

# தினமுரசு

வாரமலர்

THINAMURASU

SRI LANKA'S

NATIONAL

TAMIL

WEEKLY

முரசு 34



தொண்டா-செல்லா அரசியல் மோதல்  
இ.தொ.காவின் எதிர்காலம்!

எக்ஸ்ரே ரிப்போர்ட்



மோப்பம் பிடிக்கும்  
பாம்பு

தகவல்  
பெட்டி

பு  
ய  
ல  
ி  
ல்  
க  
ி  
க்  
க  
ி  
ய  
பு  
க  
ை  
ப்  
ப  
ட  
ப்  
ப  
ி  
டி  
ப்  
ப  
ா  
ள  
ர்

பிறந்த  
தையில்  
ஒரு வழி  
பிறக்குமா  
—?—  
அ  
ர  
ச  
ி  
ய  
ல்  
அ  
ல  
ச  
ல்

மகாபாரதம்  
கதை-வசனம்

சிறுகதைகள்  
கவிதைகள்

தையல்  
சமையல்  
லேடஸ்  
ஸ்பெசல்

பாப்பா  
முரசு

ரசிகனின்  
கவையான  
இலக்கியமும்

அமெரிக்காவில் ஒரு நிர்வாண நகரம்  
வியப்பான தகவல்கள்!

சூடான  
தமிழகத்  
தகவல்கள்











**அலசுவது-இராஜதந்திரி**

புதிய ஆண்டு புதிய இராணுவத் தளபதி வெட்டி. என்ட் ஜெனரல் ஜெரி டி. சில்வாவின் பதவியேற்புடன் ஆரம்பமாகியுள்ளது. புதிய தளபதியின் நியமனம் இராணுவ வட்டாரத்தில் ஒரு புதிய தெம்பையே உருவாக்கியுள்ள நிலை காணப்படுகின்றது. ஒரு நல்ல தலைமைத்துவப் பண்பைக் கொண்ட வெட்டி. என்ட் ஜெனரல் ஜெரி டி. சில்வாவின் கீழ் இராணுவம் தகுந்த வகையில் வழிநடத்துப்படும் என்ற நம்பிக்கை சிரேஷ்டப் படை அதிகாரிகளிடையே நிலவுகக் காணப்படுகின்றது. புதிய தளபதி ஜெரி டி. சில்வாவும், தமது பதவியேற்று வைபவத்தை சிறப்பித்து முதல் பணியாக யுத்தத்தினால் காயமடைந்து வைத்தியசாலையில் சிகிச்சைபெற்று வரும் சிப்பாய்களை நேரில் சென்று சந்தித்திருந்தார். இலங்கையின் பதினொராவது இராணுவத் தளபதியாகப் பொறுப்பு ஏற்றி உள்ள தளபதி ஜெரி டி. சில்வா ஒரு கத்தோலிக்க மதத்தவராவார். அத்துடன் மறைந்த ஜனாதிபதி ரணசிங்க பிரேமதாஸா கல்வி பயின்ற கொழும்பு மருதானை சென்ஜோசப் கல்லூரியிலேயே தளபதி ஜெரி டி. சில்வாவும் கல்வி பயின்றிருந்தார். ஓர் இராணுவ அதிகாரியின் மகனான ஜெரி டி. சில்வா, இரு வருடங்களுக்கு முன்னர் ஜனாதிபதி ரணசிங்க பிரேமதாஸாவின் கொழும்பு சென்ஜோசப் கல்லூரியின் சிறந்த மாணவர்களில் ஒருவராகவும் பாராட்டப் பட்டிருந்தார். இதேவேளை பதவியிலிருந்தும் ஓய்வு பெற்றுள்ள முன்னாள் தளபதி சிசில் வைத்தியரத்ன, இராணுவ சேவை குறித்த தமது கண்ணோட்டத்தையும் வெளியிட்டிருந்தார். முன்னாள் தளபதி சிசில் வைத்தியரத்ன இந்த ஆண்டின் மே மாதத்திலேயே தமது பதவியிலிருந்தும் ஓய்வு பெற்றிருந்தார். ஆனால் பின்னர் தமது முடிவையொத்திருந்து மார்க்சிஸ்ட் மனப்பாகவே கடற்க

நடவடிக்கையின் போதே இலங்கை இராணுவம் முதல் தடவையாக பெருமளவு இழப்புகளை எதிர்கொண்டது. மறுபுறத்தே புலிகளும் குறிப்பிடத்தக்களவு இழப்புகளை அடைந்திருந்தனர். தற்போதைய தளபதி ஜெரி டி. சில்வா, அவரது சகாவான மறைந்த வட்டாரத்திய

பலரும் கொல்லப்பட்டிருந்தனர். இது தவிர மாங்குளம் பகுதியில் இருந்த இராணுவ முகாம் ஒன்றும் புலிகளால் தாக்கப்பட்டிருந்தது. மேலும் ஆனையிறவு இராணுவ முகாமையும் புலிகள் சுற்றி வளைத்துத் தாக்கியிருந்தனர்.



**பிறந்த தையிலே ஒரு வழி பிறக்கும்**

தளபதி டென்ஸில் கொப்பேகடுவ ஆகியோர் களத்தில் குதித்து புலிகளுடன் தீவிர மோதல்களில் ஈடுபட்டிருந்தனர். அப்போது ஜெரி டி. சில்வா, டென்ஸில் கொப்பேகடுவ ஆகியோர் பிரிகேடியர் தரத்திலேயே இராணுவத்தில் கடமையாற்றியிருந்தார். ஆனால் இந்திய இராணுவம் 1987ம் ஆண்டின் இறுதிப்பகுதியில் வடக்கு-கிழக்குப்

இத தாக்குதல் முறியடிக்கப்பட்டிருந்தது. ஆனால் படையினர் தரப்பிலும் பெரும் இழப்புகள் ஏற்பட்டிருந்தன. தொடர்ந்து இராணுவத்தினரும் புலிகளுக்கெதிராக பல இராணுவ நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வடக்கே தீவிரப்பகுதி, வன்னிப்பகுதி, மற்றும் கிழக்கின் பல்வேறு பகுதிகளையும் தமது

**புதிய தளபதியின் பதவியேற்புடன் பிறந்த புதிய ஆண்டு, ஜனாதிபதித் தேர்தலை நோக்கி நகர ஆரம்பிக்கின்றது!**

டிசம்பர் மாத இறுதியில் அவர் பதவியிலிருந்தும் ஓய்வு பெற்றுக்கொண்டார். தளபதி வைத்தியரத்னவின் பதவி ஓய்வு பற்றிய அறிவிப்பும், அது தொடர்பாக அவர் வெளியீட்டுள்ள கருத்துக்களும் இராணுவ வட்டாரத்தில் பலத்த சர்ச்சைக்கு இடமளித்திருந்தன. "தோல்வியடையும் இராணுவத்தின் தளபதியாக இருக்க நான் விரும்பவில்லை" என்று முன்னாள் தளபதி சிசில் வைத்தியரத்ன கூறியதாக அவரது கூற்றை ஆதாரமாகப் பத்திரிகைகள் செய்தி வெளியிட்டிருந்தன. ஆனால் இச்செய்தியை முன்னாள் தளபதி சிசில் வைத்தியரத்ன மறுத்திருந்தார். "தோல்வியடையும் இராணுவம்" என்ற வார்த்தையை தான் உபயோகிக்கவில்லை என்று அவர் திட்டவாத்தமாகக் கூறியிருந்தார். ஆயினும் முன்னாள் தளபதி சிசில் வைத்தியரத்ன, தமது பதவி ஓய்வையடுத்து வெளியீட்டுள்ள அறிக்கையில், தமது பதவிக்காலத்தில் இராணுவம் பல பின்னடைவுகளுக்கு முகங்கொடுத்ததை ஏற்றுக் கொண்டிருந்தார். அப்பின்னடைவுகளில் பூநகரியில் ஏற்பட்ட இழப்புகள் பிரதானமானவை எனவும் அவர் குறிப்பிட்டிருந்தார். அவர் இறுதியாக தமது அறிக்கையில் பலதரப்பட்ட இழப்புகளும் ஏற்பட்ட நிலையில் ஒரு பிரதம தளபதியாக தொடர்ந்து இருப்பது தமக்கு ஒத்துவராத விடயம் என்பதையாலேயே தாம் பதவியிலிருந்தும் ஓய்வுபெற முன்வந்ததாகக் குறிப்பிட்டிருந்தார். 'எத்தகைய சூழ்நிலையிலும் இராணுவத்தின் உறுதிப்பாடு குலையக் கூடாது' என்று இரண்டாம் உலக யுத்தகால பீர்டீடிஷ் தளபதி பீல்ட்மாண்ட்ஸ் மொண்ட்-கொமரி (Field Marshal Montgomery) என்பவர் கூறியதையும் முன்னாள் தளபதி சிசில் வைத்தியரத்ன தமது அறிக்கையில் குறிப்பிட்டிருந்தார். 1991ம் ஆண்டு இலங்கை இராணுவத்தின் தளபதியாக சிசில் வைத்தியரத்ன பொறுப்பேற்றிருந்தார். ஆனால் அவர் பதவியிலிருந்து இரு வருடங்களுக்கு இராணுவம் பல்வேறு வகையான இழப்புகளுக்கும் முகங்கொடுத்திருந்தது. 1987ம் ஆண்டு இலங்கை இராணுவம் தழிழ் விடுதலைப் புலிகளுக்கெதிராக 'வடமராட்சி ஒப்பரேஷன்' என்ற பாரிய தாக்குதலை ஆரம்பித்திருந்தது. இத்தாக்குதல்



