



















# இந்துக் கோயில்களை உடைத்து கிழக்கில் பொத்த விகாரைகள்

தமிழர் வாழ்விடங்களைப் பறிக்க முயற்சி என்கிறார் யோகேஸ்

மட்டக்களப்புமார் 26

கிழக்கு மாகாணத்தில் இந்துக் கோயில்கள் உடைக்கப்பட்டு பெளத்து விகாரைகள் அமைக்கப்படுகின்றன. இந்து மதத்தீன் பாரம்பரியத்தை அபிக்க முனைபவர்களுக்கு ஏதிராக நாம் சாத்தீகரித்தியில் பேராடு பவர்களாக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிடால் நாம் டமாற் றப்பட சுமதாயமாக மாற்றிடு வோம்.

இவ்வாறு தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பின் மட்டக்களப்பு மாவட்ட நடாடானுமான்ற உறுப்பினர் சி. யோகேஸ்வரன் தெரிவித்தார்.

மட்டக்களப்பு, பாலமீன்மட்டு நிருப்பின் கூட்டு வேண்டும் நடைபொது நமக்கு அவ்வுணர்வு மின் அலை. போல தாண்டப்பட வேண்டும் என்று சுவாமி விவேகானந்தர் கூறி யிருக்கின்றார்.

இந்த நிகழ்வில் கூட்டு வேண்டும் உரையாற்றியபோதே அவர் விவராவு கூறினார்.

அங்கு அவர் மேஜும் தெரிவித்து விடுவாயும் நேற்று



யோகேஸ்வரன் எம்.பி.

முன்தீரம் தீங்கட்கிழமை பாலமீன்மட்டு விக்னேஸ்வரா வித்தியாலய மண்டபத்தில் நடைபெற்றது.

இந்த நிகழ்வில் கூட்டு வேண்டும் நடைபொது நமக்கு அவர் விவராவு கூறினார்.

அங்கு அவர் மேஜும் தெரிவித்து விடுவாயும் நேற்று

ததாவது:-

இந்து மதம் உலகத்து மதங்களில் நான்காவது தீட்தில் இருக்கின்றது. இங்கு எங்கெங்கன்று ஒரு நிலையான தலைமைத்துவம் இல்லாமையால் நாம் கொடுப்பதோம். மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் தமிழர்களின் வாழிடங்களை அபகரிக்கப்பட்ட நிலைமையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம்.

எங்காவது ஒரு இந்து துண்பப்படும் போது நமக்கு அவ்வுணர்வு மின் அலை. போல தாண்டப்பட வேண்டும் என்று சுவாமி விவேகானந்தர் கூறி யிருக்கின்றார்.

கடந்த காலத்தில் இலங்கை மண்ணிலே போரால் கொல்லப்படவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் இந்துக்கள்.

போல் பாதிக்கப்படவர்கள் நமிழர்கள் என்றுதான் நாம் குற்றங்களிலிருந்து வெள்ளும் தக்க வைக்குமிடும்.

இந்துக் கோயில்கள் உடைக்கப்படுகின்றன. இந்துக் கோயில் கள் உடைக்கப்பட்டு பொத்த விகாரைகள் இருக்க வேண்டும். (ச)

அதிலும் அதிகம் பாதிக்கப்பட்ட வர்கள் இந்துக்கள் என்று உரத்து குரல் கொடுப்பதற்கு நாம் தவறவிட்டோம். மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் தமிழர்களின் வாழிடங்களை அபகரிக்கப்பட்ட நிலைமையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன.

எமது காலைகளை பாதுகாக்க வேண்டியவர்களாக நாம் இருக்கின்றோம். எங்களது காணிகள் பாதுகாக்கப்பட்டால் தான் எமது இன. மத அடையாளங்களைத் தக்க வைக்க முடியும்.

நாம் எமது சமய பாரம்பரியங்களையும் பண்பாகுகளையும் கடமைக்காக்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம்.

இந்துக் கோயில்கள் உடைக்கப்படுகின்றன. இந்துக் கோயில் கள் உடைக்கப்பட்டு பொத்த விகாரைகள் இருக்க வேண்டும்-என்றார். (ச)

விகாரைகள் அமைக்கப்படுகின்றன. எமது பூர்வீக வாழ்விடங்கள். அடையாளங்கள். இந்து சமயத்தின் பூர்வீகத்தை நீரு பிங்க்கூஷம்பாளன்றுகள் அனைத்தும் தொல்பொருள் ஆய்வு என்ற வகையில் அரசால் மறைக்கப்படுகின்றன.

இந்தநிலையில் இந்துக்கள் அனைவரும் ஒன்றுபட வேண்டும். ஒன்றுபட்டால் தான் எமது இந்து மதத்தைக் காப்பாற்ற முடியும். நாம் ஒன்றுபட்டு இன உணர்வோடு செயற்பட வேண்டும்.

அதனுடாக நாம் எமது மதத் துக்காக குரல் கொடுக்க வேண்டும். எமது மதத்தின் பாரம்பரியத்தை அழிக்க முனைபவர்களாக இருக்கிறோம்.

இந்துக் கோயில்கள் உடைக்கப்படுகின்றன. இந்துக் கோயில் கள் உடைக்கப்பட்டு பொத்த விகாரைகள் இருக்க வேண்டும்-என்றார். (ச)

பாவனைக்கு உதவாத உணவுகள் அழிப்பு

மட்டக்களப்பு, கல்லூரி, நாவற் குடா பகுதியில் மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றது சோதனையின்போது மனித பாவனைக்கு பொருத்தமற்ற வகையில் எடுத்துக் கொடுக்கப்பட்டு ஒரு தொலைக் குழுவுப் பொருள் கள் கைப்பற்றப்பட்டு அழிக்கப்பட்டன என்று பொதுச் சுகாதாரர் அமைச்சர் மேற்கொண்டுவரும் சுகாதாரர் பேசுநூல் நடவடிக்கைகளுக்கு அமைவாக இந்தச் சோதனை மேற்கொள்ளப்படுவது என்று அதிகாரிகள் தெரிவித்தனர்.

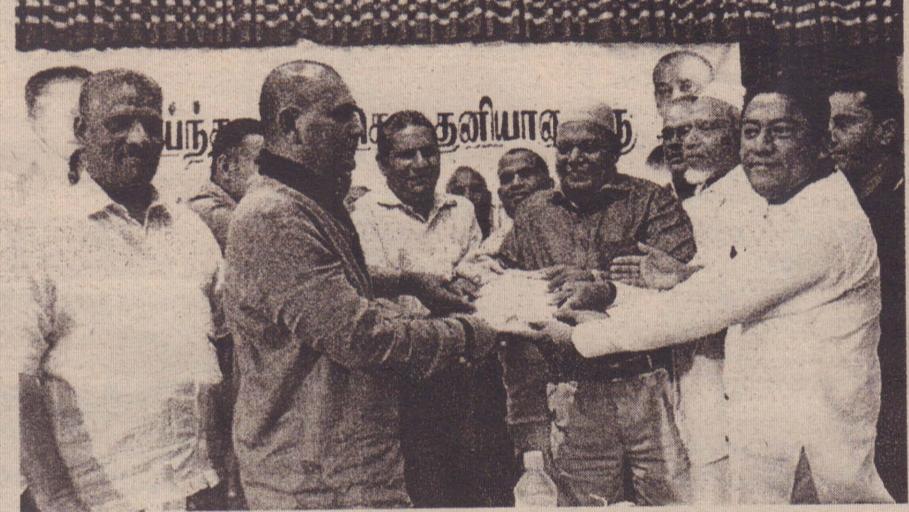
கல்லூரி பகுதியில் மேடாபார் கைக்கிளில் மனித பாவனைக்கு பொருத்தமற்ற முறையில் கொண்டுசெல்லப்பட்ட ஒரு தொலைக் குழுவுப் பொருள்கள் கைப்பற்றப்பட்டன என்று அவர்கள் கூறினார். (ச)

## சந்தர்ப்பவாத அரசியல் செய்கின்றது மு.கா. சிராஸ் மீராசாஹிப் குற்றச்சாட்டு

கல்முனை, மார் 26

ஸ்ரீவங்கா முல்லிம் காங்கிரஸ் சுந்தரப்பவாத அரசியல் செய்து வருகிறது என்று கல்முனை மாநகரசபையின் முன்னாள் முதல்வர் ஸிராஸ் மீரா சாஹிப் குற்றும் ஈடுபடுவார்.

உள்ளூராசி மற்றும் மாகாண சபைகள் அமைச்சர் ஏ.வி.எம். அதாவது வாவின் தேசிய காங்கிரஸ் கட்சியில் வைக்காண்டுபோது....



கல்முனை மாநகரசபையின் முன்னாள் முதல்வர் ஸிராஸ் மீரா சாஹிப் உள்ளூராசி மற்றும் மாகாண சபைகள் அமைச்சர் ஏ.வி.எம். அதாவது வாவின் தேசிய காங்கிரஸ் கட்சியில் வைக்காண்டுபோது....

அதாவது வாவின் தேசிய காங்கிரஸ் கட்சியில் தீங்கட்கிழமை உத்தி யோகபூர்வமாக சிராஸ் மீரா சாஹிப் கிடைக்காக குரல் கொடுப்பதையும், தனது பிரதேசத்தைப் பற்றி ஸிந்திப்பதையும் பிரதேச வாதமாக கருத்துமுடியும் அங்கு அவர் மேஜும் தெரிவித்து விடுவாயும் நேற்று

ததாவது:- முல்லிம் காங்கிரஸ் ஜனாநாயகரியாக மக்கள் தனக்கு வழங்கி கீழ் அத்தனை அதிகாரங்களையும் தந்திரோபாயமாக அங்கு அவர் மேஜும் தெரிவித்து விடுவாயும் நேற்று

ததாவது:-

முல்லிம் காங்கிரஸ் ஜனாநாயகரியாக மக்கள் தனக்கு வழங்கி கீழ் அத்தனை அதிகாரங்களையும் தந்திரோபாயமாக அங்கு அவர் மேஜும் தெரிவித்து விடுவாயும் நேற்று

காங்கு முன்பிருந்தே வலுப்பெற்று வருகின்றது.

கல்முனை மாநகரசபையின் முன்னாள் முதல்வர் ஸிராஸ் மீரா சாஹிப் உள்ளூராசி மற்றும் மாகாண சபைகள் அமைச்சர் ஏ.வி.எம். அதாவது வாவின் தேசிய காங்கிரஸ் கட்சியில் வைக்காண்டுபோது....

கல்முனை மாநகரசபையின் முன்னாள் முதல்வர் ஸிராஸ் மீரா சாஹிப் உள்ளூராசி மற்றும் மாகாண சபைகள் அமைச்சர் ஏ.வி.எம். அதாவது வாவின் தேசிய காங்கிரஸ் கட்சியில் வைக்காண்டுபோது....

கல்முனை மாநகரசபையின் முன்னாள் முதல்வர் ஸிராஸ் மீரா சாஹிப் உள்ளூராசி மற்றும் மாகாண சபைகள் அமைச்சர் ஏ.வி.எம். அதாவது வாவின் தேசிய காங்கிரஸ் கட்சியில் வைக்காண்டுபோது....

கல்முனை மாநகரசபையின் முன்னாள் முதல்வர் ஸிராஸ் மீரா சாஹிப் உள்ளூராசி மற்றும் மாகாண சபைகள் அமைச்சர் ஏ.வி.எம். அதாவது வாவின் தேசிய காங்கிரஸ் கட்சியில் வைக்காண்டுபோது....

கல்முனை மாநகரசபையின் முன்னாள் முதல்வர் ஸிராஸ் மீரா சாஹிப் உள்ளூராசி மற்றும் மாகாண சபைகள் அமைச்சர் ஏ.வி.எம். அதாவது வாவின் தேசிய காங்கிரஸ் கட்சியில் வைக்காண்டுபோது....

கல்முனை மாநகரசபையின் முன்னாள் முதல்வர் ஸிராஸ் மீரா சாஹிப் உள்ளூராசி மற்றும் மாகாண சபைகள் அமைச்சர் ஏ.வி.எம். அதாவது வாவின் தேசிய காங்கிரஸ் கட்சியில் வைக்காண்டுபோது....

கல்முனை ம





# ஓமுங்குமுறையில் செயற்படத் தவறியதால் இலங்கையில் ஐ.நா.சபையின் தலையீடு

கட்டுரையைாளர் இப்போது முலோபாயம் மற்றும் கற்கைகள் நிலையத்தின் சிரேஷ்ட உதவியாளராகப் பணி ஆற்றுகிறார். இந்தக் கட்டுரையில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ள கருத்துக்கள் அவர் சார்ந்தவையே. கற்கைகள் நிலையத்தினது அல்ல.

ടൊന്തു കേമ്പ്

**நா** ட்டில் அமுல்படுத் தப்  
பட்ட ஜனாயகப் பள்ளி  
புகள் காரணமாக,  
இலங்கை பிரசித்தி பெற்றிருந்து ஒரு  
காலம் இருந்தது. அங்காலம் அதீக  
தூரத்தில் அமைந்திருக்கவில்லை.  
நான் அமெரிக்கத் தூதுவராலய  
அவுவகைத்தில் வெளிநாட்டுச்  
சேவை உத்தி யோகத்துராக 1975  
இல் கடமை யாற்றினேன்.

அப்போது, இலங்கை பொருளா  
தாரக் கழங்கள்களை எதிர்நோக்கி  
இருந்தபோதிலும், சுயாதீனமான  
அரசியல் கலாசாரமும், உயிர்த்  
துடிப்புள்ள பத்திரிகைகளும் இருந்தன.  
கல்வி மிகப் பிரபலமாகத்  
தீகழ்ந்தது. மிக உயர்மட்டத்தில்  
சுழுக் சேவைகள் காணப்பட்டன.  
தின் காரணமாக நிலவிய சர்வ  
தேச அங்கீகாரம் அபிமானமுற்ற  
தாக அமைந்தது.

சிங்கள மற்றும் தமிழ் மக்களுக்கீட்டையே பிரச்சினைகள் இருந்த போதும், இலங்கையின் இனத்துவம் - மத பண்ணமைத்துவம் காரணமாக, ஒத்துழைப்பும் பரஸ்பர கௌரவமும் வரலாற்றில் இருந்தன. நாட்டின் சிறந்த புனிதத் தலங்களாகிய பெளத்த பன்றலைகளும், இந்துக் கோயில்களும் வெற்றிகரமாக இயங்கின. கீர்த்தவர்களும், முஸ்லிம்களும் முக்கீம் அரசியல் வகைபங்கை ஏற்றிருந்தனர். குறைந்த படசம் நகர்ப்படு பிரமுகர்கள் தமிழ் சிங்கள இன வேறுபாடுன்றி ஒன்றாகக் கல்வி கற்றனர். ஒன்றாகவிளையாடினர். அநேகமாக ஒரு வரையெயாருவர் தீருமணம் செய்தனர்.

இன்றைய இலங்கை வேறுபட்ட  
ஒரு நாடாகும். தமிழீழ விடுதலைப்  
புலிகளுக்கும் அரசுக்குமிடையே

உருவாக்கிய போர் காரணமாக, 1983 இன் பின்னர் நாடு பிளவுபட்டது. இந்தப் போரின் போது ஜக்கிய அமெரிக்காவும் ஏனைய நட்பு நாடு களும் அரசுக்கு உதவின. 2009 இல் அரசு படைகள் புலிகளை முற் றிலும் அழித்தொழித்தன. ஆனால், போரில் வெற்றி கண்டிப்பினர் சமாதானத்தை நிலைநாட்டவோ அல்லது கிளங்கையில் ஜனநாயக சம்பிரதாயாஸ்களை பீர்க் கட்டிய முப்போ அரசால் முடியவில்லை. அதற்குப் பதிலாக அதிகாரமயமான தீசையை நோக்கி அரசு பயணித்து வருகிறது. ஊடகவியலாளர்கள் அச் சத்துடனும் பயப் பீடியுடனும் செய்திப் படுகேள்ளனர். அரசை விமர்சிப்ப வர்கள் இரகசியமான முறையில் தாக்கப்படுவதன் மூலமும், கைது செய்யப்படுவதன் மூலமும் அச்சுறுத் தப்படுகேள்ளனர். வருடாந்த ஊடகச் சுதந்திரக் குறிகாட்டிகளின்போது கிளங்கை மிகக் கீழ்மட்டத்திலேயே இருக்கின்றது. இந்தப் புள்ளி விவரங்கள் உலகில் சீனாவுக்கும், வடகொரியாவுக்கும் மாத்திரம் உயர்ந்த நிலையில் உள்ளன.

