இலவச வெளியீடு: GERMANY , ENGLAND மார்கழி. Dec. 2014

Free Circulation

வெற்றிமணி

Vettimaniy

மணி 64

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

Orientalische Textilien & Schmuck

நத்தார்- புத்தாண்டு - தைப்பொங்கல் முன்னிட்டு

தொடர் மலிவு விற்பனை!

விபரம் பக்கம் 17

தரமான தங்க நகைகளுக்கு

உத்தரவாதமிக்க நகைமாளிகை

Königswall 16 (Am HBF) 44137 Dortmund

Tel: 0231/162377 Fax: 49.0231/147836

பொருளாதார மந்த நிலை வரப்போகிறது

"மீண்டும் 2008" ஐரோப்பிய நாடுகளை எச்சரிக்கும் ஜெர்மன் அதிபர்!!

ஜனாதிபதித் தேர்தலில்...

பொது வேட்பாளர் வெற்றிபெற்றால் ஆட்சி மாறும்! காட்சி மாறுமா?

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

2015

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

RHEINISCHE STR 52
44137 DORTMUND
Tel:0231 819288
விபரம் பக்கம் 04

ATHAVAN TV
ஆதவன் தொலைக் காட்சியின் யேர்மனி முகவர்

கனீன் எலக்ரோனிக்ஸ்

Schevenhofer Weg 24,- 42111 Wuppertal
Tel: 0205 3423 740
விபரம் பக்கம் 05

Gopara Gnanam

Textiles & Jewellery Shop

Tel: 0231/5450028- Mob: 01713306542
Rheinische Str.81-- 44137 Dortmund
மேலதிக விபரம் 6ம் 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

என்றும் புதியது அழகின் இரகசியம் அது.

S.K.Silks & Gold Paraadise

நத்தார், புதுவருடத்தை முன்னிட்டு

மாபெரும் மலிவு விற்பனை!

1.12.2014 முதல் 20.01.2015 வரை

சேலைகள் பஞ்சாபிகள் அனைத்தும்

30% முதல் 60% விலைக்கழிவில்...

அனைவர்க்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

Mr.P.Sritharan.
Proprietor

Adler str 33 - 44137 Dortmund

டோட்மூண்ட் நகரில்

மாபெரும் ராஜமுத்திரை

Tel:0231 9501 647

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

நம்பமுடியாத உண்மைகள்

மாதவி

ஒரு ஸ்தாபனத்தின் முத்திரை அதாவது அதன் இலட்சினை மனதில் எவ்வளவு விரைவாக இடம்பிடிக் கின்றதோ அந்த அளவிற்கு ஸ்தாபனத்தின் வெற்றியும் மேலோங்கும்.
ஆனால் மேலே சென்றது கீழ் இறங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவு அதன் தரமும் காலத்திற்கேற்ற வியாபாரத் தந்திரமும்மே.

என்பதனைக் காட்டும் அதே வேளை ஓர் கம்பிரத்தையும் அந்த மயில் காட்டி நிற்கின்றது.
அடுத்து ஓர் இசைக்கருவியின் இலட்சினையைப்பாருங்கள் மேலெழுந்தவாரியாகப்பார்த்தால் சில மரங்கள் நிமிர்ந்து நிற்பதுபோல் இருக்கும். உன்னிப்பாகப்பாத்தால் அவை மரங்களல்ல. ஒரு பியானோவின் கீபோட் என்பது தெரியும்.

இலட்சினைகள் சொல்லும் இரகசியங்கள்!

amazon.com · NBC · yoga australia · PIANO FOREST · TREACY SHOES

இலட்சனை அதாவது லோகோ (Logo) என்பது சும்மா ஒரு குறியீடு மட்டுமல்ல. அதனுள் சிலசங்கதிகள் புதைந்து கிடக்கும். அதனை மேலோட்டமாகப்ப பார்த்தால் தெரியாது. அவதானியுங்கள். முக்கியமாக வியாபரத்தில் குறியுள்ளவர்கள் சற்று உன்னிப்பாகவே பாருங்கள். அதன் அர்த்தம் புரியும்.
சமைப்பது ஒரு கலை அதனை சந்தைப்படுத்துவது இன்னுமொரு கலை. நம்மில் பலருக்கு சமைக்கத்தெரிந்த அளவிற்கு சந்தைப்படுத்த தெரிவதில்லை. காரணம் எமது முழுக்கவனமும் சமைப்பதிலேயே இருக்கின்றது. அது முடிந்ததும். உடல் மனம் சோர்வு அடைந்து விடுகின்றது. அதனால் நட்டம் அவர் அவர் தலையில் சுமையாகின்றது.

எனவே சந்தைப்படுத்தல் வியாபாரத்தில் முக்கிய அம்சம். இதற்கு விளம்பரம் மிக முக்கியம். அந்த விளம்பரத்தை தூக்கிநிறுத்தி ஓர் முத்திரை பதிப்பது இந்த லோகோ! அதாவது இலட்சினைதான். இந்த இலட்சினையை உங்கள் இலட்சியமாக்குவது உங்கள் உழைப்பு என்பதையும் மறந்துவிடாதீர்கள்.
இனி இந்த இலட்சினைக்குள் பொதிந்து இருக்கும் பொருள்களுக்கு வருவோம்.

முதலில் amazon.com இணையத்தளத்தில் பொருட்கள் விற்பனை செய்வதில் இன்று முன்னணியில் உள்ள ஒரு ஸ்தாபனம். அதன் இலட்சினையைப்பாத்தால் A-Z வரை ஒரு அம்புக்குறி கீழ்புறத்தில் தொடுப்பதைக் காணலாம். அது புன்னகைப்பது போல் இருந்தாலும் அது Aமுதல் Z வரை நாம் விற்பனைசெய்கின்றோம் அதாவது எம்மிடம் அடங்காதது இல்லை என்பதே! இக்குறியீட்டின் விளக்கமாகும்.

அடுத்து ஓர் ஒலிபரப்பின் சின்னம்.NBC இதன் மேலே பாருங்கள் ஒருமயில் தோகைபோல் இருக்கம் அதன் இடையே உன்னிப்பாகப்பர்த்தால் மயிலின் முகம் முன்னோக்கிபார்த்படி இருக்கும்.
அதாவது தமது நிறுவனம் ஒரு முன்னோடியான ஒரு முன்மாதிரியான முன்னோக்கலானது

அடுத்து சமையல் பற்றிய எழுத்தாளர்களுக்கு நல்வழியும் ஊக்குவிப்பும் விருதும் வழங்கும் நிறுவனம் (GFW) தனது இலட்சினையை எப்படி அமைத்துள்ளது என்ற பாருங்கள்.

பேனாவின் நிப்புக்கிடையில் என்ன தெரிகிறது கவனித்து உற்றுப்பாருங்கள். அது சமையலுக்கு கட்டாயம் தேவையான கரண்டி. எப்படிக் கற்பனை வளம்.
அடுத்து அவுஸ்திரேலியாவின் யோகா பயிற்சி முகாமின் இலட்சினையில் ஓர் பெண் தனது கால்களை பின்புறமாக மடக்கி கையால் பிடிக்க மறுகை முன்னோக்கி நீட்ட நிமிர்ந்து நிற்கும் உருவம் ஒரு பெண் யோகா செய்வது போல் இருந்தாலும் அது அவுஸ்திரேலியாக் கண்டத்தின் படத்தை உடலால் வரைந்து காட்டி நிற்பது தெரியும்.
இது ஒரு தயாரிப்பின் இலட்சினை. கார்த்தால் ஆங்கிலத்தில் ந எழுத்துப்போல் இருக்கும். அதனை அதன் உன்னிப்பாக நடுப்பகுதியைப் பார்த்தால் e க்கு நடுவே ஒரு பாதி முட்டையும் அதன் கீழ் ஒரு கரண்டியும் தெரியும்.
இன்மொன்று ஒரு பாத அணியின் இலட்சினை. T.S உன்பது இதன் இடையே பாருங்கள் ஒரு பாத அணிதெரியும். இவையாவும் அர்த்தமுள்ள இலட்சினைகள். உங்கள் வெற்றி அர்த்தமுள்தாக அமைக்க இவற்றுடன் உங்கள் உழைப்பும் நேர்மையும் நாணயமும் சேரவேண்டும். ஒரு பொருளை நாடவைப்பது விளம்பரம் அதனை நிரந்தரமாக்குவது உங்கள் தரம்.

யாழ்ப்பாணத்தில் காணி விற்பனை!

வீடு கிணற்றுடன்

5 பரப்புக் காணி (வீடு கிணற்றுடன்) யாழ்ப்பாணத்தில் யோக சுவாமிகளது ஆச்சரமத்திற்கு 500 யார் தூரத்தில் (யாழ் நகரப்பகுதியில் இருந்து 2.கி.மீ தூரத்தில்) விற்பனைக்கு உண்டு. ஒரு பரப்பு 16 இலட்சம் இலங்கை ரூபாய். விலை பேசி முடிவாக்கலாம்.
தொடர்புகளுக்கு: 0208 78 57 041 தொடர்பு கொள்ளவேண்டி நேரம்: London Time 9.00 Am-12.00 - Pm

உங்கள் எதிர்கால நலன்களுக்காக வீடு வாங்க வேண்டுமா?

எதுவித பிரச்சனையுமின்றி வாங்க வேண்டுமா?

உங்கள் எதிர்கால கணவை நிறைவேற்ற வேண்டுமா?

உடனே தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
etno 24
Tel: 02871 242555 3
info@etno24.de

கணேசா நகையகம்
தரம் நிரந்தரம்
GANESHA JEWELS
Finest 22ct Gold Diamond White Gold jewellery and Repair
பொன்னுருக்குதல் இலவசமாகச் செய்து கொடுக்கப்படும்.
வைரத்தாலிக்கொடி நியாயமான விலைக்குப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
திருத்தல் வேலைகள் உடனுக்குடன் செய்து தரப்படும்.
பழைய நகைகளை மாற்றி, புதிய சிங்கப்பூர் நகைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
Finest 22ct Gold Diamond White Gold Jewellery and Repair

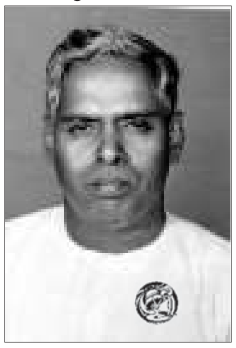
Eastham
330 High Street North-Eastham/E12 6PH-Tel:0208 470 7844
e.mail:ganeshajewels@hotmail.co.uk

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

வெற்றிமணி

தமிழ் எங்கள் உயிருக்கு மேல்
—கவிஞர்.வி.க

ஓசை 219



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
01575 83 94 325

e-mail: vettimaniy@hotmail.com
Company No: 8876276

"வெற்றிமணிமொழி"
தோல்வியைக் கண்டு
அஞ்சுபவர்களிடமிருந்து
வெற்றி தானாகவே
விலகிச்செல்கிறது

பத்திரிகை வடிவம்
சிவகுமாரன் சஞ்ஜீவன்.B .Eng (Hons)
Vettimaniy Ltd
Sanje:07824 61 83 83
vai g (U.K) 00 44 7788 195962

Vettimaniy has
no responsibility of
the contents of the
articles and
advertisements

பொது வேட்பாளர் வெற்றிபெற்றால்
தேசிய அரசாங்கம் அமையும்!

நான்கு கேள்விகள்?

முரண்பாட்டிலும் ஓர் உடன்பாடு என்ற அடிப்படையில் செயற்படும் பொது எதிரணியின் அரசியல் நகர்வுகள் தென்பகுதியில் புதிய அரசியல் கலச்சாரத்தை உருவாக்கலாம். ஆனால் தேசிய இனப்பிரச்சினைக்கான தீர்வு தொடர்ந்தும் இருட்டறைக்குள் இருக்கும் ஆபத்து.
பொது வேட்பாளர் வெற்றிபெற்றால் ஆறுமுகன், டக்ளஸ், ஹக்கீம், கருணா, றிஷாட் பதியுதீன் ஆகியோரை அழைத்து அமைச்சுப் பதவி கொடுத்து மீண்டும் அதே அரசியலை தொடருவாரா?
–அ.நிக்ஸன்–

ஜனாதிபதி தேர்தலில் பொதுவேட்பாளர் யார் என்பதும் ஜனாதிபதி மஹிந்த ராஜபக்ச போட்டியிட்டு மூன்றாவது முறையாகவும் வெற்றிபெறுவார இல்லையா என்பதும்தான் தற்போது எல்லோருடைய பேச்சாகவும் உள்ளது. இலங்கையில் தேர்தல் என்றாலே அரசியல்வாதிகள் கட்சி மாறுவதும் எதிர்க்கட்சிகள் ஒன்று சேருவதும் வழமை. வேட்பு மனுத் தாக்கல் முடிவடையும் வரை எந்த நேரத்தில் என்ன நடக்கும் என்று தெரியாத நிலைதான் காணப்படும். ஆனால் இம்முறை ஜனாதிபதி தேர்தலில் வித்தியாசமான நகர்வுகள் இடம்பெறுவதை காணக்கூடியதாக உள்ளது.

கட்சியை காப்பாற்றுவதே நோக்கம்

ஐக்கிய மக்கள் சுதந்திரக் கூட்டமைப்பு அரசாங்கத்தில் பிரதான கட்சியாக விளங்கும் ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியின் மூத்த அமைச்சர்கள் மூத்த உறுப்பினர்கள் தான் இம்முறை எதிரணிக்கு மாறிச் செல்கின்றனர். ஐக்கியதேசிய கட்சி ஜே.வி.பி உள்ளிட்ட ஏனைய எதிர்க்கட்சிகள் மற்றும் முன்னாள் ஜனாதிபதி சந்திரிக்கா, முன்னாள் நீதியரசர் சரத் என் சில்வா உட்பட பல பிரமுகர்கள் ஒன்று சேர்ந்து எதிராணியாக செயற்படும் நிலையில் அந்தப் பக்கமே ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியின் உறுப்பினர்கள் மாறிச் செல்கின்றனர். ஆனால் அதனை கட்சித் தாவல் என்று கூற முடியாது. ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியை புதுப்பிக்கும் ஏற்பாடு என்றுதான் சொல்ல முடியும்.

ஏனெனில் முன்னாள் ஜனாதிபதியும் ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியின் முன்னாள் முன்னாள் தலைவியுமான சந்திரிக்கா பொது எதிரணியில் முக்கியமான செயற் பாட்டாளராக விளங்குகின்றார். ஆகவே அந்தப் பக்கம் மாறிச் சென்று பொதுச் சின்னம் ஒன்றல் பொது வேட்பாளரை போட்டியிடச் செய்து ஜனாதிபதி மஹிந்த ராஜபக்சவை தோற்கடிக்கலாம் என்பது பிரதான நோக்கம். பொது வேட்பாளர் வெற்றி பெற்றதும் ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியை புதுப்பிக்கலாம் என்பது அவர்களுடைய எதிர்ப்பார்ப்பு. இதனால் அரசாங்கத்தில் இருந்து பொது எதிரணிக்கு மாறிச் செல்லும் உறுப்பினர்களை கட்சிதாவும் உறுப்பினர்கள் என கூறமுடியாது. ஜாதிக ஹெல உறுமயவும் அரசாங்கத்தில் இருந்து விலகி எதிரணியின் பொது வேட்பாளருக்கு ஆதரவு கொடுக்கின்றதே தவிர கட்சி மாறினார்கள் என்று அர்த்தப்படுத்த முடியாது.

நல்லநேரம் பார்த்து கையொப்பமிடும் ஜனாதிபதி

முஸ்லிம் கட்சிகள் தொடர்பான கேள்விகள் எழுகின்றன. இந்தக் கட்சிகள் ஜனாதிபதி மஹிந்த ராஜபக்சவுக்கு ஆதரவு கொடுப்பதாக கூறிக் கொண்டே இருக்கின்றனர். ஆனால் தமிழ் முஸ்லிம் மக்களைப் பொறுத்தவரை இம்முறை பொது வேட்பாளராக யாரை நிறுத்தினாலும் அவருக்கே வாக்களிப்பது என்பதில் உறுதியாக இருக்கின்றனர். ஆதரவு கொடுக்கும் தமிழ் முஸ்லிம் கட்சிகள் உள்ளக அச்சுறுத்தல்கள், அல்லது செஞ்சோற்றுக் கடன் என்ற பல்வேறு விதமான சங்கடங்களுக்குள் கட்டுண்டு கிடப்பதால் அரசாங்கத்தை விட்டு வெளியே வர முடியாத நிலையில் ஆதரவு வழங்க வேண்டிய கட்டாயச் சூழல் ஏற்பட்டுள்ளது எனலாம். சந்திரிக்கா ஜனாதிபதியாக இருந்தபோது 2001ஆம் ஆண்டு பொதுத் தேர்தலில் இந்த கட்சிகள் மிகவும் இலகுவாக எதிரணிக்கு மாறிச் சென்றிருந்தன.

ஆனால் மஹிந்த ராஜபக்ச தலைமையிலான அரசாங்கத்தில் இருந்து அவ்வாறு இலகுவாக மாறிச் செல்லக்கூடிய சூழல் இல்லை என்பதை அவர்கள் உணருகின்றனர். ஆனால் அரசாங்கத்தின் பிரதான பங்காளிக் கட்சியான ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சி உறுப்பினர்கள் மற்றும் ஜாதிக ஹெல உறுமய போன்ற சிறிய சிங்களக் கட்சிகள் அரசாங்கத்தில் இருந்து விலகுவது இலகுவானது. ஏனெனில் அவர்களை கடுமையாக அச்சுறுததினால் பெத்த சிங்கள வாக்குகளை இழந்து விடுவோம் என்ற அச்சத்தில் அரசாங்கம் குறைந்த பட்சமேனும் அவர்கள் மீதான ஆத்திதிரத்தை அமர்த்தி வாசிக்க வேண்டிய நிலைமை காணப்படுகின்றது. ஆனால் ஆதரவு வழங்கும் தமிழ் முஸ்லிம் கட்சிகளை அச்சுறுத்தி ஆதரவு வழங்குமாறு கோருவது அரசாங்கத்துக்கு இலகுவானது.

நான்கு கேள்வி

சரி, இவ்வாறு ஜனாதிபதி மஹிந்த ராஜபக்சவை தோற்கடிப்பது என்ற ஒரு பொதுக் கொள்கையின் கீழ் இடம்பெறும் வழமைக்கு மாறான வித்தியாசமான அரசியல் நகர்வுகள்

தொடர்ச்சி 29 ம் பக்கம்

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

வாழ்க்கையில் வெற்றிப்படி ஏற பாரதி சொன்னதைப் படியுங்கள்!

லண்டன் சுவாமிநாதன்

மார்கழி 11 மகாகவி சுப்பிரமணிய பாரதியின் பிறந்தநாள்

"அமிழ்தம் அமிழ்தம் என்று கூவுவோம் நித்தம்
அனலைப் பணிந்து மலர் தூவுவோம்
தமிழில் பழ மறையைப் பாடுவோம் என்றும்
தலைமை பெருமை கூடுவோம்"-- பாரதி

வேத மந்திரங்கங்களைப் போலவே பாரதி பாட்டிலும் சோகச் சுவை என்பதே இருக்காது. எல்லாம் POSITIVE THINKING பாடல்களாகவே இருக்கும். பாரதியும் தமிழை எத்தனை புகழ்ந்தானோ அத்தனை வேதங்களையும் புகழ்ந்திருக்கிறான். வேதத்தைச் சொன்னாலும் கேட்டாலும் எத்தனை சக்தி பிறக்குமோ அத்தனை சக்தி பாரதி பாட்டிலும் பிறக்கும். பாரதி ஒரு பெரும் தமிழ்க் கடல். அவனை ஆழம் காணும் அறிவோ சக்தியோ எனக்கில்லை. இதோ சில பாடல்களைப் படித்தால் நீங்களே அவன் பெருமையை எடை போடலாம்.

வெற்றி முழக்கம்

(நேர்முகப்பரீட்சைக்கோ அல்லது போட்டிகளுக்கோ செல்லுகையில் இதைச் சொல்லிக் கொண்டே போகவேண்டும்):

" எடுத்த காரியம் யாவினும் வெற்றி
எங்கு நோக்கினும் வெற்றி மற்றாங்கே
விடுத்த வாய்மொழிக் கெங்கணும் வெற்றி
வேண்டினேன் எனக்கு அருளினள் காளி
தடுத்து நிற்பது தெய்வமதேனும்
சாரும் மானுடம் ஆயினும் அஃதைப்
படுத்து மாய்ப்பள் அருட்பெருங் காளி
பாரில் வெற்றி எனக்குறுமாறே

நல்ல சிந்தனை

(கீழ்கண்ட இந்தப் பாடலை தினமும் காலையில் சொல்லுங்கள் நல்ல எண்ணங்கள் பெருகும்):

எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்
நல்லவே எண்ணல் வேண்டும்
திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும்
தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்
பண்ணிய பாவம் எல்லாம்
பரிதி முன் பனியே போல
நண்ணிய நின்முன் இங்கு
நசித்திடல் வேண்டும் அன்னாய்
ஒளிபடைத்த கண்கள்

(கண்ணாடிக்கு முன் உங்கள் உருவத்தைப் பார்த்வாறே சொல்ல வேண்டிய பாடல்):

ஒளிபடைத்த கண்ணினாய் வா வா வா
உறுதிகொண்ட நெஞ்சினாய் வா வா வா
களிபடைத்த மொழியினாய் வா வா வா
கடுமை கொண்ட தோளினாய் வா வா வா
தெளிவு பெற்ற மதியினாய் வா வா வா
சிறுமை கண்டு பொங்குவாய் வா வா வா
எளிமை கண்டு இரங்குவாய் வா வா வா
ஏறுபோல் நடையினாய் வா வா வா

சிறுவர்களுக்கு சொல்லித் தரவேண்டியது

துன்பம் நெருங்கி வந்த போதும்நாம்
சோர்ந்துவிடல் ஆகாது பாப்பா!
அன்பு மிகுந்த தெய்வம் உண்டுதுன்பம்
அத்தனையும்போக்கிவிடும் பாப்பா!

பாதகம் செய்பவரைக் கண்டால்நாம்
பயம் கொள்ளல் ஆகாது பாப்பா
மோதி மிதித்துவிடு பாப்பா அவர்
முகத்தில் உமிழ்ந்துவிடு பாப்பா

மனக் கஷ்டம் நீங்க

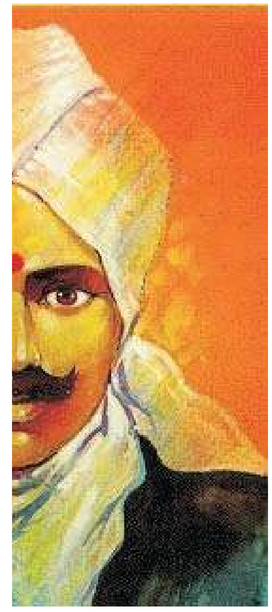
(மனதில் கஷடம் ஏற்பட்டால் படிக்கப் பாரதி பாடல்)
ஓம் சக்தி சக்தி சக்தி என்று சொல்லு கெட்ட
சஞ்சலங்கள் யாவினையும் கொல்லு
சக்தி சக்தி சக்தி என்று சொல்லி அவள்
சந்நிதியிலே தொழுது நில்லு.

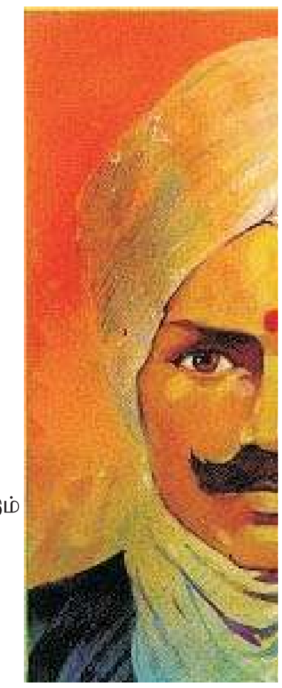
ஓம் சக்தி அருளால் உலகில் ஏறு ஒரு
சங்கடம் வந்தால் இரண்டு கூறு
சக்தி சில சோதனைகள் செய்தால் அவள்
தன் அருளே என்று மனது தேறு.

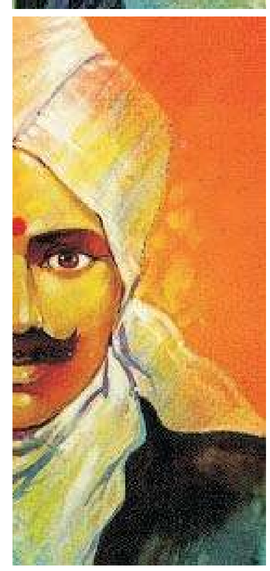
இறைவா ! எனக்கு நீ தர வேண்டியது
செல்வங்கள் கேட்டால் நீ கொடுக்க வேண்டும்
சிறுமைகள் என்னிடம் இருந்தால் விடுக்க வேண்டும்
கல்வியிலே மதியினை நீ தொடுக்க வேண்டும்
கருணையினால் ஐயங்கள் கெடுக்க வேண்டும்
தொல்லை தரும் அகப்பேயைத் தொலைக்கவேண்டும்
துணை என்று நின்னருளைத் தொடரச் செய்தே
நல்வழி சேர்ப்பித்துக் காக்கவேண்டும்
நமோ நம ஓம் சக்தி என நவிலாய் நன்றே!

அச்சமில்லை

(பயம் நீங்க பின்வரும் பாடலைப் படியுங்கள்)
'நாமார்க்கும் குடி அல்லோம் நமனை அஞ்சோம்'
என்று இடி முழக்கம் செய்தார் அப்பர் பெருமான்.
'நாள் என் செய்யும் வினை தான்' என்
செய்யும் என்று முழங்கினார்
அருணகிரிநாதர். 'ஞாயிறு,திங்கள்,செவ்வாய்,புதன்
வியாழன்,வெள்ளி, சனி பாம்பு இரண்டும் உடனே
ஆசறு நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
அடியாரவர்க்கு மிகவே' என்று கோளறு பதிகம்
பாடினார் சம்பந்தர். பாரதி சொல்கிறான்:
அச்சமில்லை அமுங்குதல் இல்லை
நடுங்குதல் இல்லை நாணுதல் இல்லை
பாவம் இல்லை பதுங்குதல் இல்லை
ஏது நேரினும் இடர்ப்படமாட்டோம்
அண்டம் சிதறினால் அஞ்சமாட்டோம்
யார்க்கும் அஞ்சோம் எதற்கும் அஞ்சோம்"
"ஆன்ம ஒளிக்கடல் மூழ்கித் திளைப்பவர்க்கு
அச்சமுண்டோடா? மனமே
தேன் மடை இங்கு திறந்தது கண்டு
தேக்கித் திரிவமடா!"







Kaneen electronics
15 வது ஆண்டில்..
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.
கமரா,வீடியோகமரா மற்றும் உபகரணங்கள் கிரேன் என்பன வாடகைக்கு தரப்படும்!
மற்றும் சகல sat,Receiver,Camera-Alam கருவிகள் கொள்வனவு செய்வதற்கும் பொருத்துவதற்கும் நாடவும்!
Schevenhoferweg-24
42111 Wuppertal
Tel: 02053 423 740 Fax: 2053 423 741
Mobil: 0172 2931266- info@ kaneenelectronics.de
www.kaneenelectronics.de

Mathan
Finanz Coach & Finanz-Adviser
காப்புறுதிகளிலும் கடன் எடுப்பதிலும் காசை எப்படி மீதப்படுத்தலாம்!
வீட்டுக்கான கடன் வட்டி 1.75வீதம் முதல்
(10 வருடங்களுக்கு நிலையானது)
தனிப்பட்ட கடன்களுக்கான வட்டி 3.45 %
காப்புறுதிகள் 20 வீதம் மீதப்படுத்தலாம்
வீடு வாங்கும் போது பிள்ளைகளுக்கான விஷேட சலுகைகள் !
mit staatlicher Förderung
z.B. Familie mit 2 Kindern
908 € pro Jahr
Zuschuss für die Immobilie.
Auch ohne Eigenkapital möglich.
finanzcoachffm@gmail.com
069 9586 4440 Mobil: 0174 / 3112258

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

Dr.புஷ்பா கனகரட்ணம் Ph.D., C. Psych.

