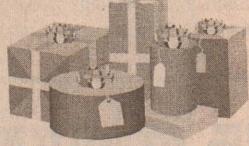


வாழ்க வளமுடன்

நமது ஈழநாட்டின் பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்கள்
ஆறாவது அகவையில் **HAPPY
BIRTHDAY**



பெயர் : சி. நிசங்கா
முகவரி: முருகன் கோவிலூ, நெல்லியாசி.



ஏழாவது அகவையில்



பெயர் : து. தர்ஜன்
முகவரி: மந்துவில் கிழக்கு, கொடிகாம்.



பல்லாண்டு காலம்
வாழ்க்கொவை வாழ்த்துக்கீஸ்ஸிராம்

வாழ்க வளமுடன்

சிறாரின் பெயர்:-

முகவரி:-

மின்த ஒண்டு:-

கூப்பன்கள் பத்தும், புகைப்படமும் இத்துடன் இணைக்கப் பட்டுள்ளன.

பெற்றார் ஒப்பம்



நமது சமுதாய

உலகக் கிண்ணக் கிரிக்கெட் - 2003

MEGA ஸ்ரீ பௌலி
இறுந்திரி - 25,000
வழங்குவோர்:

நிரத்தினம்

(நிரத்தின கோபால்ஸின் நிலையாந்த நிறுவனம்)

30, சுராம்பியடி ஒழுங்கை, யாழ்ப்பாணம்

அசோசீயேட்ட் மோட்டார் வெய்ஸ்லின் (AMW) அங்கீர்க்கப்பட்ட யால்கா, மோட்டார் சைக்கிள்கள், வெளி கிணைப்பு தியந்திரங்களின் யாழ்ப்பாண வீற்பனை முகவர்.

இரண்டாம் பரி - 15,000

வழங்குவோர்: 1. ஜோதெக்ஸ் மல்ரி பலஸ்
YONEX MULTI PALACE

விளையாட்டு உபகரண வீற்பனையாளர்கள்.

76, கல்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம்

2. சமுத்திரா ரேட்ஸ் (லீமிட்டட்)

மசல் என்ஜின், நெல் குற்றும், மா அரைக்கும் தியந்திரங்கள், உதிர்பாக வீற்பனையாளர்கள்.

3/2 ஸ்ராண்வி ரோட், யாழ்ப்பாணம்

இருந்தாம் பரி - 10,000

வழங்குவோர்: சுந்திரா மல்ரி கோபாடீ
531, பருத்தத்துறை வீதி, நல்லூர், பிரதான வீதி, பண்டத்தர்பு
Fancy goods, gift items, fevicryl & acron paint items.



இன்னும் ஏராளமான அடுத்த பரிசுகள்!
வினாக்கொத்துக்கு விடை தந்து பரிசுகளை
அள்ளிச் செல்லுங்கள்!!

நீட்டிச் நோய் DIABETES

பகுதி 23

- ச. ஓ. கோபாலமூர்த்தி.

நாயை வெளியே கொண்டுசெல்வதனால், நாயின் வாய்க்கு வாய்முடி அணிந்து, நாயின் கழுத்தில் நாய்ச் சங்கிலியை முறைப்படி கட்டி, அச்சங்கிலியைக் கையில் பிடித்து அல்லது, நாய் வெளியே வருமுடியாத கூற்றோட்டமுள்ள பெட்டி ஒன்றில் நாயை அடைத்துக்கொண்டு செல்ல வேண்டும். நாய் மலத்தைச் “செப்ரிக் ராங்க்” இங்குள் கொட்டவேண்டும். இதற்குச் சிறப்பான அமைப்புகளை ஏற்படுத்தவேண்டும். அல்லது இதற்கெனத் தனியான ‘செப்ரிக் ராங்க்’ அமைப்பது உகந்தது. உள்ள ராட்சி மற்றுங்கள் உரிமத்தகு வழங்குவது, நாய்களை வீதிகளில் மலங்கமில் பதற்கு வழங்கப்படும் அனுமதி எனத் தவறாக என்னக்கூடாது.

நாய் உரிமையாள் சங்கிலியால் பினைத்துத் தும்புடன் வைத்திருக்காத, உரிமத்தகடு கட்டப்பட்ட, உரிமைத்தகடு கட்டப்படாத சுதந்திரமாகத் திரிகின்ற நாய்கள் அனைத்தும் கட்டாக்காலி நாய்களாகவே கருதப்பட்டுச் சுகாதார அதிகாரிகளை கொல்லப்படும் என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும். நாய்கள் மனிதருக்குப் பயங்கு நோய்களை ஏற்படுத்தக்கூடியவை என்பதால் இந்த ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது என்பதையும் உனர் வேண்டும்.

