



இல்ல!

நேற்று சாவகச்சேரியில் ஒரு நிகழ்வு. காலன்சென்ற முன்னாள் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் அப்பாத்துரை விநாயகமூர்த்தியின் நினைவுப் பேருரை.

எதிரெதிர்த் துருவங்கள் என விமர்சிக்கப்பட்ட மாவையும் - சங்காரியும், சுமந் பக்கம் 03 »»

விழயல் 02

வள்ளுவர் ஆண்டு 2049

வைகாசி 20 ஞாயிற்றுக்கிழமை 03.06.2018

கதீர் 209



# காலைக்கந்தி

Kalāikkathir

## வடமராட்சி கிழக்கை விட்டு

# தென்னிலங்கை மீனவர்களை உடன் வெளியேற்ற வேண்டும்

## இல்லையேல் மாபெரும் மக்கள் போராட்டம்

(எஸ்.நிதான்)

யாழ்ப்பாணம், ஜென் 03

வடமராட்சி கிழக்கில் தங்கியிருந்து கடலைடை பிழக்கும் தென்பகுதி மீனவர்களை உடனடியாக வெளியேற்றுவது தொடர்பில் மத்திய கடற்றொழில் அமைச்சருடன் தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பின் பேச்சாளர் சுமந்தீரன் எம்.பி. எதிர்வரும் செவ்வாய்க்கிழமை நோலில் பேச்சு நடத்தவள்ளார்.

அந்தப் பேச்சுவெற்றியளிக்காது போனால் தெற்கு மீனவர்களை வெளியேற்றும் மாபெரும் மக்கள் போராட்டம் ஒன்றை நடத்துவதற்குத் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. பக்கம் 18 »»

## காணாமற்போனோர் செயலகம் மீது துளியளவேறும் நம்பிக்கை இல்லை

### முல்லைத்தீவில் மக்கள் திரண்டு எதிர்ப்பு



மூல்லைத்தீவு, ஜென் 03  
“காணாமற்போனோர் செயலகம் மீது எமக்குத் துளியளவேறும் நம்பிக்கையில்லை. இராணுவத்திடம் கையளித்துக் காணாமல் ஆக்கப்பட்ட வர்களின் பெயர்ப்பட்டியலை வெளியிடுகின்றன. அதன் பின்னர் உங்கள் அவுவலகத்தை நம்புகிறோம்.”

- இவ்வாறு நேற்று மூல்லைத்தீவுக்குச் சென்ற காணாமற்போனோர் செயலக ஆணையாளர் களிடம் அமுத்தம் தீருத்த மாகக் கூறினார்கள் காணாமல் ஆக்கப்பட்ட போரின் உறவினர்கள்.

பக்கம் 18 »»

## படையினரிடம் சரணடைந்தோர் விவரங்களை வெளியிடத் தயார்

முல்லைத்தீவில் கூறினார் சாலிய பீரிஸ்

மூல்லைத்தீவு, ஜென் 03  
இறுதிக்கட்ட யுத்தத்தில் படையினரிடம் சரணடைந்தோரின் விவரங்களை வழங்குமாறு எழுத்து மூலம் தமிழ்மூர்த்தி கோரிக்கை விடுக்கப்படும் பட்சத்தில், அவற்றை வெளியிடத் தயாரெனக் காணாமற்போனோர் அவுவலகத்தின் தலைவர் ஜனாதிபதி சட்டத்துறை சாலிய பீரிஸ்

பக்கம் 18 »»

## சு.கவின் கூட்டம் கின்று மைத்திரி தலைமையில்

கொழும்பு, ஜென் 03  
ஹீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியின் மத்திய செயற்குழுக் கூட்டம் இன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை நடைபெறவள்ளது.

ஜனாதிபதி மைத்திரிபால சிறிசேன தலைமையில் நடைபெறவள்ள இந்தக் கூட்டத்தில் முக்கிய தீர்மானம் எடுக்கப்படும் எனவும் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

அண்மையில் ஜக்கிய பக்கம் 18 »»

## ஜனாதிபதியின் கருத்துக்கு ஜ.தே.க. தீங்கள்று பதில்!

கொழும்பு, ஜென் 03  
நல்லாட்சி அரசின் 100 நாள் வேலைத்திட்டம் தொடர்பாக ஜனாதிபதி

மைத்திரிபால சிறிசேன தெரிவித்த கருத்துக்கு, ஜக்கிய தேசியக் கட்சி அடுத்த பக்கம் 18 »»

தமிழ் பேசும் மக்களின் தனித்துவக் கரல்

கொழும்பு, ஜென் 03  
அமைச்சர் பீல்ட் மார் ஷல் சரத் பொன்சேகா வின் பிரதேச அபிவிருத்தி பக்கம் 18 »»

கோட்டா எமக்கு சவால் கீடையாரு

கலூக்கிரார் ஹரிசன்

முன்னாள் பாதுகாப்புச் செயலாளர் கோட்டாபய ராஜபக்ஷி ஜனாதிபதித் தேர்தலில் போட்டியிடுவது குறித்து ஜக்கிய தேசியக் கட்சி அஞ்சவில்லை என அமைச்சர் பீ.ஹரிசன் தெரிவித்துள்ளார்.

ஊட்கம் ஒன்றுக்கு வழங்கி கீடு விட விட வேய அவர் இது னைக் கவரியுள்ளார்.

பக்கம் 18 »»

## வவுனியாவில் கடத்தப்பட்ட எட்டு மாதக் குழந்தை மீட்பு!

புதுக்குடியிருப்பு வீடொன்றில் வைத்து



வவுனியா, ஜென் 03

வவுனியாவில் கடந்த வியாழக்கிழமை அதீகாலை கும்பல் ஒன்றால் கடத்தப்பட்ட 8 மாதக் குழந்தை புதுக்குடியிருப்பில் மீட்கப்பட்டுள்ளதாகப் பொலிஸார் தெரிவித்தனர்.

பக்கம் 18 »»

## ஷந்யாதுபத் தும்பதியைத் தூக்கி ஆநிகாலை பேருளை ஏதாள்ளா!

மானிப்பாயில் நேற்றுச் சம்பவம்

யாழ்ப்பாணம், ஜென் 03  
மானிப்பாய் பொலிஸ் பிரிவில் வீடொன்றுக்கு நேற்று அதீகாலை புதுக்குடியிருப்புக் கொள்ளைக் கும்பல், அங்கு பக்கம் 18 »»

## கோர்த்தவுக்கு ஜ.தே.க. எந்நேரமும் துயார்!

அமைச்சர் அகிலவிராஜ் தெரிவிப்பு

கொழும்பு, ஜென் 03  
மாகாண சபைத் தேர் தலை எதிர்கொள்வதற்கு ஜக்கியதேசியக் கட்சித்தயாராக்குக்கூட்டுரப்பு பொலிஸ் பொலிஸ் பொதுக்கு பக்கம் 18 »»



முன்னாள் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் அப்பாத்துரை விநாயகமூர்த்தியின் முதலாவது ஆண்டு நைவெப்பு நேற்று மாலை 3 மணிக்குச் சாவகச்சேரி கலாசார மண்பத்தில் இடம்பெற்றது. இதில் தமிழரகச் கட்சியின் தலைவர் மார்மார் விநாயகமூர்த்தியின் உருவப்படத்துக்கு மலர்மாலை அணிவித்து அஞ்சவி செலுத்தினார்.

(ஜ-21)

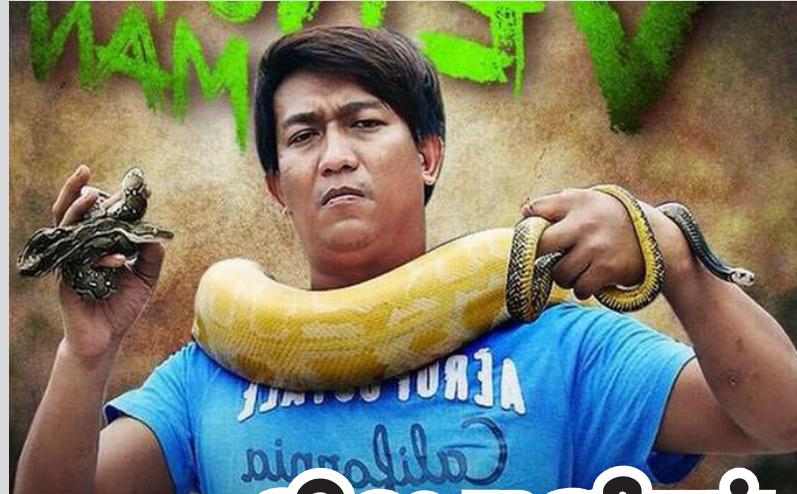
The Distinctive Voice of The Tamil Speaking People











## விஷ மனிதர்

கரப்பான்புச்சியின் உடலில் இருந்து சுரக்கும் ஒருவிதத் தீர வத்தை 'கரப்பான் பால்' என்று விஞ்ஞானிகள் அழைக்கிறார்கள். பூமியிலேயே மிகவும் சுத்து நிறைந்த பால் என்றால் அது கரப்பான்பால்தான். பிற்காலத்தில் கரப்பான் பால் சூப்பர் உணவாக மாறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதி கம். கரப்பான் புச்சிகளில் ஒரு வகை, பசிபிக் பீட்டில் கரப்பான். இதைச் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஆராய்ந்தபோது, மூட்டைகளை வெளியே இடாமல், உடலுக்குள்ளேயே குஞ்சுகளை வளர்த்து, வெளியே விடுகிறது என்பதை அறிந்தனர். கரப்பானின் உடலுக்குள் சுரக்கும்

னர். மாட்டின் பாலை விட 3 மடங்கு சத்து கரப்பான் பாலுக்கு இருக்கிறது என்கிறார்கள். இந்தப் பாலில் புரோட்டீன், அவசிய மான அமினோ அமிலங்கள், கொழுப்பு அமிலங்கள், சர்க்கரை என்று ஏராளமான சத்துகள் இருக்கின்றன. அதனால்தான் இந்தக் கரப்பான்புச்சியின் குஞ்சுகள், மற்ற கரப்பான் குஞ்சுகளை விட்டிக்கேமாகவளாகின்றன. தீல் சத்து அதிகம் இருந்தாலும் மனிதர்களுக்கு எவ்வளவு தூரம் பயன்படும் என்று சொல்ல முடியாது. 100 கிராம் கரப்பான் பாலைப் பெறுவதற்கு ஆயிரம் கரப்பான்புச்சிகள் தேவைப்படும். பண்ணைகளில் கரப்பான் கடை வளர்க்கிறது. வெளியே விட்டு வருகிறார்கள். அதனால் கரப்பான் புச்சியின் குஞ்சுகளை விடுவதற்கு ஆயிரம் கிராம் கரப்பான் கடை வளர்க்கிறது.

## கரப்பான் பால்



முடியுமா என் றெல் லாம் சிந்தி தீ து க் கொண்டிருக்கிறோம். அதிக அளவில் கரப்பான்பால் கிடைத்தால் காபியில் கலக்கலாம். ஜஸ்கர்ம் செய்யலாம்.

அதற்கு முன்பு கரப்பான் பால் மனிதர் களுக்கு எவ்வளவு நன்மையளிக்கும் என்பதைப் பார்க்க வேண்டும் என்கிறார் விஞ்ஞானி வியோனார்ட் சாவாஸ்.

## குழந்தை பெற்றீ பிரபலமான குடும்பம்

இங்கிலாந்தின் மிகப் பெரிய குடும்பத் தீல் இன்னொரு குழந்தை பிறக்கப் போவதாக அறிவித்திருக்கிறார்கள். 43 வயது கூராட்டிபோர்டும் 47 வயது ராட்டிபோர் டும் யூயூபு சனலில் தாங்களின் 21ஆவது குழந்தை பிறக்க இருப்பதை மகிழ்ச்சி யுடன் அறிவித்திருக்கிறார்கள். குழந்தை பெற்றீபிரபலமானது விவர்கள் குடும்பம். கடந்த செப்டம்பர் மாதம் எங்களுக்கு 20 ஆவது குழந்தையாக ஒரு மகன் பிறந்தான். இனி குழந்தை பெறப் போவதில்லை என்றாலும் ஆணால் மீண்டும் கருவற்றிருக்கிறேன். இந்த முறைபண்பிறக்க இருக்கிறார்கள். எங்கள் குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சிக்கு அளவே கில்லை. ஏற்கெனவே எங்களுக்கு 11 மகன்களும் 9 மகள்களும் இருக்கிறார்கள். இதுவரை திட்டமிட்டே குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொண்டோம். இதுதான் திட்டமிடாத குழந்தை. முதலில் அதிர்ச்சியாக இருந்தது. இப்போது மகிழ்ச்சியாக மாறிவிட்டது. 14 வயதில் எங்கு முதல் குழந்தை பிறந்தது. 29 வருடங்களில்



பிலிப்பைன்ஸைச் சேர்ந்த 31 வயது ஜோய் குய்லிலன், 'விஷ மனிதர்' என்று அழைக்கப்படுகிறார். விஷப் பாம்புகளை சுவை சாதாரணமாகப் பிழக்கிறார். அவற்றை முறையாகக் கையாள்கிறார். பாம்புகளின் விஷக் கடுகளில் இருந்து தப்பிப்பதற்காக 3 வாரங்களுக்கு ஒருமுறை சிறிது விஷத்தை உடலுக்குள் செலுத்திக் கொள்கிறார். 14 வயதிலிருந்து நாகப் பாம்புகளுடன் பழக் ஆரம்பித்தார். அப்போது பாம்புகளை எப்படிக்கையாள்வது என்று அவருக்குத் தெரியாது. ஒருநாள் பாம்புகளிடத்திலிருந்து மருத்துவமனதைப் போட்டு விட்டது. மருத்துவமனைக்குச் செல்லாமல், கழித்து இடத்திலிருந்து ரத்தத்தை வெளி யேற்றி விட்டு, ஓய்வைடுத்தார். பொது வாக விஷப் பாம்புகள் கழித்தவர்களுக்கு மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் ஏற்படும். நினைவிழப் பார்கள், பிறகு மரணமடைவார்கள். ஆனால் ஜோய் தூங்கிவிட்டு, இயல்பாக எழுந்தார். அந்த நிகழ்விலிருந்து தனக்கு விஷத்தைத் தாங்கக் கூடிய சக்தி இருப்பதாக நினைக்க ஆரம்பித்தார். பாம்பு விஷத்தை அடிக்கடி உடலில் செலுத்தி, தன்னுடைய உடலை பாம்புக் கழியை எதிர்கொள்ளும் அளவுக்குத் தயார் செய்து வைத்து விட்டார். இதுவரை நூற்றுக்கணக்கான பாம்புக்கழிகளை இவரது உடல் சந்தித்திருக்கிறது. இவற்றில் 5 முறை மட்டுமே மிக மோசமாகப் பாதிக்

கப்பட்டு மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற முத் திரும்பியிருக்கிறார்.

