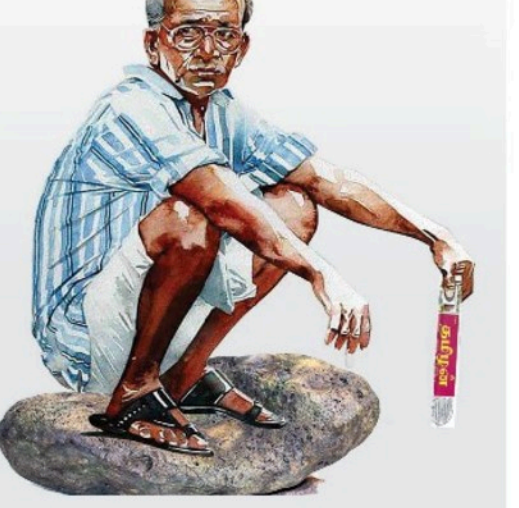




மலர் : 04, இதழ் : 14 சோபகிருது வருடம், புரட்டாதி மாதம் 14ஆம் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமை (01.10.2023) ஹிஜ்ரி-1445, ரபியுல் அவ்வல் - 15, 0115886187 - பக்கங்கள் 20+8+8+8 விவில ரூ.130



**'வெடி'மணியம்**



முல்லைத்தீவு மாவட்ட நீதிபதி தன்னுடைய பதவி விலகல் கடிதத்தை சமர்ப்பித்து விட்டு சிறிலங்காவை விட்டு வெளியேறியுள்ளார்.

தன்னுடைய பதவி விலகல் காரணங்களையும் நாட்டை விட்டு ஏன் வெளியேறியேன் என்பதையும் மிகத் தெளிவாக குறிப்பிட்டுள்ளார்.

சிறிலங்காவில் உள்ள நீதித்துறையிலும் அந்த நீதித்துறையை கட்டுப்படுத்தும் ஆளும் அரசுமீதும் சர்வதேசம் மிகக் கடுமையான நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டிய தருணம் இது.

15 ஆம் பக்கம்

# நீதிபதியைத் தேடி அரசு வலைவீச்சு!

## விசாரணைக்காக அவரை நாட்டுக்குள் அழைத்துவர இராஜதந்திர மட்டத்தில் இரகசிய முன்னெடுப்புகள்



**நா.தினுஷா**  
நீதிபதிப் பொறுப்புகள் அனைத்தையும் துறந்து நாட்டைவிட்டு வெளியேறியுள்ள முல்லைத்தீவு மாவட்ட நீதிபதி ரீ.சரவணராஜாவை தேடிக்கண்டுபிடிக்கும் நடவடிக்கைகள் அரசு உயர்மட்ட உத்தரவின்பேரில் இடம்பெற்று வருவதாக நம்பகமான தகவலொன்று தெரிவித்தது. நீதிபதி சரவணராஜா அரசியல் அடைக்கலம் தேடும் நாட்டுடன் தொடர்புகொண்டு,

இலங்கை நீதிமன்றத்தில் தற்போதிருக்கும் வழக்குகளுக்கு அவர் தேவைப்படுபவர் என்பதால் அவரை திருப்பி இலங்கைக்கு அனுப்பும் கோரிக்கையை முன்வைக்கும் ஏற்பாடுகளை இலங்கை இராஜதந்திர மட்டத்தில் மேற்கொண்டு வருவதாக அறியமுடிந்தது. இதற்காக ஏற்கனவே இலங்கை அரசு மேற்குலக நாடுகளிலுள்ள தனது தூதரகங்களை அறிவுறுத்தியுள்ளது. நீதிபதி சரவணராஜா விவகாரத்தில் சட்ட மா அதிபர் திணைக்களத்தின் ...

02 ஆம் பக்கம்



கொழும்பிலுள்ள சீனத் தூதரகத்தால் நடத்தப்பட்ட சீனக் குடியரசின் தேசிய தின நிகழ்வில் முன்னாள் ஜனாதிபதி மஹிந்த ராஜபக்ஷவுக்கு கைலாக வழங்கும் ஜெனரல் சவேந்திர சில்வா. அருகில் முன்னாள் ஜனாதிபதி கோட்டாபய ராஜபக்ஷ.

# முல்லைத்தீவு நீதிபதி றையிட வேண்டும்

## சொல்கிறார் சரத் வீரசேகர

**நா.தினுஷா**  
“குருந்தூர் விவகார விவகாரத்தில் அன்றிருந்த நிலைப்பாட்டிலேயே இன்றும் இருக்கின்றேன். அதற்காக, முல்லைத்தீவு மாவட்ட நீதிபதி ரீ.சரவணராஜா என்னால்தான் நாட்டைவிட்டு வெளியேறினார் என்பதை ஒருபோதும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது” - என்று தேசிய பாதுகாப்பு தொடர்பான பாராளுமன்ற மேற்பார்வைக் குழுவின் தலைவரும் பாராளுமன்ற உறுப்பினருமான ரியர் அட்மிரல் சரத் வீரசேகர 'தமிழன்' வார இதழுக்குத் தெரிவித்தார். சிரேஷ்ட நீதிபதி ஒருவருக்கு...



02 ஆம் பக்கம்

# சிறைக்கைதிகளில் 2,340 பேர் பட்டதாரிகள்

நாட்டில் கடந்த வருடம் (2022) சிறைக்கைதிகளில் 2,340 பேர் பட்டப்படிப்பை நிறைவுசெய்த பட்டதாரிகளென இலங்கை மத்திய வங்கியால் வெளியிடப்பட்டுள்ள நாட்டின் பொருளாதாரம் மற்றும் சமூக கணக்கெடுப்பு தரவுகள் தொடர்பான அறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. சிறையிலுள்ள பட்டதாரிகளின் மொத்த எண்ணிக்கையில் 41 பேர் பெண்கள் என்பதுடன், 2,299 பேர் ஆண்கள் என அந்த அறிக்கையின் தரவுகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலும் 2022ஆம் ஆண்டே கடந்த மூன்று வருடங்களைவிட அதிக எண்ணிக்கையிலான பட்டதாரிகள் சிறை வைக்கப்பட்டுள்ளதாக...

02 ஆம் பக்கம்

# நீதிபதி மீளவும் பதவிக்குத் திரும்பும் நிலையை ஏற்படுத்த வேண்டும்

**யாழ், பல்கலை ஆசிரியர் சங்கம் அரசாங்கத்திடம் வேண்டுகோள்**  
அழுத்தத்துக்கும், அச்சுறுத்தலுக்கும் உள்ளாகியிருக்கும் நீதிபதி சரவணராஜா மீளவும் தன் பதவிக்குத் திரும்பி, சுயாதீனமான முறையில் தனது கடமைகளைச் செய்யக்கூடிய நிலையை அரசாங்கம் உடனடியாக ஏற்படுத்த வேண்டுமென யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக ஆசிரியர் சங்கம் கோரிக்கை விடுத்துள்ளது. முல்லைத்தீவு மாவட்ட நீதிபதி சரவணராஜாவின் பதவி விலகல் குறித்து யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக ஆசிரியர் சங்கம் வெளியிட்ட அறிக்கையில் இவ்விடயம் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. அறிக்கையில் மேலும் கூறப்பட்டுள்ளதாவது, முல்லைத்தீவு மாவட்ட நீதிபதி பதவி உள்ளடங்கலாக நீதித் துறையில் தான் வகித்த அனைத்துப் பதவிகளையும் அரசியல் ரீதியான அழுத்தங்களின் காரணமாகவும், உயிர் அச்சுறுத்தலின் காரணமாகவும் இராஜினாமாச் செய்துவிட்டு, இலங்கையில் வாழ முடியாத நிலையில் நாட்டை விட்டு வெளியேறியிருக்கும் நீதிபதி ரீ.சரவணராஜா இன்று எதிர்கொண்டிருக்கும் நெருக்கடி ஜனநாயகத்தையும்...

02 ஆம் பக்கம்

# மின் கட்டணத்தை அதிகரிக்க அனுமதி கோரும் மின்சார சபை

மின்சார கட்டணத்தை அதிகரிக்க அனுமதிக்குமாறு இலங்கை மின்சார சபை மீண்டும் பொது பயன்பாடுகள் ஆணைக்குழுவிடம் கோரிக்கை விடுத்துள்ளது. இந்த விடயம் தொடர்பில் கருத்து தெரிவித்த பொது பயன்பாட்டு ஆணைக்குழுவின் தலைவர், அந்த கோரிக்கையினைக் கப்படும் எனத் தெரிவித்தார். இவ்வருடம் எதிர்பார்த்த எடிவூ நீர் மின்சாரத்தை உற்பத்திசெய்ய முடியாமல் போனதால் மின்சார உற்பத்திக்கு கூடுதல் செலவு ஏற்படுவதாகவும், இந்தக் கூடுதல் செலவுகளை ஈடுகட்ட பொது பயன்பாட்டு ஆணைக்குழுவிடம் கோரிக்கை விடுக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் மின்சார சபையின் பொது முகாமையாளர் நேரந்திர சில்வா தெரிவித்தார். இந்த ஆண்டு நீர்மின்சாரத் திறன் 4,500 ஜிகாவாட் மணிநேரமாக இருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்பட்ட...

02 ஆம் பக்கம்

2,000,000 டிஜிற்றல் வாடிக்கையாளர்களுடன் மக்கள் வங்கி முதல் இடத்தில்

Undisputed #1

93,000,000 க்கு அதிகமான வருடாந்த டிஜிற்றல் பரிவர்த்தனைகள்

ரூபா. 1,000,000,000,000 க்கு அதிகமான வருடாந்த டிஜிற்றல் பரிவர்த்தனைப் பெறுமதிகள்

PEOPLE'S Wave, PEOPLE'S Wym, Digital Public App, PEOPLE'S Bank

# க.பொ.த. உயர்தரப் பரீட்சை பிற்போடப்பட்டால் நெருக்கடி கல்வித்துறை நிபுணர்கள் எச்சரிக்கை

க.பொ.த.உயர்தரப் பரீட்சைப்பிற்போடப்பட்டால் உள்நாட்டு மற்றும் வெளி நாட்டு பட்டப்படிப்புகளுக்கான வயது வரம்பு மீறப்பட்டு இலங்கை கல்வியில் நீண்டகால நெருக்கடி ஏற்படலாம் - என கல்வி நிபுணர்கள் ஜனாதிபதி ரணில் விக்கிரமசிங்கவிடம் தெரிவித்துள்ளனர். பரீட்சைகளை ஒத்திவைப்பது குறித்து தீர்மானிக்கும்போது அந்த விடயங்களை கருத்திற்கொள்ள வேண்டும் என அவர்கள் கருத்து தெரிவித்துள்ளனர். கடந்த ஆண்டுகளில், நாட்டில் ஏற்பட்ட கொவிட் தொற்றுநோய் மற்றும் பொருளாதார நெருக்கடிகள் காரணமாக பரீட்சைகள் தாமதமானதுடன், பாடசாலைக் கல்வியும் சீர்குலைந்ததை கல்வி வல்லுநர்கள் நினைவுகூர்ந்தனர். 2023 ஆம் ஆண்டுக்கான உயர்தரப் பரீட்சை ஜனவரி 2024 வரை ஒத்திவைக்கப்பட்டால்...

02 ஆம் பக்கம்

# பாகிஸ்தானில் குண்டு வெடிப்பு: 57 பேர் உயிரிழப்பு; பலர் படுகாயம்

பாகிஸ்தானின் பலூசிஸ்தான் மாகாணத்தில் (டெள்ளிக்கிழமை) பள்ளி வாசல் அருகே நடந்த குண்டு வெடிப்பில் 57 பேர் உயிரிழந்துள்ளதென நூற்றுக்கணக்கானோர் காயமடைந்தனர். காயமடைந்த பாலூசிஸ்தானில் மல்தூய் மாவட்டத்திலுள்ள மதினா மசூதியின் அருகே இந்த குண்டு வெடிப்பு சம்பவம் நடந்துள்ளது. இந்த குண்டு வெடிப்பு சம்பவத்தில்...  
பாலூசிஸ்தானில் மல்தூய் மாவட்டத்திலுள்ள மதினா மசூதியின் அருகே இந்த குண்டு வெடிப்பு சம்பவம் நடந்துள்ளது. இந்த குண்டு வெடிப்பு சம்பவத்தில்...

02 ஆம் பக்கம்



சீரடி சாயி பாபாவின் ஜனன தின வைபவம் வியாழக்கிழமை காலை கொழும்பு புதுச்செட்டித் தெரு சீரடி பாபா ஆலயத்தில் பிரதம அறங்காவலர் எஸ்.என்.உதயநாயகன் தலைமையில் இடம்பெற்றது. நிகழ்வில், பாபாவுக்கான மருமகன் தலைவரிடம் கையளிக்கப்படுவதையும், ஆரத்தி மூலம் மற்றும் பஜனை நடைபெறுவதையும் படங்களில் காணலாம்.

சிறைக் கைதிகளில்... கணக்கெடுப்பு தரவுகளில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளன. அந்த அறிக்கைக்கமைய, பட்டப்படிப்புக்கும் அப்பால் கல்வி கற்ற 121 பேர் கடந்த வருடத்தில் சிறையில் வைக்கப்பட்டுள்ளனர்.



(கலஹா செய்தியாளர்) உரிமைகளுக்கான ஊடகவியலாளர்கள் அமைப்பின் ஏற்பாட்டில் சர்வதேச தகவல் அறியும் தின நிகழ்வுகள் கொழும்பு 7இல் அமைந்துள்ள தேசிய புத்தகசாலை கேட்போர் கூடத்தில் (26.09.2023) இடம்பெற்றன. இதன்போது அமைப்பின் செயலாளர் சட்டத்தரணி துவான் தசநாயக்க, தேசிய அமைப்பாளர் மொஹமட் ஜஜார், உப தலைவர் சுரங்க ராஜநாயக்க, பொருளாளர் ரோஹன சிறிவந்தன, பெண் ஊடகவியலாளர் குசம் எஸ். என்னெதி ஆகியோர் உரைராற்றினர்.

நீதிபதி மீளவும்... நீதியையும் மதிக்கும் அனைவருக்கும் அதிர்ச்சி அளிப்பதுடன், இலங்கையின் நீதித் துறையின் சுயாதீன தன்மை எந்தவித பாதிக்கப்படும்படி எழும்பாதவையாக வெளிவரக்கூடாது. நீதிபதி சரவணராஜா குருந்தூர்மலையில் தொடர்புடைய தினக்களத்தால் சிங்கள - பெளத்த தேசியவாத சக்திகள் வெறுப்புப் பிரசாரங்களை அண்மையில் முன்னெடுத்திருந்தனர்.

நாட்டின் சிறுபான்மை சமூகங்களின் நிலைமை என்ற கேள்வியும் இங்கே எழுகின்றது. நீதிபதி சரவணராஜாவுக்கு எதிராக இடம்பெற்ற வெறுப்புப் பிரசாரங்கள், அச்சுறுத்தல்கள், அவரது பணியை அவர் சுயாதீனமாகச் செய்வதைத் தடுக்கும் வகையில் அவரின் மீது பிரயோகிக்கப்பட்ட அழுத்தங்கள் அனைத்தையும் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக ஆசிரியர் சங்கம் வன்மையாகக் கண்டிக்கிறது. இந்த முயற்சிகளில் ஈடுபட்ட அனைவரும் நீதிபதி சரவணராஜா இன்று எதிர்கொள்ளும் நெருக்கடி தொடர்பில் பொறுப்புக்கூறலுக்கு உள்ளாக்கப்படல் வேண்டுமென யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக ஆசிரியர் சங்கம் கோருகிறது.

நிலையில், இனவாதத்தைக் கையிலெடுக்கும் அரசியல் சக்திகள் மக்கள் நாளாந்தம் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளில் ருந்து அவர்களையத் திசைநிரப்பி விட முயற்சி செய்கின்றன. நீதிபதி சரவணராஜா போன்றோர் இலக்கு வைக்கப்படுவது இந்த இனவாத முயற்சியின் வடிவமே. அரசாங்கத்தினதும், சிங்கள மேலாதிக்க சக்திகளினதும் இந்தத் தந்திரோபாயத்தை விளங்கிக்கொண்டு இனவாதத் தரப்புகளையும், மக்களின் நலனில் அக்கறைவற்ற இந்த அரசாங்கத்தையும் தோற்கடிக்க அனைவரும் ஒன்றிணைய வேண்டும்.

மின்கட்டணத்தை... நிலையில், 3750 ஹீகாவோட் மணிநேரம் எடுக்க முடியும் என பொது முகாமையாளர் மேலும் தெரிவித்தார். இதன் காரணமாக அனல் மின் நிலையங்களிலிருந்து 750 ஹீகாவோட் மணிநேரம் எடுக்கவேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது என்றார். இது தொடர்பான விளிவான தரவுகளை எதிர்வரும் திங்கட்கிழமை (நாளை) பொது பயன்பாட்டு ஆணைக்குழுவிடம் வழங்க மின்சார சபை தீர்மானித்துள்ளது.

க.வா.த... அந்த ஆண்டு மார்க் மற்றும் ஏப்ரல் மாதங்களில் நடைபெறிருந்த க.வா.த. சாதாரண தரப் பரீட்சை 2024 மே மற்றும் ஜூன் வரை ஒத்திவைக்கப்பட வேண்டும். 2023 ஆம் ஆண்டிக்கான உயர்தரப் பரீட்சை முடிவுகள் வெளியீடு ஜூலை 2024 வரை தாமதமாகும். அத்துடன், 2024ஆம் ஆண்டு உயர்தரப் பரீட்சைக்குத் தேற்றும் விண்ணப்பதாரர்களுக்கு இம்முறை போன்று கூடுதல் நேரம் வழங்கப்பட வேண்டும் என கல்வி நிபுணர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

நீதிபதியைத்... மீது விமர்சனங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளதால், சட்ட மா அதிபர் திணைக்களம் எதிர்வரும் வாரம் தனது பக்க நியாயத்தை ஊடகங்களிடம் கூறுமென எதிர் பார்க்கப்படுகிறது. நீதிபதி பதவி இராஜினாமா விடும் அரசுக்கு நெருக்கடியை கொடுக்கலாமென்பதால் இதனை எப்படி கையாள்வது என்பது பற்றி கொழும்பில் பல சுற்றுப் பேச்சுகள் உயர்மட்டத்தில் நடந்து வருகின்றன.

பாகிஸ்தானில்... அதிகமாகியுள்ளது. இந்தச் சம்பவம் குறித்து நகர நிலைய அலுவலர் முகமது ஜாவேத் லெஹ்ரி கூறுகையில், "நடந்தது தற்கொலைப் படையத் தாக்குதல். டிஎஸ்பியின் கார் அருகே மனித வெடிகுண்டாக வந்தவால் வெடிகுண்டை வெடிக்கச் செய்துள்ளார். இதில் அவர் சம்பவ இடத்திலேயே உயிரிழந்தார். காயமடைந்தவர்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளனர்" என்றார்.

இவற்றின் அடிப்படையில் எனக்கு நேர்ந்த உயிர் அச்சுறுத்தல்கள் மற்றும் அழுத்தங்கள் காரணமாக நான் மிகவும் நேசிக்காத எனது நீதிபதி பதவிகள் அனைத்தையும் துறந்துள்ளேன். இது குறித்த பதவி விலகல் கடிதத்தை கடந்த 23-09-2023 அன்று பதிவுத்தபால் ஊடக நீதிச்சேவைகள் ஆணைக்குழுவின் செயலாளருக்கு அனுப்பிவைத்துள்ளேன் - என்று தெரிவித்திருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

Advertisement for National Lottery (www.nlb.lk) featuring various lottery games such as 'Magnum Sambath', 'Kovalisath', 'Handehana', and 'Mega Power'. Each game displays winning numbers and prize amounts for the dates 2023.09.28 and 28.09.2023.























# மாற்றத்தை எதிர்நோக்கும்

# இந்தியா



இந்தியாவின் நாடாளுமன்றத் தேர்தலுக்கான பரபரப்பு சூடுபிடிக்கத் தொடங்கிவிட்டது. தற்போது ஆளுங்கட்சியாக இருக்கும் பாரதிய ஜனதா கட்சி மீண்டும் ஆட்சிக்கு வந்துவிடக்கூடாது என்பதற்காக எதிர்க்கட்சிகள் எல்லாம் ஒன்றுசூடியிருக்கின்றன.

வாக்கு அரசியலில் வெற்றிபெற்ற ஒரு பொது எதிரியை உருவாக்க வேண்டும் அல்லது உருவாக்கப்பட வேண்டும். பிறகு பொது எதிரியை வீழ்த்த. பழைய எதிரிகள் ஒன்றுசூட வேண்டும் அல்லது கூட்டப்படவேண்டும். அரிஸ்டாட்டில் காலத்திலிருந்து அரசியல் உத்தி இதுதான்.

தற்போது இந்திய அரசியல் சூழலிலும் இதே நிலைதான். எதிர்க்கட்சிகள் அனைவருக்குள்ளும் கருத்து முரண்பாடுகள் இருந்தாலும் தற்போது ஆட்சியில் உள்ளவர்களை வீழ்த்த வேண்டும் என்பதே நோக்கம் என்று தங்கள் கூட்டணிக்கு இந்தியா என்று பெயர் வைத்துள்ளனர்.

ஜனநாயகத்தைக் காக்க ஒற்றுமையுடன் செயல்பட வேண்டும். சர்வாதிகார பா.ஜ.க. அரசை அகற்ற வேண்டும். கருத்து வேறுபாடுகளை ஒதுக்கிவிட்டு கட்சியின் வெற்றிக்காக பணியாற்ற முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும்.

கடந்த 10 ஆண்டுகால பா.ஜ.க. ஆட்சியில் நாட்டில் சாதாரண மக்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் பல மடங்கு அதிகரித்துள்ளன. ஏழைகள், விவசாயிகள், தொழிலாளர்கள், பெண்கள், இளைஞர்களின் கவலைகளுக்கு கவனம் செலுத்த பிரதமர் மோடி மறுத்துவருகிறார். தன்னைத் தாண்டி வேறு யார் குறித்தும் அவர் கவலைப்படுவதில்லை காங்கிரஸ் தலைவராக மகாத்மா

காந்தி தெரிவுசெய்யப்பட்டதன் நூற்றாண்டான 2024ஆம் ஆண்டில் பா.ஜ.கவை ஆட்சியிலிருந்து அகற்றுவதே அவருக்கு நாம் செலுத்தும் பொருத்தமான அஞ்சலியாக இருக்கும் என எதிர்க்கட்சித் தலைவராக இருக்கும் மல்லிகார்ஜுனாகார்கே. தனது கருத்தை தெழுங்கான தலைநகர் ஹைதராபாத்தில் நடந்த காங்கிரஸ் உறுப்பினர் செயற்குழுக் கூட்டத்தில் தெரிவித்திருக்கிறார்.

காங்கிரஸ் தலைவர்கள் சித்தாந்த ரீதியில் தெளிவுடன் செயலாற்றுவது அவசியம். பா.ஜ.கவின் சதிவலையில்

வகுத்துவருகிறது. மீண்டும் ஆட்சியைப் பிடிக்க என்ன செய்யலாம் என்ற செயற்றிட்டங்களையும் ஒவ்வொரு நகர்விலும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படத் தொடங்கியிருக்கிறது.

எதிர்க்கட்சிகளுக்கான புதிலடியாக ஒன்றிய அமைச்சர் அனுராக் தாகுர் கூறுகையில், எதிர்க்கட்சித் தலைவர்கள் அனைவருமே ஊழல் குற்றச்சாட்டுகளில் சிக்கியுள்ளனர். அவர்களில் ஒருசிலர் பிணையில் வெளியே உள்ளனர். ஒருசிலர் சிறைக்குச் சென்றுள்ளனர். அனைவரையும் மக்கள் நன்கு அறிவர்'' என்று விமர்சித்துள்ளார்.

இரண்டு பக்கமும் ஒருவரையொருவர் தாக்குதலை முன்வைத்து பேசிவருகின்றனர். அண்மையில் நான்கு மாநிலங்களில் நடைபெற்ற இடைத்தேர்தலில் எதிர்க்கட்சியான இந்தியா கூட்டணியே அதிக இடங்களைப் பிடித்துள்ளது. இந்த முடிவால் இந்தியாவில் மாற்றத்தைக் கொண்டுவரலாம் என்ற எதிர்பார்ப்பும் இருக்கிறது. அதே நேரத்தில் பா.ஜ.க. தலைமையிலான அரசு முன்வைத்து வரும் நாட்டின் வளர்ச்சி பற்றிய செயல்பாடுகள் குறித்தும் மக்கள் நம்புவார்கள் என்பதையும் அவதானிக்க வேண்டியுள்ளது.

கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக பிரதமர் நரேந்திர மோடி இந்தியாவின் ஆன்மிகப் பாரம்பரியத்தை அதன் ஒற்றுமையுடன்

ஒன்றிணைப்பில் தொடர்ந்து தனது தலைமையை மையப்படுத்தி வருகிறார். தர்மத்தின் மீதான அசைக்கமுடியாத அர்ப்பணிப்பில் வேருன்றிய அவர், அவரது தனித்துவத்தைப் பிரதிபலிக்கும் பல திட்டங்களைத் தொடங்கியுள்ளார்.

இது மேம்பட்ட வாழ்வுகளுடன் பிரகாசமான எதிர்காலத்தை நோக்கி இந்தியாவை வழிநடத்துவதற்கான ஓர் உந்துதலாகும் என்று கல்வியாளர் பூர்ண்தாகுர் நாத் கூறுவதையும் புறந்தள்ளிவிட்டு முடியாது இந்தியாவில் ஜி20 மாநாட்டை தலைமையேற்று நடத்தியது. புதிய கட்டுமானத்தில் நாடாளுமன்றத்தைக் கட்டியது. ராம ஜென்மபூமியில் ராமர் கோயில் கட்டியது. நிலவுக்கு சந்திராயன்-3ஐ அனுப்பி வெற்றிபெற்றது. இவை எல்லாம் தேசிய அளவில் கவனம் பெற்ற நிகழ்வுகள். இதன்மூலம் மக்கள் தங்களை நம்புவார்கள் என்ற நம்பிக்கையும் பா.ஜ.கவுக்கு இருக்கிறது.