உள்ளராட்சி மற்றுங்கள் நாய் உரிமம் வழங்கும்போது, மேற்குறிப்பிட விடயங்களைக் கண்பிடிப்பேன் என்ற உறுதியெழியை எழுத முலை நாய் உரிமையாளிடம் பெற்ற பின்னாலே, நாய் உரிமம் வழங்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்யவிடல் உரிமைப் பெற்ற நாய்களினால் கடிக்கப்படுவோல் உரிமம் வழங்கிய உள்ளராட்சி மற்றுத்தில் வழக்குத் தொடரும் போது பொறுப்பேற்கக் கோரலாம். விரைவில் அமையப் போகும் நீரிழிவுச் சங்கம் இத்தகைய சட்டநடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

மலச்சிக்கலுக்குத் தவறான மருந்துகளைப் பயன்படுத்தல்

நீரிழிவ் நோயாளிகள் அதிக சிறுநீர் கழிவதைத் தொல்லையாகக் கருதி, போதியளவு நீர் படுகுவதில்லை. அத்துடன், தாராளமாக இலை உணவுகளை ஓல்வொருவேளை ஆகாத்திலும் சேர்க்கவேண்டும் என்பதைக் கவனத்திற்கெடுக்காது அல்ட்சியம் செப்நிதும், மலச் சிக்கலுக்குப் பிரதான காரணங்களாகும். குடல் அசைவைத் தூண்டும் நூட்புகள் திறன் இழப்பதும், குடல் தசைகளின் அசையும் ஆற்றல் குற்றுவதும் வேறு சில காரணங்களாகும்.

குடு ஆறிய தண்ணீரைத் தாராளமாகக் குடிப்பதுடன், (வைத்தியிடம் ஆலோசனை கேட்கும் போது அவர்கள் DUPHALAC, FIBOGEL, NORMAKOL, LIQUID PARAFINM போன்றவற்றின் ஒன்றில் குறிப்பிட அளவைச் சிபார் செய்வதுண்டு. வைத்தியிர் விதந்துரைத்தபடி அறங்கும் குடல் அசைவுகள் நூர்ப்பொருள் நிறைந்த உணவுகளையும் உண்டால் மலச் சிக்கல் நீங்கும். சல்சி இதை விடுத்து “மலச்சிக்கல் இல்லை வாழ்க்கையே குறைவற்ற செல்வம்” எனக் கூறிக்கொண்டு கண்ட கண்ட மருந்துகளை யெல்லாம் பயன்படுத்துவது அபத்தானதாகும். சிலர் அம்பிலிவின், அமொக்ஸிலிவ் போன்ற மருந்துகளை எப்பொழுதாவது உபயோகித்தபோது அந்த மருந்தின் பக்க விளைவாக கேள்வி விட்டு மலச்சிக்கலுக்குப் பிரதான காரணங்களாக இன்றை விட்டு, மலச்சிக்கலுக்கு இவற்றைப் பயன் படுத்தகின்றனர். சக்தி வாய்ந்த இந்த நுண்ணுயிர் கொல்லிகளான இந்த மருந்துகளை மலச்சிக்கலைப் போக்கப் பயன்படுத்தவே கூடாது. இந்த மருந்துகளை எதிர்ப்புச் சக்திகொண்ட நுண்ணுயிர்களின் விருதுக்கு இந்த நடவடிக்கை வழிவகுக்கும் என்பதை உனரவேண்டும்.

(தொடரும்)

வழங்கும்



உலகக் கிண்ணக் கிரிக்கெட் - 2003

வெல்லுங்கள்...! அள்ளுங்கள்...!

உலகக் கிண்ணக் கிரிக்கெட் பற்றிய வினாக்களுக்கு விடை தந்து பண்பரிக்களை, வெகுமதிகளை உங்களதாக்குங்கள்.

1. உலகக் கிண்ணக் கிரிக்கெட் போட்டி 1975 லில் முதன் முதலாக எந்த நாட்டில் நடைபெற்றது?

(.....)

2. கிரண்டு முறை தொடர்ச்சியாக உலகக் கிண்ணத்தை வென்ற முன்றாண்டுகளுக்கு வழங்குவது அதை எந்த நாட்டில் நடைபெற்றது?

(.....)

3. 2003 ஆம் ஆண்டு உலகக் கிண்ணப் போட்டிகள் எந்தெந்த நாடுகளில் நடைபெற்போகின்றன?

(.....)

4. 2003 உலகக் கிண்ணப் போட்டிகளில் ஆட்டத்தை வெற்றி மலைக்கோகை (MAN OF THE SERIES) விளங்கப்போகும் வீரன் யார்?

(.....)

5. 2003 உலகக் கிண்ணத்தை வெற்றி கொள்ளப்போகும் அணி யாது?

(.....)

பூர்த்தி செய்துவிட்டார்களா...? தீவு போன்ற ஜந்து கூப்பன்களை ஒருவகையில் பூர்த்தி செய்து, எதிர்வாரும் மார்ச் 28 ஆம் தீக்திக்கு முன்பாக -

‘உலகக் கிண்ணக் கிரிக்கெட் - 2003’

நமது சமுதாய,

267, நாவல் வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.

என்னும் முகவரிக்குத் தபால்லோ, நேரிலோ

அனுப்பி வையுங்கள்.

பெயர்: _____

வயது: _____

அங்கம் - 20



1932 ஜூனில், சார்லி மென்டூம் ஹோலிவுட்டுக்குத் திரும்பினார். அப்போது அவருக்கு வயது நாற் பத்திமுன்று. பழனங் களில் அவர் சந்தித்த கொடுமை

சிரிக்கவும் சிந்திக்கவும் வைத்த

களினாலும், வேதனைகளினாலும் நிறையவே கலங்கிப் போயிருந்தார். சர்வதேசப் பிரச்சினைகளான வேலையில்லாத திண்டாட்டம், வறுமை, அநீதி இவற்றை ஒழிக்க வயது நாற் பத்திமுன்று. பழனங்



களில் அருக்கும் சிக்கல்களை புரிந்துகொள்ளும் அளவிற்கு அவருக்கு விவரம் தெரிந்திருக்க வில்லை. அதனால் அவருடைய திட்டம் செய்யப்பட்டிருக்க முடியாது.

