

Registered as a Newspaper in Sri Lanka - QD/143/NEWS/2020

சுப்பிரமணியன் மாநில வழக்காக  
வினாக்கள் மற்றும் பதிகங்கள்

# நிதிராண்

உருவாக்க

MITHIRAN VARAMALAR மிதிராண் வாரலூர்

மகுடம் 54 - மணி 07

Sunday  
April 12  
2020

Rs.  
40/-





Page No.

3 முகப்பு

Page No.

5 Beauty

Page No.

7 கொடுராணாவின்  
பிழியில்...

Page No.

9 ஓயாகா

Page No.

11 சிறுகதை

Page No.

12

பெண்கள்  
துணிச்சலுடன்...

Page No.

16

பெண்களும்  
சிறுவர்களும்

Page No.

21 புத்துயிர்

Page No.

23

&amp;

24

சினிமா



## COVID - 19

பாதிக்கப்பட்டால் நூற்றில் 97 சதவிதம் குணமாகி உயிர் பிழைக்கும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

இதே கொரோனா வைரஸ் இதற்கு முன்னும் பூழியில் இருந்திருக்கிறது. அது மனிதர்களைத் தாக்கியிருக்கிறது. எப்படி தெரியுமா? மனிதர்களுக்கு இயல்பாக வரும் மூன்றில் ஒரு பங்கு சளிக் காய்ச்சலுக்கு கொரோனா வைரஸே காரணம்.

எல்லா விலங்கிலும் கொரோனா வைரஸ் இருக்கிறது.

தற்பாதுகாப்புக்காக சானிடைசர், ஹெண்ட்-வொஷ் என்றில்லாமல் சுவர்க்காரமிட்டும் கை கழுவலாம்.

பொதுமக்களுக்கு முகக் கவசங்கள் தேவையில்லை (மருத்துவ, சுகாதாரப் பணியில் ஈடுபடுகிறவர்களுக்குத்தான் வேண்டும்). பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சிரியான முறையில் பயன்படுத்தத் தெரிந்தால் மட்டுமே உபயோகிக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பினிப் பெண்களுக்கும் பாதிப்பின் வீரியம் குறைவே.

ஜன்து வயதுக்குட்டட குழந்தைகள் உயிர் பிழைக்கும் சுதாகிதம் மிக அதிகம் (99.1%).

உலகில் மருந்து கண்டுபிடிக்க முடியாத பல நோய்கள் இருக்கின்றன. குறிப்பாக டெங்கு. எனவே, கொரோனாவுக்கு கூடுதல் அச்சும் தேவையில்லை.

சிகிச்சை என்பது பாதிப்பைப் பொறுத்தது. நோயைப் பொறுத்ததல்ல. எனவே, நடைமுறையிலுள்ள சிகிச்சைகளே போதுமானது.

நாய், பூனை, பறவைகள் வைத்திருப்பவர்கள் பொதுவான சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றினாலே போதும். செல்லப் பிராணிகளுக்கு என்று சிறப்பு பாதுகாப்பு எடுவும் தேவையில்லை.

பாதிக்கப்பட்டவர்களிலும் 15% பேருக்கு மட்டுமே ICU, Ventilator தேவைப்படும்.

(மருத்துவர் பவித்ரா வேங்கட கோபாலனின் சில அறிவுரைகள்)

## வெ.பூண்டு சாப்பிட்டாலும் வைரஸ் தொற்றும்!

கொரோனா வராமல் தடுக்க இஞ்சி, வெள்ளைப்பூண்டு, மினகு முதலியவற்றை அதிகம் சாப்பிடவேண்டும் என சிலர் கருதுகிறார்கள். இவற்றை சாப்பிடாலும் கொரோனா வரத்தான் செய்யும். கொரோனாவிலிருந்து தப்பிக்கும் ஆப்வத்தால் வெள்ளைப்பூண்டை அதிகம் பச்சையாக சாப்பிடாத்ரீகள். அது தொண்டையில் வீக்கம் உண்டாக்கிவிடும்... ஜாக்கிரதை!



## அறிகுறிகளை உதாசீனப்படுத்தாதீர்கள்!

வறட்டு இருமல் + தும்மல் = காற்று மாசுபாடு  
இருமல் + சளி + தும்மல் + மூக்கு ஒழுகுதல் = பொதுவான சளி

இருமல் + சளி + தும்மல் + மூக்கு ஒழுகுதல் + உடல் வலி + பலவீனம் + லேசான காய்ச்சல் = காய்ச்சல்  
உலர் இருமல் + தும்மல் + உடல் வலி + பலவீனம் + அதிக காய்ச்சல் + சுவாசிப்பதில் சிரமம் = கொரோனா வைரஸ்

இவை சமீப காலமாக சமூக வலைத்தளங்களில் பரவிவரும் தகவல்கள் ஆகும். இதை வலைத்தளங்களில் உண்மை என நம்பிக்கொண்டு வைரஸ் நோயை உணர அறிகுறிகள் முற்றிப்போகும் வரை காத்திருக்கின்றனர். ஆனால், அதை முற்று முழுதாக பின்பற்றவது தவறு.

இந்த அறிகுறிகள் அனைத்தும் அந்தந்த நோய்களுக்கு உரியவை தான் என்றாலும் எந்த நோய்க்கும் மருத்து வரிடம் ஆலோ சனை பெற்று முடிவு காண்டதே சிறந்த வழி என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

எந்த அறிகுறி ஓரிரு நாட்களுக்குள் கட்டுப்படாமல் இருக்கிறதோ, எந்த அறிகுறி நாடுக்கு நாள் தீவிரமாகிறதோ அதை உதாசீனப்படுத்தவே கூடாது. அருகிலிருக்கும் மருத்துவரை கட்டாயம் அணுகி ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

தற்போதைய கூழில் சர்வதேசப் பயணிகள், அவர்களோடு தொடர்பி விருந்தவர்கள், நோய் பாதிப்பு உறுதிசெய்யப்படவர்களோடு தொடர்பி விருந்தவர்கள், தனிமைப்படுத்தல் வார்த்தீல் தனிமைப்படுத்தப்படவர்களின் குடும்பத்தினர், அவர்களோடு நேரடித் தொடர்பிலிருந்த நுபர்கள், அபாய வலயப் பிரதேசத்தில் வசிக்கும் மக்கள் ஆகியோர் தங்களின் எந்தவோர் அறிகுறியையும் உதாசீனப்படுத்திவிட வேண்டாம்.

## வடிவ பேப்போஸ்?

பசிக்கு உணவுமில்லை

பாய் விரித்தால் நல்ல

தூக்கம் இல்லை

வசிக்க வீடுமில்லை எங்களை

வந்து பார்க்க யாருமில்லை

●

கொதிக்கும் உலைக்கு

கொள்ளி வைக்க நாதியில்லை

கொஞ்சம் அரிசி வாங்கி

கஞ்ச வைக்க காசும் இல்லை

பஞ்சம் எங்களுக்கு புதிதுமில்லை

●

தேயிலைக் கொழுந்து கிளர்ஸி

போதிய ஊதியம் இல்லை

தேடிட்ரிய வருமானத்தில்

தேவைகள் தீவும் இல்லை

கோசங்கள் போட்டும் பயணேதுமில்லை

●

நிவாரணம் வந்தபாடுமில்லை அது

நிம்மதியைத் தந்தபாடுமில்லை

சங்கடமும் புரியவில்லை இன்னும்

எங்கள் சுந்தரியம் உய்யவில்லை

விழியாதபொழுதாக எங்கள் நிலை

●

கடிவாளம் போட்டதுபோல்

கவலைகளே என்றும் தொல்லை

இடவிழுந்தாற் போல் மலையை

மக்கள் நிலைமையில்லை

விழவு எப்போது விடையும் புரியவில்லை.

ஶ சுஜிமகேவ்,  
ஆரையம்யதி-02.



# How to Apply Mascara

## கடைகளில் வெவ்வேறு தரம்வாய்ந்த

Mascaraக்கள் கிடைக்கின்றன அவற்றில் தரமான Mascaraவை பார்த்து வாங்கிக்கொள்ளுங்கள்.

Mascara முகத்துக்கான மேக்கப் முழுமையாக முடிந்த பின்னரே போடவேண்டும்.

கண்களைச் சுற்றியும் கண் புருவும் போன்ற வற்றை சீர்சைய்த பின்னர் Mascara போட்டால் கண் பிரகாசம் பெரும், அழகும் அதிகரிக்கும்.

சரி Mascaraவை எப்படி போடுவது என பார்ப்போம்.



**1** Mascara போடும் முன்னர் கண்ணிமையை சீர்ப்புத்திக்கொள்ளுங்கள். இதற்கு Eyelash Curler மிக முக்கியம். இவை கடையில் கிடைக்கின்றன.

**2** இதனை கையிலெடுத்து கத்தரி பிடிப்பது போல அதனை விரல்களில் கொழுவி பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு பிடிக்கும்போது வளைவு மேலே இருக்கும்படியாக பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

**3** இனி Eyelash Curlerஇனை புருவத்தில் மேல் வைத்து ஜந்து முறை அமுத்தம் செய்யுங்கள்.

**4** இதேபோன்று இரண்டு கண்களையும் செய்து கொள்ளுங்கள்.

**5** கண் இமை தற்போது மேல் வளைந்து சீராக நிற்கும்.

**6** இப்படி செய்யும்போது கண் இமை மேல் வளைந்து காணப்படுவது மட்டுமன்றி கண் பெரிதாகவும் தெரியும்.

**7** பின்னர் Mascaraவை எடுத்து மேல் கண் புருவத்தின் கீழே வைத்து மெல்ல மேலே இழுக்க வேண்டும்.

**8** அடுத்ததாக Mascaraவை இமைப் பகுதியில் வைத்து சிக் செக்காக மேலே நகர்த்தவேண்டும்.

**9** அத்துடன் இமையின் மேல் பகுதியிலேயும் சற்று பூசிவிட வேண்டும்.

**10** Mascara ஆடுத்தியாக நிற்பதாக உணர்ந்தால் வெறுமனான ஒரு Mascara பிரஸினை எடுத்து இமையினை சீர்சைய்து கொள்ளலாம்.



# 5 Tips for Weight LOSS

## நடிகை ரம்யா

### 1. Water

நாங்கள் நாளாந்தும் அருந்தும் தேநீர், கோப்பி பானங்கள் தவிர்ந்து நாள் ஒன்றுக்கு 25 கிலோ கிராம் எடைக்கு ஒரு லீற்றர் நீர் என்ற அடிப்படையில் நீரருந்தவேண்டும்.

Eg: 50Kg எடையுடைய ஒருவர் நாள் ஒன்றுக்கு 2 லீற்றர் நீர் அருந்தவேண்டும்.

### 2. More Veggies less carbs

உணவு எனும்போது உணவில் 75 வீதம் சோறும் மிகுதி 25 வீதம் காய்கறிகளையும் சேர்த்துக்கொள்கிறோம். இது மிகவும் தவறான ஒரு முறையாகும். எனவே, இம்முறையை மாற்றி இனி உணவில் 50 வீதம் காய்கறிகளையும் 25 வீதம் சோறு, உருளைக்கிழங்கு போன்ற கார்போஹெஹாட்ரேட் உணவுகளையும் மிகுதி 25 வீதம் பூத உணவுகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மரக்கறிகளை வெறுமனே கறிகளாக மட்டுமல்லாமல் கூப், செல்ட் போன்ற முறையிலும் சாப்பிடலாம். இப்படி சாப்பிடால் பசி அடங்காது என்பவர்கள் சோறுக்கு பதிலாக ஓட்ஸ், சப்பாத்தி போன்றவற்றை சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

அத்துடன் பண்ணீர், தயிர், வெண்ணைய், பருப்பு போன்ற பதார்த்தங்களையும் அசைவ பிரியர்கள் முட்டை, இரைச்சி போன்றவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இதனாட்படையே 55 வீதம் மரக்கறிகள், 25 வீதம் கார்போஹெஹாட்ரேட், 25 வீதம் பூதம் என்பதை மறவாதீர்கள்.

### 3. Avoid Junk Food

கடைகளில் கிடைக்கும் சிப்ஸ், சவ்ஸ், கேக், பிஸ்கெட்ஸ் இப்படி பார்த்து பார்த்து வாங்கி உண்கிறோம். இவை அனைத்திலுமே மா, என்னைய், சீனி உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. இவை நம் உடல் எடையை அதிகரிக்கக் கூடியது. எனவே, இவற்றை தவிர்ப்பது நன்று.

### 4. 40 Minutes walk

எவ்வளவு வேலைப்படி இருந்தாலும்கூட அன்றாடம் 40 நிமிடம் நடக்க மறவாதீர்கள். வேலை முடிந்து வரும்போது சிறிது தூரம் நடந்து வாருங்கள். வேலைத்தளம், பொது இடம், வீட்டு தொடர்மாடிகளில் லிப்ட்டை பயன்படுத்தாது படியை பயன்படுத்துங்கள். அவை உங்கள் உடலுக்கு நன்று.

### 5. Sleep for 8 hours

7 - 8 மணி நேரம் நித்திரை கொள்ள மறவாதீர்கள். எவ்வளவு வேலைப்படஞாக இருந்தாலும் நித்திரைக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள். நித்திரை குறையும்போது உடல் சருமம் தோய்வடைவதுடன் உடல் எடை அதிகரித்து நோய்களும் உருவாகும்.

எனவே, நேரத்துக்கு நித்திரை வர மறுக்கிறது என்பவர்கள் தீயானம் Body Massage போன்ற முறைகளை கையாள்வதன் மூலம் உடலும் மனமும் புதுணர்ச்சி பெறுவதுடன் நல்ல நித்திரையும் வரும்.

எனவே, இந்த 5 விடயங்களையும் முறையாக கடைப்பிடித்தால் உடல் எடை சீராக இருப்பதோடு நோய்களும் நம்மை நெருங்காது.



நீ கொடுத்த  
மரியாதையும்

நீ செய்த  
தானமும்

நீ செய்த  
துரோகமும்

நிச்சயம் ஒருநாள்  
உன்னைத் தேவைந்து

நீ செய்ததை விட சிறப்பாக  
செய்துவிட்டே போகும்!

# ஒரு நாள்

**தியாகி**

தன்னை  
அழித்து  
என்னை  
உருவாக்கியவள்  
என்  
தாப்.  
வி.எம்.எம்.ஏ.காதர்.

சாவி  
இல்லாத  
பூட்டு...  
சிம் இல்லாத  
செல்...  
செயலி  
இல்லாத  
கணினி...  
பிறருக்கு  
உதவி  
செய்யாத  
மனிதன்.

# ஐ லவ் யூ அப்பா

அப்பாவும், 4 வயது மகனும் அவர்களுடைய புதிய காரை துடுத்துக்கொண்டிருந்தார்கள். அப்பொழுது சிறுவன் ஒரு சிறிய கல்லை எடுத்து காரின் கதவு பக்கத்தில் சுரண்டி கொண்டிருந்தான். சுத்தத்தை கேட்ட அப்பாவுக்கு கோபம் தலைக்கேறியது... கடுப்பில் மகனுடைய கையைப்பிடித்து, நான்கு முறை உள்ளங்கையில் விளாசிவிட்டார். அப்பொழுது கான் கவனித்தார் “அவர் அடித்தது ஸ்பேன்னரை கொண்டு என்பதை. வலியில் தூடித்த மகனை மருத்துவமனைக்கு தூக்கி கொண்டு ஓடினார் பல எழும்புகள் முறிந்துவிட்டால்.. இனி விரல்களை குணமாக்க முடியாது என்று மருத்துவர்கள் கைவிரித்தனர்.

மகன் வலி நிறைந்த கண்களுடன் அப்பாவைப் பார்த்து “அப்பா.. என்னோட விரல்கள் திரும்ப வளர்ந்துஇரும் இல்லப்பா?” என்று கேட்டவுடன், கண்ணீருடன் மொளனமாக வெளியேவந்தார். வெளியில் நின்றிருந்த காரை பல தடவைகள் எட்டி, எட்டி உடைத்தார். கண்ணீருடன் தலையில் கையை வைத்துகொண்டு காரின் முன்பு உட்கார்ந்து விட்டார்.

அப்பொழுது கான் அந்தக் கீர்ள்களைக் கவனித்தார் என்ன எழுதியிருக்கிறது என்று. அந்த வாசகம் “ஐ லவ் யூ அப்பா”.

மனிதர்களை பயன்படுத்துகிறோம், பொருட்களை நேசிக்கி ரோம்... எப்பொழுது மனிதனை நேசித்து, பொருட்களை பயன்படுத்தப் போகின்றோமோ..

**மாத்தத்தை மாத்தத்து**

- ஜெகன்  
சாவகச்சேரி



# பொனி ஒலைகளி நாவி ஓக?

ஓஹோ சொன்ன கதை

ஜிப்பானைச் சேர்ந்த மன்னன் ஒருவனுக்கு ஜென் குரு ஒருவர் தோட்டக்கலையைப் பயிற்றுவித்தார். மூன்றாண்டு போதனைகளுக்குப் பிறகு, அரசனின் அரண்மனைத் தோட்டத்துக்கு வந்து பார்க்கப் போவதாகச் சொன்னார். “இங்கே கற்றுக்கொண்டதை உனது தோட்டத்தில் செய்து பார். நான் திடீரென்று ஒருநாள் அங்கே வருவேன்” என்றார்.

தனது ஆசிரியர் தோட்டத்துக்கு வந்து பார்க்கப் போகும் நானை அரசன் மிகவும் எதிர்பார்த்தபடி தன் தோட்டத்தைத் தயார்படுத்தினார். தோட்டத்தின் ஒரு சின்ன மூலையைக் கூட விட்டு-வைக்காமல் கண்ணும் கருத்துமாகப் பராமரித்தான். ஆயிரம் பணியாளர்களை அதற்காக இருவும் பகலும் ஈடுபடுத்தினான். அந்த நாளும் வந்தது, தோட்டம், தூல்லியமாக மாசுமருவற்ற ஓயியம் போல எழுவிடன் காட்சியித்தது.

குரு வந்து தோட்டத்தைப் பார்வையிட்டார். தனது ஆசிரியரால் எந்தத் தவறையும் கண்டுபிடிக்க முடியாது என்று மன்னன் பெருமித்துடன் இருந்தான். ஆனால், தோட்டத்தைப் பார்த்துக்கொண்டே வந்த குருவின் முகம் தீவிரமானது. எப்போதும் கலகலப்பாக இருக்கும் குருவின் முகம் இறுக்கமடைவதைப் பார்த்த மன்னனுக்குக் கலக்கம் ஏற்பட்டது. சூழின் மௌனத்தைக் கலைக் கவுரும்பிய அரசன், என்ன குறை குருவே என்று கேட்டே விட்டான்.

“தோட்டம் அழகாகவே இருக்கிறது. ஆனால், பொன் இலைகள் எங்கே? இங்கே உதிர்ந்த இலைகளைக் காணவில்லை. காற்றில் பட்டாக்கும் மஞ்சள் பழப்பு இலைகள் எங்கே? அவை இல்லாமல் தோட்டம் இறந்துபோனதைப் போலக் காட்சியிக்கிறது. அங்கே பாடலே இல்லை, நடனமும் இல்லை. எல்லாம் செயற்கையாக தெரிகின்றன” என்றார் ஜென் குரு.

மன்னர் உதிர்ந்த இலைகள் அத்தனையைப் பயிற்றுப்படுத்தச் சொல்லியிருந்தார். தரையிலிருந்த இலைகளை மட்டுமல்ல செடிகள், மரங்களிலிருந்த வாடிய இலைகளையும் அப்பற்படுத்தியிருந்தார். மரணமும் ஒரு அங்கம்

என்பதை அவர் நினைக்கவேயில்லை. மரணமின்றிப் போனால் வாழ்க்கை என் பதே இருக்காது என்பதை அவர் கருதியிருக்கவேயில்லை.

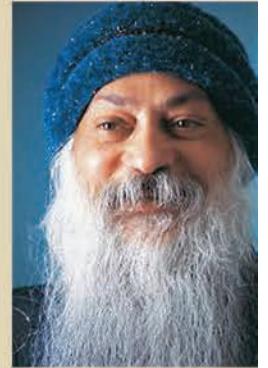
ஆம்! குரு சொன்னது சரிதான். அதனால்தான் இந்தத் தோட்டம் உயிர்ப்பு குண்ணி காணப்படுகிறதென்பதை மன்னர் உணர்ந்தார்.

“தங்க இலைகளைப் போலவே தங்கமாய் ஒளிரும் காற்றறையும் காணவில்லையே. அந்தக் காற்றறைக் கொண்டுவர வேண்டும்” என்று ஜென் குரு சொன்னார். அவரே ஒரு வாளியை எடுத்துக் கொண்டு தோட்டத்துக்கு வெளியே போய், பெருக்கி அப்பற்படுத்தப்படிருந்த இலைகளில் கொஞ்சம் அளவின் எடுத்து வந்தார். அந்த இலைகளை தோட்டமொன்கும் தூவினார். காற்று அடிக்கத் தொடர்க்கியது. இலைகள் சரசரக்கத் தொடர்க்கின. இசை வந்தது. இலைகளின் நடனம் தொடர்க்கியது.

“இப்போது வாழ்வ வந்துவிட்டது. காற்றில் பொன் மின்னுகிறது” என்றார் குரு.

எல்லா எண்ணாங்களும் உங்கள் மனத்திலிருந்து உதிர்ந்து விழுத் தொடர்க்கும் போது, உங்கள் பிரக்களை வெறுமைனே நிற்வாணமாக நிற்கிறது. வெகு ஆழத்தில் உங்கள் வேர்களுக்கருகில் காற்று சுழன்றிடக்க, உங்கள் அனைத்து எண்ணாங்களும் உங்களிடமிருந்து சுழன்றிடத்து வெகுதாரம் சென்றுவிடுகின்றன.

அவை உங்களில் ஒரு பகுதியாக தற்போது இல்லை. அவை அங்கேதான் சுழல்கின்றன. ஆனால், அவை உங்களின் ஒருபகுதியல்ல. நீங்கள் கடந்துவிட்டங்கள். நீங்கள், மலையிலிருந்து பார்ப்பதைப் போல அவற்றைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதுதான் தியானம்.



## கொவிட் - 19

உலக மக்களில் பெரும்பகுதி யினரை ஆட்கொண்டுள்ளது. இதனால் பல நாடுகளில் வாழ்வாதாரம், பொருளாதாரம் பாதிப்புற்றிருக்கும் நிலையில் அகதிகள் மற்றும் புலம்பெயர்ந்தோர் முகாம்களில் வசிக்கும் குடியேற்றவாசிகளின் வாழ்க்கைமுறை இன்னும் மோசமானதாக காணப்படுகிறது.

உலகின் பல நாடுகளில் குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் செறிந்து வாழும் அகதிகள் தொற்றுதலுக்கு இலக்காகியும் அபாய வலயத்துக்குள் சிக்கியுள்ளனர். அவர்களை நோய்த்தாக்கத்திலிருந்து மீட்டு புதிய வாழ்க்கைக்கு இட்டுச்செல்வது அந்நாடுகளின் அரசுகளுக்கு பெரும் சவாலை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

பிடிபிடி (உகாண்டரி), ஸாதுரி (ஜோர்தான்), தடாப்-குமா (கென்யா), கொக்க் பஸார் (பங்களாதேவு) முதலியவற்றின் வரிசையில் கிரீஸ் நாட்டிலும் அதிகமான அகதிகளை உள்ளடக்கிய முகாம்கள் உள்ளன.

