

THE SUDAROLI

# சீடர் ஜூனி

REGISTERED AS A NEWS PAPER IN SRILANKA

பக்கங்கள் -28

வார சுஞ்சகை

30.00

திசம்பர் 19- திசம்பர் 25, 2012  
December 19- December 25, 2012

நந்தாரி  
புதுவருட  
வாழ்த்துக்கூடலீ

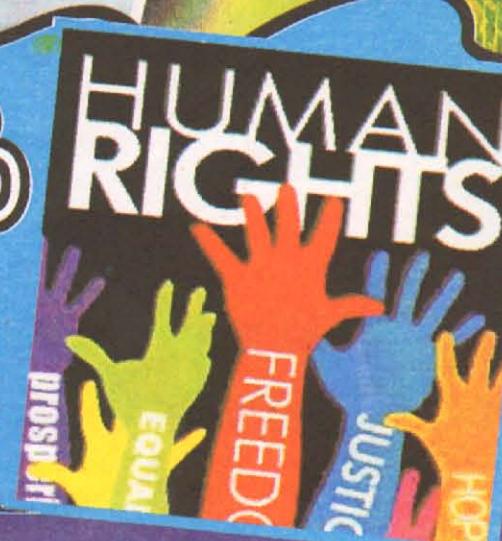
முதூரில்  
புத்தர்  
சிலை!



மலையகம்  
கண்ணிகட்டபின்னர்?  
சூரியநமஸ்காரமா?



வீட்டை எரித்து வெளிச்சம் தேடும் வியரிதம்!



2013ஆம் துணிடிற்கான வரவு செலவுத்திட்டத்தின்படி  
பின்வருவனவற்றிற்கு செலாவணிக் கட்டுப்பாட்டுத்  
தினாணக்களத்தின் அனுமதி

# தீவில்லை

1. வதியும் இலங்கையர்களும் வெளிநாட்டிலுள்ள இலங்கையர்களும் அவர்களது வெளிநாட்டுச் சேமிப்புக்களை இலங்கைக்குள் மாற்றல் செய்வதற்கு, இதில் ஐ.அ.டோலர் 5 மில்லியனுக்குச் சமமான தொகை 3 ஆண்டு கால வரி விடுப்பிற்குத் தகைமையுடையதாகும்.
2. வதிவற்றோருக்கு பொருட்கள் மற்றும் பணிகளை வழங்குவோர் அதற்கான அத்தகைய பெறுகைகள் கிடைக்கப்பெற்றதும்
  - (அ) கொடுக்கல்வாங்கல்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு ஏழு வேலை நாட்களுக்குள் அவர்கள் விரும்பிய நாணயமொன்றில் வர்த்தக வங்கிகளில் “வெளிநாட்டுச் செலாவணி உழைப்போர் கணக்கில்” வைப்புச் செய்யப்படல் வேண்டும்; அல்லது
  - (ஆ) இலங்கை ரூபாவிற்கு மாற்றப்படல் வேண்டும் என்ற நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டு வெளிநாட்டு நாணயங்களை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு
3. கம்பனி தொழில்முயற்சிகள் 2013இலிருந்து 2015 வரையான அடுத்த முன்று ஆண்டுகளுக்கு ஆண்டொன்றிற்கு ஐ.அ.டோலர் 10 மில்லியன் வரையிலான தொகையை கடன்படுவதற்கு
4. உரிமம் பெற்ற வர்த்தக வங்கிகள் 2013இலிருந்து 2015 வரையான அடுத்த முன்று ஆண்டுகளுக்கு ஆண்டொன்றிற்கு ஐ.அ.டோலர் 50 மில்லியன் வரையிலான தொகையை கடன்படுவதற்கு



இலங்கை மத்திய வங்கி  
இல. 30, சனாதிபதி மாவத்தை  
கொழும்பு 1



# தொகையோ நகைவுதல்...

\*\*\* நெடுஞ்செழு மகேஷ் \*\*\*

“அடே விசரா! நாசமாப் போவானே! நால்லா இருப்பியா? என்றை பிள்ளையைப் பற்றி அநியாயமா அவதாராப் பேசித் தீரியிறியே! உன்கும் அக்கா தங்கச்சி இருக்குத்தானே?”

அந்தத் திறந்த வெளியில், வீதியில் வீழ்ந்து கிடந்து மன் அள்ளித் தூற்றி, ஏசித் துடிக்கும் ஒரு தாயைப் பார்க்கிறோம். அந்தத் தாயின் ஏச்சையும் பேச்சையும் கேட்டுக் கொண்டே எதிர்வார்த்தைப் பேச இயலாதவனாய் ஓர் இளைஞர் மெதுவாக மெளனமாக அவ்விடத்திலிருந்து நகர்ந்துகொண்டிருந்தான்.

“என்னடாப்பா இந்த மனிசியிட வாய் இப்படி ஓயாமல் திட்டித் தீர்க்கிறதே?” என்றார் என்னருகில் வந்துகொண்டிருந்த மயில்வாகனத்தார். அவருக்கு அந்தத் தாயின் வார்த்தைகளின் மீது அப்பிக் கிடந்த கௌரவம் சிதைந்த சொற்களின் ஓசை மனதை உறுத்தியது.

“ஒருவரைப் போற்றுவதற்கும், பாராட்டுவதற்கும், வாழ்த்துவதற்கும் இந்த நாட்டிலே சுதந்திரம் இருக்கிறதுதானே, அதே போல ஒருவரைத் தூற்றுவதற்கும், திட்டுவதற்கும் சுதந்திரம் இருக்கத்தானே வேண்டும்” என்றார் பக்கத்தில் வந்த பண்டிதர் பரமசிவத்தார்.

“உண்மைதான் பொய்மையும், அநீதியும், பொறாமையும் அடுத்தவனைக் கெடுக்கும் நிலையில் அவை அதிகரித்திருக்கும் வகையில் தீமையும், வஞ்சனையும், நேர்மையீனங்களும் இன்றைய மனிதத்தின் கெட்டித்தனங்களாகப் பாராட்டப்படுவதான் ஒரு மாயை பல சந்தர்ப்பங்களில் நிலவுகிறது”

என்றேன் நான்

மகளின் திருமணத்தைக் கெடுத்துத் தனது உறவினருக்கு அந்த மாப்பிள்ளையைத் திருமணம் செய்து கொடுக்கத் தந்திரம் செய்யும் இளைஞரின் வஞ்சக வார்த்தைகளை அறிந்தே அந்தத் தாய் குழுவினாள். அடுத்தவருக்குச் செய்யும் அநியாயத்தைக் கெட்டித்தனமாக எண்ணும் இந்த அநியாயக்காரரை அந்தத் தாயின் உள்ளக் குழுறல் இப்பொழுது எதுவுமே செய்யப் போவதில்லை.

இது போன்று ஆற்றாமையின் அவலக்குரலாய் ஒலிக்கும்; எத்த ணையோ

சுயநல்தோடு செய்ப்படுவது தெரிகிறது. கடவுள் இல்லையா? நீதி செத்துவிட்டதா? போன்ற கேள்விகள் அவளிடத்தில் மாத்திரமல்ல ஒவ்வொருவரிடத்திலும் விரியும் நியாயம் களுடன் எழுந்து வாதிகின்றன.

