

Registered as a News Paper in SRI LANKA PICTURE PALACE  
359, MAIN STREET,  
RASSARA, ரஸரா பார்லெ

பக்கம் 20

பெ. 20-26, 1994

தினம் 8/50

# வாழ்மலர் தினா முரசு

THINAMURASU

SRI LANKA'S

NATIONAL

TAMIL

WEEKLY

முத்து 39

ஜனாதிபதியின் உரைகளும்  
உள்ளுராட்சிசபை தேர்தல்களும்  
எக்ஸ்பிரே மிஸ்போர்ட்

மகாபாதும்  
கஷத-வசனம்

இட்டையரை  
மணந்த  
இட்டையர்

கொலை  
விழும்  
உதிகளின்  
நேரம்

தமிழ்நாட்டின் பிள்ளை

OFI







அனும் கட்சிக்குள் இருந்து முரண்பட்ட குரல்கள் ஒவிக்கத் தொடங்கியுள்ளன.

இனப்பிரச்சனை என்று பயங்கர வாதகள் மட்டும்தான் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் அப்படி சொல்லி மக்களை ஏமாற்று கிறார்கள் என்று அர்த்தப்படுகின்ற வகையிலே ஜனாதிபதி அவர்கள் பேசியிருந்தார்கள்.

அனும் கட்சிக்குள் ஜனாதிபதியால் விரும்பி அழைக்கப்படவர் காமினி திசாநாயக்கா.

இலண்டன் பி.பி.சிக்கு காமினி அனிதான் பேட்டியில் "இலங்கையில் இனப்பிரச்சனை சொல்லியிருக்கிறது" என்று உரத்துச் சொல்லியிருக்கிறார்.

அனுராவும் "இனப்பிரச்சனை இருக்கிறது. அதற்கு தீவு தேடவேண்டியும் இருக்கிறது" என்று பேசியிருக்கிறார்.

அதற்காக அவர்கள் இருவரும் பயங்கரவாதிகள் என்றோ, அல்லது பயங்கரவாதிகளுக்கு ஆதரவாளர்கள் என்றோ ஜனாதிபதி நினைக்கமாட்டார் என்பது நிச்சயம்.

திரு.அனுரா பண்டாராய்க்கா, தனது தாயாரின் சார்பாக, கடந்த ஜனாதிபதி தேர்தலில் புலிகளைச் சந்தித்தார்.

திரு. குமார் பொன்னம்பலமும் அனுராவோடு வன்னிக்காட்டிற்குச் சென்றிருந்தார்.

யோகி போன்ற தோற்றுமுடைய ஒருவரைக் காட்டி அவர்தன் யோகி என்று புலிகள் சொல்ல, அதை நம்பி அனுராவும் அவரோடு சீரியான விவாதம் நூத்திவிட்டு வந்தாக ஒரு செய்தி உண்டு.

பின்னர் அந்தச் செய்தி அறிந்து அனுரா புலிகள் மீது கோபப்பட்டிருக்கக் கூடும்.

எனவே, அனுரா பண்டாராய்க்கா புலிகளுக்கு சார்பாக பேசிவிட்டார்.

முழுப்புசனிக்காணை சோந்துக்குள் மறைக்க முடியாது என்ற எண்ணத் திலே, இனப்பிரச்சனை இருக்கிறது என்று தன் உள்ளத்திலே கிடந்த உணவுகள் கூறின்டிட்டார்.

அனும் கட்சிக்குள் இருக்கின்ற பல முக்கியவுடன்கள் இனப்பிரச்சனையே இல்லை என்று மறுப்பதை மனதார விரும்பவில்லை. என்றாலும் மொன மா இருக்கிறார்கள்.

நெருப்பு என்று சொன்னால் வாய்க்கூடும் என்று ஜனாதிபதிக்கு பயந்து தீ என்று சொல்லுவது போல வட்டகு-இழக்குப் பிரச்சனை என்ற பத்தைப் பாவித்து வருகின்றார்கள்.

அரசியலில் இதுதான் பிரச்சனை.

மிகப் பாரிய பொறுப்பிலே இருக்கும் ஒருவரை ஒரு கருத்தை பிரச்க்கமாக கூறின்டிட்டால் பின்னர் தவறு என்று தெரிந்துவும் இரகியீமாக நாக்கைக் கடித்துக்கொள்ள வேண்டியதுதான்.

'நான் சொன்னது பிழையான கருத்துத்தான்' என்று பிரச்க்கமாய் மறுப்பது கொரவுப் பிரச்சனையாகி விடும்.

தீர்க்கமான - மிக முக்கியமான பிரச்சனையில், அந்தப் பிரச்சனைக்கு தீவுகளை வேண்டிய பொறுப்பில் இருப்பவர்கள் கூறும் கருத்துக்கள் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாகி விடுகின்றன.

இனப்பிரச்சனை இங்கே கிடையாது என்று ஜனாதிபதி சொல். உடனே உள்ளடியும் வெளிநாட்டியும் அக்குறத்து பிரபலமாகி பெரும் விமர்சனங்களை உருவாக்கியது.

புலிகள் தாக்குதல்கள் மூலமாக எடுத்துக்கொண்ட ஆயுதங்களைவிட, ஜனாதிபதி இனப்பிரச்சனை இல்லை என்று சொல்லுவது மற்றும் பிரச்சார ஆயுதம் புலிகளுக்கு அரசியல் பலம் கொடுத்திருக்கிறது.

மிக வசதியாக எதிர்த்தரப்பட்ட பொல்லைக் கொடுத்து அடிவாங்கிய இப்பொல்லைக் கொடுத்துக்கொரர்களும் வாக்கு கேட்க விடொன்றுக்குப் போமிருக்கின்றனம். அந்த விட்டிலை இருந்த பெண் ஒருவர் தீவுமிகுருக்குது. தேர் முடியியும் தேர்தல் சின்னம் கீறி இருக்கின்றன. அதுக்கு கீழே இருந்து மக்களை என்று எழுதியிருக்கோ என்று பார்த்தனான். இவ்விலை.

வேட்பாளர் ஒருத்தரும் அவர்கள் கட்சிக்காரர்களும் வாக்கு கேட்க விடொன்றுக்குப் போமிருக்கின்றனம். அந்த விட்டிலை இருந்த பெண் ஒருவர் தீவுமிகுருக்குது. தேர் முடியியும் தேர்தல் சின்னம் கீறி இருக்கின்றன. அதுக்கு கீழே இருந்து மக்களை என்று எழுதியிருக்கோ என்று பார்த்தனான். இவ்விலை. நல்ல காலம் கடவுள் தப்பினது.