இது எந்தளவு எடுபடும் என்பதை பொறுத்திருந்துதான் பார்க்க வேண்டும் இந்தியா கூட்டணிக்கு வெற்றிவாய்ப்புகள் நிறைய இருக்கிறது என்று ஒருமித்த கருத்து ஏற்பட்டுவரும் நிலையில் இந்தக் கூட்டணியிலிருந்து மார்க்சிஸ்ட் கம்யூனிஸ்ட் கட்சி விலகுவதாகவும் கௌரவமும், மேற்குவங்கத்திலும் தனித்துப் போட்டியிடுவதாகவும்

அறிவித்திருக்கிறது. கௌரவமில் காங்கிரஸ், கம்யூனிஸ்ட் இருவரும் கடுமையான போட்டியாளர்கள். மேற்கு வங்கத்தில் திரிணாமுல் காங்கிரஸ், கம்யூனிஸ்ட் இருவருக்கும் போட்டி நிலவுகிறது. மாநில அரசியலில் எதிரும் புதிருமாக இருக்கும்போது இரண்டு மாநிலத்திலும் தனித்துப் போட்டியிடுவதுதான் சரியானது என்று அவர்கள் முடிவெடுத்திருக்கிறார்கள் ஆனால், தேசிய அளவில் ஒன்றாக பயணிப்பதில் மாற்றம் இல்லை என்ற முடிவு வரவேற்கக்கூடியது என்றாலும் இது கூட்டணியைப் பாதிக்குமா? என்பது இனிவரும் காலங்களில் தான் தெரியும் 2024 ஆம் ஆண்டுக்கான இந்திய நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் மக்களின் ஆதரவு யார் பக்கம் திரும்பும் என்பதை உறுதியாக சொல்லமுடியாவிட்டாலும் மாற்றம் வேண்டும் என்ற மனநிலையிலேயே பெரும்பாலானவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதும் உண்மையே.

### நந்தவனம் சந்திரசேகரன்



சிக்கிவிடக்கூடாது என்று ராகுல் காந்தியும் அதே கூட்டத்தில் எச்சரித்திருக்கிறார்

எதிர்க்கட்சிகள் எல்லாம் ஒன்றுபட்டு நிற்பதை எப்படி எதிர்கொள்வது என்பதில் பா.ஜ.கவும் பல விழங்களை

# வெடிமணியம்

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

இத்தனை ஆண்டுகளாக சிறிலங்காவின் நீதித்துறை மீதும் அதன் மீது மறைமுக அழுத்தம் கொடுக்கும் ஆளும் பேரினவாத அரசமீதும் தமிழ்மக்கள் வைத்த நியாயமான "குற்றச்சாட்டுகளை" சர்வதேசம் ஏற்றெடுத்தும் பார்க்கவில்லை.

- செம்மணி படுகொலை குற்றவாளிகள்

- மிருசுவில் படுகொலை குற்றவாளிகள்

- ஜோசப் பரராஜசிங்கம், ரவிராஜ் ஆகியோரை கொலைசெய்த குற்றவாளிகள்

- நிமலராஜன், லசந்த போன்ற ஊடகவியலாளர்களை கொலைசெய்த குற்றவாளிகள்

இப்படி பல குற்றவாளிகளை சிறிலங்கா நீதிமன்றம் தண்டிக்க தவறியமைக்கான உண்மையான காரணம் என்ன என்பது இப்போது அப்பட்டமாக தெரிகிறது.

குருந்தூர்மலை விவகாரத்திலும்...

தமிழர் தாயகத்தில் நிகழ்ந்த நினைவுகூரல் நிகழ்வுகளிலும்...

நேர்மையான தீர்ப்பை வழங்கிய ஒரே ஒரு காரணத்துக்காகவும் அது தமிழன் என்ற காரணத்துக்காகவும் நீதிபதியின் உயிருக்கே அச்சுறுத்தல் விடுக்கும் சிறிலங்காவை சர்வதேசம் இன்னும் பார்த்தும் பாராமலும் இருப்பது கொடுமை.

சிறிலங்காவின் "உள்ளக விசாரணை" என்ன சீத்துவத்தில் நிகழும் என்பதற்கு இதைவிட ஏதும் நல்ல "ஆதாரம்" இருக்க முடியாது.

2009ஆம் ஆண்டில் இருந்து இன்றுவரை சர்வதேச விசாரணை வேண்டும் என்று ஈழத் தமிழினம்

சர்வதேசத்தை விடாப்பிடயாக கேட்டு நிற்பதன் நியாயத்தை இனிமேலாவது சர்வதேசம் புரிந்துகொண்டு உடனடியாக செயற்படவேண்டும்.

- முல்லைத்தீவு மாவட்ட நீதவான் உயிர் அச்சுறுத்தல் காரணமாக நாட்டை விட்டு வெளியேறினார்.
- அவரால் சுயாதீனமாக செயற்படமுடியவில்லை. பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் தொடக்கம் சட்டமா திணைக்களம் வரை அழுத்தம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.
- அவருக்கு எதிராக தனிப்பட்ட நீதியாக வழக்குகள் போடப்பட்டுள்ளன.

இந்த மூன்று குற்றச்சாட்டுகளையும் நீதவான் வைத்துள்ளதாக செய்திகள் வெளியாகியுள்ளன.

இந்த விடயங்களின் உண்மைத்தன்மை பற்றி விசாரிக்க ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் மனித உரிமை அமைப்பும் சர்வதேச நீதிமன்றமும் முன்வரவேண்டும்.

அதைவிடுத்து இதை விசாரிக்க ரணில் - ராஜபக்ஷ அரசு "விசாரணைக் கமிசன்" அமைத்தால் அதைவிட கேவலம் இந்த உலகத்தில் வேறொன்றும் இல்லை.

இலங்கைக்கு நிதி வழங்கும் நாடுகளும் உலக வங்கியும் இந்த விவகாரத்தை விசாரித்து சிறிலங்காவை "தொடர்ந்தும்" பிணையெடுக்கும் முடிவை மீள் பரிசீலனை செய்யவேண்டும்.

"ஈஸ்ரர் குண்டு தாக்குதல் விசாரணை முடிந்துவிட்டது. சர்வதேச விசாரணை வேண்டாம்" என கூவுகின்ற சிறிலங்காவின் தற்போதைய நீதியமைச்சர் வெக்கித் தலைகுனியவேண்டும். ஆனால், அவர் அப்படி செய்யமாட்டார்.

காரணம் ரணில் - ராஜபக்ஷ அரசுக்கு வால்பிடித்தால் தான் அவரது பதவி நிலைக்கும் எண்ட நிலையில் ;

இந்த விவகாரத்தை கூட மறுவலமாகத்தான் விமர்சிப்பார்.

"வெளிநாட்டுக்கு போய் அசைவும் அடிக்கத்தான் நீதிபதி இப்படி பொய் கூறுகிறார்" என்று வரும் வாரங்களில் பாராளுமன்றத்தில் ஆளும் ரணில் - ராஜபக்ஷ அரசுக்கு ஆதரவாக கூவக்கூடும்.

ஜோசப் பரராஜசிங்கம் படுகொலை குற்றவாளியாக அடையாளம் காணப்பட்டு சிறையில் அடைக்கப்பட்ட பின்னாலான எப்படி வெளியில் வந்தார் என்ற மர்மம் விலகியிருக்கிறது.

உண்மையான ஈஸ்ரர் படுகொலை சூத்திரதாரிகள் எப்படி சிறிலங்காவின் சி.ஐ.டி. ஆலும் நீதித்துறையாலும் கண்டும் காணாமலும் விடப்பட்டுள்ளார்கள் என்ற விடயம் மிகத்தெளிவாக இப்போது தெரிகிறது.

ஆக மொத்தத்தில் விமர்சிக்கக்கூடாது என்று சொல்லப்படும் சிறிலங்காவின் நீதிமன்றங்களும் அவ்கே உள்ள "சிஸ்ரமும்" ஆளும் அரசும் செய்த தில்லாலங்கடி தில்லுமுல்லுகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளிவரத் தொடங்கியுள்ளன.

ஆனாலும் ;

கடும் அழுத்தங்களுக்கு மத்தியிலும் இன்றும் நேர்மையாகவும் துணிவாகவும் தீர்ப்புகளை வழங்கும் தமிழ், சிங்கள நீதிபதிகள் இன்னும் இந்த நாட்டில் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் அனைவரும் வாய் திறக்கவேண்டிய நல்ல தருணம் இது.

முல்லைத்தீவு மாவட்ட நீதவான் உடனடியாக தனக்கு நிகழ்ந்த அநீதியை சர்வதேச குற்றவியல் நீதிமன்றத்திலும் ஐக்கிய நாடுகள் சபையிலும் ஆதரவாளருடன் அழுத்தமாக சொல்லவேண்டும்.

அப்போதுதான் இந்த நாட்டில் வாழும் ஒட்டுமொத்த மக்களுக்கும் உண்மையான நீதி கிடைக்கும்.

இந்த விடயத்தை தெற்கில் வாழும் சிங்கள மக்களும் கிழக்கில் வாழும் முஸ்லிம் மக்களும் கூட தங்களுக்கு நிகழ்ந்த "அநீதியாக" பார்க்கவேண்டும்.

இத்தனை ஆண்டுகளாக நீதி கேட்டு தனித்து போராடும் தமிழ்மக்களோடு இணைந்து போராடவேண்டும்.

ஹெலி பிடிச்ச கொழும்பில் இருந்து யாழ்ப்பாணம் வந்து தியாகி திலிபின் நினைவேந்தலுக்கு தடை உத்தரவு கோரி வழக்கு தொடுக்கும் சிறிலங்காவின் சட்டமா திணைக்களமும் சிறிலங்கா பொலிஸும் வெட்கித் தலைகுனியவேண்டிய தருணம் இது.

குடு, சுரணை, வெக்கம், நீதி, நேர்மை உள்ளவங்கள் உண்மையிலேயே இன்று முல்லைத்தீவு மாவட்ட நீதவானுக்கு நிகழ்ந்த கொடுமைக்கு எதிராக குரல் கொடுப்பாங்கள்.

இன, மொழி, மதம் கடந்து இந்த மண்ணை நேசிக்கும் அனைவரும் குரல்கொடுக்கவேண்டும்.

"நீதி கிடைக்கும், நேர்மையாக தீர்ப்பு வரும்" என்று நம்பித்தானே மக்கள் இறுதி நம்பிக்கையாக நீதிமன்றங்களில் நிற்கிறார்கள்.

- அப்படியிருக்கும்போது தீர்ப்பு வழங்கும் நீதிபதிகளை அச்சுறுத்தல்.

- நேர்மையான தீர்ப்புகளை மாற்றுவது.

- அப்படி தீர்ப்புகளை மாற்றாத நீதிபதிகளுக்கு கொலை அச்சுறுத்தல்.

இதுவா உங்களின் நீதி????

வடக்கு, கிழக்கு மற்றும் மலையக தமிழ் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் உட்பட முஸ்லிம் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் அனைவரும் வரும் வாரங்களில் பாராளுமன்றத்தில் மிகக் கடுமையான கண்டனங்களை பதிவுசெய்யவேண்டும்.

இந்த விவகாரத்தை நிச்சயம் அவர்கள் சர்வதேசத்தின் கவனத்துக்கு கொண்டுபோகவேண்டும்.

அடம்பன் கொடியும் திரண்டால் மிடுக்கு என்பதுபோல ஒருமித்த குரலில் இந்த விவகாரத்தை சத்தமாக பேசவேண்டும்.

சமநேரத்தில் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டதுபோல முல்லைத்தீவு மாவட்ட நீதவான் தான் தஞ்சம் கோரியுள்ள நாட்டில் இந்த விவகாரத்தை பேசப்பொருள் ஆக்கவேண்டும்.

அதைவிடுத்து அவர் "அமையாக" இருந்தால் நிச்சயம் அவர் மீது சிங்களப் பேரினவாதமும் அதன் அடிவருடிகளும் வைக்கும் பொய்க்குற்றச்சாட்டுகள் உண்மையாகிவிடும்.



## சின்னம் கொண்டு குட்டிகள்

சிறகு பூட்டி கற்பனையில் சிறக்கடிக்கும் பருவம் குறும்புகள் முளைத்து குதூகலிக்கும் காலம் புத்தகப் பையை முதுகுகளில் ஏற்றி தினமும் சமை தாங்கி கனவுகள் வளர்க்கும் கவிதை பூக்கள்	காலை உடைத்து ஆட சொல்லவும் குயிலோ மயிலோ இல்லை அவர்கள் துள்ளித் திரியும் சின்ன மான் குட்டிகள் அவர்கள் உணர்வுகளை	கட்டிப் போட்டு குட்டி வளர்க்காதீர்கள் சிறுவர் ஆசைக்கு இடம் கொடுப்போம் கொடிய வறுமையில் இருந்து மீட்டெடுப்போம் - புத்தகம் ஸாவித்ரி அளிம் -
--	---	--



சிறுவர்களை சிறுவர்களாகவே இருக்க விட்டுவிடுங்கள் காரணம் அவர்கள் சிறுவர்கள்...  
பால்ய பருவம் தாண்டி தன்னை தான் தானென அறிவதே இந்த சிறுவர் பருவத்தில் தான்...  
அதிலும் எத்தனை புகழ்தல்கள் இது தான் நீ... இப்படி இரு... இதை படி...  
பெற்றோர் பெற்றோராக அவன் மனதில் பதியவேண்டும் ஆசானும் ஆசானாக அவன் நெஞ்சில் உரைய வேண்டும்...  
இதுதானோ அதுவென்று அவனாக மனந்தன்னில்

## சிறுவர்கள்

விதையிட்டால் அதுவெல்லாம் அதுவாக நிச்சயமாய் மாறிவிடும்...  
அவன் சிறுவன் தானே... முதலில் சிறுவனாக அவன் பாணியில்... அவன் உருவாகட்டும்...  
உண்மையை சொன்னால் அனுபவங்களால் இங்கு ஆவது ஒன்றுமில்லை அனுபவிக்காமல் அனுபவித்த அனுபவத்தால் என்னதான் பயன்...  
சிறுவராக சிறுவர்களின் சிந்தையை அவர்களே சீர்செய்யட்டும்...

அவனை உலாவவிடுங்கள் உலகம் இப்படிதான் என்று அவனே வரைந்து கொள்ளட்டும்...  
வாழ்க்கையை திசை மாற்றுவதும் வாழ்க்கையின் திசை மாறுவதும் சிறுவரென்ற பருவத்தில் தான் சிறுவர்களை சிறுவர்களாக இருக்க விடுங்கள் காரணம் அவர்கள் சிறுவர்கள்...  
சிறுவர்கள் அனைவருக்கும் சிறுவர்கள் தின நல்வாழ்த்துகள் (என் நெஞ்சம் கொண்டு ஈரம்) - எம் ராமதாஸ் கிறும்பொடை -

## மொட்டவிலுந்து வளர்கள்

மொட்டவிலுந்து மலர்கள் மிட்டாய்க் கன்னங்கள் சிட்டான சிறார்கள் தட்டானபோல் சுற்றிடுவர்  
சிறுக்கடிக்கும் பறவைகள் சுவர்க்கத்தின் நறுமலர்கள் சிட்டிகையளவு புன்னகையே சர்வத்தையாட்டும் வல்லமையே  
விலைமதிப்பற்ற செல்வங்கள் வீணாகாமல் காத்திடுவோம் விளையும் நற்பயிர்களை வீரத்துடன் வளர்த்தெடுப்போம்  
சின்னஞ்சிறு கைகளிலே வீற்றிருக்கும் எதிர்காலம் செல்வனே நல்வழியில் வழிநடத்தல் நம் கடமை

கள்ளக்கபடம் இல்லை களங்கம் இல்லாக் கிள்ளை கனவுகள் எல்லாம் நனவாக கவனம் எடுத்தல் கட்டப்பாடு  
நேர்மறை எண்ணம் நிறையவே தந்திடுவோம் நேர்மை உண்மை நயமாய் விதைத்திடுவோம்  
அழகிய பருவம் அன்பின் உருவம் இளமையில் பதிவது இறுதிவரை தொடரும்  
உரிமை மீறல் கூடாது உதாசீனம் காட்டுதல் கூடாது வள்கொடுமை வேண்டாம்

வாட்டும் சிறார் தொழில் ஆகாது உத்தம உறவை மேம்படுத்த அக்கறை கொண்டு முனைந்திடுவோம் ஆகச்சிறந்த கனவுகளை நாளும் அவருள்ளத்தில் ஊன்றிடுவோம்  
அன்பான பெற்றோர் ஆதரவான ஆசான் நல்லதோர் நட்பு நம்பிக்கை அரக நம் சிறுவருக்கு வாய்த்தால் நானிலத்தில் அவரோ நனி சிறந்த பிரஜையாய் நல்மாற்றம் பெறுவார்  
- Dr ஜலீலா முஸம்மில் ஏறாவூர் - கிளங்கை -

## சுற்றுச்சூழல் கவனம்!

பூக்களை மட்டுமல்ல மொட்டுகளையும் தொட்டுப் பார்க்கின்றன காமச் சிட்டுகள் அழிக்க யோசிக்கும் அஹிம்சை நாட்டில் கருநாகம் நுழைவதோ கரையான் புற்றுக்குள் சட்டமும் சாமியும் சம்பிரதாயப் பொருளோ நீத்தமும் தொடருதே நிர்வாணச் செய்தி எட்டு வயது சிறுமிக்கு  
கெட்டவர்கள் என்றாலும் கெட்டியான வாழ்வோ தொட்டவரை வெட்டாமல் தொலையுதே நீதி மதுவில் மூழ்கிய மதிக்கெட்ட நாய்களுக்கு மங்கை என்று தெரியுமா மழலை என்று தெரியுமா? எச்சரிப்பு அறியாத எட்டு வயது சிறுமிக்கு  
எங்கே என்று தெரியுமா எதற்கு என்று தெரியுமா? வெட்ட வந்தவனுக்கே நிறில் கொடுக்கும் மரமாக குழந்தைகளின் மனது குற்றத்தினை அறியாது தரம் கெட்ட காமுகன் தந்துவிட்ட முட்டாய்க்கு தன்னுடல் சிதையுமென  
தவிக்கும் முன் புரியாது கற்றுக் கொடுங்கள் தாய்மார்களே! நீங்கள் பெற்ற குழந்தை பெரியவளாக ஆகும்வரை உற்றுப் பாப்பதும் உரசிப் பாப்பதும் உறவாக இருந்தாலும் உதைத்திடுங்கள் சாகும்வரை ந.கிராமமூர் ஆப்பனார் கிந்தியா

"அடியே ஷாஜஹான் மாதிரி நானும் உனக்கு தாங்குமஹால் கட்டணுமனு ஆசையா இருக்கு!" "எதுக்கு சுத்தி வளைச்சுகிட்டு, மும்பாஜ் மாதிரி என்னையும் சீக்கிரம் சாகச் சொல்லுங்க அப்படித்தானே..?"

"உங்க அம்மா இங்கே நிரந்தரமா தங்குற எண்ணத்துல்தான் வந்திருக்காங்க!" "எப்படி சொல்லுறே?" "இப்போ, நடந்துகிட்டிருக்கிற மெகா சரியல் முடிச்சுக்கப்பறந்தான் ஊருக்குப் போக போறேன்னு நாக்கா சொல்லிட்டாங்க!"

"டைரியை படிச்சிட்டு, என்னை கன்னா பின்னாண்டு திட்டறா என் பொண்டாடி?" "அவங்க கண்ணுல படற மாதிரி, ஏன்பா உன் டைரியை வைச்சே?" "அட நீ வேற, அவ படிச்சது, எங்க வீட்டு வேலைக்காரியோட டைரியை!"

## தமிழன் ரயார்

இது எங்க ஏரியா

### அல் மரம்!

இருந்தால் அது அலி மரமாகும். ஆண் மரத்தைத் தூண்கள், கால்கள் செய்யவும், பெண் மரத்தை உத்திரம் செய்யவும், அலி மரத்தை விட்டம், சட்டம் செய்யவும் பயன்படுத்த வேண்டும்.  
இதுபற்றி ஒரு பழைய தமிழ்ப் பாட்டு இருக்கிறது. அந்தப் பாட்டு: அடிதலை இரண்டு ஒத்தல் ஆண்மரம் ஆகும் என்பார் அடிப்பருத்திடவே பெண்ணாம் அலியது தலைபருக்கும் வடிவுடன் தூணுக்கு ஆணாம் வளைகள் உத்திரங்கள் போர்தி வடிவுடன் விட்டம் சட்டம் மற்றவைக்கு ஏதுமாமே.

## அப்பாவி சுந்தர்!

அனுப்பப்பட்டிருந்தன. அதில் ஒன்றை விரித்துப் படித்தான். ஓரக்கண்ணால் பார்த்த சுந்தரிக்கு கோபம் பொத்துக்கொண்டு, "என் மேல் சந்தேகப்படுறீங்களா...?" கோபமாக கேட்டான் "அய்யோ அப்பிடையெல்லாம் இல்ல. சில பேருக்கு மெசேஜ் வந்திருக்கும். அதை உடனுக்குடன் கிளியர் பண்ணமாட்டாங்க. ஆனா, நீ அப்பிடையில்ல. அப்பப்ப டெலிட் பண்ணி தேவையானத மட்டும் வெச்சிருக்க. நாளைக்கு நீ என் மனைவியா வந்தா வீட்டையும் இது மாதிரி சுத்தமா வெச்சிருப்பேன்னு தெரியுது. நீ அனுப்பின மெசேஜ் படிச்சேன். 'How are you' ங்கிற வாந்தியை சுருக்கி 'hwru' ன்னு சிக்கனமா வாந்தியை யூஸ் பண்ணி மெசேஜ் அனுப்பியிருக்கே. நீ ரொம்ப சிக்கனக்காரிங்கிறது தெரியுது. ஒரு குடும்பப் பொண்ணுக்கு இது ரொம்ப முக்கியம் உன்ன எனக்கு ரொம்ப பிடிச்சிருக்கு..!" ரகுவரன் ஏதேதோ சொல்லி சமாளித்துக்கொண்டிருந்தான். அதைக்கேட்டு அசடு வழிந்தான் அப்பாவி சுந்தர். எம்.மனோஜ்குமார்

## மனைவிக்கு பெருமை தந்தவர்

பெண்ணரிமை, சாப்பிட்ட எச்சில் இவையில்தான் மனைவியும் சாப்பிட வேண்டும் என்ற பழக்கத்தை அவர் அடியோடு வெறுத்தார். எனவே, தன் மனைவி தான் சாப்பிட்ட இவையில் சாப்பிட்ட கூடாது என்பதை கண்டிப்பாக அவருக்கு கட்டளை இட்டிருந்தார். அது மட்டுமல்ல, தனது மனைவி வள்ளியம்மாளின் வாழ்க்கைச் சரித்திரத்தை மரபுக் கவிதையிலேயே எழுதி வெளியிட்டார். மனைவிக்கு வாழ்வுச் சரித்திரத்தை கவிதையிலேயே எழுதி வெளியிட்ட முதல் கணவர் இவர்தான்.

பெண்ணாக்கினார். மண்ணை சர்க்கரையாக்கினார். இந்நிகழ்ச்சியைப் பார்த்த மன்னர் மகிழ்ந்தார். மன்னர் மகிழ்ந்து பாராட்டியதும் மெஜிக்காரருக்கு கர்வம் ஏற்பட்டது. உடனே அவர் மன்னரிடத்தில் "என்னை வெல்ல உங்கள் நாட்டில் யாரேனும் உண்டா?" என்று சவால் விட்டார். இது மன்னருக்கு பெருந்த வேதனை அளித்தது. அறிஞர் பெருமக்கள் பலரையும் அழைத்து "இல்லி மெஜிக்காரரை உங்களில் யாரேனும் வெல்ல முடியுமா? அப்படி வெல்பவர்களுக்கு நிறைய பொன் பரிசு காத்திருக்கிறது" என்றார் மன்னர். அரண்மனையில் யாருக்குமே மெஜிக்காரரின் சவாலை ஏற்க துணிச்சல் வரவில்லை. இதைப் பார்த்த தெனாலிராமன், "என்னால் அந்த மெஜிக்காரரை வெல்ல முடியும்!" என்றார். அதைக் கேட்ட மன்னர் மகிழ்ந்தார். மறுநாள் போட்டியைப் பார்க்க அரண்மனையில் கூட்டம் கூடிவிட்டது. போட்டி ஆரம்பமாகியது.

## தெனாலிராமன் செய்து மெஜிக்!

மெஜிக் வித்தைக் காரரைப் பார்த்த தெனாலி ராமன், "நான் கண்ணை மூடிக்கொண்டு ஒரு காரியத்தைச் செய்வேன். அதே காரியத்தைக் கண்ணைத் திறந்துகொண்டு உங்களால் செய்ய இயலுமா?" என்று கேட்டார். அதற்கு எனமாய் மெஜிக்காரர், சிரித்தபடி "உன் சவால் எல்லாம் எனக்கு தூக்! உன் சவாலை தவிடிவொடியாக்கிவிடுவேன். கண்ணை மூடிக்கொண்டு செய்யும் காரியத்தைக் கண்ணைத் திறந்துகொண்டே ஒரு நொடியில் என்னால் செய்ய முடியும்" என்றார் மெஜிக் வித்தைக்காரர். "சரி, உன் போட்டியை ஆரம்பி!" என்றார் மெஜிக் வித்தைக்காரர். உடனே, தான் தயாராக எடுத்துக்கொண்ட மிளகாய்ப்பொடியை எடுத்துக் கண்ணை மூடிக்கொண்டு கண்மேல் தெனாலிராமன் வைத்தார். "இது வித்தையைத்தான் நான் உங்களைக் கண்ணை திறந்துகொண்டு செய்யச் சொல்கிறேன். செய்யுங்கள் பாக்கலாம்" என்றார். தன்னால் இயலாது என்றுணர்ந்த மெஜிக் வித்தைக்காரர் தன் தோல்வியை ஒப்புக்கொண்டார். மன்னர், தெனாலிராமனின் தந்திரத்தைப் பாராட்டி நிறைய பொன் பரிசளித்தார்.







# விவாக வவாஸா

## திருமணத்தின்போது மோதிரம் அணிவது ஏன்?

**தாலி:** தாயாகி தாலாட்டுப்பாட, கணவன் தரும் பரிசு சின்னம்.

**தோடு:** எதையும் வெளியில் சொல்லாமல், காதோடு போட்டு வைத்துக்கொள்.

**மூக்குத்தி:** முதலில் சமையலை, அதன் வாசனையை அறியும் உத்தி, மூக்குக்கு உண்டு என்பதால்.

**வளையல்:** கணவன் உன்னை வளைய வளைய வர வேண்டும் என்பதற்காக.

**ஓட்டியாணம்:** கணவன், மனைவி இருவரும் ஈருடல் ஒருபிராய் ஓட்டியானோம் என்பதற்காக.

**மோதிரம்:** எதிலும் உன் கைத்திறனை காண்பிக்க.

இந்த ஆறு நகைகளையும் அணிந்தால்தான், ஒரு பெண்ணின், பெண் தெய்வங்களின் அலங்காரம் முழுமை அடைந்ததாக பொருள். இந்தப் பலன்களை பெண்களாகிய நாம் நமக்கேற்றாற்போல் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியதுதான்.