போருக்குச் சாதகமான பாதுகாப் புத்தனமை பணிக்குமுக்கள், அநேகமான உள்ளாட்டு பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு வருவதோடு, அரசுக்கு எதிராகக் குரல் கொடுக்கும் விமர்சகர்கள் காணாமற் போகச் செய்யப்படுகின்றனர். இது வெள்ளை வான் உடன் ஒத்த கருத்துடையதாக அமைந்துள்ளது. கடுமே போக்குவரதைப் பெற்ற பிக்குமார், பொலிஸாரின் சிறு அளவிலான பதில் குறிகளுக்கும், அரசியல் தலைவர்களின் மிகக் குறைந்தபடச் கண்டனாஸ்களுக்கும் மத்தியில், கிறிஸ்தவ தேவாலயாஸ்களுக்கும், முஸ்லிம் பள்ளிவாசல்களுக்கும் எதிராக தாக்குதல்களை மேற்கொண்டு வருவதைக் காண

முடிகிறது.

நீண்டகாலப் போரின் மிகக் கவலைக்கீட்டான பறுபேறு தமிழ், சிங்கள சமூகங்களுக்கீட்டையே முராண்பாடான போக்குதலை அதி கரிக்கச் செய்துள்ளைமயாகும்.

தமிழ் மக்களின் நியாயமான மனக்குறைகளைச் சவிமுட்பதா கவும், வடத்து கீழ்க்கீன் சம்பிரதாயூர்வமான தமிழர் மையப் பிரதேசங்களுக்கு, பிராந்திய சுயாட்சி மிகக் குறைவாக வழங்குவதாகவும், தமிழ் சிறபான்மைச் சமூகங்களுக்கு தெளிவான சமிக்ஞையை அரசு காட்டியிருக்கலாம். வெற்றிவாகை குடியோது இதனைப் பெருமையுடன் காட்சிப்படுத்துவதற்கும், அரப்பணிப்புதன் செயற்படுவதற்கும் மஹிந்த ராஜபக்ஷ ஜனாதீபதிக்கும் அவருடைய அரசுக்கும் நிறைய சந்தர்ப்பம் இருந்தது. ஆனால் அவ்வாறு செய்யப்படவில்லை.

வகை தொகையற்ற இராணுவத்துடைய வீச்சுக்களுக்கு மத்தியிலும், விடுதலைப் புலிகளின் பண்யக் கைத்திகள் என்ற நிலையிலும், வாழ நேரிட்டைமையால், அப்பாவித் தமிழ்ச் சிவிலியன்கள் ஆயிரக்கணக்கில் கொடுமரான போரின் விளைவாக உயிர்துறக்க நேரிட்டது. போரின் விடுதிக் கட்டுத்தில் ஏன்பது அவ-

நிறுத்தக் கட்டடத்தல் ஏற்பட்ட அவைகளைப் போக்குவதற்கு அரசாங்கம் நடவடிக்கை எடுத்திருக்கலாம். மக்களுக்குக் குறிப்பாக உயிரி முந்தோரின் உறவுகளுக்கு, அன்றைய காலகட்டத்தில் நிகழ்ந்த தூர்ப்பாக்கிய சம்பவங்களையிட்டு தெளிவான விளக்கத்தை வழங்கி, குற்றமிழையுத்தோரை சட்டத்தின்மூன் நிறுத்துவதற்கு நேர்மையான முயற்சியை அரசு மேற் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால், இத் துண்பியல் சம்பவங்களை, அரசு மறைக்கவே முற்படுகிறது. சிங்களவர்களுக்கும், தமிழர்களுக்குமிழையிலான கிடைவெளியைக் குறைப்பதற்கு அல்லது தணிப்பதற்கு இது உதவப் போவதில்லை. அர்த்தமுள்ள நல்விணக்கத்துக்கு முன்னர் உண்மை பகிர்ச்கப்படுத்தப்பட வேண்டும். ஆயினும், அரசு இதுவரை உரிய பிரதிபலிப்பைக் காட்டுவதாகத்

இன்றைய இலங்கை  
வேறுபட்ட ஒரு  
நாடாகும். தமிழ்மீ  
விடுதலைப்  
புலிகளுக்கும் அரசுக்  
குமிடையே  
உருவாகிய போர்  
காரணமாக, 1983  
இன் பின்னர் நாடு  
பினவுபட்டது.  
இந்தப்போரின்போது  
ஜக்கிய அமெரிக்கா  
வும் ஏனைய நட்பு  
நாடு களும் அரசுக்கு  
உத வின். 2009 இல்  
அரசு படைகள்  
புலிகளை முற் றிலும்  
அழித்தொழித் தன.  
ஆனால், போரில்  
வெற்றி கண்டிப்பின்னா  
சமாதானத்தை நிலை  
நாட்டவோ அல்லது  
இலங்கையில் ஜன  
நாயக சம்பிரதாயாஸ்  
களை மீளக் கட்டியை  
முப்பவோ அரசால்  
முடியவில்லை.

தோன்றவில்லை, எனவே, குறிப் பிட்டதொரு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கான அழுத்தம் ஜக்கிய நாடுகளுக்கு அதிகரித்த வண்ணம் உள்ளது. ஜக்கிய நாடு களின் சிரேஷ்ட மனித உரிமைகள் உத்தியோகத்துரான் நவிப்பிள்ளை ஒகலடி மாதத்தில் பின்வருமாறு கூறினார்: குறிப்பாக போரின் இறுதிக் கட்டத்தில் வகைப் பொறுப்புக் கூறல் போன்ற பிரச்சினைகள் உட்பட நல்லினங்கம் பற்றிய நடவடிக்கைகள் தொடர்பான அர்த்தமுள்ள முன்னேற்றத்தைக் காட்டுவதற்கு இலங்கை தவறுமேயானால் சர் வதேச சமூகத்தின் விசாரணைப் பொறிமுறையை அமைப்பதற்கு அவர்களுக்கு பொறுப்பு உண்டு. ஜக்கிய நாடுகளின் மனித உரிமைகள் கூபை மார்ச் மாதத்தில் ஜெனி வாவில் கூடியதோடு இந்தப் பிரச்



## எம்மை நாமே கேட்போம்

தவக்காலத்தில் நம் எப்படியான வாழ்வு  
வாழ்கின்றோம், அயலவரை நேசிக்கின் றோமா? துண்பப்படுவோரை ஆற்றுப் படுத்துகின்றோமா?  
உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவருடனும் சமாதானமாக இருக்கின்றோமா? மதுப் பழக்கத்தை கைவிட்டோமா? புகைத் தலை நிறுத்தி விட்டோமா? அதேத் வருக்கு இடையுறாக இருக்கின்றோமா? எமது குடும்பத்தில் சமாதானமாக இருக்கின்றோமா? இவை போன்ற இன்னும் பல கேள்விகள் எம்முன் நிற்கின்றன. மாயிச தவிர்ப்புக்கும் உயிர்ப்பு ஊயிற்றுக்கான கொண்டாட்டங்களுக்கும் இப்போதிருந்தே ஆயத்தப் படுத்துகின்றோம். மேற்குறிப்பிட கேள்விகளுக்கு பற்றிவிட விலை விஸ்தூபி

ஞக்கு மட்டும் விடை தலை. காரணம் எம்மை நாம் கேட்கவில்லை அல்லது கேட்க விரும்பவில்லை. அன்பார்களே இம்முறை யாவது இந்தக் கேள்விகளை எம்மை நாமே கேட்டுக்கொள்வோம் ஆண்டவர் இயேசுவில் ஜக்கிய மாவோம்.

ந. மரியநாயகம்,  
கொழும்புத்துறை

புனர்ஜென்மம் பெறுமா  
கோப்பாய் பழைய வீதி?

கோப்பாய் தெற்கு கிராமத்தில் உள்ள பழைய வீதி நீண்ட சூலமாகத் தீருத்தப்படாத நிலையில் குன்றும் குழியுமாக காணப்படுகிறது. கோப்பாய் தெற்கு ஜே/260, இருபாலை ஜே/257, இருபாலை கீழ்க்கு ஜே/259 ஆகிய கிராம அலுவலர் பிரிவுகளில் உள்ள கிராமங்களைச் சேர்ந்த பொதுமக்கள் தீனமும் இந்த வீதியுடாகப் போக்குவரத்துச் செய்து வருகின்றனர். இதில் குறிப்பாக கோப்பாய் தெற்கிலுள்ள ஏற்குறைய 250 குடும்பங்களின் பிரதான போக்குவரத்து மார்க்கமாக இந்த வீதி மட்டுமே உள்ளது. இந்த வீதியில் உள்ள மூன்று மதகுகளும் புனரமைக்கப்படாது அடையடைஞ்சன. மதகுகளை மேலெப்பாய்கின்ற மழைமீர் வீதியில் தேங்கி நிற்பதால் மழை காலங்களில் போக்குவரத்து மேலும் சிரமமாக உள்ளது. சாதாரணமாக நடந்து போகக் கூட முடியாமல் மிக மோசமாகச் சேதமடைந்த நிலையில் உள்ள இந்த வீதியுடாகப் பயணிக்கின்ற எமது வாகனங்களின் சக்கரங்கள் அடிக்கடி பழுதடைவதால் நாங்கள் பல சிரமங்களை எதிர்நோக்குகின்றோம். பாடசாலைக்குச் செல்கின்ற மாணவர்களும் சிரமங்களை எதிர்நோக்கி வருகின்றனர். மழை காலங்களில் இந்த வீதியில் தேங்கி நிற்கும் மழைமீர் வாகனங்கள் செல்லும்போது மாணவர்களின் வெள்ளை

உடைகளில் வாரி இறைக்கப்படுகின்றது. இதனால் பல தடவைகள் மாணவர்கள் பாடசாலைக்குச் செல்லாதுதிரும்பிச் சென்ற அழிபாங்களும் இடம்பெற்றார்கள்.

நாட்டில் போர் முடிவெடுத்ததைத் தொடர்ந்து வடக்கின் வசந்தம் தீட்டத்தின் மூலமாக யாழி. குடாநாட்டில் பல்வேறு அபிவிருத்திப் பணிகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன. பல வீதிகளும் புனரமைக்கப்படுகின்றன. ஆனால், எமது பிரதேசத்தில் உள்ள கோபாம் தெற்கு பழைய வீதி மட்டும் திதுவரை திருத்தம் செய்யப்படாமையானது எங்களை மனவருத்தமடைய வைத்துள்ளது. ஏற்கெனவே, பருத்தித்துறை வீதி திருத்தப்பட்ட போது கூட மாற்றுவீதியாக பொதுமக்கள் எமது வீதியையே பயன்படுத்தினார்கள். அந்த வீதி திருத்தப்பட்டவுடன் எமது வீதி திருத்தப்படும் என்று நாங்கள் எதிர்பார்த் தோம். ஆனால், இன்று வரை சிறந்துவகர்க்க நடவ

தோம். சூனாவு, ஜஸ்ரு யிறை தருதலுறைக்கு நடவடிக்கை எடுக்கப்படவில்லை. இது எங்களுக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

எனவே, எமது கோரிக்கையை ஏற்றுக் கொண்டு வீதி அபிவிருத்தித் தீவிணங்களத்தின் பணிப்பாளர் இந்த வீதியை விரைவாகத் தீருத்தித் தருவதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பார் என்று முறிச்சுடையான் கூற்றிருக்கிறோம்.

## கோப்பாய் தெற்கு மக்கள்.



# இன்கைற்ப நாள் இங்களுக்கு பெபடி?

தருபவர்: வித்யா



**மேடம்:** பொதுக்காரியாங்களில் ஈடுபோவீர்கள். புதியவரின் நடபால் உற்சாகமடைவீர்கள். நாடி வந்தவர்களுக்கு உதவுவீர்கள். வியாபாரத்தில் புதிய தொடர்பு கிடைக்கும். உத்தியோகத்தில் சக ஊழியர்களின் ஆதரவு கிடைக்கும்.



**திபம்:** முன்கோபுத்தைக் குறையுங்கள். சிக்கனமாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தாலும், அத்தியாவசிய செலவுகள் அதிகரிக்கும். சிலவற்றுக்கு உங்கள் அவசர முடிவுகள் தான் காரணம் என்பதை உணரவீர்கள்.



**மிதுனம்:** தாயார் ஆதரித்துப் பேசுவார். வியாபாரத்தில் புதிய வாடிக்கையாளர்கள் அறிமுகமாவார்கள். உத்தியோகத்தில் மேலதிகாரி மதிப்பார். எதிலும் அவசர முடிவுகளைத் தவிர்க்கப் பாருங்கள்.



**கடகம்:** பிரபலங்களின் நடபு கிடைக்கும். உங்களால் வளர்ச்சி யடைந்த சிலரை இப்பொழுது சந்திக்க நேரிடும், வியாபாரத்தில் புதிய யுக்திகளைக் கையாங்குவீர்கள். உத்தியோகத்தில் அதிகாரிகள் உங்களுக்கு முன் உரிமை தருவார்கள்.



**சிங்கம்:** புதிய சிந்தனைகள் மனதில் தோன்றும். சிக்கனமாகச் செலவழித்து சேமிக்கத் தொடங்குவீர்கள். வியாபாரத்தில் வாடிக்கையாளர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். உத்தியோகத்தில் புதிய சுலுகைகள் கிடைக்கும்.



**கன்னி:** முக்கிய பிரமுகர்களைச் சந்திப்பீர்கள். வெளிவட்டாரத் தொடர்புகள் அதிகரிக்கும். பயணங்களால் அலைச்சல் இருந்தாலும் ஆதாயமும் உண்டு. வியாபாரத்தில் அதிரடிச் சுலுகைகள் மூலம் லொபமடைவீர்கள்.



**துலாம்:** குடும்பத்தினருடன் கலந்தாலோசித்து பழைய பிரச்சி யைகளுக்கு முக்கிய தீர்வு காண்பீர்கள். அரசால் ஆதாயம் உண்டு. வியாபாரத்தில் அனுபவமிக்க வேலையாள்களைத் தேடுவீர்கள். உத்தியோகத்தில் உயரதிகாரி சில சூட்சமாங்களைச் சொல்லித் தருவார்.



**விருச்சிகம்:** உறவினர்கள் ஒத்தாசையாக இருப்பார்கள். பழைய பிரச்சினைகளுக்கு மாறுபட்ட அனுகுமுறையால் தீர்வு காண்பீர்கள். வியாபாரத்தில் வேலையாளர்கள் மதிப்பார்கள். உத்தியோகத்தில் பணிகளை விரைந்து முடிபீர்கள்.



**தனுசு:** திட்டமிடாத செலவுகளும் பயணங்களும் குறுக்கிட்டாலும் சாமரத்தியமாகச் சமாளிப்பீர்கள். வேலைகளை உடனே முடிக்க வேண்டுமென நினைப்பீர்கள். உத்தியோகத்தில் ஓரளவு வேலைச் சுமை குறையும். எதிர்பார்த்த வேலைகள் தடையின்றி முடியும்.



**மகரம்:** குடும்பத்தினருடன் வீண் விவாதங்கள் வந்து போகும். யாரிடமும் உணர்ச்சிசெப்பட்டு பேசாதீர்கள். வியாபாரத்தில் போட்டுகள் இருக்கும். உத்தியோகத்தில் மறைமுக தொந்தரவுகள் வந்து போகும். எதிலும் திட்டமிட்டு செயற்படப்பாருங்கள்.



**கும்பம்:** வைபவத்தை முன்னின்றி நடத்துவீர்கள். நீண்ட நாள்களாகப் பார்க்க நினைத்த ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள். உறவுகள் தேடி வரும். வியாபாரத்தில் வேலையாளர்கள் கடமையுணர்வுடன் செயற்படுவார்கள். உத்தியோகத்தில் பாராட்டப்போர்கள்.



**மீனம்:** சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்ற துழுப்புடன் செயற்படத் தொடங்குவீர்கள். உறவினர், நண்பர்கள் சிலர் உங்கள் உதவியை நாவோவார்கள். எதிர்பார்த்த கிடத்திலிருந்து நல்ல செய்தி வரும். வேற்றுமதத்தவர் அறிமுகமாவார்.

## நாளை

## பங்குனி-13 வியாழக்கிழமை | 27.03.2014

திதி: ஏகாதி பி.இ.05.44 வரை  
நடசத்திரம்: திருவோணம்  
கா.07.16 வரை

சபநேரம்: 07.44-09.14 வரை  
இராகுகாலம்: 01.44-03.14 வரை

விபேகானங்கள்  
சிங்கதனையில்  
இருந்து...



## துறவும் இல்வாழ்வும்

துறவி, இல்வாழ்வான் ஆகிய இவ்விருவரின் கடமைகள் பற்றிப் பேசியபோது கவாரிஜி பின் வருமாறு குறிப்பிட்டார் : -

துறவி, நான் உயர்நிலை அடையும் வரை - அதாவது பரம ஹம்ஸ நிலையைப் பெறும் வரை, இல்வாழ்வான் உப போக்கித் தன்னையோ, படுக்கையையோ, பிறவற்றையோ தனிர்ப்பு நன்று. வெறுப்பினால் அன்று; தன்னைப் பாதுகாத்த தற்கு, நேரோ நாராயணா என்று கூறி இல்வாழ்வான் துறவிக்கு வளர்க்கல் செலுத்த வேண்டும். துறவியும் இல்வாழ்வானை ஆசீர்வதிக்க வேண்டும்.

