இலவச வெளியீடு: GERMANY , ENGLAND ஆடி. July 2014
Free Circulation

வெற்றிமணி
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

முஸ்லிம்கள் சிந்திக்க வேண்டிய காலம்

தமிழர்களிடம் நம்பிக்கை உண்டு

உழைப்பும் காதலும் சொட்டும் யாழ்ப்பாணத்து வாழ்க்கை!

குடும்ப வெற்றியின் ரகசியங்கள்!
சேவியர்

யேர்மனியர்கள் நேரத்தையும் கடவுளாக மதிப்பவர்கள்!

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

ஆதவன் தொலைக் காட்சியின் யேர்மனி முகவர்
ATHAVAN TV
கனீன் எலக்ரோனிக்ஸ்
Schevenhofer Weg 24,- 42111 Wuppertal
Tel: 0205 3423 740 விபரம் பக்கம் 05

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

Ceylon Imbiss Page.32
Tel:0231 7252859

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

StaR - Impex
Tel.: 0231/8602696

டோட்முண்ட் நகரில்
மாபெரும் ராஜமுத்திரை
S.K.Silks & Gold Paraadise
கம் ஸ்ரீகாமாட்சி அம்பாள் ஆலயத் தேர்த் திருவிழாவை முன்னிட்டு
06.07.2014 ஆலயத்தில் அமைந்துள்ள அங்காடி வளாகத்தில்
மாபெரும் அதிரடி மலிவு விற்பனை!
சேலைகள் 9€ இல் இருந்து
மேலதிக விபரங்கள் பக்கம் C
என்றும் புதியது அழகின் இரகசியம் அது.
Adler str 33 - 44137 Dortmund Tel:0231 9501 647
Mr.P.Sritharan.
Proprietor

S.K.S

நம்பமுடியாத உண்மைகள்!

மக்களின் மனங்கவர்ந்த ஸ்தாபனம்

Tel.: 0201/236925
Fax: 0201/236928

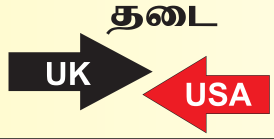
இலங்கை, இந்திய உப உணவுப் பொருட்கள், மற்றும் கடல் உணவு வகைகள் அனைத்தும் தரமாகவும் மலிவாகவும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

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

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

APIRAAMI ENTERPRISE
Pferdemarkt 9
45127 ESSEN

முட்டை விற்கத் தடை



ஒருவருக்கு பெண்பார்க்க பெண் கறுப்பி என்று மறுத்து விட்டான். இன்னொருவருக்கு பெண் பார்க்க பெண் சிவப்பி என்று மறுத்துவிட்டான். அப்படி என்றால் கறுப்பழகா அல்லது சிவப்பழகா? இதுபோலவே அமெரிக்காவில் உள்ள முட்டையை இங்கிலாந்தில் விற்கத்தடை. இங்கி லாந்தில் உள்ள முட்டையை அமெரிக்காவில் விற்கத் தடை. காரணம் என்னவோ கறுப்பி சிவப்பி போல்த்தான்.

அதாவது அமெரிக்காவில் கழுவிய முட்டை. அதனை இங்கிலாந்தில் விற்கமுடியாது. இங்கிலாந்தில் கழுவாத முட்டை அதனை அமெரிக்காவில் விற்கமுடியாது.

இலங்கையில் வெளிவந்த முதலாவது சிறுவர் சஞ்சிகை!

இலங்கையில் வெளிவந்த முதலாவது சிறுவர்மாத இதழ் எது தெரியுமா.? உங்கள் கைகளில் இருக்கும் வெற்றிமணியே இலங்கையில் வெளிவந்த முதலாவது சிறுவர் மாத இதழ். இது 1950 அமரர் மு.க.சுப்பிரமணியம் அவர்களால் நாவலப்பிட்டி கதிரேசன் பாடசாலையில் ஆசிரியராக கடமைபுரிந்தவேளை வெளியிடப்பட்டது.

முழுக்க சிறுவர்களுக்கான சஞ்சிகையாக அவர்களது ஆக்கங்களையும் அவர்களுக்கு நல்வழிகாட்டும் கட்டுரை களுமாக வெளிவந்தது. சிறுவர் சஞ்சிகை 1980 இல் ஆசிரியரது மறைவுடன் நின்றுவிட்டது. காலத்தின் மாற்றத் தால் 1994 முதல் யேர்மனியில் இருந்து வெற்றிமணி பத்திரிகையாக வெளிவருகின்றது.

வீட்டில் வில்லங்கமான விலங்குகள்!

அமெரிக்காவில் உள்ள மிருகக்காட்சி சாலைகளில் இருக்கும் விலங்குகளைவிட அதிகமான விலங்குகள் அமெரிக்கர்களது இல்லங்களில் வசிக்கின்றன. வீடுகளில் மட்டும் 5000 க்கும் மேற்பட்ட புலிகள் இருக்கின்றன.

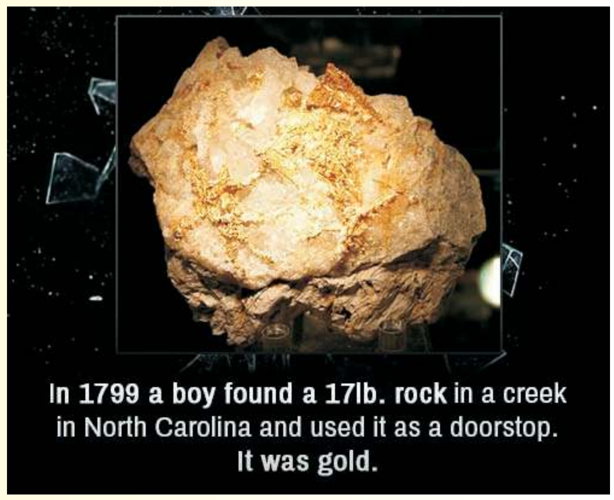
இவற்றைவிட பாம்புகள் அவர்களது படுக்கை அறை யிலேயே படுத்தும் உறங்குகின்றன.

மாதங்கி

சில வருடங்களுக்கு முன் யேர்மனியில் சட்டத்துக்கு புறம்பாக வளர்த்த பாம்பு, ஒன்று சொல்லாமல் கொள்ளாமல் வீட்டைவிட்டுப் புறப்பட அந்த நகரத்தையே தீயணைப்பு படையினரும் பொலிசாரும் சுற்றிவளைத்து தேடியது நினைவு இருக்கலாம்.

கம்பேர்க்கர்

ஒரு செக்கனுக்கு உலகில் பிறக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கைக்கு சற்றுக்குறைவாக இன்னும் ஒன்று பிறக் கிறது. அது எது தெரியுமா? கம்பேர்க்கர். (Mcdonald's) இது செக்கனுக்கு 75க்கு மேல் வெளிவருகிறது.



இது கல்லா!!!!

ஒரு இளைஞன் 1799 இல் 17 இறாத்தல் எடையுடைய ஒரு கல்லினை கண்டு எடுத்தார். அதனை கதவு காற்றுக்கு அடிபடாமல் இருப்பதற்காக பாவித்தார். கண்டெடுத்த இடம் creek in North Carolina. கண்டு எடுத்த கல் வெறும் கல் அல்ல! அது சொக்கத் தங்கம் என்று,அது பின்பே தெரியவந்தது.

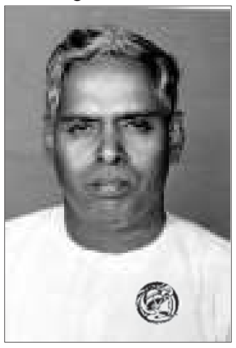
மதியால் மதிய உணவு!

சீனாவில் ஒருவர் முதல்தர வகுப்பு விமானச்சீட்டை (on China Eastern Airlines) வாங்கினார். பின் தினமும் விமான நிலையம் சென்று இலவசமாக மதிய உணவை உண்டார். உண்டதும் பிரயாணச்சீட்டை மறுநாளுக்கு மாற்றிவிட்டு வீடுதிரும்புவார். இப்படி பல மாதங்கள் மதிய உணவினை இலவசமாக உண்டுவிட்டு, இறுதியில் விமானச் சீடை முழுமையாக திருப்பி எடுத்துக்கொண்டார். (அதாவது பயணத்தை இரத்துச்செய்து கொண்டார்.) மதிய உணவை இலவசமாகப் பெற்ற மதிக்குச் சொந்தக்காரன் அவன்?

வெற்றிமணி

தமிழ் எங்கள் உயிருக்கு மேல்
—கவிஞர்.வி.க

ஓசை 214



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
Company No: 8876276

"வெற்றிமணிமொழி"
தோல்வியைக் கண்டு
அஞ்சுபவர்களிடமிருந்து
வெற்றி தானாகவே
விலகிச்செல்கிறது

பத்திரிகை வடிவம்
சிவகுமாரன் சஞ்ஜீவன்.B .Eng (Hons)

Sanje:07824 61 83 83

முஸ்லிம்கள் சிந்திக்க வேண்டிய காலம். தமிழர்களிடம் நம்பிக்கை உண்டு!

முஸ்லிம்கள் சிந்திக்க வேண்டிய காலம். தமிழர்களிடம் நம்பிக்கை உண்டு. ஜெனீவா மனித உரிமைச் சபையின் கூட்டத்தொடர் இடம்பெற்றபோது இலங்கை அரசாங்கத்துக்கு சாதகமாக முஸ்லிம் நாடுகளை வாக்களிக்க வைத்த பெருமை முஸ்லிம் அமைச்சர்களுக்கு உண்டு. இறுதி யுத்தம் நடைபெற்றபோது கூட முஸ்லிம் அமைச்சர்கள் பலர் அரசாங்கத்துக்கு ஆதரவு வழங்கினர். இராணுவத்தை பாராட்டியிருந்தனர்.

-அ.நிக்ஸன்-

முப்பது ஆண்டு அஹிம்சைப் போராட்டம் முப்பது ஆண்டு கால ஆயுதப்போராட்டம் மொத்தமாக 60ஆண்டுகள் துன்பங்களுடன் காத்திருந்தும் தமிழ் மக்களின் அரசியல் அபிலாசைகளுக்கு உரிய விடை இன்னமும் கிடைக்க வில்லை. அதேவேளை முஸ்லிம் மக்களுடன் அவ்வப் போது இனவாத மோதல்களை பௌத்த தேசியவாதம் நடத்தினாலும் 1988 ஆம் ஆண்டு ஸ்ரீலங்கா முஸ்லிம் காங்கிரஸ் தோற்றம் பெற்றதில் இருந்து இணக்க அரசியலை முஸ்லிம்கள் கட்சி அரசியல் மூலமாக ஆரம்பித்தனர். அதற்கு முன்னைய காலப்பகுதிகளில் தமிழர் விடுதலைக் கூட்டணி மற்றும் பிரதான சிங்கள அரசியல் கட்சிகளுடன் இணைந்துதான் தேர்தலில் போட்டியிட்டு பாராளுமன்ற ஆசனங்களை கைப்பற்றினர்.

1920 இல் இலங்கைத் தேசிய இயக்கம் பிளவுபட்டதில் இருந்து ஆரம்பித்த இனமோதல் 1950களில் அஹிம்சைப் போராட்டமாக உருவெடுத்தது. தமிழர்கள் பல வன்முறைகளை எதிர்கொண்டனர். அஹிம்சைப் போராட் டங்கள் அரச படையினரால் குழப்பப்பட்டன. தமிழ் அரசியல் தலைவர்கள் கைது செய்யப்பட்டனர். 1970களில் அஹிம்சைப் போராட்டம் தோல்வியடைந்து 1983ஆம் ஆண்டு ஆயுதப் போராட்டம் ஆரம்பித்தது. 1972ஆம் ஆண்டு யாழ் மாநாகர சபை மேயர் துரையப்பா சுட்டுக் கொல்லப்பட்டதுடன் வடக்கு கிழக்கில் ஆயுதப் போராட்டத்திற்கான சமிக்ஞை வெளிப்பட்டது. இந்தகாலப் பகுதிகளில் எல்லாம் முஸ்லிம்கள் தமிழ் மக்களுடன் இணைந்து போராடினர். ஆதரவு வழங்கினர்.

ஆயுதப்போராட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட பின்னரும் வடக்கு கிழக்கு மாகாணத்தில் உள்ள முஸ்லிம் இளைஞர்கள் பலர் இயக்கங்களுடன் இணைந்து போராடினர். ஆனால் துரதிஸ்டவசமாக இலங்கை இந்திய அரசுகளின் பிரித்தாளும் தந்திரத்திற்குள் முஸ்லிம்கள் அரசியல் தலைவர்கள் சிலர் உள்வாங்கப்பட்டனர். ஒவ்வொரு சமூகத்திற்கும் தனியான அரசியல் கட்சி அவசியம்தான் அந்த அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்ட ஸ்ரீலங்கா முஸ்லிம் காங்கிரஸ்- முஸ்லிம்களின் தனித்துவத்தை எடுத்துக் கூறியது. வடக்கு கிழக்கு மாகாணத்தில் குறிப்பாக கிழக்கு மாகாணத்தில் காணி அபகரிப்பு விடயங்களில் அரசாங்கம் தீவிரமாக செயற்பட்டபோது முஸ்லிம்களின் காணியும் அபகரிக்கப்பட்டது. அம்பாறை மாவட்டத்தில் முஸ்லிம் மக்களின் காணிகள் அபகரிக் கப்பட்டன. 2009ஆம் ஆண்டு யுத்தம் அழிக்கப்படும் வரை வடக்கு கிழக்கில் காணி அபகரிப்பு தொடர்ந்தது.

2009ஆண்டு மே மாதத்துடன் யுத்தம் முடிந்துவிட்டது என ஆட்சியாளர்கள் மார்தட்ட ஆர்ப்பரித்தாலும் அது வேறு பரிமாணத்தில் தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கின்றது என்பதற்கு நடைமுறை விடயங்கள் சான்றாகும்.

குறிப்பாக காணி அபகரிப்பு, பௌத்த சமயபரப்புரைகள், புத்தர் சிலை வைத்தல் இனவிகிதாசாரத்தை குறைத் தல், இரணுவ கிராமங்களை உருவாக்குதல், தமிழ் முஸ்லிம் பிரதேச எல்லைகளை சிங்கள பிரதேசங் களுடன் இணைத்து நிலத்தொடர்பில்லாமல் பிரித்தல், நில உரிமைகளை பறித்தல் என்று வடக்கு கிழக்கில் புற்றுநோய்போன்று மறைமுக யுத்தம் நடந்துகொண டேயிருக்கின்றது.

நடைமுறையில் உள்ள இலங்கையின் அரசியலமைப்பு தமிழ் முஸ்லிம் மக்களுக்கு சமநீதி வழங்கவில்லை என்பது பொதுவான குற்றச்சாட்டு. பிரித்தானியர் ஆட்சிக் காலத்தில் 1883இல் முதன் முதலாக உருவாக் கப்பட்ட கோல்புறூக் அரசியல்யாப்பு முதல் இலங்கை 1948இல் சுதந்திரமடைந்து 1972இல் இறைமை அடைந்து உருவாக்கப்பட்ட யாப்புகள் வரை தமிழர்களுக்கு சமநீதி இல்லை என்பது வரலாறு.

1978ஆம் ஆண்டு உருவாக்கப்பட்ட இரண்டாம் குடியரசு அரசியல் யாப்பு 18திருத்தங்களுடன் தற்போதும் நடைமுறையில் இருக்கின்றது. இந்த யாப்பில் 1987இல் செய்யப்பட்ட 13ஆவது திருத்தம்தான் அதிகாரப்பர வாலக்கல் முறையாகும் இதுதான் இனப்பிரச்சினைக்கு அரசியல் திர்வாகவும் கூறப்பட்டது.

ஆனால் நடைமுறையில் அந்த அதிகாரங்களை காணவில்லை. இன்று 13ஆவது திருத்தம் பற்றி பேசினாலும் அரசியல் தீர்வு என்பது தற்போது நடை முறையில் உள்ள அரசியல் யாப்பின் அடிப் படையில் செய்ய முடியாது என்பது தமிழத்தரப்பு வாதம்.

தொடர்ச்சி 26ம் பக்கம்

உலகை வலம்வர
உற்றதுணை நாங்கள்!
Tel: 0231 5896557,
Tel: 0231 5574319
Fax: 0231 5844665
Rhenische Strasse 29
44137 Dortmund.Germany
இந்தியாவுக்கான
விசா பெற்றுத்
தரப்படும்
website : www.centurytravels.de
Mayuran 01772330010
Century Travels & Tours
email : info@centurytravels.de
Last Minute Tickets:
குறைந்த விலையில்
பயணச்சீட்டுக்கள்
நேரடியாகத்
தொடர்பு கொள்ளுங்கள்!
நேரடித்தொர்பு:
0231 985 333 27
Number: 017621682149
Ram Nishanthan
Dip.T.T.Mgt-IATA/UFTAA Montreal
017621682149

விக்கல்

கே. எஸ். சுதாகர்

மெல்பேர்ணில் உள்ள தோமஸ்ரவுனில் (Thomas town) எனக்கொரு நண்பர் இருந்தார். பேரம்பலம் என்பது அவர் பெயர். இளைமைக் காலத்து நண்பர். வயது அறுபதைத் தாண்டி விட்டது. அவரைவிட எனக்கு மூன்று வயதுகள்தான் குறைவு.

அவருக்கு லாட்டரிச்சீட்டு எடுப்பதில் அலாதிப் பிரியம். எப்பவாவது தனக்கு விழும் என்ற நம்பிக்கை உள்ளதாகச் சொல்லுவார். என்னுடன் முன்பு வேலை செய்யும்போது அப்பிடியெல்லாம் அவருக்கு நம்பிக்கை இருந்ததாகத் தெரிய வில்லை. மனைவி வந்த அதிஷ்டம், லாட்டரிச்சீட்டு எடுக்கின்றேன் என்பார். அவருடைய மனைவிக்கு விக்கல் வியாதி. அவ போகாத கோயில் இல்லை. பார்க்காத வைத்தியம் இல்லை. பேரம்பலத்தைக் கண்டதும் அவரிடம் ஏறிய விக்கல் எந்தவித மருந்து மாந்திரீகத்திற்கும் கட்டுப்படவில்லை.

விக்கலும் தும்மலும் லேசுப்பட்ட சங்கதிகள் அல்ல. ஒரு கண நேரத் தும்மலில் கார் அக்ஷிடென்ற் வந்துவிடலாம். எமக்கு வீட்டுக்கு அருகிலிருப்பவர் தும்மும்போது தெருவே அதிரும். விக்கல் சபையோரின் மத்தியில் இருப்பவரை அடையாளம் காட்டிவிடும். இரண்டுமே ஆக்களைப் பொறுத்து பலவித தாள லயக் கட்டுகளுடன் தோன்றும்.

ஒருமுறை பேரம்பலத்தின் பேர்த்தியின் நான்காவது பிறந்ததினவிழாவிற்காக அவரது வீட்டிற்குப் போனோம். அப்போதுதான் அவருக்கு "லொட்டோ" (Lotto) மீதிருந்த அதீத ஈடுபாட்டைக் கண்டேன். எல்லாரும் அவுஸ்திரேலியா - இந்தியா கிரிக்கெட் மச் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம்.

"ரி.வி சனலை மாத்தப் போறன். எல்லாரும் என்னை மன்னிச்சுக் கொள்ள வேணும்" கையில் A4 சைஸ் கொப்பி ஒன்றுடன் ஹோலிற்குள் நுழைந்தார் பேரம்பலம். ஒன்றரை அங்குலத் தடிப்பமுள்ள அந்தக் கொப்பியில் எல்லாவிதமான லொட்டோ பற்றிய தகவல்களும் இருப்பதாகச் சொன்னார். அவருக்கு அது ஒரு புதையல் மாதிரி. அவருக்கு கடந்த இரண்டு மூன்று கிழமைகளுக்கு முன்பு வந்த லொட்டோ எண்கள் எல்லாம் மனப்பாடம்.

"அவருக்கு இன்னமும் சிவபுராணம் தெரியாது" என்று சொல்லிச் சிரித்தார் டயானா. டயானா என்பது பேரம்பலம் தனது மனைவிக்கு வைத்த செல்லப்பெயராக இருக்க வேண்டும். உலகில் எங்குதான் மனிதருக்கும் அவர்களின் பெயருக்கும் பொருத்தம் சரியாக அமைந்திருக்கின்றது? கலியாணம் செய்தபோது, அவரின் சிகை அலங்காரம் டயானாவின் சாயலில் இருந்ததுதான் அந்தப் பெயர் வரக்காரணமாக இருந்திருக்க வேண்டும்.

எனக்கு லொட்டோ விழுந்தால், இதிலை இருக்கிற அனைவருக்கும் அதிலை ஒரு பங்கு உண்டு" என்றார் பேரம்பலம். கொடுக்கின்றாரோ இல்லையோ, இதைச் சொல்வதற்கு எப்படிப்பட்ட மனம் வேண்டும்!

காலம் மாறுகிறது. முதுமை காரணமாக முன்னையைப்போல பேரம்பலத்தின் வீட்டிற்குப் போவதில்லை. அவரும் வருவதில்லை.

பேரம்பலத்தின் 75 வது வயது பிறந்ததின கொண்டாட்டம் வந்தது. மீண்டும் சந்தித்துக் கொண்டோம். அப்போது அவர் என்னைத் தனியாக தனது ரூமிற்குக் கூட்டிச் சென்றார். அறைக்குள் ஒரு விளையாட்டு லொட்டோ மெஷின் வைத்திருந்தார்.

பிளாஸ்ரிக்கினால் செய்யப்பட்டது. பேர்த்திக்கு kmart இல் வாங்கும்போது தனக்கும் அதுபோல ஒன்று வாங்கியதாகச் சொன்னார். அசப்பில் ரி.வி.யிலே பார்க்கும் மெஷினைப் போலவே இருந்தது. அதை உருட்டி விளையாடி எல்லா விதமான லொட்டோ இலக்கங்களையும் போடக் கூடிய வசதி இருந்தது. இரண்டு பேருமாக இயந் திரத்தை இயக்கி விளையாடி அந்த வாரத்திற்கான இலக்கங்களைப் பெற்றுக் கொண்டோம். "இரண்டு பேருக்குமே இப்ப மறதி, அதோடை அறளை. இந்த மெஷின் இருக்கிறது வாச்சுப்போச்சடா" என்றார் பேரம்.

பேரம்பலத்தின் பேர்த்தி பெரியவளாகிவிட்டாள். சடங்கு பெரிதாகக் கொண்டாடினார்கள். நாங்கள் அவர்கள் வீட்டிற்குச் சென்று தண்ணீர் வார்த்து விட்டு, பிறகு ஹோலிற்குச் சென்றோம். இப்போது பேரம்பலத்தின் வீடு பெரிய பங்களா. இரண்டு மாடிக்கட்டடம். டபுள் கராஜ். அழகான லாண்ட்ஸ் கேப். அம்சமாக இருந்தது. இப்போதும் பேரம்பலம் லொட்டோ போடுகின்றாரோ தெரிய வில்லை.

ஆனால் மூச்சுக்கொரு தடவை லொட்டோ பற்றிப் பேசும் அவர், அன்று லொட்டோ பற்றி வாயே திறக்கவில்லை. தாங்கள் "வேர்ல்ட் ரிப்" (World Trip) இரண்டு தடவைகள் போய் வந்ததாகச் சொன்னார். ஹோலிற்கு சடங்கிற்கு வந்த அனைவருக்குமே தமது உலகச் சுற்றுலாவைப் பற்றிச் சொல்லிக்கொண்டு இருந்தார்.

சடங்கு பெரிதாக நடந்தது. பேர்த்தி ஹோலிற்கு "ஹெலிகொப்டரில்" வந்து இறங்கினாள்.

மாமன்மார்கள் ஹெலியிலிருந்து மணவறை வரைக்கும் அவளைப் பல்லக்கில் சுமந்து சென்றார்கள். பல்லக்கு போற வழி எங்கும் பலவித வர்ணங்களில் புகை அடித்தார்கள்.

"எங்கடை ஊரிலை வாழைக்குலைக்குத்தான் புகை அடிக்கிறவை.

இஞ்சை மனிசருக்கே அடிக்கினம். ஒருவேளை கிருமி சாகப் புகை அடிக் கிறான்களோ?" என்று ஒருவர் முணுமுணுத்தார்.

இந்தமாதிரி ஒரு சடங்கை இதுவரை ஒருவரும் பார்த்ததில்லை என்று பேசிக் கொண்டார்கள்.

வீட்டிற்கு வந்து காரில் இருந்து இறங்கியதும், மனைவி என் கையைப் பிடித்தாள்.

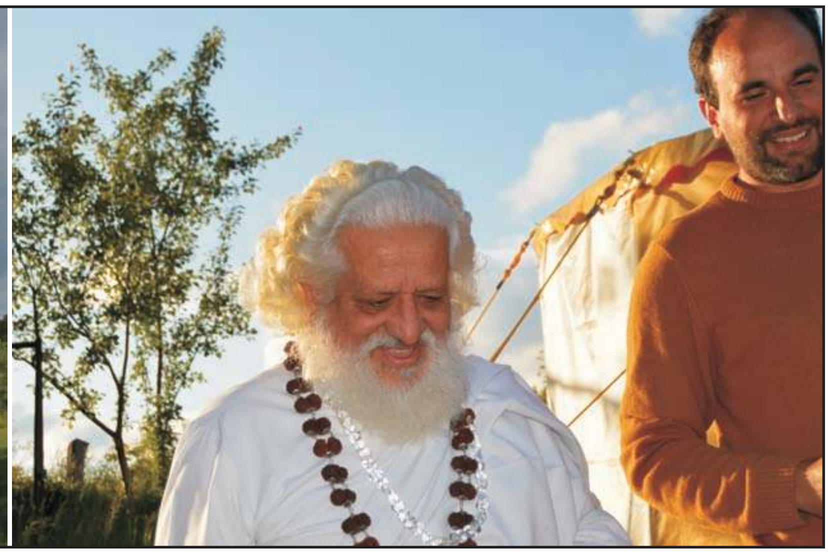
"நான் விழமாட்டன். வடிவா நடப்பன். நீர் என்னை விடும்" என்றேன் நான்.

காரில் ஏறிய நேரம் தொடக்கம் ஏதோ ஒரு விஷயத்தை அடக்கி வைத்திருந்திருக்கின்றாள் அவள். அதைச் சொல்வதற்காகத்தான் இந்தக் கைப்பிடிப்பு.

"ஒண்டைக் கவனிச்சனியளே! டயானாவுக்கு விக்கல் நிண்டு போச்சு!!"

"அப்ப பேரம்பலத்தாருக்கு லொட்டோ விழுந் திட்டுது" றைவர் சீற்றிலிருந்த மகள் தன்னை மறந்து கூக்குரல் போட்டாள்.

"எல்லாம் வரும் போகும்" என்றாள் மனைவி. அந்த "எல்லாம்" என்பதற்குள் என்னவெல்லாம் அடங்கும்?



யேர்மனியர்கள் நேரத்தை கடவுளாக வணங்குபவர்கள். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்கள் கடமையை நேரம் தவறாமல் செய்தால் எவரது வாழ்வும் பாதிப்புக்குள்ளாகாது. பேருந்து என்றால் என்ன, நாம் வேலைக்குச் செல்லும் நேரம் என்றால் என்ன! நிமிடம் அல்ல செக்கன்களிலும் தாமதம் இருக்காது. இப்டியான ஒரு நாட்டிற்கு இந்தியாவில் இருந்து ஒரு சிறந்த கிரிகாயோகி சற்குருநாத் சித்தானந்தா கடந்த 5.06.2014 கேஷ்பே நகரத்திற்கு வந்தார். அவரது வருகை ஏற்பாடுகளை ஒரு யேர்மனிய நண்பர் (யோகியை தனது குருவாகக் கொண்டவர்) ஒழுங்கு செய்திருந்தார்.

சரியாக 7மணிக்கு நிகழ்ச்சி. யாவரும் வந்து ஒரு வயல் வெளியில் அமைக்கப்பட்டிருந்த கூடாரத்தில் ஒன்று சேர்ந்தனர். தங்கள் பாதணிகளை வெளியே கழற்றிவைத்துவிட்டு உள்வந்து நிலத்தில் சப்பாணிக்கட்டி அமர்ந்தனர்.