வேட்பாளர் ஒருத்தரும் அவர்கள் கட்சிக்காரர்களும் வாக்கு கேட்க விடொன்றுக்குப் போமிருக்கின்றனம். அந்த விட்டிலை இருந்த பெண் ஒருவர் தீவுமிகுருக்குது. தேர் முடியியும் தேர்தல் சின்னம் கீறி இருக்கின்றன. அதுக்கு கீழே இருந்து மக்களை என்று எழுதியிருக்கோ என்று பார்த்தனான். இவ்விலை.

இப்பொல்லைக் கொடுத்து அவர்கள் கட்சிக்காரர்களும் வாக்கு கேட்க விடொன்றுக்குப் போமிருக்கின்றனம். அவர்கள் சொல்லி கட்சிவேட்பாளர்களும் பிரச்சாரங்களோடு வந்து முக்கத்தை சோகமாக விடுத்திருந்து... படிர பாட்டைப் பார்க்கேக்கை எனக்கு ஒரு யோசனை என்னை கேட்கியின் கேட்கப்பட்டதோ அவிதாப்பட்டுத்தோ அவர்கள் என்றதுதான்.

# ஜனாதிபதியின் உரைகளும் உள்ளாட்சிசபைத் தேர்தல்களும்

கதை.

பரவலாக விமர்சனங்கள் எழுத ஜனாதிபதிக்கு அது ஒரு கொரவுப் பிரச்சனை. விளைவு- தனது கருத்தை நியாயப்படுத்த மேலும் கொஞ்சம் கருத்துக்கள் தேவைப்பட்டன.

தன்னை தற்காத்துக்கொள்ள ஏதாவது ஒரு அரண் தேவைப்பட்டது.

ஆகவே, ஒரு கோப்பைச் சோறு, முன்னால் இனப்பிரச்சனை சொல்லியிருக்கிறார்.

நேரத்தில் கொண்டுவருகின்ற என்ற பேச்க அந்தக்காலக்ட்டத்தில் வாக்குகளை அள்ளியெடுக்க வசதியான கோசமாக, வசப்படுத்தும் கோசமாக இருந்தது.

ஆனால் இப்போது சிக்கங்கள் மக்கள் மத்தியிலும் இனப்பிரச்சனையின் தாக்கங்கள் உணர்ந்துகொள்ளப்படுகின்றன.

இனப்பிரச்சனைக்கு எவ்வாறான தீவிர கான்பு என்கின்ற விடயத்திலே மாறுப்பட்ட

ஆனால் தலையிலே அடி பலமாக விழும்போது முதுகைத் தடவபவர்களின் முயற்சியால் பயன் இல்லை. தலையில் விழும் அடியும் அதன் வலியுமே பெரிதாகத் தெரியும்.

தீவிர பிரதமர் ரணில் மற்றும் காமினி, அந்தா போன்றவர்கள் என்னதான் பேசினாலும் நிறைவேற்று அதிகாரம் கொண்ட

கொடுத்துவிட்டார்.

கிழக்கிலும், வவனியாவிலும்

கயேசைக் குழுக்கள் வெற்றிபெறும் பட்டத்தில் அவை முதல் காரியமாக செய்யவேண்டிய பணி ஒன்றான்.

தாம் யாருக்கு வாக்கிக்கூட்ப் போவதை என்பதை சொல்வுப்படியீட்டார்.

ஆனால் யாருக்கு வாக்கிக்கூட்ப் போகிறோம் என்பதை மட்டும் ஓரளவு வெளிப்படையாகப் பேசுகிறார்கள்.

இரகீயத்திற்குக் காரணம் பயம் கயேசைக்குழுக்கள் என்று சொல்லப் பட்டாலும் அவற்றின் பின்னே இயக்கங்கள் இருப்பது பகிரங்க இரகீயம்.

ஆரம்பத்தில் கயேசைக் குழுக்கள் என்று சொல்லும் நிறுத்தப்பட்ட தற்போது தமக்கு சர்பான், அல்லது மத்திய நிறுத்தப்பட்ட சயேசைக் குழுக்களை இயக்கங்கள் ஆதித்து பிரச்சாரம் செய்கின்றன. பிரச்சாரங்கள் அடித்து வெளியிட்டிருக்கின்றன.

சில இயக்கங்களின் பிரச்சாரங்கள் ஒன்றோடு ஒன்று முரண்பட்டிருக்கின்றன.

"இனி கட்சி நடத்தி புன்னிய மில்லை. அபிவிருத்திச் சங்கமாக மாறப்போகிறோம் என்று முன்னர் அறிக்கை விட்டது"

இந்த சரோவர் என்ற பெயர் வந்துவில் ஒரே குழுப்பும்தான்.

சரோவர் என்ற பெயர் வந்துவில் ஒரே குழுப்பும்தான்?

"சம்புராட்சி மாணவர் அமைப்பு" என்ற சரோவர் வந்துவில் ஒரே குழுப்பும்தான்?

விருப்பம்போது சம்புராட்சி மீர்த்து அதில் தமது விருப்பப்பட்ட மலையதை தெய்வம் இருப்பது தெரியும்.

விருப்பம்போது சம்புராட்சி மீர்த்து அதில் தமது விருப்பப்பட்ட மலையதை தெரியும்.

எதையோ தூக்கிக்கொண்டு போக நினைத்தாம்" என்ற கதையாக இயக்கம் நடத்தினார்கள்.

காந்தி பொதுத் தேர







# த இரட்டையரை மணந்த இரட்டையா் க மணவிழாகாண திரண்டனர் ஆயிரமாயிறம் இரட்டையா்கள்

வ  
ல  
ப  
ெ  
ட



வாழ்க்கை மிக மிக்ஸ் சியாகவே இருக்கிறது. ஆள்மாறாட்டங்கள், குழப்பங்கள் ஏற்பட்டு சிக்கல் நிறைந்ததாக எவ்கள் வாழ்க்கை இருக்கும் என்று பலர் கருதுவாம். ஆனால் எதுவித சங்கடமுமின்றி நாங்கள் வாழ்கிறோம்.” என்கிறார் 36 வயதான டெஸ்.

