Sunday
June 27
2021

Registered as a Newspaper in Sri Lanka - QD/131/NEWS/2021

மங்கையர் மனங்கவர் பத்திரிகை

மித்திரன் வாரமலர்

MITHIRAN VARAMALAR மித்திரன் வாரமலர்

மகுடம் 55 - மணி 18

விசேட விலை
ரூ. 30

"நான் திருமணம் செய்யவும் குழந்தை பெறவும் விரும்புகிறேன்!"

– கண்ணீர் விடும் 'பொப்' பாடகி பிரிட்னி

உலகப் புகழ்பெற்ற 'பொப்' பாடகி பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸ் (வயது 37). இவர் கடந்த 13 ஆண்டுகளாக தனது தந்தை ஜேமி ஸ்பியர்ஸ் கட்டுப்பாட்டில் இருந்து வருகிறார். பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸ் 2000ஆம் ஆண்டின் பிற்பகுதியில் விவாகரத்துக்கு பின்னர் போதைப்பொருள், மது அடிமை-யாக மாறினார். அதைத் தொடர்ந்து அவர் தனது தந்தையின் பராமரிப்பில் வைக்-கப்பட்டார்.

ஜேமி ஸ்பியர்ஸ், பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸின் கிட்டத்தட்ட 60 மில்லியன் சொத்துக்களை மேற்பார்வையிட்டு வருகிறார்.

இந்நிலையில் தனது தந்தையின் பராமரிப்பில் இருந்து தான் விடுவிக்கப்-படவேண்டும் என்று கோரி அவர் அமெ-ரிக்காவின் லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் நகர நீதி-மன்றத்தில் வழக்கு தொடுத்துள்ளார்.

தனது தந்தை தன்னை குழந்தை பெற்-றுக்கொள்ளவோ, திருமணம் செய்து-கொள்ளவோ அனுமதிக்கவில்லை என்றும், தன்னை ஒரு அடிமை போல நடத்துகிறார் என்றும் நீதிமன்றத்தில் கூறியுள்ளார், பிரிட்னி.

மேலும், தந்தையின் பாதுகாப்பிலிருந்து தன்னை விடுவிக்கவேண்டும் என்றும் கூறியிருந்தார்.

உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் அவர் பேசிய 23 நிமிட தொலைப்பேசி உரை-யாடல் கடந்த வாரம் நீதிமன்ற அறையில் ஒளிபரப்பப்பட்டது.

தான் போதை மருந்து உட்கொண்ட-தாகவும், தனது விருப்பத்துக்கு எதிராக செயல்பட நிர்பந்திக்கப்பட்டதாகவும், கடந்த 13 ஆண்டுகளில் தான் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளாமல் இருக்க கருத்-தடை சாதனம் கட்டாயமாக பொருத்தப்-பட்டதாகவும் கூறியுள்ளார்.

"நான் என் காதலனை திருமணம் செய்துகொண்டு ஒரு குழந்தையைப் பெற விரும்புகிறேன், ஆனால், என்னால் அதைச் செய்ய முடியவில்லை..." என்றும் கூறியிருந்தார்.

இந்த வழக்கு விசாரணையின்போது பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸ் கோர்ட்டில் ஆஜராகி, நீதிபதியிடம் கண்ணீர் சிந்தி உணர்ச்சி-பூர்வமாக கூறியதாவது:-

"நான் அதிர்ச்சியில் உறைந்து போய் உள்ளேன். நான் எனது வாழ்க்கையை திரும்பவும் வாழ விரும்புகிறேன். எனது தந்தையின் கீழ் வைக்கப்பட்ட பராமரிப்பை முடிக்க விரும்புகிறேன். எனக்கு என் வாழ்க்கையை வாழ தகுதி இருக்கிறது. நான் என் வாழ்நாளெல்லாம் உழைத்தேன். நான் என் காதலரை மணந்துகொள்ள விரும்புகிறேன். ஒரு குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளவும் விரும்புகிறேன். என் தந்தையின் பராமரிப்பு அதை அனுமதிக்காது. இது எனக்கு நல்லதை விட தீங்குதான் விளைவிக்கிறது. எனது தந்தையின் பராமரிப்புக்கு பதிலாக பராமரிப்பு நிபு-ணர் ஜோடி மாண்ட் கோமரியின் பராமரிப்பின் கீழ் வைத்து உத்தரவிட வேண்டும்."

இவ்வாறு அவர் கூறினார்.

ஆனால், இந்த வழக்கு தொடர்பாக நீதிபதி உடனடியாக எந்த முடிவையும் அறி-விக்கவில்லை. வழக்கு விசா-ரணையின்போது கோர்ட்டுக்கு வெளியே கூடியிருந்த பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸ் ரசிகர்கள், "பிரிட்னியை விடுவியுங்கள். பிரிட்னியின் வாழ்க்கையில் இருந்து வெளி-யேறுங்கள்" என்று கோஷங்கள் போட்டதால் பரபரப்பு ஏற்பட்டது.

பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸ், மொட-லும் நடிகருமான சாம் அஸ்-காரியை காதலித்து வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

பழங்குடியின பள்ளியில் பல நூறு சவக்குழிகள்

மீண்டும் கனடாவில் கண்டுபிடிப்பு

கனடாவில் 19 மற்றும் 20ஆம் நூற்றாண்டுகளில் பழங்குடி இனத்தை சேர்ந்த சிறுவர்களை தங்கள் சமூகத்துக்குள் கலக்க செய்யும் முயற்சியாக அப்போதைய அரசு மற்றும் மத அமைப்பு-களால் குடியிருப்பு பள்ளிகள் நடத்தப்பட்டன.

பழங்குடியினர் சிறுவர்கள் தங்களது குடும்பத்தில் இருந்து பிரிக்கப்பட்டு, கட்டாயமாக இந்த பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்க்கப்-பட்டதாகவும், ஒரு லட்சத்துக்கும் அதிகமான சிறுவர்கள் மீண்டும் தங்களது சமூகத்துடன் சேரவில்லை என்றும் கூறப்படுகிறது.

இந்த பள்ளிக்கூடங்களில் பழங்குடியின சிறுவர்களுக்கு இழைக்கப்பட்ட அநீதி குறித்து, தற்போது பல பழங்குடியின உரிமை அமைப்புகள் பல்வேறு உண்மைகளை கண்டறிந்து வெளியிட்டு வருகின்றன.

கனடாவின் சஸ்கட்செவான் மாகாணத்தில் உள்ள ஒரு முன்-னாள் குடியிருப்பு பள்ளிக்கூடம் அமைந்திருந்த இடத்தில் விப-ரங்கள் குறிப்பிடப்படாத நூற்றுக்-கணக்கான சவக்குழிகள் கண்டு-பிடிக்கப்பட்டுள்ளன. மொத்தம் 751 சவக்குழிகள் தாங்கள் கண்டு-பிடித்துள்ளதாகவும், இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்பட்ட சவக்குழிகளில் இது மிகவும் முக்கியத்துவம் பெறும் அளவுக்கு கணிசமான எண்-ணிக்கை உடைய கண்டுபிடிப்பு என்றும் தி கவொசெஸ் ஒஃப் பஸ்ட் நேஷன்ஸ் எனும் பழங்குடியின உரிமை அமைப்பு தெரிவித்துள்ளது.

இனி பாண்டா அழிந்துவரும் இனமல்ல!

பாண்டா இனம், அழிந்து வரும் ஆபத்தான விலங்குகளாக கருதப்பட்டு தீவிரமாக பாதுகாக்கப்படவேண்டிய இனமாக கருதப்பட்டது. ஆனால், இப்போது 20 ஆண்டுகள் கழித்து, பாண்டாக்களின் எண்ணிக்கை கணிசமான அளவு உயர்ந்திருப்பதால், அவை ஆபத்தான பட்டியலிலிருந்து நீக்கப்பட்டுள்ளன.

எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பேப்பர்ஸ்
(சிலோன்) (பிரைவட்) லிமிட்டெட்,
185, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, கொழும்பு - 14.
267, ரஜமாவத்தை, ஏக்கல, ஜாஎல.
Tel: 011 7322774. Fax: 011 7322786
E-mail: mithiran@expressnewspapers.lk

பறிகொடுத்த பரிதாபம்

ஏமாறுபவர்கள் இருக்கும் வரை ஏமாற்றுபவர்கள் இருந்துகொண்டேதான் இருப்பார்கள் என்றொரு முதுமொழி உள்ளது.

இது அனுபவ ரீதியான உண்மை.

உலக வாழ்க்கையில் ஏமாற்றத்தை சந்திக்காத மனிதன் இருந்திட முடியாது. சில புத்திசாலிகள் ஏமாறுவதில்லை. எனினும், சில அதி புத்திசாலிகள் எப்படியோ அவர்களின் பலவீனங்களை தெரிந்துகொண்டு ஏமாற்றிவிடுகின்றனர்.

இன்று நாம் ஒரு தளம்பலான வாழ்க்கை முறைக்குள் இருந்துகொண்டிருக்கின்றோம்.

எந்த வேலையை ஆரம்பிப்பதானாலும், 'இந்த வேலையை ஆரம்பிப்பதா?', 'ஆரம்பித்ததன் பின்னர் மீண்டும் பொது முடக்கம் வந்துவிடுமோ?', 'வந்தால் என்ன செய்வது?' என்கிற தயக்கத்தில் உள்ளனர்.

சிலர் மீண்டுமொரு முடக்கத்துக்கு வாய்ப்பில்லை என்றாலும், அவ்வப்போது வரும் செய்திகள் இதோ... இதோ... என்பதாக எச்சரிக்கின்றன.

மக்களுக்கு தொடர்ச்சியாக வேலையில்லை. மாதத்தில் சில நாட்கள், கிழமைக்கு இரண்டு நாட்கள் என வேலை செய்தாலும் கூட, சம்பளம் எப்போது என்ற கேள்வி மூளையில் மணியடித்துக்கொண்டே இருக்கும்.

சரி, இதனை விடுத்து வேறு வேலை தேடுவோம் என்றால், பல வேலைத்தளங்களில் முதலாளியே தொழிலாளியாக இறங்கி, வேலை செய்ய ஆரம்பித்ததன் பின்னர், எங்கே தொழிலாளிகளுக்கு வேலை.

மகனின் படிப்புக்கு, மகளின் திருமணத்துக்கு, மருத்துவ செலவுக்கு என சிறுக சிறுக சேமித்து வைத்த பணமும், மரக்கறி வாங்க, மா வாங்க என எடுத்து, அவையும் முக்கால்வாசி கரைந்துபோனது.

வெளிநாட்டுப் பயணங்களுக்கு காத்திருந்தோர் கூட இங்கேயே ஏதாவது தொழில் தொடங்கலாம் என்ற நிலைக்கு இறங்கி வந்துள்ளனர்.

கல்வியை ஆரம்பிக்கும் சிறியவர்கள், கூஇனி பாடசாலை அவஸ்தை இல்லை; என்ற முடிவுக்கே வந்துவிட்டனர்.

இப்படி மனித வாழ்க்கை தடம் புரண்டு ஓடிக் கொண்டிருக்க, சிலரோ 'பிச்சை எடுத்தாராம் பெருமாள். அதை பிடுங்கி திண்ணுச்சாம் அனுமார்' என்ற கதையாய், உழைக்காமல், வியர்வை சிந்தாமல் பணம் பறிக்கின்றனர். பொய் சொல்லி பொருட்களை சூரையாடுகின்றனர்.

கடந்த வாரம் பயணத்தடையின் போது, ஓர் இளைஞன் தனது தனிப்பட்ட தேவைக்காக தூர வசிக்கும் தன் நண்பர் ஒருவரிடம், தன் புதிய நவீன ரக கைப்பேசியை கொடுத்து சிறிய தொகை பணத்தை பெற்றுள்ளார்.

அந்த கைப்பேசியை விற்க மனமற்ற நிலையில் நண்பரிடம், "நீ இதை வைத்துக்கொள். நான் பணம் கிடைத்ததும் அதனை கொடுத்துவிட்டு வாங்கிக்கொள்கிறேன்" என கூறியுள்ளார்.

பணம் கொடுத்த நண்பரோ "கைப்பேசி வேண்டாம். பணத்தை வாங்கிக்கொள்" என கூற, "இல்லை, கைப்பேசி உன்னிடமே இருக்கட்டும்..." என கூறி, கைப்பேசியை நண்பர் கையில் வாங்க மறுக்கவே, அதனை அவருக்கருகே வைத்துவிட்டு விடைபெற்றார், இளைஞர்.

போக்குவரத்து சேவையின்மையால் இந்த இளைஞர் நடந்து சென்று மீண்டும் நடந்தே வந்துள்ளார்.

அவர் அங்கிருந்து வரும்போது இரவு 8 மணி கடந்துவிட்டிருந்தது.

பிரதான வீதியிலிருந்து அவரது வீட்டுக்கான 200 மீட்டர் தொலைவுக்கு அவர் நடந்துகொண்டிருக்கும்போது யாரோ ஒருவர் முச்சக்கர வண்டியில் வந்து, அவருக்கு அருகில் இறங்கியுள்ளார்.

இறங்கியவர் அந்த இளைஞரிடம் ஏதோ பேச வருவதை போல வந்து, சட்டையின் முன் பொக்கெட்டில் இருந்த பணத்தை வேகமாக எடுத்ததோடு, அதே முச்சக்கரவண்டியில் சென்று மறைந்துள்ளார்.

மின்னல் வேகத்தில் நடந்து முடிந்த அந்த செயலை இளைஞரால் தடுக்க முடியவில்லை. கூச்சலிட்டபடி முச்சக்கரவண்டியின் பின்னால் ஓடியும் பயனின்றிப் போனது.

அந்த இரவில் அவர்களை எங்கே போய் தேடுவதென தெரியாமல், வீடு சென்று சேர்ந்துள்ளார்.

பல முறை இவ்வாறு திருட்டு நடப்பதாக வீட்டார் கூறி, அதை கேட்ட இளைஞருக்கு தனக்கே அந்த அனுபவம் கிடைத்தமை குறித்து பேச மனமில்லை.

இனி யார் பேச வந்தாலும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டுமென தனக்குள்ளேயே கூறிக் கொண்டு அமைதியாக இருந்துவிட்டார்.

மறுநாள் நண்பரிடம் தனக்கு நடந்த விடயம் பற்றி கூற, 'இது என்னடா... மரத்தால் விழுந்தவனை மாடு ஏறி மிதித்த கதையா இருக்கு' என கூறி, கைப்பேசியையும் முதல் நாள் கொடுத்த அதே தொகை பணத்தையும்மீண்டும் நண்பனிடம் கொடுத்துள்ளார்.

இந்த சம்பவம் அந்த இளைஞருக்கான அனுபவம் என்பதை விட பலருக்குமான எச்சரிக்கை.

அன்புடன்
பொன்மலர் சுமன்.

வெள்ளியின் ரகசியம்?

பூமியின் சகோதரி என அழைக்கப்படும் வீனஸ் (வெள்ளி) கிரகத்தைப் பற்றி ஆய்வு செய்வதற்காக டாவின்ஸி மற்றும் வெரிடாஸ் என்கிற இரு விண்வெளித் திட்டங்களை அறிவித்துள்ளது அமெரிக்க விண்வெளி ஆய்வு நிறுவனமான நாசா. சூரிய மண்டலத்தில் பூமிக்கு மிக அருகில் உள்ள கிரகங்கள் செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளி. பாறைகள் நிறைந்த இந்த மூன்று கிரகங்களில் பூமி பற்றி எப்போதும் புதிதாக எதையாவது கற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம்

செவ்வாய் கிரகம் தொடர்பாக பல்வேறு நாடுகள் விண்வெளித் திட்டங்களைச் செயல்படுத்திக் கொண்டிருப்பதால் அந்தக் கிரகம் குறித்தும் நமக்கு ஓரளவு தெரியும். ஆனால், அதிகம் கவனம் பெறாத கிரகம், வெள்ளிதான். சூரிய மண்டலத்தில் மிகவும் வெப்பமான வளிமண்டலத்தைக் கொண்ட கோள் வெள்ளியாகும். நாசாவின் புதிய திட்டங்கள், வெள்ளி கிரகம் பற்றிய நமது புரிதலை விரிவுபடுத்தக்கூடும்.

நாசா கடைசியாக 1989இல் அனுப்பிய மகெல்லன் என்ற ஆர்பிட்டர் வெள்ளி கிரகத்தைச் சென்றடைந்தது.

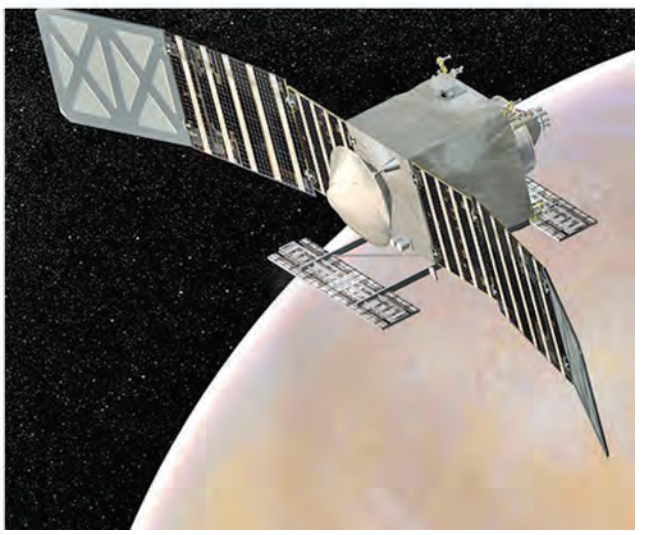
அக்கிரகத்தின் தரைப்பரப்பு முழுவதையும் புகைப்படங்களாகப் பதிவு செய்து, 1,200 ஜிகாபைட் அளவுக்குதரவுகளை அளித்தது. அந்த நேரத்தில் அது பெரும் சாதனையாகக் கருதப்பட்டது. அதன்பிறகு நாசா வெள்ளி கிரகத்தை கண்டுகொள்ளாத நிலையில், ஐரோப்பா, ஜப்பானின் விண்வெளி நிறுவனங்கள் வெள்ளி கிரக ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டன. ஐரோப்பிய விண்வெளி நிறுவனத்தின் வீனஸ் எக்ஸ்பிரஸ் விண்கலமானது 2006இல் வெள்ளி கிரகத்தை அடைந்து சுமார் 8 ஆண்டுகள் ஆய்வுப் பணியில் ஈடுபட்டது

ஜப்பானின் அகாட்சுகி வெள்ளியின் சுற்றுவட்டப் பாதைக்குள் 2015ஆம் ஆண்டு நுழைந்து இன்றும் தொடர்ந்து ஆய்வு மேற்கொண்டு வருகிறது.

30 ஆண்டுகளுக்குப் பின் வெள்ளி கிரக ஆராய்ச்சியில் மீண்டும் ஈடுப விருக்கிறது நாசா. டாவின்ஸி விண்கலத் திட்டமானது கூடான கிரகமானவெள்ளியின் வளிமண்டல அமைப்பை அளவிடும். மேலும், வெள்ளியில்எப்போதாவது கடல் இருந்ததா என ஆய்வு மேற்கொள்ளும். விண்கலத்தில் பொருத்தப்படும் அதி-நவீன கேமரா, வெள்ளியின் புவியியல் அம்சங்களின் உயர்தரமான புகைப்படங்களை அனுப்பும். வெரிடாஸ் விண்கலத் திட்டமானது, பூமியை விட வெள்ளி ஏன் வித்தியாசமாக அமைந்துள்ளது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முயலும் ஆய்வை மேற்கொள்ளும். நாசாவின் கூற்றுப்படி, வெள்ளி கிரகத்தின் பாறை வகைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளவும், எரிமலை போன்ற செயல்பாடுகள் இன்றும் நடைபெறுகிறதா என்பதை அறிந்து கொள்ளவும் வெரிடாஸ் திட்டம் உதவும். 2028 ஆம் ஆண்டுக்கு பின்னர் இத்திட்டம் செயல்படுத்தப்படவுள்ளது.

எல்லா காலத்துக்குமான சிறந்த ஓவியமான மோனாலிசா ஓவியத்தை வரைந்த லியனார்டோ டாவின்சியின் பெயர் வெள்ளி கிரக திட்டங்களில் ஒன்றுக்கு சூட்டப்பட்டுள்ளது.

வெள்ளி கிரகத்தில் ஒரு 'மோனா வீனஸ்' காத்திருக்கிறது என நாங்கள் நினைக்கிறோம். அதை மனிதகுலம் அனைத்துக்குமான ஒன்றாக கண்டுபிடிக்க விரும்புகிறோம். அது அழகாக இருக்காதா என்ன என்கிறார் நாசா விஞ்ஞானி டாக்டர் கார்வின்.



உங்களுக்கு பொருத்தமான ஜீன்ஸ் எது?

ஆடை-களை வாங்கி வந்த பிறகு நம் உடலுக்கு கச்சிதமாகவும், வசதியாகவும் இல்லை என்ற உணர்வு சிறி-தளவு வந்துவிட்-டாலும் மறுபடியும் அந்த ஆடையை அணிய மாட்டோம்.

அதிலும் ஜீன்ஸ் பேன்ட்டுகள் போன்றவை கனக்கச்சிதமாக இருந்தால் மட்டுமே நம் தோற்றத்தை அழகாக காட்டும். சரி இவற்றை எவ்வாறு தேர்ந்தெடுப்பது?

ஆணாக இருந்தா-லும் சரி பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி சிலருக்கு உடலின் மேல்பாகமானது உடலின் கீழ் பாகத்தை விட அதாவது தொடை, கால்களை விட பூசியது போன்ற உடல்-வாகு உடையவர்களாக இருப்-பார்கள். அவர்கள் குறுகலான கால்களை தேர்ந்தெடுக்கலாம். நீங்கள் உயரம் குறைவாகவும், மெலிந்த தேகம் உடையவராக இருந்தால் குறைந்த உயரமான (லோ-ரைஸ்) ஜீன்ஸ்களை அணிய-லாம். பூசிய தேகம் உடையவராக இருந்-தால் உயரமான (ஹை-ரைஸ்) ஜீன்ஸ்-களை அணியலாம்.

மெலிந்த உடல்வாகு உடையவர்களாக இருந்தால் குறுகிய இடுப்பு மற்றும் உடலுடன் ஒட்டியது போல் இருக்கும் ஜீன்ஸ்களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். இவை நம் உடல் தோற்றத்தை எடுப்பாக காட்டும். அதற்கு மேலே அணி-யும் டி-ஷர்ட், டொப் போன்றவை சிறிது தளர்வாக இருப்பது போல் அணியவேண்டும்.

சிலருக்கு இடுப்பு மற்றும் தொடைகளில் அதிகப்படியான சதை இருக்கும். உடலின் மேல் பாகம் சாதாரணமாகவும் கீழ்பாகம் பூசியது போன்றும் உடல்வாகு உடையவர்கள் என்றால் நீட்சியடையக்கூடிய ஜீன்ஸ்களைத் தேர்ந்தெடுக்க-லாம். இவர்கள் பென்சில் வடிவ ஜீன்ஸ்களைத் தவிர்க்க-லாம். பூட்-கட் அல்லது பரந்த மடிப்புகளுடன் வருபவற்றை-யும் தேர்வு செய்யலாம்.

தடகள வீரர்க-ளைப் போன்ற உட-லமைப்பு உடையவர்-களாக இருந்தால் ஃபிளேயர் அல்லது பூட்கட் ஜீன்ஸ்களை அணியலாம். இவை நம் உடலை அழகாக கண்ணியமாக வெளிக்-காட்டும்.

ஆண்பிள்ளை போன்ற சூப்பர் மொடல் வடிவம் உடையவர்களாக இருந்தால் பாய்ஃப்ரண்ட் அல்லது பெல்-பாட்டம் ஜீன்ஸ்களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். பாய்ஃ ப்ரண்ட் ஜீன்ஸ்கள் பெண்கள் அணியும் ஜீன்ஸ்களைவிடத் தொடைப்பகுதியில் சற்றுத் தளர்வாக இருக்கும். ஜீன்ஸ் முழுவதும் தளர்வாக உடையவர்களுக்கு பாய்ஃப்ரண்ட் ஜீன்ஸ்கள் மிக அருமையாகப் பொருந்தும்.

சிறிய பின்புறம் உடையவர்கள் ஃப்ளேர்டு அல்லது பெல்-பாட்டம் ஜீன்ஸ்களை அணிய-லாம்.

நீண்ட கால்களை உடைய-வர்களாக இருந்தால் குறைந்த உயரமுடைய ஜீன்ஸ்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இதற்கு நேர்-மாறாக அதிக உயரமுடைய ஜீன்ஸ்களை அணிந்து உங்கள் கால்களின் அழகை நேர்த்தியாகவும் வெளிக்காட்டலாம்.

சிறிய கால்களை நீளமானதாகக் காட்ட உயர்ந்த இடுப்பு (ஹை வெயிஸ்ட்) கொண்ட உடலுடன் ஒட்-டிய ஜீன்ஸ்களை அணியும் பொழுது உங்களை நீண்ட கால்களை உடைய-வர் போன்ற தோற்றத்தைத் தருகின்றது. தொள தொளப்பான பேகி ஜீன்ஸ்களை இன்னும் நீளமானதாகக் காட்ட விரும்பி-னால் குதிகால் உயரமான (ஹைஹீல்ஸ்) காலணிகளை இந்த ஜீன்ஸ்களுடன் அணியலாம்.

மெல்லிய தேகம் கொண்ட ஆண்கள் நேரான கால்கள் மற்றும் இறங்கிய இடுப்பு (லோவெயிஸ்ட்) ஜீன்ஸ்களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். உயர்ந்த இடுப்பு கொண்ட ஜீன்ஸ்களை அணியும் பொழுது அவை உங்கள் பின்புற அழகை மிகவும் சதையற்றதாக ஃப்ளாட்டாகக் காட்டும். அதேபோல் பேகி ஜீன்ஸ்களை மெல்லிய தேகம் உடையவர்கள் தவிர்ப்பது நல்லது.

கட்டுக்கோப்பான உடல்வாகு உடையவர்களாக இருந்தால் ஸ்லிம்ஃ பிட், ஸ்ட்ரெயிட் லெக் அல்லது பூட்கட் ஜீன்ஸ்களைத் தேர்வு செய்து அணிய-லாம். பேகி ஜீன்ஸ்களைத் அணிந்தால் அவை உங்களது கட்டுக்கோப்பான சதையை முற்றிலும் மறைத்துவிடும். அதேபோல் தளர்வான ஃபிட் ஜீன்ஸ்கள் உங்கள் கால்கள் மற்றும் தொடையைப் பெரியதாகக் காட்டும்.

அகலமான மற்றும் பருத்த இடுப்பு மற்றும் பின்பாகம் உடையவர்களாக இருந்தால் தளர்வான ஜீன்ஸ்களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். உடலுடன் ஒட்டிய மற்றும் உயரம் குறைந்த ஜீன்ஸ்களைத் தவிர்க்கலாம்.

ஜீன்ஸ்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுது அவற்றை அணிந்து பார்த்து தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது. ஒவ்வொரு நிறுவன ஜீன்ஸ்களின் அளவானது மற்றன்றிலிருந்து வேறுபடும். எனவே, கடைகளுக்குச் சென்று அவற்றை அணிந்து பார்த்து, நமக்கு அணிந்தி-ருக்கும் பொழுது வசதியாக இருக்கின்றதா என்பதை உறுதிசெய்த பின்னர் வாங்குவது நல்லது.

ஒப்பனை அறைகளில் ஜீன்ஸ்களை அணிந்து நடந்து, மேலும் கீழும் குதித்து, கீழே உட்கார்ந்து, குனிந்து மற்றும் ஒரு காலை உயர்த்தி அவை அணிந்தால் வசதியாக இருக்கும் என்பதை உறுதி-செய்த பிறகு வாங்கலாம்.

அதேபோல் விலை குறைவு மற்றும் தள்ளுபடியில் கிடைக்கிறது என்பதற்காக நமக்கு ஒத்துவராத ஜீன்ஸ்களைத் தேர்ந்-தெடுக்கக் கூடாது.

பாதங்களை அழகாக்கும் குறிப்புகள்...!

வாரத்துக்கு ஒரு முறை உங்கள் நகங்களை வெட்டிப் பாதங்களை மிகத் தூய்மையாகவும், நகங்களின் கீழ்ப்பகுதியை அழுக்கு அண்டாமலும் பார்த்துக்கொள்வது அவசியம். அப்படி செய்யவில்லையென்றால் புண்கள் மற்றும் நகங்கள் சொத்தையாக வழிவகுக்கும்.

மிக நீண்டதாக வளரும் நகங்கள் உள்நோக்கி வளரலாம். மற்றும் உங்கள் பாதங்களை பதம் பார்த்துக் காயங்களை ஏற்படுத்தும். நகங்களை வெட்டும் முன் கால்களை சிறிது தண்ணீரில் கழுவி விட்டு சிறிது நேரம் கழித்து வெட்டும் போது நகங்களை காயங்கள் ஏதும் ஏற்படாமல் எளிதாகத் துண்டிக்கலாம்.

படுக்கைக்கு செல்லும் முன்போ அல்லது காலை படுக்கையில் இருந்து எழுந்ததும் சிறிது நேரம் உங்கள் பாதங்களை மிதமான வெந்நீரில் கழுவி உங்களின் பாதத்துக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்துங்கள்.

பாதத்தில் வெடிப்பு உள்ளவர்கள் வீட்டில் மருதாணி இலையை விழுது போல நன்கு அரைத்து வெடிப்பு உள்ள இடங்களில் வாரந்தோறும் தடவி வந்தால் வெடிப்பு நீங்கும்.

மழையை அழைத்து வருபவன்

ஒரு கிராமத்தில் வெகு-காலமாக மழையே பெய்யாமல் இருந்தது. கிணறுகள், குளங்-கள் எதிலும் துளி நீர் இல்லை. அந்தக் கிராமத்தைச் சேர்ந்த-வர்கள், கடைசியாக மழையை வருவிப்பவனை தங்கள் கிரா-மத்துக்கு அழைத்து வரலாம் என்று முடிவுசெய்தனர். மழையை வருவிக்கும் சக்தி கொண்டவன் தூரத்து நகரமொன்றில் வசித்து வந்தான். அவனுக்குத் தூது அனுப்பி செய்தி சொல்லப்பட்டது. மழையின்றி நிலங்கள் எல்லாம் தரிசாகக் கிடக்கிறதென்றும், முடிந்த வரை சீக்கிரம் வரவேண்டும் என்றும் வலியுறுத்தப்பட்டது.

மழையை வருவிப்பவரும் உடனடியாக கிராமத்-துக்கு வர ஒப்புக்கொண்டார். அவரோ பழுத்த முதியவராக இருந்தார். அந்தக் கிராமத்தில் தனக்-கென்று தன்னந்தனியாக ஒரு குடிசை வேண்டும், மூன்று நாட்கள் தன்னை அங்கே யாரும் தொந்தரவு செய்யக்கூடாதென்பது அவர் இட்ட நிபந்தனை. உணவு, தண்ணீர் எதுவுமே தேவையில்லை என்றும் அவர் கூறிவிட்டார். அவரது நிபந்தனைகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டன.