பார்ப்பதற்கு நம்மவர்களை விட ஒரு மடங்கு மேலாக அமைதிகாத்து தியானத்தில் ஈடுபட்டனர். சரியாக 7.00 மணிக்கு யாவரது விழிகளும் கூடாரத்தின் நுழைவாயிலை நோக்கி இருந்தன. “யோகி வரத்தாமதம் ஆகும் அவர் 10 நிமிடங்கள் இன்னும் ஓய்வு எடுத்து பின் வருவதாகக்கூறியுள்ளார்” என்ற செய்தி வந்தது.
அருகில் உள்ளவர் நேரம்தவறாமை யோகிகளிடம் இல்லையா? என்ற வினாவை விழிகளில் ஏற்றி ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தனர். சற்றுநேரத்தில் யோகிகள் கூடாரத்துள் நுழைந்தார். உண்மையில் சூரிய ஒளிபோல் அவர்களது விழிகள் பிரகாசிக்க இருகரம்கூப்பி வணங்கினார். யாவரும் எழுந்து நின்று வணங்கினர்.

முதலாவது வினாவாக நாம் ஏன் இங்கு வந்துள்ளோம். யாவரும் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தனர். காரணம் யோகியைக்காணவே வந்துள்ளோம் என்பது தெரிந்த விடையாகவே இருந்தது. அடுத்து சற்று அழுத்தமாக நாம் ஏன் ஏன் இந்தப் பூமிக்கு வந்துள்ளோம், என்பதை சற்று அழுத்தமாகவே ஆங்கிலத்தில் கேட்டார். பின் நம் வாழ்வின் நோக்கம். இது வயதுடன் நெருங்கிய உறவாகவே உள்ளது.

குழந்தைப் பருவம் விளையாட்டுப் பொருட்கள் மீது மோகம். அவை கிடைத்தால் யோகம் இல்லையேல் கோபம். 16 வயதில் இருந்து 22 வயதுவரை காதல். என் காதலன் என்மீது காதல் கொள்ளவில்லை. என்காதலி என்மீது வைத்துள்ள காதல் போதாது, அல்லது போலி. நான் இப்போது ஒரு வரைக் காதலிக்கின்றேன். அவருக்கும் எனக்கும் ஒத்துவரவில்லை. இப்படி காதலைச் சுற்றி இந்தப்பருவம் கரையும். பின்பு காசு! காசு!! எவ்வளவு யூரோ கிடைத்தாலும் இதற்குமேல் கொஞ்சம் போட்டுக்கொடேன் என மனம் கெஞ்சம். காசுதான் மனமகிழ்சிக்கும், மன அமைதிக்கும் வழிகாட்டும் என ஏங்கும் காலமாக இது அமையும்.

அடுத்கட்டம். காசு இருக்கு அதோடு கனத்த நோய்களும் இருக்கும். காசைவைத்து உண்ணவும் முடியவில்லை. ஊர்சுற்றவும் முடியவில்லை. அப்படி என்றால் காசு நிம்மதி தரும் என்ற எமது தேடல் ஓரங்கட்டப்பட்டுவிட்டதே.

இப்போ சொல்லுங்கள் வாழ்வில் மகிழ்ச்சி அமைதி எப்படிக்கிடைக்கிறது. மனம் அமைதியை விரும்பவேண்டும். மற்றவர்களது சுதந்திரத்தை மதிக்கவேண்டும். போதும் என்ற மனம் வேண்டும்.
காணாது! காணாது!! என்று அலைந்தால் உங்கள் வாழ்வே காணாமல் போய்விடும்.
குடும்பம் பிள்ளைகள் உறவினர்கள் இவர்களுடன் வரும் உறவு மகிழ்வைத்தரும். சில சமயங்களில் வலியையும் தரும்.

தொடர்ச்சி 6ம் பக்கம்.

15 வது ஆண்டில்..
Kaneen electronics
ATHAVAN TV
ஆதவன் தொலைக் காட்சியின் யேர்மனி முகவர்
ஆதவன் தொலைக்காட்சியில் உங்கள் விளம்பரங்கள்
இடம்பெறவேண்டுமா! மற்றும் உங்கள் கலைநிகழ்ச்சிகள்
பெருவிழாக்கள் திருவிழாக்கள் ஆதவனில் ஒளிபரப்பவேண்டுமா!
எம்மை நாடுங்கள். எமது துல்லியமான ஒளிப்பதி, ஒலிப்பதி
உங்கள் நிகழ்ச்சிகளை மெருகூட்டும்.
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

திருக்கணித ஜோதிடம்
ஜாதகக் குறிப்பு எழுதுதல்
விவாகப் பொருத்த நிச்சயம்
சுபமுகூர்த்தம் வைத்தல்
ஜோதிட ஆலோசனைகள்
திருமணம்
பூப்புனித நீராட்டு விழா
புண்ணியாகவாசனம்
சிராத்தம்
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

காதோடு காதாக!

கலைக்கதிர் கதிர் துரைசிங்கம்

கமலா: எல்லாமே போச்சு!

விமலா: இரண்டு பிள்ளைகளும் கலியாணம் கட்டிவிட்டினம். உங்கள் இரண்டுபேருக்கும் பென்சன் வருகுது. சந்தோஷமாக இருப்பதை விட்டுவிட்டு எல்லாம் போச்சு என்றால் என்ன அர்த்தம்!

கமலா: ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் ஒவ்வொன்று போய்க்கொண்டு இருக்கு சொல்லிறன் கேள்.

பாஸ்போட் எடுக்கப்போய் பெயர் போச்சு (முன்பு களவாக)
பிளேனோட எடுத்த பாஸ்போட் போச்சு (முன்பு மலசலகூடத்துள் விட்டிட்டு இறங்கிறது)
இமிக்கிரோஷனோட உண்மை போச்சு
வேலை கிடைச்சதோட சேலைபோச்சு
கலியாணத்தோடை கலகலப்புப் போச்சு
கார் வாங்கி ஓடிக் (கால்) நடை போச்சு
கலியாணம் செய்து வைச்சதோட பிள்ளைகள் போச்சு
கணனியில் இருந்து இருந்து கழுத்துப் போச்சு
இரத்த அழுத்தம் கூடி உப்புப் போச்சு
சலரோகம் வந்ததோட சீனி போச்சு
ரி.வி.நாடகம் நிறையப் பாத்து நிறைகூடிப்போச்சு
நோய்கள் நிறைஞ்சு நிம்மதி போச்சு

போச்சு போச்சு எல்லாம் போச்சு!

பொன்னர்:
புலம்பெயர்ந்த எம்மவர்கள் சிலர் கோடை விடுமுறைக்கு விழுந்து விழுந்து இலங்கைக்குப் போய்வருகினம். இவர்களின் நாட்டுப்பற்றுப்பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

கனகர்: வெளிநாடுகளுக்கு புலம்பெயர்ந்த இலங்கைத்தமிழர்கள் சிலர் இலங்கை செல்வது இலங்கைக்குள் (சொந்த நாட்டில்) இடம்பெயர்ந்து இவர்களின் வீடுகளில் வசிக்கும் குடும்பங்களை இடம்பெயரச்செய்து தங்கள் வீடு வளவு முதலியவற்றை விற்றுவிட்டு வருவதற்காக. இதில் நட்டுப்பற்று எங்கே வீட்டுப்பற்று எங்கை.

5ம் பக்கத் தொடர்...

யேர்மனியர்கள்...

ஆனால் கடவுளுடன் கொண்ட உறவு, உங்களுக்கு நிரந்தர சுகத்தைதரும். எனவே உங்கள் தொடர்பை உறவுகளுக்கும் மேலாக கடவுளுடன் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கடவுள் எனக்கு அது செய்யவில்லை இது செய்யவில்லை. என்று ஒரு போதும் கேட்கமாட்டார்.

உங்களில் எத்தனைபேருக்கு விஞ்ஞானி ஐசாக் நியூட்டனைத் தெரியும். பலர் கை உயர்த்துகின்றனர். உங்களில் எத்தனை பேருக்கு அவரது 3 வது விதி தெரியும்? சிலர் மட்டும் கை உயர்த்துகின்றனர். ஒரு பொருளின் மீது ஒரு விசை தாக்கும் போது. அதற்கு சமமான ஒரு எதிர்விசை அதன் மேல் தாக்கும்.

இது தான். நாம் சொல்லும் கர்மம். அல்லது கர்மவினை.

என்னடா எவ்வளவு நன்மை செய்தேன். எனக்கு ஏன் இவ்வளது கெடுதி நடக்கிறது. அட அவன் எவ்வளவு கெட்டவன் அவனுக்கு நடப்பதெல்லாம் நன்மையாகவே இருக்கிறது. நீ எதனை இப்போது கொடுக்கிறாயோ அதுவே உனக்குத் திரும்ப வருகிறது. அது நாம் வாழும்காலமாக இருக்கலாம் அல்லது நாம் முன்பு வாழ்ந்த காலமாக இருக்கலாம்.
சொர்க்கத்தில் நீ இருந்தாலும், உன் மனதில் கீழ்த்தரமான எண்ணம் இருந்தால் நீ சொர்க்திலும் நரகத்தினையே உணர்வாய். ஒருவன் நரகத்தில் இருந்துகொண்டும் எண்ணம் உயர்வானதாக இருந்தால் அவன் நரகத்திலும் சொர்க்தையே காண்பான். எனவே சொர்க்த்தையும் நரகத்தையும் தருவது மனமே அன்றி இடம் அல்ல.

நமது செயல்கள் தான் நம்மை துன்பத்திற்கும் இன்பத்திற்கும் ஆளாக்குகின்றன.

மண்டையை மெதுவாக சுவரில் மோதினால் சிறிய வலி உண்டாகிறது. அந்த மோதலே அதிகமாகும்போது வலியும் அதற்கேற்றால் போல் அதிகரிக்கின்றது. உன் செயல் நல்லது என்றால் நன்மை திரும்புகிறது. கெட்டது என்றால் கெட்டது திரும்புகின்றது. அதிகமாக நன்மை என்றால் அதிக நன்மை திரும்புகின்றது. அதிகம் கெட்டது என்றால் அதிகம் கெட்டதாகவே திரும்புகின்றது. இதுதான் விஞ்ஞானி ஐசாக் நியூட்டன் சொன்னதும்.

உனக்குள் கடவுள் இருக்கின்றான் என்று நம்புபவனும், மறுபிறப்பு உண்டு என்று எண்ணுகிறவனும், தீங்கு செய்ய அஞ்சுவான். இந்த அச்சம் உன்னைக் கோழையாக்காது உன்னைக் கோயிலாக்கும்
மனதுக்கு புத்துணர்ச்சி தேவை. இதற்கு சிறந்த வழி. எத்தனை கோடி யூரோவாலும் கிடைக்காது. ஒரே ஒரு வழி நரம்பு மண்டலத்தை சுறுசுறுப்பாகவும் மூளையை தெளிவாகவும் வைத்திருக்கவேண்டும். அதற்கு காலையும் மாலையும் சுத்தமான காற்றை ஒருமுறை நிறைத்து மெதுவாக வெளியில் விடவேண்டும். இப்படி தொடர்ந்து 20 தடவை செய்யுங்கள்.
உங்கள் நரம்பு மண்டலம் புத்துணர்வு பெறும். அத்தோடு உங்களை அறியாது விடும் மூச்சு உங்கள் அறிவுடன் கலந்த மூச்சாகும்.

மொத்தத்தில் நாம் இங்கு ஏன் வந்தோம். மனிதப்பிறவி ஏன் எடுத்தோம். விடை இதுதான். ஆண்டவனைக் காண்பதற்காகவே. எனவே நாம் ஆண்டவனைக் காண்போம் வாருங்கள்.

வேற்று கிரவாசிகள் பூமிக்கு வந்தார்களேயானால் என்ன மொழி பேசினால் அவர்களுக்கு தெரியும்

1976 வாவ் அலைவரிசை பற்றி யாருக்காவது தெரியுமா?? அந்த அலைவரிசை வேற்று கிரவாசிகள் அனுப்பியது என்று நாசா முடிவுசெய்தது. ஒரு வேளை வேற்று கிரவாசிகள் பூமிக்கு வந்தார்களேயானால் என்ன மொழி பேசினால் அவர்களுக்கு தெரியும் என ஆராய்ச்சி செய்தார்கள்.

அப்போது கிடைத்த தகவல் படி உலகத்தில் இருக்கும் பழமையான மொழிகளை முதலில் ஆராய்ந்து தேர்ந்தெடுக்கலாம் என முடிவுசெய்தார்கள். பின்னர் அவர்களின் ஆராய்ச்சியை ஒரு முடிவுக்கு கொண்டுவந்தனர். வேற்று கிரவாசிகள் பேசினால் அவர்களுடன் தொடர்புகொள்ள ஆசிய மொழிகள் இரண்டு மொழிகள் உறுதி செய்யப்பட்டது.

அந்த விலைமதிப்பில்லா இரு மொழிகளான தமிழும், சீனாமொழியும்தான்.

ஒரு கல் எறிந்தால் கடலில் மூழ்கிறது ஆனால் கப்பல் மட்டும் எப்படி மிதக்கிறது!

படங்கள் வெற்றிமணி

நாலாயிரம் லீட்டர் பியரை ஒரு வாரத்தில் காலியாக்கிய பயணிகள்!

7 நாட்களில் ஒரு கப்பலில் 1000 பேர் உண்ட உணவின் அளவு எவ்வளவு தெரியுமா?

22,204 முட்டை 19,316 கோழி, 69,000 கூகிள் ஐஸ், 4,200 லீட்டர் பியர், 3,270 லீட்டர் வைன். 60,000 தொன் உணவு.
256 மீற்றர் நீளமும் 33 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட 12 மாடிகள் கொண்ட Aida கப்பலில் சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்டவர் உண்ட உணவு!
1129 அறைகள் கொண்ட கப்பல். இக்கப்பல் யேர்மனியில் 2007 ஆண்டு கம்பேர்க் நகரில் கட்டப்பட்டது. யேர்மனியருக்கு சொந்தமான இக்கப்பல்கள் உலகம் எங்கும் 12 கப்பல்கள் ஓடுகின்றன. இவற்றில் ஒன்று தாய்லாந்து சீனா மும்பை கொச்சின் இலங்கை(கொழும்பு) க்கும் செல்கின்றது.
உணவு தயாரிப்பவர்கள் 70 வீதம் ஆசியநாட்டவர்களே. பிலிப்பீன், மும்பை, தமிழ்நாடு ஆகிய நாட்டவர்கள். கடல் சுற்றுப் பயணத்தில் இந்த யேர்மன் நிறுவனக் கப்பல் சுத்தத்திற்கும், சுகாதாரத்திற்கும், நவீனவசதிகள் பொழுதுபோக்குகள் என பல விருதுகளை அள்ளிக்குவித்துள்ளது.

மணிக்கு 24 மைல் வேகத்தில் போகும் இக்கப்பல் நடுக்கடலிலும் நடுக்கம் கொள்ளாதது வியப்பான ஒன்றே! பெரும்பாலும் 3000 மீற்றர் ஆழக்கடலில் பயணிக்கிறது இக்கப்பல்.

ஒரு கல் எறிந்தால் கடலில் மூழ்கிறது. ஆனால் கப்பல் மட்டும் எப்படி மிதக்கிறது!
ஒரு ஊரே நகர்ந்து செல்வது போன்ற கப்பல், தண்ணீரில் மிதப்பது எப்படி என்ற வியப்பு நமக்கு உண்டு. கடலில் கப்பல்கள் எவ்வாறு மிதக்கின்றன என்று பார்ப்போம்.

சிறிய கப்பல்கள், பெரிய கப்பல்கள் என்ற வித்தியாசமின்றி எல்லா கப்பல்களுக்கும் அதிக எடை கொண்டவை. ஆகவே ஒரு கப்பல் தண்ணீரில் இருக்கும்போது அதன் உடற்பகுதி ஓரளவு வரை தண்ணீரில் அமிழ்ந்திருக்கும்.

அதாவது, கப்பலின் எடைக்குச் சமமான தண்ணீர் இடம்பெயரும் வரை அதன் உடற்பகுதி தண்ணீரில் அமிழும்.

10 ஆயிரம் டன் எடையுள்ள ஒரு கப்பலின் உடற்பகுதி, அதே எடையுள்ள தண்ணீரை இடம்பெயரச் செய்யும். எனவே ஒரு கப்பலின் எடையைக் கூறுவதற்குப் பதிலாக, அது இடம்பெயரச் செய்யும் தண்ணீரின் எடையைக் கூறுகிறார்கள். அதாவது ஒரு கப்பலின் ஹடிஸ்பிளேஸ்மென்ட்' 10 ஆயிரம் டன் என்று கூறுவார்கள்.
அமிழ்ந்துள்ள கப்பலின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் தண்ணீர் அழுத்துகிறது. தண்ணீரில் கிடப்பு நிலையில் இருந்து ஏற்படும் அழுத்தங்கள் கப்பலின் உடற்பகுதியை நசுக்குகின்றன. ஆனால் அவை இந்த நடைமுறையில் ஒன்றையொன்று அமிழ்த்துச் சமநிலையை ஏற்படுத்துகின்றன. செங்குத்தான போக்கில் உள்ள அழுத்தங்களின் சக்தியே கப்பலின் எடையை ஒரு சமநிலைக்குக் கொண்டுவருவதாக ஆக்கிமிடிஸ் கருதினார்.

ௐ
ஸ்ரீ மகா விஷ்னு ஜோதிட நிலையம்
வித்துவான் சர்மா சாத்ரி
முகநாடி கைரேகை ஜோதிடர்
அனுபவமுள்ள எண்கணிப்பு ஜாதக ஜோதிடர்
வாழ்க்கை என்பது ஒரு கப்பல். நாங்கள் எல்லோரும் பயணிகள். போகின்ற வழி நல்ல அனுவம். உங்கள் வாழ்க்கையை பற்றி அறிய எம்முடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
வியாபாரங்கள் - எதிரிகள் - உடல்நிலை - வேலை - குழந்தையின்மை - திருமணம் பணம் - குடிபோதை - காதல் - விசா - விவாகரத்து - வழக்குகள் - கண்திருஷ்டி குடும்ப ஒற்றுமை - படிப்பு - வாகனப்பொருத்தம் - மற்றும் பல... பிரச்சனைகளுக்கு...
இவர் லண்டன், அவுஸ்ரேலியா, நியூசீலாண்ட், சிங்கப்பூர், மலேசியா, சிறிலங்கா முதல் தடவையாக ஜேர்மனியில் சந்திக்கவுள்ளார்.
மந்திரம், தந்திரம், காத்துக்கறுப்பு, பீடைபிசாசு என்ன இருந்தாலும் நிவாரணம் செய்து கொடுக்கப்படும்
பேசும் மொழிகள்: ஆங்கிலம், கிந்தி மற்றும் தமிழ்
கிழமை 7 நாட்களும் 10:00 முதல் 20:00 மணி வரை வரலாம்
private & confidential
Düsseldorfer Str.46a, 41460 Neuss
0152-10454077 // 0176-78975366
vidvansharmashashtri@gmail.com

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. முழுவீடாகவோ 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

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

அளவான அழகான ஆடைகள் மீது

ஆசை கொள்ளுங்கள்! எடை குறையுங்கள்!

டயட்டில் இல்லாமல் உடல் எடையை குறைக்க சில வழிகள்!!!

இன்றைய காலகட்டத்தில் உடல் பருமன் என்பது பல பேர் சந்திக்கும் பிரச்சனை. அதனை கட்டுப்படுத்த பல கடுமையான டயட்டுக்களில் பலர் ஈடுபடுகின்றனர். ஏனெனில் கடுமையான டயட்டுக்களை பின்பற்றினால், உடல் எடையானது வேகமாக குறையும் என்ற எண்ணம் தான் காரணம். அவ்வாறு கடுமையான டயட்டை மேற்கொள்ளும் போது, பசியுடன் பல உணவுகளை தியாகம் செய்ய வேண்டியிருக்கும். ஆனால் அதனால் என்ன பயன்? காலப்போக்கில் மெதுவாக உடல் எடை மறுபடியும் கூடி விடும். ஆகவே உடல் எடையை மெதுவாக குறைக்க முயல வேண்டும். மேலும் வல்லுனர்களும் கடுமையான டயட் முறையை கையாளாமல், எளிய முறைகளின் மூலம் உடல் எடையை குறைக்க முயலுமாறு கூறுகின்றனர். அதற்கு செய்ய வேண்டியதெல்லாம் வாழ்க்கை முறையில் சில மாற்றங்களை செய்வது தான்.

பொதுவாக அரை கிலோ கொழுப்பு என்பது 3500 கலோரிகளுக்கு சமமாகும். தினமும் டயட் மற்றும் உடற்பயிற்சி மூலம் 500 கலோரிகளை எரித்தால் ஒரு வாரத்தில் அரை கிலோ அளவிலான எடையை குறைக்கலாம். தற்போது இருக்கும் எடை நீடிக்க வேண்டுமானால், தினமும் 100 கலோரிகளை எரிக்க வேண்டும். சரி, இப்போது உடல் எடையை குறைக்க கடுமையான டயட்டை பின்பற்றுவதை விட, கீழ்கூறிய எளிய வலியில்லா வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள். தினமும் காலை உணவை உண்ணுங்கள் காலை உணவை தவிர்த்தால் கலோரிகளை எரிக்கலாம் என்று பலர் தவறாக நினைக்கின்றனர். ஆனால் அவ்வாறு தவிர்க்கும் போது ஏற்படும் பசியானது, மற்ற வேளைகளில் அதிகமாக உண்ணத் தூண்டும். காலை உணவை தவிர்ப்பவர்களை விட அதனை உண்ணுபவர்களுக்கே பி.எம்.ஐ குறைவாக இருக்கும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகிறது. மேலும் பாடசாலையிலோ அல்லது அலுவலகத்திலோ அவர்களால் தான் நன்றாக வேலை செய்ய முடியும். ஆகவே ஒரு கிண்ணம் நிறைய ஓட்ஸை நிறைத்து, அதில் பழங்கள் மற்றும் குறைவான கொழுப்பினை கொண்ட பால் பொருட்களை சேர்த்து காலையில் உண்டால் ஆரோக்கியமான நாள் தொடங்கும். உணவை நன்றாக மென்று உண்ணுங்கள் சாப்பிடுவதற்கு 20 நிமிடம் என்று ஒரு நேரத்தை ஒதுக்கி மெதுவாக உண்ணுங்கள். இது டயட் மூலம் இல்லாமல் உடல் எடையை குறைக்க முதன்மையான வழியாகும். ஒவ்வொரு வாய் உணவையும் நிதானமாக மென்று உண்ணுங்கள்.

அதிகமாக தூங்கி எடையை குறையுங்கள் தினமும் இரவு ஒரு மணிநேரம் கூடுதலாக தூங்கினால், ஒரு வருடத்தில் 7 கிலோ வரை உடல் எடை குறையும் என்று மிஷிகன் பல்கலைகழகத்தை சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர் ஒருவர் கூறியுள்ளார். இவரின் ஆராய்ச்சி படி, தூங்கும் போது உடல் எந்த வேளையில் ஈடுபடாமல் இருப்பதால், சுலபமாக 6 சதவீதம் வரை கலோரிகளை எரிக்கலாம்.

அதிக அளவில் காய்கறிகளை உண்ணுங்கள் ஒவ்வொரு நாள் இரவும் ஒரே ஒரு காய்கறியை மட்டும் உண்ணுவதற்கு பதில் மூன்று காய்கறிகளை கலந்து உண்ணுங்கள். அதிக வகை இருந்தால் அதிகமாக உண்ணத் தூண்டும். அதனால் அதிகமான பழங்களையும், காய்கறிகளையும் உண்டு உடல் எடையை குறைக்கலாம். சூப் உள்ளே வரும் போது, உடல் எடை வெளியேறும் ஒவ்வொரு உணவிற்கு முன்பும் சூப் குடியுங்கள். இது பசியை ஆற்றி குறைவாக உண்ண வைக்கும். கெட்டியான சூப்பை தவிர்க்கவும். ஏனெனில் அதில் அதிக கொழுப்பும், கலோரிகளும் அடங்கியிருக்கும்.

அளவு சிறியதாக உள்ள பழைய ஆடைகளின் மீது பார்வையை பதியுங்கள் உங்களுக்கு பிடித்த சிறிய அளவை கொண்ட பழைய ஆடைகளை கண் பார்வையில் படும் படி மாட்டி வைத்து, அதனை தினமும் பாருங்கள். இவ்வாறு சிறிய அளவுள்ள ஆடையை மனதில் வைத்து பாடுபட்டால், அதை அணியும் அளவிற்கு எடையை குறைக்கலாம். பிட்சா உண்டாலும் ஆரோக்கியம் கெடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் பிட்சா சாப்பிடும் போது மாமிசத்திற்கு பதில் காய்கறிகளை தேர்வு செய்யுங்கள். இதனாலும் கூட 100 கலோரிகளை எரிக்க முடியும்.

சர்க்கரை பயன்பாட்டை குறைக்கவும் யூஸ் போன்ற சர்க்கரை கலந்த பானங்களை பருகுவதற்கு பதிலாக, தண்ணீர் அல்லது கலோரிகளற்ற பழச்சாறுகளை பருகுங்கள். இதனால் ஒரு 10 டீஸ்பூன் அளவிலான சர்க்கரையை தவிர்க்கலாம்.

மதுபானம் குடிப்பதை குறைக்கவும் மதுபானத்தில் கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் புரதத்தை விட, கலோரிகள் தான் அதிகமாக உள்ளது. அது ஒருவரது சுய கட்டுப்பாட்டை இழக்க வைப்பதால் சிப்ஸ், நட்ஸ் மற்றும் இதர நொறுக்குத் தீனியை அதிக அளவில் உட்கொள்ள வைக்கும்.

க்ரீன் டீ பருகுங்கள் தினமும் 1-2 டம்ளர் க்ரீன் டீ பருகுவதால் கூட உடல் எடை குறையும்.

தொடர்ச்சி 30 பக்கம்.

மனிதர்களை மட்டுமல்ல அன்று விலங்குகளையும் தனது கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வர ஹிட்லர் முயற்சியா?

பெர்லின்: மனிதர்களை மட்டுமல்ல விலங்குகளையும் தனது கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வர சர்வாதிகாரி ஹிட்லர் முயற்சி செய்தது தற்போது தெரிய வந்துள்ளது.

1990களில் வெளிவந்த ஹாலிவுட் திரைப்படம் ஜுராசிக் பார்க். அப்படத்தில் அழிந்து விட்ட டைனோசர் இனங்களை புதுப்பித்து அவற்றை வெளிஉலகிற்கு தெரியாமல் வளர்ப்பார்கள். பயங்கர விலங்குகளில் ஒன்றான டைனோசரை தங்களுக்கு சாதகமானபடி வளர்ப்பது போன்று அப்படத்தின் காட்சிகள் அமைந்து இருக்கும். இந்நிலையில், தற்போது அப்படத்தின் காட்சிகளை உண்மையிலேயே செயல்படுத்த ஹிட்லர் காலத்தில் நடந்த முயற்சிகள் ஆவணப்படம் ஒன்றின் மூலம் வெளிச்சத்திற்கு வந்துள்ளது.

ஆவணப்படம் நாசி படைகளை கொண்டு யூதர்களை கொன்று குவித்த சர்வாதிகாரியான ஹிட்லர், மிருக இனத்தை தனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர எடுத்த முயற்சியை நேஷனல் ஜியாகிரபிக் சேனல் ஆவண படமாக எடுத்துள்ளது.

பழங்கால விலங்குகள்

இந்த ஆவணப்படத்தில் வேட்டையாட பயன்படுத்துவதற்காக பழங்கால மிருகங்களை உயிர்ப்பிக்க நாசிக்கள் முயற்சித்ததாக கூறப்பட்டுள்ளது. இந்த திட்டத்தை செயல்படுத்த பின்னணியாக இருந்தவர்கள் விலங்கியலாளர்கள் லட்ஸ் மற்றும் ஹெயின்ஸ் ஹெக் என்பவர்கள் என அந்த ஆவணப்படம் தெரிவிக்கின்றது.

தனியார் திட்டம்...

முதலில் தனியார் திட்டமாக இது தொடங்கப்பட்டதாகவும், பின்னர் ஹிட்லரின் இரண்டாவது படைத் தளபதியாக ஹெர்மான் கோரிங் என்பவரை லட்ஸ் நண்பராக்கி கொண்டதன் மூலம் அரசு திட்டமாக மாறியதாகத் தெரிகிறது.

விலங்குகள்...

இரண்டு நோக்கங்களை முன்னிறுத்தி இந்தத் திட்டம் தீட்டப்பட்டுள்ளது. அதில் முதலாவது விலங்குகள், இரண்டாவது நிலம். விலங்குகளில் இரண்டை ஆராய்ச்சியாளர்கள் தேர்வு செய்துள்ளனர். அவற்றில் ஒன்று ஆரோக். மற்றொன்று தர்பான்.

