சாரல்

இனிமையானது...

Apr - June 2013
சாரல் 04:02

Made in China...

- ஹலோ மோகன்

அப்படியும் இப்படியும்

சீக்கிரம் கண்ணை மூடுங்கள்...

எப்படி ஜெயித்தேன் MGR

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

For information:

D.J. Shri

416 500 5455

OPENING IN SUMMER 2013

Shri's

BANQUET SERVICES

CHANDANI GRAND

3895 McNicoll Ave. Scarborough, Ont. M1X 1E7 (McNicoll & Morning Side)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

THOORAL

3252 Lawrence Ave East, Suite 6
Scarborough, ON M1H 1A4

Tel : 416 451 3177
Fax : 416 273 7606
Web : www.thooralonline.com
Email : editorial@thooralonline.com

Chief Editor
Rajmogan Selliah

Managing Editor
EN. ES. Sivalingam

Sub Editors
Guru
Soori Prathap - India
Brrinntha Kathirvel - Sri Lanka

Media Co - ordinator
S.G.Baskaran - Sri Lanka

Design & Concept
Touch Media Inc.

Advertisements
Touch Media Inc.

3252 Lawrence Ave East, Suite 6
Scarborough, ON M1H 1A4

Disclaimer: All Rights reserved. The Opinion / Views expressed by the contributors are their own and do not reflect those of the publisher.

The Publisher assumes no responsibility of any kind.

தூறலில் நனைந்திட முன்...

புறநானூறு — 10
ஹலோ மோகன் — 14
குரு அரவிந்தன் — 22
ரொமான்ஸ் உணர்வுகள் — 24
பல் மருத்துவம் — 26
மாத்தியோசி — 35
பட்ட மரமும் பாகல் கொடியும் — 39
மருத்துவம் Dr. Paul — 43
உடற்பயிற்சி நன்மையா தீமையா — 45
குருஜி — 54
Top Secret — 66
மனோவசிய முறை — 70
From Birth — 84

28 *Technology*

76 விடுமுறை

62 *Arnold*

92 *Sports*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இலக்கை நோக்கிய பயணம்!

இனப் படுகொலை முடிவடைந்து நான்கு ஆண்டுகளாகின்றன.

சர்வதேச சமூகம் தமிழர்களின் விடுதலைப் போராட்டத்திற்கு கொடுத்த அவமானங்கள் பெரும் ஏமாற்றத்தைத் தந்திருந்தாலும், தாயகத்தில் எதிர்கொள்ளப்படும் இன அழிப்பினைத் தடுத்து நிறுத்தி, தேசிய ரீதியிலான அரசியல் அங்கீகாரம் கிடைக்கும் என்ற எதிர்பார்ப்புகளுடன் சர்வதேச அரசியல் இயந்திரங்களின் மீது நம்பிக்கை வைத்துக் காத்திருக்கின்றோம்.

உலகத் தமிழர் அமைப்புகள், தமிழ் மாணவர் அமைப்புகள், உலக மனித உரிமை ஆணையகங்கள் மற்றும் நடுநிலை ஊடகங்களின் ஆதரவுடன் இழைக்கப்பட்ட கொடுமைகளுக்கும், அநீதிகளுக்கும் அனைத்துலக விசாரணை மூலமான நீதியையும், அரசியல் தீர்வினையும் கேட்டுப் போராடிக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

வடக்கிலிருந்து இராணுவத்தை வெளியேற்றுதல், சந்தேகத்தின் பேரில் தடுப்பில் வைக்கப்பட்டுள்ள கைதிகள் தொடர்பில் மீள்பரிசீலனை செய்தல், சுயநிர்ணய உரிமையுடன் கூடிய அதிகாரப் பரவலாக்கத்தை ஏற்படுத்துதல், அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் செயற்பாடுகளை அனுமதித்தல் போன்ற மனிதாபிமான அடிப்படைத் திட்டங்களை செயற்படுத்துவது அவசியமாக இருக்கின்றது.

இதேவேளை ஒரு இனத்தின் விடுதலைப் போராட்டம் என்பது ஒரு பிரதேசம் சார்ந்த பௌதீக விடயங்களில் மட்டுமே தங்கியிருக்க வேண்டுமென்ற வரையறைகள் கிடையாது. விடுதலைக்கான போராட்ட வடிவங்கள் வேறுபடுவதும், மறுபரிசீலனை செய்யப்பட்ட புதிய சிந்தனைகள் புது வடிவம் பெறுவதும், போராட்டத் தளங்கள் மாற்றி அமைக்கப்படுவதும், தற்காலிக தீர்வுகள் மூலம் இனத்தின் இருப்பை உறுதிப்படுத்திய படி வெற்றி பெறுவதும் காலத்தின் தேவைகளாகக் கருதப்படுகின்றது.

சிதைவுகளுடன் கூடிய எதிர்வுகளைத் தாண்டிய யதார்த்த சூழலின் உறுதியான தோற்றப்பாடே ஒரு இனத்தின் எதிர்கால இருப்புக்களின் அடிப்படை அலகாக அமைய முடியும். உலகெங்கும் சிதறிப் போயிருக்கும் உலகத் தமிழர்களின் தனித்துவமான சிந்தனைகள் வலுப்பெற்று ஒரு தூய அரசியல், பொருளாதார அமைப்பின் பிரசன்னம் இன்றைய நிலையில் மிகவும் அவசியமாகின்றது. இதுவே இன விடுதலையின் ஆதார சக்திகள் என்ற வரையறையில் உலகளாவிய ஆதரவைப் பெற்று இலக்கை நோக்கிய பயணத்தை முன்னெடுக்க முடியும்.

புதையுண்டு போன சரித்திர ஆதாரங்களைக் கண்டுபிடித்து அவற்றைப் புனர்நிர்மாணம் செய்யும் விஞ்ஞான ரீதியான அணுகுமுறையின் ஆரம்பம் உலகில் வாழும் அனைத்து தமிழர்களின் முதலாம், இரண்டாம் தலைமுறையினரின் தோள்களிலேயே சுமத்தப்பட்டுள்ளது.

தாயகத் தமிழர், புலம்பெயர் தமிழர், இந்தியத் தமிழர், உலகத் தமிழர் என்று ஒவ்வொரு தமிழர்களுக்கும் உரித்தான தனித்தனிக் கடமைகள் அடையாளப்படுத்தப்படும் போது புகை மூட்டங்களாகத் தெரியும் அடிவானத்தில் ஒரு விடியலின் வெளிச்சம் புலப்படும். அதுவே உலகத் தமிழ் இனத்தின் சுதந்திர நாடாக அமையப்பெறும்.

- பிரதம ஆசிரியர்

editor@thooralonline.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உங்களின் சகல விதமான மோட்கேஜ் தேவைகளையும்
சிறந்த முறையில் பூர்த்தி செய்யப்படும்!

BonaFide
Mortgage Solutions Inc.
the true freedom

SUREN NATHAN
MORTGAGE BROKER
416 436 1111

7 Eastvale Drive, Unit 203, Markham, Ontario L3S-4N8
Office: 416 548 7475 | Fax: 416-548-7496 | Email: suren@bmsic.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தூறலின் இதழ்

இலவசமாக உங்கள் இல்லம் வந்து சேரவேண்டுமா?

வாசகர்களே!

கீழே உள்ள கூப்பனை நிரப்பி, எமது விலாசத்திற்கு அனுப்பி வையுங்கள். உங்களின் இலவச பிரதி உங்கள் இல்லம் வந்து சேரும்.

தூறல் வாசகர் அட்டை

First Name : ____________________

Last Name : ____________________

Address : ____________________

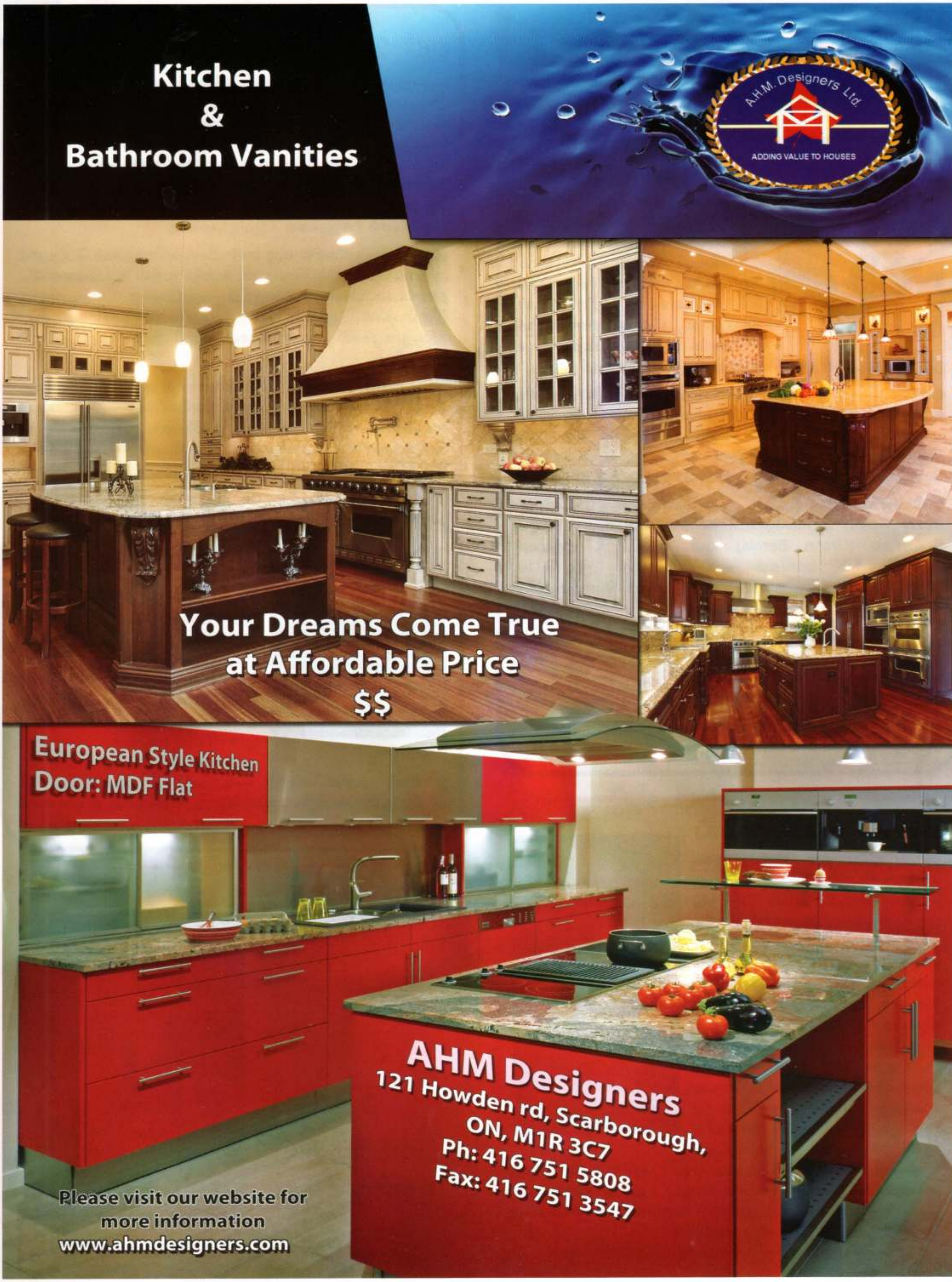
Phone (Optional) : ____________________

E-mail : ____________________

THOORAL - 3252 Lawrence Ave East, Suite 6 Scarborough, ON M1H 1A4

* Conditions may apply

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

IN சுவை!

அமெரிக்க சீல்ஸ் சிறப்புப் படையணி

அமெரிக்கபடைகள் எங்கெல்லாம் நிலை கொண்டிருக்கிறதோ அங்கெல்லாம் சீல்ஸ் படையணியை காணலாம். முக்கியமாக அவர்கள் தான் முதன்மையாக நிற்பார்கள். ஒசாமா பின்லாடனை தாக்கியளிக்கும் நடவடிக்கையை இந்த சீல்ஸ் அணிதான் வெற்றிகரமாக செய்துமுடித்திருந்தது.

யாருடைய கண்ணுக்கும் அகப்படாமல் எதிரியின் முக்கிய தளங்களுக்குள் விரைவாக உள்நுழைந்து வெளியேறுவதுடன் புலனாய்வுநடவடிக்கைகளின் மூலம் தகவல்களை திரட்டுதல், இலக்குகளைத்தாக்கி அழித்தல், மீட்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல் போன்றவை இவர்களின் இலக்கு.

அமெரிக்காவின் சிறப்புப் படையணியில் நேவிசீல்ஸ் (Navy Seals) ஆர்மிறேஞ்சர்ஸ் (Army Rangers), கிரீன் பேரெட்ஸ் (Green Berets) என ஒவ்வொரு பிரிவைச் சேர்ந்தோரும் அங்கம் வகிக்கின்றனர். இவர்களே அமெரிக்காவில் பல வருட தொடர் பாரிய வெற்றிகளுக்கு வழிவகுத்தவர்கள் என்றால் மிகையாகாது.

ஒவ்வொருபடைபிரிவிலும் எந்தநேரத்தில் எந்த இலக்கை ஒப்படைத்தாலும் அதனை சிறப்பாக நடத்தி முடிக்க சிறப்பு பயிற்சி பெற்ற அணிகள் இருக்கின்றன.

இந்த சிறப்பு சீல்ஸ் அணியில் எப்படி சேர்க்கப் படுகிறார்கள், யார் தெரிவு செய்யப்படுவார்கள் என அந்த அணியை பயிற்றுவிப்பவர்களால் கூட எதிர்வு கூறமுடியாது.

கயோட்டிகோ நாய்

கயோட்டிகோ நாய் என்பது நாய் என்னும் பேரினத்தைச் சார்ந்த ஒரு விலங்கு. இது வட அமெரிக்கா, நடு அமெரிக்கா ஆகிய பிரதேசங்களில் தெற்கே பனாமாவிலிருந்து வடக்கே மெக்சிக்கோ வரை, ஐக்கிய அமெரிக்கநாடுகள், கனடா உட்பட்ட பகுதிகளில் காணக் கிடைக்கின்றது. பார்ப்பதற்கு ஓநாய்கள் போலவே தோற்றம் அளித்தாலும் இவை வேறு இனத்தைச் சார்ந்தவை. கயோட்டி என்னும் பெயர் அமெரிக்கப் பழங்குடிகளில் ஒரு இனமாகிய ஆசுடெக் மக்களின் நகுவாட்டில் மொழியில் இருந்துபெறப்பட்டது. சராசரியாக ஆறு கயோட்டிகள் சேர்ந்து நடமாடினாலும் அவை இரண்டாகச் சேர்ந்து வேட்டையாடுவதுதான் வழக்கம். கயோட்டியின் முகமும் வாயும் சற்று நீண்டு காணப்படும்.

ஏன் 21 வேட்டுக்கள் தீர்க்கப்படுகிறது?

முந்தையகாலத்தில் கடற்படைவீரர்கள் தங்கள் சகவீரர்கள் அல்லதுஎதிரிகளுக்கு அவர்கள்மீது தங்களுக்கு எந்த விரோதமும் இல்லை என்பதைக் காட்ட துப்பாக்கிகளை வெடித்தனர். 14 மற்றும் 15ஆம் நூற்றாண்டுகளில் கடற்படைக் கப்பல்களில் பீரங்கிகள் பயன்பாட்டுக்கு வந்தபின், கப்பல்கள் வெளிநாட்டுத் துறைமுகங்களை நெருங்கும் போதுதங்களிடம் ஆயுதம் எதுவும் இல்லை என்பதைகாட்டும் விதமாக பீரங்கியால் 7 சுற்றுக்கள் சுடுவதுவழக்கம்.

அக்காலப்பகுதிகளில் ஏழு எண் மிகமுக்கியத்துவம் பெற்றதால் அதனையே தெரிவு செய்தனர். கடலில் உள்ள கப்பல்களைவிட தரைப்படையினர் தங்களிடம் அதிகமான வெடிமருந்து இருப்பதால் மூன்றுமடங்கு அதிகமாக (21 தடவை) சுடுவதுவழக்கம். அதனால்தான் இந்த நடைமுறை இன்றும் இருக்கிறது.

இந்த முறை அடிக்கடி அமெரிக்காவால் மாற்றப்பட்டுவந்தது. இந்த 21 வேட்டுமுறையை அமெரிக்கா 1875 வரை ஏற்றுக்கொள்ளவே இல்லை. 1810இல் அப்போதிருந்த மாநிலங்களின் எண்ணிக்கையை (17) மரியாதை வேட்டுக்களாக வைத்திருந்தனர்.

The Flying Duck Orchid

கிழக்கு மற்றும் தெற்கு ஆஸ்திரேலியாவில் சிறிய ஆர்க்கிட் காணப்படுகிறது. இது பறக்கும் வாத்தின் தோற்றம் கொண்டது. இதனால் இது Flying Duck Orchid என அழைக்கப்படும். இவை sawflies என்ற பூச்சிவகைகளை ஈர்க்கும் தன்மைகொண்டது. இந்தப் பூச்சிகள் மூலமே மகரந்த செயற்பாடு இடம்பெறுகிறது. 1986 ஆம் ஆண்டில் இந்த ஆர்க்கிட் ஆஸ்திரேலிய தபால் தலை இடம்பெற்றது.

யார் இந்த சிறுமி?

33ம் பக்கத்தில் பார்க்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மூக்கன் பறவை ஓய்வெடுப்பதற்கோ, உணவு உட்கொள்வதற்கோ கூடப் பயணத்தை முறிக்காமல் இடைவிடாது தொடர்ந்து எட்டு நாட்கள்வரை பறக்கும்.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

1774ல் இங்கிலாந்து நாட்டின் வேதியியலாரான ஜோசப்பு பிரீசிட்லிஆக்சிசனைக் கண்டுபிடித்ததாக வெளியிடப் பட்டிருந்தாலும் அதற்கு முன்னரே காரல் வில்லெம் சீலெ (C .W .Scheele) என்ற சுவீடன் நாட்டுவேதியியலார் 1772 ல் ஆக்சிசனை கண்டறிந்தார்.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

சவூதிஅரேபியாவின் ஜித்தாவில் உள்ள 436 அடி உயரமுள்ள மனாரா ஜித்தா உலகின் மிக உயரமான கலங்கரைவிளக்கம் ஆகும்.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

பறவை என்னும் வகுப்பில் மொத்தமாக 9672 இனங்கள் உள்ளன.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

இதுவரை 464 புறக்கோள்கள் இருப்பதுவானியலாளர்களால் உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது.

1972 ல் வெளியாகி வெற்றி கரமாக ஓடியபடம் வசந்த மாளிகை. இந்தத் திரைப் படத்தை கே.எஸ்.பிரகாஷ்ராவ் இயக்க, சிவாஜி - வாணிஸ்ரீ ஆகியோர் நடித்திருந்தனர். இந்தத் திரைப்படம் 'கர்ணன்' திரைப்படத்தைப் போன்று புதியமெருகூட்டலுடன் மீண்டும் வெளியாக விருக்கிறது. டிஜிட்டல் தொழில் நுட்பத்துடன் ஒலிக்குறிப்புகள் செம்மை செய்யப்பட்டும், கலர் கரெக்சன் செய்யப்பட்டும் வெளியாகிறது.

இந்தப்படத்தின் பாடல்கள் மிகவும் பிரபலமானவை யாருக்காக, குடிமகனே, ஏன்!ஏன்!ஏன்!, மயக்க மென்ன எனும் பாடல்கள் பட்டிதொட்டி யெங்கும் இன்றும் ஒலித்துக் கொண்டிருப்பவையாகும்.

மீண்டும்! "வசந்தமாளிகை"

வசந்தமாளிகை ஹிந்தியில் ராஜேஸ் கண்ணா - ஹேமமாலினி, நடிப்பிலும் வெளிவந்துபெரும் வெற்றிபெற்றது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

பைக்கால் ஏரி, சைபீரியா
(Lake Baikal, Siberia)

தென்கிழக்கு சைபீரியாவில் உள்ள, 3.15 மில்லியன் ஹெக்டேர் பரப்பில் அமைந்துள்ள பைக்கால் ஏரி உலகின் பழமையான (25 மில்லியன் ஆண்டுகள்) ஏரி. இது 1,700 மீ ஆழம் கொண்டது. இது உலகின் மொத்த நீர் பரப்பில் 20% நன்னீரைக் கொண்டது.

ஜாக்கிசானின் ஆக்சன் பட ரிடையர்மென்ட்

ஜாக்கிசானின் ஆக்சன் பட ரிடையர்மென்ட் ஜாக்கி ரசிகர்களுக்கு, மிகப்பெரிய அதிர்ச்சி.

மொழி புரியவில்லை யென்றாலும் வெறும் காட்சிகளாலேயே நம்மை விலாநோக சிரிக்கவைத்தவர் ஜாக்கி. எவ்வளவு கடினமான ஆக்சன் காட்சிகளையும் சிரித்த முகத்தோடு ரத்தம் சிந்தி நடித்தவர். மார்ஷியல் ஆர்ட்ஸ் படங்களில் புரூஸ்லீ கமலஹாசன் என்றால் ஜாக்கிதான் ரஜினி. ஜாக்கியை குழந்தைகள்தான் கொண்டாடினர். அவர் குழந்தைகளுக்காகவே நடித்தார். அவருடைய சண்டைகளில் மூர்க்கம் இருக்கும். ஆனால் வன்முறை இருக்காது! அந்த மேஜிக் ஜாக்கிக்கு மட்டுமே வாய்த்திருந்தது.

அவருடைய, கடைசி ஆக்சன் படமான CZ12 (சைனீஸ் ஜோடியாக) அண்மையில் வெளியானது.

படத்தின் இயக்குனரும் ஜாக்கிதான். சண்டைக்காட்சிகளும் அவருடையதே. இத்திரைப்படத்திற்காக, இரண்டு, கின்னஸ் சாதனைகள் செய்திருக்கிறார் ஜாக்கி. அதில், ஒன்று ஒரே படத்தில், அதிக ஸ்டன்ட்களில் நடித்தவர் (Most Stunts Performed by a Living Actor), இன்னொன்று ஒரேபடத்தில் அதிக வேலைகளை செய்தவர் (Most Credits in One Movie)! இதெல்லாம்,நிறையபேர் செய்யக் கூடியதுதானே என்றுதோன்றலாம். ஆனால் ஜாக்கிசானுக்கு வயது 58!

இனி நீங்களே முடிவு செய்யுங்கள்!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கலாநிதி.எஸ்.சிவநாயகமூர்த்தி

புறநானூறும் அது கூறும் செய்திகளும்

சங்ககாலத் தமிழ் இலக்கியங்களில், எட்டுத் தொகை நூல்களில் ஒன்றாக விளங்குவது புறநானூறு என்னும் தொகை இலக்கியமாகும். இது புறத் துறைபற்றிய நானூறு பாடல்களைக் கொண்டது. எட்டுத் தொகை இலக்கியங்களில் புறத்துறை பற்றிய இலக்கியங்கள் இரண்டாகும். அவற்றுள் ஒன்று புறநானூறு மற்றையது பதிற்றுப்பத்து. இதில் கடவுள்வாழ்த்துப் பாடலையும் சேர்த்து நானூறு பாடல்களுள்ளன. இதில் உள்ள பாடல்கள் புறப் பொருள் பற்றிய பாடல்களாதலின் ஒவ்வொரு பாட்டுக்குப் பின்னும் திணை, துறை இன்னவை என்ற குறிப்பும் இன்னாரை இன்னதன் பொருட்டுப் பாடியது என்ற குறிப்பும் உள்ளன. இப்பாடல்களை முரஞ்சியூர் முடிநாகராயர் முதல் கோவூர்க்கிழார் இறுதியாகவுள்ள பல புலவர்கள் பாடியுள்ளனர். இவர்கள் அனைவரும் ஒரேசமயத்தைச் சார்ந்தவர்களோ, அன்றேல் ஒரே காலத்தில் வாழ்ந்தவர்களோ அல்லர். இவர்கள் பல்வேறு காலத்தில் வாழ்ந்த பல்வேறு சமுதாய நிலைகளிலிருந்த பேரரசர்கள் முதல் பலசாதிக் குழுமத்தினையும் சேர்ந்தவர்களாவர். இந்நூலில் கடவுள் வாழ்த்தை அடுத்து வரும் பாடல்கள்யாவும் புறப் பொருளை விளக்குகின்றன. இப்பாடல்கள் யாவும் பண்டைத் தமிழகத்தின் கலை, பண்பாடு, அரசியல், பொருளியல், கல்விநிலை முதலிய அனைத்தையும் விளக்குகின்றன. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் தமிழ்நாட்டு அரசியல் எவ்வாறிருந்தது? எவ்வெவ் அரசர்கள் சிறப்புற்றிருந்தனர்? என்னென்ன போர்கள் நிகழ்ந்தன? புலவர்களுடைய பெருமை எவ்வாறிருந்தது? போன்ற வினாக்களுக்குப் புறநானூறு தெளிவான விளக்கத்தைக் கூறுவதாகவுள்ளது.

மன்னன் முதுகுடுமிப் பெருவழுதி என்பவன் பலவேள்விகளைச் செய்தவன், பெருஞ் சோற்று உதியஞ் சேரலாதன் என்னும்சேரமன்னன் பாரதப் போர் வீரர்களுக்கு அரிசி அனுப்பிவைத்தான். அதியமான் நெடுமான் அஞ்சி என்பவன் ஔவையாருக்கு நெடுநாள் வாழும் பலத்தைத்தரும் நெல்லிக்கனியை அளித்தான், குமணன் தன்னை நாடி வந்த புலவருக்குத் தன்னுடைய தலையையே வழங்க முன்வந்தான். கோவூர்க் கிழார் என்னும் புலவர் போர் செய்யும் மன்னர்களுக்கு அறிவுரைகூறிச் சமாதானஞ் செய்தார். மூவேந்தர்களும் முற்றுகையிட்டும் பாரிமன்னன் தன் மலையில் விளையும் உணவுப் பண்டங்களை வீரர்களுக்கு வழங்கி அந்த முற்றுக்கையினால் துன்பம் அடையாதிருந்தான் போன்ற பல வரலாற்றுச் செய்திகளை இந்நூல் கூறுகிறது. அவை மட்டுமன்றி தமிழ் மன்னர்களின் அறப்போர் முறைகளையும், அவர்களின் வீரத்தைப் பற்றியும் சிறப்பாகக் கூறவும் தவறவில்லை .

உலகம் முழுவதும் ஒலிக்கின்ற "யாதும் ஊரே யாவரும் கேளீர்" என்னும் உன்னதப் பொன் மொழி இந்தப் புறநானூற்றிலேயே உள்ளது. இந்நூலிலுள்ள பின்வரும் பாடல்களில் ஒருவீரத்தாயின் வீர உணர்வுபற்றித் தத்ருபமாக கூறப்பட்டுள்ளது.

கெடுக சிந்தை ,கடிது இவள் துணிவே

மூதின் மகளிர் ஆதல் தகுமே

மேல்நாள் உற்ற செருவிற்கு இவள் தன்னை

யானை எறிந்து,களத்துஒழிந்தனனே,

நெருநல் உற்ற செருவிற்கு இவள் கொழுநன்

பெருநிரை விலக்கி, ஆண்டு பட்டனனே,

இன்றும் செருப்பறை கேட்டு,விருப்புற்று மயங்கி

வேல்கைக் கொடுத்து,வெளிதுவிரித்து உடீப்

பாறுமயிர்க் குடுமி எண்ணெய் நீவி

ஒருமகன் அல்லது இல்லோள்,

செருமுக நோக்கிச செல்க என விடுமே

என்னே இவள்தன் உள்ளத்துணிவு! அது கெடுவதாக, நினைக்கவே அச்சம் தருகின்றதே! பழைய மறக்குடி மகள் இவள் என்பதும் பொருத்தமானதே.! முன்னர் நடந்த போரிலே இவள் தகப்பன் யானையைவென்று அதன்காரணமாகக் களத்திலே இறந்தனன். நேற்றைய சண்டையிலோ இவள் கணவன் திரளான ஆநிரைகளைக் காத்து அப்போரிலே இறந்தனன். இன்றும் போர்ப்பறை கேட்டு களத்திலே தன்குடிப்பிறந்தாரும் போரிட வேண்டுமென்று எண்ணி அறிவுமயங்கி, ஒரே மகனன்றி வேறு பிள்ளைகள் இல்லாத இவள் தன்மகனை அழைத்து அவன் குடுமிக்கு எண்ணெய் தடவி, வெள்ளாடை உடுத்துக் கையிலே வேலையும் எடுத்துக் கொடுத்துப் போர்முனை நோக்கிச் செல்க என! அனுப்புகிறாள்! என்னே இவள் பண்பு ? என்னே இவள் வீரம்!

"நரம்பு எழுந்து உலறிய நிரம்பா மென்தோள

முளரி மருங்கின, முதியோள் சிறுவன்

புடை அழிந்து மாறினன்; என்று பலர் கூற

முண்டு அமர்க்கு உடைந்தனன் ஆயின், உண்ட என்

முலை அறுத் திடுவென, யான் எனச் சினைஇக்,

கோண்ட வாளொடு படுபிணம் பெயராச,

சேங்களம் துழவுவோள்,சிதைந்து வேறாகிய

படுமகன் கிடக்கை காணூஉ,

ஈன்ற ஞான்றினும் பெரிது உவந்தனளே

நரம்புகள் புடைத்துத் தோன்ற, வற்றி உலர்ந்த தோள்களும், தாமரை இலைபோன்ற அடி வயிறும் உடையமுதிய தாய் ஒருத்தி அவள்தன் சிறுவன் படையினை விட்டுப் போரிலே புறங் கொடுத்து ஓடினான் என்று அறியாதார் வந்து கூறக்கேட்டு மனக் கொதிப் படைந்தாள். "அவ்வாறு அவன் புறங்கொடுத்தானாயின், அவனுக்குப் பாலூட்டிவளர்த்த என்முலையையே அறுத்து எறிவேன்" என்று வஞ்சினம் கூறிப் போர்க்களஞ் சென்றாள். கையில் வாளும் கொண்டவளாக பிணக்குவியலைத் தேடினாள். அப்போது ஒருபால் அச்செங்களத்திலே சிதைந்து வேறாகி வீழ்ந்து கிடந்த தன்மகனின் உடலைக் கண்டாள். அப்போது அவள் கொண்ட மகிழ்ச்சிக்கோ அளவில்லை. அவள் அவனைப் பெற்ற பொழுதிலும் கூடிய மகிழ்ச்சியடைந்தாள்

மீன் உண் கொக்கின் தூவியன்ன

வாழ்நரைக்கூந்தல் முதியோள் சிறுவன்

களிறுஎறிந்து பட்டனன் என்னும் உவகை

ஈன்ற ஞான்றினும் பெரிதேகண்ணீர்

நோன்கழை துயல்வரும் வெதிரத்து

வான் பெயத் தூங்கிய சிதரினும் பலவே

மீன் உண் கொக்கினது வெளிறிய இறகினைப்போல வெள்ளிய நரைத்த கூந்தலையுடைய இம்முதியோள், இவள் மகனோ மிக்க இளையோன். எனினும் போரிலே அவன் எதிர்த்து வந்த களிற்றைக் கொன்று, தானும் அப்போரிலே நெஞ்சிலே புண்பட்டு இறந்தனன். என அறிந்த தாய் அவனை ஈன்ற பொழுதிலும் பெருமகிழச்சியடைந்தாள். அவள் கண்களிலிருந்து நீர்த் துளிகள் பெருகின. வேதிர மலையிலே மூங்கிற் காட்டுக்குள் மழை பொழிய அம்மூங்கில் களினின்றும் சொட்டும் நீர்த் துளிகளிலும், அவள் சொரிந்த கண்ணீர்த் துளிகள் அவ்வேளை மிகுதியாகவிருந்தன.

இவ்வாறு பல போர்முறைகளையும் மன்னர்முதல் மக்கள்வரை வீரஞ்செறிந்த வாழ்க்கை முறைகளையும் இந்நூல் எடுத்தியம்பி நிற்கின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

"Be ready for Job"...

Diploma Courses
- Office Administration - 24 weeks
- Accounting and payroll - 24 weeks
- Computerized Accounting - 42 weeks

Special Certificate Programs
ENGINEERING DRAFTING & CNC PROGRAMMING WITH SETUP TRAINING
- Auto CAD
- SolidWorks
- MasterCAM X6
- MicroStation
- Blue Print Reading
- LAB VIEW
- MAT LAB

Multimedia & Graphic Design
- Web Design
- Video Editing
- PhotoShop
- Illustrator
- QuarkXpress

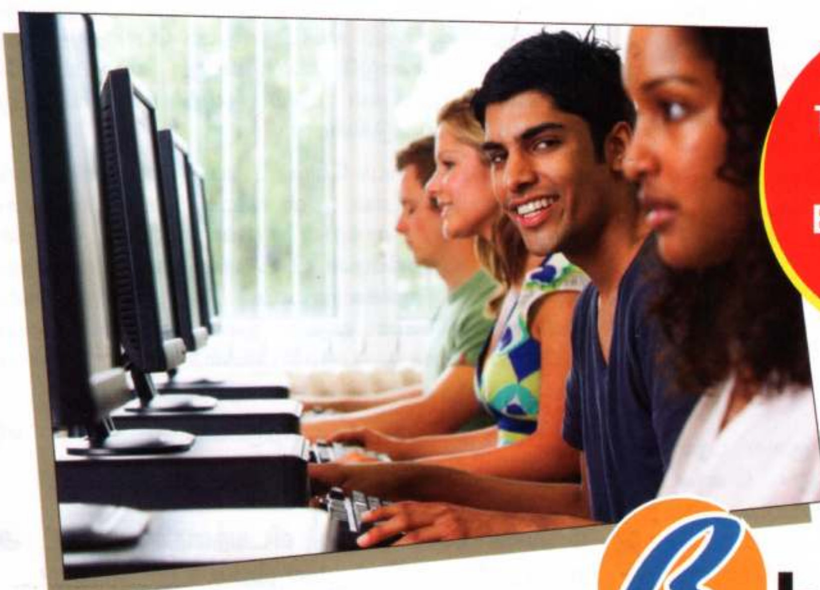
Pre-Exam Courses (For Licence)
- Industrial & Construction Electrician (309A ,442A)

IT Application Development
- Developing Applications using JAVA
- Database Design and Development using Oracle/MS SQL Sever
- Software Engineering Principles
- Web Programming (HTML, XHTML, XML)

***SOFTWARE QUALITY ASSURANCE TESTER**

***LINUX SYSTEM ENGINEER / ADMINISTRATOR**

FOR FUTHER DETAIL PLEAE CALL OUR CAREER CONSULTANT



COVERS TUITION AND LIVING EXPENSES UP TO $28,000

beta College
of Business & Technology

Tel: **416.449-BETA**(2382)

www.betacollege.ca

info@betacollege.ca
1085 Bellamy Road, Unit 208, (Bellamy & Ellesmere)
Scarborough, ON, M1H 3C7

2005க்குப்பின் **EI** அல்லது **Maternity** எடுத்தவர்கள் இதை இலவசமாகக் கற்பதற்கு தகுதி உடையவராகலாம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாசகர்களே! உங்கள் உள்ளத்தில் தோன்றும் கேள்விகளை ஹலோ மோகன் பார்வைக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.
Email: hellomogan@thooralonline.com
Fax: 416 273 7606

கேள்வி - பதில்

ஹலோ மோகன்

ஒவ்வொருவரும் ஒரு ஏழைக்கு உதவி செய்தாலே போதும், அவர்கள் வாழ்வின் பயனை அடையமுடியும். ஆனால் நாங்களோ அதிகளவு செலவு செய்து கடல் கடந்து பாவத்தைத் தீர்க்கின்றோம் இது சரியா? ரஞ்சினி - பிக்கரிங்

நீங்கள் சொல்வது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. கடல் கடந்து சென்று தான் பாவத்தைத் தீர்க்கவேண்டுமென்றால் வசதியானவர்களால் மட்டுமே பாவத்தை தீர்க்கமுடியும். ஏழைகளின் பாவத்திற்கு என்றைக்கும் விமோசனம் கிடையாது.

ஒரு செல்வந்தர் இருந்தார். ஒருநாள் அவர் தன் தோட்டத்தில் விளைந்த வாழைக்குலை ஒன்றை பணியாளரிடம் கொடுத்துக் கோவிலில் கொடுக்கச் சொன்னார். ஏழைப் பணியாளர் எடுத்துச் செல்லும் வழியில் அவனுக்கு அதிகப் பசியெடுக்கவே அக்குலையிலிருந்து இரண்டு பழங்களைப் பிய்த்துச் சாப்பிட்டுவிட்டான்..

மீதிப் பழங்களை கோவிலில் கொடுத்தான். அன்றிரவு செல்வந்தர் ஒரு கனவு கண்டார். கனவில் இறைவன் வந்து 'நீ எனக்குக் கொடுத்த இரண்டு பழங்களை நான் சாப்பிட்டேன் ருசியாக இருந்தது' என்றார்.

செல்வந்தனுக்கு மிகக் கோபம் வந்தது. ஒரு குலை பழம் கொடுத்திருக்க இரண்டுமட்டுமே இறைவனுக்குப் போய்ச் சேர்ந்திருக்கிறது. மீதி என்னவாயிற்று எனக் கோபப்பட்டான். மறுநாள் காலை அந்தப் பணியாளரைக் கூப்பிட்டு விசாரித்தான். அவன் இரண்டுபழங்களைப் பசியினால்தான் சாப்பிட்டதை ஒப்புக் கொண்டு, மீதிக் குலையைக் கோவிலில் கொடுத்து விட்டதைச் சொன்னான். இப்போதுஉங்கள் கேள்வியின் பதில் புரிந்திருக்குமே!

எனக்கு சாப்பிட்டவுடன் பெப்சி, கோக் குடிக்காவிட்டால் சாப்பாடே செமிக்காது. இதனால் என்ன பாதிப்பு என்று சொல்ல முடியுமா? கஜன் - மார்க்கம்

பொதுவாக மென்பானங்களில் சிட்ரிக் அமிலம் பாஸ்பரிக் அமிலம் சிலசமயங்களில் மாலிக் அல்லது தாத்தாளிக் அமிலங்கள்கூட சேர்க்கப்படுகின்றன. இந்த செயற்கை அமிலங்கள் எல்லாமே உடலைப் பாதிக்கக் கூடிய தன்மை வாய்ந்தவை.

இந்த அமிலங்கள் பற்களில் பாதுகாப்புப் பூச்சான எனாமலை அரிக்கக்கூடிய தன்மையைக் கொண்டிருக்கின்றன. மென்பானங்கள் குடித்துஒருமணிநேரம் வரை இந்த அரிப்பு நீடிக்கலாம். மென்பானங்களின் மூலம் உடலில் சேரும் பாஸ்பரிக் அமிலம் கடைசியில் சிறுநீருடன் வெளியேறும் போது தனியாக வெளியேறுவதில்லை. எலும்புகளிலும் பற்களிலும் இருக்கும் கல்சியத்தையும் பெயர்த்துத் தன்னுடன் சேர்த்துக் கொண்டுபோய்விடுகிறது. கல்சியம் போதாத நிலையில் எலும்புகள் பலம் குன்றி கடைசியில் முறியும் நிலைக்கு போய்விடுகின்றன.

குறைந்த கலோரியைக் கொண்ட டயட் (diet) குளிர்பானங்களில் செயற்கை இனிப்பான அஸ்பாடேம் (Aspartame) எசல்பேம் (Acesulfame) சாக்ரின் (Saccharine) போன்றவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மிகப் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் அஸ்பாடேம், சர்க்கரையைவிட 200 மடங்கு அதிகமான இனிப்பைக் கொண்டதாகும். இவை தலைவலி, ஞாபகமறதி, வயிற்றுப் போக்கு, பார்வைமங்கல், குருடு போன்றவற்றை ஏற்படுத்துவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இனியும் நீங்கள் உணவிற்குப்பின் இவற்றை எடுத்துக் கொள்ளும் ஐடியா இருக்கின்றதா?

ஒருவரை செய்யாத ஒரு விடயத்தைக்கொண்டே அவரை குற்றவாளியாக்குகிறார்களே? இதை என்ன சொல்ல?
பிரணவன் - பிரம்டன்

இதற்கு உதாரணமாக ஒரு சம்பவத்தைக் கூறுகிறேன். நூலகத்தில் ஒரு இளம்பெண் அமர்ந்துபடித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

ஒரு இளைஞன் அவளருகில் வந்தான். அவளருகில் ஒரு இருக்கை காலியாக இருந்தது. அவளிடம் மெல்லக் கேட்டான் "நான் இங்கே அமரலாமா?"

அவள் அவனை நிமிர்ந்து பார்த்தாள். பின் உரக்கக் கேட்டாள் "இன்று இரவு உன்னோடு தங்குவதா? என்ன

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நினைத்தாய்?"அவள் சப்தம் கேட்டு நூலகத்தில் உள்ள அனைவரும் அவனையே பார்த்தனர்.

அவனுக்கு அவமானமாகிவிட்டது. அங்கிருந்து அகன்று ஓர் காலி இருக்கை தேடி அமர்ந்தான். சிறிது நேரம் சென்று அவள் அவன் அருகில் சென்றாள். "நான் ஒருமனோதத்துவம் பயிலும் மாணவி உங்கள் மனநிலையைப் பார்க்க எண்ணி அவ்வாறு செய்தேன்" என்றுசொன்னாள். இளைஞன் உரக்கச் சொன்னான் "என்ன.... ஓர் இரவுக்கு ஆயிரம் டாலர் வேண்டுமா? மிக அதிகம்" இப்போது அனைவரும் அவளையே பார்த்தனர். அவள் குறுகிப் போனாள். அவன் சொன்னான் "நான் ஒரு வழக்கறிஞர்.... யாரையும் குற்றவாளியாக்க என்னால் முடியும்..." யாரையும் யாராலும் குற்றவாளியாக்கமுடியும். அதிலும் வழக்கறிஞர்கள் கெட்டிக்காரர்கள்.

சிறுவயதில் காகம் துரத்தித் துரத்தி கொத்திய அனுபவமுண்டா? சிறிதர் - ஸ்காபரோ

நிறையவே இருக்கிறது. காகத்திற்கு வைக்கும் சோற்றில் கை வைத்தால் அவ்வளவுதான்! பறவைகளில் அதிக அறிவுத்திறன் கொண்ட பறவையாகக் கருதப்படும் காகங்கள் இலகுவாக மனிதர்களின் முக வடிவங்களை வைத்து அவர்களை அடையாளம் கண்டுபிடித்துவிடும். நீங்கள் காகத்திற்கு ஏதாவது செய்திருந்தால் அது உங்கள் முகத்தை அப்படியே ஞாபகம் வைத்திருந்து அதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போது பழி வாங்கிவிடுகிறது. இதனது அறிவுத்திறனுக்கு மூளையில் இருக்கும் நிடோபோலியம் (Nidopallium) பகுதியே காரணமாக இருப்பதாகவும் இது சிம்பன்சிகளில் இருக்கும் அளவிற்கு கிட்டத்தட்ட சமமானதாக இருப்பதாகவும் விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

ஆதரவற்ற குழந்தைகளை தத்தெடுப்பதைக் கேள்விப் பட்டிருக்கிறேன். இப்போதுதான் டால்பினை தத்தெடுத்ததைக் கேள்விப்பட்டேன். என்ன கொடுமை சார்? அன்டன் - பிரம்டன்

நடிகை எமி ஜக்சன் பற்றிதானே குறிப்பிடுகிறீர்கள். கொலிவூட்டில் 'மதராசபட்டினம்', 'தாண்டவம்' உட்பட பல படங்களில் நடித்தவர் நடிகை எமி ஜாக்ஸன். ஷங்கர் இயக்கும் "ஐ" படத்தில் தற்போது நடித்துவருகிறார். சமீபத்தில் இவர் மெக்சிகோ சென்றார். அங்குள்ள கடல் பகுதியில் டால்பின் மீனுடன் நீந்தினார். அது மிகவும் பிடித்துவிடவே அதை பராமரிக்கும் செலவை ஏற்பதாகக் கூறி தத்தெடுத்துக் கொண்டாராம்.

நல்ல பொலிசி... நாய், பூனை, குதிரை, எலி... வரிசையில் டால்பின். ஒருவேளை சாப்பாட்டிற்கு அல்லலுறும் மனிதர்களையும் கவனியுங்கோ மேடம்!

ஒரு பொருளை எடுத்தால் 'Made in China' என்பதைக் காணாவிட்டால் உண்மையிலேயே ஆச்சரியப்பட வேண்டிய விடயம். இதற்குகாரணம் என்ன? சந்திரிகா - மிசிசாகா

காரணம் அமெரிக்கா, கனடா போன்ற நாடுகளில் உழைப்பிற்கான ஊதியம் அதிகம். இதற்கு உதாரணமாக i pad ஐ குறிப்பிடலாம். இதுவும் சீனாவில் செய்யப்படும் ஒரு உபகரணம். உண்மையில் இது அமெரிக்காவில் தயாரிக்கப்பட்டால் இதன் பெறுமதி 15,000 டொலருக்கும் மேலாக இருந்திருக்கும்.

