continental Airlines	268 3253
Cyprus Airways	230 2188
Emirates	230 0200
Etihod	476 6500
Gulf Air	243 4662
Indian Airlines	232 3136
Jet Airways	231 8770
Kenya Airways	256 5061
K/M	243 9747
Kuwait Airways	244 5531
Lufthansa	452 5749
Malasia Airlines	234 2291
Myianmar Airlines	259 8184
Oman Airways	474 0764
Pakistan International Airlines	257 5052
Philipine Airlines	242 4490
Thai Airways	230 7100
Quantas Airways	234 8490
Royal Jor danian	230 1621
Royal Nepal Airlines	256 5391
Saudi Arabian Airlines	257 7536
Scandinauian Airlines	230 0750
Srilankan	97335500
Swiss International	243 5403
Turkish	536 0143

Police Stations

Srilanka Police - Hotline	011 244 4444
Jaffna Police Station	021 222 2222/021 321 1258
Nelliady Police Station	021 226 3222
Palaly Police Station	021 321 2480
Point Pedro Police Station	021 226 3227
Thellippalai Police Station	021 321 2940
Valvetithurai Police Station	021 226 3573
Vaddukoddai Police Station	021 321 3523
Chavagachcheri Police Station	021 321 2306
Chunnakam Police Station	021 224 0323
Delft Police Station	021 321 3337
Ilavalai Police Station	021 321 2435
Kangesanthurai Police Station	021 321 2943
Kayts Police Station	021 222 2090
Kodikamam Police Station	021 321 2466
Kopay Police Station	021 222 4022
Manipay Police Station	021 222 3160

Area Codes

Akkaraipattu	067	Aluthgama	034
Ambalangoda	091	Ampara	063
Anuradhapura	025	Avissawella	036
Badulla	055	Balangoda	045
Badrawela	057	Bandaragama	034
Batticaloa	065	Bentota	034
Beruwela	034	Chilaw	032
Dambulla	025	Dankotuwa	031
Deniyaga	041	Diyatalawa	057
Dikwella	041	Ella	057
Elpitiya	091	Empilipitiya	047
Galagedara	081	Galewela	066
Galle	091	Gampha	033
Gampola	081	Habarana	025
Hatton	051	Hambantota	047
Hali - Ela	055	Halgraroya	052
Haputale	057	Hettipola	037

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

Hikkoduwa	091	Horana	034
Higurokgoda	027	Iginiyagala	063
Induruwa	037	Jaffna	021
Kadugannawa	081	Kalkaduwa	065
Kalmune	067	Kalutura	034
Kandy	08	Kandapola	052
Katuneriya	031	Kegalle	035
Kiridiwela	033	Kochchikade	031
Kurunagela	037	Lunuwila	031
Mannar	023	Maskeliya	051
Matara	041	Matala	066
Matugama	034	Mawanella	035
Minneriya	027	Mihirigama	033
Monaragala	055	Morawako	041
Nawalapitiya	054	Negombo	031
Nikaweratiya	037	Nuwara-Eliya	052
Paiyagala	034	Panadura	034
Passara	055	Pattithampitiya	035
Polonnaruwa	027	Potuwil	063
Pussallawa	081	Puttalam	032
Ratnapura	045	Tangalle	047
Valachchenai	024	Vavuniya	024
Weligama	041	Wariyapola	037
Welimada	057	Wellawaya	055
Wennappuwa	031		

HNB Bank

Chankanai	021 225 0065
Chunnakam	021 222 1444
K.K.S. Road	021 222 2787
Jaffna Hospital Rd	021 222 9682
Nelliady	021 226 4149
Point Pedro	021 226 4935
Stanley Rd	021 222 8410
Chavakachcheri	021 320 5757

Commercial Bank

Jaffna	021 222 7415
Stanley Rd 2nd Branch	021 222 9821
Chavakachcheri	021 222 9676
Nelliyady	021 226 3786

DFCC Vardhana Bank

Jaffna	021 222 1444

Bank of Ceylon

Jaffna	021 221 4228
Bank of Ceylon 2nd Branch	021 222 6033

Peoples Bank

Jaffna	021 222 2633
Jaffna Stanley Rd	021 222 6386
Jaffna University	021 222 2072
Chunnakam	060 221 2554

Sampath Bank

Jaffna	021 222 1025
Manipay	021 225 5041/2
Chunnakam	021 224 0721
Nelliyady	021 226 4950
Kayts	021 321 5432/4
Chavakachcheri	021 227 0091/2
Chankanai	021 225 0072/3

Seylan Bank

Jaffna Town	021 222 3047
Nelliyady	021 320 5961
Manipay	021 320 5964
Chankanai	021 320 5965

Union Bank

Jaffna	021 222 4567

HSBC Bank

Jaffna	011 447 2200

Nations Trust Bank

Jaffna	011 471 1411

NDB Bank

Stanley Rd, Jaffna.	021 222 1180

Pan Asia Bank

Stanley Rd, Jaffna.	021 497 6777

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

பாடசாலையில் உள்ளவர்கள்
පාසලේ ඉන්න අය
පාඩසාලෛයිල් උල්ලවර්ගල්
(பாசலே இன்ன அய)

විදුහල්පති	விதுஹல்பதி	அதிபர்	අදිබර්
නියෝජ්‍ය විදුහල්පති	நியோஜ்ய விதுஹல்பதி	உதவி அதிபர்	උදවි අදිබර්
ගුරුතුමා	குருதுமா	ஆசிரியர்	ආසිරියර්
පන්ති භාර ගුරුතුමා	பன்தி பார குருதுமா	வகுப்பாசிரியர்	වහුප්පාසිරියර්
ශිෂ්‍යයා	சிஷ்ஷயா	மாணவன்	මාණවන්
ශිෂ්‍යාව	சிஷ்ஷயாவ	மாணவி	මාණවි
පන්ති නායකයා	பன்தி நாயகயா	வகுப்புத் தலைவர்	වහුප්පුත් තලෛවර්
ශිෂ්‍ය නායකයා	சிஷ்ஷய நாயகயா	மாணவத் தலைவர்	මාණවත් තලෛවර්
අංශ ප්‍රධානි	அங்ச பிரதானி	பகுதித் தலைவர்	පහුදිත් තලෛවර්
සුළු සේවකයෝ	சுளு சேவகயோ	சிற்றூழியர்	සිට්රුළියර්

பாடசாலையில் உள்ள இடங்கள்
පාසලේ තිබෙන ස්ථාන
පාඩසාලෛයිල් උල්ල ඉඩංගල්
(பாசலே திபென ஸ்தான)

කාර්යාලය	கார்யாலய	காரியாலயம்	කාරියාලයම්
පුස්තකාලය	புஸ்தகாலய	நூலகம்	නූලහම්
විද්‍යාගාරය	வித்யாகாரய	விஞ்ஞான ஆய்வுகூடம்	විඥ්ඥාන ආයිවු කූඩම්
වැසිකිළිය	வெசிகிளிய	மலசலகூடம்	මලසල කූඩම්
ක්‍රීඩාභූමිය	கிரிடாபூமிய	மைதானம்	මෛදානම්
ආපනශාලාව	ஆபனசாலாவ	சிற்றுண்டிச்சாலை	සිට්රුණ්ඩිච්චාලෛ
පන්තිකාමරය	பன்திகாமரய	வகுப்பறை	වහුප්පරෛ
ප්‍රධානශාලාව	பிரதான சாலாவ	பிரதான மண்டபம்	පිරදාන මණ්ඩපම්
ගුරු විවේකාගාරය	குரு விவேகாகாரய	ஆசிரியர் ஓய்வு அறை	ආසිරියර් ඕයිවු අරෛ
සංගීත කාමරය	சங்கீத காமரய	சங்கீத அறை	සංගීද අරෛ
නැටුම් කාමරය	நெடும் காமரய	நடன அறை	නඩන අරෛ
පරිගණක කාමරය	பரிகணக காமரய	கணினி அறை	කණිනි අරෛ
ඕඩියෝ විඩියෝ කාමරය	ஓடியோ வீடியோ காமரய	ஒலி, ஒளி அறை	ඔලි ඔළි අරෛ
රැස්වීම් ශාලාව	ரெஸ்வீம்சாலாவ	கேட்போர் கூடம்	කේට්පෝර් කූඩම්
ගෘහ කාමරය	குஹகாமரய	மனையியல் அறை	මනෛයියල් අරෛ

வகுப்பறையில் காணப்படும் பொருட்கள்
පන්තිකාමරයේ දකින දේවල්
(වහුප්පරෛයිල් කානප්පඩුම් පොරුට්කල්)
பன்தி காமரயே தகின தேவல்

කළුලෑල්ල	களுலேல்ல	கரும்பலகை	කරුම්පලහෛ
ගුරු මේසය	குரு மேசய	ஆசிரியர் மேசை	ආසිරියර් මේසෛ
ගුරු පුටුව	குரு புடுவ	ஆசிரியர் கதிரை	ආසිරියර් කදිරෛ
හුණු කූර	ஹுணுகூர	வெண்கட்டி	වෙණ්කට්ටි
හුණු කොට්ටය	ஹுணுகொட்டய	அழிப்பான்	අලිප්පාන්
පුටුව	புடுவ	கதிரை	කදිරෛ
මේසය	மேசய	மேசை	මේසෛ
පැන්සල	பென்சல	பென்சில்	පෙන්සිල්
පෑන	பேன	பேனை	පේනෛ
පොත	பொத	புத்தகம்	පුත්තහම්
අඩි රූල	அடிரூல	அடிமட்டம்	අඩිමට්ටම්
කණ්නාඩිය	கண்ணாடிய	கண்ணாடி	කණ්ණාඩි
අල්මාරිය	அல்மாரிய	அலுமாரி	අලුමාරි
ඔරලෝසුව	ஒரலோசுவ	கடிகாரம்	කඩිහාරම්
ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය	பிரதமாதார பெட்டிய	முதலுதவிப்பெட்டி	මුදලුදවිප් පෙට්ටි

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

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

Ambal Timber Depot
அம்பாள் மரக்காலை

ATD

Granted, Timber, Planks with Doors, Windows,
Any Carpentery thinks Whole sale and Retail Dealers.

No. 261, Point Pedro Road,Veeramakali Amman Kovilady, Nallur, Jaffna.
Phone: 021 222 0045, Mobile: 077 711 1147, 077 889 4200

ஜேர்மன் மொழி கற்போமா?

German	தமிழ்
குட்டன் மொர்கன். Guten morgen	காலை வணக்கம்.
குட்டன் ராக். Guten Tag	மதிய வணக்கம்.
வீ கேற் எஸ் டிர். Wie gednt es dir?	எப்படிச் சுகம்?
மிர் கேற் எஸ் குட்? Mir geht es gut?	நான் நலமாக இருக்கின்றேன்
வீ கைஸ்ற் டு? Wie heißt du?	உனது பெயர் என்ன?
மைன் னமே இஸ் சியாணி? Mein name ist Siyaani	எனது பெயர் சியாணி.
வோகின் கேள்து டு கோயிற்ற? Wohin geuenst du heute?	நீ இன்று எங்கு செல்லப்போகின்றீர்?
மொர்கன்ஸ் கே இக் இன் டி ஸ உலே. Morgens geh ich in die schuie	காலையில் நான் பள்ளிக்குச் செல்வேன்.
இக் கேக இன் யாழ்ப்பாணம் இன் டி ஸ உலே. Ich gene in Jaffna in die sch ule	நான் யாழ்ப்பாணத்தில் பள்ளிக்குச் செல்கிறேன்.
டனாக் கேக இக் இன் டி ஸ்ட்டாட். Dannach ge ne ich in die Stadt	அதன் பின் நான் நகரத்துக்குச் செல்வேன்.
கோயிற்ற மிட்டாக் கே இக் இன் டேன் பார்க். Heute mittag geh ich in den Park	இன்று பின்னேரம் நான் பூங்காவுக்குச் செல்வேன்.
குட்டன் அபெண்ட். Guten abend	மாலை வணக்கம்.