ஒவ்வொரு மனிதரும் தம்மைப் பற்றிய ஆயுவுகளில் அடுத்தவனை மதிக்கும் நற்குணைகளையும் தொலைத்துப் புகழ்ச்சிக்காகவும், பொய் மையான பாராட்டுகளுக்காகவும் அலைவது என்னவோ சீர்று பண்புடைமையாக வளர்ந்து வருகிறது. அத னால் உண்மை யும் நேர்மையும் அறீரா தம்மைத் தாமே உயர்த் திக்

## வந்சரை எண்ணாதே!



மனிதக் கூக்குரல்களைத் தினமும் நாம் கேட்கின்றோம். பல திசையிருந்தும் பல சந்தர்ப்பங் களில் அவை உரத்து ஒலித்து இன்று ஓசை யற்றுத் தமக்குள் எாகவே நொந்து சோர்ந்து அழுகின் றன். எல்லாமே இன்று எம்மைச் சூழ்ந்த துயர வாழ்வின் அடிநா தங்களாகிலிட்டன. என்ற மயில்வாக எத்தாரின் கருத்தைக் கேட்டுக் கொண்டே மண்ணளைந்து கிடந்து புலம்பும் அந்தத் தாய் இருக்கும் திசையைத் திரும்பிப் பார்த்தேன்.

தலைவரி கோலமாய்க் கண்களில் நீர் சோர, விம்மி விம்மி அழுது சோர்கிறாள் அந்தத் தாய். நீதி வழங்காத நிலையில் அவளைச் சூழ்ந்திருப்பார்

காட்ட அடுத்தவனைத் தாழ்த்துதல் இன்று வழக்க மாகிப் போயிற்று சமூகங்களுக்குள் எடுபும் இனங்கள் ஞக்கிடையேயும் மாத்திரமல்ல, உறவுகளுக்கிணங்க யேயும் இத்தகைய கீழ்க்கண்ட சிந்த ணைகள் பரவியே வருகின்றன.

உண்ணாயே நீ அறிவாய்! அடுத்தவனைக் குறைக்கி, உண்ணை நீயே உயர்ந்தவனாகக் கூட்டுமுயலாதே ஏண்ணில் நீயாக

உன் ஆற்றுபல உண்ணை உயர்த்துவதே மேலானது. அதுவே மகத்துவமானது அதனை எந்த வஞ்சக எண்ணைத் தலைமுக்கையே இயங்கு என்பதை மற்றாதே.

### தேவமுகந்தன்.



## கண்ணிருடை தெரியும் யீது

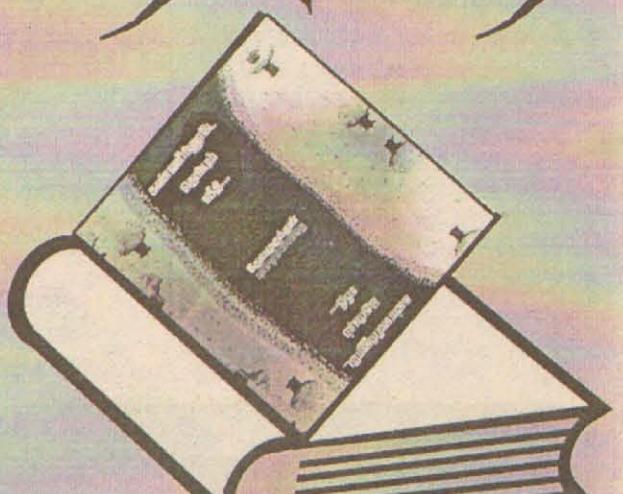
ஏமாற்றங்களையும் வாசகரின் உணர்வுகளை உக்குபும் வகையில் தமிழ் இனிக்கச் சிறந்த கதைகளாக்கித் தந்துள்ளார்.

அவரது அநேகமான சிறுகதைகள் அவர் தாம் தொழில் சாந்துலவிய களத்தையும் உறவுகளையும் வெளிப்படுத்துகின்றன

இவன் தொழில் தேடி அலைந்தே நாட்களை ஒட்டும் ஒருவன். அவனை அறியாதார் பார்வையில் அவன் கேளிக்குரியவனாகிறான். வேலை தேடி அலையும் இவனின் விரக்திக் கோலத்தின் வெம்மையைக் கூறும் சிறுகதை இது. நகைச்சுவை இழையோட கதை இவனின் நடத்தைகளை விளக்குகிறது. அருமையான சிறுகதை.

‘வழிகாட்டிகள்’ எனும் சிறுகதை கல்விப் புலத்தில் கடமையாற்றுவோரின் சுயநலமும், பேராசைகளும் கடமைக்கும் புறம்பாக மேலெழுந்து அவர்களின் பதவிகளைக் கேளி செய்யும் உண்மையைப் பகிரங்கப் படுத்துகிறது. உண்மை கடுகிறது.

புதிய தலைமுறை எழுத்தாளர்களுள் பிரகாசிக்கும் ஒருவராக முன்னணியில் தோன்றும் தேவமுகந்தன் திறந்த பல்கலைக் கழகக் கல்வித் துறை விரிவுரையாளராகப் பணி தொடர்கிறார்



அருமையான பத்துச் சிறுகதைகளையும் கொண்ட இத்தொகுப்பின் ஊடாக எழுத்துலகில் இமயமாக எழுந்து நிற்கின்றார். அவர் தனது தொடரும் ஆக்க இலக்கியப் பணியின் மூலம் மேலும் பல புதிய எண்ணைக் கருக்கள் முகிழ்தெழு நவமான சிறுகதைகளை வெளிக்கொண்டுவரார் என நம்புகிறோம்.

### மைதிலி தேவராஜா

**இ** னமுரண்பாடுகளின் வெளிப்பாடுகள் நாம் எதிர்பாராத வகையிலும், எதிர்பார்த்திராத உறவுகளிடத்திலும் இருந்து விரிந்தெழும் போது எமது மனம் அழுகிறது. நம்பிக்கை சிதைவுறுகிறது.

இச்சிறுகதை நாவில் கண்ணிருடை தெரியும் வீதி எனும் சிறுகதையை முதலாகக் கொண்டு பத்து சிறுகதைகளைத் தொகுத்து காலச்சுவடு பதிப்பகத்தினரின் வெளியீடாகத் தந்துள்ளார். கொழும்புத்துறை யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த தேவமுகந்தன்

அரசியற்குழுவில் தேவமுகந்தன் தனிமையில் அனுபவித்த இன்னல்களையும்,









# கவிகாத்புனைல்

மதிப்பு

பெரு

மதிப்பு

வாசமுள்ள மலருக்கு  
மதிப்பு  
வடிவான பெண்ணுக்கு  
மதிப்பு!

அதிகாரப் பதவிக்கு  
மதிப்பு  
அறிவாற்றலுள்ள  
ஞனுக்கு மதிப்பு!

தரமான பொருளுக்கு  
மதிப்பு  
தங்கப் பவனுக்கு பெரு  
மதிப்பு!

ஏராளம் மன்னனுக்கு  
மதிப்பு  
அவையில் பலவனுக்கு  
மதிப்பு!

பெரும் பணக்காரனுக்கு  
மதிப்பு  
தருமவானுக்கு தரணியில்  
பெருமதிப்பு!

மக்கள் தொண்டனுக்கு  
மதிப்பு  
மாசற்ற மாமனிதனுக்கு  
பெருமதிப்பு!

சேகனாழாான்  
முத்து சூடுகு

கண் தெட்டுபின்



மூடுவின சிகிரை  
ஷமுட் ஸீர்  
ஷஸ்கி ஸ்கர்  
உழைப்பெலைம்  
சுத்தினக்கும்  
கூஸ்க்கும் கூஸ்கிலை  
முத்துப் போகும் சிக்கா  
கடன் வங்கி சிறைக்கும்  
கிளைத்துப் போகு சிம்மா  
ஏடுவுக்காப் போகும்  
எழுப்பு சூப்புத் திப்பா

பேஷத்ஸல்  
ஆவாஸ்கர் கிழந்து  
உடவாட உழைப்பு  
ஒப்பு பெற்று  
கட்டுவை கிழுந்து போகு  
ஶாஸ்திர் காக்குமாப்  
எனக்கு...  
எல்லாம் சொக்கு.



