

வடக்கிற்கு வந்த ஐ.நா.இலணயிடம்

700 ரோகசிய முறைப்பாடுகள் பந்து



(கொழும்பு)

ஜக்கிய நாடுகள் மனித உரிமைப் பேரவையின் ஆணையாளர் செயிட் அல் ஹூஸ்செய்ன் வடக்கிற்கு விஜயம் செய்திருந்த போது, இரகசியமான முறையில் 700 முறைப்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளதாக தெரி விக்கப்பேரிது.

வடக்கில் இயங்கி வரும் அரசு சப்பற்ற நிறுவனங்களினால் இவ்வாறு இரகசியமான முறையில் 700 முறைப்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

இந்த முறைப்பாடுகள் செய்யப்பட்டமை குறித்து புலனா ம்வுப் பிரிவினரோ அரசாங்கமோ அறிந்திருக்கவில்லை

என கொழும்பு ஊடகமான்று தெரிவித்துள்ளது.

மனித உரிமைப் பேரவையின் ஆணையாளர் அல் ஹூஸ்செய்ன் யாழ்ப்பாணம் விஜயம் செய்திருந்த போது அரசு சப்பற்ற நிறுவனத்தைச் சேர்த்தவர்கள் இரகசியமாக சந்தித்து முறையாடுகிறார்கள். (இ-7-10)

கல்விக்கான ஒதுக்கீட்டில் 100 பில்லியன் குறைப்பு

இந்த முறைவரவு செலவு திட்டத்தின் ஊடாக கல்வி மற்றும் உயர்கல்விக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள நிதி பெருமளவு குறைக்கப்பட்டுள்ளதாக அவருக்கும் சாம்டியுள்ளார்.

நேற்று முன்தனம் இப்பெற்று உடைகவியலாளர் சந்தித்தாக அகில இலங்கை பல்கலைக்கழக மாணவர் ஒன்றியத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளர் ஹாரிரு வீரசேகர தெரிவித்தார்.

குறைக்கப்பட்டுள்ளதிற்கையை பெற்றுக் கொள்ளும் வழியாக மக்கள் மீது சுமையை சுமத்த அரசாங்கம் நடவடிக்கை எடுக்கும் எடுக்கும் என்றும் அவர் தெரிவித்தார்.

குறைக்கப்பட்டுள்ளதிற்கையை பெற்றுக் கொள்ளும் வழியாக மக்கள் மீது சுமையை சுமத்த அரசாங்கம் நடவடிக்கை எடுக்கும் எடுக்கும் என்றும் அவர் தெரிவித்தார். (இ-7-10)

வாரம் ஒரு தகவல் இராமதீர்த்தரும் அமெரிக்கப் பெண்ணும்

சுவாமி இராம தீர்த்தர் அமெரிக்காவில் தங்கியிருந்த நாட்கள். ஒரு செல்வச் சீமாட்டி தன் மகனை இழந்த பிரிவால் வாடிக்கொண்டிருந்தாள். மகன் மறைவு, அவள் மனத்தில் அடிக்கடி தோன்றி அவளிடம் ஏக்கத்தை வளர்த்துக் கொண்டிருந்தது. இராமதீர்த்தரைச் சந்தித்து, அவளிடம் தன் கவலையைச் சொல்லி ஆறுதல் பெற வந்திருந்தாள்.

இராமதீர்த்தர் அவளிடம் அம்மையே, நீ கவலையை மாற்றவும், மகிழ்ச்சியை வாங்கவும் வந்திருக்கிறாயே! ஆனால் நீ வாங்கவிரும்பும் மகிழ்ச்சியின் விலை மிகவும் கூடுதலாயிற்றே என்று கூறினார்.

“என்ன விலையானாலும் ஆகட்டும். எனக்கு மகிழ்ச்சி வேண்டும்” எனப் பதிலுரைத்தாள் அப்பெண்.

நீ சிறுவனைச் சாவுக்குக் கொடுத்துவிட்டுத் தத்தவிக்கிறாய்! அதுவன்றோ உனது ஏக்கத்துக்குக் காரணம்! சரி, அப்படியானால் நீ ஒரு நீக்கரோ சிறுவனைத் தத்துப் பிள்ளையாக ஏற்றுக் கொண்டு அவனை அன்போடு வளர்த்துவா என்று இயம்பினார் இராமதீர்த்தர்.

இச் சொற்கள் அந்த அமெரிக்கப் பெண்ணின் நெஞ்சில் சௌர் எனத் தைத்தன. ஏனெனில் நீக்கரோக்களிடம் அமெரிக்கர்களுக்கு அவ்வளவு வெறுப்பு இருந்தது.

அப்பெண் இராமதீர்த்தரிடம் இது முடியாத காரியம் எனத் தன் கருத்தை வெளியிட்டாள்.

அப்படியானால் நீ மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதும் முடியாத காரியம் தான் என்று பதிலளித்தார் இராமதீர்த்தர்.

இப்பெண் முதலில் இராமதீர்த்தரின் கருத்துரையை மறுத்த போதிலும், பின்னர் அதன்படியே நடந்து கொண்டாள்.

கவிஞர் தே.ப.வருமான்

புதிய அரசியல் அமைப்பில் பெளத்தத்திற்கு முன்னுரை



ஜனாதிபதி மைத்திரி தூரிவிப்பு

தெரிவித்தார்.

தற்போதைய அரசியல் மைப்பில் பெளத்த மதம் தொடர்பில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள எந்தவாறு பிரிவும் அகற்றப்படமாட்டாது என வூம் அரசாங்கத்தை அரசியல் நீதியில் எதிர்ப்போர் இது தொடர்பில் முன்னெடுத்து வரும் பொய்ப் பிரச்சாரங்கள் தொடர்பில் கவலையடைவதாகவும் ஜனாதிபதி தெரிவித்தார்.

தற்போதைய அரசியல் மைப்பில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள எவ்வாறு பெளத்த மதத்தை பாதுகாப்பதற்கும் ஊட்டமளிப்பதற்கும் தற்போதைய அரசாங்கம் கடப்பாட்டைக் கொண்டுள்ளதாக ஜனாதிபதி பதி மைத்திரிபால் சிறிசேன வீட்டில் மைத்திரிபால் சிறிசேன வீட்டில் மைத்திரிபால் அரப்ப

ணிக்கும் புண்ணிய நிகழ்வில் நேற்று முன்தனம் கலந்து கொண்டு உரையாறாறிய பேரதே ஜனாதிபதி மைத்திரிபால் சிறிசேன தீரனை தெரிவித்தார்.

வடக்கு, கிழக்கிலுள்ள விஹாரக்கூரில் தங்கியிருக்கும் மதகுருமார்களின் அடிப்படைத் தேவைகளான வதி விடம், குழந்தீர், மின்சாரம், சுகாதார வசதிகள் உட்பட அடிப்படை வசதிகளை அபிவிருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகள் எதிர்வரும் ஜனவரி மாதம் ஒரும்பிக்கப்படுமென வும் ஜனாதிபதி தெரிவித்தார். (இ-7-10)

இந்திய-இலங்கை படைகள் தடல் எல்லையில் சுந்திப்பு



கொழும்பு

இந்திய-இலங்கை கடற்படை மற்றும் கடலோரக் காவல்பாடகளுக்கு இடையிலான 27 ஆவது அணைத்துலக கடல் எல்லைச் சுந்திப்பு நேற்று முன்தினம் இடம்பெற்றது.

காங்கூன்துறைக்கு அப்பால் உள்ள கடற்பரப்பில் இந்தியக் கடற்படைக் கப்ப

லான் ஐ.என்.எஸ்.கட்டாப்டல் இந்தச் சுந்திப்பு இடம்பெற்றதாகத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

இலங்கை கடற்பாட்டியின் வடபிராந்திய தளபதி நியர் அட்மிரல் பியால் டி சில்வா தலைமையிலான திலங்கூக் கடற்படை அதிகாரிகளும், தமிழ்நாடு-புதுச்சேரி கடற்பிராந்திய கட்டாப்டலா அதிகாரி யைப்பட்டுள்ளது. (இ-7-10)

நியர் அட்மிரல் அலோக் பட்னாகர் தலைமையிலான வெந்திய கடற்படை அதிகாரிகளும் இந்தச் சுந்திப்பில் பேச்சு நடத்தினர். தின்போது கடத் தலைகளைக் கட்டுப்படுத்தல் உள்ளிட்ட விவகாரங்களில் இருதற்பட்டுத்துறையைப் பூர்வமாக அந்தக் கடற்படைகளில் கொழும்பு ஊடகமான்று தெரிவித்துள்ளது.

ஐப்பாரி மாத இராசியல்கள்



தூஷணன் அக்க முன் சுஞ்சிக்கல்யோடு செயற்றும் மதுன ராசி நேயர்களே!

ஐப்பி மாதக் கிரக நிலைகளை ஆராய்ந்து பார்க்கும் பொழுது ராசிநாதன் புதன், மாதத தொடக்க நாளில் உர்ச்சம் பெற்றிருக்கின்றார். தளாதிபதி சுந்திரன் இலாப்ஸ்தானத்தில் இருக்கின்றார். எனவே பண மழையிலும், பாசம மழையிலும் நடனயைப் போகிறார்கள். மனம் மகிழும் சம்பவங்கள் ஏராளமாக இல்லத்தில் நடைபெறப்போகின்றது. தனவரவு தாராளமாக வந்து கொண்டேயிருக்கும். சூரிய பலம் குறைவாக இருப்பதால் உடன்பிறப்புகளின் ஒத்துழையும் குறைவாகவே கிடைக்கும். உதவுவதாக சொன்னவர்கள் கடைசித் தேவர்களே விரிக்கலாம்.

பொதுநலத்தில் இருப்பவர்களுக்கு அவர்கள் கேட்காமலேயே பொறுப்புகள் கொடுக்கப்படும். உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் விருப்புமிகு பெற்று தொழிலும் பொழுது நன்றாமையை வதன் மூலம் நானும், பொழுதும் நன்றாமையை விரிக்கலாம். பூர்வீக்கம் சொன்னவர்களின் ஒத்துழையும் குறைவாகவே கிடைக்கும். உதவுவதாக சொன்னவர்கள் கடைசித் தேவர்களே விரிக்கலாம்.

வாழ்வாதார உதவிகள் வழங்கல்



முல்லைத்தீவு மாவட்டத் தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட முன் னாள் போராளிகள், மாவீரர்கள், அரசியல் கைத்திளின் குடும்பங்களுக்கான வாழ்வாதார உதவிகள் வழங்கும் நிகழ்வு நேற்று முன்தினம் மாவட்ட கிராம அபிவிருத்தி உத்தியோகத் தர்கள் உள்ளிட்ட பற்கண்து கொண்டனர். (இ-281)



மின்கம்பத்தில் மோதி தனியார் பஸ் விபத்து

அம்பாறையில் ருந்து மூல்லைத்தீவு நோக்கிப் பயணித்த தனியார் பேருந்து சாரத்யின் கட்டுப் பாட்டை இழுந்து செம் மலை மகா வித்தியா வயத்திற்கு அருகா மையில் உள்ள மின் கம்பத்துடன் மோதி விபத் துக்கு குடும்பங்களையும் துய ரங்களையும் சுந்தித்து சூதிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத் துடன் கல்வி பயின்று பல்கலைக்கழகம் வந்தவர்களை நடு வீதியில் வைத்து



இச்சம்பவம் நேற்று முன்தீஸ்ம் அதிகாரிகள் 4 மணியளவில் ஓடும் பெற்றது. சம்பவத்தில் மூத்த விரைந்த மூல்லைத் தீவு பொலிஸாரும் மூல்லைத்தீவு மின்சார சபையினரும் விபத்து தொடர்பில் ஆராய்ந்ததுடன் சேதமடைந்த மின்கம்பத்திற்கான தண்டப்பணமாக ஒரு திலடச்சத்து ஜம்பதாயிரம் ரூபா அறவிடுள்ளது. இச் சம்பவத்தில் பலத்தகாயங்களோ உயிரிழப்புக்களோ எதுவும் ஏற்படவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. (இ-15)

பாலை மரத் தீராந்திகள் காட்டுப்பகுதியில் மீட்பு



பின் போது வெட்டப்பட்ட மரத் துடன் சந்தேக நபர்கள் கைது செய்யப்பட்டு மூல்லைத்தீவு மாவட்ட நீதிமன்றத்தில் முற்பத்திப்பட்டனர் என மாங்களும் பொலிஸார் தெரிவித்தனர்.