அ.றொசாணி (ஜேர்மனி)

அன்பு வாசகர்களே!

உங்கள் கருத்துக்களுக்கும் நாம் மதிப்பளிக்கின்றோம். எனவே உங்கள் கருத்துக்களையும் ஆக்கங்களையும் எமது முகவரிக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

மெகா add

மெகா விளம்பர சஞ்சிகை

இல.150, நாவலர் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
jaffna2media@gmail.com

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

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

குழந்தை இல்லாதது நோய் அல்ல

மிக அதிகளவில் அதிகரித்துவரும் குழந்தையில்லாக் குறையை ஊசியின்றி, மாத்திரையின்றி அன்றாட வாழ்க்கை முறைகள்மூலம் சரியாக்க வழிமுறைகள் சொல்லும் மருத்துவத்தொடர்.

30 வருடங்களுக்குமுன் புற்றுநோய் என்பது மிக அபூர்வமாகக் கேள்விப்படும் ஒரு விடயமாக இருந்தது. ஆனால் இன்று.....? நம் உறவினர் அல்லது நட்பு வட்டத் திலேயே சிலருக்குப் புற்றுநோய் என்று கேள்விப் படுகிறோம். அதேபோன்று நீரிழிவு அல்லது பிளட் பிரசர் என்றால் சில பணக்காரர்களின் நோயாக இருந்தது. ஆனால் இன்று வீட்டில் ஒருவராவது நீரிழிவாற் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். முப்பதுகளிலேயே பிளட் பிரசர் இருக்கிறது சிலருக்கு....! எங்கிருந்து வந்தன இத்தனை வேகமாக இந்த நோய்கள்... வேறெந்தக் காரணங்களும் இல்லை. நவீன வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களும், இன் றைய உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், வேலைச் சூழல் கள், அதிகரித்துவரும் சுற்றாடற் சீர்கேடுகளும்தான் அழையா விருந்தாளிகளாக இந்நோய்களை நம்மிடையே அழைத்துவந்த காரணிகள் !

இதனால் ஆண்களுக்கு உயிரணுக்கள் குறைந்து கொண்டே வருகின்றது. ஆண் மலட்டுத்தன்மை அதிகரித் துக் காணப்படுகிறது. அதனாலேதான் குழந்தைப் பேறின் மை சிகிச்சைக்கு இருவரும் சேர்ந்துவந்து சிகிச்சை பெற வேண்டும் என்பது முக்கிய விடயமாகக் கொள்ளப் படுகின்றன. மனைவி மட்டும் தனியாகச் சிகிச்சைக்கு வந்தால் சிகிச்சை அளிப்பதிற்பயனில்லை. இப்பிரச்சனை கணவருக்குத் தலைவலி; மனைவிக்குக் கால்வலி போன்ற நோய்கிடையாது! அதனால் தனித்தனியே சிகிச்சை அளிக்கமுடியாது. இது இருவரும் சேர்ந்து பெற் றுக்கொள்ளவேண்டிய குழந்தைப்பேறு. அதனால், குறை யிருப்பதைப்பொறுத்து இருவருக்கும் சேர்த்துத் தான் சிகிச்சைதரவேண்டும். இந்த உண்மை பலருக்கும் புரிவதில்லை.

அது தவிர, கர்ப்பமாகிக் குழந்தை பெற்றுக்கொள்பவர் பெண் என்பதால், குழந்தை இல்லை என்பதற்கான பிரச்சனை அவளிடம்தான் இருக்கிறது என்றும்; ஆண்களுக்கும் இதற்கும் பெரிய சம்பந்தமில்லை... அப்படியே இருந்தாலும் அப்புறம் பார்த்துக்கொள்ள லாம் என்றும் வீட்டாரே தீர்மானித்து; அந்தப் பெண்ணை மட்டும் இதுபோன்ற சிகிச்சைகளு க்கு அனுப்பிவிடுகிறார்கள்.

உண்மையில் இது எத்தனை பெரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்றவிடயம் அந்தக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. எப்படியெல்லாம் பாதிப்பு ஏற்படலாம் என்பதற்கான சம்பவம் இது.

20 வருடங்களுக்குமுன் ஒரு தம்பதி சிகிச்சைக்கு வந்தார்கள். அதற்குமுன் அவர்கள் பிரபல மருத்துவ மனையில் ஏழு வருடங்களாகச் சிகிச்சை எடுத்துவிட்டுப் பயன் ஏற்படாததால் வந்திருந்தார்கள். அங்கு கணவருக்கு எந்தப் பரிசோதனையும் செய்யப்படவில்லை. ஆனால், அந்தப் பெண்ணுக்கு மட்டும் ஆறேழுமுறை டி அன்ட் ஸி (Dilation and Curettage) பண்ணப்பட்டு இருந்தது.

இருவரையும் பரிசோதனை செய்து பார்த்ததில் அந்தப் பெண்ணுக்கு எந்தக் குறையும் இல்லை! கணவருக்குதான் உயிர ணுக்கள் எண்ணி க்கை மிகமிகக் குறை வாக இருந்தது. கணவரிடம் பரிசோதனை அறிக்கை காட்டி

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

Mega add

குறை உங்களிடம்தான் உள்ளது. தேவையில்லாமல் நல்ல உடல்நலத்துடன் இருக்கும் மனைவிக்குப்போய்ச் சிகிச்சை தந்திருக்கிறீர்கள்! என்று தெளிவாகச் சூழலை விளக்கிச் சொல்லி சிகிச்சை தர ஆரம்பித்தோம்.

அடுத்த ஒன்றரை வருடங்களில் அவருக்கு விந்தணுக் களின் எண்ணிக்கை போதுமான அளவுக்கு அதிகரித்து இருந்தது தெரிந்தது. சரி, இந்த ஜோடி எப்போது வேண்டுமா னாலும் கர்ப்பம் தரிக்கமுடியும் என்றிருந்தபோது, அந்த மனைவியும் கர்ப்பந்தரித்தாள்.

ஆனால்... யாருமே எதிர்பாராத ஒரு சம்பவம் நடந்து விட்டது. டி அன்ட் ஸியால் பலமுறை சுரண்டப்பட்டு பலவீனமாக இருந்த கருப்பையால் அந்தக் கருக்குழந் தையைத் தாங்கமுடியாமற் கருப்பை பழுதடைந்துவிட்டது. குழந்தைப்பேறில் அந்த ஆணுக்கு இருந்த குறையைச் சித்தா சிகிச்சை முறைமூலம் நீக்கி உயிரணு எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்தியதில் கர்ப்பமான அந்தப் பெண்ணுக்கு... கடைசியில் அந்தக் குழந்தையைச் சுமக்கமுடியவில்லை !

அதன்பின் நடந்தது இன்னும் அவலமானது! "சிகிச்சை பெற்று நான்தான் குறையில்லாமல் இருக்கிறேனே. எனக்கு எப்படியும் குழந்தை வேண்டும்." என்று அந்தப் பெண்ணை விவாகரத்துச் செய்துவிட்டு வேறு பெண்ணைத் திருமணம் செய்துள்ளார்.

குழந்தை பிறக்கவில்லை என்று எந்தக் குறையும் இல்லாமல் மிகவும் நன்றாக இருந்த கருப்பையைப் பலவீன மாக்கும் அளவுக்குக் கொண்டுபோனது யார் தவறு? ஆணுக் கும் குறை இருக்கலாம் என்று யோசிக்காமல் பெண்ணை மட்டும் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தியதுதானே? "அந்த ஆணுக் குத்தான் உயிரணு எண்ணிக்கை குறைவு" என்று அவர்க ளைப் பரிசோதனை செய்தவர்கள் தெரிவித்திருந்தால் இந் நிலை ஏற்பட்டிருக்காது.

இப்பிரச்சனை கிராமத்து மனிதர்கள்... அல்லது அதிகம் படிக்காதவர்களிடம் தான் காணப்படுகின்றது. நீங்கள் நினைத் தால் அது தவறு. படித்த நவீன தம்பதியரிடம்கூட இப்படிப்பட்ட சம்பவங்களை பார்க்கமுடிகிறது.

உதாரணமாக: சமீபத்தில் ஒரு இளம்பெண் குழந்தைப் பேறு சிகிச்சைக்காக வந்தார். கைநிறையக் கோர்மோன் மாத்திரைகள். அந்தப் பெண்ணுக்கு மாதவிலக்கு சுழற்சியாக வரவில்லை என்று லேப்ராஸ்கோபியும் இரத்தப் பரிசோ தனையும் பண்ணி ஹோர்மோன் மாத்திரைகள் தந்திருக் கிறார்கள்.

ஆனால், அவரது கணவரின் உயிரணு மிகமிகக் குறை வாக இருந்தது. காணப்பட்ட உயிரணுகூடக் கருத்தரிக்க வைக்கமுடியாதது. அப்படியொரு குறையை அவர் வைத்துக் கொண்டு மனைவி என்னதான் சரியான உடல்நிலையில் இருந்தாலும் குழந்தைப்பேறு வாய்ப்பது கடினம்.

சில ஆண்களின் ஆண் ஈகோவால் இப்படி நடக்கலாம். அல்லது படித்திருந்தாலும் மருத்துவ விழிப்புணர்வு இல்லாத கணவன் மனைவியும் காரணமாக இருக்கலாம். வீட்டுப் பெரியவர்களால் திசை திருப்பப்படும் இளைய தலைமுறை யினராலும் இப்படி நடக்கலாம்.

ஆனால் எது எப்படியோ? ஆண்களிடம் இன்று குறை அதிகமாக இருப்பது மட்டும் நிஜம்!

ஒரு ஆணுக்கு இருக்கவேண்டிய உயிரணு எண்ணிக் கையில் 75 வீதம் நன்கு உயிரோட்டமாக, இருந்தாலே போதும்; பெண்ணுக்குச் சில பலகுறைகள் இருந்தாலும்கூட, அந்தக் குறைகளைமீறி இயற்கையான முறையிற் கர்ப்பம் ஏற்பட்டுவிட வாய்ப்புள்ளது.

பெண்ணுக்கு சுழற்சிமுறையற்ற மாதவிலக்கு இருந்தாற் கூட அதையும்மீறிக் சிகிச்சை இன்றிக் கர்ப்பம் நிகழமுடியும்.