பராமரிப்பு சுமையாகும்போது

நீங்கள் கூடாத மனிதர் என்று பிழையாக கணக்கு போட்டுவிடாதீர்கள்!

புலம்பெயர் சமூகத்தில் நோய்வாய்ப்பட்ட எம் அன்புக்குரியவர்களை பராமரிப்பது என்பது ஒரு வேறுபட்ட சவாலாக மாறிவிட்டிருக்கிறது. இங்குள்ள வாழ்க்கைமுறை, சமூக அமைப்பு, கால நிலை, சேவைகள் என்று எல்லாமே, தாய்நாட்டு வழக்கங்கள் போல் இன்றி வித்தியாசமான வையாக இருப்பது கடினமே. இவை எல்லா வற்றையும் கடந்து ஒருவரை பராமரிக்கும் பணி கட்டாயத்தாலோ, சந்தர்ப்பவசத்தாலோ ஏற்பட்டு விட்டது எனில், அது ஒரு மனத்திருப்தி அளிக்கக் கூடிய அனுபவமாக அமையலாம். மன அழுத்தத்தை கொண்டுவரும் விடயமாகவும் போய்விடலாம்.

பராமரிப்பு எப்பொழுது சுமையாகிறது?

நீண்ட கால உடல் அல்லது உள நோயால் வருந்துபவர்களை இடைவிடாது தனியாக பராமரிக்க வேண்டிய கட்டத்தில், பராமரிப்பாளரிடம் உருவாகும் கடும் சோர்வு, கோபம், மற்றும் குற்ற உணர்வு - பராமரிப்பு அழுத்தம் என வரையறுக்கப்படுகிறது.

இயல்பாகவே, ஒருவரை பராமரிக்க வேண்டிய நிலை வரும்போது, அத்தோடு கூடவே, குடும்பத்தில், நடைமுறை வாழ்க்கையில், பொருளாதாரத்தில், வேலைப்பளுவில், பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். இப்படியான கட்டத்தில், மன அழுத்தம் ஏற்படுவது என்பது ஆச்சரியத்துக்கு உரியதல்ல. குறிப்பாக, இந்த பராமரிப்பு பணி சிலவேளை முடிவற்று, பல வருடம் தொடரலாம். நோய்வாய்ப்பட்டவர் தேறாமல் விடும்போதோ, அல்லது மேலும் மேலும் மோசமான நிலைமைக்கு செல்லும்போதோ, பராமரிப்பு பணியில் இருப்பவருக்கு அழுத்தம் இன்னும் அதீதமாகலாம்.

பராமரிப்பு பணியில் இருப்பவருக்கு, போதிய உதவியும் ஆதரவும் இல்லையெனில், இருதய நோய்கள் தொடக்கம், மன அழுத்தம் வரை எத்தனையோ வித நோய்கள் அவர்களை அணுகும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. உற்றார் உறவினர் என்ன சொல்வார்களோ, சமூகம் என்ன சொல்லுமோ, என்ற பயத்தில் சிலவேளைகளில், சுமையாகிப்போனால் கூட பராமரிக்கும் பணியை பராமரிப்பவர் மன அழுத்தம், பராமரிப்பவர், பராமரிக்கப்படுபவர், என்று இரு சாராருக்கும் கெடுதலாக போய்விடும். முக்கியமான புள்ளி என்னவென்றால், பராமரிப்ப வருக்கும் பராமரிப்பு தேவை என்பது தான். நோய்வாய்ப்பட்டவருக்கு நேரத்திற்கு மருந்து, உணவு என்று கொடுப்பது போல், உங்கள் மனச் சுமையையும் நேரத்திற்கு கவனிக்கவேண்டி இருக்கிறது.

அழுத்தத்திற்கும் மன உளைச்சலுக்கும் காரணம் என்ன?

உங்கள் பாத்திரத்தில் குழப்பம் ஏற்படலாம். அதாவது, ஒரு துணைவராக, காதலராக, பிள்ளையாக, நண்பராக இருப்பதற்கும், பராமரிப்பாளராவதற்கும் இடையில் உள்ள மாற்றம் கடினமானதாகலாம்.

நடைமுறை சாத்தியமற்ற எதிர்பார்ப்புகள் காரணமாகலாம். அதாவது, உங்கள் பராமரிப்பால், உங்கள் அன்புக்குரியவர், சுகமடையவேண்டும், மகிழ்வடைய வேண்டும் என்ற உங்கள் எதிர்பார்ப்பு, உளநோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள்,அல்லது Parkinson, Alzheimer போன்ற தீவிரமடையும் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை பொறுத்தவரை நடைமுறை சாத்தியமற்றது என்பதை நாம் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

பராமரிப்பை முழுமையாக செய்வதற்கு ஏற்ற பணமோ, வளங்களோ, வலுவோ இல்லாதிருக்கலாம்.

ஒரு பராமரிப்பாளராக, உங்களுக்கு நீங்களே அதீத எதிர்பார்ப்புகளை வைத்திருப்பீர்களானால், நீங்கள் இலகுவாக ஏமாற்றம் அடையலாம்.

எப்பொழுது தங்களுக்கு மீதான பராமரிப்பு சுமை அதிகரிக்கிறது என்பதை அடையாளம் காண தவறும்போதுஇ இலகுவில் மன அழுத்தம், மற்றும் உளைச்சலுக்கு ஆளாகவேண்டிவிடுகிறது.

பராமரிப்பு அழுத்தத்தை எப்படி அடையாளம் காணலாம்?

இதன் அறிகுறிகள் மன உளைச்சல், அழுத்தம் போன்ற அறிகுறிகளை ஒத்தே இருக்கும்.

குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து தனிமைப் படல். முன்பு மகிழ்வை தந்த விடயங்கள், தொடர்ந்தும் மகிழ்வை தராமை.

மனச்சோர்வு, எரிச்சல், நம்பிக்கையின்மை, இயலாத்தன்மை. உணவில் நாட்டமின்மை, எடையில் மாற்றம் நித்திரையில் மாற்றம்

அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படல் உங்களையோ, உங்கள் பராமரிப்பில் இருப்ப வரையோ, காயப்படுத்தும் எண்ணம்

அதீத உள மற்றும் உடல் சோர்வு அதீத மது அருந்தல், தூக்க மாத்திரை அருந்தல்

பராமரிப்பு பொறுப்பால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை எப்படி தடுக்கலாம்?

உங்கள் நம்பிக்கைக்கு உரிய ஒருவர், உங்கள் குடும்பத்தவரோ, நண்பரோ, யாராக இருப்பினும், உங்கள் கவலைகள், எண்ணங்கள் என்பவற்றை பகிர்ந்து கொள்ள உங்களுக்கு ஒருவர் தேவை.

யதார்த்த பூர்வமாக சிந்தியுங்கள். பராமரிப்பு பணியில் உதவி தேவை எனில் தயங்காது அதனை நாடுங்கள்.

படிப்படியாக தீவிரமாகக்கூடிய நோய் எனில் (உதாரணமாக, Parkinson அல்லது Alzheimer போன்ற நோய்நிலைகள்) அது சார்ந்து யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புகள் இருக்கட்டும்.

உங்களை நீங்கள் பராமரித்துக்கொள்ள நேரம் எடுங்கள். அது மிகைப்படுத்தப்பட்ட தேவை அல்ல. உங்களை கவனித்துக்கொண்டால் தான், உங்கள் அன்புக்குரியவரை நீங்கள் சரியான முறையில் கவனித்துக்கொள்ளலாம்.

தேவை ஏற்படில், துறைசார்ந்தவர் உதவியை நாடுங்கள்.

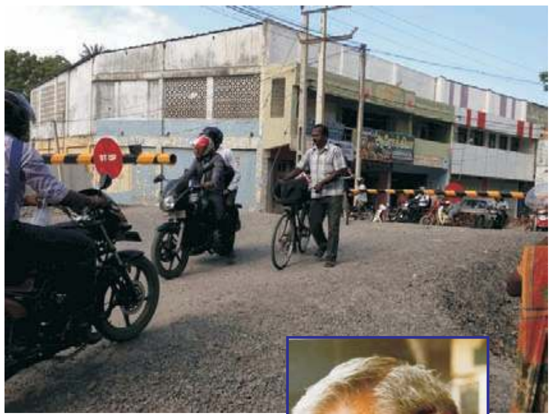
தற்காலிக ஓய்வை தரக்கூடிய (respite care services) சேவைகளை உங்களுக்கு தக்கதாக உபயோகப படுத்திக்கொள்ளுங்கள். இது சிலமணி நேர சேவையாகவோ,சில நாட்கள் உங்கள் குடும்பத்தவர் வேறு சேவை பராமரிப்பு நிலையங்களில் தங்குவதற்குரிய வாய்ப்பாகவோ இருக்கலாம்.

உங்கள் பலவீனங்கள், பிரச்சனைகளை அடையாளம் கண்டுகொள்ளுங்கள். நீங்களும் மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகலாம் என்பதை விளங்கி கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர் நோய்நிலை பற்றிய அறிவை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இது உங்கள் பராமரிப்பு பணிக்கு உதவியாக இருக்கும்.

நாளாந்த வாழ்க்கையில் நேர்மறையான தருணங்களையும், சிரிப்பையும், குதூகலத்தையும் கொண்டுவர முயலுங்கள். நேரத்திற்கு உணவு உண்பது, உடல்பயிற்சி, மற்றும் நல்ல நித்திரை அவசியம்.

உங்கள் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். கோபமோ, ஏமாற்றமோ, வேறு எதிர்மறையான உணர்வுகளோ, பராமரிப்பு பணியில் ஈடுபடும்போது வழமையாக உணரக்கூடியவையே. இதனால், நீங்கள் கூடாத மனிதர் என்று பிழையாக கணக்கு போட்டுவிடாதீர்கள்.



நாம்பனுக்கு இருந்த உணர்வு மனிதருக்கு இல்லையே!

மறவன்புலவு க. சச்சிதானந்தன்

கருக்கலில் எழுந்து, காலைக் கடன் முடித்து,
தேனீர் அருந்தி,
நாம்பன் மாட்டை நுகத்தில் பூட்டிய
ஒற்றைத் திருக்கலை வாயிலில் நிறுத்தி,
சாக்குப் பைகளை வண்டித் தட்டில் வைத்து,
துண்டைத் தலைப் பாகையாக்கி,
வல்லுவத்தை மடியில் கட்டி,
நுகத் தடியில் ஏறி,முன் வட்ட இருக்கையில் இருந்து
நாம்பனின் மூக்கணாங் கயிற்றைப் பிடித்து,

வகிறா உன்னை நம்பினேன் எனப் பிள்ளையாருக்குச் சொல்லி,
ஏய்....இ ஏய்... என நாம்பனை விரட்டி,
கால் விரல்களால் நாம்பனின் கால்களை உசுப்பி,
சாட்டையை உயர்த்தியதும்
ஒற்றைத் திருக்கல் என் தாத்தாவைக் கொண்டு
சாவகச்சேரிச் சந்தைக்குக் காலை 0700 மணியளவில் கிளம்பும்.

1948இ 1949இ 1950 ஆகிய காலப் பகுதியில் நான் பள்ளிக்குச் செல்லும் நேரம் சிறுவனாய் நான் காணும் காட்சி.

தாத்தாவுக்குக் ஒரளவு காது கேட்காது.
துண்டைத் தலைப் பாகையாக்கினால் காது மந்தமாய் விடும்.
சாவகச்சேரிச் சந்தை 6 கிமீ. தொலைவில்.
சந்தையை நெருங்க முன்பு
தெருவுக்குக் குறுக்கே செல்லும் தொடர்வண்டிக் கடவை.

காலை 0745க்கு பளையில் இருந்து யாழ்ப்பாணம் செல்லும்
மெதுத் தொடர்வண்டி சாவகச்சேரிச் சந்தையடிக்கு வரும்.
தாத்தாவின் ஒற்றைத் திருக்கல் சந்தையை நெருங்கும் நேரம்
தொடர் வண்டி வரும் நேரம்.
தாத்தாவுக்குக் காது மந்தம்.
தொடர் வண்டிச் சத்தம் கேட்காது.

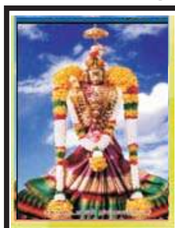
சாலையில் விரைந்து செல்லுமாறு நாம்பனை விரட்டுவார்.
நாம்பன் தொடர்வண்டிக் கடவை வந்ததும் தானாக நிற்கும்.
வண்டி வருவதைக் கேட்காத தாத்தா விரட்டுவார்.
நாம்பனோ நகர மறுக்கும்.
தொடர் வண்டி போனபின்னரே கடவையைக் கடக்கும்.

ஓ.. ஓ.. றெயினா? அதுதான் நிண்டனியா?
நாம்பனைக் கேட்பார் தாத்தா.
தாத்தா பாதுகாப்பாகச் சந்தைக்குப் போவார்.
பொருள்களுடன் திரும்புவார்.
பள்ளியில் இருந்து மாலை வந்ததும்
தாத்தா சந்தையில் இருந்து கொணர்ந்த
கச்சான் கடலைப் பைக்குள் முழுகுவோம் நானும் அக்காவும்.

இன்று மாலை 1600 மணி
யாழ்ப்பாணம் ஸ்ரான்லி தெருத் தொடர் வண்டிக் கடவை.
எச்சரிக்கை மணி ஒலிக்கிறது.
கடவைத் தடை குறுக்காக வந்து தடுக்கிறது.

ஆனாலும் ஈருருளிகள், உந்துருளிகள்
கடவைத் தடைக்குள் நுழைந்து
எச்சரிக்கை மணியையும் பொருட்படுத்தாது
வளைந்து குறுக்கும் மறுக்கமுமாய்....

நாம்பனுக்கு இருந்த உணர்வு
மனிதருக்கு இல்லையே..



சிவகாமி மணவறைச் சோடினை

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

AMERICANADA HOLIDAYS

உலகம் எங்கும் வலம் வர
குறைந்த விலையில் தரமான
விமானச்சேவைகளின்
விமானச்சீட்டுக்களைத்
தருகின்றோம்.

JESSICA SUGIRTHAN
ALFRED FAUST STR 28
28277 BREMEN

TEL: 0421-1654404
MOBIL: 0176-89019655

Gopara Gnanam
Textiles & Jewellery Shop
நத்தார் புதவருடத்தை முன்னிட்டு
மாபெரும் மலிவு விற்பனை
12.12.2014-14.01.2015
அனைத்து ஆடைகளும்
30% 50% 70 % வரை
Door to Door பொதிச் சேவை
Germany-Sri-Lanka
35Kg 35€ - Colombo
35Kg 50€ பிற நகரங்கள்
அனைவர்க்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்
Tel: 0231/5450028 Mob:01713306542
Rheinische Str. 81- 44137 Dortmund

திருக் கல்யாண மாலை
திருமணச் சேவை!
ஐரோப்பா தழுவிய சேவை!
ஒருத்தனுக்கு ஒருத்தி ஒருத்திக்கு ஒருவன்
எப்போ! எங்கோ! முடிவாக இருக்கும்
முடிவை திருமணமாய் முடிக்க
நாம் உதவுவோம்.
அ.கீதன்
Schwerte, Germany.
e.mail: geethan@hotmail.de
Tel: phone 0049 2304 250 058 7, 0049 176 3065 6695

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

London Tower Bridge

வானில் நடக்க வாருங்கள்! பழமையில் புதுமை!!

வானவீதியில் நடக்க முதல் அழைத்தவர்கள் அமெரிக்கர்களே! நிலவில் காலடிவைத்த அந்த இரண்டாவது விண்வெளிவீரன் Buzz Aldrin இந்தக் கண்ணாடியில் அமைந்த வான் பாதையில் முதல் நடந்து திறந்து வைத்தார். இந்த கண்ணாடி வான்பாதை அமெரிக்காவில் Grand Canyon என்னும் இடத்தில் அமைந்துள்ளது. இது கடல்மட்டத்தில் இருந்து 4000 அடி உயரத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

walkway-Grand Canyon

பாரிஸ் கோபுரம் கனடா சீ.என் ரவர் இவற்றைவிட பன்மடங்கு உயரமான இடத்தில் இருந்து நிலத்தைப்பார்க்கலாம். இது ஒரு மலை உச்சியில் குதிரை லாடன் வடிவில் அமைந்துள்ளது. இதனை 2004 ஆண்டு கட்டத்தொடங்கி 2007 ஆம் ஆண்டு கட்டி முடித்தனர். குறப்பாக இப்பகுதி வேலைவாயப்போ இன்று காய்ந்திருந்த கற்பூமி தற்போது உல்லாசப் பயணிகளால் நிறைந்து வழிகிறது. இதன் கண்ணாடித் தரையில் நடப்பவர்கள் தமது பாத அணிக்கு வேறு ஒரு கவசம் இட்டே நடக்கவேண்டும் என்பது கண்ணாடிப் பாதையை பாதுகாப் பதற்கான ஓர் சட்டமாக அங்கு உள்ளது. இப்பாலத்தின் எடை 480 தொன் ஆகும்.

இன்று அதே பாணியில் 120 வருடங்கள் பூர்தியாகி இருக்கும் London Tower Bridge சுற்றுலாப்பணிகளை மேலும் கவரும்பொருட்டு நடைபாதைக்கு (நிலத்தில்) கண்ணாடி பொருத்தி.விண்ணில் நடப்பதுபோன்ற பிரமையை ஏற்படுத்தும் வண்ணம் அமைத்துள்ளனர். இப்பாலம் (தேம்ஸ் நதிக்கு மேல்) கண்ணாடி நடை பாதை திறந்து 10.11.2014 வைக்கப்பட்டுள்ளது.

140 அடி உயரத்தில் இருந்து நிலத்தைப்பார்க்கலாம். இந்தப் பாலத்தில் கண்ணாடி நடை பாதையில் நடக்கும் திகில் அனுபவத்தை பெறுவதற்கு ஒருவர் 9 ஸ்ரேலிங் பவுண் கட்டணத்தைச் செலுத்தினால் போதுமாகும். இதன் நீளம் 11 மீற்றராகும். அங்கு இருந்து கீழே செல்லும் வாகனங்களை 142 மீற்றர் நீளத்திற்கு தரிசிக்கலாம்.

ஒரு மில்லியன் ஸ்ரேலிங் பவுண் செலவில் உருவாக்கப்பட்டுள்ள, இந்தக்கண்ணாடி நடை பாதையானது 1982 ஆம் ஆண்டு லண்டன் கோபுர பாலம் கண்காட்சி நிலையம் திறந்து வைக்கப்பட்ட பின்னரான மிக முக்கிய மாற்றமொன்றாக கருதப்படுகிறது.

இந்த கண்ணாடி பாலத்தின் மேற்கு நடைபாதை திறந்து வைக்கப்பட்டுள்ள அதேசமயம், அதன் கிழக்கு நடைபாதை எதிர்வரும் டிசம்பர் முதலாம் தேதி திறந்து வைக்கப்படவுள்ளது.

என்றும் பழமையுடன் புதுமையைக்கலந்தால் உல்லாசப்பயணிகள் கவனம் மீண்டும் ஒரு முறைதிரும்பும் என்பதில் ஐயமில்லை.

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.
Mobil 0173-7424955
Tel:0211 76 91 974
NANDY'S
CURRY'S & MORE
WWW.NANDYS.DE
Düsseldorf
www.Nandys.de
e.mail:info@nandys.de

இசையால் இணையும் உறவு

அமரர்.மு.வர்ணகுலசிங்கம்

முனைவர் மனோன்மணி சண்முகதாஸ்

ஈழத்து இசை விளக்கு ஒன்று மறைந்து விட்டது. ஆனால் அந்த விளக்கின் சுடரொளி இசை ஆர்வலர் அனைவரது நெஞ்சிலும் குடிகொண்டுவிட்டது. அண்மையில் இந்த உலக வாழ்வை மிக நேர்தியாக நிறைவாக்கி இறைவனடி சேர்ந்த திரு. மு. வர்ணகுலசிங்கம் ஆசிரியர் அவர்களின் மறைவு அவர்களை அறிந்தவர் நெஞ்சில் இப்போது ஒரு கனமான இருப்பாகி விட்டது. இனி அவருடைய நினைவிலே நாம் தோய்ந்து வாழ்வதே நமது நிலையாகிவிட்டது.

திரு.மு.வர்ணகுலசிங்கத்திற்கும் எனக்கும் உள்ள உறவு புதுமையானது.

அவருடன் எனக்கு நெருக்கமான பழக்கமில்லை. ஒரு சிலமேடைகளில் அவர் பாடல் கேட்டு மகிழ்ந்த செவி வழி உறவே முதலில் ஏற்பட்டது. அந்த உறவும் நான் நீண்ட காலம் ஜப்பான் நாட்டிலே பணி யாற்றச் சென்றமையால் வளர்வ தற்கு வாய்ப்பு இல்லாமற்போய்விட்டது.

ஆனால் மீண்டும் காலம் அவரது குரல்வழி உறவாக அவருடைய செல்வ மகன் வர்ணரா மேஸ்வரனின் குரல் என் உறவை தொடர்புறுத்தி விட்டது. இந்தத் தொடர்பு அவர் மகனோடு இணைந்து சில பணிகளைச் செய்த போது மேலும் தொடரலாயிற்று. மகன் மூலம் தந்தையின் தலை முறைக் கையளிப்பு சிறப்பாக நடைபெற்றிருப் பதை மகன் குரல் உலகிற்கே உணர்த்தியுள்ளது.

இது எல்லோருக்கும் கிடைப்பதில்லை. பண்டைய இலக்கியமான பழமொழி நானூறு 'குலவித்தை கல்லாமல் பாகம் படும்' என இந்தத் தலைமுறைக் கையளிப்பை மிக அழகாகப் பதிவுசெய்துள்ளது. தந்தையின் இசைப் பணியை இன்று மகன் புலம்பெயர் நாடுகளில் ஆற்றுகிறார். இதுவே வள்ளுவர் அன்று வகுத்த மகன் தந்தைக்கு ஆற்றும் உதவி.

மகனின் இசைப்பணியைப் பலர் கூறக் கேட்டுத் தன் பணியின் நிறைவை உணர்ந்த தந்தையின் பெருமகிழ்ச்சியை நான் நேரில் காணும் வாய்ப்புப் பெற்றேன்.

சில ஆண்டு களுக்கு முன்னர் யாழ்ப்பாணத்தில் இளங் கலைஞர் மன்றத்தில் ஒரு இசைநிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. வர்ண ராமேஸ்வரன் பாடினார். தந்தை அவையில் முன்வரிசையில் இருந்து அதைக் கேட்டு மகிழ்ந்தார். நான் அவர் அருகில் அமர்ந்திருந்தேன். அவரது மனைவியும் கூடவே இருந்தார். அந்த இசை நிகழ்ச்சி தந்தையின் மனதில் ஒரு நிறைவைத் தந்ததை என்னால் உணரமுடிந்தது. நல்லூர்க் கந்தன் திருவிழா நாட்களில் தான் பாடிய அதே அரங்கில் மகனும் பாடுவது கண்டு அவர் மகிழ்ந்த காட்சி இன்னமும் என் மனத்திரையில் அழியாத ஓவியமாய் நிற்கிறது. அன்று அவருடனான புதியதொரு உறவையும் அவர் என்னிடம் கூறினார்.

நல்லைக் கந்தன் மலரிலே நான் ஒரு கட்டுரை எழுதியிருந்தேன். மேலைப்புலோலி சதாவதானி நா. கதிரைவேற்பிள்ளையவர்களால் இயற்றப்பட்ட 'சுப்பிரமணிய பராக்கிரமம்' என்ற நூலைப் பற்றியும் அதனைப் படிக்க வேண்டியதன் தேவையையும் விளக்கிய கட்டுரை அது. அந்தக் கட்டுரையை திரு. மு. வர்ணகுலசிங்கம் படித் திருந்தார். அதுமட்டுமல்ல என்னிடம் அவர் அக் கட்டுரை பற்றிக் கூறிய கருத்து எனக்கும் அவருக்குமான ஒரு புதிய உறவை ஏற்படுத்தியது. அவர் கூறியது இதுதான்.

“உங்களுடைய கட்டுரையை நான் படித்த போதுதான் சுப்பிரமணிய பராக்கிரமம் என்ற நூலைப் பற்றி அறிந்தேன். இப்போது அதைக் கருத்தூன்றிப் படித்துக்கொண்டிருக்கிறேன். அதனால் எனக்குள் ஒரு புதிய பலம் ஏற்படுவதை நான் உணர்கிறேன். அந்தப் புண்ணியம் உங்களைச் சேரட்டும்.”

இந்த உரையாடல் என்னைப் பெரிதும் வியப்புக்குள்ளாக்கி எனக்கும் அவருக்குமான ஆத்மார்த்த தொடர்பை வெளிப்படுத்தியது.

ஏனெனில் சுப்பிரமணியபராக்கிரமத்தைப் படிப்பதால் உள்ளத்தில் உறுதி பிறக்கும் என்ற ஒருநம்பிக்கையை நான் படிக்கும்போது பெற்றேன். அதை இன்னொருவரும் உணர்ந்திருப்பதாகக் கூறிய அக்கருத்து பக்தியின் மொழியாக என்னை வியக்கவைத்தது. அவருடைய தெய்வீகச் சிந்தனையும் செயற்பாடும் அவரை நற்கதி அடையவைத்துள்ளன.

அவர் இசைப் பணியானது ஒரு தெய்வீகப் பணியாகச் செய்யப்பட வேண்டும் என்பதையே தன் வாழ்க்கை மூலம் காட்டிச் சென்றுள்ளார்.

தொடர்ச்சி 23ம் பக்கம்

முத்தமிடும் போராட்டம்! முந்தியடித்த மாணவர்கள்!!

சென்னை ஐஐ டியில் மாணவர்களில் ஒரு தரப்பினர் முத்தமிடும் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டனர். கலாச்சாரம் என்ற பெயரில் தங்களது சுதந்திரத்தை பறிப்பதாகக் கூறி அதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்து, Kiss of love என்ற தலைப்பில் அன்பை வெளிப்படுத்தும் முத்தமிடும் போராட்டம் நடத்தினர். இதன்படி மாணவ, மாணவியர் ஒருவரை ஒருவர் கட்டித்தழுவிக் கொண்டதுடன் முத்தமிட்டும் கொண்டனர்.

