

# மிதிரன்

வரமலர்

MITHIRAN VARAMALAR தெரிசன வூர்மலை

மகுடம் 54 - மணி 10

Sunday  
May 03  
2020

Rs.  
40/=





Page No.

**07**

**ஒவியன், ஒவியம்  
ஞானமும் முக்கியம்**



Page No.

**12**

**சில சுயநவொதிகளின்  
5000 கஸ்ட்டா!**



Page No.

**16 & 17**

**சமூக விகிதத்தை ஏற்படுத்தி  
வெரஸ் தொற்று  
எண்ணிக்கையினை  
குறைப்போம்**

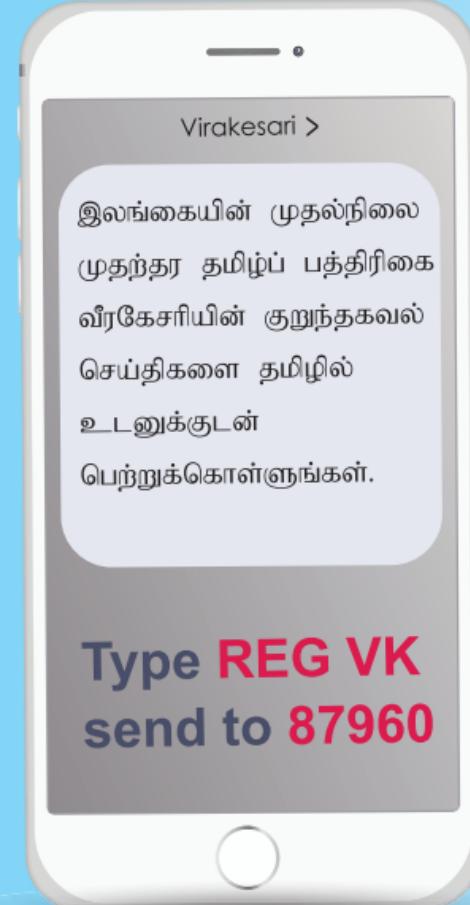


Page No.

**22**

**கெளதம் மேனன்  
யைக்கத்தில் திரிவா**





இலங்கையின் முதல்நிலை முதற்தர பத்திரிகை  
**வீரகேசரியின் குறுந்தகவல் செய்திகள்**  
உடனுக்குடன் **தமிழில்** பெற்றுக்கொள்ள  
உங்கள் **டயலோக்** வலையமைப்பில்.

**REG VK** என்று பதிவிட்டு **87960**

என்ற எண்ணுக்கு குறுஞ்செய்தி (SMS) ஒன்றை அனுப்புங்கள்.

நாள் ஒன்றுக்கு : ரூபா 1.67/- + பெறுமதிசேர் வரிகள்

நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டது

## கொரோனா வைரஸ் தொற்று இன்னும் 2 ஆண்டுகள் நிதிக்கும்

- மருத்துவ நிபுணர்கள் எச்சரிக்கை



**கொரோனா வைரஸ் தொடர்பாக அமைரிக்காவைச் சேர்ந்த நோய் தொற்று ஆராய்ச்சி மையத்தின் இயக்குநர் மைக்கேல் ஒஸ்ட்ரேஹாம் தலைமையில் மருத்துவ நிபுணர்கள் ஆய்வு மேற்கொண்டு வந்தனர்.**

இந்த ஆய்வறிக்கை வெளியிடப்பட்டுள்ளது. அதில் கூறப்பட்டுள்ளதாவது:

முன்பு உலக நாடுகளை பெரும் அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளாக்கிய இன்புஞானினால் வைரஸ் தொற்றை விடுவதும் தற்போதைய கொரோனா வைரஸ் தொற்று, மனிதர்களுக்கிடையே வேகமாக பரவி வருகிறது. நோய் எதிர்ப்புச்சுக்கி மிகுந்த ஆரோக்கியமான மனிதர்களையும் கூட இந்த வைரஸ் தாக்குகிறது.

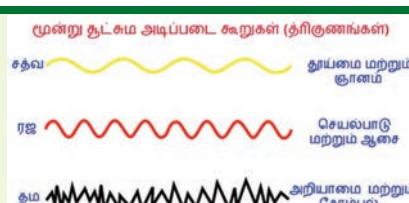
இந்த வைரஸாக்கான தடுப்பு மருந்துகளை கண்டுபிடிக்கும் பணிகளில் உலகமே ஈடுபட்டுள்ளது.

கொரோனா வைரஸை

பொறுத்தவரை, அது முற்றிலுமாக ஒழிவுதற்கு குறைந்தபட்சம் இன்னும் 2 ஆண்டுகள் ஆகும்.

உலக மக்கள் தொகையில் மூன்றில் ஒரு பாங்கினருக்கு எதிர்ப்புச்சுக்கி கிடைக்கும் வரை இந்த வைரஸை கட்டுப்படுத்த முடியாது. எனவே, வைரஸ் மத்தியில் 2 ஆண்டுகள் வாழ்வதற்கு மக்களை உலக நாடுகள் தயார்படுத்த வேண்டும்.

இவ்வாறு அந்த அறிக்கையில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.



**முன்றும் உணவினால் மனிதனுடைய குணங்கள் மூன்று வகையாக மாற்றம் அடைகின்றனது.** அவை சாத்வீக குணம், ராஸை ஜ குணம், தாமஸ குணம் ஆகியவை.

### சாத்வீக குணம்

தாவர உணவுகளான கீரை, பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள் மட்டும் உண்பவருக்கு

## மூன்று வித குணங்கள்

சாத்வீக குணம் உண்டாகும். அதாவது தன்னை உணர்ந்து அதிக விவகாரமான தவறுகளை செய்யாமல் மனசாட்சிப்பாடி வாழ்வார்கள். பிறருக்கு நன்மை தரும் தானம், தர்மம் செய்யவர்களாக இருப்பார்கள்.

### ராஸை ஜ குணம்

பால், தமிழ், நூய், கிழங்கு வகைகள், பருப்பு வகைகள், பூண்டு, வெங்காயம் அதிகம் உண்பவர்கள். எளிதில் உணர்ச்சி-

வசப்படுவராகவும், சுயநலம் அதிகம் கொண்டவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

### தாமஸ குணம்

அசைவு உணவை உண்பவர்களுக்கு உண்டாகும் குணம், தாமஸ குணமாகும். ஆன்மாவின் இயற்கை குணங்களான தயவு, கருணை இன்றி செயற்கை குணங்களால் தவறு செய்யவர்கள். மிகுதியான தூக்கம், சோம்பல் உடையவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

## உலகக்யே உலுக்கி

வரும் கொரோனா வைரஸ் 190 நாடுகளுக்கு பரவியுள்ளது. இந்தக் கொடிய வைரஸாக்கு 33 இலட்சம் பேர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். வைரஸ் தாக்குதலுக்கு இதுவரை 2 இலட்சத்துக்கும் அதிகமானோர் பலியாகியுள்ளனர்.

இதற்கிடையில், வைரஸ் பரவும் வேகத்தை கட்டுப்படுத்த உலகம் முழுவதும் பல்வேறு நாடுகளில் பொது ஊரடங்கு அமுல்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

மேலும், பல்வேறு நாடுகளில் பெரும் பாலான நிறுவனங்கள் மூடப்பட்டு மக்கள் துங்கள் வேலைகளையும், வருமானத்தையும் இழந்துள்ளனர். இதனால் வறுமை காரணமாக போதிய உணவு கிடைக்காமல் பலர் உயிரிழக்கும் சூழல் உருவாகியுள்ளது.

தென் ஆபிரிக்காவிலும் வைரஸ் பரவி வருகிறது. அந்நாடில் 5 ஆயிரத்து 951 பேருக்கு கொரோனா தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. வைரஸ் தாக்குதலுக்கு அங்கு இதுவரை 116 பேர் பலியாகியுள்ளனர்.

வைரஸின் தாக்கம் தீவிரமடைந்து வருவதால் தென் ஆபிரிக்காவில் கடந்த மார்ச் மாதம் 27ஆம் திகதி முதல் பொது

## கூடானில் புதிய சட்டம் குற்றவொரிக்குங்கு 3 ஆண்டுகள் சிறை!

**ஆபிரிக்க நாடான கூடானில் பெண்ணுறுப்பு சிதைப்பவர்களுக்கு 3 ஆண்டுகள் சிறைத் தண்டனை என சட்டத்திற்கும் கொண்டு வரப்பட்டுள்ளது.**

கூடானிலுள்ள 14 தொடக்கம் 49 வயது வரையிலான பெண்களில் 87% பேர் பெண்ணுறுப்பு சிதைப்புக்கு ஆளாகியுள்ளனர் என ஜ.நா தெரிவித்துள்ளது.

மேலும், 10 பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளில் சுமார் 9 பேர் பெண் பிறப்புறுப்பு சிதைவு-

படுத்தப்பட்டுள்ளனர் என ஜ.நா. சபை தகவல் தெரிவிக்கின்றன. பாலியல் தொல்லைகளிலிருந்து பெண்களை விடுவிப்பதற்காகவும் பாதுகாப்பதற்காகவும் இதுபோன்ற சடங்குமுறையை அந்நாடுகளில் செய்துவருகின்றனர்.

இருப்பினும் இதனால் பெண்களுக்கு சிறுநீர்கம், சிறுநீர் குழாய், கருப்பை, அது சார்ந்த ஏனைய உறுப்புகளில் தொற்று ஏற்படுகிறது. நீர்க்கட்டிகள், கருத்தரிப்பதில் பிரச்சினை, தாம்பத்தியத்தின்போது வளி போன்ற எண்ணற்ற பிரச்சினைகள் உண்டாகின்றன.

கூடானில் பெண்களின் பிறப்புறுப்பை நீக்குவதும் சிதைப்பதும் காலகாலமாக நடந்துவரும் ஒன்றே. இருப்பினும், தற்போது உலகளவில் இம்முறை தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.

ஆபிரிக்கா மற்றும் மத்திய கிழக்கிலுள்ள 29 நாடுகளில் இச்சாங்கு முறை உண்டான. இவற்றில் 24 நாடுகளில் இச்சாங்கு முறைக்கு எதிரான சட்டங்கள் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளன என்பது யனிசைப் பிறுவனத்தின் ஆய்வறிக்கை மூலம் அறியக்கிடைத்துள்ளது.



## உணவுக்காக 4 கிலோ மீற்றர் வாரிசையில் நிறுத்தும் மக்கள்

உனரடங்கு அமுல்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதனால் பலர் வருமானம் இழந்து ஒரு வேளை உணவு கூட கிடைக்காமல் தவித்து வருகின்றனர்.

உணவுக்காக காத்துக்கிடந்த மக்கள்

பால், தமிழ், நூய், கிழங்கு வகைகள்,

பருப்பு வகைகள், பூண்டு, வெங்காயம்

அதிகம் உண்பவர்கள். எளிதில் உணர்ச்சி-

கேமரா மூலம் படமாக்கப்பட்டுள்ளது. மக்கள் உணவுக்காக நீண்ட வரிசையில் காத்துக்கிடந்த அந்த வீடியோ சமூக வலைதளத்தில் வைரலாகி வருகிறது.

**எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பிபரஸ்**  
**(சிலைன்) பிரைவெட்,**  
**185. கிராண்பாஸ் வீதி, காழுமிபு - 14.**  
**267. ரஜ்மாவத்தை, ஏக்கல, ஜாளை.**  
Tel: 011 7522780. Fax: 011 7522833  
E-mail: mithiran@expressnewspapers.lk

அமைதியான வாழ்க்கைச் சூழல்.

அவ்வெப்போது வீதியில் விரையும் வாகனங்களின் சத்தம்.

எப்போதாவது வெளியில் தலைக்காட்டும் சின்னஞ்சிறுக்கள்.

பொருட்களின் விலையை இரட்டிப்பாக்கி, கவி கவி விரும்பி வியாபாரிகளின் சத்தம்.

வீட்டில் உண்ணுவிட்டு ஓய்வாய் இருப்பதால் உடல் எடை ஏறியிடும் என்ற அச்சத்தில், சுவாசக்கவசத்துடன் நடக்கும் நம்மவர்கள்.

மாலையில் மொட்டை மாடியில் கூடும் இளசுகள்.

பெற்றோரின் கட்டாயத்தின் பேரில் புத்தகங்களுடன் அமரும் பிள்ளைகள்.

வெறுமனை இருமினாலும்கூட கொரோனா வைரஸ் தொற்று என்று விடுவார்களோ என்ற பயத்தில் தனக்குள்ளே விழுங்கிக் கொள்ளும் சிலர்.

'எப்போது இந்த நிலை மாறும்' என பேசிக்கொள்ளும் வீட்டிடப் பெண்கள். அதையே தன் மௌனத்தில் கேட்டுக்கொள்ளும் வீட்டிடத் தலைவர்.

இப்படி ஆரவாரமின்றி நகர்கிறது நாட்கள்.

பெரும்பாலானோர் அமைதியாக இருந்தாலும்கூட அவர்கள் மனதில் ஒருவித போராட்டம் இருக்கத்தான் செய்கின்றது.

ஏத்தனை நாளைக்கு இந்த வாழ்க்கைப் போக்கு. வேலை இல்லை, வருமானம் இல்லை. பொருட்களின் சேமிப்பு மௌலிக்கை குறைகின்றது.

வீட்டில் ஓய்வாக இருந்தாலும்கூட வேளாவேளைக்கு பசிக்கின்ற வயிற்றை 'பசிக்காதே' என கட்டுப்படுத்தி வைக்க முடியாது.

இன்றைய நிலையில் கிராமங்களில் மட்டுமல்ல, நகரங்களிலும் பலர் வறுமை கோட்டுக்குள் வந்துவிட்டனர்.

என்ன வசதி, வாழ்க்கை இருந்து, என்ன பயன்... அடுத்தவேளை உணவில்லையென்றால்!

நாடு முழுவதிலும் அரசினாலும் சமூக நலன்விரும்பிகளாலும் நிவாரணங்கள் வழங்கப்பட்டாலும்கூட, அவை சரிவர அனைவரையும் சென்றுவைத்தில்லை.

இருவர் உள்ள குடும்பத்துக்கு என்ன நிவாரணமோ, அதே பொதிதானே ஜவர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டோர் உள்ள குடும்பத்துக்கும். இதனால் பலரும் பாரிய நெருக்கடிக்குள் தள்ளப்பட்டுள்ளனர்.

கடந்த மார்ச் மாதம் 20ஆம் திகதி முதல் இன்றோடு 43 நாட்கள் உரைநங்கில் கடந்துவிட்டன. பிள்ளைகளின் கல்வி செயற்பாடுகள், தொழில்

## காபேப்பதிலும் விளம்பரம்!

முன்னன்டுப்புகள், தங்கள் தனிப்பட்ட வியாபாரங்களுக்காக பெரியளவில் முதலீடு செய்தவர்கள், நீண்டகால மருத்துவ பராமரிப்பில் உள்ளவர்கள் என வாழ்க்கையின் அடுத்தகட்ட நகர்வகுள் அனைத்தும் ஸ்தம்பிதமடைந்துள்ளன.

அவசரமாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல வேண்டும் என்றாலும்கூட பாதுகாப்பு அதிகாரிகளுக்கு அறைப்பெடுத்து அவர்கள் உதவியை நாடுவேண்டும் அல்லது அனுமதி பெறவேண்டும்.

அதேவேளை தலைநகருக்கு சிகிச்சைக்கு வந்த சிலர் உரைபாகு பிறப்பிக்கப்பட்ட காலப்பகுதியில் பாதுகாப்பாக அனுப்பி வைக்கப்பட்டனர்.

இந்நிலையில் வெளியூர்களிலிருந்து தலைநகருக்கு மாதந்தோறும் பரிசோதனைக்கு வருவோர், மருந்துகளை பெற வருவோர் பெரும் சிரமத்துக்கு ஆளாகியுள்ளனர்.

அதிலும், நோய்க்காக தொடர்ந்து மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வோர், ஒரு மாதத்துக்கு மருந்துகளை பெற்றுக் கொண்டால், அந்த மருந்து முடிந்ததும் அதற்கு அடுத்த மாதம் வைத்தியசாலைக்குச் சென்று தகுந்த வைத்திய பரிசோதனைகளின் பின்னரே மருந்துகளை பெற்றுக்கொள்ள முடியும். எனினும், இன்றைய சூழலில் அது முடியாத காரியம்.

ஆனால், இது தொடர்பில் குறித்த பிரதேசத்தின் பொலில் நிலையத்துக்கு அறிவித்தால் அவர்கள் பெற்றுத் தருவார்கள் என அறிவிக்கப்பட்டது.

இந்நிலையில் நீண்டகாலமாக கொழும்பில் தனது தீரா நோய்க்கு சிகிச்சை பெற்றுவரும் ஒரு வயோதிப்பின் மருந்துகள் தீர்ந்துவிட்டதால், அவர் ஒர் இளைஞரின் உதவியை நாடியுள்ளார். அந்த புத்திசாலி இளைஞரும் அதனை பெற்றுக் கொடுத்துள்ளார்.

ஆனால், அந்த மருந்து வழமையான மருந்தை விட சற்று வித்தியாசமாக இருப்பதாக வீட்டார் அச்சும் தெரிவிக்க, பின்னர் வைத்திய உதவியுடன், அந்த மருந்து வழமையானதுதான்... அதன் தயாரிக்கும் கும்பனிதான் மாற்றமடைந்துள்ளது என்பதை விளக்கியுள்ளார்.

இப்படியான உதவிகளை செய்வோருக்கு நன்றிகள். நாம் செய்யும் உதவிகளை படம் போட்டு காட்டுவதை விட சத்தமின்றி செய்துவிட்டு போவதே நன்று.

இன்று பெரும்பாலானோர் நிவாரணங்களை கொடுத்துவிட்டு படங்களை பதிவு செய்து, சமூக வலைத்தளத்தில் பதிவிடுவதை காணமுடிகின்றது.

ஆனால், வலது கை கொடுப்பது இது கைக்கு தெரியக்கூடாது என்பதை கருத்தில் கொள்வார்களோயானால் சங்கடங்கள் நேராது.

இன்றைய நிலையில் கிராமங்களில் மட்டுமல்ல, நகரங்களிலும் பலர் வறுமை கோட்டுக்குள் வந்துவிட்டனர்.

என்ன வசதி, வாழ்க்கை இருந்து, என்ன பயன்... அடுத்தவேளை உணவில்லையென்றால்!

நாடு முழுவதிலும் அரசினாலும் சமூக நலன்விரும்பிகளாலும் நிவாரணங்கள் வழங்கப்பட்டாலும், அவை சரிவர அனைவரையும் சென்றுவைத்தில்லை.

இருவர் உள்ள குடும்பத்துக்கு என்ன நிவாரணமோ, அதே பொதிதானே ஜவர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டோர் உள்ள குடும்பத்துக்கும். இதனால் பலரும் பாரிய நெருக்கடிக்குள் தள்ளப்பட்டுள்ளனர்.

கடந்த மார்ச் மாதம் 20ஆம் திகதி முதல் இன்றோடு 43 நாட்கள் உரைநங்கில் கடந்துவிட்டன. பிள்ளைகளின் கல்வி செயற்பாடுகள், தொழில்

## நீ விஷதைத் தீண்டு...!

வியர்வைத் துளிகளுக்கு

இன்று

விடுமுறை நாள்..!

விழியல்

சோம்பல்

முறித்துக் கொள்கிறது..!

தேயிலைக் கொழுந்துகள்

சிரித்த முகத்துடன்

பணித்துவிகளால்

முகம்

கழுவிக் கொள்கிறது..!

குருதியிலே...!

களளப்பாறிக் கொள்கிறார்கள்

குடிசைக்குள்

கூனிக்குறுகிக் கிடந்தாலும்

உன்

உழைப்பிலேயே..!

இந்த உலகம்

சமுன்றுகொள்கிறது...

நாளைய விழியல்

உங்களுக்காகவே

இருக்கட்டும்

என்பதை

உச்சந்தலையில்

கொட்டிவிட்டுச் செசௌசு

ல்கிறேன்..!

உழைத்து உழைத்து

உருக்குலைந்துபோன

ஒட்டுமாத்த

உழைப்பாளிகளுக்கும்

ஓங்கி ஒலிக்கட்டும்

இந்த உன்னதமான

புண்ணிய காலம்.

சுஜிமீகேவ்,

ஆரையம்பதி-02.

அன்புடன்  
யென்மலர் சுமன்.



**F**oundation என்பது உங்கள் சருமத்தின் மேல் பூச வேண்டிய ஒரு ஒப்பனை பொருள். இது உங்கள் முகத்திலிருக்கும் சரும குறைபாடுகள், வடுக்கள், பருக்கள் போன்றவையை மறைக்க உதவும். இதனை நீங்கள் Make-upக்கு முன் பூசவது அவசியமாகும். மேலும் ஒரு நல்ல பவன்டேஷன் உங்கள் முகத்தை நீண்ட நேரம் புதுப் பொலிவுடன் காட்ட உதவும்!

இவ்வாறு foundation விரும்பி பயன்படுத்தும் பெண்கள் அதனை தேர்ந்தெடுப்பதில் தவறு விடுகின்றனர்.

உதாரணத்துக்கு எந்த சருமத்துக்கு எவ்வகையான foundationஐ பயன்படுத்த வேண்டும்.

இன்றைய நிலையில் சுந்தையில் பல வகையான foundationகள் விற்பனைக்கு வந்துள்ளன. அவற்றில் உங்களுக்கு பொருத்தமானது எது என தெரிந்துகொள்ளும் முன்னர் இதனை எவ்வாறு உங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுப்பது என பார்ப்போம்.

