

# வாழ்மலர் தினமுரசு

THINAMURASU

SRI LANKA'S

NATIONAL

TAMIL

WEEKLY

முரசு

680

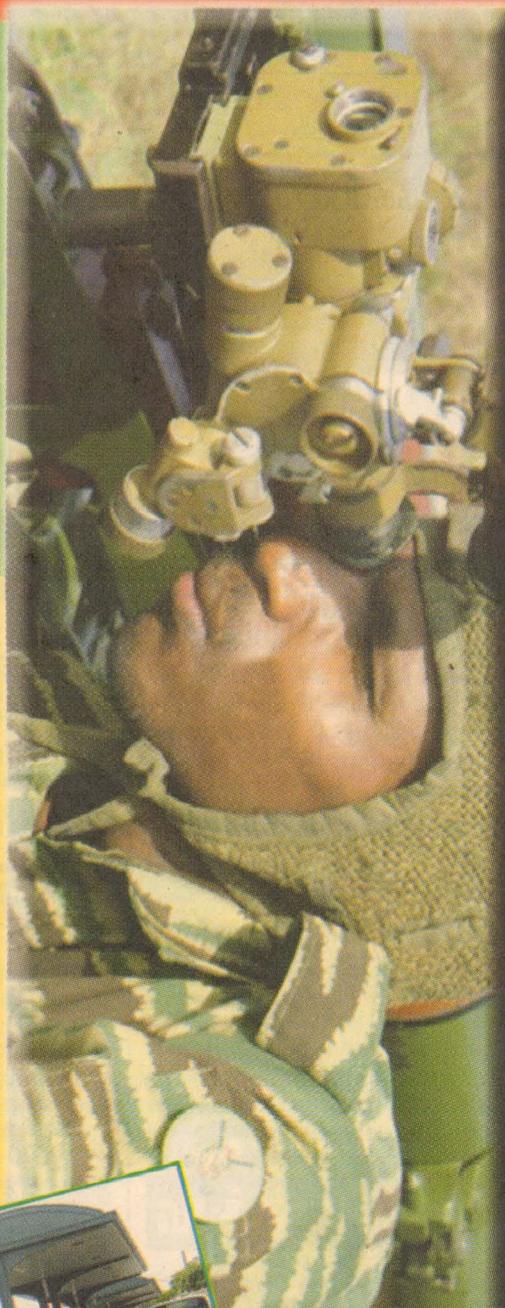
இதைத்தலைம நாடுகள் - கிரான் - புலிகள்



முழுமுழு யுத்தம்!



அணி சேரா  
நாடுகளும்  
அணி சேரும்  
பிரச்சினைகளும்!



சூந்திராவில்  
சூயுதக் கடத்துவ!

யோன் இராக்ஷிஸ்  
அந்தாரஸ்கம்!

பாத  
பேட்டு | 'ஜோ'வக்கு  
தடா!



போவோம்!  
ரசிப்போம்!!









# குற்றவாளிகள் பாதுகாக்கப்படும்போது குற்றங்கள் குறைய வாய்ப்பில்லை!!

தினசூரியன்  
நடைபெற்ற கடத்துவதை,  
விரைவில் எதுடுப்பாத  
அவர்மாரா

ஜார்த்தியால்  
நியமித்தப்பட்டிருக்கும்  
விசாரணை  
ஆணைத்துறையின்  
நடவடிக்கை  
துதிப்பாதாக நடவடிக்கை  
இருந்துகொண்டு, இந்த  
விசாரணைத்துறை  
வர்த்தக சூழ்வும்,  
ஏந்தாலே  
கடத்தப்பட்டு, பணம்  
விகாலையும்  
இருப்பவர்களும்,  
இருப்பவர்களும்  
ஒரு காலையும்  
நடவடிக்கை  
பாதுகாப்பு  
துறைம்

உங்கள் நியமித்து  
நடவடிக்கை  
நியமித்து  
நடவடிக்கை  
நியமித்து  
நடவடிக்கை  
நியமித்து  
நடவடிக்கை  
நியமித்து  
நடவடிக்கை  
நியமித்து  
நடவடிக்கை

உங்கள் நியமித்து  
நடவடிக்கை  
நியமித்து  
நடவடிக்கை  
நியமித்து  
நடவடிக்கை  
நியமித்து  
நடவடிக்கை  
நியமித்து  
நடவடிக்கை

உங்கள் நியமித்து  
நடவடிக்கை  
நியமித்து  
நடவடிக்கை  
நியமித்து  
நடவடிக்கை  
நியமித்து  
நடவடிக்கை  
நியமித்து  
நடவடிக்கை

நியமித்து  
நடவடிக்கை

தினசூரியன்  
நடைபெற்ற கடத்துவதை,  
விரைவில் எதுடுப்பாத  
அவர்மாரா

பொறுத்தவரை ஏனைய  
மாவட்டங்களை விடவில்  
அந்தகூடிய பாதுகாப்பு  
பல்படுத்தப்பட்ட  
கிடமாகும். ஆகவே இந்தப்  
பாதுகாப்புச் சூழ்வுக்குள்  
கடத்தல் சம்பவங்கள்  
தொடர்ந்து

நடைபெறுவதற்கான  
வாய்ப்பு கிட்டுவதை என்று  
பல் கொண்டிருக்கும்  
நம்பிக்கையையும்  
நாராகிக்க முடியாது.

ஆகவே இந்தக்  
கொலைகளுக்கும்  
படுகாலைகளுக்கும்  
அரசாங்கம்தான்  
பயாறுப்புக் கூற வேண்டும்  
என்று குருக்கள்

எழுப்படுவதும் நியாயமானதுகான்.  
அதேவேனை, கிவாரான குற்றச்  
செயல்களைத் தொடர்பிடால் அரசு  
விரைவாக நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்  
என்றும் பொதுக்களைன்  
பாதுகாப்புக்களை உத்தரவத்தை  
அரசு வழங்க வேண்டுமென்  
முழுக்கமிடுவதும் ஒரு வகையில்  
நியாயமானதுகான். ஏனெனில்  
இறைமையுள்ள அரசு என்பதால் தன்  
பயிலானத்துக்குப்பட்ட அனைத்துக்  
துப்பு மக்களினும் பாதுகாப்பை  
இறுதிப்படுத்துவது தார்கிக்க  
பயாறுப்பாகும்.

அரசு தனியே கிடைத் தெய்வம்  
முடியுமா என்பதையும் ஒராய்ந்து பார்க்க  
வேண்டியதாக இருக்கிறது. பாராலும்றை  
இறுப்பினர்களாக இருக்கும் சீர் தமது  
எதிராளியை கையாளுவதற்குக்  
கைக்கூலிக்களை அனுகூலிஸ்த இந்தச்  
குழலில், குற்றவாளிகளைப்  
பாதுகாப்பாகத் தமது வாகனங்களில்  
அழைத்துக் கொண்டு திருவாழும்  
நடக்கத்தான் செய்திருது. தன்களின்  
தவறுகளை மறைக்க குற்றவாளிகளை  
மிக நெருக்கமாக வைத்துக்  
கொண்டிருக்கும் அரசியல் பிரமுகர்களும்  
இருக்கிறார்கள்.

தினாள் குற்றவாளிகள் பாதுகாப்புக்  
கெடுபிக்களுக்குள் சீக்காமல்

சுதந்திரமாக நடமாடுவதற்கும்  
செயற்படுவதற்கும் பின்பலமாக அரசியல்  
பிரமுகர்களை இருக்கிறார்கள். இந்த  
உண்மைகளையும் மறுக்க முடியாது.

எப்படி இருந்தாலும் ஒரு தவறுக்கு  
கிண்ணனாரு தவறு சரியாக விடாது என்ற  
கடத்தல் சம்பவங்கள் என்பதை கிழவரை நடந்த

கடத்தல் சம்பவங்கள்  
உண்டதுகளின்.

கொழும்பும்  
பொறுத்தவரை ஏனைய  
மாவட்டங்களை விடவில்  
அந்தகூடிய பாதுகாப்பு  
பல்படுத்தப்பட்ட

கிடமாகும். ஆகவே இந்தப்  
பாதுகாப்புச் சூழ்வுக்குள்  
கடத்தல் சம்பவங்கள்  
தொடர்ந்து

நடைபெறுவதற்கான  
வாய்ப்பு கிட்டுவதை என்று  
பல் கொண்டிருக்கும்

நம்பிக்கையையும்  
நாராகிக்க முடியாது.

ஆகவே இந்தக்  
கொலைகளுக்கும்  
படுகாலைகளுக்கும்  
அரசாங்கம்தான்

பயாறுப்புக் கூற வேண்டும்

என்று குருக்கள்

எழுப்படுவதும் நியாயமானதுகான்.

அதேவேனை, கொண்டு எடுத்துக் கொண்ட

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

பிரச்சினை என்பதால் தன் மொனோ கேள்வுகளின்

எம்.பி. எடுத்துக் கொண்ட

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

பிரச்சினை என்பதால் தன் மொனோ கேள்வு

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

பிரச்சினை என்பதால் தன் மொனோ கேள்வு

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

பிரச்சினை என்பதால் தன் மொனோ கேள்வு

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

பிரச்சினை என்பதால் தன் மொனோ கேள்வு

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

பிரச்சினை என்பதால் தன் மொனோ கேள்வு

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

பிரச்சினை என்பதால் தன் மொனோ கேள்வு

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

பிரச்சினை என்பதால் தன் மொனோ கேள்வு

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

பிரச்சினை என்பதால் தன் மொனோ கேள்வு

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

பிரச்சினை என்பதால் தன் மொனோ கேள்வு

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

பிரச்சினை என்பதால் தன் மொனோ கேள்வு

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

பிரச்சினை என்பதால் தன் மொனோ கேள்வு

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

பிரச்சினை என்பதால் தன் மொனோ கேள்வு

முயற்சி பலரின் கவனத்தை

ஈத்துவள்ளுக்கு அதேபோல் தன் அரசியல்

ஏற்றாளர் என்றாலும் பொதுவான

# பஸ் துரிசிடம்

திலைநகரின் பஸ் துரிசிடத்திற்குப் போகும் போதல்லாம், அங்கு இருக்கும் பரப்பும், நெரிசல்களும், இயந்திரத்தனமாக என்னையும் முட்டி மோதித் தள்ளிக் கொண்டே இருக்கும். ஓவ்வொரு ஊருக்காகவும் வரிசையாகப் பல்ஸாம் அதில் இருக்கையைப் பிடிப்பதற்காக பயனிகள் முட்டி மோதி அவசரப்படுவதும் எனக்குள் ஒரு பரவச்தை ஏற்படுத்தும்.

வழுமையில் உழல்பவன்தான் எப்போதும் வழுமைகு எதிராகக் குரல் கொடுப்பான் என்பது போல், வசதியான ஓவ்வொரு நிகழ்வும் எனக்கு என் ஹவின் ஞாபகத்தையே மீண்டும் மீண்டும் நினைவுடூதிக் கொண்டிருக்கும்.

எனது கிராமத்தில் பஸ் வண்டியின்



முக்கியத்துவம் உணரப்பட்டிருக்காத காலம் அது. எனக்குப் பத்து வயது இருக்கும். சைக்கிள், மாட்டு வண்டி, அரை பெக்டர், ரெச்கர் என்பவையே பிரதான வாகனங்கள். இவற்றுக்கும் சுதா இல்லாதவர்களுக்கு கால் நடையே நிற்காரம்.

இப்படி நாகரீக வளர்ச்சிக்கும், வாழ்வின் மேம்போக்குக்கும் இடையில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்த அந்தக் கால கட்டத்தில் இலங்கைப் போக்குவரத்துச் சபைக்குச் சென்தமான ஒரே ஒரு பஸ் வண்டி எங்களுக்கு வந்து சேர்ந்தது. பஸ் வண்டி ஊருக்கு வந்ததே எங்களுக்கு ஆச்சியான நிகழ்வுதான். மூன்று பக்கமும் கடலால் குழப்பட்ட எங்கள் ஊருக்கு கடல் வழியாக மிதிப்பும் படகில் ஏற்றப்பட்டு பஸ் வண்டி வந்தது எங்களுக்கு ஆச்சியம்தான்.

**நான் பிறந்தது உங்களுக்கு சேவை செய்ய மட்டுமே...**

**பண்டரவளை மலையாள மகர வசீய மரந்திரிகம்..**

**ஸ்ரீ மகா பத்திரிகாளித் தாயின் அருளைப் பெற்றுள்ள**

**ஷ்ரீமா சுவாமிகள்**

**உள்ளாட்டு, இவள் ஜாட்டு அள்பர்களுக்கு சேவை செய்து அருள் அளிப்பா.**

மூங் வழும் வழுக்கையில் பல படிச்சைகளை ஏற்றிமொளியிடும். அதிகாக்கும் விழுந்து விழுந்து என்களின் நீங்கள். இப்படிப்பட்ட படிச்சைகளையிடுந்து விடுபட விடுதலை. யோசிக்காலம் என்கை சுற்றித்தான் உங்களுக்கு வெற்றி நிச்சயம் என்பது உறுதி.

**பரந்துப் பரந்துக் கொண்டிராதீர்கள் மன நம்பிக்கையேரு செய்து கொள்ளுங்கள்.**

**இன்றே சுவாமியவர்களைச் சந்தியுங்கள்**

**தொலைபேசி மூலம் பேசுகள். அல்லது முத்திரையுடன் டிட் டிரைபைள்ளை அலுப்புகள்.**

**சந்திப்பு**

**பண்டாரவளையில்**

திங்கள் முதல் சுவிக்கிழமை வரை

காலை 8.00 மற்றும் 6.00

நேரூலை காரியாலயத்திற்குமில்

IDL நேர்ச்சி மேற்கும் மேல் பாதை

விடுபட்டவாங்குத் துசீடு ஏற்படுகின்றது.