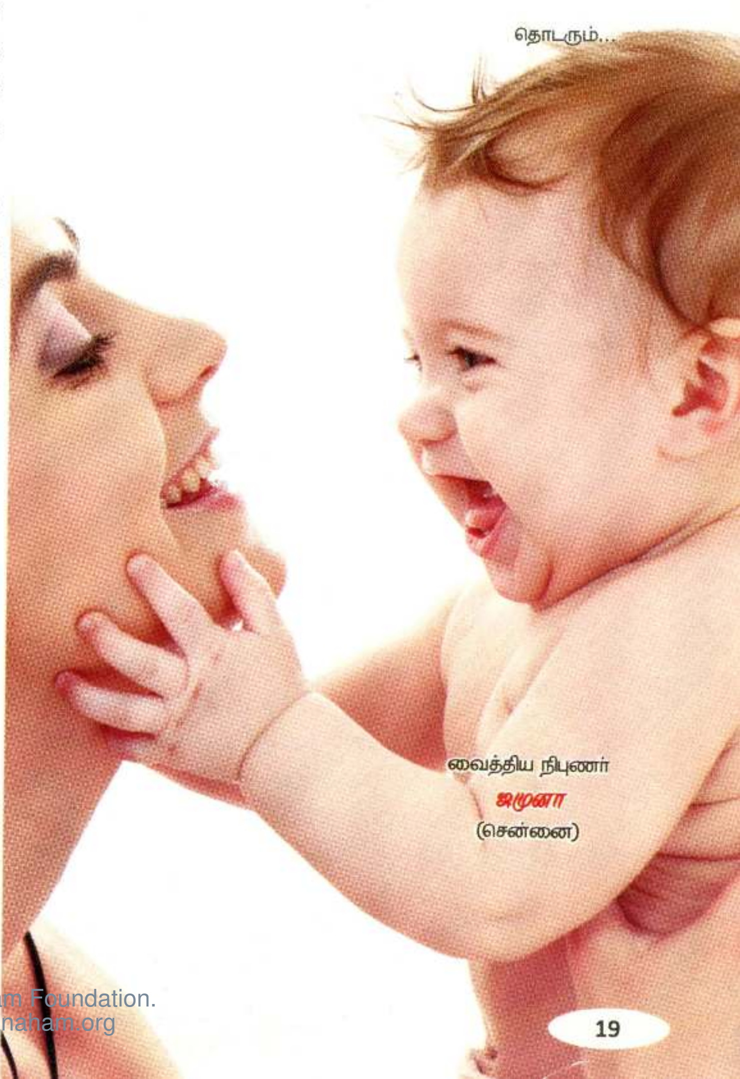
அதேபோல பெண்ணுக்குச் சினைமுட்டை சினைக்கும் தன்மை குறைவாக இருப்பது, நீர்க்கட்டி இருப்பது, கருப்பை யிற் சிறிய கட்டிகள் இருப்பதுபோன்ற குறைகள்கூடக் கணவ ரின் 75 வீதம் உயிரணுக்களின்முன் பெரிதாக எடுபடாமல் அந்தப் பெண் கர்ப்பமாகி விடலாம். கருக்குழாய் அடைப்புடன் இருக்கும் பெண்ணுக்குக்கூடக் கர்ப்பமாவதில் பிரச்சனை இருக்காது.

ஆனால், குழந்தைப்பேறில் ஒரு ஆண் குறையில்லாமல் இருப்பதுதான் மிகமிக முக்கியம்!

என்ன செய்வது! இன்றைய நவீன வாழ்க்கைமுறை, தேவையற்ற பழக்கவழக்கங்கள்மூலம் ஆணின் உயிரணு எண்ணிக்கை குறைத்துகொண்டு வருகிறதே!

இதிலிருந்து ஆண்கள் எப்படித் தப்பித்துச் சாதாரண முறையிலே குறைகளைச் சீர்செய்வது?

தொடரும்...



வைத்திய நிபுணர்
ஜமுனா
(சென்னை)

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

எண்கள்
உணர்த்தும் பண்புகள்

ஒவ்வோர் எண்ணிலும் மறைந்துநிற்கும் அர்த்தம் அல்லது சிறப்புக்கள் உண்டு.

எண்கள், எழுத்துக்கள் இரண்டின் பலன்களுடன் அவை இணைவதால் ஏற்படும் விளைவுகளுடன் அவற்றின் சுழற்சியாலும் விளைவுகள் ஏற்படு கின்றன. அவ்விளைவுகள் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும்போது அவற்றின் உண்மை உணரப்படுகிறது. அவ்வாறு உணரப்பட்டதன் அடிப்படையிலேயே எண்களின் பொதுப் பலன்கள் தரப்படுகின்றன.

எண் 3

இந்த எண் அன்பு, பாசம் ஆகியவற்றின் சின்னம். இது மக்களுடன் தொடர்புடையது. குடும்ப வாழ்க்கையைக் கண்காணிக்கிறது. சமூகத் தொடர்புகளுக்கு அடிகோலு கிறது. இது வாக்கு வன்மையான எண்ணாகும். ஆகவே கலைத்துறைகளில் அறிவுத்திறன், உள்ளுணர்வு ஆகிய இரண்டும் வெளிப்பட உதவுகின்றது. "இது மகிழ்ச்சி தரும் எண்" கேளிக்கைக்கும், பொழுதுபோக்கிற்கும் வாய்ப்புத் தருகின்றது. நம்பிக்கையூட்டுகின்ற இந்த எண் ஒரு புறம் ஆசைகளையும் வளர்த்துவிடுகின்றது. இந்த எண் புகழ் வாங்கித் தருகின்றது. தலைவிதியின் எண். தலைவிதி காரணமாக வெற்றி விளையலாம் அல்லது தோல்வி ஏற்பட லாம். குழந்தைப்பேறு, திருமணம், தந்திரமான திட்டங்கள் தீட்டுதல் ஆகியவற்றையும் இந்த எண் குறிப்பிடுகின்றது.

இதன்வலு அறிந்து நேர்மையாகச் செயற்பட்டால் சாதனைகள் புரியலாம். பொருத்தமற்றவருக்கு இந்த எண் அமைந்தால் அவர் அலட்சியப் பேர்வழியாகிவிடுவார். உல் லாசப் பிரியராகிவிடுவார்; தன் திறமைகளை ஒருமுகப்படுத் தாமற் சிதறடித்துவிடுவார்.

இவ் எண்ணுக்குரிய கிரகம் வியாழபகவான். வாழ்க்கை யில் அதிர்ஷ்டம், வெற்றி, புகழ், பொருளாதார வசதிகள், மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றை இந்த எண் நல்குகிறது.

எண் 4

இது கடும் உழைப்பைக் காட்டும் எண்ணாகும். உறுதியான அத்திவாரத்தை உருவாக்குவதை இது குறிப் பிடுகிறது. சிதறிக் கிடப்பவற்றைத் திரட்டி ஒழுங்குபடுத்தும் ஆற்றலைத் தருகிறது. பணிபுரியும் இடத்திற் பிறருடன் ஒத்துப்போய் வேலைபார்க்கும். நெகிழ்ந்த தன்மையை ஊக்குவிக்கிறது. ஆனால், உணர்ச்சிவசப்படாத இயல்பு, அறிவுக்கூர்மை, சற்று மந்தமான நடவடிக்கை ஆகியவை யும் இதனால் ஏற்படுகின்றது. "ஒழுங்கையும் கட்டுப்பாட் டையும் வற்புறுத்தும் எண் இது".

கடுமையாக உழைக்க வேண்டுமென்பதற்காகத் திட்ட வட்டமான சில எல்லைகளையும் ஏற்படுத்திவிடுகின்றது. கணிதக் குறியீடுகளிற் சதுரத்துடன் இதை ஒப்பிடலாம். சமமான எல்லைகளையும், அவற்றின் நடுவிற் சமமான பரப்பையும் ஒரு சதுரம் கொண்டிருப்பதுபோல், கச்சித மான, கட்டுப்பாடான வாழ்க்கையைக் குறிப்பிடும் எண் ணாயினும், எல்லைகளைமீறிச் சாதனைகள் படைப்பவர் களின் எண்ணல்ல இது. நியாயவாதியின் எண் இது. ஆனால், கடுமையான நியாயவாதி. மன்னிக்கும் தாராள மோ, சகிப்புத்தன்மையோ, அனுதாபமோ இல்லாமற் குற்றத்திற்குத் தண்டனை என்ற மனோபாவத்தை இது காட்டுகிறது.

எண் நாலுக்குரிய கிரகம் உலகம் அஞ்சும் சனி பகவான் இந்த எண்காரார். எள்ளிலிருந்து எண்ணெய் எடுப்பதுபோல் மற்றவர்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி வேலை வாங்குபவர். காலம் தவறாமையை எதிர்பார்ப்பவர் கையிற் பிரம்புள்ள ஆசிரியர். கற்பனைகள் எல்லை மீறும் போது தடை விதித்து யதார்த்தத்துக்குத் திரும்பி விடுபவர் இந்த எண்காரார்.

(அடுத்த வெளியீட்டில்...)

தமிழக சோதிடர்
K.K.சம்பத்குமார்

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

Mega add

LG

JAFFNA ELECTRICALS

DEALERS IN ELECTRICAL & ELECTRONIC

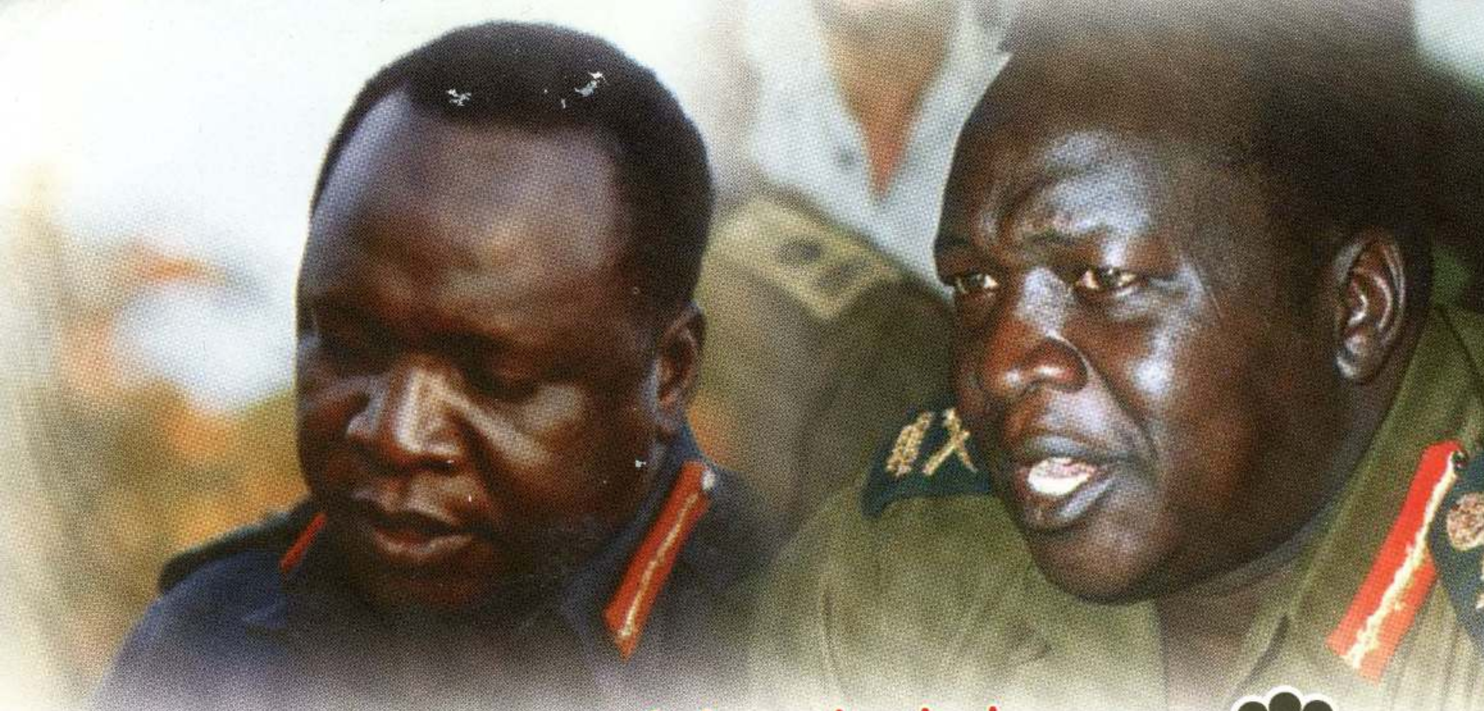
Authorized Dealer for Abans Ltd.

Dealers for KML Cables and KTK Pvc Pipes.

No. 94, Stanley Road, Jaffna.
Tel: 021 222 2353, Fax: 021 222 4302
E-mail: jaffnaelectricals@yahoo.com

Mega add

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



உலகை ஆட்டிப் படைத்தவர்கள்... 2

இடிஅமீன்

இடி அமீனை ஓர் அரசு அலுவலைக் காரணமாகக் காட்டி கெய்ரோவுக்கு அனுப்பி வைத்தார் ஒபாட்டே. இடி அமீன் கெய்ரோவில் இருந்தபோது சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் கரமோஜாங் - தர்கானா மலைச்சாதி மக்களின் கலவரத்தை அடக்கச் சென்றபோது இடிஅமீன் செய்த படுகொலைகள் மீதான விசாரணை ஃபைலைத் திரும்ப வும் உயிர்ப்பித்து, அதன்மூலம் அவனைத் தண்டித்து விடலாம் என்று திட்டமிட்ட ஒபாட்டே அதற்கான ஏற்பாடு களைச் செய்துவந்தார்.