# Types Of Foundation

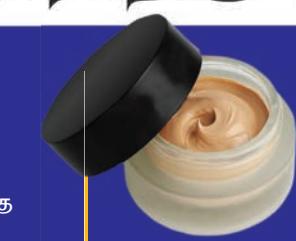
## உங்கள் சருமத்திற்கு ஏற்றது எது?



### Cream Foundation

இது விக்விட் பவன்டேஷன் என விட சுற்று கணமான அமைப்பில் இருக்கும். அதனால் இதில் உங்களுக்கு இன்னும் அதிக சருமம் மலர்ச்சியை தரும். இது உங்கள் சருமத்திலிருக்கும் பருக்கள் மற்றும் ஏனைய குறைபாடுகளை மறைத்து சரிசமாக காட்ட உதவும். மேலும், இது நீண்டநேரம் உங்கள் முகத்திலிருக்கும். இதிலுள்ள மொய்ஸ்ரைசர் (Moisturizer) வறண்ட (Dry skin) சருமத்துக்கு மிக அவசியம். மேலும் இதில் எண்ணெய் மற்றும் க்ரிம் அமைப்பு ஒரு பளபளப்பான தோற்றுத்தை தருகிறது.

இதனை Combination skin அல்லது Dry skin உள்ளவர்கள் பயன்படுத்தலாம்.



### Mousse Whipped Foundation

இது க்ரிம் அல்லது விக்விட் பவன்டேஷனில் இன்னாரு வகை ஆகும். இது உங்கள் வறண்ட, வயதான மற்றும் சுருக்கமுள்ள சருமத்துக்கு ஏற்ற ஒன்று.

### Compact Powder

இது பூசவது மிக எளிது. நீங்கள் உங்கள் முகத்தை கிளேன்ஸ் (Cleanse wash) செய்துவடன், ஒரு மொய்ஸ்ரைசர் பூசவும். அதன்மேல் இதை பவர்போல் பூசங்கள். இதை மற்ற பவன்டேஷன் மேலும் பூசலாம். இது ஹாஸ் பவுடர் ப்ரெஸ்ட் பவுடர், இரண்டு வடிவத்தில் வருகிறது.



இந்த வகை பவன்டேஷன், வறண்ட சருமத்துக்கு அல்லது எண்ணெய் தன்மைகாண்ட சருமத்துக்கு மிக அவசியம்.



### Liquid Foundation

மிக எளிதில் உபயோகிக்கும் ஒரு பவன்டேஷன் வகை என்றால் அது விக்விட் பவன்டேஷன்தான். இது உங்கள் சருமத்தின் ஈரப்பதத்தை உறிஞ்சி அதற்கேற்ற சமமான தோற்றுத்தை தர உதவும். இதில் நீர் சார்ந்த, எண்ணெய் சார்ந்த பவன்டேஷன், 24 மணி நேர பவன்டேஷன், வோட்டர் ப்ளாப் பவன்டேஷன் என பல வகையான Foundationகள் உள்ளன. உங்கள் சருமம் எண்ணெய்தன்மை அல்லது கலவை (Oily combination skin) கொண்டாக இருந்தால் நீர் சார்ந்த பவன்டேஷன் பயன்படுத்தவும். வறண்ட சருமம் அல்லது சுருக்கங்களோடு இருந்தால் நீங்கள் எண்ணெய் சார்ந்த பவன்டேஷன் பயன்படுத்தலாம். விக்விட் பவன்டேஷன் அடிப்படையில் எல்லா வித சருமத்துக்கும் உபயோகிக்கலாம்.

### Matt Finish Stick Foundation

உங்கள் கைப் பையில் எளிதில் பொருந்தும் இந்த ஸ்டிக் பவன்டேஷன் மிக கணமான ஒரு பினிவீட் கொடுக்கும். இது உங்கள் முகத்திலிருக்கும் பருக்கள், பிக்மென்ட்டேஷன், வடுக்கள் அனைத்தையும் சரி செய்ய உதவும். இது நிச்சயம் உங்கள் சருமத்தை வறண்டது போல காட்டும். அதனால், இதை பூசவதற்கு முன், ஒரு மொய்ஸ்ரைசர் அவசியம்.



வறண்ட சருமம் உடையவர்கள் இதனை தவிர்ப்பது நன்று. இது எண்ணெய்தன்மை கொண்ட சருமத்துக்கு பொருத்தமான பவன்டேஷன்.

### Tinted Moisturizer Foundation

நீங்கள் மொய்ஸ்ரைசர் பவன்டேஷன் இரண்டு பலன்களையும் அளிக்கும். ஒரு மேக்கப் பொருளை தேடிக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்றால், இந்த டின்டே மொய்ஸ்ரைசர் அதற்கு சிறந்தது. இதிலிருக்கும் மொய்ஸ்ரைசர் மற்றும் ஒரு கலர்- பினிவீட் உங்கள் சருமத்தை கவர் செய்து ஒரு மேக்கப் அணிந்த லுக்கை தருகிறது. இதில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன.



### Powder Foundation

இதில் பவன்டேஷன் தூளாக ஒரு சிறு பாக்ஸ் ல் வரும். இதை ஒப்பனை பிடிக்காதவர்கள் அல்லது உங்கள் சருமத்தில் 'மேக்கப் பில்லை' என்ற தோற்றுத்தை விரும்புவர்களுக்கு ஏற்றது. இதில் நீங்கள் நிச்சயம் சாதாரணமாக தெரிவிவார்கள். இதில் மேலும் இரண்டு வகைகள் உள்ளன.



### Mineral Foundation

நிலத்தடி தாதுக்களால் செய்த இந்த பவன்டேஷன் ஒரு பவடர் வடிவத்தில் வரும். இதை நீங்கள் அப்பிரைட்டரை பயன்படுத்தி உங்கள் முகத்தில் சரிசமாக பூசங்கள். இதை சரமாகவோ அல்லது வறண்ட நிலையிலோ பயன்படுத்தலாம்.

இந்த வகை பவன்டேஷன் அனைத்து சருமத்துக்கும் ஏற்றது.



### BB Cream - பிபி க்ரிம்

இந்த BB ஜ beauty or blemish balm என்று குறிப்பிடுவர். இதன் பெயரைப் போலவே இது உங்கள் சருமத்தின் நிறத்தை தூக்குதலாக காட்டி உங்கள் சருமத்திலிருக்கும் குறைகளை அகற்ற உதவும்.

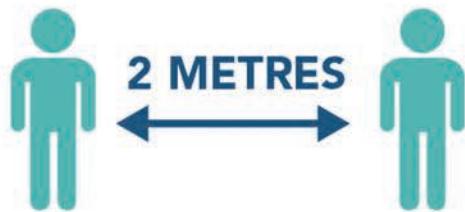
### CC Cream - சிசி க்ரிம்

இது பிபி கிரீம் போலவே. இதை கலர் கரைக்டர் என்று சொல்லலாம். இதை உங்கள் முகத்திலிருக்கும் நிற வேறுபாட்டை சரி செய்ய மற்றும் சுருக்கங்களை சரி செய்ய உதவும். மேலும் இதிலிருக்கும் மொய்ஸ்ரைசர் உங்கள் சருமத்தை பொலிவுன் வைக்க ஒத்துழைக்கிறது. வறண்ட சருமத்துக்கேற்ற பவன்டேஷன்.



### Spray Foundation

இதன் பெயரைப் போல, நீங்கள் உங்கள் முகத்தில் இதை ஸ்பிரே செய்ய வேண்டும். உங்கள் முகத்தில் இதுபோல் எந்த அனுபவமும் இல்லையென்றால் நீங்கள் முதலில் ஒரு மேக்கப் பிரவெஸ்டில் இதை ஸ்பிரே செய்து அதை உங்கள் முகத்தில் சமமாகப் பூசங்கள். இது நீண்டநேரம் உங்கள் முகத்தில் தங்கும். முகமும் பிரகாசமாக இருக்கும்.



பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரால் 2 மீட்டர் தூரத்துக்கு ஒன்றிலிருந்து மூன்று பேர் வரை சமயத்தில் வைரவை பரப்பமுடியும்.

## கைக்கு எட்டியது வாய்க்கு எட்டவைதீய!

நீர்க்காகங்களின் காலில் உள்ள நகங்கள், அவை நீந்துவதற்கு வசதியாய் அமைந்திருக்கிறது. எனவே, கிழக்குப் பகுதியில் சில மீனவர்கள் இந்த நீர்க்காகங்களைப் பழக்கப்படுத்தி மீன்களைப் பிடித்து வர அனுப்புவர்.

மீன்களைக் கொத்திவரும் அந்த நீர்க்காகங்கள் அந்த மீனை அவை சாப்பிட்டுவிட முடியாத அளவுக்கு, அதன் கழுத்தில் உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட வளையம் ஒன்றை இறுக்கமாகப் போட்டு அனுப்புவர். பிடித்து வந்த மீனை இவர்கள் வியாபாரம் செய்வர். ஜயோ பாவம்!



## நூட்டெயர்

இரு இரும்புத் தூணில் சாய்ந்தபடி போஸ் கொடுக்கும் இந்த இருவரும் யாவரை தெரியுமா?

அமெரிக்காவில் ஹொலிவுட் சினிமாக்களை, கலகைக்க வைத்த நடக்கச்சவை நடிகர்கள் லோரல், ஹார்டி என்கிற இருட்டையர்.

இதில், ஹார்டி எதையும் அலட்சியமாக அணுகுவார். சினிமா படப்பிடிப்பு நடக்கும்போதே, நண்பர்களுடன், “கோல்ஃப்” விளையாட சென்றுவிவோர்.

இருவரும் முதன்முதலாக இணைந்து நடித்தது 1921இல்தான். ஆனால், அதற்கு முன்பே,

50க்கும் அதிகமான பாங்களில் லோரலும், 250க்கும் அதிகமான பாங்களில் ஹார்டியும் நடித்து பிரபலமாகி இருந்தனர்.

நடக்கச்சவை மேடை நாடகங்களிலும் இணைந்து நடித்தனர். பல நாடகங்களை



இங்கிலாந்து, அயர்லாந்து, ஸ்கௌட்லாந்து முதலிய நாடுகளில் மேடையேற்றியுள்ளனர்.

மொத்தம், இவர்கள் இணைந்து நடித்த பாங்கள் 107. அவற்றில், “தி மேஜிக் பொக்ஸ்” என்ற படம் ஓஸ்கர் விருது பெற்றது.

இந்த இருவரின் சிலையானது, இங்கிலாந்திலுள்ள கீழ்ப்பிரியா யூல்வர் ஸ்டன் பகுதியில் இருக்கிறது.

## யாருக்கு அல்வா?

பூல்லா நஸ்ருதினும் அவருடன் இரண்டு ஞானிகளும் மக்காவுக்குப் பயணம் செய்தார்கள். அவர்கள் தங்கள் பயணத்தின் கடைசி நிறுத்தமான ஒரு கிராமத்தை வந்துமட்டும் இருந்தனர். அவர்களிடமிருந்து பணமும் காலியாகிவிட்டது. மிகச் சொற்பாரான பணமே அவர்களிடம் கைவசம் இருந்தது.

அந்தக் கிராமத்தில் பிரபலமான அல்வாவை அந்தப் பணத்தில் வாங்கிக்கொண்டனர். மூன்று பேரும் சாப்பிடும் அளவில் அவர்களால் வாங்க முடியவில்லை. பங்கு பேர்டாலும் எல்லோரும் சுசியோடுதான் தூங்கவேண்டியிருக்கும்.

என்ன செய்வது?

ஒருவர் மட்டும் சாப்பிட்டால் பசியாறலாம் என்ற என்னைத்தில் மூன்று பேரும் தங்களது பசியே முக்கியமானது என்று சன்னட போடத் தொடர்களினார்கள்.

முதல் துறவி சொன்னார்... “நான் நோன்பு இருப்பவன். பல ஆண்டுகளாகப் பிரார்த்தனையிலும் ஈடுபட்டுவருபவன்.

என்னைவிட இங்கே யாரும் புனிதமான மனிதர்கள் இல்லை. அதனால் கடவுள் எனக்கே இந்த அல்வாவைத் தர விரும்புவார்” என்றார்.

இரண்டாமவரோ மிகவும் படித்தவர்.

“நீங்களோ பல தவங்களைச் செய்தவர்.

நானோ அறினான். எனது வாழ்நாள் முழுவதும் அறிவைச் சேகரிப்பதிலேயே செலவழித்தவன். விரதமும் பிரார்த்தனையும் செய்பவர்களால் இந்த உலகத்தவர்களுக்கு உண்டாகும் பயனைவிட என்னுடைய அறிவு மேலானது. அதனால் இந்த அல்வா எனக்கே உரியது” என்றார்.

மூல்லா நஸ்ருதின் சொன்னார்: “நான் துறவியும் அல்ல. அறினானும் அல்ல.

## ஷாஹோ சொன்ன கதை



நான் சாதாரண பாவி. கடவுள் பாவிகளிடம் மிகவும் அன்புள்ளவர் என்றே நான் இதுவரை கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். அதனால் அல்வா எனக்கே” என்றார்.

அவர்களால் ஒரு முடிவுக்குப் பயணம் செய்திருக்கிறேன். கடைசியாக ஒரு முடிவுக்கு வந்தனர். அல்வாவைச் சாப்பிடாமலேயே இருவ உறங்கச் செல்வதென்றும், கடவுளே அதை முடிவு செய்யட்டும் என்றும் தூங்கப் போனார்கள்.

காலையில் எழுந்து துறவி சொன்னார்: “இனிமேல் இந்த அல்வாவுக்காக என்னுடன் பாரும் போட்டிபோட முடியாது. எனது கனவில் கடவுள் வந்தார். அவரது பாதங்களை நான் முத்தமிட்டேன். இதைவிட எனக்கு வேறென்ன தகுதி வேண்டும்? கொடுங்கள் அல்வாவை” என்றார்.

அறிஞரோ உரத்துச் சிரித்தார்.

“நீங்கள் கடவுளின் பாதங்களைத்தான் முத்தமிட்டிருக்கள். என்னைக் கடவுள் முத்தமிட்டு கட்டிப்பிடிக்கவும் செய்தார். அல்வா எனக்கே? அது எனக்குத்தான்” என்றார்.

அவர்கள் மூல்லா நஸ்ருதினைப் பார்த்து, “நீ என்ன கனவு கண்டாய்?” என்று கேட்டனர்.

“நான் ஒரு பாவி. எனது கனவும் ரொம்ப சாதாரணமானது. அதை உங்களிடம் சொல்வதற்குக்கூட எனக்கு வெட்கமாக உள்ளது. நீங்களேயிலேயே செலவழித்தவன். விரதமும் பிரார்த்தனையும் செய்பவர்களால் இந்த உலகத்தவர்களுக்கு உண்டாகும் பயனைவிட என்னுடைய அறிவு மேலானது. அதனால் இந்த அல்வா எனக்கே உரியது” என்றார்.

## அக்கட்டப்பக்க நலவரா

ஊராடங்கு போடப்பட்ட புதிதில், தூங்கி எழுந்துவந்து பெல்கனியில் நின்றால் வெட்டவையில் அமைதி தெரியும். தெருவில் அங்கிங்கள் விரல் விட்டு என்னைக்கவுடைய அளவில் மட்டுமே ஆட்கள் போய்வருவதைப் பார்க்கமுடியும்.

ஆனால், இந்த ஒரு வாரமாக புறக்கோட்டை மெனிங் மரக்கறி சந்தை போல் காட்சியளிக்கிறது, வாசல் தெரு.

உள்ளீடி நெடுகிலும் போடப்பட்டிருந்த கடைகளை போன வாரம் பொலிஸ்காரர்கள் அப்பறப்படுத்திவிட, எல்லா வியாபாரிகளும் இங்கே வந்து இடங்களை பிடித்துக்கொண்டார்கள்.

அமைதியான தெரு வியாபார லட்சனத்தைப் பெற்றுவிட்டது.

வியாபாரிகள் பொருட்களை கவுனிக் கூவி விற்கும் அழகை இத்தனை நாளாக இந்த வீதியிலுள்ள மக்கள் கண்டிருக்கமாட்டார்கள்.

அதிலும் பெல்கனிபிலிருந்து ஒரு மினி சந்தையைப் பார்த்து ரசிப்பது, புதுவித் தினுபவமாகவே இருந்தது.

விழியற்காலை வியாபாரத்தை ஆரம்பித்தால் பகல் பன்னிரண்டு மணியளவில் அனைத்தையும் எடுத்துக்கொண்டு போய்விடுவார்கள். தெருவே வெறிச்சோடிக் கிடக்கும்.

மறுபடி, அடுத்தநாள் காலையில்தான் மினி சந்தையைப் பார்க்கலாம்.

இரண்டு நாட்களுக்கு முன் சந்தை கலைகட்டிக் காணப்பட்டபோது பொலிஸ்காரர்கள் இரண்டு பேர் கையில் கறுத்த தடிகளோடு வந்து நின்று வியாபாரிகளை விரட்டினார்கள்.

“அங்க் விரட்டினதால் இங்க வந்து கடை போட்டுமொக்களா? வியாபாரம் பண்ணது போதும்.... கூட்டம் கூடிருச்சி.... எல்லாரும் போங்கள்....”

அவர்கள் அப்படி சொன்னதும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆட்கள் அங்கிருந்து கலைந்தனர்.

“ஆனே இல்லாத கடையில் செய்துவேண்டும்” என்பதுபோல் வியாபாரிகளும் மூட்டை கட்டிக்கொண்டு கிளம்பிவிட்டனர்.

அரை மணிநேரத்துக்குள் அந்த இடமே யாருமில்லாமல் என்னவோ போலிருந்தது. மறுபடியும் தெரு வெறிச்சோடியது....!

- ஹாயா





**புத்தத்துக்குப் பின்னரான மக்களின் வாழ்வியலை ஓவியங்கள் மூலம் வெளிப்படுத்திக்கொண்டிருக்கின்ற சித்தி-ரக்க கலைஞர் டயாபினி அம்முவின் நேர்க்காணல் இதோ:**

## 1. உங்களைப் பற்றிய ஒரு அறிமுகம்...

நான் டயாலினி இராசதுரை.  
கிளிநாச்சி திருவையாறு எனது  
சொந்த ஊர். தரம் 1 - 11 வரையான  
ஆரம்பக்கல்லியை திருவையாறு மகா  
வித்தியாலயத்தில் முடித்தேன். உயர்தரச்  
கல்லியை கிளிநாச்சி மத்திய மகா  
வித்தியாலயத்தில் முடித்தேன். தற்போது  
பட்டபடிப்படிக்காக யாழ்ப்பாணம்  
இராமநாதன் நூண்கலைக் கல்லூரியில்  
கல்வி கற்றாக்காண்மாங்கிளினிலேன்.

ஜந்து பேரை கொண்ட சிறிய குடும்பம் என்னுடையது. அம்மா கோகிலாம்பாள். அவர் தையலை சுயதூாழிலாகக் கொண்டவர். எனது அப்பா பி.இராசதுரை. விவசாயம் செய்பவர். எனக்கு துமியியும் தங்கையும் உள்ளனர். தங்கை கயல்விழி. கல்வியை முடித்துவிட்டு தொழிலுக்காக காத்திருக்கின்றாள். தமிபி, தற்போது உயர்தருக் கல்வியை கற்றுக் கொண்டிருக்கின்றாள். எங்களுடைய கல்வி நடவடிக்கைகள், உற்சாகம் ஊட்டுவதற்கான செயற்பாடுகள் என அனைத்துக்கும் அம்மாவே உறுதுணையாக இருந்தார். எனது அம்மா பட்ட கல்டாங்களே என்னை கல்வியில் ஆற்வம் காட்டத் தூண்டியது.

2. எதன் மூலம், எப்பொதிருந்து சிக்திரத்தில் நாட்டம்?

எனக்கு சிறுவயதிலிருந்தே சித்திரத்தில் நாட்டம் இருந்தது. ஓவியம் என்ற சொல்லே எனக்குள் உணர்வுத் தூண்டலை ஏற்படுத்தும் அங்களவகுக்கு விரூப்பம்.

சின்ன வயதில் இறை திருவுருவங்களை  
பார்த்து வரைவதில் எனக்கு அதிக  
விருப்பம். சிறிய சிறிய நாட்காட்டிகளில்  
வருகின்ற அம்மன் திருவுருவங்களை  
பார்த்து வரைவதே எனது ஆரம்பகால  
பொழுதுபோக்காக இருந்தது. அதைவிட  
அம்மா என்கின்ற கதாபாத்திரம் எனது  
வாழ்வில் உயர்வானது. ஏனெனில்,  
அம்மா எங்களை வளர்ப்பதற்காக மிக-  
வம் துன்பப்பட்டார். இதனால் இறை  
உணர்வில், குறிப்பாக, அம்மன் திரு-  
மேனியிலும், பக்தியிலும் ஆர்வம்  
பிறந்தது. எனது ஒவியங்கள் (சிறுப்ராய  
ஒவியங்கள்) அனைத்தும் அம்மன்  
திருவுருவ திருமேனிக்கேள்கிழம்.

ବି କେଂଳାଙ୍କ ଶିଖିର ବି ଶିଖିର କେଂଳାଙ୍କ

3. உங்கள் சுதார் ஆசிரியாகள்?  
2006 - 2008 திருமதி. நாகராஜா  
இ. விதிவே

2014 - 2015 திருமதி. உமாமகேஸ்வரி  
அ. சிரினா

# କୁଣ୍ଡିଯାଙ୍କ, କୁଣ୍ଡିଯମ୍ କିରଣ୍ତୁମେଁ ମୁକ୍ତକିଯମ୍

4. சித்திரம் குறித்து உங்கள் பார்வை என்ன? ஒரு சித்திரத்தால் அதனை பார்க்கும் பார்வையாளருக்கு என்ன வகையில் பிரடியாசனம் திருக்கும்?