ஏ. பே. +94-572232441

+94-773227005

**சுகலவிதமரன வசீய மரந்திரிகம்**

**\*வீடு, வியாபார விழுத்தி விவசாய விழுத்தி**

**\*நோய் நொடி கூடுமிக்கப்படுத்தல்**

**\*வீட்டுப்பிரிந்த கணவன் மனைவியர் மீண்டும் ஒன்று சேர்.**

**\*தாமதிக்கும் திருமணம் விவரவில் நிறைவேறு**

**\*குழந்தைப் பாக்சியாக கிட்டடம்**

**\*விவைபொகாத காணிகள் விற்பனையாக**

**\*எல்லை பரிசீசைகளிலும் சித்திமிடை**

**\*ஜாதகம் பாப்பது முதல் சுகல ஜோநிட் விடுபட்டு**

**\*மன் பரிசீசை செய்தல் பிராணிகளை**

**அகற்றுதல்**

**அந்தப் பல வண்கள் ஊரின் பொது வசீய விவரங்கள்**

**பொது வசீய விவரங்கள் விவரங்கள்**

**பொது வசீய விவரங**



# கவிஞர் வாலி எழுதுகிறார்!

## -வாழ்க்கைச் சரிதம் -

**வழும்** - 1964 என்று  
நூகாகம்.

காரின் முன் வரிசையில்  
வாய் நிறையத் தாம்பிலம்  
துறித்வாறு திரு.சி.எஸ்.  
ஜெயராமன் அமர்ந்திருக்க  
பின் வரிசையில் நான்  
பல்வியமாக  
உட்கார்ந்திருந்தேன்.

கார், செங்கல்பட்டைத்  
தான்தி ஓட்கொண்டிருந்து.  
ஜெயராமன் ஒரு ராக்ததை  
ஆலாபனம் செய்தவாறு



மெய்மறந்து முன்று கால  
சஞ்சாரத்தில் ஈடுபட்டிருந்தார்.  
நான் ஆனந்தமாகக் கேட்டுக்  
கொண்டு வந்தவன், இடையில்  
ஓட்டத்தில், “ஆஹா... அற்புதம்”  
என்றேன்.

உடனே அவர் பாட்டை  
நிறுத்தியிட்டு, “தம்பி! உங்களுக்கு  
சங்கீதம் தெரியுா?” என்றார்.  
“ஓரளவு ரசிக்கத் தெரியும். சட்ட  
தட்டங்களெல்லாம் அவ்வளவாகத்  
தெரியாது...” என்றேன் நான். “இப்பு  
நான் பாதினது என்ன ராகம்?”  
என்று ஜெயராமன் வினவியுடன்,  
‘காமவாத்தினி’ என்று நான் பதில்  
சொன்னதும், “பலே” என்றார்  
அவர்.

பிறகு அவர் பாடப் பாட  
நானும் ‘இது ஹாகாம்போதி,  
இது நடையாலி, இது அமர்  
கல்கானி’ என்றெல்லாம்  
சொல்லிக் கொண்டு வழுதேன்.

“தம்பி! நங்க காவேரித்

தன்னியாச்சே, சங்கீத்  
ஞானத்துக்குக் கேக்கணுமா?”  
என்று என்னை சிலாக்தார்  
ஜெயராமன்.

மதுராந்தகத்தில் இறங்கி ஒரு  
ஹேட்டலில் இருவரும் காப்பி  
சாப்பிட்டோம்.

மீண்டும் காரில் சங்கீத  
சர்ச்சைதான். எம்மார்  
விஜயாகவாச்சாரியாரின் கிருவாக  
விளங்கிய திரு. அந்தங்மின்ஸன்,  
தன்னுடைய தந்தையார் என்று  
வியரமெல்லாம் சி. எஸ்.



ஜெயராமன் என்னுடன்  
பேசிக்கொண்டே வந்தார்.

பிறகு “தம்பி! நங்க என்ன  
தொழில் பண்ணிங்க...?” என்று  
வெற்றிலையின் முதுகில்  
சன்னாம்பத் தடவியலாறே  
என்னை வினவினார்.

“பாட்டு எழுதிக்கிட்டி  
ருக்கிறேன்...” என்று சொன்னதும்,  
“அப்படியா?” என்று வியப்பும்  
கேள்வியுமாக என் பக்கம்  
திரும்பி அமர்ந்தார்.

“கிரமா: போன்  
ரிக்கார்டுக்ஸ் யாராச்சும்  
பாடியிருக்கான்களா?” என்று  
என்னைக் கேட்டார்.

தி.எம்.சௌந்தரராஜன்,  
பி.கீ.சௌந்தராஜனார்  
பாடியிருப்பதுக்குக் கொண்டேன்.  
“சாவா! சாவா!”  
தி.எம்.சௌந்தரராஜன் என்ன  
பாட்டுப் பாடியிருக்காரு,  
கொஞ்சம் பாடுக் காட்டுக்க...”

என்றார் சி.எஸ்.ஜெயராமன்.

நானும் திரு.டி.எம்.எஸ்.பாடிய  
என்னுடைய பாடல்களான,  
“கற்பனையென்றாலும்,” “ஓராயு  
முகம்...” - திரு.ப.ப.சினிவாஸ்  
பாடியுள்ள, “இசையால் எதும்  
விசியாகும்...” என்று அப்போது  
என் நீணவிலிருந்த பல  
பாடல்களைத் திரு.ஜெயராமனிடம்  
பாடுக் காண்பித்தேன்.

ஜெயராமன் வெகுவாகப்  
பரவசப்பட்டுப் போனார்.

“தம்பி! உங்க  
சாகித்யங்களெல்லாம்  
பிரமாதாமயிருக்கிறது. நீங்க  
சொன்ன இந்தப் பாட்டெல்லாம்  
நான் ஏற்கனவே  
கேட்டிருக்கிறேன். ஆனா, அந்தப்  
பாட்டெல்லாம் எழுதினது  
நீங்கதான்னு எனக்குத்  
தெரியாது...” என்று சொன்னவர்,  
இடைமறித்து என்னைப்  
பேசவிடாமலேயே மேற்கொண்டு  
தொடர்ந்தார்.

“தம்பி! உங்களுக்குப்  
பாட்டெடு நல்லா வருது.  
எல்லாம் அருமையான  
இசைச்சொற்களா இருக்குது,  
குருத்துக்களும் புதுவாலைகளும்  
நீங்க சினிமாவும் பாட்டு எழுத  
முயற்சி பண்ணிங்கன்னா -  
பிரமாதாம வருநிங்க...” என்று  
அவர் சொன்னதும்.

“அன்னே...” என்று நான்  
குருக்கிட்டேன். ஆனால் அவர்  
என்னைப் பேச விடவில்லை.

(கொடுமும்....)



**உளவு**  
பார்த்தலால்  
ஏற்படும் நன்மை,  
தீயைகள் பற்றிக்  
சூறும் அநுபவக்  
கட்டுரைத்  
தொடர்....

சோவியத் ரச்யாவுக்கு எதிராக  
ஒரு பலமான அபிப்பிராயத்தை  
இருவாக்குவதற்குத் தான்  
மேற்கொண்ட முறிசைகளை  
விரும்பாத சீவின் தூண்டுதலாலேயே  
தன் மது நடவடிக்கை  
ஏடுத்திருப்பதாகவும் அவர்  
குறிப்பிடுகிறார். அடிகாரிஸ்தன்  
அதிகளை ரச்யர்கள்  
கொடுமையாக நடத்துவதைப்  
பற்றி ஒ.நா.

சைப்பிள்

கவனத்திற்குத்

தான் கொண்டு

வந்ததும், சீல ரச்ய அதிகாரிகள்  
KGB உளவாகிள் என தன்  
நிறுப்புக் குழந்தையும் தன் மது  
நடவடிக்கை ஏடுக்கப்பட்டதற்குக்  
காரணம் என்கிறார் அவர். இந்த  
சம்பவம் பற்றி அபிப்பிராய்  
சொல்லுகின்ற சீல் அந்திய  
நடுக்கொடோடு நல்லுவிலை  
ஏற்படுத்துவதற்கும், அந்த  
நடுக்கொடோபாக உளவு வேலை  
பார்ப்பதற்கும் வேறுமாடு  
தெரியாதாக்களே ராம்ஸ்வருப்பின்  
வெய்க்கை ஏடுத்திருப்பதாக  
சொல்கிறார்கள்.

**உளவாக்கிகள்**

வெப்புணர்வடன் கிருக்கும்படியான  
குழ்நீலையை இருவாக்குவதற்கு  
நம்புடைய தலைவர்கள்  
தவில்லித்தாகச் சீல்க்ரார்கள்.  
உளவாகிள் நோக்கம்,  
செயல்முறை ஆகியவை  
மக்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால்  
யாருடைய நடமாட்டம் புற்றியாலும்  
சந்தேகம் ஏற்படுகின்ற போது உரிய  
விடங்களுக்கு அவர்கள் தகவல்  
கொடும்படி கலை.

பெரும்பாலும் இந்தியாவின்  
பாதுகாப்புப் பற்றி ரகசியங்களும்  
ராஷ்யங்களும் புற்றியாலும்  
அதிகாரிகளின் முலாகத் தான்

(கொடுமும்....)

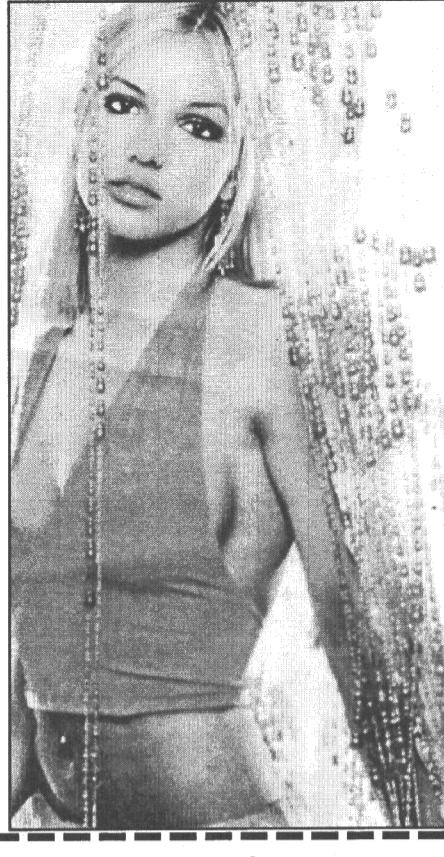
(நன்றி : நர்மதா)

வாரமாஸ்  
தினமுரசு

## வழக்கு

பிரபல பொப் பாடகி பிரிட்னி  
ஸ்பெயர்ஸ் தனது முன்னாள்  
பாதுகாவலர்கள் முவருக்கு ஊதியம்  
கொடுக்காமல் இழுத்திட்டது  
வருகின்றார் என் அந்த பாதுகாப்பு  
அதிகாரிகள் தற்போது வழக்குத்  
தாக்கல் செய்துள்ளனர்.

லுனீ, ரெண்ட்டி ஜோன்ஸ்,  
ஸைலால் டிவுக் ஆகிய மூவர்,  
தங்களுக்கு 70,000 முதல் 1,00,000  
பவுண்களைப் பிரிட்னி வழங்க  
வேண்டும் எனக் கோரி இந்த  
வழக்கைத் தாக்கல் செய்துள்ளனர்.  
பிரிட்னியிடன் தாங்கள்  
பணியாற்றிய காலத்தில் 24 மணி  
நேரமும் தயார் நிலையில் இருக்க  
வேண்டியதொரு பணியைச் செய்து  
வந்ததாகவும் தங்களுக்கு உணவு  
அருந்துவற்குக் கூட ஒய்வு  
கிடைப்பதில்லை என்றும் இந்தப்  
பாதுகாப்பு அதிகாரிகள்  
கூறுகின்றனர்.



## கண்டு வைடிப்பு

America's G9 எனும் சஞ்சிகையின் அட்டைப் படத்தை  
அலங்கரித்து பிரபல நடிகை கிறிஸ்டினா எக்குயில்ராவின் புகைப்படம்  
ஒன்று வெளியாகி இருந்தது.

‘வெட்கம் இல்லாத உலகப் புகழ் நடிகை எனப் பெற்றுள்ள  
எக்குயில்ரா சாய்ந்து படுத்திருக்கும் இக்காட்சி அவரது புகழை  
மென்மேலும் அதிகரிக்கச் செய்துள்ளது என்பது நடிகையின்  
நம்பிக்கையாகும்.

கவர்ச்சியான மிகவும் ஒளியமயான உடலைக் கொண்டிருப்பவர்  
எக்குயில்ரா! இந்த நிலையில் இவரது இந்தப் புகைப்படத்தைக்  
கண்டதும் பிரபல பொப்பிசைப் பாடகர் மெர்லின் மொன்றோ என்ன  
கூறினார் தெரியுமா?



## ரகசியம்

தனது பருமனான சரீரத்தைக்  
குறைத்துக் கொண்டதில் தனது  
கணவருக்கு அதிகப் பங்குண்டு  
என்கிறார் விக்டோரியா பெக்கம்.

பிரபல மொடல் அழகியான  
பெக்கம், தனது உடல் பருமனைக்  
குறைத்துக் கொண்டதன் பின்னர்  
குழந்தைப் பெற்றுக் கொள்வதிலும்

தனது மொடலிங் துறையை  
வளர்ப்பதிலும், கணவன் - மனைவி  
உறவை அழகான முறையில்  
முன்னெடுத்துச் செல்வதற்கும்

பெரிதும் வசதியாக இருப்பதாகக்  
கூறுகிறார்.