மூன்றாம் நாள் மாலையில் அந்தக் கிராமத்தின் மீது மேகங்கள் கருத்துத் திரண்டன. சடசடவென்று மழை பெய்யத் தொடங்கியது. அடி அடியென்று துவைத்த மழையில் கிராமமே மகிழ்ச்சியில் திளைத்தது. மழையை வருவித்த முதியவர் தங்கியி-ருந்த குடிசை முன்பாக நன்றியுடன் அந்தக் கிரா-மத்து மக்கள் கூடினர்.

'இந்த அற்புதத்தை எப்படி சாதித்தீர்கள்? எங்களி-டம் சொல்லுங்கள்' என்றனர்.

அது மிகவும் எளிமையானது என்று மழையை வருவித்த முதியவர் கூறத் தொடங்கினார். "கடந்த மூன்று நாட்களாக நான் என்னை ஒழுங்கில் வைத்திருந்தேன். நான் ஒழுங்குக்குள் வந்தால், இந்த உலகம் ஒழுங்குக்குள் வரும் என்றெனக்குத் தெரியும். வறட்சி போய் மழை வரும் என்றெனக்குத் தெரியும்" என்றார்.

நீங்கள் ஒழுங்குக்குள் இருக்கும்போது, முழு உல-கமும் உங்களுக்காக ஒழுங்குக்கு வரும். நீங்கள் இசைவுடன் திகழும்போது, உங்களைச் சுற்றியுள்ள முழு இருப்பும் உங்களுக்காக இசைந்து வரும். உங்கள் ஒழுங்கு குலையும்போது, முழு உலகின் ஒழுங்கும் குலையும் என்று தாந்தரீகம் சொல்கிறது.

நதி போல ஓடு!

ஒரே சீராக ஓடும் நதியின் செயல்பாடு சிறப்பம்சம் கொண்டது. மலையிலிருந்து உருவாகி பாறைகளை அரித்துக்கொண்டு ஓடும் நதி, தன் வழியில் இருக்கும் குப்பை கூளங்களைக் கூட விடுவ-தில்லை, அடித்துச் செல்கிறது. சீரான நதியின் ஓட்டத்தில் பாறைகளே உடைந்து காலப்போக்கில் மணலாகிறது.

கரையோரப் பகுதிகளில் பசுமையான மரங்கள் உருவாக காரணமாகிறது. இப்படி நதி தன் செயல்பாட்டில் பாகுபாடின்றி ஒரே சீராக ஓடுவது போல், மனிதனும் தான் செய்யவேண்டிய கடமைகளை ஒரே சீராக செய்யவேண்டும். கடமையை செய்யும்போது அந்த செயல்பாடுகளில் சிறப்பு சேரும் பொழுது உயர்வு கிடைக்கிறது.

மலை உச்சியில் உருவாகும் நதி நாம் உயர்ந்தவன் என்றா நினைக்கிறது? உயரத்திலிருந்து கீழிறங்கி, மேடு, பள்ளங்களை கடந்து தடைகளை உடைத்து, பாறைகளை பொடிப் பொடியாக்கி மணலாக்கி தன் போக்கிற்கு ஏற்ற பாதையாக மாற்றிக்கொண்டு பல வகையில் மக்களுக்கு பயன்பட்டு, இறுதியில் கடலில் கலக்கிறது.

நதியின் ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை அதன் போக்கு முன்னேறிக்கொண்டே சென்று கொண்டிருக்கும். அதுதான் முன்னேறவேண்டிய மனிதனுக்கு தேவைப்படும் குறிக்கோள். அது வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும்.

கிடைத்த எதுவும் மகிழ்ச்சி தருவதில்லை. மாறாக ஏதோ ஒன்று கிடைக்கவில்லை என்ற ஏக்கம்தான் எல்லோரையும் படாத பாடு படுத்துகிறது.

துக்கத்தை கண்டு துவளக்கூடாது. துக்கம் போய்விடும், துக்கத்திலும் துக்கமின்றி இயல்பாக இருப்பவன் ஞானி. அதே போல் தோல்வியைக் கண்டு துவளக்கூடாது.

விடாமுயற்சிக்கு கடல் அலை போன்று உயர்ந்து எழவேண்டும். அலை ஏறி, இறங்கி, ஏறி, இறங்கி கரையை கடக்க முயற்சிப்பது போல், தொடர்ந்த முயற்சிதான் வெற்றிக்கு பலமாகும்.

நான் ஏன் வாழக்கூடாது?

தன்னம்பிக்கையே வாழ்க்கையில் நம்மை அடுத்த உயரத்துக்கு அழைத்துச் செல்வது. தற்கொலை செய்துகொள்வதற்கு வலிமையான மனம் வேண்டும். அவ்வளவு வலிமையான மனமிருந்தால் நீ ஏன் சாகிறாய்? வாழ்ந்துதான் பாரேன்... என்ற தன்னம்பிக்கை வரிகள் சிந்திக்கத்தக்கன.

சரி, தற்கொலை தொடர்புடைய இரண்டு சிந்தனைகளை இன்று இடுகையாக தங்கள் பார்வைக்கு வைக்கிறேன்.

சிந்தனை 1

ஒரு முயல் தற்கொலை செய்துகொள்ள முடிவெடுத்ததாம். ஆம். முயல் என்ன செய்யும் பாவம்!!

ஒரு பக்கம் வேடன் விரட்டுகிறான்.

இன்னொரு பக்கம் நாய்.

மறுபக்கம் புலி.. என எந்தப் பக்கம் திரும்பினா-லும் எதிரிகள்.

சரி, நாம் வாழத் தகுதியற்ற விலங்கு என்று முடிவெடுத்தது. எப்படியெல்லாம் தற்கொலை செய்யலாம் என்று சிந்தித்துப் பார்த்தது. இறுதி-யாக, குளத்தில் குதித்து தற்கொலை செய்து-கொள்வோம் என்று சென்றது முயல்.

அப்போது முயலின் வருகைக்கு அஞ்சி, அங்கு குளத்தின் கரையில் இருந்த தவளைகள் குளத்துக்குள் தாவின.

முயல் சிந்தித்தது.

"அட!! நம்மையும் பார்த்து பயப்பட இந்த உலகில் உயிரினங்கள் உள்ளனவா?"

தன் தற்கொலை முடிவை மாற்றிக்கொண்டு தன்னம்பிக்கையோடு வாழ்ந்ததாம்.

சிந்தனை 2

ஒருவன் வாழ்க்கை பிடிக்காமல் தற்கொலை செய்துகொள்ளலாம் என்ற முடிவில் ரயில் தண்ட-வாளத்தில் தலை வைத்துப் படுத்திருந்தான்.

அந்த ஊரில் தொடர்வண்டி சரியான நேரத்துக்கு வருமா என்ன?

அப்படி படுத்திருக்கும்போது எங்கோ ஒலி-பெருக்கியில் யாரோ பேசுவது இவன் காதில் கேட்டது.

மரணத்தை வழங்கப்போகும் தொடர்வண்-டிக்காக காத்திருக்கும் நேரத்தில் அந்த சொற்-பொழிவை கேட்டு வரலாம். அப்போது வண்டி வர நேரம் சரியாக இருக்கும் என்று முடிவெடுத்து, அந்தப் பேச்சை கேட்கச் சென்றான்.

சொற்பொழிவைக் கேட்டவன், தன் தற்கொலை முடிவை மாற்றிக்கொண்டான்.

அவன் மனதில் நினைத்துக்கொண்டான்.

"பொருளே இல்லாம இவ்வளவு நேரம் பேசும் இந்தச் சொற்பொழிவாளன் உயிரோடு இருக்கி-றான்..

ஒன்றுமே புரியாவிட்டாலும் கைதட்டிப் பாராட்-டும் இத்தனை மக்களும் உயிரோடு இருக்கி-றார்கள்....!!!

நான் மட்டும் ஏன் வாழக்கூடாது!!"

உடனே தன்னம்பிக்கையோடு வீடு நோக்கி நடந்து சென்றான்.

திருப்பங்கள் - 22

வாய் உடைந்த குடம் ஒன்று பேசுகிறது...!

எழுத்தாளர் கெலும் வெலிகம அவர்களின் 'ஜீவிதய வெனஸ் கரன கதா' எனும் நூலிலிருந்து தமிழாக்கம் செய்யப்பட்ட கட்டுரைகளின் தொகுப்பு...

தமிழாக்கம்:
எஸ்.வை. பெணில்டஸ்
செயலாக்க உதவி:
ரெனோல்ட் ரிகான்

மனிதர்களுக்கு இரு வாழ்வியல் பெறுமதிகள் உள்ளன என ஒரு நேரத்துக்கு எனக்குத் தோன்றுகிறது. நான் பிழை என்றால் உடனடியாக என்னை திருத்துங்கள். என்னுடைய பார்வையில் ஆன்மிகப் பெறுமதிகள் (Spiritual values) மற்றும் தொழில்சார் பெறுமதிகள் (Professional values) போன்றனவே அவையிரண்டும்.

ஆன்மிகப் பெறுமதிகள் என்பது நீங்கள் உங்களுடைய மனசாட்சிக்கு அமைய வேலை செய்வதனாலும், நீங்கள் ஏனையோருக்குச் செய்யும் நல்ல தாக்கங்களின் விளைவாகவும், உங்களால் உங்களுக்கும், சமூகத்தினால் உங்களுக்கும் கிடைக்கும் பெறுமதிகளாகும். தொழில்சார் பெறுமதிகள் என்பது உங்களுடைய சீவனோபாயம் அல்லது தொழில் வாயிலாக உங்களுக்குக் கிடைக்கும் பொருளியல் பெறுமதிகளாகும். சமூகத்தில் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவருடைய பெறுமதி தீர்மானிக்கப்படுவது, அவன் அல்லது அவள் எடுக்கும் மாதாந்த சம்பளம் அல்லது உழைக்கும் வருமானத்தினால் அல்லது காணப்படும் சொத்துக்களினால் ஆகும்.

புத்தர், இயேசு கிறிஸ்து, தலாய்லாமா போன்றோரின் தொழில்சார் பெறுமதி பூச்சியமாகும். எனினும், அவர்களின் ஆன்மிகப் பெறுமதி 100% ஆகும்.

அன்பார்ந்தவர்களே, நீங்கள் இறந்துபோன பின்பு உங்களுடைய சடலத்தினை பார்க்க வருவோருக்கு ஞாபகத்துக்கு வருவது, நீங்கள் நிறைவேற்றுக் குழுவுக்கு முன்னால் செய்து காட்டிய பவர் பொயின்ட் பிரசன்டேஷன்கள் அல்லது நீங்கள் வியாபார நடவடிக்கைகளின்போது பாவித்த சிறந்த நுட்ப முறைகள் அல்லது நீங்கள் சம்பாதித்துக்கொண்ட பொருளியல் சொத்துக்களோ அல்ல.

மாறாக, உண்மையிலேயே அவர்களின் ஞாபகத்துக்கு வருவது, நீங்கள் அவர்களது வாழ்க்கைக்காக புரிந்த நல்ல மற்றும் உணர்வு ரீதியான தாக்கங்கள் மாத்திரமேயாகும். அவ்வாறான தாக்கங்களை புரியாத நபர்களின் சடலங்களை பார்ப்பதற்கும் மனிதர்கள் வருவார்கள்.

எனினும், ஆன்மிகப் பெறுமதிகளை உடைய மனித வாழ்வில் நல்ல மற்றும் உணர்வு ரீதியான தாக்கங்களை புரிந்த மனிதர்கள் இறந்த பின்னர் அவர்களுடைய சடலத்தினை பார்க்க வருவது, கடைசித் தடவையாவது அந்த உன்னத மனிதனின் முகத்தை பார்த்துவிட்டுச் செல்லவே ஒழிய, மாறாக வெறுமனே மரண வீட்டில் கலந்துகொள்வதற்கு அல்ல.

'விராகய' என்ற நாவலில் வரும் அரவிந்த ஜயசேன என்பவனும் அவ்வாறு தொழில்சார் பெறுமதிகள் அடிப்படையில் பூச்சிய நிலையைக் கொண்டிருந்தாலும் கூட, ஆன்மிகப் பெறுமதிகளின் அடிப்படையில் மிகவும் உயர்ந்த நிலையில் இருந்த மனிதனொருவனாவான் என்பதை நாவலினை வாசிக்கும் ஒருவரால் நன்கறிந்து கொள்ளமுடியும். அதனை உலகியல் சுக போகங்களில் இருந்து இயன்றளவு விலகி, தனிமையான வாழ்வொன்றை வாழ்ந்த அரவிந்தவின் மரண வீடு பற்றி மார்ட்டின் விக்ரமசிங்க அவர்கள் விபரிக்கும் வரிகள் மூலம் நன்கறிந்து கொள்ளமுடியும்.

"அரவிந்தவின் மரண வீட்டுக்கு வருகை தந்த மக்கள் காரணமாக அவனது உறவினர்கள் புதுமையடைந்தனர் என்பது சிரிதாஸவின் கதை மூலம் வெளிப்பட்டது. அவனது சடலத்தினை புதைத்து மரணச் சடங்குகள் நடத்தப்பட்டதும் கூட அவனது ஊரிலேயேதான்.

கிராமத்தவர்கள், படிக்காதவர்கள், பழைமைவாதிகள், உலகைப் பற்றி அறியாதவர்கள், புறம் பேசுகிறவர்கள் கூட நல்ல மனிதனொருவனை இலகுவில் அடையாளம் கண்டுகொள்கிறார்கள் என்பதனை அரவிந்தவின் மரண வீட்டுக்கு அலை போல் மக்கள் சென்றதிலிருந்து தெளிவாகியது.

(விராகய 07ஆம் பக்கம்)

அந்த அடிப்படையில் கட்டியெழுப்பப்பட்ட வாழ்வினை திருப்பமொன்றினால் திருப்பக்கூடிய கதையொன்றினை நாம் இப்போது பார்ப்போம்.

வாய் உடைந்த குடமொன்று இருந்தது. இந்தக் குடம் மிகவும் கவலையுடனேயே தன்னுடைய நாட்களைக் கழித்து வந்தது. இந்தக் குடம் ஒரு விவசாயியின் வீட்டில் தான் வாழ்ந்தது. விவசாயியிடம் நான் இப்போது கூறிய இந்தக் குடத்துடன் இன்னுமொரு குடமும் இருந்தது. எனினும், மற்றைய குடம் எதுவித சேதமும் அற்ற நல்ல குடமாகும். தனது பண்ணைக்கு நீரைக் கொண்டு வருவதற்காக இந்த இரு குடங்களையும் பாவித்தார், விவசாயி.

விவசாயி தினமும் குடங்களிரண்டிலும் நீரை நிரப்பிக் கொண்ட பின்னர், நல்ல குடத்தினை தனது கழுத்தில் வைத்துக்கொண்டு தனது பண்ணையை நோக்கிச் செல்லும், அதேவேளை வாய் உடைந்த குடத்தினை தனது கையால் தூக்கிக்கொண்டு பண்ணையை நோக்கிச் செல்வார். இவ்வாறு அவர் தினமும் பண்ணையை நோக்கிச் செல்லும்போது வாய் உடைந்த குடத்திலிருந்து தண்ணீர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிலத்தில் சிந்துவது வழக்கம்.

இவ்வாறு தினமும் தண்ணீரைச் சிந்திக்கொண்டு விவசாயியின் கையில் தொங்கிய வண்ணம் செல்லும் தான் எந்த வித பிரயோசனமும் அற்றவன் என வாய் உடைந்த குடம் தினமும் நினைத்து கவலைப்பட்டது. ஏனெனில், மரக்கறிகள் நடப்பட்டிருக்கும் இடத்துக்குச் செல்லும்போது தன்னுடைய உடலினுள் அரைவாசி தண்ணீரே எஞ்சியுள்ளது என்பது வாய் உடைந்த குடத்துக்கு நன்றாகவே விளங்கியது.

ஒரு நாள் அந்தக் குடம் தனது எஜமானைப் பார்த்து இவ்வாறு கூறியது. "ஐயா, என்னை அந்த ஆற்றுக்கே வீசியெறிந்துவிடுங்கள். நீங்கள் புதிய குடமொன்றை வாங்கிக்கொள்ளுங்கள். அப்படிச் செய்வதனால் நான் உங்களுடன் கோபிக்கப் போவதில்லை" வாய் உடைந்த குடம் கூறிய அக்கதையைக் கேட்டு ஆச்சரியமடைந்த விவசாயி, "ஏன் அப்படிச் சொல்கிறாய்?" என்று கேட்டார். அதற்குக் குடம், "என்னால் எந்தப் பயனும் இல்லையே. நான் என்னுடைய உடம்பிலுள்ள அரைவாசித் தண்ணீரை வரும் வழியே சிந்திக்கொண்டு வருகிறேனே.." என்று பதிலளித்தது.

அதற்கு விவசாயி "ஆற்றுக்கு அருகில் இருந்து எனது பண்ணைக்கு வரும் வரையிலுள்ள ஒற்றையடிப் பாதையில் இரு பக்கமும் பூத்திருக்கும் அழகிய பூக்களைப் பார்த்திருக்கிறாயா?" என்று பாதையின் இரு பக்கமும் பூத்துக் குலுங்கிய அழகிய பூக்களைக் காட்டியவண்ணம் வாய் உடைந்த குடத்திடம் அவ்வாறு கேட்டார்.

"ஆம். பார்த்திருக்கிறேன். அவை மிகவும் அழகானவை. நான் தினமும் உங்களது கையில் தொங்கிச் செல்லும்போது அப்பூக்களின் மென்மையான இதழ்கள் என் உடம்பின் மீது உரசிப்படுகின்றன" வாய் உடைந்த குடம் அப்பூக்களை பார்த்தவண்ணம் அவ்வாறு கூறியது.

"தினமும் அவை பூப்பது உன்னால் தான்" விவசாயி புன்னகைத்தவாறு அக்குடத்திடம் கூறினான். "என்னால்...? அது எவ்வாறு...?" வாய் உடைந்த குடம் மிகவும் ஆச்சரியத்துடன் விவசாயியை பார்த்துக் கேட்டது.

"ஆம்... நான் ஆற்றிலிருந்து பண்ணையை நோக்கி உன்னைக் கொண்டு வருவது உன்னிடமிருந்து விழுகின்ற தண்ணீர் அந்தப் பூங்கன்றுகளுக்கு விழக்கூடிய வகையிலேயே ஆகும். மாறாக நானாக பூங்கன்றுகளுக்கு தண்ணீர் ஊற்ற நினைத்தால் அது ஒரு நாளும் நடக்கவே நடக்காது. எனினும், உன்னைத் தினமும் தூக்கிச் செல்வதனால் அந்தப் பூங்கன்றுகளுக்கு கொஞ்சமாவது தண்ணீர் கிடைக்கிறது.

ஆகவே, நான் விஷேட கவனம் செலுத்தாத அந்தப் பூங்கன்றுகள் உன் உடம்பில் இருந்து வெளியே விழுகின்ற தண்ணீர் காரணமாகத்தான் அழகாகின்றன. அவை உன்னால்தான் உயிர் வாழ்கின்றன. அதனால் வாய் உடைந்திருந்தாலும் கூட நீ எனக்கென்றால் மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்தவன்தான்" விவசாயி வாய் உடைந்த குடத்தினை மிகவும் அன்புடன் தடவியபடி அவ்வாறு கூறினான்.

விவசாயி கூறிய விடயங்களை கேட்ட பின்னர் வாய் உடைந்த குடம் மீண்டுமொரு முறை பாதையின் இரு பக்கமும் பூத்திருந்த பூக்களை இன்னுமொரு முறை நன்றாகப் பார்த்தது. இம்முறை இப்பூக்கள் பூத்திருப்பது தன்னால்தான் என்பதனை நினைத்து மிகவும் சந்தோஷப்பட்டது. தான் இன்னும் இவ்வாறே வாழவேண்டும் என்றும் அதற்குத் தோன்றியது.

இக்கதையை வாசிக்கும் எனதருமை நண்பர்களே! நீங்கள் என்ன தொழிலைச் செய்கிறீர்கள் என்பது எனக்குத் தெரியாது. நீங்கள் எந்தத் தொழிலை செய்தாலும், ஏன் சில வேளைகளில் ஏனையோரால் போற்றப்படாத அல்லது குறைந்த சம்பளத்தினைப் பெறும் தொழிலொன்றை செய்தாலும் கூட, உன்னாலும் உன்னுடைய வாழ்நாட்களுக்குள் ஆயிரக்கணக்கான பூக்களைப் பூக்கச் செய்ய வைக்கமுடியும். அதனால் எதற்காகவும் கவலைப்பட வேண்டாம்.

வாழ்க்கை என்பது பூக்களை பூக்கச் செய்ய வைப்பதே ஒழிய, பூக்களை சொந்தமாக்கிக்கொள்வது அல்ல. அந்த வகையில் பார்க்கும்போது, தண்ணீரைச் சிந்தாத தண்ணீர் நிரம்பிய குடத்தினை விட தண்ணீரைச் சிந்துகின்ற வாய் உடைந்த குடம் மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்தது. அதன் பெறுமதி விளங்குவது, தண்ணீரை ஆர்வத்துடன் எதிர்பார்த்து இருக்கும் பூக்கவுள்ள பூக்களைக் கொண்டிருக்கிற சிறிய பூங்கன்றுகளுக்காகும்.

(தொடரும்)

மனதில் உறுதி வேண்டுமாயினும்...

பெண்கள் எப்போதும் தம் இயல்பில் ஆணித்தரமாய் நின்று எதையும் செய்து–விடக்கூடியவர்கள். சிலர் சிக்கலில் மாட்–டிக்கொள்வது, இந்த பண்பை இறுக்கமாக பின்பற்றுவதால்தான் என நினைக்கி–றேன்.

என்ன ஒன்று, இதற்கு கருவியாக இன்–னொருவர் உள்நுழையும் வரை இந்தப் பெண்கள் தமக்குள் மூண்டு எரியும் நெருப்பை இனங்காண்பதே இல்லை.

‘ஆணித்தரமாய் நின்று செய்து முடிப்–பது’ என்கையில், அது நல்ல செயலா–கவும் இருக்கலாம். தகாத செயலாகவும் இருக்கலாம்.

நல்ல செயல்களை நிறைவேற்ற நமக்கு உறுதுணையாய் விளங்கும் இந்த உறுதிப்பாடு, தீய செயல்களில் கவனம் திரும்பும்போது, நம் கழுத்துக்கே சுருக்குக் கயிறாகலாம்.

களவு, கொலை, மோசடி, கபட நாடகங்–களில் நீங்கள் என்னதான் உறுதி கொண்டாலும், அது உங்களை அதள–பாதாளத்துக்கே கொண்டு போய்விடும்.

அப்படியானால், பரீட்சையை வெற்றி–கரமாக எழுதி முடிப்பது, தொழிலை தெரிவு செய்வது, நண்பர்களுக்குள் நட்புறவை பேணுவது, அந்தஸ்தை நிலைநாட்டிக்–கொள்வது, பிறர் மீது அன்பையும் நம்–பிக்கையையும் வளர்த்துக்கொள்வது இவற்றில் நீங்கள் உறுதியாக இருந்தால் நிச்சயம் நல்லதே நடக்கும்... அப்படித்–தானே!

ஆம்... ஒரு வகையில் இது நன்மையை விளைவிக்கும். ஆனால், எல்லா விட–யங்களிலும் நாம் எடுத்த உறுதியை இறுதி வரை தலைமேல் தூக்கி சுமக்க வேண்டியதில்லை என்பதையும் புரிந்து–கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் பரீட்சைக்கு தயாராகப் போகிறீர்–களா? கட்டாயம் படித்தேயாகவேண்டும் என்பதில் உறுதியாய் நின்று படித்தால், நிச்சயம் பாஸாவீர்கள். நிச்சயம் பாஸாகியே தீரவேண்டும் என்பதில் உறுதியாய் இருப்பதிலும் தவறில்லை.

ஒருவேளை முடிவு எதிர்மாறாக வந்து பரீட்சையில் தோற்றுப் போனால், அதை–யும் தொய்வின்றி ஏற்று, அடுத்த முயற்–சிக்குத் தன்னம்பிக்கையோடு தாவ தயார் என்கிற உறுதியையும் நீங்கள் கொண்டிருக்க வேண்டும். இது தப்பிப் போனால், மரணம் கூட முடிவாக இருக்–கக்கூடும்.

எனவே, வெற்றிக்கு மட்டுமல்ல, தோல்–விக்கும் உறுதிக்குமே கூட தொடர்புண்டு.

தொழிலில் இந்த வேலைதான் செய்ய–வேண்டும் என்கிற உறுதியை சற்றே தளர்த்தி, தகுதிக்கு பொருத்தமற்று எந்த வேலை கிடைத்தாலும் மனமுவந்து பெற்றுக்கொள்ளவில்லையானால், நாட்கள் வீணாகும். மூளை மழுங்கும். புத்தி கூர்மை இழக்கும்.

நண்பர் என்ற பெயரில் கூட இருந்தே குழி பறிப்பவர் மீது நீங்கள் குருட்டுத்–தனமான நம்பிக்கையை வைத்திருப்–பீர்கள். நட்பு மாறக்கூடாது என்பதில் என்னதான் நீங்கள் உறுதியாக இருந்தா–லும், அந்த நட்பு உயிரற்றதே.

நண்பரின் குணம், கொள்கை உங்க–ளுக்கு தலையிடியாகுமானால், கொஞ்–சமும் யோசிக்காமல் நீங்கள் அவரை விட்டு விலகுவதே நல்லது. அதை விடுத்து, ‘நட்புடா, நண்பேண்டா’ என்று பிதற்றா–தீர்கள்.

சமூகத்தில் தனக்கிருக்கும் அந்தஸ்தை இழந்துவிடக்கூடாது என்கிற உறுதிப்–பாட்டினால், எத்தனையோ பேர் தாம் செய்கிற தவறுகளை தவறுகளாலேயே மூடி மறைத்து, அந்த சமூகத்துக்கே விஷ மிகளாகிவிடுகின்றனர். இதற்கு பலர் உதாரணம்.

அடுத்து அன்பு... இதுதான் மிகப் பெரிய ஆயுதம். ஒருவரை அன்பால் உயர்த்தவும் முடியும்... அதே அன்பால் தாழ்த்தவும் முடியும்.

ஒருவர் மீது நாம் செலுத்தும் அன்பு அத்துமீறி, வெறித்தனமான அன்பாக மாறுகிறபோது சுற்றியுள்ள சிலருக்கு பாதகங்களை ஏற்படுத்தலாம்.

அன்பு செலுத்தப்படுபவர் தன்னில் மட்டுமே அன்பாக இருக்கவேண்டும் என்கிற சுயநலத்தை உண்டாக்கும்.

அன்பானவரை பிறருக்கு விட்டுக்–கொடுக்கவோ, அன்புக்குரியவரிடத்தில் பிறர் அதிக உரிமை எடுத்துக்கொள்ளவோ கூடாது என்கிற மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தும்.

அன்பு செலுத்தும் முறையில் உறுதித்–தன்மையோடு உள்ள சிலருக்கு அன்பு விட்டுப்போகக்கூடாது என்கிற பதற்றம் இருந்துகொண்டே இருக்கும். அப்பதற்றம், அந்த அன்பானவர் மீது ஒன்றில் அதீத நம்பிக்கையை தோற்றுவிக்கும். அல்லது அளவில்லா சந்தேகத்தை உருவாக்கும்.

குறிப்பாக, சில கணவன் – மனைவி உறவுடையவர்கள் இந்த மனநிலையை கொண்டிருப்பர். இரண்டிலுமே இம்மி–யளவு விலகினாலும், குடும்ப வாழ்க்கை சீரிழந்து போய்விடும்.

மா. உஷாநந்தினி

சில மாமியார் – மருமகள் உறவுடை–யவர்களை பாருங்கள்.

மாமியார் என்பவர் கணவரின் அம்மா. ஒரு தாய் தன் மகன் மீது செலுத்தும் அன்புக்கு ஈடினை கிடையாது. அந்த அம்மா – பிள்ளை பந்தம், மகனின் வாழ்க்கைக்குள் வந்து சேர்பவளால் (மருமகள்) எங்கே சிதறிவிடுமோ என்–கிற பயம் பொதுவாக மகனை பெற்ற பெரும்பாலான அம்மாக்களுக்கு இருக்கவே செய்யும்.

அதேபோல் திருமணத்துக்குப் பின் புகுந்த வீட்டுக்கு வரும் பெண், கணவ–னின் அன்பு முழுதாய் கிடைப்பதை வரமாய் கருதுவாள்.

அந்த அன்பு முழுதாய் தனக்கே கிடைக்கவேண்டும் என்கிற பிடிவாதம் நிலையாக மனதில் பதிந்துவிடுகிறது. அந்த பிடிவாதத்தால், கணவருக்கும் அவரை பெற்ற அம்மாவுக்கும் இடையே உள்ள அன்பை கண்டு கொதிக்கிறாள், பொறாமை கொள்கிறாள்.

ஆக, மாமியார் – மருமகள் இருவருமே அன்புக்குரிய உறவை தம் பக்கம் இழுத்துப் பிடித்து வைத்துக்கொள்ள முயல்கின்றனர். இதன் முடிவே நீயா, நானா என்கிற போராட்டம்.

ஆக, இங்கும் அன்பானது உறுதிய–டைந்து, இறுகப்பற்றப்பட்டு இரண்டு உறவுகளை பிரித்து வைக்கிறது.

எனினும், எல்லா உறவுகளும் அவ்வாறல்ல என்பதே ஆறுதல் தகவல்.

விதிவிலக்கான சிலரை தவிர, இக்கால இளைஞர்களில் அனேகம் பேர் மிக விவரமானவர்களே.

இவர்கள் மாமியார் – மருமகள் அணி–வகுப்பை காலம் கடந்த மரபாய் பார்க்க ஆரம்பித்துவிட்டனர்.

ஆணோ, பெண்ணோ... திருமணமாகி அவரவர் புகுந்த வீட்டுக்குச் சென்றதும், முதல் வேலையாக அந்த வீட்டு உறவு–களை அன்பாலும் பழகும் இயல்பினாலும் கவர்ந்து, புகுந்த வீட்டு மகன்களாக, மகள்களாகவே ஆகிவிடுகின்றனர்.

தற்போதைய 90ஸ் கிட்ஸ்களும் வருங்–காலத்தில் மாமியார்கள், மாமனார்கள் ஆகிறபோது இந்த அணிவகுப்பு சண்டை–கள் காணாமல் போயிருக்கும் என்பது மட்டும் உறுதி.

சரி, உறுதியை பற்றி முதலில் பகிரும்–போது பெண்களை அதிகம் சுட்டி சொல்–லப்பட்டதேன்...? ஏனெனில்,

மன உறுதி ஆண்களை விட பெண்க–ளுக்கே அதிகம் என்பார்கள்.

உறுதி கொள்வது எத்தனை முக்கி–யமோ, அத்தனை முக்கியம், தமக்கொரு பங்கம் வரும்போது சந்தர்ப்பம் அறிந்து அவ்வுறுதியை தளர்த்திக்கொள்வதும்...!

சமயோசிதமாக யோசியுங்கள்...

இறுதி வரை உங்கள் உறுதியை தலை–யில் தூக்கி சுமக்க வேண்டியதில்லை!

மன அழுத்தம் நினைவாற்றல் இழப்புக்கு வழிவகுக்கும்!