டெஸ்கும் பில்லும் ஒரு தச்சத் தொழிற்சாலையில் ஒன்றாகவே பணிபுரிவின்றனர். இவர்களின் மணவிழாம் இருவரும் ஒரே பள்ளில் ஆசிரியை களாகவுள்ளனர்.

“பில் எனது சகோதரன் என்பதைவிட நாங்கள் மிக நெருங்கிய நண்பர்கள் என்றால் மிகையாகது. அதேபோல் ஜில்லும் ஜேனாவும்கூட நெருக்கமான நண்பர்களைப் போன்றே பழகுவின்றனர். இவர்கள் பிறந்ததிலிருந்து ஆக மூன்றே மூன்று நாட்கள் மட்டுமே பிரிந்திருக்க நேரிட்டது. ஆனால் அந்த மூன்று நாட்களும் மிக வேதனையான காலமாக இருந்ததாகத் தோன்றியதாம்.” இவ்வாறு டெஸ் தெரிவித்தார்.

ஒலையோ, ருவின்ஸ்பேர்கிள் 3 வருடங்களுக்கு முன்னர் நடைபெற்ற இரட்டையர்கள் தென்துறை இந்த இரட்டையர்கள் முதன் முதலில் சந்தித்தனர். அங்கு பல்லாயிரக்கணக்கான இரட்டையர்கள் ஒன்று கூடினர். டெஸ்-ஜேனா, பில்-ஜில் இரட்டையர்கள் அன்றே கால் வசப்பட்டனர்.

என்றார் ஜேனா.

தங்களுக்கிடையில் ஒரு தடவை ஏற்பட்ட ஆள் மாறாட்டத்தின் பின்னர், பின்புறமாக வந்து அணைப்பதை நால்வரும் தவிர்த்து வருவதாக ஜேனா கூறுகிறார். திருமணமான அன்றே அந்த ஆள் மாறாட்டம் நடந்ததாம். உடனடியாக உண்மை தெரிந்துவிட்டமையினால், பாரதாரமா எதுவும் நடப்பட்டஞ்சு முன்னர் நிலமை சமூகமடந்துவிட்டதாக அவர் சொன்னார்.

இந்த நால்வரும் ஒரே வீட்டில் வாழ்வதால் அயலில் உள்ளவர்கள் அடையாளம் காண்பதில் சங்கடப்படுவதாக ஜேனா கூறுகிறார். எவருடைய கண்ணிலாவது எங்களில் ஒருவர் தென்பட்டதும் அவர் ஒருவளவினை வீசுவாராம். “யார் இது? ஜேனாவா? ஜில்லா?” என்று கேட்டு அறிந்த பின்னர்தான் உண்மை தொடருமான். நால்வரும் ஒரே நேரத்தில் வெளியே செல்வுப்போது பார்ப்பவர்கள் மிகவும் அதிசயப்பாரவையினை வீசுவார்களாம். குறிப்பாக வாடகை வண்டுக்காரர்கள் தான் தங்கள் மீது அதிசயமான பார்வையினை வீசுவார்களாம்.

கவிபோனியா மாநிலம், நியூ ஹோஸை சேர்ந்த ஜிம் பிச்செல் ஒரு பழைய விழும்பி. அக்காலத்து மேற்கு மாநிலங்களில் வாழ்ந்தவர்களைப் போன்று நடையுடை பாவனைகளை கைச்சுக்காண்டு உள்ளனர்.

ஜிம் இப்பொழுது 34 அங்கு மைசையினை வளர்த்திருக்கிறார்.

## ஆசையோடு வளர்க்கப்படும் நீளமான மீசை!

இவர் தெருவில் நடந்து சென்றால் பெண்கள் ஓட்டாடி வந்து தழுவுகிறார்கள். ஆண்களை வைத்த கண் வாங்காமல் பார்த்துக்கொண்டு உள்ளனர்.

இருவருடைய வீட்டில் பழங்காலத்துக் குதிரைக் கோசுக்கவுடன் பிச்செல், சுக்கரங்கள், ‘கேஸ்போய்’கள் அனியும் தொப்பிகள், ஆரம்பகால நெயில்பாதைகளில் பயண்படுத்தப்பட்ட பொருட்கள் எல்லாம் காணப்படுகின்றன. பழைய பொருட்களைச் சேர்ப்பதில் இவருக்குத்தனி ஆரவும்.

ஜிம் ஏற்கனவே மூன்று தடவைகள் மீசை வளர்த்து அவற்றை வெட்டி விட்டார். ஆனால் வெட்டிய மீசையை வீசுவிடாமல் பத்திரமாகப் பாதுகாத்து வைத்திருக்கிறார். இப்பொழுது வளர்த்திருக்கும் 34 அங்கு மீசை தனக்கு புகுட்டன் பணமும் கொண்டு வரும் என்று கருதுகிறார். ஹோவிலுப் திரைப்படங்களிலும் ஜிம் பிச்செல் விரைவில் தோன்றுவார் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இதற்கான முயற்சிகளில் ஜிம் தற்போது முழுமூரமாக ஈடுபட்டு வருகிறார்.

## 2 லகில் மிகச்சிறிய வயலின்

உலகிலேயே மிகச் சிறிய வயலின் இது.

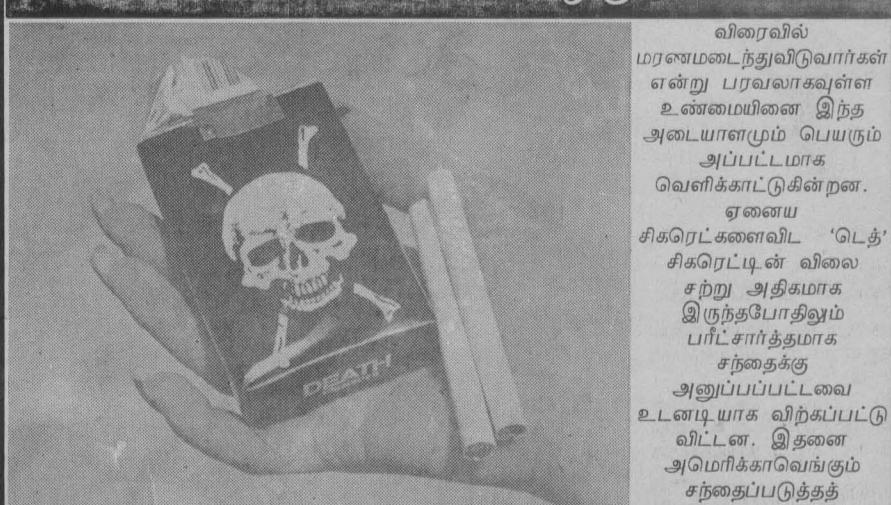
இரு விரல்களுக்குள் இடுக்கிக்கொள்ளத்தக்கதாக-ஆக இன்றை அங்கு லீனாமானது. இதற்கு ஆக இரண்டு தந்திகளே பொருத்தப்பட்டுள்ளன.