அமெரிக்கனும் ரஷ்யனும் விண்வெளியில் நான் பெரிது நீபெரிது என்று சண்டை பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது... ஓரமாக நின்ற சைனாகாரன் சொன்னானாம் "you all made in China"என்று.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தூறலில் நனைந்த நிகழ்வுகள்...

MEGA Financial Group
"Foundation of your financial freedom"

MEGA FINANCIAL GROUP இன்

வருடாந்த விருது வழங்கும் விழா
2013 மார்ச் 9 ஆம் திகதி மாலை 6 மணிக்கு
Claireport Banquet hall இல் இடம்பெற்றது.

அன்புள்ள தூறலுக்கு...

தூறலின் வரவை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கும் ஆயிரக்கணக்கான வாசகர்களில் நானும் ஒருத்தி. விஸ்வரூபம் பல பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்கியிருந்தபோது அதனை தொகுத்துத் தந்தது சிறந்த தகவலாக இருந்தது.

நிவேதிகா – ஸ்காபரோ

பல்சுவை என்பதற்கு உதாரணமே தூறல் என்றால் மிகையாகாது. அனைத்துவித ஆக்கங்களையும் உள்ளடக்கி, அனைத்து வயதினரையும் கவரக்கூடிய ஒரே சஞ்சிகை. வாழ்க! வளர்க!

பரமநாதன் – மார்க்கம்

Motion Blindness நல்லதொரு விளக்கமாக அமைந்தது. இப்படி ஒரு நோய் இருக்கிறது என்பது எனக்கு ஒரு புதிய தகவல். அதற்கான சிகிச்சை முறை விரைவில் கண்டுபிடிக்கப்படும் என்று நாங்களும் எதிர்பார்க்கிறோம். வாழ்த்துகள் ஹலோ மோகன்.

இந்திராணி – பிரம்டன்

சிறுவர்களின் படத்துடன் அவர்களது ஆக்கங்களை பிரசுரிப்பது எமது வளரும் சந்ததியினருக்கு பயனுள்ள விடயம். தங்களது ஆக்கங்களை அக்குழந்தைகள் தமது நண்பர்களிடம் காட்டும் போது அவர்களுக்கும் எழுத வேண்டும் என்ற ஆர்வம் தோன்றும்.

கனகசபை – ஸ்காபரோ

செஞ்சிலுவைச் சங்க ஸ்தாபகருக்கே இந்த நிலை ஏற்பட்டதா? பிற்காலங்களில் வெற்றி பெற்ற அனைத்துமே அதன் ஆரம்ப காலத்தில் ஏகப்பட்ட பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டுள்ளது என்பது மறுக்கப்படாத உண்மை. பல பிரச்சனைகளினால் காயப்பட்ட என் மனதிற்கு ஆறுதலாக அமைந்த ஒரு ஆக்கம் என்று கூறலாம்.

காண்டீபன் – மிசிசாகா

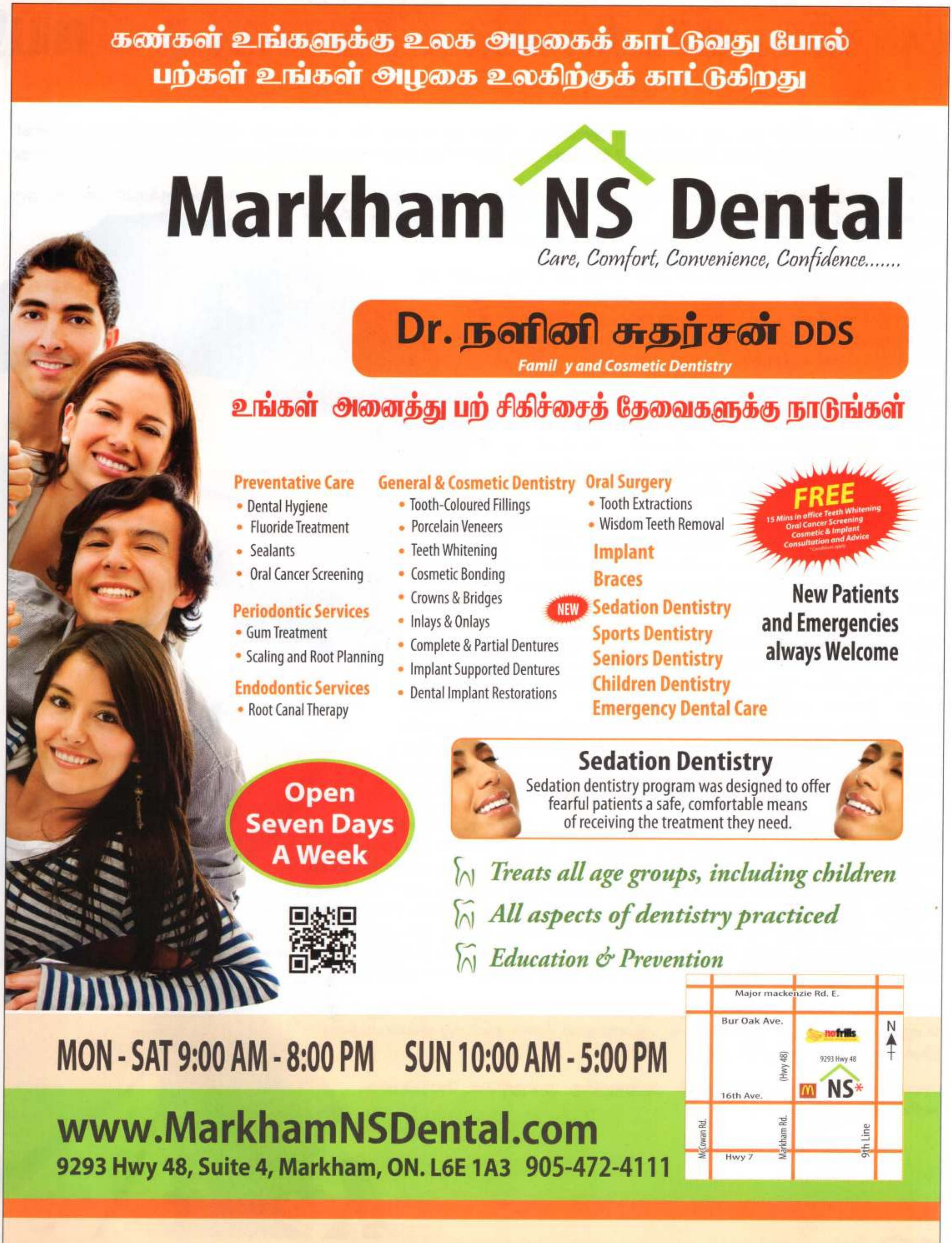
குறட்டை பிரச்சனை நமது வாழ்வில் ஒன்றித்துவிட்ட ஒன்று. இது பல குடும்பங்களின் பிளவுக்கு காரணம். குறட்டை பற்றிய விளக்கம் பயனுள்ள ஆக்கம்.

லிங்கம் – பிரம்டன்

கனடாவுக்கு புதிதாக வந்திருக்கும் நான் தவறாமல் வாசிக்கும் ஒரு சஞ்சிகை என்றால் தூறல்தான். சஞ்சிகை வந்தவுடனே என்னிடம் கொண்டுவந்து கொடுப்பதில் என் கணவருக்கு அப்படி ஒரு மகிழ்ச்சி. அதை முழுவதுமாக வாசித்து முடித்த பின்பே எனக்கு மற்றைய விடயங்கள் ஞாபகத்திற்கு வரும். அற்புதமான சஞ்சிகை.

சர்மிளா – மிசிசாகா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

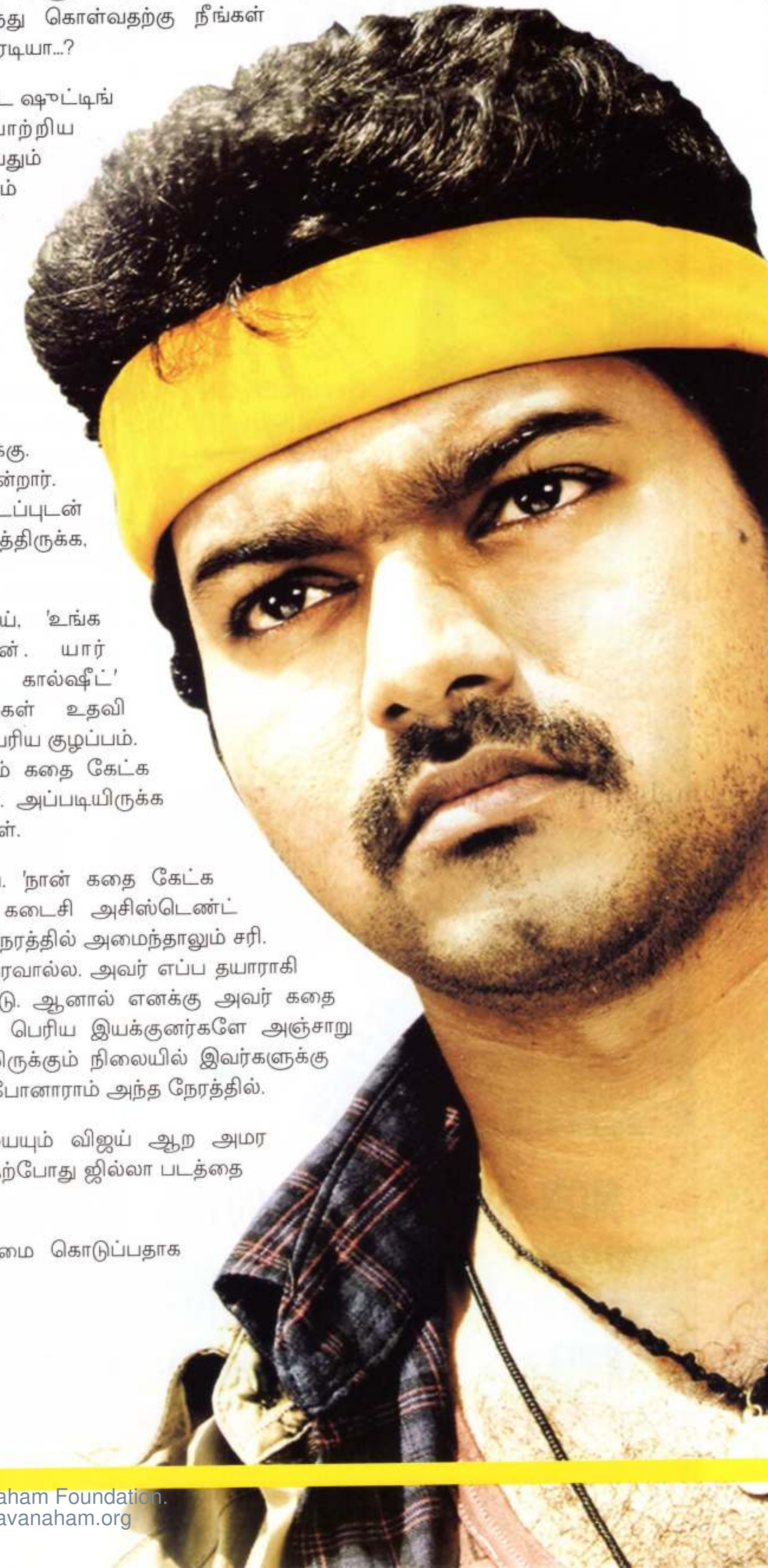


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அசிஸ்டெண்ட்டுகளை மிரளவைத்த விஜய்!

தமிழ் சினிமாவின் பட்டத்து யானையாக இருக்கிறார் விஜய். இவர் கதை கேட்க மாட்டாரா என்று பிரார்த்திக்கும் முன்னணி இயக்குனர்களும் இங்கே இருக்கிறார்கள். இதற்கெல்லாம் பணம் கிடைக்கும் என்பதுமட்டும் காரணமல்ல, அந்தஸ்துங்க அந்தஸ்து!

நிஜம் இப்படியிருக்க சாமியே இறங்கிவந்து பக்தனிடம் 'வரம் வேணுமா அண்ணாச்சி' என்றால் எப்படியிருக்கும்? அப்படி ஒரு அதிசயத்தை நிகழ்த்திகாட்டியிருக்கிறார் விஜய். அதை தெரிந்து கொள்வதற்கு நீங்கள் சிலமாதங்களுக்கு முன்புள்ள தேதிக்கு பிளாஷ்பேக் போகணும்! ரெடியா...?



'வேலாயுதம்' படத்தின் கடைசிநாள் ஷூட்டிங். பொதுவாக தனது பட ஷூட்டிங் முடிவடையும் கடைசி நாளன்று அப்படத்தில் பணியாற்றிய தொழிலாளர்களுக்கும் உதவி இயக்குனர்களுக்கும் விருந்தளிப்பதும் பரிசளிப்பதும் விஜய்யின் வழக்கம். இன்று விஜய் தரப்போகும் பரிசென்ன? காலையிலிருந்தே ஒரு சர்பிரைஸ் மனசுடன் காத்திருக்க ஆரம்பித்தார்கள் உதவி இயக்குனர்கள். லஞ்ச் பிரேக்கின் போது விஜய்யிடம் பேசிய வேலாயுதம் இயக்குனர் ராஜா, 'பசங்க ரொம்ப ஆர்வமா இருக்காங்க. அவங்களுக்கு என்ன கொடுக்கபோறீங்க? எனக்கு மட்டுமாவது சொல்லுங்களேன்' என்று காதைகடிக்க, லேசாக புன்முறுவல் பூத்தபடியே பேச ஆரம்பித்தார் விஜய்.

'யாரும் எதிர்பார்க்காத கிப்ட் கொடுக்கப் போறேன் அவங்களுக்கு. ஏன், நீங்க கூட இதை எதிர்பார்த்திருக்கமாட்டீங்க?' என்றார். 'சர்பிரைசை நம்ம தலையில ஏத்திவச்சுட்டாரே' என்ற படபடப்புடன் அங்கிருந்து கிளம்பிய ராஜா மாலை வரைக்கும் பரபரப்புடன் காத்திருக்க, அந்த அழகான மாலைநேரமும் வந்தது.

ஏழு உதவி இயக்குனர்களையும் அருகில் அழைத்த விஜய், 'உங்க அத்தனைபேருகிட்டேயும் நான் கதைகேட்கபோறேன். யார் கதைபிடிச்சிருக்கோ, அவங்களுக்கு இந்த வருஷமே என் கால்ஷீட்' என்று சொல்ல, சந்தோஷத்தில் திக்குமுக்காடி போனார்கள் உதவி இயக்குனர்கள். ஆனால் கடைசி அசிஸ்டெண்ட்டுகளுக்குதான் பெரிய குழப்பம். இவர்களுக்கு கிளாப் அடிப்பதே பெரிய விஷயம். இவர்களிடம் கதை கேட்க வையாபுரி, சிசர் மனோகர் கோஷ்டியே போக்கு காட்டுவார்கள். அப்படியிருக்க விஜய் நம்மிடம் கதைகேட்பதா? டர்ர்ர்ர்ர்ராகிபோனார்கள் அவர்கள்.

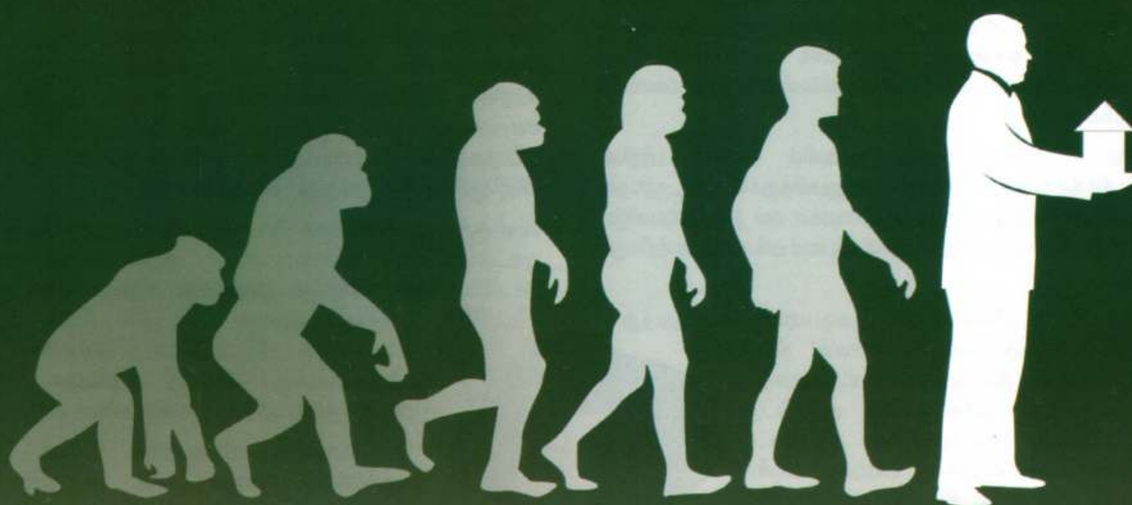
இந்தநிலையில் அதிலும் ஒரு ஆச்சர்யத்தை வைத்தார் விஜய். 'நான் கதை கேட்க போறது அசோசியேட் இயக்குனர்களில் இருந்தல்ல, முதல்ல கடைசி அசிஸ்டெண்ட் கதைசொல்லட்டும். அது ஒருவரியில் இருந்தாலும் சரி. ஒருமணிநேரத்தில் அமைந்தாலும் சரி. நான் இப்படம் இயக்கவே தயாரா இல்லேன்னு சொன்னாலும் பரவால்ல. அவர் எப்ப தயாராகி வர்றாரோ, அன்னைக்கு அவருக்கு என்னோட கால்ஷீட் உண்டு. ஆனால் எனக்கு அவர் கதை பிடிச்சிருக்கணும். அது ரொம்ப முக்கியம்' என்றாராம். பெரிய பெரிய இயக்குனர்களே அஞ்சாறு வருஷம் இந்த வரம் நமக்கு கிடைக்குமா என்று தவமாய் தவமிருக்கும் நிலையில் இவர்களுக்கு வந்த அதிர்ஷ்டத்தை பாறேன் என்ற டைரக்டர் ராஜாவே அசந்துபோனாராம் அந்த நேரத்தில்.

அதற்கப்புறம் சுமார் ஒருவாரத்திற்குள் அத்தனைபேர் கதையையும் விஜய் ஆற அமர பொறுமையாக கேட்டார். அதில் செலக்ட் ஆனவர்தான் நேசன். தற்போது ஜில்லா படத்தை இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறாரே அவர்!

மற்றவர்கள் எப்போது தயாரானாலும் அவர்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பதாக கூறியிருக்கிறாராம் விஜய்!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

PASSION | KNOWLEDGE | AMBITION
A NEW GENERATION OF REALTOR



Realtor
Jay Paramanathan
Sales Representative
416 836 7105

CERTIFIED STAGER

HOMELIFE HIGHER STANDARDS

Home/Life Future Realty Inc., Brokerage.
Independently owned and operated
205-7 Eastvale Dr, Markham ON L3S 4N8

O: 416.201.9977 | F: 905.201.9229 | E: jay@nextrealtor.ca | W: nextrealtor.ca

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எப்படி ஜெயித்தேன்

1937ம் ஆண்டு. கல்கத்தாவில் 'மாயாமச்சீந்திரா' என்கிற படத்தின் சூட்டிங். அப்போது எம்ஜிஆர் சாதாரண ராமச்சந்திரராகத்தான் இருந்தார். புரட்சி தலைவரெல்லாம் கிடையாது. துடிப்பான இளைஞரான எம்ஜிஆர் அக்கால கட்டத்தில் ஏகப்பட்ட ஆங்கிலப்படங்கள் பார்க்கிறார். இத்தனைக்கும் எம்ஜி ஆருக்கு அந்தசமயத்தில் ஆங்கிலம் சுத்தமாகதெரிந்திருக்கவில்லை. இருந்தாலும் சினிமாவின் மீது தீராத ஆர்வமும் குறுகுறுப்பும் துறுதுறுப்புமாக திரிந்த காலம் அது.

ஒருநாள் சிலநண்பர்களுடன் ஆங்கிலபடம் ஒன்றை பார்க்கிறார். அப்படத்தின் பெயர் 'இஃப் ஐ வேர் ஏ கிங்.' ரொனால்ட் கால்மேன் என்கிற நடிகர் நடித்த சூப்பர் ஹிட் படம் அது. "IF I WERE A KING" என்கிற வசனம், படம் முழுக்க இடம்பெறுகிறது. அந்த வசனத்துக்கும் மட்டும்தான் அர்த்தம் தெரிந்து வைத்திருந்தார் எம்ஜிஆர். படம் பார்த்துவிட்டு தன் அறைக்கு வந்து விதவிதமாக 'நான் மன்னனால்' என்கிற வசனத்தை விதவிதமாக சொல்லிப்பார்க்கிறார். ஒருவேளை தான் தமிழ்நாட்டுக்கே மன்னனால் என்னவெல்லாம் செய்யவேண்டும் என்று சிந்தித்துப் பார்க்கிறார்.

"அந்தகாலத்திலேயே ஏழ்மையைப் பற்றியும் மக்களின் நிலையைப்பற்றியும் சிந்தித்தவன் நான். சிந்தித்தவன் என்பதைவிட அனுபவித்துக்கொண்டிருந்தேன் என்பதே சரியானது. நாட்டிலே இது போன்ற தொல்லைகள் ஏன் இருக்கவேண்டும் என அடிக்கடி எண்ணுவேன். அதுதான் இந்த நாடோடியை மன்னனாக மாற்றியது'' என்கிறார் எம்ஜிஆர்.

பின்னாளில் எம்ஜிஆர் தமிழ்நாட்டுக்கே 'மன்னன்' ஆனது வரலாறு. அவர் நடித்து வெளியாகி சரித்திரம் படைத்த 'நாடோடி மன்னன்' திரைப்படத் துக்கான கருப் பொருள் இப்படித்தான் உருவானது. இச்சம்பவத்தை தன்னுடைய புத்தகமொன்றில் குறிப்பிட்டு எழுதியிருக்கிறார் எம்ஜிஆர். நாடோடிமன்னன் திரைப்படம் வெளியாகி மிகப் பெரிய வெற்றிபெற்றபோது அதற்காக வெள்ளி விழாமலர் தயாரிக்கப்பட்டது. அதில் இப்படத்தின் பின்னணிகள் குறித்து ஏகப்பட்ட தகவல்களை பகிர்ந்திருக்கிறார் எம்ஜிஆர். 'யாருக்கு வெற்றி' என்கிற பெயரில் வெளியான இக்கட்டுரைகளை எழுத்தாளர் அஜயன் பாலாவின் நாதன் பதிப்பகம் மறுபதிப்பு செய்துள்ளது.

''எப்படி ஜெயித்தேன்'' என்கிறபெயரில் வெளியாகியிருக்கும் இந்த புத்தகத்தில், நாடோடி மன்னன் திரைப்படத்தை தயாரிக்கவும், இயக்கவும் எம்ஜிஆர் பட்ட பாட்டினை அறிந்துகொள்ளமுடிகிறது. படத்தை தயாரிப்பதில் தொடங்கி, அதை படமாக்குவதில் பட்ட இன்னல்களை, தனக்கேயுரிய அடக்கத் துடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார் எம்ஜிஆர்.

இன்று, ஏகப்பட்ட ஹாலிவூட் மற்றும் உலகசினிமாவிலிருந்து, கதையை சுட்டுபடமெடுப்பதை பார்க்கமுடிகிறது. நாடோடி மன்னனும் கூட 'பிரிசனர் ஆஃப் ஜெண்டா' என்கிற படத்தின் தழுவல்தன். ஆனால் அதைதன் படத்துக்கான முதல் விளம்பரத்திலேயே அறிவித்திருக்கிறார் எம்ஜிஆர். அதோடு ஆங்கிலக் கதையை எப்படி தமிழுக்கு மாற்றி அமைத்தார் என்பதையும் குறிப்பிட்டு ஒரு கட்டுரையில் விளக்கு கிறார்.

நாடோடிமன்னன் திரைப்படம், பாதி கறுப்பு வெள்ளையிலும் மீதி கலரிலும் இருக்கும். படத்தின் ஒளிப்பதிவாளரானராமுவின் மீது, எம்ஜிஆருக்கு அப்படி ஒரு மரியாதை. அதனால் படம் முழுமைக்குமே அவரை ஒளிப்பதிவாளராக பயன்படுத்துவது, எனமுடிவாகிறது. ஆனால் ராமுவோ, தான் கலர் படத்தில் வேலைபார்த்த அனுபவமே கிடையாது, வேறுயாராவது நல்ல நிபுணரை பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்களேன் என்று எம்ஜிஆரிடம் கேட்கிறார். ஆனால், எம்ஜிஆரோ, நீங்கள்தான் வண்ணக்காட்சியையும் படமாக்கவேண்டும்.. இல்லையென்றால் படத்தில் கலரே வேண்டாம் என்று சொல்லிவிடுகிறார்.

அதோடு ராமுவை வைத்து, ஒருநாள் மட்டும் கலர் படமெடுக்கிற கேமராவில் டெஸ்ட் ஷூட்டிங் செய்து, அதை, மும்பைக்கு அனுப்பி சோதனை செய்கிறார். நன்றாக வந்திருக்கிறது என்று மும்பையிலிருந்து தகவல் வர, மீதிபடம் கலரிலேயே ராமுவை வைத்து எடுக்கப்படுகிறது.

ராமு தவிர படத்தின் இசையமைப்பாளர், எடிட்டர் தொடங்கி சாதாரண லைட் பாய் வரைக்கும் இப்படத்தின் வெற்றிக்காக உழைத்த ஒவ்வொருடைய பின்னணியையும், அர்ப்பணிப்பையும், உழைப்பையும் குறிப்பிட்டு எழுதியுள்ளார் எம்ஜிஆர். தொழில்நுட்ப கலைஞர்கள் மட்டுமல்லாது படத்தின் நடிக, நடிகையர் என அனைவரது உழைப்பையும் விளக்கும் வகையில் சில கட்டுரைகளும் இப்புத்தகத்தில் இடம்பிடித்துள்ளன. குறிப்பாக சந்திரபாபு குறித்தும் அவருடனான எம்ஜிஆரின் தள்ளு முள்ளும் சுவாரஸ்யமானது.

எம்ஜிஆர் ஒரு காட்சிக்காக சில குதிரைகளை ஏற்பாடு செய்கிறார். அதில் ஒன்று முரட்டுக்குதிரை. சந்திரபாபு அந்தக் குதிரையில்தான் பயணிப்பேன் என்று அடம்பிடிக்கிறார். எம்ஜிஆர் எவ்வளவோ தடுத்தும் கேளாமல் அதில் ஏறி... அடுத்த ஐந்தாவது நிமிடத்தில் கீழேவிழுந்து கைகால்களில் காயத்தோடு திரும்புகிறார். அச்சமயத்தில், எம்ஜிஆர் சந்திரபாபுவுக்கு கொடுத்த அறிவுரை சினிமாகலைஞர்கள் அனைவருமே தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய ஒன்று.

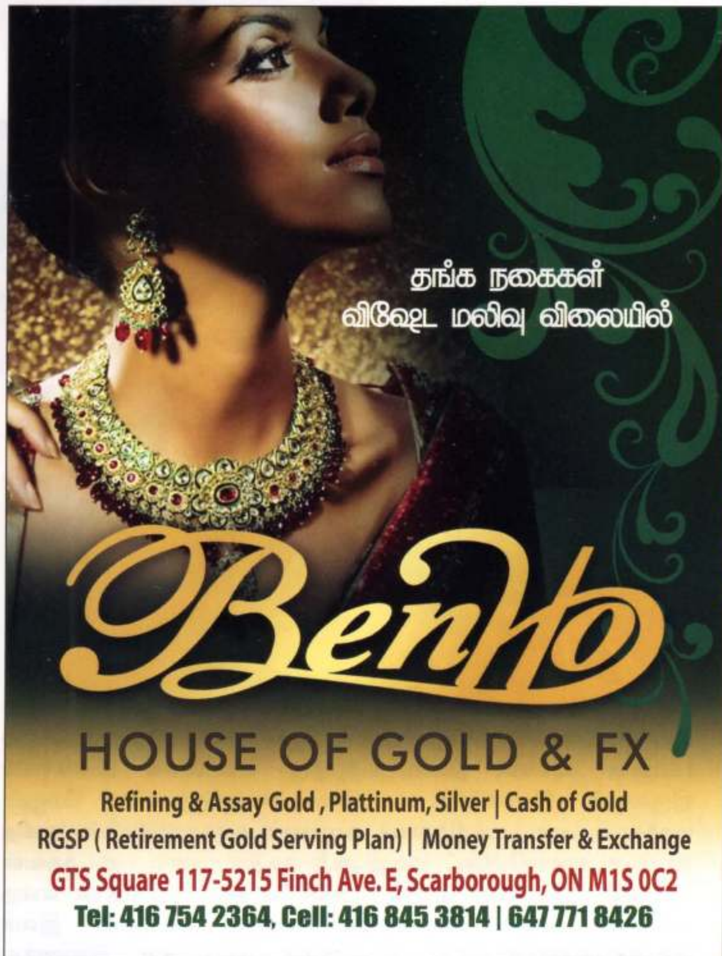
''சந்திரபாபுவின் திறமையை, மக்கள் போற்றுகிறார்கள், புகழுகிறார்கள் என்றால், அந்த சந்திரபாபு தன்னிடமிருக்கும் கலைத்திறனை, எத்தனை தொல்லைகளுக்கிடையே, எத்தனை எதிர்பார்ப்புகளுக்கிடையே கற்றுக்கொண்டிருப்பார். அதற்காக எத்தனை வருடங்கள் உழைப்பு தேவைப்பட்டிருக்கும். அவைகளை எல்லாம் ஒரேநாளில், நினைத்ததும் பெறமுடியாத, அந்த திறமைகளை யெல்லாம், ஒரேவிநாடியில் இழந்துவிடும் நிலைக்கு நம்மை கொண்டு செல்வது ஒருகலைஞன் மக்களுக்கு செய்கிற மகத்தான துரோகமில்லையா'' என்று குறிப்பிடுகிறார்.

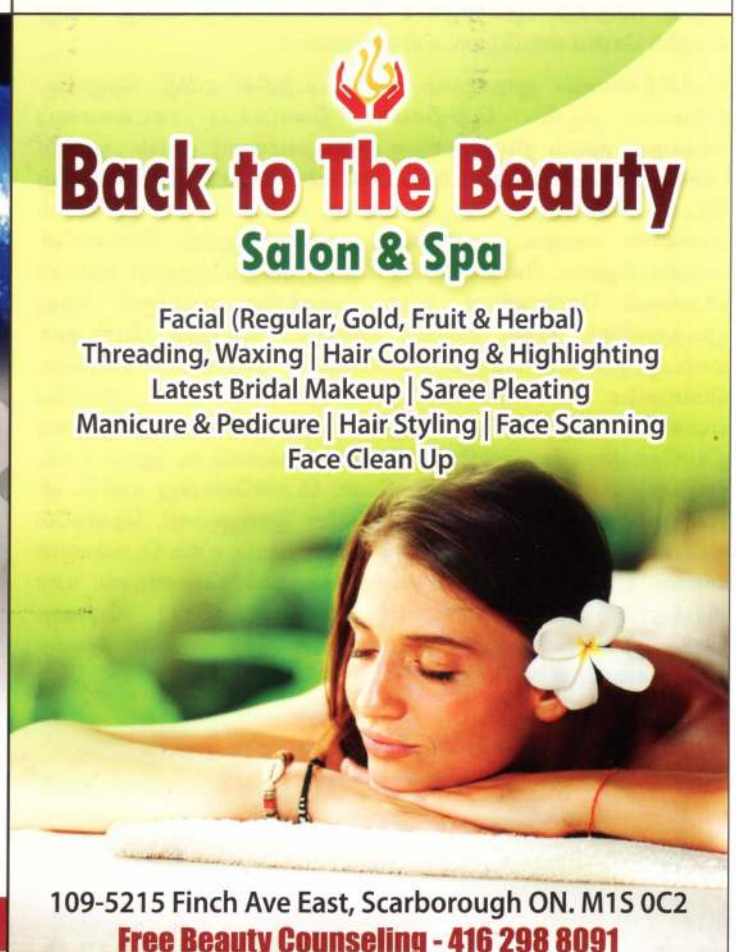
இதுபோல, இன்னும் ஏகப்பட்ட சுவாரஸ்யமான தகவல்கள் புத்தகமெங்கும் நிறைந்திருக்கிறது. அந்தக்காலத்து சலிப்பூட்டும் எழுத்துநடைதான் என்றாலும், சம்பவங்கள் பலதும், 'அட' போடவைக்கின்றன. அக்கால கட்டத்துக்கே நம்மை அழைத்துச் செல்கின்றன. புத்தகத்தின் இறுதியில் அறிஞர் அண்ணா இப்படத்துக்கு எழுதிய மதிப்புரை இடம் பெற்றுள்ளது. அதில் திராவிட இயக்கத்துக்கும், இப்படத்துக்குமான அரசியல் தொடர்புகளை விலாவாரியாக விளக்கிகுறிப்பிட்டுள்ளார். படத்தில் இருக்கிற குறியீடுகள் குறித்தெல்லாம் பேசுகிறார்!

புத்தகம் முழுக்க, எம்ஜிஆர் தன்னுடைய புரட்சிதலைவர் இமேஜையெல்லாம், தள்ளிவைத்துவிட்டு, ஒருசாதாரண ராமச்சந்திரராகவே நம்மோடுஉரையாடுகிறார். அந்த எளிமையும் தன்னடக்கமும்தான் ராமச்சந்திரர் என்கிற நாடோடியை, மன்னனாக்கியதோ என்னவோ!

- S.ஞானம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org





Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இசையுலகின் இழப்பு!

தமிழ் திரையுலகில் சமீபத்தில் ஏற்பட்ட இருவரின் இயற்கை மரணங்கள் இசையுலக ஆர்வலர்களுக்குப் பெரியதொரு இழப்பாகும். தனது சிறந்த குரலிசையால் பலரையும் கவர்ந்த பி.பி.ஸ்ரீனிவாஸ், மற்றும் தனதுவயலின் இசையால் இசையுலகையே கட்டிப்போட்ட ரி.கே. ராமமூர்த்தி போன்றோரின் இழப்புக்கள் ஒருபோதும் ஈடுசெய்ய முடியாதவை. அவர்கள் திரையுலகின் இசையுலகிற்கு ஆற்றிய அளப்பரிய சேவை கட்டாயம் நினைவுகூறப்படவேண்டியவை, காலத்தால் அழிக்க முடியாத பல பாடல்களில் இவர்களுடைய பங்கும் நிறைந்து இருக்கின்றது.

'காலங்களில் அவள் வசந்தம்' என்ற பாடலின் மூலம் பலரின் மனதைத் தொட்ட, பிரபல திரைப்படப் பின்னணிப் பாடகர் பி.பி.ஸ்ரீனிவாஸ் சென்னை சைதாப்பேட்டை சி.ஐ.டி. காலனியில் உள்ள அவரது இல்லத்தில் அவரது 82வது வயதில் (14-04-2013) காலமானார். கர்ணன் திரைப்படப் பாடல் மூலம் பிரபலமான மெல்லிசை மன்னர்களில் ஒருவரான ரி.கே. ராமமூர்த்தி 2013 ஏப்ரல் மாதம் 17ம்திகதி புதன்கிழமை நோய்வாய்ப்பட்டு தனது 91வது வயதில் சென்னைதமிழ்நாட்டில் காலமானார்.

பி.பி.சிறீனிவாஸ் ஜாதகபலம் என்ற படத்தில் தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம் ஆகிய மொழிகளில் திரைப்படப் பாடல்களைப் பாடியதன் மூலம் திரையுலகிற்கு அறிமுகமானார். 1961ம் ஆண்டு பாசமலரும் அதைத் தொடர்ந்து பாவமன்னிப்பும் இவருக்குப் புகழ் தேடிக் கொடுத்தன. ஆண்டொன்று போனால், ஆறோடும் மண்ணில் எங்கும், அன்புமனம், அவள் பறந்து போனாளே, அழகியமிதுலை, சின்னச்சின்ன, என்னருகே நீயிருந்தால், இன்பம் பொங்கும் வெண்ணிலா, இந்த மன்றத்தில் ஓடிவரும், இரவு முடிந்துவிடும், காதல் நிலவே, கண்ணும் கண்ணும் பேசியதும், மாம்பழத்துவண்டு,மனிதன் என்பவன், மயக்கமா கலக்கமா, மௌனமே பார்வையால், நீபோகுமிடமெல்லாம், நிலவே என்னிடம் நெருங்காதே, நெஞ்சம் மறப்பதில்லை, நேற்றுவரை நீயாரோ, நிலவுக்கு என்மேல், நினைப்பதெல்லாம் நடந்துவிட்டால், பார்த்துப் பார்த்து, பொன்னென்பேன், பொன்னொன்று கண்டேன், பூஜைக்கு வந்த மலரே, ரோஜா மகளே இராஜகுமாரி, தென்றலே நீபேசு, தோள் கண்டேன், உடலுக்குஉயிர் பாரம், உங்க பொன்னான கைகள் புண்ணாகலாமா? உன்னழகைக் கண்டுகொண்டால், யார் சிரித்தால், யார் யார் யார் இவர் யாரோ? போன்ற பி.பி. ஸ்ரீனிவாஸின் சில பாடல்கள் இன்றும் எங்கள் மனதை விட்டகலாமல் இருக்கின்றன.

சிவாஜிகணேசன், என்.டி. ராமராவ் ஆகியோர் நடித்த புகழ்பெற்ற படமான கர்ணன் திரைப்படத்திற்கு மெல்லிசை மன்னர்கள் இருவரும் இணைந்தே இசையமைத்திருந்தனர். மேலும், மறக்கமுடியுமா படத்திற்காகக் கலைஞர் கருணாநிதியின் 'காகித ஓடம் கடலலைமேலே', எம்.ஜி.ஆர். நடித்த பணம் படைத்தவன் படத்தில் வரும் 'கண் போன போக்கிலே கால் போகலாமா' என்ற பாடலில் வரும், பலரையும் கவர்ந்த வயலின் இசை இவருக்கேசொந்தமானது. மெல்லிசை மன்னர்கள் இணைந்து இசையமைத்த பாடல்களில், எம்.ஜி. ஆரின் மன்னாதி மன்னன் படத்திற்காக மருதகாசியின் ஆடாத மனமும் உண்டோ, சிவாஜியின் பாசமலர் படத்திற்காக மலர்ந்தும் மலராத பாதிமலர்போல, பாக்கிய லட்சுமி படத்திற்காக மாலைப்பொழுதின் மயக்கத்திலே, பார் மகளேபார் படத்திற்காக அவள் பறந்து போனாளே, பாகப்பிரிவினை படத்திற்காக தங்கத்திலே ஒரு குறையிருந்தாலும், ஆயிரத்தில் ஒருவன் படத்திற்காக அதோ அந்தப் பறவைபோல, நான் படத்திற்காக அம்மனோ சாமியோ போன்ற மறக்க முடியாத பல பாடல்கள் இன்றும் நினைவை விட்டு அகலாதிருக்கின்றன.

இசைக்கு எல்லையே கிடையாது, அது ஒரு பரந்த கடல் போன்றது. எந்த மொழியாக இருந்தாலும் அதை ரசிக்கத் தெரிந்தவனே உண்மையான இசை இரசிகனாவான். பி.பி. ஸ்ரீனிவாஸின் பாடல்களும் சரி, அதேபோல ரி.கே. ராமமூர்த்தியின் வயலின் இசையும் சரி, இன, மத, மொழிகளைக் கடந்து பலரது மனதையும் தொட்டுச் சென்றது என்றால் யாராலும் மறுக்கமுடியாது. பல்லாயிரக் கணக்கான இசை ஆர்வலர்களைக் கவர்ந்த அந்த இருவரும் இன்று எங்கள் மத்தியில் இல்லை. ஆனாலும் இசை ஆர்வலர்கள் இருக்கும்வரை, அவர்கள் விட்டுச் சென்ற இசை காலமெல்லாம் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அவர்களின் ஆத்மா சாந்தியடைய தூறல் வாசகர்களின் சார்பில் நாங்களும் பிரார்த்திப்போமாக.

குரு அரவிந்தன் பக்கம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குயிலே கவிக்குயிலே

இனிய ஒரு பொன்மாலைப் பொழுது. வானம் அப்படியே மஞ்சள் நிறமாகிவிட்டிருந்தது. மெல்லியதாக வீசிய இழவேனில் காலத்தின் தென்றல் இதமான ஒரு சூழலை ஏற்படுத்தியிருந்தது...

அப்போது தான் அவள் வீட்டின் பின் பகுதியில் விழுந்து கொண்டிருந்த மெல்லிய மஞ்சள் வெயில் பட்டுத் தெறிக்கும் கண்ணாடி மேசையில் அமர்கின்றாள். கையில் ஒரு தேன் கிண்ணம்... மனதிலே இனம் புரியாத புத்துணர்ச்சி... அவளைச் சுற்றிய ஒரு உலகம் பூந்தோட்டங்களால் அலங்கரிக்கப் படுகின்றது... அவளது எண்ணங்கள் வெண்ணிற ஆடையுடன் வெண்மேகத்தில் சிறகடிக்கின்றன... அவளது ஸ்பரிசங்கள் நாணத்தை அரவணைத்துக் கொண்ட போது... தான் முழுமையடையும் எதிர்காலத் தலைவனின் உணர்ச்சிகள் சிலாகித்துக் கொள்கின்றன...

"குயிலே கவிக்குயிலே.... யார் வரவைத் தேடுகின்றாய்

மனசுக்குள் ஆசை வைக்க மன்னன் வந்தானா...

குயிலே கவிக்குயிலே..... யாரையெண்ணிப் பாடுகின்றாய்

உறவுக்கு அர்த்தம் சொல்ல கண்ணன் வந்தானா...

இளமை சதிராடும் தோட்டம்... காயும் கனியானதே...

இனிமை சுவை காணும் உள்ளம்... தனிமை உறவாடுதே...

ஜாடை சொன்னது என் கண்களே... வாடை கொண்டது என் நெஞ்சமே...

குயிலே அவரை வரச் சொல்லடி...

இதன் மோஹனம் பாடிடும் பெண்மை... அதைச்சொல்லடி.....

பாடலின் வரிகளில் லயித்திருந்தவன்...

"ஹலோ... ஹலோ... என்ன இது... இப்படியெல்லாமா உங்களால கற்பனை பண்ண முடியுது.... பேசாமல் வந்து வேற வேலையைப் பாருங்கோ..." ரேணுகாவின் அர்ச்சனைப் பூக்கள் மேலும் பூக்கும் முன் அவன் பாடலை நிறுத்தி விட்டு அன்றாடத்திற்குள் அடங்கி விடுகின்றான்.

இயந்திரமாகி விட்ட இன்றைய எமது வாழ்வியலில் பிஸி என்ற வார்த்தையை தவிர எதையும் சிந்திக்க நேரம் கிடைப்பதில்லை. வேலை...வேலை என்று எமது வாழ்க்கையே பாலைவனமாக மாறிவிட்டது. இந்த லட்சணத்தில் யாராவது 'ரொமான்ஸ்' என்றால் அது என்ன விலை என்றுதான் கேட்கத் தோன்றும். ஆனாலும் கிடைக்கின்ற சில மணித்துளிகளை சரியாக பயன்படுத்தி ரொமான்ஸ் உணர்வுகளை மீளவும் கட்டியெழுப்பி வாழ்க்கையின் சுவாரஸ்யமான பக்கங்களை இனிமையாக்க முடியும்.

கடற்கரைக் காற்றின் இனிமையான தழுவல்கள்... புத்துணர்வு தரும் புதுமையான இயற்கைக் காட்சிகள்... பிடித்தமான கதைப் புத்தகம்... கவிதைகளுக்காகக் காத்திருக்கும் வெற்றுத் தாள்கள்... பதிவான காதல் நினைவுகளை மீட்டெடுக்கும் பாடல்கள்... அப்படியே ஒன்றித்துப் போகும் கற்பனை வளம்... இது போன்ற சின்ன சின்ன விடயங்கள் தான் வாழ்கையை சந்தோஷமாக வைத்திருப்பதன் ரகசியம்.