வித்தைச் செலுத்திக்கொள்வதால் பாம்புக் கழியிலிருந்து தப்பிப்பதோடு, என் உடல் உறுதியடையவும் செய்கிறது. தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியில் என்னைப் பரிசோதித்தான். அதில் சக்தி வாய்ந்த இரண்டு பாம்புகள் என்னைக் கழித்தன. மருத்துவர்கள் பரிசோதித்துவிட்டு, நான் இயல்பாக இருப்பதாகச் சொன்னார்கள். அதற்குப் பிறகே நம்பாதவர்கள் கூட நம்ப ஆரம்பித்தார். என்னுடைய ரத்தத்தை எடுத்துப் பரிசோதித்த மருத்துவர்கள், நாகப் பாம்பின் விஷத்தை எதிர்கொள்ளக் கூடிய எதிர்ப்புப் பொருள் இவருக்கு இருக்கி றது என்று சான்றளித்திருக்கிறார்கள். இயற்கையைப் பேணுவதில் பாம்புகளுக்கு முக்கீயப் பாங்கு இருக்கிறது. பாம்புகளை நேசிக்கி றேன். பாம்புகளைப் பற்றியவிழிப்புணர்வை மக்களுக்குக் கொடுத்து வருவதை என்கடமையாக நினைக்கிறேன் என்கிறார் ஜோய்.

சல்லப் பிராணிகள் விற்பனை செய்யும் இடத்தில் முதலில் வேலை செய்துவந்த ஜோய், பிறகு பிலிப்பைன்ஸ் சுற்றுச்சூழல் துறையில் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். இங்கே பாம்புகளைப் பாதுகாக்கும் பணியை மேற்கொண்டு வருகிறார். அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த டிம் ப்ரிட்ஜ் இவருக்கு முன்பே 'விஷ மனிதராக' வாழ்ந்திருக்கிறார்.



## கேக்கை பார்த்துக்கொண்டே இருக்கலாம்

ரஷ்யாவைச் சேர்ந்த 31 வயது எலி னாட்டு, உலகிலுள்ள முக்கீயமான கேக்கை லைருக்கரைகளில் ஒருவராக இருக்கிறார். ஒரு சிற்பம்போல் ஒவ்வொரு கேக்கையும் செதுக்கியிருக்கிறார். இவற்றைப் பார்க்கும்போது கேக் என்றே தோன்றுவதில்லை. சாப்பிட வேண்டும் என்ற எண்ண மும் வருவதில்லை. அப்படியே வைத்துப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கலாம் என்று தோன்றும். எனக்கு சமையல் கலையில் ஆர்வம் அதிகம். என்னுடைய ஆர்வத்தை கேக்மீது திருப்பினேன். உலகில் உள்ள மிகச் சிற்றான் கேக்கை லைருக்கரைகளில் இருந்து என்னுடைய கேக் வித்தியாசமாக இருக்க வேண்டும் என்று முடிவு செய்தேன். அதற்காக நிறைய உழைத்தேன். என்னுடைய

உழைப்புக்கு ஏற்ற பலன் கிடைக்க ஆரம்பித்தது. வியாபாரம் பெருகியது. 2015ஆம் ஆண்டிலிருந்து இன்ஸ்டாடாகிராமில் நான் செய்யும் கேக்குகளின் படங்களை வெளியிட்டு வருகிறேன். 1.5 லட்சம் மக்கள் என்னைப் பின்தொடர்கிறார்கள். என்னைப் பற்றி யாரும் பேச வேண்டாம்; என் படைப்பைப் பற்றிப் பேச வேண்டும் என்றுதான் நினைப்பேன். ஒவ்வொரு கேக்கையும் செய்வதற்கு முன்புதிட்டமிடுவேன். தாளில் வரைந்துகொள்வேன். என் கேக்குகளில் இருக்கும் பூக்கள் இனிப்பால் செய்யப் பட்டவை. அவற்றையும் சுவைக்கலாம் என்கிறார் எனினா நட்ட.

20 குழந்தைகளைப் பெற்றிருக்கிறோம். இத்தனை குழந்தைகளையும் வளர்ப்பது கடனம் தான். ஆனாலும் இதை மகிழ்ச்சியாகவே நானும் ராட்டிபோர்டும் செய்கிறோம் என்கிறார் சு.

என்னுடைய ஆண்டு வருமானம் 45 லட்சம் ரூபாய்தான். இவ்வளவு பெரிய குடும்பத்தை நடத்துவதற்கு யேலாது. வாரத்துக்கு 27 ஆயிரம் ரூபாய் செலவாகிறது. அரசாங்கம் குழந்தைகள் பராமரிப்புக்காக வாரத்துக்கு 15 ஆயிரம் ரூபாய் கொடுக்கிறது. அதனால் சமாளிக்கிறோம்.

இங்கிலாந்திலேயே எங்கள் வீட்டில்தான் ஒருநாள் உணவுக்கு அதிகமாகச் செலவாகிறது. ஆண்டுக்கு ஒருமுறை குழந்தையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் வில்லை. 21ஆவது குழந்தையிடத்தில் போதுமான குடும்பம் பெரிதாக வாரத்துக்கு 15 ஆயிரம் ரூபாய் கொடுக்கிறது. அதனால் சமாளிக்கிறோம். சோபிக்கு 3 குழந்தைகள். சோபியின் தாங்கை, தம்பிகள் எங்கள் பேரன் பேத்திகளைவிட இளையவர்கள் என்கிறார் ராட்டிபோர்ட்.



# நீந் வாரம்

உங்களுக்கு  
எப்படி?

03.06.2018  
09.06.2018

சம்திராவ்டமநாள் - மிருகசீடம் 3 ஆம், 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1 ஆம், 2 ஆம் பாதங்களில் பிறந் தோர் நற்கருமங்கள் தொடங்குவதைத் தவிர்க்கவும்.

கணிப்பு: 'ஜோதிடமணி' பிரம்மஸீ சி.ஐகதீஸ்வரசர்மா (ஜே.பி.)



## மேஷம்:

மத்திமான வாரம் ஆகும். பொருள்வரவு சுமாராக இருக்கும். செலவுகள் அதிகரிக்கும். என்னிய காரியங்கள் தாமதமாகும். தேக்கம் பாதிப்புறும். மருத்துவச் செலவுகள் அதிகரிக்கும். குடும்பத்தில் ஓரளவு அமைதி காணப்படும். வியாபாரத்தில் சுமாரான லாபம் கிடைக்கும். உத்தியோகத்தில் வேலைச் சமை அதிகரிக்கும். வீண அலைச்சல்களால் உடல் சோர்வடையும். மாணவர்களுக்கு கல்வியில் ஊக்கம் குறையும். பயணங்களில் அவதானம் தேவை. கொடுக்கல், வாங்கலில் அவதானம் தேவை.



## விஷபம்:

இன்பமான வாரம். வருமானம் வளமாக இருக்கும். குடும்பத்தில் குதுகலம் அதிகரிக்கும். நண்பர்கள், உறவினர்களின் ஒத்துழைப்பு கிடைக்கும். பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை உண்டாகும். திருமண வாய்ப்புகள் வலிய வரும். மாணவர்கள் தேர்வுகளில் சிறந்த மதிப்பெணகளைப் பெறுவார்கள். வேலை தேடுவோருக்கு வேலைகிடைக்கும். வியாபாரம் 'ஒஹோ' என்று நடக்கும். விவசாயத்தில் போதிய ஆதாயம் கிடைக்கும். உத்தியோகத்தில் சக உத்தியோகத்தர்களுடன் கருத்து வேறுபாடுகள் உண்டாகும். கொடுக்கல், வாங்கலைத் தவிர்க்கவும்.



## மிதுனம்:

கவலையான வாரம். பணம் தட்டுப்பாடாக இருக்கும். குடும்பத்தில் வீண பிரச்சினைகள் உண்டாகும். எண்ணிய காரியங்கள் நிறைவேறாமற் போகும். உடலில் ரோகங்கள் உண்டாகும். தொழிலில் பல இடைஞ்சல்கள் உண்டாகும். உறவினர்கள் நண்பர்களால் தொல்லைகள் உண்டாகும். சிலருக்கு செய்யும் வேலையை இழக்க வேண்டி வரும். வியாபாரத்தில் பெரும் நட்டம் உண்டாகும். உத்தியோகத்தில் சக உத்தியோகத்தர்களுடன் கருத்து வேறுபாடுகள் உண்டாகும். கொடுக்கல், வாங்கலைத் தவிர்க்கவும்.



## கடகம்:

சம்பளன்கள் காணப்படுகின்றன. வருமானம் சுமாராக இருக்கும். செலவுகள் அதிகமாகும். தேகாரோக்கியம் பாதிப்புறும். குடும்ப அமைதி பேணப்படும். எடுக்கும் முயற்சிகளில் தடை, தாமதம் உண்டாகும். வெளிநாட்டுப் பயண முயற்சிகள் வெகு பிரயாசையின் மேல் அனுகூலமாகும். வியாபாரம் ஏற்றமும், இறக்கமுமாக இருக்கும். தொழிலில் அதிக பிரயாசை இருக்கும். மாணவர்கள் கல்வியில் சுமாராக முன்னேறுவார்கள். சுயதொழிலில் விருத்தி குன்றும். தூரப்பயணங்களைத் தவிர்க்கவும்.



## சிம்மம்:

உயர்வான வாரம். பொருளாதாரம் உயர்வடையும். குடும்ப ஒற்றுமை மேலோங்கும். வியாபாரத்தில் துரிதவளர்ச்சி காணப்படும். உத்தியோகம் செய்யும் பெண்களுக்கு வரவேற்பும், பதவி உயர்வு, ஊதிய உயர்வு என்பனவும் கிடைக்கும். சமூக அந்தஸ்து உயரும். பெண்கள் குடும்பப் பொறுப்புக்களை சாமர்த்தியமாக நடத்தி அனைவரின் நற்பெயரையும் பெறுவார்கள். சகோதர உறவு பலப்படும். மாணவர்கள் கல்வியில் மேன்மை அடைவார்கள்.



## கன்னி:

மகிழ்ச்சியான வாரம். பணப்புழக்கம் சரளமாக இருக்கும். குடும்ப மகிழ்ச்சி அதிகரிக்கும். நினைத்தகாரியங்கள் நிறைவேறும். பெண்களின் விருப்பப்படி மன வாழ்க்கை அமையும். ஆடை, அணிமணிச் சேர்க்கை உண்டாகும். நண்பர்களின் உதவியால் சிலர் புதிய தொழிலைத் தொடங்குவார்கள். உத்தியோக உயர்வுகள் கிடைக்கும். உறவினர்களின் உதவியும் ஒத்துழைப்பும் கிடைக்கும். படித்து முடித்தவர்களுக்கு அரசாங்க வேலை கிடைக்கும். உறவினர்களின் உதவியும், ஒத்துழைப்பும் கிடைக்கும்.



## துலாம்:

சலனம் மிகுந்த வாரம். மனம் குழப்பமடையும். பணம் தட்டுப்பாடாக இருக்கும். உடலில் ரோகங்கள் உண்டாகும். குடும்பத்தில் உட்புசல்கள் காணப்படும். நண்பர்களுடன் பகைமை உண்டாகும். வியாபாரத்தில் போட்டிகள் அதிகரிக்கும். சுய தொழிலில் ஆதாயம் குறையும். மாணவர்கள் கல்வியில் ஊக்கம் குறைந்து, விளையாட்டில் நாட்டாம் காட்டுவார்கள். பூர்வீகச் சொத்து வழக்குகள் இழப்பியில் இருக்கும். திருமண காரியங்கள் மற்றவர்களின் தலையீடுகளால் குழம்பிப்போகும்.



## விருச்சிகம்:

விருத்தியான வாரம். பொருளாதாரம் ஏற்றமடையும். குடும்ப உறவு மேம்படும். உடல் நிலையில் சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கும். எடுக்கும் புதிய முயற்சிகள் வெற்றியடையும். வியாபாரம் நன்கு முன்னேற்றமடையும். சுய தொழில் புரிபவர்கள் நிறைய ஆதாயம் பெறுவார்கள். மாணவர்கள் கல்வியில் விருத்தியடைவார்கள். பெண்கள் அரசு வழியால் சுய தொழில் புரியும் முயற்சிகளில் முன்னேறுவார்கள். தொழிற்பிரிவினருக்கு தொழிலாளர்களின் ஒத்துழைப்பால் முன்னேற்றம் அதிகரிக்கும்.



## தனுசு:

யோகமான வாரம். தனலாபம் பெருகும். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி அதிகரிக்கும். சொந்த வீடு வாங்கும் யோகம் உண்டாகும். வாகன வசதிகள் பெருகும். நினைத்தகாரியங்கள் நிறைவேறும். பெண்கள் விரும்பியதைச் சாதித்துக் கொள்வார்கள். திருமண யோக மும் உண்டாகும். வெளிநாட்டுத் தொழில் வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கும். மாணவர்கள் உயர்கள் அரசு வழியால் சுய தொழில் புரியும் முயற்சிகளில் முன்னேறுவார்கள். தொழிற்பிரிவினருக்கு தொழிலாளர்களின் ஒத்துழைப்பாக நடைபெறும். கொடுக்கல், வாங்கலில் இணக்கம் உண்டாகும்.