சித்திரம் ஓர் அழியாத கலை. நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் மூலப்பொருள் அழியாததாக இருந்தால் ஆண்டுகள் கடந்தும் நிலைத்து நிற்கும். அதனால்தான் பண்ணடைய நாகரிகங்களை செப்பத்தகடுகள், முத்திரைகள், பாறை ஓவியங்கள், செதுக்கல்கள், சிற்பங்கள் போன்ற பல மூலாதாரங்கள் மூலம் இக்காலத்தவர்கள் ஆய்வு செய்து அறிந்துகொள்கிறார்கள். அந்தளவுக்கு ஒரு நாகரிகத்தையோ அல்லது ஒரு காலகட்டத்தையோ தெளிவாக படம் பிழித்துக்காட்டும் சக்தி ஒரு கலைக்கே, குறிப்பாக, சித்திரக்கலைக்கே உண்டு.

அந்த வகையில் சமூக மாற்றத்தை அல்லது தனிமனித் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டிய தருணத்தில் ஓவியம் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கும். பார்வையாளர்களுக்கும் மன அமைதி, அன்பு, சந்தோஷம் போன்ற அனைத்து உணர்வுகளையும் ஏற்படுத்துவல்லது. ஆகவேதான் சில வீடுகள் ஓவியங்களால் அலங்கரிக்கப்படுகின்றன. அதன் நோக்கமே மனதுக்கு மகிழ்ச்சியும் அமைதியையும் உணர்வதே ஆகும். இதில் ஓவியத்துக்கும் ஓவியனுக்கும் முக்கிய பங்குண்டு.

5. ஒரு செய்தியை கடத்த எத்தனையா ஊடகங்கள் உள்ளன. குறிப்பாக கவிதை, கட்டுரை, சிறுகதை என... அந்த வரிசையில் சித்திரத்தால் ஒரு செய்தியை எவ்வாறு கடத்தலாம்? ஏனைய ஊடகங்களில் ரீரந்து சித்திரம் எப்படி, எதனால் தனித்துவம் பெறகிறதா?

சித்திரத்தால் மற்றைய உனடகங்களை விடவும் இலகுவாக செய்தியைக் கடத்தி-விடமுடியும். எவ்வாறெனில்,

பார்வையாளர் யாராக இருந்தாலும்  
பாதித்தவரோ, படிக்காத பாமரரோ, மொழி  
தெரிந்தவரோ, மொழி தெரியாத வேற்று  
மொழியினரோ, சிறியவர்களோ அல்லது  
பெரியவர்களோ யாராலும் படம் பார்த்து  
கருத்தை உணரமுடியும். படம் பார்த்து  
உணர்கின்ற அல்லது ஒரு செய்தியை  
விளங்கிக்கொள்கின்ற ஒரு முறைமையை  
எற்படுத்த ஒரு சித்திராந்தால் மட்டுமே  
முடியும். சிறு பராயத்தில் குழந்தைகளுக்கு  
இலகுவாக கல்வியை கற்றுக்கொடுக்க  
உகந்த ஒரே வழி வரைந்து காட்டுவதுதான்.  
இதுவே அடிப்படை ஆசின்றது.

குழந்தைகள் திரைப்படம் மூலம்  
தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய, வேண்டாத  
அனைத்தையும் இலகுவாக கற்றுக்-  
கொள்கின்றனர். அங்கே மொழி முக்கியம்  
பெறுகின்றது. ஆகதலால் அனைவராலும்  
உணர்க்கூடிய, கற்றுக்கொள்க்கூடிய  
சிறந்த ஊடகமாக சித்திரத்தைப்  
பார்க்கலாம்.

6. தின்று எத்தனைமொ நல்வீன தொழில்-நுட்பங்கள் வந்துவிட்டன. உதாரணத்துக்கு இஜிடெக் கராயிகள், தனு பொன்றன... வீவர்மூக்கு மத்தியில் தினியும் கையால் வரையப்படும் சித்திரம் தேவையா? ஏன் தீவை?

நவீன் தொழில்நுட்பங்கள் கூட காலத்தின் அழிவுக்கு உட்பட்டே ஆகவேண்டும். நான் முன்பு சுற்றியதுபோல் பல நாகரிகங்கள் இந்த பூமியில் தோன்றி மறைந்திருக்கின்றன. ஆனால், அனைத்ததையும் கண்டுபிடிக்க உதவியவை, அக்காலமக்களின் ஓவிய ஆசூராங்கள், சித்திரவடிவ எழுத்துக்கள், சித்திரவடிவ முத்திரைகள், குகை ஓவியங்கள் போன்றவே.

இக்கால தொழில்நுட்பங்களும் அவ்வாறானதே நல்லீன ஒவிய மறைகள்



**கொரோனா வைரஸின் தொற்று பரவலால் பரப்பப்பான உடகம் ஸ்தும்பிதம் அடைந்துள்ளது. இதனால் பலரும் மாதக் கணக்கில் வீடுகளுக்குள் முடங்கும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இவ்வாறான நிலையால் பெண்கள் மனாதியாகவும் உடல்தியாகவும் பல பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. உடல் உபாதைகள், மனதை பாதிப்பதும், மன அழுத்தம் உடல் நிலையை பாதிப்பதும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையதாக இருக்கிறன.**

பெண்களின் உடல், மனம் இரண்டும் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளில் முக்கியமான ஒன்று மாதவிடாய் பிரச்சினை. இது எதனால் ஏற்படுகிறது,

**சௌவி. டொனிஹா மயிலேந்திரன்**  
(YIC India, CYA International)  
சர்வதேச அங்காரம் பெற்ற யோகா ஆசிரியர்.  
இயக்குநர் ரிதமிக் யோகா அகாடமி, வத்துளை.  
<https://www.facebook.com/RhythmicYoga.lk>  
<https://rhythmicyoga.academyen-LK>  
(Facebook, Instagram )

இந்தச் சக்கர சக்திதான், இடுப்புப் பகுதி-யின் இயக்கத்தையும் மனவலிமையையும் சீராக வைக்கிறது.

ஸ்வாதிஷ்டான சக்கர சக்தியை பலப்படுத்தும், மர்ஜியாசனம், புஜங்காசனம், தனுராசனம், அர்த்தசலபாசனம், பச்சி மோத்தாசனம் போன்ற யோகாசனங்கள்



# மாதவிடாய் பிரச்சினைகளுக்கு யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம்!

இந்தப் பிரச்சினையை யோகா மூலம் எப்படித் தீர்ப்பது என பார்ப்போம்.

குறிப்பாக பெண்களின் பெரும்பாலான வேலைகள் அமர்ந்தவாரே செய்யக் கூடியதாகவே இருக்கின்றன. வேலைக்குப் போகும் பெண்களில் அதிகமானோர் கம்ப்யூட்டர் முன் உட்கார்ந்திருக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதேபோல் வீட்டிலிருக்கும் பெண்களும் பெரும்பாலும் டி.வி. முன்னால்தான் உட்கார்ந்திருக்கிறார்கள். இதனால் உடல் தசைகளின் இயக்கம் குறைந்துவிடுகிறது. பெண்கள் மோட்டார் வாகனங்களில் பயணம் செய்வதாலும் நடைப்பயிற்சி குறைவடைகின்றது. அதனோடு நம்மில் பலர் பசியை இலகுவில் குறைக்க அல்லது போராட்கிறது என்றோ 'ஜங்க் ஃபுட்ஸ்' என்கிற கொறிக்கும் வகை உணவுகளை சாப்பிடப் பழகிவிட்டார்கள். முற்காலத்தில் இடுப்புச் சதைகளுக்கு வலிமை தரும் சத்துணவுகளை அதிகமாக சாப்பிட்டார்கள். தற்போதோ இடுப்பிலும், உடம்பிலும் தசை போடும் உணவுகள் உண்கின்றன. இதனால் இடுப்புப் பகுதியிலும், கர்ப்பப்பையிலும் கொழுப்புத் தோங்கிவிடுகிறது. இதைக் கரைப்பதற்கென்று நாம் தனியாக எந்த வேலையையும் செய்வதில்லை.

முன்பு ஆட்டுக்கல், அம்பிக்கல் போன்றவற்றில் இடுப்பை அசைத்துச் செய்யும் வகைகள் அதிகமாக இருந்தன. இப்போதோ அந்த வேலைகளை, சுவிட்சைத் தட்டிலிட்டால் கிரைண்டர், மிக்கிலி போன்ற சாதனங்கள் செய்து விடுகிறன. இதனால் சத்துக்கள் எல்லாம் இடுபிலில் தோங்கிவிடுகிறது. இதேபோல் கூப்பப்பையில் தோங்கும் நீர், கொழுப்பு காரணமாக நீர்க் கட்டிகள், கொழுப்பு கட்டிகள் உருவாகிறது. இதனால் ஹோர்மோன் சுரப்பு தடைப்பட்டு, மாதவிடாய் பிரச்சினைகள் வருகின்றன.

இவ்வாறான பிரச்சினைகள் வராமல் தடுக்கவும், வந்தால் சிரி செய்யவும் என்ன செய்யவேண்டும்?

இடுப்புப் பகுதியில், இருக்கும் சக்கரத்துக்குப் பெயர் 'ஸ்வாதிஷ்டானம்'.



இடுப்புப் பகுதியைச் சீராக இயக்க வைத்து கர்ப்பப்பையை பலப்படுத்துகின்றன. அடி வயிற்றில் உள்ள கொழுப்பு கரையை உதவுகின்றன.

இந்த ஆசனங்களை முதலில் 5 அல்லது 10 முறை சுற்றுக்கள் செய்ய-வேண்டும். இல்லையைல் உங்கள் உடலமைப்புக்கேற்பவும் செய்யலாம். ஆனால், ஒரு பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியரின் மேற்பார்வையில்தான் செய்யவேண்டும். ஆனால், கொரோனா காரணமாக யோகா ஆசிரியர்களிடம் தொடர்புகொண்டு ஆலோசனை பெற்றும் செய்யலாம்.

**இதற்கான உணவு முறை என்ன?**

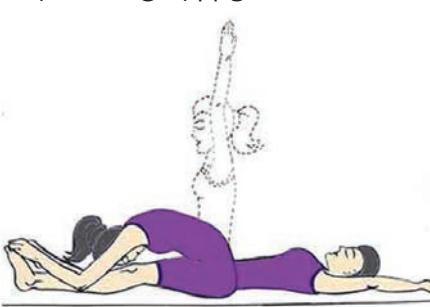
தினமும், ஏதாவது ஒருவேளை சமைத்த உணவுக்கு பதிலாக நார்ச்சத்து மிகுந்த காய்கறிகள், பழங்களை சாப்பிடால் ஸ்வாதிஷ்டானத்தில் சக்தி அதிகமாகும். இந்த சக்கரம், நீர் ஆதாரத்தைக் கொண்டதால் நீர்ச்சத்து சேரும்போது சக்தி அதிகரிக்கிறது. நார்ச்சத்தோ, கொழுப்பைக் கரைக்க உதவுகிறது.

வாரத்தில் இரண்டு நாளாவது உஞ்சு மா சேர்ந்த உணவைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மாதவிடாய் நேரங்களில் உஞ்சுத்துக்களியை தினமும் சாப்பிடலாம். இந்த உஞ்சு உணவுகள் சத்தான மா வகைகளில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள் எலும்பை பலப்படுத்தும். தற்போதைய சில வீடுகளில் கீரையை சமைப்பதையே மறந்துவிட்டனர். காரணம் கீரை சுத்தம் செய்ய நேரமின்மை, அதேசமயத்தில் வாயு மற்றும் எண்ணைய சம்பந்தப்பட்ட

உணவுப் பொருட்களைக் குறைத்தல் அல்லது தவிர்க்க வேண்டும்.

கொரோனா வைரஸ் அசைத்து அமைதி. இந்த அமைதியானது இயற்கை வளங்களை கவரக்கூடிய கூழல் ஆகும். கொரோனா இல்லாத பாதுகாப்பான கழலில் குடும்பத்தினருடன் மனவிட்டு பேசி மகிழ்ச்சியைப் பரிமாறும் தருணங்கள் உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க மேலும் உதவும்.

கவனிக்கவேண்டியவை இங்கு காண்பிக்கப்பட்டுள்ள யோகா ஆசனங்கள் ஆசிரியர் ஒருவரின் ஆலோசனையை பெற்று உங்கள் உடல் நோய் நிலைக்கேற்ப செய்வது சிறந்தது.



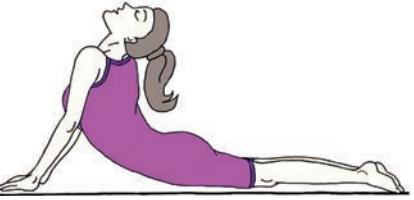
**பச்சீமோத்தாசனம்:**

படத்திலுள்ளதுபோல் முகத்தை முழங்காலில் புதியும் அளவுக்கு கொண்டு செல்லும் நிலை. மூச்சை மெதுவாக இழுத்து, அடிவயிற்றிலும் பின்பு தசைகளிலும் கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும். பின்னர் மூச்சை வெளிவிடலாம்.



**சலயாசனம்:**

குப்புறப்படுத்து, கைகளை படத்தில் உள்ளதுபோல் செய்து மூச்சை மெதுவாக இழுத்து, வயிற்றிலும் முதுகிலும் தசை விரிவடைவதை கவனிக்க வேண்டும்.



**புஜங்காசனம்:**

குப்புறப்படுத்து, கைகளை படத்தில் உள்ளந்து முதுகுத் தண்டு ரிலாக்ஸ் வைத்த உணர்ந்து கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.



**தனுராசனம்:**

குப்புறப்படுத்து, கால்களை படத்தில் உள்ளதுபோல் செய்து மூச்சை மெதுவாக இழுத்து, வயிற்றிலும் முதுகிலும் தசை விரிவடைவதை கவனிக்க வேண்டும்.



**மர்ஜியாசனம்:**

முட்போட்டு, இரண்டு கைகளையைப் பொற்றி மூச்சை கீழும் மூச்சுடன் அசைத்து, இடுப்புப் பகுதியில் கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும்.

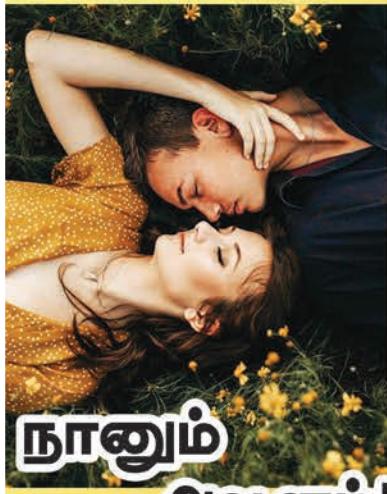
இவ்வாறான ஆசன நிலைகள் பெண்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

(யோகப்பயனம் தொடரும்...)

## அவள் அவனைக் காதலிக்கிறாள்

அவன் உயிருக்குள் மூழ்கி  
அவள் ஓவியம் வரைகிறாள்  
அவன் மன வானிலையில்  
அவர் மழையாய் ஆகிறாள்  
அவன் காதலின் கயிறாய்  
அவள் வானில் வளைக்கிறாள்  
அவன் கண்ணாடிக் கரையில்  
அவள் நண்டென புரங்கிறாள்  
அச்சம், மடம், நாணம் கொண்டு  
அவள் அவனைக் காதலிக்கிறாள்.

(இ) பிரீனா,  
ஹட்டன்.



## நானும் அவனும்!

எனது...! கனவில்  
அவளின் விழிகள் பேசிய...  
மெளனத்தின் பாவைகளை  
என் இதயம் மொழிபெயர்த்தது...!

கைப்பேசியின் அலறல்களில்  
திடுக்கிட்டு எழுந்தேன்...!  
கையில் தேனீர்க் கோப்பையுடன்  
என் மனைவி  
புன்னைக்குத்தகொண்டிருந்தாள்.

(இ) சுஜிமகேஷ்,  
ஐதரயம்பதி - 02.

## அவன் அவள்

இரவின் இருட்டு ஆக்கிரமிப்பு  
செய்ததான அறையில்  
சுதந்திரமாய் சுற்றும் கடிகார முட்கள்  
ஒன்றையொன்று  
முத்தமிழும்போதெல்லாம்  
நிர்பந்திக்கப்பட்ட அந்தரங்கம்  
அந்த இரவின் மெளனங்களில்  
ஒளித்து வைக்கப்பட்டதாய்  
தொடும் போதெல்லாம்  
சடுகின்ற அவன், அவனது  
நூபகங்களாய்  
வலிக்கின்ற மனம்  
இறுக மூடிய கண்களில்  
மேல்லென சிந்தும்  
கண்ணீரில் மிளிரிகிறது  
காதல்.

(இ) பவி,  
கொட்டகை.

## தங்கை அவள்

வண்ணங்கள் தோற்கும்  
ஆழுகளின் அன்பு அவள்!

எண்ணங்கள் தோற்கும்  
எழுத்துக்களின் கவிதை அவள்!

உள்ளங்கள் தோற்கும்  
உறவுகளின் பெண்மை அவள்!

கண்ணங்கள் தோற்கும்  
முத்தங்களின் முதலும் அவள்!

இரவுகள் தோற்கும்  
வெளிச்சங்களின் பகலும் அவள்!

நேரங்கள் தோற்கும்  
நிமிடங்களின்  
மணித்துவிகள் அவள்!

இரட்டிப்புக்கள் தோற்கும்  
அண்ணனின் ஒழிறை தங்கை  
அவள்!

(இ) ரெயின் ருஸே.

## கனவுகளுடன்

பேசுகிறாள் சத்தம் கேட்கவில்லை  
நடக்கிறாள் கைகோர்க்கவில்லை  
உணர்கிறாள் பச்சாறவில்லை  
உறங்குகிறாள் நிம்மதியில்லை  
படிக்கிறாள் பாடம் புரியவில்லை  
சிரிக்கிறாள் சிந்தனை மீளவில்லை  
இல்லாத காதல் தேடி தொலைகிறாள்  
கொண்டவனிடம் மாற்றும் இல்லை  
உறவுகள் நிச்சயித்த திருமனம்தான்  
ஆண்டவன் எழுதிய இன்னார் தான்  
தலை சாய்த்து அவனோடு செல்கிறாள்  
அவனும் நாற்பயணம் கனவுகளுடன்...

(இ) தர்வினி சீவநாதன்,  
யதுகள்.

குத்தான்  
குவிழைகள்

அவன் – அவள்

அவள்!

சேலை ஒருத்து  
கிளிசல்களாய்  
தொங்கிக்கொண்டிருக்கும்  
அவனது கனவுகள்!

கண்ணீரையும்  
சோகத்தையும்  
சமஅளவு பிசைந்து  
இறைவன் வடித்து  
அவல் ஓவியம் அவள்!

இருட்டறைக்குள்ளேதான்  
அவனது வாழ்க்கை சகிதம்  
வாசிக்கப்படுகிறது!

தன்னை விற்கத்தானே  
விலை கொடுக்கும்  
விசித்திரபொருளாவள்!

தன் கைகளுக்கான  
விளங்கை  
தன்னைக்கொண்டே  
தயாரிக்கப்படுவதை  
அறியாத வெளியிவள்!

ஆதிக்கத்தின் கீழ்  
தொலைத்தது தன்  
சந்தோஷங்களை  
மட்டுமல்ல தன்  
சுயத்தையும் சேர்த்துத்தான்  
ஆதிக்கத்தின் கீழ்  
அவள் தொலைத்தது !!

(இ) அனா.



அடுத்த தலைப்பு  
காதல் இதயம்

**L**த்தியதர வர்க்கத்தினானான

ருதன் க.பா.த சாதாரணதர மாணவன். சிறுவயதிலிருந்து மிகவும் கெட்டிக்காரணாக விளங்கியவன். தற்போது பாடசாலையின் மீது ஒருவித வெறுப்புடன் காணப்படுவன்.

அது ஒரு பான்மாலைப்பொழுது. நித்திரைவிட்டு எழுந்ததும் நேராக மரத்தடியிலுள்ள சாய்நாற்காலியில் வந்து அமர்ந்துகொண்டு யோசனையில் மழுகினான்.

தாய் வேணி தேநீர் மூலம் நினைவுக்கு கொண்டுவரலானாள்.

அதனை வாங்கி அருந்தியதும் மௌனமாகவே இருந்தான்.

அதனை கலைக்கும் வள்ளும் தாய் பேச்சினை ஆரம்பித்தாள்.

“ஏன் இன்று பாடசாலைக்கு செல்லவில்லை” என்று தனது மனக்குமுறை கொட்ட நினைத்தவளை மௌனமாக்கினான். நான் இனிமேல் எக்காரணம் கொண்டும் பாடசாலைக்கு செல்லமாட்டேன். என்னை கட்டாயப்படுத்துவீர்கள் என்றால் தற்காலை செய்து கொள்வேன் என மிரட்டும் தொனியில் பேசலானாள்.

அலுவலகம் சென்றிருந்த தந்தை வித்யனை விரைந்து வீட்டுக்கு வருமாறு அழைத்தாள். வழமையாகவே சகோதரர்களுக்கிடையே வாக்குவாதம் ஏற்படுவது வழக்கம். இன்று வீடே ரணகளமாகியிட்டது போவும். அதனைத்தான் வேணி அழைப்படுத்துவீர்கள் என நினைத்தவாறே வேலைகளை முடித்துக்கொண்டு வீடு திரும்ப ஆய்த்தமானான்.

அவன் நினைத்து பொய்த்தது. வீட்டினுள் நுழைகின்றபோதே உறுதியானது.

ருதனது சகோதரியிடம் வாங்கி வந்த உணவுகளை கொடுத்துவிட்டு பகிர்ந்து இருவரும் உண்ணாக்கள் என்றபடி சமையலறைப் பக்கமாக வேணியிடம் சென்றார்.