இதற்கு ஒரு பிரிவு மாணவர்கள் எதிர்ப்பு தெரிவித்து, முத்தமிடும் போராட்டத்தில் ஈடுபட்ட மாணவர்களுடன் வாக்குவாதம் செய்தனர். பின்னர் மாணவர்கள் கலைந்து சென்றனர். கேரளாவின் கோழிக்கோட்டில் ஒரு உணவகத்தில் முறையற்ற செயல்கள் நடப்பதாக தனியார் தொலைக்காட்சி ஒன்று செய்தி ஒளிபரப்பியதும், அந்த உணவகத்தை சிலர் அடித்து நொறுக்கினர். அதனைக் கண்டிக்கும் வகையில், Kiss of love என்ற பெயரில் ஒரு இயக்கம் துவங்கப்பட்டது. இதற்கென சமூக வலைத்தள பக்கம் தொடங்கப்பட்டது, இதற்கு ஆதரவு தெரிவிப்பவர்கள் நவம்பர் 2ஆம் தேதியன்று கொச்சியின் மரைன் ட்ரைவ் பகுதியில் கூடும்படி கேட்டுக்கொள்ளப்பட்டனர். இதனைத் தொடர்ந்து நவம்பர் 2ஆம் தேதி ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் அங்கு கூடினர். இதில் கலந்துகொண்டவர்களில் பலரைக் போலீசார் கைது செய்து பின்னர் விடுவித்தனர். அதற்குப் பின்னர், இந்தியா முழுவதும் இம்மாதிரி கிஸ் ஆ.்.ப் லவ் நிகழ்வுகள் நடந்து வருகின்றன. சென்னை ஐஐடியில் 14..11.2014 நேற்று நடந்த சம்பவம் தமிழ்நாட்டில் இதற்கு முன் நடந்திராத நிகழ்வு என மாணவர்களும், பேராசிரியர்களும் தெரிவித்துள்ளனர். கட்டிப்பிடி வைத்தியம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கொஞ்சும் அளவிற்கு வளர்ந்துவிட்டது. தப்பு என்று இனி எதுவும் இல்லை என்றால் எதுவே தப்பில்லை.

நாடகத்துள் நாடகம்

திரைப்படத்துள் நாடகங்கள்!

ராஜா ராணி படத்தில் நடிகர்திலகத்திற்கு சேரன் செங்குட்டுவன் வேடம் வந்தது. அதாவது படத்துக்குள் நாடகம். அதில் நடிகர்திலகம் பேசவேண்டிய வசனம் முன்னர் ஒரு கட்டத்தில் இலட்சிய நடிகர் எஸ்.எஸ்.ராஜந்திரன் அவர்களுக்கு எழுதிக்கொடுத்திருந்தார்.

அதே வசனத்தை ராஜா ராணி படத்தில் வரும் நாடகத்திலும் பேசும்படிகூற நான் நடிக்க (சிவாஜி) மறுத்துவிட்டேன். எனக்கு புதிதாக வசனம் வேண்டும் என்றேன். கலைஞர் உடன் புது மெருகுடன் எழுதிய வசனம்தான் இது.

காவிரி தந்த தமிழகத்து புதுமணலில் களம் அமைத்து,
சேர சோழ பாண்டிய மன்னர் கோபுரத்து கலசத்தில்
யார் கொடி பறப்பது என்று
இன்று போல் - போர் தொடுத்துக்கொண்டிருந்த காலமது!
அந்நாளில் ஓர் களத்தில் தாய் நாடு காக்க
தாவிப் பாய்ந்து செத்தான் தந்தை
என்ற செய்திகேட்டு,
தணல் வீழ் மெழுகானாள்
தமிழகத்து கிளியொருத்தி....

பதினாறு பக்கத்திற்கு மேல் எழுதப்பட்ட வசனத்தை, ஒரே காட்சியில் (one shot) ஒரே தடவையில் பேசி முடித்தேன். அப்பொழுது கமராவில் 800-900 அடி பிலிம் ஓடியிருக்கும்..

நான் பேசியது ஒன்பது நிமிடம் இருக்கும். ஒரே ஷொட் கமரா அந்தப்பக்கமும் இந்தப்பக்கமும் சென்று படம் எடுத்துக்கொண்டே இருந்தது. அப்பொழுது என்னுடன் ராஜசுலோசனா நடித்தார்கள். அவரும் நானும் அந்தப்பக்கமும் இந்தப்பக்கமும் நடந்துகொண்டிருந்தோம். கிட்டவாக இருவரையும் எடுப்பார்கள் பின்பு தூரமாக எடுப்பார்கள் பின் இடைத்தூரத்தில் எடுப்பார்கள், இவை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொண்டு இருக்கும் பொழுது நானும் மொத்த வசனங்களையும் நிறுத்தாது பேசினேன். இப்பொழுதுகூட படத்தைப் பார்தீர்கள் என்றால் காட்சி மாறவில்லை என்பது தெரியும். இது மிகப்பெரிய சாதனை என்று நினைக்கின்றேன்.

அந்த வசனத்தைப் பேசித்தான் பலர் நடிகர்களாக வந்தார்கள். அந்தக் காலத்தில் ஒருவன் நடிகனாகவேண்டுமெனில் அவனிடம் என்ன வசனம் பேசுவாய் என்று கேட்பார்கள். எடுத்தவுடன் பராசக்தி வசனம் அல்லது சேரன் செங்குட்டுவன் சாம்ராட் அசோகன், வீரபாண்டியகட்டப்பொம்மன் ஆகிவசனங்களைப் பேசுவார்கள்.

நாடகத்துள் நாடகம்

கேள்வி: டி.எஸ்.என்:
இத்தகைய அற்புதமான வசனங்களைப் பேசுவதற்காக பல சமூகப்படங்களில் சரித்திர ஓரங்க நாடகம் அமைந்தது, நாடகத்துக்குள் நாடகம் என்னும் யுக்தியை கொண்டுவந்தார்கள். அது எவ்வளவு தூரம் வரவேற்கப்பட்டது.?

பதில் சிவாஜிகணேசன்:
மக்கள் விரும்புவதைத்தான் திரைப்படத்தில் தருகின்றோம். இது போன்றமுறைகள் அழகுக்கு அழகு சேர் என்பது போலாகும். அதாவது ஒரு நாடகத்துள் இன்னொரு நாடகத்தைவைக்கும் போது இன்னும் அழகாக அமைகின்றது. காரணம் மக்களுக்கு பல செய்திகளை இதன் மூலம் சொல்லலாம். மக்கள் ஒரு நாடகத்தைப் (சினிமா) பார்த்துக்கொண்டு இருக்கும்போது, இன்னுமொரு நாடகம் வந்தால் இரண்டு நாடகம் பார்ப்பது போலாகிவிடும். அதுமட்டுமல்லாமல் நல்ல கருத்துக்களையும் நயம் படக்கூற முடியும். நல்ல பாடல்களையும் சேர்க்கமுடியும்.

அந்தவிதத்தில் உண்டானதுதான் படத்தினுள் நாடகம் வைக்கும் முறை.1950-1960 களுக்குகிடையில் இந்த முறை மிக அதிகமாக இருந்தது. இது மக்களால் வரவேற்கப்பட்டது.

ஏனென்றால் கலைஞர் அவர்கள் வசனம் எழுதுவதும், அதை நான் பேசுவதும், இதனை மக்கள் இரசிப்பதும் பிரபலமாகிவிட்டது. ஆகையால் இதனைவைத்து தயாரிப்பாளர்கள் படம் எடுக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். மக்கள் இந்தப் பாணியை இரசித்தார்கள். இதனால் படமும் வெற்றிபெற்றது. தயாரிப்பாளர் களுக்குப் பணம் வந்தது. ஓரங்க நாடகங்கள் பயன்படுத்தப்பட்ட படங்கள் பல வந்தன.

வீரபாண்டிய கட்டப்பொம்மன் நாடகம் முடிந்தகையோடு சிவாஜி(ஒட்டுமீசை அடையாளம் காயவில்லை!)கலைஞர் சக்தி.கிருஸ்ணசுவாமி

தொடர்ச்சி 23ம் பக்கம்.

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

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

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

MoneyGram Transfert d'argent

RHEINISCHE STR 52
44137 DORTMUND
Tel:0231 819288

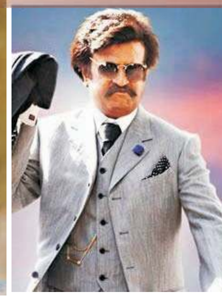
Helmholtz Str.11
46045 Oberhausen
Tel:0208 202829

Garten Str.29
48147 Münster
Tel: 0251 2301184

Johannes Str.35
53225 Bonn Beuel
Tel. 0228 40377846

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

உன்னைவிட அழகன் இல்லை உன்னைவிடத் தலைவன் இல்லை!



லிங்கா படத்தில் ரஜினி - சோனாக்ஷி சின்ஹா பாடும் காதல் பாடல் வரிகள் வெளியாகியுள்ளன. ஏ ஆர் ரஹ்மான் இசையில் வைரமுத்து எழுதி யுள்ள அந்தப் பாடல் என் மன்னவா மன்னவா என்று தொடங்குகிறது. என்னைவிட அழகி உண்டு - ஆனால் உன்னைவிட உன்னைவிடத் தலைவன் இல்லை என அடுத்த வரி வருகிறது.
இப்போதுள்ள அரசியல் சூழலில், டூயட் பாடலில் உன்னைவிட தலைவன் யாருமில்லை என்ற வரிகள் அவசியம்தானா? என இயக்குநர் கே எஸ் ரவிக்குமாரைக் கேட்டுள்ளார் ரஜினிகாந்த்.

அப்பப்போ அரசியல் கதவை ரஜினி தட்டுவார். இல்லை தட்டவைப்பார்கள் சினிமாவில். அது கைதட்டலுக்கான அரசியலாகவே! இதுவைரை வந்துள்ளது. இனியும் அப்படித்தான்?
கவியரசு வைரமுத்து ஆனால் உண்மையில் இந்தப் பாடலில் முதலில் தலைவன் என்பதற்கு பதில் அழகன் என்றுதான் வைரமுத்து எழுதியிருந்தாராம்.

அழகன் தலைவனான்...
ஆனால் இயக்குநர் கேஎஸ் ரவிக்குமாரும் இசையமைப்பாளர் ஏ ஆர் ரஹ்மானும் அழகன் என்பதற்கு பதில் தலைவன் என்ற வார்த்தையைப் போட்டுக் கொடுங்கள், இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும் என்று வைரமுத்துவைக் கேட்டுக் கொண்டார்களாம்.

ஆரம்பத்தில் இதற்கு உடன்படாத வைரமுத்து, பின்னர் சம்மதித்து அவர்கள் கேட்டுக் கொண்டபடி மாற்றித் தந்துள்ளார்.

தேவையா? இந்தப் பாடல் பதிவாகி முடிந்ததும் ரஜினிக்கு போட்டுக் காட்டினார்களாம். அப்போது குறிப்பிட்ட வரிகள் வந்ததும், "இப்போது இருக்கிற சூழலில், "உன்னைவிட உன்னைவிடத் தலைவன் இல்லை" என்பது தேவையா?" எனக் கேட்டாராம் ரஜினி.

ஆனால் அவரையும் சமாதானப்படுத்தி விட்டார்களாம் ரஹ்மானும் ரவிக்குமாரும். இப்போது தலைவன் என்ற வார்த்தையுடன்தான் பாடல் வெளியாகிறது.

--

பாடல் முழுமையாக...

பெண்: என் மன்னவா! மன்னவா!
என்னைவிட அழகி உண்டு - ஆனால்
உன்னைவிட உன்னைவிடத்
தலைவன் இல்லை ஆமாம்
உன்னைவிட உன்னைவிடத்
தலைவன் இல்லை.

பெண்: சின்னச் சின்ன நட்சத்திரம்
பறிக்க வந்தாய் - இந்த
வெண்ணிலவை வெண்ணெய் பூசி
விழுங்கிவிட்டாய்
அதிவீரா
உயிரை உயிரால் தொடுவீரா?
உன் கண்களோ உன் கண்களோ
பூ தேடுதே
உன் கைகளோ உன் கைகளோ
வேர் தேடுதே

பெண்:
நூறு யானைகளின்
தந்தம்கொண்டு - ஒரு
கவசம் மார்பில் அணிந்தாய்
கலசம்கொண்டு அந்தக் கவசம் உடைத்து
உன் மார்பில் மையமிட்டேனே

ஆண்: தென்னாட்டுப் பூவே
தேனாழித் தீவே
பாலன்னம் நீ - நான்
பசிக்காரன் வா வா
மோகக் குடமே
முத்து வடமே
உந்தன் கச்சை மாங்கனி
பந்தி வை ராணி

ஆண்: வெய்யில் பாராத
வெள்ளைப் பூக்களைக்
கையில் தருவாய் கண்ணே
ஏழு தேசங்களை வென்ற மன்னன் - உன்
கால் சுண்டுவிரல் கேட்டேனே

பெண்: சிற்றின்பம் தாண்டி
பேரின்பம் கொள்வோம்
உயிர் தீண்டியே நாம்
உடல் தாண்டிப் போவோம்
ஞான அழகே
மோன வடிவே
என்னைக் கூடல்கொள்ள வா
கொற்றவை மைந்தா....

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

மெதுவாக உண்ணுங்கள் மெல்லியராக மாறுங்கள்!

டாக்டர் எம்.கே.முருகானந்தன்

இவள் சரியான வேலைக் கள்ளி. கோப்பைகள் கழுவுகிற வேலை தன்ரை தலையிலைவிழுந்துவிடும் என்று மெல்ல மெல்லச் சாப்பிட்டு கடைசி ஆளாத்தான் எழும்புவாள்" எனஅம்மா மகளைப் பற்றிப் புறுபுறுத்தாள்.

"இவவோடை டினர் சாப்பிடப் போனால் கடைக்காரன் பூட்டப் போறன் என்றுஅவசரப்படுத்தி எழுப்பினால்தான் எழும்புவாள்" என்று நக்கல் அடித்தவர் "வாய்நோகாமல் சாப்பிட்டு ஸ்டைல் காட்டுவா" என நீட்டி முடித்தார்.

மற்றவர்கள் தவறெனக் காரணம் காட்டிப் பேசினாலும் நக்கல் அடித்தாலும் சிலரால்தமது பழக்கத்தை மாற்ற முடியாது. இருந்தபோதும், சில பழக்கங்கள் நன்மையும்தரலாம். மெதுவாக உண்பவர்களில் பலர் மெல்லிய உடல் வாகினராக இருக்கிறார்கள்.

மாறாக இன்றைய உலகமானது அவசரமும் நேரநெருக்கடி மிக்கதாகவும் மாறிவிட்டது.பல்வேறு பாராக்குகளுக்கு குறிப்பிட்ட குறுகிய நேரத்திற்குள் கவனம் செலுத்தவேண்டியுள்ளது. அதுவும் அமெரிக்கா போன்ற மேலைநாடுகளில் இதன் தாக்கம் மிகஅதிகம்.

உணவின் சுவையை இரசிப்பதற்கோ, நன்கு மென்று தின்பதற்கோ நேரமின்றிவாயில் போடுவதும் விழுங்குவதுமாக அடித்துப் பிடித்து ஓடுகிறார்கள். இதனால்தானோஎன்னவோ அவர்கள் பெரும்பாலும் குண்டுப் பீப்பாக்கள் போலத் தோற்றமளிக்கிறார்கள்.மெதுவாக உண்ணல் ஆய்வுகள்

அண்மையில் செய்யப்பட்ட ஒரு ஆய்வானது, ஆறுதலாகச் சாப்பிடுவதானது உடல்நலத்திற்கு நன்மை பயக்கும் எனச் சொல்கிறது. 35 அதிக எடையுள்ளவர்களையும் 35சாதாரண எடை உள்ளவர்களையும் கொண்டு 2 நாட்களுக்கு மட்டும் செய்யப்பட்டஆய்வு பற்றிய தகவல் Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics சஞ்சிகையின்ஜனவரி 2ம் திகதி இதழில் வெளியாகியுள்ளது.

அதன் பிரகாரம் சாதாரண எடை உள்ளவர்கள் ஆறுதலாகச் சாப்பிடும்போது வழமையைவிட 88 கலோரிகள் குறைவாகவே உள்ளெடுத்திருந்தனர். ஆனால் அதிகஎடையுள்ளவர்கள் 58 கலோரிகள் குறைவாக உள்ளெடுத்திருந்தனர். வேறுபாடுகள் இருந்தபோதும் உட்கொண்ட கலோரி வலுவில் குறைவு ஏற்பட்டிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

உணவின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை. தங்கள் தேவைக்கு ஏற்பஉண்ட போதும் இது நடந்தது.

ஆறுதலாக சாப்பிடுவது என்பது சுமார் 22 நிமிடங்களை எடுத்தது. விரைவாகச்சாப்பிடுவது சுமார் 8 நிமிடங்களை எடுத்தது.ஆறுதலாகச் சாப்பிடும் போது அதீத எடையுள்ளவர்கள் வழமையை விட 33 சதவிகிதம் அதிகமாக நீர் அருந்தினார்களாம் எனவும் அந்த ஆய்வு கூறியது. அதே வேளை சாதாரண எடையுள்ளவர்களும் சற்றுக் குறைவாக அதாவது 27 சதவிகிதம் அதிகமாக நீர்அருந்தினார்களாம்.

சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது இடையில் நீர் அருந்தக் கூடாது என்ற நம்பிக்கை எங்களில் பலரிடையே இருக்கிறது. உணவு சமிபாட்டு நொதியங்களை (enzymes) நீர்த்துப் போகச் செய்து சமிபாடடைவதைப் பாதிக்கும் என்பது தவறான கருத்தாகும்.

மாறாக உதவக் கூடும். உணவுத் துகள்களை சிறியதாக்கி கரையச் செய்வ தால் சமிபாடுதுரிதமாக்கி விரைவில் உறிஞ்சச் செய்யும் என்பதே உண்மை யாகும்.

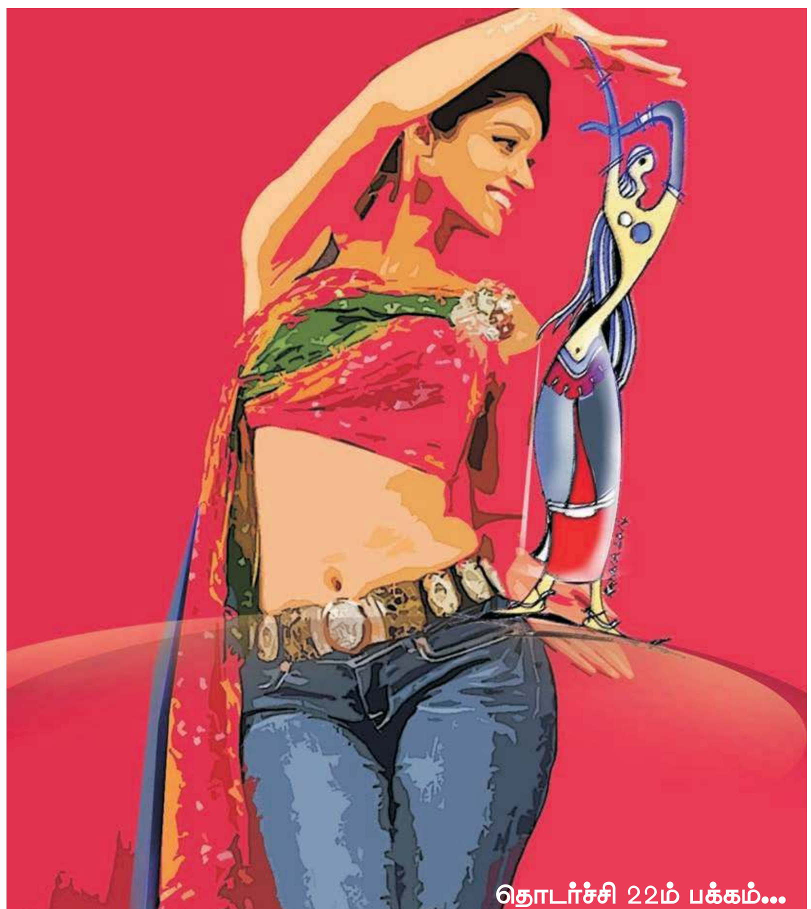
இந்த இடத்தில் மற்றொரு விடயத்தையும் ஞாபகப்படுத்தலாம். ஒருவர் உணவு உட் கொள்கையில் வயிறு நிறைந்த உணர்வை அவர் பெறுவதற்கு உட்கொள்ள ஆரம்பித்த நேரத்திலிருந்து சுமார் இருபது நிமிடங்கள் மூளைக்குத் தேவைப்படுகிறதுஎன்பதாகும்.

இதைத் தவிர ஜப்பானில் 1700 இளம் பெண்களிடையே செய்யப்பட்ட மற்றொரு ஆய்வும்ஆறுதலாகச் சாப்பிடுவதால் விரைவிலேயே வயிறு நிறைந்த உணவு ஏற்படுகிறது என்றும்அதனால் அவர்கள் உள்ளெடுக்கும் உணவின் கலோரி வலு குறைவாகவே இருக்கிறதுஎனவும் கூறியது.

University of Rhode Island செய்யப்பட்டமற்றொரு ஆய்வானது ஆறுதலாக உண்பவர்கள் நிமிடத்திற்கு 28.4 கிராமை உட்கொள்வதாகவும், இடைநடுவான வேகத்தில் உண்பவர்கள் நிமிடத்திற்கு 56.7கிராமை உட்கொள்வதாகவும், வேகமாகஉண்பவர்கள் நிமிடத்திற்கு 88 கிராமை உட்கொள்வதாகவும் கண்டறிந்தது. நன்மைகள் இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டுஆறுதலாக உண்பதின் நன்மைகளை நாம்சுலபமாக ஊகித்து அறியலாம். ஆறுதலாகச் சாப்பிடும்போது குறைந்த அளவுகலோரிகளே உள்ளெடுக்கப்படுகிறது. இது ஏன்? விரைவாகச் சாப்பிடும்போது வயிறு நிறைந்த உணர்வு ஏற்படாது.

எனவே அதீதமாக உணவை உட்கொண்டுவிடுவார்கள். மாறாக ஆறுதலாகச் சாப்பிடும்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவே உணவுஉட்கொள்ளப்படுவதால் ஓரளவு உண்ணும்போதே 20 நிமிடங்கள் கடந்துவிடும். அப்பொழுது வயிறுமுட்டிப்போச்சு என்பது தெரியவரும். மேலதிகமாக உட்கொள்ள நேராது.

ஆறுதலாகச் சாப்பிடும்போது நீர்அருந்துவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் கிடைப்பதால் உணவின் இடையே அருந்துவார்கள். இதுவும் வயிறு நிறைந்த உணர்வை கொடுத்து உணவின் அளவைக்குறைக்கச் செய்யும்.



தொடர்ச்சி 22ம் பக்கம்...

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
-சிற்றுண்டிகள்
-Original Naan Pizza
இன்னும் இன்னும் இன்னும் ஒரு முறை விஜயம் செய்து பாருங்கள்!

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

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

சிறுவர் அரங்கம்

கதை சொல்ல ஓர் கதை...

மீரா. குகன்

சோம்பேறி எலி

ஒரு ஊரில் ஒரு அழகான தோட்டம் ஒன்று இருந்து. அந்த அழகான தோட்டத்தில் ஒரு சிறிய வீடு ஒன்றும் இருந்து. அந்தச்சிறிய வீட்டினில் அப்பா எலி, அம்மா எலி. அண்ணா எலி அவர்களுடன் சின்னத் தங்கை எலியுமாக ஒரு எலிக் குடும்பம் ஒன்று வசித்து வந்தது.

அப்பா எலியும், அம்மா எலியும், தங்கள் பிள்ளைகள் எலிகளை மிகவும் கவனமாக வளர்த்து வந்தன. அப்பா அம்மா எலிகள் பிள்ளைகள் எலிகளில் மிக அன்பாக இருந்தாலும், சோம்பேறித்தனம் இல்லாமல் கடுமையாக உழைக்கவேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருந்தன.

ஒவ்வோரு நாளும் அதிகாலை வேளயில் எழும்பவேண்டும். முகம் கழுவியபின் இரு பிள்ளை எலிகளும் படிக்க வேண்டும். படித்து முடித்தவுடன் அப்பா அம்மா எலியுடன், தோட்டத்துக்கு வேலை செய்யச் செல்ல வேண்டும். வயல் வெளியில் உள்ள காய்ந்த சருகுகளைச் சேர்த்து வரவேண்டும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேரத்துவைத்தால்தான் பின் பனிக்காலத்தில் வீட்டில் இதமாக இருக்கலாம்..

அத்துடன் எலி குடும்பம் ஒரு ஒதுக்கு புறமாக உள்ள வீட்டில் வசிப்பதால் உணவு கிடைப்பதும் மிகவும் கஷ்டம். சிலவேளை நீண்ட தூரம் சென்று உணவை எடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். ஆனாலும் அப்பா எலி தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு கடுமையாக உழைத்தால்தான் அதன் பலன் என்றும் உண்டு என அறிவுரை கூறும்.

அண்ணா எலி கொஞ்சம் சோம்பேறித்தனம் கொண்டது. பெரிதாக வேலைகள் செய்வது பிடிக்காது. ஒவ்வொரு நாளும் அதிகாலையில் எழும்புவது அதற்கு கஷ்டமாக இருந்தது. எப்படிக் கடுமையாக உழைப்பதிலிருந்து தப்பலாம் எனப் பலமாக யோசனை செய்தது.

ஒரு நாள் வயலில் வைக்கோல் சேகரித்துக் கொண்டிருந்த வேளையில் சின்ன விபத்துக்குள்ளானது அண்ணா எலி. ஆனால் பெரிதாகக் காயம் ஒன்றும் ஏற்படவில்லை. அண்ணா எலிக்கு உடன் ஒரு யோசனை தோன்றியது. தனக்கு பெரியகாயம் ஏற்பட்டதுபோல் நடித்தால் சிலகாலம் வயலில் வேலை செய்யத் தேவை இல்லை என நினைத்து, மெல்ல நொண்டி நொண்டி வீடு வந்து சேர்ந்தது.

அப்பா எலி அம்மா எலி தங்கை எலி எல்லாரும் காயத்துடன் வந்த அண்ணா எலியைக் கவனமாக பார்த்துக் கொண்டனர். ஒரு வேலையும் செய்யவிடாமல் தாமே எல்லாம் செய்தனர். அண்ணா எலிக்கு நேரத்துக்கு சாப்பாடு கொடுத்தனர். அண்ணா எலி நாள் முழுவதும் படுத்திருப்பதும் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதுமாக நேரத்தை போக்கியது. இப்படி இருப்பது அண்ணா எலிக்குச் சந்தோஷமாக இருந்தது.

அப்பா எலிக்கு தன் மகனின் சோம்பேறித்தனம் புரிந்தது. அண்ணா எலிக்கு பாடம் புகட்ட நினைனத்தது. அதன் படி ஒரு நாள் அப்பா எலி அம்மா எலியையும் தங்கை எலியையும் கூப்பிட்டு நாங்கள் இன்று ஒரு விருந்துக்கு போகிறோம். இவ்விருந்து ஒரு பெரிய மனிதரால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட விஷேட விருந்து. நாம் எல்லோரும் போகிறோம். ஆனால் பாவம் அண்ணா எலிக்கு சுகமில்லை. ஆதலால் அவன் வீட்டில் இருக்கட்டும் நீங்கள் இருவரும் வாருங்கள் என்று அழைத்துக்கொண்டு சென்றது. அண்ணா எலிக்கு ஒரே ஏமாற்றமாக இருந்தது. விருந்தில் நல்ல சாப்பாடு கிடைக்கும். வித விதமான பாற்கட்டி எல்லாம் இருக்கும். அண்ணா எலிக்கு பாற்கட்டி என்றால் சரியான விருப்பம். என்ன செய்வது இப்பொழுது? என்று கவலையுடன் தொலக்காட்சி முன் வந்து இருந்து. ஆனால் அதுவும் இயங்கவில்லை. ஒன்றும் செய்யாமல் இருக்க அண்ணா எலிக்கு ஒரே அலுப்பாக இருந்தது.