ஆரோக், தர்பான்...

ஆரோக், இது மிக பெரிய அளவிலான, காட்டு பகுதியில் வளரும் கால்நடையாகும். அதேபோல், தற்பொழுது உள்ள குதிரை இனத்தின் மூதாதையரான தர்பான், ஆக்ரோஷமான மற்றும் காட்டு விலங்காகும்.

போலந்து காடு... இந்த திட்டத்திற்கு நாசிக்கள் தேர்வு செய்த பகுதி போலந்து நாட்டில் உள்ள பையலோவீசா வன பகுதி ஆகும். இங்கு ஏராளமான ஓநாய்கள் தங்களது வாழ்விடத்தை அமைத்து இருந்துள்ளன. அதிக அளவிலான காட்டு பூனைகள், ஐரோப்பிய மானினத்தை சேர்ந்த காட்டு மான்கள் மற்றும் ஐரோப்பிய காட்டு எருதுகள் ஆகியவையும் அங்கு இருந்து உள்ளன.

இந்த திட்டத்தை முடிக்க அவர்களுக்கு நீண்ட காலம் தேவைப்படவில்லை. அவர்கள் போலந்து நாட்டை படை எடுத்து கைப்பற்றியதுடன் நிலத்தை கையகப்படுத்துவது எளிதானது. அதன்பின் தங்களுக்கே உரிய முறையில் இடத்தை தூய்மைப்படுத்தினர்.

அப்புறப்படுத்தப்பட மக்கள்.... அதாவது, மூன்றே வருடங்களில் அங்கு வசித்த 20 ஆயிரம் மக்களை அப்புறப்படுத்தினர். அங்கு வசித்த மக்களில் பெரும்பான்மையானோர் யூதர்கள் என்பதால், பலருக்கு அங்கேயே மரண தண்டனை நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளது. மீதமுள்ளவர்கள் முகாம்களுக்கு அனுப்பப் பட்டுள்ளனர்.

காட்டுக்குள் அனுப்பப்பட்ட ஆரோக்கள்...

நிலம் கிடைத்துவிட்டதையடுத்து விலங்குகளை பெருக்கும் முயற்சியில் ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஈடுபட்டுள்ளனர். இதற்காக லட்ஸ் ஹெக் ஆரோக் இன விலங்கின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க முடிவு செய்தார். அதனை காட்டு பகுதியில் உடனடியாக அனுப்பி வைத்தார்.

ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருத்து...

இந்த ஆரோக் விலங்கு உடலளவில் பழங்கால விலங்கினத்தை ஒத்ததாக இருந்தாலும், வேறு எந்த கால்நடையோடும் மரபு வழியே நெருங்கியிருக்கவில்லை என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

அரிய விலங்குகளின் புகலிடம்... போலந்து மற்றும் பெலாரஸ் நாடுகளுக்கு இடையே மிக பெரிய இயற்கை வன பகுதியாக இன்று இந்த பகுதி உள்ளது. அரிதாக உள்ள காட்டு எருது இனம் உட்பட பல அரிதான விலங்குகளின் மிக பெரும் புகலிடமாகவும் இது விளங்கி வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆரோக்களின் நிலை என்ன? இதில் விடை தெரியாத கேள்வி என்னவெனில், நாசிக்களின் திட்டப்படி பெருக்கப்பட்ட ஆரோக் விலங்குகளின் தற்போதைய நிலை என்ன என்பது தான். எனினும், சோவியத் அதிகாரிகள் அல்லது சிப்பாய்களால் அவை கொல்லப்பட்டு இருக்க கூடும் என யூகிக்கப் படுகிறது.

இத்தாலி கால்பந்து வீரரை கடித்த உருகுவே வீரருக்கு 82,190 அமெரிக்க டாலர்கள் அபராதம், 4 மாதம் சஸ்பெண்ட்

ஜெனிரோ: இத்தாலி வீரர் தோள்பட்டையை கடித்து காயப்படுத்திய உருகுவே கால்பந்தாட்ட வீரர் லூயிஸ் சுவாரஸ் உலக கோப்பை தொடரில் இருந்து உடனடியாக வெளியேற்றப்பட்டதுடன் அவருக்கு, 82,190 அமெரிக்க டாலர்கள் அபராதம், விதித்து பிபா உத்தரவிட்டுள்ளது. உலக கோப்பை கால்பந்து போட்டியில், இத்தாலி மற்றும் உருகுவே அணிகள் மோதின. இதில் உருகுவே 1க்கு பூஜ்யம் என்ற கோல் கணக்கில் வெற்றி பெற்று அடுத்த சுற்றுக்கு தகுதி பெற்றது.

ஆக்ரோஷம் கோல் அடிப்பதற்கு சில நிமிடங்கள் முன்பாக, இரு அணி வீரர்களும் ஆக்ரோஷமாக விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். அப்போது, உயரமாக வந்த பந்தை தலையால் முட்டி தள்ளுவதற்காக உருகுவேயின் லூயிஸ் சுவாரசும், இத்தாலியின் ஜியார்ஜியோ செய்லினியும் குதித்தனர். தோளில்லை கடி அந்த சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்தி சுவாரஸ், செய்லினியின் தோளில் பலமாக கடித்தார். வலியால் துடித்த செய்லினிக்கு தோளில் காயம் ஏற்பட்டது. இதை நடுவர் ரோட்ரிகஸ்சிடம் காட்டியும் அவர் எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்கவில்லை.

பிபா தலையீடு இந்நிலையில், இந்த விவகாரத்தை சர்வதேச கால்பந்து சம்மேளனம் கையில் எடுத்தது. பிபா ஒழுங்கு நடவடிக்கை குழுவினர் இந்த விவகாரத்தை தீவிரமாக விசாரித்தனர். சுவாரஸ் கடித்தது நிரூபணமாகும் பட்சத்தில் அவருக்கு 24 போட்டியில் விளையாட தடை அல்லது 2 ஆண்டு தடை விதிக்கப்படும் என எதிர்பார்க்கப்பட்டது.

உலக கோப்பையில் இருந்து அவுட் இந்நிலையில், அவரை உடனடியாக உலக கோப்பை போட்டிகளில் இருந்து வெளியேற்றுவதுடன் உருகுவே விளையாடும் அடுத்த 9 போட்டிகளில் சுவாரஸ் விளையாட தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் அடுத்த நான்கு மாதங்களுக்கு சுவாரஸ் அனைத்து வகையான கால்பந்து போட்டிகளில் இருந்தும் சஸ்பெண்ட் செய்யப்பட உள்ளதாகவும் பிபா அறிவித்துள்ளது.

ஐம்பது லட்சம் அபராதம் தடைகளை தவிர, கடிக்கு அபராதமாக, 82,190 அமெரிக்க டாலர்கள் விதிக்கப்பட்டுள்ளது.. உலகின் திறமையான கால்பந்தாட்டக்காரர்களில் சுவாரஸும் ஒருவர். அவர் இல்லாமல் அடுத்த சுற்றில் உருகுவே களம் காண உள்ளது அந்த அணிக்கு பின்னடைவாக பார்க்கப்படுகிறது. ஒரு கடி இவ்வளவு விலையாக மாறும் என்று பாவம் சுவாரஸ் எதிர்பார்த்திருக்க மாட்டார்.

தடை புதிதில்லை.. இதற்கு முன், கடந்தாண்டு பிரீமியர் லீக் போட்டியில் லிவர்.ஃ.பூல் அணிக்காக விளையாடிய சுவாரஸ், செல்சியாவின் இவானோவிக்கின் கையில் கடித்தார். இதற்காக 10 போட்டியில் விளையாட தடை பெற்றார்.பல தடைகளை பார்த்தவர்.. 2010ல் அஜாக்ஸ் அணி கேப்டனாக இருந்த போது, பிஎஸ்வி என்தோவென்ஸ் அணியின் பக்கலின், தோளை கடித்து வைத்தார். இதற்காக 7 போட்டியில் தடை பெற்றார். 2011ல் மான்செஸ்டர் அணியின் பாட்ரைஸ் எர்ராவை கடித்ததற்காக 8 போட்டியில் தடை மற்றும் 40 லட்சம் அபராதமும் விதிக்கப்பட்டது குறிப்பிடத்தக்கது.

லய பாவ நடனக்கல்லூரியின் நவரசவிருந்து 2014 (கனடா)

அன்று யேர்மனியில் பல பரதமணிகளை உருவாக்கிய நடன ஆசிரியை அதீதநர்த்தகி திருமதி.கிருபாநிதி இரத்தினேஸ்வரன்

லய பாவ நடனக்கல்லூரியின் நவரசவிருந்து 2014 ஆண்டுவிழா யூன் மாதம் 7ம் திகதி அன்று Milliken Mills High School ல் மிகவும் சிறப்பாக நடைபெற்றது. செல்வன் சங்கீதன் இரத்தினேஸ்வரன் வரவேற்புக்கூறி ஆரம்பித்து வைக்க முதலாவது நடனமாக திருவள்ளுவர் திருக்குறளுடன் புஷ்பாஞ்சலி மிகவும் விறு விறுப்பாக ஆடினார்கள் அதைத் தொடர்ந்து கணபதி கவித்துவம் 10 மாணவர்கள் சிறுவர்கள் மிகவும் நன்றாக ஆடி சபையோரின் பாராட்டைப் பெற்றார்கள்.

அதன்பின்பு நவரசம் அரங்கேறியது. பத்மசிறி தண்டாயுதபாணிபிள்ளை அவர்கள் இயற்றிய இராமாயணத்தை தழுவிய நவரசம். அரங்கேற்றம் முடித்த மாணவர்கள் ஆடியிருந்தார்கள் மிகவும் அருமையாக இருந்தது அவர்களின் நவரச அபிநயங்கள். 15 நிமிடங்களுக்குள் இராமாயணத்தை முழுவதுமாக ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் இராமர் சீதை வாயுபுத்திரன் அனுமான் இராவணன் லக்ஸஷ்மணன் என ஒவ்வொரு பாத்திரமும் அங்கே காட்டப்பட்டது. ஆசிரியை கிருபாநிதி அவர்களின் திறமையைக் காட்டிநின்றது.

கௌரவ விருந்தினராக வருகைதந்திருந்த திரு பொன்னையா கனகசபாபதி (முன்னாள் மகாஜனாக்கல்லூரி அதிபர்) அவர்கள் உரையாற்றுகையில் நான் பார்த்த நவரசங்களுக்குள் இது வித்தியாசமாக இருந்தது. தாடகையைக் கொன்று இராமர் ஹாஸ்யத்துடன் நின்றது அகலிகை சிலையாக இருந்து இராமர் பாதம் பட்டவுடன் சாபம் நீங்கி பெண்ணாக மாறியது அற்புதமாக இருந்தது.பண்டாரவன்னியன் சரித்திரத்தை எழுதியவர் கவிஞர் கருணாநிதி அவர்கள் ஆனால் அவர் ஒருநாளும் ஈழத்திற்கு வந்ததே இல்லை.

ஆனால் அவர் பாயும் புலி பண்டார வன்னியன் என நூல் எழுதி வெளிவிட்டவர். லயபாவ நடனக்கல்லூரியின் ஆசிரியர் கிருபாநிதி இரத்தினேஸ்வரன் அவர்களின் மாணவிகள் மிகவும் திறமையாக நடித்திருந்தார்கள். அன்று யேர்மனியில் புகழ் பூத்த நடன ஆசிரியர்களில் ஒருவராகத்திகழ்ந்து யேர்மனியில் பல பரதமணிகளை உருவாக்கியவர் இவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

வாடிகனில் ஒரு சிவலிங்கம்

தொல்பொருள் ஆராய்ச்சியின் போது வாடிகன் நகரத்தில் ஒரு சிவலிங்கம் கண்டெடுக்கப்பட்டது. அந்த சிவலிங்கத்தை வாடிகன் நகரத்திலுள்ள க்ரெகாரியன் எட்ருஸ்கன் அருங்காட்சியில் வைத்துள்ளனர்.

சிலர் வாழ்வில்... நடந்தவை! நடப்பவை! நடக்க இருப்பவை!

ஒரு வயதானவர் தனக்கு சரியாகக் காதுகேட்கவில்லை என்று டாக்டரிடம் சென்றார். டாக்டர் நன்றாகச் சோதித்துவிட்டு அவருக்கு காதுகேட்கும் கருவியைப்) **(one set of Hearing aids)** பொருத்திவிட்டார். அவருக்கு உடன் 100 வீதம் காது கேட்டது.
வீட்டுக்ச் சென்றவர் சரியாக ஒரு மாதத்தின் பின் திரும்ப டாக்டரிடம் வந்தார். டாக்டர் மகிழ்சிதானே தங்களுக்கும் தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் என்றார்.

வயதானவரோ டாக்டர் நான் என்னைச் சுற்றி நடப்பதை எல்லாம் நன்றாகக் கேட்டேன். எனது உறவினர்களுக்கு எனக்கு காதுகேட்கும் விபரத்தை சொல்லவில்லை.
ஆனால் எனக்கு இப்போ காது கேட்பதால்! ஒரு மாதத்திற்குள் எனது உயிலை 3 தடவை மாற்றி எழுதிவிட்டேன்.

உங்கள் அனைத்து இல்லக் கொண்டாட்டங்களுக்கும் 100 இருக்கைகளுடன் நீங்கள் விரும்பும் சோடனைகளுடன்

all you can eat Buffet daily from 11.00-22.00 only 6,-€

Om Namaste
Indisches Restaurant

every Sunday
from 17.00-22.00
Vegetarian
all you can eat Buffet
10 vegetarain Currys
Rice,Salad,Soup,Samosa,
Desserts and and...
only 9,90 €

உங்கள் விருப்பம்போல் இலங்கை இந்திய உணவுகளை சுவையாக தயாரித்து அனைத்தையும் இந்நாட்டு மக்களுக்கும் ஏற்ற வகையில் பரிமாறக் காத்திருக்கின்றோம்.

Offnungszeit: 11.00 -24.00

www.om-namaste@.com
e.mail: om-namaste@.de
facebook:om namaste

-கொத்துரொட்டி
-புரியாணி
-மசாலாத்தோசை
-பேப்பர் தோசை
-சிற்றூண்டிகள்
-Original Naan Pizza
இன்னும் இன்னும் இன்னும் ஒரு முறை விஜயம் செய்து பாருங்கள்!

உடன் தொடர்பு கொள்ளங்கள்!
Brückstr 33
44135 Dortmund
0231 33 48 52 82

இரு மகள்களையும் குறைந்த ஊதிய வேலைக்கு அனுப்ப ஆசைப்படும் ஒபாமா!

வாஷிங்டன்: அமெரிக்க அதிபரான ஒபாமா தனது இரு குழந்தைகளும் மிகக் குறைந்த ஊதியத்திலான பணிக்கு செல்ல விரும்புவதாகத் தெரிவித்துள்ளார். ஏனெனில் அதன் மூலமாகத் தான் அவர்கள் தங்களது குணாதிசயங்களை சரியாக உருவாக்கிக் கொள்ள இயலும் என நம்புகிறாராம் ஒபாமா.

அமெரிக்க அதிபரான ஒபாமாவின் மனைவி மிஷல் ஒபாமா. இவர்களுக்கு இரண்டு பெண் குழந்தைகள் உள்ளனர். அவர்களின் பெயர் மலியா மற்றும் சாஷா.

பொதுவாக பெரும் பதவியில் இருக்கும் பெற்றோர்கள் தங்களது குழந்தைகளை மிகவும் சவுகர்யமாக, வசதியாக வாழ வைக்க வேண்டும் என்று தான் விரும்புவார்கள். ஆனால், அவர்களிடமிருந்து சற்று வித்தியாசப்பட்டு இருக்கின்றனர் ஒபாமாவும், அவரது மனைவியும். தங்களது அதிகாரம், செல்வாக்கு மற்றும் வசதியின் நிழல் தங்களது குழந்தைகளின் மீது பட்டு விடாமல், அவர்களது எதிர்காலத்தை அவர்களே நிர்ணயம் செய்யும் வகையில் வளர வேண்டும் என விருப்பம் தெரிவித்துள்ளனர் அவர்கள்.

இது தொடர்பாக செய்தி நிறுவனம் ஒன்றிற்கு பேட்டியளித்துள்ளனர் ஒபாமாவும், அவரது மனைவியும். அதில் அவர்கள் கூறியிருப்பதாவது:-

கடின உழைப்பின் சுவை...

ஒவ்வொரு குழந்தை கடின உழைப்பின் சுவை என்னவென்றது அதுவே உழைத்து உணர வேண்டும் என நாங்கள் எதிர்பார்க்கிறோம். அதன் மூலமாகவே வாழ்க்கையின் ருசியை அவர்கள் உணர இயலும்.

சில கேள்விகளுக்கு எப்போதுமே பதில் இல்லை.

உஷா

சில கேள்விகளுக்கு
எப்போதுமே பதில் இல்லை.
இருந்தாலும் அவை
நமக்குத் தெரியப் போவதில்லை.

விடைகளைத் தேடி
தவிப்பும் ஏக்கமுமாய்
கை நழுவும் காலத்தை
நரை முடிகள் சுட்டிக் காட்டும்.

கசப்பான உண்மைகள்
தரப்போகும் வலியை விட
புரியாமல் தவிக்கும் வலி
பெரிதல்ல.

கேள்விகள் என்னுடனேயே
அழிந்து போகட்டும்.
கற்பனை இருக்கும் வரை
காரணங்கள் அழகுதான்.

வடம் பிடிப்போம் வாரீர்

முனைவர் மனோன்மணி சண்முகதாஸ்

இப்போது திருவிழாக் காலம். இந்துக்களின் வழிபாட்டுத் தலங்களில் விழாக் கோலம். சிறப்பாகத் தமிழர் வாழும் இடமெல்லாம் திருக்கோயில்களில் கொடியேற்றம் நடைபெற்று திரு விழாக்கள் நடைபெறுகின்றன. இந்த விழாக்களில் மிகச் சிறப்பான விழாவாகத் தேர்த்திருவிழா நடைபெறும். எல்லாத் திருவிழாவும் பார்ப்பதற்கு வாய்ப்பு அற்றவர்கள் தேர்த்திருவிழாவைக் காணக் காத்திருப்பார்கள். தேர்த்திருவிழா திருக்கோயில் வழிபாட்டு நடைமுறைகளில் ஒரு பண்பாட்டுப் பதிவாகவும் அமைந்துள்ளது. வழிபாட்டில் கோயில் என்ற அமைப்பு உருவாகிய போது இறை உருவங்களும் அங்கு அமைக்கப்பட்டன. வழிபாட்டு நடைமுறைகளில் விதிகளும் வரையறை செய்யப்பட்டன. மக்கள் இறைவனை வழிபடுவதற்குக் கோயிலுக்கு உள்ளே செல்ல வேண்டும். திருவிழாக் காலங்களில் இறைவன் கோயிலுக்கு வெளியே வீதி வலம் வரும்போது வழிபடுவதற்கு வாய்ப்பு இருந்தது. எனினும் தேர்த்திருவிழா வழிபாட்டு நடைமுறையாக மட்டுமன்றி ஒரு பண்பாட்டுப் பயிற்சியாகவும் இருக்கிறது.

இது பற்றிய தெளிவு இன்று எல்லோருக்கும் தேவையாக உள்ளது. தேர்த்திருவிழா பற்றிய ஆத்மீகக் கருத்துகளுக்கு அப்பால் அதன் நடைமுறை பற்றிய விளக்கம் என்ன என்பதையும் எண்ணிப் பார்க்கும் காலம் வந்துவிட்டது. ஏனெனில் திருக்கோயில் அமைப்பு இன்று பல நாடுகளில் உருவாகியுள்ளது. இந்துக்கள் அல்லாத ஏனைய வழிபாட்டாளரும் இத்தகைய திருவிழாவைக் காணும் வாய்ப்பைப் பெற்றுள்ளனர். எனவே அதுபற்றிய கருத்துக்களை எண்ணிச் செயற்படுவது பயனுடைத்து.

தேர்த்திருவிழாவின் முக்கிய காட்சிப்பொருள் தேர் ஆகும். தேரின் அமைப்பும் தோற்றமும் காலத்திற்கேற்பவும் பொருள் வளத்திற்கேற்பவும் மாற்றம் பெற்று வந்துள்ளன. இறைவன் திருவுரு வத்தைத் தாங்கி உலாவரும் ஓர் ஊர்தி என்ற நிலையில் தேர் தூய்மையானது என்று கருதப் பட்டது. அதனைத் தொட்டுக் கண்ணில் ஒற்றிக்கொள்ளும் நடைமுறை இன்றுவரையும் நிலவுகிறது. தேர் அமைப்பு நிலையில் கட்டுத்தேர், சித்திரத்தேர் என இருவகைப்பட்டுள்ளது. கட்டுத்தேர் சகடையின்மேல் தேர்போல மரங்களைப் பிணித்து சிவப்பு, வெள்ளை, நிறத் துணிகளால் அதைச் சுற்றி அழகுற அமைக்கும் தேராகும். சித்திரத்தேர் என்பது அழகிய சித்திரங்களும் பீடமும் கொண்டு மரத்தினால் அமைக்கப்படுவதாகும். இத்தேர் உருவத்தால் பெரியது. பாரிய இரு சக்கரங்கள் கொண்டது. அழகிய தேர்க்கால்களைக் கொண்டது. இந்த இரு தேர்களிலும் தேர்ச் சக்கரங்கள் வலுவாக அமையவேண்டும். அவை சரியாகப் பொருத்தப்படாவிட்டால் தேர் சாய்ந்து விடும். இத்தகைய நிலை ஏற்படா வண்ணமே சகடையில் கட்டுத்தேர் அமைக்கப்பட்டது. ஆனால் சிறந்த தேரின் அமைப்பிலே தொழில் நுட்பமும் கைவினை மாட்சியும் பெரிதும் வெளிப்பட்டன. தமிழரின் சிற்பக்கலைத் திறனும் வண்ணக்கலையின் தேர்ச்சியும் தேரின் அமைப்பிலே இடம் பெற்றுள்ளன.

தேரில் கட்டப்படும் வாழை, இளநீர், மலர்மாலைகள் என்பன வேனிற்காலத்தின் இயற்கைக் கொடைகளை விளக்கிநிற்கின்றன. தற்போது பல்வேறு வண்ணத் தொங்கல்களும் ஓவியச் சிறப்பை எடுத்துக் காட்டும் வகையில் தொங்கவிடப்படுகின்றன. இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக தேர் இழுப்பதற்குப் பயன்படும் வடம் மிகவும் முக்கியமானது. மிகவும் நீண்டது. முறுக்கிய கயிற்றால் ஆனது. ஏறக்குறைய 300 பேர் பற்றி இழுக்கவேண்டியது. திருக்கோயில் வெளிவீதியில் வடம் பிடித்து எல்லோருமாய் தேரை இழுத்துவரும் காட்சி கண்கொள்ளாதது.

'தேரோடும் திருவீதி' என்ற சிறப்புப் பெயர் திருக்கோயில்களின் வெளிவீதிக்கு வழங்கப் பட்டுள்ளது. வெண்மணல் பரவிய வீதியில் தேர் மெல்ல ஆடி அசைந்து வரும்போது ஓர் ஊரின் ஒற்றுமையும் ஒன்றிய வழிபாட்டுணர்வும் துலக்கமாய்த் தெரியும். அவ்வேளையில் எல்லோரும் பண்பாட்டு ஆடை அணிவதே மரபாக இருந்தது. ஆனால் தற்போது அது கைவிடப்பட்டு வருகிறது. முற்காலங்களிலே பெண்கள் தேர் இழுப்பதற்கு அநுமதி அற்றவராய் இருந்தனர். ஆனால் தற்போது தேரின் ஒரு பக்க வடம் பெண்களால் இழுக்கப்படும் மரபு தோன்றிவிட்டது. இன்னும் தேரின் எண்ணிக்கையும் கூடிவிட்டதால் பெண்களின் பங்களிப்பும் பெரிதும் வேண்டப் படுகிறது. தேர்த்திருவிழா ஊர் மக்களின் தொண்டுப் பணியைப் பயிற்றும் ஒரு விழாவாகவும் அமைந்துள்ளது. தேர் கோயிலைச் சுற்றி வருவதற்கு ஏறக்குறைய நான்கு மணி நேரம் ஆகலாம். அதுவரையும் தேரை இழுப்போர் திடமாக இருக்கவேண்டும். எனவே அவர்களுக்குரிய குடிநீர் வழங்கும் தொண்டுப் பணியை ஒரு கூட்டத்தவர் செய்வர். அவர்கள் பணி தேர் உலா தடையின்றி நிறைவேறப் பெரிதும் உதவும். இன்னும், பல ஊர்களில் கோயிலைச் சுற்றி வாழ்வோர் தம் வீட்டு வாயிலில் நிறைகுடம் வைத்து அர்ச்சனை செய்யக் காத்திருப்பர். கடலை, அவல், பொங்கல், பழம், கற்கண்டு போன்றவற்றை மடைபரவி வைத்திருப்பர். அவற்றைத் தேரை இழுத்து வரும் அடியார்களுக்கு வழங்குவர். இது அவர்களுடைய பங்களிப்பாக ஆண்டு தோறும் பின்பற்றப்படும் நடைமுறையாக உள்ளது.

யாழ்ப்பாணம் சுதுமலை அம்மன் கோயில் தேர்ரத் திருவிழாவில் பண்டைய வழிபாட்டு நடைமுறை ஒன்று இன்னமும் பின்பற்றப்படுகிறது. அயல் ஊரிலுள்ள மக்கள் தேரோடும் வீதிக் கரையில் பொங்கல் புழுக்கல் செய்து அவற்றைச் சுளகிலே பரவி மடையிடுவர். புலால், மீன், முட்டை என்பனவும் மடையிடப்படும். இது 'சுளகு மடை' எனச் சிறப்புப் பெயரால் அழைக்கப் படுகிறது. காய்மடை, பூமடை, பழமடை என்ற வரிசையில் இம்மடையும் அடங்குகிறது. தேருக்கு வருவோர் இவற்றைப் பெற்றுச் செல்வர். இறையருளால் தான் பெற்ற விளைபொருட்களை மடை போட்டு எல்லோருக்கும் பகிர்ந்தளிக்கும் கொடைப் பயிற்சி ஒன்றும் தேர்த்திரு விழாவிலே இணைந் திருந்தமை அதன்மூலம் தெளிவாகிறது.

தேர் ஆடி அசைந்து வரும்போது முன்னே இசைக்கருவிகள் இசைக்கப்பட்டன. பல்வேறு ஊர்களைச் சேர்ந்த இசைக்கலைஞர் ஒன்றாய்க் கூடி 'இசை மடை" செய்யும் காட்சி செவிக்கு நல்லதொரு விருந்தாக அமையும். கோலாட்டம், கும்மி, கரகம், காவடி போன்ற 'ஆடல் மடை'யும் இடம்பெறும். இவற்றில் சிறுவர் சிறுமியர் பங்குகொள்வது அடுத்த தலைமுறைக்கான பண்பாட்டுப் பயிற்சியாக அமைகிறது. தேருக்குப் பின்னே அங்கப்பிரதி'டை, அடிஅளப்பு, கர்ப்பூரச்சட்டி ஏந்தல் போன்ற செயற்பாடுகளும் நடைபெறுகின்றன. பலர் காண நான் மண்ணிலே உருள்கிறேன் எனச் சற்றும் நாணாமல் இறைவன் உலாவரும் தேர் செல்லும் வழித்தடத்தில் என்மேனி படுகிறதே என்ற ஒரே எண்ணத்துடன் உருளும் நிலை மனத்தைப் புலன்வழிச் செல்லவிடாமல் இருக்கும் ஒரு சிறந்த பயிற்சியாகவே உளது.

குடும்ப நிலையில் எல்லோரும் ஒன்றாய்க் கூடி வழிபாடு செய்ய தேர்த்திருவிழா நல்ல வாய்ப்பைத் தருகிறது. தேரில் வீற்றிருக்கும் இறைவன் திருக்கோலத்தை எல்லோரும் சேர்ந்து நின்று வழிபடலாம். குழந்தை முதல் முதியவர் வரை கண்ணார இறைவனைக் காணலாம். எமக்காகத் தனது இருப்பிடம் விட்டு எழுந்து இறைவன் வருகிறான் என்ற உணர்வை மனிதன் பெறலாம். இன்று இந்த உணர்வைப் பலர் அடைவதில்லை. ஏனெனில் மனிதன் தன் அனைத்துத் தேவைகளையும் தன்னால் நிறைவேற்றமுடியும் என்ற நம்பிக்கையோடு வாழ்வு நடத்துகிறான். ஆனால் பிறரும் தன்னால் பயனடைய வேண்டும் என்ற நினைப்பு அற்றவனாயுள்ளான். அவனைச் சமூக நிலையில் பங்காற்றவைப்பதற்குத் தேர்த்திருவிழா ஆற்றுப்படுத்தும்.