என்ன நடந்தது சோகமாக இருக்கிறதே முகமும் என விதயன் வினவியதுதான் தாமதம், ருதனிடம் அழைத்துச் சென்றாள். பாடசாலைக்கே இனிமேல் போகமாட்டேன் என அறுதியும் உறுதியுமாய் கவுகிறான் என்று வேணி உரைத்தும் இருவரும் ருதனை அழைத்துக்கொண்டு அறையினுள் நுழைந்தனர். ருதா பாடசாலையை தவிர்ப்பதற்கான காரணம்தான் என்ன? கல்வியை ஏன் வெறுக்கின்றாய்! என்னவாயிற்று உங்கு என்றவாறு கணைகளாய் கேள்வியை தொடுத்தார்.

சற்றும் தாமதியாத ருதன் விளக்கமளித்தான். எங்களுக்களன்று ஒரு அடையாளமாக பெற்றோர் பெயர் வைத்துள்ளனர். ஆசிரியர்களோ தவறுகள் செய்யின் மிருகங்களினது பெயரை வைத்து அழைக்கின்றனர். காதையும் கிழுத்து வைத்து திருக்கின்றனர். தலையின் பின்புறமாக அறைகின்றனர். எனக்கு எதுவுமே பிடிக்கவில்லை அப்பா. உங்களது கல்வியியற் கல்லூரியில் மாணவர்களுடன் எவ்வாறு



# இன்னைமானை கல்வி வாழ்க்கை

நடந்துகொள்ள வேண்டும். எவ்விதமான அனுகுமுறையினை கொண்டிருக்க வேண்டுமென்பதையினர் கற்பித்ததன் பிற்பாடுதானே எங்களுக்கு கற்பிக்க அனுப்புகின்றீர்கள் எனக் கூறி பெருமுச்சொன்றை விடலானான். உயர்தா கல்வியின் பின்னர் பல்கலைக்கழகத்துக்கு மாணவர்களை தெரிவு செய்க்கையில் ஜந்து இலட்சம் மாணவர்களிலிருந்து இருபத்தி ஐந்தாயிரம் பேரே இடம்பெறுகின்றனர். ஏனைய மாணவர்களின் கதியென்ன என்பதை சுந்திக்கின்றனரா கல்வியியலாளர்கள். அவனுது தற்போதைய நிலைமையில் விவாதித்து விடயுத்தினை புரியவைப்பது என்பது சர்றுக் குடினமே என்றுவிட்டு நூலை பார்த்துக்கொள்வோம். வாங்க உணவினை உட்கொள்ளுவோம் என்றவாறு அழைத்தார் தாய், சேய் கிருவரையும்.

உணவின் பின்னர் நித்திரைக்கு தயாரானார்கள் அனைவருமே. ருதனுக்கு மாத்திரம் உறக்கம் கண்களைத் தழுவ அடம்பிடித்தது. ஆழ்ந்த யோசனையில் இருந்துவன் வெள்ளை காகிதத்தில் மன்குமுறல்கள் அனைத்தையும் பதிவு செய்தான். நித்திராதேவி மேனியை தழுவ உறங்கிப்போனான். அவன் உறங்கும் முன்னே வெளிநாடு செல்லத் தீர்மானித்தான்.

சுரியன் அதிகாலையில் மெல்லை புன்னைக்கத்தான். தாய் அழைக்கும்

ஒலியில் விழிக்கலானான்.

அப்பா உன்னை வரச் சொல்கின்றார், முகத்தினை அலசிவிட்டு செல் ருதா என்றாள்.

விரைந்து செயல்களைச் செய்ததும் தனது தீர்மானத்தினை தெரிவிப்பது என்ற முடிவில் இருந்தான்.

அப்பா! நான் வெளிநாடு போகலாம் என்று இருக்கன்.

சுட்டென்று முடியாது ருதா கல்வியை தொடரப் பார் என்றதும் சென்றுவிட்டார்.

தந்தை சென்றதுதான் தாமதம் என்னை வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பாவிட்டால் காரை சுக்குருநாறாக்கி விடுவேன் அப்பட்ட சொல்லும்மா என்றான்.

செய்வதறியாது திரைக்குத் தே போனாள் வேணி.

அவன் ஒரு வழிக்கு வரணும் என்டா அனுப்புறதுதான்மா சரியென்று எனக்கும் படுகுது என்றாள் ரித்திகா தம்பிக்கு சார்பாகவே.

நித்தையும் வேறுவழியின்றி உடன்பட வேண்டியதாயிற்று.

பாட கடன் பல பட்டு நாற்பது இலட்சம் ரூபாவினை ஆறுமாத காலப்பகுதியினுள் புரட்டினார். வெளிநாட்டு முகவர்களின் துணையுடன் வேலைகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு செல்வதற்கான திகதியும் குறித்தாயிற்று. உறவினரிடையே விடைபெற்றதுடன் குடும்பத்தினரை விட்டு தற்காலிகமாய் பிரியலானான்.

சற்று பத்தடத்துடனும் தடுமொற்றமடற்றதனாலும் விமான

நிலைய அதிகாரிகளுக்கு சந்தேகம் தோன்றிற்று.

அவர்களது கேள்விக் கணைகளுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாது தவித்தான்.

அதேநேரம் எவ்வித உடமையுள்ள நாடுகடத்தப்பட்டு குற்றத் தடுப்பு அதிகாரிகளிடம் ஒப்படைக்கப்படலானான்.

கவுச்சீட்டு பறிமுதல் செய்யப்பட்டு சிறைச்சாலையில் அடைக்கப்பட்டான்.

பெற்றோரும் வரவழைக்கப்பட்டு விசாரணைகள் முழுமுரமாகப்பட்டது.

வெளியே எடுக்க முயற்சித்தும் ஒரு

கிழமை கட்டாயமாக இருக்க வேண்டும் என்றனர். நீதிமன்றுக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டு விசாரணைகள் ஒத்திவைக்கப்பட்டு பின்னர் பின்னர் பின்னர் வழங்கப்பட்டது.

வாழ்க்கையே கேள்விக்குறியாகி-யுள்ளது இப்போது.

ருதனது அவமானங்களை

தாங்கிக்காள்ள முடியாத நிலையும் பொறுத்துக்கொண்டு சாதனை புரியும் தன்மையும் இல்லாமையினாலும் ஆசிரியர் தம் பிழையான அனுகூ-

முறைகளினாலும் அதிபர்கள் தமது கவனத்துக்கு கொண்டு வர மறுப்பதனாலும் ஏற்படுகின்ற விளைவுகளே ருதன் போன்றோர் தம் வாழ்வின் அவலங்கள். சாதனை படிக்கல்லில் ஏற்ற அவமானம் அடிக்கல்லாய் அமைந்திடும். புரிந்திடன் சிறக்குமே வாழ்வ!

# சில சுயநலவாதிகளின் 5000

**கொரோனா** வைரஸ் நாட்டு மக்களின் இயல்பு வாழ்க்கையை பாதித்திருக்கிறது. இதனால் பலர் இது-வரை செய்துவந்த தொழிலை தொடர முடியாதுள்ளனர். தொழிலுக்காக வேறு பிரதேசங்களுக்கு சென்ற எத்தனையோ ஆண்களும் பெண்களும் கூட சொந்த வீடுகளுக்கு செல்ல முடியாமல், வெளிமாவட்டங்களில் தங்கி, அங்கும் தொழிலை செய்யமுடியாமல் உழைப்பை இழந்து தவிக்கின்றனர்.

தொழில்தளத்துக்கு சென்று வேலை செய்யவோ அல்லது வீட்டிலிருந்துபடி வேலை செய்யவோ ஏதுவான கூழல் இன்னமும் அமையப்பெற்றாதவர்கள், தங்கள் மாத அல்லது நாளாந்த சம்பளத்தை பெறுமுடியாமல் உள்ளனர்.

அவர்கள் தங்களுடைய வாழ்வாதாரத்துக்கு என்ன செய்கிறார்கள்?

இலவச உணவுப் பொருட்களை பெற-முடிந்தாலும் அவை எத்தனை நாளைக்கு தாக்குப்பிடிக்கும்?

வீட்டு வசாலிலோ தெருமுனையிலோ வந்து நிற்கும் வியாபாரிகளில் எத்தனை பேருக்கு, இதுபோன்ற சக மனிதர்களின் நிலையறிந்து, பொருட்களின் விலையை கட்டுப்பட்டுக்குள் நிற்ணயிக்கவும் இல்லாதோருக்கு பொருட்களை இலவசமாக கொடுக்கும் தாராள மனம் இருக்கிறது?

வெளிநாட்டுப் பொருட்களை இறக்கு-மதி செய்யும் சில வியாபார நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் ஊழியர்களின் இன்றைய நிலை என்ன தெரியுமா? எங்கே வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட பொருட்களுடாக வைரஸ் தொற்றிவிடுமோ என்கிற அச்சத்தில் உரிமையாளர்கள் தங்கள் நிறுவனங்களை இழுத்து மூடிவிட்டனர்.

இதனால் பணியாளர்கள் தற்காலிகமாக வேலையை கைவிட்டு, மாத உழையத்தை பெறுமுடியாமல் வீட்டிலிருந்து சோர்வுகளின்றினர். அவர்களும் கூட தங்கள் வீட்டுத் தேவைகளுக்காக அக்கம்பக்கத்துவர்களிடம் கடன் வாங்கியோ நகைகளை அடகு வைத்து பணம் புரட்டியோதான் வாழ்க்கை நடத்தவேண்டியள்ளது.

ஒட்டுமொத்தமாக கணக்கிட்டுப் பார்த்தால், அவரவருக்கு ஆயிரமாயிரம் பொருளாதார சிக்கல்கள்...

ஒவ்வொருவரது வாழ்க்கை முறையும் வெவ்வேறாக உள்ளது. ஆனாலும், அவர்கள் இறுதியில் சந்திக்கும் இடம் ஒன்றாகவே இருக்கிறது. அதுவும் போராட்ட களமானதுதான்.

இக்களத்தில் நோயாளாடியற் சுகா-தாராமான வாழ்க்கையை, ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் பெற்றுக்கொடுப்பதற்காகவே, கடந்த ஒரு மாதத்துக்கும் மேலாக எத்தனையோ இட்ர்களையும் சவால்களையும் சுந்தித்து வந்திருக்கிறோம்... என்பதை அறியாதவர்கள் அல்ல, நாம்.

அதனால்தான் நம் சமூகத்தில் நம்மோடு கலந்து பேசி, உறவு பாராட்டியவர்களின் கலை நாட்டுப்பார்களில் நாமும் பங்கைடுத்திருக்கிறோம். மனித சமூகம் இந்நாட்களில் கண்ட உன்னத மாற்றம் இதுவே.

பக்கத்து வீட்டில் ஒருவேளை உணவு சமைக்க மரக்கறி இல்லாவிட்டால் நம்மிடம் உள்ள காய்கறியையான்றை கொடுத்து

உதவியிருக்கிறோம்... அப்படியும் அங்கே சமைத்து முடிக்க தாமதமாகிவிட்டால், ஒரு தட்டில் சாப்பாடு போட்டுக்கொண்டு போய், அவர்களின் சிறு பிள்ளையிடம் கொடுத்துவிட்டு வருகிறோம்.

பக்கத்து வீட்டில் பிள்ளைக்கும் சேர்த்து சமைக்கும் நமது பழைய பண்பை இந்நாட்களில் மீள கையாளும் நாம், மனிதனுயம் வென்றுவிட்டாக பெருமிதம் கொள்கிறோம். பலர், பக்கம் பக்கமாக வசனம் பேசுகிறார்கள். ஆனால், அது முற்றிலும் நிஜப்படவில்லை...

இந்தச் சமூகம் இன்னமும் சமப்படவில்லை. நம் மக்கள் இப்போதும் சமத்துவத்தை உணரவில்லை. “எல்லாருக்கும் எல்லாமும் சொந்தம்” என்கிற நிறைவான மனதிலைக்கு சிலரால் வருமுடியில்லை... என்பதை சமூகத்தின் மற்றொரு கோணத்தை வைத்தே நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பொருளாதார ஸ்தியில் பின்தள்ளப்பட்டுள்ள மக்களுக்கு அரசாங்கம் 5000 ரூபாய் கொடுப்பனவை அறிவித்திருந்தது. இந்தக் கொடுப்பனவானது உரிய மக்களுக்கு முறையாக சென்றபெற்றுள்ளதா என்கிற கேள்வி முறைப்பாடாகி, மக்கள் மத்தியில் கொந்தளிப்பை ஏற்படுத்தியிருந்தது.

கொடுப்பனவு விவகாரத்தில் அரசு தரப்பிலேயே மோசுகளும் பாரபட்ச தன்மையும் நடந்தேறியுள்ளதாக மக்கள் குற்றம் சாட்கின்றனர். அது மட்டுமல்லாமல், சில அரசியல்வாதிகளும் அந்த மக்களுக்கு ஆசுதரவுக்குரல் எழுப்புகின்றனர். அதற்கு சான்றாக, இன்னும் சில இடங்களில் மக்களுக்கு கொடுப்பனவு கிடைக்கப்பெறாமல் உள்ளதை காணுமுடிகிறது.

கொடுப்பனவை பெற்றுக்கொள்வதற்கு இவர்கள் கூறும் மோசுகள் தடையாயிருப்பது மறுக்க முடியாததுதான். ஆனால், அரசு வழங்கும் கொடுப்பனவை அரசோடு தொடர்பில்லாத யாரோ சிலர், தங்கள் இலாபத்துக்காக காய் நகர்த்துகிறார்கள் என்பதையும் மக்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

அரசு அதிகாரிகள் அந்தந்த பகுதிகளுக்கு சென்று, அங்கு வசிக்கும் குடும்பங்களின் விபரங்களையும் குடும்பத்துவர்களின் வாழ்க்கைச் சுழலையும் கேட்டிருந்து, தகவல்களை திரட்டி, படியலிட்டு செல்கின்றனர்.

5000 ரூபாய்க்காக யார், எவ்வளவில் யோசிக்காமல் எல்லோரையும் நாட்சி செல்லும் நிலை ஏற்பட்டிருப்பதை பார்க்கும்போது, அவர்களை நம்பவைத்து மோசம் செய்வது கூடுக்கிறது.

கொடுப்பனவு வழங்கியிருக்கிறது.

கொடுப்பனவை பெற்றுக்கொள்வதற்கு இந்தியாவில் வசதி என இரட்டை சொகுசு வாழ்க்கையை அனுபவிப்பவர்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

“கஷ்டப்படுவர்கள் கிடைப்பதை எடுத்துக்கொள்ள வீட்டுமே...” என்கிற விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை சில வீடு உரிமையாளர்கள்.

மனிதம் மற்றாக தலைநிமிர்ந்து நிற்க தடையாய் இருப்பவர்கள் இனியேனும் சிந்திப்பார்களா?!

● உருத்திரா.

## கவுட்டா!

கொடுப்பனவை பெறுவதற்கான விண்ணப்பப்படிவங்கள் அந்தந்த முகவரியில் வசிக்கும் பிரதான குடியிருப்பாளரால் நிறப்பப்பட்டு அதிகாரிகளிடம் கையாரிக்கப்பட்டன.

ஆனால், இதுபோன்ற அரசின் திட்டங்களை முன்னிடுப்பதில் கொஞ்சமும் சம்பந்தப்படாத சிலர் தலையிட்டு மக்களை குழப்பத்தில் ஆழ்த்துவதையும் அறியக்கூடியதாக உள்ளது.

சில பகுதிகளில் பிரதான குடியிருப்பாளர்கள், தாங்கள் மூன்னிடுப்பதில் கொஞ்சமும் சம்பந்தப்படாத சிலர் தலையிட்டு மக்களை குழப்பத்தில் ஆழ்த்துவதையும் அறியக்கூடியதாக உள்ளது.

சொந்த வீடுகள் வீட்டில் வசிப்போர் தங்களுக்கான கொடுப்பனவுகளை எவ்விதம் பெற்றுக்கொள்வது என்பது குறித்து வாடகை-வாசிகளிடத்தில் தெளிவின்மை ஏற்பட்டுள்ளது. இந்திலையில், ஏற்கெனவே சொந்த வீட்டில் வசித்துவரும் வாடகை வீட்டின் உரிமையாளர்கள் வாடகை குடியிருப்பாளர்களிடம், அவ்வீட்டுக்குறிய கொடுப்பனவு, இலவச உணவுப் பொதிகளை தங்கள் பெயரில் பெற்றுத்தரும்பாடி அழுத்தம் கொடுக்கின்றனர். அப்படியானால், இலவசமாக வீட்டில் வசிப்பான் பிரதான வினாக்களைப் பொதிப்பட்டுள்ளது.

கொடுப்பனவு விடைக்க தாமதமாகும் நிலையில் யார், யாரோ இரண்டு இரண்டு பேராக வீடுகளுக்கு சென்று விண்ணப்பங்களை நீட்டுகின்றனர்.

கடைக்காரர்களால் ஒரு விண்ணப்பப்படிவங்கள் தலை புத்து ரூபாய் மற்றும் வெவ்வேறு விலைகளில் விற்கப்படுகின்றன. அதையும் கொடுப்பனவை பெற்றுத்திடில் அறிவித்தில் பிரதேசவாசிகள் பணம் கொடுத்தே பெற்றுச் சென்றுள்ளனர்.

மக்களின் ஏழ்மை சிலருக்கு வியாபாரமாகிவிட்டு. அவர்களின் திண்டாட்டம் சக மனிதர்களுக்கு இலாபம் ஈட்டக்கூடிய வழிகளை உருவாக்கியிருக்கிறது.

வீதி வழியே தண்டமாய் நடந்து திரிபவர்களின் பேச்சையெல்லாம் கேட்டு அவர்களின் விண்ணப்பங்களைப் பட்டுக்கொடுத்து வெற்கப்படுகின்றனர். அவர்கள் வீட்டில் வசதி என இரட்டை சொகுசு வாழ்க்கையை அனுபவிப்பவர்களுக்கு இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

“கஷ்டப்படுவர்கள் கிடைப்பதை எடுத்துக்கொள்ள வீட்டுமே...” என்கிற விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை சில வீடு உரிமையாளர்களுக்கு ஏன் இல்லை?

இப்படிப்பட்டவர்கள் எத்தனை கொரோனாக்கள் வந்து ஆட்டிப்படைத்தான் வெற்கிற வீட்டுக்கொடுக்காரர்கள் வீட்டில் வசதி என இரட்டை சொகுசு வாழ்க்கையை அனுபவிப்பவர்களும் இருக்கிறது.

மனிதம் மற்றாக தலைநிமிர்ந்து நிற்க தடையாய் இருப்பவர்கள் இனியேனும் சிந்திப்பார்களா?!

● உருத்திரா.

கொடுப்பனவு வழங்குவது உறுதியாகத் திலையில், நிறப்பிக் கொடுக்கும் விண்ணப்பங்கள் உரிய அதிகாரிகளிடம் போய் சேர்க்கிறதா என்கிற குழப்பம் மக்களிடத்தில் ஏற்பட்டுள்ளது.

கொடுப்பனவு வழங்குவது உறுதியாகத் திலையில், நிறப்பிக் கொடுக்கும் விண்ணப்பங்கள் உரிய அதிகாரிகளிடம் போய் சேர்க்கிறதா என்கிற குழப்பம் மக்களிடத்தில் ஏற்பட்டுள்ளது.

கொடுப்பனவு வழங்குவது உறுதியாகத் திலையில், நிறப்பிக் கொடுக்கும் விண்ணப்பங்கள் உரிய அதிகாரிகளிடம் போய் சேர்க்கிறதா என்கிற குழப்பம் மக்களிடத்தில் ஏற்பட்டுள்ளது.

கொடுப்பனவு வழங்குவது உறுதியாகத் திலையில், நிறப்பிக் கொடுக்கும் விண்ணப்பங்கள் உரிய அதிகாரிகளிடம் போய் சேர்க்கிறதா என்கிற குழப்பம் மக்களிடத்தில் ஏற்பட்டுள்ளது.

கொடுப்பனவு வழங்குவது உறுதியாகத் திலையில், நிறப்பிக் கொடுக்கும் விண்ணப்பங்கள் உரிய அதிகாரிகளிடம் போய் சேர்க்கிறதா என்கிற குழப்பம் மக்களிடத்தில் ஏற்பட்டுள்ளது.

கொடுப்பனவு வழங்குவது உறுதியாகத் திலையில், நிறப்பிக் கொடுக்கும் விண்ணப்பங்கள் உரிய அதிகாரிகளிடம் போய் சேர்க்கிறதா என்கிற குழப்பம் மக்களிடத்தில்



## நன்றா வடை

### தேவையான பொருட்கள்:

பெரிய நன்டு - 12 கிலோ  
வௌங்காயம் - 2  
பச்சை மிளகாய் - 6  
மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு  
பெ.சீரக தூள் - 1 தேக்கரண்டி  
க.பட்டை - 2  
இஞ்சி - 2 அங்குலம்  
பொட்டுக்கடலை மா - 4 தேக்கரண்டி  
சோள மா - 4 தேக்கரண்டி  
எண்ணெய் - தேவைகேற்ப  
கொத்தமல்லி - 12 கட்டு  
பிரிஞ்சி இலை - 1  
உப்பு - சுவைக்கேற்ப

### செய்முறை:

நன்றை சுத்தம் செய்து குக்கறில் சிறிது நீரிலிட்டு மஞ்சள் பொடி, பிரிஞ்சி இலை ஒன்று சேர்த்து வேகவிடுவும்.

