

# விடுமலை துறை (ஏர்ப்பு)

THINAMUBASU

## SRI LANKA'S

NATIONAL

TAMIL

WEDNESDAY

CHINESE 58

பாராமுமன்றக்  
கலைப்பும்  
ஜனதிபதியின்  
களவும்

# தெற்கே வடக்கே குண்டுகளைத்தேடி வேட்டை வீசி வேட்டை

អាសយដ្ឋាន

ພາບທີ່

ଜୀ  
ଲ୍ଲି  
ଜୀ  
ଲ୍ଲ  
ତି  
ନୀ  
ବି  
ଶିଟ

३

இங்கு  
உதிர்வேல்

卷之二  
三

# உலகக் கண்ண உதைபந்துடம்

# • ஜெம் சுதான் கல்வில் நிபங்கோர்

94

第23回











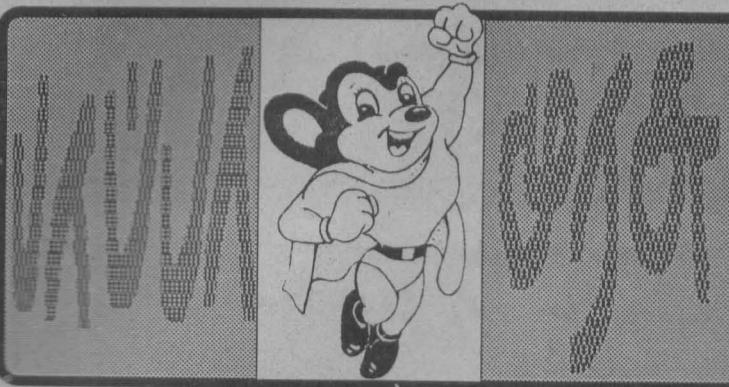












உடன்மிகுந் தவர்களைப் போலே-இல்  
வலுவில் மனிதரில் வோரும்;  
நீண்டகாண் வர்மிலிவித் தோவு-இங்கு  
தின்று மிழுத்தில்வர்மோ!

-கப்பிரமணிய பாதியார்-

### பாப்பா முரசு சிறுகதை

சுந்தரமும் அவன் யாவல் சாருதலும் கவனித்து கூறும் குணம் படத்தவன். தலைமும் யாவது ஒரு கவனுமை அழுத்து வந்து அவனுடைய கவனமைப் பார்த்துக் கேட்டு இரசித்த பிரத அவனுக்கு விருது வைப்பார்கள்.

ஒருநாள் தெருவில் ஒரு தட்டு வயதுச் சிறுவன் ஒரு தட்டுப் போய்வை வைத்துக் கொண்டு பலவீடு வாத்துப் பிசைகளை வாசித்துக் கட்டிக்கொண்டு ருந்தன். அவன் சுந்தரன்-நாநா தமிழினருக்கு மிகவும் பித்தவிட்டது.

"உன் போ என்ன தப்பி?" என்றார்கள்.  
“போய் என்று அவன், “எங்கள் விட்டிருக்கின்ற சப்பிட வருகிறாயா?” என் அழுத்தன்.

அவனும் சுரி என் ஒட்டுக்கொண்டு அவன் விட்டிருக்கு வந்தான். துடுபுலாக்கி சமையல் செய்து அவனுக்குப் பரிமாற வார்கள். அவரை அவர்மாக சாப்பிட்ட அவன் தோண்டியில் முருங்கைக்காய் தான் யட்டிக்கொண்டு முச்சுக் கூடுதல் திணறி பேச்சு முச்சுந்தாக் கீழ் விழுந்துவிட்டான்.

“தய்வோ இறந்துவிட்டானே பழி முத்து வந்துவிடுமே,” எனப் பதறிப் போய்விட்டனர். சுந்தரன் தன் மனைவியிடம் இரசியாக ஏதோ கூறிவிட்டு அச்சிறுவனத் தோன்மீது போட்டுக்கொண்டு துண்டால் பேரிரத்தியபடி எடுத்துச் சென்று ஒரு இருப்பு நிலையத்தில் உள்ள டிக்குப் பரிசுகளிடம், “தயவு செய்து என்பதைக் கொஞ்சம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். டிக்குப் பரிசுகளிடம் வந்து விடுகிறேன்,” எனக்கூறி வெளியேறி விட்டார்.

