









# போரின் துயர்ஸ்களை சுமப்பவர்களின் ஏதிற்காலம் என்ன?

**அ**ந்த ஒரு நெடுஞ்செழுதன் வாய்ப்பை மின்சாரம் போரின் துயர்ஸ்களை வழி விட்டு விடுகிறார்கள். காலை மட்டுமல்ல எதிர்காலம் குறித்த கணவகள் இலட்சியங்களையும் சேர்த்துத்தான்.

ஆம்.. கெளசி இன்று 26 வயது மாண்பார். போரின் கொட்டும்போர்களுக்குச் சாத்தியாக வாழும் பல ஆயிரக்கணக்காணவர்களில் ஒருவர். தனது ஒருக்காலை இழந்து மற்றக் காலிலும் பாதிப்பக்களுடன் நடக்க முடியாத நிலையில் வாழ்ந்து வருகிறார்.

கிளிநோச்சி கரைச்சி பிரதேச சபைக்கு உட்பட்ட ஆணையிழுந்தான் கிராமம்தான் கெளசியின் சொந்தக் கிராமம். இங்குதான் வசித்து வருகிறார். 2009 ஆண்டு ஆண்டு இறுதி யுத்தத்தின்போது இவரது கால் பறிபோனது.

'அவன் எப்படியல்லாம் வாழுவேண்டும் எனக் கனவு கண்ணிடன். இன்று காலின்றி நடக்க முடியாமல் தின்றினம் அவன் அனுபவிக்கும் துன்பங்களைப் பார்த்து துவண்டு போகிறேன்' எனக் கண்ணிர் வடக்கிறார் கெளசியின் தாய் சித்திரா.

கெளசியின் நிலை குறித்து தாயான சித்திரா கூறுகிறாது, '20 வயசில செல் பட்டு கல் இல்லாம போனது. 6 வருடமாக நான் யாரிடமும் எந்த ஒரு உதவியையும் எதிர்பார்க்காமல் அவன் பத்திரமாக பாத்து வந்தன். இப்ப எனக்கு வருத்தம் அதிகமாகிட்டு. இவன பற்றிய கவலையே என்னை வருத்தக்காரி ஆக்கிட்டுது. கொஞ்சம் கவலைப்பட்டு யோசிச்சா முட்டு வந்திடும். இவன் அப்பாவக்கும் வயது போய் இப்ப வேலைக்கும் போகாம் இருக்குறவார் என தனது உள்ளக் குழந்தைகளைக் கொட்டித் தீர்த்தார்.

'என்னிடம் உள்ள ஒரு மாட்டில் பால் கற்று விற்று, அதில் இருந்து கிடைக்கும் சிறு தொகைப் பணத்தினைக்

கொண்டே கீழியம் போகுது. யாரியும் உதவி என்று இதுவரை கேட்காலம் இருந்த நான் இப்ப உதவி என்டு கேட்கும் போது எதுவுமே கிடைக்கவில்லை எனவும் ஏக்கப் பெருமூச்ச விடுகிறார் அவர்.

நான் இருக்கும் வரை எப்படியோ என் பிள்ளையைப் பார்த்துக்கொள்வேன். நாம் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் இவன் எப்படி வாழ்வார்? அவனின் எதிர்காலம் என்ன ஆகும் என்று நினைத்துப் பார்க்க அச்சாக இருக்கிறது என்கிறார் கெளசியின் தாய் சித்திரா.

இப்படி பெற்றோரை நினைத்துப் பெற்றோரும் நினைம் நினைம் வாழ்வின் வலையோடு வாழ்க்கையை நகர்த்துகின்றனர்.

வலி தந்துவிட்டுப் போன போரின் வடுக்களால் வாழவே வழியின்றி இதுபோன்ற பல குடும்பங்கள் உள்ளன. யுத்தத்திற்குள் வாழ்ந்ததும், யுத்தத்தின் துயர்ஸ்களை சுமப்பதும் சிறுதொகையாணவர்கள்தான். யுத்தத்தை வேடிக்கை பார்த்தவர்கள், இவர்களின் துயர்ஸ்களையும் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருப்பது முறையல்ல. உயர்ந்த இலட்சியங்களிற்காக பயணித்த சமூகமாகிய நாம், அடிப்படவர்களை பாதியில் விட்டுச் செல்வது நமது பயணத்தின் நேர்மையையே கேள்விகேட்கும். காயம்பட்டு வீற்றவர்களையும் அரவணைத்து அழைத்து கெல்வதே நமது கடமை.