இன்று தமிழர் வாழும் நாடுகளில் எல்லாம் திருக்கோயில்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. தேர்த் திருவிழாவும் நடத்தப்படுகிறது. பல்லின மக்களும் அதைக் காண்கிறார்கள். சிலர் பங்குகொள் ளவும் செய்கின்றனர். ஆனால் இந்த நிலை நூற்றாண்டுகளுக்கு மேலாகத் தொடரவேண்டும். தமிழர் தலைமுறைகள் தேர்த்திருவிழாவின் சமூக இயைபாக்க நிலையை நன்குணரவேண்டும். குடும்பம், ஊர், சமூகம் என்ற நிலைகளில் மனித மனங்களின் சீரமைக்குத் தேர்த்திருவிழா ஒரு பயிற்சிக் களம். அந்தக் களம் ஒரு நாட்டின் குடிமக்களைப் பண்பாடு உடையவர்களாக இனங் காட்டி நிற்கிறது. தமிழர் பண்பாட்டு ஆடை அணிந்து ஆணும் பெண்ணுமாய் ஒன்றிணைந்து ஊரெல்லாம் கூடி ஒரு தேர் இழுத்து வரும் காட்சியைக் கண்டு மேற்குலகத்தவரும் வியந்து நிற்பது மட்டுமல்ல சேர்ந்து வடம் பிடிக்கவும் தொடங்கவிட்டார்கள். அது "உலகமெலாம் கூடி ஒரு தேரை இழுப்போம் வடம் பிடிக்க வாருங்கள்" என்ற இனிய குரலாக எல்லோர் காதிலும் விழும் காலம் வந்துவிட்டது.கைவீசம்மா கைவீசு கைவீசம்மா கைவீசு!தேருக்குப் போகலாம்கைவீசம்மா கைவீசு! திரும்பி வரலாம் கைவீசம்மா கைவீசு! அப்போது கேட்ட குரல்! இப்போது நினைவிற்கு வருகிறது

மஸ்ரூம் பிரட்டல்

புவனம் தர்மரட்ணம்

தேவையான பொருட்கள்

மஸ்ரூம் 350கிராம்
பெரிய வெங்காயம் - 1
சிவப்பு குடைமிளகாய் பாதி
பச்சை மிளகாய் -2
கறிவேப்பிலை
உப்பு

எண்ணெய் தேவையான அளவு
மிளகாய் தூள் அரை தேக் கரண்டி
பெரும் சீரகத்துாள் அரை தேக் கரண்டி
பழப்புளி சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு.

செய்யும் முறை

மஸ்ரூமை நன்றாகக் கழுவி வடிய விட்டு பெரிய மஸ்ரூம் என்றால் 6 துண்டுகளாகவும் சிறிய (காளான்) மஸ்ரூம் என்றால் 4 துண்டுகளாகவும் வெட்டவும். குடைமிளகாயையும் சிறிய சதுரமாக வெட்டவும்.

பெரும் வெங்காயத்தையும் மெல்லியதாக நீளமாக வெட்டி ஒரு கடாயில் என்னெய் விட்டு அரைப்பதம் பொரிந்து வரும் போது பச்சை மிளகாயையும் சிறிது சிறிதாக வெட்டி, கறிவேப் பிலையையும் சேர்த்து வதங்கி வரும் போது மஸ்ரூம்மையும் போட்டு பிரட்டி மெல்லிய தீயில் வேகவிடவும். வெந்து வரும் போது குடை மிளகாய், உப்பு, மிளகாய்த்துாள், பழப்புளி எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பிரட்டலாக வரும் போது பெரும் சீரகத்துாளையும் போட்டு பிரட்டி இறக்கிவிடவும்.

பின் குறிப்பு:
இறக்கும் முன் விரும்பினால் மாசி சற்று போடலாம்.

நோய் எதிர்பு சக்திக்கு காளான் சிறந்தது!

சிவ.ஜெனனி அரவிந்தன்

நேற்று பெய்த மழைக்கு இன்று முளைத்த காளான். என்று களானை மிகச் சாதாரணமாக ஊரில் சொல்வார்கள்.
காளான் அதாவது மஸ்ரூம் என்றாலே எம்மில் எத்தனை பேர் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள் என்பது தெரியாது. பெரிதளவும் விரும்புவதில்லை என்று தான் கூறலாம். ஆனால் காளான்களில் எவ்வளவு சத்தும் அதனால் வரும் நன்மைகளும் யாருக்குத் தெரியும். அளவுக்கு மீறிய ஒரு சத்துணவு. ஆனால் நாம் தேர்ந்து எடுக்கும் மஸ்ரூம் நல்ல விதமாக உற்பத்தி செய்திருக்கவேண்டும்.
அதோடு மஸ்ரூமில் 140,000 வகைகள் உண்டு. ஆனால் அதில் 10 வரைதான் விஞ் ஞானிகளுக்கு தெரியும். கிட்டதட்ட இன்னும் 100 வகையான காளான்களின் நன்மை களைப் பற்றி ஆராய்ச்சி நடந்து கொண்டு இருக்கின்றது.
காளான் ஒரு பெரிய இயற்கை மருந்து. இன்னுமொன்று தெரியுமா? இந்த பூஞ்சையின் சாற்றில் இருந்து தான் நுண்ணுயிர் கொல்லிகள் மருந்து *(antibiotics)* தயாரிக்கப் படுகிறது. சில காளான்களின் பெருமைகளைப் பார்ப்போம்.
வெள்ளைப் பொத்தானை காளான் *white button mushrooms:*
அதாவது இது சிவப்பு இறைச்சி (பண்டி, ஆடு, மாட்டிறச்சி) ஆகியவைக்குப் பதிலாக இவற்றை உண்டு வந்தால் எமது உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கு நன்கு உதவியாக இருக்கும்.
அது மட்டுமன்றி இந்தக்காளான் மிகவும் சத்தானது. இந்தக் வெள்ளைப் பொத்தான் காளானை காயவைத்து உண்டால் அதில் அதிக அளவு விற்றமின் *D2 and D3* உள்ளதாம்.

சீரெக் *shiitake* காளான்:

shiitake

இதில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம் உள்ளது.

கோர்டிசெப்ஸ் *Cordyceps/Tochukasu:*

இந்த காளான்களை பெரும்பாலும் விளையாட்டு வீரர்கள் விரும்பி உண்ணுகிறார்கள். ஏனென்றால் இது சக்தியையும் பலத்ததையம் கொடுக்கிறது. அது மட்டுமின்றி எம்முடைய மூப்படைதலையும் நன்கு குறைத்து இளமையைக் கொடுக்கின்றது.

Notthingham university யின் ஆராய்சியின் கண்டுபிடிப்பு இந்த காளானில் புற்றுநோய்யை தடுக்கும் மருந்துக்கும் உதவும் என்று. அத்தோடு இது அழற்சியை எதிர்க்கும் *anti inflammatory* யாகவும் செயல்படும் என்று. அதாவது ஆஸ்மா, முடக்கு வாதம், சிறுநீரக செயலிழப்பு, பக்கவாதத்தால் வந்த சேதத்தையும் குணப்படுத்தும் சக்தி இதற்குண்டு.

இப்படிப் பலவிதமான காளான்களுக்கு பலவிதாமான சத்தும் சக்தியும் இருக்கிறது. அதேபோல் உங்களுக்கு தெரியாத காளான்களை கடையில் கிடைக்காதவற்றை காட்டில் பிடுங்கி உண்ணாதீர்கள். ஏன் என்றால் சில காளான்கள் நஞ்சு போன்றவை எம்மை சாகடிக்கும் சக்தியும் வாய்ந்தது.

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

தங்க நிலாவில் சொக்கத் தங்கம் அள்ளலாம் வாங்கோ!

எஸ்.ராஜ்மோகன்

தங்க நகைகளுக்கு ஆசைப்படாத பெண்களைக் காண்பதே அரிது! உலகில் இருக்கக் கூடிய உலோகங்களில் என்றும் அழகும், கவர்ச்சியும், பெறுமதியும், நீண்டகால பாவனையும் கொண்ட தங்கம், பெண்களுக்குப் பிடித்துப்போனது உலக அரங்கில் தங்கத்தின் மதிப்பை இன்னும் அதிகரித்ததோடு மட்டுமல்லாமல் பல
ஆண்களுக்குத் தலையிடியைக் கொடுக்கும் விடயமாகவும் மாறிவிட்டது.

தங்கம் எடுக்கும் சுரங்கத்தொழிலாளர்களின் ஏழ்மையைவிபரிக்கும் 'தங்கம் எடுத்த கை அதுதங்கம் பார்த்ததா?' என்ற கவிஞர்கண்ணதாசனின் பாடல் வரிகள்,பெண்களுக்காகத் தங்கம் வாங்கும்ஆண்களையும், சீர்வரிசை செய்யும்பெற்றோர்களையும் நினைவுபடுத்திச்செல்கின்றது.

'அணிந்தால் 22 காரட் தங்கம் தான்அணிவேன்' என்று அடம்பிடிக்கும் பலபெண்களுக்கு தாங்கள் அணியும் தங்க நகைகளுக்குள் செப்பு அல்லதுவெள்ளிக் கலப்படம் செய்திருக்கும்விடயம் தெரிந்திருக்கமாட்டாது.

தங்கத்தின் தூய்மை காரட் (Carat அல்லது Karat) எனப்படும் நியமஅலகினால் அளவிடப்படுகின்றது. ஒரு தூய தங்கம் 24 காரட்டினைக்கொண்டிருக்கும். இந்தத் தூயவடிவிலான தங்கம் மிகவும் மென்மையான உலோகமாக பூமியில் இருந்து பிரித்தெடுக் கப்படுகின்றது.

இந்த மென்மையான தூய தங்கத்தைவைத்து ஆபரணங்கள் செய்தால்அவை உறுதியாக இருக்கமாட்டாது என்ற காரணத்தினால் வெள்ளி, செம்பு,நாகம், பல்டியம் போன்ற பிறஉலோகங்கள் தங்கத்துடன் கலக்கப்பட்டு ஆபரணங்கள்செய்யப்படுகின்றன.

இப் பிறஉலோகங்கள் கலக்கப்படும் விகிதத்தின் அளவை வைத்தே 22ம், 18ம், 16ம், 10ம் காரட் போன்ற தங்கத்தின் தகுதிகள்தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. அத்துடன்இவற்றின் விலைகளும் இதன் விகிதத்திற்கேற்றபபடி வித்தியாசப்பட்டிருக்கும். நமது பாவனையில் இருக்கும் 22 காரட் நகைகளில் 91.66% தங்கமும் 8.34% பிற உலோகங்களும் காணப்படுகின்றன. பசும் மஞ்சள் அல்லது பொன் மஞ்சள் நிறத்தின் மேல் உள்ளகவர்ச்சியால் நம் ஊர் நகைக் கடைக்காரர்கள் தங்கத்தினுள் செப்பினை மட்டுமேகலப்படம் செய்கின்றார்கள்.

இப்போது தங்க நிலாவில் தங்கம் அள்ளுவோம்.ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்னர் வேடிக்கையாகப் பேசப்பட்ட, சந்திரனில் தங்கம் தேடும் சுரங்கத் தொழில் (Moon mining) தற்போது சூடு பிடித்து வருகின்றது.

சந்திரனின் மண்ணில் இருக்கும் பெறுமதிமிக்க மூலப் பொருட்களின் செறிவினால்அரசாங்கங்களும், தனியார் நிறுவனங்களும் இத்துறையில் முதலீடு செய்வதற்காகமுண்டியடித்துக் கொண்டு நிற்கின்றன.

விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிறுவனமான நாசா, சந்திரனில் தங்கம் எடுக்கப் பயன்படும்அகழ்வு ரோபோக்களை (mining Robotic) தயாரிப்பதற்கான விண்ணப்பங்களைஅண்மையில் கோரியிருந்தது. இதனை அடுத்து பல தனியார் நிறுவனங்கள்விண்வெளிகளில் இயங்கும் ரோபோக்களைத் தயாரிக்கும் வேலைகளில் மும்முரமாக ஈடுபட்டுவருகின்றன. மிக விரைவில் இந்த ரோபோக்கள் சந்திரனுக்கு அனுப்பப்பட்டு,அங்கிருந்து கனிமங்கள் (Ore) பூமிக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு, தங்கம் மற்றும்பூமியில் மிக அரிதாக கிடைக்கும் Platinum, Rhodium போன்ற பல மூலக்கூறுகள்பிரித்தெடுக்கப் படவுள்ளன. அத்துடன் அணு மின்நிலையங்களில் கதிர்வீச்சுகள் ஏதுமில்லாமல் மின்சாரம் எடுக்கப் பயன்படும் Helium-3 அதிகளவில் சந்திரனின் மண்ணில் இருந்து எடுக்க முடியும் என்றும் எதிர்பாக்கப்படுகின்றது. இதன் மூலம் சூழல் மாசடைவதையும், கதிர்வீச்சு ஆபத்துக்களையும் பெருமளவில் கட்டுப்படுத்தி மின்சாரத்தைத் தயாரிக்க முடியுமென்பது ஆராய்ச்சியாளர்களின் எதிர்பார்ப்பு.

செய்மதிகளின் தகவல்களின்படி சந்திரனின் தென்துருவப் பகுதிகளில் காணப்படும்மண்ணில் பூமியைவிட 100 மடங்கிலான செறிவுடன் தங்கம் காணப்படுவதாகதெரிவிக்கப்படுகின்றது. அத்துடன் பூமியில் இல்லாத முக்கியமான மூலப்பொருட்களும் இங்கு செறிந்து காணப்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் இருப்பதாக விண்வெளி ஆராய்சியாளர்கள் தெரிவித் துள்ளார்கள். எனினும், சந்திரனின் மண்ணை அகழ்வு செய்து அங்கிருந்து கனிமங்களை பூமிக்குக் எடுத்துவருவது மிகப்பெரும் செலவாகவும், சவாலாகவும் உள்ளது. தற்போதைய கணிப்பீட்டின்படி ஒரு தண்ணீர்ப் போத்தலை சந்திரனிற்கு கொண்டு சென்று வருவதற்கு கிட்டத்தட்ட அரை மில்லியன் அமெரிக்க டாலர்களுக்கு மேல் செலவாகுவதாக கூறப்படுகின்றது.

இந்த நிலையில் அரசாங்க விண்வெளிச் செயற்திட்டங்களை விட, தனியார் நிறுவனங்களின் செயற்திட்டங்கள் மேலும் செலவுளைக் குறைத்து பொருளாதாரரீதியாக லாபம் ஈட்டக்கூடிய வகையில் சந்திரனில் இருந்து கனிமங்களைக்கொண்டுவர முடியுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. ஆனால் இவை தனியார்மயமாக்கப்படும் போது உலகளாவிய ரீதியில் 'யார் இந்த சந்திரனுக்குச்சொந்தக்காரர்?' என்ற சர்ச்சைகளும் அதனால் விண்வெளிச் சண்டைகளும் கூடஉருவாகுவதற்கு சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன.

எது எப்படியோ சந்திரனில் இருந்து பெறப்பட்ட தங்கத்தில் நகை செய்யும் காலம்விரைவில் வந்துவிடும் என்பது உண்மை. அப்போது 'சந்திரனில் இருந்து பெறப்பட்டதங்கத்தில் மட்டும் தான் நகை வேண்டும்' என்று தமிழ் பெண்கள் கேட்காவிட்டால் சரி (நாம் தப்பித்து விடுவோம்). நன்றி: தமிழ்தகவல்.

யேர்மனியில் சிறந்த மணவறைக்கு நாடுங்கள்!

THUSHI DEKO GERMANY

New in Germany
THUSHI DEKO GERMANY

T.Thiruselvam:

Tel: 02305-85945
0176-60810813
www.thushi-deko.de

சுவை பாட்டி சேவிஸ்

உங்கள் அனைத்து விதமான
வைபவங்களுக்கும் இன்றே நாடுங்கள்!

இலங்கை இந்திய ஐரோப்பிய உணவுவகைகள்
சிற்றுண்டிகள், குளிர்பானங்கள், மற்றும் வீடியோ
மணவறை, மண்டப அலங்காரம் அனைத்திற்கும்
எம்மை நாடுங்கள்
இடியப்பம் ஓடருக்கும்
செய்து தரப்படும்.

Tel.: 0211 / 6885967, 6218964, 16757789
Mobil: 0163 690 81 51, 0177 62 90 713
E.Mail: suwaipartyservice@gmail.com

Mobil: 0163 690 81 51- 0177 62 90 713

VIJAY
ஜுலை 6ஆம் தேதி GERMANY HAMMல் நடைபெறும்
ஸ்ரீகாமாக்ஷி அம்மன் திருவிழாவில்
விஜய் டிவியின் மாபெரும் சலுகைகள்.
10 EURO* DISCOUNT ON VIEWING CARD
இந்த திருவிழாவில் விஜய் டிவி வியூயிங் கார்டை 10 ஈரோ தள்ளுபடியில் பெற்றிடுங்கள்.
இச்சலுகை ஜுலை 6ஆம் தேதி மட்டுமே!
அதுமட்டுமல்ல வாடிக்கையாளர்களில் 3 அதிர்ஷ்டசாலிகளுக்கு*
SPECIAL BUY & FLY OFFER
SPONSORED TRIP TO SUPER SINGER JUNIOR FINALE FOR 3 LUCKY COUPLES
CHITRAM TV, DEEBOX போன்றவை VIJAY TV-யின் அலைவரிசையை அங்கீகாரம் இல்லாமல் விற்பனை செய்து வருகிறார்கள்.இது போன்ற விற்பனை சட்ட விரோதமானது. அவ்வாறு விற்பனை செய்யும் நிறுவனங்கள் மீது சட்டப்பூர்வமான நடவடிக்கை எடுக்கப்படும். அங்கீகாரம் இல்லாத நபர்களிடமிருந்து வாங்கும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு VIJAY TV நிர்வாகமோ, VIJAY TV DEALERகளோ பொறுப்பேற்க மாட்டார்கள்.
VIJAY TV CARRIED IN CHITRAM TV BOX, DEEBOX BOX ARE ILLEGAL.
* Terms & Conditions Apply.
Authorised Dealer:
Asiatischer Supermarkt, HÜCKELHOVEN Germany - Tel: 024334469007
Asia Samuthiram Mönchengladbach Germany - Tel: 021619028388

GELDTRANSFER IN DER GANZEN WELT

Wir haben die besten Wechselkurse auf dem Markt

VALUTRANS
MONEY TRANSFER

Werden Sie Agent! Rufen Sie uns an!

Niederlassung:

Valutrans Money Transfer
Landshuter Allee 8-10
D-80637 München
www.valutrans.eu

(A UK NFS LTD. Company)

Kontakt:
Vijay Kumar Vinayak
Business Development Manager
01516-5849008
vvinayak@valutrans.eu

Kontakt:
Syed Bukhari
Business Development Manager
01516-5849029
sbukhari@valutrans.eu

$ £ € ¥ P B d W Rp

ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

எல்லா குடும்பங்களும் ஒன்று போல இருப்பதில்லை. சில வீடுகள் ரொம்பவே ஸ்பெஷலானவையாக இருக்கும். அத்தகைய வீடுகளுக்குப் போய் வரும் போது தம்பதியரின் மனதுக்குள் ”அட... கணவன் மனைவி ன்னா இப்படி இருக்கணும்” என தோன்றுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. காரணம் அந்தத் தம்பதியரிடையே இருக்கும் ஏதோ ஒரு ஸ்பெஷல் பண்பு நம்மிடம் இல்லாமல் இருப்பது தான். அந்த சிறப்புப் பண்பு தான் அந்தத் தம்பதியரைப் பார்த்து வியக்க வைக்கிறது. அத்தகைய ஸ்பெஷல் பண்புகளில் ஒன்று ”தவறுகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலையும், மன்னிப்புக் கேட்கும் மனநிலையும்” !

அது என்னவோ தெரியல, உலகத்துல எல்லாருமே சொல்ல ரொம்பக் கஷ்டப்படற ஒரு விஷயம், ”சாரி, இது என்னோட தப்பு தான்” எனும் ஒற்றை வாக்கியம். இந்த வாக்கியத்தை ஆபீஸ்லயோ, வேற இடங்களிலயோ சொல்வதற்குத் தயங்காத மக்கள் கூட வீட்டில் சொல்ல உலக மகா தயக்கம் காட்டுவார்கள். குடும்ப வாழ்க்கையின் இறுக்கம் தளர்ந்து போக, இதுவும் ஒரு முக்கியமான காரணம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
சண்டை பெரும்பாலும் ஒரு பூதாகரமான விஷயத்திலிருந்து உருவாவதில்லை. இட்டிலிக்குச் சட்டினியில்லை என்பது போன்ற ஒரு உப்பு சப்பில்லாத ஒரு சின்னப் புள்ளியில் தான் ஆரம்பிக்கும். அந்தப் புள்ளியைப் புள்ளியாகவே விட்டு விடவும் செய்யலாம், பூதாகரமானக் கோலமாக உருவாக்கவும் செய்யலாம். அது தம்பதியரின் கையில் தான் இருக்கிறது.

ஒரு தவறை ஒத்துக் கொள்வதில் இருக்கும் தயக்கம் அந்தப் புள்ளியைச் சுற்றி வேறு சில தொடர்பற்ற புள்ளிகளை வைக்கிறது. அந்தத் தவறை நியாயப்படுத்துவதற்காகச் செய்யும் முயற்சிகள் அந்தப் புள்ளிகளை இணைத்து கோலமாய் போடுகிறது. கடைசியில் அந்த சின்னச் சண்டை ஒரு மிகப்பெரிய மன வருத்தமாக மாறிவிடுகிறது. மன வருத்தங்கள் மண முறிவுகளை நோக்கியும் நகர்ந்து விடுகிறது.
”செய்த தவறை எப்படி ஒத்துக் கொள்வது ? என் இமேஜ் என்னாவது ? ” என மனசுக்குள் முரண்டு பிடிக்கும் ஈகோ முரடன் தான் மென்மையான வாழ்க்கையைக் கசக்கிப் போடுகிறான். தவறுகளை பரஸ்பரம் ஒத்துக் கொள்ளும் இடத்தில் வாழ்க்கை வெற்றியடைகிறது. ஒருவேளை நீங்க தப்பே செய்ததில்லை என நினைக்கிறீர்களெனில், அதுவே மிகப்பெரிய தப்பு. உலகில் தப்பு செய்யாத மனிதனே இல்லை. அப்படி சொல்வது ஈகோவின் உச்சம். தான் செய்யும் பிழைகள் கூட சரியே என நினைக்கும் ஆதிக்க மனோபாவம் அது.
தவறுகளை ஒத்துக் கொள்வது குடும்ப வாழ்க்கையின் மிகப்பெரிய பலம். அதே போல ஒப்புக்கொண்ட தவறுகளை சட்டென மன்னிப்பது அதைவிட மிகப்பெரிய பலம். பெரும்பாலும் தவறுகளை ஒத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பதன் காரணம் என்ன தெரியுமா ? அந்த தவறைக் குத்திக் காட்டி வீட்டில் சண்டைகள் தொடரலாம் எனும் அச்சம் தான். எனவே மனம் திறந்த மன்னிப்பு தம்பதியரிடையே அவசியமாகிறது. மன்னிப்பு என்பது வடுக்களை ஒளித்து வைத்து மேலோட்டமாய் வெள்ளையடிப்பதல்ல. மன்னிப்பு என்பது, அத்தகைய தவறு நடந்ததையே மறந்து விடுவது.

அதே போல, மன்னிப்பு என்பது தவறுகளுக்கான அனுமதிச் சீட்டுகளும் அல்ல. ”தவறு செய்யும் மனிதன் அதைத் திருத்தாத போது அது இன்னொரு தவறாகிறது” என்கிறார் கன்.ஃ.பூஷியஸ்.. வேண்டுமென்றே செய்யப்படும் தொடர்ந்த தவறுகள் நிச்சயம் குடும்ப வாழ்க்கையைப் பலவீனமாக்கும். அது நமது துணையை நாம் போதுமான அளவு அன்புசெய்யவில்லை என்பதன் அடையாளமன்றி வேறெதுவும் இல்லை. இல்லையென்று தலையசைக்கும் முன் ஒரு வினாடி சிந்திப்போம். மனைவியை விட மது அதிக பிரியத்துக்குரியதாகும் போது மனைவிக்குத் தெரியாமல் மதுவை நாடுகிறோம். அதன் பொருள் மனைவியை போதுமான அளவு நேசிக்கவில்லை என்பது தானேயன்றி வேறில்லை.
தவறுகளை ஒத்துக் கொள்ளும்போது நமது மனம் இலேசாகிறது, தேவையற்ற ஒரு குற்ற உணர்ச்சியைத் தூக்கிச் சுமக்கும் நிலை வருவதில்லை. தவறுகளை ஒத்துக் கொள்ள மறுக்கும் போதோ குற்ற உணர்ச்சியை நாம் மனதில் தூக்கிச் சுமக்கிறோம். அந்தத் தவறு வேறு வடிவத்தில் தெரிந்து விடுமோ எனும் அச்சமும் நமது மனதையும் உடலையும் பாதிக்கிறதுஎன்கின்றனர் உளவியலார்கள்.
தனது தவறை மறைப்பதற்காக மற்றவர்களுடைய தவறை குத்திக் காட்டுவதும், பூதாகரமாய் சொல்லுவதும் மிகப்பெரிய முட்டாள் தனம். குடும்ப வாழ்க்கையின் அமைதியை வேண்டுமென்றே குலைக்கும் அஸ்திரங்கள் தான் அவை. அதற்கான காரணம் என்ன தெரியுமா ? உங்கள் தவறைப் பற்றி நீங்களே வெட்கப்படுகிறீர்கள். அந்தத் தவறை எதிர்கொள்ள பயப்படுகிறீர்கள் என்பது தான். தவறுகள் தவிர்க்கப் படவேண்டியவை தான். ஆனால் அவை நிகழ்ந்து விட்டால் “இமேஜ்“ போயிடுச்சே என்றெல்லாம் புலம்பாமல் உண்மையை ஒத்துக் கொண்டு தைரியமாக வாழ்க்கையைத் தொடருங்கள்.

பிழைகளை ஒத்துக் கொள்வது வீரம். எப்போது நாம் பிழைகளை ஒத்துக் கொள்ள தயங்குவோம் ? ஏதோ ஒரு அச்சம் இருக்கும் போது தானே ? அந்த அச்ச உணர்வு தம்பதியரிடையே இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஒருவர் குறைகளை ஒருவர் இட்டு நிரப்புவதும், ஒருவர் பிழைகளை அடுத்தவர் மன்னித்து அரவணைப்பதும் தானே குடும்ப வாழ்க்கை !

பிழைகளுக்குக் காரணம் நீங்களல்ல. உங்களிடம் இருக்கும் சில குணாதிசயங்கள் மட்டுமே. அதை முதலில் புரிந்து கொள்ளுங்கள். தவறுகள் நேரும் போது, உங்களையே நீங்கள் சோர்வடையைச் செய்ய வேண்டாம். அந்த சில குணங்களை மட்டும் விலக்கி விட்டாலே போதும். களைகள் இல்லாத வயல் இருப்பதில்லை. கவனமாய்க் களைகளைப் பிடுங்க வேண்டும் என்பது மட்டுமே தேவை ! ”உன்னைக் காயப்படுத்திட்டேன் மன்னிச்சுடு” என மனம் திறந்து பேசும் தம்பதியரின் வாழ்க்கை மிகவும் ஆனந்தமாகவே இருக்கும். காரணம் அவர்களுடைய புரிதல் மற்றும் அன்னியோன்யம்.