## மகரம்:

சந்தோஷமான வாரம். பணம் தாராளமாகப் புழங்கும். குடும்பத்தில் சந்தோஷம் அதிகரிக்கும். ஆடை, அணிமணிச் சேர்க்கை உண்டாகும். திருமண காரியங்கள் மளமளவு வென்று ஒப்பேறும். வெளிநாட்டு உறவினர்களின் வருகை யால் மகிழ்ச்சி பெறுகும். சகோதர உறவு வலுவடையும். இதுவரை பிரிந்திருந்தவர்கள் மீண்டும் ஒன்று சேர்வார்கள். பிள்ளைகள் ஓலால் பெறுமை, மகிழ்ச்சி உண்டாகும். தொழிலில் முன்னேற்றம் உண்டாகும். உத்தியோகத்தில் உயர்வுகள் கிடைக்கும்.



## கும்பம்:

சஞ்சலமான வாரம். மனதில் குழப்ப நிலை அதிகரிக்கும். பணம் பற்றாக்குறையும். யாக இருக்கும். உடலில் உபாதைகள் உண்டாகும். குடும்பத்தில் பிரச்சினைகள் அதிகரிக்கும். வியாபாரத்தில் எதிர்பார்த்து வழக்கு பல வெண்களுக்கு பல நெருக்கடிகள் உண்டாகும். மாணவர்களின் கல்வியில் தடை துக்கு ஆளாக நேரும். வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு பல நெருக்கடிகள் உண்டாகும். மாணவர்களின் கல்வியில் தடை துக்கு ஆளாகவும் கொடுக்கல், வாங்கலில் இணக்கம் உண்டாகும்.



## மீனம்:

உயர்வான வாரம். வருமானம் உயரும். குடும்பத்தில் ஒற்றுமை நீடிக்கும். ஏற்றுமதி, இறக்குமதி வியாபாரத்தில் முன்னேற்றம் உண்டாகும். உத்தியோகத்தர்களுக்கு பதவி உயர்வு, ஊதிய உயர்வு, வசதியான இடமாற்றம் என்பன கிடைக்கும். சகோதர வழியால் நன்மைகள் உண்டாகும். மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர்களின் ஒத்துழைப்பால் கல்வியில் முன்னேற்றம் உண்டாகும். இதுவரை வாட்டி வதைத்து நோய்கள் நீங்கி ஆரோக்கிய மடைவார்கள்.



## சாப்பிடும்போது பேசாதீர்கள்!

**ஏ**ப்பிடும்போது பேசக் கூடாது. உணவு வசீத்து சாப்பிடவேண் டும் என்று பெரியவர் கள் சொல்லவார்கள். அந்த பெரியோர்கள் சொல்லுக்கு விண்ணான்பூர்வமாகவும் விளக்கம் கீட்டத்திருக்கிறது. அதற்கு மனிதமுகத்தின்வடிவமும் ஒரு காரணம் என்கிறது. மனித முகத்தில் மண்ணை ஓட்டின் அமைப்பு கபாலத்தின் அடிப்பகுதி யில் தொடங்கி குரல் வளையின் கீழ்



பகுதி வரை தொண்டை என்கிறது மருத்துவம்.

இந்தத் தொண்டையை மேலும் 3 பகுதிகளாக பிரிக்கிறார்கள் மருத்து வர்கள். அதன்படி தொண்டையை முகத் தோடு இணைந்த தொண்டை, வாயோடு இணைந்த தொண்டை, குரல்வளை யோடு இணைந்த தொண்டை என்று 3 வகைப்படுத்துகிறார்கள். வாயிலிருந்து உணவுக்குழாயானது தொண்டை வழியாக வயிற்றுக்குப் போகிறது. அதே போல மூக்கிலிருந்து சுவாசக்குழாயும் தொண்டைவழியாக உணவுக்குழாயை கடந்து நுரையீரலுக்குப் போகிறது. இது கிட்டத்தட்ட ஒரு 'லைவல் குரராளிங், போல செயல்படுகிறது.

சுவாசப் பாதையை சாலை என்று வைத்துக்கொண்டால் உணவுப் பாதை தான் ரயில்வே பாதை. சாலை எப்போதும் தீர்ந்து இருக்கும். அதேபோல் தான் சுவாசபாதை எப்போதும் தீர்ந்து

இருக்கும். காற்று வந்து போய்க் கொண்டிருக்கும். உணவுப் பாதை ரயில்வே பாதை போல எப்போதாவது தான் அதில்ரயில் வரும். ஆனால் ரயில் வரும் போது சாலை மூடப்படும். அப்படித்தான் உணவு வரும்போது, அதாவது நாம் சாப்பிடும்போது சுவாசப்பாதை மூடிக் கொள்ளும். உணவு கடந்து போன்றும் மீண்டும் தீர்ந்து கொள்ளும்.

இதற்காக கதவு போன்ற அமைப்பு இருக்கிறது. இதனால் உணவுக்குழாய்க்குள் கார்ட்ரோ, சுவாசக்குழாய்க்குள் உணவோ போய்விடாமல் தடுக்கப்படுகிறது. ஆனால் நாம் பேசிக் கொண்டே சாப்பிடும்போது சுவாசக்குழாய்தீர்ந்து தான் பேசமுடியும். இப்படித்திறக்கும்போது சுவாசக்குழாய்க்குள் உணவுப்பொருள் தவறாக நுழைந்து விடும். அதை வெளியே தள்ளுவதற்காக சுவாசக்குழாய் வேகமான ஒரு விசையை உருவாக்கும்.

அதைத்தான் புரையேறுதல் என் கிறார்கள். மருத்துவர்கள் இதனை வாட்சுப்பர்க் கீட்கானிலும் என்கிறார்கள் இந்தப் புரையேறுதல் சாப்பிடும்போது மட்டுமல்ல, சிலசமயங்களில் தூங்கும் போதும் கூட ஏற்படுகிறது. அசன்து தூங்கும்போது சிலசமயம் நம்மையும் அறியாமல் உமிழ்நீர் வழிந்து சுவாசக்குழாய்க்குள்ளுழைந்து விடும். மனிதர் தூக்கத்தில்தானே இருக்கிறார் என்று சுவாசக்குழாய் சும்மா இருந்துவிடாது. உடனே அந்த உமிழ்நீரை வெளியே தள்ளும்.

இதைத்தான் தூக்கத்தில் புரையேறுதல் என்கிறார்கள். இப்படி சுவாசக்குழாய்க்கும் உணவுக்குழாய்க்கும் நேரடி தொடர்பு இருப்பதால் தான் சாப்பிடும்போது பேசுக்கூடாது என்கிறார்கள். தூங்கும்போது நாக்கும் மற்றொரு முக்கியமான நிகழ்வுக்குட்டை, விழித்திருக்கும்போது தாடை சுதாக்கள் கெட்டியாக இருக்கும். தூங்கும்போது இந்தக்கெட்டித்தசை தளர்ந்து விடும். ஆழந்த தூக்கத்தில் மூழுமையாக கட்டுப்பாடு இழுந்து சுவாசக்குழாயின் மேல்விழுந்து அழுக்கும். இதனால்துங்கல்லுண்டாகி காற்றுப்போகும் முயற்சி தடைபடும்.

கோபம், வருத்தம், ஏமாற்றம், எதிர்பார்ப்பு... என எந்தச் குழல் உங்களை நகம் கடிக்க அதிகம் தூண்டுகிறது என கவனியுங்கள். அந்தச் சமயத்தில் அதிக எச்சரிக்கையோடு செயல்படுவார்கள்.

நகம் கடிக்கும்போது, அதிலுள்ள அழுக்குகள் வாய் வழியாக உடலுக்குள் சென்று நோய்த்தொற்றுக்களை ஏற்படுத்தும். முக்கியமாக குடல்பும்பிரச்சினை ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு. சிலர் நகம் தோடு சேர்த்து அதன் சதைப்பகுதியையும் கடிக்குவிடுவார்கள். அப்போது அந்தப் பகுதியில் ரத்தம் வந்தால், தொற்று அபாயம் அதிகம் இருக்கும் என எடுத்துக் கொள்ளலாம். குழந்தைகளுக்கு இந்தப் பழக்கம் இருந்தால் அதிக கவனத்தோடு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

இந்தப் பழக்கமுள்ளவர்களின் நகம் கள், சரியான வளர்ச்சியின்றி இருக்கும். காரணம், தொடர்ந்து நகம் கடிக்க அதை கடித்துக் கொண்டே இருந்தால், அதைப் பகுதியையும் கடிக்குவிடுவார்கள். அப்போது அந்தப் பகுதியில் ரத்தம் வந்தால், தொற்று அபாயம் அதிகம் இருக்கும் என்றுகொள்ள வேண்டும்.

இந்தப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடு

## நகம் கடிக்கும் பழக்கம் இந்திரா?

### விடுபட வழிகள்!



வதற்கான சில எளிய வழிகள்...

ஒரு செயலில் ஈடுபடும்போது அதை அதிக கவனத்தோடு செய்யவேண்டியது அவசியம். அதே நேரத்தில், தன்னிலை மறக்கும் அளவுக்கு எந்தச் செயலிலும் ஈடுபட வேண்டாம்.

நகங்களை அவ்வப்போது வைப்பி, கடிக்க முடியாத அளவுக்கு சிறியதாக, அழுக்கு சேராமல் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வேப்பெண்ணையைப் போன்ற சுக்ப்பான சுவையைப்பள்ள ஏதாவது நகத்தில் தேய்த்துக்கொள்ளார்கள். இதனால், நகம் கடிக்கும்போதைல் லாம் கசப்புணர்ச்சி உண்டாகி, நகத்தின் மீதான உங்கள் கவனத்தை அதிகப்படுத்தும்; அந்தப் பிரச்சினையிலிருந்து வெளி வர உதவும்.

புற்றுமான சூழலில் சிலரால் நகத்தை கடிக்காமல் இருக்கவே முடியாது. அது போன்ற நேரத்தில் வேறொரு நல்ல



பழக்கத்தை பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள எல்லாம் உதாரணமாக, கை கழுவது, வாய்க்கொப்பிப்பது, சாப்பிடுவது போன்றவை. கை மற்றும் வாய் தொடர்பான பயிற்சிகளாக இவை இருக்க வேண்டும்.

கோபம், வருத்தம், ஏமாற்றம், எதிர்பார்ப்பு... என எந்தச் குழல் உங்களை நகம் கடிக்க அதிகம் தூண்டுகிறது என கவனியுங்கள். அந்தச் சமயத்தில் அதிக எச்சரிக்கையோடு செயல்படுவார்கள்.

பலருக்கும் நகம் கடிக்கும் பழக்கம் சிறு வயதிலிருந்தே இருக்கும். ஒரே நாளில் இந்தப் பழக்கத்தை மற்றிலும் மாக விட முயற்சிப்பது வீண்டும். நகம் கடிப்பதை ஒவ்வொரு விரலாக குறைத்துக் கொண்டு வரவும். முதலில், கட்டைவிரல் நகத்தை கடிக்காமல் இருங்கள். அதைத் தொடர்ந்து சுண்டுவிரல், அடுத்து மோசிர விரல்... இப்படி முயற்சி செய்வது நல்ல பயனைத் தரும்.

மன அமுத்தத்தையும், இறுக்க மான குழலையும் உணரும் குழந்தைகள் இந்தப் பிரச்சினைக்கு ஆளாகக் கூடும். பெற்றோர் அவர்களோடு அதீக நேரம் செலவிட்டு, நல்ல பழக்கங்களையும் நகம் கடிப்பதால் ஏற்படும் தீவை களையும் சொல் விக் கொடுக்கலாம். நகத்தைக் கடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோண்றினால், அதற்கு மாற்றாக வேறென்னவை வெல்லாம் செய்யலாம் என்பதையும் குழந்தைகளுக்குச் சொல் விக் கொடுக்கலாம். நகத்தைக் கடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோண்றினால், அதற்கு மாற்றாக வேறென்னவை வெல்லாம் செய்யலாம் என்பதையும் குழந்தைகளுக்குச் சொல் விக் கொடுக்கலாம்.

உடலும் மனதும் சேர்ந்து செயல்படுவது மாதிரியான வேலைகளைச் செய்யவும் மன அமுத்தத்தைக் குறைக்க முயற்சிக்கவும். எண்ணம் மற்றும் உள்ள வியல் பிரச்சினைகளைச் சரிசெய்ய இது உதவும்.

ஒருவரின் நகத்தைவைத்தே அவருக்கு உடலில் எண்ண பிரச்சினை இருக்கிறது என்று சொல்லிவிடலாம். அப்பலப்பட்ட நகத்தைச் சரியாகப் பராமரிக்க வேண்டியது அவசியம்! எண்ண செய்தும் நகம் கடிக்கும் பழக்கத்திலே ருந்து விடுபட முடியவில்லை என்பவர்கள், தயங்காமல் சரும மற்றுத்துவரையும், மனாலை மற்றுத்துவரையும் அனுகீழு ஆலோசனை பெறலாம்.

## நாற்காலியில் நீண்ட நேரம் கிருப்பதும் ஆபத்தானதே!

**ஏ**ற்காலியில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருப்பதால், உடல் ஆரோக்கியம் மட்டுமல்ல... மன ஆரோக்கியமும் பாதிக் கப்படும். நீண்டவாற்றல் மீறப்படும். வெற்று எண்ணம், கவனக்குறைபாடு, தன்னைச் சுற்றி நடப்பதை உள்ளவாங்காமல் இருப்பது. தனிமை, மனசிமுத்தம், மனச் ச

ஸ்ரீ வெநுகர்க்கொழும்பில் பிரதான தமிழ்ப் பத்திரிகைகளின் ஆசிரியர்களுக்கு தனமும் தவறாமல் மாலை 4 மணியளவில் தொலைபேசி அழைப்பு ஒன்று வரும். ஆசிரியர்களுக்கு மாத்திரம் என்றும் சொல்லிவிட முடியாது. முதல் பத்திரிகையாளர்கள் சிலருக்கும் வரும்.

