

# புதுவிதி

PUTHU VITHI

விலை  
20/-

புதுமை : 02

24 மார்ச் 2018

விதி : 93



கைவிடப்பட்ட  
காணாமலாக்கப்பட்டோர்



நோவண்ணுக்கும்  
கோயில்



20 வயதுக்கு  
மேற்பட்டவர்களா?



மண்டடத்தை



சாங்கீதாக்கள்  
காத்திருக்கின்றனர்

படம் : தமிழ்ச்செல்வன்

'யாதும் ஊரே! யாவரும் கேளிர்!!'



கமல் நடிக்கவுள்ள 'இந்தியன் - 2' படத்தின் படப்பிடிப்பு விரைவில் ஆரம்பமாகவுள்ளது.

'2.0' படத்தின் இறுதிக்கட்டப் பணிகள் முடியும் தறுவாயில்

உள்ளன. இதனால் இயக்குநர் சங்கர் 'இந்தியன் - 2' இன் படப்பிடிப்பு வேலைகளை ஆரம்பிக்கவுள்ளார்.

ஆரம்பப் படப்பிடிப்பு வைத்தாராபாத்தில் நடக்கவுள்ளது.

தமிழில் முன்னணி நாயகியாக வலம் வந்தவர் ஸ்ரேயா. அன்மைக்காலமாக பட வாய்ப்புகளின்றி இருந்தவர், ரஷ்யாவை சேர்ந்த ஆஸ்ட்ரே கோச்சேவ் என்பவரைக் காதலித்து வந்தார்.

கோஸ்வரரும் ரென்னிஸ் வீரருமான அவரை மார்ச் மாதம் திருமணம் செய்யப் போகிறார் என அறிவித்தார். இந்திலையில் மும்பையில் அவரை இரகசியமாகத் திருமணம் செய்து கொண்டார்.

திருமணம் முடிந்தாலும் தொடர்ந்தும் படங்களில் நடிப்பேன் எனக் கூறியிருக்கிறார் ஸ்ரேயா.

சினிமாவில் வாய்ப்புக் கொடுக்க நடிகைகளைப் படுக்கைக்கு அழைக்கப்படுவது உண்மையே எனக் கூறியிருக்கிறார் இலியானா.

இதுபற்றி அவர்கள் வெளியே சொன்னால் அவர்களின் சினிமா வாழ்க்கையே முடிந்துவிடும். இது கோழைத்தனமாகத் தெரிந்தாலும் இதுதான் உண்மை.

பாலியல் தொல்லைகளை துணிச்சலாக வெளியே சொல்வதன் மூலம்தான் இதைத் தடுக்கலாம் எனக் கூறியிருக்கிறார் அவர்.



தவறாக நடிகர் ஒருவரிடான் 'பளார்' கூறியிருக்கிறார் தமிழில் 5 பாடத்துவுள்ள ராதா மொழிப் படங்களுகிறார். இந்திலையில் கருத்து பலத்து கிளப்பிடியில்

நடனத்தால் பாடல்களுக்கு இயக்குநராக மொழிவுட்டி தமிழ் படங்கள் தமிழுக்கு வந்ததை எதுவும் கைகொடுக்க இந்திலையில்

**ர.ஆர். முருகதாஸ்**  
இயக்கத்தில் விஜய் நடித்து வரும் படத்தில் மீண்டும் வில்லனாக நடிக்கிறார் ராதா ரவி.

**அரசியல் - விவசாயம்**  
கலந்த இந்தப் படத்தில் அமைச்சராக ராதா ரவி நடிக்கிறார். இவர் தவிர இப்படத்தில் மேறும் 2 பேர் வில்லன்களாக நடிக்கின்றனர்.

'அங்காடித் தெரு' படம் மூலம் பிரபலமானவர் அஞ்சலி. தற்போது விஜய் அன்றனியுடன் 'காளி' படத்தில் நடித்து வருகிறார். தெலுங்கில் அவர் கீதாஞ்சலி படத்தில் பேய் வேடத்தில் நடித்தார். அந்தப் படம் பெரு வெற்றி பெற்றது.

இந்திலையில் அந்தப் படத்தின் இரண்டாம் பாகமும் தயாராகவுள்ளது. இதிலும் அவர் பேயாக நடிக்கவுள்ளார்.





# கடற்றவூ சமூக வலைத்தினூப்கள்ல்



நோயாளி : மயக்கமா இருக்கு டாக்டர்..

டாக்டர் : சுகர் இருக்கா...?

நோ : இருக்கு டாக்டர்..

டாக் : எப்ப பாத்திங்க..?

நோ : இன்னிக்கு காலைல்..

டாக் : எவ்ளோ இருந்திச்சு...?

நோ : அரை டப்பா...டாக்டர்..

டாக் : ...! ? ...!

மாசத்துக்கு ஒருநாள்தான்  
சம்பளம் தராங்க...



ஆனா..வேலை மட்டும்  
தினமும் தராங்க...

நா ஒரு கல்யாணத்துக்கு  
போயிருந்தேன்.. 😊

அங்க மணமகன் உறவினர்கள்.  
மணமகள் உறவினர்கள், அப்டின்னு  
ரெண்டு கதவு இருந்துச்சு.. 😊  
நா மணமகன் உறவினர்கள்னு  
எழுதியிருந்த கதவ தொறந்து உள்ள  
போனேன்.. #படித்ததில்

பிடித்தது  
மறுபடியும் உள்ள ஆண், பெண்'னு  
ரெண்டு கதவு இருந்துச்சு.. 😊  
நா ஆண்'னு எழுதியிருந்த கதவ  
தொறந்திட்டு உள்ள போனா..

திரும்பவும் உள்ள பரிசுடன்  
வந்தவர்கள், பரிசுடன் வராதவர்கள்னு  
ரெண்டு கதவு இருந்துச்சு.. ? 😊  
பரிசுடன் வராதவர்கள்னு எழுதியிருந்த  
கதவ தெறந்து உள்ள போனா..

மண்டபத்துக்கு வெளிய நிக்குறேன்

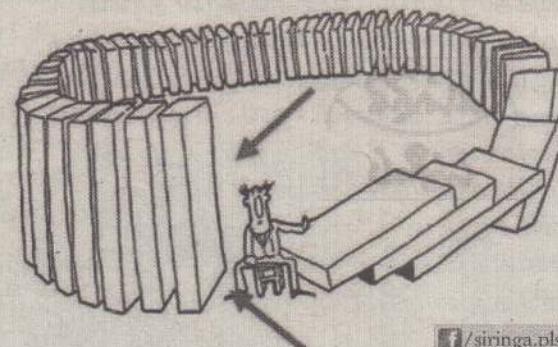


பசியோடு இருபவர்களுக்கு  
உணவு கொடுத்துப் பார்..  
நீ இறந்த பின் காணும்  
சொர்க்கத்தை ஒரு நொடிப்  
பொழுதில் நீ காண முடியும்...



அடுத்தவன அடிக்கிறதுல  
இல்ல கெத்து  
அடுத்தவன பத்க்கறதுல நான்  
இருக்கு கெத்து

முடியாது என்று சொல்வது  
ஒ உண்ணிகை..  
முடியா என்று கேப்பது  
ஒவ உண்ணிகை..  
முடியும் என்று சொல்வதே  
ஒன் உண்ணிகை..



தன்வினை தன்னைச்  
சுடும்.

இறந்தவர்களுக்கு

சிலை வைத்து மாலை

போடுவதை விட

இல்லாதவர்களுக்கு

இலை வைத்து சோறு

போடு...!!

நான், உங்கம்மாவை  
காதலிச்சதுக்காக என்னை கட்டி  
வெச்சு அடிச்சாங்க தெரியுமா...?