தவறுகளை ஒத்துக் கொள்வதில் தாமதம் கூடாது என்பது இன்னொரு முக்கியமான பாடம். தவறு செய்து விட்டேன் என தெரிந்தால், உடனடியாக மன்னிப்புக் கேட்பது தான் முக்கியமானது. சின்னச் சின்ன விஷயங்களிலேயே அதை செயல்படுத்தினீர்கலெனில் அது உங்களுடைய பழக்கமாகவே மாறிவிடும்.
தப்பை ஒத்துக் கொண்டால் மரியாதை குறையும் எனும் பயம் வேண்டாம். உண்மையில் அதனால் நம்பிக்கை வளரும். ”அவரு தப்பு செஞ்சா சொல்லிடுவாருங்க, மறைக்க மாட்டாரு” என ஒரு மனைவி சொன்னால் அந்த வார்த்தைகளில் மரியாதையும், அன்பும் அதிகமாய் தான் இருக்குமே தவிர குறைவதில்லை.
தவறுகளை நாம் அடுத்த நபரின் பார்வையில் இருந்து பார்க்க வேண்டும். அப்போது மன்னிப்பு மிகவும் எளிதாகும். ”என் பர்த்டே கூட ஞாபகம் வெச்சுக்க தெரியல ” எனும் நியாயமான கணவனின் கோபம் மனைவியின் பார்வையில் இருந்து பார்த்தால் வேறுபடலாம்.
மனைவியின் அலுவலகத்தில் மிக அழுத்தமான வேலையோ, மனதை அழுத்தும் ஏதேனும் உறவினரின் உடல் நல குறைபாடோ, பிள்ளைகளின் படிப்பின் மீதான கவனமோ ஏதோ ஒரு நியாயமான காரணம் இருக்கும். அதைப் புரிந்து கொண்டாலே தவறுகளை மன்னிக்கும் மனநிலை எளிதில் வந்து விடும். ஒரு தவறு நடந்து விட்டால் ”இந்தச் சூழலினால் இப்படி நேர்ந்தது” என மனதில் நினையுங்கள். ”இந்த நபர் இப்படித்தான்” என குணாதிசயதுக்குக் கொள்ளி வைக்காதீர்கள்.

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.

குடும்ப வெற்றியின் .....16ம் பக்கத் தொடர்ச்சி

"இதெல்லாம் ஒரு தப்பா ?", "யாரும் செய்யாததையா நான் செஞ்சுட்டேன்" "அவரு இப்படி நடந்திருந்தா இப்படி ஒரு விஷயமே நடந்திருக்காதே", "நான் இப்படித் தான்யா" , "என்னை நீ தான் தூண்டி விட்டே", இப்படி ஏகப்பட்ட சாக்குப் போக்குகள் உங்களுக்குக் கைகொடுக்க ஓடிவரும். அவற்றை அப்படியே சாக்கில் கட்டி தூரமாய் போடுங்கள். திறந்த மனசோடு, "யெஸ்.. இட்ஸ் மை ஃபால்ட்" , "ஆமா.. இது என்னோட தப்பு தான்" என வெளிப்படையாய் ஒத்துக் கொள்ள கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

கடைசியாக ஒன்று. உங்கள் மூன்று வயது மகளுடன் ஓடிப் பிடித்து விளையாடுகிறீர்கள். எப்போதும் நீங்களே ஜெயிக்க வேண்டுமென நினைப்பீர்களா ? அல்லது மகளின் சந்தோசத்துக்காக வேண்டுமென்றே தோற்பீர்களா ? அதே போல சில தவறுகளை உங்கள் துணையே செய்திருந்தால் கூட அதை உங்கள் தவறு என விரும்பி ஏற்கலாமே ! அது ஒரு ஆனந்தமான சூழலுக்கு உத்தரவாதம் அல்லவா !

தோல்விகளும் வெற்றிகளாகும் என்பதே குடும்ப வாழ்க்கையின் புரியாத தத்துவம் ! புரிந்து கொள்வோம் !

நடிகர் சிவகுமாரின் முதல் காதல்!
ஏன் என்னிடம் வந்தாய்!

நடிகர் சிவக்குமார் தனது "பேஸ்புக்" பக்கத்தில் தனது பால்ய காலத்தில் தனக்குள் துளிர்த்த காதல் குறித்து தனது பாணியில் சுவாரஸ்யமாக சின்னதாக அழகாக எழுதியுள்ளார்.

திரையுலகின் மார்க்கண்டேயர் என்று செல்லமாக அழைக்கப்படு பவரும் நடிகர் சூர்யா காத்திக் இவர்களின் தந்தையுமான சிவக்குமாரின் இந்த முதல் காதல் பூத்ததுமே மரித்துப் போன ஒன்று. அது தோன்றிய விதம், மறைந்த விதத்தை

தனது பாணியில் தனது வார்த்தைகளில் சிவக்குமார் கூறியிருப்பதைப் பாருங்கள்...
பள்ளிப் படிப்பு முடிந்ததும் பள்ளிப் படிப்பு முடிந்தது. பருவ உணர்வு தலை தூக்கியது. அது காதலோ காமமோ அல்ல. அதற்கு முந்தைய நிலை. கிறுக்குப் பிடித்த மாதிரி பெண்களைப் பார்த்தாலே ஒரு குறுகுறுப்பு. சிலிர்ப்பு. கிறுக்கு பிடித்த மாதிரி, என் வயதொத்த ஒரு பெண் மேல் ஈர்ப்பு ஏற்பட்டது.

சாதாரண பெண் அவள் அழகியில்லை, படித்தவள் இல்லை. ஏழை. தினம் கூலி வேலைக்கு சென்று வயிறு வளர்க்கும் சாதாரணப் பெண். காந்தம் போன்ற குரல் கவர்ச்சியான தோற்றமில்லை. ஆனால் அவள் குரல் காந்தம் போல் என்னைக் கவர்ந்தது.

ஏன் என்னிடம் வந்தாய்? பல முறை ஆசைப்பட்டு, துணிந்து ஒரு முறை சந்தித்தேன். என்ன வேண்டும் என்றாள். சொல்லத் தெரியவில்லை. ஏன் என்னிடம் வந்தாய்? பதில் சொல்ல முடியவில்லை. சொல்லாமல் புரிந்து கொண்டாள்.

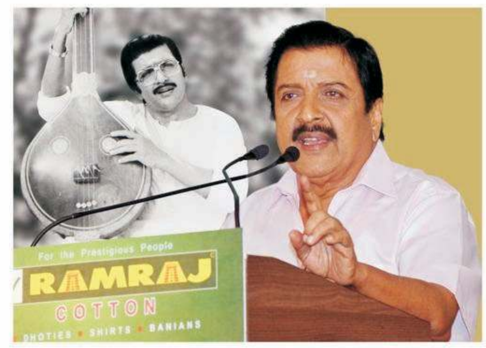
ஈ எறும்புக்கும் கூடத்தான் வரும்..போ! "இதோ பார், வயசில எல்லோருக்கும் வர்ற ஆசை இது. ஈ எறும்புக்கும் வரும். நீ நல்லாபடிச்சி பெரிய ஆளா ஆனேன்னா 60 வயசுல கூட 20 வயசு அழகான பொண்ணு கெடைக்கும். போய் உருப்படற வழியப்பாரு"

சொடுக்கிய சாட்டை வலி சிலையாக நின்றேன். அவள் சொடுக்கிய சாட்டை வலி உடம்பெல்லாம் பரவியது. நெடுநேரம் அந்தச் சுடுகாட்டுப் பக்கம் இரவில் நின்றேன்.

இழுத்து வைத்து அறுத்து விடுவது மனதில் ஒரு வைராக்கியம்!! புலன்களிலே ஒன்று உபாதை செய்தால் அதை இழுத்து வைத்து அறுத்து விடுவது என்ற வெறியோடு சென்னை வந்தேன்.

போதிமரம் தந்த ஞானம் இன்று 88 கதாநாயகிகளோடு கட்டி அணைத்துக் காதல் வசனம் பேசி நடித்தும் சலனங்கள், சபலங்கள் பட்டும் கீழே விழுந்து மூக்குடைபடாமல் காப்பாற்றியது, அந்த போதிமரம் தந்த ஞானம்.

3வது பிரசவத்தில் மறைந்த போதி மரம் ஆனால், நான் சென்னை வந்த 4 ஆண்டுகளில் வயதான ஒருவனுக்கு வாழ்க்கைப்பட்டு, வறுமையில் வாழ்ந்து, மூன்றாவது பிரசவத்தில் அந்த போதிமரம் உலகை விட்டு மறைந்துவிட்டதுதான் சோகம்.



கம் ஸ்ரீகாமாட்சி அம்பாள் ஆலயத் தேர்த் திருவிழாவை முன்னிட்டு
06.07.2014 - ஞாயிற்றுக்கிழமை
S.K.Silks & Gold Paraadise
வழங்கும்
SKS
D.No.3023
மாபெரும் அதிரடி மலிவு விற்பனை!
கண்ணோடு காணும்
சேலைகள் எலாம் நிஜமே!
அணி அணியாக வந்து
சேலைகளை வாங்கி
அணிந்து மகிழுங்கள்!
சேலைகள் 9€ இல் இருந்து
SALE
Tel: 0231 9501 647
D.No. 2763
கம் ஸ்ரீ காமாட்சி அம்பாள் ஆலய அங்காடி வளாகத்தில்
தேர்த் திருவிழா அன்று! உங்களை மலைக்க வைக்கும் சேலைகள்!

குழந்தைகள் மனதில் இழப்பும் இறப்பும்

புஷ்பா கனகரட்டணம்
Ph.D,C.Psych.Clinical Psychologist

மருத்துவ முன்னேற்றங்கள், இறப்பை பற்றிய எம் பார்வையை மாற்றியிருக்கிறது என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள். அதாவது, இறப்பு நிகழும்போது அதனை ஒரு இயல்பான விடயமாக எடுத்துக்கொள்ளாமல், மருத்துவ தவறு என்றே தான் நாம் கருதுகிறோம். புதிய மருந்துகளும் சிகிச்சைமுறைகளும், எம் அன்புக்குரியவர்கள் உயிரை காப்பாற்றும் என்ற அதீத நம்பிக்கையால், இப்பொழுதெல்லாம், இறப்பு ஒரு இயல்பான விடயமாக பார்க்கப்படாமல், மருத்துவ கவலையீனமாக கருதப்படுவது, இறப்பையும், இறந்து கொண்டிருப்பவர்களையும், எம்மை விட்டு சற்றே அந்நியப்படுத்தி விடுகிறது என்கின்றனர்.

அன்புக்குரியவர்கள் இறப்பால் பாதிக்கப்படும் பிள்ளைகள் இலகுவில் காயப்படும் தன்மை உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். நாம் அவர்கள் துயரத்தையும் அவர்கள் அதனை தாங்கும் தன்மையையும் புரிந்துகொண்டால், அவர்கள் தனிமைப்பட்டு போவதை தவிர்க்கலாம்.

பிறப்பு போல் இறப்பும் வாழ்வின் நியதி. ஆனால், இறப்பு பற்றி பேசுவது என்பது வளர்ந்த எமக்கே சற்று சங்கடமானது. அப்படியாக இருக்கும்போது, எம் பிள்ளைகளிடம் எப்படி இது பற்றி பேசுவது? மரணப்படுக்கையில் இருக்கும் பெற்றோர், அல்லது அகால மரணம் அடைந்துவிட்ட பெற்றோர் அல்லது நெருக்கமானவர்கள் எனும்போது, அந்த இழப்பை சந்தித்த, சந்திக்கப்போகிற குழந்தைகளுக்கு, இது விடயமாக சொல்லலாமா, சொல்லக்கூடாதா, எதை சொல்லலாம், எப்படி சொல்லலாம் என்றெல்லாம், மனம் குழம்புவது இயல்பே. புலம்பெயர்ந்த நாடுகளில், அந்தந்த வாழ்க்கைமுறைக்கு உட்பட்டு, அதற்கமைய வாழ ஆரம்பிக்கும் போது, நம் ஊர் வழக்கங்கள், எப்படி இறப்பு என்பது வாழ்க்கைமுறையோடு ஒட்டி ஒரு இயல்பான விடயமாக இருந்தது, குழந்தைகள் எப்படி இந்த சடங்குகளோடு ஒட்டி வாழ்ந்தார்கள் என்பதெல்லாம் இந்த நாட்டு நடைமுறைக்கு ஒவ்வாததாக போய்விடுகிறது. அதுவே, எம்மையும் சற்று இறுக்கமாக்கிவிடுகிறது.

உண்மை என்னவென்றால், இறப்பு சார்ந்த எம் சம்பிரதாயங்கள் இங்குள்ள ஆய்வாளர்களால் ஆரோக்கியமானதாக வரவேற்கப்படுகின்றன என்பது தான். எம் வழக்கப்படி, குழந்தைகளை நாம் இறந்தவரிடம் இருந்தோ, அல்லது, ஒரு செத்தவீட்டில் இருந்தோ தள்ளி வைப்பதில்லை. ஒரு இயல்பான விடயமாகவே அவர்களை பங்கேற்க விடுகிறோம். இந்த அணுகுமுறை, குழந்தைகள் உரிய முறையில் தமக்கு நெருக்கமானவர்கள் இறப்பில் பங்கு கொள்வதற்கும், முழுமையான வகையில் அவர்களுக்கு விடைகொடுப்பதற்கும் உதவுகிறது.

வளர்ந்தவர்களான நாம் எப்படி குழந்தைகள் மனதில் ஏற்படும் இறப்பு மற்றும் இழப்பு சார்ந்த அணுகுதலை பற்றி பிழையான அபிப்பிராயங்களை அமைத்துக்கொள்கிறோம் என்று சுட்டிக்காட்டுகின்றனர் Andrea Warnick போன்ற துறை வல்லுனர்கள்.

பிள்ளைகள் இறந்துகொண்டிருப்பவர் அருகில் இருக்கக்கூடாதா?

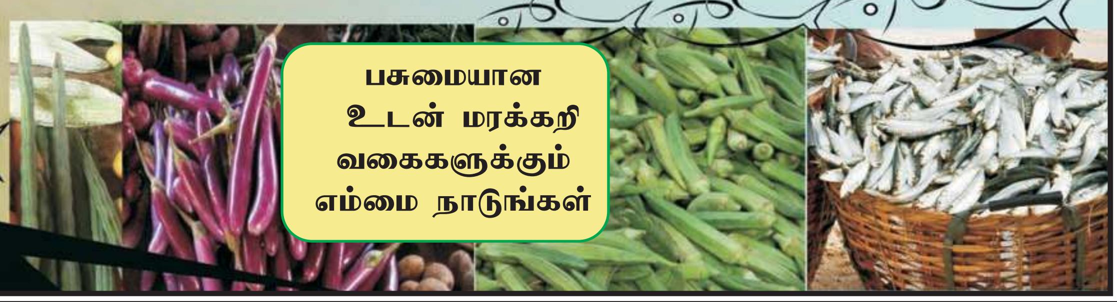
காலம் காலமாக எம் வழக்கம் இறக்க இருப்பவரை வீட்டில் வைத்து பராமரிப்பதும், பின் சடங்குகளை வீட்டிலேயே வைத்து செய்வதுமாகும். இந்த வழக்கம் பிள்ளைகள் இயல்பாகவே இறப்பின் படிமுறைகளை அறியவும், தம் அன்புக்குரியவர்கள் இறப்பிற்கு ஒரு சாட்சியாக இருந்து அவர்களுக்கு உரியமுறையில் விடைகொடுப்பதில் ஒரு பங்கு வகிக்கவும் உதவியது. இந்த நிலை இப்பொழுது மாறியிருப்பதால், பலநேரங்களில் பிள்ளைகள் தம் அன்புக்குரியவர்களின் இறுதி பொழுதுகளை பகிர்ந்து கொள்ள சந்தர்ப்பம் கிடைக்காமல் போய்விடுகிறது. நாம் பிள்ளைகளை துன்பத்தில் இருந்து பாதுகாக்க வேண்டி, அவர்களை இறப்பவரிடம் இருந்தோ, வைத்திய சாலையில் இருந்தோ, விலக்கி வைக்கலாம். ஆனால், பிள்ளைகள் விலக்கி வைக்கப்படும் போது, அவர்கள் கற்பனைகள், யதார்த்தத்தை விட பயங்கரமாக அமைகின்றன என்பது தான் உண்மை. அதை விடுத்து, பிள்ளைகளை தயார்படுத்தி, அவர்கள் வினாக்களுக்கு இயலுமானவரை விடையளித்து, அருகாமையில் இருந்தோமானால், இது அவர்களுக்கு வரப்போகும் பல ஆண்டுகளுக்கு மிக உதவியாகவும், இழப்பால் வரும் துயரை ஆற்றுவதில் உறுதுணையாகவும் இருக்கும். பிள்ளைகள் தாமே விரும்பவில்லை எனில், அவர்களை கட்டாயப்படுத்தி இறந்துகொண்டிருப்பவரிடம் அழைத்துச் செல்ல தேவையில்லை. ஆனால், என்ன காரணங்களால் அவர்கள் வர மறுக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்துகொள்வதும், முடிந்தவரை, அவர்கள் கேள்விகளுக்கு உண்மையான பதில்களை கொடுப்பதும் முக்கியமாகிறது.

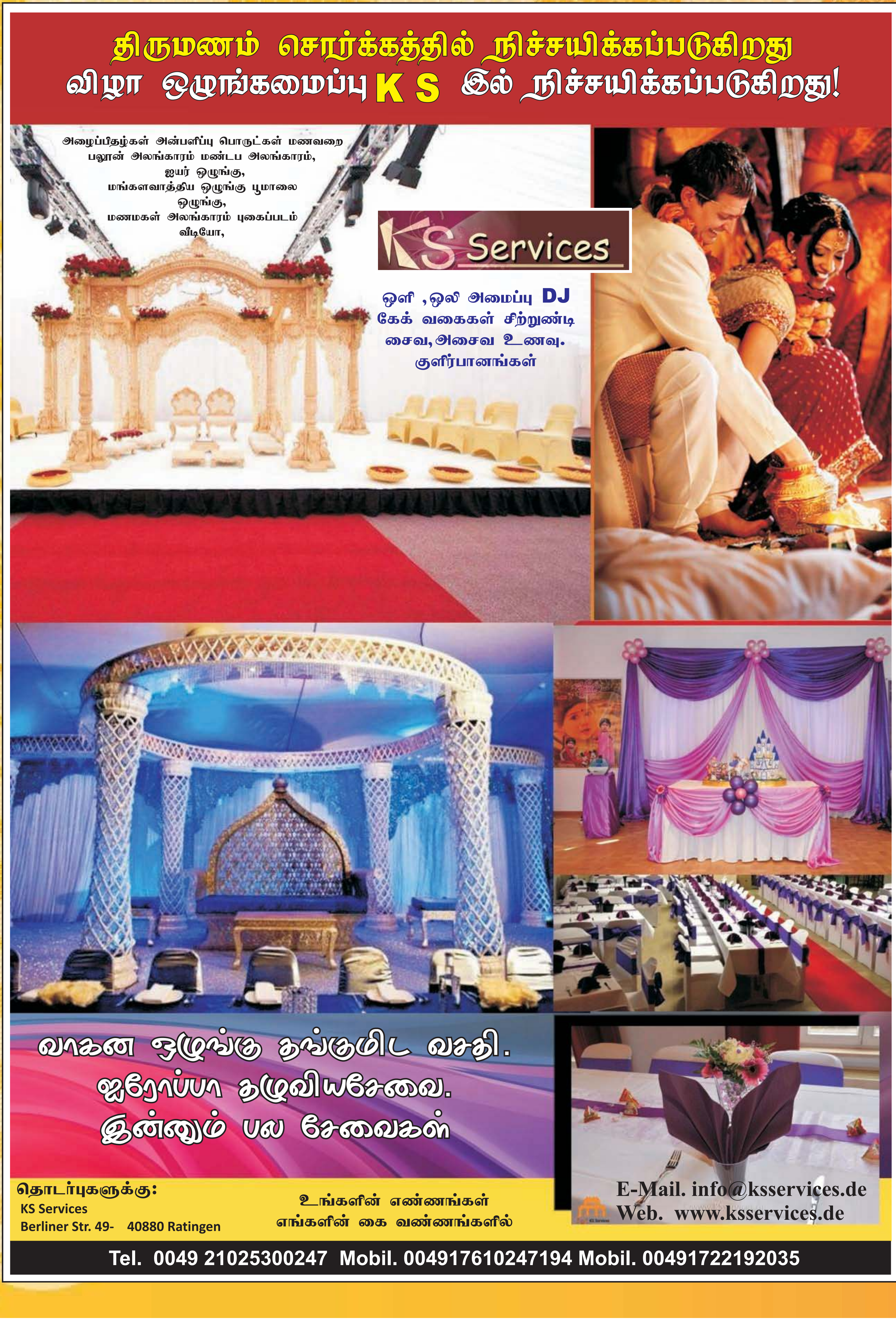
நடக்கவிருக்கும் இறப்பை பற்றி பிள்ளைகள் பேசாத பட்சத்தில், நாமும் அதைப்பற்றி பேசத்தேவையில்லை. இது சரியா?

மிகச்சிறிய பிள்ளைகள் கூட, வளர்ந்தவர்கள் மனதை புண்படுத்த கூடாது என்று தான் நினைப்பார்கள். ஆகவே, இறந்துகொண்டிருக்கும் ஒருவரை பற்றி தாமாக பேச்சை எடுக்க தயங்குவார்கள். ஆகவே, அவர்களாக கேட்கட்டும் என்று விட்டுவிடாமல், நாம் தான் இப்படியான சந்தர்ப்பங்களை அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் கேள்விகளுக்கும் கவலைகளுக்கும் விடையளிக்க கூடிய, ஆதரவான பெரியவர்கள் தம்மை சுற்றிலும் இருக்கிறார்கள் என்பதை பிள்ளைகள் உணர்ந்து கொள்வது அவர்கள் உள நலத்திற்கு இன்றியமையாதது. அவர்கள் எல்லா கேள்விகளுக்கும் உங்களால் விடைசொல்ல முடியாவிட்டால், அதனால் ஒரு பாதகமும் இல்லை. சில கேள்விகளுக்கு வளர்ந்தவர்களுக்கும் பதில் தெரியாது என்பது பிள்ளைகளுக்கு தெரியவேண்டும். இப்படியான கலந்துரையாடல்கள் உங்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் ஒரு நல்ல ஆழ்ந்த அனுபவத்தை கொடுக்கலாம்.

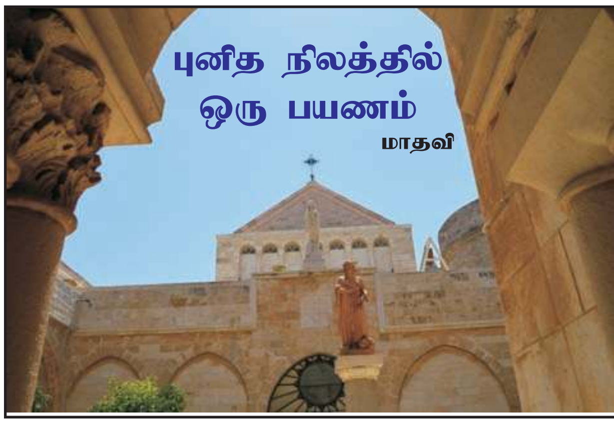
தொடர்ச்சி 20 ம் பக்கம்

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!

இலங்கையில் மேற்படி வங்கிகளில் பணம் பெறலாம்
இங்கு வளங்கும் பணத்திற்கு

பசுமையான
உடன் மரக்கறி
வகைகளுக்கும்
எம்மை நாடுங்கள்



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,
KS Services
ஒளி ,ஒலி அமைப்பு DJ
கேக் வகைகள் சிற்றுண்டி
சைவ,அசைவ உணவு.
குளிர்பானங்கள்
வாகன ஒழுங்கு தங்குமிட வசதி.
ஐரோப்பா தழுவியசேவை.
இன்னும் பல சேவைகள்
தொடர்புகளுக்கு:
KS Services
Berliner Str. 49- 40880 Ratingen
உங்களின் எண்ணங்கள்
எங்களின் கை வண்ணங்களில்
E-Mail. info@ksservices.de
Web. www.ksservices.de
Tel. 0049 21025300247 Mobil. 004917610247194 Mobil. 00491722192035



பாலூட்டும் அன்னை மரியா! மலைக் குகை!

இயேசு பிறந்த போது வானத்து நட்சத்திரம் ஒன்று வால் நீட்டியது. அதைக் கண்ட வான அறிஞர்கள் ஒரு அரசர் பிறந்திருக்கிறார் என முடிவு செய்தார்கள். பல நாட்கள் அந்த வால் நட்சத்திரத்தைப் பின் தொடர்ந்து வந்தவர்கள் ஏரோது மன்னனின் அரண்மனைக்குப் போய் அரசன் எங்கே என்று கேட்கிறார்கள். இங்கே குழந்தைகள் ஏதும் பிறக்கவில்லையே என மன்னன் கை விரிக்கிறான்.

மன்னன் பிறந்திருப்பது உண்மை, ஒருவேளை அரண்மனையில் பிறக்காத யாரோ ஒருவர் தான் மன்னனாகப் போகிறார் போல என அறிஞர்கள் சொல்ல மன்னன் திகைத்தான். பெத்லேகேம் எனுமிடத்தில் தான் அந்த மன்னன் பிறந்திருக்கக் கூடும் என பழைய நீதி நூல்களைப் புரட்டிய அரசவை அறிஞர்கள் மன்னனிடம் தெரிவிக்கிறார்கள்.

தன் இருக்கைக்குப் போட்டியாக வந்த அந்த பாலனை இறக்கச் செய்வதே சரியானது என முடிவெடுத்த மன்னன் பெத்லேகேமிலும் அதன் சுற்றுப் புறங்களிலும் உள்ள 2 வயதுக்கு உட்பட்ட அனைத்து ஆண் குழந்தைகளையும் படுகொலை செய்ய முடிவெடுக்கிறான். இயேசுவுக்காக மடிந்த உயிர்கள் அவை. இயேசுவின் தாய் மரியாள் கயவர்களின் கண்களுக்குக் கட்டுப்படாமல் மலைக் குடிலுக்குள் பதுங்கியிருந்து இயேசுவுக்குப் பாலூட்டினார். அந்த இடம் தான் இது என நம்பப்படுகிறது.

மில்க் டெம்பிள், (பால் ஆலயம்) என அழைக்கப்படும் இந்த தேவாலயத்தின் கீழ் பல குகைகள் இருக்கின்றன.. இந்த தேவாலயம் பாலஸ்தீனப் பகுதிக்குள் இருக்கிறது. எல்லையைப் பலப்படுத்துவதற்காக பத்து அடி உயர மதில் சுவர் எழுப்பப்பட்டுள்ளது. நகர் முழுதும் பழமையான சுவர்களும், வரலாற்றுச் சிதைவுகளும் விரவிக் கிடக்கின்றன.

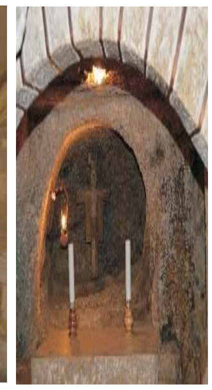
”மனுமகனுக்கு சொந்த ஊரில் மதிப்பில்லை” என்ற இயேசுவின் வார்த்தைப்படி, பிற நாடுகளோடு ஒப்பிடுகையில் இங்கே கிறிஸ்தவத்தின் வளர்ச்சி குறைவாகவே இருக்கிறது. அழகாய்க் கட்டப்பட்ட மசூதிகள் எங்கும் தெரிகின்றன. தேவாலயத்துக்கு நேர் எதிரே ஒரு மசூதி தினசரித் தொழுகை யுடன் நடைபெற்று வருகிறது. ஆயிரக்கணக்கான இஸ்லாமியர்களின் வருகையுடனும், தொழுகையுடனும் மசூதியின் முற்றம் ஆரவாரப்படுகிறது.

வர்ணக் கற்கள்

தேவாலயமோ, பராமரிப்பின்றி பழுதடைந்தே கிடக்கிறது. அதற்குக் காரணம் அந்தத் தேவாலயத்துக்குள் மூன்று கிறிஸ்தவப் பிரிவினர் தங்கள் வழிபாட்டு முறைமையின் படி ஆலயத்தைப் பராமரிக்க நினைப்பது தான். இப்போது அனைத்து பிரிவினரும் ஒன்று கூடி ஆலயத்தின் கூரையைப் புதுப்பிக்கும் முயற்சியில் இறங்கியிருக் கின்றனர்.

காலம்தோறும் பல்வேறு மாற்றங்களைக் கண்டாலும், அந்த ஆலயத்தில் ஆயிரத்து ஐநூறு வருடப் பழமையான நிலத்தின் ஒரு பகுதி பாதுகாக்கப்படுவது சிறப்பான ஒரு செய்தி. அந்த நிலப்பகுதியில் வர்ணக் கம்பளம் போல வரையப்பட்டுள்ளது. ஆனால் உண்மையில் அது வர்ணமல்ல, சின்னச் சின்ன வர்ணக் கற்கள் என்பதும், அவை இன்னும் ஒளிவீசுகின்றன என்பதும் வியப்பான செய்தியாகும்.