நன்டு வெந்ததும் அதன் சதையை ஒரு கரண்டியால் எடுத்து பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

அதனோடு பொடியாக நறுக்கிய வௌங்காயம், பச்சை மிளகாய், பெ.சீரகத்தூள், தட்டிய க.பட்டை, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, பொட்டுக்கடலை மா, சோள மா, உப்பு, ஆய்ந்த கொத்தமல்லி ஆகியவற்றை சேர்க்கவும்.

பிரிஞ்சி இலையை எடுத்துவிட்டு இவற்றை ஒன்றாகப் பிரிசன்து கையில் எண்ணெய் தொட்டு சிறிய வடைகளாகத் தட்டவும்.

இதை எண்ணெயில் சிவக்கப் பொரிக்கவும். எண்ணெயில் பொரிக்கும் போது உடைந்தால் முடிட ஒன்றை உடைத்துக் கலக்கவும்.

உணவோடும், தனியாகவும் பரிமாறலாம்.



## அவல் பாயாசம்

### தேவையான பொருட்கள்:

அவல் - 12 கப்  
சர்க்கரை - 12 கப்  
பால் - 2 கப்  
ஏலக்காய் - 1  
முந்திரிப்பருப்பு - 5  
நெய் - 2 தேக்கரண்டி  
உப்பு - சுவைகேற்ப

### செய்முறை:

வாணலிபில், நெய் ஊற்றி, முதலில் முந்திரியை பொன்னிறமாக, மிதமான தீயில் வறுத்து, தனியே எடுத்துவைக்கவும்.

அதே நெய்யில் அவலை பொரித்து எடுக்கவும்.

பாலை ஒரு கனமான பாத்திரத்தில் ஊற்றி காய்ச்சி, அத்துடன் வறுத்த அவல் மற்றும் உப்பு சேர்த்து, மிதமான தீயில் பால் வற்றி, அவல் வேகும் வரை வைக்கவும்.

பின்னர் 12 கப் தண்ணீர் சேர்த்து அதனுடன் சர்க்கரையையும் சேர்த்து கூடாக்கவும். சர்க்கரை கரைந்தவுடன் ஒரு வடிகட்டியில் வடிகட்டி, வறுத்த அவலில் சேர்த்து கலக்கவும்.

இறுதியாக ஏலக்காய், முந்திரி சேர்த்து கலந்து இறக்கவும்.

சர்க்கரை சேர்த்த 1 நிமிடத்தில் பாயாசத்தை இறக்கிவிடவும்.

கொதிக்க வைக்கவேண்டாம்.

### குறிப்பு

அவல் நன்கு வெந்தவுடன்தான் சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டும். சர்க்கரை சேர்த்த பின் அவல் வேகாகு.

இதேபோல சீனி சேர்த்தும் செய்யலாம்.

பாலில் வேகவைக்காமல் தண்ணீரில் வேக வைத்து, பின் இறக்கும் முன் சிறிது பால் சேர்த்தும் செய்யலாம்.

# Garli Chicken

### தேவையான பொருட்கள்:

சிக்கன் லைக்ஸ் - பத்து வைங்காயம் - இரண்டு வெ.பூண்டு - ஆறு பற்கள் க.பட்டை தூள் - கால் தேக்கரண்டி சிக்கன் ஸ்டாக் - ஒன்றை கோப்பை காய்ந்தமிளகாய் - 4 உப்புத்தூள் - 2 தேக்கரண்டி மிளகுத்தூள் - 1 தேக்கரண்டி எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப கொத்தமல்லி - ஒரு பிடி புளி பேஸ்ட் - 2 தேக்கரண்டி லைமன் கிராஸ் - ஒன்று மீன் சோஸ் - 2 மேசைக்கரண்டி வறுத்த வேர்க்கடலை - கால் கோப்பை பீன்ட் பட்டர் - 1 மேசைக்கரண்டி

### செய்முறை:

முதலில் சிக்கனை சுத்தம் செய்து வைக்கவும். காய்ந்தமிளகாயை சுடுதண்ணீரில் போட்டு பத்து நிமிடம் ஊற்றைவத்துக் கொள்ளவும். லைமன் கிராஸ்ஸை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும். கொத்தமல்லியை நறுக்கி வைக்கவும். வறுத்த வேர்க்கடலையை பொடியாக நச்கி வைக்கவும். பின்னர் வெ.பூண்டு, வைங்காயம், லைமன்கிராஸ், கொத்தமல்லி ஆகியவற்றை மையாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அதில் புளி பேஸ்ட்டையும், க.பட்டை தூணையும் போட்டு கலக்கி வைக்கவும். அடிகனமான சட்டியில் எண்ணெயை ஊற்றி காயவைத்து சிக்கன் லைக்ஸை போட்டு வத்க்கவும். அடிப்பிடிக்காமல் சிவக்க வத்க்கியதும் ஒரு தட்டில் தனியாக எடுத்து வைக்கவும். பின்னர் அதே எண்ணெயில் தயாரித்துள்ள வெ.பூண்டு பேஸ்ட்டை போட்டு வத்க்கவும். நன்கு பச்சை வாசனை நீங்கும்வரை வத்க்கி விட்டு சிக்கன் ஸ்டாக்கை ஊற்றி கலக்கிவிடவும். பின் அதில் வத்க்கி வைத்துள்ள சிக்கனை சேர்த்து நன்கு கலக்கி விட்டு கொதிக்க விடவேண்டும். அடுப்பின் அனைலை குறைத்து வைத்து அரைமணி நேரம் வேக வைக்கவும். பின்னர் மீன் சோஸ் மற்றும் பீன்ட் பட்டையை போட்டு நன்கு கலக்கி விட்டு மேலும் பத்து நிமிடம் அடுப்பில் வைத்திருக்கவும். அதன் பின்னர் கோழி நன்கு வெந்தவுடன் உப்பையும், மிளகுத்தூளையும் சேர்த்து கலக்கி இறக்கிவிடவும். இறுதியாக வேர்க்கடலையை தூவி விட்டு கூடாக பரிமாறவும்.

சுவல்த்திக்கா ரெங்கராஜ்,  
கலஹரா.



# Easy Cut Frock

**நாடாகரிக மாற்றத்துக்கேற்ப புதிய ஆடைகளை வாங்கி அணிந்து மகிழ்வது பெண்களின் இயல்பு.**  
என்றாலும் கூட இன்றைய நிலையில் அது சாத்தியமாகாது.

சித்திரைப் புத்தாண்டு கொண்டாட்டங்கள், பிறந்த நாள் விழாக்கள், திருமண நிகழ்வுகள் என எந்த கொண்டாட்டங்களுக்கும் வழியின்றி வீட்டுக்குள் முடக்கிவிட்டது இந்தக் கொரோனா வைரஸ்.

சில நேரங்கள் இது குறித்து நொந்து கொண்டாலும் கூட, இந்தச் சமூக இடைவெளி பாதுகாப்பானதே. இந்த நிலை இன்னும் ஏத்தனை நாட்கள் இது தொடரும் என்பது நிச்சயத்து கூற முடியாது. எனினும், இதுவும் கடந்துபோகும் என்பது மட்டும் நிதர்சனம்.

எனவே, வீட்டில் தனித்திருக்கும் நேரங்களில் பலதையும் எண்ணி கவலை கொள்ளாது, இப்படி சில விடயங்களை முயன்று பாருங்கள் மனம் அமைதிபெறும்; உற்சாகம் அதிகரிக்கும்.

## அடிப்படை அளவுகள்:

Frock இன் முழு நீளம் - 95  
தோற்பட்டை - 29.5 - 11.5 = 18  
கழுத்து அகலம் - 11.5  
கழுத்து ஆழம்  
முன் - 11.5  
பின் - 5  
Armhole - 24  
இடுப்பு வளைவு - 3  
கீழ் கரை - 29.5

## வெட்டும் முறை:

Frock இணை தைப்பதற்கு எடுத்துக்கொண்ட துணியை இரண்டாக மடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

பின்னர் படத்தில் காட்டியளவாறு அளவுகளை குறித்து வெட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

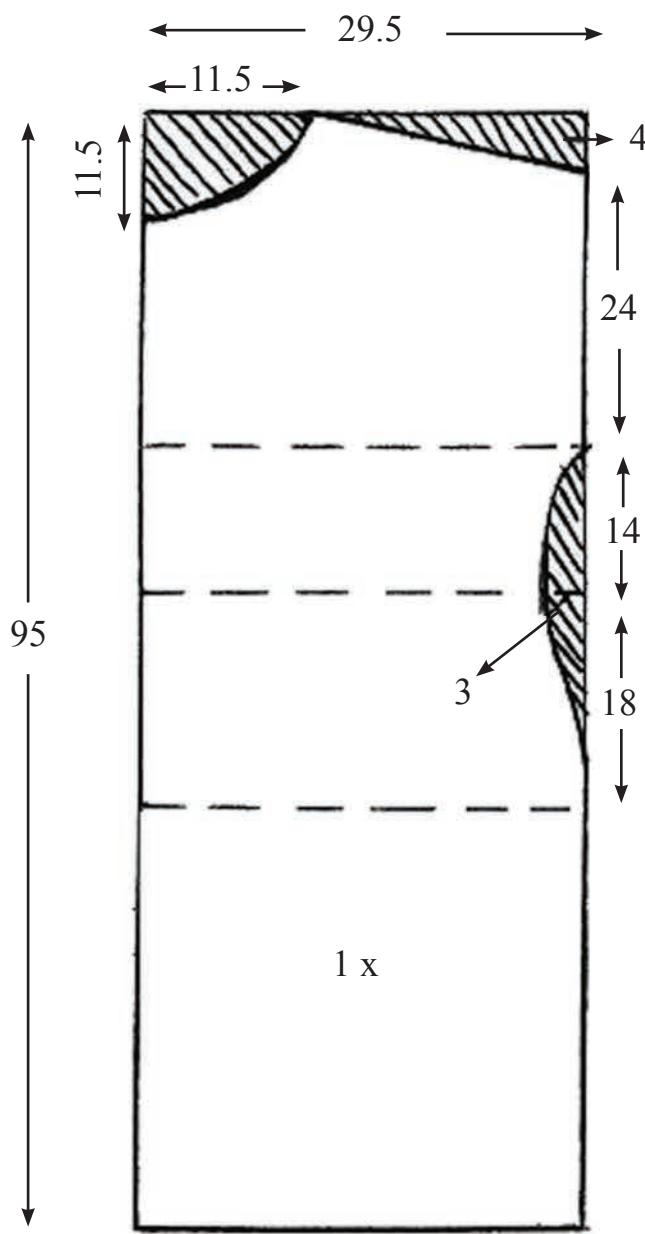
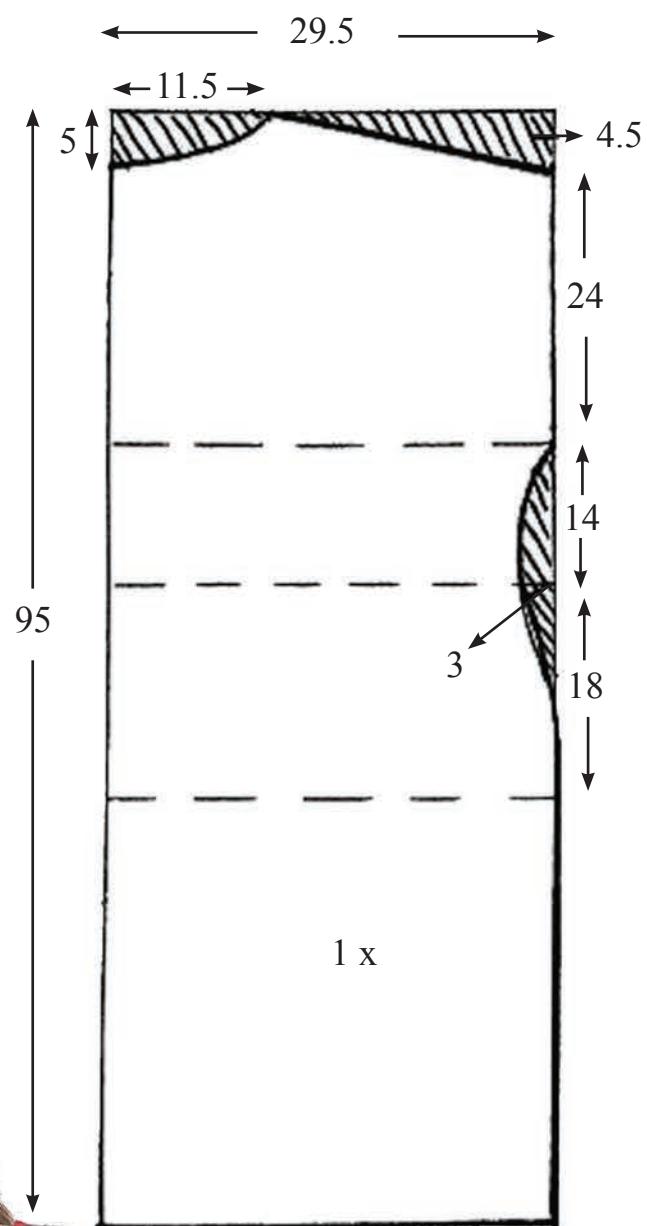
## தைக்கும் முறை:

முதலில் தோற்பட்டையை இணையுங்கள்.

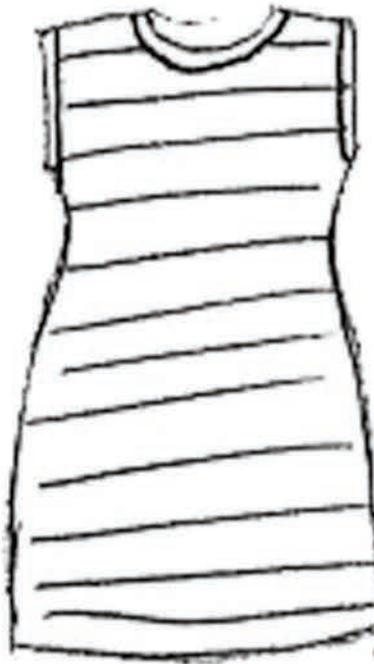
பின்னர் கை மற்றும் கழுத்து கரை பகுதியை சிறிய மடிப்பாக மடித்து தைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

Side இணை இணையுங்கள்.

கீழ் கரையை மடித்து தைத்து விடுங்கள்.



Back





# தோற்றுத்தை மாற்றுங்கள்!

## பேசினால்தான் பிரச்சினை தீரும்



எனது உறவினர் ஒருவர் திடைவன்று என்னுடன் பேசுவதை நிறுத்திவிட்டார். சரியாகிவிடும் என்று கீருந்தேன். ஆனால், நானாக ஆக, என்னைப் பற்றிய தவறான கருத்துக்களை சுக உறவினர்களிடம் பற்றியத் தொடங்கிவிட்டார். தெனால் அவர் மீது எனக்கு மனவாந்தமாக கீருக்கிறது. (கோயம் இல்லை). நீந்தப் பிரச்சினையை எப்படித் தீர்க்கலாம்?

### பதில்

பேசித்தான்!

காரணம் இல்லாமல் ஒருவர் மீது ஒருவர் இவ்வாறு நடந்துகொள்ளாம்பட்டார். ஏதேனும் ஒரு காரணம் இருக்கும். ஒன்றில், உங்களுடைய ஏதோ ஒரு செயல் அவரைக் காய்ப்படுத்தியிருக்க வேண்டும். அல்லது உங்களுடைய செயலை அவர் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு உங்கள் மீது கோபம் கொண்டிருக்கலாம்.

நீந்தப் பிரச்சினையையும் பேசித் தீர்த்துக்கொள்ள முடியும் என்பது அனுபவில்தார்களின் கருத்து. பேசினால்தான் பிரச்சினையின் தீவிரம் குறையும். பிரச்சினையை பரஸ்பரம் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

உங்கள் உறவினரை அவரது வீட்டுக்கே போய்க் கூடியும் சந்தியுங்கள். ஏன் என்னைத் தவிர்க்கிறீர்கள்? நான் ஏதும் தவறு செய்து-விட்டேனா? என்ன தவறு செய்தேன் என்று தெரியவில்லை. நீங்களே சொல்லுங்கள்? என்று கேளுங்கள்.

ஒருவேளை அவர் உங்களது ஒரு குறிப்பிட்ட செயலை காரணமாகக் காட்டலாம். அது என்னவென்று முதலில் தெரிந்து-கொள்ளுங்கள்.

அது உண்மையிலேயே உங்கள் தவறாக இருந்தால் தயங்காமல் மன்னிப்புக் கேட்டுகிடுங்கள். ஒருவேளை, அவர் தவறாகப் புரிந்துகொண்டிருந்தார் என்றால், அவருடைய கோணத்தில் இருந்து அந்தப் பிரச்சினையைப் பாருங்கள். அப்படிப் பார்க்கும்-போது மட்டும்தான் அவரது காயம் அல்லது வலி உங்களுக்குத் தெரியவரும்.

அல்லது அவருக்கு நெருக்கமான அதேநேரம் உங்களுடனும் நல்ல உறவைப் பேணும் ஒருவர் இருந்தால், அவரிடம் பிரச்சினை என்னவென்று கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். முழுந்தால், அவரையும் அமைத்துக்கொண்டு சென்று உங்கள் கோட்க்கார உறவினரைக் கண்டு பேசுங்கள்.

ஆனால், எக்காரணம் கொண்டும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க தூது அனுப்பாதீர்கள். அது எதிர்மாறான விளைவையும் ஏற்படுத்திவிடலாம்.

கடந்த காலங்களில் அவர் உங்களுடன் உண்மையாகவும் நெருங்கிப் பழகியவராகவும் நம்பிக்கைக்குரியவராகவும் இருந்திருந்தார் என்றால், தவறு அவர் பக்கமாக இருந்தால் கூட நீங்கள் மன்னிப்புக் கேட்ப்பதில் தவறேயில்லை. ஏனென்றால், நல்ல உறவுகள் எல்லோருக்கும் அமைவதில்லை. அப்படி அமைந்த உறவுகளைத் தக்கவைத்துக்கொள்ள என்னவும் செய்யலாம்.



### வாசகர்களே!

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

உங்கள் கேள்விகளை எழுதி அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

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

E-mail: antharangamarivom@gmail.com



நான் ஒரு பெண்.  
வயது 27. இன்னும் திருமணமாகவில்லை.  
நான் ஜந்து 11  
ஓங்குலம் ஒருக்கி-  
றேன். தெனால் தனி-  
யாகவோ, நன்பிகள்-  
தோ வெளியே செல்லும்போது  
தமிசன்கப்பாக கீருக்கிறது. என்ன  
செய்யலாம்?

### பதில்

தோற்றுத்தை மாற்றுங்கள்!

இவ்வளவு உயரம் வளர்ந்து விட்ட நீங்கள் திரும்பவும் குள்ளமாக மாற முடியாது. எனவே, குறைந்தபட்சம் உங்களது தோற்றுத்தை உயரமாகக் காட்டும்படியான ஆடை, அணிகலன்-களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

உதாரணமாக, நீங்கள் சேலையோ, முழுக் காற்சட்டையோ அணிவதைத் தவிருங்கள். ஏனென்றால், இது உங்கள் தோற்றுத்தை இன்னும் உயரமாகவே காட்டும்.

அதற்குப் பதிலாக பாவாடை, சட்டை அல்லது சர்றுக் கட்டையான சுடிதார் என்பனவற்றை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.

அதேபோல், எந்தவித டிசைன்களும் இல்லாத ஆடைகளையோ, நீள நீளமான கோடுகள் - அதாவது, உயரமான நேர்க்கோடுகள் கொண்ட ஆடைகளையோ அணியாதீர்கள். புதிலாக பக்கவாட்டில் கோடுகள் அமைந்த அல்லது டிசைன்கள் அமைந்த ஆடைகளை அணியுங்கள்.

மேலும், மேலாடைகள் அனைத்தும் கைவைத்ததாகவும் அரைக் கையை மறைக்கக் கூடியதாகவும் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

கழுத்தில் நீளமான மாலைகளை அணிவதைத் தவிர்த்து, கழுத்துடன் நெருக்கமாக இருக்கும் மாலைகளை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.

உயரமான குதிகள் கொண்ட காலங்களை அணியாதீர்கள். நன்பிகளுடன் சேர்ந்து நடக்கும்போது, உயரமான பகுதிகளில் நடப்பதைத் தவிருங்கள். உதாரணமாக, நடமேடையில் ப்ளெட்டிங்போர்ம் நடக்கும்போது நீங்கள் கீழேயும் நன்பியார் மேலேயும் நடக்கப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

நீண்ட கழுத்தைத் தவிர்த்துவிட்டு, குட்டையாக வெட்டிக்கொள்ளுங்கள்.

காதனிகள் கூட 'ஸ்டா' வகையானதாக இருக்கட்டும். 'ஜிமிக்கி' வகைகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

இப்படி ஒவ்வொன்றாகப் பார்த்துப் பார்த்து அணிந்துகொண்டிருக்கின்ற என்றால், உண்மையில் நீங்கள் உயரமாக இருந்தால் கூட, தோற்றுத்தை உயரம் குறைவானவராகத் தெரிவீர்கள்.