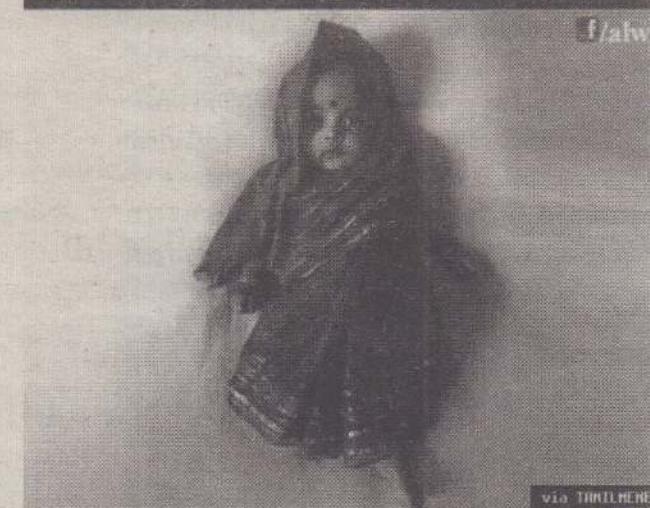
எதுலப்பா கட்டி வெச்சாங்க,  
யார்ப்பா அடிச்சது?



f/siringa.pls

என்ன அடிக்கிறதுக்காகவே  
உங்க அம்மாவ கட்டிவச்சாங்க...

அடே..அப்பா..உன் தொல்லைக்கி  
அளவேயில்லையா..  
ஆசையா கட்டி அழகு பாக்குறேன்னு  
நினைச்சேன்..



f/siringa.pls

நீ பேஸ்புக்ல லைக்  
வாங்க..என்னை..ஏம்..ப..பா.....  
இப்படி பாடாபடுத்துற.....!!







வட இலங்கை வரலாற்றில் தமிழ் மண் வாசனை வீசுகின்ற தேசங்களுள் மண்டைதீவும் ஒன்றாகும். இது யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தின் தென்மேற்குப் பகுதியில் அமைந்துள்ள சப்ததீவுகளில் ஒன்றாகும்.

யாழ். நகருக்கு மிக அண்மையாக அமைந்துள்ள தீவு. இந்து நெறியையும் கூடவே கிறிஸ்தவ மதத்தையும் பின்பற்றி கடற்றொழில், விவசாயம் முதலான தொழில்களை பிரதானமாக மேற்கொள்கின்ற குடியினர் மண்டைதீவில் வாழ்கின்றனர்.

மண்டை + தீவு - மண்டைதீவு. மண்டை - தலை, யாழ்ப்பாணக் குடாநாட்டிலுள்ள தீவுகளுக்குத் தலையாய தீவாக இது விளங்குவதால் மண்டைதீவு எனப் பெயர் பெறுவதாயிற்று. இத்தீவு தலைத்தீவு என்றும் வழங்கப்படுகின்றது. தமிழர் பண்பாட்டில் இடம் பெறும் பாணர்களின் வரிசையில் “மண்டைப் பாணர்” என்போர் ஒரு வகையினராவார். மண்டைப் பாணருக்கும் - இத்தீவுக்கும் தொடர்புண்டோ எனவும் ஆராய்தல் பொருத்தமானது. இதிகாச புராணக் கதைகளுடன் மண்டைதீவு என்ற இடப்பெயர் தொடர்புபடுத்தப்படுகின்றது. குறிப்பாக இடப்பெயர் ஆய்வில் புராண, இதிகாசக் கதைகள் தொடர்புபடுத்தப்படுவது தவிர்க்க முடியாத விடயமாகும்.

இராம - இராவண பெரும் போரில் இராமபாணத்தினால் வெட்டுண்டு பறந்த இராவணனுடைய தலை இத்தீவில் வீழ்ந்ததால் இத்தீவுக்கு மண்டைதீவு எனக் காரணப் பெயர் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

மண்டைதீவில் இந்து, கிறிஸ்தவ நெறிகள் முதன்மைபெற்று விளங்குகின்றன. இந்து ஆலயங்கள் பல உள்ளன. இங்குள்ள வேப்பந்திடல் முத்துமாரி அம்மன் கோவில் அற்புதங்களால் பிரபலமானது. இதேபோன்று திருவெண்காடு சித்தி விநாயகர் ஆலயமும் பிரசித்தி பெற்றது. இங்குள்ள மூலவர் சுயம்புவாக உருவானவர். முகப்பு வயல் அருள்மிகு சிவசுப்பிரமணிய சுவாமி கோவில் தெற்குப்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இதேபோல

## எ.டு.ஆக்ஷக் க்ராமஸ்கூர் அன் வாஸனயுஞ்

- வல்வை ரவி -

தொடர் 29

# மலூமிட்டீவு



புனித இராயப்பர் தேவாலயமும் இங்குள்ளது. மண்டைதீவின் மத்தியில் அமைந்துள்ள இந்த ஆலயம் போர்க் காலத்தில் இராணுவ முகமாக மாற்றப்பட்டிருந்தது. இதனால் இங்கு வழிபாடும் தடைப்பட்டிருந்தது.

போர்க் காலத்தில் மண்டைதீவு விடுதலைப் புலிகளிடமும் இராணுவத்திடமும் அடிக்கடி கைமாறிக் கொண்டிருந்தது. யாழ்ப்பாண நகருக்கும் கடலுக்கும் நடுவே அமைந்திருந்ததால் போர்க் காலத்தில் கேந்திர முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இடமாகவும் மண்டைதீவு இருந்தது.

கடும் வெயிலால் வறட்சி காணப்பட்டாலும் விவசாயம், வர்த்தகம் முதலான தொழில்களின் மூலம் வருவாய் ஈட்டப்படுகின்றது. இங்கு

நன்னீர் வளம் மிகக் குறைவாகவே உள்ளது. தீவின் சில பகுதிகளில் மட்டும் நன்னீர் கிணறுகள் உள்ளன. கடல்நீர் நிலத்தின் கீழாக நிலப்பரப்புக்குள் ஊடுருவுவதே

இதற்கு காரணமாகும். அதேவேளை மூலிகைச் செடிகள் அதிகம் காணப்படுகின்றதால் தாவரவியல் தொடர்பான ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபடுவோர் அதிகம் இங்கு செல்வதுண்டு.

மண்டைதீவில் அறிவுப்பசி தீர்க்கும் பொருட்டு மூன்று பாடசாலைகள் அமைந்துள்ளன. அவை மண்டைதீவு மகா வித்தியாலயம், மண்டைதீவு ரோமன் கத்தோலிக்க தமிழ்க் கலவன் பாடசாலை, கார்த்திகேய வித்தியாலயம் என அமைந்துள்ளன. போர்க் குழலால் கார்த்திகேய வித்தியாலயம் முற்றாக அழியுண்டுபோனது.

1960 ஆம் ஆண்டு பண்ணைப்பாலம் திறக்கப்படும் வரை பிரயாண வசதிகள் குறைந்த ஒரு தீவாகவே இருந்தது. பண்ணைப் பாலம் திறந்த பின்னர்

இத்தீவு மக்கள் யாழ்ப்பாணத்து டனும் ஏனைய வைடன்தீவு, புங்குடுதீவு ஆகியவற்றுடன் தரைவழியாகப் பேருந்துகள் மூலம் போக்குவரத்து செய்ய வசதிகள் ஏற்பட்டன. இதனால் மண்டைதீவு மக்கள் வாழ்வில் கல்வியிலும், தொழிலிலும் புதிய முன்னேற்றங்கள் உருவாகின.

