தூறல்

இனிமையானது...

Jan - Mar 2013
சாரல் 04:01

சீக்கிரமாய் சாகும் ஆண்கள்

நீங்கள் குறட்டை விடுபவரா?

Mummy... It hurts!

வெற்றி பெற வழி...
- ஹலோ மோகன்

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

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...

குறவஞ்சி இலக்கியம் — 10
ஹலோ மோகன் — 14
குரு அரவிந்தன் — 22
ரொமான்ஸ் உணர்வுகள் — 24
பல் மருத்துவம் — 26
மாத்தியோசி — 35
கெழுத்தி மீனும் கெப்பர் தவளையும் — 39
மருத்துவம் **Dr. Paul** — 43
நீங்கள் இறந்தபின் யார் அழப்போகிறார்கள்? — 45
உயிர்தீ — 52
குருஜி — 54
உடலினை உறுதி செய் — 60
Gangnam Style — 62
The miss leading media — 77

28 *Technology*

66 விஸ்வரூபம்

58 *Terry Fox*

92 *Sports*

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

நம்பிக்கை இல்லாவிட்டாலும் நம்பிக்கைகளை உருவாக்குவோம்...

தூறலின் நான்காவது ஆண்டின் முதலாவது சாரலில் உங்களிடம் சங்கமமாகின்றோம்.

மூன்று தசாப்த காலங்களுக்கு மேற்பட்ட எமது தேசிய இன விடுதலைப் போராட்ட வரலாறுகளில் கிடைத்த ஏமாற்றங்களுடன் மீண்டும் ஒரு புதிய ஆண்டில் காலடி வைத்திருக்கின்றோம்.

அதிகாரப் பரவலாக்கம் என்ற போர்வையில் தமிழரின் வாழ்வுரிமைகள் கேள்விக்குறியாக மாற்றப்பட்டுள்ளது.

தேசிய அபிவிருத்தி என்ற பெயரில் தமிழரின் கலாச்சார சீரழிவுகள் முடுக்கி விடப்பட்டுள்ளது.

பயங்கரவாதம் என்ற உலகமயமாக்கப்பட்ட விதிமுறைகளால் மக்கள் எழுச்சிகள் இருட்டறையில் முடக்கப்பட்டுள்ளது.

மாயையில் மயங்கி வாழும் மனிதர்கள் சற்றுக் குளிர் காய்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். மற்றவர்கள் உலக நாடுகளிடம் இருந்து கிடைத்த ஏமாற்றங்களுடன் பரிதாபகரமான நிலையில் ஒடுக்கப்பட்டுக் காத்துக்கிடக்கின்றார்கள்.

இதுதான் இன்றைய எமது யதார்த்தம்.

ஒரு இனத்தின் விடுதலைப் போராட்டம் என்பது ஒரு பிரதேசம் சார்ந்த விடயங்களில் மட்டுமே தங்கியிருக்க வேண்டும் என்ற வரையறைகள் கிடையாது. மொழி, கலை, இலக்கியம், பண்பாடு போன்ற பல விடயங்கள் தழுவிய ஒரு சுதந்திரமான வெளிப்பாடாகவும் அமையமுடியும்.

இன விடுதலைக்கான போராட்ட வடிவங்கள் வேறுபடுவதும், மறுபரிசீலனை செய்யப்பட்ட புதிய சிந்தனைகள் வடிவம் பெறுவதும், போராட்டத் தளங்கள் மாற்றி அமைக்கப்படுவதும் விடுதலை நோக்கிய பயணத்தின் ஆரோக்கியமான படிக்கற்களாக அமைந்துவிட முடியும்.

எதிர்ப்புக்களை மேவிய யதார்த்த சூழலின் உறுதியான தோற்றப்பாடே ஒரு இனத்தின் எதிர்கால இருப்புக்களின் அடிப்படை அலகாக அமைய முடியும். இனத்தின் தனித்துவமான சிந்தனைகள் மற்றும் அடையாளங்கள் உலகெங்கும் உறுதி பெறுவதன் மூலம் வலுவான அரசியல் மற்றும் பொருளாதார அமைப்பின் பிரசன்னம் சாத்தியப்படும்.

நம்பிக்கையில்லாத புதியதோர் ஆண்டில் நம்பிக்கைகளை உருவாக்குவது எமது கடமையாக இருக்க வேண்டும்.

- பிரதம ஆசிரியர்
editor@thooralonline.com

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

Are you getting Million Dollar advice?

Life100

INSURANCE & INVESTMENTS INC.

- Life Insurance
- Critical Illness Insurance
- Non-Medical Insurance
- Disability Insurance
- Travel Insurance
  - Super Visa
- Mortgage Insurance
- Long Term Care
- RRSP, Investments
- RESP
- Group Insurance
  - Medical & Dental Plans

Wants to be an Insurance advisor?
Free LLQP Seminars and Workshops

Sritharan Thurairajah CLU, CHS

Direct: **416.918.9771**

10 Millner Business Court, Suite 208,
Scarborough, ON M1B 3C6
Bus: 416-321-2500
www.life100.ca, info@life100.ca

MDRT Member of Million Dollar Round Table

SIMPLE SOLUTION IN A CRITICAL SITUATION

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

தூறலின் இதழ்

இலவசமாக உங்கள் இல்லம் வந்து சேரவேண்டுமா?

எஸ். மாணிக்க விநாயகம்
1772034553671829

கே. நடராசப்பிள்ளை
5746034573771423

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!

சீட் பெல்ட்

நவீன வாகனங்களில் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்யும் 'சீட் பெல்ட்' முதன்முதலில் பயன்படுத்தப்பட்டது விமானங்களில்தான். 19-ம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் ஜார்ஜ் கெய்லி என்பவர் சீட் பெல்ட்டை கண்டுபிடித்தார். விமானங்களைத் தொடர்ந்து, இந்த பெல்ட்டுகளை கார்களிலும் பயன்படுத்துவது நல்லது என்று 1920-களில் டாக்டர்கள் பரிந்துரைக்கத் தொடங்கியதை அடுத்து அதற்கான ஆயத்தங்கள் செய்யப்பட்டன. ராணுவ பிளைட் இன்ஸ்பெக்டராக இருந்த எட்வர்ட் ஜெ. ஹாக் என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பாதுகாப்பு பெல்ட்டையே போர்டு மோட்டார் கம்பெனி தனது தொடக்க கால கார்களில் பயன்படுத்தியது.

1955-ல் 'ஸாப்' கார் தயாரிப்பு நிறுவனம் முதல்முறையாக சீட் பெல்ட்களை காரின் அடிப்படை வசதிகளில் ஒன்றாக ஏற்றுக்கொண்டது. காரின் முன் மற்றும் பின் சீட்டுகளில் இருப்போர் கட்டாயமாக சீட் பெல்ட் அணிய வேண்டும் என்று முதன்முதலில் கட்டாயமாக உத்தரவிட்டது ஆஸ்திரேலியாவின் விக்டோரியா மாகாணம்.

வால்வோ நிறுவனம் 1956-ல் 'டூ பாயின்ட் கிராஸ் செஸ்ட் டயகனல் பெல்ட்டு'களை அறிமுகப்படுத்தியது. அதையடுத்து 1958-ல் 'த்ரீ பாயின்ட் சேப்டி பெல்ட்'கள் அறிமுகமாயின. சுவீடனில் 1959-லும், அமெரிக்காவில் 1963-லும் இந்த த்ரீ பாயின்ட் சேப்டி பெல்ட்கள் புழக்கத்தில் வந்தன.

பிறந்த விதம்

Google

கூகுள் நிறுவனம் தனது ஜிமெயில் மின்னஞ்சல் சேவையை ஏப்ரல் 1, 2004ல் அறிமுகப்படுத்திய போது, அதனை கூகுளின் வழக்கமான ஏப்ரல் முட்டாள்கள் நாள் குறும்புச் செயலாகவே பலரும் அதை நினைத்தனர்.

தன்னியக்க வங்கி இயந்திரத்தைக் கண்டுபிடித்த ஜான் ஷெப்பர்ட் பேரோன் தன்னுடைய மனைவியால் ஆறு இலக்க இரகசிய குறியீட்டு எண்ணை நினைவில் வைக்க முடியாததால் அதை 4 இலக்க எண்ணாக மாற்றினார்.

சுகபிரசவம் அல்லாமல் தன் தாயின் வயிற்றில் இருந்து கிழித்து வெளியே எடுக்கப்பட்டவர் ஜூலியஸ் சீசர். அதனால்தான் இந்த முறைக்கு 'சீசரியன்' என்று பெயர் வந்தது.

உங்களுக்கு தெரியுமா?

ஒருமன்னன் பகைநாட்டில் போரிடுமுன் பறையறைந்து, எதிர்நாட்டில் போரிட இயலாதவர்களை வெளியேற வேண்டுவது சங்ககால தமிழரின் போர் மரபு.

அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்பனவற்றோடு ஒரு ஒப்பிலாத் தலைவனையும் தலைவியையும் கொண்டு இயற்றப்படுவது காப்பியம் எனப்படும்.

தமிழ் திரைப்பட நகைச்சுவை நடிகர் இடிச்சப்புளி செல்வராசு, இதயக்கனி மற்றும் உலகம் சுற்றும் வாலிபன் ஆகிய திரைப்படங்களின் உதவி இயக்குநர்.

திருவில்லிபுத்தூர் ஆண்டாள் கோவில் தமிழ்நாடு அரசின் சின்னம் ஆகும்.

வழுதுணங்காய் என்பது கத்தரிக் காயின் பழந்தமிழ்ப் பெயராகும்.

சாண்டி சூறாவளி

2012 அக்டோபர் மாதம் 22ம் நாள் ஜமைக்கா பிராந்தியத்தில் தோற்றம்பெற்ற சாண்டி சூறாவளி அக்டோபர் மாத இறுதி நாட்களில் ஐக்கிய அமெரிக்காவினை தாக்கி பலத்த சேதாரங்களினை ஏற்படுத்தியது.

சாண்டி சூறாவளியின் காரணமாக, 12000 இற்கும் அதிகமான விமானப்பறப்புக்கள் தடைப்பட்டதோடு, நியூயோர்க் விமான நிலையமானது 2 நாட்கள் மூடப்பட்டது.

சாண்டி சூறாவளியின் காரணமாக, வரலாற்றில் 2வது சந்தர்ப்பமாக நியூயோர்க் பங்குச்சந்தையானது தொடர்ச்சியாக 2 நாட்கள் முடங்கிப்போயிருந்தது. இதற்கு முன்னர் 1888ம் ஆண்டு ஐக்கிய அமெரிக்காவில் ஏற்பட்ட காலநிலை தொடர்பிலான நிலைவரங்களினால் நியூயோர்க் பங்குச்சந்தையானது தொடர்ச்சியாக 2 நாட்கள் மூடப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

சாண்டி சூறாவளியின் காரணமாக, 88 மில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்கள் மின்சாரமின்றி பாதிக்கப்பட்டனர்.

108 வருட வரலாற்றில், நியூயோர்க் சுரங்கப்பாதைகளில் மிகமோசமான சேதங்கள் சாண்டி சூறாவளியின் காரணமாக ஏற்பட்டன.

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

தேயிலை

தேயிலை சுமார் 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன் சீனர்கள் தற்செயலாக கண்டுபிடித்தார்கள் என்று சொல்லப்படுகிறது. சீன பேரரசர் ஷேன் நாங் அவருக்காக குடிநீர் கொதிக்க வைக்கும் போது, அருகில் உள்ள ஒரு புதரில் இருந்து காய்ந்த இலைகள் கொதிநீரில் விழுந்தது, தண்ணீர் குறைந்த போது கலர் மாற்றம் ஏற்பட்டது. அதை சுவைத்துப் பார்த்ததில் அதுசுவையாக இருந்திருக்கிறது. பருகியபின் சுறுசுறுப்பு ஏற்பட்டதின் விளைவாக தேயிலை சீனர்களால் முதலில் கண்டுபிடிக்கப் பட்டது என்று கூறப்படுகிறது.

தேயிலைச் செடிகள் வெப்பமான காலநிலை மற்றும் சூரிய ஒளி குறைந்தபட்சம் 5-6 மணி நேரம் ஒவ்வொரு நாளும் வேண்டும். பெரும்பாலும் வெப்பமண்டல அல்லது துணை வெப்பமண்டல காலநிலையில் வளர்க்கப்படுகின்றன. தேயிலை உற்பத்தியில் முன்னணி உள்ள முக்கிய நாடுகள், சீனா, ஜப்பான், வியட்நாம், இந்தியா, இலங்கை, இந்தோனேஷியா, மற்றும் தென் ஆபிரிக்கா.

சீனா இவர்களது, கேமில்லியா சைனஸிஸ், தேயிலை செடி, இப்போது உலகம் முழுவதும் பயிரிடப்படுகிறது. இன்று, இந்தியா, ஜப்பான் இலங்கை, தைவான், ஆபிரிக்கா, மற்றும் இந்தோனேஷியா உள்ள தேயிலை தோட்டங்கள், உலகின் தேயிலை தேவையை பூர்த்திசெய்கிறது.

தேயிலை செடிகளின் உயரம்1.5 மீட்டர் வரை வளரவிடலாம் அதற்குமேல் விட்டால் கொழுந்து பறிக்கமுடியாது. தேயிலை செடியினை வளர விட்டுவிட்டால், 30 அடி உயரம் மேல் வளர்ந்து விடும். தேயிலை செடி உண்மையில் செடி அல்ல அது மரம் அதை வெட்டி வளர்காமல் விட்டால் மரமாகிவிடும். இந்தத் தாவரத்தின் கிளைகளின் நுனியிலுள்ள இலையரும்பையும், அதற்கு அடுத்ததாக இருக்கும் இரு இளம் இலைகளையும் கொய்து அதனை உலர வைத்து, நொதிக்கச் செய்து, பொடியாக்கி, பின்னர் படிப்படியாக பக்குவப்படுத்தி தேனீர் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

யார் இவர்?

85ம் பக்கத்தில் பார்க்கவும்.

ஆர்க்டிக் ஓநாய்

ஆர்க்டிக் ஓநாய் பனி நிறைந்த ஆர்க்டிக் பகுதியில் வாழும் விலங்கினம் ஆகும். பாலூட்டி இனத்தைச் சேர்ந்த இவை துருவ ஓநாய்கள் என்றும் வெள்ளை ஓநாய்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. -112 C வரை கடுங்குளிரைத் தாங்கும் ஆற்றல் வாய்ந்த இவை ஐந்து மாதங்கள் வரை தொடர்ந்து இருளில் வாழும். சராசரியாக 11 ஆண்டுகள் உயிர்வாழும் இவை பரவலாக கனடா, அலாஸ்கா, கிரீன்லாந்து போன்ற பகுதிகளில் காணப்படுகின்றன.

Leonardo Di Caprio

Leonardo Di Caprio - வின் பெயர் காரணம் பற்றி ஒரு சுவாரஸ்ய தகவல் உங்களுக்காக.

இவரை கருவுற்றிருந்த போது, லியானர்டோ டாவின்சி வரைந்த ஒரு படத்தை பார்த்து கொண்டிருந்திருக்கிறார் இவரது அம்மா. அந்த படத்தை பார்த்து கொண்டிருந்த தருணத்தில்தான் வயிற்றுக்குள் இருந்த இவரின் முதல் அசைவை அவரது அம்மா உணர்ந்தாராம். அதன் காரணமாகவே இவருக்கு Leonardo Di Caprio என்று பெயர் வைக்க பட்டிருக்கிறது.

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

குறவஞ்சி இலக்கியத்தில் மலைவளம்கூறும் குறத்திப்பாட்டு

சங்ககாலத்தில் சிறப்புற்று விளங்கிய இலக்கியங்களில் குறவஞ்சி இலக்கியமும் ஒன்றாகும். கலம்பக இலக்கியத்தின் உறுப்புக்களிலொன்றான குறம் என்னும் உறுப்பானது பின்னர் குறத்திப்பாட்டென்னும் தனிப் பாட்டாகவும், குறம் என்னும் வருணனை நூலாகவும், குறவஞ்சி என்னும் நாடக நூலாகவும் விரிந்துவிட்டது. குறத்திப் பாட்டுக்குரிய இலக்கணம் பன்னிருபாட்டியல், இலக்கணவிளக்கம் பாட்டியல், சிதம்பரப் பாட்டியல், வச்சணந்திமாலை என்னும் வெண்பாப் பாட்டியல் முதலிய நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. அவற்றுள் பன்னிருபாட்டியல் என்னும் இலக்கணநூலில், இறப்பு, நிகழ்வு, எதிர்வு என்னும் முக்காலமும் திறம்பட உரைப்பது குறத்திப்பாட்டே எனக்கூறப்படுகிறது. பவனி வரும் தலைவனைக் கண்டு தலைவி மயங்கித் தன் நிலையைத் தோழிக்குக் கூறல், குறத்தி வருதல், தலைவி குறத்தியிடம் மலைவளம் வினாவுதல், குறத்தி மலை வளம் முதலியன கூறிப் பின்னர் குறி கூறிப் பரிசு பெறுதல், அவளைக் குறவன் தேடி வந்து காணுதல் முதலிய உறுப்புக்களைப் பெற்று அமைவது குறவஞ்சி இலக்கியமாகும். இக்குறவஞ்சி இலக்கியம் வெண்பா, அகவல், விருத்தம், முதலிய பாக்களாலும் இடையிடையே சிந்து முதலிய நாடகத் தமிழாலும் இயற்றப் பெறும். இது இயல் இசை, நாடகம், என்னும் முத்தமிழில் நாடகத்தமிழின் பாற்பட்டதாகும்.

உலாவந்த தலைவனைக்கண்டு காதல் கொண்ட தலைவி விரக வேதனையால் திங்களையும், தென்றலையும் பழித்துத் தலைவனிடம் தோழியைத் தூது அனுப்ப, அப்போது மலைவளம் பாடி வரும் குறத்தியின் திறம் தெரிந்து, குறி கேட்க அவளும் குறிதேர்ந்து நல்வரவு கூறிப் பரிசில் பெற்றுச் செல்கிறாள். அப்போது அவளைத் தேடிவரும் குறவன் அவளது புதிய ஆடை அணிகளைக் கண்டு ஐயுற்று வினாவ, அவள் அதற்கு அலட்சியமாகப் பதில் சொல்ல, பின்னர் இருவரும் மனம் ஒருமைப்பட்டு இறைவனை வாழ்த்திச் செல்வர். இதுவே இவ்விலக்கியத்தின் இயல்பாகும். இவ்வாறு இயற்றப் பெற்றுள்ள குறவஞ்சி இலக்கியங்கள் பல.

அவற்றுள் குற்றாலக் குறவஞ்சி, குமரேசர் குறவஞ்சி, அழகர் குறவஞ்சி, விராலிமலைக் குறவஞ்சி,திருவாரூர்க் குறவஞ்சி, நகுமலைக் குறவஞ்சி, சரபேந்திர பூபாலக் குறவஞ்சி, பெத்லகேம் குறவஞ்சி, திருச்செங்கோட்டுக் குறவஞ்சி, பாம்பண்ணக் கவுண்டன் குறவஞ்சி என்பன சிலவாகும். இவ்விலக்கியங்களில் காலத்தால் முற்பட்டதும், கற்பனை அழகு, கவிதைச் சுவை, சந்த நலம், செந்தமிழ் வளம் நிறைந்ததும் இக்குற்றாலக்குறவஞ்சியே. இக்குறவஞ்சி இலக்கியத்தைப் பின்பற்றியே ஏனைய குறவஞ்சி இலக்கியங்கள் தோன்றின. திருக்குற்றாலக் குறவஞ்சியை இயற்றியவர் திரிகூடராசப்பக் கவிராயராவார். இக்குறவஞ்சி இலக்கியம், குற்றால மலையில் வீற்றிருக்கும் இறைவனைப் பற்றியதாகும். இவ்விலக்கியத்தில் குறத்தி தன் மலை வளத்தைப் பற்றிப் பின்வருமாறு சுவைபடக் கூறுகிறாள்.

வானரங்கள் கனிகொடுத்து மந்தியொடு கொஞ்சும்

மந்திசிந்து கனிகளுக்கு வான்கவிகள் கெஞ்சும்

கானவர்கள் விழியெறிந்து வானவரை யழைப்பர்

கவனசித்தர் வந்துவந்து காயசித்தி விளைப்பர்

தேனருவி திசைஎழும்பி வானின்வழி ஒழுகும்

செங்கதிரோன் பரிக்காலும் தேர்க்காலும் வழுக்கும்

கூனல்இளம் பிறைமுடித்த வேணி யலங்காரர்

குற்றாலத் திரிகூடமலை எங்கள் மலையே

இத்திரிகூடமலைவளம் இலக்கிய இன்பம் பயக்கும் கற்பனை வளத்தோடு இயைந்து காணப்படுகின்றது. இக்குறவஞ்சி இலக்கியம் குற்றாலமலை வளத்தை வருணனை வாயிலாகவே இனிமைமிகச் சித்தரிக்கிறது. குற்றாலமலையிலிருந்து பேரொலியுடன் விழும் நீர் அருவியானது சுழற்சிக் காயை ஆடுவது போல் முத்துக்களை வீசி எறியும். அன்றியும் முற்றங்களில் பெண்கள் விளையாட்டாகக் கட்டிய சிறு இல்லங்களை அடித்துக் கொண்டு செல்லும். மலையில் வாழும் மக்கள் கிழங்குகளைத் தோண்டித் தேன் எடுத்து மலை வளம்பாடி ஆடுவார்கள். யானைகளின் தந்தங்களினால் தினை அரிசி குத்துவார்கள். மலையிலுள்ள குரங்குகள் தேமாவின் பழங்களை எடுத்துப் பந்துபோல் விளையாடும். நறுமணம் கமழும் செண்பகப்பூக்கள் விண்ணுலகம் சென்று பூக்கும். நாக ரத்தினம் புதிய வெய்யிலை வீசும். வானில் செல்லும் திங்களை, யானைகள் மலைமீது இருந்தவண்ணம் வழி மறிக்கும். தினைப்புனங்கள் தோறும் வெட்டப்படும் மரங்கள் நறுமணம் வீசும். குற்றால மலையிலிருந்துமலை ஆடுகள் அங்கும் இங்கும் குதித்து விளையாடும். மலை வானளாவி உயர்ந்து காகங்களையும் பறந்து செல்லாது தடுக்கும். வானில் செல்லும் திங்களை யானைகள் மலைமீது இருந்தவண்ணம் வழி மறிக்கும். குரங்குகள் தேமாவின் பழங்களைப்பறித்து பந்து போல் விளையாடும். ஆண்குரங்குகள் பெண்குரங்குகளுக்கு அவற்றைக் கொடுத்து மகிழும். குரங்குகள் சிந்துகின்ற கனிகளுக்கு வானிலே பறக்கின்ற பறவைகள் கெஞ்சி நிற்கும். காட்டிலுள்ளோர் கண்விழிகளால் சாடைசெய்து தேவர்களை அழைப்பர். மலையிலே வாழுகின்ற சித்தர்கள் அங்கு வந்து பல சித்து விளையாட்டுக்களைக் காண்பிப்பர். தேனாறு மேலெழுந்து வானில் நின்றும் வழியும், சூரியனின் பரிக்காலும், தேர்க்காலும் அங்கு வழுக்கும். கூன்போன்று வளைந்த பிறையைத் தன்தலையிலே வைத்து முடித்த வேணி அலங்காரரான சிவபிரான், இத்தகைய பல வளங்கள் செறிந்த குற்றாலமலையில் சிறந்த பலாமரத்தின் கீழ் கோயில் கொண்டுள்ளார். இவ்வாறு பல சிறப்புக்களையுமுடைய குற்றால மலையே எங்கள் மலைஎனக் கூறுகின்றாள்.

சரபேந்திர பூபாலக் குறவஞ்சி என்னும் இலக்கியம் தஞ்சாவூரில் ஆண்ட சரபோஜி மன்னன்மீது கோட்டையூர் சிவக்கொழுந்து தேசிகர் பாடியது. இவ்விலக்கியத்தில் ஒரு குறவஞ்சி, தெலுங்குப்பெண், மராட்டியப்பெண், கன்னடப்பெண், கிரேக்கப்பெண், ஆங்கிலப்பெண் முதலியோரிடம் குறிபார்க்கச் செல்லுகிறாள். அப்பெண்கள் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் தாய்மொழியிலேயே தங்கள் கைகளைப் பார்த்துக் கூறும்படி கேட்பதாக இயற்றப்பெற்றுள்ளது. இதுமிகவும் நகைச்சுவை பொருந்தியதாகக் காணப்படுகிறது. இதில் தெலுங்குப்பெண் 'நா செய் சூடு' எனச் சொன்னாள் எனவும், மராட்டியப்பெண் 'மஜ ஹாத் பஹ ஆக' என்றாள் எனவும், கன்னடப் பெண் 'நன கையின றோடே' என்றாள் எனவும், கிரேக்கப்பெண் 'மை ஹாத் தேக்கர் போலாந்' என்றாள் எனவும், ஆங்கிலப் பெண் 'லுக் மை கான்ட்' என்றாள் எனவும் பாடப்பெற்றுள்ளமை மிகுந்த நகைச்சுவை அளிக்கிறது. இக்குறவஞ்சியில் இயல்பான பேச்சு மொழியினிடையே செய்யுள் நடையாக அமைந்துள்ளமையும் நகைச் சுவையின்பம் அளிப்பதாகவுள்ளது.

காவென்றும் கீயென்றும் குக்கூவென்றும்

ககவென்றும் கிகியென்றும் கக்கோ வென்றும்

கூவிக்கொண்டிருந்த எல்லாம் சும்மா இங்கே

குந்தியிரு நாங்கள் போய்வருவோ மென்று

போவது பாருனை நாப்புக்காட்டி நீஇப்

போது பக்கிப்பிடித்த திதிபோது உன்றன்

ஆவிவயன்ன சிங்கிதனைத்தேடு சிங்கா

அண்ணல் சரபோஜி தஞ்சை யணுகித்தானே

குளுவன் என்பவன் சிங்கனிடம் கூறுவதாக அமைந்த இப்பாடல் பேச்சுநடைப்பாடலாகும் இப்பிரபந்த இலக்கியங்கள் யாவும் வளம் பெருக்கும் நல்லிலக்கியங்களாகவும் அமைந்துள்ளன.

கலாநிதி.எஸ்.சிவநாயகமூர்த்தி

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

A Career for Success

Diploma Courses
- Diploma in Office Administration
- Diploma in Accounting and payroll

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

2006க்குப்பின்
EI அல்லது
Maternity எடுத்தவர்கள்
இதை இலவசமாகக்
கற்பதற்கு தகுதி
உடையவராகலாம்.

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)

*** SOFTWARE QUALITY ASSURANCETESTER**

*** LINUX SYSTEM ENGINEER / ADMINISTRATOR**

Accounting Software
- MS Office
- Quick Book / ACCPAC Simply Accounting

FOR FUTHER DETAIL PLEAE CALL OUR CAREER CONSULTANT

COVERS TUITION AND LIVING EXPENSES UP TO $28,000

Tel: 416.449-BETA(2382)
www.betacollege.ca
info@betacollege.ca
1085 Bellamy Road, Unit 208, (Bellamy & Ellesmere)
Scarborough, ON, M1H 3C7

beta College
of Business & Technology

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

பணப் பிரச்சனையா?

உங்களுடைய சகல கடனுக்கும் மாதாந்தம் ஒரு சிறு தொகையை செலுத்தலாம்

- உங்களுடைய கடனைக் குறைத்தல்
- வட்டியை உடனடியாக நிறுத்துதல்.
- உங்களுடைய கடன் வசதியை மீள பெற்றுத் தருதல்.
- பணம் அறவிடும் அழைப்புகளை நிறுத்துதல்.
- உங்களுக்கு எதிரான நீதிமன்ற ஆணைகளை நிறுத்துதல்.
- உங்களுடைய ஊதியத்தில் இருந்து பணம் வசூலிப்பதை நிறுத்துதல்.

gta credit

REMEMBER! Before you see a trustee in BANKRUPTCY You should talk to us FIRST Trustee represents Your creditors but We work for you

தமிழில் தனிப்பட்ட கலந்துரையாடல்களுக்கு **அழையுங்கள்!**

TORONTO - 416-650-5400
DOWNTOWN - 416-754-1800
MISSISSAUGA - 905-275-4200

Visit: **GtaCredit.Com**

Contact us for a **FREE & CONFIDENTIAL** meeting with one of our Govt. Registered Counsellor

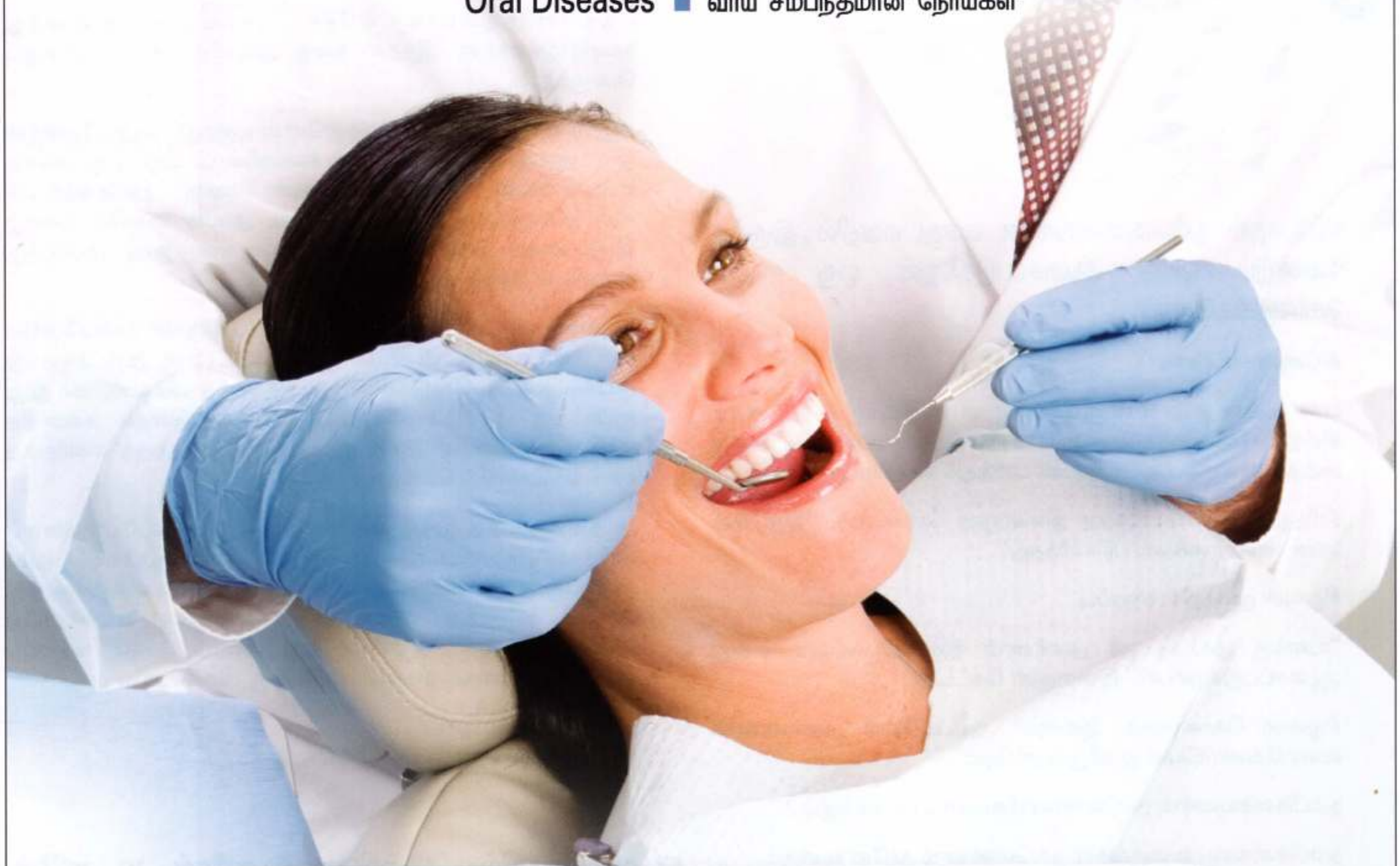
10 Convenient Locations

◆ Ajax 905.426.8400	◆ Brampton 905.796.3100	◆ Barrie 705.737.3100	◆ Hamilton 905.664.6700	◆ London 519.850.8600
◆ Mississauga 905.275.4200	◆ North York 416.650.1100	◆ Oshawa 905.723.7100	◆ Scarborough 416.754.0011	◆ Downtown 416.489.2000

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

பல் வைத்தியத்தில் பல துறைகளில் சேவை

General Dentistry	பல் / முரசு பராமரிப்பு
Implant Supported teeth	செயற்கை பல் நடுதல், நிரந்தர பல் நடுதல்
Braces Treatment	பற்களை ஒழுங்கு படுத்துதல்
Cosmetic Dentistry	பற்களை அழகு படுத்துதல்
Oral Surgery	ஞானப்பல் அகற்றுதல்
Root Canal / Crown / Bridge Treatment	நோயுற்ற, பழுதடைந்த பற்களை பாதுகாத்து மீளமைத்தல்
Oral Diseases	வாய் சம்பந்தமான நோய்கள்



டாக்டர். சபாபதி இரவீந்திரன்
பல் வைத்தியர்

Dr. Sabapathy Raveendran B.D.S., M.S., F.D.S.R.C.S. (Eng.)
Dental Surgeon

1139 Morningside Ave., Suite 25 (Morningside & Sheppard) Scarborough, ON M1B 0A7 Tel: 416 283 9000
102 - 3025 Hurontario Street (Dundas & Hwy.10) Mississauga, ON Tel: 905 270 7844

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

எப்போதும் நல்லெண்ணங்களே எனது மனதில் இருக்க வேண்டும். என்று ஆசைப்படுகிறேன். ஒரு ஐடியா சொல்லுங்களேன்.?

கிஷோர் - மிசிசாகா

பணக்கார இளைஞனின் விலையுயர்ந்த கார் நின்றுகொண்டிருந்தது. ஏழைச் சிறுவன் ஒருவன் எட்டி நின்று அந்தக் காரையே ஆசையுடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

சிரித்துக்கொண்டே அந்த இளைஞன் சொன்னார், "இது என் அண்ணன் எனக்குப் பரிசளித்தது".

சிறுவன் முகத்தில் வியப்பு.

"உனக்கு அப்படி ஓர் அண்ணன் இருந்திருக்கலாம் என்று ஆசைப்படுகிறாயா?" இளைஞன் கேட்டார்.

சிறுவன் சொன்னான், 'இல்லை! அப்படியோர் அண்ணனாக வளர வேண்டுமென்று விரும்புகிறேன்".

நம்பிக்கையுணர்வு நல்லெண்ணங்களையே வளர்க்கும்...!

நம்பிக்கையை வளருங்கள். நல்லெண்ணம் தானே வளரும்.

ஒருவருடைய மதிப்பு அவர் இருக்கும்வரை தெரிவதில்லை. அவர் இல்லையென்றானப்பிறகு அதைப்பற்றி கவலைப்படுவார்கள். இவர்களுக்கு என்ன சொல்வது?

அன்டன் - ரொறன்ரோ

இவர்களை ஒன்றும் செய்யமுடியாது. இப்படியானவர்கள் இரண்டு வகையினர். சிலருக்கு மதிப்பு தெரியாமல் தவறவிடுவார்கள். சிலர் மதிப்பு தெரிந்தும் தாம் புத்திசாலித்தனமாக ஏதோ செய்வதாக நினைத்து தவறவிடுவார்கள். இந்தக் கதை இவ்விரு தரப்பினருக்கும் பொருந்தும்.

ஆற்றங்கரை ஓரமாக வந்துகொண்டிருந்த வழிப்போக்கன் ஒருவனுக்கு வைரக்கல் ஒன்று கண்ணில் பட்டது. அது வைரம் என்றறியாமல், விலை போகுமா என்ற சந்தேகத்துடன் கடைத்தெருவுக்கு எடுத்து வந்தான். அவன் கையில் வைரம் இருப்பதைப் பார்த்த வியாபாரி ஒருவன், நூறு ரூபாய்க்கு தன்னிடம் அதை விற்குமாறு கேட்டான்..

ஆனால் வழிப்போக்கனோ பேரம் பேசித்தான் பார்ப்போமே என்ற எண்ணத்துடன் 125.00 ரூபாய் கேட்டான். இருபத்தைந்து ரூபாய் அதிகம் கொடுக்க விரும்பாத அந்த வியாபாரியும் நூறு ரூபாய்க்கு மீண்டும் பேரம் பேசினான். இதைக் கவனித்த மற்றொரு வியாபாரி 125.00 ரூபாய் கொடுத்து அந்த வைரத்தை வாங்கிக்கொண்டு சென்றான்.

ஆத்திரமடைந்த முதல் வியாபாரி, அந்த வழிப்போக்கனைப் பார்த்து, "அட முட்டாளே! அதன் மதிப்பு பல ஆயிரம் பெறும்... அறிவில்லாமல் விற்றுவிட்டாயே!" என்று திட்டினான். அதற்கு அவன், "அந்தக் கல்லுக்கு என்னுடைய மதிப்பு அவ்வளவுதான்.... ஆனால் அது வைரம், அதன் மதிப்புப் தெரிந்தும் அதைத் தவறவிட்ட நீ ஒரு மிகப்பெரிய முட்டாள்" என்றான்.

ஒவ்வொருவரது மதிப்பும் ஒவ்வொரு விதம்.

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற 5 வழிகள், 10 வழிகள், இதைச் செய்... அதைச் செய் என்று சொல்பவர்கள் ஏராளம். அந்த வகையில் ஹலோ மோகனும் ஒரு வழி சொல்லிப் பிழைக்கலாமே?

ரூபினி - ரொறன்ரோ

வழிசொல்லும் அளவிற்கு தகுதியும் இல்லை... வழி சொல்லிப் பிழைக்கும் கெட்டித்தனமும் இல்லை. ஆனால் நான் கடைப்பிடிக்கும் ஒரு விடயத்தைப் பகிர்ந்துகொள்கிறேன். முயற்சித்துப்பாருங்கள்.

வெற்றியை நோக்கிப் பற...

பறக்க முடியாவிட்டால் ஓடு...

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

ஓட முடியாவிட்டால் நட...

நடக்கவும் முடியாவிட்டால் ஊர்ந்து செல்...

ஆனால், எப்படியாவது நகர்ந்துகொண்டே இரு...

Be positive and stay active.

Motion Blindness அதாவது சிலவேளைகளில் பொருட்களின் அசைவு தெரியாமற்போதல் என்றொரு வியாதி உள்ளதாக எனது நண்பன் ஒருவன் சொல்லியிருந்தான். இது உண்மையா?

ஞானம் - மார்க்கம்

ஆம். அசைவுப் பார்வையின்மை அல்லது அசைவுக் குருட்டுத்தன்மை (Akinetopsia motion blindness) என்பது மிகவும் அரிதான நரம்பியல் உளவியற் குறைபாடு. இதில் ஒரு பொருளின் அசைவை நோயாளியால் நோக்க இயலாது. ஒரு பொருளின் தொடர்ச்சியான அசைவை ஒருபோதும் இவர்களால் பார்க்க முடிவதில்லை. ஒவ்வொரு கட்டம் கட்டமாக சிறிய நேர இடைவெளிக்குள் தோன்றுபவற்றைப் படிமங்களை நோக்குவது போன்று அசைவுப் பார்வையின்மைக் குறைபாடு உடையோர் நோக்குவர்.

உதாரணமாக, இந்நோய் உள்ளவர் நீரை கிளாசில் ஊற்றும்போது நீர் உறைந்துபோனதைப் போன்ற ஒரு தோற்றம் உண்டாகும், இந்நிலையில் கிளாசின் ஒரு குறிப்பிட்ட மட்டத்தில் உள்ள நீரையே இவர் பார்க்கின்றார், ஆனால் கிளாசில் நீர் நிரம்பிவிட்டதைப் பார்ப்பதற்கு தாமதம் ஏற்படுகின்றது, எனவே நீர் கிளாசின் கொள்ளளவையும் விட அதிகமாக நிரப்புவதால் கிளாசில் இருந்து வழிந்து ஓடுகின்றது. அதாவது, அவர் முதலில் பார்த்தது குவளையின் அரைவாசிப் பாகத்தில் உள்ள நீரை என்று கொண்டால், பின்னர் அவர் பார்ப்பது குவளையில் இருந்து நீர் வழிந்து ஓடுவதையே ஆகும்.

இந்நோய்க்கு இன்னமும் மருந்துகள் கண்டு பிடிக்கப் படவில்லை. இதற்கான சிகிச்சை முறை விரைவில் கண்டுபிடிக்கப்படலாம்.

சமீபத்தில் நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்று நினைத்த விடயம்?

சுரேஷ் - பிறம்டன்

என்னை நானே மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்ற சிந்தனையைத் அண்மையில் தூண்டியவர் நம்ம 'பதினாறு வயதினிலே' மயிலு என்று சொன்னால் நம்பூவீர்களா?

"இங்கிலீஷ் விங்கிலீஷ்" படத்திற்கு பிறகு மீண்டும் பரபரப்பாகியுள்ளார் மயிலு. சமீப காலமாக அநேகமாக எல்லா ஆங்கில மற்றும் ஹிந்தி பத்திரிக்கைகளிலும் அவர்தான் Cover Story. 50 வயசு மயிலுக்காக ஜிம், டயடிங் என்று மாறிவிடத்தோன்றுகின்றது.

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

தூறலில் நனைந்த நிகழ்வுகள்...

கனடியத் தமிழ் வர்த்தக சம்மேளனத்தின் செயல் திட்டமிடல் கூட்டம்

ஜனவரி 12 ஆம் திகதி காலை 9 முதல் பிற்பகல் 3 மணிவரை கனடியத் தமிழ் வர்த்தக சம்மேளனத்தின் செயல் திட்டமிடல் கூட்டம் நடைபெற்றது. 25வது ஆண்டு நோக்கி வெற்றிநடைபோடும் கனடியத் தமிழ் வர்த்தக சம்மேளனத்தின் செயல் திட்டங்களில் புதிய அணுகுமுறைகளைக் கையாள வேண்டிய நிலையில் இந்த செயற்திட்ட நிகழ்வு பேருதவியாக அமைந்தது.