மாங்களும் பொலிஸ்நிலை யத்திற்கு கிடைக்கப்பட்ட தகவலையடுத்து மேற்கொள்ளப்பட்ட சுற்றிவளைப்பின் போதே மரக்குத்தவில் ஈடுபட டிருந்தவர்கள் கைது செய்யப்பட்டுள்ளதுடன் பாலை மரத் தீராந்திகளும் மீட்கப்பட்டன.

கைது செய்யப்பட்டவர்களை நீதிமன்றில் முற்படுத்திய வேளை அவர்களைப்பிணையில் விடுவித்த நீதவான் நாளை திங்கட்சிமூலம் மீண்டும் நீதிமன்றத்தில் வழக்கிற சுற்றிவளைக்கு கொயிற்கூடியமை வரை

கடத்த முற்பட்ட வேளை பொலிஸாரின் சுற்றிவளைப் பொலிஸாரின் சுற்றிவளைப் (இ-3-15)

பல்கலை மாணவர்கள் நிடப்பிடிடே பாரிகாலை செய்யப்படுவதோ

சிறிதரன் எம்.பி.குற்றச்சாட்டு

(பரந்தன்)

யாழிப்பாணத்தை அச்சமான ஒரு சூழ்நிலைக்குள் வைத்திருக்க முற்படும் நிலைப்பாடுக்காகவே பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் மீதான படுகொலை அமைந்துள்ளதை நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் சிவஞானம் சிறிதரன் தெரிவித்துள்ளார்.

பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் இருவர் கொக்குவில் குளப்பிடிச்சந்தியில் பொலி ஸாரின் துப்பாக்கிச்சுடிட்டிருக்க வேண்டிய விடயம்.

இந்த மாணவர்கள் மீதான சூட்டுச் சம்பவம் ஊடாக யாழிப்பாணத்தின் நீதித்துறைக்கும் நல்லாட்சி அரசாங்கத்திற்கும் பயங்கரமான செய்தியை கொடுத்திருக்கின்றது என்பதை அவர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குமாரபுரம் படுகொலைத் தீர்ப்பை போன்று இச்சம்பவத்தையும் இனிவரும் காலங்களில் கண்டுகொள்ள வேண்டும் என்று மக்கள் கருதுகின்றார்கள்.

ஓமல் இருக்கக்கூடும்.

ஆனால் நாங்கள் அவதானமாக இருக்க வேண்டும். இந்த கொலைக்கு நியாயமான தீர்வு வரும் வரை.

இச்சம்பவமானது மிக திட்டமிட்ட கொலையைக்குத் தான் நாங்கள் கருதுகின்றோம்.

யாழிப்பாணத்தில் நீதித்துறையின் ஸ்திர தன்மையை குழப்பும் முயற்சியாகவே தீர்வு நடைபெற்றுள்ளது என மக்கள் நம்புகின்றார்கள் என்றும் சிறிதரன் எம்.பி மேலும் தெரிவித்துள்ளார். (இ-312)



கரைச்சி பிரதேச சபையின் ஆளுகைக்கு உட்பட பிரதேசங்களில் நடமாடும் வியாபாரத்துறை சூதாரதி கைது

தீவாணி பண்டிகையினை முன்னிட்டு கரைச்சி பிரதேச சபையின் ஆளுகைக்குட்டப்பட்ட பிரதேசங்களில் நிரந்தர மாகவியாபாரம் செய்யும் வர்த்தகர்களின் நலன்கருதி 31 ஆம் திகதி வரையான காலப்

பகுதியில் நடமாடும் வர்த்தக செயற்பாடுகள் அனைத்தையும் முற்றாக தடை செய்ய தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது.

இவ் அறிவித்தலை மீறி செயற்படும் வர்த்தகர்கள் மீது உரிய நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

வதுகு கரைச்சி பிரதேச சபையின் முன்னனுமதியினை பெற்று மேற்கொள்ள முடியும் எனவும் கரைச்சி பிரதேச சபைச் செயலாளர் கணேசன் கம்ஸநாதன் அறிவித்துள்ளார். (இ)

இளைஞர், யுவதிகள் 600 பேருக்கு மூல்லையில் தலைமைத்துவம் பயிற்சி

மூல்லைத்தீவு மாவட்ட தேசிய இளைஞர் சேவை மன்றத்தினால் ஆறு பிரதேச சபையின் ஆளுகைக்குட்டப்பட்ட பிரதேசங்களில் நிரந்தர மாகவியாபாரம் செய்யும் வர்த்தகர்களின் நலன்கருதி 31 ஆம் திகதி வரையான காலப்

நடைபெறும்.

இதனைத் தொடர்ந்து எதிர்வரும் நவம்பர் மாதம் 4 ஆம் திகதி தொடக்கம் 11 ஆம் திகதி வரை பிற்பகல் 4 மணி முதல் துணுக்காய், மாந்தை கிழக்கு ஆகிய பிரதேச செயலகத்திற்குப்பட்ட நாறு இளைஞர், யுவதிகளுக்குத் தலைமைத்துவம் பயிற்சி வழங்கப்பட்டு வருவதாக மூல்லைத்தீவு மாவட்ட இளைஞர் சேவை அதிகாரி மா.சுகிமார் தெரிவித்துள்ளார்.

அதனைத் தொடர்ந்து எதிர்வரும் 11, 12, 13 ஆம் திகதி ஆகிய மூன்று நாட்களும் ஒடுக்கூட்டான், கரைதுறைப் பற்று ஆகிய பிரதேச செயலகங்களுக்கு உட்பட்ட இளைஞர், யுவதிகளுக்கு பிற்பகல் 4 மணி முதல் இவ் வதிவிட செயலமாவு நடைபெறவன்று எடுக்கப்படுவது.

சட்டவிரோத மணல் ஏற்றல் உழவியந்திரம் கைப்பற்றல் சாரதி கைது

மூல்லைத்தீவு பொலிஸ் பிரிவிற்குப்பட்ட புதுக்குடியிருப்பு பொலிஸ் நிலையப் பகுதியிலுள்ளதிமிலி குளத் தீன் அலைகரைப் பகுதியில் வூதியிலில் வெளிவிட வேண்டும் என்பது கைது செய்யும் நிலையமான நீதிமன்ற நடவடிக்கைகளின் அதிகாரிகள் தெரிவித்துள்ளார். (இ)

இதேவேளை சந்தேகத் தீன் பேரில் அதன் சாரதியும் கைது செய்யப்பட்டுள்ளார் என மூல்லைத்தீவு மாவட்ட பொலிஸ் அத்தியச்சர் காரியாலை தகவலில் தெரிவிக்கப்படுவது.

கைது செய்யப்பட்டுள்ள சாரதி கைது செயற்பாடு கார்த்தியையும் தயப் பொலி ஸினையில் செய்தியையும் கைது செய்ய வேண்டும் என பொலிஸ் சுற்றிவிட்டார். (இ-3-15)

மூல்லைவர்கள் கைது செய்யப்பட்டுள்ள சாரதி கைது செயற்பாடு கார்த்தியையும் தயப் பொலி ஸினையில் செய்தியையும் கைது செய்ய வேண்டும் என பொலிஸ் சுற்றிவிட்டுள்ளார். (இ-3-15)



வலம்புரி

சங்குநாதம்

நாடு

88

Sankunatham

வள்ளவர் ஆண்டு 2047

23.10.2016

தொலைபேசி : 021 222 3378



கற்றப்
பிரதேசம்
உட்செல்லத் தடை

க்ரானியெ
ஆயூஸ்வில ஏதனம்
இ ஒரு போலிஸின்



ஏன் இந்தக் கொடுமை ---

உங்கள் சங்குநாதத்தில் மாசியல் - மறிவியல் - குள்மிகம் - ...

இந்த மாநாடு

பண்டிதர் பரமவிங்கம் தலைமையில் ஆலடி மாநாடு கூடியது. ஆலடி மாநாடு டிருகு உறுப்பினர்கள் அனைவரும் வருகை தந்திருந்தாலும் அனைவரது முகத் திலும் சோகம் புரையோடியிருந்தது.

இறைவணக்கத்துடன் ஆலடி மாநாட்டை ஆரம்பிப்பம் என்று பண்டிதர் அறிவித்ததும் அனைவரும் எழுந்து இறைவணக்கம் செலுத்தி அமர்ந்தனர்.

ஆலடி மாநாட்டில் ஒரே அமைதி. பண்டிதர் மீண்டும் எழுந்தார்.

துப்பாக்கிச் சூட்டில் உயிரிழந்த யாழ்ப்பானைப் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் இருவருக்கும் எமது கண்ணீர் அஞ்சலியைச் செலுத்தும் பொருட்டு இரண்டு நிமிட மௌன அஞ்சலி செலுத்துவோம் எனக் கூறியதும் அனைவரும் எழுந்து நின்று மௌன அஞ்சலி செலுத்தினர்.

அந்த மௌனத்திலும் விதானையார் விசுவலிங்கத்தின் விம்மல் மெல்லக் கேட்டது.

மௌன அஞ்சலி நிறைவற்றாலும் ஆலடியில் ஒரே நிச்சயம்.

அந்த நிச்சயத்தை நியுக்க விடாமல் வாத்தியார் வைத்திலிங்கம் குரல் கொடுத்தார்.

வாத்தியார்: பொலி ஸாரின்ற துப்பாக்கிச் சூட்டில் யாழ்ப்பானைப் பல்கலைக்கழகத்தில் படிக்கிற இரண்டு அருமந்த பிள்ளைகள் பலியாகிப் போன சோகம் தமிழர் தேசமெங்கும் பரவிக்கிடக்குது.

தமிழர்களைக் கொலை செய்யிற நாசம் இன்றும் நின்டபாடில்லை.

எப்பதான் இந்த ஈனத்துக்கு முடிவு கிடைக்குமோ தெரியாது.

விதானையார்: யுத்தத் திற்குப் பின்னர் தமிழர்களுக்கு ஒரு நல்ல அரசியல் தலைமை கிடைக்கவில்லை பாருங்கோ. அரசாங்கத்தோட் சேர்ந்து பதவி, பணம் இவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வதுதான் இப்ப இருக்கிற தமிழ் அரசியல் தலைமையினர் இலக்கு.

இந்த நிலைமையில்

எங்கட பாடு கரைச்சல் தான்.

கங்காணியார்: அதுமட்டுமல்ல விதானையார் எங்களுக்காகக் கதைக்கிற வடக்கு முதலமைச்சருக்கு எதிராக எவ்வளவு வேலைகள் செய்யினம். எல்லாம் அரசு கொடுத்த கூவதான்.