தேர்தல் காலத்தில் வீடுவீடாக கும்பிடு போட்ட அரசியல்வாதிகள், தொண்டு நிறுவனங்களின் பார்வைக்கு கெளசி குடும்பத்தையும் சமர்ப்பிக்கிறோம். இந்த விடயத்தில் வடமாகாணசபைக்குள் அந்தகிரித்த பொறுப்பையும் சுட்டிக்காட்டுகிறோம்.

வாழ வலுவற்றவர்களுக்கு வழியமைத்துக் கொடுக்க அனைவரும் முன்வர வேண்டும். இது உதவியல்ல. கோகாதூர்களுக்கான எமது கடமை.



## English Scholarship for A/L 2015 Students

**A/L 2015 பீட்சைக்கு தோற்றிய மாணவர்களின் ஆங்கில அறிவினை வளர்த்துக்கொள்ளும் நோக்கோடு வழங்கப்படும் இலவச 3 மாத ஆங்கில வகுப்புக்கள்.**

- A/L 2015 மாணவர்கள் மட்டும்.
- வகுப்புக்கள் வவுனியாவில் 3 மாதங்கள் நடைபெறும்.
- கட்டணம் அறிவிடப்பட மாட்டாது
- 50 மாணவர்கள் மட்டும். முடிவில் சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.

**ஆர்வமுள்ள மாணவர்கள் 10-09-2015 ந்கு முன்னர் உங்கள் விபரங்களை SMS செய்யவும் பிரதாபன் 077-3558595**



















## சங்கக்காரா: கடைசி கிரிக்கெட் வீரன்!

இந்தியாவுடனான இரண்டாவது டெஸ்ட் போட்டியிடன் இலங்கையின் கிரிக்கெட் நடசத்திரம் குமார் சங்கக்கார ஓய்வு பெற்றுவிட்டார். சர்வதேச கிரிக்கெட் ஒரு மகத்தான வீரருக்கு விடைகொடுத்துள்ளது. சங்கக்காரவின் பிரியாவிடை இலங்கை ரசிகர்களால் இன்னும் ஜீரணித்துக் கொள்ள முடியாத ஒன்றாகத்தான் இருக்கிறது. வேறெந்த இலங்கை கிரிக்கெட் வீரர் ஓய்வு பெற்றபோதும், கிரிக்கெட் ரசிகர்கள் மத்தியில் இப்படியொரு இழப்புணர்வு ஏற்பட்டிருக்குமா என்பது தெரியவில்லை.

குமார் சங்கக்கார என்பது தனியே இலங்கையின் கிரிக்கெட்டின் முகமல்ல. அவர் நவீன கிளாசிக்கல் கிரிக்கெட்டின் முகம். இவரது காலத்தில் சச்சின், லாரா, பொன்டிங், டிராவிட் போன்ற மிகச்சிறந்த வீரர்கள் ஆடியிருக்கிறார்கள். இவர்களில் யார் சிறந்தவர் என்றவிவாதத்தில் நாம் இறங்கவில்லை. அது பலனுமற்றது. எனினும், இந்தப்பட்டியலிலோ அல்லது அதற்கும் முன்னதாகவோ



சங்கக்காரவை எந்தத்தயக் கழுமில்லாமல் வைக்கலாம். இதனை தனிப்பட்ட அபிமானமாகவில்லாமல், களச்செயற் பாட்டினாடிப் படையிலான புள்ளிவிபரங்களின் அடிப்படையில் உறுதியாக சொல்லலாம்.

டெஸ்ட் போட்டிகளின் எதிர்காலம் பற்றிய கவலைகள் பரவலாக உருவாகிவரும் நிலையில் உத்திரீதியாகவும், தொழில்நுட்பரீதியாகவும் தலைசிறந்து விளங்கிய குமார் சங்கக்காரவின் பிரிவும் நிச்சயமாகிப்பை ஏற்படுத்தலாம். ஏனெனில் சமகாலத்தில் அவரை விட்டால், வேறொரு

கிளாசிக்கல் டெஸ்ட் ஆட்டக்காரரை காண முடியாது. தற்போதுள்ளவர்களில் ஒருவர் எதிர்காலத்தில் அப்படிஉருவாகலாம். ஆனால் அதற்கு சிறிய கால அவகாசம் தேவையாக இருக்கும். இந்த இடைவெளியில் கிரிக்கெட்டில் அப்படியொரு ஆட்டக்காரரை காண முடியாது என்பது ரசிகர்களிற்கு வருத்தமான செய்திதான். சர்வதேச கிரிக்கெட்டில் இப்படியொரு இடைவெளி ஏற்பட்ட முதல் சந்தர்ப்பம் இதுதான். இதனால்த்தான் டெஸ்ட் ஆட்டத்தின் எதிர்காலம் பற்றி அதிகமாக அச்சப்பட வேண்டியுள்ளது.



