இலவச வெளியீடு: GERMANY , ENGLAND வைகாசி. May 2014

வெற்றிமணி

Free Circulation

Vettimaniy

மணி 64

பிரதம ஆசிரியர் கலாநிதி மு.க.சு.சிவகுமாரன் B.F.A.

Orientalische Textilien & Schmuck

24ம் ஆண்டுநிறைவை முன்னிட்டு 01.04.2014 முதல் தொடர் மலிவு விற்பனை!

தரமான தங்க நகைகளுக்கு உத்தரவாதமிக்க நகைமாளிகை

Königswall 16 (Am HBF) 44137 Dortmund
Tel: 0231/162377 Fax: 49.0231/147836

கருதரிப்பதற்கு முன்பே குழந்தையைச் சித்தரிக்கலாம்!

யேர்மனியில் பீயர் பாட்டிலில் வந்த 101 வயது கடிதம்!

ஜனாதிபதி தேர்தல் அறிவிப்பும் சர்வதேச விசாரணையும்!

கண்ணோடு காண்பதெல்லாம்!

T.T.S.Brothers GmbH&Co.KG
RHEINISCHE STR 52
44137 DORTMUND
Tel:0231 819288 விபரம் பக்கம் 14

புதிய ஓர் அறிமுகம்
IP+ Sat Receiver உடன்
கனீன் எலக்ரோனிக்ஸ்
Schevenhofer Weg 24,- 42111 Wuppertal
Tel: 0205 3423 740 விபரம் பக்கம் 17

Gopara Gnanam
Jewellery Shop திறப்புவிழா 09.05.2014
Tel: 0231/5450028- Mob: 01713306542
Rheinische Str.81-- 44137 Dortmund
மேலதிக விபரம் 8ம் பக்கம்

Lucky Fly page.17
0234 239 90 32 Mobile:0179 14 84 892

StaR - Impex
Tel.: 0231/8602696

டோட்மூண்ட் நகரில்
மாபெரும் ராஜமுத்திரை

S.K.Silks & Gold Paraadise

அக்ஷய திருதியை முன்னிட்டு 02.05.2014

'தங்கமாய் ஜொலிக்க வாருங்கள்"

தரமான தங்கநகைக் குவியல்
மனம்போல் தேர்வு செய்து மகிழுங்கள்
என்றும் நிதான விலை
இன்றும் என்றும் ஒளிகுன்றாத தங்கம்!

Mr.P.Sritharan.
Proprietor

Adler str 33 - 44137 Dortmund Tel:0231 9501 647

என்றும் புதியது அழகின் இரகசியம் அது.

S.K.S

மக்களின் மனங்கவர்ந்த ஸ்தாபனம்

Tel.: 0201/236925
Fax: 0201/236928

இலங்கை, இந்திய உப உணவுப் பொருட்கள், மற்றும் கடல் உணவு வகைகள் அனைத்தும் தரமாகவும் மலிவாகவும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மங்கல வைபவங்களுக்கு ஏற்ற மணவறைகள் மற்றும் சிறந்த வீடியோ படப்பிடிப்புக்கும் நாடுங்கள்...

Ria MONEY TRANSFER இதோ!!! துரித பண மாற்றுச் சேவை!

APIRAAMI ENTERPRISE
Pferdemarkt 9
45127 ESSEN

வட்டிகளின் சுமைகள் இனிமேல் உங்களுக்கு வேண்டாம்!

நீங்கள் 50.000€ வை 1.20வீத வட்டிக்கு எங்களிடம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அதாவது 1000€ வுக்கு மாத வட்டி 1€ ஆகும்

மேலும் விரிவான விவரங்களுக்கு இலவசமாக எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்!

cash2help
Tel: 030-311 704 33
info@cash2help.de

நம்பினால் நம்புங்கள் ! சொல்வது எல்லாம் உண்மையே!!

மாதங்கி

இனிய மூடுவிழா!

உலகில் பொருளாதார வீழ்ச்சி பணவீக்கம் ஐரோப்பிய நாடுகள் ஒன்றிணைப்பு இப்படிப் பலப்பல காரணங்களால் வேலையில்லாத் திண்டாட்டம். கடைகள் வங்கிகள் பெரும் தொழிற்சாலைகள் என 2009 இல் பல மூடுவிழாக்கள் அரங்கேறி இன்று தொடர்கின்றன.வேலை இழப்பால் விரக்தி. கொலை கொள்ளை என நாட்டில் பல அசுரத் தனங்கள் வளர ஆரம்பித்தன. நெதர்லாந்து நாட்டிலும் மிகப்பெரும் 19 நிலையங்கள் மூடுவிழாக்கண்டு வரு கின்றது. என்ன நிலையங்கள் தெரியுமா? 19 சிறைச் சாலைகள், குற்றவாளிகள் இல்லாமல் செயற்பட முடியா மல் மூடுவிடும் முடிவுக்கு அந்நாட்டு அரசு வந்துள்ளது. இந்த மூடுவிழா இனிய மூடுவிழா அல்லவா!

வயிறார மகிழ்விப்பதால் வந்த கணிப்போ!

யப்பான் நாட்டவர்கள் உலகில் தொழில்நுட்பத்தில் பெயர் பெற்றவர்கள். இவர்களது நுட்பம் இன்றி எந்த பொருளும் இல்லை என்னும் அளவிற்கு அவர்கள் உலகில் நீக்கமற நிறைந்து நிற்பவர்கள். யப்பானில் கடந்த மாதம் நடத்திய கருத்துக்கணிப்பில் அந்நாட்டு மக்கள் இதுவரை அவர்கள் மேற்கொண்ட தொழில் நுட்பங்களிலேயே சிறந்தது எது என்று கருத்துக்கணிப்பு நடத்தினர். முடிவு எது தெரியுமா? அவர்களது நூடுல்ஸ்தானாம் (instant noodles) அவர்களது மிகப்பெரிய தொழில்நுட்பத்தில் வந்தது என்று கருத்துக்கணிப்புக் கூறுகின்றது. அன்றாடம் வாழ்வில் வயிறார மகிழ்விப்பதால் வந்த கணிப்போ இது.

உள்ளங்கை அளவு ஆனால் உலகையே புரட்டுகின்றது.

உலகிலேயே அதிகபாரம் சுமக்கக் கூடிய விலங்கு எது தெரியுமா? இந்த சிறிய பூச்சி தன் நிறையைவிட 1,141 மடங்கு அதிகமான பாரத்தை அதனால் தள்ள முடியும். (இது 6 இரட்டைத்தட்டு பஸ் ஒன்றினை பயணிகளுடன் ஒருவர் தள்ளுவதற்குச் சமன்.) நம்பினால் நம்புங்கள். ஆனால் உண்மை. 100 கிராம் மட்டுமே எடைகொண்ட எடையுள்ளது ஆனால் 8 கிலோ சுமக்கும். இந்த விலங்கின் (hercules beetle) தோற்றத்தைப் பாருங்கள் உள்ளங்கைக்குள் அடக்கம் ஆனால் உலகையே அல்லவா உருட்டுகின்றது. இது தென் அமெரிக்கா மழைக்காட்டுக்குள் *(South& North America rain forest)* வசிக்கின்றனவாம்.

நீதிக்கு தலைவணங்கு!

அமெரிக்காவில் 1971 ஆண்டு ஒரு கள்ளன் வீடு புகுந்து கொள்ளை அடித்துள்ளான். அந்த வீட்டுச் சொந்தக்காரன் விடுமுறையில் செல்லும்போது கதவருகில் துப்பாக் கிவைத்து யாராவது களவாக கதைவைத் திறந்தால் சுடும்படி ஜேம்பொண்ட் பாணியில் செய்து விட்டு சென்று இருக்கிறார். கள்ளன் வந்து கதவைத்திறக்க, துப்பாக்கி வெடித்துள்ளது. இதனால் கள்ளன் பெரும் காயத்திற் குள்ளானார். இப்போ அந்தக்கள்ளன் அப்படி வீட்டுக்காரன் துப்பாக்கி ரெடிபண்ணிவைத்தது சட்டப்படி குற்றம் என்று வழக்காடி, கள்ளன் வென்றுவிட்டான். நீதிக்கு தலை வணங்கு.

Wilhelm Str.09
33602 Bielefeld

Bielefeld நகரில்.... 3 in one

Lakshmi Jewellery &Silks

பழைய பவுனுக்கு புதிய பவுண் மாற்றிக் கொடுக்கப்படும்!

Asia super markt

தங்கள் மனங்கவர் டிசைன்களில் தங்க ஆபரணத் தெரிவுகளுக்கும், வண்ண வண்ண நவநாகரீக ஆடைத் தெரிவுகளுக்கும் நினைவில் நிற்க வேண்டிய ஸ்தாபனம்Lakshmi Jewellery &Silk

பலசரக்குப் பொருட்களையும் எம்மிடம் மலிவாகப்பெற்று பயன் பெறுங்கள்

திங்கள்கிழமை முதல் சனிக்கிழமை வரை காலை 9.00 மணிமுதல் மாலை 7.00 மணிவரை

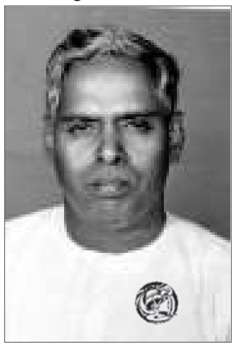
Tel:0521 4283 510

தொலைபேசி: Ruban 0179 72 35 729
http://www.lakshmi-jewellerysilks.de

வெற்றிமணி

தமிழ் எங்கள் உயிருக்கு மேல்
—கவிஞர்.வி.க

ஓசை 212



ஆரம்பம்:1950

ஸ்தாபகர்
அமரர் **மு.க.சுப்பிரமணியம்**
(முன்னாள் அதிபர்:
குரும்பசிட்டி பொன்.பரமானந்தர்
வித்தியாலயம்)

பிரதம ஆசிரியர்
"ஓவியக்கலைவேள்"
கலாநிதி
மு.க.சு.சிவகுமாரன் B.F.A.

Chief Editor:
Dr.M.K.S.Sivakumaran B.F.A.

Brinker Höhe.13
58507 Lüdenscheid
Germany
Tel: 02351/45 88 62
0157 88 77 31 56

e-mail: vettimaniy@hotmail.com

"வெற்றிமணிமொழி"
தோல்வியைக் கண்டு
அஞ்சுபவர்களிடமிருந்து
வெற்றி தானாகவே
விலகிச்செல்கிறது

பத்திரிகை வடிவம்
சிவகுமாரன் சஞ்ஜீவன்.B .Eng (Hons)

Vettimaniy Ltd
Company No: 8876276

ஜனாதிபதி தேர்தல் அறிவிப்பும் சர்வதேச விசாரணையும்!

ஜனாதிபதி தேர்தல் அறிவிப்பும் சர்வதேச விசாரணையும், ஜெனீவா தீர்மானமும் அமெரிக்காவின் இலங்கைக்கு எதிரான செயற்பாடும், மஹிந்த ராஜபக்ச அரசாங்கம் தேர்தல்களில் வெற்றி பெறுவதற்கான ஒரு லேகியம்

-அ.நிக்ஸன்-

ஜெனீவா தீர்மானம் நிறைவேறி ஒரு மாதம் சென்றுவிட்ட நிலையில் இதனை செயற்படுத்துவதற்கு அரசாங்கம் எடுத்த முயற்சி என்ன என்பதை விட அமெரிக்கா மேற்கொண்ட அடுத்த கட்ட நடவடிக்கைகள் என்பதுதான் இங்கு கேள்வி. ஏனெனில் அரசாங்கம் தீர்மானம் நிறை வேறுவதற்கு முன்னரே அதனை நிராகரிக்கப்போவதாக கூறியிருந்தது. அதுமட்டுமல்ல 2011, 2012ஆம் ஆண்டுகளில் நிறைவேற்றப்பட்ட தீர்மானங்களைக்கூட அரசாங்கம் உரிய முறையில் செயற்படுத்தவில்லை. ஆகவே இந்த ஆண்டும் நிறைவேற்றப்பட்ட தீர்மானத்தை அரசாங்கம் நடைமுறைப்படுத்தும் என யாரும் எதிர்பார்த் திருக்கவில்லை. ஆனால் ஜனாதிபதி தேர்தலை அல்லது பாராளுமன்ற தேர்தலை நடத்தி மீண்டும் அதிகாரத்தை தக்க வைக்கும் முயற்சியில் அரசாங்கம் ஈடுபடுகின்றது. தேர்தல் வெற்றிக்கு சாதகமாக சர்வதேச விசாரணையை அரசாங்கம் பயன்படுத்தவுள்ளது.

அமெரிக்காவின் செயற்பாடு

ஆனால் தமிழ் மக்களைப் பொறுத்தவரையில் நிறை வேற்றப்பட்ட தீர்மானத்தின் அடுத்த கட்ட செயற்பாடு களுக்கு அமெரிக்கா அல்லது மனித உரிமைச் சபை மேற் கொள்ளப் போகும் நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக எதிர்ப் பார்க்கின்றனர். வெறுமனே தீர்மானத்தை மட்டும் நிறை வேற்றிவிட்டுப் போவதுதுான் அமெரிக்காவின் வேலையா என்ற கேள்வி கடந்த இரண்டு ஆண்டுகாலமாக மக்களிடையே எழுந்தது. சர்வதேச அவதானிகளும் அவ் வாறான கேள்விகளை முன்வைத்தனர். ஆனால் தீர்மானத் தை சமர்ப்பித்த அமெரிக்காவோ அல்லது மனித உரிமைகள் சபையோ அதற்கு சரியான பதில் கூற வில்லை. இலங்கை அரசாங்கத்தை கண்டிக்கின்றோம் அழுத்தம் கொடுக்கின்றோம் என்ற வார்த்தைகள் அல்லது அறிக்கைககளைத் தவிர வேறு எதுவும் இதுவரை நடக்கவில்லை.

நிராகரிப்பக்கு பதில் என்ன?

தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்ட அன்றையதினமே இலங்கை அரசாங்கம் நிராகரிப்பதாக அறிவித்து விட்டது. அது மட்டமல்ல தேர்தல்கள் பற்றிய பேச்சுக்களையும் அரசாங்கம் கிளப்பியுள்ளது.

கடந்த மாதம் வியாழக்கிழமை 24ஆம் திகதி அலரி மாளிகையில் ஊடக நிறுவனங்களின் தலைவர்கள் பிரதம ஆசிரியர் களுடன் ஜனாதிபதி மஹிந்த ராஜபக்ச நடத்திய கலந்துரையாடலில் ஜனாதிபதி தேர்தல் கூறியிருக்கின்றார். ஜெனீவா தீர்மானம் பற்றிக் கேட்டபோது அது குறித்து பதிலளிக்காமல் தேர்தல் தொடர்பாக ஜனாதிபதி விளக்க மளித்திருக்கின்றார்.

ஆகவே ஜெனீவா தீர்மானத்தை குப்பையில் வீசிவிட்டேன் என்ற செய்தியை ஜனாதிபதி வெளிப்படுத்தியிருக்கின்றார். தீர்மானத்தை நிராகரித்து விட்டேன் என்பதையும் ஜனாதிபதி சொல்லாமல் சொல்லியிருக்கின்றார். அடுத்த ஆண்டு தேர்தல் ஆண்டாக இருக்கும் என்ற கருத்தும் ஜனாதிபதியிடம் இருந்து வெளிப்பட்டிருக்கின்றது ஜெனீவாவின் பின்னரான சர்வதேச விசாரணைகளை திசை

திருப்ப தேர்தல் பற்றிய பேச்சை அரசாங்கம் எடுத் துள்ளதாக உள்ளக தகவல்கள் கூறுகின்றன. தேர்தல் நடைபெறுகின்றது என்றால் மக்களும் அரசியல் கட்சிகளும் அதில் கவனம் செலுத்துவார்கள். ஆகவே சர்வதேச விசாரணை ஆரம்பிக்கப்படுவதை பிற்போடலாம் என்ற நோக்கமும் சர்வதேச விசாரணை நடைபெறப் போகின்றது இராணுவத்தை எதிர்க்கட்சிகள் காட்டிக் கொடுக்கப்போகின்றனர் என்று பிரச்சாரம் செய்து வாக்கு களை பெறும் உத்தியும் அரசாங்கத்திடம் உள்ளதுபோல் தெரிகின்றது.

ஆனால் ஜெனீவா தீர்மானம் நிராகரிக்கப்பட்டமை தொடர் பாக அமெரிக்கா இன்னமும் எந்த கருத்தும் கூறவில்லை. இலங்கை அரசாங்கத்தை நேரடியாக கண்டிக்கவும் இல்லை. சிலவேளை தேர்தல் நடைபெற்று ஆட்சிமாறி னால் நல்லது என்ற நோக்கத்திலும் அமெரிக்கா மௌன மாக இருக்கலாம்.

தீர்மானம் யாருக்கா?

எவ்வாறாயினும் கிளிநொச்சியில் தர்மபுரத்தில் ஜெயக் குமாரி அவரது மகள் விபூசிக்கா ஆகியோர் கைது செய் யப்பட்டமை தொடர்பாகவும் வட்டுக்கோட்டையில் இடம் பெற்ற சுற்றிவளைப்பு குறித்தும் கருத்து அமெரிக்கா இதுவரை கருத்து வெளியிடவில்லை.

ஆகவே ஜெனீவாவில் நிறைவேற்றப்பட்ட தீர்மானம் யாருக்கு? இறுதிக்கட்ட போரில் இடம்பெற்ற போக் குற்றங்கள் மனித உரிமைகள் மீறல்கள் பற்றி விசாரிக் கப்பட வேண்டும், அதுபற்றி இலங்கை அரசாங்கம் பொறுப்புக்கூற வேண்டும் என்பதுதான் தீர்மானத்தின் அடிப்படை. 2009ஆம் ஆண்டு மோதத்திற்கு பின்னரான அரசியல் சூழலிலும் இடம்பெற்ற காணாமல்போதல் கடத்தல்கள் பற்றி விசாரிக்கப்பட வேண்டும் என்றும் தீர்மானம் கூறுகின்றது.

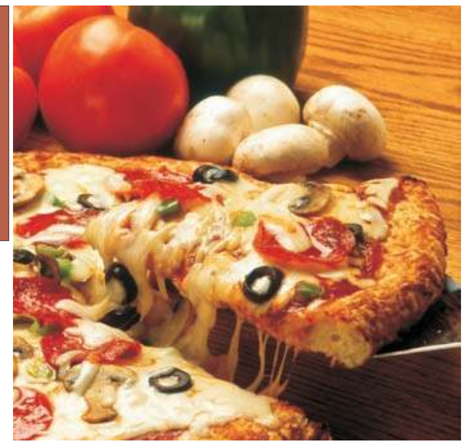
அப்படியானால் மனித உரிமை கூட்டத்தொடர் நடைபெற்றுக்கொண்டிருந்த போது வடமாகாணத்தில் இடம்பெற்ற சம்பவங்கள் குறித்து அமெரிக்காவும் நவநீதம் பிள்ளையும் வாய்திறக்காமல் மௌனமாக இருந்தது ஏன்? அந்த தீர்மானத்தின் நோக்கத்தை குழப்பும் வகையில் கடந்த ஒரு மாதமாக வடமாகாணத்தில் இடம்பெற்ற தேடுதல் சோதனை நடவடிக்கைகள் பற்றி அறியாதது ஏன்? இன்றும் அவ்வாறான பதற்றமான நிலை உண்டு. விடுவிக்கப்பட்ட முன்னாள் போராளிகள் பலர் கைது செய்யப்படுகின்றனர்.

இரகசியமாகவும் கைதுகள் இடம்பெறுகின்றன. வடமா காணத்தில் பதற்றமான ஒரு சூழலை ஏற்படுத்திக் கொண்டு ஜனாதிபதி தேர்தல் பாராளுமன்ற தேர்தல் என்றும் அரசாங்கம் கூறுகின்றது.

தொடர்ச்சி 7ம் பக்கம்

கொலஸ்ரோல் உள்ளவர்கள் எண்ணை! கொழுப்பு!! அடியோடு தவிர்க்க வேண்டுமா?

டாக்டர். எம். கே. முருகானந்தன்



கொலஸ்ரோல் பிரச்சனை என்று அறிந்தாலே எதைச் சாப்பிடுவது எதைக் கைவிடுவது என்ற சந்தேகம் எவருக்கும் கிளம்பிவிடும்.
உங்களுக்கா, உங்கள் கணவனுக்கா, அம்மா அப்பாவிற்கா? யாருக்கு கொலஸ்ரோல் பிரச்சனை இருக்கிறது? கொலஸ்ரோல் உணவு முறையில் உங்களுக்குள்ள சந்தேகங்கள் என்ன?
ஆனால் அவருக்கு எந்தச் சந்தேகமும் கிடையாது. எண்ணையைத் தொடக் கூடாது என்பது மட்டுமே அவருக்கு தெரிந்த ஒரே விடயம்.
பொரியல், வதக்கல், எதுவுமே கூடாது. வடை, ரோல்ஸ் எதுவும் ஆகாது.
தேங்காயில் எண்ணெய் இருக்கிறது என்றபடியால் சம்பல், சொதி, குழம்பு எதுவும் கூடாது.
மனைவிக்கு கடும் சட்டம் இட்டார். சட்டம் தொடர்ந்ததில் மனைவியின் எடை குறைந்து எலும்பு தேய்ந்து இடுப்பு உடைந்தது.
ஒல்லிக் குச்சியாக மாறிவிட்ட மகனை அவனது காதலி "இவன் அந்த விடயங்களுக்கும் தோதுப்படாது" என்று எண்ணி வேறு ஒருவனை மணந்து கொண்டாள்.
மற்றொருவர் பிரச்சனையை வேறு விதமாகக் கையாண்டார்.
மருத்துவரிடம் போனால்தானே கொலஸ்ரோல் கூடிப்போச்சு அதைக் கைவிடு இதைக் கைவிடு, என்று தன்வாயை அடக்கிவிடுவார் என்பதால் மருத்துவரிடம் போவதையே கைவிட்டுவிட்டார்.
திடீரென ஏற்பட்ட ஹார்ட் அட்டாக்கில் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்க நேர்ந்தது.
கொலஸ்ரோல் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் உணவில் எண்ணை கொழுப்பு வகைகளை அடியோடு தவிர்க்க வேண்டுமா?

நிச்சயமாக இல்லை. ஆரோக்கியமான உணவுமுறையில் எண்ணெய் கொழுப்பு வகைகளும் அவசியமானதே. எமது நாளாந்த சக்தி (கலோரி) தேவையில் 30 சதகிவிதமானதை அவற்றிலிருந்தே பெற வேண்டும். அமெரிக்கர்கள் பொதுவாக தங்கள் நாளாந்த கலோரி தேவையில் 40 சதவிகிதமானதை கொழுப்பு உணவுகளிலிருந்து பெறுகின்றார்கள்.
அதே நேரம் இலங்கையர்கள் 25 சதவிகிதத்தை மட்டுமே பெறுகின்றோம் என்பது நல்ல விடயம். எனவே இலங்கையர்களின் உணவுமுறை பொதுவாக நல்லது எனலாமா?

இல்லை. குறைவாக உண்டாலும் தவறான கொழுப்புகளை உபயோகிப்பதே நாம் செய்யும் பெரும் தவறு ஆகும்.

எனவே உணவில் கொழுப்பு உணவுகளை முற்று முழுதாக நிறுத்தாமல் கட்டாயம் ஓரளவு சேர்த்துக் கொள்வதே நல்லது. ஆனால் அதுவும் நல்ல வகையான கொழுப்புகளாக இருக்க வேண்டும்.

உணவில் எண்ணையைக் குறைப்பதால் ஏதாவது பிரச்சனை ஏற்படுமா.
ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போல சரியான அளவுகளில் உபயோகிக்கும் போது பிரச்சனை ஏற்படாது. கொழுப்பு ஓரளவு சேராவிட்டால் கொழுப்பில் கரையும் விற்றமின்களை உடல் உள்ளுறுஞ்சுவதில் பிரச்சனை ஏற்படுவதும் உண்டு.
அது மாத்திரமல்ல அதிகமாக குறைக்கும் போது உணவின் சுவை குறைந்துவிடலாம்.

இதைச் சரிசெய்ய சிலர் தம்மை அறியாமலே கூடியளவு இனிப்புகளையும், மாச்சத்துகளையும் உணவில் சேரத்துவிடுவார்கள். இது நீரிழிவு எடை அதிகரிப்பு போன்ற வேண்டாத விளைவுகளைக் கொண்டுவரலாம்.
வீட்டு உணவுகளில் மட்டுமின்றி கொழுப்பு குறைந்ததாகச் சொல்லி அமோக விலைகளில் விற்கப்படும் பைக்கற்றில் கிடைக்கும் உணவுகளிலும் அவ்வாறே மாச்சத்தும் இனிப்பும் அதிகமாக இருக்கக் கூடும். எனவே அவற்றின் லேபளில் கொழுப்பு எவ்வளவு என்பதை மட்டுமின்றி அதிலுள்ள கலோரி வலுவையும் அவதானிக்க வேண்டும்.

எண்ணெய் வகைகளில் எவ்வளவு கொலஸ்டரோல் இருக்கிறது.
எந்த தாவர எண்ணெயிலும் கொலஸ்ரோல் இல்லை.

ஆனால் அதிக எண்ணெய் உணவுகளை உண்ணும்போது அவை உடலில் கொலஸ்ரோலாக மாறுகிறது.

அவ்வாறாயின் உணவுகளில் கொலஸ்ரோல் இல்லையா?
எல்லா மாமிச உணவுகளிலும் இருக்கிறது.

முட்டையில் அதிகம் இருக்கிறது இறால், கணவாய் ஆகியவற்றில் அதிகம் இருக்கிறது. மிருகங்களின் ஈரல், மூளை, சிறுநீரகம் போன்றவற்றிலும் அதிகம் உண்டு. பாலிலும் இருக்கிறது. உண்மையில் ஒவ்வொரு முட்டையிலும் 300 மிகி கொலஸ்டரோல் இருக்கிறது. எமது உடலுக்கான தினசரி கொலஸ்டரோல் தேவை அதே 300 மிகி மாத்திரமே. ஆனால் இருதய நோயுள்ளவர்களுக்கு 300 மிகி க்கு மேற்படக் கூடாது. முட்டையில் கொலஸ்ரோல் அதிகமாக இருப்பதால்தான் பலரும் முட்டை சாப்பிடத் தயங்குகிறார்கள்.

ஆனால் எமது குருதிக் கொலஸ்ரோல் அதிகரிப்பதற்கு உணவில் உள்ள கொலஸ்டரோல் முக்கிய காரணமல்ல.

எமது உடலே தனக்குத் தேவையானதை உற்பத்தி செய்து கொள்கிறது. ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவு முறைகளும், உடற் பயிற்சி இன்மையும், பரம்பரையில் கொலஸ்டரோல் இருப்பதும் ஒருவரது குருதி கொலஸ்ரோலை அதிகரிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

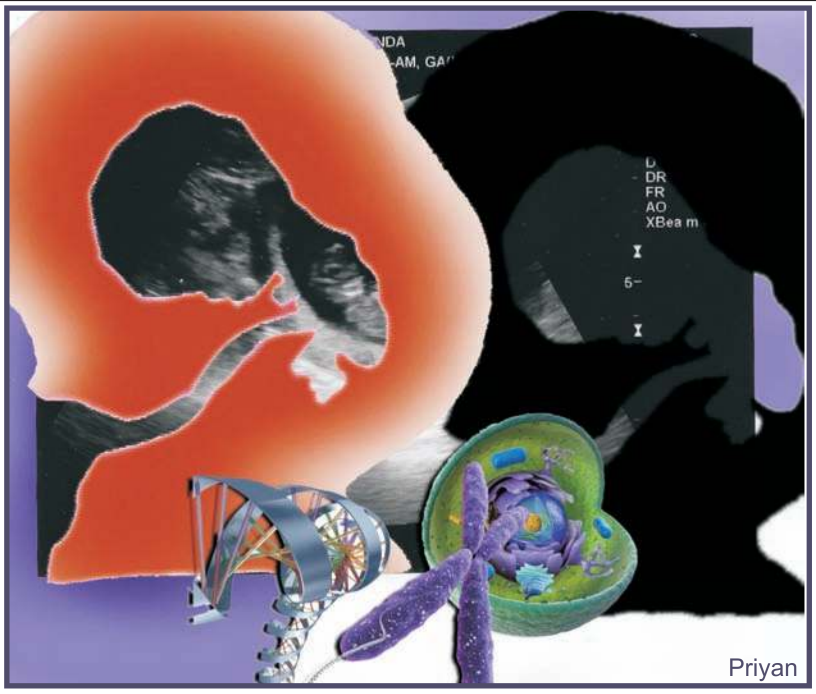
அவ்வாறாயின் ஒருவர் தினசரி ஒவ்வொரு முட்டை உண்ணலாமா?
கொலஸ்ரோல் மற்றும் இருதய நோய் பிரச்சனை இல்லாதவர்கள் தினமும் ஒவ்வொரு முட்டை உண்பதில் தவறில்லை. ஆனால் அத்தகைய பிரச்சனை உள்ளவர்கள் வாரத்திற்கு மூன்று முட்டைகள் உட்கொள்வதில் பிரச்சனை இல்லை.
ஆனால் முட்டையை எவ்வாறு உண்பது என்பதும் முக்கியம். தினமும் முட்டையை பொரித்துச் சாப்பிட்டால் எண்ணெய் காரணமாக கொலஸ்ரோல் அதிகரிக்கும். அவித்துக் கறி சமைத்து உண்பதே விரும்பத்தக்கது.
எண்ணெய் வகைகளில் எந்த எண்ணெய் நல்லது?

தொடர்ச்சி 8ம் பக்கம்...

கருதரிப்பதற்கு முன்பே குழந்தையைச் சித்தரிக்கலாம்!

சிவஜெனனி அரவிந்தன்

ஒழுங்கற்ற (genetic disorders)மரபணுக்களை நுணுக்கமாக அறிந்து அகற்றும் புதிய முறை!