அன்று மிகவும் தாமதமாக அப்பா எலியும் அம்மா எலியும் தங்கை எலியுடம் வீடு திரும்பினா். அவர்கள் தாங்கள் வயிறு நிறைய உண்ட உணவைப்பற்றி புகழ்ந்தனர். தங்கை எலி தன்னுடைய கடுமையான உழைப்புக்கு பெரிய மனிதர் பரிசாகக் கொடுத் மடிக்கணணியை மிகப் பெருமையாக அண்ணா எலிக்குக் காட்டியது.

அண்ணா எலிக்கு அன்று தான் தன் சோம்பேறித்தனத்தால் பலவற்றை இழந்ததை உணர்ந்தது. அன்றிலிருந்து அண்ணா எலி மிகவும் கடுமையாக உழைக்கத் தொடங்கியது. அவ் எலிக் குடும்பம் எப்பொழுதும் போல் சந்சதாஷமாக வாழ்ந்தன.

உங்களுக்குத் தெரியுமா!

1.உலகப்புகழ் பெற்ற மோனாலீசா ஓவியம் இடது கையால் வரையப்பட்டது.

2. எப்போதும் காற்று வீசும் திசையிலேயே தலை வைத்துப் படுக்கும் மிருகம் நாய்.

3. தேசியக் கொடியை முதல் முதலில் உருவாக்கிய நாடு, டென்மார்க் 1219ல் உருவாக்கியது.

4. எறும்புகள் உணவு இல்லாமல் 100 நாட்கள் வாழும்.

5. ஒரு பென்சிலைக் கொண்டு 58 கி.மீ நீளமான கோடு போடலாம்.

6.பாம்புகளுக்கு கேட்கும் சக்தி கிடையாது.

7. நண்டிற்கு தலை கிடையாது அதன் பற்கள் வயிற்றில் இருக்கும்.

8.வெள்ளை என்பது ஒரு நிறம் இல்லை அது ஏழு வர்ணங்களின் கலவை.

மனிதனின் தலையைக் காப்பாற்ற இயற்கை செய்த விதி –இரவில்தான் தேங்காய் விழும்!

9.முற்றிப் பழுத்து காய்ந்த தேங்காய் மரத்திலிருந்து பகலில் விழாது இரவில்தான் விழும்.

10. நமக்கு உடல் முழுவதும் வியர்க்கும் ஆனால் நாய்க்கு நாக்கில் மட்டுமே வியர்க்கும்.

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

உங்களுக்கு நான் கட்டியிருக்கும் சேலை பிடிச்சா என்னைக் கட்டிக் கொள்பவருக்கும் அது பிடிக்கும். காதலைவிட நட்பு த்தான் எனக்குத் தெரிந்தது. காதல் காமம், குழந்தை குட்டி என்று குடும் பத்தில் போய்க்குழம்பும். அந்தக் காதலிலும் நட்பு இல்லை என்றால் வாழ்வு நாயாய், பேயாய் அலையும்'.

இவ்வளவும் லண்டன் பல்கலைக் கழகத்தில் நேற்று வரை அஞ்சலி சொன்ன அசத்தல் பொன்மொழிகள்.
இன்றுடன் பல்கலைக்கழக நட்பு முடிவுக்கு வருகிறது. இன்னும் சற்று நேரத்தில் அவள் தன் பெற்றோரிடம் ஸ்பெயினுக் குக்குச் செல்லப் போகின்றாள். ஒரு பெண்ணும் ஆணும் நான்கு வருடங்கள் படுக்கையைத் தவிர இரவு பகலாக இணைந்து பறந்து, பறந்து, படித்தும், நடந்ததும் வெறும் ஒரு நட்பாக மட்டுமே இருந்தது என்றால், அது நாமாகத்தான் இருப்போம், என்ற இறுமாப்பு நேற்று வரை ரவிக்கு இருந்தததது.

இப்போ அஞ்சலியை அவள் நாட்டுக்கு அஞ்சல் செய்ய, அவன்மனம் சம்மதிக்க வில்லை. வெறும் நட்புத்தான் ஆனால் இணை பிரியாமல் ஒரு ஆணும் ஒரு பெண்ணும் எவ்வளவு காலத்திற்கு தொடரமுடியும். அவளுக்கு என்று ஒரு வாழ்வை அமைத்து அவள் செல்ல வேண்டிய காலம் இப்போ கதவினைத் தட்டுகிறது.

அருகில் அஞ்சலி அமர்ந்திருக்கிறாள். அவளுக்கும் அவனைப் போன்றே பல நினைவுகள் அவளை வட்டமிட்ட வண்ணம் இருந்தன. எத்தனை சுற்று உலாக்கள் அவனுடன் சென்றிப்பாள். அந்த நேரத்தில் ரவி அவள் பக்கத்தே தான் இருப்பான்.
எத்தனைபேர் அவர்களைப்பார்த்து 'நீங்கள் இருவரும் காதலர்களா? என்று கேட்டிருப்பார்கள்'.
சொல்லிவைத்தாற்போல் இருவருமே ஒத்த குரலில் 'ஒரு ஆணும், ஒரு பெண்ணும் நட்பாக இருந்தால் அதற்குப் பெயர் காதல்தானா? ஏன் நட்பாக இருக்கக் கூடாதா' என்று பதில் கொடுப்பார்கள்.
ஆனால் இப்போ பிரியப் போகிறோமே என்ற எண்ணம் அவர் களைத்தொட்ட நாட்களில் இருந்து, நீங்கள் காதலர்களா? என்ற கேள்விக்கு உதட்டுக்குள் இருவரும் சிரித்துக கொள்வதோடு சரி. அப்படி என்றால்....

அந்த நட்புச் சுருங்கி, இறுகி, முறுகி, கலங்கி,காதலாகி நிற்கிறதா? அந்தக் கலக்கத்தை தெளியவைப்பது யார்? இருவருக்கும் அது புரியாத புதிராக இருக்கிறது.
அவன் போட்டிருக்கும் காற்சட்டையில் Love என்ற ஸ்ரிக்கர் அஞ்சலி ரவிக்கு வேண்டித் தைத்துக் கொடுத்ததுதான். அவள் நன்றாகத் தைப்பாள்.

இடது காலில், தொடையில் அந்த Love ஒட்டிக்கொண்டு உறங்கியது. அஞ்சலிக்கு அன்று தைத்துக் கொடுக்கும் போது அதுவெறும் எழுத்துக்களாகவும், இன்றைய ஒரு நாகரீகத்தின் சின்ன மாகவுமே பட்டது.

இப்போ பிரியப்போகிறோம் என்ற எண்ணம் வரும் இந்தக் கணத்தில் அந்த ஏழுத்துக்கள் மெல்ல,மெல்ல மணம் வீசுவதுபோல் இருந்தது..

'நீங்கள் போனதும் உங்களுக்கு அப்பா அம்மா திருமணம் பேசுவார்கள், எனக்கு அவரின் படம் ஒன்று கட்டாயம் அனுப்பவும் ஆஞ்சலி' என்றான்.

அஞ்சலியும் நீங்களும்தான், அவவின் படத்தை எனக்கு மறக்காமல் அனுப்பவும் என்றபடி நெஞ்சில் படர்ந்த தலைமயிரை பின்னே தள்ளி விட்டாள். அது அவன் முக்தைத் தடவிச்சென்றது.

நக்கீரனுக்கு என்ன தெரியும்? கூந்தலுக்கு உண்மையில் மணம் உண்டு என்று அவன் எண்ணிக் கொண்டான். எத்தனையோ தடவைகள் தங்கள்தங்கள் எதிர்காலத்து வாழ்கையைப் பற்றி கதைத்திருப்பார்கள், அப்போது எல்லாம் யாரையோ கட்டிக் கொண்டு வாழப்போகிறோம் என்பதில் தளப்ப மில்லாமல் இருந்தார்கள்.
இப்போ உதடுகள் வேறு ஒருவனையும் ஒருத்தி யையும் ஜோடிசேர்த்து பார்த்தாலும் உள்ளம் குறுகுறுக்கிறது.

இருவரும் ஒரே நேரத்தில் தொண்டைக் குளிக்குள் முண்டிக் கொண்டிருக்கும் ஏதோ ஒன்றைக் கனைத்துக்கொண்டு, சொற்களை பிரசவிக்கின்றனர். ஒரே நேரத்தில் அப்படி ஒரே வார்த்தையா? ஈருடலுக்கு ஓர் உயிரா?

ஏன் நாம் திருமணம் செய்யக்கூடாது? நாம் இதுவரை பழகிய நட்புக்கு கேவலமா? இருவருமே பிரசவித்த சொற்கள் இவைதான்.
'இதுவரை எத்தனை நாட்கள் உன்னுடன் பழகியிருப்பேன் உன்னைத்தொட்டும் இருப்பேன், அபோதெல்லாம் எந்த உணர்வும் எனக்குள் தோன்றவில்லை. ஆனால்!
உன்னையும், என்னையும் எங்கள் நட்பையும், எனக்கும், உனக்கும் வரும் பெண்ணும்,ஆணும் பிரித்து விடுவார்களோ! என்று எண்ணும் போது, உன்னை என்னால் இழக்க முடிய வில்லை.

எண்ணிப் பார்க்கின்றோம்! புரியாத பல சினிமாக்கள் கூட இப்ப புரிய ஆரம்பித்துவிட்டது.
அன்று புரியாமல் வெறும் சோளப் பொரியுடன் தியேட்டரில் பார்த்து முடித்த காதல் படங்களை, இப்போ இருவரும் தனியாக நாமாகப் பார்த்துக்கொண்டு இருக்கின்றோம்.

அஞ்சலி

யாழ். கொழும்புத்துறையைப் பிறப்பிடமாகவும், லண்டனை வதிவிடமாகவும் கொண்ட **ஆனந்தவல்லி யோகரட்ணராஜா** அவர்கள் 19-11-2014 புதன்கிழமை அன்று லண்டனில் இறைவனடி சேர்ந்தார்.

அன்னார், வரதராஜா சிவயோகரத்தினம் தம்பதிகளின் சிரேஷ்ட புதல்வியும், காலஞ்சென்ற கந்தையா, மங்கையற்கரசி தம்பதிகளின் அன்பு மருமகளும்,யோகரட்ணராஜா அவர்களின் அன்பு மனைவியும்,சுதர்மன், நிதர்சன் ஆகியோரின் பாசமிகு தாயாரும்,அன்னாரின் பிரிவுத்துயரில் கலந்து ஆறுதல் தந்தவர்களுக்கும். இறுதிக்கிரிகையில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும் குடும்பத்தின் சார்பாக நன்றிகள் அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைவதாக

தகவல்: யோகரட்ணராஜா.நிதர்சன்

Essen மாநகரில் புதிய உதயம்

Oviyan textiles

ஓவியன் ஆடைகள் உலகம் Öffnungszeiten 11.00-19.00 Uhr

அழகிய பட்டுச்சேலைகள் பாட்டிசாறிகள் பெரியவர் சிறுமிகளுக்கான அழகிய பஞ்சாபிகள்,இமிற்ரேசன் நகைகள் அனைத்தையும் மலிவாகவும் தரமாகவும் பெற நாடுங்கள்,ஓவியன் ஆடைகள் உலகம்!

Handy 0177 73 98 346 / 0157 5721 7563

Ihn.Balasundaram
brobert@aol.nl

எசன் நகர பிரதான புகையிரத நிலையித்தில் (Hbf) இருந்து 5 நிமிட நடைத்தூரம்

Baedecker Str.11
45128 Essen

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

அடுப்படி

ரின் பால் புடிங்

தேவையான பொருட்கள்

ரின் பால் 1-ரின்,
தண்ணீர் 1.∴2-ரின்
ஜெலற்றின் 1 தே.க
வனிலா 1தே.
கயூ 50 கிறாம்
கலரிங் 2 கலர்(விரும்பினால்)

செய்யும் முறை

ஜெலற்ரீனை இளம் சுடு தண்ணீரில் அளவான தண்ணீர் விட்டு கரைத்து வைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ரின் பாலையும். தண்ணீரையும் சேர்த்து சூடாக்கிய பின் ஜெலற்ரீனையும் சேர்த்து கலந்து சூடு ஆறிய பின்
வனிலா,கலரிங்சேர்த்து நன்றாக அடித்து போதுமான அளவு *dish* இல் ஊற்றி குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். தொதல் பதமாக வரும்.
கயூவைத் தூளாக்கி தூவி பரிமாறவும்.
(இது ஒரு கலர் புடிங்)
இரண்டு கலர் புடிங் வேண்டும் என்றால் இதே அளவில் மற்றப் புடிங்கிற்கும் வேறு கலர் சேர்த்து அடிக்க வேண்டும். முதல் குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்த புடிங் 6-மணித்தியாலத்தில் இறுக்கமாகி வந்த பின் இந்தப் புடிங்கை அதன் மேல் ஊற்றி குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்து இறுகியதும் கயூ வைத் தூவி பரிமாறவும்.
முக்கிய குறிப்பு
முதல் புடிங் இறுகிய பின்னரே மற்றப் புடிங்கை அடிக்க வேண்டும்.

புவனம் தர்மரட்ணம்

கனடாவில் சிவபூமிச் சந்திப்பு!

ஆறு. திருமுருகனுக்கு பாராட்டுவிழா

(கனடாவிலிருந்து ஆர். என். லோகேந்திரலிங்கம்)

ரொரன்ரோவிற்கான மனித நேயக் குரல் அமைப்பு (TORONTO VOICE OF HUMANITY) நடத்திய செஞ்சொற் செல்வர் ஆறு. திருமுருகனுக்கான பாராட்டுவிழா!
தற்போது கனடாவிற்கும் அமெரிக்காவிற்குமான பயணம் ஒன்றை மேற்கொண்டு கனடாவிற்கு வருகை தந்துள்ள தாயகத்தின் பிரபல பேச்சாளரும், மனித நேயச் செயற்பாட்டாளரும், சுன்னாகம் ஸ்கந்தவரோதயாக் கல்லூரி முன்னாள் அதிபரும் தெல்லிப்பழை ஸ்ரீ துர்க்காதேவி தேவஸ்தானத்தின் தலைவரும். செஞ்சொற் செல்வர் ஆறு. திருமுருகன் அவர்கள் இங்கு பல பொது நிகழ்ச்சிகளிலும் ஆலயங்கள் மற்றும் ஊர்ச் சங்கங்கள் ஆகிய நடத்திய பல விழாக்களிலும் கலந்து கொண்டு பயனுள்ள உரைகளை ஆற்றிவருகின்றார். இம்மாதம் கனடாவிலிருந்து அமெரிக்காவில் உள்ள ஹவாய் என்னும் இடத்தில் ஆலயத்திற்கு செல்லவுள்ள அவர் தனது இறுதி நாட்களில் கனடாவில் ஒரே நாளில் பல நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொண்டு உரைகளை ஆற்றி வருகின்றார். அவ்வாறான நிகழ்ச்சிகளில் அவரது மேற்பார்வையில் நமது தாயகத்தில் இயங்கிவரும் சிவபூமிச் சிறுவர் இல்லம் மற்றும் சிவபூமி முதியோர் காப்பகம் ஆகியவற்றுக்கான நிதி அன்பளிப்புக்களை பல அமைப்புக்கள் வழங்கிவருகின்றன.
இந்த வகையில் கனடாவில் கடந்த நான்கு வருடங்களாக இயங்கிவருகின்ற என்னும் அமைப்பு ஏற்பாடு செய்த ரொரன்ரோவிற்கான மனித நேயக் குரல் அமைப்பு (TORONTO VOICE OF HUMANITY) ஏற்பாடு செய்த "சிவபூமிச் சந்திப்பு" என்னும் நிகழ்ச்சி கடந்த ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை கனடா ஸ்காபுறோ நகரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ சண்முகநாத ஆலய மண்டபத்தில் சிறப்பாக நடைபெற்றது. அமைப்பின் தலைவர் திரு ஆர். என். லோகேந்திர லிங்கம் தலைமையில் நடைபெற்ற மேற்படி விழாவில் அதிபர் பொ. கனகசபாபதி, கவிநாயகர் கந்தவனம், சமூக சேவையாளர் திரு வி. எஸ். துரைராஜா ஆகியோர் சிறப்புரை யாற் றினார்கள். செஞ்சொற் செல்வர் ஆறு. திருமுருகன் அவர்கள் தனது உரையில்..
தாயகத்தில் தனது மனித நேயப்பணிகளுக்கு தான் கேட்காமலேயே உதவிகள் அளித்துவரும் அன்பர்களுக்கும் அமைப்புக்களுக்கும் நன்றி தெரிவித்தார். அத்துடன் அங்கு தாயத்தில தனது பணிகள் மற்றும் ஆசிரியர் அதிபர் ஆகிய பதவிகளை வகித்தபோது சந்தித்த அனுபவங்கள், மாணவ மாணவிகளின் துயர் மிகுந்த அனுபவங்கள் ஆகியவற்றை விளக்கிக் கூறி, தாயகத்தில் கல்விச் செல்வத்தை பெறமுடியாமல் தவிக்கும் மாணவ மாணவிகளுக்கு உதவி செய்வதும்,அவர்களை எமது சமூகத்தில் பொறுப்புக்களை ஏற்று பணி செய்யும் உயர்ந்தவர்களாக மாற்ற வேண்டும் என்றும் அழுத்தமாகக் குறிப்பிட்டார். அங்கு கலந்து கொண்ட மக்கள் அனைவரின் மனங்களையும் தனது உரையால் உருகிடச் செய்தார் என்றால் அது மிகையாகாது.

நிகழ்வின் நிழல்கள்

வெற்றிமணி எழுத்தாளர் “காதோடு காது” புகழ் கதிர். துரைசிங்கம் (கனடா) அவர்களின் 75 வது பிறந்தநாள் நிகழ்வில் திரு.பொ.கனகசபாபதி (முன்னாள் மகாஜனாகல்லூரி அதிபர்) ராதிகா சிற்சபைஈசன் (பா.உ.கனடா) மற்றும் லண்டன் சைவமுன்னேற்றச் சங்கம் ஸ்தாபகர் திரு.இ.இராமநாதன் , கணக்காளர் திரு.தி.சிவசுப்பிரமணியம் அவர்களையும் காணலாம்.

மட்டுநகரில் வெற்றிமணி மாணவர் பதிப்பு உலா வரும் காட்சி

மட்டக்களப்பு சித்தாண்டி ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணா வித்தியாலயம்,ஏறாவூர் அரபா வித்தியாலய மாணவர்களுடன் (வெற்றிமணி தாயகப்பதிப்பு) கலந்துரையாடல். படத்தில் ஏறாவூர் அரபா வித்தியாலய அதிபர் செல்வி காதருடன் வெற்றிமணி(தாயகம்) இணையாசிரியை திருமதி வலன்ரீனா இளங்கோவன் அவர்களையும் காணலாம்.

குரும்பசிட்டி பொன் பரமானந்தர் வித்தியாலயம் 20.11.2014 இன்று வெற்றிமணி கல்விப்பணி மையத்தால்பாடசாலையின் முன்புறம் மரக்கன்றுகள் நடப்பட்டது, மேலும் பாடசாலை சுவர்ச் சித்திரம் வெற்றிமணி கல்விப்பணி மையத்தால் வரையப்பட்டு வருகின்றது.

வெற்றிமணி வாழ்த்தி மகிழ்கின்றது

கனடாவில் இருந்து வெளிவரும் Tamil Mirror ஆங்கிலப் பத்திரிகையின் வருடாந்த விருது வழங்கும் விழாவும் இரவு விருந்துபசாரமும் சென்ற வெள்ளிக்கிழமை 31-10-2014 அன்று ஸ்காபரோவில் நடைபெற்றது. பலவேறு துறைகளைச் சார்ந்த திறமை மிக்கவர்கள் சிலர் தெரிந்தெடுக்கப்பட்டு இந்த விருது வழங்கும் விழாவில் அவர்களுக்கு விருதுகள் வழங்கப்பட்டன. 2014 ஆம் ஆண்டு இலக்கியத்திற்கான விருதை, ஈழத்தமிழ் எழுத் தாளரான குரு அரவிந்தன் அவர்கள் பெற்றுக் கொண்டார். வெற்றிமணி வாழ்த்தி மகிழ்கின்றது.

வெற்றிமணி கல்விப்பணி மையத்தால் பாடசாலைக்கு மின்சார இணைப்பு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

சந்தேகம் வேண்டாம்!

வசந்திக்கு தூக்கம் வரவில்லை. சில மாதங்களாகவே கணவனின் நடவடிக்கைகளில் ஏதோ ஒரு வித்தியாசம் தெரிவது போல அவளுக்குத் தோன்றியது. அடிக்கடி போனை நோண்டுகிறான், யாரிடமோ பேசுகிறான். கம்ப்யூட்டரின் பாஸ்வேர்ட் மாற்றுகிறான், வீட்டுக்கு லேட்டாக வருகிறான் என பல சந்தேகங்கள். ஆனால் எப்படி அவனிடம் கேட்பது. யோசித்து யோசித்து ஒரு முடிவுக்கு வந்து விட்டாள். இன்னிக்கு ராத்திரி அவனோட மொபைலை ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

இரவு. கணவன் அருகில் படுத்து நல்ல தூக்கத்தில் இருந்தான். இன்னும் கொஞ்ச நேரம் காத்திருப்போம் என காத்திருந்தாள் வசந்தி. அவளுடைய இதயம் திக் திக் என அடித்துக் கொண்டது. நள்ளிரவு ! மனதை திடப்படுத்திக் கொண்டு எழுந்தாள். மேஜையில் இருந்த அவனுடைய மொபைலை நைசாக எடுத்துக் கொண்டு பாத்ரூமுக்குள் நுழைந்தாள்.

அவனுடைய பாஸ்வேர்ட் பேட்டர்னை ஒரு முறை அவள் பார்த்திருந்தாள். எனவே அதைத் திறப்பதொன்றும் பெரிய கஷ்டமாக இருக்கவில்லை. திறந்தபின் முதலில் மெசேஜ்களின் பகுதியில் நுழைந்தாள். எல்லாம் அலுவல் செய்திகள். நண்பர்களின் அரட்டைகள். சில பெண்களின் பெயர் தட்டுப்பட ஒவ்வொன்றாய் வாசித்தாள், ஊஹூம். எதுவும் தவறாய் இல்லை. வாட்ஸ் அப்பில் நுழைந்தாள், ஃபேஸ்புக் புகுந்தாள், மின்னஞ்சல் நுழைந்தாள் முழுதாய் அரைமணி நேரம் கரைந்தபின் படுக்கையறைக்கு வந்தாள். ரகசியமாய் எடுத்த இடத்திலேயே போனை வைத்தாள்.

மனதுக்குள் இருந்த சந்தேக பாரம் கரைந்துவிட்டிருந்தது. ஆனால், கணவனை சந்தேகப்பட்டு விட்டோமே எனும் குற்ற உணர்வு புதிதாய் மனதுக்குள் வந்து ஒட்டிக் கொண்டது.

தேனும் பாலும் வழியும் தம்பதியரின் இனிய வாழ்க்கையைச் சிதைக்க வேண்டுமென்றால் ஒரு சின்ன சந்தேக விஷத்துளியைப் போட்டாலே போதுமானது. அந்த விஷம் அவர்களுடைய ஒட்டுமொத்த இனிமைக்குள்ளும் பரவி அதை அழித்து விடுகிறது. அந்த சந்தேக விதை அவர்களுடைய இனிய இல்லற நிலத்தில் விழுந்து முள்மரமாக முளைத்து நிலத்தின் இனிமையை உறிஞ்சி பாழாக்கி விடுகிறது.

"ஆமா ஊர்ல எல்லாருக்கும் அஞ்சுமணிக்கு வேல முடியுதாம், இவருக்கு மட்டும் பத்து மணிக்கா ? இதென்ன கதையா இருக்கு ?" என உசுப்பேத்தி விடும் பெருசுகளிடமும், பக்கத்து வீட்டு விஷமிகளிடமும் கொஞ்சம் உஷாராய் இருக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்ட கதைகளைக் கேட்டுக் கேட்டு, "ஆமா.. ஏதோ விஷயம் இருக்கு.. " என துப்பறியும் சாம்பு கணக்காக நீங்கள் துப்பறியத் தொடங்கினால் குடும்பத்தின் நம்பிக்கைச் சுவர்கள் பலவீனமாகிவிடும்.

காமாலைக்காரனுக்கு கண்டதெல்லாம் மஞ்சள் ன்னு சொல்லுவாங்க இல்லையா ? அது எதுல சரியா இருக்கோ இல்லையோ, இந்த விஷயத்துல பக்காவா செட் ஆகும். கண்ணுக்கு முன்னாடி ஒரு சந்தேகக் கண்ணாடி போட்டுட்டு பாருங்க, புத்தன் கூட பித்தன் போல தெரிவான். அரிச்சந்திரன் கூட பொய்யனாய்த் தெரிவான்.

சந்தேகம் எங்கோ எப்போதோ ஒரு பறவை போட்ட எச்சத்தின் விதையிலிருந்து முளைக்கக் கூடும். சிலருக்கு சின்ன வயதில் சந்தேகப்படும் பெற்றோர் அமைந்திருக்கலாம். அல்லது நண்பர்கள் சந்தேகப் பார்ட்டிகளாய் இருக்கலாம். அல்லது குடும்பத்தில் இத்தகைய சந்தேகத்தினால் ஏதோ ஒரு விபரீதம் நிகழ்ந்திருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட பழைய காயம் அதன் வடுவுக்குள் உயிரோட்டமாய் இருந்து திருமண வாழ்வில் வலிகளை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

பெரும்பாலானவர்களுக்கு சந்தேகம் அவர்களாகவே கற்பித்துக் கொள்ளும் நிகழ்வுகளிலிருந்து தான் வரும். மிட்நைட்ல சிணுக்கும் ஒரு செல்போன் மெசேஜ் கூட ஒரு குடும்பத்தில் சந்தேகத்தின் முதல் சுவடை எடுத்து வைக்க முடியும். அது ஒருவேளை, "காஞ்சீபுரம் பக்கத்துல பிளாட் வாங்கறீங்களா ? வீட்டு மனை 5 லட்சம் தான்" என அழைப்பு விடுக்கும் சேல்ஸ் குறுஞ்செய்தியாய் கூட இருக்கலாம். "இவருக்கென்ன மிட் நைட்ல மெசேஜ்.. அப்படி யாரு அனுப்பறது ?" என நீங்கள் தூக்கத்தை முழிக்க வைத்து சந்தேகத்தைக் குஞ்சு பொரிக்க வைப்பீர்கள்.

தமிழ் சிறுகதை இலக்கியத்தின்
பல சட்டங்களை உடைத்து,
புதிய வழி காட்டியவர்....
உணர்வு வெளிப்பாட்டுக்கு
புதிய சொல்லாடல்களை அறிமுகப்படுத்தியவர்...
கிண்டலை ஆயுதமாக்கி
சமூக குறைபாடுகளை பாரபட்சமின்றி சாடியவர்....
சமரசம் செய்துகொள்ளாமல்
தனது கருத்தை துணிவோடு எழுத்தாக்கியவர்....
எழுபதுகளில் இவர் கல்கியில் எழுதிய
"கீதைக்கதைகள்" புதிய சொற்பிரயோகங்களின்
களஞ்சியமாகவே திகழ்ந்து,
இன்றும் எம் மனதில்.... இந்த "எஸ்.போ" என்கின்ற உன்னதமான இலக்கியனின் மரணம் நெஞ்சை அழுத்துகிறது...(26.11.2014) அவரது பிரிவால் வாடும் அனைவருடனும் இணைந்து கொள்ளுகின்றோம்..- அமுதநதி சுதர்சன்

எஸ். பொ. மறைவிற்கு வெற்றிமணி அஞ்சலி

இன்றைய நவீன யுகத்தில், தொழில்நுட்பம் எலக்ட்ரானிக் இறக்கை கட்டிப் பறக்கும் சூழலில் தவறிழைக்கும் வாய்ப்புகளும் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கின்றன. நாம எவ்வளவு உஷாரா இருக்கோமோ அந்த அளவுக்கு இடியாப்பச் சிக்கல்களுக்கு இடையே சிக்கிக் கொள்ளாமல் தவிர்க்கலாம்.