என்ன நடக்குது என்பதே அந்த அழைப்பின் முதல் கேள்வியாக இருக்கும். இனிமேல் என்ன நடக்க இருக்கிறது? எல்லாம்தான் நடந்து முடிந்து விட்டதே என்பது எனது பதிலாக இருக்கும். நாட்டில் நடப்பவற்றிற்புப் பார்க்கும் போது ஏன் தான் உயிரோடு இருக்கின்றோமோ... எம்மைக் கொண்டு போய்ச் சேர்க்காதாமே... என்று அரசியல் பேச்த தொடங்குமுன்னதாக சலிப்புடன், வேதனையுடன் அந்தக் குரல் சொல்லும். உங்களைப் போன்றவர்கள் உலகில் தேவையாக இருப்பதால்தான் மேலே அழைக்கவில்லை போலும். அவசரப் படாதீர்கள் என்று நான் பகிள்யாக ஆறுதல் சொல்லவேன்.

அடுத்து சுமார் பத்து நிமிடங்கள் பல தும் பத்தும் பேசுவோம். பெரும்பாலும் அரசியலாகத்தான் இருக்கும். பொறுத்திருந்ததான் பார்ப்போமே... என்ன நடக்கப்போகிறது என்பதை... என்று இருவருமே ஏக காலத்தில் சொல்ல சம்பாஷணை நிறைவெறும்.

அந்த தொலைபேசி அழைப்பு இனிமேல் வராது. எந்தவிதமான பிரதி பலனையும் எதிர்பாராமல் எம்மை நேசித்த... நன்றாகப் புரிந்துகொண்ட அன்புள்ளம் க.மு.தருமராசா நேற்று முன்தினம் மாலை எம்மைவிட்டுப் பிரிந்துவிட்டார். இடியோசை போன்று வந்த அந்த மரணச்செய்தியைக் கேட்ட அவருடன் நெருக்கமாகப் பழகியவர்கள் எவரும் கலங்கிப்போகாமல் இருந்திருக்க முடியாது.

எப்போது தனக்கு மரணம் வரும் என்று காத்துக்கொண்டிருந்த ஒரு ஜீவன் அது எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்ததை அது அடைந்துவிட்டது என்று எம்மால் என்ன தீருப்திப்படவா முடியும்? அன்றாடம் தொலைபேசி உரையாடல்களில் செத்துவிட வேண்டும் என்று தருமராசா கூறியது உண்மையில் அவர் தனது சமூகத்தின் இன்றைய நிலையைச் சூதித்துக் கொள்ள முடியாதவராக இருந்ததனாலேயே என்பதை நான் நன்கு அறிவேன்.

எனது பத்திரிகைத்துறை நண்பங்கள் பலரும் கூட அறிவார்கள். என்னுடன் மாத்திரமல்ல, தீனமும் அவர் மாலை பட்டியல்போட்டு தொடர்புகளைகிற பத்திரிகையாளர்களுக்கு அவரின் உணர்வுகள் புரியும்.

நொத்தாரிசாகவும் சட்ட ஆலோசகராகவும் முதலில் யாழ்ப்பாணத்திலும்

பிறகுகொழும்பிலும்பலதசாப்தங்களைக் கணியாற்றிவந்த தருமராசாவின் கொழும்பு வெள்ளவத்தை ஹாமர்ஸ் அவைனியு வாசஸ்தலம் நாமெல்லோரும் உண்டு குடித்து மகிழ்ந்த ஓர் இடம். தனது நண்பங்களையும் தான் நேசிக்கிற ஊடகவியலாளர்களையும் அடிக்கடி விருந்தோம்புவதில் தருமராசாவுக்கு அலாதி இன்பம். விருந்துபசாரத்துக்கு அவர் தொலைபேசி மூலம் அழைப்பு விடுக்கும் போது ஏன் வீண் செலவு? உங்கள் உடல்நலத்தை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள் என்று கூறினால், நீங்கள் எல்லோரும் எனது இல்லத்தில் வந்து மகிழ்ச்சியாகக் கலந்துரையாடிக் கொண்டிருப்பதைப் பார்க்கும் போது எனக்கு அறைவாசி நோய் குணமாகிவிடும் என்பதே அவரின் பதிலாக இருக்கும்.

பணத்தை அவர் ஒரு பொருட்டாக மதிப்பதில்லை. தனிடம் இருக்கும் பணம் மற்றவர்களின், சமூகத்தின் நற்காரியாங்களுக்கு உதவ வேண்டும். இல்லையென்றால் அது பணம் அல்ல,

இப்பந்தந்ததில்லை. நான் மாத்திரம் தான் இவ்வாறு கூறுகின்றேன் என்று இல்லை. பலநண்பங்கள் கூட என்னிடம் இவ்வாறு கூறியிருக்கிறார்கள். அந்த அளவுக்கு எங்களைத் தனது அன்பால் கட்டிப் போட்டு வைத்திருந்தவர் தருமராசா.

அரசியல் என்றுவரும் போதுதனை ஓர் அந்தக்காலத்து கம்யூனிஸ்ட் என்று அவர் ஓர் நமட்டுச்சிரிப்புடன் சொல்லிக் கொள்வார். மறைந்த தமிழ்த் தலைவர் ஜி.ஜி.பொன்னம்பலத்தின் மிக நெருக்கமான ஓர் ஆதரவாளர். அவ்வாறு சொல்வதும் போதாது. விசுவாசி. பிறகு பொன்னம்பலத்தின் புதல்வர் குமாரின் விசுவாசி. குமாரின் புதல்வர் குஜேந்திர குமாரின் விசுவாசி. விசுவாசி என்று சொல்லும் போது அந்தப்பான்னம்பலம் பரம்பரையின் அரசியலை என்றென்றைக்கும் நியாயப்படுத்தி, ஆதரித்து, விமர்சனங்களுக்கு இடையொட்டு பதிலளித்தவர் தருமராசா. பொன்னம்பலம் குடும்பத்தின் உறுப்பினராகவே அவர் மாறிவிட்டார் என்று கூறினாலும் மிகை

உச்சிக்காமல் விட்டதே இல்லை. பொன்னம்பலத்தின் மூன்று பரம்பரை அரசியலில் ஈடுபட்டுவிட்டது. குமாரின் கொலைக்குப் பின்னர் கூட, துணிவுடன் கஜன் அரசியலில் பெரும் அச்சுறுத்தல்களுக்கு மத்தியிலும் செயற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றார். பொன்னம்பலம் குடும்பத்தின் நான்காவது பரம்பரையும் தயாராகிக் கொண்டிருங்கள் என்று தருமராசா எக்கல்லாம் கூறுவார்.

பொன்னம்பலத்தின், குமாரின் பிறந்த தினம், நினைவுதினம் என்று வரும்போது தவறாமல் தமிழ்ப் பத்திரிகை அலுவலகங்களுக்குத்து தானே நேரடியாகச் சென்று கட்டுரைகளைக் கொடுப்பார் தருமராசா. நான் உயிருடன் இருக்கும்வரை இதைச் செய்வேன். எனக்குப் பிறகு எப்படியோ என்று கவலையை அவர் என்னிடம் அடிக்கடி வெளிப்படுத்தியிருக்கின்றார்.

தருமராசாவின் உரையாடல்களில் அடிக்கடி வருகின்ற மற்றறைய இருவர் இந்துபோர்ட் இராசரத்தினம், சட்டவாதி எஸ்.ஆர்.கனகநாயகம். கனகநாயகத்தின் மகன் தலைவரினால் சட்டவாதி கனக ஈஸ்வரரை நாமெல்லோரும் தருமராசா மூலமே அறிவோம்.

சில முக்கிய தமிழ்த் தலைவர்களை வடபகுதி வாக்காளர்கள் பல தசாப்தங்களுக்கு முன்னர் நாடாளுமன்றத் தேர்தல்களில் தோற்கடித்த சந்தர்ப்பங்களை தவறு என்று எப்போதும் கூறுகின்ற தருமராசா, அதனால் அந்தச் சமூகத்தை நன்றிகெட்ட சமூகம் என்று வர்ணியப்பார். நன்றி கொண்றவர்க்கு உற்வில்லை என்பது அவரது உறுதியான வாதம். மனதில் உள்ளதை அவர் எப்போதும் வெளிப்படுத்தினார்.

அண்மையெருபங்களாக அரசியலில் ஈடுபட்டுவரும் முன்னாள் உச்சநீதிமன்ற நீதியரசரான வட மாகாண முதலமைச்சர் சி.வி.விக்னேஸ்வரனுடன் நெருக்கமான உறவைப் பேணிவந்த தருமராசா அவரை அரசியலில் ஈடுபட வேண்டாம் என்று கொல்ல விடவில்லை. சேற்றில் வீழ்த்திவிட்டது என்று சொல்வார். தமிழர்களின் பலதசாப்தகாலப் போராட்டங்கள் பெருந்தியாகங்களுக்கு மத்தியிலும் கூட பயன்தராமல் போன்மையால் அரசியல் மீதான தனது வெறுப்பையே அவர் அவ்வாறு வெளிப்படுத்தினார்.

இனிமேல் அந்த மாலைநேரத் தொலைபேசி அழைப்புவராது. ஆனால் தருமராசாவின் நினைவு எம்மைவிட்டுப் போகாது. தொலைபேசியில் பேசி முடிகும் போது இன்றைய நந்திந்தனை இத்துடன் முடிகின்றது என்று நகைச் சுவையாகக் கூறுவார். இனிமேல் எங்கே அதை கேட்கப் போகிறோம்?

அவரைப் போன்ற அண்புள்ளத்தை இனி என்றுதான் காணப்போகிறோம்?

## கிணிமேல் வராது அந்த மாலைநேர தொலைபேசி அழைப்பு

பொன்னம்பலம்  
குடும்பத்தின்  
விசுவாசி

பின்னம் என்று அடிக்கடி அவர் சொல்வார்.

யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம் என்று சொல்வோமே. ஆனால் தருமராசாவேப்பொறுத்த வரை, தான் பொறுத்த இன்பத்தையும் கூட எமக்கெல்லாம் தாராளமாக்குத் தந்து மனநிறைவு கண்டவர். நான் எதைக் கூறுகின்றேன் என்று அவர் வீட்டு விருந்துபசாரங்களுக்கு வருகை தந்து மெய்மறந்த நண்பார்கள் அறிவார்கள்.

தருமராசாவின் அரசியலில் நிலைப்பாடு பாடுகளை முழுமையாக என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாவிட்டாலும் கூட, அவரை எதிர்த்துப்பேச அல்லது அவரது மனம் புண்படும்படி மாற்றுக் கருத்தைச் சொல்ல எனது மனம் ஒரு போதுமே



யாகாது.

எங்களுடன் பேசுகின்ற சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் அவர், ஜி.ஜி.பிள்ளை பெயரை, குமாரின் பெயரை, கஜனின் பெயரை



மிகச் சூடான தேநீர் கோப்பி குடித்தால்

புற்றுநோயிக் கீட்டீ  
ஏற்படும் ஆபத்து

வந்த ஆபத்து இந்திய நிபுணர்கள்

இ ட்ரூக்கொடுப்பவர் என்றும் கெட்டுப் போனதில்லை. வாழ்க்கை துணையிடம் வெற்றி தோல்வியை எதிர் பார்க்கலாமா? அரவணைத்து, அனுசரித்து செல்வதில் தானே தலைமுறைக்கும், இன்பாம் கூடும்.

ఆ౦న్నమ పెణున్నమ ఇణెన్నంతు  
 ఇల్లర్హత్తిల్ ఈట్టుప్రొతు, వాఘ్కషైక  
 అగ్రత్తమ పెఱుకిఱ్తు. ఇంపామ కుడ్కిఱ్తు.  
 ఆ౦న్నమ పెణున్నమ ఇణెన్నంతు వాఘ్  
 వతు ఎంపతు మనితరుక్కు మట్టుమల్ల ల  
 పెగ్రుమంపాన్నమయాన విలాస్కినాం  
 కగ్గుక్కుమ ప్రఱవైకగ్గుక్కుమ ఉస్సా  
 శిర్పప్రియల్పు. ఇణెన్నవతు, వెవ్రుమ  
 ఇంపబెగ్రుక్కతీర్పు మట్టుమ ఎంచ్చిల్  
 లాతు, ఉరువుగ్గుక్క ఉరువార అంపుమ  
 పాశముమ వెనిపిపెగ్రుతీం కొంగ్గుతల్,  
 ఇణెన్నంతు ఇఱ తెంతుల్, కుడ్కుకట్టి  
 కుడ్మంపమాయ వాముతల్, పాతుకాప్పు,  
 ఇంచెనొగ్గువార పిగివుక్కు వాటుల్ ఎన  
 ఇణెన్నంతు వాఘ్వతు పల్వెవ్రు కుర్ర  
 కణోక కొణ్ణటు.

சங்கப் பாடல் ஒன்றில், குட்டை ஒன்றில் ஆண், பெண் மான் தண்ணீர் அருந்துவதுப் போல ஒருக் காட்சி. தண்ணீரின் அளவு மிகக் குறைவு, இரண்டில் ஒரு மானுக்கு மட்டுமே போது மானது. ஆண் மான் அருந்தட்டும் என்று பெண்மான் தண்ணீர் குழப்பது போல பாவனை செய்கிறது. தனது இணை அருந்தட்டும் என்று ஆண் மானும் பாவனை செய்கிறது. இரண்டு மான்களும் தண்ணீர் குடிக்காமல் தாகத்தோடு நின்றாலும், ஒருவர் மீது ஒருவர் கொண்டுள்ள பற்றுதல் அங்கு புலப்படுத்தப்படுகிறது. இப்படியும் நடந்தீருக்குமா என்று வியப்பை ஏற்படுத்திய பாடல்.