விவாகரத்து, பிடித்தமானவர்களின் திடீர் மரணம், வேலை இழப்பு போன்றவற்றால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தங்கள் நினைவாற்றல் இழப்புக்கு வழிவகுக்கும். இதில் நடுத்தர வயது பெண்கள்தான் அதிக பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள் என்பது புதிய ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

பாலின விகிதத்துடன் ஒப்பிடுகையில் ஆண்களை விட பெண்களுக்குத்தான் அல்சைமர் நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் இருக்கின்றன என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அல்சைமர் சங்கமும் “60 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களில் 6 பேரில் ஒருவர் அல்சைமர் நோய் பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள். ஆண்களை எடுத்துக்கொண்டால் 11 பேரில் ஒருவருக்குத்தான் அல்சைமர் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது” என்கிறது.

அமெரிக்காவின் ஹான்ஸ் ஹாப்கின்ஸ் பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் சிந்தியா முன்ரோ, “மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடுவது சிரமமானது. ஆனால் மன அழுத்தத்திற்கான காரணத்தை கண்டறிந்தால் அது எளிதானது. மேலும் வயதாகும்போது மூளையின் செயல்பாட்டிலும் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. எங்கள் ஆய்வு முடிவு ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் மன அழுத்தம் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை என்பதை தெளிவுபடுத்தி இருக்கிறது. சாதாரணமாக மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது மன அழுத்த ஹோர்மோனான கார்டிசால் அளவு அதிகரிக்கும்.

மீண்டும் மீண்டும் மன அழுத்தம் ஏற்பட்டால் கார்டிசால் அளவு மிக அதிகமாகிவிடும். பின்பு இயல்பு நிலைக்கு திரும்புவதற்கு நீண்ட நாட்கள் எடுத்துக்கொள்ளும். மன அழுத்த ஹோர்மோன் அளவு உயர்வது நினைவுத்திறனை பாதிக்க செய்துவிடும்” என்கிறார்.

பேராசிரியர் முன்ரோ குழுவினர் 900 பேரை ஆய்வுக்கு உட்படுத்தி இருக்கிறார்கள். அவர்களில் 63 சதவீதம்பேர் பெண்கள். அவர்கள் சராசரியாக 47 வயதை கடந்தவர்கள். மன அழுத்தம் நீடிக்கும்போது மூளையின் செயல்பாட்டில் எதிர்மறையான தாக்கம் ஏற்படுகிறது என்பது ஆய்வாளர்களின் கருத்தாக இருக்கிறது.

மறதி நோயாளிகள் மாயமான கொடுமை

ஆசிய நாடுகளில் ஒன்றான ஜப்பான் நாட்டில் தேசிய காவல் கழகம் சார்பில் வெளியிடப்பட்டுள்ள தகவலின்படி, கடந்த 2020ஆம் ஆண்டில் ஞாபக மறதி எனப்படும் டெமன்சியா நோயால் பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெறும் அல்லது பாதிப்படைந்தவர்கள் என சந்தேகிக்கப்படும் 17 ஆயிரத்து 565 பேர் காணாமல் போயுள்ளனர் என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இது, அதற்கு முந்தைய ஆண்டிலிருந்த எண்ணிக்கையை விட அதிகம் ஆகும். கடந்த 2012ஆம் ஆண்டிலிருந்து இந்த எண்ணிக்கையானது தொடர்ந்து அதிகரித்து வருவது அரசுக்கு அதிர்ச்சியளித்துள்ளது. இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் பெருமளவில் முதியவர்களாக உள்ளனர். அவர்களால் தங்களை சுற்றி உள்ளவர்களை கூட நினைவில் வைத்துக்கொள்ள முடிவதில்லை. இதில், வயது முதிர்ந்த காலத்தில் ஏற்படும் இந்த கொடுமைகளால் அவர்கள் பல துன்பங்களை சந்திக்கின்றனர்.

இதை பற்றி அரசு அதிகாரிகள் அளித்துள்ள தகவலில், இதுபோன்று காணாமல் போனவர்களில் 527 பேர் மரணமடைந்துள்ளனர். சிலர் சாலை விபத்துகளில் சிக்கி உயிரிழந்துள்ளனர் என தெரிவிக்கப்படுகிறது.

இதனையடுத்து அரசாங்கத்துடன் இணைந்து, காணாமல் போனவர்களை உடனடியாக கண்டறியும் நடவடிக்கைகளை பொலிஸார் தீவிரப்படுத்தி வருகின்றனர்.

உன்னை நேசி

ஒவ்வொரு மனிதனுமே ஒரு தனிச்சிறப்பு வாய்ந்தவன் தான். மனிதர்களுக்குள் அவன் உயர்ந்தவன்; இவன் தாழ்ந்தவன் என்ற வேறுபாடே கிடையாது. தற்போதைய காலகட்டத்தில் இந்த வேறுபாடுகளுக்கெல்லாம் இடமே இல்லை என்றாகி விட்டது.

ஒரு மனிதனுக்கு பதில் இன்னொரு மனிதன்; இவனை விட இவன் தகுதியானவன் என்ற பேச்சுக்கே வழியில்லை. எல்லோருமே அவர்களின் தனித்தனி வழியில் பெறுமதியானவர்களே.

அழகான ஒரு பொருளையோ அல்லது உருவத்தில் அழகான ஒருவரையோ பார்க்கும்போது எவ்வளவு ரசிக்கிறோம்; எவ்வளவு பாராட்டுகிறோம்...! அட எவ்வளவு அழகு என்று சில வேளைகளில் மனதுக்குள் பொறாமைப்படுவதும் உண்டு.

பிறரை இவ்வளவு நேசிக்கும், வர்ணிக்கும் நாம், ‘நாமும் அழகுதானே’ என என்றேனும் யோசித்திருக்கிறோமா? கண்ணாடி முன் நின்று நம்மை நாமே ரசித்திருக்கிறோமா? நிச்சயமாக இல்லை. ஏனென்றால், தன்னைத் தானே ரசித்துக்கொள்ள, பாராட்டிக்கொள்ள, நேசிக்க யாருக்கும் நேரமும் இல்லை. யாரும் இதைப் பற்றி சிந்தித்திருக்கவும் மாட்டார்கள். முதலில் நம்மை நாம் நேசித்தால்தானே பிறர் நம்மை நேசிப்பார்கள். பிறரை நேசிக்கத் தெரிந்த நமக்கு, நம்மையே நேசிக்கத் தெரியவில்லை. அதுதான் பிரச்சினை.

உருவத்திலும் சரி, எமக்கு இருப்பதான திறமைகளிலும் சரி, என்ன குறையாக இருக்கிறது என்பதை பார்ப்பதை விட்டுவிட்டு, நம்மில் எது நிறைவாக இருக்கிறது என்று பார்க்கத் தொடங்கிவிட்டாலே போதும்.

‘நான் நன்றாக இருக்கிறேன்... என்னால் முடியாதது என்று எதுவுமில்லை’ என்று நாம் சிந்திக்க ஆரம்பித்துவிட்டாலே ஒரு புத்துணர்ச்சியும் தன்னம்பிக்கையும் ஏற்பட்டுவிடும்.

தன்னால் எதுவும் இயலாதென்று தன்னைத்தானே தவறான சுயமதிப்பீடு செய்து, ஒரு வட்டத்துக்குள் வாழ்பவர்கள்தான் ஏராளம். ஏன் அவ்வாறானதொரு சிந்தனை?

எமக்குள் எங்கேனும் ஒரு மூலையில் நமக்கான திறமை ஒளிந்துகொண்டிருக்கிறது. அதைக் கண்டு பிடித்து வெளிக்கொண்டுவர வேண்டியது நமது பொறுப்பே.

யாரொருவன் தன்னை நேசிக்கிறானோ அவனே வாழ்க்கையில் வெற்றியடைவான் என்பது முற்றிலும் உண்மை.

அவனால் நன்றாக பாடமுடியும், இவனால் நன்றாக நடனமாட முடியும், அவன் நன்றாக நகைச்சுவை செய்வான், அவனுக்கு இது முடியும்... அது முடியும்... என்று மற்றவர்களை பற்றி எந்நேரமும் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதற்கே நேரம் சரியாக இருக்கிறது, சிலருக்கு.

அதை விடுத்து, ‘என்னால் என்ன முடியும்’ என்று எப்போது நாம் சிந்திக்கத் தொடங்குகிறோமோ, அப்போது தான் நாம் முழுமையடைவோம்.

நமக்கு என்ன கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதோ, அதை வைத்து சந்தோஷத்துடனும் நேசித்தும் வாழ கற்றுக் கொண்டால், எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை.

‘நான் உடல் பருமனாக அசிங்கமாக இருக்கிறேன்; என்னால் விருப்பமான ஆடையை அணிய முடிவதில்லை’ என்று கூறும் அனேகரை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். குண்டாக இருப்பதும் ஒரு வகையில் அழகுதான். அதை நாம் முதலில் உணர வேண்டும். அப்போதுதான் சுற்றியிருப்பவர்களும் அதை புரிந்துகொள்வார்கள்.

து. சிந்துஜா

மற்றவர்களின் நிறைகளை பார்க்கும்போது எமது குறை பெரிதாக தெரியலாம். உண்மையில், அதெல்லாம் ஒரு குறையே இல்லை... அப்படித்தான் மனதுக்குள் கூறிக்கொள்ள வேண்டும்.

எந்நேரமும் தனக்குள் ஓர் உத்வேகத்தையும் தைரியத்தையும் வளர்த்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். நீங்கள் கீழே விழும்போது மற்றவர்கள் வந்து தூக்கி விடுவார்கள் என்று சிந்திக்கக்கூடாது.

உங்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்து, உங்கள் கையை ஊன்றி, நீங்களே மேலெழும்ப முயற்சிக்க வேண்டும். உங்கள் மீது உங்களுக்கு நம்பிக்கை வரவேண்டுமென்றால், முதலில் உங்களை நீங்கள் நேசிக்கவேண்டும். உங்களை நீங்கள் நேசிப்பதுதான் உலகில் மிக உன்னதமான நேசம்!

காதல்!

காதல் என்னும்
இறக்கை விரித்து
அன்பு என்னும்
உலகத்தில்
சிறகடித்துப் பறக்கிறேன்
உன் காதலால்!
உன்னைப் போல்
ஒருத்தியைக் கண்டதில்லை
என் வாழ்விலே
உன்னைக் கண்ட பின்புதான்
உணர்கிறேன்
நான் வாழ்வதையே!
நீ என் எதிரில் இருந்தால்
உன் இமை இமைக்கும்
ஒவ்வொரு கணப்
பொழுதுக்கும் அழகிய
கவி தொடுப்பேன்!
என் தூக்கம் கலைந்தாலும்
கனவு கலையாத
வாழ்க்கை வாழ்கிறேன்
உன் காதலால்!
துணிந்து வந்தேன் உன்னிடம்
என் காதல் சொல்ல
துணிவிருந்தும் சொல்லவில்லை
உன்னை தூரத்தில்
இருந்து பார்க்கும்
பார்வை மறந்துவிடுமோ
என்று என் இருவிழிகளும்
இரவின் மயக்கத்தில்
உறங்கினாலும் - என்
இதயம் மட்டும் என்னவள்
உன் பெயரைச் சொல்லிக்கொண்டே
துடிக்கும் காதலுடன்!

A.அமானுல்லாஹ், புத்தளம்.

அன்பே!

உன் பார்வை எனை
பந்தாட - நித்தம்
நித்தம் எனை விரட்ட
உன்னுள் விழுந்தவள்
உன் அணைப்பில்
உன்னவள் ஆனேன்
வருடுகிறாய் இதயத்தை
அன்பின் சிறகால்
நான் வாழ்கின்ற
நாட்களில் நீ வரமாக
எமைபோல்
எவர் உளர் - உன்
அன்பு நீ தரும் அன்பு
வாழ்வோம் இருவரும்
சாவிலும் கரம் பற்றி!

ஜெ.ஜெகதீஸ்வரி, மன்னார்.

புரியா கவிதை!

என் கண்களுக்கு
அர்த்தம் கிடைத்தது
உன் பௌர்ணமி அழகை
பார்த்துக் கொண்டிருப்பதால்!
என் உதடுகளுக்கு
அர்த்தம் கிடைத்தது
உன் பெயரை
உச்சரிப்பதால்!
என் விரல்களுக்கு
பொருள் கிடைத்தது
உன் காவிய அழகை
கவிதையாய் வடிப்பதால்!
என் கவிதைகளுக்குத்தான்
பொருள் புரியவில்லை
கடைசி வரை நீ என்னை
கண்டு கொள்ளாததால்!

கல்லொளுவை பாரிஸ், மல்வானை.

வாட்டம்!

உன்னைக்காண வேண்டி
பூவனம் நாடி
வந்தேனடி ஓடி
ஆனால் இங்கோ
பூக்கள் எல்லாம்
கிடந்ததடி வாடி
காரணம் தெரிந்துகொள்ள
போனேனடி
பூக்களைத் தேடி
உன்னைக் காணாத
ஏக்கம் தான் - இந்த
வாட்டத்திற்கு
காரணம் என்றதடி
என்னைப் போலவே!

இளம்பிறை யோகன், புத்தளம்.

மித்திரன் கவிதைகள்

அதிர்ச்சி!

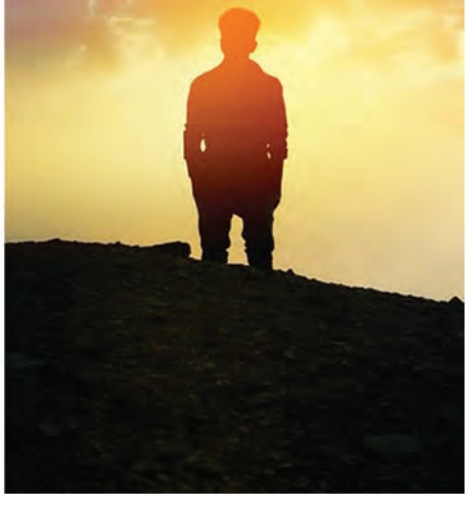
என் இனியவளே
உலகம் உருண்டை
என்பதை நான்
ஏற்றுக் கொண்டதில்லை
ஆனால் இப்போது
ஏற்றுக் கொள்கிறேன்
ஏனென்றால் உன்னை
பிரிந்து நான் எங்கு
சென்றாலும் சுற்றிச்
சுற்றி உன்னிடமே
வந்து நிற்கிறதே
என் எண்ணங்கள்!

எஸ்.பி.பி கணேஷ், தாண்டியடி.

இமைவெடித்து கவிவடித்தேன்!

இடியிடிக்கிது கிடுகிடுக்கிது
இதய வானிலே - தினந்
துயிரடிக்கிது மணந்துடிக்கிது
கவலையாகவே!
காதல்வந்தது கவிதைதந்தது
போதையாகினேன் - அவளின்
சாதிவந்(த)து பேதமுரைத்தது
காதல் அறுந்திடவே!
மனைவிவந்தாள் மழலைதந்தாள்
மகிழ்ச்சியாகினேன் - ஒரு
மரணம்வந்திடத் துயர்கண்
சிந்தினேன் மழை மழைகளாகவே!
பொன்னும்வந்ததும் பொருட்கள்வந்தது
புகழ்ச்சியாகினேன் - ஒரு
மின்னல்வந்திட இடிவிழுந்தது
எல்லாம் நாசமாகவே!
அடிக்குமேல் அடிகளேன்
இடிக்குமேல் இடிகளேன் - என
இதயமுடைந்து பொடிப்பொடியாகி
இமைவெடித்துக் கவிவடித்தேன்!

பொன் நவநீதன், கல்முனை.



மித்திரன் கவிதைகள்

தனிமையின் சுகம்!

அவள் விழியாடையில்
கவிதை கண்டேன்
என் நெஞ்சம் எங்கும்
என்னவள் விம்பம்
கண்டேன் - இதழசைவில்
இன்பம் தரும் இனியவள்
எழில் முகம் கண்டேன்
பாய்ப் பூக்களில் என்னவள்
இல்லாத நொடிகளில்
என் இதயம் கணத்தேன்
மங்கை இல்லாத இரவுகளில்
தனிமை கொண்டேன்
தலையணைதனை
அணைத்தபடி இம்சிக்கிறேன்
இரவுகளை - வலிகள்
உணர்ந்தேன் சொல்ல
வார்த்தை இழந்தேன்
உன்னை என் நெஞ்சில்
சுமந்தபடி சுகம் அறிந்து
கொண்டேன் - துயிலும்
வேளையிலும் துணை
வருகின்றன அவள்
நினைவுகள் - தனிமையிலும்
அவளே வெண்ணிலவாய்
தெரிகின்றாள் - தாளாத
துயரங்களோடு என்
மனம் தவம் கிடக்கிறது
அவள் எழில் வதனம்
காணவே....!

துஃ மிரேஸ்

கைகொடுப்பார் யாருமில்லை!

அகவை பதினெட்டில்
உன் அழகின் பின்னால்
தினம் அலைந்தோர்
எத்தனைபேர் அதிலொருவன்
ஜெயித்துன்னை அரவணைத்து
வாழவைத்தான் - ஆண்டவன்
அவனையுன் முன்னே
அழைத்துக் கொண்டான்
அகவை எழுபதினில் நீ
கைத்தடியுடன் நடைபழகும்போது
கைகொடுப்பார் யாருமில்லை!

பாலமுனை வாஹீட், மல்வானை.

பயம்!

அன்பே குளத்தில் - நீ
ஒவ்வொரு கல்லாக
வீசும்போது என்
இதயம் துடிக்கும்
சத்தம் எனக்கே
கேட்குதடி - நம்
காதலையும் அப்படி
உன் இதயத்திலிருந்து
தூக்கி எறிந்து
விடுவாயோ என்று.

எஸ்.பி.பி.கணேஷ், தாண்முயடி.

நிலவே!

வானமெனும் பந்தலிலே
ஜொலித்திடும் இளவரசியாய்
வீற்றிருக்கும் அழகு நிலவே!
மண்ணில் கோடி கவிதைகளை
பிரசவிக்க உன்னால் மட்டும்
எப்படி முடிகின்றது?
ஆயிரம் ஆசைகளை சுமந்த
கன்னியின் இதயம் உன்னை
மட்டும் தோழியாக்கியது
ஏன் சொல்லிவிடு!
கடல் அன்னையின் மடியில்
தவழும் குழந்தையாய்
எம் விழிகளை கொள்ளையடிக்க
நீ வருவதும் ஏன்?
குறைகூட அழகென்று
உணர்த்திய உன் கலங்கம்தான்
என்றும் என் அழியா
அகல்விளக்கு!

ரிஷா, கலேவெல.

மரணம்!

ஆனந்தம் குலைக்கும் அசுரன்!
அருமை உறவுகளைப்
பிரிக்கும் கொடுமையாளன்!
வீட்டிலே இருளைச் சேர்த்த
பாதகன் - கவலையைக்
கூட்டி வைத்த காதகன்
கருணையே இல்லாத வஞ்சகன்!

மல்லிகா பத்மநாதன், பசறையூர்.

தந்துவிடு உன்னை!

நெற்றியில் விழும் முடிகளை
இத்தனை அழகாய்
ஒதுக்கி விட எத்தனை
ஜென்மங்களாய்
கற்றுக் கொண்டாயடி!
உன்னைப் பார்த்த
பிறகுதான் நான்
இறைவனை நம்ப
ஆரம்பித்தேன்
மனிதர்களால் படைக்க
முடியாதவள் நீயடி!
விறகு இல்லை - நீ
ஆனாலும் எரிகின்றேன்
உன் தவிப்பால்
தந்துவிடு உன்னை
இல்லையென்றால்
வெந்து விடுவேனடி!
உன்னை ஒருபோதும்
வெறுத்ததும் இல்லை
விலகிச் செல்ல
நினைத்ததும் இல்லையடி!
உன்னோடு ஒருநிமிடம்
பேசாமல் இருப்பதை
காட்டிலும் மண்ணோடு
மரித்துப் போவது மேலடி!

A.அமானுல்லாஹ், புத்தளம்.

நீ வேண்டும்!

விடியாத இரவு வேண்டும் - வானிலே
வெண்ணிலவு தவழ வேண்டும்
முடியாத கனவு வேண்டும் - மனதிலே
முழுமையான நினைவு வேண்டும்
கனிவான சொல் வேண்டும் - என்
கவிதை கண்டு அவள் கனிய வேண்டும்
பனிபோன்ற மென்மை வேண்டும் - என்னவள்
பார்வை என்மேல் படவேண்டும்
கேட்காத இசை வேண்டும் - கன்னியவள்
கேட்டு ரசிக்க பாடல் வேண்டும்
தெவிட்டாத தேன் வேண்டும் - தேன்மொழி
தேடித்தேடி எனை நாடவேண்டும்
எடுப்பான தோற்றம் வேண்டும் - அவள்
என் பின்னே ஓடிவரவேண்டும்
ஏழேழு ஜென்மங்கள் வேண்டும் - இவள்
எனக்கே துணையாக வேண்டும்
தென்றல் மட்டும் வீசவேண்டும் - தேவியாய்
தேர் ஏறி ஊர்வலம் வரவேண்டும்
தென்னை இளங்கீற்று தாலாட்ட வேண்டும்
தேகம் சிலிர்க்க சீராட்ட வேண்டும்
பூங்காற்று புதிதாக வேண்டும் - அவள்
பூமேனி பொலிவு பெறவேண்டும்
புதுவாழ்வு எங்களுக்கு புலரவேண்டும்
பூவுலகமே எங்களால் புதுமைபெற வேண்டும்!

ஏ.எஸ்.பாலச்சந்திரன், பசறையூர்.

நினைவுகளின் கத்திக்கூர்மை!

ஒரு வரி எழுத
பேனாவைக் குத்துகிறேன்
உன் நினைவுகள்தான் வந்து
மனதைக் குத்துகிறது
செத்துப்போகிறேன்
அவ்விடத்திலேயே
உன் நினைவுகள் எனும்
கத்தியின் கூர்மை
இதயத்தை குத்துவதால்!

நிஸா இஸ்மாயில், மருதமுனை.

தேடிச் செல்பவர்களே வாய்ப்புகளை பெறுவர்!

மிமிக்கிரி கலைஞர் எட்வேட் சந்திரசேகரன்

நம் நாட்டிலும் திறமையான கலைஞர்கள் பலர் இருக்கின்றனர். இலைமறைகாயாக இருக்கும் இவர்களை தேடிக் கண்டுபிடித்து, உரிய களம் வழங்கினால், நம்மவர்களின் திறமைகள் நிச்சயம் வெளி வரும்.

எனினும், இவ்வாறான பணிகளை செய்ய கலைத்துறைசார் அமைப்புகள் முன்வரவேண்டும். இவ்வாறு தமது ஆதங்கத்தை முன்வைக்கிறார், மிமிக்கிரி கலைஞர் எட்வேட் சந்திரசேகரன்.

இவரை மித்திரன் சந்திப்பு பகுதிக்காக நேர்கண்டபோது...

கேள்வி: முதலில், உங்களை பற்றி...?

பதில்: நான் இரத்தினபுரி, கஹாவத்த, வடாபத எனற பிரதேசத்தில் வசித்து வருகிறேன். எனது குடும்பத்தில் நான்கு பேர். நான், அப்பா, அம்மா, அண்ணா. அப்பாவின் பெயர் சாமுவேல். அம்மாவின் பெயர் ராசம்மா. அண்ணாவின் பெயர் கிறிஸ்டி ஞானசேகரன்.

நான் தரம் ஒன்று முதல் ஒன்பது வரை இரத்தினபுரி ஹவுபே தமிழ் வித்தியாலயத்தில் கற்றேன். பிறகு பத்து முதல் உயர்தரம் வரை கஹாவத்த ஸ்ரீகிருஸ்ணா தமிழ் மகா வித்தியாலயத்தில் கற்றேன். பாடசாலைகளில் கல்வி கற்கும்போதே கலை நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றுதல், நிகழ்ச்சியை தொகுத்து வழங்குதல் போன்ற விடயங்களில் பங்குபற்றுவேன். மேலும், ஆசிரியர்கள், அதிபர்கள், எனது நண்பர்கள் பாராட்டி ஊக்கமளித்தனர். அத்துடன் எனது வீட்டில் முழு சம்மதம் கிடைத்தது. இதுவே என் கலைப் பயணத்துக்கு வித்திட்டது.

கேள்வி: தொடர்ந்து உங்கள் முயற்சிகள் எவ்வாறு அமைந்தன?

பதில்: நான் உயர்தரம் படித்து முடித்த பிறகு ஊடகத்துறைக்குள் பிரவேசிக்க விருப்பம் கொண்டு ஊடகப் பயிற்சி நெறியை தலைநகரில் செய்து முடித்தேன். பிறகு வாய்ப்பு தேடி, பல இடங்களுக்கும் சென்றபோது ஆரம்பத்தில் நிராகரிக்கப்பட்டேன். அப்போதும் நான் முயற்சியை கைவிடவில்லை. தொடர்ந்து செயற்பட்டதன் பலனாக சில ஊடக நிறுவனங்களில் பணியாற்றினேன்.

கேள்வி: இந்நிலையில் கலைத்துறைக்குள் எவ்வாறு பிரவேசித்தீர்கள்?

பதில்: நான் பாடசாலைகளில் கல்வி கற்கும் போதிலிருந்தே மிமிக்கிரி செய்வேன். (குரல் மாற்றி பேசுவது) பாடசாலையில் ஆசிரியர்கள் போன்றும், அதிபர்கள் போன்றும், நண்பர்கள் முன்னிலையில் பேசி நடித்துக் காட்டுவேன். சில நேரங்களில் ஆசிரியர்களிடம் மாட்டிக்கொண்ட சந்தர்ப்பமும் இருக்கிறது. இதன் காரணமாக பாராட்டும் பெற்றிருக்கிறேன்.

பாடசாலைகளின் இல்ல விழாக்களின்போதும் கிரிக்கெட் விளையாட்டுக்கு வர்ணனை செய்வதற்காக அழைப்பார்கள். இப்படி இருக்கும்போது வசந்தம் தொலைக்காட்சியில் 'வாங்க பழகலாம்' என்ற ஒரு நகைச்சுவை நிகழ்ச்சி ஆரம்பித்த காலப்பகுதியில் நிகழ்ச்சிக்காக நடிகர்கள் தெரிவு நடைபெற்றது. அதன்போது எனது நண்பர், தற்போது சூரியன் வானொலியில் அறிவிப்பாளராக பணியாற்றும் சுதாசசி மூலமாக வசந்தம் தொலைக்காட்சிக்கு தேர்வுக்காக சென்றேன். அப்போது 'வாங்க பழகலாம்' நிகழ்ச்சியின் தயாரிப்பாளரும் தற்போதைய பாராளுமன்ற உறுப்பினருமான முஷாரப் என்னை தெரிவுசெய்து, முதன் முதலாக தொலைக்காட்சியில் 'வாங்க பழகலாம்' நிகழ்ச்சி மூலம் அறிமுகம் செய்தார். இன்று வரையிலும் அந்த நன்றியுணர்வோடு இருக்கிறேன்.

கேள்வி: தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை தவிர வேறெதும் நிகழ்ச்சிகளை செய்துள்ளீர்களா?

பதில்: பல மேடை நாடகங்களில் நடித்திருக்கிறேன், நடித்தும் வருகிறேன். பல பாடல் காட்சிகளிலும், குறும்படங்களிலும் நடித்துள்ளதோடு, பின்னணி குரல் கொடுத்தும் இருக்கிறேன்.

கேள்வி: மேடை அனுபவங்கள் எப்படி இருந்தன?

பதில்: ஆரம்பத்தில் சற்று தயக்கமாகவே இருந்தது. எனினும், சளைக்காது நான் முயற்சி செய்ததன் காரணத்தால் என்னால் மேடை நிகழ்வுகளை சிறப்பாக செய்ய முடிந்தது. இந்த வளர்ச்சியின் பிரதிபலிப்பாக எனக்கு பல மேடை நிகழ்ச்சிகளில் நடுவராக கடமையாற்றும் சந்தர்ப்பமும் கிடைக்கப்பெற்றது.

கேள்வி: நம் நாட்டில் மிமிக்கிரி கலைஞர்கள் வெகு குறைவாகவே உள்ளனர். இதை பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்கள்?

பதில்: இந்த திறமை கொண்டவர்கள் பலர் இருக்கக்கூடும். ஆனால், அவர்கள் பொதுவெளிக்கு வராமையால் அறிய முடியாதுள்ளது. இத்தகைய திறமை கொண்டவர்கள் எங்கெங்கு இருக்கின்றார்கள் என்பதை தேடிச் சென்று, அறிந்து, அவர்களை பொதுவெளிக்கு கொண்டு வருவதன் மூலம் நீங்கள் சொன்ன குறைபாடு நீங்கும் என நினைக்கின்றேன்.

கேள்வி: இதற்கு வாய்ப்பாக சில நிகழ்ச்சிகளுக்கு பல அழைப்புகள் விடுக்கப்படுகின்றனவே... அவ்வாறான அழைப்புகளை ஏன் இவர்கள் பயன்படுத்திக்கொள்வதில்லை?

பதில்: இதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. குறிப்பாக, பொருளாதார நிலைமைகள் இதற்கு பெரும் தடையாக இருக்கின்றன. என் போன்று தேடிச் சென்றவர்கள் தமக்கான சந்தர்ப்பங்களை பெற்றுக்கொள்கின்றனர். தேடிச் செல்வதில் நாட்டம் இல்லாதவர்கள் சந்தர்ப்பங்களை பெற முடியாதவர்களாக உள்ளனர். இதனால்தான் சொல்கிறேன், திறமையுள்ளவர்களை கண்டறிய 'தேடிச் செல்லுதல்' அவசியமாகின்றது.

கேள்வி: வாசகர்களுக்கு ரசிகர்களுக்கு நீங்கள் கூற விரும்புவது?

பதில்: நான் வசந்தம் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியான 'வாங்க பழகலாம்' நகைச்சுவை நிகழ்ச்சியில் தொடர்ந்து ஆறு வருட காலமாக நடித்தும் வருகிறேன். இதனை பார்த்து ரசித்துவரும் ரசிகர்கள் அனைவருக்கும் முதலில் நன்றி கூறுகின்றேன்.

தொடர்ந்து எம்மவர்களது திறமைகளை கண்டறிந்து, அவர்களுக்கு ஊக்குவிப்புகளை வழங்கி, அத்திறமைகள் வெளிவர ஒத்துழைப்பு நல்குங்கள். இதன் மூலமே எமது தனித்துவத்தை நிலைநிறுத்த முடியும். அதற்கான உங்கள் கடமையை செய்யுங்கள் என்பதே எனது பணிவான கருத்தாகும்.

ஷண்மு

கூடி வாழுதல் (Living together) சட்ட ரீதியானதா?

செல்வி. லோகா அருணாசலம்
(சட்டத்தரணி)

(கடந்த இதழ் தொடர்ச்சி)

மேலும், இலங்கையில் கூடி வாழுதல் என்பது ஒரு புதிய கருத்தேற்பு அல்ல. காரணம், ஏற்கனவே எம் சமூகத்தில் இருந்த ஒன்றே. பிரித்தானியர்களால் திருமணசார் சட்டங்களை தொகுப்பதற்கு முன்பாக இலங்கையில் பதிவு / வழக்காற்று திருமணமோ செய்துகொள்ளாமல், கூடி வாழ்தல் முறையினூடாக வாழ்ந்த தம்பதியினர்களும் உண்டு.

மேலும், இதில் இருக்கக்கூடிய மிக பிரதானமான பிரச்சினையாக பார்க்கப்பட்ட ஒன்று, அவ்வுறவின் விளைவாக குழந்தைகள் பிறக்கின்றபோது ஏற்படுகின்ற சிக்கல் நிலைமையே.

