



























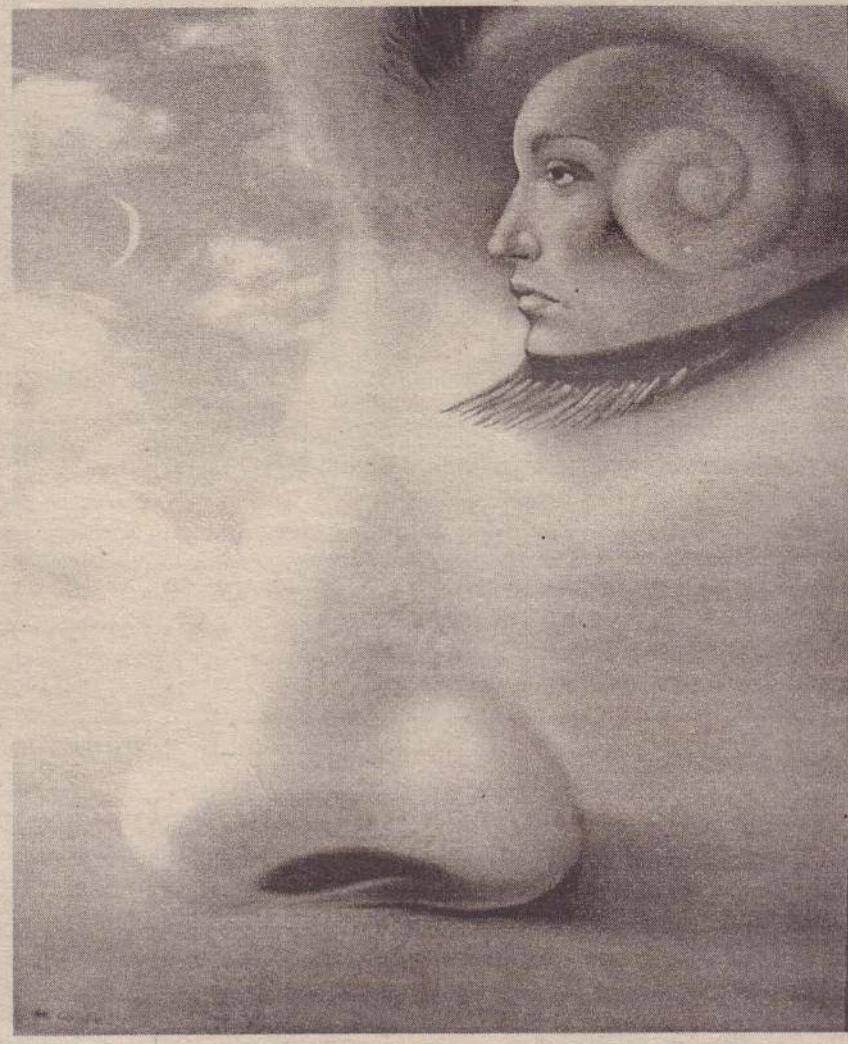


பொதுவாகத் திருமணம் என்றுவரும் போது நிறைய பேர் பெண்கள் தான் அதி கம் தீயாகம் செய்கிறார்கள் என்று சொல்வார்கள். ஆனால் பெண்களைப் போலவே ஆண்களும் ஒருசில முக்கீயமான வற்றை இழக்கிறார்கள் என்பது தெரியுமா? ஆம், எப்படி பெண்கள் திருமணத்துக்கு பின் பெற்றோர்கள், தோழிகள் மற்றும் பலவற்றை இழக்கிறார்களோ, அதைப் போன்று ஆண்களும் அதுவரை அவர்களுக்கு சந்தோஷத் தைத் தரும் சிலவற்றை இழுக்கின்றனர் என்பதை விடத் தீயாகம் செய்கின்றனர் என்று சொல்லலாம். ஆனால் இப்படி இழுப்பதை அவர்கள் ஒருபோதும் வெளிக்காட்டிக் கொள்ள மாட்டார்கள். ஏனெனில் அப்படி வெளிக்காட்டி ணால், பின்திருமணவாழ்க்கையில் உள்ள சந்தோஷம் மற்றும் ஆரோக்கியம் போய்விடும் என்பது தான் அதற்கான காரணம். அப்படி எதைத்தான் இழுக்கிறார்கள்.... ஒவ்வொரு ஆணுக்கும்

அம்மா என்றால் உயிர். ஆனால் அந்த உயிரை தீருமணம் ஆன பின்னர் ஒரு கட்டைத்தில் தாடிடன் இருக்கும் நாள்களை ஆண்கள் இழுப்பார்கள். இந்த இழுப்பு அவர்களது மனதில் எவ்வளவு பெரிய வடிவமாய்த் தாலும், அதனால் உண்டான வலியை அவர்கள்