ஆனால் சமீபத்தில் கேள்விப்பட்ட நிகழ்வு சங்க கால சம்பவம் உண்மையாகவே இருக்கவேண்டும் என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது. சென்னையில் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் வீசிய கடும் புயலில் பல மரங்கள் வீழ்ந்தன. எனது நண்பர் வசிக்கும் பகுதியில் மரமான்றில் ஆண், பெண்ணை தூண்டு நாரைகள் வசித்து வந்தன. மரம் விழுந்ததில் ஜோடியில் ஒரு நாரை இறந்துவிட்டது. இன்னொன்று அதன் பிரிவைத் தாங்காது அதே கிளையில் நகராது இரைதேடாது சோகமாய் வீர்நிருந்து சில நாள்களில் தன் உயிரை மாய்த்துக் கொண்டது.

விலங்குகளும் பறவைகளும் தத்தும் இணையிடம் அன்பும் பரிவும் காட்டும் போது ஆற்றிவுக் கொண்ட மனிதன் வெளிப்படுத்துவது இன்னும் கூடுதலான தாக்தத்தானே இருக்கவேண்டும். அதைத் தானே ஒவ்வொரு மனிதரும் விரும்புவர். பறவைகள், விலங்குகள் போல மனித வாழ்வில் உறவுகள் எனிமையானது, நடைமுறையில் பல சிக்கல்கள் உள்ளன. ஒருகாலத்தில் ஆண்கள் வேலைக்குச் சென்றுபொருள்களுடுத்தும் பெண்கள் வீட்டை சிர்வாகிப்பதும் என

**வு** ஸ் குழந்தைகளைப் பெற்றோர்கள் மிகவும் கண்ணும், கருத்துமாக பார்த்துக்கொள்ள வேண்டிய கட்டாய சூழ்நிலை ஏற்பட்டு உள்.

என்று மாங்கையராய் பிறப்பதற்கே நல்ல மாதவம் செய்திடல் வேண்டுமெம்மா' என்றார் கவிமணி கேசிக் விளாய்கம் பிள்ளை.

ଆନାଳ, ନ୍ଯାପଟିଲ ପେଣ୍ଠକଳ, ଶିରୁ ମିକଣୁକୁ  
ଏତ୍ରୀକ ନଟେବେଳୁମ କୁର୍ରନ୍ଦକଳେ ପାର୍ତ୍ତତାଳ,  
ଇନ୍ଦିର ଚମ୍ଭାୟମ ଲାଙ୍କେ ପୋକିରନ୍ତୁ? ଏଣ୍ଠ କେଳିବି  
ଏମୁକିରନ୍ତୁ. ପେଣ୍ଠ କୁନ୍ଧନ୍ତେତକଳେ ପେନ୍ଦରୋକଳ  
ମିକବୁଦ୍ଧି କଣ୍ଠରୁମ, କୁର୍ରତ୍ତମାକ ପାର୍ତ୍ତତକ କୋଳିଳ  
ବେଳୁମାପାର୍ତ୍ତିଲା କିମ୍ବାରୁମାପାର୍ତ୍ତିଲା।

★ உறவினர்கள், தெரிந்தவர்கள் என்றாலும் யாரையும் முழுமையாக நம்பி அவர்களிடம் குமந்தைகளை வட்படைக்கக்கூடாது.

★ பிற ஆண்களுடன் குழந்தை பேசும் போதும், பழகும் போதுபெற்றோர் கவனத்துடன் இருக்கவேண்டும்.

★நல்ல தொடுதல், கெட்ட தொடுதல் பற்றி குழந்தைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

# ஸ்ரீ வாழ்க்கை நக்க, சுற்க

# விடமுக்கொயப்பதே சிறப்பான செயல்



தங்களுக்குள் வேலையை பிரித்துக் கொண்டனர். பிரித்துக் கொண்டனர் என்பதைவிட பெண்கள் மீது வலுக்கட்டாயமாக தீணிக்கப்பட்டது என்று சொல் லலாம்.

‘அடுப்புதும் பெண்களுக்கு படிப்ப தெற்கு’ என்று சமூகம் கேட்டது. ஆக அத்தகையகுழுவில், பெண்கள் வாய்மூடி மௌனியாக அடிமைவாழ்வு வாழ்ந்த தால் எத்தகைய பூசுவுமின்றி குடும்ப வாழ்க்கை அமைத்தியாக செல்வதுபோல காட்சியளித்தது. ஆனால், இன்று காலம் மாறிவிட்டு, பெண்கள் படிப்பில் வெசுதூரம் முன்னேறிவிட்டார்கள். அவர்கள் தொபாத துறை இல்லை என்று சொல்லக் கூடிய வகையில், விண் வெளிக்குச் செல் வதாகட்டும், விமானம் ஓட்டுவதாகட்டும், மிகப்பெரிய நிறுவனங்களை நிர்வாகிப் புதா கட்டும் ஆண்களுக்கு எந்தவகையிலும் சுலைத்தவர்கள் அல்லர் என்று நினை பித்து வருகிறார்கள்.

அதுமட்டுமின்றி, தாராளமயமாக்கல் மற்றும் உலகமயமாக்கல் நமது தேவை களையும் விருப்பங்களையும் அதீ கரித்துள்ளது. கடந்த ஒரு தலைமுறையாக ஆண்டும் பெண்டும் பொருளீட்ட வேலைக்குச் செல்வது அத்தியாவசிய

மாக்கிவிட்டது. குடும்பத்தை சீராகவும் சிறப்பாகவும் நடத்திட கூடுதல் வருவாய் பெருமளவில் உதவுகிறது. குழந்தைகளுக்கு நல்ல கல்வி வழங்கவும் ஏதுவாகிறது.

இப்பொழுது சிக்கல் எங்குத் தொடர்ச்சு  
கிறது என்றால், ஆனால் பெண்ணும்  
வேலைக்கு செல்லும்போது வீட்டு வேலை  
களையார் செய்வது என்பது கேள்வி  
பெரும்பான்மையான ஆண்களைத்  
பொறுத்தவரை பெண்கள்தான் முழுமை  
யான பொறுப்பு என்னும்  
மோசமான மனதிலையில்  
இன்னும் ஒரு ஸ்ரீராம்

வினாக்களும் அவைகளும்

ପାଇଁକର୍ଣ୍ଣାମ୍ବଦୀ, ଅନୁଷ୍ଠାନିକ  
ତିଲିଲେଖାରେ ଶେଷପାତ୍ରରୁଟାଙ୍କ ଲୀଟିଟ୍ ଟୁ  
ବେଳେଲକାଳିର ଲେଲାବୁନ୍ଦରୀଯତମ୍  
ତାାଂକାଳିର ତାାଳି ଶେଷଯ ବେଳେ  
ଟୁମ୍ ଏନ୍କିର ମନ୍ଦିରରେକକୁ ତାଳି  
ଲାପଟୁକିଣ୍ଠରନାରୀ. ପଣିଚକରେମ  
କାଳିକାରଣ ମାକ ମନ ଆମ୍ବଦୀତାଙ୍କ  
କାଳି କୁଟୁମ୍ବୋତୁ ଲୁହିଲାରତିଲି  
ପିଣକକୁକାଳି ଏ଱ପଟୁକିଣ୍ଠରନ.  
  
କୁମ୍ହନ୍ତତ୍ସତ୍ୟାକ ଲୁରୁକକୁମ୍  
ପୋତେ, ଲୁରୁପାଲରୁକକୁମ୍ ଲୁରୁ

வரையொருவர் சமமாக நடத்த தவம், சார்ந்து வாழ்தலின்



പെൻ്ന് കുമ്പന്മുകാളിൽ  
**പാതുകാപ്പുക്കു**  
പെൻമോറേ പൊന്പ്പു



★தெரிந்தவர்கள், அறிமுகம் இல்லாதவர்கள் யாராவது தனியாக அழைத்தால் அவர்களுடன் செல்லக்கூடாது என்று சொல்லி வைக்க வேண்டும்.

★ விழாக்கள், விருந்து நிகழ்ச்சிகள், பொது இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லும்போது குழந்தைகள் மீது கவுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

★ எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, பெண் குழந்தைகளையும் ஒழுக்கம், கட்டுப்பாடு, பிறரை மதித்தல் போன்ற நல்ல பழக்க வழக் கங்களை சொல்லிக்கொடுத்து வளர்க்க வேண்டும். பையன் எங்கே போகிறான்? யார்- யாருடன் பழகுகிறான்? என்ன மாதிரி யான விழியங்களில் கவனம் செலுத்துகிறான்? என்ன மூச்சுமாலமிக்க குறைஷ்டு அரசு

இன்னைய செழிதான் வளர்ந்து நானை மரமாகி சுவையான கனியை தரவேண்டும். எனவே, குழந்தை பருவத்திலேயே பிள்ளை களை பக்குவப்படுத்தி நல்லவர்களாக வளர்ப்பது பெற்றோரின் கடமை ஆகும்.



# கல்விக் குதிர் வொடியிடு

புலமைப்பாரிசில் மாதிரி விளாத்தாள்

பகுதி - II

36

17) ஒரு கிலோக் கிராம் அரிசியின் விலைகுபாய் 56 ஆகும். 5kg 250g அரிசியின் விலை எவ்வளவு? .....

18) ரூபாய் 50 ஜூக் கொடுத்து பப்பாசிப் பழம் ஒன்றை வாங்கியபோது மீதிப் பணம் சதம் 50 + ரூபாய் 2 + ரூபாய் 5 கிடைத்தன.

1. கிடைத்த மீதிப் பணத்தின் மொத்தம் எவ்வளவு?

.....

2. பப்பாசிப் பழத்தின் விலை என்ன?

.....

19) தேவாவின் வீட்டில் இருந்து பாடசாலைக்கு உள்ள தூரம் 2km 800 m ஆகும்.

அவன் 900m தூரத்தை நடந்தும் மிகுதியை பேருந்து வண்டியிலும் செல்வான்.

அவன் பேருந்து வண்டியிலும் பயணம் செய்யும் தூரம்?

.....

20) எண்கோலத்தில் அடுத்து வரும் இரு எண்களையும் எழுதுக.

5050, 5060, 5070, 5080, .....

21) 5m 40 cm நீளமான ஓர் இறைப்பு நாடாவிலிருந்து 60 cm நீளமான ஒரு குள்ளு வெட்டி நீக்கப்பட்ட பின் மீதியாகவுள்ள நாடா நான்கு சமமான குள்ளுகளாக வெட்டப்பட்ட குள்ளின் நீளம் யாது?

.....

22)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

இந்த தள வடிவங்கள் யாவற்றையும்

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

பயன்படுத்தி அமைக்கத் தக்க முப்பரிமாணப் போருளின் பெயரை எழுதுக.

.....

23) 60 cm

<input type="text"/>
----------------------

20cm

இவ் வருவிலுள்ள வடிவத்தை சுருமாக்குவதற்கு அதன் அகலப் பக்கத்துடன் மேலும் எத்தனை சென்றி மீற்றுர் கூட்டவேண்டும்?

24) பெருக்கல் “\*” என்னும் குறியினாலும் பிரத்தல் “#” என்னும் குறியினாலும் குறிக்கப்படுமாயின் பின்வருவதன் பெறுமானம் யாது?

72 # 9 \* 8 = .....

25) தரப்பட்டுள்ள எண்களை எழுத்துக்களில் எழுதுக.

40039 .....

26)

32	27	41	45
21	60	28	
35	36	42	22
18			

மேற் குறித்த எண்களைப் பயன்படுத்தி 9 இன் மடங்களை அட்டவணையில் ஒழுங்குமுறையில் எழுதுக.

9 இன் மடங்க
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>

27) புகையிரத நிலையத்திற்கு 14:20 மணித்தியாலத்திற்கு வரவேண்டிய புகையிரதம் 45

நிமிடம் தாமதமாகவே வரும் என அறிவிக்கப்பட்டது எனின் புகையிரதம் எத்தனை மணிக்கு வரும்?

28) ஒரு பாத்திரத்தில் 2 லீற்றர் 375 மில்லிலீற்றர் குளிர்பானம் உள்ளது. அக்குளிர் பானம் ஜந்து சம போத்தல்களில் நிரப்பப்பட்டுள்ளது. எனின் ஒரு போத்தலில் உள்ள குளிர்பானத்தின் அளவு யாது?



## சிறுவர் ஏழாண்தே



**நிறம் தீட்டலாம் வாங்க**



## 06 வித்தியாசம் கண்டுபிடியுங்கள்



வாங்கி, விடுதலை!

காலைக்கதீரின் ‘கல்விக்கதீர்’ வெளி யீட்டில் உங்களின் சித்திராவ்கள், கவிதை மற்றும் ஆட்க்கங்களையும் வெளியிடுவேன் கோங். உடன் அனுப்பி வையுங்கள்.

முகவரி : ‘காலைக்கதீர்’ சிறுவர் சஞ்சிகைப் பிரிவு 30, கல்லூரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.





கிளாஞ்சி  
விரத்தினம்  
நித்தியானந்தன்

## மைய சரணாலயம்

மேல்நிலைக்கு மேல் அடுக்கு, அடிக்காலத்தின் மீது மைய சரணாலயம் அமைந்திருக்கிறது. ஜந்து கோபுரங்களிலே இதுவே மிகவும் உயரமானது. இக்கோபுரம் பரிசில் உள்ள நோட்டார்டாம் கிறிஸ்தவக் கோயிலின் உயரத்துக்கு இணையானது. முக்கியத்துவம் வாய்ந்த திசைகளை நோக்கி திறந்த வாறு தோன்றும் நான்கு மூன்றாக்குத் தாழ்வாரங்களை ஆரம்பத்தில் கொண்டிருந்து இக்கோபுரம்.