எல்லாவற்றுக்கும் முதலாவதாக, நீங்கள், உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை, உங்கள் குழந்தைகள் இவர்களோடு இறைவன் எனும் வட்டம் உங்களுடைய குடும்பமாக இருக்க வேண்டும். இந்த சின்ன வட்டத்தின் நம்பிக்கைகளையும், ஆசைகளையும், எதிர்பார்ப்புகளையும் சிதைத்து விடாமல் இருங்கள். அது தான் குடும்ப வாழ்க்கையின் அடிப்படை. நீங்கள் முதலில் நேர்மையானவராக இருக்கும் போது தான் அடுத்தவரையும் அப்படிப்பட்ட கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும் மனம் உருவாகும்.

உங்கள் நண்பர்கள், தோழிகள் எல்லாம் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைக்கும் நண்பர்களாகவும் தோழிகளாகவும் இருப்பது சந்தேகங்களை கொஞ்சம் குறைக்கும். எப்போதுமே நண்பர்களோடு இருக்கிறேன், தோழிகளோடு இருக்கிறேன் என்று சொல்லி விட்டு, அவர்கள் யார் என்பதே உங்கள் பார்ட்னருக்குத் தெரியாமல் இருந்தால் அந்த இடத்தில் சந்தேகம் முளை விடும்.

தொடர்ச்சி 17ம் பக்கம்...

குடும்ப வெற்றியின் .....16ம் பக்கத் தொடர்ச்சி

சந்தேகம் வேண்டாம்!

வெளிப்படையாக உங்களுடைய இணைய தள பயன்பாடுகள் இருந்தால் பெரும்பாலான சந்தேகங்கள் ஓடிவிடும். ஃபேஸ்புக்கில் இருந்தால் உங்கள் துணையும் உங்கள் நட்பு வட்டத்தில் இருக்கட்டும். உங்களுடைய நடவடிக்கைகள் ஒளிவு மறைவற்றவை என்பது புரிந்தால் சந்தேகங்கள் சட்டென விலகிவிடும்.

உங்களுடைய போன் எப்போதும் ஆறாவது விரல்போல உங்களோடு கூடவே இருந்தாலும் அது சந்தேகத்தைக் கிளறி விடும். குற்றமுள்ள நெஞ்சு தான் குறுகுறுக்கும். அடிக்கடி போனை "ஏரோப்ளேன்" மோட்ல போடறது, பாத்ரூம் போனா கூட தூக்கிட்டே போறது, நோட்டிபிகேஷன் எல்லாம் அணைச்சு வைக்கிறது, எப்பவுமே நோண்டிட்டு இருக்கிறது, இதெல்லாம் தப்பு செய்பவர்களுடைய வேலைகள். அப்படி நீங்கள் இருந்தால் ஒருவேளை தவறு செய்கிறீர்களோ என உங்களையே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள், உங்களுடைய இன்றைய தினத்தின் "ஹை-லெவல்" பிளான் என்ன என்பதை உங்கள் துணையிடம் சொல்லிவிடுங்கள். உங்கள் செயல்பாடுகள் என்ன என்பதே தெரியாமல் இருக்கும் இடத்தில் தான் சந்தேகங்கள் அதிகமாய் இருக்கும். இருட்டில் பேய் என பயம்காட்டியது, பகலில் பார்த்தால் வாழை இலை என தெரிவது போல, வெளிச்சம் இருந்தால் சந்தேகம் அழியும், எனவே மறைவாய் எதையும் செய்வதைத் தவிருங்கள்.

படுக்கையறை பலவீனமாக இருந்தால் சந்தேகங்கள் பலமடையத் துவங்கும் என்பது உளவியல் பாடம். அன்னியோன்யத்தையும், தனிமையில் துணையுடன் செலவிடும் நேரங்களையும் அதிகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய வாழ்க்கையில் பரஸ்பர நம்பிக்கை வலுவடைய ஆரம்பிக்கும். உங்கள் துணையிடம் உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயம் என்னவென்று பாருங்கள், அதற்காகவே அவரை அதிகமாய் நேசியுங்கள். உங்கள் அன்பு வலுவடையும். உங்களை சோதனைக்குள் தள்ளிவிடக் கூடிய தொடர்புகள் ஏதேனும் எழுமெனில், உங்கள் குடும்பத்தின் மகத்துவத்தையும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையை நீங்கள் எந்த அளவுக்கு அன்பு செலுத்துகிறீர்கள் என்பதையும் அவர்களிடம் லெக்சர் அடியுங்கள். அந்த நபர் அதற்கு மேலும் உங்களைத் தொந்தரவு செய்யப்போவதில்லை. உங்கள் குடும்ப உறவு பலவீனம் என நீங்கள் காட்டிக்கொண்டால் அந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி உங்களைச் சாய்க்க பலர் இருப்பார்கள் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

சில சூழல்கள் தவிர்க்க முடியாது, ஆனால் தவிர்க்க விரும்புகிறீர்களெனில் அந்த சூழல்களுக்கு உங்கள் கணவனையோ, மனைவியையோ கூடவே அழைத்துச் செல்லலாம். அது பல சிக்கல்களை எளிதில் இல்லாமல் செய்து விடும்.
இன்னொரு முக்கியமான விஷயம், உங்களைத் தவறு செய்யத் தூண்டுகிற, அல்லது தவறும் போது உற்சாகம் ஊட்டுகிற நண்பர்களைத் தவிர்த்து விடுங்கள். ஆரோக்கியமான குடும்ப வாழ்க்கைக்காக சில தீய நட்புகளை இழப்பதொன்றும் தவறில்லை.
ஓய்வு வேளைகள், வார இறுதிகளில் பெரும்பாலும் வீட்டில் குடும்பத்தினரோடு மட்டுமே நேரம் செலவு செய்யுங்கள். பெரும்பாலான சந்தேக பிராண்டல்கள் ஒழிந்தே போய்விடும். குடும்பத்தோடு எவ்வளவு நேரம் நீங்கள் செலவிடுகிறீர்களோ அந்த அளவுக்கு சந்தேகம் எனும் வட்டத்துக்கு வெளியே நீங்கள் வாழ்வீர்கள் என்பது நிச்சயம்.

சில கேள்விகளை உங்களுக்குள்ளேயே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். நான் என் கணவரை அல்லது மனைவியை முழுமையாய் நம்புகிறேனா ? அவரைப் பற்றி நினைக்கும் போது மனதில் அன்பும் புன்னகையும் வழிகிறதா ? சேர்ந்து கதை பேசி சிரிக்கிறோமா ? உங்கள் துணையில் சொந்தக்காரர்களை தன் சொந்தக்காரர் போல் நேசிக்கிறீர்களா ?,
உங்கள் துணை தான் உங்களுடைய ஒளிவு மறைவற்ற துணை என நம்புகிறீர்களா ?, தேவையான அளவுக்கு அவரை அன்பு செய்கிறேனா, அன்பைச் சொல்கிறேனா ? என உங்களையே நீங்கள் கேளுங்கள்.
பதில் திருப்திகரமாக இல்லையேல் நீங்கள் வழி விலகிப் போகிறீர்கள் என அர்த்தம். உடனே ஒரு யூ டர்ன் அடித்து குடும்ப வாழ்க்கைக்குள் நுழையுங்கள்.
சந்தேகத்தின் பூனை ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் சன்னல் தாண்டி வீட்டில் குதிப்பது சகஜமே. ஆனால் அதைப் பாலூட்டிச் சீராட்டி வீட்டிலேயே வைத்திருக்காமல் உடனடியாக வந்த வழியே வெளியே அனுப்பி விடுவது தான் புத்திசாலித் தனம். அந்த பூனை பெரிதாகி புலியாய் மாறுகையில் அழிந்து போவது ஒட்டு மொத்தக் குடும்பம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். சரி, என்ன செய்யலாம் இதற்கு ?
முதலாவதாக, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையிடம் ஆத்மார்த்தமான அன்பு செலுத்துங்கள். திருமணமாகிவிட்டால் கணவனும் மனைவியும் ஒரே உடல், ஒரே மனம் உடையவர்களாகிறார்கள். எனவே நீங்கள் தவறு செய்ய நினைப்பதையே நிறுத்திவிடுங்கள். அதுவே ஆரோக்கியமான குடும்ப வாழ்க்கையின் முதல்படி.
இரண்டாவதாக, ஒரு சந்தேகம் வந்தால் அதை அப்படியே ஊறப்போட்டு, ஊதி ஊதிப் பெருசாக்காமல் இருவரும் அமர்ந்து பேசி சரி செய்து கொள்ளுங்கள். சிறு துளை போதும் பெரிய அணையை உடைக்கவும், ஒரு பாதுகாப்புப் பாராசூட்டை பயனற்றதாக்கவும்.
மூன்றாவதாக, உண்மையிலேயே ஒரு தவறு இருந்தால் கூட அதை உடனே விலக்கி விட்டு, அதைப்பற்றிய குற்ற உணர்வையும் அழித்து விட்டு வாழ்க்கையை இன்றிலிருந்து புதிதாகத் துவங்குங்கள். வாழ்க்கை அழகானது.

வீழ்வது பலவீனத்தின் அடையாளம், மீள்வது மனிதத்தின் அடையாளம். நம்பிக்கை நிறைந்த, ஆனந்தமான குடும்ப வாழ்க்கையை விட அழகான விஷயம் வேறென்ன இருக்கிறது.

சேவியர்

மாகாண மட்டத்தில் 1ம் இடத்தினைப் பெற்றுக் கொண்ட
தெல்லிப்பழை மகாஜனக்கல்லூரி மாணவ அணியினர்

காதோடு காதாக!

கலைக்கதிர் கதிர் துரைசிங்கம்

பொன்னர்: தேங்காயிலும் தேங்காய் எண்ணெய்யிலும் கொழுப்பு நல்லாய் இருக்கு எண்டு அவைகளைப் பாவிக்கவேண்டாம் என்று கதை அடிபட்டது. இப்ப பாவிக்கலாம் எண்டு ஏன் சொல்லுகினம்.

கனகர்: நல்ல கொழுப்பு கெட்ட கொழுப்பு என்று கொழுப்பிலும் இரண்டு வகை உண்டு. தேங்காயிலும் தேங்காய் எண்ணெய்யிலும் நல்ல கொழுப்பு நல்லாய் இருக்குதாம். அதுதான் பாவிக்கிறது நல்லது எண்டு சொல்லுகினம். கெட்டகொழுப்புத்தான் பிரச்சினை. அது தேங்காயில் மிகக்குறைவு.

தூங்குவதற்கு ஏற்ற காலம் இரவு மட்டும் தான்! அது இயற்கையின் விதிகளில் ஒன்று!

சென்ற இதழில் தூங்கும் முறையைவைத்து உங்கள் குணவியல்லை ஓரளவு அறியலாம் என்பதனை அறியத்தந்தோம். தற்போது தூக்கம்பற்றியும் அதன் நன்மை தீமைபற்றியும் விழித்திருந்து நோக்குவோம்.

.1.வடக்கே தலை வைத்து படுக்கக் கூடாது.
(காந்த அலை அதிகமாக இருக்கும்)
2. டீ, காபி குடிக்கக் கூடாது.
3. வெறும் தரையில் படுக்கக் கூடாது.
4. உடல் உழைப்பு உள்ளவர்கள் குறைந்தது 7 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.
5. மனதுக்கும் புத்திக்கும் வேலை கொடுப்பவர்கள் குறைந்தபட்சம் 6 மணி நேரம் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.
6. தூக்கத்திற்கும் ஓய்வுக்கும் உள்ள் வித்தியாசத்தை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
7. இரவில் பல் விலக்கி படுத்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.
8. தாடைக்கு கீழ் தடவிக் கொடுத்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.
9. தலையில் உச்சிக்கும், சுழிக்கும் நடுவில் மசாஜ் செய்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.

மனிதனின் வாழ்நாளில் மூன்றில் ஒரு பங்கு தூக்கத்தில் தான் கழிகின்றது. உடலிலுள்ள கோடிக்கணக்கான செல்களை தினமும் புதுப்பிக் கவும், உடலின் சோர்வு நீங்கி புத்துணர்வு பெறவும், உடல் வளர்ச்சியை குறிப்பிட்ட வயது வரை பெறவும், தூக்கம் இன்றியமையாததாக உள்ளது.

இரவில் தூங்கும் போதுதான் உடலின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கின்றது என்று இன்றைய அறிவிய லாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

தூங்குவதைப் பற்றியும் அதில் உள்ள அறிவியல் உண்மைகளையும் சித்தர் பெருமக்கள் தங்கள் நூல்களில் வடித்துள்ளனர்.

தூங்குவதற்கு ஏற்ற காலம் இரவு மட்டும் தான் என்பது இயற்கையின் விதிகளில் ஒன்று.

பூமியின் தட்ப வெட்ப நிலைகள் மாறி இரவில் குளிர்ச்சி பொருந்திய சூழ்நிலைதான் தூங்கு வதற்கு ஏற்ற காலமாகும். ஆனால் இன்றைய நாகரீக உலகில் நிறுவனங்களில் வேலை பார்க்கும் பலரும் இரவில் கண் விழித்து பகலில் தூங்கு கின்றனர். இதனால் என்ன தீமைகள் விளையும் என்பது பற்றி சித்தர் பாடல் ஒன்று.

சித்த மயக்கஞ் செறியும் புலத்தயக்க மெத்தனுக் கமைந்த மென்பவை களித்தமுற வண்டுஞ் சிலரை நாயாய்ப் பன்னோய் கவ்வுமிராக் கண்டுஞ் சிலரை நம்பிக் காண்

இதன் விளக்கம் :-

இரவில் நித்திரை செய்யாதவர்களிடத்தில் புத்தி மயக்கம், தெளிவின்மை, ஐம்புலன்களில் உடலில்ஸசோர்வு, பயம், படபடப்பு, அக்னி மந்தம், செரியாமை, மலச்சிக்கல், போன்ற நோய்கள் எளிதில் பற்றும்.

வேட்டைக்குச் செல்லும் வேடருடைய நாய்கள் இரையைக்கவ்வுதல் போல் இரவில் நித்திரை யில்லாதவரை பற்பல நோய்கள் கவிக்கொள்ளும்.

எந்த திசையில் தலை வைத்து படுக்க வேண்டும் என்பதை சித்தர்கள் அன்றே தெளிவாகக் கூறியுள்ளனர்.

உத்தமம் கிழக்கு, ஓங்குயிர் தெற்கு, மத்திமம் மேற்கு, மரணம் வடக்கு.

கிழக்கு திசையில் தலை வைத்து படுப்பது மிகவும் நல்லது. தெற்கு திசையில் தலை வைத்துப் படுத்தால் ஆயுள் வளரும். மேற்கு திசையில் தலை வைத்துப் படுத்தால் கனவு, அதிர்ச்சி உண்டாகும். வடக்கு திசையில் ஒரு போதும் தலைவைத்து தூங்கக் கூடாது.

இதனை விஞ்ஞான ரீதியாகவும் ஒப்புக் கொண் டுள்ளனர். வடக்கு திசையில் இருந்து வரும் காந்தசக்தி தலையில் மோதும் போது அங்குள்ள பிராண சக்தியை இழக்கும். இதனால் மூளை பாதிக்கப் படுவதுடன், இதயக் கோளாறுகள், நரம்புத்தளர்ச்சி உண்டாகும்.

மேலும் மல்லாந்து கால்களையும், கைகளையும் அகட்டி வைத்துக் கொண்டு தூங்கக் கூடாது. இதனால் இவர்களுக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜன் ஜபிராண வாயுஸ உடலுக்குக் கிடைக்காமல் குறட்டை உண்டாகும். குப்புறப் படுக்கக் கூடாது, தூங்கவும் கூடாது.

இடக்கை கீழாகவும், வலக்கை மேலாகவும் இருக்கும்படி கால்களை நீட்டி இடது பக்கமாக ஒருக்களித்து படுத்து தூங்கவேண்டும். இதனால் வலது மூக்கில் சுவாசம் சூரியகலையில் ஓடும். இதில் எட்டு அங்குலம் மட்டுமே சுவாசம் வெளியே செல்வதால் நீண்ட ஆயுள்வளரும்.

மேலும் இதனால் உடலுக்குத் தேவையான வெப்பக்காற்று அதிகரித்து பித்தநீரை அதிகரிக்கச் செய்து உண்ட உணவுகள் எளிதில் சீரணமாகும். இதயத்திற்கு சீரான பிராணவாயு கிடைத்து இதயம் பலப்படும்.

வலது பக்கம் ஒருக்களித்து படுப்பதால் இடது பக்க மூக்கின் வழியாக சந்திரகலை சுவாசம் ஓடும். இதனால் பனிரெண்டு அங்குல சுவாசம் வெளியே செல்லும்.
இதனால் உடலில் குளிர்ச்சி உண்டாகும். இரவில் உண்ட உணவு சீரணமாகாமல் புளித்துப் போய் விஷமாக நேரிடும்.

நன்றி:நலம் நலமறிய ஆவல்

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

உங்கள் அளவு கோல் இயேசுவாய் இருக்கட்டும். அப்போது தான் உங்கள் பயணம் வெற்றியடையும்!

சேவியர்

கலிலேயாவிலுள்ள நாசரேத் எனும் ஊரில் மரியாள் எனும் ஒரு கன்னிப் பெண் இருந்தாள். அவளுக்கும் யோசேப்பு என்பவருக்கும் திருமணம் செய்ய ஒப்பந்தமாகியிருந்தது. திருமணக் கனவுகள் மனதுக்குள் ஓராயிரம் பட்டாம்பூச்சி களை விரிக்க மரியாள் உற்சாகமாய் இருந்தாள். யோசேப்புக்கும் கனவுகளுக்குள் புதிய வாழ்க்கை வந்து வர்ணமடித்துக் கொண்டிருந்தது.

அந்த ஆனந்தமான கால கட்டத்தில் திடீரென மரியாளின் முன்னால் வந்து நின்றார் வானதூதர். மரியாள் திடுக்கிட்டாள். வானில் பறப்பது போலக் கனவு கண்டுகொண்டிருந்தவளுக்கு வானிலிருந்து பறந்து வந்த வானதூதன் பயத்தை ஏற்படுத் தினார்.

"மரியே.. பயப்படவேண்டாம். நீர் ஒரு மகனைப் பெறுவீர். அவருக்கு இயேசு என்று பெயரிடுங்கள். அவர் கடவுளின் மகன்" என்றார் தூதர். இப்போது மரியாளின் மனதில் மையம் கொண்டிருந்த பயம் வலுவடைந்து பெரும் திகில் புயலாய் மாறியது.

"நானா ? நான் தாயாராக தயாராகவில்லையே. எனக்கு இன்னும் திருமணம் ஆகவில்லையே" மரியாளின் குரல் தந்தியடித்தது.

"இது கடவுளின் சித்தம். கடவுளின் வல்லமையால் இது நிகழும். இது தூய குழந்தை" வானதூதர் சொன்னார்.

மரியாள் அடுத்த கணம் பணிந்தாள், "இதோ ஆண்டவரின் அடிமை. உமது வாக்கின்படியே ஆகட்டும்" ! என அர்ப்பணித்தாள்.

கடவுளின் சித்தம் நிறைவேறியது. மரியாள் கர்ப்பவதியானாள். ஆண் துணையில்லாமல் கர்ப்பமானேன் என மரியாள் சொன்னால் அதை உயிரில்லாதவன் கூட நம்பமாட்டான் என்பது மரியாளுக்குத் தெரியும். இப்படி ஒரு நிகழ்ச்சி நடக்கவே நடக்காது என ஓங்கி அடித்துச் சத்தியம் செய்யும் கூட்டத்தில் தான் யோசேப்புவும் இருந்தார்.

எத்தனையோ கனவோடு இருந்தேனே, இப்படி ஆயிடுச்சே. மரியாள் நல்லவள் என்று நினைத்தேன், ஆனால் பிழையானவள் என்பது புரிந்து விட்டதே. சரி, அவள் பெயரைக் கெடுக்க வேண்டாம். ரகசியமாய் விலக்கி விடுவோம். என மனதுக்குள் முடிவெடுத்தார்.

மீண்டும் தூதர் வந்தார். இப்போது யோசேப்புவின் முன். "சந்தேகம் வேண்டாம் யோசேப்பு, கடவுளின் சித்தம் இது" என்றார். யோசேப்பு எதிர் கேள்வி கேட்காமல் பணிந்தார்.

கடவுளின் மனித உருவம் கருவறைக்குள் காத்திருந்தது. "எல்லோரும் பெத்லேகேமுக்கு வந்து பெயர்களைப் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். இது மன்னனின் ஆணை" ! ஓலை வாசிக்கப் பட்டது.

யூதேயாவிலிருந்து பெத்லேகேமுக்கு மரியாளும், யோசேப்பும் பயணமானார்கள். சுமார் ஒரு வார கால பயணம். நிறைமாத கர்ப்பிணியைக் கழுதை யிலேற்றி பொறுமையாய் நடக்கிறார் யோசேப்பு.

பெத்லேகேமில் மரியாளுக்கு பிரசவ காலம் வருகிறது. சத்திரங்களில் இடம் இல்லை, விடுதிகள் நிரம்பி வழிகின்றன. ஒரு புண்ணிய வாளன் தொழுவத்தில் தங்கிக் கொள்ள இடம் கொடுக்கிறான்.
ஆவினங்கள் பிரசவமாகும் தளத்தில், ஆண்டவன் அவதரிக்கிறார். வைக்கோல்களிடையே மீட்பின் செங்கோல்.
சட்டென வானத்து நட்சத்திரத்துக்கு வால் முளைக்க, கீழ்த்திசை ஞானியர் அதைப் பிந்தொடர்கிறார்கள்.

ஒளி தொழுவத்தை வெளிச்ச விரலால் சுட்டிக் காட்ட அவர்கள் தொழுகிறார்கள். ராத்திரியில் தொலைவில் ஆடுமேய்த்துக் கொண்டிருந்த இடையர்களுக்கும் வானதூதர்களால் இந்த செய்தி அறிவிக்கப்பட அவர்களும் பயந்து போய் வந்து வியந்து போய் நின்றனர்.

ஒரு பரபரப்பான திரைக்கதை போல திருப்பங் களுடனும், நம்ப முடியாத நிகழ்வுகளுடனும் நடந்த இயேசுவின் பிறப்பு பிரமிப்பூட்டுகிறது. ஓரமாய் ஒரு தொழுவத்தில் பிறந்தவர் இன்று ஒட்டு மொத்த உலகிலும் கொண்டாடப்படுகிறார். ஆனால், இது தான் இயேசு விரும்பியதா ?

வணிக மயமாக்கப்பட்டுவிட்ட கிறிஸ்மஸ் விழா தனது அர்த்தத்தை உதிர்த்து விட்டு வெறும் அடையாளங்களையே அணிந்து கொண்டிருக் கிறது என்பது கவலையுடன் ஒத்துக்கொள்ள வேண்டிய விஷயமாகும்.

இயேசு எனும் மீட்பரின் வருகைக்கு இரண்டு நோக்கங்கள் இருந்தன.

ஒன்று, ஆதாமின் மூலம் உலகிற்குள் நுழைந்த பாவத்தின் சந்ததியை மீட்பது. மனிதனுடைய பாவத்தை நிவர்த்தி செய்ய விலங்கு அல்லது பறவையின் இரத்தம் தேவைப்பட்ட காலம் அது. ஒட்டு மொத்த மனிதனையும் மீட்கவேண்டுமெனில் அதற்காய் சர்வ வல்லமை படைத்தவரின் இரத்தம் தேவைப்பட்டது. அதற்காகவே இயேசு மனித அவதாரமாய் மண்ணில் வந்தார்.

அவரை நம்பும் அனைவரும் அவருடைய மீட்பில் பங்கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இது முதல் நிலை.

இரண்டாவது, ஒரு மனிதன் பூமியில் எப்படி வாழவேண்டும் என்பதை தனது செயலாலும், சொல்லாலும் விளக்கிக் காட்ட இயேசு பூமிக்கு வந்தார். வார்த்தைகளால் பேசுவது எளிது, வாழ்க்கையால் பேசுவது கடினம். முழுக்க முழுக்க மனித இயல்புடன் இருந்தாலும் பாவம் செய்யாமல் வாழ்வது எப்படி என்பதை அவர் தனது வாழ்க்கையால் வாழ்ந்து காட்டினார். அந்த வழியில் வாழ்வது உயர் நிலை.

இயேசுவின் வாழ்க்கையை ஒரு அகராதி எனலாம். வாழ்வில் ஒரு சூழலில் எப்படிச் செயல்பட வேண்டும் எனும் குழப்பம் ஏற்படுகையில், இயேசு இந்த சூழலில் எப்படிச் செயல்பட்டார், அல்லது எப்படிச் செயல்படுவார் என்பதை புரட்டிப் பார்த்தாலே விடை கிடைத்துவிடும்.

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

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

இவ்வளவுதான் உலகம்

ரெலிவிஷனின் காலம் முடிந்து, ஐ-பாட் கொம்பியூட்டருடன் நேரம் கரைகின்றது. உள்ளங்கையில் உலகம் தெரிகின்றது.

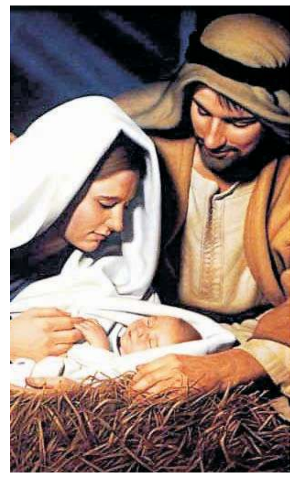
கழிவு அகற்றும் கவுன்சில் வாகனம் வருகின்றது. அதை வைப்பதற்கும் எடுப்ப தற்கும் மாத்திரம் முன்புறம் போவதுண்டு.

எதிர் வீட்டிலிருந்து ஒருவன் புன்னகைக் கின்றான். இதுவரையும் அங்கே ஒரு பெண்ணைத்தான் கண்டிருக்கின்றேன்.

கடந்த டிசம்பரில் அந்த வீடு விற்பனைக்கு விடப்பட்டிருந்தது. இப்போது அடுத்த கிறிஸ்மஸ்.

அவனே என்னை நோக்கி வருகின்றான்.
அவன்!

என்னுடன் வேலை செய்யும் சக நண்பன்.



எளிமையின் உச்சம், பணிவின் உச்சம், அன்பின் உச்சம், அர்ப்பணிப்பின் உச்சம் என இயேசு தொட்ட உச்சத்தை அடைவது மனிதனால் சாத்தியமே இல்லை ! அப்படி சாத்தியமாக்க வேண்டும் என நினைப்பவர்களுக்கு கடவுள் தந்த இலவசப் பரிசு தான் தூய ஆவியானவர். அவரை மனதில் ஏற்றுக் கொள்பவர்களை அவர் வழிநடத்துகிறார்.

தந்தையாம் கடவுள், அவருடைய மகனாம் இயேசு, வழிகாட்டியாம் தூய ஆவியானவர் எனும் திரித்துவக் கடவுளின் மீட்புத் திட்டமே கிறிஸ்மஸ் விழா. இயேசுவின் பிறப்பு நமக்குச் சொல்வதெல்லாம் அவரைப் போல வாழுங்கள் எனும் அழைப்பு தான்.