தீஷ் நேரமாகியும் போனவர் வரவில்லை என்பதால் அச்சிறுவனை டிக்குப் பரிசுகள் எழுப்பாரனார். அவன் எழுமால் போகவே முச்சு விடுகிறானா என்று பார்த்தார். பேச்சு முச்சு இரண்டும் இல்லை. அவன் இறந்துவிட்டதையும் அவனைச் சமந்து வந்தவர் தன்னை ஏழாற்றிவிட்டார்

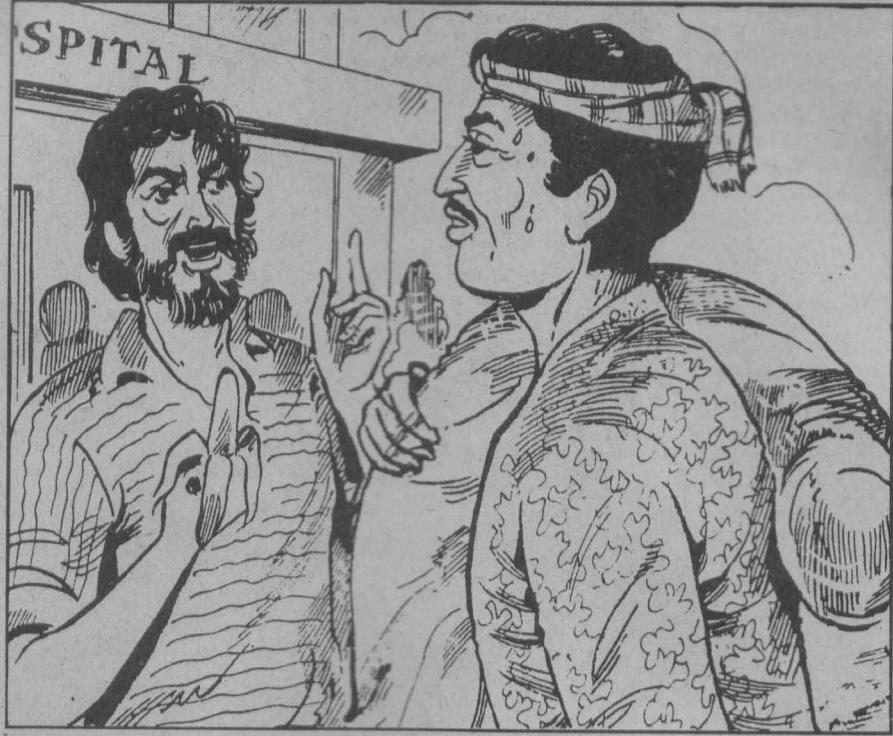
நங்கு எடுத்துச் சென்றான். ஆஸ்பத்திரிக்கு இவன் சென்ற சமயம் அங்கே மனநோயாளி ஒரு ஜூஸ் துண்டை வரவழைத்தான். அவன் கூவியாளைப்பொருத்து தன் கையில் இருந்த வாவைப்பழுத்தைக் காட்டி, “நன் இதைத் தருகிறேன். நீ அதைத் தருகிறாயா?” என்று கேட்டான். கூவியாளுக்கு மருத்துவர்

### ஐஸ் வைக்கிறார் மூல்லா

அரசு செவழிக்கும் பணம் எல்லாம் ஒழுங்கா மக்களுக்குப் போய்ச் சேருகிறதா? என்ற கேள்வி எழுந்தது. அரசன், மூல்லாவின் கருத்தைக் கேட்டான். மூல்லா ஒர் ஜூஸ் துண்டை வரவழைத்தார். ஒவ்வொரு அமைச்சர் கைமிலும், பிரது முக்கிய அதிகாரிகளிடமும் கொடுக்கச் செய்தார். சில்லெண்று இருந்ததால் உடனே அடுத்தவரிடம் கொடுத்துவிட்டார்கள்.

அப்படி வேகமாக கைக்குக்கை மாறியுமே, கடைசியில் அரசனிடம் வரும்

போதுகாலபங்குகூட மிகுங்கிலை. ‘இப்படித்தான் அரசு செவழிக்குப் பணம்’ என்றார் மூல்லா.  
எம். தில்லைராஜா தமிழ் தெசியக் கல்லூரி-பசுநா



### பலே சிறுவன்

பறிது, “இந்தச் சிறுவன் யாருடையவேனா அவர்கள் வந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்.” என்று மூன்றுமறை கூவினான்.