**முக்கீயமாக  
சுதந்திரத்தை  
இழுப்பார்கள்.**

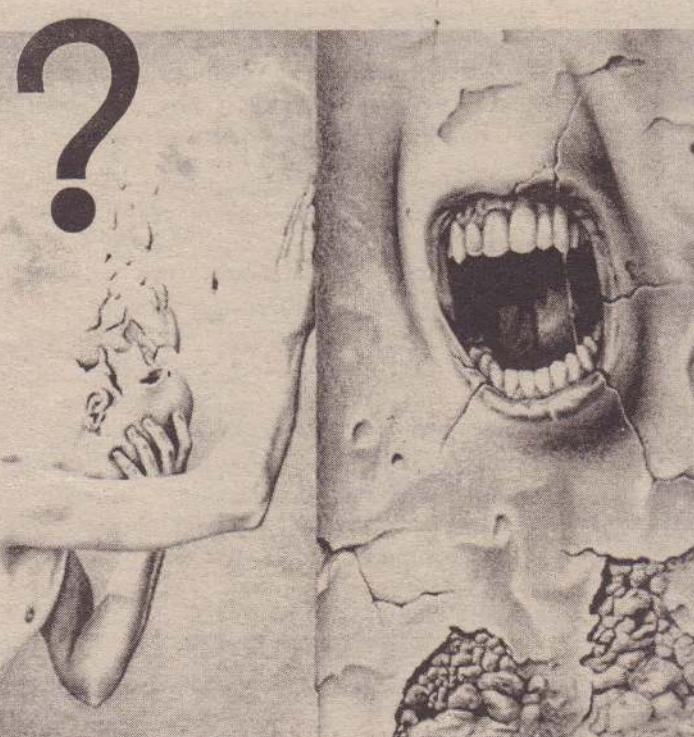
வெளிக்காட்டிக் கொள்ளமாட்டார்கள். அதற்காக அம்மாவைக் காணவே செல்ல மாட்டார்கள் என்று சொல்ல முடியாது. பெண்கள் மட்டும் திருமணத்துக்குப் பின் தோழிகளை இழுப்பதீல்லை. ஆண்களும் தான் திருமணத்துக்குப் பின் நண்பார்களை இழுக்கின்றனர். முற்றிலும் இழுக்காவிட்டாலும், அவர்களுடன் நினைத்த நேரத்தில் எல்லாம் நேரத்தைச் செலவிட முடியாகச் சுதந்திரத்தை இழுப்பார்கள்.



## தூக்கம் கெடுவதற்கு அறிவியல் காரணமில்லை

மின்சாரம் கண்டுபிடிக்கப்படுவதற்கு முன்பு மனிதன் தூக்கியதை விழுங்கவில்லை என்றால் என்கிறது ஆய்வுகள். குறிப்பிட்ட நேரம் வரை கணினியில் பணியாற்றிவிட்டு அல்லது இணையத்தில் உலாவிவிட்டு குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நேரத்துக்கு உறங்கச் சென்று விடும் பழக்கத்தை அனைவரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அதேபோல, கணினியில் அதிக நேரம் வேலை செய்வதாலும், செல்பேசியாலும் மனிதனின் தூக்கம் குறைவதாக குற்றச்சாட்டு எழுந்துள்ளது. ஆனால் மனிதனின் தூக்கத்தை எந்த வகையிலும் கணினியோ, செல்போனோ குறைக்கவில்லை என்கிறது பல்வேறு ஆய்வு முடிவுகள்.

அதிக நேரம் கணினி முன்பு அமர்ந்து இணையத்தில் உலா வரும் மனிதன், அதன் மீதான ஆர்வத்தீனால், நேரம் கழிவது தெரியாமல் இருந்து விடுவதை தெரியாமல் இருந்து விடுவதை தொக்கத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டு செல்பேசியில் பேசுவதாலும், இணையத்தைப் பயன்படுத்துவதாலும் அதிக நேரம் கணினியில் விளையாடிக் கொண்டோ ஸ்கேப்பில் பேசிக் கொண்டோ இருந்தால் அதற்கு அறிவியல் ரீதியாக செல்போனா.