இலங்கை சட்டத்தின்படி பிள்ளையின் நெறிமுறைத்தன்மை மற்றும் பிறப்பு சான்றிதழ் விண்ணப்பிக்கும்போது பிள்ளையின், பெற்றோரின் விவாகரத்து நிலைமையை குறிப்பிடல் போன்றன.

ஆனால், அண்மைய சட்ட திருத்தத்தின்படி, பிறப்பு சான்றிதழில் பெற்றோரின் விவாகரத்து நிலைமை தொடர்பில் குறிப்பிடுவது அவசியமற்றது என்ற நிலை உள்ளது. பிறப்பு சான்றிதழில் தந்தையின் பெயர் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் தாயின் பெயரை மாத்திரம் (As the maiden name) குறிப்பிட முடியும் என்பதாலும், கூடி வாழ்தலில் ஒரு தரப்பினர் விலகிச் சென்றாலும், பிள்ளைகளின் மேற்கூறிய விடயங்கள் தொடர்பில் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை.

எவ்வாறிருப்பினும், எமது நாட்டில் இவ்வாறான கலாசார முறைமை பாதகமான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும். கூடி வாழுதல் முறைமை பெரும்பாலும் மேற்கத்தேய நாடுகளில் வெற்றியளிக்க காரணம் அங்கு நிலவக்கூடிய பொருளாதார அபிவிருத்தியாகும். அந்நாடுகளில் ஆண் – பெண் கூடி வாழ்தல் முறையில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளை சிக்கலற்ற வகையில் மிக இலகுவாக தீர்க்கும் சட்ட பொறிமுறைகளும் காணப்படுகின்றன.

மேலும், அந்நாடுகளில் இவ்வாறு வாழக்கூடியவர்களுக்கு, திருமணம் செய்து வாழக்கூடிய தம்பதியினருக்கு வழங்கப்படும் அதே சில உரிமைகளும் வழங்கப்படுகின்றன. கூடி வாழ்தலில் ஒரு தரப்பு பிரிந்தாலும், மற்ற தரப்புக்கு அரசாங்கத்தினால் ஒற்றை பெற்றோருக்கான பொருளாதார, சமூக ரீதியான நிறைய ஊக்குவிப்புக்கள் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. உதாரணமாக, ஐக்கிய அமெரிக்கா, பிரித்தானியா போன்ற நாடுகளில் Single mother benefits, Social security Tax benefits, சுகாதார காப்புறுதிகள் ஆகியன திருமணமாகாத தம்பதியினருக்கு அரசாங்கம் வழங்குகின்றது.

அங்கு பிள்ளைகளின் கட்டுக்காவல், பராமரிப்பு தொடர்பான பிரச்சினைகளும் மிக இலகுவாக தீர்க்கப்படுகின்றன.

அந்த நடைமுறையை இலங்கையோடு ஒப்பிடும்போது நிலைமை நேர்மாறானதே.

மேற்குறித்த விடயங்களின் அடிப்படையில் பார்க்கும்போது ஆரம்ப காலகட்டத்தில் இலங்கையிலும் திருமணசார் சட்டங்கள் கோவைப்படுத்தப்பட்டதன் முன்பாக கூடிவாழுதல்; முறைமை காணப்பட்டிருந்தாலும், பின்னர் சட்ட கோவைப்படுத்தல்களுடன் பதிவு திருமண முறையினூடாக அவை ஒழுங்கமைக்கப்பட்டன. ஆனால், தற்போது மீண்டும் அதே கருத்தேற்பை நோக்கியே சமூகம் பயணிக்கின்றது.

எனினும், எமது நாட்டில் பெரும்பாலும் இவ்வாறான கலாசார முறைமை வளர்ச்சியடையுமானால், எதிர்காலத்தில் சிறந்த குடும்ப கட்டமைப்பு முறைமையொன்றை எதிர்பார்க்க முடியாத நிலையும், ஒற்றைப் பெற்றோர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கக்கூடிய நிலையும் உருவாவதை தவிர்க்க முடியாமல் போய்விடும்.

குறிப்பாக, பெண்கள் இதனூடாக அதிக துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாவதுடன், கைவிடப்படக்கூடிய பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கையும் வெகுவாக அதிகரிக்கும் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமுமில்லை.

இலங்கையில் காணப்படும் சட்ட ஏற்பாடுகளின்படி, இவ்வாறான உறவுமுறைகளுக்கு திருமணம் என்ற எல்லைக்குள் கிடைக்கின்ற அங்கீகாரமும் பாதுகாப்பும் நிச்சயம் கிடைக்காது.

எனவே, இதில் இருக்கக்கூடிய பாதக விளைவுகளை கருத்திற்கொண்டு சட்ட நெறிமுறைக்கு உட்பட்டவாறு சமூகத்தினர் குடும்ப கட்டமைப்பை ஒழுங்கமைத்துக்கொள்வதே சிறப்பானதாக அமையும்.

(முற்றும்)

வெள்ளை மணல் கடற்கரை

கண் புருவத்தை உயர்த்தி 'வாவ்' என்று சொல்ல வைக்கிறது அவுஸ்திரேலியாவின் விட்சண்டே தீவை அலங்கரிக்கும் வைட்ஹெவன் கடற்கரை. படகு, ஹெலிகாப்டர், கடல் விமானம் மூலமாகத்தான் இங்கே வர முடியும். பளீர் என கண்களில் மின்னும் வெள்ளை மணல் இதன் ஸ்பெஷல்.

98 சிலிக்கா கலந்த இந்த மணல் இரவு நேரத்தில் ஆயிரம் வாட்ஸ் பல்பைப் போல ஒளிர்கிறது. 7 கிலோமீட்டர் தூரம் பரந்து விரிந்திருக்கும் இந்த மணற்பரப்பை விமானத்தில் இருந்து தரிசிப்பது தனி அனுபவம்.

தவிர, நீலமும் பச்சையும் கலந்த வண்ணத்தில் இருக்கும் கடல் நீர் கொள்ளை அழகு. தூய்மையான கடற்கரை, அழகான கடற்கரை என பல விருதுகளை அள்ளியிருக்கிறது. இங்கே நாய்களுக்கு அனுமதியில்லை. புகைபிடிக்கக்கூடாது. சுற்றுலாப் பயணிகளையும் குறைந்த அளவே அனுமதிக்கிறார்கள். கடுமையான வெப்ப காலத்தில் கூட வெறுங்காலில் நடக்கலாம். இந்த சிலிக்கா மணல் சுடுவதில்லை.

"நானே அட்மின்"

Star Profile

Nidhhi Agerwal

பெயர்: நிதி அகர்வால்

செல்லமாக: நிதி

Date of Birth: 17.08.1993

ஜாதக பலன்: அதிர்ஷ்டக்காரி

பிறந்தது: ஹைதராபாத்

வளர்ந்தது, படித்தது: பெங்களூர்

தெரியும்: நடிப்பு, மொடலிங்

மதம்: இந்து

தாய்மொழி: ஹிந்தி

ஹைட்: 5' 7"

வெயிட்: 55 கிலோ

அப்பா: கராத்தே சம்பியன்

க்ளாஸ்மேட்: தீபிகா படுகோனின் தங்கை

கல்வி: Business Management

ஆள் எப்படி? ஜாலி மூட்

கைவந்த கலை: பாலே, கதக், இடையாட்டம்

நடிப்பாசை: ஐஸ்வர்யா ராயை பார்த்து வந்தது

அறிமுகம்: முன்னா மைக்கேல் (2017) – ஹிந்தி

ஹேட்டவ்ட்: பூமி (தமிழில் – முதல் படம்), ஈஸ்வரன்

பிடித்த மொழி: தமிழ் – கற்று வருகிறார்.

சாதிக்க விரும்புவது: தமிழ் சினிமாத்துறையில்

ஏன் தமிழ் – சினிமா?: புதுப் புது கதைகள் கிடைக்கிறதே!

மகிழ்ச்சி: தமிழ் நடிகையாக வளர்வது

அருத்த முயற்சி: தனக்குத் தானே டப்பிங் பேசுவது

விரும்பிய இயக்குநர்கள்: மணிரத்னம், ஷங்கர், வெற்றிமாறன்

படங்களில் நடிக்கணும்....!! ("மணிரத்னம் கேட்டால், கேரக்டருக்காக மொட்டை கூட அடிப்பேன்"

பிடித்த இடம்: கிராமம்

பிடியாத நிறம்: சோஷியல் மீடியா... "எல்லாத்துலயும் நானே அட்மின். யாரையும் விடுறதில்ல!"

பொழுதுபோக்கு: டான்ஸிங், பெயின்டிங், குதிரையோட்டம்

அடிக்கடி விளையாடுவது: டென்னிஸ்

பிடித்த ஹீரோக்கள்: லியோனார்டோ டிகாப்ரியோ, ரன்பீர் கபூர், ஷாருக்கான்

க்ரஷ் நடிகைகள்: த்ரிஷாவும் நயன்தாராவும்

பிடித்த நிறம்: நீலம், பிங்க்

பொலிவின் ரகசியம்: உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியமான சாப்பாடு, எண்ணெய் குறைவு, காரம் – மசாலா தொடுவதில்லை.

பியூட்டி டிப்ஸ்: தயிரில் எலுமிச்சை, தேன் கலந்து முகத்துக்கு பூசி, சுடுநீரில் கழுவலாமே!

லட்சியம்: ஹீரோயினாகவே நடிப்பது... எல்லா ஹீரோவோடும் நடித்துவிடுவது...

எட்ட நினைக்கும் தொலைவு: கற்பனைக்கும் எட்டாதது

எதிர்பார்ப்பு: "இன்னும் 15 வருசத்துக்கு சினிமாவில் இருப்பேன்!"

சூர்யாவே பொருத்தமானவர்...!

சமீபகாலமாக பிரபலங்களின் வாழ்க்கை வரலாறு படமாக உருவாகுவது அதிகரித்து வருகிறது. நடிகை சில்க் ஸ்மிதா பயோபிக் டர்ட்டி பிக்சர் எனும் பெயரில் பாலிவுட்டில் படமாகி பெரிய வெற்றி பெற்றது. அதைத் தொடர்ந்து, பழம்பெரும் நடிகை சாவித்திரியின் பயோபிக்காக நடிகையர் திலகம் படம் உருவானது. இந்தப் படத்தை நாக் அஸ்வின் இயக்கியிருந்தார். மிகப் பெரியளவில் கொண்டாடப்பட்டது. வசூல் ரீதியாக மட்டுமல்லாமல் தேசியளவில் விருதுகளையும் பெற்றது. இந்த நிலையில், ஜெயலலிதாவின் பயோபிக் திரைப்படமாக தலைவி படம் தயாராகிவருகிறது.

விளையாட்டு வீரர்கள் மற்றும் வீராங்கனைகளின் வாழ்க்கை வரலாறு திரைப்படங்களும் கடந்த சில ஆண்டுகளாக அதிக அளவில் உருவாகி வெற்றி பெற்று வருகின்றன. அந்த வகையில் எம்எஸ் தோனி, சச்சின் டெண்டுல்கர், மேரிகோம், மில்கா சிங் உள்ளிட்டவர்களின் விளையாட்டு வீரர்களின் பயோபிக் திரைப்படங்கள் உருவாகி வெற்றிப் பெற்றுள்ளது.

இந்நிலையில் நிகழ்ச்சி ஒன்றில் கலந்துக் கொண்ட பிரபல கிரிக்கெட் வீரர் சுரேஷ் ரெய்னாவிடம் உங்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றை திரைப்படமாக உருவாக்கினால், அதில் எந்த ஹீரோ நடிக்க வேண்டும் என விரும்புவீர்கள் என தொகுப்பாளர் கேட்டார். அதற்கு பதிலளித்த சுரேஷ் ரெய்னா, என் பேவரைட் ஹீரோ எப்போதும் சூர்யா தான். என்னுடைய பயோபிக்கில் நடிக்க அவர் மட்டுமே பொருத்தமாக இருப்பார் என்று கூறியுள்ளார்.

இதனால் சுரேஷ் ரெய்னா பயோபிக்கில் சூர்யா நடிப்பாரா என்ற எதிர்ப்பார்ப்பு எழுந்துள்ளது.

கார்த்திக்கு வில்லியான சிம்ரன்

மணிரத்னத்தின் பொன்னியின் செல்வன் படத்தில் நடித்து வரும் கார்த்தி அடுத்து பி.எஸ்.மித்ரன் இயக்கும் சர்தார் படத்தில் நடிக்கிறார். இந்த படத்தில் இரண்டு வேடங்களில் நடிக்கும் கார்த்திக்கு ஜோடியாக ராஷி கண்ணா, ரஜிஷா விஜயன் நடிக்கிறார்கள். இப்படத்தின் போஸ்டரில் முதிர்ச்சியான கெட்டப்பில் கார்த்தி இடம்பெற்றதால் படத்துக்கான எதிர்பார்ப்பு அதிகரித்துள்ளது.

இந்நிலையில் தற்போது இப்படத்தில் வில்லியாக சிம்ரன் நடிப்பதாக செய்தி வெளியாகியுள்ளது. இதற்கு முன்பு சிவகார்த்திகேயன் நடித்த சீமராஜா படத்தில் வில்லத்தனம் செய்திருந்த சிம்ரன், இந்த படத்தில் ஷோலோ வில்லியாகவே அதகளப்படுத்தப் போவதாகவும் சொல்லப்படுகிறது.

இரண்டு படங்களில் ஒரே நாயகி

தமிழில் பிரம்மாண்ட இயக்குனர் எனப் பெயரெடுத்தவர் ஷங்கர். 'பாகுபலி' படங்கள் வந்த பிறகு ஷங்கரிடமிருந்த அந்தப் பெயர் தெலுங்கு இயக்குனரான ராஜமௌலிக்குப் போய்விட்டது.

தென்னிந்தியாவின் முதல் பிரம்மாண்ட இயக்குனர் தான்தான் என்பதை நிரூபிக்க ஷங்கர் அடுத்து தெலுங்கு, ஹிந்திப் பக்கம் தாவிவிட்டார். தனது இயக்கத்தில் கமல்ஹாசன் நடிக்கும் 'இந்தியன் 2' படத்தை தயாரிப்பாளருடன் ஏற்பட்ட மோதலால் அப்படியே கிடப்பில் போட்டுவிட்டுப் போய்விட்டார். நீதிமன்றத் தீர்ப்பு வந்த பிறகுதான் இப்படத்தின் நிலைமை என்னவென்று தெரியும்.

இதனிடையே, தெலுங்கு, ஹிந்தியில் அடுத்து இயக்கவுள்ள படங்களுக்கான வேலைகளில் ஷங்கர் ஏற்கெனவே பிஸியாகிவிட்டார். தெலுங்கில் ராம் சரண் நடிக்க அவர் இயக்கப் போகும் படத்திற்கும், ஹிந்தியில் ரன்வீர் சிங் நடிக்க உள்ள 'அந்நியன்' பட ரீமேக்கிற்கும் பொலிவுட்டின் பிரபலமான நாயகியான கியாரா அத்வானியை ஒப்பந்தம் செய்துள்ளாராம் ஷங்கர். இதற்கான அதிகாரப்பூர்வ அறிவிப்பு கியாரா அத்வானியின் பிறந்த நாளான ஜூலை 31 அன்று வெளிவரும் என்கிறார்கள்.

தற்போது, 'ஷெர்ஷா, ஜக் ஜக் ஜீயோ' ஆகிய ஹிந்திப் படங்களில் நடித்து வருகிறார் கியாரா.

தனியாக இருப்பதை வெறுக்கும் ரைசா வில்சன்

பிக்பாஸ் மூலம் புகழ் பெற்றவர் தான் நடிகை ரைசா. வேலை இல்லாத பட்டதாரி, பியார் பிரேமா காதல் உள்ளிட்ட சில படங்களில் நடித்து ரசிகர்களிடையே பிரபலமாகியுள்ளார். சமீபத்தில் முகப்பொலிவு சிகிச்சை எடுக்க சென்றிருந்தார் ரைசா. அப்போது மருத்துவர் பைரவி என்பவர் தவறான சிகிச்சை அளித்ததாக கூறி முகம் வீங்கிய நிலையில் புகைப்படத்தை வெளியிட்டு பரபரப்பை ஏற்படுத்தியிருந்தார்.

இதையடுத்து நீண்ட நாட்கள் சமூக வலைத்தள பக்கம் வராத ரைசா கடந்த சில நாட்களுக்கு முன்பு சில கவர்ச்சி புகைப்படங்கள் சிலவற்றை வெளியிட்டிருந்தார். இந்தப் புகைப்படங்கள் சமூக வலைத்தளத்தில் வைரலானது.

ரைசா தற்போது 'அலைஸ்', 'எப் ஐ ஆர்', 'காதலிக்க நேரமில்லை' ஆகிய படங்களில் நடித்து வருகிறார். சமூக வலைதளாங்களில் தீவிரமாக இருக்கும் ரைசா, அவ்வப்போது புகைப்படங்கள் மற்றும் சில பதிவுகளை செய்து வருவார். அந்த வகையில் தற்போது தனியாக இருப்பதை வெறுக்கிறேன் என்று பதிவு செய்து ஒரு படத்தை வெளியிட்டிருக்கிறார்.

தனுஷ் 43 அப்டேட்

கார்த்திக் நரேன் இயக்கத்தில் தனுஷ், மாளவிகா மோகனன் நடிப்பில் உருவாகி வரும் டி 43 படத்தின் புதிய அப்டேட் வெளியாகியுள்ளது.

துருவங்கள் பதினாறு, மாஃபியா போன்ற படங்களை இயக்கிய கார்த்திக் நரேன் அடுத்ததாக தனுஷின் 43ஆவது படத்தை இயக்கி வருகிறார். இப்படத்தில் தனுஷுக்கு ஜோடியாக மாஸ்டர் பட நாயகி மாளவிகா மோகனன் நடிக்க, முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் ஸ்மிருதி வெங்கட், சமுத்திரக்கனி, கிருஷ்ணகுமார் ஆகியோர் நடிக்கிறார்கள். சத்யஜோதி பிலிம்ஸ் தயாரிக்கும் இப்படத்திற்கு ஜிவி பிரகாஷ் இசையமைக்கிறார்.

இப்படத்தின் படப்பிடிப்புகள் விறுவிறுப்பாக நடைபெற்று வந்த நிலையில், கொரோனா ஊரடங்கு காரணமாக நிறுத்தப்பட்டது. தற்போது இப்படத்தின் இறுதிக்கட்ட படப்பிடிப்பு ஜூலை மாதம் தொடங்க இருப்பதாக படக்குழுவினர் அறிவித்துள்ளனர்.

ஹிந்திக்கு போவாரா நயன்தாரா?

தென்னிந்திய கதாநாயகிகள் பலர் ஹிந்தி படங்களில் நடிக்கின்றனர். த்ரிஷா காட்டா மிட்டா ஹிந்தி படத்தில் அக்ஷய்குமார் ஜோடியாக நடித்துள்ளார். டாப்சி ஹிந்தியில் அதிக படங்களில் நடித்து முன்னணி நடிகையாக இருக்கிறார். தமன்னா, ராஷிகன்னா ஆகியோரும் ஹிந்தி படங்களில் நடித்துள்ளனர். ராஷ்மிகா தற்போது ஹிந்தி படமொன்றில் அறிமுகமாகியுள்ளார். சமந்தா பேமிலிமேன்-2 வெப் தொடர் மூலம் ஹிந்திக்கு போய் உள்ளார். இந்நிலையில் நயன்தாராவையும் ஹிந்தி படமொன்றில் நடிக்க வைக்க பேச்சுவார்த்தைகள் நடப்பதாக தகவல் வெளியாகி உள்ளது. தமிழில் ராஜா ராணி, தெறி, மெர்சல், பிகில் படங்களை இயக்கிய அட்லி ஹிந்தியில் ஷாருக்கான் நடிக்கும் புதிய படத்தை டைரக்டு செய்ய உள்ளார். இந்த படத்தில் ஷாருக்கான் ஜோடியாக நடிக்க நயன்தாராவிடம் பேசி வருவதாக கூறப்படுகிறது.

ஏற்கனவே ஹிந்தி படங்களில் நடிக்க நயன்தாராவுக்கு வாய்ப்புகள் வந்தும் அவர் ஏற்கவில்லை. அட்லியின் ராஜா ராணி, பிகில் படங்களில் நயன்தாரா நடித்துள்ளதாலும், ஷாருக்கான் ஹிந்தியில் முன்னணி கதாநாயகன் என்பதாலும் இந்த படத்தில் நடிக்க நயன்தாரா சம்மதிப்பார் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. நயன்தாரா கைவசம் தற்போது நெற்றிக்கண், அண்ணாத்த, காத்துவாக்குல ரெண்டு காதல் ஆகிய படங்கள் உள்ளன. நெற்றிக்கண் படத்தை ஓ.டி.டி.யில் வெளியிட பேசி வருகிறார்கள்.

நகை தொழிலில் இறங்கும் சமந்தா

நடிகைகள் பலர் சினிமாவோடு ரியல் எஸ்டேட், ஜவுளி கடை, பேஷன் ஆடைகள், நகை வியாபாரம், ஓட்டல் உள்ளிட்ட தொழில்களிலும் கவனம் செலுத்தி வருகிறார்கள். தமன்னா நகைகளை வடிவமைப்பு செய்து வியாபாரம் செய்யும் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளார். இலியானா மும்பை, ஐதராபாத்தில் ஜவுளிகடை நடத்துகிறார். நயன்தாரா, த்ரிஷா போன்றோர் ரியல் எஸ்டேட்டில் முதலீடு செய்துள்ளனர். காஜல் அகர்வால் கணவருடன் இணைந்து தொழில் நிறுவனங்கள் மற்றும் வீடுகள் வணிக வளாகங்களில் உள் அலங்காரம் செய்யும் தொழிலில் ஈடுபட உள்ளார். இந்த நிலையில் நடிகை சமந்தா நகை வியாபாரத்தில் இறங்க முடிவு செய்துள்ளார். சென்னை, ஐதராபாத், மும்பை உள்ளிட்ட நகரங்களில் இந்த வியாபாரத்தை நடத்த திட்டமிட்டு உள்ளதாக கூறப்படுகிறது. சமந்தா நடித்த பேமிலிமேன் 2 வெப் தொடர் சமீபத்தில் வெளியானது. தற்போது விஜய்சேதுபதியுடன் இணைந்து காத்துவாக்குல ரெண்டு காதல் படத்தில் நடித்து வருகிறார்.

கவர்ச்சி காட்டும் ராய் லட்சுமி

தமிழில் நடிகர் விக்ராந்த் நடித்த 'கற்க கசடற' என்ற படத்தில் அறிமுகமானார் நடிகை ராய் லட்சுமி. அதன்பிறகு ஜெயம்ரவி நடிப்பில் வெளியான தாம் தூம் திரைப்படம் மூலம் தமிழ் ரசிகர்களின் பேராதரவை பெற்றார். அதன் பின்னர் தமிழ், தெலுங்கு,மலையாளம் என பல மொழி படங்களில் நடித்து வந்தார் ராய் லட்சுமி.

பிறகு அம்மணிக்கு அரண்மனை, காஞ்சனா, மங்காத்தா என தொடர்ச்சியாக லக் அடித்தது.

இடைவிடாது அடுத்தடுத்து பல திரைப்படங்களில் நடித்து புகழ்பெற்றார். இருந்தாலும் இவரால் முன்னணி நடிகைகளில் ஒருவராக வரமுடியவில்லை.

அதனால் உடல் எடையை குறைத்து பொலிவுட் பக்கம் தாவிய ராய் லட்சுமி அங்கு கவர்ச்சிக்கு பஞ்சம் காட்டாமல் தாராளமாக இருந்து வந்தார். இந்நிலையில் தற்போது மெயின் ஏரியாவை மட்டும் துண்டு துணியில் மறைத்து மிரர் செல்பி வெளியிட்டு பார்வையால் ஆளை கொத்திவிட்டார்.

கதை 8

இவரு ஒரு காவல்துறை உயரதிகாரிங்க. கொலை சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்கள கண்டுபிடிக்கிறதுல சிறந்தவரு.

தன்னோட மகன் தனக்கு விருப்பமில்லாத கல்யாணத்த பண்ணிக்கிட்டதால மகன் மேல கோபமா இருந்த அவரு, ஏதோ ஒரு காரணத்துக்காக தன்னோட மகனோட கொஞ்ச நாள் இருக்கிறதுக்காக அமெரிக்கா போறாரு.

ஓய்வுப் பெற்ற உயரதிகாரியான அவருக்கு அமெரிக்காவுப் போயும் தன்னோட போலிஸ் வேலைய பாக்க வேண்டி வந்துருச்சிங்க. ஆமாங்க, தொடர்ச்சியாக அங்க கடத்தல்களும், கொலைகளும் நடந்துக்கிட்டு இருந்துச்சி. அத எப்படியாவது யார் பண்றானு கண்டுபிடிக்கனும்னு முயற்சி பண்றாரு.

ஒரு நாள் அவரோட மகனையே காணோம்ங்க. மகனத் தேடி அலையும்போதுதான் இதெல்லாம் பண்ணது யாருன்னு தெரியவருது.

அவ ஒரு பொண்ணு. அவளோட கடந்த காலத்தப் போயி பாத்தா, பக்கவாதத்துல படுக்கையில கெடக்குற அம்மா, போதைப்பழக்கத்துக்கு அடிமையாகி அவள துன்புறுத்துற அப்பா.

அந்த கொடுமக்கார அப்பாக்கிட்ட இருந்து தன்னையும் அம்மாவையும் காப்பாத்திக்க முடியாம தவிக்கிறா. ஒரு நாள் அவளோட அம்மா செத்துப்போயிறாங்க. அப்ப அவ முடிவு பண்றா தன்னோட அப்பாவ சுட்டு கொன்னுட்டு அங்க இருந்து தப்பிக்க, தப்பிச்சி போன அவ வளந்து ஒரு கல்லூரியில படிக்கிறா.

அங்க ஒரு நல்ல மனுஷன பாக்குறா. அவனை திருமணமும் செஞ்சிக்கிறா. குழந்தைகளுக்கான ஆலோசகரா இருந்த அவ, தனக்கு சின்ன வயசுல அப்பாவால நடந்த கொடுமையப் போல யாருக்காவது கொடுமை நடந்தா, அந்தக் கொடுமையப் பண்றவங்கள கொல்ல ஆரம்பிச்சா. இப்படி அடுக்கடுக்கா கொல பண்றா. ஒரு நாள் அவ யாருன்ற விஷயம் அவ கணவருக்கு தெரியவர, அவரையும் கடத்திட்டா.

அவ கடத்தினது வேற யாருமில்ல. அந்த உயரதிகாரியோட மகனத்தா. அதாவது, அந்த உயரதிகாரியோட மருமகத்தா எல்லா கொலையையும் பண்ண அந்த பெண்.

இப்படத்தில் வரும் பாடலொன்றின் வரி....

' உறவொன்று உறவில்லை, யாரின் மேல் பிழை?'

இக்கதைக்கான திரைப்படத்தின் பெயர் என்ன?

இந்தக் கதையை எங்கோ பார்த்தது போல் தோன்றுகிறதா? நம் தமிழ் சினிமாப் படக் கதை தான் இது. திரைப்படத்தின் பெயரை சரியாக எழுதி அனுப்பும் வாசகர்களின் பெயர்கள் மித்திரன் வாரமலரில் பிரசுரிக்கப்படும்.

கதை 06இற்கான சரியான திரைப்படம் ஈரம்

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

கதைய வாசி படத்த யோசி

கதை 8

மித்திரன் வாரமலர்,
த.பெ.இலக்கம் 160, கொழும்பு.

அட்வகேட் எமி!

பியூட்டி ஏஞ்சல் எமி ஜெக்சனை மறந்து விட முடியுமா என்ன...? ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் கொலிவுட்டில் 'வாம்மா துரையம்மா...'வாக அறிமுகமானவர். செம குளுகுளுவாக கிளாமர் போட்டோஷூட்டில் மின்னியவர். இங்கே 'மதராசபட்டினம்' கொடுத்த ஒரே அறிமுகத்தால் பொலிவுட் வரை பாய்ச்சல் காட்டியவர்.

ஷங்கரின் 'ஐ'க்காக சல்மான்கானின் 'கிக்'கை உதறியவர். தமிழில் கடைசியாக ரஜினியின் '2.0'வில் நடித்தார். அதன் பின்னர் கல்யாணம், குழந்தை என தன் சொந்த நாடான இங்கிலாந்திலேயே குடும்ப வாழ்வில் செட்டில் ஆனார்.

இப்போது எப்படி இருக்கிறார் எமி...? என்ன செய்கிறார்...? விவரம் அறிய லண்டன் வரை எட்டிப் பார்த்தால்... இன்னமும் லவ் ஏஞ்சலாகத்தான் இனிக்கிறார். ஜரிஷ் கடற்கரை தேசத்தில் பிறந்த எமி, இப்போது லண்டனில் கணவர் ஜோர்ஜ் பனயிட்டோ, மகன் ஆண்ட்ரியாஸ் என அளவான அன்பான குடும்பமாக வசிக்கிறார்.

எமி, தான் கர்ப்பமான பின்னரே தன் காதலரைக் கைபிடித்தார். அதுவும் எப்படி...? இங்கிலாந்தில் அன்னையர் தினத்தன்று, தான் கர்ப்பமாக இருப்பதை அறிவித்து ஷாக் ட்ரீட் கொடுத்தார். அன்றே தன் கணவரான ஜோர்ஜையும் அறிமுகம் செய்து வைத்தார்.

தன் பதினாறு வயதிலேயே மொடலிங் மயிலாக ஜொலிக்க ஆரம்பித்தவர்... இன்றும் மொடலிங்கை ஸ்ட்ரோங்காக பிடித்துக் கொண்டுள்ளார். எமியைப் பற்றி கொலிவுட்டில் இப்போதும் ஒரு குட் டோக் உண்டு. இங்கே பணம் குவிக்கும் பொலிவுட் நடிகைகளைவிட ரொம்பவே டெடிகேஷனானவர் அவர். பிரிட்டிஷ் பெண்ணான எமி, தமிழ் டயலாக்குகளை மனப்பாடம் செய்துவிட்டு, ஸ்பாட்டில் அசத்துவார்.

அதனால்தான் அவரால் தமிழ் ரசிகர்கள் மனதில் எளிதாக இடம் பிடிக்க முடிந்தது என்கிறார்கள். ரஜினியின் '2.0'வுக்குப் பிறகு 'சூப்பர் கேர்ள்' என்ற வெப் சீரிஸிலும் நடித்தார். அதன்பிறகு ஃபுல் அண்ட் ஃபுல் குடும்பத் தலைவியாக மினுமினுக்கிறார். எக்ஸ்ட்ராவாக இப்போது அட்வகேட் ஆகவும் புரொமோஷன் ஆகியிருக்கிறார். தான், ஒரு அட்வகேட் என்பதை இன்ஸ்டாவிலும் இன்ட்ரோ கொடுத்து விட்டார்.

Pet Lover

எமி ஒரு pet lover என்பதால் செல்லப் பிராணிகளின் காதலியாகப் புன்னகைக்கிறார்.