கடந்த ஒக்டோபர் மாதம் கனடியத் தமிழ் வர்த்தக சம்மேளனத்தின் புதிய நிர்வாக சபை தெரிவுசெய்யப்பட்டது. இதில் சிறிதரன் துரைராஜா தலைவராகவும் (President), உபதலைவராக சாந்தா பஞ்சலிங்கம் (Exexutive Vice-President), சிவன் இளங்கோ (Vice President- Internal Affairs), கஜன் மஹன் (Vice President-Finance), அஜித் சபாரத்தினம் (Vice President-Community Relations), டிலானிகுணராஜா (Vice President-Membership),ஆகியோர் உபதலைவர்களாகவும் தெரிவுசெய்யப்பட்டனர். அகிலாசெந்தில், சிவாசண்முகநாதன், ஞானி ஞானேந்திரன் ஆகியோர் புதிய நிர்வாகசபையின் இயக்குனர்களாக தேர்வானார்கள்.

HomeLife Future RealtyInc Awards Night 2012

பிரபல வீடு விற்பனை முகவர் செல்வா வெற்றிவேலின் நிர்வாகத்தில் இயங்கும் Homelife Future Realty Inc. நிறுவனத்தின் பத்தாவது ஆண்டு நிறைவையொட்டிய விருதுகள் வழங்கும் விழா டிசம்பர் மாதம் 23ம் திகதி ஸ்காபரோ பீட்டர் அன்ட் போல் மண்டபத்தில் நடைபெற்றது. இதில் Hall of fame விருதினை சிவா சண்முகநாதனும், Top producing team விருதினை சிவா மற்றும் ஜோய் ஆகியோரும், Chairman Club விருதினை சத்தி சிவசுப்ரமணியம் மற்றும் ஜோய் செல்வநாயகம் ஆகியோரும் பெற்றுக்கொண்டனர்.

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

தமிழ் பிசினஸ் கனெக்ஷன்ஸ் வழங்கிய Taste Of Online marketing

தமிழ் பிசினஸ் கனெக்ஷன்ஸ் நிறுவனத்தால் நடத்தப்பட்ட Taste Of Online marketing வர்த்தக விழாவில் சிறப்பு விருந்தினராக 'நீயா நானா புகழ்' கோபிநாத் கலந்துகொண்டார்.

திருமதி. கௌரி நவஜீவன் அவர்கள் வரவேற்புரையாற்றுவதையும், தமிழ் பிசினஸ் கனெக்ஷன்ஸ் விற்பனை மற்றும் சந்தைப்படுத்துதல் பிரிவின் இயக்குனர் ஜெ. ஜெயகாந்தன், நிறுவனத்தின் செயற்பாடுகள் குறித்து உரையாற்றுவதையும் காணலாம்.

அன்புள்ள தூறலுக்கு...

வளரும் கலைஞர்களை ஊக்குவிக்கும் தூறலுக்கு எனது வாழ்த்துக்கள். யாழ். மகாஜனாக் கல்லூரி மாணவனின் கதையை பிரசுரித்து இளையவர்களின் திறமையை வெளிக்கொணர்ந்திருக்கிறீர்கள். தொடர்ந்தும் இளம் எழுத்தாளர்களை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் நமது சமூகத்திலும் உலகப் பிரசித்திபெறும் எழுத்தாளர்கள் உருவாகி வருகிறார்கள் என்பது மன நிம்மதியைத் தருகிறது.

சிவராஜா – பிரம்டன்

தேர்ந்தெடுத்து சிறப்பான ஆக்கங்களை வெளியிடும் தூறலுக்கு மிக்க நன்றி. நடைமுறை விடயங்களையும், நிச்சயம் தெரிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்களையும் வெளியிடுகிறீர்கள். வாசித்து முடித்தவுடன் பாதுகாக்கத் தோன்றும் ஒரு புத்தகம் தூறல்.

தர்சிகா – பிரம்டன்

கழுகுகளிடமிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய பாடம் எமது பிள்ளைகளை எப்படி வளர்க்க வேண்டும், எந்த தருணத்தில் அவர்களை திருத்த வேண்டும் என்பதும். எல்லா பெற்றோர்களும் வாசிக்க வேண்டியது மாத்திரமல்ல, கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒரு ஆக்கமும் கூட.

சிவபாலு – ரொறன்ரோ

ஈபிள் கோபுரம், ஒலிம்பிக் போன்ற பயனுள்ள ஆக்கங்களை வெளியிடும் தூறலுக்கு நன்றிகள். இத்தகைய தொழில்நுட்பங்கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறதா என்று ஆச்சரியப்பட்டு பின் அந்தத் தொழிநுட்பங்கள் பற்றி மேலும் ஆராயத்தூண்டும் தகவல்கள் அற்புதம்.

செல்வா – ஸ்காபரோ

கவர்ச்சியான அட்டை மாத்திரமல்ல, ஆவலைத் தூண்டும் அட்டைத் தலைப்புகள் கூட. எடுத்தவுடன் அந்தக் கட்டுரையை வாசிக்க வேண்டும் என்ற ஆவலில் பக்கங்களைத் திருப்பும்போது "இதுவும் நல்லாயிருக்கே" என்று எண்ணத்தில் முழுப் புத்தகத்தையும் வாசித்தபின்பே கீழே வைக்கத் தோன்றுகின்றது.

யசோதா – ஸ்காபரோ

க. நவம் அவர்களின் ஆக்கம் சிறியதாக இருந்தாலும் சொல்ல வேண்டிய கருத்தையும், விடயத்தையும் 'நச்' என்று சொல்லிவிடுவதால் நான் விரும்பி வாசிக்கும் ஆக்கங்களில் ஒன்றாக அமைந்துவிடுகிறது.

பிரேம் – ரொறன்ரோ

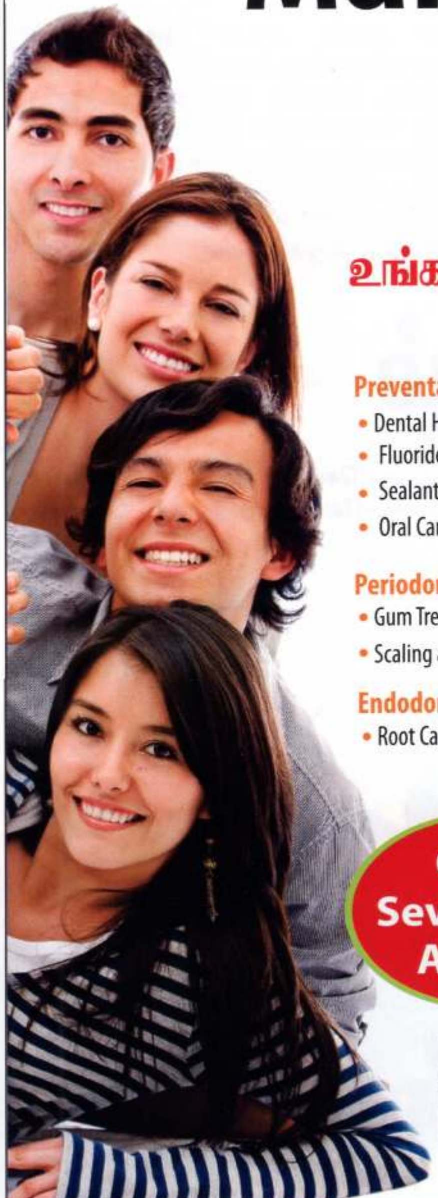
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

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

கண்கள் உங்களுக்கு உலக அழகைக் காட்டுவது போல்
பற்கள் உங்கள் அழகை உலகிற்குக் காட்டுகிறது

Markham NS Dental

Care, Comfort, Convenience, Confidence.......



Dr. நளினி சுதர்சன் DDS

Famil y and Cosmetic Dentistry

உங்கள் அனைத்து பற் சிகிச்சைத் தேவைகளுக்கு நாடுங்கள்

Preventative Care
- Dental Hygiene
- Fluoride Treatment
- Sealants
- Oral Cancer Screening

Periodontic Services
- Gum Treatment
- Scaling and Root Planning

Endodontic Services
- Root Canal Therapy

General & Cosmetic Dentistry
- Tooth-Coloured Fillings
- Porcelain Veneers
- Teeth Whitening
- Cosmetic Bonding
- Crowns & Bridges
- Inlays & Onlays
- Complete & Partial Dentures
- Implant Supported Dentures
- Dental Implant Restorations

Oral Surgery
- Tooth Extractions
- Wisdom Teeth Removal

Implant
Braces
NEW **Sedation Dentistry**
Sports Dentistry
Seniors Dentistry
Children Dentistry
Emergency Dental Care

FREE
15 Mins in office Teeth Whitening
Oral Cancer Screening
Cosmetic & Implant
Consultation and Advice
*Conditions apply

New Patients and Emergencies always Welcome

Open Seven Days A Week

Sedation Dentistry
Sedation dentistry program was designed to offer fearful patients a safe, comfortable means of receiving the treatment they need.

- *Treats all age groups, including children*
- *All aspects of dentistry practiced*
- *Education & Prevention*

MON - SAT 9:00 AM - 8:00 PM SUN 10:00 AM - 5:00 PM

www.MarkhamNSDental.com
9293 Hwy 48, Suite 4, Markham, ON. L6E 1A3 905-472-4111

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

மினிமம் கேரண்டி இயக்குனர்

"விழியிலே மலர்ந்தது உயிரிலே கலந்தது...
பெண்ணெனும் பொன்னழகே அடடா எங்கெங்கும் உன் அழகே...
அடடா எங்கெங்கும் உன் அழகே..."

ரஜினியை சூப்பர் ஸ்டார் அந்தஸ்திற்கு உயர்த்திய "புவனா ஒரு கேள்விகுறி" படத்தில் வரும் இந்த பாடலை, குறைந்த பட்ஜெட் காரணமாக சென்னையில் போரூர் பகுதியில் உள்ள ஒரு மாந்தோப்பிலேயே எடுத்து முடித்து விட்டதாக கூறி இருக்கிறார் "மினிமம் கேரண்டி இயக்குனர்" என்று தயாரிப்பாளர்கள் புகழப்படும் எஸ்.பி.முத்துராமன்.

முள்ளும் மலரும்

படத்தின் இறுதி காட்சியில் அண்ணனை விட்டுப் பிரிந்து தன்னை மணக்கப்போகும் என்ஜினீயரோடு செல்லும் ஷோபா , அண்ணன் ரஜினியிடமே மீண்டும் ஓடி வருவாள். 'எனக்கு நீதான் முக்கியம்' என்பதைத் தனது அழுகையாலே உணர்த்துவாள். பெருமை பிடிபடாத ரஜினி தன் தங்கையை அழைத்துக்கொண்டு மணமகனான சரத்பாபுவிடம் வருவார்.

"இப்ப என் தங்கச்சியை உங்களுக்கு மனைவியாக்க நான் சம்மதிக்கிறேன். ஆனா இப்பவும் உங்களை எனக்குப் பிடிக்கலே சார்...' என்பார்.

– S.ஞானம்

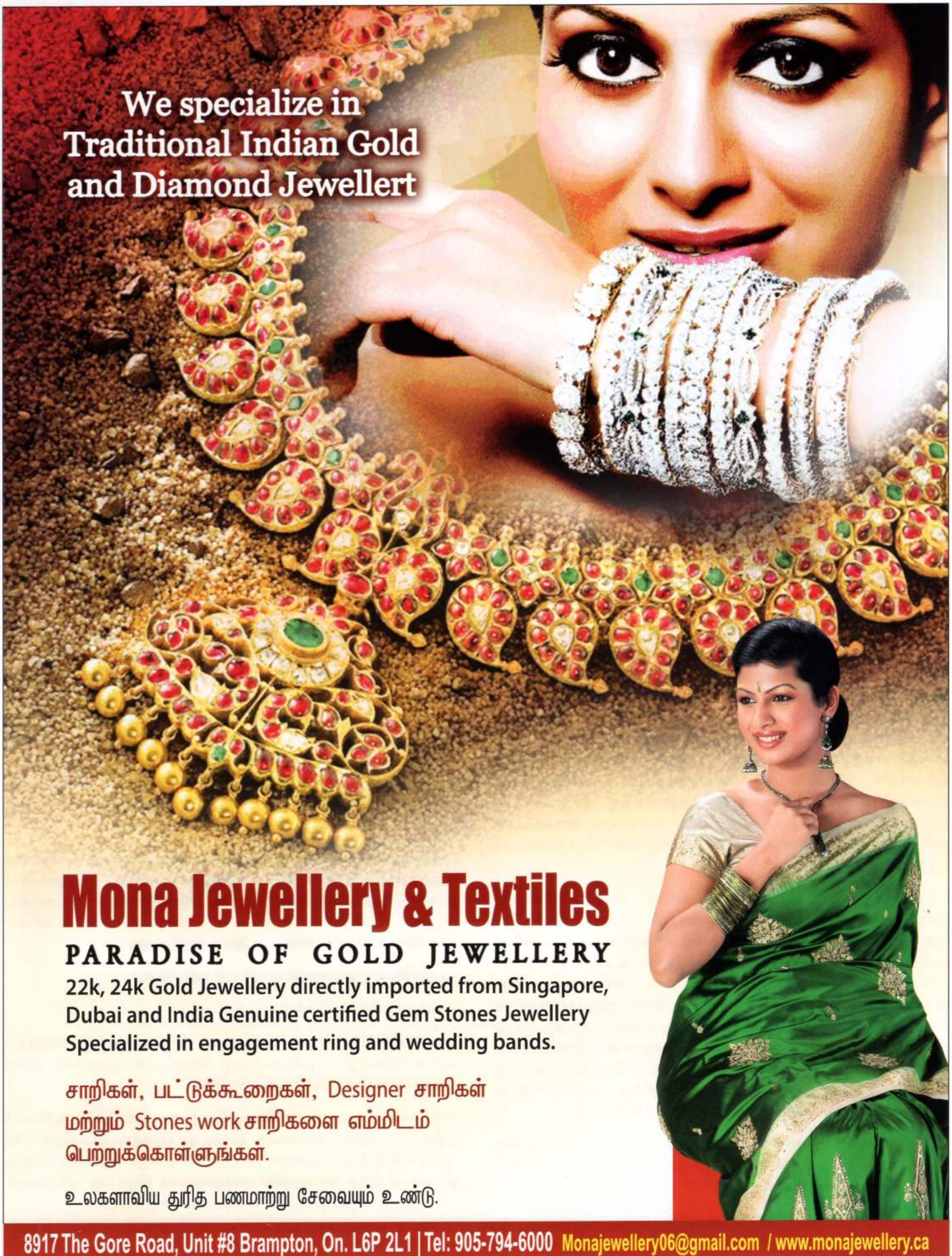
இந்தக் காட்சியை படமாக்கும்போது, திடீரென சரத்பாபு காணாமல் போய்விட்டார். கடைசியில் அவரை மேட்டுப்பாளையம் ரெயில் நிலையத்திலிருந்து அழைத்து வந்திருக்கிறார் தயாரிப்பாளர்.

ஏன் படப்பிடிப்பை விட்டு போய்விட்டீர்கள் என்று சரத்பாபுவிடம் இயக்குனர் மகேந்திரன் கேட்டிருக் கிறார். அதற்கு "அது எப்படி, படத்தோட முடிவுல கூட என்னைப் பிடிக்கலைன்னு இந்த ஆள் (ரஜினி) சொல்லலாம்?" என்று கோபப்பட்டிருக்கிறார் சரத் பாபு.

இதைக் கேட்ட இயக்குனர் மகேந்திரன் சிரித்துக்கொண்டே இப்படி சொல்லி இருக்கிறார் "சரத்... கதைப்படி, காட்சிப்படி காளி என்கிற காரெக்டர்தான் என்ஜினீயரை வெறுக்கிறான் கடைசி வரைக்கும். ஆனால், காளியா நடிக்கிற ரஜினிகாந்த், என்ஜினீயரா நடிக்கிற சரத்பாபுவை எப்பவுமே வெறுக்கலே" என்று.

இதற்கு பிறகே அந்த அற்புத இறுதி காட்சி படமாக்கப்பட்டிருக்கிறது "முள்ளும் மலரும்" படத்தில்.

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



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

பகிடிவதை

பதின்ம வயதுப் பெண்ணான கல்லூரி மாணவி அமெண்டாவிற்கு நடந்த சம்பவம் உங்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். சென்ற அக்டோபர் மாதம் அனேகமான கனடிய பாடசாலை மாணவ, மாணவிகளால் ஒரு நிமிட மௌன அஞ்சலி அமெண்டாவிற்காகச் செலுத்தப்பட்டது.

பிரிட்டிஷ் கொலம்பியாவைச் சேர்ந்த பதினைந்து வயதே நிரம்பிய அமெண்டாவின் மரணத்திற்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ பலர் காரணமாக இருந்திருக்கிறார்கள். பகிடிவதை என்பது ஒருவரின் ஆழ்மனதைக் கடுமையாகப் பாதிப்பதாகும். எல்லோரும் எல்லா விடயங்களையும் இலகுவாக எடுத்துக் கொள்ளமாட்டார்கள். சிலர் அதைக் கடுமையாக எடுத்துக் கொள்வார்கள். பகிடிவதை காரணமாக அவமானமும் மனஅழுத்தமும் அமெண்டாவை வதைக்கத் தொடங்கவே அவர் அதிலிருந்து விடுபட பல வழிகளை நாடலானார். அதனால் மன உளைச்சல் காரணமாகத் தன்னிலை இழந்த நிலையில் மற்றவர்களுடன் பிரச்சனைப்பட ஆரம்பித்தார்.

பத்தாம் வகுப்புப்படித்த அமெண்டா ஷெயலீடராகவும் இருந்திருக்கிறார். அறியாப் பருவத்தில் அவர் தெரிந்தோ தெரியாமலோ முகநூலில் செய்த தவறு காரணமாக முகம் தெரியா அந்நியரால் எவ்வாறு அவமானத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்டார் என்பதே அவரது வாழ்க்கையின் முடிவிற்குக் காரணமாக இருந்தது. முகநூலில் போடப்படும் தவறான படங்கள் தவறானவர்களின் கையில் சிக்கிக் கொண்டால் என்ன நடக்கும் என்பதற்கு இது சிறந்த உதாரணமாகும். எத்தனையோ பெரிய தவறுகளைச் செய்தவர்கள் எல்லாம் சமுதாயத்தில் பெரிய மனிதர் வேடம் போட்டுக் கொண்டு நடமாட ஒன்றுமறியா இப்பெண் மானத்திற்கு அஞ்சித் தனது வாழ்வை முடித்துக் கொண்டதுதான் பரிதாபத்திற்குரியது.

அமெண்டாவின் மரணத்தைப்பற்றி அவதூறு செய்த ஒருவர் தனது வேலையை இழந்த கதையும் முகநூலில் போடப்பட்டுள்ளது. பல்லாயிரக் கணக்கானவர்களின் அனுதாப அலைகள் அமெண்டாவின் அனுதாப முகநூலில் இடம் பெற்றாலும், பலருக்கு அவரைத் தெரிந்திருந்தும் இவர்களில் ஒருவர்கூட அமெண்டா உயிரோடு இருக்கும்போது ஏன் உதவி செய்ய முன்வரவில்லை என்ற கேள்வியும் இப்போது எழுந்துள்ளது.

எமது சமுதாயத்திலும் முகநூல் காரணமாக பலருக்கிடையே மனஸ்தாபங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. உறவினர்கள், நண்பர்கள் என்று பலர் இதனால் உறவுகளைத் துண்டித்திருக்கிறார்கள். சமீபத்தில் முகநூலில் போடப்பட்ட ஒரு புகைப்படத்தின் காரணமாக நடக்கவிருந்த திருமணம் ஒன்றுகூட நின்று போய்விட்டது. புகைப்படங்களைப் பதிவு செய்யும் போது கவனமாக இருங்கள். தவறானவர்களின் கைகளில் சிக்கினால் அதை வைத்து எதுவும் செய்வார்கள். அந்தரங்கம் புனிதமானது. எனவே உங்களது அந்தரங்கத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது உங்கள் பொறுப்பேயாகும்.

அமெண்டாவின் பிரிவு பலரையும் பாதித்திருக்கிறது. பகிடிவதை நிறுத்தப்பட வேண்டும் என்பதே பலரின் விருப்பமாக இருக்கின்றது. ஆனால் திருடனாகத் திருந்தினால் தான் திருட்டை நிறுத்த முடியும் என்பதுபோல பகிடிவதை செய்பவர்கள் தாங்களாகத் திருந்தினால்தான் இதை நிறுத்த முடியும்.

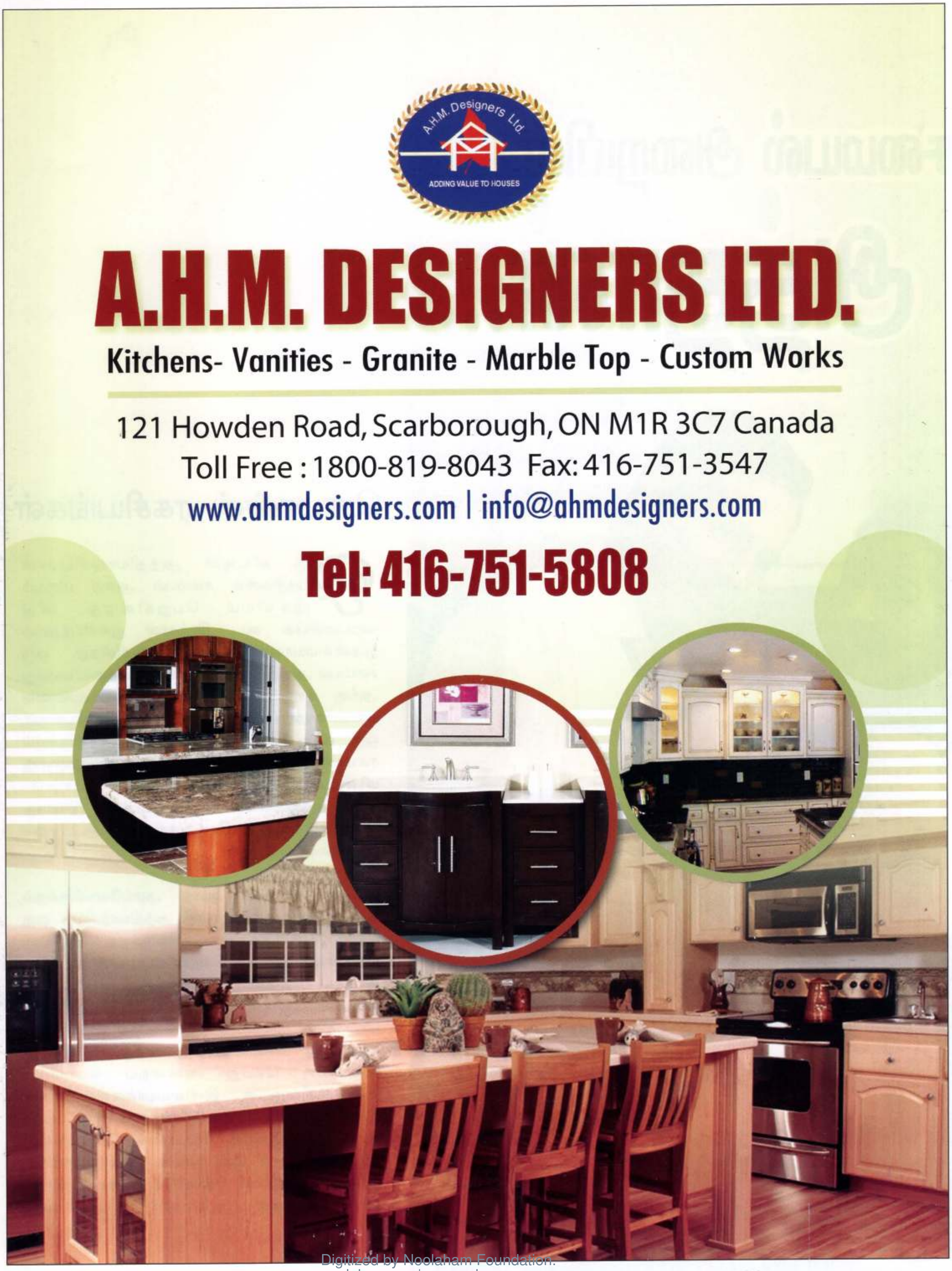
வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர்

வைத்தூறு போலக் கெடும்.

எச்சரிக்கையோடு ஒரு தவறான செய்கையைத் தவிர்த்துக் கொள்ளாதவரது வாழ்க்கையானது நெருப்பின் முன்னால் உள்ள வைக்கோல் போர் போலக் கருகிவிடும்.

எனவே முகநூலைப் பாவிக்கும்போது நாங்கள் தான், குறிப்பாக பதின்ம வயதினர் கவனமாக இருப்பது சிறந்தது. பெற்றோர்களே புதிய தொழில் நுட்பங்களை அறிந்து வைத்திருப்பதில் தவறில்லை, நீங்களும் இந்த விடயத்தில் அவதானமாக இருப்பது மட்டுமல்ல, பிள்ளைகள் மீதும் ஒரு கண் வைத்திருங்கள்.

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



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

சமையல் அறையில் அத்தான்...

ரொமான்ஸ் ரகசியங்கள்

ஒரு வீட்டின் அத்தியாவசியமான பகுதிகளில் சமையல் அறை மிகவும் முக்கியம் பெறுகின்றது. வீடு விற்பனையில் கூட இதற்கான முக்கியத்துவம் முதன்மையானதாகக் கருதப்படுகின்றது. ஒரு சமையல் அறையின் பராமரிப்பு முறையை வைத்து அங்கு வாழும் குடும்பம் பற்றிய விடயங்களை சுலபமாக அனுமானம் கொள்ள முடியும் என்பார்கள். ஒரு வீட்டின் இதயம் போல் அமைந்திருக்கும் சமையல் அறைக்கும் ரொமான்ஸ் உணர்வுகளுக்கு மிடையிலான தொடர்புகள் ஏராளம். மன அழுத்தங்கள், எதிர்பார்ப்புகள் இல்லாத, மகிழ்சிகள் மட்டுமே கொட்டிக்கிடக்கும் இடம் தான் இந்த சமையல் அறை.

வீட்டின் சமையல் அறை அரங்கேறவிருக்கும் ரொமான்ஸ் உணர்வுகளுக்கு அத்திவாரமிடும் ஒரு சிறந்த பள்ளிக்கூடமாக சிலருக்குத் தெரியும். மற்றவர்களுக்கு அது வெறும் உப்பு புளி வைக்கும் இடமாக மட்டுமே தெரியும். ஒரு குடும்பத்தின் உயிரோட்டமுள்ள மகிழ்வான பொழுதுகளை செலவிடும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இடம் இது. கணவனும் மனைவியும் இணைந்து பிரியமுடன் (ச)மையல் செய்து அன்றைய பொழுதை குடும்பத்தினருடன் இனிமையாக்குகின்றார்கள். இங்கு நடக்கும் ரகசிய ஸ்பரிசங்களும் ஜாடைகளும் தான் தம்பதியினரின் ரொமான்ஸ் உணர்வுகளின் ஆரம்பப் பாடம். ஒரு நாளின் மணித்துளிகளில் கூடுதலான பகுதியை செலவிடும் சமையல் அறைப் பொழுதுகளை அவரவர் கடமையாக

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

-கலைவாணி

நினைத்துக்கொள்ளாமல் ரொமான்ஸ் பக்கங்களில் இணைத்து இனிமையான பதிவுளை எழுதிச்செல்லுங்கள். உண்ணும் உணவுடன் வாழும் வாழ்கையும் சுவைத்துக் கொள்ள ஆரம்பிக்கும்.

சமையலில் முழுதான கவனம் இருக்கும் போது அவளை அவளுக்குத் தெரியாமல் கட்டியணைப்பது..... சமையல் செய்யும் அவளின் அழகை ரசிப்பது..... அப்படி எங்கேயோ சுட்ட கவிதையை எடுத்து விடுவது...... ஒருவரோடு ஒருவர் உரசியபடி சமையலுக்கு உதவி செய்வது..... இப்படி செய்தால் சூப்பராக இருக்கும் என்று வெறுப் பேற்றுவது......வாழையிலை நீர் தெளித்து போடடி என் கண்ணே...... என்று அவன் கூற, நாதஸ்வரம் ஊதும் வரை இன்னும் கொஞ்சம் பொறுமை அவசியம் என்று அவள் தடுக்க..... ரொமான்ஸ் உணர்வுகள் ரகசியமாக உச்சக்கட்டத்திற்குப் போய்விடும்.

இல்லற வாழ்க்கையில் நடக்கும் சின்னச் சின்ன ரொமான்ஸ் அத்தியாயங்கள் தான் வாழ்க்கை என்னும் ஓடத்தினை பசுமை நிறைந்த நினைவுகளாக கொண்டு செல்ல முடியும். மகிழ்வான தருணங்கள், சந்தோசமான உணவுப் பரிமாற்றம், சுவையான உணவு, மனைவியின் அரவணைப்பு இவைதான் உங்களை சமையல் அறை ரொமான்ஸுக்கு அடித்தளம் போடும் அடிப்படை தேவைகள்.

இன்றைக்கு ரஞ்சித் யாதவி தம்பதியினர் அந்த புது வீட்டுக்கு குடிவந்து மூன்று வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. விசாலமான சமையல் அறை......விக்ட்ரோறியன் ஸ்டைல் தளபாடங்கள்..... பெரிய வளைந்த விண்டோக்கள்.....ஆம்.... ரஞ்சித் யாதவி தம்பதியினரின் இனிமையான காதல் வாழ்கையின் ஆரம்பம் இங்குதான்.

ரஞ்சித் ரொம்ப பிசியானவன். காலையில் வேலைக்குப் போனால் வீடுதிரும்ப ஆறு ஏழு மணியாகிவிடும். குடும்பத்திற்கு உதவியாக யாதவியும் வங்கியொன்றில் பகுதி நேரமாக வேலை செய்கின்றாள். இருவரும் ஒவ்வொருவர் நலனில் மிகுந்த அக்கறையாக இருப்பார்கள். தமது வேலை களைப்புக்களையெல்லாம் தினமும் சமையல் அறை ரொமான்ஸ் என்ற ரொனிக்கினால் புத்துணர்வு பெற்றுக்கொள்ள வைத்துவிடுவார்கள்.

ரஞ்சித் வரும் நேரத்தை உணர்ந்து அவன் வரும் நேரத்திற்குள் சமையல் வேலைகள் எல்லாம் முடித்து விட முயற்சி செய்வாள் யாதவி ஆனால் அவனிடம் இருந்து தவறாமல் SMS வந்துவிடும். 'Please Wait for me...' அவன் வீட்டில் நிற்கும் நேரங்களில் என்ன வேலை இருந்தாலும் அவளுடன் ஒத்தாசையாக இருக்க மறுப்பதில்லை.

"எத்தனை வருஷம் சென்றாலும் என்னைப் புதிதாகப் பார்க்கிறமாதிரி பார்க்கிறிங்களே..." அடிக்கடி அவள் கூறும் வார்த்தைகளுக்கான பதில் அவனது கண்சிமிட்டல்களும் அரவணைப்புகளும் மட்டும்தான். சமையல் அறைக்குள் வந்தால் போதும் அரசியல், சினிமா தொடங்கி அடுத்த வீட்டு சமாச்சாரங்கள் வரை சகல விடயங்களையும் நகைச்சுவையுடன் பேசிக்கொள்வார்கள். இடையிடையே சின்னச் சின்ன சண்டைகள். பெரிய பெரிய ஊடல்கள் என்று அந்த நாளுக்கான ரொமான்ஸ் அத்திவாரமிடப்பட்டிருக்கும்.

ரஞ்சித் அடிக்கடி தனது நண்பர்களுக்கு கூறிக்கொள்வான்... "என்னுடைய Stress level ஐ குறைக்கும் முக்கியமான இடம் சமையல் அறை...." வியந்து பார்க்கும் நண்பர்களுக்கு விளக்கமும் கொடுப்பான். வாழ்கை என்பது கொஞ்சக்காலம் அதில் உள்ள எந்த நிமிடத்தையும் வீணடிக்கக் கூடாது என்பது அவர்களது பொலிசி.

தம்பதியினரின் இல்லற வாழ்க்கை சுவாரஸ்யமாக பயணிக்கவும், இருவருக்கும் இடையிலான ரொமான்ஸ் உணர்வுகள் உயிர்ப்பித்துக்கொள்ளவும் அவர்களுக்கான நேரம் மிகவும் அவசியம். வீணாகிப் போகும் சமையல் அறை நேரங்களை விரயமாக்கி விட்டால் ரொமான்ஸ் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள எங்கே சென்று நேரத்தை தேடுவது என்பதற்கு இவர்கள் உதாரணம்.

வாழ்க்கையின் மகிழ்வான பொழுதுகள் இது போன்ற குட்டிக் குட்டிச் சந்தர்ப்பங்களினாலேயே கட்டப்படுகின்றது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளும் தம்பதியினர் வாழ்க்கையின் சுவாரஸ்யமான புதுப்புது பக்கங்களை ஒவ்வொரு நாளும் திருப்பிக்கொண்டே இருப்பார்கள். இதை பஞ்ச் டயலொக்கில் சொன்னால் 'ரொமான்ஸ் என்பது உப்பு மாதிரி என்று வச்சுக்கலாம்......உப்பில்லாட்டி... சுவையிருக்காது... ரொமான்ஸ்...... இல்லாட்டி சுவாரஸ்யமிருக்காது'.

இந்த பார்மூலா தெரியாமல் பலர் அற்புதமான வாழ்க்கையை வெறும் கடமையாக நினைத்து காலத்தை வீணாக்குகின்றனர் என்பது நிஜம். லேசான ஒரு அணைப்பு... காதோரம் ஒரு முத்தம்.... மெதுவான ஒரு கெஞ்சல்... போன்ற பல சமையல் அறை சமாச்சாரங்கள் வாழ்க்கையின் ரொமான்டிக் பக்கங்களை என்றுமே ஈரத்துடன் வைத்திருக்கும்.

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

தடுப்புப் பல்மருத்துவம்

வரையறை

தடுப்பு பல் மருத்துவம் என்பது பல் அல்லது வாய் தொடர்பான நோய்களை மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கை முறைகள் மற்றும் நடவடிக்கைகளைக் கொண்டு ஆரம்பத்திலேயே தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளில் கவனம் செலுத்தும் பல் மருத்துவத்தின் ஒரு பகுதியாகும். இது பாதிக்கப்பட்டவரால் வீட்டிலும், பல் பாதுகாப்பில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்களோ அல்லது பல் மருத்துவத்தில் ஈடுபட்டவர்களைக் கொண்டு அவர்களது சிகிச்சை நிலையங்களிலும் எடுக்கப்படும் நடவடிக்கைகளை உள்ளடக்கியது.

நோக்கம்

தடுப்புப் பல் மருத்துவம் இரண்டு அம்சங்களைக் கொண்டது. இவையிரண்டும் ஆரம்ப நிலையிலோ அல்லது சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தக்கூடிய நிலையிலோ அதனைத் தவிர்த்துக்கொள்ள உதவுகிறது. இது பாதிக்கப்பட்டவரால் வீட்டிலேயே மேற்கொள்ளும் வாய் பாராமரிப்பு முறையாகும். தடுப்பு பல்மருத்துவம் என்பது சுற்றிவளைத்து பல்மருத்துவ ஊழியர் ஒருவரின் பற்கள் மற்றும் ஈறுகளை பராமரிக்க எடுக்கும் சுகாதாரமான நடடிக்கைகளை வெளிப்படுத்துகின்றது. இவ்விரண்டினதும் குறிக்கோள் வாய் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுத்தல் அல்லது ஆரம்ப நிலையிலேயே குணப்படுத்துதலாகும். பல் மருத்துவ நிபுணர்கள் அதிகமாக பல்லைச் சுற்றி ஏற்படும் நோய்கள், பற்சிதைவு, வாயில் உள்ள மென்மையான திசுக்களின் மாற்றங்களால் ஏற்படும் வாய்புற்றுநோய் போன்றவற்றின் ஆரம்ப அறிகுறிகளிலேயே கவனம் செலுத்துகின்றர்.

முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

தடுப்புப் பல் மருத்துவம் எப்போதும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயாளியை பாதிக்காத வகையில் சரியாக செய்யப்படவேண்டும். சில நேரங்களில் பல் மருத்துவர்கள் எடுக்கும் நடைமுறைகளால் ஒருவர் பாதிக்கப்படாமல் இருப்பதற்காக முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும். ஒரு பல் மருத்துவர் நோயாளின் ஒவ்வாமைகள், அன்டிபயடிக்ஸ் மூலமாக மாத்திரமே குணப்படுத்தக்கூடிய Mitral Valve prolapsed போன்ற நிலைமைகளை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

விளக்கம்

பல் மருத்துவ சிகிச்சை நிலையங்களில் தடுப்பு பல் மருத்தவம் என்பது பற்களைச் சுத்தம் செய்தலைக் குறிக்கும். அதாவது பல் இடுக்குகளில் சேர்ந்திருக்கும் உணவுப்பகுதிகளை அகற்றுதல். அத்துடன் பற்கள் மற்றும் வாயிலுள்ள நுண்ணிய திசுக்களை பரிசோதித்தல், x-tray போன்ற கதிர்வலை சோதனைகள், வாய் புற்றுநோய் பரிசோதனை, மற்றும் பல் சார்ந்த நோய்களுக்கான தடுப்பு மருந்துகள் என்பவை அடங்கும்.

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

டாக்டர் நளினி சுதர்சன்

பல்லைச்சுற்றி ஏற்படும் பிரச்சனைகளைத் தடுக்க அழற்சியற்ற Mouthwash பயன்படுத்தப்படும். பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பல் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு Fluoride அதிகம் பயன்படுத்தப்படும். குழந்தைகளை பற்சிதைவிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு பல் மருத்துவர்கள் தடுப்பு போன்ற ஒரு பாதுகாப்பை ஏற்படுத்துவார்கள். இதன் மூலம் நுண்கிருமிகளின் செயற்பாடுகள் தடுக்கப்படும். அதுமாத்திரமன்றி மருத்துவர்கள் அழுத்தமாக ஒன்றை கடிப்பதன் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்பையும் ஏழு வயது முதல் அவனிப்பதுடன் பல் நிபுணர்களை சந்திப்பதற்கும் சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

தடுப்பு பல்மருத்துவத்தின் முக்கிய ஒரு பகுதியாக பல் மருத்துவர்களால் எடுக்கப்படும் மற்றுமொரு நடவடிக்கை வீட்டிலேயே பற்பாதுகாப்பு தொடர்பாக அவர்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளை சொல்லிக்கொடுப்பதாகும். இதில் புகைத்தலைத் தவிர்த்தல், ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல், நாளாந்தம் பல் துலக்கும் முறைகள், வாய் கொப்பளித்தல், flossing செய்தல் போன்ற முறைகள் அடங்கும்.

பல்மருத்துவர்கள் மற்றும் அவரது உதவியாளர்கள் சரியான முறையில் பல் துலக்குதல் மற்றும் flossing செய்யும் முறைகளை விளக்குகின்றார்கள். சரியான பல் துலக்குதல் முறையானது மென்மையான நைலோன் தூரிகைகளால் பற் துலக்குவதாகும். பல் துலக்கும்போது ஈறுகள் மற்றும் முரசுகளில் 45 பாகை கோணத்தில் தூரிகை படும்படியாக துலக்க வேண்டும்.

பல்துலக்கும்போது சிறிய நுட்பமாக இரண்டு மூன்று பற்கள் முன்னும் பின்னுமாகவும், வட்டமாகவும் பிரஷ் செய்யப்படவேண்டும். தூரிகையை உட்செலுத்தி, உட்புறமாக துலக்குவதுடன் வெளிப்புற பற்களை செங்குத்தாக துலக்க வேண்டும். பல்லின் கடிக்கும் பகுதியையும் நாக்கையும் முன்னும் பின்னுமாக துலக்க வேண்டும். Flossing செய்வது பல் ஈறுகளில் உள்ள சிறிய உணவுத் துகள்களை அகற்றும். Flossing 18 அங்குல நீளமுள்ள நடுவிரல்களில் சுற்றப்பட்ட Floss இன்மூலம் செய்யலாம். எஞ்சியவை 2 அல்லது 3 அங்குல நீளமுள்ள கட்டைவிரலில் சுற்றப்பட்ட Floss இன்மூலம் செய்யப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் சுத்தமான Floss இன் முலம் முரசுவரை சென்று சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

குழந்தை பருவத்திலிருந்தே, அதாவது ஒரு குழந்தைக்கு பற்கள் உருவாவதற்கு முன்பிருந்து பற்பாதுகாப்பு ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். பற்கள் முளைக்குமுன்பே பெற்றோர்கள் உணவின் பின் குழந்தைகளின் முரசுகளை சுத்தம் செய்வது நல்லது. சிறுவயது முதலே பற்பாதுகாப்பு பற்றி சொல்லிக்கொடுப்பதுடன், விளையாட்டுகளின் போது Mouth guard பயன்படுத்துவது சிறந்தது.

75 சதவீதமான பல் சம்பந்தமான நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட அமெரிக்கர்களைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது குறிப்பிட காலத்திற்கொரு தடவை பல் வைத்தியரை நாடுவது சிறந்தது. முதியவர்கள் கட்டப்பட்ட பற்களை துலக்கும் போது பற்பாதுகாப்பு நுணுக்கங்களை கையாழுவது நல்லது. காரணம் ஆத்தரைடிஸ் போன்ற நோய்களால் அவர்களது விரல்களை அசைப்பது கடினமாக இருக்கலாம். இதனால் இத்தகைய நுணுக்கங்களை பயன்படுத்துவது அவர்களுக்கு சிறந்தது.

முடிவுகள்

நல்ல பல் பாதுகாப்பு தடுப்பு முறையானது ஒருவரின் வாழ்நாளில் ஏற்படும் வாய் சம்பந்தமான நோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிதலாகும். Fluoride பயன்பாடு பற்சூத்தை ஏற்படாமல் தடுக்கும். தொடர்ச்சியான பல் பரிசோதனைகள் வாய் புற்றுநோய் மற்றும் வாய் சம்பந்தமான நோய்களை கண்டறிந்து ஆரம்ப நிலையிலேயே குணப்படுத்த உதவும். முரசு மற்றும் வாயிலுள்ள மென்மையான திசுக்களில் ஏற்படும் நோய்கள் பற்களை நிரந்தரமாக இழக்கும் நிலைக்கு கொண்டு செல்லலாம். 75 வீதமானவர்களுக்கு குணப்படுத்தக்கூடிய பல் நோய்களே காணப்படுகின்றன. தொடர்ச்சியாக பல் பரிசோதனைகள், மற்றும் பல் பாதுகாப்பு, ஆரோக்கியமான பற்கள் மற்றும் ஈறுகளுக்கு உதவும்.