திருமணமான புதிதில், எல்லாருமே சந்தோஷமாகத்தான் இருக்கின்றார்கள். ஓரிரு வருஷம் கழித்து கேட்டால், கல்யாணம் செய்யாமலேயே இருந்திருக்கலாம்.... பாழும் கிணற்றில் விழுந்து விட்டேனே... காதலிக்கேக்க அவன் வேற மாதிரி இப்ப வேற மாதிரி... என்றெல்லாம் புலம்புவார்கள். நீங்களும் அப்படி புலம்ப ஆரம்பித்து விட்டீர்களா? மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களுடன் பின்வரும் சின்ன சின்ன அட்ஜஸ்மென்ட் செய்து கொண்டாலே போதும் உங்கள் பிரச்சனை காணாமல் போய்விடும். இல்லறத்தை இனிதாக்க இதோ சில டிப்ஸ் உங்களுக்காக:

- உங்கள் கணவரது விருப்பு, வெறுப்புகளை அறிந்து, அதன்படி விட்டுக் கொடுத்து நடந்து கொள்ளுங்கள். அவருடைய விருப்பங்களை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள். உங்களுக்கு பிடிக்காததாக இருந்தாலும், அவருக்கு பிடித்ததை நீங்க ரசிக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்க கணவர் உங்கள விட அறிவிலோ, கல்வியிலோ, பொருளாதாரத்திலோ குறைவாக இருந்தால், அவரை குறை கூறாதீர்கள். மற்றவருடன் ஒப்பிட்டும் பேசாதீர்கள்.
- உங்க கணவருக்கு தேவையான சிறுசிறு உதவிகளை செய்ய மறக்காதீர்கள்.
- மற்றவர்கள் முன்னாடி உங்க கணவரை ஒரு போதும் விட்டுக் கொடுத்துப் பேசாதீர்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- கடுமையான வார்த்தையை பேசி காயப் படுத்தாதீர்கள் அதுவும் மற்றவர்கள் முன்னாடி கூடவே கூடாது. கூலான, அன்பான வார்த்தை களை மட்டுமே பேசுங்கள். சந்தோஷமா இருக்கும் போது மட்டுமில்லை, சங்கடமான சமயங்களிலும் பேச வேண்டும்.
- நிறைய பேசுங்க, பேசவிடுங்க, பேசுறதை கேளுங்க... நீங்க மட்டும் பேசிபேசிப் போரடிக் காமல், உங்க கணவர் பேசுவதையும் காது கொடுத்து கேளுங்கள்.
- கணவருடன் சண்டை போட்டுட்டு மனக் குமுறலோடு படுக்கைக்குப் போகாதீங்க. படுக்கப் போகும் முன் சண்டையை சுமூகமாக தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- முடிந்த வரை இருவரும் சேர்ந்தே சாப்பிடுங்கள். அட்லீஸ்ட் தினமும் டின்னர் மட்டுமாவது சேர்ந்து சாப்பிடுங்கள்.
- உங்க அன்பை, காதலை வெளிக்காட்ட அடிக்கடி Gift கொடுங்கள்... விசேஷ நாட்களில் மட்டுமல்ல மற்ற நாட்களிலும் கொடுக்கலாமே!
- வீட்டில் பர்ஸ்ட் பிரிபரன்ஸ் உங்க கணவனுக்கு தான் இருக்கணும் அதுக்கு அப்புறமா தான் குழந்தைங்க கூட.
- நமக்கு தான் வயசு நாற்பதை தாண்டிடுச்சே, இனிமே என்ன இருக்கு என்று நினைக்காம, உங்களோட அழகுல கவனம் செலுத்த மறக்காதீங்க.
- தினமும் இரவில், குறிப்பிட்ட நேரம் ஒதுக்கி மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். சினிமா, அரசியல் என, உங்களுக்குள் கருத்து வேறுபாடு வராதவரை எதைப்பற்றி வேண்டுமானாலும் பேசுங்க.
- ஐ லவ் யூ! இந்த வார்த்தையை உங்கள் கணவரிடம் அடிக்கடி சொல்லுங்க. இந்த வார்த்தையோட பவரை புரிஞ்சுப்பீங்க.
- நீங்க தவறு செய்யும் போது, உங்க கணவரிடம் மன்னிப்பு கேட்க தயங்காதீங்க.
- வருடத்திற்கு ஒரு முறை கண்டிப்பாக, உங்கள் கணவருடன் எங்காவது டூர் போயிட்டு வாங்க. குழந்தைகள் இருந்தா தாத்தா பாட்டி அல்லது நண்பர்கள் என யாரிடமாவது விட்டுச் செல்லுங்கள். அந்த நாட்களை எப்படி கொண்டாட வேண்டும் என்பதை திட்டமிட்டு என்ஜாய் பண்ணுங்க. இப்படியெல்லாம் நீங்க இருந்தா உங்க குடும்பத்துலயாவது... சண்டை யாவது... பின் என்ன?

வாழ்க்கையை என்ஜாய் பண்ணுங்க. வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே!

-கலைவாணி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குழந்தைகளுக்கான பற்பாதுகாப்பு

உங்கள் குழந்தைக்கு முதலாவது பல் தோன்று முன்பே, குழந்தையின் ஈறுகளில் உங்கள் கவனம் இருப்பது மிக முக்கியமானது. குழந்தைக்கு பாலோ அல்லது உணவோ கொடுத்தபின்பு தூய்மையான, மென்மையான ஈரத்துணியால் குழந்தையின் பல் ஈறுகளை சுத்தப்படுத்துங்கள். இது குழந்தையின் ஈறுகளில் தங்கியிருக்கும் உணவுத்துணிக்கைகளை அகற்றுவதோடு தினமும் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய பற்பாதுகாப்பு முறையாகும்.

முதலாவதுபல்

குழந்தைக்கு முதலாவது பல் தோன்றும் போதே குழந்தைகளுக்கான பற் தூரிகை பயன்படுத்துவது சிறந்தது. இதற்கு பொதுவாக இரண்டு தெரிவுகள் உண்டு. ஒன்று, ஒரேநேரத்தில் நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் பிடிக்கக்கூடிய நீண்ட கைப்பிடியைக் கொண்ட தூரிகை. இரண்டாவது, உங்கள் விரலில் பொருத்தக்கூடிய சிறிய தூரிகை. இந்த இரண்டிலுமே மென்மையான, குறைந்தளவு முட்களைக் கொண்ட தூரிகையாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த நிலையில் பற்பசை அவசியமற்றது. பல் துலக்குவதற்கு முன்னர் தூரிகையை தண்ணீரில் நனைத்தால் மட்டும் போதுமானது. உங்கள் குழந்தை தூரிகையை பயன்படுத்தும்போது எதிர்த்தால் விட்டுவிடாதீர்கள். மெல்லிய ஈரத்துணியை சிலமாதங்களுக்கு பயன்படுத்திய பின்னர் மீண்டும் தூரிகையைப் பயன்படுத்துங்கள். பல் முளைக்கும் காலத்தில் எதையாவது மெல்ல ஆசைப்படலாம். அப்போது இந்தத் தூரிகை அவர்களுக்குப் பிடித்த ஒரு விளையாட்டுப்பொருளாக மாறலாம்.

பற்பசைகொண்டு துலக்குதல்

மேலும் சில பற்கள் தோன்றிய பின்னர், உங்கள் குழந்தையின் தூரிகையில் பற்பசையினை பாவித்து பல் துலக்கலாம். எனினும் உங்கள் பல் வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி முதல் இரண்டு வருடங்களுக்கு Fluoride கொண்ட பற்பசையை பயன்படுத்த வேண்டாம். காரணம் சிறியவர்களுக்கு அதிகளவு Fluoride பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். ஆரம்பத்திலிருந்தே பற்பசையினை வெளியே துப்ப உங்கள் குழந்தைக்கு பழக்கப்படுத்துங்கள். எந்தவயதினராக இருந்தாலும் Fluoride இனை விழுங்குவது கூடாது.

பற்சொத்தைகளைத் தவிர்த்தல்

உங்கள் குழந்தைக்கு சுவை பானங்களோ, சோடாவகைகளோ அல்லது எந்தவகையான இனிப்பு திரவங்களும் கொடுக்க வேண்டாம். குழந்தைக்கு கொடுக்கும் பால், அது தாய்ப்பாலாக இருந்தாலும் இனிப்புசுவை கொண்டதாக இருக்கக்கூடாது. இவை குழந்தைகளுக்கு பற்சூத்தையை ஏற்படுத்தலாம். இதன்போது பல் ஈறுகளை சுத்தப்படுத்துவது மிகமுக்கியமாகின்றது. உங்கள் குழந்தை தூங்கும் போது பால் போத்தலுடன் தூங்காதவாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். இனிப்புசுவை கொண்ட பானங்கள் குழந்தையின் வாயில் நீண்டநேரம் இருப்பின் நிச்சயமாக பற்சூத்தை ஏற்படும்.

முதல்முறை பல் மருத்துவரிடம் செல்லுதல்

சிறியபற்களிலும் சூத்தை ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு. எனவே எவ்வளவு சீக்கிரமாய் பல் வைத்தியரை நாடுகிறீர்களோ அவ்வளவிற்கு பல் தொடர்பான பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கலாம். காரணம் சிறுவயதிலே குழந்தையின் வாய் தொடர்பான பிரச்சனைகளைக் கண்டறிந்து பாதுகாப்பு அளிக்க முடியும். ஒவ்வொரு முறையும் பல் வைத்தியரை நாடும்போது பிற்காலங்களில் வழக்கமான வாய் பரிசோதனைக்கு எந்த எதிர்ப்புமின்றி குழந்தை செல்வதற்கு பழக்கப்படுத்துகின்றீர்கள் என்பதை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பொதுவாக ஒரு குழந்தை மூன்றுவயதில் முழு பற் பரிசோதனைக்கும், பற்களைமெருகூட்டவும் தயாராகின்றது. ஆனால் அதற்கு முன்பதாக உங்கள் குழந்தையின் பல் தொடர்பாக ஏதாவது சந்தேகம் இருப்பின் தயங்காமல் பல் வைத்தியரை நாடுங்கள்.

ஒரு நல்ல உதாரணமாக இருத்தல்

இயற்கையாக கற்றலின் ஒருபகுதியாக. சிறியவர்கள் பெரியவர்களைப் பின்பற்றுவதில் வல்லவர்கள். இந்த ஆற்றலை நீங்கள் இலகுவாக பயன்படுத்தலாம். உங்கள் குழந்தை பார்க்கும்போது தினமும் பல் துலக்குதல். Flossing செய்தல் போன்றவற்றை செய்யுங்கள். அப்போது உங்கள் நல்ல பழக்கத்தை அவர்களும் பின்பற்றுவார்கள். அவர்களுக்கு பல் துலக்க ஆர்வம் வரும்போது. அவர்கள் கையில் தூரிகையை கொடுத்து, உங்களுடன் சேர்ந்து பல்துலக்க ஊக்குவியுங்கள்.

பொதுவாககுழந்தைகள் ஆறு அல்லது ஏழு வயதாகும்வரை தங்கள் பற்களை முழுமையாக சுத்தம் செய்ய கடினமாக இருக்கும். எனவே அதுவரை நீங்கள் உங்கள் கடமையைச் செய்யுங்கள்.

பல் துலக்குவதை ஒரு வேடிக்கையான விடயமாக மாற்றுங்கள்.

உங்கள் முதன்மையான இலக்கு உங்கள் குழந்தைக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமான, பற் சூத்தைகளற்ற பற்கள் என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Rajan Kanagasabai (M.Eng)

5 Great Gadgets From CES
(Consumer Electronics Show)

CES gadget சொர்க்கத்தில் இருப்பது போன்ற உணர்வைத் தோற்றுவிக்கின்றது. தொழில்நுட்பம் நான் நினைத்து கூட பார்க்க முடியாத வளர்ச்சி கண்டுள்ளது.

1. Stick N Find

Crowdfunding மூலம் கிட்டத்தட்ட ஒரு மில்லியன் டொலருக்கு மேல் திரட்டிய பின்னர் StickNFind தற்போது மக்களின் பயன்பாட்டிற்குவந்துள்ளது. இந்த சிறிய நாணய அளவிலான ஸ்டிக்கர்களில் Bluetooth பொருத்தப்பட்டுள்ளது. இதனை உங்கள் மடிக் கணனியிலோ அல்லது கைப்பையிலோ ஒட்டி விடலாம். பின்னர் iPhone அப்பிளிகேசனை பயன்படுத்தி அது எந்த இடத்திலிருக்கிறது என்றோ அல்லது எந்த இடத்தை நோக்கி அது அசைகிறது என்ற எச்சரிக்கையினை 100 அடி தூரம் வரையும் அவதானிக்க முடியும்.

2. Viewsonic TD2340

இது 23 அங்குல மொனிட்டரைக் கொண்ட கணனி. இது Windows 8 இனைக் கொண்டது. 10 point touchscreen ஆனது விரலின் தொடுகைக்கு துல்லியமாக பதிலளிக்கின்றது. உங்களது பழைய Windows 7 கணனியுடன் இணைக்கவோ அல்லது Windows 8 இற்கு மேம்படுத்தவோ அல்லது ஒரு பணிக்குழு Report ஐ பார்க்கக்கூடிய வகையில் தட்டையாக மடிக்கக்கூடியதாகவும், படங்களைப் பெரிதாக்கி பார்க்கக்கூடியதாகவும் உள்ளது.

3. Dell XPS 13 FHD

பொதுவாக 13 அங்குல Laptop ஒரே மாதிரியாக உருவாக்கப்படுவதில்லை. ஜனவரி மாதம் Dell தங்களது FHD (Full HD) XPS மடிக்கணனிகள் பற்றிய தகவல்களை வெளியிட்டது. இப்போது அவை சந்தைக்கு வர ஆரம்பித்துள்ளது. இது 1920x1080 screen resolution ஐ கொண்டதாகவும் சாதாரண கணனி களைவிட 2 மடங்கு அதிக pixels கொண்டது. அத்துடன் *Windows 8, Intel Core* i7 processor, 8GB of RAM, and a 128GB SSD drive இனைக் கொண்டது.

4. Coby MID7065 Tablet

இந்த 7 அங்குல tablet சிறப்பம்சங்களைக் கொண்டது. விலை குறைவாகவும் இருப்பதால் இதை வாங்குவதற்கு ஆவலாய் இருப்பீர்கள். இது Android 4.0 இயங்குதளத்தையும், 1.2GHz processor, 1GB of RAM, 8GB of storage (expandable to 32GB), a front-facing webcam, Wi-Fi and Bluetooth, and a port to output high-definition video over HDMI போன்ற சிறப்பம்சங்களையும் கொண்டது.

5. iLuv MultiCharger-X

இந்தப் புகழ்பெற்ற மூடக்கூடிய வகையில் அமைந்திருக்கும் பெட்டி iPad களை தங்கள் ஊழியர்களுக்குக் கொடுக்கும் நிறுவனத்திற்கு சிறந்தது அம்சம். காரணம் இதனுள் 10 முதல் 30 வரையான iPad களை இணைக்கமுடியும். உங்கள் கணனியுடன் இணைக்கும்போது எந்த iPad ஐ இணைக்கவேண்டும் என்று தெரிவு செய்யலாம். இந்த iPads அனைத்தும் ஒரே பயன்பாடுகள், தரவுகள், மற்றும் IOS பதிப்புகள் கொண்டிருக்கின்றன என்பதை உறுதி செய்ய உதவியாக இருக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிறந்த வேலைவாய்ப்புகளுக்கான
பயிற்சிகளை பெற்றுக்கொள்ள...

"Committed to Providing Quality Training"

JRS COLLEGE OF BUSINESS AND HEALTH CARE INC.

COURSES INFO

Diploma Courses

- Accounting and Payroll Administrator
- Health Office Administrator
- Computerized Accounting
- Office Assistant
- Personal Support Worker(PSW)
- Early Child Care Assistant

Certificate Courses

- Bank Teller
- Business Communication
- Cashier
- Electrician Licence Exam Prep course
- Food Handler
- Food Service Worker
- Dietitian Aid
- Ms Office
- Payroll
- Accpac
- Quick Book
- Simply Accounting
- Medical Terminology

FINANCIAL AID

Financial Assistance available for those who qualify:

- Receiving EI(unemployment)
- Received EI with in last 3 years
- Received Maternity leave within 5 years
- Social Assistance recipient

Midland & Finch
4168 Finch Avenue East, Suite 330
Scarborough, ON M1S 5H6
Tel: (416) 292 -2455 Fax: (416) 292 -4255

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடுமுறைக்கால பிரயாணங்களின் போது நாம் செய்யும் பெறுமதிமிக்க தவறுகள்!

1. கைத்தொலைபேசிக்கான சேவை திட்டம் ஒன்றை வாங்க மறப்பது.

நீங்கள் போகும் இடத்தில் கைத்தொலைபேசியை பாவிக்கத் தீர்மானித்தீர்களானால், உங்கள் தொலைபேசி சேவை வழங்குநரைத் தொடர்புகொண்டு வெளிநாட்டுக்குச் செல்லும் போது அவர்கள் வழங்கும் சேவைகள் பற்றி அறிந்து கொண்டு அவற்றில் உங்களுக்குச் சரியானதை தெரிவு செய்து வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். இல்லையேல் நீங்கள் திரும்பிவந்து உங்கள் தொலைபேசி கட்டணங்களை பார்க்கும் போது நீங்கள் அதிர்ந்து விடுவீர்கள்.

இதற்கு உதாரணம் எனது நண்பர் ஒருவர் இத்தாலிக்கு இரண்டுவார பயணம் ஒன்றை மேற்கொண்டிருந்தார். சிலசமயங்களில் தனது கைத்தொலைபேசியை 'ஆன்' செய்து மின்னஞ்சல்களைப் பார்வையிட்டு, சில குறுந்தகவல்களை தனது நண்பர்களுக்கு அனுப்பிவிட்டு மீண்டும் ஆப் செய்துவிடுவார். இது ஒருநிமிடம் கூட எடுத்திருக்காது என்பது இவரது கணிப்பு. வீடுவந்த இவருக்கு தொலைபேசிக்கட்டணம் $1300 எனகாட்டியது. இது உங்களுக்கும் நடக்கலாம். இதனை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. கடவுச்சீட்டை தொலைத்துவிடுவது.

உங்கள் ஆவணங்களைத் தொலைத்துவிட்டு அதனை பெற்றுக் கொள்வதற்கு தூதரகங்களைத் தேடி அலைவதைவிட செலவான காரியம் உங்கள் விடுமுறையின் போது வேறு எதுவும் இருக்க முடியாது. எப்போதும் உங்கள் கடவுச்சீட்டை இரண்டு பிரதிகள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒன்றை உங்கள் உறவினரிடமோ அல்லது நண்பர்களிடமோ கொடுத்து வையுங்கள். ஒன்றை உங்கள் பையினுள் வைத்திருங்கள். உங்கள் ஆவணம் தொலைந்தால் கூட அதன் பிரதியை தூதரகத்திற்கு கொண்டு சென்று காட்டும் போது அவர்களால் அசலை ரத்துச்செய்து புதிய ஆவணமொன்றைக் கொடுக்கவோ அல்லது கண்டுபிடிக்கவோ உதவக்கூடும். அத்துடன் நீங்கள் செல்லும் நாட்டில் தூதரகம் எங்கிருக்கிறது என்ற தகவலையும் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

3. நிறை கூடிய பைகளை எடுத்துச் செல்வது.

தற்போது பெரும்பாலும் அனைத்து சர்வதேச விமானங்களிலும் ஒருபொதியை இலவசமாக எடுத்துச் செல்லலாம். ஆனால் நீங்கள் அளவுக்கதிகமான அல்லது நிறைகூடிய பொதிகளை எடுத்துச் செல்லும்போது ஒரு பொதிக்கு $100 வரை செலுத்த நேரிடலாம். எனவே அவசியமான பொருட்களைமட்டும் எடுத்துச் செல்லுங்கள். அத்துடன் பயணத்தின் முதல் நாள் காலநிலையையும் அவதானித்தக் கொள்ளுங்கள். காலநிலைமோசமாக இருப்பின் நான்கு மணிநேரத்திற்கு முன்னராக விமானநிலையத்திற்கு சென்று விடுங்கள். சிலசமயங்களில் முதலில் செல்லவிருக்கும் விமானத்தில் உங்களுக்கு இடம் கொடுக்கப்படலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4. மருத்துவ காப்புறுதி இன்றி செல்லுதல்

மருத்துவ காப்புறுதி இன்றிபிரயாணம் செய்வதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைப் பற்றி விளக்க வேண்டியதில்லை. நீங்கள் கனடாவிற்குள் பிரயாணம் செய்வதாக இருந்தாலும் மருத்துவ காப்புறுதி எடுத்துச் செல்லுங்கள். உங்கள் மாகாண மருத்துவ காப்பீடு அனைத்து வகையான மருத்துவ செலவுகளையும் ஈடுசெய்யாது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்.

5. விரைவாக முன்பதிவு செய்தல்.

உங்கள் பிரயாணத்தை திட்டமிட்ட பின்பு அவசரப்பட்டு முன்கூட்டியே உங்கள் விமானச்சீட்டுகளை பெற்றுக் கொள்ளாதீர்கள். விமான சீட்டுகளை மூன்றுமாதங்களுக்கு முன்பு வாங்குதல் என்பது போதுமான கால அவகாசம்.

6. பதிவில் மாற்றங்கள் செய்தல்

உங்கள் விடுமுறைகளை தினங்களைத் திட்டமிடும் போது முக்கியமான நிகழ்வுகளையோ அல்லது தினங்களையோ கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். காரணம் திகதிகளை மாற்றும் போது, மாற்றுவதற்கான கட்டணம், வரி, குறித்ததிகதியில் கட்டண மாற்றங்கள் போன்றவற்றிற்கு நீங்கள் அதிகம் செலுத்த வேண்டி ஏற்படலாம். சில சமயங்களில் உங்கள் விமான சீட்டின் விலையை மாற்றங்களுக்கான கடடணம் அதிகமாக இருக்கலாம்.

7. பிரயாணம் செய்யும் இடத்தைப்பற்றிய போதிய தகவலின்றி செல்லுதல்.

நீங்கள் பிரயாணம் செய்யப்போகும் இடம் தொடர்பாக ஏற்கனவே சென்றவர்கள், அல்லது இணையத்தளங்கள் மூலம் போதிய தகவல்களை சேகரித்துக்கொண்டு போகவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

தங்குவதற்கான வசதிகளை மேற்கொள்ளாது போவது உங்களுக்கு பாரிய செலவை ஏற்படுத்தும் விடயமாக அமைந்துவிடும். இரண்டாவது போக்குவரத்து பற்றிய தகவல்களை சேகரித்துக் கொண்டு செல்லுங்கள். ●

கறுப்புப் பெட்டி!

விமான விபத்து நடைபெற்றால் முதலில் 'கறுப்புப் பெட்டி' யைத்தான் தேடுவார்கள். 'கறுப்புப் பெட்டி' என்றால் என்ன? அதற்கும் விமானத்துக்கும் என்ன சம்பந்தம்?

ஒவ்வொரு விமானத்திலும் இந்தக் 'கறுப்புப் பெட்டி' கட்டாயம் இருக்கும். ஆனால் இந்தப் பெட்டிக்கும், விமானம் பறப்பதற்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லாததால் இதற்கு 'கறுப்புப் பெட்டி' (Black Box) என்று பெயர். ஆனால் இந்தக் கறுப்புப் பெட்டியின் நிறம் ஆரேஞ்ச்.

இந்தப் பெட்டியை விமானிகள் இருக்கும் 'காக் பிட்' பகுதியில் பொருத்தியிருப்பார்கள். இதில் இருக்கும் ரெக்கார்டரில், விமானிகள் பேசுவது எல்லாம் பதிவாகும். அது தவிர விமானம் பறக்கும் வேகம், எந்தத் திசையில் பறந்துகொண்டிருக்கிறது என்பன போன்ற முக்கியமான விவரங்கள் பதிவாகும்.

'கறுப்புப் பெட்டி' யில் பதிவாகும் விஷயங்களைக் கொண்டு, விமானவிபத்து எப்படி ஏற்பட்டது என்று கண்டுபிடித்து விடலாம் என்பதால் இது மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

பக்கம் 9, In சுவை பகுதியில் உள்ளவர் அசின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாவிலி மருதையன் எழுதும்

மாத்தி யோசி

தன்னம்பிக்கைத் தொடர்

தட்டுங்கள் திறக்கப்படும்!

ஒருபெண் குழந்தை பிறந்து அதற்கு நான்கு வயதான போது நிமோனியாகாய்ச்சல் தாக்கியது. அடுத்தவாரமே இரண்டாவது முறையாக நிமோனியா தாக்கியதால் அது விஷக் காய்ச்சலாக மாறியது.

மருத்துவமனையில் வைத்தியர்கள் அந்தக் குழந்தையை உயிரோடு வைத்திருக்க போராடினார்கள். அதன் உயிரைக் காப்பாற்றியவர்களால் அதன் கால்களைக் காப்பாற்ற முடிய வில்லை. போலியோவினால் அந்தக் குழந்தையின் கால்கள் சூம்பிப் போயின.

அந்தச் சிறுமிக்கு ஒன்பது வயதானபோது கம்பிக்குள் செலுத்தப் பட்டு ரப்பர் பட்டையால் கட்டப்பட்டிருந்த தன் கால்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவள் தனது ஆசையை தாயிடம் தெரிவித்தாள். ஏனைய சிறுவர்களைப் போல நடக்க வேண்டும் என்பதே அது.

மருத்துவர்களிடம் ஆலோசனை பெறச் சென்றாள் தாய். பரலிசிஸ் பாதித்தவர்கள் நடந்ததாகவோ, ஓடியதாகவோ சரித்திரமே இல்லை. இதை உங்கள் மகளுக்கு புரிய வையுங்கள் என்றனர் வைத்தியர்கள்.

இந்தப் பதிலை பலமுறை யோசித்த சிறுமி, ரப்பர் பட்டையை கழற்றி எறிந்துவிட்டு சக்கர நாற்காலியிலிருந்து இறங்கி மருத்துவர்களால் முடியாது என்ற சொன்ன முதல் அடியை எடுத்து தரையில் வைத்தாள்.

அடுத்து தனது ஆசையை தாயிடம் தெரிவித்தாள், பாடசாலை செல்ல வேண்டும் என்பதே அது. பதின்மூன்றாவது வயதில் பாடசாலை விளையாட்டு பயிற்சியாளரிடம் சென்றாள். விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளவேண்டும் என்ற ஆசையை தெரிவித்தாள்.

நின்ற இடத்திலிருந்து ஈட்டி எறிகிறாயா அல்லது ஷாட்புட் எறிகிறாயா அல்லது செஸ் போன்ற விளையாட்டு விளையாடப் போகிறாயா என்று கேட்டார் ஆசிரியர்.

இல்லை. ட்ரக்கில் ஓடப்போகிறேன் என்றாள். ஓடினாள்.

எல்லோரும் ஓடி முடித்து வகுப்பிற்கு போனபின்பே ஓடிமுடித்து எல்லையைத் தொட்டாள். இரண்டுவருடங்கள் நடந்த ஓட்டப் போட்டிகளில் அநேகமாக எல்லாவற்றிலும் கடைசியாகவே வந்தாள்.

அவளது பதினைந்தாவது வயதில் தனது பாடசாலை மட்டுமல்ல சர்வதேச போட்டிகள் அனைத்திலும் முதலாவதாக வந்தாள்.

1960 ஒலிம்பிக்ஸில் உலகின் மிகச் சிறந்தபோட்டியாளர்கள் மோதும் களம். அதுவரைகாலமும் தோல்வியையே அறிந்திராத மங்கை ஜுட்டா ஹெய்னுக்கு தோல்வி என்றால் என்ன என்பதைக் காண்பித்தாள். ஜூட்டா ஹெய்னை 100 மீட்டர் பந்தயத்தில் முந்திச் சென்று முதலாவது தங்கப் பதக்கத்தை வென்றாள். மதியம் 200 மீட்டர் ஓட்டத்தில் இரண்டாவது தங்கப்பதக்கம்.

மறுநாள் ரிலேபோட்டி. தத்தமது அணியில் 3 பேரும் ஓடிமுடித்து நான்காவது நபரிடம் குச்சியை நீட்டினார்கள். இவளது குச்சி கீழே விழுந்துவிட்டது.

நிமிர்ந்துபார்த்தாள். ஜூட்டாஹெயின் தனது குச்சியுடன் காற்றாய் ஓடிக்கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தாள். தனது குச்சியை எடுத்துக் கொண்டு புயலாய் பறந்தாள். மூன்றாவது தங்கம். ஒலிம்பிக்கில் புதிய சரித்திரம்.

ஒலிம்பிக்கில் மூன்று தங்கப்பதக்கம், உலகின் அதிவேகமான, பரலிசிஸ் தாக்கிய பெண் வில்மாருடல்ஃப்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் சின்னச் சின்னகுறைகள். இதனை காரணமாகக் காட்டி எமது திறமைகளை நாமே முடக்கி வைத்திருக் கின்றோம்.

வில்மாவைப் போன்ற உயர்ந்த சிந்தனையை எமக்குள் கொண்டு வருவோம். அசௌகரியங்களை சௌகரியமாக மாற்றுவோம். நாமும் விழுந்த எமது குச்சியை எடுத்துக் கொண்டு புயலென ஓடுவோம். எமக்கு எதிரே இருக்கும் சகல கதவுகளும் திறக்கப் படும். தட்டாமலோ, முட்டி மோதாமலோ எந்த வெற்றியும் எம்மை நோக்கிவராது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விண்கற்கள்

இரவு வேளைகளில் வானிலே சிறிய வெளிச்சக் கோடுகளாய்த் தோன்றி மறையும் எரிநட்சத்திரங் களைக் கண்டிருக்கிறோம். இந்த எரிநட்சத்திரங்கள் விண்வெளியில் திரிந்து புவியின் புலத்துள் அத்துமீறிப் பிரவேசித்த சின்னச் சின்ன விண்கற்கள் ஆகும். புவியுடன் மோத வந்த அக்கற்களைப் புவியின் வளிமண்டலம் எரித்துவிட, அவையே எங்களுக்கு இரவில் வெளிச்சக் கோடுகளாகத் தெரிகின்றன. சில பெரியகற்களின் எரிந்து எஞ்சிய சிறிய துண்டுகள் புவியின் மேற்பரப்பில் வந்து வீழ்கின்றன. புவியில் வந்து வீழ்கிற இப்படியான கற்கள் மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்தவை. அப்படியான, ஒரு கல்லினைத்தான் அதன் பெறுமதி தெரியாது ஸ்பெயின் நாட்டு விவசாயி ஒருவர் தனது வீட்டில் இறைச்சி துப்பரவாக்க வைத்திருந்தார் என்ற செய்தியை அண்மையில் நாங்கள் கேள்விப்பட்டோம்.

வெறுமனே கற்கள்தானே, இவற்றிற்கு ஏனிந்த மதிப்பு எனக் கேட்கத் தோன்றும். கதிரவத் தொகுதியின் தோற்ற இரகசியத்தை அறிவதற்கு இப்படியான கற்களைத்தான் விஞ்ஞானிகள் நம்புகிறார்கள். அத்துடன், இக்கற்கள்தான் என்னையும் உங்களையும் உண்டாக்கியதில் முக்கிய பங்களிப்பும் செய்தனவாம். இப்படி ஆய்வாளர் சிலர் கூறிவிட, இந்த விண்கற்கள் மிகவும் முக்கியமானவையாக மாறிவிட்டன. அப்படியான விண்கற்கள் பற்றிய விடயங்கள் சிலவற்றை தூறலின் ஊடாகப் பார்க்கப் போகிறோம்

460 கோடி ஆண்டு முன்னராகக் கதிரவத் தொகுதி தோன்றிய பொழுதே அதனுள் எண்ணற்ற விண்கற்களும் தோன்றிவிட்டன. கதிரவ நெபுலாவில் இருந்து கதிரவனும் அதன் கோள்களும் தோன்றுகையில், கோள்களாக மாற முடியாத, திண்மம் பொருட்கள் எல்லாம் விண்கற்களாக மாறிவிட்டன. இளம் கதிரவன் தனது சக்தியை முதன்முதலில் வீசியபோது சின்னச் சின்ன கற்கள் எல்லாம் வெளியே தள்ளப்பட்டன. அப்படித் தள்ளப்பட்டவை பெருமளவிற் கதிரவத் தொகுதியில், கதிரவனுக்கு மிகத் தொலைவில் பெரிய பட்டையாகக் கதிரவனை வலம் வருகின்றன. தூமகேதுக்களும் அப்பட்டையில் பல்லாயிரக்கணக்கில் இருக்கின்றன.

எல்லாக் கற்களும் கதிரவனில் நின்றும் தொலைதூரம் போய்விடவில்லை. செவ்வாயிற்கும், வியாழனுக்கும் இடையில் பாரமான பெரிய விண்கற்கள் தங்கிவிட்டன. அவையும் கதிரவனை வலம் வந்து கொண்டு இருக்கின்றன. பெரிய தொகுதியாகச் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் இவற்றை விண்கற்களின் பட்டை எனக் கூறுவார்கள். பலதரப்பட்ட பருமன்களில், பெருந்தொகையாக இருக்கும் இவற்றைப் பொதுவாகக் குட்டிக்கிரகங்கள் என்கிறார்கள். குட்டிக் கிரகங்கள் அவ்விடத்தில் ஏன் இருக்கின்றன என்பதற்கான சில சுவையான காரணங்களை விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றார்கள். ஒரு சிலரின் கருத்துப்படி, அவ்விடத்தில் ஒரு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கோள் தோன்றியிருக்க வேண்டும். அது முழுமையாகும் முன்னரே கதிரவனின் சுத்திகரிப்பு நடந்து விட்டதினால், கோள் முழுமையடையவில்லை.. அதனால் பாரமான பெரிய ஆயிரக்கணக்கான துண்டுகள் பல்வேறு வடிவில், பல்வேறு பருமன்களில் அவ்விடத்திற் தேங்கிவிட்டன என்பதே அவர்களது கருத்து. வேறு சிலர், அவ்விடத்தில் இருந்த இரண்டு கோள்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று மோதிச் சிதறியதில் வந்த துண்டுகள்தான் அவை என்கிறார்கள். இன்னமும் சிலர், அவ்விடத்தில் இருந்து கதிரவனைச் சுற்றிக் கொண்டிருந்த கோள் ஒன்று பெரிய விண்கல் ஒன்றுடன் மோதியதினால் அவ்விடத்திற் குட்டிக் கிரகங்கள் வந்து சேர்ந்தன என்கிறார்கள்.

இன்னொரு சுவையான கதை. கதிரவனுக்கு 'நிருபு' என்கிற பத்தாவது பெரிய கோள் ஒன்று இருக்கிறதாம். சுமேரியர்களினது கதிரவக் குடும்ப வரைபடம் காட்டுகிறது. இப்போது வெகுதொலைவில் இருப்பதால், அது தெரிவதில்லையாம். அப்பெரிய கோள் கதிரவனைச் சுற்றி வருகையில் சில காலங்களில் எங்களது கோள்களுக்குக் கிட்டவாகவும் வருகிறதாம். அப்படியாக ஒருதடவை வருகையில், அதனது ஈர்ப்பின் வலிமையினால் தடுமாறிய கோள் ஒன்று வெடித்துச் சிதறியதில்தான் குட்டிக் கிரகங்கள் என்கிற அந்த விண்கற்கள் அவ்விடத்தில் வந்தனவாம். இப்படியாகவும் சில ஆய்வாளர்கள் குட்டிக் கிரகங்களுக்குக் காரணம் கூறுகின்றார்கள்.

இன்னொரு தடவை நிருபு கிட்டவாக வருகையில் அப்படியான ஆபத்து எங்களது புவிக்கு வரலாம் என்கிறார்கள். அப்படியொரு நிலை வந்தால் ஒருவேளை எங்களது புவியும் ஒருகாலத்தில் விண்கற்களாகத்தான் சுற்றிக் கொண்டு இருக்குமோ? அப்படி யாயின் நானும் நீங்களும்? டிசெம்பர் 21, 2012 விவகாரத்தில் இந்த நிருபுவின் சமாச்சாரமும் அகப்பட்டுக் கொண்டது உங்களுக்கு நினைவில் வரலாம். உண்மையில் நிருபு எனவென்று உள்ளதா என்பது கேள்விக் குறியாகவே இன்னமும் இருக்கிறது. எனவே பயப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை.

கதிரவ சக்தி விண்கற்களைத் தொலைவிற்குத் தள்ளிவிட்டாலும், கதிரவனினதும் அதன் பெரிய கோள்களினதும் ஈர்ப்பின் வலிமையினால் பல விண்கற்கள் நிலை தடுமாறி, புதுப்புது பாதைகளில் கதிரவனைச் சுற்றுகின்றன. நாங்கள் காணுகின்ற தூமகேதுக்களும் அப்படியானவைதான். இப்படிப் புதுப்பாதை கண்டவை, சிலவேளைகயில் கதிரவனின் பெரிய கோள்களுடன் வந்து மோதிவிடுகின்றன. அப்படியான ஒவ்வொரு மோதல்களிலும் பல மில்லியன் அணுக்குண்டுகளின் அழிவுக்கு சமனான அழிவுகள் அக்கோள்களில் ஏற்பட்டுவிடும். புவியுடன் விண்கல் ஒன்று மோதியதாற்தான், 65 மில்லியன் ஆண்டு முன்பு புவியிலே பெருமளவில் உலாவிக் கொண்டிருந்த டைனோசர் என்ற பாரிய மிருகங்கள் முற்றாக அழிந்தன எனக் கூறுகின்றார்கள். எதிர்காலங்களிலும் இப்படியான ஆபத்துக்கள் புவியிற்கு ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு என்பது விரும்பத்தகாத உண்மை.யாகும். அவ்விதம் ஒன்று ஏற்படின் மனிதர்கள் உட்பட உலகின் பல உயிரினங்கள் அழிந்து போய்விடும் என்பதும் உண்மையே. ஆனாலும், அப்படியான ஆபத்துகளில் நின்றும் புவியினைப் பாதுகாப்பதற்காக உலக விஞ்ஞானிகள் தீவிரமாக ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

சடங்களினதும் சக்தியினம் சேர்க்கையினாலேயே உயிரினங்கள் தோன்றின என்கிறார்கள். அவ்வகையில் உயிரினங்களின் அடிப்படைக் கூறாக அமினோ அமிலங்கள் என்கிற இரசாயன மூலக்கூறுகளைக் காட்டுகிறார்கள். இந்த அமினோ அமிலங்களை புவியிற்கு அள்ளிக் கொடுத்தது விண்கற்கள்தானாம். அன்று மொட்டையாய் இருந்த இளம் புவியுடன் அடிக்கடி வந்து மோதிய விண்கற்கள் அமினோ அமிலங்களை புவியின் மேற்பரப்பில் தேக்கி வைத்தது விட, அவ்வமினோ அமிலங்களில் இருந்து இரசாயன, உயிரியல் பரிணாம மாற்றங்களின் விளைவாகத் தோன்றியவைதான் என்னையும் உங்களையும் சேர்த்துப் புவியின் உயிரினங்கள் எல்லாம் என்கிறார்கள். அப்படியான அமினோ அமிலப் படிவுகள், செவ்வாயிற்கும், வியாழனுக்கும் இடையில் இருக்கின்ற விண்கற்கள் பலவற்றில் ஏராளமாக உள்ளதை விஞ்ஞானிகளின் ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

அத்துடன் இக்கற்களில் விலை மதிப்பிலா அரிய திரவியங்கள் அடங்கிக் கிடக்கின்றன எனவும் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. புவியில் அரிதாகவே கிடைக்கும் பல விலைமதிப்பில்லாக் கனிமங்கள், தேடுவாரற்று அண்டவெளியில் கதிரவனைச் சுற்றிக் கொண்டு வருகின்றவாம். சில விண்கற்கள் முற்று முழுதாகவே வைரத்தினால் ஆனவை என்கிறார்கள். வேறு சிலவற்றில் யுரேனியம் போன்ற சக்திவழங்கல் கனிமங்கள் ஏராளம் இருப்பதையும் அறிந்துள்ளார்கள். இதனால் வலிமை பெற்ற நாடுகள் விண்கற்களைச் சென்றடைவதற்கான ஆரம்ப நடவடிக்கைகளில் துரிதமாக இறங்கிவிட்டன.

இப்படியாக, விண்வெளி விவகாரங்களிலும் எங்களது விடயங்களிலும் விண்கற்களின் பெயர் பெருமளவில் அடிபடுகின்றது. கதிரவக் குடும்பத்தின் தோற்றம் பற்றிய இரகசியத்தையும், அது எவ்வளவு காலத்தின் முன்னராகத் தோன்றியது என்பதனைக் கணிப்பதற்கும், புவியில் உயிரினத் தோற்றத்தின் மர்மத்தைத் துலக்குவதற்கும் விண்கற்களையே விஞ்ஞானிகள் பெரிதும் நம்பியிருக்கிறார்கள். வெகு விரைவில் பல உண்மைகளை விண்கற்கள் கக்கிவிடப் போகின்றன என விஞ்ஞானிகள் நம்புகிறார்கள். அதற்கான காலம் வரும்வரை, விபரங்கள் அறிவதற்காக சாதாரண மக்களாகிய நாங்கள் காத்திருக்கதான் வேண்டும். எங்களால் அப்படிக் காத்திருக்க முடியாது, நாங்களும் ஆய்வுகளில் இறங்கப் போகிறோம் என்கிறீர்களா? தாராளமாக இறங்குங்கள். உங்களது வெற்றிக்கு தூறலுடன் இணைந்து நானும் வாழ்த்துகிறேன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பட்ட மரமும் பாகல் கொடியும்

க. நவம்

கொல்லைப்புறத்து வீட்டுத் தோட்டம் புதுப்பொலிவுடன் பூத்துக் குலுங்கியது.

அருகிருந்த கிணற்றுநீரை அள்ளிப் பருகிய கத்தரி, தக்காளி, வெண்டி, பச்சைமிளகாய் வகைக் காய்கறிச் செடிகொடிகள் யாவும், சுத்தமான பச்சையாடை கட்டிய சுந்தரிகளாய்ச் சுடர்ந்து மிளிர்ந்தன.

பலவண்ணப் பூக்களும், பச்சையிளம் பிஞ்சுகளும், காலமறிந்து பழுக்கக் காத்திருக்கும் காய்களும் தாங்கிய தாவரங்கள் தத்தமது தாய்மையைப் பறைசாற்றியபடி!.

தேன் தேடும் வண்டுகளும், மகரந்தமணி பூசும் வண்ணத்துப் பூச்சிகளும், பழம் தின்னும் பசுங்கிளிகளும், காக்கை குருவிகளும் அத்தோட்டத்தின் காலைநேர அழைப்பில்லா விருந்தாளிகள்!

கவனிப்பாரற்றுக் கிடந்த பின்வளவைக் காய்கறிக் களஞ்சியமாக்கியவன், இன்று தோட்டத்தின் வடகிழக்கு மூலையில் ஒருகணம் துயர்தோயத் தரித்து நிற்பதைக்கண்ட கத்தரிச் செடிக்கு காரணம் புரியவில்லை.

கூடநின்ற தக்காளிச் செடியொன்று குறிப்பறிந்து கூறியது – "ஓரிரு மாதங்களுக்கு முன்னொருநாள் - தெருக்கோடியில் தேடுவாரற்றுக் கிடந்த பால்மறவாப் பாலகன் போல் - பாகற் செடியொன்று அநாதரவாய் அவ்விடத்தே துளிர்த்து நின்றதைப் பார்த்திருந்தாயல்லவா?

அருமை பெருமையாய் வந்துமுளைத்த பாகற் செடியைச் சுற்றி, இவன் பாத்தி கட்டினான், பசளையிட்டான், வரம்புகீறி, நீர் வந்துசெல்ல வகைசெய்தான்.

செடியாய் நின்ற பாகல், பின்னொருகால் கொடியாய் வளருமென்றெண்ணினான். வெட்டிச் சரித்து, வேலியோரம் காய்ந்துலர்ந்து கிடந்த முள்முருங்கைத் தண்டொன்றை, பாகலுக்கருகே பக்க துணையாய் மண்ணில் குத்திப் பதித்து வைத்தான். இன்று நடப்பதென்ன, பார்த்தாயா?"

சருகான பாகற் கொடியோடு, அதன் உரத்தையும் உதிரத்தையும் உறிஞ்சிச் சுகித்து, மூச்செறிந்து வளர்ந்த முள்முருங்கையையும் பிடுங்கித் தூர வீசிக்கொண்டிருந்தான், அவன்.

குழப்பத்துடன் கூர்ந்துநோக்கிய கத்தரியைப் பார்த்து, தக்காளி தொடர்ந்து சொன்னது –

"பற்றிப் படரவென்று பாகற் கொடியருகே பட்டமரம் நட்டு வைச்சான் பட்டமரம் துளிர்த்ததனால், பாவம், பாகற்கொடி செத்துப்போச்சு."

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அப்படியும்

மருத்துவமனையில் 64 நாட்களாக தன் உயிருக்காக போராடிய வினோதினி என்ற பெண்ணின் மீது அமிலத்தை வீசி, காதல் என்ற பெயரால் அவள் முகத்தை மட்டுமல்ல, அவள் வாழ்க்கையையே அழித்திருக்கிறான் ஒரு இளைஞன். இது எல்லோரும் அறிந்த உண்மைச் சம்பவம். இது தொடர்பான விபரங்கள் செய்திகள், பத்திரிகைகள், இணையத்தளங்கள் மூலம் அனைவரும் அறிந்த உண்மை.