அப்போது, அந்த வழியாகக் காலில் வந்து கொண்டிருந்த தம்பதிகள், “எங்களுக்குக் குழந்தையே இல்லை. அவனை நாங்கள் எடுத்து வர்க்கவிரோம்,” எனப் பெற்றுக்கொண்டனர்.

சிறுவனைப் பெற்றுக் கொண்ட தமிழ்தின் வேறு யாரும் அவன் சுந்தரன் சாருதலை தமிழ்தின்கள்.

அவர்கள் அவனைப் பார்த்தும் நிகைத்துப் போனார்கள். “அடே நம்ம வீட்டில் இந்துபோன சிறுவன் முழுப்படியும் நம் வீட்டிற்கே வந்துவிட்டானே. இவன் உயரோடு இருந்தாலா வாவது நாம் எடுத்து வளர்க்கலாம்,” என்றார்.

அப்போது ஒரு சூரல், “அப்பையன் உயரோடு இருந்தால் நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்வது உறுதியா? சத்தியம் செய்ய முடியுமா?” என்று கேட்டது.

தமிழ்தெரும் பேச்க்குரல் வந்த நிகையைப் பார்த்தார். பேசியது யாருமில்லை. அச்சிறுவனேதான். சிறுவன் சாகில்லை, என்று தெரிந்தும் அவர்கள் வியப்பிடன் சிறுவனை நேர்க்கி “நீ எப்படி உயிரோடு இருக்கிறாய்?” என்று கேட்டனர்.

### விகுகிலத்தக்ஞம் விடைக்ஞம்

1. உணவை அகுத்துவார்கள். பாத்தி ரத்தை வீசவார்கள். அது என்ன?
2. விகையை சாப்பிடவாம். பழத்தை சாபிடுமதியாது. அது என்ன?
3. தாய் போகும்பெல்லாம் மகஞு போவான்? யார் இவர்?
4. தோட்டத்திலே ஜெந்து மர்க்கள். அவற்றை ஆட்டவாம் அசைக்கவாம். பிடிக்க முடியாது? அது என்ன?
5. ஒரு பிள்ளைபெற்றுவிட்டு ஊரரேயே கூப்பிடுவான். யார் அவன்?
6. கையில்லை, காலில்லை, கழுத்துண்டு, தலையில்லை. அது என்ன?
7. கடிலே பூத்த பூ-கொடி யிலே பூக்காதப் பன்னி பு?
8. கண்ணுண்டு பார்க்கமாட்டான். வாயுண்ணு சாப்பிடமாட்டான். அது என்ன?
9. காட்டிலே இருப்பான் கட்டையன். கட்டத்தால் இனிப்பான் நெட்டையன். யார் இவன்?
10. கடையிலே இருப்பான். வெட்டினால் அருமான். வீதியில் கிடப்பான். யார் இவன்?
11. பார்த்தால் ஒருமுகம், கேட்டால் பலமுகம். என்ன முகம்?
12. ஜந்துமுக்கில் ஒரு கல்வின் பெயர். ஆனால் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பொதுவான் பெயர். யார் அது?

### வீடுகிலத்தக்ஞம் விடைக்ஞம்

12. சுதாமுப படி சுதாகிடுவார்கள். பாத்தி ரத்தை வீசவார்கள். அது என்ன?
13. விகையை சாப்பிடவாம். பழத்தை சாபிடுமதியாது. அது என்ன?
14. தாய் போகும்பெல்லாம் மகஞு போவான்? யார் இவர்?
15. கண்ணுண்டு சாப்பிடமாட்டான். வாயுண்ணு சாப்பிடமாட்டான். அது என்ன?
16. காட்டிலே இருப்பான் கட்டையன். கட்டத்தால் இனிப்பான் நெட்டையன். யார் இவன்?
17. கடையிலே இருப்பான். வெட்டினால் அருமான். வீதியில் கிடப்பான். யார் இவன்?
18. பார்த்தால் ஒருமுகம், கேட்டால் பலமுகம். என்ன முகம்?
19. ஜந்துமுக்கில் ஒரு கல்வின் பெயர். ஆனால் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பொதுவான் பெயர். யார் அது?