32 வயதுடைய பெக்கம் நான்கு  
குழந்தைகளின் தாய் என

# ஒரும் இண்டு நினைவுஞ்சலீ

தாயின் மடியில் : 24.03.1961

தாயக மண்ணில் : 11.09.1997



**தமிழ்ராசா வடிவேல்**  
(தோழர் ராஜா )

தோழனே எங்களை விட்டு  
பிரிந்து ஓன்பது ஆண்டுகளா?  
நம்பழுதியவில்லை. நாம் விடும்  
கிடைவளியே எதிர்க்கு  
வாய்ப்பளிக்கும் கிப்படி  
எப்போதும் விழிப்புட்டும் உன்  
நினைவுகளை என்றும்  
சுமக்கிறோம். உடலால்  
உங்களைச் சாய்த்தாலும்  
உணர்வுகளால் எங்களோடு  
பயணிக்கிறாய்.

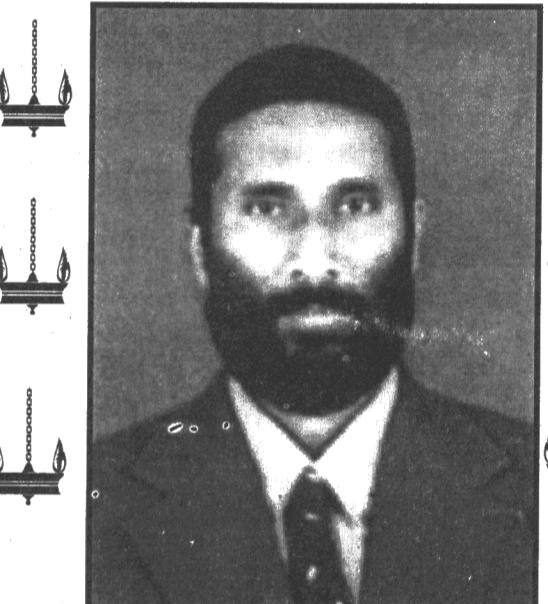
-உன் பிரிவால் துயரும் தோழர்கள்.

## எ.ராஜங்கு நீங்காத நினைவுகளில்...



**மாயவன் சந்திரமோகன்**  
(தோழர் அருள்தாஸ்)

மண்ணின் மடியில் : 26.05.1976  
மக்கள் மனதில் : 11.09.2004



**தமிழ்த்துவரை சிவகுமாரன்**  
(தோழர் பவான்)

மண்ணின் மடியில் : 16.04.1963  
மக்கள் மனதில் : 18.09.2004



**சோமசுந்தரம் வர்ணகுலசங்கம்**  
(தோழர் சிங்கம்)

மண்ணின் மடியில் : 21.05.1965  
மக்கள் மனதில் : 23.09.2004

போர் நிறுத்தப் புரிந்துவரும் ஒப்பந்தம் நடைமுறையில் கிருந்த சமாதான காலத்தில், புலிகளின் பாசிஸத்துக்கு கிரையாக்கப்பட்ட எங்கள் பாசமிகு தோழர்களுக்கு எது வீர மரியாதையைச் செலுத்துகின்றோம். மக்கள் பணியை தமது உயிர் நாடியாகவும், நியாயத்தை தமது உயர்ந்த வில்சியமாகவும் கொண்டு அந்திகளைக் கண்டு வெகுண்டிடமும் குணம் படைத்த எம் தோழர்களின் பூவடலை பாசிஸ புலிகள் சுட்டுச் சரிக்கலாம். ஆனால், அவர்களின் கொள்கைகளை அல்ல. சமாதான காலத்திலும் புலிகள் தமது கருத்துக்களுக்கு மாற்றுக் கருத்துக் கொண்டோரைப் படுகொலை செய்வது என்பது கருத்துக்களை கருத்துக்களால் எதிர்கொள்ளும் பக்குவம் கிண்ணும் புலிகளுக்கு ஏற்படவில்லை என்பதையும், புலிகள் ஒரு நாளும் ஜனநாயக வழிமுறைக்கு வரத் தயார் கில்லை என்பதையுமே, புலிகளினால் கிந்தச் சமாதான காலத்தில் வரிசையாகக் கொல்லப்பட்ட சூழக்கள் ஜனநாயகக் கட்சி தோழர்களின் படுகொலைகள் சர்வதேசத்துக்கு உணர்த்தி நிற்கின்றன. எம் கிணிய தோழர்கள் எம்மை விட்டு மறைந்து போனாலும் அவர்களால் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்ட பணிகளை முன்னிடுத்துச் செல்ல தோழர்களாகிய நாங்கள் அர்ப்பணிப்போடு செயற்படுவோம். அவர்கள் கண்ட கனவினை நிறைவு செய்வோம் என்ற நம்பிக்கையும் உறுதியும் என்றென்றும் எமக்கு உண்டு. தேசத்தீர்காக தியாகங்களை ஏற்போம்! என்றும் நாம் மக்களுக்காக!

## எழு மக்கள் ஜனநாயகக் கட்சி (ஈ.பி.டி.பி)



## நந்தினி தூங்கினா ந் தூங்கனும்!

கலகத் தாங்கி பலர், - எங்கள் முத்து மாரியினா, எங்கள் முத்து மாரி! குருத்தினுள்ளே புதுநூல்டார் - எங்கள் முத்து மாரியினா, எங்கள் முத்து மாரி!

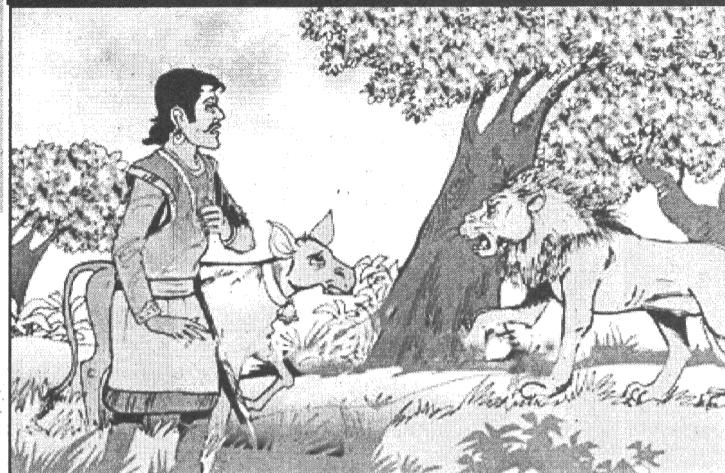
- கப்பிரமணிய பாரதியர்

முன்னொரு காலத்தில் தீவிபன் என்ற மனினன் ஒரு நாட்டை ஆண்டு வந்தான். வீரமும் புகழும் பெற்ற அவன், குழந்தைப் பேரூ இல்லாமல் மிகவும் வருந்தினான். விசிட்ட முனிவிடம் சென்று முறையிட்டான்.

"திலீபா! ஒரு சாபத்தால் உள்குக் குழந்தை இல்லாமல் உள்ளது," என்றார்.

உடனே பதற்றமடைந்த தீவிபன், "சுவாமி! நான் யாருக்கும் எந்தத் தீங்கும் புரியவில்லையே...எனக்கு யார் சாபமிட்டது?" என்று வினவினான்.

"திலீபா! நீ ஒரு சமயம் தேவலோகம் சென்ற போது உன் எதிரில் வந்த காமதேனு பசுவை அவசரத்தில் நீ வணங்காமல் இருந்துவிட்டாய். நீ வேண்டுமென்றே



அவமதித்துதாகக் கோபம் கொண்டு

உள்குக் குழந்தையே

பிறகக்கூடாது என்று சாபம் தந்தது அந்தப் பக," என்று நடந்ததைச் சொன்னார் முனிவர்.

"குழந்தையில்லாமல் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி ஏது சுவாமி? நீங்கள் தான் எனக்கு நல்வழி காட்ட வேண்டும்," என்று வசிட்ட

முனிவிடம் வேண்டினான் தீவிபன்.

"திலீபா! அந்தக் காமதேனுவின் கன்றாகிய நந்தினி இங்குதான் உள்ளது. அதன் மனம் மகிழ்ச்சியடைந்தால், அதனுடைய தாயாகிய காமதேனுவின் உள்ளம் மகிழும். "உன் சாபமும் நீங்கும்," என்றார் வசிட்ட முனிவர்.

"சுவாமி! நந்தினியை வழிபடும் முறைகளைக் கூறுங்கள்!" என்றான்

### பாப்பா முரசு சிறுக்களுக்காக

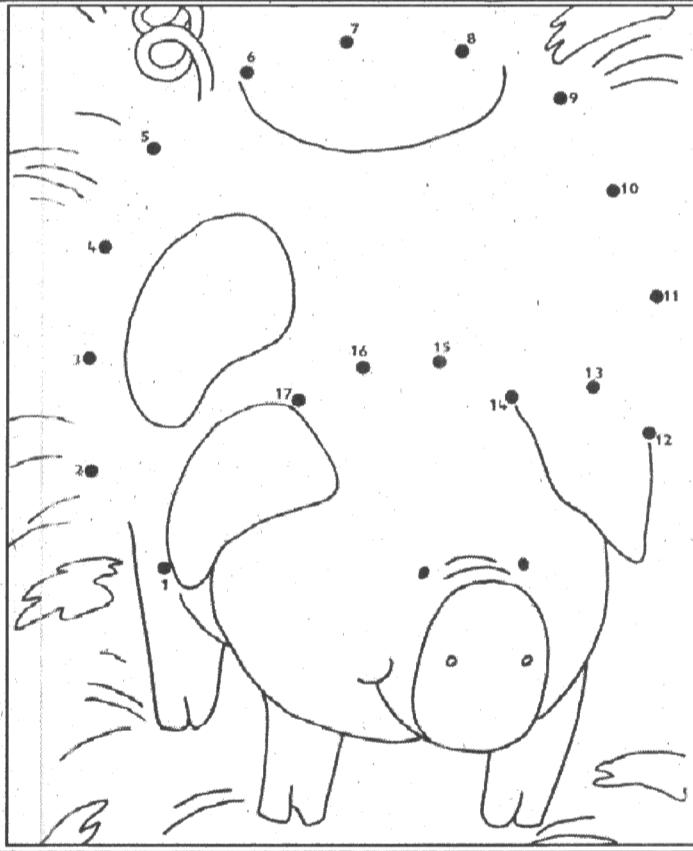
தீவிபன்.

"காமம் போன்ற அழுக்குகளைத் துறக்க வேண்டும். காய்களிகளை மட்டும் உண்ண வேண்டும். மனத் தூய்மையுடன் அதனை வழிபட வேண்டும். நந்தினி நின்றால் நீயும் நிற்க வேண்டும்...அது நடந்தால் நீயும் நடக்க வேண்டும். அது தூங்கும் போது நீயும் தூங்க வேண்டும்," என்றார் வசிட்ட. அவர் கூறியபடியே தீவிபன் நடந்தான். நந்தினியை வழிபட்டுக் கொண்டு அதன்பின் சென்றான். கடமையில் கண்ணாக இருந்தான். அவ்வாறே இருபத்தியொரு நாட்கள் சென்றன. தீவிபனின் அன்பைச் சோதிக்க எண்ணியது நந்தினி. அது மேய்ந்து கொண்டே அருகிலுள்ள காட்டிற்குள் நுழைந்தது. தீவிபனும் பின் தொடர்ந்தான். நிழெரன்று அங்கு வந்த சிங்கம் ஒன்று கர்ச்சனை செய்தபடி நந்தினியின் மேல் பாயத் தயாரானது. நந்தினி அஞ்சி நடங்கியது. இதனைக் கண்ட தீவிபன் நடன் இடைவாளை உருவு முயன்றான். அவனால் வாளை எடுக்க முடியவில்லை.

திகைத்த அவன், "சிங்கமே! இந்தக் கன்றை எதுவும் செய்ய வேண்டாம். அதற்குப் பதில் என்ன உண்டு செய்யாறு," என்று வேண்டினான். உடனே அந்தச் சிங்கம் அங்கிருந்து மறைந்தது. நடந்தது எல்லாம் மாயக் காட்சிகள் என்று தீவிபனுக்குப் புரிந்தது. நந்தினி அவனைப் பார்த்து, "உனது பேரன்பைக் கண்டு வியந்தேன். உனது எண்ணம் நிறைவேறும். சென்று வா!" என்று வாழ்த்தியது.

தீவிபன் மகிழ்ச்சியடன் அரண்மனை திரும்பினான். அடுத்த ஆண்டே அவனுக்கு அழகான ஆண் குழந்தை பிறந்தது. நீதி : குழந்தைகளே! சாபம் மிகப் பொல்லாதது. தேவையில்லாமல் பிறரது சாபத்தைப் பெறுவது தவறு. எனவே, எப்போதும் நல்லதே செய்யுங்கள். நலமுடன் வாழுங்கள்.

## சிறந்த வர்ணத்திற்கு பரிசு தரும் எண்ணும்!



மேலே உள்ள பட்டினை தீவிவிட்டு தொடர்படையில் ஒட்டி அனுப்பங்கள். சிறந்த வர்ணம் ஒன்றிற்கு பரிசு கூடும் - காத்துக்கூடியினால் அனுப்புவதே தீவிவிட்டு நடந்தால் அனுப்புவதே தீவிவிட்டு நடந்தான்.

**வர்ணம் தீட்டிறும் போட்டி இல: 662**

தினா மூரசு வாரமாலர்

த. பெ. இல: 1772

கொழும்பு

## வர்ணம் தீட்டிறும் போட்டி இல: 660

பரிசுக்குரியவர்கள்:

ந. நாவலன், தி/இ/கி/ச. ஸ்ரீகோணேஸ்வரா, இந்து கல்லூரி இல.01, சினேக் வீதி, திருக்கோணமலை.