போனால் நிலத்தை நோக்கிச் சுடலாம். இதெல்லாம் இருக்குவதுதான் செய்யிறது.

யாழ்ப்பானைப் பல்கலைக்கழகத்தில் கண்டிய நடனம் ஆடியதற்கு திட்டம் திட்டியது, மாணவர்களிடையே மோதலை ஏற்படுத்தியது, வெசாக் பண்டிகைக்காக யாழ்ப்பானைப் பல்கலைக்கழகத்தில் காலடி வைத்து வேணும்.

மூப்பர்: எண்டைக்கு தென்பகுதி மாணவர்கள் யாழ்ப்பானைப் பல்கலைக்கழகத்தில் காலடி வைத்து வேணும்.

பார்க்கிறவர்களோ எண்டைக்கு தென்தேகம் பலரிட்ட இருக்கத்தான் செய்யிறது.

யாழ்ப்பானைப் பல்கலைக்கழகத்தில் கண்டிய நடனம் ஆடியதற்கு திட்டம் திட்டியது, மாணவர்களிடையே மோதலை ஏற்படுத்தியது, வெசாக் பண்டிகைக்காக யாழ்ப்பானைப் பல்கலைக்கழகத்தில் காலடி வைத்து வேணும்.

எனக்கிருக்குது.

சாத்திரியார்: நான் ஒன்று சொல்லுறந் நல்ல தொரு தமிழ் அரசியல் தலைமை உருவாகாத வரைக்கும் இப்படியான சம்பவங்கள் தொடரத் தான் செய்யும்.

மூப்பர்: ஏன் சாத்திரியார் அப்படிச் சொல்லுறியள்?

சாத்திரியார்: மூப்பர், எங்கட இரண்டு மாணவர்களைப் பொலிஸார் கட்டுப் போட்டினம். எங்கட சம்பந்தர் ஜயா எவ்வளவு கார்ஜித்திருக்க வேணும். அரசுக்கான எங்கள் ஆதரவை விலக்குவோம், பதவிகளை இராஜினாமா செய்வோம். சர்வதேசமே எங்களை மீண்டும் கொலை செய்கிறார்கள்.

நீ பார்த்துக் கொண்டா இருக்கிறாய்? இப்படியல்லோ கேட்க வேணும். இதை விட்டிட்டு விசாரணை தேவை என்று கேட்பது ஒரு சம்பிரதாயமான வேலை. ஒரு தமிழ்த் தலைமை இப்படிக் கேட்கும் போது நடந்த மிக மோசமான கொடுரைச் சம்பவம் அப்படியே குழி தோண்டிப் புதைக்கப்படும்.

பண்டிதர்: என்னைப் பொறுத்தவரை இந்தக் கொலைச்சம்பவம் ஒரு கலவரத்தை ஏற்படுத்துகின்ற நோக்கில் நடந்திருக்கலாம்.

எங்கட மாணவர்கள் பொறுமை காக்கவேணும். அதேநேரம் எங்கட மாணவர்களிட்டு கடுமையான ஒற்றுமையும் தொடர்பாட்டும் இருக்க வேணும்.

அப்பொதுதான் எங்கள் தொடர்பில் சதித்திட்டம் தீட்டுகின்றவர்களை இன்காணவும் சதித்திட்டங்களைத் தவிடு பொடியாக்கவும் முடியும்.

இப்படிப் பண்டிதர் கூறி முடிக்க வாத்தியார் வைத்திலிங்கம் எழுந்து அன்மையில் விபத்தெல்லாரில் சிக்கி மறணமடைந்த வணிகக்கஸ்வி ஆசிரியர் பெண்டிக்கு பசில் ஜெனதால் அவர்களுக்கு எது அஞ்சலியைக் கொடு தூபோம் என்று கூற அனைவரும் எழுந்து நின்று அஞ்சலி செலுத்தினர்.

அஞ்சலி செலுத்தி முடியும் நேரத்தில் பிள்ளைகளைக்கொலை கொயில் மனியும் ஒடிசீல் அலுவில் இருந்து தாங்கள் எழுந்து கோயி வூக்குச் சென்றனர்.

இந்தத்தன



இறந்த மாணவர்களுக்கு ஆலடியில் மௌன அஞ்சலி

மூப்பர்: வாத்தியார் தொர்களோ அண்டைக்குத் தெர்ட் நாசம்.

பண்டிதர்: மூப்பர் அப்படிச் சொல்லுறந் தென்பகுதி அவ்வளவு நல்லதல்ல. பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் இருவரை பொலிஸார் கட்டுக்கொண்ட சங்பவம் ஒரு திட்டமிட்ட செயலை இருக்குமோ?

வாத்தியார்: அப்படித் தானே ஆர்த்தேகிக்க வேண்டும் இருக்குது. மோட்டார் கைக்களில் பயணிக்கிற வர்களை பொலிஸார் கட்டுக்கொண்ட சங்பவம் பல்கலைக்கழகத்தில் படிக்கிற நல்லதுதான்.

ஆலடல்... (வாத்தியார் மெல்ல இழுந்தார்)

மூப்பர்: என்ன வாத்தியார் ஏதோ சொல்ல வந்து விடுவிரும்பிற்கியென்பதைக் கொடுக்கலாம்.

வாத்தியார்: அது வந்து மூப்பர் யாழ்ப்பானைப் பல்கலைக்கழகத்தில் படிக்கிற வாருடு வந்தவர்கள் யானவர்களோ அல்லது மேல் வெட்டுவைக்கலாம், அல்லது மேல் வெட்டுவைக்கலாம், ஆத்தாமல் வைக்கலாம், ஆத்தாமல் வைக்கலாம் இலக்கு.

கழகமெங்கும் வெசாக்கூடுகள் கட்டுவது என்பவற்றின்ற பின்னணியில் பல மான சக்திகள் இருப்பதாகக் கேள்வி.

இந்த அடிப்படையில் சிந்தித்தால் அந்த இரண்டு மாணவர்களின் கொரல் சேர்த்து படிக்கிற நிடம் தானே. தென்பகுதியில் இருந்து மாணவர்கள் வந்து யாழ்ப்பானைப் பல்கலைக்கழகத்தில் படிக்கிறது நல்லதுதான்.

விதானையார்: இருக்கும் இருக்கும்... யாழ்ப்பார்கள் சிந்தித்தால் அந்த இரண்டு மாணவர்களின் கொரல் திட்டமிடப்பட்டது என்று கூட என்னத் தோன்றுது.

விதானையார்: இருக்கும் இருக்கும்... யாழ்ப்பார்கள் சிந்தித்தில் ஒரு குழப்பத்தை ஏற்படுத்த வேணும் என்று நின்றது இப்படியாக்கவும் முடியும்.

இந்தத்தன

பாடி.பல்கலை மாணவர்கள் நெவறை

சூடுக் கீழான்று வான்?

வடபகுதியில் இராணுவத்தின் பிரசன்னமே பிரச்சினைகளுக்குக் காரணம் என்று வடக்கு மாகாணத்தின் முதலமைச்சர் சி.வி.விக்னேஸ்வரன் அவர்கள் இலண்டன் மாநகரில் உரையாற்றுகின்றார்.

அதேநேரம் சிறுபான்மை இன சமூகத்தினரின் உரிமைகளுக்கான ஐ.நாவின் விசேட அறிக்கையாளர் நீட்டா இசாக் நாடியா, இலங்கைக்கான விஜய மொன்றை முடித்து திரும்புகையில் இராணுவத்தின் பிரசன்னமே வடபகுதியில் பல பிரச்சினைகளுக்குக் காரணம் என்கிறார். இந்தக் கருத்துக்கள் ஒன்றாக வெளிவந்து கொண்டுள்ளன கூடும் மோட்டார் சைக்கிளில் பயணித்துவேண கொக்கு வில் காங்கேசன்துறை வீதியில் குளப்பிடிடிச் சந்திப்புக்குத்துக்கு அண்மையில் நின்ற பொவிலார் அவர்களுப்பிடிடிச் சந்தியில் வைத்து இருவு 11.30 மணியளவில் இரண்டு இளைஞர்கள் பொவிலாரின் துப்பாக்கிச் சூடுக்குப் பலியாகியுள்ளனர்.

20.10.2016 அன்று மேஷ்டர்ஸ்க்கிலில் சென்ற போது இந்தக் கொடுரேச் சம்பவம் நடந்தேற்றுகிறது.

இமீல் என்ற சத்தம் குளப்பிடிடிப் பகுதியில் எதிரொலிக்க மக்கள் ஏதோ நடந்து விட்டது என்பதை உணர்கின்றனர். ஆனால் விடிந்தால் மட்டுமே சம்பவத்தை அறிய முடியும். அதுவரை வெளியில் வந்து பார்க்கவோ நடந்த சம்பவம் என்ன என்பதை அயல்வீடுகள் கூடி ஆராயவோ முன்னாய மனப்பயம் இடம்கொடுக்கவில்லை.

குடுப்பு இரண்டு இளைஞர்களுக்கும் யாழ்போதனாலைத் தியசாலையில் சடலமாக ஒப்படைக்கப்படுகின்றனர்.

இப்போதுவரை பொவிலார் சுட்டிதலேயே யாழ். பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் இருவரும் பலியானதாக கூறப்படும் அதே வேளை சந்தேகத்தின் பேரில் ஐந்து பொவிலார் கைது செய்யப்பட்டுள்ளனர் என்று மட்டுமே நாம் அறியக்கூடிய தகவல்.

ஆனால் குறித்த இரண்டு மாணவர்களின் மரணத்தைத் தொடர்ந்து அந்த இரண்டு மாணவர்களையும் பொவிலார் சுட்டுக்கொண்-

து ஏன்? என்ற கேள்வி மக்கள் மத்தியில் வேகமாக எழுந்து நிற்கின்றது.

ஒரு சம்பவம் நடந்து விட்டால் அது தொடர்பான ஊகங்களும் இணைப்புக்கதைகளும் வெளியாகுவது வழக்கம். இவ்வாறு வெளியாகும் கதைகள், ஊகங்கள் குறித்த சம்பவத்தோடு இணங்கிப் போகின்றவையாக இருக்கும் என்பதால் அந்த ஊகங்களை நாம் அடியோடு உதற்றிவிடமுடியாது.

அந்த வகையில் கொலையுண்ட யாழ். பல்கலைக்கழகத்தின் இரண்டு மாணவர்களும் மோட்டார் சைக்கிளில் பயணித்துவேண கொக்கு வில் காங்கேசன்துறை வீதியில் குளப்பிடிடிச் சந்திப்புக்குத்துக்கு அண்மையில் நின்ற பொவிலார் அவர்களுப்பிடிடிச் சந்தியில் வைத்து இருந்து வெளிவந்து வெளியில் சர்வசாதாரண விடயம். இருந்தும் நல்லாட்சியில் நடந்ததுதான் அதிர்ச்சி.

படைத்தரப்பு தமிழர்களைச் சுடுவது இலங்கையில் சர்வசாதாரண விடயம். இருந்தும் நல்லாட்சியில் நடந்ததுதான் அதிர்ச்சி.

இந்த நிலையில்தான் எந்தத் தயவு தாட்சன்யமும் இன்றி பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் இருவர் சுட்டுக் கொல்லப்பட்டனர்.



பாவு தமிழர்களுக்குரியது.