சரி கல்யாணமாயிடுச்சு இனி சீக்கிரம் ஒரு குழந்தையை என் அம்மா போல பெற்று எடுத்து தந்திடுங்கோ என்று மாமனார் மருமகளைப் பார்த்து கிண்டலடிக்க அதற்கு மருமகளோ „ அதற்கு என்ன மாமா? எப்பவோ பெயரை யோசித்து வைத்து இருக்கிறோம். அதுவும் பொண்ணு பெயர்தான். இப்போ புதுசா இன்னும் ஒன்றையும் கேள்விப்பட்டேன். அது என்ன தெரியுமா மாமா“ என்றாள் கொஞ்சம் கூட வெட்கப்படாமல் கேட்டாள். அதாவது இரண்டு பெயரோட DNA யையும் எடுத்து (digital embryo virtually mixing) கலத்தல் மூலம் (genetic disorders) மரபணு கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்யலாமாம். அதுவும் குழந்தை கருவில் உருவாகுவதற்கு முன்னரே! இந்த DNA கலப்பதால் குழந்தையின் உடல் ஆரோக்கியத்தினையும் உடல் அமைப்பை யும். நாமே தீர்மானிக்கலாம்.

எம்மவருக்கு இது போதுமே!! ஒரு விரலைக் கொடுத்தால் முழு கையை யுமே பிடிப்பார்கள்.
US சில் உள்ள இரண்டு மகப்பேறு நிலையங்கள் (fertility clinics rpy), இந்த technology இம்மாதக் கடைசியில் ஆரம்பிக்கப்படவுள்ளது.

இத் தொழில் நுட்பம் மூலம் தானம் கொடுப்பவர்களது விந்தணுக்களை பரிசோதிக்கலாம். இதனால் பரிசோதனையில் தெரியவரும் குறைபாடுகளை அகற்றிவிடலாம். உதாரணமாக சில பரம்பரை வியாதிகளை அகற்றுவதற்கு இது நன்கு உதவும். விந்து தானம் செய்பவர்கள் யார் என்று தெரியாத நேரத்தில் இது மிகவும் உதவியாக இருக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது. இந்த தொழில் நுட்பத்தை Genepeeks என்னும் நிறுவனம் உலகெங்கும் பரப்பவுள்ளது. ஆனால் இதில் ஒரு பிழையான விடயம் என்னவென்றால் இவர்கள் நோய்களை அகற்ற மட்டுமல்லாமல் கண்விழி நிறம் இடுப்பு அளவு, உயரம் ஆகியவற்றையும் தெரிவு செய்ய இத்திட்டம் உவுகின்றது. இது பின் செயற்கையான ஒரு குழந்தை உருவாகுவதற்கு காரணமாகலாம்.

இதனைக் கருத்தில் கொண்டே மேற்படி நிறுவனம் இந்த மாற்றங்கள் செய்வதற்கான காப்புரிமையை இப்போதே பெற்றுவைத்துள்ளனர். இதனால் எதிர்காலத்தில் இந்த ஆரோக்கியமான அறிவியல் திட்டம் துஷ்பிரயோகம் ஆகாமல் தடுக்கவாய்ப்பு உள்ளது. இருந்தாலும் காலமாற்றம் எதை எதையோ அனுமதிக்கும் காலமாகவே மாறிவருவது கண்கூடு அல்லவா.
இந்த தொழில் நுட்பத்தை உபயோகிக்க விரும்புபவர்கள் $1995 கொடுத்தால் இந்த நிறுவணம் எந்த நபரின் விந்து மிகப் பொருத்தமானது அதிகளவு நோய் அற்றது என்று கணித்து தேர்ந்து எடுத்து கொடுப்பார்கள்.

இதன் முழு வெற்றி ஆயிரக் கணக்கான குழந்தைகளை உருவாக்கினால் தான் தெரியவரும். நாங்கள் எவ்வளவு தான் இயற்கையை வெல்ல முயற்சித்தாலும், எமக்கு மேல் இறைவன் என்று ஒரு சக்தி இருக்கல்லவா? ஆகையால் நாம் நல்ல விந்து என்று தெரிவு செய்தாலும் அது கருவும் விந்தும் சேர்ந்து வளர்ச்சியடையும் போதும் சுயமாக நடைபெறும் (spontaneous mutation) மரபணு மாற்றங்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. அது இறைவனின் கையில் தான் உள்ளது. ஒன்றை வேண்டாம் என்று நாம் விலக்க இன்னொன்றை வாங்கி வரவேண்டி வர நேரிடும்.

ஏற்கனவே பல நிறுவனங்கள் விந்து தானம் செய்பவர்களின் விந்தை பல்வேறு நோய்கள் இருக்கின்றதா என்று அறிய பலவிதமான பரிசோதனைகளை செய்து தான் வருகிறார்கள். அவர்கள் ஒரு மரபணுவில் ஏற்படும் மாற்றங்களை மட்டுமே பரிசோதிக்க முடிந்தது. அதனால் சில நோய்களை மட்டுமே இருக்கிறதா என்று அறிந்து கொள்ள கூடியதாக இருந்தது.
இவர்களோ ஒரு படி மேலே போய் மிகச் சிக்கலான வியாதிகளை கூட மரபணுக்களை வைத்து அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. உதாரணத்திற்கு மார்பு புற்றுநோய். சலரோகம், புரஸ்ரேற் புற்றுநோய், மார்புப் புற்றுநோய் வாதம் அஸ்மா உள்ளதா என அறிந்து, அவற்றை DAN இல் இருந்து நீக்கி நோய் அற்ற குழந்தை உருவாக வாய்ப்பளிக்கின்றது.

இந்த சேவை நாளடைவில் குழந்தை பெறவிரும்பும் தம்பதியினருக்கும் வாய்ப்பளிக்க விரும்புகிறார்கள். இதை பற்றி ஆனால் இன்னும் வாக்குவாதம் நடந்துகொண்டு இருக்கிறது.

இன்னம் ஒரு புதுமை என்னவென்றால் ஒருவரது பழக்கவழக்கங்களையும் கண்டறிந்து அதற்குரியதை DNA இல் நீக்கி நற்குணம் கொண்ட குழந்தையை உருவாக்கலாம். உதாரணம் சிகரட்குடிப்பழக்கம் உள்ளவரது DNA இல் (Nicotine dependence) அதற்குரியதை நீக்கி உருவாக்கலாம்.
அடகுணங்களை மாற்றுவதோடு மட்டுமல்ல தோற்றமும் மாற்றலாம்.
கன்னக்குழி (நடிகர் பிரபுவை நினையுங்கள்) அழகிய புருவங்கள் (உலகழகி ஐஸ்வரியராவை நினையுங்கள்) உயரம் மார்பழகு என விரும்பியபடி தெரிவு செய்யலாம்.
மொத்தத்தில் பெற்றோர் தாம் விரும்புவதை பிள்ளைகள் மீது திணித்த காலம் போய். தாம் நினைத்தவாறே கருவிலேயே பிள்ளையை தாம் விரும்புவதுபோல உருவாக்கப் போகிறார்கள். இனி அப்பா கண்மாதிரியோ அல்லது அம்மம்மாவின் மூக்குமாதிரியோ இருக்கு என்று எந்தப்பெற்றோரும் சொல்ல முடியாது. நீங்களே அப்பப்பாவின் மூக்கையும் அம்மாவின் விழியையும் தெரிவு செய்யக் கூடிய நிலை சீக்கிரம் வர வாய்ப்புண்டு. கிழே எதிர்கால நலம்கருதி காப்புரிமை பெற்று வைத்துள்ளவற்றைப் பாருங்கள்.

GenePeeks's patent

Rare single gene disorders
Tay-Sachs disease
Muscle-eye-brain disease
Zellweger syndrome
Bloom syndrome
MCAD deficiency

Appearance
Eye and skin pigmentation
Breast size
Dimples
Eyebrow shape
Widow's peak
Height

Behaviour
Mental stability
Cognitive ability
Neuroticism
Nicotine dependence
Propensity to cross the right thumb over the left when clasping hands
Episodic memory
Sleep pattern

Complex disorders
Epilepsy
Alzheimer's disease
Diabetes, types 1 and 2
Breast cancer
Prostate cancer
Stroke
Asthma
Behaviour

திருக்கணித ஜோதிடம்

ஜாதகக் குறிப்பு எழுதுதல்
விவாகப் பொருத்த நிச்சயம்
சுபமுகூர்த்தம் வைத்தல்
ஜோதிட ஆலோசனைகள்
திருமணம்
பூப்புனித நீராட்டு விழா
புண்ணியாகவாசனம்
சிரார்த்தம்
கடைத்திறப்பு விழா
கோயிற்கிரியைகள்
கிரகசாந்தி

சிவஸ்ரீ க.சபாநாதகுருக்கள்
Kreuzeskirchstr. 40
45127 Essen
Tel: 0201-652450

சிவகாமி மணவறைச் சோடினை

யோகன், யோகி:
02823/6838
Handy: 152 138 22 350

ஜெர்மன் மற்றும் ஐரோப்ப வாழ்
மக்கள் மனம் குளிர கோடையில் மலிவு மழை
அனைத்து ஆடைகளும்
1/2 அரை விலையில்
உங்கள் முல்கைம் P.S. பவான் அண்ணாச்சி
Indische Textilien & Schmuck
Tel : 0208-444 89 53 Mobil : 0172-2607388
28 YEARS Celebrations 1986 - 2014
மலிவு விற்பனை காலங்களில் வரும்
விடுமுறை நாட்களிலும் மற்றும்
ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும்
எமது ஸ்தாபனம் திறந்திருக்கும்.
Mülheim ✿ Hamm ✿ München
ஆகிய நகரங்களில் மாபெரும்
மலிவு விற்பனை
உங்கள் முல்கைம்
P.S. பவான்
அண்ணாச்சி கடையின்
Hamm ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன்
கும்பாபிஷேகம் மற்றும்
28 ஆம் ஆண்டு
ஆரம்ப விழாவை
முன்னிட்டு
மக்கள் போற்றும்
அதிரடி மலிவு விற்பனை
அனைத்து ஆடைகளும் 1/2 அரை விலையில்
02-05-2014 வெள்ளிக்கிழமை
அக்ஷய திரிதியை அன்று
தங்க பரிசு அன்பளிப்பாக
வழங்கப்படும்.
Mülheim மாநகரில்
1-5-2014 முதல் 4-5-2014 வரை
இடம் : Eppinghoferstr. 142,
45468 Mülheim an der Ruhr
Hamm மாநகரில்
2014 மே 4 ஞாயிறு
(4-5-2014) இடம் : Hamm
ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் ஆலயம்
München மாநகரில் 10-5-2014 சனி 11-5-2014 ஞாயிறு
இடம் : Das Studentenheim an der Dülferstraße
Felsennelkenanger.11 80937 München
U-Bahn U2 Haltestelle Dülferstraße

கண்ணோடு காண்பதெல்லாம்!

சேவியர்

சண்டை போடுபவர்கள் போடலாம், அடிக்க வருபவர்கள் அடிக்கலாம், நான் கூகிள் கிளாஸை, கூகுள் கண்ணாடி என்றே அழைக்கப் போகிறேன். கடந்த சில ஆண்டுகளாகவே தொழில் நுட்பத்தின் கண்ணில் விரலை விட்டு ஆட்டிய கூகுள் கண்ணாடி சமீபத்தில் ஒரு நாள் முதல்வன் போல ஒரு நாள் மட்டும் விற்பனைக்கு வந்தது.
ஒரு குட்டியூண்டு மூக்குக் கண்ணாடிக்குள் வயர்லெஸ், ஜிபிஎஸ், கேமரா, தொடு திரை இத்யாதி இத்யாதி என கடுகைத் துளைத்து ஆழ்கடல் தொழில் நுட்பம் புகுந்திருக்கிறது. நடந்து கொண்டே இருக்கும் போது ஒரு கட்டிடத்தைப் பார்த்து, "ஹே.. இதென்ன கட்டிடம்" என கேட்டால் கூகுள் கண்டுபிடித்துச் சொல்லும். ஒரு அட்டகாசமான அபூர்வக் காட்சியைப் பார்த்தால் வினாடியில் கிளிக்கிக் கொள்ளலாம். கேமரா எடுத்து, லென்ஸ் மாட்டி, மெமரி கார்ட் தேடி எனும் கஷ்டம் தாமதம் ஏதும் இல்லை ! தெரியாத மொழியை ஒருவர் பேசினால் அதையும் மொழிபெயர்த்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம் ! வீட்டை விட்டுக் கிளம்பும் போதே, "பாத்து போப்பா, இன்னும் ரெண்டு கிலோ மீட்டர் போன செம டிராபிக்" என அது எச்சரிக்கும் ! என சகட்டு மேனிக்கு "அட" போடவைக்கும் சமாச்சாரங்கள் நிரம்பியிருக்கின்றன.

தொழில் நுட்ப பைத்தியங்கள் என செல்லமாய் அழைக்கப்படுபவர்கள் போட்டி போட்டு வாங்கினார்கள் ! விலை வெறும் $1500 தான். முறைக்காதீங்க ! கண்ணில் கண்ணாடியைப் போல மாட்டிக் கொண்டு காண்பவற்றையெல்லாம் படமெடுத்து, அப்படியே ∴பேஸ்புக், டுவிட்டர் என ஷேர் பண்ணி மக்கள் சிலிர்த்தார்கள். அப்படியே "என் வீட்டுக்கு வழி சொல்லு" என சொன்னவர்களிடம் அது அவர்களை அலேக்காகக் கூட்டிக் கொண்டு போய் வீட்டில் விட்டதாம். கண்ணுக்கு முன்னாடியே படம் பார்த்து தனியே சிரித்தவர்கள் வித்யாசமாகப் பார்க்கப் பட்டார்கள் !

ஆங்காங்கே பலர் தாக்கப்பட்டார்கள். தங்கள் சுதந்திரம் களவாடப்படுவதாக உருவான பயமா ? அல்லது நம்மகிட்டே இல்லையே எனும் எரிச்சலா தெரியவில்லை. கண்ணாடி உடைந்தவர்கள் $1500 போச்சே என அழுது புலம்பியிருப்பார்கள். இது இன்னும் முழுமையடையவில்லை, இன்னும் சோதனைக் கட்டத்தில் தான் இருக்கிறது என்பது குறிப்பிடவேண்டிய விஷயம்.

அடுத்த கட்டமாக மூக்குக்கு மேலே போடும் கண்ணாடியை விட்டு விட்டு, கண்ணுக்குள் பொருத்தும் கான்டாக்ட் லென்ஸ் பக்கம் தனது தொழில் நுட்பத்தை இறக்கிவைத்திருக்கிறது கூகுள். கண்ணுக்குள் இதைப் பொருத்திக் கொண்டால் இமைத்தாலே எதிரே இருப்பதைப் படமெடுக்கலாமாம்.

"செல்லமே உன்னை என் கண்ணுக்குள்ளே படமெடுத்தேன்" என நிஜமாவே காதலர்கள் கொஞ்சிக் கொள்ளலாம்.
"கண்ணுக்குள்ளே உன்னை வெச்சேன் கண்ணம்மா" என சோகத்தில் பாடியும் திரியலாம். அது அவரவர் விருப்பம். சுடச்சுட இதற்கான காப்புரிமையை வாங்கி வைத்திருக்கிறது கூகுள் நிறுவனம்.
ஆனால் இந்த கான்டாக்ட் லென்ஸ் பற்றி கூகுள் நிறுவனம் சொல்லும் விஷயங்கள் கூகுள் கண்ணாடியை விட அதிக சிலிர்ப்பூட்டுகின்றன. இதைப் போட்டுக் கொண்டு நடந்தால் காண்பவற்றைப் படமெடுக்கலாம் என்பது அடிப்படை விஷயம். அதை அப்படியே உங்கள் கணினிக்கோ, மொபைலுக்கோ வயர்லெஸ் மூலம் இணைத்து வீடியோவை சேமித்து வைக்கலாம் என்பது இன்னொரு விஷயம். பெண்களுக்கான பாதுகாப்பு இல்லாத சூழலில், வழியில் நீங்கள் ஒரு ஆபத்தில் சிக்கிக் கொள்கிறீர்களெனில் அதை அப்படியே உங்கள் கண் உங்கள் கணினிக்கு தரவிறக்கம் செய்து வைக்குமாம், ஒரு இமைத்தல் போதும்.
பார்வையில்லாதவர்களுக்கு இந்த கான்டாக்ட் ரொம்பவே உதவி செய்யுமாம். அதிலுள்ள சென்சார்கள் பார்வையற்றவர்களுக்கு ஒரு வகையில்

விரல் நுனியில் உலகம் எனும் நிலை மாறி, விழி நுனியில் உலகம் எனும் நாள் தொலைவில் இல்லை என்றே தோன்றுகிறது இல்லையா ?
ஒவ்வொரு புது புது கண்டுபிடிப்பொருள் வர வர, புதிய புதிய அறிவிப்புகளும் வரும். எங்கு எங்கு பாவிப்பது எங்கு எங்கு பாவித்தால் குற்றம் என்பதுவே அது. கூகிள் கண்ணாடி அணியமுடியாத இடத்தில் இனி இப்படி ஒரு புதிய அடையாளம் இருக்கும்.

ஜனாதிபதி தேர்தல் அறிவிப்பும்...

3ம் பக்கத் தொடர்ச்சி

அடுத்த ஆண்டுதான் பேசுவார்களா?

ஆகவே அரசாங்கத்தின் இவ்வாறான முன்னுக்கு பின் முரணான நடவடிக்கைகள் பற்றி அடுத்த ஆண்டுதான் அமெரிக்காவும் நவநீதம்பிள்ளையும் பேசுவார்களோ? பொறுப்புக்கூறல் நல்லிணக்கம் என்பதுதான் முக்கிய மானது என்றால் அந்த இரண்டுக்கும் மாறான செயற்பாடுகளில் அரசாங்கம் அன்றில் இருந்து இன்றுவரை செயற்பட்டு வருகின்றது என்பது வெளிப்படையானது. ஆனால் ஐ.நா இதுவரையும் செய்தது என்ன? தங்கள் கருத்தை அரசாங்கம் உடனடியாகவே மறுக்கின்றது என்ற வெட்கம் ரோசம் இல்லாமல் மீண்டும் மீண்டும் இலங்கை யில் நல்லிணக்கம் ஏற்பட வேண்டும் பொறுப்புக்கூற வேண்டும் என கூறிக்கொண்டிருப்பதன் அர்த்தம் என்ன? ஐக்கியநாடுகள் சபையின் விதிமுறைகள் என்பதும் அவர்களின் இலங்கை தொடர்பான அணுகுமுறைகள் என்பதும் இலங்கை அரசாங்கத்தின் அதட்டல்கள் மிரட்டல்களுக்கு அடிபணிந்து செல்வதா?

சிரியா, ஈரான், ரசியா போன்ற நாடுகள் எதிர்வார்த்தை பேசினால் அமெரிக்காவும் ஐ.நாவும் கூறும் பதில் என்னவாக இருக்கும்? பதிலுக்கு எத்தனை மிரட்டல்களை அமெரிக்கா விடுத்திருக்கும்? ஆனால் இலங்கை விவகாரத்தில் ஜெனிவாவில் தீர்மானம் நிறைவேற்று வதோடு மாத்திரம் அமெரிக்கா நின்றுவிடுகின்றது. ஐா.நாவும் அவ்வாறே செற்படுகின்றது. ஜெனீவாவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் இலங்கை தொடர்பான தீர்மானம் நிறைவேற இலங்கையில் தமிழர்களின் துன்பகள் அதிகரித்துக் கொண்டே போகின்றது அந்த துன்பங்களை கருப்பொருளாகக் கொண்டு மஹிந்த ராஜபக்ச அரசாங்கமும் அனைத்து தேர்தல்களிலும் வெற்றி பெறுகின்றது. ஆகவே ஜெனீவா தீர்மானம் என்பது ஜனாதிபதி தேர்தலில் அல்லது பாராளுமன்ற தேர்தலில் மஹிந்த ராஜபக்சவும் அவரது சகாக்களும் வெற்றி பெற ஒரு லேகியம் போல உள்ளது?

Nirubagini Magendiran LL.M.
Vereidigte Dolmetscherin und Übersetzerin
Tamil- Deutsch
Deutsch- Tamil
மொழிபெயர்ப்பாளர்
தமிழ் – யேர்மன்
யேர்மன் – தமிழ்
Mobil: +49176-24012135
Email: nirumagendiran@hotmail.com

Nandy's Catering & Partyservice
உங்கள் இல்லத்தில் எந்த வைபவங்களாக இருந்தாலும் சுடச்சுட சுவைகுன்றாது உங்களுக்குத் தேவையான இலங்கை, இந்திய, ஐரோப்பிய உணவுவகைகளை தயாரித்து நாம் வழங்குகின்றோம்!
ஒரே குடையின் கீழ் எங்கள் சேவை!
உணவு விநியோகம் பாரிமாறல் மற்றும் நிழல்படம், வீடியோ அதுமட்டுமன்றி எமது திறமையான ஊழியர்கள் உங்கள் விழாவை திட்டமிடுதல், திருமணமேடை, மண்டபம் மற்றும் மண்டப நடுப்பகுதிச் சோடனைகள் மற்றும் நடைமுறைப்படுத்துதல் போன்றவைகளுக்கு உதவ ஆயத்தமாக உள்ளனர்.
NANDY'S CURRY'S & MORE
WWW.NANDYS.DE
Düsseldorf
Mobil 0173-7424955
Tel:0211 76 91 974
www.Nandys.de
e.mail:info@nandys.de

கொலஸ்ரோல் உள்ளவர்கள்.....

4ம் பக்கத் தொடர்ச்சி

உண்மையில் எந்த எண்ணை ஆயினும் அவற்றில் கலோரிச் சத்து அதிகமாகவே இருக்கிறது. எனவே எந்த எண்ணை என்றாலும் அதை அதிகமாக உட்கொள்ளக் கூடாது. ஏற்கனவே சொல்லப்பட்டது போன்று 30 சதவிகித கலோரிச் சத்து பெறும் அளவிற்கு மட்டும் உட்கொள்ள வேண்டும்.
பொதுவாக நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலங்களைக் கொண்ட ஒலிவ் ஓயில், கனோலா எண்ணெய், சூரியகாந்தி, சோளம், நல்வெண்ணெய் போன்றவை நல்லவை எனப்படுகிறது. தேங்காய் எண்ணெய், பாம் எண்ணெய் போன்றவை நிரம்பிய கொழுப்பைக் கொண்டவை என்பதால் நல்லதல்ல என்பார்கள்.
இருந்தபோதும் தேங்காய் எண்ணெயில் உள்ள கொழுப்பு short chain fatty acid என்பதால் நல்லது என்ற கருத்தும் உள்ளது.

பொரிப்பதற்கு ஏற்ற எண்ணெய் எது?

சாதாரண வெப்ப நிலையில் நல்லது என்று சொல்லப்படும் ஒலிவ் ஓயில், கனோலா எண்ணெய், சூரியகாந்தி, சோளம் போன்றவை சூடாக்கும்போது ஆரோக்கியமற்றதாக மாறிவிடுகிறது. எனவே அவை பொரிப்பதற்கு ஏற்றவை அல்ல.
ஒரு முறை பொரிக்க உபயோகித்த எண்ணெயில் மீண்டும் பொரிப்பதால் தோன்றும் நச்சுப்பொருட்கள் இருதயக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிவதை அதிகமாக்குகிறது. எனவே ஒரு முறை சூடாக்கிய அத்தகைய எண்ணெய்களை வீசிவிட வேண்டும்.
ஆனால் தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் பாம் எண்ணெய் ஆகியன பொரிப்பதற்கு ஏற்றது. ஒரு முறை பாவித்ததை மீண்டும் பொரிப்பதற்கு பாவித்தாலும் அதனால் பாதிப்பு அதிகம் இல்லை.

ஓலிவ் ஓயில் ஏன் நல்லது என்கிறார்கள்?

அதில் அதிகளவு monunsaturated fat இருப்பதால் நல்லது. அத்துடன் அதில் உள்ள பீனோல் வகைகள் கெட்ட கொல்ஸ்ரோலால் ஒட்சியேற்றப்பாதிப்பு ஏற் படுவதைத் தடுக்கின்றன. இப்பொழுது virgin olive oil, extra virgin olive oil என்றெல்லாம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இவை பதப்படுத்தப்படாதவை என்பதால் நச்சுப் பொருட்கள் இல்லை.

அரிசித் தவிட்டு எண்ணெய் (Rice bran oil) என இணையத்திலும் வெளிநாட்டு பத்திரிகைகளிலும் பேசுகிறார்களே. அவை நல்லவையா?

இதில் பல வகை கொழுப்புகளும் (Monunsaturated, Polyunsaturated, Saturated) சரியான விகிதாசாரத்தில் கலந்திருப்பதால் நல்லது என்கிறார்கள். அத்துடன் இயற்கையான விற்றமின் ஈ, அன்ரி ஒக்கிசிடன்ட்ஸ், பைரோஸ்டெரோல் போன்றவை அதிகம் இருப்பதால் நல்லது. நல்ல கொலஸ்ரோலான HDL லை அதிகரித்து கெட்ட கொலஸ்டரோல்களான ரைகிளிசரைட், LDL ஆகியவற்றைக் குறைக்கும் ஆற்றல் இருப்பதாக சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. ஆனால் இலங்கையில் கிடைப்பதாகத் தெரியவில்லை.

கொலஸ்டரோல் உள்ளவர்களுக்கு மீன் நல்லது என்கிறார்களே?

உண்மைதான். அதில் ஒமேகா 3, 6 ஆகியன இருப்பதால் நல்லது. ஏனெனில் இவை இரத்தக் குழாய்களில் அழற்சியைக் குறைத்து, கொழுப்பு படிவதைத் தடுக்க உதவுகின்றன. இதனால் மாரடைப்பு பக்கவாதம் போன்றவை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக் குறைகிறது.

வாரத்தில் இரண்டு நாட்களுக்காவது 3 முதல் 5 அவுன்ஸ் அளவிற்கு குறையாத மீன் சாப்பிடுவது அவசியம் என அமெரிக்க இருதய சங்கம் கூறியுள்ளது. இருதய நோய் உள்ளவர்கள் மேலும் அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.

ஒமேகா 3, 6 ஆகியன இருதய நோய்களைத் தடுப்பதுடன், கொலஸ்டரோல் அளவுகளை நல்ல நிலையில் பேணுவது, நினைவாற்றலை அதிகரிப்பது, ஈரலில் கொழுப்பு படிவதைத் தடுப்பது ஆகிய நல்ல பயன்களைக் கொடுப்பதாக சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.
ஒமேகா 3, 6 ஆகியன மாத்திரைகளாகவும் கிடைக்கின்றன. ஆயினும் நேரடியாக மீன் சாப்பிடுவது போல அவை உதவுவதில்லை.

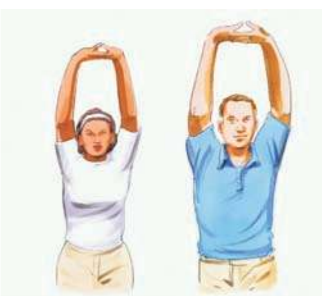
மீன் சாப்பிடாதவர்கள் ஒமேகா 3, 6 ஆகியவற்றை எவ்வாறு பெறுவது?.

நல்லெண்ணெயில் 55 சதவிகிதம் ஒமேகா 3 இருக்கிறது. கனலா ஓயில், சோயா ஓயில் ஆகியவற்றிலும் இவை ஓரளவு கிடைக்கின்றன. எனவே அவற்றை உண்ணலாம். ஆனால் அதிலும் ஒரு பிரச்சனை உள்ளது புதிய ஆய்வுகள் ஒமேகா 6, 3 ஆகியவற்றை உட்கொள்வது மட்டும் முக்கியமல்ல. அவை எந்தளவு விகிதாசாரத்தில் உணவில் கலந்துள்ளன என்பதும் முக்கியம் என்கிறார்கள். இரண்டிற்கு ஒன்று (2:1) சதவிகிதத்தில் இருந்தால்தான் முழுப் பலன் கிடைக்கும் எனத் தெரிகிறது. இந்த விகிதாசாரம் மீனிலேயே கிடைக்கிறது. நன்றி: தமிழர்தகவல் (கனடா)

மனஅழுத்தத்தைப் போக்கும் டாக்டர் நீங்களே!

களைப்பு என்பது உழைக்கும் அனைவருக்கும் உண்டாகும் ஒன்று தான். அதுவே அவர்களுக்கு நிம்மதியான தூக்கத்தையும் கொடுக்கும். ஆனால் எல்லாம் ஒரு அளவு தானே. அதுவே எல்லை மீறிய களைப்பாகி போனால் விபரீதம் தான் ஏற்படும். வேலையில் கெடு, பரீட்சை, காலக் கெடு என நம் அனைவரின் வாழ்விலும் அத்தகைய தருணங்களை சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். இவை நம் மன அழுத்தத்தின் அளவை பாதிப்பதால், நம் உடல் நலத்தை வெகுவாக பாதிக்கும். தற்போது பெரும்பாலானோர் அதிக களைப்பால் மட்டுமின்றி, அதிக மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டு, அதனால் பல நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். எந்த ஒரு செயலையும் நிம்மதியாக செய்ய முடியாத நிலையில் உள்ளோம். உதாரணமாக, மன அழுத்தம் இருந்தால், அதனைப் போக்க உள்ள சிறந்த வழிகளுள் ஒன்று தான் உடற்பயிற்சி. ஆனால் அதை செய்வதற்கே நேரம் இல்லை. பின் எப்படி மன அழுத்தம் குறையும். ஆகவே இந்த மன அழுத்தத்தில் இருந்து அமைதி வேண்டுமா? அதற்கு அருமையான யோசனைகள் உள்ளது. இதற்கு நீங்கள் டாக்டரிடம் அலையவேண்டியது இல்லை. நீங்களே டாக்டர்தான். ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் ஒரு டாக்டர் இருக்கின்றார். உங்களுக்கு எது தேவை, எது தேவை இல்லை என்பதனை அவரிடம் கேட்டு நடவுங்கள். சரி இதோ உங்கள் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி சில விபரங்கள்......

இடைவேளை எடுத்துக் கொள்ளவும் வேலைப்பளு அதிகமாக இருந்தால், ஒரு மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை 5 நிமிட இடைவேளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு திறம்பட வேலை செய்தாலும் கூட, கவனம் சிதறி மனம் அலை பாய்வது நடக்கத் தான் செய்யும்.