பல் மருத்துவர்களின் பங்கு

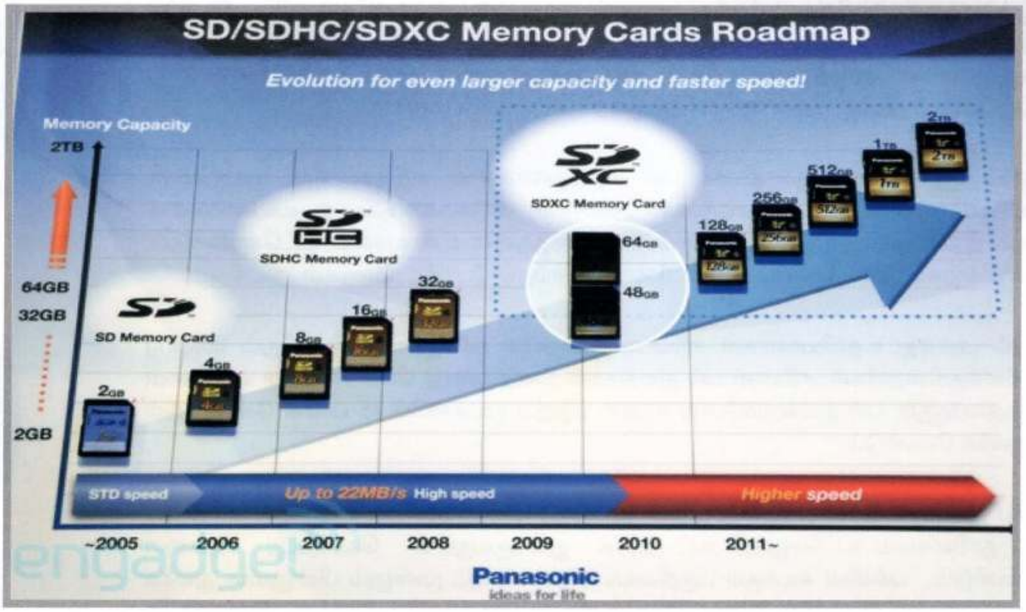
பல் பரிசோதனை மேற்கொள்ளுதல், நோய்களை கண்டறிதல், சிகிச்சைகளை திட்டமிட்டு செயல் படுத்துதல், பல் பாதுகாப்பு சம்பந்தமான அறிவுரைகள் வழங்கல்,

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

Terabyte SD cards

Rajan Kanagasabai (M.Eng)

SD கார்ட்டுகள் இந்த நூற்றாண்டில் ஏனைய சேமிப்பு சாதனங்களைவிட, ஒவ்வொரு வருடமும் இரண்டு மடங்கு வளர்ச்சி என்ற வீதத்தில் அளப்பரிய வளர்ச்சி கண்டுள்ளது. ஒரு றெரா பைட் என்பது 1000 கிகா பைட்டுகளுக்கு சமமானது.



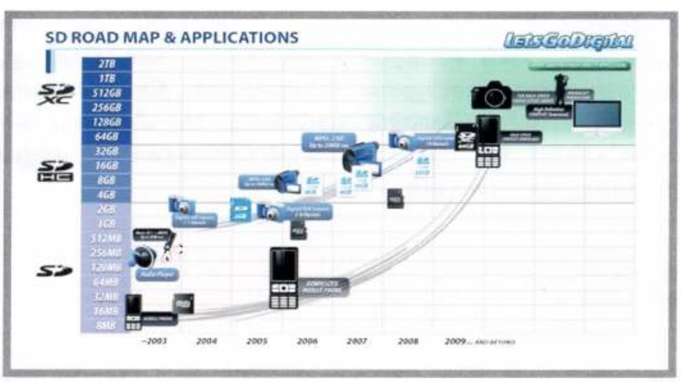
கேள்வி: நீங்கள் சேமித்துவைத்திருக்கும் அதிகளவான MP3 கோப்புக்களிலுள்ள எந்தவிதமான ஒலியையும் துல்லியமாக எதிரொலிக்கக்கூடிய 2TB SC கார்ட் ஒன்றைவைத்து நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

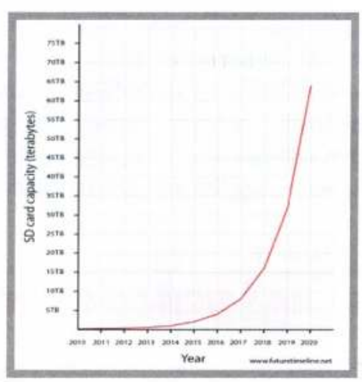
நீங்கள் தீர்மானிக்க உங்களுக்கு சில இலக்கங்கள்: 100 HD திரைப்படங்கள், 480 மணித்தியாலங்கள் HD Video றொக்கோடிங், 136,000 'fine mode' புகைப்படங்கள், உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதற்குமான MP3 பாடல்கள். (இந்தக் கடைசி இலக்கம் எனது போதிய கணித அறிவின்மையால்)

என்ன செய்வீர்கள்? நிச்சயம் தொலைந்துவிடுவீர்கள். படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளதையும் விட சிறிய SD கார்டாக இருந்தால், இன்னும் சீக்கிரமாய் தொலைத்து விடுவீர்கள். உங்கள் கமராவிலிருந்து காட்டை மாற்றும்போது அனைத்து படங்களையும் கொண்ட கார்டை ஒரு கால்வாய்குள் தவறுதலாக விழ்த்திவிடுவதை கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

உங்களால் தற்போது ஒரு 2TB கார்ட்டை வாங்க முடியாதிருக்கலாம். SDXC என்பது SD உடன் தொடர்புபட்ட ஆகக்கூடிய 2TB கார்டுக்கான வெற்றியளிக்கும் என்ற எதிர்பார்ப்பில் எழுதப்பட்ட ஒரு விளக்கம். அதன் கருத்தானது, கமராக்களுக்கு இன்னும் அதிகமான சேமிக்கும் தின் கொண்ட SD கார்டுகளை உற்பத்தியாளர்கள் உற்பத்தி செய்வதற்னான பாதையை திறந்துள்ளது என்பதேயாகும். ஒரு செக்கனுக்கு 104 MB என்ற வீதத்தில் இடமாற்றம் செய்யும் தற்போதைய வேகம், அதன் வளைவுகள் சரிவர அமையப்பெறுமாயின் ஒரு செக்கனுக்கு 300 MB என்ற வேகத்தில் இலகுவாக்கும். இதனை உயர்வாக எண்ணப்பட்ட 200x வேகம் கொண்ட செக்கனுக்கு 30 MD இடமாற்றம் செய்யும் ஒரு SD கார்டுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

கவலையை விடுங்கள். உண்மையிலேயே இந்த 2TD கார்டை வாங்கும் நிலைக்கு நாம் வரும்போது உங்களது கமரா 100 மெகா பிக்சல் கொண்ட HDR புகைப்படங்களைப் பதிவு செய்யும். அப்போது உங்களால் ஒரு கார்டில் 100 புகைப்படங்களை மாத்திரமே சேமித்து வைக்க முடியும்.





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

சிறந்த வேலை வாய்ப்பினைப் பெற்றுக்கொள்ள...

College of Leadership Excellence!

JRS COLLEGE OF BUSINESS AND HEALTH CARE INC.

"Committed to Provide Quality Training"

ABOUT US - JRS College of Business and Health Care Inc is a Private Career College registered as a private career college under the Private Career College Act 2005. One of the primary objective of our college is to upgrade the skills of our student closer to the fast moving technology, new invention and the modernization of technology.

We offer variety of Diploma Courses and Certificate Courses to provide skills to meet the demands of the competitive market

WE CAN HELP YOU TO UPGRADE YOUR SKILLS YOU NEED TO BE IN DEMAND

COURSE INFO

Diploma Courses

Accounting and Payroll Administrator
Health Office Administrator
Computerized Accounting
Office Assistant
Personal Support Worker(PSW)

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 recipients

Job Opportunities

Personal Support Worker Diploma (PSW)

Nurses Aid
House Keeper
Personal Care Attendant
Home Support Worker

Computerized Accounting Diploma

Accounting Assistant
Accounting Clerk
Accounts Payable/Receivable Clerk
Book Keeper

Accounting and Payroll Admin Diploma(A&P)

Payroll Administrator
Payroll Clerk
Accounting Clerk
Accounts payable/Receivable clerk

Health Office Administrator Diploma(HOA)

Medical Assistant /Receptionist
Health Office Administrator
Medical Secretary
Hospital/Ward Clerk

Office Assistant Diploma

Administrative Assistant
Office Clerk
Office Assistant

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

(Registered as a private career college under the Private Career College Act 2005)

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

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

இருவேறு புலவர் இதயங்களில் நிறைந்தவை

இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வதில் தான் எத்தனை இன்பம். அதிலும் மானிட குலத்திடையே ஒற்றுமை என்னும் பலம் ஊடுருவி நிற்பின் மகிழ்வே மேலோங்கும். எனினும் வாழ்க்கைச் சக்கரம் அவ்வாறு அமைந்து விடவில்லையே. மாந்தர் குழுமங் குழுமமாகப் பிரிந்து, தமது இனத்தை, அடையாளத்தை, தனிமனித விருப்பை, மானத்தை, தமது இருப்பைத் தக்கவைக்கக் காலந்தோறும் உயிரினங்களோடு போரிட்டவாறுள்ளனர்.

அகமும் புறமும் அதாவது காதலும் வீரமும் உலக இலக்கியங்களில் பல்வேறு காலப் பகுதிகளிலும் பதியப்பட்டு அவ்வவ் இலக்கியங்களின் தரம் உலகறியப் பகுத்தாராயப்படுகிறது. எம்மினத்துள் இருவேறு காலப்பகுதிகளில் வாழ்ந்த இருவேறு புலவர்களின் பாடல்கள் இங்கு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கப்படுகின்றன.

ஆலத்தூர்க்கிழார் என்பவர் சங்ககாலப் புலவர். இன்று எமக்குக் கிடைக்கும் சங்க இலக்கியங்கள் கடைச் சங்ககாலத்தில் எழுந்தவை எனக் கருதப்படுகின்றன. கடைச்சங்ககாலம் என்பது கி.மு.500- கி.பி.300 வரையான காலப்பகுதியைக் கொண்டது என அறிஞர் பலரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. ஆலத்தூர்க்கிழார் வாழ்ந்த காலத்தில் தமிழகத்தைச் சேரர், சோழர், பாண்டியர் என்ற மூவேந்தர் ஆட்சி புரிந்தனர். சோழ நாட்டை நலங்கிள்ளி என்ற வேந்தன் ஆண்டான். வேந்தன் நலங்கிள்ளியின் படையினது பெருக்கத் தையும் வீரத்தையும் அறிந்த புலவர், இயற்கையோடு எவ்வாறு அதனைப் பொருத்திப் பதிக்கலாம் எனச் சிந்தித்தார். அவரின் சிந்தனைவிரிவு பின்வருமாறு அமைந்தது.

"தலையோர் நுங்கின் தீஞ்சேறும் மிசைய
இடையோர் பழத்தின் பைங்கனி மாந்த
கடையோர் விடுவாய்ப் பிசிரொடு சுடுகிழங்கு நுகர
நிலமலர் வையத்து வலமுறை வளைஇ
வேந்து பீடழித்த ஏந்துவேல் தானை….." (புறம்: 225)

நிரைநிரையாகச் செல்லும் நலங்கிள்ளியின் தலைப்படையாகிய தூசிப்படை நுங்கு சாப்பிட்டுச் செல்ல, அதே இடத்திற்கு வரும் இடைப்படை பனம்பழம் சாப்பிட்டுச் செல்ல, கடைசிப் படையணி பனங்கிழங்கு சாப்பிட்டுச் செல்லுமாம். உலகையே வலம் வந்து வளைக்கக் கூடிய அளவு தொகையான, வலுவான வீரர் அச்சோழப்படையில் இருந்தனர் என இப்பாடல் மூலம் கூறுகிறார்.

'தென்தமிழ்த் தெய்வப் பரணி' என்னும் சிறப்புப் பெற்ற கலிங்கத்துப்பரணி என்னும் நூலை, 'பரணிக்கோர் செயங் கொண்டார்' என்று பாராட்டப்பெறும் செயங்கொண்டார் கி.பி. பதினோராம் நூற்றாண்டில் இயற்றினார் எனக் கொள்ளப்படுகிறது. இவர் முதலாம் குலோத்துங்க சோழ அரசனின் படைப் பெருக்கத்தினையும் அதன் வலிமையையும் பின்வருமாறு பதிவு செய்துள்ளார்.

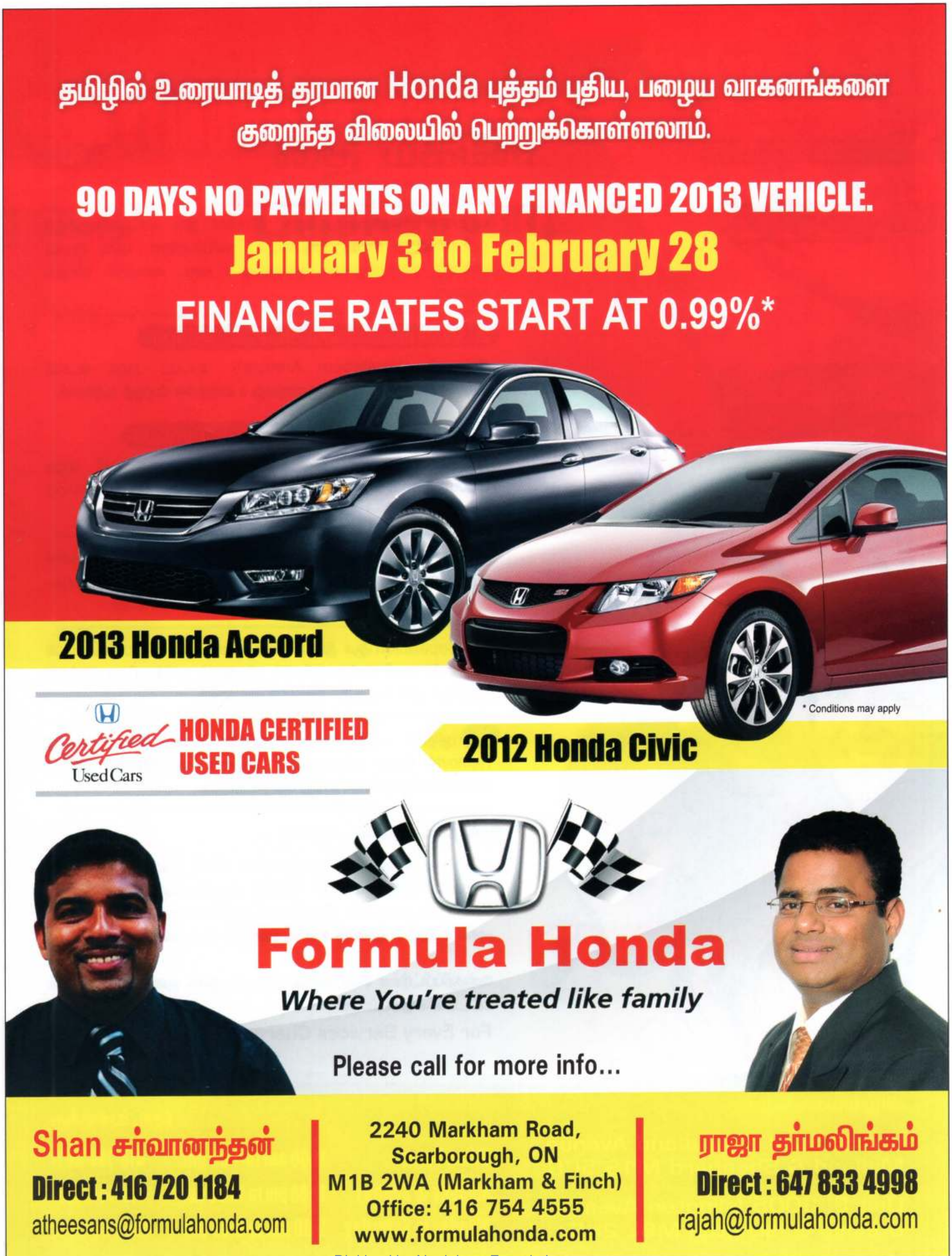
"அகிலவெற் புமின்று ஆனை யானவோ
அடைய மாருதம் புரவி யானவோ
முகில னைத்தும் அத்தேர் களானவோ
மூரி வேலை போர்வீ ரனானவோ
பார்சி றுத்தலிற் படைபெ ருத்ததோ
படைபெ ருத்தலிற் பார்சி றுத்ததோ
நேர்செறுத் தவர்க்கு அரிது நிற்பிடம்
நெடுவி சும்பலால் இடமும் இல்லையே!"

அஃதாவது, எல்லா மலைகளும் இன்று யானைகளாக மாறிக் குலோத்துங்க சோழனின் யானைப்படையாகி உள்ளனவோ? வீசுகின்ற தென்றற் காற்றுக் குதிரைகளாக மாறிக் குதிரைப் படையாகக் காட்சியளிக்கிறதோ? மேகங்கள் எல்லாம் தேர்களாக மாறித் தேர்ப்படையாயிற்றோ? வலிமையான கடல், போர் வீரர்களாக மாறிக் காலாட்படையென நிற்கிறதோ? இந்த உலகம் சிறியதாக உள்ளதால் குலோத்துங்க சோழ மன்னனின் படைவீரர்கள் நிறையப் பேர் என்று தோன்றுகின்றனரோ, அல்லது சோழனின் படைகள் அதிக அளவில் காணப்படுவதால் இந்த உலகம் பார்ப்பதற்குச் சிறியதாய்த் தோன்றுகின்றதோ? நேருக்கு நேராக நின்று போரிடுகின்ற போர் வீரர்களுக்கு நின்று போரிடப் போதிய இடம் இல்லாததால் வானுலகத்தைத் தவிர வேறு இடம் இல்லையே.

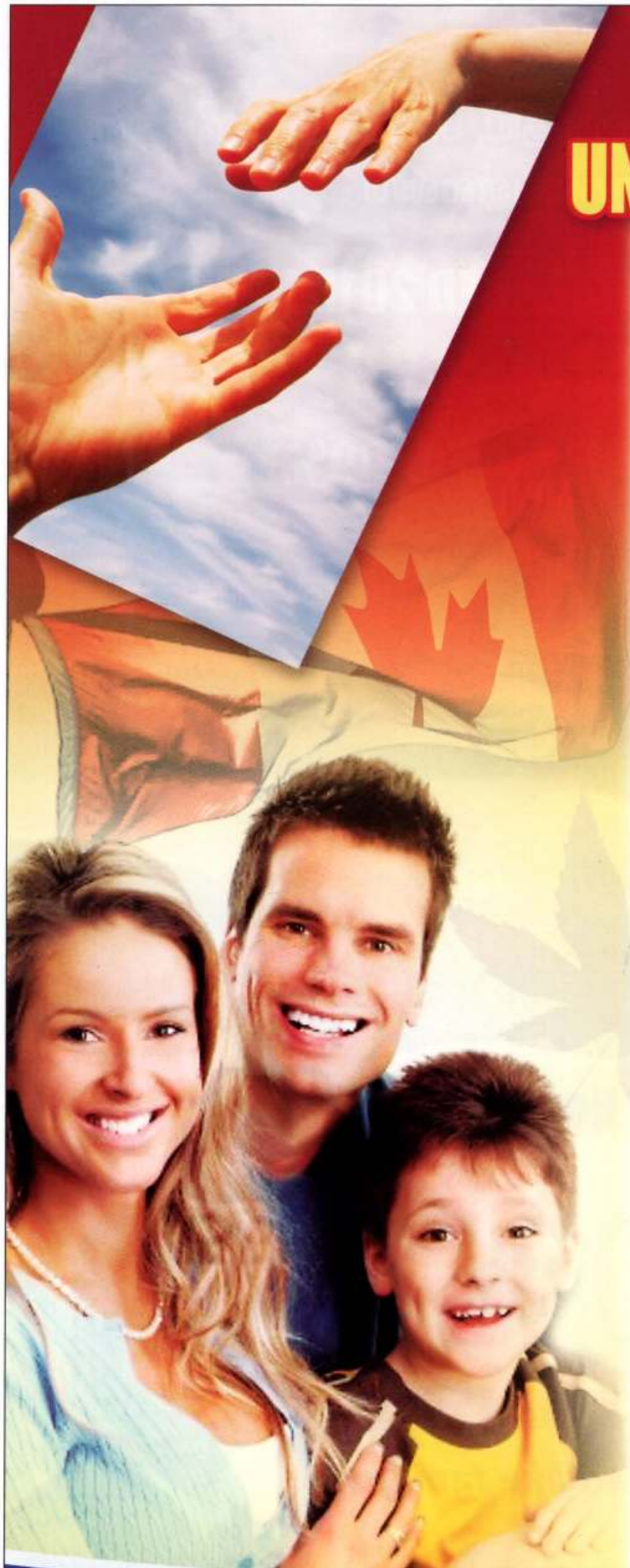
இராஜ்மீரா இராசையா.

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

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



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



UNIVERSAL COMMUNITY HELP

1. Express metro housing

வருமானம் குறைந்தவர்களுக்கும், Shelter இல் வசிப்பவர்களுக்கும் முதியவர்கள், தனியே வாழ்பவர்கள், தனிப்பெற்றோர், புதிய குடிவரவாளர்கள், அனைவருக்கும் குறைந்தது 1 வருட காலத்தில் பெற்றுத் தருவோம்.

2. Walker or wheel chair or scooter

இதனுடன் Washroom Areticle's உட்பட 1500 டொலர் பெறுமதியான பொருட்களை குறைந்தது 3 மாதத்தில் பெற்றுத் தருவோம்.

Welfare or ODSP or WSIB or Pension

இருப்பவர்கள் உடனே விண்ணப்பிக்கவும். அரச அனுமதி பெற்ற Occupational Therapist ஒருவர் எம்முடன் இணைந்து கடமையாற்றுகின்றார்.

3. கனடியக் குடிவரவு சட்டப்படி Sponsor செய்து தாமதமாக இருப்பவர்களுக்கு துரிதப்படுத்தி வரவசதி செய்துகொடுக்கப்படும். இலங்கை, இந்திய பாகிஸ்தானியர்களும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

4. Separation ஆக இருப்பவர்கள் அனைவருக்கும் Quick Divorce Cirtificate வசதி செய்து தரப்படும். இருவரும் தனித்தனியாக அல்லது இருவரும் முன் கூட்டியே அனுமதிபெற்று வரவும்.

5. புதிதாக வந்தவர்களின் அகதிக்கோரிக்கை நிராகரிக்கப்பட்டு Removal Order வந்தவர்களின் முடிவை மறுபரிசீலனை செய்து permanent residence செய்து கொடுக்கப்படும்.

6. தானம் - தருமம் - தொண்டு

புதிய குடிவரவாளர்களே, Vegetarian Food Bank or UCH or Thiruchundoor Murugan Temple தொண்டர்களுடன் இணைந்து கொள்வதன் மூலம் அரச உதவியாக 6 மாதப் பணமாக 600 டொலரையும் முதல் மாதம் மேலதிகமாக 250 டொலரையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

மேற்குறிப்பிட்டுள்ள சகல வேவைகளுக்கும் ஆகக் குறைந்த அலுவலகக் கட்டணம் அறவிடப்படும்.

For Every Services Charges will apply

அலுவலகங்களுக்கு:

Unit B-5 2370 Midland Avenue
Midland & Sheppard M1S 5C6

Unit E, 3005 Islington Avenue
Steeles & Islington M9L 2K9

தொடர்புகளுக்கு:

Office Hours	11:00 am to 4:00 pm	416-744-3011
Monday to Sunday	12:00 pm to 10:00 pm	416-744-4357
Monday to Saturday	9:00 am to 9:00 pm	416-554-5040

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

மாவிலி மருதையன் எழுதும்

மாத்தி யோசி

தன்னம்பிக்கைத் தொடர்

தயங்காதே... தவறவிடாதே...

நாம் எல்லோருமே தனித்துவமானவர்கள். ஒருவரைப் போல் ஒருவர் இல்லை. நாம் எல்லோருமே மிகப்பெரும் சாதனைகளை படைக்கிற வல்லமை படைத்தவர்கள். ஆனால், நம்முடைய தயக்கம், பயம், கூச்சம் இவைதான் நமது முதல் எதிரி.

எப்போதும் முதலாவது வருபவரைத்தான் இந்த உலகம் நினைவில் வைத்திருக்கும் என்பது எமது மனதில் ஒரு தாரக மந்திரமாக இருக்கவேண்டும். நீங்கள் நண்பன் திரைப்படம் பார்த்திருந்தால் இது புரிந்திருக்கும். இந்த மந்திரத்தின் மூலமே எமது தயக்கம், பயம் என்பவற்றை விரட்டியடிக்க வேண்டும்.

ஒரு விடயத்தை செய்வதில் ஏற்படும் தயக்கம், பயம் எந்த அளவுக்கு நமது வெற்றியை பாதிக்கும் என்பதற்கு சிறந்த உதாரணம் எட்வின் சி ஆல்ட்ரின்.

யார் இந்த எட்வின் சி ஆல்ட்ரின்?

நிலவில் முதன் முதலில் கால் வைத்தவர் யார்? என்றால் அனைவருமே பதில் சொல்லிவிடுவீர்கள். நீல் ஆம்ஸ்ட்ராங். ஆனால் உண்மையில் இந்த பெருமைக்குச் சொந்தக்காரராக வேண்டியவர் தான் எட்வின் சி ஆல்ட்ரின்.

அவருக்கு ஏற்பட்ட தயக்கமும் பயமும் வரலாற்றில் இடம்பெற வேண்டிய அவரின் பெயரை மாற்றிப்போட்டது. அவருக்கு ஏற்பட்ட தயக்கத்தையும் பயத்தையும் விரிவாகப் பார்ப்போமா?

எட்வின் சி ஆல்ட்ரின் நிலவுக்கு சென்ற அப்பல்லோ விண்கலத்தின் விமானி. ஆல்ட்ரின் அமெரிக்காவின் விமானப் படையில் பணிபுரிந்தவர். மேலும் விண் நடை அனுபவம் உள்ளவர். அதனால் அவர் விமானியாக நியமிக்கப்பட்டார்.

நீல் ஆம்ஸ்ட்ராங்க் அமெரிக்காவின் கப்பல் படையில் வேலை பார்த்தவர். மிகுந்த தைரியசாலி என்பதால்தான் இந்த பயணத்திற்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். இவர் இணை விமானி. இவர்கள் சென்ற அப்பல்லோ விண்கலம் நிலவை அடைந்ததும் நாசாவிலிருந்து "Pilot first..." என்று கட்டளை பிறப்பிக்கப்பட்டது. ஆனால் ஆல்ட்ரினுக்கோ மனதில் சின்ன தயக்கம்.

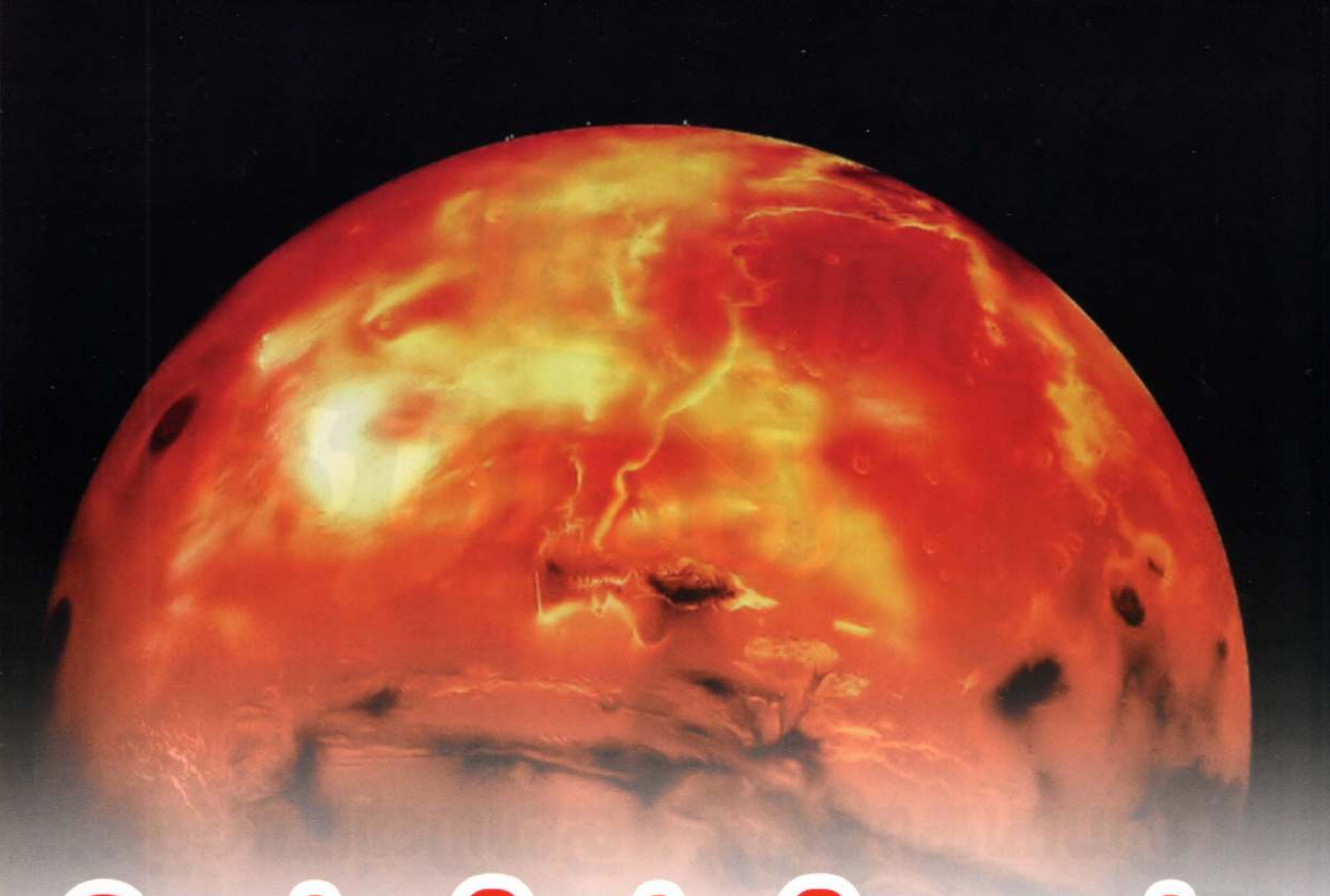
'நிலவில் முதன் முதலில் கால் எடுத்து வைக்கிறோம்... புவியீர்ப்பு விசையற்ற இடத்தில் இருக்கிறோம்... கால் வைக்கும் இடம் எப்படி இருக்கும் என்று தெரியாது... புதை மணலாக இருந்து உள்ளே இழுத்துவிட்டால்... எரி மணலாக இருந்து காலை சுட்டு விட்டால்...' என்ற சிறு பயத்தில் சில நொடிகள்தான் தாமதித்திருப்பார்.

அதற்குள் நாசாவில் இருந்து இரண்டாவது கட்டளை பிறப்பிக்கப்பட்டது. "Co pilot next..." நீல் ஆம்ஸ்ட்ராங் கட்டளை வந்த அடுத்த நொடி காலை எடுத்து வைத்தார். உலக வரலாறு ஒரு நொடி தயக்கத்தில் மாற்றி எழுதப்பட்டது. திறமையும் தகுதியும் இருந்தும் கூட தயக்கத்தின் காரணமாக தாமதித்ததால் இன்று ஆல்ட்ரினை யாருக்கும் தெரியவில்லை.

ஒரு நிமிடத் தயக்கம் நம்முடைய மிகப் பெரிய வெற்றிகளைத் தடுத்து விடுகிறது. வாழ்க்கைப் பயணத்தை மாற்றிவிடுகிறது. தெளிவான சிந்தனைகள் மற்றும் மனஉறுதிகளை வளர்ப்பதன் மூலம் தயக்கம் எனும் இருள் மூட்டங்களை அழித்து வாழ்கையை வெளிச்சமாக்க முடியும்.

நிலவை பார்க்கும் போது மட்டுமல்ல... நிஜமான வாழ்கையிலும் எட்வின் சி ஆல்ட்ரினையும் அவரது தயக்கத்தையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பெரிய வெற்றிகள் உங்களைத் தேடி வரும்.

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



செந்நிறக் கிரகமும் சென்று வரலாம்

என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள். அப்படி ஒருமுறை சென்று வருவதற்கு எடுக்கும் செலவு 250 பில்லியன் டொலர்களுக்கு மேல் வரும். இங்கிருந்து அங்கு போய்ச் சேர 8 மாதமும் பின் திரும்பி வர 8 மாதமும் எடுக்கும். இடையில் அங்கே தங்குவது 8 நாட்களாகவேதான்(?)இருக்கும். இதற்காகவா இவ்வளவு செலவு? என்று அவர்களைக் கேட்டால், அங்கு வாடிவீடுகள் அமைத்துப் பலமாதங்கள் தங்கக் கூடியதான வசதிகள் செய்வதற்கான ஆரம்ப நடவடிக்கைதான் இது என்கிறார்கள். இன்னமும் மனிதர்களை செவ்வாயில் குடியேற்றுவதற்கான திட்டங்களும் கூட உண்டாம். இவை பற்றித் தொடர்வதற்கு முன்னர், செவ்வாய் பற்றித் தெரிந்தவற்றைத் தூசு தட்டிப் பார்ப்போம்.

கதிரவனின் எட்டுக் கோள்களில் (புளூட்டோவை கணக்கில் இருந்து விட்டுவிட்டார்கள்) புவியிற்கு அடுத்து இருக்கும் நாலாவது கோள்தான் செவ்வாய். செவ்வாய் பற்றி முக்கியமான கருதுகோள் ஒன்றுண்டு. கிட்டத்தட்ட புவியிற்கு ஒப்பான செவ்வாயில்தான் முதலில் உயிரினங்கள் பலமில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன் தோன்றினவாம். புவியினைச் சுற்றியுள்ள காந்த மண்டலம், போதிய அளவிலான ஈர்ப்பு மண்டலம், வலிமையான வளிமண்டலம் போன்ற இயற்கைக் கவசங்கள் அதற்கு இல்லாததனால் உயிரின வாழ்வசதி இல்லாது போக, உயிரினங்கள் அழிந்து போய் வெறும் கட்டாந்தரையாக செவ்வாய் மாறிவிட்டதாம். ஒருசில உயிரினங்கள் மட்டும் எப்படியோ அழிவில் இருந்து தப்பிப் புவிக்கு வந்துவிட்டனவாம். அவற்றில் இருந்துதான் புவியில் மனிதர்கள் உட்பட

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

கனி

எல்லா உயிரினங்களும் தோன்றிப் பின்னர் பல்கிப் பெருகினவாம். இக்கருத்தும் சில விஞ்ஞானிகளிடையே உள்ளது.

அதனால்தான் செவ்வாய், கோபத்தில் சிவந்து, புவியின் மேல் எரிச்சலாய் இருக்கிறானோ? புவியின் மாந்தரில், அதிலும் குறிப்பாக தமிழரில் இவ்வளவு கோபமாக இருக்கிறானோ? செவ்வாயால் எத்தனை தமிழ்ப் பெண்கள் திருமணம் செய்யாமல் இருந்தார்கள், இருக்கிறார்கள். இன்னமும் எத்தனை இளம்பெண்களின் கணவன்மாரின் இறப்புக்களுக்கு காரணம் காட்டப்பட்டுக் கொண்டும் செவ்வாய் இருக்கிறான். ஆனால் விஞ்ஞானிகள், செவ்வாயின் மேற்பரப்பிற் காணப்படும் அதிக அளவிலான இரும்பொட்சைட்டு என்கிற இரசாயனப் பதார்த்தமே அதன் சிவப்பிற்குக் காரணம் என்கிறார்கள்.. மற்றும்படி, புவியின் மேல் கொண்ட எரிச்சலோ கோபமோ காரணமில்லை.

மில்லியன் ஆண்டு முன்னராகவே, ஒருவகை மனிதக் குரங்குகளின் கூர்ப்பு வழியில் இருந்து வந்த கோமோ சேபியன்களான மனிதர்களிடம் புலம்பெயரும் இயல்பு, இயல்பாகவே வந்துவிட்டது. அதனால்தான் தாயகமான ஆபிரிக்காவை விட்டு இடம்பெயர்ந்து, இன்று புவியின் பல பகுதிகளிலும் பரந்து வாழ்கின்றார்கள். அந்த இயல்பின் வளர்ச்சிப் படிமம்தான் செவ்வாய்ப் பயண ஒழுங்குகள். மனிதரின், வாழுமிடத்தை தன்வசப்படுத்தி தனது இனத்தினைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளும் இயல்பின் வெளிப்பாடாகவே வாடிவீடுகளும், தங்கும் திட்டங்களும். செவ்வாயிற்கான போக்குவரத்து வசதிகளுக்காக, நிலாவிற்கூட தங்கிப் போகக் கூடிய வசதிகள் செய்யும் திட்டமும் விஞ்ஞானிகளிடம் உண்டு.

ஆரம்பத்தில் செவ்வாய் பயணங்கள் வெறும் புஸ்வாணமாகப் போன சம்பவங்கள் உங்களுக்கு நினைவுக்கு வரலாம். இருக்கிறார்களோ இல்லையோ என்று தெரியாத வேற்றுக்கிரக மனிதர்களின் தலைமேல் இப்பழியைச் சிலர் விழுத்தியிருந்ததையும் நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். ஆனால் தொழில் நுட்ப அறிவின் வளர்ச்சி இப்போது செவ்வாயில் எங்களது கலங்களை இறக்கி ஆராயும் அளவிற்கு முன்னேறிவிட்டது. செவ்வாய் தரையில் நீர் உள்ளதா? முன்னொரு காலத்தில் நீர்ப் பரப்புகள் இருந்தனவா? உயிரினங்கள் ஊசலாடினவா? இன்றும் ஏதாவது வடிவில் உயிரினங்கள் உள்ளனவா? போன்ற கேள்விகளுக்கான பதில்கள் தரக்கூடிய ஆய்வுகள் நடந்து கொண்டிருப்பதை நாங்கள் அறிவோம். ஆரம்ப நேர்த்தன்மைப் பதில்களை அவ்வாய்வுகள் தருவதாக ஆய்வாளர்கள் இடைக்கிடை கூறுவதையும் அறிகிறோம்.

செவ்வாயிற்குச் சென்று வரும் முயற்சியின் நோக்க விரிவு இன்னமும் பெரிது. செவ்வாயிற்கப்பால் கோடிக்கணக்கான விண்கற்கள் பல்வேறு வடிவங்களில், பல்வேறு பருமன்களில் கதிரவனைச் சுற்றிக் கொண்டு இருக்கின்றன. இந்தக் குட்டி உலகங்களினுள் கதிரவக் குடும்பத்தின் இரகசியங்கள். பொதிந்துள்ளனவாம். இவற்றினை ஆராய்ந்தால், கதிரவக் குடும்பம் தோன்றிய காலம், வரலாறு, உயிரினத் தோற்றம், போன்ற விபரங்கள் வெளிவருமாம். செவ்வாயில் ஓர் ஆய்வுமையம் நிறுவி அதற்குக் கிட்டவாக இருக்கும் இக்கற்களை ஆராய்வது மிக வசதி என்பதாலும் சென்னிறக் கிரகம் சென்று வரும் முயற்சி முக்கிய இடத்தைப் பிடிக்கிறது.

இன்னொரு விடயம், இக் குட்டி உலகங்கள் மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்த பொக்கிஷங்கள் என்கிறார்கள். சிலவற்றில் இந்நாட்களில் பிரபலமான சக்தி உற்பத்திப் பொருளான யுரேனியம் அதிக ஆய்வில் உள்ளதாம். இன்னும், புவியின் பெரிய நகரமொன்றின் பருமனான விண்கல் ஒன்று முழுதாய் மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்த வைரத்தால் மட்டுமே ஆனது என்பதை ஆய்வாளர்கள் கண்டு பிடித்துள்ளனர். இப்படிப் பல அரிய பொருட்களுக்குப் பெயர் போனவையாக இந்தக் குட்டி உலகங்கள் உள்ளன. இவற்றில் எல்லாம் கண்வைத்தவர்கள், இவற்றினை அள்ளிக் கொண்டு புவியிற்கு வருவதற்கு இடையில் ஒரு தங்குமிடம் தேவை என்பதாலும் சென்னிறக் கிரகம் சென்று வரும் முயற்சி இப்போது முக்கியமானதாகின்றது.

இவை மட்டுமா, எங்களது விண்கலங்கள், கதிரவக் குடும்ப எல்லையுள் எங்கெங்கோ எல்லாம் சென்று ஆய்வுகள் நடத்தி, இன்று கதிரவக் குடும்பத்திற்கு வெளியேயும் சென்று விட்டன. இவை வெறும் இயந்திரங்கள் மட்டுமே. சந்திரனுக்கு நீல்ஸ் ஆம்ஸ்ரோங் சென்று ஆரம்பித்து வைத்த வெளியுலகப் பயணத்தை இன்னமும் விரிவுபடுத்தி கதிரவக் குடும்பத்திற்கு அப்பாலும் மனிதர்கள் சென்று ஆய்வுகள் நடத்துவதற்கான, அடுத்த கட்ட நகர்வின் வெளிப்பாடே இந்தச் சென்னிறக் கிரகப் பயணம் என்கிறார்கள்.

இப்படியாகப் பல உள்ளுறைப் பொருட்களைக் கொண்டிருக்கும் செவ்வாய்பயணம் பற்றி அலசிக் கொண்டிருக்கையில் எனது நண்பர் ஒருவர் என்னிடம் ஒரு கேள்வியைக் கேட்டார். "சென்னிறக் கிரகம் சென்று வந்தால் எனது மகளின் செவ்வாய்க் குற்றம் நீங்கி விடுமா?" எனக்கு என்ன பதில் கூறுவதென்று தெரியவில்லை. உங்களுக்குத் தெரிந்தால் தயவுடன் எனக்கு அறியத் தருகிறீர்களா? நன்றி.

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

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

க. நவம்

கெளுத்தி மீனும் கெப்பர்த் தவளையும்

காலை நேரச் சந்தடியில் மூழ்கியிருந்தது, புல்லுக் குளம்!

சுற்று வட்டாரத்துப் பூச்சிபுழுக்களும் புல்பூண்டுகளும் புதுநாளின் வரவையொட்டிச் சில்லிட்டுச் சிலிர்த்திருந்தன. பறவைகளும் விலங்குகளும் பசிக்குணவு தேடும் பணியில் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருந்தன.