அடிகாவில் உள்ள “மலகாசா”, லெஸ்பாாஸ் தீவிலுள்ள “மோரியா”, சவியாவில் உள்ள “ரிட்சோனா” என்பனவற்றை குறிப்பிடலாம்.

கிரீஸ் நாட்டில் தற்போது 1900க்கு மேற்பட்ட ஒரு வார்த்துக்குள் 2 ஆயிரத்துக்கு மேலாக அதிகரிக்கக்கூடும்) கொரோனா தொற்றாளர்கள் உறுதிப்படுத்தப்பட்டிருப்பதோடு 80க்கு மேற்பட்ட உயிரிழப்புகள் பதிவாகியுள்ளது.

மேற்குறிப்பிட்ட முகாம்களிலும் வைரஸ் தொற்றாளர்கள் இனாங்காணப்பட்டுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ரிட்சோனா முகாமில் வசித்த பெண்ணொருவர் அருகிலுள்ள மருத்துவமனையில் குழந்தை பிரச்சிவித்தபோது அவருக்கு நோய்த்தொற்று இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. இப்பெண்ணே முதல் அகதி தொற்றாளராக பதிவு செய்யப்பட்டவர்.

பிறகு அந்த முகாமைச் சேர்ந்த பெரும்பாலானவர்களை கொரோனா தொற்று பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தியபோது 20 குடியேற்றவாசிகள் தொற்றாளர்களாக உறுதிப்பட்டனர். அதனை தொடர்ந்து, ரிட்சோனா முகாமில் வசிக்கும் 2300 பேரும் பொலில் கண்காணிப்பில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு அங்கு மேலதிக பரிசோதனைகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

அவர்களுக்கு நோய்த்தொற்று

ஏற்பட்டிருப்பதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவித்தபோதும் நோய்க்கான எந்த அறிகுறியும் நோயாளர்களிடம் தென்படவில்லை என்கிறது. கிரேக்க இம்பெயர்வு அமைச்சு.

வைரஸ் தொற்றின்போது சனநெரிசல் குடியேற்ற-வாசிகளுக்கு ஆயுபத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை சுட்க்காட்டி, அகதிகளை முகாம்களிலிருந்து வெளியேற்றுமாறு ஜோப்பிய ஒன்றியத்-தின் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள், மருத்து-வர்கள் மற்றும் கல்வியாளர்கள் தொடர்ந்து வலியுறுத்தி வருகின்றனர்.

இதன்போது சர்வதேச இடப்பெயர்வு நிறுவனத்தின் (IOM) செய்தித் தொடர்பாளர், அக்குடியேற்றவாசிகளுக்கு உணவுக்கடைகளையும் சுகாதார கருவிகளையும் தாம் விறியோகிக்கத் திட்டமிட்டுள்ளதாகவும் அதனாடாக அவர்கள் தொடர்ந்து மருத்துவ வசதிகளை அணுகுவார்கள் என்றும் கூறியுள்ளார்.

### தொடரும் மர்மங்கள்

மோரியாவில் நோய் பரவும் அச்சம் நிலவும் இசுக்கழலில் வன் முறைகளும் மர்மதாக்குதல்களும் இடம்பெற்ற தொடங்கியுள்ளன.

அன்றையில் 16 வயது ஆப்கானிய இணைஞர் 20 வயது ஆப்கானிய நபராராநுவரால் கத்திகுத்துக்கு இலக்காகி உயிரி முந்துள்ளார். அதன்பிறகு முகாமி வூள்ள சிறுவர்களும் அவர்களுக்கான பகுதியில் வன்முறைகள் பாரதுராமாகி சிறுவர்கள் தாக்கப்பட்டுள்ளனர்.

10 வயதுக்குப்பட்ட சிறுவர்கள் பலர் தற்காலை செய்து, தற்காலைக்கு முயற்சித்த சம்பவங்களும் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே நடந்துவருகின்றன.

2016ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதம் 19ஆம் தித்தி மோரியா முகாமில் ஏற்பட்டத் தீவிப்துக்கு இன்றுவரை உறுதியான காரணம் கண்டறியப்படவில்லை. இவற்றின் பின்னணியில் இருப்பதென்ன என்பதே புரியாத புதிர்.



இடம்முகாமில் வசிக்கும் ஆயுபகானில்-தாணைச் சேர்ந்த பற்வானா அமிரி (16

வயது) என்ற சிறுமி சக மனிதர்களுக்கு கொரோனா தடுப்பு குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்திவருகிறார்.

“வைரஸை எதிர்த்து போராடுவது எப்படி என்பது அகதிகளுக்கு தெரிந்திருக்கக் கேள்வேன்டும். இளையவர்களாகிய நாம் நம் குடும்பத்தின் மிக முக்கியமானவர்கள்...”

வைரஸைக்கு எந்த கட்டுப்பாடும் கில்லை. அது அனைவரையும் சம்மாகவே எதிர்கொள்ளும். நீங்கள் வீட்டுக்குள் தங்கியிருக்கும்போதும், நாங்கள் முகாமில் தங்கியிருக்கும்-போதும்கூட நம் சுகாதார பாதுகாப்புக்கு எந்த உத்தரவாதமும் கிடையாது...”

ஆகவே, கைகளை நன்றாக கழுவவது-தான் இப்போது நம் பாதுகாப்புக்கு சிறந்த வழியாகிறது...” என தன் வயதையொத்த சிறுவர்களிடமும் அவர்களுக்கு குடும்பத்தினரிடமும் எடுத்துரைக்கிறார்.

சிறுவர்களிடத்தில் இத்தகைய விழிப்புணர்வும் துணிகரமான எண்ணாங்களும் ஏற்பட்டிருப்பது உலகம் முழுவதன் கவனத்தையே ஏற்கும்பட்டுள்ளது.

ஏதென்றால் வடக்கிலுள்ள மலகாசா முகாமில் வசித்துவந்த 53 வயதுடைய ஆப்கானில்தானிய நபர் ஏதென்ன லுள்ள மருத்துவமனைக்கு மாற்றப்பட்டு, அவர் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டபோது கொவிட் 19 வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்பது தெரியவந்துள்ளது.

அதனை தொடர்ந்து கொரோனா பரவலால் தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள இரண்டாவது அகதி முகாம் மலகாசா

என அந்நாட்டு இடம்பெயர்வு அமைச்சு கடந்த 5 ஆயும் தித்தி அறிவித்தது. அத்துடன் முகாமில் வசித்துவரும் நாற்றுக்கணக்கான அகதிகளை தொடர்களன்பில் வைத்து வைரஸ் பரவலின் தீவிரத்தை அவதானித்துவருகிறது.

தப்பிப் பிழைக்குமா மோரியா?

“அகதிமுகாம்கள் வைரஸ் பரவுக்கு சாதகமான இடங்களாகும். அதிலும் தீவுகளிலுள்ள முகாம்களின் கூழலமைப்பானது சன நெஞ்ருக்கடி, சுகாதாரமற்ற பிரச்சினைகளால் நோய்த்தாக்கத்தை அதிகப்படுத்தி ஒரு பாது சுகாதார பேரழிவையே ஏற்படுத்திவிடும்” என்கிறார், கெய்வன் போசோர்க்கமர்.

 மா. உஹாநந்தினி

இவர் ஜெர்மனியிலுள்ள பீல்ஃப் பெல்ட் பல்கலைக்கழகத்தின் பொது சுகாதாரப் பள்ளி மருத்துவம் பேராசிரியருமாவார்.

இவரது கருத்துப்படி அபாயகட்டத்தில் சிக்குண்டிருக்கும் ஒரு தீவாக ஸெல்பாஸ் காணப்படுகிறது. இத்தீவில் தஞ்சமடைந்திருக்கும் ‘மோரியா’ முகாம் அகதிகள் எப்போது, என்ன நடக்குமோ என்று ஒவ்வாரு நிமிடமும் பயந்து கடக்கிறார்கள். ஆனால், அங்கு இதுவரை எந்தவொரு கொரோனா தொற்றாளரும் இனாங்காணப்படவில்லை என்பதே ஆச்சரியம்.

(தொடர்ச்சி 8ஆம் பக்கம்)



(7ஆம் பக்க தொடர்ச்சி)

கொரோனா மட்டுமன்றி இன்னும் கொடிய நோய்கள்கூட தாக்கக்கூடும் எனுமளவுக்கு ஆபத்தான, அசுத்தமான, சுகாதாரமற்ற முறையில் அங்குள்ள குடியிருப்புகள் விளங்குகின்றன. அதுவே அம்மக்களின் உயிர்ப்பத்துக்கு முக்கிய காரணம்.

3000க்கும் குறைந்த அகதிகள் வாழ்வதற்கென கட்டமைக்கப்பட்ட மோரியா முகாம், இன்றைக்கு 18 - 20 ஆயிரம் பேரை உள்ளடக்கியிருக்கிறது. வயதானவர்கள், சிறுவர்கள், ஆண்கள், பெண்கள் என பல தரப்பட்டவர்களும் அந்த சிறிய பறப்புகள்தான் முடங்கிப்போய்களென்ற.

அவர்களுள் 5 மாதங்களாக முகாமில் வசிக்கும் யசீர் என்ற 18 வயது இளைஞர், முகாமின் சில பகுதிகளை காண்னாரியின் மூலம் புதியிட, இளம் படத்தயாரிப்பாளர் குழு அவ்வீட்டோயோ பதிவை வெளியிட்டிருந்தது.

அதனாடாக காண்பிக்கப்பட்ட சில காட்சிகள் முகாமின் அவலட்சனத்தை தெள்ளத்தெளிவாக எடுத்துக்காட்டியது.

முகாமின் ஒரு பகுதியிலுள்ள குழாயில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு நீர் வீணாக வழிந்தோடிக்கொண்டிருக்கிறது. குழாய்களை சுற்றி உடைந்துபோன சுவர்களில் பாசிகளும் கறைகளும் அப்பியிருக்கிறது. நிலம் பெயர்த்துக்கிடக்கிறது.

கை, முகம் கழுவதற்கென வரிசையாக உள்ள குழாய்களில் ஒரு குழாயை திறந்தால் நீர் வரவில்லை. அதற்குப் பதிலாக, காந்து வெளித்தள்ளும் சத்தம் கேட்கிறது. இன்னுமொரு குழாயின் பிடி வலது, இடது புறமாக சுற்றிக்கொண்டேயிருக்கிறது. அதிலும் நீர் வரவில்லை. குழாய்களுக்கு கீழுள்ள sink மண்ணும் சுகதியுமாக கிடக்கிறது. அன்றாடப் பயன்படுத்தும் குழிவறைகளில் சில உடைந்து வெடித்து காணப்படுகிறது. குழாய் நீருக்காக ஆட்கள் வரிசையில் நிற்கிறார்கள்.

ஆண்களின் குளியலறை பகுதியில் வாசாக்கதவு வரை எல்லோரும் ஆடைகளை கையில் வைத்துக்கொண்டு குளிப்பதற்காக நீண்ட வரிசையில் நிற்கிறார்கள்.

குழாய்யில் பெண்களின் வரிசையும் நீருள்ளவுக்கு சனப்பெருக்கம் அதிகமாக இருக்கிறது. அவர்களுக்கு ஏதேனும் உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டால் அனுகுவதற்கு மருத்துவர்கள் அருகில் இல்லை. நோயிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ள சுவாசக்கவசங்கள், கையறைகள், ஏனைய சுகாதார கருவிகள் என எதுவும் போதுமான அளவில் இல்லை.

குதிரீரும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவில்தான் போத்தல்களில் விநியோகிக்கப்படுகிறது. உணவையும் மனிக்கணக்காக வரிசையில் காத்திருந்து பெற்றுச் செல்கிறார்கள்.

சுவர்க்காரங்கள் மற்றும் தூய்மையாக்கப் பொருட்களுக்கும் பற்றாக்குறை நிலவுகிறது. எங்கு பார்த்தாலும் கூட்டம் கூட்டமாக குவிந்துகிடக்கிறார்கள்.

ஒரு பெண்பிள்ளை மன்றத்தையில் தேங்கிக்கிடக்கும் நீரில் கைகளை வைத்து குழுத்தும் நன்றைத்தும் விளையாடுகிறார். கானும் இடமெல்லாம் தூய்மையற்ற நிலையில் இருக்கிறது. ஜந்தாறு பேர் ஒரே கூடாரங்களில் தங்குகிறார்கள்.

கிறீஸ் அரசு சுய தனிமைப்படுத்தலை மக்களிடத்தில் வலியுறுத்திவருகிறது. இங்கே சில பெண்கள் சுய தனிமைப்படுத்தல் என கண்டெய்ந்துகளில் படுத்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அந்த இடமும் அவர்களுக்கு போதுமானதாக இல்லை.

இதுகுறித்து அங்கே களாப்பனியில் ஈடுபட்டுள்ள எம்.எஸ்.எஃப் ஸ்டீல்லைகளாற்ற மருத்துவர்கள் - Doctors Without Borders நிறுவனத்தின் பணித்தலைவர் ஸ்டீபன் ஒபரெய்ட்,

“உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டால் சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கவேண்டும் என்பது எமக்கு தெரியும். ஆனால், இங்கே அது சாத்தியமில்லை.... மோரியாவில் ஒருவேளை வைரவு பறவத் தொடங்கினால் அதை கட்டுப்படுத்துவது மிகக் கடினம்...” என தெரிவிக்கிறார். தற்போது ஏனைய முகாம்களில் தொற்று உறுதியாகிவிட்டதால் மோரியாவிலும் முன்னெச்சரிக்கையாக வெளியே செல்வதற்கு தடைவிதிக்கப்பட்டுள்ளது.

முகாமில் பணிப்ரிய மருத்துவர்களும் செவிலியர்களும் மொழிபெயர்ப்பாளர்களும் அதிகளவில் நியமிக்கப்படுவார்கள், துப்புவ பணிகளை முன்னெடுக்கவும் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் என்பது கீரீஸ் சுகாதார அமைச்சு அறிவித்துள்ளது.

தற்போதைய புள்ளிவிபரப்படி, கிறீஸ் நாட்டில் வசிக்கும் பலம்பெயர்ந்தோர் மற்றும் அகதிகளின் எண்ணிக்கை சுமார் 1 லட்சத்து 10 ஆயிரம். அவர்களில் ஜந்து தீவுகளில் வாழ்வர்கள் கிடைத்தட்ட 40 ஆயிரம் பேர். அதில் ஒரு பகுதியினரான மோரியா அகதிகள்... கொரோனாவை வென்று மயிரிலையில் தப்பிப் பிழைப்பார்களா என்பதே உலகளவில் எழுப்பப்படும் கேள்வி!



## நன்றியுணர்வுடன்...

இறப்புக்குள் நின்று  
இறப்புகள் நிகழாமல் - இருக்க  
இருப்புக்காய் போராடும் மருத்துவம்...  
பொறுப்புகளோடு  
மனித இருப்புக்காய்  
உடல், உள அலுப்புகள் பாராது...  
உலகங்கும் போராடுது  
மனிதநேய மருத்துவம்...  
பெற்றவர், உற்றவர் கூட உடனிருக்க  
வேண்டாமென்று சொல்லி  
அவர்களுக்கு பாதுகாப்புறைத்துவிட்டு...  
உற்றாரை தூரத்தே வைத்து  
கொரோனா வைரஸால்  
பாதிக்கப்பட்டவர் அருகே  
தாம் இருந்து அளப்பரிய சேவையாற்றி  
மெய்சிலிர்க்க வைக்கும் மருத்துவம்...  
இது பொய்யில்லை  
என் மெய்வருத்தி எழுதுகிறேன்...  
கண்கலங்கி நீர் சொரிகின்றது...  
அண்மைக்காலமாக  
கோரத்தாண்டவமாடும்  
கொரோனா வைரஸின்  
கொடுமையிலிருந்து  
உயிர்களைக் காக்க...  
மருத்துவர்கள், தாதியர்கள்  
வைத்திசாலையில் பணிப்பிரவோரின்  
உளமாற்ற சேவைகண்டு  
நஞ்சம் பெருமை கொள்கிறது...  
மனித இனமே...!  
உலகத்தார் யாவரும் சமமே என  
உணர்த்த இது காலம்  
இட்ட கட்டளையோ...?  
இல்லை காலனாவனின்  
கோரத்தாண்டவமோ...?  
ஓய்வறக்கப்பின்றி உழைத்த  
மருத்துவர்கள் பலரது உயிரைக்கூட  
பிடுகிப் போகிறது கொரோனா...  
ஆபத்து என உணர்ந்தும்,  
நோயாளர் அருகிலிருந்து  
மருத்துவ ஆற்றுக்கை செய்து  
பாதுகாப்பு செய்கிறது...  
இன்னோரன்ன நெருக்கடிகளுக்கு  
மத்தியிலும் இட்ர்கால  
சேவையாற்றி வரும் உலகவாழ்  
இறையருளைப் பிரார்த்தனை செய்கிறோம்...  
நடமாடும் தெய்வங்கள்  
உங்களுக்கும் நல்லருள் கிடைத்திடவே...  
இதுவரை இரவு, பகல் பாராது  
மருத்துவப் பணியாற்றி  
கொடுமை நோயாம் கொரோனாவால்  
காவுகொள்ளப்பட்ட உலகவாழ்  
மருத்துவத்துறையினர் யாவருக்கும்...  
சிரம்தாழ்த்தி தங்கள் சேவையை  
அகம் நிறைத்து வணங்குவதோடு...  
இன்னோரன்ன நெருக்கடிகளுக்கு  
மத்தியிலும் இட்ர்கால  
சேவையாற்றி வரும் உலகவாழ்  
இறைதாதர்களான மருத்துவத்துறை  
சார்ந்தவர்களையும் மனிதநேயப்  
பணிகளையாற்றி வருகின்றவர்களையும்  
பெருமிதத்துடன் நோக்கி...  
இந்நோய் எதிர்ப்புப் பணிகளில்  
ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற  
ஆட்சி, அதிகார, அரசினர்க்கும்  
உலகவாழ் காவல்துறையினர்  
படைத்துறை சார்ந்தவர்கள்,  
அரசு, அரசு சார்பற்ற உத்தியோகத்துறைகள்  
ஊடகத்துறையினர் யாவரையும்  
நன்றியுணர்வுடன் நோக்குகிறோம்...  
உலக மக்களின் ஏக்கம் நிறைந்த  
வாழ்வியலில் இருந்து  
நன்றியுணர்வுடன்  
ஒரு நோக்காக இதைப் பதிவிடுகிறேன்...

# நோயதிர்ப்பு சக்தியை நிதிகரிக்கும் யோகா

**இ**ந்தியாவைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட ஒர் பழங்கால கலைதான் யோகா. ஆனால், இன்று உலகில் அனைத்து இடங்களிலும் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

'நோய்நாடு நோய்முதல் நாடு அதுதனிக்கும் வாய்நாடு வாய்ப்பச் சையல்'

**கருத்து:** நோய் அறிந்து நோய்க்கான மூலகாரணம் அறிந்து அதை தணிக்கும் வழியை அறிந்து சரியாக சையல்பட வேண்டும்.

இவ் திருவள்ளுவரின் குறளுக்கு இனங்க.

சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரையமுடியும். அதுபோல் உடல் என்ற ஒன்று இருந்தால்தான் 'உலகம்' என்கிற கலைக்கூடத்தில் 'வாழ்க்கை' என்கிற எழிலோவியத்தை தீட்டிப்பார்க்க முடியும். உடல் என்ற ஒன்று இருந்தால் மட்டும் போதாது, அதில் உறுதியும், ஆரோக்கியமும் நிலைத்திருக்கவேண்டும்.

'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற சௌல்வம்' என்ற இலக்கணத்துக்கு ஏற்ப நோயில்லா பெருவாழ்வு வாழ சித்தர்கள் நமக்களித்த வற்றாத இரு அருஞ்செல்லாங்களே மருத்து வழும், போகக் கலையும் ஆகும்.

யோக ஆசிரியர் என்ற வகையில் என்னால் முடிந்த தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.



யோகாசனம் பற்றி பொதுவாக எல்லோரும் என்ன நினைக்கிறார்கள்?

ஏதோ மனசு கொஞ்சம் இளையப்பாறுதல், உடலுக்கு நெகிழ்வுதன்மை யோகாசனத் தால் கிடைக்கும் என்ற பொது நோக்கு உள்ளது. ஆனால், தற்போதைய ஆய்வுகள் யோகாசனம் செய்வதால் பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன என்று தெரிவிக்கின்றன. யோகாசனம், உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதோடு, நோயதிர்ப்பு சக்தி மேம்படுத்தி உடல் உணர்ச்சிகளை சமநிலைப்படுத்தி, கவனத்தை குவிக்கவும் உதவுகிறது. மொத்தத்தில் நிம்மதியை அளிக்கிறது என்கின்றன ஆராய்ச்சி முடிவுகள்.

'ஸ்திரா-சுகம-ஏசனம்' என்ற அடிப்படையில் பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

sthira-sukham-asanam

sthira ஸ்திரம் - உறுதியாக

sukham ஸ்து சுகம்

asanam ஸ்தி ஆசனம்

முதலில் உடல் ஆடுமால் நிலையாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு வலியில்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இறுதி நிலையை முயற்சிக்க வேண்டும்.

இதற்குரிய நாட்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சில ஆசனங்களை செய்வதற்கு பல மாதங்கள் கூட ஆகலாம். மாறாக அவசரப்பட்டால் தவறு நேரலாம்.

தற்போது உலகம் முழுவதும் பேசப்படும் ஒரு முக்கியமான பேச்சாக இருப்பது என்றால் அது கொரோனா வைரஸ் பரவல் குறித்துகான். சீனாவிலிருந்து உலகின் அனைத்து பகுதிகளிலும் கொரோனா வைரஸ் பரவி, பீதியைக் கிளப்பியுள்ளது. தற்போது இலங்கையில் இந்திலை.

இன்றைய கணிப்புப்படி நிறைய பேருக்கு கொரோனா வைரஸ் இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. இதுவரை கொரோனா வைரலின் தாக்கத்தால் உயிரிழந்தோரைப் பார்த்தால், அது பலவீணாமாக இருக்கும்.

முதியவர்கள் மற்றும் நோயதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருக்கும் நடு நிலையானவர்களும் உள்ளனர் எனவும் கருதிக்கொள்ளலாம்.

"Coronavirus Spread: Surprising Ways You're Weakening Your Immune System"

ஆம், ஏனெனில், இந்த வைரஸ் பலவீணாமான நோயதிர்ப்பு அமைப்பைக் கொண்டவர்களைத்தான் விரைவில் தாக்குகிறது.

எனவே, கொரோனா வைரலின் தாக்கத்திலிருந்து தப்பிக்க நினைத்தால், நோயதிர்ப்பு மண்டலத்தைக் கொண்டிருந்தால், அது உடலில் கார்ப்பரேடோல் அளவை அதிகரித்து, 'நல்ல' புரோஸ்டாக்லாண்டின்களின் உற்பத்தியைக் குறைக்கிறது.