நீட்சி (stretch) ஓய்வெடுக்க வேண்டு மானால் நீட்சி ஒரு எளிய வழியாகும். அதற்கு உடலை புரிந்து கொண்டு மூச்சு பயிற்சியில் கவனம் செலுத் துங்கள். உடலை அப்படி இப்படி அசைவு கொடுத்தால், தசை இறுக்கம் நீங்கும். மேலும் இது உங்கள் வேலையில் உங்களை கவனம் செலுத்த வைக்கும்.

ஆனந்தமான குளியல் வெதுவெதுப்பான அல்லது குளிர்ந்த நீரில் குளியல் போட்டால், பல அதிசயங்களை அது காட்டப்போவது உறுதி. அதிலும் உங்கள் தசைகளின் இறுக்கம் நீங்கி அமைதி பெற இது ஒரு சிக்கனமான வழியாகும்.

அடஇயற்கைக்கு அருகில் செல்லுங்கள் பச்சை பசுமையான இயற்கை சார்ந்த இடங்கள், கடல் சார்ந்த இடங்கள் அல்லது மலை சார்ந்த இடங்கள் போன்றவற்றில் பொழுதை கழிப்பதில் கிடைக்கும் அமைதி வேறு எங்கு கிடைக்கும்? இவ்வாறு இயற்கைக்கு அருகில் உங்களை ஐக்கியப்படுத்திக் கொண்டால், தானாக அமைதி வந்து சேரும்.

ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள் வெளியில் பிட்சா சாப்பிட எச்சில் ஊறலாம். ஆனால் வீட்டில் சமைத்து ஆரோக்கியமான உணவை உண்ண நேரம் எடுத்தாலும் கூட, அது ஆரோக்கியத்திற்கு பெரிதும் துணை நிற்கும். அது உடல் ஆரோக்கியத்தை காப்பதோடு, மன நிலையையும் ஊக்கப்படுத்தும்.

செல்லப்பிராணிகள் அமைதி அளிக்கும் செல்லப்பிராணிகள் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தி, உங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்த உதவும். இதனால் உங்கள் மன அழுத்தம் நீங்கும்.
குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள் நண்பர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுவது, உடன் வேலை செய்பவர்களுடன் வேடிக்கையாக பேசுவது, நகைச்சுவை புத்தகம் படிப்பது, குழந்தைகள் மற்றும் மனைவியுடன் நேரத்தை செலவிடுவது போன்றவைகள் உங்களுக்கு மன நிம்மதியை அளித்து அமைதியை ஏற்படுத்தும்.

தியானம் உண்மையிலேயே அமைதி பெற வேண்டுமானால், மலை உச்சிக்கு செல்ல வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. ஒரு ஐந்து நிமிடம் தியானம் செய்தால், நிச்சயம் தியானத்திற்கான பலனை காணலாம்.

நேர்மறையான எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள் நேர்மறையான சிந்தனைகள் உங்கள் மனநிலையை நல்ல விதமாக ஊக்கமளிக்கும். அதனால் எதிர்மறையான சிந்தனைக்கு செல்லாமல், நீங்கள் நலமாக இருக்கிறீர்கள் என்று நம்பத் தொடங்குங்கள். நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் அனைத்தையும் சமாளிக்கும் திறன் உங்களிடம் இருக்கிறது என்று நம்புங்கள்.

உங்களுக்காக ஏதாவது செய்யுங்கள் வேலைகளை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் செய்து முடித்தால், உங்களுக்கு நீங்களே பரிசு பொருட்கள், சாக்லெட் போன்றவற்றை பரிசளியுங்கள்.

பிடித்த இசையை கேட்டு மகிழுங்கள் மன அழுத்தத்தை நீக்கும் வகையில் உள்ள இசையை கேட்டு அமைதி பெறுங்கள். முக்கியமாக அதிக தாளத்துடன் கூடிய இசையை கேட்டு, மனநிலையை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

எளிய உணவை சமையுங்கள் சமைப்பது என்பது ஒரு சிகிச்சை போன்றதாகும். இதுமன அழுத்தம் தரும் விஷயத்தில் இருந்து மனதை மாற்றும்.

ஆடைகளை அணியுங்கள் வீட்டிற்கு சென்றதும் ஆடைகளை மாற்றி, பருத்தி துணியால் செய்யப்பட ஆடைகளை அணியுங்கள். இது நிச்சயம் உடலை ரிலாக்ஸ் அடையச் செய்து, மனதிற்கு அமைதியை ஏற்படுத்தும்.

உங்களுக்காக சிறிது நேரத்தை ஒதுக்குங்கள் வீட்டில் ஒரு இடத்தை தேர்வு செய்து, அங்கே அமர்ந்து சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுத்து அமைதியை பெறுங்கள். கண்டிப்பாக ஓய்வு எடுக்கும் நேரம் கைபேசியை எல்லாம் அணைத்துவிடுங்கள்.

முகத்தை குளிர்ந்த நீரில் கழுவுங்கள் இந்த எளிய வழி உங்களுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கும். அதிலும் இதனால் முகத்தில் உள்ள அழுக்கு நீங்குவதால், முகம் குளிர்ச்சி அடைந்து புத்துணர்ச்சி பெறும்.

மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் மூச்சு விடுங்கள் மெதுவாக, ஆழமாக மூச்சு விடுவதால், இரத்தக் கொதிப்பு குறையும். முக்கியமாக யோகாவில் உள்ள பிராணயாமம் முறைப்படி மூச்சு விட்டால், அதாவது ஒரு துவாரத்தில் மட்டும் மூச்சு விடுவதால், உங்கள் கவலைகள் நீங்கும்.

தூக்கம் அவசியம் இன்னும் கொஞ்சம் நேரம் வேலை பார்த்தால், அதிக வேலைகளை செய்து முடிக்கலாம் என்று மனம் நினைக்கும். ஆனால் தூக்கம் மிகவும் அவசியம். போதுமான அளவு தூக்கம் கண்டிப்பான முறையில் அவசியமான ஒன்றாகும்.
தலைக்கு மசாஜ் செய்து பாருங்கள் தலைக்கு மசாஜ் செய்வதால், தலையில் இரத்த ஓட்டம் சீராகும், தலைவலி குறையும், தூக்கம் அதிகரிக்கும், மன அழுத்தம் நீக்கும் மற்றும் இதர நோய்களில் இருந்தும் காக்கும்.
எழுதும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள் எழுதும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவது, உங்களுடன் நீங்களே உரையாட ஒரு வாய்ப்பாக அமையும். மேலும் இது மன அழுத்தத்தையும் குறைக்கும்.

10 வது ஆண்டில்.... "சிவத்தமிழ்" ஆன்மீகச் சஞ்சிகை

வெற்றிமணி இலவச வெளியீடு

அகமும் புறமும் ஆலயம் ஆக சிவத்தமிழ் படியுங்கள்!

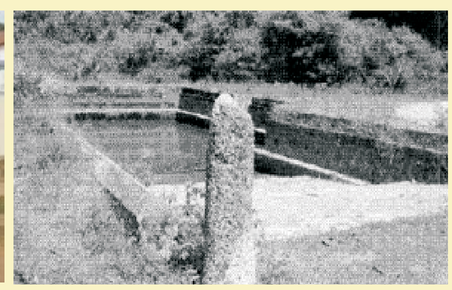
சிவப்பிரியன்

தெருமூடி மடங்களும் முடிசூடா மன்னரும்

நம்முன்னோர்கள் தாமும் வாழ்ந்து பிறரையும் வாழவைக்கும் நல் மனங்கொண்டவர்கள்.
ஒவ்வொரு செயலும் மனிதனை தெய்வ நிலைக்கு உயர்த்தும் வண்ணம் இயல்பாகவே அமைந்திருந்தது.
அன்று இன்றுபோல் போக்குவரத்து வசதிகள் குறைந்த காலம். மாட்டுவண்டி, அது இல்லை என்றால் மிதிவண்டி, அதுவும் இல்லை என்றால் நடைபவனிதான். சும்மா இன்று நாம் உடற் பயிற்சிக்காக இங்கு நடக்கின்றோம். ஆனால் அங்கு சும்மா அல்ல! சுமைகளைத் தலையில் சுமந்துகொண்டு, பல மைல்தூரம் நடந்து அன்றாட தேவைகளை மனிதன் அன்று நிறைவு செய்தான்.
சுட்டெரிக்கும் வெய்யில். தலையில் சுமை, இந் நிலையில் அவன் நடந்துசெல்லும் பாதைகளில் எல்லாம் உறவினர்கள் நண்பர்கள் என்று எவரையும் எதிர்பார்க்க முடியாது. அப்படி என்றால் அவர்களது சுமையை குறைக்கவும் தண்ணீர்த் தாகத்தைப் போக்கவும் யார் உதவுவார்கள். "திக்கற்றவனுக்கு தெய்வம் துணை" என்பார்கள். அப்படி திக்கற்றவர் களுக்குத் தெய்வமாக வாழ்ந்தவர்கள்தான் நம்முன்னோர்கள்.
சுமைகளை இறக்கிவைக்க தெருவோரங்களில் சுமைதாங்கியும், வீட்டுவாசலில் படலை யோடு கூரையிட்ட திண்ணையும் அமைந்திருக்கும்.
அத்திண்ணையிலே பானையில் தண்ணீரும் வைத்து சங்கடப்பட்டு வருவோர்க்கு, சங்கடத்தைப் போக்கி ஆறுதல் அளித்தார்கள். சங்கடம் அகலும் இடம் என்பதால் அந்தப்படலைக்கு சங்கடன் படலை என்ற காரணப்பெயரும் உண்டு.
இதுபோன்று பல இடங்களிலே மக்களுக்கு உதவும் தெரு மூடிமடங்கள் இருந்தன. ஆனால் இன்று பல மடங்கள் கவனிப்பார் அற்று அழிந்துவிட்டன, இந்நிலையில், இன்னும் கம்பீரமாக எழுந்து நின்று தமிழரின் பிறர்நலம் போற்றும் தன்மையை பறைசாற்றி நிற்கும் தெருமூடிமடமாக பருத்தித்துறை நகரப் பகுதியில், தும்பளைக்குப் போகும் வீதியில் ஓர் மடம் அமைந்துள்ளது.
அதன் பெயரே இந்த மடம் எப்படிப்பட்ட அமைப்பைக் கொண்டிருக்கிறது என்று சொல்லி விடும். தெருவின் இரு பக்கமும் அமைந்துள்ள மடத்தை ஒரே கூரை மூடியிருப்பதால் உண்டான காரணப் பெயரே தெருமூடிமடம்.

புராதன இலங்கையில் பருத்தித்துறை புகழ் பெற்ற நகரமாயிருந்ததற்குக் காரணம் கொழும்பு காலியிலிருந்து மட்டுமல்ல இந்தியா, இந்தோனேஷியா, தாய்லாந்து, பர்மா முதலான நாடுகளிலிருந்தும் பல்வேறுபட்ட பொ ருட்கள்(பருத்தித்துணி, பட்டுத்துணி தந்தத்தினால் செய்யப்பட்ட பொருட்கள், வாசனைத் திரவியங்கள், கோதுமை) அங்குள்ள துறை முகத்தில் இறங்கியதும் அதுபோல் பல்வேறு பட்ட பொருட்கள்(அரிசி, வெங்காயம், புகையிலை) அங்கிருந்து ஏற்றப்பட்டதும் தான். அதாவது சரித்திரத்திற்கு முற்பட்ட காலத்தி லிருந்தே பொருட்களை ஏற்றுபவர்களுக்கும், இறக்கு பவர்களுக்கும் பருத்தித்துறையில் நல்ல வேலை வாய்ப்புக் காணப்பட்டது.

முக்கியமாக, இலங்கையில் நிலவும் கால நிலைக்கு ஏற்ற துணியாகையால் பருத்தித் துணி அதிகளவில் இறக்குமதி செய்யப்பட்டது. பருத்தி அதிகளவில் இறக்கப்பட்ட துறை என்பதாலேயே பருத்தித்துறை என்ற காரணப் பெயர் உண்டாயிற்று என்ற விடயம் அனேகர் அறிந்ததே.
இவ்வாறு பொருட்களை ஏற்றுபவர்களும், இறக்குபவர்களும் இளைப்பாறு வதற்காகக் கிட்டத்தட்ட 200 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கட்டப் பட்ட மடமே தெருமூடிமடமாகும். இங்கு தங்கி இளைப்பாறுபவர்கள் தமது களைப்பை இறக்கி வைத்து மீண்டும் புத்துணர்வுடன் பயணத்தைத் தொடர்வர்.
தெருமூடி மடத்தின் அமைபைப் போன்றே பிற்காலத்தில் ஆலயத் திருவிழாக் காலங்களில் அடியவர் தாகம் தீர்க்கும் தண்ணீர் பந்தல்கள் உருவாகின. இவை தெருவை மூடி ஓலையால் வேயப்பெற்ற தற்காலிக பந்தலாக அமைந்திருக்கும்.
இதன் இரு மருங்கிலும் அடியவர்களுக்கு மோர்த் தண்ணீர். சக்கரைத்தண்ணீர் உறுகாய் தண்ணீர் என தாகசாந்திக்கு கரைத்துக் கொடுப்பது வழக்கமாயின.



ஆவுரோஞ்சிக்கல்

முன்னோர்கள் மனிதர்களுக்கு மட்டுமன்றி தம்மை அண்டிப்பிழைக்கும் ஆடு மாடுகளுக்கு என நீர்த்தொட்டிகளையும். கேணிகளையும் அந்தக் கேணியருகே ஆடு மாடுகள் முதுகு தேய்க ஆவுரோஞ்சிக்கல்லையும் நட்டு வைத்தனர்.
ஒரு மன்னன் மக்களுக்குச் செய்ய வேண்டி யதை, அன்று மக்களே முடிசூடா மன்னர்களாக இருந்து, தர்ம நெறிதழைத் தோங்க வழிசெய்தனர். மக்களுக்கு தேவையானதை தாமே முன்வந்து செய்யும் தொண்டு மகேசனுக்கு செய்யும் தொண்டாகவே கருதினர். இதனையே மக்கள் தொண்டே மகேசன் தொண்டு என்றனர். படங்கள் தகவல் உதவி: வல்வை அலை யோசை

Om Namaste
Indisch Srilankische Restaurant
உங்கள் இல்லக் கொண்டாட்டங்களுக்கு
100 இருக்கைகளுடன் ஓம் நமஸ்த்தே!
Mittagsbuffet 11.00-15.00 : 6.00€
Abendbuffet: 17.00-22.00 : 9.90 €
0231 33 48 52 82
Offnungszeit: 11.00 -24.00
இந்திய இலங்கை (Sweets)
இனிப்புப் பண்டங்களும்
ஓடருக்கும் செய்து தரப்படும்.
Tel: 0176 30 56 61 10
Brückstr 33 - 44135 Dortmund - Germany

அப்பக்கார சின்னம்மா

ஏலையா க.முருகதாசன்

„அப்பு கேசவா எழும்பப்பு, இந்தப் பலகாரத்தைக் கொண்டு போய் பூபதியக்கா வீட்டிலை கொடுத்திட்டு வா“ என நித்திரை கொண்டிருந்த கேசவனை எழுப்ப, „என்னம்மா நித்திரை கொள்ளவே விடமாட்டியளா இப்ப காலமை ஐஞ்சரை மணிதானே“ என கேசவன் சிணுங்கினான்.

இடியப்பத்தை பிளிந்து கொண்டே „அப்பு எழும்பப்பு கொண்டு போய்க் கொடுத்திட்டு வா பள்ளிக்கூடம் போகேக்கிலை காசு தாறன்“ என மீண்டும் கேசவனை தாய் எழுப்புகிறாள்.

விடியற்காலை நாலரை மணிக்கு எழும்பி முற்றத்தைக் கூட்டி குளித்துவிட்டு வந்து அப்பம் சுடத் தொடங்குவாள் சின்னம்மா. சின்னம்மாவின் கணவன் பொன்னையா ஐந்து வருடங்களுக்கு முன் இறந்துவிட்டார். கணவன் இறந்த போது அடுத்து என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் நட்டநடுக்காட்டில் நிர்க்கதியாக நின்றாள். தனது பிள்ளைகளை இனி எப்படி வளர்க்கப் போகி றேனோ என கண்கலங்கினாள்.

மூத்தவள் யோகமலர். இரண்டாவது கேசவ மூர்த்தி. கணவன் இறந்த போது யோக மலருக்கு ஏழு வயது கேசவமூர்த்திக்கு நாலு வயது. பலகாரம் சுட்டு விற்பது என்ற தொழிலை அவள் தேர்ந்தெடுத்த போது அவளின் சொந்தங்கள் முகம் சுளித்தனர். எங்களுடைய மரியாதை போகுது என்றனர் சிலர். ஆனால் சின்னம்மா எவரைப் பற்றியும் கவலைப்படவில்லை. தகப்பனை இழந்து தன் தாயின் முகத்தை ஏக்கத்துடன் பார்க்கும் பிள்ளைகளை பார்க்கும் போது அவள் விம்மி வெடித்தாள். இருபத்தெட்டு வயதில் விதவையான சின்னம்மா தன்னைக் காத்துக் கொள்வதற்காக கோபக்காரியாக தனது குணத்தை மாற்றிக் கொண்டாள். வாய்க்காரச் சின்னம்மா என்று ஊர்க்காரரால் பெயர் சூட்டப் பட்டாள். ஆனால் அதற்காக சின்னம்மா யாரிடமும் கோபப் படவில்லை. அந்தப் பெயரை விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டாள். அது அவளுக்கு பெரும் தடுப்புச் சுவரானது. ஆரம்ப நாட்களில் காலை வேளைகளில் அப்பம், இடியப்பம், தோசை, பிட்டுப் போன்ற பல காரங்களை தானே வீடு வீடாகச் சென்று கொடுத்தாள். ஒரு சில மாதங் களிலேயே அதை நிறுத்திக் கொண்ட சின்னம்மா வீட்டில் வைத்து பலகாரங்களை விற்றாள். ஆனால் இரண்டு வீடுகளுக்கு மட்டும் தனது மகனிடம் கொடுத்தனுப்பிக் கொண்டிருந்தாள்.

சீறிச் சினந்து படுக்கையை விட்டு எழுந்த கேசவன் பற்பொடியால் வேகம் வேகமாக பல்லை துலக்கினான். முற்றத்திலிருந்த வாளித்தண்ணீரால் வாயைக் கொப்பளித்த போது அவனின் நித்திரைச் சோம்பல் போய்விட்டது. கோப்பியை தாயிடம் வாங்கிக் குடித்தவுடன் முழுச் சோம்பலும் அவனிட மிருந்து போய்விட்டது. வாழையிலையில் வைத்து மெதுவாக மடிக்கப்பட்டு பத்திரிகைத் தாளால் சுற்றிய அப்பத்தை ஒரு பையில் தாயார் போட்டுக் கொடுக்க அதை வாங்கிக் கொண்டு பூபதி வீடு நோக்கி கேசவன் போகத் தொடங்கினான். கேசவன் போனதும் மகளை எழுப்பத் தொடங்கினாள் சின்னம்மா.„யோகா எழும்பு குளிக்க வேணும்“ தாயின் குரலைக் கேட்டு அவளும் நித்திரையை விட்டு மனமில்லாமல் எழும்பி பாயில் உட்கார்ந்த படி“ அம்மா கோப்பி“ சிணுங்க பல்லைத் துலக்கிப் போட்டு வந்து கோப்பியைக் குடி, பல்லு துலக்காமல் கோப்பி குடிச்சுப் பழகாதே“ எனச் சொல்லியவாறே அவள் கைகள் அப்பம் சுடுவதிலும் இடியப்பம் அவிப்பதிலும் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தன. கிட்டத்தட்ட பத்துப் பேர் பலகாரம் வாங்கிக் கொண்டு போய்விட்டனர். கேசவனும் பலகாரம் கொடுத்துவிட்டு வந்துவிட்டான்.

மகளையும் மகனையும் கிணத்தடிக்கு கூட்டிக் கொண்டு போன தாய் அவர்கள் இரண்டு பேருக்கும் மாறி மாறி குளிக்க வார்க்கத் தொடங்கினாள். யோகாவை சவர்க்காரம் போடச் சொன்னால் அவள் முகத்திற்கு மட்டுமே போடுவதால் மகளிடமிருந்து சவர்க்காரத்தை வாங்கிய தாயார் உடல் முழுவதும் சவர்க்காரத்தைப் போடத் தொடங்கினாள்.

இன்றைக்கோ அல்லது நாளைக்கோ அது நடந்துவிடுமோ அது வீட்டில் நடக்குமா வரும் வழியில் நடந்திடுமோ அல்லது பள்ளிக்கூடத் தில்தான் நடந்திடுமோ என யோசனையுடன் மகளின் முகத்தை கூர்ந்து ஆர்வமாகப் பாரத்தாள்.

பள்ளிக் கூடத்திலிருந்து வேகமாக வந்த கேசவனைப் பார்த்ததும் தாய் சின்னம்மா பதறியபடி „ ஏன் கெதியாய் வந்தனி அக்கா எங்கை“ என்றவளின் கையில் ஒரு கடிதத்தை கொடுத்தான் கேசவன். கடிதத்தில் யோகமலர் பூப்பெய்திவிட்டதாகவும் பள்ளிக்கூடத்திற்கு வந்து அழைத்துப் போகச் சொல்லியிருந்ததை வாசித்த சின்னம்மா மகிழ்ச்சியடைந்தாலும் நிறையவே யோசிக்கவும் தொடங்கினாள். கேசவனையும் அழைத்துக் கொண்டு பள்ளிக் கூடம் போனவள் மகளை காரில் அழைத்துக் கொண்டு வந்து பிள்ளைகளுடன் இறங்கிய தைப் பார்த்த பக்கத்து வீட்டில் வசிக்கும் இளையாச்சி சின்னம்மாவின் வீட்டு முற்றத் திற்கு வந்து கொண்டே „என்ன சின்னம்மா மகள் இருந் திட்டாவோ“ என்றவாறு குந்தில் உட்கார்ந்தாள்.

இரண்டு கைகளையும் குந்தில் ஊன்றியவாறு எழும்பவா இருக்கவா என்ற நிலையில் இருந்த இளையாச்சி „சரி நான் வாறன் எப்ப வார்க்கிறது என்று சொல்லன், அது சரி எல்லாருக்கும் சொல்லிச் சாமந்தியச் சடங்கு செய்யப் போறியோ...“ என்று முடிக்குமுன் „இல்லையக்கா என்ரை நிலைமை தெரியுந்தானே ஒரு பத்துக் குடும்பத்துக்குள்ளை அதுவும் கிட்டிய சொத்தக காரரோட செய்வம் என்று இப்ப யோசனை வந்திருக்கு“ என்று சொன்ன சின்னம்மாவின் பதிலை கேட்டது பாதி கேளாதது பாதியாக „ஏதோ பார்த்துச் செய்“ என்றவாறு இளையாச்சி போய்விடுகிறாள்.

சின்னம்மாவின் மகள் யோக மலர் பூப்பெய்திவிட்டாள் என்ற செய்தி ஊரெங்கும் தெரிந்துவிட்டது.

இளையாச்சி தொடக்கி வைத்த அன்றைய செய்திபரம்பல் வீடுவீடாக பரவியது. யோக மலர் கிடுகிடுவென வளரத் தொடங்கினாள் கேசவனும் இளந்தாரியாகிவிட்டான். அப்பம் தோசை சுட்டு விற்கும் பணம் அந்த மூன்று பேரின் வாழ்க்கைச் செலவிற்கு போதாத நிலையையும் தாய் விறகு வெக்கையில் வெந்து போவதையும் யோகமலரும் கேசவ னும் உணரத் தொடங்கினார்கள். தாய்க்கு எப்படி உதவி செய்வது என்ற யோசித்த அக்காவும் தம்பியும் தாயிடம்“ அம்மா இந்த வீட்டோடை இருக்கிற காணியிலை ஏதாவது நட்டால் அது கொஞ்சம் வருமானம் தருமம்மா“ என்று சொன்ன போது சின்னம்மாவால் அதை உடனடியாக ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. ஆனால் பிள்ளைகள் இருவரும் வற்புறுத்தி தாயாரைச் சம்மதிக்க வைத்தனர். காணியெங்கும் அங்குமிங்குமாகப பரவிக் கிடந்த கற்களை பொறுக்கத் தொடங்கியதிலிருந்து மண்வெட்டியால் மண்ணை வெட்டிப் பதப்படுத் துவதை அக்காவும் தம்பியுமே செய்தார்கள்.

தாயாரை எந்த வேலையும் செய்ய அவர்கள் விட வில்லை. அக்காவிற்கும் தம்பிக்கும் கழுத்தில் வடியும் வியர்வையை சீலைத் தலைப்பால் துடைத்தபடி தங்களை வளர்ப்ப தற்காக நெருப்புத் தின்னும் தாயின் உருவம் மட்டுமே அவர்களின் இந்த விடாமுயற்சிக்கு காரணமாகியது. பதப்ப டுத்திய காணியில் காலபோகப் பயிர்கள் நட்டார்கள். மிசின் வாங்கி தண்ணீர் இறைக்க அவர்களிடம் போதிய பணம் இல்லை.

கேசவன் துலா மிதிக்க தாயார் பட்டை பிடித்து இறைக்க யோகமலர் தண்ணீர் கட்டினாள். ஒரு வருடம் மட்டுமே வறுமை யோடு போராடி அவனால் படிக்க முடிந்தது. வறுமையை ஒரு காலத்தில் போராடி அதிலிருந்து மீளலாம்.

தொடர்ச்சி 22ம் பக்கம்.

உதயன் சிறப்பு விருது ஐரோப்பா 2014 திரு. துரை.கணேசலிங்கம் (யேர்மனி)

கனடா ஸ்காபுறோ கன்வென்சன் சென்ரரில் உதயன் சர்வதேச விருது விழா கடந்த 06.04.2014 நடைபெற்றது. கனடியத் தமிழ் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் ராதிகா சிற்சபை ஈசன் உட்பட அனைத்துக் கட்சிகளைச் சேர்ந்த அரசியல் பிரமுகர்கள், தமிழ் வர்த்தகர்கள், கலை இலக்கியவாதிகள் இந்த விழாவில் பங்கு கொண்டு சிறப்பித்தனர். இந்த வருடம் நடைபெற்ற விழாவில் ஆறு உதயன் சர்வதேச விருதுகள் வழங்கபப்ட்டது.

உதயன் வேளீர் விருது 2014 : திருமதி வதனி சிறிக்கந்தராஜாவின் உன்னதமான தலைமைத்துவ சேவைகளைப் பாராட்டி 2014 ஆம் ஆண்டிற்கான வேளீர் விருது அவருக்கு வழங்கபப்ட்டது. உதயன் கலை இலக்கிய மேன்மை விருது 2014: திரு. சீ , மதிவாசன் அவர்கள் கலை மூலம் செய்து வரும் சமூக சேவையைப் பாராட்டி அவருக்கு இந்த விருது வழங்கி கௌரவிக்கபப்ட்டது.உதயன் வணிகத் தொழிலதிபர் விருது 2014: செல்வா என கனடியத் தமிழ் மக்களால் அன்புடன் அழைக்கப்படும் திரு. செல்வா வெற்றிவேல் அவர்களுக்கு இந்த ஆண்டிற்கான வணிகத் தொழிலதிபர் விருது வழங்கப்பட்டது. HomeLife/Future Realty Inc நிறுவனத் தாபகராகவும் வணிக வரிக் கணக்காளராகவும் செயற்பட்டு வரும் செல்வா வெற்றிவேல் 2014 ஆம் ஆண்டின் உதயன் வணிகத் தொழிலதிபர் சிறப்பு விருதுடன் கௌரவிக்கபப்ட்டார்.

உதயன் வணிகத் தொழிலதிபர் விருது 2014 கியூபெக் மாகாணத்தின் மொன்றியல் நகரில் வர்த்தகத் துறையில் சிறந்து விளங்கி வரும் முத்தையா ராஜகோபால் அவர்களும் உதயன் வணிகத் தொழிலதிபர் விருது வழங்கப் பட்டு கௌரவிக்கப்பட்டார்.

உதயன் சமூக நல்லுறவு விருது 2014 மதிப்பிற்குரிய அமைச்சர் திரு. Brad Dguid அவர்கள் மத்திய ஸ்காபுறோவின் மாகாண ஆட்சிமன்ற உறுப்பினராக ஆற்றி வரும் பணிகளைப் பாராட்டி அவருக்கு இந்த விருது வழங்கப்பட்டது.

உதயன் சிறப்பு விருது ஐரோப்பா 2014: யேர்மனியில் வசித்துவரும், புங்குடு தீவில் பிறந்த தமிழ் மணச் செம்மல் திரு. துரை கணேசலிங்கம் அவர்கள் ஐரோப்பாவிற்கான சிறப்பு விருதினைப் பெற்றார்.

"விஞ்ஞானத்துக்கும் மெய்ஞ்ஞானத்துக்கும் என்ன வேறுபாடு?"

"விஞ்ஞானத்துக்கும் மெய்ஞ்ஞானத்துக்கும் என்ன வேறுபாடு?" என்று பெர்னாட்ஷாவிடம் கேட்டார்கள்.
அவர் சொன்னார்: "விஞ்ஞானம் இருக்கிறதே.... புதிதாகப் பத்துப் பிரச்னைகளை உருவாக்காமல் எந்த ஒரு பிரச்னைக்கும் அது தீர்வு கண்டதில்லை!"

படித்ததில் பிடித்தது!

பெண்களுக்கு காதலனாய் இருப்பதை விட

பெண்களுக்கு
காதலனாய்
இருப்பதை விட
தந்தையாய் இருக்கும்
பாக்கியம் கிடைத்தால் தான்
பெண்களின் முழுமையான
அன்பு புரியும்..!