எனினும் இச்சம்பவத்தில் பொவிலாருக்கு ஏற்பட்ட துருதிர்ஷ்டம் என்னவெனில் சூடுபட்டு இறந்தவர்கள் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தின் மாணவர்களாக இருந்ததுதான்.

சுடப்பட்டவர்கள் சாதாரன தமிழ் இளைஞர்களாக இருந்திருந்தால் நிச்சயம் அவர்களின் காற்சட்டைகளில் போதைப்பொருட்கள் ஏறி இருக்கும். போதைவள்ளதை கடத்தியவர்களை இடைமறித்தோம். அவர்கள் நிற்கவில்லை. ஆகையால் சுட்டுப்பிடித்தோம் என்று சோடனை நடந்திருக்கும்.

அடுத்த சுதந்திரத்தின் நிகழ்வில் குளப்பிடிடிச் சந்திப்புக்கு அடிரைட்டுக்கால் கடத்தியவர்களைச் சுட்ட பொவி



அதிலும் தமிழ்மக்களின் வாக்குகளைப் பெற்று ஜனாதிபதிப் பதவியைப் பெற்ற மைத்திரிபால சிறிசேளவின் பதவிக்காலத்தில் நடந்து பெரும் வேதனை.

இதைவிடப் பெரும் வேதனை இந்த நாட்டின் எதிர்க்கட்சித் தலைவர்

வில்லை. இதன் விளைவாகவே ஐந்து பொவிலாரைக் கைது செய்து நிலைமையை சமாளிக்க நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளது. இருந்தும் யாழ்.பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் இருவர் சுட்டுக்கொல்லப்பட்ட சம்பவத்தால் ஏற்பட்கூடிய பதற்றத்தைத் தணிப்பதற்கு சில நுட்பங்கள் கையாளப்பட்டன. அதை நாம் சொல்லுநல்லவை என்பதால் மக்கள் அதை ஊகித்தறிவர்.

என்னதான் நாம் விளம் பினாலும் இரண்டு உயிர்கள் பலியாகிவிட்டன. அந்த உயிர்கள் பலியாகிப் போனதால் சுதா கண்ணர் வடிக்கப்போவர்கள் அந்த மாணவர்களின் குடும்பத்தினர் என்பது மட்டுமே



இரா.சம்பந்தரின் தலைமையில் இருக்கக்கூடிய தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பு அரசடன் சேர்ந்து- இணங்கிப் போகின்ற சூழ்நிலையில் நடந்ததுதான்.

ஆக, சுடுவது, சூடுபெறுவது என்ற இரு தரப்பில் இரண்டு மாணவர்களிலும் ஆழமாக ஊனியுள்ளது.

ஸாருக்கு பதக்கங்கள் அனி விக்கப்படும். என்ன செய்வது காலப்பிழைக்கு யாழ். பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் அகப்பட்டுக் கொண்டனர்.

இதன் காரணமாக பொவி ஸாரால் சூட்டுச் சம்பவத்திற்கு சாட்டுச்சொல்ல முடிய

உண்மை.

ஆம், இழப்பின் வலிகும்பங்களுக்கானதாக ஆக்கப்பட்டுவிடும். இதற்கு காலத்தின் அசைவும் அதிகூடிய ஆசைவுவழங்கிக்கொண்டிரது. அவ்வளவுதான்!

விதூரன்



வயோத்திர்கூடம்
கல்லை மனம் கொற்றவனையும்
கனிமாழ் பேச வைத்துமே
கடைக்கும்
விழிகள் ஓரமாய்
ஈரம் கசிய வைத்துமே
அனுபவக்கும்
அவர்தம் மழுவைமாழுதலீல்
உள்ளம் பரவசம்
அடையச் செய்துமே
கல்லிக்கூடம்
அவர்தம் கறங்கள் பற்ற
வரலாறு பல கேட்க வைத்துமே
சந்திர கூடம்
அவர்தம் முகம் பார்த்து
உண்ட உப்பமும் பாக்கியம்தனை
தந்தும் சுதந்திரகூடம்
அவர்தம் சிரியின்லே
தேயம் ஸமித்திச் செய்யும்
தத்துவக்கும்
அதுவே முத்த பிரஜைகளின்
முதியேர்களைக்கொண்.
வயோத்திர் கூடம்

த. முருானி
தென்மாட்சி இளைஞர்
இங்களிய மன்றம்

கவிதைக் கலை

நவீன உலகம்

முடியவில்லை
தைவுவிற்கூட
அழகின்றான் மாதுன்
பொதுநல்த்தை மறந்து
சுயநல்மாக வாழ்க்கூன்
தனிமும் எத்தனை சோகங்கள்
பல பெண்கள் நய் வாழ்க்கை
மறந்து துபங்கள் தெரியாது
மறந்து விடுகின்றார்கள்
வீந் எங்கும் ஒருத்தவள்ளும்
வாழவேண்டிய வயதில்
போதைக்கு
அழுமையாக்கும் படலம்
கைபேசியையும் கண்ணியையும்
கன்கண்ட தெய்வமைன்று
ஆலுவங்களை மறக்கின்றோம்
பண்புன் பாரின்லே
வாழும் கலவகளை
மறந்து எம் வாழ்வின்
இன்பங்களை
தொலைக்கன்றோம்
நூதியில் எமது உயிரையும்
இழக்கன்றோம்

த. சர்மினி
புதிய கற்பகபுரம்

யார் வேர்கள்?

ஒட்டிய வயறு
ஒளியிழந்த விழகள்...
ஒட்டுமொத்த ஏழ்மையின்
பிரதிபலியபாய்...
கவுட்ததன் கதாப்பில்
கருக்கப்பட்டு
காலவேகத்தில்
கையிடப்பட்டவர்கள்
இவர்கள்...
வியர்வை விற்று
விறகாக்கணால்தான்
விப்பல் அடுக்களை
தீ கொள்ளும்
கால்வயறு கஞ்சிக்கோ
கடுகளை வழியில்லை
ஆனால்
கனவுகளோ
களஞ்சிய அறை தேடுக்கின்றன
அப்பையைப் பற்றிச்சும்
அந்தார வாக்கம்...
அகப்பட்டு அழிகின்றது
இர் சமுகம்
அதன் ஒலமோ
இயாத அலைகளாய்...
தூரத்தெரிக்கிறது விழவள்ளி
தூரவேதான் தெரிகிறது
துள்ளு நகர
ஒழிப்பில்லை அதற்கும்
ஆனால்
துடுப்பிறந்து தெரிந்தும்
தூரத்தெரிக்காண்டேதான்
இருக்கின்றார்கள்
இவர்கள்...???

வேலைண்டுர் தனு

சிமைச் சீமான்களுக்கு

மன்றம் சென்ற சீமான்களே!
நீண்ட நூலேங்காபாய் கடக்கும்
உங்கள் மனங்களைத்
தப்புக் கேளுங்கள்-தமிழர்க்காய்
இன்றுவரை என்ன செய்தேங் என்று?

அங்குக்கிணிய என் உறவுகளே
என்று கூச்ச மூட்டக் கத்தீரே
சிலையோரை உப்பேற்
பக்கம் பக்கமாய் யாத்தீரே-எங்கே
உங்கள் வீப்பேசு

உங்களுக்காப் பங்களுக்காய் என்று
எங்களுக்கு என்ன செய்தீ
பாளைக்கு மட்டுமல்ல அந்தியானா?
நல்லது செய்ய யாவில்லை-நானேல் புகுநு
தொல்லை கொடுக்கிறோ தொநுதியென்று

புள்ளி பேட்ட எங்களுக்கு
என்ன செய்தீ என்று கார்த்த பேருநாள்
என் நெற்றியில் நாம் போட்டதை
இன்றந்து கொள்கேயும்- எல்லாம்
உண்ணு கொண்போய்

ஒடுத்துறை மீலை உமக்கள்று
சுத்தியம் செய்தோம்
மீன்கும் வருகிறோ
தமிழ்நீதேசம் பேரியறி- என்ன செய்ய
சுற்று கெட்ட தமிழர்சே நாம்

ஒன்னாரு பிறவு உண்டெல்
சீங்கள் இன்தத் பிறக்க வேண்டு
சிந்தனை செய்கிறார் தமிழ்
உம்மை நாம் வந்தனை செய்கிறீர்- என்
வந்திடதீ வீட்டுப் பக்கம்

மாவை. நா.கஜேந்திரன்

பிளனத்தின் தேடல் - 324

பொன்னை வைத்தொடை

என்னையும் ஒரு பெண்ணே
தங்கையும் ஒரு பெண்ணே
மதையும் ஒரு பெண்ணே
என்னை பெண்ணிற்கு
இவ்வுலகம் ஒல்லை
ஒன்னால் ஆய்விற்கு பெண்ணுமல்லை
சுவாப்கல் வைப்போற்ற
சுதந்தியும் உனக்குஞ்சு
ஆயால் பெண்முது முறைக்க
உருமையில்லை
தெனை நன்குறை வேண்டும்
இவ்வுலகம்

வே.கோகிலன்
வறணி

விழுவோ லேவையா

வாய்வு வேகம் கையில் தெரிய
விழியில் வாஹ முகத்தில் கான
ஆயன் ஆத்தக் கைப்பன்னை அடக்க
அவைகள் சின்னை ஆய் என்பவன்
உடை வயலில் எக்கப்பட எத்தானா?
பெண்ணே உடன்கு விழுவோ இல்லையா?
ஆனே தீ மூட மத் மர
நூலால் கொஞ்சு அன்பைக்காப்பட
அரவங்களுத் துன்னை மற்ற
உறவும்பேன்
பெண்ணை மத்து
பெரும் புகழ் கொன்
சி.திவ்வியா, யா.ப.பிய.ம.வி

மானத்தோடு வாழுந்திழுவோய்

விழுவாப் திறந்து
பலஞ்சுக்கயக் காத்து
வண்ணைக் காத்திட
வழுஞாற்சி செய்யும்
பேர்வாளனே
போதுயும் கஞ்சாவும்
புத்து கெட்டலைய வகுக்குது
மதுவும் புதையும்
பந்துகட்டலைப்பதை
மண்ணோடும்திற்கு
மனத்தோடு வாழுந்திழுவோய்
தினினுஞ்சில் புவாலன்

பென்னாறும் நீங்குநாதா?

பண்பற முறையொண்கள்
வெண்களை அடக்க அழுமைப்படுத்தி
வெங்களாவுக்குங்காக்கி
ஒகாடுமைப்படுத்தி உரிமகள் மறந்து
வள்ளுமூலம் கொள்ளும்
ஆணாந்த்க அடக்குறைது
மன்னில் நீங்குவதுப்போ?
ஆனுக்குப் பெண் சமம் என்பதை
ஏன் மறந்து பிட்டார்கள்
பண்டைக்கால வாழ்க்கை முறையை
என்பீப் பார்க்க வேண்பாரா?
பெற்றதாயும் சுகோந்திரும்
பெண்கள் தானே
துறை, நூண்ம்போல்

பிளோனத்தின் தேடல் - 325

நாவாட்கீம்

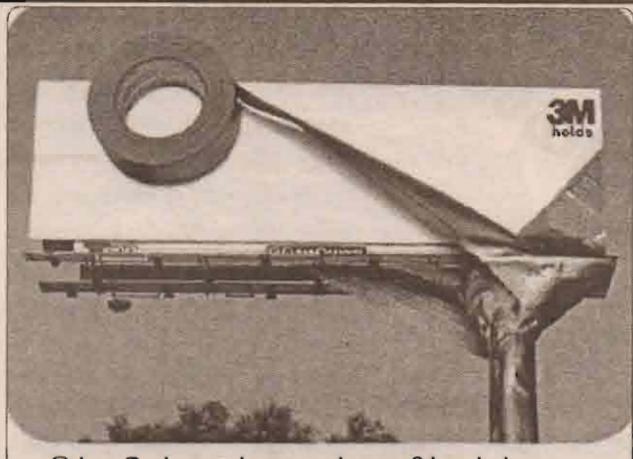
நாக்கில்லந்து பிறக்கும்
நல்வாக்குகள் நலமே
விளைக்கும் ஏற்குப்பியதையும்
நோக்கம் வேறாக்கிப்பால்
நாக்கு ஆயுதமாக்கிஞ்சும்
நாக்கும் என்னாம் என்ற
நாக்கு கொல்லமால் கொல்லும்
ஆயிலமே வொழுமை நாற்று
மன்னின்தீத் வெண்ணையும்
பொற்றுவீர்!