ஒரு பக்கம்...

வினோதினியின் தந்தை ஜெயபால் காரைக்காலில் ஒரு நிறுவனத்தின் செக்யூரிட்டியாக பணிபுரிகிறார். இவரது ஒரே மகள் தான் வினோதினி. பல கஷ்ட நஷ்டங்களுடன், சொந்த நிலத்தை விற்று, கடன்பட்டு வினோதினியை படிக்கவைத்துள்ளார். 'மகள் நல்லவேலைக்குப் போனால் தன் குடும்பமே முன்னுக்குவரும், அவளுக்கும் நல்லவாழ்க்கை கிட்டும்' என்ற எல்லா கனவு களையும், அப்பெண்ணின் எதிர்காலத்தையும் திருப்பிப் போட்டிருக்கிறது இச்சம்பவம்.

23 வயதான வினோதினி குடும்பத்தில் முதல் முறையாக உயர் கல்வி பயின்றவர். பி.டெக். (IT) படித்து, 3 மாதங்களாக சென்னையிலுள்ள சைதாப்பேட்டையில் ஒரு விடுதியில் தங்கி ஜஸ்ட் டயல் நிறுவனத்தில் பணிபுரிந்துவந்துள்ளார்.

கடந்த நவம்பர் மாதம் தீபாவளி விடுமுறைக்கு தன் சொந்த ஊரான காரைக்காலுக்கு சென்ற போது சுரேஷ்குமார் என்ற வினோதினியின் தந்தைக்கு தெரிந்த இளைஞன், வினோதினியிடம் காதலைக்கூறி, அதை ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு பலமுறை நிர்ப்பந்தித்திருக்கிறார். அதனை மறுத்த வினோதினிக்கு தொல்லைகள் தொடர்ந்ததனால் பெற்றோர்களிடம் முறையிட்டு, பிறகு அதுபோலீஸ் வரைசென்று, புகாரும் பதிவுசெய்யப் பட்டுள்ளது. 'இனிமேல் வினோதினிபக்கம் திரும்ப மாட்டேன்'என்று எழுதிவாங்கிக்கொண்டு சுரேஷை விடு வித்துள்ளது போலீஸ்.

தன்னை அவமானப்படுத்திவிட்டதாக குமுறிக் கொண்டு இருந்த சுரேஷ், பெண்ணை ஒரு பொருளாக, சொத்தாக பார்க்கும் மனநிலையில், 'தனக்குகிடைக்காத பொருள் வேறுயாருக்கும் கிடைக்கக் கூடாது' என்று முடிவு செய்திருக்கிறான். 'வினோதினியின் முகமும் உடலும் சிதைந்து அவள் வாழ்நாள் முழுவதும் துன்புறவேண்டும்' என்றநோக்கத்தில் அவள் மீது அமிலத்தைவீசி தன் காதல் வெறியை நிலைநாட்ட முடிவுசெய்தான்.

நவம்பர் 14 அன்று, சென்னைக்கு திரும்புவதற்காக பேருந்து நிலையத்தில் நின்றுகொண்டிருந்த வினோதினியின் மீது ஒரு ஹார்லிக்ஸ் பாட்டில் அளவு அமிலத்தை வீசியிருகிறான் சுரேஷ். வினோதினிக்கு நடப்பது என்னவென்று தெரிவதற்குள் அமிலம் எரிச்சலையும், வலியையும் தர தன் உடல் பாகங்கள், முகம் எல்லாம் உதிர்வதுபோன்ற உணர்வில் தாங்கமுடியாமல் துடியாய் துடித்திருக்கிறாள். அப்போதும், வேதனையில் துவளாமல், தன்னை தாக்கிய மிருகத்தை எதிர்த்து போராடியிருக்கிறாள்.

40% தீக்காயங்களால், தலை, முகம், மார்பு, கைகள், வயிற்றுப் பகுதியெல்லாம் அமிலத் தீக்கு இரையான நிலையில்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இப்படியும்

CRIME SCENE CRIME SCENE CRIME S

நரகவேதனையில் காரைக்காலில் உள்ள தனியார் மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்பட்டு, அங்குசிகிச்சை பெறுவதற்கான பணவசதி இல்லாமல், புதுவையில் உள்ள ஜிப்மர் மருத்துவமனையில் அனுமதித்து அங்கும் பயனில்லாமல், சென்னைகீழ்ப்பாக்கம் அரசு மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பலனளிக்காமல் உயிரிழந்தாள்.

பெண்களின் மீதான இந்தத் தாக்குதல்களின் தன்மை வேறுபட்டு இருப்பினும் அடிப்படை காரணம் ஒன்றுதான்: 'ஆணின் விருப்பத்திற்கு பெண் என்பவள் இணங்கவேண்டும்'.

இந்த ஆணாதிக்க சமூகத்தை மாற்றி ஆணுக்குப் பெண் சரிநிகராக வாழும் உலகை படைக்க, ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஒடுக்கப்படும் அனைத்துப் பிரிவினருக்குமான பிரச்சனைகளையும் புரிந்துகொண்டு அவற்றை எதிர்த்து போராட துணிய வேண்டும். சமூகமாற்றத்திற்கான போராட்டங்களில் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளும்போதுதான் பெண்கள் ஆணாதிக்க கொடுமை களிலிருந்து விடுபட்டு சுதந்திரமாக செயல்படும் சமூகச் சூழலை உருவாக்க முடியும்.

இது ஒரு பக்கம்.

மறுபக்கம்...

ஒருதலை காதலால் சுரேஷ் ஆசிட் வீசவில்லை. சுரேஷ், வினோதினி இடையிலான பழக்கம் நான்கு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாய் இருந்தது. ஆனால் இது காதலா இல்லையா என்பது அவர்கள் இருவருக்கும் மட்டும் தான் தெரியும்.

வினோதினி பொறியியலாளர் பட்டம் பெற தொடர்ந்து சுரேஷ் நிதி உதவி செய்து வந்துள்ளார். சுரேசின் நிதி உதவியை வினோதினியின் பெற்றோர் மனம் உவந்து ஏற்றுக் கொண்டு செயல்பட்டுள்ளனர்.

அதுமாத்திரமின்றி குடும்பச் செலவுகளுக்கும் அவ்வப்போது சுரேசிடம் இருந்து வினோதினியின் தந்தை பணம் பெற்றுள்ளார். வினோதினியை மணம் முடித்து தருவதாக பலமுறை சுரேஷிடம் வினோதினியின் தந்தை உறுதி அளித்ததுடன், சுரேஷ் மனதிலும் ஆசையை வளர்த்திருக்கிறார்.

ஆனால் உறுதிமொழியை மீறி செயல்பட்டுள்ளார்.

சென்னைக்கு பணிநிமித்தமாக சென்றபிறகு தான் சுரேஷை சந்திக்கவோ, பேசவோ வினோதினி மறுக்கத் தொடங்கியுள்ளார். வினோதினி பொருள் ஈட்ட தொடங்கிய பிறகு சுரேஷை வினோதினியின் குடும்பத்தினர் அலட்சியப்படுத்த தொடங்கி யுள்ளனர்.

வினோதினியை தன்னுடன் சேர்த்து வைக்குமாறும், வினோதினியின் தந்தைமீது நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும் என்றும் திருக்கடையூர் காவல் நிலையத்தில் சுரேஷ் அளித்தபுகார் நிலுவையில் உள்ளது. வினோதினியின் வீட்டிற்கு எந்த நேரத்திலும் சென்றுவரும் அளவிற்கு அவர்கள் குடும்பத்திற்கு மிகவும் நெருக்கமானவர் சுரேஷ். ஆனால் உறவினர் இல்லை.

ஒரு ஆணிடம் சகல உதவிகளையும் பெற்றுக்கொண்டு, அவன் மனதில் பல ஆசைகளையும் வளர்த்துவிட்டு, தங்கள் காரியம் முடிந்தவுடன் கழற்றிவிடும் பழக்கம் பெண்களிடமும் அவர்களைப் பெற்றவர்களிடமும் உள்ள ஒரே குணம்.

சுரேஷ் செய்தது மன்னிக்கமுடியாத குற்றம் என்பதில் மாற்றுக் கருத்தில்லை. அவருக்கு உரிய தண்டனை வழங்கப்பட வேண்டும் என்பதிலும் மாற்றுக் கருத்தில்லை. ஆனால் பெண்களே... உங்கள் சுயநலத்திற்காக ஆண்களைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

இது மறுபக்கம்.

இதில் எந்த பக்கம் உங்கள் பக்கம்?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருத்துவ மகத்துவம்

டாக்டர் போல் ஜோசெப்

முன்னாள் பேராசிரியர் :

தமிழ்நாடு டாக்டர். எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவக் கல்லூரிகள் ஹோமியோபதி மருத்துவம், அக்குப்பங்சர் சிகிச்சை சிறப்பு நிபுணர்.

அண்மையில் ஒரு ஆங்கில தொலைக்காட்சி ஊடகமொன்றில் நமது மஞ்சள் பற்றி பிரபல ஆங்கில மருத்துவர் ஒருவர் அற்புதமான விளக்கம் அளித்துக் கொண்டிருந்தார். எத்தனைபேர் பார்த்தார்களோ தெரிய வில்லை. நமது தூறல் வாசகர்களுக்கு அது பற்றிய விளக்கம் அளித்தால் நன்றாக இருக்கும்.

ஞானகலா லண்டன் - ஒன்ராறியோ

கீழைத்தேய நாடுகளில் ஆதிகாலம் தொட்டே மஞ்சளின் மகிமை எல்லோருக்கும் தெரிந்ததுதான். மருத்துவத்திலும் உணவிலும், வழிபாடுகளிலும், விழாக்களிலும் பாடல்களிலும், பூசிக்குளிப்பதிலும் இப்படி வாழ்க்கையோடு ஒன்றிப்போனது நமது மஞ்சள் என்றால் மறுப்பதற்கில்லை. இதனை நன்கு அறிந்து கொண்ட அழகுசாதனக் கம்பனிகள் மஞ்சளை மையமாகவைத்து பல்வேறுபொருட்களைத் தயார்செய்து மஞ்சளைக்காட்டி விளம்பரம் செய்து நம்மை ஏமாற்றி வருவதும் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததுதான்.

அது மட்டுமல்ல இன்று பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் மஞ்சளைக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு, பல்வேறு நோய்களைக் குணமாக்குகிறது என்று விளம்பரங்கள் செய்து பல்வேறு குளிசைகள், கூட்டுக்குளிசைகள், பானங்கள், பூச்சுமருந்துகள், அழகுசாதன கிறீம்கள், உணவுப் பொருட்கள் என்று மஞ்சளின் மகிமை உலக அரங்கில் பல பில்லியன் இலாபமூட்டும் பெரிய விடயமாகும். இப்படி நம்மூரில் கந்தையா கடையில் ஓரமாக சாக்குப் பையில் கிடந்த மஞ்சளுக்கு இவ்வளவு மவுசா என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவதற்கு காரணமுண்டு.

மஞ்சளுக்குள்ளே நூற்றுக்கணக்கான மருத்துவகுணமுள்ள வேதியல் பொருட்கள் இருக்கின்றது என்ற உண்மையினை மேற்கத்தைய ஆராய்ச்சியாளர்கள் விஞ்ஞானமுறையில் உறுதி செய்திருக்கின்றார்கள். அதில் சிலவற்றைத்தான் இங்கு சுருக்கமாக விளக்கப் போகின்றேன்.

மஞ்சள் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை தூண்டுகிறது. அதனால் தொற்றுநோய்கள் தொற்றிக் கொள்வதை தடுத்துவிடுகிறது. குறிப்பாக பக்றீரியா மற்றும் வைரஸ் கிருமிகளால் வரும் தொற்றுநோய்களுக்கு தடுப்பு மற்றும் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டாக்குகின்றது. ஆம் ஒவ்வொரு நாளும் கொஞ்சம் மஞ்சளை தனியாக உணவில் ஏதாவதொரு வடிவில் சேர்த்துக்கொண்டு வரவேண்டும். (வழக்கமாக சமையலுக்கு போடுவதைத் தவிர)

மற்றும் (Anti-Arthritic Effects) அதாவது மூட்டுவலிகள், வாதநோய்களை தடுக்கும் மற்றும் குணமாக்கும் ஆற்றல் ஆய்வு கூடங்களிலும் நோயாளிகளாலும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இதைவிட மஞ்சளின் Thrombo Suppressive Effect. அதாவது குருதிக் குழாய்களில் குருதி உறைவதையும் குருதிக் குழாய் களிலுள்ள அடைப்பு ஏற்படுவதையும் தடுக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது. இதனால் மாரடைப்பு என்ற உயிர்கொல்லி நோயிலிருந்து நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

அதுமட்டுமல்ல, மஞ்சளின் Hepato Protective Effect, அதாவது நமது கல்லீரல்தான் உடலின் மிகப் பெரிய தொழிற்சாலை என்று சொல்லுமளவிற்கு அயராது, ஓய்வின்றி பணியை செய்கிறது. சிலவேளைகளில் இந்தகல்லீரல் தொழிற்சாலையிலிருந்து வெளியேறும் கழிவுகளும் அதற்குள்ளேயே தங்கி ஈரலை ஊறுபடுத்துகின்றன. உடலில் பல்வேறு செயற்பாடுகளுக்கு தேவையான இரசாயனங்கள், பித்தம், நுண் ஊட்டச்சத்துகள், இரும்புச்சத்து, நொதியங்கள் போன்றவை இங்குதான் உற்பத்தியாகின்றன. இப்படி ஆயிரக்கணக்கான அத்தியாவசியமான பொருட்கள் உற்பத்தியாகும் போது கழிவுகளும் வெளியாவது இயற்கை. இவற்றை உடனுக்குடன் சுத்தம் செய்து அகற்றும் (Anti-Oxidant) என்ற பணியை செய்வதில் மஞ்சள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது என்று ஆய்வுகள் மூலம் நிரூபணம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

இதைவிட இன்னும் ஒருபடி மஞ்சளின் மகிமை உயர்ந்துள்ளது. அண்மைக்கால ஆராய்ச்சிகளில் விஞ்ஞானிகளே வியக்கும் வண்ணம் ஒரு உண்மை வெளிவந்துள்ளது. அதென்னவென்றால் Anti Carcinogenic Effect என்ற கான்சர் எனப்படும் புற்று நோயினை தடுக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது. Antitumor Effects மற்றும் Anti Proliferative Effects அதாவது கட்டிகள் உருவாவதை தடுக்கும் ஆற்றலும் மஞ்சளுக்கு இருப்பதாக, விலங்குகளிலும், மனிதர்களிலும் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளில் ஒப்புக் கொள்ளப் பட்டுள்ளது.

மேலும் புற்றுநோய்வந்து சிகிச்சைகள் எடுத்துக்கொண்டிருப் போருக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். ஏனென்றால் கீமோதெரபி, ரேடியோதெரபி போன்றவற்றின் பக்கவிளைவுகளையும் ஆற்றித்தேற்றி குணமாக்கும் ஆற்றலையும் கொண்டுள்ளது. இப்படி மஞ்சள் ஒரு சர்வரோக நிவாரணியாகும்.

ஆம் வாசகர்களே... இனியென்ன **"மஞ்சள் சேர்ப்போம் மருத்துவரைதவிர்ப்போம்"** என்ற புதிய உறுதிமொழியேற்போம். நலமாக வாழ்வோம்.

வாசகர்களே! உங்கள் மருத்துவக் கேள்விகளை தூறலுக்கு அனுப்பி வையுங்கள். editorial@thooralonline.com · Fax : 416 273 7606

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடற்பயிற்சி தோல்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மையா? தீமையா?

சருமம் மனித உடலில் மிகப்பெரிய உறுப்பு என்று கூறப்படுகிறது. ஒருவரின் உடல் ஆரோக்கியத்தை, அவரின் சருமத்தின் தன்மையை வைத்தே கூறலாம். தோல்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உடல் பயிற்சி மிக இன்றியமையாததாகும். உடற்பயிற்சியால் நாம் அடையும் நன்மைகள் பல. உடல் எடை கட்டுப்பாடு முதல் நோய் தடுப்புவரை நமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் பல என்பது நாம் அறிந்த உண்மையே. உடற்பயிற்சி தோல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானதே. ஆனால் சிலநேரங்களில் எதிர்மறை விளைவுகளையும் உண்டாக்கவல்லது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- தோல் மற்றைய உறுப்புக்களைப் போலல்லாது 20,000 முதல் 40,000 வரை இறந்த செல்களை ஒவ்வொருநாளும் அகற்றுகிறது.
- ஒவ்வொரு 24 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை ஒரு அடுக்கு (Layer) இறந்த செல்களை இழந்து அதை 28 மணிநேரத்திற்குள் புதுப்பித்துக் கொள்கிறது.
- புதுப்பிக்கும்போது, புது செல்கள் சருமத்தின் மேற்பரப்பிற்கு இடம்பெயரும்.
- அப்படி இடம்பெயரும்பொழுது, சருமத்திலுள்ள துவாரங்கள் (Pores) நன்றாக திறக்கமுடியாமல் ஏதேனும் தடை இருந்தால், புது செல்கள் ஒன்றாகசேர்ந்து அக்னி (Acne) என்கிற முகப்பரு ஏற்படும்.
- உடற்பயிற்சி உடலில் வியர்வையை உண்டாக்கும். வியர்வை உடலில் உண்டாகும் வெப்பத்தைக் குறைக்கவும், விரயம் (Dissipate) செய்யவும், வளர்ச்சிதை மாற்ற கழிவை (metabolic waste) நீக்கவும் உதவுகிறது. மேலும் தோல்களில் இருக்கும் துவாரங்களைத் திறந்து, கழிவுகளை அகற்றி, தங்களைத் தானே தூய்மை செய்யவும், வழிவகுக்கின்றன.

முற்றும் புதுச்செல் புதுப்பித்தல் திறனையும் அதிகரிக்கின்றது. இக்காரணங்களால் முகப்பரு உண்டாவதை (Acne) கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

எதிர்மறை விளைவுகள் என்ன?

பல புறகாரணிகளாலும் நாம் மேற்கொள்ளும் சுகாதாரதன்மையற்ற முயற்சிகளாலும் உடற்பயிற்சி தோல்களில் எதிர்மறை விளைவுகளை உண்டாக்கும். நினைவிற் கொள்க. எதிர்மறை விளைவுகளேயன்றி பக்கவிளைவுகள் அல்ல.

- உடலில் ஏற்படும் வெப்பம், தோல்களில் வரட்சி, உராய்வு, தொடர் அழுத்தம், (Pressure) முகப்பருவை ஏற்படுத்தலாம்.
- உடற்பயிற்சியின்போது அணியும் ஆடை - இறுக்கமான ஆடை மற்றும் பருத்தி ஆடைகள் அல்லாது செயற்கையான (Synthetic Fibre) ஆடைகள் அணிதல் தோல் பிரச்சனைகளை உண்டாக் கலாம்.
- நாம் போடும் ஒப்பனைகள் (Make ups) - இதனால் உடற் பயிற்சியின்போது துவாரங்கள் (Pores) அடைப்பு அதிகரிக்கலாம்.

- வியர்வையால் உண்டாகும் உப்புப் படிமன் - உடற்பயிற்சி செய்த பின்பு வியர்வை தோல்களின் துளைகளை திறக்க உதவினாலும். வியர்வையால் ஏற்படும் உப்புப் படிமன் துவாரங்களை அடைப்பதற்கும் ஏதுவாகின்றது.

போதுமான தண்ணீர் உட்கொள்ளாமல் இருத்தல் - Dehydrate தண்ணீர் பற்றாக்குறை நிலையை ஏற்படுத்திவிடும். இதனால் வெப்பம் தொடர்பானதோல் பிரச்சனைகளைஏற்படுத்தலாம்.

எதிர்மறை விளைவுகளை தவிர்க்க சில குறிப்புகள்

- உடற்பயிற்சி அவசியம் - தினமும் 30 நிமிடமாவது உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதால் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும் என்பது அறிவியல் ஆராய்ச்சி. மேலும் சருமத்திலுள்ள அழுக்குகளை (Toxins Waste) அகற்றவும். புதுச் செல்களை புதுப்பிக்கவும் தூண்டுகிறது.
- உடற்பயிற்சியின் போது லேசான ஆடை, சூழ்நிலைமற்றும் தட்ப வெட்ப நிலைக்கு ஏற்ற ஆடை அணிதல், இறுக்கமான ஆடையைத் தவிர்த்தல் தோல்களில் ஏற்படும் உராய்வு மற்றும் அழுத்தத்தை (Pressure) தவிர்க்கலாம்.
- வியர்வை நின்றபின் உடற்பயிற்சி செய்த பின்பு குளித்தல் மிகவும் முக்கியம். இதுனால் துவாரங்களில் ஏற்படும் அடைப்பைத் தவிர்க்கலாம்.
- உடற்பயிற்சியின் முன்பும் பின்பும் போதுமான தண்ணீர் பருகினால் dyhydrate நிலையை தவிர்க்கலாம்.

Dhydrate நிலையை கண்டறிதல் - உடற்பயிற்சி செய்தபின் எடுக்கப்படும் உடல் எடையின் அளவு உடற் பயிற்சி செய்யுமுன் எடுக்கப்பட்ட எடையின் அளவைவிட 2% மேல் குறைந்து காணப்பட்டால் அது dehydrated ஆகும்.

Dehydrate – 2% total body weight measured pre and post exercise event.

தேவையான தண்ணீர் அளவு:

- உடற்பயிற்சியின் முன் 5.7ml/kg of Body weight தண்ணீர் நான்கு மணிநேரம் முன்பாகவே பருக வேண்டும்.

பயிற்சியின் போது: 0.4- 0.8l/hr ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் ஒரு முறை பருக வேண்டும்.

பயிற்சியின் பின்பு 6-8 கப் அல்லது 250 ml தண்ணீர் பருகவேண்டும். மேலும் ஒவ்வொரு 1kg உடல் எடை இழப்பிற்கு 1.5L தண்ணீர் பருகுதல் வேண்டும்.

- வெள்ளரி, தர்பூசணி, இளநீர், பப்பாளி போன்றவை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது சரும நலனை பாதுகாக்கும்.
- முகத்தை நன்றா கழுவி, காய்ந்த பின்பு உடற்பயிற்சி செய்தல், வியர்வை துவாரங்கள் அடைப்பை குறைப்பதோடு சருமத்தில் படியும் அழுக்குகளையும் அகற்றும். குறிப்பாக இரவு தூங்குமுன் முகத்தை கழுவுவது நன்மை பயக்கும்.
- கைகளை நன்றாக கழுவுதல் அவசியம். பயிற்சி செய்த பின்பு கைகளால் முகத்தைத் தொடுவதும், துடைப்பதும் தவிர்க்கப்படவேண்டிய விடயம்.

இவை அனைத்தையும் மேற்கொண்டால் தோல் வறட்சி தடுக்கப்படுவதோடு உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். சருமம் பளபளப்பாக மாறும். உடற்பயிற்சியால் தோல்களுக்கு நன்மையே தவிர தீமை இல்லை. இருப்பினும் சிறந்த பாதுகாப்பான முறைகயைக் கையாளுதல் ஆரோக்கியமான மற்றும் பளபளப்பான சருமத்தைப் பெற்று எதிர்மறை விளைவுகளை தவிர்க்கலாம்.

- லாவண்யா செல்வராஜ்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Hot deal in the TOWN!

BonaFide
Mortgage Solutions Inc.
the true freedom...

New Credit | New to Canada | Self Employed | Commercial Mortgage
Business Loan | Purchase, Switch, Refinance & Equity Transfer

BonaFide Mortgage Solutions Inc.
7 Eastvale Drive, Unit 203, Markham, Ontario L3S-4N8
Direct: 416-728-2454 / Fax: 1-888-691-6943 nithy.s@bmsic.com

Nithy Sathyakumar
AMP - Mortgage Specialist - Lic. # M08008999

MERIX | Scotiabank | Home Trust | FirstLine Mortgages | Laurentian Bank | Street Capital Financial Corporation | TD Canada Trust

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உங்கள் மகிழ்ச்சியான வாழ்விற்கு
எங்கள் பரிசு!

2004/2005 Silver Award | 2006/2009 Platinum Club Award | 2010 / 2012 Chairman Club Award Top 5% Sales Rep in Canada | 2011 / 2012 Sales person of the Year

Sathy Sivasubramaniam
Sales Representative

For Sellers:
- Free Market Evaluation Available
- Competitive commission Packages available
- Will pay for Staging & Consultation
- Will pay for the Professional Photographer
- Virtual Tour
- Color Brochure
- Will do open house until house get sold.
- Will market your home with social medias

For Buyers
- Will find the home in any area within your budget
- Get you the lowest mtg. rate
- 1 Year Home Warranty Available for Limited Time
- Preferred pricing on Furniture, Appliances & Electronics through "The Brick" up to 35% off

HomeLife/Future Realty
205-7 Eastvale Drive, Markham, Ont L3S-4N8 Office: 905-201-9977 / Fax: 905-201-9229 / Direct: 416-624-5044
E-mail-homelifesathy@gmail.com www.homelifesathy.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவரை பார்த்தியா எப்படின்னு?

அனிருத் ஆன்ட்ரியா ஜோடி பொருத்தம் எப்படி? பென்சில் தலையில் ரப்பரை கவிழ்த்த மாதிரி கொஞ்சம் அப்படி இப்படி இருந்தாலும், 'ஒரே ஸ்டில்! ஊரெல்லாம் ஜொள்' என்றானது அந்த கட்டிப்பிடி புகைப்படம் கசிந்த நேரம். 'வை திஸ் கொலவெறி' அனிருத்தை பிரபலபடுத்தியதல்லவா, அதற்கு சற்றும் குறைவில்லாமல் அவரை பிரபலப்படுத்தியது ஆன்ட்ரியாவுடன் அந்த முத்த ஸ்டில்லும்.

இப்போது எதற்கு அந்த பழைய ஞாபகங்கள்? விஷயம் இல்லாமலா?

சமீபத்தில் சூப்பர் ஸ்டார் ரஜினியை சந்தித்து தனது புதுப்பட பாடல்களை போட்டுக் காட்டினாராம் அனிருத். இவரும் ரஜினியும் நெருங்கிய உறவினர்கள் அல்லவா? அதனால்தான் இந்த உரிமை.

பாடலைகேட்ட ரஜினி அனிருத்தை 'ஆஹா' என்று புகழ்ந்ததுடன், 'உன்னோட ஆம்பிஷன் என்ன?' என்றுகேட்க, அங்குதான் வலியபோய் தலையை கொடுத்து வாங்கிகட்டிக் கொண்டார் அனிருத். 'என்னோட ஆசை ஏ.ஆர்.ரஹ்மான் இடத்தை பிடிக்கணும்ங்கறதுதான்' என்றாராம்.

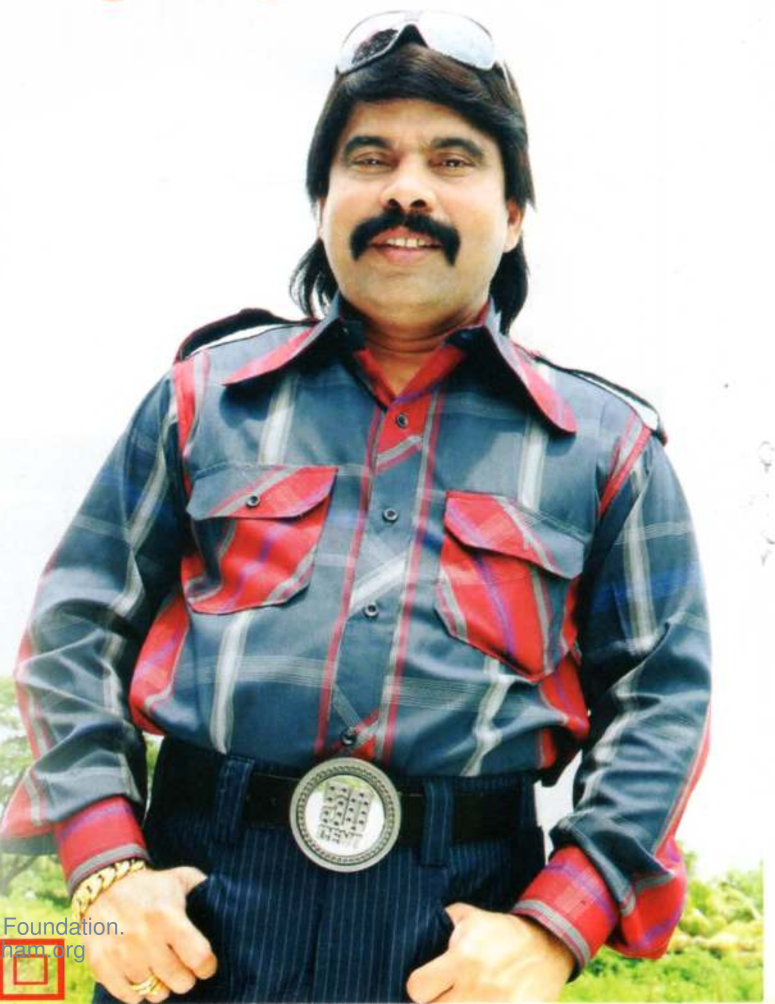
லேசாக சிரித்துக் கொண்ட ரஜினி, 'உன்னோட ஆசையும் தப்பில்ல. அதற்கான முயற்சியும் தப்பில்ல. ஆனால் நீ ஆசைப்படுறியே ரஹ்மான் மாதிரி ஆகணும்னு. அவரைபற்றி எப்போதாவது தவறா ஒரு நியூஸ் மீடியாவுல வந்திருக்கா? தன் தொழில் மேல் அவர் வைத்திருக்கிற பக்தி எப்போதாவது யாராலயாவது கிண்டல் செய்யப்பட்டிருக்காரா?' என்று கேள்வி மேல் கேள்வி கேட்க தடுமாறிப் போனாராம் அனிருத்.

சார் என்ன சொல்லவர்றார்னு புரிந்துகொண்ட அனிருத் லேசாக அசடுவழிய, முதுகில் தட்டிக் கொடுத்து அனுப்பினாராம் சூப்பர் ஸ்டார்.

ஹீரோவும் கோமாளியும் ஒண்ணா?

எவ்வளவு கெஞ்சினாலும் மீடியாவில் பவர்ஸ்டார் சீனிவாசன் பற்றி எழுதுவது நிற்காது, பேசுவதும் குறையாது போலிருக்கிறது. இப்போது அவருக்கு கிடைத்திருக்கிறது ஆந்திரா ஆத்திரம்!

அண்மையில் நம்ம சீனியோட கொடும்பாவியை எரிச்சு எதிர்ப்பு தெரிவிச்சுருக்காங்க பவன் கல்யாணோட ரசிகர்கள். ஹீரோ பெயரை சொன்னதுமே பாதிவிஷயம் புரிந்திருக்கும் சிலருக்கு. யெஸ்... ஆந்திராவை பொறுத்தவரை பவர் ஸ்டார் என்றால் அது பவன் கல்யாண்தான்.

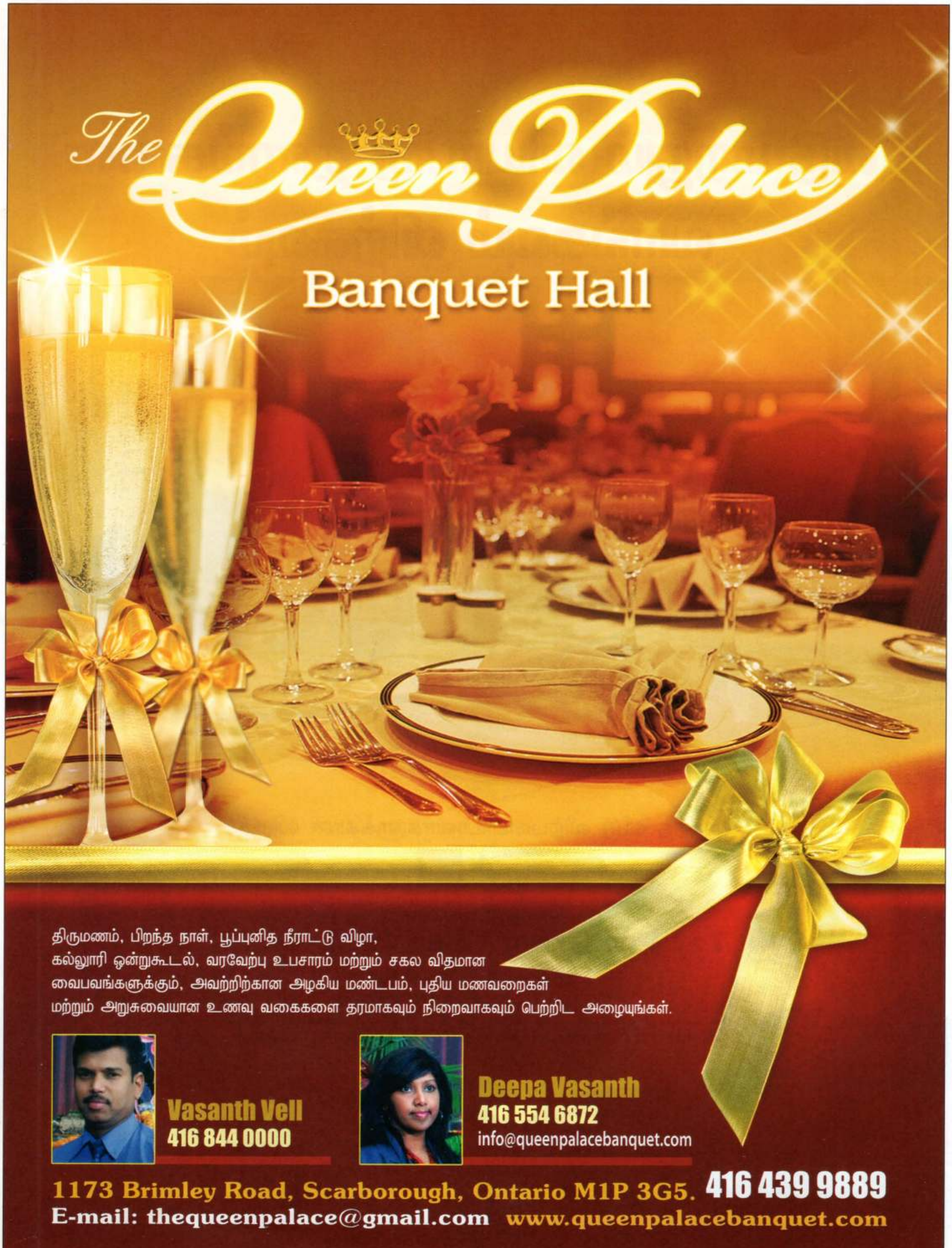


இப்போதெல்லாம் கூகுள், யாஹூ போன்ற இணைய தளங்களுக்கு போய் 'பவர் ஸ்டார்' என்று டைப் செய்தால் இந்த மூஞ்சிதான் வந்து நிற்குதாம்! ஆத்திரம் வருமா, வராதா?

ஹீரோவும் கோமாளியும் ஒண்ணா? இனிமே அப்படி வராதது மாதிரி உங்க சர்ச் இன்ஜினை அமைச்சுக் கொடுங்க என்று இவ்விரு இணையதளங்களுக்கும் வேண்டுகோள் விடுத்து லட்சக்கணக்கான ரசிகர்கள் ஈமெயில் அனுப்பியிருக்கிறார்களாம்.

தன் கொடும்பாவி எரிக்கப்பட்டதை கேள்விப்பட்ட நம்ம பவர், 'ஆஹா அப்புறம்... எடுடா ஒரு டிக்கெட்டு ஆந்திராவுக்கு. அங்கேயும் கலக்கணும்' என்றுசொல்லிவருகிறாராம். பவர் என்ட்ரி கொடுக்கும்போது ஆந்திரா டிரான்ஸ்பார்மர்லாம் வெடிக்கப் போவுது. ஜாக்கிரதை மக்களே...

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சீக்கிரம் கண்ணை மூடுங்கள்!

தேவை என்பது மனிதனுக்கு மிகவும் தேவையானதொன்று. தேவைக்கு எல்லை என்பதே இல்லை.

உங்களுக்கு வாழ்க்கையில் என்ன தேவை என்று எதிர்பார்க் கின்றீர்கள்?

பணம், பதவி, சகல வசதிகளுடனும் கூடிய வீடு, வாகனம் இவைகள் மட்டும் போதுமா?

கற்பனை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் சகல வசதிகளுடனும் கூடிய ஒன்றல்ல நான்கு அல்லது ஐந்து வீடுகள். ஏராளமான கார்கள், நீங்கள் எதை வேண்டுமானாலும் தெரிவுசெய்யலாம். வீடு நிறைய பணம், நீங்கள் ஆசைப்பட்ட சகலவிதமான பொருட்கள், குறை என்று எதுவுமே இல்லை. நீங்கள் நினைத்ததை செய்யவோ, வாங்கவோ உங்களால் முடியும்.

மிகவும் சந்தோசமாக இருக்கிறீர்கள். **இப்பொழுது கண்களை மூடுங்கள். கற்பனை செய்யுங்கள்.**

அந்தப் பெரிய வீட்டில் நீங்கள் தனியாக இருக்கின்றீர்கள். உங்களுடன் பேசுவதற்குக்கூட யாரும் இல்லை. வீட்டைவிட்டு வெளியே வருகின்றீர்கள். உங்களைத் தவிர மனிதப்பிறவி என்று ஒருவருமில்லை.

உங்கள் வீட்டைக்காட்டி பெருமை பேசவோ, உங்கள் வாகனத்தை காட்டி பொறாமைப்படுத்தவோ, இல்லை உங்கள் கவலையை கேட்கவோ, உங்கள் சந்தோஷத்தை பகிர்ந்துக் கொள்ளவோ, அல்லது சாதாரண ஒரு புன்னகை புரியவோ கூட எவருமில்லை.

உங்கள் வீடிருக்கும் வீதியைத் தாண்டி வெளியே வருகின் றீர்கள். எத்தனையோ வீதிகள் தேடி அலைந்தும் ஒரு மனிதப் பிறவியையேனும் உங்களால் பார்க்கமுடியவில்லை. நாட் கணக்காக தேடியும் யாருமேயில்லை.

இப்போது கண்ணைத் திறவுங்கள். எப்படியிருக்கிறது உங்கள் மனநிலை?

இதென்ன பெரிய விடயம். எனக்குத் தேவையானவையெல்லாம் இருக்கிறது. நான் கஷ்டப்படவில்லை. எனக்குத் தேவையான தெல்லாம் கிடைக்கும்போது யாரும் இல்லாவிட்டால் பரவாயில்லை என்று நினைப்பவர்கள் இத்துடன் வாசிப்பதை நிறுத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் இதை வாசிப்பதற்கு செலவான ஒரு சில நிமிடங்களைத் தவிர பெரிதாய் ஒன்றையும் இழந்துவிடவில்லை.

இந்த நிகழ்வு ஒரு கொடூரமான அல்லது பயங்கரமான நிகழ்வாகத் தோன்றுபவர்கள் தொடர்ந்து வாசியுங்கள். நீங்கள் பல விடயங்களைத் தவறவிட்டிருக்கின்றீர்கள்.

உங்கள் பெற்றோர்களின் அன்பு, உங்கள் உற்ற துணையின் பாசம், உங்கள் குழந்தைகளின் மழலை, நல்ல நண்பர்களின் சிநேகம்... இப்படி பெறுமதிமிக்க பல விடயங்களை தவறவிட்டிருக்கின்றீர்கள்.

அந்தந்த நாளுக்குரிய பிரச்சனைகளை அந்தந்த நாளில் சமாளித்துக் கொள்ளலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் உங்கள் கூட இருக்கும் போது இந்தப் பிரச்சனைகளை சமாளிப்பது இன்னும் எளிதாக இருக்கும்.

பொருட்களை எப்போது வேண்டுமானாலும் தேடலாம். முதலில் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களைத் தேடுங்கள்.

பொருட்கள் சம்பாதிப்பது இலகுவானது. உங்களைச்சுற்றி உங்களை புரிந்துகொண்ட மனிதர்களை சம்பாதிப்பது கடினம்.

எவ்வளவு சீக்கிரம் கண்ணை மூடி இந்த உண்மையை உணர்ந்துகொள்கின்றீர்களோ அவ்வளவு சீக்கிரம் மனிதர் களைத் தேட ஆரம்பிப்பீர்கள். உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் உங்கள் அருகில் இல்லாமல் எதை தேடியும் எந்த பயனும் இல்லை. தொடர்ந்து சிந்தியுங்கள். ●

- மித்ரன்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எதுவும் முடியும்!

கிரிஷ் நல்லதொருவேலையில் இருந்தான். கைநிறைந்த சம்பளம். இருந்தாலும் சில மாதங்களாக செலவுகளை சமாளிக்கமுடியவில்லை. கடன் வாங்குவதில் அவனுக்கு உடன்பாடு இல்லை. இதற்குமுன் செலவுகளை சமாளிக்க கடன் வாங்கிபட்ட அனுபவங்களே போதும் என்று எண்ணிக்கொண்டான்.

சும்மாவா சொன்னார்கள் **'கடன் பட்டார்நெஞ்சம் போல் கலங்கினான் இலங்கை வேந்தன்'** என்று.

இப்படி இருக்கும்போது இரவில் ஏதாவது வேலைக்கு போகலாம் என்று முடிவுசெய்தான். என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்துக்கொண்டிருக்கும் போது அவனது நண்பனின் நண்பன் ஒருவன் கிளினிங் கன்ராக்ட் எடுத்திருப்பதாகவும் அவனுடன் சென்று வேலை செய்யலாம் என்று ஐடியா கொடுத்தான் நண்பன்.

முதலில் சற்று சங்கடமாக இருந்தாலும் 'நான் ஒன்றும் கெட்டவேலை செய்யவில்லையே. நியாயமாய் உழைத்து சம்பாதிக்கப்போகிறேன்' என்று மனதைத் தேற்றிக்கொண்டு முதல் நாள் வேலைக்கு சென்றான்.

நான்குபேர் ஒரே வாகனத்தில் செல்வதாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. எனவே அவனுடைய நண்பனின் நண்பன் முரளி கிரிஷை வீட்டிற்கு வந்து அழைத்து செல்வதாக குறிப்பிட்டிருந்தான்.

வாகனத்தில் ஏறக்குறைய இவனது வயதில் மேலும் இரண்டு இளைஞர்களும் இருக்க சந்தோசமானான். ஒருவரைஒருவர் கிண்டலடித்தபடி என்னவேலை எப்படி செய்யவேண்டும் என்று சொல்லிக் கொடுத்துக்கொண்டு சென்றார்கள் மற்றவர்கள். கிரிஷிற்கு மனது ஓரளவு அமைதியானது.

வாகனம் சென்று நின்ற இடத்தைப் பார்த்து அதிர்ச்சியடைந்தான் கிரிஷ். காரணம் அது அவன் வேலை செய்யும் கம்பனி. விதியை நினைத்து சிரித்துக்கொண்டான். இதுதான் அவன் வேலைசெய்யும் இடம் என்றுயாரிடமும் வாயே திறக்கவில்லை கிரிஷ்.

உள்ளே சென்று வேலை செய்யும் பொழுது வித்தியாசமான அனுபவமாக இருந்தது. காரணம் வேலைசெய்யும் நேரத்தில் மற்றவர் என்ன செய்கிறார் என்பதை அறிவதே கடினமாக இருக்கும் இடத்தில் இப்போது சுதந்திரமாக எல்லா இடமும் சுற்றிவர முடிந்தது. அடுத்தநாள் காலை எதுவுமே தெரியாதது போல வேலைக்கு வந்து மற்றவர்களைப் பார்த்து மனதிற்குள் சிரித்துக் கொள்ளுவான்.

இப்படி வேலை செய்துகொண்டிருக்கும் வேளையில், ஒருநாள் வழக்கம் போல வேலைக்கு வந்தவன், இரவு துப்பரவு செய்யும்போது விட்ட பிழை ஒன்றைக் கண்டு பிடித்தான். உடனே மற்றவர்கள் பார்க்குமுன் மெதுவாக அதை சரிசெய்துவிட்டான். காரணம் இந்தப் பிழையை வைத்தே சிலநேரம் தமது கன்ராக்டை கன்சல் செய்ய இடமுண்டு.

இரவு வேலைக்கு வரும்போது இந்தப் பிழையை பொதுவாக சொல்லி இப்படி ஒரு பிழை நடந்தால் அதன் விபரீதத்தையும் சொல்லி இப்படி ஒரு பிழையை விடக்கூடாது என்று சாதாரணமாக சொல்லிமுடித்தான்.

இந்தநிலையில் அவனது பதவி உயர்வுக்கும் சம்பள உயர்வுக்கும் என ஒரு சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. அந்த Project ஐ நன்றாக திட்டமிட்டு செய்து மனேஜரிடம் கொடுத்தான்.