புரோஸ்டாக்லாண்டின்கள் என்பவை செல்லுலார் மொசுஞ்சர்கள் போன்ற உள்ளுரும்யமாக்கப்பட்ட ஹோர்மோன் ஆகும்.

# யோகா

பலவீணமடைகிறது. அதைத் தெரிந்து திருத்திக்கொண்டால், வேகமாக பரவி வரும் கொரோனா வைரலின் தாக்கத்திலிருந்து தப்பிக்க வாய்ப்புள்ளது.

நோய் வந்தபின்பு மருந்து தேடி ஓடுவைத் தீடி, நோய் வராமலேயே உடலை சீர்படுத்திக்கொள்வதுதான் சிறப்பானதும், புத்திசாலித்தனமானதும் ஆகும். அந்த வகையில் நோய்கள் நெருங்கமுடியாத வகையில் உடலை செதுக்கும் திறன்படைத்த 'யோக்கலை' மருந்துவத்தைவிட ஒருபடி மேலான சிறப்பைப் பெற்று விளங்குகிறது.

உடற்பியிற்சிகளிலேயே மிகவும் சிறந்தது என்றும் சொல்லலாம். இது உள்ளத்தை மட்டுமின்றி, உடலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள உதவும். யோகாவின் மூலம் குணப்படுத்த முடியாத பிரச்சினைகளே கிள்ளை. அன்றாடம் நாம் சந்திக்கும் பிரச்சினைகளுக்கு நல்ல தீர்வை யோகாவின் மூலம் காண முடியும்.

உடற்பியிற்சி அல்லது ஜில் உடல் கட்டமைப்பும் பயிற்சிகள் உடலின் அனைத்து உறுப்புகளும் இருந்துபோல் வலிமையாவதற்கு மட்டுமே பயிற்சி அளிக்கிறது. அதனாலேயே அதன் பயிற்சிகள் யாவும் வேகமான அசைவுகளாகவும், அதிகம் வலுவுள்ள பயிற்சிகளாகவும் அமைகிறது. உடலின் உள்ளே சில உறுப்புகள் மிருந்துவான தன்மையுடன் இருந்தால்தான் அவைகளால் சிறப்பாக பணியாற்ற முடியும். ஆனால், அதைப்பற்றி கவலைகொள்ளாமல் மென்மையாக இருக்கவேண்டிய உள்ளுருப்புகளையும் இறகுவது விடுகிறது.

ஆனால், யோகாசனப் பயிற்சி உடலை இறுக்குவதில்லை. மாறாக உடலை நன்கு துவங்கும் தன்மையுடன் வைக்கிறது. சிறுகுழந்தைகளின் உடல் எவ்வாறு இருப்பர் போல் வளையும்தன்மை பெற்றுள்ளதோ அதே தன்மைக்கு உங்கள் உடலைக்கொண்டு வருகிறது. எனவே, முதுமையிலும் உடல் இளமையும் சுறுசுறுப்பும் பெற்று திகழ்கிறது.

இப்போது ஒருவரது நோயதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலவீணாக்கும் பழக்கங்கள் எவ்வளையன்று காண்போம். அதைப் படித்து தெரிந்து அப்பழக்கத்தை உடனே மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

## மன அழுக்கம்

இன்று மன அழுக்கத்தால் ஏராளமானோர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஒருவரது நோயதிர்ப்பு மண்டலத்தில் பெரிய தாக்கத்தை மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தும். அதுவும் நாள்பட்ட மன அழுக்கத்தைக் கொண்டிருந்தால், அது உடலில் கார்ப்பரேடோல் அளவை அதிகரித்து, 'நல்ல' புரோஸ்டாக்லாண்டின்களின் உற்பத்தியைக் குறைக்கிறது.

புரோஸ்டாக்லாண்டின்கள் என்பவை செல்லுலார் மொசுஞ்சர்கள் போன்ற உள்ளுரும்யமாக்கப்பட்ட ஹோர்மோன் ஆகும்.



செல்வி. டொகினா மயிலேந்திந்திரன்

(YIC India, CYA International)

சர்வதேச அங்கீராம் யெற்ற யோகா ஆசிரியர். இயக்குனர் ரிதமிக் யோகா அகாடமி, வத்தனள். inforhythmyoga.lk

இவை நோயதிர்ப்பு செயல்பாட்டை ஆதரிக்கின்றன, இருத்த நாளாங்களை நீர்த்துப்போகச் செய்கின்றன, 'துமெனான்' இரத்தத்தைத் தடுக்கின்றன. மற்றும் அழற்சி என்றப்படுத்தன்மை கொண்டவை. எனவே, நீங்கள் மன அழுக்கத்தில் இருப்பதோன்று உணர்ந்தால், உடனே அதைப் போக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுவார்கள். அதுவும் யோகா, தியானம், குமேபத்தினருடன் மனம்விட்டு பேசுதல், குழந்தைகளுடனும், முதியவர்களுடனும் சேர்ந்து உணவு உண்ணுதல் அவர்களோடு கிடைக்கும் நோய்களை செலவழித்தல் போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவார்கள்.

## மோசமான உணவுப் பழக்கம் அவ்வது யத்

அதிகம் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் பூச்சிக்கொல்லிகள், கெமிக்கல்கள், செயற்கை சைவயூட்டிகள் மற்றும் பதப்படுத்தும் பொருட்கள் போன்ற நோயதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலவீணப் படுத்தும் உட்பொருட்கள் இருக்கும். இப்படிப்பட்ட மோசமான உணவுகளை ஒருவர் அடிக்கடி உட்டிக்கொண்டு வந்தால், யெட்டு பொன்ற பெயரில் உணவை தவிர்த்தல் போன்றன.

பலவீணமான நோயதிர்ப்பு மண்டலத்துக்கு வழிவகுத்து, அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பாட்டுச் செய்யும்.

தற்போது கொரோனா வைரஸ் பரவி வருவதால், முழுந்தவரை வீட்டிலேயே ஆரோக்கியமான உணவை சமைத்து சாப்பிடும் பழக்கத்தைக் கொள்ளுங்கள்.

(தொடரும்)

## கிணியும் வேண்டாம் புலம்பங்கள்

ஸ்ரீனிவாஸ்காய் குரல் கொடுக்க  
ஆயிரச் சூண்கள்  
ஆனுக்கு குரல் கொடுக்க  
ஒருந்தி இல்லாமல் பொன்னதனோ?  
பல சமயங்களில் அழுகக்கூடிய  
ஆயுதமாக்கும் பெண்டன!

அவறுக்கும் அழுத் தெரியும்  
நால்கை விடச்சுத்தாக,  
ஆளாலும் விழுங்கிக் கொள்ளவான்.

பந்து கடை ஏறி, இறங்கி  
புது நூணி எடுக்கும் ஆசை  
அவறுக்கும் உண்டு  
ஒருப்பதை உடுந்தி  
பழங்குக் கொண்டார்.

அலுவலக சுகமயை நகையிலும்,  
வீட்டுச் சுகமயை மறநிலும்  
சம்ப்பன்றுக்கு  
நால்கைப் போல  
புக்குப் பெரியாமல் இல்லை

அவனொஞ்சுவன் புலம்பலுக்கு  
வயாத்த வீடும் ஆட்டம் நானும்  
என்பதால் அடங்கிக்கொண்டான்

நால் பாவக்குதானேன  
அவன்செய்யும் நவறு

நாலுகைத்தும்  
அவனை அன்பால் நிருத்தலாம்  
நிட்டித் தீர்க்கிவன்டாலே!

(இ) சுவன்த்திக்கா ரெங்கராஜ்,  
கலஹூரா



## நித்திரன் குவிஞதைகள்

### மேறக்கூ குவிஞதைகள்

ஒளமயில்  
கணவனை இழப்பதை விட  
கொடுமையானாறு  
ஏறுமயில் மதனவியை இழப்பது!

‘சௌலகட்ட தெரியாறு’ என்பதும்  
‘சுகமக்க தெரியாறு’ என்பதும்  
இந்தக் கால பெண்களின் ‘பெஞ்சிதங்கள்’!

துழந்தைகள் இருக்கும் வீட்டை  
சுவரை வைத்தீத்  
கண்டுபிடித்துவிடலாம்!  
விழுக்கல்கள்

அன்பளிப்பு என்ற பெயரில்  
பொருட்களை அள்ளி அள்ளி  
கொடுக்கிறார்கள்  
அன்பைத் தனிய!

(இ) ப.கணகேஸ்வரன் கேஜி,  
பொகவந்தலாவ.

## விலகிப் போகிறேன்

இனி நீ லெண்டாம்  
என்ற வீம்பொடுதான்  
விலகி பொகிறேன்  
நீ என்னை முற்றாக  
நூற்று ஶறந்த அந்நாளில்

நூள் நூளாக  
விழும் சிதறி  
உன் வாயில் நட்சத்திரங்களாய்  
பார்த்திருப்பிஸன் நீ  
உன் ஜன்னல்களை  
சாந்தும் வரை!

(இ) அனா



### நினைவுப் பறவை

மதழ தீண்ட காத்திருக்கும்  
நிலையைப் பாதல்,  
நீர் தொங்கி வையிலுக்காய்  
காத்திருக்கும்  
குளமாய் நாள்.

கரையினில் தவம் கொண்டென்  
அகைத்தீண்டும் உன் வரம் கேட்டு

வனாந்தர வெளியில்  
ஒற்றை மரமென தனித்து நிற்கும்

பொழுதுகளில் என்கிருந்தோ  
வந்துவிடுவின்றன  
உன் நினைவுப் பறவைகள்

(இ) உடயோல ஹாவினி.



## உன்னால் முடியும்

வலிக்கும் தருணங்களிலும்  
அடர் இருளிலும்  
தொற் தனிமையிலும்  
துள்ளம் உன்னைத் தூரத்தி  
துவம்சம் செய்கையிலும்  
துவன்டு சாய்வதால்  
துள்ளம் உன்னைவிட்டு  
தூரமாகப்போவதில்லை!

சொல்ல முழுயாத தூயர்கள் உன்  
தொண்டைக்குழியை  
நெரிக்கையில்  
நிலைத்துமாறி நீ  
நிலைகுழந்து போவது  
நியாயமில்லை...  
துணிவை வரவழைத்து  
துணிந்து நிற்கப் படகிக்கொள்!

சான் ஏற முழும் சருக்கும்  
வாழ்வின் நியதி அது...  
சறுக்கல் ஒருந்தல்தான்  
சாதனை உறுதி...  
சம்மோசித்தனமாக சிந்தி...  
சாதனை படைப்பதொன்றும்  
கழனமல்ல உனக்கு!

சலிப்பும் கதனப்பும்  
வின்வாங்க வைக்கும்...  
என்னாங்கள்தான் வாழ்க்கையாகும்  
என்பதை மறவாதித்...  
முயலாமல் வீழ்வதை விட  
முயன்று மழவூ விரமை நம்பு!

தோல்விகள் என்றும் அவமானமல்ல  
நேரிய வாழ்க்கைக்கான  
அனுபவங்கள் உனக்கு...  
தினமொரு பாடம்  
திடமாக பழமிகை என்பதில்  
ஜயமில்லை!

இறைவன் தருவதை தருக்கவோ  
மறுப்பதைத் தினிக்கவோ  
இன்று யாருக்கும் சக்திமில்லை..  
தருக்கி விழும் போதெல்லாம்  
நீயே எழுந்துகொள்ள உன்னை  
தயார்படுத்தி வைத்துக்கொள்...  
இடறிய தூங்களை  
அவதானமாக அவதானித்து  
வைத்துக்கொள்!

வாழ்க்கையின்  
நெழிவு சுளிவுகளை  
நிதானமாக கற்றுக்கொள்...  
தன்னம்பிக்கை உனக்குள்  
தானாக வேற்றிரும்...  
அஞ்சாத நெஞ்சும்  
தளராத மனமும்  
திடமான தன்னம்பிக்கையும்  
உனக்கே உனக்காக  
உன்னூன் உருவாரும்...  
இதைவிட வேறொன்றை வேண்டும்  
எல்லாம் முழும் உன்னால்!

(இ) அனியழுகி கஜேந்திரா,  
மஹாரா.





## பெண்கள் துணிச்சலுடன் எழுத்துத்துறையில் காஸ்பதிக்க

**முறையக**  
இளம் பெண் எழுத்து  
ஆளுமை கொண்ட ஹட்டன்  
பிரவீணா மித்திரன் வாரமலர்  
நேர்காணலுக்காக...

1. வணக்கம் பிரவீணா உங்களைப் பற்றிய சுருக்கமான அறிமுகத்தோடு நேர்காணலை ஆரம்பிக்கலாம்.

வணக்கம் அண்ணா. எனது பெயர் பிரவீணா. தந்தையின் பெயர் கணேஷன். தாயின் பெயர் அம்பிகா. எனது உனர் ஹட்டன். நான் எனது ஆரம்பக்கலவி மற்றும் உயர் கல்வியை ஹட்டன், வைலைன்ஸ் கல்லூரியில் நிறைவேசய்தேன். 2017 ஆம் ஆண்டு க.பொ.த உயர்தர பரீட்சையில் கலைப்பிரிவில் 3 முத்தியைப் பெற்று தற்போது உயர்கல்வியைத் தொடர்கிறேன். அத்துடன் கடந்த வருடம் எனது முதலாவது நாலை வெளியிட்டிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

2. அது என் 'ஹட்டன்' பிரவீணா?

ஹட்டன் தான் எனது உனர். என்ன இத்தனை வருடம் தன்மையில் தாங்கி வளர்த்துவரும் ஹட்டன் அன்னைமீது எனக்கு அலாதி பிரியம். எனது ஊரை அடையாளப்படுத்திக் கொள்வதில் நான் எப்பொழுதுமே கர்வம் கொள்வேன். அவ்வகையில் என்னை இச்சமூகத்தில் எனது ஊர் சார்பாக

பிரதிநிதித்துவப்படுத்திக் கொள்ளும் பொருட்டு 'ஹட்டன் பிரவீணா' என்ற இப்பெயர் எனக்கு அமைந்துவிட்டது. படைப் பாளிகள் தத்தம் ஊர்மீது கொண்ட பற்றால் தம் பெயருடன் ஊரின் பெயரை இணைத்துக் கொள்வது அவர்களுக்கேயுரிய சிறப்புத்தன்மை என்ற போது நாளனான்றும் விதி விலக்கல்லவே!

உள்ளடக்கிய நூலாகும். அவற்றுள் இலங்கை மலையக மக்கள், பெண்ணியம், காதல், பணம் - உறவு நிலையாமை, கல்வியியல் தொடர்பான கவிதைகளுடன் பொதுநோக்குக் கவிதைகளும் அடங்குகின்றன.

6. உங்கள் நூலுக்கு கிடைத்த வரவேற்பு எப்படி இருந்தது உங்கள் மண்ணில்?

எனது நூலுக்கு என் மண்ணில்

## எழுத்துத்துறையில் வேண்டும்

### 3. பிரவீணா

உங்களை நீங்கள் எவ்வாறு அறிமுகம் செய்துகொள்ள விரும்புகிறீர்கள்?

நான் கற்களையும், முட்களையும், மேடு-பாளங்களையும், சேற்றுப்புதர்களையும், ஆசுருகளையும் கடந்து நாரிகளினதும், ஒனாய்களினதும் ஒலங்களிலிருந்து விடுபட்டு, மாமிச உண்ணிகளிடமிருந்து என்னுயிர் காத்து உயர்த்தே மினிரும் பெருவளர்ஸ் ஒளியினை அடைய எத்தனிக்கும் ஒரு காட்டுவழிப் பயணியாவேன். எனக்கு சிறுவயது தொட்டே கல்வியில் நாட்டம் அதிகம் என்பதால் எழுதுவதிலும் பேராவல் குடிகாண்டுவிட்டது. என் உள எண்ணாங்களை மட்டுமே கடவுளாக ஏற்றுக் கொண்டு என்னுடல் தேயிகளைக் குறைக்க உரமாகும் முன்பதாக என் எழுத்துக்களால் சாதித்துவிட வேண்டும் என்ற நம்பிக்கை முச்சுடன் ஒடிக்கொண்டிருக்கும் ஒரு சாதாரண மனிதப்பிறவி நான்.

4. உங்களுடைய முதலாவது கவிதை நூல் 'தூவல்' பற்றி ஒருசில வார்த்தைகள்...

'தூவல்' எனது கண்ணிப்பனுவலாகும். இலக்கியக்கலீல் நான் மிதக்கவிட்டிருக்கும் கண்ணிக்காகித்ப்படகு. என் உள வெளிப்பாடுகள் பாமரனுக்கும் புரிய வேண்டும் என்ற உறுதியான நோக்கத்தில் அமையப்பெற்ற எளிய சொல்லாடல் மிகு கவிதைத் தொகுதியாகும். எனது எண்ண-வெழுச்சிகளை அழுகுறக்கோர்த்து பேணக்கான தூயத்துமிழு வார்த்தையான 'தூவல்' என்பதை எனது நூலுக்கு நாமாமாகச் சூழித்தந்தேன்.

5. தூவல் முழுக்க எதைப் பற்றிய கவிதைகளை உள்ளடக்கியிடுது?

எனது 'தூவல்' கவிதைத் தொகுதி நார்ப்பதைத்தந்து கவிதைகளையும் பின்னை-ணைப்பாக பதினாறு குறுங்கவிதைகளையும்

எனது ஆடைவடிவமைப்புத் தொழில் என்பது ஆரி வேலைப்பாட்டுடன் (Aari Embroidery) தொட்டுப்பட்டது. இது இயந்திரமற்ற கைவேலைப்பாடாகும். மிகவும் நனுங்கமான வேலைப்பாடாக இது அடையாளப்படுத்தப்படுகிறது.

பொதுவாக ஈயமலைப்பும் புரியும் ஒவ்வொரு தொழிலையும்

இரண்டு கைகளால் செய்து முடிக்க வேண்டும். வட்ட வடிவ சட்டக்கத்தில் துணி பொருத்தப்பட்டு பின்னல் உபகரணத்தினால் நூலைப் பின்னி இணைப்பதன் மூலம் இவ்வேலைப்பாடு செய்யப்படும். வேலைப்பாட்டின் தரமும் பெறுமதியும் கருதி பொதுவாக இது பட்டு

உடைகளுக்கே பொருத்தமாக அமையும். திருமண மற்றும் சுபகாரியங்களுக்கான பெண்களின் உடைகளை அலங்கரிப்பதில் இவ்வேலைப்பாடு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மேலதிக விராங்களுக்கு: <https://www.facebook.com/PraveinaaCreations>

10. உங்களது பொழுதுபோகுக்...

எனது பொழுது என்பது வெள்ளைத்தாளில் மைப்ரப்பி எண்ணாங்களை விதைப்பதிலேயே கழிந்துவிடும்.

இப்பொழுதெல்லாம் கைத்தொலைபேசி தாஞ்சனும், பேணையுடனும் போட்டிப்போட்டு முந்திக்கொள்வதென்னவோ நிதர்சனம் தான். நான் எனது ஒய்வு நேரத்தில் எனது கற்பனைகளை படைப்புகளாக இணையத்தளத்திற்கு தாரைவார்த்துக் கொண்டிருப்பேன். அதையும் தாண்டி துணியுடனும், ஊசி-நூ லுடனும் அம்மாவுடன் பல சுவாஸ்யமான

உரையாடல்களுடன் எனது பொழுது போய்க்கொண்டிருக்கும்.

11. எழுத்துத்துறையில் கவிதை தவிர்ந்து வேறைன்னென்ன துறைகளில் ஆர்வம் இருக்கிறது?

எழுத்துத்துறையில் கவிதை தவிர்ந்து சிறுகதை மற்றும் கட்டுரைத் துறைகளில் எனக்கு ஆர்வம் அதிகம். நான் முதலாவதாக சமூகத்தில் வெளிப்பட்டது கவிதைத்துறையில்தான் எனினும் அதைவிட பற்றும் ஆர்வமும் எனக்கு சிறுகதைத்துறையில் தான் உண்டு என்னமை.

12. மலையகத்தில் எழுத்தாளர்கள்

உருவாவதே அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாய் தான் நடந்து வருகிறது. அதிலும் குறிப்பாக பெண்னெழுத்தாளர்கள் மிகக் குறைவு திருக்கு என்பது நிச்சயமான உண்மை.



கவிஞர் என்பது எனது கவித்திற்குக்குக் கிடைத்த பட்டம். அது தவிர்த்து நான் ஒரு ஆடைவடிவமைப்பாளர். க.பொ.த (உட்டி) பரீட்சையை நிறைவெச்சம் பின்னர் நான் ஆரம்பித்த ஒரு விடயமே இவ் ஆடைவடிவமைப்பாகும். எனக்குக் கைகொடுத்து உதவி, நான் விழும் பொழுதுகளிலெல்லாம் என்னை எழுந்து நிற்கச் செய்து கொண்டிருக்கும் ஒரு ஊன்றுகோலாகவே இதனைக் காண்கிறேன் நான்.

9. ஆடைகளுக்கு ஆரி வேலைப்பாடு செய்கிறீர்கள் இல்லையா? இந்த சுயகைத்தொழில் பற்றி கூறுங்கள்.

(தொடர்ச்சி 13ஆம் பக்கம்)

(12ஆம் பக்க தொடர்ச்சி)

அமையப்பெற வேண்டும். நமது சமூகம் பெண்களின் வளர்ச்சிக்கு ஆதரவு வழங்குவதில் சளைத்ததல்ல. பெண்கள் துணிச்சலுடன் எழுத்துத்துறையில் கால்தடம் புதிக்க வேண்டும் என்பது என் அவாவும் கூட.

13. எழுத்துத்துறையில் மலையகப் பெண்களையும் ஈடுபடுத்த மற்றும் அவர்கள் ஈடுபட எது தடையாக உள்ளது? அதைத் தகர்க்கும் வழிவகைகள் என்னென்ன?

எழுத்துத்துறையில் மலையகப் பெண்கள் ஈடுபடுவதற்கு தடைகளாக சமூகம் மீதான பயம், குடும்பப் பொறுப்புகள், அலட்சியப்போக்கு, அற்பபணிப்புக்குத் தயாரின்மை



என்பவற்றைப் பிரதானமாகக் காணலாம். அது தவிர்த்து பெண்களை வெளியிலுக்கு எடுத்து சேர்ப்பதில் குடும்பத்தாரினது பேராதாரும் அவசியமாகும். அவ்வகையில் மலையகப் பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் அவ் ஆதரவு எனிதில் கிட்டுவதில்லை என்பது வருந்தத்தகு விடயமாகும். மலையக மக்களினது சிந்தனை தூரநோக்குப் பார்வையுடன் இருக்குமாயின் மலையக எழுத்தாளர்களும் எதிலும் சளைத்தவர்களல்ல என்பதை நிச்சயமாக உணர்த்திவிட இயலும்.

14. மலையகப் படைப்பாளிகளின் படைப்புகளைப் படிக்கிறீர்களா?