மண்டைதீவு படைத்தளத் தாக்குதல் என்பது 1995 ஜூன் 28 அன்று அதிகாலையில்

விடுதலைப் புலிகளால் மண்டைதீவு இராணுவமுகாம் தாக்கி அழக்கப்பட்ட நிகழ்வைக் குறிக்கும்.

இத் தாக்குதலில் 125க்கும் அதிகமான இராணுவத்தினர் கொல்லப்பட்டனர். அதேநேரம் புலிகள் தரப்பில் (லெப். கேணல் தூட்டி உட்பட பத்துப் போராளிகள் வீரச்சாவடைந்தனர்.)

மேலும் மண்டைதீவு மண்ணில் இலங்கை இராணுவம் படுகொலைகளை நடத்தியது. “மண்டைதீவுப் படுகொலை” என்ற பெயரால் இது அழக்கப்படுகின்றது. இந்தப் படுகொலைகள் இரு தடவைகள் இராணுவத்தால் நிகழ்த்தப்பட்டன. இதில் ஒன்று 1986 ஆம் ஆண்டு ஆணி மாதம் பத்தாம் திகதி நடைபெற்றது.

இவ்வாறாக தமிழர் வாழ்வின் வரலாற்றில் மண்டைதீவு மண்ணில் மண்வாசனை அமையப்பெற்றிருப்பதைக் காணலாம்.



# வாரபிபலனி


**மேடம்**

தாமதமான பணிகள் புதிய முயற்சியால் நிறைவேறும். உறவினர் வழியில் எதிரபார்த்த உதவி கிடைக்கும். பிள்ளைகள் மனதில் நல்ல சிந்தனை வளரும். எதிரியால் சிரமம் இருக்காது. வாழ்வு கமுகமாகும். ஆரோக்கியம் பலம் பெறும்.


**விஷயம்**

மனதில் உற்சாகம் அதிகரிக்கும். நினைத்த காரியம் முழு அளவில் வெற்றி பெறும். உங்களின் நற்கண்ததைப் பிறர் பாராட்டுவர். பிள்ளைகள் படிப்பில் முன்னேற்றம் காண்பர். அறப்பணிகளில் ஈடுபடுவீர்கள். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடத்தும் தழுவு உருவாகும்.


**மிதுகாம்**

உடன் பிறந்தவர்கள் உதவு முன்வருவர். பிள்ளைகளின் செயற்பாடு சிறகக் குதவுவீர்கள். சீரான ஓய்வுடல் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும். மனவியின் செயலை குறைசொல்ல வேண்டாம் தொழிலில் அளவான உற்பத்தியால், மிதமான லாபம்.


**கடகம்**

தாய்வழி உறவினர் சொந்தம் பாராட்டுவர். பிள்ளைகள் படிப்பில் முன்னேற்றம் பெறுவர். தாமதமான செயல்கள் நிறைவேறும். பூர்வீகச் சொத்தின் மூலம் வருமானம் கிடைக்கும். வெளியூர் பயணம் பயனநிற்கும் மேற்கொள்ளலாம்.


**சிம்மம்**

எந்தச் செயலையும் பரிசீலனைக்கு பின் தொடங்குவது நல்லது. அளவான பணவரவு கிடைக்கும். வாகனப் பிரயாணத்தில் கவனம் தேவை. பிள்ளைகளின் எண்ணமும், செயலும் நேர வழியில் அமைந்திடும். வழக்கு, விவகாரத்தில் சமூக நல்ல தீர்வு பெறுவீர்கள்.


**குன்னி**

வட்சியம் நிறைவேற மன உறுதியுடன் பணிபுரிவீர்கள். சொந்த பணியில் அதிக அக்கறை கொள்வீர்கள். பகைவரிடமிருந்து விவகுவதால் சிரமம் தவிர்க்கலாம். மனவியின் மனதில் நம்பிக்கை வளர உதவுக்கள்.


**துலாம்**

உங்கள் பேசுசிலும் செயலிலும் நிதானம் இருக்கும். புதியவர்களின் நட்புக் கிடைக்கும் வரவு - செலவு திருப்திகரமாக இருக்கும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி சிறப்பாக நடந்தேறும். சொத்துக்களைத் திட்டமிட்டபடி வாங்குவீர்கள்.


**விருச்சிகம்**

ஓவ்வாத உணவை தவிர்ப்பது நல்லது. மனவில், உங்கள் மனம் அறிந்து செயற்படுவார். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலைக்கும். தொழில், வியாபாரத்தில் உள்ள அனுகூலங்களை கவனமுடன் பாதுகாக்க வேண்டும்.


**தனுஶி**

வெளியூர் பயணத்தில் ஆர்வம் உண்டாகும். பிள்ளைகள் பெற்றோரின் அறிவுரையை ஏற்கத்தயங்குவர். குடும்பத்தில் ஒற்றுமை காப்பது நல்லது. குலதெய்வ வழிபாடு நன்மை தஞ்சும். சத்தான உணவால் ஆரோக்கியம் மேம்படும்.


**மகரம்**

உங்கள் பேசுசில் வசீகரம் உண்டாகும். வீடு, வாகனத்தில் கூடுதல் பாதுகாப்பு வேண்டும். சீரான ஓய்வுடல் ஆரோக்கியம் காக்கும். வளர்ப்பு பிராணிகளிடம் விலகுவது நல்லது. மனவியால் குடும்பத்தில் ஒற்றுமை வளரும்.


**கும்பம்**

சுயதேவைக்காகத் தாராளமாகச் செலவு செய்வீர்கள். வியாபாரத்தில் வளர்ச்சியும், பணவரவும் அதிகரிக்கும். புதிய ஒப்பந்தம் கையெழுத்தாகும். பணியாளர்களுக்குச் சலுகையும், பதவி உயரவும் கிடைக்கும்.


**மீனம்**

சமூக அந்தஸ்து உயரும். சொத்தை வைத்து அதிக கடன் பெற வேண்டாம். மனவியின் ஆலோசனையை ஏற்றுக் கொடுவது நல்லது. வியாபாரத்தில் சுமாராண லாபம் கிடைக்கும்.



வடக்கு - கிழக்குப் பிரதேசங்களில் போரினால் பாதிக்கப்பட்ட வறுமைக் கோட்டின் கீழ் வாழும் மக்களுக்காக நடுவுப்பணியகம் கிளிநோச்சியில் கரடிப்போக்கு என்னும் இடத்தில் திறந்துவைக்கப்பட்டது.



வறுமைக் கோட்டின் கீழ் கல்வி பயிலும் பாடசாலை மாணவர்களுக்குத் துவிச்சக்கர வண்டிகள் வழங்கும் நிகழ்வு மட்டக்களைப்பு மகாஜனக் கல்லூரியில் இடம்பெற்றது.



சர்வதேச மகளிர் தினத்தை முன்னிட்டு மன்னார் மாவட்ட மீனவ ஒத்துழைப்பு இயக்கத்தின் ஏற்பாட்டில் ஊர்வலம் ஒன்று இடம்பெற்றது.



வசந்தன் விழுன் அறக்கட்டளையின் அனுசரணையுடன் நடமாடும் ஒட்டோ நூலகம் ஒன்று கிளிநோச்சி ஊற்றுப்புலம் அரசினர் தமிழ்க்கலவன் பாடசாலை மைதானத்தில் கடந்த வாரம் மு.ப. 10 மனியளவில் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது. பாடசாலை முதல்வர் மகேசன் உமாசங்கர் தலைமையேற்ற நடத்திய இவ்விழுனில் கிளிநோச்சி வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர் ஜோன் குயின்றஸ் பிரதம விருந்தினராகவும், முன்பள்ளி - உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் செவிந்தன் சிறப்பு விருந்தினராகவும், ஊற்றுப்புலம் அ.த.க. பாடசாலைக்கு அயலிலுள்ள பாடசாலை அதிபர்கள், கொரவ விறுந்தினர்களாகவும் கல்வு தீர்ப்பிடத்திருந்தனர். இதுவே இலங்கையில் முதன்முதலில் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்ட ஒட்டோ நடமாடும் நூலகம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அங்குள்ள பல பாடசாலைகளுக்குத் தன்னாலான சேவையை வழங்குவதும், வாசிப்புப் பழக்கத்தை மாணவர்களிடையே ஊக்குவிக்க வேண்டும் என்பதுவும் இதன் நோக்கமாகும்.