பகுதியை தனது கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டுவந்திருந்தது. தொடர்ந்து இரு வருடங்களின் பின்னர் இந்திய இராணுவம் வடக்கு-கிழக்குப் பகுதியை விட்டு வெளியேறியதையடுத்து புலிகளுக்கும் இலங்கைப் படையினருக்குமிடையே மீண்டும் மோதல்கள் ஆரம்பமாகியிருந்தன. இந்தியப் படையினருடனான மோதல்களையடுத்து புலிகள் நவீனவாத திருக்கலாம், இந்நிலையில் அவர்களை எதிர்கொள்வது இலகுவாக இருக்கும் என இலங்கைப் படையினர் எதிர்பார்த்திருக்கலாம். ஆனால் புலிகளுக்கும், படையினருக்கு மிடையே வெடித்த மோதல் ஆரம்பத்திலேயே படையினர் தரப்பில் பலத்த சேதத்தை உண்டாக்கியிருந்தது. திருகோணமலையை அண்டிய இராணுவ முகாம் ஒன்று நிர்மூலமாக்கப் பட்டு இராணுவ அதிரடிப்படையினர்

கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டுவந்திருந்தனர். ஆனால், கடந்த ஒரு சில வருட காலங்களில் புலிகள் நடத்திய தாக்குதல்களினால் பல முக்கிய இராணுவ, கடற்படை முகாம்களில் இழப்புகள் பாரதாரமானவையாக இருந்தன. மேலும் இராணுவ, கடற்படைத் தலைமைப் பீடத்தை சேர்ந்த பிரதான சிரேஷ்ட அதிகாரிகளும் கொல்லப்

தேர்தலும் இடம் பெறவுள்ளது. இராணுவத்தரப்பில் பல்வேறு பின்னடைவுகள் ஏற்பட்டுள்ள நிலையிலேயே புதிய தளபதியாக ஜெரி.டி. சில்வா பொறுப்பேற்றுள்ளார். இதே வேளை அரசியல் ரீதியாக நோக்கும் போது தற்போதைய ஜனாதிபதியாக இருக்கும் திரு.டி.நங்கிரி பண்டா விஜேதாங்கு கூட திரு.ரணசிங்க ஏனனில் இன்று நாட்டில் எவருமே பாதுகாப்பற்ற நிலையில் இருப்பதையே அறியக் கூடியதாக இருக்கிறது. இந்நிலையில் நிதானமான பேச்சுக்கள், அவசரப்படாத நடவடிக்கைகள், என்பவற்றின் மூலமே நாட்டில் ஓர் ஓட்டு மொத்தமான பாதுகாப்பை ஏற்படுத்த முடியும். 'எனனில் இன்று நாட்டில் எவருமே பாதுகாப்பற்ற நிலையில் இருப்பதையே அறியக் கூடியதாக இருக்கிறது. இந்நிலையில் நிதானமான பேச்சுக்கள், அவசரப்படாத நடவடிக்கைகள், என்பவற்றின் மூலமே நாட்டில் ஓர் ஓட்டு மொத்தமான பாதுகாப்பை ஏற்படுத்த முடியும்.

பொதுச் செயலாளரான எஸ்.செல்லச்சாமி ஆகியோருக்கிடையிலான வேறுபாடுகள் விரிவடைந்துள்ளன. ஒரு காலத்தில் நகரும் சதையுமாக இருந்த இந்த இரு இ. தொ. கா பிரமுகர்களும் கீரியும், பாம்புமாக மாறியிருந்தனர். தமிழ் பேசும் மக்களைப் பொறுத்தவரை தை மாதம் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தொன்றாகும். தை மாதத்திலேயே தமிழ் மக்கள் பெரிதும் தமது சுப காரியங்களை வைத்துக் கொள்வதுண்டு. தை மாதத்தில் வரும் அறுவடைத் திருநாளான தைப்பொங்கல் பண்டிகை மங்களகரமான ஒரு புதிய ஆரம்பத்தையே குறித்து நினைகிறது. இதன் காரணமாகவே நம் முன்னோர் 'தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்' என்று கூறியிருந்தனர். ஆனால் இப்புதிய தை மாதம் இலங்கையில் ஓர் அமைதியான சூழ்நிலைக்கு வழிவகுக்குமா? அல்லது தற்போது நிலவும் இக்கட்டான நிலையை மேலும் சங்கடமானதாகி விடுமா? என்பதனைப் பொறுத்திருந்தே பார்க்க வேண்டும். எது எப்படி இருந்தபோதிலும் ஆட்சி, அதிகாரங்களில் இருப்போர் சிக்கலடைந்துள்ள வடக்கு-கிழக்கு நிலைமையை தமது சிந்தனைக்கும், நிதானத்துக்கும் முதன்மையளிக்க தீர்க்க வேண்டியது அவசியமாகின்றது.





# அமெரிக்காவில் ஒரு

# நிர்வாண நகரம்!



இத்தனை இருந்தும் அங்கு காதல்-காமக் கவர்ச்சிகளுக்கு இடமில்லை.

“ஆன், பெண் இருபாலாரும் நிர்வாணமாக திரியும் போது அங்கு காம உணர்வு தலைகாட்டுவதில்லை. உடலின் வேறு பாகங்களில் தங்கள் புலனைச் செலுத்தி மனதை அலைய

அங்கு ஆர்வத்தாண்டுதலுக்கே இடமில்லை என்ற தத்துவங்களின் அடிப்படையிலேயே இந்த நிர்வாண நகரம் எனும் விடுதி அமைக்கப்பட்டுள்ளது.” என்பதுதான் அவர் சொல்லும் விளக்கம்.

கடைகளில் விற்பனைக்குண்டு. இவற்றை விற்பனை மூலம் வாரம் 8000 டொலர் வருமானம் கிடைப்பதாகத் தெரிகிறது.

“இங்கு வருவதன் மூலம் எத்தகைய கட்டுப்பாடுமற்ற சுதந்தரமான ஓய்வின் நான் பெறுகிறேன். அத்துடன் எனது உடலில் உள்ள வெண்பு வர்ணம் நீக்கி பழுப்பு நிறம் ஏற்படுகிறது” என்று 53 வயதான ரொன் ஜோன்சன் கூறுகிறார்.



நிர்வாண நகரில் நிம்மதியாக விருந்துண்ணும் குடும்பம்

விடுவதில்லை. ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்ப்பதைத் தவிர விகாரமான உணர்வு பெற வாய்ப்பே ஏற்படுவதில்லை” என்று உரிமையாளர் ஃபிரெட் கூறுகிறார்.

இங்கு வருபவர்கள் பெரும்பாலும் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் ஓய்வும் ஆறுதலும் தேடி வருகிறார்கள்.

கவர்ச்சியும் காதலும் தேடி இங்கு எவரும் வருவதில்லை. அதற்கும் ஒரு காரணம் சொல்கிறார் நிர்வாண நகர உரிமையாளர், “மூடி மறைத்து வைத்திருப்பதனால் தான் கவர்ச்சியால் ஒருவன் கவரப்படுகிறான். மூடி மறைப்பதற்கு ஏதுவுமே இல்லையென்றால்

இதே வேளை, வார முடிவுகளில் கீழ் ஆடை அணியுடனான கேளிக்கை விருந்து ஒன்று நடைபெறுவதுண்டு. இதற்கு ஆண்களும் பெண்களும் கீழாடை மட்டும் அணிந்து வரவேண்டும் என்றொரு விதி உண்டு.

இந்த ஆடையும் ஒருவகை நார்போன்ற சருகுத் துணியால் அமைக்கப்பட்டது. இத்தகைய அணிகள் இந்த விடுதி



ஓய்வு ககத்தோடு இசைக்கருவி மீட்டுகிறார்

வாரத்தில் ஒரு நாள் பாதி உடை அணிய அனுமதி

உடைகளைத்தவிர வேறு எதையும் வாங்கக்கூடிய ஒரு நகரம் இருக்கிறது. ஆடை அணிவதே பாபம் என்றும் அங்கு வாழ்பவர்கள் கருதுகின்றனர்.

‘சொர்க்க ஏரி, (பாரடைஸ் லேக்) என்பதுதான் அதன் பெயர். அமெரிக்கா ஃபுளோரிடா மாநிலத்தில் ஃபிரெட் பிளசொஃப் என்பவர் இந்த நகரின் உரிமையாளர். இது ஒரு ஓய்வு வாசஸ்தலமாக இயங்குகிறது. வருடம் முழுவதும் இந்த நகரில் தங்கள் பெரும்பாலான காலத்தைச் செலவிடும் 550 பேர் உள்ளனர். இவர்களில் 50 பேர் சிறுவர்கள்.

இந்த நகரின் எல்லைக்குள் பிரவேசிக்கும் எந்த வயதினரும், அங்கு தங்கியிருக்கும் காலத்துள் உடைகள் எதையுமே அணியக்கூடாது என்று எழுதப்பட்டதாகக் கட்டுப்பாடு உண்டு. ஓடி விளையாடலும், நீச்சலடித்தாலும், ஏரியில் மீன் பிடித்தாலும், டென்னிஸ் ஆடினாலும் தோணி ஓட்டினாலும் எவருமே ஆடைகளை அணிவதில்லை.

ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பலரும் இங்கு செல்லலாம். உணவு விடுதிகள், பொழுது போக்குச் சாதனங்கள் ஆகிய சகலமே இருக்கின்றன.

**இறுதியாய் ஒரு போட்டோ**

**புகைப்படப் பிடிப்பாளரை புயல் தூக்கியது தானியங்கி கமரா பதிவு செய்தது**

கூழன்று அடித்த புயலில் சருகுபோல் தூக்கப்பட்ட டீனீதன்



சாகசங்களைத் தேடிச் சென்று படம் பிடித்து உலக வியக்கவைக்கும் படப் பிடிப்பாளர்களின் வேலை சாதாரணமானதல்ல. அதிசயப்படங்களை பார்த்து வியக்கும் எமக்கு அதற்கு பின்னாலுள்ள படப்பிடிப்பாளர்களின் துணிகரமும், சில சமயங்களில் உயிரியே பளையம் வைத்து மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளும் தெரிவதில்லை.