சி.க்கிரிதமயர்
உதூம்பிராய்

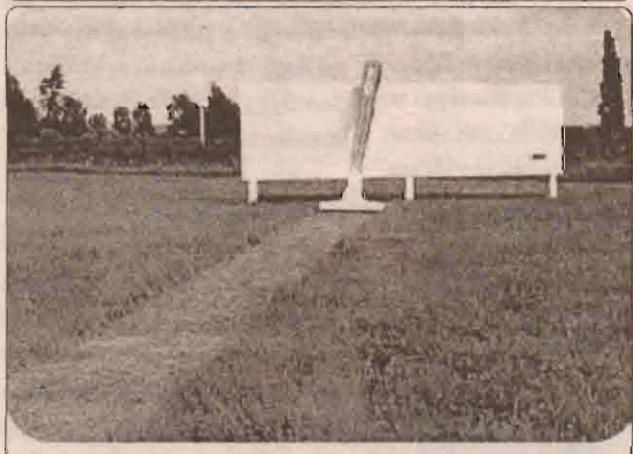


ஈங்க வாசகங்களை!

உங்கள் என்னத்தில் தேடல்றும்
கவிதைகள் மற்றும் வியதர்
பழுவுக்கான கேள்விகளை
ஆசிரியர்
‘மௌனத்தின் தேடல்’
சங்குநாதம்
இலவி, கீழ் ஒழுங்கை,
பிறவன்விதி,
யாழ்ப்பாணம்.
எனும் முகவரிக்கு 26.10.2016ஆம்
திதித்திக்கு முன் அனுப்பிவைக்குப்
நீப்பு :- குறைத் தெரிக்கொல்
அழையும் கவிதைகளுக்கே
முழுவரிமை வழங்கப்படும்.
-ஆசிரியர் -



இந்த டேப்ல ஓட்டனா நல்லா நிக்கும்ப்கறதை... விளோ பெரிய ஹோர்மான்கே அந்த டேப்லதான் நிக்கற மாத்ரி என்னா பில்டப் போட்டிருக்காங்கப்பா



பத்தைப் பார்த்தாலே புரியும்.. ரேஸருக்கான விளம்பரம்!

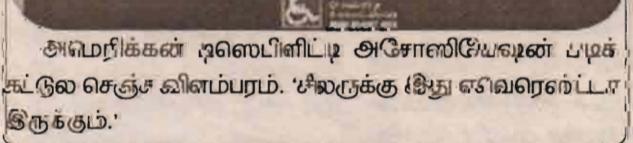


முரில்லருக்கு இதைவிட பெரிதாகவன்னாசொல்ல முடியும்?



For some this is the Everest

help build more facilities adapted for disabled people



தீவிமரிக்கன் நிலைபிலிட்டி அசோலியேவுன் பழக்கட்டுல சென்று விளம்பரம். 'சீலருக்கு சீது வீவரெட்டா இருக்கும்.'



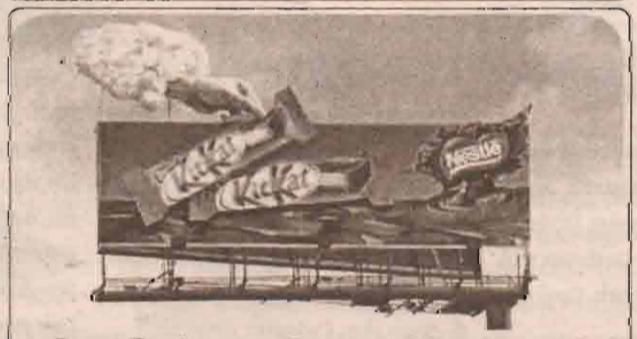
மல் ஒளிர்கிறது! பழ்வணக் கூஷ்டின் விளம்பரம்

வித்தியாசமான விளம்பர்ஸ்கள்

நமக்குத் தெரின்க வித்தியாசமான விளம்பர்மனா ஞாபகம் வர்றது புள்ளிராஜாக்கு எய்ட்டில் வருமா?" தான். வெளிநாட்டில் எல்லாம் 'அதுக்கும் மேல்' மோட்ட போய்ட்டே இருக்காங்க. அது சில வியக்க வைக்கும் விளம்பரங்கள் இதோ...



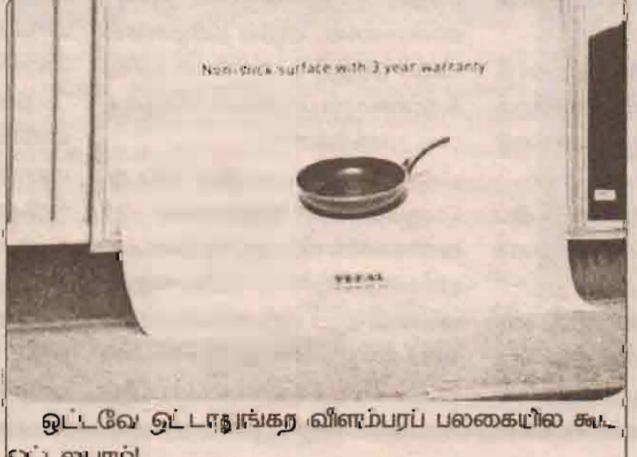
இதுல ஒரு நிமிழம் உட்கார்ந்தா, நிச்சயம் குடிச்சட்டு வண்டி ஓட்ட பயமா இருக்கும்!



மேல் இருந்து கடவுளே எடுக்கிறாராம்! கொஞ்சம் ஓவரா தெரியல்ல?



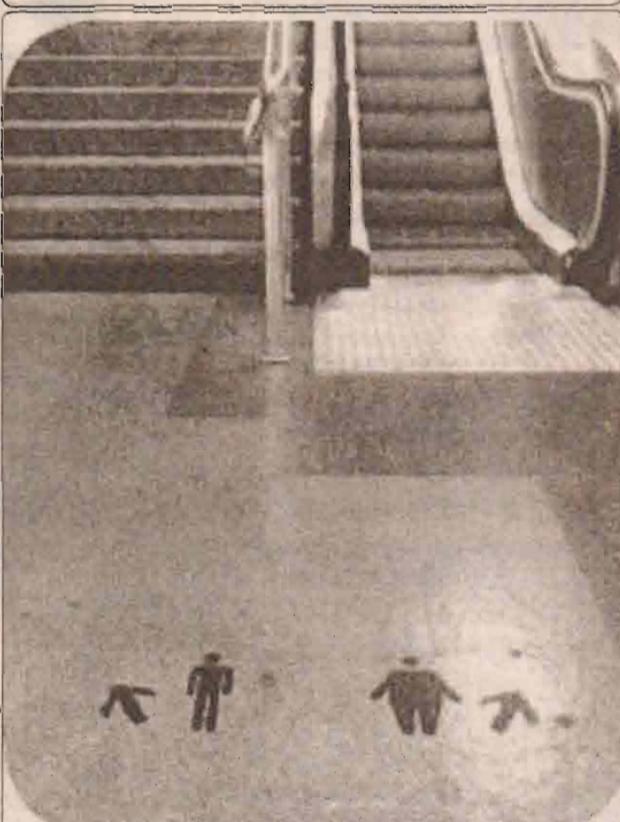
பல் உடைந்தால் மாற்றுவதற்கான இன்டீரன்ஸ் நிறுவனம்... பன்னிங் விளையாட்டு இரங்கில் மூக்கு, வாய்ய மட்டும் வன்றந்து இப்படி அசத்தியது!



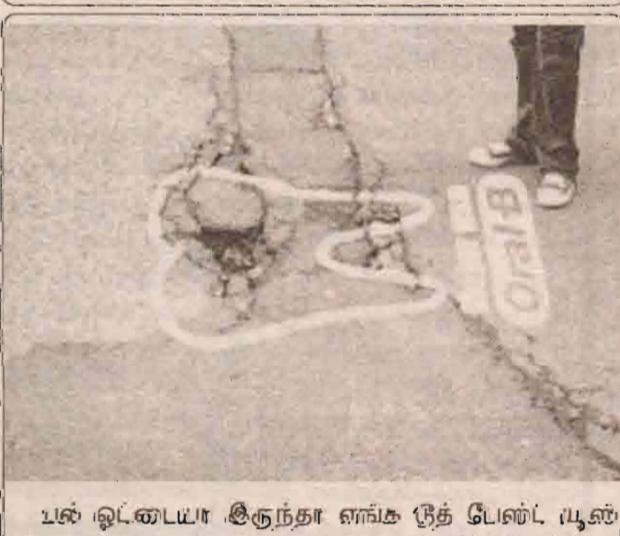
ஒட்டவே ஒட்டதாக்க விளம்பரப் பலகைபிலை கூட்டுவையும்!



எத்தனை படி ஓரினா எத்தனை கலோரி உடல் எடை குறையும்னு ஜப்பான் அரசாங்கம் மக்களை நடக்க வைக்க பண்ணினா எழுயா!



நீங்க லீபிட்டா இருந்தீங்கன்னா... இப்பக்கா போகுக் கிம்பளிசுப்பர்ப்!



பல் ஒட்டையா இருந்தா எங்க ஒத் பேஸ்ட் முடிப்பன்றுங்க" னு வளம்பு கும்பி செலவுத விளம்பரம்!



பேருந்தில் வாட்டி கம்பனி பண்ணினா எழுயா... காலம்!

காலத்தால் அழியாத கானவுகள் ...