மனேஜரும் அதை வாங்கிவைத்துவிட்டு ஒன்றும் சொல்லவில்லை. தனது Project கம்பனி உரிமையாளரிடம் போயிருக்கும் என்று நினைத்திருந்த வனுக்கு இரவு வேலைக்கு வந்தபோது ஆச்சரியமாக இருந்தது. காரணம் இவனது Project தாள் கிழித்து குப்பைத் தொட்டியில் கிடந்தது.

அதிர்ச்சியடைந்தவனாய் உரிமையாளரின் அறைக்குள் சென்றுபார்த்தால் மனேஜருக்கு பிடித்த மூவரின் பைல்கள் மட்டும் இருந்தது. கோபத்தை அடக்கமுடியாதவனாய் என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்தவன் அவசரமாக தனது கம்பியூட்டருக்குப் போய் தனது Project ஐ மீண்டும் அச்சடித்து கொண்டு வந்து ஏனைய பைல்களுக்கு கீழே வைத்துவிட்டு சென்றுவிட்டான்.

அடுத்தநாள் வேலைக்கு வந்தவன் மனேஜரைப் பார்க்கும்போது வந்த கோபத்தை அடக்கிக்கொண்டான். தனக்கு கிடைத்த சந்தர்ப்பத்தை நினைத்து ஆறுதலடைந்தான்.

ஒரு கிழமை கழித்து அந்தப் பதவி உயர்வு அவனுக்கு என்று உரிமையாளர் சொன்னபோது கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லிக்கொண்டு அன்றிரவு நடந்தவற்றை மீண்டும் நினைத்துப் பார்த்தான்.

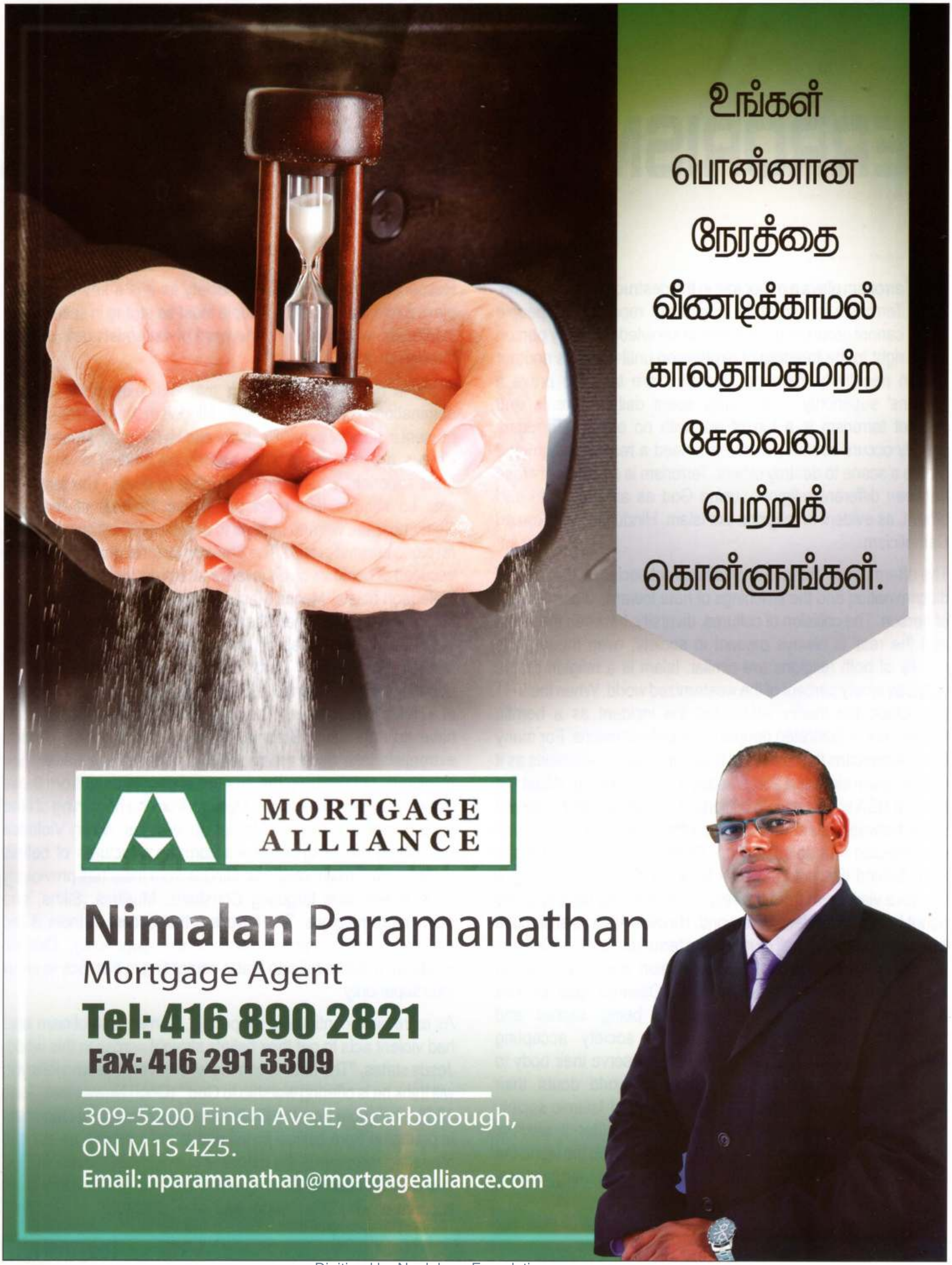
மனேஜரின் முகம் புரியாத புதிராக இருந்தது. அன்றிரவு வேலைக்கு வந்து மற்ற நண்பர்களுக்கு அத்தனை உண்மைகளையும் சொன்னான். இனி வேலைக்கு வரப்போவதில்லை என்பதையும் கூறினான்.

இத்தனை காலமும் அவர்களுடன் இருந்ததும், இந்த வேலையும் தனக்கு ஒரு வித்தியாசமான அனுபவம் என்றுசொல்லிக்கொண்டான்.

எமது வாழ்க்கையில் நடக்கும் ஒவ்வொரு சம்பவமும் ஏதோ ஒரு நன்மைக்கே என்பதைப் புரிந்துகொண்டான் கிரிஷ்.

-குருஜி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

TERRORISM: THE KILLING RACE

Terrorism plays a major role in the destruction of this world. Terrorism is a mistake constantly repeated as people cannot grow out of their limited knowledge. Every person has a right to the freedom of expression until it affects another person negatively. Extreme measures are taken to prove a persons' superiority. The money spent daily to create and prevent terrorism is a tug of war with no ending. Terrorism usually occurs because extremists need a reason to fight and create a scene to destroy others. Terrorism is a superiority race between different religions, using God as an excuse to hurt others, as evident in religions like Islam, Hinduism, and Roman Catholicism.

The aftermath of violence in an observant society is the roots of discrimination and the teachings of hate towards a certain type of person. The collision of cultures, diversity, between the 'West and the rest' is always present in society; even though, the morals of both religions are similar. Islam is a religion that is hated by ninety percent of the westernized world. When the 9-11 took place the media interpreted the incident as a horrific terrorist act of frustrated people full of evil intensions. For many North Americans it was difficult to accept it as non-religious as it was an Islam extremist that crashed into the building. When the heart of USA shattered into millions of pieces, so did the sacred union between Islam and diverse ethnic backgrounds of who was affected from this situation. Osama Bin-Laden the major mind behind this epic downfall feels no shame in bringing a negative view point from the rest of the world as he only cares about being the leader of this world. He uses Allah as an excuse to destroy peace. Not all Muslims are terrorists, but this ideology will linger in society. Islam as a religion does not promote terrorism it defines peace; however, Osama's goal of total domination overpowers this religion being sacred and respectable. Additionally, the Islamic society accepting polygamy, or wearing a full body suit to preserve their body to only their men makes the westernized world doubt their lifestyles as immoral. Even though women of Islamic society accept this as okay, North Americans consider it sexism. Muhammad, the seal of the profits, even preached the world the significance of compassion, tolerance, and forgiveness. Respect pays a major role in society as it is a key factor that plays a role in superiority. People must be strong in speech and inspiration, which is how it the word of extremists gets passed through so many lives.

Islam is not the only religion that has extremists wanting domination, Hinduism as well. Hinduism has terrorism still present in society today. Pakistan and Hyderabad, Muslims and Hindus, are in constant battle as they are battling of who is the most superior by bombing each other to death. The terrorism was so serious that even the Home Minister of India, P. Chidambaram, warned Indians to beware of "Saffron terror" the religious terrorist group. "The Shaffron terrorist group have been accused of being involved in terrorist attacks including the 2006 Malegaon blasts, Mecca Masjid bombing, Samjhauta Express bombings and the Ajmer Sharif Dargah Blast", according to the newspaper, The Times of India(Govt Takes on BJP: Home Ministry Puts Saffron Terror under Lens). This horrific list of bombings is the evidence to a religious group using their identity of a Hindu to hurt others. The murderers that killed the innocent have no right using Brahma as their weapon to kill. Hindu extremists take deep measures to emphasis how better their religion is, not realizing the amount of people dead from these violent activities. Hindus and Muslims from the beginning of time have flames that are hard to put out with just water. Violence associated with religion comes from the structures of beliefs systems from major religions. Hindus from India has previously done violent acts targeting Christians, Muslims, Sikhs, and many more religions. The terrorism that occurs in India is too malicious, just to prove each other's superiority. Overall, Hinduism is also a religion that is competing in this race to show their superiority.

As extremists continue to kill people, Roman Catholicism also had violent acts to get their beliefs straight across in this world. Jesus states, "The hour is coming when everyone who kills you will think he is offering worship to God," (Good News Bible, John 16:2). The quote from the Bible enhances the fact that terrorism is predicted from biblical times and is unstoppable as sin and repeating mistakes is the nature of humanity. In the article God in our Midst states, "Starting with Cain and Abel, history is an account of who killed whom and who "deserves" to be killed"

-Vilirsa Rajadurai

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

(Rohr). The Bible did not tell people to take extreme measures to show their supremacy, nor did it say to kill others for not believing Catholicism. Beneath the histories of religious traditions from biblical wars and acts of martyrdom, pride is the thing that kept rising up. Each person's pride for their religion clashes with being a terrorist. Some examples of terrorist acts by some Roman Catholics is when the concepts of abortion was not was well accepted by society, as it created terror acts done by individuals. Eric Robert Rudolf was America's most wanted domestic terrorist that did horrific things to get attention. Evidently the Anti-Defamation League states, "He is charged with committing four terrorist bombings from 1996 to 1998, including the bombing of Centennial Olympic Park in Atlanta in 1996, which killed two people and injured more than one hundred people. [...] since childhood to a number of anti-Semitic, racist and anti-government movements, especially Catholic identity, an anti-Semitic "religious" cult that God made non-whites inferior to whites, who were made in his image"(Anti-Defamation League). His terrorist acts targeted mothers and women as he was against the idea of abortion. Obviously, the atmosphere he was raised up in taught him his strong beliefs with being a proper human. There is no one to blame in this situation because these are the roots he is raised up in and the roots that this world cannot get rid of. Terrorism is a growing root that's unstoppable. Today, we think Roman Catholicism as a more peaceful religion; however, Osama's terrorist attack is more horrific then what Rudolph did. Yet, the sad part is in both situations people died. One person or one thousand people dead, the point is that they are dead due to one strong belief.

There is no one to blame for the continuation of terrorism throughout history, as the truth I know is not the same as what's truth to you. Violence associated with religion comes from the structures of beliefs systems from major religions. Living in such a competitive society I wonder if peace is possible through thick skin, of close-minded people. It is attainable, as role models like Gandhi attained it; however, it is not permanent. The number of open minded people in this world is scarce, as everyone just wants to live for themselves. Repeating mistakes are a nature of life. Even though, it's fixable we don't take the initiative to try. Terrorism is a weapon that's has everlasting ammunition. Each bullet is targeted towards the innocent, as it is hard to rise up when you're being shot a hundred times. It's not fair to take a beautiful belief and scar it with other people's blood. Throughout history, mankind makes the same mistakes over and over again as it is evident to so many lives lost in these epic wars, which will one day soon become the reason for the end of the world.

அழகுகோ அழகு...

அவசியம் நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய அடிப்படை அழகு குறிப்புகள்.

அழகு என்பது காண்பவரின் கண்களில் தங்கியுள்ளது. அழகினை தக்கவைத்துக்கொள்ள கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில பண்புகள் இருக்கின்றது. தனிநபர் அல்லது கலாச்சார விருப்பங்கள், உடல்நலம் என்பவற்றைக் கடந்து தெளிவான தோல், வலுவான பற்கள், பிரகாசமான கண்கள் மற்றும் பளபளப்பான முடி என்பன ஒருவருக்கு கவர்ச்சியான தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

உங்கள் ஆரோக்கியத்திலேயே உங்கள் தோல் மற்றும் முடியில் அழகு தங்கியிருக்கின்றது. ஒளிரும் தோல் மற்றும் பளபளப்பான கூந்தலை உங்களுக்குக் கொடுப்பதே எமது குறிக்கோள்.

அழகிற்கு சிறந்த உணவுகள் புதிய பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் விதைகள் தோலுக்கு மிகவும் நல்லது. இவை இயற்கையாகவே ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது.

1. திராட்சை, ஸ்ட்ராபெர்ரி, அன்னாசி இந்த மூன்று பழங்களிலும் முகத்தில் தோன்றும் பருக்கள், கரும்புள்ளிகள், எண்ணெய் சுரப்பிகளை கட்டுப்படுத்தும் ஆல்பா ஹைட்ராக்சில் அமிலங்கள் அடங்கியிருக்கின்றது.

2. பாதாம், பீட், முந்திரி, swiss chard அதிகளவில் எடுத்துக்கொள்ளும் போது எதிர்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் ஆக்ஸாலிக் அமிலம் இந்த உணவுகளில் உள்ளது. எனினும் குறைந்தளவில் எடுத்துக்கொள்ளும்போது தோலை பளபளப்பாக்குகின்றது.

3. பார்லி, காளான்கள், Brazil nuts - இந்த உணவுகளில் செலினியம் காணப்படுகின்றது. இது உயிரணுக்களின் சேதத்திலிருந்து உடலை பாதுகாக்கின்றது. அதுமட்டுமன்றி நோய் எதிர்ப்பு செயல்பாடு கொண்ட கனிமங்களை கொண்டிருக்கின்றன. போதுமான செலினியம் எடுத்துக்கொள்ளும் போது தைராய்டு செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கிறது இது தலை முடி மற்றும் நக செல்கள் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

4. Goji berries - Goji berries தோல் சேதம், மற்றும் புற ஊதா கதிர்வீச்சினால் ஏற்படும் சேதங்களை தடுக்கின்றது.

தவிர்க்க வேண்டியவை

புகைபிடித்தல் - சிகரெட்டில் உள்ள ரசாயனங்கள் உங்கள் தோல், மேல் அடுக்கில் உள்ள இரத்த குழாய்களை குறுகச் செய்வதால் இரத்தத்தில் ஊட்டச்சத்து போக்குவரத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. இது சீக்கிரம் முதிர்ச்சியடைதல் மற்றும் சுருக்கங்கள் போன்றவற்றை ஏற்படுத்துவதோடு, பற்கள் மஞ்சளடையவும் செய்கிறது.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை - சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை முகப்பருக்களை தோற்றுவிப்பதோடு உடலில் கட்டிகள் மற்றும் வீக்கங்களையும் ஏற்படுத்துகிறது. அத்துடன் பற் சிதைவு ஏற்படவும் காரணமாகிறது.

உயர் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் - மிகவும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் அழற்சி ஏற்படுத்தக் கூடியவை. இதன் காரணமாக, தோல், முடி, மற்றும் நகத்திலுள்ள செல்களின் மீள் உருவாக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

மாலா - ஷாலோம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சார்லி சாப்ளின்

வாய்விட்டு சிரித்தால் நோய்விட்டு போகும் என்பார்கள் அப்படிப்பார்த்தால் நம்மை வாய்விட்டு சிரிக்க வைப்பவர்களை மருத்துவர்களுக்கு சமம் என்று சொல்லலாம். உலகில் அதிக மக்களை சிரிக்க வைத்த நபர் யார் என்று கேட்டால் ஒரே ஒரு நபரைத்தான் வரலாறு புன்னகையுடன் உதிர்க்கும். அவர்தான் ஈடு இணையற்ற ஆங்கில நகைச்சுவை நடிகர் சார்லி சாப்ளின். இன்று திரைப்படங்களில் வசனங்களை கேட்டு சிரிக்கிறோம் ஆனால் ஊமைப்படங்கள் மட்டுமே வெளிவந்த ஒரு கால கட்டத்தில் மொழியின் துணையின்றி வசனம் எதுவும் பேசாமால் தன் உடல் அசைவுகளாலே ரசிகர்களை வயிறு குலுங்க சிரிக்க வைத்தவர்தான் சார்லி சாப்ளின்.

பல்லாயிரக்கணக்கான திரை ரசிகர்களுக்கு நகைச்சுவை எனும் மருந்து தந்த அந்த மாபெரும் கலைஞனின் வாழ்க்கை எவ்வளவு சோகம் நிறைந்தது தெரியுமா? சோகத்திலும் சிரித்த அந்த உன்னத கலைஞனின் கதையைத் தெரிந்துகொள்வோம்.

1889 ஏப்ரல் 16 ஆம் திகதி லண்டனில் பிறந்தார் சார்ல்ஸ் ஸ்பென்சர் சாப்ளின். அவரது பெற்றோர்கள் மேடை இசை கலைஞர்கள், மிகவும் ஏழ்மையான நிலையில் இருந்தவர்கள். மேடைக்கச்சேரிகளில் சம்பாதிக்கும் பணத்தையெல்லாம் குடித்தே தீர்த்தார் தந்தை. அதன் பலன் நடக்க பழகும் முன்பே நடனமாடவும் பாட்டு பாடவும் கற்பிக்கப்பட்டான் சிறு வயது சாப்ளின். 5 வயதே ஆனபோது சார்லி சப்ளினின் முதல் மேடை அரங்கேற்றம். தாய் நோய்வாய்ப்பட்டதால் பையனை மேடைக்கு தள்ளினார் தந்தை. மிரண்டுபோன சாப்ளின் மேடையில் ஏறி தனக்குத்தெரிந்த ஒரே பாடலை திரும்ப திரும்ப பாடினார். அதனால் அவரை மேடையிலிருந்து இழுத்துச்செல்லும் நிலைமை ஏற்பட்டது.

அடுத்து தந்தையும் தாயும் பிரிந்தனர். குடித்து குடித்தே தந்தை இறந்து போனார். தாயாருக்கு அடிக்கடி உடல் நலமின்றி போனது சாப்ளினும் அவரது அண்ணன் சிட்னியும் அநாதை இல்லத்தில் சேர்க்கப்பட்டனர். 7 வயதானபோது சாப்ளின் ஒரு இசைக்குழுவில் சேர்ந்து பணியாற்றினார் ஆனால் அந்த குழு ஓராண்டில் கலைக்கப்பட்டது. அண்ணன் சிட்னி கப்பலில் வேலை பார்க்க சென்று விட்டதால் சில ஆண்டுகளை தனிமையில் கழித்தார் சாப்ளின். 14 ஆவது வயதில் ஒரு மேடை நாடகத்தில் நடிக்கும் வாய்ப்பு அவருக்கு கிடைத்தது. அதனை நன்கு பயன்படுத்திக்கொண்டார். பத்திரிகைகள் அவரது நடிப்பை பாராட்டின. பின்னர் சாப்ளினும் அண்ணன் சிட்னியும் புகழ்பெற்ற ஃபெட்கானோ குழுவில் சேர்ந்தனர். அந்த குழு அமெரிக்காவுக்கு சென்று மேடை நாடகங்களை நடத்தியது. அதில் நடித்த சாப்ளின் பெயர் திரையுலகத்தின் கவனத்தை ஈர்த்தது.

கிருஷாந்தி மதிவதனன்

1913 ஆண்டு 24 ஆவது வயதில் 'கி ஸ்டோன் பிலிம் ஸ்டுடியோ' என்ற அமெரிக்க திரைப்பட நிறுவனம் சாப்ளினுக்கு நல்ல வாய்ப்பை வழயங்கியது. சாப்ளின் அமெரிக்காவுக்கு குடி பெயர்ந்தார் 'மேக்கிங் எ லிவிங்' என்ற தனது முதல் திரைப்படத்தில் ஒரு கருப்பு கோட்டும் பெரிய தொப்பியும் நீர் யானை மீசையும் கண்ணாடியும் அணிந்து நடித்தார். பின்னாளில் அதுவே சாப்ளினின் அடையாளமானது. தனது 25 ஆவது வயதிலேயே '20 minutes of love' என்ற முதல் படத்தை இயக்கினார் சாப்ளின். அதன்பிறகு பல படங்கள் அவரது கைவண்ணத்தில் உருவாகின. தனது எல்லா படங்களிலும் எல்லோரையும் சிரிக்க வைத்த சாப்ளினின் திருமண வாழ்வில் கசப்புகள் ஏற்பட்டது.

1918 ஆம் ஆண்டு 16 வயது நடிகை மேன்றோ ஹெரிசை காதலித்து மணந்து கொண்டார். அடுத்த ஆண்டு அவர்களுக்கு பிறந்த குழந்தை மூன்றே நாட்களில் இறந்து போனது. பின்னர் இருவரும் விவாகரத்து செய்து கொண்டனர். 1924 ல் மீண்டும் ஒரு நடிகையை இரண்டாவது முறையாக திருமணம் செய்து கொண்டார். இரண்டு குழந்தைகள் பிறந்தாலும் அந்த திருமணம் மூன்று ஆண்டுகள்தான் நீடித்தது. அதன் பின்னர் பாலத் கடாட் என்ற நடிகையை மணந்து கொண்டு அவரையும் விவாகரத்து செய்தார். இறுதியாக உனா உனில் என்ற பெண்ணை மணந்துகொண்ட பின்னர்தான் ஏழு பிள்ளைகளை பெற்று மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்தார் சாப்ளின்.

சாப்ளினின் முதல் முழு நீள திரைப்படமான தி கிட் 1921 ல் வெளிவந்தது. தனது ஆரம்ப வாழ்கையை அதில் சித்தரித்திருந்தார். அதனால் அந்த படம் மிகப்பெரிய வெற்றி பெற்று சாப்ளினுக்கு பெரும் புகழை சேர்த்தது. 1925 ல் 'தி கோல்ட் ரஷ்' என்ற அவரது படம் வெளியாகி சாப்ளினின் புகழை புதிய உச்சத்துக்கு கொண்டு சென்றது. அந்த படத்தின் மூலம்தான் நான் நினைவு கூறப்பட விரும்புகிறேன் என்று அவரே ஒருமுறை கூறியிருக்கிறார். அதன் பிறகு பல புகழ்பெற்ற படங்களை தந்தார் சாப்ளின். பல ஆண்டுகள் அமெரிக்காவில் இருந்தும் அவர் பிரிட்டிஷ் குடியுரிமையை விட்டு கொடுக்க வில்லை. மேலும் அவர் கம்யுனிஸ்டுகளை ஆதரிப்பவர் என்ற சந்தேகம் அமெரிக்காவில் நிலவியது. அந்த சந்தேகம் அவரது வாழ்க்கையை திசை திருப்பியது.

1951 இல் 'தி லைம் லைட்' என்ற புகழ்பெற்ற படத்தை தந்த சாப்ளின் அது வெளியான பிறகு தனது மனைவி பிள்ளைகளுடன் விடுமுறைக்காக இங்கிலாந்து சென்றார். அந்த சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்தி சாப்ளின் இனி மீண்டும் அமெரிக்காவுக்கு நுழைய முடியாது என்று அறிவித்தது அமெரிக்க அரசாங்கம். 'Los Angeles walk of fame' என்ற நட்சத்திர பட்டியலில் இருந்து சாப்ளினின் பெயர் நீக்கப்பட்டது. ஆனால் மனம் தளராத சாப்ளின் சுவிட்ஷர்லாந்தில் குடியேறி தொடர்ந்து படம் செய்ய ஆரம்பித்தார். 1964 ஆம் ஆண்டு தனது சுய சரிதையை வெளியிட்டார். 1967 ல் அவர் இயக்கிய கடைசிப்படம் வெளிவந்தது. 1972 ஓர் அதிசயம் நிகழ்ந்தது, திரைத்துறையில் பல உன்னத படைப்புகளை தந்தவர் என்பதையும் மறந்து எந்த தேசம் அவரை தனது எல்லைக்குள் மீண்டும் நுழைய கூடாது என்று கட்டளையிட்டதோ அதே அமெரிக்க தேசம் 20 ஆண்டுகள் கழித்து சாப்ளினை மீண்டும் திறந்த கைகளுடன் வரவேற்றது.

அதே ஆண்டில் அவருக்கு அமெரிக்காவில் அகாடமி விருது விழாவில் வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருது வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டது அதோடு 'Los Angeles walk of fame' என்ற நட்சத்திர பட்டியலில் சாப்ளினின் பெயர் மீண்டும் சேர்க்கப்பட்டது. 1974 ஆம் ஆண்டு தனது இரண்டாவது புத்தகத்தை வெளியிட்டார் சாப்ளின் அதற்கு அடுத்த ஆண்டு அவருக்கு 'சார்' பட்டம் வழங்கி கௌரவித்தார் எலிசபெத் ராணியார். 1977 ஆம் ஆண்டு கிறிஸ்மஸ் தினத்தன்று தனது 88 ஆவது வயதில் காலமானார் சார்லி சாப்ளின். அதுவரை சார்லி சாப்ளினை பார்த்து சிரிக்க மட்டுமே கற்றுக் கொண்டிருந்த உலகம் அன்று அவரை பார்த்து முதன் முறையாக அழுதது.

"உண்மையாக சிரிக்க வேண்டுமென்றால் உங்கள் வலியை வைத்துக்கொண்டு நீங்கள் விளையாட வேண்டும், வலிக்கு உண்மையான நிவாரணமும் சரியான ஊக்க மருந்தும் சிரிப்புதான்" என்று கூறுகிறார் சாப்ளின். அதை கூறியது மட்டுமல்ல அதனை வாழ்ந்தும் காட்டினார். இன்று வாய்விட்டு சிரிக்க நினைக்கும் மில்லியன் கணக்கானோர் சார்லி சாப்ளினின் பழைய படங்களை பார்க்கின்றனர். இது ஒன்றே அந்த மாபெரும் கலைஞன் இந்த உலகிற்கு விட்டு சென்றிருக்கும் மாபெரும் சொத்தாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கவித்தூறல்

சித்திரைப் புத்தாண்டே வருக!

சித்திரைப் புத்தாண்டே சீர் கொண்டு வா!
சிந்தை சிலிர்த்து சீராய் சிறப்பாய் வா!
பாரினில் மக்கள் பாங்குடன் வாழ
பரிதவித்த மக்கள் பாவங்கள் தொலைய
ஈழ மக்கள் இன்னல் நீங்கி இனிமையாய் வாழ
இனிய புத்தாண்டே இன்பமாய் பிறந்து வா

கோபங்கள் நீங்கி குடும்பங்கள் சேர்ந்து
கோலங்கள் போட்டு கும்மாளம் இட்டு
பால் பொங்கல் பொங்கி பகிர்ந்துண்டு மகிழ்ந்து
பரமனைப் பாடி பரவசம் கொண்டு
கைவிசேடங்கள் கலந்து கனிவாய் உறவாடி
கவலைகள் மறந்து களிப்புற்று வாழ
சித்திரைப் புத்தாண்டே சீர்கொண்டு வா!

மருதடித் தேரில் மகிழ்வுடன் கலந்து
மருதடியானை மனம் உருகி வேண்டி
உற்றார் உறவினர் நண்பர்கள் கண்டு
உரிமையுடன் தழுவி உறவு கொண்டாடி
கடலையும் வாங்கி கடலையும் போட்டு
கனிவாய்த் திருநாளை களிப்புடன் கொண்டாட
விஜய ஆண்டே விரைந்து நீ வா!

ஆக்கம்: மார்க்கம் சந்திரன்

இது போதும் எனக்கு !

மனிதர் யாருமற்ற...
பரந்த மணல் வெளியில்...
உன் நினைவுகளை...
நெஞ்சில் நிரப்பியபடி...
உறங்கிவிட வேண்டும்.

நிலாவும் நானும்
இருக்கும் இரவில்...
கனவில் நீ வந்து என்
துயில் கலைப்பது போல் ......

ஒரு நாள்
நீ
நிச்சயம் வருவாய்...
நீ வந்து நிஜத்தில்
என் துயில் கலைப்பாய்

அது வரை
எத்தனை யுகங்களானாலும் .
உன் நினைவுகளுடனான
காத்திருப்பிற்கு
ஒரு நாள்
நீ
நிச்சயம் வருவாய்...
என்ற
ஒற்றை சொல் மட்டும் ....

போதும் எனக்கு!!!!

- துளசி

கவிதை தலைப்பை நீங்களே தெரிவு செய்யலாம்!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

TRUE HEROES

Terry Fox was the true hero who helped raise money for cancer.

Martin Luther King Junior was the true hero who helped earn human freedom and rights.

Rosa Parks was a true hero who stood up in the bus for what she believed was right.

Harriet Tubman was a true hero who led the way to freedom.

Mother Teresa was a true hero who helped many sick and hurt children.

Helen Keller was a true hero who proved that she can read and write, even if she was blind and deaf.

Amelia Earhart was a true hero, who was the first female pilot to cross the Atlantic Ocean.

Muhammad Ali was true hero, who was a boxer and taught people to be proud, courageous and confident.

Mahatma Gandhi was a true hero who created PEACE in India using words; not violence.

Prabhakaran was a true hero who fought for his nation and his people.

If everyone takes a stand and helps find a cure for all the problems in this world, everyone can be a hero.

This world would be more peaceful and I would be proud to say that "EVERYONE IS A HERO!"

By: Abesha Rajadurai

By: Neethan Rajadurai

Spring

Spring is when farmer grows crops.

Spring is when the rain comes.

Spring is when the birds come back from the south.

Spring is when the flowers bloom.

Spring is when I get my allergies.

Spring is when I have fun because I get to jump in muddy puddles.

Spring is when the sun comes up early.

Spring is a season, which comes after winter.

It's nice to wake up to the sun shining in my window.

I love spring.

3252 Lawrence Ave East,
Suite 6 Scarborough, ON M1H 1A4
Fax : 416 273 7606
E-mail : editorial@thooralonline.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அர்னால்டு ஸ்வார்ஸ்னேக்கர்

உடலை வலுவாக கட்டுக்கோப்பாக வைக்க நினைக்கும் அனைவருக்கும் உதாரணமான மனிதராக இருப்பவர் அர்னால்டு ஸ்வார்ஸ் நேகர். இவர் ஒரு பாடிபில்டர், ஹாலிவூட் நடிகர், அரசியல்வாதி எனப் பலமுகங்கள் கொண்டவர்.

பலசாலியாக பொய்த் தோற்றம் காட்டும் நட்சத்திரங்களிடையே, போலியான புஜபலம் காட்டுபவர்களிடையே நிஜவலிமை காட்டிவரும் ஒரேநடிகர் அர்னால்டு.

உடற்கட்டை விரும்புவோர் மட்டுமல்ல உலகப் படரசிகர்களிடையேயும் அர்னால்டுக்கு தனி ரசிகர் கூட்டம் இருக்கிறது.

அர்னால்டு நடித்து 'தி லாஸ்ட் ஸ்டாண்ட்' (The Last Stand) படம் ஜனவரியில் வெளியானது. இது ஒரு முழுநீள ஆக்ஷன் படைப்பு.

அர்னால்டுடன், ஜானிநாக்ஸ் வில்லி.லூயிஸ் கஸ்மேன், ஜேமிஅலெக்சாண்டர் போன்றோர் நடித்துள்ளனர்.

இயக்கியுள்ளவர். கிம் ஜி வூன், ஒளிப்பதிவு கிம் ஜி யாங், இசை மௌக். 107 நிமிடங்கள் பரபரப்பு காட்டும் படம் இது.

ஷெரீப் ரே ஓவன்ஸ் என்கிற கதாபாத்திரத்தில் தான் அர்னால்டு நடித்திருக்கிறார். பாதுகாப்புத் துறையில் பணியிலிருந்து விடுபட்டுதன் வாழ்க்கையை மாற்றி எழுதிக் கொள்கிறார். புது அவதாரம் எடுத்துபோராடும் போது கூட்டாளிக்கு நேரும் இழப்பு இவரை மாற்றுகிறது. ஒரு கதாநாயகன் எடுக்கும் விஸ்வரூபம் தான் படத்தின் மையம்.

அர்னால்டு நடிக்கும் படத்தின் கதையைவிட அவரது வாழ்க்கை சுவாரஸ்யமானது. திருப்பங்கள் நிறைந்தது. இவர் ஆஸ்திரியாவில் 1947ல் பிறந்தவர். தாய் தந்தை இருவருமே உள்ளூரில் பாதுகாப்புதுறைப் பணியில் இருந்தனர்.

அர்னால்டின் தந்தை மிகவும் கண்டிப்பாகப் பிள்ளைகளை வளர்த்தார். கண்டிப்பு என்றால் அப்படி ஒரு கட்டுப்பாடு. மீறினால் தண்டனை உண்டு. மிலிட்ரிமேனான அப்பா தன் பிள்ளைகளிடமும் அப்படி நடந்துகொண்டதுதான் பிறகு பிரச்சனை ஆனது. உடற்பயிற்சி, உடற்கட்டுமோகம் போன்றவை தன் அப்பாவின் தாக்கத்தால் ஏற்பட்டது என்பதை ஒப்புக் கொள்கிறார்.

கால்பந்து போன்ற பல விளையாட்டுகளிலும் இவருக்கு ஆர்வம் இருந்தது. இருந்தும் ஜிம் போவதில் தனிவிருப்பம்.

13 வயதில் ஆர்வம் ஏற்பட்டு 15 வயதில் தீவிரமாகி உடற்பயிற்சியில் இறங்கினார். இருப்பினும் இவரதுதந்தை இவர் மீது ஆளுமையை செலுத்திக் கொண்டிருந்தாராம்.

சிறுவயதில் அடித்தல். முடியைபிடித்து இழுத்தல் போன்றவற்றை தன் தந்தை செய்துவந்ததாகக் கூறும் அர்னால்டு அவர் மேல் குற்றமில்லை அதுதான் ஆஸ்திரிய - ஜெர்மானியரின் மனப்பான்மை, தமக்கு பிறரை பணியவைக்கும் குணம் அதன் வெளிப்பாடுதான் இது என்பார் அர்னால்டு.

உலகின் பல பிள்ளைகளின் கனவுகள் பெற்றோரால் உடைக்கப்படுகின்றன என்கிற அர்னால்டுக்கு ஐந்து குழந்தைகள் உண்டு. தன் தந்தையின் இறுதிச் சடங்கு நடந்தபோது அர்னால்டு வேறு ஒரு பாடிபில்டர் போட்டியில் இருந்தார். கலந்து கொள்ளாததற்கு எந்த குற்ற உணர்ச்சியும் இல்லை இவருக்கு. அந்த அளவுக்கு தந்தையின் உருவம் அச்சம் மூட்டும் பிம்பமாகியிருக்கிறது இவருக்கு என்கிறார்கள் நண்பர்கள்.

அர்னால்டின் தந்தை ஒருகட்டத்தில் நாஜி கட்சியில் சேர்ந்து 2ஆம் உலகப் போரில் பங்கெடுத்தவர் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளலாம். ஆரம்பத்தில் உள்ளூர் போலீசில் இருந்தவர் ராணுவத்தில் சேர்ந்தவர்.

பிறப்பில் ஆஸ்திரியரான அர்னால்டு ராணுவத்தில் கூட பணியாற்றியுள்ளார். அப்போதும் பாடிபில்டிங்கில் கவனம் செலுத்திவந்தார். சர்வதேச போட்டிகளில் பங்கேற்றார். மிஸ்டர் யூரோப்புக்கு போட்டியிட்டார். அதுமட்டுமல்ல ஐரோப்பியர்களில் உடற்கட்டுள்ள மனிதர் என்கிறபட்டமும் பெற்றார். இப்படித் தேர்வானதும் இவரைத் தேடிப் புகழ் வந்தது.

10 வயதில் இவரது கனவு அமெரிக்காவுக்குச் செல்லவேண்டும் என்பதாக இருந்தது. ஆனால் மிஸ்டர் யுனிவர்ஸ் ஆனபின் அமெரிக்கா செல்வது சுலபமாகத் தேடிவந்தது. அதுமட்டுமல்ல மூன்றுமுறை இப்பட்டத்தைப் பெற்றார். பத்து வயது கனவு இருபது வயதில் பெருமையுடன் நனவானது.

தனது 21 ஆவது வயதில் லாஸ் ஏஞ்சல்ஸில் வெனிஸில் கோல்டு ஜிம்மில் பங்குபற்றி செயல்பட்டார். மிஸ்டர் ஒலிம்பியா பட்டத்தை ஏழு முறைபெற்றார்.

ஆரம்பத்தில் அமெரிக்கா செல்லும்போது விசா பெறுவதில் பிரச்சனைகளைச் சந்தித்தார். ஆனால் பிள்ளைகளின் திரைப்பட நட்சத்திரமாயிருந்து புகழ்பெற்ற வி.ஐ.பி அந்தஸ்து பெற்றவராகிவிட்டார்.

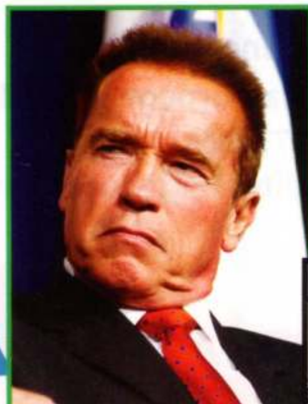
உடற்பயிற்சியின் அனுபவங்களையும் அறிவுரைகளையும் கொண்டு இவர் எழுதிய உடற்கட்டுமானக் கல்வி பற்றிய புத்தகம் (The Education of a Body Builder) சக்கைப் போடுபோட்டது இது உலகளாவிய வாசகர்களைக் கொண்ட ஒரு நூலாகும்.

ஹாலிவூட் திரையுலகில் 1969ல் 'ஹெர்குலிஸ் இன் நியூயார்க்' படம் மூலம் நுழைந்தவர். 'டெர்மினேட்டர்' படம் மூலம் மாபெரும் வெற்றிபெற்றார். ப்ரிடேட்டர்', 'டோட்டல் ரீகால்', 'ஜினியர்', 'எரேசர்', என தொடர்ந்து 'எக்ஸ்பெண்டபுள்' வரை 38 படங்கள் நடித்து விட்டார். குறிப்பாக 'டெர்மினேட்டர' பலபாகங்கள் இவருக்கு உச்சபுகழைக் கொடுத்தது.

கோல்டன் குளோப் போன்ற ஏராளமான விருதுகளையும் பெற்றுள்ள அர்னால்டு. சர்வதேச புகழ் பெற்ற நட்சத்திரம் என்று பலமுறை தேர்வானார்.

கலிபோர்னியா மாகாணத்தின் 38வது ஆளுநராக இரண்டு முறை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு அரசியலிலும் பங்குபற்றி சேவை செய்தார்.

இப்போது அர்னால்டுக்கு வயது 65, இப்போதும் இவர் கையில் ஏராளமான படவாய்ப்புகள் உள்ளன. 'தி லாஸ்ட் ஸ்டாண்ட' தவிர 'திடாம்', 'டெர்மினேட்டர் - 5', 'திலெஜண்ட் ஆப் கானன்' என அணிவகுக்கின்றன.



-அபி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

NEW SPICELAND

TAKEOUT | CATERING | BAKERY

சைவ மற்றும் அசைவ உணவுகளையும், தாயக உணவுகளையும்
கைதேர்ந்த சமையற்காரர்களின் கைவண்ணதில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

6065 Steeles Avenue East, (Markham & Steeles) Toronto, Ontario M1X 0A8

Tel: 416 335 3035 Fax: 416 335 3032

Cake Orders செய்து தரப்படும்.
Birthday, Wedding போன்ற
அனைத்து விதமான
வைபவங்களுக்குமான
Cake வகைகள்
செய்து தரப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தனஞ்சயன்

குழந்தைகளை பாதிக்கும் ஆட்டிஸம் ஒரு ஆய்வு

ஆட்டிஸம் என்றால் என்ன என்றே நம்மில் பலபேருக்கு தெரியாது. ஆட்டிஸம் குறித்துப் போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாத ஒரு சூழ்நிலையில் ஆட்டிஸம் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு குழந்தைக்கும் அவன், தந்தைக்குமான உறவையும் நெகிழ்ச்சியாக பதிவு செய்திருக்கும் படம் 'ஹரிதாஸ்' உண்மையில் அந்த படத்திற்காக பாராட்டுகள். நமது தமிழ் சமூகத்திலும் இது தொடர்பான விழிப்புணர்வுக்கு இத்திரைப்படம் ஒரு எடுத்துக்காட்டு.

ஆட்டிஸம் (மதி இறுக்கம்) என்பது மூளையின் முக்கியச் செயல்பாடுகளான பேச்சுத்திறன். சமுதாயத் தொடர்பு மற்றும் புலன் உணர்வுகளை பாதிக்கும் ஒரு வளர்ச்சிக் குறைவு நோயாகும். ஆட்டிஸ நோய்க்கென்று தனிப்பட்ட குணாதிசயங்கள் இருந்தாலும் இந்த நோய் பாதித்த ஒவ்வொருவரும் வேறுபடுவர். ஒரு நோயாளியிடம் காணும் குண நலன்களை நாம் மற்றொருவரிடம் அதேபோல் எதிர்பார்ப்பதோ காண்பதோ அரிது.

ஆட்டிஸத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பெரும்பாலும், கவிஞர்களாகவும். எழுத்தாளர்களாகவும். சிறந்த ஓவியர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர். இவர்களில் குறிப்பிடத்தக்கவர்களாக அமெரிக்க முதலீட்டு நிதி மேலாளராக இருக்கும் Michael Burry, அமெரிக்கா 2013 ஆக தெரிவுசெய்யப்பட்ட Alexis Wineman, பல இசைக்கருவிகளை வாசிக்கும் திறன் கொண்டவரும் தயாரிப் பாளருமான Adam Young போன்றவர்களை உதாரணமாகக் குறிப்பிடலாம்.

ஆட்டிசம் என்ற குறைபாடு பெரிய நோய் அல்ல. அது பயிற்சியின் மூலம் மேம்படுத்தக் கூடியதாகவே உள்ளது. சிலபிரபலங்கள் கூட இக்குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இருந்துள்ளனர்.

ஆட்டிஸ நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைகள் பின்வரும் குணாதிசயங்களை வெளிப்படுத்தலாம்.

- யார் முகத்தையும் பார்க்காமல் இருத்தல்.
- காது கேளாதது போல் இருத்தல்.
- நன்கு பேசத்தொடங்கிய ஒரு குழந்தையின் பேச்சுத் திறன் படிப்படியாக குறைதல்.
- யார் மீதும் நாட்டம் கொள்ளாமல் இருத்தல்.
- காரணமின்றி மற்றவர்களைத் தாக்குதல்.
- சில பொருட்களின் மீது அபரிமித ஈர்ப்பை வெளிப்படுத்துதல்.
- தொடர்ந்து அர்த்தமற்ற செயல்களைச் செய்தல்... உதாரணமாக கையை உதறுதல், உடலை முன்னும் பின்னும் அசைத்தல்.
- அதிக வலியைத் தாங்கிக் கொள்ளுதல் மற்றும் தன்னைத் தானே காயப்படுத்திக் கொள்ளுதல்.

இந்த குழந்தைகளின் விளையாடும் முறைகளையும் உறவினர்களிடம் பழகும் வேறுபாடான முறைகளையும் வைத்து அக்குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளிடமிருந்து மாறுபட்டுள்ளது என்பதை பெற்றோர்கள் அறிய இயலும்.

ஆரோக்கியமாக வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளில் கூட இக்குணாதிசயங்கள் காணப்படலாம். நன்கு விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தை திடீரென மௌனமாகவோ அல்லது ஆக்ரோஷமாகவோ, மற்ற குழந்தைகளுடன் சேராமல் தன்சிறைப்பட்டோ, தன்னைத் தானே தாக்கிக் கொண்டிருக்கு மானால் இயல்பான நிலையிலிருந்து சற்று மாறுபட்டிருக்கிறது என்பதை அறிய முடியும்.

ஆட்டிஸம் எவ்வாறு கணிக்கப்படுகிறது:

இந்நோயின் தாக்கத்தை மருத்துவ நிபுணர்கள் மற்றும் இதற்கென்று பிரத்தியேக பயிற்சி பெற்றவர்கள் மட்டுமே கணிக்கிறார்கள். இந்நிலையை கணிக்க உதவும் சில சான்றுகள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- சமுதாயத்தோடு ஒன்றிவாழும் குணம் இல்லாமை.
- குறைந்த அல்லது முற்றிலுமான பேச்சுத்திறன் இல்லாமை.
- அர்த்தமற்ற செய்கைகள், நடத்தைகள் ஈடுபாடுகள்.