ஆனால், அதற்குள் தன் ஒற்றன் ஒருவன்மூலம் தகவல் அறிந்துகொண்ட இடிஅமீன், அவசரமாக உகா ண்டாவுக்குத் திரும்பினான்.

அவன் மேலும் சில நாட்கள் கெய்ரோவிலேயே தங்கியிருக்கவேண்டும் என்று ஒபாட்டே அனுப்பிய உத்தர வையும் மதிக்காமல், கம்பாலாவுக்கு இடிஅமீன் திரும்பி விட்டான் என்ற தகவல் கிடைத்ததும், ஒபாட்டே இடிந்து போய்விட்டார். தன்னைவிடப் பலத்திலும், படைப் பலத் திலும், செல்வாக்கிலும் உயர்ந்தவன் இடிஅமீன் என்பது ஒபாட்டேவுக்குப் புரிந்தே இருந்தது. அவனோடு மோதி வெல்வது கடினம் என்பதும் தெரிந்தது.

அவன் எண்ணியபடியே கம்பாலாவுக்குத் திரும்பிய இடிஅமீன் மக்கள் மனத்தில் இடம்பிடிப்பதற்காகப் பல நாடகங்களை ஆட ஆரம்பித்தான். மசூதிகளுக்குச் சென்று தொழுகையில் ஈடுபட்டான். துரத்தியடிக்கப்பட்ட ஜனாதிபதி கபாகாவின் உறவினர்களிடம் சென்று, ஒபாட்டேயின் உத்தரவுப்படிதான் கபாகாவுக்கு எதிராக நடவடிக்கை எடுத்ததாகவும்; மற்றபடி கபாலாவின் தேசசேவையைத் தான் ஒருபோதும் மறக்கவில்லை என்றும் முதலைக் கண்ணீர் வடித்தான்.

ஏழை எளியவர்களுக்குத் தன்னிடமிருந்த பணத்தை வாரி இறைத்து வள்ளல் பட்டம் பெற்றான். அந்நிலையில், 1971ஆம் ஆண்டு ஜனவரியில் சிங்கப்பூரில் கொமன்வெல்த் மாநாடு கூடியது. அதில் கலந்துகொள்ள ஜனாதிபதி ஒபாட்டே தனது அதிகாரிகள் மற்றும் அமைச்சர்களோடு பயண மானார்.

அவர்கள் திரும்பி வருவதற்குள் இடிஅமீன் உகாண்டா வின் ஆட்சிப் பொறுப்பைக் கைப்பற்றிவிட்டான்! ஒபாட்டே யின் இராணுவத்தில் ஒருபகுதிமட்டுமே இடிஅமீனை எதிர்த் ததால் அதை அடக்கி ஆட்சியைக் கைப்பற்றுவது அவனுக் கு அப்படி ஒன்றும் சிரமமாக இருக்கவில்லை.

உடனே சிங்கப்பூரிலிருந்து மும்பைக்கு வந்த ஒபாட்டே தன் நண்பரான தான்சானியா நாட்டு அதிபர் ஜூலியஸ் நைரேரேயை டெல்லிக்குச் சென்று சந்தித்து ஆலோசனை கேட்டார். தாம் உடனே தன் நாட்டுக்குப் போக விரும்புவதாகவும், அவசியப்பட்டால், தான்சானியப் படைகளை அனுப்பி உதவவேண்டுமென்றும் கோரிக்கை விடுத்தார்.

நைரேரே மேலும் சில நாட்கள் டெல்லியில் இருக்க வேண்டியிருந்ததாலும், உகாண்டாவின் நிலவரம் மிகவும் குழப்பமாக இருந்ததாலும் ஒபாட்டேயை உகாண்டாவுக்குச் செல்ல வேண்டாமென்றும், தான்சானியாவுக்குச் சென்று தன் விருந்தினராகத் தங்கியிருக்கும்படியும், தாம் நாடு திரும்பியதும் நிலைமைக்கேற்ப நடவடிக்கை எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று கூறினார். அதன்படி ஒபாட்டே மும்பையிலிருந்து புறப்பட்டு தார் எஸ்ஸலாம் சென்று இறுதியில் நைரோபியை அடைந்தார். அதற்குள் இடி அமீன் உகாண்டாவின் ஆட்சிப் பொறுப்பை முற்றிலுமாகக் கைப்பற்றிக் கொண்டான்.

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

முதலில் அவன் ஒழித்துக்கட்டியது இராணுவத் தலைவனைத்தான்! அதன்பின்னர் தலைமை நீதிபதி, மக்காரேரே பல்கலைக்கழகத் துணைவேந்தர் மற்றும் இடிஅமீனின் சொந்த டாக்டர் ஆகியோரை அமீனின் சிப்பாய்கள் இழுத்துச்சென்று சுட்டுக்கொன்றனர்.

அறிவாளிகள், படித்தவர்கள், செல்வாக்குள்ளவர்கள், பத்திரிகை ஆசிரியர்கள், டாக்டர்கள், அரசியல்வாதிகள் முதலியோரைத் திட்டம்போட்டுப் பட்டியல்போட்டு 'சிங்கப்பூர்' என்ற உகாண்டாவின் விசேட சிறையிற் கொண்டுபோய் அடைத்துச் சித்திரவதை செய்து, கொன்றுகுவித்து அவர்களது பிணங்களையெல்லாம் நைல்நதியில் தூக்கி எறியச் செய்தான். அவ்வாறு நைல்நதியில் தூக்கி வீசப்பட்டு மிதந்த பிணங்களின் தினசரி எண்ணிக்கை 150 ஆக உயர்ந்தது.

11 அமைச்சர்கள், 2 பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள், கம்பாலாநகர மேயர், சென்ட்ரல் பாங்க் கவர்னர் ஆகியோரும் இடிஅமீனால் மறு உலகுக்கு அனுப்பப்பட்டனர். மேலை நாட்டுப் பத்திரிகையாளர்கள் ஐவர் இடிஅமீனால் நைல் நதியில் ஜலசமாதியடைந்தனர்.

இடிஅமீனின் காக்வா பழங்குடியினர் மற்றும் சில முஸ்லிம்களைத் தவிர மற்ற அனைவரையுமே தன் எதிரிகளாகத்தான் கருதினான் அவன். மத்தியதரப் படிப்பாளி வர்க்கத்தினர் உட்பட இலட்சம் பேர், உயிருக்குப் பயந்து நாட்டைவிட்டே ஓட்டம் பிடித்தனர். இரண்டரை இலட்சம் உகாண்டா மக்களை ஈவுஇரக்கமில்லாமற் கொன்று குவித்தான் "ஹிட்லரின் வாரிசான" இடிஅமீன். "ஹிட்லருக்குப் பின்னால் இவ்வளவு அதிகமான மக்களைப் பலிகொண்ட ஒரு தனிமனித சர்வாதிகாரி, இடிஅமீன்தான்! என்று வர்ணித்துள்ளன மேலை நாட்டுப் பத்திரிகைகள்.

ஆரம்பத்தில் ஒபாட்டேயின் திறமையற்ற ஆட்சியைக் கவிழ்ப்பதற்காக இடிஅமீனை வரவேற்றுப் பாராட்டவே செய்தனர் உகாண்டா மக்கள். ஆனால், அவனது அர்த்தமற்ற கொலைவெறியையும், பல்வேறு வகையான சித்திரவதைகளையும் கண்டு மனம் வெறுத்த உகாண்டா மக்கள் நாளடைவில் இடிஅமீனைக் கண்டு அஞ்சி நடுங்கினர். இருப்பினும் பொதுமக்கள் மத்தியில் தன்னை மிகவும் பிரபலப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும் என்பதற்காக யார், எங்கே, எந்த விழாவுக்கு அழைத்தாலும் தட்டாமற் போய் வந்தான் இடிஅமீன்!

பொதுமேடைகளில் அவன் ஆங்கிலத்திலேதான் பேசி வந்தான். ஆங்கிலமொழியைப் பிழையின்றிப் பேசவோ, எழுதவோ அவனுக்குத் தெரியாது. அவனுக்காக ஓர் அதிகாரிதான் பொதுக்கூட்ட உரைகளை எழுதித்தந்தார். அதை இடிஅமீன் கூட்டங்களில் தட்டுத்தடுமாறிப் படித்து வந்தான். ஒரு கூட்டத்தில் மிகவும் தடுமாறிப்போனான்!

பார்த்தான் இடிஅமீன்! புரியாத மொழியில் யாரோ எழுதிக் கொடுப்பதை, அதன் அர்த்தம் புரியாமற்படித்து அவதிப்படுவதைக் காட்டிலும்; தன் தாய்மொழியிலேயே படிப்பதுமேல் என்று முடிவுசெய்து கொண்டான். அன்று முதல் ஆபிரிக்க மொழிகளிலேயே பேச ஆரம்பித்தான். தாய்மொழிப் பற்று

ஒரு ஊரில் நடந்த ஒரு பொதுக் கூட்டத்திற்குச் சென்றிருந்த இடிஅமீன் "உங்கள் ஊரில் என்ன விசேடம்?" என்றான். எங்கள் ஊரில் ஒரு பெண் பயில்வாள் இருக்கிறாள். மல்யுத்தத்தில் மகா கெட்டிக்காரி. அவளை வெல்ல யாராலும் முடியாது. இதுவரை அவளை யாரும் தோற்கடித்ததும் இல்லை!" என்றார்கள் ஊர்மக்கள்.

"அப்படியா?" என்று வியந்த இடிஅமீன் மெல்ல எழுந்து சட்டைக் கையை மடித்து விட்டுக்கொண்டு "அவள் பெயரென்ன?" என்றான். "நான்ஸிரி!" என்றார்கள் மக்கள்! "அவளை நான் நாளை சந்திக்கப் போகிறேன் - ஜெயித்துக் காட்டுகிறேன்!" என்றான் இடிஅமீன்.

உடனே நான்ஸிரியின் வீட்டுக்கு ஆட்கள் பறந்தார்கள். "உனக்கு அருமையான வாய்ப்பு. ஜனாதிபதி இடிஅமீனே நாளை உன்னுடன் குத்துச்சண்டை போடுகிறார். நீ அவரையும் ஜெயித்துக்காட்டி நம் ஊருக்குப் பெருமை சேர்க்கவேண்டும்!" என்றனர்.

உடனே "சரி" என்று கூறிய நான்ஸிரி தொடையைத் தட்டிக்கொண்டு கிளம்பினாள். அப்பொழுது அங்கே வந்த அரசு அதிகாரி சொன்னான். "அம்மா நான்ஸிரி! உன் உற்சாகம் பாராட்டப்பட வேண்டியதுதான். ஆனால், ஒரு விடயத்தை நீ மறந்துவிடக்கூடாது. நாளை நீ மோதப் போவது இந்த நாட்டின் ஜனாதிபதியுடன்; தெரிகிறதா?" என்றான். "அதனால் என்ன? சண்டை என்றால் சண்டைதானே"? என்றாள் நான்ஸிரி.

"அதனால் என்னவா? நீ பெரிய பொக்ஸிங் ராணியாக இருக்கலாம் அம்மா! ஆனால் இடிஅமீனை வெற்றி கொள்ளலாம் என்று மட்டும் நினைக்காதே! அது உன் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம்!" என்றான் அதிகாரி.