கரையோரமாக நீரில் மிதந்தபடி, தினவெடுத்த தோள்களுடன் தண்டால் எடுப்பதுபோலப் பாவனை செய்துகொண்டிருந்த தவளையை, கெளுத்தி மீனொன்று எதேச்சையாகக் கண்டது.

"பெரியவர் தேகாப்பியாசம் செய்கிறார் போலும்." பேச்சுக் கொடுத்தது, கெளுத்தி.

"நானென்ன மாமரத்திலிருந்து மாங்காயா பிடுங்குகிறேன்? பார்த்தாலே தெரியவில்லை?" செருக்குடன் உரத்த குரலில் உறுமியது, தவளை.

"தெரியுது தெரியுது... பெரியவரின் புஜபல பராக்கிரமங்களைப் பார்த்தாலே தெரியுது." பயத்துடன் சற்றே ஓரடி பின்வாங்கிய கெளுத்தி சொன்னது.

"அட முட்டாளே, அங்க லட்சணம் மட்டுமா? அனைத்துலகளந்த அறிவிலும் உயர்ந்தவன், நான். நீரே தஞ்சமென வாழும் நின்போன்ற நீசர்கள் என்னறிவின் ஆழ அகலம் அறிவரோ? நீரிலும் வாழ்வேன் - நிலத்திலும் வாழ்வேன், நான். பரந்து விரிந்த பல்லுலக சஞ்சாரி, என் பட்டறிவுக்கு நிகரேது? என் பராக்கிரமங்களுக்கு அளவேது?"

அகங்காரத்துடன் வாய் பிளந்து குளமதிரக் கத்தியவாறு, தரையிலும் தண்ணீரிலுமாக மாறி மாறித் தன்னை மறந்து துள்ளித் துள்ளிச் சாகச சமத்காரங்களில் தவளை ஈடுபட்டுக்கொண்டிருந்த தருணம் பார்த்து.

திடீரெனப் பாய்ந்து வந்த கொக்கொன்று, அதனை 'லபக்' என்று கௌவிச் சென்றது!

தன் வாயால் கெட்ட இந்தத் தவளை போல, காரணமேதுமின்றிக் கத்திக் கத்தியே தம்முயிரைக் காவுகொடுப்போரை எண்ணி வருந்தியபடி, நடுக் குளத்தை நோக்கி நகர்ந்து சென்றது, கெளுத்தி மீன்!

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

சிவநேசன்

சாதனைகளும், சர்ச்சைகளும், சவால்களும் நிறைந்த ஒரு ஆண்டு 2012 என்றால் அது மிகையாகாது. அறிவியல் ரீதியான சான்றுகளும், நாசாவின் தகவல்களும் மாயன் காலெண்டரும் என 21.12.2012 என்ற திகதி மக்கள் மத்தியில் மிகுந்த சர்ச்சையையும், பயத்தையும் ஏற்படுத்திய தினம் என்றே சொல்லலாம்.

இதுதவிர அமெரிக்காவில் ஜனாதிபதி தேர்தல், சாண்டி சூறாவளி, ஒலிம்பிக்ஸ் சாதனைகள் என்பவற்றோடு விஞ்ஞான ரீதியாக, தொழில்நுட்ப ரீதியாக மனிதர்கள் அதி உச்சத்தை அடைந்து கொண்டிருந்தனர் என்றால் அது மிகையல்ல.

2012இன் மிக முக்கிய சம்பவங்கள்

ஜனவரி 18 - வீக்கிபீடியா வேலைநிறுத்தம்

இன்றைய நவீன உலகில் எந்த தகவல்களையும், எப்போது வேண்டுமானாலும் எங்கிருந்து வேண்டுமானாலும் பெறலாம் என்ற அளவுக்கு முன்னேறியுள்ள அதே நேரத்தில் இணைய தகவல் திருட்டும் அதிகரித்து வருகிறது. இதனை தடுக்கும் விதமாக தகவல் களஞ்சியமான விக்கிபீடியா, ஒருநாள் வேலை நிறுத்தம் மேற்கொண்டது.

ஜனவரி 26 - பூமியை தாக்கிய சூரியப்புயல்

உலக அழிவை நினைவூட்டும் விதமாக 2012ம் ஆண்டில் பல்வேறு அரிய கிரகணங்களும், சூரியப் புயல்களும் பூமியை தாக்கின. குறிப்பாக ஜனவரி மாதமே பூமியின் வடமுனையை சூரியப் புயல் தாக்கி மக்களை அச்சுறுத்தியது. இதனால் வானில் பிரகாசமான ஒளி தோன்றியதுடன், அயர்லாந்து, இங்கிலாந்து, ஸ்காட்லாந்து மற்றும் நோர்வே போன்ற பகுதிகள் பாதிக்கப்பட்டது. இதேபோன்று மார்ச் மாதம் 8ம் திகதியும் மற்றொரு சூரியப்புயல் பூமியை தாக்கியது. இதனால் பாரிய அளவில் சேதம் ஏற்படவில்லை.

பெப்ரவரி 12 - இசை உலகின் தங்க பெண் மரணம்

பிரபல பொப் இசை பாடகியும், ரசிகர்களால் செல்லமாக இசை உலகின் தங்க பெண் என்றும் அழைக்கப்பட்ட ஒய்ட்னி ஹோஸ்டன் மர்மமான முறையில் மரணம் அடைந்தார். அதன் பின் நடத்தப்பட்ட விசாரணையில், போதைப் பொருளை அதிகளவு உட்கொண்டதே மரணத்திற்கு காரணம் என தெரியவந்தது. இருப்பினும் இவரது மரணம் ரசிகர்கள் மட்டுமல்லாது, இசைத்துறைக்கும் பாரிய அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியது.

மார்ச் 04 - ரஷ்யா ஜனாதிபதி தேர்தல்

ரஷ்யாவில் நடந்த ஜனாதிபதி தேர்தல், விளாடிமிர் புடின் வெற்றி பெற்று மூன்றாவது முறையாக ஜனாதிபதியானார். இத்தேர்தலில் 62 சதவிகித வாக்குகள் பெற்று, புடின் அபார வெற்றி பெற்றார். எனினும் தேர்தலில் முறைகேடுகள் நடந்ததாக கூறி, எதிர்க்கட்சியினர் ஆர்ப்பாட்டம் நடத்தினர்.

ஏப்ரல் 01 - மியான்மர் நாடாளுமன்ற தேர்தல்

2012ஆம் ஆண்டில் மியான்மர் நாடாளுமன்ற இடைத்தேர்தல் முக்கிய இடத்தை பிடித்தது. காரணம் 15 ஆண்டுகளாக வீட்டுக்காவலில் வைக்கப்பட்டிருந்த, ஜனநாயகப் போராட்டத் தலைவர் ஆங் சான் சூகி போட்டியிட்டார். இத்தேர்தலில் மக்களின் பேராதரவுடன் ஆங் சாங் சூகி அபார வெற்றி பெற்று நாடாளுமன்ற உறுப்பினரானார்.

ஏப்ரல் 15 - டைட்டானிக் 100வது நிறைவு தினம்

1514 பேரை பலி கொண்ட டைட்டானிக் கப்பல் மூழ்கி, 100 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்தது அனுசரிக்கப்பட்டது. இந்த நிகழ்வின் ஒரு பகுதியாக டைட்டானிக் கப்பல் விபத்தில்

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

பலியான நபர்களின் குடும்பத்தினர் அனைவரும் இணைந்து, பயணிகள் கப்பல் ஒன்றில் சவுதாம்ப்டன் துறைமுகத்திலிருந்து புறப்பட்டு சென்றனர். இவர்கள் சரியாக அதிகாலை 2.20 மணிக்கு கப்பல் மூழ்கிய இடத்தில் அஞ்சலி செலுத்தினர்.

மே 07 – பிரான்ஸ் ஜனாதிபதி தேர்தல்

பிரான்சில் நடந்த ஜனாதிபதி தேர்தலில் நிக்கோலஸ் சர்கோசியை தோற்கடித்து, பிராங்காய்ஸ் ஹோலண்டே ஜனாதிபதியாக தெரிவு செய்யப்பட்டார். கடந்த 1995ஆம் ஆண்டிற்கு பின்னர் சோசலிஸ்ட் கட்சி சார்பில் தெரிவான முதல் ஜனாதிபதி என்ற பெருமையை ஹோலண்டே பெற்றார்.

யூன் 02 – எகிப்தின் முன்னாள் ஜனாதிபதிக்கு தண்டனை

எகிப்தில் 30 ஆண்டுகளாக சர்வாதிகார ஆட்சி நடத்தி வந்த ஹோஸ்னி முபாரக்கிற்கு எதிராக மக்கள் போராட்டம் நடத்தினர். இதன் விளைவாக முபாரக் பதவி விலகினார். இதனையடுத்து இவர் மீது போராட்டம் நடந்த காலகட்டத்தில் 846 பேரை கொன்று குவித்தது உட்பட பல்வேறு ஊழல் வழக்குகள் தொடரப்பட்டது. இதில் முபாரக்கிற்கு ஆயுள் தண்டனை விதித்து நீதிமன்றம் தீர்ப்பளித்தது.

யூன் 05 – ராணி எலிசபெத்தின் வைரவிழா கொண்டாட்டம்

இந்த ஆண்டில் பிரிட்டன் மட்டுமல்லாது உலகளவில் பெரும்பாலான மக்களின் கொண்டாட்டமாக இருந்தது ராணி எலிசபெத்தின் வைர விழா தான். பிரிட்டன் ராணி எலிசபெத் பதவியேற்று 60 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்ததை முன்னிட்டு, வைர விழா நிகழ்வுகள் பல்வேறு நாடுகளில் நிகழ்ந்தன. இவ்விழாவின் ஒரு பகுதியாக பிக் பென் கோபுரத்தின் பெயர் எலிசபெத் கோபுரமாக மாற்றப்பட்டது.

ஆகஸ்ட் 06 – நாசாவின் கியூரியாசிட்டி

செவ்வாய் கிரகத்தை ஆராய்வதற்காக, நாசாவால் அனுப்பப்பட்ட க்யூரியாசிட்டி விண்கலம் 8 மாத பயணத்திற்கு பின்னர், வெற்றிகரமாக செவ்வாய் கிரகத்தில் தரையிறங்கியது. அதன்பின் அங்குள்ள பாறைகளையும், மண்ணையும் ஆய்வு செய்து பல்வேறு புகைப்படங்களை எடுத்து அனுப்பியது. இப்படங்களின் மூலம் நாசா விஞ்ஞானிகளுக்கு செவ்வாய் கிரகத்தில் மனிதர்கள் வாழலாம் என்ற நம்பிக்கை வலுப்பெற்றது.

ஆகஸ்ட் 26 – நீல் ஆம்ஸ்ட்ராங் மரணம்

நிலவில் முதன் முதலில் காலடி எடுத்து வைத்தவர் என்ற பெருமை கொண்டிருந்த அமெரிக்க விஞ்ஞானி நீல் ஆம்ஸ்ட்ராங் தனது 82-வது வயதில் காலமானார்.

அக்ரோபர் 09 – மலாலா துப்பாக்கி சூடு

பாகிஸ்தானில் பெண் குழந்தைகளின் கல்விக்காகவும், தலிபான்களுக்கு எதிராகவும் போராடிய மலாலா மீது துப்பாக்கி சூடு நடத்தப்பட்டது. மிக மோசமான நிலையில், பிரிட்டனுக்கு கொண்டுவரப்பட்ட மலாலாவுக்கு, லண்டனில் குயின் எலிசபெத் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. மேலும் இச்சிறுமியின் தந்தை ஜியாவுதீன் யூசுப்சாய், ஐ.நா சபையின் சர்வதேச கல்விக்கான சிறப்பு ஆலோசகராக நியமிக்கப்பட்டார்.

அக்ரோபர் 29 – சாண்டி புயலின் கோரத் தாண்டவம்

வரலாற்றிலேயே இதுவரையிலும் இல்லாத அளவுக்கு அமெரிக்காவில் சேதத்தை ஏற்படுத்தியது சான்டி புயல். இப்புயலால் 5 கோடி மக்களின் இயல்பு வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டதுடன், 12 மாகாணங்கள் முழுமையாக சேதமடைந்தது. இதனால் 13 ஆயிரம் விமான சேவைகள் நிறுத்தப்பட்டதுடன், நியூயார்க், நியூஜெர்ஸி மாகாணங்கள் உட்பட 8 இடங்களில் அவசர நிலை பிரகடனப்படுத்தப்பட்டது.

நவம்பர் 06 – அமெரிக்கா ஜனாதிபதி தேர்தல்

தேர்தலில் ஜனநாயக கட்சி சார்பில் பராக் ஒபாமாவும், குடியரசு கட்சி சார்பில் மிட் ரோம்னியும் போட்டியிட்டனர். இருவரும் மாறி மாறி ஒருவரை ஒருவர் தாக்கியதுடன், பல்வேறு சலுகைகளையும் மக்களுக்கு அறிவித்தனர். முடிவில் 303 வாக்குகள் பெற்று மீண்டும் ஜனாதிபதியாக தெரிவானார் பராக் ஒபாமா.

நவம்பர் 18 –யாசர் அரபாத் மரணத்தில் சர்ச்சை

பாலஸ்தீன தலைவர் யாசர் அரபாத், பாரிஸ் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்த போது சந்தேகத்திற்கு இடமான முறையில் மரணமடைந்தார். இதனையடுத்து இவரது உடைகளை ஆய்வு செய்த சுவிட்சர்லாந்து ஆய்வாளர்கள், பொலோனியம் விஷம் இருந்ததை கண்டுபிடித்தனர். இதனை தொடர்ந்து இவரது உடலை மீண்டும் தோண்டியெடுத்து ஆய்வு செய்ய முடிவெடுக்கப்பட்டது.

நவம்பர் 30 – பாலஸ்தீனத்திற்கு அந்தஸ்து

ஐ.நாவில் முதன் முறையாக உறுப்பினர் அல்லாத கண்காணிப்பாளர் அந்தஸ்து பாலஸ்தீனத்திற்கு வழங்கப்பட்டது. எனினும் இத்தீர்மானத்தை அமெரிக்கா, இஸ்ரேல், ஜேர்மனி உட்பட 9 நாடுகள் எதிர்த்து வாக்களித்தன. இத்தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டவுடன், இஸ்ரேல் எல்லைப்பகுதியில் 3000 வீடுகளை கட்ட தீர்மானித்தது. இஸ்ரேலின் இத்திட்டத்திற்கு உலக நாடுகள் பலவும் எதிர்ப்பு தெரிவித்தன.

டிசம்பர் 14 – அமெரிக்க படுகொலை

அமெரிக்காவின் கானிக்டிகட் பகுதியில் உள்ள சான்டி ஹூக் பள்ளியில், 20 வயது மதிக்கத்தக்க நபர் ஆடம் லான்சா நடத்திய துப்பாக்கி சூட்டில் 20 குழந்தைகள் உட்பட 28 பேர் பலியாயினர். இந்த சம்பவம் உலகம் முழுவதும் பெரும் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியது.

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

மருத்துவ மகத்துவம்

டாக்டர் போல் ஜோசெப்
முன்னாள் பேராசிரியர் :
தமிழ்நாடு டாக்டர். எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவக் கல்லூரிகள்
ஹோமியோபதி மருத்துவம், அக்குப்பங்சர் சிகிச்சை சிறப்பு நிபுணர்.

சோதனைக்குழாய் குழந்தை (IN Vitro Fertilization)

இதைப்பற்றி பல பேருக்கு தெரிந்திருந்தாலும் சந்தேகங்கள் நிறையவே இருக்கின்றது. மருத்துவ வரலாற்றில் மாபெரும் மைல் கல் என்றே சொல்லலாம். முதல் முறையாக 25 யூலை 1978ல் லூயிஸ் பிறவுண் என்ற சோதனைக்குழாய் குழந்தை பிறந்தது. அதை வெற்றிகரமாக செய்தவர்கள் டாக்டர் றொபேர் எட்வோர்ட் மற்றும் பற்றிக். அதில் டாக்டர் றொபேட் அவர்களுக்கு 2010 இல்தான் மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது. அந்தக் குழந்தை வளர்ந்து அவளுக்கு 2004ல் திருமணம் நடைபெற்றது. அவளுக்கு 20 டிசெம்பர் 2006 இல் கேமரூன் என்ற அழகான ஆண்குழந்தை இயற்கையாகப் பிறந்தது. செயற்கையாக பிறக்கவைக்கப்பட்ட அவளுக்கு இயற்கையாக இன்னொரு குழந்தை.

சோதனைக்குழாய் குழந்தை என்றதும் குழந்தை குழாயில்தான் வளரும் என்று எண்ணிவிடாதீர்கள். "In Vitro" என்றால் லத்தீன் மொழியில் கண்ணாடி என்று அர்த்தமாகும். பெண்ணின் முட்டையும் ஆணின் விந்தணுவும் மனித உடலுக்கு வெளியில் இணைந்து கருவுறுதல் தான் இந்த விந்தையாகும். முதன்முறையாக லூயிஸ் பிறவுணின் தாயான லெஸ்லிக்கு அவளின் கருக்குழாயில் **(Fallopian Tube)** அடைப்பு இருந்ததால்தான் அவளின் முட்டையினையும் கணவன் ஜோன் பிரவுணின் விந்தணுவும் சேகரிக்கப்பட்டு பரிசோதனைக் கூடத்தில் ஒரு சிறிய கண்ணாடிக் கிண்ணத்தில் அதற்கேற்ற சூழலில் கருக்கட்டல் நிகழப்பெற்றது. இது எப்படி நடைபெறுகிறது என்பதைத்தான் சுருக்கமாக விளக்கப்போகிறேன்.

முதலில் கணவன் - மனைவி இருவருக்கும் தொடர்ச்சியான பல பரிசோதனைகள் செய்யப்படும். கணவனின் விந்தணுக்கள் சேகரிக்கப்பட்டு ஆய்வுகூடத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைக்கப்படும். அதன்பின் பெண்ணின் சூலகத்தில் கருமுட்டைகள் சரியாக உருவாகும் வண்ணம் ஹோமோன் மற்றும் மருந்துகள் அவளுக்குச் செலுத்தப்படும். பிறகு தொடர்ச்சியாக பெண்ணின் ஓவரி என்ற சூலகத்தில் முட்டைகள் உருவாகும் விதம் கண்காணிக்கப்பட்டு, முட்டை உற்பத்தி செய்யும் போலிக்சிற்களின் எண்ணிக்கையினை அடிப்படையாகக் கொண்டு முழு வளர்ச்சியடைந்த நான்கு முதல் பதினாறு முட்டைகள் வரை வெளியில் கவனமுடன் எடுக்கப்பட்டு பரிசோதனைச் சாலையில் ஒவ்வொரு முட்டை கவனமாக பரிசோதிக்கப்பட்டு, அதற்குரிய திரவங்களால் அவை சுத்தம் செய்யப்பட்டு வீரியத்தின் அடிப் படையில் தரம்பிரிக்கப்பட்டு, சில மணி நேரங்கள், இன்குபேற்றர் கருவிற்குள் பாதுகாக்கப்படும்.

பிறகு கணவனின் விந்தணுக்கள் சுத்தம் செய்யப்பட்டு அவையும் தரம்பிரிக்கப்பட்டு அதற்குரிய கண்ணாடிப் பத்திரத்தில் அதாவது பெண்ணின் கருக்குழந்தையின் உள்ளே நிலவும் குளிர்ந்த சூழல் இன்குபேற்றர் கருவியின் உதவியால் உருவாக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு முட்டையுடனும் சுமாராக ஒரு லட்சம் விந்தணுக்கள் சேர்க்கப்பட்டு அதற்குரிய திரவத்தில் வளரவிடப்படும். அதற்கு தேவையான புரதங்கள், தாதுப்புகள், மற்றும் அவசியமான சிலவும் சேர்க்கப்பட்டு வளரவிடப்படும்.

பின்பு 18 மணிநேரம் கழித்து முட்டைகள் கருவுற்றனவா என்று புறோ நியூக்கிளியர் சோதனை செய்யப்படும் இந்தக் கருக்கட்டல் என்பது மருத்துவரின் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. ஆம் இது இயற்கையாக நடைபெற்றாக வேண்டும்.

கண்ணாடிக் கிண்ணத்தில் 48 மணித்தியாலம் முதல் 72 மணித்தியாலங்கள் வரையும் முட்டையும் விந்துவும் இணைந்த கருக்கள் பிரிந்து கலப்பிரிவு நடைபெறும். அதன்பிறகு பொதுவாக இரண்டுமுதல் எட்டுவரையான கலங்கள் கொண்ட முளையத்தை பெண்ணின் கருப்பைக்குள் வைத்துவிடுவார்கள். இதற்கு முளைய இடமாற்றம் என்று பெயர்.

இவை மிக நுணுக்கமாக மிகவும் கைகோர்ந்த நிபுணர்களால் அதிநவீன வசதிகளைக் கொண்ட மருத்துவமனைகளில் செய்யப்படுகின்றது. அதன்பின்பு சில நாட்கள் ஓய்வின்பின்பு 15 நாட்களுக்குப்பிறகு ரத்தப்பரிசோதனை செய்து கருப்பையில் வைக்கப்பட்ட கரு அதிலே பதிந்து வளரத் தொடங்கிவிட்டதா என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளலாம்.

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

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

நீங்கள் இறந்த பின் யார் அழ போகிறார்கள்?

"The Monk who sold his Ferrari" புத்தகம் எழுதிய ராபின் ஷர்மாவின் மற்றொரு புத்தகம் "நீங்கள் இறந்த பின் யார் அழ போகிறார்கள்?" (Who will cry when you die?). ''நீ பிறந்த போது நீ அழுதாய் உலகம் சிரித்தது. நீ இறக்கும் போது பலர் அழுதால் தான் உன் ஆத்மா மகிழும்' என செண்டிமெண்டாக பேசும் ராபின் ஷர்மா இந்த புத்தகத்தில் சொல்லியுள்ள சில விஷயங்கள் உங்கள் பார்வைக்கும், சிந்தனைக்கும்:

- உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு நபரும் உங்களுக்கு ஏதோ ஒன்றை சொல்லி தருகின்றார். எனவே நீங்கள் சந்திக்கும் எல்லோரிடமும் கருணையுடன் இருங்கள்.
- உங்களுக்கு எந்த விஷயத்தில் திறமை உள்ளதோ அதிலேயே கவனத்தையும், நேரத்தையும் அதிகம் செலுத்துங்கள். மற்ற விஷயங்களுக்காக அதிக நேரம் செலவழிக்காதீர்கள்.
- அடிக்கடி கவலைப்படாதீர்கள். தேவை எனில் கவலைபடுவதற்கென ஒவ்வொரு நாளும் மாலை நேரம் முப்பது நிமிடம் ஒதுக்குங்கள். அந்த நேரம் அனைத்து கவலையும் குறித்து சிந்தியுங்கள்.
- அதிகாலையில் எழ பழகுங்கள். வாழ்வில் வென்ற பலரும் அதிகாலையில் எழுபவர்களே.
- தினமும் நிறைய சிரிக்க பழகுங்கள். அது நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் நண்பர்களையும் பெற்று தரும்.
- நிறைய நல்ல புத்தகம் படியுங்கள். எங்கு சென்றாலும் ஒரு புத்தகத்துடன் செல்லுங்கள். காத்திருக்கும் நேரத்தில் வாசியுங்கள்.
- உங்கள் பிரச்சனைகளை ஒரு தாளில் பட்டியலிடுங்கள். இவ்வாறு பட்டிய லிடும்போதே உங்கள் மன பாரம் கணிசமாக குறையும். அதற்கான தீர்வு இதன் மூலம் கிடைக்கவும் வாய்ப்பு உண்டு.
- உங்கள் குழந்தைகளை உங்களுக்கு கிடைத்த மிக சிறந்த பரிசாக (Gift) நினை யுங்கள். அவர்களுக்கு நீங்கள் தர கூடிய சிறந்த பரிசு அவர்களுடன் நீங்கள் செலவிடும் நேரமே.

- தனக்கு வேண்டியதை கேட்பவன் சில நிமிடங்கள் முட்டாளாய் தெரிவான். தனக்கு வேண்டியதை கேட்காதவன் வாழ் நாள் முழுதும் முட்டாளாய் இருக்க நேரிடும்.
- உங்கள் தினசரி பிரயாண நேரத்தை உபயோகமாக செலவழியுங்கள். உதாரணமாய் நல்ல புத்தகம் வாசிப்பதிலோ, நல்ல விஷயம் யோசிப்பதிலோ செலவழிக்கலாம்.
- எந்த ஒரு புது பழக்கமும் உங்களுக்குள் முழுதும் உள் வாங்கி, அது உங்கள் வாடிக்கையாக மாற 21 நாட்களாவது ஆகும்.
- தினமும் நல்ல இசையை கேளுங்கள். துள்ளலான நம்பிக்கை தரும் இசை, புன்னகையையும் உற்சாகத்தையும் தரும்.
- புது மனிதர்களிடமும் தயங்காது பேசுங்கள். அவர்களிடமிருந்து கூட உங்களை ஒத்த சிந்தனையும் நல்ல நட்பும் கிடைக்கலாம்.
- பணம் உள்ளவர்கள் பணக்காரர்கள் அல்ல. மூன்று சிறந்த நண்பர்களாவது கொண்டவனே பணக்காரன்.
- எதிலும் வித்தியாசமாய் இருங்கள். பிறர் செய்வதையே நீங்களும் செய்யாதீர்கள்.
- நீங்கள் படிக்க தொடங்கும் எல்லா புத்தகமும் முழுவதுமாய் படித்து முடிக்க வேண்டியவை அல்ல. முதல் அரை மணியில் உங்களை கவரா விட்டால் அதனை மேலும் படித்து நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள்.
- உங்கள் தொலைபேசி உங்கள் வசதிக்காக தான். அது அடிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் எடுத்து பேச வேண்டும் என்பதில்லை. முக்கியமான வேளைகளில் நடுவே இருக்கும் போது தொலைபேசி மணி அடித்தாலும் எடுத்து பேசாதீர்கள்.
- உங்கள் குடும்பத்தின் முக்கிய நிகழ்வுகளை அவசியம் புகைப்படம் எடுங்கள். பிற்காலத்தில் அந்த இனிய நாட்களுக்கு நீங்கள் சென்று வர அவை உதவும்.
- அலுவலகம் முடிந்து கிளம்பும் போது சில நிமிடங்கள் வீட்டிற்கு சென்றதும் மனைவி, குழந்தைக்கு என்ன செய்ய வேண்டுமென யோசியுங்கள்.
- நீங்கள் எவ்வளவு வெற்றி அடைந்தாலும் எளிமையான (humble) மனிதராயிருங்கள். வெற்றிகரமான பல மனிதர்கள் எளிமையானவர்களே.

- அபி

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

வீடு மற்றும் வியாபார தளங்களை வாங்கவும் விற்கவும்

சிறந்த வீடு விற்பனையாளர்களுக்கான விருது.

Chairman Club Award 2010, 11, 12 from Home Life

President Club Award 2011 from Tridel

Top Producing Team 2010, 11, 12

Siva & Joy Got it SOLD

Direct : 416-267-9700

Residential / Commercial / New Condo and Investment Properties

Siva Shanmuganathan Broker
Cell : 416-545-7482

Joy H. Selvanayagam Broker
Cell : 416-358-6928

Homelife/Future Realty Inc.,Brokerage

7 Eastvale Drive Unit 205, Markham, L3S 4N8 **Tele : 416-264-0101/ 905-201-9229** www.futuregtahomes.com | www.10yorkgta.com

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

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

திருப்பியடிக்கும் காஜல்

தன்னை ஒருதமிழ் படத்தில் நடிக்கவரச் சொல்லி அவமானப்படுத்தி அனுப்பிய தமிழ் திரையுலகத்தை அதே கோபத்தோடு எதிர்கொள்கிறார் வித்யாபாலன். சுமார் பத்துவருடத்திற்குமுன் நடந்த இந்த அவமானத்தை வடுபோலகருதும் வித்யாபாலன் ஒருபுறம் என்றால், அதே வடுவை மாவடுவாக நினைத்து ருசித்துக் கொண்டிருக்கிற காஜல் அகர்வால் இன்னொருபக்கம்!

அட... இவருக்கென்னவந்ததாம்?

வந்த புதிதில் இவர் நடித்த சிலபடங்கள் ஓடவே இல்லை. காஜலை யாராவது புக் பண்ணகிளம்பினால், ரயில் சங்கிலியைபிடித்து இழுத்தாவது அவர்களை திருப்பி அழைத்து வந்த மீடியேட்டர்களும் பைனான் சியர்களும் இங்கு ஏராளம்! இப்படிசென்ட்டிமென்ட் குதிரை ஓட்டிய அத்தனை பேரையும் 'திரும்பி வந்தீங்களா ராசாக்களா' என்று வரவழைச்சு நசுக்குகிற கலையில் தேர்ந்துவிட்டார் காஜல்.

அதனால்தான் யார் போனாலும் 'ஒன் சி சம்பளமாவேணும். இதர செலவுகள் தனி' என்கிறாராம். இந்த சொகுசு ரவுசு செலவுகளை கணக்கு போட்டால், அதுவே இன்னும் பல எல்-களை தொடுகிறதாம். இப்படி லிஸ்ட் போட்டு வதைபண்ணும் காஜல், 'என்னை ஒருகாலத்துல வேணாம்னு சொன்னவங்ககிட்டதானே கேட்கிறேன். அதிலென்னதப்பு?' என்கிறாராம் அதிரடியாக!

ஓடத்துல ஓட்டைய போட்டவங்களுக்கு பயணத்துல கிலியை கொடுக்கறதுதானே இயற்கை?

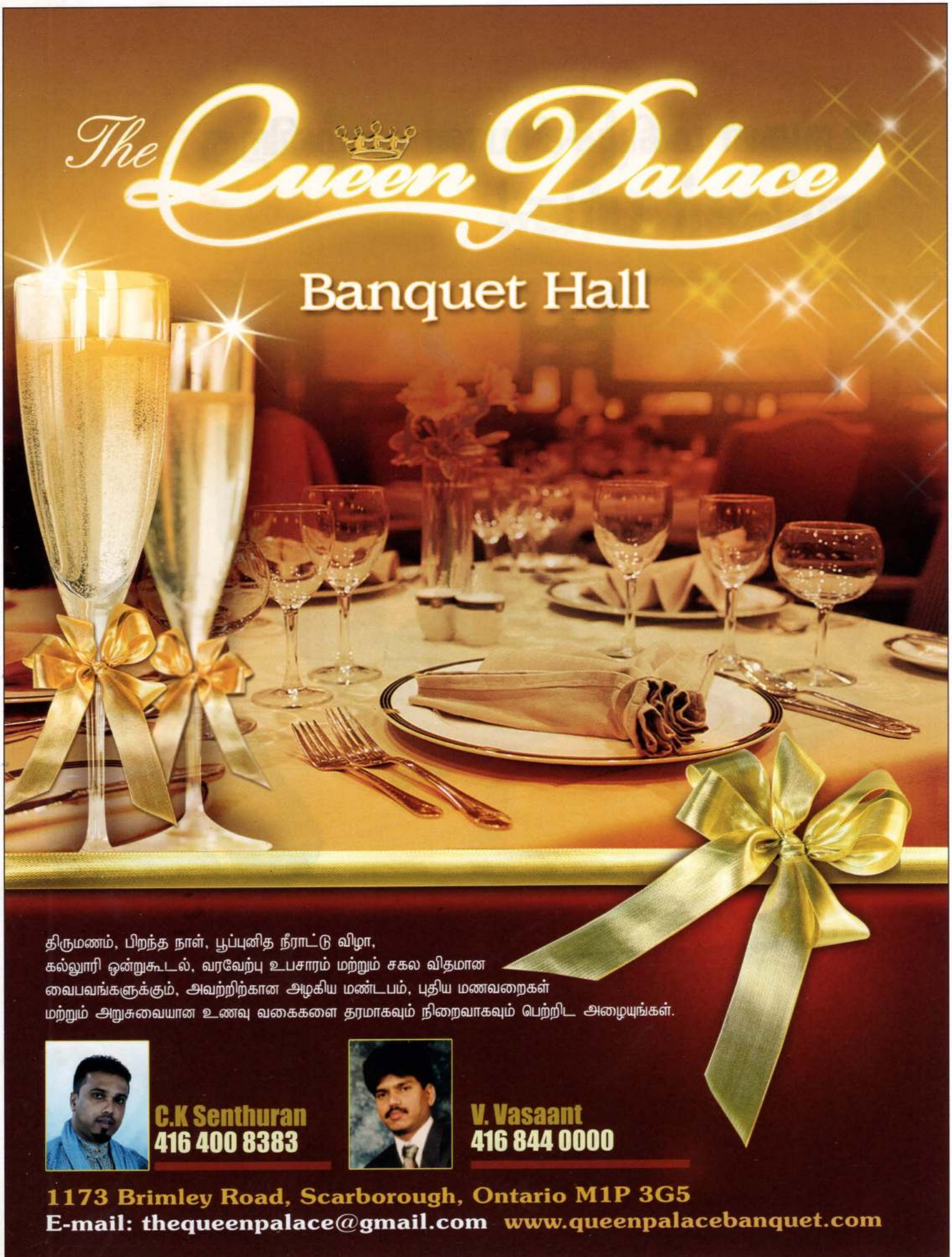
இந்தியாவிலேயே இவருதான்... ஹன்சிகாவுக்கு பெருமை தரும் விஷயம்

இருட்டுக்கடை அல்வாவில் வெளிச்சத்தை தூவினால் எப்படியிருக்கும்? அப்படியாகிவிட்டார் ஹன்சிகா மோத்வானி. தமிழ்சினிமாவின் டாப் ஃபைவ் ஹீரோயின்களில் ஒருவராகிவிட்ட ஹன்சிகாவுக்கு அண்டை மாநிலங்களிலும் கூட அமோக வரவேற்பு. 'தேவைப்படுகிற நேரத்தில் (யாருக்கு தேவைப்படுகிற நேரத்தில்?) அரசியலுக்கு கூட வருவேன்' என்றெல்லாம் அதிரடியாக பேசவும் கற்று வைத்திருக்கும் ஹன்சிகாவுக்கு இப்போது கிடைத்திருக்கும் இந்த தகவல், ஒரு 'மின் மிகை' சந்தோஷத்தையே கொடுத்திருக்கும்.

வேறொன்றுமில்லை, உலகப்புகழ் பெற்ற ஃபோர்ப்ஸ் என்ற பத்திரிகை இந்தியாவின் புகழ்பெற்ற 100 பேர் பட்டியலை வெளியிடப் போகிறது. அதற்காக முதலில் 250 பிரபலங்களை தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறார்கள். அப்புறம் வடிகட்டி நூறாக்குவார்களாம். இந்த முதல் லிஸ்ட்டில் ஹன்சிகாவும் இருக்கிறார் என்பதுதான் அந்த பளபள செய்தி.

இதையெல்லாம் மனசுல வச்சுகிட்டு வெளிச்சக்கடை அல்வாவோட சம்பளத்தை ஏத்திராதீங்க மேனேஜருங்களா?

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



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

உங்கள் மகிழ்ச்சியான வாழ்விற்கு
எங்கள் பரிசு!

HOMELIFE
HIGHER STANDARDS

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

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

2.65%
*Conditions may apply

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 | TD Canada Trust

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

கவிஞர் திருமாவளவன் கவிதைகள்

உயிர்த்தீ

கோடை 1979.

பணி நிமித்தம் கொழும்பில் இருந்தேன். நான் வேலைசெய்த கம்பனி கட்டட ஒப்பந்த காரர்கள். அவர்களுக்கு 'ஜனவாசம' கம்பனியில் ஒருசிறிய வேலைத்தளம் இருந்தது. தினமும் காலையில் அங்கு போய்விடுவேன். அனேக நாட்களில் ஓரிருவர்தான் வேலைக்கு வருவார்கள். வேலைகள் ஆமை வேகத்தில் நகர்ந்து கொண்டிருக்கும்.

அந்த வளாகத்துக்குள் என் வேலைத்தளத்தோடு ஒட்டியபடி தேயிலை பொதி செய்யும் பிரிவு இருந்தது. நூற்றுக்கு மேற்பட்ட பெட்டைகள் (இளம் யுவதிகள்) பணியில் இருந்தார்கள். எல்லோருமே சிங்களப் பெண்கள். அங்கு "செக்கியூருட்டி" பிரிவில் குமாரி என்றொரு பெட்டையிருந்தாள்.

மிக அழகி. கண்டிச் சிங்கள பெண்களுக்கே உரிய முழுநிலாப் போன்ற வட்டமுகம். இளமை ததும்பியபடி மதர்த்த உடலமைப்பு. நான் செல்லும் சமயங்களில் தன் சினேகிதியுடன் வருவாள். கதைக்கும்போது பாதி மலையகத் தமிழில் கால் பங்கு ஆங்கிலம். மீதி சிங்களம் கலந்து பேசும் அவள் மொழியே அலாதி. மாசிக் கருவாட்டுவாசனை தூக்கலாயிருக்க பொலஸ் கறியோடு உணவெல்லாம் கிடைக்கும்.

நாளாக நாளாக உணவில் அல்ல, பேச்சில் சுவைகொள்ளத் தொடங்கியது காதல். ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் 'நீ என்னை யாழ்ப்பாணம் கூட்டிச் செல்வாயா?' என்றாள். ஒரு இருபத்தைந்து வயதுப் பெடியனின் மனநிலையை எண்ணிப்பாருங்கள். எப்படியிருக்கும்! வண்ண வண்ணக் கனவுகள்.

ஆனால் மறுபக்கம் பயம். அவளது அண்ணன் அங்கே பாதுகாப்பு துறைக்கு பொறுப்பாக இருந்தான். பக்கத்திலே அழுக்கு நீர் ஏரி. அவனுக்கு தெரியவேண்டியதில்லை. சற்று மணத்தாலே போதும். மிதக்கவேண்டியதுதான்.

அப்போதுதான் '77க் கலவர நெருப்பு' அடங்கியது போல ஜாடைகாட்டி நீறுபூத்திருந்தது. நான் வறுமைக் கோட்டிலிருந்து சற்று மேலெழ முயன்ற காலம். சாண் ஏறுவதும் முழம் சறுக்குவதுமாய் ஓடியது வாழ்க்கை. குடும்பத்தில் மூத்தவன் வேறு. இந்த நிலையில் ஒரு சிங்களப் பெட்டையோடு ஊர்வந்து சேர்ந்தால் என்ன நடக்கும் எனச் சொல்ல வேண்டுமா? "சீச்சி" இந்தப்பழம் புளிக்கும் என்ற நிலையில் சற்று விலகியே இருந்தேன்.

ஒரு சமயம் "ஐயா உனக்குக் காதலிக்கத் தெரியாதா"என்று உசுப்பேற்றி விட்டாள். வயிற்றுக்குள் பட்டாம் பூச்சிகளெல்லாம் சிறகடித்துக்கொண்டுதான் இருந்தன. ஊரிலும் அண்டார். உயிருக்கும் உத்தரவாதம் இல்லை. இதைச் சொல்லவும் ஆண்மனம் இடங்கொடுக்கவில்லை. ஒரு கல்லுளிமங்கன் போலவே இருந்தேன். சில நாட்களில் ஊர் மீளவேண்டியதாயிற்று.

இரண்டு வருடங்களின் பின் கொழும்பு சென்றபோது அவளைப் பார்க்கும் ஆவல் மனசுக்குள் அரிப்பெடுக்க தொழிற்சாலைக்குப் போயிருந்தேன். அவள் இல்லை. தோழி மட்டும் இருந்தாள். திருமணத்திற்காக கண்டி சென்றதாகவும், கடந்தவாரம் அவளுக்குத் திருமணம் நிகழ்ந்ததாகவும் தகவல் சொன்னாள். ஒருகணம் மனம் துவண்டுபோனது.

ஆண்டுகள் உருண்டோடி இருபதைக் கடந்துவிட்டது. ஊரிலிருந்து கனடாவுக்கு ஒரு கத்தோலிக்க மதகுரு வந்திருந்தார். அவர் புனர்வாழ்வுப் பணியில் வேலைசெய்து கொண்டிருந்தவர். ஒரு மாலையில் நண்பர்கள் சேர்ந்து அவருடன் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். அவ்வேளை அவர் மூலம் வந்த கதையொன்று சுவாரசியத்தைத் தந்தது.

புலிகளின் கட்டுப்பாட்டில் வன்னி இருந்த காலம். யாழ்க் குடாநாட்டில் சோதனைச் சாவடிகள் முழத்திற்கு முழம் இருந்தது. பெண் இராணுவப் பொலிசாரும் கடமையிலிருந்தனர்.

கடமையில் இருந்த யுவதி தினமும் அவ்வழியால் சென்றுவரும் ஒரு தமிழ்ப் பொடியன்மீது காதல் வயப்பட்டுவிட்டாள். தினந்தினம் அவனை நச்சரிக்கத் தொடங்கிவிட்டாள். அவளும் நல்ல அழகிதான். ஆனால் சிங்களப் பெண். அதிலும் இராணுவத்தில் வேலை செய்பவள். அவன் தினமும் தங்களிடம் வந்து தன்னை எங்காவது கூட்டிச்சென்று விடும்படி மன்றாடுவானாம். ஈற்றில் தாங்களே பொறுப்பெடுத்து வன்னியில் கொண்டு சென்று விட்டதாகச் சொன்னார். நினைவுகள் எவ்வளவு அற்புதமானவை. சற்று மழைகண்டால் போதும். கடுவல் நிலத்திலும் துளிர்விட்டு எழுந்துவிடும் செடிகள் போலச் செழித்தது மனசுக்குள். அன்றிரவு தூக்கம் வரவில்லை. ஆனால் கவிதை வந்தது.

நிலவிரவு

விறைக்கிற குளிரும்
தகிக்கும் என் உடலும்
நானும்

சாவும் துயரும் விளையும்
இக்கொடும் இரவில்
உன் நினைவெழுந்தது எங்ஙனம்?