இலங்கையில் ஏற்கனவே நல்ல துடுப் பாட்டக்காரர்கள் இருந்தார்கள். அரவிந்தி டி சில்வா, சனத், மஹேல் போன்ற உலகப்பரிச்சியம் மிக்க வீரர்கள் பலரிருந்தபோதும், சங்கக்கார அளவிற்கு இலங்கை கிரிக்கெட் அணியின் முதுகெலும்பாக எவரும் இருக்கவில்லையென்றுதான் புள்ளிவிபரங்கள் கூறுகின்றன.

அவர் பற்றி குறிப்பிட்டு சொல்லவேண்டிய விடயம், உள்நாட்டு ஆடுகளங்களிற்கு நிகராக வெளிநாட்டு ஆடுகளங்களிலும் ஒட்டம் குவித்தது. தட்டையான ஆசிய ஆடுகளங்களில் ஆடிப்பழக்கப்பட்டு போன இலங்கை, இந்திய, பாகிஸ்தான், பங்களாதேஷ் ஆட்டக்காரர்கள் அவஸ்திரேலிய, இங்கி லாந்து ஆடுகளங்கள் என்றால் நிலைத்துமாறிப்போவது ஒவ்வொரு சுற்றுப்பயணத்தின்போதும் நடக்கும் விடயம் தான். இதனால்த்தான் இன்றளவும் இந்தியர்கள் ராவிட் லக்ஷ்மண் இனை அவஸ்திரேலியாவில் பெற்ற இனைப் பாட்டம் மாதிரி ஓரிரண்டு சம்பவங்களை மாத்திரமே நினைவுகூர்ந்தபடியிருக்கிறார்கள்.

டெஸ்டில் அதிக ஓட்டங்களை குவித்த சச்சின் டெண்டல்கார் கூட, வெளிநாட்டு ஆடுகளங்களிற்கு ஆடும்போது, உள்நாட்டு ஆடுகளங்களிற்கு சமச்சீராக சோபித்தவர் அல்ல. வெளிநாட்டு ஆடுகளங்கள் என வந்தபோது, சச்சினைவிட ராவிட் அதிகம் சோபித்திருந்தார். எனினும், இவர்கள் அனைவரையும் விட சங்காவிடம் இரண்டு ஆடுகளங்களிலும் சமச்சீரான தன்மை காணப்பட்டுள்ளது.

இன்னொரு விதத்தில் சங்கக்காரவின் சாதனைகளை அனுகூ வேண்டும். சமகால நடசத்திரங்களான சங்கா, லாராவிற்கு மட்டுமே அந்த சவால் இருந்தது. இந்தியாவின் சச்சின், ராவிட் போன்றவர்கள் ஆடியபோது, அந்த அணியில் வக்ஸமன், சேவாக் கங்குவி போன்ற குறிப்பிடத்தக்க ஆட்டக்காரர்கள் இருந்தார்கள். அவஸ்திரேலியாவின் பொன்டிங் ஆடியபோது, லாங்கர், ஹெரட்டன், கிள்கிறில்ஸ்ற், மார்டின் என ஏராளம் சிறப்பான சக ஆட்டக்காரர்கள் இருந்தார்கள். எனினும், இந்தப்பட்டியலுடன் ஒப்பிடும்போது சங்கக்கார, லாராவிற்கு சகாக்கள் குறைவு. சங்காவிற்கு சொல்லிக் கொள்ளும் விதமான சகாவாக மஹேல் மட்டுமேயிருந்தார். பின்வரிசையில் மட்டும் சமரவீர இருந்தார். பின்னாளிலித்தான் டில்சான் வந்தார்.