இன்று நாம் தரும் தகவல் ஒரு புகைப்படப்பிடிப்பாளரின் சோக முடிவை சொல்கிறது. இதோ தகவல்!

ஐப்பானில் ரோறாஜீமா தீவில் ஒலிம்பிக் போட்டியாளர்களுக்கான பயிற்சி முகாம் உள்ளது. அங்கு படங்கள் எடுப்பதற்காக செஞ்சி ஓஸாவா என்ற 24 வயது இளைஞர் சென்றிருந்தார். அவருடன் டோக்கியோவிலிருந்து

பத்திரிகைப் படப்பிடிப்பாளரான ஹிடோஷி ஹறாவும் சென்றிருந்தார். இவர்கள் படப்பிடிப்புகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது 200 மைல் வேகத்தில் பெரும் புயல் வீசியது. செஞ்சி, வீசிய புயலின் அந்தித்தங்களை ஓடி ஓடிப் படம் பிடித்துக் கொண்டிருந்தார்.

புயலின் வேகம் அதிகரித்துக் கொண்டிருந்தது. பாதுகாப்பான இடத்துக்குச் சென்று ஒதுங்கும்படி ஹறா செஞ்சியை பலமுறை எச்சரித்தார். அவர் கேட்கவில்லை.

இதற்கிடையில் புயல் கடுமையடைந்த மையினால் திறந்த வெளியில் காணப்பட்ட 5 பேர் காற்றினால் மேலே இருக்கப்பட்டனர்.

அவர்களில் இருவர் எப்படியோ ஒரு பள்ளத்துள் உருண்டு மறைந்துகொண்டனர்.

செஞ்சியும் மற்றும் இருவரும் ஆகாயத்தில் தூக்கிச் செல்லப்பட்டனர்.

புயல் அடங்கியதும் இம்மூவரையும் ஹறாவும் வேறு பலரும் தேடிச் சென்றனர். ஏறத்தாழ ஒரு மைல் தூரத்துக்கப்பால் ஒரு பாறையின் மீது மூவரின் சடலங்கள் சின்னாபின்னமாகச் சிதறிக்கிடக்கக் காணப்பட்டது.

காற்றினால் மேலே செஞ்சி தூக்கப்பட்ட இடத்தில் அவருடைய கமராவை ஹரா கண்டெடுத்துள்ளார். செஞ்சியின் சிதறிய உடல் பாகங்களை தன்னுடன் டோக்கி யோவுக்கு ஹரா எடுத்துச் சென்றுள்ளார். அவருடைய குடும்பத்தாருக்கு உடலையும் உடமைகளையும் ஒப்படைக்குமுன்னர் கமராவிலுள்ள படச்சருளை எடுத்து அதனைக் கழுவிப் பட்டிரித்து எடுத்துள்ளார்.

படத்தில் பதிவாகியுள்ள காட்சி அவரை கலங்க வைத்துள்ளது. புயல் காற்றினால் ஒரு இலைச் சருகினைப் போல் தூக்கிக்கொண்டு சென்ற அவருடைய வாழ்வின் இறுதிக்கட்டத்தை செஞ்சியின் கமரா தற்குப்பமாகப் பதிவாக்கியிருக்கிறது.

“இதனைக் கண்டதும் நான் அதிர்ச்சியடைந்தேன். செஞ்சி படப்பிடிப்பில், தான் சாதனைகளை நிலை நாட்ட வேண்டும் என்று துடிப்புள்ளவன். தான் புயல் காற்றினால் இருக்கப்படும் அந்த அபாயகரமான நேரத்திலும் கமராவை தானியங்கி சூட்கம் நிலையில் செயற்பட வைத்திருக்கிறான். அவனுடைய இறுதிக்காலப் பயணத்தினை அக்கமரா அப்படியே படம் பிடித்துவிட்டது.” என்று கவலையுடன் ஹரா கூறுகிறார்.

**மிரியமான பாம்போடு ஜோன் பவர்**

மந்திரங்களைக் கற்றுள்ளார். இங்கு தான் மூன்று வெங்கணாந்தி மலைப் பாம்புகளையும் பிடித்தார். இருவருடைய பணிகளுக்கு வில்லி, நீகிரா மற்றும் சாம் ஆகிய மூன்று பாம்புகளும் உதவுகின்றன.

பாம்புகளுக்கு மந்திரங்களைச் சொல்லி அவற்றை ஏவி விட்டால், அவை வேகமாக ஊர்ந்து சென்று குற்றவாளிகள் எங்கிருந்தாலும் தேடிக்கண்டுபிடித்து விடுகின்றன.

6 அடி 4 அங்குலம் உயரமுடைய ஜோன் பவர் 250 இராத்தல் எடை கொண்டவர். உயரத்துக்கேற்ற பருமனும் கொண்ட ஆஜானுபாவர்.

ஜோன்பவரால் முடியாத காரியம் ஒன்று இருக்கிறது. அவரது வீட்டிலேதான் அந்தப் பிரச்சனை.

இவருக்கு இரு மனைவியர். ஜோன் பவரைக் கண்டால் மக்களெல்லாம் சிலி கொண்டு ஓடி ஒழிகின்றனர். ஆனால் இவருடைய இரு மனைவியரும் இவரைப் பாடாய்ப்படுத்துகின்றனராம். இவர்களை அடக்குவதே தனக்குப் பெரும்பாடாக இருப்பதாகக் கூறுகிறார். தனது மந்திர சக்தியை இங்கும் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாமோ? அதுவும் முடியவில்லை என்கிறார்.

அப்படியானால் ஜோன் பவர் வெளியே புலி. வீட்டிலே எலி.

**தன்கையே தனக்குதவி**

அணில் பிள்ளைக்கு தண்ணீர் தாகம். பூங்காவுக்கு வருபவர்கள் பழங்களை வீசிவிட்டு போய்விடுவார்கள். தாகம் தீரவும், உண்டது ஜீரணமாகவும் தண்ணீர் வேண்டாமோ? தன் கையே தனக்குதவி. அணில் பிள்ளையாரும் தாகம் தீர தண்ணீர் தேடி தானாகவே முயற்சி செய்கிறார். வெல்க முயற்சி.

## ஏவப்படும் பாம்பு மோப்பம் பிடிக்கிறது! குற்றவாளிகள் உலகம் நடுக்கம்!!

**கொலை, கொள்ளை** மற்றும் சுற்றிப்புக் குற்றச் செயல்கள் நாளைந்தம் அதிகரித்துக்கொண்டு வருகின்றன. பெரும்பாலான குற்றங்களைப் புரியும் குற்றவாளிகளைக் கண்டு பிடிப்பது பெரும் கஷ்டமாகவே இருக்கிறது.

இவர்களைச் சலபமாகக் கண்டு பிடிப்பதில் வெற்றி கண்டு வருகிறார் தென் ஆபிரிக்காவைச் சேர்ந்த பொலிஸ்காரர் ஒருவர். இவர் மந்திர முறைகளையும் இரண்டு வெங்கணாந்திப் பாம்புகளையும் பயன்படுத்தியே குற்றவாளிகளை மடக்கி

வருகிறார்.

‘ஸ்டீனேக்மான்’ ஜோன் பவேர்ஸ் என்பது தான் இவர் பெயர். தென் ஆபிரிக்க தலைநகரின் அணித்தாக உள்ள ஹில்பிரோ என்ற பகுதியிலுள்ள பொலிஸ் நிலையத்தில் பணி புரிகிறார். கறுப்பு இன மக்கள் வாழும் இப்பகுதியில் எல்லாவகையான குற்றச் செயல்களும் மலிந்து கிடக்கின்றன. பலதரப்பட்ட துப்பாக்கிகளும் தாராளமாக உலாவரும். போதைப்பொருள் கடத்தலும் சுட்டுக்கடங்காது.

குற்றங்களைப் புரிவோரை மடக்கிப் பிடித்துத் தண்டனை வழங்குவதென்பது நடக்க முடியாத காரியமாக இருந்தது. ஜோன் பவர் பொலிஸ் நிலையத்துக்கு வந்து சேர்ந்ததும் பூணையைக் கண்ட

எலிகளைப் போல குற்றவாளிகள் பயந்து ஒதுங்கி ஒழிந்து விடுகின்றனர். ஆனால் ஜோன் பவர் இவர்கள் ஒழிந்து கொண்டாலும் தேடிக்கண்டு பிடித்து விடுகிறார். இதனால் இவரைத் தெருவில் கண்டாலே சாதாரண சிறு சிறு குற்றங்களைப் புரிவோரும் இடத்தை விட்டே அகன்று விடுகின்றனர்.

ஜோன் பவர் பிரிட்டிஷ் மரைன் படைப்பிரிவில் முன்பு சேவை செய்தவர். ஆபிரிக்காவிலுள்ள நேட்டாலைச் சேர்ந்த ஸூலு இனப் பெண்ணைக் காதலித்து மணம் முடித்தார். இந்த ஸூலு இனப் பெண் மூலம் சில மந்திர தந்திரங்களைக் கற்றுக்கொண்டார். நேட்டால் மாகாண மலைப்பிரதேசங்களில் 6 மாதங்கள் தங்கி

வாரமலர் தினமுரசு

கேள்வி: கன்னியா: படத்தில் 'மன்னிய' இந்தக் காதல் என்ற பாடலை நூசக விடாமல் பாடியவர்கள் யார்? பதிலும: தற்போது 'அம்பே' என்ற பாடலை மீட்டும் பாடலாக மாற்றியும் பாடியுள்ளார் என்பது. 'நம் மனங்களை நூசக இசை க்கும் ஒர் பெயர். நான் நல்ல பாட்டுக்காரன் அனைத்து 'டாப்' என்று தொடங்கி நீளமாய் தொடரும் அந்தப் பாடலை எழுதிய திட்டி, மீட்டும் நடிக்கிட்டுவைதான். கிட்டிதான் 'அம்பே' படத்தை இயக்கி வருகிறார். ஏற்கனவே கிட்டியின் இயக்கத்தில் வெளிவந்த படம் தராதன்.