பருவத்து யௌவனம் உருகி
விழிவழிப் பெருக
காம லகரியில் செப்பினாய் காதலை

எழுபத்து ஏழுக் கலவர நெருப்பு
அச்சம் குரோதம் வெறி
அழிந்து போயிற்று காதல் சிறுமுளை

அடி என் பெண்ணே!
நீழும் இவ்விரவில் போர்த்திய வெள்ளைத் துகிலுள்
துயர் மறைத்து
வெண்கல வட்டிலில் தாமரை சுமந்து
புத்தன் பாதத்தில் மண்டியிட்டிருத்தல் கூடும்

என் மண் மிதித்து முளைத்தெழுந்த படைவீட்டின்
காவற்பரண் ஒன்றில்
துயில் இழந்து அச்சம் விரவ
உடல் நடுங்கி
துவக்குக் கட்டையை இறுக அணைத்தபடி தவிக்கும்
உன் துணைவனுக்காய்

அன்றில்
மழித்த மண்டைப் பிக்குவின் கைகளில் தானங்கொடுப்பாய்
அவன் நினைவொரு துளியொடும்
பற்றி எரிகிற வெறியொடும்

என் இழப்பையும் இருப்பையும் எப்படிச் சொல்வேன்
சொல்வதற்குரிய வார்த்தையைக் கூட
பிடுங்கிய பின்னரும்

போரின் குரலும் குருதி
வெடிலும் கூதல் தேச குளிரும் இரவும்
கனலில் தகிக்கிற உடலும் உடலில்
வெறியும் எரியும் நானும்

இழந்து இரந்து சோர்ந்து வீழ்ந்தும்
எழுந்து பரந்து எரியும் நெருப்பு
நீளத் தொடரும் விதியேன்
சொல்க?

எழு!
அணைப்போம்
வெறிதணிய நெருப்பகல

முன் பனிக்காலம் – 2001

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

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

மனிதன்

சந்திரனுக்கு குழந்தை பிறந்து இரண்டு வயதாகும் போது அவனது மனைவி இறந்துவிட்டாள். சந்திரனின் தாய் மற்றும் சொந்த பந்தங்கள் சொன்ன விடயம் அவனுக்கு சரியெனப்பட்டது. பிள்ளையை வளர்க்க சிரமப்பட்டவன், தனது மனைவியின் தங்கையை மறுமணம் செய்துகொண்டான்.

ஆரம்பத்தில் குழந்தையை பாசத்துடன் வளர்த்துவந்தவள் தனக்கென குழந்தைகள் பிறக்க ஆரம்பித்தவுடன் மாறத்தொடங்கிவிட்டாள். தனக்கு ஐந்து வயதாகும்போது சித்தியென்பவள் எப்படியிருப்பாள் என்பதை உணரத் தொடங்கினான் பிரபா.

தன் சிறுவயது முதலே அமைதியும், அளவுகடந்த பொறுமையும் கொண்ட ஒருவனாய் வளர ஆரம்பித்தான். தாய் ஸ்தானத்தில் இருந்து கிடைக்காத அன்பும் பாசமும் மற்றவர்களுக்குத் தெரியாத வகையில் பிரபாவுக்கு அவன் தந்தை மூலமாகக் கிடைத்தது. ஏனினும் அவரது பாசம் ஒரு எல்லைக்குட்பட்டதாகவே இருந்தது.

சிறுவயது முதலே தனது அன்பையும் பாசத்தையும் தனது சித்திக்கும், சகோதரர்களுக்கும் காட்ட முற்பட்டும் தோற்றுப்போனான். அவன் நன்மையாகச் செய்த விடயங்கள் தீமையாய் முடிந்தது.

தூர விலகியிருப்பதே அனைவருக்கும் நல்லது என்பதை உணர ஆரம்பித்த பிரபா தனது high school ஐ முடித்த கையுடன் வன்கூவரிலிருந்து மேற்படிப்பிற்காக ரொறன்ரோவிற்கு வந்தான். வந்தது முதல் தனது குடும்பத்துடன் இருந்த தொடர்பை விட்டுவிட்டான். தனது தந்தையிடமோ அல்லது சகோதரர்களிடமோ எந்த உதவியும் எதிர்பார்க்க கூடாது என்ற முடிவில் உறுதியாயிருந்தான். எந்தவொரு தவறான வழியிலும் செல்லாமல் தனது முன்னேற்றம் ஒன்றை மட்டுமே குறிக்கோளாகக் கொண்டு, கிடைத்த அரச நிதியுதவியுடன் பல்கலைக்கழக படிப்பை முடித்து நல்ல வேலையிலிருந்தான்.

வருடங்கள் உருண்டோடின. சந்திரன் குடும்பத்துடன் ரொறன்ரோவிற்கு வந்து குடியேறினான். சந்திரனின் மற்றொரு மகன் வேலையொன்றிற்காக ஒரு நிறுவனத்திற்கு நேர்முகப்பரிட்சைக்காக சென்றிருந்தான்.

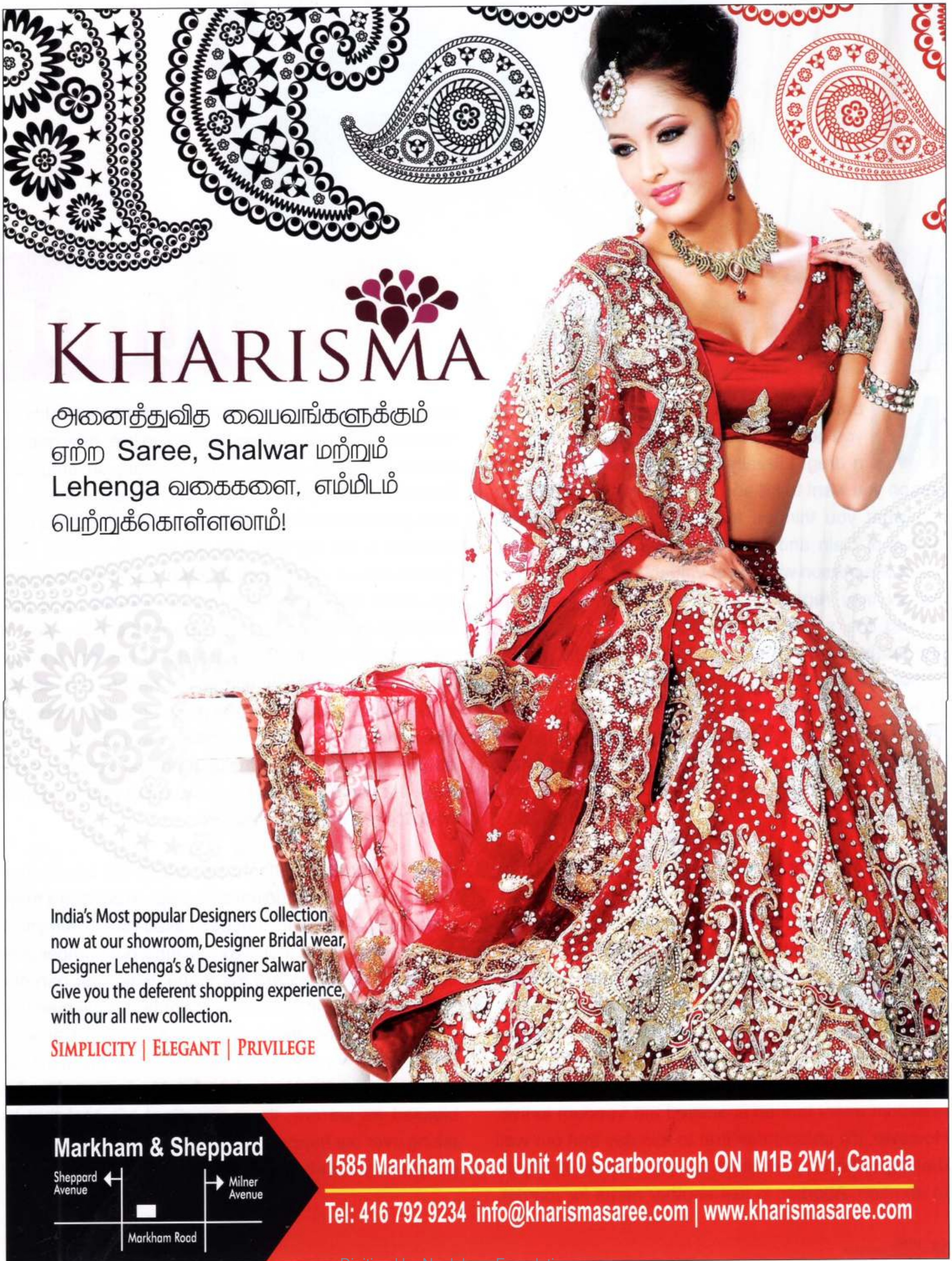
நேர்முகப்பரீட்சையை வெற்றிகரமாகக் கடந்து வேலையில் சேர்ந்திருந்தான். அப்போது அந்த நிறுவனத்தின் தலைமையதிகாரியாக வந்த பிரபாவைக் கண்டு அதிர்ச்சியடைந்தான். பழைய கசப்புகள் அனைத்தையும் மறந்து நலம் விசாரித்த பிரபாவை ஆச்சரியத்துடனும் ஒரு வித குற்ற உணர்வுடனும் பார்த்தான் அவனது தம்பி தனா.

சொந்தமானாலும் தூரத்தில் இருப்பதே மேல் என நினைத்த பிரபா சாதாரண விசாரிப்புகளுடன் தனது உறவை நிறுத்திக்கொண்டான். புதிதாக குடிவந்த ஒரு குடும்பம் சந்திக்கும் அனைத்து பிரச்சனைகளையும் அவர்களும் சந்திப்பதோடு மிகவும் நொந்துபோயுள்ளார்கள் என்பதையும் அறிந்து அவர்களைத் தேடிப்போனான்.

தனது மகனுக்கு ஒரு தந்தை செய்யவேண்டிய சாதாரண கடமைகளைக்கூட தான் செய்யவில்லை என்பதையும், தனது சுயநலத்திற்காக மகனை காரணமாகக் காட்டியதையும் எண்ணி மிகவும் வருந்தினான். முழுக்குடும்பமுமே குற்ற உணர்வில் தடுமாறிக்கொண்டிருந்த போதும் தன்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்துகொண்டிருந்தான் பிரபா, அந்தக் குடும்பத்தின் மூத்த மகனாக அல்ல. மனிதாபிமானமுள்ள ஒரு மனிதன் என்ற வகையில்.

-தேஜீ

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



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

It's Time for A Revolution

Murdering someone is actually really easy; all you need is a weapon, whether it's a knife or a drug. Literally inject the weapon into the person you want to kill and in a matter of seconds you see what you thirsted for, death. From the biblical stories of Cain and Abel to the twenty first century, death of a person was never valuable or will it ever be. History truly repeats its self, or humans just keep making the same mistakes over and over again. Murder is all fine until you get caught by higher authority and in some countries it can be over rid with a bribe or in countries like Canada you'd enjoy some 'sweet poison' as you mope around in a dark jail cell just waiting to die of old age. Killing someone is sweet until you regret it, and want to go back in time to fix your stupidity.

Women, whether they are teenagers or adults, kill their future kids in venomous ways. Killing embryos are really easy because they are small living things; it's easy to kill stuff that has no power. Doesn't this remind of those who take pride to participating in, war? Just because "it wasn't the right timing", or my partner said, "it's no big deal, just abort it, all ready" are all stupid reasons for why someone has to die. Being a Canadian citizen and obeying the Chartered Rights of Freedom every human is entitled the freedom to live. However, it's unfortunate that to this day that our well developed country takes hardly any initiative to say no to abortion. Abortion is just another name for murder, and when we have every rule in the chartered rights of freedom for people having the right to live, how does it makes sense to abort a living human, an embryo? Canada is always promoting free speech, how is it even possible for a baby to speak out? This means that abortion is not the way, but pro-life. Everyone, has sinned but we don't need to keep repeating that sin, lets break this silent mass murder and live up to our mistakes by actually taking care of the baby, like a responsible human. There are still to this day a lot of babies dying restlessly across our nation. This social issue that we hear of can affect you one day. Everyone has an instinct on what is right and wrong. Therefore, do the right thing and make a normal social justice issue a priority. A priority is the number one thing you need to do, it is a main concern.

Bullying, abortion, euthanasia, are all life issues that we all talk about, but do not take steps to prevent it from happening. To prevent these so called viruses affecting our home, we must stop it by making it our number one concern. Teenagers are the future; when our parents retire, we are going to be the majority in implementing decisions for the well being of our country, Canada. From what we all know Canada is a multicultural country that promotes a lot of rights for equality. As blessed as we are, there are silent 'viruses' that is taking over our happy country which are life issues that people only talk about behind closed doors.

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

Injustices that occur to others, may not affect us physically; however, there is something called karma. One day we will be in that situation, and we'd be asking ourselves why isn't anyone coming to my rescue? Before this happens to you, make a change and actually open your eyes and see the injustices people are living. Make it a priority to not be a bystander, but actually stand up. Life issues are just not genuine social-justice issues, but they are priority social-justice issues. Making it a priority instead of just feeling sympathetic behind closed doors, will do wonders to this world as it may be a cure to eliminate injustices. Life is not a closed cubicle where you are safe from all dangers of this world. Unfortunately, even if you are innocent, dangers will knock on your door, or even push through your door. It will reach you as that is the unfortunate parts of human nature. But if we the teenagers make a priority we can get rid of at least some of the dangers that affect us, like bullying.

It's time for a revolution to take place; a revolution to save the rest of human kind. It may sound extreme, but the ultimate face of this earth is humans are going to kill their own kind. Why, you laughingly wonder? People are not going to care for one another, they are going to care about themselves and it will come to the point where it will be the battle of the fit of the fittest. If no one stands up for one another, and just be narcissistic, is our history going to change, where generation over generation people repeats the same sin? Please save our earth for the future to come, and make social-justice issues a priority and not some issue to be ignored. Make a stand, we only live once.

Vilirsa Rajadurai

தமிழரின் புதிய சாதனையை போற்றுவோம்!

உலகில் உள்ள நீரிழிவு நோயாளர்களிடையே மிகவும் துன்பத்தைத் தரும் ஒரு வகையாக இருந்த இரண்டாம் நிலை நீரிழிற்விற்கான மருத்துவம் இனி பத்தோடு பதினொன் றான விடயமாக ஒரு கண்டுபிடிப்பு உதவியுள்ளது.

மௌன்ட் சினாய் வைத்தியசாலையின் ஆராய்ச்சிப் பிரிவின் வைத்தியர் ரவி ரட்னாகரன் இதற்கான சிகிச்சையை மிகவும் இலகுவாக்கி ஒரு இன்சுலின் மூலம் ஆரம்பத்திலேயே தடுப்பதற்கான கண்டு பிடிப்பொன்றை மேற்கொண்டிருக்கிறார்.

இந்த சிகிச்சை முறைமை விரைவில் கற்கை முறையாக அறிமுகப்படுத்தப்படும்.

இந்த இன்சுலினின் மூலம் நோயாளி ஒரு ஊசியோடே ஒரு மாத காலத்திற்கு தாக்குப்பிடிக்கக் கூடியதாக அவரது கலங்கள் தேவையான சுரப்புக்களை மேற்கொண்டு நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கும் என்றும் நாளாந்தம் இதற்கான இன்சுலினை ஊசியூடாகப் பெற்று வந்தவர்கள் இனி மாதம் ஒரு தடவை இந்த ஊசியை சர்வ சாதாரணமாக உட்செலுத்தலாம் எனத் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

இந்த நீரிழிவு நோய்-2 பெரியவர்களை மாத்திரமல்ல பல சிறியவர்களைக்கூட தனது பாதிப்புக்குள்ளாக்கியுள்ளது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

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

டெர்ரி பாக்ஸ்

டெர்ரி ஃபாக்ஸுக்கு அப்போது 18 வயது. தனக்கு கேன்சர் என்பதை நம்பவே முடியாமல் இருந்தார். அவரது காலில் தீராத கடுமையான வலி இருந்து வந்தது. அதற்கு காரணம், அவருக்கு நடந்த கார் விபத்து என்று நம்பிக் கொண்டிருந்தார். மருத்துவர்களோ கேன்சர் என்றார்கள். முழங்கா லுக்கு கீழே காலை எடுத்தே ஆகவேண்டும், இல்லா விட்டால் உயிருக்கு உலை வைத்துவிடும் என்று எச்சரித்தார்கள். விளை யாட்டுத் துறையில் எவ்வளவோ சாதிக்க வேண்டிய கனவுகள் அவருக்கு இருந்தது. தன் தாய்நாடான கனடாவுக்கு தடகளத் துறையில் பதக்கங் களை குவிக்கும் லட்சியம் இருந்தது. லட்சியம் வெறும் கனவாகவே முடிந்து விடுமோ என்று டெர்ரி மனம் வெதும்பினார்.

விளையாட்டுக் காதலரான டெர்ரி சிறுவயதில் கால்பந்து, ரக்பி, பேஸ்பால் மற்றும் டைவிங் ஆகிய விளையாட்டுகளில் தீவிர ஆர்வம் செலுத்தினார். பள்ளிப் பருவத்தில் கூடைப்பந்து மீது தீராத வெறி அவருக்கு இருந்தது. அப்போது ஐந்தடி உயரம் மட்டுமே இருந்த டெர்ரி அசாத்தியப் பயிற்சி மூலமாக சிறப்பான வீரராக திகழ்ந்தார். டெர்ரியின் தந்தை ரோலி ஃபாக்ஸ் ஒருமுறை தன் மகனைப் பற்றி குறிப்பிட்டது குறிப்பிடத்தக்கது. "டெர்ரியை விட சிறந்த வீரர்கள் பலர் இருந்திருக்கலாம். அவர்கள் டெர்ரியை விட சிறப்பாக அவனோடு விளையாடியிருக்கலாம். ஆனாலும் வெற்றிக்கனியை சுவைக்கும் வரை டெர்ரி சோர்வடையாமல் விளையாடிக் கொண்டேயிருப்பான். அவன் வெற்றியின் சிகரத்தைத் தொடும் வரை எதிராளியும் அவனோடு விளையாடித்தான் ஆகவேண்டும்." டீனேஜ் வயதுகளில் டைவிங் விளையாட்டுகளில் டெர்ரி வெற்றி மீது வெற்றி கண்டார்.

நவம்பர் 12, 1976. எதிர்பாராத அந்த கார் விபத்து. அரை டன் எடையை ஏற்றிவைத்திருந்த டிரக் ஒன்றின் மீது அவர் பயணித்த கார் மோதியது. டிரைவர் எந்த சேதாரமுமின்றி வெளியே வர, டெர்ரிக்கு மட்டும் வலது முழங்காலில் நல்ல அடி. ஆயினும் விரைவில் குணம்பெற்று வழக்கமான விளையாட்டுகளை விளையாடி வந்தார். அடுத்த ஆண்டு மீண்டும் அடிப்பட்ட இடத்திலேயே வலி அதிகமாக, மருத்துவர்கள் பரிசோதித்து 'கேன்சர்' என்றார்கள். டெர்ரியின் லட்சியங்களில் இடி விழுந்தது. தொடையில் தொடங்கி, முழங்காலுக்கு கீழாக காலை முற்றிலுமாக வெட்டி எறிவதைத்தவிர வேறு வழியே இல்லை.

கேன்சருக்கு போதிய மருத்துவமில்லை என்பதை டெர்ரி அறிந்தார். கேன்சர் ஆராய்ச்சிக்கு ஏராளமான பணம் செலவிடப்பட வேண்டியதின் அவசியத்தை உணர்ந்தார். ஒவ்வொரு கனடியரிடமும் ஒரு டாலர் வசூலித்து, கேன்சர் ஆராய்ச்சிக்காக மிகப்பெரிய தொகையை திரட்ட முன்வந்தார். கனடா முழுவதும் தொடர்ச்சியான மாரத்தான் ஓட்டம் ஓடி பணத்தை திரட்ட முடிவெடுத்தார். இந்த ஓட்டத்துக்கு 'நம்பிக்கை ஓட்டம்' என்று பெயரும் வைத்தார். இந்த இடத்தில் இன்னொன்றையும் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. டெர்ரிக்கு இதயப்பிரச்சினையும் இருந்து வந்தது. அவர் ஓட்டத்தை தொடங்குவதற்கு ஒரு வாரம் முன்பாக இதயநிபுணர் ஒருவர் டெர்ரியை சந்தித்து, "தயவுசெய்து இந்த விபரீதமுயற்சியை எடுக்க வேண்டாம். இவ்வளவு பெரிய ஓட்டத்தை ஓடுமளவுக்கு உங்கள் இதயம் இடம் கொடுக்காது" என்று வேண்டுகோள் விடுத்தார். டெர்ரி சம்மதிக்கவில்லை. தன்னுடைய முடிவில் உறுதியாக இருந்தார்.

ஒட்டுமொத்தமாக எட்டாயிரம் கிலோ மீட்டர்கள் ஓட வேண்டியிருந்தது. மாரத்தான் மரபுப்படி ஒரு நாளைக்கு நாற்பத்தி ஐந்து கிலோ மீட்டர் தூரம் ஓடுவதின் அடிப்படையில் 185 நாட்களில் நாட்டையே ஓடிக்கடக்க திட்டமிட்டார் டெர்ரி. அதற்கு முன்பாக நியூயார்க் நகரில் நடந்த மாரத்தான் ஓட்டம் ஒன்றில் செயற்கைக்காலோடு ஒருவர் ஓடியதை அறிந்தபின்னரே, இந்த சிந்தனை டெர்ரிக்கு வந்திருந்தது.

1980, ஏப்ரல் 12ஆம் நாள் அட்லாண்டிக் கடற்கரை ஓரத்தில் தொடங்கிய அவரது ஓட்டத்தின் இலக்கு நாட்டின் மறுகரையில் இருந்த பசிபிக் கடற்கரை. செயற்கைக்காலோடு மிக நீண்ட, அதே நேரம் தொடர்ச்சியாக ஆறுமாதங்களுக்கு ஒருவர் தன்னலமின்றி, கேன்சர் ஆராய்ச்சிக்கு பணம் திரட்ட ஓடுகிறார் என்பதை கேள்விப்பட்ட கனடிய மக்கள் அவர் ஓடிய நகரங்களில் எல்லாம் பிரம்மாண்ட வரவேற்பு அளித்தார்கள். ஒவ்வொரு கனடியரும் தம் பங்காக ஒரு டாலரை கையளித்தார்கள்.

ஒட்டாவா, ஒன்ராரியோ நகரங்களை அவர் கடந்தபோது கிட்டத்தட்ட மூவாயிரம் கிலோ மீட்டரை கடந்திருந்தார். மக்களின் வரவேற்பு அவருக்கு மிகுந்த நம்பிக்கையை தந்திருந்தது. நான் சாலையில் காணும் ஒவ்வொருவருமே எனக்கு நம்பிக்கை தருகிறார்கள். நல்லது நடக்க வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணம் ஒவ்வொருவரிடமும் இருக்கிறது. இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக இதுபோன்ற முயற்சியை யாராவது மேற்கொண்டிருந்தால் கேன்சர் நோயை குணப்படுத்தக்கூடிய மருத்துவமுறையை ஒருவேளை நாம் இப்போது கண்டறிந்திருக்கலாம் என்று பேசினார்.

இதற்கிடையே கேன்சர் தன் வேலையை காட்ட ஆரம்பித்திருந்தது. ஃபாக்ஸின் நுரையீரலை தன் கோரப்பசிக்கு இரையாக்கிக் கொண்டது. அவரது இடது நுரையீரலில் எலுமிச்சைப்பழ அளவுக்கு கேன்சர் கட்டி உருவெடுத்திருந்தது. செப்டம்பர் 1, 1980ஆம் நாளன்று தனது தொடர்ச்சியான ஓட்டத்தை பாதியில் டெர்ரி பாக்ஸ் நிறுத்த வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது. 143 நாட்களில் 5,373 கிலோ மீட்டர்களை அவர் கடந்திருந்தார். டெர்ரி பாக்ஸின் ஓட்டம் தடைப்பட்டதுமே நாடு முழுவதும் தன்னெழுச்சியாக மக்கள் மாரத்தான் போட்டிகள் ஆங்காங்கே நடத்தப்பட்டு பெரும் பணம் திரட்டப்பட்டது. டெர்ரி பாக்ஸ் தேசிய நாயகனாக போற்றப்பட்டார். ஒட்டுமொத்தமாக மக்களிடையே இரண்டரைக்கோடி டாலர்கள் திரட்டப்பட்டது. ஒரு கனடியரிடம் ஒரு டாலர் என்ற டெர்ரியின் கனவு நனவானது.

1981 ஜூன் 27ஆம் தேதி மருத்துவ சிகிச்சையில் இருந்த டெர்ரிக்கு நிமோனியா காய்ச்சல் தாக்கியது. அவர் கோமா நிலைக்கு சென்றார். மறுநாள், மிகச்சரியாக தனது 23வது பிறந்தநாளுக்கு ஒருமாதம் முன்பாக அவர் மரணமடைந்தார். நாட்டின் பிரதமரும், அவைகளும் அவருக்கு அஞ்சலி செலுத்தின. அவரது இறுதிமரண ஊர்வலம் நாடெங்கும் நேரலையாக ஒளிபரப்பானது. கோடிக்கணக்கான கனடியர்கள் கண்ணீர் சிந்தினர். அதே ஆண்டு டெர்ரி பெயரில் ஒரு அறக்கட்டளை ஒன்றினை உருவாக்கி வருடந்தோறும் 'டெர்ரி பாக்ஸ் ஓட்டம்' என்ற பெயரில் மாரத்தான் விழிப்புணர்வு ஓட்டங்களை நடத்தி, கேன்சர் ஆராய்ச்சிகளுக்கு நிதி பெற ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. முதன்முதலில் நடந்த கனடாவில் நடந்த ஓட்டத்தில் சுமார் மூன்று லட்சம் பேர் கலந்துகொண்டார்கள் என்று பதிவாகியிருக்கிறது.

முப்பத்தியொரு ஆண்டுகள் கழிந்த நிலையில், இன்று உலகம் முழுவதும் அறுபதுக்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் 'டெர்ரி ஃபாக்ஸ் ஓட்டம்' நடைபெறுகிறது. இந்த ஓட்டம் நடைபெறும் நாடுகளில் எல்லாம் டெர்ரியின் தாய்நாடான கனடாவின் தூதரகங்களை இணைந்து இந்த நிகழ்ச்சிகளை நடத்துகிறது.

டெர்ரி பாக்ஸின் லட்சியம் வெறுமனே ஓடுவது மட்டுமல்ல. கேன்சரை உலகத்தை விட்டே ஓட்டுவது. அந்நிலை விரைவில் மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் மூலமாக மலரும் என நம்புவோம்.

– கிஷாந்தி மதிவதனன்

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

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

உடலினை உறுதி செய்!!!

நோய் வராமல் தடுக்கவும், வந்த நோயைக் குணப்படுத்தவும் உடற்பயிற்சி அவசியம் என மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை மக்கள் உணர ஆரம்பித்து விட்டனர். சிலர் மருத்துவர்களின் அறிவுறுத் தலின் பெயரில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடு கிறார்கள் என்பது வேறு விஷயம்.

உடற்பயிற்சியின் நன்மைகளைப் பார்ப்போம்.

நல்ல உடல் தோற்றம்

நல்ல உடல் தோற்றத்திற்கு நாம் பல்வேறு முயற்சிகளை மேற்கொள்கிறோம். 60 வயதை தாண்டிய முதியவர்கள் கூட - பெண்கள் உட்பட தலை முடிக்கு 'டை' அடித்து வெள்ளையை கறுப்பாக்கி மிகவும் இளமையாக தோற்றமளிக்க முயல்கிறார்கள். சரி, இவர்கள் ஏன் 'டை' அடித்து இளமையாக காட்சி அளிக்க வேண்டும்? இளமையானவர்கள் என்று இவர்களை யார் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்?

இது போன்ற கேள்விகளுக்கு விடை தெரியவில்லை. ஆனால், சில உண்மைகள் வெட்ட வெளிச்சமாகின்றன. இளமைத் தோற்றத்தை அனைவரும் விரும்புகிறார்கள். அதற்கு 'டை' வாங்கவும் தயார், பொய் முடி வைக்கவும் தயார், தலைமுடியை வயலில் நாற்று நடுவது போல தலையில் அறுவை சிகிச்சை மூலம் நடவும் தயார். கருமையான முகத்தை சிவப்பு நிறமாக்கும் பலதரப்பட்ட பூச்சுக்கள் வாங்கி பூசவும் தயார்.

மேலே சொன்ன எந்த அழகு சாதனப் பொருட்களாலும் முதுமையை ஒருபோதும் மறைத்துவிட முடியாது. இந்த 'டை'களும், முக கிரீம்களும் மிகவும் தற்காலிகமானவை. மேலும் இவை நம் உடலுக்கு ஊறு விளைவிப் பவை ஆகும். இவை அனைத்துக்கும் பக்க விளைவு மற்றும் ஒவ்வாமை உண்டு. பக்க விளைவுகளின் நீண்ட பட்டியல் கூட அழகு சாதன பெட்டிகளிலேயே இணைத் திருப்பார்கள். ஆனால், அவற்றை எவரும் படிப்பதாகத் தெரியவில்லை. எந்த செலவும் இல்லாமல் முதுமையை வெல்லும் இயற்கை மருந்து தான் உடற்பயிற்சி.

சீரான உடற்பயிற்சி உடலின் தசைகளில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பதுடன் பழைய செல்களை அழித்து புதிய செல்களை உருவாக்குகிறது. இடுப்புப் பகுதியையும் வயிற்றுப் பகுதியையும் குறைத்து இயற்கையிலேயே இளமையான தோற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதுமட்டுமல்லாமல் தோலில் உள்ள இரத்த நாளங்களுக்கு ஆக்ஸிஜன் அதிகம் கிடைப்பதாலும் இளம் செல்கள் தொடர்ந்து தயாராவதாலும் தோல் சுருங்காமல் இளமையாக இருக்கிறது.

நல்ல தோற்றத்திற்கு ஒரே வழி உடற்பயிற்சியே அன்றி வேறில்லை. இதற்குச் செலவில்லை. பக்க விளைவு இல்லை. ஒவ்வாமை இல்லை. இன்றிலிருந்து உடற்பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள். நல்ல உடல் தோற்றத்துடன் இளமையாகவே இருக்கும். முதுமையைத் தள்ளிப் போடலாம்.

நல்ல உடல் தோற்றம் நல்ல உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது.

உடல் எடை குறைப்பு

உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடலில் எடை அதிகரிப்பது தடுக்கப்படுகிறது. இதனால் உடல் பருமன் (Obesity) என்ற நிலைக்கு நாம் தள்ளப்படமாட்டோம். உடல் பருமன் என்பது ஒரு நோய் என்று சொல்லுகிறது மருத்துவ அறிவியல். நாம் செய்யும் உடற்பயிற்சியின் தன்மை மற்றும் நேரத்திற்கு ஏற்ப உடலில் ஆற்றல் (கலோரி) செலவிடப்படுகிறது.

வேகமாக நடப்பதைப் போலவே ஓடுதலும் சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும். மணிக்கு 7.2 கி.மீ முதல் 12 கி.மீ. வேகம் வரை ஓடினால் அது மிதமான ஓட்டம். மணிக்கு 12 கி. மீட்டருக்கு மேல் வேகமாக ஓடினால் அது அதிவேக ஓட்டம் ஆகும். இதுவே ஏரோபிக் ரக உடற்பயிற்சி எனப்படுகிறது. ஏரோபிக் ரக உடற்பயிற்சி மூலமாகத்தான் இதயம் மற்றும் நுரையீரலின் ஆரோக்கியத்தைக் காக்க முடியும்.

ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணி நேரம் வேகமாக நடந்தால் 500 கலோரிகள் செலவிடப்படுகிறது. எனவே அவர் தனக்குத் தேவையான தினசரி உணவை விட 500 கலோரிகள் உணவு அதிகம் உட்கொண்டால் கூட அது உடல் பருமனை ஏற்படுத்தாது. மாறாக ஒருவர் உடற்பயிற்சி செய்யவில்லை என்றால், அவர் தினமும் கூடுதலாக உண்ணும் 500 கலோரிகள் கொழுப்பாக மாறி உடலில் பல பகுதிகளில் தேக்கப்பட்டு, அவர் ஒரு உடல்பருமன் உள்ளவராக மாறி விடுகிறார். உடற்பயிற்சி உடல் எடையையும், உடலில் உள்ள கொழுப்பின் எடையையும் குறைக்கிறது.

நோய் தடுப்புத் திறன்

ஒரு நோய் வந்தபின் அதற்கு மருந்து சாப்பிட்டு அதைக் குணப்படுத்துவதைவிட நோய் வருவதற்கு முன்னதாகத் தடுப்பதே சிறந்தது.

நோய்கள் வருவதற்கு முன்னதாக அவற்றைத் தடுத்து நிறுத்த ஒரு வழி உள்ளது என்றால் அதுதான் உடற்பயிற்சி.

உடற்பயிற்சி மூலம் தடுத்து நிறுத்தப்படும் நோய்கள்

1. சர்க்கரை நோய் (Diabetes)
2. இதய நோய் (Heart Disease)
3. இரத்த அழுத்தம் (Hypertension)
4. புற்று நோய் (Cancer)

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

மலட்டுத் தன்மை (Impotence)

உலகளாவிய மருத்துவ முறை அலோபதி மருத்துவம். அதாவது MBBS படித்த டாக்டர்கள் செய்யும் மருத்துவ முறை. மருந்து மூலமாகவும் அறுவை சிகிச்சை மூலமாகவும் நோயைக் குணப்படுத்தும் இம்முறை மருந்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஆனால், தற்போது அமெரிக்காவிலும் ஐரோப்பாவிலும் கைரோ பிராக்டிக் (Chiropractic) என்ற மருத்துவ முறை பிரபலமாகிக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த மருத்துவ முறை மருந்துகளை தவிர்த்து, நோய்கள் வரும் முன்னே காப்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இவர்கள் சொல்வது எல்லாமே நோய் வந்த பின் அதற்கு மருந்து மூலம் சிகிச்சை செய்வதை விட, நோய் வராமல் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகளில் முன்கூட்டியே ஈடுபடுவது தான்.

உடற்பயிற்சி ஒரு சுகமே

வழக்கமாக உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கும், விளையாடுபவர்களுக்கும் இது நன்கு தெரியும். காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ தாங்கள் விளை யாடும் நேரத்திற்காக காத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இன்னும் சொல்லப் போனால் விளை யாட்டு என்பது போதைப் பொருள் போன்றது. அதற்கு எளிதில் அடிமையாகிவிட முடியும். இந்த அடிமைத்தனம் ஆக்கபூர்வமானது, வரவேற்கத்தக்கது.

மனநலம் பெருகும்

மனநலமும் உடல்நலமும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையது. இவை ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள். மனநலம் நன்றாக இருந்தால் தான் உடல்நலம் நன்றாக இருக்க முடியும். உடல்நலம் நன்றாக இருந்தால் தான் மனநலம் நன்றாக இருக்கும்.

உடல்நலம் கெடுவதால் மனநலமும் பாதிக்கப்படுகிறது. மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்கூட, குறித்த நேரத்தில் உணவு உண்ணமாட்டார்கள். தொடர்ந்து சோகமாக இருப்பதால் உடலில் வேதியல் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு நோய் வருகிறது. இந்தவிதமான நோய்களை Phycho-Somatic Disorder என்று அழைக் கின்றனர்.

மனநோய் எதனால் ஏற்படுகிறது? நடந்துவிட்ட ஒரு நிகழ்ச்சியை நினைத்துக் கொண்டே இருப்பது. வேறு எதையும் நினைக்காமல் இருப்பது. இன்னும் சொல்லப் போனால் கவலைப்பட்டுக் கொண்டே இருப்பது. சிலர் காலப்போக்கில் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள். இந்த நிலைக்கு முக்கியக் காரணம் கவலை. நாம் எந்த வேலையும் செய்யாமல் இருப்பதால்தான் கவலை ஏற்படுகின்றது.

வழக்கமாக உடற்பயிற்சி செய்கிறவர்கள் மனநலம் கெட்டுப் போக வாய்ப்பே இல்லை.

தலைமைப் பண்புகள் உருவாகும்

இன்று கம்ப்யூட்டர் மென்பொருள் கம்பெனிகள் கூட, தலைமைப்பண்புகள் உள்ளனவா என்பதைக் கண்டுபிடித்த பின்னரே பட்டதாரிகளை பணி நியமனம் செய் கிறார்கள். தெரிவு செய்த பொறியியல் வல்லுநர் தனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும் மற்றவர்களை ஒருங்கிணைத்து குறிப்பிட்ட இலக்கை நோக்கி நடத்திச் செல்லக் கூடிய வல்லமை உள்ளவரா என்பதைச் சோதிக்கிறார்கள்.

கீழ்க்கண்ட தலைமைப் பண்புகள் சோதிக்கப் படுகின்றன

1) மற்றவர்களை ஊக்குவிக்கும் திறன், (Ability to Motive)

2) மற்றவர்களோடு தொடர்பு கொள்ளும் திறன். (Communication Skills)

3) தோல்விகளைத் தாங்கி, வெற்றியை நோக்கி முன் னேறும் திறன். (Perse verence)

4) தன்னம்பிக்கை (Self Confidence)

5) சட்டதிட்டங்களைப் புரிந்து அதன்படி நடந்து கொள்ளும் திறன் (Ability to understand and obey rules.)

எல்லா பணிகளிலும் தலைமைப் பண்புகள் உள்ளவர்களே வெற்றியடைய முடியும். இதைத் தான் சமூகநலன் என்று உலகநல நிறுவனம் குறிப்பிடுகிறது. ஒரு கல்லூரி முதல்வர், வகுப்பு ஆசிரியர், மருத்துவர், விஞ்ஞானி, விமான ஓட்டுநர், போலீஸ் அதிகாரி என்று அனைவருக்குமே தலைமைப் பண்புகள் அவசியமாகிறது. ஏன் ஒரு குடும்பத் தலைவன் கூட, தனது வீட்டினை நடத்திச் செல்ல தலைமைப் பண்புகள் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

-தனஞ்செயன்

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

YouTube

Gangnam Style

இணையத்தள வரலாற்றில் அதிக தடவைகள் பார்வையிடப்பட்ட காணொளி...!

கடந்த வருடம் ஜூலை மாதம் 15 ம் திகதி YouTube இல் தரவேற்றம் செய்யப்பட்ட 'கங்னம் ஸ்டைல்' (Gangnam Style) பாடல் YouTube இல் அதிகமானோரால் பார்க்கப்பட்ட வீடியோ பாடல் எனும் புதிய சாதனையை நிகழ்த்தியுள்ளது.

இப்பதிவு எழுதப்படும் வரை 1,254,694,652 பேர் இதனை பார்வையிட்டுள்ளனர். இப்பாடல் தென் கொரிய பொப் பாடகர் PSY இனால் இசையமைக்கப்பட்டு அவரே பாடி நடனமாடிய பாப் பாடலாகும்.

உலகில் உள்ள பல தரப்பு மக்களையும் ஈர்த்துள்ளதுடன் இதனை இமிடேட் செய்து தமது மொழிகளில் அல்லது சிறிது வித்தியாசத்துடன் வடிவமைக்கப்பட்ட கங்னம் ஸ்டைல் பாடல்களும் YouTube இல் சக்கை போடு போட்டு வருகின்றன. இதன் உச்சக்கட்டமாக இப்பாடலில் வரும் குதிரை ஓட்டுதல் போன்ற உடல் அங்க அசைவு ஐ.நா பொதுச்செயலாளர் பான் கீ மூனாலும் முயற்சி செய்து பார்க்கப்பட்டிருந்தது.

இவர் மட்டுமல்ல, இந்தியாவின் அமிதாப் பச்சன் உட்பட முக்கிய பாலிவுட் நட்சத்திரங்களாலும், பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டின் சிறைக் கைதிகளாலும், சீனாவின் மரியாதைக்குரிய கலைஞர் ஐ வெய்வெய் இனாலும் மேலும் ஒரு சீன ரோபோட்டாலும் கூட ஆட முயற்சி செய்து பார்க்கப்பட்டது. மேலும் கங்னம் ஸ்டைல் MTV இன் ஐரோப்பிய இசையின் மிகச் சிறந்த இசை வீடியோவுக்கான விருதையும் சுவீகரித்துள்ளதுடன் சுமார் 28 நாடுகளுடன் போட்டியிட்டு நம்பர் 1 இடத்துக்கு வந்துள்ளது.

இதைத் தவிர YouTube இல் சுமார் 6.8 மில்லியன் விருப்புக்களைச் (Likes) சம்பாதித்து மிக அதிக விருப்புக்களைப் பெற்ற பாடலாக கின்னஸ் உலக சாதனைப் புத்தகத்திலும் இடம் பிடித்திருந்தது. இதற்கு முன்னர் இவ்விடத்தை இளம் பாடலகர் ஜஸ்டின் பியெபெரின் பாடல் வகித்திருந்தது.

இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், அமெரிக்காவில் முதன்முதலாக கங்னம் ஸ்டைல் பாடலை டுவீட் செய்தவர், ஜஸ்டின் பியெபெர் குழு மேலாளரான ஸ்கூட்டர் ப்ரௌன் என்பவர் தான்.

YouTube வரலாற்றில் அதிக தடவைகள் பார்வையிடப்பட்ட ஏனைய காணொளி வருமாறு.

1. ஜெனிபர் லோபெஸ் – ஒன் த ஃப்ளோர் (On the Floor) – 624 மில்லியன் பார்வையாளர்கள்
2. எமினெம் ரிஹானா – லவ் த வே யு லைய் (Love the Way You Lie) - 516 மில்லியன் பார்வையாளர்கள்
3. LMFAO – பார்ட்டி ரொக் அன்தெம் (Party Rock Anthem) - 502 மில்லியன் பார்வையாளர்கள்
4. ஷக்கிரா - வகா வகா (Waka Waka) – 500 மில்லியன் பார்வையாளர்கள்

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

கவித்தூறல்

தை மகளே பிறந்து வா!

தை மகளே பிறந்து வா தைத் திருநாள் கொண்டாட
புதுப் புதிரெடுத்து புனித நீராடி புத்தாடை அணிந்து
முற்றம் முழுவதும் முத்தான கோலமிட்டு
புதுப்பானை வைத்து புத்தரிசியிட்டு புதுப்பால் விட்டு
பச்சைப்பயறுடன் பசு நெய்யும் கலந்து பதமாய் பொங்கலிட
தை மகளே பிறந்து வா...
பாங்காக பசும்பால் பொங்கிச் சரிக்க
வெள்ளை வேட்டியுடன் தலைப் பாகை தலையில் கட்டி
பக்குவமாய் .பச்சரிசி பதமாக பானையிட்டு
இதமான பொங்கல் இனிதாக பொங்கிட
தை மகளே பிறந்து வா...
சமமாக சர்க்கரையும் சத்தான கசுகொட்டையும்
முந்திரிப்பருப்பும் முற்றாத தேங்காயும்
கற்கண்டும் தேனும் கச்சிதமாச் சேர்த்து
ஏர் பிடித்த உழவனை இதயத்தில் ஏற்றி
தை மகளே பிறந்து வா...
முற்றிய கரும்பும் முக்கனியும் தயிரும்ப
பதமான இளநீரும் பலவகை மலர்களும்
பக்திப்பாட்டுடன் பட்டாசு வெடியுடன்
பகலவனுக்கு படைத்து பகிர்ந்துண்டு நாம் வாழ
தை மகளே பிறந்து வா...