இது இனம் பிரிக்க முடியாத ஒரு கலவையான குணாதிசயங்கள் கொண்ட நோய். ஒவ்வொரு நோயாளியிடமும் இதன் பிரதிபலிப்பு குறைந்த அளவிலிருந்து அதிக அளவு வரை வேறுபடும். மற்ற நோய்களைப் போல நடைமுறையில் உள்ள இரத்த பரிசோதனைகள் மூலமாகவோ அல்லது எக்ஸ் கதிர்கள் மூலமாகவோ இந்த நோயைக் கண்டறிய முடியாது.

ஆனால் நவீன ஆய்வின் மூலம் ஆட்டிஸ நோயுள்ள குழந்தைகளிடம் சில வேதியியல் மாற்றங்களை கண்டு பிடித்துள்ளனர். மேலும் (Positron Emission Tomograpy) PET பரிசோதனை, மற்றும் (ELECTRO Enccphalogram) EEG (Magnetic Resonance Imaging) பரிசோதனைகள், நோயைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிக்கு உறுதுணையாக உள்ளன. ஆட்டிஸம் என்று சந்தேகம் வந்த பிறகு அதனை உறுதிப்படுத்த ஆட்டிஸ நோயில் தேர்ச்சி பெற்ற, மனநல மருத்துவர், குழந்தைகள் மனோதத்துவ நிபுணர், குழந்தை நல மருத்துவர் காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர் போன்ற நிபுணர்கள் தேவைப்படுகின்றனர்.

ஆட்டிஸ நோய் நிபுணர்கள், இந்நோயை உறுதிசெய்ய பலவிதமான செய்முறைகளை கையாள்கிறார்கள். அவர்கள் நிர்ணயிக்கப்பட்ட சில அளவுகோல்களைப் பயன்படுத்தி அக்குழந்தைகளைக் கூர்ந்து கவனித்தபிறகு அவர்களுடைய மொழித்திறனையும், சமுதாயப் பழக்க வழக்கங்களையும் அளவிடுகிறார்கள். அந்தக் குழந்தைகளின் நடை, உடை, பாவனை பற்றியும் வளர்ச்சியைப் பற்றியும் பெற்றோர்கள் மத்தியில் நேர்காணல் நடத்துவர். அதன் பிறகு, நோயின் வீரியத்தைக் கருத்தில் கொண்டு சிகிச்சை முறைகளை முடிவு செய்வர்.

உலகத்தில் ஆட்டிஸ நோயின் தாக்கமும் அதற்கான காரணங்களும்

தற்போதைய கணக்கெடுப்பின் படி ஆட்டிஸ நோய் உலகமெங்கும் பரவலாக உள்ளது. அமெரிக்காவில் மட்டும் சுமார் 6,00,000 குழந்தைகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். மேலும் உலகம் முழுவதும் பல நாடுகளில் லட்சக்கணக்கான குழந்தைகள் இந்நோயால் இன்னல்படுகின்றனர். முறையான மருத்துவ சிகிச்சை இல்லாததே இந்நோயின் கட்டுப்பாடற்ற பெருக்கத்திற்குக் காரணம். இதை குணமாக்குவதற்காக பல ஆராய்ச்சிகள் நடத்தப்படுகின்றன என்றாலும் மேற்கத்திய மருத்துவ முறையில் இதற்கு இன்னும் தீர்வு கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

ஆட்டிஸ நோய்க்கான காரணங்கள்:

ஆட்டிஸ நோய்க்கு இதுதான் முக்கியமான காரணமென்று தெளிவாக வரையறுக்கப்படவில்லை. எனினும் உலகெங்கிலும் பல ஆண்டுகளாக ஆட்டிஸ நோய் தொடர்பாக நடந்து வரும் பல ஆராய்ச்சிகள் மூலமாக பின்வரும் நோய்த் தன்மைகள் அடிப்படை காரணங்களாக இருக்கலாம் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

மரபியல் ரீதியாக நோய்ப்படுதன்மை கொண்ட குழந்தைகள், சுற்றுப்புறசூழலில் உள்ள கிருமிகள், நச்சுப் பொருட்கள் வாயிலாக கருவிலோ அல்லது பிறந்த பின்போ பாதிக்கப்படுகின்றனர். இந்த பாதிப்பு அவர்களின் நரம்பு மண்டலம் மற்றும் மூளையைத் தாக்குகிறது. பாதிக்கப்பட்ட இக்குழந்தைகளின் ஜீரண மண்டல உறுப்புகள் சீரியமுறையில் இயங்குவதில்லை. ஜீரண அமிலங்கள் சரிவர சுரக்காதிருத்தல், மலச்சிக்கல் முதலிய உபாதைகளால் ஏற்படும் நச்சுப்பொருட்கள் இக்குழந்தைகளின் பாதிக்கப்பட்ட நரம்பு மண்டலத்தை தொடர்ந்து பாதிக்கின்றன.

நம் ஆரோக்கியத்தின் பாதுகாவலர்களான நோய் எதிர்ப்பு உறுப்புகள், நம் உடலின் பாகங்களையே உடலைத்தாக்கும் எதிரிகளாகப் பாவித்து தாக்கும் தன்மை, இக்குழந்தைகளிடம் காணப்படுகின்றது. இந்நோய் வாழ்நாள் முழுவதும் அவர்களைப் பாதிப்பதற்கு இது ஒரு முக்கியக் காரணமாகும்.

ஆட்டிஸத்தால் பாதிக்கப்பட்ட இந்த குழந்தைகளை இச் சமுதாயத்துடன் இணைந்து வாழ வைக்க முடியுமா?...

முடியும். தங்கள் குழந்தைகளைப் பற்றிய பெற்றோர்களின் கனவுகள், தங்கள் குழந்தைக்கு ஆட்டிஸ நோய்தான் என்று தெரிந்தவுடன் கலைகிறது. அந்த தாக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டு, இந்நோயை ஏதேனும் மந்திர தந்திரங்களால் மாற்றிவிட முடியாதா என்று எண்ணுவார்கள்.

மற்றும் சிலர், மருத்துவர்களை மாற்றுவதன் மூலம் தங்கள் காதுகளுக்கும் மனத்திற்கும் இதமான கூற்றுகளை வேறு மருத்துவர் சொல்லுவார்கள் என்று எதிர்பார்ப்பர். உண்மை நிலையை எதிர்கொள்ளும் சக்தியின்றி இவ்வாறாக மனச்சாந்தி பெறுவதற்கு செய்யும் செயல்கள், குழந்தையின் முன்னேற்றத்தையும் நலத்தையும் பாதிக்கும். பெற்றோர்களும் அவர்களை சார்ந்த குடும்பத்தினரும் இத்தகைய வீண் முயற்சிகளால் காலம் கடத்தாமல், உபயோகமான மருத்துவ முறைகளைப் பின்பற்றி தங்கள் குழந்தைகளின் நலமான எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திப்பது மிக மிக முக்கியம்.

ஆட்டிஸ நோய்க்கு நிரந்தரக் குணமளிக்கும் சிகிச்சைமுறை என்பது இன்று வரை உலகில் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால் இக்குழந்தைகளின் தினசரி செயல்பாடுகளை முன்னேற்றமடைய செய்ய முடியும்.

இந்நோயை தகுந்த நேரத்தில் கண்டறிந்து சிகிச்சையும், சிறப்புக் கல்வியும் அளித்து குடும்பத்தினரின் பூரண ஒத்துழைப்புடன் முயற்சித்தால் மதியிறுக்க நோயை வெல்ல முடியும்.

இந்நோய் உள்ள குழந்தையின் பெற்றோர்களும், குடும்பத்தினரும் முயற்சித்தால்... சிறப்புக் கல்வியாலும், தகுந்த சிகிச்சை முறையாலும் அக்குழந்தை பல விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

ஆட்டிஸத்தால் பாதிக்கப்பட்ட சில குழந்தைகள், சமையல்கலை, சலவை செய்தல், பணத்தைக் கையாளுதல் போன்ற தேவையான சுயவேலைகளைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். இம்மாதிரியான குழந்தைகளுக்குத் தனிக் கவனம் செலுத்தி கற்றுக் கொடுக்கும் போது அக்குழந்தைகள் படிப்பறிவில் சிறந்து விளங்கக் கூடும்.

ஒரு குழந்தை தகுந்த நேரத்தில் பயிற்சி பெற்றால், அது வெகுவிரைவில் சுயசார்பு திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்கிறது என்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் நிரூபித்துள்ளனர்.

இந்நோயின் வீரியத்தையும், தன்மையையும் கட்டுப்படுத்த நடந்த பல ஆராய்ச்சிகள் மூலம், பெற்றோர்களே, தன் குழந்தைகளுக்கான முதல் ஆசிரியர்கள் என்ற அடிப்படையில் சிகிச்சை அளிக்க உரிய முறைகளை ஆராய்ச்சியாளர்கள் வடிவமைத்துள்ளனர்.

அமெரிக்க தேசிய மனநல ஆராய்ச்சி மையத்தின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் மதியிறுக்க நோயைப் பற்றி எண்ணில் அடங்கா ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்று வருகின்றன.

- இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் மூளையில் காணப்படுகிற பாதிப்புகளை சரிசெய்வதற்கான மருந்துகளோ, சிகிச்சை முறைகளோ இல்லாதது பெற்றோர்களுக்கும், வல்லுநர்களுக்கும் பெரிய இழப்பாக இருக்கிறது.
- இந்நோய்க்கு சில மருந்துகள் கையாளப்பட்டாலும் அவை பிற்காலத்தில் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதால் அவற்றைப் பயன்படுத்து வதில் சிக்கல் ஏற்பட்டுள்ளது.
- இன்று வரை இந்நோய்க்கு எந்த மருந்தும் அங்கீகரிக்கப்பட வில்லை. எனவே ஆட்டிஸம் நோய்க்கு பலன் தரக்கூடிய மற்றும் பாதுகாப்பான மருந்துகள் இல்லாத நிலையில் உலக மருத்துவ சமுதாயம் ஒரு இக்கட்டான நிலையில் உள்ளது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இன்று இந்திய அரசியலில் முக்கிய ஒரு புள்ளியாக, அனைவரையும் ஆட்டிவைக்கும் ஒருபெயர் என்றால் அது சோனியா காந்தியாகத்தான் இருக்கமுடியும். யார் இந்த சோனியா காந்தி? இவரது பின் புலம் என்ன?

யாராக இருந்தாலும் அடுத்தவர் வீட்டை எட்டிப்பார்ப்பதும் அவர்களது பின் புலங்களைத் தெரிந்துகொள்வதுமென்றால் நமக்கொரு சுவாரஸ்யம் தானே....

அலுவலக ரீதியாக உலக அளவில் இவர் பெயர் சோனியாகாந்தி கிடையாது. பாஸ்போர்டில் கூட இவரதுபெயரில் காந்தி என்ற பெயரோ - சோனியா என்ற பெயரோ கிடையாது என்பதே உண்மை.

உண்மையானபெயர் : எட்விட்ஜ் அந்தோனியா அல்பினாமைனோ (Edvige Antonia AlbinaMaino)

இவர் இத்தாலியைச் சேர்ந்தவர் என்று கூறப்பட்டாலும், இவரது இந்திய பொய் பெயரான "சோனியா" என்பது இத்தாலி கிடையாது. உண்மையில் இந்த பெயர் ரஷ்ய பெயராகும்.

எப்படியோ இவரது உண்மையான பெயர் "சோனியா" என்பது இல்லை. மாறாக அந்தோனியா (Antoniya) என்ற இத்தாலிய பெயரைதான் இவர் தனது பாஸ் போர்டில் வைத்துள்ளார்.

இவர்கள் காந்தி என்ற பெயரைப் பயன்படுத்தினாலும், அடிப்படையில் இவர்கள் முஸ்லிம்கள். ராஜீவ் காந்தியின் தந்தை பெரோஸ் கான். ராஜீவின் அன்னை இந்திராவின் உண்மை பெயர் இந்திரா பிரியதர்ஷினி. காந்தி என்ற பெயரை இந்திய மக்களை ஏமாற்றுவதற்காக அரசியல் நோக்கத்துக்காக சேர்த்துக் கொண்டவர்.

சோனியாவின் தந்தை ஸ்டீபன் (Stefano Eugene Maino) முதலில் ஜெர்மனியின் ஹிட்லரின் ராணுவத்தில் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்தார். அப்போது ரஷ்யா மீது ஹிட்லர் போர் தொடுத்தபோது, இவர் ரஷ்யாவில் கைதாக வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டது.

மேலும் அவருக்கு இருபது ஆண்டுகள் சிறைத்தண்டனையை ரஷ்யா அளித்தது. பின்னர் அவருக்கு நான்கு ஆண்டுகளாக தண்டனையை குறைத்து விடுதலை செய்தது ரஷ்யா. அங்கிருந்து வரும்போதுதான் தன் மகளுக்கு ரஷ்யா பெயரை வைத்தார். அதுவும் அந்த மகள் "சோனியா" இவர் கைது செய்யப்பட்டு சிறையில் இருந்தபோது பிறந்தார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

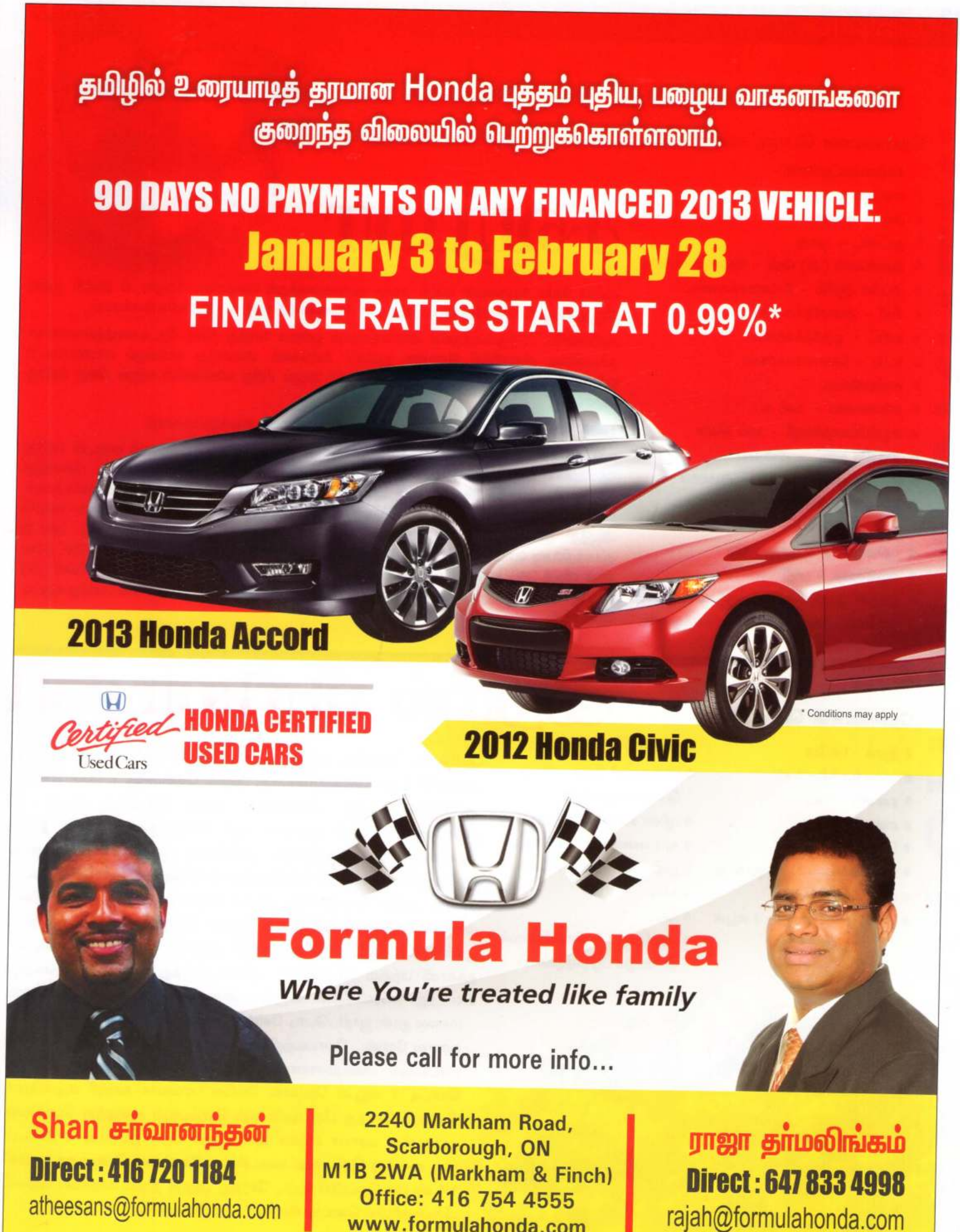
சோனியாவின் அறிக்கையின்படி அவர் இத்தாலியில் பிறந்தார் என்றார், ஆனால் பிறப்பு சான்றிதழ் மூலம் இவர் சுவிற்சர்லாந்தில் மிலிடரி காம்பில் பிறந்தார் என்று உறுதி செய்யப்பட்டது. ஆக இவர் எங்கு பிறந்தார் என்று கூட இவருக்கு நினைவு இல்லை.

இவர் ராஜீவ்வை மணம் முடிக்கையில் தான் இங்கிலாந்தில் உள்ள கேம்ப்ரிட்ஜ் பல்கலைகழகத்தில் பட்டம் முடித்ததாக சொல்லி இருந்தார், பின்னர் அது பொய் என்றும் இவர் பள்ளியில் 5 வகுப்பை தாண்டவில்லை என்றும் நிரூபணமாகி யிருக்கிறது.

இது அம்பலத்திற்கு வந்த பரம இரகசியம்!

- CID சங்கர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- ஷெரின்

சவர்மா

தேவையான பொருட்கள்:

சவர்மாரொட்டிசெய்ய :

- மைதாமாவு – ஒருகப்
- பால் – அரைகப்
- முட்டை – ஒன்று
- வெண்ணெய் (அ) நெய் – தேவையானஅளவு
- ஆலிவ் ஆயில் – 2 மேசைக்கரண்டி
- சீனி – அரைதேக்கரண்டி
- ஈஸ்ட் – ஒருதேக்கரண்டி
- உப்பு – தேவையானஅளவு
- சவர்மாசெய்ய:
- மயோனைஸ் – கால் கப்
- எலும்பில்லாதகோழி – கால் கிலோ
- துருவிய காரட் – அரைகப்
- துருவிய முட்டைகோஸ் – அரைகப்
- துருவிய வெங்காயம் – முக்கால் கப்
- தக்காளி – ஒன்று
- புதினா,மல்லி – ஒருகைப்பிடி
- எலுமிச்சை – பாதி
- இஞ்சி, பூண்டுவிழுது – ஒருமேசைக்கரண்டி
- வெள்ளை மிளகு தூள் – 2 மேசைக்கரண்டி

சவர்மா செய்ய தேவையான பொருட்களை தயாராகவைத்துக் கொள்ளவும். கோழியுடன் இஞ்சி, பூண்டு விழுது, சிறிது உப்பு சேர்த்து வேகவைத்து பின் அதைகொத்தி (அ) உதிரியாக்கிக் கொள்ளவும்.

சவர்மாசெய்ய எடுத்துவைத்துள்ள அனைத்தையும் ஒன்றாக சேர்த்து நன்கு பிரட்டிவைத்துகொள்ளவும். தக்காளியை விதைநீக்கி பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும். அனைத்து காய்களும் மயோனைசுடன் நன்குசேர்ந்து இருக்கவேண்டும். தேவைப்பட்டால் மேலும் சிறிது மயோனைஸ் மற்றும் மிளகு சேர்த்து கொள்ளவும்.

சவர்மா ரொட்டி செய்வதற்கு தேவையான பொருட்களை தயாராக வைத்துகொள்ளவும்.

ஈஸ்ட்டை சிறிது வெந்நீரில் கரைக்கவும். கரைந்ததும் அனைத்து பொருட்களையும் மாவுடன் சேர்த்து தேவையான அளவு நீர் விட்டு கொஞ்சம் இளகலாகையில் ஒட்டும் அளவிற்குமாவை பிசைந்துக் கொள்ளவும். பிசைந்த மாவை காற்று புகாதவாறு மூடி 2 (அ) 3 மணிநேரத்திற்கு ஊறவைக்கவும். நேரம் செல்லச் செல்ல மாவு உப்பலாகும். எனவே, அரைமணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை மாவை கையால் அழுத்தி குத்திவிடவும். மாவு ஊறியதும் ஒட்டாமல் இருக்க தாராளமாக பச்சை மாவு தொட்டு சப்பாத்திபோல போட்டு ரொட்டியை எடுத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது போட்டு வைத்துள்ள ரொட்டியை நாண் ஸ்டிக் (அ) சாதாரண தவாவில் போட்டு, இரு பக்கமும் வேகவிட்டு வெந்ததும் வெண்ணெய் (அ) நெய் சேர்த்து சுட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும். இந்த ரொட்டியுடன் (நாண்) சிறிது சவர்மாவை வைத்து சுருட்டி வைக்கவும்.

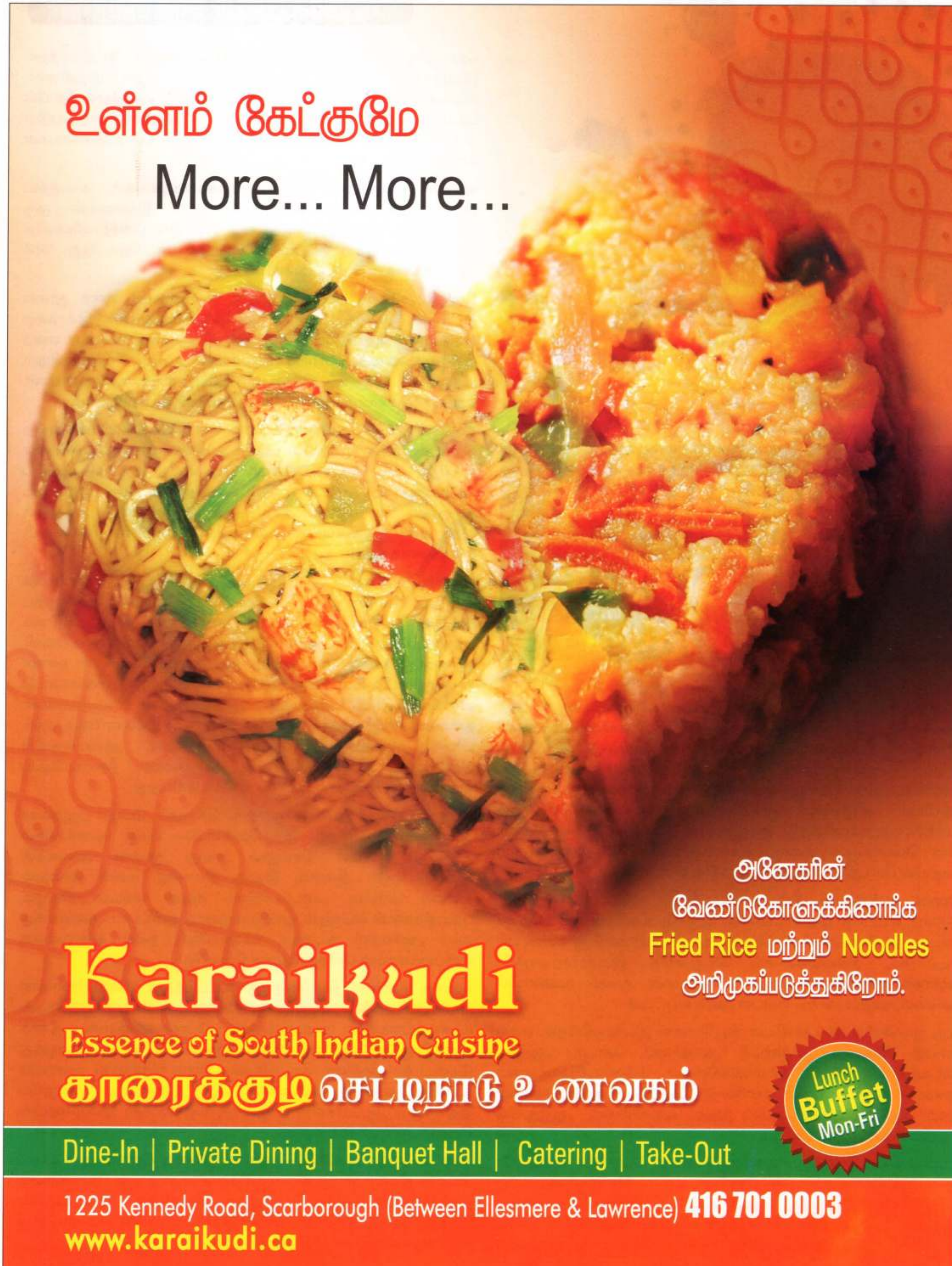
இறால் பிரியாணி

தேவையான பொருட்கள்:

- இறால் - 1 கிலோ
- பாஸ்மதிஅரிசி - 3 கப்
- தண்ணீர் - 7 கப்
- எண்ணை - 1/2 கப்
- நெய் - 3 ஸ்பூன்
- பெரியவெங்காயம் - 6 நறுக்கியது
- பச்சைமிளகாய் - 5
- இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 3 ஸ்பூன்
- தக்காளி - 3
- கொத்தமல்லி இலை - 1/2 கப் பொடியாக நறுக்கியது
- புதினா கப் பொடியா கநறுக்கியது
- கரம் மசாலா தூள் - 3/4 ஸ்பூன்
- ஜாதிபத்திரி பொடி - 2 பின்ச்
- உப்பு - 3 ஸ்பூன்
- கேரட் - 1
- எலுமிச்சை - 2 விதையில்லாமல் நீர் மட்டும் பிழிந்தெடுக்கவும்

அரிசியை முதலில் கழுகி 10 நிமிடம் தண்ணீரில் ஊறவிடவும். தண்ணீர் 7 கப் கொதிக்கவைத்து அதில் தேவைக்கு உப்பும் சேர்த்து அரிசியை வடித்து சேர்க்கவும். நன்கு கொதித்து சுமார் 20 நிமிடங்களில் அரிசி முக்கால் பதம் வெந்திருக்கும். பிறகு தீயை அணைத்துவிட்டு வடிக்கவும். அரிசியை வேகவைக்கும் போதே மற்றொரு பெரிய பரந்த பாத்திரத்தில் எண்ணையும், 1 ஸ்பூன் நெய்யும் கலந்து அதில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து நன்கு நிறம் மாறும்வரை வதக்கவும். இளம் பொன் நிறமானதும் அதில் இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும் அதுவும் நன்கு வதங்கியவுடன் தக்காளி மற்றும் மல்லிஇலை புதினா சேர்த்து அனைத்தும் வெந்து உடைந்து க்ரேவிபோல் வரும் வரைவதக்கவும். அதன் பின் கரம் மசாலா தூள், ஜாதிப்பொடி சேர்த்து வதக்கி மசாலாவை வற்றவிடவும் ஓரளவு ரோஸ்ட் போலவற்றியதும் கழுவிய இறால், உப்பை சேர்த்து பிரட்டவும் பின்புமசாலாவில் வடித்து வைத்த சாதத்தை மேலே கொட்டி 2 ஸ்பூன் நெய்யை மேலே பரவலாக ஊற்றி எலுமிச்சை நீரையும் சேர்த்து பிரட்டிவிடவும் ரொம்பவும் குழைந்து போகாமல் ஓரளவுக்கு மசாலா எல்லா இடத்திலும் படுமாறுபிரட்டி 5 நிமிடம் மூடி வைத்து இறக்கவும். கடைசியாக கேரட்டை பொடியாக நறுக்கி 1/4 ஸ்பூன் நெய்யில் உப்பு சேர்த்து அதன் நிறம் மாறாமல் வதக்கி பிரியாணியில் கொட்டி கிளறிவிட்டு பரிமாறவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனோவசிய சிகிச்சை

Clinical Hypnosis

ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களாக உளவியல் ரீதியான பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வாக மனோவசியம் பயன் பட்டுவந்துள்ளது. எனினும் அண்மையில் மிகவும் பெறுமதியான சிகிச்சைமுறையாக மருத்துவ, உளவியல், பற்சிகிச்சை முறைகளில் இம்முறை பயன்பட்டுவருகிறது. நரம்பியல் விஞ்ஞான முன்னேற்றம் காரணமாக இன்னும் வளர்ச்சிபெற்றுவருகின்றது. இதற்கு அறிதுயிலியல், உறக்கப்போலி என்ற பெயர்களும் உண்டு. உளப்பகுப்பாய்வு (Psychoanalysis) முறையில் பல புதிய கண்டு பிடிப்புகள் உள்ளன.

'Hypnos' என்றசொல் கிரேக்க மொழியில் பிறந்த தொன்றாகும். நித்திரை என்பதே இதன் பொருள். ஒரு நோயாளியை வாய்மொழி மூலமாக நித்திரைகொள்ளச் செய்து அவரது உள்மனம் மூலமாக பல அடிப்படை தகவல்களைப் பெறுவதே இம்முறையாகும். Electroencephalogram என்ற பரிசோதனை மூலம் மூளையின் அலைகள், விழிப்புணர்வு என்பன அறியப்பட்டன.

எமது மூளையில் 100 பில்லியன் நியூரோன்ஸ் இயங்குகின்றன. எமது நுண்பதி, சிந்தனை, புலக்காட்சி, அவதானம், தொடர்பு ஆற்றல் என்பவற்றினை இவை தீர்மானிக்கின்றன. மனோவசியம் மூலம் இவையும் ஆராயப்பட்டன. எனவே 30 மேற்பட்ட உளவியலாளர்கள் 'மனம்' பற்றி ஆராய முற்பட்டும் முடிவு பெறவில்லை. ஆழ்துயில் நுட்பங்கள் பல அறியப்பட்டன.

வியன்னாவை சேர்ந்தகு ranzaton Mesmer (1734-1815) என்பவரே இதன் முன்னோடி. இவரது கோட்பாட்டினை Mesmerism என்று அழைக்கின்றனர். மருந்து எதுவுமின்றி வசிய தூக்கத்தில் பலரை ஆழ்த்தி வெற்றி கண்டார். கண்பார்வை வலிமையாலும், சொல் வன்மையாலும், மனோதிடத்தாலும் ஒருவரை உறக்க நிலைக்கு கொண்டு செல்லமுடியும்.

தொடர்ந்து 1815இல் மருத்துவர் டெலியஸ் என்பவர் நட்டுரைத்தல் (Suggestion) மூலம் பலநோய்களை குணப்படுத்தினார். சிக்மண்டபிரய்ம் என்ற உளப்பகுப்பு அறிஞரே விஞ்ஞான ரீதியில் பயன்படுத்தினார். மிகையுணர்ச்சி (hysteria) எனப்படும் பெண்களுக்கான நோய்களை ஆய்வு செய்து பல உண்மைகளை கண்டறிந்தார்.

உலகில் பலநாடுகள் தமது பல்கலைக்கழகங்கள், வைத்திய நிலையங்கள், கல்லூரிகள் என்பவற்றில் இதனையும் ஒரு பாடமாகவே சேர்த்துக்கொண்டன. 1956 இல் பிரித்தானியாவில் இவ்வைத்தியமுறை சட்டமாக்கப்பட்டதனைத் தொடர்ந்து 1958 அமெரிக்காவிலும் சட்டமாக்கப்பட்டது.

Roy Rudolf என்பவர் Handbook of Hypnosis என்ற நூலை 1980இல் வெளியிட்டார். பலவிதநோய்களுக்கு இம்முறை உதவுவதாக நிறுவிக்காட்டினார். இது இன்று Hypnotherapy என்ற சிகிச்சையாகவும், Clinica Hypnosis என்ற சிகிச்சையிலும் உதவுகிறது. அனுமதி பெற்ற வைத்தியர்கள், உளவியலாளர்கள், உளச்சிகிசிசையாளர்கள் மட்டுமே இதனைச் செய்யமுடியும்.

கனடாவிலுள்ள Canadian Fedaration of Clinical Hypnosis என்ற நிறுவனம் இந்த முறையில் பல்வேறு நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்து வருகின்றது. Deborah Fish என்ற ஒரு மனோவசிய சிகிச்சையாளர் கால்ரன் பல்கலைக்கழகத்தில் மன அழுத்தம் முற்றாக நீங்க உதவுவதாக குறிப்பிட்டுள்ளார். அத்துடன் இன்றுள்ள சூழ்நிலையில் பல்வேறு நோய்களின் தீர்வாகவும், இச்சிகிச்சை உதவுகிறது.

வயிற்றிலே ஏற்படும் ஒழுங்கீனம், பதட்டம், கடுமையாக சூழ்நிலையில் ஏற்படும் ஒழுங்கீனம், பீதி (Phobias) பிரயாண நட பதட்டம், உளச்சோர்வு, தோல் சம்பந்தப்பட்ட ஒழுங்கீனம், சத்திரசிகிச்சை, முதுகுவலி, புற்றுநோய்வலி, தலைவலி, ஒற்றைத்தலைவலி (Migraines), மூட்டுவலி, மோட்டார் வாகன விபத்து, பிள்ளைப்பேறு (Hypno Birthing) விளையாட்டு வீரர்களுக்குரிய மனப்பயம், புகைப்பிடித்தல், உடற்பருமன், தலைமயிரை இழுத்தல், நகத்தைக் கடித்தல், பற்களை நெருமுதல், பாலியல் அதிருப்தி, ஆண்மைக்குறைவு, அளவுக்குமீறி உண்ணுதல், தற்கொலையுணர்வு, ஞாபகமறதி, தலைப்பிடிப்பு போன்ற பல நோய்களுக்குத் தீர்வு கிடைக்கின்றது.

பொதுவாக அறிதுயிலில் ஒருவர் செல்லும் போது ஆழமான ஓய்வு கிடைக்கின்றது. இந்தவேளையில் எமது உணர்ச்சிகள் உயர்ந்து உள்ளே செல்லும். எமது மூளை அலைகள் அமைதியாகும். நினைவு இழந்த நிலைக்கு மனம் செல்லும். உள்ளக பார்வை, படைப்பாற்றல், கற்றல் என்பன நிகழும். புதியதிறன்கள் பெருகும். ஒவ்வொருவரது தனிப்பட்ட தன்மைக்கு ஏற்ப அறிவுசார் நடத்தை, உடற்பயிற்சி, நல்ல உணவுவகை என்பவற்றையும் சேர்த்து வழங்க வேண்டும்.

சுபமாக தன்னை இம்முறைக்கு உட்படுத்தும் (Self Hypnosis) முறையும் புதிதாக வந்துள்ளது. மேடைப்பயம், புகைப்பிடித்தல், உணவுப்பழக்கம், மனஅழுத்தம் போன்றவற்றினை தீர்க்க உதவுகிறது. அத்துடன் பார்வையாளர்கள் சிலரை அழைத்து மேடையில் நித்திரை செய்வித்தல் (Stage Hypnosis) முறையும் உள்ளது. எதுவித பக்கவிளைவுமற்ற இலகுவான முறையே இதுவாகும். ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் இம்முறையில் மேலும் ஆய்வுகள் உள்ளன.

Toronto Morphes Clinic, Ontario Hypnosis Centre ஆகியவை மிகவும் தீவிரமாக இயங்கிவருகின்றன. உள-உடல் நோய்களைத் தீர்ப்பதிலும், அறிவதிலும் பெறுமதியுள்ள முறையாகும். நெறிபிறழ்விலிருந்து விடுபட உதவும் நிவாரணியாகவும் இது விளங்குகின்றது. ●

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அழகான உலகத்தை ஒன்றிணைக்கும்
அழகிய பந்தம் உங்கள்...

99Travel
& Tours Inc.

416 289 6699

FOR ALL YOUR VACATION ENDEAVOUR'S
PLEASE CONTACT OUR FULLY QUALIFIED STAFF TO
MAKE YOUR DREAM COME TRUE

885 Progress Avenue, Unit 107A Scarborough on M1H 3G3

Tel: 416 2896699 | Fax: 416 2891666 | Toll: 1855 249 6699

Email: 99travelsinc@gmail.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சின்னச் சின்ன சுட்டிகளே!

இது உங்கள் உலகம்...

சின்னச் சின்ன சுட்டிகளே!
வணக்கம் சுட்டிகளே,

தமிழ் மொழிப் பரீட்சை நன்றாக எழுதியிருப்பீர்கள் என்று நினைக்கின்றேன். கல்வியா, செல்வமா, வீரமா என்ற கேள்வி எழும்போது எப்பொழுதுமே எம்மவர்கள் கல்வியைத்தான் தெரிவுசெய்வார்கள். ஏனென்றால் கல்விச் செல்வம் ஒன்றுதான் உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லக்கூடியதொன்றாகும். என்றுமே எங்களுக்குத் துணை நிற்பதும் கல்விச் செல்வம்தான். உங்களுக்குக் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பத்தை நன்றாகப் பயன்படுத்துங்கள். ஏனென்றால் வில்லில் இருந்து புறப்பட்ட அம்பும், வாயில் இருந்து உதிர்ந்த வார்த்தைகளும், தவறவிடப்பட்ட கடந்த காலமும் ஒருபோதும் திரும்பி வரப்போவதில்லை என்பதை மனதில் வைத்திருங்கள். எனவே சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்போது நன்றாகப் படித்து வாழ்க்கையில் முன்னேறுங்கள். நிச்சயமாக ஒளிமயமான எதிர்காலம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

உங்களை நேசிக்கும்
மாலினி அக்கா.

மர்மம(ர)லை

தொடர் - 6 எஸ். அபிநயா – மிஸிசாகா

நாங்கள் பின்னால் திரும்பிப் பார்த்தபோது...

கண்மூடி விழிக்குமுன் பின்னால் நகர்ந்து வந்த அந்த உருவம் அந்தச் சாவியைப் பறித்துக் கொண்டு அருகே இருந்த புதருக்குள் மறைந்துவிட்டது. எதிர்பாராத அந்த நிகழ்வால் நாங்கள் திகைத்துப் போயிருந்தோம். தமிழினி அதிர்ந்து போயிருந்தாள். கார்த்திக் பயத்தில் வாய்விட்டுக் கத்திவிட்டான்.

சிறிது நேரம் பயத்தில் யாருமே அசையவில்லை. மெல்லமெல்ல நடந்ததை நினைத்துப் பார்த்தோம். அவளிடம் இருந்து அந்தச் சாவியைப் பறித்துச் சென்றது மனிதக் குரங்கு போன்ற உருவம் போலத்தான் தெரிந்தது. ஆனால் ஒருமனிதக் குரங்கால் இவ்வளவு விரைவாகச் செயற்படமுடியுமா? தலையில் நீண்டமுடியும், தோலுடுப்பும் அணிந்த மர்மமனிதனாக இருக்குமோ என்ற சந்தேகமும் திடீரென எழுந்தது. என்ன நடந்தது என்று எதுவுமே புரியாத நிலையில், தமிழினியிடம் சந்தேகம் கேட்க நினைத்தோம்.

தமிழினி எங்கே? எங்க கூட்டத்தில் தமிழினி இருக்கவில்லை. தமிழினி, தமிழினி என்று உரக்கக் குரல் கொடுத்துப் பார்த்தோம். அப்போதுதான் அந்தப் புதரை நோக்கிக் கார்த்திக் சைகை செய்தான். என்னாச்சு கார்த்திக் என்று பதட்டத்தோடு கேட்டோம். நாங்கள் மருண்டுபோய் நின்றவேளை தமிழினி அந்த உருவத்தைத் துரத்திக் கொண்டு பின்னாலே ஓடிச் சென்றதாக கார்த்திக் பயந்தபடியே சொன்னான். தமிழினி அந்த உருவத்தைத் தொடர்ந்து சென்றாளா? இருக்கலாம், ஏனென்றால் அவள் துணிச்சல் மிக்கவள். சந்தேகமில்லை, சென்றிருப்பாள் என்று அந்த நேரம் என்னை நம்பவைத்தது.

வழியில் ஏதாவது இடைஞ்சல் வந்தால் திரும்பிப் போய்விடுவோம் என்று ஆசிரியர் சொன்னதென்னவோ உண்மைதான், ஆனால் இப்போ இருக்கும் நிலமையில் தமிழினியை விட்டுவிட்டு நாங்கள் போகமுடியுமா?. தமிழினியை எப்படியாவது தேடிக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்று ஆசிரியரையும் அழைத்துக் கொண்டு நாங்கள் எல்லோரும் அவள் ஓடிச் சென்று மறைந்த புதரை நோக்கிச் சென்றோம். இருண்டு கிடந்த புதருக்கு மறுபக்கத்திலிருந்து ஒற்றையடிப் பாதை ஒன்று மலையை நோக்கிச் செல்வதைக் கவனித்தோம். ஒற்றையடிப் பாதையில் தெரிந்த காலடித் தடம் எங்களைச் சிந்திக்க வைத்தது.

(தொடரும்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தைப்பொங்கல்

தைமாதம் 14ந் திகதி வரும் நாள் தமிழர் திருநாள். அதுதான் தைப்பொங்கல் திருநாளாக கொண்டாடு வார்கள். அன்று வீடு சுத்தம் செய்து அப்பா, அம்மா எல்லோரும் நீராடுவர். புதிய ஆடை அணிந்து அடுப்பில் பானை வைத்து பொங்கல் செய்வோம். பலகாரம் செய்து பழங்களுடன் சூரியனுக்கு நேர்பார்த்து வணங்குவோம். வாழைகுலை வைத்து பொங்கல் பலகாரம் படைத்து சூரியனை வணங்குவோம். பின்பு அப்பா, அம்மா உறவினர் உடன் சேர்ந்து பொங்கல் பலகாரம் சாப்பிட்டு பொங்கல் விழாவை கொண்டாடி மகிழ்ச்சி அடைந்தோம்.

நிதர்சன் ரவிக்குமார்

எனது குடும்பம்

எனது பெயர் நிறஞ்சனி. எனது அப்பா அம்மா என்னுடன் அன்பாக இருப்பார்கள். எனக்கு ஒரு அண்ணாவும் இருக்கின்றார். அண்ணாவும் என்னுடன் அன்பாக இருப்பார். எனக்கு பிடித்த நிறம் மஞ்சள், அது சூரியனின் நிறமாக இருப்பதால் எனக்கு மஞ்சள் நிறம் பிடிக்கும். எனது அம்மா எனக்கு என்ன தேவை என்று அறிந்து எல்லாம் அன்பாக செய்வார். எனது குடும்பம் அன்பான குடும்பம்.

நிறஞ்சனி ரவிக்குமார்

நயகரா நீர்வீழ்ச்சி

நயகரா நீர்வீழ்ச்சி பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாக இருக்கும். நயகரா நீர்வீழ்ச்சி உலக அதிசயங்களில் ஒன்று. இரவு நேரங்களில் நயகரா வீழ்ச்சியில் பலவர்ண மின்விளக்குகளால் வெளிச்சம் பரப்புவார்கள். அது பார்ப்பதற்கு வானவில் போல காட்சி தரும். நயகரா நீர்வீழ்ச்சியைப் பார்ப்பதற்கு பெரும் திரளான மக்கள் அங்கு கூடுவார்கள். நயகரா நீர்வீழ்ச்சி கனடாவிற்கும் அமெரிக்காவிற்கும் இடையில் உள்ளது. ஆனால் இது கனடாவிற்கு சொந்தமானது. நயகரா நீர்வீழ்ச்சியை சுற்றி உள்ள இடங்களும் மிகவும் மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும், கேளிக்கைகள் நிறைந்ததாகவும் இருக்கும்.

தாரணி சசிதரன்

கழுகுகள்

கழுகுகள் பெரிய பறவைகள். செட்டை விரித்து இருக்கும்போது இரண்டு மீற்றர் நீளமாக இருக்கும். சில கழுகுகள் கறுப்பு நிற செட்டையையும் வெள்ளை நிற தலையையும் கொண்டிருக்கும். கழுகுகளுக்கு நீண்ட வளைந்த சொண்டுகளும் பலமான நகங்களும் உண்டு. எலி, முயல், அணில் போன்ற சிறு பிராணிகளையும் மீன், சிறு பறவைகள் போன்றவற்றையும் கழுகு உணவாகக் கொள்ளும். கழுகுக் குஞ்சுகள் பத்து தொடக்கம் பதின்மூன்று வாரங்களில் பறக்கத் தொடங்கும். உயரமான மரங்களில் கழுகு கூடுகட்டி வசிக்கும்.

மதுரா தவராஜா

துருவநரிகள்

கனடாவின் வட துருவத்தில் துருவநரிகள் வசிக்கின்றன. பனிக் குவியலில் துவாரம் செய்து அவை அதற்குள் பாதுகாப்பாக வசிக்கின்றன. குளிருக்குப் பாதுகாப்பாக வெள்ளைநிற முடி அவற்றைப் பாதுகாக்கின்றன. இவை வெள்ளை நிறமாக இருப்பதால் பனியில் மறைந்து எதிரிகளிடம் தப்பிக்கொள்கின்றன. இந்த துருவ நரிகளுக்கு நீண்ட வால் உண்டு. பாதங்களிலும் அடர்த்தியான மயிர் இருப்பதால் பனியில் நடக்க உதவுகின்றன. இலை துளிர் காலத்தில் இவற்றின் வெள்ளை நிற முடிகள் மண்ணிறமாக மாறுகின்றன. சில எலிகள் பறவைகள், அவற்றின் முட்டைகளை உணவாக உண்ணுகின்றன. இவை மே, யூன் மாதங்களில் குட்டி போடுகின்றன.