### காதல் திருமணமா? வேண்டாமாம்!

பாலசுந்தரின் ஊர்திமலையில் நடந்த யுவராணியை மறந்திருக்க மாட்டார்கள். முன்பையிட இப்போது பாடியுள்ள கணதிரைமக குருக்கிரார். 'படிக்கிற வகையில்' 'உட்பட பல் நயிழ்' தொழில்நுட்ப படங்களில் நடித்துவந்து வந்த காதல் திருமணம் பற்றி பேசுகிறார் செயற்குறிப்பு போகிறார். பெற்றோர் சம்பந்தங்கொடுதான் தவறு திருமணம் நடக்கும் என்பதார்.

### உடலும்-உணவும்

காலையில் பாடல்க்காத தி. அநோடு சிறிது ஏழைச்சொல் சாறும கலந்து கொள்கிறார். மதியம் சிவ்வெழுத்து பாத்திரத்தில் சோறு பெரியதொரு பாத்திரத்தில் சாயக்கிரேஷம் சேர்ந்து தேவி. இலையெழுத்து சாவுக்காரன். இலையெழுத்து சாவுக்காரன். இலையெழுத்து சாவுக்காரன். இலையெழுத்து சாவுக்காரன்.

### இவரும் அய்யப்ப பக்தர்!

வருடம் திரைமும் அய்யப்ப சிவனில் சரத்பாபு ஆததிரை சொல்லுவார். அவரும் ஒரு அய்யப்ப பக்தர். தற்போது அவர் நடித்த அய்யப்பனின் புகழ் சொல்லும் பத்திரப்படம் வெளியாகியுள்ளது.

படத்தின் பெயர் 'அய்யப்ப கருணா' சரத்பாபு அவர் இயக்கத்தில், போய் ஸ்கிரீன் ஆகியோரும் நடித்துள்ளனர். சரத்பாபு ஒரு சிறந்த நடிகர். அவரை தயிழ படவுலகம் சார்வரப் பயன் படுததவிலை மத்தளை பாத்திரத்திலும் ஜோடிக்கக் கூடியவர் சரத்பாபு.

### இது போதும்!

ஹி்ராவே இருந்தால் படம் வேறே வேறுபடும் போலி அளவதும் கந்தவகையில் கிழும் மூன்று படம் தொடர்பாக தோல்லை படம் யாருக் தீருவீர் மானககாட்டாரகள் எவகரு தீடுவோது சிவந்தன் பாத்திர சிவ போதும் தீடுவாரென்வீரேது தார் அய்யப்ப தீருவார் சி



இந்த வழிவகை இது நகையோடு காத்திருப்பது யார் வரவுக்காக?

கடவேலில் குறி வீச்சில் தப்பலாம். இந்த-கோல் வீழ்களின் வலைவீச்சில் எப்படித் தப்பலாம்?

மங்கையிவளுக்கு மன்னவன் மாப்பே மஞ்சமாகியது

## சுலாசினியின் இயக்கத்தில் இந்தியா

மலையாசம், அஞ்சலி, தளபதி போன்ற படங்களைத் தயாரித்த தி.வினையின் அவர்கள் அடுத்தது தயாரிக்கவுள்ள படம் 'இந்தியா' படத்தை இயக்கப் போவது கண்ணாசினி. ஏற்கனவே 'பென்' மன்னும் கொலைக்கார சித் தொடர் இயக்கியவர் கண்ணாசினி. தவறு கணையர் மணிரத்தினத்தின் படங்களுக்கு இதுவரை ஆயிராசனை சொல்லுவதை கண்ணாசினி இப்போது திரையிடவே திரையிட இயக்கத்தில் இறங்கியிட்டார்.

படத்தில் கதாநாயகன் அரவிந்தன்மேயி. கதாநாயகி மார் என்பது இன்னும் முடிவாகவில்லை. இசை. ஏ.ஆர்.ரகுமான். ஒளிப்பதிவையும் கண்ணாசினிவே கவனிப்பீப் போகிறார்.

## இப்படியும் ஒரு பாட்டு!

இசைமொழியான தேவா பாடல் மறு ஆரம்பித்துவிட்டார். தொடர்பாகியவர் கதாநாயகனாக நடிக்கும் 'தாமரை' படத்தில் தேவா எழுதின பாடல் அவரது இசையில் பதியாகியிட்டது. 'முக்கா முக்கா மூக்கா தொங்குமயா, மூக்கா சொக்கா கன்னடி மென்றும் தேவாசினி மொழியும் வாய்மா' இப்படித்தான் பாடல் தொடங்குகிறது. உள்ள பாட்டோ என்ன அந்தமே?

### ராசிப்பொருத்தம்

சதவாரது ரசிகர்கள் கன்னடி கீழ் புகழ்மாரி பெழிகிரர்கள் சதவாரது ஜோடியாக நடிக்க பொருத்தமானவர் கன்னடியோவாம்.

'வாயார் வெற்றிவேல்' படத்தை தொடர்ந்து சதவாரது-கன்னடி ஜோடி நடித்துவந்து 'வையாச் சோலை சிவராக' படமும் வெற்றிப்படமாக அமையும் என்பது ரசிகர்களின் நம்பிக்கை.



மீரடி, மீனா - படம்-ராஜகுமாரன்

★  
தோடு  
சொல்லுகிறோம்

மலையாசம், அஞ்சலி, தளபதி போன்ற படங்களைத் தயாரித்த தி.வினையின் அவர்கள் அடுத்தது தயாரிக்கவுள்ள படம் 'இந்தியா' படத்தை இயக்கப் போவது கண்ணாசினி. ஏற்கனவே 'பென்' மன்னும் கொலைக்கார சித் தொடர் இயக்கியவர் கண்ணாசினி. தவறு கணையர் மணிரத்தினத்தின் படங்களுக்கு இதுவரை ஆயிராசனை சொல்லுவதை கண்ணாசினி இப்போது திரையிடவே திரையிட இயக்கத்தில் இறங்கியிட்டார்.

## மனதில் ஒரு கவலை!

மீரடிப் பிழைக்காத படத்தை ஒரு குறும்புகாரன் சொல்லையில் உள்ள எலிசீரோன் என்ற இடத்தில் இசை எழுதினவரவை நடத்தினார்கள். தனது துறா மன்னவரை தமையல் முடிந்த உட்களை மறந்துகூட சேயிலை மறக்கிறார்.

## நிறைவேறிய ஆசை!

சினிமாவுள் பதாயது ஒரு படத்தில் சட்டக்காரவியாக நடிக்கவேண்டுமென்று வந்து ஆசை காக்கக் போதுவார் அவர் நடந்து வெளியிடுவார் காத்திருக்க தேரயிலை மனதில் அந்த ஆசை தளவெரிவிடது சத்திரைம ரஞ்சனிக்கு.

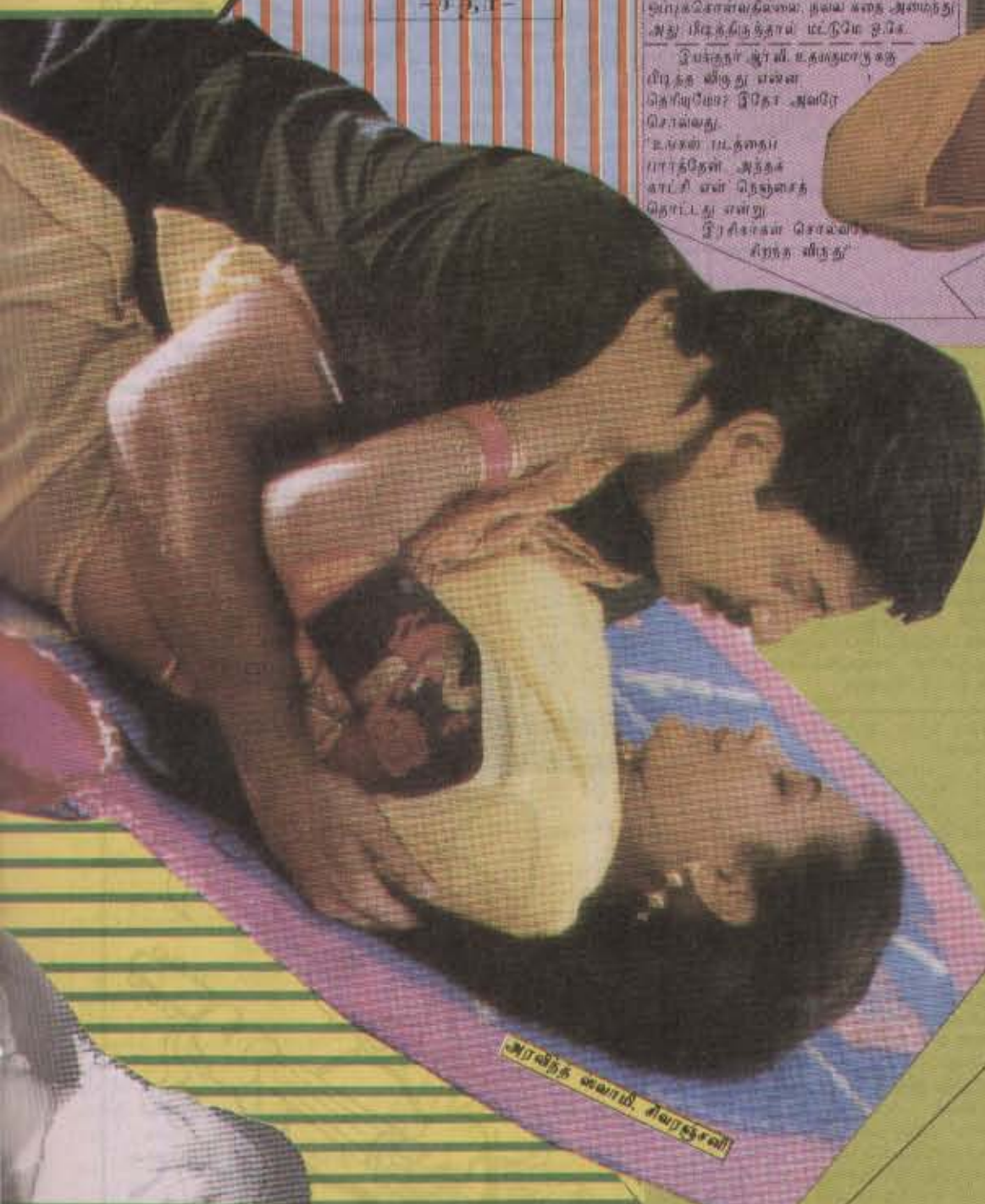
## இது யரவாயில்லை!