சுவிச்சர்லாந்தின் கிளையின்லூட்செல்ஸ் என்ற இடத்தைச் சேர்ந்த 29 வயதுடைய கோர்னெல் ஸ்கின்டர் இதனை உருவாக்கியுள்ளார். இதனை அமைக்க கோர்னெலுக்கு 70 மணிநூற்றும் தேவைப்பட்டது. பல் மருத்துவர்கள் பயன் படுத்தும் கருவிகளைக் கொண்டே இதனை அமைத்துள்ளார். இந்த இசைக்கருவியில் நாதம் எழுப்பவும் முடியும் என்று கோர்னெல் கூறுகிறார். மிகச் சிறிய நூனுக்கமான பொருட்களை உருவாக்குவதையே பொழுது போக்காகக் கொண்ட அவர் இந்தச் சிறிய வயலினை எல்லத்தில் விட்டபோது 1,695 பொருள் விலை கொடுத்து ஒரு தனவந்திர் வாங்கிக்கொண்டார்.

பெறப்பட்ட பணத்தினை வைத்து மேலும் புதிய கண்டுபிடிப்புக்களைச் செய்ய கேர்னெல் திட்டம் வைத்திருக்கிறார்.

ஏற்கனவே கண்டுபிடிக்கப்பட்டவற்றை வைத்தே மேலும் புதுமையான கண்டுபிடிப்புக்கள். ஆச்சரியான மாற்றங்கள்.

## மரணத்தின் விலை மூன்று அமெரிக்க டெலர் உண்மையைச் சொல்லி ஒரு வியாபாரம்



விரைவில் மரணமடைந்துவிடுவார்கள் என்று பரவலாகவுள்ள உண்மையினை இந்த அடையாளமும் பெயரும் அப்பட்டமாக வெளிக்காட்டுகின்றன.

ஏனைய சிக்கரட்களைவிட டெட் சிக்கரட்டின் விலை சுற்று அதிகமாக இருந்தபோதிலும் பர்ச்சார்த்தமாக சந்தைக்கு அனுப்பப்பட்டவை உடனடியாக விற்கப்பட்டு விட்டன. இதனை அமெரிக்காவெங்கும் சந்தைப்படுத்தத் தொடங்கினால் 22 கோடி டெலர் நிகர லாபம் சிடைக்கும் என்று நிறுவன் இயக்குநர்கள் கருதுகின்றனர்.

10 சிக்கரட்டுகள் கொண்ட ஒரு நிறுவன் விலை 3.00 பக்கெற்றின் கொலர் மட்டுமே.

க விபோனியாவிலுள்ள ஒரு சிக்கரட் நிறுவனம் உண்மையினைக் கூறி பெரும் பணம் திரட்ட ஆரம்பித்திருக்கிறது. அந்த நிறுவனம் உற்பத்தி செய்து விற்பனைக்கு அன்மையில் சந்தைக்கு விட்டிடி கூடிய புதிய சிக்கரட்டுக்களைப் பெயர் ‘டெட்’ அதாவது ‘மரணம்’. ஒரு மண்டை ஓட்டையும் இரு எலும்புத்துண்டு களையும் சிக்கரட் பெட்டியின் அடையாளமாகத் தந்திருக்கிறார்கள். சிக்கரட் பாவிப்பவர்கள்





## விரிக்க வேகத்தும் உழலி

கிருஷ்ணத் தீர்மானத்தையும் பொது நிறைவேலை  
கிருஷ்ணத் தீர்மானத்தை செய்து வெளியிட வேண்டும்.