- திவ்யா சாவித்ரி

என்ன தவம் செய்தாளோ என் அன்னை

- B.H.அப்துல் ஹமீது

இவ்வாண்டு எனது பிறந்தநாள் (April 11) மறக்கமுடியாத நாளாகியது. உலகெங்கிலுமிருந்து நேசமிகு நெஞ்சங்களின் வாழ்த்துமழை மின்னஞ்சல்களாகவும், தொலைபேசிவழியாகவும், முகநூல் தளத்திலும் வந்து குவிந்துகொண்டிருக்க, நானோ- ஓமானின் தலைநகரான மஸ்கட்டில் பத்ம)ஸ்ரீ சித்ரா அவர்கள் கலந்து கொண்ட ஒரு பிரம்மாண்டமான இசை நிகழ்ச்சியைத் தொகுத்து வழங்கச் சென்றிருந்தேன். சுமார் ஏழாயிரம் பேர் திரண்டிருந்த அந்த அரங்கிலே நிகழச்சியின் இடை நடுவே பிறந்த நாள் வாழ்த்துப் பாடலைத் தமிழில் பாடி, கலைஞர்களும் ரசிகர்களும் எனக்கு வாழ்த்து மாரி பொழிந்தார்கள். " என்ன தவம் செய்தாளோ ? என் அன்னை !!- தன்பிள்ளை இத்தனை ஆயிரம்பேரது வாழ்த்துகளை வரமாய்ப்பெற" எனது பிறந்த நாளிலேயே இந்த நிகழ்ச்சியை நடத்தவேண்டுமென முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு, நான் வாழ்வில் என்றுமே மறக்க முடியாத இந்த அனுபவத்தை ஏற்படுத்தித் தந்த, நிகழ்ச்சி ஏற்பாட்டாளர்கள் சகோதரர் திரு. வேணுகோபால், சகோதரி திருமதி சாவித்திரி ரகு, இருவருக்கும் நான் என்ன கைமாறு செய்யப்போகிறேன்? -என் மீது கொண்ட பாசத்தின் காரணமாக முகநூல் தளத்தில் வாழ்த்துகளைப் பதிந்த அன்புள்ளங்கள் அனைவருக்கும் "நெஞ்சார்ந்த நன்றி"யைத் தவிர வேறென்ன என்னால் சொல்ல முடியும்? நம் எல்லோருக்கும் பொதுவான ஏக இறை, இவர்கள் அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியும் சுபீட்சமும் நிம்மதியும் நிறைந்த வாழ்வினை அருள இருகரம் ஏந்தி, பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

உங்கள் அனைத்துக் காப்புறுதிகளுக்கும் அதிக பணம் செலுத்துவதாக உணர்கின்றீர்களா?
உங்களுக்கு உகந்த காப்புறுதி எதுவென்று தெரிந்து அதை நான் உரிய முறையில் செய்துதரக்காத்திருக்கின்றேன்.
அழைக்க வேண்டிய தொலைபேசி இலக்கம்.

Thuvaragan Nesapalan
Telefon: 0202/5270-250
Mobil: 0171/6412008
www.rmb3.de
Düsseldorfer Str. 128
42115 Wuppertal

rmb³ VERSICHERUNGSKONZEPTE FINANZDIENSTLEISTUNGEN
rmb³ ist Partner der Gothaer

KIOSK & ASIAN MARKT
Lebensmittal

துரித பணமாற்றச் சேவை!
VALUTRANS MONEY TRANSFER

பசுமையான மரக்கறிகள்
கடல் உணவு வகைகள் தரமான ஆட்டிறைச்சி
இன்னும் பலசரக்குப் பொருட்கள்
அனைத்தும் தரமாகவும் மலிவாகவும்
கிடைக்கும்.

Tel:02332 50 97 568
Hagener Str.158
58285 Gevelsberg
உரிமையாளர்:த.மனோகரன்

வார நாட்களில்
காலை 10.00 முதல்
21.00 மணி வரை
ஞாயிற்றுக்கிழமை
காலை 10.30 முதல்
21.00 மணி வரை

மலர்களைத் தேடுவோம்!

முனைவர் மனோன்மணி சண்முகதாஸ்

இயற்கையின் இனிய கொடை மலர்கள். அவை காலத்தை உணர்த்தும் பணியை ஏற்றிருப்பவை. அவை அழகும் மணமும் கொண்டவை.

தமிழர் வாழ்வில் மலர்களின் பயன்பாடு பற்றிய பதிவுகள் பாடல்களிலே உள்ளன. இன்று இயற்கை மலர்கள், செயற்கைப் பூக்கள் என இருவகையான மலர்கள் பயன்பாட்டில் உள்ளன. அவை வணிகநிலையில் போட்டிபோட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. தமிழர்கள் புலம்பெயர்ந்து வாழும் நாடுகளில் இயற்கைமலர்களின் பயன்பாடு பற்றிய தெளிவின்மையும் உருவாகியுள்ளது. எனவே நமது முன்னோர்களின் மலர்ப் பயன்பாடு பற்றிய தேடலைச் செய்ய எண்ணம் ஏற்பட்டது.

பழந்தமிழர் வாழ்வு இயற்கையோடு இணைந்திருந்தது. ஆனால் இயற்கையின் கொடைகள் பெரிதும் பயன்பட்டன. உணவுத் தேட்டத்துக்கு அப்பால் மனிதன் உடை பற்றிய தேடலைத் தொடங்கியபோது தழைகளும் மலர்களும் அத்தேவையை நிறைவேற்றப் பயன் பட்டன. மலர்கள் அழகுபடுத்தும் ஒப்பனைத் திறனை மனிதனுக்கு உணர்த்தின. பருவகாலத் திற்கேற்ப மலரும் மலர் களின் வண்ணமும் வடிவமும் நறுமணமும் மனிதனின் மனதில் கற்பனைத் திறனை வளர்த்தன.

மலர்ப்பண்பாடு என ஒரு பண்பாட்டு நடைமுறையும் தோன்றி வளரலாயிற்று. மக்கள் வாழ்ந்த நில வளத்திற்கு ஏற்ப மலரும் மலர்களின் பெயர்கள் கொண்ட நிலப்பாகுபாடும் தோன்றியது.

இயற்கைத் தோற்ற நிலையிலே இன்றும் பொதுவாக அழைக்கப்படும் மலைப்பிரதேசம், காட்டுப்பிரதேசம், வயற் பிரதேசம், கடற்பிரதேசம் என்பன முறையே குறிஞ்சிநிலம், முல்லைநிலம், மருதநிலம், நெய்தல் நிலம் என சிறப்பான பெயர்களைப் பெற்றன. இவ்வாறு நிலத்திற்குச் சிறப்புப்பெயர் வழங்கப்பட்ட பதிவு வேறு மொழிகளில் இருப்பதாக அறியமுடியவில்லை. எனவே தாம் வாழும் நிலத்திற்குப் பெயர் சூட்டியபோது அந்நிலத்தில் சிறப்பாக மலரும் மலரையே பண்டைய தமிழ் மக்கள் நினைவில் கொண்டுள்ளதைத் தெளிவாக உணரமுடிகிறது.

மலர்கள் மலரும் காலத்தை மக்கள் காத திருந்தனர். காலக் கணிப்பை மலர்களால் உணர்ந்தனர். விடியல், காலை, மாலை, இரவு என்னும் ஒரு நாளின் கூறுகளை மலர்கள் உணர்த்தின. ஆண்டின் பருவகாலங்களையும் மலர்களே கணித்துக்காட்டின. இத்தகைய கணிப்பீடு மனிதன் இயற்கையின் துல்லியமான மாற்றங்களால் பெறப்பட்டதாகும். சங்க இலக்கியப் பாடல் களில் பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ள மலர்கள் பற்றிய செய்திகள் பயனுள்ளவை ஆகும்.

"குறிஞ்சிப் பாட்டு' என்னும் நெடும் பாடலைப் பாடிய கபிலர் ஏறக்குறைய நூறு மலர்களின் பெயர்களைத் தமது பாடலிலே பதிவு செய் துள்ளார். வடநாட்டு அரசனான பிரகதத்தனுக்கு தமிழின் பெருமையை உணர்த்துவதற்காக இப்பாடலைக் கபிலர் பாடியுள்ளார். 188 அடிகளைக் கொண்ட இப்பாடலில் ஏறக்குறைய 35 அடிகளில் அக்கால மலர்களின் பெயர்கள் ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. அதனை இன்று இணையத்தளமும் படங்களுடன் மீள்பதிவு செய்துள்ளது.

இன்று தாவரவியல் என்னும் விஞ்ஞானக் கற்கைநெறியில் மலர்கள் பற்றிய கற்பித்தல் நடைபெறுகிறது. ஆனால் பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் மலரின் வளர்ச்சிநிலையை யாவரும் உணர்ந்திருந் தமை விளக்கப்பட்டுள்ளது. அந்த வளர்ச்சி நிலையை பின்வரும் சொற்கள் நன்கு விளக்கி நிற்கின்றன. அரும்பு, முகை, மொட்டு, அலர், மலர், பூ, வீ, செம்மல் என்ற சொற்கள் முறையே மலரின் வளர்ச்சியை விளக்கும். அரும்பு என்பது முதலில் நாம் கண்ணால் காணக் கூடிய மலரின் தோற்றம். முகை தெளிவான தோற்றம். மொட்டு முழுமலரின் மூடிய தோற்றம். அலர் மலரின் இதழ் விரியும் தோற்றம். பூ முழுமையான வண்ணமும் வடிவும் மணமும் கொண்ட தோற்றம். வீ கீழே விழுந்து கிடக்கும் மலர். செம்மல் என்பது இதழ்கள் உதிர்ந்த மலரின் தோற்றம். இந்த வளர்ச்சி நிலையில் மலர் இதழ் விரிவதற்கு முன்னர் உள்ள தோற்றம் வெகு நுட்பமாகக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது. மலரின் மணம் மலர்வதற்கு முன்னரேயே உணர்த்தும் வளர்ச்சி நிலையை 'நனை' எனச் சிறப்பாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

இன்னும் குறிப்பிட்ட வேளையில் மலரும் பூவைப்

யாழ்ப்பாணத்தில் "நாலுமணிப்பூ" என அழைக்கும் வழக்கம்

'போது' என அழைத்தனர். இன்று 'அந்தி மந்தாரை' என அழைக்கப்படும் மலரை யாழ்ப் பாணத்தில் 'நாலுமணிப்பூ' என அழைக்கும் வழக்கம் இருந்துள்ளது.

மலர்களின் பயன்பாடு பற்றிய இலக்கியப் பதிவுகளில் மக்களின் புனைதிறமும் விளக்கப் பட்டுள்ளது. தனி மலர்களைச் சூடும் வழக்கம் புனைதிறனாக வளர்ச்சி பெற்றபோது பல்வேறு வடிவில் அவை ஆக்கப்பட்டன. ஒப்பனை நிலையில் அவை சிறப்பான பெயர்களையும் பெற்றிருந்தன. மக்களின் அழகுநிலையில் பயன்பட்ட மலர்கள் வழிபாட்டு நிலையிலும் பயன்படுத்தும் பண்பாடு தோன்றியபோது இந்த ஆக்கங்கள் உயர்ந்த மதிப்பைப் பெற்றன.

இயற்கை அழகோடு மேலும் கவின் உற அவை உதவின. அந்த வகையில் அலங்கல், இண்டை, கண்ணி, கோதை, தார், தொடை, தெரியல், மாலை போன்ற புனைவுகள் ஆக்கம் பெற்றன. மலைப்பூ, கொடிப்பூ, சினைப்பூ, நிலப்பூ, சுனைப்பூ என்னும் பல்வேறு இடங்களிலும் பெறப்பட்ட பருவகால மலர்களால் இவை ஆக்கப்பெற்றன.

அலங்கல்

அலங்கல் என்பது தோளில் இருந்து முழங்கால் வரையான நீளமான மாலையாகும். பல வண்ண மலர்களை ஒழுங்காகத் தொடுத்து அமைப்பது. இம்மாலையின் அந்தங்கள் முடியப்படுவதில்லை. ஆண்கள் அணியும் மாலையாகும். நடக்கும் போது மாலை அசைவதால் அலங்கல் எனப் பட்டது. ஆண்டாள் பிற்காலத்தில் கண்ணனுக்குத் தொடுத்துச் சூட்டியதால் ஆண்டாள் மாலை என இன்றுவரை அழைக்கப்படுகின்றது.

இண்டை

இண்டை என்பது மொட்டு களால் அமைக்கப் படுவது. பெண்கள் தோளிலும் கைகளிலும் அணிவது. கண்ணி என்பதும் மொட்டுகளால் ஆக்கப்படுவது. ஆண்கள் உச்சியில் அணியும் மாலை. கோதை என்பது விரிந்த மலர்களால் தொடுக்கப்படுவது. இந்த மாலையின் அமைப்பை குறுந்தொகைச் செய்யுள் வருமாறு பதிவு செய்துள்ளது.

கோடல் எதிர்முகை பசுவீ முல்லை
நாறுஇதழ் குவளையொடு இடையிடுபு விரை
ஐந்தொடை மாண்ட கோதை

(குறுந்தொகை: 62)

முல்லை, குவளை என்னும் இருவகைமலர் களையும் இடையிடையே தொடுத்த ஐந்து தொடைகளாக அமைவது கோதை. இதனையே நாம் இப்போது கழுத்துமாலை என அழைக் கிறோம். இதனை இன்னொரு பாடல் 'மயங்கு மலர்க் கோதை' எனப் பதிவுசெய்துள்ளது.

தொடர்ச்சி 20ம் பக்கம்

T.T.S.Brothers GmbH&Co.KG

உங்கள் வீட்டு தேவைக்கான அனைத்து மளிகை பொருட்கள்-ஆடை அணிகலன்கள் மற்றும் உங்கள் உறவுகளுக்கு பணம் அனுப்புவது முதல் அனைத்து தேவைகளுக்கு நாடவேண்டிய ஒரே ஸ்தாபனம்.

உங்கள் உறவுகளுக்கு
துரிதமாகப் பணம் அனுப்ப நாடுங்கள்!
0.01€ இருந்து 500€ வரை அனுப்ப 8.90 € மட்டுமே!
500€ இருந்து 1.500€ வரை அனுப்ப 15.00€ மட்டுமே!

MoneyGram Transfert d'argent

RHEINISCHE STR 52
44137 DORTMUND
Tel:0231 819288

Helmholtz Str.11
46045 Oberhausen
Tel:0208 202829

Garten Str.29
48147 Münster
Tel: 0251 2301184

Johannes Str.35
53225 Bonn Beuel
Tel. 0228 40377846

இலங்கையில் மனித உரிமை இன்னும் மேம்படவில்லை
கனேடிய அரசு: பணத்தை முடக்கியது !

இலங்கையில் கடந்த வருடம் காமன் வெலத் நாடுகளின் உச்சிமாநாடு நடைபெற்றது யாவரும் அறிந்ததே. தற்போது அதன் தலைவராக இருக்கும் இந்திய வம்சாவழியைச் சேர்ந்த கமலேஷ் சர்மா இலங்கை ஜனாதிபதியின் நெருங்கிய நண்பர் ஆவார். அவரே இலங்கையில் இம் மாநாடு நடைபெறவேண்டும் என்று முன்னின்று உழைத்தவர். இம் மாநாடு நடைபெற்றதால், காமன் வெலத் நாடுகளின் தலைவராக இனி மகிந்த ராஜபக்ஷதெரிவாகும் நிலை தோன்றியுள்ளது. கமலேஷ் சர்மா பதவி விலக , இலங்கை ஜனாதிபதி மகிந்த ராஜபக்ஷ பதவி ஏற்ப்பார் என்ற நிலை தோன்றியுள்ளது.

இன் நிலையில் கனேடிய அரசு அதிரடியாக ஒரு அறிவிப்பை (14.04.2014) வெளியிட்டுள்ளது. கனேடிய அரசானது ஆண்டுதோறும் சுமார் 10 மில்லியன் டாலர்களை, காமன் வெலத் நாடுகளின் நிர்வாக சபைக்கு உதவித் தொகையாக வழங்கி வருகிறது. இதனைப் பயன்படுத்தியே காமன் வெலத் நாடுகளின் நிர்வாக சபை, கூட்டங்களையும் மாநாடுகளையும் ஒழுங்கு செய்கிறது. ஆனால் நேற்றைய அறிவிப்பின் படி, இனி கனடா அந்த 10 மில்லியன் உதவித்தொகையை வழங்காது என்று அறிவித்துள்ளது. அதனை 2 வருடங்கள் நீடிப்பதாவும் அது அறிவித்துள்ளது.

அதாவது மகிந்த ராஜபக்ஷபொறுப்பேற்க்கும் பொழுது, கனேடிய அரசின் உதவித்தொகை நிறுத்தப்பட்டு இருக்கும். இலங்கையில் மனித உரிமை இன்னும் மேம்படவில்லை என்றும், அங்கே இதுவரை தமிழர்களுக்கு சகஜ நிலை தோன்றவில்லை என்றும் கனேடிய அரசு கடும் குற்றச்சாட்டுகளை முன்வைத்துள்ளது. இதன் காரணமாகவே தாம் இந்த உதவித்தொகையை நிறுத்தவுள்ளோம் என்றும் அது அறிவித்துள்ளது.

டோட்மூண்ட் நகரில் 30 ஆண்டுகள் அருள் ஆட்சி செய்யும் சிவன் கோவில்

அவனருளாலே அவன் தாழ் வணங்கி, சித்திரைப் புத்தாண்டில் (14.04.1984) ஆரம்பமானது டோட்மூண்ட் அருள்மிகு சிவன்கோவில்.
அன்று யேர்மனியில் சைவசமயமக்கள் வழிபட ஆலயங்கள் எதுவும் இல்லை. எனவே மன அமைதி தேடி மக்கள் எந்த ஆலயமாக இருந்தாலும் சரி என்று பிறமத வழிபாட்டு ஸ்தலங்களுக்கு சென்றும் வழிபட்டனர். ஆனால், இந்த நிலை தொடரவே….. மன அமைதிக்கு எச்சமயமாக இருப்பினும் நமக்கென்ன? என்று மதம் மாறி வாழத்தலைப்படும் காலமாகியது.
இந்நிலையில் சைவமக்களுக்கு வழிபட ஒரு ஆலயம் தேவை எனபதனை நன்கு உணர்ந்த சைவமக்கள், டோட்மூண்ட் நகரில் ஓர் சிவன் ஆலயத்தை நிறுவினர்.
அன்று காஸ்ரட் கடையில் ஒரு சிவனின் செப்புச்சிலையினை வாங்கி ஆலயத்தில் வைத்து வழிபாட்டினை ஆரம்பித்தனர்.

முதலில் இந்த ஆலயம் Westerfilde Wennamr Str.10 ஆரம்பிக்கப்பட்டது. பின்னர் 1992 ஆம் ஆண்டு Siemen Str. 01 இற்கு மாற்றப்பட்டது. அங்கு சிவன் கோவிலில் ஓர் சிவலிங்கத்தினை பிரதிஸ்டைசெய்து வழிபட்டனர்.
அப்போது ஆலயத்தின் பெயர் சாந்தநாயகி சமேகு சந்திரமௌலீஸ்வரர் ஆலயம் எனப் பெயர் சூட்டப்பட்டது.
பின்னர் 1996 ஆம் ஆண்டு Blücher Str.25 இடம்மாற்றப்பட்டது. இறுதியாக ஆலயத்திற்கு சிறப்பான இடம் ஒன்றினை வாங்கி Kiefer Str.24 Dortmund Hombruch இல் கோவில் அமைத்து இன்றுவரை சிறப்பாக நடை பெற்று வருகின்றது. கடந்த 2011 ஆண்டு முதல் வருடா வருடம் தேர்த்திருவிழாவும் நடைபெற்று வருகின்றது. ஆலயத்தின் ஆரம்ப குருக்கள் ராஜன் ஐயா அவர்கள் ஆவர். தற்போது சிவஸ்ரீ அ.தெய்வேந்திரகுருக்கள் ஆலயத்தின் பிரதான குருக்களாக இருந்து சிறப்புற பூஜைகள் நடத்தி வருகின்றார்.
டோட்மூண்ட் நகரில் 30 ஆண்டுகளாக அருள்பாலிக்கின்ற முழுமுதற் கடவுளாக சிவபெருமான் திகழ்கின்றார். 30 வருட நிறைவும் தமிழ் புதுவருட சிறப்பு பூஜையும் கடந்த 14.04.14 ஆலயத்தில் இடம்பெற்றது.
அவ்வேளை ஆலயம் ஆரம்பமாகக் காரணமாக இருந்தவர்களில் ஒருவரான திரு செல்வராஜன் அவர்கள் கலந்துகொண்டு உரையாற்றினர்.மற்றும் திரு.புஷ்பலிங்கம் அவர்களும் உரையாற்றினார். இன்று இவ்வாலயம் மக்கள் வாழ்வில் சித்தியும் சக்தியும் கொடுக்கும் அருளாலயமாகத் திகழ்கின்றது.

பி.குறிப்பு: 06.07.2014 ஞாயிற்றுக்கிழமை வருடாந்த தேர்த்திருவிழா இடம்பெறவுள்ளது. சிறப்பான புதிய தேரும் வரவழைக்கப்பட்டுள்ளது.

எட்டாம் ஆண்டு நினைவு அஞ்சலி

திதி 11.05.2014

தோற்றம்
25.09-1942

மறைவு:
09.05.2006

திருமதி ஞானேஸ்வரி.சிவஞானசுந்தரம்

எட்டு ஆண்டுகள் சென்றாலும் தினம் உன் நினைவு மட்டும் என்றும் எம்முடனேயே அம்மா என்றும் அன்பே என்றும் சொல்ல நீயில்லை! உன் நினைவால் வாடி வதங்குகின்றோம் இதயத்தில் உன்னால் விதைக்கப்பட்ட அன்புகள் இப்போ செழித்து பூத்து குலுங்குகின்றன நினைவெல்லாம் நீயே தாயே! என்றும் உன்னை மறக்காமல் வாடும்

அன்புக் கணவர், பிள்ளைகள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள்.

தகவல். சு.சிவஞானசுந்தரம் யேர்மனி டோட்மூண்ட் Handy: 0176 69 366 433

JAFFNA BAZAR AJ
Einzelhandle Srilankisch Indische Chinesche Asiatische Afrikanische Lebensmettal
விமானப் பயணச்சீட்டுக்கள் மற்றும்
தரம்மிக்க இல்லத்திற்கு வேண்டிய
மளிகைப்பொருட்கள் அனைத்தும்
குறைந்த விலையில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்
Kaiserstr.39
45468 Mülheim an der Ruhr.
e.mail:suthan170@hotmail.com
Inh: S.Suthan
Tel/Fax 02086966485
Handy: 015254076424

GELDTRANSFER IN DER GANZEN WELT
அதிகூடிய பெறுமதியில்
தாயகத்தில் பணம் பெற...
எம்மை நாடுங்கள்.
இலங்கையில் மேற்படி வங்கிகளில் பணம் பெறலாம்.
VALUTRANS MONEY TRANSFER
HNB BOC
ஒவ்வொரு வியாழக்கிழமையும் இலங்கை இந்திய மீன்கள் உடனுக்குடன்பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

எதிர்பாரா இனிமைகள் இருக்கட்டும் !

வசந்திக்கும், ஆனந்த்க்கும் கல்யாணம் ஆகி ஒரு வருடம் தான் ஆகியிருந்தது. இருவரும் கடந்த சில நாட்களாக ஒழுங்காகப் பேசிக்கொள்வதில்லை. ஆனந்த் அலுவலக வேலை என காலையிலேயே கிளம்பி, இராத்திரி தான் வருகிறார். இடைப்பட்ட நேரங்களிலும் அதிகம் போன் செய்வதில்லை.

வேலை வேலைன்னு வேலையையே கட்டிகிட்டு அழுங்க ! என வசந்தி எரிச்சல் பட, என் வேலையோட கஷ்டம் உனக்கெங்கே புரியப்போகிறது என ஆனந்த் திருப்பி எரிச்சல் பட, உறவில் சின்ன விரிசல். வசந்தி தன் தோழியரிடம் இதைப்பற்றிப் புலம்ப அவர்கள் ஆளாளுக்கு தூபம் போட்டார்கள். அவருக்கு வேற ஏதாச்சும் லவ் இருக்குமோ, அலுவலகத்துல கனெக்ஷன் இருக்குமோ, உன்னைப் பிடிக்காம போயிருக்குமோ என ஏராளம் "மோ, மோ, மோ" என பேசி அவளுடைய நிம்மதியையே கெடுத்து விட்டார்கள். இறுக்கம் இருவருக்கும் இடையே இருந்த விரிசலை பெரிதாக்கிக் கொண்டே இருந்தது.

அந்த நாள் வந்தது !! இதுக்கும் மேல பொறுக்க முடியாது, ரெண்டுல ஒண்ணு பாத்துடணும். சும்மா விடப் போறதில்லை. அவரு வரட்டும் என வசந்தி காத்திருந்தாள். மாலையில் ஆனந்த் வந்தான். தனது கோபத்தைக் கொட்ட வேண்டுமென எழுந்த வசந்தி அவனை ஏறிட்டுப் பார்த்தாள். ஆனந்த் புன்னகைத்துக் கொண்டே கையில் இருந்த ஒரு சின்ன பார்சலை அவளிடம் நீட்டினான்.

என்னஙக இது ?

கடைக்குப் போயிருந்தேன், இந்த வாட்சைப் பாத்தேன். உன் கைக்கு சூப்பரா இருக்கும்ன்னு தோணுச்சு அதான் வாங்கினேன்.

எனக்கா ?

உனக்கில்லாம வேற யாருக்கு நான் வாங்க போறேன்டா ? ஆனந்த் குரலில் நேசம் குழைத்தான்.

ரொம்ப நல்லாயிருக்கு.

தேங்க்ஸ். உங்கிட்டே ஒரு கிரீம் கலர் சாரி இருக்கில்ல, மயில் படம் எல்லாம் பார்டர்ல வருமே, உனக்கு எடுப்பா இருக்குமே ஒரு சாரி, அதுக்கு இந்த வாட்ச் ரொம்ப நல்லா இருக்கும்.

ஆனந்த் சொல்ல வசந்தி கண்கலங்கினாள். அவரை இறுக்கமாய் தழுவிக் கொண்டாள்.

சாரிங்க.. கொஞ்ச நாளாவே, நாம சரியா பேசல. மனசுக்கு ரொம்ப கஷ்டமா போச்சு.

ஆமா.. நான் தான் சாரி சொல்லணும். வேலை டென்ஷன்ல வீட்டையே கவனிக்க முடியாம ஆயிடுச்சு. இனிமே அதெல்லாம் கம்மி பண்ணிக்கணும். ம்ம்ம்... சரி வா.. வெளியே போய் ஒரு கா∴பி சாப்டு வரலாம். ஆனந்த் சொல்ல, இது வரை இருந்த மன இறுக்கம், பிணக்கு, விரிசல் எல்லாம் சட்டென மறைய மகிழ்ச்சியுடன் உள்ளறைக்குப் போனாள் வசந்தி. சில்மிஷவிரல்களோடு ஆனந்தும் அவளைப் பின் தொடர்ந்தான்.

சின்னச் சின்ன இனிய ஆச்சரியங்கள் தான் குடும்ப வாழ்க்கையை சுவாரஸ்யமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்கிறது. இதை அனுபவசாலிகள் சட்டென ஒத்துக் கொள்வார்கள். புரியாதவர்களுக்கு ஒரு புதிராக இருக்கும். வசந்தி எதிர்பாராத நேரத்தில் ஆனந்த் கொடுத்த அந்த சின்னப் பரிசு ஒரு கசப்பான சூழலை சட்டென இனிப்பாக மாற்றியது. தாம்பத்ய வாழ்க்கையின் சூட்சுமம் இது தான்.

கல்யாணத்துக்கு முன்னாடி இந்த கிரியேட்டிவ் விஷயங்கள் காதலர்களுக்கு உச்சத்தில் இருக்கும். என்ன பரிசு கொடுக்கலாம். எப்படி நம்ம ஆளை இம்ப்ரஸ் பண்ணலாம் என ரூம் போட்டு யோசிப்பார்கள். அதுக்குத் தக்கபடி நிறைய பரிசுகள், எதிர்பாராத இனிய நிகழ்வுகள் என அசத்துவார்கள்.

காதலி, காதலன் சார்ந்த எல்லா விஷயங்களையும் விரல் நுனியில் வைத்திருப்பார்கள். "நம்ம ஆளு இருமின நாள் இது", "என் ஆளு குப்புறப் படுத்து தலை நிமிர்ந்த நாள் இது" என சர்வ தினங்களையும் மனசில் கல்வெட்டாக வைத்திருப்பார்கள். இன்னும் சொல்லப் போனால் எத்தனை மணி, எந்த நிமிடத்தில், என்ன நடந்தது என்பதைக் கூட மனசில் கொத்தி வைப்பார்கள். அதனால் தான் காதல் காலம் எல்லாருக்குமே ஒரு உற்சாகத்தின் அருவியாய் ஓடிக் கொண்டே இருக்கும்.

கல்யாணம் ஆச்சுன்னா எல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறந்து விடும். பிறந்த நாளே கூட மறந்த நாளாகிப் போகும். "முன்னாடியெல்லாம் நம்மாளுக்கு நம்ம மேல கரிசனை அதிகம். இப்பல்லாம் நாம முக்கியமில்லாம போயிட்டோம்" என கணவனும், மனைவியும் கவலை கொள்ள ஆரம்பித்து விடுவார்கள் ! அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டுமெனும் கேள்விக்கு, 'பிறந்த நாள், திருமண நாள் இவற்றையெல்லாம் நினைவில் வைத்து பரிசு கொடுக்க வேண்டும், வாழ்த்து சொல்ல வேண்டும்' என நீங்கள் சொன்னால் நீங்கள் சாதாரண தம்பதி ! அதைக் கூட சொல்லவில்லையென்றால், நீங்கள் கிளீன் போல்ட் கேஸ், என்பது வேறு விஷயம். ஆனால் அதைத் தாண்டி நிறைய இருக்கிறது !

எதிர்பாராத இனிய ஆச்சரியங்கள். அது தான் ரொம்ப முக்கியம். அது பல விதங்களிலும் இருக்கலாம். உங்களுடைய ரசனை, வசதி, விருப்பம் என பல விஷயங்களின் அடிப்படையில் இந்த ஆச்சரியங்கள் உருவாகும் என்பது தான் சுவாரஸ்யம்.

தொடர்ச்சி 17ம் பக்கம்...

யேர்மனியில் Frankfurt நகரில்...
SARAVANAA BHAVAN® சரவணபவன்®
WORLD'S NO.1 INDIAN VEGETARIAN RESTAURANT CHAIN
Kaiserstrasse 66, 60329 Frankfurt am Main (30 Mtrs from Railway Station) Tel : 069 97693374
a synergy of taste and quality across the globe ... every hour ... every day ...
India | Singapore | Malaysia | Thailand | Hong Kong | U.A.E. | K.S.A. | Oman | Qatar | Bahrain | Kuwait | U.K. | France | Germany | Australia | South Africa | Canada | U.S.A.