## பெரும் பொழுது

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| னோவேணில்        | - சித்திரை, வைகாசி    |
| முதுவேணில்      | - ஆணி, ஆடி            |
| கார் காலம்      | - பூவணி, பூர்ப்பாதி   |
| குளிர் காலம்    | - ஜெப்சி, கார்த்தியகை |
| முஸ்பனிக் காலம் | - மார்கழி, தை         |
| பின்பனிக் காலம் | - மாசி, பங்குனி       |



# கேள்விக்டு என்ன உதவு?

1. இளங்கோவடிகள் சார்ந்த சமயம் எது?
2. அமில மழை எப்படிப் பெய்கின்றது?
3. மொரீசீயவின் நாணயம் எது?
4. வெற்றித்தின் வழியே செல்ல இயலாதது எது?
5. மீன்கள் இல்லாத ஆறு எது?
6. பால் பதனிடும் முறையைக் கண்டுபிடித்தவர் யார்?
7. பூகம்பத்தின் அளவை அலகு எது?
8. பிறக்கும்போது ஒரு குழந்தையின் எடை எவ்வளவாக இருக்கும்?

### விடைகள்

ராய்சு058 .8  
முதல் திட்டம்

நாடுஷா ஐராபாட் .9  
மின் டிராபியல் டீ.டி.  
ஞானி .7  
ராமாகி .4  
ஏப்சலுடுஷ்வர ரீட்டிபாச் .2  
தாமஸாக .1



**காலத்தோல்  
அழிந்துவிட்ட மழுந்துமிழுர்  
அளவைகள்**  
**நிறுத்தல் அளவைகள்**

முப்பத்திரெண்டு குன்றி மணி எடை - ஒரு விராகன் எடை.  
பத்து விராகன் எடை - ஒரு பலம்.  
இரண்டு குன்றி மணி எடை - ஒரு உருந்து எடை.  
ஒரு குபாய் எடை - ஒரு தோலா.  
மூன்று தோலா - ஒரு பலம்.  
எட்டு பலம் - ஒரு சேர்.  
நாற்பது பலம் - ஒரு வீசை.  
ஐம்பது பலம் - ஒரு தூக்கு.  
இரண்டு தூக்கு - ஒரு துலாம்.



## முல்லா வாருஷிய கழுதை



மூல்லாவின் கழுதை ஒரு தடவை காணாமற் போய் விட்டது. கழுதை இல்லாமல் அவருடைய அன்றாட வேலைகள் தடைப்பட்டன.

அப்போது அவர் பொருளாதார நிலையில் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்ததால் காணாமற் போன கழுதைக்குப் பதிலாக வேறு ஒரு கழுதையை வாங்க அவரால் இயலவில்லை. கழுதை போய் விட்ட கவலையால் மூல்லா மிகவும் சோர்ந்துவிட்டார். மிகவும் வருத்தத்துடன் வீட்டிலேயே தமது பொழுதைக் கழிக்கலானார். செய்தியறிந்து மூல்லாவின் நெருக்கமான நண்பர்கள் அவர் வீட்டுக்கு வந்து அவருக்கு ஆறுதல் கூற முற்பட்டனர்.

மூல்லா, கேவலம் ஒரு கழுதை காணாமற்போய் விட்டதற்காக நீங்கள் இவ்வளவு வருத்தப்படலாமா உங்களுடைய முதல் மனைவி இறந்து போன சமயத்தில் கூட நீங்கள் இவ்வளவு மன வருத்தப்படவில்லையே என்று அவரைத் தேற்றினர்.

அருமை நண்பர்களே என் முதல் மனைவி இறந்த விஷயத்தைப் பற்றிச் சொன்னீர்கள். என் முதல் மனைவி இறந்த

போது நீங்களெல்லாம் என்னைச் சூழ்ந்து அமர்ந்து கொண்டு மூல்லா வருத்தப்பாட்டீர்கள்! உங்கள் மனைவி இறந்தது தெய்வச் செயல், நடந்தது நடந்து விட்டது. நாங்கள் முயற்சி செய்து உங்களுக்குத் தகுதியான ஒரு நல்ல பெண்ணைத் திருமணம் செய்து வைக்கிறோம், என்று கூறினீர்கள். நீங்கள் தந்த வாக்குறுதிப்படி ஒரு பெண்ணையும் பார்த்து உங்கள் செலவிலேயே திருமணம் செய்து வைத்தீர்கள். அந்த மாதிரி கழுதை காணாமற்போனதற்கு ஆறுதல் கூற வந்த நீங்கள் கவலைப்படாதே, எங்கள் செலவில் வேறு ஒரு கழுதை வாங்கித் தந்து விடுகிறோம் என்று சொல்லவில்லையே என்று சொன்னார் மூல்லா.

நண்பர்களுக்கு சிரிப்பு வந்து விட்டது. மூல்லா, நீர் பெரிய கைகாரர் கவலைப்படும்போது கூட காரியத்திலே கண்ணாக இருக்கிறோ கவலைப்படாதீர். உங்களுக்கு ஒரு கழுதையை வாங்கிக் கொடுத்து விடுகிறோம் என்று நண்பர்கள் கூறினர். மிகவும் நன்றி என்று சிரித்த முகத்துடன் கூறினார் மூல்லா.

## நெரிந்த பழமொழி நெரியாத விளக்கம்

**பழமொழி :** பசி வந்தால் பத்தும் பறக்கும்.

**பொருள் :** பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்துபோம் என்றும் இந்தப் பழமொழி வழங்குகிறது.

**விளக்கம் :** பறந்துபோகும் பத்து இவை: மானம், குலம், கல்வி, வண்மை (இங்கிதமான நடத்தை), அறிவுடைய, தானம், முயற்சி, தாணாண்மை (ஹக்கம்), காமம் (ஆசை), பக்தி



**பழமொழி :** தொட்டுக் காட்டாத வித்தை சுட்டுப் போட்டாலும் வராது.

**பொருள் :** நடைமுறை அனுபவங்களுடன் கற்றுக்கொடுக்கப்படாத கல்வி உடலில் தூடுபோட்டாலும் மனதில் ஏறாது.

**விளக்கம்:** ஆசிரியர் கல்வி பயிற்றுவிக்கும்போது நடைமுறை உதாரணங்களையும் உலக அனுபவங்களையும் விளக்கிக் காட்டவேண்டும். அப்படி போதிக்கப்படாத கல்வியை உடலில் தூடுபோட்டாலும் அந்த வடுவின் நினைவாக மனதில் ஏற்றமுடியாது.