பாராட்டுக்குரியவர்கள்:

ஸ்ரீபா மல்ஜூா, B-14/17, சொங்கூபு, மொட்டுவே.

ரா. திலீபா, 175, லோவர் வீதி, சூதுளை.

ஏ. ஜே. பாத்திமா பள்ளி, 61/1A/1, மகாபத்துவம், கொடுக்காலத்.

ஏ. தேவ. மனோஜினி, இல. 31, ரோட்டா பஜார், கொட்டகலை.

அ. அப்தல் மாஜித், தரம் 3A, அல் ஹிக்மா கல்லூரி; கொழும்பு - 12

ஏ. ஆர். ஜெயின் திவான், கிள்ளன் ஸ்வதேசக் கல்லூரி, முகத்துவாரம், கொழும்பு - 15

எம். சித்திரா, 35/4, பிரஜா சோ, மண்டல மாவட்ட பெரியங்கள், நீர்கொழும்பு.

கே. பிரசந்தி 89, ரோட்டா வீ.மைப்புத் திட்டம், கொட்டகலை.

நிலமா, கிங்ஸ்டன் சர்வதேசக் கல்லூரி, முகத்துவாரம், கொழும்பு - 15

நூரும் வீதியா, கேஸ்கும்பு மூலில் வீதியாலயம், பல்கும்பு, வெலகம்.

## ஆத்திகுடு

### தந்தை தாய் பேண்!

நீ உன்னை ஈன்ற தாய் தந்தையரை அவர்களுக்கு கியலாத காலத்தில் போற்றி ஆதர்த்து வேண்டுவன செய். ச.ந.க.வையு. ச.வ.ந.க.வையு.

### அகிலம் உன்னை வணங்கிடுமே!

காலையில் சீக்கிரம்

எழுந்திடுவாய்

காலைக் கடன்களை

முடித்திடுவாய்

குளிர்ந்த நீரில் குளித்திடுவாய்

துய உடைகளை உடுத்திடுவாய்.

பாதையின் ஓரம் நடந்திடுவாய்

பள்ளிக்கூடம் சென்றிடுவாய்

பாடங்களை நூங்கு படித்திடுவாய்

- நல்ல

பண்புகளைப் பெற்றிடுவாய்,

நல்லவரோடு யழகிடுவாய்

நாளிலம் போற்ற வாழ்ந்திடுவாய்

சொல்லில் உண்ணை பேசிடுவாய்.

சோம்பலைத் தூர் விலக்கிடுவாய்.

ஆசிரியர் சொல்படி நடந்திடுவாய்

அறிவை நீயும் கற்றிடுவாய்

அன்னை தந்தை வணங்கிடுவாய்

அகிலம் உன்னை வணங்கிடுயே!

## அதிசய உலகம்

### சிங்கம் தோற்கும்



வரிக் குதிரையானது தனது பலம் வாய்ந்த பின்னங் கால்களினால் தன்னைத் தாக்க வரும் சிங்கத்தை உதைத்துத் தள்ளிவிடும். ஆபிரிக்க மானும், காட்டு எருமையும் கூட தங்களது கூரிய காம்புகளால் சிங்கத்தைத் தாக்கும். ஓட்டகச் சிலிங்கியும் சிங்கத்தைத் தனது பின்னங்கால்களால் உதைத்துத் தாக்கும்.

### எலிக்காது வெளவால்கள்!

எலிக்காது வெளவால்கள் அதிகம் காணப்படுவது ஜீரோ ப்பா கண்டத்தில்.

குட்டிகள் பிறந்து சில நாட்கள் வரை, தாய் இரை தேடச் செல்லும்போது குட்டியைச் சுமந்து செல்கின்றன. குட்டி வளர்ச்சியடைந்ததும் தாய், தனது இருப்பிடத்திலேயே தலை கீழாக்க தொங்கவிட்டுச் சென்று விடும். அதன் பிறகு குட்டிதான் இர



## உ... உ... உ... உயர்ந்தவர்

உலகிலேயே மிக உயர்மான மனிதன் சீனாவில் வாழ்கிறார். சீக்கன் என்ற பெயர் கொண்ட இந்த நபர் 1961ஆம் ஆண்டு சீனாவில் பிறந்தார். கிவரது உயரம் 2.38 மீற்றர்களாகும். அதாவது 7 அடி.

8.95 அங்குல உயரமுடையவர். சீனாவின் மொங்கோவெள்ளிவூர்கள் சீபென் நகர் வூஸ்பத்துரியில் கடந்த வருடம் ஜனவரி மாதம் 15ஆம் தீக்கி கிவரது உயரம் உத்தியோகபூர்வமாக அளவிடப்பட்டது. சீனாவுக்கு வெளியே கிவர் முதல் தடவையாக 2005ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதம் வெடியம் மேற்கொண்டார். அதாவது சின்னஸ் உலக சாதனைப் புத்தகத்தை வெளியிடும் வண்டன் அலுவலகத்துக்கு மேற்கொண்ட வெஜயமே கிவரது முதலாவது வெளிநாட்டுப் பயணமாகும்.



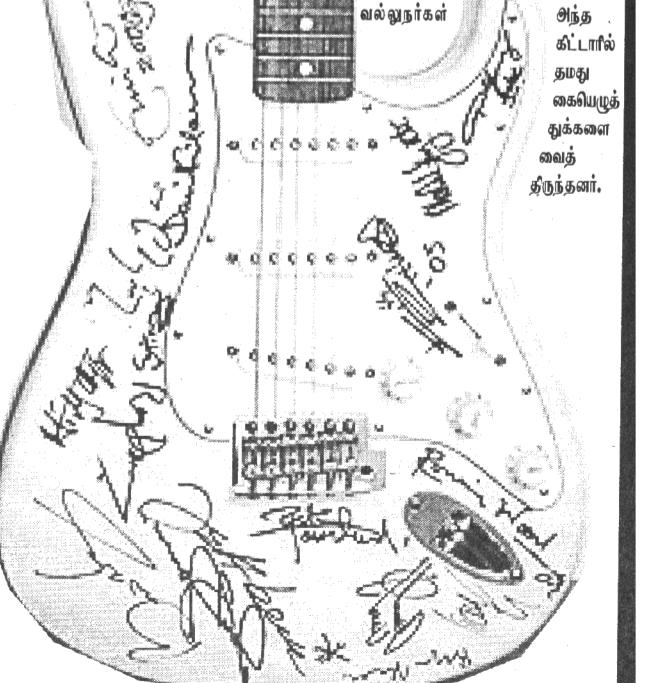
இந்தியாவிலேயே மிக உயர்மான கவர் # அடி ஆறு அங்குலம் கொண்டது. அமீரிக்காவின் தென் புளோரிடா மாநிலத்திலுள்ள செமினோல் ஹார்ட்ரெக் ஹோட்டல் அண்ட் கெச்சோ என்ற வாகனங்கள் நிறுத்தம் பகுதிலேயே இந்த கவர் எழுப்பப்பட்டுள்ளது. இந்தச் கவரின் அகலம் சீல பகுதிகளில் 0 அடியாகவும் கிளிமூல் சீல பகுதிகளில் 12 அடியாகவும் உள்ளது. ஓர் கிடைச்தது முப்பத்திரண்டாரிம் கிராத்தல் கொங்கிட் கிதன் நீர்மான வேலைக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. முன்னைய அது உயர்மான கவரை வீட்டு அடி உயரம் கூடியது.

## தோற்றுப் போன சாதனை



உலகிலேயே மிக உயர்மான கவர் # அடி ஆறு அங்குலம் கொண்டது. அமீரிக்காவின் தென் புளோரிடா மாநிலத்திலுள்ள செமினோல் ஹார்ட்ரெக் ஹோட்டல் அண்ட் கெச்சோ என்ற வாகனங்கள் நிறுத்தம் பகுதிலேயே இந்த கவர் எழுப்பப்பட்டுள்ளது. இந்தச் கவரின் அகலம் சீல பகுதிகளில் 0 அடியாகவும் கிளிமூல் சீல பகுதிகளில் 12 அடியாகவும் உள்ளது. ஓர் கிடைச்தது முப்பத்திரண்டாரிம் கிராத்தல் கொங்கிட் கிதன் நீர்மான வேலைக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. முன்னைய அது உயர்மான கவரை வீட்டு அடி உயரம் கூடியது.

## உறைந்த உடல்



நீட்குஞ்சீல் அமெரிக்க நெண்டேரம் பிரச்சைத் தம் மீத்து ஏற்படுத்தப்பட்ட உலக சாதனையை முறியடிக்கும் முயற்சில் தோற்றுப் போன டேவி பிளையின் எண்ணார் நீருக்குள் பூச்சுப்பிழத்த அமெரிக்கிறப்பதை பாக் டீக்ரஸ். தோல்வையக் கூடச் சக்திகுக் கொள்ளும் இந்த மனிதர் அபூர்வமாவென்றார். ஏற்கனவே ஒன்பது நிரிச்கள் நீருக்குள்ளிருந்து ஒருவர் ஏற்படுத்திய உலக சாதனையை முறியடிப்பதற்கக் கேட்டு பிளையின் நீபுபோர்க்கல் 2006ஆம் ஆண்டு மோதம் எட்டாம் தீக்கி இந்த முயற்சையை மேற்கொண்டார். ஆனால் ஏறு நீருக்குள் எட்டு செக்கன்களுக்கு மேல் அவராக் நீருக்குள் தாக்குப் பிக்க முடியவில்லை. கிவரது சாதனை முயற்சையைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவர்கள் அவர் நீருக்குள் தாத்தெப்பதைக் கண்டதும் அவரை வெளியே கிடுத் தெடுத் து, அவரை மரணத்தின் பிடிமில்ருந்து காப்பாற்றி.

விட்டார் என்றங்கூக்கய்மும்

சர்வசாதாரண கிளைக் கருவியான்று 28 கிலீ.சம் அமீரிக்க பொலீக்களுக்கு ஏல் பொயிக்கிறது. கிளைக் கரு பொயியலில் 10 கோடி ரூபா. இந்த கீட்டார் ஏவந்பையையை

நடத்தவிட வுக்கிபிர்ட் கண்டிய பாக்கநுக் கிளையையும் கீர்க்கை நிறை கீர்க்கை பொயைப் பட்டுக்கீர்க்கை பாத்கம்பட்ட ஆயிய கீக்கைகளுக்குக் குறியீகப் பாதாலை சிறுவர்களுக்கு உதவுத்தாக நீதி சேகரிக்கும் முயற்சியாக இந்த ஏல் விற்பனை நடத்தப்பட்டது. தீதனைக் கொள்வனவு சிச்தெவாக் க்டபார் நாடின் முக்குப் பிளையையை கீல்வாய் கீல்வாய். கில் ஆயிஸால் நீவாரண் பல்கலை சீர்க்கைங்களும் வரும் கொண்ட அனைப்பொற்றின் தலைவரியாவார். இந்த ஏல் விற்பனையைப்பட்டு டோகாவிலுள்ள ரீல் கார்பரன் ஹோட்டலில் நவீனியற் கீர்த்துமாராத்தில் முன்னாள் அமீரிக்க ஜனாதிபதி பிளைன், நடுந் ஜெஞ் லீப் உட்டய் பல பிரபங்களுக்கும் கலந்து கொண்டார். கித்ரி முன்னர் 2004 ஜூன் 24 ஆம் தீக்கி நீபுபோர்க்கல் நவீனியற் கீடார்களுக்கு விலை போன கீட்டாரே சாதனை படைத்திருக்கத் து, விசேஷம் என்னிவெற்று கேட்கிற்கான?

ஒன் ரூபால் கூட்டு பிப்ர கிளை வல்லுநர்கள் உலகப் புது பிப்ர கிளை வல்லுநர்கள்.



சூர்யா - ஜோதிகா திருமணக் காட்சிகள்

## ராமராஜன் புதுப்படம்

ராமராஜன் நீண்ட இடைவெளிக்குபின் 'சொந்த ஹரு சோழன்வந்தான்' என்ற பத்தை இயக்கி நடிக்கிறார். இந்தப் பத்துக்குக் கதாநாயகி தேடுகிறார்.

சிளேகா நாயகியாக நடித்தால் பொருத்தமாக இருக்கும் என்று பலர் மோசனை சொன்னார்களாம். சிளேகாவின் காலங்கிட வாங்க முயற்சி நடக்கிறது. அவர் நடிப்பாரா? மறுப்பாரா?

## சிம்பு - ரீமாவிசென் மீண்டும் நடனம்

'வல்லவன்' படப்பிழயில் சிம்புவுடன் ரீமாவிசென் சண்டை போட்டு நடிக்காமல் மும்பை பறந்தது பழைய செய்தி. படுகவர்ஸ்மியான் ஆடடையை அணியும் படி ரீமா சென்னை சிம்பு வற்புபூத்தியால் இந்தத் தகரூறு ஏற்பட்டது.

பின்னர் சமரசம் செய்து இரண்டு பேரையும் நட்பாக்கி மீண்டும் படப்பிழப்பு நடத்தி முடித்தனர்.

இப்போது வல்லவனில் ஒரு குத்துப் பாட்டைச் சேர்க்க முடிவாகியிருந்தாம்.

இதில் சிம்பும் ரீமாவிசென்றும் மீண்டும் ஆகீர்ணர்கள்.