ஒரு சனிக்கிழமையோ, ஓய்வாய் இருக்கும் ஒரு நாளிலோ ஒரு சின்ன விசிட் அடியுங்கள். கொஞ்சம் தூரத்தில் ஏதோ ஒரு பீச் ரெசார்ட், அல்லது ஒரு மலையோர கெஸ்ட் ஹவுஸ் போன்ற இடங்கள் ரொம்ப சவுகரியம். ஏற்கனவே எல்லாவற்றையும் ஏற்பாடு செய்து வைத்து விட்டு, மனைவியை அழைத்துக் கொண்டு ஒரு டிரிப் போய் வாருங்கள் ! மீண்டும் ஒரு ரொமான்டிக் பயணம் ஆரம்பிக்கும்.

ஒரு நாள் காலையில் உங்கள் மனைவி எழும்பும் முன்பே எழுந்து பிரேக்.ஃ.பாஸ்ட் ரெடி பண்ணி விட்டு மனைவியை எழுப்பிப் பாருங்கள். ஒரு சேஞ்சுக்காக நான் உனக்கு சமைச்சு வெச்சிருக்கேன், சாப்பிட்டு பாரு என ஒரு ஆச்சரியம் கொடுங்கள். உங்களுடைய சமையலின் ருசி எப்படி என்பதல்ல முக்கியம். உங்களுடைய கரிசனை மனைவியை நெகிழச் செய்யும் !

ஷாப்பிங் போறது மனைவிகளோட சர்வதேசக் குணம். அதுல யாருக்கும் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

அப்படியே வரும்போது ஒரு சின்ன பர்ஸ், ஒரு டி ஷர்ட், ஏதோ ஒண்ணு வாங்கி கணவனுக்குக் கொடுங்கள். உங்க பர்ஸ் பழசாச்சுல்ல, அதான் வாங்கினேன், நல்லாயிருக்கா என கேளுங்கள்.

அட, நம்ம மனைவிக்கு நம்ம மேல எவ்வளவு கரிசனை என நினைப்பார் கணவன். முக்கியமாக கணவனின் விருப்பம் என்ன, அவனுடைய தேவை என்ன என்பதை அறிந்து வைத்திருந்தால்......

இது உங்களுக்கு ரொம்பவே உதவியா இருக்கும் !

ஒரு குட்டிக் கவிதை, ஒரு சின்ன லவ் லெட்டர், ஒரு சின்ன மின்னஞ்சல் படம், உங்கள் காதலைச் சொல்ல, உங்கள் அன்பைப் பகிர்ந்து கொள்ள. இப்படி ஏதாவது யோசித்துச் செய்யுங்கள். ”நீ என் வாழ்க்கையில் வந்தது இறைவனின் வரம். என் கடின நேரங்களில் உன் அன்பை நினைக்கும் போது தான் மனம் லேசாகிறது” என உங்கள் ஆத்மார்த்த அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள். நிச்சயம் உறவு மேம்படும்.

ஒரு நாள் மதிய வேளையிலோ, மாலை வேளையிலோ உங்கள் துணையின் அலுவலகத்துக்கு விசிட் அடியுங்கள். அழைத்துக் கொண்டு ஒரு ஹோட்டலுக்கோ, கா.ஃ.பி ஷாப்புக்கோ போய் கொஞ்ச நேரம் செலவிடுங்கள். ”சும்மா உன் கூட கொஞ்சம் நேரம் டைம் ஸ்பென்ட் பண்ணணும் போல இருந்துச்சு, அதான் வந்தேன்” என சொல்லுங்கள். இருக்கின்ற மன வருத்தங்களெல்லாம் போயே போச்சு !

ஒரு மாலை வேளையில், அல்லது மதிய வேளையில் உங்கள் மனைவியுடன் அமர்ந்து ஒரு நல்ல ரொமான்டிக் மூவி பாருங்கள். நல்ல டிவிடி வாங்கி வந்து பாருங்கள். கொறிப்பதற்கு உங்கள் மனைவியின் .ஃ.பேவரிட் ஐட்டம் ஒன்றை தயாராக்கி வைத்திருக்க வேண்டியது தான் ஹைலைட். அருகருகே அமர்ந்து சிரித்துக் கொண்டே, பாருங்கள், காதல் தழைக்கும் !

சேவியர்

சில சில்மிஷவிளையாட்டுகள், வரவேற்பறை சமையலறை என பழைய காதலுடன் நெருக்கமாய் இருக்கும் தருணங்கள் என மூச்சுக் காற்றை வெப்பமாக்குங்கள். காதல் தாவரம் மூச்சுக் காற்றில் சடசடவென வளரும், மோகத் தீயில் அது மொட்டுகளை சட்டென மலர்த்தும். எதிலும் போலித் தனம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்பது ரொம்ப முக்கியம்.

உங்களுடைய செல்போன், டேப்லெட்ஸ், லேப்டாப்ஸ், புக்ஸ் எல்லாவற்றையும் ஒரு நாள் மறந்து விட்டு சும்மா வீட்டு முற்றத்தில் அமர்ந்து பேசுங்கள். பழைய கதைகளை, அலுவலக சுவாரஸ்யங்களை, பேசுவதும் கேட்பதும் இனிமையான தருணங்கள். அவை காதலை வளரவைக்கும் நிமிடங்கள்.

கட்டிப்புடி வைத்தியம் ரொம்ப நல்லது ! போயிட்டு வரேன்னு சொல்றதானாலும் சரி, காலைல குட்மார்ணிங் சொல்றதுன்னாலும் சரி, ஒரு 2 நிமிட கட்டிப்புடி வைத்தியம் மனசை லேசாக்கும், உறவை ஸ்ட்ராங்காக்கும் என்பது உண்மை ! உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருடைய பழைய புகைப்படங்கள் கொஞ்சம் எடுத்து ஒரு ஆல்பமாகவோ, ஒரு கொலாட்ஜ் ஆகவோ செய்து ஒரு நாள் அவரிடம் கொடுங்கள். ”பழைய நாட்களெல்லாம் ஞாபகம் வந்துச்சு அதான் இதைப் பண்ணினேன்” என்று. சுவாரஸ்யமாகவும், இனிமையாகவும் இருக்கும் !

கணவனுக்கோ, மனைவிக்கோ இருக்கக் கூடிய நட்பு வட்டாரத்தை மதியுங்கள். ஒரு நாள் திடீரென, நண்பர்களைப் போய் பாருங்க, அவங்க கூட கொஞ்சம் டைம் ஸ்பென்ட் பண்ணுங்க என அனுமதி கொடுங்கள். அடுத்தவர் விருப்பங்களுக்குக் கொடுக்கும் மரியாதை ஒரு இனிய ஆச்சரியம் !

தொழில் நுட்பமும், சமூக வலைத்தளங்களும் சுழற்றியடிக்கும் சூழலில் அவற்றையெல்லாம் கூட உங்கள் காதல் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்துவதில் உங்கள் சாமர்த்தியம் இருக்கிறது. ஒரு குட்டி எஸ்.எம்.எஸ், ஒரு .ஃ.பேஸ்புக் செய்தி, ஒரு மின்னஞ்சல் காதல் என உங்கள் சிந்தனைக் குதிரையை வரிக்குதிரையாக வலம் வரச் செய்யுங்கள். காதல் வானில் வானவில்களுக்குப் பஞ்சமே இருக்காது !

மீண்டும் ஒரு முறை ஞாபகப் படுத்துகிறேன், சின்னச் சின்ன ஆச்சரியங்கள், பெரிய பெரிய ஆனந்தங்களின் அடிப்படை. அனைத்தையும் ஆத்மார்த்தமான அன்போடு செய்யவேண்டும் என்பதை மட்டும் மறந்து விடாதீர்கள்

புதிய ஓர் அறிமுகம்
புதிய ஓர்
தொழில் நுட்பம்
15 வது ஆண்டில்..
Kaneen electronics
நேரடி ஒளிபரப்பு!
உங்கள் அனைத்து கலை நிகழ்வுகளையும் உலகெங்கும் தமிழ் மக்கள் நேரடியாகப் பார்த்து மகிழவும், தமிழ்த் தொலைக்காட்சியில் நேரடி ஒளிபரப்புச் செய்யவும் எம்மை நாடுங்கள்.... மற்றும் சகல sat,Receiver,Camera-Alam கருவிகள் கொள்வனவு செய்வதற்கும் பொருத்துவதற்கும்
சாதாரண Sat.Receiver இல் சற்றலைட்பொருத்தாமல் அனைத்து சற்றலைட் நிகழ்வுகளையும் ஒரு காட்பொருத்திய IP Recivier அறிமுகமாகிறது
மற்றும் சகல sat,Receiver,Camera-Alam கருவிகள் கொள்வனவு செய்வதற்கும் பொருத்துவதற்கும் நாடவும்!
Tel: 02053 423 740 Fax: 2053 423 741
Mobil: 0172 2931266- info@ kaneenelectronics.de
Schevenhoferweg-24
42111 Wuppertal
www.kaneenelectronics.de

கோடைகால விடுமுறைக்கு 2014 முந்துங்கள்
Lucky Fly
SINCE: 1995
London Zurich Amsterdam ஆகிய இடங்களில் இருந்து இலங்கை இந்தியா போன்ற நாடுகளுக்கு விமானச் சீட்டுக்கள் பெற்றுத்தரப்படும்.
இந்தியா விசா துரிதகதியில்...
www.golden-travels.de
siva0108@hotmail.com
Tel: 0234 239 90 32
Handy:0179 14 84 892
Sri lanka
ab 599 €-750€

யேர்மனியில் பீர் பாட்டிலில் வந்த 101 வயது கடிதம்!

கீர்த்தி

Plaque at Sanquhar, world's oldest post office

பீரால் போதை மட்டுமல்ல கடிதமும் வரும்...எப்படி என்கிறீர்களா? படியுங்கள்...
101 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஜெர்மனி கடலில் ஒரு பீர் பாட்டிலில் அடைத்து தூக்கி எறியப்பட்ட கடிதம் இப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது! ஒரு அனுப்புநர் தன் பேத்திக்கு அனுப்பிய உலகின் மிக பழமையான கடிதம் இதுவாகும்! மிக அதிசயமான இக்கடிதம் இப்போது ஜெர்மனி அருங்காட்சியகத்தில் மக்களின் பார்வைக்கு வைக்கப்பட்டுள்ளது.

கீல் நகரத்தில் கடந்த மாதம் பால்டிக் கடலிலிருந்து ஒரு மீனவர் இந்த பீர் பாட்டிலை கண்டெடுத்துள்ளார். அதில் ரிச்சர்ட் பிளாட்ஸில் என்பவர் மே 17, 1913 அன்று எழுதிய ஒரு அஞ்சலட்டை இருந்தது. அந்த டேனிஷ் அஞ்சலட்டை இரண்டு ஜெர்மன் முத்திரைகள் ஒட்டப்பட்டு, பெர்லினில் உள்ள அவருடைய முகவரிக்கு அதை அனுப்பி விடுமாறு ஒரு செய்தியையும் தாங்கி வந்துள்ளது.ஹாம்பர்க் சர்வதேச கடல்சார் அருங்காட்சியகத்தில் பணிபுரியும் ஹோல்கர் வோன் ந்யூஹோப், ”இப்படி ஒரு அதிசயம் நடப்பது இதுவே முதல் முறை”, என்றார்.” ஆராய்ச்சியாளர்கள் பெர்லினில் வசிக்கும் அந்த 62 வயதான பேத்தி அங்கேலா எர்ட்மேனை கண்டுபிடித்தும் விட்டார்கள்!

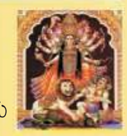
அதிர்ச்சியில் உறைந்த Erdmann ஹாம்பர்க் அருங்காட்சியகத்தில் கடந்த வாரம் பாட்டிலை பெற்றுக்கொண்டு ”இது நம்பமுடியாத ஒன்று! அது ஒரு நெக்குறுகும் தருணம். என்னால் கண்ணீரை அடக்க முடியவில்லை.” என்று DPA செய்தி நிறுவன அறிக்கையில் கூறினார்.

வோன் ந்யூஹோப் கூறுகையில், “அப்போது ரொட்டி செய்பவரின் மகனான ரிச்சர்ட் பிளாட்ஸில்க்கு 20 வயது. 1913 ஆம் ஆண்டு ஒரு குழுவோடு நீண்ட நடைப் பயணம் சென்ற போது பால்டிக் கடலில் இப்பாட்டிலை வீசியுள்ளார்”.

பெர்லினை சேர்ந்த ஒரு மரபுவழி ஆராய்ச்சியாளர்தான் எர்ட்மேனை கண்டுபிடித்தார். எர்ட்மேனுக்கு 1946 ம் ஆண்டு 54 வது வயதில் இறந்த தனது தாயின் தந்தையான பிளாட்ஸிலை யாரென்றே தெரியாதாம்! பிளாட்ஸில் எழுதிய பழைய கடிதங்களை ஒப்பிட்டு இக்கடிதத்தை அவர் தான் எழுதினார் என்று உறுதிப்படுயிருக்கிறார்கள். எர்ட்மேன் இப்போது ஆவலுடன் தன் தாத்தாவை பற்றி தகவல் சேர்த்துவருகிறாராம். இக்கடிதம் மே 1 வரை அருங்காட்சியகத்தில் காட்சிக்கு இருக்கும். இதற்கு முன் கின்னஸ் உலக சாதனைகளில் 1914 வருடம் இதே போல் ஒரு பாட்டில் கடலிலிருந்து 98 ஆண்டுகள் கழித்து கண்டெடுக் கப்பட்டது. உலகில் பழைய தபால் நிலையத்தினை மேலேகாணலாம்.

ஸ்ரீ துர்க்கா மகேஷ்வரி ஜோதிட நிலையம்
Sri Thurkka Astrology Temple of success

உலகப் புகழ்பெற்ற
பண்டித் ராம்தேவ் சாஸ்திரிகள்

Elisabeth Str.102 - 45139 Essen


தலைமுறை தலைமுறையாக ஜோதிடக்கலையில் பாண்டித்தியம் பெற்ற பண்டித் ராம்தேவ் சாஸ்திரிகளின் துல்லியமனாகணிப்பில் உங்கள் கடந்த கால நிகழ்கால எதிர்கால பலாபலன்களை கைரேகை சாதகம் குறிப்பு மற்றும் எண்சோதிட முறையில் வியாபாரம் - எதிரிகள் - உடல்நிலை வேலை குழந்தையின்மை திருமணம் - மற்றும் விவாகரத்து வழக்குகள் யாவிற்கும் ஜோதிடக்கணிப்பின் மூலம் ஆலோசனை தீர்வுகள் உடன் நாடுங்கள்.

மந்திரம், தந்திரம், காத்துக்கறுப்பு, பீடைபிசாசு என்ன இருந்தாலும் நிவாரணம் செய்து கொடுக்கப்படும். உங்கள் விபரங்கள் இரகசியம் பேணப்படும்.

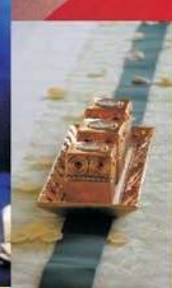
பேசும் மொழிகள் - ஆங்கிலம் கிந்தி மற்றும் தமிழ்
கிழமை 7 நாட்களும் 09.00 முதல் 20.00 மணி வரை வரலாம்

Tel: 0152 18 671 505 /0151 660 78 235

திருமணம் சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகிறது
விழா ஒழுங்கமைப்பு K S இல் நிச்சயிக்கப்படுகிறது!

**அழைப்பிதழ்கள் அன்பளிப்பு பொருட்கள் மணவறை
பலூன் அலங்காரம் மண்டப அலங்காரம், ஐயர் ஒழுங்கு,
மங்களவாத்திய ஒழுங்கு பூமாலை ஒழுங்கு,
மணமகள் அலங்காரம் புகைப்படம் வீடியோ,
ஒளி ,ஒலி அமைப்பு DJ
கேக் வகைகள் சிற்றுண்டி
சைவ, அசைவ உணவு.
குளிர்பானங்கள்**

KS Services



தொடர்புகளுக்கு:
Tel. 0049 21025300247
Mobil. 004917610247194
Mobil. 00491722192035
E-Mail. info@ksservices.de
Web. www.ksservices.de

KS Services
Berliner Str. 49- 40880 Ratingen

வாகன ஒழுங்கு தங்குமிட வசதி.
ஐரோப்பா தழுவியசேவை.
இன்னும் பல சேவைகள்
உங்களின் எண்ணங்கள்
எங்களின் கை வண்ணங்களில்

யாழ்ப்பாணத்தில் தேர் தடம்புரண்டது!

தேர்களுக்கும் வீதிவலம் வர தகுதிச்சான்றிதழ் வேண்டும்?

14.04.2014 யாழ்ப்பாணம் கலட்டி பிள்ளையார் ஆலய வருடாந்தத் திருவிழாவின் தேர்த் திருவிழா கடந்த மாதம் தமிழ் புத்தாண்டுதினத்தில் நடைபெற்றது. இதன்போது தேர் ஆலயப் பின் வீதியில் வலம் வந்து கொண்டிருக்கும் போது சரிந்து வீழ்ந்துள்ளது. இதனால் பக்தர்கள் பெரும் பதற்றம் அடைந்ததுடன் இது அபசகுணமோ என்று அச்சமடைந்தனர். குருக்கள் சிறு காயமடைந்தார். தேர் அடித்தட்டு பிரிந்தமையே இதற்குக் காரணம் என்று தெரிவிக்கப்பட்டது. தெருவில் ஓடும் வாகனங்களுக்கு ஓடத்தகுதி உண்டா என வருடாவருடம் அல்லது 2 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை பரிசீலித்து முத்திரை பெறுவதுபோன்று ஆலயங்களில் தேர்களுக்கும் முத்திரைபெறும் திட்டம் தேவை. பல ஆயிரம் மக்கள் கூடும் இடம் என்பதனால் பழையதேர்கள் ஓடும்போது பாதுகாப்பு அவசியமாகின்றது. தாயகத்தில் தேர்கள் வெய்யில் மழை என வெளியில் கூரை இன்றியும் கூரைகள் சீர்குலைந்தும் நிற்பதனால் மரங்கள் உக்கிச் சேதமடைய வாய்ப்புள்ளது.

யாழ்ப்பாணத்தில் வெற்றிமணி நடத்திய கல்விச் சுற்றுலா

கடந்த மாதம் யாழ்ப்பாணத்தில் வெற்றிமணி நடத்தும் கல்விப்பணி மையம் 5ம் வகுப்பு புலமைப்பரீட்சைக்கு தயாரகும் மாணவர்களை அழைத்துக்கொண்டு குடாநாட்டில் கல்விச் சுற்றுலா சென்றது.

அங்கு பாடசாலை அதிபர்களால் வசதிகுறைந்த மாணவர்கள் என சிபார்சு செய்யப்படும் மாணவர்களுக்கு இலவசமாக பிரத்தியேக வகுப்புக்களை வெற்றிமணி கல்விமையம் நடத்துகின்றது. இவ்வாறு அங்கு கல்வி பயிலும் மாணவர்கள் இச்சுற்றிலாவில் சென்று பல முக்கிய இடங்களைப் பார்வை யிட்டனர்.

எதிர்காலத்தில் இத்திட்டம் மேலும் விரிவாக்கப்படும் என யாழ் வெற்றிமணி மாணவர் பத்திரிகை இணையாசிரியர் திருமதி.வலன்ரீனா இளங்கோவன் அவர்கள் தெரிவித்தார்கள்.

சந்தர்பத்தை நாங்கள் தான் உருவாக்கி கொள்ள வேண்டும்!

விஞ்ஞானி சிவலிங்கம் சிவானந்தன்

எங்களுக்கு சந்தர்ப்பம் வரும் என்று காத்திருந் தால் சந்தர்ப்பம் வராமலே போய்விடும். எனவே எங்களுக்கான சந்தர்பத்தை நாங்கள் தான் உருவாக்கி கொள்ள வேண்டுமே தவிர அது ஒருபோதும் தானாக தேடி வராது......

அது போல தான் முயற்சியும் நாங்கள் ஒரு முறை முயன்று தோற்றுவிட்டால் அத்துடன் அதை கைவிட்டுவிடகூடாது... மீண்டும் மீண்டும் முயன்றால் தான் எதுவும் நம்வசப்படும்...

இது இன்றைய தினம் யாழ் வருகை 16.04.2014 தந்த யாழ் இந்துவின் பழைய மாணவனும், அமெரிக்க விஞ்ஞானியும், அமெரிக்க இலியா னோஸ் பல்கலைக் கழகத்தின் பேராசிரியரு மான சிவலிங்கம் சிவானந்தனால் வழங்கப்பட்ட கருத்துரையின் சாராம்சம்..."

GAAYATREE PARTY SERVICE
உங்கள் விருப்பம்போல் இலங்கை இந்தியா சீனா மலேசியா நாட்டு உணவுகள் அனைத்துக் கொண்டாட்டங்களுக்கும் சுத்தமாகவும் சுவை ஆறாது தயாரித்து விருப்பம்போல் பரிமாறுகின்றோம்.
கொத்துரொட்டி
புரியாணி
நூடில்
தந்தூரிச்சிக்கன்
இறால் சம்பல்
இறால் கறி
இன்னும் பல சுவையான உணவுகளும் உண்டு இவை அனைத்தும் வெளிநாட்டு மக்களுக்கும் ஏற்ற வகையில் பரிமாறக் காத்திருக்கின்றோம்.
e.mail:gaayatree-cs@live.de
TeL:07021 99 39 363
Mobile:0152 17 50 77 40
73230 Kirchheim-Unter-Teck
Stuttgart

Gaayatree Party Service

Akchaya Digital Photography& Decoration
Weddings,Puberty ceremony.Reception,Birthday,Aranketam,Registration
உங்கள் திருமணநாள் பிறந்தநாள்,மற்றும் ஏனைய நிகழ்வுகளுக்கும் மண்டபம் மணவறை சோடினை,நாதஸ்வரம் பூமாலைகள் கேக் சிற்றுண்டி குடிபானங்கள் உணவுவகைகள்,மேக்கப் வாகன ஒழுங்கு மற்றும் ஐயர், அனைத்து தேவைகளையும் செய்து தருகின்றோம்.
Contakt:E.Akilan. 02641 91 68 98 Mobi: 0163 39 40 474

14ம் பக்கத் தொடர்ச்சி

மலர்களைத் தேடுவோம்!

குறவர் பிரதேசத்திலே வாழும் நாடன் மயங்குமலர்க் கோதை அணிந்த மார் புடையவன் என அறிமுகம் செய்யப் படுகிறான்.

எனவே மாலை நீளம் மார்புவரையானது என்பது நுட்பமாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. 'தார்' என்பது ஆண்களின் கழுத்து மாலைக்கான சிறப்பான பெயராக உள்ளது.

தொடை என்பது தொடுக்கப் பட்ட மாலையைக் குறிப்பது. பெண்களின் நீண்ட கூந்தலை அழகு செய்யும் நீண்ட மாலையாகும். கடற்கரைப் பிரதேசத்துப் பெண்ணின் கூந்தல் பற்றிய பதிவு வருமாறு அமைந்துள்ளது.

"அடும்பின் ஆய்மலர் விரை நெய்தல்
நெடும்தொடை வேய்ந்த நீர்வார் கூந்தல்" (குறுந்தொகை: 401)

அடும்பு மலர்களைத் தெரிந்தெடுத்து அவற்றோடு நெய்தல் மலர்களையும் சேர்த்து நீளமாகத் தொடுக்கப்பட்ட மாலையால் அழகுசெய்யப்பட்ட நீர் வடியும் கூந்தலை இப்பாடல் அடிகள் விளக்கி நிற்கின்றன. வேய்ந்த கூந்தல் என்பது ஒரு சிறப்பான புனைவுத் திறனைச் சுட்டிநிற்கிறது. இக் காலத்தில் நடனமாடும் பெண்களின் கூந்தல் அலங்காரம் போன்ற ஒரு புனைவு. தெரியல் என்பது பல்வகையான வண்ண மலர்களைத் தெரிந்து தொடுப்பது. முக்கியமான நிகழ்வுகள் நடக்கும்போது அந்த இடத்திலே தொங்க விடுவது. இக்காலத்தில் 'கதம்பம்' என வழங்கப்படுகிறது. மாலை என்பது மலர்களால் தொடுக்கப்படுவது. பூமாலை எனவும் பெயர் பெற்றுள்ளது.

பல்வேறுபட்ட மாலைகளை அழகுபடுத்தும் நிலையில் பண்டைத்தமிழர் அணிந்தனர். அக் காலத்தில் ஆண்களும் நீண்ட கூந்தலுடையவர்களாக இருந்தமையால் உச்சியிலே கொண்டை வைத்திருந்தனர். உச்சியிலே கண்ணி சூடினர். கழுத்திலே வேறு பல மாலைகளை அணிந்தனர். சூடுதல், அணிதல் என்ற சொற்களும் அந்த வேறுபட்ட தொழிற்பாட்டைத் தெளிவாக விளக்கப் பயன்பட்டன. ஆனால் தற்போது மாலைபோடுதல் என்ற வழக்கே பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அவற்றுடன் மாலை வகையில் கதம்பம், சரம், தாமம், குசுமம் போன்ற வடசொற்களும் கலந்து விட்டன.

மலர்ப் பயன்பாட்டில் இன்று செயற்கை மலர்களே முன்னிற்கின்றன. வழிபாட்டிலும் மக்கள் வாழ்வியலிலும் அவை பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. வணிகநிலையால் இவை பெரிதும் வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளன. இதனால் இயற்கை மலர்களைப் பயிரிடும் நிலை குறைந்துவருகிறது. நமது இளைய தலைமுறையினர் மலர்களின் அருமையை உணராதவர்களாக உள்ளனர். செயற்கை நறுமணப் பூச்சுக்களை மட்டுமே அறிந்துள்ளனர். ஆனால் இயற்கை காலந் தவறாமல் தனது பணியை செய்துவருகிறது. நமது முன்னோர் அவற்றை முடிந்தவரை பதிவுசெய்துள்ளனர். அழகான இனம் பெண்ணைப் பாடிய புலவர்கள் அவளுடைய உறுப்புகளைப் பல மலர்களோடு ஒப்பிட்டுப் பாடியுள்ளனர். இன்று மலர்களைப் பற்றிப்பாடும் கவிஞர்களும் அருகிவிட்டனர். எனினும் வண்ணமும் வடிவும் கொண்ட மலர்க் கண்காட்சிகள் ஆண்டுதோறும் பல நாடுகளில் நடைபெறுகின்றன.அங்கு சென்றாவது மலர்களைத் தேடுவோம்.

கடுகுமணி ....08 நயத்தக்க நாகரிகம்

பேராசிரியர் அ.சண்முகதாஸ்

பண்டைத் தமிழர் மிகுந்த நாகரிகமுடையவராகவும் மற்றவரையும் அவர்களுடைய பொருட்களையும் மதிப்பவர்களாகவும் மரியாதை செய்பவர்களாகவும் இருந்தனர். அவர்களுடைய மொழி அதற்கேற்றபடி அமைந்திருந்தது. பண்டைய தமிழ்ப் பாடல்கள் இதற்குச் சான்றாகின்றன. தமிழ் அகத்திணைப் பாடல்களிலே காதலனுடைய நாட்டினையோ அவன் மலையினையோ குறிப்பிடும்போது மரியாதைச் சொல்லாகிய 'நல்' என்பதை இணைத்து, 'நல்நாடு', 'நல்மலை' என்றே காதலியும் அவளைச் சார்ந்தவரும் கூறுவர்.

காதலனும் காதலியின் இல்லினை அல்லது அவள் தந்தையின் மலையைக் குறிப்பிடும்போது முறையே 'நல்இல்', 'நல்மலை' என்றே குறிப்பிடுவர். சங்கப் பாடல்களில் 'நல்நாடு', 'நல்ஊர்', 'நல்தமிழ்', 'நல்இசை' என்னும் பயன்பாடுகள் உள்ளன. யப்பானிய மொழியும் இத்தகைய நாகரிகமான, மரியாதை காட்டுகின்ற இயல்புடையதா யுள்ளது. யப்பானியர் தன்னுடைய பொருளையல்லாமல் மற்றவருடைய பொருளைக் குறிப்பிடும் போது 'ஓ' என்னும் மதிப்புச் சொல்லைக் கையாளுவர்.

தன்னுடைய மலையினை 'யம' எனக் குறிப்பிடும் ஒரு யப்பானியர் மற்றவருடைய மலையைக் குறிப்பிடும்போது 'ஓயம' என்றே குறிப்பிடுவர். 'ஓ' என்பது மாட்சிமை மிக்க, மதிப்பு மிக்க என்னும் பொருள் தருவது. தமிழரின் 'நல்' யப்பானியரின் 'ஓ' இரண்டும், இரண்டு இனத்தவரின் அவர்களின் மொழிகளின் சிறப்பான இயல்பைக் காட்டுகின்றன.

ஜெய் துர்க்கா சக்தி ஜோதிட மையம்

PANDIT - JAI KRISHNA
Astrology Prediction is God Gift, Passed down from generation to Generation - Meet me once & change your Future
ALL RELIGIONS WELCOME!
ஆலோசனைகள் மற்றும் தீர்வுகள்
101% Guarantee
வியாபாரங்கள்–எதிரிகள்–உடல்நிலை–வேலை–குழந்தையின்மை
திருமணம்–பணம்–குடிபோதை–காதல்–விசா–விவாகரத்து
வழக்குகள்–கண்திருஷ்டி–குடும்ப–ஒற்றுமை–படிப்பு–வாகனப்பொருத்தம்
மற்றும் பல...பிரச்சனைகளுக்கு...
ஓம் சாய் ராம்

Mail:jaikrishna198621@gmail.com
0231-92732985
Mob.: 0152-18663154
0151-43538322

மந்திரம், தந்திரம், காத்துக்கறுப்பு, பீடைபிசாசு என்ன இருந்தாலும் நிவாரணம் செய்து கொடுக்கப்படும்
For Private & Confidential Appointment
கிழமை 7 நாட்களும் 09:00 முதல் 20:00 மணி வரை வரலாம்
RHEINISCHE STR - 85 44137 DORTMUND

KAILAS
Fisch- Feinkost
டோட்மூண்ட் நகரில் கடல் உணவுக்கு ஓர் கடை கைலாஸ்
Offnungszeiten:
திங்கள் முதல் சனிக்கிழமை வரை
காலை 9.00 முதல்
மாலை 20.00 மணி வரை
Tel:0231 137 433 95
Handy:0163 47 60 857,0163 47 60 237
web.kailas-fisch.de
email:info@kailas-fisch.de
Adler Str.05
44137 Dortmund
ஒவ்வொரு வியாழக்கிழமையும் இலங்கை இந்திய மீன்கள் உடனுக்குடன் பெற்றுக் கொள்ளலாம்!
தரமான ஆட்டு இறைச்சி எம்மிடம் கிடைக்கும்!
துரித பணமாற்றுச் சேவை
அதிகூடிய பெறுமதியில் தாயகத்தில் பணம் பெற எம்மை நாடுங்கள்!