துறவிக்கும் இல்வாழ்வானுக்கும் இடையே உள்ள வெற்றுமை, உங்கள் வெறங்குறஞ்சுக்கும், சிறு கடுகு,

சொல்லிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். சிரவணம் என்பது குரு மூலம் கேட்டல் மட்டுமென்று தமக்குள் மீண்டும் மீண்டும் சொல் வருமாரும். “வெதக்குத்திரங்கள் மீண்டும் மீண்டும் பாராயங்கள் செய்யப்பட வேண்டுமென்பது வலியுறுத்தப்படுங்கிறது” இதையே இந்த வெதாந்த கலோகங்களை நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் மீண்டும் மீண்டும் வியாசர் வலியுறுத்துகிறார்.

## 2 லக்ஷீ 10 லட்சம் குழந்தைகள் வடிடாந்தம் காச்நோஸ்டீல் ஸ்டீபு



ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலக களாவிய ரீதியில் சமார் 10 லட்சம் குழந்தைகள் காச்நோயால் பாதிக்கப்படுவதாக ஒரு புதிய ஆய்வு தெரிவிக்கின்றது. முன்னர் அறியப்பட்ட எண்ணிக்கையையிட இது இரு மடங்காகும்.

உலக காச்நோய் தினத்தை

முன்னிட்டு ‘தீ லான்செட்’ என்ற சுஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்ட இந்த ஆய்வில் கிராஸ்ட் கோப்பு மற்றும் பரி சோதனை முறைகளைப் படிக்கப்படுவது வேலையை செய்யவிட இது இரு மடங்காகும்.

உலக காச்நோய் தினத்தை

முன்னிட்டு ‘தீ லான்செட்’ என்ற சுஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்ட இந்த ஆய்வில் கிராஸ்ட் கோப்பு மற்றும் பரி சோதனை முறைகளைப் படிக்கப்படுவது வேலையை செய்யவிட இது இரு மடங்காகும்.

உலக காச்நோய் தினத்தை

முன்னிட்டு ‘தீ லான்செட்’ என்ற சுஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்ட இந்த ஆய்வில் கிராஸ்ட் கோப்பு மற்றும் பரி சோதனை முறைகளைப் படிக்கப்படுவது வேலையை செய்யவிட இது இரு மடங்காகும்.

உலக காச்நோய் தினத்தை

முன்னிட்டு ‘தீ லான்செட்’ என்ற சுஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்ட இந்த ஆய்வில் கிராஸ்ட் கோப்பு மற்றும் பரி சோதனை முறைகளைப் படிக்கப்படுவது வேலையை செய்யவிட இது இரு மடங்காகும்.

உலக காச்நோய் தினத்தை

முன்னிட்டு ‘தீ லான்செட்’ என்ற சுஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்ட இந்த ஆய்வில் கிராஸ்ட் கோப்பு மற்றும் பரி சோதனை முறைகளைப் படிக்கப்படுவது வேலையை செய்யவிட இது இரு மடங்காகும்.

உலக காச்நோய் தினத்தை

முன்னிட்டு ‘தீ லான்செட்’ என்ற சுஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்ட இந்த ஆய்வில் கிராஸ்ட் கோப்பு மற்றும் பரி சோதனை முறைகளைப் படிக்கப்படுவது வேலையை செய்யவிட இது இரு மடங்காகும்.

உலக காச்நோய் தினத்தை

முன்னிட்டு ‘தீ லான்செட்’ என்ற சுஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்ட இந்த ஆய்வில் கிராஸ்ட் கோப்பு மற்றும் பரி சோதனை முறைகளைப் படிக்கப்படுவது வேலையை செய்யவிட இது இரு மடங்காகும்.

உலக காச்நோய் தினத்தை

</

அறுகம்புல் அதிசையமான மருத்துவ குணங்களைக்கொண்டது. மனிதனின் பிணி நீக்கும் மூலக்கூறுகள் அதில் அதீகம் அடங்கியிருந்தாலும், அறுகம்புல் காணும் இடைமல்லாம் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது.

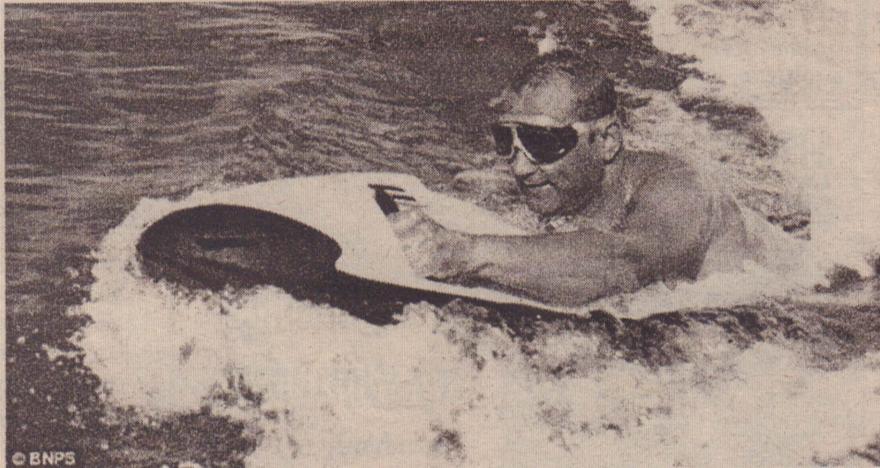
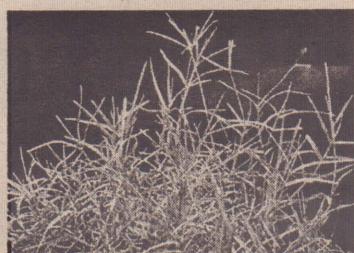
அறுகம்புல் உள்ள நிலம் மண் அரிப் பில் இருந்தும், வெப்பத்தில் இருந்தும் காக்கப்படுகிறது. மாங்கல நிகழ்ச்சி களில் சாணத்தில் பிள்ளையார் பிழத்து, அதில் அறுகம்புல் சொருகி வைக்கப்படுகிறது. சாணத்தில் சாதாரணமாக 2 நாள்களில் புழக்கள் உருவாகி விடும்.

இனால் அறுகம் புல் செருகப்பட்ட சாணம் காயும் வரை அதில் புழு, பூச்சிகள் உருவாவதில்லை. இந்த அதிசயத்தை யாரும் உற்றுக் கவனிப்பதில்லை. புல் வகைகளின் தலைவர் என்று அறுகைச் சொல்லலாம். அதனால்தான் மன்னர்கள் பட்டாயி வேங்கும் செப்பும்போது, அறுகம்பற்றலை வைத்து மந்திரம் சொல்வார்கள்.

அறுகம்புல்லை நீரில் அலசி கூத்தப் படுத்தி தண்ணீர் சேர்த்து இழுத்தோ. அரைத்தோ சாரு எடுத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்துவது நல்லது. இவ்வாறு அருந்தினால் நீரிலில் உடல் பருமன், இருத்த அழுத் தம் ஆகீயலை கட்டுப்படும்.

# மருத்துவக் குணம் நிறைந்த அறுகம்புல்

அறுகம்புல்  
 செருகப்பட்ட  
 சாணம் காயும்  
 வரை அதில்  
 புழு பூச்சிகள்  
 உருவாவ  
 தீல்லை. இந்த  
 அதீசயத்தை  
 யாரும் உற்றுக்  
 கவனிப்  
 பதில்லை.



**நீருக்கு அழியில் வேகமாக  
செல்வும் ஊர்தி கண்டுபிடிப்பு**

சினிமாப் படங்களில் பார்ப்பதைப்போல, நீருக்கு அடியில் வேகமாகச் செல்லும் ஊர்தி ஒன்று கண்டியூமிக்கப்பட்டுள்ளது. மிகவும் நேர்த்தியாகவும் அதி நவீன முறையிலும் இது அமைந்துள்ளது. கடவுக்கு அடியில் மிக வேகமாகச் செல்லக்கூடிய இந்தச் சாதனம், நீருக்கு மேலும் மனிதரை கிழுத்துச் செல்ல வல்லது. இதனை சுமார் 1 மணி நேரத்துக்குப் பாவிக்கலாம். பின்னர் அதனை சார்ஜ் செய்ய முடியும் என்று தயாரிப்பாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.



புற்றுநோயைத் தடுக்கும் சூடான குடிதண்ணீர்

சீன மற்றும் ஜப்பான் மக்கள் தங்களது உணவுக்குப் பின்னர் குளிர்ந்த தண்ணீரை விடுத்து சூடான தேநீர் அருந்துவதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளார். இந்தப் பழக்கத்தை நாமும் பின் பற்றினால் உடலுக்கு நல்லது. சாப்பிட்டவுடன் குளிர்ந்த குடி தண்ணீர் குழப்பதனால், நாம் உணவில் உட்கொண்ட என்ன எண்பதை பொருள்கள் தீட்டப்பொருளாக மாறி செரிமானத்தை மெதுவாக்கிவிடும்.

திட உணவை விட வேகமாக உடைந்து குடலால் உறிஞ்சப்படும். இது எமது குடலில் அனரி தீரண்டு அப்படியே நின்றுவிடும். மிக விரைவில், இது கொழுப்புக்களாக மாறி புற்றுநோய்க்கு வழி வகுக்கும்: எனவே உணவுக்குப் பிறகு கூடான தண்ணீர் அல்லது கூப் குடிப்பது நல்லது.

மார்க்டப்பின் முதல் அறிகுறி  
கிடது கையில் ஏற்படும் குடும்பம்  
யான் வலி ஆகும். தாடையில்  
தீவிர வலி ஏற்பட்டாலும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.  
மார்க்டப்பு வரும்போது பொதுவாக நெஞ்சு வலி ஏற்படாது. குமட்

தல் மற்றும் கடுமையான  
வியர்வையே மாரபைப்பு  
ஏற்படப் பொதுவான் அறி  
குறிகள் ஆகும்.

60 வீதி மக்கள் தூக்கத்தில் மாரடைப்பு ஏற்படும்போது அவர்களால் எழுந்து கொள்ள முடியாது. உறக்கத்திலேயே இறந்துவிடு வர். தாடை வலி ஏற்பட்டவர்கள் மட்டுமே அயர்ந்த தூக்கத்திலிருந்து எழுந்து கொள்ள முடியும். எனவே எப்பொழுதும் கவனமாக வும் எச்சரிக்கையுடனும் இருக்க வேண்டும்.

## 'விசையறு பந்தினைப் போல் நூல்' வெளியீடு கீற்று

யாழ்ப்பாணம், மார்ச் 26

வடமராட்சி உதைபுந்தாட்ட லீக்கின் அனுசரணையுடன் உயில் கலை இலக்கியமன்றத்தால் ஸி.விமலன் எழுதிய "விசையறு பந்தினைப் போல்" என்னும் விளையாட்டுத்துறை சார்ந்த நூல் வெளியீடு விழா கின்று

### முதலாம் ஆண்டு நினைவுஞ்சலி

அமர்

### தில்லையம்பலம் நடராசமுந்தி

தோற்றம்

09.01.1946 மறைவு

04.04.2013

திதி: 26.03.2014

ஒஸ்மியான எங்கள் வாழ்வின் உயர்வுக்கு உன்னது வழகாப்படும் உத்தமமாறு

எங்கள் உயர்வும் கீர்ய தெய்வமே! உருண்டோடு ஸ்ட் ஓராண்டு நினைவுகளோடு மனமுருக நன்று மனதூர வணக்கம் மலராட அஞ்சல் செய்கின்றோம்.

பண்ணாகம், சுழிபூரம்.

(46038)(3.6.4)



சிமர்  
கதிர்காழ  
சந்திரவிஸ்கம்

தோற்றம்

05\*03\*1952

மறைவு

26\*03\*2005

ஆண்டுகள் ஒன்பது நகர்ந்து உறைந்திடதூம் ஆழுமா வெந்துயர் அன்பு அப்பாலே! மாண்டுவிடெலில்கை நீங்கள் எம் மனாங்களில் மறையாது என்றும் வாழ்வின்றிர்கள் - எம் உயர்வுக்கு உன்னது வழிகாடி வழாழுவ அரிப்பணித்த பாசத்தின் திபதி! உங்கள் நினைவு எங்கள் நெஞ்சங்களில் என்றும் நிறைத்து வாழும்.

8/22, கற்கும் வீதி, பொட்டி, மாழ்ப்பாளம்.

சந்திரவிஸ்கம் வர்த்தகநிலையம்.

இல. 24, முஷ்லிம் கல்லூரி வீதி, பாற்.

மழுஷன் நல்காளிகள்,

41, முஷ்லிம் கல்லூரி வீதி, மாழ்ப்பாளம். மருமக்கள், பேருப்பிள்ளைகள்.

சிரிவார் தூயூரு

மனைவி, பிள்ளைகள்,

பேருப்பிள்ளைகள்.

## மரண அறிவித்தல் பிரான்சிஸ் அகஸ்டின் (செல்லையா)

நெல்லியடியைப் பிறப்பிடமாகவும் செம்பியன்பற்றை வசிப்பிடமாகவும் தற் போது ஈணையடி மாது கோவில்யூப் வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட பிரான்சிஸ் அகஸ்டின் (செல்லையா) 23.03.2014 ஞாயிற்றுக் கிழமை காலமானார்.

அன்னார் காலஞ்சென்றவர்களான பிரான்சிஸ்-ஆரோக்கியம் தம்பதியரின் மகனும், காலஞ்சென்றவர்களான கவரிமுத்து, தம்பையா, பிலிப்பு, பூரணம், மாணிக்கம் ஆகியோரின் அன்புச்கோதானும், காலஞ்சென்ற ஞானம்மாவின் அன்புக்கண வரும், காலஞ்சென்ற மேரி திரேசா மற்றும் யோவாம் பிள்ளை, மரியநாயகம்(கண்டா), அந்தோனிப் பிள்ளை(நோர்வே), செபமாலை நாயகம் (கவிஸ்) ஹர்துநேசம்(நோர்வே), ஞானமணி(பெட்ன்மார்க்) ஆகியோரின் அன்புத் தந்தையும், மயில்வாகனம், விஜயன்(நோர்வே), ரோயன் (பெட்ன்மார்க்), சிசிலியா, இத்யா(நோர்வே), லதா(கண்டா), சசி(கவிஸ்) ஆகியோரின் அன்பு மாமனாரும், காலஞ்சென்ற டினேஸ் மற்றும் சங்கிதா, கிசோ, அருள், குணராசா, ரஞ்சித், நிலோ, நஜனி, ரோகா, டில்க்ஷா(நோர்வே), தஜி, தில்பன், தர்சன், ஜெனிசன்(கண்டா), நொக்டன், ஜெப்பி(நோர்வே), சஜீவன், அபிதா, அனுஜா(கவிஸ்), டில்க்ஷனா, டினிகன், டிக்ஷன்(பெட்ன்மார்க்) ஆகியோரின் அன்புப் பேரனும் ஆவார்.

அன்னாரின் பூதவுடல் இன்று (26.03.2014) புதன்கிழமை அன்னாரது இல்லத் தில் இருந்து மு.ப.10.00 மணியளவில் சாரையடி புனித வேளாங்கள்னி மாதா ஆலயத்திற்கு இராங்கல் திருப்பலிப் பூசைக்காக எடுத்துச்செல்லப்பட்டு, அங்கிருந்து காவெட்டி கீரிப்பல்லி சேமக்காலையில் நல்லடக்கம் செய்யப்படும்.

இந்த அறிவித்தலை உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்ளவும்.

மாது கோவிலும், கம்பாவத்தை, புலோலி தென்பேற்கு, புலோலி.



தகவல்:

பி.போவாம்பிள்ளை (மகன்)

T.P:077 644 7627

(33422)(3.6.4)

பிற்பகல் 3.30 மணிக்கு வத்ரி தேவரையாளி இந்தக் கல்லூரி மண்பத்தில் இடம் பெறும். டி.எம். வேதாபரணம் தலைமையில் நடைபெறும் நிகழ்வுக்கு முதன்மை விருந்தினராக யாழ். பல்கலைக்கழகம் முகாமைத்துவம் பீடமுன்னாள் பேராசிரியர் மா.நடராஜசுந்தரமும், சிறப்பு விருந்தினராக வடமாகாண விளையாட்டுத்துறைப் பணிப்பாளர் எஸ்.எம். ராஜாரணசிங்கவும் கலந்து கொள்வார்.

நூல் வெளியீட்டுரையை வடமராட்சி உதைபுந்தாட்ட லீக்கின் செயலாளர் தி.வரதராஜனும், மதிப்பீட்டுரையை யாழ். பல்கலைக்கழகம் கிரிக்கெட் மத்தியஸ்தர் சங்க முன்னாள் தலைவர் ப.முருகவேலும் நிகழ்வுக்கு வரும்.