ஆனால், அவரால் முடிந்த செயலாக, ஒரு திரைப்படத்தை உருவாக்கினார்.

ஆக அவருடைய அடுத்த படம் 'மொடோன் ரைம்ஸ்'. இந்தப் படத்தில் மக்களைவிட பண்தை மதிக்கும் உலகத்தில் மாட்டிக் கொள்கிறான் நாடோடி. பெரிய இயந்திரத்தின் பல்சக்கரங்களாக மக்கள் நடத்தப்படுகிறார்கள். இறுதியில் நட்புடன் பழகிலிட்ட ஒரு அநாதையுடன் அங்கிருந்து தப்புகிறான்.

வழக்கம்போல் இந்தப் படமும் நகைச்சுலையைப் படிப்பதையும் கொடிக்கணக்கான அமெரிக்கா வின் வேலையில்லாத ஐந்து

மில்லியன் மக்களுக்குச் சார்லியின் பதிலாகவும் இருந்தது. முந்தைய படங்களில் நாடோடி ஏழையாக இருந்தான். ஆனால் 'மொடோன் ரைம்ஸீ' போராட்டங்களையும், தொழிற்சாலைச் சூழ்நிலையையும் குறைந்த ஊதியம் அல்லது வேலையின்மையையும் சமாளித்து வாழும் கோடிக்கணக்கான சாதாரண மனிதர்களுள் ஒருவனாக வருகிறான்.

* சில வருடங்களுக்குப் பிறகு, சார்லி ஒரு கம்யூனிஸ்ட் என்று நிருபிக்க, 'மொடோன் ரைம்ஸ்' அந்தாட்சியாகப் பார்க்கப்பட்டது.

இந்தப் படத்தில் அநாதையாக நடித்த பொலூட் கோடார் என்ற பெண்மேல் காதல் கொண்டார் சார்லி. அவர்லி, அவர்களிருவருக்கும் திரும்பான் நடித்தது.

சார்லியுடன் வாழ்க்கை நடத்துவதை கல்பமல்ல. சிறு விழுவங்களுக்கும் கோபம் வந்துவிடும். பெளூட் புத்திசாலி, திறமைசாலி. சார்லியுடன் வாழ்வது முடியாதென்று கண்டறிந்திருக்க வேண்டும். திரைப்பட உலகில் தனக்கென்று ஓரிட்டதை அவள் மெதுவாக ஏற்படுத்திக் கொண்டாள். ஏழு வருடங்களுக்குப் பிறகு, 1942 இல் சாபனின் மூன்றாவது திருமணம் முடிவுக்கு வந்தது.

1938 ஆம் ஆண்டு, சார்லி கறியது உண்மையானது. போர் வரவிருந்தது. ஜேர்மனியில் அடோல்ப் ஹிட்லரின் தலைமையில் நாசி கட்சி அதிகாரத்தைக் கைப்பற்றியது. "இனங்களைத் தாய்மைப்படுத்தும்" திட்டப்படி சிறுபான்மையினர், முக்கியமாக யூதர்கள்



1964 இல் அறிமுகமான - தற்போது அதிகமான பாவனையில் உள்ள VHS வீட்யோ பதிவுக் கருவிகள் (டெக்) உருமாறி, பின் DVD என்ற டிஸ்க் recorders ஆக மாறின. இவையும் இப்போது உருமாறி கையடக்க பி.வி.ஆர் என (Personal Video Recorders) வடிவெடுத்துள்ளன.

கையடக்க மான

இக்கருவிகள் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தைக் கொண்ட வை. பல மனி

நேரதுக்கு எமக்குப் பிடித்த நிகழ்ச்சிகளை இதில் பதிவு செய்யலாம் என்பது இதன் வரப்பிரசாதம். பதிவு செய்துவர்க்க இதில் உள்ள திரையிலேயே மீண்டும் பாக்கலாம்.



தென்துருவ அந்தாடிக் பனிக் கண்டத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள மிகப் பழமையான பெறுமதி வாய்ந்த கட்டடம் ஒன்று பெங்குயின் பறவைகளால் சேத மாவிருகிறது.

1899 ஆம் ஆண்டு அந்தாடிக் கென்ற நோரே வே ஆய்வாளர், இந்தச் சிறிய தங்குமிடக் கட்டடத்தை அங்கு அமைத்திருந்தார். அந்தாடிக் பனியை எதிர்கொண்டு, பல தசாப்தங்களாக அங்கு நியிர்ந்து நின்ற இக்கட்டடம் - இப்போது பெங்குயின் பறவைகளினால் சிறிது சிறிதாகச் சேதமாகி வருகிறது. இப்பகுதிக்கு வரும் பெங்குயின்கள் கட்டடச் சுவர்ப் பகுதியைச் சேதமாக்குவதாகவும், இதனால் கட்டடம் பனிப்புயின் தாக்கத்தை எதிர்கொள்ள முடியாது சேதமுற்று வருவதாகவும் தெரிக்கப்படுகிறது.

கட்டடத்தைப் புரைக்கப் பெருமளவு நிதி தேவை என்பதால் ஜா. உதவியும் கோரப்பட்டுள்ளது.

அந்தாடிக்கன் படிகையான கட்டடம் பெஞ்சும்னால் அழக்குதல்

கொல்லப்பட்டார்கள். மாபிழும் பொதுக் கூட்டங்களில் ஜேர்மனியர்களை நாட்டுப் பற்று வெறிகொள்ளத் தாண்டிக்கொண்டிருந்தார் ஹிட்லர்.