ஆக்கம்: மார்க்கம் சந்திரன்

Parents

When we were born, our parents were there for us.

When we fell and got hurt, our parents were there for us.

Our parents got us a home,

got us food,

worked hard, so that we can buy whatever we wanted.

Never said NO, to anything we asked for.

When we were stuck on a question, our parents were there for us.

When we wanted to go somewhere, our parents always took us there.

Our parents never showed their expressions, in the time of trouble.

They were always happy, never looked sad.

When our parents were having financial trouble, they always had a smile on their face.

Our parents were there,

during our pre-school graduation,

grade eight graduation,

high school graduation,

university garaduation.....

however, did we ever think and tell our parents **"thanks."**

By: Abesha Rajadurai

கவிதை தலைப்பை நீங்களே தெரிவு செய்யலாம்!
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

BE PROUD OF WHO YOU ARE

By: Neethan Rajadurai - Grade:2

God created humans.
God created us in our own way,
with black, blonde, brown hair.
God created us in our own way,
with blue, black, green eyes.
God created us in our own way,
tall, short, skinny and fat.
God created us in our own way,
smart, artistic, sportive.
God created us in our own way,
happy, sad, angry.
God created us so that we can be unique in
our own ways.
If everyone is the same,
then no one would be themselves.

மனிதத்துள் மனிதம் தேடும் - மதி
மயங்கிய மாந்தர்கள் வாழும் உலகில்.!
வெளிச்சத்துள் வெளிச்சம் தேடும் – என்
வெற்றித் தமிழ் உறவுகளே..!

உன்னத உண்மை வெளிச்சமே – நம்
உணர்வுக்குள் தான் இருக்கிறது.!
உலகுக்கு ஒற்றுமையைக் காட்டும் – நம்
உள்ளத்துக்குள் தான் இருக்கிறது.!

தமிழெனும் அமுத அருவியில் – நாம்
தளராது நனைந்திட்டாலே..!
தங்கமென அகம் ஒளிக்கும் – நம்
தமிழரின் புகழ் நிலைக்கும்.!
முத்தான முத்தல்லவோ – நம்
சொத்தான சொத்தல்லவோ – நம்
தாய்த் தமிழ் மொழியும்
நம் மரபுத் துளியும் தமிழா..!
புவியின் மேன்மைக்குப் புகழ்

பாடுகிறோம்..!
புனித வாழ்வுக்கும் பொருள்

சேர்க்கிறோம்.!
பெருமை கொள்வோம் தமிழா..!
பொருமை போற்றும் வணக்கம் கூறி..!

அன்புடன் : சைபுதீன் ஜமால் முகமது, மலேசியா..!

No One Cares Anymore

By: Vilirsa Rajadurai

People love themselves to a point where they lose track of time.

Spending more hours posing in front of a mirror, than in my textbook trying to educate my selves.

Trying not to look above and beyond, making the conscious numb,

conscious numb,

making the heart freeze, one by one people just don't care for one another.

Only thy wants to survive this earth,
but doesn't want to help others live.

Even if a tsunami comes, and kills millions of people,
no one cares for those who died,

but are happy cause they survived.

There's no community anymore it is just one.

Is **my** makeup ok? Do **I** look okay? Can you see a blemish on **my** face?

No one can finish a sentence without mentioning themselves.

This **"I"** society is a disease, affecting more than one person.

One day when our world comes to an end, people will die without knowing if anyone is going to miss them.

No one cares for one another.

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

விஸ்வரூபப் பிரச்சனைகளுக்கு இதெல்லாம் காரணமோ?

கமலின் விஸ்வரூபத்திற்கு ஏன் இவ்வளவு பிரச்சனை? கொஞ்சம் அலசி ஆராய்ந்தால் கமலின் சில சுதந்திரமான நடவடிக்கைகள்தான் என்கிறார்கள் சினிமாவையும் அரசியலையும் முடிச்சுப் போட்டுப் பார்க்கும் சில அனுபவசாலிகள்.

கமல் செய்த முதல் தவறே விஸ்வரூபம் பிரச்சனை தலைவிரித்தாடும் நேரத்தில் மத்திய அமைச்சர் ப.சிதம்பரத்தின் புத்தக வெளியீட்டுவிழாவில் கலந்துகொண்டதுதான். இந்த விழாவில் திமுக தலைவர் கலைஞரும் கலந்துகொண்டாரல்லவா? இது இன்னும் ஆளுங்கட்சி தலைமையை ஆத்திரத்திற்குள்ளாக்கியிருக்கலாம் என்கிறார்கள் அவர்கள்.

இரண்டாவது தவறு என்று அவர்கள் சுட்டிக்காட்டுவது முதல்வரின் விரும்பத்தகாத சேனல் ஒன்றுக்கு டிடிஎச் உரிமம் கொடுத்தது.

மூன்றாவதுதவறு, உதயநிதி ஸ்டாலினுக்கு விஸ்வரூபத்தின் சில ஏரியாக்களை விற்பனைசெய்தது. இப்படி அறிந்தோ அறியாமலோ ஆளுங்கட்சி தரப்பை அதிர்ச்சியுறவைத்த கமலுக்கு அக்கட்சிதலைமை கொடுத்த சாதாரண அதிர்ச்சிதான் இந்த இடைக்காலதடை என்கிறார்கள்.

எப்படியோ பிரச்சனை முடித்து விஸ்வரூபத்தை திரைக்கு கொண்டு வந்துவிட கமல் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த கடைசிநேரத்தில், சப்போர்ட் பண்ணுகிறேன் பேர்வழி என்று தி.க.தலைவர் வீரமணி ஒரு அறிக்கைவெளியிட்டிருக்கிறார். தேன் கூட்டில் கல்லெறிந்ததுபோல அவர் வெளியிட்டிருக்கும் இந்த அறிக்கை விஸ்வரூபத்திற்கு நல்லதா, கெட்டதா என்பதே புரியாமல் தவிக்கிறார்கள் கமல் விரும்பிகள்.

கி.வீரமணிவெளியிட்டிருக்கும் அறிக்கை இதுதான் –

“அனைவராலும் ‘உலகநாயகன்’ என்றழைக்கப்படும் பெருமைமிகு நடிப்புத்துறை கலைஞர் கமலஹாசன், தமிழ் நாட்டின் அரியகலைச் செல்வம். சிறுவயதிலிருந்து இன்றுவரைவளர்ந்துள்ள ஒப்பற்றகலைத்துறை மாற்றுச் சிந்தனையாளர், மனிதநேயர், பகுத்தறிவாளர்.

அவர் பலவகையில் புதுமையைப் புகுத்த எண்ணுபவர் எனவே, எதிர்ப்புக் காட்டுவது பழைமையையே கெட்டியாகப் பிடித்துள்ளநம் நாட்டவருக்கு இயல்பேயாகும்.

அவரது ‘விஸ்வரூபம்’ என்றதிரைப்படத்திற்கு, இஸ்லாமிய சகோதரர்களையும், அவர்களது உணர்வுகளைசங்கடப்படுத்துவதுமான காட்சிகள் இருப்பதாகக் கூறி, ஆங்காங்கு இஸ்லாமியசகோதரர்கள் ஆர்ப்பாட்டங்கள் நடத்துவது சம்பந்தமாக நமது அன்பானவேண்டுகோள்: இரு சாராரும் சந்தித்து தங்களது உணர்வுகளை ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறி, புரிந்துகொண்டு, நட்புறவும், பல்வேறு சமூகத்தவர்கள், கலைஞர்களுக்கிடையே நல்லிணக்கமும் ஏற்படும்படிச் செய்வதுதான் சரியானதாக இருக்கமுடியும்.

அடிப்படையில் நண்பர் கமலஹாசன் ஒரு முற்போக்குச் சிந்தனையாளர் யார் மீதும் வெறுப்புகொள்பவர் அல்ல.

எனவே, அவரதுதிரைப்படத்தில் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ, புரிந்தோ, புரியாமலோ இடம் பெற்றுள்ளதாக குற்றச்சாற்று கூறப்படும் நிலையில், இஸ்லாமிய சகோதரர்கள் மட்டுமல்ல, அவர் ஈடுபட்டுள்ள கலைத்துறை, திரையரங்க உரிமையாளர்கள் அனைவரது நல்லெண்ணத்தையும், பேராதரவினையும் பெறவேண்டியவர்.

அவர் விடுத்துள்ள உருக்கமான அறிக்கை பற்றியும் இஸ்லாமிய சகோதரர்கள் சிந்திக்கவேண்டும்.

பேசித் தீர்வுகாண முடியாத பிரச்சினையாக இது ஆகக் கூடாது. பலகோடிரூபாய் முதலீடு என்பதைவிட முக்கியம், பலதரப்புமக்களின் ஆதரவு என்ற முதலீடும் முக்கியம். எனவே, இஸ்லாமியசகோதரர்கள் உடனே உணர்ச்சிவயப்பட்டு ஆர்ப்பாட்டங்களில் ஈடுபடாமல், பிரச்சினையை ஒருவருக்கொருவர் பேசித் தீர்ப்பதோடு, சமூகத்திலும், சட்டம் ஒழுங்குப் பிரச்சினைக்கு இடமின்றி நடந்துகொள்வதே அவசர அவசியம். இது தான் இரு தரப்பினருக்கும் நமது அன்புவேண்டுகோள்” என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

இதற்கப்புறம் அரசுதரப்பிலிருந்து என்னரீயாக்ஷன் வரப்போவுதோ? என்று காத்திருந்தவேளையில் வெளியானது ரஜனியின் அறிக்கை.

யாருடையமனதையும் புண்படுத்துகிறவரல்ல கமல்!

விஸ்வரூபம் விஷயத்தில் ஆரம்பத்திலிருந்தே மௌனம் சாதித்துவந்த ரஜினிகாந்த், இவ்வளவு பிரச்சனைகளுக்கு பிறகும் மௌனம் காத்தால் அது தனது இமேஜுக்கு நல்லதல்ல என்று நினைத்திருப்பார் போலிருக்கிறது. தன் மௌனத்தை கலைத்தேவிட்டார். கமலுக்கு ஆதரவாக அவர் வெளியிட்டிருக்கும் அறிக்கைபின்வருமாறு –

என்னை வாழவைக்கும் தெய்வங்களாகிய என் ரசிகர்களுக்கு என் வணக்கத்தைதெரிவித்துக் கொள்கிறேன். கடந்த சிலநாட்களாக விஸ்வரூபம் பிரச்சனைஅறிந்துமிகவேதனைப்படுகிறேன். திரு.கமல் அவர்கள் எனது நாற்பதாண்டுகால நண்பர். யாருடையமனதையும் புண்படுத்தும் விதத்தில் நடந்துகொள்ளாதவர் என்பதை நன்கு அறிவேன்.

இப்படம் தணிக்கையானபிறகு தியேட்டர்களில் வெளியிடுவதற்கு முன்பே இஸ்லாமிய சகோதரர்களின் வேண்டுகோளை ஏற்றுக் கொண்டு அவர்களுக்கு திரையிட்டு காண்பித்ததிலிருந்தே இஸ்லாமிய சமூகத்தின் மீது அவர் கொண்டுள்ளமதிப்பையும் மரியாதையையும் தெளிவாககாட்டுகிறது.

மேலும் திரு.கமலஹாசன் அவர்கள் இந்தபடம் தயாரிக்க, சுமார் 100 கோடிரூபாய் முதலீடு செய்வதற்கு என்னென்ன சிரமங்கள் அனுபவித்திருக்கிறார் என்பதை அறியும்போது என் மனம் கலங்குகிறது.

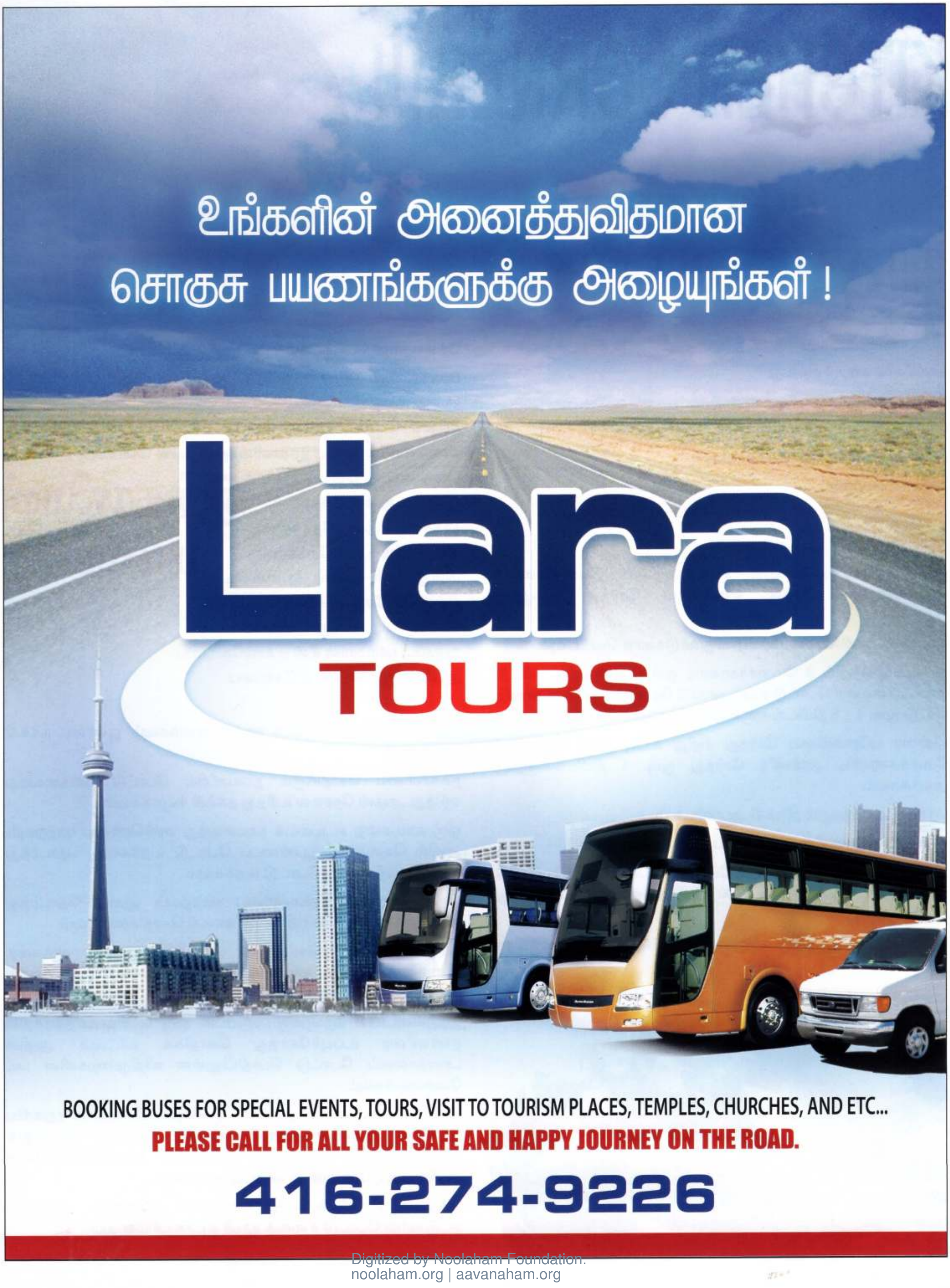
கமல் ஒருசாதாரண கலைஞன் அல்ல, தமிழ் சினிமா உலக அளவில் கொண்டு செல்வதற்கு ஒரு காரணமாக உள்ள மகாகலைஞன். இதையெல்லாம் மனதில் கொண்டு இந்த படத்தை முழுதாக தடைசெய்யவேண்டும் என்ற கருத்திலிருந்து மாறி,கமல் வந்தபிறகு கலந்துபேசி, கதைக்குபாதிப்பு ஏற்படாதவகையில் சரிசெய்து படத்தைவெளியிட உறுதுணையாக இருக்குமாறு மிலாதுநபி வாழ்த்துக்களுடன் இஸ்லாமிய சகோதரர்களைகேட்டுக் கொள்கிறேன். ஜெய் ஹிந்த்.

இவ்வாறுதனது அறிக்கையில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார் ரஜினி.

கமலுக்கு ஆதரவாக திரையுலகத்திலிருந்து ஒருவர் கூட மூச்சுவிடவில்லையே என்று ஆளாளுக்கு புலம்பிவந்த நிலையில் சிலகலைஞர்கள் கமலுக்கு ஆதரவாக குரல் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

இனத்தால் முஸ்லீமாக இருந்தாலும், கமல் அப்படியெல்லாம் செய்கிற கலைஞர் இல்லை. விஸ்வரூபத்திற்கு தடைவிதித்திருக்கக் கூடாது என்று ட்விட்டரில் கருத்து தெரிவித்திருக்கிறார் குஷ்பு.

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



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

KITCHEN CORNER!!!

புரோகலி காலிஃபிளவர் ஸலட்

தேவையான பொருட்கள்

புரோகலி - 1 சிறியது

காலிஃபிளவர் - 1 சிறியது

பிரெட் தூள் - 1 கப்

பார்மஜான் சீஸ் - 1/2 கப்

பார்ஸ்லி இலை - 3 மேசைக்கரண்டி

ஒலிவ் எண்ணெய்

உப்பு

பிரெட் தூள், அரைவாசி சீஸ், பார்ஸ்லி இலைகளை 2 மேசைக்கரண்டி ஒலிவ் எண்ணெய் சேர்த்து குழைத்து வைக்கவும்.

புரோகலி, காலிஃபிளவரை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் 3 மேசைக்கரண்டி ஒலிவ் எண்ணெய் விட்டு காலிஃபிளவரை போட்டு உப்பு தூவி 2 மேசைக்கரண்டி தண்ணீர் விட்டு மூடி 4 - 5 நிமிடங்களுக்குஅவிக்கவும்.

பின்னர் புரோகலியை சேர்த்து சிறிது உப்பு தூவி மேலும் 3 மேசைக்கரண்டி தண்ணீர் சேர்த்து மூடி 4 நிமிடங்களுக்கு அவிக்கவும்.

மரக்கறி அவிந்ததும் இறக்கி ஆறவிடவும்.

பின்னர் இதனுள் சீஸ் கலவையை சேர்த்து கலக்கவும்.

இதனை ஒரு பேக்கிங் பானில் போட்டு பரப்பி அதன் மேல் மீதி சீஸை தூவி 350F இல் 5 - 10 நிமிடங்களுக்கு பேக் செய்து எடுக்கவும்.

சுவையான ஸலட் தயார். விரும்பிய உணவுடன் பக்க உணவாக சாப்பிடலாம்.

- ஷெரின்

இத்தாலியன் பாஸ்டா

தேவையான பொருட்கள்

Bow tie வடிவத்திலான பாஸ்தா - மூன்று கோப்பை

பெரிய தக்காளி - நான்கு

தக்காளி பேஸ்ட் - அரைக்கோப்பை

எண்ணெயில் ஊறிய தக்காளிவத்தல் - கால் கோப்பை

வெங்காயம் - ஒன்று

பூண்டு - நான்கு பற்கள்

சர்க்கரை - அரை தேக்கரண்டி

உப்புத்தூள் - ஒரு தேக்கரண்டி

மிளகுத்தூள் - அரை தேக்கரண்டி

சில்லி ஃபிளேக்ஸ் - கால் தேக்கரண்டி

பேசில் தழை - பத்து எண்ணிக்கைகள்

துருவிய பார்மசான் சீஸ் - கால்கோப்பை

ஆலிவ் ஆயில் - கால் கோப்பை

வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். பூண்டை நசுக்கி வைக்கவும்.

தக்காளியை கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு வேகவைத்து எடுத்து, அதன் தோலை உரித்து நசுக்கி கூழாக்கவும்.

ஒரு வாயகன்ற சட்டியைக் காயவைத்து எண்ணெயை ஊற்றவும். அதில் வெங்காயம் பூண்டைப் போட்டு வதக்கவும். தொடர்ந்து தக்காளி வத்தலைப் போட்டு வதக்கவும்.

பிறகு கூழாக்கிய தக்காளியை ஊற்றவும். அதை தொடர்ந்து தக்காளி பேஸ்டை ஊற்றி நன்கு கலக்கி கொதிக்கவிடவும்.

நன்கு கொதித்து கெட்டியாக ஆனவுடன் உப்பு, சர்க்கரை, மிளகுத்தூள் மற்றும் கால்கோப்பை தண்ணீரைச் சேர்த்து கலக்கி அடுப்பின் அனலை சிம்மில் வைக்கவும்.

இதற்கிடையில் மற்றொரு அடுப்பில் ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் தண்ணீரை உப்புச்சேர்த்து கொதிக்க விடவும். அதில் பாஸ்தாவைப் போட்டு பொதியிலுள்ள விதிமுறைகளின் படி வேகவைக்கவும்.

பின்பு சிம்மில் உள்ள தக்காளி பேஸ்டில், பொடியாக நறுக்கிய பேஸில் இலையைத்தூவி கலக்கி விட்டு, வெந்துக் கொண்டிருக்கும் பாஸ்தாவை ஜல்லடைக் கரண்டியால் அரித் தெடுத்து உடனே சாஸில் கொட்டி கலக்கவும்.

இவ்வாறு சாஸில் கலக்கிய சுவையான பாஸ்தாவை பரிமாறும் தட்டுகளில் போட்டு சீஸைத் தூவி சூடாக பரிமாறவும்.

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

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

நண்பர்களின் சாதாரண கேள்விகளும் வித்தியாசமான பதில்களும்

1. படுக்கையில் படுத்துகண்மூடும்போது....தூங்கப்போறியா? இல்லை தூக்குல தொங்கப்போறேன் :-)

2. மழைநேரத்தில் வெளிலகிளம்புறதைப் பார்த்துட்டு..... மழைல வெளியே போறியா? இல்லை மாங்காய் பறிக்கப் போறேன் :-)

3. அறிவாளி நண்பன் லேண்ட் லைனுக்குகால் பண்ணிட்டு...... மச்சி எங்கிருக்கே? உங்க பக்கத்து வீட்ல இருக்கேன் மச்சி :-)

4. பாத்ரூம்லேர்ந்து ஈரத்தோட தலைது வட்டிகிட்டு வெளில வரும்போது..... குளிச்சியா? இல்லை கும்மி அடிச்சேன் :-)

5. தரைதளத்தில் லிஃப்டுக்காக காத்திருக்கும் போது... மேலே மாடிக்குபோறியா? இல்லை அமெரிக்கா போறேன் :-)

6. அழகான பூங்கொத்தை டார்லிங்குக்கு குடுக்கும் போது..... இது என்னபூவா? இல்லை புளியம்பழம் :-)

7. சினிமா டிக்கெட் எடுக்க வரிசையில் நிக்கும்போது, அறிவாளி நண்பன் ..... இங்கே என்னபன்றே? ம்ம் மண்ணெண்ணெய் வாங்க நிக்கிறேன் :-)

8. ஹோட்டலில் நின்னுகிட்டிருகும்போது, என்ன மச்சி சாப்பிட வந்தியா? இல்லை சாணி வறட்டி தட்ட வந்தேன் மச்சி :-)

9. எழுதிட்டிருக்கும் போது, மச்சி எழுதிட்டிருக்கியா? இல்லை மச்சி எருமைமாடு மேய்ச்சிட்டு இருக்கேன் :-)

10. தடிக்கி தரையில் விழுந்ததை பார்த்துட்டு, என்ன மச்சி விழுந்துட்டியா? இல்லை, நீச்சல் அடிச்சிட்டிருக்கேன் :-)

உபயம்: குரங்குகுப்பன்

ஆண்கள் ஏன் சீக்கிரமா சாகறாங்க தெரியுமா..?

ஒரு ஆண் கடுமையா உழைச்சா... பொண்டாட்டியைக் கண்டுக்க மாட்டேங்கறான்னு மட்டம் தட்டுவாங்க.

பொண்டாட்டியை கவனிச்சுக்கிட்டா.. அவளையே சுத்தி சுத்தி வரான். வேலைவெட்டி இல்லாதவன் என்ற சொல்லுவாங்க.

அதுபோகட்டும்.. ஒரு பொண்ணைப் பார்த்து அழகா இருக்கேன்னு சொன்னா அது ஈவ் டீசிங்..ன்னு சொல்லுவாங்க.

கண்டுக்காமபோனா அழகை ரசிக்கத் தெரியாத ஜடம்..!ன்னு அடக்கி வைப்பாங்க.

எதுக்காச்சும் அழுதோம்ன்னா பொம்பளமாதிரி அழுறான் பாரு என்பாங்க..

திடமா இருந்தா நெஞ்சுல ஈவு இரக்கம் இல்லாத அரக்கன் என்று சொல்லுவாங்க..

பொண்டாட்டியை கேட்டு முடிவெடுத்தா தானா முடிவெடுக்கத் தெரியாத முட்டாள்..ன்னு பட்டம் கொடுப்பாங்க.

சரின்னு நாமளே ஒரு முடிவு எடுத்தாதான் ஆம்பிளைங்கற அகங்காரம்..ன்னு திட்டுவாங்க.

ஏதாவது பிடிச்சது வாங்கிட்டுப் போய் கொடுத்தா 'என்னத்துக்கு இப்போ காக்கா பிடிக்கிறீங்க..?' அப்படின்னு ஒரு நக்கல்.

ஒன்னும் வாங்கிட்டுப் போகலேன்னா 'ஒருமுழம் பூவுக்கு விதியத்துப் போயிட்டேனே..!' ன்னு மூக்கை சிந்திக்கிட்டு அழுவாங்க.

ஒரு குறிக்கோளோடு உழைச்சா,வேலையைக் கட்டிகிட்டு மாரடிக்க வேண்டியதுதானே.. எதுக்கு உங்களுக்கு பொண்டாட்டி..?'ன்னு ஏசல்.

சரின்னு சினிமாவுக்கு அழைச்சுட்டுப் போனா, 'அந்த ஹீரோ மாதிரி ஒருலட்சியம் வேணுமுங்க மனுஷனுக்கு.. எப்படி உழைச்சு முன்னேறி கார் பங்களா வாங்கினான் பாத்தீங்களா..?' ன்னு பூசல்..

இந்த கருத்து நல்லா இருக்கு என்று சொன்னா, ஆணாதிக்க உலகம் அப்படின்னு சொல்லுவாங்க.

இது தப்பு பெண்கள் நல்லவர்கள்ன்னு சொன்னா, உலகம் தெரியாத பைத்தியம்ன்னு சொல்லுவாங்க.

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

கதை...கார்ட்டூன்...காமிக்ஸ்...

சின்னச் சின்ன சுட்டிகளே!

இது உங்கள் உலகம்...

வணக்கம் சுட்டிகளே.

நீங்கள் சுகமா? இங்கே நானும் சுகமே. எங்கள் வாழ்வும் எங்கள் வளமும் மங்காத தமிழாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக புலம் பெயர்ந்த மண்ணில் தன்னலமற்ற பல ஆசிரியர்கள் தாய் மொழியாம் தமிழ் மொழியைக் கற்பிக்க முன்னின்று பாடுபடுகின்றார்கள். சுட்டிகள் பகுதியில் வெளிவரும் உங்கள் ஆக்கங்கள் தாய் மொழிமீது நீங்கள் வைத்திருக்கும் பற்றை எடுத்துக் காட்டுவது மட்டுமல்ல, அக் கட்டுரைகள் கடுகு சிறிதானாலும் காரம் பெரிதாக இருப்பதுபோல பலரையும் கவர்ந்தனவாக இருக்கின்றன. சிறுவர் தொடர் எழுதுவதில் நீங்கள் காட்டும் ஆர்வம் என்னை வியப்படைய வைக்கிறது.

ஒன்ராறியோ தமிழ் ஆசிரியர் சங்கம் நடத்தும் தமிழ் பரீட்சைக்கு விண்ணப்பித்து விட்டீர்களா? ONTTA.ORG என்ற இணையத்தளத்திற்குச் சென்று விபரங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

மீண்டும் சந்திக்கும்வரை,
உங்களை அன்புடன் நேசிக்கும்,

மாலினி அக்கா.

மர்மம(ர)லை

தொடர் -5 விதுர்ஷா உதயசங்கர் - பிறாம்டன்

ஆசிரியர் விதித்த கட்டளைக்கு கீழ்ப்படிந்து, நாங்கள் எங்கள் பைகளை எடுத்துக்கொண்டு தூரத்தில் தெரிந்த மலையை நோக்கி மெதுவாக சென்றோம். அடுத்து என்ன ஆபத்து காத்திருக்கிறது? என ஒவ்வொருவர் கண்ணிலும் திகில் தென்பட்டது. "இதுவரை நம்மைத் தொடர்ந்த ஆபத்தை கடந்து வந்துவிட்டோம், இதை அடுத்தும் பிரச்சனைகள் தொடர்ந்தால் அதையும் சமாளிப்போம்" என்று பயத்தினால் மூழ்கியிருந்த எங்களுக்கு ஆசிரியர் விழிப்புணர்வும் தைரியமும் கூறினார். நாங்களும் மன தைரியத்தோடு விரைவாக நடக்க ஆரம்பித்தோம். கடவுளின் நாமத்தை உச்சரித்தபடி நம்பிக்கையை கைவிடாது நன்மை நடக்குமென ஆவலோடு சென்றோம். திடீரென்று, முன்சென்று கொண்டிருந்த ஆசிரியர் திகைத்துப்போய் நின்று விட்டார். என்ன ஆச்சரியம்?

மறுபடியும் ஒரு சாவியா? எங்களால் நம்ப முடியவில்லை ஆனால், நம்பாமலும் இருக்க முடியவில்லை. இது ஒருவேளை கடவுளின் அற்புதமா? அல்லது அமேசன் காட்டில் நடைபெறும் அதிசயமா? என எங்களை குழப்பத்திற்குள்ளாக்கியது தரையில் இருந்த சாவி. அந்த சாவியை கார்த்திக் ஓடிப்போய் கையில் எடுத்துவிட்டான். அமேசன் காட்டில் எல்லாம் மாயமாக தோன்றுவதால், ஆசிரியர் அந்தச் சாவியை எடுத்த இடத்திலேயே மீண்டும் வைக்க உத்தரவிட்டார். கார்த்திக்தான் பயந்த சுபாவம் என்பதால் எடுத்த இடத்திலேயே தூக்கி எறிந்து விட்டான். கார்த்திக் எறிந்த சாவியை சுற்றி கண்ணைக் கவர்ந்தது ஒளியின் வெளிச்சம், எங்களுக்கு மிகவும் திகைப்பாக இருந்தது. அதேநேரத்தில், அந்தச் சாவி ஒருவேளை எங்கள் நன்மைக்கோ? என அனைவரின் மனதிலும் கேள்வியும் எழும்பியது.

ஆனால், "வழியில் ஏதாவது இடைஞ்சல் வந்தால் வந்தவழியே திரும்பிப் போய்விடலாம்" என்று ஆசிரியர் விதித்த கட்டளை ஞாபகம் வந்தது. அதனால் நாங்கள் ஒன்றும் பேசவில்லை அமைதியாகவும் கண்களில் ஆர்வத்தோடும் காத்துக்கொண்டிருந்தோம். ஆசிரியரும் எங்கள் அனைவரின் மனதில் தோன்றியதை வெளிப்படையாக எங்களிடம், "சாவி நன்மைக்காக இருக்குமோ?" என சொல்லி முடிப்பதற்கு முன், தமிழினி சட்டென்று சாவியை கையில் எடுத்துவிட்டாள். என்ன ஆச்சரியம்! இதுவரை இருள் சூழ்ந்து காணப்பட்ட அமேசன் காட்டுக்கே வெளிச்சம் வந்ததுபோல எங்கோ ஒளி வீசியது. நாங்கள் பின்னால் திரும்பி பார்த்தபொழுது... (தொடரும்)

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

யானை

யானை நிலத்தில் வாழும் மிகப்பெரிய விலங்கு. இதற்கு நீண்ட தும்பிக்கை இருக்கிறது. வெண்மையான தந்தங்களும், முறம் போன்ற பெரிய காதுகளும் சிறிய கண்களும் இருக்கின்றன. யானை ஒரு காட்டு விலங்கு. யானை இருந்தாலும் ஆயிரம் பொன், இறந்தாலும் ஆயிரம் பொன் என்று அதற்கு ஒரு பழமொழி உண்டு. யானையை மரங்கள் சுமப்பதற்கும் மற்றும் சர்க்கஸ்களிலும் மக்கள் பயன்படுத்துகின்றனர்.

சாரா பிலேசி தோமஸ்

விடுமுறை

புதுவருடம், நத்தார், பங்குனி, கோடைகால விடுமுறை, ஈஸ்டர் ஆகியவை சில விடுமுறை தினங்கள் ஆகும். இவை குளிர்கால, கோடைகால விடுமுறைகள் என வகைப்படுத்தப்படும். இந்த நாட்களில் உறவினர்கள், நண்பர்கள், உடன் உணவுண்டு, பரிசுகள் பரிமாறி, புத்தாடைகள் அணிந்து, இனிப்புப் பண்டங்கள் பரிமாறி கொண்டாடுவோம். நாங்கள் சில விடுமுறை தினங்களில் உறவினர் வீடுகளில் படுத்துறங்குவோம். அன்று நண்பர்கள், சகோதரர்களுடன் பல விளையாட்டுக்களை குளிர்கால விடுமுறைகளைகளில் விளையாடுவோம். கோடைகால விடுமுறைகளில் நாம் சுற்றுலா செல்வோம். அத்துடன் நீச்சல் போன்ற பலவகையான நீர் விளையாட்டுக்களுடன் நாட்களை கழிப்போம். விளையாட்டு பூங்காங்களுக்குச் சென்று சிறுவர்களுடன் மகிழ்வோம். விடுமுறைக் காலத்தை சிறுவர்களான நாம் வெகு சிறப்பாக கழிப்போம்.

சிபானி

செல்லப்பறவை

மீனு, இது எனது செல்லக்கிளியின் பெயர். நான் எனது மீனுவை எனது உயிருக்கு மேலாக விரும்பி வளர்த்தேன். மீனுவுக்கு உணவு தண்ணி, பால் எல்லாம் நேரம் தவறாமல் வைப்பேன். அடிக்கடி கிசோ, கிசோ என்று கூப்பிட்டுக்கொண்டேயிருக்கும். காலையில் 5 மணிக்கு என்னைக் கூப்பிட்டு எழுப்பிவிடும். நான் பாடசாலைக்கு போகும்பொழுது மீனுவையும் கூண்டிலிருந்து வெளியே தூக்கிகொஞ்சி குலாவி 'பாய்' சொல்லி விட்டுத்தான் போவேன். ஒரு நாள் வழக்கம்போல் மீனுவோடு பாய் சொல்லிவிட்டு பாடசாலைக்கு போனேன். அங்கு எனக்கு அருகில் இருந்த பையன் என்னை அடித்து விட்டான். அவ்வளவுதான் என்ன ஆச்சரியம். என் மீனு பறந்து அவனை கொத்தியது. நான் அதிர்ச்சி அடைந்தேன். மீனு பறந்துபோய் விட்டது. அது எப்படி அங்கு வந்தது. அவசரமாக வீட்டுக்கு போனேன். கிளி அங்கு இல்லை கூண்டு திறந்து கிடந்தது. கிசோ என்ற சத்தம் கேட்டு திரும்பினேன். என் மீனு.

கிஷோத் உதயகுமார்

Canada's Wonderland

நான் ஒவ்வொரு வருடமும் வெய்யில் காலத்தில் வொண்டலாண்டுக்கு என்னுடைய குடும்பத்துடன் போவேன். அங்கு நாங்கள் விளையாட நிறைய விளையாட்டுக்கள் இருக்கின்றன. நல்ல பொழுது போக்கு நாங்கள் விளையாடிவிட்டு சாப்பிட்டு களைப்பாறிவிட்டு சந்தோசமாக குடும்பத்துடன் வீட்டுக்கு வருவோம். வோண்டலாண்ட் கனடாவில் இருக்கிறது. விடுமுறைக்கு எனது நண்பர்களும் வொண்டர்லாண்ட் செல்வார்கள்.

அபிந்தா திருவதனன்

நான்

எனது பெயர் சத்திகா. நான் ஒரு சிறுமி. எனது தாய்மொழி தமிழ். எனது வயது ஏழு. எனக்கு விருப்பமான நிறம் சிவப்பு. எனக்கு தமிழ் படிக்க விருப்பம். எனக்கு விருப்பமான உணவு அப்பம். எனக்கு விருப்பமான பழம் மாம்பழம். எனக்கு விருப்பமான விளையாட்டுப்பொருள் பொம்மை.

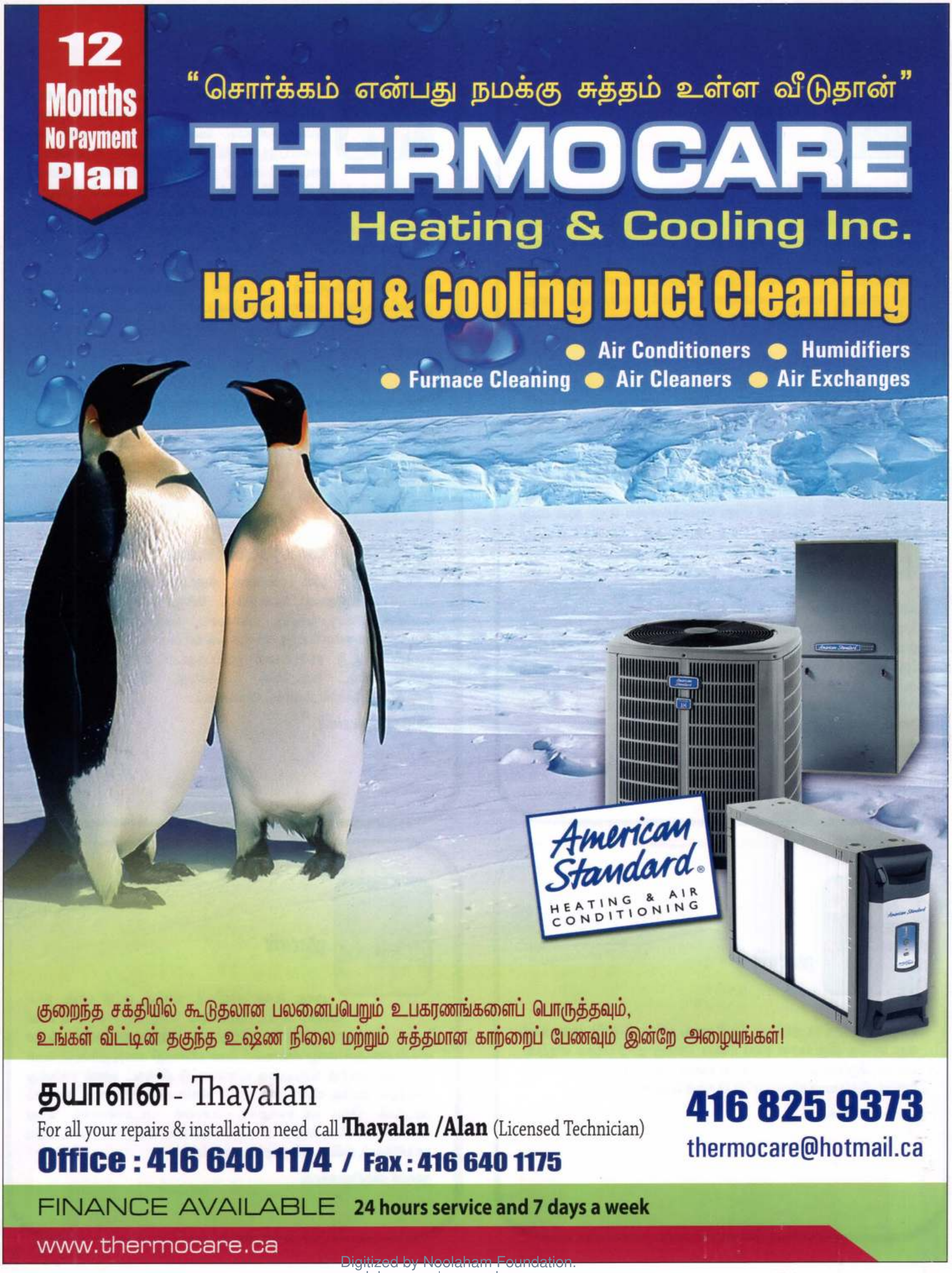
சத்திகா சிறிகாந்தன்

நான்

எனது பெயர் தர்ஷிகன். எனக்கு எட்டு வயது. நான் மூன்றாம் வகுப்பு படிக்கிறேன். எனது பாடசாலையின் பெயர் Lord Roberts Public School. எனது அப்பாவின் பெயர் வித்தியானந்தன். எனது அம்மாவின் பெயர் மனோநதி. எனது தம்பியின் பெயர் சஞ்ஜிகன். எனக்கு விருப்பமான விளையாட்டு கிரிக்கட் மற்றும் கால்பந்து அடித்தல். எனக்கு விருப்பமான பாடம் Math and Science. தேவாரம் படிப்பேன். பின்பு பாடசாலைக்கு போவேன். பாடசாலையால் வந்து சாப்பிடுவேன். பின்பு வகுப்பு பாடங்கள் படிப்பேன். பின்பு நீராடுவேன். பின்பு சாப்பிடுவேன். பின்பு உறங்குவதற்கு போவேன்.

தர்ஷன் வித்தியானந்தன்

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



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

சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கமும் அதன் ஸ்தாபகரும்

- த.சிவநேசன்

1863 இல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட சர்வதேச அரசசார்பற்ற நிறுவனமான **(International Nongovernment Organization)** சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கமானது ஆரம்பத்தில் 9 நாடுகளைக் கொண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டு தற்போது 80 நாடுகளில் 11,000 ஊழியர்களைக் கொண்டுள்ளது.

மேற்கு ஐரோப்பாவில் சுவிற்சலாந்திலுள்ள ஜெனிவா நகரில் பெரும் செல்வந்த குடும்பத்தில் மகனாக ஜீன் ஹென்றி டுனாண்ட் **(Hendry Dunant)** 1828 மே மாதம் 8ம் திகதி பிறந்தார். பள்ளிப்படிப்பை இடையில் நிறுத்திய டுனாண்ட் ஜெனிவா வங்கியில் வேலை கற்றுக்கொள்வதற்காக **(apprentice)** சேர்ந்தார்.