## தொழில்நுட்ப மாற்றீடுப் பயிற்சி நெறி

வலி.கழகு, மார்ச் 26

தொழில்நுட்பவியல் ஆராய்ச்சி அமைச்சால் மரக்கறி உலர்த்தல், உதுபத்தி தயாரித்தல், தையல் இயந்திரம் தீருத்துதல், தேனி வளர்ப்பு, அலங்கார மைமுகுதி தயாரித்தல், பொதி செய்தல், தூய தேங்காய் என்னையை பிரித்துதெடுத்தல், சேதனப் பச்சை தயாரித்தல், அலங்காரத் தாவரங்கள் வளர்த்தல் உட்படப் பல பயிற்சி நெறிகள் கோப்பாய் பிரதேச செயலக விதாதா வள நிலையத்தில் இலவசமாக நடத்தப்படுவன்ன.

ஆடவருள்ளோர் தமது சுயவிவரக் கோவை, சான்றிதழ்கள் மற்றும் பங்கீட்டு அட்டையுடன் எதிர்வரும் 28 ஆம் தீக்கிக்கு முன்பதாக விதாதா வள நிலையத்துக்கு நேரில் வந்து பதிவை மேற்கொள்ளுமாறு அறிவிக்கப்படுவன்ன.

## முதலாம் ஆண்டு நினைவுஞ்சலி

தோற்றம்

02

10

1941



மறைவு

06

04

2013



அமர் மயில்வாகனம் பொன்னுறுத்துரை

(முன்னாள் இ.போ.ச. நடத்துநரும், இராமாவில் கந்தகாமி கோயில் திருப்பள்ளிக்கைப் படிப்பை உபதலைவரும், தர்மகத்தாசைப் படிப்பினரும்)

திதி: ஏகாதி

நினைவுஞ்சலி

பிராவை வடக்கு,

பிராவை. (46042) (45.6.3)

## 15 ஆம் ஆண்டு நினைவுஞ்சலி

திருமதி

அனற்றா

இம்மனுவேல்

தோற்றம்

20.02.1947

நிறைவு

26.03.1999



மறைவு

06

04



பத்து மாதம் சமந்து பகவரிவாப் கணவித்து

வித்தகராப் எழையெல்லாம் வளர்த்த

அங்கெனும் ஜீவநிதியே - எம் அம்மா

ஆண்டுகள் பல சென்றாலும் அழியாது இங்கள் நினைவு

உங்கள் மூக்காந்திக்கைர் ரூபாத்திக்கு:

கணவர், பிள்ளைகள்,

மருமக்கள், பேருப்பிள்ளைகள













# இந்தியா - பாகிஸ்தான் கிரிக்கெட் தொடர் விவாண்மூல் சாத்தியம்



விருப்பப்படாத படசத்தில், இது போன்ற வெளியிடங்களில் இந்தியாவை எதிர்த்து பாகிஸ்தானால் வினாயாட முடியும் என பாக்காவில் உடைகவியலாளர்களிடம் பேசிய சேத்தி கூறினார். 20/20 உலகக் கிள்ளங்கள் தொடர் முழுந்த பின்னர் பாகிஸ்தான் உடனடியாக ஓந்தக் கிரிக்கெட் தொடரிலும் வினாயாடவில்லை என்றும் எனவே இடைப்பட்ட காலப்பகுதியில் இந்தியாவுடன் அது ஒரு சின்னத் தொடரில் வினாயாடச் சந்தர்ப்பம் உண்டு என்றும் அவர் தெரிவித்தார்.

2009ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதத்தில் பாகிஸ்தான் வந்திருந்து இலாங்கை கிரிக்கெட் அணியினர் மீது ஆயுததாரிகள் தாக்குதல் நடத்தியதன் பின்னர், எந்த ஒரு சாவுதேச டெஸ்ட் அணியும் பாகிஸ்தான் மண்ணில் சுற்றுப்பயணம் செய்திருக்கவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. (த)

ஜ.பி.எல் கிரிக்கெட் போட்டிகள் முழுந்த பின்னர் இந்தவருட கோடை காலத்தில், பாகிஸ்தானும் இந்தியாவும் இரு தரப்பு கிரிக்கெட் தொடர் ஒன்றை வினாயாட முடியும் என்தான் நம்புவதாக பாகிஸ்தான் கிரிக்கெட் கட்டுப்பாடு சபையின் தலைவர் நடும் சேத்தி தெரிவித்துள்ளார்.

ஜ.பி.எல் ஆட்டங்களை இந்தியாவுக்குள் மட்டுமல்லாது ஜக்கிய அரபு எமிரேட்டிலிலும் நடத்த இந்தியா தீர்மானித்துள்ளது. தமக்கு ஒரு நல்ல விடயமாகப்படுகிறது. ஏனொன்றால், பாகிஸ்தானுக்கு வந்து வினாயாட இந்தியா

## சச்சினை விட கோஹ்லி சிறந்த வீரராக வருவார்



வினாயாடடு விருது விழாவில் கலந்துகொள்வதற்காக இந்தீய அணியின் முன்னாள் தலைவர் கபில் தேவு கோலாவம்பூர் சென்றுள்ளார். அங்கு அவர் அளித்த பேட்டியில், சச்சினை விட கோஹ்லி சிறந்த துடேப் பாட வீரராக வருவார் என்று

தெரிவித்தார்.

துடேப் பாடத்தில் இந்தீய இளம் வீரர் விராட் கோஹ்லியின் அசர வளர்ச்சியைப் பார்க்கும் போது விரைவில் அவர் அனைத்து வகையான உலக சாதனங்களையும் படைப்பார். முழு உடல் தகுதியுடன் அவரால் 32 அல்லது 34 வயது வரை வினாயாட முடியும் என்று நினைக்கிறேன். அப்படி அவர் வினாயாடனால் சச்சின் அல்லது விவியன் ரிச்சர்ட்ஸ் போன்று வர வாய்ப்புள்ளது. கிரிக்கெட் உலகில் இன்னொரு பிராட்டமனோ சச்சின் டெண்டுல் கரோ இனி உருவாக முடியாது என்று நினைத்திருந்தேன். மூனால் கோஹ்லியின் அபார ஆட்டத்தைக் காணும்போது சச்சினையும் விட கோஹ்லி சிறந்த துடேபாட வீரராக வரப் பிரகாசமான வாய்ப்புள்ளது. மூனால், தோள்பட்டை காயம் மற்றும் உடல் தகுதி போன்ற பிரச்சினைகளில் சிக்காமல் கோஹ்லி தன்னை முழு உடல் தகுதியுடன் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று கபில் கூறினார். (த)

## கலங்கழுத்தார் ஸரெய்ன்



20/20 உலகக் கிள்ளங்களத்தில் தென்னா பிரிக்கா நியூசிலாந்து மோதிய ஆட்டம் உச்சக்கடப் பரபரப்பை ஏற்படுத்தியது. இதில் தென்னாபிரிக்கா 2 ஓட்டங்களால் வெற்றி பெற்றது.

இந்த வெற்றிக்கு வேகப்படந்து வீரர் ஸரெய்ன் காரணமாக இருந்தார்.

நியூசிலாந்து அணிக்குக் கடைசி 2 பந்துப்பரிமாற்றத்தில் 21 ஓட்டங்கள்

தேவைப்பட்டன. மோர்னி மோர்கல் வீசிய 19ஆவது பந்துப் பரிமாற்றத்தில் நியூசிலாந்து அணி 14 ஓட்டங்கள் எடுத்தது. முன்னாள் அணித் தலைவர் ரெய்லர் 3 நான்கு ஓட்டங்கள் அடித்தார்.

இதன் காரணமாகக் கடைசிப் பந்துப்பரிமாற்றத்தில் நியூசிலாந்துக்கு 7 ஓட்டங்கள் தேவைப்பட்டது. இதை எளிதாக எடுத்து அந்த அணி வெற்றி பெறும் என்று எதிர்பார்க்கப்பட்டது. ஸரெய்ன் கடைசிப் பந்துப்பரிமாற்றத்தை வீசினார். முதல் பந்தில் ரோஞ்சி லிலக்கைக் கைப்பற்றியாரா. நாதன் மக்கலமுக்கு அடுத்த 2 மந்தில் ஓட்டங்கள் கொடுக்காமல் சிறப்பாக வீசினார். இதனால் 3 பந்தில் 7 ஓட்டங்கள் தேவைப்பட்டன.

4ஆவது பந்தில் நாதன் மக்கலம் பவுண்டாரி அடித்தார். இதனால் ஆட்டம் நியூசிலாந்து பக்கம் மீண்டும் வந்தது. 2 பந்தில் 3 ஓட்டங்கள் தேவை. ஸரெய்ன் தனது 5ஆவது பந்துத் தொழுமாக வீசிமக்கலத்தின் லிலக்கைக் கைப்பற்றி தீருப்புமுனை ஏற்படுத்தினார்.

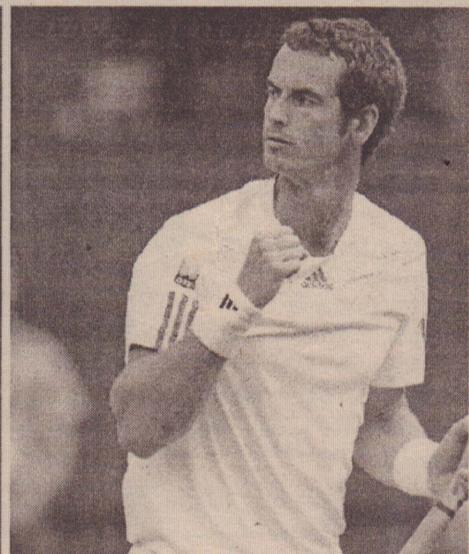
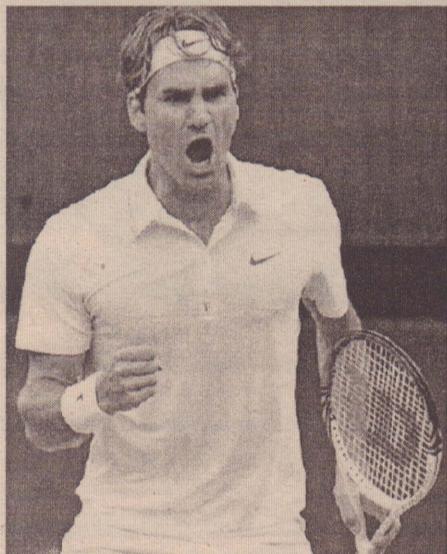
கடைசிப் பந்தில் வெற்றிக்குத் தேவை 3 ஓட்டங்கள். ஆனால் இப்போது பந்தை எதிர்க்காண்டது ரோஸ் டெய்லர். கடைசி பந்தையும் ஸரெய்ன் மிகவும் சிறப்பாக வீசினார். டெய்லரால் ஒரு ஓட்டம் கூட எடுக்கமுடியாமல் ரன் அவட ஆனார்.

பரபரப்பான் இந்த ஆட்டத்தில் தென்னாபிரிக்கா 2 ஓட்டங்களில் வெற்றி பெற ஸரெய்ன் காரணமாக விளங்கினார். இதன்மூலம் உலகின் சிறந்த வேகப்படந்து வீரர் என்பதை ஸரெய்ன் நிருபித்தார்.

தென்னாபிரிக்காவின் துருப்புச் சீட்டு ஸரெய்ன். அவர் ஆட்டத்தை என்கள் பக்கம் கொண்டு வந்தார் என்று அந்த அணித் தலைவர் பேள்கிள் பாராட்டியுள்ளார்.

(த)

## 4ஆவது சுற்றில் முர்ரே,பெடர்



அமெரிக்காவில் நடைபெற்று வரும் மியாமி மாஸ்டர்ஸ் ரென்னிஸ் போட்டியில் சவிச்சர்ஸ் லாந்தின் ரோஜர் பெடர், பிரிட் ரென் அன்டி முர்ரே உள்ளிட்போர் காலிறுதிக்கு முந்தைய சுற்றான 4 ஆவது சுற்றுக்கு முன்னேறியுள்ளார்.

ஆடவர் ஒற்றையர் 3 ஆவது சுற்றில் ரோஜர் பெடர் 6-3, 6-3 என்ற நேர் செற்களில் இத்தாலியின் அன்டரே செப்பியை தோற்கடித்து 4ஆவது சுற்றுக்கு முன் னேறினார்.

மகளிர் ஒற்றையர் 3ஆவது சுற்றில் நடப்பு ஆஸ்திரேலியேபன் சுமியனான் லீநா 7-6 (3).

6-3 என்ற நேர் செற்களில் அமெரிக்காவின் மேஷன் கெய்கலையும், போலந்தின் அக்னீஸ்கா ரத்வல்ஸ்கா 7-5, 6-3 என்ற நேர் செற்களில் ரஷ்யாவின் எவ்னா வெஸ்னினாவையும்.

ஒலோபஸ்டன் மோதிய 9 முறையும் வெற்றி கண்டுள்ள முர்ரே, அடுத்ததாகப் பிரான் லீன் ஜோ வில்பிரேட் சோங்காவைவச் சுற்றிக் கீறார். சோங்கா தனது 3 ஆவது சுற்றில் 4-6,

7-6 (6), 7-5 என்ற செற்களில் செப்பிர என் மார்கல் பாக்தாதினை தோற்கடித்தார். ஸபெய்னின் டேவிட் பெடர் 6-3, 6-2 என்ற நேர் செற்களில் இத்தாலியின் அன்டரே செப்பியை தோற்கடித்து 4ஆவது சுற்றுக்கு முன் னேறினார்.

மகளிர் ஒற்றையர் 3ஆவது சுற்றில் நடப்பு ஆஸ்திரேலியேபன் சுமியனான் லீநா 7-6 (3).

6-3 என்ற நேர் செற்களில் அமெரிக்காவின் மேஷன் கெய்கலையும், போலந்தின் அக்னீஸ்கா ரத்வல்ஸ்கா 7-5, 6-3 என்ற நேர் செற்களில் ரஷ்யாவின் எவ்னா வெஸ்னினாவையும்.

ஸ்டோலாவேகியாவின் டொபினீகா சிபுல்கோவா 7-6 (6), 6-4 என்ற நேர் செற்களில் பிரான் லீன் அலைஸ் கார்ஸ்னட்டையும் தோற்கடித்தனர்.

மகளிர் ஒற்றையர் 3ஆவது சுற்றில் நடப்பு ஆஸ்திரேலியேபன் சுமியனான் லீநா 7-6 (3).

6-3 என்ற நேர் செற்களில் அமெரிக்காவின் மேஷன் கெய்கலையும், போலந்தின் அக்னீஸ்கா ரத்வல்ஸ்கா 7-5, 6-3 என்ற நேர் செற்களில் ரஷ்யாவின் எவ்னா வெஸ்னினாவையும்.

ஸ்டோலாவேகியாவின் டொபினீகா சிபுல்கோவா 7-6 (6), 6-4 என்ற நேர் செற்களில் பிரான் லீன் அலைஸ் கார்ஸ்னட்டையும் தோற்கடித்தனர்.

(த)

## முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சிகள்

### சட்டவிரோத

இந்தக் கலந்துரையாடல் மத்திய சுற்றார் அமைச்சின் மேலைத் தீக் செயலாளர் தலைவரையில் நடைபெற்றதற்கு. அதில் யாழ். மாவட்ட அரசு அதிபர், பிரதேச செயலர்கள் மற்றும் தீணைக்கள் களத் தலைவர்கள் கலந்து

கலந்துரையாடல் போது யாழ். மாவட்டத

# மேற்கிந்தியத் தீவுகள் அபாரம் பங்களாதேஷ் வெளியேற்றம்



பங்களாதேஷில் நடைபெற்று வரும் 20/20 உலகக் கிள்ளனக் கிரிக்கெட் தொடரின் நேற்று நடைபெற்ற லீக் ஆட்டத்தில் பங்களாதேஷ் அணி 73 ஓட்டங்களால் மேற்கிந்தியத் தீவுகளிடம் படுதோல்வி அடைந்து அடுத்த கட்டப் போட்டிகளுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பை இழுந்துள்ளது.

நாணயச்சுமற்சியில் வெற்றிபெற்ற பங்களாதேஷ் அணி முதலில் களத்துப்பை தேர்வு செய்தது.

மேற்கிந்தியத் தீவு அணியின் தொடக்கத் துடுப்பாட்ட வீரர்களான கெம்பல், சிமித் ஜோஷ் அதீராட்யாக ஓட்டங்களைக் குவித்தது. அதீராட்யாக விளையாடி சிமித் 43 பந்துகளில் 72 ஓட்டங்களைக் குவித்து ஆட்டமிழுந்தார். தொடர்ந்து களமிறங்கிய சிம்மன்ஸ் 'டக்' அவுடானார். அதீராட்யாக கலக்கிய கெல்லும் 48 ஓட்டங்களைப் பெற்று ஆட்டமிழுந்தார். அவரது ஆட்டமிழுப்பைத் தொடர்ந்து மேற்கிந்தியத் தீவுகளின் லீக்குகள் ஒரு சீரான இடைவெளியில் வீழ்ந்தன.