15ஆவது நூற்றாண்டின் நடுவில் அங்கோரின் வீழ்ச்சிக்குப் பிறகு முக்கியமான மையப்பகுதி சிலகாலத்துக்குச் சுவரால் கூழப்பட்டிருந்தது. சுமார் 500 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு பிரான்ஸ் நாட்டுத் தொல்பொருள் ஆய்வாளர்கள் மேல்நிலை மையத்தின் பரப்பின் கீழே தங்கப்புதொடர்பாக மறைத்து வைக்கப்பட்டிருந்த 27 மீற்றர் (8 அடி) நீளமுள்ள சுரங்க வாயிலை கண்டுபிடித்தனர்.

உச்சியில் இருந்து பார்த்தால் அங்கோர்வாட்டின் தோற்றும் மிக எழிலாகக் காட்சியளிக்கிறது. இக்தோற்றும் இசைவான பொருத்தமுடன் மெரின் கட்டடக்கலையின் எடுத்துக்காட்டாகத் திகழ்கிறது. கற்பனைக்கு எட்டாத அளவுக்குத் தோன்றும் இதன் அழகு ஆராதனைக்குரியது. இதன் உயரம் நடுக்கத்தை ஏற்படுத்தும் அளவுக்குப் பிரமாண்டமானது எனப்



அத்தியாயம் - 12

## நித்தியாக கோயல்

## அந்தோ

இரண்டு கூடாரங்களில் விதவிதமான காட்சிகள் உள்ளன. சில மிகவும் மோசமாக சிதைந்துள்ளன. சிலவற்றை அடையாளம் காண முடியவில்லை. இங்கே உள்ள சித்திரக் கலவை இரண்டு விதமாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒன்று உள்ளடக்கத்தை தனக்குள்ளே கொண்டிருப்பது அல்லது உண்மை சுகத்தை, பிரித்துக்காட்டுவது. இரண்டாவது ஒன்றின் மீது ஒன்று பொருந்திய முகப்புப் பரப்பு உள்ள காட்சிகள். இந்த முகப்பரப்பு சுவரைதொப்பந்துபடுக்கையாக இரண்டு அல்லது மூன்று பகுதிகளாக அமைந்திருக்கிறது.

இந்தியப் புராணங்களிலிருந்தும், பக்திநூல்களிலிருந்தும் அங்கோர்களத்துப் போர்களிலிருந்தும் எடுக்கப்பட்ட காட்சிகளே பேஸ் - சிற்பங்களாக வடிக்கப்பட்டுள்ளன. கீழ்க்கிழவும் மேற்கிழவும் உள்ள சிற்பங்கள் சூரியனு தீப்பதையும் அஸ்தமிப்பதையும் விளக்குகின்றன.

பேஸ் என்ற சொல்லுக்கு கீழே அல்லது ஆழமின்மை என்று பொருள். மேலும் சிற்பங்களின் அமைப்பையும் குறிக்கிறது.

சிற்பங்களில் பல மேற்பரப்பில் பளப்பளப்பாகக் காட்சியளிக்கின்றன. இவைகள் பளப்பளப்பாகக் காட்சியளிப்பதற்குப் பார்வையாளர்கள் இவைகளை தமதுகைகளால் தேய்ப்பதேன்று ஒருசாராரும், இவைகள் மீது மெழுகு எண் ணைப்பூசுப் பட்டதால் இவைகள் பளப் பளப்பாகத் தோன்றுவதாக சில வரலாற்று அறிஞர்களும் கூறுகின்றனர்.

பொன் மூலாமும் வண்ணமும் குறிப்பாக கறுப்பு, சிவப்பு நிறங்களில் சில சிற்பங்களில் பழந்திருக்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன. பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன. பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பொன் மூலாமும் வண்ணமும் குறிப்பாக கறுப்பு, சிவப்பு நிறங்களில் சில சிற்பங்களில் பழந்திருக்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன. பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பொன் மூலாமும் வண்ணமும் குறிப்பாக கறுப்பு, சிவப்பு நிறங்களில் சில சிற்பங்களில் பழந்திருக்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன. பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன. பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன. பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.

பண்டைய காலத்துக்கலை மரபுகள் பேஸ் சிற்பங்களில் காணக் கீட்கின்றன.



## சிசேரியனில் பெண்களுக்கு பெண்கள் அவசியம் செய்ய வேண்டியவை

சிசேரியனில் பெண்களுக்கு குப்பிரசவ நேர வலி குறைவு. ஆனால், அதன்பின் ஏற்படும் வலிகள் அதிகம். சிசேரியன் செய்துகொண்ட பெண்கள் அவசியம் செய்யவேண்டியவை பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம்.

சுகப்பிரசவத்தில் மூன்று முதல் ஐந்து நாள்களிலே இயல்பு நிலைக்குத் தீரும் பினிடலாம். சிசேரியனில் குறைந்தது ஜன்து மாதமாவது ஓய்வு எடுக்கவேண்டும். கடி னமான வீட்டு வேலைகள் செய்யக் கூடாது என ஏகப்பட்ட கட்டுப்பாடுகள். சிசேரியன்



செய்துகொண்ட பெண்கள் அவசியம் செய்யவேண்டிய செயல்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம்

சிசேரியன் என்பது பெண்களின் உடலில் ஒரு பகுதியைக் கீழ்த்து, குழந்தையை வெளியே எடுக்கும் முறை. சிசேரியனில் பெண்களுக்குப் பிரசவ நேர வலி குறைவு. ஆனால், அதன்பின் ஏற்படும் வலிகள் அதிகம்.

சுத்திரசிக்கை செய்து தையல் போட்ட இடத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகளைத் தடுக்க, சிசேரியன் செய்துகொண்ட பெண்கள் குறைந்தது ஆறு வாரத்துக்குக் குனிந்து நிமிஸ்ந்து வேலை செய்வது, கீழே அடிக்கடி உட்கார்ந்து எழுவது. அதிக எடையுள்ள பொருள்களைத் தூக்குவது போன்ற செயல்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். இயல்பு வாழ்க்கை வேலைகளுக்குக் குறைந்தது ஒவரங்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்துப் பின் னர் தொடங்கலாம்.

நிறைய பெண்களுக்குக் குழந்தைப் பேற்றுக்குப் பிறகுதங்கள் அழகு மற்றும் ஆரோக்கியத்தில் ஈடுபோடு போய்விடுகிறது. அதனால், எடை அதிகரிப்பு ஏற்படும். இதனைத் தடுக்க, சிசேரியனுக்குப் பிறகு மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் அடிவயிற்றுப்பகுதித்தசைகளுக்கான உடற்பயிற் சிகிளச்செய்ய வேண்டும். முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு நடைப்பயிற்சிகள் மட்டும் போதுமானது. அதன்பின் எளிமையான யோகாசனப் பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளலாம். சிசேரியனுக்குப் பிறகு வயிற்றின் சதையைக் குறைக்க டம்பி பெல்ட் அணி வது அவசியம். மேலும், பிரசவ காலத்தில் ஏற்பட்ட தழும்புகள் மறைய ஆண்டிடி - ஸ்ட்ரெச் மார்க் கர்மிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

சிசேரியன் செய்திபின் பெண்களின் அடிவயிற்றுப்பகுதியில் ஏற்பட்ட காயங்கள் ஆறுவதற்கு மூன்று மாதங்கள் தேவை. இந்தச் சமயத்தில் தாம்பத்தியம் வைத்துக்கொண்டால், காயம் அதிகமாவதுடன், கர்ப்பப்பை பிரச்சினைகளும் வரலாம். இன்ஸெப்கஷன், அலர்ஜியம் உண்டாகலாம். எனவே, மூன்று மாதங்களுக்குத் தாம்பத்தியத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது. சில பெண்களுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் வரை மாதவிடாய் சூழ்ஶி சீராக இருக்காது. இதுபோன்ற சுழலில் அடுத்த குழந்தை கருவறும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது என்பதால், முதலிலே மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று முன்னேசு சிரிக்கை நடவடிக்கைகள் எடுப்பது நல்லது.

பெரும்பாலான பெண்கள் இன்று இருசக்கர வாகனங்களை ஒட்டுகின்றனர். சிசேரியனுக்குப் பிறகு எத்தனை மாதங்கள் அதனை ஒட்டக் கூடாது என்பது பெண்களின் கேள்வியாக உள்ளது. சிசேரியன் முழிந்த 6 மாதங்களுக்குப் பிறகு தாராளமாக வண்டி ஒட்டிச்செல்லலாம். அதேசு மயம், பொறுமையும் கவனமும் முக்கியம். வண்டி ஒட்டும்போது ஏற்படும் எதிர்பாராத அதிர்வுகள் கர்ப்பப்பையில் காயங்களை ஏற்படுத்தலாம். எனவே, லேசான வலியை உணர்ந்தாலே மருத்துவரை அனுகுவது அவசியம்.



## கண்களில் ஓர்வு நீண்ட புத்துணர்வு பெறுவதற்கு...

சிலருக்கு தூக்கமின்மையால் கண்கள் சோர்ந்துபோய் காணப்படும். என்ன செய்தாலும் கண்ணோர்வை போக்க முடியாது.

அதற்கு எளிதான வழி, தோடம் பழும் ஒரேஞ்சிசாறை குளிர்ப்பதன் பெட்டியின் ப்ரீஸில் வைத்து ஜஸ்கட்டுயாக் குங்கள்.

அதை, சுத்தமான வெள்ளைத்

துணியில் கட்டி கண்ணூக்கு மேல் ஒற்றம்பொடுகளைக்கள். ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் இவ்வாறு செய்து வாருங்கள். உங்கள் கண்கள் பளிச், பளிச் என்று மின்னத் தொடர்ச்சிவிடும்.

இந்த தோடம்பழும் ஜஸ்கட்டுயாக் கொண்டு கண்களுக்கு ஒற்றம்பொடுகள் கண்களுக்கு ஒருந்து சுட்டென்று விடுபடுவிடலாம்.

## கோடையில் கூந்தலுக்கு அதிக பராமரிப்பு தேவை



கோடை காலத்தில் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணி பாதுகாப்பது போன்று கூந்தல் பராமரிப்பி வும் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும். வெப்ப தாக்கம் கூந்தல் வேண்டும். பொதுப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். முடிஉதிர்வு, முடிவெடுப்பு போன்ற பிரசுரங்கள் உண்டாகும்.

### பராமரிப்பு வழிமுறைகள்:

கோடையில் சூரிய கதிர்கள் நேரடியாக கூந்தலைத்தாக்கும். அதனால், குளித்ததும் கூந்தலை உலர் வைப்பதற்கான டிரையரை கோடைகாலத்தில் பயன்படுத்துவது வைத்துத் தவிர்க்க வேண்டும். கூந்தலை தளர்வதே நல்லது. இறுக்கமாக இருந்தால் கூந்தலில் வியர்வை படிந்து சூரிய கதிர்களின் தாக்கத்தால் முடி சேதமடைந்துவிடும்.

கட்டிக்கரை, நீச்சல்குளம் போன்ற இடங்களுக்குச் சென்றுவிட்டு விடுதிர்வு, முடிவெடுப்பு போன்ற பிரசுரங்களை கூந்தலில் வேண்டும்.

கூந்தலை சீவுவதற்கு பரந்த பற்கள் கொண்ட சீபுகளை பயன்படுத்த வேண்டும். பிரசுர் வைத்து கூந்தலை அலங்கரிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தேவைப்பாதி என்னையே, ஒலிவை என்னையே பயன்படுத்துவது நல்லது. மயிர்கால்கள் வரை ஆழமாக ஊட்டுவும் படி என்னையை தேய்த்து மசாஜ் செய்ய வேண்டும். குளியலுக்கு தரமான ஷாம்புகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

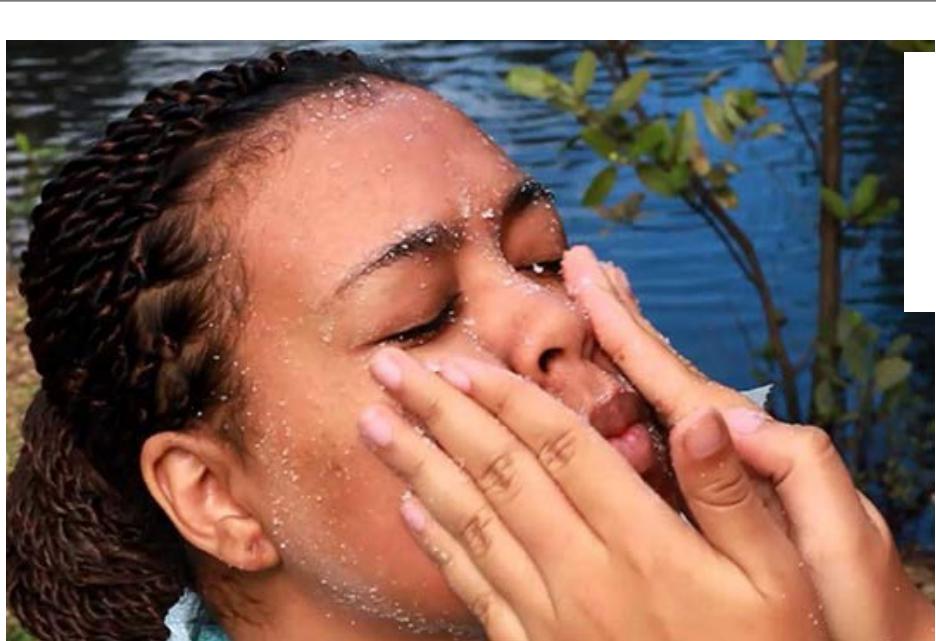
## முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகளை நீக்கும் உப்பு

சிலருக்கு முகத்தில் கரும்புள்ளிகள் அதிகளில் இருந்து முகத்தில் அழகை கெடுக்கும். அப்படிப்பட்டவர்கள் கீழே கொடுக்கப்படுவதை இருமுறைகளை பின்பற்றி பயன் பெறலாம்.