வினாவு

முதன் முதவாக உணவு பிரிந்துவாரா  
என் நெஞ்சம் துடியாய்த் துடித்தது  
சிற நியிடம் கூட என்னால்  
உணவுப் பிரிய முடியவில்லை  
உணவுப் பிரிந்ததும் என் கண்கள்  
மலர்ந்தது உன் ஜனிய வார்த்தைகள்  
கேட்டு என் நெஞ்சம் நிறைந்தது.  
ஆர்.துர்ம்மா  
கோவூவுடை.

மெனா  
ஞம்

உருகுகள் புன்னகைக்க  
உரைவுகள் நுடிநுடிக்க  
வார்த்தைகள் தந்துகளிக்க  
தியம் மடகும்  
மௌனமாகிறது...  
எங்குவான் நிகான்  
எங்குரைக்க...

ச.வார்மணி  
வார்ப்பாலை



கட்டும் குளிர் காலமாம் மார்கழி மாதம்  
பெத்தலகீமே உணவின் சத்திரத்திலே  
கன்னிமிரி ஸ்னிரூத்தான்  
இயேசு என்னும் இரசீசகரை  
  
உலகத்தின் பாவங்களை சுமந்து தீர்த்திட  
தேவகுமாரன் பூமியிலே  
மனுவருவாய் அவதரித்தார்  
மாளிலத்தோர் மாண்பறவே  
  
வின்னோரும் மன்னோரும் போற்றித் துதித்திடவும்  
மன்றுவகோர் யாவரும் மிடைக் காணவும்  
இறைமெந்தன் இயேசு வின்னனுவகம் விட்டு  
மன்னனுவகம் வந்தாரே  
  
ஜனங்களின் பாவங்கள் நீக்கி இரசீபிபை அருளி  
இயேசு என்ற நாமத்துடன் இறைமெந்தன் பிறந்தாரே  
இப்மானுவேலராய் நந்முடன்  
என்றின்றும் வாழ்ந்திடவே

- க.ந.ந.வெங்கிள்  
முவிட்டு வட்டம்

ஞகவர்

நிலைகளுக்குள் தீர்மூடி  
நிலைகள் என்னைத் தள்ளிவிடு  
நீ மட்டும்  
உன் வழியில்  
என் திசையோ  
என்ன வழிமாற்றிவிடு - விதி  
என ஏனாம் செய்ய  
எதிர்காலம் புரியாமல்  
என் யணங்கள்  
உன் முகவரி தேழியவைகின்றன.

க.அனுமா  
வார்ப்பாலை

யீண்டும்  
உயர்க்கநேன்



மார்கழி மாதத்தின்  
குள்பக்கற்றைகளை  
குள்த்துக் கொண்டிருக்கும்  
புல் வெளியாய் உன் நினைவுகளை  
நான் நனைந்து யோக்ரேன்

புதுல் குல்லாத - உன்  
பிரிவில் நான் நெந்து யோக்ரேன்  
நான் நேசுத்ததும் சுவாசுத்ததும்  
உன்னை  
உன் நலம் சொல்லவெந்த  
காக்தந்துகளை.

செல்லந்துப் போன - என்  
என்னங்களும் ஆகைகளும்  
புரட்பட்டும் உன் காக்தந்துகளை  
மீண்டும் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன.  
ஒரு வழிப் பயணமாக...

மா.சிவா  
நாவுட்டு ஸெ.ஏ.

என்னவனே! எங்கருக்கறாய்...?

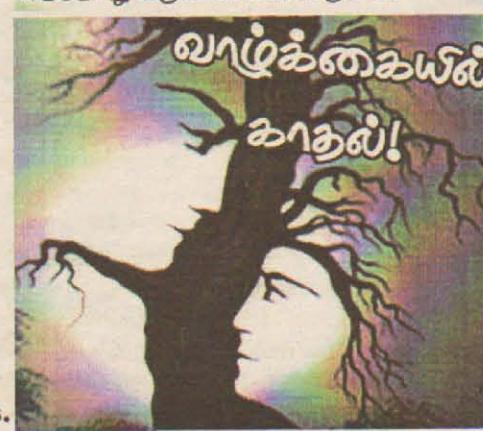
நான் பிரக்கும் முன்பே - நீ  
நாடிலத்தில் உதிதூயிடாப் - இனி  
எனக்கைனால் ஒருவன்  
பிரக்கப் போவதில்லை - என்னவனே!  
பிரக்கும் போதாவநு  
பிரம்மா ஏாலெயிருக்கக் கூடாதா...?  
உனக்கு இவன்(ள்) தானினாலு  
உலகத்தைபே சுற்றி வந்து  
உமாடகேல்வரர் புத்திரன் முருகனைப்போல்  
சுந்தி சுற்றி வரன் தேருகின்றனர் எம் பெற்றோர்  
சுற்றுத்தில் பீயில்லையா...  
எங்கிருக்கிறாய்...  
ஒடோடு வந்து ஒருமுறையாவது  
ஏால்வாயா... உன்னவன் இங்கிருக்கிறேன்னாலு  
எத்தனை எத்தனை இருக்கானை  
எனக்குள்ளே மூட்டை கட்டி  
பூரார் போல மனக் கோயில் கட்டி  
மனமாலையிட காத்திருக்கிறேன்  
எப்போது வருவாய் என்னாருகீ?



கலைக்கிளிந்து  
கரிவீட்டித்து

கிளிப்பு அழகை  
கெபம் துப்பம்  
கையை பிரிவ  
பெப்பட வாழ்வின்  
பேர் மறையானவற்றை  
அனுபவிக்க நிதனக்கால்  
காகலித்துப் பார்!  
வாழ்வின்ஸல்லைப் பக்கத்தையும்  
காகலை கற்றுக் கொடுக்கும்.

வெல்மகள்  
புளியீட்டுத்தனை.









# கீழுவர் சீடர்

**4** கழ் பெற்ற குரு ஒருவர் சீடர்களுக்கு பாடம் சொல்லிக் கொண்டு இருந்தார். அப்போது சீடர்களின் தலைவனான முத்த சீடன் குருவைப் பார்த்தான்.

"குருவே! நாங்கள் விழிப்புணர்வு பெறுவது எப்படி?" என்று கேட்டான்.

"உங்களை அறிவால் நிரப்பிக்கொள்ளுங்கள்!" என்றார் குரு.

"அறிவால் நிரப்பிக்கொள்வது என்றால் எப்படி குருவே? புரியவில்லை. சற்று விளக்கமாகச் சொல்லுங்கள்!" என்றான் சீடன்.

"உங்களை அறிவால் நிரப்பிக்கொள்வது என்றால் பல நாறு ஒட்டைகள் கொண்ட ஒரு சல்லடையில், நீரை நிரப்புவது போன்றதாகும்!" என்றார்.

"சல்லடையில் நீரை நிரப்புவதா? அதெப்படி முடியும் குருவே?" என்றான் சீடன்.

"முயன்று பாருங்கள் முடிகிறதா? இல்லையா? என்பதை நானை என்னிடம் சொல்லுங்கள்!" என்றார் குரு "சரி குருவே!"

சபை கலைந்தது.

சீடர்கள் ஒன்றுகூடி சல்லடையில் நீரை எப்படி நிரப்புவது என்பது பற்றி கலந்து பேசத் தொடங்கினர்.

"செய்துதான் பார்ப்போமே!" என்றான் சீடன்.

குரு பெரிய சல்லடை கொண்டு வரப்பட்டது.

குரு சீடன் அதில் நீரை ஊற்றினான். நீர் சல்லடை ஓட்டைகளின் வழியே வெளியேறியது.