காகம் படத்தில் சரமல்ல நடித்து வருகிறார். அதில் வந்தார் கொன் ஆதிசாரி போக. உலையாயானெ பெயில்தாறுக்கும் சரமல்லுக்குத் தொடர்பு உண்டு.

சரமல்லின் இயல்பெட்டா தரையாமல் இருக்கிற இயல்பெட்டாராக வளக்கிரா சரமல்லியாகம் படத்தில் நடிக்கிறார். இருந்திருத்தால் விரைவாக புழுவாயது. மன்ன சந்திரசய்யலாம்.



மீனாட்சி



அரவிந்த் வையாபி, சிவாஜிகா

இந்தியப் படத்தில்-சரதாபடி, ராதிகா

மலையாளம் படங்களில் இப்போது மோகனமால் பாக்கதாய் அதிகமாக காற்று விசைந்து. அவர் நடித்த படங்கள் மலையாளம் வெற்றி பெற்று வருவதால் தற்போதைய நிலைப்பாட்டி அவர்தான் தாயா-1.

மலையாளத்தில் மாக்டேட் இரண்டாகமாக இருக்கிறது.

இரண்டாவது வரிசை கதாநாயகனாக இருந்த கிரேடிடோர் லீக வேகமாக மூலப்பணி செய்தார். மலையாளம் தெருங்கிவிடுவார் என்று யோசித்திருக்கிறார்கள்.

சரதாபடி கோர் குஷி போடி நடித்து வெளிவந்திருக்கும் 'யாதவம்' என்பது மலையாளப் படம் வெற்றிகரமாக இயக்கப்பட்டிருக்கிறது.

**இந்தி திரையுலகில் வித்தியாச நடிக்கர்**

இந்திப் படங்களில் தொடர்ச்சியாக நடிக்காத பந்தாப் போஸ்திகள் ஒரு படம் வெற்றி பெற்றால் போதும் தலைகால் பரிசுமலம் ஆடுவார்கள். ஆனால் தூக்கி வெறும் வித்தியாசமானவா கூடவே பண்புகளும் மலையாளம் மீது வாய்க்கிப் பற்றுவது.

அவதேயம் இரண்டாம் அதிக படங்கள் இயக்கியிருக்கிறார். நல்ல கதை அமைத்து அது மீதுக்கிந்ததால் மட்டுமே சிலே.

இயக்குநர் சூர்சி உதவுவதற்கு மீதுக்கிந்தது என்பது தெரியுமே சரதா அபரே சொல்லுகிறார்.

'உங்களை படத்தைப் பார்த்தீர்கள் அந்தக் காலில் வெற்றிகரமாக தொடர்பு என்று இரண்டாம் சொல்லுகிறார் சிறந்த விடுகிறார்'



சகலமார்

வெற்றி பெற்றது தான் மலையாளப் போலீஸ் புகார் சரதாபடி மலையாளம் பெற்றதால் அதே போல் ஒரு படத்தை தயாரிக்க ஆர் கொண்டு திட்டமிடுகிறார். அவர் படத்தை இயக்கவும் உள்ளார். திட்டம் என்று படத்திற்கு பெர் டிசைன்ஸ்ப்பேர் என்று வருகிறது.

**அரவிந்த் வெட்கப்படுகிறார்**

தாலாட்டு படத்தில் அரவிந்த் வையாபியின் தடிப்பை பலரும் பாராட்டி உள்ளார்கள். சிலிமாவக்கு முழுக்கவும் போடப் போவதாக அரவிந்த் வையாபி சொல்லி வருகிறார்.

சிறந்த நடிக்காராக வரும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. கெடுக்குக்கொள்ளாதே என்று நம்பினால் பலம் சொல்லுகிறார்கள்.

தாலாட்டு படத்தில் சிவாஜிகாவிடமே படு தெருக்கலாய் நடித்த கார்த்திகேயன் மீண்டும் பார்க்கும் போது வெட்கமாக இருக்கிறது என்றார் அரவிந்த் வையாபி.

**பெயரோ பழையது! - படமே புதியது!!**

ஒரு ஊரில் ஒரு சாதாரணமாக ஒரு கதைப் பாய்வு என்று இந்தியில் இயக்கியிருக்கிறார்.

அவ்வளவு சரதாபடி போலீஸ் நடிக்கிறார்கள். படத்தில் 'ராதிகா' என்று பாக்கிராஜ் பெயர் சூட்டி தலைதாயார். வந்தது வாய்ப்பு.

ஏற்கனவே ராதிகாவால் என்ற பெயரில் இந்தியில் ஒரு படம் வெளிவந்திருந்தது என்பதை பெயர் குரவாயம் என்று சொல்லப்பட்டது.

மீண்டும் கடுமையாக யோசித்து வெறுமேயே சூட்டியுள்ளார்கள்.

'சம்பளமாக சவுதாயர்' என்று பெயர் வைத்துள்ளார்கள்.

இதே பெயரில் 25 வகுப்புகளுக்கு முன் வெளிவந்திருந்த நடித்த இந்தியப்படம் என்று அறிவிக்கிறது 25 வகுப்புகளுக்கு மீன் அதே பெயரில் புதிய படம்.

**இந்தி நாயகியோடு பிரசாந்த்**

தெய்வமாக இருக்கும் யோசித்தனால்தான் ஒருவர் ராமனாக தற்போது ஆர்.கே.சென்சென்சி இயக்க மலையாளம் போலீஸ் நடிக்கும் மக்கள் ஆடல் படத்தை தயாரித்து வருகிறார்.

அதேபோது இன்னொரு படத்தையும் தயாரித்து முடிக்க திட்டமிட்டுள்ளார்.

மீதுயாடல் மூலம் என்ற பெயரில் தயாரிக்கப்போகும் புதிய படத்திற்கு அவர் சூட்டியுள்ள பெயர் தித்தன்.

பிரசாந்த் கதாநாயகனாக நடிக்கிறார். கதாநாயகியாக நடிக்கப் போகிறவர் இந்தியப் படம் நாயகி மலினா.

இளை ஏ-ஆர்.குமாரனாரதுமால் இளை என்பதால் படங்கள் தீர்ச்சியம் வைத்துத் தலைவலசல், அமராவதி போலீஸ் படங்களை இயக்கிய செல்லா தித்தன் படத்தை இயக்கப்போகிறார்.

5 கோடி ரூபாய் செலவில் படத்தை தயாரித்து முடிக்க உள்ளார்கள். கதாநாயகனாக நடிக்கும் பிரசாந்துக்கு படத்தில் அபரிஜித் என்பதுதான் பெயர். சமூக விபரோதிகளை எதிர்த்துப் போராடும் அடிப்படையில் மாத்திரம். காதல், மோதலோடு படம் களைக்கட்டுவார்.

**முன்னாள் முதல்வர்**

**திரையில் முதல்வராக!**

திரைப்பட உலகில் இருந்து அரசியலுக்கு வந்து முதல்வராவவர் களும் இருக்கிறார்கள்.

ஹெக்மெட் வித்தியாசமானவர். கர்நாடக முதல் அமைச்சராக இருந்து கோர்தலில் கோவ்வி கண்டிஸ் திரைப்பட வாய்ப்பு அவரைத் தேடிப் போனது படத்தில் பெயர் அடுத்த முதல்வர். கண்டித்தில் இருந்து இப்போது அதன்பலம் தயாரிக்கும் மொழிமாதம் செயல்படப் படுகிறது ஹெக்மெட் மனைராக நடிப்பவா கண்டிப் படவுக்க கவர்ச்சித் தாரணை மாவாஸ் ஹெக்மெட் கர்நாடக முதல்வராக இனி வருகிறாரோ இல்லையோ படம் தயாரிக்கும் வந்துவிட்டது. படத்தில் பாரதமூலம் முன்பாக முதல்வராக கொலை செய்ம கால்கியும் உண்டி ஒரு பரபரப்பு வெளியானது.