அதுபற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

மலையக இலக்கியத்துறை மற்றும் வாசிப்புத்துறையைப் பொருத்தமட்டில் நான் ஒரு தவழும் குழந்தை. அவ்வகையில் நான் இப்பொழுது தான் எழுத்துத்துறையில் பகுந்து மலையகப் படைப்புக்களை படிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறேன். இதில் நான் பேரனுபவும் காண எனக்கு இன்னும் காலம் செல்லும்.

15. பிரவீனா ஏனைய இலங்கை, இந்திய எழுத்தாளர்களின் நால்களைப் படிப்பீர்களா? பிடித்த எழுத்தாளர்களையும் அவர்களின் நால்களையும் பரிந்துறைக்கலாமே....!

மலையகம் தாண்டி நான் விரும்பும் இந்திய எழுத்தாளர் என்றால் திரு. வைரமுத்து அவர்களைத்தான் கூறுவேன். ஜயாவினுடைய படைப்புக்களைப் படித்தது மட்டுமல்லாது அவரது படைப்புகளில் பெரும் நாட்டமும் கொண்டிருக்கின்றேன். நான் முன்பே கூறியது போல பள்ளிப்படிப்பு நிறைவெய்தி இலக்கிய வட்டத்திற்குள் நுழைந்திருக்கும் இத்தருணத்திலே நான் துறைதோய்ந்தவளல்ல. ஆகவே படைப்பாளிகள் நால்களை பரிந்துறை செய்யும் அளவிற்கு தற்சமயம்

எனக்கு வளர்ச்சியோ, அனுபவமோ போதாதென்பது மறுக்கமுடியா உண்மை.

16. பிரவீனா வாசிப்பில் எவ்வளவு நாட்டமுள்ளவர்?

பிரவீனா வாசிப்பில் நிச்சயம் மிகுந்த நாட்டமுடையவள் தான். சிறுபாராயம் தொட்டே கிடைப்பதெல்லாம் வாசித்துவிடும் பழக்கம் என்னிடம் உண்டு. பிற்பட்ட காலங்களில் பல்வேறு காரணிகளால் வாசிப்புக்காக நான் செலவிடும் நேரம் குறைந்துவிட்டதுதானே தவிர நாட்டம் ஒருபோதும் குறையப்போவதில்லை. இனிவரும் காலங்களில் எனது வாசிப்பு முயற்சிக்கு தடையான காரணிகளைத் தகர்த்தெற்றந்துவிட முயற்சிக்கிறேன்.

17. உங்களது அடுத்த வெளியீடு என்ன? எப்போது?

எனது அடுத்த வெளியீடு பற்றிய சிந்தனைக்கு இனிமேல்தான் விதையிட வேண்டும். நிச்சயமாக எனது அடுத்த வெளியீடு கவிதைத்துறை தவிர்த்து வேறொரு துறையாக அமையும் என்று கூறிக்கொள்கிறேன். அது

சிறுக்கைத்தயாகவோ, கட்டுரை சார்ந்ததாகவோ இருக்குமாயின் மலையக சாயல் நிச்சயமிருக்கும். தோட்டத்தொழிலும் வயத்து வாழ்க்கையும் எனக்குப் பழக்கமில்லை எனும்போதும் நான் அவற்றை ஆராதிக்க விழைகிறேன். அல்லது எனது அடுத்த வெளியீடு மாணவர்களுக்கு குரிய பாடநெந்த தொட்பானதாக அமையப்பெறவும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

18. மலையக எழுத்தாளர்களின் நால்கள் வாசகர்களிடம் போய்ச் சேருவதில் பெரும் சிக்கல் நிலவுவதை நீங்கள் எப்படி பார்க்கிறீர்கள்? குறிப்பாக மலையகத்தில் ஏனைய

பிரதேசங்களில் போல நால் கண்காட்சிகளோ புத்தக விற்பனையோ பெறிதாய் இல்லையே..!

மலையகத்தில் புத்தகக் கண்காட்சிகளும், விற்பனைகளும் அதிகமாக வேண்டும் என்றால் அதில் ஒட்டுமொத்த மலையகத்தினைதும் பங்களிப்பு மிக அவசியமாகும். மக்களின் வாசிப்பு நாட்டமும், மலையகம் சார்ந்த மற்றும் சாராதோரின் வரவேற்பும் அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் இது தானாகவே நிகழ்ந்துவிடும்.

19. இன்றைய நிலையில் மலையகத்தில் எழுத்தாளர்களுக்கென்று ஒரு அங்கீகரிக்கப்பட்ட அமைப்பு ரீதியிலான குழுவோ அமைப்போ இல்லையே இதற்கு என்ன காரணம்?

மலையகத்தில் எழுத்தாளர்களுக்கான அங்கீகரிக்கப்பட்ட அமைப்புகளை உருவாக்குவதன்புது எளிதான் விடயமல்ல. அதற்கு ஆரம்ப கூலையும் மனமுவந்து இணைவது மட்டுமல்லாது அர்ப்பனீக்கும் மனப்பான்மை யுடனும் செயற்படுதல் வேண்டும். பொருளாதார ரீதியான உதவிகளைப் பெறுதல் வேண்டும். எழுத்தாளர்களை இனங்களிடையில் ஒன்றிணைத்து படைப்புக்களையும் ஒன்றிணைத்து வேண்டும். இவை தொட்பான தனிப் பட்டவரின் அவசியத்தன்மைதான் இவ்வாறான அமைப்பு உரு வாகாமலிருப்பதற்கு காரணம். குழு ஒற்றுமையும் விடா முயற்சியும் இருக்குமிடத்து இவ்விடயம் நிச்சயம் சாத்தியமொகும்.

20. மலையக எழுத்துச் சூழலில் அரசியல் தலையீடுகள் இருப்பதாக பரவான பேச்சுக்கள் உள்ளன. உங்கள் கருத்து?

மலையக எழுத்துச் சூழலில் அரசியல் தலையீடுகள் இருக்கின்றன என்று நான் ஒட்டுமொத்தமாகக் கூறிவிட்டாலேன். எழுத்தாளர்கள் மலையக அரசியலில் உள்வாங்கப்பட்டு இருக்கும்பட்சத்தில் இதுபோன்ற சிக்கல்களும் சவால்களும் எழுத்தாளர்கள் செய்கின்றன. எழுத்தாளர்கள் சமூகத்தில் ஒருசிலருக்கு அரசியல் ஆதிக்கம் இருக்குமாயின் இதன்மூலம் ஏனையோர் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் அரசியல் குழுக்களிடையான முரண்பாடுகளும், கருத்துமோதல்களும், விமர்சனங்களும் சமூகத்தின் மீது தினிக்கப்படுவதாலேயே மலையக எழுத்துச் சூழலில் அரசியல் தலையீடுகள் இருப்பதாக பேச்சுக்கள் பரவலாகின்றன.

21. கவிதைகள் குறித்து பிரவீனாவின் பார்வையில்....

என்னைப் பொறுத்தவரை அடிப்படை அம்சங்கள் தவிர்த்து கவிதை என்பது மனம் பிரசவிக்கும் அழகிய குழந்தை, என்னத்தின் தாம்பத்தியத்தில் கனவு சிக் உருவாகிட, வரிகளாகிய தொட்பாளர்கள் நால்களை பரிந்துறை செய்யும் அளவிற்கு தற்சமயம்



கருவறையில் கற்பபமாய் அமைதியில் சுழன்று, கற்பனைக்குடம் உடைந்து பேணையின் முனையிலே மையின் வண்ணம் பிரசவத்தின் அறிஞரியாகி காகிதக்கட்டிலில் பிறந்திடும் குழந்தையே கவிதை என நான் வரையறப்பேன். இவ்வரிகளை 'கவிஞரும் தாயானான்' என்ற எனது கவிதையில் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

22. நவீன உலகில் சாதிக்கத் துடிக்கும் பெண்கள் எதிர்நோக்கும் பிரதான பிரச்சினைகள் எவை? அதனை தீர்ப்பதற்கான வழிவகைகள் எவை?

பெண்களுக்குரிய பிரதான பிரச்சினை சமூகக்கட்டமைப்பு தான். அடுப்புதும் பெண்களுக்கு படிப்பெற்று என்று கூறி வந்த சமுதாயம் இப்போதுதான் பெண்களுக்கும் அங்கீகாரம் வழங்கி ஆதரவு நல்க தயார்கியிருக்கிறது. இப்போது பெண்கள் சாதிக்காத துறையில்லை ஆயினும், அந்த சாதனைகள் பிரச்சினைகளின்றி இலகுவில் வெளிப்பட்டவையாக இருக்க முடியாது. அவற்றுள் சமூகம் மீதான அச்சம், குடும்பப் பொறுப்புக்கள், குடும்ப கூழ்நிலைகள், ஆதரவு போதாமை, பொருளாதார நெருக்கடிகள் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். என்னைப் பொறுத்தவரை சாதிக்கும் துடிக்கும் பெண்கள் தமிழ்ச்சூதாக அடுக்கின்றன பொறுத்தவர்கள் என்று கூறி விட்டு சொல்லுகிறேன். அவ்விடயம் விடுவதை கூறிவிட வேண்டும்.

23. இதுவரையான உங்கள் வாழ்வில் நன்றிக்குரியவர்கள் பற்றி...

எனது வாழ்க்கையில் நான் முதலாவது நன்றிக்கடன் படிக்குப்பது எனது பாடசாலைக்குத்தான். என்னையும் என் தமிழ் பற்றையும் வளர்த்துவிட்டதில் ஹட்டன், வைஹலன்ஸ் கல்லூரிக்குப் பாரிய பாங்குண்டு. அடுத்ததாக எனது முயற்சிகளுக்கு தடை விதிக்காது ஆதரவு நல்கிய என் பெற்றோருக்கும், மேலும் எனது வளர்ச்சிக்கும் ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், நலன் விரும்பிகள், ஆதரவாளர்கள் அனைவருக்கும் இச்சந்தர்ப்பத்தில் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.





# புத்தோக பூச்சப்போங்

**பொதுவாகவே** ஒரு புதிய வருடம் ஆரம்பிக்கும்போது நாம் அனைவரும் செய்யும் ஒருகாரியம் அந்த ஆண்டுக்கான கலன்டரை எடுத்து வருடத்தில் எத்தனை விடுமுறை நாட்கள் உள்ளன என ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

இதுமட்டுமா பாடசாலை நாட்களில் எப்போது விடுமுறை கிடைக்கும், எங்கெல்லாம் போகலாம் என திட்டமிடுவோம். ஏன் காரியாலயம் செல்லும் நாட்களில் கூட எமக்கு விடுமுறை என்றால் அது பண்டிகைக்கு சமனான நாளே.

ஆனால், இன்றுடன் இருபத்தி மூன்று நாட்களை கடந்து நாம் வீட்டுக்குள்ளேயே இருக்கின்றோம்.

ஆரம்பத்தில் சந்தோஷமாக விடுமுறையை ஏற்றவர்கள் கூட நாட்கள் செல்லச் செல்ல இந்த தொலைக்காட்சி, புத்தகங்கள், விளையாட்டுகள், நித்திரை இந்தப் போக்கில் எத்தனை நாட்களுக்கு இருப்பது என புலம்பும் நிலைக்கு வந்துவிட்டனர். சரியாக சொல்லப்போனால் விடுதலைக்கு காத்திருக்கும் சிறைக் கைத்தியைப் போன்று ஏங்கும் நிலைக்கு வந்துவிட்டனர்.

இந்நிலையில் நாம் என்னதான் முயன்றாலும் அவன் அறிவித்தால் மட்டுமே நமக்கு விடுதலை.

அதுவரையில் நாம் புதிய சில விடயங்களை முயற்சிப்போம்.

**வீட்டுக்குள்ளே** அப்படி என்ன புதிய முயற்சி என்கிறீர்களா?

உங்களில் எத்தனை பேருக்கு மற்றவரின் ஆலோசனையின்றி, புத்தகங்களின் உதவியின்றி சமைக்க முடியும் என்றால் பெரும்பாலானோரது புதில் தில்லை.

சரி வாங்க சமைக்க பழகலாம். இது பெண்களுக்குமட்டுமல்ல ஆண்களுக்குமானது.

சமைக்க ஆரம்பிக்கும் முன்னர் ஜயோ உடை அழுக்காகி விடுமே என்பவர்கள் இதோ நாங்கள் குறிப்பிடும் அளவுகளுக்கேற்ப Apron ஒன்றினை தூத்துக்கொள்ளுங்கள் அதனை அணிந்துகொண்டு இன்றிலிருந்து உங்கள் தாய், மனைவி, சகோதரி போன்ற ஓய்வின்றி உழைக்கும் தியாகிகளுக்கு உதவி செய்யுங்கள். ஒருநாள் அவர்களை ஓய்வில் இருக்கச் சொல்லிவிட்டு நீங்களே சமைத்து பரிமாறுங்கள்.

இவை அனைத்துக்கும் முன்னர் வாங்கள் Apron ஜ தூத்துக்கொள்வோம்.

## APRON PATTERN

### உங்கள் அளவுகள்:

நீளம் - 80 cm

அகலம் - 37 cm

கழுத்தோர் பகுதி - 12 cm

கைபகுதி வளைவு - 80 - 46.5 = 33.5 cm

### POCKET:

நீளம் - 30 cm

அகலம் - 17 cm

Coner Fold - 7 cm

### வெட்டும் முறை

எடுத்துக்கொண்டதுணியை இரண்டாக மடித்து படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு அளவுகளை குறித்து வெட்டிக்கொள்ளுங்கள்.



### கைக்கும் முறை:

கழுத்து மற்றும் இடுப்புப் பகுதியில்

கட்டும் பட்டியை நீளமாக மடித்து தூத்துக்கொள்ளுங்கள்.

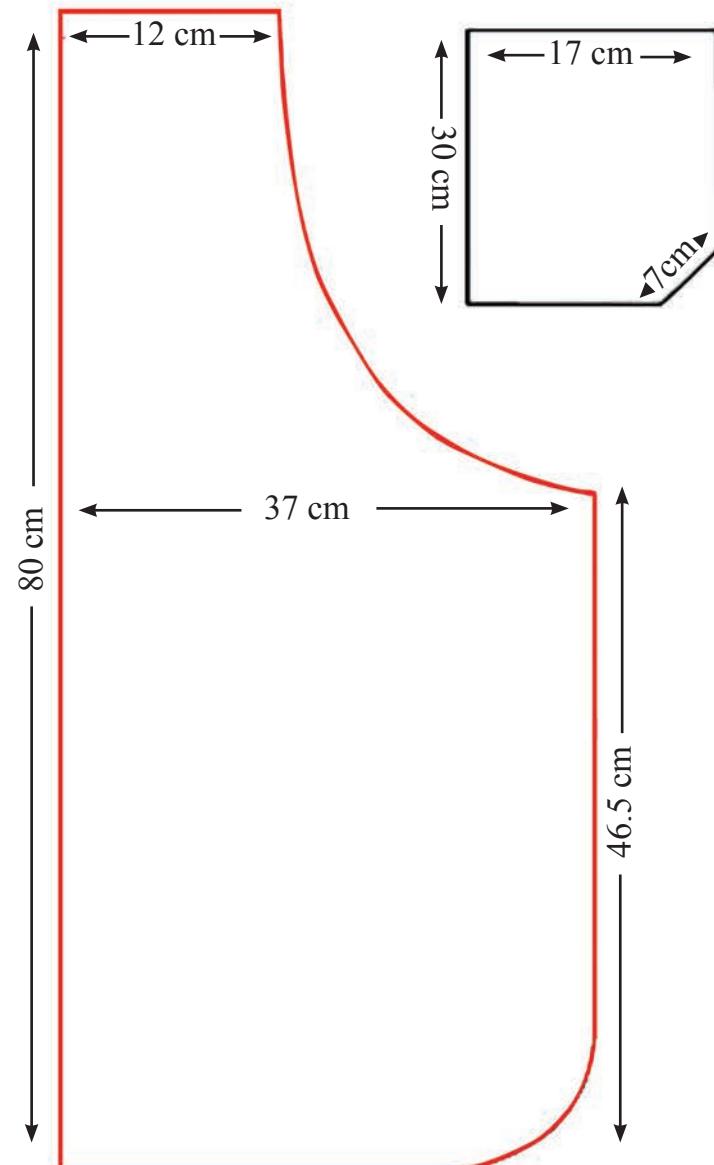
மேல் வெட்டு மற்றும் ஏப்ரனின் சுற்றிலும் சிறிய மடிப்பாக மடித்து தூத்துக்கொள்ளுங்கள்.

கீழ்க் கரை பகுதிக்கு ரிப்பன் அல்லது நீள் பட்டியால் சுருக்கி தூத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இறுதியாக தூத்து வைத்துள்ள நீள் பட்டியை ஏப்ரனின் கழுத்து மற்றும் இடுப்பு பகுதியில் கட்டுவதற்கு இலகுவாக தூத்துக்கொள்ளுங்கள்.

### Note:

இதனை தூத்துப்பதற்கு புதிய துணிவாங்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. பழைய Shirt, Frock போன்ற உடைகளை இதற்கு பயன்படுத்தலாம்.



# வலி தரும்



# இறவுகள்!

நான் ஒரு பெண். வயது 33. இன்னும் திருமணமாகவில்லை. அம்மா, அக்கா, தம்பியுடன் வாழ்ந்துவருகிறேன். எனது பதினெட்டாண்து வயதில் எனது தந்தை மரணமானதும் வாழ்க்கை தத்தினிக்க ஒருமித்தது.

அதீத உடல் எடை என்பதால் அம்மாவால் வேலைக்குச் செல்ல முடியவில்லை. அக்கா பழப்பில் கெட்டிக்காரி. தம்பிக்கு என்னைவிட

மூன்று வயது குறைவு. ஒரு குடும்பத்தின் வருமானத்தைத் தேடும் பொறுப்பு நான் கேட்காமலேயே என் தலையில்விழுந்தது. நையைச் கடை ஒன்றுக்கு வேலைக்குச் செல்ல முருமித்தேன். சொந்த வீடு என்றாலும் நான்கு பேரின் உணவு, உடை, இருவரின் கல்வி என்று செலவுகள் தலைக்குமேல் கிருந்தன.

தனது கல்வித் திறமையை வைத்து ஒத்துழைக்க எனது அக்கா முன்வரவேயில்லை. எப்படியோ காலம் ஓழவிட்டது.

அக்காவுக்கு கல்யாணம் செய்துவைத்தேன். தம்பியும் தொழிற்கல்வி பயின்று வீட்டோது கூடும். அப்போது என்ன அக்காவுக்கு பணிவாய்ப்பு பெற்றுவிட்டார்.

அப்போது எனது திருமணத்துக்காக வீட்டை சீதனமாகக் கேட்கிறார்கள். அதற்கு தம்பியும் அக்காவும் மட்டுமல்லாமல் அம்மாவும் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கிறார்கள். எந்தவிதத்திலும் எனது திருமணத்துக்கு ஒத்துழைப்புத் தரவும் அவர்கள் தயாராக வீட்டை. வெறுத்துப் போய்விட்டது. என்னடா கிந்த உலகம் என்று சலிப்பாக கிருக்கிறது. ஆறுதலாக ஏதேனும் சொல்லிகளா?

## பதில்

ஒரு அற்புதமான, தைரியமான பெண்ணான உங்களுக்கு எதற்கு ஆறுதல் வார்த்தைகள்?

மனிதர்களில் பல வகையினர் இருக்கிறார்கள். அதில் நீங்கள் உயர் வகையைச் சார்ந்தவர். அந்த வகையில், வாழ்க்கையை வெற்றி கொள்வதற்கான உறுதியான மனம்படைத்தவர் நீங்கள். பதினெட்டாண்து வயது முதல் இன்றுவரை, உங்கள் போராடும் மனமும் தைரியமான குணமும்தான் உங்களை வழிநடத்தி வந்திருக்கிறது.

இப்போது நீங்கள் துவண்டு போயிருப்பது உங்கள் தடுமோற்றத்தையும் ஏழாற்றத்தையுமே காட்டுகிறது.

நீங்கள் நிச்சயமாக எதையும் எதிர்ப்புத் தீவிரமாக எதிர்ப்பு உங்கள் கூடும்பத்தினரைப் போலித்திருக்கமாட்டார்கள்.

ஆனால், உங்கள் இளமைப் பருவத்தையே அவர்களுக்காகத் தியாகம் செய்தும் ஒரு வீட்டை விட்டுத்தரக் கூட அவர்கள் தயாராக இல்லையே என்ற ஆதங்கம்தான் உங்களை நிலைகுடையை வைத்திருக்கிறது.

நீங்கள் செய்தவற்றை உங்கள் குடும்பத்தினரிடம் கூறி நியாயம் கேட்டால் கூட, செய்ததைச் சொல்லிக் காட்டுகிறார்கள் என்று உங்கள் மீதுதான் குற்றம் சுமத்துவார்கள். நிச்சயமாக இது நடந்தும் கிருக்கும்.

தூக்கணாஸ் குருவியைச் சிறைப் பிழிக்கலாம். ஆனால், அற்புதமாகக் கூடு கட்டும் வித்தையை அதனிடமிருந்து திருடிவிட முடியாது. நீங்களும் அப்படித்தான்!

ஒரு குடும்பத்தையே தலையில் சுமக்கவேண்டிய குழலை பதினெட்டாண்து வயதிலேயே எதிர்கொண்டவர் நீங்கள். சிறுபாராயத்துக்கான சுந்தோஷங்களையெல்லாம் விட்டுவிட்டு, குடும்ப முன்னேற்றத்தை மட்டுமே இலக்காகக் கொண்டு உழைத்திருக்கிறார்கள். உங்கள் இலக்கையும் ஏறக்குறைய பத்துப் பன்னிரண்டு ஆண்களுக்குள் எடுத்து இருக்கிறார்கள். பிறகேன் இந்தத் தயக்கமும் தடுமாற்றமும்?

வெற்றியாளர்கள் எப்போதும் ஒரு இலக்கை அடைப்பதும் தமது உழைப்பை நிறுத்தி விடுவதில்லை. மாறாக, அடுத்த இலக்கை நிர்ணயித்து, அதை அடைவதற்காக ஒடத் தொடங்குவார்கள். நீங்களும் ஒரு வெற்றியாளர்தான். உங்கள் குடும்பத்தினரின் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்து விட்டார்கள். அது ஒரு இலக்குமட்டுமே! அடுத்து, உங்கள் திருமணத்தை இலக்காக்கலாண்டு இயங்க ஆரம்பியங்கள்.

உங்களிடம் சீதனத்தை எதிர்ப்புப்பவரைவிட, உங்களையே சீதனமாக,

இன்னும் தெளிவாகச் சொல்வதானால், உங்கள் ஆற்றலை சீதனமாகக் கருதும் ஒருவரைத் தேடுங்கள். ஒருவேளை, அவ்வாறான ஒருவர்.

தானாகவே உங்களைத் தேடி வரவும் வாய்ப்பிருக்கிறது. அப்படியொரு வாய்ப்பை அடையாளம்கண்டு பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். பிறகேன்ன...?

அடுத்து உங்களுக்கே உங்களுக்காக உங்கள் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையும் உயர் ஆரம்பிக்கும்.