NSB National Savings Bank HNB Bank of Ceylon BOC Instant Cash
இலங்கையில் மேற்படி வங்கிகளில் பணம் பெறலாம் இங்கு வளங்கும் பணத்திற்கு

பசுமையான உடன் மரக்கறி வகைகளுக்கும் எம்மை நாடுங்கள்

மைக்ரோவேவ் அவனா! எமனா!!

ராஜி

அவசர வாழ்க்கையின் ஆருயிர் நண்பனான நுண்ணலை அடுப்பு (Microwave) உண்மை யிலேயே செய்வது என்ன...தெரிந்து கொள் வோமா?
நுண்ணலை அடுப்பில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவை தொடர்ந்து உண்ணும் போது மூளை திசுக்கள் பாதிக்கப்படுவதால் நிரந்தர மூளை சேதம் உறுவாகிறதாம்.

மைக்ரோவேவில் சமைக்கப்படும் உணவில் உருவாகும் அறியப்படாத துணைப்பொருட்கள் நம் உடம்பின் வளர்சிதை மாற்றத்துக்கு (metabolism) உகந்தது அல்ல. இவற்றின் தாக்கம் உடம்பில் நிரந்தரமாக தங்கிவிடுகிறது.
ஆண் மற்றும் பெண் ஹார்மோன் உற்பத்தி பாதிக்கப்படுகிறது.
மைக்ரோவேவில் சமைக்கும் பொழுது, உணவில் உள்ள தாதுக்கள், வைட்டமின்கள், மற்றும் ஊட்டச்சத்து நம் உடம்பிற்கு கிடைக்காமலே போய்விடுகிறது.

மைக்ரோவேவில் சமைக்கும் காய்கறியில் உள்ள தாதுக்கள் புற்றுநோய் விளைவிக்கும் மூலப் பொருளாக மாறுகிறது.

வயிறு மற்றும் குடல் புற்றுநோய் கட்டிகள் ஏற்படக்கூடும்.
அமெரிக்கா வில் பெருங்குடல் புற்றுநோய் (colon cancer) வேகமாக அதிகரிப்பது இதற்கு சாட்சி!
புற்றுநோய் செல்கள் மனித இரத்தத்தில் அதிகரிக்கும் அபாயம்.

சுரப்பி (lymph gland) மற்றும் குருதிநீர்ப்பாயம் மாற்றங்களினால் (blood serum alterations) நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது.

நினைவு இழப்பு, செறிவு இழப்பு (lack of concentration) உணர்வுபூர்வமான ஸ்திரமின்மை (emotional instability), மற்றும் புத்திக்கூர்மை யின்மை ஏற்படும் நிலை மைக்ரோவேவில் சமைக்கப்படும் பால் மற்றும் கூளவகைகள் (cereals), அமினோ அமிலத்தை புற்றுநோய்க் காரணிகளாக மாற்றுகின்றது.

வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியா தொற்று நோய் எதிர்க்கும் ஆற்றல் உடலில் குறைகிறது.
மைக்ரோவேவில் சூடாக்கப்படும் இறைச்சி, nucleo-புரதங்களை (nucleo-proteins) இழக்கிறது.
உணவு அதன் சுவையையும் சத்தையும் இழக்கிறது.

எச்சரிக்கை நண்பர்களே!. விரைவான வாழ்க்கைக்காக ஆரோக்கியத்தை விரயம் செய்யா தீர்கள்!!!

அடடா அவகாடோ!

ஆனைக்கொய்யா என்பது இதன் தமிழ் பெயர். பெரும்பாலோர்க்கு இந்த பழத்தின் அருமை பெருமை தெரியும், ஆனால் இதன் விதை எத்தனை மகிமை வாய்ந்தது என்பது அறியாத ஒன்றே.

அவகாடோவின் விதையில்,

70% ஆக்சிஜெனேற்றத்தடுப்பான் (antioxida -nts) உள்ளது - இது மற்ற எல்லா காய் கனிகளையும் விட அதிகம்! Green tea- க்கு சமமான அளவு பாலிபினால் (polyphenol) உள்ளது.

மேலும் கரையக்கூடிய நார்ச்சத்தும் (soluble fiber) எந்த உணவிலும் இல்லாத வகையில் அதிகம் உள்ளது!! இன்னும் இருக்குங்க.. இது கொழுப்பை குறைக்கிறது, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கிறது, இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதத்தை தடுக்கிறது, ஜி.ஐ. குடல் அழற்சிக்கும் (inflammation of the GI tract) வயிற்றுப் போக்குக்கும் மிக நல்லது.

இதில் பினோலிக் சேர்மம் (phenolic compounds) அதிகம் இருப்பதால், இரைப்பை புண், பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ் நோய்கள் வராமல் செய்கிறது.

இது போதாதென்று மற்ற நோய்கள் உங்களை பலவீன படுத்தாமலும் காக்கிறது!
நமது தோலில் உள்ள கொலா சென்னை (collagen) அதிகப்படுத்து கிறது அதனால் தோல் இளமையாகவும் சுருக்கம் இல்லாமலும் மின்னச் செய்கிறது!!

சரி...இதை எப்படி உட்கொள்வது என்று பார்ப்போம்:
1.அவகாடோ பிட் (Avocado pit) என்று கூறப்படும் அதன் விதையை நன்றாக பிலெண்டரில் (blender) அரைத்து பொடியாக்கி உங்கள் smoothies salad மற்றும் dips களோடு கலந்து உண் ணுங்கள்.
2. அவகாடோ விதைகளை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, அவற்றோடு எண்ணை கலந்து oven- இல் வேகவைத் தும் உண்ணலாம்.

இப்போது கூறுங்கள், அவகாடோ ஒரு ஸூப்பர் ஸ்டார் தானே?!!

222 வான் சாகசக் கலைஞர்கள் ஒரே சமயத்தில் விமானங்களிலிருந்து குதித்து சாதனை (04/03/2014) அமெரிக்க அரிஸோனா மாநிலத்தில் ஒரே சமயத்தில் 222 வான் சாகஸ கலைஞர்கள் விமானங் களிலிருந்து ஒரே சமயத்தில் குதித்து பல்வேறு அலங்கார வடிவங்களை வானில் ஏற்படுத்தி புதிய உலக சாதனை படைத்துள்ளனர். 28 நாடுகளைச் சேர்ந்த மேற்படி வானிலிருந்து குதித்தி சாகசம் செய்யும் கலைஞர்கள் தமது உலக சாகசக் குழுவின் 20 ஆவது ஆண்டு விழாவையொட்டியே இந்த சாகசத்தை மேற்கொண்டுள்ளனர்.
அவர்கள் தரையிலிருந்து 19,000 அடி உயரத்தில் பறந்து 10 வெவ்வேறு விமானங்களிலிருந்து குதித்தி சாகசம் செய்துள்ளனர். கடந்த வருடம் நவம்பவர் மாதம் 110 சாகசக் கலைஞர்கள் ஒரே சமயத்தில் விமானத்தி லிருந்து குதித்து வானில் அலங்கார உருக்களை ஏற்படுத்தி நிறைவேற்றிய சாதனையை இவர்கள் முறியடித்துள்ளனர்.

சுஜிதா நிறுவனத்தினர். கடந்த 10 வருடங்களுக்கு மேலாக தரத்திலும் சுவையிலும் தடம் பதித்துள்ளனர்.
Sujitha Frozen Food
சுவையான உணவிற்கு சுஜிதா
அனைத்து தமிழ் வர்தக நிறுவனங்களிலும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
S.J.N Imports
Lambertusstr.80
52441 Linnich
Tel.024625557
Handy.01773268150,01638883308
Email.sjnfastfood@yahoo.de, web:- www.sujitha.eu

12ம் பக்கத்தொடர்ச்சி

அப்பக்கார...

ஆனால் நாட்டின் சூழ்நிலை அவனை நாட்டை விட்டு புலம்பெயர வைத்தது. நாளைக்கு உதவும் என்று பொத்திப் பொத்தி பாதுகாத்த தாலிக்கொடியையும் தோட்டக்காணியையும் விற்று கேசவனை கனடாவிற்கு தாய் அனுப்பி வைத்தாள். தாயையும் அக்காவையும் பிரிந்த கவலை ஒரு புறம் உழைக்க வேண்டுமே என்ற வைராக்கியம் ஒரு புறமுமாக அல்லாடிய கேசவன் உடலை உறைய வைக்கும் குளிரில் காலையில் வீடு வீடாக கடைகளின் விளம்பர பிரசுரங்களைப் போட்டான். மாலையில் ஒரு உணவு விடுதியில் வேலை செய்தான்.
உழைப்பு உழைப்பு கடுமையாக உழைத்தான். தாய் தீயில் வெந்து தங்களை வளர்த்ததும் திருமண செய்து வைக்க வேண்டிய அக்காவையும் நினைத்து நினைத்து உழைத்துழைத்து கனடாவிற்கு வந்து இரண்டு வருடங்களில் கேசவன் தனது அக்காவிற்கு திருமணம் செய்து வைத்தான்.

இருபத்தெட்டு வயதில் விதவையாகி தனது ஆசாபா சங்களை தான் அவித்த இடியப்ப விறகுத் தீயிலும் அப்பம் தோசை சுட்ட விறகுத் தீயிலும் சொரிந்து தனது பிள்ளைகளுக்காக வாழ்ந்த அந்த யாகத்தாய் கேசவன் கனடாவிற்கு வந்த ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு மார்புப் புற்று நோயினால் இறந்து விடுகிறாள். கேசவனால் தாயின் உடலுக்கு தீமூட்டக்கூட முடியவில்லை.

துவண்டு போனான், ஆனால் அவனால் எதுவுமே செய்ய முடியவில்லை. தாயின் நினைவு அவனை ஒரு தொழிலதிபராக்கியது. அப்பக்கார சின்னம்மா உணவகம், அப்பக்காரச் சின்னம்மா ஐந்து நட்சத்திர விடுதி, அப்பக்காரச் சின்னம்மா வீடு விற்பனையாளர் என்ற பெயரைத் தாங்கிய நிறுவனங்களின் உரிமையாளராகி அவன் வறுமையை உடைத்து எழுந்து நின்றான்.
முற்றும்:

விடுமுறைக்கு விண்வெளிக்கு போவோமா?

சிவஜெனனி

NBC Universal லும் Sir Richard Branson னும் சேர்ந்து இக் கலிகாலத்தில் ஒரு விடையத்தை தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.
சுவிஸ்சுக்கு, மாலதீவுக்கு, இத்தாலிக்கும் மற்றும் இப்படி பல்வேறு நாடுகளுக்கு சுற்றுலா சென்று முடிந்துவிட்டது.
இப்போ முதன்முறையாக விண்வெளிக்கு நாமும் நினைத்தால் போகலாம். இது வரை காலமும் Astronoughts மற்றும் ஆய்வாளர்கள், விஞ் ஞானிகள் ஆகியவர்கள் மட்டுமே செல்லலாம் என்று இருந்தது.

ஆனால், இப்போ பணம் இருந்தால் நாமும் போகலாம், என்ற நிலைக்கு வந்துவிட்டது. இதுவே முதல் commercial space flight ஆகும். அதில் இந்த வருடம் Sir Richard Branson னும் அவரது பிள்ளைகளுமான Holly யும் Sam மும் முதல் பிரயாணிகளாக விண்வெளிக்கு Virgin Galactic's சில் Spaceport America New Mexico வில் இருந்து பிரயாணம் செய்ய உள்ளார்கள்.

இவர்களது பயணத்ததைப் பற்றி NBC தொலைக்காட்சி நிறுவனம் மூலம் நாமும் அறிந்து கொள்ளலாம். இவர்களது இப் பயணம் உலக வரலாறில் இடம்பெறும் என்பது நிச்சயமே.

இதில் பிரயாணம் செய்வதற்கு ஏற்கனவே 650க்கும் மேற்பட்டோர் $20,000 முற்பணம் கட்டியுள்ளார்கள். இதன் மொத்த விலை $250,000 விண்வெளிக்கு போவதற்கு.
இந்த 650 பேரில் பல பிரபலமானோர் இருக்கின்றார்கள். Titanic கதாநாயகன் Leonardo DiCaprio அப்படக் கதாநாயகி Kate Winslet மற்றும் Angelina Jolie இன்னும் பலர்.

$250,000க்கு என்னவெல்லாம் அனுபவிக்கலாம் தெரியுமா?
விமானத்துக்குள் பறந்து திரியலாம் அதாவது பாரம் இல்லாமை. இந்த முழு அனுபவமும் 2மணித்தியாள அளவு தான்.

நீரும் 32 பல்லையும் காட்டும்

சந்திரவதனா

அன்று சென்றல் தியேட்டருக்கு ஏதோ ஒரு படம் பார்க்கக் கணவருடன் சென்றிருந்தேன். இடைவேளை ஆரம்பமாக குப்பென மின்விளக்குகள் ஒளிர்ந்தன. இருளில் இருந்து திரையின் ஒளியை மட்டும் நோக்கியதில் களைப்படைந்திருந்த கண்கள் ஒளி கண்டு மலர்ந்தன. தெரிந்தவர்களின் புன்சிரிப்புக்கள், தலையாட்டல்களில் மனமும் உற்சாகமடைந்து கொண்டிருந்தது.

திடீரென யாரோ பின்னால் நிற்பது போன்ற உணர்வு. சட்டென்று திரும்பினேன். நந்தகுமார் மாஸ்டர் எனது கணவரின் தோள்களைத் தட்டினார். ரியூட்டரியில் கணித மாஸ்டர் வராத வேளைகளில் அவருக்குப் பதிலாக வரும் மாஸ்டர். நண்பி திலகத்தின் முறை மச்சான். அவர்களுக்குள் காதலும் கூட. அதனால் எங்கள் சீண்டல்களுக்கும் சில சமயம் ஆளாபவர். எனது கணவரின் நண்பர். ஐந்து வருடங்களின் பின் சந்திக்கிறேன். திலகத்துக்கும் அவருக்கும் திருமணமாகி குழந்தைகளும் இருப்பதாக ஏற்கெனவே அறிந்து வைத்திருந்தேன்.

எனது கணவரோடு இரண்டு கதை கதைத்து விட்டு என் பக்கம் திரும்பி "சந்திரவதனா...! றேடியோவிலை உங்கடை பெயர் வராத நாட்களே இல்லை. ஒரு நாளைக்கு மூன்று தரத்துக்குக் குறையாமல் உங்கடை ஏதாவது ஆக்கங்கள் போகுது. இண்டைக்கும் அந்தக் கவிதை நல்லாயிருந்தது." பாராட்டி விட்டு மீண்டும் கணவரோடு கதைக்கத் தொடங்கி விட்டார்.

அந்த வயசில் எனக்குக் கிடைத்த அந்தப் பாராட்டில், உச்சி குளிர்ந்ததில் சந்தோசத்தை அடக்க முடியாமல் வாயெல்லாம் பல்லாகச் சிரித்தேன்.

படம் முடிந்து சைக்கிளில் வீடு திரும்பும் போது கணவர் ஒரு வார்த்தை பேசவில்லை. மௌனமாய் சைக்கிளை உழக்கினார். "ஏன்...?" என்ற கேள்வியை வீட்டில் வந்து இறங்கும் போதுதான் கேட்டேன்.

சடாரென்று சூடாக விழுந்தன வார்த்தைகள் "சும்மா அவனவன் வந்து, கவிதை நல்லாயிருக்கு, கட்டுரை நல்லாயிருக்கு எண்டுவான். நீரும் 32 பல்லையும் காட்டும்."

எனக்கு ஒருதரம் சப்தநாடியும் அடங்கி ஒடுங்கின.

இரசிகர்கள் படம்பார்கவேண்டுமா? மணிக்கூட்டைப் பார்கவேண்டுமா?

இரண்டரை மணி நேரத்துக்குள் இருக்கிற மாதிரி படமெடுங்க - விஜய் வேண்டுகோள்

இயக்குநர்கள் இனி இரண்டரை மணி நேரத்துக்குள் இருக்கிற மாதிரி படங்கள் எடுத்தால்தான் ரசிகர்கள் பார்ப்பார்கள். எனவே நீளமாக படமெடுக்காதீர்கள் என்று கேட்டுக் கொண்டார் நடிகர் விஜய். மோகன்லால் - விஜய் - காஜல் அகர்வால் நடித்து பொங்கலுக்கு வெளியான படம் ஜில்லா. இந்தப் படத்தை ஆர் டி நேசன் இயக்கியிருந்தார். சூப்பர் குட் பிலிம்ஸ் ஆர் பி சவுத்திரி தயாரித்த இந்தப் படம் பேபி ஆல்பட் திரையரங்கில் ஒரு காட்சியாக நூறு நாளைத் தாண்டியுள்ளது. நூறாவது நாள் விழா இந்த நூறாவது நாள் விழா நேற்று மாலை சென்னை ஆல்பட் திரையரங்கில் நடந்தது. இதில் நடிகர் விஜய், நடிகை காஜல் அகர்வால், இயக்குனர் நேசன் உள்ளிட்ட படக்குழுவினர் கலந்து கொண்டனர்.விஜய் நிகழ்ச்சியில் நடிகர் விஜய் பேசும்போது, "வாழ்க்கை கஷ்டப்பட்டாதான் எல்லாம் கிடைக்கும், கஷ்டப்படாம எதுவும் கிடைச்சிடாது. ஜில்லா பட வெற்றி அப்படி கஷ்டப்பட்டு கிடைச்சதுதான்.தலைவா பிரச்சினை ஜில்லா படத்துக்கு முன் ஒரு படம் வந்தது. அதை வெளியிட சில பிரச்சினைகளைச் சந்திக்க வேண்டியிருந்தது. அதன் பிறகு மிகப் பெரிய நம்பிக்கையோடு எடுத்த படம்தான் ஜில்லா. இதனை வெற்றிப் பெற வைத்த அனைவருக்கும் நன்றி. 100 நாள் சாதனை இன்றைக்கு ஒரு படம் 100 நாள் ஓடறது சாதாரண விஷயம் இல்லை. ஜில்லா" படம் 100 நாள் ஓடி வெற்றியடைந்தது மிகவும் மகிழ்ச்சி, ரசிகர் களால்தான் இப்படம் பெரிய வெற்றிபெற்றது. ரசிகர்களுக்கு 2.30 மணி நேரத்துக்குள்ள படமெடுங்க பொதுவாக திரைப்படங்கள் பொழுதுபோக்கு படமாக இருக்க வேண்டும். அதுவும் குறுகிய நேரத்துக்குள் இருக்க வேண்டும். அதிகபட்சம் இரண்டரை மணி நேரத்துக்குள் முடியும் வகையில் படமெடுக்க வேண்டும். இல்லன்னா ரசிகர்கள் வாட்சைப் பார்க்க ஆரம்பிச்சிடுவாங்க. புது இயக்குநர்கள் ஆனால் தற்போது சில இயக்குனர்கள், 3.00 மணி நேரத்திற்கு மேலாக படத்தை இயக்குகிறார்கள். அது ரசிகர்களுக்கு சலிப்பை ஏற்படுத்தும், ஆதலால் திரைப்படத்தை 2.30 மணி நேரத்திற்குள் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை ஒரு வேண்டுகோளாக வைக்கிறேன்," என்றார். ஜில்லாவே... ஜில்லா படமே கிட்டத்தட்ட 3 மணி நேரம் இருந்தது. பின்னர் 2.48 மணி நேரமாகக் குறைக்கப்பட்டது நினைவிருக்கலாம். அந்த அனுபவத்தில்தான் இப்படிச் சொல்கிறாரோ விஜய்?

புது மாடல் கைப்பேசிகள் ஆயிரம் வரும்
உங்கள் போல நீங்கள் ஒருவர்தான் இப்பூமியில்!

ராஜி

வாகனம் செலுத்துகையில் இளம் ஓட்டுனர்கள் பாதிக்குமேல் தங்கள் ஸ்மார்ட்போனை பயன்படுத்துவதாக புதிய ஆராய்ச்சி ஒன்று கூறுகிறது. வலைய இணைப்புகள் பெருகி வரும் இச்சமூகத்தில் இத்தகைய கவனச்சிதறல்கள் அதிகரித்துவருவது கவலைதரும் செய்திதான்.

வேடிக்கையான விஷயம் - 90% இளைஞர்கள் மற்றவர்கள் வாகனம் ஓட்டும்போது போன் பயன்படுத்துவதை பார்த்து காதில் புகைவிட்டாலும் தாங்கள் வண்டி ஓட்டும் போது உரை செய்திகளை (text messages) படிப்பதை ஒப்புக்கொண்டுள்ளனர்! விதிமுறைகள் எல்லாம் அடுத்த வருக்குத்தானே!

ஒரு காப்பீட்டு நிறுவனமான Ingenie 1,000 இளம் ஓட்டுனர்களை ஆய்வு செய்ததில், முக்கால்வாசி பேர் வாகனம் ஓட்டும் போது திசைகளைப் (செல்லவேண்டிய பாதைகளைக்காண) பெற தங்கள் ஸ்மார்ட்போன் வரைபடங்களை (google map) பயன்படுத்துவதை ஒப்புக்கொண்டுள்ளனர். ஏறத்தாழ 25% பேர் வானொலியில் தாங்கள் விரும்பிய பாடலை கண்டம் விட்டு கண்டம் பாய்ந்து வெவ்வேறு தடங்களில் தேடி கொண்டிருந்ததும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆராய்ச்சி படி, ஐந்தில் ஒருவர் வாகனம் ஓட்டும் போது Angry Birds விளையாடுகிறாராம், 30% ஓட்டுனர்கள் Facebook account- ஐ சோதனை செய்கிறார்களாம், மற்றும் கால்வாசி பேர்கள் SnapChat பயன்படுத்துகிறார்களாம்!

இன்னும் பல பேர் காதலியிடம் கொஞ்சிக்கொண்டே வண்டியை ஓட்டி பல பேருக்கு கடுப்பை கிளப்புவார்கள். சிலர் பெண்டாட்டியிடம் ஏசி குளிரிலும் சண்டை போட்டு காரையே சூடாக்குவாரகள். பெரிய பெரிய வணிக பேச்சுவார்த்தைகள் காரில்தான் நடக்கும். 'கையும் காலும் தானே சார் பிஸியாய் இருக்கு, வாய் சும்மாதானே வருகிறது' என்று கேட்டால் நாமென்ன செய்ய?! IT- யில் பணிபுரியும் பலருக்கு கார் தான் conference calls எடுக்க சௌகரியமான இடம்! ட்விட்டர், e-mails, W}atsApp என்று ஆயிரத்தெட்டு வேலை அவர்களுக்கு பாவம். இதில் இன்னும் சிலபேர், கூட உட்கார்ந்து வரும் நண்பனை காரியதரிசியாக்கி இவர்கள் சொல்ல சொல்ல அவர்களை எஸ்எம்எஸ் பண்ண சொல்லியும் கதறடிப்பார்கள்!

ஒரு கைபேசி கணினியாய் மாறி செய்யும் அட்டகாசங்கள் இவை. மனிதன் தான் கண்டுபிடிக்கும் விஞ்ஞான பொருட்களை அவனைவிட புத்திசாலியாய் படைத்துவிடுகிறானோ.. தன் உயிரையே பணயம் வைத்து உறவாடுகிறானே அதனுடன்?! இளைஞர்களே, smartphone உங்களை முட்டாளாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்! மேம்படுத்தப்பட்ட புது மாடல் கைப்பேசிகள் ஆயிரம் வரும்... உங்கள் போல நீங்கள் ஒருவர்தான் இப்பூமியில்!

பாலா இயக்கிய நந்தா படத்தில் நடிக்க வேண்டியவர் அஜீத்குமார்தான். ஆனால் படம் தொடங்கியிருந்த நேரத்தில் பாலா, அஜீத்திற்கிடையே ஏற்பட்ட சலசலப்பினால் அப்படத்திலிருந்தே வெளியேறினார் அஜீத்.

அதனால் அதையடுத்து சூர்யா இணைந்தார். அப்படம் அவரது திரைவாழ்வில் முக்கிய இடம்பிடித்தது. ஆக்ஷன் ஹீரோவாகவும் உயர்த்தியது.

இந்த நிலையில், தற்போது மீண்டும் அஜீத்துக்காக வெங்கட்பிரபு ரெடி பண்ணிய கதை ஒன்றும் சூர்யாவுக்கு வருகிறது. மங்காத்தாவை இயக்கி ஹிட் கொடுத்த வெங்கட்பிரபு, அதையடுத்து சூர்யாவுக்குத்தான் கதை சொன்னார். ஆனால், அவர் சிங்கம்-2வில் பிசியாக இருந்ததால், அந்த கேப்பில் அவரது தம்பி கார்த்தியை வைத்து பிரியாணி கிண்டினார் வெங்கட்பிரபு.

சிங்கம்-2விற்கு பிறகு கௌதம்மேனன் உள்பட சில டைரக்டர்கள் சொன்ன கதையில் திருப்தி ஏற்படாமல் இப்போது லிங்குசாமியின் அஞ்சான் படத்தில் நடித்துக்கொண்டிருக்கும் சூர்யா, அதற்கடுத்து நடிக்க சரியான கதை செட்டாகாததால் வெங்கட்பிரபுவை அழைத்து தனக்கு கதை பண்ண சொல்லியிருக்கிறார். அதனால், மங்காத்தாவிற்கு பிறகு அஜீத்துக்காக ஒரு கதையை ரெடி பண்ணி வைத்துக்கொண்டு திரியும் அவர், கௌதம்மேனன் படத்தையடுத்து, வேறு சில இயக்குனர்களின் படங்களில் நடிப்பதால் தனக்கு இப்போதைக்கு தலயின் தரிசனம் கிடைக்காது என்பதால், அவருக்காக ரெடி பண்ணி வைத்திருககும் கதையை சூர்யாவுக்கு திருப்பி விடுகிறாராம். அஞ்சான் படப்பிடிப்பு முடிந்ததும், சூர்யாவைக்கொண்டு அடுத்த மங்காத்தா ஆட்டத்தை ஆரம்பிக்கிறாராம் வெங்கட்.புதுவருடத்தன்று வெட்கட்பிரபுவின் இயக்தில் சூர்யா நடிக்கும் புதுப்படத்திற்கான பூஜை இடம்பெற்றது. சூர்யாவுடன் இயக்குனர் பாலாவும் கலந்துகொண்டார்.

வேலையும் மகிழ்வும்

Dr. புஷ்பா கனகரட்ணம்
Ph.D., C. Psych.Clinical Psychologist

அர்த்தமுள்ள தொழில் தரும் நோய்தடுப்பு சக்தி

“மகிழ்ச்சி ஒரு வண்ணாத்திப்பூச்சி போல. அதை தேடி பின்னால் போனால் கைக்கு எட்டாமலே பறந்துகொண்டு இருக்கும். அமைதியாக உட்கார்ந்து கொண்டால் சிலநேரம் உங்கள் மேல் வந்து அமர்ந்துகொள்ளும்....” என்று யாரோ கூறியிருக்கிறார்கள்.

ஆனந்தமான வாழ்வுக்கு தான் நாம் எல்லோரும் முயற்சிக்கிறோம். முயற்சிகள் சிலநேரம் பலனளிக்கின்றன. குறுகிய நேர மகிழ்ச்சி கிடைக்கிறது. சில நேரம் பலனளித்தும், எதிர்பார்த்த சந்தோஷம் கிடைக்காமல் போய்விடுகிறது.

இந்த வண்ணாத் திப்பூச்சியை எப்படி எம் மேல் உட்கார செய்யலாம்?

மகிழ்ச்சிக்கு மூன்று மூலம்

உளவியல் மற்றும் சமூகவியல், பொருளாதார வல்லுனர்களின் நாற்பது வருட ஆய்வுக்கண்டு பிடிப்புகள் தரும் முடிவு என்னவென்றால், எங்கள் மகிழ்ச்சி மூன்று முக்கிய விடயங்களில் தங்கியிருக்கிறது என்பது தான்:

அவை மரபணுக்கள் (genes) நிகழ்வுகள் (events) விழுமியங்கள் (values).

University of Minnesota ஆய்வாளர்கள் குழந்தைப் பருவத்தில் பிரிந்து போன ஒத்த இரட்டையர்களை வைத்து செய்த பரிசோதனைகளில் மகிழ்ச்சியின் மரபணு தாக்கத்தை கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். எம் மகிழ்வின் 48% எம் பரம்பரையில், அதாவது எம் மரபணுக்களில் தங்கியிருக்கிறது. அதாவது, எம் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கும் தன்மை, 48% எங்கள் பெற்றோர்கள், பெற்றோரின் பெற்றோர்கள் அனுபவித்த மகிழ்வின் அளவினால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

எம் மகிழ்வின் பாதி விகிதம் எம் மரபணுக்களால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது எனில், மற்ற பாதியின் கதை என்ன?

தனிப்பட்ட நிகழ்வுகள் என்று எடுத்துக்கொண்டால், ஒரு சம்பள உயர்வு அல்லது ஒரு வீடு வாங்குவது போன்ற விடயங்கள் எம்மை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் என நாம் எண்ணலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட பொழுதில் இப்படியான நிகழ்வுகள் 40% அளவு மகிழ்விற்கு காரணமாகின்றன என்பதை ஆய்வுகள் உறுதிப் படுத்துகின்றன.