பின்னர் வெற்றிகரமான வர்த்தகராக மிளிர்ந்த டுனாண்ட் தமது வர்த்தக நடவடிக்கையை விரிவாக்கும் பொருட்டு 1859 ஜூன் 24ம் நாள் அப்போதைய பிரான்சிய சக்கரவர்த்தியான மூன்றாம் நெப்போலியனைச் சந்திக்கச் சென்றார். எனினும் அன்றைய தினம் பிரான்சுக்கும் ஆஸ்திரியாவுக்கும் இடையில் யுத்தம் நடைபெற்றதால் அவருக்கு தனது நோக்கத்தை நிறைவேற்ற முடியவில்லை. தனது நோக்கத்தை நிறைவேற்றும்பொருட்டு தற்காலிகமாக செல்பரினோ **(Salffarinove)** நகரில் தங்கியிருந்தார். இந்த யுத்தத்தில் ஏறக்குறைய 40,000 இற்கும் அதிகமானோர் கொல்லப்பட்டனர். டுனாண்ட் காயப்பட்ட போர் வீரர்களின் துயரங்களையும் வேதனைகளையும் நேரில் கண்ணுற்றார். இரக்கம்கொண்டு அவர்களுக்கு உதவ முன்வந்தார்.

அச்சந்தர்ப்பத்தில் அந்நாட்டு மக்களின் உதவியுடன் இரு நாடுகளையும் சேர்ந்த காயமடைந்த போர்வீரர்களுக்கும் சிகிச்சையளித்து, அவர்களின் வீடுகளுக்குத் தகவல் தெரிவித்து தன்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்தார்.

பின்னர் சுவிற்சலாந்து திரும்பிய டுனாண்ட் அவர்களால் செல்பரினோ சமரில் காயமடைந்தோரை மறக்கவே முடியவில்லை. அதனால் அவர் 1862 இல் 'செல்பரினோவின் நினைவுகள்' **A memory of Salffarinove** என்ற ஒரு நூலை வெளியிட்டார். அவர் யுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களைப் பற்றி எழுதியவிதம் மக்களின் மனதைத் தொட்டது. இந்நூலை இவர் தனது சொந்த செலவிலேயே வெளியிட்டு ஆட்சியாளர்களுக்கும், இராணுவ அதிகாரிகளுக்கும், செய்தியாளர்களுக்கும் தனது நெருங்கிய நண்பர்களுக்கும் வழங்கினார்.

இந்நூலில் யுத்த நேரத்தில் இராணுவ வைத்திய சேவைக்கு மேலதிகமாக சேவையாற்ற வேண்டிய அவசியத்தை வலியுறுத்தி அதற்காக தன்னார்வத் தொண்டர்களை பயிற்றுவிக்க வேண்டும் என்ற அரிய மனித நேய கருத்தை முன்வைத்தார்.

செஞ்சிலுவைச் சங்கம் பாரிய பொறுப்புக் களைக்கொண்ட அமைப்பாக காணப்பட்டமையால் டுனாண்ட் அவர்களால் தனது வர்த்தகத்தை ஒழுங்காகக் கவனிக்க முடியாமல் போனது. இதனால் 1867ஆம் ஆண்டு பணம், சொத்துக்கள் அனைத்தையும் இழந்து தனது சொந்த ஊரைவிட்டு வெளியேறிய பின்னர் டுனாண்ட், ஹெடின் என்னும் ஒரு சிறிய கிராமத்தில் இருந்த வைத்தியசாலையில் தங்கிவாழ நேரிட்டது.

நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த டுனாண்ட்டை இனங்கண்ட ஒரு செய்தியாளர் அவரை செவ்விகண்டு பத்திரிகையில் பிரசுரித்தார். செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் ஸ்தாபகர் இறந்து விட்டதாக நம்பியிருந்த மக்கள் இச்செய்தியைப் பார்த்து அவரை நேரில் காண வந்ததோடு, பாராட்டுக்கடிதங்களையும் அனுப்பி வைத்தனர். இந்த அளப்பரிய சேவையாற்றிய ஹென்றி டுனாண்ட் அவர்கள் 1910 ஆம் ஆண்டு இவ்வுலகை விட்டு நீத்தார்.

உலகின் முதலாவது நிவாரணக்குழுவாக பெயர்பெற்ற இவ்வமைப்பானது 1863 அக்டோபரில் கருத்தரங்கு ஒன்றை ஜெனிவா நகரில் நடத்தியது. இக்கருத்தரங்கில் வெள்ளைநிற பின்னணியில் செஞ்நிற சிலுவையானது இவ்வமைப்பின் சின்னமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டது. 1864 இல் இராஜதந்திர மட்ட மாநாட்டை நடத்த சர்வதேச செஞ்சிலுவைக்குழு சுவிற்சலாந்து அரசின் அனுமதியைப் பெற்றது. இதனைத் தொடர்ந்து பல்வேறு நாடுகளிலும் தேசிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம் அமைக்கப்பட்டது.

யுத்த காலத்தில் காயமடைந்த போர்வீரர்களின் நிலைமையை நல்ல நிலைக்கு கொண்டுவருதல் என்ற சுலோகத்தை அந்த மாநாடு அங்கீகரித்தது. அன்றுமுதல் யுத்தத்தில் சம்பந்தப்பட்ட இரு தரப்பாரும் இத்தாபனத்தையும் அது சம்பந்தப் பட்டவைகளையும் பாதுகாப்பதற்கு உத்தரவாதம் வழங்கப்பட வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டது.

1949 ஆகஸ்ட் 12இல் கைச்சாத்திடப்பட்ட ஜெனிவா ஒப்பந்தத்தில் பல புதிய தீர்மானங்கள் எடுக்கப்பட்டது. யுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட போர்வீரர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும், உடைந்த கப்பல் மாலுமிகளுக்கும் யுத்த கைதிகளுக்கும், சாதாரண மக்களுக்கும் இதன் மூலம் நிவாரணம் கிடைத்தது.

முதலாவது நோபல் பரிசு 1901ஆம் ஆண்டு வழங்கப்பட்ட போது, இது ஹென்றி டுனாண்டுக்கும் பிரெடறிக் பாசி என்ற பொறியியலாளருக்கும் வழங்கப்பட்டது. சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்க அமைப்புக்கு முறையே 1917, 1944, 1963 ஆண்டு நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது.

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

Ceycan Transcontinental Shipping Inc.

Sole agents for Ceylon Shipping Lines in Canada

INTERNATIONAL FORWARDING & LOGISTICS

SRI LANKA'S
BEST CLEARING FACILITIES IN
COLOMBO & KANDY

Personal Effects to Sri - Lanka

For further information contact

Kumar or Sherman Fernando - 905 673 9873

Vancouver : Randy - 604 273 4911 / Edmonton : 780 918 2501
Ottawa / Montreal : Gana - 514 573 0093

INTERNATIONAL OFFICES :

United Kingdom
Transcontinental Shipping
Ashley House, 235 High Road
Suite 412, Woodgreen, London
0208 889 8486

Sri Lanka, Colombo
Ceylon Shipping Lines
294/10 D. R. Wijewardena Mawatha,
Colombo 10
94 11 2459234

Sri Lanka, Kandy
Ceylon Shipping Lines
175 Paranagantota Road,
Mawilmada, Kandy
94 08 2234356

1981 Boylen Road, Unit #5, Mississauga, Ontario L5S 1R9
Email : ceycantrans@gmail.com web: ceycantranship.com

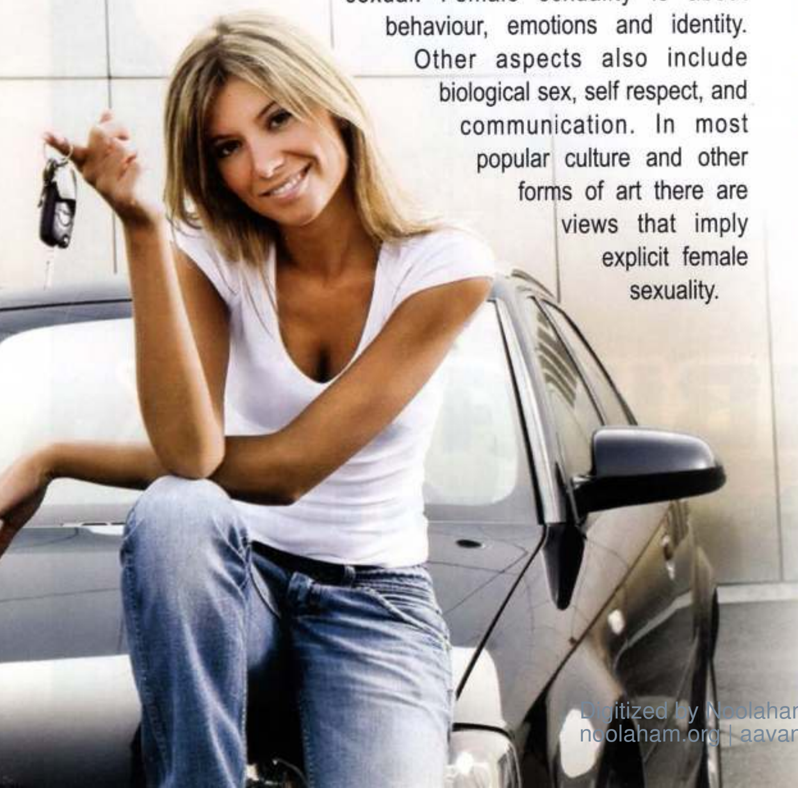
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

The "Miss-Leading" Media and the Exploitation of Female Sexuality

Sitting soundly on a couch after a long stressful day, turn on the television and a commercial for a Carl's Jr Memphis BBQ Burger appears. Expecting to see a big juicy beef patty placed between two perfects buns, instead a surprise. A gorgeous women wearing a bikini walks toward a grill. This is quite unexpected indeed, a women on the grill, how absurd. Then another young woman wearing shorts that barely cover her derrière starts placing patties on the same grill. A sudden fight ensues; shots of body parts covered in sweat engulf the television screen. As one thing leads to another the pulled pork lands perfectly on the beef patty, seductive smiles are shared. The camera than moves to a shot of both women entwined, locking arms and slowly and as sexually as possible taking a bit out of, oh what was it again, that's right the Memphis BBQ burger. The two women shown in this commercial are the main stars, the burger quite invisible, marketing as become a sexy and sexist game. The idea that sex sells is obvious in this commercial, but it also represents the exploitation of women through media, ultimately suggesting that women are still are looked after as sexual objects and the fight for feminist rights were irrelevant.

The long marches, protest and the homemade signs, all, at one time, battled for feminist ideologies. Without the brave women how stood by the cause women would not have the liberties they posses today. Feminism is battle for the rights of women on political and social grounds, to have the same status and rights has a man. The changes it created were significant and positive for equality of women. Traditional notions of what a women`s duties were, have been broken. The battle still continuous and yet even with all these challenges accepted and defeated women still fight for a better image. The sexual way women are viewed as, has yet to change.

Sexuality is more than being characterized and distinguished by sex. It is about personality, the individual inside the outer shell. As a woman sexuality is mainly seen as a state or quality of being sexual. Female sexuality is about behaviour, emotions and identity. Other aspects also include biological sex, self respect, and communication. In most popular culture and other forms of art there are views that imply explicit female sexuality.



The distinction between men and women is apparent in social norms; the ability to pass off a women's naked body as a work of art, and be viewed by strangers proves that. A women's body does not belong to her, it is collectively owned, it is familiar and comfortable and therefore never a big objection. The female body symbolizes life-giving, loving and console, but a man's body project aggression war and hate. This is a clear example of a sexist viewpoint, to have a nude body represent nothing more that what it is, the human armour, will take time. When the time comes that a naked body will be seem as a true form of art without any explicit thoughts or sexist comments will be the day when men and women share equal rule on equal grounds.

The sexualized women are very prominent in the media and this is the main cause for the degradation of women. Media reaches everyone, which is the purpose of media and advertisement. The media's control over what the public understands is astonishing. If the media can numb the adult mind, imagine a child's fragile understanding of the world. It is easily seen that media objectifies women, leading many to believe there is nothing of value to that sex. A young girl finds influence in female roles presented in the media. Katha Pollitt, a journalist, explains further the damage children especially young girls face with gender identities.

"The sexism in preschool culture deforms both boys and girls. Little girls learn to spilt their consciousness, filtering their dreams and ambitions through boy characters while admiring the cloths of the princess. The more privileged and darling can dream of becoming exceptional women in a man's world. The others are being taught to accept the more usual fate which is to be a passenger car drawn through the life by a masculine train engine. Boys who are rarely confronted with stories in which males play only minor roles learn a similar lesson: girls just don't matter much." (Pollitt 1991)

Pollitt also goes on further to make observations about feminism in current media; a very important question she instates is [How can it be that after 25 years of feminist social change have made so little impression on culture?] Pollitt is concerned that media has taken feminism and set it aside, after battle for equal rights and promoting images of strong womanhood children are still faced with sexist stereotypes. Another important concern deals with modern media and its take on feminism. Many forms of media are riddle with the wrong message; it's further from the truth. The true meaning of feminism is covered up by false information and wrong advertisement.

Women are objectified and deemed lesser than a man. Just like the commercial

mentioned above. Women just need to look pretty and keep their men happy. Whether it's using lesbianism as a ploy to sell a burger or polished looking skin to please the opposite sex, the message is the same; the exploitation and the sexualization of women sell. Feminism is a long forgotten subject, the history and the battle fought by women to gain equality and respect thrown out the window no trace lingers anymore. Just sit back, relax, turn on the television and enjoy a nice, big Memphis BBQ burger.

Keshini Kumarakesary

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

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

அதிகாலை அற்புதங்கள்!

அதிகாலை நிகழ்த்தும் அற்புதங்கள் பல. உதித்து உயர்ந்தெழும் சூரியன், மலர்களை மட்டுமா மலரச் செய்கிறது... வாழ்க்கையில் உயர விரும்பும் பலரையும் மலரச் செய்யும் பொழுதல்லவா அது!

நீங்கள் நேற்றுவரை நித்திரையில் ஆழ்ந்திருந்தால் இனியாவது அதிகாலையின் அதிசயங்களை அனுபவிக்க விடி காலையிலேயே விழித்தெழுங்கள்.

காலையில் துயில் எழும் பழக்கம் நமக்கு பல்வேறு நன்மைகளைத் தருகின்றன.

- சீக்கிரம் எழுந்தால் அதிகாலையை போன்ற அமைதி உங்களிடமும் ஒட்டிக் கொள்ளும். வாகன இயக்கம், ரேடியோ, டிவி. இரைச்சல், பக்கத்து வீடுகளின் கூச்சல், குழந்தைகளின் அழுகுரல் என்று எதுவும் உங்களுக்குத் தொந்தரவு செய்யாது.
- எங்கும் அமைதி நிலவ நீங்கள் நிம்மதியாக செயல்படலாம். அதிகாலையை போன்ற அருமையான பொழுதை வேறு எப்போதும் அனுபவிக்கவே முடியாது. அந்த வேளைதான் சிந்திக்க, செயல்பட, படிக்க, சுவாசிக்க என பலவற்றுக்கும் ஏற்றது.
- காலையில் படுக்கையில் இருந்து துள்ளிக்குதித்து எழுந்திருங்கள். சோம்பேறித்தனமாக எழுந்தால் அன்றைய தினமே சோம்பலாகத்தான் இருக்கும். அவசரம் அவசரமாக வேலைகளை செய்ய வேண்டிவரும்.
- பிள்ளைகளை பள்ளிக்கு அனுப்புவதில் சிரமம் ஏற்படும். பிறகு அலுவலகத்திற்கு கிளம்ப தாமதம் ஆகும். இப்படி அடுக்கடுக்கான சிரமங்கள் தொடர, நிம்மதியே போய்விடும்.
- சீக்கிரமாக எழுந்துவிட்டால் பாதி வேலையை சூரியன் உதிக்கும் முன்பே முடித்துவிட்டு நிதானமாக இருக்கலாம். இதனால் மகிழ்ச்சியாக ஆரம்பிக்கும் நாள் இறுதிவரை இன்பமாகவே தொடரும்.
- காலையில் சீக்கிரம் எழுந்திருந்தால் காலை உணவை நிதானமாக சமைத்து ருசித்து சாப்பிடலாம். காலை உணவு, நலமான வாழ்வுக்கு தினமும் சாப்பிடும் உற்சாக டானிக் போன்றது. சுறுசுறுப்புக்கும் உதவும்.
- சோம்பேறித்தனமாக படுத்திருந்து காலை உணவை சாப்பிடும் நேரத்திற்கு எழுந்திருந்தால், பணிக்குச் செல்லும் அவசரத்தில் உணவை தவிர்க்கும் சூழல் கூட வரும். இதனால் எரிச்சலும், சோம்பலும் ஒட்டிக் கொள்ளும்.
- காலையில் எழுந்து 'ஹாயாக' அமர்ந்து டீ குடித்துக் கொண்டே பேப்பர் படித்துவிட்டு பரபரப்பில்லாமல் காலை உணவைச் சாப்பிட்டால் கிடைக்கும் சுகமே சுகம்.
- தேகபயிற்சி செய்ய உகந்ததும் காலை பொழுதுதான். மற்ற நேரங்களைவிட அதிகாலை வேளை தான் உடற்பயிற்சிக்கு ஏற்ற வேளை. நலமாக வாழ்வதற்காக நாம் செய்ய வேண்டிய கடமைகளில் ஒன்று உடற்பயிற்சி. அதனால் கிடைக்கும் பலன்களும் பல. காலையில் உடற்பயிற்சி செய்வதை எந்தக் காரணத்திற்காகவும் நிறுத்தாதீர்கள்.
- காலை வேளையிலேயே எழுதுவது, மெயில் பார்ப்பது போன்ற சின்னச் சின்ன வேலைகளை செய்து முடித்தால் நேரத்தை மிச்சம் பிடிக்கலாம். அந்த நேரத்தை குடும்பத்தினருடன் ஜாலியாகக் கழிக்கலாம்.
- உங்கள் லட்சியத் திட்டங்கள் பற்றி அதிகாலையில் சிந்தியுங்கள். அப்போது குழப்பங்களுக்குக் கூட தெளிவான வழி கிடைக்கும். எழுந்தவுடன் அன்று முடிக்க வேண்டிய வேலைகளை பட்டியலிட்டுக் கொள்ளுங்கள். உடனே லட்சிய பயணத்தை தொடங்குங்கள். வெற்றி நிச்சயம் கிடைக்கும்.
- ஒவ்வொரு வேலையையும் சரியாகச் செய்து முடிக்க வேண்டுமானால் அதற்கு காலையில் எழுவது தான் சரியான செயல். ஒரு வேலையில் தாமதமானாலும் அடுத்தடுத்த தாமதங்கள் உங்கள் மதிப்பை குறைப்பதோடு, வேலைகளையும் முடக்கும்.

நீங்கள் சொல்வதெல்லாம் நன்றாகத்தான் இருக்கிறது. காலையில் எழுந்திருக்கத்தான் முடியவில்லை என்கிறீர்களா?

அது ஒன்றும் பெரிய காரியமில்லை.

- முதலில் சில நாட்கள் அலாரம் வைத்து எழுந்திருக்கலாம்.
- அலாரத்தை படுக்கையில் வைத்தால் மனம் அணைத்துவிட்டு தூங்கத்தான் சொல்லும். எனவே எழுந்து சென்று 'ஆப்' செய்யும் தொலைவில் அலாரத்தை வையுங்கள்.
- இரவில் 2 டம்ளர் தண்ணீர் பருகிவிட்டு படுத்தால் காலையில் தானாகவே எழுந்திருப்பீர்கள். எழுந்தவுடன் மீண்டும் படுக்காமல் வேலை செய்யத் தொடங்கிவிட்டால் சோம்பல் ஓடியே போய்விடும்.

- S.பத்மஸ்ரீ

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

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

TITANIC

டைட்டானிக் என்று சொன்னாலே டைட்டானிக் படம் தான் நமக்கு எல்லாம் நியாபகத்திற்க்கு வரும். ஆனால் அந்த கப்பல் பற்றிய தகவல் அவ்வளவாக நமக்கு தெரியாது . அதை பற்றிய சில தகவல்.

முதல் முதலாக கப்பல் கட்டுமாணத்தில் டைட்டானிக் மூழ்காத (Unsinkable) ஒரு கப்பலாக மிகவும் திட்டமிட்டு வடிவமைக்கப்பட்டது. டைட்டானிக் கப்பல் விபத்து முதலும் கடைசியுமாக மூழ்கிய கடல் பயணத்தின் சோகமான பதிவாக வரலாற்றில் பதிவாகியுள்ளது. டைட்டானிக் கப்பல் விபத்து நடைபெற்று நூறு ஆண்டுகளை 2012 ம் ஆண்டு கடந்தது.

டைட்டானிக் விபத்தின் பதிவுகள் இன்றுவரை பசுமையுடன் நினைவு கொள்ளப் படுகின்றது. இதனால் இது தொடர்பாக வெளியான புத்தகங்கள், திரைப்படங்கள் எண்ணிக்கை வரலாற்றில் மிகப்பெரியது. இந்தவகையில் டைட்டானிக் கப்பல் விபத்தினை வெகு நேர்த்தியுடன் நிஜமாக மக்கள் கண்முன் 1997ம் வருடத்தில் வெளிவந்த 'டைட்டானிக்' திரைப்படம் கொண்டுவந்தது. திரைப்படம் சொல்லிய காதல் கதை தவிர அனைத்து காட்சிகளும் சம்பவ தின நிகழ்வின் சாட்சியங்களின் அடிப்படையில் படமாக்கப்பட்டதாகும்.

பல நூறு பக்கங்களில் சொல்லமுடியாத சோக சம்பவத்தினை 194 நிமிடத்தில் தத்ரூபமாக காண்பித்து 11 ஆஸ்கார் விருதுகளை 1997 இல் மிகப்பெரிய சாதனை திரைப்படம் டைட்டானிக் பெற்றது. 200 மில்லியன் டாலர் செலவில் தயாரான டைட்டானிக் திரைப்படம் 11 ஆஸ்கார் விருதுகளை பெற்ற சாதனை மட்டுமல்ல வசூலிலும் 1.85 பில்லியன் (1850 மில்லியன்) டாலர் மேலாக இதுவரை குவித்துள்ளது. மேலும் டைட்டானிக் கப்பல் விபத்து பற்றியதான 14 திரைப்படங்கள் இதுவரை வெளியாகியுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. மிகவும் சோகம் நிறைந்த டைட்டானிக் கப்பல் விபத்து தொடர்பான முக்கிய தகவல்கள் கீழ்வருமாறு.

டைட்டானிக்கின் முழு பெயர் RMS Titanic (Royal Mail Steamer Titanic).

அயர்லாந்து (Ireland) நாட்டின் பெல்பாஸ்ட் (Belfast) நகரில் கட்டப்பட்டது.

டைட்டானிக் கப்பல் கட்டுமாணம் 1909 மார்ச் 31 ம் திகதி தொடங்கி 1911 மே 31ம் திகதி முடிவுற்றது.

3,000 வேலையாட்கள் 3 மில்லியன் தறையாணிகளை பாவித்து கப்பலை கட்டிமுடித்தனர்.

அன்றைய காலத்தில் டைட்டானிக்கை கட்டிமுடிக்க 7.5 மில்லியன் டொலர் பணத்தை செலவிட்டனர், அதன் இன்றைய பெறுமதி 4,000 மில்லியன் டொலர் என கணக்கிடப்படுகின்றது.

முதலாவது பயணம் 1912 ஏப்பிரல் 10 ம் திகதி தொடங்கப்பட்டது.

கப்பலின் நீளம் 882 அடி (269.1 மீற்றர்) , உயரம் 175 அடி (53.3 மீற்றர்) , மொத்த எடை 46,328 தொன் , வேகம் 21 நொட் (39 கிலோமீற்றர்/மணி) இதன் அதிகவேகம் 23 நொட் (43 கிலோமீற்றர்/மணி).

டைட்டானிக் கப்பல் அதிகபட்சம் 3,547 பயணியளையும் சிப்பந்திகளையும் கொள்ளக்கூடியது.

டைட்டானிக் கப்பல் கட்டுமாணத்தில் அன்று இருக்கக்கூடிய அனைத்து தொழில்நுட்பமும் அதிகபட்சம் பாவித்து கட்டப்பட்டது.

ஒருநாளைக்கு 825 தொன் நிலக்கரி டைட்டானிக் இயந்திரத்தை இயக்க பயன்படுத்தப்பட்டது.

டைட்டானிகில் மொத்தம் 9 தட்டுக்கள் (மாடிகள்), அத்துடன் ஆழம் 59.5 அடி எனவும் உயரம் 60.5 அடி எனவும் சொல்லப்படுகின்றது.

மொத்தமாக 4 புகை போக்கிகள், இவற்றின் மொத்த உயரம் 175 அடி, இதில் 3 புகை போக்கவும் 1 காற்று போக்கியாகவும் பயன்பட்டது.

ஒருநாளைக்கு கப்பலுக்கு தேவைப்படும் சுத்தமான தண்ணீர் 14,000 கலன் கொள் அளவு.

டைட்டானிக் 11 மாடி உயரமான கட்டிடதிற்கு சமமாக ஒப்பிடப்படுகின்றது, இந்த கப்பலை வர்ணமூட்ட பெருமளவில் கறுப்பு மையுடன் வெண் வர்ணமும் பாவிக்கப்பட்டது.

முதலாவது நீச்சல் தடாகம் உள்ள கப்பலாக டைட்டானிக் வடிவமைக்கப்பட்டது.

விபத்து நடந்த தினம்

1912 ஏப்ரல் 10ம் திகதி அயர்லாந்தில் இருந்து பிரான்ஸ் வழியாக 2,228 பேருடன் (1,343 பயணிகள், 885 மாலுமிகள்) மறுநாள் (1912 ஏப்பிரல் 13 ம் நாள்) நியூயோர்க் நோக்கி டைட்டானிக் புறப்பட்டது.

அமைதியான கடலில் கரும் இருட்டில் (அமாவாசை) 5 நொட்டுக்கள் வேகத்தில் டைட்டானிக் பயணித்துக் கொண்டிருந்தது.

அன்றய தினம் (1912 ஏப்பிரல் 14 ம் நாள்) பயணிகள் தகவல் பரிமாறும் வானொலி தொடர்பில் பனிப்பாறை பற்றிய முன் எச்சரிக்கை இரு முறை ஒலிக்கப்பட்டது

220 அடியிலிருந்து 240 அடி நீளமான பனிப்பாறையுடன் இரவு 11.40 மணிக்கு டைட்டானிக் மோதல் நடைபெற்றது.

டைட்டானிக் கப்பலின் கீழ் பகுதியில் உத்தேசமாக 12 சதுர அடி துளை (வெடிப்பு) மோதல் காரணத்தினால் உண்டாகின்றது.

அன்றிரவு 12 மணி இலிருந்து மூழ்க ஆரம்பித்த கப்பல் காலை 2.20 மணி (15ம் ஏப்ரல்) முழுமையாக மூழ்கியது.

அன்றைய பனிப்பாறை விபத்தில் மாட்டிய டைட்டானிக் கப்பலில் இருந்த 20 உயிர்காப்பு படகுகளில் 705 சிறுவர்கள் , பெண்கள் மட்டும் உயிர் தப்பியதுடன் மிகுதி 1,523 பேர் கடலில் மாண்டனர்.

டைட்டானிக் மூழ்கும் வேளையில் இரு பெரிய பகுதிகளாக உடைந்து மூழ்கியது உயிர் தப்பிய பயணிகளால் அவதானிக்கப்பட்டது.

அன்று கடல் விபத்தில் பலியான 1,523 பேரில் (பயணிகள், மாலுமிகள்) 300 பேரின் உடல்கள் மட்டும் பின்னர் மீட்கப்பட்டது.

74 வருடங்களின் பின்

அட்லாந்திக் சமுத்திரத்தின் அடியில் (12,600 அடி அல்லது 3,925 மீற்றர் அல்லது இரண்டரை மைல் ஆழத்தில்) இயந்திர நீர்மூழ்கி (Alvin, robot) உதவியுடன் டைட்டானிக் சிதைவு கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

டைட்டானிக் மூழ்கும் வேளையில் இரு பகுதிகளாக உடைந்த பாகங்கள் சமுத்திர அடியில் 1,970 அடி தூரத்தில் இருக்க காணப்பட்டது.

மேலும் ஒரு தகவல்

அன்றைய பயணத்தில் முதல் வகுப்பில் மட்டும் 870 பயணிகள் பயணம் செய்தனர். முதல் வகுப்பிற்கு ஒவ்வொருவரும் 4,350 டொலர்களை அன்று செலுத்தினர் எனவும் இது இன்றைய பெறுமதியில் 80,000 டொலருக்கு சமமானது எனவும் சொல்லப்படுகின்றது.

-அமுதா ரட்ணராஜா

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

போட்டி

கேள்வி 1

கடந்த வாரம் நான் ஒரு இடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்திற்குப் புறப்பட்டேன். முதல் நாள் மொத்ததூரத்தில் அரைவாசியை சென்றடைந்தேன். இரண்டாவது நாள் மீதித் தூரத்தின் மூன்றிலொரு பங்கைக் கடந்தேன். மூன்றாம் நாள் மீதி இருக்கும் தூரத்தில் நான்கில் மூன்று பங்கு தூரத்தைக் கடந்தேன். நேற்று மீதியுள்ள தூரத்தில் அரைவாசியைக் கடந்தேன். நான் மற்ற ஊருக்கு செல்வதற்கு இன்னும் ஐந்து மைல் தூரம் இருக்கிறது. நான் சென்ற மொத்த தூரம் எவ்வளவு?

கேள்வி 2

	+		−		1
−		+		+	
	×		−		29
−		×		−	
	×		−		-1
-10		9		1	

POORANI VILAAS Take-out Restaurant & Catering

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

இந்த விடைகளை மார்ச் 4ம் 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 இதழ் போட்டிக்கான சரியான விடைகள்

@	&	&	$	23
@	#	#	£	18
@	&	£	$	24
#	#	£	&	15
24	14	17	25	

■	■	●	▲	35
➡	■	▲	■	26
●	▲	●	➡	36
■	➡	●	●	34
29	26	45	31	

POORANI VILAAS Take-out Restaurant & Catering

கடந்த இதழில் வெளியாகிய போட்டிக்கு சரியான விடை எழுதியோரில் பூரணி விலாஸ் வழங்கும் $25 பரிசுக்கூப்பன் பெறும் அதிஷ்டசாலிகள்.

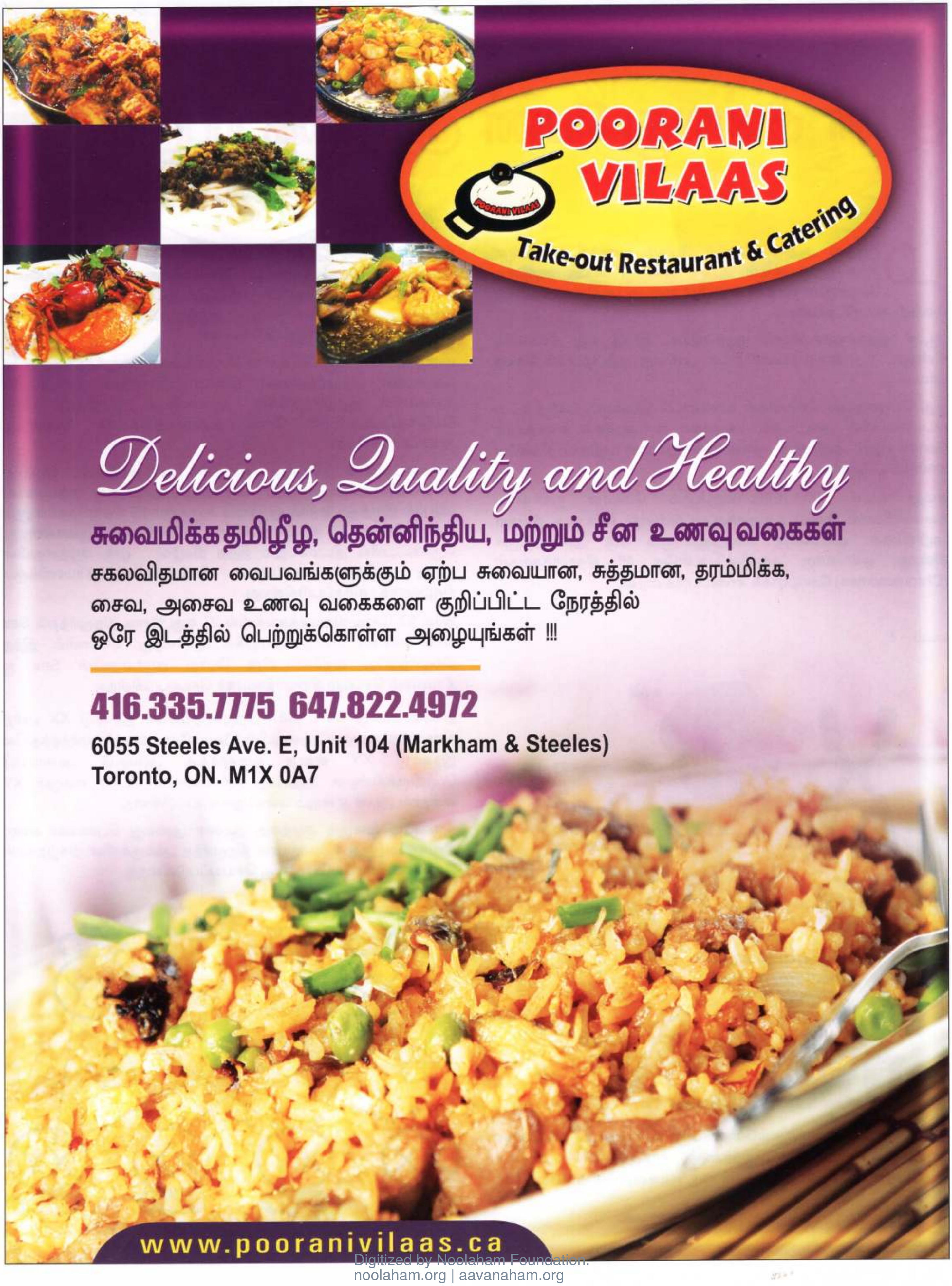
பரிசு பெறுவோர்

- C.H. மரியதாசன் - ஸ்காபரோ
- கனகேஸ்வரி கனகரட்ணம் - ஸ்காபரோ
- S. சிறிரங்கநாதன் மார்க்கம்
- வதனி – பிரம்டன்

பாராட்டுப்பெறுவோர்

- நா. விவேகானந்தன் - ஸ்காபரோ
- K. தையல்நாயகி - ஸ்காபரோ
- பிரியா ஆதவன் - ஸ்காபரோ
- சோபிகா கோபன் - பிரம்டன்
- அந்தோனியம்மா தர்மபாலன் - ரொறன்ரோ
- கௌசலா பிரவாகரன் - ஸ்காபரோ
- S. மரியதாசன் - ஸ்காபரோ
- சத்தியதேவி கந்தசாமி – மார்க்கம்
- சரோஜினி மனோகரன் - ஸ்காபரோ

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



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

ஆண் அல்லது பெண் குழந்தை பெறுவதின்

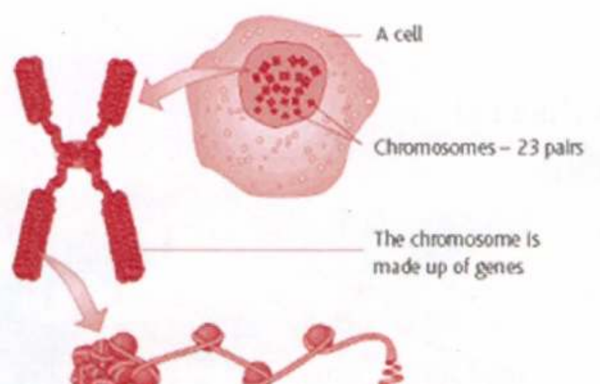
மருத்துவ ஆராய்ச்சிகளில் பெரும் வளர்ச்சி கண்டுள்ள இந்த நூற்றாண்டில் ஆண் அல்லது பெண் குழந்தை பெறுவதின் இரகசியம் என்ன என்பது பற்றி நாம் தெரிந்து வைத்திருப்பது அவசியம்.

ஆண் குழந்தையா...பெண் குழந்தையா... இதை எது தீர்மானிக் கின்றது..... இது எமது தலைவிதியா... அல்லது முற்பிறப்பில் செய்த பாவமா...

இது போன்ற பல கேள்விகள் உங்களிடம் இருக்கும். மனித உடற் கட்டமைப்பின் அடிப்படை அலகான மரபணுக்கள் எனப்படும் Genes பற்றி அறிவதன் மூலம் இவற்றுக்கான பதிலை நீங்களே கண்டுபிடிக்கமுடியும்.

எமது உடல் 100 trillionகளுக்கும் மேலான நுண்ணிய கலன்களினால் (cells) உருவாக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். ஒவ்வொரு கலத்தினுள்ளும் கரு அமைந்திருக் கின்றது. ஒவ்வொரு கருவின் உள்ளே 46 நிறமூர்த்தங்கள் (Chromosomes) சோடியாகக் காணப்படுகின்றன.

படம் - 1



இந்த நிறமூர்த்தங்களுக்குள்ளே மரபணுக்கள் எனப்படும் Genes களும் அதன் உள்ளே புரதத்தைச் சுரக்கும் DNA க்களும் அமைந்திருக்கின்றன. இவைதான் ஒரு குழந்தையின் தலைமயிரின் நிறம் தொடங்கி ஆண், பெண் பால் தெரிவுகள் வரையிலான அனைத்து விடயங்களையும் தீர்மானிக்கும் மையப்பகுதியாக செயற்படுகின்றன. கறுப்பா சிவப்பா...குட்டையா நெட்டையா... நீளமா அகலமா... என்று ஒரு குழந்தையின் தலை எழுத்தை கருவறையிலேயே எழுதிவிடுகின்றன.

மனித உடலின் கருவில் உள்ள 46 வகையான நிறமூர்த்தங்களில் 23 வகையான நிறமூர்த்தங்கள் தாயிடம் இருந்தும் அடுத்த 23 வகையான நிறமூர்த்தங்கள் தந்தையிடம் இருந்தும் பிரதி யெடுக்கப்பட்டு 23 சோடி நிறமூர்த்தங்களாக இணைந்து காணப்படுகின்றன.

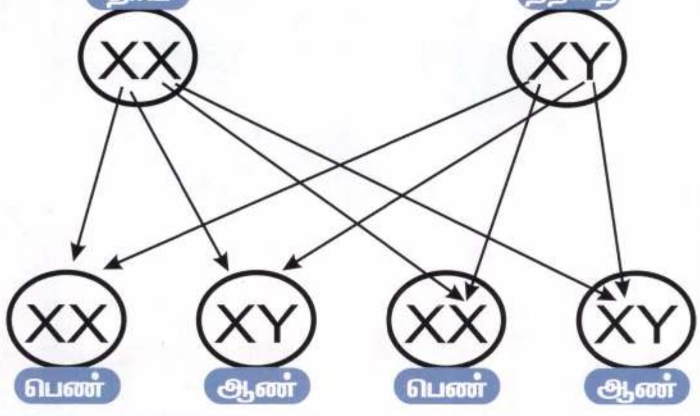
கருக்கட்டலின் போது தாயின் முட்டையில் இருந்து பிரதியெடுக்கப்பட்டிருக்கும் 23 நிறமூர்த்தங்களும் தந்தையின் விந்தில் இருந்து பிரதியெடுக்கப்பட்டிருக்கும் 23 நிறமூர்த்தங்களும் ஒன்று சேர்ந்து 46 நிறமூர்த்தங்களுடன் குழந்தை உருவாகின்றது. கருக்கட்டலில் இடம்பெறும் இந்த நிகழ்வு ஒரு குழந்தையின் முற்று முழுதான அடிப்படை விடயங்களைத் தீர்மானிக்கும் நிகழ்வாகக் கருதப்படுகின்றது.

இந்த 23 சோடி நிறமூர்த்தங்களில் 23 வது சோடி நிறமூர்த்தம் Sex chromosomes என்று அழைக்கப்படுகின்றது. ஏனெனில், இந்த நிறமூர்த்தமே கருக்கட்டலின் போது குழந்தையின் Sex ஐ தீர்மானம் செய்யும் நிறமூர்த்தமாகச் செயற்படுகின்றது.

தாயின் 23வது சோடி sex நிறமூர்த்தத்திலே இரண்டு XX என்ற நிறமூர்த்த அலகும், தந்தையின் 23வது சோடி sex நிறமூர்த்தத்திலே இரண்டு XY என்ற நிறமூர்த்த அலகும் அமையப் பெற்றிருக்கின்றன. அதாவது XX என்றால் பெண் என்றும் XY என்றால் ஆண் என்றும் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது.

கருவிலே வளரும் குழந்தை ஆணா அல்லது பெண்ணா என்ற தீர்மானம் இந்த 4 வகையான நிறமூர்த்த அலகுகளின் நிகழ்தகவுச் சேர்க்கையினாலேயே முடிவு செய்யப்படுகின்றது.

படம் - 2



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

இரகசியம் என்ன?

கருக்கட்டல் இடம்பெறும் முன்னர் தாயிடம் உள்ள இரண்டு XX நிறமூர்த்த அலகு முட்டைக்குள் கடத்தப்படுகின்றது. அதேபோல் கருக்கட்டல் இடம்பெறும் முன்னர் தந்தையிடம் உள்ள இரண்டு XY நிறமூர்த்த அலகில் இருந்து ஒரு X அல்லது ஒரு Y விந்துக்குள் கடத்தப்படுகின்றது. ஆண்களிடம் உருவாகும் ஆயிரக்கணக்கான விந்துகளில் X நிறமூர்த்த அலகும் Y நிறமூர்த்த அலகும் தனித்தனியாகக் கலந்து காணப்படும்.

தாயின் முட்டையில் இருக்கும் X நிறமூர்த்த அலகுடன் தந்தையின் விந்தில் இருக்கும் Y நிறமூர்த்த அலகு சேருமானால் XY என்ற இணைப்பில் ஆண் குழந்தை உருவாகின்றது.

அதேபோல் தாயின் முட்டையில் இருக்கும் X நிறமூர்த்த அலகுடன் தந்தையின் விந்தில் இருக்கும் X நிறமூர்த்த அலகு சேருமானால் XX என்ற இணைப்பில் பெண் குழந்தை உருவாகின்றது.

இதுதான் இயற்கையின் நியதி.

தாயின் முட்டையில் எப்பொழுதும் X நிறமூர்த்த அலகு இருக்கும். தந்தையின் விந்துகளில் X நிறமூர்த்த அலகு அல்லது Y நிறமூர்த்த அலகு காணப்படும். கருக்கட்டலின் போது தந்தையின் எந்த நிறமூர்த்த அலகு தாயின் முட்டையுடன் சேருகின்றதோ அதன் படியே ஆண் பெண் குழந்தைகள் உருவாகின்றன.