இயேசுவைப் போல வாழ விரும்புபவர்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் ஒன்றே. இயேசுவின் வாழ்க்கையை புரிந்து கொண்டு அதன்படி வாழ்வது தான். மற்றபடி "நானும் கிறிஸ்தவன்" என பெயரளவுக்கு ஏதோ ஒரு ஆலயத்தில் உறுப்பினராய் இருப்பதில் கடுகளவும் பயன் இல்லை. அவையெல்லாம் வெறும் வெளிப்படையான அடையாளங்களே.

இயேசுவைப் போல வாழ்வது எளிதல்ல, ஆனால் மிகவும் இனிமையானது. எந்த நிலையிலும் தாழ்மையாய் இருங்கள். எல்லாரையும் உங்களை விட முக்கியமானவராய் நினைத்து அன்பு செய்யுங்கள், இச்சையோடு எதிர்பாலினரை பார்க்கக் கூட செய்யாதீர்கள், கோபத்தின் வேர்களையும் பிடுங்கி எறியுங்கள், எதிரியை நேசியுங்கள், ஏழைகளை அரவணையுங்கள், பகிர்தலில் மிளிருங்கள், பொருளாசையை ஒழியுங்கள், சகோதரனின் பாதங்களைக் கூடக் கழுவுமளவுக்கு பணிவாய் இருங்கள் என இயேசு சொன்னதெல்லாம் ஆன்மீகத்தின் உயர் நிலைகள். இத்தனையும் நீங்கள் செய்தால் கூட அதன் பொருட்டு சற்றும் கர்வமடையாமல் இருக்க வேண்டும் என்பது முக்கியம்.

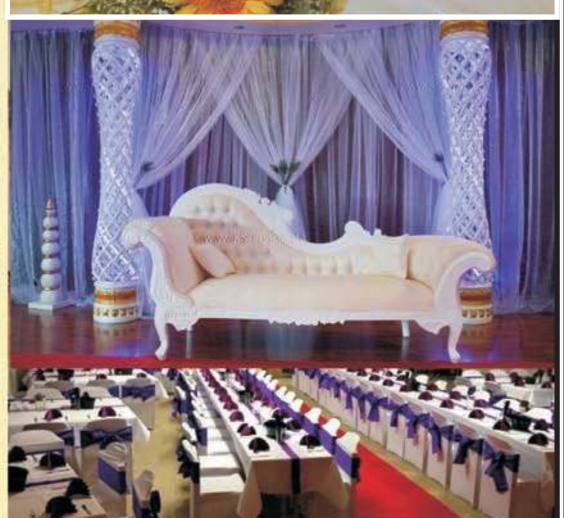
இப்படியெல்லாம் யார் செய்வது ? இதெல்லாம் இன்றைய வாழ்க்கையில் சாத்தியமே இல்லை ! என்று தான் பாவத்தைத் தேடுவோர் சத்தியம் செய்வார்கள். அத்தகைய வாழ்க்கை சாத்தியம் என்பதைக் காட்டவே இயேசு மனிதனாய் வந்தார். அது தான் கிறிஸ்மஸ் ! பிற கிறிஸ்தவர்களோடு உங்கள் வாழ்க்கையை ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதீர்கள், உங்கள் அளவு கோல் இயேசுவாய் இருக்கட்டும். அப்போது தான் புனிதத்தை நோக்கிய உங்கள் பயணம் வெற்றியடையும்.
அத்தகைய ஒரு வெற்றிகரமான பயணமே கிறிஸ்து பிறப்பு நமக்கு விடுக்கும் அழைப்பு. அழைப்புக்குச் செவிகொடுப்போம்.

அனைவருக்கும் கிறிஸ்து பிறப்பு நல் வாழ்த்துகள்

திருமணம் சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகிறது
விழா ஒழுங்கமைப்பு K S இல் நிச்சயிக்கப்படுகிறது!

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

KS Services



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

KS Services
Berliner Str. 49- 40880 Ratingen

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

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

மயிர் உதிர்வதைத் தடுப்பதெப்படி?

ஆணுக்கும் சரி பெண்ணிற்கும் சரி இருவருக்குமே பொதுவான ஒரு பிரச்சனையானது அவர்களது தலைமுடி உதிர்வதும் தலை முடி ஆரோக்கியமாக தென்படாமல் இருப்பதுமேயாகும். எமது அன்றாட வாழ்க்கை முறையும் நாம் உண்ணும் உணவுமேயாகும்.

தலை முடி உதிர்வதை எப்படி நாம் ஓரளவாவது தடுக்கலாம்? அது ஆரோக்கியமாக காட்சி அளிப்பதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பலர் ஒவ்வொரு நாளும் தலையில் குளித்தால் தான் நல்லது எனக் கருதி ஒவ்வொரு நாளும் தலையில் குளிக்கிறார்கள் அதுவும் shower ரால். இது நல்லதே இல்லை. ஒரு கிழமையில் அதிக பட்ஷம் 2 அல்லது 3 தடவையே அளவானதாகும்.

இன்னுமொரு கவனிக்க வேண்டிய விடையம் என்னவென்றால் தலையில் shampoo போடும் போது தலை முடியில் படலாம். ஆனால் முடியின் வேரில் படாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். Hair dryer பாவிக்கும் போது குறைந்தளவு சூடு பாவிக்க வேண்டும்.

ஈரத்துடன் தலைமுடி வாருவதென்றால் சீப்பை பாவிக்கவும். Hair brush கூடாது. ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது 3 தடவை தலை வாரவும். ஆர்பன் ஒயில் (Argan oil) அல்லது தேங்காய் எண்ணெயும் நல்லது.

அல்லது 2 மேசைக் கரண்டி தேன் அத்தோடு 1 மேசைக் கரண்டி ஒலிவ் ஒயிலும் 1மேசைக் கரண்டி apple cider vinegar ரையும் சேர்த்து தலையில் ஈரம் படுவதற்கு முன்னர் பூசி 30-60 நிமிடங்கள் ஊற விட்டபின் தலைமுடியை கழுவவும்.
சரி இனி நாம் என்ன உண்டால் அது எமது தலைமுடிக்கு நன்மை தரும் என்பதனை கவனிப்போம்.

சமன் Salmon: இதில் நிறைய protein & vitamin D உள்ளது. இவை உங்களுடைய உச்சந்தலையை (scalp) நீரழிப்பு இல்லாமல் இருக்க உதவும். ஆகையால் உங்களுக்கு வலுவான முடியமையும்.
சுமன உங்களுக்கு உண்ணுவது விருப்பமில்லாவிடின் sardines, mackerel அல்லது Avacado ஆகியவற்றையும் உண்ணலாம்.

வாதுமை கொட்டை வகை (Walnut): இதில் omega -3 fatty acids, Biotin & Vitamin E ஆகியன உள்ளது. அது DNA வால் ஒரு சேதமும் வராமல் பாதுகாக்க நன்கு உதவுகிறது.
ஆதனால் முடி உதிர்வு குறைகின்றது.

முட்டை: இவை (hair follicles) மயிர்க்கால்களிற்கு ஆக்ஸ்சியனை கொண்டு செல்ல உதவுகிறது.

கீரை: இதில் இரும்புச் சத்து நன்கு உண்டு அது மட்டுமல்லாமல் vitamin C யும் உள்ளது, இவை மயிர்க்கால்களையும் உச்சந்தலையையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.
மாமிசம்: இதிலும் இரும்புச் சத்து. புரதச் சத்து, zinc and vitamin C ஆகியவை உள்ளதென்பதால் தலைமுடி பலமாக இருக்கும்.
sweet potatoes: இவை உச்சந்தலையை பாதுகாக்க உதவுகிறது.
நம்மால் முடிந்தளவிற்கு எமது முடியை பாதுகாத்துத் தான் பார்ப்போமே!

உமயிர்தானே என்று விட்டுவிடமுடியுமா? மயிருக்கும் மகிமையுண்டு.

தூக்கத்திலும் ஆங்கிலம் உளறும்....

தூக்கத்திலும்
ஆங்கிலம் உளறும் குழந்தைகளால்
நிரம்பி வழிகின்றன
பிளே ஸ்கூல்கள்.

கான்வெண்ட் கதவருகே
காரிலிருந்து
இறங்குகின்றன
சீருடைத் தேவதைகள்

காத்திருக்கின்றனர்
கார் டிரைவர்கள்
வீட்டு மதில்களுக்குள்
குழந்தைகளை
திரும்பக் கொண்டு சேர்க்க.

ஜாமங்கள் கடந்தபின்
வந்து சேரும் பெற்றோரை
வார இறுதி
ஐஸ்கிரீம் பார்களில் தான்
நிதானமாய்ப் பார்க்கின்றன குழந்தைகள்.

ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ்களில்
கிரெடிட் கார்ட் தேய்த்து
பிட்சா தின்று
வீடு திரும்புகையில்,

சீட்பெல்ட் மாட்டி அமர்ந்திருக்கும்
குழந்தைகளின் கண்களில்
ஏக்கத்தை வரவழைக்கின்றனர்
சாலையோரம் விளையாடும்
சுதந்திரச் சிறுவர்கள்.

சேவியர்

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

11ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

மெதுவாக உண்ணுங்கள்

"வாசனையை நன்கு நுகர முடிகிறது. உணவு தயாரிக் கப்பட்ட விதத்தையும், அதன்பதத்தையும் உணர்ந்து கொள்ள முடிகிறது.
அதனால் மனத் திருப்தி ஏற்படுகிறது. இதனால் உணவு உண்ணும் செயற்பாடானது மகிழ்ச்சிக் குரியதாக இருக்கும். உணவு வேளையை மேலும் மகிழ்ச்சியாக்க நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன?இரசனையோடு உண்ணுங்கள் மென்மையான இசையை பின்னணியில் இசைக்க வையுங்கள். பளீரெனத் தெறிக்கும் ஒளிகளை அணைத்து மெல்லிய இதமான ஒளியை வையுங்கள். மெழுகு திரி ஒளியில் இரவு உணவு உண்பது அற் புதமான அனுபவமாக இருக்கும். வேறு சுவார்ஸமான விடயங்களில் மனத்தைச் செலுத்தாதீர்கள். தொலைக் காட்சி பார்ப்பது,

விவாதங்களில் ஈடுபடுவது போன்றவற்றைத் தவிருங்கள்.உணவில் மட்டுமே மனத்தைச் செலுத்துங்கள். நாக்கும் மூக்கும்உங்கள் சுவையுணர்வை மிகைப்படுத்தி அரிய அனுபவத்தைக்கொடுக்கும். உணவின் சுவையும் பதமும் உள்ளத்தில் கிளர்ச்சியைஏற்படுத்தும். திருப்தி கிட்டும். மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து உண்ணும்போது, இடையில் ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு உண்பதைத்நிறுத்தி அவர்களுடன் சில வார்த்தைகள் பேசுங்கள். நேரம் கழியும்.விரைவில் வயிறு நிறைந்த உணவு கிட்டிவிடும். ஆயினும் சுவார்ஸமான விடயங்களை ஆரம்பித்து அதில் மூழ்கி உண்ணும்அளவை மீறிவிடாதீர்கள்.

நன்கு சாப்பிட்டு வயிறு நிறைந்திருக்கும் தருணத்தில்தானேபொதுவாக ஈற்றுணவு (dessert) வருகிறது. இருந்தபோதும் ஈற்றுணவின்இனிப்பும் நறுமணமும் நிறைந்த வயிறு நிறைந்ததை மறக்கவைக்கும். மீண்டும் அவற்றைச் சாப்பிடத் தூண்டும். எனவே உணவுமுறையில் ஒரு தலைகீழான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.

முதலில் ஈற்றுணவை சுவையுங்கள். கேக் அல்லது புடிங் போன்ற எதுகிடைத்தாலும் சிறுகக் கடியுங்கள். அதன் சுவையில் நனைந்த பின்னர் முக்கிய உணவிற்கு செல்லுங்கள். தேவையற்ற கலோரிகளை உள்ளெடுப்பதை இதனால் தடுக்க முடியும்.
பழங்களும் காய்கறிகளும் நிறைந்த உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இவற்றைச் சப்பிச் சாப்பிட கூடிய நேரம் தேவைப்படுவதால் நீங்கள் ஆறுதலாகவே சாப்பிட முடியும். அது முற்கூறிய நன்மைகளைத்தரும். உணவு உட்கொள்ளும் பாத்திரத்தை சிறிதாகத்தேர்ந்தெடுங்கள். இதனால் நீங்கள் உங்கள் கோப்பையில் பகிரும்உணவு மட்டுப்பட்டிருக்கும். அதனால் உண்ணும் அளவு குறையும்.

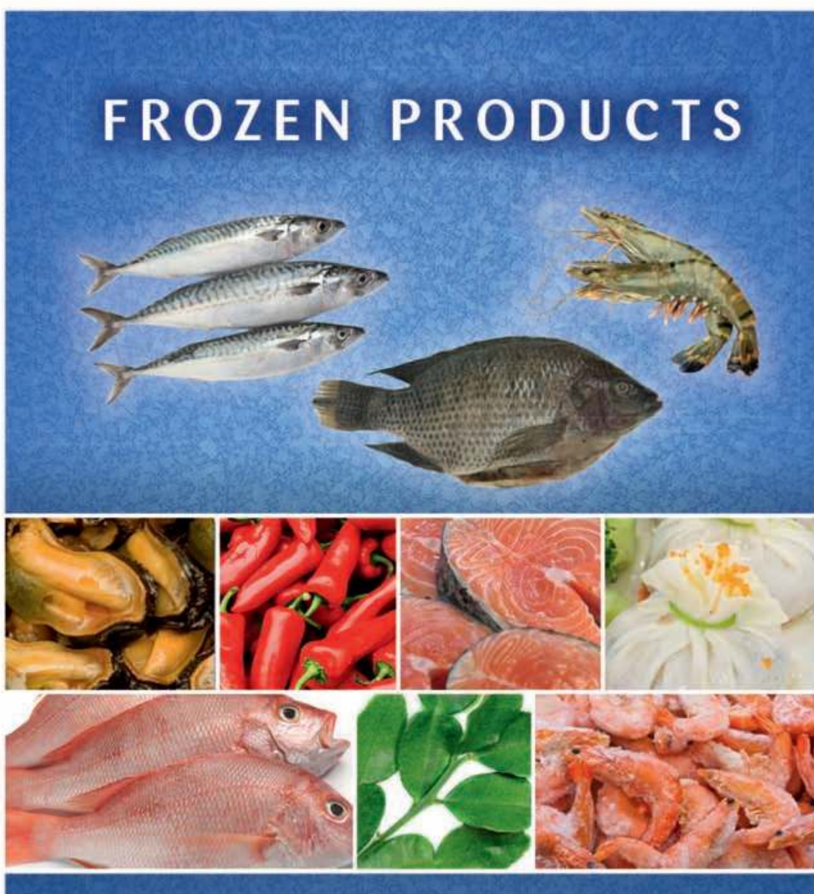
மெதுவாகச் சாப்பிடுங்கள் என்பது சொல்வதற்கு சுலபம் ஆனால்மும்மரமான வேலையில் இருக்கும் போது ஆற அமர இருந்துசாப்படுவது கஷ்டம்தான். ஆனால் உணவு நேரங்களைஒழுங்குமுறையில் கடைப்பிடித்து நேரம் தவறாது உண்ணுங்கள்.

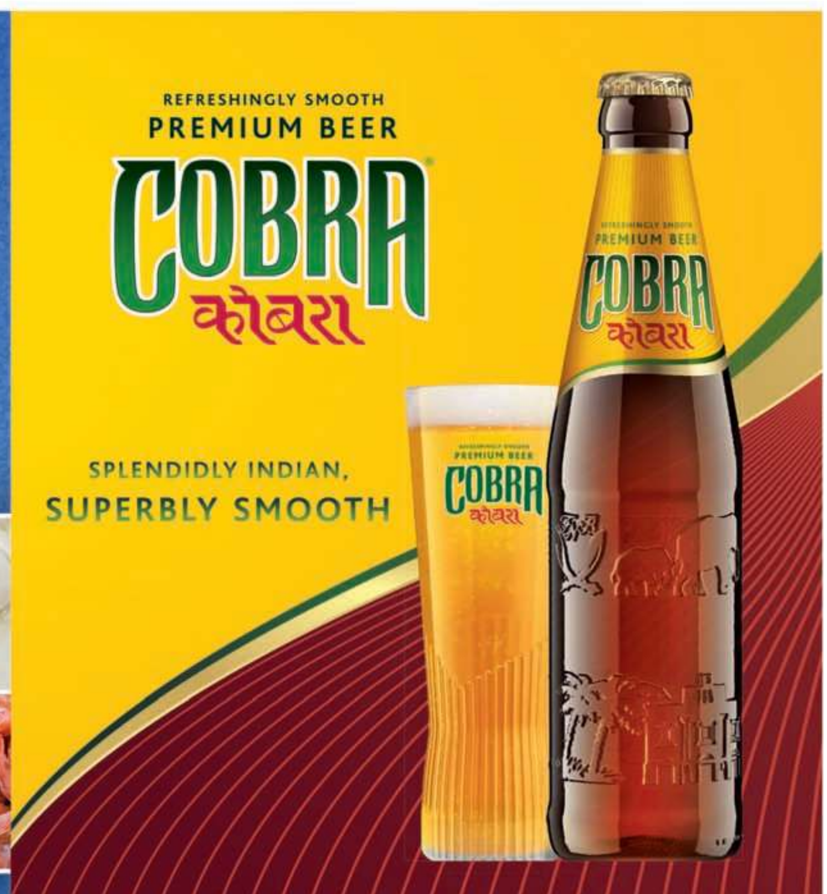
ஒழுங்கு முறையைக் கடைப்பிடித்தால் நேரம் ஒதுக்குவதில்சிரமமிருக்காது. ஒவ்வொரு உணவு வேளைக்கும் குறைந்தது 20நிமிடங்கள் முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை ஒதுக்குங்கள்.அத்துடன் ஒரு நேர உணவிற்கும் அடுத்த உணவிற்கும் இடையேநீண்ட இடைவெளி இருக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியதுஅவசியமாகும்.
நிதானமாகச் சாப்படும்போது நன்கு மென்று உண்ணக் கூடியதாக இருக்கும். மென்றுஉண்ணுவதால் உணவு சற்று அதிக நேரம்வாயிற்குள் இருக்கும். உணவுச் செரிமானம்எச்சிலில் ஆரம்பித்துவிடுகிறது. எனவேஆறுதலாகச் சாப்படும்போது உணவு நன்குசீரணமாகும்.

உணவை ஆறுதலாகச் சாப்பிடும்போது நாம்உண்ணும் அளவு குறையும். அதனால் எடைஅதிகரிப்பு தடுக்கப்படும் என்பதுஉண்மையே. ஆறுதலாக உண்ணும்போது சுவைகளைசப்புக்கொட்டி ரசிக்க முடிகிறது.
நன்றி: தமிழ்தகவல்-கனடா

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





ASIA EXPRESS FOOD
IMPORTER IN ASIAN & AFRICAN PRODUCTS
Kilbystraat 1, 8263 CJ Kampen
The Netherlands
Tel.: +31 (0)38-3329082
Fax: +31(0)38-3329045
info@asiaexpressfood.nl
www.asiaexpressfood.nl

நாடகத்துள் நாடகம்

9ம் பக்கத் தொடர்ச்சி....

அன்னையின் ஆணைபடத்தில் சாம்ராட் அசோகனாக நடித்தேன். அன்பு என்ற படத்தில் ஷேக்ஸ்பியர் நாடகத்தில் ஓத்தன்லோவாக நடித்தேன். நான் இவளைக் கொலைசெய்யக் காரணம் இவளது அழகுதான். எனவே இவளை நான் கொலை செய்யப்போகின்றேன் என்பதை தமிழல் பேசிநடித்தேன். அவ்வாறு நடிக்கும்போது பத்மினி அவர்கள் என்னுடன் டெஸ்டிமோனாக நடித்தார்கள்.

இதே பாத்திரத்தை ரத்தத்திலகம் படத்திற்காக இரண்டாவது முறையாக நடித்தேன். அதில் டெஸ்டிமோனாவாக என்னுடன் நடித்தவர் சாவித்திரி அவர்கள். அதில் ஆங்கிலத்தில் பேசி நடித்தேன். எனக்கு ஆங்கிலம் அவ்வளவாகத் தெரியாது. எனவே உத்பல்தத் என்ற பெங்காலி நடிகர் எனக்காகக் குரல் கொடுத்தார். ஒரே ஷேக்ஸ்பியர் நாடகத்தை இரண்டுமுறை நடித்தாலும் மக்களுக்கு அது இரண்டு விதமாகத் தெரிந்தது.

சில சமயங்களில் நேரடியாகச் சொல்ல முடியாத கருத்துக்களை நாசூக் காககச் சொல்ல இந்த யுக்தி பயன்பட்டது.

ராஜா ராணி படத்தில் ஷோக்ரட்டீஸ் வேடம் போட்டவுடன் அது பெரியார் அவர்களை ஞாபகப்படுத்தியது. கசப்பு மருந்துக்கு இனிப்புத்தடவி மருந்தை கொடுப்பதுபோல் பெரியாருடைய கொள்கைகளைப் பரப்புவதாக, கலைஞர் கருணாநிதி அவர்கள் எழுதியதுதான் அந்த நாடகம்.

ஏதென்ஸ் நகரத்து எழில்மிகு வரிலபர்களே என்று ஆரம்பிக்கின்றார். ஏன் என்றால் வாலிபர்களது கையில்தான் நாடு இருக்கவேண்டும் என்று அன்றே வாலிபர்களைக் கூப்பிட்டார்கள். சில பகுத்தறிவுக் கொள்கையை மக்களுக்குச் சொல்ல, சாக்கிரட்டீஸ் போன்ற ஓரங்க நாடகம் உதவியது.

டி.எஸ்.என்: அந்தக்காலத்தில் மாணவர்கள் கல்லூரிகளில் நாடகம் ஏதாவது நடத்தினால், உங்களுடைய சில ஓரங்க நாடகத்தை எடுத்துத்தான் நடத்துவார்கள். அவர்களுக்குக்கூட உங்களை மாதிரியே பேசவேண்டும் நடிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வுகள் இருக்கும். அந்தக் காலத்தில் கிராமபோன் தட்டு (ரைக்கோட்) மூலம் உங்களுடைய திரைப்பட வசனங் களையும், ஓரங்க நாடகங்களையும் பதிவுசெய்து, ஒலிபரப்பியிருக்கிறார்கள். இதுவும் ஒரு வெற்றிதானே!?

சிவாஜி: உண்மைதான்.

அந்தக்காலத்தில் எம்.எஸ்.சுப்புலட்சுமி அவர்கள்,கே.பி.சுந்தராம்பாள், எஸ்.ஜி. கிட்டப்பா, எம்.கே.தியாகராஜா பாகவதர் போன்றவர்களுடைய பாடல்களை யெல்லாம் கல்யாணவீட்டில் போடுவார்கள். ஆனால் நமது படங்கள் வந்தபிறகு இன்னுமொரு நாகரீகம் வந்துவிட்டது.

அந்தப் பாடல்களை எல்லாம் நிறுத்திவிட்டு மனோகரா பராசக்தி வசன ரைக்கோட்டை எல்லாக் கல்யாணவீடுகளிலும் உணர்ச்சிக்குத் தகுந்தால் போல் போடுவார்கள்.

சில நேரங்களில் கல்யாணவீடுகளில் துக்க நாடகத்தை தவறிப்போட்டு விடுவார்கள். பிறகு உடன் சரிசெய்து கொள்வார்கள். இது ஒரு நாகரீகமாக வளர்ந்தது. சினிமாவில் சேரவரும் பிள்ளைகளிடம் உனக்குப் பாடத்தெரியுமா நடிக்கத் தெரியுமா வசனம்பேசத் தெரியுமா? என்று கேட்பார்கள் அப்போது அவர்கள் எமது வசனங்களைத்தான் பேசுவார்கள். இதுபோல் எனக்குப்பின்னால் வந்த இளம் நடிகர்கள் எல்லாம் இதுபோன்ற வசனங்கள் பேசிக்கொண்டுதான் வந்தார்கள் எனவே இது எமக்குப் பெருமைதானே.

நேர்கண்டவர்:டி.எஸ்.நாராயணசுவாமி.

படித்ததில் சுவைத்தவை: பிறைட்டன்-யேர்மனி

8ம் பக்கத்தொடர்ச்சி....

இசையால் இணையும் உறவு

இன்றைய இளம் இசைக் கலைஞர்களுக்காக அவர் விட்டுச் சென்றுள்ள செய்தியும் இதுதான்.

இசையாக இருப்பவன் இறைவன் என்பதை இசைப்புலமை பெற்ற மாமேதைகள் நன்கு உணர்ந்திருந்தனர். தம்புரா என்னும் ஓர் இசைக்கருவியுடன் தமது இனிய குரலால் இறைவனையும் இயற்கையையும் பாடினர். இசைப் பாடல்கள், தேவாரங்களாகக் கீர்த்தனை களாக அமைந்த தெய்வீகப் பாடல்கள். அவை இசைப் பணியால் இறைவனை அறிய வழிகாட்டின. அதனால் இசைப் பணியை வெறுமனே பொழுதுபோக்கு நிகழ்வாக எண்ணாமல் தெய்வீகப் பணியாக எண்ணிச் செய்யவேண்டும். தூய்மையும் எளிமையும் இசையை அணிசெய்யும் கருவிகளாகும். எனவே இசை அரங்கேறும் கலைஞன் இசைவடிவாக எங்கும் இறைவன் இருப்பதை நினைந்து பணிந்து இசையரங்கிலே ஏறவேண்டும். இந்த இறைபற்றிய எண்ணத்தை எல்லோருக்கும் நினைவு படுத்தவே ஆடவல்லான் திருவுருவம் அரங்கிலே அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த எண்ணத்தை என்றும் தம்முள்ளே கொண்டிருந்தவர் திரு. மு. வர்ணகுலசிங்கம். அவரது திருநீறு அணிந்த கோலம், சீரான ஆடை என்பன இதை எல்லோருக்கும் உணர்த்தும். அத்துடன் அவர் முகத்தில் இருக்கும் சிரிப்பு. அதைச் சொற்களால் கூற வழிகாட்டியவர் திருநாவுக்கரசர். இறைவனுடைய திருக் கோலத்தைப் பாடும்போது இறைவனின் அருட் சிரிப்புக்கு ஓர் அழகான பெயரைச் சூட்டியுள்ளார். 'குமிண் சிரிப்பு' என்ற அந்த அருட்சிரிப்போடு வாழ்ந்தவர் திரு. மு. வர்ணகுலசிங்கம். அந்தச் சிரிப்பு என்றும் எம்மனதைக் குளிர்விக்கும் ஒரு மந்திரச் சிரிப்பு. இன்று அவரது மனித உடல் மறைந்தாலும் குரல் மறையாது மகன் வழியே நம்முடன் இருக்கிறது. அவர் பேரன் குமரனின் குரல் எதிர்காலத்தையும் இணைக்க உள்ளது. ஒரு தலைமுறைக் கையளிப்பை உயிருடன் உலகில் வாழும்போதே செய்துவிட வேண்டும் என்ற கோட்பாட்டை மறைவின் மூலம் உணர்த்திச் சென்றுள்ள உத்தம இசைக் கலைஞரின் உறவு பெற்றதால் பயன் பெற்றவர்களில் நானும் அடங்கியுள்ளேன் என்பதில் பெருமை கொள்கிறேன். அவரோடு இசையால் இணைந்த அத்தனை உறவுகளும் இப் பெருமையைப் பெற்றவர்களாவர். அவருடைய ஆத்மா என்றென்றும் அவர்களை வாழ்த்திநிற்கும். அவர்வழியிலே இசைப்பணி செய்ய இளைய தலைமுறையை ஆற்றுப்படுத்துவதே அவரது இசையுறவுகள் ஏற்கவேண்டிய பணியாகும். இதுவே அவருக்கான நன்றிக் கடனுமாகும்.