## தேர்தல் விளம்பரத்தில் நடித்தவர் நாயகன்

சட்டமன்றத் தேர்தலில் போது 'உதயகுரியனுக்கு ஹரு' போடுவாக்கு மறந்தேன் மெய்மறந்தேன் பத்தில் கதாநாயகன் வாய்ப்புக் கிடைத்துள்ளது. விளம்புத்தைப் பார்த்த இயக்குநா சிவராமன் இவரை இப்படத்தில் ஒப்பந்தம் செய்துள்ளார். இவருக்கு ஜோடியாக ஸ்ரேயா ரெட்டி நடிக்கிறார். யோஷா என்ஜினியரிங் படித்துள்ளார். கிங்கர்களின், கலரி சண்டை பாரதாட்டியமும் தெரியும். மேற்கத்தை நடனத்தில் டிகிரி வாங்கியுள்ளார். வாட்டசுட்டமனை இவர், பத்தில் சிலினை ஏற்ற துக்கி உடற்பயிற்சி செய்வதும் கூக்கும் மேற்பட்ட சிலின்டர்களை ஒரே ஆளாக வாரியில் ஏற்றுவதும் பேசப்படுமா. ஏற்கனவே '19 ரெவலுவன்ஸ்' என்ற ஆங்கிலப் பத்தில் நடித்துள்ளார்.

நடந்த திருமண : சூர்யா - முந்தா



## பரத பேடி

இயக்குநா ஷங்கரின் 'பாய்ஸ்' பத்தின் மூலம் நான்கைந்து பையன்களில் ஓருவராக அறிமுகமாகி நாயகன்கள் வரிசையில் இடம் பிடித்திருப்பார் பார்த்.

இவரது, வெற்றிப்பட வரிசையில் சம்பத்தில் ரில்லாகி, ரசிகர்களின் ஏகோபித்த ஆதாவை, பெற்றிருக்கும் 'எம்டன்' மகன் படமும் முக்கிய இடம் பிடித்திருக்கும் வேளையில் பரததை பேட்டி கண்டோம்..

இடையில் பெய்வாரி 14 போன்ற பாங்களின் தோல்வியைச் சந்தித்திருந்தாலும், காதல், செல்லமே, பட்டியல், எம்டன் மகன் ஆகிய பாங்களின் அடுத்தடுத்த வெற்றியால் சந்தோஷத்தின் உச்சத்தில் இருக்கும் பார்த், இனி நம் கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்கிறார்...

+ பார்த், 'எம் (டன்) மகன்' வெற்றியை எதிர்பார்த்தீர்களா?

இந்தப் படத்தின் கதையை இயக்குநா 'மெட்டு ஒலி' திருமுருகன் என்னிடம் கூறிய பொழுதே எதிர்பார்த்தேன். ஒரு கண்டியான், அப்பாவிற்கும், அவரது கட்டளைக்கு கீழாடியும் மகனுக்கும் இடையில் ஒரு எதிர்பாரா சந்தியத்தில் ஏற்படும் பாச்போராட்டம்தான் எம்டன் மகன் படத்தின் கதை என்பதால் இந்தக் கதை சுமதல் 60 வயது வரை அனைத்து தரப்பினரையும் கவரும் என்று எதிர்பார்த்தேன்.

+ கடைசி நேரத்தில், எம்டன் மகன், எம்மகன் என டைட்சல் மாற்றுவது குறித்து பரததன் கருத்து...?

தமிழ்ப் படங்களுக்கு தமிழில் பெய்க் குட்டி னால்... தமிழக அரசின் 15 சுத விகித கேள்கை வரி ரத்து ஆகும் என்பதற்காக இந்த பெயர் மாற்றம். 'எம்மகன்' எனும் டைட்சலும் இந்தப் படத்திற்கு பொருத்தமானதே என்பதால் எம்டனை 'எம்' ஆக்கில்டோம்.

+ பார்த், நஜுத்தில் தங்களது நடந்தை எப்படு? 'எம் (டன்) மகன்'

நாசர் மாதிரிதானா? அல்லது..?

ஐய யய் யோ, என் தந்தை எனக்கு பூல் பிரிட் கொடுத்து வளர்த்தவர். 'பிட்டி பேஸ் டு' பையனாக முழுக்க, முழுக்க சிட்டி யில் செல்லமாக வளர்ந்தவன் நான். எம்டன் மகன் படத்தில் ஒரு சர்வாதிகாரி அப்பாவிற்குப் பயந்து நடுங்கும் பிள்ளையாக, அதுவும் கிராமத்து இளைஞராக தத்துப் பாராத்தால் நடித்திருப்பதைப் பார்த்து பாராத்டாலவர்களே இல்லை எனலாம். நான் இந்தப் படத்தில் நாசர், வட்டேலு, சரண்யா பேன்றவர் கஞ்சன் போட்டு போட்டு நடித்திருக்கிறேன் என்றால்... அதற்கு முழுமுதற்காரணமும் இயக்குநா திருமுருகனையே சாரும்.

+ பார்த், தங்களது வயது தற்பிராயுது என்ன? பார்த்தின் திருமணம் காதல் திருமணமா, அல்லது...?

எனக்கு 22 வயத்தான் ஆகுது. அதனால் நான் இன்னும் திருமணத் தைப் பற்றி முடிவு செய்யவில்லை. ஆனால் நிச்சயமாக என் திருமணம் காதல் திருமணமாகத்தான் இருக்கும்.

+ கோபிகா சந்தியா... கீப்பா, நடிகைகள் யானருயும் மனதில் நினைத்திருக்கிறீர்களா பார்த்? 'எம் (டன்) மகன்' படத்தில் கோபிகாவடன் காதல் கட்சி கல்வி நடித்தது எப்படியிருந்தது?

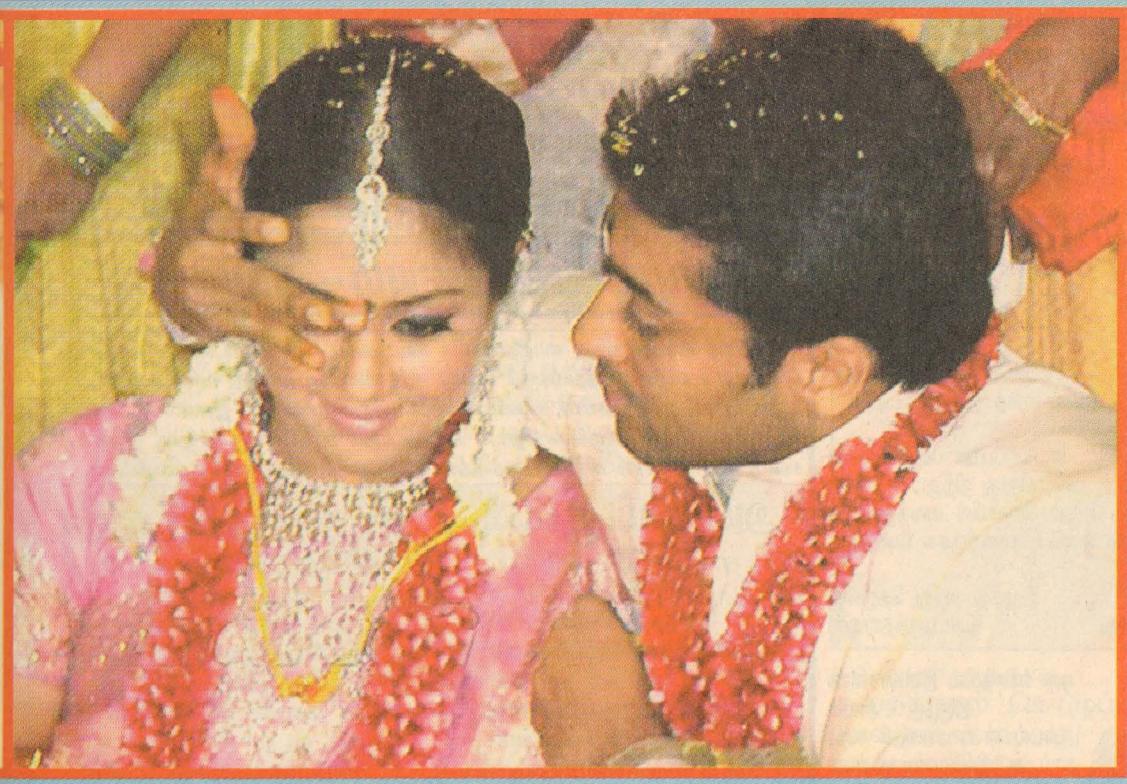
நிச்சயமாக இல்லை... என் மேரேஜ் என்பதை மட்டுமே முடிவு செய்துள்ளேன்.

காதல் படத்தில் சந்தியாவுடன் நடித்தது போன்றால், 'எம்டன்' மகன் படத்தில் கோபிகாவடன்.

காதல் காட்சிகளில் நடிப்பது மாருக்குத்தான் போர்த்துக்கும்..?! இவ்வாறு கூறினார்.

நான் கடவுள்

சூர்யா



## 'ஜோ' வக்கு தட்டா

கடந்த 11.09.06 அன்று திருமண விழா கண்ட ஜோதி காவும் குர்யாவும் 12.09.06 பத்திரிகையாளர்களை சென்னையில் உள்ள நட்சத்திரி மேஹாட்டல் ஓன்றில் சந்தித்தனர்.

அப்பொழுது பத்திரிகையாளர்களிடம் பேசிய குர்யா, இனி தன் மனைவி ஜோதி கா சினிமாவில் நடிக்கப் போவதில்லை...எனும் தகவலை தெரிவித்தார். மேலும் அவர் தானும், ஜோதி காவும் ஹனிமுனுக்காக ஜூரோப்பா செல்ல இருப்பதாகவும் தெரிவித்தார்.

இது பற்றிய விபரம் வருமாறு :

11.09.06 அன்று தமிழக முனைள், இந்நாள் முதல்வர்கள் உள்ளட்ட விழுவிகள் கலந்துகொள்ள திருமணவிழா கண்ட தமிழகத்தின் பிரபல சினிமா நட்சத்திரங்கள் ஜோதி காவும் - குர்யாவும் நன்றி தெரிவிக்கும் விதமாகப் பத்திரிகையாளர்களைச் சந்தித்தனர்.

அப்பொழுது, குர்யாவிடம் பத்திரிகையாளர்கள் கேட்ட கேள்விகளும், அவர் அளித்த பதில்களும்...இங்கு உங்களுக்காக...

♥ கிளி, ஜோதி கா நடிப்பார?

இப்போதைக்கு அவருக்கு நடிக்கும் என்னையில்லை...

♥ ஜோதி கா கிளி, உங்களுக்குக் கால்படியும் டிசைனராகப் பண்புப்பள்ளாராமே, நிஜமா குர்யா...?

அதைவிட குப்பாரன ஒரு போஸ்ட் அவருக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. அதுதான் என் மனைவி எனும் போஸ்ட்.

♥ தனியாக விடு கட்டியிருப்பதாகவும், தனிக்குடித்தனம் போக கிருப்பதாகவும் வரும் செய்தகள் குறித்து...?

எங்க வீட்டிலேயே அப்பா, அம்மா, தம்பி எல்லோருடனும் கூட்டுக் குடித்தனம்தான் செய்ய இருக்கிறோம். எங்க வீட்டு மாடியிலேயே ஒரு அறை ரெடியாபிட்டிருக்கு... மத்தபட தனிக்குடித்தனம் எல்லாம் எதுவுமில்லை. (பலத்த சிரிப்பு...)

♥ ஹனிமூன் என்கு? வீப்பொழுது போகிறோம். ஜூரோப்பா செல்கிறோம்.

எத்தனை நாள்கள்?

திரும்பி வந்து நிறைய வேலை பார்க்க வேண்டியிருப்பதால் கூடிய விரைவில் கொஞ்சமே கொஞ்சநாள் எங்களது ஹனிமூன் ப்ரிப் இருக்கும் என்றார். குர்யா.

♥ அப்பொழுது, ஜோதி கா ஏதுவும் பேசுமாட்டார? என்ப பத்திரிகையாளர்கள் கேட்டனர்.

அதற்கு ஜோதி கா 'நான் மிகவும் சந்தோசத்தில் இருக்கிறேன். அதனால் நிறையப் பேச முடியவில்லை. இனி குர்யாவின் விருப்பமே என் விருப்பம்...எல்லோருக்கும் நன்றி' என்றார்.

இந்த பேட்டியிற்கு போது குர்யாவின் தந்தை நடிகர் வகுமார், சுகோதரர் கார்த்தி ஆகியோரும் உடனிருந்தனர்.

## புதுமுத தயாரிப்புவர்த்தன்

கோடம்பாக்கத்துக்கு புதுமுத தயாரிப்பாளர்கள் வருகை அதிகரித்துள்ளது. சுத்யாஜி, குஷ்பு நடிக்கும் பெரியார் படத்தை எடுப்பது புதுமுக்க தயாரிப்பாளர்கள்.

பாரதராஜா இயக்கும் 'பொம்மலாட்டம்', வெவ்வேறு டைரக்டர்கள் இயக்கத்தில் உருவாக்கிவரும் தொக்கம், வெஸ்வன், அழகான பொன்னுதான், பிறகு, மாயா, ஆழுபி ஆட்டம், செங்காத்து ஆகிய படங்களையும் புதுமுக தயாரிப்பாளர்களதான் எடுக்கிறார்கள். இவ்வகைநாட்ட தவிர, திருப்படத்துறையைச் சேர்ந்த இயக்குநர் விங்குசாமி, சுத்யாஜி, மோகன்ராஜா, ஹாரிக்குமார் ஆகியோரும் தயாரிப்பாளர்கிழவுள்ளனர்.