கூடுதல் அக்கறையாக பீட்டாவின் தூதுவராகவும் பல ஆண்டுகளாக செயல்பட்டு வரும் அவர், இப்போது யானைகளைப் பாதுகாக்கும் அமைப்புகளுடன் கைகோர்த்து, தன்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்து வருகிறார். தென் ஆபிரிக்காவில் தந்தத்திற்காக வேட்டையாடப்படும் யானைகளைப் பாதுகாக்கும் முயற்சியிலும் கைகோர்த்து கருணைக் கவிதையாகவும் விழிப்புணர்வுகளை அள்ளி வீசி வருகிறார். அத்துடன் குழந்தைதான் தன் உலகம் என்பதை நன்கு உணர்ந்திருக்கிறார். கடற்கரைக்கு காற்று வாங்கச் செல்வதில் இருந்து குழந்தைக்கான ஷொப்பிங் வரை எங்கே சென்றாலும் கூடவே தன் செல்ல பேபி ஆண்ட்ரூஸையும் தூக்கிச் சென்றுவருகிறார்.

ஏஜேபி

அவரது குழந்தையின் முழுப்பெயர் ஆண்ட்ரியாஸ் ஜாக்ஸ் பனயிட்டோ. மகனை ஷார்ட் அண்ட் ஸ்வீட்டாக 'ஏஜேபி' என அழைக்கிறார். "ஏஜேபிதான் என் முழு வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் கொடுத்தவன். எங்கள் வாழ்வின் ஒளி..." என பூரிக்கும் எமி, "மகனுக்கு ஒரு ரோல்மாடலாகவும், பாதுகாவலராகவும், ஃப்ரெண்டாகவும், அம்மாவாகவும் இருக்கவே விரும்புகிறேன்..." என நெகிழ்ந்து மகிழ்கிறார்.

புத்தக பிரியை

பயணங்களின் காதலியான எமிக்கு புத்தகங்கள் படிப்பது ரொம்பவே பிடித்தமானது. ஆங்கில நாவல்களை விரும்பி வாசிப்பவர், பயணங்களின் போது கைவசம் அரை டஜன் புத்தகங்களை

எடுத்துச் செல்வதை இப்போதும் தொடர்கிறார். தான், கர்ப்பமாக இருந்த போதே, ஹெவியான ஃபிட்னஸ் ஒர்க்அவுட்களைச் செய்துவந்தவர், 'புள்ளத்தாச்சி பொண்ணு இப்படியெல்லாம் பண்ணலாமா?' என உலகத் தாய்மார்களை எல்லாம் வியக்க வைத்தவர் இப்போதும் யோகா, ஃபிட்னஸ் என சிக்கென ஸ்லிம் காட்டுகிறார். அதற்கான ரகசியத்தையும் உடைக்கிறார். யெஸ். No beauty shines brighter than a good heart... என்கிறார் கண்களைச் சிமிட்டி. எமி சொன்னா சரியாகத்தானே இருக்கும்!

Cold Shoulder Frock

அடிப்படை அளவுகள்:

Frock இன் முழு நீளம்

Front - 42 + 50 = 92

Back - 39 + 49.5 = 88.5

தோற்பட்டை - 7.5

கழுத்து அகலம்

Front - 16.5 + 7.5 = 24

Back - 7.5

கழுத்து ஆழம்

Front - 42 - 1

Back - 2.5

Armhole - 18

இடுப்பு வளைவு - 1

இடுப்பு அகலம்

Front - 39

Back - 22.5

DART

Front - 3

Back - 2

SLEEVE

22.5 X 28

நடு புள்ளி - 6

SKIRT

Front

இடை அகலம் - 18.5 + 12.5 = 31

நீளம் - 50

கிடையாக நீளம் - 48

கீழ் வளைவு - 20

இடை வளைவு - 2

Back

இடை அகலம் - 18.5

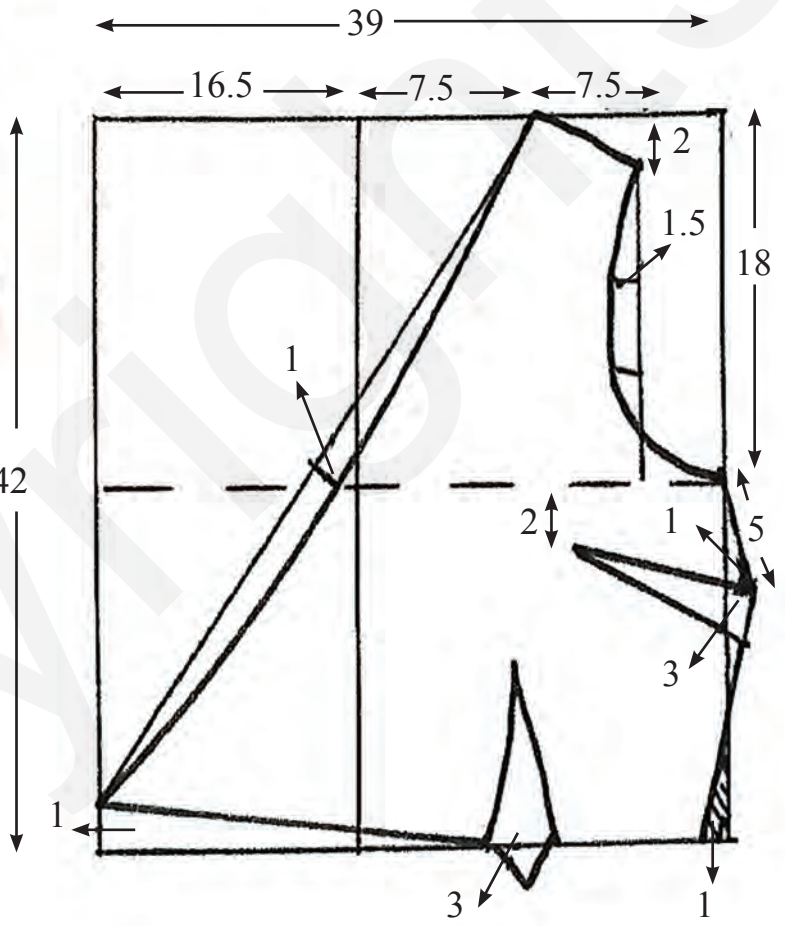
நீளம் - 49.5

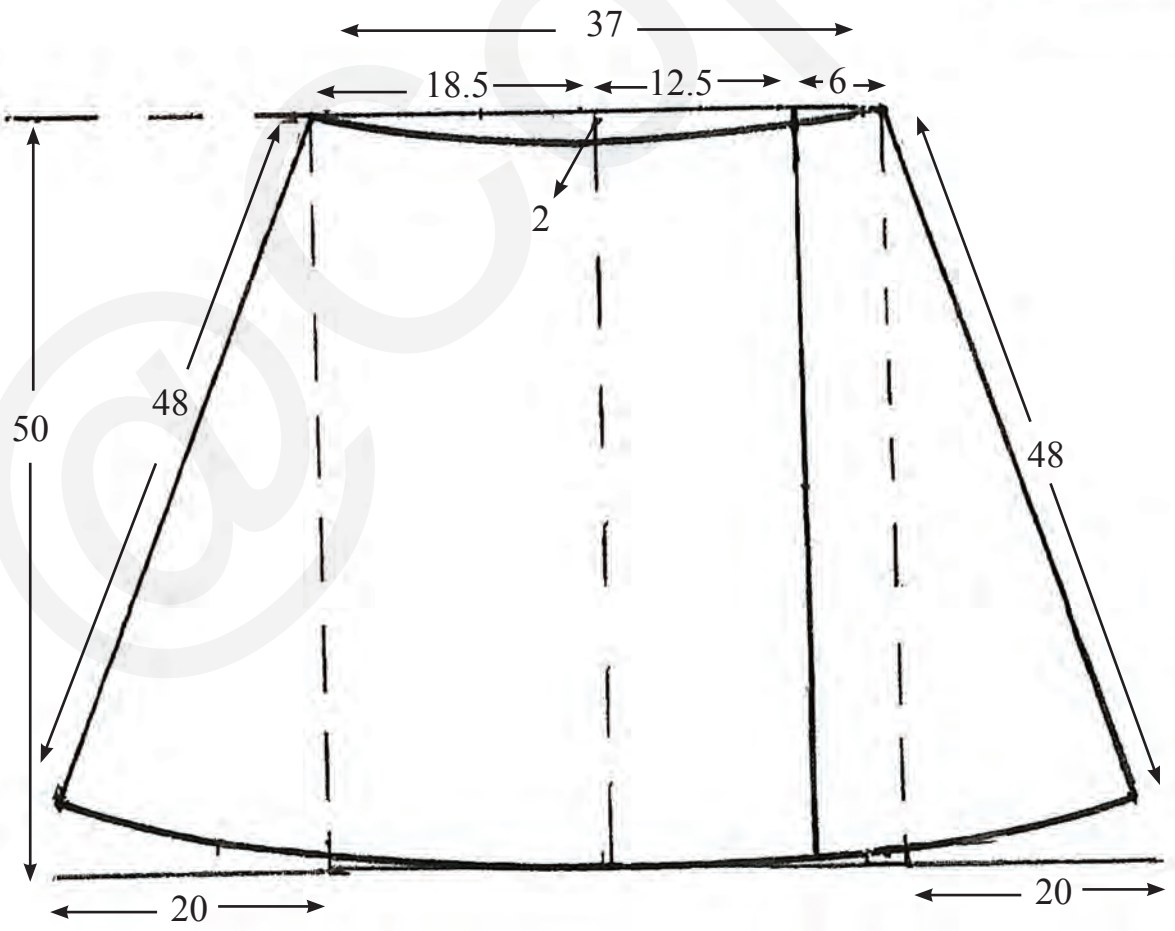
கிடையாக நீளம் - 48

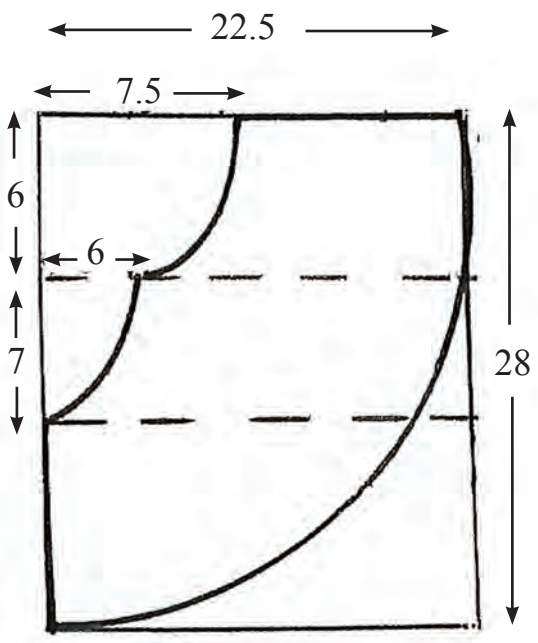
கீழ் வளைவு - 20

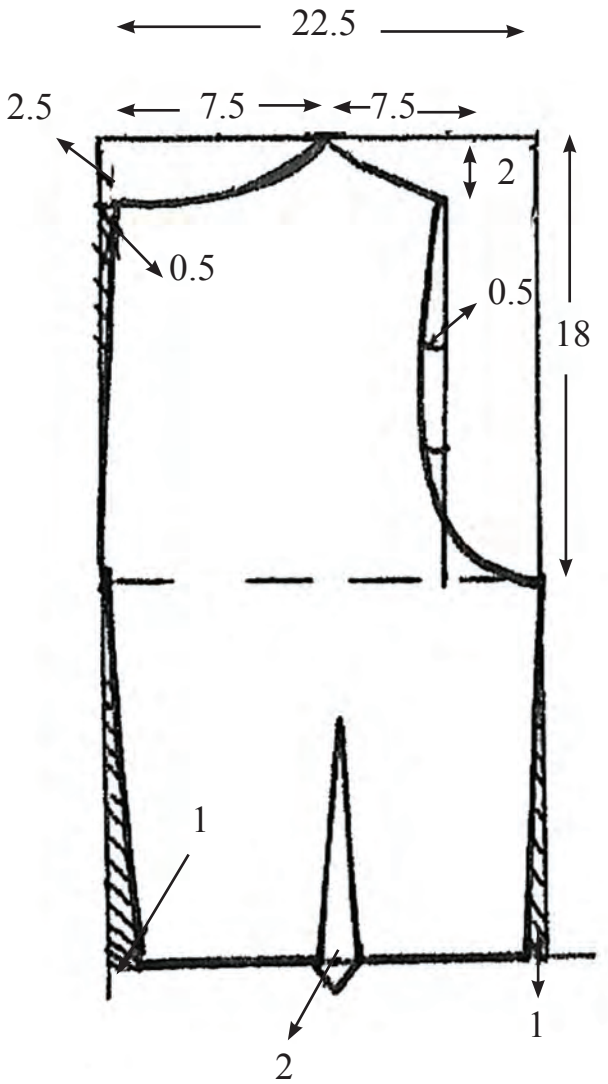
இடை வளைவு - 1.5

ஜெ. கலைவாணி









வெட்டும் முறை:

Frock இனை தைப்பதற்கு எடுத்துக்கொண்ட துணியை இரண்டாக மடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

முதலில் Frockஇன் முன் Blouse பகுதியின் முன் பக்க அளவுகளை குறித்து வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் Back பகுதியினை வெட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

கைப் பகுதிக்கான அளவுகளை சரியாக குறித்து வெட்டிக்கொள்ளுங்கள்.

Skirt பகுதியின் Frock - Back பகுதிகளின் அளவுகளை குறித்து வெவ்வேறாக வெட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

தைக்கும் முறை:

முதலில் Dartகளை தைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பின்னர் Blouse பகுதியின் கழுத்து கரையை சீராக மடித்து தைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

அத்துடன் கை பகுதியின் கரையை சிறிய மடிப்பாக மடித்து தைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

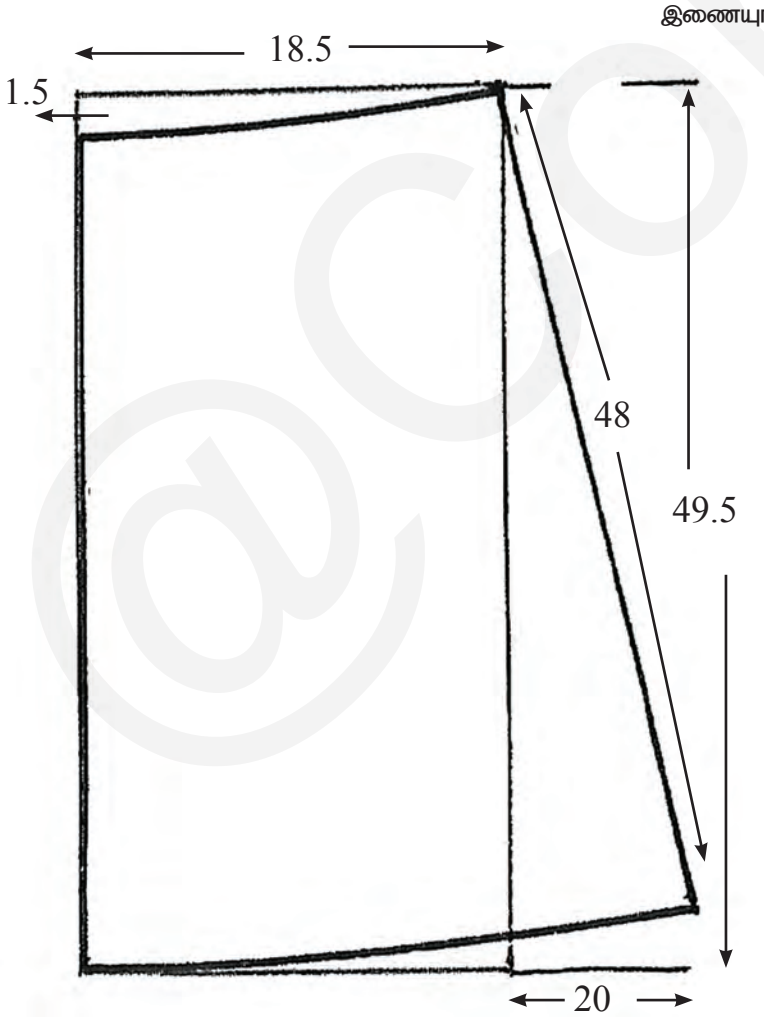
Skirt பகுதியின் Sideஐ இணைத்து கீழ் கரையை மடித்து தைத்துக் கொள்ளுங்கள். தோற்பட்டையை இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

Blouse பகுதியின் Side ஐ இணையுங்கள்.

கரை தைக்கப்பட்ட கை பகுதியை இணைத்து

Cold cut பகுதியின் கரையை மடித்து தைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இனி தைத்து முடித்த Skirt பகுதியை Blouse பகுதியுடன் இணையுங்கள்.



தேன் தேவைக்கு அதிகமானால்...?

தேன் ஆரோக்கியம் நிறைந்த இனிப்புப் பொருளாகும். ஆனால், தேனில் சர்க்கரை இல்லாமல் இல்லை. இயற்கைத் தன்மை கொண்ட இனிப்பு தேனில் அதிகமாக இருக்கிறது. அதனை அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்வது உடல் நலனுக்கு ஆபத்தை விளைவித்துவிடும். பிரக்டோஸ், குளுக்கோஸ், தண்ணீர் போன்றவை தேனில் இருக்கும் முக்கிய பொருட்களாகும். என்சைம்கள், பி விட்டமின்கள், அமினோ அமிலங்கள், தாதுக்கள், அன்டி அக்சிடென்டுகள் மற்றும் விட்டமின் சி ஆகியவையும் தேனில் உள்ளன.

இயற்கையான அன்டிமைக்ரோபியல் பண்புகளும் தேனில் இருக்கின்றன. அவை காயங்களை விரைவாக குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. இருமல், தொண்டை புண் பிரச்சினைக்கும் நிவாரணம் தரும்.

கொரோனா வைரஸ் தொற்றில் இருந்து தற்காத்துக்கொள்வதற்கு பயன்படுத்தும் இயற்கை பொருட்களில் ஓர் அங்கமாக தேனும் இருந்துகொண்டிருக்கிறது. அதேவேளை தேனை தினமும் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் உபயோகிப்பது பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடும்.

அதிகரிக்கும் சர்க்கரை

இயற்கை இனிப்பான தேனில் காபோவைதரேற்றும் உள்ளது. அது இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை உயர்த்தும் தன்மை கொண்டது. ஆதலால் நீரிழிவு நோயாளிகள் தேனை எச்சரிக்கையுடன் உட்கொள்ள வேண்டும். தேனை உபயோகிப்பதாக இருந்தால் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

எடை அதிகரிப்பு

தேனில் உள்ள காபோவைதரேற்றும் சர்க்கரையும் உடல் எடையை அதிகரிக்கச் செய்யும். மேலும், தேனை அதிகமாக உட்கொள்வது கலோரி எண்ணிக்கையையும் அதிகரிக்க செய்துவிடும்.

பற்களில் பாதிப்பு

தேனை அதிகமாக உட்கொள்வது என்பது சர்க்கரையை அதிகமாக சாப்பிடுவதாக அர்த்தமாகிவிடும். அது வாய்வழி சுகாதாரத்துக்கு நல்லதல்ல. தேன் எளிதாக பற்களில் ஒட்டும் தன்மை கொண்டது. ஆதலால் தேன் உட்கொண்டதும் நன்றாக வாய் கொப்பளித்துவிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் பற்களில் படிந்து பற்சிதைவுக்கு வழிவகுத்துவிடும்.

வயிற்றுப் பிடிப்பு

தேன் சாப்பிட்டால் சிலருக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படும். வயிற்றுப் பிடிப்பும் தோன்றலாம். தேன், சர்க்கரை போன்ற இனிப்புகளை குறைவாகவே உட்கொள்ளவேண்டும். உடல் எடையை குறைக்க விரும்புபவர்கள் தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு டீஸ்பூன்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். மற்றவர்களும் இந்த அளவைத்தான் பின்பற்ற வேண்டும்.

தூங்குங்க... ப்ளீஸ்!

தூக்கம் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பொதுவானதுதான். எந்த பாகுபாடும் இல்லாமல் இருவருமே தினமும் இரவில் 8 மணிநேரம் ஆழ்ந்து தூங்கவேண்டும் என்பதுதான் நியதி. ஆனால், உடல் அமைப்பும் குடும்ப சூழலும் பெண்களை போதுமான அளவில் தூங்க அனுமதிப்பதில்லை.

பழைய காலத்தில் அவர்களுக்கு பெருமளவு வெளி வேலைகள் இருந்ததில்லை. ஆனால், இப்போது பெண்கள் வீட்டு நிர்வாகத்தையும் கவனித்துக்கொண்டு, வெளியே அலுவலக வேலைகளுக்கும் செல்கிறார்கள். அது மட்டுமன்றி, பின் தூங்கி முன் எழ வேண்டியிருக்கிறது.

மேலும், பெண்களுக்கு பாலின ரீதியாக இருக்கும் சில கடமைகளும் அவர்களின் தூக்கத்தை குறைக்கும் காரணியாக அமைந்துவிடுகிறது. அதாவது மாதவிடாய் காலம் மற்றும் கர்ப்பகாலம், பிரசவ காலம், பெற்றெடுத்த குழந்தையை பாலூட்டி வளர்க்கும் காலம், மெனோபாஸ் போன்ற வேளைகளில் அவர்கள் தூங்கும் நேரம் வெகுவாக குறைந்துபோகிறது.

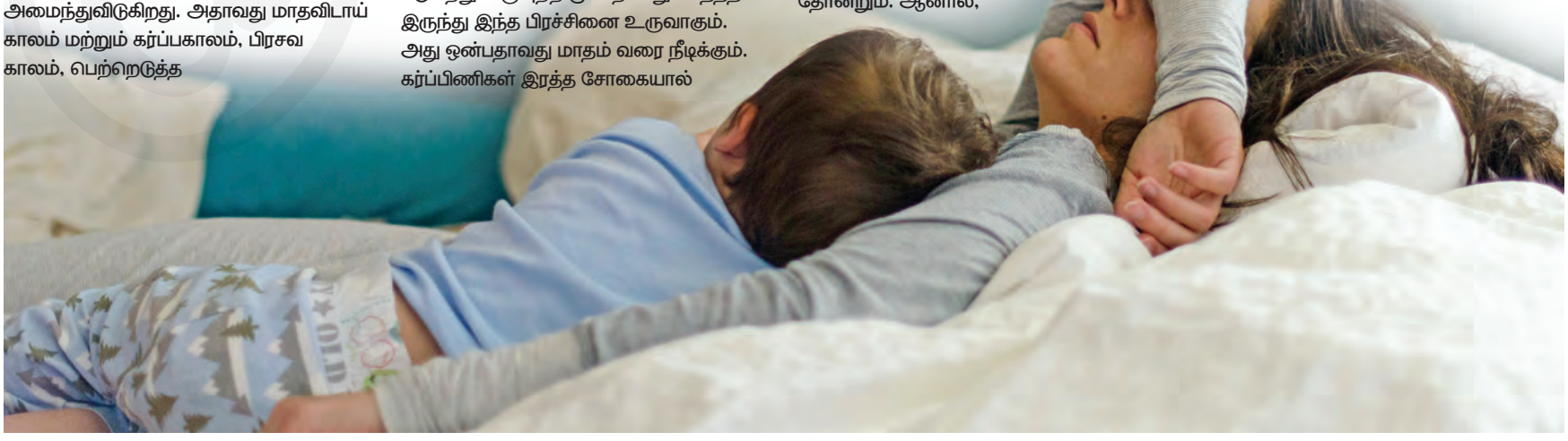
மாதவிலக்குக்கு முந்தைய சில நாட்களிலும், மாதவிலக்கு நாட்களிலும் பெண்களின் உடலில் ஹோர்மோன்களின் சுரப்பில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது. அப்போது தொடர்ச்சியாக சில நாட்கள் அவர்களது தூக்கம் பாதிக்கப்படும். குறிப்பிட்டு சொல்ல வேண்டுமானால், மாதவிலக்குக்கு முந்தைய சில நாட்களில் தூக்கமின்றி அவதிப்படுவார்கள். மாதவிலக்கு நாட்களில் ஏற்படும் மனச்சோர்வும் உடல் சோர்வும் தூக்கத்துக்கு இடையூறாக அமைந்துவிடுகிறது.

கர்ப்பிணியாகும் காலகட்டத்திலும் அவர்களது தூக்கத்தில் நெருக்கடி ஏற்படுகிறது. கருவுற்ற மூன்றாவது மாதத்தில் இருந்து இந்த பிரச்சினை உருவாகும். அது ஒன்பதாவது மாதம் வரை நீடிக்கும். கர்ப்பிணிகள் இரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் தூக்கமின்றி அவதிப்படுவார்கள்.

பெண்கள் எப்போதுமே தங்கள் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆரோக்கியமில்லாவிட்டால், தூக்கம் பாதிப்பதோடு, உடல் நலம் சீர்கெடுவதற்கும் அது காரணமாகிவிடும். நிறைய பெண்கள் நாட்பட்ட மூட்டு வலி, நுரையீரல் தொடர்பான நோய்கள், நீரிழிவு நோய் போன்றவைகளால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் நோய்த்தன்மையால் தொடர்ச்சியாக ஆழ்ந்து தூங்க முடியாமல் தவிப்பார்கள்.

பெண்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் மெனோபாஸ் காலகட்டத்தில்தான் தூக்கமின்மையால் அதிகம் அவதிப்படுகிறார்கள். அப்போது உடலில் அதிகமாக சூடு தாக்கும். அடிக்கடி தூங்கவேண்டும் என்பது போல் தோன்றும். ஆனால், தொடர்ந்து ஆழ்ந்து தூங்க முடியாமல் இடையிடையே விழிப்பு வந்து தொந்தரவு தரும். அப்போது அவர்களுக்கு பல்வேறு உடல் உபாதைகள் இருப்பது போல் தோன்றும். மனதில் நிம்மதி இருக்காது. அலை பாயும். பல்வேறு விதமாக மன உளைச்சல் ஏற்படுவதால் தூக்கமின்றி தவிப்பார்கள்.

பெண்கள் நன்றாக தூங்க வேண்டுமானால், முதலில் மனதை அமைதியாக்கவேண்டும். தசைகளை நெகிழவைக்கும் பயிற்சிகளை செய்து உடல் இறுக்கத்தை குறைக்கவேண்டும். இரவு நேரங்களில் அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடக்கூடாது. தூங்க செல்வதற்கு இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன்பு இரவு உணவை சாப்பிட்டுவிடவேண்டும். மசாலாக்கள் அதிகம் இல்லாத எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து உண்ணவேண்டும்.



இந்த வார ராசிபலன்

27.06.2021 முதல் 03.07.2021 வரை

மேஷம்

எண்ணங்கள் நிறைவேறும். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவும். சுறுசுறுப்பாகப் பணியாற்றி வெற்றி காண்பீர்கள். பயணங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். சுபச்செலவுகள் செய்ய நேரிடும். பணியாளர்களுக்கு அலைச்சல் கூடும். ஆரோக்கியத்தில் கவனம் தேவை. வீண் செலவுகள் ஏற்படலாம். பொருளாதாரம் சிறப்பாக இருக்கும். வம்புப் பேச்சு வேண்டாம்.

அதிர்ஷ்ட நாள் : வெள்ளி

ரிஷபம்

உங்களுக்கு நன்மை செய்பவர்களுடன் நெருக்கமாவீர்கள். பணம் கையாளும் பணியாளர்களுக்கு கவனம் தேவை. பலகாலத் தேவைகள் பூர்த்தியாகும். கடுமையான பேச்சினால் உறவினரிடையே மனவருத்தம் ஏற்படாதபடி கவனமாக இருங்கள். காதல் கனிந்து திருமண ஏற்பாடு நடக்கும். யுக்திகளால் எதிரிகளை வெல்வீர்கள்.

அதிர்ஷ்ட நாள் : ஞாயிறு

மிதுனம்

நற்பெயர் வாங்குவீர்கள். முன்னேற்றம் பற்றிய புதிய சிந்தனை வரும். மாற்றுக் கருத்தால் மனநிம்மதி குறைய அனுமதிக்க வேண்டாம். பணியாளர்களுக்கு தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். சக ஊழியர்கள் உங்களுக்கு ஆதரவாக இருப்பர். குழந்தை பாக்கியத்திற்காக காத்திருந்தோருக்கு நற்செய்தி உண்டு. குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடக்கும்.

அதிர்ஷ்ட நாள் : செவ்வாய்

கடகம்

எடுக்கும் முயற்சிகளில் சில இடையூறுகள் உண்டாகிச் சரியாகும். மனதில் தன்னம்பிக்கை உண்டாகும். வாழ்க்கை தரம் உயர எடுக்கும் முயற்சிகள் கைகூடும். குடும்பத்தில் இதமான சூழ்நிலை காணப்படும். இளைஞர்களுக்கு எதிர்பார்த்த வெற்றி சற்றுத் தாமதமாகும். செய்தொழிலில் மன நிம்மதியும், அதிக நன்மையும் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்ட நாள் : வியாழன்

சிம்மம்

தேவையற்ற விஷயங்களை நினைத்து கவலைப்பட வேண்டாம். முயற்சி காரணமாக வெற்றி பெறுவீர்கள். பணியாளர்களுக்கு மேலதிகாரியின் கருணைப் பார்வையால் பலன் கிட்டும். கோபத்தை வென்று நிம்மதி காண்பீர்கள். வெளிநாட்டு விவகாரங்களில் சிறு வெற்றி காண்பீர்கள். அலுவலகத்தில் நற்பெயர் எடுக்கப் புதிய வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

அதிர்ஷ்ட நாள் : சனி

கன்னி

மிகுந்த முயற்சியின்பேரில் வெற்றி வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும். பணியாளர்களுக்கு நற்செய்தி கிடைக்கும். வாகனங்களில் எச்சரிக்கையுடன் செல்வது நல்லது. அலைச்சல், டென்ஷன் அதிகரிக்கும். குடும்பத்தினரை அனுசரித்து செல்வீர்கள். புதியவர்களுக்கு நன்மை செய்து நற்பெயர் எடுப்பீர்கள். பிரிந்திருந்த குடும்பங்களை ஒன்று சேர்ப்பீர்கள்.

அதிர்ஷ்ட நாள் : செவ்வாய்

துலாம்

வாக்குறுதிகள் கொடுக்கும் போது கவனம் தேவை. கோபத்தை வெல்வீர்கள். எதிலும் ஒரு நிதானப்போக்கு இருப்பதால் சலிப்படைவீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு மனஉளைச்சல் அதிகமாகும். புதிய பொருட்கள் வாங்குவதற்குச் செலவு செய்வீர்கள். மனதில் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். நீண்ட நாள் முயற்சிகள் நிறைவேறும்.

அதிர்ஷ்ட நாள் : திங்கள்

விருச்சிகம்

அலுவலகத்தில் வேலைப்பளு அதிகமாகும். மூத்த சகோதர, சகோதரியிடம் இருந்து உதவிகள் பெறுவீர்கள். மனதில் தன்னம்பிக்கை துளிர்விடும். பணியிடத் தலைமையின் ஆதரவுக் கிடைத்து நிம்மதி அடைவீர்கள். வேலைப்பளு அதிகரித்தாலும் லாபம் உண்டு. குடும்பத்தில் இருந்த குழப்பம் தீரும். திட்டமிட்ட விஷயங்கள் தள்ளிப்போனாலும் பொறுமையாக இருங்கள்.