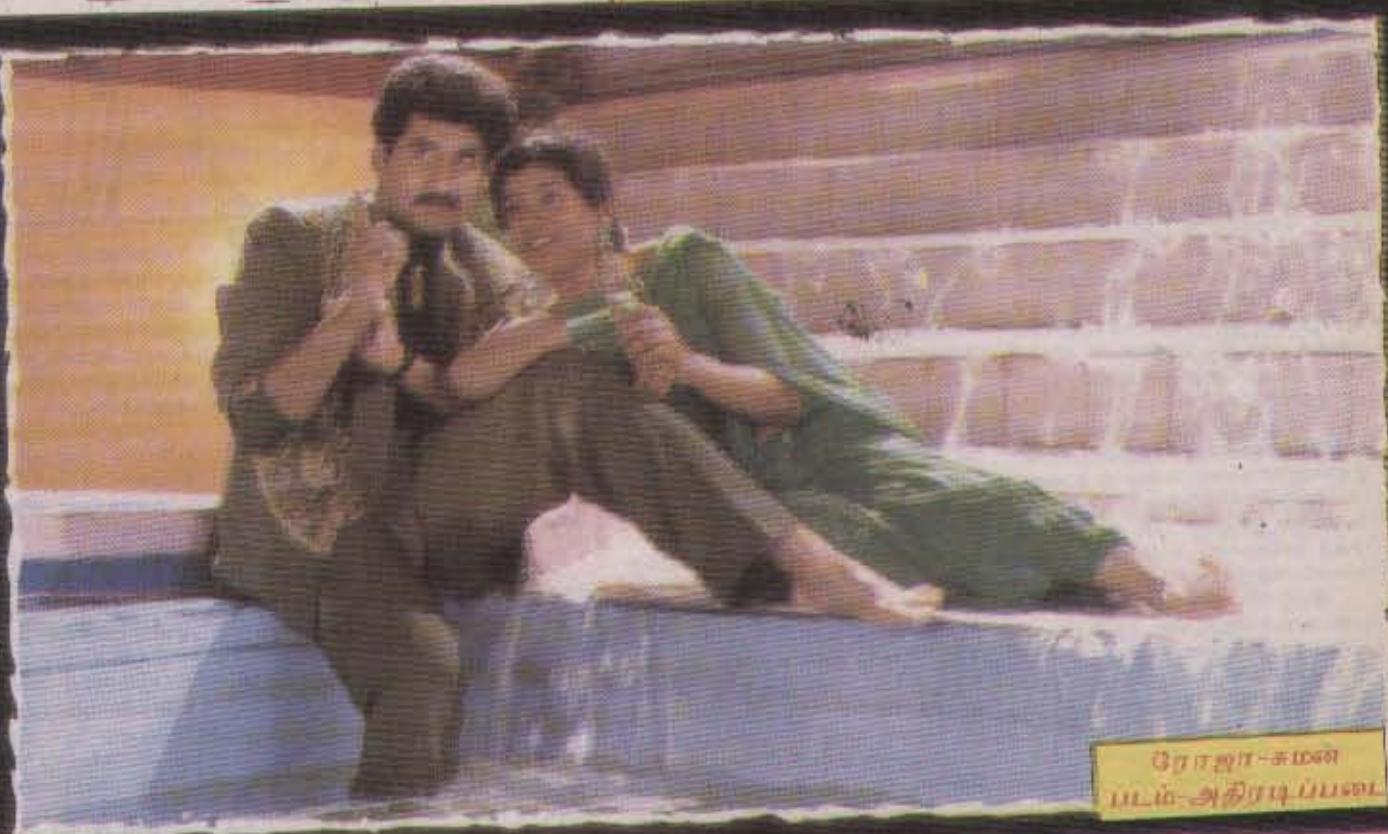
卷之三

ஏனை நடவடிக்கை முன்னால் பார்த்து விடும் என்று நிர்ணயித்து செய்திடுமிருக்கிறேன்.

**குரு-சிஷ்யன்!**

ஏ. மூலத்தில் கீழே கூறுகின்ற ஒன்றாகும் என்று  
நான் விரும்புகிறேன் என்று சொல்கின்றேன்.

## தாதோடி சொல்லுகிறோம்



ஓராண்டு-கமண  
படம்-அதிரடிப்படை

ஏதிகான் போன்ற மதியாகத்தும் விடகும்! சினிமாவும்-அப்ரசியாற்றும்

## தினிமாவும்-அரசியலும்

நெடுஞ்செழியன் முனிசிபல் துறையே கமிட்டியைப் போக ஏற்றுக்கொண்டு  
நெடுஞ்செழியன் முனிசிபல் அவர் முறையின்பொருள் எது என்று தெரிவித்துப் போக விரும்புகிறேன்.

## தண்ணீரில் மிதக்க

தன்தூரிக்கு ஆணை!

குடியிருப்பு மேல்நிலை கல்லூரி என்ற பெயரில் பாடிக் கொண்டு வருகின்ற அவர்கள் தீவிரமாக விடுதலை செய்து வருகின்றன. அதனால் மாண்பும் பொறுப்பு மூலமாக கல்லூரிகள் நிறுத்தம் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. மாண்பும் பொறுப்பு மூலமாக கல்லூரிகள் நிறுத்தம் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. மாண்பும் பொறுப்பு மூலமாக கல்லூரிகள் நிறுத்தம் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

## മോക്കനാവിൻ നമ്പിക്കൈ

குமாரன்தேவி திருத்தங்கள் கூறப்பட்டு வருகின்றன.

**“କୌଣସି ହେଉ ପାରିବୁ”**

ஒன்று கூடிய வெற்றிகளைக் கட்டினால்தான் நடவடிக்கை  
கொடுக்கப்படும். இது சிரை வெற்றி நிறுவுவதைக் கொடு  
க்கவேண்டும் என்று கேள்வ வேண்டும். முன்வரை  
ஏதாவது அறங்க வேண்டும் என்று கேள்வ வேண்டும்.  
ஏதாவது அறங்க வேண்டும் என்று கேள்வ வேண்டும்.







# அறிந்து கொள்ளுங்கள் - ஆரோக்கியம் பெறுங்கள் - ஆனந்தமாய் வாழுங்கள்

## மருத்துவம் விந்தைகள்



நேற்று ஒரு மாதிரி-இன்று ஒரு மாதிரி!

**ஞ** தகைய தலைவரிக்கும் இஞ்சி மிகச் சிறந்த மருந்தாகும்.

ஓர்றந்த தலைவரில் போன்ற-மனிதனை வதைக்கும் உபாதைக்கு பல ஆங்கில மருத்துவ முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் இவற்றால் பின்னிலைவுகள் அதிகம். சுதாரண இஞ்சியை உபயோகித்தால் வேறு எந்தப் பாதிப்புகளும் கிடையாது. மாறாக உடலிழுங்கள் ஏனைய பல வியாதிகளும் இஞ்சியினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

**தலைவரி தீர்த்தக்க வழி!**



இஞ்சியை கக்காக்கி, பொடி, பண்ணி வைத்துக்கொண்டு, தலைவரி வரும்போது கால தேக்கரண்டி தூணை வெங்கில் கலந்து

குடித்தால் போதும். தலைவரி நிற்கிலிடும்.

டென்மார்க் ஓடென்சி பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த இந்திய மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் கிருஷ்ண சி.வஸ்தாவ இக்குற்தினைக் கூறுகிறார். இந்திய மருத்துவ முறையில் இஞ்சியை சிறப்பிட முன்று என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தலைவரில் வராமல் தடுப்பதற்கு மீண்டும் உதவுகிறது. சின்சினாட்டி பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீட் ஆராய்ச்சியின் படி, மன்றன்னைக்கு குள்ளக்களை தொடர்ந்து சொப்பிட்டுவந்தால் மைக்ரீன்ஸ் எனப்படும் ஒருற்றை தலைவரி நிற்கிலிடும். மிக மோசமான மைக்ரீன்ஸ் வலியும் சிவாரம் மீண்ணை சாப்பிடும்போது 80 சதவிகிதம் குறைந்து விடும். தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால் படிப்படியாக வேதனை குறைந்து விடும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

**ஆகையில் ஆரோக்கியமிக்கும்! வயதானவர்களுக்கு ஒரு வசதியான யோசனை**



வயதானவர்கள் ஆடுகதிரையில் அமர்ந்த வண்ணம் பொய்த்தாக்கம் போடுவார்கள். தென்சரி ஒருசில நிமிடங்கள் ஆடுகதிரையில் அமர்ந்து ஆடுவது தேக ஆரோக்கியத்துக்கு உதவும் என்று பெயிட்கக் கூடியிருக்கிறது.