நான்ஸிரி யோசித்தாள். இடிஅமீன் ஏற்கெனவே ஒரு பிரபலமான ஹெவிவெயிட் சம்பியன் என்பதை அவள் அறிவாள். இடிஅமீனால் தோல்வியைச் சகித்துக்கொள்ள முடியாது. தன்னைத் தோற்கடித்தவரைத் தீர்த்துக் கட்டாமல் விடமாட்டான் என்பதனையும் அவள் அந்த அதிகாரியின்மூலம் புரிந்துகொண்டாள்! பல பல்கலைக்கழகத் துணைவேந்தர்களை மிரட்டி "டாக்டர்" பட்டம் வாங்கியவன் இடிஅமீன் என்பதும், "உகாண்டா சிங்கம்", "இங்கிலாந்தை வென்றவன்", "அமெரிக்காவை அடிபணிய வைத்தவன்" என்பதுபோன்ற பட்டங்களைத் தனக்குத் தானே சூட்டிக்கொண்ட செல்லக் கிறுக்கன் அமீன் என்பதும் அவளுக்குத் தெரியும்.

பிரிட்டனுக்கும், அமெரிக்காவுக்கும் சொந்தமான சில கம்பனிகளை அரசுடைமையாக்கியதையே அந்நாடுகளை வென்றதாகப் பீற்றிக்கொள்ளும் அற்பன். தன்னைப் போன்ற ஒரு பெண்ணிடம் மல்யுத்தத்தில் தோற்பதை நிச்சயம் பொறுத்துக்கொள்ளமுடியாது என்பதையும் அவள் உடனே புரிந்துகொண்டாள். அதனால் தோற்பதே நல்லது என்று முடிவுசெய்து கொண்டாள்.

(தொடரும்)

அடுத்த வெளியீட்டில்...

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

நவயுகத்து (ஆ) சாமிகள்

அப்பரும் சுந்தரரும்
அருள் வாத வூரரும்
ஒப்பரிய ஞான சம்பந்தரும்
ஓதரும் அறுபத்து மூன்று பேரும்
செப்பரிய சேக்கிழாரும்
தப்பிலாது சைவம் காத்த
சாற்றரும் தாயுமானாரும்
இப்புவி வியந்து நின்ற
இணையிலா வள்ளலாரும்
அப்பரின் அவதாரமான
அருள் நிறை வாரியாரும்
ஒப்பரும் துறவிகளாம்
ஓராயிரம் வாழ்ந்த மண்ணை
இப்புவி போற்றி நின்ற
இணையிலாத் தமிழ்த்தாய் நாடு.

இப்படிப் புகழ் பூத்து நின்ற
இணையிலாத் தமிழ்த் தாய் மடியில்
காவியால் உடலைப் போர்த்தி
கவின் நிறை நீறு சாத்தி
சோபிக்க வேண்டு மென்றே
சுந்தரத்தோடும் போட்டு
தேவியர் இருவர் என்றும்
திருமுருகனண்டை இருக்குமாப்போல்
மூவிரு முகத்தானைப் போல்
முழுதுமாய் கன்னியர் இருவரோடு
மூடிய கதவின் பின்னே
முத்தங்கள் பரிமாறுகின்றார்.
காரிருள் சூழும் வேளை
கடவுளைக் காட்டுவேனென்று
தனிமையில் கூட்டிச்சென்று
சாகசம் புரிகின்றாரே!
பாலியல் குற்றம் செய்து
பல மாதரைக் கெடுத்தவரை
பரமனின் தூதரென்று
படம்பல எடுத்துக்காட்டி
மாபெரு மடங்களிலே
மணிநிறை மகுடம் சூட்டி
பாதத்தைக் கழுவுவோரை
பாதகர் என்றால் என்ன?
காலம் தான் மாறிப்போக
கடவுளும் கண்ணை மூட
சைவமும் மறைந்து போகும்
சாகும் எம் பண்பாடெல்லாம் .

- விகடகவி -

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

Mega add

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

உங்கள் படைப்பாற்றலில் நம்பிக்கை

கற்பனை, ஒரு கதவு மூடும்போது இன்னொரு கதவைத் திறந்து வைக்கும். படைப்பாற்றலை எப்படி மேம்படுத்துவது? வாழ்தலின் அனைத்து அம்சங்களிலும் நம்பிக்கை வைப்பது. "என்னால் முடியும்" என்கின்ற மனோபாவத்தை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் உங்கள் படைப்பாற்றலை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

நடைமுறைச் சாத்தியங்களிலும், வாய்ப்புக்களிலும் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது, அறிவை நாளும் பெருக்கிக்கொள்வது. நேர்மறையான மனிதர்களுடன் அதாவது நம்பிக்கையும் உறுதியும் கொண்டவர்களுடன் இணைந்து செயற்படுவது போன்றவை, வாழ்வை அர்த்தமுடையதாக்கும் கனவை, குறிக்கோளைக் கண்டடைவதற்குத் துணையாகும்.

அதேபோல், மனிதனின் சமநிலையைப் பராமரிப்பது ஐம்புலன்களுக்கும் வேலை கொடுக்கிறாற்போல் தினமும் புதிதாய் ஒன்றைச் செய்வது. நாள் முழுக்க ஆர்வத்தோடிருப்பது.

புதிய கருத்துக்களை, மாற்றங்களை வரவேற்றுக் கொள்வது, சிந்திப்பதற்குப் போதிய அவகாசம் எடுத்துக் கொள்வது, புதிய சிந்தனா முறைகளை ஏற்பது, தன்னுடைய கண்ணோட்டத்தில் மட்டுமல்லாது; மற்றவர்களுடைய கண்ணோட்டத்திலும் காண்பதில் எவ்வளவு நம்முடைய சிந்தனையைச் செலுத்துகிறோமோ அவ்வளவுக்கு நாம் அறிவுக்கூர்மை உடையவராவோம்.

நம்முடைய உடம்பின் தசைகளைப் போன்றது தான் மூளையும், தசைகளை எந்தளவுக்குப் பயன்படுத்துகின்றோமோ அந்தளவிற்கு அவை பலமடையும். மூளையும் படைப்புத்திறனும்கூட அப்படித்தான்.

நம் வேலையின் ஒரு பகுதியை மேம்படுத்துவதற்காக நாம் உருவாக்குகிற ஒவ்வொரு கருத்தும் நம்முடைய படைப்புத்திறனின் வெளிப்பாடுதான்.

படைப்புத் திறனைக்கொண்டு புதியதும், சிறந்ததும், துரிதமானதும், எளியதுமான செயல்முறையை நாம் உருவாக்க முடியும்.

புதிய கருத்துக்களை, புதுமைக்கான உத்திகளைத் தோற்றுவிக்கும் திறமைக்கு ஈடாக வேறெந்தத் திறமையும் கிடையாது. ஒரேயொரு நுட்ப அறிவைக்கொண்டு சந்தையில் மிகப்பெரிய ஊடுருவலை நிகழ்த்தியவர்கள் பலர். தங்கள் மனதால் அறியும் திறனைக்கொண்டு உற்பத்திச் செலவைக் குறைத்தவர்களும் உண்டு.

புதிய சிறந்த கருத்துக்களை வரவேற்கும் வெற்றியாளர்கள் எல்லாத் துறைகளிலும் இருக்கிறார்கள். நிறுவன இலக்கை அடைவதற்கான சிறந்த செயல் முறைக்குச் செல்லக் காத்திருக்கிறார்கள்.

ஒவ்வொருவரும் அவரவர் வழியில் அறிவுக் கூர்மையும், திறமையும் உடையவர்கள் தாம். அப்படியிருக்க, நீங்கள் உங்களுடைய படைப்பாற்றலைக் குறைத்து மதிப்பிடத் தேவையில்லை.

உங்களுடைய கற்பனை ஆற்றலை நீங்கள் அடிக்கடி நல்லமுறையிற் பயன்படுத்துகிறீர்களா என்பது முக்கியம்.

வெற்றிக்கும், படைப்பாற்றலுக்கும் நேரடித்தொடர்பு இருக்கிறது. ஒரு சிறந்த யோசனை உங்கள் தொழிலின் போக்கை மட்டுமல்ல தலையெழுத்தையே மாற்றிவிடும்.

ஏ.சியாணி

Mega add

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

படைப்பாற்றலானது வாழ்க்கையின் மீதான ஆர்வ த்தை வளர்க்கிறது. தீவிர விருப்பத்தை, மகிழ்ச்சியை உண்டுபண்ணுகிறது.

என்னிடம் கற்பனை உள்ளது. நான் ஆக்கத்திறன் கொண்டவன் என்கிற எண்ணம் உங்களுக்குள் வலுப்பட வேண்டும். தங்கள் படைப்பாற்றலில் நம்பிக்கை வைத்த வர்கள்தான் மிகப்பெரிய வெற்றியைப் பெற்றிருக் கிறார்கள்.

ஒரு நேர்மறை மனோபாவமும், நல்ல மாற்றத்திற்கான மன அமைவுந்தான் உங்கள் அறிவையும், ஆற்றலையும் வளர்த்து; நீங்கள் அடைய விரும்பும் விளைவுகளைப் பெற வழிநடத்தும்.

வலுவானதும், பல்வேறுபட்டதுமான அறிவுத்தளத்தை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள். அதுவே படைப்பார்ந்த சிந்த னைக்கு அடிப்படையாக அமையும். நீங்கள் தொடர்ந்து கற்பது அந்தவகையில் உங்களுக்கு உதவும்.

இருக்கின்ற ஒன்றைப் பார்த்து ஏன் இப்படி? என்று கேட்பதைவிட, இல்லாத ஒன்றைக் கருத்திற்கொண்டு ஏன் அப்படி இருக்கவில்லை?-என்று கேள்வி எழுப்புங்கள். இது இன்னொரு நோக்குமுறையைக் கொண்டது. இன்னொரு சிந்தனைக்கு இடமளிப்பது; இன்னொரு சாத்தியத்தை உருவாக்குவது; அதுவே அறிவின் புதிய பரிமாணம். உங்கள் பார்வை விசாலப்படுகிறபோது, உங்களுடைய படைப்புத்திறனும் கூடுகிறது". கற்பனை பல கடுமையான சூழ்நிலைகளை எளிதாக்க உதவும். கற்பனைத் திறன்களைப் பயன்படுத்தி வாழ்வின் சவால்களை எதிர்கொள்ளமுடியும்.

பல்சுவை

இருதயப் பாதிப்பைத் தடுக்கும் வெயில்

அதிக வெயிலில் அல்லது வெளிச்சத்தில் உள்ளவர்களின் இருதயம் பாதிப்பதில்லை என்பது புதிய கண்டுபிடிப்பு. இருத யத்திற்குப் போதிய பிராணவாயு கிடைக்காதபோது பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. அதிக வெயில் அல்லது விளக்குகளின் வெளிச் சம் உடலிற் படும்போது இருதயத்திற்குத் தேவையான பிராணவாயு இயற்கையாகக் கிடைக்கும். மேலும், புரோட் டீன் எனப்படும் புரதச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இருதயப்பாதிப்பு ஏற்படாது என்பதும் கண்டுபிடிப்பு. தினசரி நடந்து தேகப் பயிற்சிகளைச் செய்து வந்தால் உடலில் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும். இருதயத் திற்குத் தேவையான பிராணவாயு போதியளவு கிடைக்கும்.

இடக்கைப் பழக்கம்

பொதுவாக வலக்கையைப் பயன்படுத்துபவர்கள்தான் மிக அதிகம். இடக்கையைப் பயன்படுத்துபவர்கள் குறைவு. இதுபற்றி மேலைநாட்டுப் பல்கலைக்கழகம் ஒன்று ஆராய்ச்சி செய்து உண்மையைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறது. வலக்கைப் பழக்கமுள்ளவர்கள் நூற்றுக்குத் 90 பேர். இடக்கைப் பழக்கம் உள்ளவர்கள் பத்துப்பேர் மட்டுமே. சரித்திரத்தைப் புரட்டிப் பார்த்தவர்களும் இதை ஒப்புக் கொள்கிறார்கள். மற்றவர்களுடன் ஒற்றுமையுடன் செயற் படவேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் வலக்கைப் பழக்கம் உள்ளவர்கள். எல்லாவற்றையும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது என்று போட்டியிட விரும்புகிறவர்கள் இடக்கைப் பழக்க முள்ளவர்கள்.