மேசைக் கரண்டி ஒரு குவளையில் போட்டு, அத்துடன் 1 மேசைக் கரண்டி ரோஸ் வோட்டர் சேர்த்து கலந்து கொள்ள வேண்டும். பின் முகத்தை

நீரில் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு கலந்து வைத்துத் தூக்கால் கல வையைக் கொண்டு கண்களுக்கு ஒருந்து வெண்டும். இப்படி வாரம் ஒரு முறைசெய்து வந்தால், முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகள் நீங்கி விடும்.

தேன் சருமத்தை மென்மையாக வைத்துக் கொள்ளும். அதற்கு 1 மேசைக் கரண்டி தேனில், 2 மேசைக் கரண்டி கல் உட்பு சேர்த்து கலந்து, பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் தடுவி மென்மையாக ஸ்கரப் செய்ய வேண்டும். இப்படி வாரத்திற்கு ஓரண்டு முறை செய்து வந்தாலும் நல்ல பயனைப் பெறலாம்.



தூய ஆவியை முந்திரையாக பொறிக்கும்பட்டுள்ளோம்  
உரோம் நகரில் கோடைகாலத்தின் சுவடுகள்  
தெளிவாகத் தொரியத் தொடாங்கி. வெப்பத்தின் அளவு  
அதிகரித்துவந்தாலும் புதன்மறைக்கல்வியை  
செவிமடுக்கவந்தகூட்டத்தினைக்கருத்தில்கொண்டு  
இவ்வாரமும் வத்திக்கான் தூயபேதுரு வளாகத்  
திலேயேதிருப்பயணிகளைச் சுந்தித்த திருத்தந்தை  
பிரான்சிஸ் தூய ஆவியை முத்திரையாக பொறிக்  
கப்பட்டுள்ளோம் என உறுதி கூறல் பற்றி தொல்வித்  
தார்.

# കൂദാശ പണ്ണിയില് ഒരു തചാപ്തമ് കുടക്കുമ് വനാ. കലാനിതി ജോഷപ് പൊൻകുന്നായാ

புதிய மட்டக்களைப் பு - அம்பாறை மறை மாவட்டத்தை துணிவுடனும் தூர் நோக்குடனும் கடந்த 10 ஆண்டுகள் ஆயர் வழிநடத்தியுள்ளார்.

திருக்கோணமலை - மட்டக்களப்பு மறை மாவட்டத்தின் மறைந்த முன்னாள் ஆயர் மேதகு கலாந்தி எல்.ஆர்.அன்றானி ஆண்டகையால் 30 ஏப்ரல் 1980ஆம் ஆண்டு குரு வாகத்திருநிலைப்படுத்தப்பட்டவேர். 9 பெப்ரவரி 2006 அன்று மறை மாவட்ட குரு முதல்வராக பொறுப்பேற்றார். இரண்டாண்டுகள் நிறைவில் திருத்தந்தை 16ஆம் பெண்டிற அவர்களால் துணை ஆயராக உயர்த்தப்பட்டு 24 மே 2008 இல் திருப்பொழிவு பெற்றார்.



முன்னாள ஆயா மேதகு கலாந்த எல்.ஆர்.அன்றனி ஆண்டகையால் 30 ஏப்ரல் 1980இும் ஆண்டு குரு வாகத் திருநிலைப்பட்டுத்தப்பட்ட இவர், 9 பெப்ரவரி 2006 அன்று மறை மாவட்ட குரு முதல்வராக பொறுப் பேற்றார். இரண்டாண்டுகள் நிறைவில் திருத்தந்தை 16 ஆம் பென்டிற் அவர்களால் துணை ஆயராக உயர்த்தப்பட்டு 24 மே 2008 இல் திருப்பொழிவு பெற்றார்.

மேதகு கலாந்தி ஜோசவ் பொன் னையா ஆண்டகை மட்டக்களஸ்பு - ஆப்பானம் டாக்டருமாவுடு க்கீன் பேணுகின்ற தன்னாழனை புனித சூசையப்பர் ஆலய பங்கைச் சோந் தவராவார். பங்கு ஆலயப் புனிதர் சூசையப்பரின்பெயரையே கொண்ட இவர் மெய்யியல் கல்வியை தென் னிந்தியாவிலுள்ள திருச்சி புனித பவுல் குருத்துவ கல்லூரியிலும் இறையியல் கல்வியை மேற்கு னிந்தியாவிலுள்ள புனே நகரில் அமைந்துள்ள பாப்பிரைக் குருமத்திலும் பயின்று பட்டங்களைப் பெற்றார்.

மேற்படிப்புக்காக உரோமைநகர் சென்று ஆக்கு விலையிட சிறையிட

- அமையும் மலர்மாவட்டத்தைக் கத்தோலிக்க பாரம்பரியத்தைப் பெற்று அங்கு வீவலிய திறையை எல் குற்றகை நெறியை மேற்கொண்டு

முதுகலைமாணிப் பட்டத்தையும்  
பெற்றுள்ளார். யாழ்ப்பாணம் பல்  
கலைக்கழக சீறிஸ்தவ நாகரிகத்  
துறையில் தன்னையொருஞாராய்ச்சி  
மாணவனாக இணைத்துக்கொண்டு  
விவிலியத்தில் தூய பவுலின் கடி  
தங்கள் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஈடு  
பட்டு வெற்றியும் கண்டவர். தான்  
வன் வளிப்பங்கில் பங்குத்தந்தை  
யாகக் கடமையாற்றிய வேளை  
யில் மிகப்பிரமாணமாக புனித  
காணிக்கை அன்னை ஆலயத்தீ  
ணைக் கட்டி முடித்த பெருமை இவை  
ரையே சாரும். ஆயர் அவர்கள் மட்ட  
க்களப்பு தீருப்பெருந்துறையில்  
அமைந்துள்ள சிறிய குருமட்டியக்கு  
நராகவும் கண்டி அம்பிடிய தேசிய  
குருமடத்தில் ஒரு முதன்மை விவிலிய  
பேராசிரியராகவும் பணியாற்றியுள்ளார். கத்தோலிக்க சீறிஸ்தவ  
ஆசிரியர்களுக்கான தேசிய கல்வி  
நிறுவன கருத்தரங்குகளில் வளவா  
ளராகவும் செயலாற்றியுள்ளார். பத்தீ  
ரிகை துறையில் மறைமாவட்ட ஆங்கில தமிழ் மாதாந்த வெளியீடு  
களாகிய 'எங்களுக்குள்' மற்றும்  
'வெட்டாப்பு' ஆகிய செய்திப் பத்தீரிகையின் ஆசிரியராகவும் கடமையாற்றியுள்ளார்.

# இயுனின் பிரான்சிஸ் அடிகளார் தலைமையில் சிங்கள - பெளத்த - கிறிஸ்தவ மக்களின் குழுப் பரிமாற்ற நிகழ்வு நெடுஞ்சீல்



நடந்தீவ குழுயிரிமாற்ற நகல்வ செய்தியையும் நடந்தீவ மக்கள் காலிக்கு குழுயிரிமாற்ற நகல்விற்கு சென்ற படத்தையும் காலி ஆயர் ரேமன் விக்கிரமசிங்கவுடன் எடுத்த குழ படத்தையும் காணலாம்...

கரித்தாஸ் கீடுடெக் நிறுவனத் தீண் இயக்குநர் இயுஜின் பிரான்சிஸ் அடிகளார் தலைமையில் சீங்கள், பெளத், கீறிள்வத குழுப்பரிமாற்ற நிகழ்வு ஒன்று அண்மையில் நெடுந்தீவில் நடைபெற்று. பின்னர் நெடுந்தீவு மக்கள் காலிக்கு 3 நாள் குழுப் பரிமாற்ற நிகழ்விற்கு சென்றனர்.

கியுடெக் கரித்தாஸ் நிறுவனத் தீன் சமாதானத்திற்கும் நல்லினைக் கத்திற்குமான ஓப்புருவ செயற்பாட்டின் அனுசரணையுடன் நல்லாட்சியை நிலைநாட்டுதேல் செயற்றிடத் தீன் கீழ் காலியைச் சேர்ந்த வேறாட்ட வில் வெளிகம் கீராமத்தைச் சோந்த சிங்கள, பௌத்த, கிறிஸ்தவ மக்கள் 44 பேர் மற்றும் பிரதேச செயலர் அரசுத்தியோகக்தர்கள் ஆகியோர்



முன்று நாள்கள் நெடுஞ்சீவு மக்களோடு தங்கி தங்கள் அன்பைப் பறிஞ்சு சிராண்டு ஆர்

சிங்கள், பெளத்து, கிறிஸ்தவ மக்கள் 44 பேர் மற்றும் பிரதேச செயலர் போன்றீருந்தனர் என்றும் பகாநது கொண்டனா.

போல் அடிகளாரும் உதவிப் பங்குத் தந்தை அகஸ்ரின் பொனாண்டோ அடிகளாரும் அனைத்து ஒழுங்குகளையும் செய்து உதவினர். இந் நிகழ்வானது கரித்தாஸ் கியுடெக் நிறுவனத்தின் இயக்குநர் அரூட் தந்தை தியஜின் பிரான்சிஸ் அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்றது.

இந்நிகழ்வானது சிங்கள், தமிழ் மக்கள் சமாதானத்துடனும் நல் விணக்க உறவையும் வளர்க்க பெறிதும் வாய்ப்பாய் அமைந்தது. மேலும் முட்டி உடைத்தல், கயிறு இழுத்தல், குதிரைச்சவாரி செய்தல், போன்ற கலாசாரம் சார்ந்த போட்டி

ங்களாதேவில் மதங்களிடையே நல்லினக்கம் பாங்களாதேவில் கத்தோலிக்கர் சிறிய அளவில் இருந்தாலும் அவர்கள் நாட்டின் பொதுநலனில் முக்கியபாங்கு வகீத்து வருகின்றனர். கிறிஸ்தவர்களும் முஸ்லிம்களும். இந்துக்களும் ஒவ்வொரு மாத மும் கூட்டாம் நடத்தி சேர்ந்து செபிக்கின்றனர். நாட்டில் மதங்களிடையே நல்லினக்கம் நிலவுகிறது என அத்திலிமினா சந்திப்பையொட்டி தற்போது உரோம்நகரிலுள்ளாடக்காபேராயர் கார்த்தினால் டிரெரா சாரியோ அவர்கள் திருத்தந்தையிடம் தெரிவித்தார்.

# ഉർജ്ജമൈറിൻ എൻഡോസ്കാപ്പ്



மட்டக்களப்பு அம் பாறை மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு கலாநிதி ஜோசவ் பொன்னையா ஆண்டகை ஆயராக திருநிலைப்படுத்தப் பட்டு 10 வருடங்கள் (2008 - 2018) நிறை வாகின்றன என்ற செய்தி மகிழ்வான செய்தியாகும். ஆயரின் பணி சிறக்க ‘காலைக்கத்திர் கிறிஸ்தவ செய்தி இதழ்’ அன்பு நெஞ்சங்களின் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

தமக்கு பல பணிகள் இருந்தும் அதனி டையே தனது போதனை கற்பித்தல் பணி மூலம் பொதுநிலையினருக்கு சிறப்பு விவிலிய கருத்தரங்குகளை நடத்துவதுடன் ஒவ்வொரு வருடமும் ஒவ்வொரு தலைப்பில் புத்தகமாக வெளியிடுவதீ லும் அவர் ஈடுபடுகின்றார். அவற்றில் புனித நாட்டுப்பயணம், திருத்தாதர் பவுல் இறைவாக்கினர்கள் திருவெளிபாட்டு நூல் ஆகியவை குறிப்பிடத்தக்கவை. மட்டக்களப்பு அம்பாறை மறை மாவட்ட ஆயர் மேதகு கலாந்தி ஜோசவ் பொன் னெய்யா ஆண்டகையின் தொடர் பணி சிறக்க காலைக்கதீர் கிறிஸ்தவ செய்தி இதழ் அன்பு நெருஞ்சங்களின் செபங்க ணையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவிக்கி ஓராம்.

தினமும் 2 நிமிடங்கள்  
நற்செய்தியை வாசியுங்கள்  
தீருந்துந்தை வழிகாட்டல்!

ஒவ்வொரு நாளும் நற்செய்தியை வாசிக்கின்றீர்களா என ஆர்ஜெண்டனா நாட்டு இளையோரிடம் காலெணாலிச் செய்தியில் கேட்ட திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள், ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது இரண்டு நிமிடங்களாவது நற்செய்தியை வாசிக்க வேண்டுமென வலியுறுத்தினார். ஆர்ஜெண்டனா நாட்டின் ரொசாரியோ நகரில் 27 மே 2018 அன்று மூன்று நாள் தேசிய இளையோர் மாநாட்டில் கலந்துகொண்ட இளையோர்க்கு திருத்தந்தை அனுப்பிய 15 நிமிட காலெணாலிச் செய்தியில் உங்களில் எத்தனை பேர் தீனமும் நற்செய்தியை இரண்டு நிமிடங்கள் வாசிக்கின்றீர்கள் என்று கேட்டுள்ளார்.

இரு சிறிய நற்செய்தி நாலை தங்களோடு தினமும் எடுத்துச்செல்லவும் பேருந்தில் அல்லது வீட்டில் இருக்கும் போது அதனை வாசிக்கவும் வேண்டுமெனக் கூறியத் திருத்தந்தை இது உங்கள் வாழ்வை மாற்றும். ஏனெனில் அதன் மூலம் நீங்கள் இயேசுவையும் உலகையும் சந்திக்கின்றிக்கூடினாலோ அரியா ம் கூறினார்.