### வீடுகிலத்தக்ஞம் விடைக்ஞம்

20. சுதாமுப படி சுதாகிடுவார்கள். பாத்தி ரத்தை வீசவார்கள். அது என்ன?
21. பார்த்தால் ஒருமுகம், கேட்டால் பலமுகம். என்ன முகம்?
22. ஜந்துமுக்கில் ஒரு கல்வின் பெயர். ஆனால் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பொதுவான் பெயர். யார் அது?

### வீடுகிலத்தக்ஞம் விடைக்ஞம்

23. சுதாமுப படி சுதாகிடுவார்கள். பாத்தி ரத்தை வீசவார்கள். அது என்ன?
24. பார்த்தால் ஒருமுகம், கேட்டால் பலமுகம். என்ன முகம்?
25. ஜந்துமுக்கில் ஒரு கல்வின் பெயர். ஆனால் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பொதுவான் பெயர். யார் அது?

### வீடுகிலத்தக்ஞம் விடைக்ஞம்

26. சுதாமுப படி சுதாகிடுவார்கள். பாத்தி ரத்தை வீசவார்கள். அது என்ன?
27. பார்த்தால் ஒருமுகம், கேட்டால் பலமுகம். என்ன முகம்?
28. ஜந்துமுக்கில் ஒரு கல்வின் பெயர். ஆனால் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பொதுவான் பெயர். யார் அது?

### வீடுகிலத்தக்ஞம் விடைக்ஞம்

29. சுதாமுப படி சுதாகிடுவார்கள். பாத்தி ரத்தை வீசவார்கள். அது என்ன?
30. பார்த்தால் ஒருமுகம், கேட்டால் பலமுகம். என்ன முகம்?
31. ஜந்துமுக்கில் ஒரு கல்வின் பெயர். ஆனால் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பொதுவான் பெயர். யார் அது?

### வீடுகிலத்தக்ஞம் விடைக்ஞம்

32. சுதாமுப படி சுதாகிடுவார்கள். பாத்தி ரத்தை வீசவார்கள். அது என்ன?
33. பார்த்தால் ஒருமுகம், கேட்டால் பலமுகம். என்ன முகம்?
34. ஜந்துமுக்கில்



அறிந்து கொள்ளுங்கள் - ஆரோக்கியம் பெறுங்கள் - ஆனந்தமாய் வாழுங்கள்

# மருத்துவம்

தண்ணீர் பருது உடல் நலம் பெருகும்

தண்ணீரை ஒருநாளும்

ஒதுக்க வேண்டாம்!



**சபா** தான் குவர்த நீரைப் பருக்கால் போதும். நல்ல தேவையிலிருக்கும் நீண்ட நடக்கும் உணவாகவும். தனசி 6 முதல் 10 கிளாஸ் தண்ணீர் பருதுவால் உடலுக்கு குறித்துவதுடன் உயிர்ப் பணியினையும் அது புரிந்து உடலில் உள் அழுக்குகளை அற்றி இரசாயன சமச்சீரையும் கண்காலிப்பதுடன் தொற்று நோய்க் கிருக்கால் அதுவோட்டால் தடுக்கிறது.

இன்மாரு விழுநானிகள் கூறுகின்றனர். போதுயான தண்ணீர் பருகாதவர்களுக்கு

**வீட்டு வைத்தியம்**

**விஷயமுள்ள வெந்தயம்**

உடனத்தால் வயிரு வலத்து அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் சிற்று வெந்தயத்தை வறுத்துப்பொடி செய்து தேவில் குழுத்துச் சாப்பிட இரண்டு வேளை மருந்துவிலேயே குணம் தெரியும்.

இரவில் சிற்று வெந்தயத்தை நீரில் காலையில் நீராகரத்தில் போட்டுக் குடித்தால் எப்படிப்பட்ட உடல் குடும்தனிந்துவிடும். சிற்று வெந்தயத்தை

சிறுநீர்க்கை கோளாறுகள், நீர்த்தன்மை வற்றல், தொற்று நோய்க்கிருமிகளை எதிர்க்கும் சக்தியற்றுப்போதல் போன்ற சிக்கல்கள் தோன்ற வாய்ப்புண்டு.