படம் :- ஆனந்த ஜோதி

கிளை:- விஸ்வநாதன் - ராமலூர்த்தி

பாடகர்:- ரி.எம்.சௌந்தரராஜன், பி.சுசீலா

வரிகள்:- கண்ணதாசன்



பனி இல்லாத மார்கழியா
படை இல்லாத மன்னவரா
இனிப்பில்லாத முக்களியா
இசை இல்லாத முத்தமிழா
பனி இல்லாத மார்கழியா
படை இல்லாத மன்னவரா

அழகில்லாத ஓவியமா
ஆசை இல்லாத பெண் மனமா
அழகில்லாத ஓவியமா
ஆசை இல்லாத பெண் மனமா
மழை இல்லாத மாநிலமா
மலர் இல்லாத பூங்கொடியா
மலர் இல்லாத பூங்கொடியா.... (பனி இல்லாத)
தலைவன் இல்லாத காவியமா
தலைவி இல்லாத காரியமா
தலைவன் இல்லாத காவியமா
தலைவி இல்லாத காரியமா
கலை இல்லாத நாடகமா
காதல் இல்லாத வாலிபமா
காதல் இல்லாத வாலிபமா....(பனி இல்லாத)
நிலை இல்லாது ஒடுவதும்
நினைவில்லாமல் பாடுவதும்
பகைவர் போலே பேசுவதும்
பருவம் செய்யும் கதை அல்லவா
பருவம் செய்யும் கதை அல்லவா..(பனி இல்லாத)

கனவுகளும் பல்களும்

நல்வ கனவுகள்
கனவில் சிலவற்றைக் காண்பது கனவு கண்ட வருக்கு அல்லது அவருடைய குடும்பத்தில் நல்ல காரியங்கள் நடைபெறப் போவதைக் குறிக்கும். சில கெட்ட கனவுகள் உண்மையில் நல்ல பலன்களைக் குறிக்கும். அதுபோன்ற நல்ல பலன்களைத் தரும் கனவுகள் வருமாறு,

வீடு தீப்பற்றி எரிவது போலவும் எச்சில் முதலிய அசுத்தப்பொருட்கள் உங்களுடைய உடல்மீது படுவது போலவும் நல்ல பாம்பு உங்களுடைய வலது தோலில் ஏறுவது போலவும் கனவு கண்டால் நல்ல பலன்கள் ஏற்படும்.

ஆற்றில் நீர் பெருகி வருவது போலவும் நிலத்தில் பயிர் தழைத்திருப்பது போலவும் இரத்தத்தைக் குடிப்பது போலவும் மாமிசம் சாப்பிடுவது போலவும் தயிர் சாதம் உண்பது போலவும் யானையைக் காண்பது

போலவும் எருதைக் காண்பது போலவும் சிவிகை (பல்லக்கு) யைக் காண்பது போலவும் தேவாலயம், கோயில் கோபுரம், மலை உச்சி ஆசியவற்றைக் காண்பது போலவும் நிறையப் பேர் கைகொடுத்து உபசரிப்பது போலவும் ஆகாயத்தில் பறப்பது போலவும் ஆறு, கடல் போன்ற நீர் நிலைகளைத் தாண்டுவதாகவும் இரத்தத்தில் மூழ்குவது போலவும் வெள்ளை ஆடை அணிவது போலவும் தேள் கொட்டுவது போலவும் எரிகளிற் நெருப்பின் நடுவில் அகப்பட்டுக்கொள்வது போலவும் தன் உடல் எரிந்து கொண்டிருப்பதாகவும் அழுவது போலவும் கனவு கண்டால் நல்ல பலன்கள் ஏற்படும்.

வெண்மையான மலர், வெள்ளைப் பாவாடை, சந்தனம் முதலியவற்றை அணிந்துள்ள பெண்ணை சேருவது போலவும் பால் பருகுவது போலவும் மிதியடி, குடை, சாமரம், விளக்கு தேவதாசி, தாம்பூலம், தயிர், முத்து, மலர்கள் நவக்கிரக மண்டபம், நட்சத்திர மண்டலம், வேததியானம், தேவர், தேன், கோயில், புத்தகம், கண்ணாடி, பூமாஸை, தாவியங்கள், பெட்டைக்கோழி, கருடன், அன்னப்பறவை, மயில், அன்றில் முதலிய வற்றை கனவில் காண்பதும் நல்ல பலன்களைத் தரும்.

புதிஞ்சு புதிதா யோசிக்கிறாங்க



பெற்றோல் விலை உயர்து என நூம்கும்போ மழையோவெனக் கத்திக் கொண்டிருக்க வண்டில், சுப்பர் மார்க்கெட்களில் வைத்திருக்கும் ஷாப்பிஸ் ட்ராலிகளில் ஜெட் இன்ஜினை இணைத்து நவீன பைக் ஒன்றை உருவாக்கியிருக்கிறார் 55 வயது கொண்ட மாட்மைக்கியான் என்பவர்.

தனது வீட்டுக்கு அருகில் வீதியோரம் குற்றுயிரும் குறையுமிருமாகக் கிடந்த பழைய ஷாப்பிஸ் ட்ராலியைச் சரி செய்து அதில் ஒரு குட்டி ஜெட் விமர்ணத்தின் இன்ஜினைப் பொருத்தினார்.

அந்த நகரத்தில் எங்கு செல்வதானாலும் தற்போது தூணே தயாரித்த ஜெட் ப்ராலியில் சர்சர்ரென்ப் பறந்து மக்களை பயமுறுத்திக் கொண்டிருக்கிறாம்.

காரணம், ஜெட் விமான இன்ஜினைப் பயன்படுத்தியிருப்பதால் அவர் வண்டியைக் கிளப்பியதுமே சுத்தம் ஊரைக் கூட்டுகிறதாம்.

பயன்பால் கிடந்த பொருளை கிப்படி அழகாகவும் வித்தியாசமாகவும் மாற்றி எல்லோரையும் வியக்க வைப்பது எனக்குப் பெருமையாக இருக்கிறது” என மகிழ்ச்சியாகக்கூறுகிறார்.

யாக வேண்டி இருக்கிறதே என செம ஏரிச் வீல் இருந்தவருக்கு. அப்போது தோன்றிய ஜியா தான் தனி குட்டி விளானம். மூன்று சிலின்ட்ர் என்ஜின்கள், 175 கி.மீ. எடை, மணிக்கு 6 விற்கர பெட்ட்ரோல், 91 கி.மீ. வேகம் என இந்த விமானத்தை இரண்டு வருடமாக உட்கார்ந்து அவராகவே செதுக்கி அதற்கு ஹவம்பிரா எனப் பெயர் வைத்து வலம் வருகின்றார் மனுஷன். ஹலிப்போ எப்படி பீல்பண்டிங்க? எனக் கேட்டால், இப்போது என்னம் ஏழு நிபிடத் துக்குள்ள போயிடு நேன்! என அசால்ட் காட்டுகிறார். இந்த ஹவம்பிரா ஃப்பள்ளட்டைத் தயாரிக்க ஆன செலவு 4150 டோரைம்.

நெரிசாக இருந்தாலும் பரவாயிக்கை... நாங்க ப்ரபிக்கேயே போய்க்கி ஹோம்பா சாமின்னுதானே உங்க மைன்ட் வொய்ஸ் சொல்லுது?

மூன்று வடிவில் சீவன்

கேரள மாநிலம் வைக்கத்தில் உள்ள மகாதேவர் ஆஸயத் தில் அருள்பா விக்கும் சிவபெருமான், ஒவவொரு வெள்ளை இலும் ஒவ்வொரு வடிவில் அலக்கரிக்கப்படுகிறார்.

காலையில் தட்சினா மூர்த்தியாகவும் உச்சி வேண்ணையில் கிராத வேடுவராகவும் மாலையில் பார்வதி, விநாயகர், முருகப்பெருமான் ஆசியோருடன் குடும்ப சகிதமாகவும் காட்சி அருள்கிறார்.

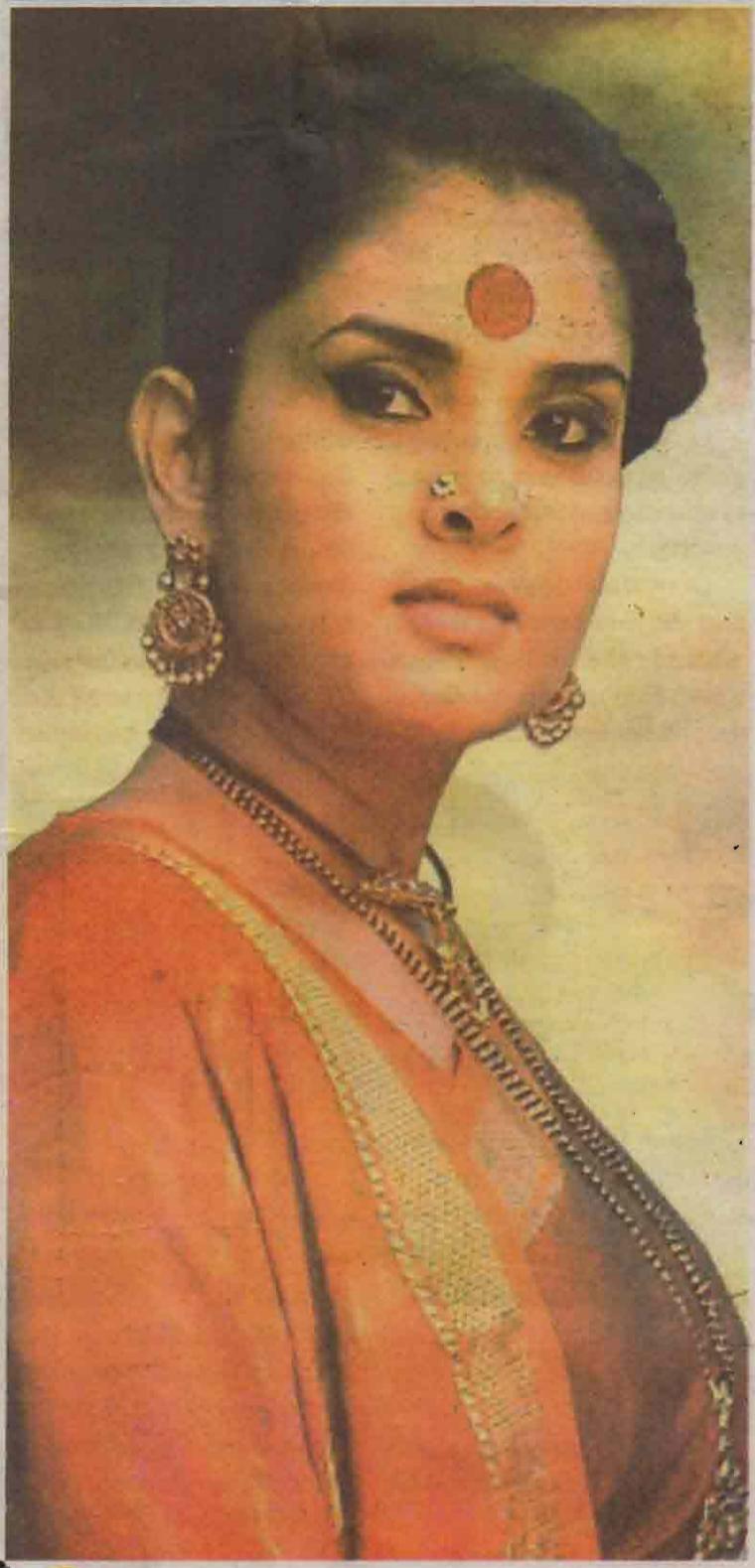


காலையில் எழுந்து அவசர அவசரமாகக் கெளிக்கிட்டு ஆதாகு அப்புறம் இந்த நெரிசலில் சிக்கி சின்னா பின்னமாகி ஒருவழியாக உபிசுக்கு வேலைக்கு வந்து சேர்ந்துக்குள்ளாக நாக்கு நாலு அடிவளி

யில் வந்திடும். ஒரு ஃப்பள்ளட்டையில் கீருந்தா, இந்த அக்கப்போரை மூன்று மை இல்லாமல் ஹாயா ப்ரவல் பன்னொம்பனு நமக்குத் தோன்றும். செக் குடியரசில் இருக்கும் தென் பொறுமையாக மாகாணத்தில் உள்ள

சிவநாகம்

திரைவிமர்சனம்



கோலிவட் சினிமாவில் நல் படங்கள் நிறைய வந்தாம். அவ்வப்போது எட்டிப் பிரக்கும் வரலாறு. ஆஸ்மீகம் நாட்பான கதைகள் ஹிட்டாகி கூறிறது. மாட்ரஸ் ட்ரெண்டுக் கேற்ப வெளிவந்திருக்கும் சிவநாகம் எல்லோரையும் மயக்குமா என்று பார்ப்போம்.