"இறைமா! இது சாத்தியமில்லை!"

மறுபடியும் யோசித்தனர்.

"ஓரு யோசனை!" என்றான் ஒரு சீடன்.

"என்ன?"

சல்லடையில் ஜஸ்கட்டியை நிரப்பலாம்!

"ஆஹா! அருமையான யோசனை. அது ஒட்டைகள் வழியே ஓடாது. அதுவும் திட நீர்தானே!"

"ஆமாம்! ரொம்ப சரி!"

சல்லடையில் ஜஸ் கட்டி நிரப்பப்பட்டது.

சிறிது நேர்மதான்.

# தூக்கிப் பொடுங்கள்



ஜஸ்கட்டி உருகி, ஒட்டைகள் வழியே நீராக ஒடிவிட்டது.

சீடர்கள் சோந்து போயினர்.

முந்தான் குருவின் முன்னே தலை கவிழ்ந்து நின்றனர்.

"குருவே! சல்லடையில் நீரை நிரப்புவது சாத்தியமேஇல்லை!" என்றனர்.

குரு அவர்களைக் கூற்று பார்த்தார்.

"சல்லடையை எடுத்துக்கொண்டு என்னோடு வாருங்கள்!" என்று சொல்லிவிட்டு நடந்தார் குரு.

சீடர்கள் அவர் பின்னே ஒடினர்.

ஆசிரமத் தோட்டத்தில் சீடர்கள் குளிக்கும் பெரிய நீர்த்தொட்டியில் போடார். சல்லடை நிருக்குள் முழுகியது.

குரு சீடர்களைப் பார்த்தார்.

"இப்போது சல்லடையில் நீர் நிரம்பியிருக்கிறது அல்லவா?" என்று கேட்டார் குரு.

"ஆமாம்!"

குரு சொன்னார்.

"விழிப்புணர்வு பெறுவது எப்படி என்று கேட்டெர்கள். அதைப் பெற அறிவு என்னும் கடவில் உங்களைத் தாக்கிப் போடுங்கள்... அறிவு உங்களைவிட்டு விலகி ஒடிவிடாது!" என்றார் குரு.

சீடர்களுக்குத் தெளிவு பிறந்தது.

பட்சத்து கவனித்து பசீல் மினியுங்கள்,



1. எத்தனை பெண்குழந்தைகள் உள்ளனர்?

2. எத்தனை ஆண்குழந்தைகள் உள்ளனர்?

3. இப்படத்தில் நாய் இருக்கிறதா?

4. சிறுவன் ஒரு காலில் மட்டும் காலனி அணிந்திருக்கிறான். சரியா? தவறா?



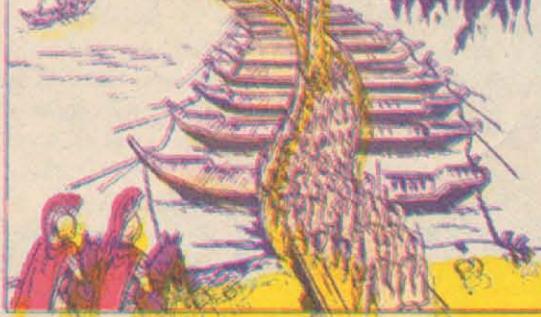
## பட்சேஷாத்தமணி

## அவைத்தொண்டு

அவைக்காண்டர் ஒரு கோட்டையைக் கட்டி இந்திய அரசரிடம் ஒப்படைத்து தன் பயணத்தைத் தொற்றந்தார்.

அவைக்காண்டர் சீந்துநந்தயைக் கடந்து பாலம் அமைத்து சீந்துநந்தயைக் கடந்து என்னோடு வாருங்கள்!

14



... தட்சீலத்தை நோக்கி மன்னோறினர் சட்டைன்று அதோ! நம்மை நோக்கி ஏதோ கெட்ட நோக்குடன் ஒரு படை வருகிறது.

வருகிறார்கள். தயாராக நிறுத்தான்.



அது அம்பி!



அம்பி அவைக்காண்டருக்கு முன்பே தட்சீலத்துக்கு வந்திருந்தார்.

என்னுடைய ஒரு கணம் உங்கள் படை எங்களைத் தாக்க வருகி ரதோ என்று எண்ணி விட்டேன்.



புருவோத்தமனுக்கு ஒரு நாதரை அனுப்பிவிட்டு, பதிலுக்காக தட்சீலத்தில் காத்திருந்தார் அவைக்காண்டர். அவருடைய வருக்களுக்கும் இது நல்ல ஓய்வாக இருந்தது. விழையாடு கேள்கிறேன்.



புருவோத்தமன் தான் அப்படிப் பட்டவன்

அப்படி ஒரு செயலை அவரும் செய்யமாட்டார். நான் அவருக்குச் செய்தி அனுப்புகிறேன்.



தொடரும்...



## மறுக்கும் ஸ்ரீகிராய்



ஸ்ரீகிராய்க்கு திருமணம் நடக்க இருப்பதாக வந்த தகவல்கள் அவர் மறுத்தார். இதுபற்றி அவர் கூறியதாவது: என்கள் வீட்டில் திருமண ஏற்பாடுகள் நடந்து வருவது உண்மைதான். திருமணம் எனக்கில்லை. என் அக்கா அஸ்விலிராய்க்கு. அதேது எனக்குதான் திருமணம். ஆனால் அது இப்போது இல்லை. இப்போதுதான் சினிமாவில் இரண்டாவது ரவுண்ணடை அழற்சித்திருக்கிறேன். இன்னும் தேசிய விழுது வரைக்கும் போகவேண்டும். பிறகுதான் திருமணம். எப்போது திருமணம் செய்தாலும், அது காதல் திருமணம்தான். தற்போது யானரயும் காதலிக்கவில்லை.

அவப்பறை  
செய்யும்  
சூருவ்  
பேரழகி

சூருகளில் தேடிப் பார்த்தாலும் கிடைக்காத அந்த பேரழகி நடிகை ஏட்டிடங் ஸ்பாட்டில் தயாராகும் எந்த உணவையும் தொடு வதில்லையாம். ஸ்கிள் பழுதாகவிடும் என்று பயம். இதனால் தனியாக சமையல்க்காரர் வைத்து தனக்கென உணவைத் தயார் செய்கிறாராம். ஹீரோக்கள்கூட இப்படிவெல் யூனிடில் அலுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

### தனுவடிடன் திருக்கிறார் நயன்தாரா

தனுவடிடன் குத்துபாடுக்கு ஆடுகிறார் நயன்தாரா. தனுவடிட தயாரிக்கும் படம், 'எநிர் நீசல்'. இதில் சிவகார்த்திக்கேயன் ஹீரோ. பிரியா ஆனந்த, நந்திதா ஹீரோயின்களாக நடிக்கின்றனர். வெற்றிமாறனிடம் உதவி இயக்குநராக இருந்த செந்தில் இயக்குகிறார். அனிருத் திசை அமைக்கிறார். இதில் ஒரு பாடலுக்கு தன்னுடன் ஆட வேண்டும் என்று நயன்தாராவிடம் கேட்டார் தனுவடி. ஏற்கனவே, யாரடி நீ மோகிளி' படத்தில் தனுவடிடன் நயன்தாரா நடித்திருக்கிறார். அந்த நடபை மீண்டும் புதுப்பித்துக்கொள்ளும் வாய்ப்பாக இதை கருதிய நயன்தாரா, உடனே ஒரே சொன்னார். இதையுடைத் தனுவடி, நயன்தாரா நடிக்கும் பாடல் காட்சி நாகர்கோவிலில் படமாகி வருகிறது.