சுமேஷ்

**மினி சினி**

- ★ தற்போது தமிழ்நாட்டில் கலைஞரும், இத்தியம், வெள்ளையும் இயக்கி வருகிறார் பாக்கியராஜ். இவர் விவரமில் அமெரிக்க-கலிபோர்னியாவிலிருந்து வாய்ப்பாக கொண்டு கதை திரைக்கதை வசனம் எழுதி நடித்து இயக்க இருக்கிறார். அத்துடன் இப்படத்தின் படப்பிடிப்பு முடிவடைந்தது. அமெரிக்காவில் நடத்த முடிவடைந்துள்ளார்.
- ★ அரண்மனைக்கானில் படத்தில் கதாநாயகனாக நடிப்பதற்காக புதுமுகத்தை சீதா ஒரு வகுப்பு செவ்வீட்டார். ராஜ் குமார் தற்போது அவர் இயக்கி நடிக்கும் எல்லாபிடி என்ற சாகாதாள் படத்தில் இவர் நடிக்கவும் ஒன்று கூடுதல் இரண்டாம் தரவுக் கொண்டு நடிக்கிறார். ராஜ் குமார்.
- ★ தயாரிப்பாளர் ரமேஷ் கதாநாயகனாக நடிக்கவிருந்த சீவல்போர் மாண்பு படத்தில் படப்பிடிப்பு தற்போது தீவிரம் வைக்கப்பட்டுள்ளது. காரணம், மக்களுக்கு நன்றாக பரிசீலனை செய்து இதை வெளியில் நடித்தால் நன்றாக இருக்கும் என்பது படத்தில் இயக்குநர் பிரதாப் போத்தனில் வருகிறதே தவிரும். தற்போது தெலிவோலியனை சீவல்போரியாண்டில் கதாநாயகனாக ஒப்பந்தம் செய்துள்ளார்.
- ★ சீல் காரணங்களால் தீன்று போன மூன்றாம் மனிதர்கள் படத்தில் முரளிமால் இணைத்து நடித்தவர் நிவேதா இப்போது சேர் சொல்லார் என்று பெயரில் தயய்யமாக படத்தில் சரவணனுக்கு தோஷமாக நடித்து வருகிறார். கோரன் மாநிலத்தைச் சேர்ந்த நிவேதா. ஒரு மூன்று அறிவிப் போட்டியில் தேர்வு பெற்று 'மீன் கோரா' படமும் பெற்றார்.
- ★ என் டாகராவின் மனிசியல், ஆத்தா உள் கோடில் போன்ற படங்களுக்கு கதை, திரைக்கதை வசனம் எழுதி இயக்கியவர் கனதாசி ராஜா. அடுத்து இவர் நாட்டுப்புறப்படம் என்ற படத்தை கதை, திரைக்கதை, வசனம் எழுதி இயக்குகிறார். இப்படத்தில் சிவமூலம், ராதிகா போடி முதல் இடத்தில் நடிக்கின்றனர்.
- ★ உங்களை நாள் சந்தித்தேன், உதயகிதம், நிவரணம் ஒரு சந்திக்கும் போன்ற பெயரில் விளம்பரங்கள் இயக்கியவர் சே. ரமேஷ். தலை இடைவெளிக்கு இளை போனமைப் போல் ஆதா என்ற படத்தை இவர் இயக்கவிருக்கிறார்.
- ★ சரதாமார் கதாநாயகனாக நடித்து வரும் அரண்மனைக்காவலன் படத்தில் விவசாய நடித்து வருகிறார் விவரமாக. இப்படத்தில் நடிப்பதற்காக இவர் இதுவரை நான்கு முறை மொட்டை அடித்துள்ளார்.
- ★ பாரதிராஜா, சிறீகந்தர் சீவல்போல் படம் வெளியாகும். அண்ணாமல் பிரபல் ஹோட்டலில் விருந்து ஒன்று அளித்தார். விருந்தில் பாரதிராஜாவில், மகல் சீவல்போடு உள்ளார்.





அறிந்து கொள்ளுங்கள் - ஆரோக்கியம் பெறுங்கள் - ஆனந்தமாய் வாழுங்கள்

# மருத்துவ விந்தைகள்

## விழிகளைத் தழுவ மறுக்கிறதா தூக்கம்?

**இதோ தூக்கம் வரச் சூலமான வழிகள்!**



உடலிலுள்ள பல கோளாறுகளினால் தூக்கம் வருவதில்லை. 'இன்சோம்னியா' என்று இதனை அழைப்பார்கள். உடலுறப்புக்களில் சிறு வயதிலேயே ஏற்படும் சோர்வும் தூக்கமின்மைக்கான மற்றொரு காரணம். 'செரொட்டோனியம்' என்னும் இரசாயனப் பொருளை மூளை உரிய அளவில் அவ்வப்போது வெளியிடும். இத்திரவத்தை போதுமான அளவு மூளை வெளியிடவில்லையானால் தூக்கம் வரவே வராது.

தூக்கம் வரவில்லையானால் பலதரப்பட்ட யோசனைகள் எழுந்து மனத்தை அலைக்கழிக்கும். கோபம் அதிகரிக்கும். இதற்காக 'நித்திரை மாத்திரை'களையும் உட்கொள்வார்கள். ஆரம்பத்தில் அரை மாத்திரை, ஒரு மாத்திரை என்று ஆரம்பித்து நாளாக ஆக பல மாத்திரைகளை விழுங்கினாலும் நித்திரை வராது. இதன்பின் மது, போதைப்பொருட்களையும் இந்தநபர்கள் நாடுவார்கள்.

மூளைக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு நிச்சயமாக தூக்கம் வராது. உண்மையான பைத்தியங்களையும் பைத்தியக்கார வேடம்

புனைவோரையும் தூக்கத்தை வைத்தே கண்டுபிடித்துவிடலாம்.

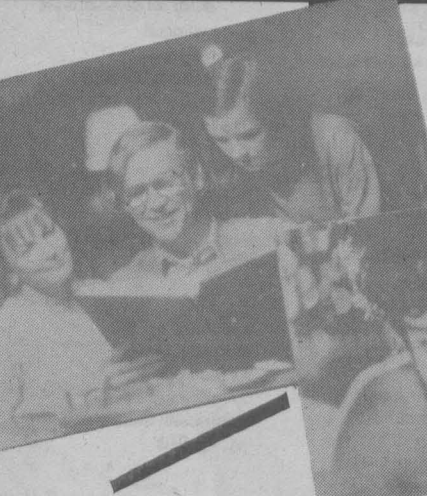
உணவு முறைகளில் சில மாற்றங்களைச் செய்து தூக்கமின்மையை விரட்டி விடலாம் என்று டாக்டர் ஜுடித் வேர்ட்மன் கூறுகிறார். 'உணவு மூலம் உள்ளத்தைப் பக்குவப் படுத்துவது எப்படி' (Managing your mind through food) என்ற நூலை எழுதிய இந்த மருத்துவ நிபுணர், தூக்கத்தை வரவழைக்கும் சில உணவு முறைகளைத் தந்துள்ளார்.

"கார்போ ஹைட்ரேட்டு எனும் மாச்சத்து அதிகமாக உள்ள உணவுகளைத் தூக்கத்தைத் தரவில்லை." என்று கூறுகிறார் டாக்டர் வேர்ட்மன். அவர் தெரிவு செய்து தந்துள்ள உணவு முறைகளைப் பார்ப்போம்.

- அரிசி, புல்லரிசி போன்ற தானியங்கள் அதிக மாச்சத்தினை உள்ளடக்கியவை. இவற்றில் விட்டமின் Bயின் செறிவுண்டு. நரம்புகளுக்கு இவை அமைதித் தன்மையினைத்தரவில்லை.
- பச்சை வாழைப்பழங்கள் ஓரளவு உண்ணலாம். இவற்றிலும் அதிக மாச்சத்துண்டு. உருளைக்கிழங்கிலும் இது அதிகம் காணப்படுகிறது.

- கோதுமையும் தேனும் கூட நரம்புகளுக்கு ஒய்வளிக்க வல்லன. தேனில் ஓரளவு மயக்கும் தன்மையுண்டு.
  - பொன்னாவரையினை தேனர் போல் தயாரித்து அதில் தேன் கலந்து பருகலாம்.
  - கேக் வகைகளும் தூக்கத்தைத் தரவில்லை. 'ஸ்ரோபெரி' என்ற மைக்கப்படும் மேலை நாட்டு நாவற் பழங்களைச் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் கேக் வகைகள் தூக்கத்தைத் தரவில்லை.
  - சோளப் பொரியினைக் கொறித்துக் கொண்டிருக்க உள்ளமும் உடலும் அமைதி பெறும்.
  - ஒரேஞ்சு பழச்சாறு அடிக்கடி பருகினால் இமைகள் நம்மை அறியாமலே மூடிக்கொள்ளும்.
  - கோதுமை அல்லது அரிசிச் சுஞ்சியுடன் வெல்லம் அல்லது நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து உட்கொண்டால், நல்ல தூக்கம் வரும்.
- இத்தகைய உணவுகளை உட்கொள்வதனால் நரம்புகளுக்கும் தசை நரம்புகளுக்கும் நல்ல அமைதியான ஓய்வினை ஏற்படுத்தக்கூடிய இரசாயன அமிலங்கள் சரப்பது அதிகரித்து நிம்மதியான தூக்கம் கிடைக்க வழி பிறக்கும்.
- இவை மேல் நாட்டு முறைகள். கீழ்த்தேயங்களில் தூக்கம் வராமல் தவிப்பவர்கள், பெரும்பாலும் உடலுக்கு ஏற்ற உழைப்பினை-யிற்சியைத் தராதவர்கள். சோறு அதிகமாக உண்டவுடன் ஓடிவரும் தூக்கம். உழைக்காமல் இருக்கும் சோம்பேறிகளும் சதா தூங்கி வழிந்த வண்ணம் இருப்பார்கள்.
- நல்ல எருமைத் தமிழ் உண்டால் போதும்- உடனே கும்பகண்டி அவதாரம் எடுத்து விடுபவர்களும் நம் மத்தியில் உளர்.

## தொற்றிக் கொள்ளும் மூன்று நோய்கள்



வைப்பதுடன் சேர்ந்து சிரிப்பார். இது வெகு வேகமாகப் பரவிவிடும்.

ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால் ஒருவர் துயருற வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால் அவருடன் சேர்ந்த அனைவரும் அந்த அவலத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உறவினர் மட்டுமல்லாமல் நண்பர்களும் சுற்றத்தாரும் இதனால் அவலப்படுகின்றனர்.

இதே போன்று தான் கோபமும், ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால் ஒருவர் கோபத்துக்குள்ளாரானால் அவருடைய கோபம் உடனடிவரக்கூடிய இடங்களிலும் நிச்சயமாகப் பீடிக்கவே செய்யும்.

அவருடைய கோபம் அவருடைய குடும்பத்தைப் பற்றிக்கொள்ளும். அவரைக் கோபத்துக்குள்ளாக்கியவர்களும் கோபத்தைப் பரப்பிக் கொண்டேயிருப்பார்கள்.