அதிச்சியாக, ஜேர்மனிக்குள் நடப்பது, வெளியிலிருக்கும் பலருக்குத் தெரியவில்லை. பல் ஹிட்லரைப் பயங்கர வெறியனாக்க தீக்கிக்கும் பேசும் கோமாளியாகத்தான் நினைத்தார்கள். சார்லியே ஜேர்மனியிலும், எப்பெனியிலும் நடைபெறும் சம்பவங்களைக் கண்டு மிகவும் கவலைப்பட்டார்.

1938 அக்டோபரில் அவர் 'த கிரேட் டிக்டேடர்' என்ற படத்தின் வேலையைத் துவக்கினார். இதில் சர்ப்புத் தன்மைக்குக் கூட்டிலரின் புகழினால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களைச் கட்டிக்காடி, உலகுக்கு எச்சரிக்கை விடுத்தார். அவர் செங்குதிகளி ஹென்கெல்வைம், பூத் இன்தைக்கை சேர்ந்த தையற்கான வைம் இரண்டு வேடங்களில் நடித்து, ஹிட்லரையும் என்னம் செய்தார். மென்னமொழியும், காட்சிகளை செம்மைப் படுத்தும் நாட்களும் முடிந்துபோயின. இதில் சிரியான திரைக்கதையும், ஒவியும் இருந்தன.

இந்தப் படத்தில் அருமையான நகைச்சுவைக் காட்சிகள் இருந்தன. ஆனால் சார்லிக்கு, தான் பேசவேண்டும் என்று தோன்றியது. ஹென்கெல்வைட்டன் இடம் மாற்றிக்கொள்ளும் தையல்காரர் ஒரு நண்ட பிரசங்கத்தில் படைவீர்களை தங்கள் சுயநினைவிற்கு திரும்புமாறு வேண்டுகின்றான். "நாம் ஒரு காரணத்துணான உலகிழங்காக போராடுவோம். அந்த உலகத்தில் விஞ்ஞானமும், முன்னேற்றமும் எல்லா மனிதர்களின் மதிப்புக்கும் வழிவகுக் கும். படை வீரர்களே! குடியாட்சியின் மேல் ஆண்பூகாக நாம் ஒன்றுபோவோம்."

ஆனால், இது உபயோகமில்லாமல் போனது. 1940 இல் இந்தப்பாடம் திரையிடப்பட்டபோது, ஜேரோப்பா முழுவதும் போர் பரவியிருந்தது. நிகழ்வதையெல்லாம் இந்த உலகமே புரிந்துகொண்டிருந்தது.

அதுவரை ஜேரோப்பாவில் ஏற்பட்டிருந்த மோதல்களில் அமெரிக்கா இழக்கப்பட்டிருக்கவில்லை. ஆனால் 1941 டிசம்பர் 7 ஆம் தேதி ஜூபானியர்கள் பேர்ஸ் துறைமுகத் தைத் தாக்க, அமெரிக்காவும் போரில் கலந்துகொள்ளவேண்டிய கட்டாயத்திற்குத் தள்ளப்பட்டது.

(அடுத்தவாரம் தொடரும்...)

விலங்கினாங்களுக்கும் ஆபத்தாகும்

சராக் மீதான அமெரிக்கத் தாக்குதல் மனிதனுக்கு மட்டு மல்ல, அப்பாவி விலங்கினங்களுக்கும் போராபத்தைத் தரப் போவதாகச் சர்வதேசப் பறவைகள் காப்பகம் ஜநு. பாதுகாப்புச் சபைக்கு எச்சரிக்கை மகஜர் ஒன்றை அனுப்பியுள்ளது.

பேரழிவு ஆயுதப் பிரயோகம், கடவில் என்னைக் கசிவு கலத்தல், கதிர்லீசுக்கத்தாக்கம்



ஏராக் மீதான போர்

என்பன மனிதனுடன் இந்த விலங்கினங்களையும் பூமியிலிருந்து மறையக் கூடியது விடும் என எச்சரித்துவுள்ள காபுகம், 1991 வளைகுடுப்போரில் அழிவுண்ட விலங்கினங்களினதும், இயுங்கை சமீநலையினதும் முழுவிபரங்களையும் வெளியிட்டுள்ளது. சகமனிதனைப் பற்றியே சிற்றிக்கா மனிதனுக்கு இந்த அப்பாவி உயிரினங்கள் எம்மாத்திரம்?

மடகள்கார் பாலூட்டிகள் புற்பிசயர்ந்து வாழ்பவை



தென்னாபிரிக்கா விந்குக் கிழக்கே யுள்ள தனித்தீவு நாடான மடகல் காரில் காணப்படும் அனைத்து பாலூட்டி இன விலங்குகளும், மூபிரிக்காவின் பிரதான நிலப்பகுதி யிலிருந்து கடல் கட

திரை புதுச்சூடு



குபூர்மலை



தமிழில் தலைப்பிட முடியாத பஞ்சநிலை தமிழகத்துக்கு! திரைப்படத்தை ஓரளவிற்கேனும் தாக்கி நிறுத்துவது கதாநாயகி - புதுமுக நடிகையான ஸ்ரூதிகா மட்டுமே. இவரின் இயல்பான நடிப்பு சொல்லும்படியாக இருக்கிறது. இவரின் நடிப்புக்கு சடாக கதாநாயகன் ராஜேஷ் இல்லை.