65 முதல் 95 வயது வரையிலானவர்கள் 25 பேரை வைத்து நடத்திய ஆய்வின் படி வயதானோருக்கு இருதய நோய் வராமல் தடுக்க ஆடுகதிரை ஆட்டம் உதவுவதாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. வேறு வகையான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடமுடியாதவர்கள் ஆடு கதிரையில் சில நிமிடங்கள் ஆடுவதால் நல்ல பலன் அடையலாம் என்று அச்சாஞ்சிகை கூறுகிறது.

நேற்று மிக நல்ல மனோநிலையில் இருந்திருப்பீர்கள். ஆனால் இன்று உலகிடையே உங்கள் தலையில் ஏறி அமர்ந்துகொண்டு விட்டதோ என்று துயரவெளிகள். எத்தகைய அடிப்படைக் காரணங்களுமின்று உங்கள் மன நிலையில் தீவிர மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. பொதுவாக பெண்களுக்குத் தான் இத்தகைய மனநிலை மாற்றங்கள் அடிக்கடி ஏற்படும். இதனை ஒரு பொருட்டாகக் கருதலாகும்.

வாழ்க்கையில் அன்றாடம் நாம் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள் நம் மனநிலையில் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்துகின்றன. பிரச்சனைகளை சமாளிப்பதற்கேற்ற வழுவினை நமக்கு ஊட்டுவதற்காகவே நரம்பு மண்டலத்தினாடக மூளை, மனநிலை மாற்றத்தினை ஏற்படுத்துகிறது.

வேலைப்பழு அல்லது குடும்பச் சிக்கல்கள் போன்றவற்றால் அழுகக்

ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாதது. இதனால் தாக்கம் வர மறுக்கும். கால நிலையாலும் மனோ நிலை பாதிப்படையும்.

பெண்கள்-குறிப்பாக சில நாட்களுக்கு முன்னரே ஒருவகை மனோ நிலைப்பாதிப்புக்குள் எளுகின்றனர்.

ஹோமோன் சரப்புகளில் ஏற்படும் மாற்றமே இதற்கான காரணமாகும். வெறுப்பு, கோபம், தடுமாற்றம் என்ற பாதிப்புகள் இக்காலக்டத்தில் ஏற்படும். உணவில் கொழுப்புத்தன்மை அதிகரித்தாலும் விட்டப்படும் B சத்து குறைந்தாலும் சோரிவினைக் காட்டும் மனோ நிலையினை அடைவார்கள்.

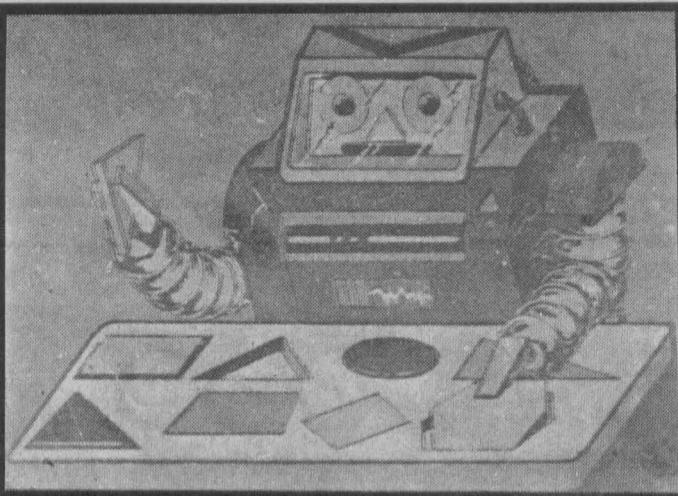
இவையெல்லாம் தற்காலிகமான வையே. ஆனால் இந்திலை தொடர்ந்து நீடிக்குமானால் கணப்பட அதிகரிக்கும். பசியின்மை, தாக்கமின்மை ஆயிய நிலை

தோன்றும். இவ்வாரானால் வெறுப்பு ணர்ச்சி அதிகரித்து வேறுபல கோளாறுகள் ஏற்படக்கூடும். இந்திலை ஏற்படுமானால் நிச்சயமாக மருத்துவமை நிலையிலிருந்து மீன் உங்களுக்கு உதவக்கூடியது உடற்பயிற்சியோகும். உங்கள் மனோ நிலையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி, சிந்தனைத் தெளிவைத் தரவல்ல சாதனம் தொடர்ச்சியான தேகப்பயிற்சியே. 'என்ட்ரேநோபின்' என்படும் இரசாயனப் பொருளை மூளை சரக்க உதவுவதும் உடற்பயிற்சியே. இந்தத்திரவுமே உடலுக்குபிய இயல்பான சக்தியினை வழங்குகிறது.

உடலுறுதியானால் தான் உள்ளமும் உறுதியடையும். சிந்தனையும் தெளிவடையும்.

## சத்திர சிகிச்சைக்கு மனிதர் தேவையில்லை!

## இயந்திர மனிதனே இனி கவனிக்கலாம்!!



மிகவும் சிக்கலான நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து இடுப்பு எழும்பு மாற்ற சிகிச்சை செய்ய இயந்திர மனிதன்களைப் பயன்படுத்த தொடங்கியுள்ளனர். இதற்காகவே அமெரிக்காவில் மக நவீனமான இயந்திர மனிதன்களை தயாரிக்கின்றனர்.

கலிபோர்ஸியாவைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஹோவர்ட் பால், டாக்டர் வில்லியம் பர்கர் ஆகியோர் இடுப்பு எழும்பு மாற்ற ஒப்பரேனுக்கு 'ரோபோடாக்' என்று மீண்திர மனிதனை பயன்படுத்துகின்றனர்.

இதற்கு கொம்பியூட்டர் பெருமளவில் உதவுகிறது. எழும்புக்குப் பதிலாகப் பொருத்தப்படும் மாற்று எழும்பை 'டைடேனியம்' என்றும் உலோகத்தில் உருவாக்குகிறார்கள். கொம்பியூட்டரைப் பயன்படுத்தி இந்த எழும்பு வெட்டி. எடுக்கப் படுகிறது.