தேநீரைக் கண்டுபிடித்தவர்

கி.மு.ஐந்தாவது நூற்றாண்டில் புத்தர் மரத்தடியிலும் குகையிலும் நீண்டநேரம் உட்கார்ந்து தியானம் செய்யத் தொடங்கினார். பல மணிநேரம் குகையின் உள்ளே கால் களை மடித்தபடி உட்கார்ந்து தியானம் செய்ததால் களைப்பு அதிகமானது.

ஒருநாள் களைப்பைத் தாங்கமுடியவில்லை. தியானத் தையும் விடமுடியவில்லை. களைப்பைத் தாங்கமுடியாமல் எழுந்து வெளியில் போய் புதர்களில் கிடைத்த சில இலை களைச் சாப்பிட்டாராம். உடனே அவருக்குக் களைப்பு நீங்கி புத்துணர்ச்சி ஏற்பட்டதாம்.

அவர் சாப்பிட்ட இலைகளைத்தான் தேநீர்ச் செடிகளின் இலைகள் என்று ஓர் ஆராய்ச்சியாளர் கண்டுபிடித்திருக் கிறார். உலகம் முழுவதும் புத்தமதத்தைப் பரப்ப தியானத் தைக் கற்றுக்கொடுத்ததுடன், தேநீரைப் பருகவும் வழிவகுத் தவர் என்கிறார் ஸ்டீபன் ட்வைனிங் என்னும் மேல்நாட்டு ஆராய்ச்சியாளர்.

பி.கரிஸ்மா

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

தாகத்தைத் தணிக்கும் உணவுகள்

தொடர்ச்சியாகத் தண்ணீர் அருந்தவேண்டும் என்ற உணர்வு எழவில்லை என்றால் அது ஒரு பிரச்சினையாகி, ஏதேனும் ஒருவிதமான நோயைக் கொண்டுவந்து உடலில் விடும். உடலில் நீர் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டால் உடனடியாகக் கொழுப்பு எரிப்பது பாதிக்கப்படுகிறது. எனவே, தாகம் எடுத்தாலும் சரி; எடுக்காவிட்டாலும் சரி; தினமும் ஒன்பது தம்ளர் தண்ணீர் அருந்தி வாருங்கள். குறிப்பாக ஆண்கள் அடிக்கடி தண்ணீர் அருந்துவதில்லை என்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

எனவே, சுடவைக்கப்பட்டு ஆறிய தண்ணீரை அருந் துங்கள். உணவுகளின்மூலமே 20வீதம் தண்ணீர் உடலு க்குக் கிடைக்கிறது. பழங்களும் காய்கறிகளும் நிறையத் தண்ணீர் உள்ளவை. இவை உடலில் நீர்ப்பற்றாக்குறை இல்லாமற் பார்த்துக்கொள்ளும்.

தண்ணீர்ச்சத்து குறிப்பாகத் 90 வீதம் தண்ணீர் உள்ளவையாக வெட்டூஸ் கீரை, வெள்ளரிக்காய், பப்பாளி, தர்பூசனி, பறங்கிக்காய் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

தாகம் ஏற்படும்போது தக்காளியைக் கடித்தோ சாறாக வோ சாப்பிடவும். இது உடனடியாகத் தாகத்தைத் தணிக் கும். தயிர், மோர், பால், நீர்ச்சத்து உணவாகும்.

அப்பிள், ஒறேஞ்சு, எலுமிச்சை, திராட்சை போன்றவை நீர்ச்சத்துள்ளவையாகும். சோடியம் உப்பு அதிகமுள்ள உணவுகளைக் குறைக்கவும். இவை தாகத்தை அதிகப் படுத்துவதுடன்; உடலில் நீர்ப்பற்றாக் குறையையும் அதிகரி த்துக்கொண்டே இருக்கும். அதனால் சமையலில் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும்.

சாப்பிடும்போது தண்ணீர் அருந்தவும். அத்துடன் நீர்ச் சத்துள்ள பழங்கள், காய்கறிகள் உணவுடன் சேர்வதால் உடலின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் சத்தும் கிடைத்தும், நீர்ப்பற்றாக்குறை இன்றியும் உடல் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

பார்லி

ஒரு காலத்தில் மக்களின் முக்கிய உணவாக இருந்தது பார்லி. தற்போது பார்லி அரிசித் தண்ணீரைக் காய்ச் சலின்போது நோயாளிகள் மட்டுமே அருந்தி வருகின்றனர். உலகின் மிகச்சிறந்த பியர், விஸ்கி போன்றவை பார்லியில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றது.

பொட்டாசியம், கந்தகம், பொஸ்பரஸ் போன்ற தாது உப்புக்கள் தாராளமாகப் பார்லியிலுள்ளது. உடலிலுள்ள விஷமான பொருள்களை எல்லாம் வெளியேற்றுவதில் பார்லியின் பங்கு அதிகம். இதற்காகக் கல்லீரலையும், நிணநீர் நாளம் சம்பந்தமான (Lymphatic) அமைப்பையும் தூண்டி விடுகின்றது.

அதுமட்டுமா? கல்லீரல் அதிகமாகக் கொலஸ்ரோல் தயாரி ப்பதனை முன்கூட்டியே அடக்கித் தடுத்து விடுகின்றது.

நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள கொழுப்பையும், கொல ஸ்ரோலையும், குடற்பகுதி உறிஞ்சிக்கொள்ளாமல் தடுத்து விடுகிறது. எனவே, உணவிற்குப்பிறகு ஒரு தம்ளர் பார்லித் தண்ணீரைச் சூடாக அருந்துவது நல்லது.

ஆணழகன்போல உடற்பயிற்சியில் தீவிரமாக உள்ளவர் களும், கடுமையான வேலை செய்கிறவர்களும் தினமும் இரண்டுவேளை தலா ஒரு தம்ளர் பார்லித் தண்ணீர் அருந்திவந்தாற் போதும். களைப்பில்லாமல் உற்சாகமாக வாழ்வார்கள். அந்தளவு உடற் சத்தியுடன் திகழும். முதல் நாள் இரவு ஊறவைத்து மறுநாள் அருந்தும் பார்லித் தண்ணீரில் சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன. இரண்டு நாட்கள் முளைவிட்ட பிறகும் பார்லியைக் கொதிக்கவைத்து அருந் தலாம்.

பார்லியை மிக்சியில் தண்ணீர் சேர்த்துச் சாறாக மாற்றி அருந்திவந்தால் மூட்டுவலி குணமாக ஆரம்பிக்கும்.

பார்லி அரிசியை மிக்சியில் அரைத்துச் சப்பாத்தி செய்யும்போதும் கோதுமை மாவில் சேர்த்துத் தயாரிக்கும்போதும் இரத்தத்தில் கொலஸ்ரோலின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படும்.

Mega add

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

Authorized Dealer for Abans Ltd.

Midea
Electro Mart

Midea
PC Show Room

www. mideamart.com
e-mail: midea21@gmail.com

NO.1-I, 1-H, 1J,STANLEY ROAD,
JAFFNA, SRI LANKA.
Tel : 021-222 4566 Fax: 021-222 1646

Mega add

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

கல்விக் காருண்யன் இ.ச.பே. நாகரத்தினம்

தந்தையின் வழியில் தனயன் என்ற ரீதியில் வியாபார த்தை ஆரம்பித்து; இன்று பிரபல்யமான சமூகசேவராக, கல்விக்காருண்யனாக மிளிரும் தொழிலதிபர் இ.எஸ்.பி. நாகரத்தினம் தான் கடந்துவந்த பாதைபற்றி மெகா விளம்பர சஞ்சிகையுடன் பகிர்கின்றார்.

தனது வியாபார வருமானத்தின் மூலம் பலதரப்பட்ட மக்களுக்கு உதவிசெய்து கொண்டிருக்கும் இவர் காரை நகர் வாரிவளவைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்டவர். யாழ்ப் பாணம் சன்மார்க்க வித்தியாலயத்தில் தனது ஆரம்பக் கல்வியை தொடர்ந்தவர். தனது ஆசான்களின் அறிவுரை களையும் செவிமடுத்துள்ளார். ஆரம்ப ஆசிரியர்களின் கற்றலைப் புரிந்து தமிழ், கணித பாடங்களைச் சிறந்த முறையில் கற்றுக் கொண்டார்.

1966 ஆம் ஆண்டு தந்தையுடன் பலசரக்கு வியாபார த்தில் ஈடுபட்டதன் மூலம் தனது வர்த்தகப் பயணத்தை ஆரம்பித்தார்.சிறிமா பண்டாரநாயக்க அரசாங்க காலத்தின் மூடப்பட்ட பொருளாதாரக் கொள்கை காரணமாக ஏற்பட்ட வறுமை நிலமையின் காரணமாக ஒருவேளை ஆகாரத் திற்காக மா வகையினை உணவாக உட்கொள்ளவேண்டிய அவலநிலையில் வாழ்ந்துள்ளதாகக் கூறுகின்றார்.

ஆயினும் இக்காலப்பகுதியிலேயே நம்பிக்கையின் துணையுடன் இவர் பலசரக்குக் கடையில் ஆரம்பித்த தனது வர்த்தகத்தை முன்னேற்றுவதற்காகக் கஸ்தூரியார் வீதியில் இருந்த கடையைத் துவிச்சக்கரவண்டி உதிரிப்பாக விற்பனை நிலையமாக மாற்றியமைத்தார்.

அப்போது போதிய மூலதனம் இல்லாது பல துன்பங் களுக்கு முகம்கொடுத்த போதும்; அவர் வியாபாரத்தினை சிறப்பாக நடாத்தியதுடன் ஏனைய வர்த்தகர்களின் வியா பார நுட்பங்களைத் துல்லியமாகப் புரிந்துகொண்டவர்.

ஒரு துவிச்சக்கரவண்டியில் இருந்து ஆரம்பித்து; படிப்ப டியாக முன்னேறினார். இதன்மூலம் வர்த்தகத்துறையில் தனக்கென ஒரு இடம் பிடித்துக் கொள்வனவாளர்களினதும் விற்பனையாளர்களினதும் நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக மிளிர்ந்து வந்தார் .

இந்நிலையில் இவரது முன்னேற்றத்தில் பொறா மையடையும் ஒரு சில வர்த்தகர்கள் வியாபார நடவடிக்கை களில் முடக்கம் செய்தனர். அத்துடன் துவிச்சக்கரவண்டி கொள்வனவுகளின் இலக்குகளை அறியாது தடுக்க முனைந்தனர். இருந்தபோதும் அதனுள் இருந்து மீண்டு தனது முயற்சியினாலும் வியாபார நுட்பத்தினாலும் முன் னேற்றம் அடைந்துள்ளதாகக் குறிப்பிட்டார்.

இந்த முன்னேற்றத்தின் போது பல போட்டி நிறுவனங் களின் தடைகளைத் தாண்டி தனது முன்னேற்றத்தைக் கருத்திற் கொண்டு வியாபாரத்தை விரிவாக்கினார். எத் தடைகள் வந்து குறுக்கிட்டபோதும் மக்களுக்கான சேவை யை இலக்காக வைத்து மக்களுக்கு ஏற்ப எந்தக்காலத்தில் எது தேவை என்பதை உணர்ந்து கடல்வழி மூலமாகவும், விமானமூலமாகவும் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்து மக்களின் தேவைக்கு ஏற்றமுறையில் முதலுக்குச் சேதம் விளைவிக்காத வகையில் வர்த்தக நடவடிக்கையை மேற் கொண்டதாக விபரிக்கும் தொழிலதிபர் E.S.P. நாகரத்தினம் அக்காலத்தில் அரசியல் கட்சிகள் தமது அரசியல் செயற்பா ட்டைச் செய்தபோதும் வியாபார நடவடிக்கையில் அவர்கள் தலையீடு செய்ததில்லை எனத் தெரிவித்தார். அந்தக் கால த்தில் அரசியலில் ஈடுபட்டவர்கள் வேட்டி, நஷனல் சட்டை யுடன் தமது அரசியலில் ஈடுபட்டார்கள். ஆனால் இன்று யார் அரசியல்வாதி எனக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளும் நிலையில் அரசியல் உள்ளது எனக்கூறினார்.