# ஜீன்ஸ்கு எடுப்பான மேலாடை



## சமையலறையில் கிடைக்கும் மருத்துவம்



- இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கும் அரிய உணவு இஞ்சி. இதனால் எல்லா விதமான நச்சுக்கிருமிகளும் வெளியேறிவிடும். தடிமன் குளிர்காய்ச்சல் முதலியவற்றை சுக்குகாப்பி கட்டுப்படுத்தும். சமையலில் இஞ்சி நன்கு சேர வேண்டும்.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்ப துடன் இரத்ததில் விசப் பொருள்கள் தங்காமல தடுப்பதால் சமையலில் மஞ் சல் அவசியம் சேர்க்க வேண்டும்.
- அசைவு உணவுக்காரர்கள் பெருமளவு புரதத்தைத் தரும் அதிசய உணவு பாதாம் பருப்பு. போதுமான அளவு அமினோ அமிலங்களும் இன்றியமையாத கொழுப்பு அமிலங்களும் நிறைந்த உணவிது. பாதம் பருப்பில் உள்ள நார்ச் சத்துஇன்சலின்குளக்கோஸ் அலினை நன்கு பராமரிக்கின்றன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் ஓலலியாகவும் உடல் உறுதியுடனும் மூளை ஆற்றல்களுடனும் வாழ பாதாம் பருப்பு நல்ல உணவாக அமைகின்றது.
- கரையும் தன்மையுடைய நார்ப்பொருட்களானது சாப்பிட்ட பின் இரத்ததில் ஏறும் குருக்கோசினை குறைக்க உதவுகின்றது.
- முருங்கை கிரை சாப்பிட்டால் நீரிழிவு வியாதி படிப்படியாக குறைக்க முடியும். இதய பலரத்தையும் உடல் உறுதியையும் தரக் கூடியது.
- இட்லிக்கு மா கரைக்கும் போது சிறிதாவு பெருங்காயத்தை சேர்த்து கொண்டால் மனம் குணமாகும் வாயு தொல்லை இல்லாமலும் இருக்கும்.
- பசுப்பாலுடன் அறுகம் புல் சாறு கலந்து குடித்தால் ஜலதோசம் வயிற்று புண என்பன குணமாகும்.
- வெங்காயத்தை சூப்பெய்து அருந்தினால் இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும்.
- அடிக்கடி வாழைத்தண்டை சமைத்து சாப்பிடுவதால் இரைப்பை சிறுநீரகத்தில் உள்ள கற்கல் கரைந்து விடும். ஆனால் உடல் கட்டு தணியும் சிறு நீர் சம்மந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும்.
- முட்டை கோளில் ஈஸ்ரோயின் அதிகம் என்பதால் மார்பக புற்று வராமல் தடுக்க கோதுமை உணவுடன் கோஸ் சேர்த்து உண்ணலாம்.



## ஞன் சிழு... தேவனை சிழு...

கு.அனுசா  
கலாஸ்யா பயிற்சியகம்

**பெ**ண்களில் தம்மை அழகுபடுத்திக்கொள்ள விரும்பாத பெண்கள் எவருமே இருக்க முடியாது. கண்ணாடி முன்னே சென்று அடிக்கடி தம்மை சரிபார்த்துக்கொள்வார்கள். முகம், தலைமுடி, கண்கள், கைவிரல்கள், நகங்கள் என ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியாக கவனித்து ஒவ்வொரு விதமாக அழகுபடுத்திக்கொள்வார்கள். இவற்றிலும் முகத்திற்குதான் அதிகம் முக்கியத்துவம் கொடுத்து பல வகையான பேஷியல் (Facial) செய்துகொள்கின்றனர்.

### தற்காக பேஷியல்

முகத் தசைகளுக்கு மேல் உள்ள சருமப்படுத்தி கொலாஜின், எலாஸ்டின் என்ற இருவகைப்

புரதங்களால் ஆனது. வயது ஆக ஆக எலாஸ்டின் அளவு குறைந்து கோடுகள், சுருக்கங்கள் விழுத்தொடங்கிவிடும் என்பதால் தசைகளை இறுக்கமடையச் செய்வதற்கு பேஷியல் செய்யப்படுகின்றது.

### நன்மைகள்

- 15 நிமிடம் கண் அயர்ந்து பேஷியல் செய்துகொள்ளும் போது ஆழந்த உறக்கத்தில் கிடைக்கும் புத்தனர்வைப் பெறலாம்.
- மன அழுத்தம் குறையும்.
- இறந்த கலங்களை அகற்றும்.
- முகத்தில் சுருக்கம் விழுவதை தடுக்கும்.
- இரத்த ஒட்டம் சிராகும்.

பேஷியல் செய்ய ஏற்ற வயது

21 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள்

பேஷியல் செய்துகொள்ள முடியும். 30 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் கட்டாயம் செய்துகொள்ள வேண்டும். 30 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள் என இயற்கையான பொருள்களைக் கொண்டு மாத்தில் இரு முறை பேஷியல் செய்துகொள்ளலாம்.

### வயதுக்கேற்ற மசாஜ் (massage)

21 28 வயது வரை மிருதுவான மசாஜ், 29 31 வயது வரை சர்று கடின மசாஜ், 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மிகவும் மிருதுவான மசாஜ் செய்ய வேண்டும்.

பேஷியல் செய்த பின்னர் 24 மணி நேரத்துக்கு முகத்திற்கு சோப், பவுடர், கிறீம் எதுவும் போடக்கூடாது, அதோடு தலைக்கு ஷ்டீடு வைத்த முழுகவும் கூடாது.