எனினும், தனிப்பட்ட சம்பவங்களால் கிடைக்கும் மகிழ்வு, குறுகிய நேரமே நீடித்திருக்கிறது. ஆகவே, நாம் எதிர்பார்ப்பது போல், ஒரு புலப் பெயர்வோ, சம்பள உயர்வோ, எமக்கு நிரந்தர மகிழ்வை தந்துவிடாது. பொதுவாகவே, ஒரு குறிக்கோளை அடைய பல வருட உழைப்பு தேவைப் படுகிறது. ஆனால், நினைத்ததை செய்து முடிப்பதில் வரும் மகிழ்வென்னவோ சில மாதங் களுக்கு தான். ஆகவே, உங்கள் செழுமையான வாழ்வுக்கு தனித்து நிற்கும் வெற்றிகளில் தங்கியிருப்பது அவ்வளவு உசிதமாக தெரிய வில்லை.

ஒரு மீள்பார்வை பார்த்தோமானால், எங்கள் 48% மகிழ்வு மரபணுக்களால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. இன்னுமொரு 40% அண்மைக்காலத்தில் நடை பெற்ற சந்தோஷமான நிகழ்வுகளால் ஏற்படுகிறது. ஆனால், இந்த சந்தோஷம் அதிக காலத்திற்கு நீடிக்காது. அப்படியானால், மிகிதம் இருக்கும் 12% சொற்பமே. ஆனால் அந்த 12% தையும் நாம் தீர்மானிக்கலாம் என்றால் அது நல்ல செய்தி அல்லவா?

எம் வாழ்வின் நான்கு முக்கிய விழுமியங்கள் நோக்கிய எம் பாதையை நாம் வரையறுத்துக் கொள்ளலாம் என்பது தான் அந்த 12% நல்ல செய்தி. இவை மத உணர்வு, குடும்பம், சமூகம் மற்றும் எம் தொழில் சார்ந்தவை ஆகும். இவற்றில் முதல் மூன்றையும் எடுத்துக்கொண்டால், பெரிய தர்க்கம் இல்லாமல் இவற்றை ஏற்று கொள்வீர்கள். உறுதியான ஆய்வுத்தகவல்கள் மத உணர்வு, குடும்பம், மற்றும் சமூக காரணிகள் எம் மகிழ்வில் பெரும் பங்கை வகிக்கின்றன என்பதை காட்டு கின்றன.

வேலையும் மகிழ்வும்

நாம் செய்யும் தொழில் எம் மகிழ்வோடு பெருமளவில் தொடர்பு கொண்டுள்ளது என்பது எடுத்த எடுப்பில் நம் சிந்தனைக்கு எட்டுவதில்லை. எம்மில் எத்தனை பேர் நம் தொழிலை நேசிக் கிறோம்? எவ்வளவுக்கு வேலையில் திருப்தி அடைகிறோம்? எவ்வளவுக்கு எம் வேலையில் எமக்கு பாராட்டும் கவனிப்பும் கிடைக்கிறது? General Social Survey யின்படி, 50 விகிதத்திற்கும் மேற்பட்ட அமெரிக்கர்கள் தம் வேலை மிக திருப்தி தருவதாக கூறியிருக்கிறார்கள். இது, கல்வி, சம்பளம் சார்ந்து வேறுபடவில்லை.

திருப்தி தரும் தொழில் முக்கியமானது. இது பணம் சம்பந்தப்பட்டது அல்ல என்கின்றன ஆய்வுகள். வறுமைக் கோட்டிற்கு கீழ் இருக்கும் வரை பணம் என்பது பிரதானமாக தேவைப்படும். அது கிட்டும் போது, நிச்சயமாக மன மகிழ்வு ஏற்படும். பொருளாதாரம் சார்ந்த நிபுணர்கள் இதனை தெளிவுபடுத்துகிறார்கள். உண்ண உணவு, இருக்க இடம், மருத்துவ வசதிகள் என்று வரும்போது, வாழ்வின் அடிப்படை தேவைகள் பூர்த்தி அடைகின்றன. ஆனால், அதற்கும் மேலாக, சராசரி நிலையை விடவும் சற்றே அதிகமாக வாழ்க்கைத்தரம் உயரும் போது, மேலதிகமான பொருளாதார நன்மைகள் பெரிய மாற்றங்களை கொண்டுவரப்போவதில்லை, மகிழ்வு உட்பட. இதனை தான் Daniel Kahneman போன்ற நோபல் பரிசு பெற்ற கல்விமான்கள் கூறுகிறார்கள். ஆக, வறுமை அகலும் போது, மகிழ்வு உண்டாகிறது. அது நம் வருவாயின் அளவில் தங்கி இல்லை.

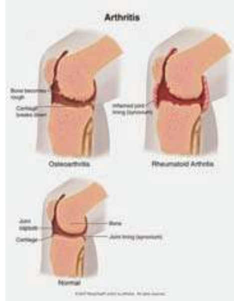
வேலையின்மை, எவ்வளவு தான் பொருளாதார ஸ்திரம் இருந்தாலும், நம் சந்தோஷத்திற்கு ஒரு பெரிய எதிரியாகவே இருக்கிறது. வேலையின்மை, விவாகரத்து, தற்கொலை மற்றும் நோய்களின் கடுமை நிலையை அதிகரிக்க செய்கிறது. The General Social Survey யின் படி, முக்கால்வாசி அமெரிக்கர்கள் தமக்கு பெருத்த அதிர்ஷ்டத்தால் பணம் கிடைத்து வேலைக்கு போகவேண்டிய தேவையே இன்றி போய்விட்டாலும் கூட தாம் வேலையை விட்டுவிட மாட்டோம் என அபிப் பிராயம் தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.

வேலையில் வெற்றி காண்பதாக உணர்பவர்கள், அப்படி உணராதவர்களுடன் ஒப்பிடும் போது, இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி உள்ளவர்களாக இருக்கி றார்கள். இது, வருமானம், மற்றும் மக்கள் பின்புலம் சார்ந்து இருக்கவில்லை என்றும் கண்ட றியப்பட்டிருக்கிறது. உங்கள் தொழில் வெற்றியை, டாலர்களிலோ, காப்பாற்றப்பட்ட மனிதர்களை அல்லது கல்வியூட்டிய குழந்தைகளை வைத்தோ, பாதுகாக்கப்பட்ட வாழ்விடங்களை வைத்தோ நீங்கள் நிர்ணயிக்கலாம். Arthur C. Brooks தான் கற்பித்த பட்டதாரி மாணவர்களை பற்றி குறிப்பிடுகையில் சொல்வதென்னவென்றால், லாப நோக்கம் கருதாத அமைப்புகளில் (non-profit careers) வேலையை தேர்ந்தெடுத்தவர்கள், தம் சக மாணவர்களை விட வருமானம் குறைந்த வேலைகளில் ஈடுபட்டாலும், தொழிலில் வெற்றியையும், மகிழ்வில் உச்சத்தையும் கண்டார்கள் என்பது தான். டாலர் கணக்கை விடவும், உங்கள் வேலையின் பெறுமதியை நீங்கள் கண்டறியும் போது, வாழ்க்கையில் மகிழ்வின் ரகசியத்தை நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

தொடர்ச்சி 26ம் பக்கம்

தமிழ்க்கல்விக்கழகம் யேர்மனி 24வது அகவை நிறைவு விழாவில் ஆண்டு 12 வரை கல்விகற்று வெளியேறிய மாணவர்களை மதிப்பளித்த வேளை!

தமிழ்க்கல்விக்கழகம் யேர்மனி 24வது அகவை நிறைவு விழாவில் (05.04.2014) அன்று, ஆண்டு 12 வரை கல்விகற்று வெளியேறிய மாணவர்களை மதிப்பளித்த வேளையில், என்னெப்பெற்றால் தமிழாலய மாணவிகள். நிர்வாகி. திரு. கந்தையா அம்பலவாணபிள்ளை அவர்களுடன் எமது தமிழாலயத்தில் மழலையர் நிலையிலிருந்து ஆண்டு 12 வரை கல்விகற்ற செல்வி. சாரா செல்வராசா, செல்வி. மதுசிகா சந்திரசேகரன், செல்வி. செந்தூரி திருச்செல்வம், செல்வி. தனுசியா உதயகுமார், செல்வி. தயானா தற்பரானந்தம், செல்வி. சோபிகா தவராஜா ஆகியோர். இவர்களுடன் வகுப்பாசிரியை திருமதி. ஜெயந்தி கேதீஸ்வரன். இம்மதிப்பளிப்பில் நிர்வாகி. கந்தையா அம்பலவாணபிள்ளை அவர்கள் 20 ஆண்டுகள் எமது தமிழாலயத்தில் தொடர்ந்து பணியாற்றியமைக்காக “தமிழ் வாரிதி” என்ற சிறப்புப் பட்டமளித்து சிறப்பாகக் மதிப்பளிக்கப்பட்டார். (தகவல்: 12ம் ஆண்டுவரை கல்விகற்று மதிப்பளிக்கப்பட்ட மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் என்னெப்பெற்றால்)



யூரிக் அமிலம் மற்றும் கீல்வாதம் சிக்கல்களை போக்கும் பப்பாளி தேநீர்

முற்காலத்தில் கீல்வாத நோயானது ”அரசர்களின் நோய்” என்றும் ”பணக்காரன் நோய்” என்றும் அறியப்பட்டது.” இது எல்லோரும் கேலி செய்யும் ஒரு நோயாகும். இந்த தீவிர வலி நூற்றாண்டுகளாக நகைச்சுவையாளர்கள் மற்றும் கேலிச்சித்திரம் வரைவோர்க்கு தீனியாகிவிட்டது. ஏன்னு கோவமா பாக்காதீங்க…

காரணம் இருக்கு. அந்தோணி ஜேம்ஸ், மான்செஸ்டர் பல்கலைக்கழகத்தில் நரம்பியல் வாதவியலுக்கான பேராசிரியர் கூறினார்: ”சும்மா இருப்பதையே வேலையாக கொண்டு, உடற்பயிற்சி செய்ய மறுத்து, தவறான உணவு சாப்பிட்டு, அதிகமாக குடித்து, அதிக எடை போட்டிருப்பவர்களை கீல்வாதத்திற்கு மிகவும் பிடிக்கும்.” இப்போது புரிகிறதா பெயர் காரணம்?!

கீல்வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பட்டியலில் ஹென்றி VIII, லியோனார்டோ டா வின்சி, சர் ஐசக் நியூட்டன், பெஞ்சமின் பிராங்க்ளின் மற்றும் லூசியானோ பாவ்ராட்டி இருந்தனர். லூசியானோ பாவ்ராட்டி என்னும் tenor (உச்சஸ்தாய்) பாடுபவர் தன் கால்வலியால் கத்தினாரோ என்று கேலி செய்தவர்கள் உண்டு!

இந்நோய் இரத்தத்தில் யூரிக் அமிலம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகிறது. யூரிக் அமில பிரச்சனைக்கு பச்சை பப்பாளி க்யூப்ஸை green tea- யுடன் கலந்து அருந்துங்கள். கீல்வாத பிரச்சனை உள்ள நண்பர் ஒருவருக்கு இதை பரிந்துரைத்தேன். அவரது கால்விரல் மூட்டுகள் பழுதுபட ஆரம்பித்திருந்தது. இத்தேநீர் குடித்த ஒரு வாரத்திலேயே குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை கண்டார். இரண்டு வாரங்களுக்கு பிறகு கால் மூட்டுகளில் குணமடையத் தொடங்கி நல்ல நிலைக்கு மாற துவங்கியது. இப்போது கிட்டத்தட்ட மூன்று ஆண்டுகள் முடிந்த நிலையில் அவரது மூட்டு வலி போயேவிட்டது. ஆனாலும் அவர் மாதம் 1-3 முறை இத்தேநீரை பராமரிப்பிற்காக உட்கொண்டு வருகிறார்.

இத்தேநீர் கீல்வாத பிரச்சனை அல்லாதவர்க்கும் உகந்தது. சீனா School of Pharmacyயின் பேராசிரியர் லாய், “பச்சை பப்பாளியை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி நீரில் கொதி நிலைக்கு கொண்டு வந்து, டீ இலைகள் சேர்த்து தேநீர் தயாரிப்பது போல் செய்து அருந்தி வந்தால் கீல்வாத நோய்க்கு சிறந்த சிகிச்சையாய் அமையும்”, என்கிறார்.

யாழ்ப்பாணத்தில் வெற்றிமணி கல்வி மையத்தின் மாணவர் சுற்றுலா

யாழ்ப்பாணத்தில் வெற்றிமணி கல்வி மையம் ஒழுங்கு செய்த மாணவர் சுற்றுலா (11.04.2014) நிகழ்வில் மாவிட்டபுரம் கந்தசுவாமி கோவில் நூற்றாண்டு பழமைவாய்ந்த சிதைவுற்ற தேர் ஒன்றினைப் பார்வையிடுகின்றனர்.

25 பக்கத் தொடர்ச்சி

அர்த்தமுள்ள தொழில் தரும் நோய்தடுப்பு சக்தி

The University of California - Los Angeles news release என்ன தெரிவிக்கின்றது? மகிழ்வுடன் இருங்கள். அது உங்கள் மரபணு வெளிப் பாட்டையே மாற்றுகிறது என்று. ஆமாம். அதாவது, வாழ்வில் ஒரு ஆழ்ந்த அர்த்தம், ஒரு தேவை இருக்கிறது என உணர்வதால் வரும் தொழில் சார்ந்த ஆனந்தம் (உதாரணமாக, Mother Theresa) வேறு விதமாக ஏற்படும் ஆனந்தத்தை விட எங்கள் மரபணுக்களில் வித்தியாசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இவர்கள் நோய் எதிர்ப்பு கலங்களில் (immune cells)சாதகமான மரபணு வெளிப்பாட்டு வடிவத்தை (favorable gene-expression profiles) காணக்கூடியதாக இருந்தது. இவர்களில், அழற்சி மரபணு வெளிப்பாடு (inflammatory gene expression) குறைந்த அளவிலும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்குரிய மரபணு வெளிப்பாடு (strong expression of antiviral and antibody genes) வலிமையாகவும் இருந்ததை அவதானிக்க கூடியதாக இருந்தது. ஆனால், அதே வேளை, டாம்பீக வாழ்வில் திளைத்து வரும் மகிழ்வு (உதாரணமாக, celebrities/பிரபலங்கள்), மரபணுக்களில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. இப்படி யானவர்கள் தீங்கான, உயர்ந்த அழற்சி, குறைந்த நோய் தடுப்புடன் கூடிய மரபணு வெளிப்பாட்டை காட்டினார்கள் (an adverse expression profile involving high inflammation and low antiviral and antibody gene expression); current online edition of the journal Proceedings of the National Academy of Sciences.

இந்த ஆய்வின் சுவாரசியமான இன்னொரு தகவல் என்னவென்றால், இரு சாராரும், அதாவது, உலகியல் ரீதியில் படு டாம்பீகமாக இருக்கும் பிரபலங்களும், வாழ்வின் தேவை, அர்த்தம், சார்ந்து தொழில் புரிபவர்களும், ஒரே மாதிரியா கவே தம் மகிழ்வை உணர்கிறார்கள் என்பது தான். அதாவது, மகிழ்வின் உணர்வும் வெளிப் பாடும் இரு சாராரிலும் ஒரே மாதிரியாக இருப் பினும், அவர்கள் மரபணு வெளிப்பாடுகளோ எதிரும் புதிருமாக இருக்கின்றன.
இதிலிருந்து என்ன புரிகிறது என்றால், அர்த்த முள்ள தொழில் புரிவதால் வரும் மகிழ்வும், டாம்பீக வாழ்க்கை வாழ்வதால் வரும் மகிழ்வும், நேர்மறையான (positive) உணர்வுகளாக இருப்பினும், மரபணு வெளிப்பாட்டை பொறுத்த வரை எதிர்மறையான விளைவுகளையே கொடுக் கிறது என்பது தான். அதாவது, எங்கள் விழிப்புணர்வுக்கு எட்டாததை எங்கள் மரபணுக் கள் புரிந்து வைத்திருக்கின்றன. வித்தியாசமான மகிழ்வுநிலைகளை எங்களால் பிரித்து பார்க்க முடியாவிட்டாலும், எங்கள் மரபணுக்களுக்கு அந்த சாமர்த்தியம் இருக்கிறது போலும்.

உங்கள் உணர்வு பூர்வமான ஆர்வத்தை (passion) உங்கள் செயல்திறத்தோடு (skill) இணைத்தீர் களானால் உங்கள் வாழ்வும், உங்களை சார்ந்த வர்கள் வாழ்வும் வலுவுடையதாகும். இதற்கு ஆய்வு சார்ந்த சான்று இருக்கிறது. இது, எங்கள் சமூகத்தில் தொழில் தேர்ந்தெடுக்கும் இளைஞர் களும் அவர்கள் பெற்றோர்களும் கவனத்தில் வைக்கவேண்டிய ஒன்றாகும். இந்த புத்தாண்டில் எங்கள் வேலை எமக்கு புத்துணர்வையும், அர்த்தத்தையும், மன மகிழ்வையும் தருவதன் மூலம், எங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் வலுவூட்டட்டும்!

Balas Apartment
Holiday Home in Colombo and Jaffna for Rent
அழகான அமைதியான சூழலில் யாழ்பாணத்திலும்
கொழும்பிலும் அமைந்துள்ள வீடுகள்
உங்கள் விடுமுறையைக் கழிக்க அனைத்து வசதிகளுடனும்
AC மற்றும் சமையல் அறை- பாத்திரங்கள்
தேவைப்படின் சமைப்பதற்கு ஆளும் வழங்கப்படும்.
12 பேர் ஒன்றாக நிற்கக்கூடிய வீடு. முழுவிடாகவோ
தனி அறைகளாகவோ பதிவு செய்யலாம்.

Contact us: *Raj* Mobile Phone No: 0094777667002
Land Phone No: 0094112624547
மேலதிகவிபரம் அறிய தொடர்பு கொள்ளவும்.
Web சைடிலும் பார்வையிடலாம்.
www.balasapartmants.com balasapartments@yahoo.com

மாதவி

பரதமும் சித்திரமும்

உடலுக்குள் உயிர் ஊசலாடிக்கொண்டு இருக்கிறது. அந்த ஊசலை ஊஞ்சலாக்க வல்லது கலை!

ஒரு கலைக்கு இன்னுமொருகலை பக்கத்துணையாக வருவதைக் காணலாம். இசையை எடுத்துக்கொண்டால் அங்கே பக்கவாத்தியங்கள் பக்கத்துணையாக இருக்கும். பரதத்தை எடுத்துக்கொண்டால் அது தாளத்துடன் ஒன்றிநிற்கும். நாடகத்தை எடுத்துக்கொண்டால் ஒப்பனைக்குள்ளால் முகம் காட்டும்.

சித்திரமும், சிற்பமும்கூட உலகின் எல்லாக்கலை களையும் உள்வாங்கிக் கொள்ளும். இருப்பினும் தன் கலைசிறக்க வேறும் சிலகலைகளைக் காதலிக்கவும் செய்வார்கள்.

வாழ்வில் காதலன், காதலி வாய்ப்பதுபோல், கலைஞர்களுக்கும் தன் கலைக்கு ஒத்த காதலனாக,காதலிலாக பிறிதொரு கலை அவர்களுள் ஆட்சிகொள்ளும்.

காதல் என்றும் இளமையாக உள்ளது. அத்துடன் அந்த உணர்வுக்கு இருக்கும் சக்தி, உந்துதல் கணவன் மனைவி என்று வந்ததும் திசை மாறிவிடும். அது பிள்ளைகள் பேரக்குழந்தைகள் எனக் குடும்பக் கலைக்குள் முத்தெடுக்க ஆரம்பித்துவிடும்.

சிலரைப் பார்த்தால் பாடிக்கொண்டே படம் வரைவார்கள். சிலர் பாடலைக்கேட்டுக்கொண்டே சித்திரம் தீட்டுவார்கள்.

கவிஞர்களைப் பாருங்கள்,அவர்கள் இயற்கையோடு ஒன்றி நிற்கும் வேளையில் பிறக்கும் கவிதைகள் எவ்வளவு சக்திமிக் கனவாகத் திகழ்கின்றன. கடற்கரையிலும், நதிக்கரையிலும் புலவர்கள் எழுத்தாணி கொண்டு கவிதை எழுதும் பண்டைக்கால ஓவியங்களைப் பார்த்திருப்பீர்கள்.
கடலில் அலைக்கும், நதியின் சலசலப்புக்கும் ஒரு ஜதிக்கட்டு உண்டு. காற்றின் விசைக்கு ஆடும் தென்னைமரத்தில்கூட ஒரு அடைவுக்கணக்கு உண்டு. இடப்பகம் சாந்து, வலப்பக்கம் சாயும்போது அதன் வீச்சில் ஒரு சீரான தூரமும், வேகமும் இருக்கும். கடல் அலை ஒன்று மேல் எழுந்து கீழ்குதிக்கிறது என்றால், அந்த எழுச்சிக்கும், வீச்சிக்கும் ஒரு சீரான அளவு உண்டு. காட்சிகளைவிடுங்கள் மனிதனின் இதயத் துடிப்பைப்பாருங்கள் அதன் துடிப்பில் சீர்நிலை குலையும்போது உடல் ஆரோக்கியம் குன்றுகிறது. இது மனிதனுக்கு மட்டுமல்ல மனிதன் படைக்கும் கலைகளுக்கும் பொருந்தும்.

எனவே ஒரு கலைஞனை இந்தச் சீரான வீச்சுக்களே! சீரோடு சிறப்போடு கலை படைக்கவைக்கின்றன.
பரதக்கலையை எடுத்துக்கொண்டால் பரத்தில் ஒவ்வொரு அசைவுகளும் ஒரு லயத்தில் இருக்கும். காற்றின் அசைவில் ஒரு மலர் எப்படி அசையுமோ, அதுபோல் பரதத்திலும் உடல் அசைவுகள் இருக்கும். இடதுபக்கம் மூன்று அடைவும் வலதுபக்கம் நான்னு அடைவும் இருக்காது. இடை இடப்பக்கம் நெளிந்தால் அதன் எதிர்புறமாக வலப்பக்கத்தில் ஒரு வளைவு, இடப்பக்கத்தில் ஏற்படுத்திய நெளிவுக்கு ஏற்ப இருக்கும்.
ஒரு பெண் பரதத்தில் பொட்டு வைக்கின்றாள் என்றால் அதில் ஒரு கரம் தலைக்குப் பின்னால் இருந்து நெற்றியைச் சுட்டிவரும். மறுகை மார்பின் முன்னே ஒரு வளைவாக வந்து கண்ணாடி பார்க்கும். இந்தக்காட்சியினை கண்முன் நிறுத்திப்பாருங்கள். அந்தப் பொட்டு உங்கள் நெஞ்சைத் தொட்டு நிற்கும். நிலவைப் பாடாத கவிஞனும், இல்லை. இந்தப்பொட்டு வைக்கும் காட்சியைத் தீட்டாத,செதுக்காத ஓவியனும் இல்லை,சிற்பியும். இல்லை.
பரதம் சித்திரத்துக்குள்ளும் சித்திரம் பரதத்திற் குள்ளும் ஒன்றாகக்கிடக்கிறது.
சின்ன வயதில் பாடசாலைக் காலத்தில் சின்னஞ்சிறு மலர்கள் பாடசாலையில் பரதம் பயிலும் வேளை அதில் மயங்கி நிற்பேன். அந்தச்சின்னம் சிறு பெண்போலே சிற்றாடைதனை உடுத்தி சிவகங்கைக் கரையினிலே சித்திரமாய் நான் நிற்பேன்.
வகுப்பு நேரம் என்னடா! பெட்டையளைப் பார்த்துக்கொண்டு நிற்கிறியா? என்று என் சித்திர ஆசிரியர் ஓங்கி அடிமட்டத்தால் என் குண்டியில் ஒரு அடி. (மன்னிக்கவும் அந்தச்சொல்லைத் தவிர இந்த இடத்தில் எந்தச்சொல்லும் அந்த வயதுக்குப் பொருந்தாது.) திடுக்கிட்டுப்போய் சுயநினைவுக்கு வந்த என்னை, உள்ளே இருந்து பரதஆசிரியர் அழைத்தார். பெண்களுக்கு பரதம் முடியும் வரை முழங்காலில் நிற்கும்படி பணித்தார்.அவர் எனக்குத் தண்டனை தருவதாக எண்ணி அப்டிச் செய்தார். எனக்கு அது ஒரு பெரு விருந்தாகத் தெரிந்தது. முழங்கால் வலி கூடத்தெரியவில்லை. ஒவ்வொரு சின்னச் சின்ன அசைவையும் உள்வாங்கிக்கொண்டே இருந்தேன். அவர்களின் நடனத்திற்கு பின்னால் சிவனின் பெரிய ஒரு சிவதாண்டவக் காட்சியும் இருந்தது. சிவனின் தலையில் இருபுறமும் அலையாகச் செல்லும் அந்தச் சடாமுடியின் அசைவும் கீழே பயின்றுகொண்டு இருக்கும் மாணவிகளது கூந்தலின் அசைவை ஒத்திருந்தது.

வகுப்பு முடிந்து நான்காவது பாடமாக எனக்கு ஓவியப்பாடம் வந்தது. நீங்கள் விரும்பும் காட்சியினை வரையுங்கள் என்று, எனக்கு அந்தக் அந்த இடத்தில் அடிபோட்ட சித்திரஆசிரியர் சொன்னார்.. நேற்றுத்தான் பாடசாலையில் சரஸ்வதி பூஜை முடிந்து, வாழைவெட்டும் நடந்திருந்தது. அது எல்லோரது நெஞ்சிலும் நிறைந்திருந்தது. சிலர் நவராத்திரிக்கு கொலுவைத்திருக்கும் பொம்மைகளையும் வரைந்தார்கள். சித்திரங்கள் யாவும் சரஸ்வதி பூஜையாகவே இருந்தது. எல்லோரது சித்திரங்களையும் பார்த்த ஆசிரியருக்கு என் சித்திரத்தைக் கண்டதும் வியந்துபோனார்.
அப்படியே குனிந்து என்னை அணைத்துக்கொண்டு மன்னித்துக்கொள்ளடா, நான் நீ பெட்டைகளைப் பார்த்துக்கொண்டு நிற்கிறாய் என்று அடித்துப்போட்டேன். உன் மனசு எங்கு, எதில் இருந்தது என்பதைக் காட்டிவிட்டாய், என்று சொல்லியபடியே என்னை உற்று நோக்கினார். அந்த நோக்கலில் அவரிடம் இருந்த அன்பு, மட்டுமல்ல அவரது ஓவியக்கலையும், சிற்பக்கலையும்,உருகி என்னுள் வார்கப்பட்டுக் கொண்டதை உணர்ந்து கொண்டேன். அந்த உன்னதக் கலைஞன்தான் என் குரு. ஈழத்தில் பிறந்து உலகுக்கு ஒளிபரப்பிய சித்திர சிற்பக் கலைஞர் கலாகேசரிஆ.தம்பித்துரை அவர்கள்..

தொடர்ச்சி 29ம் பக்கம்

ஸ்ரீ வீராட் விஸ்வ குலபிரமனே நமக! வண்ணை ஸ்ரீ காமாட்சி அம்பாள் துணை

E.S.T.M Jewellery & Schmuck

நவீன உயர்தர டிசைன்களில் நகைகள், திருமண ஆபரணங்கள், ஓடர் நகைகள், திருத்த வேலைகள், யாவும் செய்து கொடுக்கப்படும். தாலிக்குப் பொன்னுருக்குதல், காது மூக்குக்குத்துதல் போன்ற நல்ல காரியங்களும் செய்து கொடுக்கப்படும். பழைய நகைகளுக்குப் பதிலாக சிங்கப்பூர் நகைகள் மாற்றிக் கொடுக்கப்படும்.

உரிமையாளர்:
சின்னத்துரை தயாகரன்

Rheinische Str.73
44137 Dortmund

Handy:01633642642

Tel:0231 1899023

ஸ்ரீ கனகதுர்க்கா அம்பாள் ஆலயம்

துர்க்கா பூஜா துரந்தரர்
சிவசாமிக்குருக்கள்
ஜெயந்திநாதக்குருக்கள்
Tel: 02304/ 16721
Tel: 02304- 910 9445
0177 20 16 941

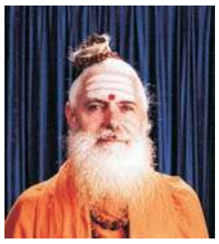
தினசரி மாலை
6.00 மணிக்குப்
பூஜை உண்டு

Robert koch Str.5
58239 Schwerte

யோகசுவாமிகளின் நற்சிந்தனைகள்

எல்லாம் சிவமேமயம்

இந்த வெளியீடு உங்களுக்கு அர்ப்பணம்!



எல்லாம் சிவனே சிவமயம் என்ற இந்த வெளியீடு உங்களுக்கு அர்ப்பணம்.
சிவனுடன் நாங்கள் கொண்ட அன்பின் வெளிப்பாடு.
இதை கேட்டு நீங்களும் அவனை, அந்த சிவனை நெருங்குவீர் என்று நம்புகிறோம்.

இதில் உள்ள பாடல்களை இயற்றியவர் சிவ யோகசுவாமி. இவர் இலங்கையில் 1872-1963 வாழ்ந்த தவயோகி. சாதி, மதம், இனம் வேறு பாடின்றி, யோகசுவாமியிடம் ஆறுதலுக்கும் ஆன்மீக வழிகாட்டலுக்கும் நாடி சென்றனர் பலர். அவர்களுடைய வேண்டுதலுக்கு பதிலாக நற்சிந்தனை என்ற பாடல்களை சுயேச்சையாக இயற்றி அளிப்பார். அவற்றில் பதினொன்றை இங்கு தேர்ந்தெடுத்துள்ளோம்.
யோகசுவாமியிடம் தீட்சைப் பெற்று அவருடைய கட்டளையான கிழக்கிற்கும் மேற்கிற்கும் பாலம் அமைப்பதற்கு "ஹவாய் தீவில் குவை ஆதீனத்தை ஸ்தாபித்தார் குருதேவர் சிவாய சுப்பிரமணியசுவாமி.
இவருக்கு பின் பதவியேற்ற சத்குரு போதிநாத வேலன் சுவாமியின் தலைமையில் இன்று இந்த சைவ மடம் இயங்குகிறது. இந்த குரு பரம் பரையின் போதனைகள், மற்றும் கல்வி பயிற்சி களை பிரசுரிக்கும் உலகளாவிய கிளையாக இயங்குகிறது ஹிமாலயன் அகாடமி.