யாழ்.மாவட்டத்தைப் பொறுத்தவரையில் முன்பு பல் பொருட்கள் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு வெளி மாவட்டங்களுக்கு ஏற் றுமதி செய்யப்பட்டு வந்தமை யாராலும் மறுக்க முடியாது. அவற்றில் கடல் உற்பத்தி, விவசாய உற்பத்தி மற்றும் கைத் தொழில் உற்பத்திகள் முதன்மையானது. இதன்மூலம் ஏற் றுமதி என்பது யாழ்ப்பாணத்தின் வருமான

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

வழியாக இருந்தது.. ஆனால் இன்று இவை பெரும் கேள்வி யாகவே இருக்கி ன்றது. இவற்றுக்கு தற்போது பல அனுமதி களும் தேவை யாக உள்ளது. இதனை மாற்றியமைத்தக் காலத்தின் கட்டாயமாகும் என குறிப்பிடுகின்றார்.

யாழ்.மாவட்டத்தின் ஏற்றமதி தொழில்முறைகளை மீண்டும் ஆரம்பிப்பதன் மூலம் பல தொழில்வாய்ப்புக்களை இளைஞர்கள் மத்தியில் உருவாக்கமுடியும். இதன்மூலம் வறுமை நிலையுடையவர்களின் வாழ்வாதாரத்தை மாற்றிய மைக்கமுடியும்.

ஆரம்பகாலத்தில் இருந்த தொழில் வியாபார முறை யில் இருந்த நம்பிக்கை, நிதானம் இன்று இல்லாதுள்ளது. அன்றைய காலத்தில் பொருட்களை இறக்குமதி செய்து வியாபாரம் செய்யும்போது மக்களுக்கு இருந்த நம்பிக்கை இன்று இல்லாது போயுள்ளது. காரணம் எல்லாப் பொருட்க ளிலும் கலப்படம், போலி உள்ளது. இது மக்களையும் வியாபாரி களையும் நோயாளிகளாக மாற்றியுள்ளது எனச் சுட்டிகாட்டிய அவர் நவீன தொழில்நுட்பத்தின் வளர்ச்சியா னது வரவேற்கப்படவேண்டியது. ஆனால் இன்று தவறான முறையில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதற்கான விழிப்புணர்வு பயிற்சிகள் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். இன்றேல் சமுகத்தின் எதிர்காலமே கேள்விக்குறியாகி விடும் எனத் தெரிவித்தார்.

இன்றைய சூழலில் மக்களுக்கான அனைத்துப் பொரு ட்களும் காலடியின்முன் இருக்கின்றபோதும் வழியாக இருந்தது மக்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லாதநிலை உருவாகி யுள்ளது. பொருட்களின் விலை, உற்பத்தியின் தரம் இல்லாமையே இதற்கான காரணமாக அமைகின்றது. மக்களும் வியாபார முதலாளி மாரும் இன்று விழிப்படைய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டுள் ளது. எனவே வியாபார நடவடிக்கையில் ஈடுபடும் வர்த்தகர்கள் வர்த்தக நடவடிக்கையை அனுபவம் வாய்ந்தவர்களிடம் கற்றுத் தேறவேண்டும். அதுவே சிறந்த வர்த்தகம் செய்வதற்கு முக்கியமானதாகும். கற்றல் - கற்பித்தல் இவற்றை விட அனுபவம் வாய்ந்தவர்களின் அறிவுரை ஆசீர்வாதமும் மிக முக்கியம் எனக் குறிப்பிட்டார்.

வியாபாரத்தில் போட்டி, முதலாளி என்ற வைராக்கியம் இருத்தல் கூடாது. அது வியாபாரத்தையே முறியடித்துவிடும் எனக் கூறும் தொழிலதிபர் தனது ஆரம்பகாலக் குடும்ப வறுமை எவருக்கும் வரக்கூடாது என்பதற்காக தனது இலாபத்தில் கஷ்டநிலையில் உள்ள பாடசாலை மாணவர் களுக்கும் பல்கலைக்கழக மாணவர்களுக்கும் கல்விக்காக நிதியை வழங்கி வருகிறார். அதுமட்டுமல்லாது வறுமையில் உள்ள குடும்பங்களுக்கு வாழ்வாதார உதவிகளையும்; கழகங்கள், முன்பள்ளிகள், பாடசாலை விளையாட்டுக் கழகங்களுக்குத் தன்னாலான உதவிகளையும் வழங்கி வருகிறார்.

இத்தகைய பல்வேறுபட்ட வழிகளிலும் கொடைவள்ள லாக இருக்கும் இவர் மாணவச் சமுகத்தின் வளர்ச்சிக்கு உதவிபுரிய வேண்டும். சமுக சேவையில் ஈடுபட வேண்டும் எனக் கூறுவதுடன்; நவீன உலகின் கலை கலாசார பண்பாடுகளை மாவட்டம், கிராமத்திற்கேற்ப இணைந்து செயற்படவேண்டும் எனவும் கூறுகிறார்.

பி.எம்.நியூட்டன்

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

Dulux
let's colour

AkzoNobel
Tomorrow's Answers Today

பெயின்ற் வகைகளின் யாழ்ப்பாண விநியோகஸ்தர்கள்

சிவன் மோட்டோர்ஸ் ஸ்ரோர்ஸ்

இல. 70/1, மானிப்பாய் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

கண்டி வீதி,
சாவகச்சேரி.

சிவகுமரன் என்ரபிறைஸ்

இல. 75, ஸ்ரான்லி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

மெகா add

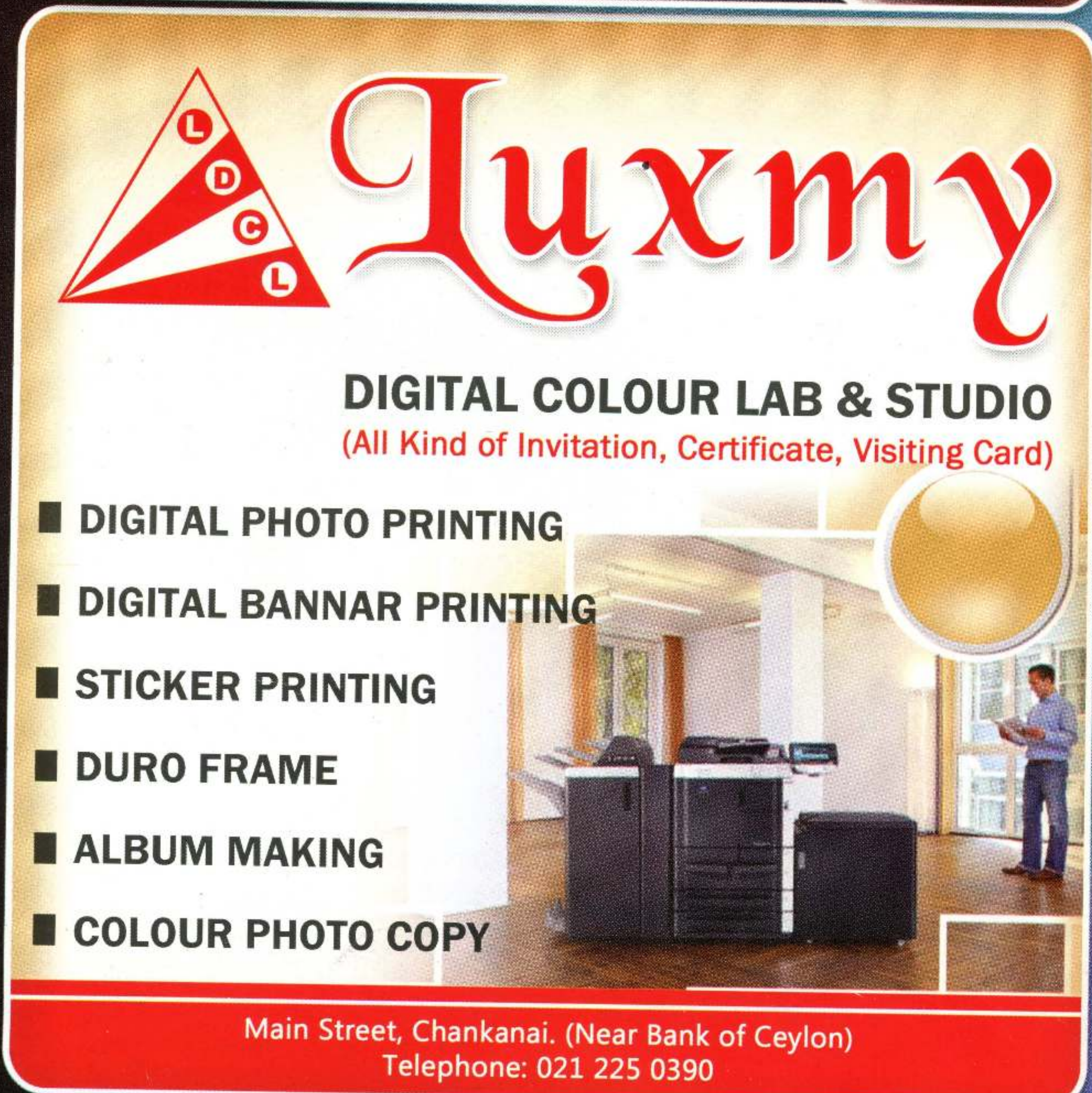
விளம்பர சஞ்சிகையில்

உங்கள் நிறுவனத்தின் விளம்பரமும் பிரசுரிக்க வேண்டுமா?

தொடர்புகளுக்கு:

யாழ்ப்பாணம் : 021 222 9441
077 220 8327
கொழும்பு : 071 874 6299

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



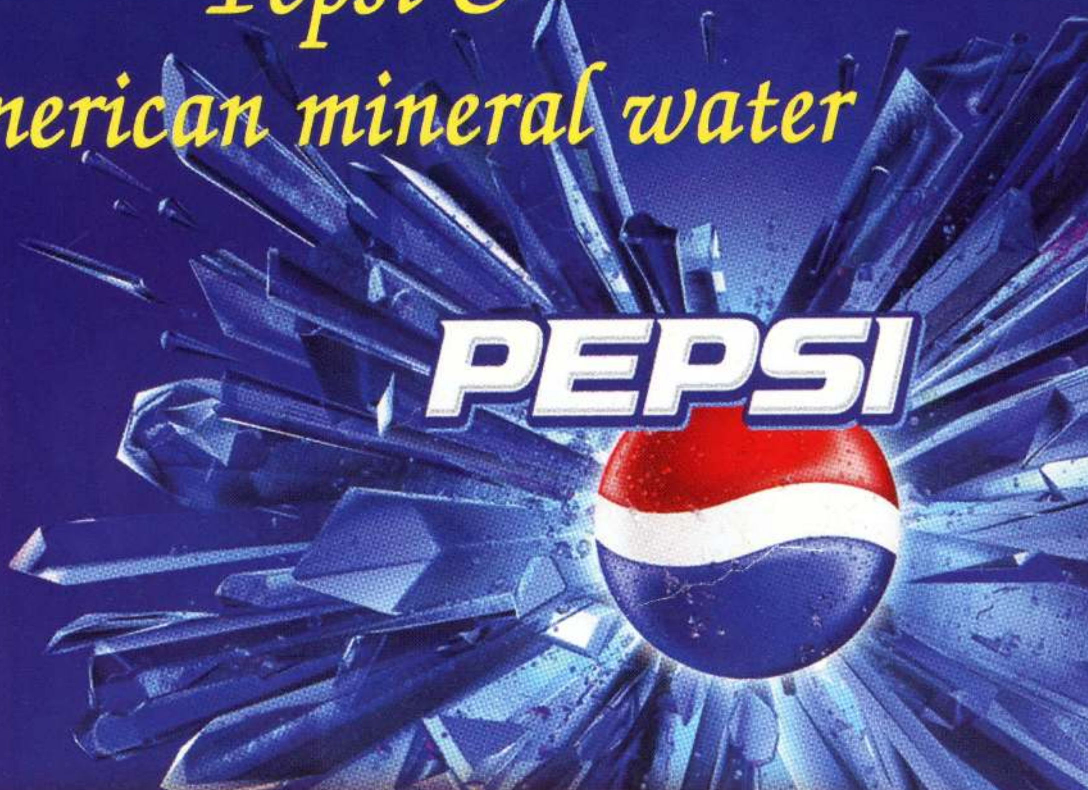
Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

இ.எஸ்.பி. நாகரத்தினம் அன் கோ

E.S.P. NAGARATNAM & CO

Pepsi &

American mineral water



இல: 52,54, கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

கிளை:- A - 9 வீதி, கரடிப்போக்கு, கிளிநொச்சி.