கார்த்திக் ராஜாவின் 'செல்லமாய் செல்லம்' என்ற பாடலைத் தவிர மற்றைய பாடல்கள் அணைத்தும் மனதில் பதிவதாக அமையவில்லை. விஜயகுமார் மற்றும் பாலச்சந்திரமேனன் ஆகியோரின் குடும்பங்கள் அருகருகே நட்புதன் வசிக்கின்றன. இரு குடும்பங்களிலும் உள்ள இளவுயதினரான ராஜேஷ் - ஸ்ரூதிகா காதல் வயப்படுகின்றனர். கடும் கம்பூனிலை சித்தாந்தவாதியான கதாநாயகன், நந்தையால் கண்டிக்கப்பட - கோபங்கொண்டு, வேலைதேஷ் சென்னை செல்கிறார். ஒரு கட்டத்தில் தம்மீது அதீத பாசம் வைத்திருக்கும் தமது பெற்றோருக்காகத் தம் காதலைத் துறக்க முடிவு செய்கின்றனர் ராஜேஷ் - ஸ்ரூதிகா ஜோஷ். ஸ்ரூதிகாவுக்கு வேறு ஒருவருடன் திருமணம் பேசப்படுகிறது. தொடர்ந்து நடப்பது படத்தின் கிளைமாக்கல் காட்சிகள்.

ராஜேஷ் தனது இளைய தங்கைப்படன், அடிக்கடி சிறிய சண்டைகள் பிடிப்பதும், தனது பூப்புளித் நீராட்டு விழாவுக்கு அண்ணன் வராமையைக் கண்டு, அவன் தங்கை மொனமாக அழுவதுமான யதார்த்தமான காட்சிகளில் இயக்குநர் முத்திரை பதித்துவர்கள். எனினும், திரைப்படத்தின் பெரும்பான்மையான இடங்கள் யதார்த்தமற்ற காட்சிகளாலேயே நிரப்பப்பட்டுள்ளன.

நைக்கவை நடிகர் கருணாசைச் சரியான விதத்தில் இயக்குநர் யயன்படுத்தவில்லை. சிறிய கரு, தவற்று நகரும் கதைவேகம், சில யதார்த்தமான காட்சிகள் இவற்றின் கூட்டே ஆல்பம்.

- துவி -

பிள்ளைகளின் மனநிமேல்மை



பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையிலுள்ள உறவைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போது, இந்த உறவு கொங்குவது பெற்றோரின் பக்கத்திலிருந்தே என்பதை மனதில் கொள்ளவேண்டும். இந்த உறவு நன்றாக இருக்க வேண்டுமானால் பிள்ளைகளின் மனவளர்ச்சி பற்றிப் பெற்றோருக்கு அறிவு தேவை. சாதாரணமாகப் பிள்ளைகளின் சரி வளர்ச்சி பற்றி டாக்டரிடம் கேட்டு அறிவைப் பெறக்கூட கொள்வர் பெற்றோர்கள். ஆனால், மனவளர்ச்சி பற்றிய அறிவையும், தாம் வளர்த்துக் கொள்வது முக்கியம் என்கைதப் பெற்றோர்கள் உணர்வது குறைவாகும்.

பிள்ளையின் மனவளர்ச்சி பற்றி அறிவுதற்கு முன்பு நான் என்னைப் பற்றிய கூயும் வளர்த்துக் கொள்வது முக்கியம். எனக்கு எது பிடிக்கும்? எது பிடிக்காது? நான் ஏன் இப்படிச் செய்ப்படுகின்றேன்? எனது சுபாவம் என்ன? எனது திறமைகள் எது? போன்றவற்றில் கூயும் வைத்து தேவை. கூயும் வளர்த்துக் கொண்டவர்கள் மற்றுவர்களோடு நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தக்கூடியவர்களாக இருப்பார்கள்.

பிள்ளைகளது மனநிலையைப் புரிவது எப்படி? குழந்தை பற்றிப்பதற்கு 280 நாட்களுக்கு முன் கர்ப்பப்பையுடன் இருக்கும் பல்லைப்பியன் நாளத்தில் ஆணின் உயிரணுவும், பெண்ணின் கருவும் சேர்ந்த நேரத்திலிருந்து உயிர் உருவாகத் தொடர்க்கிடீட்டுக்கூடும். பிள்ளைக்கு இந்தக் கண்டத்திலிருந்து அன்பு தேவைப்படுகிறது. அன்பு என்பது தீர்மானம், அர்ப்பணமாகும். பெற்றோர் பிள்ளைக்காக வாழத் தீர்மானம் எடுக்க வேண்டும்.