இளையோர் வாழ்வில் இயேசுவின் திருப்பு ஒன்றிப்பு மற்றும் மறைப்பணி பற்றியும் விளக்கிய தீருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள், இயேசு நம் மோடு என்றும் இருக்கின்றார் என்றும் இளையோர் திறமைக்கள் போன்று நடக்க வேண்டுமென்றும் மறைப்பணி யாற்ற அவர்கள் அழைக்கப் பட்டுள்ளார்கள் என்றும் தொலீக்கார்

பட்டுள்ளாகள் என்றும் தொல்வத்தார்.  
இளையோரே! வருங்காலம் அவர்கள் ஆழ  
மான வேர்களைக்கொண்ட வருங்காலத்தின் உறு  
தியான மற்றும் வளமான நிலமாக இருக்க வேண்டு  
மெனவும் கூறிய தீருத்தந்தை, இளையோர்  
தங்களின் மூலவேர்களையும், கடந்த காலத்தை  
யும் தேடிக் கண்டுணர்ந்து, தங்களின் வருங்க  
காலத்தைக் கட்டியெழுப்ப வேண்டும் என்றும் பரிந்  
தானாக்கார்.

## ஐ.சி.சி. தரவரிசைப் பட்டியலில் சேர்ந்த நான்கு புதிய அணிகள்

சர்வதேச கிரிக்கெட் கவன்சிலின், ஒருநாள் கிரிக்கெட் போட்டி தரவரி சைப்பட்டியலில் புதிதாக நான்கு அணிகள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

ஐ.சி.சி. ஒருநாள் கிரிக்கெட் தரவரி சையில் தற்போது வரை 12 அணிகள் உள்ளனர்தலையில், மேலும் கூடுதலாக ஸ்கோட்லாந்து, ஜக்கிய அரபு எமிரேட்ஸ், நூத்ரலாந்து மற்றும் நேபாளம் ஆகிய நான்கு அணிகள் புதிதாக சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

இதனைத் தொடர்ந்து, ஸ்கோட்லாந்து மற்றும் ஜக்கிய அரபு எமிரேட்ஸ் அணிகள் மட்டும் 13 ஆவது, 14 ஆவது அணிகளாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

தரவரிசைப் பட்டியலில் இணைய குறிப்பிட்ட சர்வதேச ஒருநாள் போட்டிகளில் ஆடியிருக்கவேண்டும் என்பது விதியாகும்.

அதன்படி நூத்ரலாந்து, நேபாள அணிகள் இன்னும் 4 சர்வதேச ஒருநாள் போட்டிகளில் ஆடிய பிறகு தரவரிசைப் பட்டியலில் இடம் பெறும்.

மேலும், இந்த அணிகள் ஆடும் ஒருநாள் போட்டிகளும் இனி தரவரி சைப்புள்ளிகள் கணக்கீட்டில் எடுத்துக்கொள்ளப்படும்.

ஐ.சி.சி. ஒருநாள் தரவரிசையில் உள்ள அணிகள் மற்றும் புள்ளிகள் இங்கிலாந்து - 125 புள்ளிகள் இந்தியா - 122 புள்ளிகள் தென் அபிரிக்கா - 113 புள்ளிகள் நியூசிலாந்து - 112 புள்ளிகள் ஆஸ்திரேலியா - 104 புள்ளிகள் பாகிஸ்தான் - 102 புள்ளிகள் வங்கடேக்ஸம் - 93 புள்ளிகள் இலங்கை - 77 புள்ளிகள் மேற்கிந்தியதீவுகள் - 69 புள்ளிகள் ஆப்கானிஸ்தான் - 63 புள்ளிகள் ஸிம்பாப்வே - 55 புள்ளிகள் அயர்லாந்து - 38 புள்ளிகள் ஸ்கோட்லாந்து - 28 புள்ளிகள் ஜக்கிய அரபு எமிரேட்ஸ் - 18 புள்ளிகள்

## ஹித் அப்ரிமக்ரு குவியும் பாராட்டு



முன்னாள் பாகிஸ்தான் அணியின் தலைவரும் சுல்தான் ஆட்டக்காரருமான ஷகித் அப்ரிடி 20 ஆயிரம் அமாரிக்கடோலர்நன்கொடைவழங்கியுள்ளார்.

கடந்த சில தினங்களுக்கு முன்னர் உலக வெளவில் அணிக்கும் மேற்கிந்தியதீவுகள் அணிக்கும் எதிரான 20/20 காட்சிப் போட்டி ஒன்று இடம்பெற்றது.

இந்தப் போட்டியானது புல்லால் பாதிக்கப்பட்ட மேற்கிந்தியதீவுகளின் மைதானங்களைப் புதுப்பிப்பதற்காக, நிதி திரட்டும் வகையில் நடைபெற்றது.

இந்தப் போட்டியின் இறுதியில் அவர் இந்த நன்கொடையினை வழங்கி அனைவரது பாராட்டுக்களையும் பெற்றார். இந்தப் போட்டிக்கு சர்வதேச அந்தஞ்சு வழங்கப்பட்டிருந்தது. இதுவே அவரது இறுதி சர்வதேச 20/20 போட்டியாக அமைந்தமை குறிப்பிட்டதுக்கு.



## ஆப்கன் - பங்களாதேஷ் தொடர் இன்று ஆரம்பம்

ஆப்கானிஸ்தான், பங்களாதேஷ் அணிகளுக்கிடையே யான மூன்று போட்டிகள் கொண்ட 20/20 சர்வதேச போட்டிக் கொட்டார், இந்தியாவின் தேராதானில் இன்று இரவு எட்டு மணிக்கு ஆரம்பிக்கும் முதலாவது போட்டியுடன் தொடங்குகின்றது.

இத்தொடரை பங்களாதேஷ் 2:1 என வெல்லும் பட்சத்தில், சர்வதேச கிரிக்கெட் சபையின் 20/20 சர்வதேசப் போட்டிகளுக்கான அணிகளின் தரவரிசை

யில் ஒன்பதாமித்திலிருக்கும் இலங்கையனிட்டாமித்துக்கு முன்னேறும் என்பதுடன், ஆப்கானிஸ்தான் எட்டாமித்திலிருந்து ஒன்பதாமித்துக்குக்கீழிறங்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இதேவேளை, 3:0 என ஆப்கானிஸ்தானை பங்களாதேஷ் வெள்ளையிடத்தால் ஆப்கானிஸ்தான் 10 ஆம் இடத்துக்கு கீழிறங்குவதோடு, 10 ஆம் இடத்திலிருக்கும் பங்களாதேஷ் ஒன்பதாமித்துக்கு முன்னேறும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கிரிக்கெட் தொடர்களில் மிகப் பொரிய தொடராகப்பார்க்கப்படுவது நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை நடக்கும் உலகக் கிண்ண ணத் தொடர் தான்.

உலக அணிகள் எல்லாம் எப்படியாவது அந்த உலகக் கிண்ணத்தை கைப்பற்றிவிடவேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் ஆக்ரோசமான ஆட்டத்தை வெளிப்படுத்தும்.

அப்படிப்பட்ட உலகக்கிண்ணத்தொடர் தான் அடுத்த ஆண்டு இங்கிலாந்தில் நடைபெறவள்ளது.

இது தான் சில வீரர்களுக்கு கடத்சியான உலகக் கிண்ணத்தொடராக இருக்கலாம். இந்த தொடருக்கு பின் அவர்கள் ஓய்வை அறிவிக்கலாம் என்று நம்பப்படுகிறது.

அந்த வகையில் இந்த உலகக்கிண்ணத்தொடருக்கு பின் ஓய்வை அறிவிக்கலாம் என்று நம்பப்படும் 7 வீரர்கள் இவர்கள் தான்.

இந்தியா - போனி மேற்கிந்திய தீவு - கிரிஸ் கெய்ல் பாகிஸ்தான் - வேஷாயிப் மாலிக் நியூசிலாந்து - ரோஸ் டெப்லர் ஆஸ்திரேலியா - கிளான் மெக்ஸ்வேல் வங்கடேக்ஸம் - ஷகிப் அல் ஹசன் இங்கிலாந்து - இயான் மோர்கன்



## உலகக் கிண்ண தொடரின் பின் இவர்களைப் பார்க்க முடியாது

## அனால் பறக்கும் ஐ.பி.எல்.கூது விரைவில் பிரபல நடிகர் கைது

நடந்த முடிந்து 11 ஆவது ஐ.பி.எல் தொடரில் கூதாட்டங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன என பரபரப்புச் செய்திகள் வெளிவந்து அதிர்ச்சிகளை ஏற்படுத்தி யுள்ளன.

இந்த நிலையில் இந்தச் கூதாட்டம் தொடர்பாக விசாரணைகள் தீவிரமாகிறதன். அதனைத் தொடர்ந்து சோனு ஜலான் என்பவர் மும்பைப் பொலிஸாரால் கைது செய்யப்பட்டார்.

அவரிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட விசாரணைகளின்போது பிரபல ஹிந்தி நடிகர் அர்பாஸ்கானும் ஐ.பி.எல்.கூதாட்டத்தோடு தொடர்புட்டுள்ளார் எனத்தெரியவுந்துள்ளது. இதன் காரணமாக விரைவில் அர்பாஸ்கான் கைது செய்யப்படக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளதாக தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

மேலும் அர்பாஸ்கான் மீது சமத்தப்பட்ட குற்றச்சாட்டுகளுக்கு சாதக மாகப் புகைப்பட்ட ஆதாரங்களும் சிக்கி



யுள்ளமையினால் அவர்களை செய்யப்படலாம் எனவும் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

அதேபோல சோனு ஜலானிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட விசாரணைகளின் காரணம் போது மேலும் பல பிரபலங்கள் ஜ.பி.எல்.

கூதாட்டத்துடன் தொடர்புட்டுள்ளார்கள் எனவும் தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன என்ற விடயத்தில் பலர் கைது ஆபத்துக்களைச் சுந்தித்துள்ளதாக வும் தெரிவிக்கப்படுகின்றமை குறிப்பி தட்டக்கைது.

(ஜ)





# ക്രിസ്തീയ അർത്ഥശാല

காரைநகரிலிருந்து ஏழந்து வந்த சாதனையாளன் குள்கிய குதயத்தோடு அணுகிய சட்டவாளன் புதுந்திடும் பண்பாளன் :

தர்மராசா எனும் நம் உறைப் பெருமையாளன்!  
 நீரிய சேவையோடு நிலைத்ததொரு வாழ்வு கண்ணை  
 கோரிய ஏங்களுக்காய்  
 பணி செய்த பணியாளன்  
 ஆயிரம் பேர்கள் கூடி அலையென வந்தபோதும்  
 வாவைன அழைத்துப் பேசி  
 வழித்தடம் தந்த சேவை  
 நேற்றுடன் நின்று போச்சு  
 கூடி நின்று அழுகின்றோம்!  
 கோபுரமான உன்னை  
 வாடு நின்று வழியனுப்புகின்றோம்!

**ஓம் சாந்தி, ஓம் சாந்தி, ஓம் சாந்தி  
உங்கள் பிரிவினால் துயருறும்**

**முருகேசு குணாட்டும் மற்றும் ஊழியர்கள்.**

S.V.M (Pvt) LTD, 122,Dam Street, Colombo-1  
S V පරුදෙකා 154 ව්‍යුත්ත් මැදිහාස්‍ය

154, ஆஸ்ததா வேத, யாழிப்பாணம்  
106 - சின்ஸுக்சிரி வீசி மாங்காணம்

160 ස්වාධීන්වි රීඛ් පාඨම් පාඨෙම්

S.V. മഹത്തേര, കിഴിവെനാഷ്ടി.



# அமர் க. மு. தர்மராசா (பிரசித்திபெற்ற நொத்தாரி, சட்ட உதவியாளர்)

**மண்ணில்  
1941.08.24**

விண்ணில்  
2018.05.31

# கன்னியா அந்தா



**மல்லினி  
1941.08.24**

விண்ணப்பில்  
2018-05-21

# தமிழ் தேசிய பற்றாளர் யா முருகேசு தர்மராசா

பிரபல சட்ட ஆலோசகரும் பிரசித்தி நொத்தாரிசும்  
அகில இலங்கைத் தமிழ்க் காங்கிரஸ் கட்சியின்  
முன்னாள் பொருளாளரும் மக்கிய செயற்குழு உறுப்பினரும்

இலங்கை வரலாற்றில் தமிழ் மக்களது உரிமைகளை அடைவதற்காகவும், பாதுகாப்பதற்காகவும் உருவாக்கப்பட்ட முதலாவது தமிழ்க் கட்சியான அகில இலங்கை தமிழ் காங்கிரஸ் கட்சியின் நிறுவனர், சட்ட மாமேதை ஜி.ஜி.பான் னாம்பலம் அருகிருந்து கட்சியினதும் தமிழ் மக்களினதும் முன்னேற்றத்திற் காக அர்ப்பணிப்புடன் உழைத்தவர்.

தேசியத் தலைவர் மேதகு பிரபாகரன் தலைமையில் இப்பெற்ற உரிமைப் போராட்டத்தின் அரசியல் நியாயப்பாடுகளை சர்வதேச இராஜதந்திர மட்டத்திற்கு எடுத்துச்செல்லும் அகில ஒலங்கைத் தமிழ்க் காங்கிரஸ் கட்சியின் முன்னாள் தலைவர் மாமனிதர் குமார் பொன்னம்பலம் அவர்களது பணி கருக்கு உறுதுணையாக விளங்கியவர்.

2009 இற்குப் பின்னர் தமிழ்த் தேசத்தின் அங்கீகாரத்திற்காக கஜேந்திர குமார் பொன்னம்பலம் தலைமையில் தமிழ்த் தேசிய மக்கள் முன்னணி எனும் அரசியல் இயக்கத்தினால் முன்னெடுக்கப்படும் அரசியல் போராட்டத் திற்கு தன் இறுதி முச்சுவரை உறுதுணையாக உழைத்தவர்.

அன்பும் பண்பும் நேர்மையும் துணிச்சலும் மிக்க தேசப்பற்றாளரின் மறைவு அவரது குடும்பத்துக்கும் தமிழ்த் தேசத்திற்கும் ஈடுசெய்யமுடியாத பேரிடுப் பாகும்.

தேசப்பற்றாளரின் மறைவுக்கு ஆழ்ந்த இரங்கலைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

**அகில ஒலங்கைத் தமிழ் காங்கிரஸ்  
தமிழ்த் தேசிய மக்கள் முன்னணி.**