Himalayan Academy Publication Hawaii

குருதேவரின் வாக்கு என்னை பின்பற்றுவோர், நமது பரம்பரையின் போதனைகளை உள்ள டக்கி ஒவ்வொருக்கும் தன்னை தன்னால் அறிந்திட கட்டளையிடும் நற்சிந்தனை எனும் யோகசுவாமியின் பாடல்களை புனித சாசனமாக போற்றுவர்.
ஹிமாலயன் அகாடமியுடன் இணைந்து, வெற்றி மணி பத்திரிக்கை மற்றும் TBB Entertainment இந்த ஒலிப்பதிவை வெளியிடுகின்றனர். நவீன பாணியில் இசையமைக்கப்பட்ட இவை இளைஞர்களை கவர்ந்து, யோகசுவாமியின் பாரம்பரியம் புதிய தலை முறையின் உள்ளத்திலும் மனதிலும் நீண்டு வாழ வேண்டுகிறோம்.

நற்சிந்தனை CD இலவச இணைப்பு!!!

ஆனிமாத இதழில் இந்த இடத்தில் பாருங்கள்!!!!

ஒவ்வொரு 3வது வெற்றிமணியிலும் மணியான பாடல்கள்... அத்தனையும் யோகசுவாமிகளது நற்சிந்தனைகள்!

HK Hammacher

வாகனச் சாரதி பயிற்சி நிலையம்

உங்கள் தாய் மொழியில்....

ஆங்கிலம், யேர்மன், பிரஞ், துருக்கி மொழிகளில் வகுப்புக்கள் உண்டு.
பரீட்சைக்கு வரக்கூடிய வினாக்கள் கார் மற்றும் மோட்டோசைக்கிளிற்கும் சிறப்பாகத் தெரிவுசெய்துகற்பிக்கப்படும்.

தமிழில் தொடர்புகளுக்கு: 0172 57 35 454
HK Hammacher
Schleswiger Str .5
44145 Dortmund
0231 81 55 94
0173 56 46 651

MPU
ASF
ASP
இவர்களுக்கான சிறப்பு வகுப்புக்களும் உண்டு!

லூட்ஸ் மாதா கோவில் புனிதப் பயணம்

April june july Aug மாதங்களில்

உணவு, தேனீர், கோப்பி, குளிர் பானங்கள், தங்குமிட வசதிகள் (Room) பஸ் கட்டணம் அனைத்தும் உட்பட ஒரு வருக்கு 200 யூரோ மட்டுமே! பிரயாணம் செய்ய முன்கூட்டியே பதிவு செய்யவும்.

எம் மக்களின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க யேர்மனி Dortmund நகரில் இருந்தும்.Frankfurt நகரில் இருந்தும்,பல தடவைகள் லூட்ஸ் மாதா கோவிலுக்கு பஸ் மூலம் செல்வதற்குரிய ஒழுங்குகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.
தொடர்புகள்: இத்தாலிக்கும் செல்லலாம்.
K.முருகா : 02972 7754 Handy: 0175 850 14 89

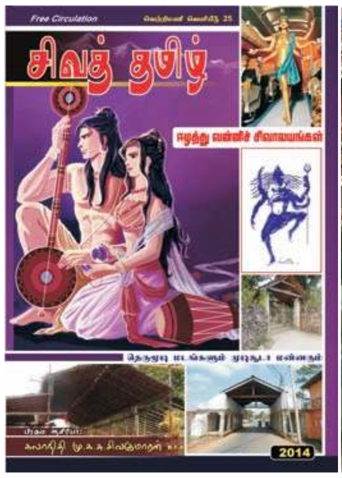
பிருந்தா

Pirruntha Silk House
Textile & Jewellery
தங்க நகைகள் நீங்கள் விரும்பும் இரகங்களில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். திருமண பட்டுப் புடவைகள் மற்றும் ஆடவர் மங்கயர் உடைகளுக்கும் நாடுங்கள்.
Tel : 0711/ 61 58 976 Fax: 0711-61 42 663
Ludwig str. 92
70197 Stuttgart
Handy :01703344059

Bielefeld நகரில்....
Sahanan Video
Video& Foto
Full HD& Blu-ray
உங்கள் இல்லங்களில் நடைபெறும் அனைத்து மங்கலகரமான நிகழ்வுகளையும் மிகத் துல்லியமாகவும் அழகாகவும் படம்பிடித்து தருகின்றோம்.
K.Ravi
Tel:0521 42 86 528
Möbil:0177-191 21 28
e-mail:sahananvideo@hotmail.de

வியாபாரிகளே! ஓர் அரியசந்தர்ப்பம்

மலிந்த விலையில் தரமான kasse
Tippen Sie auf dem Bildschirm & Scannen von Barcodes kasse System & Überwachungskamera
தமிழ் கடை / உணவகம் / மொத்த வியாபாரம்
Pizza கடை / Kiosk & Mehr...
EU-gültigen Maßstab verbunden mit Kasse
Wir haben zufriedene Kunde in Deutschland , Frankreich und ganz Europa
SAT Solutions
Available on the App Store
www.theSAT.co.uk | info@theSAT.co.uk | Mohan - 0049 176 47917438 | Raam - 0044 7877898725
LIMITIERTES ANGEBOT



சிவத்தமிழ் செல்வி முத்துவிழா 2005

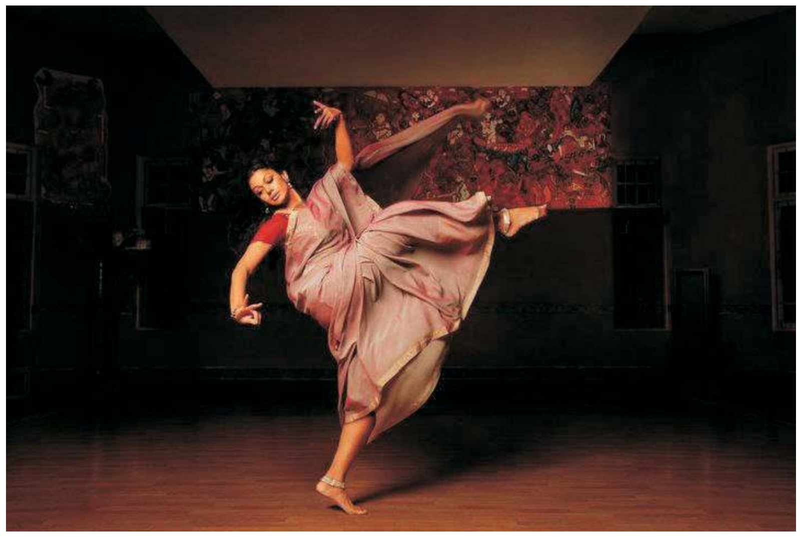
சித்திரைப் புத்தாண்டில்...பத்தாவது ஆண்டில் சிவத்தமிழ்

யேர்மனியில் கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக வெளிவரும் வெற்றிமணி வெளியீடான சிவத்தமிழ் ஆன்மீகச் சஞ்சிகை சித்திரைத் தமிழ் புத்தாண்டு தினத்தில் பக்வமாய் பத்தாவது ஆண்டில் அவனருள் கொண்டு மலந்தது. துர்க்கா பூஜா துரந்தரர் சிவ.ஜெயந்திநாதக் குருக்கள் அவர்கள் சிவத்தமிழ் சஞ்சிகையை அம்பாள் பூஜையில்வைத்து நல்லாசியுடன் வெற்றிமணி நிறுவன சிறப்பு உறுப்பினர் திருமதி சிவஜெனனி அரவிந்தனிடம் வழங்கினார். சிவத்தமிழ் கலாநிதி சிவத்தமிழ்ச்செல்வி தங்கம்மா அப்பாக்குட்டி அவர்களது நல்லசியுடன் 2004 வருடம் முதல் வெளிவருகின்றது. சிவத்தமிழ்ச் செல்வி அவர்களது முத்துவிழாவினை தாயகம் யேர்மனி இங்கிலாந்து கனடா என நான்கு நாடுகளில் நடத்தியும், சிவத்தமிழ் சிறப்பு மலர் படைத்தும் அன்னையைக் கௌரவித்தது. தாயகத்தில் சிவத்தமிழ்ச்செல்வி முன்னிலையில் மலர் வெளியிடப்பட்டது குறிப்பிடத்தக்கது.

பரதமும் சித்திரமும்

26ம் பக்கத் தொடர்ச்சி....

இச்சம்வம் நடந்து 16 வருடங்களுக்குப்பின் களனிப்பல்கலைக்கழகத்தில் சித்திரமும் சிற்பமும் படிக்கின்றவேளையில் எங்கள் விரிவுரையாளர்கள் எங்களைக் கடற்கரைக்கும், நதிக்கரைக்கும் மட்டும் அழைத்தச் செல்லவில்லை.
அந்தக் கடலும் நதியும் சங்கமிக்கும் நடனக்கலைக்குள் எம்மை அழைத்துச் சென்றார்கள். மாதவியன் நடன ஆற்றலை வியந்து உரைப்பார்கள். மாதவியின் பரதக்கலை புறத்தைமட்டுமல்ல அகத்தையும் அலங்கரித்து விட்டது. அதனாலோ என்னமோ எனக்கு புனைபெயராக அந்த மாதவியே வந்துவிட்டாள். பரதத்தைப் பற்றி பேசுவதற்குக்கூட பரதம் 2000 ஆண்டு பழமைவாய்தது என்று மட்டும் தொடங்கத்தேவை இல்லை. பரதம் புதுமை வாயந்தது என்றே தொடங்கவைத்தது..



தமிழில்தான் பரதம் சித்திரத்தடன் உறவாடுகிறது என்று பார்த்தால், சிங்களத்திலும், நடனம்தான் உறவாடியது. வாரத்தில் இருமுறை நடனத்தினைக் காண நுண்கலைக் கூடத்திற்குச் செல்வோம். அங்கே நடனமாடும் ஆண்களையும், பெண்களையும் வரைவோம். வியர்வைத் துளிகள் நெற்றியில் மணி மணியாக, அவளை!அவனை! விட்டு நிலத்தில் விழுவோமா! இல்லை விடுவோமா! என்று துடித்தக்கொண்டு இருக்கும் அந்த கணத்தில், அவர்களின் முகத்தில் கூந்தலில் விடுதலைபெற்ற சில மயிர்கள் வந்து ஒட்டிக்கொள்ளும், இடையினில் இருந்த அந்த சாலை அவிட்டு முகத்தை ஒரு முறை ஒற்றிவிட்டு, மீண்டும் இடையினில் வரிந்து கட்டிக்கொள்ளும் அந்த நிலையில், அங்கு பிரமன் படைத்த அத்தனை பெண்களுமே சிறப்புச் சித்தி அடைந்து விடுவார்கள்.

ஓவியங்களில் வர்ணங்களையும் கோடுகளே ஆட்சிபுரியும். உயிரைத்தொட்டுச்செல்லும் அந்தக் கோடுகள் உருவத்தில் இருந்து புறப்பட்டு இயற்கையுடன் கலப்பனவாக, காட்சிகளுடன் சங்கமிப்பையாக இருக்கும்.
பரதத்தையும், நடனங்களையும் இரசிக்கும் கலைஞனின் சித்திரமும், சிற்பமும், ஒருபோதும் அசையாத சித்திரங்களைத் தருவதில்லை. சித்திரமும் சிற்பமும் எப்பவும் அசைவனவாக இருக்வேண்டும். பிடித்து வைத்த பிள்ளையார் மாதிரி இருக்கக்கூடாது.
உண்மையான கலைஞன் ஒரு பிள்ளையார் பிடித்தால் அந்தப் பிள்ளையார் கூட பிடித்த இடத்தில் இருக்கமாட்டர்.

முத்துமாரி அம்மன் ஜோதிட நிலையம்

முகநாடி, கைரேகை ஜோதிடர்
அனுபவமுள்ள எண்கணிப்பு ஜாதக ஜோதிடர்

பண்டித் விநாயக்

அனைத்து மதத்தினரும் வரலாம் விசேடமாக தண்ணீரில் ஜோதிடம் பார்க்கப்படும் ஆலோசனைகள் மற்றும் தீர்வுகள்
வியாபாரம் - எதிரிகள் - உடல்நிலை வேலை குழந்தையின்மை
திருமணம் - பணம் - குடிபோதை காதல் - விசா விவாகரத்து
வழக்குகள் - கண்திருஷ்டி குடும்ப ஒற்றுமை படிப்பு வாகனப்பொருத்தம்
- லாட்டறி புதையல் - மற்றும் பல
மந்திரம், தந்திரம், காத்துக்கறுப்பு, பீடைபிசாசு என்ன இருந்தாலும் நிவாரணம் செய்து கொடுக்கப்படும்.பேசும் மொழிகள் - ஆங்கிலம் கிந்தி மற்றும் தமிழ்
கிழமை 7 நாட்களும் 09.00 முதல் 20.00 மணி வரை வரலாம்

0152 10 55 1178-0152 18 69 40 99
Rheinische Str.98- 44137 Dortmund

நங்கை என்னும் நங்கூரம்

நிலா

குடும்ப பொறுப்பு என்பது ஆண்-பெண் இருபாலார்க்குமே பொருந்தும் என்றாலும் பெண்ணுக்கு மட்டும் கூடுதல் என்றாகிவிட்டது . இதற்கு பெரிய காரணம் ஒன்றும் இருப்பதாய் தெரியவில்லை... அது அவளுக்கு எளிதாக வயப்படுகிறது.
பெண் இயற்கையாகவே பொறுப்புணர்ச்சி நிரம்பப் பெற்றது விந்தை. இது அவள் வளர்கின்ற சூழலுக்கு ஏற்றவாறு கூடுகிறது. என் கல்லூரி நாட்களில், சிறுமி வீட்டிற்கு முன் அழகாய் கோலமிடுவதையும், தன் தம்பிக்கு சோறு ஊட்டுவதைம் நான் பலமுறை வியந்துபார்த்திருக்கிறேன்.
அக்காலத்தில் கணவன் வேலைக்கு செல்ல, வீட்டை மட்டுமே கவனித்து கொண்டிருந்தகாலம் மாறி இப்போது பெண்கள் வேலைக்கும் செல்வதனால் அவள் குடும்பப்பொறுப்பு பன்மடங்காகிவிட்டது. வேலைக்கு போவதற்கு முன் , வேலைக்கு போய்வந்த பின் என்று அவள் வாழ்க்கை கி.மு, கி.பி போல் பிரிக்கப்பட்டு விட்டது! பெரிய பொறுப்பிலோ அல்லது அடிக்கடி பயணம் மேற்கொள்ள வேண்டிய பணியில் இருந்தாலோ அப்பெண்களின் வாழ்க்கை இரட்டை மாடு பூட்டிய வண்டிதான்...இரண்டையும் செவ்வனே செலுத்தினால் தான் எல்லார்க்கும் நல்லது!
இன்னும் வேடிக்கை, அவள் கணவன் வெளிநாட்டில் பணிபுரிந்தால்... குழந்தை படிப்பு, மாதாந்திர செலவுகள் மற்றும் பட்டுவாடாக்கள், வெளிவேலைகள் என அனைத்தும் அவள்தலைமேலே! “அவரை கேட்டு சொல்றேனே” என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. அவளே “அவராக” மாறி செயல்பட வேண்டிய தருணங்கள் ஏராளம்.
நான் கண் கூடாக பார்த்த ஒன்று... கணவன் வெளிநாட்டில் பணிபுரிய, வீடு கட்டி வாங்கும் பொறுப்பையும் மனைவி ஏற்று செயல்பட்டது... என்னை பொறுத்தவரை அது சாதனைதான்!! என் தாய், வீட்டு நிர்வாகம் என்று செய்த காரியங்கள் யாவும் இப்போது என் மொத்த வேலையில் ஒரு சிறு பகுதி ஆகிவிட்டது.
ஒரு காலத்தில், “அவளுக்கு வெளி உலகமே தெரியாது” என்று என் அப்பா என் அம்மாவை பெருமையாய் கூறியது போக இன்றைய கணவன்மார்கள் “என்னடி இது கூட தெரியாதா” என்று கேட்கும் நிலையை பார்க்கிறோம். பெண்கள் எவ்வளவு கற்றாலும் போதவில்லை இப்போதைய வாழ்க்கையை வாழ!
திருமண முறிவுகள் சகஜமாய் நடக்கும் இக்காலத்தில் ஒரு பெண் உடலாலும் மனதாலும் எதையும் எதிர் கொள்ளும் பலம் பெற்றவளாக தன்னை மாற்றி கொள்ளும் சுழல் உருவாகி உள்ளது என்பதும் ஒரு கசப்பான உண்மை.

ஆனால், எப்பேற்பட்ட சூழ்நிலையிலும் நம்மால் இதெல்லாம் முடிகிறது, நடக்கிறது என்ற எண்ணம் ஒரு பெண்ணுக்கு பெரிய ஊக்கமருந்து. இதுதான் அவளை பல மடங்கு உயர வைக்கிறது, உயர்த்திக்காட்டுகிறது. “எம் பொண்ண பாத்தியா” என்று ஒவ்வொரு தகப்பனையும் கர்வம் கொள்ளச் செய்கிறது. பெண்மை என்றால் மென்மை என்பது மட்டும் இல்லை...இனி ஆக்கம் என்பதும் உண்மை!!

திரை உலகம்

கோச்சடையான் சினிமா தொழில்நுட்பம் தெரிந்த கமல் நடிக்க வேண்டிய படம்... ரஜினிகாந்த்

சென்னை: கோடை கால அதிரடியாக வெளிவரவுள்ள சூப்பர்ஸ்டார் ரஜினிகாந்த்தின் அனிமேஷன் படமான கோச்சடையான் நான்கு மொழியில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்படத்தை ரஜினிகாந்தின் இளைய மகள் சவுந்தர்யா இயக்கியுள்ளார். இதன் பிரிவியூ காட்சி வெளியீட்டு விழா ஹைதராபாத்தில் நடைபெற்றது. விழாவில் ரஜினிகாந்த் பேசியதாவது:-

எனக்கு சினிமா பற்றிய தொழில்நுட்பம் எதுவும் தெரியாது. சினிமா எப்படி எடுப்பார்கள் என்றுகூட தெரியாது. இருந்தாலும் சினிமா தொழில்நுட்பத்துடன்கூடிய படத்தில் நடித்துள்ளேன். உடல்நலக் குறைவால் தடை... இரண்டரை ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நான் நடிக்க வேண்டிய படம் 'ராணா“. அந்த படம் எடுக்கும்போது எனக்கு உடல் நலக் குறைவு ஏற்பட்டது. டாக்டர்கள் படத்தில் நடிக்ககூடாது. ஓய்வு எடுக்க வேண்டும் என்று கூறிவிட்டார்கள்.

ராணா ரிஸ்கான படம்... 'ராணா“ படம் ரூ.100 கோடி பட்ஜெட்டில் உருவாக இருந்தது. சண்டை காட்சிகள் உண்டு. ஆனால் டாக்டர்கள் சண்டை காட்சியில் நடிக்க கூடாது. எந்தவிதமான ரிஸ்க்கும் எடுக்ககூடாது என்று கூறியதால் அந்த படம் நிறுத்தப்பட்டது.

இந்த நேரத்தில்தான் லட்சுமி கணபதி பிக்சர்ஸ் சுப்பிரமணியம் என்னை தேடி வந்து கோச்சடையான் படம் பற்றி கூறினார். எனது மகள் சவுந்தர்யா டைரக்டர் செய்கிறாள் என்பதால் இதனை ஒத்துக்கொண்டேன்.

ஏமாற்றம்... கடந்த இரண்டரை வருடமாக கஷ்டப்பட்டு சவுந்தர்யா இந்த படத்தை எடுத்து உள்ளார். இந்த படத்தை 2 டியில் பார்த்தேன். 10 நிமிடம் பார்த்தபோது பெரும் ஏமாற்றம் அடைந்தேன். உயிரோடு இருக்கும் எனக்கு அனிமேஷனா... உயிரோடு இல்லாதவர்களை வைத்துதான் அனிமேஷன் படம் எடுப்பார்கள். ஆனால் நான் உயிருடன் இருக்கும்போதே என்னை வைத்து அனிமேஷன் முறையில் படம் எடுத்ததை பார்க்கும்போது எனக்கே ஒருமாதிரியாக இருந்தது.கதாபாத்திரத்தோடு ஒன்றி விட்டேன்... ஆனால் 10 நிமிடத்துக்கு பிறகு கதையின் போக்கு என்னை அதில் ஒன்றிப்போகச் செய்து விட்டது. அனிமேஷன் என்று தெரியாமல் கதாபாத்திரத்துடன் ஒன்றி படத்தை ரசித்தேன். கமல் நடிக்க வேண்டிய படம்.... அதேபோல், 'கோச்சடையான்“ கமலஹாசன் நடிக்க வேண்டிய படம். கமல் என்னைவிட சிறந்த நடிகர். சினிமா சினிமா தொழில்நுட்பம் பற்றி நன்கு தெரிந்தவர். ரோபோ, விக்கிரமசிம்மா போன்ற படங்களை அவர் செய்ய வேண்டிய படங்கள். சினிமா தொழில்நுட்பம் தெரியாத நான் நடித்தது கடவுள் தந்த பரிசாக கருதுகிறேன்“ என இவ்வாறு அவர் கூறினார். கடந்த வருட இறுதியில் கமலும் ரஜினியும் இணைந்து நடித்த 16 வயதினிலே படம் டிஜிட்டலில் மெருகூட்டப்பட்டு வெளியானது தெரிந்ததே.

திரையுலகை விட்டுப் பறக்கிறது மைனா!

இயக்குநர் விஜய் - அமலா பால்:
ஜூன் 7-ல் நிச்சயதார்த்தம். 12-ம் திகதி திருமணம்!

இயக்குநர் விஜய் - நடிகை அமலா பால் திருமணச் செய்தி அதிகாரப்பூர்வமாகவே அறிவிக்கப்பட்டுவிட்டது. இருவருக்கும் வரும் ஜூன் 7-ம் தேதி கொச்சியில் நிச்சயதார்த்தமும், ஜூன் 12-ம் தேதி சென்னையில் திருமணமும் நடக்கிறது.

வீரசேகரன் படத்தில் அறிமுகமான அமலா பால், தமிழர்கள் உள்ளத்தில் மைனாபடத்தின் மூலம் இடம்பிடித்தவர். விஜய்க்கு அறிமுகமானது தெய்வத் திருமகள் படத்தில். அந்தப் படத்திலிருந்தே இருவரும் தீவிரமாகக் காதலித்து வந்தனர். இந்த விஷயத்தை அப்போதே மோப்பம் பிடித்துவிட்ட ஊடகங்கள், தொடர்ந்து செய்திகள் வெளியிட்டது. ஆனால் இருவருமே அப்போது உறுதியாக மறுத்து வந்தனர். இந்த நிலையில் சமீபத்தில் நடந்த சைவம் இசை வெளியீட்டு விழாவில், கிட்டத்தட்ட விஜய்யின் மனைவியைப் போலவே நெருக்கமாக வளைய வந்தார் அமலா.

இப்போது இருவருக்கும் விரைவில் திருமணம் நடப்பது தெரிய வந்தது. அதை அதிகாரப்பூர்வமாக இப்போ அறிவித்துள்ளனர். அதன்படி, இருவருக்கும் கொச்சியில் நிச்சயதார்த்தம் பிரமாண்டமாக நடக்கிறது. மோகன்லால், மம்முட்டி உள்பட மலையாள திரையுலகினர் இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கின்றனர். சென்னையில் ஜூன் 12-ம் தேதி திருமணம்

ஓம் சக்தி ஜோதிடம்

உலகப் புகழ்பெற்ற இந்திய ஜோதிடர்
பண்டித் ரவி சங்கர்

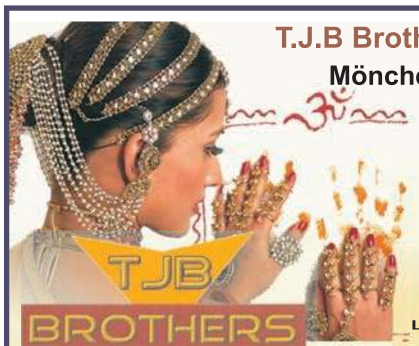
அனைத்து மதத்தினரும் வரலாம்

தலைமுறை தலைமுறையாக ஜோதிடக்கலை
பயின்றவரும் ஜோதிட வித்துவான்

வியாபாரம் - எதிரிகள் - உடல்நிலை வேலை குழந்தையின்மை
திருமணம் - பணம் - குடிபோதை காதல் - விசா விவாகரத்து
வழக்குகள் - கண்திருஷ்டி குடும்ப ஒற்றுமை படிப்பு
வாகனப்பொருத்தம் - லாட்டறி மற்றும் பல

0152 106 203 76 // 0152 187 244 10

Gartenstr. 185
41236 Monchengladbach. Germany



T.J.B Brothers ஸ்தாபனத்தின் இரண்டாவது கிளை ஸ்தாபனம்
Mönchengladbach நகரில் மனங்கவர்ந்த சேவையில்....

Asiatischer super markt

ஆசியா சமுத்திரம்

பசுமையான மரக்கறிகள்- கடல் உணவுப் பொருட்கள் - வீட்டுக்குத்தேயையான மளிகைப்பொருட்கள் அனைத்தும்எம்மிடம் தரமாகவும் மலிவாகவும் கிடைக்கும்.

Vijay tv agent

ஆசியா சமுத்திரம்
Asiatischer super markt
Sittard str-21
41061-Mönchengladbach
Tel: 02161- 9028388
Fax:02161- 9028399
Handy:0178 60 68 780

Sun TV நீண்ட நாள் பிரதிநிதிகள்

R.Ragunathan
Deutschebank
IBAN: DE55 3907 0024 0474 1153 00
Bic:DEUTDEDB390
Email: mediajara@gmail.com

தமிழ்க்கடை
Parkhofstraße-97
41836 Hückelhoven
Tel: 02433 903282
Fax: 02433 903281

துரித பணமாற்றுச் சேவை
Money Transfer

19 வருட சேவையில் தங்கமாய்
ஜொலிக்கும் நம்பிக்கை ஸ்தாபனம்

LITTLE INDIA

Textile & Jewellery

அழகான ஆடைகளுக்கும்
பஞ்சாபி வகைகளுக்கும்
தங்க நகைகளுக்கும்
பெயர் பெற்ற ஸ்தாபனம்

LITTLE INDIA

02131 273692

Ria Money Transfer
MoneyGram International Money Transfer
துரித பண
மாற்றுச் சேவை!

info@eurasian-tours.com
Rishi Ganeshamoorthy

EurAsian - Tours

அனைத்து விமானச் சீட்டுக்களையும், குறைந்த விலையில் பெற்றுக் கொள்ள நாடுங்கள். India Visa பெறவும் உதவி செய்வோம். அத்துடன் தங்குமிட வசதி, Tour Bus ஒழுங்குகள் செய்து தரப்படும். முன் கூட்டியே எம்முடன் தொடர்பு கொண்டு ஆசனங்களைப் பதிவு செய்யலாம்.

Tel:02131 73 87 83 Fax: 02131 73 87 84

Rishi 0174 96 44 965

Eurasian Tours
Adolf - flecken -Str.11
41460 Neuss

ASIA BAZAR

Ria Money Transfer
MoneyGram International Money Transfer

உங்கள் உறவுகளுக்கு பணம்
அனுப்ப வேண்டுமா! இதோ!!!
துரித பண மாற்றுச்
சேவை!

ஆசிய, ஆபிரிக்க உணவுவகைகள்
வியாழன்சனிக்கிழமை தோறும் இலங்கை,
இந்திய உடன் மரக்கறிவகைகள்
கடல் உணவுப் பொருட்கள். இன்னும் பல...

உரிமையாளர்: பா.கனேஷ்

An der Stadt Mauer 2-4
41061 Mönchengladbach
Tel:02161 208303 Fax:02161-309282

ஜேர்மனியில் டோட்மூட் நகரில் சுவையான உணவிற்கு

தரமும் சுவையும்
தரும்...

Tel:0231- 7252859

CEYLON IMBISS
இலங்கை உணவகம்

இலங்கை,இந்திய,
உணவுகள், தரம்
குன்றாத சுவையுடன்
கிடைக்கும்!

திங்கள் முதல் சனிவரை
காலை 11.30 முதல்
மாலை 22.00 மணிவரை
ஞாயிறு மற்றும் விடுமுறை
நாட்களில்
16.00 -22.00 மணி வரை

Annen Str.1
44137 Dortmund

HP:0173 1937 325
T.Mohanadas

Jasmine Silk House

என்றும் புதியன, அழகுக்கு அழகுசேர்க்கும் அற்புதமான டிசைன்களில் அழகிய சேலைகள். மங்கையர் மனம் நாடும் பஞ்சாபிகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான ஆடைகள்அனைத்தும் நிறைவான தெரிவுக்கு நம்மை நாடுங்கள்

ஜஸ்மின் சில்க் ஹவுஸ்

Jasmin Silk House
Fester Str.50
40882 Ratingen

புது டிசைன்களுடன்
புதிய வரவுகள்

Tel:02102 844744

ஜேர்மனியில் தரம்மிக்க ஓர் மொத்த வியாபார நிலையம்!

StaR - Impex

StaR-Impex

தரம்
அதுவே
நிரந்தரம்

Asia & Afro Großhandel & Einzelhandel

6 வது
ஆண்டில்
உங்கள்
அபிமான
ஸ்தாபனம்

கடல் உணவு வகைகள் மற்றும்
பசுமையான மரக்கறிகள்
வாராவாரம் உடனுக்குடன்
இறக்குமதி செய்கின்றோம்!

மாதம்தோறும் எமது மலிவுவிற்பனையை பார்வையிட
Web.Star-impex.net

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 10.30-19.30
Sa: 09.30-18.00

Kipper str.Tor.3
44147 Dortmund
Germany

StaR Impex : Inh :K.Sivasubramaniam

Mobil: 0172/2183703 - E-Mail: star-impex@live.de

Tel:0231 860 26 96 Fax: 0231/8602698