இசைக்குழு நடித்துவரும் திகாந்த் மாஞ்சலே இடம் இசை பியிர்சி பெறுவதற்காக தீவிரம் காட்டும் ரம்யா. சுக்தி நிறைந்த சுத்தை அடைய நினைப்பவர் ஒள் நாகமாக மாறி அழிக்கர். அவருக்கும் கலைக்கிருக்கும் என்ன எப்பந்தம் என்பதை சொல்ல து மீதிக்க கதை.

நாங்கரிகாந்த் மாஞ்சலே இசை தீவிர ஆழம் கூட்டுவதால், தானே ஒரு இசை பள்ளியை நடத்தி வருகிறார். இசைக்கறக் கிருவர்களும் ரம்யா அவர்ப்பம் அனுமதும் போது அம்மானப்பேரிற்கர். சின் அவரது அம்மாவை தாங்களுக்கி திகாந்து

மனதில் இடம் பெறுகிறார்.

உலக அளவில் இசை போட்டி யில் யார் ஜெயிக்கிரார் களோ அவர்களுக்கு அப்புவகுக்கொண்ட கலை பரிசாக கிடைக்கும். இது யார்க்கு கிடைக்கிறதோ அவர்கள் அதிமான செல்வம் கொண்டவர்களாக உயர்வார்கள்.

இதை குறுக்க வழிகிடல் அனைய திட்டம் போடும் செல்வந்தர் தர்சன் பேராசையால் சில்லியங்கள் செய்ய, இன்னளாடு பக்கம் அந்த கலைத்தை அடைய நினைப்பவர் களுக்கு நாகமாக மாறும் ரம்யா வால் ஆடுத்து வருகிறது.

ரம்யா எதற்கு இப்படி செய்ய வேண்டும். அவருக்கும் அப்புவகுக்கு அந்த கலை பேர்களிடம் அநிகமாக நேரம் ஒதுக்குவார்.

ரம்யா எதற்கு இப்படி செய்ய வேண்டும். அவருக்கும் அப்புவகுக்கு அந்த கலை பேர்களிடம் அநிகமாக நேரம் ஒதுக்குவார்.

விழுவிழுப்பான கதைக்கு ஏற்பாடு பின்னணியில் கொடுக்கு இசையைமைத்திருக்கிறார் குறுகிறன். படத்திற்கு ஏற்பாடு ஓளிப்பதில் செய்திருக்கிறார் வேண்டுகோபால்.

ரம்யா கறக்டர் அறேக் டிட்க்களின்மூலம் வருவதை உணர்ந்து தெளிவான வசனத்தாலும், அழகான தோற்றுத்தாலும் அனைவரையும் கவர்கிறார். மாஞ்சலே சரியான நாடக பயிற்றுந் என்று திறமை காட்டியுள்ளார்.

வழக்கம் போல பழுவங்கும் கதை. மொத்தத்தில் சிவநாகம் பெயர் சொல்லும்.

நயன்தாராவடன் ஸ்பெஷல் பார்ட்டி



விக்னேஷ் சிவன் அடேது கூர்யா படத்திற்கான வேலைகளில் பிளியாகவள்ளார். இந்நிலையில் வீர் இயக்கத்தில் கடந்த வருடம் வெளிவந்து செய்ய மறிட அடித்த

படம் வந்தபோது தன் சக்கின் படத்தை களம் கிறக்கினார் விழும்.

இதை தொடர்ந்து இந்த வருடம் தெறி படம் மாபெரும் வகுல் சாதனை செய்ய, அதன் பிறகு

யிடவுள்ளனர்.

இந்நிலையில் சுப்பர் ஸ்டாரின் கபாலியும் அதே தினம் ஸ்பெஷல் ஷோ திரையிட இருக்கிறார்களாம்.

இதையொட்டி நானும் ரவுஷ் தான் குழுவினர்கள் பார்ட்டி வைத்து கொண்டாடியுள்ளனர். இதில் நயன்தாராவும் பங்கேற்றுள்ளார்.

இதை சாப்பிடு தான் நடிகைகள் இப்படி இருக்கிறார்களா?

பிரலங்களைப் பற்றி நிறைய சினிமா செய்திகளைக் கேட்டிருப்பிரக்கள். ஆனால் அவர்களின் தனிப்பட்ட வாழ்வில் நடக்கும் விடயங்களைக் கேட்டால் ஆச்சர்யப்படுவேர்கள்.

திருதா

முன்னணிந்தாக்கமான திருதா மற்ற நடிகைகளைப் போல பார்ட்டி களுக்கு அதிகம் விஸ்ட் அழப்பவர் அல்ல.

எப்போதாவது மிகவும் முக்கியமான நிகழ்ச்சிகளில் மட்டுமே கலந்துகொள்வார். உணவுகளில் பிழித்து தாய்லாந்து மற்றும் சீன உணவுகள்.

நண்பர்களோடு சாட் செய்வது குறைவு. செல்லப் பிராணிகளோடு விலையாடுவது பிழிக்கும்.

ஸ்ருதி ஹாசன்

படப்பிடிப்பு போக புத்தகங்கள் படிப்பது, ஸ்டைரியில் குறிப்பு, கவி யைகள் எழுதுவது பிழிக்குமாம். நன்பர்களிடம் அநிகமாக நேரம் ஒதுக்குவார்.

அசைந்தில் பிழித்து கோழிக்கூரி உணவு. சைவத்தில் சாம்பார் பிழிக்குமாம்.

நம்மள்ளா

பிளியாக நடித்து கொண்டிருக்கும் தமன்னா நேரம் கிடைத்தால் ஊர் சுற்றுவது, சுற்றுலா போவது பிழிக்குமாம். நன்பர்களின் கூப்புக்குழு ஒரே அடித்தையிக்கும்பகுப்பு கோராமிருஷ்னா.



கச்சேரி தானாம்.

உணவுகளைப் பொறுத்த வரை வீர் விரும்புவது பிரியாணி மற்றும் சீன உணவுகள்.

சமந்தா

பரபரப்பாக இருக்கும் வீரருக்கு காலமறோடு சே, ஸ்டையீ நேரம் சிறியாக இருக்கிறது.

இருந்தாலும் தான் தத்தெனதே துள்ள குழந்தைகளோடு விலை யாழ் சந்தேகம்படுவோர்.

அதிலும் ரொம்ப சந்தேகம் என்று சொல்வது மிகவும் பிழித்து சீக்கினில் சலமத்து.

பயங்கர ஆட்டமாம். இந்திய உணவுகள் என்றால் வீருக்கு ரொம்ப இல்லை.

நயன்தாரா

படம், பார்ட்டி இரண்டையும் முக்கியமாக நினைப்பவர் ஹாண் விகா. பாட்டு கேட்பது படம் பார்ப்பது என்று இருப்பார்.

உணவுகளில் பாஸ்ட் பூட்டி, வெளிநாட்டு உணவுகள் என விரும்பி சாப்பிடுவார்.

நயன்தாரா

நம்பர் வண்நடிகையான வீர்வல் மியூசிக் கேப்பதே அதிகம். இது தவிர புத்தகங்கள் வாசிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்.

விமுறை நாட்களில் வண்டன், பாரில் என சுற்றுலா போவது வீருக்கு பிழித்தமானது.

அனுஷ்கா

அனுஷ்கா சினிமாவில்காக உடல் எட்டையை கூட்டி, தற்போது உணவுகளில் வீருக்கு கூடும் விவரம்.

அன்றாடம் நடக்கும் புது விடயங்களை காலமறோடு சே, ஸ்டையீ நேரம் சிறியாக இருக்கிறது.

இந்திய உணவுகளை வெளி நாட்டில் வாழ்வது மிகவும் பிழித்து சீக்கினில் சலமத்து.

நீர்போது இந்த இரண்டு பாங்களின் வெற்றி விழுா கொண்டாட்டரசிகர்கள் ரெடியாகவிட்டனர். ஏற்கனவே தீபாவளி அன்று தெறி படம் ஸ்பெஷல் ஷோ திலை



பண மூட்டை

முன்னொரு காலத்தில் பணக்காரர் பிரபு ஒருவருக்கு இரண்டு மகன்கள் இருந்தனர். மூத்தவன் அழுதன் மிகவும் நல்லவன் இரக்க கணமுடையவன். இளையவன் யாசகன் மிகவும் கெட்டவன்.

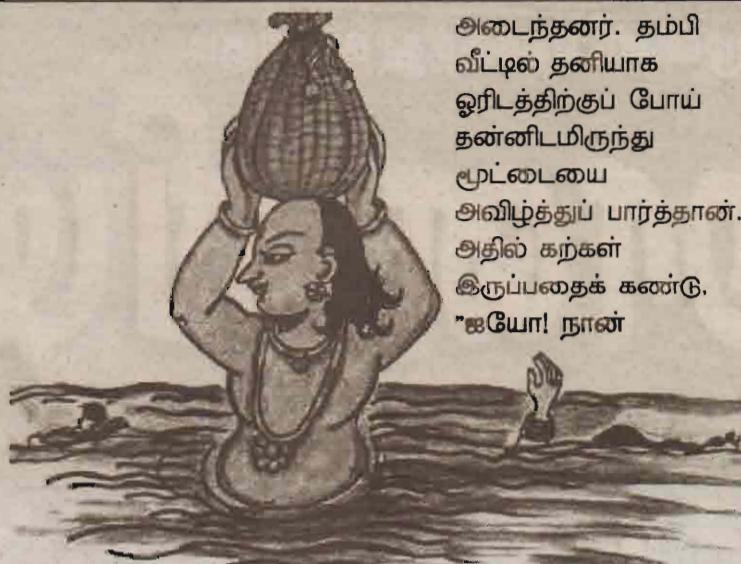
கொஞ்ச நாட்களில் பணக்காரர் இறக்கவே அண்ணனாலும், தம்பியும் வியாபாரத்தை கவனித்து வந்தனர். அவர்கள் இரு வரும் ஒருமுறை ஒரு கிராமத்திற்குப் போய் தமக்கு வரவேண்டிய ஆயிரம் பவுண்களை வசூலித்தனர்.

அதனை ஒரு பயமில் போட்டுக் கொண்டு இருவரும் ஊர் திரும்ப ஆற்றங்கரைக்கு வந்து சேர்ந்தனர். படகுக்காரன் என்கோ போயிருந்ததால் தம்பியிடம் பண மூட்டையைக் கொடுத்து விட்டுச் சுற்று கண்மூடித்

தாங்கினான் அண்ணன். இதற்குள் தம்பி அதேபோல ஒரு பண மூட்டையில் கற்களை வைத்துக் கட்டி எடுத்து ஒளித்துக் கொண்டான்.

சுற்று நேரத்திற்கெல்லாம் படகுக்காரன் வரவே தம்பி தன் அண்ணனை எழுப்பி அவரோடு படகில் ஏறி உட் கார்ந்தான். படகும் கிளம்பி யது. படக நடு ஆற்றில் போகும் போது தம்பி ஒரு மூட்டையை எடுத்து ஆற்றில் நடுவில் விட்டு, ஜயோ அண்ணா பண மூட்டை ஆற்றில் விழுந்துவிட்டதே எனக் கூறினான்.