பெற்றோருக்குத் தேவைப்படும், பெற்றோரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் பிள்ளையாக வயிற்றிலிருந்தே உருவாக வேண்டும். இல்லையேல் பிள்ளையின் மனவளர்ச்சி குறையத் தொடங்கும். எதிர்பாராத நேரத்தில் பிள்ளை உருவையில் விட்டதே என்று வெறுப்புவளர்ச்சி கொண்டால் அது பிள்ளையின் மன நிலையில் தூக்கத்தை ஏற்படுத்திவிடும். ஆகவே எமது என்னத்தை மாற்றி, அன்போடு ஏற்றுக்கொள்ளப் பழகவேண்டும். அதேபோன்று தாயின் மனதிலை, பிள்ளையின் மனதிலையில் தூக்கத்தை ஏற்படுத்தும். தாய் கவலையாய், வேதனையாய், பயமாய் மனதில் பெரும் கஷ்டப்படால் அது வயிற்றிலிருக்கும் பிள்ளையின் மனதிலையிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். சிலர் தமது பிள்ளை வெள்ளையாகப் பிறக்க வேண்டும் அல்லது கறுபாகப் பிறக்க வேண்டும் அல்லது பெண்ணாக அல்லது ஆணாகப் பிறக்கவேண்டும் என எதிர்பார்ப்பர். ஆனால், எதிர்பார்ப்புக்கு மாநாகப் பிறந்தால் பிள்ளையைப் பழக்கணிப்பர். இது தவறு. அதை விடுதலு பிள்ளை எப்படி பிறந்ததோ, அந்த நிலையில் பிள்ளையை ஏற்றுக்கொள்ளப் பழகவேண்டும். இன்று அதிகமானோர்

உலகின் முதல் குளோஸிங் மிருகமான 'டோலி' என்ற பெயருடைய ஆடு மரண மட்டந்துவிட்டது. இந்த குளோஸிங் ஆட்டடை உருவாக்கிய ஸ்கோட்லாந்து ஆப்வு கையை இந்தத் தகவலை வெளியிட்டுள்ளது.

ஆறுவயதான் டோலி, நூரையரவில் ஏற்பட்ட பாதிப் பினாலேயே மரணமட்டந்ததாகக் கூறப்படுகின்றது. சாதாரணமாக இந்த இன



ஆடுகள் 12 வருடங்கள் உயிர்வாழக் கூடியன். ஆடுகளுக்கு நூரையர் நோய்கள் வருவது சாதாரணம். எனினும், பிரேதபரிசோதனையில் பலமுக்கிய தகவல்கள் கிடைக்கும் என நம்புவதாக ஆப்வுமையத்தின் வைத்தியர் ஹரிகிறிபின் கூறுகின்றார்.

போலீ ஆடு

ஆடுகள் 12 வருடங்கள் உயிர்வாழக் கூடியன். ஆடுகளுக்கு நூரையர் நோய்கள் வருவது சாதாரணம். எனினும், பிரேதபரிசோதனையில் பலமுக்கிய தகவல்கள் கிடைக்கும் என நம்புவதாக ஆப்வுமையத்தின் வைத்தியர் ஹரிகிறிபின் கூறுகின்றார்.

ஊருச் சூரு மோகாஷ்னாசு

04. புஜங்காசனம்

புஜங்காசனம் செய்யும் விதம் - ஆயு அடி நீளமான விரிப்பை விரித்து முகம் குப்பிறப்படுத்துக்கொண்டு, கைகளை மடக்கி, உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் பட விரல்கள் முன் பார்த்தபடி நிலத்தில் படியைவது படுக்கவேண்டும். கால்களைக் கிண்ணல் நிலத்தில் படியைவக்க வேண்டும். படுத்துக்கொண்டு பின்பு பாம்பு படம் எடுப்பதுபோல, முன்பகுதியை எழுப்பி இடுப்புப் பகுதி நிலத்தில் படிந்திருக்க வேண்டும். அடி வயிறும் நிலத்தில் படப் படிந்திருக்க வேண்டும். நிலத்தை விட்டு மேலே எழும்போது சுவாசத்தை மொதுவாக உள்ளிமுக்க வேண்டும். ஆயு என்னும் வரை உள்ளிமுத்தபடி நிற்க வேண்டும். சுவாசம் வெளியில் விட்டபாடி நிலத்திற்கு வரவேண்டும். இந்தவிதமாக 10 தடவைகள் செய்தல் வேண்டும்.

புஜங்காசனத்தின் நன்மைகள்

புஜங்காசனம் முக்கியமாக முதுகெலும்பு வளையாது. பாதுகாக்கும். கூன், முதுகு வலி, இடுப்பு வலி முதலியன் குணமடைகின்றன. நூடுவயிறு அதிகரித்து மலத்தைக் குத்ததிற்குக் கொண்டு வருகின்றது. எனவே மலச்சிக்கலை அப்புறப்படுத்துகின்றது. இது சரி உட்கண்தை அதிகரிக்கச் செய்து பல பினிகளையும் இல்லாதாக்குறிக்கும் மூலதாரச் சக்கரத்தில் உங்கிக் கீடுக்கும் குண்டலிலியை இது தட்டி எழுப்புகின்றது. நல்ல பசியை அளிக்கின்றது. பெண்களிற்கு அநேக நன்மை அளிக்கின்றது. ஊழைச் சுதாக்கைகள் கருந்து, பெருந்தொந்திகள் குறைகின்றது. பெண்ணின் சினைப்பைக் கர்பாசனகளைப் பலப்படுத்துகின்றது.

மாதவிடாய் ஆகாமை, மிகுந்த நோவுனும் கஷ்டத்துடனும் கூடிய மாதவிடாய், மேகவெட்டை. மற்றும் பலவேறு வியாதிகளையும் குணப்படுத்தவல்லது. இவ்விடயங்களில் சீரிய முறையில் இரத்தோட்டத்தை நிலைக்கைச் செய்வதுடன், பிரசவங்கள் சாதாரணமாகவும் அமையச்செய்யும்.