ZERO  
DARK  
THREE

வெள்வேடன் கொகை  
யாத்துக்கு விடுது



ஸ்ராக்கில் தினம்தோறும் அபை படுவதை கொஞ்சம்கூட காட்சிப்பா செயலிழக்கச் செய்யும் அமெரிக்க காட்டி ஆஸ்கர் வாங்கிய 'தி ஹர்ஸ் Bigelow'வின் அடுத்தப் படம் ஸி தேடிக் கண்டுபிடித்து அமெரிக்க அடிப்படையாக வைத்து இந்தப் படம் அமெரிக்க அதிகார மனக்கு எடுப்பதுதான் கேத்ரினின் வெற்றி சிறந்த படமாக நியூயார்க் பிபிலிம் படத்தை இயக்கிய கேத்ரின் சிறந்த நியூயோர்க் பிபிலிம் கிரிட்டிக்ஸ் தேர்வு செய்யப்பட வேண்டும் என்பல வருடங்களாக செய்து வருகிலாக்கருக்காக சிறந்த இயக்குந கேத்ரினையே இந்தமுறையும் வெளிப்படையாகவே இந்த ஜே அறிவித்திருக்கிறார்கள்.

அமெரிக்க அதிகார மனக்கு இருந்த படமாக நியூயார்க் பிபிலிம் படத்தை இயக்கிய கேத்ரின் சிறந்த நியூயோர்க் கிபிலிம் கிரிட்டிக்ஸ் தேர்வு செய்யப்பட வேண்டும் என்பல வருடங்களாக செய்து வருகிலாக்கருக்காக சிறந்த இயக்குந கேத்ரினையே இந்தமுறையும் வெளிப்படையாகவே இந்த ஜே அறிவித்திருக்கிறார்கள்.

அமெரிக்க அதிகார மனக்கு இருந்த படமாக நியூயார்க் பிபிலிம் படத்தை இயக்கிய கேத்ரின் சிறந்த நியூயோர்க் கிபிலிம் கிரிட்டிக்ஸ் தேர்வு செய்யப்பட வேண்டும் என்பல வருடங்களாக செய்து வருகிலாக்கருக்காக சிறந்த இயக்குந கேத்ரினையே இந்தமுறையும் வெளிப்படையாகவே இந்த ஜே அறிவித்திருக்கிறார்கள்.

அமெரிக்க அதிகார மனக்கு இருந்த படமாக நியூயார்க் பிபிலிம் படத்தை இயக்கிய கேத்ரின் சிறந்த நியூயோர்க் கிபிலிம் கிரிட்டிக்ஸ் தேர்வு செய்யப்பட வேண்டும் என்பல வருடங்களாக செய்து வருகிலாக்கருக்காக சிறந்த இயக்குந கேத்ரினையே இந்தமுறையும் வெளிப்படையாகவே இந்த ஜே அறிவித்திருக்கிறார்கள்.

சித்தார்த்துடை  
எப்படி' படத்தில் மார்க்கெட்டும் செய்யும் இல்லாமல், ஆவிஜூப்பிடன், தா இப்போது பந்பர பிடித்திருக்கிற படங்களும் தீஜதாபாத்துக்கும் இந்த சமயத்தில், வேண்டும் என்று விஜூப்பிடன் அவர்கேரக்டில் நடிக்க, கூறினார். அவர் சொன்னாரோ, 'கில்லி-2' படத்து சான்ஸ் கிடைத்த சந்தோஷித்து

வெற்றி  
NH4  
நம்பும்

## ‘இளைஞன் நேரம்’ பேப் கதை

சிகரம் பிலிம் பேக்பரி சார்பில் கே. ஜெயகுமார் தயாரிக்கும் படம், 'மெளனமான நேரம்', ரிஷி, கிரீடி, பெட்சி, மீதா நடிக்கிறார்கள். மோகன் ராஜ்புத் இயக்கி உள்ளார். அருணகிரி இதை. இதன் பாடல் வெளியீட்டு மிமா நடந்தது. இயக்குநர் கே. பாக்யராஜ் வெளியிட, பைனான்சியர் வந்தன் ராமேஷ் பெற்றுக் கொண்டார். படம் பற்றி இயக்குநர் மோகன் ராஜ்புத் கூறியதாவது:

"இது காதலுடன் கூடிய நிகில் படம். பொதுவாக பேப் படங்களின் கதை இரவு நேரத்தில் நடப்பதாக இருக்கும். இதில் முழுப் படத்தின் கதையும் பகலிலையே நடக்கும். திகில் படத்தை வித்தியாசமாக தர முயற்சித்திருக்கிறோம். 15 நிமிட கிளைமாக்கில் எந்த வசனமும் இருக்காது. அதனால் 'மெளனமான நேரம்' என்று பெயர் வைத்திருக்கிறோம்" என்றார்.



தெலுங்கு படத்தில் சொது கொலிவுடிடல் 20 நடிக்கிறார். வெற்றி NH4 படம் நிச்சய என்று சித்தார்த்துக்கையில், "தா நடித்த படங்க பேசப்படும்"

அஞ்சலியின் மார்க்கெட்டு அதிக படங்களில் நடித்திக்கூடி, 'மதகஜர' பாடலுக்கு மட்டும், நட நடித்துக்கொண்டிருக்கினிமாவில் நீங்கள் நினை செய்து தான் நடிக்கிறோ திருப்புமண்ணையே ஏற்படு ஹீரோயின் வாய்ப்பு வட்டு அந்த பாடடு, ஹிட் சொல்லியிருக்க

முனிக்கப் படையால் மக்கள் கொல்லப் பட்டிப்புத்தாமல் அங்கு குண்டுகளை மரிக்கப் படையினரின் மனமெநுக்கடியை(?) விழுர்ட் ஸாக்கர் படத்தை இயக்கிய Kathry டம் ஸீரோ டார்க் தேர்ட்டி, பின் லேட்டென்ற வரிக்கப் படைகள் அழித்த சம்பவத்தை ஏந்தப் படத்தை இயக்கியுள்ளார். சர்க்கு எண்ணெய் தடவும் படங்களைக் கொண்டிருந்த ராதாவின் மகள் துளசியின் படம் முதன்முறையாக வெளியாக உள்ளது.

இயக்குநர் மனிரத்னத்தின் தயாரிப்பில் உருவாகும் 'கடல்' படத்தில் நவரச நாயகனின் வாரிக் கெளதமும், ராதாவின் மகள் துளசியும் அறிமுகமாகின்றனர். சுலபமாக எண்ணெய் தடவும் படங்களைக் கொண்டிருந்த ராதாவின் மகள் துளசியின் படம் முதன்முறையாக வெளியாக உள்ளது.

வெற்றி, 'ஸீரோ டார்க் தேர்ட்டி' படத்தை பிலிம் கிரிட்டிக்ஸ் சர்க்கிள் அறிவித்துள்ளது. சர்க்கிள் சிறந்த இயக்குநர். டிட்டிஸ் சர்க்கிள் அடில்கருக்கு எந்தப் படம் ம் என்று குசுகமாக அறிவிக்கும் பணியை வருகிறது. 2008ல் து ஹர்ட் யக்குருக்கான ஆஸ்கர் விருது வாங்கிய நெயப் தேர்வு செய்யுக்கள் என்று எந்த தேர்வின் மூலம் மனம் எப்போதும் ஓரே மாதிரியாகவே பினு காட்டுகிறது.