பிறருக்காக உழைத்த போதே இவ்வளவு ஆற்றலுடன் இயங்கியிருக்கிறார்கள் என்றால், உங்களுக்காக உழைக்கும்போது எவ்வளவு ஆற்றலுடன் இயங்கமுடியும்? யோசித்துப் பாருங்கள்.

நீங்களாக நினைத்தால் அன்றி, உங்களைத் தோல்வியடையச் செய்வதற்கு யாருமில்லை. எனவே, உங்களை நீங்களே வெற்றி கொள்ளத் தொடர்ந்தும் முன்னேறுங்கள். வாழ்ந்துக்கள்.



## வாசகங்களே!

நீங்கள் பேசத் தயங்கும் ஆனால், அறிந்து கொள்ள வேண்டிய அந்தரங்கமான விடயங்களைப் பற்றி அறிய உங்கள் சந்தேகங்களை கேள்விகளாக எடுக்க அனுப்பி வையுங்கள்.

உங்கள் கேள்விகளை எழுதி அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

மித்திரன் வாரமலர் அந்தரங்கம் அறிவோம், த.பெ.லை. 160, கொழும்பு.

E-mail: antharangamarivom@gmail.com

# பெண்களும் சிறுவர்களும் வீடுகளில் பாதுகாப்பாக இருக்கிறார்களா?

**ஊரடங்கின்யோது அதிகாரித்துவமும்  
குடும்ப வன்முறைகள்**



**“பெண்களுக்கு  
எந்த கூடம் பாதுகாப்பாக  
இருக்க வேண்டுமோ  
அத்தகைய சொந்த  
வீருகளேலையே  
பெண்கள் மீது  
வன்முறையை  
பிரயோகக்கறார்கள்.”**

**வை** ரஸ் தொற்றுப்பரவலை கட்டுப்படுத்துவதற்காக நாட்டின் பல மாவட்டங்களில் ஊரடங்கு சட்டம் முன்னோடுக்கப்பட்டுவரும் இக்குறுகிய காலப்பகுதியில், பெண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கெதிரான வன்முறைகளும் துவஷிரயோகங்களும் சில குடும்பங்களில் கட்டவிழ்க்கப்பட்டு வருகின்றமை அதிர்ச்சியளிக்கிறது.

மக்கள் இயல்பு வாழ்க்கை வாழ்ந்து-கொண்டிருந்த நாட்களை விட அவர்கள் வீடுகளுக்குள் முடங்கியுள்ள தற்போதைய கழலில்தான் குடும்ப வன்முறை சம்பவங்கள் தெருவுக்குத்தெரு நடந்தேறுகின்றன.

ஊரடங்கு சட்டம் போடப்படுவதற்கு முன் நம்மில் பலர் வெளியிடங்களுக்கு சென்று வீடு திரும்பும் நேரம் போக மற்ற பொழுதுகளில் ஒய்வையே அதிகம் நாடினர். அதனால் வம்புச்சன்னடை பேரவுழிகளாக இருப்பினும் அவர்கள் வீடுகளுக்குள்ளோ வெளியிடங்களிலோ வாக்குவாதம், அடிதடி, கைத்தகராறுகளில் ஈடுபடுவது சற்று குறைவாக இருந்தது.

ஆனால், தற்போது வெளியே கெல்ல நாட்டில் தடை விதித்திருப்பதால் சிலரின் ஆட்டமும் ஆர்ப்பாட்டமும் வீடுகளுக்குள்ளோயே இடம்பெற்று வருகின்றன. இதனால் பெரும்பாலான வீடுகளில் அதிகளவு பெண்களை தாங்கள் மற்றும் பெண்களை வன்முறைகளுக்கு கூடும்பத்தை சேர்ந்த பெண்கள் மற்றும் பெண்களை வன்முறைகளுக்கு ஆளாக்கப்படுகின்றனர்.

வீடுகளுக்குள் வேண்டுமென்ற காரணம் கண்டுபிடித்து மனைவி, பெற்றோருடன் வாக்குவாதம் புரிந்து, சண்டையிடும் சில குட்டரஸ்.

ஆண்களால் அவர்களின் பிள்ளைகள் மனதளவில் மிகவும் பாதிக்கப்படுவதோடு பிள்ளைகளும் அத்தகைய ஆண்களால் தாங்கப்படுவது, பெண்பிள்ளைகள் பாலியல் வன்கொடுமைகளுக்கு உட்படுத்தப்படுவது போன்ற தகவல்கள் எமக்கு மிகுந்த வேதனையளிக்கின்றன.

கடந்த மார்ச் 20ஆம் திங்கி ஊரடங்கு சட்டம் பிறப்பிக்கப்பட்ட நாளிலிருந்து, நாளொன்றுக்கு 40 சிறுவர் தொட்பான முறைப்பாடுகள், அவற்றில் 10 சதவீதம் துவஷிரயோகம் சம்பந்தப்பட்டவை... முதல் 7 நாட்களிலேயே 111 சிறுவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட முறைப்பாடுகள் தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபைக்கு கிடைக்கப்பட-பெற்று வருகின்றன.

இயல்பான நாட்களை விட ஊரடங்கு நாட்களில் சிறுவர் துவஷிரயோகம் 33 வீதத்தால் அதிகரித்துள்ளதாகவும் இதனுடாக அறியப்படுகின்றது.

மார்ச் மாதம் கடந்து ஏப்ரல் மாதத்திலும் தொடர்ந்து ஊரடங்கு சட்டம் நீடித்துவமுறை நிலையில் சிறுவர்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகள் மேலும் அதிகரித்தே காணப்படுகின்றன.

“வன்முறையைக் கையாணும் நபரும் பாதிப்புகள்ளாகுபவரும் ஒரே வீட்டுக்குள் இருப்பதால் இக்குற்றச் சம்பவங்கள் இடம்பெறுகின்றன. சிறுவர்களை நோய்த்தாக்கத்திலிருந்து காக்கும் பொறுப்பு இந்த இக்கட்டான் நாட்களில் பெற்றோருக்கே அதிகமுண்டு. சிறுவர்களின் மனதிலையை புரிந்துகொண்டு பெற்றோர்கள் செயற்படவேண்டும்... தற்போது எமக்கு கிடைத்துவரும் முறைப்பாடுகளுக்கு உரிய நடவடிக்கைகள் விரைவில் மேற்கொள்ளப்படும்...” என தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபையின் தலைவர் பேராசிரியர் முதிரு விதான-பதிரண அண்மையில் தெரிவித்திருந்தார்.

நோய்த்தாக்கத்திலிருந்து குறித்த விழிப்புணர்வு உலக மக்களிடத்தில் ஏற்படுத்தப்பட்டு அனைவரும் தம்மை தற்காத்துக்கொள்வதில் இடம்பெற்று கொட்டுகிறார்கள். பல நாடுகளில் குறிப்பிட்ட சில பகுதிகள் முடக்கப்பட்டுள்ளன. பலர் சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கின்றனர்.

இந்திலையில் அதிகளவு பெண்கள் மற்றும் பெண்பிள்ளைகள் தாங்கள் குடும்பத்தவர்களாலேயே வன்முறைகளுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றனர் என வேதனையோடு தெரிவிக்கிறார் ஜ.நா. பொதுச் செயலாளர் அன்டனியோ குட்டரஸ்.

இதுபற்றி அவர் தொடர்ந்து உரையாற்றுக்கையில், “காரோனா நோய்த்தாக்கத்திலிருந்து மக்களை காப்பாற்றுவதற்காக ஊரடங்கு சட்டமும் தனிமைப்படுத்தல் நடவடிக்கைகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. இந்த குழந்தையில் பெண்களுக்கு எந்த இடம் பாதுகாப்பாக இருக்கவேண்டுமோ அத்தகைய சொந்த வீடுகளிலேயே பெண்கள் மீது வன்முறையை பிரயோகிக்கிறார்கள்.

காரோனா தொற்றுக்கு எதிராக போராடுகிற அதேவேளை நாட்டிலேள்ள பெண்களின் பாதுகாப்புக்கும் அந்நாடுகளின் அரசுகள் முக்கியத்துவம் கொடுக்கவேண்டும். உலகமெங்கும் உள்ள வீடுகளில் அமைதியும் சமாதானமும் நிலவ வேண்டும் என இச்சந்தரப்பத்தில் கேட்டுக்கொள்கிறேன்...” என்றார்.

மேலும், தற்போது பெண்களிடம் அதிகரித்துள்ள அழுத்தங்கள் குறித்து ஜ.நா துணைப் பொதுச் செயலாளர் அமினா மொஹமட் இவ்வாறு தெரிவிக்கிறார்.

“சாதாரண வாழ்க்கையிலிருந்து விலகி, பாரியதொரு மாற்றத்தால் பொருளாதார மற்றும் சமூக அழுத்தங்கள் ஏற்பட்டு தற்போது இன்னும் அதிகமாக துண்பங்களை அனுபவித்துவரும் உலகிலேள்ள அனைத்துப் பெண்களே இன்று எனது கவனத்துக்குரியவர்கள் ஆகிறார்கள்... அவர்கள் வன்முறைகளையும் எதிர்கொள்கிறார்கள்.

ஊரடங்களின்போது பெண்களும் பெண்பிள்ளைகளும் வசிக்கும் வீட்டில் அதே குடும்பத்தை சேர்ந்த துவஷிரயோகியும் வசிக்கிறார். இதனால் அவர்களுக்கு முன்பை விட ஆயுத்தான சூழல் ஏற்பட்டுள்ளது....

இது ஒரு நாட்டுக்கு அல்லது ஒரு பிரதேசத்துக்கு மட்டுமான எழுச்சியல்ல. ஆஸ்ரெஜன்டினா தொடங்கி சீனா, ஜெர்மனி, துருக்கி, ஹெண்ட்ரேஸ், தென்னாபிரிக்கா போன்ற நாடுகள் வரை கவனிக்கத்தக்கது. பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் அவசர அழுப்பைப்படுத்த மிகவும் அதிகரித்து-விட்டது. மலேசியாவில் அழுப்பைப்படுத்து இருமடங்காவிட்டது. பிரான்ஸில் 32 வீதத்துக்கு மேலான அழுப்புகள் வருகின்றனர்.

லெபனானிலிருந்தும் பெண்களின் அவசர அழுப்புகள் கடந்த மார்ச் மாதம் இருமடங்கு பெருகிவிட்டது. அங்குள்ள பெண்களின் நிலை கடந்த வருடமும் இதே மாதம் இதேயோலில் தெரிவிக்கிறார் ஜ.நா. பொதுச் செயலாளர் அன்டனியோ குட்டரஸ்.

சமூகத்தில் பல இடர்ப்பாடுகள் ஏற்பட்டுள்ளன வேலையில் சமூகப் பார்வையுடன் பலர் செயற்பட்டுவந்தாலும் குடும்ப வன்முறைகளுக்கு மற்றும் பெண்களுக்கு எந்த குடும்பங்களின் நிலைப்பாடாக உள்ளது.



**“வீருகளுக்குள்  
தன்த்தருக்க  
வேண்டிய  
சமூக சூழ்நிலையீல்  
பெண்களால்  
வேற்டங்களுக்கு  
சொல்ல வேண்டிய  
செயல்களை  
செய்யாட்களீட்டு  
சென்று உதவி  
தேடுமிடியாது என்பதை  
வன்முறையாளர்கள்**

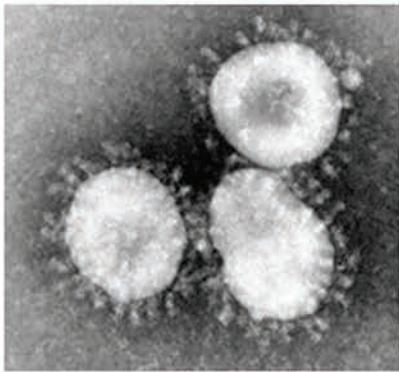
**அறந்து  
கவுத்துள்ளனர்,  
இது அவர்களுக்கு  
சாதகமாக  
அமைந்துவிட்டது...”**

வேறிடங்களுக்கு செல்ல முடியாது, வெளியாட்களிடம் சென்று உதவி தேடுமிடியாது என்பதை வன்முறையாளர்கள் அறிந்துவைத்துள்ளனர். அது அவர்களுக்கு சாதகமாக அமைந்துவிட்டது.... இந்திலையில் உலகிலேள்ள வறுமையான மற்றும் வசதியற்ற சில பகுதிகளையும் உள்ளடக்கி ஜ.நா. மனிதாபிமான நீதியில் ஆதாரவளித்து வருவதோடு பெண்களுக்கான பாதுகாப்பு சேவைகளுக்கும் முன்னுரிமை வழங்கிவருகிறது...”

சமூகத்தில் பல இடர்ப்பாடுகள் ஏற்பட்டுள்ளன வேலையில் சமூகப் பார்வையுடன் பலர் செயற்பட்டுவந்தாலும் குடும்ப வன்முறைகள் நடந்தேறுவதை தடுக்க-முடியாதுள்ளது என்பதே இன்றைக்கு பல குடும்பங்களின் நிலைப்பாடாக உள்ளது.

TsAR

# சிறுஞ்சிடு அஞ்சம்



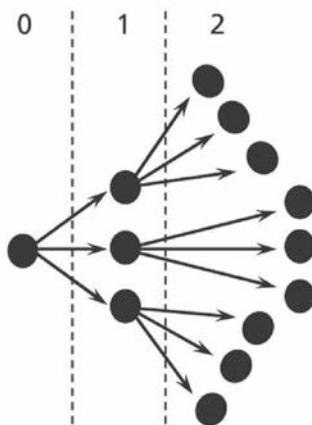
**கொரோனா வைரஸ் எனப்படும்** SARS CoV 2 வைரஸானது தற்போது உலகளாவிய நீதியில் நூற்றுக் மேற்பட்ட நாடுகளை பாரியளவில் பாதித்துள்ளது. சீனாவில் வழாங் எனும் பிரதேசத்திலிருந்து உருவாகிய இந்த வைரஸ் ஆகைய, கடல் போக்குவரத்து மூலமாக பிற நாடுகளுக்கு பரவியது. SARS CoV II வைரஸானது சுவாசத் தொகுதியைப் பாதிக்கும் வைரஸ் ஆகும். ஏற்கெனவே இவ்வாரான வைரஸ்கள் மனிதனை தாக்கியோதிலும் தற்போது பரவி வரும் வைரஸ் வேகமாக பரவி தொற்று அடைந்தவரின் நோயைத்திர்ப்பு சக்தியை விட வேகமாக செயல்படுகிறது.

#### இந்த வைரஸ் உருவானது என்வாறு?

அநேகமான மக்கள் இந்த வைரஸ் அனது சீனாவினால் உருவாக்கப்பட்டது என கூறுகின்றனர். எனினும், மூலக்கூற்று உயிரியல் சாட்சிகளின்படி இந்த வைரஸ் வெளவாலிலிருந்து பாங்கோலின் எனப்படும் விலங்கு ஊடாக மனிதனுக்கு பரவியது. சீனாவின் உணவு மழக்கவழக்கங்கள் இவ்வாரான வைரஸ்கள் விலங்கிலிருந்து மனிதனுக்கு தாவுவது இலகுவாக்கியுள்ளனர். இவ்வாரான அங்கிளாங்கு இடையிலான தாவும் வைரஸ்களை Zoonotic Viruses என அழைப்பார்கள்.

#### இந்த வைரஸ் எவ்வளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்?

##### வைரசு சந்ததிகள்



அடிப்படை பெருக்க அலகு ( $R_0 = 3$ )

கொரோனா வைரஸ்கள் பல்வேறு மனித மற்றும் விலங்கு வைரஸ்களைக் கொண்ட ஒரு குடும்பம் ஆகும். இவ்வாரான வைரஸ்கள் எம்மை ஏற்கனவே தாக்கியுள்ளன. எனினும்,

# COVID-19 (SARS Cov-2)

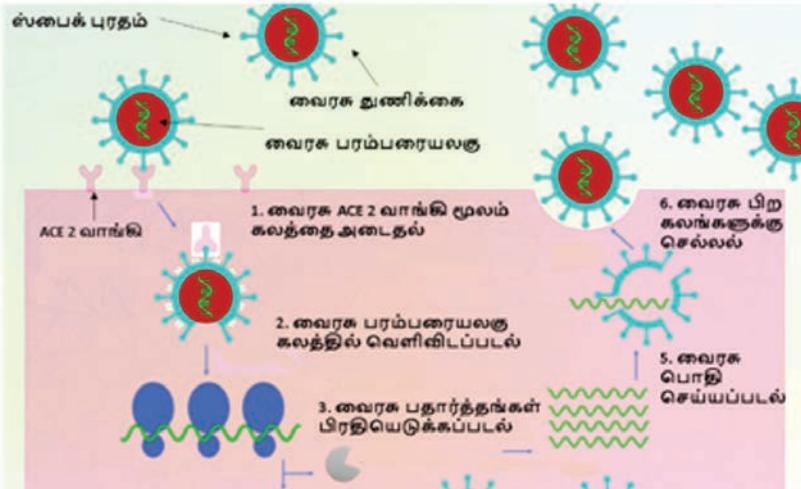
முந்தைய தாக்குதல்களில் ஈடுபட்டிருந்த வைரஸ் வகைகள் வீரியம் குறைந்தவை. அவை பறவும் விதம் மிகக் குறைவு. சாதாரணமாக SARS, MERS போன்ற கொரோனா வைரஸ்கள் சராசரியாக அலகு நேரத்தில் ஒருவரிடமிருந்து இருவருக்கு தாவக்கூடியது. மேலும் இவ் வைரஸ்கள் தாக்கியவுடன் எமது உடல் வைரஸ் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கிக் கொள்ளும். இதனால் இரண்டாவது தொற்று உருவாகாது. எனினும், இந்த நவீன கொரோனா வைரஸ் அலகு நேரத்தில் மூன்று தொடக்கம் ஜந்து பேர் வரை வேகமாக பறவக்கூடியது. மேலும் வைரஸ் தொற்றியவுடன் எமது உடலின் நோயெதிர்ப்புச்சக்கதி மூலம் இந்த வைரஸ்களான எதிர்ப்புச் சக்தியை உருவாக்கினாலும் இந்த வைரஸானது இரண்டாவது முறையும் எம்மை தாக்கக்கூடியது.

#### இந்த வைரஸ் எவ்வாறு சரவகிறது?

களை கையில் தொட்ட பின்னர் எமது வாய், மூக்கு அல்லது கண் போன்ற அங்கங்களை தொடுவது மூலமாக இந்த வைரஸ் எங்கள் உடலுக்குள் செல்லும். எனினும், இந்த வைரஸ் தோல், காது போன்ற அங்கங்களின் ஊடாக எமது உடலை சென்றதையாது. இதனால் முகக் கவசம் ஒன்றை அணிதல் மற்றும் கைகளை அடிக்கடி கழுவதல் போன்ற செயற்பாடுகளால் இந்த வைரஸ் எங்கள் உடலை சென்றடைவதைத் தடுக்கலாம். ஜோப்பிய நாடுகளில் நீர்நிலைகளிலும் இந்த வைரஸ் துணிக்கைகள் இருப்பதாக புதிய ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

#### இந்த வைரஸ் எவ்வாறு எங்கள் தாக்குறிறுது?

SARS CoV II வைரஸானது எமது உடலை வந்தடைந்த பின்னர் எங்கள் உடலிலுள்ள கலங்களின் மேற்பறப்பில் அமைந்துள்ள ACE 2 எனப்படும் வைரஸின் வாங்கிகளை அடையும். வைரஸின்



SARS CoV II வைரஸானது சுவாசத் தொகுதியைப் பாதிக்கும் வைரஸாகும். எனவே, தொற்று ஏற்பட்டவரின் சுவாசத் தொகுதியில் மூலம் வெளிவரும் எந்த ஒரு பதார்த்தத்திலும் வைரஸ் துணிக்கைகள் காணப்படும். மேலும் தொற்று ஏற்பட்ட நூப்பு சுவாசத்தொகுதியிலிருந்து வெளிவரும் புதார்த்தங்களை இருமல் மற்றும் தும்பல் ஊடாகவும், தொடுகை மூலமாகவும் இந்த வைரஸை பற்பலாம். வைரஸ் எம்கு இரண்டு வழிகளில் வந்து சேரும். முதலாவதாக நேரடி முறை மூலம், அதாவது தொற்று ஏற்பட்டவர் எங்களுடன் உரையாடும் போதும் பக்கத்திலிருக்கும் போதும் அல்லது அவர் உபயோகித்த பொருட்களை நாம் உபயோகிக்கும் போதும் வைரஸ் துணிக்கைகள் எமது சுவாசத் தொகுதியை சென்றதையும். இரண்டாவதாக மறைமுகமான முறை மூலம், அதாவது வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டவர் தொடு மேற்பறப்புகளில் வைரஸ் துணிக்கைகளை இருமல், தும்பல் அல்லது தொடுகை மூலம் ஏற்பபி விட்டு செல்லலாம். இந்தப் பறப்பு-

மேற்பறப்புவுள்ள SPIKE PROTEIN எனப்படும் புதம் எங்கள் உடல்களிலுள்ள ACE 2 எனப்படும் வாங்கிகளை தீற்பட்டு ஒன்று புட்டு ஒன்றுடன் இணைவது போல சிறப்பாகப் பொருந்தும். இதனால் ACE 2 எனப்படும் வாங்கி வைரஸிலுள்ள பிரதி எடுக்கும் நூதியங்கள், நச்சுப் பதார்த்தங்கள், பிறப்புறிமை தகவல்களை உடலினுள் எடுத்துக்கொள்ளும். இந்தப் பிறப்புறிமை தகவல்கள் எங்கள் கலத்துக்குள் சென்று வைரஸ்களை பிரதியெடுக்கும். பிறதியெடுக்கும் போது எங்கள் உடலிலுள்ள கலங்கள் தீவிரமாக பாதிப்படலையும். இதனால் உடலிலுள்ள கலங்கள் இறக்க நேரிடும். இந்த கலங்களிலிருந்து பிரதி செய்யப்பட்ட வைரஸ்கள் அருகிலுள்ள களங்களையும் தாக்கும். இதனால் வைரஸ் தாக்கம் ஏற்பட்ட அங்கங்கள் செயலிழக்கும். வைரஸில் இருந்துவந்த நச்சுப் பதார்த்தங்கள் எங்களின் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை குறைக்கும். இதனால் வைரஸ் எதிர்ப்பு தாமதமாகும்.

வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்ட குணமாக்க முறையா?

புள்ளிவிபரங்களின்படி ஏற்கெனவே தீவிரமான நோய் நிலைமைகள் கொண்ட நோயாளிகள் மாத்திரமே

சல்வன் ராஜேந்திரன்,  
(M.S Molecular biology)  
உதவி ஆராய்ச்சியாளர்,  
வோங்வாங் பல்கலைக்கழகம்,  
தென் கொரியா.

ரமேஸ் சன்முகநாதன்,  
(MSBS யாப்பியாண பல்கலைக்கழகம்)  
சிற்த வைத்திய நிபுணர்.