**கற்றுத்தருபவர்
மா. மகாநேசன் (கவுவட்டு)**

தமது வயிற்றிலுள்ள பிள்ளையைக் கருச் சிதைவு செய்கின்றன. உயிர் இறைவனுக்குச் சொந்தம். அதை அழிக்கும் உரிமை இறைவனுக்கை சொந்தம். மூன்று கீழ்மைகளில் குழந்தையின் இதயம் அடிக்கத் தொடங்கும்.

இதனால் வயிற்றிலுள்ள குழந்தையின் இதயம் இதயத் தூதிப்பைச் சில கருவிகள் மூலம் பெற்றோர் கேட்கச் செய்கின்றார்கள். அதன்பின் கருவைக் கொலைசெய்யும் என்னத்தைப் பல பெற்றோ

நமது ஈழநாடு

In Namathu Eezhanadu

The Leading Daily of Tamils' Homeland



உலகக் கிள்ளைக் கிரிக்கெட் - 2003 கிள்ளையை ஆட்டு

மேற்கூட்டுத்தீவுகள் Vs பங்களாதேஷ் - Willow Moore Park, Benoni - 2pm

தீருமலை சாம்பல்தீவில்

கைதூனை போராளிகள் பின்னையில் விடுதலை



நீதிமன்றம் கொண்டுவரப்படும் கிரண்டு பெண் போராளிகளும்.

தீருமலை சாம்பல்தீவில் பகுதியில் பொலிஸரினால் கைதுசெய்யப்பட்டு விளக்கமறியவில் வைக்கப்பட்டிருந்த இரண்டு பெண் போராளிகளும் நிதிப்பிள்ளையேக்கீர்ணால் சர்வப் பின்னையில் விடுதலை செய்யப்பட்டுள்ளனர்.

இந்த விசாரணையின்போது சீரிலங்கா துரப்பில் காவல்துறை அதிகாரி தமா சமரவர், நீதிமன்றம் வழங்கிய தீர்ப்பை ஆட்சேக்கவில்லை.

மாநகரசபை நடவடிக்கை; ஆணையாளர் பொறுப்பேற்று!

யாழ். மாநகர சபையின் நடவடிக்கைகளை மாநகரசபையின் ஆணையாளரைப் பொறுப்பேற்குமாறு வடக்கு - கிழக்கு உள்ளராட்சி ஆணையாளர் அறிவித்துள்ளார்.

நேற்று நள்ளிரவுன் உள்ளராட்சி சபைகளின் ஆயுட்காலம் முடிவடைந்ததை அடுத்து, மாநகரசபையின் அனைத்து நடவடிக்கைகளைப் பின்றுமுல் பொறுப்பேற்குமாறும், இந்த நியமனத்தினை மறுநிவிதத்தை வரை ஏற்றுக்கொள்ளுமாறும் அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது. (2,13)



ULTRA HEALTH CARE

(Australia Holdings)

பதவி வெற்றிடம்

பின்வரும் பதவிகளுக்கு விற்கணப்பங்கள் கோரப்படுகின்றன

- கட்டடம் பொறியியலாளர்
- மேசன்
- கட்டட மேற்பார்வையாளர்
- லேபர்
- எலக்ட்ரிசன்
- வெல்டர்
- பெயின்ர்
- பிளம்பர்

சாரதி

ங வருட அனுபவம் உடைய தகுதியானவர்கள் உடனடியாக தமது விண்ணப்பங்களை பின்வரும் முகவரிக்கு அனுப்பிவைக்கவும்.

ஒன்கள் மருத்துவ சேவையை ஆங்காங்கு செயற்படச் செய்வதற்கு குத்தகைக்கு வீடுகள் தேவைப்படுகிறது. ஒசைவ உணவு சமைப்பதில் அனுபவமுள்ளவர்களும் உடன் தேவை.

தொடர்புகொள்ளவும்.

ULTRA HEALTH CARE

Distributing in Srilanka, India and Maldives

740, Navalur Road, Jaffna

T.P.: 222 - 3393

Mobile:- 077 - 773 - 4175/077 - 724 - 4725

E-mail: Ultraintl @ hotmail . com

(சி/600)

இப்பதிகைக் கீல்.267, நாவலர் வீதி, யாழ்ப்பாணம் என்னும் முகவரியினர் நமது ஈழநாடு அச்சகத்தில் 18.02.2003 அன்று பொன்னுத்துரை குருதேவ் அவர்களால் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.

யாழ். வர்த்தகக் கைத்தொழில்;

இராய சல்டன் கூதுவர் விஜயம்!

(யாழ்ப்பாணம்)



யாழ். குடா நூப்பிள் வர்த்தக, கைத்தொழில் நடவடிக்கைகளை மேம்படுத்துவது தொடர் பாக ஆராய் வதற் கென், இலங் கைக்கான கவிடன் நட்டுத் தாதுவர் ஆன் மேரி பஸ்ரீயி நேற்று யாழ்ப்பாணம் வருகைத்தந்தார்.

யாழ்ப்பாணம் வருகைத்தந்த இவர், யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள பல கைத்தொழிலாளர்களையும், வர்த்தகர் கணையும் சந்தித்துக் கல்ந்துரையாடினார்.

கவிடன் நட்டுத் தாதுவர் தனது விஜயம் குறித்துக் கருத்துக் கையில், கடந்தால் யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள பல கைத்தொழிலாளர்களையும், வர்த்தகர் கணையும் சந்தித்துக் கல்ந்துரையாடினார்.

இராய சல்டன் வட - கிழக்கிலுள்ள யாழ்ப்பாணம், வவுனியா, திருகோணமலை, அம்பாறை ஆகிய மாவட்டங்களையில் வருகைத்தந்தார்.