## விழும் உமலைபால்

தகுடன் நடித்த, 'காதலில் சொத்துவது' படத்துக்கு பிறகு, அமலாபாலின் மூடும் சொத்துப்பி விட்டது. தமிழில் படமே, ஆந்திராவில் தஞ்சமடைந்தவருக்கு, ஸ், தங்கமகன் பட வாய்ப்பு கிடைக்க, பரப்பால் நடிகை பட்டியலில் இடம் கிடைக்கிறார். கைவசம், சில தெலுங்குப் பூம் இருப்பதால் சென்னைக்கும், குக்கும் பறந்து கொண்டே இருக்கிறார். தெலில், திரிவா போன்றொரு நடிகையாக என்று சொல்லி வந்த அமலாபால், அவர் நடித்த, 'கில்லி' படம் போன்ற நடிக்க, தான் ஆவலில் இருப்பதாகவும் அவர் என்ன வாய் முகர்த்தத்தில் ரோ, அடுத்து விஜய் நடிக்கவுள்ள, படத்தில் நடிக்கவும், அமலாபுக்கு டடத்துள்ளதாம். சொல்ல முடியாத வித்தில் இருக்கிறார் நடிகை.

வற்றிமாறுவின்  
H4 படத்தை  
பும் சித்தார்த்



தபங்களில் பிசியாக நடித்த சித்தார்த் சொத்துவது எப்படி படத்தை தொடர்ந்து ல் 2013ன் ஹரிட் படநாயகளாக வலம் வர வெற்றிமாறுவின் இயக்கத்தில் உருவாகும் செய்த தனகு வெற்றிப் படாக அமையும் தார்த் நம்புகிறார். இது குறித்து அவர், "எதிர்வரும் 2013ல் கொலிவிட்டில் நான் படங்கள் ரசிகர்கள் மத்தியில் பரவலாக மூட என்று கருதுகிறேன்" என்கிறார்.

## குத்துப்பாட்டுக்கு எவ்வது ஏன்?

ரக்கெட்டில், சற்றுத் தொய்வு ஏற்பட்டிருப்பது போல், தோன்றினாலும், இப்போதைக்கு, நடிக்கும் நடிகைகளின் பட்டியலில், அவரின் பெயரும் இடம் பெற்றுள்ளது. 'சேட்டை', 'கஜராஜா', 'ஒன்பதுலகுரு' படங்களில் நடித்து வரும் அஞ்சலி, 'சிங்கம்-2' படத்தில், ஒரு ஸ், நடனம் ஆடுகிறார். தெலுங்கிலும், முன்னணி நடிகர்களுடன் இரண்டு படங்களில் குக்கிறார். ஒத்ராபாத்திற்கும், சென்னைக்குமாக பறந்து கொண்டிருக்கும் அஞ்சலியிடம், வினைத்து நடந்ததா என கேட்டதற்கு, ரொம்பவே சந்தோஷப்பட்டார். கைதைகளை தேர்வு கூகிறேன். 'அங்காடி தெரு', 'எங்கேயும் எப்போதும்' படங்கள் என திரையில் வாழ்வில் ஏப்படுத்தின. தற்போது நடித்து வரும் படங்களின், கைதைகள், களங்கள், கலகலப்பானவை. புவரும்போது, ஒரு பாலுக்கு மட்டும், நடனமாடுவது ஏன் என், பலரும் கேட்கின்றனர். பிட்டாகும் என், தெரிஞ்ச தான் ஆடுகிறேன். புது இயக்குநர்கள் இரண்டு பேர் கைதை நடிகிறார்கள். இப்பு நடிகும் படங்களை முடித்துவிட்டு கால்வீட் தகிறேன் என்று சொல்லியிருக்கிறேன் என், உற்சாகத்துடன் கூறுகிறார்.



## சரித்திரப் படத்தை உணவுக்கா

## இவங்க தான் ராதாவின் வாரீசு துளசியாம்!

1980களில் தமிழ் திரையிலைக்க கலக்கி கொண்டிருந்த ராதாவின் மகள் துளசியின் படம் முதன்முறையாக வெளியாக உள்ளது.

இயக்குநர் மனிரத்னத்தின் தயாரிப்பில் உருவாகும் 'கடல்' படத்தில் நவரச நாயகனின் வாரிக் கெளதமும், ராதாவின் மகள் துளசியும் அறிமுகமாகின்றனர்.

சல்லபன்சாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக இது வரையிலும் உடைக்களைக்கு கெளதம் மற்றும் துளசியின் புகைப்படத்தை வெளியிடா மல் இருந்தார் இயக்குநர் மனிரத்தனம்.

ஆணால், தற்போது 'கடல்' படத்தின் படப்பிடி முடிந்துள்ள நிலையில், நினமும் ஒரு புகைப் படமாக வெளியிட ஆரம்பித்துள்ளனர் திரைப்பட குழுவினர்.

ஆண்டிராவில், 30 ஆண்டுகள் ஆடசி செய்த, ராணி ருத்ரம்மாதேவி வரலாறு, தெலுங்கில் படமாகிறது. இந்த படத்தில் நடிப்பதற்கு, ஐந்து முன்னணி நடிகைகளிடையே, கடும் போட்டி நிலவியது. ஆணால், இந்த சரித்திரக கைதையில் நடிப்பதற்கு அனுஷ்மகா தான் பொருத்தமானவர் என், இயக்குநர் தேர்வு செய்துள்ளார். கைதையின் மீதுள்ள ஈடுபாட்டால், எத்தனை நாடகள் கால்வீட வேண்டுமென்றாலும் தருவதாகவும் அனுஷ்மகா கூறியுள்ளார். தமிழில் இவர் நடித்து வரும், 'குலேக்ஸ் பாண்டியன்' பற்றி கேட்டதற்கு, "ரசிகர்களின் டேஸ்ட் மாற்றிக் கொண்டிட இருக்கிறது. எப்படி சீன் வச்சா பிடிக்கும் என்று, ஸ்டார்க்டா டூல்வெட் சினையும் பார்த்து, பார்த்து சேர்த்திருக்கிறார். முன்னணி நடிகர்களின் படங்களில், ஹீரோயின்களுக்கு அவவளவாக வேலையிருக்காது. ஆணாலும், நான் நடிகும் படங்களில், நிறைய பிடித்தமான சீனகள் இருக்க வேண்டும் என், அனைப்படுவேன். இந்த படத்தில், அந்த ஆசை நிறைவெறியுள்ளது" என்றார்.

## வில்லைக நடிப்பது ஏன்?

'வில்லை 2', 'துப்பாக்கி' படங்களில் வில்லைகாக நடித்திருப்பவர் இந்தி நடிகர் வித்யூத் ஜான்வாஸ். அவர் கூறியதாவது: இந்தி, தமிழ், தெலுங்கு படங்களில் நடித்து வருவது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. துப்பாக்கி' என்னை அதிகமான ரசிகர்களிடம் கொண்டு கேரத்திருக்கிறது. வில்லைகாக நடிப்பது ஏன் என்கிறார்கள். அதில்தான் நடிப்பது திறன்மையை அதிகமாக வெளிக்கொணர முடியும் என்று நம்புகிறேன். அதுமடுமெல்லாமல் நடிப்பு என்று வந்த பிறகு, வில்லை, குணச்சித்திரம் என்று பிரிப்பதில் உடன்பாடில்லை. கேரக்டராகத்தான் பார்க்கிறேன். தென்னித்தியப் படங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறீர்களா, இல்லை இந்திக்கா? என்று கேட்பதில் தாங்கதில்லை. என் பாந்தகையில் என்ன கடக்க வேண்டுமோ அதுவாக கடக்கடலும், அதில் நான் குறுக்கிட விரும்புகிறேன். அதன் போகில் போவதையும் விரும்புகிறேன். இவ்வாறு வித்யூத் ஜான்வாஸ்.









## உடல் நுஸ்தி



வே.கவிதா, பூருகி.