இதனால் 20 பந்துப்பாரிமாற்றங்கள் நிறைவில் 7 லீக்குகளை இழுந்து 171 ஓட்டங்களைப் பெற்று மேற்கிந்திய அணி. இதில் கடைசிப் பந்துப் பாரிமாற்றத்தில் மட்டும் 4 லீக்குகள் வீழ்த்தப்பட்டதுடன், 3 பேர் 'டக்' அவுடாகினார். பங்களாதேஷ் தரப்பில் இருதிப்பந்துப் பாரிமாற்றத்தை பெற்று ஆட்டமிழுந்தார். அவரது ஆட்டமிழுப்பைத் தொடர்ந்து மேற்கிந்தியத் தீவுகளின் லீக்குகள் ஒரு சீரான இடைவெளியில் வீழ்ந்தன.

வீசிய ஹூஸின் அந்தப் பந்துப் பாரிமாற்றத்தில் மட்டும் 3 லீக்குகளை இழுந்து ஜெனமல் அல்லாக, சியூர் ரகுமான் ஆட்டமோர் தலா ஒரு லீக்கையும் வீழ்ந்தனர்.

இதனை அடுத்து 172 ஓட்டங்களைப் பெற்று என்ற நிலையில் துடுப்பெடுத்தாடக்களமிறங்கிய பங்களாதேஷ் அணி மேற்கிந்திய பந்து வீச்சுக்கு நிலைத்து நின்று ஆட்டமுடியாது தீணியிடது. அவ்வணியின் வீரர்கள் வருவதும் போவதுமாக இருந்தனர். இதனால் இந்த அணி 19.2 பந்துப் பாரிமாற்றங்களில் அனைத்து லீக்குகளையும் இழுந்து 98 ஓட்டங்களை மட்டுமே பெற்று 73 ஓட்டங்களால் தோல்வியைத் தழுவியது.

அவ்வணியின் சார்பாக முஷ்மிர் 22 ஓட்டங்களையும், மோட்ராசா 19 ஓட்டங்களையும், மெமிகல்லாக் 16 ஓட்டங்களையும் அதிகப்பட்சமாகப் பெற்றனர்.

பந்து வீசில் பட்டி 4 லீக்குகளையும், சன்ரோக்கி 3 லீக்குகளையும், ருசல்ட் 2 லீக்குகளையும் சனில் நரேன் ஒரு லீக்கையும் கைப்பற்றினார்.

இத் தோல்வியின் மூலம் அடுத்த சுற்றுக்கு முன்னேறுவதற்கான வாய்ப்பை பங்களாதேஷ் அணி இழுந்துள்ளது.

இப் போட்டியின் ஆட்ட நாயகனாக சிமித் தெரிவு செய்யப்பட்டார்.

(400)



## கடும் பனிப்பொழிவு; நெந்திய உதவியை நாடுகின்றது ஜ.சி.சி

பங்களாதேஷில் நடைபெற்றுவரும் 20/20 உலகக் கிள்ளனப் போட்டிகளைப் பாதிக்கும் விதமாக அங்கு கடும் பனிப்பொழிவு ஏற்படுகிறது.

இது இரவில் விளையாடும் அணிகளுக்குப் பெரும் பிரச்சினை அளிக்கிறது. எனவே நாணயச் சுமற்சியில் வெற்றி பெறும் அணி முதலில் பந்துவீச்சையே தெரிவுசெய்கிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் அடுத்து களமிறங்கும் அணி பனிப்பொழிவைச் சமாளிக்கவேண்டியுள்ளது.

பயிற்சி பெறும் அணிகள் கூட பந்தைத் தண்ணீரில் நனைத்துப் பயிற்சி பெறும் அளவு பனிப்பொழிவு ஏற்படுகிறது. இப்பிரச்சினையைச் சமாளிக்க இந்தியாவின் உதவியை நாடும் ஒரு வேதை செய்கிறது. சர்வதேச கிரிக்கெட் சபை டில்லி கிரிக்கெட் சங்கம் ஜ.பி.எல் போட்டிகளில் பிரத்தியேக இரசாயனத் தீரவும் ஒன்றை ஆடுகளத்தில் தெளித்துப் பனியைக் கடுப்படுத்தினார்.

இதுநல்ல பலம் கொடுத்தால் அந்த இரசாயனத் தீரவுத்தை வாங்கி பங்களாதேஷில் நடைபெறும் போட்டியில் பயன்படுத்தலாம் என்று சர்வதேச கிரிக்கெட் சபை முடிவெடுத்துள்ளது.

இதன் காரணமாக டெல்லி கிரிக்கெட் சங்க ஆடுகள் வழவுமைப்பாளர் வெங்கட சுந்தரத்திடம் சர்வதேச கிரிக்கெட் சபை ஆடுகள் வழவுமைப்பாளர் அடக்கன்சன் உரையாடியுள்ளார்.

மேலும் டில்லி கிரிக்கெட் சங்கமும், இந்திய கிரிக்கெட் சபைத் தலைமை மூடுகள் வழவுமைப்பாளர் டால்ஜித் சிங்கிடம் இந்தக் குறிப்பிட்ட இரசாயனத் தீரவும் இந்திய கிரிக்கெட் சபையால் அனுமதி வழங்கப்படு இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொண்டது. இதைய தேது 60 வீற்றர் இரசாயனத் தீரவுத்துடன் குழு பங்களாதேஷுக்கு விரைந்திருக்கிறது.

(5)



## ஸ்ரீநிவாசன் பதவி விலகவேண்டும்

ஜ.பி.எல் சூதாட்டச் சர்க்கை குறித்து நேர்மையான, நியாயமான விசாரணை நடக்க வேண்டும் என்றால் இந்தியக் கிரிக்கெட் சபைத் தலைவர் பதவியிலிருந்து என்.ஸ்ரீநிவாசன் விலக வேண்டும் என உயர்நிதிமானம் அறிவுறுத்தியுள்ளது.

இதனால் ஸ்ரீநிவாசனுக்குப் புதிய நெருக்கடி ஏற்பட்டுள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது.

ஜ.பி.எல் சூதாட்ட முறைப்பாடு தொடர்பான நீதிபதி முகுல் முத்தகல் அறிக்கை மீதான விசாரணை நேற்று உயர் நீதிமானத்தில் நடைபெற்றது.

விசாரணையின்போது, ஜ.பி.எல் சூதாட்டச் சர்க்கை குறித்து நேர்மையான, நியாயமான விசாரணை நடக்க வேண்டும் என்றால் இந்தியக் கிரிக்கெட் சபைத் தலைவர் பதவியிலிருந்து ஸ்ரீநிவாசன் விலகவேண்டும் என நீதிபதி ஏ.கே.பட்ஜாயக் கெரிவித்தார்.

அப்போது குறிக்கிட ஸ்ரீநிவாசன் தரப்பு வழக்கறிஞர் சி.எ.சுந்தரத்திடம், அறிக்கையை உங்களிடம் அளிக்கிறோம். அதனை முழுமையாக ஆராய்ந்து பாருங்கள். ஸ்ரீநிவாசனின் வழக்கறிஞராக இல்லாமல் உங்கள் நீலைப்பாட்டை தெரிவியுங்கள் என்றார்.

மேலும் அவர் கூறுகையில், முதல் அறிக்கை சென்னை உயர்நிதிமான ஓய்வு பெற்ற நீதிபதிகள் இருவர் கொண்ட விசாரணைக் குழு அளித்தது. இரண்டாவது அறிக்கை முகுல் முத்தகல் குழுவின் அறிக்கை. இரண்டு அறிக்கைக்கும் முரண் பாடு இருக்கிறது. இதனை வைத்து, அறிக்கையில் சில குளுப்புகள் செய்யப்பட்டுள்ளன என்று கூறினால், அதன் விளைவுகள் என்னவாக இருக்கும்? என்று நீதிபதி கேள்வி எழுப்பினார்.

(த)

## - ALLIANCE FRANÇAISE DE JAFFNA -

. Only Official FRENCH Centre .



பிரங்க மொழி கற்பிப்பதற்கு



FRENCH அரசாங்கம் மற்றும் FRENCH EMBASSY ஆகியன அங்கீகாரிக்கும் வடமாகாணத்திலுள்ள ஒரேயொரு சர்வதேச நிறுவனம் AF மட்டுமே. திருமணம் மூலம் FRANCE, CANADA, SWITZERLAND செல்பவர்கள், FRENCH கற்க விரும்புவோர் எமது அங்கீகாரிக்கப்பட்ட CERTIFICATES பெறுங்கள்.

புதிய வகுப்புகள் விரைவில்...

61, கச்சேரி-நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம் 021 222 8093

(48087) (12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

(12.3.6)

என்றால் மனிதன்  
தன் எதிரியின்  
மண்ணடையில்  
பாராங்கல்லால்  
அடிக்காமல். வாயினால்  
தீட்ட ஆரம்பித்தானோ  
அன்றைக்குத்தான்  
நாகரிகம்  
ஆரம்பமாயிற்.  
-ஜான் கோஹன்

# புது பொய்ணக்

உதயன்

மார்ச் 26 2014 புதன்கிழமை

பக்கங்கள்: 676

ராஜராஜன்

**2** டல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண வேண்டுமானால் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களில் அதீக கவனம் செலுத்த வேண்டுமென மருத்துவ வட்டாரங்கள் அறிவுறுத்தி வருகின்றன. மனிதன் உயிர் வாழுவதற்கு உணவு அத்தியாவசியமாக உள்ளதைப் போன்று, அவனது உயிரை அகாலத்தில் பறித்தெங்கும் நடவடிக்கையிலும் இந்த உணவுதான் முனைப்படன் செயற்பட்டு வருகின்றது.

குடும்பமான்றை எடுத்துக் கொண்டால், அதன் வருவாயில் பெரும்பங்கு உணவுத் தேவைகளுக்கே செலவிடப்படுகின்றது. உணவுக்குப் பின்னர்தான் மற்றைய திதர் தேவைகள் கவனிக்கப்படுகின்றன. ஏனைய தேவைகளைப் பின்னர் பார்த்துக் கொள்ளவாம் என ஒதுக்கி வைத்தாலும், உணவை அவ்வாறு ஒதுக்கி வைத்துவிட முடியாது. ஏனைன்றால் மனிதர்கள் உயிர் வாழ்வதே இந்த உணவினால்தான்.

மனிதர்கள் மட்டுமல்ல மிருகங்கள், பறவைகள், வேறு உயிருள்ள அனைத்தும் உணவைச் சார்ந்தே உயிர்வாழ் கீன்றன. ஓரிவிவு படைத்த மரங்கள் கூட உணவின்றி உயிர் பினழூக்க முடியாது. மிருகங்களைப் பொறுத்த வரையில் அவை உண்ணும் உணவைப் பொறுத்து இரு பிரிவுகளாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. கிழற்றுவது ஒரு பிரிவைச் சேர்ந்தவை புல், பூண்டு, செடி, கொடுகளை மாபிசம் கலங்காலு உணவுகளை உட்கொள்கின்றன. வேறொரு பிரிவைச் சேர்ந்தவை மாபிச உணவுகளை மட்டுமே தமது உணவாகக் கொள்கின்றன.

ஆனால் குறிவிவு படைத்த மனிதர்கள் தமது மனம் போனவாறு நடந்து கொள்கின்றனர். கைவாம், அசைவும் இரண்டையும் கலந்து இவர்கள் தமது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை அமைத்துக் கொண்டுள்ளனர். சிலர் அசைவு உணவுகளுக்கு அடிமைகளாகிய நிலையில் அவற்றைத் தேடி அலைந்து திரிகின்றனர். இந்த நிலையில் அசைவு உணவுகளை அதீகம் உண்பவர்களுக்குப் பற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதீகம் உண்டென மருத்துவத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

முன்னரெல்லாம் குறிப்பிட்டதொரு மதத்தைச் சார்ந்தவர்கள் அசைவு உணவுகளை உட்கொள்ளக் கூடாதென்ற கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்பட்டிருந்தன. இதனை ஒரு சாரார் இன்றும் கூடக் கடைப்பிழித்து வருகின்றனர். ஆனால் பெரும்பாலானவர்கள் இதை உதாசீஸம் செய்து விட்டனர். போரின் பின்னரான காலப் பகுதியில் முலைக்கு மூலை அமைக்கப்பட்டுள்ள துரித உணவுகளை வழங்கும் உணவுகள் எம்மவர் மத்தியில் பெரும் வரவேற்றப்பெற்றுள்ளன. கிங்கு பரிமாறப்படும்

## நஞ்சாக மாறும் உணவுகள்

அசைவு உணவுகளைச் சுவை பார்ப்பதற்கென்றே ஒரு பொயிக் கூட்டம் அலைமோதிக் கொண்டிருக்கின்றது. அதீலும் இத்தகைய உணவுகங்கள் இரவு வேளையில் வர்ண விளக்குகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டு கவர்ச்சிகர மாகத் தோற்றமளிப்பதைப் பார்க்கும் போது கிங்கு செல்ல வேண்டுமென்ற எண்ணமே அனைவருக்கும் ஏற்படும்.

அதீலும் இளைஞர் சமுதாயத்தினர் இவற்றினால் ஈர்க்கப்பட்டு அதீகளில் அங்கு செல்கின்றார்கள். எண்ணொயின் உதவியுடன் வேக வைக்கப்பட்டுப் பரிமாறப்படும் அசைவுகளை களை இத்தகையவர்கள் சுடச்சுட

உண்பதில் மனத் திருப்தியும் கொள்கின்றனர். அதீலும் இடதுகையில் சீனி அதீகம் கலந்து குளிர்பானங்களை உணவுக்கு இடையில் தண்ணீருக்குப் பதிலாகப் பருகுகின்றனர். இதுவொரு நாகரிகமாகவும் மாறிவிடத்து. ஆனால் இவற்றினால் ஏற்படக் கூடியதீமைகள் தொடர்பாக இவர்கள் எண்ணீர்க்கூடப் பார்ப்ப தில்லை. தீமையை விளைவிக்கும் கொழுப்பு வகைகளும், சீனியும் சேர்ந்து உடல் ஆரோக்கியதுக்குப் பெரும் தீமையை விளைவிக்கின்றன. பற்றுநோய், நீரிழிவு, திதயநோய் ஆகிய தொற்றா நோய்களுக்கான ஆரம்பப்புள்ளியை இத்தகைய உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை களே போட்டு விடுகின்றன. அரிசி எமது உணவின் பிரதான அளவுக்காகவிளங்குகின்றபோதிலும், இதன் அதீக பாவனையும் உடல் நலத்துக்குத் தீமையை விளைவிக்கின்றது.

ஆகியக் கண்டத்தைச் சேர்ந்த மக்களில் அநேக மானவர்கள் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட மைக்கு அரிசியின் அதீக ரித்த பாவனையே காரணமெனக் கூறப்படுகின்றது. முன்பெல்லாம் தேங்காய்

எண்ணொயே வீடுகளில் முக்கிய இடத்தைப் பிடித்திருந்தது. உணவு களைச் சமைப்பதற்கும் பலகார வகைகளைத் தயாரிப்பதற்கும் தேவைகாய் எண்ணொய் புயன்படுத்தப்பட்டது. சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் கொழுப்புக்கள் இதில் உள்ளதைனக் கூறி இதன் பாவனை புரைக்க வைக்கப்பட்டது. இதனையுடேது தேவைகாய் எண்ணொய்க்குப் பதிலாக கூரிய காந்தியின் விதைகள், நிலக் கடலை விதைகள், பனையைப் போன்றதொரு உருவத்தில் காணப்படும் மரத்திலிருந்து பெறப்படும்

விதைகள் (Palm Tree) என் ஆகீய வற்றிலிருந்து பெறப்படும் எண்ணொயை வகைகள் பாவனைக்கு வந்தன. ஆனால் இவை கலப்படம் செய்யப்பட்டு விற்பனை செய்யப்படுவதால் இவற்றிலிருந்து பூரணமானதும் நம்பகத்தன்மை வாய்ந்தது மான பயனைப் பெற முடியவில்லை. மேலும் பல்வேறு உணவுப் பொருள்களும் கலப்படம் செய்யப்பட்டு நூக்ரவோரைச் சென்றடை வதாலும் பல்வேறு பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன.

நாம் எமது உடலுக்குத் தேவையானதும், உடலால் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதுமான உணவு வகைகளையே உண்ண வேண்டும்.