மிதுரா தவராஜா

வண்ணாத்துப்பூச்சி

வண்ணத்துப்பூச்சி மிகவும் அழகானது. வண்ணத்து ப்பூச்சி முட்டையிட்டு சில நாட்களில் பொரிக்கும். மரத்தின் இலைகளை வண்ணாத்திப்பூச்சிகள் உணவாகக் கொள்ளும். இரண்டு வாரங்களில் நன்றாக வளர்ந்து இரண்டு அங்குல நீளமிருக்கும். அதன்பின்னர் மயிர்கொட்டிப் புழு வண்ணத்துப் பூச்சியாக மாறும். இதற்கு தேன் குடிப்பதற்கு நீண்ட நாக்கு உண்டு. பத்து நாட்களின் பின் முழு உருவமடைந்து வண்ணத்துப்பூச்சியாகப் பறக்கத் தொடங்கும். ஆரேஞ்ச், கறுப்பு, வெள்ளை, மஞ்சள் நிறங்களில் இவை இருக்கும். ஒவ்வொரு பூக்களாகத் தாவிப் பறந்து தேன் குடிக்கும்.

கர்ணியா உதயணன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

DR. PAUL HEALTHY LIFE CLINIC

(Homeopathy and Acupuncture)

Dr. போல் ஜோசேப்

BHMS (Ind.), HD (can.) RAP (can.)

ஹோமியோபதி (ஜெர்மன் மருத்துவமுறை)
அக்குபங்சர் (சீன மருத்துவமுறை)

B.H.M.S (Bachelor of Homeopathy Medicine and Surgery)
Qualified from Tamilnadu Dr. M.G.R. Medical University, Madras, india.
Doctor of Homeopathy, Doctor of Acupuncture

முன்னாள் பேராசிரியர், தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர்
மருத்துவப் பல்கலைக் கழகத்தின் மருத்துவ கல்லூரிகள்.

முன்னாள் விரிவுரையாளர், விநாயகா மிஷன்ஸ்
பல்கலைக் கழகம் சேலம், இந்தியா.

மருத்துவ ஆலோசகர், சண்முகா மருத்துவ
ஆராய்ச்சி நிறுவனம், சேலம்.

இந்தியாவின் பல்வேறு பல்கலைக் கழகங்களின் தேர்வாளராகவும்,
சிறப்பு வருகை விரிவுரையாளராகவும் பணிபுரிந்தவர்.

இலங்கையின் முதல் B.H.M.S
மருத்துவ பட்டம் பெற்ற மருத்துவர்.

கனடா, இந்தியா மற்றும் இலங்கை ஆகிய நாடுகளில்
பதிவு பெற்ற மருத்துவ நிபுணர்.

ஹோமியோபதி, அக்குபங்சர், அக்குபிரஷர், நாடிப் பரிசோதனை
தியானம், யோகா மற்றும் உளவியல் ஆலோசகர்.

பக்க விளைவுகளில்லாத, பத்தியமேதுமில்லாத, அனைத்து
நோய்களிலிருந்தும் சுகமடைந்து ஆரோக்கிய வாழ்வு பெறலாம்.

Tel : 416 438 3939 Cell : 416 9864903 drjp63@yahoo.com

Unit 10, 1193 A, Brimley Rd., (Brimley & Brimorton) Scarborough M1P 3G5

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போலீஸ் ஆகணும்னு ஆசை இருந்திச்சு

சிவகார்த்திகேயன் பிரஸ்மீட். பின்னணியில் வைக்கப்பட்டிருந்த வினைல் போர்டில் நெற்றி நிறைய பட்டையுடன், நிறைந்த புன்னகையுடன் இருந்தார் சிவா. நன்றி... நன்றி... நன்றி என்று எழுதப்பட்ட வாசகங்கள் 'நான் உங்களுக்கு ரொம்ப பக்கத்துலதான் இருக்கேன்' என்று சொல்லாமல் சொல்லியது. ஆனாலும், 'உங்களை ரீச் பண்ணுறது ரொம்ப கஷ்டமா இருக்குன்னு சொல்றாங்க. செல்போன் நம்பரை யாருக்கும் கொடுப்பதும் இல்லையாம். அப்படியே கொடுத்தாலும் யார் பேசினாலும் எடுப்பதும் இல்லையாம். ஏன் சிவா?' என்றார்கள் நிருபர்கள்.

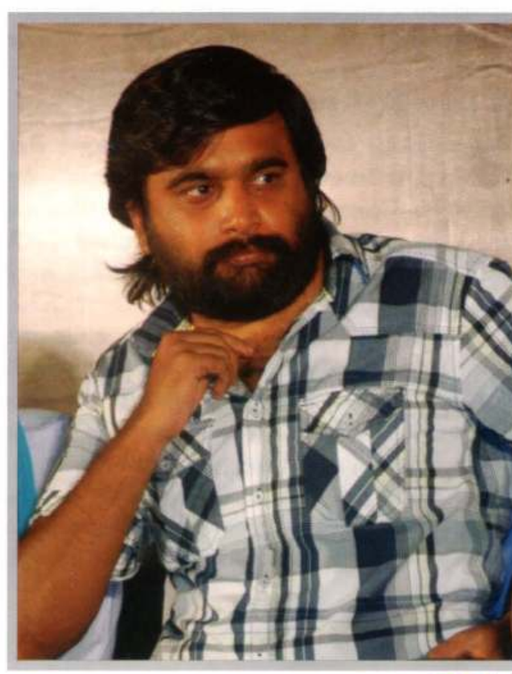
'அது உண்மைதாங்க. நான் டிவியில வொர்க் பண்ணும்போது வைச்சிருந்த நம்பரைதான் எல்லாருக்கும் கொடுத்திருந்தேன். அந்த நேரத்தில் கூப்பிடுறது யாருன்னு கூட தெரியாது. அதனால் அந்த போன்களை அட்டன்ட் பண்ணாம இருந்தது நிஜம்தான். ஆனால் இனிமேல் அப்படியிருக்காது. என்னை ஈஸியா ரீச் பண்ணலாம்' என்றார் சிவகார்த்திகேயன்.

பிடிச்ச ஹீரோயின், பிடிச்சகலர், பிடிச்சது ஆம்லெட்டா? ஆஃப் பாய்லா? என்கிற ரேஞ்சில் நெடுநேரம் மாவு அரைத்த நிருபர்கள், ஒருகட்டத்தில் சிவகார்த்திகேயனை சம்பள பிரச்சனையில் கிடுக்கிப்பிடி போட, மீன் குஞ்சுக்கு ஸ்விம்மிங் சொல்லிக் கொடுக்கணுமா என்ன? பதிலுக்கு வெளுத்து வாங்கினார் சிவகார்த்திகேயனும்.

'நான் மெரீனாவில் நடிக்கும் போது நாற்பது லட்சம் சம்பளம் கேட்கிறாராம் என்று எழுதினாங்க. அட இது கூட நல்லாதானே இருக்குன்னு அமைதியா இருந்துட்டேன். அப்புறம் படம் வெளிவரும் போது அது ஒருகோடியாச்சு. இப்போ இன்னைக்கு காலையிலே இருந்து ஒருகோடியே எண்பது லட்சமாயிருச்சு. மீதி இருபது லட்சத்தை டிடிஎஸ் பிடிச்சுட்டாங்க போலிருக்கு. அதையும் சேர்த்து ரெண்டு கோடின்னு கூட சொல்லிடலாமே என்றவர், நான் இதுவரைக்கும் சம்பளம் கேட்கிற ரேஞ்சிலயாங்க இருந்தேன்? இப்பதான் கேட்கிற நிலைமை வந்திருக்கு. அதுவும் நான் கேட்கிறசம்பளத்தை கொடுத்துருவாங்களா? எவ்ளோ கொடுக்கணும்னு தயாரிப்பாளர்களுக்கு தெரியாதா என்றார்.

இவரது அப்பா போலீஸ் அதிகாரியாக இருந்தவராம். 'எனக்கும் அப்பா மாதிரி போலீஸ் ஆகணும்னு ஆசையெல்லாம் இருந்தது. அவர் நேர்மையான அதிகாரியாக இருந்ததால் நடுத்தர குடும்பம்தான் என்னுடையது. அப்பா இப்போ உயிரோட இல்லை' என்று குடும்ப விஷயங்களையும் பிரஸ்சுடன் பகிர்ந்துகொண்டார் சிவகார்த்திகேயன்.

அண்ணே... என்னாலமுடியாது!



எடுத்த எடுப்பிலேயே கத்தியை 'தலையில்' வைப்பதுதான் பாலாவின் ஸ்டைல்! தன் பட ஹீரோக்களுக்கு அவர் செய்யும் முதல் வேலை, அழகான கிராப்பை சுண்டெலியை விட்டு சுரண்டவிடுவது. கடைசியாக ஒரு முறை கண்ணாடியை பார்த்து, 'இனி ரெண்டு வருஷத்துக்கு சீப்புக்கு வேலையே இல்லே...' என்று கண்ணீரோடுதான் கிளம்புவார்கள் பாலாவின் படப்பிடிப்புக்கு.

இப்படி அடுத்தவர் மண்டையில் 'கத்தி' கச்சேரி நடத்தும் பாலாவுக்கு அதிர்ச்சி வைத்தியம் கொடுத்திருக்கிறார் சசிகுமார். பாலா இயக்கவிருக்கும் புதிய படத்தில் ஹீரோவாக நடிக்க இந்த நிமிடம் வரைக்கும் ஒப்பந்தத்தில் இருப்பவர் அவரது சிஷ்யன் சசிகுமார்தான்.

பாலா தன் படத்தில் நடிக்க அழைத்தவுடன் சசிகுமார் போட்ட நிபந்தனையே இதுதானாம். 'அண்ணே... நீங்களன் தெய்வம். அதுவேற. ஆனா இப்பதான் ஏழு கோடி சம்பளம் வாங்குறலெவல் ஹீரோவா ஆகியிருக்கேன். இந்தநேரத்தில் தலைமுடிய கட் பண்றேன். தாடிய நறுக்குறேன்னு என் கெட்டப்பை மாத்திராதீங்க. அப்படியே படத்தையும் சீக்கிரம் முடிச்சுருங்க. ரெண்டு வருஷத்துக்கு படத்தை சவ்வா இழுப்பீங்கன்னா என்னைய இப்பவே விட்ருங்க' என்றாராம் கண்ணீரும் கம்பலையுமாக!

இந்த கோரிக்கையை ஒரு சிறு புன்னகையோடு பாலாஏற்றுக் கொண்டதாக தகவல் கசிகிறது.

விதி ஹார்லிக்ஸ் குடிச்சுட்டு தெம்பா வருதே, என்ன பண்ண?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

TRIP

தினம் தினம் இயந்திர வாழ்க்கை வாழும் எங்களுக்கு விடுமுறைக்கு எங்கேயாவது போகவேண்டும் என்றஆர்வமும் ஆசையும் எழுவது இயற்கையே. அப்படி விடுமுறைக்கு எங்கேயாவது போவதானால், அந்த விடுமுறையை எங்கே எப்போ எப்படிச் செலவிடுவதுஎன்பதுதான் முக்கியமான விடயமாக இருக்கும்.

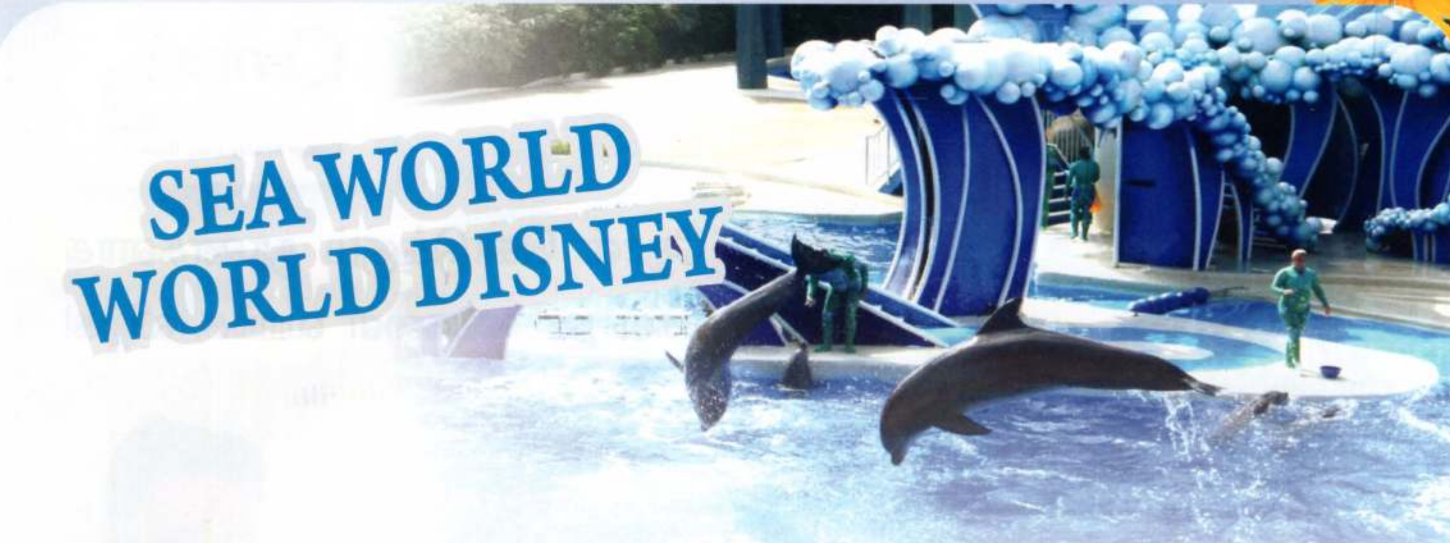
விடுமுறையில் செல்லும்போது அதற்கேற்ப சில ஒழுங்குகளை மேற்கொள்ளவேண்டும். முதலில் இதைப்பற்றித் திட்டமிட வேண்டும். வேலைசெய்யும் இடத்தில் விடுமுறை கிடைக்குமா, அப்படியானால் எத்தனை வாரங்கள். பிள்ளைகளுக்கு பாடசாலை விடுமுறை எப்போதுகிடைக்கும், இதற்கான செலவுகளுக்குப் போதியபணம் சேகரிப்பில் இருக்கிறதா, விடுமுறைக்குத் தெரிந்தெடுத்த இடம் உங்களுக்கு மட்டுமல்ல, உங்களுடன் கூடவருபவர்களுக்கும் பிடித்திருக்கிறதா என்பது போன்ற கேள்விகளுக்குச் சரியான சாதகமான பதில்கள் அமையவேண்டும். ஏனென்றால் உங்களுடன் கூட வருபவர்களில் ஒருவர் ஒத்துழைக்காவிட்டாலும் விடுமுறையை முழுமையாக மகிழ்ச்சியோடு அனுபவிக்க முடியாது. எனவே விடுமுறைக்குப் போகுமுன் போகுமிடத்தையும், உங்களுடன் யார்யார் வருகிறார்கள் என்பதையும் கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கோடை விடுமுறைக்கு நீங்கள் எங்கேயாவது செல்ல நினைத்தால், கட்டாயம் பார்க்க வேண்டிய இடங்களில் அமெரிக்காவில் புளோரிடாவில் உள்ள ஒலாண்டோவும் ஒன்றாகும். விடுமுறையில் செல்பவர்களுக்கு ஒலாண்டோவில் பார்ப்பதற்கு நிறைய இடங்கள் இருக்கின்றன. நீங்கள் அமெரிக்க எல்லையைக் கடந்து வாகனத்தில் செல்லலாம், ஆனால் அங்கே போகும்போது வாகனமோட்டிக் களைத்துப் போவீர்கள். போவதன் நோக்கம் நிறைவேறாமல் போய்விடக் கூடும். எனவே விமானத்தில் செல்வதுதான் சிறந்தாக இருக்கும். நம்பிக்கையான இணயத்தளங்களில் நீங்கள் இதற்கான விபரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஒலாண்டோ செல்லும்போது உங்கள் வசதிக்கேற்ப பிரயாண ஒழுங்குகளைச் செய்துகொள்ளலாம். விமானப் பயணச் சீட்டுக்களையும், தங்குமிடவசதிகளையும் தனித்தனியே நீங்கள் உங்கள் வசதிக்கேற்ப செய்துகொள்ளலாம். இல்லாவிட்டால் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து ஒரு பொதியாகவும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். பாடசாலை விடுமுறைவிடும் நாட்களில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

SEA WORLD WORLD DISNEY



பொதுவாகவே பயணச்சீட்டின் விலை அதிகமாகிவிடும். எனவே முன்கூட்டியே அதற்கான ஒழுங்குகளைச் செய்துகொள்ளுங்கள். அப்படிப் பெறும்போது விமான நிலையத்தில் இருந்து நீங்கள் தங்குமிடத்திற்குச் செல்வதற்கும், திரும்பி வரும்வரை பாவிப்பதற்கும் ஒரு வண்டியை முன்கூட்டியே ஏற்பாடுசெய்து கொள்ளுங்கள். தேவைஏற்படின் புளோரிடா கடற்கரை, டவுண்ரவுண் போன்றவேறு இடங்களுக்கு அவ்வப்போது செல்வதற்கும் இந்தவண்டி உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் விரும்பினால் அமெரிக்க எல்லையை வண்டியில் கடந்து பஃவலோ விமானத்தளத்தில் வண்டியை விட்டுவிட்டு அங்கிருந்தும் விமானத்தில் பயணிக்கலாம்.

இனி ஒலாண்டோவில் முக்கியமாகப் பார்க்கக்கூடிய இடங்களைக் கவனிப்போம். வால்டிஸ்னியின் முக்கியமான பொழுதுபோக்கு இடங்களைப் பார்ப்போம். மஜிக்கிங்டம், எப்கொட், ஹொலிவூட் ஸ்ரூடியோஸ், அனிமல் கிங்டம், வாட்டபாக், ஸ்போட்ஸ் கொம்பிலெக்ஸ் போன்ற இடங்கள் முக்கியமாகப் பார்க்கக் கூடியதாக இருக்கின்றன. எல்லா இடங்களும் அருகருகே இருப்பதால் தினமும் ஒவ்வொரு இடத்திற்குப் போகக்கூடியதாக இருக்கும். நீங்கள் தங்கியிருக்கும் ஹோட்டலில் குறிக்கப்பட்ட நேரத்திற்கு அவர்களின் வண்டிகள் வந்து உங்களை ஏற்றிச் செல்லும். அதில் உள்ள குறை என்னவென்றால் அவர்கள் குறிப்பிடும் நேரத்திற்குச் சென்று திரும்பவும் அவர்களின் நேரப்படியே நீங்கள் திரும்பிவரவேண்டி வரும். எனவேதான் வாடகை வண்டி ஒன்றை விமான நிலையத்திலேயே பெற்றுக் கொண்டால் உங்கள் விருப்பப்படி சென்றுவரலாம். வண்டி ஓட முடியாதவர்கள் இந்த வசதியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இன்னுமொரு வசதியை அவர்கள் ஏற்படுத்திக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். அதாவது வால்டிஸ்னியின் டவுன்ரவுன் என்று சொல்லபடுகின்ற பயணிகள் தங்குமிடத்திலும் நீங்கள் விரும்பினால் தங்கிக் கொள்ளலாம். அங்கிருந்து ஒவ்வொரு வால்டிஸ்னி நிலையங்களுக்கும் செல்வதற்கு வசதிகள் உண்டு. ஆனால் இதில் உள்ள குறை என்னவென்றால் ஏனைய வெளி இடங்களுக்குச் செல்லும் வசதி உங்களுக்குக் கிடைக்கமாட்டாது. அதேபோல வெளி உணவுகள் சாப்பிடும் வசதிகளும் அங்கே இருக்கமாட்டாது. சுருங்கச் சொன்னால் உங்கள் நடமாட்டம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கும். இதனால் அனேகமானவர்கள் சீவேல்ட் என்ற இடத்திற்குச் செல்லாமலே திரும்பியிருக் கிறார்கள்.

இதைவிட இன்னுமொருசிறந்த இடம் 1973ம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்ட சீவேல்ட். வால்டிஸ்னிக்கும் சீவேல்ட்டுக்கும் எந்தவித தொடர்பும் இல்லை. சீவேல்டுக்குத் தனியாக நீங்கள் நுழைவுச் சீட்டுக்களைப் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும். வால்டிஸ்னியில் எல்லா இடங்களையும் நீங்கள் பார்க்கவிரும்பினால் அதற்கான குறைந்த விலையில் உள்ள எல்லாம் சேர்ந்த நுழைவுச் சீட்டை முன்கூட்டியே பெற்றுக் கொள்ளலாம். விதவிதமான உணவுவசதிகள் எல்லா இடமும் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு நாட்டு உணவுகளுக்கும் தனித்தனி இடங்களும் இருக்கின்றன. அதேபோல மலசலகூடங்களும் எல்லா இடங்களிலும் இருக்கின்றன. மிகவும் துப்பரவாக அவற்றை வைத்திருக்கிறார்கள். நீங்கள் உங்கள் வண்டியில் சென்றால் வாகனத் தரிப்பிடத்தில் வண்டியை விட்டுவிட்டு அவர்களின் தொடர் வண்டியில் ஏறிச் செல்லவேண்டும். மிகவும் கவனமாகவும், பாதுகாப்பாகவும் அந்த ஒழுங்குகளைச் செய்திருக்கின்றார்கள். மழைபெய்தால் மட்டும் அதற்குரிய சாதனங்களைக் கையோடு எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

சீவேல்ட் என்ற 200 ஏக்கர் கொண்ட இடம் தனிப்பட்ட ஒரு நிர்வாகத்தால் செயற்படுகின்றது. வால்டிஸ்னிக்கு அருகேதான் இதுவும் இருக்கின்றது. கடல்வாழ் உயிரினங்கள் இங்கே முக்கியகாட்சிப் பொருளாக இருக்கின்றன. அவற்றைக் கொண்டே பல நிகழ்ச்சிகள் நடத்தப்படுகின்றன. டொல்பின்கள், திமிங்கிலங்கள், சுறாக்கள், கடற்சிங்கங்கள், நீர்யானைகள், முதலைகள், ஆமைகள், பலவிதமானமீன்கள், துருவக் கரடிகள், பறவைகள் என்று சிறுவர்களையும், பெரியவர்களையும் கவரக்கூடிய பல நிகழ்ச்சிகள் இங்கே நடைபெறுகின்றன. கற்றினா என்னும் பெண் திமிங்கிலத்தின் நீர் விளையாட்டுக்கள் மிகவும் பிரபலமானவை. பென்குவின் காட்சிகளும் விரைவில் இடம் பெறும் என்று அறிவித்திருந்தார்கள். படகோட்டும் வசதிகளும், உலங்கு வானூர்தியிலும் பறந்து இந்த இடங்களைப் பார்வையிடும் வசதிகளும் உண்டு. வாசலில் நிகழ்ச்சிநடைபெறும் இடங்களையும், நேரங்களையும் இலகுவில் அறிந்து கொள்ளக்கூடிய வரைபடங்களுடன் கூடிய விபரமான துண்டுப் பிரசுரங்களைக் கொடுக்கின்றார்கள். இறுதியில் வானவேடிக்கை களும் இடம் பெறுகின்றன.

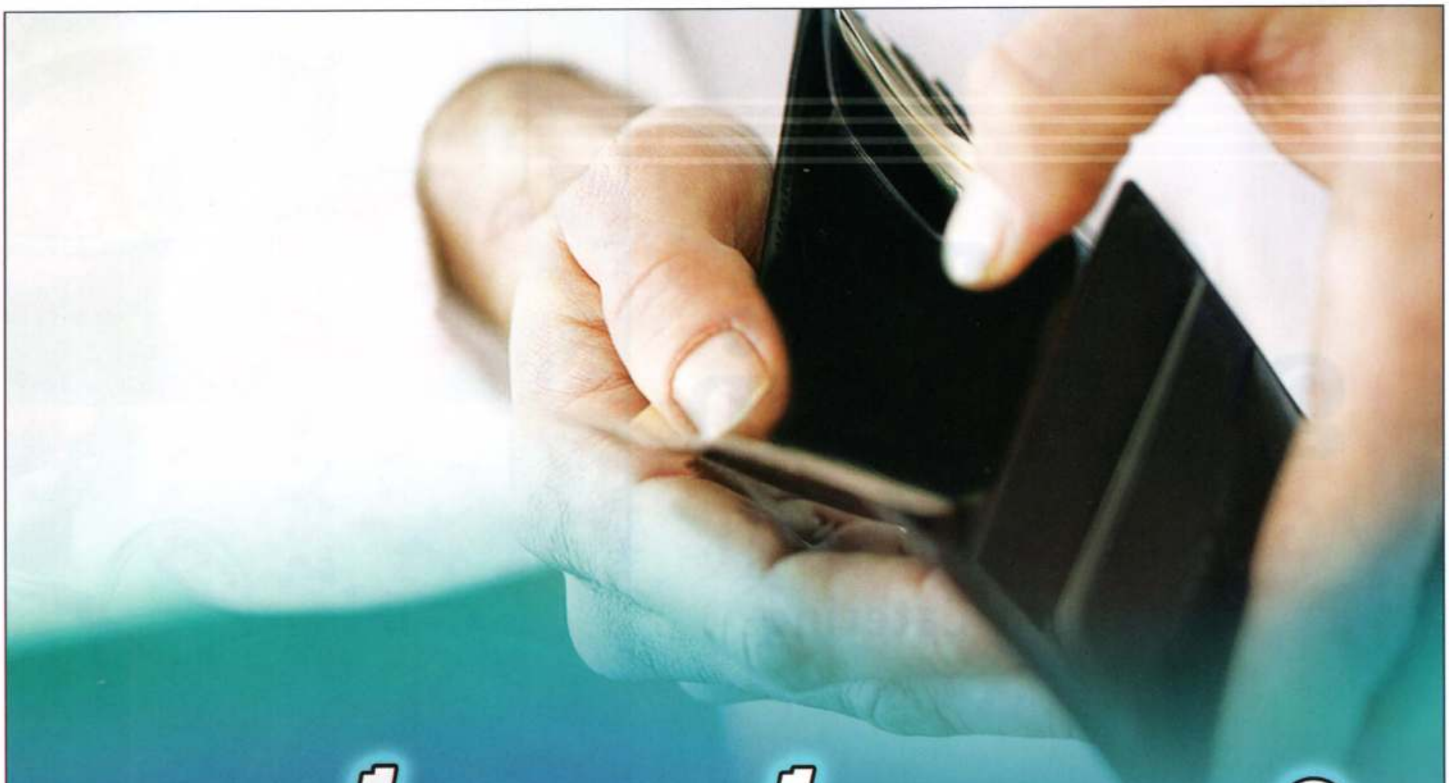
தண்ணீரையும், தண்ணீரில் வாழும் உயிரினங்களையும் விரும்பும் சிறுவர்களுக்கு சீவேல்ட் நல்ல பொழுதுபோக்கான இடமாகும். விடுமுறைக்குச் செல்வதாய் இருந்தால், வித்தியாசமான உலகத்தை நீங்கள் பார்க்கவிரும்பினால், இந்த இடத்தையும் நீங்கள் தெரிவு செய்யலாம்.

- குரு அரவிந்தன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



கடன் தொல்லையா?

- கடன் பிரச்சினையால் நிம்மதியற்ற வாழ்க்கையா?
- நாளாந்த வாழ்க்கை கை நழுவிப் போகிறதா?
- வீடு, கார் பறிமுதலாகிவிடும் என்ற ஏக்கமா?
- Collection Agency யின் தொலைபேசி மிரட்டலா?
- உங்கள் சம்பளம் கடன் தந்தோரால் பறிமுதலாகும் என்ற கவலையா?

நாங்கள் ஒரு புதிய ஆரம்பத்திற்கு வழிகாட்டுகிறோம் இனி

- நிம்மதியான தூக்கம்
- மீண்டும் தொலைபேசி அழைப்புகளுக்கு பதிலளிக்கலாம்
- ஏக்கத்தை விட்டொழிக்கலாம்
- உங்கள் மேலிருக்கும் அந்தச்சுமையை அகற்றிவிடலாம்
- உங்களைப்பற்றி பெருமையாகவும், ஆனந்தமாயும் உணருங்கள்
- இனி கட்டவேமுடியாத Billகளைப்பற்றிக் கவலையில்லை
- நண்பர்கள், உறவினர்களிடமிருந்து கடன் வாங்கும் சிறுமையும் இனி இல்லை

அனைத்து கடன் பிரச்சினைகளுக்கும் இலவச ஆலோசனைகளுக்கு SRI

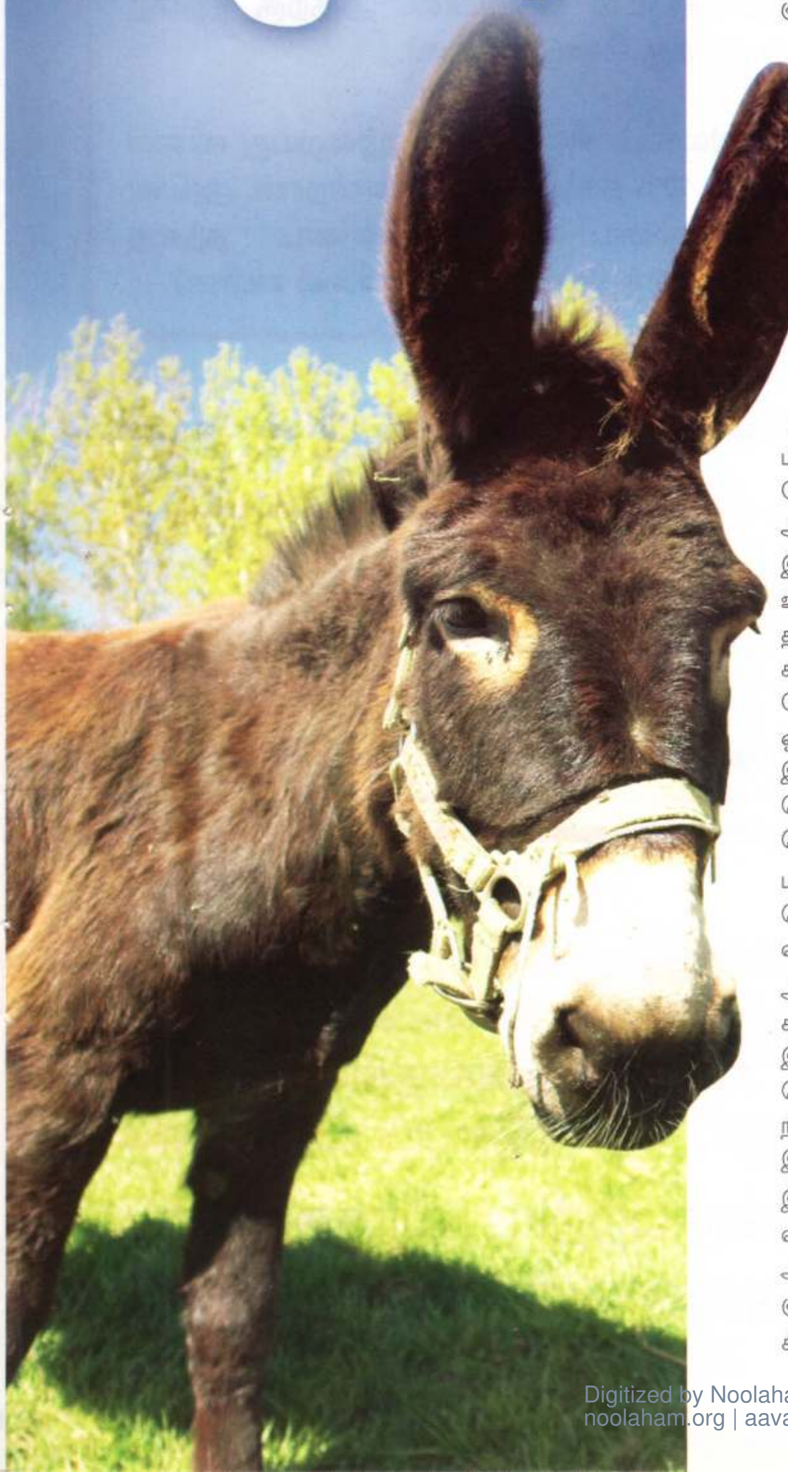
Credit Solution Centre Trustee in Bankruptcy இணைந்து ஒரே கூரையின் கீழ் இயங்கும் ஒரு தமிழர் நிறுவனம்

80 Corporate Drive, Suite 309, Scarborough, ON. M1H 3G5 **Tel : 416 439 0224**

Fax : 416 439 0226 creditsolutioncentre@gmail.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கழுதை



- கருணா கோபாலபிள்ளை

நாகரீக ஆரம்பம் என்பது மனிதர்கள் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ள தொடங்கியகாலத்திலேயே தொடங்கியது. அதுவே இன்று பலவாறாக மாற்றம் அடைந்து வெவ்வேறு உருவெடுத்து ஓர் உயர்நிலையினை எய்தி மீள்தாக்கம் அடைந்து ஆரம்பித்தவர்களையே தாக்கும் அளவுக்கு பரிணமித்துள்ளது.

தினமும் அன்பினை சுமப்பதுஎன்பது ஓர் இறுக்கமான சூழலையும் நெருக்கமான சமூகத்தினையும் உருவாக்கும் என்பதே உண்மை. இவ்வாறு ஒருவர்மீது ஒருவர்கொள்ளும் அன்பு அல்லது காதல் ஆழமாக ஆழமாக அவர்களுக்கான இடைவெளிகள் குறைந்து உறவுகள் இறுக்கமான நிலையை அடைகின்றன. இது ஒரு உன்னத நிலை.

இவ்வாறு ஒன்றிணைந்த அன்பினை சுமந்து வந்த எமது இறுக்கமான சூழலினை உடைத்து சுக்கு நூறாக்கி உருக்குலைந்து இவ் அன்பெனும் பதத்தினை சுமக்கும் பொறுப்பினை தனித்தனியே பணித்திருக்கிறது இன்றைய சூழ்நிலை. இதற்காக பயன்படுத்தப்பட்ட ஆயுதங்களாக மொழி, மதம், இனம் மற்றும் சமயக் கோட்பாடுகள், சுரண்டல்கள், பொருளாதாரம் இன்னும் எத்தனையோ கூறிக்கொண்டே போகலாம்.

தனிப்பட்ட ஒருவரின் விருப்புவெறுப்புகள் சமுதாயமாற்றமாக இலகுவாக உருமாறியது. இதற்கு உந்து கோலாக அமைந்தது அவரவரின் சுயலாபமும் சுரண்டும் எண்ணமும் அன்றிவேறல்ல. அதற்கான ஆயுதமாக அவர்கள் தங்கள் சக்திக்கும் ஏற்றாற்போல் தயார்படுத்திக் கொண்டதே மேற்கூறியவை. இதனை அறியாத மானுடம் அதனை மெய்யென நம்பி கண்மூடித்தனமாக அவர்களைப் பின்பற்றத் தொடங்கியது. ஏனெனில் ஆரம்பத்திலேயே அன்புருவான மனிதப் படைப்பின் இறுக்கநிலை உடைத் தெறியப்பட்டதால் அதனைத் தேடித் தேடி தேடலில் உச்சக்கட்டத்தில் இன்று தனித்தனி சமுதாய அங்கமாக சுமைதாங்கியாக உருவெடுத்துள்ளான் மனிதன்.

இதற்கு ஒரு நல்லுதாரணமாக நாம் முதலாளித்துவத்தை நோக்கலாம். உணவு, உடை, உறையுள் என்கிற அடிப்படை மனித தேவைகள் தவிர்த்து, அவனுள் திணிக்கப்பட்ட ஏனைய தேவைகளும் அவசிய காரணிகளாக பிரகடனப்படுத்தப்பட்டு நாளாந்தம் நிம்மதி இழந்த தேடுதல் பிராணியாக அதிகரித்து வருகின்ற சுமைகளை தாங்காமல் ஒருபுறம் அலைகின்றது மானிடம். இது ஓர் உதாரணம் மட்டுமே. இதுபோன்ற தனிப்பட்டவர்களின் விருப்புவெறுப்புகள், குழுக்களின் கொள்கைகள், நாடுகளின் தீர்மானங்கள் என்று இது பரந்துகொண்டே செல்கின்றது.

மனிதன் சுமைகளை வேறுவழிகளில் ஏற்றுக்கொள்ள பழகிக் கொண்டான். காதலாக, கடமையாக, உரிமையாக, உணர்ச்சிபூர்வமாக என்று இன்னும் என்னென்னவோ வடிவங்களில் கோணங்களில்.

ஆரம்பகாலங்களில் ஏன் இன்றும் கூட பொதி சுமப்பதற்காக கழுதைகளை பயன்படுத்தினர். அவற்றின் வேலை பொதிகளை இறக்கிவைத்தவுடன் முடிந்துவிடுகின்றது. பின்னர் அவை நிம்மதியாக செல்கின்றது. ஆனால் மனிதனின் சுமை இறுதி உறக்கம் வரை நீடிக்கின்றது. ஆதலால் தான் நிம்மதியாக உறங்குகின்றான் என்று இறந்தவர்களைப் பார்த்து கூறுகின்றனர்.

இவ்வாறு வாழ்நாள் முழுவதும் ஏதோ ஒருவகையில் சுமைதாங்கியாக வாழும் நம் மானிடம் என்று எம்மை அழைத்துக்கொண்டு அவ்வப்போது சுமைதாங்கும் விலங்கினை கழுதை என்று பெயர் சூட்டியுள்ளோம்.

சிந்திப்போம்...!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போட்டி

கேள்வி 1 – மாதவன் - மாலா தம்பதியினருக்கு திருமணம் நடக்கும்போது அவர்களின் சராசரி வயது 24. இப்போது அவர்களுக்கு திருமணமாகி 7 வருடங்கள் முடிந்துவிட்டது. இப்போது குழந்தையையும் சேர்த்து அவர்கள் மூவரின் சராசரி வயது 22 ஆகக் குறைந்துள்ளது. குழந்தையின் வயதைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

கேள்வி 2 – ஒருவன் 2 கடிகாரங்களைக் கொண்டுவந்து தந்தையிடம் கொடுத்து இதை என்ன விலைக்கு விற்கலாம் என்று தந்தையிடம் கேட்டான். அதற்கு தந்தை இரண்டு கடிகாரங்களையும் தனித்தனியே 990 ரூபாய்க்கு கொடு என்றார்.

ஒரு கடிகாரத்தை ரூ. 990 இற்கு கொடுத்தால் 10% இலாபம் கிடைக்கும். மற்றையது விலை உயர்ந்தது. அதை ரூ.990 இற்கு கொடுத்தால் எனக்கு 10% நஷ்டமாகிறது என்றான். அவன் சொன்ன பதிலை வைத்து கடிகாரத்தின் விலையை தெரிந்துகொண்ட தந்தை இரண்டையும் ரூ. 2000 கொடு என்றார். இந்த இரு கடிகாரத்தின் வாங்கிய விலை என்ன?

சரியான விடைகளை அனுப்பும் 4 அதிஷ்டசாலி வாசகர்களுக்கு பூரணி விலாஸ் வழங்கும் **$ 25** பரிசுக்கூப்பன் காத்திருக்கிறது.

இந்த விடைகளை ஜூன் 15ம் திகதிக்கு முன்னர் அனுப்பி வையுங்கள்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

THOORAL
3252 Lawrence Ave East, Suite 6
Scarborough, ON M1H 1A4
Fax : 416 273 7606 E-mail : editorial@thooralonline.com

பெயர்...

முகவரி...

....

தொலைபேசி...

கடந்த இதழுக்கான விடைகள்

1. **120 மைல் தூரம்**

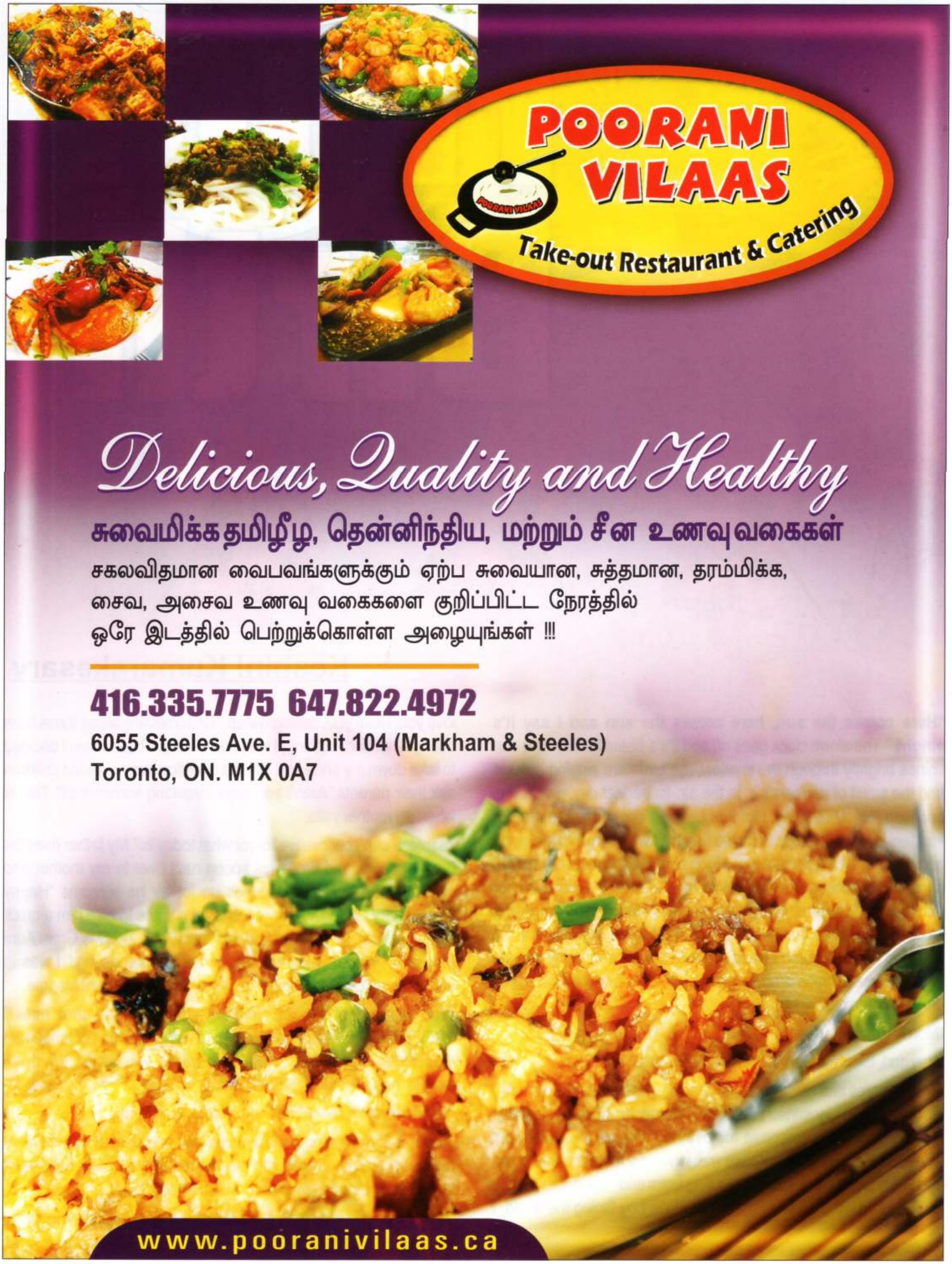
2.

3	+	2	-	4	1
-		+		+	
5	×	7	-	6	29
-		×		-	
8	×	1	-	9	-1
-10		9		1	

கடந்த இதழுக்கான போட்டியில் சரியான விடைகளை கண்டுப்பிடிக்காததினால் ஒருவரும் தெரிவுசெய்யப்படவில்லை.

பங்குபற்றிய வாசகர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

From Birth

Keshini Kumarakesary

"Here comes the sun, here comes the sun and I say it's alright." The alarm clock goes off and it's a beautiful day. The sun shines brightly through the window, the birds are singing outside and the smell of pancakes is in the air. Its perfect day, it's perfect because it's my birthday. Not that I expect crime rates to drop or suddenly the world stops being so hungry, I was born into the world and therefore it's a perfect day. I look at myself through the mirror, my reflection doesn't look any older but I feel more mature and for that reason I feel good. As I get my sexy self ready to enter the living room so my whole family can praise me for the day, I notice the house is way too quiet. I head down to the kitchen to investigate what the lack of noise is about and as usual my father is half naked burning some pancakes.

"Morning son!"

"Hey dad, the pancakes are on fire by the way."