கோயில் நுழைவாயிலின் வடிவம் சுவாரஸ்யமானது. நமது ஊரில் பழைய வீடுகளிலும், கோயில்களின் மூலஸ்தனங்களிலும் இருக்கும் கதவுகள் உயரம் குறைவாக இருக்கும். காரணம் உள்ளே நுழையும் மக்கள் பணிவுடன் தலையைக் குனிந்தபடி செல்ல வேண்டும் என்பது தான். இந்த ஆலயத்திலும் முன்கதவு சிறிதாகவும், தலைகுனிந்து செல்ல வேண்டிய வகையிலும் இருப்பது வியக்க வைக்கிறது.



முன்கதவு சிறிதாகவும், தலைகுனிந்து செல்ல வைக்கும் பணிவான அமைப்பு

இதற்கு இன்னொரு காரணமும் சொல்கிறார்கள். இன்று காவல் துறையும், இராணுவமும், கண்காணிப்புக் கேமராக்களும், செயற்கைக் கோள்களும் நமது நடவடிக்கைகளை மும்முரமாய்க் கவனிக்கின்றன. அன்று அந்த மாதிரி வசதிகள் இல்லை. அதனால் ஆலயத்தில் அசம்பாவிதங்கள் நடந்தால், சின்ன வாயில் வழியாக வரும்போது மக்களை மடக்கிப் பிடிக்க வசதியாக இருக்கும் என்பதால் வாயில்கள் சின்னதாக அமைக்கப்பட்டு இருந்ததாம். வெளி உலகுக்குத் தெரியாமல் ரகசியமாய் வழிபட ஆலயத்தில் வாசல்கள் சின்னதாக அமைக்கப்பட்டிருக்கலாம் என சொல்பவர்களும் உண்டு.

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

குழந்தைகள் மனதில்.... 18ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

இறப்பு அல்லது இறந்துவிட்டார் என்ற சொற்களை தவிர்க்க வேண்டுமா?

பிள்ளைகள் அருகாமையில் இறப்பு சார்ந்த நேரடியான சொற்களை பாவிப்பதை நாம் தவிர்ப்பதுண்டு. "அம்மா கடவுளட்டை போட்டா", "அப்பா சாமியட்ட போட்டார்", "பாட்டி இனி எழும்பமாட்டா" என்று இப்படியாக நாம் விளக்கங்கள் கொடுக்கும்போது, அதேபோல், மறைமுகமாக, "இனிமேல் அப்பாவுக்கு சுகமாக வராது" என்றெல்லாம் நாம் சொல்லும்போது, பிள்ளைகள் குழம்புவதற்கு சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது. அப்படியல்லாது, இறப்பு நிகழ்ந்துவிட்டது என்றும், இறந்தவர் உடல் இனிமேல் இயங்கவே மாட்டாது என்றும் பிள்ளைகளுக்கு விளக்கவேண்டும்.

பிள்ளைகளை வேதனையில் இருந்து பாதுகாக்க வேண்டுமா?

இயல்பாகவே எம் குழந்தைகளை வேதனையில் இருந்து பாதுகாக்கவேண்டும் என்ற உணர்வு எங்களுக்கு இருக்கிறது. ஆனால், ஒரு அன்புக்குரிய குடும்ப உறுப்பினரின் இறப்பில் இருந்து அவர்களை நாம் பாதுகாக்க முடியாது. ஏனெனில் யதார்த்தம் அது தான். எனவே, இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில், எம் கடமை என்னவென்றால், பிள்ளைகளை நடைபெறப்போகும் இறப்பிற்கு தயார்படுத்துவதாகும். எளிமையான, உண்மையான, அவர்கள் வயதுக்கு ஏற்ற

விளக்கங்கள், பிள்ளைகளுக்கு மிகுந்த பலனளிக்கும். இப்படியான விளக்கங்களால், தாமும் தம் வாழ்வின் முக்கியமான ஒரு நிகழ்வில் பங்களிக்கிறார்கள் என பிள்ளைகள் உணர்வார்கள். அவர்களிடம் இருந்து உண்மையை மறைக்காமல் வெளிப்படுத்தும் போது, எம் மேல் அவர்களுக்கு நம்பிக்கையும் அதிகரிக்கிறது.

வளர்ந்தவர்களை போலவே, சிறியவர்களும், தம் நண்பருக்கோ, குடும்ப உறுப்பினருக்கோ, உரிய முறையில் இறுதி மரியாதை செலுத்தவும், விடைகொடுக்கவும் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட வேண்டும். அந்த முக்கிய பங்களிப்பில் இருந்து அவர்களை திசைதிருப்புவது அனாவசியம். ஒரு நெருக்கமானவர் இறப்பில் இருந்து பிள்ளைகளை பாதுகாப்பதை விடுத்து, அவர்களை அந்த அனுபவத்திற்கு தயாராக்கும் போது, பிள்ளைகள் தம் வாழ்க்கை காலத்தில் ஏற்படும் துன்பமான அனுபவங்களை எதிர்கொள்வதற்கு நாம் அவர்களுக்கு நல்ல வழிமுறைகளை, உத்திகளை கற்றுத்தருகிறோம் என்பதே உண்மை.

குழந்தைகள் இறப்பை பற்றிய சோகத்தில் ஆழ்ந்துவிடும் ஆபத்து இருக்கிறதா?

எங்கே பிள்ளைகள் வரப்போகும் இறப்பையும் இழப்பையும் பற்றி அதீத சோகம் கொண்டு தம் வயதுக்கேற்ற ஆனந்தத்தை அனுபவிக்காமல் விட்டுவிடுவார்களோ என்ற பயத்தில், நம்மில் பலரும் இது பற்றி பிள்ளைகளிடம் பேசுவதை தவிர்த்து விடுகிறோம். ஆனால், பிள்ளைகள் சோகத்தை சற்று வித்தியாசமாகவே அணுகுகிறார்கள். அற்புதமான விடயம் என்னவென்றால், ஒரே நேரத்தில், ஆனந்தத்தையும், சோகத்தையும் சமாளிக்க கூடிய தன்மை அவர்களிடம் இருக்கிறது. ஒரு பெற்றாரின் மரணச்சடங்கில் ஆழ்ந்த சோகத்தில் இருக்கும் குழந்தை, அடுத்த கணமே, விளையாட ஆரம்பிப்பது நம்மில் பலர் அவதானித்து ஆச்சரியப்படும் ஒரு விடயம். இயல்பாகவே பிள்ளைகளுக்கு தீவிரமான உணர்வுகளை சமாளிக்கும் தன்மை இருக்கிறது. அதாவது கூறுகளாக தான் அவர்கள் துக்கம் கொண்டாடுவார்கள். இயல்பிலேயே, துன்பம் அளவுக்கு அதிகமாகிவிடும் போது, இடைவெளி எடுத்து விளையாடுவார்கள், தமக்கு ஆனந்தத்தை கொடுக்கும் விடயங்களில் ஈடுபடுவார்கள்.

மீண்டும் Andrea Warnick சொல்கிறார் - தம் பெற்றோரின் இறப்பு பற்றி விடை தெரியாத கேள்விகள் இருக்கும் போது, பிள்ளைகள் கற்பனை ஆபத்தான வழியில் செல்கிறது என்கிறார். உதாரணமாக, தன் அம்மாவின் தலையணையில்

தான் இருமியதால் தான் அம்மாவுக்கு புற்றுநோய் வந்தது என்று ஒரு சிறுவன் நினைத்துவிட்டான். இன்னொருவன், அப்பாவை கோபப்படுத்தி சத்தம் போடா வைத்ததால் தான் அப்பாவுக்கு தொண்டையில் புற்றுநோய் வந்தது என்று தவறாக நினைத்துவிட்டான்.

மூன்று முக்கிய கேள்விகள்

ஒரு பெற்றார் நோயால் இறந்துகொண்டிருக்கும் போது பிள்ளைகள் மனதில் எழுவது மூன்று முக்கிய கேள்விகள் என்கிறார்கள் ஆழரவெ ளுயைெ வைத்தியசாலையில் உள்ள Max and Beatrice Wolfe Children's Centre இனை சார்ந்த உளநல பணியாளர்கள்.

1. இந்த நோய்க்கு காரணம் நானா?
2. இந்த நோய் எனக்கும் தொற்றுமா?
3. என்னை இனி யார் பார்த்துக்கொள்வார்கள்?

ஆக, நம் பிள்ளைகளுக்கு யதார்த்தத்தை உள்ளது உள்ளபடி, அவர்கள் வயதுக்கு ஏற்றபடி விளக்க வேண்டிய கடமை நமக்கு இருக்கிறது. பிள்ளைகளை யதார்த்தம் புரியாது, வாழ்க்கைக்கு தேவையான கற்றல் இல்லாது வளர்க்க முடியாது. "அம்மாவுக்கு சுகமில்லை" என்றோ, "அம்மா நல்லம் என்று சாமி கூட்டி கொண்டு போய்ட்டார்" என்றோ விளக்கங்கள் கொடுப்பது குழந்தைகளை குழப்பத்தில் ஆழ்த்திவிடும்.

மேலும், முன்னர் விளக்கியது போல், குழந்தைகள், பகுதி பகுதியாக தான் தம் துன்பத்தை வெளிப்படுத்துவார்கள். ஒரு நேரம் அழும் குழந்தை, மறு கணம் எல்லாவற்றையும் மறந்து விளையாட ஆரம்பிக்கும். இதனால், குழந்தையின் துயரத்தை நாம் குறைவாக எடை போட்டுவிட கூடும். ஆனால், குழந்தைகள் தம் வளர்ச்சிக்கூடாக, பல கட்டங்களில், வெவ்வேறு மாதிரியாக இறப்பையும் இழப்பையும் உணர்வார்கள். வளர வளர, இறப்பு பற்றிய விளக்கம் அதிகரிக்க, அவர்கள் சோகம் அனுபவிக்கும் விதமும் மாறும். அது ஏழு வயதில் ஒருவிதமாகவும், பத்து வயதில் வேறுவிதமாகவும், பின் விடலை பருவத்தில் இன்னொரு விதமாகவும், இப்படி தொடர்ந்து மாறிகொண்டே இருக்கும்.

குழந்தைகள் இறப்பையும் இழப்பையும் அணுகும் முறை பற்றி நாம் விழிப்புணர்வோடு இருக்கவேண்டும். இறப்பின் யதார்த்தத்தை மாற்ற முடியாது.

ஆனால், எம்மிடம் இருந்து சரியான விளக்கமும், உரிய ஆதரவும் கிடைக்கும் போது, மன வடுவை ஆற்ற நம் குழந்தைகளுக்கு அது உறுதுணையாக இருக்கும் - வரப்போகும் பல ஆண்டுகளுக்கும்.....

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 660 782 35

உணர்வுகளை உரசுகிறதா சிங்கள படம்?

தமிழகத்தில் சிங்களப் படத்திற்கு தடை

போர் காட்சிகள் இல்லை, போர் அரசியல் பற்றிய வசனங்கள் எதுவும் இல்லை. ஆனால் இந்த படம், போர் பற்றி, அதன் அரசியல் தன்மை பற்றி, காதலின் வழியே மிக சிறப்பாக, படிமங்களாக பதிவு செய்திருக்கிறது. ஓர் இன அழிப்பு நடந்துக்கொண்டிருக்கும்போது கூட, நகைச்சுவை, கேளிக்கை என சினிமாவை பயன்படுத்திக்கொண்டிருந்த தமிழ்நாட்டு திரைப்பட கலைஞர்கள் அவசியம் இந்த படத்தை பார்க்க வேண்டும்.

இந்தியாவில் வாழும் தமிழர்களின் ரசனையை மட்டுமல்ல, உலகம் முழுக்க வாழும் ஒட்டுமொத்த தமிழர்களின் ரசனையையும் தமிழ் சினிமா பாழ்படுத்தியிருகிறது. அதற்கு இந்த படத்தில் பின்னணியில் வரும் தமிழ் பாடல்களும், செல்விக்கு மிக பிடித்த தமிழ் கதாநாயகர் பற்றிய காட்சிகளுமே சான்று. தமிழர்களின் வலியை கூட, இன்னொரு மொழி பேசும் கலைஞன்தான் பதிவு செய்ய முடிகிறது.

ஒப நதுவ ஒப எக்க“ (With you With out you..!) - என்ற சிங்கள திரைப்படம் இலங்கையைச் சேர்ந்த இயக்குநர் பிரசன்ன விதநாகே இயக்கத்தில் வெளியாகியிருக்கிறது. இது, சமீபத்தில் சென்னையில் திரையிடப்பட்ட நிலையில், இந்தத் திரைப்படம் இலங்கை தமிழர்களை புண்படுத்துகிறது. படத்தை திரையிடக் கூடாது என்று மிரட்டல் போன்கள் வரவே, படத்தை நிறுத்திவிட்டனர்!

சரி, இந்த 90 நிமிட திரைப்படத்தில் தமிழரின் உணர்வுகளை அவமதிக்கும் வகையில் அப்படி என்னதான் இருக்கிறது? படத்தைப் பார்த்தால்தானே புரியும்?

படத்தைக் கவனமாகப் பாருங்கள். உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்லத் தயாராக இருக்கிறேன்... என்றபடி தமிழ்த் திரைத்துறையினருக்கும், பத்திரிகையாளர்களுக்கும் ஜூன்24 அன்று படத்தை போட்டுக் காட்டினார், அதன் இயக்குநர் பிரசன்ன விதநாகே!

சிங்கள ராணுவத்தில் இருக்கும் சிங்கள இளைஞன், தமிழர்களுக்கு எதிராக நடந்த பேரழிப்பு யுத்தத்தின் போது, குற்றவுணர்வு காரணமாக கொலைப் பணிகளை தொடர முடியாமல் ராணுவத்திலிருந்தே விலகுகிறான். பிறகு, நகை அடகுக்கடை வைத்துப் பிழைப்பு நடத்துகிறான். போரில் குடும்பத்தையே இழந்த தமிழ்ப் பெண் ஒருத்தியை காதலித்து திருமணம் செய்கிறான், சிங்கள ராணுவ வீரனாக இருந்ததை மறைத்து!

காதல் கணவன் மேல் அளவு கடந்த அன்பு வைத்து வாழ்க்கையை நகர்த்துகிறாள் அந்தப் பெண். வாழ்க்கை சீராகப் போய்க்கொண்டிருக்கும் நிலையில், கணவனின் நண்பன் ஒருவன் மூலமாக, ராணுவத்தில் பணியாற்றியவன் எனத் தெரிய வர துடிதுடித்துப் போகிறாள். இருவரிடையே கடும் வாக்குவாதம் வெடிக்கிறது. போரில் என்னுடைய தம்பிகள் இருவரும் கொல்லப்பட்டனர். அதற்கு நீயும் காரணம் என்று வெடித்து அழுகிறாள் அவள். சட்டென்று மனைவியின் (தமிழ்ப்பெண்னின்) பாதங்களைப் பிடித்து மன்னிப்பு கேட்கிறான் அவன். நான் யாரையும் கொல்லவில்லை. என்னுடைய நண்பர்கள் சிலர் இப்படி செய்தார்கள் என்று விளக்கம் கொடுக்கிறான். அவளும் கணவனை மார்போடு அணைத்து, அவனுடைய முழு அன்பையும் காதலையும் புரிந்து கொள்கிறாள். ஆனால், கிளைமாக்ஸ் காட்சியில் யாரும் எதிர்பார்க்காத வகையில் தற்கொலை செய்து கொள்கிறாள் அந்தப் பெண்.

என்னதான் கணவன் நல்லவனாக இருந்தாலும், தமிழர்களைக் கொன்று குவித்த சிங்கள ராணுவத்தில் பணியாற்றிய ஒருவனுடன் வாழ்வது சரியா என்கிற குற்றஉணர்வே அவளைக் கொன்றுவிடுவதாக காட்டியிருக்கிறார் இயக்குநர்.

நீ என்னைக் கல்யாணம் செய்துகொள்ளாமலிருந்தால், சந்தோஷமாக வாழ்ந்திருப்பாயே என்றபடி வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறான் கணவன். இந்தத் திரைக்கதையின் மூலமாக தமிழர்-சிங்களவர்களிடையே நடந்த போருக்குப் பிந்தைய நிலையை அழகியலோடு சொல்லியிருக்கிறார் என்றே புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

படம் முடிந்த நிலையில், சிங்கள இயக்குநரிடம் கேள்விகளை முன் வைக்க ஆரம்பித்தனர். பரபரப்பாக இதுபோய்க் கொண்டிருக்க...

திடீரென ஆவேச பேச்சுக்கள் எட்டிப் பார்க்க.... ஏதோ மோதல் வெடிக்கப் போகிறது எனும் நிலையில், போலீஸ் வந்து சேர்ந்தது.!

படத்தைப் பற்றிய செய்தி இவ்வளவுதான். என்று முடித்துள்ளது விகடன்.

- பொன்.விமலா- நன்றி:விகடன்

யேர்மனியில் தேர்த் திருவிழாக்கள்!

கம் காமாட்சி அம்பாள் ஆலயம்
கொடியேற்றம் 23.06.2014
தேர்த் திருவிழா 06.07.2014

டோட்முண்ட் ஸ்ரீ சாந்தநாயகி சமேத சந்திரமௌலீஸ்வரர் ஆலயம் (சிவன் கோவில்) கொடியேற்றம் 28.06.2014
தேர்த் திருவிழா 06.07.2014

எசன் கதிர்வேலாயுதசுவாமி ஆலயம்
கொடியேற்றம் 05.7.2014
தேர்த் திருவிழா 13.07.2014

கிறீவில்ட் நாகபூசணி அம்பாள் ஆலயம்
05.07.2014 கொடியேற்றம்
தேர்த் திருவிழா 13.07.2014

குமர்ஸ்பார்க் அருள்மிகு குறிஞ்சிக்குமரன் ஆலயம்
05.07.2014 கொடியேற்றம்
தேர்த் திருவிழா 13.07.2014

சுவெட்டா கனகதுர்க்காஅம்பாள் ஆலயம்
கொடிஏற்றம் 25. 07. 2014
தேர்த் திருவிழா 03.08.2014

கம் சித்திவிநாயகர் ஆலயம்
கொடிஏற்றம் 25. 07. 2014
தேர்த் திருவிழா 03.08.2014

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

REFRESHINGLY SMOOTH
PREMIUM BEER
COBRA®
कोबरा
SPLENDIDLY INDIAN,
SUPERBLY SMOOTH
Exclusive Importer
ASIA EXPRESS FOOD
Kilbystraat 1
8263 CJ te Kampen (NL)
Tel.: +31 (0)38-3329082
Fax: +31 (0)38-3329045
www.asiaexpressfood.nl
info@asiaexpressfood.nl

www.cobrabeer.com
facebook.com/cobrabeer

சினிமாவில் காப்பி அடிப்பது முன்பு தெரியாது! இப்ப உடன் தெரியுது!! அவ்வளவுதான்!!!

கத்தி டீசர்: நியூயார்க் டைம்ஸ் பத்திரிகை விளம்பரத்தின் அப்பட்டமான காப்பி?
உத்தம வில்லன் படத்தில் கமலகாசன் முகமூடி அணிந்த முகம் காப்பி அடிக்கப்பட்டது என செய்தி அடிபட்டது. பின் சூர்யா நடிக்கும் அஞ்சான் படத்தின் தலைப்பு டிசைன் காப்பி அடிக்கப்பட்டது என தெரிவிக்கப்பட்டது.
இப்ப எதற்கெடுத்தாலும் காப்பிதான். இது இன்ரநெற்றில் கூகுள்செய்யும் வேலை. எது என்றாலும் தேடி ஆராய்ந்து தர கூகுகுள் இருக்கிறார். உலகத்தில் பாதிச்சனம் எப்பவும் கணனிக்கு முன்னே இருக்கிறார்கள். பிறகு என்ன ஆக்கபூர்வமான கண்டுபிடிப்புகளைவிட இந்தக்கண்டு பிடிப்பக் களில்தான் மகிழ்ச்சி அதிகம்.
அன்று சினிமாவில் காப்பி அடிப்பது இல்லவே இல்லை! என்று எவரும் சொல்ல முடியாது. இப்ப இருக்கும் வசதி அப்போ காப்பி அடிப்பதைக் கண்டுபிடிக்க இருக்கவில்லை. அதுதான் உண்மை.

விஜய் நடிக்கும் கத்தி படத்தின் முதல் தோற்ற டீசர் மற்றும் போஸ்டர், உலகின் பிரபலமான நியூயார்க் டைம்ஸ் பத்திரிகை விளம்பரத்திலிருந்து காப்பியடிக்கப்பட்டவை என பிரபல ஆங்கில நாளிதழ் செய்தி வெளியிட்டுள்ளது. விஜய் பிறந்த நாளையொட்டி 22.06.2014 நேற்று கத்தி படத்தின் விளம்பர டிசைன்கள், டீசர் வெளியாகின.

போஸ்டர் காப்பி நாளிதழ்களில் வெளியாகும் செய்திகளின் தொகுப்பில் விஜய் உருவம் தெரிவது போல இந்த போஸ்டர் டிசன் செய்யப்பட்டிருந்தது. இந்த போஸ்டர் வெளியான கையோடு, சர்ச்சையும் கிளம்பிவிட்டது. இந்தப் போஸ்டர் ஏற்கெனவே தி வேர்டு என்ற ஆங்கிலப் படத்துக்காக உருவாக்கப்பட்ட டிசைனை ஒத்திருந்தது.
டீசரும் காப்பி போஸ்டர்தான் இப்படி என்றால், படத்துக்காக உருவாக்கப்பட்ட டீசரும் காப்பி என டைம்ஸ் ஆப் இந்தியா உள்ளிட்ட நாளிதழ்கள் செய்தி வெளியிட்டுள்ளன. கத்தி டீசர் இது கத்தி டீசரில், சென்னை மாநகரில் உள்ள கட்டடங்கள், பாலங்கள், சாலைகள் அனைத்தையும் அப்படியே செய்தித் தாள் வடிவில் காட்டியிருந்தனர். இது புதிதாக இருக்கிறதே என பலரும் பாராட்டினர்.

ஆனால் அடுத்த சில நிமிடங் களிலேயே அந்த டீசர், உலகப் புகழ்பெற்ற ஒரு விளம்ப ரத்தின் அப்பட்ட காப்பி என்பது அம்பலமா கிவிட்டது.

அமெரிக்காவின் பிரபல பத்தி ரிகையான நியூயார்க் டைம்ஸ் - சபா நியூஸ்பேப்பர் டிவி, அமெரிக் கா முழுவதையும் செய் தித்தாள் பாணியில் தங்கள் விளம்பரத்தில் காட்டியிருந்தனர். 2010-ல் இந்த விளம்பம் வெளி யானது.

துப்பாக்கியிலும்.. ஏற்கெனவே விஜய் - முருகதாஸ் கூட்டணியில் உருவான துப்பாக்கி படத்தின் முதல் போஸ்டர் வெளியானபோது, அது ரிச்சர்ட் கெரே நடித்த ஆன் ஆபீசர் அன்ட் ஜென்டில்மேன் பட போஸ்டரின் காப்பி என்பது அம்பலமானது நினைவிருக்கலாம்.

கர்ணன் படத்தில் சிவாஜி அணியும் இந்த உடையும் நடையும் எந்த ஆங்கிலப்படத்தின் சாயல்.???
முடியுமா? முடியவில்லை என்றால் அவற்றை எல்லாம் மிஞ்சி நிற்கும் சிவாஜியின் நடிப்பே காரணம்!

BCN·TRAVELS
Consulting Network
Travels·Business·Worldwide
Offnungsziten:
Mo-Sa.10.00- 20.00 uhr
கோடைகால விடுமுறைக்குரிய விமானச்சிட்டைகள் முற்பதிவு ஆரம்பமாகிவிட்டது.
இலங்கை, இந்தியா, கனடா உட்பட அனைத்து நாடுகளுக்கும் சலுகை விலையில் விமானச்சீட்டுக்களை பெற்றுத்தருகின்றோம்.
- நம்பிக்கையும் நாணயமும் சலுகையும் ஒரே இடத்தில் -
இந்தியா செல்வதற்கான விசாவினைப் பெறுவதற்குரிய ஒழுங்குகளும் செய்து தரப்படும்
தொடர்புகளுக்கு:
BCN Travels // Consulting Network (TBW) UG // Inh. Rasan Sivalingam // Adler Str. 30, 44137 Dortmund
Tel.: 0231-10876361, 0231-98539416 // Fax: 0231-10876362 // Mobile: 0163-8714369
Öffnungszeiten: Mo-Sa 10:00-20:00 Uhr // Email: bcntravels@hotmail.de, Web: www.bcnugonline.com

எமது இன்னுமொரு சேவை!
நீங்கள் வீடு கட்ட
அல்லது வீடு வாங்க
முடிவெடுத்து விட்டீர்களா ?
உங்களுடைய காப்புறுதிகள்
அனைத்தும் அதி உச்ச நலன்களை
தருபவையாகச் செய்துள்ளீர்களா ?
கூடிய கடனா ? அதிகளவு வட்டியா ?
அல்லது இரண்டுமா ?
கேள்விகள் உண்டா ?
தொடர்புகளுக்கு: Tel.: 0231-10876361
0231-58988630

Hamm ஸ்ரீ காமாட்சி அம்பாள் ஆலயத் தேர்த் திருவிழா அன்று (06.07.2014 Sunday) GTV இன் தகவல் மையம் அங்கு அமைக்கப்பட்டிருக்கும்

மாயமான ஷூமேக்கரின் மருத்துவ கோப்புகள்!

ராஜி

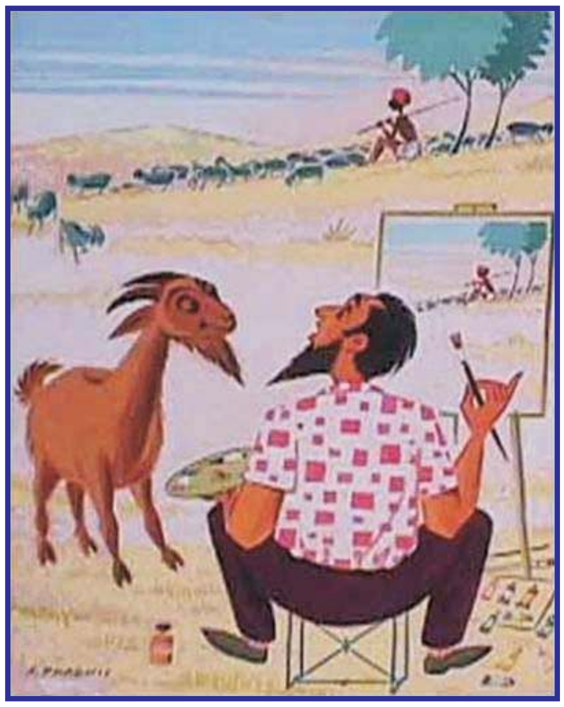
ஜெர்மன் ஃபார்முலா ஒன் வீரரான மைக்கேல் ஷூமேக்கரின் மருத்துவ கோப்புகள் திருடப்பட்டு ஊடக விற்பனைக்கு வழங்கப்பட்டிருப்பதாக ஒரு அதிர்ச்சி தகவல் வெளியாகி உள்ளது!

ஒரு ஸ்கை விபத்தை தொடர்ந்து மருத்துவ சிகிச்சை பெற்று வரும் ஷூமேக்கர் கடந்த வாரம் ஒரு சுவிஸ் மருத்துவமனைக்கு மாற்றப்பட்டார். அவருடைய மருத்துவ கோப்புகள் காணாமல் போயுள்ளது என்ற தகவலை ஷூமேக்கரின் மேலாளர் சைபன் கெம் பில்ட் செய்தித்தாளுக்கு கூறியுள்ளார். “இது ஒரு மூர்க்கத்தனமான வெறுக்கத்தக்க சம்பவம்” என்று கெம் கொதித்து எழுந்துள்ளார்.

கெம் தந்த தகவலை தொடர்ந்தே, ஷூமேக்கர் முன்னதாக தங்கியிருந்த கிரெனோபிளிலுள்ள மருத்துவமனை 45 வயதான ஷூமேக்கரின் மருத்துவ பதிவேடுகள் திருட்டு போன தகவலை அறிவித்துள்ளது. ஆவணங்களின் உள்ளடக்கம் தெரியாமலேயே, சுவிஸ் மருத்துவமனை இதனை மருத்துவ திருட்டு மற்றும் மருத்துவ இரகசிய மீறல் என்று அறிவிப்பு செய்துவிட்டதாக பல்கலைக்கழக மருத்துவமனை கூறியுள்ளது.