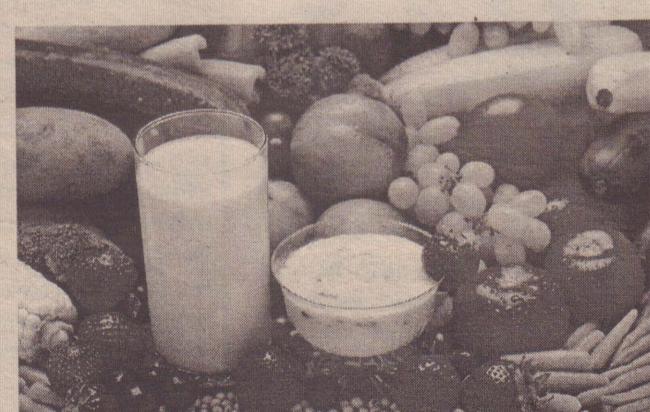
சிலர் இதைவிடுத்து நாவின் ரூசிக்கு ஏற்ப உணவுகளை உண்ணத் தலைப்படு கின்றனர். சிலர் விருந்துகள் மற்றும் கொண்டாடங்களுக்குச் செல்லும்போது தமக்கு ஒவ்வாக உணவுகளை ஒரு பிடி பிடிக்கின்றனர். இதற்குச் சமாதானமும் அவர்களால் கூறப்படுகின்றது.

(என்ன ஒருநாள் தானே, என்ன தலையா போய்விடப் போகின்றது? மருந்துகளைக் கொஞ்சம் கூடப் பாவித்தால் எல்லாமே சரியாகவிடும்) இது விவர்கள் தமக்குத் தாமேக்குக்கணன்னும் சமாதானம். ஆனால் விவர்கள் கூறுவதை ஒருபோதுமே ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது.

எமது உடல் ஆரோக்கியத்தை நாம் சரியான முறையில் பராமரிக்க வேண்டுமானால் எமது நாக்கைக் கட்டுப்படுத்தி கொள்வது இன்றியமையாததாகும். உணவுப் பாவனையின் போதும், சொற்களைப் பயன்படுத்தும்போதும் நாக்கு எமது பூரண கட்டுப்பாடும் இருப்பது அவசியமாகும். இல்லையேப் பாதுமான நோய் நோய்களுக்கான முறைப்படுத்தும்.

எனவே நாம் உண்ணும் உணவுகள் உண்பதற்கு ஏற்றனவா என்பதை உண்பதற்கு முன்பதாகவே தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் தேவையான அளவை மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும். எமது உடலுக்கு ஏற்ற உணவு வகைகளைத் தெரிவிக்க வேறு அதன் பிரகாரம் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைக் கீரம மாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

உணவையே மருந்துகள் போன்று கருதி நாம் செயற்படும்போது எமக்கு ஏற்படக் கூடிய நோய்களிலிருந்து தபித்துக் கொள்ள முடியும். அததுடன் எம்மைப் பிழத்த நோய் களிலிருந்தும் ஓரளவு நீவாரணத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பதிலும் மாற்றுக் கருத்துக்கு இடிப்பில்லை.



# இனையம் ஒரும்பித்து

# 25 ആൺടുകൾ കടന്ക നിലൈയിൽ



இன்னையம் ஆரம்பிக்கப்பட்டு, கடந்த 12 ஆண் தகுதியுடன் 25 ஆண் கேள் முழுவதைத் தூண்டன. இன்னையம் என்று அழைக்கப்படும் World Wide Web என்ற தீட்டும் முதலில் ஒரு இயற்பியல் இளம் விஞ்ஞானியால், ஆய்வுக் கட்டுரையாக மட்டுமே அறிவிக்கப்பட்டது. சுவிர்ஸ்லாந்து நாட்டில் இயங்கிய CERN என்ற சோதனைக் காலையில் பணி யாற்றிய Tim Berners Lee, எவ்வாறு ஓர் ஊரியவழியில் உலகில் இயங்கும் கணினி கணன இன்னைக் கணம் என்ற கருத்தை வெளியிட்டார். திடுவே, பின்னர் உலகளாவிய தீட்டமாக மாற்றப்பட்டு. இன்று பல நாறு கோடுக்கணக்கான மக்களின் வாழ்க்கையோடு இன்னைந்த ஒரு சாதனமாக இயங்குகிறது. முதலில் திந்தக் கருத்தை யும் பெரனர்ஸ் வீ வெளியிட்ட போது. அது எப்படி சாத்தியமாகும்? என்ற கேள்வியுடன் பல முனைத்தாக்குதல்கள் எழுந்தன. அவருடைய தீட்டக் கருத்தை அனைவரும் திடுநடக்க முடியாத ஒன்று என ஒதுக்கித்த தள்ளினர். ஆனால், அமெரிக்க இராணுவம், தன்னுடைய தேவைகளுக்காக இந்தத் தீட்டக் கருத்தை ஏரையைக் கவனத்துடன் படித்துப் பயன்படுத்த முன் வந்தது. 1969 ஆம் ஆண்டில், Arpanet என்ற இன்னைய முன்னோடித் தீட்டத்தை அது செய்திப்படுத்தியது.

பெற்றத்தக்க வகையில் இருந்தன. ஆனால் பொன்னர்ஸ் லீகாடுத்த நிட்டம் மக்களுக்கு இவைசாக இணைய சேவையைத் தருவதாக இருந்தது. 1990 ஆம் ஆண்டில், மின் ஹோஸ்டா பல்கலையில் அதற்குச் சொந்தமான Gopher system என்றும் இருந்தும்

Systema என்னும் கணியையுத் திட்டம் செயலாக்கத்தில் இருந்தது. ஆனால், அதனை முறியடிக்கும் வகையில் அப்போது அமரிக்க துணை ஜனாதிபதியாக இருந்த அல் கோர், அரசு துறைகளில், பெர் னார்ஸ் லீ தந்த சிஸ்டத்தைப் பயன் படுத்த வேண்டும் என்று உத்தரவிட்டிருந்தார். இதன் பயனாக Whi techo USC, ROV என்ற திணையத் தளம் உருவாக்கப்பட்டது. திடுவே திணையத்தை அரசு அங்கீராம் செப்தஸ்மீங்கு எடுத்துக் கொட்டாரும். 1993 இல் திணைய சேவை பொது மக்களுக்கு திலுவசமாக வழங்கப்பட்டது. அப்போது கோபர் சிஸ்டம் பயன்படுத்த கட்டணம் அறவிடப்பட்டது. பெர்னர்ஸ் செயற்படுத்திய திணையத்திட்டத்தில் பொது மக்கள் தாங்கள் விரும்பியதை, தங்களுடையமற்றும் திணைய திணையப்பிள் திருந்த கணவினிகளில் பதிவு செய்து மற்றவர்கள் பார்க்கும்படி அமைக்கும் சுதந்திரம் திருந்தது. எனினும் அந்த நேரத்தில் திணைய மக்களுக்கு எப்படி எல்லாம் உதவுமியப்பட என்னா கர்ப்பனையா

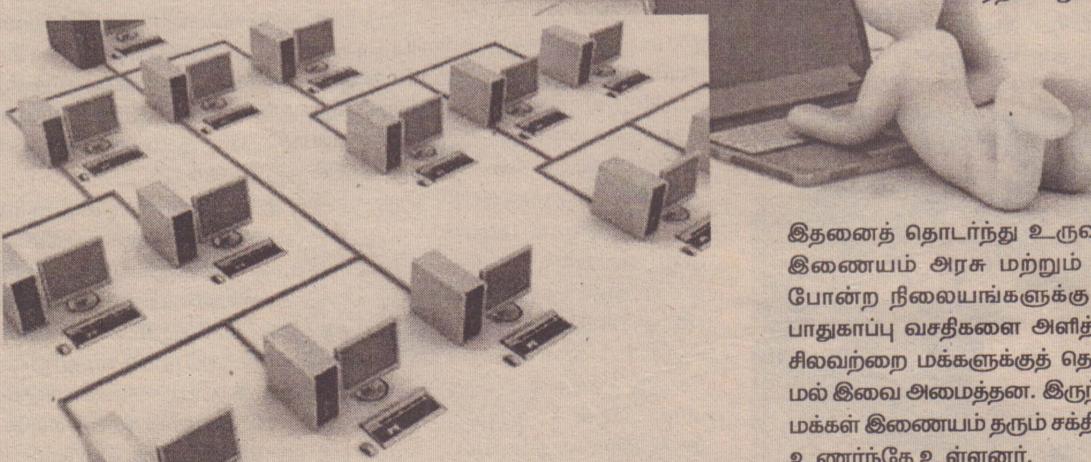
கக் கூட மக்கள் எண்ணிப் பார்க்க வில்லை. இன்று கூகுள் மற்றும் யாஹு மிகவும் சிறப்பாகப் புகழ் பெற்றுள்ளன என்றால் அதற்கு மக்கள் விரும்பும் தகவல்களை அவை தங்களின் சேவர்களில் அமைத்துத் தந்து வருவதே காரணமாகும்.

இந்தக் கால. கட்டத்தில்தான், பொசனால் கணினி, எமு வாழ்வின் பல நிலைகளை மாற்றி அமைத்தது. அத்துவன் இணையமும் இணைந்து கொண்டது. இணையவலையில் உள்ள கோப்புகளை அனைவரும் இலவசமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்ற செயற்பாடு பல தொழில்பிரிவுகளில் அதிர்ச்சி அலைகளை ஏற்படுத்தின.

இயை, திருப்பாங்கள், செப்பி என்பதை பல தொழில் பிரிவுகள் என்னும் செய்வது என்று அறியாமல் திகைத்தன. யார் வேண்டுமானாலும் எதனையும் கேட்டு பயன் பெறலாம் அவர்களே பதிப்பிப்பவர்களாகவும் இருக்கலாம் என்ற நிலை ஏற்பட்ட போது, இத்தகைய தகவல்களை வழங்கும் தொழில் பிரிவுகள் தாங்களின் செயற்பாட்டை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்தின் கிருந்தன. தொடர்ந்து இந்த நிலை பல தொழில் பிரிவுகளில் தாங்களுக்கு ஏற்படுத்தியது.

எனினும் திணைய வகை மக்கள் நாக்துத்தான் அதிக சுக்தீயை வழங்கியது. அவர்களே அனைத்துப் பிரிவைகளின் எழுமா நாக்களாக மாறி வர்

அரசு குறித்து  
விமர்சனாங்கள்  
அனைவராலும்  
தூப்படன் என்று  
அரசின் நிவாரிதம்  
கையும் மக்கள்  
ளின் கவனத்தை  
துக்கு மறைக்கும்  
இயலாத நிலை  
ஏற்பட்டது.



முறைகளுக்கு மட்டும் பயன்படுத் தப்பட்டது. ஆனால், மிம் பெர்னர்ஸ் லீ தந்த திட்டம், பொதுமக்களுக்கானதாகும். எந்தவொரு சிஸ்டத்தில் இயங்கும் கணினிகளையும் ஒரு மைய வகையில் இணைத்து, ஒன்றுக்கொன்று கோப்புகளைப் பரிமாறிக் கொள்ள முடியும் என்ற வகையில் அவரது திட்டம் இருந்தது. இந்த வகையில் இணையம் உருவாக்கப்பட்ட போது அப்படியே அனைவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வில்லை. அதைக் காப்பலும், அதற்குப் போட் டியாக அமெரிக்காவில் CompuServe, பிரான்ஸ் நாட்டில் Minitel என்ற இணையத் தீட்டங்கள் இயக்கத்துக்கு வந்தன. ஆனால், அவை அதிகக் கட்டணம் ஏற்காக்கி வருகிற போதுமாய்

1993 இல்  
 இதையும்  
 பொது மக்களுக்கு  
 இவைசமாக  
 வழங்கப்பட்டது.  
 அப்போது  
 கோபர் சிஸ்டம்  
 பயன்படுத்த  
 கட்டணம்  
 ஆற்றி பீட்டுத்

இதனைத் தொடர்ந்து உருவான  
இணையம் அரசு மற்றும் அது  
போன்ற நிலையங்களுக்கு சீல  
பாதுகாப்பு வசதிகளை அளித்தது  
சிலவற்றை மக்களுக்குத் தெரிய  
மல் இவை அமைத்தன. இருந்தும்  
மக்கள் இணையம் தரும் சக்தியை  
உணர்ந்தே உள்ளனர்.

இன்று ஸ்மார்ட் போன் போன்ற  
கையடக்க சாதனங்கள் வழியாக  
இணையத்தை எந்த நேரமும்  
அனுக முடியும் என்ற நிலை  
மக்களுக்கு அளவற்ற சக்தியை  
யும், சுதந்திரத்தையும் தந்துள்ளது  
என்பதனை மறைக்கவோ மறுவ  
கவோ முடியாது.

இன்று இணையம் முழுமை யாகவும் தன் லிலக்குகளை ஈடேற்றிவிட தா? என்ற கேள்விக்கு நிறைவான பதிலைத் தர இயலவில்லை ஆரம்பகால லிலக்குகளில் பார்த்து அளவைத் தான். இந்த விரிவனை எடுப்புள்ளது.

கப்பட வேண்டும். அது அமைகப்பட்டே ஒரும் என்று எதிர்பார்தலாம்.

சிறை நீர்த் தாக்கம்  
வடகடற்பகுதியில் அதீகாரிக்க  
தானும் ஏன்?

**குடந்த** சில மாதங்களாக சுலைன் நீர்த்தாக்கம் காரணமாக வைவத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்பட்டுவரும் நோயாளர்களின் எண் ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. வட கடற்பகுதியில், குறிப்பாக பாலை யூர், அரியாலை, கல்முனைப் பகுதி, கொழும்புத்துறை, மண்ணடைவு, வேலைண பகுதிகளில் கடற்றொழிலில் ஈடுபட்டுவரும் மீனவர்களே தெளைப் பெருமளவில் பாதிக்கப்பட்டு வருகிறார்கள், பலர் பல தடவைகள் தீவன் தாக்கத்துக்கு உட்பட்டிருக்கிறார்கள். இது ஒரு பெரும் பிரச்சினையாக உருவெடுத்து வருகிறது. தீவன் காரணமாக மீனவர்கள் தொழி லுக்குச் செல்ல அச்சப்படுவதுடன், தீவன் தாக்கத்துக்கு உட்படுவர்கள் 3-4 நினங்களுக்கு தொழிலுக்குச் செல்ல முடியாத நிலையும் ஏற்படுகிறது. பல மீனவ அமைப்புக்கள் தீவன் தாக்கத்தை கட்டுப்படுத்த கவுமாறா கோரிக்கை விடுத்து வருகின்றன.

இதன் தாக்கத்துக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு சில கடுமையான அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன. உடல்வலி, கடுமையான தோல் எரிவு, வாந்தியும் வயிற்றுவிலியும், சுவாசிப்பதீல் சிரமம், மயக்கத்தன்மை, கணளப்பு, அதிகரித்த வியர்வை, உடல் உறுப்புகளில் தாக்கம் போன்ற அறி குறிகளுடனேயே பொதுவாக இவர்கள் வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள்.