## கோடை வர்கள், இலட்சாதிபதிகளை ஒருவாக்கும்

வளமான வாழ்விற்கு

விவிருத்தி வோத்தர்

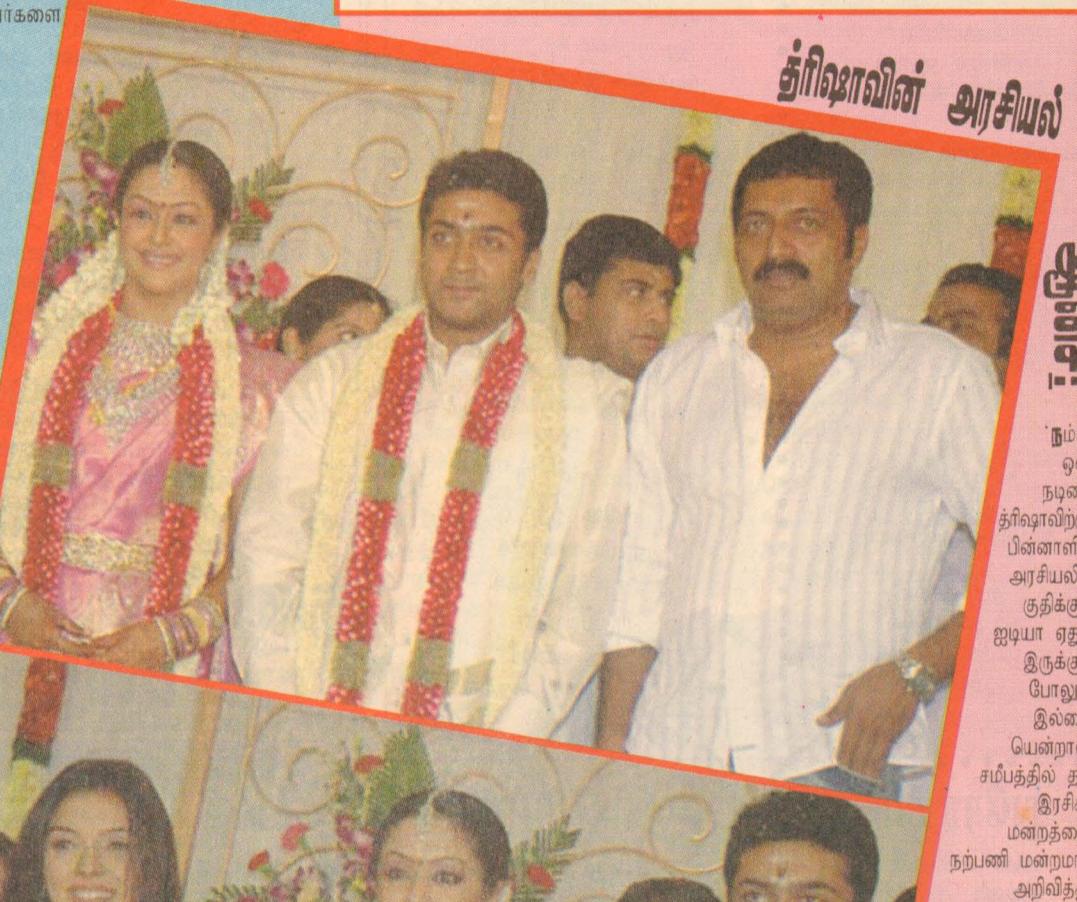


பொய்வுக்கு  
வோத்தர்

ஜெயதா  
வோத்தர்

tradijanika

க்ரிஷ்ணன் அரசியல்



குழஞ்சீல்

முப்பர் ஓன் நடிகை திரிமூலிற்கு. பின்னாலில் அரசியலில் குதிக்கும் ஜெயா ஏதும் இருக்கும் போவும். இல்லை யென்றால். சமீபத்தில் தனி இரசிகர் மன்றத்தை. நந்பனி மன்றமாக அறிவித்து. அதற்கென்று ஒரு கொடி. குச்சி...எல்லாம் நட்டு மீடியாக்களை தனி பக்கம் திருப்பியார். இப்பொழுது இரண்டு நாட்களுக்கு மன். சென்னை அடையாறு புற்றுநோய் மருத்துவமனையில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு மதிய விருந்து அளித்து அச்துவாரா...? தீவர் ஜெயமாக தீவா புற்று நோய் ஹாஸ்பிலுக்குப் போயிருக்கிறார். அங்கு, புற்றுஞாயாப் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள், திரிமூலிற்கு மலர் கொத்து கொத்து வாழ்த்தினர். அவர்களுக்கு போம்மைகளைப் பரிசுவித்தார் தீவா. இவை எல்லாம் தீவாவில் தீட்டிட்ட ஏற்பாட்டியிலேயே நடந்தார்தா ஆனால் அம்மனி இவ்வாறு கூறிவருகிறார்...எவ்வாறு...? புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளோடு சில மணி நேரம் இருக்க வேண்டும் என்ற எனது ஆசை நிறைவேறி இருக்கிறது. எனது சுகர் மன்றத்தினர் இந்த ஏற்பாட்டைச் செய்துள்ளனர். மேலும் கண்தானம், உடல்தாம் செய்யும் ஆசையும் உள்ளது என்றும் கூறிவரும் தரிவா, தனக்கு அரசியல் ஆசை இருப்பதையே மட்டும் சொல்லிக் கொள்கேட இல்லை! ஆனால், இது மாதிரி நடவடிக்கைகள் அவருக்கு 'அந்த ஆசை இருப்பதையே உறுதி செய்கின்றன! அடே!!'



குர்யா - ஜோதி கா திருமணக் காட்சிகள்

# தென் கண்ணம்

## ருந்திச் சிந்துதலுடன் தேசம்

கன் சிமிட்டலின்  
பொழுதிலில்  
பொசின்கிடும் மனிதம் எத்தனை  
எம் தேஷ்தின் மீது

வினை மீட்டும் விரல்கள்  
ஸ்வரங்களாய் தெரிபட  
இசையை விழுங்கும்  
செவியறை  
குநிச் சிந்துதலுடன்  
தேசம்

போக்கியின்  
அதிர்வில் அதர்ம்  
நீங்கையில் தர்மம் கூலிக்குறுகிய படி

கொக்குகள் பால் வண்ணமென  
நா விழிகளின் ரசையைபில்  
நேற்றைய வாழ்தல்

முறிவான வாழ்தலின்  
பொழுதுகளில்  
இன்று  
செங்குருதி சக்தியே  
காணக்கிட்டும்

ஒரு யுகத்தின்  
கமை கொண்டு  
இருவகன்  
அல்லோலப்பட்டு விடியும்

இப்படித்தான்  
நம் தாயகத்தில்  
எழிலின் ஜிலதம்  
முறிகிறது...!  
-கிள்ளியா,  
ஜேபிரோஞ்கான்.

## துரோகம்

கைகள் நடுஞ்குகிறது  
கண்ணீர் சொரிகிறது  
வார்த்தைகள் வாதாடுகிறது  
வாலிபேன்! உன்  
வஞ்சகம் என்ன  
வாட்டுகிறது...

காதல் வார்த்தைகளில்  
கனிலைத் தந்த  
கயலனே...!

கன் முடும் போதெல்லாம்  
கவலைப் படுவேன்  
என்பாயே...!

கன் விழிக்கும் போதெல்லாம்  
கவச்சி என்பாயே!...

எல்லாம் கானல் நீரான  
வார்த்தைகளா?!

கன்கள் சொல்லும்  
வார்த்தைகளில் களவாடிய  
என்ன - காதலின்  
துரோகத்தால்  
தொலைவாக்கி விட்டாயே!...

-மராத்திரு,  
முதலியார்தாம்.

## தொற்றுங்கள்

ஹரை விழுங்கிய இருவுக்குள்  
மெளனம் சயனித்தபடி  
நிலவு சுக்கும் மேகம்  
வானில் தொங்குகிறது!

கோபம் தனிந்த குழந்தை மனமாக  
ஆர்ப்பிக்கும் கடல் மெள்ள மெள்ள  
அடங்கி  
அமைதி கான்கிறது!

நிச்பத் பொழுதுகளில்  
கரையும்  
சில் வண்டுகளின் ரிங்காரம்  
செவியைத் துளைக்கிறது!

உஷ்ணத்தை அணைக்கும்  
• சர்ப்பதமாக  
குளிர் நிரில் தாகம் தீர்ப்புக்கும்  
குளியல் ஆனந்தம் தாருகிறது!

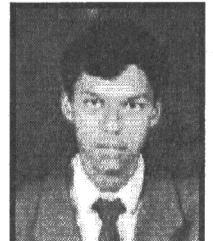
ஒரு விழயலைச் சந்திக்க வலுவின்றி  
விரைந்து போகும் நிலவும்  
வின்மீன் கூட்டங்களும்  
மேகப் போவைக்குன் கருங்கு  
விகுகின்றன!!

-ச.ஆர்சந்தார்,  
ஜீன்னாந்தர்.

## பேனா நண்பர் பகுதி -



பெயர் : கோ. சகிகரன்  
வயது : 18  
முகவரி : பீர் பத்திரிகாளி அப்மன்  
கோவில், திருக்கடலூர்,  
திருக்காணமலை,  
பொழுதுபோக்கு : வழங்கலை



பெயர் : M. T. நவாஸ்  
வயது : 15  
முகவரி : இல. 619, அரூபா நகர்,  
தும்பலகாயம்,  
பொழுதுபோக்கு : பத்திரிகை வாசிக்கூல்,  
தொலைக்காட்சி பார்த்தல்,  
சிற்திரம் வரைதல்.

வாரமலை  
தினமுராசா

## இளவரசனீ மரணமும் ஸெழுக்களும்

நிச்பத்தை சப்பி  
இருளின் முகத்தில் - காறி  
உழிந்து விட்டு  
உழிக்கென்டிருந்து இரவு  
உயிர்களைத் தூத்திய படியே...!

பட்டுப் போன பணைரங்கள்  
அனிவுகுது நிற்கும் - அந்தப்  
பாழும் வெளியில் வைத்துத்தான்  
அவனைக் கொன்றிருக்க வேண்டும்.

இழுத்து வந்து தெருவில்  
போட்டிருந்தாள்.

ஒரு காலத்தில் இளவரசனாக  
இருந்து - அவன்  
பாடல்கள் பாடியதைக் கூறி,  
தாய் அழுதுகொண்டிருந்தாள்.

மார்பில் புதைந்திருந்த  
குண்டினைப் பார்த்து,  
உண்மையென்றே உணாந்து  
கொண்டன.

இறந்துபோன இளவரசனைச் சுற்றி  
ஏராளம் பேர்கள்  
அவன் சுட்டைப் பொத்தானில்  
கொப்பில் பேப்பில் எழுதி  
ஒரு சீட்டு...  
‘துரோகி’ என்று.

இப்போது அவனுக்குத் துணையாக  
வெருமே இல்லை.  
அழுது களைத்தும் போன  
அவன் தாயைத் தவிர.

உயிரைக் கால்களுக்கிடையில்  
ஒளித்துக் கொண்டு - எல்லாப்  
பேடுகளும், இறந்தார்கள்.  
-ஈவுசராங்கள்,  
யாழ்பாணம்.

உன்னுத் தையும்  
தாயும் இணைந்து  
ஏழுதி வெளியிட்ட  
புதியதோர் கவிதைப்  
புதகம் நீ.

வாசிப்பதற்கென்று  
ஒருவன் வருவானென்று  
உருவாக்கியவர்களின்  
இரு விழிகளும்  
எறிப்பார்க்கிறதின்று.

என்றாலும்...  
வாசிக்கப்படாத  
புதக்காலை உன்து  
வாழ்க்கைப் பொழுதுகள்  
கழிந்து போகின்றன.

இரு இமையகளும்  
ஒரு தேன் கிண்ணமும்  
உன்குள்ளும்  
இருக்கிறது தான்...  
இன்பராகமும்  
இழையோடுகிறது தான்...

ஆனாலும்...  
ஊனை பிடித்த  
கோழை உலகம்  
ஏழையின்  
வெளியீடு உன்னை

தூதுக்கு வைத்து  
ஏந்துக்கை செய்கிறது

-துமிழ்புத்து  
துமிழ்நூத்ரன்.

## கவிதை எழுதுதலும்

### வாசித்தலும்

[பயிற்சிக் களம்]

### சிறப்புக் கவினையும் -கவிஞரும்

கவிதை உலகில் காவுட் வைத்தவர்களில் சிர் மக்கில் போனதும் உண்டு. தமிழ்தைய நிறையை உகரிய வைத்தவர்களும் உண்டு. அந்த வகையில் வளங்கு வரும் கவிஞர்களை க்ருபா, ஏங்கி, ஹரன் பிரசன்ன, வாணப்பாட, ஸிவ, மற்றும் புவர் சொ. இராமலிங்கம் எழுதிய கவிதைகளை உங்களுக்காக சிறப்புக் கவிதை எழும் பகுதியில் தருகின்றோம். இவர்களின் கவிதைகளில் இருக்கும் வித்தியாசத்தை நீங்கள் வாசிக்கும் போது உணர்து கொள்வீர்கள்.

### அன்னமிட்டவன்...

சாலையோரத்தில் வரையப்பட்ட  
சாக்பீல் ஓலியித்தை

நல்லவேளை மழை இன்று அழிக்கவில்லை.

கலைநுனுக்கம் வெளிப்படுத்த

போன வாரம் பிள்ளையார்

நேற்று மேரி மாதா

இன்று அனுமன் நாளை நீங்களாகவும் இருக்கலாம்.

ரசிக்கப்பட்ட அனுமனின்  
நேற்றியில் வைக்கப்பட்ட

நாலண்ணவையும்

தோன்பட்டையில் கிட்டத் தூ

ரூபாயையும்

வால்முகையில் அமர்ந்திருக்கும் ஜம்பது

காசையும் எண்ணிப்பார்த்து

சிரித்துக் கொண்டிருக்கிறது வயிறு.