"போனால் போகட்டும். அது நம் பணமாக இருந்தால் நமக்கே கிடைக்கும். எனக் கூறினான் அழுதன். தம்பியும் தான் தந்திரமாக ஆயிரம் பவுண்களை தட்டி விட்டதாக எண்ணி மகிழ்ந்தான். மூனால்.



அடைந்தனர். தம்பி வீட்டில் தனியாக ஓரிடத்திற்குப் போய் தன்னிடமிருந்து மூட்டையை அவிழ்த்துப் பார்த்தான். அதில் கற்கள் இருப்பதைக் கண்டு. "ஐயோ! நான்

இது நம் பணமே. இதனை நம்மிடம் கொடுக்கவே இந்த மீனவன் வந்திருக்கிறான். வெனுக்கு எப்படி இது தெரிந்தது? என எண்ணி ஆச்சரியப்பட்டான்.

அப்போது, அழுதா... நீ மிகவும் நல்லவன். இந்த ஊரில் உள்ள ஏழைகளுக்கு நிறைய உதவிகளைச் செய்கிறாய். ஒருமுறை நீங்கள் படகில் சென்றபோது உன் கையில் இருந்து நழுவிய உணவு பொட்டலத்தை உண்டேன்.

அது எனக்கு மிகுந்த பலத்தைக் கொடுத்தது. அதனால் தான் உண்ணும் கையை பணமூட்டையை உன் தம்பி வேண்டும் மென்றே தூக்கி வீசிய போது அதை விழுங்கும்படி இந்த மீனுக்கு கட்டளை கொடுத்தேன். அந்த மீனையும் எடுத்துக் கொண்டு வந்தேன். நல்லவர்களுக்கு எல்லாமே நல்லதாய் தான் நடக்கும் என்று சொல்லி மறைந்தது.

அலைத் கேட்டு மகிழ்ந்த தான் அழுதன். மறைக்கா மல் அதில் பாதியான ஜந்நாறு பவுண்களைக் கூட்டுத்தார். தம்பியும் தனது அண்ண ஞுடைய கால்களில் விழுந்து மன்னிப்புக் கோரினான்.

(f) ஃபேஸ்புக் பார்த்ததில் பிழுத்தவை... Like 877

பகி

ஆணை பார்த்து தலை குனிந்தது அந்த காலம்...



போனை பார்த்து தலை குனிந்தது இந்த காலம்....!!

சொரோன்

இந்து போன மீன்கள் தான் தண்ணீரின் திசையிலே செல்லும். உயிருள்ள மீன்கள் தண்ணீரை எதிர்த்து தான் செல்லும். உள்கெளி ஒரு வழியை உருவாக்கு. உன் வாழ்க்கை உன் கையில்...

துவாந்தன்

ஓவிவாரு திகிகூட்டு கொருப்பவர் கண்டக்ப், ஒரேயூட்யாக திகிகூட் கொருப்பவர் திரைவர்..!



ஜெவி

தனது பாதையை தானே தேடிக்கொள்ளும் தண்ணீராக இரு...



விவால்

பறவையை கண்டான் → விமானம் படைத்தான்..

பாடும் மீன்களில் உட்படுத்த கண்டான்..

எதிரால் கேட்டான் உட வானோலி படைத்தான்..



அனோஜன்

மானமுள்ள ஆயிரம் பேருடன் போதாலாம்;

மாணமற்ற ஒருவனுடன் போராடுவது சிரமமான காரியம். - பெரியார்.



யாழ். மருத்துவக் குழுவினர் தொகுத்து வழங்கும்

சுந்தரன் யிழயல்

வல்முகியினி மருத்துவசூபி 56

உடற்பயிற்சி ஆரோக்கியக்தின் தீர்வுகோல்



வல்வாரு மனிதனும் கருவறையிலே தன் உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கிறான். பிறந்த பின்னரும் கூட துடியாட்டத்துடன் தனது பயிற்சியை தொடருகிறான். ஆணால் வளர்ந்து வரும் பொழுது பல்வேறு கூழ்நிலை களால் உடற்பயிற்சி செய்வது குறைவடைந்து பல நோய் நிலைகளுக்கு ஆளாகிறான்.

உடற்பயிற்சி என்பது எமது அனைத்து ஆரோக்கியங்களுக்குமான திறவுகோல் என்று தெரிந்திருந்தும் திட்டன் நாம் தொடர முடியாமல் இருப்பதற்கு காரணம் என்ன? இவற்றை தொடருவதற்கான தடைகளை கண்டிர்ந்து அவற்றை தகர்த்தெறிய வேண்டிய தேவை எழுந்திருக்கிறது.

உடற்பயிற்சி மூலம் எமது ஆயுளை அதிகரிக்க முடியும். அதாவது நாம் வாழும் காலத்தை அதிகரிக்க முடியும் என்பது தெளிவாக அறியப்பட்டிருக்கிறது. அந்தடன் எமது வாழ்க்கைத்தராதரமும் மேம்படும். அதாவது மனதின் மகிழ்ச்சி நிலை உடல் ஊக்கம், மன ஊக்கம் என்பன மேம்பட்டு ஒரு மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி வழிசைமக்கும் என்று ஆயுவுகள் தெளிவுபடுத்தி இருக்கின்றன.

திற்கு மேல்தீவிரமாக ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியானது பல நோய்களிலிருந்து எம்மைக் காக்கும் காவலரணைக் கிடைக்கிறது. உதாரணமாக உயர்க்குந்தி அழுகக் கூடிய கோவை சோர்த்து மார்த்து பார்சிவாதம், எழும்பு சம்பந்தமான நோய்கள் போன்றவற்றிலிருந்து எம்மை பாதுகாக்கின்றது.

அத்துடன் உடல் நிறையை குறைத்து உடல் அழுகையும் ஆளுமையையும் மெருகேற்ற உடற்பயிற்சி உறுதுணையாக அமைகின்றது.

உடல் நலத்தை மாத்திரமல்ல மனாநலத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் உடற்பயிற்சி உறுதுணையாக அலமகிள்ளது என பல ஆயுவுகள் கூட்டிக்கூட்டுகின்றன. மனச்சோர்வைக் குறைத்து சிந்தனை ஆற்றலையும் கருகும் திறுணையும் மேம்படுத்தி குாபக் மற்றி தன் மையை குறைப்பதற்கும் உடற்பயிற்சி உதவும் என்பது உறுதி செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சிகளை செய்து வருவோமாயின் எமது மருத்துவச் செலவுகள் யெஞ்சு மனவில் குறைவடையும். ஏற்கனவே நோய் நிலை உள்ளவர்கள் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகளை செய்து வந்தால் அவர்களின் நோயின் தீவிரம் பெருமளவு குறைவடைவதுடன் அவர்கள் பாவித்துக் கொண்டு

ருக்கும் மருந்தின் அளவையும் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

நாம் உடற்பயிற்சியில் ஆர்வம் செலுத்துவது எமக்கு மாத்திரமல்ல எமது அடுத்த சந்ததியினருக்கும் பயனுடையதாக அமையும். தாய் தந்தையரை பார்த்துத் தான் அவர்களது பின்னைகள் பழகிக் கொள்கிறார்கள். தாய் தந்தையர் ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்து வருவார்களாக இருந்தால் அவர்களின் வளர்ந்து வரும் பின்னைகளின் மனதிலே உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்ற உணர்வு ஆழமாக பதியும். அவர்கள் பெரியவர்



களானபிஸ்டும் நூத்பழக்கத்தை தொடர்ந்து கொள்வார்கள்.

சிறுவயதிலிருந்தே உடற்பயிற்சி செய்துவருவார்களாக இருந்தால் இருதயம், நுரையீரல், மூட்டுகள், மூளை, ஈரல் என்பன ஆரோக்கியமாக விருத்தியடையும். அந்தடன் திஹன் மூலம் அவர்கள் பல நஸ்பர்களை சம்பாதித்துக் கொள்வார்கள். அவர்களின் தொடரபாடல் திறன் மேம்படும்.

இவ்வாராக எண்ணற்ற பயன்கள் உடற்பயிற்சியினால் ஏற்படுகின்றன என்று தெரிந்தும் நாம் அவற்றை செய்யாமல் இருப்பதன் காரணம் என்ன?

உடற்பயிற்சி செய்ய நேரமில்லை என்று சொல்லிக்

கொள்கிறோம். எமது நேரத்தை சரியான முறையில் திட்டமிடும் திறனை வளர்த்துக் கொள்வோமாக இருந்தால் எமக்கு அனைத்து நடவடிக்கைகளுக்கும் நேரம் மிகுஞ்சும். அப்படிச்செய்தும் நேரம் போதாமல் இருந்தால் முக்கியமில்லாத வேலைகளை கைவிட வோம். ஆணால் உயிர் காக்கும் உடற்பயிற்சியை கைவிடுவது உகந்ததாகாது.

“காலை தொடக்கம் மாலை வரை தொடர்ந்து வீட்டு வேலை, கந்தோர் வேலை... இந்தப் பயிற்சி காணும்” என்று சொல்லி திருப்தியட்டுக் கொள்கிறோம். எமது வழுமையான வேலைகளுக்கு மேலதிகமாக உடற்பயிற்சிக்கும் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்வது அவசியம்.

பஞ்சி. கண்ப்பு. இளைப்பு என்று சொல்லி சோம் பேறித்தனமாக ஈம்மா இருந்து விடுகிறோம். ஒழுங்காக பயிற்சி செய்து வருவோமாக இருந்தால் பஞ்சி. கண்ப்புத் தன்மைகள் அனைத்தும் பறந்தோடு விடுவதை நீங்கள் அனுபவ நீதியாக உணரமுடியும்.

எமக்கு பொருத்தமான உடற்பயிற்சி எது என்பதை தெரிவி செய்வதில் காணப்படும் குழப் பிளையை உடற்பயிற்சி செய்வதை நாம் பிற்போட காரணமாக அமைகிறது. எமக்கு பிழித்த பொருத்தமான பயிற்சியை தெரிவி செய்து அதனைத் தொடருவோம்.

உங்கள் உடற்பயிற்சிக்கு நீங்கள் பயனுடைய விடயங்களை செய்ய ஆரம்பித்தால் உதாரணமாக வீட்டுத்தோட்டம் செய்தல். ஆடு. மாடு வளர்த்தல். போக்குவரத்துக்கு துவிச்சக்கரவண்டிகளை பாவித்தல். பயன் தரும் மரங்களை நாட்டி நீருற்றி வளர்த்தல் போன்றவற்றை அதுகாகின்றது.

செய்து வந்தால் மனதுக்கு புத்தாக்கமும் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் ஏற்படுவதுடன் கூழல் பாதுகாப்பிற்கும் உறுதுணையாக அமையும்.

நாம் மாத்திரம் உடற்பயிற்சி செய்வதுடன் நின்று விடாது எம்மைச் சுற்றந்தவர்களையும் செய்யுமாறு ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். உடற்பயிற்சியை எமது வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக மாற்றுவோம். அதனை இன்றே ஆரம்பிப்போம். ஆரோக்ஷியத்தின் திறவுகோல் எங்கள் கைகளிலேயே இருக்கிறது.

Dr. C. S. Sivakumar
பாது வகுக்கிய நிபுணர்

மருத்துவம், ஆரோக்கியம், சுற்றாடல், பாதுகாப்பு சம்பந்தமான உங்கள் சந்தேகங்களையும் இந்த வைந்தியச்சூபி சம்பந்தமான உங்கள் அபியுரையங்களையும் 0768363858 என்ற இணக்கத்திற்கு SMS செய்துவிடுகள்.