"பலர் பச்சைத் தண்ணீருக்குப் பதிலாக காபி, தேனீர், பழரசாபானங்கள், போத்தலகளில் அடைக்கப்பட்ட குளிர் பானங்கள் ஆயியற்றையும் மதுபானங்களைகளைகள் பாவிக்கிறார்கள். இவை தண்ணீர் போன்ற திரவப்பொருள்தானே என்று இவற்றைப் பருத்திட்டு தண்ணீரை ஒதுக்கி விடுகின்றனர். உண்மையில் வெறும் பச்சைத் தண்ணீருக்குள் குணம் இவற்றில் இல்லை என்றுதான் கூற வேண்டும். இத்தகைய பானங்களில் தங்குப் பயக்கும் இரசாயனப் பொருட்கள் கூறுகிறார் டாக்டர் பிற்றர் வினாபர் என்ற விழுநானி.

நாம் உண்ணும் உணவில் செமிபாட்டை ஊக்குவிப்பதுடன் ஊட்டச் சத்துப் பதர்த்தங்களை உடலில் செர்ந்து கிட்கும் உயிர்மங்களுக்கும் தண்ணீரே எடுத்துச் செல்கிறது. உடலில்

சூயில் போட்டுக்கொண்டு ஒரு டம்பர் மேர் குடித்தால் உண்ண சம்பந்தமான வயிற்று திரும்.

இதில் விட்டமின்கள் 'ஏ' மற்றும் 'ஐ', இரும்பு, கல்சியம், புரதம் போன்றவை அடங்கியுள்ளன.

இதனால் கூயாய்வைத்துக்கொடுத்தால் சாய்ச்சல் குணமாகும். கடும் வயிற்று வலியுடன் சேர்ந்த பொருமல், கீடுபேசி. வயிற்றுப்போக்கு, உணவு அஞ்சளம், பரிசினமை, தீராத இருமல், சரல் மன்றங்கள் வீக்கம், கீல்வாதம், நீரிழுப் போக்கு வர்ந்து உபாதையாக தீர்க்கிறது.

இதைத் தைலமாகத் தயாரித்து

வெப்பநிலையினை சமப்படுத்துகிறது. உடலின் பல பாகங்களிலிருந்தும் வரும் கழிவுப் பதர்த்தங்கள் சிறுநீர்க்கத்தில் வந்து சேர்ந்து விடாமல், அவற்றை வெளியேற்ற வும் தண்ணீரே உதவுகிறது. உள்ளுறுப்புக்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று உராசிவிடாமல் உயிர்ப் பணி புரிவதும் தண்ணீரே. தேங்கும் அழுக்கும் வியர்களைவும் சிறுநீராகவும் வெளியேற்றுவும் தண்ணீரே உதவுகிறது.

சுவாசம் சீராக இருப்பதற்கும் நீர் மிகவும் அவசியம். சுவாசப்பையும் குழாயும் நீர்ப்பிடிப்புள்ளவாசிப்பால் சுவாசிப்பதும் முடியாதகாரியம். சரல், நுணர்வும் ஆயிய உள்ளுறுப்புகள் மீது நோய்க்கிருமிகள் தாக்கிவிடாமல் பாதுகாத்துக்கொண்டிருக்கும் பணியினையும் தண்ணீரே செய்கிறது.

உங்கள் உடம்பு நீர் வற்றிக் காய்ந்து போனால் இருதயமும் சிறுநீர்க்கும் பாதிப்படுவதும் வயிற்றில் கூறுகிறார் டாக்டர் பிற்றர் வினாபர் என்ற விழுநானி.

இங்கள் உடம்பு நீர் வற்றிக் காய்ந்து தண்ணீரே தீங்கற்றது" என்று கூறுகிறார் டாக்டர் பிற்றர் வினாபர் என்ற விழுநானி. இத்தகைய கருத்துக்களைக் கூறும் விழுநானிகள், கத்தமான தண்ணீரை போதிய அளவு பருஞ்சுமடி கூறுகின்றனர். எடுத்துச் செல்கிறது. உடலில்

தண்ணீரை வழுக்கத்தை ஆகாமல் தடுக்கும் கச்சி இதற்குண்டு.

வெந்தயத்தீல் இன்னொரு விசியமும் இருக்கிறது. ஆண்மை விருத்திக்கு அருமையான நீராரணம். மாயம்-மருந்து வேக்கயம் என்று அவைந்து ஏமாற்ற தேவையில்லை. கையில் வெந்தயம் இருக்க வீண் அலைச்சல் ஏன்?