அதிர்ஷ்ட நாள் : வெள்ளி

தனுசு

எந்தச் செயல்பாட்டிலும் அவசரம் காட்ட வேண்டாம். யாரிடமும் வீண் வாக்குவாதத்தை தவிர்ப்பது நல்லது. வீட்டை மாற்றும் முயற்சியில் தாமதம் ஏற்படலாம். உறவினரால் சிறு பிரச்சினைகளை சந்திப்பீர்கள். கொடுத்த கடன் திரும்பக் கிடைக்கும். பெண்களுக்கு சேமிக்க வேண்டுமென்ற எண்ணம் வரும். நண்பர்களிடம் எதிர்பார்த்த உதவி கிடைக்கும்.

அதிர்ஷ்ட நாள் : ஞாயிறு

மகரம்

புதிய உத்வேகம் பிறக்கும். வீண் இடையூறுகள் அகலும். புதிய வேலையில் சேர்ந்தவர்களுக்கு பணி உயர்வு கிடைக்கும். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி காணப்படும். கடன் விவகாரங்களில் யோசித்து செயல்படுவது நல்லது. தேவையற்ற மன சஞ்சலம் அகலும். புதிய ஒப்பந்தங்கள் கையெழுத்தாகும். இளைஞர்களுக்கு இத்தனை காலம் ஏற்பட்டிருந்த தடைகள் நீங்கும்.

அதிர்ஷ்ட நாள் : வியாழன்

கும்பம்

முயற்சிகளின் காரணமாகக் களைப்பு வேண்டாம். அலைச்சல் ஏற்பட்டாலும் நற்பலன் பெறுவீர்கள். வாழ்க்கைத் துணையால் நன்மை உண்டு. குடும்பத்தினருக்காக செலவு செய்ய வேண்டி வரும். யாருக்காகவும் கையெழுத்திட வேண்டாம். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவும். பற்றாக்குறை அகலும். முயற்சிகளில் வெற்றி கிடைக்க குறுக்கு வழியை நாட வேண்டாம்.

அதிர்ஷ்ட நாள் : திங்கள்

மீனம்

வாழ்க்கைத்துணை உங்களுக்கு ஆதரவாக செயல்படுவார். யாரிடமும் வீண் வாக்குவாதம் செய்ய வேண்டாம். சேமிப்பை அதிகரிப்பீர்கள். சிறு பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு விலகும். வாழ்க்கைக்கான வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வீர்கள். உறவினர்களால் தொல்லை ஏற்படாதபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். வரவை விட செலவு கூடும்.

அதிர்ஷ்ட நாள் : புதன்

வெளிநாட்டுப் பயணம் உண்டு மகிழ்ச்சி வருமே அது கண்டு!

கேள்வி

எனது பெயர் S.Majinu banu. பிறந்த திகதி 2003.09.20. நான் க.பொ.த சாதாரண தரப் பரீட்சையை 2019ஆம் ஆண்டு முடித்துவிட்டேன். பரீட்சை பெறுபேறுகள் நான் உயர்தரம் செல்வதற்கு ஏற்றவிதமாகத்தான் வந்துள்ளது. இருப்பினும் முக்கிய பாடமாகிய விஞ்ஞானம், ஆங்கிலம், கணிதம் ஆகிய 3 பாடங்களிலும் எனக்கு ஏற்ற பெறுபேறுகள் கிடைக்கவில்லை. நான் உயர்தரம் சென்றுவிட்டேன். நான் உயர்தரம் கற்க சென்ற பாடசாலையில் கணிதம் முக்கியம். அதனை இவ்வருடம் நான் மறுபடியும் கணித பரீட்சை செய்து எடுத்து தரவேண்டும். நான் மேலதிக வகுப்புக்கு சென்று கல்வி கற்கிறேன். இன்று கற்றால் அதனை நாளை என்னால் சரியான முறையில் கூறமுடியவில்லை. படித்துக் கொடுக்கும் விடயத்தை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளவே முடியவில்லை. அதனால், என்னை பலர் கேலி செய்கின்றனர். தேவையில்லாத வார்த்தையால் என்னை காயப்படுத்துகிறார்கள். நான் இவ்வருடம் கணித பாடத்தில் சிறந்த பெறுபேறுகள் எடுக்காவிட்டால் 2022ஆம் ஆண்டு என்னால் உயர்தரம் செய்யமுடியாது. எனது வாழ்க்கை வீணாகிவிடுமோ என்று பயம் வருகின்றது. எனது கேள்வி என்னவென்றால், நான் என்ன செய்தால் எனக்கு ஞாபக சக்தி வரும்? நான் இவ்வருடம் கணித பாடத்தில் சிறந்த பெறுபேறுகளைப் பெறுவேனா? எனக்கான பதிலைத் தாருங்கள்.

பதில்:

உங்கள் பிறந்த திகதியில் 2ஆம் எண்ணும் மாத எண்ணில் 9ஆம் எண்ணும் இருப்பதால் உங்கள் கல்விக்காலத்தில் தடங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.

குறிப்பாக 15ஆம் திகதியில் படிப்பது எதுவும் ஞாபகத்தில் நிற்பது கஷ்டம். இதற்குக் காரணம், பிறந்த திகதியில் 2ஆம் எண் இருப்பதுதான். இந்த பாதிப்பு 23 வயது வரையில் இருக்கும். மாத எண்ணில் 9ஆம் எண் வருவதால் விபத்துக்கள் நடப்பதற்கும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

30 வயதுக்குப் பிறகு 45 வயது வரையில் பிறந்த வருடத்திலுள்ள 5ஆம் எண் வேலை செய்வதால் அந்த காலகட்டம் சிறப்பாகவே இருக்கும். அதன் பிறகு சில பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டிவரும். நீங்கள் பிறந்த இடம் ஒன்றாகவும் வாழும் இடம் ஒன்றாகவும் இருக்கும். அதேநேரம் உங்களுக்கு வெளிநாட்டுப் பயணம் உண்டு.

கல்விக் காலத்தில் சிறந்து விளங்க வேண்டுமானால் உங்களுடைய பெயரை அதிர்ஷ்ட எண்ணுக்கு மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். இப்போது இருக்கும் உங்கள் பெயரின் கூட்டுத்தொகை இனிஷியலுடன் சேர்த்து 35ஆம் எண்ணில் வருதுகிறது. இது அதிர்ஷ்டமானதாக இல்லை. இப்போது நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டுமென்றால் உங்கள் பெயரை இனிஷியல் இல்லாமல் Majinu banu என்று மட்டும் அமைத்துக் கொண்டு தினமும் 100 முறை உச்சரித்து எழுதி வாருங்கள்.

முடிந்தால் என்னை ஒருமுறை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

அதிர்ஷ்ட பெயர் மாற்றம்
வாழ்வில் தருமே ஏற்றம்!

திருமணத்தில் தாமதம்!

கேள்வி

என் பெயர் S.Selvamathan. பிறந்தது 30.09.1983. என்னுடைய எதிர்காலம் எப்படியிருக்கும்? வெளிநாடு செல்ல முயற்சிக்கிறேன். அக் கனவு நிறைவேறுமா? என்னுடைய திருமணம் காதல் திருமணமாக இருக்குமா? அல்லது நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணமாக இருக்குமா? தங்களிடமிருந்து நல்ல பதிலை எதிர்பார்க்கிறேன்.

பதில்:

உங்கள் பிறந்ததிகதி கொஞ்சம் சிக்கலாக உள்ளது. உங்களுடைய கல்விக் காலம் சிறப்பாக இருக்கும். அதேபோல் காதல் கல்யாணம் நடக்கும் வாய்ப்புகள் தான் உங்களுக்கு அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனாலும் குழந்தை பாக்கியத்தில் பிரச்சினை இருக்கும். 30 வயது வரையில் சிறப்பாக இருந்த உங்கள் வாழ்க்கை அதன் பிறகு சற்று தடம் மாறிப்போகும். சளித் தொல்லையால் நீங்கள் அவதிப்படுவீர்கள். நீங்கள் 3ஆம் எண்காரர் என்பதால் பிடிவாத குணம் அதிகமாகவே இருக்கும். அதேநேரம் இரக்க குணம் அதிகம் கொண்டவராகவும் இருப்பீர்கள்.

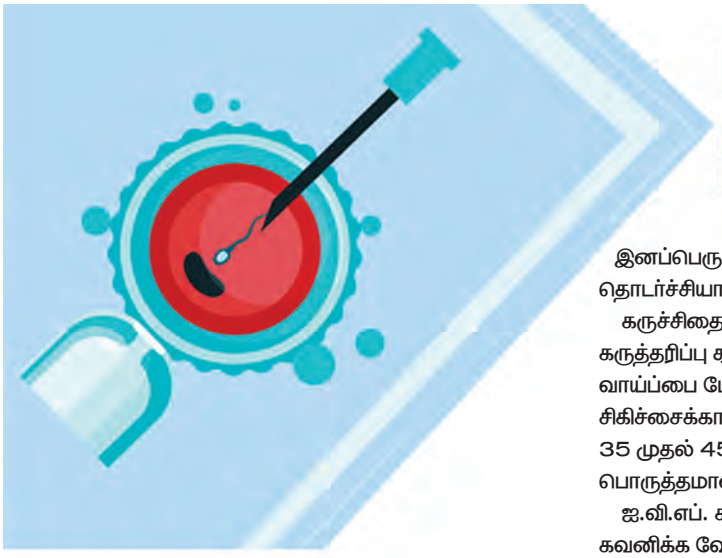
உங்கள் பிறந்த திகதியில் இரண்டு இடங்களில் 3ஆம் எண் வருவதால் உங்கள் திருமணத்தில் தாமதம் ஏற்படும். 45 வயதுக்குப் பிறகு நிறையவே பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டிவரும். தோலில் மாற்றம் கூட ஏற்படலாம். இதயம் சம்மந்தமான நோய்கள் வர வாய்ப்பிருக்கிறது.

எனவே, உங்கள் பெயரை அதிர்ஷ்ட எண்ணுக்கு மாற்றியாக வேண்டும். இப்போது இருக்கும் பெயர் அதிர்ஷ்டமான எண்ணில் அமையவில்லை.

உங்கள் பெயரை 14ஆம் அல்லது 50ஆம் எண்ணில் வரும்படி அமைத்துக்கொண்டு தினமும் 100 முறை உச்சரித்து எழுதி வாருங்கள்.

அதிர்ஷ்ட பெயர் மாற்றம்
வாழ்வில் தருமே ஏற்றம்!

கேள்விகள் அனுப்பவேண்டிய முகவரி:
நவீன எண்சோதிட கேள்விகள்
மித்திரன் வாரமலர்,
த.பெ. இல. 160,
கொழும்பு.



குழந்தையின்மைக்கு சிறந்த தீர்வாகும் ஐ.வி.எப். சிகிச்சை முறை

குழந்தையில்லாமல் தவிக்கும் தம்பதிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக்கொண்டிருக்கிறது. அதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்கான வழிமுறைகள் இன்றைய நவீன மருத்துவ உலகத்தில் சாத்தியமாகி இருக்கிறது. ஐ.வி.எப் எனப்படும் மருத்துவ சிகிச்சை முறை குழந்தையின்மைக்கு சிறந்த தீர்வாக கருதப்படுகிறது. 'இன் விட்ரோ பெர்டிலைலேஷன்' எனப்படும் இது கரு உருவாக்கத்திற்கு பயன்படுத்தப்படும் இனப்பெருக்கம் சார்ந்த மருத்துவ தொழில்நுட்பத்தின் தொடர்ச்சியான செயல்முறையாகும்.

கருச்சிதைவு, பிறவிக் குறைபாடு, அசாதாரணமான கருத்தரிப்பு சூழல்களை தவிர்த்து கர்ப்பம் தரிக்கும் வாய்ப்பை மேம்படுத்த உதவுகிறது. இந்த ஐ.வி.எப் சிகிச்சைக்கான காலகட்டம் 2 முதல் 3 மாதங்களாகும். 35 முதல் 45 வயதுட்பட்ட பெண்களுக்கு பொருத்தமானது.

ஐ.வி.எப். கருத்தரிப்பு சிகிச்சை மேற்கொள்ளும்போது கவனிக்க வேண்டியவை:

1. உடலுக்கு தேவையான ஓய்வு முக்கியம். அது சோர்வை போக்கும். உடல் நலத்தையும் பாதுகாக்கும். குறிப்பாக தினமும் போதுமான நேரம் தூங்கும் வழக்கத்தை பின்பற்ற வேண்டும்.

2. குடும்பத்தினரின் அருகாமையும், ஆதரவும் அவசியம். நெருக்கமாக பழகுபவர்கள், குடும்பத்தினரிடம் நேரத்தை செலவளிக்கும்போது மனம் இலகுவாகும். உடல் மற்றும் மன நலனுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்.

3. பிரஷ்ஷாக கிடைக்கும் பழங்கள், காய்கறிகளை உள்ளடக்கிய சமச்சீர் உணவு பழக்கத்தை பின்பற்றுங்கள்.

4. ஆழமாக சுவாசிக்கும் யுக்திகளை கடைப்பிடிப்பது மனதை அமைதிப்படுத்தும் மற்றொரு சிறந்த வழிமுறையாகும். காற்றோட்டமான இடத்தில் சௌகரியமாக அமர்ந்து கண்களை மூடிக்கொண்டு ஆழ்ந்து சுவாசிக்கலாம். அது மனதை மட்டுமல்ல நரம்புகளையும் வலுப்படுத்தும்.

5. கருத்தரிப்பு சிகிச்சையில் இருக்கும் காலகட்டத்தில் கடினமான வீட்டு வேலைகளை தவிர்த்து சின்ன சின்ன வேலைகளை செய்து வரலாம். கோப்பி அதிகம் பருகுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

6. புகையிலை பொருட்களை தவிர்ப்பதும் முக்கியமானது. அது கருவுறுதலில் சிக்கலை ஏற்படுத்திவிடும். முக்கியமாக டாக்டர்களின் ஆலோசனைகளை பின்பற்றி செயல்படவேண்டும். மன உளைச்சலுக்கோ, நெருக்கடிகளுக்கோ உள்ளாகக்கூடாது.

குங்குமப்பூ சாப்பிட்டால் குழந்தை சிவப்பாக பிறக்குமா?

இப்போதெல்லாம் என்ன குழந்தை பிறந்துள்ளது? என்பதற்கு அடுத்த கேள்வியாக குழந்தை என்ன நிறத்தில் பிறந்துள்ளது? என்று தான் பலரும் கேட்கிறார்கள். அந்த அளவுக்கு நிறத்தின் மீதான ஆர்வம் எல்லோருக்கும் அதிகரித்துள்ளது. நிறம் பற்றிய கேள்வி வரும் போது தான் சிவப்பு தங்கம் என்று அழைக்கப்படும் குங்குமப்பூ பற்றிய பேச்சும் எழுகிறது. குங்குமப்பூ சாப்பிட்டால் குழந்தை சிவப்பாக பிறக்கும் என நம்பப்படுகிறது.

ஒரு பெண் கர்ப்பமானதும் சுற்றி இருப்பவர்கள் கொடுக்கும் முதல் டிப்ஸ் குங்குமப்பூ கலந்த பாலை தினமும் குடிக்க வேண்டும் என்பதுதான். அப்படி குடித்தால் தான் குழந்தை சிவப்பாக பிறக்கும் என்று பலரும் கருதுகிறார்கள். சீமந்த விழாவில் குங்குமப்பூவை கொடுக்கும் அளவிற்கு இந்த நம்பிக்கை ஆழமாக பதிந்துள்ளது. உண்மையில் குங்குமப்பூ சாப்பிட்டால் குழந்தை சிவப்பாக பிறக்குமா என்பது மில்லியன் டொலர் கேள்விதான். இதற்கு மருத்துவர்களின் பதில் நோ என்பதே.

உண்மையில் குழந்தையின் நிறத்தை தீர்மானிப்பது பெற்றோரின் மரபணுக்களும், மெலனில் சுரப்பியும் தான். சூரியனின் புற ஊதாக்கதிர்களில் இருந்து நம் சருமத்தை பாதுகாப்பது இந்த மெலனில் தான். யாருக்கு உடலில் லெமனில் அதிகமாக சுரக்கிறதோ அவர்களுக்கு கருப்பாகவும், மெலமனின் அளவு குறைவாக இருப்பவர்களுக்கு சிவப்பாகவும் குழந்தை பிறக்கும் என்கின்றனர்.

ஆகவே நிறத்திற்கும், குங்குமப்பூவிற்கும் ஒரு துளி அளவு கூட சம்பந்தம் இல்லை என்பதே உண்மை. ஆனால் கர்ப்பிணிகளுக்கு பல வகைகளில் இந்த குங்குமப்பூ மருத்துவ ரீதியில் உதவியாக இருக்கிறது. பாலில் குங்குமப்பூவை கலந்து பருகினால் அதன் மணமும் சுவையும் வாந்தி எடுக்கும் உணர்வை கட்டுப்படுத்துகிறது. மேலும் பசியையும் தூண்டுகிறது. ஐந்தாம் மாதம் முதல் கர்ப்பிணி பெண்கள் குங்குமப்பூ சாப்பிட தொடங்கலாம்.

உலகிலேயே மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்த மசாலாப்பொருளாகவும் இது உள்ளது.

குங்குமப்பூவின் சுவையும் மணமும் கவர்ந்து இழுக்கக்கூடியது. ஆகவே கர்ப்பிணிகளுக்கு இதன் மீது ஈர்ப்பு வருவதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகம் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

குங்குமப்பூக்கும் குழந்தையின் நிறத்துக்கும் தான் தொடர்பில்லையே தவிர இவற்றில் பலவித நன்மைகள் அடங்கியுள்ளன.

சிலர் தங்கள் குழந்தை நல்ல சிவப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக குங்குமப்பூவை அதிகளவில் சாப்பிடுகின்றனர். இது உடலுக்கு ஆபத்தானது. நாள் ஒன்றுக்கு பத்து கிராமுக்கு மேல் குங்குமப்பூ எடுத்துக்கொண்டால் அது ஆபத்துதான். பல பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். மருத்துவரின் அறிவுரையின் படி உட்கொள்வதே சிறந்தது.

அலுவலகம் செல்லும் தாய்மார்களுக்கு

வேலைக்கு செல்லும் தாய்மார்கள் தாய்ப்பாலை எடுத்து, அறை வெப்பத்தில் 6-8 மணி நேரம் வைக்கலாம்.

முடியாத நிலை என்றால், தாய்ப்பாலை வெளியேற்றி ஃபிரிட்ஜில் வைத்து குழந்தைக்குத் தேவைப்படும்போது அதன் குளிர் தன்மை நீங்கிய பின் குழந்தைக்கு தர வேண்டும்.

இப்படி வைக்கப்பட்ட தாய்ப்பாலை வேலை காரணமாக தாய் வெளியில் இருக்கும்போது குழந்தைக்கு புகட்ட முடியும். வேலைக்கு நடுவில் பால் ஊட்ட வசதியான ஏற்பாடுகளை தாய்மார்கள் அவசியம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

புட்டிபாலில் பால் கொடுப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. பாட்டிலில் உள்ள நிப்பிள் எளிதில் கிருமித் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ள இடம். இதனால் குழந்தைக்கு பாதிப்பு உண்டாகும்.

இதனால், குழந்தை சப்பிக் குடிக்கும் பழக்கத்தைப் பாதிக்கிறது. குழந்தையின் முதல் 6 மாதத்துக்கு கோடை காலம் உள்ளிட்ட அனைத்து காலத்திலும் தாய்ப்பால் மட்டும்தான் தரவேண்டும். தாய்ப்பாலில் குழந்தைக்கு தேவையான தண்ணீர் இருக்கிறது. அதனால் எந்த விதமான தண்ணீரும் குழந்தைக்கு தேவையில்லை.

மற்ற உணவுகளைப் போலவே தண்ணீரும் குழந்தைக்கு 6 மாதங்கள் நிரம்பிய பிறகே தர வேண்டும். அதற்கு முன்னால் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் தவிர வேறு எந்த உணவு தந்தாலும் குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கலாம்.

என்னையே பார்க்கிறாள்!

அன்றும் வழமை போல் தனது மேல்மாடியில் உள்ள அறைக்குச் சென்று உறங்குவதற்கு தயாரானாள், ஜெஸி. பணிக்குச் சென்று வந்த களைப்பின் காரணமாக படுத்ததும் உறங்கிவிட்டாள். மணி சரியாக 1.30 தாண்டியிருக்கும் வேளை யாரோ அறைக்கதவைத் தட்டும் சத்தம் கேட்டது. இந்த நேரத்தில் எதற்காக அம்மா கதவைத் தட்டுகிறார் என்று மனதுக்குள் எண்ணியவள், எழுந்து சென்று கதவைத் திறந்து அரைத் தூக்கத்துடன் கீழே பார்த்துக்கொண்டு "என்னம்மா" என்று கேட்டாள். பின் நிமிர்ந்து பார்த்தவள், வந்திருப்பது தனது நண்பி மேரி என்பதை அறிந்தாள்.

"என்ன மேரி, இந்த நேரத்துல வந்திருக்க, ஏதும் பிரச்சினையா?" என்று கேட்டாள், ஜெஸி.

"இல்ல, சும்மாதான் ஜெஸி... உன்ன பாக்கணும் போல இருந்திச்சி... அதான் வந்தேன்" என்றாள். வந்தவள் ஏதேதோ பேசிக்கொண்டிருந்தாள். என்ன இவள் இந்த நேரத்தில் வந்து ஏதேதோ பேசிக்கொண்டிருக்கிறாளே என்று ஜெஸியின் மனதில் ஒரு நெருடல். மணி 2.30 கடந்திருந்தது. "மேரி, ரொம்ப நேரமாச்சி. அப்பாகிட்ட சொல்லி, உன்ன கூட்டிட்டுப் போய் வீட்ல விட சொல்றேன்" என்றாள் ஜெஸி.

"இல்ல இல்ல... வேணாம்! பக்கத்துல தானே. நானே போய்ருவேன்" என்று கூறிவிட்டு கிளம்பினாள்.

மேரியை பற்றி சிறிது நேரம் சிந்தித்துவிட்டு, சென்ற தூக்கத்தை மீண்டும் வரவழைத்துக்கொண்டு உறங்கலானாள்.

அடுத்த நாள், ஞாயிற்றுக்கிழமை என்பதால் சற்று நேரம் பிந்தியே எழும்பினாள் ஜெஸி. எழும்பியவளுக்கு வீட்டுக்கு வெளியே வீதியில் ஒரே பரபரப்பு தென்பட்டது.

அம்மாவிடம் சென்று, "என்னம்மா எல்லாரும் ஒரே பரபரப்பா இருக்காங்க. என்ன விஷயம்?" என கேட்டாள்.

"தெரியலயேம்மா... வெளிய போய் பாத்தாதான் தெரியும்" என பதில் வந்தது.

விடயத்தை தெரிந்துகொள்ள வீட்டு மாடிக்குச் சென்று, கீழ் நோக்கி நோட்டமிட்டாள். ஒரு சிலர் கையில் பெரிய மாலையுடனும், இன்னும் சிலர் தெருவின் மூலையில் வெள்ளைக் கொடியை கட்டுவதற்கான ஏற்பாடுகளிலும், சிலர் போஸ்டர் ஒட்டுவதற்கான வேலைகளிலும் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருந்தனர்.

தெருவில் யாரோ இறந்துவிட்டார் என்பது மட்டும் புரிந்தது அவளுக்கு. யாராக இருக்குமென போஸ்டரை பார்த்தவள், அதில் மேரியின் புகைப்படத்தைப் பார்த்து திகைத்தாள்.

"அம்மா... அம்மா..." என கத்திக்கொண்டு ஓடியவளை இடைமறித்த தாய், "ஜெஸி, மேரி... நேத்து ராத்திரி நடந்த விபத்துல செத்துட்டாளாம்" என்றார். "ஆமாம்மா. இப்பதான் நானும் போஸ்டரப் பாத்தேன்" என்றவள், அழ ஆரம்பித்துவிட்டாள்.

பின் சட்டென "அம்மா எத்தன மணிக்கு அவளுக்கு விபத்து நடந்திருக்கு?" என்றாள்.

"நைட் பத்து மணி இருக்கும்னு சொல்றாங்க..." என அம்மா கூற, அவளுக்கு ஒரு விடயம் மாத்திரம் புரியவே இல்லை.

அப்படியென்றால், நேற்று இரவு என்னிடம் வந்து பேசியது யார்? அவள்தான். அது அவளேதான். ஆனால், அதற்கு முன்பே அவள் இறந்துவிட்டாளே! ஒருவேளை அது எனது கற்பனையாக, கனவாக இருக்குமா?

இல்லை... இல்லை... அவள் வந்தாள். என்னுடன் பேசினாள்.

உள்ளுக்குள் ஒரு நடுக்கம் ஏற்படத் தொடங்கியது ஜெஸிக்கு.

"ஜெஸி.... ஜெஸி...." அம்மா அழைக்கும் குரல் கேட்டு நிதானத்துக்கு வந்தாள்.

"என்னம்மா"

"மரண வீட்டுக்குப் போக வீட்டில் எல்லாரையும் தயாரா இருக்கச் சொல்லு" என்றார், அம்மா.

எல்லோரும் மேரியின் சரீரத்துக்கு இறுதி மரியாதை செலுத்த சென்றனர். அவளது வீட்டுக்குள் கால் வைக்கும்போது என்றும் இல்லாத ஓர் உணர்வு ஜெஸிக்கு. உயிர் நண்பியை தொலைத்த மனது அவ்வாறுதானே இருக்கும் என தனக்குள் நினைத்துக் கொண்டாள்.

உள்ளே சென்று தனது நண்பியின் உயிரற்ற உடலைப் பார்த்தவளுக்கு துக்கம் தொண்டையை அடைக்க, கதறிக் கதறி அழத் தொடங்கினாள்.

ஜெஸியின் குடும்பத்தினர் மேரியின் அம்மாவை ஆறுதல்படுத்த, அந்நேரம் தனது உயிர் நண்பியின் முகத்தையே வெறித்துப் பார்த்துக்கொண்டிருந்த ஜெஸிக்கு, அந்த உடல் கண்களைத் திறந்து,

'என்னை இறுதியாக ஒரு முறை பார்க்க வந்தாயா ஜெஸி! ஏன் தூரமாய் நிற்கிறாய். என் அருகில் வா' என்று கூறுவதைப் போலிருந்தது.

உடனே தன் பார்வையை வேறு பக்கம் திருப்பிக்கொண்டாள், ஜெஸி. வீட்டுக்குப் போகவேண்டும் போலிருந்தது, அவளுக்கு. ஆனாலும், அமைதியாக இருந்தாள்.

வீட்டுக்குக் கிளம்பும் நேரம் வந்தது.

ஜெஸியின் அம்மா மேரியின் அம்மாவை தேற்றிவிட்டு அங்கிருந்து கிளம்ப தயாராகி வாசல் வரை சென்றுவிட்டனர்.

வாசலில் நின்றபடி ஒரு முறை தனது நண்பியின் முகத்தைப் பார்த்தாள், ஜெஸி. அவளுக்கு ஏற்பட்ட பயம் வியர்வையாய் வெளியேறியது.

ஆம், நேற்று இரவு தன்னுடன் வந்து கதைத்த அதே தோரணையில், அதே உடையுடன் அந்த உடலுக்கருகில் நின்று, தன்னையே மேரி பார்த்துக்கொண்டிருந்ததை ஜெஸி அவதானித்தாள்.

விருட்டென அங்கிருந்து கிளம்பி, வீட்டை அடைந்தாள் ஜெஸி.

வீட்டுக்குப் போனதும் தன் பயத்தை பற்றியும் தான் கண்டதைப் பற்றியும் அம்மாவிடம் கூறினாள்.

"இது உன்னுடைய கற்பனையாக இருக்கலாம். பொதுவா இறந்த உடல் பேசுவதைப் போலவும், கண்ணசைப்பது போலவும் தோன்றுவது இயல்புதான். அது நமது பயத்தின் வெளிப்பாடு. நீ இரவு தூங்குவதற்கு முன்பு நன்றாக ஜெபம் செய்துவிட்டு தூங்கு" என்றார், அம்மா.

ஜெஸி அன்றிரவு சாப்பிட்டுவிட்டு அறைக்குச் சென்றாள். என்றும் இல்லாத ஒரு மனப் பதற்றம் அவளிடத்தில் இருந்தது. அறைக்குள் ஏற்படும் உணர்வும் புதிராக தோன்றியது. நண்பியின் இழப்பு அவளை நோகடித்தது. அதை பொருட்படுத்தாமல், தனது பழைய புத்தக ராக்கையை அடுக்குவதற்கு தயாரானாள்.

புத்தக ராக்கைக்குள் மேரி கொடுத்த பாடக்கொப்பியொன்று கிடந்தது. அதை இலேசாக புரட்டியவளுக்கு ஒரு விடயம் கண்ணில் பட்டது.

பாடசாலை நாட்களில் தானும் அவளும் பரிமாறிக்கொண்ட நட்பின் வெளிப்பாடுகளே அவை. ஆம், அவர்களது கொப்பிகளில் மாறி மாறி எழுதிக்கொண்ட வார்த்தைகளில் சில கண்ணில் பட்டன. அவற்றில் ஒன்று...

'நம் இருவரில் யார் முதலில் இறந்தாலும் வாழ்கின்ற நட்புறவுக்கு துணையாக இருக்கவேண்டும். மரணத்தின் பின்னரும் கூட நம் நட்பு தொடரவேண்டும்'.

அதைப் பார்த்த ஜெஸிக்கு கண்கள் குளமாயின.

ஆம். இந்த வார்த்தைகள் நிஜமானவை. அதனால் தான் அவள் என் கண்களுக்குள் குடியேறியிருக்கிறாள்.

கொப்பியை நெஞ்சோடு அணைத்தபடி அழுதாள்.

து.சிந்துஜா

அதன் பிறகு அவள் பயப்படவில்லை.

உயிரோடு இல்லாவிட்டாலும் இப்போதும் அவள் என் தோழி. அவளைப் பார்த்து நான் இனி பயப்படமாட்டேன் என்று தனக்குள் எண்ணியவள், கட்டிலுக்குச் சென்று நித்திரைக்கு தயாரானாள்.

தூக்கம் கண்களைத் தழுவியபோது, மங்கிய அந்த வெளிச்சத்தில் அவள் தெரிந்தாள்.

கட்டிலோரத்தில் அவள் அமர்ந்திருப்பதை அவளால் உணர முடிகிறது. இருந்தும் அவளுக்குப் பயமில்லை.

இருப்பினும், தோழியின் நிலையை பார்க்கும்போது சொல்லொணாத் துக்கம் அவளுக்கு. மேரியின் கண்ணீரை ஜெஸியால் உணர முடிந்தது. இருப்பினும், இப்போதும் அவள் ஜெஸியையே பார்க்கிறாள்!

விட்டுத்தள்ளு... உலகமே இருண்டாவிடும்!

கேள்வி :

வயது 40. படிப்பு பி.ஏ. கணவர் வயது 46. கணவருக்கு நிலையான வேலை எதுவும் இல்லை. திருமணம் ஆனதிலிருந்து இதுவரை சம்பளம் என்று ஐந்து சதம் கொடுத்ததில்லை. ஒரு மகன் - கல்லூரியில் முதலாமாண்டு படிக்கிறான். நான் பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணிபுரிகிறேன். அந்த வருமானத்தில் தான் குடும்பம் ஓடுகிறது.