மீனவர்களிடையே சுலணை நீர்த் தாக்கம் சம்பந்தமாக நிலவிவரும் சில தப்பபிப்பிராயங்களும், தவறான முதலுதவிச் சிகிச்சைகளும் இதன் தாக்கம் மேலும் அதிகரிக்கக் காரணமாக அமைகின்றன. கடலிலே காணப்படுகின்ற ஒருவகை நஞ்சு நீர், தமது உடலில் படுவதனாலேயே இது ஏற்படுவதாக பல மீனவர்கள் நம்புகின்றனர். இது தவறான ஒரு நம்பிக்கையாகும். கடலிலே காணப்படுகின்ற சில வகையான ஜலி மின்கள் உடலில் படுவதனாலேயே இது ஏற்படுகிறது. இந்த ஜலி மீன் கள் சிறியவையாகவும், மெல்லிய நிறமுடையவையாகவும் இருப்பதால் கடல் நீரிலே இவற்றை அடையாளம் காணுவது சிரமமாக இருக்கிறது. இந்த ஜலிமீன்களின் தாக்கத்துக்கு உட்பட்ட மீனவர்கள் பல தவறான “கை” வைத்திய முறைகளைக் கையாளவதால், இதன் தாக்கம் மேலும் அதிகரிக்க வாய்ப்பாக அமைந்துவிடுகின்றது. ஜலிமீன் தாக்கத்துக்கு உள்ளானவர்கள் தமக்கு ஏற்பட்ட அந்தத் தாக்கத்தை உடனடியாக மற்றவர்களுக்குக் கூறுத் தயக்கம் கூட்டுகிறார்கள். காரணம், இதனைப் பிறருக்குக் கூறினால், தம் மிலே ஏற்பட்டிருக்கும் தாக்கத்தின் வீரியத் தன்மை அதிகரிக்கும் என்று அவர்கள் நம்புகின்றார்கள். இதனால் அனாவசியமான தாமதங்கள் ஏற்படுகின்றன. அத்துடன் இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அவர்கள் தமது சிறநீரைத் தாழே எடுத்து அருந்தும் செய் வையும் செய்து வருகிறார்கள். இது பாதுகாப்பானது அல்ல. நோயைக் குறைத்து சிறநீர் வெளியேறுவதை அதிகரிப்பதற்காக மதுபானங்களை அருந்துதல், கடி ஏற்பட்ட திட்டதை ஸ்பிரிற் கிளால் அல்லது மதுபானங்களினால் கழுவதல், கடுக்காப் போன்றவற்றை பாவித்து வயிற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்துதல் போன்ற பல வகை கை வைத்திய முறைகளை கையாண்டு வருகிறார்கள். இவை பாதுகாப்பற்ற முறைகள் மட்டுமல்ல, ஜலிமீன்களால் ஏற்படும் பாதிப்பு வீதத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

சுகணை நாத் தாக்கம் என்று படாதுவோக அதிகமாகப்படும் சன் நாள் வகை ஜிலிமீன்களின் தாக்கம், பூழ்-குடாக்டலில் அதிகமாகக் காணப்பட்டாலும், வன்னி பூநகரிப்பகுதி, மன்னார் போன்ற பகுதி களிலும் குறைந்த அளவில் காணப்படுகிறது. கடற்தாழை அதிகமுள்ள குடாக்டல் பகுதிகளிலேயே இந்த சுகணை நீர்த் தாக்கம் அதிகளவில் ஏற்படுகிறது. மீனவர்களும், சுழியோடகளும், சுற்றுலா பயணிகளும் ஜவி மீன்களின் தாக்கத்துக்கு உட்பட்டு வருவது நீண்ட காலமாக நடைபெற்று வருகிறது. ஆனால் அன்னமைக் காலங்களில் இவற்றின் தாக்கம் பெருமானு அதிகரித்து வருகிறது. இவற்றின் தாக்கத்தினால் பலர் வைத் தீயசாலைகளில் அனுமதிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்தச் சுகணை நீர்த் தாக்கம் அதிகரிப்பதற்கு பல காரணங்கள் இருக்க முடியும். இந்த விஷத்தின்மை உள்ள சிறிய ஜவி மீன்களின் எண்ணாக்கை எமது கூற்பற்பிலே அதிகரித்து வருவதே இதற்கான காரணமாக இருப்பதற்கான சாத்தியக் கூறுகளே தென்படுகின்றன. இவை எண்ணாக்கையில் அதிகரித்து வருவதற்கு காலநிலை மற்றும் சுற்றாடல் மாற்றங்கள் காரணமாக இருக்க முடியும். அத்துடன் இந்த ஜவி மீன்வகைகளை உணவாக உட்கொள்ளும் மீன்கள், எமது கூற்பற்பிலே அழிந்துவருவதும் ஜிலிமீன்களின் எண்ணாக்கை அதிகரிப்பதற்குக் காரணமாக இருக்க முடியும்.

ஜெலிமீன் தாக்கத்துக்கு உட்பட்டு கடுமையான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டவர்கள் உடனாடியாக வைத்தியசாலைக்கு வந்தால், பொருத்தமான சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் அவர்களின் அறிகுறிகள் 24 மணி நேரத்தினுள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர முடியும். அத்துடன் தினால் ஏற்படக் கூடிய பின் விளைவுகளையும் தடுக்க முடியும் திறர்கு முதலுதவியாக தாக்கப்பட்ட இடத்தை கடல்நீரினால் நன்கு அலைசிக் கழுவுதல், ஜெலிமீன்களின் பகுதி உடலில் ஒட்டியிருக்கிறதை என்று கவனமாக ஆராய்ந்து அவற்றை அகற்றுதல் என்பவற்றைக் கையாள வேண்டும். ஸ்பிரிற் அல்லது மதுபானங்களினால் தாக்கப்பட்ட பகுதியை கழுவுவழுத் தவிர்க்கல் வேண்டும். தாக்கப்பட்டவரை உடனாடியாக கரைக்கு கொண்டுவெந்து மருத்துவ உதவியை நாடுவது நல்லது எல்லாவகையான ஜெலிமீன்க் கட்டுஞ்சீலாக தன்மை உடையவை அல்ல. அழகான ஆபத்தில்லாத பலவகை ஜெலிமீன்களும் உள்ளன சில வகை ஜெலிமீன்கள் உணவாகப் பயன்படுகின்றன. ஏற்றுமத்து செய்யப்படுகின்றன. வடகடலில் காணப்படுகின்ற ஜெலிமீன்கள் சம்பந்தமாகவும் அவற்றின் தாக்கங்கள் சம்பந்தமாகவும் ஆய்வுகளை ஆரம்பித்திருக்கின்றோம். இந்த ஆய்வின் மூலம் பல புதிய தகவல்களை அறிந்து கொள்வதுடன், ஜெலிமீன்களால் ஏற்படும் பாதிப்புக் களை குறைத்துக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகளையும் கண்டறிய முடியும்.

வைத்திய நிபுணர், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

Pears

சுருமம் இதமானால்  
செல்லத்துக்கு குடியோ குடி.



ரூ.42 இல்லந்து

ஏரிச்சல்கள் அற்ற இதமான, மென்மையான பாதுகாப்பு.



## உலகின் முதல்தர வீட்டு உபகரணப் பொருட்கள் விசேட சலுகைகளில்

**Whirlpool**  
HOME APPLIANCES

இல்லங்கள் மற்றும்  
விரைவாக பீரிய  
ஒத்துப்பாய் நிறுவுகள்

**SINGER**



WPM-WTM400SL  
• 340L ஓய்வுக்கு  
• 40% மாற விரைவாக  
விரைவாக நிறுவுகளுக்கு  
• 25% திட்ட விரைவு  
நிறுவுகளுக்கு  
ரூ. 95,599/-



WPM-WTM500SL  
• 410L ஓய்வுக்கு  
• 40% மாற விரைவாக  
விரைவாக நிறுவுகளுக்கு  
• 25% திட்ட விரைவு  
நிறுவுகளுக்கு  
ரூ. 109,999/-



WPM-WTM555SS  
• 480L ஓய்வுக்கு  
• 40% மாற விரைவாக  
விரைவாக நிறுவுகளுக்கு  
• 25% திட்ட விரைவு  
நிறுவுகளுக்கு  
ரூ. 125,599/-



7.5% மின்சாரம்  
WPL-WLT270TI  
• 255L ஓய்வுக்கு  
• 10% மாற விரைவாக  
விரைவாக நிறுவுகளுக்கு  
ரூ. 66,999/-



R-WRMM24LX  
• 240L ஓய்வுக்கு  
• 10% மாற விரைவாக  
விரைவாக நிறுவுகளுக்கு  
ரூ. 65,999/-



3D  
COOL

15% மின்சாரம்  
SAR18K32DO  
• 18,000 BTU Cooling Power  
• 3D குவியிலேயும்  
நிறுவுகளுக்கு  
ரூ. 109,999/-



15% மின்சாரம்  
SAR18S23MO  
• 18,000 BTU Cooling Power  
• மின்சாரம் நிறுவுகளுக்கு  
• 6th Sense® தீவிரப்புக்கு  
ரூ. 109,999/-



AC உபகரணங்களுக்கு மாற்றுமாற் கழுத் தூ. 25,000



பொருளாதார மூலம் தொழில் மூலம் நிறுவுகள்

**SINGER Plus SISI WORLD**

**SINGER**  
**mega**

Happiness begins at home



# உறவுச் சங்கிலி

இல்லற பந்தத்தில் கணவன் மனைவிக்கு இடையேயான உறவு என்பது மிகவும் புனிதமானது. வெவ்வெறு தளங்களில் இருந்து வந்திருக்கும் இருவர் இணைந்து வசிக்கும் போது, அவர்களுக்கிடையேயான பரஸ்பரம் புரிதலும் அன்புமே வாழ்க்கைப் பயணத்தில் இனிமையைக் கூட்டும். அபரி மிதமான அன்பும், எதிர்பார்ப்பில்லாத நேசமுமே உறவுச்சங்கிலி யின் நெருக்கத்தை அதிகரிக்கும்.

பிறந்து வளர்ந்த இடங்களையும், உறவுகளையும் விட்டு விட்டு, கணவனின் வீடே உலகம் என்று வரும் பெண்ணாக்கு சரியான பாதுகாப்பை வழங்கவேண்டியது கணவனின் கடமை. உடல் நீதியாகவும், மனாதீயாகவும் சந்திக்கும் பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் கணவனுக்காக எதை வேண்டுமானாலும் செய்ய மனைவி தயாராகி விடுகிறான். மனைவியின் நன்மதிப்பு புத்தகம் எனப்படும் 'குடுக்கில் இடம்பெற கணவன் கடைப்

பிறந்து வளர்ந்த இடங்களையும், உறவுகளையும் விட்டு விட்டு, கணவனின் வீடே உலகம் என்று வரும் பெண்ணாக்கு சரியான பாது

காப்பை வழங்கவேண்டியது கணவனின் கடமை. உடல் நீதியாகவும், மனாதீயாகவும் சந்திக்கும் பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் கணவனுக்காக எதை வேண்டுமானாலும் செய்ய மனைவி தயாராகி விடுகிறான்.

பிழக்க வேண்டிய வழிமுறைகள்.



## அநிக நேரம் செலவிடுங்கள்

மனைவி என்பவர் உங்களை மட்டுமே நம்பி வந்தவர். அவருக்காக அநிக நேரம் செலவிடுவது ஒன்றும் தவறில்லை. உறவு களும் மிகவும் முக்கியம்தான். ஆனால், வாழ்க்கையின் அணைந்துச் சுக துக்கங்களையும் சரியாகவும் பகிர்ந்து கொள்ளும் குடுக்கில் இடம்பெற கணவன் கடைப்

மனைவிக்கு கூடுதல் நேரத்தை ஒதுக்குவதில் தவறான்றும் இல்லை.

## பொழுதுபோக்கில் ஆரம்பம்

அதிகாலை எழுவது முதல் கிரவி படுக்கைக்குச் செல்லும் வரை கணவருக்காகவும், அவரது குடும்பத்துக்காகவும் நேரத

தைச் செலவிடுகின்றனர் பெண்கள். அவர்களுக்கும் தனிப்பட்ட விருப்புவெறுப்புகள் இருக்கும் என்பதை புரிந்து கொண்டு அக்கறைகளை போடுகின்றனர். அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளியும்.

## பொறுப்பான நந்தயாக நடந்து கொள்ளுங்கள்

கணவனுக்கு அடுத்தபடியாக பெண்கள் அதீத அக்கறை செலுத்துவது குழந்தைகள் மீதுதான். குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்வதில் பெண்களுக்கு எந்த அளவுக்கு உரிமையும் கடமையும் இருக்கிறதோ அதே அளவு ஆண்களுக்கும் உண்டு. குழந்தைகளுக்குப் பொறுப்பான நந்தயாக நடந்து கொள்ளும் ஆண்களைக் கொண்ட பாடும் பெண்கள் அதிகம் பேர் உள்ளனர்.

## மனைவியின் நடபுக்கு மதிப்பு

ஆண்களுக்கு என்று நடபுவட்டம் இருப்பதைப் போல பெண்களுக்கு உயிர்தோழிகள் இருப்பர். தீருமணத்துக்குப் பின்னர் அதைத்



## இடம்

## நேரம்

1. பா/2 ரூப்பிரூப் இந்துக் கல்லூரி - 2 ரூப்பிரூப்

29 மார்ச் 2014

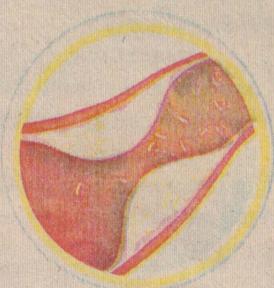
2. பா/பாம்.இந்துக் கல்லூரி - பாம்.பாணம்

30 மார்ச் 2014

## நேரம்

29ஆம் திகதி முய 9.00 - பிய 6.00

30ஆம் திகதி முய 9.00 - பிய 2.00



இங்குமில் இப்பு மதிப்பீடு  
(Cholesterol Test)



நிர்தினும் யரிமோத்தை  
(Glucose master Test)



BMI மற்றும்  
இந்த அழுத்தம்

யேலத்திக் விபரங்களுக்கு அழையுங்கள்: தேவி - 0777 642 545

"Welcome to tomorrow's health care"

தொடர முடியவில்லையே என்ற ஏக்கம் பெண்களில் அரேகம் பேருக்கு ஏற்படுவதுண்டு. மனைவியை அழைத்துக் கொண்டு அவரது தோழிகளின் வீட்டுக்குச் சென்று நட்பைப் புதுப்பிப்பதில் தவறான்றும் இல்லை.

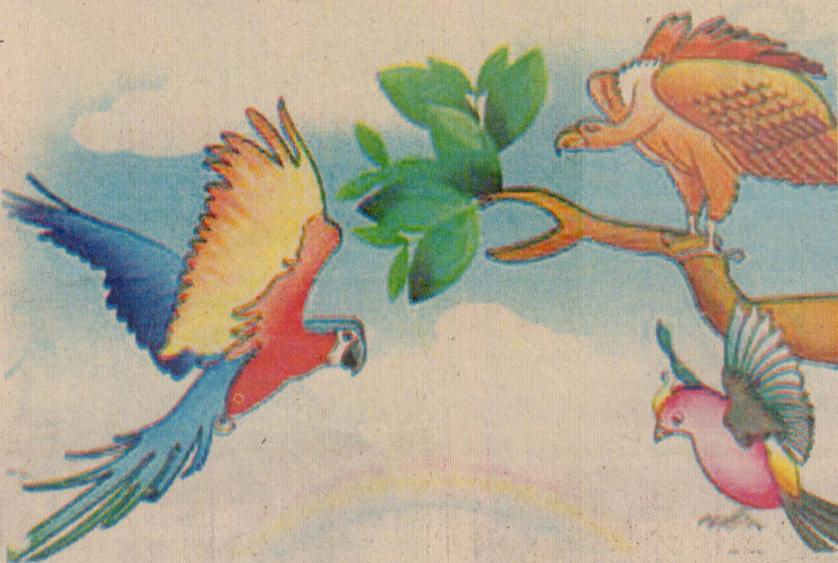
## பரிசுப் பொருள்களால் சென்துநங்கள்

ஓவ்வொரு பெண்ணுக்கும் விலை மதிப்பில்லாத பரிசுப்பாருள் கணவன் மட்டுமே. இருந்தாலும், கணவர் ஒரு முழும் வாங்கிய கொடுத்தாலே அதை நான்கு பேரிடம் சொல்லிப் பெருமைப்பட்டுக் கொள்வார்கள். பிற்காலான், தீருமணநாள் என வாழுவின் முக்கிய தருணர்களை நிறைவேலை வெவ்வெற்கைகளாக்கின்றன. அந்தநாளில் மனைவிக்குப் பரிசுகளை வாங்கித்தந்து செத்துவுக்கள், எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் தீருமண நாளை மறந்துவிடாத்தார்கள்.

## விடுமுறையை அனுபவியுங்கள்

ஆண்டு முழுவதும் வீட்டிலேயே அடைந்து கிடக்கும் மனைவியை ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது வெளியூருக்கு அழைத்துச் சென்று வாருங்கள். அது அவர்களுக்கு பரவசமான தருணமாக இருக்கும். வீவற்றைச் சரியாகக் கடைப்பிடித்தாலே உறவுப்பந்தத்தின் நெருக்கம் அதிகரிக்கும். எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் யாருக்காகவும் மனைவி உங்களை விட்டுக் கொடுக்கமாட்டார்.





## ஏழு வர்ணம்

நீண்ட நெடுஞ்சாலத்துக்கு முன்னாரே உலகத்தில் பறவைகள் இருந்தன. ஆனால், அவை எல்லாம் ஒரே வண்ணத்தில் இருந்தன. கிப்போது காணப்படுவது போல் சிவப்பு, பச்சை, மஞ்சள் வண்ணத்தில் இல்லை. சொல்லி வைத்து போல் சாம்பல் நிறத்தில் இருந்தன. ஒரு வசந்த காலத்தில், பறவைகளின் அரசன் பறவைகளுக்கு அழைப்பு விடுத்து. அந்த அழைப்பை ஏற்று எல்லாப் பறவைகளும் அரசன் முன்னால் கூடின. கூட்டமாக கூடி வந்த பறவைகளில் சில கூவின, சில பறவைகள் அகவல் ஒலி எழுப்பின. சில கீர்ச் சிடன, ஓவ்வொன்றும் ஓவ்வொரு விதமான ஒலி எழுப்பி மகிழ்ந்தன. சில பறவைகள் சில மீற்றர் வரை பறந்தன. சில தத்தீத் தத்தி நடந்தன. சில நொன்றிச் செல்வது போல் நகர்ந்தன. சில பெரிய மனிதர்போல் கம்பீரமாய் உலவின. அவைகள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தன.

அரச பறவை, ஏனைய பறவைகளை ஒரு முறை தனது கண்களைச் சுழற்றிப் பார்த்து. பின்னர் ஓர் இரக்கையை வானத்தை நோக்கி தீருப் பியது. உடனே எல்லா பறவைகளும் வானத்தை அண்ணாந்து பார்த்தன. ஆகா வானத்தில் ஒரு பெரிய வானவில் தோன்றியது. அதன் வண்ணாங்களைப் பார்த்து பறவைகள் ஆச்சாயிப்பட்டன. ஊதா, கருநீலம், பச்சை, மஞ்சள், காவி, சிவப்பு என்று அவைகள் சொல்லி மகிழ்ந்தன.