→ வைரஸ் தாக்குதலின் பின்னர் அதிகமாக இறக்கின்றார்கள். எனினும், ஆரோக்கியமான இளம் வயது கொண்ட நோயாளிகளும் இறப்பதாக தகவல்கள் கவுகின்றன. தொற்று ஏற்பட்டவுடன் எங்களது நூற்றையிலின் கலங்கள் பாதிப்படவதால் நியூமோனியா நிலைமை ஏற்படும். மேலும் நூற்றையிலின் சிலைதுவதால் அப்பிரேக்டேசன்த்து சரிப்படுத்த எமது உடல் நூற்றையிலின் கலங்களுக்கு பதிலாக நார்களை உருவாக்கும். எனவே, எமது நூற்றையிலின் கொள்ளளவு குறைவடையும். வைரஸ் தொற்றிலிருந்து குணமடைந்த பின்னரும் எதிர்காலத்தில் கவாச சம்பந்தப்பட்ட குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். எனவே, முழுந்தவரை நோய்த்தொற்று ஏற்படாமல் பாதுகாப்பாக இருப்பது சாலச் சிறந்தது.

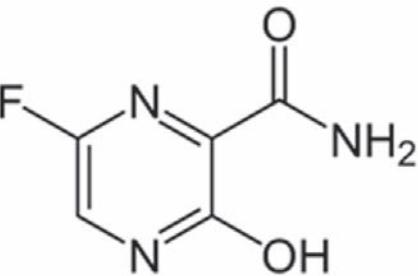
**நோய்த்தொற்று ஏற்படாமல் பாதுகாப்பாக இருப்பது எவ்வாறு?**

பரவுத்தொடர்ப்பியது. இதற்கான முக்கிய காரணாங்களாக சமூக வலைத்தளாங்களில் பரவிய தவறான கருத்துகளேயாகும். உதாரணமாக இலங்கை போன்ற சூடான நாடுகளில் இந்த வைரஸ் பரவாது எனும் தவறான கருத்து வெளிநாட்டில் வைரஸின் அச்சத்திலுள்ள இலங்கையர்கள் மற்றும் வெளிநாட்டவர்கள் இலங்கையை நோக்கி வருவதை அதிகரித்தன. அதேபோன்று இலங்கையிலிலுள்ள கொட்தமல்லி, வளி நிவாரணிகள் போன்ற பொருட்கள் வைரஸை குணப்படுத்தும் எனும் தவறான சமூகவலைத்தள கருத்துக்களினால் இந்த வெளிநாட்டவர்களின் வருகை அதிகரித்தது. மேலும் சீனாவிலிருந்து வைரஸ் வகையை விட ஜூரோப்பாவில் இருக்கும் வைரஸ் வகை தீவிரமாக பரவுக்கூடியது.

**வைரஸ் தொற்று ஏற்படவர்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?**

வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டவுடன் வைரஸ் அறிகுறிகள் 14 நாட்கள் வரை

ஆம், ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் ஜப்பானிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட AVIGAN (Favipiravir, also known as T-705) விலைகள் நோய் தொற்று ஏற்பட்டவர்களை குணமாக்கும் எனவும் பிற மருந்துகள் இல்லாதபட்சத்தில் இந்த மருந்து சிறப்பான ஒரு தீவாக



**யாரம்பிரிய மருந்துவ முறைகளில் இந்த வைரஸ் யற்றி கறுப்படுவதோ?**

COVID 19 குறிகணாங்களை சித்த மருந்துவத்தில் குறிப்பிடப்படுள்ள 64 சரவகைகளின் குறிகணாங்களுடன் ஒப்பிட்டு மிகப் பொருத்தமான சரவகை ஆராய்ப்பட்டது. இவற்றுள் COVID 19 குறிகணாங்கள் முறையே ஜயச் சுரம்குபச் சுரம், அது சிகிச்சை அளிக்கப்பாவிடின் முப்பினிச்சரமாகி உயிரைக் கொல்லும் என்பது தெளிவாகிறது.

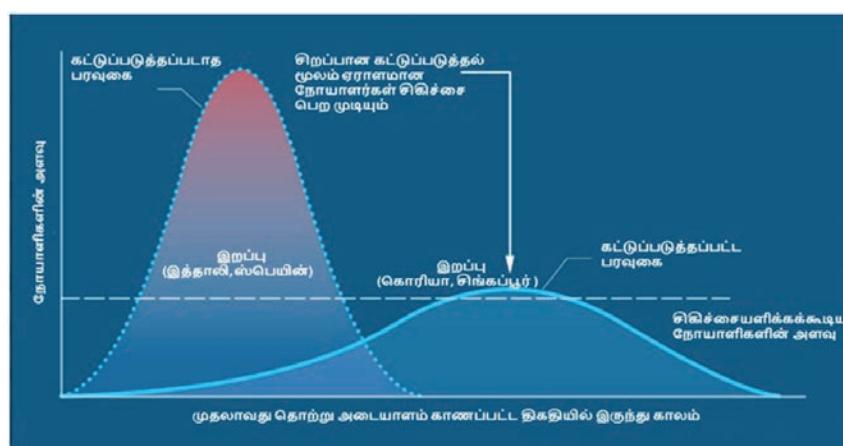
**ஜயச் சுரம் (பைச் சுரம்):** மிகு சுரம், முகம், நா, நகம் இவை வெளுத்தல், மார்பு நோதல், இருமல், இளைப்பு, வாயினித்தல், துவர்த்தல், நாசவையறியாமை, பெருமூச்ச விடல், விக்கல், தாகம், காதிரைச்சல், பிசிபிச்த் தியாகவை, மார்பில் கோழை கட்டிக்கொள்ளு குறுகுறுவென்ற ஒலியை உண்டாக்கல், கழிச்சல், வாய் குழல், உடல் வீங்குதல், முதலிய குறிகணாங்களை காட்டி முப்பினிச்சன்னி குறிகணாங்களாகிய ஆடல், பாடல், அசைதல், புரளல், பிதற்றல் முதலியவற்றை உண்டாக்கி கொல்வதுமுன்டு.

**முப்பினிச்சரம் - மிகுந்தசுரம் ஒருசமயம் சுரம் மிகுதியாய் காய்தல் மறுசமயம் கைத்தியமுண்டாதல், வாய்பிதற்றல், வாந்தி, பிரமை, நாவறட்சி, தாகம், முக்குற்றங்களும் ஏகோபித்து நாடி நடைபெறல், வியர்வை, குளிர், நடுக்கல், மார்பு துடித்தல், படுக்கை பொருத்தமை, அரட்டல், பூரட்டல், அறிவு மயங்கல், கண் சிவுத்தல், கண் ஏரிதல் ஆகிய குறிகணாங்களைக் காட்டும்.**

**சுரம் வருவதும் விடுவதுமாய் காட்டி ஜயப் பெருக்கை உண்டாக்கி மிகுந்த சுரத்தோடு மார்பில் வலி, தொண்டையில் கோழைக்கட்டுள்ள இருமல், முகம், உதடு இவை கருத்து குறுகுறு என்று ஒவி கோழைக்கட்டுலுண்டாக்கி, காது கேளாமை, கைகால் சில்லிட்டு, மேல் மூச்ச என்னும் குறிகணாங்களையும் காட்டிக் கொள்வதுமுன்டு.**

**சுரம் உள்ளபோதும் சுரம் விட்ட பத்து நாள் வரைக்கும் கீழ்க்காணும் அபத்தியம் கூடாதாம்.**

**குளிர்ந்த நிர் குளிச்சியான பொருட்கள், நூய், எண்ணைய், தயிர் முதலியனவும், புளிப்பு, உவர்ப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு போன்ற உணவுகளை மிகுதியாக உண்ணல் சுந்தனம், பூ, கற்கூரம், புனுகு போன்ற நறுமணங்கள் மிகுந்த காற்று, பனி, வெயில், கடும் நடை, சினம், அழுதல், காமம், இச்சைப்படல், அதிகமாக உண்ணல் இவை கூடாதாம்.**



இந்த வைரஸின் மிக முக்கியமான அம்சம் இதன் வேகமாக பரவும் திறன் ஆகும். வேகமாக வைரஸ் பரவல் அடையும்போது எமது சுகாதார கட்டமைப்புகள் தாங்கக்கூடிய நோயாளிகளின் அளவைவிட அதிகமாக தொற்று ஏற்படவர்கள் உள்ளனபோது சிகிச்சை பெற முடியாமல் தொற்றுக்கு உள்ளானவர்கள் இறக்க நேரிடும். எனினும், சிகிச்சை பெற்றால் இந்த வைரஸ் தொற்றிலிருந்து மிக விரைவாக குணமடையலாம். நோய் பரவும் வேகத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் சிகிச்சை பெறுபவர்களின் எண்ணிக்கையை சீராகப் பேண முடியும். இதன்மூலம் சுகாதார கட்டமைப்புகள் சிகிச்சை அளிக்கக்கூடிய நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையை சீராகக் கொண்டு செல்லலாம். இதற்காக அரசாங்கங்கள் உனரடங்கு சுட்டம், தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் சமூக இடைவெளியை பேணுதல் போன்ற நடவடிக்கைகளைச் செய்கின்றனர். இவ்வாறான நடவடிக்கைகளுக்கு பூரண ஒத்துழைப்பு வழங்குவதன் மூலம் இந்த வைரஸ் எம்மை வந்தடைவதையும் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

**இலங்கையில் இந்த வைரஸ் தொற்று ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன?**

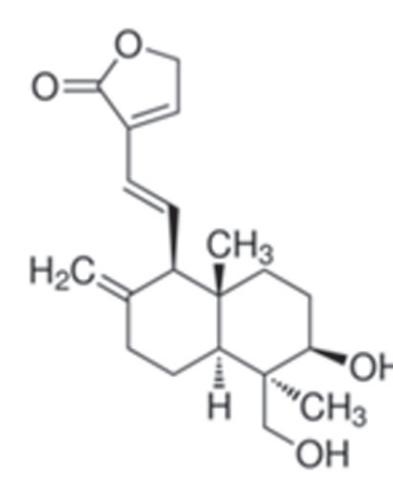
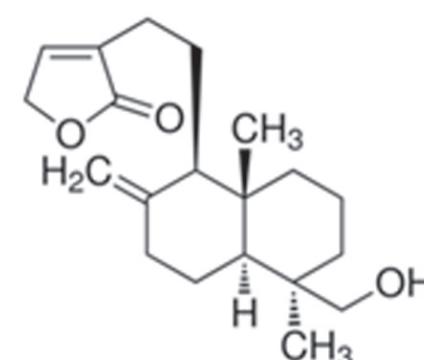
சீனாவில் வைரஸ் உருவாக்கி இரண்டு மாதங்களின் பின்னரே அது இலங்கையை வந்தடைந்தது. பெரும்பாலான வைரஸ் தொற்றால் ஜூரோப்பிய நாடுகளிலிருந்து இலங்கைக்கு வந்ததால் இந்த வைரஸ் இலங்கையில்

தென்படாது. அண்ணளவாக 20 வீதமான வைரஸ் தோன்றியவர்கள் எந்தவித அறிகுறிகளையும் காட்டமாட்டார்கள். எனினும், இவற்கள் வைரஸை மற்றவர்களுக்கு பரப்பிக் கொண்டிருப்பார்கள். உங்களுக்கு வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது என சந்தேகிக்கும்போது உடனடியாக அரசாங்க அதிகாரிகளுக்கு அறிவித்து அவர்களின் பரிந்துரைகளுக்கு அமைய நடந்துகொள்ள வேண்டும். நோய் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு வராதப்பட்சத்தில் நீங்கள் வைரஸ் இருந்து இடத்துக்கு சென்றிருந்தாலும் அல்லது வைரஸ் ஏற்பட ஒருவருக்கு நேரடியாகவோ மற்றும் ஏனைய மூலிகைகளில் உள்ளதாக ஆகும். சிகிச்சை பெற்றால் இலங்கையில் அவர்கள் வைரஸ் போதுமான குறைபாடுகளை கொண்டு வரவேண்டும். அவர்கள் வைரஸை மற்றவர்களுக்கு வராதப்பட்சத்தில் நீங்கள் வைரஸ் இருந்து இடத்துக்கு சென்றிருந்தாலும் அல்லது வைரஸ் ஏற்பட ஒருவருக்கு நேரடியாகவோ மற்றும் ஏனந்தாலும் அதிகாரிகளுக்கு அறிவித்து அவர்கள் கூறும் அறிவுவரையை நடந்துகொள்ள வேண்டும். நோய் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு வராதப்பட்சத்தில் நீங்கள் வைரஸ் இருந்து இடத்துக்கு சென்றிருந்தாலும் அல்லது வைரஸ் ஏற்பட ஒருவருக்கு நேரடியாகவோ மற்றும் ஏனந்தாலும் அதிகாரிகளுக்கு அறிவித்து அவர்கள் கூறும் அறிவுவரையை நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

**வைரஸாக்கு மருந்துகள் இல்லாத-யடச்தில் எவ்வாறான மருந்துகளை தற்போது மருந்துவர்கள் வழங்கிறார்களா?**

தற்போது பரவிவரும் வைரஸ் ஏற்கனவே அறியாத பட்சத்தில் மருந்துவர்கள் ஏற்கனவே மனிதனை பாதித்த பொங்கு, மலேரியா, சாஸ் மற்றும் மர்ஸ் போன்ற வைரஸ்களுக்கு உபயோகித்த மருந்துகளை பொருத்தமான அளவில் வழங்கி நோயாளிகளை குணப்படுத்த முயற்சிக்கின்றார்கள். எனினும், இவை மிகவும் திறன் குறைந்ததாகவே அமைகின்றன.

**AVIGAN எனும் மருந்து மூலம் இந்த நோயை குணமாக்க முறையா?**





நீயே திருவிக்கோ....” என்கிறான் கணவன்.

“என்.... திருவிக்குடுத்தாதான் என்னவாம்.... நேத்தெல்லாம் செஞ்சீங்க....”

“நேத்து செஞ்சேன்... சோம்பேற்யா இருந்ததால் ஒரு சேஞ்சுக்கு செஞ்சேன்.... அதுக்காக என்ன இன்னைக்கும் வேல வாங்குவியா...”

“ஏதோ ஒரு நாள் வேலை

செய்வதை நிறுத்திவிட்டு ஒருநாளேனும் ஓய்வெடுக்க நினைத்திருக்கிறாளா... ஓய்வெடுத்துக்கொண்டால் நம் நிலை என்னவாகும் என வேலைக்குச் செல்லும் பெரும்பாலான கணவர்கள் சிந்திப்பதேயில்லை.

அவர்கள் அவ்விதமாக மனைவியை பற்றி சிந்திக்காமல் நீ, நான் என வாக்குவாதம் செய்யும் சந்தர்ப்பங்களில் பலவேறு பொறுப்புகளை தலைமேல் சுமக்கும் இல்லத்தரசிகள்,

தான் செய்யும் வேலைகளை பட்டியல்

சொல்லிக்காட்ட வேண்டியது அவசியம்தான். நாம் செய்ததை பிற்கு உணராமல் விதன்டாவாதும் செய்கிறபோது தெரியாமாக சொல்லிக்காட்டலாம்.... அது தவறல்ல.

நாம் செய்த உதவியை உதவி பெற்றவர் மனதால் உணர்ந்து நட்பு பாராட்டும்போதும், அன்பை பரிமாறும்போதும் அங்கே செய்தவற்றை சொல்லிக்காட்டுவதற்கு அவசியம் ஏற்படாது.

சிலர் இருக்கிறார்கள்.... எப்போதோ

# சொல்லிக்காட்டுவர்கள்!

**சொல்லிக்காட்டுவது நல்ல பண்பல்ல என்பார்கள்.**

“செஞ்செல்லாம் சொல்லிக்காட்டியே... இவ்வளவு நாளா இத்தனையும் மனசை வெச்சிக்கிட்டுத் தான் என்னோட பழகுவியா?”

“செஞ்சத சொல்லிக்காட்ட வேணா மேன்னு பார்க்குறேன்.... சொன்னா நீதான் தலைகுனிஞ்சு போவ...”

“இப்படி வரிசையா சொல்லிக்காட்டத்தானா அன்னைக்கு எனக்கு பாய்ஞ்சு பாய்ஞ்சு உதவி செஞ்ச....”

“நான் ஒருநாளாவது ஒனக்கு இதெல்லாத்தையும் சொல்லிக்காட்டியிருப்பனா.....?”

இப்படி எத்தனையோ சந்தர்ப்பங்களில் நாம் “சொல்லிக்காட்டுவதை” பற்றி பேசியிருப்போம்.

சொல்லிக்காட்டுவது தவறான போக்கு என்கிற சிந்தனை பலரிடத்தில் உண்டு. செய்த உதவியை, நல்ல காரியத்தை மற்றவர் முன்னிலையில் சொல்வதோன்றும் முற்றமுமதாக தவறல்ல.

இது எல்லோரும் அவரவர் வீட்டிலிருக்கும் காலம். கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள் என எல்லோரும் வீடே கதியென தங்கியிருக்கிறார்கள்.

காதுக்கெட்டிய பக்கத்து வீட்டுப்புறாயை சொல்கிறேன்.

மனைவி எப்போதும் போல் வீட்டு வேலைகளில் சுடுபடுகிறான். கணவன் பொழுதை போக்குவதற்காகவும் சோர்வை கலைப்பதற்காகவும் அவ்வப்போது வீட்டு வேலைகளை செய்கிறான்.

ஓரிரு வேளை சமையலறைக்குள் புதுந்து முழு சமையல் வேலையையும் கையிலைடுக்கிறான். மனைவி ஆடைகளை துவைத்துப் போட்டால் அவற்றை காயப்போடுகிறான். வீட்டை பெருக்குகிறான். நிலத்தை துடைத்து சுத்தம் செய்கிறான். பிறகு சாப்பிட்டுவிட்டு படுத்து ஓய்வெடுக்கிறான்.

அடுத்த நாள் காலைப்பொழுதில் மனைவி கணவனிடம் கவுக்கிறாள், “ரொட்டி போட கொஞ்சம் தேங்காய் திருவித்தாங்களேன்” என்று.

“ஷ்... ஜயோ... என்னால் முடியாது...”

செஞ்சுட்டு பெரிய விசயமா பேசுநீங்க.... நானுந்தான் ஓவ்வொரு நாளும் வேலை செய்யிரேன்... இன்னைக்கு நானும் ஒரு சேஞ்சுக்கு எதுவும் செய்யாம் சும்மா இருந்துட்டா நீங்க எப்படி சாப்பிடுவீங்க... தட்டுலே எப்படி சாப்பாடு வரும்?”

“வீட்டல் இந்த கொஞ்ச வேலைகள் செஞ்சுட்டு இவ்வோ பேசுற. அப்படி என்னதான் வேல செய்ய....”

“காலையில் இருந்து ராத்திரி வரைக்கும் வீட்டல் வேலை ஓயல். சமைக்கிறது, சட்டி பானை கழுவறது, துணி தோய்க்கிறது, வீடு வாசல் கூட்டுறவு, மறுபடியும் ராத்திரி சாப்பாட்டை கவனிக்கிறதுன்னு வீட்டல் எல்லா வேலையையும் நாந்தானே செய்யிரேன். நீங்க செய்யிங்களா?”

வீட்டல் கொச்சிக்கா தூான், மசாலா தூ ஸ் இல்லன்னா வீட்டுக்கும் கடைக்கும் நா ஓயாம் அலையிரேன்... குப்பை வீச நாந்தான் பேக்கனும்.... உங்கள மாதிரி சும்மாவே இருந்தா எப்படி?”

“நானுந்தான் வேலைக்குப் போய் கஷ்டப்படுறேன்.... இப்படித்தான் சொல்லிக்காட்டிக்கிட்டு இருக்குறனா....”

“இப்ப வேலையில்லாம் சும்மாதானே இருக்கீங்க.... எனக்கெங்க ரெஸ்ட் கெடைக் கிது....”

கணவன் - மனைவிக் கிடையே வாய்த்தற்கக்கம் நீண்டு பிறகு இருவரும் தானாக அமைதியாகி விட்டார்கள்.

மனைவி தன்னைப் பற்றியும் தன் பணிகளைப் பற்றியும் அடுக்குடுக்காய் உரத்துச் சொல்லுதை விருந்பாத கணவன் அவன் என்பதை போகிறபோக்கில் புரிந்துகொண்டேன்.

மனைவி நாள்தோறும் வீட்டு வேலைகளை செய்துகொண்டே இருக்கிறான்... அவள் வேலை

போட்டுக்காட்டலாம். குடும்பத்துக்காக தான் வீட்டிலிருந்தபடி ஓய்வெடுக்காமல் உழைப்பதை சொல்லிக்காட்டலாம்.

திருமணமான நாளிலிருந்து இதுவரைக் காலமும் குடும்பத்துக்காக தான் செய்த தியாகங்களை மீன் நினைவுட்டி சுட்டிக்காட்டலாம்.

கணவனாலும் பிள்ளைகளாலும் மற்ற உறவுகளாலும் துன்பப்பட்டதை பற்றி கவுலாம். அனுபவித்த கொடுமைகளை எடுத்துரைக்கலாம்.

“நான் இல்லாவிட்டால் நீங்கள் ஒருவேளை சாப்பாட்டுக்கு பறித்திப்பீர்கள். இந்த வீடு, வீடாக இருக்காது....” என எச்சரிக்கலாம்.... சொல்லிக்காட்டலாம்.... இதில் என்ன தவறிருக்கிறது?

ஆண் (கணவன்) வாரத்துக்கு நான்கைந்து முறை சொல்லிக்காட்டும்போது, பெண் முனைவி எப்போதோ ஓரிரு தடவை சொல்லிக்காட்டினால் ஏன் சகித்துக்கொள்ள முடிவுதில்லை.

சில சுந்தர்ப்பங்களில்

ஒருமுறை ஒரேயாரு உதவி செய்துவிட்டு வாழ்நாள் முழுக்க சம்பந்தப்பட்டவர்களிடம் சொல்லிக்கொண்டேயிருப்பர். இடம், பொருள், சுந்தர்ப்பம் புரியாமல் திரும்ப திரும்ப சொல்லார்கள். அப்படி புக்க்சியை அனுபவிக்கச் சூழப்பவர்களின் சொல்லிக்காட்டும் பண்பு சிறுபிள்ளைத்தனம் ஆகிறது.

## வூயா

பெண்களே, சொல்லிக்காட்டுங்கள்... சுட்டிக்காட்டி புரிய வையுங்கள்.... வாதம் செய்யாமல் அமைதியாக இருந்து உணர்த்துவார்கள்.... அன்பான உறவுகளாக இருந்தால் உங்களை உணர்வார்கள். இல்லையேல், காலம் அவர்களுக்கு உணர்த்தும்! ஆனால், சொல்லாமல் மட்டும் இருந்துவிடாதீர்கள்.

இது வீடின் மீதும் குடும்பத்தின் மீதும் குடும்பத்தவர்கள் மீதும் அக்கறை கொண்டு கடமையாற்றும் பெண்களுக்கு மட்டுமான வேண்டுகோள்!



# எண்ணாங்கள்



நான் உடன்காக  
வைகலையில் இருக்கிறேன்!  
நீ என்களுக்காக  
வீட்டில் இரு!!