**ஈண்டி :** எனது குழந்தைக்கு 7 மாதமாகிறது. 6 ஆம் மாதத்தில் போடப்படவேண்டிய முக்கூட்டுத் தடுப்புசி குழந்தைக்கு சளி, காய்ச்சல் இருந்தது காரணமாக போடப்படமுடியாது போய்விடதது. அடுத்து 9 ஆம் மாத தடுப்புசியும் போடவேண்டும். இப்போது 7 ஆம் மாத தடுப்புசி போடப்படலாமா?

**பறில் :** சாதாரணமாக இவ்வாறு நடப்பது வழக்கம்தான். இரண்டு

இடங்பால் குடிக்கும் பச்சிளம் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம். தாய் பத்தியமான உணவை உட்கொள்ளாவிட்டால் தாய்பால் தன்மையில் மாறுதல் ஏற்பட்டு குழந்தைக்கு பேதி ஏற்பட்டுவிடும். தாய் அதிக பசியுடன் இருப்பது, சரியாக உணவு உண்ணாமல் இருப்பது, ஏக்கங்களில் தவிப்பது போன்ற காரணங்களாலும் தாய்பால் தன்மையில் மாறுபாடு ஏற்பட்டு குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு உருவாகலாம்.

இதனால் ஒரு நாளைக்கு பலமுறை குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். பச்சிளம் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் உடனடியாக தகுந்த மருத்துவமரை அணுகி மருத்துவ ஆலோசனையும், சிகிச்சையும் பெறுவது அவசியம் ஆகும்.

உடலில் வளி இருந்தால் குழந்தை விடாமல் தொடர்ந்து அமுது கொண்டு இருக்கும்.

உடலில் எங்கு வளியோ அல்லது நோயோ தோன்றினால் அந்த இடத்தை குழந்தை அடிக்கடி தொட்டபடி இருக்கும். ஆனால் பிறரை அந்த இடத்தை தொடவிடாது.

தலைவலியால் அல்லது தலை நோயால் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தால் குழந்தை கண்களை முடியடியே இருக்கும்.

குழந்தை வயிற்று வளியால் அல்லது நோயால் பாதிக்கப்படும்போது மலச்சிக்கல், வாந்தி, வயிற்றுப் பொருமல், வயிறு உப்புதல் போன்றவை ஏற்படலாம். தாய்பால் குடிக்காமல் இருப்பது, வயிற்றை உள்ளும், வெளியுமாக நெளித்தல் போன்ற அறிகுறிகள் மூலம் இதை அறியலாம்.

### நீரிழிவை கட்டுப்புத்தும் பிளாக்ரி

நாள்தோறும் நிகழ்ந்துவரும் விஞ்ஞான அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளுக்கு ஏற்ப, நோய் களும் பலவேறு நிலைகளில், வெவ்வேறு தன்மைகளில் மாற்றமடைந்து வருகின்றன. மனிதகுலத்தில் எண்ணற்ற நோய்கள் இது வரை கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலும், அதில் தலையாயதும், மனிதனின் உடலை சிறிது சிறிதாக அழிவுக்கு இட்டுச்செலவதும் நீரிழிவு நோய்தான்.

அதனையாடி, பல ஆய்வுகள் உலக அளவில் நடத்தப்பட்டு, அன்றாடம் புதுப்புது தகவல்கள் வெளியாகி வருகின்றன. அந்தவகையில், லண்டன் நகரில் நீரிழிவு குறித்து மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில், பிளாக்ரி அருந்தினால் நீரிழிவு ஒரளவு கட்டுப்படும் என்ற புதிய தகவல் வெளியாகியுள்ளது.

பிளாக்ரியில் இருக்கும் வேதியியல் பொருளுக்கு நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் இருப்பதாக விஞ்ஞானிகள் தெரிவிக்கின்றனர். இதனையும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்குத்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்றும் அவர்கள் வலியுறுத்தி உள்ளனர்.

அதற்கு மேல் சென்றால் அதுவும் ஆய்வுக்கு முடியும் என அவர்கள் எச்சரித்துள்ளனர். ஆகவே, நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்த இதனை ஒர் வழிமுறையாக எடுத்துக் கொண்டாலும், அதனை வராமல் தடுப்பதே நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டிய முக்கிய அம்சமாகும்.



## முக்கூட்டுத் தடுப்புசி எப்போது போடுவேது?

வெவ்வேறு விதமான தடுப்புக்களை வழங்குவதற்கு ஒருமாத இடைவெளி இருப்பது சிறந்தது என்றே கருதப்படுகிறது. எனவே, அடுத்த சனித்தொல்லையும் காய்ச்சலும் வருவதற்கிடையில் உடனடியாக தீவிரமாக தடுப்புசியை நீங்கள் போடவேண்டும். எனினும் நீங்கள் நினைத்த தினத்திற்கு விடுபட்ட தடுப்புசியை வழங்குவது இயலாத காரியமாக இருக்கும். ஏனெனில் அரசு துறையில் ஒரு தடுப்புசிப் போத்தலை உடைத்தால், பொருளாதாரக் காரணங்களால் சில சமயம் 20-25 குழந்தைகளுக்குத் தடுப்புசி வழங்கக்கூடியதாக வடிமைக்கப்பட்டுள்ளதால், அவர்கள் கூறும் தினத்திலேயே செல்லவேண்டியிருக்கும். பல்வேறு குழந்தைகள் இவ்வாறு விடுபட்டவர்களாக இருக்கக்கூடும். இத்தகைய 20-25 குழந்தைகளை சேர்ந்த புதிய திகதியைத் திட்டமிடலாம். இது சாத்தியப்படாவிட்டால் தனியார் துறையில் தடுப்புசியைப் போடுவதைத் தவிர வெறுவியில்லை. இதனால் செலவு அதிகமென்ப துடன் அரசுதுறையில் உள்ள பொதுசெளாக்கிய மருத்துவமாது தாதியின் தொழில் தேர்ச்சித்திறன் (Skill) மிக உயர்வானது. இதனால்தான் நம்நாட்டில் இன்று பல பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கான தடுப்புசியைப் போடுமயல்கின்றனர். தனியார்துறையில் தடுப்புசி வழங்கும் தாதிகள் நிபுணத்துவத்தை அதிகரிப்பது அவசியமாகும். 9 ஆம் மாத தடுப்புசியை வழங்கும் காலம் வருவதற்கிடையில் கூடிய விரைவில் 6 ஆம் மாத தடுப்புசியை வழங்குவதே இங்கு சிறப்பான நடவடிக்கையாக இருக்கும்.

பொஞ்சி. ஸ்.கீராந்திரி

## பச்சளை குழந்தைக்கு ஏற்பாடு வர்த்துப்போக்கு



வாசகர்களே!

**உங்கள் உடல் நலம்**  
தொடர்பான கேள்விகளுக்கு பொக்கர் எஸ்.கீராந்திரசித் ததிலெளிக்கின்றார். உங்கள் உடல் நலம்  
**சப் பூளி வாரமலர்,**  
இல.361, கல்தூரியார் வீதி.

**கடுகு** சிறுத்தாலும் காரம் குறையாது என்பார்கள். ஏராளமான மருத்துவ குணங்கள் கொண்டது கடுகு. நிரிக்கும் என்றால் மூன்று முறை மருத்துவ பொருட்களில் முதல் தீடு இடம் கடுகிறகுத்தான். அதனால்தான் எல்லா குழம்புகளிலும் கடுகு தாளித்து கேர்க்கிறார்கள்.

கடுகு செடியில் விளையும் ஒரு வகை விதையாகும். இது துருக்கியை தாய்க்காக்க கொண்டது. ஆனால் தற்போது கன்டா, இந்தியா, சௌ மற்றும் ஜோப்பிய மண்டலங்களில் மிகுதியாக விளைகிறது. வெள்ளை, கறுப்பு மற்றும் பழுப்பு நிறங்களில் கடுகு விளைகிறது.