எழில் மிக ஏழு வண்ணாங்களைப் பார்த்து சில வாய்டைத்துப் போய் நின்றன. ஏனைன்றால், அப்படி ஓர் அழகான பெரிய வானவில்லை அவைகள் அதுவரை பார்த்ததே இல்லை.

உங்கள் ஓவ்வொருவருக்கும் நான் ஒரு நிறத்தைக் கொடுக்கப்போகிறேன். உங்களுக்கு எந்த நிறம் பிடிக்குமோ அதை நீங்கள் வானவில்லை இருந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். என்று அனுமதி வழங்கியது பறவைகளின் அரசன். அடுத்த வினாக் அங்கு ஒரு தள்ளு மூளை ஏற்பட்டது. ஓவ்வொரு பறவையும் தனக்கு பிடித்தமான நிறத்தைப் பறிக்க முயன்றன. எனவே, அவைகள் மற்ற பறவையைத் தள்ளிவிட்டு முன் வந்தன. அதனால் ஏகப்பட்ட களைப்படி உண்டாயிற்று.

ஒரு கீளி முன்னால் வந்தது, எனக்கு பச்சை வர்ணமே பிடிக்கும், என்று சொல்லி அது பச்சை நிறத்தைப் பெற்றுக் கொண்டது. அதனால் கீளி செழிப்பான ஒரு மரத்தின் பெரிய கிளை போல் காணப்பட்டது.

ஒரு குருவி ஓடி வந்தது. அது, எனக்கு மஞ்சள் நிறம்தான் பிடிக்கும், என்று கீர்சிட்டது. பின்னர் அது மஞ்சள் நிறத்தை அணிந்து கொண்டது. அதை ஏனைய பறவைகள் மஞ்சள் குருவி என்று அழைத்தன.

மற்றைய குருவிகளைத் தள்ளி விடப்படி ஒரு குருவி முன்னால் வந்தது. அது, எனக்கு சிவப்பு வர்ணமே விருப்பமானது, என்று சொல்லி அந்த நிறத்தைப் பெற்றுக் கொண்டது. அதை ஏனைய பறவைகளைத் தொட்டு கூடியிட்டன.

கிப்படி சகல பறவைகளும் தாங்கள் விரும்பிய நிறத்தைப் பெற்றுக் கொண்டன. ஆனால், ஒரே ஒரு சின்னஞ்சிறி குருவி மட்டும் தனக்கு நிறம் கிட்டாமல் நின்று கொண்டிருந்தது. அதனால் மற்றவர்களைத் தள்ளி விட்டு முன்னால் வர முடியவில்லை.

அரச பறவை அந்தக் குருவியைப் பார்த்தது. சின்னஞ்சிறி பறவையே! நீ ஏன் அழைத்தையாய் அங்கே நிற்கிறாய்? மற்றவர்களைப் போல் நீ ஏன் வர்ணம் கேட்க வில்லை? என்று கேட்டது.

வரிசையில் எனது முறை வரும் என்று நான் காத்திருந்தேன். என்று சொன்னது அந்த சின்னஞ்சிறி சிறிய பறவை.

சகல நிறங்களும் முழுந்துவிட்டனவே என்ன செய்வது? என்றது அரச பறவை. அதைக் கேட்டதும், அந்த சின்னஞ்சிறி பறவை கல்லாரி விட்டது.

அப்படியானால் நான் எப்போதும் இந்தச் சாம்பல் நிறத்தில் தான் இருக்க வேண்டுமா? என்றது.

சின்னஞ்சிறி பறவையே, நீ மற்றவர்களுக்கு விட்டுக் கொடுத்து மிகவும் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கிறாய்! கிப்படிப்பட்ட நீ எப்போதும் சாம்பல் வர்ணத்தில் இருத்தல் கூடாது. என்று சொன்ன அரச பறவை. சகல பறவைகளையும் தீருப்பி அழைத்தது. ஓவ்வொரு பறவையிடம் இருந்தும், அது கொஞ்சம் வர்ணத்தை எடுத்து. அந்த சிறிய பறவைக்கு கொடுத்தது. அதனால் அந்த சின்னஞ்சிறி பறவை, கிப்போது மிகவும் அழகாய் காணப்பட்டது.

அதைப் பார்த்து மகிழ்ந்த பறவைகளின் அரசன். அதற்கு பஞ்சவர்ணக் கீளி என பெயர் வைத்தான்.

கிப்போது ஏனைய சகல பறவைகளும் அந்தச் சிறிய பறவையைப் பார்த்து மகிழ்ச்சி அடைந்தன. ஏனைன்றால், அதுதான் பறவைகளில் எல்லாம் மிக எழிலுடன் தீருந்தது.

## அழிந்து வரும் பறவைகள்

யானைப் பறவை அழிந்துபோன பறவையினங்களில் ஒன்றாகும். இவை பதினாறாம் நூற்றாண்டுடென் அழிந்து விடத்தாகக் கருதப்படுகிறது. யானைப் பறவையே உலகின் மிகப் பெரிய பறவையாக இருந்தது. அது மூன்று மீற்றரை விட உயரமானதாகவும் ஜூரூ கீலோகிராம் எடையடையதாகவும் இருந்ததாக நம்பப்படுகிறது. யானைப் பறவையின் முடடைகளின் எச்சாங்கள் சில கண்டு பிழக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் சில ஒரு மீற்றரை விட அதை சுற்றளவுடையனவாக இருந்தன. யானைப் பறவைகளின் அழிவுக்கும் மனிதன் அவற்றை வேட்டையாடியமையே காரணமாக இருக்கலாம் என நம்பப்படுகிறது.



## யானைப் பறவை



75 மீற்றர் நீளமுள்ள, பறக்காத, பெரிய ஓக் எல்லா ஓக்குகளை விடவும் பெரியதாகும். இவை நந்தாக நீந்தக் கூழியைவு. தாங்கள் சிறகுகளை உபயோகித்து மீறுக்கடியில் நீந்த வல்லவை. பெரிய ஓக்குகள் ஒரு வருடத்தில் ஒரு முட்டையை மாத்திரமே இடும். ஏனைய பறவைகளைப் போன்று பெரிய ஓக்குகளால் பறக்க முடியாது. இதனால்தான் கிப் பறவைகள் மனிதர்களால் அதிகமாக வேட்டையாடப்பட்டன. எட்டாம் நூற்றாண்டிலிருந்து கிப் பறவைகள், உணவுக்காகவும்,

மெத்தைகள் செய்வதற்காகவும் வேட்டையாடப்பட்டன. பெரிய ஓக்குகள் ஒரு காலத்தில், கண்டாவுக்கு அப்பாலுள்ள தீவுகளி லும், கீற்னலாந்து, ஜல்லாந்து, மற்றும் அயர்லாந்து ஆகிய இடங்களில் வெளியிடப்பட்டன. காலப்போக்கில் கிப் பறவைகள் அழிந்து போகும் வள்ளவை. பெரிய ஓக்குகள் ஒரு வருடத்தில் ஒரு முட்டையை மாத்திரமே இடும். ஏனைய பறவைகளைப் போன்று பெரிய ஓக்குகளால் பறக்க முடியாது. இதனால்தான் கிப் பறவைகள் மனிதர்களால் அதிகமாக வேட்டையாடப்பட்டன. எட்டாம் ஜீலை மூன்றாம் தீக்கீ ஜல் லாந்துக்கு அப்பாலுள்ள ஒரு தீவில் வைத்துக் கொல்லப்பட்டன.



டோடோவும் அழிந்து போய்விடப் பறவையினங்களில் ஒன்றாகும். இது மொரீசியல் தீவில் வாழுந்த பறக்க முடியாத பறவையாகும். ஏறத்தாழ ஒரு மீற்றர் உயரமான டோடோ நீலத்தில் கட்டுக் கட்டுவாழுந்துதுடன் பழங்களை உணவாக உட்கொண்டன. கொன்றுண்ணீரிகளிற்கு தீவில் வாழுந்த பறவை என்பதால் டோடோ மனிதர்களைக் கண்டு அஞ்சாததே அதன் அழிவுக்கு காரணமானது. மொரீசியல் தீவுகளுக்கு, போர்த்துக்கேயர் 1505 இல் சென்றனர். பின்னர் டச்சுக்காரர்கள் அங்கு குடியேறினர். மனிதர்களாலும் அவர்கள் வளர்ப்பு விலங்குகளாலும் ஏறத்தாழ நூறாண்டுக்கு காலத்தில் படிப்படியாக டோடோ பறவையினம் முற்றாக அழிக்கப்பட்டது.

உண்டு, ஆயிரமாயிரம் ஓட்டுடைகளஞ்ச என்னிடம் உண்டு. நான் யார்?

வலை

6. இரவிலே விழித்திருப்பான், அவன் காவற்காரன் அல்ல. பகலில் தூங்கு வான், அவன் சோம் பேறியுமல்ல. அது யார்?

விளக்கு

7. இரவிலே விழித்திருக்கும் பகலிலே சுருண்டிருக்கும். அது என்ன?

பாப்

8. இரைச்சுலோடு செல்லும் விமானம் அல்ல. இடியோசை தரும் வானமும் அல்ல அது என்ன?

வாணவெஷ்டி

9. உயர் மரத்தில் உச்சாண்டி கிளையில் தொட்டில் கட்டி ஆடுதே. அது என்ன?

குருவிக்கூடு

10. உயர்ந்த மாடுக்காறி கறுப்புச் சேலைக் காறி மஞ்சள் ரவிக்கைக் காறி அதுயார்? பனம்பழும்

சி.சுவேதா 5F -2013

யா.புளித் பொன

## புதன்பொய்கை

இளமையுடன் என்றும் தோற்றுமளிக்க வேண்டும் என்பதே அனைவரதும் விருப்பமாகவும், ஆசையாகவும் உள்ளது.

லோக முகத்தில் சுருக்கம் வந்தாலே மனதும் சுருங்கி வயதாகியிட்டதோ என்று அடிக்கடி கண்ணாமலையப் பார்ப்பவர்கள் பலருண்டு.

உடலையும், மனதையும் இளமையாக வைத்துக்கொள்ள மருத்துவர்கள் கூறும் முறைகளைப் பின்பற்றினால் போதும், என்றென்றும் இளமையாகவும் புதுமையாகவும் தோற்றுமளிக்கலாம்.

**உணவில் கட்டுப்பாடு**

நாம் உண்ணும் உணவே நமக்குள் அதிசயிக்கத்தக்க மாற்றத்தை செய்கி றது. நமது ஆரோக்கியத்தையும், தோற்றுத்தையும் புதுமையிட்டன் வைத்திருக்கும் எனகின்றனர் உணவியல் வல்லுநர்கள்.

நாளொன்றுக்கு ஜந்து டம்ஸ் பழச்சாறு அல்லது காப்கரிச் சாறு உட்கொள்ள வேண்டும் எனகின்றனர் உணவியல் வல்லுநர்கள். தாவர எண்ணெய்களில் சமைத்த உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும். தினமும் 8 முதல் 10 டம்ஸ் தண்ணீர் பூருக வேண்டும்.

**புகை, மது கூடாது**

அதிக புகைப் பிழப்பது மது அருந்துவது முகத்தில் அதிக சுருக்கத்தை வர வழைக்கும். இரத்தத்தை விடுத்தனமையாக்கி நிற்கத்தை மாங்கக்கெயிற்று. எனவே இளமையை விரும்புவர்கள் குழப்பதை, புகைப்பதை விட்டோழிக்க வேண்டும் எனகின்றனர் மருத்துவர்கள்.

**உடற்பயிற்சி அவசியம்**  
**உடற்பயிற்சியே இளமையைத் தக்க**

“  
எதற்கும் கவலை வேண்டாம்.  
மகிழ்ச்சியான நினைவே நமது உடலினுள் நல்ல ஆரோக்கி யமான ஹோர்மோனை சுரக்கச் செய்யும் என்பது மருத்து வர்களின் அறிவுரை.

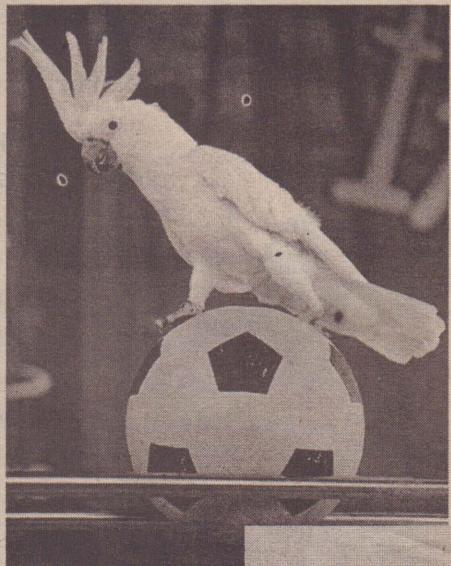
வைக்கும் இனிய வழி எனகின்றனர் மருத்துவர்கள். தினசரி அரைமணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்வது உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகளைக் கரைத்து தகைகளை இருக்கமாக்குகிறது. அதனால் முதுமையான தோற்றும் ஏற்படாது எனகின்றனர் மருத்துவர்கள்.

**கவலையைத் தூற்றுவர்கள்**  
கவலையே நமது முகச் சுருக்கத்தை அதிகமாக்கி, வயதான தோற்றுத்தைத் தரும். எனவே எதற்கும் கவலை வேண்டாம். மகிழ்ச்சியான நினைவே நமது உடலினுள் நல்ல ஆரோக்கியமான ஹோர்மோனைச் சுரக்கச் செய்யும் என்பது மருத்துவர்களின் அறிவுரை. கவலைப்படும்பழையாக சம்பவங்கள் நடைபெற்றால் அவற்றைப் புறந்தளிவிட்டு மனதை அமைத்தியாக்கும் இசையைக் கேளுங்கள்.

நல்ல புத்தகங்களைப் பழையங்கள் எனகின்றனர் வல்லுநர்கள். தினவே உங்களின் இளமையை நீந்துக் கொள்வதற்கான வழி.



என்ன, பறவைகளுக்கும் ஒலிம்பிக் போட்டியா என்று நீங்கள் வியக்கக்கூடும். சீனாவில் பறவைகளுக்கு என்று ஒலிம்பிக் போட்டிவெகு விமரிசையாக நடந்து முழுந்தது. அந்தப் போட்டியில் பல நாடுகளைச் சேர்ந்த பறவைகள் பங்குபற்றி பல விதமான விளையாட்டுகளில் சாதனை படைத்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.



## இளமையுடன் என்றும் கிருக்க...

ஞக்கு மாத்திரம் 6000 டொலரை அவர் செலவிட்டுள்ளார்.

விட்டை அழுகுபடுத்துவதற்கான தளபாட வசதிகள் உள்ளடங்கிய ஏனைய விடயங்களுக்கு 3000 டொலர் உள்ளடங்கலாக மொத்தமாக 9000 டொலரை அவர் செலவு செய்துள்ளார்.



## 6 வாரங்களில் அமைக்கப்பட்ட அழகான வீடு

ஆறு வாரங்களில் 9000 பொலரை மாத்திரம் செலவு செய்து பிரமாண்டமான வீடொன்றை நபரராகுவர் நிர்மாணித்துள்ளார்.

தாய்லாந்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள இந்த வீடானது, வழைமையாக நாம் காணும் வீட்டின் தோற்றுத்தைப் போன்றல்லாது, குவிவு வடிவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஸ்டேஷன் அரீன் என்பவரே இந்த வீட்டை நிர்மாணித்துள்ளார். அவர் தனது நண்பரான ஹஜார் கீப்ரன் என்பவரின் வீட்டுக்குச் சென்ற போதே தனது கனவு இல்லம் பற்றி சிந்தித்துள்ளார். பின்னர் அதனை நிர்மாணிக்கும் நடவடிக்கையில் ஈடுபெட்டார்.

இந்த வீடானது சிமெந்தாலும் சொங்கள்களாலும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த வீட்டின் அடிப்படை அகுகு

## மூளையை உற்சாகப்படுத்துவங்கள்

இளமையைத் தக்கவைப்பதில் மூளைக்கு முக்கிய பங்குண்டு.

எனவே மூளையைச் சுறுசுறுப்பாகக்கும் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபெடுவங்கள். நினைவாற்றலை அதிக ரிக்கும் செயல்கள், பிரச்சினைக்கு எளிதில் தீர்வு காண்பது போன்ற செயல்களில் தொடர்ந்து ஈடுபெடுவதன் மூலம் நமது மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்ள வியலும். இதன் மூலம் முதுமை என்பது எமது அருகில் கூட எடுப்பார்க்காது எனகின்றனர் மருத்துவர்கள்.