எத்தனை ஓவியங்கள் வரைந்தபோதும்

எப்பொழுதுமே மிச்சம் இருக்கின்றன

கொஞ்சம் சாக்பீல் துண்டங்களும்

கொஞ்சம் பசியும்.

-க்ருபா ஏஞ்கர்.

கல்வறை மொழி

நிச்பதங்களுக்கு மத்தியில்

வாங்க்கையில் மீது

மௌனமாக் புன்னைக்கத்தடி

கல்லறைகள் எல்லா நிச்பதங்களுமே

அடிப்புள்ளியில் அடிப்புள்ளியில்

நிறைந்தவை

நிச்பதங்களைப் பின்தொடர்ந்து ஊடுவிப்

பார்த்தால் அவற்றின் நூணியியும் சுப்பியாய்,

நீண்பேர் காத்துத் துண்பும் யூபியாய்,

இன்பெரும் காத்துத் துண்பும் யூபியாய்,

இன்பெரும் காத்துத் துண்பும் யூபியாய்,

இன்பெரும் காத்துத் துண்பும் யூபியாய்,

இன்பெரும் காத்துத் துண்பும் யூபியாய்,

# உடல் இளைக்கு பால் உதவும்!

இது நான்வரை பால் சாப்பிட்டால் எடை அதிகரிக்கும் என்ற கருத்து நிலவி வந்தது. சமீபத்தில் மருத்துவ அறிவியல் ஆய்வுகள் அப்படியல்ல என்று கண்டு பிடித்துள்ளன. உடலில் உள்ள கொழுப்புச் செல்களைத்



துரத்தித் துரத்தி எரித்துவிடும் ஆற்றல், பாலில் உள்ள கல்சியம் சத்திற்கு உண்டு என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. இதனாலேயே எடை குறைவது எளிதாகிறது.

பால் பொருட்களே சாப்பிடாமல் இருந்தால் கல்சியம் சத்தே கிடைக்காத சூழலில் உடலில் உள்ள கொழுப்பு செல்களின் அளவும் பெரிதாகி, உடல் பருக்கிறது. பால் பருகுவது உடல் எடையைக் குறைத்து, உடலை இளைக்கச் செய்வதோடு ஆரோக்கியத்தையும் கூட்டுகிறது.

அமெரிக்காவின் டென்சி பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த மைக்கேல் ஜெமீல், நீண்ட கால ஆராய்ச்சியின் முடிவில் இதனைத்

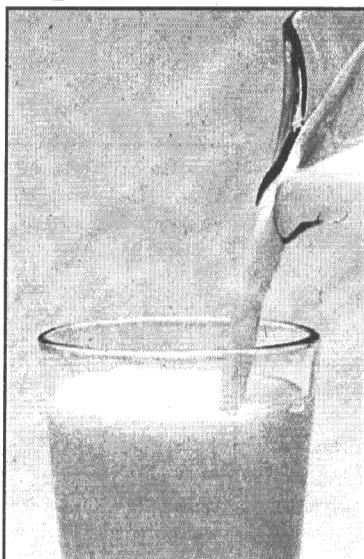
தெரிவித்துள்ளார்.

நடைமுறை நேரடி அனுபவ சோதனைகள் மூலம் டயட்டில் இருப்பவர்கள் இளைப்பதைக் காட்டிலும் பால் சாப்பிடுவதன் மூலம் இளைத்தவர்களின் எண்ணிக்கை கூடுதல். டயட்டில் இருப்பவர்கள் ஆறு மாதத்தில் 5 கிலோ எடை குறைந்தால், பால் குடித்து இளைப்பவர்கள் 8.6 கிலோ எடை குறைந்திருந்தனராம்.

பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் உடலுக்கு அதிகமான கல்சியம் சத்தினைத் தருகின்றன. கல்சியம் சத்து நிறைந்த இரத்தம், மிகுந்த சத்தும் ஆரோக்கியமும்

நிறைந்ததாகிவிடுகிறது.

மேலும், உடலில் உள்ள



கொழுப்புச் செல்களைக் கரைக்கும் மற்றும் எரிக்கும் ஆற்றல், இந்த அதிகப்பட்ச கல்சியம் சத்திற்கு உண்டு. இவை கொழுப்புச் செல்களை

தூரத்தி தூரத்தி எரித்துவிடுகின்றன. எனவே எடை, குறைவது எளிதாகிறது. உடலில்

இளைப்பதைக் காட்டிலும் பால் சாப்பிடுவதன் மூலம் இளைத்தவர்களின் எண்ணிக்கை கூடுதல். டயட்டில் இருப்பவர்கள் ஆறு மாதத்தில் 5 கிலோ எடை குறைந்தால், பால் குடித்து இளைப்பவர்கள் 8.6 கிலோ எடை குறைந்திருந்தனராம்.

பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் உடலுக்கு அதிகமான கல்சியம் சத்தினைத் தருகின்றன. கல்சியம் சத்து நிறைந்த இரத்தம், மிகுந்த சத்தும் ஆரோக்கியமும்

நிறைந்ததாகிவிடுகிறது. மேலும், உடலில் உள்ள

கல்சியம் சத்துக் குறைந்தால் கொழுப்புச் செல்கள் கரைவது கடினமாகிவிடும்.

**கல்சியம்** மாத்திரைகளை விட, கல்சியம் சத்தும்

இன்னும் பிற சத்துக்களும் நிறைந்த பால் சரியான சரி விகித

கலப்புணவாகும். பாலை

நன்றாகச் சீரணிக்கும்

உடல்வாகு

உள்ளவர்களுக்கு

உடற்பயிற்சிகளுடன் பால்

அருந்துவது உடல்

இளைக்க உதவும்.

ஆனால் பாலில் உள்ள

லேக்டோஸை (ஒருவகை

சர்க்கரைச்சத்து)

ஜீரணிக்க முடியாதவர்கள்

மட்டுமே எடை கூடுதல்,

வாயு தொந்தரவுகளை

சந்திக்க நேரிடும்.

மற்றபடி உடல்

இளைக்க விரும்பும்

எவரும் தினசரி,

உணவைக் குறைத்துக்

கொண்டு நிறைய பாலை

அருந்தலாம்.

கொழுப்புச் செல்களைக் கரைக்கும் மற்றும் எரிக்கும் ஆற்றல், இந்த அதிகப்பட்ச கல்சியம் சத்துக்களை உண்டு. இவை கொழுப்புச் செல்களை

அருந்தலாம்.

நீர்த்து உண்ணலாம்.

பழத்தை நறுக்கி மிகளியில்டு

கூழாக்கி, தேன் சேர்த்தோ, பால் சேர்த்தோ அருந்தலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஆய்வினைக் கொடுத்துவர அவர்களின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கும், பற்களின் உறுதிக்கும்

உதவுகிறது ஆப்பிள் சாறு

அருந்தவர் தோல் சுருக்கம் மாறி

உடல் பள்ளப்பாகும்.

ஆப்பிள் ஆப்பிளை

நஷ்கி, தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட

வபிற்றுக் கோளாறுகள்

அனைத்தையும் குணப்படுத்தும்.

ஆப்பிள் மூலிகை

உடல் பல்வேறு அமிலங்களை சரியாகச் சூக்க வைத்து

சீரபடுத்த உதவும்

அமிலங்களும் ஆப்பிளில்

அடங்கி உள்ளன.

ஆப்பிள் சர்க்கரைச்

சத்து,

நீர்ச்சத்து,

மாவுச்சத்து,

நார்ச்சத்து

போன்றவைகள் உள்ளன.

புதங்காலி, சோயம்

பால்பாலி போன்ற சத்துக்களும் விட்டமின் ஏ, பி-1, பி-2 போன்ற விட்டமின் பி, கூட்டு உயிர்ச்சத்தும் விட்டமின் சி போன்றவைகளும் அடங்கியுள்ளன. ஆக்காலிக் அமிலம், வைசீன், ஹில்டிடின், சிஸ்டின், வேலைன், டைரோசின், மாலிக் அமிலம், ஆஸ்பிமென் போன்ற பல்வேறு அமிலங்களும் அடங்கியுள்ளன.

ஆப்பிள் வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை

ஒழுங்குபடுத்தும். விட்டமின்

குறைவால் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்தும், உடல் செயல்களை ஒழுங்குபடுத்தி, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் கூட்டும்.

உடல்வர்கள் தொடர்ந்து நான்கு

நாட்கள் ஆப்பிள் சாப்பிட்டு வர

வாய் தூநாற்றும் உடலே போகும்.

இரத்த சோகை உடல்வர்கள் ஆப்பிள் சாப்பிட்டு வர, இரத்த அணுக்கள் பெருகி இரத்த சோகை அடியோடு குணமாகும்.

ஆப்பிளிலுள்ள பால்பேட் சத்து

எலும்புகளை உறுதிப்படுத்தும்.

மூளை சுறுக்குப்படத் தரும் நூபக

சக்தியையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.



## சமைப்போம் சுவைப்போம் தேவையான பொருட்கள் - செய்முறை :

சேனைக்கிழங்கு - 1 கப் (கருத்துக்கலை பொட்டுக்கடலை மா - 2 தேக்கரணி வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது) உப்பு - தேவையான அளவு இஞ்சி - சிறு துண்டு (பொடியாக நறுக்கியது) காரத் தூள் - 1/4 தேக்கரணி மாசாலாத் தூள் - 1/4 தேக்கரணி கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு ரஸ்க் தூள் - 2 தேக்கரணி.

சேனைக்கிழங்கு - 1 கப் (கருத்துக்கலை பொட்டுக்கடலை மா - 2 தேக்கரணி வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது) உப்பு - தேவையான அளவு இஞ்சி - சிறு துண்டு (பொடியாக நறுக்கியது) காரத் தூள் - 1/4 தேக்கரணி மாசாலாத் தூள் - 1/4 தேக்கரணி கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு ரஸ்க் தூள் - 2 தேக்கரணி.

பாலப்புத் தரும் ஆப்பிள்! அப்படியே கடித்து உண்ணலாம். பழத்தை நறுக்கி மிகளியில்டு கூழாக்கி, தேன் சேர்த்தோ, பால் சேர்த்தோ அருந்தலாம். குழந்தைகளுக்கு ஆய்வினைக் கொடுத்துவர அவர்களின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கும், பற்களின் உறுதிக்கும் உதவுகிறது ஆப்பிள் சாறு அருந்தவர் தோல் சுருக்கம் மாறி உடல் பள்ளப்பாகும். ஆப்பிளை நஷ்கி, தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட வபிற்றுக் கோளாறுகள் அனைத்தையும் குணப்படுத்தும். ஆப்பிள் மூலிகை அடங்கிய



ஏழையில் வாழ்க்கையில் ஜன்னல் திருக்களுக்கு இடமில்லை. ஆகவே இந்த உட்டையை இவர் தன் கைக்குட்டையால் அடைக்கிறார்!

ஏழையில் அவருக்குத் துணையாக இருப்பது 'ஸ்கிரேப்ஸ்' (Scraps) என்கிற நாம். அது குளிருக்கு அடக்கமாகக் குப்பைத் தொட்டிக்கு அருகில் ஒரு கூடையில் நிம்மதியாகத் தூங்கிறது. திமரைனு சாப்ஸினுக்குத் தூக்கம் கலைகிறது. அதற்குக் காரணம் அவர் முக்கைத் துணைத் தூ தின்பண்டத்தின் வாசனை. வேலிக்கு அந்தப் பக்கம் ஒருவன் குடான பலகாரங்களைச் செய்யும் ஒரு கடையை வைக்கிறான். ஓட்டை வழியாக அதை எடுது இவர் தன் காலைச் சிறுஷண்டையை முடித்துக் கொள்கிறார். வேலை தேடி அவையைத் தொடக்கினார். ஒரு குடு தயாப்பு நிறுவனத்தில் வேலை செய்ய ஆட்கள் தேவை என்று அதன் கவரின் மேல் ஓட்டப்பட்டிருக்கிறது. அதன் வாசலில் எக்கச் சக்கமான கூட்டம். கதவைத் திறந்தவுடன் சாப்ஸின் உள்ளே ஒடுக்கிறார். ஆனால் மற்றவர்கள் அவரை வெளியில் தள்ளி விடுகிறார்கள். நாயை விட்டுவிட்டு வேலை தேட மீண்டும் புறப்படுகிறார். காலையில் ஒரு எலும்புத் துண்டு கிடைக்கிறது. அதைக் கவல் 'ஸ்கிரேப்ஸ்' ஒடுக்கிறது. திமரைனு பல நாய்கள் வந்து விடுகின்றன. நாய்களுக்குள் சண்டை தொடக்குகிறது. அதைப் பார்த்த சாப்ஸின் நடுவில் புகுந்து தன் நாயைக் காப்பாறுகிறார். விளைவு எல்லா நாய்களும் சாப்ஸினைத் துரத்துகின்றன. ஒரு நாய் அவர் பேண்டையும் கிழிக்கிறது. ஏழைகளுக்கு உதவச் செல்வது, அவ்வளவு கலப்பால். அதனால் விரீத் விளைவுகளும் ஏற்படலாம் என்ற உள்ள அர்த்தம் இந்தக் காட்சியில்...