## நீங்கள் அதிகம் கோபப்படுவேரா.....

1. எவன் ஒருவன் தனது கோபத் தைத் தடுத்துக் கொள்கிறானோ. அவன் தன்னுடைய பெரிய எதிரியை வெற்றி கொண்டவன் ஆகிறான்.  
- வத்தீன்

2. கோபம் கொப்பளிக்கும் அந்த ஒரு கணத்தில், நீ பொறுமை காத்தால் நாறு நாள் துண்டத்திலிருந்து தப்பித்து விடுவாய்.  
- சீனாம்

3. கோபத்தை வெளிக்காட்டுவது, குளவிக் கூடினா மீது கல்லெறி வதற்கு ஒப்பானது.  
- மஹபார்

4. கோபத்தை வெற்றி கொள்வதற்கு ஒரே வழி, அதைத் தாழ்த்துவது.  
- செனோகா

5. ஒரு கண நேரத்தின் கோபத்தை அடக்கி வைப்பவன், ஒரு நாளை யத்துப்பிரத்தை அடக்கியவனாவான்.  
- முதுமொழி

6. கோபம் தலைதூக்கும்போது, அதன்பின் விளைவுகளைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.  
- கண்ணிப்பீசியஸ்

7. கோபப்படும் மனிதனால் அதிக அளவு சிறப்பாக வேலைகள் செய்ய முடியாது. அமைதியான, மன்னிக்கூடிய, சம நோக்குடைய, நிலைகுலையாத மனமுடையவனே அதிக அளவுசெயல்பட்டமுடியும்.  
- சுவாமி விவேகானந்தர்

8. மனம்போன போக்கில் நடப்பதற்கு மிக முக்கீயமான காரணம் கோபம்தான். அதிகச் செலவுகளையும் மனச்சுமைகளையும் உண்டாக்கும் பொருளான கோபத்தைச் செலவழிப்பதில் மிகவும் கஞ்சனாக இருங்கள்.

- ஜார்ஜ் விள்வியம் கர்ட்டஸ்

9. சினத்தை ஒழிக்க வேண்டும். சினம் ஒழிய மனம் அடையும் நிலைதான் பொறுமை, மனம் போதுமான நிலைமை.

- வேதாத்திரிமகரிவிவச்சுமுகில் நூல் கணம் போதுமான நிலைமை, மனம் போதுமான நிலைமை.

















## தொடரை இழந்தாலும் நீந்தியா முன்னிலையில்



### டெஸ்ட்டில் கலக்குவோம்

ஒருநாள் போட்டியில் வெற்றியைப் பறிகொடுத்தாலும், டெஸ்ட் போட்டியில் சிறப்பான ஒட்டத்தை வெளிப்படுத்துவோம் என் அணித்தலைவர் டோனி தெரிவித்துள்ளார். தென்னாபிரிக்காவுக்குச் சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்டு நீந்திய அணி விளையாடவுக்கு ஒருநாள் போட்டியில் 2 ஓட்டங்களிலும் மோசமான தோல்வியைத் தழுவி தொடரை இழந்தது. நீந்தலையில் வீவிரிரு அணிகள் மொதும் மூன்றாவது ஒருநாள் போட்டிசென்றுகியன்பார்க் கைதானத்தில் நடந்தது. நீந்திய அணி விளையாட ஆரம்பித்த போது மழு தொடர்ந்து பெத்தால் ஒட்டம் நிறுத்தப்பட்டது. தென்னால் 3 போட்டி கொண்ட தொடரை தென்னாபிரிக்கா 2-0 என்ற கணக்கில் கைப்பற்றியது.

நீந்த நிலையில் தீரு தறித்து அணித்தலைவர் டோனி வெறுகையில், ஒருநாள் தொடரை இழந்ததன் மூலம் நீந்திய பாடங்களைக் கற்றுக் கொண்டோம். வேகப்புந்து, பவுனைசை எப்படி எதிர்க்காள்வது என்பதை ஒருநாள் தொடரை அறிந்தோம். தெனால் டெஸ்ட் தொடரில் சிறப்பாக விளையாட முழுமுறை நம்பிக்கை எங்களுக்கு உள்ளது - என்றார்.

மேல்னாபிரிக்க அணி மீரர் குயின்டன் டி கொக் சுதம் மூழ்ச்சுற்கு வீச்சுப்பும் தான் கூரணைம் என் இந்திய அணியின் பந்து வீச்சாளர் விளைந்த சர்மா தெரிவித்துள்ளார். தென்னாபிரிக்காவுக்குச் சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்டுள்ள இந்திய அணி, மூன்று ஒருநாள் போட்டிகள் கொண்டத் தொடரை 2:0 என்ற கணக்கில் இழந்து மீண்ணாத்தைப் பறிகொடுத்தது.