இந்நிலையில் "வெளிநாட்டுக்கு சென்று சம்பாதிக்கப் போகிறேன்..." என்று என் சேமிப்பு பணத்தை வலுக்கட்டாயமாக வாங்கி, சிங்கப்பூர் சென்றார், கணவர். ஆண்டுக்கு ஒருமுறை வீட்டுக்கு வருவார். என்ன வேலை செய்கிறார், என்ன சம்பாதிக்கிறார் என்று எந்த விபரமும் சொல்வதில்லை.

கரன்ட் பில் கட்டுவது, வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்குவதெல்லாம், என் சித்தப்பா மகன் வந்து, செய்துவிட்டுச் செல்வான்.

ஒரு முறை தாய்நாடு திரும்பிய கணவர், என் மகனிடம், 'சித்தப்பா பையன் வீட்டுக்கு எத்தனை மணிக்கு வந்து போவான்... அவன் வரும்போது, நீ வீட்டில் இருப்பாயா... உன் அம்மா அவனுடன் எப்படி பழகுகிறாள்...' என்றெல்லாம் கேட்டுள்ளார்.

இது தவிர, சந்தேகப்பட்டு, என்னை அடித்து, உதைத்தார்.

என் மகன், இந்த விடயத்தை என் பெற்றோரிடம் சொல்ல, அவர்கள், "இதெல்லாம் சரிப்பட்டு வராது. அவனால் உனக்கு எந்த சுகமும் இல்லை..." என்று கூறி, விவாகரத்து வாங்கிக் கொடுத்துவிட்டனர்.

நானும் என் மகனும் தனி வீட்டில் இருக்கிறோம்.

இதில் கடுப்பான என் கணவர், மகனை என்னிடமிருந்து பிரித்துக்காட்டுவதாக சவால் விட்டு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தன் பக்கம் இழுக்கப் பார்க்கிறார்.

விலை உயர்ந்த பைக், மொபைல் ஃபோன், டிரஸ், வொட்ச் என்று வாங்கிக்கொடுத்து, ஆசை காட்டி, 90 சதவீதம் தன் பக்கம் இழுத்துக் கொண்டுவிட்டார்.

சிங்கப்பூர் அழைத்துச் சென்று, படிக்க வைத்து, நல்ல வேலை வாங்கித் தருவதாகவும் ஆசை வார்த்தை கூறுகிறார்.

இப்போதெல்லாம் நான் சொல்வது எதையும் மகன் கேட்பதில்லை. என் பெற்றோர் அறிவுரை கூறினாலும், எடுத்தெறிந்து பேசுகிறான். தினமும் ஒரு பிரச்சினையை சந்தித்து, மன நிம்மதி இல்லாமல் தவித்துக்கொண்டிருக்கிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில் :

சில ஆண்கள், நாடோடி வாழ்க்கை வாழ்வர். ஒட்டுண்ணிகளாய் செயல்படுவர். சந்தேக பேய்களாய் முகம் காட்டுவர். இருட்டில் நின்று, வருவோர் போவோரை திருட்டுப் பார்வை பார்ப்பர்.

இந்த சில ஆண்களில் உன் கணவரும் அடக்கம். அவரிடமிருந்து விவாகரத்து பெற்றது, பொருத்தமான செயல்.

வீட்டுக்குள் நடமாடிய விஷ பாம்பை வீட்டை விட்டு துரத்தினால், அந்த பாம்பு தொழுவத்தில் நிற்கும் கன்றை தீண்டும். அப்படித்தான் உன் கணவரும். ஆசை மகனை, ஆடம்பர பொருட்கள் என்ற தூண்டில் போட்டு பிடித்துக் கொண்டுள்ளார்.

இக்காலத்து 'டீன் - ஏஜ்' பையன்கள், எதை இழந்தாவது பைக் மற்றும் ஸ்மார்ட்ஃபோன் பெற முயற்சிப்பர். நிறைய வீடுகளில் ஃபோன், பைக் வாங்கித் தராவிட்டால், தற்கொலை செய்துகொள்வேன் என 'பிளாக்மெயில்' செய்து, பெறுகின்றனர். 'ஸ்போர்ட்ஸ் பைக்'குகளில் ரேஸ் நடத்தி, உயிரை விடுகின்றனர்.

"அம்மாவின் வாழ்க்கையை கெடுத்த தகப்பன் வாங்கிக் கொடுக்கிறானே, தன்மானத்துடன் அப்பொருட்களை மறுதலிப்போம்..." என மகன் நினைக்க மாட்டான். தகப்பன் தரும் பொருட்களை வாங்காதே என கூறும் நீ, உன் மகனுக்கு பரம எதிரியாய் தெரிகிறாய்.

நண்பன் 10 ஆயிரத்தில் ஃபோன் மற்றும் 80 ஆயிரத்தில் பைக்கும் வைத்திருந்தால், அதிக விலையுள்ள ஃபோனும் பைக்கும் தனக்கு வேண்டும் என்கிற போட்டி உணர்வுதான், உன் மகனுக்குள் விஸ்வரூபிக்கும்.

நீயும் உன் பெற்றோரும் சரி... ஊதும் சங்கை ஊதி பாருங்கள். மகன், தந்தையின் சுயரூபம் தெரிந்து விலகினால் நல்லது. மீறி, தந்தையுடன் ஒட்டிக்கொண்டால், உலகமேவா இருண்டுவிடும்?!

மனித உறவுகள் அனைத்துமே தற்காலிகமானவை. இடையில் வந்தது இடையில் போகிறது... விட்டுத் தள்ளு.

தந்தையின் ஆசைக்கு மயங்காது, உன்னுடனே இருந்து படித்து, வேலைக்குப் போய் திருமணம் செய்து கொள்கிறான் என வைத்துக்கொள். மனைவியின் தலையணை மந்திரத்தில் மயங்கி, உன்னை உதறித் தள்ளினால், என்ன செய்வாய்?

ஆயுட்காலம் முழுதும், பெற்ற தாய் மீது பாசம் காட்டும் மகன்கள் 1 சதவீதம்தான் இருப்பர். மகள்கள் 5 சதவீதம் நன்றி மறவா பாசக்காரர்கள். சுயநலம், எல்லா உறவுகளுக்குள்ளும் கரையானாக புகுந்து செல்லரித்துவிட்டன. பணம் சார்ந்த உலகில், பெற்ற தாய், துச்சமாக மதிக்கப்படுகிறாள்.

முன்னாள் கணவர் மெய்யாலுமே, மகனை தன்னுடன் இணைத்து, சிறப்பான எதிர்காலத்தை பரிசளிக்கப் போகிறாரா அல்லது உன்னிடமிருந்து அவனை பிரித்து தலைகீழாய் தள்ளிவிடப் போகிறாரா என்று பொறுத்திருந்து பார்ப்போம்.

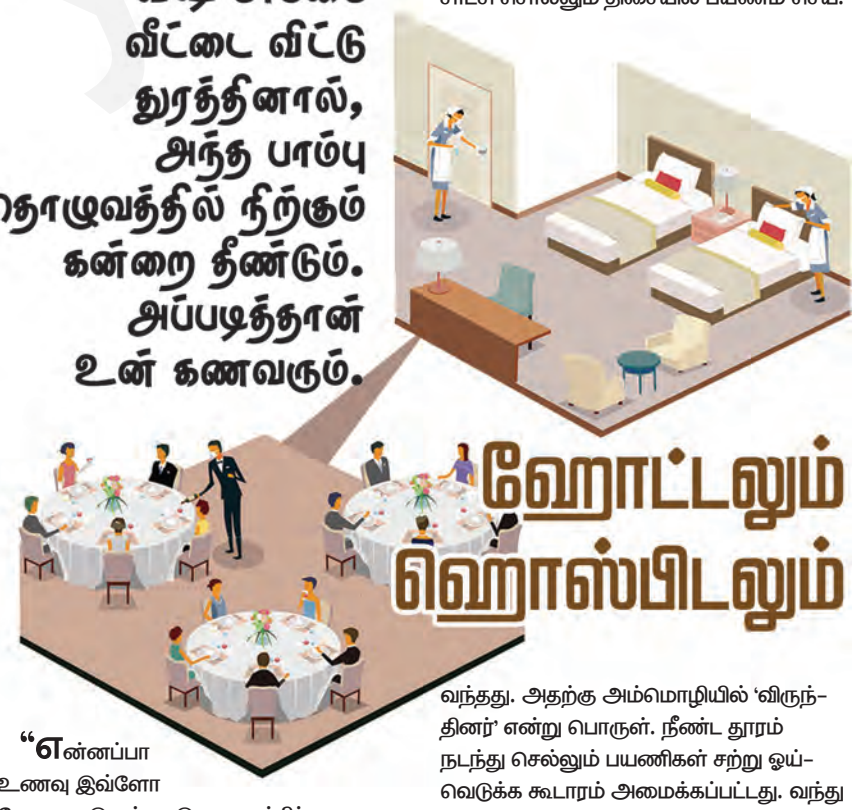
கணவரால் மகன் சுகப்பட்டால், எங்கிருந்தாலும் நன்றாக வாழட்டும் என சந்தோஷப்படு. தலைகீழாய் தள்ளி விட்டா ரென்றால், காயம் பட்ட மகனை மருந்திட்டு, அரவணைத்துக் கொள்.

கணவன் - மகன் இல்லாத தன்னந்தனி வாழ்க்கையை வாழ பழகிக்கொள். வீட்டில் நாய், பூனை வளர். அவை ஸ்மார்ட் ஃபோன்களுக்கும் பைக்குகளுக்கும் விலை போகாது. பெற்றோருடன் அதிக நேரத்தை செலவழி.

உன்னிடம் படிக்கும் மாணவ - மாணவியரின் தரம் உயர்த்து. பெற்றோருடன் ஆன்மிக சுற்றுலா சென்று வா. ஏழை மாணவர்களுக்கு 'டியூஷன்' சொல்லிக் கொடு.

மகன் தந்தையுடன் செல்லும் பட்சத்தில், மறுமணம் செய்யும் விருப்பம் இருந்தால், தகுந்த வரன் தேடி மணந்துகொள். மனசாட்சி சொல்லும் திசையில் பயணம் செய்.

வீட்டுக்குள் நடமாடிய விஷ பாம்பை வீட்டை விட்டு துரத்தினால், அந்த பாம்பு தொழுவத்தில் நிற்கும் கன்றை தீண்டும். அப்படித்தான் உன் கணவரும்.



ஹோட்டலும் ஹோஸ்பிடலும்

"என்னப்பா உணவு இவ்ளோ மோசமா இருக்கு, இதை சாப்பிட்டா மருத்துவமனைக்குதான் போகணும் போல இருக்கு" என்று வாடிக்கையாளர் கோபப்பட, "கவலைப்படாதீங்க... அதுக்குத்தான் பக்கத்திலேயே ஹோஸ்பிடலும் கட்டி வச்சிருக்கோம்" என்று ஹோட்டல் சர்வர் சொல்வது ஜோக்காக இருக்கலாம். ஆனால், இரண்டும் அப்படித்தான் ஆரம்பித்தன.

'ஹோஸ்பெஸ்' என்ற இத்தாலிய பதத்திலிருந்துதான் 'ஹோஸ்பிடல்' வந்தது. அதற்கு அம்மொழியில் 'விருந்தினர்' என்று பொருள். நீண்ட தூரம் நடந்து செல்லும் பயணிகள் சற்று ஓய்வெடுக்க கூடாரம் அமைக்கப்பட்டது. வந்து தங்குபவருக்கு ஏதேனும் பிரச்சினை என்றால் சிகிச்சையும் அளிக்கப்பட்டது.

நாளடைவில் நோயாளிகளுடன் தங்க பிற பயணிகள் விரும்பவில்லை. அவர்களுக்காக பக்கத்திலேயே வேறொரு கூடாரம் அமைக்கப்பட்டது. நோயாளிப் பயணிகள் முதல் கூடாரத்தில், மற்ற பயணிகள் இரண்டாவது கூடாரத்தில். அதாவது ஹோட்டலுக்குப் பக்கத்திலேயே ஹோஸ்பிடல்!

நல்ல ஐடியா இல்ல!

வயிற்றுப் பகுதி கொழுப்பைக் குறைக்க!

வயிற்று பகுதியில் கொழுப்பை குறைக்க வேண்டுமானால், குறிப்பிட்ட உணவு வகைகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி உத்திகளை பின்பற்ற வேண்டும். நீங்கள் சீரான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்பவராக இருந்தால், உணவுகளில் செய்யப்பட்டுள்ள இந்த மாற்றங்களுடன் உடற்பயிற்சியையும் தொடரலாம். நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யாதவராக இருந்தால், 20 நிமிடங்களுக்கு நடைப்பயிற்சி போன்ற மிதமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடலாம்.

● குத்த வைத்து மூச்சு விடுவது போன்ற உடற்பயிற்சிகளை செய்ய ஆரம்பித்து வயிற்று கொழுப்பை குறைக்கலாம். குத்த வைத்து உட்காரும் போது, உங்கள் கீழ் பகுதியை முடிந்த வரையில் கீழே உட்காரவும். உட்காரும் போது மூச்சை இழுக்கவும். சில நிமிடங்கள் காத்திருப்புக்கு பின் மெதுவாக மூச்சை வெளியே விட்டு பழைய நிலைக்கு வரவும். இந்த உடற்பயிற்சியை 20 முறை தொடர்ந்து செய்யவும்.

● வயிற்றை சுற்றியுள்ள கொழுப்பை நீக்க க்ரஞ்சஸ் வகையிலான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். உங்கள் தலைக்கு பின்னால் கைகளை கட்டிக்கொண்டு, முட்டியை மடக்கி வைத்து, கால்களை தரையில் திடமாக ஊன்றவும். வயிற்று தசைகளை இறுக்கி, உங்கள் தோள்பட்டையை தரையில் இருந்து தூக்கவும். இதனை 10 முறையாவது செய்யுங்கள்.

● அதிக அளவிலான தண்ணீரை குடித்து உட்கார்ந்து எழுந்திருக்கும் உடற்பயிற்சியையும் செய்திடுங்கள். பின்புறமாக படுத்து, முட்டியை மடக்கி, பாதத்தை தரையில் வைத்திடவும். கைகளை படர்ந்து விரித்து, விரல்களை மேற்புறம் பார்த்தவாறு வைக்கவும். மூச்சை வெளியேற்றி

மெதுவாக உட்கார முயற்சிக்கவும். மூச்சை உள்வாங்கி மீண்டும் மெதுவாக படுங்கள்.

● நடைப்பயிற்சி முதல் உட்கார்ந்து எழுந்திருப்பது வரை அனைத்து உடற்பயிற்சிகளையும் செய்திடுங்கள்.

● கொழுப்புகளை வேகமாக குறைக்க வேண்டுமானால், க்ரஞ்சஸ் மற்றும் உட்கார்ந்து எழுந்திருக்கும் உடற்பயிற்சிகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.

● தற்போது செய்து வரும் உடற்பயிற்சியுடன் ஏரோபிக்ஸ் உடற்பயிற்சியையும் தொடருங்கள். அல்லது ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சிகளை மட்டும் தொடருங்கள். உடற்பயிற்சியை மாற்றுவதால் உடலில் அதிர்வு ஏற்பட்டு, மெட்டபாலிக் வீதம் அதிகரிக்கும். அதனால் வயிற்றில் இருந்து கொழுப்பு வேகமாக கரையும். ஏரோபிக்ஸ் உடற்பயிற்சியை 30 நிமிடங்களுக்கு செய்யவும்.

● மேலும் சீராக செய்து வரும் உடற்பயிற்சிகளுடன் நீச்சல் பயிற்சியையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நடைப்பயிற்சி யை 40 நிமிடங்களுக்கு அதிகரித்திடுங்கள். அனைத்து க்ரஞ்சஸ் மற்றும் உட்கார்ந்து எழுந்திருக்கும் உடற்பயிற்சிகளை தேர்ந்தெடுக்கலாம் அல்லது நீச்சல் மற்றும் ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சியை தேர்ந்தெடுக்கலாம். விதவிதமான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட முயற்சி செய்யுங்கள் – ஸ்கிப்பிங் பயன்படுத்துங்கள் அல்லது லெக் டக் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

இந்த கொரோனா காலத்தில் உயிர் நண்பன் கூட என்னுடன் அலைபேசியில் பேசவில்லையே!

கேள்வி: கொரோனாவை வைத்து இரண்டு வரிகளில் ஒரு கவிதை சொல்லுங்களேன்?

பாயிஸ் மாஹி, அகுறனை.

பதில்: நீ வெளியே போனால் இல்லாமல் முகமூடி, கொரோனா ஓடோடி வருமே உன் பின்னாடி!

***

கேள்வி: ஆரியே உங்கள் பதில்களால் எங்களுக்கு பெருந்தொல்லை அதனால், உங்களுக்கு பார்த்திருக்கிறோம் ஒரு மாப்பிள்ளை.

எம். மலர்ராணி, கொழும்பு – 13.

பதில்: உடைக்கவேண்டும் போல் இருக்கிறது உங்கள் பல்லை. ஏற்கனவே மணமாகி எனக்கு இரண்டு பிள்ளை!

***

கேள்வி: இந்த கொரோனா காலத்தில் எனது நண்பர்களில் ஒருவர் கூட என்னுடன் அலைபேசியில் பேசவில்லையே?

எஸ்.எம்.பகீர்தீன், புளிச்சாக்குளம்.

பதில்: தேவை என்றால் தேடப்படுவாய் அமைதியாய் இரு!

***

கேள்வி: இந்தக் கொரோனா காலத்தில் என்னவெல்லாம் கற்றுக் கொண்டீர்கள் ஆரியே?

சி.பேரின்பராசா, கந்தளாய் – 02.

பதில்: சில மனுஷன்களும் மனுஷிகளும் எப்படிப்பட்ட சுயநலவாதிகள் என்று கற்றுக் கொண்டேன். அதேபோல் ஒரே நிமிடத்தில் எதுகை மோனையுடன் இரண்டு வரியில் கவிதை எழுதவும், குறும்படத்திற்கு கதை வசனம் எழுதவும், கொரோனா 'கடி'களை உருவாக்கவும் கற்றுக் கொண்டேன்.

***

கேள்வி: என் மனைவியை ஆசை தீர அடிக்கவேண்டும் அதற்கு ஒரு வழி சொல்லுங்களேன் ஆரி?

எம்.முபாரக், மாவனல்ல.

பதில்: முதலில் ஒரு சின்ன வீட்டை ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள். சோறு – தண்ணீர் வேண்டுமல்லவா!

***

கேள்வி: மங்கையை மயக்குவது எப்படி?

எம்.சுதாகர், வத்தளை.

பதில்: அவள் தங்கைக்கு பீஸா வாங்கிக் கொடுங்கள்.

***

கேள்வி: 'முட்டாள்' என்பதே மோசமானது, அதென்ன 'வடிகட்டின முட்டாள்?'

எம்.ஜமுனாராணி, கொழும்பு – 13.

பதில்: முட்டாள் என்றால் 'பூஜ்ஜியம்'. வடிகட்டின முட்டாள் என்றால் பல 'மைனஸ்'கள் நிறைந்தது.

***

கேள்வி: பெண்களே இல்லாத விழாக்கள் எப்படியிருக்கும்?

ஜோதி, மாத்தளை.

பதில்: வறட்சியாக!

***

கேள்விகள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஆரவள்ளி பதில்கள்

மித்திரன் வாரமலர், த.பெ.இலக்கம் 160, கொழும்பு.

எதையெல்லாம் வேண்டும் என்று
பிடிவாதமாக இருந்தோமோ...
அதையெல்லாம் வேண்டாமென்று
ஒரு நாள் நம்மை
சொல்ல வைத்துவிடுகிறது
வாழ்க்கை!

கோதுமை அல்வா

தேவையான பொருட்கள்

சம்பா கோதுமை – 1 கப்
சீனி – 3/4 கப்
உப்பு – 1 சிட்டிகை
நெய் – 1/2 கப்
முந்திரிப்பருப்பு – 50 கிராம்
ஏலப்பொடி – 1 தேக்கரண்டி
மில்க் மெய்ட் (விருப்பப்பட்டால்) – 5 தேக்கரண்டி
கலர்பொடி

செய்முறை

கோதுமையை முன்தினம் இரவே அல்லது 8 மணி–நேரம் ஊற வைக்கவும். (குறைந்தது 3 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும்)

மறுநாள் காலை மூன்று முறை அரைத்து பிழிந்து பால் எடுத்து தனியே வைத்துவிடவும். கோதுமை பாலும், தண்ணீரும் சேர்ந்து அரை லீட்டர் இருக்குமாறு எடுக்கவும். இதை 4 மணிநேரம் அப்படியே வைக்கவும்.

4 மணி நேரத்திற்கு பின் கோதுமை பாலுடன் சீனி, கலர்பொடி, ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

அடிகனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து, தயார் செய்து வைத்திருக்கும் கோதுமை பாலை ஊற்றி அடிப்பிடிக்காமல் கிண்டிக்கொண்டே இருக்கவும்.

கலவை கொதித்து கெட்டியானதும் ஒட்டும்பொழுது சிறிது சிறிதாக நெய் விட்டு கிளறவும்.

அல்வா பதம் வந்ததும் நெய் பிரிய ஆரம்பிக்கும். அப்போது சிறிது ஏலப்பொடி கலந்து, விருப்பப்பட்டால் மில்க்மெயிட் சேர்த்து நன்கு கிளறவும்.

நெய்யில் முந்திரிப்பருப்பை வறுத்து வைக்கவும்.

வறுத்த முந்திரியை அல்வாவுடன் சேர்த்து கிண்டவும். நெய் பிரிந்த பிறகு சுமார் அரை மணி நேரம் வரை கிண்டி இறக்கவும். பிரிந்து வந்த நெய்யை தனியாக வடித்து வைத்து விடவும்.

சுவையான கோதுமை அல்வா தயார். முந்திரி பிஸ்தா தூவி பரிமாறவும்.

பாதுஷா

தேவையான பொருட்கள்

மைதா – கால் கிலோ
சமையல் சோடா – 1/2 தேக்கரண்டி
வனஸ்பதி – 100 கிராம்
சீனி – கால் கிலோ

செய்முறை

மைதா மாவுடன், சமையல் சோடா, வனஸ்பதி சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.

இத்துடன் சிறிது சிறிதாய் தண்ணீர் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.

சீனியை அரை கப் தண்ணீருடன் சேர்த்து கம்பி பாகாக காய்ச்சிக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, சூடேறியதும் மாவினை சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, பிறகு அதனை வடைப் போல் தட்டி எண்ணெய்யில் போட்டு வேகவிடவும்.

வாணலியின் அளவு, எடுத்துக் கொண்டுள்ள எண்ணெய்யின் அளவைப் பொறுத்து ஒரே நேரத்தில் எத்தனை போட இயலுமோ அத்தனைப் போட்டு வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

மிதமான தீயில் இலேசாக சிவந்து வரும் வரை வேக விடவும். பிறகு அவற்றை எடுத்து ஒரு தட்டில் அடுக்கி வைக்கவும்.

அதன்மீது சீனிப் பாகினைப் பரவலாக ஊற்றி ஆறவிடவும். பின் பரிமாறவும்.

வேர்க்கடலை பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்

மைதா மாவு – 140 கிராம்
பொடித்த சீனி – 85 கிராம்
பட்டர் – 85 கிராம்
உப்பு – கால் தேக்கரண்டி
பேக்கிங் பவுடர் – கால் தேக்கரண்டி
வேர்க்கடலை ஒன்றும் இரண்டுமாக பொடி செய்தது – 100 கிராம்
முட்டை – 1
வெனிலா எசன்ஸ் – சில துளிகள்

செய்முறை

மைதா மாவு, பேக்கிங் பவுடர், உப்பு ஆகிய மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து சலிக்கவும்.

சீனி, பட்டரை நன்றாகக் குழைக்கவும்.

முட்டையையும் சேர்த்து சிறிது அடித்து எசன்ஸ் சேர்க்கவும்.

மைதா மாவு, வேர்க்கடலையின் முக்கால் பாகத்தையும் குழைத்த கலவையில் சேர்க்கவும்.

பிறகு கலவையை சிறு எலுமிச்சம் பழ அளவு பந்துகளாக்கி மீதி வேர்கடலையில் புரட்டி எடுக்கவும்.

தட்டில் வரிசையாக இடைவெளி விட்டு வைக்கவும்.

350 டிகிரி ஓட்டில் சுமார் 15 இருந்து 20 நிமிடம் வரை பேக் செய்யவும்.

இனிப்பு போளி

தேவையான பொருட்கள்

மைதா மா – 2 கோப்பை
கடலைப்பருப்பு – 1 1/2 கோப்பை
வெல்லம் – 1 கோப்பை
தேங்காய்ப்பூ – 1/2 கோப்பை
ஏலப்பொடி – கால் தேக்கரண்டி
மஞ்சள்தூள் – கால் தேக்கரண்டி
உப்புத்தூள் – கால் தேக்கரண்டி
எண்ணெய் – 2 தேக்கரண்டி
நெய் – கால் கோப்பை

செய்முறை

மைதா மாவில் உப்புத்தூள், மஞ்சள் தூளைப் போட்டு இரண்டு தேக்கரண்டி எண்ணெயைச் சேர்த்து கலக்கவும். பின்பு தண்ணீரை சிறிது சிறிதாக தெளித்து சற்று தளர பிசைந்துகொள்ளவும்.

கடலைப்பருப்பை இரண்டு மணிநேரம் ஊறவைத்து, வேக–வைத்து நீரை சொட்ட வடித்து விட்டு ஒன்றும் பாதியுமாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் வெல்லத்தைப் போட்டு உருக்கவும். அதில் அரைத்த கடலைப்பருப்பு, ஏலப்பொடி மற்றும் தேங்காய்ப்பூவையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

பூரணம் நன்கு கெட்டியானவுடன் இறக்கி வைத்து ஆறவைக்க–வும்.

பிறகு மைதா மாவிலிருந்து சிறிய எலுமிச்சையளவு உருண்–டையை எடுத்து சப்பாத்தி கட்டையில் வைத்து தேய்க்கவும்.

பிறகு பூரணத்தை சிறிது எடுத்து அதன் நடுவில் வைத்து மூடி மீண்டும் கட்டையால் தேய்க்கவும். இதேபோல் எல்லா மாவையும் செய்து வைக்கவும்.

பிறகு தோசைக்கல்லை காயவைத்து தயாரித்த போளிகளை ஒவ்வொன்றாக போட்டு சுற்றிலும் நெய்யை ஊற்றி இரண்டு பக்கமும் சிவக்க வேகவைத்து எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.

கத்தரிக்காய் கூட்டு

தேவையான பொருட்கள்

கத்தரிக்காய் – கால்கிலோ
வெங்காயம் – ஒன்று
கடலைப்பருப்பு – அரைக்கோப்பை
வெ. பூண்டு – நான்கு பற்கள்
இஞ்சி – அரைத்துண்டு
காய்ந்தமிளகாய் – பத்து
தேங்காய்ப்பூ – அரைக்கோப்பை
சீரகம் – ஒரு தேக்கரண்டி
பெருங்காயத்தூள் – கால் தேக்கரண்டி
மிளகாய்தூள் – அரை தேக்கரண்டி
மஞ்சள்தூள் – அரை தேக்கரண்டி
கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு – ஒரு தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை – தேவையான அளவு
எண்ணெய் – இரண்டு மேசைக்கரண்டி
உப்புத்தூள் – இரண்டு தேக்கரண்டி

செய்முறை

காய்ந்தமிளகாய், சீரகத்தை இலேசாக வறுத்து தேங்காயுடன் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

கடலைப்பருப்பை அரைமணி நேரம் ஊறவைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு வேகவிடவும்.

பருப்பு முக்கால் பாகம் வெந்தவுடன் உரித்த வெ.பூண்டு, நறுக்கிய இஞ்சி, வெங்காயம் மற்றும் மஞ்சள்தூள், மிளகாய் தூள், பெருங்காயத் தூளை போடவும்.

தொடர்ந்து நான்காக நறுக்கிய காய்களைப் போட்டு அடுப்பின் அன லைக் குறைத்து வைத்து வேகவிட வும். காய் வெந்த பிறகு உப்பைப் போடவும்.

எல்லாம் சேர்ந்து வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய் விழுதைப் போட்டு நன்கு கலக்கி ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி விடவும். பிறகு ஒரு சிறிய சட்டியில் எண்ணெயை காயவைத்து தாளிப்பு பொருட்களைப் போட்டு தாளித்து கூட்டின் மீது கொட்டி கலக்கி விட்டு பரிமாறவும்.

உருளைக்கிழங்கு வடை

தேவையான பொருட்கள்

உருளைக்கிழங்கு – அரை கிலோ
பச்சைமிளகாய் – ஏழு
கொத்தமல்லி இலை – சிறிது
உப்பு – தேவையான அளவு
எழுமிச்சை பழம் – ஒன்று
கடலை மாவு – கால் கிலோ
மசாலா தூள் – சிறிது
மஞ்சள்தூள் – சிறிது
எண்ணெய் – தேவையான அளவு

செய்முறை

முதலில் உருளைகிழங்கை வேகவைத்து தோல் எடுத்து நன்கு மசித்துக்கொள்ளவும்.

கொத்தமல்லி இலை, பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.

எழுமிச்சை பழத்தை பிழிந்து சாறு எடுத்துக்-கொள்ளவும். வேகவைத்த உருளைக்கிழங்குடன் உப்பு, பொடியாக நறுக்கிய பச்சைமிளகாய், கொத்தமல்லி இலை, எழுமிச்சை சாறு இவற்றை சேர்த்து நன்கு பிசைந்துக்கொள்ளவும்.

கடலை மாவில் தேவையான அளவு உப்பு, மசாலாதூள், மஞ்சள்தூள் போட்டு 200 மில்லி தண்ணீரில் நன்கு கலந்துகொள்ளவும். பின் உருளைக்கிழங்கு கலவையை உருண்டையாக உருட்டி மாவு கரைசலில் முக்கி எண்ணெய்யை சூடாக்கி பொறித்து எடுக்கவும்.

6th சமையல்

தக்காளி சாதம்

தேவையான பொருட்கள்

அரிசி – இரண்டு கப்
தக்காளி – நான்கு
பெரிய வெங்காயம் – ஒன்று
இஞ்சி, வெ.பூண்டு விழுது – இருபது கிராம்
பச்சை மிளகாய் – மூன்று
பட்டை – சிறிது
ஏலக்காய் – சிறிது
கிராம்பு – சிறிது
கொத்தமல்லி – கொஞ்சம்
மஞ்சள் தூள் – அரைத் தேக்கரண்டி
மிளகாய் பொடி – அரைத் தேக்கரண்டி
தனியா பொடி – அரைத் தேக்கரண்டி
மசாலா – அரைத் தேக்கரண்டி
எண்ணெய் – இரண்டு மேசைக்கரண்டி
உப்பு – தேவையான அளவு

செய்முறை

முதலில் அரிசியை வேக வைத்து வடித்து எடுத்து கொள்ள வேண்டும். தக்காளி, பச்சை மிளகாய் மற்றும் வெங்காயத்தை சிறு சிறுத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் இவைகளைப் போட்டு சிவக்க வதக்கவும்.

அதன் பிறகு இஞ்சி, வெ.பூண்டு விழுது போட்டு வதக்கவும். பிறகு நறுக்கின பச்சை மிளகாய் மற்றும் வெங்காயத்தை போட்டு வதக்கவும்

பிறகு மஞ்சள்பொடி, மிளகாய் பொடி, தனியா பொடி, மசாலா மற்றும் உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்.