சாப்ஸின் நடித்த அந்த சிப்பாய் தன்னுடன் துப்பாக்கி மட்டும் இல்லாமல், குடும்பம் நடத்த தேவையான பொருட்களையெல்லாம் கொண்டு வருகிறான். போர்வைகள், தட்டு முட்டுச் சாமான்கள், எலியைப் பிழிக்க ஒரு இயந்திரம் இவைகளுடன்

ஜாதிக்காயைத் துருவும் ஒரு சிறிய இயந்திரம். அந்த இயந்திரத்தை அவர்

அடங்கிய உணர்ச்சிகளுக்கு ஏற்றவாறு சாப்ஸின் தன் முகத்தை மாற்றிக் கொள்கிறார். கடிதத்தில் ஒரு முக்கியமான செய்தி! சிப்பாய் முதல் முறையாக தந்தை ஆகில்பிடான் என்பது. அவன் முகத்தில் காணப்படும் சந்தோஷத்தை விட, சாப்ஸினில் முகத்தில் அது அதிக அளவில் பரிமிக்கிறது. தாக்கு யாருமே இல்லை என்ற கவலை நீங்கிலிப்பட்டு. வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்ற உண்மையைப் புரிய

இருக்கும் பியர் பாட்டிலைத் திறந்து குடிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை. அந்த பாட்டிலைத் திறக்கக் காதமை எதுவும் அருகில் இல்லை. அதைப்பற்றியெல்லாம் கவலைப்பாதான சாப்ஸின் ஒரு விநாடி மேல் யோசிக்கிறார். பாட்டிலைத் தலைக்குமேல் பள்ளத்திற்கு வெளியே தூக்குகிறார். அகர வேகத்தில் சென்று கெண்டிருக்கும் ஒரு குண்டு பாட்டிலைத் திறக்கிறது. மழை பெய்து பள்ளமெல்லாம் தண்ணீர் நிரம்பி வழிகிறது. அதற்குள்ளேயோதான

செயலுக்கு சாப்ஸின் லாயக்கில்லை என்று நிராகரிக்கப்படுகிறார். அதைப் பொருபடுத்தால் கீழே விழுந்து கிடந்த ஒரு சிறிய மரத்தைக்



கையில் பிழித்துக்கொண்டு, தன்னை மறைத்துக்கொண்டு மரம் போலவே எதிரிகளின் எல்லைக்குள் நூழைந்து விடுகிறார். தினவு எடுக்கும் போது மரக்கினா அவருக்கு உதவுகிறது! யுத்த யுமியின் நடுவில் காற்றில் அடித்துக் கொண்டு வரும் மரத்தைப் போல இவர் முன்னேறுகிறார். யாராவது பார்க்கும் நேரத்தில் மரத்தோடு மரமாக ஓளிந்து கொள்கிறார். முடிவில் ஜோர்மன் நாடு அரசனையே பிழித்து விடுகிறார். அந்த பேத்தில் நடித்தவர் ஸ்டன் சாப்ஸின்.

யுத்த யுமியின் நடுவு சாவு அடித்து, இரத்தும், குண்டுவீசுக் கோஞ்செல்வகள் நிறைந்திருக்கும் ஒரு இடம். அப்யுப்பட்ட இடத்திலும் மக்களைச் சிரிக்க வைக்க முடியும் என்று பள் அறியாத உண்மையை மக்கள் முன்வைத்தால் சாப்ஸின். உலகம் போரின் தாக்கத்தால் தத்தித்துக்கொண்டு, தலித்துக் கொண்டிருந்த மக்கள் இந்தப் பத்தை மீண்டும் மீண்டும் பாத்துச் சிறித்து கேட்பொழுது நான் எல்லோரையும் சுற்றி வளைத்துவிட்டேன் என்கிறார்.

சாப்ஸினால் மட்டும் தான் இப்படிப்பட்ட ஒரு பத்தை எடுக்கமுடியும் என்றார் ஒரு பிரபல இழக்குநர்கள். (தொரும்)

# வெப்பளை சிரிப்பும் உள்ளே அழுகையுமாக வாழ்ந்தேன்

கவரில் மாட்டிவிடுகிறார். முதலில் தினவு எடுக்கும் பொழுது அது மிகவும் உபயோகமாக இருக்கிறது!

அதன் உபயோகமே அது மட்டும்தான்.

சிப்பாயக்கு உலகத்தில் உறவினர், நன்பர்கள் யாருமே இல்லை. எல்லோருக்கும் கயதுவங்கள் வருகின்றன. ஹரிலிருந்து இவருக்கு மட்டும் ஒன்றும் இல்லை. மனதைத் தனரவிடாமல் இருக்க இவர் மனதில் ஒரு யோசனை!

நிறைய பக்கங்கள் கொண்ட கடித்தை அது மிகவும் பிரபலமாக இருக்கிறது. அதன் உபயோகமே இதனால் ஒரு நடக்கிறது. இவருக்கு மிகவும் பிரபலமாக இருக்கிறது.



வைக்கிறார். "உன்னுடைய வாழ்க்கையில் சந்தோஷம் இல்லையென்றால் கவலைப்பாதோ.

மற்றவனின் வாழ்க்கையில் சந்தோஷம் பார்த்து நீயும் சந்தோஷப்படு!"

இது அந்தக் காட்சியால் புரிய வந்த பாடம்.

சாப்ஸின் தன்னுடைய படங்களில் எதைப்பற்றியுமே கவலைப்பட்டது கிடையாது. அவர் பிரபலமாகிய "ப்ராம்ப்" படத்தின் சிறுப்பே இதுதான்.

யுத்தம் தீவிரமாகிறது. பேர்

முறைக்குச் செல்ல உயிரை இழக்கக் கீத்தொவைவாக்களைக் கூட்டியும் பாத்துச் செய்து கேட்பொழுது நான் எல்லோரையும் சுற்றி வளைத்துவிட்டேன் என்கிறார்.

யுத்தம் தீவிரமாகிறது. பேர்

முறைக்குச் செல்ல உயிரை இழக்கக் கீத்தொவைவாக்களைக் கூட்டியும் பாத்துச் செய்து கேட்பொழுது நான் எல்லோரையும் சுற்றி வளைத்துவிட்டேன் என்கிறார்.

யுத்தம் தீவிரமாகிறது. பேர்

முறைக்குச் செல்ல உயிரை இழக்கக் கீத்தொவைவாக்களைக் கூட்டியும் பாத்துச் செய்து கேட்பொழுது நான் எல்லோரையும் சுற்றி வளைத்துவிட்டேன் என்கிறார்.

யுத்தம் தீவிரமாகிறது. பேர்

முறைக்குச் செல்ல உயிரை இழக்கக் கீத்தொவைவாக்களைக் கூட்டியும் பாத்துச் செய்து கேட்பொழுது நான் எல்லோரையும் சுற்றி வளைத்துவிட்டேன் என்கிறார்.

யுத்தம் தீவிரமாகிறது. பேர்

முறைக்குச் செல்ல உயிரை இழக்கக் கீத்தொவைவாக்களைக் கூட்டியும் பாத்துச் செய்து கேட்பொழுது நான் எல்லோரையும் சுற்றி வளைத்துவிட்டேன் என்கிறார்.

யுத்தம் தீவிரமாகிறது. பேர்

முறைக்குச் செல்ல உயிரை இழக்கக் கீத்தொவைவாக்களைக் கூட்டியும் பாத்துச் செய்து கேட்பொழுது நான் எல்லோரையும் சுற்றி வளைத்துவிட்டேன் என்கிறார்.

யுத்தம் தீவிரமாகிறது. பேர்

முறைக்குச் செல்ல உயிரை இழக்கக் கீத்தொவைவாக்களைக் கூட்டியும் பாத்துச் செய்து கேட்பொழுது நான் எல்லோரையும் சுற்றி வளைத்துவிட்டேன் என்கிறார்.

யுத்தம் தீவிரமாகிறது. பேர்

முறைக்குச் செல்ல உயிரை இழக்கக் கீத்தொவைவாக்களைக் கூட்டியும் பாத்துச் செய்து கேட்பொழுது நான் எல்லோரையும் சுற்றி வளைத்துவிட்டேன் என்கிறார்.

யுத்தம் தீவிரமாகிறது. பேர்

முறைக்குச் செல்ல உயிரை இழக்கக் கீத்தொவைவாக்களைக் கூட்டியும் பாத்துச் செய்து கேட்பொழுது நான் எல்லோரையும் சுற்றி வளைத்துவிட்டேன் என்கிறார்.

யுத்தம் தீவிரமாகிறது. பேர்

முறைக்குச் செல்ல உயிரை இழக்கக் கீத்தொவைவாக்களைக் கூட்டியும் பாத்துச் செய்து கேட்பொழுது நான் எல்லோரையும் சுற்றி வளைத்துவிட்டேன் என்கிறார்.

யுத்தம் தீவிரமாகிறது. பேர்

முறைக்குச் செல்ல உயிரை இழக





# வாஞ்சம் தீர்த்த வஞ்சி!

என்ன...? இந்த அழுஷா, வந்து ஒரு கிழமையகியம் கூட இவ்வோட பெயங்காத தவிர வேறொந்த விரத்தையிட அறிய முடியாம் இருக்கே...இன்னைக்கு அவவோட பூல்க்கதை அறியாம் நான் விடப்போர்தல்லை.









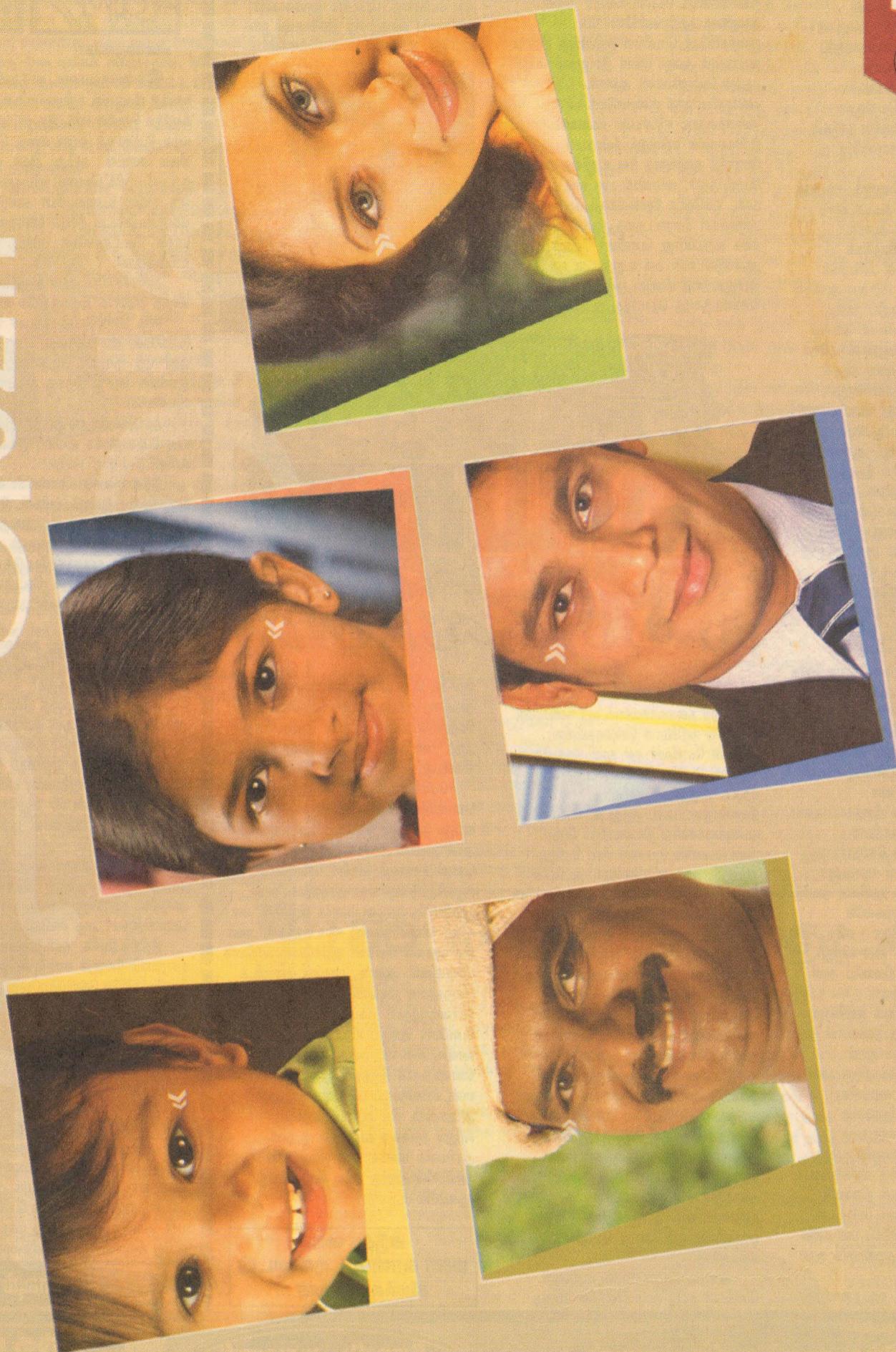
TRIAD 17261



மக்கள்  
வாங்கி



# கூடுமாருத்திபுரம்



கடந்த 45 ஆண்டுகளாக நாம் எழுது தேசமக்களின் அவையிலை பூர்த்திசெய்ய அள்பணிப்புடன் செயற்பட்டோம். நாடு முழுவதும் பாலியர்ஸ் எமது 625 கிளைகள் மற்றும், 9.3 மில்லியன்க்கும் அதிகமான கணக்கு கவுப்புகள் மூலம் நாட்டின் மிகப் பெரிய வங்கி வகைப்பிள்ளைக் கொண்டிருள்ளது—ன், சாலதேச வங்கி சேலவையினை நாட்டின் ஒவ்வொரு முகவைக்கும் கொண்டு சென்று முன்னோடிகள் நாமே. உண்மையான மக்களின் வங்கியாக இருக்கும் பெருமையுடன் அன்று போல் இன்றும், என்றும் உங்கள் அனைவரிலைதும் கண்களினால் ஒளிரும் அவாக்கலை நிறைவு செய்வதே எழுது குறிக்கேளாரும்.

[www.peoplestablebank.lk](http://www.peoplestablebank.lk)