மனிதனை மிக விரைவில் தொற்றிக் கொள்ளும் நோய்கள் மூன்றுள்ளன. சிரிப்பு, அவலம் மற்றும் கோபம் ஆகியவையே மிக வேகமாகப் பரவுகின்றன என்கிறார் வெல்லம் ஏஞ்சல்ஸ் நகரைச் சேர்ந்த எரிக்க மொறிஸ். இந்த மூன்று வியாதிகளில்

ஏதாவதொன்று ஒருவருக்கு வருமானால் அவருடன் இருக்கும் ஒருவருக்கோ பரவக்கூடிய உடனடியாகப் பரவ ஆரம்பித்து விடுகிறது.

ஒருவர் ஏதாவது ஒரு காரணத்துக்காகச் சிரிக்கத்துவங்கினால் அந்தக் காரணத்தை மற்றொருவருடன் கூறி அவரையும் சிரிக்க

எகிப்திய முறையால் பூட்டுகிறது!



எகிப்து நாட்டில் 6000 ஆண்டு களுக்கு முன்னர் வாழ்ந்த மக்கள் பல அபூர்வ மூலிகை மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி வியாதிகளிலிருந்து தற்காத்துக் கொண்டார்கள். அது மட்டுமல்லாமல் வியாதிகள் வந்தாலும் கூட அதனை உடனடியாகக் குணப்படுத்திவிடக்கூடிய மருத்துவ முறைகளும் அவர்களிடம் இருந்துள்ளன.

இந்தவர்களின் சடலங்கள் பல்வாயிரக் கணக்கான ஆண்டுகள் கழிந்தும் கெட்டுப்போகாமல் பதனீட்டு பாதுகாப்பதற்கும் இவர்கள் பல நூதன மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். இவ்வாறு பயன்படும் மூலிகை ஒன்றை விஞ்ஞானிகள் இனம் கண்டுள்ளனர். இம்மூலிகையைப் பயன்படுத்தி புற்று நோயைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று விஞ்ஞானிகள் நம்புகின்றனர்.

ரெக்லாஸ் மாநிலத்திலுள்ள "ஏ அண்ட் எம்" நிறுவன ஆய்வாளர் டேவிட் எல்.பல்டி என்பவர் இந்த மூலிகையை ஆராய்ந்துள்ளார். ஆய்வகத்தில் பல எலிகளுக்கு புற்று நோய்க்கிருமிகளைச் செலுத்தியபோது அவற்றின் உடலில் கட்டிகள் வளர ஆரம்பித்துள்ளன.

புதிய (பழைய) மூலிகையிலிருந்து பெறப்பட்ட மருந்தினை நோய் கண்ட எலிகளுக்கு ஊட்டிய போது ஆச்சரியமான பெறப்பெறுகின்ற கிடைத்துள்ளன. குதிரைகளுக்கும் இதே பரிசோதனை நடத்தப்பட்டு வெற்றி கிடைத்துள்ளதாகத் தெரிகிறது. "பரிசோதனை மையங்களில் கண்டுபிடிக்கப்படும் இரசாயன முறை மருந்துகளை வைத்தே இதுவரை பலவகை வந்தோம். இப்பொழுது இயற்கையாகக் கிடைக்கும் அம்சங்களைக் கொண்டு நோய் தீர்க்கும் மருந்துகளைக் காண முற்படுகிறோம். நல்ல பலன் கிடைப்பதற்கான அறிவுறுங்கள் தோன்றுகின்றன." இவ்வாறு டாக்டர் டேவிட் கூறுகிறார்.

## இதை எறியலாமோ?

எதையும் தேவையற்றது என்று தூக்கி எறிந்து விட முடியாது. பாபா அடாமிக் ஆராய்ச்சி மையம் கண்டு பிடித்திருக்கிறது. ஒரு ஆராய்ச்சி இதைத் தெளிவு படுத்துகிறது. சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் சுருக்கை உற்பத்தி செய்யும் ஒக்சலேட் மட்டத்தைக் குறைப்பதற்குப் பயன்படும் ஒருவித திரவம் இதில் இருக்கிறது. மிருகங்களில் பரிசோதனை செய்து முடித்து விட்டு, மனிதனில் இந்தச் சோதனை நடக்கிறது. வெற்றி பெற்றவிட்டால், இனிமேல் வாழைப்பழத்தைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு தோலைச் சாப்பிடும் நிலை வந்தாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை.



**1** நான் உன்னை மிகவும் நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா?

**2** உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா?

**3** அதுதான் பிரேம்! அதுதான் பிரேம்! அதுதான் பிரேம்! அதுதான் பிரேம்!

**4** நான் உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா?

**5** உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா?

**6** உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா?

**7** உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா?

**8** உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா?

**9** உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா?

**10** உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா? உன்னை நேருமா?

**Love Birds 20**

கிழைகள் வரைய கலா ரீதியில் கிடைத்து நினைவில்லாதது.

**மார்க்கப் புற்று நோய் யாருக்கு வரும்?**

இதை யாராலும் தீர்மானமாக இதுவரை சொல்ல முடியவில்லை. ஆனால் கீழே தரப்பட்டுள்ள சில விஷயங்கள் உங்களுக்கு சமந்தப்படாதவர்கள் மார்க்கப் புற்று நோய் உங்களுக்கு வருவதற்கான சாத்தியங்கள் உண்டு என்கிறார்கள்.

- உங்கள் தாயாருக்கோ அல்லது சகோதரிக்கோ மார்க்கப் புற்றுநோய் இருந்தால் உங்களுக்கும் வரலாம்.
- நீங்கள் குழந்தை பாக்கியம் அற்ற 'மலடிப்' பெண்ணியாக இருந்தால்
- நீங்கள் உண்ணும் உணவில் கொழுப்புச் சத்து அதிக அளவில் இருந்தால்
- உங்கள் உடலின் எடை வயதுக்கு மீறி அதிகமாக இருந்தால்
- நீங்கள் மது அருந்துபவராக இருந்தால்
- நீங்கள் பன்னிரண்டு வயதுக்கு முன்பாகவே பருவம் எய்திய பெண்ணாக இருந்தால்- புற்றுநோய் வர வாய்ப்புண்டு.













பெண்களின் அழகோ இரகசியம்  
அதை எங்களது வண்ண நகைகள்  
மின்னிப் பேசுகின்றன.

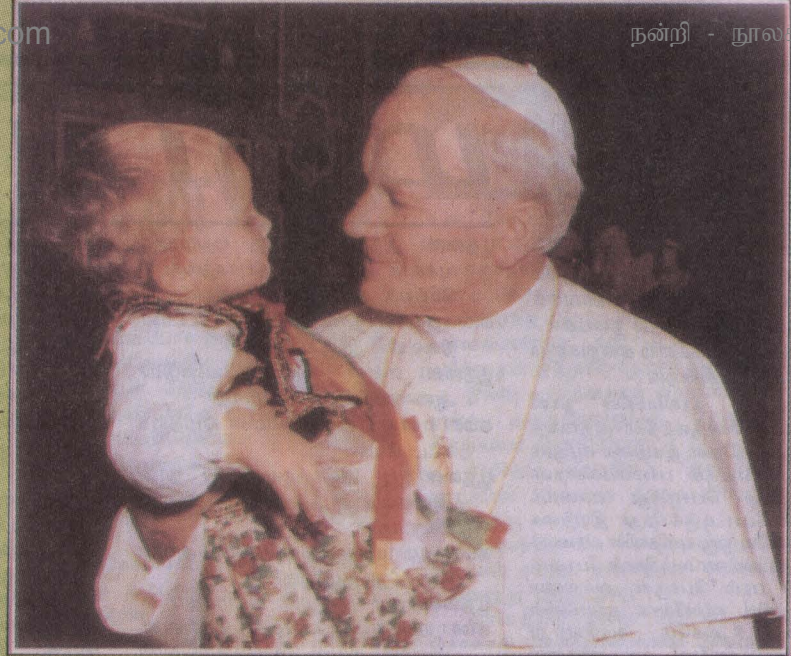


**அருள் ஜுவலர்ஸ்**

இல. 3, செட்டியார் தெரு,  
கொழும்பு-11.  
தொ.பேசி: 436331

மோதுவதை நிறுத்து  
நேசிப்பதை தொடங்கு

"ஆயுதங்களை தூர எறியுங்கள்." இதுதான் கடந்து போன கிறிஸ்துமஸ் தினத்தன்று போப்பாண்டவர் விடுத்த செய்தி. ஆயுதங்கள் மரியாதை பெற்று வருகின்றன. அயலவனை நேசிப்பதற்குப் பதிலாக ஆயுதத்தோடு துரத்துவதே வன்முறைக் கலாசாரத்தின் விளைவாகி வருகிறது. வருங்காலத் தலைமுறையை தற்காலத்திய வன்முறைக்கலாசாரம் நச்சுப்படுத்திவிடுமோ என்று அன்புள்ளம் கொண்டோர் அச்சப்படுகிறார்கள். மனிதனை மனிதன் நேசிப்பதும், அன்பென்னும் விளைநிலத்தில் மனிதப் பண்புகள் செழித்து வளரவும் ஏற்ற சூழலை உருவாக்க மனிதகுலம் ஒன்றாய் முயல் வேண்டும். போப்பாண்டவரின் குரல் போர் வெறி கொண்டவர்களின் செவிகளிலும் விழ வேண்டும்.