கனடா நாடுகடத்துகிறது

கனடா, ரொரன்ரோவில் குழு மோதலில் ஈடுபட்டு, பொலிஸரால் கைதுசெய்யப்பட்ட 39 பேரில், 34 பேரை நாடுகடத்துவதற்கான ஏற்பாடுகளில் கடையை குடிவரவு குடிய கல்வு அதிகாரிகள் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

கைதானோலில் ஜவரின் மனுக்கள் மட்டுமே விசாரணைக்கு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன. எஞ்சியோர் விரைவில் நடு கடத்தப்படவர்களார்.

இலங்கை...

இலங்கையின் அபிவிருத்திக் கென் நோர்வே அரசு 1,500 மில்லியன் ரூபாவை உதவியாக வழங்கி வருகின்றது. இந்த மாநாடு இன்று முடிவுறும்.

டோஷ...

நேற்றுக்காலை முதல் மாலை வரை - மீன்விதி தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்த மீன்வர்களின் வள்ளங்களுக்கு அருகில் 9 டோஷப்பட்டு களில் கடற்படையினர் சென்று அவர்களைப் பயமுறுத்தியுள்ளனர்.

திருமலை...

போக்குவரத் தும் ஸ் தம் பிதம் அடைந்திருந்தது.

நகரில் சன் நடமாட்டும் மிகவும் குறைந்து காணப்பட்டது.

தம் மீதான்...

சி.வி.கே.சிவநானமும் உரையாற்றினர்கள். தொடந்து உடனடிக்கைத்துறை அமைச்சர் இம்தியாஸ் பாக்கி மாக்காரூக்கு முகவரியிடப்பட்ட மகஜர் ஓன்றினை, யாழ்ப்பாண ணாக்கியலாளர் சங்கத் தலைவர் தவச்செல்வம், யாழ். அரசு அதிபர் பத்மநாதனிடம் கையளித்தார்.

அத்தாடன், இப்போராட்டத்திற்கு ஆதரவு தெரிவித்து வடபகுதி இடம் பெற்று முஸ்லிம் மக்களின் ஓன்றியத்தினரும், ஊட்டகத்துறை அமைச்சர் இம்தியாஸ் பாக்கி மாக்காரூக்கு முகவரியிடப்பட்ட மகஜரினை நாடானு மன்ற உறுப்பினர் சிவாஜிலிங்கத்திடம் கையளித்தார்.

பின்னர் இப்போராட்டத்தில் கல்ந்து கொண்ட நாடானுமன்ற உறுப்பினர் களுக்குத் தனித்தனியான மகஜர் கள், யாழ். ஊட்டகவியலாளர் சங்கத் தலைவர் தவச்செல்வம், யாழ். அரசு அதிபர் பத்மநாதனிடம் கையளித்தார்.

அத்தாடன், இப்போராட்டத்திற்கு ஆதரவு தெரிவித்து வடபகுதி இடம் பெற்று முஸ்லிம் மக்களின் ஓன்றியத்தினரும், ஊட்டகத்துறை அமைச்சர் இம்தியாஸ் பாக்கி மாக்காரூக்கு முகவரியிடப்பட்ட மகஜரினை நாடானு மன்ற உறுப்பினர் சிவாஜிலிங்கத்திடம் கையளித்தார்.

பின்னர் இப்போராட்டத்தில் கல்ந்து கொண்ட நாடானுமன்ற உறுப்பினர் களுக்குத் தனித்தனியான மகஜர் கள், யாழ். ஊட்டகவியலாளர் சங்கத் தலைவர் தவச்செல்வம், யாழ். அரசு அதிபர் பத்மநாதனிடம் கையளித்தார்.

தமிழ் ஊட்டகவியலாளர்களே தொடர்புகொள்ளவே ஆங்காங்கு செயற்பட்ட மகால் பாக்காரூக்கு முகவரியில் தொடர்புகொள்ள தேவையில் இருந்தால் அவர்கள் கோவை நகரத்தில் நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர். இதேபோல் தொடர்புகொள்ள தேவையில் இருந்தால் அவர்கள் கோவை நகரத்தில் நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

நகர்கள் தெரிவிசெய்யப்பட்டுள்ளன. முதலில் இவற்றிலுள்ள வர்த்தக, கைத்தொழில் பிரச்சினைகள் பற்றி ஆராய்வர்களோம். இதன் நிதித்தம் யாழ்ப்பாணத்திலும் வர்த்தக, கைத்தொழில் பிரச்சினைகளை ஆராயவே இங்கு வந்துள்ளனர் மோம் என்றார்.

இங்குள்ள பிரச்சினைகளை அறநிலையாக வந்துள்ளனர் அராய்வு இலங்கை வர்த்தகக் கைத்தொழில் சம்மேனனத்தின் செயலாளர் சமந்த விக்கிரமசிங்க வும் வருகை தந்துள்ளார். (வி

கைத்தொழில், வர்த்தகம் சம்பந்தமான நடவடிக்கைகளை மேம்படுத்துவதற்கும் ஜங்கு வருடங்களுக்கு கூடும் தொழில் செயல்கை வர்த்தகக் கைத்தொழில் சம்மேனனத்தின் செயலாளர் சமந்த விக்கிரமசிங்க வும் வருகை தந்துள்ளார். (வி

விமானத்தின் பாகங்களை புலிகள் தர