ஆக... ஒரு குழந்தை ஆணா பெண்ணா என்பதை தீர் மானிப்பது ஆண்களின் விந்து மட்டுமே.

இப்பொழுது ஆண் அல்லது பெண் குழந்தை பெறுவதின் இரகசியம் என்னவென்று உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும் என்று நம்புகின்றோம்.

இந்த X மற்றும் Y நிறமூர்த்த அலகுகளின் இயல்பையும், எமது உடல் தன்மையையும் அவதானித்து அதற்கேற்றவாறு ஆண் மற்றும் பெண் குழந்தைகளை நாங்களே தீர்மானித்துப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என்கின்றார்கள் ஆராச்சியாளர்கள்.

- ஹரி நாராயணா

பக்கம் 9, In சுவை பகுதியில் உள்ளவர் பிரபு தேவா

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

சிந்தனைப்பூக்கள் எஸ். பத்மநாதன்

குறட்டை!

நடு இரவுத் தொழிற்சாலை

நாட்டிலுள்ள பிரச்சனைகளைவிட ஒவ்வொரு இரவும் வீடுகளில் இடம்பெறும் குறட்டை என்பது பல பிரச்சனைகளை தோற்றுவிக்கின்றது. 'குறட்டை விடுபவர்கள்', குறட்டை அடிப்பவர்கள்', என்று மற்றவர்களை ஏளனம் செய்பவர்கள் கூட இப்பிரச்சனைக்கு உள்ளாக முடியும். கால்களை நீளப்பாட்டில் எறிந்து, கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து முகம்மேல் நோக்கி கிடக்க, வாய் பிளந்து விடும் குறட்டைகளின் பல்வேறு வகைகளை அதிகமான வீடுகளிலும் காணமுடியும். அதிலும் அவர்கள் எழுப்புகின்ற குறட்டைகள் இரவிலும் அமைதியை குழப்பும். வீடே எதிரொலிக்கும்படி குறட்டை விடுபவர்கள், மெதுவாக பிளிறிக்கொண்டு குறட்டை விடுவார்கள். எலி வாய்க்குள் புகுந்தாலும் தெரியாதபடி நித்திரை வெறியில் குறட்டை விடுபவர்கள் பலர் உள.

கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் பிரச்சனை ஏற்பட்டு விவாகரத்து பெறுவதற்கு இக்குறட்டை ஒலி காரணமாகிவிடுகிறது. அடுத்த வீட்டிலுள்ளவர்களின் குறட்டை தங்களுக்கும் கேட்கிறது என ஒரு அயலவர் வழக்குப்போட்ட சம்பவத்தையும், தன் கணவரின் குறட்டை மோட்டார் சைக்கிள் சத்தம்போலுள்ளதென புகார் செய்த மனைவியையும் பத்திரிகைச் செய்திகளாக படித்த ஞாபகம் உண்டு. இப்படியெல்லாம் நடு இரவில் ஒரு தொழிற்சாலை போன்று குறட்டை விடுபவர்கள் நகைப்புக்கு இடமானவர்களல்ல. ஆராய்ச்சிக்கு உட்படவேண்டியவர்கள்.

குறட்டை என்பது ஒரு அபாய எச்சரிக்கை (Warning sign of Danger) என்று பலருக்கு தெரிவதில்லை. துரதிஷ்டவசமாக குறட்டை விடுபவர்களுக்கு அது கேட்பதில்லை. அயலில் படுத்திருப்பவர்களுக்கே பெரிய தொல்லையாகின்றது. நித்திரை செய்ய முடியாமல் தலையணைகளை இழுத்து காது மூடுபவர் களையும், அடுத்தடுத்த அறைக்கு மாறி மாறித் திரிபவர்களையும் காணமுடியும். ஒட்சிசன் மாறுபாட்டால் இரத்த அழுத்தம் மாரடைப்பு, பக்கவாதம், நீரிழிவு, மூளை செயலிழப்பு என்பதற்கு செல்கிறோம் என்று அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை.

இளவயதில் ஆரம்பித்து, முதுமை நிலையில் அதிகரிக்கும் குறட்டை என்பது ஆண், பெண் வேறுபாடின்றி செயல்படுகிறது. 45 வீதமான ஆண்களும் 30 வீதமான பெண்களும் குறட்டை விடுகிறார்கள் என்பதே கணிப்பீடு. அதற்காக ஆராய்ச்சியாளர்கள் தடைசெய்யும் நித்திரை குழப்பம் (OSA) பற்றி ஆராய்கின்றார்கள். வயது வந்தவர்கள் கூடுதலாக குறட்டை விடுகிறார்கள். உடல் பருத்தவர்களும் அதிகம் குறட்டை விடுகிறார்கள் என்பதே அவர்களின் முடிவாகும்.

நாம் மூச்சுவிடும் வேலையில் தடைகள் நிகழும்போது ஏற்படும் அதிர்வுகளால் குறட்டை ஏற்படுகின்றது. சிலருக்கு மெதுவாகவும், சிலருக்கு அதிகமாகவும், சிலருக்கு சகிக்க முடியாமலும், இது ஏற்படும். பொதுவாக மூக்கு தொண்டை, நாக்கு என்பனவே குறட்டையில் தொடர்புடையவை. மூக்கு என்பது சமாந்தரமான துவாரங்கள் கொண்ட காற்றுப்பாதையுடன் கூடிய உறுப்பு. நடுவே ஒரு சுவர் போன்ற (The Septum) அமைப்பு உள்ளது. அடிப்பகுதிகளில் அடிநாக்கு (Uvula) எனப்படும் அமைப்பும், மென்மையான தகடு (Soft plate) என்ற அமைப்பும் உள்ளது. சுவாசம் நடைபெறும்போது சில வேளைகளில் மூக்குத் துவாரங்கள் உள்ளாக பல தடைகள் ஏற்படலாம். வைரஸ் தாக்குதல் நோய்கள், குடிபோதை, மருந்து பாவனை என்பவற்றாலும் சில வேளைகளில் குறட்டை ஏற்படுவது தற்காலிகமானது. ஆனால் நீண்டகால

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

குறட்டைக்கு வேறு காரணங்கள் உள்ளன.

1. தொண்டைப்பலவீனம், நித்திரையில் தொண்டை சுருங்குதல்.
2. தாடை அமைப்பு வேறுபாடு – தசைகளில் ஏற்படும் அசைவு
3. தொடையில் உள்ளும் புறமுமாக அமையும் தசைப்பிடிப்பு
4. மூக்கு வழியாக தடைகள் - மூக்கு, வாய் தொண்டை சுருக்கம்
5. காற்றுப்பாதை முடிவில் திசுக்கள் ஒன்றுடனொன்று முட்டுதல்
6. மது, போதை வஸ்துவால் ஏற்படும் மாற்றம்
7. நிமிர்ந்து படுப்பதால் நாக்கு உள் செல்வது
8. பரம்பரையடிப்படையில் ஏற்படுவது
9. மிகவும் தடித்த உடலும் பெரிய கழுத்தும் இருப்பது
10. சைனஸ் (Sinus) எனப்படும் மூக்கழற்சி, பெரிய அளவு மூக்கடி சதை (Aadenoids) இருப்பது.
11. இரவில் ஒழுங்கீனமான திசுக்களால் மூக்கு அடை படுபவர்கள், மூக்குநீர் ஒழுக்கு உள்ளவர்கள்.

குறட்டை சம்பந்தமான நூற்றுக்கணக்கான தீர்வுகள் வெளிவந்து கொண்டிருக்கின்றன. சில தனிப்பட்ட ரீதியில் அவர் செய்ய வேண்டிய முறைகள். மற்றையது சில கருவிகள் மூலம் இதனை தடுக்கும் முறைகள்.

முதலில் எதுவித செலவுமின்றி தமக்கு குறட்டை வராமல் தடுப்பதற்கு பல வழிகள் கையாளலாம்.

1. எடை கூடியவர்களும், கொழுப்பு கூடியவர்களும் அதனை குறைப்பதற்கான பயிற்சியில் ஈடுபடல்.
2. நிமிர்ந்து படுப்பதனை தவிர்த்து வசதியாக ஒரு பக்கம் சரிந்து படுத்தல்.
3. வசதியான படுக்கை, நல்ல சூழ்நிலையை ஏற்பட செய்தல்.
4. புகைப்பதனை கைவிடல், குடிப்பதனை கைவிடல்.
5. மற்றவர்க்கு தொந்தரவு செய்யாமல் தனித்து படுத்தல்.
6. நித்திரை குளிசைகளை தவிர்த்தல்.
7. ஒழுங்கான நேரத்திற்கு படுத்து எழும்புதல்.
8. படுக்கைக்கு செல்லும்போது மூக்கு துவாரங்களை சுத்திகரித்தல்.
9. தலையை 4 அங்குல உயரத்தில் வைத்து படுத்தல்
10. கோப்பி குடிப்பதனை தவிர்த்தல், கூடிய உணவு கொள்ளாதிருத்தல்.
11. தொண்டைக்கு பயிற்சி வழங்கல். AEIOU ஆகிய ஆங்கில எழுத்துக்களை 3 நிமிடங்கள் உரத்து உச்சரித்து பல தடவை செய்தல்.
12. நாக்கினை முன்னுக்கும் பின்னுக்குமாக அசைத்து 3 நிமிடங்கள் செய்தல்.
13. பாட்டுக்களைப் பாடுதல். என்பவையாகும்.

மருத்துவ ரீதியாகவும் குறட்டை விடுபவர்களுக்கு சில நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படுகின்றன. சாதாரணமாக குறட்டையை நிறுத்த முடியாதுவிடின் மருத்துவரை அணுகலாம். காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர் (ENT) இதில் உதவுவார். தொடர்ச்சியாக மூச்சுப்பயிற்சி வழங்கும் CPAP முறை (Constant Positive Airways Pressure) இதில் உதவுகிறது. பல்லுக்குரிய விசேட கருவிகள், தாடையை சரியாக்கும் கருவிகளும் உதவுகின்றன. சில சத்திரசிகிச்சைகளும் லேசர் முறையும் உதவுகின்றன.

ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் ஒருவரோ அல்லது இருவருமோ குறட்டை விடுபவர்களாக இருக்கலாம். தனியாக ஒருவர் மட்டும் குறட்டைவிடும்போதுதான் கூடிய பிரச்சனைகள் எழுகின்றன. துணைவர்கள் இதுபற்றி மிகவும் கவனமாக அணுக வேண்டியுள்ளது. இதுபற்றி படுக்கைக்கு செல்லும்போது பிரச்சனைப்படுவதனை தவிர்த்து ஓய்வுள்ள வேளைகளில் தீர்வுகள் பற்றி ஆலோசிக்கலாம். அன்பான முறையில் அணுக வேண்டும். தனித்தனியாக படுப்பது பற்றி ஆலோசிக்கவும் முடியும். அப்படி செய்ய முடியாது. ஏனென்றால் முரண்படுவதனை தவிர்க்க வேண்டும். பொதுவாக குறட்டை விடுபவர்களை எளிதாக எழுப்பமுடியும் எனவும், இவர்கள் துணைவர் மீது பற்றுள்ள வர்களாகவும் சில ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. எனவே, புரிந்துணர்வு கொண்டு இப்பிரச்சனையை தீர்க்கலாம்.

குறட்டை என்பது ஒரு நோயல்ல, ஆனால் ஒரு சுவாசப்பிரச்சனை மட்டுமே. எனவே குறட்டை விடுபவர்களை ஏளனம் செய்யாது தீர்வுகள் பற்றி கூறலாம். ஒருவரையும் துன்புறுத்தாது அவர்களுக்கு உதவி செய்வதே மற்றையோர் பணியாகும்.

பொதுவாக அடிக்கடி எழுகின்ற குறட்டை என்பது ஒருவரது நித்திரை அளவினையும் தன்மையையும் பாதிக்கின்றது. ஏனைய குடும்ப அங்கத்தினர் நிம்மதியை குலைக்கின்றது. பகலில் களைப்பினையும் உடலில் பல பிரச்சினைகளையும் தோற்றுவிக்கின்றது. எனவே பல விளம்பரங்கள் இதுபற்றி வெளிவருகின்றன. நூற்றுக்கணக்கான கம்பனிகள் வாய்ப் பாதுகாப்பு (Mouth Guard) உபகரணங்களை புதிதுபுதிதாக செய்து சந்தைப்படுத்துகின்றன. அவர்களின் விளம்பரங்களில் சில குறட்டைக்கு பரிகாரம், எப்படி குறட்டையை நிறுத்துவது? நாம் ஏன் குறட்டை விடுகிறோம்? இன்றே குறட்டையை நிறுத்தலாம். எம்மிடம் நூறுவகையான குறட்டை தடுப்பு சாதனங்கள் உள்ளன. இப்படி விளம்பரங்கள். கருவிகள் இருந்தாலும் மொத்தமாக இப்பிரச்சனைக்கு தீர்வு இல்லை. நடுஇரவில் தொழிற்சாலை போல் ஒலி எழுப்பிவருகின்றன பல்வேறு குறட்டை ஒலிகள்.

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

கருத்துக் களம்

உடுத்தும் உடைகளுக்கு ஏற்ப இன்றைக்கு நகைகளை அணியும் பழக்கம் அதிகரித்து வருகிறது. வீட்டில் நகை இருக்கிறதே என்பதற்காக அள்ளிப் போட்டுக்கொண்டு போவது அழகையே மாற்றிவிடும். அது ஆபத்தானதும் கூட. இது நம் பெண்களுக்கு இன்னும் புரியவில்லைப்போலிருக்கிறது. அளவுக்கு மிஞ்சி நகையணிவதையே நாம் இங்கு குறிப்பிடுகிறோம். இது பார்ப்பவர்களின் கண்களுக்கு இவர்கள் பற்றிய மாறுபாடான எண்ணத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

குறித்த பெண் இவ்வளவு சொத்துக்குச் சொந்தக்காரி என்றோ இவர்களிடம் இவ்வளவு பணம் இருக்கிறது என்று பிறர் கூறிப் புகழ வேண்டும் என்பதற்காகவே அலங்காரப் பதுமைகளைப் போல் நகைளைச் சுமந்துகொண்டு திரிகின்றார்கள்.

குமரன் — ரொறன்ரோ

இதற்கு முக்கிய காரணம் நமது பெண்களே. இன்று படித்த பட்டதாரிப்பெண்களும் அதிக நகை அணிவதையே விரும்புகிறார்கள். இவர்கள் தங்கள் படிப்பை கௌரவமாக எண்ணுதைப் பார்க்கிலும் அவர்கள் அணிந்திருக்கும் தங்க நகைகளின் அளவையே கௌரவமாக எண்ணுகிறார்கள். இவர்கள் பொருளாதாரப் பிரச்சனை நிறைந்த காலப்பகுதியில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தூண்டுகோலாக இருக்கிறார்கள் என்பதை என்று உணரப்போகிறார்களோ?

நிமலன் — பிரம்டன்

பணத்தைச் சேமித்து வைக்க முடியாத அந்தக்காலத்தில் பெண்களை நடமாடும் இரும்புப் பெட்டிகளாக பயன்படுத்தினார்கள். ஆனால், பணத்தைச் சேமிக்கக்கூடிய பல துறைகள் பெருகியிருக்கும் இந்தக் காலத்தில் இது அவசியமா என்பதை இந்தப் பெண்கள் சிந்தித்துப் பார்க்கவேண்டும். அளவுக்கதிகமான நகையை அணிந்துசென்று மற்றவர்களின் வயிற்றெரிச்சலை கூட்டிகொள்வது மாத்திரமல்ல, தவறான சிந்தனைகளையும் தூண்டிவிடுகிறார்கள். இந்தக் குற்றங்களுக்கு முழுப்பொறுப்பும் எமது பெண்களே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரபாஷினி — மிசிசாகா

இந்த நகைப் பித்து நம் தமிழ் பெண்களை அதிகம் பிடித்திருக்கிறது. இது பல்வேறு விதமான குற்றங்களுக்கு வழிகோலியுள்ளது. மக்களிடையே அறிவு பரவுவதன் மூலமேதான் இந்த அளவுக்கதிகமான நகையணியும் மனப்பான்மையை மாற்ற முடியும். வினோதமான விடயங்களை கேலி செய்யும் நாம் நடமாடும் நகைக் கடைகளாக காட்சியளிக்கின்ற பெண்களைக் மற்ற பெண்கள் கைதட்டிக் கேலி செய்யக் கூடிய நிலைமை ஏற்பட வேண்டும். தமக்கோ அல்லது தமது பிள்ளைகளுக்கோ அதிகளவு நகைகளை சேகரிக்கும் பெற்றோர்களும் பெண்களும் இந்தத் தங்க நகைககளைவிட தம் பிள்ளைகளுக்கு அளிக்கக்கூடிய சொத்துகள் ஏராளமாக இருக்கின்றது என்பதை சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். இதன் மூலம் எமது சமுதாயத்தில் குற்றங்களை குறைக்கலாம்.

ரூபிணி — ஸ்காபரோ

இந்த நகைத்திருட்டுக்கு நாம் யாரையும் குறைகூற முடியாது. காரணம் நமது பெண்களுக்கு நகைகள் மேலே இருக்கும் ஈடுபாடே இந்தத் திருட்டுக்கு காரணம். அளவுக்கதிகமான நகைகளை அணிந்து மற்றவர் பார்வைக்கு தூண்டுகோலாக இருந்தது நமது பெண்களே. அது மாத்திரமல்ல, நமது வீட்டில் இருக்கும் நகைகள், அவை எங்கெங்கு பத்திரமாக வைக்கப்படும் போன்ற விடயங்களை வீட்டில் இருக்கும் இளைஞர்கள் சொல்லிக் கொடுத்தது மாத்திரமன்றி அந்த திருட்டில் பங்குதாரராகவும் இருந்திருக்கிறார்கள் என்பது வேதனையான விடயம்.

நவநீதன் — மார்க்கம்

இந்த நகைத்திருட்டுக்கு பெண்கள் முக்கிய காரணமாக அமைந்தாலும் இது பல்வேறு மட்டங்களில் நடைபெறுகிறது என்பது நாம் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டிய உண்மை. சொந்த வீடுகளிலோ அல்லது உறவினர் வீடுகளிலே உள்ள நகைகள் பொருட்களைப் பற்றி வீட்டில் இருப்போரின் பேச்சுகள் கூட இந்த வகையான திருட்டுக்கு வழிவகுத்திருக்கிறது. அது மாத்திரமன்றி எமது இளம் சந்ததியினரும் இந்த திருட்டில் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்பது எமது எதிர்கால சந்ததி குறித்த ஒரு சந்தேகத்தை எழும்புகிறது.

ராஜேஷ்வரி — ஸ்காபரோ

நகைதிருட்டு பற்றி கேள்விப்படும் செய்திகள் அச்சமூட்டுவதாக இருக்கின்றது. அண்மையில் ரொறன்ரோ பொலிசால் விடுக்கப்பட்ட அறிவித்தல், அதாவது ‘தமிழ் பெண்களை குறிவைத்து நடத்தப்படும் திருட்டு‘ என்ற செய்தியை வாசித்தபோது நமது சமுதாயத்தின் சாபக்கேட்டை நினைத்து மனம் நொந்தது. நாம் செய்ய வேண்டியவை, அல்லது பெருமை காட்ட வேண்டியவை எத்தனையோ இருக்க இந்த நகைகளில் நமது பெண்களின் ஈடுபாட்டு பெருத்த அவமானமாக இருக்கிறது.

இது உங்கள் கருத்துக்களுக்கான பக்கம்... உங்களின் ஆரோக்கியமான கருத்துக்களை ஆணித்தரமாக எடுத்துக் கூறுங்கள்.

அடுத்த இதழின் தலைப்பு : புலம்பெயர் மக்கள் தமது உறவுகளை கவனிப்பதில்லை என்ற குற்றச்சாட்டை ஏற்றுக்கொள்ள முடியுமா?

உங்கள் கருத்துக்களை பின்வரும் முறைகளில் அனுப்பலாம்:

Fax: 416-273 7606 Email: editorial@thooralonline.com

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

For information:

D.J. Shri

416 500 5455

Markham நகரில்

வெகுவிரைவில்

1200இற்கும் மேற்பட்டவர்கள்

அமரக்கூடிய மூன்று

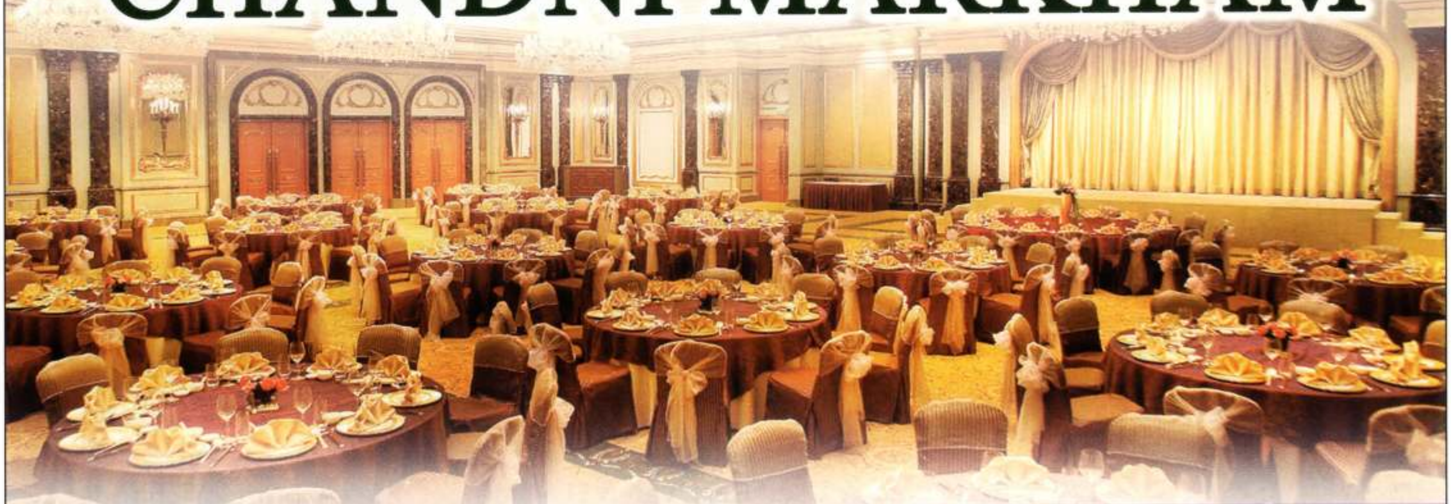
அழகிய மண்டபங்கள்!

OPENING IN SUMMER

Shri's

BANQUET SERVICES

CHANDNI MARKHAM



3895 McNicol Ave. Scarborough, ON

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

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

காமெடி Collections...

சிரிப்போ... சிரிப்பு...

சார், நீங்க எந்தக் கடவுளைக் கும்புடுவீங்க?

கல்யாணத்துக்கு முன்னாடியா, பின்னாடியா?

கல்யாணத்துக்கு முன்னாடி சொல்லுங்களேன்.

கல்யாணத்துக்கு முன்னாடி, முருகர் தான் ரொம்ப புடிக்கும்.

அப்போ பின்னாடி.

அது ஏன் கேக்குறீங்க, கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் நான் வேண்டாத தெய்வம் இல்லை.

திடீரென பூகம்பம் ஏற்படுகிறது. இதில் ஒரு பெண் கீழே விழுந்துவிடுகிறாள். பிறகு வீட்டிற்கு வரும் கணவனிடம் நடந்ததை விளக்குகிறார்.

மனைவி: - என்னங்க.. திடீர்னு பூகம்பம் ஏற்பட்டுச்சுங்க.. நான் அப்படியே கீழ விழுந்துட்டேன்.

கணவன் :- நல்லா யோசிச்சுப் பாரு... பூகம்பம் வந்த பிறகு நீ கீழ விழுந்தியா இல்ல நீ விழுந்த பிறகு பூகம்பம் வந்துச்சா?

கணவன் : நம்ம வீட்டுக்கு வந்த திருடன புடுச்சு அடிச்சு, உதச்சு அவன் கை காலெல்லாம் முறிச்சியே, எங்கிருந்து வந்தது உனக்கு இவ்வளவு தைரியம்?

மனைவி : நான் திருடன்னு நினைச்சு அடிக்கலீங்க, நீங்க தான் குடிச்சுட்டு வந்திருக்கீங்கன்னு நினைச்சுதான்..

கணவன் : ?!?!?!

மொபைல் போன் கஸ்டமர் கேயாருக்கு போன் போட்ட நம்மவர்....

கஸ்டமர் கேயார் பெண்: வணக்கம்.. உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் சார்?

நம்மவர்: ஹலோ....இந்த மாசம் என்னோட மொபைல் பில் எவ்ளோன்னு தெரிஞ்சிக்கணும்!

கஸ்டமர் கேயார்: சார், உங்க போன்ல 123 நம்பருக்கு டயல் பண்ணீங்கன்னா, கரண்ட் பில் ஸ்டேட்டஸ் சொல்லுவாங்க!

நம்மவர்: ஹலோ... உங்ககிட்ட கரண்ட் பில்லா கேட்டேன்? மொபைல் பில்லு தானே கேட்டேன்... எங்க வீட்டு கரண்ட் பில்லை சொல்றதுக்கு நீங்க யார்?

–ராகவன்

டாக்ஸியில் அவசரமாக ஆபிஸ் போய்க்கொண்டிருக்கிறார் சங்கர்...

டாக்ஸி டிரைவர்: சாரி சார். வண்டில சுத்தமா பெட்ரோல் இல்ல. ஒரு அடிகூட முன்னால நகராது.

சங்கர்: அப்படீன்னா ரிவர்ஸ் கியர் போட்டு பின்னாலயே வீட்டுக்கு போயிடலாம்!

பெண்: என் பிறந்தநாளுக்கு என்ன தருவீங்க?

ஆண்: என்ன வேணும்?

பெண்: ஒரு ரிங் தாங்களேன்...

ஆண்: Land line இல இருந்தா இல்ல Cell Phone இல இருந்தா?

ஒருவர்: நேத்து ஆபீஸிலிருந்து வீட்டுக்குப் போகும்போது பக்கத்து வீட்டுக்குப் போயிட்டேன்..!!

மற்றவர்: அப்புறம்?

ஒருவர்: களைப்பா வந்திருப்பீங்க... காபியோட வரேன்-னு குரல் கேட்டது. சரி, நம்ம வீடு இல்லைன்னு புரிஞ்சுக்கிட்டேன்...???

மனைவி :- என்னங்க 1000 பொய் சொல்லி கல்யாணம் பண்ணனும் என்று சொல்வாங்க நம்ம கல்யாணத்துக்கு எத்தன பொய் சொன்னீங்க ??

கணவன் :- உன்ன புடிச்சிருக்கு என்று ஒரு பொய் தா சொன்னேன்

மனைவி :- ???

ஆபரேஷன் முடிந்து நீங்க நடந்தே வீட்டுக்குப் போகலாம்."

"ஆட்டோவுக்குக் கூடக் காசு இருக்காதா டாக்டர்?"

கோவத்துல் என் மனைவி என்னை அடிக்க வந்தப்ப, ஒண்ணு கொடுத்தேன் பாரு, அப்படியே அசந்துட்டா!

அடியா கொடுத்தே?

அரைப் பவுண் மோதிரத்தை!

கோபு - எங்கம்மாவுக்கு சர்க்கரை வியாதி இருப்பது என் மனைவிக்கு இன்னும் தெரியாது..

நண்பன் - தெரிஞ்சா கவலைப் படுவாங்களா..?

கோபு - இல்லே.. தினம் ஒரு ஸ்வீட் செஞ்சு வெறுப்பேத்துவா...!

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

Sports News

2012 – விளையாட்டு உலகம்

2012ம் ஆண்டு விளையாட்டுக்கு மிக முக்கியமான ஆண்டு என்றே கூறலாம். கடந்தவருடத்தில் லண்டனில் நடைபெற்ற பிரம்மாண்ட ஒலிம்பிக் போட்டி, டி20 உலகக் கிண்ண கிரிக்கெட் தொடர், யூரோ கிண்ண கால்பந்து தொடர், கிராண்ட்ஸ்லாம் டென்னிஸ் தொடர்கள் போன்ற எண்ணற்ற போட்டிகள் நடைபெற்றன.

கிரிக்கெட்டின் நட்சத்திர துடுப்பாட்ட வீரர் சச்சின் டெண்டுல்கர் சதத்தில் சதம் அடித்தது உட்பட எண்ணற்ற சாதனைகளும் கடந்த வருடத்தில் இடம்பெற்றன.

கிரிக்கெட்

ஐ.பி.எல்

2012ம் ஆண்டிற்கான ஐ.பி.எல் 5 தொடர் ஏப்ரல் 4ம் திகதி தொடங்கி மே 27ம் திகதி முடிந்தது. ஐ.பி.எல் தொடக்க விழாவில் பாலிவுட் நடிகர்களான அமிதாப் பச்சன், சல்மான் கான் ஆகியோரும், நடிகைகளான பிரியங்கா சோப்ரா, கரினா கபூர் ஆகியோரும் பங்கேற்று சிறப்பித்தனர். நடன இயக்குநரான பிரபுதேவாவின் சிறப்பு நடனமும் இடம்பெற்றது.

மேலும், அமெரிக்க பொப் பாடகி கேட்டி பெர்ரியின் கவர்ச்சி நடனமும் பலரையும் ரசிக்க வைத்தது. இப்போட்டியை 163 மில்லியன் மக்கள் கண்டுகளித்தனர்.

கொல்கத்தா நைட் ரைடர்ஸ் அணி இறுதிச்சுற்றில் சென்னை சூப்பர் கிங்ஸ் அணியை 5 விக்கெட் வித்தியாசத்தில் வீழ்த்தி சாம்பியன் கிண்ணத்தை வென்றது.

அதிக ஓட்டங்கள் குவித்தோருக்கான ஆரஞ்சு தொப்பியை கிறிஸ் கெய்லும், அதிக விக்கெட் குவித்தோருக்கான ஊதா தொப்பியை மோர்னே மார்கலும் வென்றனர். சுனில் நரைன் தொடர் நாயகன் விருதை வென்றார்.

ஆசிய கிண்ணம்

இந்தியா, இலங்கை, வங்கதேசம், பாகிஸ்தான் அணிகள் பங்கேற்ற ஆசிய கிண்ண ஒருநாள் தொடர் மார்ச் 11ம் திகதி முதல் 22ம் திகதி வங்கதேசத்தில் நடைபெற்றது. இத்தொடரின் இறுதிச்சுற்றில் 2 ஓட்டங்கள் வித்தியாசத்தில் வங்கதேசத்தை வீழ்த்தி பாகிஸ்தான் அணி ஆசிய கிண்ணத்தை கைப்பற்றியது.

இத்தொடரில் வங்கதேசத்துக்கெதிரான போட்டியில் இந்திய அணியின் மாஸ்டர் பேட்ஸ்மேன் சச்சின் டெண்டுல்கர் பல விமர்சனங்களுக்கு மத்தியில் தனது 100வது சதத்தை நிறைவு செய்து உலக சாதனை படைத்தார்.

டி20 உலகக் கிண்ணம்

நான்காவது டி20 உலகக் கிண்ண கிரிக்கெட் தொடர் இலங்கையில் செப்டெம்பர் 18ம் திகதி முதல் ஒக்டோபர் 7ம் திகதி வரை நடைபெற்றது. இத்தொடரில் இந்தியா, இலங்கை, அவுஸ்திரேலியா, மேற்கிந்திய தீவுகள் உட்பட 12 அணிகள் பங்கேற்றன.

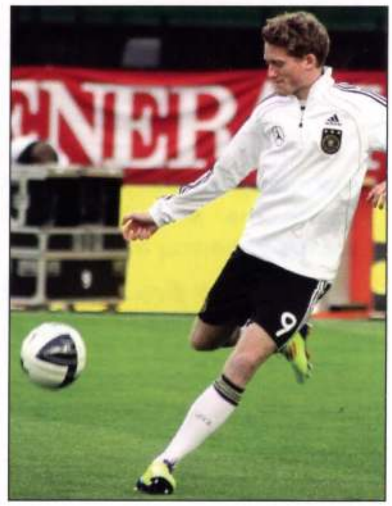
இறுதிச்சுற்றில் மேற்கிந்திய தீவுகள் அணி, இலங்கை அணியுடன் மோதியது. இதில் 36 ஓட்டங்கள் வித்தியாசத்தில் இலங்கையை வீழ்த்தி மேற்கிந்திய தீவுகள் அணி கிண்ணத்தை வென்றது.

இப்போட்டியின் நாயகனாக மேற்கிந்திய தீவுகள் அணியின் மர்லோன் சாமுவேல்ஸ் தெரிவானார். இத்தொடரின் நாயகனாக அவுஸ்திரேலியாவின் ஷேன் வாட்சன் தெரிவானார்.

இந்த தோல்வியின் மூலம் இலங்கை அணி தொடர்ந்து நான்காவது முறையாக இறுதிச்சுற்றில் உலகக் கிண்ணத்தை(ஒருநாள் மற்றும் டி20) தவறவிட்டது.

கால்பந்து

பிறீமியர் லீக்



பிறீமியர் லீக் கால்பந்து தொடர் கடந்த 2011 ஆகஸ்ட் 13ம் திகதி முதல் 2012 மே 13ம் திகதி வரை பிரிட்டனின் முக்கிய நகரங்களில் நடைபெற்றது. இத்தொடரில் மான்செஸ்டர் சிட்டி அணி 3-2 என்ற கோல் கணக்கில் குயின்ஸ்பார்க் ரேஞ்சர்ஸ் அணியை வீழ்த்தி 44 ஆண்டுகள் கழித்து பிறீமியர் லீக் பட்டத்தை வென்றது.

யூரோ கிண்ணம்

ஐரோப்பிய கண்டத்தை சேர்ந்த 16 முன்னணி அணிகள் பங்கு பெற்ற இத்தொடர் போலந்து மற்றும் உக்ரைன் நாடுகளில் யூன் 8ம் திகதி முதல் யூலை 1ம் திகதி வரை நடைபெற்றது.

இதில் சி பிரிவில் இடம் பெற்றிருந்த நடப்பு சாம்பியன் ஸ்பெயின் மற்றும் இத்தாலி அணிகள் இறுதிப் போட்டிக்கு முன்னேறின. இதன் இறுதி ஆட்டத்தில் இத்தாலியை 4-0 என்ற கோல் கணக்கில் வீழ்த்தி நடப்பு சாம்பியன் ஸ்பெயின் கிண்ணத்தை தக்க வைத்துக் கொண்டது.

மேலும், இத்தொடரில் சிறப்பாக விளையாடி அதிக கோல் அடித்த ஸ்பெயின் அணியின் பெர்னான்டோ டோரஸுக்கு தங்க சப்பாத்து விருது வழங்கப்பட்டது.

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

டென்னிஸ்

சர்வதேச டென்னிஸ் தொடரில் அவுஸ்திரேலிய ஓபன், பிரெஞ்சு ஓபன், விம்பிள்டன், அமெரிக்க ஓபன் ஆகிய நான்கு கிராண்ட்ஸ்லாம் போட்டிகள் நடைபெற்றன.

அவுஸ்திரேலியா ஓபன்

முதல் கிராண்ட்ஸ்லாம் தொடரான அவுஸ்திரேலிய ஓபன் டென்னிஸ் தொடர் அவுஸ்திரேலியாவின் மெல்போர்ன் நகரில் ஜனவரி 16ம் திகதி முதல் 29ம் திகதி வரை நடைபெற்றது. செர்பியாவின் நோவக் ஜோகோவிச், ஸ்பெயினின் ரபேல் நடாலை வீழ்த்தி சாம்பியன் பட்டத்தை வென்றார்.

மகளிர் ஒற்றையர் பிரிவில் பெலாரசின் விக்டோரியா அசரென்கா, ரஷ்யாவிக் மரியா ஷரபோவாவை வீழ்த்தி சாம்பியன் பட்டம் வென்றார். இவர் வென்ற முதல் கிராண்ட்ஸ்லாம் பட்டம் இதுவாகும்.

பிரெஞ்சு ஓபன்

பிரெஞ்சு ஓபன் கிராண்ட்ஸ்லாம் தொடர் பிரான்ஸ் தலைநகர் பாரீஸில் மே 27 முதல் யூன் 11ம் திகதி வரை நடைபெற்றது. ஆடவர் பிரிவில் ஸ்பெயினின் ரபேல் நடால், செர்பியாவின் நோவக் ஜோகோவிச்சை வீழ்த்தி 7வதுமுறையாக பிரெஞ்சு ஓபன் பட்டத்தை வென்று சாதனை படைத்தார்.

மகளிர் பிரிவில் ரஷ்யாவின் மரியா ஷரபோவா, இத்தாலியின் சரா எர்ரானியை வீழ்த்தி சாம்பியன் பட்டம் வென்றார்.

விம்பிள்டன்

விம்பிள்டன் கிராண்ட்ஸ்லாம் டென்னிஸ் தொடர் பிரிட்டன் தலைநகர் லண்டனில் யூன் 25ம் திகதி முதல் யூலை 8ம் திகதி நடைபெற்றது.

ஆடவர் ஒற்றையர் பிரிவில் சுவிட்சர்லாந்தின் ரோஜர் பெடரர், பிரிட்டனின் ஆண்டி முர்ரேயை வீழ்த்தி 7வது முறையாக விம்பிள்டன் பட்டத்தை வென்றார்.

மகளிர் ஒற்றையர் பிரிவில் அமெரிக்காவின் செரினா வில்லியம்ஸ், போலந்தின் ரட்வன்ஸ்காவை வீழ்த்தி 5வது முறையாக விம்பிள்டன் சாம்பியன் பட்டத்தை வென்றார்.

அமெரிக்க ஓபன்

கடைசி கிராண்ட்ஸ்லாம் தொடரான அமெரிக்க ஓபன் டென்னிஸ் தொடர் அமெரிக்காவின் நியூயார்க் நகரில் ஆகஸ்ட் 27ம் திகதி முதல் செப்டெம்பர் 10ம் திகதி வரை நடைபெற்றது. ஆடவர் ஒற்றையர் பிரிவில் பிரிட்டனின் ஆண்டி முர்ரே, செர்பியாவின் நோவக் ஜோகோவிச்சை வீழ்த்தி சாம்பியன் பட்டத்தை வென்றார்.

மகளிர் ஒற்றையர் பிரிவில் அமெரிக்காவின் செரினா வில்லியம்ஸ், பெலாரசின் விக்டோரியா அசரென்காவை வீழ்த்தி 4வது முறையாக சாம்பியன் பட்டத்தை வென்றார்.

ஒலிம்பிக்ஸ்

நான்கு ஆண்டுகளுக்கு முறை நடத்தப்படும் உலகின் மிக முக்கியமான விளையாட்டு போட்டியான ஒலிம்பிக் போட்டி கடந்த ஆண்டு பிரிட்டன் தலைநகர் லண்டனில் யூலை 27ம் திகதி முதல் ஆகஸ்ட் 12ம் திகதி வரை நடத்தப்பட்டது.

மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான பாரலிம்பிக் போட்டிகள் ஆகஸ்ட் 29ம் திகதி முதல் செப்டெம்பர் 9ம் திகதி வரை நடைபெற்றது.

204 நாடுகள் பங்கேற்ற இந்த போட்டியில் அமெரிக்கா 46 தங்கங்கள், 29 வெள்ளிகள், 29 வெண்கலங்களைப் பெற்று 104 மொத்தப் பதக்கங்களோடு முதலிடத்தை நிறைவு செய்தது.

சீனா 38 தங்கங்கள், 27 வெள்ளிகள், 22 வெண்கலப் பதக்கங்களோடு மொத்தமாக 87 பதக்கங்களுடன் தங்களது ஒலிம்பிக்கை நிறைவுசெய்தது.

போட்டிகளை நடத்திய நாடான பிரிட்டன் 29 தங்கங்கள், 17 வெள்ளிகள், 19 வெண்கலப் பதக்கங்களோடு மொத்தமாக 65 பதக்கங்களுடன் மூன்றாவது இடத்தை பிடித்தது. இந்தியா 6 பதக்கத்தை வென்றது. இலங்கை எவ்வித பதக்கத்தையும் வெல்லவில்லை.

பார்முலா-1 கார்பந்தயம்

அதிவேக கார்பந்தய போட்டியான பார்முலா-1 கார் பந்தயம் ஜப்பான், இந்தியா, அமெரிக்கா என்று உலகம் முழுவதிலும் பல இடங்களில் 20 சுற்றுகளாக நடைபெற்றன.

20 சுற்றுகள் முடிவில் ரெட்புல் அணியின் ஜேர்மனி வீரர் செபாஸ்டியன் வெட்டல் 281 புள்ளிகள் பெற்று சாம்பியன் பட்டத்தை வென்றார்.

25 வயதான இவர் இளவயதிலேயே, இப்பட்டத்தை தொடர்ந்து மூன்றாவது முறையாக வென்று ஹாட்ரிக் பட்டத்தை வென்று சாதனை படைத்தார்.

செஸ்

உலக செஸ் சாம்பியன்ஷிப் போட்டி ரஷ்யாவில் உள்ள மாஸ்கோ நகரில் கடந்த மே 11ம் திகதி தொடங்கி 30ம் திகதி முடிவடைந்தது.

இப்போட்டியில் இந்திய செஸ் வீரரும், நடப்பு உலக சாம்பியனுமான விஸ்வநாதன் ஆனந்த் இஸ்ரேலைச் சேர்ந்த போரிஸ் கெல்பாண்டை வீழ்த்தி 5வது முறையாக உலக செஸ் சாம்பியன் பட்டத்தை கைப்பற்றினார்.

அதுமட்டுமின்றி நடப்புச் சாம்பியன் பட்டத்தையும் தக்கவைத்துக் கொண்டார். கடந்த 2000, 2007, 2008 மற்றும் 2010 என நான்கு முறை உலக செஸ் சாம்பியன் பட்டத்தை விஸ்வநாதன் ஆனந்த் கைப்பற்றியுள்ளார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

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

சுகமான பயணங்களை பாதுகாப்புடன் சென்றடைந்திட...

Millennium Leisure Travels Inc.

CALL US AND SAVE BIG

Airline Tickets | Cruises | Vacation Packages | Tours

DELTA TORONTO EAST (INSIDE DELTA HOTEL) 2035 Kennedy Road, Toronto, On M1T 3G2

Tel: 4164319100 Toll Free: 1-866-FLY4MLT Email: info@flymlt.com Web: www.flymlt.com

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

www.flytrips.ca

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