பிறகு தக்காளி சேர்த்து குறைந்த தீயில் வேகும் வரை வதக்கவும். வெந்ததும் கொத்தமல்லி தூவி சாதத்தை அதில் கொட்டி நன்கு கிளறி விட்டு பரிமாறவும்.

மாங்காய் துவையல்

தேவையான பொருட்கள்

புளிப்பு மாங்காய் – ஒன்று
பச்சை மிளகாய் – நான்கு
கடுகு – அரைத் தேக்கரண்டி
உளுத்தம் பருப்பு – இரண்டு தேக்கரண்டி
பெருங்காயம் – சிறிது
தேங்காய் – அரை மூடி
உப்பு – தேவையான அளவு
எண்ணெய் – இரண்டு ஸ்பூன்

செய்முறை

மாங்காயை தோல் சீவி துருவிக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்தவுடன் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம் தாளித்து, துருவிய மாங்காய், பச்சை மிளகாய், துருவிய தேங்காய் சேர்த்து நன்கு வதக்கி இறக்கவும்.

ஆறியவுடன் உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.

சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

6 வித்தியாசங்கள்

பொண்ண எங்களுக்கு ரொம்ப புடிச்சிப் போச்சு, பொண்ணுக்கு என்ன போடுவீங்க? மாப்பிள்ளைக்கு என்ன போடுவீங்க?

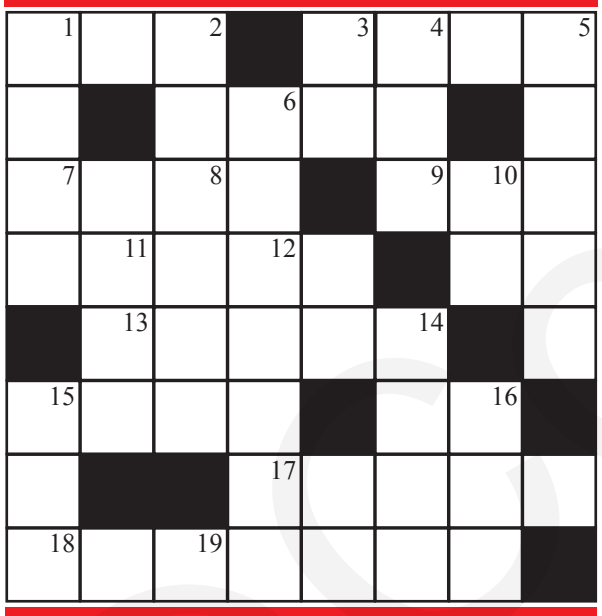
இப்ப எல்லாருமே மாஸ்க் தானே போடுறாங்க. அதையே ரெண்டு-பேருக்கும் ஒரு வருசத்துக்கு வாங்கிக் குடுத்துடுறோம்!

***

ஒரு கவிதை சொல் என்றாள். அவள் பெயர் சொன்னேன். அவள் முகத்தில் வெட்கம் வந்தது.

இன்னுமோர் கவிதை சொல் என்றாள். அவள் தங்கச்சி பெயர் சொன்-னேன். என் மூக்கில் இரத்தம் வடிந்தது!

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 1107



இடமிருந்து வலம்

1. கூர்மையுள்ள கண்களையுடைய பறவை.
3. இதுவும் மருந்தும் மூன்று நாள் தானாம்.
6. பெரியவர்களின் வாழ்த்துதலையும் குறிக்கும். (2)
7. ஆகாயத்தில் தோன்றும் வண்ணங்கள்.
9. பாய் என்பதையும் குறிக்கும். (2)
10. அரைவாசி **(திரும்பியுள்ளது)** (2)
11. தோற்றம் என்பதையும் குறிக்கும்.
13. வழிப்போக்கர்களும் தங்குவதுண்டு.
15. உணவு ஒவ்வாமையினாலும் ஏற்படுவதுண்டு. (3)
17. மணக்கும் தன்மையுடையது. **(குழம்பியுள்ளது)**
18. கண்ணீர் என்றும் கூறலாம். **(திரும்பியுள்ளது)** (3)
19. அகராதியிலும் இதைத் தேடலாம்.

மேலிருந்து கீழ்

1. மீனாக இருந்ததை காயவைத்து இப்படியும் மாற்றலாம்.
2. இதன் கொட்டுக்கும் இலக்காகலாம். (3)
3. ஒரு திகில் திரைப்படம். **(தலைகீழ்)**
4. காய்ந்த இலைகள் **(குழம்பியுள்ளது)**
5. இது பொம்மையிலும் உண்டு.
6. அதீத ஆசையையும் குறிக்கும். **(குழம்பியுள்ளது)** (3)
8. செல்வம் பெருகுதலையும் குறிக்கும்.
10. சூழ்ச்சியையும் குறிக்கும். **(தலைகீழ்)**
12. கன்னி **(குழம்பியுள்ளது)** (3)
14. யானையின் முக்கியமான உறுப்பு **(தலைகீழ்)**
15. கூலி என்றும் கூறலாம்.
16. பெறுமதியற்ற பணமாக மாறிவிட்டது **(குழம்பியுள்ளது)**

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி விடைகள் - 1105

இடமிருந்து வலம்

1. மீன்கொத்தி
3. ஆணை
4. அசைவம்
8. சுத்தம்
10. சளி
11. இலகு
13. மைதானம்
17. தரம்
18. நூல்
19. கைமருந்து
21. மறை
22. மகிழ்ச்சி

மேலிருந்து கீழ்

1. மீசை
2. கொலுசு
3. ஆசை
4. அதரம்
5. வலம்
6. இரும்பு
7. உளி
9. யுத்தம்
10. சமையலறை
12. குயில்
14. தாரகை
15. மனம்
16. மருதம்
20. பாசி

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி
இல. 1107,
மித்திரன் வாரமலர்,
த.பெ. இல. 160, கொழும்பு.

6 வித்தியாசங்கள்

1. Frame
2. புத்தக றாக்கை
3. தலையணை
4. மேசை
5. விளக்கு
6. கதிரை

வரிசை நடையால் ஆபத்து

இராணுவ வீரர்கள் அணிவகுத்துச் செல்கிறார்கள் என்றால், அந்த வரிசையில் அனைவருமே ஒரே மாதிரியாக 'லெஃப்ட்', 'ரைட்' என்று தொம் தொம் என்று அடியெடுத்து வைத்துத்தான் செல்வார்கள். ஆனால் ஒரு பாலத்தின் மீது அவர்கள் செல்கிறார்கள் என்றால், இயல்பாகத்தான் நடந்து செல்வார்கள். ஏனென்றால், ஒரே சீராக அவர்கள் 'லெஃப்ட், ரைட்'டில் சென்றார்களென்றால், அந்த ஒட்டுமொத்த கூட்டு அதிர்வால் பாலமே சிதைத்துவிடும்.

நீ சாதிக்கப் பிறந்தவன்!

விழுந்தால் அழாதே எழுந்திரு!
தோற்றால் புலம்பாதே போராடு!
கிண்டலடித்தால் கலங்காதே மன்னித்துவிடு!
நஷ்டப்பட்டால் நடுங்காதே நிதானமாய் யோசி!
ஏமாந்துவிட்டால் ஏங்காதே எதிர்த்துநில்!
நோய் வந்தால் நொந்துபோகாதே நம்பிக்கை வை!
கஷ்டப்படுத்தினால் கதறாதே கலங்காமலிரு!
உதாசீனப்படுத்தினால் உலராதே உயர்ந்துகாட்டு!
கிடைக்காவிட்டால் குதிக்காதே அடைந்துகாட்டு!
மொத்தத்தில் நீ பலமாவாய்! சித்தத்தில் நீ பக்குவமாவாய்!
உன்னால் முடியும்! உதவ முடியும்! உயர முடியும்!
உனக்கு உதவ நீதான் உண்டு!
உன்னை உயர்த்த நீதான் நம்பு!
உன்னை மாற்ற நீதான் முடிவெடு!
நீயே பாறை...நீயே உளி
நீயே சிற்பி...நீயே செதுக்கு!
நீயே விதை...நீயே விதைப்பாய்
நீயே வளர்வாய்...நீயே அனுபவிப்பாய்!
நீயே நதி...நீயே ஓடு
நீயே வழி...நீயே பயணி
நீயே பலம்...நீயே சக்தி
நீயே ஜெயிப்பாய்!

கணக்குல புலி!

உலகில் தந்திரம், தகிடதத்தோம் இல்லாத ஒன்றை உங்களால் சொல்ல முடியுமா?

குழந்தைக்கு சோறூட்ட அம்மா என்னென்னவோ செய்வாள்... விளையாட்டு காட்டுவாள்...

அம்மாவிடம் சோறு வாங்கிக்கொள்ளாமல் தப்பிக்க, அந்த சின்ன வாண்டு வில்லங்கமாய் செய்யுமே சில ஜாலங்கள்... அதை பார்க்க அப்படியொரு சுவாரஸ்யம்!

“இத்துனூண்டா இருந்துக்கிட்டு இந்த வயசுல என்னவெல்லாம் ‘திருக்கிஸ்தனம்’ காட்டுது பாரு...” என அம்மா – பிள்ளையின் சோற்றுப் போராட்டத்தை பார்த்து ஆச்சரியமாய் சிரித்துக்கொள்வாள், பாட்டி.

அதென்ன ‘திருக்கிஸ்தனம்’!

(புரியலையே)

உங்கள் மைன்ட் வொய்ஸ் புரியுது.

Tricks – ட்ரிக்ஸ் என்கிற ஆங்கில வார்த்தையை சொன்னதும் இப்போது புரிந்திருக்கும். இதை ட்ரிக்ஸ்தனம், பிறகு ‘திருக்கிஸ்தனம்’ ஆக்கிவிட்டனர்.

ட்ரிக்ஸ் என்றால் தந்திரம். தந்திரத்தனம் உள்ள எதுவும், யாரும் பிறர் பார்வைக்கு வேறானவர்களே.

பாடுவதில், ஆடுவதில், நடிப்பதில், அரசியல் செய்வதில், பேசுவதில், அழுவதில், சிரிப்பதில், கட்டடம் கட்டுவதில், செதுக்குவதில், சமைப்பதில், விலங்குகளை வேட்டையாடுவதில்... எதிலும் தந்திரத்தை கையாண்டு வெற்றி கண்டவர்களே ஏராளம்.

தந்திரம் செய்து காரியத்தை சாதிக்கும்போது தலையில் கிரீடம் ஏறும். கெட்டிக்காரர், புத்திசாலி, சாமர்த்தியக்காரர், சாதுரியமானவர்... என பெயரெடுக்கும்போது பெருமை பற்றிக்கொள்ளும்.

உண்மை.

ஆனால், தந்திரத்துக்கு இன்னொரு முகமுண்டு. எப்போதும் அது கைகொடுக்காதாம்.

என் மண்டையை மெல்லமாய் தட்டிப் பார்க்கிறேன். பள்ளிக்கூடத்தில் போட்ட கணக்கு ஞாபகம் வருகிறது.

ஒரு சிக்கலான கணக்குக்கு தீர்வு காண படிமுறை தேவை.

படிமுறையாக எழுதி, கணக்கை எளிமைப்படுத்தி வர, கிடைக்கும் பதில் சரியாக, உறுதியாக இருக்கும். முழுப் புள்ளி கிடைக்கும்.

‘நாங்கெல்லாம் கணக்குல புலி... கண்ணை மூடிக்கிட்டு பதில் சொல்லுவோம்...’ என எப்போதாவது கர்வம் சீண்டிப் பார்க்கும்போது நானும் இப்படி கர்ஜித்திருக்கிறேன்.

படிமுறையை பின்பற்றாமல், ஒரே பாய்ச்சலில் பதிலை எழுதிச் செல்வேன். என் அதிர்ஷ்டத்துக்கு பதில் சரியாகவே அமையும். என்றாலும், புள்ளி கிடைக்காது... சிவப்பு பேனாவில் எழுதியதன் மேல் பெரிசாய் ஒரு கோடு விழும்.

“கணிதத்துக்கு படிமுறை, செய்முறை ரொம்ப அவசியம்.... ஒவ்வொரு படிமுறைக்கும் மதிப்பெண் உண்டு... ஒரே வரியில் பதிலை சரியாக எழுதினாலும் முழு மதிப்பெண் கிடைக்காது...” என கணக்கு வாத்தி, வாழ்க்கைக்கும் சேர்த்து பாடம் எடுப்பார்.

எந்த ஒன்றுக்கும் படிப்படியான முன்னேற்றம் தேவை. ஒவ்வொரு படியும் உறுதியானது. படிகள் உறுதியாக இருந்தால் அடையப்போகும் இடமும் வலுவாக இருக்கும்.

ஏறும்போது படிகளில் ஏதும் சிக்கல் என்றால், கண்ணில் படாமலா போகும்! அதையும் சரிப்படுத்த தெரிந்தால், பயணம் சுலபம் ஆகாமலா போகும்!

கோபத்தை காட்டும் கண்ணாடி

கோபம், எதிர்மறை உணர்வுகளை தூண்டிவிட்டு நிம்மதியை குலைத்துவிடும். கோபத்தால் உறவுகளை இழந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்கள் ஏராளம். கோபத்தை கட்டுப்படுத்த முடியுமா? முடியும்! எப்படி?

வாக்குவாதம் செய்யும்போதும், கோபம் கொள்ளும்போதும் சுவாசத்தில் தடுமாற்றம் உண்டாகும். சீராக சுவாசிக்க முடியாது. அந்த சமயத்தில் மூச்சை ஆழமாக உள் இழுத்து மெதுவாக வெளியேற்ற வேண்டும். அது உடலையும் மனதையும் அமைதிப்படுத்த உதவும். அதன் மூலம் கோபம் குறையும். தினமும் யோகாசனம் செய்வதை வழக்கமாக்கிக்கொள்வதும் கோபத்தை தணிக்க உதவும்.

உணர்வுகளை மென்மையாக்கும் ஆற்றல் இசைக்குண்டு. கோபத்தை உருவாக்கும் சூழலில் மனதை அமைதிப்படுத்துவதற்கு பிடித்தமான இசை மீது கவனத்தை செலுத்தலாம். இசைக் கருவிகளை இசைக்கவும் செய்யலாம். அது மனநிலையை சீராக வைத்துக்கொள்வதற்கு துணைபுரியும்.

மன அமைதிக்கு வித்திடும் மந்திர சொற்கள் புழக்கத்தில் இருக்கின்றன. கடினமான சூழ்நிலையில் அவற்றை உச்சரிக்கும்போது நேர்மறையான ஆற்றலும் தைரியமும் உண்டாகும்.

கோபமாக இருக்கும் சமயத்தில், ‘எல்லாம் சரியாகிவிடும்’, ‘எல்லாம் நல்லபடியாகவே நடக்கிறது’ என்பது போன்ற சொற்களை உச்சரித்து மனதை அமைதிப்படுத்த வேண்டும்.

நாம் கோபம் கொள்ளும்போது சமயத்தில் மனம் இறுக்கமாக இருக்கும். அந்த சந்தர்ப்பத்தில் நகைச்சுவை உணர்வு நம்மை இயல்பாக்கும். அது கடினமான காரியம் என்றாலும், நகைச்சுவை சினிமா காட்சிகள், வீடியோக்களை பார்ப்பது மனதை இலகுவாக்கும்.

வாழ்க்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திய மகிழ்ச்சியான தருணங்கள், விடயங்களை நினைவுகூர்வதற்கு சில நிமிடங்களை ஒதுக்குங்கள். அதுவும் மனதை இயல்பாக்கும்.

மனதை அமைதிப்படுத்தவும், கோபத்தை குறைக்கவும் நடைப்பயிற்சி உதவும். கை, கால்களுக்கு இயக்கம் கொடுப்பது மனதுக்கும் உடலுக்கும் இதமளிக்கும். குழந்தைகளுடன் நேரத்தை செலவிடவும் செய்யலாம். சிறிது தூரம் சைக்கிளிலோ, மோட்டார் சைக்கிளிலோ சென்று வரலாம். அவை மனதை கட்டுக்குள் கொண்டுவர உதவும்.

கோபத்தின் உச்சம், பிறர் மனதை காயப்படுத்தும் வார்த்தை பிரயோகமாகவே இருக்கும். அத்தகைய வார்த்தைகள் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு ஆறாத ரணத்தை ஏற்படுத்திவிடும். கோபத்தில் வார்த்தைகளை கொட்டுவதற்கு முன்பு மூன்று முறை சிந்தியுங்கள். அந்த வழக்கம் மனதை நிதானப்படுத்த துணை நிற்கும்.

கோபமாக இருக்கும் சமயத்தில் கண்ணாடியில் உங்கள் முகத்தின் பிரதிபலிப்பு எப்படி இருக்கிறது என்று பாருங்கள். உங்கள் முகமே உங்களுக்கு வெறுப்பை தரும். அதனால் கோபத்தை குறையுங்கள்.

"English Time for you" செயல்திட்டம்

இளைய தோழர்களின் மன்றம் (YCF) மற்றும் ரோயல் அகடமி கல்வி நிறுவனம் ஆகியன இணைந்து, பதினைந்து வயதுக்கு மேற்பட்ட தமிழ்மொழி பேசும் சகோதர, சகோதரிகளுக்கென இலவசமாக ஆங்கில பாட அடிப்படைக் கற்கை நெறியொன்றை (Foundation Course In English) இணைய வழியாக (Zoom மூலம்) ஒழுங்கு செய்திருந்தன. இக்கற்கைநெறியில் நாட்டின் பல்வேறு பாகங்களிலிருந்தும் சுமார் 150க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்துகொண்டனர். இவ்வகுப்பு மாணவர்களுக்கு வேறாகவும், மாணவிகளுக்கு வேறாகவும் என இரு வேறு நேரங்களில் நடத்தப்பட்டது.

ஆங்கிலத்தில் எந்தவொரு வாக்கியத்தையும் கூற முடியாதவர்களுக்குக் கூட வெறும் 40 நிமிட நேரத்துக்குள் நூற்றுக்கும் அதிகமான வாக்கியங்களை சுயமாகவே அமைத்துக் கொள்வதற்கான பயிற்சி இக்கற்கைநெறியில் கலந்துகொண்ட அனைவருக்கும் முதல் நாளிலேயே வழங்கப்பட்டது. இதனை முன்னாள் மேல் நீதிமன்ற உரை பெயர்ப்பாளரும் ஊக்குவிப்பு பேச்சாளருமான சகோதரன் எஸ்.வை.பெனில்டஸ் அவர்கள் ஆரம்பித்து வைத்தார். கற்கைநெறியில் முறையாக கலந்துகொண்ட அனைவருக்கும் இணைய வழி மூலம் பரீட்சை நடத்தப்பட்டு, பெறுபேறுகளும் வழங்கப்பட்டன.

பரீட்சையில் சித்தியடைந்தோருக்கு விரைவில் சான்றிதழ்கள் வழங்க நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் என்றும் தற்போது இக்கற்கைநெறியின் இரண்டாவது குழு ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளதோடு, YCF அமைப்புடன் இணைந்து மூன்றாவது குழுவொன்று ஆரம்பிக்கவுள்ளது என்றும் ரோயல் அகடமி கல்வி நிறுவனத்தின் பணிப்பாளர் சகோதரர் ரெனோல்ட் ரிகான் அவர்கள் தெரிவித்தார்.

இங்கே காட்டப்படுவது, Zoom ஊடாக நடத்தப்படும் முதல் வகுப்பு ஆகும்.

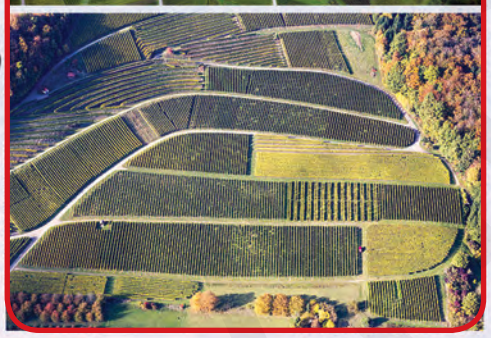
தகவல்: சகோதரர் தனுஷ்ராஜ்
(YCF அமைப்பு)

கொஸ்ட்லி பெல்ட்

இந்த நாயின் கழுத்துப்பட்டை 3 மில்லியன் டொலருக்கு விற்கப்பட்டிருக்கிறது. காரணம், அதிலிருக்கும் வைரம்!

தோட்ட அழகு!

ஏதோ வினோதமான கணித வடிவம் போல இங்கு தெரிவது, உண்மையில் திராட்சைத் தோட்டம். கோடுகளாகத் தெரிவது ரோடுகள்! சீராக வளர்ந்திருக்கும் திராட்சைக் கொடிகள், வரிசை வரிசையாக கொடிகள் இருக்கும் தோட்டங்கள், இடையே சாலைகள், திராட்சைகளைப் பறித்து ஒயின் தொழிற்சாலைக்கு எடுத்துச் செல்லக் காத்திருக்கும் வாகனங்கள் என ஜெர்மனி நாட்டின் ஒயின் யார்ட் ஒன்றின் காட்சி இது!



சிக்கன் முண்டமே!

1945 - 1947 காலகட்டத்தில் 'மைக்' என்ற சிக்கன் 18 மாதங்கள் உயிர் வாழ்ந்தது - தலையே இல்லாமல்!

சங்கொலி

சங்கை காதருகே வைத்துக் கொண்டால் ஓர் இரைச்சல் கேட்கிறதே, அதை, அந்த சங்கு கிடைத்த கடலின் அலையோசை என்று பொதுவாக சொல்வார்கள். ஆனால், அந்த ஒலி, நம் காது நரம்புகளில் பாயும் இரத்தத்தின் ஒலிதான்.

வெட்டுக்கிளி சண்டை!

பூச்சிகளை சாப்பிடுவது மட்டுமின்றி, வேறு பல விடயங்களுக்கும் அவற்றைப் பயன்படுத்துவதில் சீன மக்களுக்கு நிகர் யாருமில்லை. அப்படி ஒரு விடயம்தான் இது... வெட்டுக்கிளிகளை அருவருப்பாக நினைத்து நாம் ஒதுங்குவோம். ஆனால், நாம் சேவல்களை சண்டைக்குப் பழக்குவது போல அவர்கள் வெட்டுக்கிளிகளை சண்டையிட பழக்குகின்றனர். இந்த சண்டைக்கு ஆயிரம் ஆண்டு பாரம்பரியம் உண்டு. ஒரு வட்டமான கண்ணாடி பாத்திரத்தில் வெட்டுக்கிளிகளை விட்டு, குச்சிகளால் தூண்டி விட்டு நடக்கும் இந்த சண்டை, வசந்த காலத்தில் சீனாவின் எல்லா பகுதிகளிலும் நடக்குமாம்!

தூது போன பட்டம்

அமெரிக்காவில் உள்நாட்டுப் போர்க் காலத்தில் மாஞ்சா நூல் பட்டம், கடிதங்களையும் செய்தித் தாள்களையும் அனுப்பி வைப்பதற்குப் பயன்பட்டிருக்கிறது.

உள்ளாடை அதிர்ஷ்டம்

பெரு நாட்டில் புத்தாண்டன்று மஞ்சள் வண்ண உள்ளாடை அணிந்தால் அதிர்ஷ்டம் என்பது நம்பிக்கை!

உங்கள் மதிய உணவு ஆரோக்கியமானதா?

“காலையில சாப்பிட எங்கே நேரம் இருக்கு... மதியம் ஒரு பிடி பிடிச்சிடுவேன்ல..!” என்கிறவர்களில் பலர் நகரச் சூழலில் வாழ்பவர்கள். காலை உணவை கடமைக்காக அள்ளிப் போட்டுக்கொண்டு, பணி-யிடங்களுக்கும் கல்வி நிறுவனங்களுக்கும் தலைதெறிக்க ஓடுப-வர்கள்.

தவிர்க்கவே கூடாத ஒன்று காலை உணவு. அது ஒருபக்கம் இருக்-கட்டும். வயிறு முட்டச் சாப்பிடப் போகிறோம் எனக் கிளம்புகிற இவர்-களின் மதிய உணவு ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா என்பதே இன்னொரு பக்கம் எழுந்து நிற்கும் மிகப் பெரிய கேள்வி.

இன்றைக்குப் பெரும்-பாலானவர்களின் மதிய உணவு திட உணவுகளே. அதையும் வயிறு முட்டச் சாப்பிடுவார்கள். லஞ்சுக்கு எதைச் சாப்பிடலாம், எதைத் தவிர்க்கலாம், எந்த உணவு செரிமானம் எளிதாக நடைபெற உதவும் என்று ஒரு அலசல்.

மதிய உணவில் சாப்பிட ஏற்றவை... கூடாதவை!

– பொலிஷ் செய்யப்பட்ட அரிசியைத் தவிர்த்துவிடுவது நல்லது. ஏனெனில், அரிசியை சுத்தப்படுத்த பலவிதமான இரசாயனங்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. அரிசி வெள்ளையாக இருக்கவேண்டும் என்பதற்காக பல்வேறு நிலைகளில் திரும்பத் திரும்ப பொலிஷ் செய்யப்படு-கிறது. இந்த வகை அரிசியில் சத்துக்கள் எதுவும் இருக்காது. மாறாக, உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் இரசாயனங்களே அதிகம் இடம்பெற்று இருக்கும். அதனால் இதை சமைத்துச் சாப்பிடுவதால் எந்த வித பலனும் இல்லை.

– கைகுத்தல் அரிசியைப் பயன்படுத்த-லாம். உடலுக்குத் தேவையான சத்துகள் இயற்கையாகவே இதில் நிறைந்திருக்-கின்றன. இதை சாப்பிடுவதால், உடல் வலிமை பெறும்.

– ‘வெரைட்டி ரைஸ்’ என்று நாம் செய்யும் புளியோதரையோ, எலுமிச்சை சாதமோ, தக்காளி சாதமோ... இவற்றில் சிறிது வெ.பூண்டு, கறிவேப்பிலை, நல்-லெண்ணெய் ஆகியவற்றைக் கட்டாயம் இடம்பெறச் செய்யவேண்டும். வெரைட்டி ரைஸ் சாப்பிடும்போது, அதன் வறட்டுத் தன்மையால் தொண்டையில் இறங்காமல் இருக்கும். இதன் காரணமாக, அதிகமாக தண்ணீரைக் குடிக்க வேண்டி இருக்கும். சாப்பாட்டுக்கு இடையில் தண்ணீர் குடித்-தால், செரிமானம் சீராக இருக்காது. எனவே, கலந்த சாதம் சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்துக்கு முன்னதாக தண்ணீர் அருந்திவிடுவது நல்லது.

– வரகு, திணை, சிவப்பரிசி, கம்பு, ராகி போன்ற தானியங்களில் வெரைட்டி ரைஸ் செய்து சாப்பிடுவது புத்துணர்ச்சி கிடைக்க வழிவகுக்கும்.

– “பசிக்கும்போது எது கிடைக்கிறதோ அதைச் சாப்பிட்டுவிடு” என்பார்கள் பெரியவர்கள். அதுதான் நல்லது. ஆனால், நம் உடலுக்குத் தேவைப்படும் அளவைவிட உணவு அதிகமாகிவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

– மதிய உண-வில் அதிக அளவு நீர்ச் சத்துள்ள காய்களை சேர்த்-துக்கொள்ளலாம். பூசணிக்காய், சுரைக்காய், பரங்-கிக்காய் போன்-றவை நம் உடலுக்கு நலம் பயக்கும் நீர்ச்சத்துள்ள காய்கள்.

– எண்ணெயில் செய்யப்படும் பொரி-யல்களைத் தவிர்க்கலாம். அதிகள-வில் அவியல், கூட்டு போன்றவற்றை சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

– காலை உணவுக்குப் பின்னர் சிலர் நொறுக்குத்தீனி, டீ, ஜூஸ் என கண்டதையும் சாப்பிடுவார்கள். இது மதிய உணவைத் தள்ளிப் போடச் செய்யும் அல்லது நாம் சாப்பிடும் மதிய உணவின் அளவைக் குறைத்துவிடும். எனவே, காலை உணவுக்கும் மதிய உணவுக்குமான இடைவேளையில் நொறுக்குத்தீனியைக் குறைத்துவிடுவது சிறந்தது.

– மதிய உணவில் முட்டை சேர்த்துக்-கொள்வது ஆரோக்கியம். நம் உடலுக்குத் தேவையான புரதச்சத்து கிடைக்கும்.

– சிக்கன், மீன் போன்றவற்றையும் மதிய உணவில் சேர்த்துக்-கொள்ளலாம். சாப்பிட்டது செரிமானம் ஆக தேவை-யான நேரம் கிடைக்கும். அசைவ உணவுகளான மீன் வறுவல், பிரியாணி போன்றவற்றை சாப்பிட மதிய நேரமே ஏற்றது.

– சிலர் சாப்பிட்டு முடித்த-வுடனேயே சிகரெட், பீடி புகைப்பார்கள். இது ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடு தவிர்த்து விடவேண்டிய பழக்கம்.

– மதிய உணவில் சமைத்த உணவுகளைத் தான் சாப்பிட வேண்டும் என்பது இல்லை. செலட், பழச்சாறு போன்ற-வற்றையும் சாப்பிடலாம்.

– மைதாவில் தயாரிக்-கப்படும் பரோட்டா, நாண் போன்றவற்றுக்கு மதிய வேளையில் ‘நோ’ சொல்லுங்கள். அதற்குப் பதிலாக கோதுமையில் தயாரிக்கப்பட்ட சப்பாத்தி, ரொட்டி போன்றவற்றை சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

– மதிய உணவில் அவசியம் இடம்பெற வேண்டிய ஒன்று, ரசம். இது செரிமானம் சீராக நடைபெற உதவும். ரசத்தைப் போலவே சூப்பும் மதியம் சாப்பிடச் சிறந்தது.

– தயிர் சாப்பிடுவது புத்துணர்ச்சி கிடைக்க வழிவகுக்கும். எனவே, தயிரைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். செரிமானப் பிரச்சினை உள்ளவர்கள், தயிர் ஆகாது என்பவர்கள் நீர்த்த மோரைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

– அனைத்து வகைக் கீரைகளையும் காய்களையும் பயறுகளையும் மதிய உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: பசிக்கும்போது மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்டே ஆகவேண்டிய நேரம் என்பதற்காக சாப்பிடக் கூடாது. சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்துக்கு முன்னர் தண்ணீர் அருந்தலாம். சாப்-பிடும்போது குடிக்கக் கூடாது. சாப்பிட்டு முடித்து அரை மணி நேரம் கழித்தே தண்-ணீர் பருக வேண்டும்.

ப்ளாக் டீயின் பயன்கள்

– ப்ளாக் டீயில் ஃப்ளூரைட் இருப்பதால் பல் மற்றும் எலும்பு ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

– ப்ளாக் டீயில் அப்பிள்களில் இருக்கும் சத்துக்கள் இருக்கிறது.

– ப்ளாக் டீ பக்டீரியாவிடமிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது மற்றும் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பையும் பலப்படுத்துகிறது.

– ஒரு கப் ப்ளாக் டீயில் உடலை ஹைட்ரேட் செய்து சருமத்தைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது.

– ப்ளாக் டீ மன அழுத்தத்தை தடுக்கிறது. இது ஹோர்மோன் அளவுகளையும் சமப்படுத்துகிறது.

– இது கொழுப்பு அளவை சமப்படுத்துவதால் பக்கவாதம் அபாயங்களை குறைக்க உதவுகிறது.