**மருந்தாகும் மஞ்சள்**

செற்றுப் புன்னைக்கு, காலைச் சுத்தமாகக் கூழித்துடைத்து, விரல்களுக்கு இடையில் மஞ்சளை அளுத்துத் தடவினால் குணமாகும். உடலுறம் கொடுக்கும் இது ஒரு நோப் பதுப்புப் பொருளாகும். இது ஒங்கும் தயாரிக்க ஆலைப்பால் பொருளாகவும்

# விந்தைகள்

தீரண்ட தசை

இருந்தால் போதுமா?

இடையாது தேகுப் பயிற்சி செய்து, தங்கள் உடம்பை உருண்டு திரண்டு, தசைப்பிடிப்புள்ளதாக வைத்திருப்பவர்களே உண்மைப் பலசாலிகள்; அவர்களே கதைகள் என்று அவர்களைப் பார்த்து பொறுமையில் புழுங்குவோர் பவங்கள். ஆனால் அவர்களைவட்ட உடல் மெலிந்து, உருண்டு திரண்ட தசையற்ற வர்களே உண்மையான தோகாரோக்கியமான வர்கள் என்ற பாக்டர் ஹாசிப் ரனியோல் கூறுகிறார்.

டாக்டர் ரனியோல், கஷ்வரி தடகள வீரர்கள் மற்றும் உதவந்தாட்ட வீரர்கள் ஆயிய 298பேரை தனது ஆய்வகளுக்குப் படுத்தினார். இவர்கள் உறுதியான தசை வளர்க்கியில் நாட்டம் கொண்டு தேகுப் பயிற்சிலீபூடுவோர் இரத்தக் கொதிப்புக்கு அதிகம் இடம் தருகின்றனர் என்றார்கள். அவர்கள் தேகுப் பயிற்சியின் மூலம் உடலுறதி பெறவதுடன் தோகாரோக்கியத்தை வளர்கள் உருண்டு திரண்டு விரைப்படுவதன் வாழலாம்.

ஆனால் அவர்கள் கொண்டு விரைப்படுவதன் விளைவை விரைவாக கொண்டு வர்களைக் கொண்டு சொத்தான் அதிக உணவின் மூலம் தங்கள் உடலில் கொழுப்பினைச் சேர்ப்பவர்களைப் பார்க்கின்றனர். இரத்த அமூல வழுக்கும் குவர்களையே உடல் கொடுத்துவிடுகிறது என டாக்டர் ரனியோல் கூறுகிறார்.

பயன்படுகிறது.

பாலுடன் காய்ச்சி உட்கொண்டாலும் கொதிக்கும் நீலில் கலந்து மூச்சடன் உள் வாங்கினாலும், ஒமத்துடன் சேர்ந்து கூட்டுப்போல் புகைத்தாலும் தொண்டைப்புன், சளி முதலையில் கொல்லக்கூடாது என்று வேண்டுகோள் விடுதிருக்கின்றனர்.

பூமா என்றழைக்கப்படும் கரும்புவி

ஒன்று பத்து வருடங்களுக்கு முன்னர் ஒரு சேர்க்கல் கீழுளியிருந்து தப்பி கொடுத்தால் கொடுக்குஞ்சுக் காடுகளுக்குன் மறைந்து விடுதிருக்கின்றனர். பூமா என்றழைக்கப்படும் கரும்புவி ஒன்று பத்து வருடங்களுக்கு முன்னர் ஒரு சேர்க்கல் குழுவிலிருந்து தப்பி விடுதிருக்கின்றனர். பூமா என்றழைக்கப்படும் கரும்புவி ஒன்று பத்து வருடங்களுக்கு முன்னர் ஒரு சேர்க்கல் குழுவிலிருந்து தப்பி விடுதிருக்கின்றனர். பூமா என்றழைக்கப்படும் கரும்புவி ஒன்று பத்து வருடங்களுக்கு முன்னர் ஒரு சேர்க்கல் குழுவிலிருந்து தப்பி விடுதிருக்கின்றனர்.

இது ஒரு புது விவரம் பெறுகிறது.

கட்ட மஞ்சள் பொடியை பற்பொடியாக உபயோகித்தால் பல நோய்கள் குணமாகும்.

மஞ்சள் கிழங்கியில் சாறு கண்ணற்கியை நீக்கும்.

கல்வரைல் பித்த நீர் கருப்பதையும் கட்டியாலைதையும் மஞ்சள் குணமாக்கும்.

கிடைக்கிற விழுநானிகள் கூறுகிறார்.