My dad stares and says "I like em' charred." As he settles down with his burned and blackened pancakes and watchs the news, I realize my own father has forgotten my birthday, this was expected but what came as a horrific surprise was when my mother came down and didn't say a word. I was expecting tears and "Oh, my little baby Robert is growing up so fast, my poor little boy facing the world, I love you, I love you, don't grow up." Or something along those lines but I got nothing, nothing, I tell you, nothing. That's when I decided to take down my pride and ask the question most unloved children ask their parents "Aren't you guys forgetting something?" This is when my mother yells,

"James I can't believe we forgot what today is!" My father rises his head in shock and drops his spoon runs over to my mother and starts kissing her, as he comes up for air he screams "Happy Anniversary Lisa" my mother took that chance to give him a quick slap and said "That's three months away, and today is Great Aunt Maggie's birthday, I knew I was forgetting something." I was in complete shock; I didn't even know we had a Great Aunt Maggie.

"You have got to be kidding me, what the heck!"

"ROBERT! Don't you dare go around using that kind of language! Your father and I have taught and raised you better. What will people think of you! James tell him!

"Listen to your mother." Says my quick witted father.

Anger and frustration bubble inside me, and right at that moment my lovely brother comes into the kitchen all perky and happy-go-lucky "Good morning everyone, beautiful day today."

"It is a beautiful day isn't it Matthew!" I say, after throwing in my fierce punch. Matthew drops to the floor.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

"ROBERT, how dare you rise you hand to your brother, you gave him a black eye. What is going on with you today? This is it; you're grounded for the day, go to your room, no cell phone, no laptop, and no food!"

"Lisa we need to feed the boy." My father looks my way and gives a wink and thumbs up. With that I stump on upstairs and thanks to my father I also get a bag of carrot sticks.

I step onto my room turn on my iPod and mope in my teenage sorrow, there is a song for every moment in life.

After falling asleep I wake up around 5:30 I awake to the sound of stones hitting my window. I get up slowly and peer outside at that exact another stones get thrown, but instead of hitting glass it hit my flawless face. As I open my damaged eye to yell at the sucker, I notice it no sucker but a beautiful girl! Julie. I love Julie, she is the love of my life, (for now) and I would anything for her, as long as I don't get hurt.

"Hey Rob, Happy Birthday sweetie pie! What are you doing home on this special day, lets go out and Party!" I was so happy to finally hear the words happy and birthday together I all most jumped out the window.

"Julie, I love you! Your remembered my birthday! But I can't leave the house honey bunch cause I'm grounded!"

One of the many reasons I love Julie is that she can be so sweet one moment and a total fighter the next. She started climbing the side of the house and pulled herself onto the roof. "I'm going to save you damsel. Let's just get out of the here and go to Josh's dump of a house instead. Your parents won't even notice you're gone, and you don't want to miss out on your special birthday gift from me." Those were the magic words I changed and we were soon on our way over to Josh's house. Josh has epic parties every weekend. As we pull up onto his driveway, the party has already started; tons of people were already there. I put my arm around Julie's shoulders, we walk toward the house and I see a giant man running straight at me, before I can take cover he stomps onto my new black leather shoes and not to mention my beautiful toes.

"Man, those were new!!!" I took control of my emotions and calmed down.

"Robert, hey man Happy Birthday! You are totally groovy tonight man enjoy man, enjoy."

I leave hippie Josh in his own little world and grab a drink, I make my way over to the ping pong table and start playing. Guess the other guys had real great aim cause they kept cheering, by the end of it I was full out losing. I glided my way through the crowd in search of Julie. In need of some fresh air I tried to make my way to the back yard and on the way I stubbed my toe, tripped over what I believed was a dead body, I cut open a scar on my forehead and managed to get stepped on some more. When I finally reached my destination I noticed it was pitch black outside. I was completely blind., somehow the darkness reminded me of how sleepy I really was and soon fell asleep. I woke up to find that everyone was blacked out on the floor, tables, sinks and one guy was even in the fridge. I looked up to find a couple talking closely with each other, without any shame I asked them what time it was. As the blond, blue eyed, guy pulled away I was shocked, disgusted and embarrassed to see Julie next to him.

"Its 2 in the morning guy, can you leave us alone now." said the blued eyed boy

"JULIE!"

"Oh my god Robert, its not what it looks like, I seriously thought this guy I was you!"

"What!! Julie, you think I'm stupid! I have brown hair and green eyes, no one can get this beutiful face confused. I'm going home, you`re witch!"

"Fine Rob go home, but you're going to have to walk because I am not done here, come on Dylan. GOODBYE ROBERT!"

Just like that, all in one horrible night I lost my girlfriend, I abolished my ping pong champion title and most importantly ruined a great pair of shoes. By the time I made it home it was 3:30, I climbed onto bed and feel asleep.

The next morning I woke up with a massive headache. I looked at myself in the mirror and I looked like the walking dead version of Harry Potter, with the lightning shaped scar to top it all off. The events of the night before flooded my mind and I decided on a hot shower, to wash away the smell and memories, of the worst birthday of my life. After changing I headed downstairs in search of a remedy for my headache. As I stepped into the family room I noticed the whole room was decorated and there was a gargantuan banner with the words, "SURPRISE! HAPPY BIRTHDAY ROB!" There were streamers and balloons tapped onto the walls, there was even a cake set on the table with 18 candles. My family planned a surprise party for me!............... No.....! My family remember my birthday, planned a party, took my bad behaviour yesterday morning and I NEVER SHOWED UP! With the headache and confusion I didn't notice my mother come downstairs.

"Hello Robert, nice to see you made it home."

"Mom I am so sorry, I never knew." I mumbled with shame.

"You realize you're grounded till you`re 118 right? Well, anyway, Happy Birthday son."

The End

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எதுவரை...

பல்வேறுபட்ட உணர்வுகள் போராடிக்கொண்டிருந்த மனதில் திடீரென ஒரு சிறு வைராக்கியம் துளிர்க்கவே, காரை மூடியிருந்த பனியைத் துப்பரவாக்கிய போது, காற்றின் திசையில் பறந்துவந்து – அவள் ஜக்கெற்றின் மேல் படிந்திருந்த அந்தப் பனித்துகள்களைக் கையால் தட்டிவிட்டு, தன் பொக்கற்றுக்குள் இருந்த போனை எடுத்து அவனுக்கு டயல் பண்ணிணாள், அவள்.

ஆனால் அவனின் பதில் கிடைக்கவில்லை. மீண்டும் அழைக்க நினைத்தவளுக்கு அப்படி அவள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தரம் அழைப்பது அவனுக்குப் பிடிக்காது என்பது நினைவுக்கு வர, 'இருக்கிற மனவேதனையை ஏன் இன்னும் கூட்டுவான்' எனத் தனக்குத் தானே சொல்லியபடி காரை ஸ்ராட் செய்தாள்.

காலையில் நிகழ்ந்தவை மீண்டும் மீண்டும் அவள் மனதைச் சுற்றி வட்டமிட்டன.

சோபாவில் அவளின் மடியில் படுத்திருந்த அவனின் தலையை அன்பாகக் கோதியபடியும், முகத்தை ஆதரவாக வருடியபடியும் அவள் அவனுடன் அளவளாவிக் கொண்டிருந்த போது... அவள் பக்கத்திலிருந்த அவளின் போன் மெல்லச் சிணுங்கியது.

அதை எடுத்தவள், 'இப்ப வர முடியுமா எனக் கேட்கிறீர்களா?' என ஆங்கிலத்தில் சொன்ன போது, அவள் மடியிலிருந்த அவனது தலை மெதுவாக வலமும் இடமும் ஆடியது. 'ஓ சொறி, என்னாலை வர ஏலாமலிருக்குது' – பதிலுக்கு ஆங்கிலத்தில் சொல்லிப்போட்டு போனை வைத்தவள், அவனைப் பார்த்துக் காதலுடன் சிரித்தாள்.

"அது ஓஃவிஸ், 2 மணித்தியாலம் முந்திவர ஏலுமோ எண்டு கேட்டவை... என்ரை குட்டி தலையை ஆட்டிச்சுது, அதாலை வரேலாது எண்டு சொல்லிப்போட்டன். ஆனா குட்டி... நீங்கள் 10 மணிக்குப் போகோணும் என்டெல்லோ சொன்னனியள், அப்பிடியெண்டால் நான் போகலாம், என்ன?"

"சீ .. 12 மணிக்குப் பிறகு போனால் போதும், ஆனால் நீ போறதெண்டால் போ. நான் இப்பவே போறன்,' சொன்னவன், திரும்பி மீண்டும் அவள் மடியில் குப்புறப் படுத்துக் கொண்டான்.

"ம், அப்ப சரி .. குட், இனி இரண்டு கிழமைக்குச் சந்திக்கேலாது, சோ, வீ கான் என்ஜோய். இண்டைக்கு சண்டை பிடிக்கக் கூடாது, என்ன...! பிறகு நான் வேலைக்கு போயிருக்கலாமே எண்டு கவலைப்படுவன்... ஏதாவது குடிப்பமா, ரீ போடட்டா'

'இல்லை, எனக்கு இப்ப வேண்டாம்,' என்றவன் அவளுடன் சல்லாபிக்க ஆரம்பித்தான். ஆனால் அவளுக்கோ பசி வயிற்றைக் கிள்ளியது. எனவே சற்று நேரத்தில், எனக்குப் பசிக்குது, ரீ குடிச்சுப்போட்டு இருப்பம், என்ன? எனக் கேட்டபடி அவனிடமிருந்து தன்னை மெல்ல விடுவித்துக் கொண்டாள்.

ரீ குடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது அவனின் அக்காவின் மகள் அவனை அழைத்தாள். ஏன் அழைப்பு வந்தது என்பதை விளங்கிக்கொண்டவள், போனில் இருந்தவனுக்கு, தன் கையில் 12 ஐக் காட்டியபடி, '12 மணிக்குப் பிறகு வாறன் எண்டு சொல்லுங்கோ' எண்டு வாயாலும் முணுமுணுத்தாள். ஆனால் அவனோ,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

'11 மணிக்கு வருவன், ரெடியாக இருங்கோ', என்று சொல்லிபோட்டு போனை வைத்தான்.

"12 மணி வரைக்கும் நீங்கள் நிற்பியள் எண்டு சொன்னதாலை தானே, நான் வேலைக்குப் போகேல்லை. 12 மணி எண்டு சொல்லச்சொல்லி... நான் கைகாட்டக், காட்ட நீங்கள்..."

"இல்லை, நான் போகோணும்"

"ஏன், என்ன அவசரம் ... அப்பவேன் எனக்கு அப்படிச் சொன்னனியள்?"

"நான் அப்படிச் சொல்லேல்லை"

"வட்,... நான் கேட்கேக்கை அப்படிச் சொன்னது உங்களுக்கு நினைவில்லை?

கேட்க முதல் வழமை போல் அவளுக்கு கண் கலங்கி, குரல் உயர்ந்தது.

"சரி, நான் அப்படிச் சொல்லியிருந்தால் சொறி," சொன்னவன் எழுந்து வாஸ்ரூமுக்குப் போனான்.

பிறகு வந்து சோபாவில் இருந்து கொண்டு, "சரி, இப்ப உமக்கு என்ன வேணும்?" எண்டபடி அவளைக் கொஞ்ச வந்தான்.

அவளுக்கு மேலும் கண்ணீருடன் கோபமும் வந்தது.

"உங்களுக்கு என்னைப்பற்றி அக்கறையில்லை. நான் உங்களுக்கு முன்னுரிமை குடுக்கிற மாதிரி நீங்கள் எனக்குத் தாறேல்லை. உங்கடை அக்காவுக்கு நீங்கள் ஒழுங்கான ஆள் எண்டு காட்டுறது தான் உங்களுக்கு முக்கியம்... நான் வேலைக்குப் போகாமலிருக்கிறன் ... நீங்கள்..."

அவளின் குரல் உடைந்து, கண்ணீர் ஓடியது.

"ஓம், நீங்கள் சொல்லுறது, சரி. அது தான் எனக்கு முக்கியம்... நான் ஒரு மடையன், எத்தனை வேலையிருக்கேக்கை, நான் இங்கை வந்திருக்கக் கூடாது..."

"ஓ, எனக்கு மட்டும் வேலையில்லையே, நானும் அப்பிடித் திரும்பிச் சொல்லலாம் தானே? 2 கிழமைக்குச் சந்திக்க மாட்டம் எண்டு சண்டை பிடிக்காமலிருக்க வேணும் எண்டு நினைச்சன், ஆனால்... எப்பவும் இப்படித்தான்!".

"ஓம், நான் தான் இப்ப சண்டைபிடிக்கிறன்... நீங்கள், வேலைக்குப் போகாததைப் பற்றித் திரும்பத் திரும்ப பிறகும் சொல்லுவியள், அந்தக் காசை நான் உங்களுக்குத் தாறன்."

"நான் இப்ப காசைப் பற்றிக் கதைக்கேல்லை...!"

அவள் சொல்லி முடிக்கமுன், முன்னுக்கு இருந்த மேசையின் கண்ணாடியில் ஓங்கிக் கையால் குத்தினான் அவன்.

அந்தக் குத்திலிருந்து அந்தக் கண்ணாடி எப்படியோ தப்பிவிட்டது. ஆனால்... அது அவளைப் பலமாக அதிர வைத்தது. அத்துடன் அவளின் தகப்பனை அவளுக்கு நினைவூட்டவும் அது தவறவில்லை.

சில நிமிடங்களில் ஆசுவாசப்பட்டவன், "சரி, இப்ப என்னைக் கொஞ்சு" எனக் கேட்டபடி அவளைக் கொஞ்சினான்.

வழமையில், பொதுவாக வாய்ச் சண்டை வரும் போது, "என்னைத் தொடாதே" என்பவன், "நான் இப்ப போகவேணும்" என உடனே வெளிக்கிடுபவன்... இன்றைக்கு ஏனோ கொஞ்சம் மாறாக இருந்தான்.

அது அவளுக்கு கொஞ்சம் ஒத்தடமாக இருந்தது.

"அம்மாட்டைப் போறதுக்கு முதல், உங்களை ...இந்த நிலையிலை பிரிய எனக்கு விருப்பமில்லை. பிறகு அங்கை, எனக்கு இது தான் ஒரே நினைவாயிருக்கும்... அதாலை இரவைக்கு வேலையாலை வரேக்கை கோல் பண்ணுறன். ஒருக்கா வந்திட்டுப் போறியளே?"

"நெடுக வெளிக்கிட, என்ரை வீட்டிலை என்ன நினைப்பினம்..."

"அப்ப, உங்களுக்கு விருப்பமில்லை"

"சரி, கோல் பண்ணு"

அப்படிக் கதைத்ததன் முடிவாகத்தான் அவள் அழைத்திருந்தாள். ஆனால் அவன் அங்கு வரத் தேவையில்லை என்று சொல்லத்தான் அழைத்தாள்.

வேலை முடிய நேரம் எடுத்து விட்டதால் அவன் வந்தாலும் பின்னர் நேரம் போட்டுது என ஒரு மணித்தியாலம் கூட நிற்க மாட்டான் என்பதை விட கண்ணாடியை உடைக்கத் தவறினாலும் அவனின் கைமுட்டி அவளின் மனதைப் பலமாகவே உடைத்திருந்தது. அன்று ஒரு நாள், கோவத்தோடை போகாதேயுங்கோ என அவள் அவனைக் கெஞ்சிய போது, முன்நின்ற அவளைக் கோபத்துடன் தள்ளினான், இன்று இப்படி...

அன்பிருக்கிற இடத்திலை எதையும் எப்பிடியும் சொல்லலாம் என்கிறார்களே. அப்படியென்றால் எங்களிடையே அன்பில்லையா? ஏன் இப்படி எடுத்ததெற் கெல்லாம் நாங்கள் சண்டை பிடிக்கிறம்? என அவள் மனசு கதறியது.

ஒரு பிரச்சினை நடந்தால் அதை அவன் கன நாளைக்கு வைத்துப் பிசைவான், கதைக்க மாட்டான், போதாதற்கு இந்த உறவை விட்டுவிடுவோம் என்பான், கெஞ்சினால், செருப்பாலை அடித்துப் போட்டு குடை பிடிப்பதாகக் குற்றம் சாட்டுவான், அப்படி எல்லாம் அதீதமாகவே கதைப்பான்.

இது தான் இப்ப கனநாளாக நடக்குது. நினைத்த போது அவளுக்கு சோகம் இன்னும் அதிகமானது.

இப்படியான ஒரு சம்பவத்தை நண்பன் ஒருவனிடம் சொல்லி, அதை ஆணின் பார்வையில் புரிவதற்கு அவள் ஒருமுறை முயன்றபோது, 'உனக்கும் உன்ரை உணர்வுகளுக்கும் மரியாதை தராத ஒரு உறவை நீ ஏன் தேடுகிறாய்? அன்பு இருந்தால் தேடல் இருக்கும், இப்படிக் கோவம் சாதிக்க முடியாது,' என அந்த நண்பன் அவளுக்குச் சொன்ன அந்த அறிவுரை அவளுக்குப் புரிதலுக்குப் பதில் மிகுந்த குழப்பத்தையே கொடுத்திருக்கிறது.

வீட்டுக்குப் போவதற்கு எடுத்த அந்த அரை மணி நேரத்திலும் அவனின் அழைப்பு வராததால் வீடு இருந்த வீதியில் காரைத் திருப்பிய போது, ஏற்கனவே வந்து எனக்கு ஆச்சரியம் தரக் காத்துக்கொண்டிருப்பானோ? என மனதில் வழமை போல ஒரு நப்பாசை எட்டிப்பார்த்தது.

அந்த நொடியில், மனதில் அதுவரை இருந்த வைராக்கியம் எல்லாம் எங்கோ போய் மறைய, அவளின் உடலின் ஒவ்வொரு நாடி, நரம்பும் அவனுக்காகத் துடித்தது. ஒவ்வொரு மூலையாக அவளது கண்கள் அவனது அந்த சில்வர்க் ஹொண்டாவைத் தேடின.

ஆனால் வீட்டுக்குள் போய், 15 நிமிடங்களான பின்பும் எந்தத் தகவலும் வரவில்லை. 'சம்பவம் நடந்த விதம் மனதைப் பாதிச்சிட்டுதாக்கும் சாப்பாடு வாங்கிக்கொண்டு வரப் போறானோ' - அவளின் மனசு காரணம் தேடி,... இப்படிப் பலவிதமாகக் கற்பனை செய்தது.

அந்தக் கற்பனைகளும் அவன் மேல் அவள் கொண்ட பாசமும் அவள் மனசை மீண்டும் அவனுக்காக உருக வைத்தன.

அவன் வந்ததும், அவனை இறுகக் கட்டிப்பிடித்து, "ஐ லவ் யூ டார்லிங்!" எண்டு சொல்லவேண்டும் என வாசல் மணி எப்ப ஒலிக்கும் எனக் காத்திருந்தாள். அத்துடன் அடிக்கடி தனது போனையும் பார்த்துக் கொண்டாள்.

முடிவில் அரை மணி நேரத்தின் பின் ஒரு ஈமெயில் வந்தது," சொறி, அதிகம் எக்ஸ்சைசைஸ் செய்து உடம்பைக் காயப்படுத்திப் போட்டன். அதனால் வர முடியவில்லை."

மனசில் கட்டிய கோட்டைகள் எல்லாம் சுக்கு நூறாக உடைந்து அவள் மனதில் அவை இரத்தக் காயத்தை ஏற்படுத்தின.

சரி, அதைக் கோல் பண்ணிச் சொல்லியிருக்கக் கூடாதா?.... அப்பிடியெண்டால் - வேணுமெண்டு தான் கோலை அவன் எடுக்கவில்லை' என்பது அவள் மனதில் உறைத்த போது ... கோபத்துக்கு மேலாக மேலும் தான் வலிய வலிய இனியும் போய்க் காயப்படப் போவதில்லை என்ற ஆக்ரோஷமே இப்போது அவள் மனதில் பலமாகத் துளிர்விட்டது.

ஸ்ரீரஞ்சனி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கருத்துக் களம்

புலம்பெயர்ந்த நாடுகளுக்குச் சென்ற பின்பு தங்கள் உறவுகளை கவனிப்பதில்லை என்ற குற்றச்சாட்டு பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. இது முற்றுமுழுதாக ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாத விடயம். புலம்பெயர் நாடுகளிலுள்ள அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் முகம்கொடுத்து அதனையும் தமது உறவுகளுக்கு உரிய நேரத்தில் உதவி செய்பவர்களே பெரும்பாலாக புலம்பெயர் நாடுகளில் இருக்கின்றார்கள்.

ஒருவர் வெளிநாட்டிற்குச் சென்றபிறகு முகம்கொடுக்கும் பிரச்சனைகள் பற்றிய போதிய அறிவு தாயகத்திலுள்ளவர்களுக்கு இல்லை என்றே சொல்ல வேண்டும். வெளிநாடுகளில் உள்ளவர்கள் சொகுசான வாழ்க்கையை வாழுகின்றார்கள் என்பதே தாயகத்திலுள்ளவர்களின் எண்ணமாக இருப்பதால் இவர்களின் எதிர்பார்ப்புகளும் அதிகரிக்கின்றது. இந்த எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல்போகும்போது 'மாறிவிட்டார்கள்', 'மறந்துவிட்டார்கள்' என்ற பெயர்களை புலம்பெயர் நாடுகளில் உள்ளவர்கள் சந்திக்க நேர்கிறது.

புலம்பெயர்நாடுகளுக்குச் செல்லும்போது அந்த சூழ்நிலைக்குத் தங்களை பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதிலும், அங்குள்ள பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுக்கவும் தடுமாறிக்கொண்டிருக்கும்போது இந்த உறவுகளுக்கிடையிலான நெருக்கம் குறைந்துபோகிறது.

நிரஞ்சன் – மார்க்கம்

சாதாரணமாக ஒருவர் புலம்பெயர்ந்து செல்லும் போது பல பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கிறது. உறவுகளை கவனிப்பதில்லை என்ற குற்றச்சாட்டு முதல் மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களுக்குள்ளேயே ஏற்பட்டு விடுகின்றது. இந்த காலகட்டத்தில் புதிய சூழலுக்குள் அவர்கள் தடுமாறிவிடுகின்றார்கள். கண்முன்னே இருக்கும் பல பிரச்சனைகள் காரணமாக குடும்பத்தை கவனிப்பதே பெரும் சவாலாக இருக்கும் போது மற்றைய விடயங்களின் முக்கியத்துவம் குறைந்து விடுகிறது என்பதே உண்மை. மறந்துவிடுகின்றனர் என்பது ஒருவர்மேல் சுமத்தப்படும் வீண்பழி.

குணசீலன் – ஸ்காபரோ

இது புலம்பெயர்ந்தவர்கள் மேல் சுமத்தும் அபாண்டமான ஒரு பழி. வெளிநாட்டிலுள்ளவரின் சம்பளத்தை தாயகத்திலுள்ளவர்கள் தங்கள் நாட்டுப் பணத்திற்கு மாற்றம் செய்து பார்க்கும்போது அந்தத் தொகை பெரிதாக இருக்கும். இவ்வளவு சம்பாதிக்கிறான். எங்களுக்குச் செய்தால் என்ன என்பதே இவர்களுக்குத் தோன்றும் எண்ணம். ஆனால் புலம்பெர் நாடுகளில் சம்பளத்திற்கேற்ற செலவுகள் இருக்கும் என்பதோ அல்லது கிடைக்கும் சம்பளத்தில் சிக்கனமாக செலவு செய்தே தனது குடும்பத்தை கவனிக்கிறான் என்பதோ இவர்களுக்குத் தோன்றாமல் போய்விடுவது பரிதாபமான விடயம்.

செந்தில் – ஸ்காபரோ

பொதுவாக புலம்பெயர் நாடுகளில் உள்ளவர்களின் வீடுகளில் பணம் காய்த்துத் தொங்குகிறது என்பதே தாயகத்திலுள்ள பலரதும் எண்ணம். ஆனால் இந்த நாடுகளில் உள்ளவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள் இவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. ஒரு சிலரின் போலியான பகட்டு வாழ்க்கையை கண்டு ஏமாந்து எல்லோரும் நல்ல வசதியாக இருக்கிறார்கள் என்றே எண்ணுகிறார்கள்.

திருமதி. சிவகுருநாதன் – பிரம்டன்

புலம்பெயர்ந்த நாடுகளுக்குச் செல்லும்போது இளைஞர்கள் அந்த ஆடம்பரத்தில் மூழ்கி தாயகத்தை மறந்து அவர்கள் அந்த நாட்டுக்குரியவர்களாகவே மாறிவிடுகிறார்கள். நாம் எங்கிருந்து வந்தோம், தமக்கு இருக்கும் பிரச்சனைகள் என்ன என்பதை இவர்கள் மறந்துவிடுகிறார்கள். இதனால் இவர்கள் தங்கள் உறவுகளை கண்டுகொள்வதில்லை.

சந்திரா – மார்க்கம்

ஒருசிலர் செய்யும் தவறு பொதுவாக எல்லோரையும் பாதிக்கின்றது. சாதாரணமாக இங்குள்ள பிரச்சனைகளையும் தமது குடும்பத்தையும் கவனிப்பதற்காக இரண்டு, மூன்று வேலை செய்யும் இளைஞர்கள் நம்மத்தியில் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். தங்களுக்குப் பிடித்த ஒன்றைக் கூட வாங்காமல் இந்த நாட்டுக்கு வந்த காசைக் கட்டி முடிக்கவேண்டும், அக்கா தங்கைகளின் திருமணம் என்று தங்கள் சாதாரண ஆசைகளைக்கூட ஒறுத்து இவர்கள் வாழ்கின்றார்கள். போலித்தனமாய் இருப்பவர்கள் முன்னால் இவர்களது தியாகம் எடுபடாமல் போகின்றது.

சசிகலா – மிசிசாகா

எமக்கு மட்டுமே தெரியும் எமது மனதில் உள்ள வாஞ்சைகள். எமது உறவுகளுக்கு எவ்வளவோ செய்ய வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டாலும் எமக்குள்ள பிரச்சனைகளால் இதனை செய்ய முடியாமல் போகின்றது என்பதை நாமே அறிவோம். எல்லாவற்றிலும் குறை கூறுவது என்பது மனித சுபாவம். செய்தாலும் சொல்லத்தான் போகிறார்கள், செய்யாவிட்டாலும் சொல்லத்தான் போகின்றார்கள். இதனை நாம் சகித்துத்தான் வாழவேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிரிப்போ... சிரிப்பு...

நண்பன் 1: டேய் மச்சான் நேத்து உங்கவீட்டுக்குபோய் உன்ன எங்கனு கேட்டேன், அதுக்கு உங்க அப்பா "அந்த மாடு எங்கயாச்சும் மேய போய் இருக்கும்னு சொன்னாரு" எனக்குரொம்ப கஸ்டமா போச்சுடா....

நண்பன் 2: அது கூட பரவாயில்லை மாப்பிள.... நான் திரும்பிபோனதும் உன்னைத் தேடி ஒரு "எருமை" வந்துச்சுனு சொன்னாருடா....

டாக்டர்: நீங்கபிழைக்கிறது கஷ்டம்...

நோயாளி: ஏன் டாக்டர்?

டாக்டர்: ஸ்டெதாஸ் கோப்புல சங்கு சத்தம் கேட்குதே????!!!!...

நண்பன் 1 : ஆசைக்கும் பேராசைக்கும் என்ன வித்தியாசம்

நண்பன் 2 : நான் சொல்றதை என் மனைவி கேட்கணும்னு நினைச்சா அது ஆசை! என் மாமியாரும் கேட்கணும்னு நினைச்சா அது பேராசை !!

நோயாளி: காலில் அடிபட்டதுக்கு தலையில ஏன் எக்ஸ்ரே எடுக்கறீங்க சார் ?

டாக்டர்: சாக்கடையில நீங்க காலை விட்டபோது உங்க மூளை எங்கே போச்சுன்னு பாக்கவேணாமா ?

நண்பன் 1: உங்க அப்பாகிட்ட 5000 ரூபாய் பணம் கேட்டு லெட்டர் போட்டியே, அனுப்பிட்டாரா?

மகன் : பணம் வரலைடா !

நண்பன் : ஏண்டா?

மகன்: 50 ரூபாய்க்கு மூன்று சைபர் போடக்கூடாதுன்னு திட்டி லெட்டர் போட்டிருக்கிறாருடா!

நண்பர் 1 : நான் புதுசா நாய் ஒன்னு வாங்கி வந்திருக்கேன். வந்துபார்க்கிறீங்களா?

நண்பர் 2 : அந்தநாய் கடிக்குமா?

நண்பர் 1 : அதைதெரிஞ்சிக்கத்தான் உன்னைக் கூப்பிடுறேன்.

நண்பர் 2 : ?!?!

வீரன் : மன்னா .... நம் அரண்மனையைச் சுற்றி எதிரிகள் கண்ணி வெடி வைத்துவிட்டார்களாம் !

மன்னன் : அப்படியா? வெடிகளை எடுத்துவிட்டு கண்ணிகளை மட்டும் அந்தப்புரத்துக்கு கொண்டுவாருங்கள் !

கணவன் : இனிமே நமக்குள்ள நடக்கிற விசயம் நாலு பேருக்கு தெரியறமாதிரி நடந்துக்க வேணாம்!

மனைவி : நீங்கதான் பெருசா சொல்றீங்க. ஆனா நான் அடிச்சா ஊருக்கே கேட்குறமாதிரி கத்தறீங்களே!

ஆசிரியர் ஒருவர் பாடம் நடத்திக் கொண்டிருந்தார்.

திடீரென்று ஒருநாய் பலமாகக் குரைக்கும் சப்தம் கேட்டது. அதனால் மேற்கொண்டு நடத்த முடியாமல் அமைதியாக இருந்தார். சிறிது நேரம் கழித்து நாய் அமைதியானது.

மாணவன் ஒருவன் சொன்னான், ''ஐயா, நாய் நிறுத்திவிட்டது.நீங்கள் ஆரம்பியுங்கள்."

டிவி அறிவிப்பாளர் : ஹலோவணக்கம்! நீங்க எங்கே இருக்கீங்க..?

நேயர் : ஸ்காபரோ, மோர்னிங் சைட் ரோட்ல

டிவி அறிவிப்பாளர் : அட.. நானும் அங்கதான் இருக்கேன். உங்க வீட்டுநம்பர்?

நேயர் : 110

டிவி அறிவிப்பாளர் : அட.. நானும் அங்கதான் இருக்கேன். நீங்க யாரு?

நேயர் : எருமை எருமை, நான் தாண்டி.. உன் புருஷன்.. வீட்டுச் சாவியை எங்க வச்சிருக்க?"

கணவன்: அன்பே, உனக்காக தாஜ்மஹால் எழுப்பவா, கோவில் எழுப்பவா?

மனைவி: நீங்கள் எதைவேண்டுமானாலும் எழுப்புங்கள்.

ஆனால் தூங்கும் போது மட்டும் எழுப்பிடாதீங்க..

அப்புறம் நான் பொம்பளையா..இருக்கமாட்டேன்..!!

ஒருவர் : அங்க நிக்கிற புள்ளையைப் பாருங்க.. பையனா பொண்ணான்னே தெரியலே.. கண்றாவியா ட்ரெஸ் பண்ணியிருக்கு...

அடுத்தவர் : அது பொண்ணுதாங்க..

ஒருவர் : எப்படி அவ்வளவு கரெக்டா சொல்றீங்க..? கிராப் வெட்டியிருக்கு.. பேண்ட் போட்டிருக்கு.. நெத்தியில் பொட்டு இல்லே..

அடுத்தவர் : என் பொண்ணை எனக்குத் தெரியாதா..?

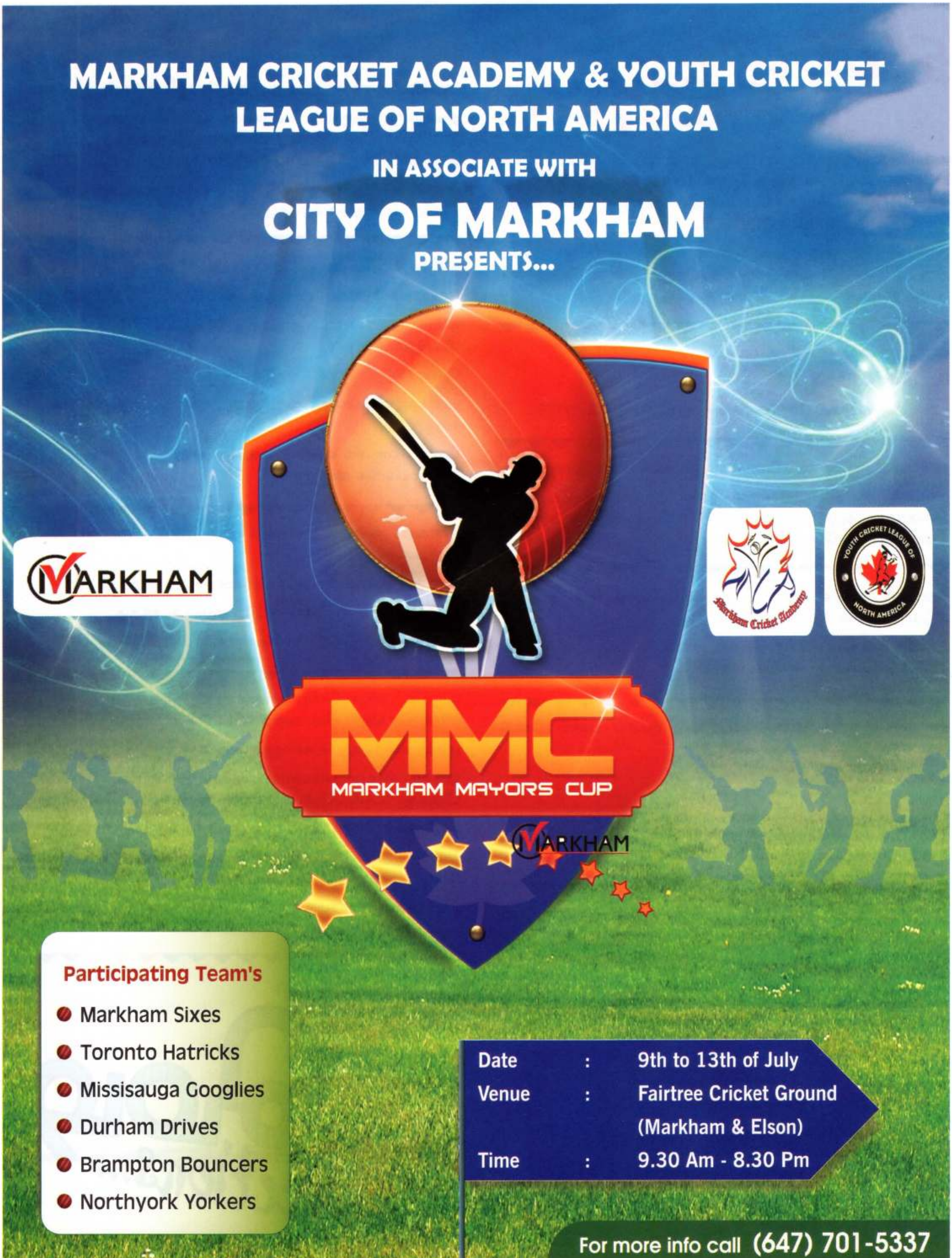
ஒருவர் : அடடா.. மன்னிச்சுடுங்கசார்.. நீங்கதான் அந்தப் பொண்ணோட அப்பான்னு தெரியாம தப்பாபேசிட்டேன்.

அடுத்தவர் : நாசமாப் போச்சு... நான் அந்தப் பொண்ணோட அப்பா இல்லே.. அம்மா..!

காமெடி Collections...

-ராகவன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விஸ்டன் விருது பட்டியலில் தென் ஆபிரிக்க சாதனை

விஸ்டன் விருதுக்கான ஐந்து பேர் கொண்ட பட்டியலில் தென் ஆபிரிக்காவின் ஆம்லா, காலிஸ், ஸ்டைன் ஆகிய மூன்று வீரர்கள் இடம் பெற்று அசத்தினர்.

இங்கிலாந்தில் வெளிவரும் கிரிக்கெட் சம்பந்தமான பத்திரிகை விஸ்டன் அல்மனாக். இதன் சார்பில் கிரிக்கெட் அரங்கில் சிறந்து விளங்கும் வீரர்களுக்கு ஆண்டுதோறும் விருதுகள் வழங்கப்படுகிறது.

கடந்த ஆண்டுக்கான சிறந்த வீரர்களாக ஐந்து பேர் தெரிவு செய்யப்பட்டனர்.

இதில் தென் ஆபிரிக்கா அணியின் ஆம்லா, சகலதுறை வீரர் காலிஸ், வேகப்பந்துவீச்சாளர் ஸ்டைன் ஆகிய மூன்று பேர் இடம் பெற்று அசத்தினர். தவிர, மேற்கிந்திய தீவுகள் அணியின் சகலதுறை வீரர் சாமுவேல்ஸ், இங்கிலாந்து அணியின் துடுப்பாட்ட வீரர் காம்ப்டனும் விருதுக்கு தெரிவு செய்யப்பட்டனர்.

முன்னணி கிரிக்கெட் வீரர் என்ற விருதுக்கு அவுஸ்திரேலிய அணித்தலைவர் கிளார்க் தெரிவு செய்யப்பட்டார்.

விஸ்டன் விருதுக்காக ஒரே அணியில் இருந்து மூன்று வீரர்கள் இடம் பெறுவது, 150 ஆண்டு கால தென் ஆபிரிக்க கிரிக்கெட் வரலாற்றில் இது மூன்றாவது முறை.

இதற்கு முன், 1966ல் கிரீம் போலக், பீட்டர் போலக், காலின் பிலாண்டும், 2009ல் டேல் பென்கென்ஸ்டீயன், மார்க் பவுச்சர், நீல் மெக்கன்சியும் தெரிவு செய்யப்பட்டு இருந்தனர்.

மெஸ்சியை முந்தினார் பெக்காம்

உலகின் பணக்கார கால்பந்து வீரர்கள் வரிசையில் இங்கிலாந்தின் டேவிட் பெக்காம் முதலிடத்தில் உள்ளார்.

கால்பந்து இணையதளம் சார்பில் அதிக சொத்து மதிப்புள்ள கால்பந்து வீரர்களின் பட்டியல் வெளியிடப்பட்டது. இதில் வீரர்களின் சம்பளம், சொத்துக்கள் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப் பட்டன.

இதன்படி உலக பணக்கார கால் பந்து வீரராக இங்கிலாந்தின் டேவிட் பெக்காம் தெரிவு செய்யப்பட்டார். 35 வயதான இவரது சொத்து மதிப்பு ரூ. 1,418 கோடி.

அர்ஜென்டினாவின் நட்சத்திரவீரர் மெஸ்சி, ரூ. 936 கோடியுடன் இரண்டாவது இடத்தில் உள்ளார். அடுத்த மூன்று இடங்களில் போர்ச்சுகலின் கிறிஸ்டியானா ரொனால்டோ (ரூ. 907 கோடி), பிரேசிலின் காகா (ரூ. 536 கோடி), ரொனால்டினோ (ரூ. 510 கோடி) உள்ளனர்.

5 முதல் 10 வரையிலான இடங்களில் கேமரூனின் சாமுவேல்ஸ் இடோ (ரூ. 421 கோடி), இங்கிலாந்தின் வெய்ன் ரூனே (ரூ. 405 கோடி), சுவிட்சர்லாந்தின் இப்ராகிமோவிச் (ரூ. 381 கோடி), பிரேசிலின் ரிவால்டோ (ரூ. 369 கோடி), இங்கிலாந்தின் ரியோ, பெர்டினண்டு (ரூ. 340 கோடி) உள்ளனர்.

ரகசிய பொலிசானார் ஹர்பஜன் சிங்

இந்திய அணியின் சுழற்பந்து வீச்சாளர் ஹர்பஜன் சிங் பாலிவூட் படத்தில் பொலிஸ் வேடத்தில் நடிக்கவுள்ளார். சமீபகாலமாக "பார்ம்" இல்லாமல் தவித்துவரும் ஹர்பஜன், அவுஸ்திரேலிய தொடரில் வாய்ப்பு பெற்றார். இருப் பினும் இளம் வீரர்களான அஷ்வின், ஜடேஜாவுடன் போட்டி போட முடியாத இவர் முதல் இரண்டு டெஸ்டில் வெறும் 5 விக்கெட் மட்டும் கைப்பற்றினார்.

இவர் அண்மையில் தனது நீண்டநாள் நண்பரான சந்தன் மதனுடன் இணைந்து சினிமா பட தயாரிப்பாளராக அவதாரம் எடுத்தார்.

தற்போது பாலிவூட் நடிகர் அக்ஷய் குமார் நடிக்கும் "பாஸ்" என்ற பஞ்சாபி படத்தில் பொலிஸ் வேடத்தில் சிறப்பு தோற்றத்தில் நடிக்கவுள்ளார். இதற்காக சிலநாட்களுக்கு முன் சமூகவலை தளங்களில் பொலிஸ் உடை அணிந்தது போன்ற புகைப்படங்களை வெளியிட்டு இருந்தார்.

இது குறித்து ஹர்பஜன் சிங் கூறுகையில், வலைதளத்தில் வெளியிட்ட புகைப்படத்தை பார்த்து பொலிஸ் வேலையில் சேர்ந்துவிட்டேன் என்று நினைக்கவேண்டாம். அது பஞ்சாபி படத்தில் பொலிஸ் வேடத்தில் நடிப்பதற்காக நான் அணிந்து கொண்டது என்றார்.

ஐ.பி.எல் தொடக்கவிழாவில் ஜெனிபர் லோபஸ், காத்ரினா, தீபிகா

பணம் கொழிக்கும் இந்திய டி20 தொடரான ஐ.பி.எல் டி20 கிரிக்கெட் போட்டி 2008ம் ஆண்டு அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. முதல் போட்டியில் ராஜஸ்தான் கிண்ணத்தைவென்றது. 2009ம் ஆண்டு ஐதராபாத் அணியும் 2010, 2011ம் ஆண்டுகளில் சென்னை சூப்பர் கிங்சும், கடந்த ஆண்டு கொல்கத்தா நைட் ரைடர்சும் சாம்பியன் பட்டம் பெற்றன.

6வது ஐ.பி.எல்.போட்டி ஏப்ரல் 3ம் திகதி தொடங்கியது. மே 26ம் திகதிவரை இந்தப் போட்டி நடக்கிறது. இதில் 9 அணிகள் பங்கேற்கின்றன.

ஐ.பி.எல்.போட்டியின் தொடக்க விழா கொல்கத்தாவில் நடைபெற்றது. கொல்கத்தா அணியின் உரிமையாளரும், நடிகருமான ஷாருக்கானின் ரெட் சில்லிஸ் என்டர்டெய்ன்மெண்ட் நிறுவனம் தொடக்கவிழாவை நடத்தியது.

அமெரிக்க நடிகை மற்றும் பாடகியுமான ஜெனீபர் லோபஸ் ஐ.பி.எல். தொடக்கவிழாவில் பங்கேற்று நடனமாடினார்.

ஜெனிபர் லோபசுடன் பாலிவுட் நடிகைகள் கத்ரினாகைப், தீபிகா படுகோனே ஆகியோரும் பங்கேற்று நடனமாடியதுடன், ஷாருக்கான் நிகழ்ச்சியை தொகுத்து வழங்கினார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாகன விபத்தா? அழையுங்கள்

MR. P. SINGARAJ

MICHAEL TAYLOR
A PROFESSIONAL CORPORATION

NO COMMISSION FOR HOUSEKEEPING!
NO COMMISSION FOR CARE GIVER!
NO COMMISSION FOR ATTENDANT CARE!
NO COMMISSION FOR INCOME REPLACEMENT!

வாகன விபத்தால் உங்களுக்கு ஏற்படும் இழப்புகளை தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் உரையாடி சரியான முறையில் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுமானால் நீங்கள் அழைக்கப்பட வேண்டியவர் **Mr. P.சிங்கராஜ்.**

இவர் உங்களின் நண்பன்.

HONEST AND FRIENDLY SERVICE
CALL: MR. P. SINGARAJ

416-993-8443
905-471-3058

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Trust *is a wonderful thing.*

Trust is knowing someone is there to catch your fall.
It's knowing someone will be there
when you need a shoulder to cry on.
It's knowing a promise made is a promise kept.
Trust is something we earn everyday.

OGDEN
FUNERAL HOMES
Scarborough • 416-293-5211
4164 Sheppard Ave. E. *(East of Kennedy Rd.)*
www.ogdenfuneralhome.com

MEGA
Financial Group

எந்தவித மருத்துவ பரிசோதனைகளும்,
மருத்துவ கேள்விகளும் கேட்கப்படமாட்டாது...

Thinking of Insurance! We have Solutions

No Medical | No Health Questions | Upto age 90

RAJ NADARAJAH

President & CEO

உங்கள் காப்புறுதியை நாம் உறுதி செய்கிறோம் **(416) 666-1120 or any Mega Agent**

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org