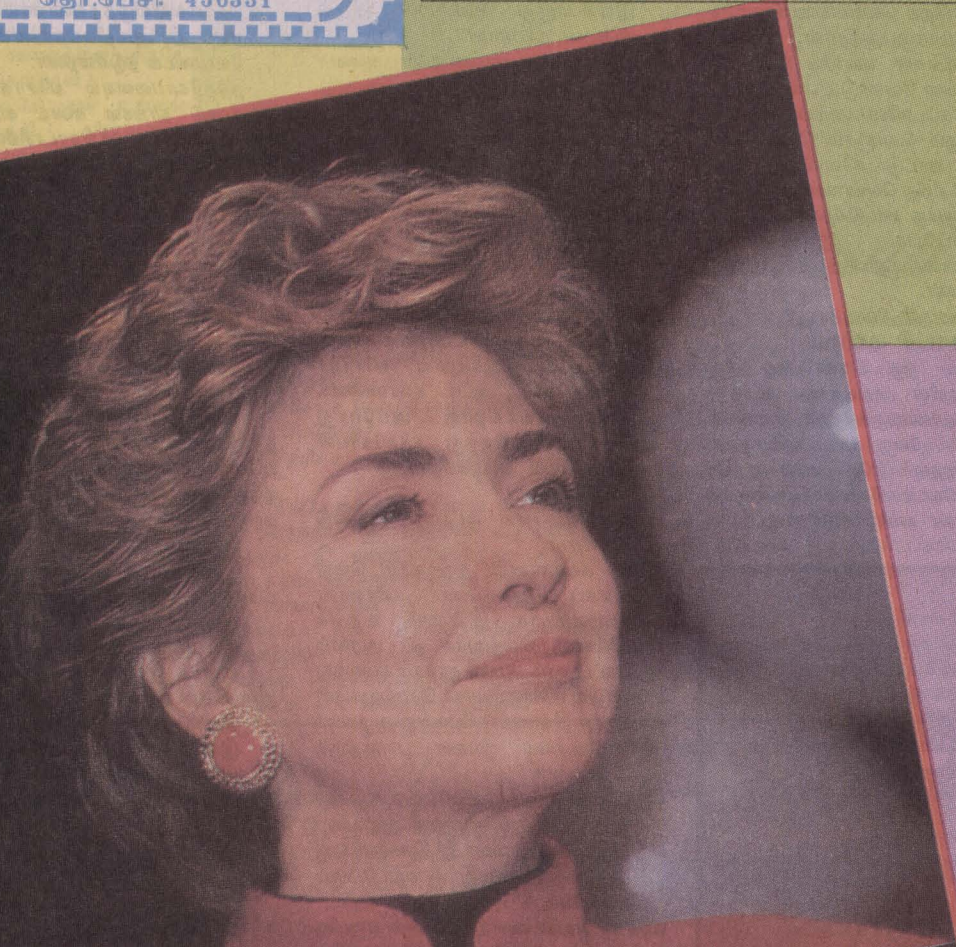


**கம்பீரம்+ அறிவுக்கூர்மை= ஹிலாரி கிளிர்ரன்**

அமெரிக்க ஜனாதிபதியின் மனைவியின் பெயர் இன்று உலகச் செய்திகளை ஆக்கிரமிக்கத் தொடங்கிவிட்டது. ஜனாதிபதி கிளிர்ரனுக்கு உள்ள செல்வாக்கைவிட திருமதி ஹிலாரி கிளிர்ரனுக்கு உள்ள செல்வாக்கு அதிகமோ என்று ஆச்சரியப்படும் அளவுக்கு அமெரிக்க மக்கள் அவரை நேசிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். அரசியலில் தேவையில்லாமல் முக்கை நுளைக்கிறார்கள் என்று குற்றம் சாட்டியவர்கள் இப்போது அடங்கிப் போய்விட்டார்கள். கம்பீரமும், அறிவுக்கூர்மையும் கொண்ட பெண் என்று ஹிலாரியை அமெரிக்கர்கள் பாராட்டுகின்றனர்.

**முற்பதிவில் ஒரு கலக்கு!**

அமெரிக்க நியூயோர்க் நகரில் உள்ள உலகப்பிரசித்தி பெற்ற நாடக அரங்கின் பெயர் "புரோட்வே" மிகச் சிறந்த நாடகங்கள் பல அந்த அரங்கில் மேடையேறியுள்ளன. 1991ம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் ஒரு இசை நாடகம் மேடையேறியது. அதன் பெயர் 'மிஸ் செய்கோன்' இந்த நாடகத்திற்கு அன்று கிடைத்த வரவேற்பு இருக்கிறதே. அதைத்தான் மகத்தான வரவேற்பு என்று சொல்லவேண்டும். நாடகம் நடக்கப் போவதற்கான முன் அறிவிப்பு வெளியானதும் பல மாதங்களுக்கு முன்னரே முற்பதிவு தொடங்கிவிட்டது. உலகில் வேறெந்த நாடகத்திற்கும் இதுபோன்ற இருக்கை முற்பதிவுகள் செய்யப்படவில்லை. அதனால் முற்பதிவில் அந்த நாடகம் உலக சாதனை படைத்துவிட்டது. இன்றுவரை முறியடிக்கப்படாத சாதனை அது. இருக்கை முற்பதிவாகக் கிடைத்த வகுல் எவ்வளவு என்று தெரியுமோ? 3 கோடியே 60 இலட்சம் டொலர். நம்நாட்டு பெறுமதிப்படி நூற்றியெண்பது கோடி ரூபாய்கள்!

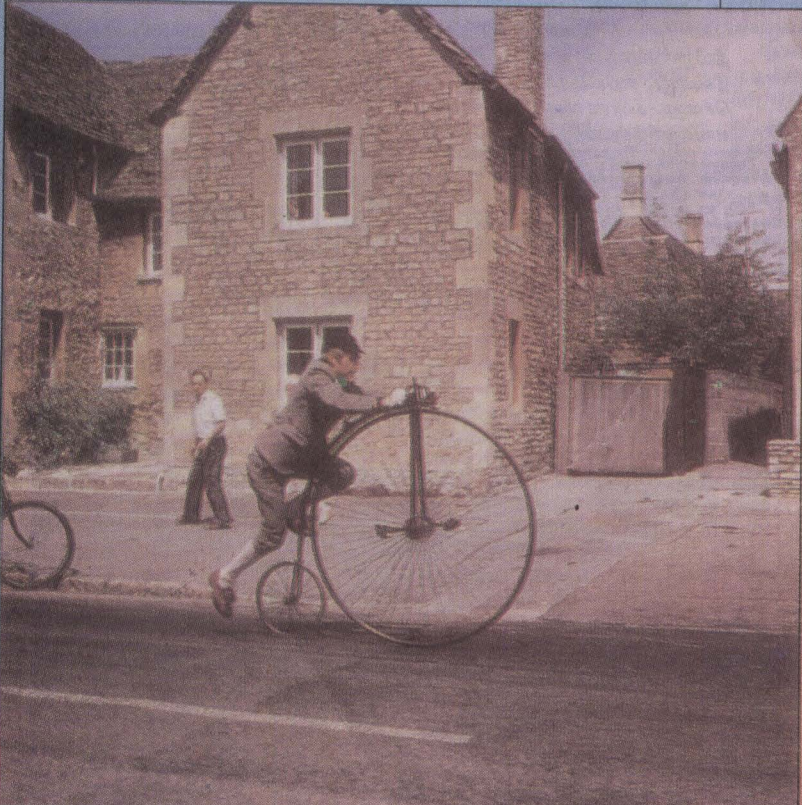


ஹிலாரி கிளிர்ரன்

வாரமலர் தினமுரசு

**சாதனை படைத்த சைக்கிள்!**

உலகில் முதன் முதலாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட சைக்கிள் அதிக பாரமுடையதாகக் காணப்பட்டது. பாரத்தைக் குறைக்க என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்தார் ஜேம்ஸ் ஸ்டார்லி. இவர் இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்தவர். பாரத்தைக் குறைப்பதற்காக முன் சக்கரத்தை பெரிதாகவும், பின் சக்கரத்தை சிறியதாகவும் மாற்றியமைத்தார். 1870ம் ஆண்டு இந்த சைக்கிள் இங்கிலாந்து வீதிகளில் பவனிவந்தது. இந்த சைக்கிளுக்கு ஜேம்ஸ் வைத்த பெயர், 'பென்னிஃபார்திங்'. அக்காலத்தில் இங்கிலாந்தில் செப்புக்காசு பழக்கத்தில் இருந்தது. அக்காசுகளில் மிகப் பெரியவையும் உண்டு. சிறியவையும் உண்டு. எனவே அந்த நாணயத்தின் பெயரையே சைக்கிளுக்கும் சூட்டிவிட்டனர். உலக சாதனைப் புத்தகத்தில் இந்தச் சைக்கிளும் இடம் பிடித்துவிட்டது.



**பாவிக்கப்படாத கண்டுபிடிப்பு!**

இரண்டாவது உலகப் போரின்போது அமெரிக்கா மிகப்பெரிய-சிறு பீரங்கி ஒன்றினை உற்பத்தி செய்தது. இதன் பெயர் 'லிட்டில் டேவிட்'. இதன் குழல்விட்டம் 9 1/4 மில்லிமீட்டர். (36 அங்குலம்) இதே போன்று 1857ல் லண்டனில் இதே ரக பீரங்கி உற்பத்தி செய்யப்பட்டது. இதனை 'மல்லெற் மோட்டார்' என்றழைத்தனர். இரண்டும் ஒரே குழல் விட்ட அளவினைக் கொண்டவை. இதில் வேடிக்கை என்ன வென்றால், இவை இரண்டுமே எந்தப் போர்க்களத்திலும் பாவிக்கப்படவில்லை. இவை இன்றும் வெறும் காட்சிப் பொருட்களாகப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.



தினமுரசு கொழும்பு கிருஸ்தவ சோமாதேவி பேரவா, 88/14 ஆம் இலக்கத்தில் தினமுரசு பதிப்பகத்தாரால் 29, வெல்பார், தாலவவில் உள்ள சமஸ்தான அச்சகத்தில் ஜனவரி மாதம் 16ஆம் திகதி அச்சிட்டு வெளியிடப்படுகிறது.