# சுறுக விலக்கை ஏற்படுத்த வைரஸ் தொற்று எண்ணிக்கையினை குறைப்போம்

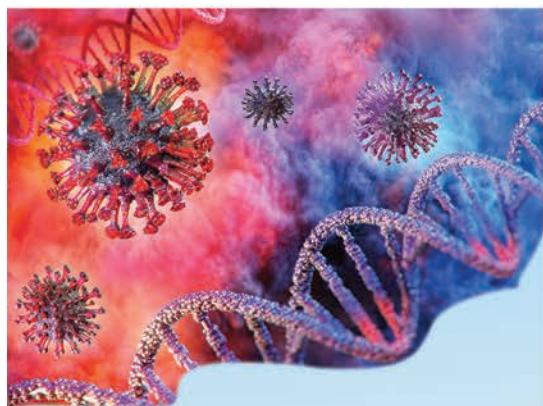
நாட்டின் உண்மை  
நிலவரம் என்ன?  
கொவிட்-19 என்ற

கொரோனா வைரஸால் இலங்கையில் பலரும் பாதிக்கப்பட்டனர். வருகின்றனர். வைரஸ்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அணைவரும் முழுமையாக இத்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எனக் கூறமுடியாது. ஏனென்றால் சிலருக்கு வைரஸ்தொற்று பரிசோதனையை மேற்கொண்டதையுட்டது இத்தொன்று ஏற்பட்டுள்ளது ஜம்பது வீதமே அவதானிக்க முடிகின்றது. அந்த வகையில் இன்றைய நிலையில் குறுகிய தொற்றாளர்களே இத்தொற்றுக்கான அறிகுறிகளுடன் வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றனர். பாதிக்கப்பட்டவர்களில் உயிரிழந்தவர்களும் மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கையையானவர்கள்தான். குணமடைந்து வீட்டுக்கு செல்பவர்கள் அதிகம்.

## ?

### குணமடைந்தவர்களின் நிலைப்பாடு எவ்வாறு உள்ளது?

இன்றளவில் இந்நோயினால் இறக்கும் வீதும் 1 என்ற அளவிலேயே உள்ளது. இறப்பு வீதத்துடன் ஒப்பிடுகை-யில் இந்நோயினால் குணம்படிப்பது



Covid-19 தொற்று முதல் 100 பேருக்கு தொற்றுவதற்கு 57 நாட்கள் எழுத்தது. 2ஆவது 100 பேருக்கு தொற்றுவதற்கு 19 நாட்கள், 3ஆவது 100 பேருக்கு தொற்றுவதற்கு 8 நாட்கள் எழுத்தன. 4ஆவது 100 பேருக்கு தொற்றுவதற்கு 4 நாட்களும், 5ஆவது 100 பேருக்கு தொற்றுவதற்கு 2 நாட்கள் மட்டுமே எழுத்தன. ஆகவே, கடந்த 14 நாட்களிலே இந்நோய் தொற்று 300 பேருக்கு ஏற்பட்டிருக்கின்றது. இது ஒரு கவலைக்கிடமான நிலை.

சல்வோரின் எண்ணிக்கை 24  
 சுதவீதமாக இருக்கின்றது. இது  
 மிகவும் சிறப்பானதொரு நிலையாக  
 இருப்பதை நாமும் காணலாம். இந்த  
 நோயினை கண்டுபிடிப்பதற்காக PCR  
 பரிசோதனை பல வைத்தியசாலைகளிலும்  
 மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. பல பொது  
 வைத்தியசாலைகளிலும் பல்கலைக்கழக  
 மருந்துவ பீங்களிலும் 4 பிரதான  
 தனியார் வைத்தியசாலைகளிலும் இந்த  
 PCR பரிசோதனை செய்யப்படுகின்றது.  
 இன்றுவரைக்கும் 4240 நபர்களுக்கு இந்த  
 PCR பரிசோதனை செய்யப்பட்டுள்ளது.  
 இவர்களில் 557 பேர்களுக்கு மட்டுமே  
 இந்த நோயின் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது.

Covid 19 என்ற நோயுற்றவர் ஒருவர் இருமும் போதும் தும்மும் போதும் ஏனையோருக்கு பரவும் என்பதை நாம் எல்லோரும் அறிந்திருக்கின்றோம். இந்த சிறு துணிக்கைகள் காற்றில் சில மணிநேரம் இருந்து மற்றவர்களுக்கு தொற்றக்கூடும். பொதுவாக இந்த சிறு துணிக்கைகள் மேற்பற்பில் படிவதைந்து அந்த மேற்பற்பை இன்னொருவர் தொட்டு தன்னுடைய வாயிலோ, முக்கிலோ, கண்ணிலோ கை விரல்களை வைப்பதனால் அந்த வைரஸ் இன்னொருவருக்கு பரவுகின்றது.

இவ்வாராக தொற்று எத்தனை  
வீதமாக மற்றவருக்கு பரவும்  
என்பதை விஞ்ஞானிகள்  
கணிப்பிடுவார்கள்.

அந்தவகையில் பரவும்  
வீத்ததை R 0 என்று சொல்ல-  
வார்கள். ஒருவரிலிருந்து  
இன்னொருவருக்கு மட்டும்  
ஏற்பட்டால் இந்த R 0 ஆனது  
R 1 ஆக ஒருக்கின்றது.

இதை இந்த வரவளின்  
இனப்பெருக்க வீத எண்-  
னிக்கை என்று குறிப்பிடு-  
கின்றனர்.

R 0 என்னிக்கையில் ஒன்றில் கூடுதலாக இருந்தால் மட்டும் Outbreak என்று சொல்லும் இந்த நோய் மேலதிகமாக சமூகத்தில் பரவலடைய முடியும். இந்த R 0 ஒன்றிலும் குறைவாக இருந்தால் இந்த நோய் சமூகத்திலே பரவ முடியாது. அது படிப்படியாக இல்லாமல் போய்விடும். இலங்கையிலே இந்த நிலைமை எப்படி இருந்தது என்று பார்த்தால்... இந்த சமூக விலகல் முறை அறிமுகப்படுத்தப்படுவதற்கு முன்பு இந்த R 0 5.4 ஆக இருந்தது.

நாம் இந்த நோய்  
குறித்து ஒருவிதமான  
எச்சரிக்கையையும்  
எடுக்காமல் இருந்திருந்தால்  
இந்த நோய் ஒருவரிலிருந்து

இன்னும் 5 பேருக்கும் அதிகமாகவும் இலகுவாக பரவலட்டந்து பாரதாரமான நிலைமையை ஏற்படுத்தி இருக்கும். ஆனால், சமூக விளகல் முறையை அரசாங்கம் அறிமுகப்படுத்திய பின்பு R 0 எனும் எண்ணிக்கை சராசரியாக 1.4ஆக இருப்பதை காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. ஆகவே, இந்த நோய்க்கு தற்போது ஒரு மருந்தோ, முறையான சிகிச்சை முறையோ, இந்நோயை தடுப்பதற்கு ஒரு ஊசியோ இல்லாத நிலைமையிலே எங்களுக்கு தெரிந்த ஒரே முறை இந்த சமூக விளகலை ஏற்படுத்தி, மரண வீதத்தை குறைத்து இந்நோய் பரவவைதை தடுக்கும்போது இந்நோய் பரவலாக தொற்றுவதை கட்டுப்படுத்தலாம் இது ஒன்றுதான் இப்பொழுது இலங்கையிலே நாம் பயன்படுத்தும் மிகச்சிறந்த முறை.

தொற்றாளர்களின்  
எண்ணிக்கை நானுக்கு  
நாள் அதிகரிக்கின்றமை  
குறித்கு உங்கள் விளக்கம்?

எமது நாட்டிலே கடந்த சில தினாங்களாக நோய்த்தொற்று ஏற்படும் என்னிக்கை திடீரென்று அதிகரிப்பதை நாங்கள் அவதானிக்கின்றோம். இதை எவ்வாறு விளக்கலாம் என்றால் Covid 19 தொற்று முதல் 100 பேருக்கு தொற்றுவதற்கு 57 நாட்கள் எடுத்தது. 2ஆவது 100 பேருக்கு தொற்றுவதற்கு 19 நாட்கள், 3ஆவது 100 பேருக்கு தொற்றுவதற்கு 8 நாட்கள் எடுத்தன. 4ஆவது 100 பேருக்கு தொற்றுவதற்கு 4 நாட்களும், 5 ஆவது 100 பேருக்கு தொற்றுவதற்கு 2 நாட்கள் மட்டுமே எடுத்தன. ஆகவே, கடந்த 14

நாட்களிலே இந்நோய் தொற்று 300 பேருக்கு ஏற்பட்டிருக்கின்றது. இது ஒரு கவலைக்கிடமான நிலை. நாம் இந்த சமூக விலகலை முறையாக கடைப்பிடித்திருந்தால் இவ்வளவு அதிகமான நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டிருக்காது. இதில் நாங்கள் விட்ட தவறு நோய் குணங்குறிகள் இருந்தும் அதனை உடனடியாகக் கவறவில்லை. அவர்கள் இந்த நோய்த் தொற்றுடன் பல நாட்கள் இருந்து மட்டுமென்றி மற்றவர்களுடன் பழகியிருக்கிறார்கள். அதாவது சமூக விலகல் கட்டுப்பாடுகளை மீறி உறவினர்களுடனும் அயலவர்களுடனும் பழகியதால் இந்நோய் இலகுவாக மற்றவர்களுக்கு பரவியிருக்கிறது. இந்த நோயை கட்டுப்படுத்துவதற்கு உதவி செய்யும் முப்படைகளைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் மருத்துவத்துறை ஊழியர்களுக்கும் கூட இந்நோய் பரவ இது காரணமாக அமைந்திருக்கின்றது. சமூக விலகல் கட்டுப்பாடுகளை சரியாக கடைப்பிடிக்கும் சில நாடுகளிலே இந்நோய் பரவல் குறைவட்டது வருவதை அவதானிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. ஆகவே, இந்த சமூக விலகல் கட்டுப்பாடு முறைகளை மக்கள் சரியாக கடைப்பிடித்தால் நான்



Dr. ஞானி சோமசுந்தரம்  
உள்ளக மருத்துவவியல்  
தனியார் மருத்துவமனை.

கல்றியதுபோல இந்த நோய் பரவல்  
என்னிக்கையை ஒன்றிலும் பார்க்க  
குறையும் போது இந்நோய் கட்டுப்பாட்டுக்-  
குள் வந்து அதனை மற்றுமுழுதாக  
கட்டுப்படுத்த வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

நம் நாட்டில் பொரும்பாலான இடங்கள் சனவந்துச்சிறியான பகுதி-களாகவே உள்ளன. அவ்வாறான பகுதிகளுக்கான பாதுகாப்பினை எவ்வாறு பேணுவது?

நாங்கள் அவதாளித்து தான். இந்த  
நோய் ஏற்பட்ட அநேக பகுதிகள் சன  
ஸ்ரூப்கடிகளாக இருந்திருக்கின்றன.  
ஆகவே, சன ஸ்ரூப்கடியான இடங்களிலே  
இவ்வாருவரும் அவர்களுடைய  
வீடுகளிலே இருந்திருந்தால் இந்நோயை  
கட்டுப்படுத்தி இருக்க முடியும். வீட்டை  
விட்டு அநாவசியமாக வெளியேறுவதை  
தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். வீட்டுக்கு  
ள்ளே எமது குடும்பத்தினருடன் மட்டும்  
மழுவதனால் இந்நோய் ஏற்படும்  
வீதம் மிகக் குறைவாக இருக்கும். நாம்  
வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்லும்  
போது இன்னுமொரு நோய்த் தொற்று  
உள்ளவருடன் தொடர்புகொள்ளும்  
வாய்ப்பு அதிகம் இருக்கின்றது.  
சனஸ்ரூப்கடியான இடங்களாக கடைகள்,  
வாங்கிளர், பாடசாலை, தொழில்புரியும்  
இடங்கள் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.  
அதனால்தான் இவ்வாரான இடங்களிலே  
நோய் ஏற்படுவதை தடுக்க அரசாங்கம்  
அதிக கட்டுப்பாடுகளை விதித்துள்ளது.



இரண்டு நபர்களுக்கிடையில் குறைந்தது 1 மீற்றர் இடைவெளி இருக்க வேண்டுமென கட்டுப்பாடு விதிக்கப்பட்டுள்ளது. எனினும், பலரும் இதனை அலட்சியப்படுத்துகின்றார்கள். இந்நோய் தமக்கு வராதன்று பலர் இந்த கட்டுப்பாடுகளை கடைப்பிடிப்பதில்லை. இரண்டு பேருக்கு இடையிலிருக்கும் இந்தத் தூரம் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் பேணப்பட வேண்டும். சிலவேளைகளில் கடைகள் திறக்கப்பட்டு மக்கள் மஸ்னியிடத்துச் செல்வதை அவதானிக்கக் கவடியதாக இருக்கின்றது. இது மக்களிடையே பழக்கமாகிவிட்டது. ஆனால், இந்த நிலையிலே சமூக விலகல் கட்டுப்பாட்டு நியதிகளை சரியாக கடைப்பிடித்தால் இந்த நிலைமையை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர முடியும். சன் நூருக்கடியான இடங்களிலே கஷி கடைப்பதோ, விளையாடுவதோ, வணக்க முறைகளை வீட்டுக்குள் கூட்டமாக சேர்ந்து செய்வதையோ தவிர்ந்துக்கொள்வது நல்லது.



## மக்களை பாதுகாப்பதில் ஏதனும் மாற்று நட- வழக்கைகள் எடுக்கப்படுமா?

தனி நபர்களைப் பாதுகாக்கும் இன்னொரு முறைதான் அரசாங்கத்தினால் அறிவிவழுத்தப்பட்டிருக்கும் வீட்டை விட்டு வெளியே வரும்போது ஒவ்வொருவரும் தனது மூக்கையும் வாயையும் சுவாசக்கவசங்களால் மறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதற்கு பல விதமான சுவாசக்கவசங்கள் இன்று அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. சிலர் தாங்களாகவே வீடுகளில் சுவாசக்கவசங்களை செய்து கொள்கின்றனர். இதனை கொள்வனவு செய்து கொள்ளக்கூடிய வசதியும் உள்ளன. துணி சுவாசக்கவசங்களை விட மிகவும் சிறந்த முறை அறுவை சிகிச்சை சுவாசக்கவசம் Surgical Facemark என்று சொல்வோம். அது கூட பலருக்கு கிடைக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. ஒன்றும் கிடைக்காதவர்கள் கைக்குட்டையாலோ அல்லது துணியாலோ கட்டாயம் மறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இது கட்டாயமாக கடைப்பிழக்க கேண்டிய பாதுகாப்பு முறையாகும். இதை சரியாக பின்பற்றினால் இருமும் போதோ தும்மும் போதோ சிறு துணிக்கைகள் எம்மிடமிருந்து பிரிருக்க தொற்றாமல் தடுத்துக்கொள்ளலாம். ஒவ்வொருவரும் இந்த சுவாசக்கவசங்களை அணிந்துகொள்வதனால் இந்தத் தொற்று ஏற்படுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். இன்று அவதானிக்கும் போது பலர் இந்த சுவாசக்கவசங்களை சரியாக அணிவதில்லை. சுவாசக்கவசத்தை அணிந்தால் மூக்கின் மேற்பரப்பிலிருந்து நாடியின் கீழ்ப்பறும் வரை இந்தத் துண்டு மறைக்கப்பட வேண்டும். இந்த சுவாசக்கவசம் அணிந்ததன் பின்பு அதனை கைகளால் தொடுவது தவறு. எங்களுடைய கைகளிலே இருக்கும் கிருபி இந்த சுவாசக்கவசங்களிலே சென்று இறுதியாக எழும்பதை வாயையோ மூக்கையோ அடைய வாய்ப்பிருக்கின்றது. அதேபோல இந்த சுவாசக்கவசத்தை நாம் எட்டு மனிநேரம் வரை மட்டுமே அணியலாம். அறுவை



இத்தொற்றுக்கான  
 ருணங்குறிகள்  
 இருக்கும்பட்சத்தில்  
 சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு  
 தெரிவிக்கவேண்டும்.  
**1390** என்ற நிலக்கத்தை  
 தொட்டிகொண்டு  
 அறிவித்தால் அவர்கள்  
 எம்மை பரிசோதித்து  
 இத்தொற்றுக்கான  
 அறிகுறிகள் இருந்தால்  
 மாத்திரம் எம்மை  
 அழைத்துச் செல்வார்கள்.

சிகிச்சை சுவாசக்கவசத்தினை ஒரு நாள் மட்டுமே அணியவேண்டும். அப்படி அணிந்துவற்றிற கவனமாக அப்பறப்படுத்த வேண்டும். இந்த மாஸ்கை ஒரு பேக்கில் கட்டி குப்பையிலே சரியான முறையிலே அகற்றப்பட வேண்டும். இந்த சுவாசக்கவசத்தை கையால் கழித்தினால் உடனடியாக கையை சுவர்க்காரமிட்டு நன்றாக கழுவவேண்டும். அல்லது கையை பராமரிக்கும் Sanities என்று கூறப்படும் கிருமி தொற்று-நீக்கி இட்டு நன்றாக தூய்மைப்படுத்த வேண்டும். இந்தத் துணி சுவாசக்கவசங்களை சுவர்க்காரம் நீர் இட்டு கழுவி வெபிலிலே காய்ப்போட்டு Iron செய்த பின்னரே மீண்டும் பாவனைக்கு எடுக்கவேண்டும். இவ்வாறாக நாம் பாவித்த சுவாசக்கவசங்கள் கூட இந்த வைரஸ்தொற்று ஏற்பட ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். இதனை நாம் சரியாக பாவிக்காத இடத்திலே இந்த வைரஸ் கிருமிகள் சுவாசக்கவசத்தில் படிவதனால் எமது முக்கை அடைய வாய்ப்பிருக்கின்றது. ஆகவே, இதனை நாம் அவதானமாக பயன்படுத்த பழகிக்கொள்ள வேண்டும். முதல் முறை நாம் பிழை விட்டாலும் கூட பின்னர் அதனை முறையாக பழகிக்கொள்ள வேண்டும். ஆகவே, ஒவ்வொருவரும் இந்த சுவாசக்கவசம் அணிந்துகொண்டால் இந்தத் தொற்று ஏற்படுவதை தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். நாஸ்கள் எங்கள் வேலை தளங்களிலும் போகும் வெளி-இடங்களிலும் நாம் பயன்படுத்தும் பொருட்களை மற்றவர்களுடன் பகர்ந்து-கொள்வதை தவிர்த்துக்கொள்ள-வேண்டும். நம் பாவனைப் பொருட்களில் வைரஸ் படிவதனால் இலகுவாக வைரஸ்-தொற்று ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. அதுமட்டுமல்லாமல் எங்களுடைய கைகளை சுவர்க்காரமிட்டு அடிக்கடி நன்றாக சுவாசிக்கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக எமது கதவு பிரிடகளை கைக்களினால் தொட்டு விட்டு அந்த கையை நாம் முகத்தில் வைக்கும்போது கதவுகளில் ஏற்கனவே பழந்திருக்கும் வைரஸ் கிருமி எமது முகத்தை அடைய வாய்ப்பிருக்கின்றது. ஆகவே, நாம்

வீட்டிலிருந்து வெளியே போகும்போது  
எவ்வளவுக்கு கையை மற்றறைய  
மேற்பரப்புக்களில் வைப்பதை தடுக்க  
முடியுமோ அவ்வளவுக்கு அதனை  
பின்பற்ற வேண்டும். தற்செயலாக  
எமது கையை பாவிக்க வேண்டி வந்-  
தால் உதாரணத்துக்கு மின்தாக்கிபின்  
பொத்தானை அழுத்த வேண்டி வந்தால்  
விரல்களினால் செய்யக்கூடாது.  
முழங்கையின் பின்புறத்தினால் அல்லது  
மணிக்கட்டியின் பின்புறத்தினால் செய்ய  
லாம். இவை தவிர்ந்து கை விரல்களை  
பாவிக்க வேண்டி வந்தால் உடனடியாக  
கையை நன்றாக குழுவிக்கொள்ள  
வேண்டும். இவ்வாறாக அதிக பாதுகாப்பு  
முறைகளை நாங்கள் தொலைத்-  
தொடர்பு சாதனங்களிலே பார்க்கலாம்.  
ஆகவே, வீட்டிலிருந்தே வெளியேறும்  
ஒவ்வாறுவரும் மிகவும் பொறுப்புணர்-  
வுடன் எவ்வாறு தமது சுய பாதுகாப்பை  
உறுதிபடுத்திக் கொள்ளலாம் என்ற  
அறிவை பெருக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோன்று இன்னும் ஓர் நிலை-மையை அவதாளிக்கலாம். குறிப்பாக நாம் வீட்டிலிருந்து பொருட்களை கொள்ளவனவு செய்யும்பொழுது பலரும் வந்து பல பொருட்களை விற்பனை செய்கின்றார்கள் இவர்களுக்கு அரசினால் பல நிபந்தனைகள் விதிக்கப்பட்டுள்ளன.

பொருட்களை கையால் தொட முடியாது கையுறை அணிந்திருத்தல் வேண்டும் போன்ற கட்டளைகள் பிறப்பிக்கப்-பட்டிருப்பினும் கூட பலர் அதனை கண்டுகொள்ளவில்லை. எனவே, கொள்வனவு செய்யும் நாங்கள் கவன-மாகவும் சுத்தமாகவும் எம்மை பாது-காத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவரின் கையிலிருந்து பொருட்களை வாங்கி வீட்டுக்குள் கொண்டு செல்லும் முன்னர் சுத்தப்படுத்துவது சிறந்த விடயமாகும்.

இந்த நோய் தொற்றினை தடுக்க மாற்ற வழிகளோ vaccine, மருந்து இல்லாத நிலையில் சமூக விளகள் ஒன்றே சிறந்த வழியாக உள்ளது. மற்றும் தனிமனித சுகாதாரம் இதில் முக்கியத்துவம் பெறும். எனவே, இதனை முற்றிலும் கட்டுப்-பாட்டுக்குள் கொண்டுவருவதற்கு மக்களோ ஒத்துழைப்பை தரவேண்டும். ஆகவே, அரசு விதிமுறைகளை பின் பற்றி தனி மனித பாதுகாப்பினை உறுதி படுத்திக்கொள்வோம்.