# 20வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களா? கட்டாயம் கிவற்றைப் பழகுங்கள்

'உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த தவும் சில நல்ல பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க வண்டியது அவசியம். இது எல்லா யதினருக்கும் பொருந்தும் என்றாலும், 20 வயதின் ஆரம்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு ரிகவும் பொருந்தும். பதின்ம வயதுப் பிருவும் நிறைவடைந்து, உடலும் மனமும் கீழ்க்குவநிலையை அடையக்கூடிய வயது அது, இந்த வயதில் உருவாகும் நல்ல பழக்கவழக்கங்களான் ஆரோக்கியத்தைத் திரமானிப்பதில் முக்கிய் பங்கு வகிக்கும்' என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

'பழக்க வழக்கங்களை ஆரோக்கியமான வயாக மாற்றிக்கொண்டால், நம் ஆயின் காலம் 20 ஆண்டுகள் அதிகரிக்கும்' என்று சில ஆயிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. 20 வயதுக்கு மேல் ஆரோக்கியம் காக்கக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய 10 நல்ல பழக்கங்களைப் பட்டியல் இது...

**பி.எம்.ஜ. அறியுங்கள்**

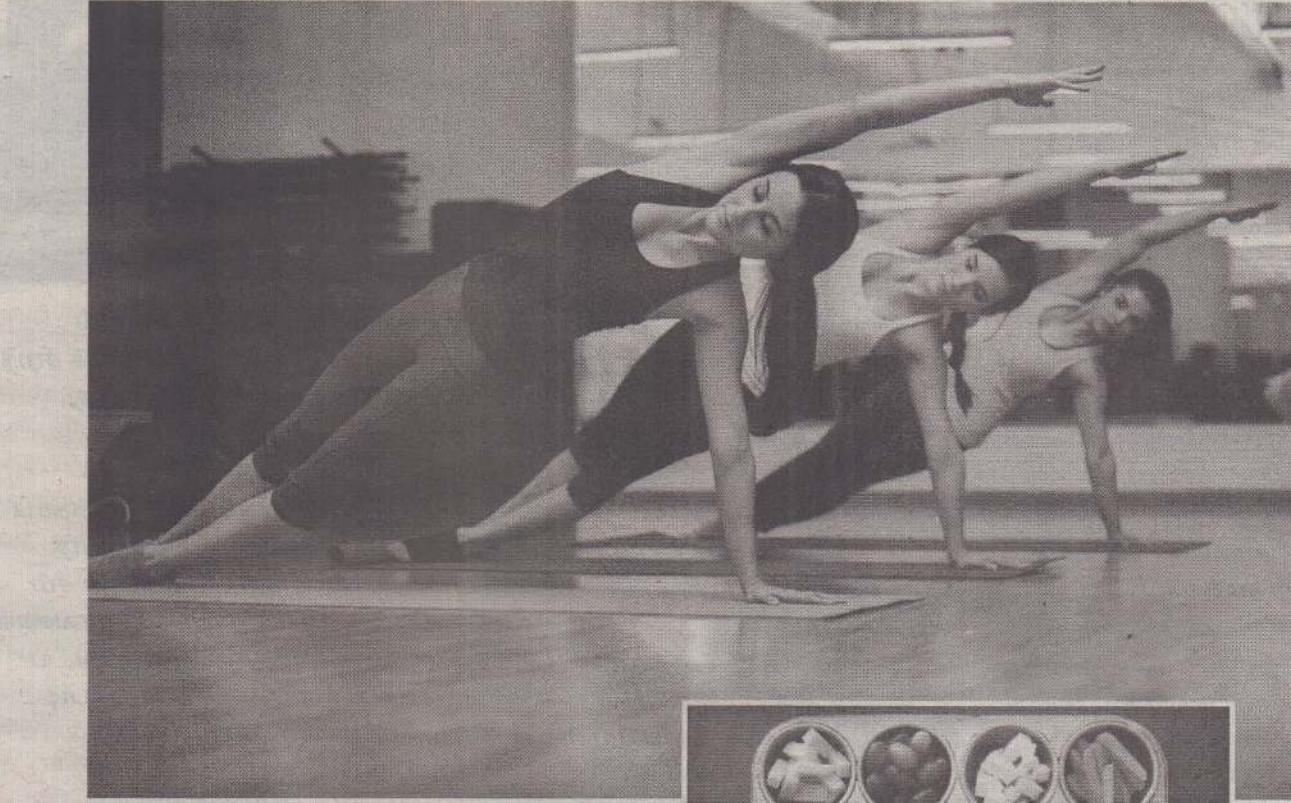
இரத்த அழுத்தம், இதயநோய்கள், நீரிழிவு பட்டபல நோய்களுக்கு நுழைவாயிலாக குருப்பது உடல் பருமன். நாம் எல்லோருமே யரம் மற்றும் வயதுக்கேற்ற உடல் எடையைப் பாரமரிக்க வேண்டும். எனவே, சரியான உடல் எடையை அளவிட உதவும் 'பி.எம்.ஐ' (Body Mass Index) எனப்படும் அளவிட்டைக் ணக்கிட்டு, அதற்கேற்ப உடல் நிறையைக் ட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

**நீரின் தேவை அறியுங்கள்!**

தண்ணீர், உடலின் கழிவுகளை வளியேற்றி, நச்சுகளை நீக்குகிறது. உடல் வைப்பநிலையைச் சீராகப் பராமரிக்கிறது. என்றிதையை அதிகரித்து, எதிர்ப்புச் க்கியை மேம்படுத்த உதவுகிறது. ஆனால், முமிடையே தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கம் ஏற்றந்துவிட்டது. அதற்கு மாற்றாக தேநீர், காப்பி, குளிர்பானங்களைக் குடிக்கிறோம். துணால் நீரிழப்பும் (Dehydration) தேவையற்ற பிற உடல் பாதிப்புகளும் ஏற்படுகின்றன. வெற்றைத் தவிர்த்துவிட்டு, பச்சைத் தேநீர் (ஸ்ரீன் ரீ), காய்கறி ஜூஸ், சூப் போன்றவெற்றை அருந்தலாம்.

**ஷனிற்றல் துறவு**

வட்ஸலுப், முகநூல் (பேஸ்லுப்) போன்ற சமூக வலைத்தளங்களில் மூழ்கிக்கிடப்பதால், பலருக்கும் சரியான நேரத்துக்கு உணவு,



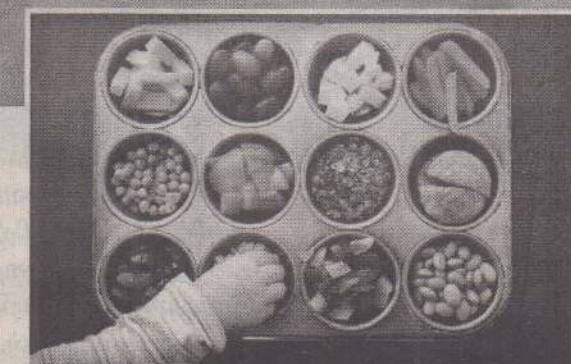
உறக்கம் இல்லாமல் போய்விடுகிறது. இவற்றைத் தவிர்த்துவிட்டு உடல்நலனில் அக்கறை செலுத்துங்கள். உடலில் உள்ள நச்சுகளை நீக்குவதைப்போல, மாதத்தில் சில நாள்களிலாவது மடிக் கணினி, கைபேசி பயன்பாடு இல்லாத 'டிஜிட்டல் டிடெக்ஸ்' முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

**உற்பயிற்சி தவிர்க்காதீர்!**

உடலுக்கு வலுவுட்டும் நடைப் பயிற்சி, சீரான ஓட்டம் (ஜோக்கிங்), நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டம், உடற்பயிற்சி போன்ற ஏதாவது ஒர் உடலுழைப்பு உள்ள பயிற்சியை தினமும் செய்ய வேண்டும். இதனால் உடலின் இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, இதய ஆரோக்கியம் மேம்படும். உடல் பருமன் பிரச்சினைகள் வராமல் தடுக்கப்படும். யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி போன்ற மனவலிமைக்கு உதவக்கூடிய பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

**உணவில் கவனம்!**

துரித உணவு வகைகளைத் தவிர்த்துவிட்டு, ஊட்டச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகளை அதிகம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். விற்றமின் ஏற்றும் சிவகை உள்ள உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடலாம்.