**எந்த விரலில் அணியலாம்**  
மோதிரம் அணிந்திருக்கும் பெண்களின் கை தான் வீட்டில், குடும்பத்தில் ஓங்கியிருக்க



வேண்டும்; செல்வாக்குடன் விளங்க வேண்டும். மோதிரம் எந்த கையில், எந்த விரலில் அணிந்தால் நல்லது என்பதற்கு நம் முன்னோர், சில, பல காரணங்களையும், ஆய்வாளர்கள் பல, சில காரணங்களையும் கண்டுபிடித்து கடைப்பிடிக்க சொல்லியுள்ளனர்.

நம்முடைய நான்காவது விரலில்தான், மோதிரம் அணிய வேண்டும். அதற்கு பெயரே, மோதிர விரல்தான். நம் ஐந்து விரல்களுமே, நம் ஐந்து சொந்தப்பந்தங்களைக் குறிக்கின்றன.

**கண்டு விரல்:** நம் பிள்ளைகளை **மோதிர விரல்:** வாழ்க்கைத்துணையை **நடு விரல்:** நம்மை.

**ஆள்காட்டி விரல்:** நம் சகோதரர்களை **பெரு விரல்:** பெற்றோரை **கண்டு விரல்:** மோதிரம் அணிவது வழக்கத்தில் இல்லை. அணிந்தாலும் இதயசக்தி ஓட்டம் தடைப்படும்.

மோதிர விரலில் ஒவ்வொருவரும், கண்டிப்பாக ஒரு வளையமாவது அணிந்திருக்க வேண்டும். இதய நோய், வயிற்றுக் கோளாறுகளை தடைசெய்யும். இன விருத்தி உறுப்புகளுக்கு சக்தி அளிக்கும்.

நடு விரலில் பெரும்பாலானவர்கள் மோதிரம் அணிவதில்லை. இல்லாமியத்தில் நடுவிரலில் மோதிரம் அணிவதை தடை செய்துள்ளதாக ஹதீஸ் தெரிவித்துள்ளது.

# திருமண வாழ்த்துகள்

**Photography**  
A.Manoj

**PRASHATH & DURKKA**

**Studio**  
M3

## தார தோஷம் என்றால் என்ன? அதற்கான பரிகாரம் என்ன?



**தார தோஷம் என்றால் என்ன?**

தாரம் என்றால் வாழ்க்கைத்துணையை குறிக்கும். அதாவது மனைவியையோ அல்லது கணவனையோ குறிப்பதாகும். ஜாதகத்தில் குடும்ப ஸ்தானம் எனும் 2ஆவது ஸ்தானத்திலோ அல்லது 7ஆவது ஸ்தானமான கணவன் அல்லது மனைவி ஸ்தானத்திலோ, இலாப ஸ்தானத்தையும் மற்றும் களத்திரகாரகனோடு எத்தனை கிரகங்கள் உள்ளதோ அத்தனை நபர்கள் அதில் சம்பந்தப்படுவார்கள் என்று ஜோதிட சாஸ்திரம் கூறுகிறது. இதைத்தான் தார தோஷம் என கூறுகிறார்கள் ஜோதிடர்கள்.

**தார தோஷத்தை எவ்வாறு அறிவது?**

ஒருவருடைய ஜாதகத்தில் 8 மற்றும் 9ஆம் இடம் வாழ்க்கைத்துணைக்கான ஸ்தானமாகும். அந்த இடங்களில் பாவ கிரகங்கள் இருந்தாலோ, சக்சிரனை பாவ கிரகங்கள் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாலோ அந்த ஜாதகம் தார தோஷம் கொண்ட ஜாதகமாகும். இந்த தார தோஷமானது நாம் முற்பிறவியில் செய்த கர்ம வினைகளைக்கொண்டே இந்த

ஜென்மத்தில் ஏற்படுகிறது.

**தார தோஷம் என்ன செய்யும்?**

தார தோஷம் உள்ள ஜாதகக்காரர்களுக்கு திருமணம் நடைபெறுவதில் தடைகள் மற்றும் தாமதங்கள் ஏற்படும். திருமணமானவர்களுக்கு தங்களின் துணையிடம் காரணமே இல்லாமல் கருத்து வேறுபாடு ஏற்படும். மேலும் திருமணமான சில நாட்களிலேயே விவாகரத்து ஏற்படும் என்பன போன்ற பிரச்சினைகள் உண்டாகும்.

**தார தோஷத் துக்கான பரிகாரம்**

**வாழை மரத்துக்கு தாலி கட்டுதல் :**  
வாழை மரம் தெய்வீகக் குணமும், பெண்களின் குணமும்

ஒருங்கே அமைந்துள்ளது. அதனால்தான் வாழைக்கு தாலி கட்டினால் தார தோஷம் நீங்கிவிடும் என்று ஜோதிட சாஸ்திரங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. வாழை மரத்தை ஒரு பெண்ணாக நினைத்து தாலி கட்டினால் ஒரு பெண்ணைத் திருமணம் செய்யும்போது அதில் மண முறிவு போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். ஒருசிலருக்கு ஜாதகத்தில் இரண்டு திருமணங்கள் நடைபெறும் அமைப்புகள் காணப்படும்.

இரு தார தோஷம் உள்ளவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஒவ்வொரு அமாவாசை தினத்தன்றும் அஞ்சனை மைந்தன் ஆஞ்சநேயனை வணங்கி வந்தால் தார தோஷத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறையும்.

## திருமணம் கைகூட வாழைமர பரிகாரம் எப்படிச் செய்வது?

அறுபட்ட வாழைமரத்துக்கு தூபம் காட்டி அவற்றை ஓடும் நீரிலோ, ஆற்றிலோ அல்லது குளத்திலோ வீசி விட வேண்டும்.

அந்த நபர் தான் அணிந்திருந்த ஆடைகளை அதே இடத்தில் வீசிவிட்டு வேறு ஆடை அணிந்துகொண்டு நேராக அருகிலுள்ள விநாயகர் ஆலயம் சென்று நெய் தீபமிட்டு தன் பெயரில் களத்திர பிரார்த்தி வேண்டி அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும். நவகிரகங்களுக்கு நெய் தீபமிட வேண்டும். பின்னர் ஆலய அருகாமையிலுள்ள ஏழை எளியவர்களுக்கு தங்களால் இயன்ற ஏதேனும் அன்னதானம் வழங்கினால் போதும். அதிவிசுவாசிகள் களத்தின் தோஷம் குறைந்து திருமணம் சீக்கிரம் கைகூடும். பல்வேறுபட்ட சாபங்களை போக்கவல்லது இந்த வாழைமரம். ஆகவேதான் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும் எல்லா இடங்களிலும் வாழைமரமே கட்டப்படுகிறது. இது நிதர்சனமான உண்மை. இதுவே களத்திர பரிகாரம். களத்திர தோஷத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த எளிய பரிகாரத்தை நீங்களே செய்யலாம் அல்லது ஜோதிடர் மூலமாக செய்யலாம்.

வெள்ளிக்கிழமையன்று வாழை மரமொன்றை கொண்டு வந்து அதை நீரால் சுத்தம் செய்து மஞ்சள், குங்குமம், பூ இட்டு நைவேத்தியம், தாம்பூலம் வைத்து குடம், தூபம் காட்டி களத்தின் தோஷம் நீங்க விநாயகர், குலதெய்வம், இஷ்ட தெய்வம் மற்றும் நவக்கிரகங்களை மனதில் தியானித்து யார் களத்தின் தோஷத்தால் பாதிக்கப்பட்டாரோ அவர் அந்த வாழைமரத்தை தன் மனைவி என பாவித்து மஞ்சளாலான மாங்கல்யம் ( தாலி) கட்ட வேண்டும். இதைச் செய்யும்போது சம்பந்தப்பட்டவரின் தாய் மற்றும் உடன் பிறந்தவர்கள் அட்சதை தூவி வாழ்த்த வேண்டும். பிறகு 2 1/2 நிமிடங்கள் கழித்து அந்த வாழை மரத்தை தாலி கட்டிய அந்த நபர் கத்தியால் ஒரே வெட்டாக வெட்டவேண்டும். பிறகு 2 1/2 நிமிடங்கள் கழித்து மீண்டும் அந்த

# உலகக்கிரிக்கத்தில் சாதிக்கத் துடிக்கும் இலங்கை

**ரமணி**  
கிரிக்கெட் உலகின் சம்பியனைத் தீர்மானிக்கும் உலகக்கிரிக்கத் தொடர் ஒக்டோபர் 5ஆம் திகதி முதல் நவம்பர் 19ஆம் திகதி வரை இந்தியாவில் நடைபெறவுள்ளது. சொந்த மண்ணில் கிரிக்கெட்டை வெல்லும் என்று எதிர்பார்க்கப்படும் இந்தியாவுக்கு நடப்பு சம்பியன் இங்கிலாந்து. இரண்டாவது கிரிக்கெட்டிற்கு குறிவைக்கும் அவுஸ்திரேலியா, சிறந்த முறையில் விளையாடியும் கடைசியில் கோட்டை விடும் நியூசிலாந்து, தென் ஆபிரிக்கா ஆகியன சவாலாக உள்ளன.

இத்தனை சவால்களுக்கு மத்தியில் இலங்கை சம்பியனாகும் என்ற எதிர்பார்ப்பு அந்நாட்டு ரசிகர்களிடம் காணப்படுகிறது. 1996இல் அர்ஜுன ரணதுங்க தலைமையில் அரவிந்த டி சில்வா, ஜெயசூரிய போன்ற ஒவ்வொரு வீரர்களின் அற்புதமான ஆட்டத்தால் இந்தியாவை வீழ்த்தி பாகிஸ்தான் மண்ணில் அவுஸ்திரேலியாவை தோற்கடித்து முதல் முறையாக உலகக்கிரிக்கத்தை வென்ற இலங்கை 2007, 2011 ஆகிய தொடர்களில் இறுதிப் போட்டி வரை சென்று தோல்வியைச் சந்தித்தது. சங்ககார, ஜயவர்தன மலிங்க, முரளிதரன் போன்ற அச்சுறுத்தும் வீரர்களுடன் எதிரணிகளை அச்சுறுத்தி இறுதிப் போட்டிகளில் இலங்கை விளையாடியது. அவர்கள் ஒய்வுபெற்றும் இலங்கையின் கிரிக்கெட் கீழ்நோக்கிச் சென்றது. கெப்டன்களும், வீரர்களும் அடிக்கடி மாற்றப்பட்டதால் 2015, 2019 தொடர்களில் நொக்கவுட் சுற்றுக்குச் செல்லாமல்

வெளியேறியது. 2023 உலகக்கிரிக்கம் போட்டிக்கு நேரடியாகத் தகுதி பெறவில்லை. சிம்பாப்வேயில் நடைபெற்ற தகுதிச்சுற்றுத் தொடரில் வென்று உலகக்கிரிக்கம் போட்டிக்குள் நுழைந்தது.

ஆனால், கடந்த வருடம் இளம் வீரர்களின் சிறப்பான ஆட்டத்தால் ஆசியக் கிரிக்கத்தை வென்றது. இம்முறை சொந்த மண்ணில் நடைபெற்ற ஆசியக் கிரிக்கம் போட்டியில் இந்தியாவிடம் தோல்வியடைந்தது. 1996ஐ விட தற்போதைய இலங்கை அணி மிகவும் வலுவானதாகவும் திறமை வாய்ந்ததாகவும் இருப்பதாக அர்ஜுன ரணதுங்க பாராட்டியிருந்தார்.

சகலதுறை வீரரான சானகவின் தலைமையில்

பாகிஸ்தானுக்கு எதிராக கடைசிப் பந்தில் வெற்றியைப் பெற்றுக்கொடுத்தனர். துஷான் ஹேமந்த டி சில்வா ஆகியோர் பந்து வீசும் திறமையைக் கொண்டுள்ளனர். மஹீஸ் தீக்சனா சுழல் பந்து வீச்சை துறையை வலுப்படுத்துகிறார். ஆசியக் கிரிக்கம் போட்டியில் இந்திய ஜாம்பவான்களை சீட்டுக்கட்டுப்போல் சரித்த துனித் வெல்லாலகே அச்சுறுத்தலாக இருப்பார். சுழலுக்கு சாதகமான மைதானங்களில் மெஜிக் நிகழ்த்தும் திறமையை வெல்லாலகே கொண்டுள்ளார்.

இலங்கை அணியின் முதன்மை ஸ்பின்னரான ஹசரங்க கயத்தால் இத்தொடரிலிருந்து வெளியேறியுள்ளார். இது இலங்கை அணிக்கு மிகப்பெரிய இழப்பாகும். குட்டி மலிங்க என்றழைக்கப்படும் பத்திரன், மதுசங்க, லகிரு குமார், கௌசன் ரஜித் ஆகியோரால் இலங்கையின் வேகப்பந்து வீச்சு துறை நன்றாகவே இருக்கிறது. இருப்பினும் முரட்டுத் தனமாக அடிக்கக்கூடிய எதிரணி பேட்ஸ்மென்சுக்கு அவர்களால் தொடர் முழுவதும் சவால் கொடுக்க முடியாமல் என்பது சந்தேகமாகும். துடிப்பாக சீர்த்தியாகக் கூடிய இளம் வீரர்களைக் கொண்டுள்ள இலங்கை அணி முழுமூச்சுடன் முழு திறமையை வெளியிட்டுத்தி வீக் சுற்றை கடந்து நொக்கவுட் சுற்றை தொடர்வதால் 2023 கிரிக்கத்தை தொடர்வதற்கும் கணிசமான வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன.



# உலகக்கிரிக்கத் தொடரில் விளையாடும் 10 அணி வீரர்கள் பட்டியல்

இந்தியாவில் அடுத்த மாதம் 5 ஆம் திகதி உலகக்கிரிக்கம் கிரிக்கெட் போட்டி ஆரம்பமாகவுள்ளது. 10 அணிகள் வீரர்களின் பட்டியல் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

**ஆப்கானிஸ்தான் அணி:** ஹஷ்மத்துல்லா ஷாஹிதி (கெப்டன்), ரஹ்மானுல்லா குர்பால், இப்ராஹிம் சதரான், ரியாஸ் ஹசன், ரஹ்மத் ஷா, நஜீபுல்லா ஜகர், முகமது நபி, இக்ரம் அலிகிள், ரஷீத் கான், குல்பாடிஸ் ரைப், கரீம் ஜனாத், அப்துல் ரஹ்மான், ஷாஹீத் அஷ்ர஫், முஜீப் உர் ரஹ்மான், நூர் அஹ்மத், சலிமான் சஃபி, பசல்ஹாக் பாரூகி.

**அவஸ்திரேலிய அணி:** பாட் கம்பிள்ஸ் (கெப்டன்), சீன் அபோட், ஆஷ்டன் அகர், அலெக்ஸ் கேரி, நாதன் எல்லிஸ், கெமரூன் கிரீன், ஆரோன் ஹாப்ட், ஜோஷ் ஹேசில்வுட், டிராவிஸ் ஹெட், ஜோஷ் இங்கிலிஸ், மிட்செல் மார்ஷ், கிளென் மெக்ஸ்வெல், தன்வீர் சங்கர், ஸ்ரீஸ் ஸ்மித், ஸ்ரீஸ் ஸ்மித் ஸ்டூக், மார்சல் ஸ்டோனிஸ், டேவிட் வோர்னர், ஆட்ம் ஜாம்ப்ரா.

**பங்காளதேஷ் அணி:** ஷாகிப் அல்-ஹசன் (கெப்டன்), நஜ்முல் ஹொசைன் சான்டோ, தெனுவித் ஹரிடோப், முகமது நைம், அபிஃப் ஹொசைன், மஹேதி ஹசன், மெஹிதி ஹசன் பிராஸ், முஷ்டிசுர் ரஹீம், அனாமுல் ஹக், லிட்டன் தாஸ், தஸ்கின் அகமது, முஸ்தாபிசுர் ரஹ்மான், ஷோஃபல் ரஹ்மான்.

**இங்கிலாந்து அணி:** ஜோஸ் பட்லர் (கெப்டன்), மெயின் அலி, கஸ் அட்கின்சன், ஜானி பேர்ஸ்டோவ், சாம் கர்ரன், லியாம் லிவ்ஸ்ல்டோன், டேவிட் மாலன், அடல் ரஷித், ஜோ ரூட், ஹாரி புரூக், பென் ஸ்டோக்ஸ், ரீஸ் டாப்லி, டேவிட் வில்லி, மார்க் லூட், கிறிஸ் வோக்ஸ்.

**இந்திய அணி:** ரோஹித் சர்மா (கப்டன்), ஹரித் பண்ணடியா, ஷுபம்ன் கிள், விராட் கோலி, ஷ்ரேயாஸ் ஐயர், கேள் ராகுல், ரவீந்திர ஜடேஜா, ஷ்ரீகாந்த் அகர், ஜஸ்பிரித் புர்தா, முகமது சிராஜ், குல்தீப் யாதவ், முகமது ஷமீ, ரவிச்சந்திரன் அஷ்வின் இஷான் கிஷன், சூர்யகுமார் யாதவ்.

**இலங்கை அணி:** தசன் ஷனகக் (கெப்டன்), குசல் மெண்டிஸ், குசல் பெரேரா, பதும நிஸ்ஸங்க, திமுத் கருணாரத்ன, சதீர் சமரவிக்ரம, சரித் அசலங்க, தனஞ்சய டி சில்வா, துஷான் ஹேமந்த, மஹீஷ் தீக்ஷன், துனித் வெல்லாலகே, கசன் பத்திரகே, மஜீஷா பத்திரித், வஹிரு குமார், டி.ஷ்வான் மதுஷங்க.

**நெதர்லாந்து அணி:** ஸ்காட் எட்வர்ட்ஸ் (கெப்டன்), மேக்ஸ் ஓடவுட், பாஸ் டி.லீட், விக்ரம் சிங், தேஜா நிட்மனுரு, போல் வான் மீகெரென், கொலின் அக்கர்மேன், ரோலோஃப் வான் டெர் மெர்வே, லோகன் வான் பீக், ஆர்யன் தத், ரியான் க்ளீன், வெஸ்லி பாரசேசி, சாகிப் பாரசேசி சுப்பிகார், ஷாரிஸ் அஹ்மத், சைப்ரண்ட் ஏங்கல்பிரெக்ட்.

**நியூசிலாந்து அணி:** கேன் வில்லியம்சன் (கெப்டன்), டிரெண்ட் போல்ட், மார்க் சாப்மேன், டெவோன் கான்வே, வாக்கிப் ரகுசன், மேட் ஹென்றி, டாம் லாத், டேரில் மிட்செல், ஜிம்பி நீஷம், கிளென் பிலிப்ஸ், ரச்சின் ரவீந்திரா, மிச்சு சான்டர்ன், இஷ் சோதி, டிம் சவுத்மி.

**பாகிஸ்தான் அணி:** பாபர் அசாம் (கெப்டன்), ஷதாப் கான், ஃபகர் ஜமான், இமாம் உல் ஹக், அப்துல்லா ஷஃபீக், முகமது ரில்வான், சவுத் ஷஃபீக், இப்திகார் அகமது, சல்மான் அலி ஆகா, முகமது நவால், உசாமா மிர், ஹரிஸ் ரஷுப், ஹசன் அலி, ஷஹீன் அப்ரிடி, முகமது வாசிம்.

**தென்வாபிரிக்கா அணி:** டெம்பா பவுமா (கெப்டன்), ஜெரால்ட் கோட்லி, சூயிட்னர் டி காட், ரீசா ஹென்ட்ரிக்ஸ், மார்கோ ஜோன்சன், ஹென்ரிச் கிளாசென், கேசல் மகாராஜ், ஜடன் மார்சுஸ், டேவிட் மில்வர், லுங்கி என்சிகி, ஆண்டிவே பெஹ்லுக்வாயோ, ககிசோ ரபாதாசி, தப்ராசி ஸ்ஹாம்வான், டப்ராசி, டப்ராசி, டுசென், லிசாட் வில்லியம்ஸ்.

# பலமான ஜாம்பவான்களுக்கு அதிர்ச்சி கொடுத்த சிறிய நாடுகள்

ஒருநாள் உலகக்கிரிக்கம் கிரிக்கெட் திருவிழா ஒக்டோபர் 5ஆம் திகதி அஹமதாபாத்தில் தொடங்கி இந்தியாவின் 10 நகரங்களில் கோலா கலமாக நடைபெறவுள்ளது. இதில் பல்வேறு சாதனைகள் படைக்கப்பட்டுவருவதோடு, ஏற்கனவே உள்ள பல சாதனைகளும் முறியடிக்கப்படவுள்ளன. அதேநேரம், எதிர்பாராதவிதமாக வலுவான அணிகள் கூட சில சிறிய அணிகளிடம் தோல்வியை சந்திக்கலாம். உலகக்கிரிக்கத் தொடரில் சந்திக்கும் அணிகளின் கத்துக்குட்டிகளிடம் வலுவான அணிகள் தோல்வியுற்ற முதல் 5 சம்பவங்களை இந்தத் தொகுப்பில் அறியலாம்.

## இங்கிலாந்தை வீழ்த்திய சிம்பாப்பே

1992ஆம் ஆண்டு உலகக்கிரிக்கம் தொடரில் மார்ச் 18ஆம் திகதி அல்பரியில் நடந்த போட்டியில் இங்கிலாந்து - சிம்பாப்பே அணிகள் மோதின. இதில் முதலில் கள் மிறங்கிய சிம்பாப்பே அணி 46.1 ஓவர்களில் 134 ஓட்டங்கள் எடுத்தது.

**பெற்கிந்திய தீவுகளை அஹ்மிட்ட கெய்யா**  
1996ஆம் ஆண்டு உலகக்கிரிக்கம் தொடரில் பெப்ரவரி 29ஆம் திகதி கெய்யா - மேற்கிந்திய தீவு அணிகள் மோதின. இதில், முதலில் துடுப்பெடுத்தாடிய கெய்யா அணி, 49.3 ஓவர்களில் 166 ஓட்டங்கள் எடுத்து ஆட்டமிழந்தது. எளிதான இலக்கை நோக்கி களமிறங்கிய மேற்கிந்திய தீவுகள் அணிக்கு கெய்யா பந்துவீச்சாளர்கள் சிம்ம சொப்பனமாக விளங்கினர். இதனால், மேற்கிந்திய தீவுகள் அணி 35.2 ஓவர்களில் 93 ஓட்டங்கள் மட்டும் எடுத்து ஆட்டமிழந்தது. ஒருநாள் கிரிக்கெட் வரலாற்றில் கெய்யா அணிக்கு கிடைத்த முதல் வெற்றி இதுதான்.

தொடரில் பெப்ரவரி 24ஆம் திகதி நடைபெற்ற போட்டியில், இலங்கை - கெய்யா அணிகள் மோதின. இந்தப் போட்டிக்கு முன்பாக விளையாடிய 3 வீக் போட்டிகளிலும் இலங்கை அணி அபார வெற்றிபெற்றது. இதனால், கத்துக்குட்டியான கெய்யா உடனான இந்தப் போட்டிக்கு ரசிகர்கள் மத்தியில் பெரிய எதிர்பார்ப்பில்லை. முதலில் துடுப்பெடுத்தாடிய கெய்யா அணி 50 ஓவர்களில் முடிவில் 9 வீக்கெட்டுகளை இழந்து, 210 ஓட்டங்கள் எடுத்தது. இந்த இலக்கை இலங்கை அணி எளிதில் எட்டிவிட்டுமே எதிர்பார்க்கப்பட்டது. ஆனால், வெறும் 45 ஓவர்களில் 157 ஓட்டங்களை சேர்த்துவிட்டு இலங்கை அணி அனைத்து வீக்கெட்டுகளையும் இழந்து தோல்வியுற்றது. கெய்யா சார்பில் சிறப்பாக பந்துவீசிய காலின் ஓடியா 10 ஓவர்களில் 24 ஓட்டங்களை விட்டுக்கொடுத்து 5 வீக்கெட்டுகளை சாய்த்தார்.

## பாகிஸ்தானை வீழ்த்திய பங்காளதேஷ்

1999ஆம் ஆண்டு உலகக்கிரிக்கம் தொடரில் மே மாதம் 31ஆம் திகதி பாகிஸ்தான், பங்களாதேஷ் அணிகள் மோதின. இந்தப் போட்டிக்கு முன்பாக பங்களாதேஷ் அணி, ஸ்கொட்லாந்துக்கு எதிரான ஒரு போட்டியில் மட்டுமே வெற்றிபெற்று இருந்தது. அதேநேரம், பாகிஸ்தான் அணி தான் விளையாடிய அனைத்து வீக் போட்டிகளிலும் வெற்றிபெற்று இருந்தது. இதனால், பங்களாதேஷ் அணியையும் பாகிஸ்தான் எளிதில் வீழ்த்தும் என எதிர்பார்க்கப்பட்டது. அதன்படி, முதலில் துடுப்பெடுத்த தாடிய பங்களாதேஷ் அணி 50 ஓவர்களில் 9 வீக்கெட்டுகள் இழப்புக்கு 223 ஓட்டங்களை சேர்த்தது. ஆனால், இலக்கை நோக்கி களமிறங்கிய பாகிஸ்தான் அணி, அடுத்தடுத்து வீக்கெட்டுகளைச் சீழ்ந்து சீட்டுக்கட்டுப்போல் சரிந்தது. இதனால், 161 ஓட்டங்கள் எடுத்தது. பாகிஸ்தான், பங்களாதேஷ் அணி 62 ஓட்டங்கள் வித்தியாசத்தில் வெற்றி பெற்றது.