**ஒந்த குக்கட்டான் சூழ்நிலையில் ஊடகவியலாளர்கள் பொலிஸார், சுகாதார பணியாளர்கள் மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உலர் உணவுப் பொருட்களை வழங்குவார்கள் எவ்வாறான பாதுகாப்பு வழிமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்?**

பாதுகாப்பு படையினர், பொலிஸ் அர், வைத்தியர்கள் போன்ற Covid 19 தொற்றாலர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பிலை கொண்ட அனைத்து ஊழியர்களும் விழேட பாதுகாப்பு அங்கிகளை தங்களின் துறைக்கேற்ப பயன்படுத்தவேண்டும். அவ்வாறான பாதுகாப்பு அங்கிகளை பயன்படுத்தும் முறைகளையும் பின்பற்ற வேண்டும். ஆகவே, இவ்வாறான விடயாங்களை உதாசீனப்படுத்தாமல் முறையே

பயன்படுத்தி தற்பாதுகாப்பினை உறுதி படுத்திகொள்ள வேண்டும்.

அதேபோன்று இவ்வாறான ஊழியர்கள் கடமைமுழுந்து வீட்டுக்கு செல்லும் பொழுது இவர்களின் குடும்பத்தாரர்களுக்கு இத்தொற்று ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகமாகவே உள்ளன. எனவே, மிக அவசதானத்துடன் செயற்பட வேண்டும். அவ்வாறு கடமையில் உள்ளவர்கள் குடும்பதாரருடனும் சமூக விளக்கல் நிலையை பேணவேண்டும். அதேபோன்று வீட்டிலும் தனிமைப்பட்டிருப்பது மிக சிறந்த விடயம்.

தனக்கான பாவனைப் பொருட்களை  
மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

மலசலக்கூடம் பாவணனின் பின்னர் நன்கு சுத்தப்படுத்த வேண்டும். காரணம் இவ் வெறலானது உடல் சுரப்பிகளில் காணப்படுவதால் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.



வருகின்ற நாட்களில்  
மேலும் தொற்று  
அதிகரிப்பதற்கான  
வாய்ப்புகள் உள்ளனவா?

இந்தக் கொரோனா பற்றிய அறிவு இப்பொழுதுகான் பெருகிக்கொண்டு வருகின்றது. நோயின் எதிர்காலம் எவ்வாறு இருக்கும் என்பதைனைக் கூற கடினமாக இருக்கும். ஆனாலும் பொதுசுகாதார துறையைச் சேர்ந்தவர்களின் கணிப்பின்படி குறைந்து புரட்டாசி மாதம் வரை பரவலாக காணப்படும் எனக் கறுப்படுகின்றது. எனவே, வருகின்ற நாட்களில் ஊரடங்கு சட்டம் தள்ளத்தப்படும்படச்சத்தில் தற்பாதுகாப்புடன் செயல்படுவோம். இல்லையேல் வருடம் முழுவதும்கூட இதே நிலை தொடர வாய்ப்புண்டு.

நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு குனமடைப்-  
வர்கள் சராசரியாக 11 நாட்களில்  
குனமடைகின்றனர்.

அவர்களின் PCR பரிசோதனை அதாவது இவ்வைரஸ் உடலில் இல்லை என்பதை மீண்டும் மீண்டும் உறுதி படுத்திய பின்னர் வீட்டுக்கு அனுப்பிவைத்தாலும் வீட்டிலும் மேலதிகமாக 14 நாட்கள் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்ற பிராந்தங்களோடு கூடிய ஒரு நிலைமை.

இத்தொற்றுக்கான குணங்குறிகள்  
 இருக்கும்பட்டசுத்தில் சுகாதார  
 அதிகாரிகளுக்கு தெரிவிக்கவேண்டும்.  
 1390 என்ற இலக்கத்தை தொடர்பு  
 கொண்டு அறிவித்தால் அவர்கள்  
 எம்மை பரிசோதித்து இத்தொற்றுக்கான  
 அறிகுறிகள் இருந்தால் மாத்திரம் எம்மை  
 அழைக்குச் செல்வார்கள்.

இன்று பலருக்கும் தயக்கம் என்ன-வென்றால் எம்மை தனிமைப் படுத்து-வார்கள், வைத்தியசாலையில் அனுமதிப்-பார்கள் என அஞ்சகின்றனர். இவ்வாறான நிலையில் வருபவர்களே நோய் மற்றிய நிலையில் பாருகின்றார்கள்...

எமது இலாங்கையை பொறுத்தமட்டில் குணமடைவர்களின் என்னிக்கை அதிகமாக உள்ளது. எனவே, மக்கள் அவசரங்களுக்கு ஏன் விடும்? வேண்டும்

# புள்ளிகள் கரைந்த பொழுது — நாவல்

(கடந்தவரு நோடர்ஸ்சி)

- இடப்பெயர்வு சன நெரிசலுக்குள் பெண்களின் இயற்கை உடல் உபாதை நிறைவேற்ற முடியாத அவைதிப் பகிர்வு...
- சன நெரிசல் மத்தியில் தொற்றுநோய் தொட்டான விழிப்புணர்வு...
- விஜயனும் அவன் தமிழர்களின் வரவும்...
- மருத்துவப் போராளிகளின் மக்கள் மீதான மருத்துவ சேலை...
- ஒரு தேசிய இனம் அதன் வரலாற்றைப் பாதுகாக்கவேண்டும்...
- பாதுகாப்பு வலயம் என்ற பேரின் பின்னால் மக்கள் கூடுமிடத்தில் ஏறிகணை வீதித்தும் கபட நாடகம்...
- புலம்பெயர் ஈழத் தமிழரின் ஐ.நாவை நோக்கிய போராட்டங்கள்...
- சமாதான காலத்தின் பெறுபேறு பற்றி மக்கள் யுத்தகாலத்தில் பேசியவை...
- புத்தியானவர்கள் ஒன்றாக இணைந்து தமிழர் வரலாற்றை எழுதவேண்டும். ஆளாழுக்கொண்டு எழுதி எல்லோரையும் குழப்பக் கூடாது...
- இடர் நேரத்திலும் போராளிகளுக்கான விருந்தோம்பல்...
- தொடர் இடப்பெயர்வின் வலி...
- மோசமான இடப்பெயர்வின் வலிகளும் சுதந்திரத்தின் நினைவும்...
- ஹிட்லரின் நாசிப்படைகள் நிகழ்த்திய கோரம் இப்பு நேரத்தில் பேசப்படுவது...
- வைத்தியசாலைகள் பொருவகையாகத் தாக்கப்படுகிறது...
- பள்ளிக்கூடம், ஆசுப்பத்திறி, கோயில்கள், முதியோர் இல்லங்கள், சிறுவர் பிராமிப்பு இடங்கள் ஆசியவை தாக்கப்பட்க்கூடாதும்பது பொது விதி. ஆனால், இவையே இலக்குவைக்கப்படுவது தொட்பான விசனம்....
- 1981 யாழிப்பாண நூலை எறிப்பு...
- இரண்ணப்பாலைக் கிராமத்தின் தன்மை...
- 'அரிச்சந்திர மயாணகாண்ட' நாடகக் காட்சி நினைவுட்டல்...
- யுத்த பூசியில் இருந்து தொண்டு நிறுவனங்கள் வெளியேற்றம்...
- 1990 முன்னேறிப் பாய்தல் நடவடிக்கை மீள் பார்வை...
- தனிநாட்டுக் கோரிக்கைக்கு உடன்பாதா நாடுகளின் கூட்சம்...
- "தமிழ்ச் சனத்தை இனி கடவுள் தான் காப்பாத்த வேணும்" செல்வநாயகத்தின் சொல்லு நினைவுபடுத்தல்...
- ஜி.ஜி.பொன்னம்பலம், தந்தை செல்வநாயகம் விலகல்...
- அறிவியல்நகர் மூதாளர் இல்லம் பற்றிய பேச்சு...
- வன்னியில் இருந்த கட்டமைப்புக்கள் அத்தனையின் தோர்த்தி பற்றிய கதை...
- சமாதானம் மக்களின் போர்க்குணத்தை சிதைத்தது...

- பாரச் சிலுவை சுமந்த ஆண்டவரின் நிலை உணர்த்தல்...
- வைத்தியசாலை மீதான செல்வீச்சு...
- வாக்கு வங்கியை நிரப்பிய தமிழ் அரசியல்வாதிகள்...
- தமிழர் ஆராட்சி மாநாட்டு விழாவில் கலந்துகொண்டவர்களில் சிலர் சாகிடக்கப்பட்ட சம்பவப் பதிவு...
- யாழ் மேயராய் இருந்த துரையப்பாவின் சதி வேலை...
- உரும்பிராய் பொன். சிவகுமாரன் நினைவு மீஸல்...
- திருகோணமலை சீலனின் நினைவு...
- திருகோணமலை மாவிலாறு சமாதான முறிவு...
- திருகோணமலை இயற்கைக் துறை-முகம் மீதான பன்னாட்டுப் பார்வை...
- மாத்தளன் வைத்தியசாலை மீது இராணுவத்தின் ஏறிகணை வீச்சு...
- காயப்பட்டவர்கள், நோயாளர்கள் என பலர் உயிரிழப்பு...
- பால்மாவுக்கென நீண்ட வரிசையில் நின்ற மக்கள் மீதும், ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மீதும் இராணுவம் தாக்கியமை...
- பாதுகாப்பு வலயங்களாக அறிவித்து-விட்டு அதனையே இலக்கு வைத்து அதிகமாக தாக்கியமை...
- 'கிரோசிமாவில்' அமெரிக்கா அணுகண்டு போட்டு அழித்த சம்பவம்...
- நித்திரையுமின்றி போதிய உணவு-மின்றி பாதுகாப்பற்ற கழுவில் பம்மரமாக இயங்கிக்கொண்டிருந்த மருத்துவப் போராளிகள்...
- ஜனாதிபதி ஜெயவர்த்தனா விதைத்த இனவாத விதைதேயே இலங்கையை அமைதி நிலையற்ற கூழல் ஆசுக்கியது...
- 'நவம்' அறிவுகூடப் போராளிகள் பற்றிய மக்களின் உணர்வு...
- 'நான் அழியலாம் ஆணால், நாங்கள் அழியக்கூடாது' என்ற வார்த்தை உச்சிரிப்பு...
- துன்பங்களும் துயரங்களும்தான் எல்லாவற்றையும் மறக்க வைத்து ஒன்றாக்கிறது என்ற உணர்வு பகிரப்படுகின்றது...
- “வற்றாப்பளை அம்மாளாச்சி, இவ்வளவு சனமும் உன்ற கண்ணுக்கு முன்னால் இப்பிடி அவலப்படுகிறது. இப்பு நீ எல்லாவற்றையும் பாதுகாக்காவிட்டால் நாளைக்கு உன்ற மடியிலதான் இவ்வளவு பேரும் செத்திடினம் என்ற பழி வந்திடுமெம்மா” பேரவைத்துக்குள்ளாம் ஒரு தாயின் வேண்டுகை இரு...
- சனத்தொகையை விடவும் இலையான்களின் தொகை பல்கிப் பொருகினிருந்தது. அவை அழிய பின்னக்களிலும் உயிருள்ள சனங்களிலும் மாறி மாறி மொய்த்துக்கொண்டிருந்தன.

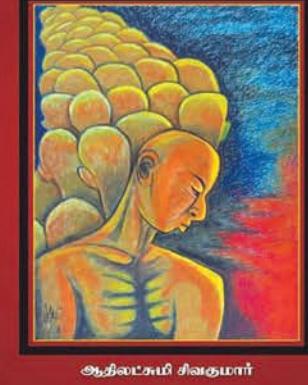
## [புத்தகப் பார்வை – 01]

- “புள்ளிகள் கரைந்தபொழுது” நாவல் கதாபாத்திரத்தின் பேசு பொருள்-களில் ஒருவரான முருகேசு அண்ணரின் மனைவி பவளா-மக்காவின் சாவு, மூன்று பிள்ளைகள் இருந்தும் ஒருவரும் அருகில் இல்லை என்ற கவலை, ஒரு பிள்ளை போராளி மருத்துவராக இருந்தும் மருந்தில்லாது ஒரு தாயார் இறந்த துயரப் பகிர்வு...

- காற்று வீசும் போதெல்லாம் அழுகிய பின்னக்களின் நாற்றம் மூக்கினுள் நாழைந்தது. இவ்வாறாக மனிதம் மலிந்ததே வேதனையிகு பதிவாகிறது...
- “சிங்களச் சனத்தைக் கொல்லவேணுமென்ற இனத் துவேசம் துளிகூட அவரிட்ட இல்லை. ஆரும் தங்கட மனக்சாட்சியைக் கேள்வி கேட்கலாமே தவிர அவர் குற்றம் சொல்ல ஏலாது” என்ற மக்களின் தெளிவான பேச்சு...
- எங்க வரலாற்றிலே இந்த நந்திக் கடலுக்கு பெரும் முக்கியத்துவம் உண்டு...
- ஒரே நேரத்தில் நூற்றுக்கணக்கான குண்டுகளை ஏவக்கவுடிய பல்குழல் எறிகணைப் ப்ரேங்கிகள் எல்லாத் திசை களிலும் மூழங்கிக் கொண்டிருந்தது...
- “குனிந்து வளையற்றுக்கு அவர் ஒன்றும் அரசியல்வாதி இல்லை. அவர் தன்ற இனத்துக்காக போராடு கின்ற போராளி” தலைவர் பற்றிய மக்களின் பெருமிதம்...
- அந்தக் காலத்தில் செல்வநாயகத்தோடு ஒப்பந்தம் செய்ய பண்டாரநாயக்காவை சுட்டவங்கலல்லே.. இன வாதத்தின் நிலை பேசப்படுகிறது...
- சிங்கள இராணுவத்தால் காதறுக்கப்பட்ட தமிழ் தாயையும், கொதிச்சுக் கொண்டிருந்த தார்ப் பீபாக்களுக்குள் தூக்கிப் போட்ட குழந்தையையும் பற்றிய அவலப் பதிவு...
- தலைவரை இவ்வளவு கடுமையான போராளியாக்கினது சிங்கள இனவாதம்தான் என்ற மக்களின் பகிர்வு...
- மதுரையை எறித்த கண்ணகியின் கடும் சினம் பேசப்படுகிறது...
- பல வெற்றிகளுக்கு வித்திட்ட பால்ராஜ் அண்ணர், தீபன் அண்ணர், விதுசா அக்கா போன்றோரின் வீரதீர்ச் செயல் நெருக்கடி நேரத்திலும் மக்களால் நினைவேற்றப்படுகிறது...
- பரமேசு என்ற பாத்திரத்தில் புரட்சிக் காதல் ஒன்று பேசப்படுகிறது...
- இறுதியில் அவரின் கலியானக் கனவு நிறைவேறாதது ஆழம்மனதில் வலித்தது...

**புள்ளிகள்  
கரைந்தபொழுது**

நாவல்



ஆதைவாயி சிவகுமார்

- இறுதி நேரத்தில் தமக்கு வாழ்வளித்த மண்ணை விட்டுப் பிரியும் தருணம் யுத்தக் கொடுமையிலும் பெரியதாக உணர்த்தப்படுகிறது...
- ஒரு அடிமைத்தனத்தை அடுத்த தலைமுறையினருக்கு கையளித்தல் பெரிய வரலாற்று வடு...
- அவலமாகச் சாகும் அத்தனை ஆழமாக்களும் தங்கள் தாகம் அடங்கும்வரை அமைதி அடையாது என்ற “புள்ளிகள் கரைந்தபொழுது” நாவலின் பிரதான கதாபாத்திரமான செல்வராசுவின் உண்மை வலியின் பகிரவே இன்றுவரை அங்கிருந்து மீண்ட வலிக்மந்த உறவுகளின் உணர்வாகும்...
- புத்தக அட்டையில் நூலாசிரியரின் பின் அட்டை குறிப்போடு நிறைவாகியது...
- நூலாசிரியரின் பிற் குறிப்பையும் இதன் கீழ் பதிவிடுகிறேன்... கடந்தகாலத்தின் பட்டிரிகைளை பகிர்ந்து கொள்வதன்மூலம் இன்றைய காலச் சூழலில் உள்ள மனிதர்களினதும், அடுத்தடுத்த தலைமுறை மனிதர்களினதும் எதிர்க்காலம் குறித்த காலநகர்தலை தீர்மானிக்கை செய்ய முடியும் என்பது சடாட்டமற்ற என் நம்பிக்கை. இந்த நம்பிக்கையின் வெளிப்பாடாகவே ‘புள்ளிகள் கரைந்தபொழுது’ என்கின்ற இந்த நாவலை எழுதியிருக்கிறேன்.

இந்த பிற்குறிப்போடு நிறைவுக்கு வந்தது ‘புள்ளிகள் கரைந்தபொழுது’ நாவல் வாசிப்பு...

விடுதலைப் புள்ளியை நோக்கிய உயிரும், இருத்தமும், அளப்பெரிய தியாகமும் புறந்த இந்த விடுதலைப் போராட்டம் ஒருபோதும் அதன் இலக்குப் புள்ளியை அடையாமல் நீர்த்துப்போகாது என்ற உணர்வுப் பிரவாகத்தோடு...

ஒருவித குற்ற உணர்வு என் இதயத்தைப் பியிய நாவலிடமிருந்து விடைப்பெற்றேன்.

இன்னும் புத்தகப் பார்வையோடு சந்திப்போம்...

(முற்றும்)



து.விலஸ் (கிரி),  
சுவிடீஸ்லாந்து.



# எண்ணாங்கள்



அதீந்தமான சூழலை எந்திரிந்து  
சுற்றும் காற்றை சிறை பிடித்து  
இட்டை சாராம் மூடி - ஒற்றைத்  
நுணியால் ஈவாசிந்து எனாள்கிளைன்  
இன்றும் வாழ வெண்டும் என்ற  
ஆசையில்...

சிவநாதன் தர்வினி,

பறுளை.

\*\*\*

நெக்குந்தானை பெசி  
நெக்குந்தானை சிறிந்து  
நெக்குந்தானை அறுவு  
நெக்குந்தானை நலியை  
புதநெந்தானை இன்று இந்த  
நலிமல!

பவி,

கொட்டகலை.

\*\*\*

இந்த முகக்கவசத்தில்  
நற்காளிமாக புதநெந்திருப்பது  
என் புன்னகை மட்டுமல்ல - என்  
எதிர்காலமும் நான்  
நாத்திருக்கிறைன் ஓர்  
அர்த்தமான புத்துயிருப்பும்  
புது விடியலுக்காய் ...

கிருஸாந்தினி கிருஸ்னன்,  
முட்டன்.

\*\*\*

எனது  
உறவுகளைப் பிரிந்து  
உங்களுக்காக...  
போராடிய எனக்கு  
நலிமல எனாடுத்த  
சிறைத்தன்டனை ..!

சுஜிமகேவு,  
இந்திரயம்பதி-02

\*\*\*

கண்களில் ஏத்தும் எனான்டு  
எதை நெடுகிறாய் நொழு  
இந்த வீட்டு சிறையில் இருந்து  
எப்பொழு விடியல் வரும் என்றா?  
இது ஒன்றும் தானாய்  
அதைத்தந்தலிலை  
அதைத்துக் கொண்டது நானை?

புஸ்மலர்,  
ஹப்பித்தனை.

\*\*\*

விந்த உலகம்  
முழு ஈவாசத்தையும்  
நிறுத்தி வைத்துள்ளது  
ஒற்றை காற்றுக்கள்!

ரொயின் குலை.

விடியலை நாமதமாறு  
செவ்வை வாயை மூடிக்கொள்  
நாமதாரையை நிற்காரை  
நாமதையின் அறிகுறிகள்  
நீங்கள் என்றார்கள்  
பொயிலிடுப்புகள்  
என்னவன் கனவில் வந்தான்  
மீன்டும் அவதை நான்  
நாமல வெண்டாம்  
கடும் இரவு வெண்டும்

சுவல்த்திக்கா ரெங்கராஜ்,

கலவுரா.

\*\*\*

உற்று பார்க்கும்  
வளிமை பார்க்கவளால்  
நீ உள்ளிருந்தும் கூட  
என்னால் இன்று  
கவர்ப்படுவாயியா?  
இப்படிக்கு எகாரோனா!

பியா காசிநாதன்,

யாழிப்பானம்.

\*\*\*

முக்கையும் வாயையும் மூட வைத்து  
எம்மை வீட்டுக்கள் முடன்கை வைத்து  
எத்தனை வெந்துக்கைகள்  
புற்பு எனான்டிருக்கும்  
நில் வையக்கை எல்  
வீட்டு ஜன்னல் வழியாக  
ஷயற்கையை பார்த்து  
கண்ணர் விடும் காலைடா இது  
எத்தனை நுன்பும் வந்தாலும்  
ஒரு ஒளியாமல் முகவசத்தை  
அனிந்துகொண்டு  
நிழற்றும் நிற்கும் காலைடா இது!  
வசந்தகுமாரி, வுனுக்கலை.

ரொயின் குலை.



இப்படத்துக்கு  
பொருத்தமான  
எண்ணாங்களை  
எழுதி  
அனுப்புங்கள்.

## மேஷம்:

நீண்ட நாளாக எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்த தன வரவு உண்டாகும். கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை கூடும். எதிலும் புது உற்சாகத்தோடு சடபூவீர்கள். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியான நிகழ்ச்சிகள் நிகழும். நண்பரிடம் கடனாக கொடுத்த பணம் வசூலாகும். வீட்டு தேவைகள் பூர்த்தியாகும்.

அதிர்ஷ்ட நாள்: ஞாயிறு

## விசெபம்:

குடும்பத்தில் ஒற்றுமை சிறப்பாக இருந்தாலும் அவைப்போது சில சச்சரவுகளைத் தவிர்க்க முடியாது. சுகபணியாளர்களால் அனுகூலம் கிட்டும். உறவினர் மூலம் சுப்செஸ்திகள் கிடைக்கும். துந்தைக்கு மருத்துவச் செலவுகள் செய்வீர்கள். பெண்கள் அக்கம் பக்கத்தினரால் வீண் பிரச்சினைகளை சந்திக்க நேரிடும்.