ஓர் அரிய வாய்ப்பு !
நீங்கள் 01.01.2005 க்குப் பின் கடன் பெற்றிருந்தால் (Privatkredit, Autokredit etc.), 300 - 1000 Euro வரையான Bearbeitungsgebührறை மீள பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
உடனடியாக தொடர்பு கொள்ளுங்கள் !!
0152-53961138 // 0231-10876361
Adlerstr. 30, 44137 Dortmund

நீங்கள் MPU செய்ய வேண்டுமா ?
கவலையை விடுங்கள் !
ஒரு தரத்திலேயே MPUவை வெற்றிகரமாகவும் குறைந்த செலவுடனும் முடித்துத் தருகின்றோம்.
தொடர்புகளுக்கு: 0152/53961138
த.கோபி 0231-10876361

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய
நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!

Dortmund மாநகரில்!

TKS Best Foods

Asia Afro & Europäische Lebenamittel Einzelhandel

அதிஸ்டம் அழைக்கிறது!!!

Dec.01 - 31 வரை

எமது அன்பான வாடிக்கையாளர்களே!
உங்கள் கிறிஸ்மஸ்

**அதிஸ்டங்களைப்
பார்வையிட**

எமது இணையத்தளத்தைப்
பாருங்கள்....

www.tks- bestfoods.de

எமது இதர சேவைகள்
பணமாற்றுச் சேவை
STAR IP TV
KABS Cake Designs

Tel: 0231 950 46 881
Fax:0231 950 46 882

Öffnungzeiten 9:00-20.00
Son & feiertage geschlossen

tks-bestfoods@web.de

Rheinische str.79 - 44137 Dortmund

யாழ்ப்பாண மாணவர் சமூகம் எதிர்நோக்கும் பாரிய பிரச்சினையாக போதைவஸ்து!

யசோதா மாகாலிங்கம்

இலங்கையின் வடக்கே போர் முடிவுக்கு வந்ததன் பின்னர் போதைப்பொருட்களின் பாவனையும், வயது குறைந்தவர்களை இலக்குவைத்துப் போதைப்பொருள் வியாபாரம் செய்யும் நடவடிக்கைகள் அதிகரித்திருப்பதாகத் தெரியவருகிறது. இது குறித்து கருத்து வெளியிட்டுள்ள வவுனியா மாவட்ட மதுவரித் திணைக்களப் பொறுப்பதிகாரி பி.இரகுநாதன், இந்த வருடத்தின் ஜனவரி மாதம் முதல் செப்ரெம்பர் மாதம் வரையிலான ஒன்பது மாத காலப்பகுதியில் கஞ்சா, ஹெரோயின் வைத்திருத்தல், கள்ளச்சாராயம், கசிப்பு உற்பத்தி, சட்டவிரோத மது விற்பனை, வயது குறைந்தவர்களுக்கு போதைப்பொருள் விற்பனை என்பவற்றுடன் தொடர்புடைய 139 வழக்குகள் தாக்கல் செய்யப்பட்டு நீதிமன்றம் ஊடாக நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளதாகத் தெரிவித்துள்ளார்.

இன்றைய யாழ்ப்பாண சமூகம் குறிப்பாக மாணவ சமூகம் எதிர்நோக்கும் பாரிய பிரச்சினையாக போதைவஸ்துப் பாவனை காணப்படுகின்து. இது ஒவ்வொரு தனிநபரும் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினையாக இருப்பதோடு அபிவிருத்தி அடைந்த,அபிவிருத்தி அடைந்துவரும் நாடுகளிலும் தீவிரப் பிரச்சினையாக உள்ளது. போதைவஸ்துப்பாவனை ஆரம்பத்தில் தனிமனிதரின் வேட்கையைப் தீர்ப்பதற்குப் பாவிக்கப்பட்டு பின்பு கொலை, களவு,கற்பழிப்பு எனப் பாரிய சமூகப் பிரச்சினையாக மாறிவிடுகின்றது. அதுமட்டுமன்றி அது பாரிய உடல்,உளப்பிரச்சினையாகவும் மாற்றம் பெறுகின்றது.

மது,புகைத்தல் இன்றி மகிழ்ச்சி அடைதல் சில விடயங்களில் முடியாது என்ற நம்பிக்கை நிலவுவதால் மனிதன் உண்மையாகவே ஒரு வரையறைக்குள் உட்படுகின்றான். எனவே இத்தகைய தவறான எண்ணங்களால் இதைப் பாவிக்கும் அதிகப்பேர் பாதிப்படைகின்றனர்.

உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் ஆய்வு அறிக்கையின்படி புகைத்தலால் ஏற்படும் நோய் காரணமாக தினந்தோறும் உலகில் 3000 பேர் இறப்பதாகவும் இலங்கையின் வைத்தியசாலைகளில் 1/5 பகுதி இதன் விளைவுகளால் நோயாளர்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது என்பதும் பாரிய உண்மையாகும். இது வரை வெளியான தகவல்களில் சிகரட்பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளோரின் 60 சதவீதத்தினர் 20000/= ற்கும் குறைந்த வருமானம் பெறுபவர்களாகவும் பீடி குடிப்பவர்கள் அதற்கும் குறைவான வருமானம் உடையவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர். இங்கு இதற்காக தமது மொத்த வருமானத்தில் 1/3 பகுதியை செலவிடுகின்றனர். ஆனால் பிள்ளைகளின் பாடசாலைப் புத்தகங்கள்,போசனைக்கான உணவுகள்,உடைகள் போன்ற தேவை களுக்காக இப்பணம் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. குறைவருமானம் உள்ள மக்களில் இந்நிலமை இருப்பதால் குறையூட்டம்,சுகாதாரம், வசதியீனங்கள், எழுத்தறிவின்மை போன்ற பல பிரச்சினைகள் மேலோங்கி உள்ளன.

எனவே இத்தகைய பிரச்சினைகளை சமூகத்தில் இனங்காணுகின்ற போது முக்கிய பிரச்சினையாக போதைப்பொருள் குறித்த பிரச்சினைகள் காணப்படுகின்றன.

போதைப்பொருட்கள் எனும் போது எந்த ஒரு வஸ்துவானது அதற்குரிய இரசாயன இயல்பினால் உயிரியொன்றின் செயற்பாட்டில் அமைப்பில் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்துகின்றதோ அதனை போதைவஸ்த்து எனலாம்.

போதைப் பொருட்களாக ஹெரொயின்,கஞ்சா,அபின் போன்ற பொருட்கள் சிகரட்,பீடி, சுருட்டு போன்ற புகைத்தல் பொருட்கள் விஸ்கி,பிராந்தி, ஜின்,சாராயம்,கள்,கசிப்பு போன்ற மதுபானப் பொருட்களைப் பொதுவாக குறிப்பிடலாம்.

இவற்றின் முக்கியமான இயல்பு சிறிதளவு உள்ளெடுக்கப்பட்டவுடன் புலப்படக் கூடிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதாகவும் தொடர்ச்சியாகப் பாவித்து பழக்கப்பட்டவர் இப்போதைப் பொருள் உள்ளெடுக்காத சந்தர்ப்பங்களில் இல்லாமை நிலையையும் உணருவர்.

ஊக்குவிக்கும் காரணிகள்

அன்றாட வாழ்வில் காணுகின்ற செவிமடுக்கின்ற விடயங்களில் இருந்து ஏற்படுத்திக் கொண்ட நம்பிக்கைகள் அதாவது,
மகிழ்ச்சி / திருப்தி/உல்லாசம் கொடுக்கின்றது.
பிரச்சினைகளை மறக்கலாம்.
தன்னம்பிக்கை/சண்டித்தனம் உண்டாகின்றது.
உடல் களைப்பு நீங்குகின்றது.
பாலியல் சக்தி அதிகரிக்கின்றது.
தனித்தன்மையைக் காட்டலாம்.
படைப்பாற்றல் அதிகரிக்கின்றது.
குளிர் இல்லாமல் போகின்றது.
பசியை ஏற்படுத்துகின்றது.

போன்றவைகளைக் குறிப்பிடலாம். இவை விஞ்ஞானரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதவைகளாகக் காணப்படுகின்றன. அதாவது சிலர் பிரச்சினைகளை மறக்கலாம் எனக் குடித்து விட்டு உளறுவர். சிலர் பாவித்தால் நித்திரை கொள்ளலாம் என்பர் ஆனால் பாவித்த பிறகு நித்திரை கொள்ளமாட்டார். அதாவது இவ்வாறான பிரச்சினைகளில் முக்கியமாக செல்வாக்குச் செலுத்துவது ஈதைல்அற்ககோல் ஆகும்.

வர்த்தக விளம்பரங்கள்

அதாவது இலகுவாக இளவயதினரைக் கவரக் கூடிய வகையிலான நிறம்,போத்தலமைப்புகள்,வாசனை என்பவற்றை இதற்குள் உள்ளடக்கலாம். மேலும் அழகிய ஆண்,பெண்களை விளம்பரத்துக்குள் பயன்படுத்துதல்.

செவிமடுப்பவை

அதாவது "இளைஞராக இருந்தால் குடிக்க வேண்டும்". "நீர் சம்பாதிக்கும் போது குடிக்கலாம்". "இது வயது வந்தோர் செய்யும் வேலை", "குடிக்க வேண்டிய பிரச்சினை" போன்ற வசனங்களைக் கேட்டு பிள்ளைகள் தாம் வயது வந்தோர் எனக் காட்டிக்கொள்வதற்கு இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றனர்.

போதைவஸ்துப் பொருட்களை பாவிப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்.

போதைப் பொருட்களைப் பாவிப்பதால் நோய்கள் மட்டுமல்ல அது பொருளாதார சமூக குடும்ப சுற்றாடல் பாதிப்புக்களையும் அதிகமாக ஏற்படுத்துகின்றது.இதன் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை 04 வகைப் படுத்தலாம்.

பாவிக்கும் நபருக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்.

கர்ப்பிணித் தாய்க்கும் கருவில் உள்ள சிசுவிற்கும் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்.
குடும்பத்திற்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்.
சமூகத்திற்கு ஏற்ப்படும் பாதிப்புக்கள்.

தொடர்ச்சி 26 ம் பக்கம்

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

யாழ்ப்பாண மாணவர் ...

9ம் பக்கத் தொடர்ச்சி....

பாவிக்கும் நபருக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

இது 02 வகையில் ஏற்படுகின்றது
குறுகியகாலப் பாதிப்பு.நீண்டகாலப் பாதிப்பு.

குறுகியகாலப் பாதிப்புக்கள் எனும் போது உதடுகள் கறுப்புமயமாதல்,பற்கள் மஞ்சள் நிறமாதல்,முகத்தில் தோல் சுருங்குதல் போன்ற பிரச்சினைகளைக் குறிப்பிடலாம். இதனால் அவரை சமூகம் ஒதுக்குதல்,மனைவி பிள்ளைகளின் அன்பும் மரியாதையும் படிப்படியாக குறைவடைதல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.
நீண்டகாலப் பாதிப்புக்கள் எனும் போது கல்லீரலுடன் தொடர்பான சிரோசிஸ் நோய்,உயர் குருதி அமுக்கம்,இருதய நோய்கள்,உணவுக்கால்வாயுடன் சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள்,சுவாசக் குழாயுடன் தொடர்பான நோய்கள் போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். இவை ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு தொழிற்திறமை படிப்படியாக குறைவதோடு இவருடைய குடும்பம் துர்ப்பாக்கிய நிலைக்குத் தள்ளப்படும்.

கர்ப்பிணித் தாய்க்கும் கருவில் உள்ள சிசுவிற்க்கும் பாதிப்புக்கள்.

இங்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் ஏற்படுகின்றன. நேரடிப் பாதிப்பானது மதுபானம்,ஹெரோயின்,சிகரட் போன்ற போதைப் பொருட்களில் அடங்கியிருக்கும் இரசாயனப் பொருட்களினால் ஏற்படுகின்றன. நேரடிப் பாதிப்புக்கள் உயிர்ப்பான பாவனை,,உயிர்ப்பற்ற பாவனை என்ற வகையில் உண்டாகின்றன. உயிர்ப்பான பாவனை எனும் போது கர்ப்பிணித் தாய் போதைப் பொருட்கள் பாவிப்பதைக் குறிக்கும். அதாவது இங்கு இவற்றை பாவிக்கும் போது அதில் உள்ள இரசாயனப் பொருட்கள் அகத்துறிஞ்சப்பட்டு குருதியினூடாக கருவில் உள்ள சிசுவைச் சென்றடைகின்றன.புகைக்கும் போது புகையுடன் கூடிய நச்சுத்தன்மை உடலை வந்தடைவதால் கருச்சிதைவு ஏற்படுகின்றது. இது மட்டுமன்றி பிறக்கும் குழந்தை குறைநிறையுடையதாய் காணப்படும். தற்போது எமது நாட்டில் இக் காரணங்களாலேயே அதிக குழந்தை மரணம் ஏற்படுகின்றது.
உயிர்ப்பற்ற பாவனை புகைத்தலுடன் மட்டும் தொடர்புடையது. இங்கு புகைக்கும் ஒருவருக்கு அண்மையில் இருப்பதால் அப்புகை சுவாசத்தினூடாக உடலை வந்தடைவதாகும்.
இவ் இரண்டு வகையான பாவனைகளாலும் வருடத்திற்க்கு 150,000 முதல் 3000,000 வரையிலான பிள்ளைகள் தொண்டையழற்சி,நியூமோனியம் போன்ற சுவாசத்தொகுதியுடன் சம்மந்தப்பட்ட நோய்க்குள்ளாகின்றனர். 7500-15000 வரையிலானோர் சிகிச்சைக்காக வைத்தியசாலை அனுமதிக்கப்படுவதாக அமெரிக்காவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. 8000-20000 வரையிலான பிள்ளைகளுக்கு சுவாசக்குழாய் அழற்சி ஏற்படுவதாகும் 50மூ மான சிறுபிள்ளைகள் மூளை மென்சவ்வழற்சி,நியூமோனியா போன்ற நோய்கள் உயிர்ப்பற்ற புகைத்தல் காரணமாக ஏற்படுவதாக " மன்ஸெஸ்டர் " பல்கலைக்கழகம் மேற்கொண்ட ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. இது குருதிப் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய நிலையை 30மூ அதிகரிக்கச் செய்யும் வாயப்பு உண்டென அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர்.
மறைமுகப் பாதிப்புக்கள் எனும் போது குடும்பத்தில்உள்ள வேறு யாராவது மதுபானம்,சிகரட் போன்ற போதைப் பொருள் பாவிப்பதால் கர்ப்பிணித்தாய்க்கும் சிசுவிற்கும் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பைக் குறிப்பிடுவது ஆகும். அதாவது பணவிரயம் காரணமாக குடும்பத்தின் போசனை மட்டம் குறைவடைதல்,குறை நிறை உடைய குழந்தைகள் புறத்தல்,கணவர்களினால் கொடுமைக்குள்ளாகும் கரிப்பிணித்தாய்மார்கள் அயலவர்களின் அவமானத்திற்க்கு உள்ளாதல்,உளரீதியாகப் பாதிப்படைதல் போன்ற பிரச்சினைகள் உண்டாகின்றன

குடும்பத்திற்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்.

.எமது நாட்டில் குறைந்த வருமானம் பெறுபவர்கள் அதிகமாக இதனால் பாதிப்புக்களுக்குள்ளாகின்றனர். இவற்றுள் அதிகமானோர் போதைப் பொருட்களுக்கே பணத்தைச் செலவழிக்கின்றனர். இங்கு மிஞ்சும் பணம் உணவு, ஆடை, கல்வி, வீடு மற்றும் மருந்து இவற்றுக்குப் போதாததாக

சர்வதேச மட்டத்தில் மலேசியாவல் நடைபெற்ற விவாதப் போட்டியில் 3ம் இடத்தினைப் பெற்றுக் கொண்ட தெல்லிப்பழை மகாஜனக் கல்லூரி அணியினர்

உள்ளது. இது மட்டுமன்றி தாய்,மனைவி சம்பாதிக்கும் பணத்தையும் மதுவிற்கே செலவழிக்கின்றனர். இதனால் இங்கு கடன்பட வேண்டிய நிலைமை ஏற்படுவதோடு மேலும் பல பிரச்சினைகள் உருவாகின்றன.

தகப்பனின் அன்பும் பாதுகாப்பதும் குறைவது, எப்போதும் பயத்துடன் சீவப்பது, வீட்டில் நிம்மதியற்ற நிலை உருவாவது போன்ற காரணங்களால் குழந்தையின் மனநிலை பாதிப்படைதல்.
போசனையுள்ள உணவைப் பெற்றுக் கொள்ள போதியளவு பணம் இல்லாததால் சுகநலன் பாதிப்படைதல்.
கல்வி வளர்ச்சி பாதிப்படைதல்
முகம் கொடுக்க முடியாத நிலை இதனால் தகப்பன் பற்றிய தவறான எண்ணம், எதிரான எண்ணம் உருவாதல்.
பெண் பிள்ளைகள் திருமணத்திற்கு பயப்படுதல்
குடிபோதையில் தந்தை தனது பெண் பிள்ளைகளை மானபங்கப்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் உருவாதல்.

சமூகத்திற்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்.

போதைவஸ்துப் பாவனையில் தனிநபர், குடும்பம், என்ற வகையில் உருவாகி அது ஒரு சமூகப் பிரச்சினையாகவும் மாற்றம் பெறுகின்றது. சமூகத்திற்க்கு ஏற்படும் பொதுவான பிரச்சினைகளாக பின்வருவனவற்றை முன்வைக்கலாம்.
பிறரின் பொருட்களைக் களவாடுதல்.
மற்றவர்களை ஏசுதல், துன்புறுத்தல்.
புகைத்தலால் ஏணையோர் சிரமப்படுதல்.
மது வருந்துவோரால் ஏற்படும் விபத்துக்களில் மது அருந்தாத பலரே இறந்துள்ளனர்.
புகையிலை பயிரிடுவதால் பல்வேறு பௌதீக ரீதியாக பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. அதாவது புகையிலை உலர்த்துவதற்க்கு விறகு தேவைப்படுவதால் காடுகள் அழிக்கப்படுகின்றன.
சிகிச்சையளிப்பதற்குப் பயன்படும் பணம் பொதுமக்களின் வரிப்பணமாகும்.
புகையிலைக் கைத்தொழிலின் மூலம் பெருந்தொகையான பணம் வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பப்படுகின்றதன.
ஒருவருடத்திற்கு மதுபானம், சிகரட் போன்ற போதைப் பொருட்களைப் பாவிப்பதன் மூலம் கிராமத்தை விட்டு வெளியாகும் தொகை பன்முகப்படுத்தப்பட்ட வரவு செலவுத்திட்டத்தின் கீழ் கிராம அபிவிருத்திக்காக கிடைக்கும் தொகையை விட அதிகமானதென புள்ளிவிவரங்கள் காட்டுகின்றன.

எனவே இன்றைய உலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நாம் அனைவரும் போதைப் பொருட்களை அறிந்து கொள்வதுடன் எம்முடன் இருப்பவர் பயன்படுத்துகின்றாரே என்பதற்காக பாவிப்பதை நிறுத்தி அதனால் ஏற்படும் மேல் கூறப்பட்ட பாரிய பிரச்சினைகளை அறிந்து கொள்வதுடன் எம்மால் இயன்றவரை அதில் இருந்து விடுபட இன்றே செயற்படுவோம்.

நன்றி- வெற்றிமணி (இலங்கை)

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

பொருளாதார மந்த நிலை வரப்போகிறது

"மீண்டும் 2008" ஐரோப்பிய நாடுகளை எச்சரிக்கும் ஜெர்மன் அதிபர்!!

இவர் 2008ஆம் ஆண்டு நடந்த பொருளாதார மந்த நிலையா இவர் சில வருடங்களுக்கு முன்னதாகவே கணித்தது குறிப்பிடதக்கது

பெர்லின்: ஜெர்மன் அதிபர் ஏஞ்சலா மெர்கல் செவ்வாய் கிழமை ஐரோப்பிய நாடுகள் கடுமை யான பொருளாதார மந்த நிலைக்கு தள்ளப்படும் என எச்சரித்துள்ளார். இவரின் அறிவிப்பு அந்நாட்டின் பொருளாதார மற்றும் நிதியியல் வல்லுனர்களிடையே பெரும் அச்சுறுத் தலை ஏற்படுத்தியுள்ளது. ஆனால் இந்திய ரிசர்வ் வங்கியின் கவர்னர் ரகுராம் ராஜன் 3 மாதங் களுக்கு முன்னரே வல்லரசு நாடுகள் கடுமையான பொருளாதார மந்த நிலைக் குள்ளாகும் (recession) என தெரிவித்தார்.

ஏஞ்சலா மெர்கல் இக்கடுமையான நிலையை எதிர்கொள்ள ஐரோப்பிய நாடுகள் மிகவும் வேகமாகவும் விவேகமாக செயல்பட வேண்டும், மேலும் பாதுகாப்பான முதலீட்டு துறை அறிந்துகொண்டு அதிகளவில் முதலீடு செய்ய வேண்டும் என ஏஞ்சலா மெர்கல் ஐரோப்பாவின் முக்கிய தொழில்அதிபர்கள் கலந்து கொண்ட கூட்டத்தில் தெரிவித்தார்.

வர்த்தக உடன்படுக்கை மேலும் ஐரோப்பிய நாடுகள் தற்போது கனடா மற்றும் அமரிக்கா நாடுகளுடன் முக்கிய வர்த்தக உடன்படுக்கை பற்றி பேச்சுவார்த்தையில் விரைவில் இறுதிகட்ட முடிவுகளை எடுக்க உள்ளதாக ஜெர்மனி பத்திரிக்கை நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது.

ஆசியாவின் தாக்கம் இன்றைய பொருளாதார நிலையில் உலகளவில் ஆசிய சந்தை சக்திவாய்ந்த சந்தையாக உருவெடுத்துள்ளது. இதில் ஐரோப்பிய நாடுகளின் பங்கு கணிசமான அளவாகவே உள்ளது.

வாய்ப்பு அதிகரிப்பு கனடா மற்றும் அமெரிக்கா நாடுகளுடன் ஃப்ரி டிரேடு ஒப்பந்தம் செய்து விட்டால் ஐரோப்பிய நாடுகள் பொருளாதாரம் மற்றும் வேலைவாய்ப்பு சார்ந்த பல வாய்ப்பு உருவாகும் என்று மெர்கல் தெரிவித்தார்.

மேல்மட்டத்தில் இப்படி எச்சரிக்கை! கீழ்மட் டத்தில் உள்ள மக்கள், இப்படிக்கூறுகின்றனர். உண்ணுற உணவில் இருந்து துடைக்கிற (ரொலைட்) பேப்பர்வரை சீனாவில் இருந்து வந்தால் இங்கு வராதது எல்லாம் வரும் என்கிறார்கள். அதே நேரம் இன்று யேர்மனியர்கள் அதிக நேரம் வேலைசெய்வதையும் விரும்புவ தில்லையே!

இரண்டாம் உலகப்போரின் போது சிப்பாய்களிய் சிறு குழுக்கள் சிறு சிறு கை யெழுத்துப்பிரதிகளைத் தயாரித்து கருத்துக்களை தமக்குள் பரிமாறிக் கொண்டனர்.

அவற்றில் ஒன்றில் ஒரு படைவீரர் ஒரு கவிதை எழுதியிருந்தான்.

படித்த அனைவரையும் கவர்ந்த அக்கவிதையை அப்போது ஆங்கிலப்படைகளின் தலைமைத்தளபதி வேபல்பிரபுவின் கையில் கிடைத்தது.

கவிதையைப் படித்துப் புல்லரித்துப்போன வேபல் பிரபு அப்படைவீரனுக்கு பரிசு பாராட்டு வழங்கிக்கௌரவித்ததாகச் செய்தி.

அந்தக்கவிதை

நீ ஒரு போர்வீரனால்
இரு நிலைகள் சாத்தியம்
நீ போர் முனைக்குச் செல்லலாம்
நீ போர்முனைக்குச் செல்லாமலும் இருக்கலாம்.

செல்லாமல் இருந்தால் கவலையில்லை.
செல்லும்படியானாலோ,
இரு நிலைகள் சாத்தியம்
நீ அபாயகளத்திற்கு அனுப்பப்படலாம்
அனுப்பப்படாமலும் போகலாம்.
அனுப்பப்படாவிட்டால் கவலையில்லை,
அனுப்பப்பட்டாலோ
இரு நிலைகள் சாத்தியம்
நீ போரில் காயமுறலாம்
காயமுறாமலும் இருக்கலாம்.
காயமுறாமல் போனால் கவலையே இல்லை.
காயமுற்றாலோ
இரு நிலைகள் சாத்தியம்
அழமாகவே பலமாகவே கயமுறலாம்
அல்லது லேசாகக் குறைவாகக் காயமுறலாம்
லேசாகக் குறைவாகக் காயமுற்றால்
கவலைப்பட ஒன்று மில்லை
ஆழமாகக் பலமாகக் காயமுற்றால்
இரு நிலைகள் சாத்தியம்
ஒன்று நீ வைத்தியத்தால் பிழைத்திடலாம்
அல்லது நீ காயத்தால் மாண்டு போகலாம்.
வைத்தியம் உன்னைப் பகிழைக்கவைத்தால்
கவலைப்பட ஒன்றமில்லை
அல்லது நீ இறந்து போனாலோ
கவலைப்பட நீ இருப்பாயோ

If You are a Soldier என்னும் கவிதையின் தமிழ் வடிவம்.

தமிழில் மகோகர் மோகன் நாராயணன்

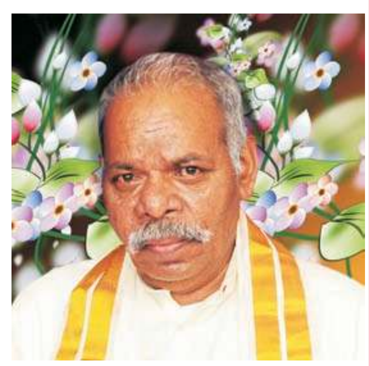
மூன்றாம் ஆண்டு நினைவஞ்சலி

அமரர் சின்னத்துரை யோகராசா

அன்னையின் மடியில் 02.12.1948 ஆண்டவனடியில் 25.11.2011

எங்கள் ஆருயிர் தெய்வமே!
அப்பாவாய் மாமாவாய்
அன்புக்குழந்தையின் பேரனாய்
அணைத்ததெய்வமே!
உம் ஆத்மா சாந்திக்காய்
வேண்டுகிறோம் நாமே!

அன்புடன்
மகன் மகள் மருமக்கள்
S.Gobiy: 01798080340



etno 24

வட்டிகளின் சுமைகள் இனிமேல் உங்களுக்கு வேண்டாம்!

நீங்கள் 50.000€ வை 1.20% வீத வட்டிக்கு.
எங்களிடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்!
அதாவது 1000€ வுக்கு மாதவட்டி 1€ஆகும்.

மேலும் விரிவான விபரங்களுக்கு
இலவசமாக எங்களைத்
தொடர்பு கொள்ளுங்கள்!

etno 24

Tel: 02871 242555 3
info@etno24.de

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

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

தன் குற்றம் நீக்கும் திறமை

துறவி ஒருவரைப் பார்ப்பதற்காக அந்த நாட்டு மன்னன் அச் சிறுகுடிலுக்கு வந்தான். வந்த மன்னன் வெளியே நின்றுகொண்டு தான் வந்திப்பதாக அந்தத் துறவியிடம் கூறும்படி தன்னுடைய அரச அதிகாரக் குரலிலே தன் சேவகனை அனுப்பினான்.