“கோப்புகள் உண்மையானயவையா என்று சொல்ல முடியாது. எனினும், ஆவணங்கள் திருட்டு போனது உண்மை தான். ஆகையால் போலீஸுக்கு தகவல் அளித்துவிட்டோம்”, என்று கெம் கூறினார்.
பில்ட் செய்தியின்படி, கோப்புகளை விற்பவர் ஆவணங்களுக்கு ஈடாக குறைந்தபட்ச விலையாக € 50,000 கேட்டுள்ளார்!

”இது போன்ற ஆவணங்களையும் தகவல்களையும் வாங்குவது மற்றும் வெளியீடு செய்வதும் குற்றம். மருத்துவ பதிவேடுகள் மிகவும் இரகசியமாக பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவை. அவை பொதுமக்கள் பார்வைக்கு அல்ல. ஆவணங்களை பகிரங்கமாக்கப்பட்டால் ஷூமேக்கரின் குடும்பம் குற்றவியல் குற்றச்சாட்டுகள் இடுவதோடு இழப்பீடு கேட்பதும் உறுதி”, என்று கெம் எச்சரித்துள்ளார்.



என்னை முதல் முதலாகப் பார்த்தபோது என்ன நினைத்தாய்...

உழைப்பும் காதலும் சொட்டும் யாழ்ப்பாணத்து வாழ்க்கை!

மஹாகவி!

ஒரு சின்ன நிகழ்ச்சிகள். அளவெட்டிப்பக்கம் ஒரு வாழைத்தோட்டம். அந்த நாளில் தண்ணீர் இறைப்பு என்றால் துலாக்கிணறு தான் பாவிப்பார்கள். துலாவில் தோட்டத்துக்கு தண்ணீர் இறைக்கும் படலம். நம்மட ஆள் அதை எப்படி எழுதுகிறார் என்று பாருங்கள்.

பொன்னப்பன் துலாவின் மீது
போய் வந்து கொண்டிருந்தான்
சின்னையன் இறைத்தான் தண்ணீர்
சென்றோடி உருகும் வெள்ளி
என்னப் பாய்ந்தது வாழைக்குள்.
"ஏனிந்த கஞ்சிக் காரி
இன்னும் வந்திறங்க வில்லை?"
என்று பொன்னப்பன் பார்த்தான்.

இரண்டாவது வரியிலேயே நான் குழம்பிவிட்டேன். துலாவில் மேல் என்னத்துக்கு பொன்னப்பன் நிற்கவேண்டும்? அம்மாவிடம் கேட்க சொன்னார். "அந்தக்காலத்தில கன நேரம் தண்ணி இறைப்பு எண்டதால அப்படித்தான்" என்று தொடர்ந்து விளக்கினார். துலாவில் ஒருவர் ஏறி, நடுக்கால் பக்கம் ஒரு கயிற்றை கட்டி பிடித்துக்கொண்டு வாளி உள்ளே போகும்போது முன்னே போய் அழுத்துவதும், அள்ளும்போது பின்னே வந்து கனம் கொடுப்பதுமாக ஓடித்திரிவாராம். அதுதான் "பொன்னப்பன் துலாவின் மீது போய் வந்து கொண்டிருந்தான்". கீழே நின்று சின்னையன் வாளியை தூக்கி வாய்க்காலில் இறைக்கிறானாம். வெள்ளி போல வாழைக்கு தண்ணி பாய, மேலே நின்று இறைப்பவனுக்கு பசி. எங்கேடா இவளை காணேல்ல என்று தொடருகிறான்.

"உச்சிக்கு வெயில் ஏறிற்றே"
உன்னையும் மறந்தாளோ, உன்
மச்சாள்? இம்மினை கேடேனோ?
மாற்றுகின்றாளோ சேலை
அச்சிறு கள்ளி?' என்றே
அவிழ்க்காமல் நினைத்தான் மாமன்
மிச்சத்துக் கிவன் சிரித்தான்
மீண்டும் அவ் வழியைப் பார்த்தான்.

என்னவாம்? பொன்னப்பன் மகள் தான் தோட்டத்துக்கு கஞ்சி கொண்டு வருபவள். இன்னும் வரவில்லை. வெயில் ஏறிவிட்டது.

மஹாகவி

பொன்னப்பன் சின்னையனை சீண்டுகிறார். "என்னைத்தான் மறந்தாள், சரி, மச்சான் உன்னையுமா மறப்பாள்? என்று முதல் கேள்வி. "இல்லை இல்லை, உன்னை பார்க்க தான் இவ்வளவு நேரம் மினக்கெட்டு சேலை உடுத்துகிறாளோ?" என்று அடுத்த நக்கல். மாமன் மருமகன் உறவு, ஒரு துலாவில் நீர் இறைப்பு. மருமகனை கீழே விட்டுவிட்டு தான் துலா ஏறி மிதிக்கும் மாமன் காரன். எட்டு வரியில யாழ்ப்பாணத்து வாழ்க்கையை பட்டென்று எழுத மஹாகவியை விட்டால் யாரால் முடியும்?

கள்ளி முள்ளி ஈச்சை மட்டும்
வேர் விடுத்து வளர லாகும்
வெட்டை அந்த வெளியில் எங்கு
பாரை கொண்டு தொட்ட போதும்.
படுவ தொன்று-பாறை என்று!
யாரை அந்த நிலம் அழைக்கும்?
அன்பு கெட்ட மனம் நிகர்க்கும்.

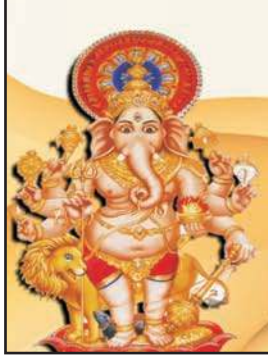
அறுபதுகளில் உலகிலே ஒருவித ஈர்ப்பை ஏற்படுத்திக்கொண்டிருந்த பொதுவுடைமை தத்துவம் தான் கலட்டியின் ஆதாரமான கரு. உயர்சாதி செல்லையன், தாழ்த்தப்பட்ட சாதியை சேர்ந்த கண்மணியாளை கைப்பிடிப்பது. ஊர் இளைஞர்கள் ஒன்று சேர்ந்து சமூக சேவைகள் செய்வது. முதலாளிகள், அரசாங்க ஊழியர்களுக்கெதிராக குரல் எடுப்பது, கலட்டி நிலத்தை பண்படுத்தி கமம் செய்வது, ஏழைகளுக்கு பிரித்துக்கொடுப்பது என்று எல்லாமே பாடல்கள்.கலட்டியின் முடிவு சந்தோஷ முடிவு. அதை பிறகு அவர் கண்மணியாள் காதை என்று மாற்றினார். பலதை வெட்டி எறிந்தார். முடிவை கவலையாக மாற்றினார். செல்லையன் இறந்துபோக கண்மணியாள் அவன் மேல் புரண்டு அரற்ற, நில முதலாளிகள் அவளை அடைய துரத்துவதாக. சோக முடிவு யதார்த்தத்தை பிரதிபலிப்பதாக அவர் நினைத்திருக்கலாம்.

ஒரு காதல் காட்சி. தலைவர் இதிலே விண்ணர்! கலட்டி குடிசை தொகுதி. அங்கே கணவனும் மனைவியும் காதலோ காமமோ ஒன்றுமே "பண்ண" முடியாது. எங்கேயும் குடிசை. குடிசைக்குள்ளும் குஞ்சு குருமான் சிலது கிடக்கும். செல்லைய்யன் எட்ட நின்று குடிசைக்குள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் கண்மணியாளை பார்த்து ஏங்குகிறான். "தண்ணியோ கிணற்றினில!, தாகமோ, தனிமையிடை போய்த் துயின்றால், போகுமோ? " என்று புலம்புகிறான். உள்ளே தாழ்ப்பாள் போட்டு தூங்குவது போல நடிக்கும் கண்மணியாளுக்கு கேட்கிறது. அப்புறம் கவிதையை கேளுங்கள்.

சேலை ஒன்று சரசரப் புற்றது.
திறப்பும் பூட்டும் கறகறப் புற்றன.
வேலியோ கறையான் படர்ந்துள்ளது
மெல்லவே அந்த மண் உதிர்வுற்றது.
வாழை நட்டுள பாத்தியில் ஈரமோ?
வைத்த காலிற் சளசளப் புற்றது.
மூளை ஒன்றினில் ஓலைக் கிடுகினை
முன் விரிக்க, அது நெரிவுற்றது.

மேலோட்டமாக பார்த்தால் வெளியில் தோட்டத்தில் தான் வேலை நடந்திருக்கும் போல இருக்கும்.

மஹாகவியின் குறும்பை யோசித்தால், அட குடிசைக்குள்ளே கூட இத்தனையும் நடந்திருக்கும் போலவே தோன்றுகிறது. என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

VTM MiniMarkt und Kiosk
துரித பணமாற்றுச் சேவை!

Ria MONEY TRANSFER
இலங்கை, இந்தியா உட்பட உலகின் எந்தப்பாகளுக்கும்
அதிகூடியவீதத்தில் பணப்பரிமாற்றம் செய்ய இன்றே நாடுங்கள்
NSB,BOC,HNB போன்ற வங்கிகளில்
நேரடியாகவும் மற்றும் அனைத்து
வங்கிக்கணக்குகளுக்கும் பணமாற்றம் செய்யலாம்.
மாபெரும் மலிவு விற்பனை!
உலருணவுப் பொருட்கள்
கடலுணவுப்பொருட்கள்
உடன் மரக்கறி வகைகள்
Neudorferstr 173
47057 Duisburg
inh:Pon.Vijayakumar
Tel 0203/98418781
E.mail :- vtm2012@hotmail.de

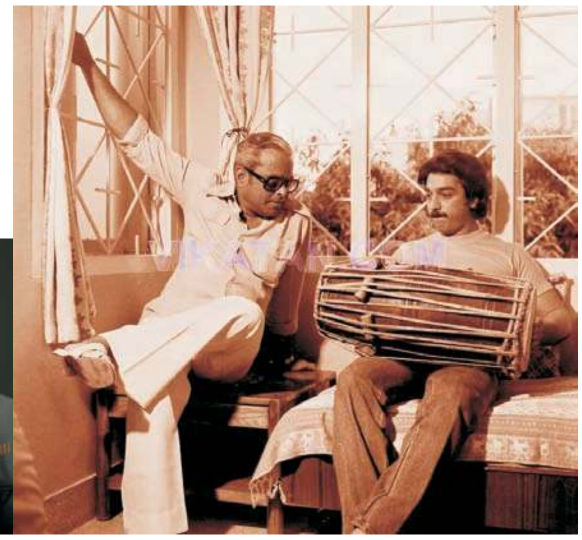
தெருவிலை போறவனையா நடிக்க வைக்க முடியும்! அந்தத் தெருவில் அன்று நான் போகவில்லை என்றால்!!!

சென்னை: எந்த அரசாங்கமும் சினிமாவுக்கு நல்லது பண்ணவில்லை, என்று பேசி பரபரப்பு கிளப்பியுள்ளார் நடிகர் கமல்ஹாஸன். சந்தானம் ஹீரோவாக நடித்துள்ள அடுத்த படம் வாலிப ராஜா. இந்தப் படத்தின் இசை வெளியீட்டு விழா சென்னை அண்ணா சாலையில் உள்ள தேவி திரையரங்கில் நடந்தது.

சந்தானம் வரவில்லை ஆனால் விழாவுக்கு அவர் வரவில்லை. ரஜினியுடன் லிங்கா படப்பிடிப்பில் இருப்பதால் வரமுடியவில்லை என அறிவித்தார்கள். இசைத் தட்டை கமல் ஹாஸன் வெளியிட, இயக்குநர் கேவி ஆனந்த் பெற்றுக் கொண்டார்.
கமல் விழாவில் கமல் பேச்சுதான் சிறப்பாக இருந்தது.

அவர் பேசுகையில், "இளைஞர்களை வாழ்த்தவேண்டும், உற்சாகப்படுத்த வேண்டும் என்பதை எனக்கு சொல்லிக் கொடுத்தவர் என்னுடைய வாத்தியார் கே.பி.சார்தான். அவர் எங்களையெல்லாம் வாழ்த்தியதால்தான் எங்களால் இங்க நிற்க முடியுது.
குலுக்களில் விழுந்த மாதிரி... சினிமா என்பது விசித்திரமான உலகம். இங்கு ஏராளமான திறமைசாலிகள் இருக்காங்க. அதே நேரம் நான் வியந்த பல திறமைசாலிகளில் பலர் இப்போது எங்கு இருக்கிறார்கள் என்று தெரிய வில்லை. நானெல்லாம் ஏதோ குலுக்கலில் விழுந்த மாதிரி இந்த இடத்திற்கு வந்திருப்பதாக நினைக்கிறேன்.
ரோட்ல போனவனை...
அரங்கேற்றம் படத்தில் நான் நடித்து பல நாட்களுக்கு பிறகு ஒரு நாள் சாலையில் நடந்து போய் கொண்டிருந்தேன். அப்போது காரில் போன கே.பி.சார் என்னை பார்த்து சிரித்துக் கொண்டே, 'ஆபிசுக்கு வந்திடு" என்றார். அபூர்வ ராகங்கள் படத்தில் ஹீரோவாக நடிக்க ஸ்ரீகாந்த்தை கேட்டார்களாம். அவர் பிசியாக இருந்திருக்கிறார். 'அதுக்காக ரோட்ல போறவனையா நடிக்க

கமல்



வைக்க முடியும்" என்று பாலசந்தர் சார் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போதுதான் ரோட்டில் போய் கொண்டிருந்த என்னைப் பார்த்தாராம். அதனால்தான் அந்த சிரிப்பு. அன்று அந்த சாலையில் நான் நடந்து போகாவிட்டால், எனக்கு அப்படியொரு படம் கிடைத்திருக்குமா என்று தெரியாது.

எந்த அரசும்... சினிமாவுக்கு எந்த அரசும் நல்லது செய்யவில்லை. நான் இந்த அரசை மட்டும் சொல்லவில்லை. இந்தியா முழுவதும் இருக்கிற அரசாங்கங்களையும்தான் சொல்கிறேன். ஆனாலும் சினிமா இயங்கிக் கொண்டுதானிருக்கிறது. இங்கு பல்லாயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு வேலை இருந்து கொண்டேயிருக்கிறது. வக்கீலாகி இருப்பேன் நல்லவேளை எனக்கு சினிமாவில் வாய்ப்பு கிடைத்தது. இல்லாவிட்டால் வக்கீலாகி, குற்றவாளி களை விடுதலை செய்ய வாதாடிக் கொண்டிருந்திருப்பேன்," என்றார்

3ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

முஸ்லிம்கள் சிந்திக்க .....

இந்த இடத்தில் முஸ்லிம் அரசியல் தலைவர்கள் அரசாங்கத்துடன் இணைந்து அமைச்சுப் பதவிகளை பெற்றுக் கொண்டதனால் 13 ஆவது திருத்தச்சட்டதிற்கு எதிரான கருத்துக்களை அவர்களினால் முன்வைக்க முடியவில்லை. இன்றும் அவ்வாறன நிலைதான் முஸ்லிம்களிடம் காணப்படுகின்றது.
இந்த நிலையில் அஹிம்சைப் போராட்டம், ஆயுதப்போராட்டம் என்று தொடராக போராட்டங்களை சந்தித்த தமிழ் மக்கள் மீண்டும் ஒரு போராட்டத்தை காண விரும்பவில்லை, ஆனால் அவர்களிடம் நம்பிக்கை இருக்கின்றது. நிரந்தர அரசியல் தீர்வுக்கான சர்வதேச ஆதரவை அவர்கள் எதிர்பார்க்கின்றனர். இந்த நிலையில் ஜெனீவா மனித உரிமைச் சபையின் கூட்டத்தொடர் இடம்பெற்றபோது இலங்கை அரசாங்கத்துக்கு சாதகமாக முஸ்லிம் நாடுகளை வாக்களிக்க வைத்த பெருமை முஸ்லிம் அமைச்சர்களுக்கு உண்டு. இறுதி யுத்தம் நடைபெற்றபோது கூட முஸ்லிம் அமைச்சர்கள் பலர் அரசாங்கத்துக்கு ஆதரவு வழங்கினர். இராணுவத்தை பாராட்டியிருந்தனர். ஆனால் 2009ஆம் ஆண்டு மே மாதம் யுத்தம் முடிவடைந்து விட்டதாக அறிவிக்கப்பட்ட நாள் முதல் முஸ்லிம்களுக்கு எதிரான மற்றுமொரு யுத்தத்தை அரசாங்கம் மறைமுகமாக ஆரம்பித்தது. முஸலிம்களின் உணவுக்காக வழங்கப்படும் ஹலால் சான்றிதழ் வழங்கும் முறை நீக்கப்பட்டது. தற்போது முஸ்லிம்களின் பொருளாதாரம் அழிக்கப்பட்டு அவர்களை நிர்க்கதியாக்கும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. பேருவளை அளுத்கம தாக்குதல்கள் இதற்கு உதாரணம். இன்னும் பல வன்முறைகள் தொடரக் கூடிய வாய்ப்புகளும் உண்டு. 1915ஆம் ஆண்டு கம்பளையில் ஆரம்பித்த முஸ்லிம்களுக்கு எதிரான இனவாத தாக்குதல்கள் இன்றும் தொடரும் நிலையில் முஸ்லிம் அரசியல் கட்சிகள் முஸ்லிம் அரசியல் தலைவர்கள் தொடர்ந்தும் அரசாங்கத்தில் அங்கம் வகிப்பது அவர்களின் அரசியல் பலவீனம் என்பதுடன் தமிழர்களுடன் சேர்ந்துவிடக் கூடாது என்ற பிடிவாதமும் வெளிப்படையாக தெரியும் உண்மைகள். இஸ்லாம் என்ற மதத்தை வைத்துக் கொண்டு தங்களை ஒரு தனி இனமாக அடையாளப்படுத்துவதற்காக சிங்கள அரசுகளுடன் காலத்துக்கு காலம் இணைந்து செயற்படும் முஸ்லிம் அரசியல் தலைவர்கள் தொடர்ந்தும் அவ்வாறான சிந்தனையில் இருப்பார்களேயானால் அது அவர்களின் சமூகத்திற்கான அழிவாக மாத்திரமே இருக்கும்?

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

யேர்மனியில் வேகமாக ஓடும் வாகனங்களை படம் எடுக்க முடியாது தடுத்துவிட்ட குதிரை!

மிருகங்களுக்குள் மிகவேகமாக ஓடக்கூடியது எது என்று கேட்டால் கண்முன்னே தெரிவது குதிரைதான். அதனால் தான் குதிரையை அன்று போர்வீரர்களும் அரசர்களும் தங்கள் வாகனமாகப்பாவித்தனர். இன்றும் குதிரைகள் பொலீசாரின் வாகனமாத் திகழ்வதை யேர்மனியில் நடைபெறும் தேர்த்திருவிழாக்களில் காணலாம்.
தான் மட்டும் வேகமாக ஓடிக்கொண்டு அதனால் எப்படி வேகமாக ஓடும் வாகனங்களைக் காட்டிக்கொடுக்க முடியும். அதனாலோ என்னவோ யேர்மனியில் தெருக்களில் வேகமாக ஓடும் வாகனங்களை மடக்கிப்பிடிக்க பொலீசார் வைத்திருந்த கமராவை அது தன் வாலால் சிலசமயம் உடம்பால் மறைத்து வேகமாக ஓடிவரும் வாகனத்தின் வாகன இலக்கத்தை மறைத்துவிட்டது. இதனால் பல வாகனங்கள் விரைவாக ஓடியும் (50 இல் போகவேண்டிய இடத்தில் 60 க்கு மேல்) அவை குதிரையால் காப்பாற்றப்பட்டுவிட்டன. இச்சம்பவம் யோமனியில்- Eppstein நகரத்தில் சென்றவாரம் இடம் பெற்றது. உண்மையில் குதிரை நினைத்து அப்படி நடக்கவில்லை. தெருவோரத்தில் கட்டப்பட்டிருந்த குதிரை அங்கும் இங்கும் நடக்கும் போது, அகப்பட்ட வாகனங்களை மறைத்து, வேகமாக ஓடும் சாரதிகளை அடையாளப்படுத்த முடியாதபடி அவர்களது வாகன இலக்கத்தை மறைத்துள்ளது. பொலீசார் கமராவை எடுத்துச்சென்று படங்களைப் பதிவு செய்யும்போதே குதிரை வாகனங்களை மறைத்தது தெரியவந்தது.

இருட்டுப் படுக்கை அறைக்கும்

ஒரு பெண்ணின் இடுப்பு அளவுக்கும் என்ன சம்மந்தம்?

சிவ ஜெனனி

இருட்டுப் படுக்கை அறைக்கும் ஒரு பெண்ணின் இடுப்பு அளவுக்கும் என்ன சம்மந்தம்?
ஆமாம் இருக்கிறதாமே! லண்டனில் இருக்கும் Institute of Cancer Research சின் ஆராய்ச்சியின் முடிவில் தெரிய இது வந்ததுள்ளது. வெளிச்சமாக இருக்கும் அறையில் அதாவது, அறைக்குள் இருக்கும் சிலவற்றை எமது கண்களுக்குத் தெரியுமளவு இருக்கும் போது, அந்த அறையில் உறங்கும் பெண்களுக்கு இடை சற்று பெரிதாக இருக்கும் என்பதே. அந்த ஆய்வின் முடிவு.
எனினும் இவர்களின் ஆராய்ச்சி நாம் உடனே கடைக்கு சென்று, மொத்தமான அல்லது கறுப்பு கோர்ட்டின்களை வாங்கும் அளவிற்கு இன்னும் முடிவாகவில்லை. இந்த ஆராய்ச்சிக்கு 113,000 பெண்களை பரிசோதிக் கப்பட்டனர். இந்த ஆய்வு பற்றி American Jounal of Epidemiology என்னும் ஓர் சஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது.
இந்த ஆய்வில் கலந்து கொண்ட பெண்களை 4 பிரிவாக அவர்கள் உறங்கும் வெளிச்சத்தை வைத்து பிரித்தார்கள்.

1.ஒரு புத்தகம் வாசிக்கும் வெளிச்சத்தில் உறங்குபவர்கள்.
2.அறைக்குள் இருக்கும் சிலவற்றை பார்க்கலாம், ஆனால் புத்தகம் வாசிக்க முடியாத வெளிச்சத்தில், உறங்குபவர்கள்.
3.அவர்களுடைய கையை மட்டும் அவர்களுக்கு முன்னால் வைத்தால் தெரியும் மற்றும் படி அறையில் ஒன்றும் தெரியாத வெளிச்சத்தில் உறங்குபவர்கள்.
4.அவர்களுடைய கையை கூட தெரியாது, அல்லது கண்ணுக்கு மாக் பொட்டு உறங்குபவர்கள்.

இப்படி 4 பிரிவாக பிரித்த பின்னர். ஓவ்வொரு பிரிவில் இருக்கும் பெண்களின் உடல் நிறை சுட்டெண் (Body Mass Index), இடுப்பு அளவினை அளந்தனர். வெளிச்சத்தில் உறங்கும் பெண்களின் உடல் நிறை சுட்டெண்ணும் அவர்களின் இடுப்பின் அளவும் அதிகமாக இருந்தது.

Prof Anthony Swerdlow (Institute of Cancer Research பணிபுரிபவர்) BBC news க்கு கூறியது என்னவென்றால். இவ்வளவு தொகையான பெண்களை வைத்து ஆராய்ச்சி செய்ததில் இருந்து தெரிய வந்தது என்னவென்றால், வெளிச்சத்தில் உறங்குவதற்கும் உடல் எடை கூடுதலாக இருப்பதற்கும் ஏதோ ஒரு சம்மந்தம் உள்ளது.
இது இப்படி இருந்தாலும் உறங்கும் அறையை இருட்டாக்கினால் உடல் எடை குறையும் என்பதற்கு சாட்சிகள் போதாது. என்றாலும் தற்போதைய ஆராய்சியின் முடிவு போதும். இன்னும் பல ஆராய்சிகளை செய்வதற்கு அனுமதி கொடுப்பதற்கு, என்றார்.
எப்படி இது சாத்தியம் என்று ஊகித்து பார்ப்போம்.

உடல் கடிகாரம் (body clock) என்று எல்லோருக்கும் இருக்கிறது, அதை நாம் நினைப்பதில்லை. வெளிச்சம் எமது உடல் கடிகாரத்தை குழப்புகிறது. அதற்கு தெரிந்தது வெளிச்சத்தில் நாம் ஓடி ஆடி வேலை செய்வது, இருட்டு அதாவது இரவு நேரங்களில் ஆறுதலாக அமைதியாக ஓய்வெடுப்பதே! இந்த வழக்கம் மாறிவிடுகிறது, நாம் செயற்கையாக வெளிச்சத்தை அறைக்குள் கொண்டு வரும் போது. எமது உடல் கடிகாரம் மாறுகிறது. இதனால் எமது தூக்கத்திற்கு தேவையான melatonin hormone உற்பத்தி ஆவது தாமதமாகிறது.

இது மட்டுமின்றி வெளிச்சம் எமது மனநிலை, உடல் வலிமை ஏன் எமது உணவு செமிபாட்டை கூட மாற்றுகிறது.

Prof Derk-Jan (Surrey Sleep Centre London) இவர் கூறினார், “நாம் உறங்கும் அறை எவ்வளவு வெளிச்சமாக உள்ளது என்பதை நாம் நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை. அதை எவ்வளவு சுலபமாக இருட்டாக்க முடியும் என்றும் யோசிப்பதில்லை.
வீதியில் எரியும் விளக்கு, அலார் மணிக்கூடு இப்படி பலவிதமான பொருட்கள் எமது அறையை கோர்ட்டின் இறுக்கப் பூட்டினாலும் வெளிச்சத்தை தருகின்றன”.
இவரது கருத்து, “ நாம் உறங்கும் அறையைத் இருட்டாக வைத்துத்தான் பார்போமே! இப்போ என்ன கெட்டுப் போய்விடப்போகிறது?”.

பிச்சைக்காரனின் சிரிப்பு!

ஒரு ஊரில் அரசன் ஒருவன் இருந்தார். அதி காலையில் எழுந்தவுடன் சூரிய உதயத்தைப் பார்ப்பது அவரது வழக்கம்.

ஒரு நாள் காலையில் சூரியோதத்துக்கு பதில் பிச்சைகாரன் முகத்தில் விழித்து விட்டார்.
அதனால் கோபத்தோடு கீழே இறங்க திரும்பிய போது தலையில் அடிபட்டு ரத்தம் வந்துவிட்டது கடுப்பாகிய அரசர் பிச்சைகாரனை அரண் மனைக்கு இழுத்துவர செய்து தூக்கிலிட கட்டளை பிறப்பித்தார். பிச்சைகாரன் கலங்க வில்லை கல கலவென சிரிக்க தொடங்கினான் அரசருக்கு மேலும் கோபம்! மற்றவர்களுக்கு திகைப்பு!!!

பிச்சைக்காரன் சொன்னான் என் முகத்தில் நீங்கள் விழித்தால் உங்களுக்கு சிறு காயம் மட்டுமே!

உங்கள் முகத்தில் நான் முழித்ததால் என் உயிரே போகப் போகிறதே!!!
அதை எண்ணி சிரித்தேன் என்றான்,

அரசன் தன் தவறை உணர்ந்து தலை குனிந்தான் தண்டனை ரத்து செய்யப்பட்டது.

தைரியம் என்பது தன்னம்பிக்கையின் மறுபெயர். அது இல்லையென்றால், சமயத்தில் உயிரைக் கூட காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியாமல் போய் விடும்

படித்ததில் பிடித்தது: மஞ்சு

கை விரல்கள் சொல்லும் வேத அறிவியல்

கையால் உண்பதனால் உள்ள பயன்

ராஜி

கைகள் சொல்லும் வேத அறிவியல் - பஞ்ச பூதங்களை கிரகிக்கும் விரல்கள்!

நமது கைகள் நம் செயல்பாட்டின் விலை மதிக்கமுடியாத ஓர் அங்கம். நமது கை கால்கள் பஞ்ச பூதங்களின் வழித்தடம் என்றால் நம்பமுடிகிறதா?

ஆம், நமது ஒவ்வொரு விரல்களின் வழியேயும் பஞ்ச பூதத்தில் ஒன்று நமக்குள் ஊடுருவுகிறது கட்டை விரல்வழி அங்குஸ்தா (ஆகாயம்) நுழைகிறது, ஆள்காட்டி விரல்வழி தர்ஜனி (காற்று), நடு விரல்வழி மத்யமா (நெருப்பு), மோதிர விரல்வழி அனாமிகா (நீர்), சுண்டு விரல்வழி கனிஷ்தா (பூமி) நுழைகிறது!