## பாகிஸ்தானை அடித்து அயர்லாந்து வெற்றி

2007ஆம் ஆண்டு உலகக்கிரிக்கம் தொடரில் மார்ச் 17ஆம் திகதி நடைபெற்ற வீக் போட்டியில், கட்டாயம் வெற்றி தேவை என்ற சூழலில் பாகிஸ்தான் - அயர்லாந்து அணிகள் மோதின. நாணயச் சுழற்சியில் வெற்றி பெற்ற அயர்லாந்து அணி முதலில் பந்து வீச்சை தெரிவுசெய்தது. பாகிஸ்தான் அணி, அயர்லாந்தின் பந்துவீச்சை சமாளிக்க முடியாமல் அடுத்தடுத்து வீக்கெட்டுகளைப் பறிகொடுத்தது. இதனால், 45.4 ஓவர்களில் வெறும் 132 ஓட்டங்களுக்கு அந்த அணி ஆட்டமிழந்தது. இலக்கை நோக்கி விளையாடிய அயர்லாந்து அணி நிதானமாக விளையாடி, 41.4 ஓவர்களில் இலக்கை எட்டியது. டெல்ட் போட்டி விளையாடும் ஒரு நாட்டுக்கு எதிரான, ஒருநாள் போட்டியில் அயர்லாந்து அணி வென்றது அதுவே முதல் முறையாகும்.

## இலங்கையை வீழ்த்தி கெய்யா வெற்றி

2003ஆம் ஆண்டு உலகக்கிரிக்கம் கிரிக்கெட் போட்டிகளில் விளையாடியுள்ளது. 6 முறை அரையிறுதிக்குத் தகுதி பெற்றுள்ளது. இரண்டு முறை இறுதிப் போட்டியில் விளையாடியது. ஆனாலும், சம்பியனாகவில்லை. கடந்த 2015ஆம் ஆண்டு அவுஸ்திரேலியாவாலும், 2019ஆம் ஆண்டு இங்கிலாந்தாலும் தோற்கடிக்கப்பட்டு சம்பியனாகும் பொன்னான வாய்ப்பை இழந்தது. இருப்பினும் இதுவரை உலகக்கிரிக்கம் சம்பியன் பட்டத்தை மட்டும் நியூசிலாந்து அணியால் வெல்ல முடியவில்லை. கடந்த 2019 அரையிறுதிப் போட்டியில் இந்திய அணியை நியூசிலாந்து அணி வீழ்த்தியது.

# 6 அரையிறுதி, 2 இறுதிப் போட்டிகள் சம்பியனாகாத நியூசிலாந்து

1975ஆம் ஆண்டு முதல் 2019ஆம் ஆண்டு வரை நியூசிலாந்து அணி இரண்டு முறை மட்டுமே குருப் ஸ்டேட்டில் இருந்து (அதாவது வீக் போட்டியில்) வெளியேறியுள்ளது. 1983இல் இந்திய அணி முதல் முறையாக சம்பியனானபோது, குழு நிலையிலிருந்து வெளியேற வேண்டியிருந்தது. இதற்குப் பிறகு, 1987, கிவி அணி மீண்டும் குழு நிலையிலிருந்து வெளியேறியது. 1975 முதல் 2019 வரை உலகக்கிரிக்கத்தில் நியூசிலாந்தின் பயணம் 1975- அரையிறுதிப் போட்டியாளர் 1979- அரையிறுதிப் போட்டியாளர் 1983- குழு நிலை 1987- குழு நிலை 1992- அரையிறுதிப் போட்டியாளர் 1996- காலிறுதிப் போட்டியாளர் 1999- அரையிறுதிப் போட்டியாளர் 2003- சூப்பர் 6 2007- அரையிறுதிப் போட்டியாளர் 2011- அரையிறுதிப் போட்டியாளர் 2015- ரன்னர் அப் 2019- ரன்னர் அப்.



## தற்போது விற்பனையில்...

### புலமைப்பரிசில் வழிகாட்டி

**நுண்ணறிவு நுட்பங்களும் விளக்கங்களும்**

**வினாத்தாள் I, II வழிகாட்டி செயலட்டைகள்**

**மாதிரி வினாத்தாள்**

**விலை ரூ.60 மட்டுமே**

**தொடர்புகளுக்கு: 0741684643**

# வெணைஸ்த்

HEALTH

மலர் :1 இதழ் : 9 - 01.10.2023

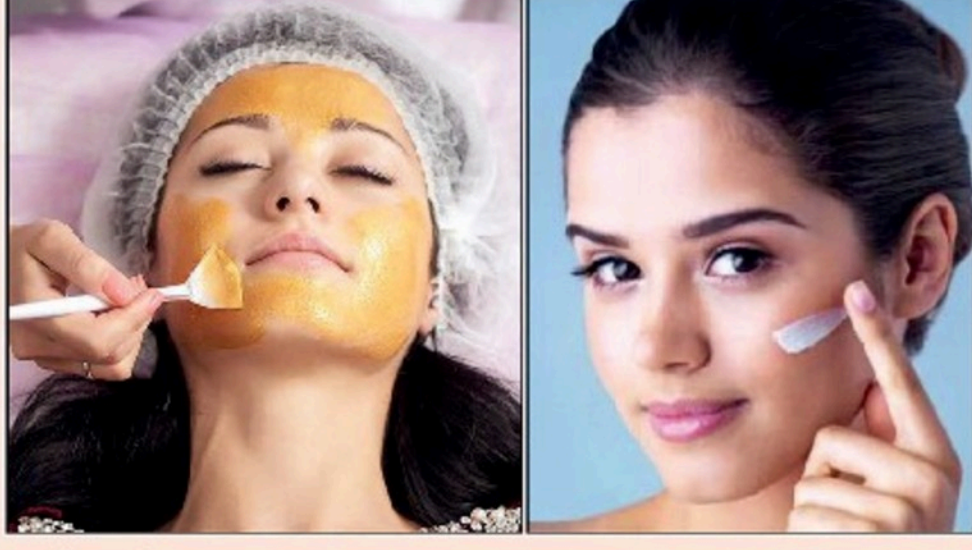


பெண்களை  
அவதிக்குள்ளாக்கும்  
எலும்பு  
தேய்மானம்

குமட்டலை தடுக்க  
இயற்கை மருத்துவம்  
—  
டிராகன் பழத்தின்  
நன்மைகள்...

விடாமல்  
விரட்டும்  
விக்கலுக்கு  
என்ன தீர்வு?

## முகம் பளிச்சிட இயற்கை வைத்தியம்



**தேன்:** முகத்தை ஈரப்பதத்துடன் வைக்க தேன் உதவும். மேலும், முகப்பருக்கள் வராது தடுக்கும். சருமத் துளைகளைத் திறந்து மிகுதியாக உள்ள எண்ணெயை நீக்கிவிடும். தேனை முகத்தில் தடவி 15 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவி விடவும்.

**கற்றாழை:** சருமத்தைக் குளிர்நட்டும். சருமத் துளைகளைக் குறைப்பதால் எண்ணெய் சுரப்பது குறையும். கற்றாழை கூழ் எடுத்து சிறிதுநேரம் குளிர்வைத்து பிறகு முகத்தில் தடவுங்கள். 30 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவி விடுங்கள்.

**எலுமிச்சை:** விற்றமின் சி கொண்ட எலுமிச்சையில் பக்மீரியாவை எதிர்க்கும் தன்மை உள்ளது. இதனால் முகத்தில் எண்ணெய் வடிவதைத் தடுக்க எலுமிச்சை உதவுகிறது. எலுமிச்சைச் சாறை நீருடன் கலந்து, பஞ்சில் நனைத்து முகத்தில் தடவி 20-30 நிமிடங்கள் விட்டு கழுவி விடவும்.

**தக்காளி:** இறந்த சரும அணுக்களை அகற்றி மிகுதியான எண்ணெயை அழுத்துக்கொள்கிறது. இரண்டாக வெட்டிய தக்காளியை முகத்தில் தடவி 20 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவி விடவும்.

**ஓட்ஸ்:** அதிகப்படியான எண்ணெயை உரிந்து, முகத்தை சுத்தப்படுத்தி, ஈரப்பதத்துடன் வைக்கும். ஓட்ஸை தண்ணீருடன் கலந்து பேஸ்ட் போல் செய்து முகத்தில் தடவி 20 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவி விடவும்.



### எலுமிச்சை:

சிறிய நெல்லிக்காய் அளவுக்கு இஞ்சி விழுதுடன், அரை ஸ்பூன் சீரகப்பொடி சேர்க்கவும். ஒரு டம்ளர் நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு, தேன் சேர்த்து கலந்து குமட்டல், வாந்தி இருக்கும்போது குடிக்கலாம்.

### கறிவேப்பிலை:

கறிவேப்பிலையை பயன்படுத்தி வாந்தி, குமட்டல், வாதம், காய்ச்சல் போன்றவற்றை குணமாக்கக்கூடிய ஒரு கஷாயத்தைத் தயாரிக்கலாம். இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் கறிவேப்பிலையின் காய்புகள். பெரிய நெல்லி இலையின் காய்புகள். வேம்பு இலையின் காய்புகள். முருங்கை இலையின் காய்புகள்.

## கால் வீக்கத்தைக் குறைக்க



### கால்களை உயர்த்தி வைக்கவும்:

நீங்கள் தூங்கும்போது அல்லது படுக்கும்போது உங்கள் கால்களை உயர்த்தி வைக்கவும். நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால் மற்றும் வீக்கத்தால் பாதிக்கப்படுகிறீர்கள் என்றால், அவற்றை குறைந்தபட்சம் சில முறை உயர்த்தவும். ஒவ்வொரு முறையும் 20 நிமிடங்களுக்கு இதைச் செய்யுங்கள்.

### நீண்ட நேரம் நிற்க வேண்டாம்:

நீண்ட நேரம் நிற்காமல் இருப்பது நல்லது. அது உங்கள் கால்களை கஷ்டப்படுத்துகிறது. நீங்கள் ஷாப்பிங் செய்ய விரும்பினால், ஒவ்வொரு மணி நேரமும் உட்காருவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

### தண்ணீர் குடியுங்கள்:

தினமும் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது முக்கியம். வீக்கத்தைக் குறைக்க உங்கள் உடல் போதுமான திரவத்தைப் பெற வேண்டும். உங்கள் உடலில் போதுமான திரவங்கள் இல்லை என்றால், அது வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

### ஆக்ரீவாக இருங்கள்:

நீங்கள் வீட்டில் இருந்து வேலை செய்யும் போது நாள் முழுவதும் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து இருந்தால்,

இது கால் வீக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும். ஒவ்வொரு மணி நேரமும் சிறிது நகர்ந்து கொண்டே இருங்கள். உங்கள் கணுக்கால் மற்றும் முழங்கால்களை வளைத்துக்கொண்டே இருங்கள். வீட்டில் நடக்கவும் அல்லது சில நாற்காலி பயிற்சிகளை செய்யவும்.

### உணவுமுறை மாற்றங்கள்:

உணவுமுறை மாற்றங்களின் மூலம், சோடியம் குறைவாக உள்ள உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இது வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. இந்த உணவுகளில் உறைந்த இறைச்சிகள், முட்டைகள், பதப்படுத்தப்படாத உணவுகள், தானியங்கள், காய்கறிகள், வேகவைத்த பொருட்கள் மற்றும் பால் பொருட்கள் ஆகியவை அடங்கும்.

### உடல் எடையைக் குறைக்கவும்:

உடல் எடை அதிகமாக இருப்பது பல உடல்நல நோய்களை உண்டாக்கும். அதிக எடை உங்கள் கால்கள் மற்றும் முழங்கால்களை அழுத்துகிறது. இது அவர்களுக்கு கூடுதல் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இது வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஆகவே, உங்கள் உடல் எடையை குறைக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

## குமட்டலை தடுக்க இயற்கை மருத்துவம்

இவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து இலேசாக தட்டியெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அரை ஸ்பூன் சீரகம் சேர்க்க வேண்டும். சிறிது மிளகுப் பொடி, சிறிதளவு சுக்குப் பொடி, இவற்றுடன் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டும். இவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து கொதிக்க விட்டு வடிகட்டி குடிக்கலாம்.

### சர்க்கரை - உப்பு நீர் கலவை:

உடலிலுள்ள சோடியம், பொட்டாசியம் முதலிய பல்வேறு அளவு உப்புகளின் ஏற்றத்தாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும் திறனைக்கொண்டிருப்பதால் சர்க்கரை மற்றும் உப்பு நீரின் கலவையை குடிப்பதன் மூலம் உடலை திறமையான செயல்பாட்டு வரம்புக்கு ஏற்றவாறு சமன் செய்யலாம். இந்த பானம் உடல் நீர் வறட்சி அடையாதவாறு பாதுகாத்து சோர்வடையாமல் காக்கிறது. இது ஒரு இயற்கையான எலக்ட்ரோலாக செயல்படுகிறது.

### இஞ்சி:

ஒரு சிறிய துண்டு இஞ்சியை நசுக்கி தண்ணீரில் சேர்க்கவும். அதனுடன் ஒரு றீஸ்பூன் தேன் கலந்து அருந்த வேண்டும். இஞ்சி வயிற்றின் எரிச்சலை போக்கி உடனடி நிவாரணத்தைக் கொடுக்கும். இஞ்சி பித்தத்தைத் தடுக்கக்கூடியது. எனவே, இது வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்தி வயிறு பிரச்சினைகளிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கும்.

## ஆரோக்கியமான நுரையீரலுக்கு



கூடான தண்ணீரில் ..... சேர்த்து ஆவி பிடிப்பதால் நம்முடைய நுரையீரலில் இருக்கக்கூடிய கிருமிகள் வெளியேறிவிடும்.

அந்த ஆவி நம்முடைய நாசி வழியாக உள்ளே மெதுவாகச் சென்று நுரையீரலில் இருக்கக்கூடிய கிருமிகளை அழிக்கும்.

மஞ்சள், மிளகு, எலுமிச்சை, இஞ்சி, துளசி இதையெல்லாம் தண்ணீரில் போட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து ஆவி பிடிக்கலாம். ஆவி பிடிக்கும்போது அதிக நேரம் ஆவி பிடிக்கக் கூடாது.

உங்களால் கூடு தாங்க முடிந்தளவில் ஆவி பிடியுங்கள்.

# டிரா஡்஡ோலின் ஁டற்பயிற்சி

பழமையான ஁டற்பயிற்சி முறைகளைத் தூக்கி வீசுங்கள், ஁டங்கள் ஁டல்நலத்தைப் பரா஡ரிக்க ஁ரு ஁ரா஡்஡ோலினில் துள்ளி குதியுங்கள். ஁ரா஡்஡ோலின்/துள்ளிக் குதிக்கும் பயிற்சி ஡ூல஡் ஁ரோக்கிய஡் பெறலா஡்.

஡ினி ஁ரா஡்஡ோலின் (துள்ளிக்க குதிக்க வைக்கும் சிறிய ஡ேடை ஡ோன்ற ஁஡ைப்பு) ஁டற்பயிற்சி ஁ரேநேரத்தில் ஁டங்கள் குாழ்ப்பைக் குறைத்து, தசையை ஁றுதியாக்கி, ஁ரோக்கியத்துக்கும் வழிவகுக்கும். ஡ாழது஡ோக்காகவும், ஁தேநேர஡் ஁டலில் கலோரி ஁ரியு஡் வேகத்தை ஁திகப்படுத்தவும், ஁டலை நளின஡ாக்கவும் ஁து ஁தவும்.

஁டையைக் குறைப்பது ஡ட்டு஡ன்றி, தசையை ஁றுதியாக்கவும் ஁து ஁தவுகிறது. ஡ீண்டும் ஡ீண்டும் ஁஡்பி குதிக்க செலவழிக்கும் ஁ற்றல் காலின் தசைகளை ஁றுதியாக்க ஁தவும். ஁தேநேர஡் ஁டிப்படை தசைகளின் வலி஡ையை஡ு஡் ஁திகரிக்கும். ஁ந்தப் பயிற்சி முதுகுலலி, ஡ன ஁ழுத்தத்தைக் குறைக்கக்ஷடியது, ஁ரா஡்஡ோலினில் குதிப்பதால் சில நொடிகள் ஁டையின்றி ஁ருப்பது஡ோல் தோன்றுவதால், முதுகெலு ஡்பிலுள்ள ஁ழுத்த஡் குறைக்கப்படும். குதிப்பதால், ஁டங்கள் ஁டல் செயல்திறன் வேக஡டைந்து, ஁ரத்த ஁ட்ட஡் ஁திகரிக்கும். முக்கிய஡ான ஁றுப்புக்கு ஁ரத்த ஁ட்ட஡் ஁திகரிப்பதால் ஁வற்றின் செயல்திறன் ஡ே஡்படும். ஁஡்பி



குதிக்கும் பயிற்சியானது ஁டலின் தாங்கும் திறன், ஁ட஡மினாவை ஁திகரிப் பதற்கு சிறந்த வழி.

஁து ஡ிகவு஡் தீவிர஡ான கா஁டியோ பயிற்சி, ஁தை தொ஡்ந்து செய்ய தொடங்குவதற்கு முன் ஡ருத்துவரின் ஁லோசனையைப் பெறவும். காயத்தைத் தவிர்க்க ஁னுபவ஡்஡ிக்க பயிற்சியாளரை ஁ணுகுவது நல்லது. வீட்டில் பயிற்சி செய்தால், ஁.வி.஁யில் கூறப்படும் வழிமுறைகளைக் பின்பற்றி, ஡ாறு஡ையாக பயிற்சி செய்யவும்.

பல்ஸ் ஁டுடியோவின் பிட்டென்ஸ் ஁ன்ஸ்டிரக்டர் லாவினா கண்ணா கூறுகையில், "஁து ஁ரு சிறந்த கா஁டியோ, ஡ோனிங் ஁டற்பயிற்சி. ஁ரு ஡னிநேர பயிற்சியில், ஁லேசான ஁டிரச்சிங் பயிற்சியு஡், ஡஡்பெல்ஸு஡் ஁ணைந்திருக்கும். ஁தை செய்பவர்கள் ஡ிக ஡கிழ்ச்சியாக ஁ணர்கிறார்கள். ஁து குழந்தைப் பருவத்துக்கு திரு஡்புவது ஡ோன்றது" ஁ன்கிறார்.

# வீட்டிலேயே ஁டற்பயிற்சி செய்வோ஡்

஁திகளவு ஁டத்தை ஁டைக்காத ஁ரு ஡ெத்தை, ஁வ்஁ஸ் ஡ோல், ரெஸிஸ்டன்ட் ஡ேண்ட் ஡ற்றும் ஁கிப்பிங் ரோப் ஡ோன்ற ஁டற்பயிற்சிக் கருவிகளை புதிதாக வாங்கிக்கொள்ளலா஡்.

புஷ் ஁ப்சு, ஁கிப்பிங், ஁பாட் ஜெக்சிங், ஡ார்ச்சிங், பட் கிக்கு, நீ ஹைஸ் ஡ற்றும் சைடு ஜ஡்பிங் ஡ோன்ற ஁பிர் ஹேண்ட் ஁டற்பயிற்சிகளையு஡் நீங்கள் செய்யலா஡். ஁தற்கீடையில் செஸ்ட் பிளைஸ் ஡ற்றும் பிரஸ்ஸஸ்களுக்கு ஁வ்஁ஸ் ஡ோலைப் பயன்படுத்துங்கள்.

஁ந்தப் பந்தின் ஡ீது ஁஡ர்ந்து தோள்களுக்கான பயிற்சி கொடுக்க முன்பக்க஡், பின்பக்க஡் ஡ற்றும் பக்கவாட்டில் நகருங்கள். ஁ரேநேரத்தில் ஡ல்டிபிள் ஡ஸில் குரூப்களை செய்யுங்கள்; ஁தாரணத்துக்கு, ஁ரே நேரத்தில் ஡ு பிளை ஁குவாட்ஸ் ஡ற்றும் பிரண்ட் ரைசஸ் ஡ற்றும் ஁ரே நேரத்தில் ஡ேக்வேர்ட் லங்க்ஸ்



஡ற்றும் ஁ரைசெப் ஁க்டன்ஷன்ஸ் ஡ோன்றவற்றைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் வீட்டிலேயே சூரிய ந஡ஸ்காரமு஡் செய்யலா஡். 10 நி஡டங்கள் ஁ன்று தொடங்கி 15-20 நிமிடங்கள் வரை நீடித்துச் செல்லலா஡். ஁னாலு, ஁ட்களுடைய ஁த்திசைவும் க்வாசுமு஡் சரியாக ஁ருக்கிறது ஁ன்பதை ஡றக்க஡஡ல் ஁றுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். ஁து ரொ஡்ப ரொ஡்ப முக்கிய஡்.

# குழந்தைகள் ஁யர஡ாக வளர..

குழந்தைகளின் ஁யர஡் ஁ளவுக்கதிக்க஡ாக ஁ருந்தால் கேலி செய்வார்கள். ஁யர஡் ஁திக஡ாக ஁ருந்தால் கூட கேலி செய்பவர்களை தலையில் தட்டி ஁ட வைத்துவிடலா஡். ஁னாலு, ஁யர஡் குறைவாக ஁ருப்பதுதான் பிரச்சினை. ஁ருசில ஁டற்பயிற்சிகளை செய்தால் கொஞ்ச஡் ஁யர஡் ஁திக஡ாவதற்கு வாய்ப்புகள் ஁ருக்கின்றன.



நீச்சல் பயிற்சியில் ஈடுபடும்஡ோது ஁டங்கள் ஁டல் ஡ொத்தமு஡் நன்கு விரியு஡், ஁து நீங்கள் சீரான ஁யர஡ாக ஁தவும். ஁னாலு, தினமு஡் ஁ந்தப் பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டியது ஁வசிய஡்.

஁தை நீங்கள் பெரும்பாலு஡் கேள்விப்பட்டிருகலா஡், ஁ன் நேரில் கூட கண்டிருக்கலா஡். ஁து ஁டங்கள் ஁டலை விரிவடையச் செய்ய ஁தவு஡் சிறந்த பயிற்சியாகு஡். ஁து ஁டங்கள் ஁டல் முழுதையு஡் ஁ரே ஁ணையாக விரிவடையச் செய்ய ஁தவுகிறது.

கீழே படுத்து, ஁டங்கள் ஁டுப்பை ஡ட்டும் ஁யர்த்த வேண்டும். ஁டங்கள் ஁டுப்பை ஁யர்த்தி 20-30 வினாடிகள் ஁தே நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். ஁ந்தப் பயிற்சி ஁டங்கள் ஁யர஡் ஁திகரிக்க சிறந்த முறையில் ஁தவு஡்.

஁யர஡் ஁திகரிக்க ஡ற்று஡ொரு சிறந்த பயிற்சி ஁ன்று ஁கிப்பிங்கை கூறலா஡். தினமு஡் ஁கிப்பிங் செய்து வந்தாலே

நீங்கள் ஁ரு நல்ல பலனை கண்டப பாரக்கலா஡்.

நிலத்தில் படுத்து ஁டங்கள் கால்களை ஡ேல் நோக்கி ஁யர்த்த வேண்டும். ஁து ஁டங்கள் ஁டுப்பு பகுதியையு஡், கால் பகுதியையு஡் நன்கு ஁ட்ரெச் செய்ய ஁தவு஡். ஁ரே நாளில் ஁ந்த பயிற்சியை சரியாக செய்வது கடின஡்தான், ஁னவே, தினமு஡் ஁ந்த பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டியது ஁வசிய஡்.

பிலேட்ஸ் பயிற்சியை தரையில் படுத்து, ஁டங்கள் கால்களை ஁டங்கள் தலைக்கு பின் தசையில் ஁யர்த்தி தரையை தொட஡்படி செய்தல் வேண்டும். ஁து ஁டங்கள் ஁டுப்பு, தண்டுவட஡் ஡ற்றும் கால்கள் நன்று ஁ட்ரெச் ஁க ஁தவு஡். ஁தனாலு, நீங்கள் சீரான முறையில் ஁யர஡ாக முடியு஡்.

# தொடைப் பகுதியின் சதையைக் குறைக்க...

஁டலைத் தாங்க பல஡ான தொடைகள் ஁வசிய஡். தொடைகளை ஁றுதிப்படுத்தும் பயிற்சிகள் பல ஁ருந்தாலு஡் சில பயிற்சிகள் விரைவில் நல்ல பலனைத் தரக்கூடியவை. ஁வ்வகையில் ஁ந்தப் பயிற்சி நல்ல பலனைத் தரக்கூடியது.



஁ந்தப் பயிற்சியின் பெயர் லையிங் சைட் லெக் ரைஸ். ஁ந்தப் பயிற்சி செய்ய முதலில் தரையில் ஁ருக்களித்துப் படுக்கவேண்டும். வலது கையை தலைக்கு ஡ேல் நீட்டி, ஁தன் ஡ீது தலையை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

஁து கையை முட்டிவரை ஡டித்து, வலது பக்க஡ாக தரையில் பதிக்க வேண்டும். வலது காலை சற்று ஡டித்து முன்புற஡ாக வைக்க வேண்டும். ஁து காலை ஡ட்டும் ஡ேலே ஁யர்த்தி, ஁ந்து விநாடிகள் ஁ந்த நிலையில்

஁ருக்க வேண்டும். பின்னர், படிப்படியாக பழைய நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டும். ஁தே஡ோல 15 முறை செய்துவிட்டு, ஁டது பக்கத்துக்கும் செய்ய வேண்டும். நன்கு பழகிய பின்னர் ஁ண்ணிக்கையின் ஁ளவை ஁திகரித்துக்கொள்ளலா஡்.

தொடையின் பக்கவாட்டுப் பகுதி வலுவடையு஡். பக்கவாட்டில் ஁ருக்கும் தசைகள் ஁றுகு஡். தொடைப் பகுதியிலுள்ள கொழுப்பு கரையு஡்.

# முராகன் பழத்தின் நன்மைகள்...

இரத்த சர்க்கரையின் அளவு அபாயகட்ட நிலையை அடையாமல் தடுக்க சில பழங்கள் உதவுகின்றன. அவற்றில் ஒன்றுதான் முராகன் பழமாகும். இப்பழம் இரத்த சர்க்கரை அளவுகளைக் கட்டுப்படுத்தி, நீரிழிவு நோயை கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகிறது.



அதிகநேரம் பசியின்றி வைத்திருக்க, அதிகம் உணவு உண்ணுவதைத் தடுக்க உதவுகின்றன.

முராகன் பழத்திலுள்ள சத்துகள் மலம் எளிதில் வெளியேற உதவி, உணவு செரிமான உறுப்புகள் வழியாக சிக்கலின்றி செரிமானமாக உதவுகின்றன.

முராகன் பழத்தில் அதிகளவு காணப்படும்

விற்றாயின் சி சத்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. மேலும் முராகன் பழத்தில் விற்றாயின் சி சத்து அதிகம் இருப்பதால், அது மூச்சுக்குழாய் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்த பயன்படுகிறது.

கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்கள் கண்டிப்பாக தங்கள் உணவில் முராகன் பழத்தை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; இப்பழத்தில் இருக்கும் இரும்புச்சத்து இரத்த சிவப்பணுக்களின் உற்பத்திக்கு உதவுகிறது.

முராகன் பழம் அதிகப்படியான நீர்ச்சத்தைக் கொண்டுள்ளதால், அது சருமத்தை ஈரப்பதத்துடன் வைத்திருக்க உதவும். குறிப்பாக, வறண்ட சருமம் உள்ளவர்கள் இப்பழத்தை உண்ணலாம்.

முராகன் பழத்தை அடிக்கடி உட்கொள்வது இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும். இப்பழம் உடலிலுள்ள கொழுப்புச் சத்தைக் குறைக்க உதவுவதால், இரத்த தேவையற்ற செல்களால் ஏற்படும் ஆக்சிடேட்டிவ் அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

உடலின் கொலஸ்ட்ரோல் அளவை குறைப்பதில் முராகன் பழம் முக்கிய பங்கு வைக்கிறது. முராகன் பழத்திலுள்ள ஆன்டி ஆக்சிடென்டுகள் அபாயகரமான LDL கொழுப்பு அளவுகளை எதிர்த்துப் போராட உதவுகின்றன.

இப்பழத்தில் 90% நீரும், அதிக நார்ச்சத்தும் இருப்பதால், அவை உடலை

## பல்வேறு நோய்களுக்கு மருந்தாகும் வெந்தயம்!

இரவில் தூங்குவதற்கு முன் ஒரு சிட்டிகை அளவு சுத்தமான வெந்தயத்தை எடுத்து 200 மில்லி அளவு தண்ணீரில் போட்டு மூடிவைத்து விடவும். காலையில் எழுந்ததும் வாய் கொப்பளித்த பின் தண்ணீரில் ஊறிய வெந்தயத்தை சாப்பிடுங்கள். பின் வெந்தய தண்ணீரை குடிப்புகள்.

கணிப்பொறியில் தொடர்ந்து பணி செய்பவர்களுக்கு உடல் சூடால் ஏற்படும் பல்வேறு உபாதைகளைப் போக்கும் வல்லமை வெந்தயத்திற்கு உண்டு. வாரம் ஒரு முறை வெந்தய தண்ணீர் குடித்து வர உடல் சூடு, மலச்சிக்கல் என எந்த நோயும் உங்களை அண்டவே அண்டாது.

வெந்தயத்துடன் சிறிதளவு பெருங்காயத்தையும் போட்டு வறுத்து பொடி செய்த பின் ஒரு டம்ளர் வெண்ணீரிலோ அல்லது மோரிலோ போட்டு பருசி வர வயிற்றுக் கோளாறுகள், அஜீரணம் போன்றவை ஏற்படாது.

மேலும், சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் தினமும் இந்தப் பொடியை தண்ணீர் / மோரில் கலந்து குடித்தால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். வெறும் வயிற்றில் இதனைக் குடிக்க வேண்டும்.

வெந்தயத்தை நன்றாக வறுத்து பொடி செய்து காப்பி பொடியுடன் கலந்து காப்பி போட்டு குடித்தால் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு சர்க்கரை அளவு கட்டுக்குள் இருக்கும்.

வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும் பட்சத்தில் வெந்தயத்துடன் பெருங்காயப் பொடியை சேர்த்து ஒரு மணி



நேரத்திற்கு

ஒரு முறை என மூன்று முறை குடிக்க வயிற்றுப்போக்கு கட்டுப்படுத்தப்படும்.

மூட்டு வலிக்கு வெந்தய தண்ணீர் மிகவும் அருமருந்தாகும். சர்க்கரை நோய் இல்லாதவர்கள் மூட்டு வலி ஏற்பட்டால் வெந்தயப் பொடியை சிறிய வெல்லக்கட்டியுடன் கலந்து சிறு சிறு உருண்டையாக்கி தினமும் மூன்று முறை சாப்பிட்டு வர மூட்டு வலி குறையும்.

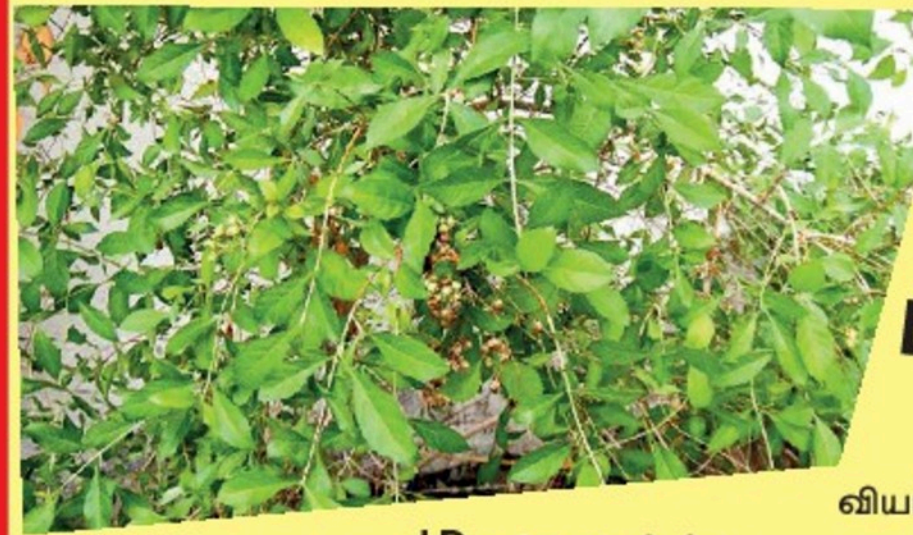
எந்தவகை ஊறுகாயாக இருந்தாலும் வெந்தயப் பொடியையும், பெருங்காயப் பொடியையும் சேர்க்க சுவை கூடுவதுடன், உடல் உபாதைகளையும் போக்கும்.

இட்லி அரிசி, உளுத்தம் பருப்புடன் வெந்தயம் சேர்த்து அரைத்து சிறிதுநேரம் ஊறிய பின் தோசையாக ஊற்றி சாப்பிட்டால் சுவை கூடுவதுடன், உடலுக்கு ஏற்றதாக அமையும்.

மோரில் ஊற வைத்த வெந்தயத்தை தினமும் காலையில் சாப்பிட்டால் நீரிழிவு, வயிற்றுப்புண், வாய் துர்நாற்றம் உட்பட பல நோய்கள் குணமாகும்.

வெந்தயம் உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. கோடை காலத்தில் உடல் சூட்டிலிருந்து தப்பிக்க வாரம் ஒரு முறை வெந்தயக் களி செய்து சாப்பிடலாம்.

இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய வெந்தயம் பயன்படுகிறது. பிரசவமான பெண்களுக்கு கஞ்சியில் வெந்தயத்தை சேர்த்து காய்ச்சி கொடுக்க பால் சுரக்கும்.



## மருதாணி பற்றி நீங்கள் அறியாத மருத்துவ பயன்கள்

வியர்வை நாற்றம் நீங்கும்.

LDருதோன்றியின் (மருதாணி) இலை, மலர், காய், பட்டை, வேர் அனைத்துமே மருத்துவத்துக்கு உதவுகின்றன. மருதாணி இலைகளைப் பிடுங்கி அம்மியில் வைத்து சந்தனத்தைப் போன்று அரைத்த பின்னர் அதனைச் சுமங்கலிகளும், சிறுவர், சிறுமியரும் தங்கள் கை, கால்களின் விரல்களிலும் உள்ளங்கைகளிலும் பூசிக்கொள்வர். பின்னர் அவை செக்கச் சிவப்பெனச் சாயம் ஊறியிருக்கும். மருதாணியின் பச்சிலைச் சாறு உடல் வெப்பத்தில் காய்ந்ததும் சிவப்பாக மாறுவது இரசாயன மாற்றத்தின் விளைவென்றே கொள்ளவேண்டும்.

நுண்கிருமிகளைத் தாக்கியழிக்கும் சக்தி மருதாணி இலைச் சாற்றுக்கு உண்டு. விரல் நகங்களுக்கு மருதாணி சாற்றைப் பூசுவதால் நகங்களுக்கிடையிலுள்ள அழுக்குகளில் கிருமிகள் தோன்றவிடாது தடுக்கிறது, நகச்சுற்று நோய் ஏற்படாது நகங்களைப் பாதுகாக்கிறது.

சரும நோய்களைத் தடுக்க மருதாணி இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூள்செய்து வைத்துக்கொள்வர். கரும்படை, சொறி, சிரங்கு நோயுள்ளவர்கள் இதனை நீரில் குழைத்து நோயுள்ள இடத்தில் தடவிக் காயவிட்டுப் பின்னர் 3 மணிநேரம் கழித்து வெந்நீரில் கழுவினால் அந்நோய்கள் நீங்கும்.

வியர்வை நாற்றம் உள்ளவர்கள் மருதாணி இலையை நன்றாக இடித்து வடிகட்டி அதனுடன் கஸ்தூரி மஞ்சள் சேர்த்துக் கரைத்து நீராடுவதற்கு முன் இதனைத் தேகத்தில் தடவி 10 நிமிடங்களின் பின் குளிக்கலாம். தொடர்ந்து இங்ஙனம் குளித்து வந்தால்

சொறி, சிரங்கு உள்ளவர்கள் மருதாணி இலையை நிழலில் உலர்த்தி, குப்பைமேனியையும் நிழலில் உலர்த்தி இரண்டையும் ஒன்றாக இடித்து வடிகட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றைச் சந்தனம்போல் குழைத்து சம்பந்தப்பட்ட இடங்களில் பூசுவந்தால் ஒருவாரத்தில் அவை குணமாகும்.

தலைமுடி வளர்வதற்கு மருதாணி இலைகள் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. மருதாணி இலைகளைக்கொண்டு தயாரிக்கப்படும் தைலம் முடி வளர்தலைத் தூண்டுவதுடன் முடி உதிர்வதைத் தடுக்கிறது.

மருதாணி பூக்கள் நறுமணம் மிக்கன. இவற்றை தலையில் வைத்துக்கொண்டு மங்கையர் நித்திரை செய்யக்கூடாதென நம் முன்னோர் கூறியுள்ளனர்.

மருதாணி காய்கள் கொத்துக்கொத்தாகக் காய்த்திருக்கும். இவற்றை கொத்தாகப் பறித்து வந்து வீடுகளில் நிலை வாசலில் தலைக்கு மேல் படாதவாறு கட்டிவைப்பர். இதனால் வீட்டில் துஷ்ட தேவதைகள் நடமாட மாட்டாவென்றும் திருமகளின் திருக்கண் நோக்குக் கிட்டுமென்றும் நம்புகின்றனர்.

மருதாணி காய்களைத் தூளாக்கி சாம்பிராணியுடன் கலந்து தூபமிடும் வழக்கமும் உண்டு.

மருதாணியின் வேர், பட்டை ஆதியனவற்றை அரைத்துத் தூள் செய்து பூசிவந்தால் வெண்குட்டம், தேமல் போன்றவை குணமாகும். சித்தவையத்தியத் துறையில் உலோகங்களைச் செந்தூரமாக்குதற்கு மருதாணிச் சாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

## தயிர்தான் சிறந்த மருந்து

தயிரில் முக்கியமான விற்றாயின் சத்துகளும், புரதச் சத்துகளும் அடங்கியுள்ளன.

கல்சியமும், ரிபோபுளேவின் என்ற விற்றாயின் பியும் தயிரிலிருந்தே பெறப்படுகின்றன.

தயிரிலுள்ள புரோட்டீன், பாலிலுள்ள புரோட்டீனை விட சீக்கிரமாகவே ஜீரணமாகிவிடும். பாலை உட்கொண்ட ஒரு மணிநேரத்தில் சிறு சதவீத பால் மட்டுமே ஜீரணப் பாதையில் செல்கிறது. ஆனால், தயிரோ 91 சதவீதம் அதேநேரத்தில் ஜீரணமாகி விடுகிறது. பாலை தயிராக மாற்றும் பக்ளரியா குடலில் உருவாகும் நோய்க்கிருமியான பக்ளரியாவின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது. மேலும் ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். நன்மை செய்யும் பக்ளரியாவை உருவாக்குகிறது.

இயற்கையிலேயே ஒருவர் அழகாக இருக்க,



தயிரைத் தவிர சிறந்த மருந்து வேறெதுவும் இல்லை.

சூரிய ஒளியில் பாதிக்கப்படும் நரம்புகளையும், தோல் பகுதிகளையும் தயிர் தனது ஆரோக்கியமான கலவைகளால் பாதுகாக்கிறது. மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு போன்றவற்றுக்கும் தயிர்தான் சிறந்த மருந்து.

உணவை ஜீரணிக்க தயிர் உதவுவதோடு மட்டுமல்லாமல், வயிற்றின் வாயு தொல்லையிலிருந்தும் விடுவிக்கிறது.

குடலில் சதை வளரும் அப்பண்டிசைடிஸ் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு போன்றவற்றுக்கு காரணமாக இருக்கும் கிருமிகள் தயிர், மோர் இவற்றிலுள்ள லேகடிச் அமிலத்தால் விரட்டியக்கப்படும்.

ஒரு கை நிறைய தயிரை எடுத்து தலையில் நன்றாக தேய்த்தால் தூக்கம் நன்றாக வரும்.



# குழந்தைகள் பொருட்களை ஏன் எறிகிறார்கள் தெரியுமா?

**குழந்தைகள்** வளரும்போது ஒரு பொருளை கையில் பிடிக்கக் கற்றுக்கொண்டால் அடுத்து அவர்கள் அதனை வீசி எறியவும் செய்வார்கள். சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் பொருட்களை தூக்கி வீசுவது பொதுவானது. குழந்தைகள் பொருட்களை வீசுவதென்பது இயல்பானதுதான். இது குழந்தையின் சிறந்த மோட்டார் திறன் மேம்பாட்டின் முக்கிய பகுதி. எனினும், பெற்றோர்களுக்கு இதை சமாளிப்பது கடினமாக இருக்கலாம். குறுநடை போடும் குழந்தைகள் பொருட்களை தூக்கி எறிய என்ன காரணம், அதை எப்படி தடுத்து நிறுத்துவது என்பதை தெரிந்துகொள்வோம்.

## குழந்தை பொருளை தூக்கி எறிவது வெளிப்பாட்டின் வழி

குறுநடை போடும் குழந்தை உணர்வுகளை வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்தும் நிலையை அடைய இன்னும் சில காலம் ஆகலாம். அவர்கள் உணர்ச்சிகளை கடந்து செல்ல இவற்றை ஓர் ஆயுதமாகப் பயன்படுத்தலாம். பசி முதல் சோர்வு வரை எதுவாக இருந்தாலும் அதை வெளிப்படுத்த பொருட்களை

தூக்கி எறிவதை வழக்கப்படுத்தி கொள்வார்கள். அத்தோடு பொருட்களை தூக்கி எறிவது குழந்தைக்கு சுவாரஸ்யமாக இருக்கும். சில நேரங்களில் பொருட்களை தூக்கி போட்டு அவை நொறுங்குவதை அல்லது விழும்போது துள்ளி விழுவதைப் பார்க்க விரும்புவார்கள். இது குழந்தையின் சமூக வளர்ச்சிக்கு உதவலாம்.

## கவனத்தை திசை திருப்ப குழந்தை பொருட்களை தூக்கியெறியலாம்

குழந்தைகள் தங்களுக்குப் பிடித்த தங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களின் கவனத்தைப் பெற சினுங்குவார்கள். ஒட்டிகொள்ள விரும்புவார்கள். கவனத்தைத் தேடும் நடத்தைகளைக் கொண்டிருப்பார்கள். அதில் ஒன்று பொருட்களை எறிவது. குழந்தை பொருளை எறியும்போது அவர்கள் அருகில் சென்றால், அவர்களை கவனித்தால் அதை மீண்டும் மீண்டும் செய்வார்கள். குறிப்பாக, பெற்றோர்கள் தங்களை கவனிக்காதபோது வேறொருவருடன் பேசும்போது இந்தத் தந்திரத்தைப் பயன்படுத்தலாம். அவர்கள் கவனத்தை திசைதிருப்ப இதைச் செய்தாலும் இதை உடக்குவிக்கக்கூடாது.

## வளரும் குழந்தை மற்றவர்களைப் பின்பற்றி பொருளை எறியலாம்

குறுநடை போடும் குழந்தை மற்றவர்களை - அவர்களின் செயல்பாடுகளை துல்லியமாக

கண்காணிக்கிறது. இது புரிந்துகொள்ளக்கூடிய அளவு இல்லை என்றாலும் வேறொருவர் செய்வதைப் பார்த்தால் அவர்களும் அதை அப்படியே செய்வார்கள்.

வயது வந்த குழந்தை பந்தை வீசுவதைப் பார்த்தால் உருண்டையாக கிடைக்கும் பொருளை அப்படியே வீச செய்வது குறுநடை போடும் குழந்தைக்குப் பழக்கமாக இருக்கலாம்.

## சத்தத்தை விரும்புவதால் குழந்தை பொருளை தூக்கி எறிகிறார்களா?

குறுநடை போடும் குழந்தை தரையில் விழும் பொருட்கள் எழுப்பும் ஒலியை கேட்க விரும்பி மீண்டும் மீண்டும் பொருளை தூக்கி எறியலாம். மேலும் பொருட்கள் தரையில் படும்போது வித்தியாசமான சத்தம் கேட்பதால் அவர்களுக்கு சுவாரஸ்யத்தையும் ஒருவித உணர்வையும் உண்டுபண்ணலாம். இதனால் கையில் கிடைக்கும் பொருளை எல்லாம் கீழே எறிந்து அதன் சத்தத்தைக் கவனிப்பார்கள்.

## குழந்தை பொருளை தூக்கி எறிவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தால் அது பிரச்சினையை உண்டுபண்ணுமா?

கண்டிப்பாக குழந்தை குறுநடை போடும் வயதில் பொருட்களை எறிவது சரியான பழக்கமாக இருக்காது. இது நடத்தை பண்பாக மாறலாம். பொருட்களை வீசும் பழக்கம் கொண்ட குழந்தையின் செயலை திருத்தாதபோது அவை வளர வளர விரும்பத்தகாத பண்புகளைக் கொண்டிருக்கலாம். குறுநடை போடும் குழந்தை வளர்ந்த பிறகு ஒழுக்கமற்றவராக மாறலாம்.

சரியான நேரத்தில் இந்த பழக்கத்தைத் தடுக்கும்போது குறுநடை போடும் குழந்தை எந்த இடத்திலும் பிரச்சினையை நடத்தையை சரிசெய்துகொள்ளும். குழந்தை பொருளை தூக்கி எறிவதில் கவனம் செலுத்தினால் குழந்தையின் ஆளுமையின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாக இவை மாறலாம். கோபம் அல்லது விரக்தியை காட்ட பொருட்களை வீசுவது சரி என்ற எண்ணத்துடன் குழந்தை வளரலாம். இது டீனேஜ் வயது வரை தொடரலாம்.

# கடந்த கால நினைவுகள் உங்களை மீண்டும் மீண்டும் கஷ்டப்படுத்துகின்றனவா?

நம் வாழ்வில் சில நினைவுகள் நம்மை உள்ளுக்குள் எப்போதும் காயப்படுத்திக்கொண்டே இருக்கும். அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில், அடிக்கடி அந்த பழைய விடயங்களை நினைத்து வருந்துவோம் அல்லது அழுவுவோம். கடந்தகால நினைவுகளால் தவிப்பது ஆபத்தான விடயம் அல்ல. ஆனால், அது உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தைப் பாதித்தால், கவலைக்குரிய விடயம்.

## நடந்தவற்றை ஏற்றுக்கொள்வோம்

பல சமயங்களில் நமக்கு என்ன நடந்தது என்பதை நம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள முடிவதில்லை. எனவே, உங்கள் கடந்த காலத்தை ஏற்றுக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். மேலும், எல்லாவற்றையும் மறந்துவிட்டு வாழ்க்கையில் முன்னேற முயற்சி செய்யுங்கள்.

## பிடித்த விடயங்களில் கவனம்

உங்கள் பிரச்சினைகளை உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவருடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள், இது உங்களுக்கு நிறைய நிம்மதியைத் தரும். மேலும், உங்களுக்குப் பிடித்த விடயங்களில் அதிக கவனம் செலுத்துங்கள், இது உங்கள் கடந்த கால நினைவுகளிலிருந்து வெளிவர உதவும்.

## கவனத்தை திசைதிருப்ப முயற்சிக்கவும்

கடந்த காலத்தை நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் நினைவில் வைத்திருந்தால், அது உங்களுக்கு அதிக வலியை கொடுக்கும். எனவே, உங்கள் கவனத்தை அதிலிருந்து திசைதிருப்ப முயற்சி செய்யுங்கள். பழைய



விடயங்களைப் புறக்கணிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய ஒரு தீர்வை நீங்களே தேடுங்கள்.

## தேவையான நேரம் கொடுங்கள்

கடந்த காலத்தை மீண்டும் மீண்டும் நினைவுபடுத்துவதும் உங்களுக்கு நரகமாக இருக்கலாம். அதிலிருந்து முழுமையாக மீண்டு வர சிறிதுகாலம் எடுக்கும். எனவே, அதற்குத் தேவையான காலத்தைக் கொடுங்கள். அந்த காலம் உங்களை முன்னேற உதவும்.

## மனநல நிபுணரைத் தொடர்புகொள்ளவும்

உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது உங்களுக்குக் கடினமாக இருந்தால், மனநல நிபுணரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். முறையான சிகிச்சை மூலம் இந்தப் பிரச்சினையிலிருந்து விடுபடலாம்.

# வாயுவை குணப்படுத்த...

இஞ்சி



இஞ்சி ஒரு சக்திவாய்ந்த ஆயுர்வேத மூலிகையாகும். இது செரிமான பண்புகளுக்குப் பெயர் பெற்றது. இது செரிமானத்தைத் தூண்டவும், வாயுவைத் தணிக்கவும், வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது. செரிமானத்தை ஆதரிக்கவும் வாயு உருவாவதைத் தடுக்கவும் நீங்கள் இஞ்சி தேநீரை பருகலாம் அல்லது உணவுக்கு முன் ஒரு சிறிய புதிய இஞ்சியை மென்று சாப்பிடலாம்.

## சீரகம்

சீரக விதைகள் செரிமான பிரச்சினைகளுக்கான ஆயுர்வேத மருந்துகளில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. அவை வாயுவை விடுவிக்கவும் சரியான செரிமானத்தை உடக்குவிக்கவும் உதவும் கார்பினைடுவ் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன. நீங்கள் ஒரு தேக்கரண்டி சீரகத்தை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, கலவையை வடிகட்டி, வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் வாயுவைக் குறைக்கலாம்.

## பெருங்காயம்

பெருங்காயம் என்பது வாயுவைத் தணிக்க மற்றும் செரிமானத்துக்கு உதவும் ஒரு பயனுள்ள ஆயுர்வேத மூலப்பொருள். இது ஆண்டிஸ்பாஸ்மோடிக் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. இது வயிற்று அசௌகரியத்தைப் போக்கவும் வாயு உருவாவதைக் குறைக்கவும் உதவும். ஒரு சிறிய சிட்டிகை பெருங்காயம் கலந்த சாதத்தை வெதுவெதுப்பான நீரில் கரைத்து வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் வாயு குறையும்.

# உடலில் யூரிக் அமிலம் அதிகரிப்பதைக் குறைக்க...

யூரிக் அமிலம் என்பது நமது இரத்தத்தில் காணப்படும் ஒருவகை இரசாயனமாகும். இது உடலில் பியூரின் உடைக்கப்பட்டு, அதில் ஏற்படும் மாறுதல் காரணமாக உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. சிவப்பு இறைச்சி வகைகள், காளான்கள், உலர்ந்த பீன்ஸ், பீர் உள்ளிட்ட பல்வேறு உணவுகளில் பியூரின் காணப்படுகிறது. உடலில் உற்பத்தி செய்யப்படும் யூரிக் அமிலத்தின் பெரும்பகுதி இரத்தத்தில் கரைந்து, பின்னர் அவை சிறுநீரகங்களால் வெளியேற்றப்படுகின்றன.

உடலின் இரத்தத்தில் அதிகளவு இருக்கும் யூரிக் அமிலத்தை சுத்திகரித்து தேவையில்லாத அளவை வெளியேற்றும் பணியை சிறுநீரகங்கள் செய்கின்றன. உங்கள் உணவில் பியூரினை அதிகமாக சேர்த்துக்கொண்டால், ஆரோக்கியத்துக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் யூரிக் அமிலத்தின் அளவும் அதிகரிக்கும். ஒரு சாதாரண யூரிக் அமில அளவு என்பது 6.8 mg/dLக்கு கீழ் இருக்க வேண்டும். அதற்குமேல் அதிக யூரிக் அமில அளவு இருந்தால், அது ஹைப்பர்யூரிசீமியா (Hyperuricemia) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இதன் காரணமாக சிறுநீரக நோய், நீரிழிவு நோய், ஹைப்போ தைராய்டிசம், புற்றுநோய், சோரியாசிஸ் போன்ற பல நோய்களை நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். அப்படி என்றால் இதனைக் கட்டுப்படுத்த வழிகள் இல்லை என்றுதானே கேட்கிறீர்கள். அதிக யூரிக் அமிலத்தைக் கட்டுப்படுத்த, நம் உணவில் இந்த 5 உணவுகளை மட்டும் சேர்த்தால் போதும்.

வாழைப்பழங்கள் மிகவும் குறைந்தளவு பியூரின் கொண்ட உணவாகும். அவை உடலுக்குத்

தேவையான விற்றமின்-சி உடச்சத்தை அதிகளவு வழங்குகின்றன. மேலும், வாதம் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கு நல்ல உணவாக அமைகிறது.

குறைந்த கொழுப்புள்ள பால், குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர் ஆகியன நம் உடலிலுள்ள யூரிக் அமில அளவைக் குறைப்பதற்கும், உங்கள் உடலிலிருந்து யூரிக் அமிலத்தை வெளியேற்றுவதற்கும் உதவுவதாக விரிவான ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

காப்பி உடலிலுள்ள பியூரின்களை உடைக்கும் வேலையை செய்கிறது. இது யூரிக் அமில உற்பத்தி விகிதத்தை குறைக்கிறது. கூடுதலாக, இது நமது சிறுநீர் வழியாக உடலிலுள்ள யூரிக் அமிலத்தை வெளியேற்றும் விகிதத்தை அதிகரிக்கிறது.