மாற்ற எழும்பை கொம்பியூட்டர் திரையை பயன்படுத்தி டாக்டர்கள் தேர்வு செய்கின்றனர். இரண்டு எழும்பும் ஒன்றுக்கொன்று பொருந்துகிறதா என்று கொம்பி

யான ஒப்பரேஷன் துவங்குகிறது. நோயாளியின் இடுப்பில் ஒப்பரேஷன் செய்து இடுப்பு எழும்பை டாக்டர்கள் வெட்டி. எடுக்கின்றனர். அதில் பழுதற்கால வெட்டி விட்டு டைடேனியத்தைப்படிக்கின்றனர்.

இதன்பிறகு 'ரோபோடாக்' இயந்திர மனிதன் அதில் வேகாகத் துளையுகின்றது கொம்பியூட்டர் படத்தை அடிப்படையாக வைத்து அது இந்தப் பணியைச் செய்து முடிக்கிறது. அதன் பிறகு அதனை அந்த நோயாளியின் இடுப்பு எழும்பில் பொருத்தி மற்றொரு டைடேனியம் மூடுகிறதையைப் பொருத்தி வெற்றிரமாக இணைக்கின்றனர்.

'ரோபோடாக்' இயந்திர மனிதனை பயன்படுத்தி 18 நாட்களுக்கு இது போன்ற இடுப்பு எழும்பு மாற்ற அறுவை சிகிச்சைகளை டாக்டர் ஹோவர்பால், டாக்டர் வில்லியம் பர்கர் ஆகியோர் வெற்றிரமாக நடத்தி யுள்ளனர். இதன் மூலம் மற்ற ஒப்பரேஷன்களையும் இயந்திர மனிதன்களும் தயாரிக்கப்பட உள்ளன.

## பிறப்பதற்கு முன்பே திருமணப் பிணைப்பு கனவு கண்டனர் பெற்றோர்-நிறைவேற்றினர் பிள்ளைகள்

### அதிசய நிகழ்ச்சி!

நல் உடலமைப்பிடன் அழு சிறப்பான உத்திராகத்திலுள்ள மாப்பிள்ளை கிடைத்திருக்கும்பொது தடை ஏன்?

திருமணத்துக்களான ஏற்பாடுகள் யாவும் பூர்த்தியில்லை. அடுத் நட்காலை தேவாலயத்தில் திருமணம். முதலநாள் நள்ளிரவு மனமகளின் பெற்றார் ஜோஜியாவி விருந்து வந்தனர். தனது தகப்பனரை ஸ்வி தனது மம்மாருக்கு அறிமுகப் படுத்தியது தான் தாதம்- இருவரும் ஒடிச்சென்று ஒருவரை ஒருவரிக் கொண்டு 'ஒவேங்க்கதறி' அழு ஆரம்பித்தனர்.

மனமக்களாகப் போகும் ஸ்வி மற்றும் ரோனா ஆகியோருக்கு மட்டுமல்லாமல் தாய்மாருக்கும் ஏனைய உறவினருக்கும் எதுவுமே புரியவில்லை. சம்மந்தி இருவரும் கண்ணர் விட்டே அருத்தனர். அந்த அழுகையினை மாற்ற எவ்வாறும் முடியவில்லை. ஏறத்தாழ ஒரு மணிநிரம் வரை இருவராகும் எந் வார்த்தையுமே பேச முடியவில்லை. திக்தித் தினாற மெதுவாக தங்கள் ஆனந்தக்கண்ணிருக்கான கதையைச் சொன்னார்கள். அந்தக் கதையைக் கேட்டிருந்த அனைவருமே, 'இப்படியும் நட்குமா?' என்று ஆச்சரியப்பட்ட







"இப்போதுதான் புரிசிறுது.

எப்போதோ இது புரிந்திருந்தால்...."

என்று சொல்லி நிறுத்தினான் அறிவு நம்பி.

"ஏன் நிறுத்திவிட்டார்கள்?"

என்று வில் புருவம் உயர்ததி வினாக்க்ருபோடு கேட்டான் அஞ்சனா.

கடற்கரை மனஸ்வெளில் ஓட்ட ஒன்று ஒதுங்கிக்கொள்ள இடம் கொடுத்திருந்தது. ஓட்டத்தின் மறைவினிலே தனித்திருந்த காலதார் இருவரும் பணிப்போர் நடத்திக்கொண்டிருந்தனர்.

அஞ்சனாவின் வினாவுக்கு நேரடியாய் விடை சொல்லாமல், வினா எழுப்பினான் நம்பி,

"உன்மையாகச் சொல். என் மனம் துன்பப்படுவதையிட்டு உள்கு வேதனை வில்லைவா?"

"யார் வேண்டுமானாலும் துன்பப் படலாம். அது அவர்கள் இஷ்டம். அதற்காக நான் ஏன் வேதனைப்பட வேண்டும்?"

"யார் வேண்டுமானாலும் என்று பொதுப்படையாகச் சொன்னால் எப்படி? நான் வேதனைப்படுவது உள்கு விருப்பாக இருக்கிறதா என்பதே என் கேள்வி."

உள்ளே மனம் துடிக்கப் பட பட்பாய் கேட்டான்.

தன்னவனின் அன்பிலே நனைய வேண்டும். அவன் இதழ்களில் இருந்து நேசத்துக்குரிய வார்த்தைகளை செவி ஞாரிக் கேட்டு உள்ளம் ஆண்டக் கூத்தாட வேண்டும் என்று மனது துடித்துக் கொண்டே இருக்கும்.

தன்முடு கொடுத்த அளவற்ற நேசம் புரிந்தபோதும், அவன் தன் தேவிதம்களால் அதனை அடிக்கடி சொல்லவேண்டும் என்று மனது கிடந்து தவிக்கும்.

அறிவு நம்பியின் மனதும் தவித்துக் கொண்டிருந்தது.

அது புரிந்து அஞ்சனா என்னும் கட்டமுடுப் பெட்டகம், பேரழுகுச் சித்திரம் தன் உள்ளத்திலே உள்ள தன்னவன் மீதான நிகில்லா நேசம் மறைத்து, தன் பலாச்சளை இதழ்கள் விரித்து பொய்ப்போக நடத்திக்கொண்டிருந்தது.

"ஏன் மௌனமாய் இருக்கிறாய்? என் வேதனை உள்கு விருப்புக்குரிய விசயம். நான் துடித்துப் போவதும், என் மனம் துவண்டு போவதும் உள்கூசு சம்மதம்தான். அப்படித்தானே அஞ்சனா?"