வாசலிலே நின்று அதிகாரக் குரலிலே மன்னன் கூறியவை உள்ளே இருந்த துறவியின் காதிலும் விழுந்தது. சேவகன் “சுவாமி தங்களைக் காண மன்னர் வந்திருக்கிறார். தங்களைக் காணவேண்டுமாம்” மன்னனுடைய அதிகார விருப்பினைத் துறவியிடம் கூறினான்.

துறவி மிகுந்த அமைதியுடன் “நான் செத்தபிறகு என்னைக் காண வரும்படி உங்கள் மன்னனிடம் கூறு” என்றார். சேவகனும் மன்னனிடம் திரும்பி வந்து துறவி கூறியதைத் தெரிவித்தான். மன்னனுக்கோ ஒரே குழப்பமாகி விட்டது.

மன்னனுடைய குழப்பத்தை அவன் அருகிலே நின்ற மந்திரி தீர்த்துவைத்தார். “அரசே! தாங்கள் அதிகாரக் குரலிலே பேசுகிறீர்கள். தாங்கள் பார்க்க வந்தது எல்லாவற்றையும் துறந்த ஒரு துறவி என்பதை மறந்துவிட்டீர்கள். அவர் உங்களுக்குள்ளே இருக்கும் அந்த “நான்” என்னும் ஆணவத்தை நன்கு இனங்கண்டுகொண்டார்.
அதனை உங்களிடமிருந்து நீக்கவேண்டும் என்ற நல்ல எண்ணத்திலேயே 'நான் செத்த பிறகு' அதாவது உங்களுக்குள்ளே இருக்கும் அந்த “நான்” என்னும் செருக்கு நீங்கிய பின்னர் தன்னை வந்து பார்க்கும்படி சொன்னார்.” என்று மந்திரி கூறியதைக் கேட்ட மன்னன் தன் குற்றத்தை உணர்ந்துகொண்டான்.

தலைமைத்துவத்துக்கு தன்குற்றம் நீக்கும் திறமை வேண்டும். தன்னையே விமரிசனம் செய்யும் தகைமை வேண்டும்.
அப் பொழுதுதான் பிறருடைய விமரிசனத்தையும் நாம் ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவம் பெறுவோம்.

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!

பிருந்தா
Pirruntha Silk House
Textile & Jewellery

தங்க நகைகள் நீங்கள் விரும்பும்
டிசைன்களில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். திருமண
பட்டுப் புடவைகள் மற்றும் ஆடவர் மங்கயர்
உடைகளுக்கும் நாடுங்கள்.
Tel:0711 61 58 976 Mob:0170 33 44 059
Ludwig Str.92- 70197 Stuttgart

மங்கல இசைக் குழு
உங்கள் அனைத்து மங்கள வைபவங்களையும்
நாதஸ்வர தவில் கானமழையில் நனைத்திட
தவில் மேதை அளவையூர் குமரகுரு
அவர்களின் புதல்வன்
நாதஸ்வர இன்னிசைச்செல்வன்
N.K.Ragurman
0049 2271 670236

Dresdener Str.6
50126 Bergheim
Germany
நாதஸ்வர இன்னிசைச்செல்வன்
N.K.ரகுராமன்
Mob: 0049 157 89 15 95 71

ஸ்ரீ துர்க்கா
ஜோதிட நிலையம் பிரசாத்

உலகப் புகழ்பெற்ற இந்திய ஜோதிடர்
பண்டித் துர்க்கா பிரசாத்
தலைமுறை தலைமுறையாக ஜோதிடக்கலை
பயின்று வரும் ஜோதிட வித்துவான்
அனைத்து மதத்தினரும் வரலாம்
முகநாடி கைரேகை ஜோதிடர் அனுபவமுள்ள
எண்கணித ஜோதிடர் ஆலோசனை மற்றும் தீர்வுகள்
வியாபாரம்- எதிரிகள் -உடல்நிலை -வேலை குழந்தையின்மை-திருமணம் - பணம்
குடிபோதை- காதல்- விசா -விசாரத்துவழக்குகள் -கண்திருஷ்டி
-குடும்பஒற்றுமை படிப்பு மற்றும் பல...மந்திரம்- தந்திரம்
-காத்துக்கறுப்பு -பீடைபிசாசு என்ன
இருந்தாலும் நிவாணம் செய்து தரப்படும்.

100% Guaranteed result
0151 753 27 376 // 01521 29 46 268
Gartenstr 185 -41236 Mönchengladbach-Germany

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

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

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

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

யாழ் நூலகத்திற்கு சிவத்தமிழ் கையளிப்பு!

பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள், இன்று சொல்லும் செய்திகளைவிட நாளை சொல்லும் செய்திகள் அதிகம்!

யேர்மனியில் இருந்து வெளிவரும் வெற்றிமணி வெளியீடான சிவத்தமிழ் ஆன்மீக இலவச இதழின் கடந்த பத்துவருட இதழ்களும் பேணிப்பாதுகாக்கும் வண்ணம் ஒன்றாகக் கட்டப்பட்டு யாழ் நூலகத்திற்கு அன்பளிப்பாக வழங்கப்பட்டது. இத்தொகுப்பில் யேர்மனி இங்கிலாந்து மற்றும் அமெரிக்கா அவுஸ்திரேலியா நாடுகளில் அமைந்துள்ள ஆலயங்கள் பற்றிய விபரமும் மனிதநேயமிக்க சிறப்பான கட்டுரைகளும் சிவத்தமிழ்ச்செல்வியின் முத்துவிழா சிறப்பிதழும் சைவசமய அறிவுப்போட்டியில் யேர்மனியில் வென்ற மாணவர்கள் விபரங்களும் அடங்கும்.

மேற்படி தொகுப்பு புலம்பெயர் நாடுகளில் இந்து சமயம் என்ற ஆய்வுக்கு பெரிதும் உதவும் என யாழ் நூலகத்தின் (Chief Librarian Mrs.M.E. Karunakaran) பிரதம நூலகவியலாளர் திருமதி கருணாகரன் கருத்து தெரிவித்தார். இதுபோன்று வெற்றிமணியும் யாழ் நூலகத்திற்கு வழங்க ஏற்பாடு ஆகியுள்ளது. மேலும் இவ்வாறான தொகுப்பிற்கு முன்னோடியாக வெற்றிமணி திகழ்கின்றது. அன்று 1950 இல் வெளிவந்த வெற்றிமணி இதழ்களும் வருடா வருடம் பைன் செய்ப்பட்டு (ஒன்றாகக் கட்டப்பட்டு தடித்த மட்டையிட்டு பாதுகாப்பா குரும்பசிட்டி சன்மார்க்கசபைக்கு வழங்கப்பட்டது.) போர்காலச் சூழலால் சில அழிந்தாலும், அதிகமான புத்தங்கள் இன்றும் உண்டு. அவற்றை பல்கலைக்கழகமாணவர்கள் இன்றும் தமது ஆய்வுகளுக்கு பயன்படுத்தி வருகின்றனர். அன்று சிறுவர்களாக எழுதியவர்கள் பலர் இன்று மாபெரும் எழுத்தாளர்களாக சமூகசேவர்களாக கல்வியதிகாரிகளாகத் திழ்கின்றனர். அவர்கள் இன்றும் தமது வளர்ச்சிக்கு வெற்றிமணியின் பணியினை நன்றியுடன் நினைவுகூர்ந்தவண்வணமே உள்ளனர். நமது கடின உழைப்பில் உருவான பத்திரிகைகள் சஞ்சிகைகள் இன்று சொல்லும் செய்திகளைவிட நாளை சொல்லும் செய்திகள் அதிகம். எனவே அவற்றை கவனமாகக் கையளிப்போம்.

பொது வோட்பாளர் வெற்றிபெற்றால்.. 3ம் பக்கத் தொடர்ச்சி......

தொடர்பாக நான்கு கேள்விகள் எழுகின்றன. ஒன்று- பொதுவேட்பாளர் வெற்றி பெற்றால் ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியை புதுப்பிக்கும் திட்டத்தில் ஜாதிக ஹெல உறுமய ஒத்துழைத்தாலும் ஐக்கிய தேசியக் கட்சி ஒத்துழைக்குமா? அல்லது ஐக்கிய தேசியக் கட்சி மீண்டும் எதிர்க்கட்சியாகவே இருக்குமா? இரண்டாவது- மஹிந்த ராஜபக்சவுக்கு ஆதரவு வழங்கிய இலங்கைத் தொழிலாளர் காங்கிரஸ், ஈபிடிபி, ஸ்ரீலங்கா முஸ்லிம் காங்கிரஸ், போன்ற தமிழ்க் கட்சிளை புதிய ஜனாதிபதி தனது அணியில் சேர்த்து மீண்டும் அந்த அசிங்கமான அரசிலை தொடருவாரா? மூன்றாவது இனப்பிரச்சினைக்கான தீர்வு என்ன? சர்வதேச விசாரணைக்கு புதிய ஜனாதிபதி ஒத்துழைப்பாரா? அல்லது சர்வதேச விசாரணை தேவையில்லை, போரை நடத்தியர்களை மட்டும் விசாரித்தால் போதும் என புதிய ஜனாதிபதி கூறி இனப்பிரச்சினையின் சர்வதேச முக்கியத்துவத்தை குறைக்க முற்படுவாரா? நான்காவது வடக்கு கிழக்கு மாகாணத்தில் உருவாக்கப்பட்டுள்ள புதிய இராணுவ முகாம்களை அகற்றவும் சிங்கள குடியேற்றங்களை நிறுத்தவும் உத்தரவிடுவாரா?

ஆகவே அந்த வெற்றியின் பின்னால் உள்ள மேற்படி நான்கு கேள்விகளுக்கு விடையளிக்கக் கூடிய முறையில் பொது எதிரணியை உருவாக்கிய பிரமுகர்கள் முன நின்று செயற்படுவார்களா? அல்லது வெற்றபெற்றதும் அதே பல்லவிதான் பாடப்படுமா என்பதும் சந்தேகமாகவுள்ளது. அதேவேளை ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியில் இருந்து விலகியுள்ள சில உறுப்பினர்கள் ஐக்கிய தேசிய கட்சியில் இணைவதாகவும் கூறப்படுகன்றது. ஏனெனில் அவர்களுக்கும் சந்திக்காவுடன் ஏற்கனவே முரண்பாடுகள் உள்ளதாக தெரிவிக்கப்படுகின்றது. இந்த நிலையில் ஆட்சி மாற்றம் என்ற ஒரே நோக்கில் முரண்பாட்டிலும் ஓர் உடன்பாடு என்ற அடிப்படையில் தற்போது செயற்படும் பொது எதிரணி தேர்தலில் வெற்றி பெற்ற பின்னர் பல சவால்களை எதிர்கொள்ள நேரிடும் என்பது வெளிப்படையானது.

தேசிய அரசாங்கம்

ஆகவே பொது எதிரணி வேட்பாளர் வெற்றி பெற்று ஜனாதிபதியாக பதவியேற்றதும் உடனடியாக பாராளுமன்றம் கலைக்கப்பட்டு பொதுத் தேர்தலை நடத்தி தேசிய அரசாங்கம் ஒன்றை அமைக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். வெற்றியின் பின்னர் ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சி மீளவும் புதுப்பிககப்பட்டாலும் ஆதரவு வழங்கிய பிரதான கட்சிகளின் ஆதரவு பொதுத் தேர்தலிலும் தேவைப்படும் நிலையில் இம்முறை தேசிய அரசாங்கத்தை நோக்கி பயணிக்கக் கூடி புதிய அரசியல் கலாச்சாரம் ஒன்று உருவாகக் கூடிய சாதகமான நிலைமையும் உள்ளது.

நிறைவேற்று ஜனாதிபதி முறையை மாற்றி பிரதமர் தலைமையிலான ஆட்சியை எற்படுத்துவதே தமது இலக்கு என பொது எதிரணியின் முக்கியத்தர்கள் கூறுகின்றனர். வெற்றி பெற்று மூன்று மாதங்களில் ஜனாதிபதி ஆட்சியை முறையை மாற்றி நிறைவேற்று அதிகாரமுள்ள பிரதமராக ரணில் விக்கிரமசிங்க நியமிக்கப்படுவார் என மனோ கணேசனிடம் சந்திரிகாக உறுதியளித்துள்ளார்.

ஆகவே ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியை புதிப்பிக்கும் அதேநேரம் ஐக்கிய தேசியக் கட்சிஉள்ளிட்ட ஏனைய கட்சிகளையும் உள்ளடக்கிய தேசிய அரசாங்கம் ஒன்று அமைக்கப்பட்டால் அது சந்திரிக்காவினுடைய அரசியல் வெற்றியாக இருப்பதுடன் சிங்கள அரசியலின் புதிய கலாச்சாரமாகவும் மாறாலம்.

2003இல் ரணில் விக்கிரமசிங்க அரசாங்கத்துக்கு இழைத்த அநீதிக்கான மன்னிப்பாகவும் அமையலாம். ஆனால் கடந்த 60 ஆண்டுகால இனப்பிரச்சினைக்கான தீர்வு என்பது தொடர்ந்தும் இருட்டறைக்குள்ளேதான் இருக்கும் நிலை?

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

ரஜினியுடன் நடிக்கும் நாயகிகளுக்கும் வயது குறைந்து கொண்டே போகிறது!

24

22

16?

அன்று ஸ்ரீதேவி - லதா-மஞ்சுளா

ரஜினியை பொறுத்தவரை அவருக்கு வயது குறைந்துகொண்டே இருக்கிறது. அவர் ஒரு திறந்த புத்தகம் என்று இயக்குநர் கே.எஸ்.ரவிக்குமார் கூறியுள்ளார். 'லிங்கா“ படத்தில் ரஜினி இருவேடங்களில் நடித்துள்ளார். நாயகியாக அனுஷ்கா, சோனாக்சி சின்ஹா நடித்துள்ளனர். கே.எஸ். ரவிக்குமார் இயக்கியுள்ள இப்படத்தின் பாடல் வெளியீட்டு விழா 16.11.2014 சென்னை சத்யம் திரையரங்கில் நடைபெற்றது.

பெயர் வைத்த ரஜினி இந்த படத்துக்கு 'லிங்கா“ என்று பெயர் வைத்ததே ரஜினிதான். கமல் நடித்த 'தெனாலி“ படத்துக்கும் பெயர் வைத்தது ரஜினிதான். 'லிங்கா“ பட தலைப்பை ரஜினி சொன்னதும் அமீர் ஏற்கனவே பதிவு செய்து வைத்திருந்தது தெரிய வந்தது. அவரிடம் கேட்டோம். தலைவன் கேட்கும்போது தர முடியாது என்று சொல்ல முடியாது என கூறி உடனே பட தலைப்பை எங்களுக்கு தந்தார்

ரஜினி ஒவ்வொரு காரியத்திலும் எப்படி வெற்றி பெறுகிறார் என்பதற்கு படப்பிடிப்பு நடந்த ஒரு விஷயத்தை வைத்து சொல்ல முடியும்.

இந்த படத்தின் அறிமுக பாடலுக்கு பிருந்தா நடனம் அமைத்து கொடுத்தார். அதை பார்த்த ரஜினி 25 வயதுக்காரர் ஆடுற மாதிரி நடனம் சொல்லிக் கொடுக்கிறீங்களே. என்னால் எப்படி ஆடமுடியும் என்று கேட்டார் பிறகு வேறு ஸ்டைலில் நடனம் அமைக்கப்பட்டு ரஜினி ஆடினார்.

யார் மனதையும் புண்படுத்தக்கூடாது என்று நினைப்பவர் ரஜினி. அவர் நினைத்திருந்தால் ஆடமுடியாது என்று வேறு மாதிரி சொல்லி இருக்கலாம். ஆனால் அவர் அப்படி சொல்லவில்லை.

இளம் வயது நாயகிகள் கதாநாயகிகளாக சோனாக்ஷி சின்கா, அனுஷ்காவை தேர்வு செய்ததை அறிந்ததும் இவ்வளவு குறைவான வயதுள்ளவர்களை ஜோடியாக்குகிறீர்களே என்றார். சோனாக்ஷி அப்பா என் நண்பர் என்றார்.

ரஜினியை பொறுத்தவரை அவருக்கு வயது குறைந்துகொண்டே இருக்கிறது. அவரை விட இளமையான ஐஸ்வர்யா ராயுடன் ஜோடியானார். பின்னர் 24 வயது கொண்ட தீபிகா படுகோனேவுடன் ஜோடி சேர்ந்தார். இப்போது 22 வயதான சோனாக்ஷி சின்கா ஜோடியாகியுள்ளார். ரஜினியுடன் நடிக்கும் கதாநாயகிகளுக்கும் வயது குறைந்து கொண்டே போகிறது என்றார் கே.எஸ்.ரவிக்குமார்.

அன்று மக்கள் திலகம் எம்.ஜி.ஆர்.நடிகர்திலகம் சிவாஜி யாவரும் வயதான பொழுதிலும் ஸ்ரீதேவி லதா மஞ்சுளா இவர்களுடன் நடித்தனர். எம்.ஜி.ஆர் மஞ்சுளாவுடன் நடிக்கும் போது மஞ்சுளா வயதைக் கேட்டால் அதிர்ந்து போவீர்கள். அன்று சினிமாவைக் கரைத்துக் குடித்தவர்களைக் கேட்டுப்பாருங்கள்.

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

திரை உலகம்

பயமில்லை! பதுங்கவில்லை!! அனுபவம் தேடுகிறோம்!!!– விஜய்

கேள்வி: புதுமுக இயக்குநர்களுக்கு நீங்கள் ஏன் வாய்ப்பு அளிப்பதில்லை?
பதில்: இது வரை நடித்துள்ள 58 படங்களில், 28 படங்கள் புதுமுக இயக்குநர்கள் தான். ஒ.கே வா அண்ணா ?
கேள்வி: "கத்தி" படம் கொடுத்தமைக்கு நன்றி. அனிருத்துடன் பணியாற்றியது குறித்து?
பதில்: சின்ன வயது. நிறைய ஆற்றல்.
கேள்வி: தலைவா.. நம்ம பயந்து ஒதுங்குகிறோமா இல்ல பாய பதுங்குறோமா?
பதில்: பயமும் இல்லை பதுங்கவும் இல்லை. அனுபவம் தேடுகிறோம். அவ்வளவு தான்.
கேள்வி: சமீபகாலமாக உங்களது படங்களை வைத்து பலர் பிரச்சினைகளை எழுப்பும்போது உங்கள் மனதில் என்ன ஓடும்?
பதில்: இதில் என்னைப் பற்றி சொல்ல என்ன இருக்கிறது. ஒவ்வொரு படத்திற்காகவும் அதன் பின்னணியில் உழைக்கும் மக்களுக்காக வருந்துவேன்.
கேள்வி: இன்னும் 10 வருடங்களில் உங்கள் வாழ்க்கை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
பதில்: கடவுள் எழுதிய எனது வாழ்க்கை புத்தகத்தில் நம்பிக்கை இருக்கிறது. புத்தகத்தின் அடுத்த பக்கத்தில் என்ன இருக்கிறது என்று எனக்கு தெரியாது. எல்லா பக்கத்தையும் சந்தோஷமாக கடக்கிறேன். என்ன நடக்கும் என்று என்னால் கூற முடியாது. பலனை எதிர்பார்க்காமல் என்னுடைய கடமையைச் சரியாக செய்ய ஆசைப்படுகிறேன்.
கேள்வி: சமீபத்தில் உங்களுக்கு பிடித்த படம் எது? பதில்: ஜிகர்தண்டா மற்றும் த்ரிஷ்யம்.
கேள்வி: இணையத்தில் ரசிகர்களின் சண்டைகள் அதிகரிக்கிறது. உங்களது ரசிகர்களுக்கு அறிவுரை கூறுங்கள்
பதில்: ஆம். இது துரதிஷ்டவசமானது. இம்மாதிரி சண்டையில் ஈடுபடுவதை விடுத்து, சமூக பிரச்சினைகளில் கவனம் செலுத்தி ஒற்றுமையுடன் செயல்பட வேண்டும் என்று எனது ரசிகர்களைக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.
கேள்வி: உங்களது ரசிகர்கள் குறித்து? பதில்: வெற்றியில் என்னிடம் ஒட்டிக் கொண்டவர்கள் அல்ல. தோல்வியில் என்னை தட்டிக் கொடுத்தவர்கள் என் ரசிகர்கள். நடிகன் - ரசிகன் தாண்டிய உறவு எங்களுடையது.
கேள்வி: நிறைய பிரச்சினைகள் இருந்தும் எப்படி அமைதியாக இருக்கிறீர்கள். எப்படி இந்த சக்தி? பதில்: அமைதி தான் எப்போதுமே பெரிய சக்தி.
கேள்வி: உங்களது ரசிகர்களுக்கு என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?
பதில்: உழைத்திடு.. உயர்ந்திடு.. உன்னால் முடியும்.

கேள்வி: உங்களது எதிர்ப்பாளர்களுக்கு என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?
பதில்: எதிரியையும் நேசிப்போம். நான் அவர்களுக்கும் நன்றிக்கடன் பட்டுள்ளேன்.
கேள்வி: முதலில் கோக் விளம்பரத்தில் நடித்தீர்கள். தற்போது அதற்கு எதிராக "கத்தி" படத்தில் நடித்துள்ளீர்கள். ஏன் இந்த எதிர்மறை?
பதில்: மக்கள் இதே போல அரசியல் கட்சிகள் கூட்டணி வைத்துக் கொள்ளும்போதும் கேள்வி எழுப்பினால் நான் மகிழ்வேன். ஆம், நான் இதற்கு முன் அந்த விளம்பரத்தில் நடித்தேன். சச்சின், ஆமிர்கான் போன்ற மிகப்பெரிய பிரபலங்களும் நடித்துள்ளனர். ஆனால் நான் தற்போது அந்த பிராண்டை விளம்பரப்படுத்துவதில்லை. கத்தி கதையைக் கேட்ட போது அதன் கருத்து எனக்குப் பிடித்திருந்தது. அதை ஜீவா கதாபாத்திரம் வழியாகப் பேசியுள்ளேன்.

கேள்வி: சூப்பர் ஸ்டார் தலைப்பு பிடித்திருக்கிறதா... இளைய தளபதி தலைப்பு பிடித்திருக்கிறதா... பதில்: நான் நடிக்க ஆரம்பித்தவுடன் மக்களுக்கு என்னை பிடித்து ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைத்தேன். தற்போது நான் எதிர்பார்த்தை விட மேலாக உங்களுக்கு என்னைப் பிடித்திருக்கிறது. உங்களுடைய இந்த அன்பிற்கு முன்னால் எனக்கு எந்தவொரு தலைப்பும் பெரிதாகத் தெரியவில்லை.

"என் ஓவியத் திறமையை! கடவுள் எனக்குக் கொடுத்த முக்கியமான பரிசு. ஆனா, அதை எப்பவும் விளம்பரப்படுத்த மாட்டேன். பெரும்பாலும் சாமி படங்கள்தான் வரைவேன். அப்புறம் இயற்கைக் காட்சிகளை வரையப் பிடிக்கும். சமீபத்தில் நான் வரைந்த கிருஷ்ணன்- ராதை ஓவியம் 15 லட்ச ரூபாய்க்கு விலை போச்சு. இப்படி ஓவியங்கள் மூலம் வரும் வருமானத்தை வைத்து, முதியோர் இல்லம் ஆரம்பிக்க ஆசை. இதுக்காகவே சின்னச் சின்ன விடுமுறைகளில் கூட ஓவியங்கள் வரைகின்றேன். இப்பொழுது 100-க்கும் மேல் ஓவியங்கள் சேர்ந்துவிட்டேன். சீக்கிரமே ஒரு கண்காட்சி வைக்கவேணும்!"குருத்வாரா! நான் பஞ்சாபிப் பொண்ணு. கடவுள் பக்தி அதிகம். காலையில் எழுந்ததும் வணங்குவேன் தூங்குறதுக்கு முன்னாலும் வணங்குவேன் சின்ன வேலையோ பெரிய வேலையோ, "அது நல்லா நடக்கவேணும என்று கடவுளிடம் கேட்பேன். ஒரு இடத்துக்குக் புறப்பட்டால், "சரியான நேரத்துக்குப் போகவேணும் என்று வேண்டிக்கொள்கின்ற அளவுக்கு கடவுள் பக்தி அதிகம். எந்தப் படத்தில் நடிச்சாலும், அந்தப் படம் ரிலீஸ் ஆகிற சமயம் பஞ்சாப்ல இருக்கிற குருத்வாராவுக்கு அம்மாவோடு போவேன். இந்த சென்டிமென்ட் எனக்கு சூப்பரா ஒர்க்-அவுட் ஆகும்!""
பேயைப் பார்த்தால் பயம்தானே வர வேண்டும். ஆனால், பாசம் வரவைத்துவிட்டார் ஹன்சிகா. "அரண்மனை" படத்தில் அழகான ஆவியாக ஸ்கோர் செய்தவர், இப்போது ஊட்டி குளிரில் விஷாலுடன் டான்ஸ் ஆடிக்கொண்டிருந்தார்.""

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

Ria MoneyGram துரித பண மாற்றுச் சேவை!

19 வருட சேவையில் தங்கமாய் ஜொலிக்கும் நம்பிக்கை ஸ்தாபனம்

LITTLE INDIA

Textile & Jewellery

அழகான ஆடைகளுக்கும் பஞ்சாபி வகைகளுக்கும் தங்க நகைகளுக்கும் பெயர் பெற்ற ஸ்தாபனம்

VALUTRANS

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

அனைவர்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!

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

Further Str. 156
41462 Neuss

ASIA BAZAR

துரித பண மாற்றுச் சேவை!

Ria Money Transfer MoneyGram

அனைவர்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!

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

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

உரிமையாளர்: பா.கணேஷ்

யேர்மனியில் டோட்மூட் நகரில் சுவையான உணவிற்கு

தரமும் சுவையும் தரும்...

Tel:0231- 7252859

CEYLON IMBISS
இலங்கை உணவகம்

அனைவர்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!

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

அனைவர்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!

Jasmin Silk House
Fester Str.50
40882 Ratingen

ஜஸ்மின் சில்க் ஹவுஸ்

Jasmine Silk House

முக்கிய அறிவித்தல்
02.12.2014 முதல் 19.01.2015 வரை
எமது ஸ்தாபனம் விடுமுறைக்காகப் பூட்டப்படும் என்பதனை அன்பான வாடிக்கையாளர்களுக்கு அறித்தருகின்றோம்!

HP:0173 1937 325 Tel:02102 844744 T.Mohanadas

யேர்மனியில் தரம்மிக்க ஓர் மொத்த வியாபார நிலையம்!

StaR - Impex

Asia & Afro Großhandel & Einzelhandel

2015
அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புதுவருட வாழ்த்துக்கள்!

கிறிஸ்மஸ் விஷேட சலுகை!!!

எமது வாடிக்கையாளர்களுக்கு (வாடிக்கையாளர் பதிவு இல.
16,000-முதல் - 17,000 வரைKunden -Number16,000-17,000)
கிறிஸ்மஸ் விஷேட சலுகை காத்துள்ளது

எமது இணையத்தளத்திற்கு சென்று சலுகையை அறிந்து பயன் அடையுங்கள்

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

Tel:0231 860 26 96 Fax: 0231/8602698 Mobil: 0172/2183703 - E-Mail: star-impex@live.de