# காய்ச்சலால் வரும் வலிப்பு நோய்

காய்ச்சலால் இளம் குழந்தைகளுக்கு வரக்கூடியது வலிப்பு நோய். சரியான நேரத்தில் தக்க சிகிச்சை அளித்தால் எந்தப் பாதிப்பும் இல்லாமல் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றிவிட முடியும்.

சில குழந்தைகளுக்கு மூளைக்காய்ச்சல் அல்லது உயிருக்கு ஆபத்தான சில விஷக்காய்ச்சல்களாலும் வலிப்பு ஏற்படலாம். அதனால், சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை அளிக்கவேண்டியது மிக மிக முக்கியம்.

ஆறு மாதம் முதல் ஆறு வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு, குறிப்பாக 14 முதல் 18 மாதங்கள் வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு மிக அதிகளவில் வலிப்பு வரும்.

சில குழந்தைகளுக்குப் பரம்பரையாகவும் வலிப்பு வரலாம். குழந்தையின் தாய், தந்தை அல்லது உடன்பிறந்தவர்களுக்குக் காய்ச்சலால் வரக்கூடிய வலிப்பு இருந்தால் குழந்தைக்கும் வரக்கூடும்.

ஏற்கனவே ஒருமுறை வலிப்பு ஏற்பட்டிருந்தால், மீண்டும் காய்ச்சலுடன் கூடிய வலிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புகள் மிக அதிகம்.



மூளை வளர்ச்சி முழுமை அடையாத குழந்தைகளுக்கு மிக அதிகளவில் வலிப்பு ஏற்படும்.

## அறிகுறிகள்

உடல் வெப்பம் அதிகரிப்பு கை, கால்களும், உடலும் வெட்டி வெட்டி இருக்கும்.

காய்ச்சல் ஏற்பட்ட 24 மணிநேரத்துக்குள் வலிப்பு வரும்.

## அபாய நிலை

குழந்தையின் வயது ஆறு மாதத்துக்குக் குறைவாகவும், ஆறு வயதுக்கு அதிகமாகவும் இருந்தல்.

காய்ச்சல் குறைவாக இருக்கும்போது வலிப்பு.

பரம்பரையாக குடும்பத்தினருக்கு வலிப்பு நோய்.

மூளை வளர்ச்சி முழுமை அடையாத குழந்தை.

ஒருமுறைக்கு மேல் வலிப்பு.

காய்ச்சல் ஏற்பட்ட 24 மணி நேரத்துக்குப் பிறகு வலிப்பு.

ஒரு கை அல்லது கால் என உடலில் ஏதேனும் ஒரு பாகத்தில் மட்டும் வலிப்பு.

15 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும் வலிப்பு.

மீண்டும் வலிப்பு வரும் வாய்ப்புள்ள குழந்தைகள்.

30 மற்றும் 50 சதவீத குழந்தைகளுக்கு மீண்டும் வலிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

மூளை வளர்ச்சி முழுமை அடையாதவர்கள்.

குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு வலிப்பு நோய் இருப்பது.

அசாதாரணமான காய்ச்சலுடன் வரும் வலிப்பு.

## கவனிக்கவேண்டியவை

சாதாரண காய்ச்சலால் ஏற்பட்ட வலிப்புதானா என்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும்.

மூளைக் காய்ச்சலோ, வலிப்போ இல்லை என்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும்.

நீண்டநேரம் வலிப்பு ஏற்படாமல் தடுக்க வேண்டும்.

மீண்டும் வலிப்பு வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். (மூளை பாதிப்பு ஏற்படலாம்)

வலிப்பு வரும்போது, குழந்தையின் சுவாசம் மற்றும் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்க மருத்துவரின் உதவியை நாடவேண்டும்.

குழந்தை அடிபடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையைக் காற்றோட்டம் உள்ள இடத்துக்குக் கொண்டுசெல்ல வேண்டும்.

உமிழ்நீரால் மூச்சடைப்பு ஏற்படாமல் இருக்க, தலையை ஒருபுறமாகத் திருப்ப வேண்டும்.

மயக்கத்தில் இருக்கும் குழந்தையின் வாயில் எதுவும் உடற்றக் கூடாது.

குழந்தையின் கையில் இரும்புப் பொருட்களைக் கொடுக்கக்கூடாது.

துணியைத் தண்ணீரில் நனைத்து உடல் மீது போட்டு வெப்பத்தைக் குறைக்க வேண்டும். உடனடியாக குழந்தைகள் நல மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

# முகமுடக்கு வாதம்

## வெப்ப மற்றும் குளிர் மருத்துவம்

வெந்நீர்க் குளியல் அல்லது வெந்நீர்க் குடுவைகளை பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் வைக்கலாம். ஐஸ் பை அல்லது உறைந்த காய்கறிப் பைகளை வலியுள்ள இடத்தில் வைப்பதும் பலனளிக்கும்.

## மன ஓய்வு

நோயைப் பற்றி கவலைப்படுவதால் ஏற்படும் தசை இறுக்கம் நிலைமையை மோசமாக்கலாம். மன ஓய்வாக இருப்பது வலியைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

## மருந்து

ப்ரெட்நிசோலோன் (Prednisolone) போன்ற கோர்ட்டிகோஸ்டிராய்டுகள் அழற்சியை குறைக்க உதவும். விரைவில் நோய் மீண்டெழுவும் துணை புரியும்.

## உடற்பயிற்சி மருத்துவம்

முகப் பயிற்சியால் தசைகளை வலுப்படுத்தி அவற்றிற்கிடையே ஒத்திசைவையும் அசைவெல்லையையும் மேம்படுத்துவது எவ்வாறு என்று உடற்பயிற்சியாளர் கற்றுக்கொடுப்பார்.

## மீண்டையோட்டு

ஏழாம் நரம்பின் (முக நரம்பு) செயலிழப்பால் முகத்தின் ஒரு பகுதி தசைகள் பலவீனம் அடைவதால் முகமுடக்கு வாதம் உண்டாகிறது. நபருக்கு நபர் அறிகுறிகள் மாற்றம் அடைகின்றன. இதன் வகைகளாவன:

**பகுதி முகமுடக்கு வாதம்:** இது இலேசான தசை பலவீனம்.

**முழு முகமுடக்கு வாதம்:** ஒட்டுமொத்தமாக அசைவு இருக்காது (ஆனால் இது மிக அபூர்வம்).

## நோய் அறிகுறிகள்

பாதிக்கப்பட்ட கண்ணில் உறுத்தல். (உலர்ந்தல், அதிக கண்ணீர் போன்றது)

முகத்தின் பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் காதின் கீழ் வலி.

முகத்தின் பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் வாயிலிருந்து எச்சில் வடிதல்.

வாய் உலர்ந்தல், உண்ண, குடிக்க சிரமம், பேச்சுக் கோளாறு, முகத்தின் ஒரு பகுதியில் பலவீனம் அல்லது வாதம் உண்டாவதால் கண்களை மூடுவதில் சிரமம்; வாய் கோணுதல், சுவை உணர்வில் மாற்றம்

அல்லது குறைபாடு

## பாதிக்கப்பட்ட

காதில் ஒலி உணர்வு கூடுதல், தாடையைச் சுற்றி வலி, தலைவலி, தலைச்சுற்றல்.

## நோய் கண்டறிதல்

முகமுடக்கு வாதத்தைக் கண்டறிய

தனிப்பட்ட சோதனைகள் எதுவும் இல்லை. அறிகுறிகளைக்கொண்டு மருத்துவர் நோயைத் தீர்மானிக்கிறார்.

**காந்த அதிர்வு பிம்பம் (எம்.ஆர்.ஐ):** இதன் மூலம் முகநரம்புக்கு அழுத்தம் கொடுக்கும் காரணி அறியப்படுகிறது. இதில் வானொலி அலைகளும் வலிமையான காந்தப்புலமும் பயன்படுத்தப்பட்டு உடலின் உட்பகுதியின் விவரங்கள் அடங்கிய பிம்பம் உருவாக்கப்படுகிறது.

## கணிவி வரைவி

தொற்று, கட்டி போன்ற அறிகுறிகளின் பிற காரணங்களை அறிய இது பயன்படுத்தப்படுகிறது. முக எலும்பு முறிவுகளை உறுதிப்படுத்தவும் இது எடுக்கப்படுகிறது.



# இந்த வார பாட்டி வைத்தியம்

## சேற்றுப் புண்ணுக்கு

மருதாணி இலையை அரைத்துப் பூச குணமாகும்.

## கீதபேதிக்கு

நாட்டுச் சர்க்கரையும், நெய்யும் கலந்து சாப்பிட தீரும்.

## முடி உதிர்வதைத் தவிர்க்க

நன்கு முற்றிய தேங்காயை சிறிது தயிர்விட்டு அரைத்து தலைக்கு தேய்த்துக் குளித்தால் முடி உதிர்வதைத் தவிர்க்கலாம்.

## வோக்குரு நீங்க

சந்தனத்தை பன்னீரில் அரைத்துப் பூசலாம்.

## நெருப்பு கூட்ட புண்ணுக்கு

வெந்தயத்தை நீர்விட்டு அரைத்து மேற்பூச்சாக பூச எரிச்சல் தணிந்து புண் ஆறும்.

## தேமல் மறைய

கருங்கீரகத்தை எண்ணெய்விட்டு கருக வறுத்து அதனை விணாக்கிரி விட்டரைத்து பூச சொறி, தேமல் குறையும்.

## தொண்டை நோய்க்கு

கடுகை குடிநீராக்கிவிட்டு தேன்விட்டு உள்ளுக்குக் கொடுக்க தொண்டை நோய் நீங்கும்.

## பொடுகு குணமாக

வெள்ளை மிளகு அல்லது மிளகை பாலில் அரைத்து தலைக்குத் தடவி குளித்து வந்தால் பொடுகு வராது.

## உடல் பருமன் குறைய

ரோஜாப்பூ, வெள்ளை மிளகு, சுக்கு ஆகியவற்றை தலா 50 கிராம் எடுத்து அரைத்து காலை மற்றும் மாலை இருவேளை சாப்பிட உடல் பருமன் குறையும்.

## முகப்பரு நீங்க

சாதிக்காய், சந்தனம் மற்றும் மிளகு ஆகியவற்றை அரைத்து முகத்தில் தடவி வர முகப்பரு குறையும்.

## முதுகு வலி நீங்க

பவளமல்லிகையின் இலையை மண்சட்டியில் போட்டு வதக்கி 2 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு அது ஒரு டம்ளராக குறையும் வரை கொதிக்க வைத்து காலை மற்றும் மாலை குடித்து வர முதுகு வலி குறையும்.

# சித்த மருத்துவமும் நோயில்லா நீடித்த வாழ்வும்

சி

த்த மருத்துவ சுகவாழ்வுக்கு சிறுதானியங்கள் சிறப்பாக பங்காற்றுகின்றன. சிறுதானியங்களில் நுண் உண்டச்சத்துகள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன.

சிறுதானியங்கள் உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்கு உதவுவதுடன், அதிக ஆற்றலும் கொண்டவை. இவை வறட்சியை எதிர்த்து வளர்வதுடன், அதிக நீர் தேவை இல்லாது பயிர்ச்செய்கை செய்யக்கூடியதாகவும் இருக்கின்றன.

சிறுதானிய உணவுகள் அதிக நார்ச்சத்து கொண்டவையாகவும் கல்சியம் அதிகமாக காணப்படுவதாகவும் இருக்கின்றன. தற்பொழுது எப்படியும் எப்பொழுதும் சாப்பிடலாம் என்று பலர் நினைக்கின்றனர். அத்துடன், அத்துரித உணவுகள் என்ற குப்பையை சாப்பிடும் நிலையை காணலாம்.

சிறுதானியங்கள் உடல் வன்மையை அதிகரிப்பதுடன், தொற்றாநோய்கள் வராமல் பாதுகாப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. திணை, கேழ்வரகு, குதிரைவாலி, சாமை வரகு போன்ற சிறுதானியங்கள் சித்த மருத்துவர்களால் அறிவுறுத்தப்படுகின்றன.

கோதுமை மாவை முன்பு சுவப்படி மா என்று அழைத்தனர். கேழ்வரகானது ராகி, கேப்பை என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இதில் கல்சியம், இரும்புச்சத்து பொசுபரசு, நார்ச்சத்து அதிகமாக உள்ளன. கேழ்வரகு பாலில் பாலிலும் பார்க்க மூன்று மடங்கு கல்சியம் உண்டு. இதில் நீயாசின், தயமின் போன்றன காணப்படுகின்றன மேலும் இது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை கொடுக்கும்.

கேழ்வரகு பாலை தாய்ப்பாலுக்குப் பின்னர் கொடுக்கலாம். கேழ்வரகில் 344 மில்லி கிராம் கல்சியம் உண்டு. இது எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவையாக இருப்பதோடு, மூட்டு வலி, மூட்டு வீக்கம் ஆகியவற்றைக் குறைக்கும். கேழ்வரகு உடல் வலுவை கூட்டும். மேலும் உடற்பருமனையும் குறைக்கும். கேழ்வரகுடன் மோர் சேர்த்து உட்கொள்ள உடல் வெப்பம் குறைவதுடன், கொழுப்பும் குறையும். இது எலும்பு தேய்மானம் குருதிச் சோகை ஆகியவற்றை குணப்படுத்துவதுடன், இதில் crypto pan என்னும் அமினோ அமிலம் இருப்பதால் பசியை குறைக்கும். Methionine என்ற அமினோ அமிலம் இருப்பதால் கொழுப்பைக் குறைப்பதுடன், கல்லீரலிலுள்ள கொழுப்பையும் குறைக்கும்.

தாய்மாருக்கு கேழ்வரகு கொடுக்க, பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும். கேழ்வரகில் தோசை, இட்லி, அடை, இனிப்புக் களி, கேழ்வரகு சத்துமா, கேழ்வரகு முறுக்கு, கேழ்வரகு பிஸ்கட், ராகி கூழ், ராகி கஞ்சி, கொழுக்கட்டை ஆகியவற்றை செய்யலாம்.

குழந்தையின் எலும்பு பல வளர்ச்சிக்கு ராகியை முளைக்கட்ட வைத்து காய வைத்து தூளாக்கி பாலுடன் சேர்த்து குடிக்கக் கொடுக்கலாம். கேழ்வரகில் அரிசியிலும் பார்க்க கல்சியம், நார்ச்சத்து கூடுதலாக காணப்படுகின்றது. இது 100 வயது வரை மனிதன் வாழ்வதற்கு உதவியது. ஆனால், இன்று இது மறக்கப்பட்ட - மறைக்கப்பட்ட ஒன்றாக தமிழரிடையே காணப்படுகின்றது.

கேழ்வரகால் பிட்டு, இட்லி, உப்புமா, வெண் பொங்கல், தோசை, வரகு வாழைப்பூ அடை, வரகு சாமை உப்புமா, வாழைப்பூ வரகு கூப் செய்து சாப்பிடலாம். சிறுதானியம் மதிப்பு கூடிய பொருட்களாக மாற்றுகின்றபோது அவற்றின் விலை அல்லது பொருளாதாரப் பெறுமதி அதிகரிப்பதைக் காணலாம். திணை, சாமை, வரகு ஆகியவற்றைக்கொண்டு பிஸ்கட் செய்கின்றபோது அந்த பிஸ்கட்டானது போசணைமிக்கதாக இருப்பதுடன், விவசாயிகள்



தமது வருமானத்தை அதிகரிக்கும் ஓர் உபாயமாக அமையும்.

கம்பிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் கம்பங்ஷவு எளிதில் ஜீரணமடைவதுடன் மலச்சிக்கலைக் குறைக்கும். மோருடன் கம்பை சேர்த்து குடிக்கும்போது மூல நோய் தீரும்.

வரகு அரிசியில் நார்ச்சத்து, புரதச்சத்து, கல்சியம், விற்றமின் டி, மக்னீசியம் காணப்படுவதுடன், சிறுநீர் பெருக்கியாகவும் தொழிற்படும். இது இரத்த குளுக்கோஸின் அளவைக் குறைப்பதுடன், சிறப்பான சிறுதானியமாகக் காணப்படுகின்றது.

சாமையானது இரத்தச்சோகை, மலச்சிக்கல், மாதவிடாய், கர்ப்பப்பை பிரச்சினைகள் ஆகியவற்றுக்கு பயன்படுத்துவதோடு காய்ச்சலால் ஏற்படும் நா வறட்சிக்கு இது சிறப்பான ஒன்றாகும். சாமையை வறுத்து நீர் விட்டு பாயாசம் செய்யலாம். இதனுடன் பிளம்ஸ், பேரிச்சம்பழம், முந்திரி ஆகியன சேரும்போது உண்டச்சத்து பெறுமானம் அதிகரிக்கும். சாமை கேசரி செய்து சாப்பிடலாம். சாமையில் நார்ச்சத்து அதிகமாக இருக்கின்றது. மேலும் உயிரணு அல்லது தாதுவை கூட்டும்.

சிறுதானியங்களில் மதிப்பு கூட்டப்பட்ட பொருட்களை செய்து பொருளாதார மேம்பாட்டை ஏற்படுத்தலாம். இது குழந்தைகளுக்கு சிறந்த உணவாகக் காணப்படுகின்றது. திணையானது தேனுடன் கலந்து பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இதில் புரதம், நார்ச்சத்து, கல்சியம், இரும்புச்சத்து, பொசுபரசு, விற்றமின், தாது உப்பு போன்ற உண்டச்சத்துகள் காணப்படுகின்றன. திணை இதயத்தைப் பலப்படுத்தும்.

திணை கூழ் குழந்தை பெற்ற தாய்மார்களுக்கு முன்பு கொடுக்கப்பட்டது. திணை, பால் சுரப்பை கூட்டும். அதில் பீட்டா கரோட்டின் இருப்பதால் பார்வைக்கு உதவும். திணை, வரகு, சாமை, குதிரைவாலி ஆகியன சேர்த்து பிஸ்கட்டாக தயாரிக்கலாம். மலைத்தேன் நெய் சேர்ந்த பிஸ்கட் செய்வது அதனது போசணை பெறுமானத்தை இன்னும் அதிகப்படுத்தும்.

திணை, எள்ளு, கொள்ளு, சோளம், முந்திரி, திராட்சை, பாதாம் பருப்பு, வரகு, கேழ்வரகு, சாமை இவற்றைச் சேர்த்து சுகவாழ்வுக்கான போசணை சத்துமா உணவாக செய்யலாம். மேலும் கம்பு, கேழ்வரகு, பயறு, பார்லி, அரிசி, மாப்பிள்ளை

சம்பா, கருங்குருவை அரிசி சேர்த்து சத்துமா செய்யலாம். குதிரைவாலி என்னும் சிறுதானியத்தில் பி விற்றமின் நியாஸின் காணப்படுகின்றது. குதிரைவாலி அரிசி மாவை பயன்படுத்தி குதிரைவாலி சப்பாத்தி, குதிரைவாலி அப்பம் செய்யலாம்.



டாக்டர் வெற்றிவேல் சக்திவேல்  
A . m . c . b  
மூலிகை சுகவாழ்வு நிறுவனம், வதல்விப்பழை.

## தொண்டைப்புண்ணுக்கு நீலாரசு தருள் உணவுகள்

### சிக்கன் சூப்

இருமல் இருந்தால், மருத்துவர்கள் அருந்த கூறும் மருந்து என்னவென்றால், அது சூடான சூப் தான். ஏனெனில், அவை தொண்டையிலுள்ள புண்ணை சரிசெய்து, அதனால் ஏற்படும் எரிச்சலைத் தடுத்து, தொண்டைக்கு சற்று இதமாக இருக்கும்.

### மசாலா தேநீர்

தேநீர் தயாரிக்கும்போது அதில் அதிகமான காரப்பொருட்கள் போட்டு, நன்கு கொதிக்க வைத்து, பின் குடிக்க வேண்டும். அதிலும் காரப்பொருட்களான கிராம்பு, மிளகு மற்றும் ஏலக்காய் சேர்த்து குடித்தால், தொண்டையில் இருக்கும் புண் சரியாகிவிடும்.

### இஞ்சி

தொண்டையிலுள்ள புண்ணுக்கு இஞ்சி மிகவும் சிறந்ததொரு மருத்துவப் பொருள். அதிலும் அந்த இஞ்சியை தண்ணீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்து குடித்தால், தொண்டையில் உள்ள கரகரப்பு ஒரு நிமிடத்தில் சரியாகி விடுவதோடு, தொண்டை புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கும்.

### ரோஸ்வாட்டர்

கருவளையங்களைப் போக்க ரோஸ்வாட்டர் பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். அதற்கு ரோஸ் வாட்டரை பருத்தித் துணியில் நனைத்து, கண்களுக்கு மேலே சிறிதுநேரம் ஊற வைத்து வர வேண்டும். இப்படி தினமும் செய்து வந்தால், கருவளையங்கள் வருவதைத் தடுக்கலாம்.

### ஜாதிக்காய்

ஜாதிக்காய் பொடியை பேஸ்ட் செய்து இரவில் படுக்கும்போது கண்களைச் சுற்றி தடவி இரவு முழுவதும் ஊற வைத்தால், அதிலுள்ள விறற்றின் ஈ மற்றும் சி சத்தால் கருவளையங்கள் நீங்கும்.

### தக்காளி மற்றும் எலுமிச்சை

பாதி தக்காளியை அரைத்து, அதில் பாதி எலுமிச்சையைப் பிழிந்து, ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் மற்றும் சிறிது பயித்தம் பருப்பு மா கலந்து பேஸ்ட் செய்து, கண்களைச் சுற்றி தடவி ஊற வைத்து கழுவினால், கருவளையங்கள் மறையும்.

### பாதாம்

பாதாமை பொடி செய்து, அதில் சிறிது பால் சேர்த்து பேஸ்ட் செய்து கண்களைச் சுற்றி தடவி 10 நிமிடம் ஊற வைத்து குளிர்ந்த நீரில் கழுவு வேண்டும். இதனாலும் கருவளையங்கள் மறையும்.

### வெள்ளரிக்காய்

வெள்ளரிக்காய் துண்டுகளை கண்களின் மேல் வைத்து 15 நிமிடம் ஊற வைக்க வேண்டும்.

### எலுமிச்சைச் சாறு

### எலுமிச்சை

எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் தேன் சிட்ரஸ் பழங்களில் ஆண்டி-வைரல் பொருள் அதிகமாக உள்ளது. எனவே, அத்தகைய பழங்களில் ஒன்றான எலுமிச்சைச் சாற்றில், வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் மற்றும் சிறிது தேன் சேர்த்து குடித்தால், தொண்டையில் வைரஸால் ஏற்பட்டிருக்கும் புண்ணானது குணமாகிவிடும்.

### மிளகு

காரப் பொருட் களில் ஒன்றான மிளகை சாப்பிட்டால், தொண்டையிலுள்ள கரகரப்பு மற்றும் புண் விரைவில் சரியாகிவிடும். எனவே, இருமல்

## பெண்களை சலுதிக்குள்ளாக்கும் எலும்பு தேய்மானம்

### அல்லது

சளி இருக்கும்போது மிளகு சாப்பிடுவது எந்த ஒரு பிரச்சினையும் ஏற்படாமல் தடுத்துவிடும்.

## கொதுக்குள் பூச்சி நுபுலந்தால் செய்யவேண்டியவை



பிரச்சினைகளைத் தெரிந்துகொள்வது சற்று கடினமான வேலைதான்.

சில குறிப்புகளை வைத்து குழந்தைகளுக்கு காதில் பிரச்சினை உள்ளதை தெரிந்துகொள்ளலாம்.

காது கேட்பது மட்டுமே பிரச்சினை அல்ல. காதில் வலி, சீழ் வடிவது, கிருமித்தொற்று போன்ற பல பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

### குறிப்புகள்

இந்த பிரச்சினை உள்ள குழந்தையை குளிக்க வைக்கும் முன் பஞ்சை தேய் காயெண்ணெயில் நனைத்து காதுகளில் வைத்துவிட்டால் குளிக்கும்போது தண்ணீர் காதுக்குள் செல்வதைத் தவிர்க்கலாம்.

அதிக சத்தம் கேட்கும் இடங்களில் குழந்தைகளை வைத்துக்கொள்வதைத் தவிர்க்கலாம்.

வகுப்பறையில் கவனம் செலுத்தத் தவறினால் குழந்தையை அடிப்பதையோ, திட்டுவதையோ விட்டுவிட்டு அவர்களுக்கு காதில் ஏதேனும் பிரச்சினை உள்ளதாக என்று கண்டறியலாம்.

குழந்தைகள் தாங்களாகவே பட்ஸ் அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒன்றை காதில் போட்டு குடைவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மெல்லிய டவலின் நுனிப்பகுதியை இலேசாக காதுகளில் விட்டு அருகிலுள்ள நீர்த்தன்மையை போக்கலாமே தவிர, குழந்தைகளின் காதுகளில் பட்ஸ்களைப் பயன்படுத்தி சுத்தப்படுத்த வேண்டாம்.

காதுகளிலிருந்து மோசமான நாற்றம் வருமாயின் உடனடியாக மருத்துவரிடம் சென்று சிகிச்சை பெற வேண்டியது அவசியம் என்பதை உணருங்கள்.

### தொகுப்பு/வடிவமைப்பு கே. அனுஷா

## வீடமல வீர்ட்டும் வீக்கலுக்குத் தீர்வு என்ன?

“விக்கல் ஏற்படுவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. இரைப்பையில் அமிலத்தன்மை அதிகரித்தால் இதற்கான முக்கிய காரணம். உணவுக்குழாய்க்கும் இரைப்பைக்கும் இடையே ஒரு கதவு இருக்கிறது. அக்கதவு உணவு உட்கொள்ளும்போது திறந்தும் மற்ற நேரங்களில் மூடியும் இருக்கும். சிலருக்கு அக்கதவு எப்போதும் திறந்தே இருப்பதால் இரைப்பையில் இருக்கும் அமிலம் எதிர்த்திசையில் உணவுக்குழாய்க்கு செல்கிறது. உணவுக்குழாயை சுற்றியுள்ள சதைகளில் அந்த அமிலம் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தால் விக்கல் ஏற்படுகிறது.



சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு, சிறுநீர் வழியே வெளியேறாத நச்சுக்கிருமிகள் இரத்தத்தில் கலந்துவிடுவதாலும் விக்கல் ஏற்படும். நரம்பு மண்டலக் கோளாறு மற்றும் நுரையீரலில் ஏற்படும் கிருமித்தொற்று ஆகியவற்றாலும் விக்கல் ஏற்படும். விக்கலை நிறுத்த முதல்தவியாக சில கை வைத்தியங்களை மேற்கொள்ளலாம். சர்க்கரை சாப்பிட்டால் விக்கல் நின்றுபோகும். பொலித்தீன் பைக்குள் சுவாசித்தலும் (கவனம்: சில நொடிகள் மட்டும்தான்) இதற்குத் தீர்வாக அமையும்.

ஏனெனில், பொலித்தீன் பைக்குள் இருக்கிற ஒக்சிஜன் சிறிதுநேரத்தில் தீர்ந்துபோய் கார்பன் டை ஆக்சைடையே சுவாசிக்க நேரும்போது விக்கல் நிற்கும். இதுபோன்ற முதல்தவிகளுக்கு விக்கல் கட்டுப்படவில்லையென்றால் மருத்துவத் தீர்வை நாடுவது நல்லது. பொதுவாகவே நம் உணவு முறையில் அமிலத்தன்மை அதிகம் உள்ள உணவுப்பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். கார வகை, எண்ணெய் மற்றும் மசால் பொருட்களைத் தவிர்த்து விடுதல் நல்லது. நல்ல உணவுப்பழக்கத்தை மேற்கொண்டும் விக்கல் ஏற்பட்டால் மருத்துவரை அணுகி பரிசோதனைக்குப் பின்னர் தீர்வை நாடலாம்.

# தமிழ் முரசு



தமிழ் முரசு

Thamil Murasu

நிகழ்ச்சி ஒன்றின் தொடர் முரசு - இந்த நீண்ட வார்ப்படி ஒன்றை

மலர் : 3 இதழ் : 14 - 01.10.2023



தென்கிழக்கின்  
கலை, இலக்கிய  
பெண் ஆளுமை  
நல்லின் நிப்கா  
அன்சார்

“நீண்ட நாள்  
கண்ட கனவின்  
நிறைவே எனது  
அரங்கேற்றம்”  
ரிஷிகேஷா

உலகின் மிகச்  
சிறந்த சொல்  
'செயல்'

ரிஷிகேஷா

## புத்தகக் கண்காட்சியும் இலக்கிய நிகழ்வுகளும்

வாசிப்பு மாதம், சாஹித்ய மாதம் என போற்றப்படும் செப்டெம்பர் மாதம் இலக்கிய மாதமாக விளங்குகின்றது. வருடாந்தம் கலை, இலக்கிய நிகழ்வுகள் பல இடம்பெற்றவண்ணம் இருப்பதாகவே அமைந்து விடுகின்றது. அந்தவகையில், இம்மாதத்தின் இரண்டாவது வாரம் அரச சாஹித்ய விருது விழா இடம்பெற்று முடிந்தது. அதனையடுத்து தற்போது, மாபெரும் புத்தகத் திருவிழா சர்வதேச புத்தகக் கண்காட்சியாக தலைநகரை ஆக்கிரமித்துள்ளது. ஆங்காங்கே இலக்கிய கூட்டங்கள் மற்றும் புத்தக வெளியீடுகளும் இடம்பெற்றவண்ணமாகவே இருக்கின்றன.

ஆம், சுமார் 435 காட்சிக்கூடங்கள் அமைத்து புத்தக வெளியீட்டாளர்கள் சங்கத்தால் வருடாந்தம் நடத்தப்பட்டுக் கொழும்பு சர்வதேச புத்தகக் கண்காட்சியின் இறுதிநாள் (01.10.2023) இன்றாகும். கிட்டத்தட்ட 36ஆவது வருடமாக இந்தப் புத்தகத் திருவிழா இடம்பெற்று வருகின்றது. ஆரம்பத்தில் சிறியளவில் இடம்பெற்றாலும் தற்போது ஒரு இருவார திருவிழாவாக இந்த புத்தகக் கண்காட்சி இடம்பெறுகின்றது.

நாடளாவிய ரீதியில் பல படைப்பாளர்களின் படைப்புகள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டு கழிவு விலைகளில் குறித்த தினங்களில் புத்தகங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியவாறு அமையும்.

அறிவின் வளத்தால் சூழப்பட்டிருக்கும் எண்ணற்ற காட்சிக்கூடங்கள் அமைக்கப்பட்டு வியக்க வைக்கும் வகையிலான புத்தகங்களைக் காண்பிக்கும், அதைத்து ரசனைகள் மற்றும் வயது வாசகர்களுக்கும் விருந்தளிப்பதாகவே உள்ளது.

புத்தகங்களுக்கப்பால், பயிலரங்குகள் மற்றும் கருத்தரங்குகள் மூலம் அறிவுசார் வளர்ச்சி வாய்ப்புகளை இந்தக் கண்காட்சி வழங்குகிறது. ஆர்வமுள்ள எழுத்தாளர்கள் அனுபவமிக்க எழுத்தாளர்களிடமிருந்து கைவினைப் பற்றிய நுண்ணறிவுகளைப் பெறும் வகையிலும் உள்ளது. அத்துடன், இவ்வாரங்களில் பல நூல் வெளியீடுகளும் அறிமுகக் கூட்டங்களும் இடம்பெற்றன.

புத்தகக் கண்காட்சியின் இறுதித் தினமான இன்றும் அவ்வாறே இடம்பெறவுள்ளது. உலகளாவிய இலக்கிய ஜாம்பவான்களின் பிரம்மாண்டங்களுக்கு மத்தியில் கொழும்பு சர்வதேச புத்தகக் கண்காட்சி உள்ளூர் எழுத்தாளர்கள் மற்றும் வெளியீட்டாளர்கள் தங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஒரு தளமாக உள்ளது.

இப்புத்தகங்களும் இணையத்தள வாசிப்பும் அதிகமாக இருக்கும் இக்காலத்தில் கொழும்பு சர்வதேச புத்தகக் கண்காட்சியானது, இயற்பியல் புத்தகங்களின் ஈடுகணையற்ற அழகை நமக்கு நினைவூட்டுகிறது.

முதலாம் திகதியான இன்று சர்வதேச சிறுவர் தினம் என்பதால் சிறுவர்களுக்கு விஷேட இலக்கிய நிகழ்வுகள் உட்பட இன்றும் நூல் அறிமுக விழாக்கள் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறான விடயங்கள் வரவேற்கத்தக்கவாகவும் உள்ளன.

வருடாந்தம் இடம்பெறும் இப்புத்தகத் திருவிழாவில் நாமும் பங்கேற்போம். வாசிப்பை நேசிப்போம். வாசிப்பதற்கு அனைவரையும் ஊக்குவிப்போம்.

## மலேசியா எழுத்தாளர் சை. பீர்முகம்மது

1942ஆம் ஆண்டு பிறந்த பீர்முகம்மது, தனது நீண்டகால உழைப்பிலும் தேடலிலும் வெளியான இலக்கியப் படைப்புகளையும், தொகுப்பு நூல்களையும் வரவாக்கித் தந்துவிட்டு, 81ஆவது வயதில் (26/09) விடைபெற்றிருக்கிறார். மலேசியா தமிழ் இலக்கிய



நூல்களையும் வேரும் வாழ்வும் என்ற தலைப்பில் மூன்று பாகங்களில் மலேசியா எழுத்தாளர்களின் கதைகளின் தொகுப்பு நூல்களையும் மலேசியத் தமிழர்களின் வாழ்வும் இலக்கியமும், திசைகள் நோக்கிய பயணங்கள் முதலான நூல்களையும் வரவாக்கியிருப்பவர்.

பீர்முகம்மது தொகுத்த (மூன்று பாகங்களில்) வேரும் வாழ்வும் 93 சிறுகதைகளைக் கொண்டது.

மலேசியாவில் தமிழ் ஊடகத்துறைக்கு சிறந்த சேவையாற்றிய ஆளுமைகளைப் பற்றியெல்லாம் பீர்முகம்மது விரிவாக எழுதியிருக்கிறார். அத்துடன், உதயசக்தி என்ற இதழுக்கும் ஆசிரியராகவிருந்தார் எனத் தெரிந்து கொள்கின்றோம். தமிழ்நாட்டிலும் மலேசியாவிலும் சில இலக்கிய விருதுகளும் பெற்றிருப்பவர்.

வளர்ச்சியில் பீர்முகம்மது தவிர்க்க முடியாத ஆளுமை. மலேசியா தமிழ் இலக்கிய வரலாற்றில் இவரது பங்களிப்பும் சேவையும் பலரால் ஏற்கனவே பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. ஜப்பானியரின் ஆட்சிக்காலத்தில் ரயில் தண்டவாளங்கள் அமைக்கும் பணிகளில் ஈடுபட்ட தந்தைக்கு மகனாகப் பிறந்த பீர்முகம்மது, இளமைக்காலத்தில் வறுமையை அனுபவித்தவர். படிப்பதற்கும் வசதியற்ற குடும்பச் சூழ்நிலையில், ஒரு உணவு விடுதியில் பாத்திரம் கழுவும் வேலையில் ஈடுபட்டவாறே இரவுநேரப் பாடசாலையில் படித்தார். அவரது வாழ்க்கை அனுபவங்கள் அதிர்வுகளைக்கொண்டது. பீர்முகம்மது, வெண்மணல் (சிறுகதை), பெண் குதிரை (நாவல்), கைதிகள் கண்ட கண்டம், மண்ணும் மனிதர்களும் (பயண இலக்கியம்) முதலான



பெற்றிருப்பவர்.

அவர் சிறந்த இலக்கிய ஆவணத் தொகுப்பாளராக தொடர்ச்சியாக இயங்கிவந்திருப்பவர். எழுத்தாளர் சை. பீர்முகம்மதுவின் இழப்பு ஈடுசெய்யப்படவேண்டியது.

அவரது படைப்புகளும், தொகுப்புகளும் மலேசியாவின் தமிழ் இலக்கிய வரலாற்றைப் பேசிக்கொண்டிருக்கும்.

லெ.முருகசூபதி - அவுஸ்திரேலியா

## அஷ்ரப் சிஹாப்தீன் மொழிபெயர்த்த 'வெய்யில் மனிதர்கள்'

சிரேஷ்ட ஒலி, ஒளிபரப்பாளரும் எழுத்தாளருமான அஷ்ரப் சிஹாப்தீன் மொழிபெயர்த்த 'வெய்யில் மனிதர்கள்' என்ற நூலின் அறிமுக விழா எதிர்வரும் 07.10. 2023 அன்று பி.ப. 4.00 மணிக்கு மூத்த எழுத்தாளரும் மொழிபெயர்ப்பாளருமான கவிஞர் அல்-அஸுமத் தலைமையில் நடைபெறவுள்ளது.

கொழும்பு - 09, தெமட்டகொட வீதி, இலக்கம் 77இல் அமைந்துள்ள தாரால் ஈமான் மண்டபத்தில் நடைபெறவுள்ள இந்த நிகழ்வில் பிரதம அதிதியாக இலங்கைக்கான

பலஸ்தீனத் தூதுவர் கலாநிதி ஸுலைஹர் எச்.எம்.தார் ஸெய்த் கலந்துகொள்வார். விசேட அதிதிகளாக பலஸ்தீனத் தூதரகத்தின் முதலாவது செயலாளர் ஹிஷாம் அபூதாஹா, முன்னாள் அமைச்சர் எம்.எஸ்.எஸ்.அமீர்அலி, சிரேஷ்ட நிர்வாக அதிகாரி ஏ.பி.எம்.அஷ்ரப் ஆகியோர் கலந்துகொள்ளவுள்ளதோடு அரச, தனியார் துறை முக்கியஸ்தர்களுடன் சிரேஷ்ட இலக்கியவாதிகளும் கௌரவ அதிதிகளாகப் பங்குகொள்ளவுள்ளனர்.



நூல் பற்றிய திறனாய்வை சிரேஷ்ட ஒலி, ஒளிபரப்பாளர் இளையதம்பி தயானந்தா, எழுத்தாளர் ஷாகிரா இஸ்ஸைத், கவிஞர் நாச்சியாதீவு பர்வீன் ஆகியோர் நிகழ்த்தவுள்ளனர். முதற்பிரதியை பத்திரிகையாளரும் எழுத்தாளருமான பஷீர் அலி பெற்றுக்கொள்ள வுள்ளதுடன், விசேட

பிரதியை இலங்கை நெய்னார் சமூக நலக் காப்பகத்தின் தலைவர் இம்ரான் நெய்னார் பெற்றுக் கொள்வார்.

பிரபல பலஸ்தீன எழுத்தாளரான கஸ்ஸான் கனபானி எழுதிய அர்ரிஜாலு பிஷ்ஷம்ஸ் என்ற அறபுமொழி நாவலின் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பைக்கொண்டு இந்த நூல் தமிழில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. 2020ஆம் ஆண்டு சிறந்த மொழிபெயர்ப்பு நாவலுக்கான அரச சாஹித்ய விருதை

இந்த நூல் பெற்றுள்ளது. இலங்கை நெய்னார் சமூக நலக் காப்பகம் இந்த அறிமுக விழாவுக்கான ஏற்பாட்டைச் செய்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.



# உலக சினிமாவுக்கான காலாண்டு இதழ்

காட்சி மொழி காலாண்டு இதழின் இரண்டாவது இதழ் கரம் கிட்டியது. இதழின் வடிவம் மற்றும் அட்டைப் படம், இதழின் உள்ளடக்கம் அனைத்தும் இது இலங்கை இதழா, இந்தியாவிலிருந்து வரும் இதழா என்ற மனப்பிரமையைத் தூண்டுகிறது. அத்தனை நேர்த்தியான வடிவமைப்பு.

இலங்கையில் தமிழில் ஒரு காத்திரமான சினிமா இதழ் இப்போதுதான் வருகிறது. நமக்குத் தெரிந்த சினிமாவைப் பற்றி எழுதவும், பேசவும், விளம்பரம் செய்யவும் இங்கே அநேகமான ஊடகங்கள் இருக்கும்போது நமக்குத் தெரியாத சினிமாவைப் பற்றி, நாம் அறியாத உலக சினிமா கலைஞர்களைப் பற்றி நாம் அறிந்துகொள்ளவும், நமக்கான சினிமா மொழியை நாமே படைப்பாற்றலுடன் சுயாதீனமாக சினிமா படைக்க விருப்பமுள்ள ஒவ்வொரு திரைத்துறை ஆர்வம் கொண்டவர்களும் நிச்சயம் படிக்க வேண்டிய சஞ்சிகை இது. ஆழமான வாசிப்பு அனுபவங்களைத் தரும் நல்ல சினிமா இதழ் இது.

உலகில் அநேகமான திரைப்பட மறுமலர்ச்சி இயக்கங்களுக்குப் பின்பு நிச்சயமாக நல்ல சினிமா பற்றிய இப்படியான தீவிர சினிமா இதழ்களின் பங்களிப்பு இருந்துள்ளது.

இலங்கையிலிருந்து அதுவும் தமிழில் முதல் முறையாக முழுக்க முழுக்க காத்திரமான படைப்பு செழுமையுடன் வெளிவரும். நமக்கான சினிமாவைத் தேடி என்ற அழகிய தேடலுடன் உள்ள காட்சி மொழி சினிமா காலாண்டு இதழை நாம் நிச்சயம் வாங்கி வரவேற்க வேண்டும்.

அதுவும் இலங்கை பொருளாதார நெருக்கடி சூழலில் அச்ச இதழாக நமக்குக் கிடைப்பது அரிது. முகநூல் பக்கமும் இணையம் மூலமாகவும் வரும் துணுக்கு செய்தி என்பது நமது சிந்தனையை மாற்றம் ஏற்படுத்துவதில்லை. திரையிலுள்ள நெருக்கமற்ற வாசிப்பு என்பது அவசர யுகத்தின் இடைவேளை நேர செயல்போல் மாறிவிட்டபோதும், ஒரு அச்ச இதழைக் கையில் ஏந்தி வாசிக்கும் அந்த ஸ்பரிசம் என்பது எப்போதும் நமக்குள் ஒரு விவரிக்க முடியாத தொடுகையை உணரச் செய்கிறது. அதனால் அச்சில் தொடர்ந்து இதழ் வரவும் இந்த இதழின் வரவை நாம் விரும்பி வரவேற்பதென்பது நமது கடப்பாடாகும்.

இதழ் வாசிப்பில் எனக்கு ஏற்பட்ட உணர்வை எழுதிச் சென்றாலும், இதழின் உள்ளடக்கம் மிகவும் நேர்த்தியாகவும் காத்திரமான படைப்புகளையும் கொண்டுள்ளது. இந்த இரண்டாவது இதழ் அதிகமான பக்கங்களுடன் உலக சினிமா பற்றிய அறியாத பொருட்களைப் பற்றி பேசுகின்றது.

சியாம் சுந்தர்வேல், இராகவன், எழுத்தாளர் முருகபூதி மற்றும் சிங்கள சினிமாவில் உலகத் தரமான சினிமாவை இயக்கும் அசோக ஹந்தகம்



புதிய படமான 'அல்பரோதா அல்லது பாப்லோ நெருதாவின் கதை' என்ற சிங்கள மொழியில் வந்த கட்டுரையை கிருஷ்ணப்பிள்ளை சதீஷ் மிகவும் படைப்பாற்றலுடன் மொழிப்பெயர்த்து எழுதியுள்ளார். அந்தக் கட்டுரை சிந்தனையைத் தூண்டுகின்றது.

ஜோசப் செல்வராஜ், எழுத்தாளர் உண்ணி. ஆர். முகேஷ் சுப்ரமணியம், நேரு கருணாகரன் உட்பட பல ஆளுமைகளின் படைப்புகள் இவ்விதழை நேர்த்தியாக்கின்றன.

தமிழில் வரும் மாற்று சினிமா பற்றிய கட்டுரைகளையும், இலங்கை சம கால சினிமா பற்றிய பதிவுகளும் இல்லாதது பற்றி காட்சி மொழி கவனம் வைப்பது நல்லது.

காட்சிமொழி நமக்கான சினிமாவைத் தேடவும், தீவிரப்படவும் நமக்கு உந்துசக்தியாக உள்ளது இந்த இதழின் உள்ளடக்கம். இதழின் தொடர்ச்சிக்கு நாம் அனைவரும் ஆதரவாக இருப்போம்.

விலை - 300 /

தொடர்புக்கு - மாரி மகேந்திரன், 076 371 2663.

சுதாஜிவி சோமசுந்தரம்

## பாரம்பரியம் நிகழ்ச்சியில் மௌலவி காத்தான்குடி பெளஸ்

இலங்கை ஒலிபரப்புக் கூட்டுத்தாபனம் முஸ்லிம் சேவையில் எதிர்வரும் 03ஆம் திகதி செவ்வாய் இரவு 8.15 மணியளவில் ஒலிபரப்பாகும் பாரம்பரியம் நிகழ்ச்சியில் மௌலவி கவிஞர் கலாபூஷணம் காத்தான்குடி



பெளஸ் அதிதியாக கலந்துகொள் கிறார். மௌலவி அல்ஹாஜ் இஸட். எம். எம். முஹம்மத், முஸ்லிம் சேவையின் பணிப்பாளராக இருந்த

காலத்தில், முஸ்லிம் சேவையில், சன்மார்க்க நிகழ்ச்சிகள் வழங்கியதோடு, கலந்துரையாடல், கவியரங்கு போன்ற நிகழ்ச்சிகளிலும் பங்கேற்றுள்ளார்.

காத்தான்குடியை பிறப்பிடமாகக்கொண்ட இவர், பலப்பிட்டிய ஜாம்ஆ பள்ளிவாசலில் 10 வருடங்களும், பாணந்துறை அல்-முபாரக் ஜாம்ஆ மஸ்ஜிதில் 31 வருடங்கள் பணியாற்றி அப்பகுதி வாழ்மக்களின் பேரபிமானம் பெற்றார்.

சன்மார்க்க, தமிழ் இலக்கியம் சார்ந்த நூல்கள் பல எழுதியுள்ள இவர், இன்னும் பல நூல்கள் எழுதவுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

நிகழ்ச்சியை எம்.எஸ்.எம்.ஜின்னா தொகுத்தளிக்க முஸ்லிம் சேவை பொறுப்பாளர் எம்.ஜே.பாத்திமா ரினூலியா தயாரித்தளிக்கிறார்.



சிரேஷ்ட ஊடக வியலாளர், எழுத்தாளர் அன்னலட்சுமி இராஜதுரை எழுதிய 'அன்னலட்சுமி இராஜதுரை சிறுகதைகள்'

எனும் நூல் வெளியீட்டு விழா லண்டன் தமிழ் இலக்கிய நிறுவகம், இலங்கைத் தமிழ் இலக்கிய நிறுவகம் ஆதரவில் கடந்த வாரம் கொழும்புத் தமிழ்ச்சங்க வினோதன் மண்டபத்தில் பேராசிரியர் சபா ஜெயராசா தலைமையில் இலக்கியப்புரவலர் ஹாசிம் உமர் முன்னிலையில் நடைபெற்றது.

கிட்னர் பொன்னுத்துரை, மேமன்கவி, தம்பு சிவசுப்பிரமணியம் ஆகியோரின் ஏற்பாட்டில் இடம்பெற்ற இந்நிகழ்வில், பேராசிரியர் வ. மகேஸ்வரன் சிறப்புரை வழங்க, ஞானம் ஆசிரியர் ஞானசேகரன், கல்வி அமைச்சு முன்னாள் மேலதிக செயலாளர் உடுவை தில்லை நடராஜா உட்பட சிலர் வாழ்த்துரைகளை வழங்கினர்.

எழுத்தாளர் திருமதி வசந்தி தயாபரன் நூல் நயவுரை வழங்க, தொழிலதிபர்கள் திருமதி சண்முகப்பிரியா, ராஜ்பிரசாத் விஸ்வநாதன் ஆகியோர் உட்பட பலர் சிறப்புப் பிரதிகளைப் பெற்றுக்கொண்டனர். பிரமுகர்கள், எழுத்தாளர்கள், இலக்கியவாதிகள் என பலரும் கலந்துகொண்டனர்.



01.10.2023

**நடனம் கற்பதனால் நீங்கள் பெறும் பயன்கள் என்ன ?**

என்னைப் பொறுத்தவரை முக்கியமாக அபிநய கேஷ்ட திராவில் இணைந்த பின் அன்பும், அமைதியும், ஆனந்தமும் நிறைய அனுபவித்தேன். நடனம் கற்க முதல் கல்வியில் மட்டும் இருக்கும் போது ஒருவித மன உளைச்சலாக இருந்தது. ஒரு மணித்தியாலம் பயணித்துதான் பம்பல பிட்டியில் அமைந்துள்ள எனது நடனப்பள்ளிக்கு வரவேண்டும். “தூரத்திலிருந்து வரப் போகிறீர்களா” என்று எனது குரு முதலில் என்னை சேர்த்துக் கொள்ள தயங்கினார். நாங்கள் அபிநயகேஷ்டராவில் தான் பயில வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருந்தோம். இதனால் கிடைத்த பயன்கள் சொல்லில் அடங்காதவை. இன்று அரங்கேற்றம் காணும் வரை எனது குரு துணையாக இருக்கிறார்.

**“நடனம் பயிலும் ஒவ்வொரு மாணவர்களதும் பெரும் கனவாக இருப்பது அரங்கேற்றம். அவ்வகையில் நீண்ட நாள் கண்ட கனவின் நிறைவாக எனது அரங்கேற்றம் நடைபெற்றது” என்று அண்மையில் மிகச் சிறப்பாக அரங்கேற்றம் கண்டு பாராட்டுபெற்ற இளங்கலைஞர் ரிஷிகேஷா செம்பையா தெரிவித்தார்.**

**ஒவ்வொரு நடன அரங்கேற்றங்களிலும் புதுமை சேர்த்து கருப்பொருளுடன் கூடிய மார்க்கத்தை அமைத்து உயர் தரத்திலான அரங்கேற்றங்களை வழங்கிவரும் அபிநய கேஷ்டரா நடனப்பள்ளி இயக்குனர் கலா சூரி திவ்யா சுஜேனின் பதினாறாவது அரங்கேற்ற மாணவியாக பிஷொப்ஸ் கல்லூரி கலையரங்கில் ரிஷிகேஷா வின் அரங்கேற்றம் நடைபெற்றது. இந்த அனுபவம் பற்றி ரிஷிகேஷாவுடன் உரையாடினோம்.**

புரிந்து கொண்டு ‘நாயகி’ என்ற கருப்பொருளில் அரங்கேற்ற மார்க்கத்தை எனது குரு அமைத்தார். ஒவ்வொரு நாயகியையும்



செய்யவும் எனது குரு மிகவும் பொறுமையாக கற்றுக் கொடுத்தார். அத்தோடு நான் ஆங்கிலமொழி கல்வியை கற்றதனால் உருப்படிகளில் லுள்ள தமிழ் வரிகளின் பொருளை சுவைபட விளக்கிச் சொல்வார். அதனாலேயே எனக்கு தமிழ் மீது மிகுந்த ஆர்வம் வந்தது.

**நாயகி மார்க்கத்தில் எவ்வகையான நடன உருப்படிகள் அமைந்திருந்தன ?**

புஷ்பாஞ்சலி முதல் தில்லானா வரை பெண்மைக்குப் பெருமை சேர்த்த நாயகிகள் பலரும் உள்வாங்கப்பட்டிருந்தனர். நாயகி, நான்முகி, நாராயணி என்ற அபிராமி அந்தாதி பாடலுடன் புஷ்பாஞ்சலி நாயகி ராகத்தில் அமைந்திருந்தது. தொடர்ந்து முப்பெரும் தேவிகளை மனதில் வைத்து மூன்று அங்கங்களைக்கொண்ட ‘திரிபின்ன’ என்ற தாளத்தில் கண்டம், சதுஸ்ரம், திஸ்ரம் என்ற மூன்று ஜாதிகளை வைத்து அலாரிப்பை அமைத்திருந்தார் குரு திவ்யா சுஜேன்.