T.P: 021 222 3096

Fax: 021 222 4394

E-mail - espn.jf@hotmail.com

Mega add

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

KIRUBA LEARNERS

கிருபா லேணர்ஸ்

அரச அங்கீகாரம் பெற்ற சாரதி பயிற்சிப் பாடசாலை

- எழுத்துப் பரீட்சையில் சித்தியடைய விசேட வீதி ஒழுங்கு வகுப்புகள் நடைபெறும்.
- அரச, தனியார் ஊழியர்கள் சனி, ஞாயிறு உட்பட தாம் விரும்பிய நேரங்களில் வாகனப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள முடியும்.
- எமது கிளை நிறுவனங்களிலும் வாகனப் பயிற்சிகள் நடைபெறும்.
- மும்மொழிகளிலும் ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் பயிற்சிகள் வழங்கப்படும்.
- தவணை முறையில் கட்டணம் செலுத்தமுடியும்.

அனைத்து வாகனங்களுக்குமான சாரதி பயிற்சிப் பாடசாலை

பெண்களுக்கு:

நவீனரகக் காரில் பயிற்சி வழங்கப்படும்.

தொ.பே.: 21 492 3200

தலைமை: கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம். தொ.பே.: 021 222 4353, 077 722 5292

கிளைகள்: ஐயனார் வீதி, (கச்சேரி அருகில்) கிளிநொச்சி. தொ.பே.: 021 228 5505, 077 723 8600

மஹாத்மா வீதி, நெல்லியடி. தொ.பே.: 021 300 6550

A9 வீதி, சாவகச்சேரி. தொ.பே.: 021 492 3202

விசுவமடு சந்தி, விசுவமடு. தொ.பே.: 021 320 1515

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

இலங்கைக் காப்புறுதிக் கூட்டுத்தாபனம் வழங்கும்

மாபெரும் வேலைவாய்ப்பு...

- நீங்கள் வேலைவாய்ப்பினைத் தேடுபவரா?
- வேலை செய்ய ஆற்றல் இருந்தும் வயது ஓர் தடையென எண்ணுபவரா?
- பகுதி நேரமாக வேலைசெய்ய விருப்பமுள்ளவரா?
- துடிப்பும் ஆர்வமும் உள்ள இளைஞரா?
- குறுகிய காலத்திலேயே அதிக வருமானத்தினை உழைக்கும் ஆர்வ முள்ளவரா?
- வாடிக்கையாளர் எதிர்பார்க்கும் பெறுமதியை வழங்குகின்ற நிறுவனத்தில் வேலைசெய்ய வேண்டும் என்ற ஆவலா?

உங்கள் எதிர்காலம் சிறக்க இலங்கைக் காப்புறுதிக் கூட்டுத்தாபனத்துடன் கைகோருங்கள்.

காப்புறுதித் துறையில் முன்னனுபவம் உள்ளவர்களுக்கு வருமான உத்தரவாதம் உண்டு.

உங்கள் எதிர்காலத்தினை
வளமானதாக்க
எம்முடன் இணையுங்கள்
வாய்ப்புக்களை
நழுவவிடாதீர்கள்.

உங்கள் விண்ணப்பங்களை அனுப்பவேண்டிய முகவரி

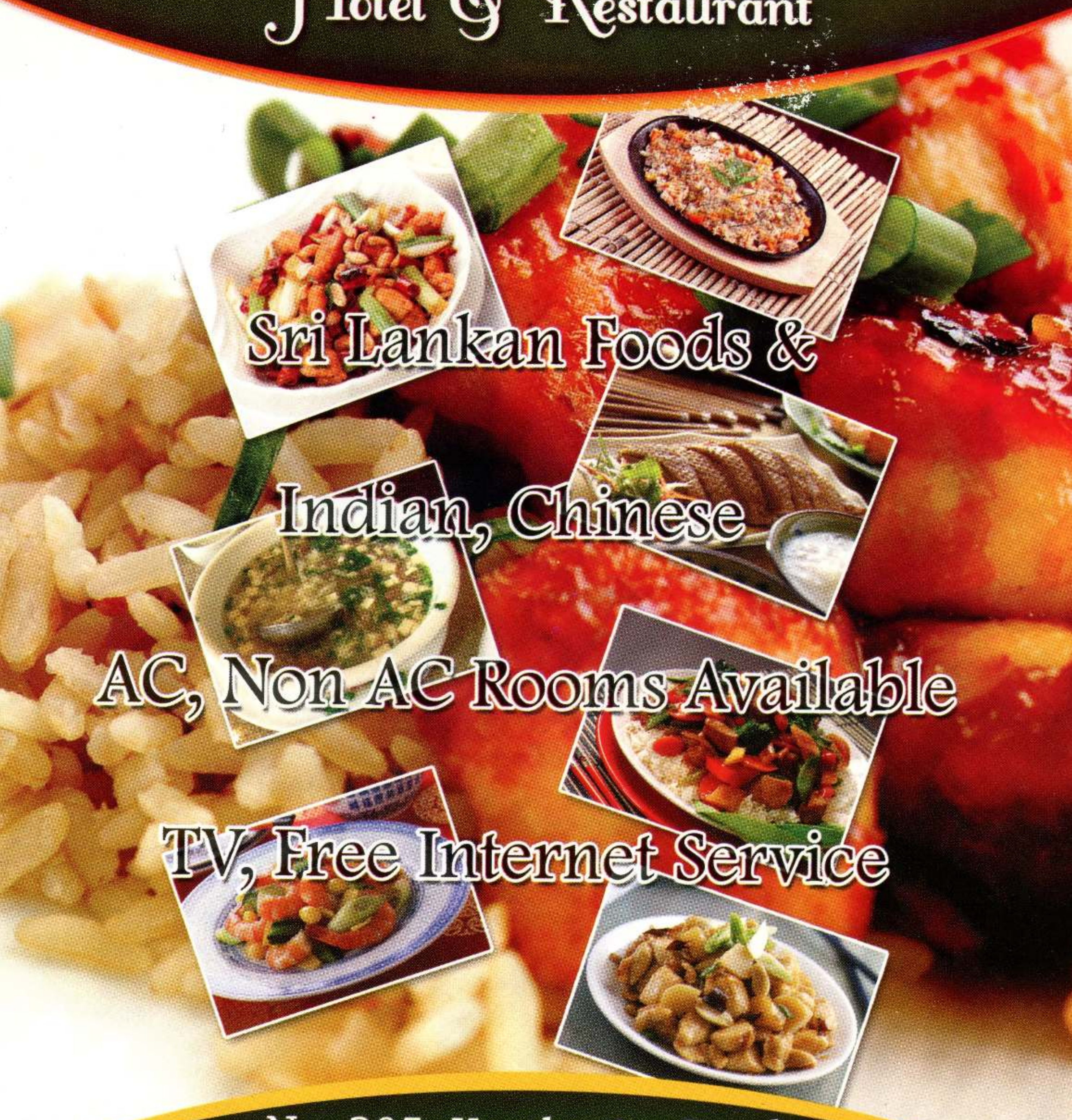
ஸ்ரீ லங்கா இன்ஷவரன்ஸ்
தந்தையும் தாயும் போன்று

விற்பனை முகாமையாளர்,
இலங்கைக் காப்புறுதிக் கூட்டுத்தாபனம், யாழ்ப்பாணம்.
தொலைபேசி: 077 342 3913, 021 222 2023

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

GREEDY'S

Hotel & Restaurant



No. 205, Kasthuriar Road,
Rajah Theatre Building, Jaffna.
Tel: 021 222 1939

Mega add

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

சர்வதேச சீன வர்த்தகக் கைத்தொழிற் கண்காட்சி - 2012

வருடந்தோறும் மிகப் பிரமாண்டமான முறையில் சீனாவில் நடைபெற்றுவரும் கைத்தொழில் வர்த்தகக் கண்காட்சி சீனாவின் கன்ரன் மாநிலத்தில் எதிர்வரும் ஒக்டோபர் மாதம் இடம் பெறவுள்ளது. மிக வேகமாக அபிவிருத்தியடைந்துவரும் சீனாவின் பொருளாதார மையங்களில் ஒன்றாக மேற்படி கன்ரன் மாநகர் விளங்குகின்றது. இலங்கையிலிருந்தும் பல்வேறு தொழில் முயற்சியாளர்கள் மேற்படி கண்காட்சிக்குச் செல்வது வழக்கமாகும். 1957ஆம் ஆண்டு முதல் சீன நாட்டில் நடைபெற்றுவரும் இக்கண்காட்சி 112ஆவது தடவையாக இடம்பெறுகின்றது. உலகெங் கிலுமுள்ள பல இலட்சக் கணக்கான முதலீட்டாளர்கள், தொழிலதிபர்கள், கைத்தொழிலாளர்கள், வர்த்தகர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்கள் கலந்துகொண்டு கைத்தொழில் மற்றும் வியாபாரத் தகவல்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதும் வர்த்தக நட்புறவினை வலுப்படுத்திக்கொள்ளவும் மேற்படி கண்காட்சி மிகப்பெரிய ஒரு இணைப்புப் பாலமாக விளங்குகின்றது.

எனவே மேற்படி வர்த்தக, கைத்தொழில் கண்காட்சியினைப் பார்வையிட ஆர்வமுள்ளோர் இல.175, பருத்தித்துறை வீதி, ஆனைப்பந்தி, யாழ்ப்பாணம் எனும் முகவரியிலுள்ள யாழ்ப்பாணம் வர்த்தகக் கைத்தொழில் மன்றத்துடன் தொடர்புகொள்ள முடியும்.

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

அச்சுமுறை உருவான காலம் தொட்டே வசதி கருதி சொற்களுக்கான குறியீடு களும், சுருக்க எழுத்துகளும், (Abbreviations) பயன்பாட்டுக்கு வந்து விட்டன. 1862இல் சென்னையில் வெளியான வின்ஸ்லோவின் தமிழ் ஆங்கில அகராதி ஏராளமான தமிழ்ச் சொற்களுக்குரிய சுருக்க எழுத்துக் களைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது.

நவீன அச்சுக் கலையின் முன்னோடி

கரிகணன்

Harikanan (Pvt.) Ltd.

Printers of the North

#424, K.K.S. ROAD, JAFFNA, SRI LANKA.
Phone : 0094-21-2222717 / 21-7397530, Fax : 0094-21-2222891
www.harikanan.com e-mail: print@harikanan.com

Mega add

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

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