கறுப்புக் கடுகுதான் காரம் மிகுந்தது. வெள்ளைக் கடுகு என்றுமைக்கப்படும் கடுகு வகை கொஞ்சம் மஞ்சள் நிறத்தில் காணப்படும். மற்ற இரண்டு கடுகு வகைகளைவிட சற்றுப் பெரிய விதையாக இருக்கும். காரம் குறைந்தது. பழுப்பு கடுகு வை இந்தியாவில் விளைகிறது.

கடுகு விதைகளில் உடலுக்கு அவசியமான எண்ணைக் கத்து உள்ளது. மேலும் சினிவிரின், மைரோசின், எருசிக், ஈகோசெனோக், ஆலிக், பால்மிடிக் போன்ற அத்தியாவசிய முயிலங்களும் நிறைந்துள்ளது.

கடுகு அதிக கலோரி ஆற்றல் தரக்கூடியது. 100 கிராம் கடுகில் 508 கலோரி ஆற்றல் கிடைக்கும். எனிதில் வளர்ச்சி மாற்றும் அடையும். நார்ச்சத்து உள்ளது. கெட்ட கொழுப்பை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலும், உடல் பருமனைக் குறைக்கும் ஆற்றலும் கடுகிறகு உண்டு.

போலேட்ஸ், நியாசின், தயமின், ரிபோபிளோவின், பைப்ரிடாக்ஸின், பான்டோ தெனிக் அமிலம் போன்ற பி- கொம்பிளாக்ஸ் விட்டமின்கள் இதில் உள்ளன. நொதிகளின் செயல்பாடு, நரம்பு மண்டல செயல்பாடு மற்றும் வளர்ச்சிதை மாற்றுத்தில் இவை பங்கடூக்கக் கூடியதாகும். நியாசின் (விட்டமின் பி-3) ரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவை கட்டுக்குள் வைக்கும்.

கல்சியம், மாங்களீஸ், தாமிரம், இரும்பு, செலினியம், துத்தநாகம் போன்ற தாது உப்புகளும் கடுகில் உள்ளன. கல்சியம் எலும்புகளின் உறுதிக்கும், மாங்களீஸ் சிறந்த நோய் எதிர்பாருளாகவும், தாமிரம், ரத்த விவப்பனுக்கள் உற்பத்திக்கும், இரும்பு செல்களின் வளர்ச்சியை மாற்றும் மற்றும் ரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியிலும் பங்கெடுக்கின்றன.

## முக்கீவு மருத்துவப் பயன்கள்



















மிஹின் வங்கா தனது பயண இலக்குப் பட்டியலில்  
இந்து இடத்தில் மதுரையை  
உலகிற்கு இணைக்கிறது...

+ 94 112 002 255  
www.mihinlanka.com

www.trumps.lk

ஒரு வழிக் கட்டணம் | இரு வழிக் கட்டணம்  
LKR 14,500/- | LKR 19,900/-

இது வருத்திற்கு முன்று தடவைகள்  
திங்கட்சிமீமை → 1400 HRS → 1710 HRS  
புதுவிக்கிமீமை → 1400 HRS → 1730 HRS  
வெள்ளிக்கிமீமை → 1400 HRS → 1710 HRS  
விரைவாக பாட்டுக்கொண்டு வரும்

மிஹின் வங்கா  
வாங்கி வரும்

www.mobileit.lk

தேசத்தில் அயிவிருத்திக்காக பாடுபட்டு சேவை புரியும்  
அரசு ஊழியர்களான உங்களுக்காக  
மொபைல் வழங்கும் உபறூர் இன்டர்நெட்

5GB தரவுப் பிளான்\*      கிலவசம்

அரசு ஊழியர்களான தற்பொழுதை  
இப்பறூர் சாலகையாளர்களுக்கு  
பிளான்கள்

இவு அனுகூலங்களுக்கான மாதாந்தக் கட்டணம் ரூ.299/- மட்டும்  
இணைப்புக் கட்டணம் ரூ.1000/-

காலத்து விடைகளுக்கு அடு விளை ஏற்று நிலைகளுக்கு உப்பட்டு நிலைகளுக்கும் படித்து.

\*பயிற்சி: 12.00 மணி முதல் 9.00 மணி வரை: 3GB  
பயிற்சி: 9.00 மணி முதல் 12.00 மணி வரை: 2GB

www.sri-lankanairways.com      www.srilankatelecom.lk      www.mobiit.lk

**உபறூர் இன்டர்நெட்**

கேளுங்கள் வெல்லுங்கள்...! வாங்குங்கள் வெல்லுங்கள்...!  
நிபோலெக் கிருக்கையில் வெறு வரும் எதற்கு?

நூபாய் சுங்கதூ பலைசீயா கற்றுவா  
சுங்கதூ கப்பிரூபதீந்துரை தங்க நாணயங்கள்  
சுங்கதூ பணத்தொகையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நாளாந்தம்... வாராந்தம்... மாதாந்தம்...  
மேலும் பல பரிக்கள்...!

நிபோலெக் காசனா வரம் மாபெரும் பரிசீழப்பில் கலந்துகொள்ள, அழுகில் உள்ள நிபோலெக் கூகலைச் சுந்தித்து நிபோலெக் வர்ஜின்பூக்களின் விவரங்களைக் கேட்டிருதல் மூலமே அல்லது அவற்றைக் கொள்ளவே செய்துகள் மூலமோ நங்களும் பரிசீழப்பில் கலந்துகொள்ளலாம்.

நிச்சந்திரப்பத்தில் நிபோலெக் கூகலைச் சுந்தித்து நிபோலெக் கூகலைச் சுந்தித்து நிபோலெக் காசனா வரம்”  
நிபோலெக் டவர்ஸ், 69A, புத்தகமுவ விதி, ராஜகிரிய மூலம் முகவரிக்குத் தால் செய்யுங்கள்.

கேளுங்கள் வெல்லுங்கள்...! வாங்குங்கள் வெல்லுங்கள்...!

Nippolac WASANA WARAMA

“நிலைகளுக்கும் தடவைகளுக்கும் வருமானம் கிடைக்கவேண்டும்”

nippolacpaints.com

அவுஸ்திரேலியாவுக்கு படகில் செல்லவா?  
இதனால் எந்தவினுடைய பயணம் இல்லை!

குடியிருப்புகள் முன்னால் பயணம் செய்தால் அவுஸ்திரேலியாவுக்கு வீசா இல்லாமல் படகுமூலம் நீங்கள் பயணம் செய்தால் உங்களது விண்ணப்பம் அவுஸ்திரேலியாவில் பரிசீலிக்கப்படாது போகலாம்.

- எனவே, நீங்கள் நவூறு, பெரும்பாலும் செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம்.
- இவங்கையிலுள்ள உங்களது குடும்பத்தினருக்கு அனுப்பவென நவூறுவிலோ அல்லது பெரும்பாலும் நியுகினியிலோ நீங்கள் பணத்தைச் சம்பாதிக்க முடியாது.
- விசேட மனிதாபிமான திட்டத்தின் அடிப்படையில் உங்களது குடும்பத்தை உங்களுடன் இணைத்துக்கொள்ளவேன் உங்களால் விண்ணப்பிக்க முடியாது.

மேலதிகத் தகவல்களை [www.youtube.com/user/notopeoplessmuggling](http://www.youtube.com/user/notopeoplessmuggling) என்ற முகவரியில் ‘ஆட்கடத்தலுக்கு மறுப்பு’ என்ற யூ டியூப் அலெவரிஷன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.



Australian Government