நாம் கையால் உண்ணும் போது, இப்பூதங்கள் நாம் உண்ணும் உணவை செரிமானத்திற்கு ஏற்றதாக மாற்றுகிறது...

அதுவும் அவ்வுணவு நம் வாயை அடைவதற்கு முன்னமே! இந்த மாற்றம்தான் நாம் உணவை உருசித்து, முகர்ந்து, உணர்ந்து உண்ண காரணம். இந்த பலனுணர்வு தான் அக்னி எனப்படும் செரிமானத்திற்கு ஏற்ற தனிமத்தை கிளர்ந்து எழச்செய்கிறது.

உடலில் வியாதி உருவாக காரணம் செரிமான தீ இடக்கு முடக்காக இருப்பதும், மனதின் அமைதியின்மையும் தான். காலத்தையும் நேரத்தையும் வெல்ல நாம் அவசரகதியில் உண்ணுவது நோய்க்கு வழிவகுக்கிறது.

கைகளால் உண்ணுவது நம் உடலை, மனதை, ஆன்மாவை சாந்திபடுத்துகிறது. தைத்ரிய உபநிஷத் படி, உணவு என்பது நாம் உட்கொள்ளும் வஸ்து மட்டும் அல்ல, அது பிரபஞ்சத்தையும் அதனுள் அடங்கி இருக்கும் அனைத்தையும் பிரதிபலிப்பதாகும். அதேபோல் நாம் உண்ணும் உணவு நம் உடலை மட்டும் பாதுகாப்பதற்கு அல்ல, பிரபஞ்சத்தின் உறுப்புகள் மற்றும் ஆற்றல்களை உடலுக்குள் உட்கிரகித்து ஆன்மீக சுய வளர்ச்சிக்கு உதவுவதற்காகவும் தான்.

விரல்களை போற்றும் வேதம் கூறும் துதி ஒன்று ,அதாவது "என் விரல் நுனியில் லஷ்மியும்,

விரல் அடியில் சரஸ்வதியும், விரல் மத்தியில் கோவிந்தனும் வாசம் செய்கின்றனர்", என்பது அதன் பொருள்.

கைகளால் உண்ணுவதற்கு ஆறு முத்திரைகள் உள்ளன. தானியம், பருப்பு, காய்கறிகள் உண்ணும்போது கிரோனிகா முத்ரா, சிறிய அளவு உணவை எடுக்கும்போது அன்ன பக்ஷ்ணா முத்ரா, ஒடுங்கிய நீளமான உணவை உண்ணும்போது கங்குல முத்ரா, திடமான உறுதியான உணவை உண்ணும்போது கதம்ப முத்ரா, எல்லா விரல்களையும் ஒன்றாக சேர்த்து வைத்து உண்ணும்போது முக்குல முத்ரா, உணவை ருசி பார்க்கும் போது கடகமுக்க முத்ரா இடுகிறோம். ஒவ்வொரு முத்ராவும் நம்மையறியாமலே பல நன்மைகளை செய் கின்றன.

இம்முத்ராக்களை தொடர்ந்து செய்வது பூமித்தாயின் ஞானத்தை நோக்கி உங்கள் இதயத்தை திறக்கும் ஓர் ஆயத்தம். கைகளால் உண்ணுவது அண்டத்தின் சக்தியோடு உங்களை தொடர்பு கொள்ள செய்யும் ஒரு வழி.

கைகளால் உண்பவனுக்கு என்றுமே பசி கிடையாது. கைகளால் உண்பது நீங்கள் இயற்கையை போற்றுகிறீர்கள் என்பதற்கு சாட்சி.

எனவே மாபெரும் சக்தியை தன்னுள்ளே தாங்கி நிற்கும் கைகளை போற்றுங்கள், இயற்கை யோடு சங்கமியுங்கள், அளப்பரிய பலனை பெற்றிடுங்கள்.

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

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!

லூர்ட்ஸ் 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 லூர்ட்ஸ் மாதா கோவிலுக்கு பஸ் மூலம் செல்வதற்குரிய ஒழுங்குகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.
தொடர்புகள்: இத்தாலிக்கும் செல்லலாம்.
யேர்மனி:K.முருகா : 02972 7754 Handy: 0175 850 14 89
லண்டன்: எஸ். கேதீஸ்வரன். Handy: 078 90 52 68 85

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

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

MÖNCHENGLADBACH நகரில் இம்மாதம் மங்கலகரமான
NEUERÖFFNUNG திறப்புவிழா!
PRABA SUPERMARKT
Asiatische & Afrikanische Lebensmitteln
ஆரம்ப நாளை முன்னிட்டு
மாபெரும் மலிவு விற்பனை!
பசுமையான மரக்கறிகள் கடலுணவுப் பொருட்கள் மற்றும் மளிகைப் பொருட்கள் அனைத்தும் சிறப்புவிலையில்
E-MAIL. praba_shop@hotmail.de
TEL. 02161 2946428
HANDY. 01774036454
FAX. 02161 2473832
HINDENBURGSTRASSE 212
41061 MÖNCHENGLADBACH
அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கின்றோம்

கடுகுமணி 10

கல் அடித்ததா? கால் அடித்ததா?

பேராசிரியர் அ. சண்முகதாஸ்.

கணியன் பூங்குன்றன்

நான் வேகமாக நடந்து செல்கிறேன். கீழே நிலத்தைப் பார்க்காமல் நிமிர்ந்த நடையுடன் விரைவாகச் செல்கிறேன். வழியிலே கிடந்த ஒரு கல்லை நான் கவனிக்கவில்லை. என்னுடைய கால் அக்கல்லை அடித்துவிட்டது. அதனால் காலிலே காயம் ஏற்பட்டது.

காண்பவர்கள் “உங்கள் காலில் என்ன காயம்?” என்று கேட்டார்கள். அதற்கு நான் “கல் ஒன்று காலில் அடித்துவிட்டது” என்று கூறுகிறேன்.

கல் அசையாமல் இருந்தது. என்னுடைய கால்தான் அசைந்து சென்றது என்பதை நான் மறந்துவிடுகிறேன். கல்தான் என்னைத் தேடிவந்து அடித்தது என்னும் தோரணையில் நான் எண்ணுகிறேன். இதுபோன்று பல செயற் பாடுகளிலே பல விளைவுகளுக்கு நாமே காரணமாக இருக்கிறோம் என்பதை நாம் நினைப்பதில்லை. நமக்கு நன்மை ஏற்படுமாயின் அதற்குக் காரணம் நாமே எனக் கூறுவதில் முந்திவிடுகிறோம்.

நன்மையல்லன என்றால் அவற்றுக்குக் காரணமும் நாமே என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள முந்தமாட்டோம். இரண்டுக்கும் நாமே காரணம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வோமென்றால் நம்முடைய சமூகத்திலே பல சிக்கல்கள் தீர்ந்துவிடும். இதனால்தான் பண்டைக்காலத்தில் வாழ்ந்த பழந்தமிழ்ப் புலவன் கணியன் பூங்குன்றன்,

என்று பாடினான்.

நமக்கு ஏற்படுகின்ற தீமைகளோ நன்மைகளோ பிறரால் ஏற்படுவன அல்ல. அவைபோன்று நமக்கு ஏற்படுகின்ற நோவும் அதன் தணிவும் பிறரால் விளைவன அல்ல.

அவை நம்மாலே தான் விளைகின்றன, என்று புலவர்பெருமகனார் கூறுகின்றார். இதன்மூலம் நமக்குக் கூறப்படுகின்ற செய்தி என்ன?

தானே தனக்கு நண்பனாகவும் பகைவனாகவும் இருக்கிறான் என்பதையும், தானே செய்த செயற்பாடுகளினால் நன்மையான விளைவுகளும் தீமையான விளைவுகளும் ஏற்படுகின்றன என்பதையும் உணர்த்தத் தானே தனக்குச் சாட்சியாகவும் அமைகிறான் என்பதையும் இதனால் நாம் அறிந்து கொள்கிறோம்.

மருந்தான வெற்றிலைக்கே! மருந்தா!!

ஐரோப்பிய யூனியன் ஏற்கனவே மாம்பழ இறக்குமதிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்திருந்தது. தற்போது வெற்றிலை இறக்குமதிக்கும் தடை விதித்து உத்தரவிட்டுள்ளது.

லண்டன்: ஐரோப்பிய யூனியன் ஏற்கனவே மாம்பழ இறக்குமதிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்திருந்தது. தற்போது வெற்றிலை இறக்குமதிக்கும் தடை விதித்து உத்தரவிட்டுள்ளது. உழைப்பாளர் தினமான மே முதல் தேதியில் இருந்து அல்போன்சா வகை மாம்பழங்களுக்கு இறக்குமதி தடை விதித்திருந்தது ஐரோப்பா யூனியன். தற்போது புதியதாக இந்திய வெற்றிலை இறக்குமதியையும் தடை செய்துள்ளது. மாம்பழங்களைத் தொடர்ந்து வெற்றிலை இறக்குமதிக்கும் ஆப்பு ஐரோப்பிய யூனியன் உத்தரவு இந்தத் தடை குறித்து ஐரோப்பிய யூனியன், “““இந்தியாவிலிருந்து ஏற்றுமதி செய்யப்படும் வெற்றிலைகளில் ”சால்மொலினா” என்ற ரசாயனப் பொருள் அதிக அளவில் இருக்கிறது. இந்த ரசாயனம் மனிதர்களுக்கு கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தியை ஏற்படுத்தும். எனவே, இந்த வெற்றிலைகளை இறக்குமதி செய்வதற்கு தடை செய்யப்படுகிறது“““ என்று கூறியுள்ளது. மேலும் மற்ற நாடுகளான வங்காளம், தாய்லாந்து, சீனா ஆகிய நாடுகளிலின் வெற்றிலைகளுக்கும் ஐரோப்பிய யூனியன் தடை விதித்துள்ளது. வெற்றிலை குழந்தைகளின் நெஞ்சுசளிக்கு அருமருந்தாகும். வெற்றிலை பற்களின் துர்நாற்றத்தை போக்கிடும்.(அளவோடு அளவோடு போட்டால்) இப்படி மருந்தாக இருந்த வெற்றிலைக்கே மருந்தா! அதனால் தடைகள் பல வருகின்றன. தாயகத்தில் மனிதருக்கு மருந்தில்லை. ஆனால் மரங்களுக்கு மருந்து நிறைவாகவே இருக்கிறது. பழங்கள் மரக்கறிகள் யாவற்றிலும் இருபிரிவுகள் அங்கு உண்டு. மருந்தடித்தது மருந்தடிக்காதது. இவற்றிற்கு காரணம் அங்கு இப்போ வீட்டுத்தோட்டம் என்று எங்கும் காணமுடியாது. கிணற்றடிவாழை,கோடிமரத்து முருக்கங்காய், கோவில்வளவு கமுகு, தலைவாசல்பின்புறத்து தேங்காய், இப்படி பலபெயர்கள் அன்று. இன்று யூரோ,பவுண்ஸ்,டொலர், இது குழந்தைக்கும் தெரியும்.

8ம் பக்கத் தொடர்ச்சி....

அளவான அழகாகன...

யோகாவை தேர்ந்தெடுங்கள் யோகா செய்யும் பெண்கள், மற்றவர்களை விட குறைந்த எடையுடன் இருப்பார்கள் என்று ஒரு ஆய்வு கூறுகிறது. உடல் எடை குறைவிற்கும் இதற்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று புரியவில்லையா? சீரான முறையில் யோகா செய்பவர்களுக்கு சாப்பிடுவதில் ஒரு மன கட்டுப்பாடு ஏற்படும். உதாரணத்திற்கு, அதிக உணவு இருக்கும் ஒரு உணவகத்திற்கு சென்றாலும் கூட, அளவாக தான் உண்ணுவார்கள். ஏனெனில் யோகாவால் கிடைக்கும் அமைதி, உணவு உண்ணுவதில் கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்தும்.

வீட்டில் உண்ணுங்கள் வாரம் ஐந்து முறையாவது வீட்டில் சமைத்து உண்ணுங்கள். நல்லபடியாக உடல் எடை குறைப்பவர்களின் இரகசியத்தில் இதுவும் ஒன்று என்று ஒரு ஆய்வு கூறுகிறது. இதை பற்றி யோசிப்பதை விட சமைப்பதே சுலபம்
.வீரியமிக்க புதினா சூயிங் கம்மை மெல்லுங்கள் நொறுக்குத் தீனி உண்ண தூண்டும் போது, சர்க்கரை இல்லாத வீரியம் அதிகமுள்ள சூயிங் கம்மை மெல்லுங்கள். வேலை முடிந்த நேரம், பார்ட்டிக்கு செல்லும் நேரம், தொலைகாட்சி பார்க்கும் நேரம் அல்லது இணையதளத்தில் உலாவும் நேரம் போன்றவைகள் எல்லாம் கணக்கில்லாமல் நொறுக்குத் தீனியை உண்ணத் தூண்டும் நேரமாகும். அதிலும் பிடித்த சுவையுள்ள சூயிங் கம்மை உண்ணுவதால் மற்ற நொறுக்குத் தீனிகளை மறப்பீர்கள்.

உணவு தட்டின் அளவை குறைக்கவும் உணவு தட்டை 12 இன்ச்-க்கு பதிலாக 10 இன்ச்சாக மாற்றுங்கள். தானாகவே குறைத்து உண்ண ஆரம்பித்து விடுவீர்கள். தட்டின் அளவு கூட கூட உண்ணும் உணவின் அளவும் அதிகரிக்கும் என்று கார்னெல் ப்ரையன் வான்சிக் கூறியுள்ளார்.

உண்ணும் அளவை சற்று குறைக்கவும் வேறு ஒன்றுமே செய்ய தோன்றவில்லையா? பேசாமல் நீங்கள் உண்ணும் அளவை 10%-20% வரை குறையுங்கள், உடல் எடையும் குறையும். வீட்டிலும் சரி, உணவகத்திலும் சரி நம் தேவைக்கு அதிகமாகவே பரிமாறப்படுகிறது. ஆகவே உண்ணும் உணவின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க அளந்து உண்ணுங்கள்.

உணவிற்கு முன் பழங்கள் உணவை உண்ணுவதற்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பு பழங்களை உண்ணுங்கள். இதனால் பழங்கள் வேகமாக செரிமானம் ஆகும். வெறும் வயிற்றில் பழங்களை உண்டால், உடலின் நச்சுத்தன்மை நீங்கி, அதிக ஆற்றல் கிடைத்து உடல் எடை குறையும்.

உணவை அதிகமாக சமைக்காதீர்கள் உணவை நீண்ட நேரம் சமைத்தால், அதிலுள்ள ஊட்டச்சத்து அனைத்தும் வெளியேறிவிடும். போதுமான ஊட்டச்சத்து இல்லாத போது, உண்ட திருப்தி உங்களுக்கு ஏற்படாது. அதனால் மீண்டும் உண்ணத் தூண்டும். ஆகவே முடிந்த வரை பச்சை காய்கறிகள் மற்றும் சாலட்களை உண்ணுங்கள். அவித்த வேக வைத்த காய்கறிகள் மற்றும் மாமிசங்களை உட்கொள்ளுங்கள். குறிப்பாக மைக்ரோ ஓவனில் சமைப்பதை தவிர்க்கவும்.

மாமிசத்தை குறைக்கவும் அதிக அளவில் சைவ உணவை உட்கொண்டால், அது உடல் எடை குறைய உதவி புரியும். அசைவ உணவை உண்ணுபவர்களை விட, சைவ உணவை உண்ணுபவர்கள் தான் வேகமாக ஒல்லியாவார்கள். இதற்கு பல காரணங்கள் இருந்தாலும், பயறு வகைகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அதற்கு காரணம் அதில் அடங்கியுள்ள நார்ச்சத்து.

100 கலோரிகளை எரிக்கவும் தினமும் 100 கலோரிகளை எரித்தால், எந்தவித டயட் முறையை பின்பற்றாமல் ஒரு வருடத்தில் 5 கிலோ வரை குறைக்கலாம். இந்த நடவடிக்கைகளில் ஏதாவது ஒன்றை பின்பற்றுங்கள்: 20 நிமிடங்களுக்கு 1 மைல் தூர நடை, 20 நிமிடங்களுக்கு தோட்டத்தில் களை எடுத்தல் அல்லது செடிகள் நடுதல், 20 நிமிடங்களுக்கு புல் தரையை ஒழுங்குபடுத்துதல், 20 நிமிடங்களுக்கு வீட்டை சுத்தப்படுத்துதல் அல்லது 10 நிமிடங்களுக்கு ஓடுதல்.

இரவு 8 மணிக்கு மேல் உண்ணாதீர்கள் இரவு உணவை 8 மணிக்கு முன்பே உண்ணுங்கள். அதனால் உணவு நேரத்திற்கு முன்பு நொறுக்குத் தீனியை நொறுக்கமாட்டீர்கள். இதனை பின்பற்ற கஷ்டமாக இருந்தால், இரவு உணவை முடித்ததும் மூலிகை தேநீர் பருகுங்கள் அல்லது பற்களை துலக்குங்கள். இது கண்டதை உண்ண தூண்டாது.

உணவு ஏடு தயார் செய்துக் கொள்ளுங்கள் தினமும் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதை நேர்மையாக எழுத ஆரம்பியுங்கள். இது தினமும் எவ்வளவு உண்ணுகிறீர்கள் என்பதை தெளிவாக எடுத்துரைக்கும். நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான காரியங்களில் இதுவும் ஒன்று. இதை பலர் செய்வதற்கு அலுத்து கொள்வதும் உண்டு. அதற்கு காரணம் இதனை அவர்கள் ஒரு கடினமான வேலையாக பார்ப்பதால் தான். ஆனால் இதற்கு சில நிமிடங்களே ஆகும்.

கொண்டாட்டம் சோடா குடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டு விட்டீர்களா? அதிகமாக உண்ணும் பழக்கத்தை கைவிட்டு விட்டீர்களா? உங்களை நீங்களே பாராட்டி கொள்ளுங்கள். இதனால் உடல் எடையை குறைக்கும் பணியில் வெற்றிப் பெற போவது உறுதி.

திரை உலகம்

நான் வாயாடி ஆனது எப்படி!!!

காபி வித் டிடி நிகழ்ச்சிக்கு வரும் விருந்தினர்கள் வாயை பிடுங்கி எடுப்பதோடு, அவர்களை பேசவும் விடாமல் பொரிந்து தள்ளும் திவ்யதர்ஷினிக்கு மூன்று வயது வரை பேச்சு வராமலிருந்தது என்றால் நம்ப முடிகிறதா? ஆனால்.. அதுதான் உண்மையாம். இதை திவ்யதர்ஷினியே கூறி யுள்ளார். விஜய் டிவியில் நிகழ்ச்சி தொகுப் பாளியாக இருக்கும் திவ்யதர்ஷினி சுருக்கமாக டிடி என்ற செல்லப் பெயரால் அழைக்கப்படுகிறார்.
அவரது கலகலப்பான பேச்சுக்காகவே டிடி நடத்தும், காபி வித் டிடி நிகழ்ச்சிக்கு ஒரு ரசிகர் பட்டாளம் உள்ளது. அப்பாடி.. இந்த பொண்ணு வாயில மாட்டினா அவ்வளவுதான் என்று நினைக்கும் அளவுக்கு பொரிந்து தள்ளிவிடுவார் திவ்யதர்ஷினி. தொகுப்பாளினி, பகுதி நேர பேராசிரியை என்று பன்முகங்கள் காட்டி ஜொலித்துவரும் டிடி, சமீபத்தில் நடைபெற்ற விஜய் டிவி "டெலி அவார்டு" நிகழ்ச்சியில் சிறந்த பெண் தொகுப்பாளினியாக விருது பெற்றுள்ளார்.

இந்நிலையில், தனது நண்பர் ஸ்ரீகாந்த் என்பவரை திருமணம் செய்துகொள்ளப்போவதாக சமீபத்தில் அறிவித்தார். "அவ்வளவுதான்.. இந்த பொண்ணுகிட்ட வாய் கொடுத்து மாட்டிக்கப்போராரு ஸ்ரீகாந்த்" என சமூக வலைத்தளங்களில் கிண்டல் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டனர். இவர்களது திருமணம் 29.06.2014 ஞாயிற்றுக்கிழமை இடம்பெற்றது.
விஜய் ரி.விக்கு இது அட்காசமான திருமணம்தான். ஆனால் இப்படி வாயாடி என்று பெயரெடுத்த டிடிக்கு மூன்றுவயது வரை பேச்சே வராதாம். இதை விஜய்டிவியில் சிறந்த தொகுப்பாளினி விருது வாங்கிய பிறகு டிடியே சொன்னார். அவர் மேலும் கூறுகையில், "எனக்கு மூன்றுவயது வரை பேச்சே வராமல் இருந்தது. 10ம் வகுப்பு படிக்கும்வரை மேடையில் ஏறி எந்த நிகழ்ச்சியும் செய்தது கிடையாது. என் தந்தைதான் என்னை ஊக்கப்படுத்துவார். ஆனால் எனக்கு பேசத்தெரியும் என்று தெரிந்துகொள்ளாமலே அந்த மனுஷன் போய் சேர்ந்துட்டார்" என்று கண்ணீர் மல்க தெரிவித்தார்.

எல்லோரும் இப்போ பேசுறாங்க அதனையே ஏன் நாமும் பேசனும்!

பஞ்ச் டயலாக் எனப்படும் முத்திரை வசனங்கள் புரட்சித் தலைவர் எம்ஜிஆர் காலத்தலிருந்தே சினிமாவில் இருந்தாலும், அதற்கொரு ஈர்ப்பும் பிரபலமும் கிடைத்தது சூப்பர் ஸ்டார் ரஜினிகாந்த் அவற்றைப் பேச ஆரம்பித்த பிறகுதான். ஒருவேளை எம்ஜிஆர் சினிமாவில் கோலோச்சிய காலத்தில் இதே நிலை இருந்திருக்கக் கூடும். கடந்த மூன்று தலைமுறைகளில் பஞ்ச் வசனங்கள் என்றால் ரஜினிதான். மூன்று முடிச்சு, அவர்கள் போன்ற ஆரம்ப காலப் படங்களிலேயே அவரது பஞ்ச்கள் ஆரம்பித்துவிட்டன. பதினாறு வயதினிலே படத்தில் இதெப்டி இருக்கு என பேசிய இரு வார்த்தைகள் தமிழ் சினிமா வரலாற்றில் நிரந்தர இடம்பிடித்துவிட்டது.

நகலெடுக்கும் நடிகர்கள் ஆனால் ரஜினியின் ரசிகர்கள் எனக் கூறிக் கொண்டு வந்த பெரும்பாலான நடிகர்கள் நடை, நடனம், உடல்மொழியில் அவரை அப்படியே நகலெடுக்க முயன்றனர். கூடுதலாக அவரைப் போலவே பஞ்ச் வசனங்களும் பேச ஆரம்பித்தனர். எழுத்தாளர் சுஜாதா இதை மறைந்த எழுத்தாளர் சுஜாதா, தான் வசனமெழுதிய சிவாஜி படத்தில் விவேக் மூலம் சொல்லியிருப்பார். "பஞ்ச் வசனம் பேசப் போறியா சிவாஜி... சின்னப் பசங்க எல்லாம் விரலை மடக்கி பஞ்ச் வசனம் பேசுறாங்க..." இந்தப் படத்துக்குப் பிறகு வந்த தன் படங்களில் அதிகமாக பஞ்ச் வசனங்கள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொண்டார் ரஜினி.
அதிக பஞ்ச்கள் இப்போது லிங்காவிலும் இதே நிலைதான். இந்தப் படத்தில் சில காட்சிகளில் தொடர்ந்து அதிக பஞ்ச் வசனங்கள் இடம்பெற்றிருந் தனவாம். இதைப் பார்த்த ரஜினி, "இனி பஞ்ச் டையலாக்குகளை தவிர்த்துவிடலாமே. இப்போது நடிக்கும் எல்லோரும் பஞ்ச் டையலாக் பேசுகிறார்கள். நாமும் ஏன் அதையே செய்யவேண்டும்" என்று சொல்லி பஞ்ச் வசனங்களை நீக்க சொல்லிவிட்டாராம். தலைவரே... ஆனால் இதை ஜீரணிக்க முடியாமல் ரஜினியின் ரசிகரான சந்தானம் உட்பட பலரும் ரஜினியிடம் 'பஞ்ச் டயலாக் பேசுற ட்ரென்ட்டே நீங்க அறிமுகப்படுத்துனதுதான். ரசிகர்களாகிய நாங்க உங்ககிட்ட அதிகமா எதிர்பார்ப்பதும் அதைத்தான். மத்தவங்க பேசறது வெறும் டயலாக். நீங்க பேசுனாதான் அது பஞ்ச் டயலாக் தலைவரே," என்று சொன்னாராம்.. 'வேணாம் சந்தானம்... எல்லாரும் செய்யுறத நாம ஏன் செய்யணும்" என்று திடமாகவே சொல்லிவிட்டாராம்.

என் வளர்ச்சிக்குக் காரணமே தனுஷ்தான்

- சிவகார்த்திகேயன் -

என் வளர்ச்சிக்குக் காரணமே தனுஷ்தான். அவருடன் தகராறு என்று வரும் செய்திகளில் உண்மையில்லை, என்றார் சிவகார்த்திகேயன். ஒரு சாதாரண தொலைக் காட்சி தொகுப்பா ளராக நிகழ்ச்சிகளில் தலை காட்டிய வந்த சிவகார்த்திகேயன் '3" என்ற படம் மூலம் நடிகராக அறி முகமானார்.

இப் படத்தை தனுஷ் தயாரித்து நாயகனாக நடித்தார். சிவகார்த்தி கேயனுக்கு நடிகராக வாய்ப்பு தரச் சொல்லி படத்தின் இயக்குநரான தன் மனைவியிடம் கூறியவரே தனுஷ்தான். எதிர்நீச்சல் அதன் பிறகு தனுஷ் தயாரித்த 'எதிர் நீச்சல்" படத்தில் சிவகார்த்திகேயன் கதாநாயகனாக நடித்தார். இந்த படத்தின் வெற்றி, சிவகார்த்திகேயனுக்கு பெரும் வாய்ப்புகளைத் தேடித் தந்தது. முந்திய சிவகார்த்தி தொடர்ந்து படங்கள் ஹிட்டானதால் சம்பளம் பல மடங்கு உயர்ந்தது. இன்றைய நிலையில், தனுஷ் படத்தைவிட, சிவகார்த்திகேயன் படத்தை வாங்கவே அனைவரும் ஆர்வம் காட்டுவதாக செய்திகள் வர, அது தனுஷைஅப்செட்டாக்கியதாகச் சொல்கிறார்கள். சண்டையா? மேலும்தனுஷ் படங்களில் நடிக்க சிவகார்த்திகேயன் மறுப்பதாகவும், இதனால் இருவருக்கும் பனிப்போர் நடப்பதாகவும் கூறப்படுகிறது. இந்த அளவு உயர்வதற்கு காரணமே தனுஷ் தான். என் வளர்ச்சியில் அவர் சந்தோஷப்படுகிறார். தினமும் ஒருவரையொருவர் தொடர்பு கொண்டு பேசி வருகிறோம்," என்றார்.

19 வருட சேவையில் தங்கமாய் ஜொலிக்கும் நம்பிக்கை ஸ்தாபனம்

LITTLE INDIA

Textile & Jewellery

கம் ஸ்ரீகாமாட்சி அம்பாள் ஆலயத் தேர்த் திருவிழாவை முன்னிட்டு 06.07.2014 ஆலயத்தில் அமைந்துள்ள அங்காடி வளாகத்தில்

மாபெரும் மலிவு விற்பனை!

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

02131 273692

VALUTRANS MONEY TRANSFER

Ria Money Transfer

MoneyGram International Money Transfer

துரித பண மாற்றுச் சேவை!

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.

Rishi 0174 96 44 965

info@eurasian-tours.com

Rishi Ganeshamoorthy

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.கணேஷ்

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

யேர்மனியில் 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

எமது நிறுவனத்தின் 10 வது ஆண்டு நிறைவை முன்னிட்டு

Jasmine Silk House

மாபெரும் மலிவு விற்பனை!

Jasmin Silk House
Fester Str.50
40882 Ratingen

ஆவணி மாதம் கேர்வாலர் திருப்புசை அன்று அங்கும் எமது அதிரடி மலிவு விற்பனை!

100€ பெறுமதியான சீக்குயின் சாறிகள்
ஒரு சாறி 30€ 2 வாங்கினால் 50€ மட்டுமே!

ஜஸ்மின் சில்க் ஹவுஸ்

HP:0173 1937 325 Tel:02102 844744

T.Mohanadas

யேர்மனியில் 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