**ஆரோக்கிய சிற்றுண்டு**

சிப்ஸ் போன்ற எண்ணெயில் பொரித்த நொறுக்கித் தீனிகள் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்துவிட்டு, கடலை, கச்சான், சண்டல் போன்றவற்றையும், இடியப்பம், கொழுக்கட்டை போன்ற நீராவியில் வேக வைத்தவற்றையும் உணவுப் பட்டியலில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

**சருமப் பராமரிப்பு**

சுத்தமான தண்ணீரில் அடிக்கடி முகம் கழுவ வேண்டும். சூரிய ஒளியிலிருந்து கண்களைப் பராமரிக்க, வெளியில் செல்லும்போது சன் கிளாஸ் அணிவதும், சன் ஸ்க்ரீன் கிரீம் பயன் படுத்துவதும் நல்லது. விற்றமின் ஈ, விற்றமின் சி சுத்துகள் அதிகமிருக்கும் உணவை அதிகம் சாப்பிடுவதும் சருமப் பாதுகாப்புக்கு உதவும்.

**இரத்த அழுத்தம்**

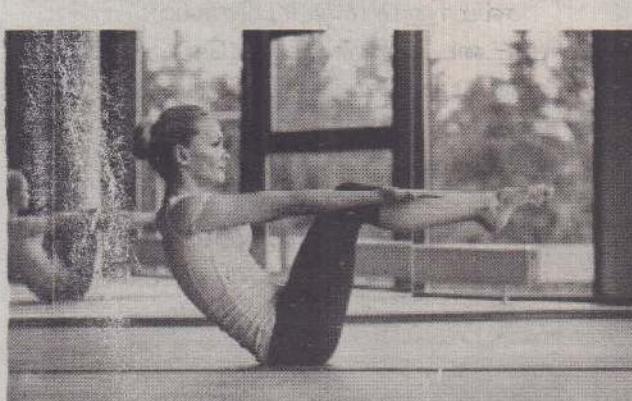
இன்றைய தலைமுறையைப் பெரிதும் பாதிக்கும் இதயநோய்கள், சிறுநீரகப் பிரச்சினைகள், பக்கவாதம் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு முக்கிய காரணம் இரத்த அழுத்தம். எனவே, இரத்த அழுத்ததைச் சீராகப் பராமரிக்க வேண்டும்.

**முளைக்கு வேலை**

சுடோக்கு போன்ற மூளைக்கு வேலை தரும் பொழுதுபோக்கு, விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுங்கள். அன்றாடம் புத்தகம் படிப்பதை வழக்கமாக்கி கொள்ளுங்கள். புதிய மொழி அல்லது புதிய திறங்களைக் கற்றுக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். இவற்றின் மூலம் மூளையின் செயற்றிறனை அதிகரிக்க முடியும்.

**தாம்பத்தியம் தவிக்காதீர்**

உடலுக்கும் மனதுக்கும் பல்வேறு நன்மைகளை தரக்கூடியது தாம்பத்தியம். ஹோர்மோன் சுரப்பு சமநிலையில் இருக்க தாம்பத்தியம் பெரிதும் உதவும். மன அழுத்தம் குறைப்பதிலும் இதற்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் உங்கள் வாழ்க்கை துணைக்கென போதிய நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டியது மிக மிக முக்கியம்.



மாகாண கரப்பந்தாட்டம்:

# கிரீடம் சூழியது புத்தார் சோமஸ்கந்தா

கரப்பந்தாட்டம் என்றால் வட மாகாணத்தில் புத்தார், ஆவரங்கால், அச்சவேலி ஊர்கள் சாதிக்க தவறுவதில்லை. இதேபோல் பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான போட்டிகளிலும் இப் பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் சாதிக்கத் தவறுவதில்லை. இதனால் வட மாகாண போட்டிகளைப் போல் யாழ்.கல்வி வலய பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான ஆண்களுக்கான கரப்பந்தாட்டப் போட்டிகளும் பலத்த எதிர்பார்ப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான கரப்பந்தாட்டத் தொடரில் மூன்று வயதுப் பிரிவுகளிலும் மூன்று சம்பியன் கிண்ணத்தையும் கல்வீகரிப்பது என்பது சவாலாகவே அமைந்தது. இதனை இவ்வாண்டு



தில் புத்தார் சோமஸ்கந்தா கல்லூரி அணியை எதிர்த்து ஆவரங்கால் மகாஜன வித்தி யாலய அணி மோதியது. இதில் புத்தார் சோமஸ்கந்தா கல்லூரி அணி தமது அபார ஆட்டத்தை வெளிப்படுத்தி 25:21, 25:22 என்ற புள்ளிகள் வித்தியாசத்தில் வெற்றி பெற்று சம்பியன் கிண்ணத்தை தமதாக்கிக் கொண்டது.

18 வயதுக்குட்பட்ட பிரிவினருக்கான இறுதியாட்டத்

ருக்கான இறுதியாட்டத்தில் புத்தார் சோமஸ்கந்தா கல்லூரி அணியை எதிர்த்து ஆவரங்கால் நடராஜா இராமலிங்க வித்தியாலய அணி மோதியது. இதில் புத்தார் சோமஸ்கந்தா கல்லூரி அணி தமது சிறப்பான ஆட்டத்தை வெளிப்படுத்தி 25:20, 25:22 என்ற புள்ளிகள் வித்தியாசத்தில் 2:0 என்ற நேர் செற் கணக்கில் வெற்றி பெற்று சம்பியன் கிண்ணத்தை தமதாக்கிக் கொண்டது.

20 வயதுக்கு உட்பட்ட பிரிவினருக்கான இறுதியாட்டத்தில் புத்தார் சோமஸ்கந்தா கல்லூரி அணியை எதிர்த்து இடைக்காடு மகா வித்தியாலய அணி மோதியது. இதில் புத்தார் சோமஸ்கந்தா கல்லூரி அணி ஏக ஆதிக்கம் செலுத்தி 25:21, 25:19 என்ற புள்ளிகள் வித்தியாசத்தில் வெற்றி பெற்று சம்பியன் கிண்ணத்தை தமதாக்கியது.

## சாதனைகளால் மிலிர்கிறது உருத்திரபுரம் வி.க.

ஐந்து வருடங்கள் தொடர்ச்சியாகக் கிண்ணம் பெற்று வரலாற்றுச் சாதனையைப் பதிவு செய்துள்ளது கிளிநோச்சி உருத்திரபுரம் விளையாட்டுக் கழகம்.

கிளிநோச்சி மாவட்ட உதைபந்தாட்ட வரலாற்றில் உருத்திரபுரம் விளையாட்டுக்கழகம் தனக்கெனத் தனியிடத்தைப் பிடித்து வைத்துள்ளதை அந்த அணியின் பெறுபேறுகளில் இருந்து

அவதானிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது. கரைச்சிப் பிரதேச செயலகத்தால் ஆண்டுதோறும் நடத்தப்பட்டுவரும் உதைபந்தாட்டத் தொடரில் 2014 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் நடப்பான்டு 2018 வரையான 5 ஆண்டுகளில் தொடர்ச்சியாக சம்பியனாகி ஆதிக்கம் செலுத்தி வருகின்றது.

இந்த ஆண்டு இடம்பெற்ற போட்டிகளில் அரையிறுதி ஆட்டத்தில் உழவர்.