ஓ யெரியசாமி நிர்மலா,  
மாத்துளை.  
\*\*\*

உங்கள் வலிநகரையும் செற்று  
இன்று நான்கள் வலிநியாடு  
பொராட்டுக்கான்ஸ்டிரூக்டின்று  
என்களுக்காக  
உங்கள் வழிகளை மறந்து  
வீட்டுக்குள்ளோலைய இருங்கள்...

ஓ முத்துசாமி நிறாந்தன்,  
கொழும்பு.  
\*\*\*

நன்களுக்கான  
நரிமலைப்படுத்திக் கொள்பவன்  
ஆயியர் கைத்தியர்க்குள்ளுக்கு  
சமன் ஆகிறான்

ஓ கேஜி.  
\*\*\*

மனிதவளத்தின்  
ஸாற்றங்களுக்காப்  
இட்டப்பறத்தால்  
ஆர்ப்பிரித்த  
நில்வகை  
அதைவிடுகளீர்கள்  
அதைக்கின்றது  
நரிமலையனும்  
தாற்பறியம்...

ஓ வெறாப்டன்,  
ராஜீந்திரகுமார்.  
\*\*\*

பச்சைக் கொடிகாட்டி  
பாதி உயிர் பொச்ச்...  
எஞ்சியுள்ளோரைக் காப்பாற்ற  
காட்டுகிறேன் வெள்ளைக்கொடி  
ஓ சுஜிமகேவ்,  
ஆயரயம்யதி-02.  
\*\*\*

கல்லான திதயங்களும்  
கலைக்கின்தான் பொறிறறு  
இருப்பான எந்தங்களும்  
இளகின்தான் கிடீகிறறு  
கொந்துக்கொந்தாய்  
உயிர்களை...

கொன்று புதநக்கையில்  
விழிப்புடன் நாமிருந்தால்  
விர்தியாட்திடலை  
கொறையாளையின்  
நாக்கமதை....!

ஓ மிருதிவிராஜ் லோஜி,  
திருக்கொண்மலை.  
\*\*\*

இங்கவின் அல்லீயம்  
பல உயிர்களுக்கு கொள்ளி  
காந்திருங்கள் கனிந்துவரும்  
இருப்பவர்களை  
காந்திடுவோம்  
உயிர்கொல்லியிடமிருந்து...

ஓ மினிவரன்,  
சுவிசீசர்லாந்து.  
\*\*\*

## இவ்வரை எண்ணாங்களுக்கு



இப்படத்துக்கு பொருத்தமான  
எண்ணாங்களை எழுப்பாங்கள்.

### மேசெம்:

சுப்செலவுகள் ஏற்படலாம். புதிய மாற்றங்கள் வாழ்வில் முன்னேற்றக்கை ஏற்படுத்தும். நீண்டநாள் கணவு நிறைவேறும். பண வரவு திருப்பதிகரமாகும். உங்கள் தொடர்பான நோய்கள் வரலாம். குடும்பத்தினரிடையே ஒற்றுமை அதிகரிக்கும். தந்தையுடன் அனுசரணையாக நடந்துகொள்வது நல்லது. மனைவியின் வார்த்தைகளை ஏற்படு நன்று.

அதிர்ஷ்ட நாள்: திங்கள்

### ரிபெம்:

எதிர்பாராத நல்ல திருப்பாங்களை சந்திப்பீர்கள். முயற்சிக்கு ஏற்ற பலன்கள் இருக்கும். வாகனத்தில் மித வேகம் பின்பற்றுவது நல்லது. எதிலும் தன்னம்பிக்கையோடு செயல்படுவீர்கள். சுயதொழில் செய்வர்கள் நல்ல லாபத்தை எதிர்பார்க்கலாம். உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பது நன்மை தரும். பெண்கள் புதிய தொழில்களை கற்றுக் கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டுவார்கள்.

அதிர்ஷ்ட நாள்: புதன்

### மிதுனம்:

தந்தையால் நன்மை உண்டு. உணவுப் பழக்கத்தில் மிகுந்த கவனம் தேவை. உறவினர், நன்பருக்கு இயன்றளவில் உதவவீர்கள். தலைப்பட்டிருந்த தூர பயணங்கள் வார இருதியில் செல்ல வாய்ப்பு கிட்டலாம். மனைவியின் செயலில் பிழை காண்பதை தவிர்ப்பது நன்று.

அதிர்ஷ்ட நாள்: சனி

### கடகம்:

நம்பிக்கை, கைதியத்தை மீறி தாழ்வுமன்பான்மை ஏற்படவாய்ப்புண்டு. உணவு விஷயத்தில் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம். தியானம், தெய்வ வழிபாடு மன அமைதிதரும். கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை அதிகரிக்கும். பெண்கள் தங்களின் மதிப்புக்கு பங்கம் வராதபடி கவனமாக இருங்கள்.

அதிர்ஷ்ட நாள்: செவ்வாய்

### சிம்மம்:

மனதில் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். பெரிய புதவிகளில் இருப்பவர்களின் அறிமுகம் கிடைக்கும். நீண்டநாள் பிரச்சினைகளுக்குத் தீரு காண்பீர்கள். வீட்டில் சந்தேஷம் அதிகரிக்கும். உங்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படலாம். பெண்கள் தாய் வயதையுடைய பெண்களுக்கு அன்னம் வழங்குவது குடும்பத்துக்கு நன்மை பயக்கும். அதிர்ஷ்ட நாள்: வியாழன்

### கன்னி:

தந்தையின் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் தேவை. பிள்ளைகளின் உத்தியோகம், திருமணம் சம்பந்தப்பட்ட கவலைகள் வந்துபோகும். மனதைரியம் அதிகரிக்கும். குடும்பத்தில் சிற் சில பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு பின் மறையும். மனைவியின் குடும்ப பிரச்சினைகள் பற்றி பேசாதிருப்பது நன்று.

அதிர்ஷ்ட நாள்: ஞாயிறு

### துவாம்:

தந்தை வழி உறவினர்களுடன் இருந்த பிரச்சினைகள் தீரும். புதிய நட்புகளை நம்பி பெரிய முடிவுகள் எதையும் எடுக்க வேண்டாம். கணவன் - மனைவிக்குள் கருத்துவேறுபாடுகள் தோன்றாதபடி ஒருவரை ஒருவர் அனுசரித்துச் செல்வது நல்லது.

அதிர்ஷ்ட நாள்: வெள்ளி



### விருச்சிகம்:

சிலருக்கு வீடு மாற வேண்டிய நிற்பந்தம் ஏற்படலாம். மனதைரியம் அதிகரிக்கும். உடல் நலனில் கூடுதல் கவனம் தேவை. சொத்துகளைப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பை பிரிடிம் ஒப்படைக்க வேண்டாம். பேச்சில் கவனம் தேவை. மனைவியின் ஆலோசனைப்படி நடப்பது நன்மை அளிக்கும். பெண்கள் வீட்டுக்கு புதிய பொருட்களை வாங்குவார்கள்.

அதிர்ஷ்ட நாள்: புதன்

### தனுச்:

எதிலும் தன்னம்பிக்கையோடு இருப்பீர்கள். குழந்தைகளின் குறைகளை பக்குவமாக கூட்டிக் காட்டித் திருத்தவேண்டும். கடந்தகாலத்தில் உங்களை தூற்றியவர்கள் போற்றுவார்கள். தனிப்பட்ட வாய்க்கையில் சில புதிய மாற்றங்களை சந்திப்பீர்கள். பெண்கள் மகிழ்ச்சியுடன் பொழுதை கழிப்பர் அதிர்ஷ்ட நாள்: வெள்ளி

### மகரம்:

எதிலும் பொறுமை காப்பது நன்மை தரும். குடும்ப பொறுப்பு அதிகரித்தாலும் அதை சமாளிக்கும் திறனை வளர்த்துக் கொள்வீர்கள். அயலவர்களிடம் உடனிருந்து கதைப்பதை தவிர்க்கவும். வெப்ப நோய்கள் ஏற்படவாய்ப்புண்டு. மனைவியிடம் கணவிடன் பேசுவது நல்லது. பெண்கள் பிள்ளைகளின் நலனில் மிகுந்த அக்கறை கொள்வர்.

அதிர்ஷ்ட நாள்: திங்கள்

### கும்பம்:

தந்தையின் உடல் நலம் சீராகும். செலவு குறைந்து வருமானம் அதிகரிக்கும். எல்லோரிடமும் இதமாகப் பேசி நினைத்த செயல்களை முடிப்பீர்கள். குடும்பத்தினருடன் விரும்பிய உணவு உண்டு மகிழ்வீர்கள். எதிலும் பொறுமையாக இருப்பது அவசியம். பெண்கள் தங்களுக்கு தேவையான பொருட்களை தேடி வாங்குவர்.

அதிர்ஷ்ட நாள்: சனி

### மீனம்:

தீவிர பணவு உண்டு. தாயின் உடல்நலனில் அக்கறை அவசியம். நெருங்கிய உறவினர்களுடன் சிறிய அளவில் கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்படக்கூடும். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும் ஒற்றுமையும் நிறைந்திருக்கும். மனைவியிடன் அவருடைய குடும்பம் பற்றி விவாதிப்பதை தவிர்க்கவும். அதிர்ஷ்ட நாள்: செவ்வாய்

## கொட்டப்

பாக்கும் கொழுந்து  
வெத்தலையும் போல

இன்று கொரோனாவும்  
மலையகமும் ஒட்டிடக்கிறதப்பா?

ஆமாங்க கொரோனா எங்கள் பழைய  
வாழ்க்கையை மீட்டுக் கொடுத்துள்ளது.

வைரஸின் தாக்கம் ஒரு வகையில்  
மனக்கவலைதான். இன்று உலகம்  
பூராவும் ஏத்தனையோ உயிர்களை  
காவுக்காண்டுள்ளது. உலக மக்களை  
நோயால் அவதியுறவைத்துள்ளது. சில  
நாடுகள் மையக் காம்பிராவின் சாயலில்  
காட்சியளிக்கின்றன.

நாங்கள் அந்த வகையில் தப்பிப்  
பிழைத்தவர்களாக ஒரு ரசனை மிகுந்த  
குயவனைப்போல இந்த மலையக  
மண்சட்டியை பக்குவமாக வழித்துள்ளது  
கொரோனா. ஜயோ கோவப்படாதீங்க  
“என்னாடா எரியிற நெருப்புல என்னைய  
ஊத்துரானேனு நினைச்சிடாதீங்க”  
எங்களுடைய ஊரில் கொரோனா நோய்  
பல சுவாரஸ்யங்களை நிகழ்த்தியுள்ளது.  
அதை பகிர்ந்துகொள்ளவே நான்  
ஏத்தனிக்கிரேன்.

எனது ஜந்து வயதில் நான் வாழ்ந்த  
வாழ்க்கையை இன்று கண்கடாக பார்க்க  
வைத்துள்ளது கொரோனா. மனிதத்தின்  
வாசம் ஒடிப்போயிருந்த காலம் போய்  
இன்று மனிதத்தை உணர்கிறோம்.

அன்று யெதுது வீட்டின் மூன்றாவது  
காம்பிராதான் எங்கள் வீடு இல்லை  
கோவில் என்றே சொல்லவேண்டும்.  
அங்கேதான் பல பொக்கிழங்கள்  
புதையுண்டு கிடக்கின்றன.

ஒற்றை காம்பிராவில் ஒற்றுமையாக  
உண்டு மகிழ்ந்து வாழ்ந்தகாலம் அது.  
இந்தளவுக்கு தொழிலுடைப் பளர்ச்சி  
அன்றில்லை. கறுப்பு, வெள்ளை  
திரைப்பட்டதைப் போல குப்பி லாப்பின்  
வெளிச்சுத்தில் குதூகலமாய் வாழ்ந்த  
காலம் அது.

அம்மா அப்பாவோடு ஆடைச்சீர் பேசி  
வெற்றிலைக்கு பாக்கு வெட்டி கொடுத்து  
அதிலும் தாத்தாவுக்கு கொஞ்சம் உரவில்  
இடித்து கொடுத்தால்போதும் அவரின்  
மொத்த வரலாறையும் கக்கிவிடுவார்.

அது மட்டுமா வீட்டில் எல்லோரும் ஒரே  
இடத்தில் அமர்ந்து உண்ணும்போது  
அம்மா பரிமாறுவார். அப்போது தாத்தா  
எல்லோருக்கும் கொஞ்சம் கைசோறு  
உருட்டி கொடுப்பார் பாருங்கள் ஜயோ  
அதில் கிடைக்கும் இன்பம் வேறாகிலும்  
இல்லை. இதெல்லாம் அன்றைய  
சந்தோஷங்கள்.

ஞாயிற்றுக்கிழமை என்றால் போதும்  
வீட்டில் விசேஷம்தான் அம்மா

காலை ஜந்து மனிக்கு எழும்பி  
வாசல் தெளித்து கோலம் போட்டு  
கோலத்தின் நடுவே பிள்ளையார்  
பிழித்து வைத்து அதில் ஒரு பூவை  
நட்ட வைப்பார். அது மட்டுமா  
வீட்டை சாணத்தால் மொழுகி  
அடுப்பாங்கரையை கோலத்தால்  
அலங்கரிப்பார். அது அப்படியே  
தொடர பக்கு மனி கடந்துவிட்டால்  
நாங்கள் “ஒரு பய்பாளி காயை சீவி அதில்  
ஒரு ஒட்டையை போட்டு உப்பு, மிளகாய்,  
புளி என இன்னும் சில சமாச்சாரங்களை  
சேர்த்து அது ஒரு குச்சியால் நன்றாக  
இடித்து வெட்டி உண்டுவிட்டு குளத்தில்  
ஒரு குளியல் போடுவோம் அதுக்கு  
கொத்தல் தேனு பேரு”.

அதையுடுத்து ஒரு மனிக்கு எல்லோர்  
வீட்டிலும் உள்ள மரக்கறிகளில்  
கொஞ்சம் கொஞ்சமா சேர்த்து அரிசி  
முனை சுண்டு போட்டு லயத்துல உள்ள  
சின்னஞ்சிறுக் கல்லாம் சேர்ந்து ஆக்குற  
அந்த கல்டாஞ்சோறு எண்ணிலாடங்கா  
சந்தோஷத்தை தரும்.

ஜயோ மனிச்சிருங்க இப்போ உள்ள  
நிலைமையை பற்றி பேசவந்து எங்கயோ  
போய்விட்டேன்.

சரி எமது நாட்டில் என்று தொழிலுடப்பம்  
வளர்ச்சி அடைந்ததோ. தேவைகள்  
அதிகரித்ததோ அன்றே எமது  
இளைஞர்கள் தலைநகரம் நோக்கி  
படையெடுக்க ஆரம்பித்துவிட்டனர்.  
அன்று முடக்கப்பட்டு மலையகத்தின்  
மொத்த சந்தோசமும். இப்போது ஊரில்  
உள்ள அனைவரையும் ஒருசேர  
பார்க்க முழுந்தால் ஒன்று தீபாவளி வர  
வேண்டும், இல்லையேல் திருவிழா  
வரவேண்டும், இல்லையைன்றால் ஊரில்  
இவர்களின் நடமாட்டத்தை காண்பது  
அரிது. ஆணால், சில ஊர்களில் இதுவும்  
இல்லை.

எனக்கு தெரிந்த ஒரு குடும்பம்  
இருக்கிறது அவர்களுக்கு ஒரு பெண்-  
பிள்ளை, ஒரு ஆண்பிள்ளை. அந்த  
ஆண் கொழும்பில்தான் வேலை. அவர்  
வருடத்துக்கு ஒரு முறைதான் வீட்டுக்கு  
வருவார். வரும்போது வீட்டிலுள்ள  
மூருக்கும் ஆளுக்கோரு ஆடையும்,  
பட்டர் கேக் ஒன்றையும் கையில்  
பிழித்துக்கொண்டு வருவார் மூன்று  
நாட்கள் தங்குவார் வீட்டுக்கு உணவு  
பொருட்கள் சில வாங்கி கொடுப்பார்.  
பிறகு பாய் சொல்லி தலைநகருக்கு  
திரும்பிவிடுவார்.

அட இதில் எங்கே வாழ்க்கை

# புந்துயிர் பெறுற் ஏலையை

இருக்கிறது?

இப்படி வாழ்வது  
ஒரு வாழ்க்கையா?  
ஆணால், இந்த  
கொரோனா

இவையனைத்தையும் மாற்றியுள்ளது.  
இன்று அந்த ஆண் ஊருக்கு வந்து  
பத்து நாட்களுக்கு மேலாகிவிட்டது.  
அம்மா அப்பாவுடன் சிறித்து மகிழ்ந்து  
அவர்களோடு வீட்டுத்தோட்டத்தில்  
உதவி செய்து தங்கையோடு விளையாடி  
அவ்வளவு இன்பமாக இருக்கிறார்.

என்னை பொழுத்தவரை அன்பை  
உணர்த்த இயற்கை செய்த வீலைதான்  
கொரோனா? அத்தோடு பக்கத்து வீட்டு  
காரரோடு பேசாமல் இருந்த காலம்  
போய் இன்று பக்கத்து வீட்டில் ஒருவர்  
கல்லத்தில் இருந்தால் உணவுப்  
பொருட்களை வழங்கி அவர்களுக்கு  
உதவிகரம் நீட்டும் உள்ளத்தை  
கொடுத்துள்ளது கொரோனா.

இங்கு அனைவரும் அடைக்கோழி-  
களாகத்தான் வாழ்கின்றனர். ஆணாலும்  
எங்கள் ஊரில் இவ்வளவு இளைஞர்கள்  
இருக்கின்றனரா என்று யோசிக்க  
வைத்துள்ளது எங்கள் கணக்கீடு.  
கொரோனா மலையகத்தை இளங்காண  
வைத்துள்ளது. அத்தோடு மதுவையும்  
ஒழித்துள்ளது. மது இல்லா காரணத்தால்  
இன்று பல வீடுகளில் சண்டைகள்  
இல்லை. அடா மது இல்லா மலையகம்!  
இது தொடர்ந்தால் எங்கோ போய்விடும்  
மலையகம்.

எமக்கு விபரம் தெரிந்து இதுவரை  
காலமும் ஒரு ஊரடங்கு சட்டத்தின் கீழ்  
இருந்ததில்லை. தமிழ் சினிமாவில்  
பார்த்தறிந்த ஊரடங்கு சட்டத்தை  
இன்று நாமே அனுபவிக்க அதுணை  
வித்தியாசமாக உணர்கிறேன். ஜந்துறிவு  
கொண்ட அனைத்து ஜீவராசிகளும்  
சுதந்திரமாக நடமாட நாம் மட்டும்  
கண்டுக்கிளிகளாய் இருப்பது  
சிலர்க்கத்தக்கது.

ஊரடங்கை சில மனி நேரங்களுக்கு  
விடுவித்ததும் அடித்து பிழித்துக்  
கொண்டு கடக்கு சென்று  
நகைகளை அடகு வைத்து  
அந்த பணத்தில்

முடியுமானவரை உணவுப் பொருட்களை  
வாங்கி வீட்டில் சேர்த்து. இன்னும்  
பலர் காசில்லாமல் யாராவது எதாவது  
தரமாட்டார்களா? என்று ஓர்க்கவைக்கும்  
அளவுக்கு இருக்கிறது மலையக  
மக்களின் இன்றைய வாழ்க்கை.

உலகமே வீட்டுக்கள் மூடங்கிக்  
கிடக் கமலையக தாய்மார்கள் மட்டும்  
தேயிலை தோட்டத்தில் கொழுந்து  
பறித்துக்கொண்டிருக்கின்றனர். இதை  
என்னைந்து சொல்ல? ஒரு நாட்டில்  
ஒவ்வொரு உயிரும் மதிக்கத்தக்கது. அந்த  
வகையில் மலையக மக்களின் உயிர்கள்  
இன்று தேயிலைத் தோட்டங்களில்  
தத்தளிக்கிறது. அடா கொரோனாவால்  
இறந்தாலும் பரவாயில்லை, பட்டினியால்  
இறந்து விடக் கூடாது என்பதற்காக,  
தனது பிள்ளைகளின் உயிரை காப்பாற  
நிக்கொள்ள தன்னை வருத்திக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

அத்தோடு விசாயம் உயிர்  
பெற்றுள்ளது. வீட்டிலுள்ள அனைவருமே  
வீட்டுத்தோட்டங்களில்! கைகாலில் தூசி  
பட்டால் மாசு பட்டது போல் கருதும் பல  
இளைஞர்களும் இன்று தோட்டங்களில்  
வேலை செய்கின்றனர்! என்ன செய்ய  
பணத்தை உண்ண முடியாதே!

ஒட்டு மொத்தத்தில் மலையகத்துக்கு  
புத்துயிர் கொடுத்துள்ளது கொரோனா.  
இன்று மலையக மக்களுக்கு எமது  
மலையக உறவுகளே உதவிக்  
கொண்டிருக்கிறன. எப்படியாவது  
கொரோனாவில் இருந்து உயிர்காத்து  
எதிர்காலத்தில் இதே மனிதத்தோடு  
வாழ வேண்டும் என்பதே எம்மவர்களின்  
ஆசை.

## உலகமே வீட்டுக்குள்ளே முடிவுக் கூடும் மலையை தோட்டத்தீ-மட்டும் தேயை தோட்டத்தீல் ஏதாமுந்து பற்றுக்கொண்டிருக்கும்.



யுவன் தலவாக்கலை

# சேரமான் காதலி

## -கண்ணாக்ஷம்

கண்ணாதாசனின் வரிகளுக்கு மயங்காத மனித மனமே இல்லை என்றே சொல்லலாம்.

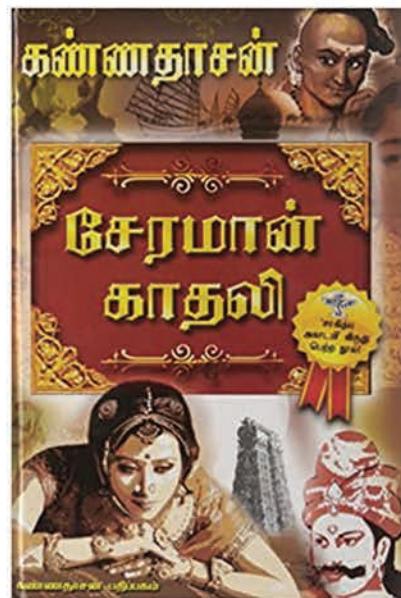
குலசேகர ஆழ்வார் தனது பெரிய அரசாங்கத்தை விடுத்து இறைவன் தொண்டாற்றவே தான் பிறந்திருப்பதாக கூறி தனது சந்தியாசத்தை தொடங்குகிறார். அப்பொழுது அவரது மகன் மார்த்தாண்டவர்மனுக்கு முடிகூட்ட நாராயண நம்புதிரி ஏற்பாடு செய்கிறார். ஆனால், பாஸ்கர ரவிவர்மனின்...

அரசனாக வேண்டும், அரியனை ஏற வேண்டும் என்ற ஆசையால் மார்த்தாண்டவர்மனை டமாற்றி அரசனாகிறான். பின் தன் ஆட்சியால் பல தோடங்களை வென்றிருக்கிறான்.