மீற்றத் தொடரில் மூன்று போட்டிகளிலும் தென்னாபிரிக்க மீரர் குயின்டன் டி கொக் 135, 106, 101 என ஹப்பரிக் சுதம் மிழத்து அச்தினார். மீற்று இந்திய அணியின் வேகப்புந்து வீச்சாளர் இஷாந்த சர்மா கூறுகையில், குயின்டன் மூன்று போட்டிகளில் சுதம் மிழத்தமை அவருக்கு நல்லது நான். ஆனால் என்னைப் பொறுத்தவரையில் இவருக்கு அதிர்ஷ்டம் என்று நான் சொல்வேன். மூன்று போட்டிகளிலும் இவர் அந்த பந்துகள், அதிர்ஷ்டம் என்று கூறுகையாகக் கூறுகிறேன்.

## ரொனால்டோ புதிய சாதனை

சம்பியன்ஸ் லீக் போட்டியில் கீறிஸ்டியானோ ரொனால்டோ புதிய சாதனை படைத்துள்ளார். கோபன்லோகனில் நடந்த சம்பியன்ஸ் லீக் போட்டியில் ரியல் மட்ரிட் மீரர் கீறிஸ்டியானோ ரொனால்டோ, தனது அணியை 2:0 என்ற விகிதத்தில் வெற்றி பெற்று செய்தார். இவரது கோல் தான் ரியல் மட்ரிட் அணியை வெற்றி பெற்று செய்தது.

தீன் மூலம் ஒரு பருவ காலத்தில் அதிக கோல் அடித்த நபர் என்ற புதிய சாதனையை நிகழ்த்தி உள்ளார். இந்தப் பருவகாலத்தில் அவர் 9 கோல்கள் அடித்து உள்ளார். இதற்கு முன் பருவகாலத்தில் 8 கோல்கள் அடித்ததே சாதனையாக இருந்தது.

தீன் மூலம் ஒரு பருவ காலத்தில் அதிக கோல் அடித்த நபர் என்ற புதிய சாதனையை நிகழ்த்தி உள்ளார். அணியின் வெற்றிக்கு உதவ முழுந்ததை எண்ணோ மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

நான் அதிக கோல்கள் அடிக்க விரும்பினேன். அது சாதனையாக அமைந்தது. ஆனால் நான் சாதனை கணள் முறியடிக்க விரும்பவில்லை என்று தூரி வித்துள்ளார்.

(த)



நான் எனது கோல்கள் கணக்கின் மூலம் மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கிறேன். அணியின் வெற்றிக்கு உதவ முழுந்ததை எண்ணோ மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

## அதிர்ஷ்டதால் சுதம் அழுத்தாரா கொக்?



மேல்னாபிரிக்க அணி மீரர் குயின்டன் டி கொக் சுதம் மூழ்ச்சுற்கு வீச்சுப்பும் தான் கூரணை என் இந்திய அணியின் பந்து வீச்சாளர் விளைந்த சர்மா கூறுகையில், குயின்டன் மூன்று போட்டிகளில் சுதம் அந்தமை அவருக்கு நல்லது நான். ஆனால் என்னைப் பொறுத்தவரையில் இவருக்கு அதிர்ஷ்டம் என்று நான் சொல்வேன். மூன்று போட்டிகளிலும் இவர் அந்தத் தான் சொல்வேன்.

(த)





யாழ்ப்பாணத் தமிழ்ச் சங்கம் முன்னாடுத் தாங்கள் பாரதி விழாவும் இணையத்தள ஆரம்ப நிகழ்வும் பாரதி பிறந்ததினாமான கடந்த புதன்கிழமை பிற்பகல் 2 மணிக்கு யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக கலைாசபதி கலையராவ்கில் தமிழ்ச் சங்க உப தலைவர் பேராசிரியர் மா. சின்னாந்தம்பி தலைமையில் சிறப்பு திடம்பெற்றது. விழாவில் யாழ்ப்பாணத் தமிழ்ச் சங்கத்துக்கான உத்தியோகப்பூர்வ இணையத்தளம் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது. இணையத்தளத்தை யாழ் பல்கலைக்கழகத் துணைவேந்தர் ஆரம்பித்து வைத்தார்.

# Nestlé® **MILO**

வெற்றிக்கிள்ளு 2 லிட்டர் பந்தாட்ட  
மாபிரும் கிறுதிப் போட்டி 2013

ஒசம்பர் 14<sup>ம்</sup> திகதி பி.ப.1.00 முதல்  
யாழ் துரையப்பா வினாயாட்டு மைதானம்

Nestlé.  
Good Food, Good Life