பேச்சில் நிதானம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட நாள்: செவ்வாய்

## மிதுஙம்:

குடும்பத்தில் சுப்செலவுகள் உண்டாகும். தெய்வ வழிபாட்டில் சுடுபாடு அதிகரிக்கும். நண்பர்களின் உதவியால் நீண்டகால பிரச்சினைக்கு நல்ல தீர்வை காண்பீர்கள். பெண்கள் ஆடம்ப்ப பொருட்கள் வாங்குவதில் ஆர்வம் கொள்வர். எல்லோருக்கும் உதவி செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் வளரும்.

அதிர்ஷ்ட நாள்: வியாழன்



## விருச்சிகம்:

கொடுத்த கடன்கள் வசூலாகும். எதிலும் சர்று கவனமாக இருப்பது நல்லது. திட்டமிட்ட பணிகள் நடப்பதில் தாமதம் ஏற்படும். மனைவியின் பாசம் நிறைந்த அன்பில் மகிழ்வீர்கள். பெண்கள் அக்கம் பக்கத்தினரிடம் குடும்ப விஷயங்களைப் பற்றி பகிர வேண்டாம். உறவினர், நன்பருக்கு இயன்ற அளவில் உதவி செய்வீர்கள். அதிர்ஷ்ட நாள்: தீங்கள்

## தானுச:

குடும்பத்தில் பொருளாதார வகையில் நெருக்கடிகள் உண்டாகலாம். உடல் நலனில் அக்கறை தேவை. நன்பர்களிடம் எதிர்பார்த்த உதவி கிடைக்காதது ஏமாற்றத்தை தரலாம். உறவினர்கள் அனுகூலமாக இருப்பார்கள். சிறிய பிரச்சினையை எண்ணி வருந்தாமல் தன்னம்பிக்கையுடன் முன்னேறுங்கள். அதிர்ஷ்ட நாள்: வியாழன்

## மகரம்:

தந்தையால் நன்மை உண்டாகும். அரசாங்கத்திடமிருந்து எதிர்பார்த்த நன்மை கிடைக்கும். வழக்குகள் சாதகமாக முடிவுதற்கான அறிகுறிகள் தெரியும். பெண்களுக்கு வயிறு சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு பின் சரியாகும். சமூகத்தில் முக்கிய நபர் என்று பெயர் எடுப்பீர்கள். அதிர்ஷ்ட நாள்: புதன்

## சிம்மம்:

கணவன் - மனைவிக்கிடையே இருந்த கருத்து வேறுபாடுகள் நீங்கி ஒற்றுமை கூடும். நண்பர்களை சந்தித்து மகிழ்வீர்கள். சகோதர, சகோதரிகளுக்கு அரசாங்க வகையில் நன்மை ஏற்படும். பெண்களுக்கு பின்னைகளால் மன-அமுததம் ஏற்பட்டாலும் அதை பொறுமையாக எதிர்கொள்வது நல்லது. அதிர்ஷ்ட நாள்: சனி

## கன்னி:

காதல் களிந்து திருமணத்துக்கு நாள் குறிக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். சுகபணியாளர்களை அனுசரித்துச் செல்வது நல்லது. நன்பர்களிடம் எதிர்பார்த்த உதவிகள் கிடைப்பதில் தாமதமாகலாம். பொருளாதாரம் சிறப்பாக இருப்பதால் வீட்டுக் கேடவைகள் அனைத்தையும் நிறைவேற்றுவீர்கள். தாயின் அன்பு, ஆசியைப் பொறுவீர்கள். அதிர்ஷ்ட நாள்: புதன்

## துவாம:

இதிர்கால வாழ்வில் நம்பிக்கை அதிகரிக்கும். சகோதர்களுக்கு நன்மை ஏற்கும் வீண் அலைச்சல்களை தவிர்ப்பதால் செலவுகள் குறையும். மனைவி இடையே பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டாலும் ஒற்றுமையாக இருப்பது நல்லது. மகளிடம் இருந்து எதிர்பார்த்த நல்ல செய்தியை வந்த சேரும்.. அதிர்ஷ்ட நாள்: ஞாயிறு

## மீனம்:

சகோதர, சகோதரிகள் கலைத்துறையில் பிரகாசிப்பார்கள். தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் சில புதிய மாற்றங்களை சந்திப்பீர்கள். முக்கியச் செலவுக்காக பணம் பூர்ட முடியாமல் தவித்துவர்களுக்கு நல்ல தகவல் கிடைக்கும். பணியாளர்கள் வீட்டுக் கொடுத்துச் செல்வது குறையும். நன்பர்களின் ஆலோசனை பெற்று எதனையும் செய்ய வேண்டாம் அது சில சமயங்களில் அபத்தை ஏற்படுத்திவிடும். அதிர்ஷ்ட நாள்: வெள்ளி



## அஜித்துடன் 500 கி.மீ. ஸைப்பு பயணம் சுறவுல் சந்தோக் 'வீரம்' படப்பிழப்பு சமயத்தில்

அஜித்துடனான் ஸைப்பு பயணம் குறித்து தனது இன்ஸ்டாகிராம் பக்கத்தில் சுறவுல் சந்தோக் பகிர்ந்துள்ளார்.

சிவா இயக்கத்தில் அஜித், தமன்னா, விதார்த், பாலா, சந்தானம், நாசர், தம்பி ராமையா, அபுக்குடி, சுறவுல் சந்தோக் உள்ளிட்ட பலர் நடிப்பில் வெளியான படம் 'வீரம்'. 2014ஆம் ஆண்டு வெளியான இந்தப் படம் மிகப்பெரிய வரவேற்றபைப் பெற்றது. இந்தப் படத்தின் மூலமே அஜித் - சிவா இருவரும் நட்பாகி தொடர்ச்சியாகப் படங்கள் பண்ணினார்கள்.

இந்தப் படத்தில் அஜித்துக்குக் கூடிய நடித்துவர்களில் ஒருவர் சுறவுல் சந்தோக். இவர் ஸைப்பு ரேஸ், கார் ரேஸில் கலந்துகொள்ளும் குடும்பத்தினரைச் சேர்ந்தவர். இவர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளின் தொகுப்பாளராகப் பணிபுரிந்து வருகிறார். இவர் 'வீரம்' படப்பிழப்பு சமயத்தில் அஜித்துடன் ஸைப்பு ஒட்டியது தொடர்பாக அளித்த பேட்டிகள் மற்றும் புகைப்படங்கள் மிகவும் பிரபலம்.

அஜித் பிறந்த நாளை முன்னிட்டு சுறவுல் சந்தோக் தனது இன்ஸ்டாகிராம் பதினில் வீடியோ ஒன்றை வெளியிட்டுக் கூறியிருப்பதாவது:

"என் நண்பர், ஊக்கம், உண்மையில் கணிவான இடயம் கொண்டத தல அஜித்துக்குப் பிறந்த நாள் வாழ்த்துகள் என்றும் அவருக்கு நல் ஆரோக்கியம் கிடைக்கட்டும். புன்னகையுடன் இருங்கள்.

சுப்பு வெங்கி, எனக்குப் பிடித்தமான ஸைப்பு பயணத்தைப் பற்றி பகிர்ச் சொல்லியிருக்கிறார். 2013 ஆம் ஆண்டு வீரம் படப்பிழப்பின்போது அஜித்துடன் செய்த ஸைப்பு பயணம் கண்டிப்பாக எனக்குப் பிடித்தமான ஒன்று. நாங்கள் இருவரும் இரண்டு ஸைப்குகளில் 500 கி.மீ. வரை இணைந்து பயணம் செய்தோம். மொத்தப் பயண நேரத்திலும் ஹல்மெட்டுக்குள்

இண்டர்காம் வைத்துக்கொண்டு நாங்கள் பேசிக்கொண்டு வந்தோம்.

நம்மைப் போலவே விருப்பங்கள் கொண்ட ஒரு நண்பருடன் பயணப்பட்டதே ஒரு அற்புதமான அனுபவம். அதோடு நான் ஆதார்சமாகப் பார்க்கும் ஒருவரும் கூட. அவரிடமிருந்து வாழ்க்கை பற்றியும், சவால்களை எதிர்கொள்வது பற்றியும் என்னால் நிறையக் கற்றுக் கொள்ள முடிந்தது.

எல்லாவற்றையும் விட தனது குடும்பத்தை மதிப்பாக நினைப்பவர் அவர். தான் சந்திக்கும் எல்லோரையும், தனக்குச் சமமாக அல்லது அதையும் விட மேலாக நடத்துவார். அவர்கள் முக்கியமானவர்கள் என்பதை உணரவைத்துக் கொண்டே இருப்பார். இதோடு அவர் எந்த சிரமியின்றி, அவர் மனதுக்குள்ளேயிருந்து வரும் உண்மையான அக்கறையின் மூலம் செய்வார்.

ஈங்கள் பயணத்தில் நாங்கள் சில இனிமையான மனிதர்களைச் சந்தித்தோம். அவரது உயிர் ரசிகர்கள் சில பேரால் காரில் துறத்தப்பட்டோம். செக்போல்ஸ்டில் அவரை அடியாளம் கொண்ட சில காவல்துறையினர் சிரித்தனர். இதோடு முக்கியமாக, ஒவ்வொரு ரசிகருக்கும் அவர் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியைத் தருகிறார் என்பதைப் பக்கத்திலிருந்து பார்த்தேன். தமிழ் சினிமாவில் எவ்வளவு முக்கியமானவர் என்பது தெரிந்தது.

அஜித் ஒரு தனிமை விரும்பி. அதனால் எப்போதுமே ஈங்கள் வீடியோக்களை நான் யாரிடமும் பகிர்ந்ததில்லை. ஆனால், அவரது ரசிகர்கள் கேட்டுக்கொண்டதால், எங்களது அற்புப் பயணத்தின் சிறிய பகுதியை மட்டும் பகிர்கிறேன். இது சில அழகான நினைவுகளை மீண்டும் கொண்டு வருகிறது" என சுறவுல் சந்தோக் தனது பதினில் தெரிவித்துள்ளார்.



**மும்முர்த்திகளும் சங்கமிக்கும் பிரமாஸ்தீரா!**

இந்தியாவின் பிரபல நடச்சத்திரங்களான அமிதாப் பச்சன் ரஷ்பர் குபுர், நாகார்-ஜானா, ஆலியா பட், சிறப்பு தோற்றுத்தில் ஷாருக்கான் உள்ளிட்டோர் நடித்துள்ள பிரமாண்ட படம் 'பிரமாஸ்தீரா'.

ஹிந்தி, தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம் மற்றும் மலையாளம் என ஜன்து மொழிகளில் மூன்று பாகங்களாக இப்படம் வெளியாகிறது.

ஏ ஜவானி ஹே திவானி, வேக் அப் சித் போன்ற பொக்ஸ் ஓபில் ஹிட் படங்களின் இயக்குனர், அயன் முகர்ஜி, இப்பத்தை இயக்குகிறார். ரவிவர்மன் ஒளிப்பதிவு செய்கிறார். 150 கோடி ரூபாயில், பிரமாண்டமாக, இந்தப் படத்தை, கரண் ஜோகர் தயாரிக்கிறார். இந்தக் கதையை உருவாக்குவதற்கு, அயன் முகர்ஜிக்கு, ஆறு ஆண்டுகள் ஆனதாம்.

இயக்குனர், அயன் முகர்ஜி கூறுகையில், இப்பத்தை கனவானது, என்னுள்

2011இல் உருவானது. திரைக்கதை, கதாபாத்திர படைப்பு மற்றும் கிராபிக்ஸ் துறையிலும், இந்திய சினிமாவை, இப்படம் அடுத்த கட்டத்துக்கு அமைத்துச் செல்லும். பிரமிப்பான, பிரமாண்டமான இமாலய முயற்சி இது எனக் கவரியுள்ளார்.

அமிதாப்பச்சன் - பிரம்மா ரன்பீர் குபுர் - சிவா நாகார்ஜானா - விவேஷ் குபுர் கதாபாத்திரங்களில் நடித்துள்ளனர். உத்தரபிரதேசத்தில் நடந்த, கும்பமேளா விழாவில், இப்படத்தை டைட்டில் லோகோ அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இதுவரை ஹெல்லிவெட் படங்களை மட்டும் வாய்ப்பிள்ளை பார்த்த நம்மை, பாகுபலி மூலம் நம்மிடமும் சரக்கு இருக்கு என நிரூபித்தார் ராஜமேளனி. இப்போது பிரமாஸ்தீரா, ஹெல்லிவெட்டையே, இந்தியாவின் பக்கம் திருப்பும் என படக்குமுனினர் நம்பிக்கை தெரிவித்துள்ளனர். டி.சி., 4ஆம் தித்தி நம்மை நோக்கி வரும் பிரமாஸ்தீரா!

## அடுண் விஜய் 30

'முறை மாப்பிள்ளை' படத்தில் அறிமுகமான அருண் விஜய், இதுவரை 29 படங்களில் நடித்திருக்கிறார். அவருடைய 30ஆவது படம், 'சினம்' இதில் அவருக்கு ஜோடியாக பாலகி லால்வாணி நடித்திருக்கிறார்.

ஜி.என்.ஆர்.குமரவேல் இயக்கியிருக்கிறார். இந்தப் படத்துக்காக, சென்னையில் பிரமாண்டமான அரங்கு அமைக்கப்பட்டது. அதில், மிக பயங்கரமான ஒரு சண்டை காட்சி படமாக்கப்பட்டது. அருண் விஜய், 'டேப்' ஹீல்லாமல் சண்டை போட்டார். சண்டை காட்சிகளை, ஸ்டெண்ட் சில்லா மாஸ்டர் அமைத்திருந்தார். கோபிநாத் ஒளிப்பதிவு செய்தார்.

படப்பிழப்பு சென்னை நகரிலும் சுற்று வட்டாரங்களிலும் நடைபெற்றது. படத்தொழுப்பு, குரல் சேர்ப்பு, பின்னணி இசை சேர்ப்பு ஆகிய பணிகளும் நடைபெற்று வருகின்றன.





# உரைந்தில் சமைக்க கற்றேன்

- நடிகை ராவி கன்னா

தமிழில் 'இமைக்கா நாடிகள்', 'அடங்க மறு', 'அயோக்யா', சங்கத்தமிழன் பாங்களில் நடித்துள்ள ராவி கன்னா, தெலுங்கில் முன்னணி நடிகையாக இருக்கிறார். கொரோனா உரைந்தில் சமையல் கற்றுக்கொண்டதாக அவர் தெரிவித்துள்ளார். இது குறித்து ராவி கன்னா கூறியதாவது:

கொரோனா உரைந்தில் ஒய்வு நேரத்தில் நிறைய கற்றுக்கொண்டேன். என்ன கற்றேன் என்பதை சிரிமாவில் காட்டப்போகிறேன். எங்கள் வீடிடில் இருப்பவர்கள் ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் சந்தோஷப்பட்டனர். எனக்கு சமையல் தெரியாது. பழக்கமும் இல்லை. எனது அம்மா நீ எப்போது சமைக்க கற்றுக்கொள்ளப் போகிறாய் என்று அடிக்கடி கேட்பார். படப்பிடிப்புகளில் பிளியாக இருந்ததால் அதை கற்க முடியவில்லை.

ஆனால், கொரோனா உரைந்தில் எனது அம்மா விடிலில்லை. சமையல் அறைக்குள் அழைத்தார். சம்பாதான் போனேன். ஆனால், இப்போது சமைப்பதில் ஆர்வம் ஏற்பட்டு விட்டது. விதம் விதமாக சமையல் செய்ய கற்றுக்கொண்டேன். அம்மா சந்தோஷப்பட்டார். குடும்பத்தினர் எனது கையால் செய்த உணவுகளை ருசித்து சாப்பிடுகிறார்கள். இந்த ஒய்வில் பிடித்த இன்னனாரு விஷயம் வீடில் எல்லோரும் சேர்ந்து கலகலவேன சிறித்து பேசிக்கொண்டு இருக்கிறோம். அது இந்த உரைந்தில் எனக்கு கிடைத்த வரம் என்கிறார் ராவி கன்னா.

## சந்திரமுகி 2 ஜோதிகா நடிப்பாரா?

ரஜினிகாந்த், ஜோதிகா, நயன்தாரா நடிப்பில் 2005இல் திரைக்கு வந்து வகுல் சாதனை நிகழ்த்திய படம் 'சந்திரமுகி'. பி.வாசு இயக்கி இருந்தார். ஏற்கனவே 'சந்திரமுகி' மலையாளத்தில் மோகன்லால், ஷோபனா நடிப்பில் 'மனிசித்தரத்தானு', கன்னடத்தில் விஷ்ணுவர்த்தன், சௌந்தர்யா நடிக்க 'ஆப்தமித்தரா' ஆகிய பெயர்களில் வந்து வெற்றி பெற்றன. அதன்பிறகு தமிழில் 'சந்திரமுகி' பெயரில் ரீமேக் ஆனது.

தற்போது 'சந்திரமுகி' படத்தின் இரண்டாம் பாகம் தயாராக உள்ளது. 'சந்திரமுகி' படத்தில் மனோத்துவமர்களுக்கும், பிளாஸ்டிக்கில் 'வேட்டையன்' என்ற கொடுங்கோல் மன்னனாக நடித்திருந்தார். அவரால் கொலை செய்யப்படும் சந்திரமுகி, ஜோதிகா உடலுக்குள் ஆவியாக புகுந்து பழவாங்க தூஷப்பதுபோல் திரைக்கதையை அமைத்திருந்தனர். படத்தில் ஜோதிகாவின் நடிப்பு பிரமாதமாக பேசப்பட்டது.

இரண்டாம் பாகத்தில் வேட்டையன் மன்னனுக்கும், சந்திரமுகிக்கும் நடக்கும் மோதலை படமாக்குவதாகவும், வேட்டையனாக ராகவா லாரன்ஸ் நடிக்கிறார் என்றும் பி.வாசு தெரிவித்துள்ளார். சந்திரமுகியாக நடிக்கப் போவது யார்? என்ற எதிர்பார்ப்பு நிலவுகிறது.

அந்த கதாபாத்திரத்துக்கு ஜோதிகாவே பொருத்தமாக இருப்பார் என்று பேசப்படுகிறது. எனவே, அவரை இரட்டை வேட்டில் உருவாக்கி ஒரு கதாபாத்திரத்தை சந்திரமுகியாக மாற்றி. அதில் அவரை நடிக்க வைக்க பேச்சுவார்த்தை நடப்பதாக தகவல் வெளியாகியுள்ளது. ஆனால், இதில் ஜோதிகா நடிப்பாரா? என்பது உறுதியாகவில்லை.



**கொரோனா கெளதும் மேனன் கீக்கத்தல் தீவிடா**

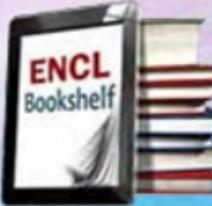


கொரோனா அச்சுறுத்தலா வெள்ளித்திரை, சின்னத்திரை என இரண்டிலுமே எந்தவாரு பணிகளுமே நடைபெறவில்லை. இதனால் பிரபலங்கள் அனைவரும் வீட்டுக்குள்ளேயே இருக்கிறார்கள். தாங்களுடைய சமூக வலைதளத்தில் கொரோனா விழிப்புணர்வு வீடியோக்கள் மட்டும் வெளியிட்டும், பகிர்ந்தும் வருகிறார்கள்.

இதனிடையே சமீபாக பலரும் வீட்டுக்குள்ளேயே குறும்படம் ஒன்றை உருவாக்கி அதை வெளியிட்டு வருகிறார்கள். சமீபத்தில் ஆண்டிரியா நடித்துள்ள 'லாக்டவுன்' என்ற குறும்படம் இணையத்தில் வெளியானது. ஆடுவல் கண்ணதாசன் அதை இயக்கியிருந்தார். தற்போது முன்னணி இயக்குநரான கொளதும்

மேனனும் குறும்படம் ஒன்றை இயக்கி வருவது உறுதியாகியுள்ளது. இதில் த்ரிவா நடித்துள்ளார். கொளதும் மேனன் வீட்டிலேயே இருந்துகொண்டு, த்ரிவாவுக்கு மொபைல் வீடியோ கோல் வழியே எப்படி படமாக்க வேண்டும் என்று சொல்வதையும், அதற்காக கையில் ஒரு ஜபேன் வைத்துக் கொண்டு இது சரியா என்று கேட்கும் வீடியோவையும் த்ரிவா தனது ட்விட்டர் பக்கத்தில் பகிர்ந்துள்ளார். இதன் மூலம் கொளதும் மேனன் இயக்கத்தில் த்ரிவா நடித்து வருவது உறுதியாகியுள்ளது. இது முழுக்கவே கொளதும் மேனன் சொல்ல சொல்ல த்ரிவா அதை படப்பிடிப்பு செய்து அவருக்கு அனுப்பியுள்ளார். இதற்குப் பிறகு அதை எடு செய்து, இசைக் கோர்ப்பு செய்து விரைவில் வெளியிடுவார்கள் என்பது தெளிவாகியுள்ளது. இன்னும் இந்தக் குறும்படத்தின் பெயர் என்ன உள்ளிட்ட எந்தவாரு விவரத்தையும் கொளதும் மேனன் வெளியிடவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.





**ENCL**  
**Bookshelf**

உங்கள் அபிமான எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பேப்பர்ஸ் நிறுவனத்தின்  
அனைத்து பதிப்புக்களையும் பார்வையிட  
இங்கே அழுத்தவும்

<https://bookshelf.encl.lk>