அவனது மனைவியான பத்மாவதி-யிடம் அவனுக்கு பாசம் இருந்ததே தவிர காதல் எல்லாம்தான் தளபதியாக இருந்தபோதே காதலித்த யூத பெண் யூஜியானா மீதுதான். தான் உயிரையே வைத்திருந்த யூஜியானாவை அரசியல் காரணங்களால் பிரிந்து செல்ல அனுமதிக்கும் அவன் பின்றர்...

சில வருடங்களுக்கு பின் சல்மாவும் என்ற அரிய அழகி அவனது தந்தையும் வனிகத்துக்காக சேர நாடு வந்து சேர்கிறார்கள். ஓர் நாள் சல்மா கடற்கரையில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது கடலைகளால் உளிமிழக்கப்பட்டு வேறு கரையோரம் மயக்கத்தில் கிடக்க அருகில் பாஸ்கர ரவிவர்மனும் இருக்கிறான். பின் இருவருக்குள்ளும் காதல் பிறக்கிறது.

யூஜியானாவின் மேல் வைத்திருந்த காதல் இப்பொழுது கல்மீவாவின் மீதும். இப்படியாக செல்லும் நாவலானது நம்மை பாஸ்கரனின் பின்னை இழுத்துச் செல்கிறது. இறுதியில் பாஸ்கர



வர்மன் பத்மாவதி யிடன் வாழ்ந்து ஆட்சியை திறம்பா நடத்துகிறானா அல்லது யூஜியானாவை தேடிப்பிடித்து தன் காதலுடன் வாழ்கிறானா அல்லது சல்மாவை கரம்பிடிக்கிறானா என்பதே நாவலின் முடிவு.

கண்ணாதாசனின் எழுத்தும் சரி.... குலசேகர ஆழ்வாரின் இறை பற்றும் சரி... ரவிவர்மனின் காதலும் சரி... நாராயண நம்புதிரியின் கடமையும் சரி... மார்த்தாண்டவர்மனின் ஆளுமையும் சரி... நம்மை இரசனையின் உச்சம் தொட்ட செய்தே விடுகின்றன.

இப்புதுக்கத்தின் இன்னுமாரு சிறப்பு என்னவென்றால் சாகித்ய அகாடமி விருது பெற்றிருக்கிறதாகும்.

சேரமான் காதலி எனக்கு ஒருவிதமான இன்பத்தையும், அமைதியையும் வழங்கினாள். இன்னும் சில வாரங்கள் இந்த தாக்கம் என்னுள்ளே உலவி கொண்டிருக்கும்

இந்தக் காதலின் இன்பத்தைப் பெற நீங்களும் பாடியுங்கள் கண்ணாதாசனின் சேரமான் காதலியை.

சஞ்சாரி  
ஐ.வியானா ஜோன் பிலிப்,  
வட்டவளை.

கலந்துரையால். அதில் கலந்துகொள்ள போனார். அந்த மீடிடங் அறைக்குள் நுழைந்தவுடன் அவருக்கு ஒரே அதிர்ச்சி ஒரு பெரிய மேசையில் நூற்றுக்கணக்கான ரோஜா மலர்களை வைத்து அலங்கரித்திருந்தார்கள்.

“ஒரு பூ அருகில் இருந்தாலே நமக்கு அலர்ஜியாச்சே, இவ்வளவு பூக்கள் மத்தியில் நாம் எப்படி கலந்துரையாடலில் நீடிக்க போகிறோம்” என்று பயந்தார்.

ஆனால், வேறு வழியில்லாமல், அவருக்கு ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் சென்று அமர்த்தார். பூக்களைப் பார்த்ததுமே அவருக்கு கண்களிலிருந்து நீங் வந்தது, தும்பலும் வந்தது, முகம் சிவந்துவிட்டது. மீடிடங் இன்னும் ஆரம்பிக்கப்பட-வில்லை, இந்த சூழ்நிலையில்,

# கலா வாளத்தன் தூபா

அன்பு நிகழந்த புவிப்பந்தில் அகம் குளிர நட்பு பூக்களை எழிலை தூபா மலிழ்ந்த அற்பு நக்ஸபனை!

நீ நடந்து நிரிந்த சாகலைகள் வெறிச் சூபாடி நிட்க்கிள்ளன மீண்டும் உதை காண கடை மக்குப்பங்கள் காத்திருக்கின்றன!

உம் பும் எழுதுவைன்றிய கரங்கள் உம் மதைவை எழுத குவிதகயில் ரணம் ஏரிக்கும் மதுதினை ஏது சொல்வி ஆழுதல் புக்குத்

காலப்பூருவனியில் கறைந்துபிரபான சத்திய கடைகளுக்குனை!

கலா வாளத்தில் நிதிமுழ் உகா வந்த நிதை நிவை இனை!

போய்விட்டாயா எழ விட்டு நின்ட தூராம் போய்விட்டாயா...!

கற்பைச் போல கட்டையும் காத்துக் கண்ணியனை காலப் போட்ட கண்குக்கு சுதிகாக நிறைய போய்விட்டாயா!

ஓயாத எழுத்துக்கு சொன்னத்துக்காரனு எழுதியது போதுமை உன் எழுத்தானி ஓய்வுக்குத்துக்கொண்டுதா!

கொழுஷ்பு பெரு நகரில் நடைபெறும் கடை நிதுஷ்வகுன் யாவிழும் தவறாது கலந்து அவ்விழா குறித்து குறைவில்லை எழுதி

(எழுத்தாளர் ஏ.எஸ்.எம். நவாஸ் அவர்கள் 22.03.2020 அன்று எம்மை விட்டு மறைந்த நாள்)

**ஓ... கிருதான் நுழை ஸஞ்**

ஒரு பெண், வண்டன் நகரத்தில் வாழ்பவர். அங்குள்ள காலநிலைக்கு ரோஜா மலர்கள் நன்கு வளரும். அவை எல்லோருக்கும் பிடிக்கும். ஆனால், இந்த பெண்ணுக்கு ரோஜா மலர்கள் என்றாலே அலர்ஜி.

ஒரு பூ அருகிலிருந்தாலே, அவர் கண்களிலிருந்து கண்ணீர் வரும், தும்பம் வரும். மிகவும் கவுப்பட்டுவார். அதனால் ரோஜா மலர்கள் அருகில் செல்லாமல் பார்த்துக்கொள்வார்.

இந்த சூழ்நிலையில் ஒருநாள், அவருடைய காரியாலயத்தில் ஒரு

பின்னாலிருந்து ஒருவர் எழுந்து வெளியில் செல்கிறபோது

“இந்த பூக்களைப் பாருங்கள். நிஜமான பூக்கள் போலவே இருக்கின்றன..” என்று வியந்தபடி கூறிக்கொண்டே சென்றார்.

அப்பொழுதுதான் இவருக்கு தெரிந்தது. அந்தப் பூக்கள் உண்மையான பூக்கள் அல்ல. எல்லாமே செய்யக்கூட மலர்கள் என்று.

இவர் யோசித்தார் ‘இந்த பூக்கள் எப்படி அலர்ஜியை ஏற்படுத்த முடியும்..?’

இப்படி நினைத்த மறுவினாடியே

அவருடைய அலர்ஜிக்குண்டான் அறி குறிகள் அனைத்துமே மறைந்து விட்டன.

‘ஓ... இதுதான் நமது மனம்..’

‘இந்த மனதால் நோய்களை அவர்ஜிலிருந்து மனம் விட்டதும் வாழ்விலும் விட்டதும்...’

இந்த மனதால் பிரச்சினையை உருவாக்கவும் முடியும். அதற்கு தீர்வையும் காணவும் முடியும்.

எனவே, நேர்மறை எண்ணாங்களை மட்டும் எண்ணி, மனதை நல்ல மறையில் பயன்படுத்துவோம்.

பொறுமையைவிட தீர்வையை விட மேலான தவழுமிலை. திருப்தியை விட மேலான இன்பமிலை. இருக்கத்தை விட மேலான உயர்ந்த அறமிலை. மன்னித்தலை விட ஆழ்ந்த மிக்க ஆயதமிலை...!

தோல்விகள் சூழ்ந்தாலும். இருளை விளக்குவென்போல் அதனை நீக்கி அடுத்துதே வெற்றி படியில் காலாடி எடுத்துவையுடன் போலவை கூடுதலாக விட விலக்கினை அடையும். விவேகத்துடன் ஒவ்வொரு பிரச்சினைக்கும் முடிவு காண முயலும்கள். இந்த விடையில் உங்கள் வாழ்விலும் விட்டும் விட்டும்...’

## நடிகர் விக்ரம் குறித்து வகுந்திக்கு முற்றுப்புள்ளி

நடிகர் விக்ரம் சினிமாவை விட்டுவிலகப் போவதாக வந்த வதுந்திக்கு அவரது தரப்பு விளக்கம் அளித்துள்ளது.

நடிகர் விக்ரம், 199 இல் வெளியான 'என் காதல் கண்மணி' பத்தில் அறிமுகமானார். 1999இல் பாலா இயக்கத்தில் நடித்த 'சேது' திருப்பு-முனையை ஏற்படுத்தியது. அதன்பிறகு மஸாஸாவென படங்கள் குவிந்து முன்னணி கதாநாயகனாக உயர்ந்தார்.

'அந்நியன்', 'பிதாமகன்', 'தீல்', 'தூள்', 'ஜெமினி', 'சாமி', 'தெய்வத் திருமகள்' உட்பட பல ஹிட் படங்களில் நடித்துள்ளார். ஒவ்வொரு பத்திலும் கடுமையான உடற்பயிற்சிகள் மூலம் தோற்றுத்தை வித்தியாசப்படுத்தி திரமையான நடிகர் என்பதையும் நிருபித்தார். தற்போது அஜய் ஞானமுத்து இயக்கும் 'கோப்ரா' பத்தில் 20 தோற்றங்களில் நடித்து வருகிறார்.

இந்நிலையில் விக்ரம் சினிமாவை விட்டு விலக முடிவு-செய்திருப்பதாக இணையதளங்களில் தகவல் வெளியாகி பரப்பப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது. விக்ரம் மகன் துருவு, தெஹுங்கில் வெற்றிபெற்ற அர்ஜோன்ரெட்டி பத்தின் ரீமேக்கான 'ஆதித்யவர்மா' மூலம் கதாநாயகனாக அறிமுகமாகியுள்ளார். இந்தப் படம் கடந்த ஆண்டு இறுதியில் திரைக்கு வந்தது. சினிமாவை விட்டு விலக மகனின் சினிமா வாழ்க்கைக்கு உதவ விக்ரம் முடிவு செய்துள்ளதாக இணையதளங்களில் செய்திகள் வெளியாகியிருந்தது. இது விக்ரம் ரசிகர்களுக்கு அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியது.

இந்தத் தகவல் உண்மையா? என்று பலரும் கேள்வி எழுப்பினர். இதற்கு விக்ரம் தற்போது மறுப்பு தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. "விக்ரம் தற்போது கோப்ரா, மணிரத்னத்தின் 'பொன்னியின் செல்வன்', 'மகாவீர் கரணா' மேலும் லிவித் தயாரிக்கும் படம் உட்பட 4 படங்களில் நடித்துவருகிறார். சினிமாவை விட்டு விக்ரம் விலகுவதாக வெளியான தகவலில் உண்மை இல்லை" என்று அவரது மனேஜர் தெரிவித்துள்ளார்.



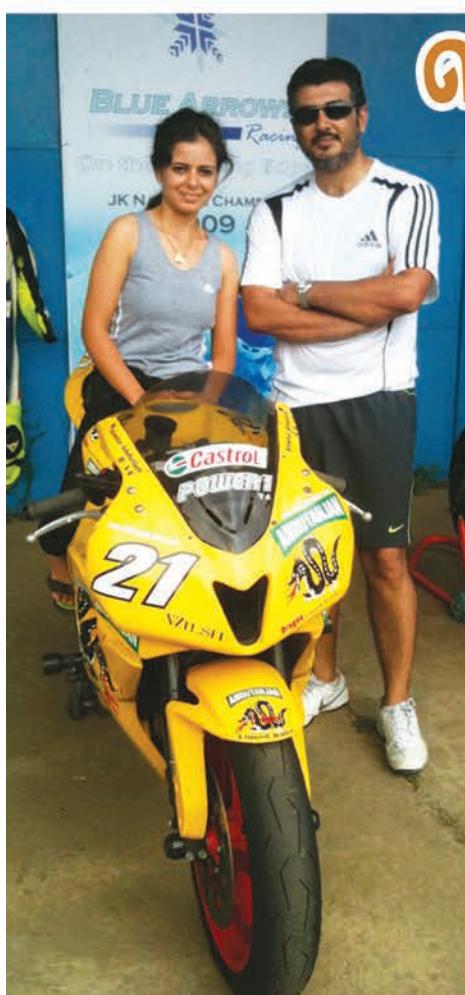
## ராத்யா மிதுன்

6பெங்களூரைச் சேர்ந்த கிரிக்கெட் வீரர் அபிமன்யு மிதுனை 2016ஆம் ஆண்டு திருமணம் செய்தார் ராத்யாவின் மகன் ரேயான். 2018இல் மகன் பிறந்தான். அவனுக்கு தாருக் எனப் பெயர் சூட்டினார்கள்.

இந்நிலையில் கடந்த மார்ச் 15 அன்று ரேயா னுக்கு மகன் பிறந்தாள். இந்தக் குழந்தைக்கு ராத்யா எனப் பெயர் சூட்டியிருக்கிறார்கள்.

இதுபற்றி ரேயான் தெரிவித்ததாவது, ராத்யா மிதுனை உங்களுக்கு அறிமுகப் படுத்துகி றோம். அவனுடைய பெயர் என் தாயின் பெயரிலிருந்து வந்துள்ளது. என் தாயைப் போல சிறப்பான வாழ்க்கை அவனுக்கும் அமையும் என்று கூறியுள்ளார்.

## அஜித் பற்ற பண் பைக் ரேஸர் சொன்ன ரகச்யம்



பிரபலமான பெண் ரேஸர் அலீஷா அப்துல்லா. நடிகர் அஜித் கலந்துகொண்ட கார் ரேஸ்களில் அவருடன் இணைந்து கலந்து கொண்டிருக்கிறார்.

இந்நிலையில் அஜித் கடந்த பல ஆண்டுகளாக பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்வதில்லை. தனது திரைப்பட புரோமோசன்களில் கூட கலந்து கொள்வதில்லை. இதற்கு காரணம் ஏன் எங்கிற ரகசியத்தை அலீஷா அப்துல்லா தனது டுவிட்டரில் இவ்வாறு வெளிப்பட்டுள்ளார்.

மக்கள் அஜித்தை தனியாக விடமாட்டார்கள் என்பதால்தான் அவர் வெளியே வருவதில்லை. ரேஸ் டிராக்கில் அவரை நடக்கக்கூட யாரும் விடமாட்டார்கள். அவரால் ஒரு இன்ச் கூட நகர முடியாது. இதனை நானே பார்த்திருக்கிறேன். இதனால் தான் அவர் வெளியே வரவேண்டாம் என்று முடிவெடுத்துவிட்டார் என கூறியதோடு, அஜித் கூட்டத்தில் சிக்கித் தவிக்கும் புகைப்படத்தையும் வெளியிட்டுள்ளார்.



# தமன்னா வருத்தம்

தமிழ், தலைவர்கள் முன்னணி கதாநாயகியாக வலம் வந்த தமன்னாவுக்கு தற்போது படவாய்ப்புகள் குறைந்துவிட்டதாக இணையதளங்களில் தகவல் பரவி வருகிறது. இதனை மறுத்து தமன்னா சூறியதாவது:-

எனக்கு படவாய்ப்புகள் இல்லை என்று தவறான தகவல்கள் பரவிவருகின்றன. இனிமேல் சினிமாவில் எனக்கு எதிர்காலம் இல்லை என்றும் பேசுகிறார்கள்.

இப்படி வகுந்தி பறப்புகிறவர்களுக்கு நான் சொல்லிக்கொள்வது என்னவென்றால் 365 நாட்களும் படங்களில் நடித்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறேன். ஒவ்வொரு மொழியிலும் மாறி மாறி நடித்து வருகிறேன். நான் யாருக்கும் போட்டியாகவும் இல்லை.

தற்போது 'சீட்டிமார்' என்ற தலைவர்கு படத்தில் கூடி அனி பயிற்சியாளராக நடித்து வருகிறேன். இது சவாலான் வேமாக இருக்கிறது. இந்த கதாபாத்திரத்துக்காக கடுமையாக உழைக்கிறேன். நான் நடிக்கும் முதல் விளையாட்டு சம்பந்தமான கதையம்சமுள்ள படம் இதுவாகும்.

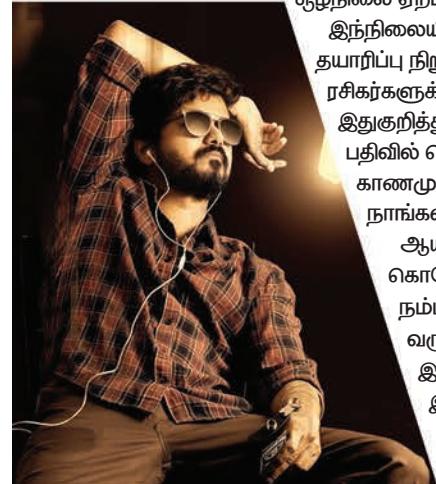
வாழ்க்கையில் இதுவரை கபடி விளையாடியது இல்லை. இந்த பத்துக்காக கபடி பயிற்சிகள் எடுத்து நடிப்பது வித்தியாசமான அனுபவமாக உள்ளது. கபடியை பற்றிய நுணுக்கங்கள், கபடி வீராங்கணையின் உடல் மொழி போன்றவற்றை கற்றுக்கொண்டு நடித்துவருகிறேன். இது எனது சினிமா வாழ்க்கையில் முக்கிய படமாக இருக்கும் என தெரிவித்துள்ளார் தமன்னா.

## Master Coming soon

விஜய் நடிப்பில் லோகேஷ் கனகராஜ் இயக்கத்தில் உருவாகி யுள்ள படம் 'மாஸ்டர்'. இத்திரைப் படத்தில் விஜய்க்கு ஜோடியாக மாளிகா மோகனனும், வில்லனாக விஜய் சேதுபதியும் நடித்துள்ளனர். இவர்களுடன் ஆன்ட்ரியா, சாந்தனு, கவரிகிளான், அர்ஜான் தாஸ் உள்ளிட்டோர் முக்கிய கதாபாத்திரங்களில் நடித்துள்ளனர்.

சேவியர் பிரிட்டோ தயாரித்திருக்கும் இந்தப் படத்துக்கு அனிருத் இசையமைத்துள்ளார். படத்தின் பாடல்கள் வெளியாகி ரசிகர்களிடம் நல்ல வரவேற்றபைப் பெற்றுள்ளன. இத்திரைப் படத்தை ஏப்ரல் 9 வெளியிட படக்கும் திட்ட மிட்டிரந்த நிலையில், நாடு முழுவதும் ஊராங்கு அமலில் இருப்பதால் படத்தை குறித்த திகித்தியில் ரிலீஸ் செய்ய முடியாத சூழ்நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

இந்நிலையில் 'மாஸ்டர்' படத்தின் தயாரிப்பு நிறுவனம் வருத்தத்தில் இருக்கும் ரசிகர்களுக்கு ஆபத்து வார்த்தை கூறியதுள்ளது. இதுகறித்து எக்ஸ்பி ஃபிலிம் கிரியேட்டர்ஸ் நிறுவனம் டீவிட்டர் பதிவில் தெரிவித்திருப்பதாவது. "நீங்கள் எப்படி எங்களை காண்முடியாமல் வருந்துகிறீர்களோ? அதேபோல, நாங்கள் உங்களைக் காண்முடியாமல் வருந்துகிறோம். ஆய்வாளர்கள் மாற்று மருந்து கண்டுபிடித்து கொரோனாவை முடிவுக்கொண்டு வருவார்கள் என்று நம்புகிறோம். நாங்கள், மிகவும் வலுவாக மீண்டும் வருவோம் நன்பா. வீட்டில் இருங்கள். பாதுகாப்பாக இருங்கள். ஊராங்கு உங்களது உத்வேகத்தை இழக்கச் செய்யக்கூடாது. மாஸ்டர் விரைவில் உங்களைச் சுந்திப்பார்" என்று தெரிவித்துள்ளது.



## எதிரியாயினும் அனிபு காட்டு

### - நடித்து பூர்வி

பெயர்: பூர்விகா

அழுப்பெயர்: பூர்விகா

இராசசிங்கம்

செல்லாக: பூர்த்தி

அடையாளம்: நடிகை, மொடல்

யெநு: 23

பிறந்து: தண்ணீருற்று, முள்ளியவளை.

வளர்ந்து: தண்ணீருற்று, முள்ளியவளை.

படித்து: முள்ளியவளை

பணி: விவசாயம்.

உயரம்: 5.4.

எடை: 50 kg.

அப்பா, அம்மா: ரஞ்சனா, இராசசிங்கம் (இறப்பு).

கைவந்த கலை: பாடசாலை நாட்களில் விவாதம் மற்றும் சிறந்த பேச்சாளர், ஆடை வடிவமைப்பு, சமையல்.

ஆள் எப்படி?: எதிரிகளாக இருந்தாலும் அவர்களிடம் அன்புகாட்டு வேண்டும். காரணம், நாம் செய்யும் செயல்தான் எமக்கு அறுவடையாக கிடைக்கும். தினமும் ஏதாவது ஒரு விடயத்தை புதிநாக கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என எண்ணுகிறேன்.

சிரிமா அறிஞர்: 2019 september capital தொலைக்காட்சி குறும்படம் Release date 2020.04.15)

லைட்டெஸ்டீ: 'ஒரு வினாடியில்', 'முப்பரிமானம்', 'காதல் தந்த தேவதையே', 'வசியக்காரி' பாடல்கள்.

ஸெயிட்டிட்டீ: 'வுதம்' திரைப்படம் 'குடிமகன்', 'வாடி வாடி' பாடல்கள் 'இரவினில் ஆட்டம்' குறும்படம்

பிழத்த நடிகை: தீபிகா படுகோனே

யாங்கு ரசிகை?: நடிகர் தனுஷ்

நோல் மொடல்: தீபிகா படுகோனே

திருமணம்: திரைத்துறையில் ஒரு சிறந்த இடத்தைப் பிடிக்கும் வரையில் திருமணம் பற்றி சிந்திக்க போவதில்லை.

பிழத்த நிறம்: கறுப்பு.

பிழக்காத குணம்: அடுத்தவரை பார்த்து பொறாமை கொள்வது.

விழும்பி சாப்பிடுவது: பூந்தி லட்டு.

நல்ல பழங்கு: அனைவரையும் சமமாக மதித்து மரியாதையுடன் பழகுவது.

ஞாக்கிளான்: சர்வதேச

ரீதியில் சிறந்த நடிகையாக வலம் வர வேண்டும்.

தந்துவு: பாராட்டுக்கள் தூக்கமாத்திரை போல் ஒரேதா தூக்க வச்சிடும்.

கேவலமான

பேச்சுக்கள் ஊக்க

மாத்திரை போல்

அதிகமா உழைக்க

வைக்கும்.

அடை படம்  
சரிகரன். யோ

நடிகை பூர்விகா