மீண்டும் அதே கேள்வி. அஞ்சனா ஒரவிழியால் அவன் கோபம் இரசித்தான். விரல்மால் மணவில் கோலம் போட்டபடி, மேலும் ஜாலம் காட்டினான்.

"நான் உபகளை துன்பப்படச் சொல்லவில்லை. நீங்கள் துன்பப்பட்டால் அதற்கு நான் என்ன செய்வதாம்?

தற்போதைய அரசியல் நீரோட்டத்தில் தமிழ் தலைவர்களின் நிலை என்ன?

மீ. குபத்ரா-கந்தப்பன்.

தீர்த்திச்சல் போடவேண்டிய வேணை களிலும் போடாமல் இருந்து விடுகிறார்கள்.

தீயர் சிந்தியா! மனித வாழ்வில் மொசமான செயல் எது?

த. எஸ். பிரேமேந்திரன் அப்புகாம் என்டே.

நம்பிக்கைத் துரோகம்.

தீயர் சிந்தியா! வறுமையின் நிறம் என்ன?

ஆர். சகிகலா-திருக்கோணமலை.

சிவம்பு என்கிறார்ஸ். ஆரிக்கை நாடுகளின் பாரதாராமன் பஞ்ச நிலையைப் பார்க்கும்போது குறுப்பு என்று சொன்னால் என்னவென்று யோசிக்கவேண்டியிருக்கிறது.

வடக்கிலும், கிழக்கிலும் புலி களின் நிலை எப்படி உள்ளது?

நம்பிக்கைத் துரோகம்.

எம். மகேந்திரன் இந்தகலை என்டே. மேற்பிறிவு. முடியும் அபிவுகண!

தீயர் சிந்தியா! வறுமையின் நிறம் என்ன?

ஆர். சகிகலா-திருக்கோணமலை.

சிவம்பு என்கிறார்ஸ். ஆரிக்கை நாடுகளின் பாரதாராமன் பஞ்ச நிலையைப் பார்க்கும்போது குறுப்பு என்று சொன்னால் என்னவென்று யோசிக்கவேண்டியிருக்கிறது.

வடக்கிலும், கிழக்கிலும் புலி களின் நிலை எப்படி உள்ளது?

நம்பிக்கைத் துரோகம்.

எம். மகேந்திரன் இந்தகலை என்டே. மேற்பிறிவு. முடியும் அபிவுகண!

தீயர் சிந்தியா! வறுமையின் நிறம் என்ன?

முயற்சி, அதிவந்தம், ஆர்வம். இவற்றிலே முன்னேற்ற தேவையானது எது?

எம். ர. ரியானா-கந்தானாய்-01.

அதிவந்த தை நம் புவதை விட முயற்சியும், முயற்சியில் ஆர்வமும்

உள்ளது.

மலைவினம் என்று சொல்லமுடியாது.

முயற்சி, அதிவந்தம், ஆர்வம். இவற்றிலே முன்னேற்ற தேவையானது எது?

எம். ர. ரியானா-கந்தானாய்-01.

அதிவந்த தை நம் புவதை விட முயற்சியும், முயற்சியில் ஆர்வமும்

உள்ளது.

முயற்சி, அதிவந்தம், ஆர்வம். இவற்றிலே முன்னேற்ற தேவையானது எது?

எம். ர. ரியானா-கந்தானாய்-01.

அதிவந்த தை நம் புவதை விட முயற்சியும், முயற்சியில் ஆர்வமும்

உள்ளது.

முயற்சி, அதிவந்தம், ஆர்வம். இவற்றிலே முன்னேற்ற தேவையானது எது?

எம். ர. ரியானா-கந்தானாய்-01.

அதிவந்த தை நம் புவதை விட முயற்சியும், முயற்சியில் ஆர்வமும்

உள்ளது.

முயற்சி, அதிவந்தம், ஆர்வம். இவற்றிலே முன்னேற்ற தேவையானது எது?

எம். ர. ரியானா-கந்தானாய்-01.

அதிவந்த தை நம் புவதை விட முயற்சியும், முயற்சியில் ஆர்வமும்

உள்ளது.

முயற்சி, அதிவந்தம், ஆர்வம். இவற்றிலே முன்னேற்ற தேவையானது எது?

எம். ர. ரியானா-கந்தானாய்-01.

அதிவந்த தை நம் புவதை விட முயற்சியும், முயற்சியில் ஆர்வமும்

உள்ளது.

முயற்சி, அதிவந்தம், ஆர்வம். இவற்றிலே முன்னேற்ற தேவையானது எது?

எம். ர. ரியானா-கந்தானாய்-01.

அதிவந்த தை நம் புவதை விட முயற்சியும், முயற்சியில் ஆர்வமும்

உள்ளது.

முயற்சி, அதிவந்தம், ஆர்வம். இவற்றிலே முன்னேற்ற தேவையானது எது?

எம். ர. ரியானா-கந்தானாய்-01.

அதிவந்த தை நம் புவதை விட முயற்சியும், முயற்சியில் ஆர்வமும்

உள்ளது.

முயற்சி, அதிவந்தம், ஆர்வம். இவற்றிலே முன்னேற்ற தேவையானது எது?

எம். ர. ரியானா-கந்தானாய்-01.

அதிவந்த தை நம் புவதை விட முயற்சியும், முயற்சியில் ஆர்வமும்

உள்ளது.

முயற்சி, அதிவந்தம், ஆர்வம். இவற்றிலே முன்னேற்ற தேவையானது எது?

எம். ர. ரியானா-கந்தானாய்-01.

அதிவந்த தை நம் புவதை விட முயற்சியும், முயற்சியில் ஆர்வமும்

உள்ளது.

முயற்சி, அதிவந்தம், ஆர்வம். இவற்றிலே முன்னேற்ற தேவையானது எது?

எம். ர. ரியானா-கந்தானாய்-01.

அதிவந்த தை நம் புவதை விட முயற்சியும், முயற்சியில் ஆர்வமும்

உள்ளது.

முயற்சி, அதிவந்தம், ஆர்வம். இவற்றிலே முன்னேற்ற தேவையானது எது?

எம். ர. ரியானா-கந்தானாய்-01.

அதிவந்த தை நம் புவதை விட முயற்சியும், முயற்சியில் ஆர்வமும்

உள்ளது.

முயற்சி, அத