ஒன்றிய அணியை வீழ்த்தி இறுதியாட்டத்தில் மருதநகர் உதயதாரகை அணியைத் தோற்கடித்து சம்பியன் கிண்ணத்தை வென்றது.

கிளிநோச்சி மாவட்டத்தில் இந்த அணி சிறந்த அணியாக விளங்கினாலும் வெளிமாவட்டத்தில் நடக்கும் போட்டிகளில் வெற்றி பெற இந்த அணி சற்றுத் தடுமாறுத்தான் செய்கிறது. இதற்குப் போதியவு பயிற்சி இன்மை, சிறந்த பயிற்றுவிப்பாளர் இன்மை, அனுபவங்களைப் பகிரக்கூடிய முத்த வீரர்கள் இல்லாமை, நுட்பங்களைப் பெற்றுப் பயிற்சிகளைப் பெறக்கூடிய வசதியின்மை ஆகிய காரணங்களால் வெளி மாவட்டங்களில் நடக்கும் போட்டிகளில் அந்த அணியால் வெற்றிகளைப் பெறமுடியவில்லை.

அதிகளவான போட்டிகளை வெளிமாவட்டங்களில் விளையாடினால்தான் தம்மை வளர்த்துக் கொள்ளவும் - நுட்பங்களை அறிந்து கொள்ளவும்

முடியும். கரைச்சிப் பிரதேச சபையில் எந்த அணியும் தொடர்ச்சியாக சம்பியன் வென்றதில்லை. ஆனால் இந்த அணி சாதித்திருக்கிறது என்றால் அந்த அணியில் சிறந்த வீரர்கள் இருக்கிறார்கள் என்றே கூற வேண்டும். இளம் வீரர்கள் அதிகளவு அணியில் இடம்பிடித்திருப்பது அணிக்குக் கூடுதல் பலமாகும். இதனால், இனி வரும் காலத்தில் சிறப்பான ஆட்டத்தை வெளிப்படுத்தக்கூடிய நல்ல சந்தர்ப்பம் உள்ளது.

அண்மையில் சிறந்த முறையில் உதைபந்தாட்டத் தொடரை நடத்தியிருந்தது. அத்துடன் கழக வீரர் ஒருவர் தமது தாயார் நினைவாக நல்லம்மா பார்வையாளர் அரங்கை ஸ்தாபித்துள்ளார். இவ்வாறு பல உதவிகள் கழகத்துக்குக் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. உருத்திரபுரம் விளையாட்டுக்கழகம் சாதிப்பதற்குப் பல தடைகளைத் தாண்ட வேண்டியுள்ளது. தடைகள் தாண்டிச் சாதிக்க வாழ்த்துவோம்...!









## ஜெயராணி

“ஆரோக்கியம் இல்லாமல் வாழ்க்கை என்பது வாழ்க்கையல்ல. வெறும் பலவீனமும் துயரமுமே. அது மரணத்தின் பிம்பம்!” - புத்தர்.

குழந்தைகளின் உரிமைகள் மற்றும் சுதந்திரம் குறித்த விழிப்புணர்வு பெற்ற முற்போக்கான பெற்றோர்கூட குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தில் பலவிதமான அறியாமைகளைக் கொண்டுள்ளனர்.

உங்களுக்கு ஒரு நாறு பேரைத் தெரியும் என வைத்துக்கொள்வோம். அவர்களிடம் உங்களுக்கு உடலில் ஏதாவது பிரச்சினை இருக்கிறதா என்று கேட்டுப் பாருங்கள். நீரிழிவு, இரத்தக் கொதிப்பு, தலைவலி, சுவாசக் கோளாறு, தெராய்ட், மாதவிலக்குப் பிரச்சினை, கருத்தரிக்காமை, குடல் வாஸ், இதய நோய், மஞ்ச சோர்வு என அடுக்கிக் கொண்டே போவார்கள். “அதெல்லாம் ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை” என்க சொல்லக் கூடிய ஒரே ஒருவர் இருப்பாரெனில், அவர்தான் இந்தத் தலைமுறையின் அதிசய மனிதர்.

உடல் உறுப்புகள் 18 வயது வரை வேகமாக வளர்ச்சியடை கின்றன. இந்தக் காலத்தில் கண்ட இரசாயன மருந்துகளையும் பயன்படுத்துவதால் உறுப்புகளின் வளர்ச்சியும் - ஆரோக்கியமும் கடுமையாக பாதிக்கப்படுகின்றன. மருந்துக் கழிவுகள் சேர்ந்து பலவீனமடைந்த செல்களுக்கு நோயை எதிர்க்கும் சக்தி இருப்பதில்லை. இதனால் பல தீவிரமான நோய்த் தாக்குதலுக்குக் குழந்தைகள் ஆட்படுகின்றன. தன் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமென்பதுதான் எல்லாப் பெற்றோரின் விருப்பமும். ஆனால், அதற்கான வழிகள் எதுவும் நமக்குத் தெரியாது அல்லது தப்பு தப்பாக நிறைய தெரிந்து வைத்திருக்கிறோம். மருந்துகள் இல்லாமல் நம்மால் வாழவே முடியாதா, என்ன?

உண்மையில் ஆரோக்கியம்தான் ஒரு சமூகத்தின் பொது அடையாளமாக இருக்க வேண்டும், நோயுறுதல் அல்ல. அதாவது... எம் சனத்தொகையில் சில பத்துப் பேர் ஆங்காங்கே நோயாளிகளாக இருக்கலாம். மற்றவர்கள் எல்லோரும் கச்சிதமான உடல்/மன ஆரோக்கியத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆனால், எம் சமூகத்தின் நிலைமையோ தலைக்கீழ். எதிர்ப்படுகிற எல்லோருமே நோயாளிகள்! எதனால் இது நேர்ந்தது? அப்படி நாம் என்ன தவற்றை இழைக்கிறோம்?

நவீன வாழ்க்கைமுறை நமக்குப் பல சௌகரியங்களை வழங்கியிருக்கிறது. மாங்கு மாங்கென்சு செய்த வேலைகள் இன்று ஒரு பொத்தானின் அழுத்தவில் நடந்து முடிகின்றன. நடந்தே கடந்து நெடுந்தொலைவுகளை மணிப்

## வயதுவந்தோர்க்கு மட்டும்

18

பொழுதில் சென்றடைகிறோம். உட்கார்ந்த இடத்தில் இருந்து பொருள்களை வாங்கவும் விற்கவும் சாத்தியப்பட்டிருக்கிறது. இவ்வளவு வசதிகள் வளர்ந்த காலத்தில் நாம் நலமாகத் தானே வாழ வேண்டுமா?

ஆனால், அவ்வளவு வசதிகளையும் வாங்க முடிந்த நாம் நல்வாழ்வுக்கான அடிப்படைகளைத் தொலைத்து விட்டோம். நவீன வாழ்க்கை முறை பாரம்பரியமாக எம்மிடம் இருந்த உடல் குறித்த அறிவைச் சிதைத்துவிட்டது. அதில் முக்கியமானவை பசி, தாகம், ஓய்வு, தூக்கம் ஆகியவை குறித்த நமது புரிதல். ஆரோக்கியத்தின் இந்த நான்கு தூண்களையும் இடித்துத் தள்ளிவிட்டு எந்த நோயும் தாக்காமல் நலமாக இருக்க வேண்டுமெனக் கனவு காண்கிறோம்.

நோயைப் பொறுத்தவரை வரும்முன் காக்கும் வித்தைகளை நாம் புறந்தள்ளி விட்டோம். பசியையும் கவனிப்ப தில்லை, தாகத்தையும் பொருட்டு விட்டுவிடவே, தூக்கத்தையும் மதிப்பதில்லை, தூக்கத்தையும் விரும்புவதில்லை. நோய் வராமல் தடுக்கும் இந்த நான்கு விடயங்கள் குறித்து, பெற்றோராகிய நமக்கு என்னதான் புரிதல் இருக்கிறது என யோசியுங்கள்.

பசிக்கிறதோ இல்லையோ, தினிக்கும் அனைத்தையும் குழந்தை சாப்பிட்டாக வேண்டும். குண்டாக, கொழு கொழுவென் இருந்தால்தான் சத்தோடு இருப்பதாக நம்புகின்றனர். கொடுக்கும் அனைத்தையும்

அவர்களது புரிதல். உண்மையில் இது மிக மோசமான பழக்கம். சாப்பாட்டுக்கு இடையே நீர் அருந்துவது செரிமானத்தைக் கடுமையாக பாதிக்கும். உணவு உண்பதற்கு முன்பும் பின்பும் அரை மணி நேர இடைவெளியில்தான் நீர் அருந்த வேண்டும். காலை எழுந்தவடன் ஒரு லீற்றர் தண்ணீர் மடக் மடக்கெனக் குடிப்பது போன்ற தாகம் குறித்துப் பல ஒழுங்கின்மைகளை வைத்திருக்கிறோம்.

இப்படி ஒரேயடியாக நீரைக் குடிப்பதால் குடலின் நெகிழ்ச்சித் தன்மை அதிகரித்துக் குடல் விரிவடைகிறது. இதனால் விரிவடைந்த குடலுக்குத் தக்கவாறு உணவை நிரப்ப வேண்டிய தேவை உருவாகிறது. அதனால் தாகமெடுக்கும்போது மட்டும் ரம்ளரிலோ, போத்தலிலோ வாய்வைத்து நீரை அருந்த குழந்தைக்குப் பழக்குங்கள். உமிழுநீர் கலந்துதான் நீரோ, உணவோ வயிற்றுக்குள் போக வேண்டும். நிதானமாகச் சப்பிக் குடிப்பதால் மட்டுமே அந்த நன்மை முழுமையாகக் கிடைக்கும்.

முன்றாவது ஒய்வு. நமக்கே இந்த வார்த்தைக்கு அர்த்தம் தெரியாது. குழந்தைக்கு எங்கே இருந்து கற்பிக்க! உடல் சோர்வாக இருக்கும்போது ஓய்வைக் கேட்கிறது. சும்மா படுத்திருக்கலாம், அல்லது அமர்ந்திருக்கலாம். ஆனால், குழந்தை அப்படி இருந்தால் நமக்கு ரென்ஷன் ஏற்கிறது. கைபேசியிலாவது அது விளையாடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். உடல் ஓய்வைக் கேட்கும். அதைத் தர மறுத்தால், காய்ச்சல், தலைவலி, வயிற்றுவலி போன்ற தொந்தரவுகளை உருவாக்கி அது ஓய்வெடுக்கும். அதனால், “அம்மா களைப்பா இருக்கு” எனக் குழந்தை சொன்னால், “இந்த வயசல் என்ன களைப்பு வேண்டிக் கிடக்கு” என விரட்டாமல், அரைமணி நேரம் அமைதியாகப் படுத்திருக்கப் பழக்குங்கள். உங்களுக்கும் இதுவே பொருந்தும்.

நான்காவது, மிக மிக முக்கியமானது தூக்கம். நமக்கெல்லாம் காலையில் சீக்கிரம் எழு வேண்டும் எனத் தெரியும். அப்படிச் சீக்கிரம் எழு வேண்டுமெனில் இரவு சீக்கிரம் உறங்கப் போக வேண்டுமென்பது தெரியாது. தீவிரமான உடல் தொந்தரவு எனக் கூறுபவர்களிடம் நான் கேட்கும் முதல் கேள்வி, ‘இரவு எத்தனை மணிக்குத் தூங்குகிற்கான்?’ என்பதுதான். ‘எல்லா வேலையும் முடித்து, படுப்பதற்கு 12 ஆகிவிடும்’ என்பார்கள். அதுவும் படுத்தவடன் ஆழந்த உறக்கத்துக்குப் போக முடியாது. அப்படி இப்படி அசைந்து, அசைபோட்டு இரண்டு மணியாவது ஆகிவிடுகிறது என்ற பொதுவான பதிலை வயது வித்தியாசம் இல்லாமல் அனைவருமே சொல்வார்கள். (இன்னும் பேசுவோம்)













நனிடம்  
நடந்த தமிழ்  
ரின் கண்ணத்தில்  
விட்டார் எனக்  
ராதிகா ஆபதே.  
படங்களிலேயே  
திகா ஆபதே, பல  
ங்களில் நடித்து  
நிலையில் அவரின்  
க்த சர்ச்சையைக்  
றியுள்ளது.

ஸ்ரீ பலரையும் ஈர்த்தவர் பிரபுதேவா.  
த நடனமாடி நாயகனாக உயர்ந்தவர்,  
மாறினார்.  
ஷில் படங்களை இயக்கியவர் பல வருடங்கள்  
என் பக்கம் எட்டிப் பார்க்கவில்லை. மீண்டும்  
நெவருக்கு அண்மைக் காலமாக படங்கள்  
கொடுக்கவில்லை.  
வில் மீண்டும் நடனத்தை மையப்படுத்திய  
படம் ஒன்றை இயக்கவுள்ளார். இந்தப்  
படத்தில் வித்தியாசமான நடன  
அசைவுகளை வெளிப்படுத்தவுள்ளார்.



ஸ்ரீதேவியின்  
வாழ்க்கை வரலாறை  
ஆவணப் படமாக  
எடுக்க அவரின்  
கணவர் போனிக்பூர்  
திட்டமிட்டுள்ளார்.  
இந்தப் படத்தில்  
வித்தியா பாலனை  
நடிக்கவுள்ளார்  
எனத் தகவல்கள்  
தெரிவிக்கின்றன.



காதலருடன்  
அமெரிக்காவை சுற்றிப்  
பார்த்து, ஓய்வெடுத்துத்  
திரும்பியுள்ள நயன்தாரா  
தற்போது நடிக்கத்  
தயாராகி விட்டார்.

சிரஞ்சீவியுடன் 'சை  
நரசிம்ம ரெட்டி' படத்தில்  
அவர் நடிக்கவுள்ளார்.  
இந்தப் படத்தில் சிரஞ்சீவி  
இந்திய சுதந்திரப்  
போராட்ட வீரராக  
நடிக்கிறார்.

இந்தப் படத்தில்  
நடிக்க நயன்தாரவுக்கு  
5 கோடி ரூபா சம்பளம்  
பேசப்பட்டுள்ளதாம்.  
அமிதாப் பச்சன்,  
விஜய் சேதுபதி, சுதீப்  
ஆகியோரும் இந்தப்  
படத்தில் நடிக்கவுள்ளனர்.



காஜல் அகர்வாலுக்கு  
திருமணம் நடக்காதது  
குடும்பத்தினரை கவலையடையச்  
செய்துள்ளது. இதனிடையே  
காஜலுக்கு பட வாய்ப்புகள்  
குறையவே திருமண பந்தத்தில்  
இணைய அவர் முடிவு செய்தார்.  
இதற்கிடையே விஜய்,  
அஜித், சிரஞ்சீவி என முன்னணி  
நடிகர்களுடன் வந்த வாய்ப்பால்  
திருமணத்தை கிடப்பில்  
போட்டார். இப்போது 'பாரிஸ்  
பாரிஸ்', 'எம்.எல்.ஏ.' என இரு  
படங்களில் நடிக்கிறார். இதனால்  
திருமண விடயத்தை மீண்டும்  
கிடப்பில் போட்டிருக்கிறாராம்.