இவ்வுருப்படி மட்டும் போதும், தாளம், அபிநயம் போன்ற பல விடயங்களை அறிந்துகொள்ள. அடுத்து பஞ்ச கன்னியரை மனதில் இருத்தி பஞ்ச கதியில் பஞ்ச ராகத்தில் ஜதீஸ்வரம் அமைந்திருந்தது. ஒவ்வொரு கதியின் எண்ணிக்கை அளவில் ஸ்வரங்கள் உள்ள ராகங்கள் தேர்ந்தெடுத்து அமைக்கப்பட்டிருந்தது. அதில் குறிப்பாக, திஸ்ர கதி வரும்போது மூன்று ஸ்வரங்களைக்கொண்ட கணபதி ராகத்தில் மூன்று முத்திரைகளை மட்டும் பிரயோகித்து நடன அமைப்பு அமைத்திருந்தது. தமிழர்களின் ஆதி பெண் தெய்வமான கொற்றவை பற்றிய சிலப்பதிகாரத்திலுள்ள பாடலை எடுத்து கொற்றவை கவித்துவம் அமைந்தது. சங்க காலத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட பெண்களின் ஏழு பருவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவற்றுக்குப் பொருத்தமான பாரதி பாடல் வரிகளை...

**(தொடர்ச்சி 05ஆம் பக்கம்...)**

# “நீண்ட நாள் கண்ட கனவின் நிறைவே எனது அரங்கேற்றம்”

## பரத நாட்டிய அனுபவம் பற்றி ரிஷிகேஷா

**அரங்கேற்றப் பயிற்சி எவ்வாறான அனுபவத்தைத் தந்தது?**

ஏற்கனவே அபிநயகேஷ்டராவின் மேடை நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றி இருப்பதால், மேடை அனுபவம் முதலே இருந்தது. அதனால் உருப்படிகளைக் கற்கும்போது மேடையில் நின்று ஆடுவதாகவே எண்ணிக்கொள்வேன். எனக்கும் அம்மாவுக்கும் ஆண்டாள்போல் வேடமிட்டு நடனமாட வேண்டும் என்று ஆசை இருந்தது. அதை

உள்வாங்கி அந்த நாயகிபோல் அபிநயத்தை வெளிக்கொணர்வது சவாலாக இருந்தாலும் நாயகியர் அருள் இருந்ததால்தான் எனக்கு இப்படி ஒரு சந்தர்ப்பம் கிடைத்துள்ளது என்று உணர்ந்து கொண்டேன்.

என்னால் இயன்றளவு முயற்சித்தேன். எனது குரு திவ்யா சுஜேனின் நட்டுவாங்கமும், நடன அமைப்பும் வியக்கத்தக்கனவாக இருக்கும். அனைத்துக்கும் மேலாக எனது நடன அரங்கேற்ற மார்க்கத்

துக்கு மதிப்புக்குரிய ‘கலாநிதி’ ராஜ்குமார் பாரதி ஐயா இசையமைத்து தந்திருந்தார். அவரது முன்னிலையில் எனது அரங்கேற்றம் நிகழ வேண்டும் என்பதுதான் எமது முதல் விண்ணப்பமாக இருந்தது. அதன்படி ஐயாவின் ஆசிகளுடன் அரங்கேறியது எமது குடும்பத்துக்கு கிடைத்த பாக்கியமாகவே கருதுகிறோம்.

ஒவ்வொரு உருப்படிகளிலும் உள்ள கணக்குகளைப் புரிந்து கொள்ளவும், ராகங்களின் தன்மையை உணர்ந்து அபிநயம்



தேர்ந்தெடுத்து பெண்மையைக் கொண்டாடும் விதமாக வர்ணம் அமைக்கப்பட்டிருந்தது. பாரதியின் வரிகளுக்கு பாரதியின் கொள்ளு பேரன் இசையமைத்து தந்து நான் நடனமாடுவது என்பது கனவுபோல் இருக்கிறது.

சிவனும் பார்வதியும் ஆடிய நடனம் இது என்பது புராணம். இன்று உலகளாவிய ரீதியில் நாம் அனைவரும் பயில வழி வழியாய் துணை நின்றோர்க்கு சமர்ப்பண மாக ஆடல் நாயகி உருப்படி இடம்பெற்றது. இதில் மாதவி, தேவரடியார்கள், பாலசரஸ்வதி அம்மா, ருக்மிணி அம்மா எனப் பலரை சித்திரித்திருந்தோம். மிதிவை நாயகி என்னும் உருப்படி சீதாதேவியின் பொறுமையை எடுத்துக் காட்டும் மூன்று சந்தர்ப்பங்களை உள்ளடக்கியதாக அமைந்தது. கம்பராமாயண பாடல்களையும் உள்ளடக்கி நீலமாலை, அனுமன், ராவணன், ராமன் போன்ற பல கதாபாத்திரங்களும் காட்சிப்படுத்தும்

உயர்ஸ்தானிகர் என பல பிரமுகர்கள் முன் நடனமாடியுள்ளேன். கம்பன் கழகம் ஆடல் வேள்வி, இந்திய கலாசார நிலைய நிகழ்வுகள், தொலைக்காட்சி நிகழ்வுகள், திகட சகர் நிகழ்வுகள் பலவற்றில் பங்கேற்றுள்ளேன். பேராசிரியர் மௌனகுரு ஐயாவுடன் இணைந்து கூத்தும் பரதமும் நிகழ்வில் நடனமாடியதும், திருக்கேதீஸ்வர ஸ்தல புராணம், ஷீரடி பாபா சத் சரிதம் போன்ற நாட்டிய நாடகங்களில் நடனமாடியதும் மிகச் சிறந்த அனுபவமாக கருதுகிறேன்.

**உங்கள் கலைப் பயணத்தில் நீங்கள் நன்றி சொல்லவேண்டியவர்கள் இருந்தால் குறிப்பிடுங்கள் ?**

முதலாவது என் அம்மா, அப்பா, அண்ணா, சித்தி இவர்கள் மிகவும் பொறுமையாக என் வளர்ச்சிக்குத் துணை நின்றார்கள். எந்த பாரபட்சமும் இன்றி என்னுள் உள்ள திறமைகளை வெளிக்கொணர மிகவும் துணை நிற்கும் என் குரு திவ்யா சுஜேன் கிடைத்தது இறை அருள். அவருக்கும் அவரது அம்மா மற்றும் குடும்பத்

**யாழ்ப்பாண தென்மோடி கூத்து ஓராள் ஆற்றுகைப் போட்டி**

திருமறைக் கலாமன்றத்தின் ஏற்பாட்டில் மரபுவழி ஆற்றுகையாளரை ஊக்கப்படுத்தவும் நலிந்து செல்லும் கூத்துமரபுக்கு புத்துயிர் கொடுக்கவும் 'யாழ்ப்பாண தென்மோடி கூத்து ஓராள் ஆற்றுகைப் போட்டி' அடுத்த மாதத்தில் நடத்தப்படவுள்ளது. மூன்று பிரிவுகளாக நடத்தப்படவுள்ள இப்போட்டியில் முதலாம், இரண்டாம் பிரிவுகள் பாடசாலை மாணவர்களுக்காகவும் மூன்றாம் பிரிவு திறந்தபோட்டியாகவும் அமையவுள்ளது.

இப்போட்டிக்கான விண்ணப்பங்கள் தற்போது



கோரப்பட்டுள்ளன.

முதலாம் பிரிவில் தரம் 6 தொடக்கம் 9 வரையிலான மாணவர்கள் பங்குபற்றலாம். முதல் மூன்று இடங்களைப் பெறும் போட்டியாளர்களுக்கு முறையே ரூபா 10,000, ரூபா 7,000, ரூபா 5,000 வழங்கப்படும்.

இரண்டாம் பிரிவில் தரம் 10 தொடக்கம் 13 வரையிலான மாணவர்கள் பங்குபற்றலாம். முதல் மூன்று இடங்களைப் பெறும் போட்டியாளர்களுக்கு முறையே ரூபா 12,000, ரூபா 7,000, ரூபா 5000 வழங்கப்படும்.

மூன்றாம் பிரிவு திறந்தபோட்டியாக நடாடப்படும். இதில் 20 வயது தொடக்கம் 35 வயது வரையிலான ஏனையவர்கள் பங்குபற்றலாம். முதல் மூன்று இடங்களைப் பெறும் போட்டியாளர்களுக்கு முறையே ரூபா 20,000, ரூபா 15,000, ரூபா 10,000 வழங்கப்படும்.

ஒருவரே தனி ஆற்றுகையாளராக பங்கேற்கும் இப்போட்டியில் யாழ்ப்பாணம், கிளிநொச்சி, முல்லைத்தீவு மாவட்டங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் பங்குபற்ற முடியும்.

போட்டியாளர்கள் சுயமாகத் தயாரித்த விண்ணப்பப்படிவத்தை 05.10.2023 வியாழக்கிழமைக்கு முன்னர் 'யாழ்ப்பாண தென்மோடி கூத்து ஓராள் ஆற்றுகைப் போட்டி' எனக் குறிப்பிட்டு, திருமறைக் கலாமன்றம், இல. 238, பிரதான வீதி, யாழ்ப்பாணம் என்னும் முகவரிக்கு நேரடியாக ஒப்படைக்கலாம் அல்லது தபால் மூலமாக அனுப்பி வைக்கலாம்.

இவைதவிர, 0774028031 என்னும் தொலைபேசி இலக்கங்களுக்கு வட்ஸ்அப் மூலமாகவும் அனுப்பி வைக்கலாம்.



வகையில் அமைந்திருந்தது. தில்லானா மிகவும் அழகாகவும், சவாலாகவும் இருந்தது. ஆதி, மிஸ்ராசாபு, ரூபகம் என்ற மூன்று காலங்களில் துவிஜாவந்தி, அகிலா, நீலாம்பரி என மூன்று ராகங்களில் ஆண்டாளின் நாச்சியார் திருமொழி குயில் பாட்டிலிருந்து தொகுத்து அமைந்திருந்தது.

இத்தனை பொக்கிஷமான உருப்படிகளை நான் அரங்கேற்றத்தில் ஆடுவேன் என்று எதிர்பார்க்கவில்லை. இவற்றை அமைத்து தந்த என் குரு திவ்யா சுஜேனுக்கும், ராஜ்குமார் பாரதி ஐயாவுக்கும் பல கோடி நன்றிகளை தெரிவிப்பதோடு என்றென்றும் நன்றியுடன் இருப்பேன்.

**நீங்கள் பங்குபற்றிய நிகழ்வுகள் பற்றி குறிப்பிடுங்கள்?**

அபிநய கேஷத்திராவின் மதிப்புமிக்க நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றும் வாய்ப்பு கிடைத்துள்ளது. நம் நாட்டின் ஜனாதிபதி, பிரதமர், இந்திய உயர்ஸ்தானிகர், கனடா

தினருக்கும் என் பணிவான நன்றிகள். அரங்கேற்றத்துக்கு தலைமை தாங்கி இசையமைத்து தந்தது மட்டுமல்ல, பயிற்சிக் காலம் முழுவதும் அன்பு செய்து உறுதுணையாக இருந்த மதிப்புக்குரிய ராஜ்குமார் பாரதி ஐயாவுக்கும், நாயகி அரங்கேற்ற நிகழ்வுக்குப் பொருத்தமான நாயகியாக மதிப்புக்குரிய திருமதி அபிராமி கைலாசபிள்ளை அம்மா முதன்மை விருந்தினராகக் கலந்து சிறப்பித்தார்.

அவருக்கும், பல வழிகளிலும் உதவி புரிந்த அபிநய கேஷத்திரா குடும்பத்தினருக்கும், அரங்கேற்றத்துக்கு வருகை தந்து வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்த நடன கலைஞர்கள், ஆசிரியர்களுக்கும், அணிசேர்கலைஞர்கள் மட்டுமல்ல, ஒளி அமைப்பு, ஒப்பனை, புகைப்பட கலைஞர்களும் இந்தியாவிலிருந்து வருகை தந்திருந்தனர். அனைவருக்கும், எனக்கான அங்கீகாரம் வழங்கி உலகிற்கு என்னைஅறிமுகம் செய்யும் 'தமிழன்' பத்திரிகைக்கும் எமது நன்றி.

**சுழிபுரத்தில் புத்தக அரங்க விழா**

தேசிய கலை இலக்கியப் பேரவையின் 50ஆவது ஆண்டையொட்டி 'நூறு மலர்கள் மலரட்டும்' என்ற தொனிப்பொருளில் நடத்தப்பட்டுவரும் புத்தக அரங்க விழாவின் பதினான்காவது நிகழ்வு சுழிபுரம் விக்ரோறியா கல்லூரியில் எதிர்வரும் செப்டெம்பர் 28ஆம் திகதி தொடக்கம் ஒக்டோபர் 01ஆம் திகதி வரையான நான்கு தினங்கள் வியாழன், வெள்ளி, சனி, ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் இடம்பெறவுள்ளது.

28ஆம் திகதி வியாழக்கிழமை மாலை 3.30 மணிக்கு ஆரம்பமாகவுள்ள இப்புத்தக அரங்க விழாவின் முதல்நாள் நிகழ்வாக பிரபல எழுத்தாளரும் அதிபருமான திருச்செல்வம் தவரத்தினத்தின் 'வீரமும் விவேகமும்' என்ற சிறுவர் கதை நூல் வெளியீடு இடம்பெறவுள்ளது.

கல்வியியற் கல்லூரியின் ஓய்வுநிலை விரிவுரையாளரும் ஆய்வாளருமான கலாநிதி ந.இரவீந்திரனின் தலைமையில் இடம்பெறவுள்ள

இந்நிகழ்வில், நூல் வெளியீட்டுரையை எழுத்தாளரும் தேசிய கல்வி நிறுவகத்தின் ஓய்வுநிலை விரிவுரையாளருமான திருமதி ராணி சீதரனும் நூல் மதிப்பீட்டுரையை ஆசிரியரும் ஆய்வாளருமான திருமதி பங்கயச் செல்வியோகநாதனும் ஆற்றவுள்ளனர்.

தொடர்ந்து மாலை 5 மணியளவில் செம்முகம் ஆற்றுகைக் குழுவின தயாரிப்பில் க.சத்தியசீலனின் நெறியாள்கையில் எலியார் எங்கே போனார்? சிறுவர் நாடகமும் கோமாளிகள் ஆற்றுகையும், இளையோர் பேரவையின் தயாரிப்பில் கனிஷ்ரனின் நெறியாள்கையில்

தேசிய கலை இலக்கியப் பேரவையின் "நூறு மலர்கள் மலரட்டும்"

**புத்தக அரங்க விழா**

மா/ விக்கிரமியா கல்லூரி, சுழிபுரம்

28/09/2023 தொடக்கம் 01/10/2023 வரை (வியாழன், வெள்ளி, சனி, ஞாயிறு)

28 விழாவுள் மாலை 3 மணிக்கு சிறுவர் அரங்கக் கலாநிதிக்குழு

29,30 மாலை 3 மணிக்கு நடைக்கலை நூலகங்களும்

01/10/2023 மாலை 3 மணிக்கு நடைக்கலை நூலகங்களும்

01/10/2023 மாலை 3 மணிக்கு நடைக்கலை நூலகங்களும்

சிறுவர் நூல்கள் அறிமுகம் திவ்யசீலன் கவிஞரையொட்டி விழாவுள் மலர்கள், சனி மாலை 3.30 மணிக்கு தொடங்கும்.

குறிப்பாகவே மலர்கள் கலை இலக்கிய மூன்றாண்டுகள் ஆற்றவு ரவீந்திரன்!

அனுமதி சிவசுந்தர்

சிறுவர் அரங்காற்றுகையும் இடம்பெறும். ஆர்வலர்கள் அனைவரையும் இந்நிகழ்வில் தவறாது கலந்துகொள்ளுமாறு தேசிய கலை இலக்கியப் பேரவையினர் அழைப்பு விடுத்தள்ளனர்.

# உலகின் மிகச் சிறந்த சொல் 'செயல்'

இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக கலை, கலாசார பீட மாணவப் பேரவையின் ஏற்பாட்டில் பீட மாணவர்களின் புதிய முயற்சியால் உருவாகி திரையிடப்பட்ட 'செயல்' எனும் குறுந்திரைப்படத்தின் அறிமுக விழா கலை, கலாசார பீட மாணவப் பேரவையின் தலைவர் சையத்



உர்பி தலைமையில் கலை, கலாசார பீட கலையரங்கில் இந்த வார ஆரம்பத்தில் நடைபெற்றது.

அரசறிவியல் துறை சிறப்பு கற்கைகள் நான்காம் வருட மாணவன் எம்.என்.சமீர் அஹமத் கதை, திரைக்கதை எழுதி இயக்கிய இந்தக் குறுந்திரைப்பட அறிமுக நிகழ்வில் பிரதம அதிதியாக இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக உபவேந்தர் பேராசிரியர் ரமீஸ் அபூபக்கர் கலந்துகொண்டு திரைக்குழுவின் திறமைகளைப் பாராட்டியதுடன், தாயன்பு பற்றிய பாடலையும் பாடி அசத்தினார்.

இவ்வளவு அழகான இடமா இந்த தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம் என்று மூக்கில் விரலை வைக்கும் விதமாக பல்கலைக்கழக அழகை அவ்வளவு நேர்த்தியாக படம் போட்டு காட்டியுள்ள இந்த குறுந்திரைப்படத்தில் அடித்தட்டு வர்க்கம், நடுத்தர வர்க்கம், உயர்ந்த வர்க்கம் என்று எல்லா வர்க்கத்தையும் சேர்ந்த மாணவர்களையும், அவர்களின் வாழ்வியல் முறைகளையும் படம் போட்டுக் காட்டியுள்ளார் இயக்குனர் சமீர். ஏழைத்தாயின் வலியை கண் முன்னால் கொண்டுவந்து பார்வையாளர்களின் கண்களினோரமும் கண்ணீரை கசிய வைத்த தாய் வேடமிட்ட மாணவியின் நடப்பில் முதிர்ச்சியை காணக்கூடியதாக இருந்தது.

இந்த பல்கலைக்கழகத்தில் மாணவனாக, உதவி விரிவுரை யாளராக, விரிவுரையாளராக, சிரேஷ்ட விரிவுரையாளராக, கலாநிதியாக, பேராசிரியராக உயர்ந்த நான் இன்று நடிகராகவும் உங்கள் முன்னால் நிற்கிறேன். அவசரப்பட்டு இவர்களுடன் இணைந்துவிட்டேனோ என்று எண்ணிய எனக்கு இன்று அவர்களின் 'செயலை' பார்க்கும்போது அகம் பூராக மகிழ்ச்சி நிறைந்துள்ளது என்று 'செயல்' எனும் குறுந்திரைப்படத்தின் அறிமுக விழா நிகழ்வில் உரையாற்றிய

திரைப்படத்தில் கௌரவ தோற்றத்தில் நடித்து பலரது பாராட்டையும் பெற்ற கலை, கலாசார பீட பீடாதிபதி பேராசிரியர் எம்.எம்.பாலில் உணர்வுபூர்வமாக பேசினார்.

பல்கலைக்கழக வாழ்வில் மருத்துவ பகுதியில் நடக்கும் விடயங்களையும், பனடோல் அரசியலையும் கிண்டலுடன் நையாண்டி செய்துள்ள இந்த இந்தப் படத்தில் நகைச்சுவை, காதல், அன்பு, நட்பு, கருணை, ஏழமை, பசி, விரக்தி என்று எல்லாப்பக்கமும் ஸ்கோர் செய்துள்ளார் இயக்குனர். முக்கிய நடிகர்கள் முதல் துணை நடிகர்கள் வரை எல்லோரும் பெரும்பாலும் ரசிக்கும்படியாக நடிப்பாற்றலை வெளிக்காட்டியுள்ளனர்.

கலை, கலாசார பீட மாணவப் பேரவை சார்பாக பல்கலைக்கழக அழகையும், பல்கலைக்கழக வாழ்வையும், நாட்டின் பொருளாதார நெருக்கடியில் பெற்றோர்கள் சந்திக்கும் பொருளாதார சிக்கல்களையும் பற்றி கருவாக கொண்டு வெளிவந்துள்ள இந்த குறுந்திரைப்படம் தொடர்பான விமர்சனத்தை சமூகவியல் துறை தலைவர் பேராசிரியர் எஸ்.எம். அய்யூப் வழங்கினார்.

இக்குறுந்திரைப்படத்தை தென்னிந்திய சினிமாவுக்கு நிகராக ஒளிப்பதிவு செய்ய முயற்சி செய்துள்ளார் புவியியல் துறை சிறப்பு கற்கைகள் நான்காம் வருட மாணவன் எம்.என்.அஹ்சன். தொலைபேசியை மாத்திரம் கொண்டே ஒரு மாதத்தில் ஒளிப்பதிவு செய்து, படத்தொகுப்பை சிறப்புற வடிவமைத்திருந்த அவரின் கையில் எதிர்காலத்தில் பட்ட சான்றிதழையும் தாண்டி சிறந்த சினிமா கலையாற்றல் இருக்கும்



என்பது திண்ணம். குறுந்திரைப்படமே முழு நீளப் படமோ சொல்ல வரும் செய்தி மக்களுக்கு சென்றடைந்ததா என்பதிலேயே அந்தப் படைப்பின் வெற்றி தங்கியுள்ளது. அந்தவகையில் இந்த குறும்படம் அமோக வெற்றியடைந்துள்ளது. பல்கலைக்கழக மாணவர்களில் பெரும்பாலானோர், பெற்றோர் களோடு மனந்திறந்து பேசுவதில்லை, அதற்கான கால அவகாசமும் அவர்களுக்கு இல்லை என்பதாகவே நினைத்து நியாயப்படுத்திக்கொள்வார்கள். தினமும் நாம் கடந்து செல்கின்ற கதைக்களம்தான், ஆனாலும் தமக்கு கிடைத்த மிகக் குறைந்தளவான வளங்களைக்கொண்டு அவர்கள் அதனை படமாக்கியிருக்கின்ற விதம் மிகப்பிரமாதம்.

"செயலிலும்" ரஜினியை வைத்து மிரட்டுகிறார் படத்தொகுப்பை செய்த அஹ்சன். ஒரு கட்டத்துக்கு மேல நம்மகிட்ட பேச்சே இல்லை, வீச்சுத்தான் என்பதுபோல, தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக கலைத்துறை மாணவர்கள் தங்களின் கலையாற்றலை தெறிக்க விட்டிருந்தனர். நீங்கள் உங்கள் பெற்றோருக்கு செய்யக்கூடிய மிகப்பெரிய நன்றிக்கடன் "நல்ல வார்த்தைகள்" இந்தக் கருத்தை விதைப்பதற்கான ஒரு புள்ளிதான் "செயல்"

நூருல் ஹுதா உமர்



மகாஜனாக் கல்லூரி பழைய மாணவர் சங்க பிரான்ஸ் கிளையின் ஏற்பாட்டில் நடைபெற்ற இலங்கைத் தமிழ் நாடக வரலாற்றில் மிகப்பெரும் சாதனையாளர்களில் ஒருவரான பாலேந்திராவின் 70 நாடகங்களை இயக்கி 400 மேடைகளில் இலங்கை, இந்தியா, ஐரோப்பா, அமெரிக்கா, அவுஸ்திரேலிய ஆகிய நாடுகளில் மேடையேற்றி நாடக அரங்கியலில் அவர் பெற்றுக்கொண்ட அனுபவங்களை அரங்கியல் கட்டுரைகள், நேர்காணல்கள் என்ற இரு நூலறிமுக நிகழ்வு சங்கத் தலைவி யோகினி கருணாவேல் தலைமையில் அண்மையில் பரிஸ் புறநகர்ப் பகுதியில் நடைபெற்றது. இதன்போது இடம்பெற்ற நிகழ்வுகளைப் படங்களில் காணலாம்.



# மட்டக்களப்பின் அடையாளம் ஆ.மு.சி.வேலழகன்

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தின் சிங்காரக்கண்டி என்று வரலாற்றுப் பெயர்பெற்ற திருப்பமுகாமத்தில் ஆதிமுத்து சின்னத்தம்பி - வேலாயுதர் வள்ளியம்மை தம்பதியினரின் மகனாக மே 12, 1939இல் பிறந்த சி.வேல்முருகு எனும் இயற்பெயர் கொண்ட ஆ.மு.சி. வேலழகன் தனது ஆரம்பக் கல்வியை திருப்பமுகாமம் மெதடிஸ்த மிஷன் பாடசாலையில் கற்றார்.

1952 காலப்பகுதிகளில் தந்தை ஈ.வெ.ரா. பெரியார், ப.ஜீவானந்தம், சிங்காரவேலர், பேரறிஞர் அண்ணாதுரை போன்றோரின் சமூக சீர்த்திருத்தக் கருத்துகளால் ஈர்க்கப்பட்டும், அவர்களது சமூக சீர்த்திருத்தக் கருத்துகளால் கவர்ப்பட்டும் அவற்றைத் தன் வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்து முகமாக பல சீர்த்திருத்தங்களைச் செய்ததன் காரணமாக சமூகத்தின் எதிர்ப்புகளுக்கும், குடும்பத்தார் சுற்றம் என்போரின் வசை, வம்புகளுக்கும் ஆளானார். தன்னம்பிக்கையும், கொள்கைப்பற்றும் கொண்ட இவர், தான் பிறந்த ஊரை விட்டு 1963இல் வெளியேறி மட்டக்களப்பு அமிர்தகழியில் நிரந்தரமாக வாழ்வமைத்துக் கொண்டார். காலகூழ்நிலை இவரை சிறையிலும் தள்ளியது.

ஆ.மு.சி. இலங்கைப் போக்குவரத்துச் சபையில் பல சிரமங்களுக்கு மத்தியில் பஸ் சாரதியாக இணைந்து 32 வருடங்கள் சபைக்குப் பெருமை சேர்த்தார். தன் கடமையை கொள்கைப்பிடிப்போடு செய்துவந்த இவர், போக்குவரத்து சாலைகளில் இளைஞர்கள், தொழிலாளி, நிர்வாகிகள் மத்தியில் இலக்கியம் சம்பந்தமான கவிதை, கட்டுரை, கையெழுத்துப் பத்திரிகை போன்றவற்றை எழுத வைத்தும் கவியரங்கம், பட்டிமன்றம் போன்றவற்றை நடத்தியும் தனது ஆர்வத்தை வெளிக்காட்டி வந்தார்.

இலங்கையில் எந்த பஸ் டிப்போக் களிலும் இல்லாத வகையில் மட்டக்களப்பு பஸ் சாலையில் 1985ஆம் ஆண்டு காலப் பகுதியில் கிழக்குப் போக்குவரத்துச் சபைத் தலைவர் ஜனாப் தெளபீக் (முஹம்மட் அலி) அவர்களைக்கொண்டு அவரது விருப்பத்தின்பேரில் ஒரு படிப்பகத்தைத் திறந்து 5இற்கும் மேற்பட்ட தமிழ்ப் பத்திரிகைகளும், ஆங்கில, சிங்களப் பத்திரிகைகளும் பல நூறு நூல்களையும் உள்ளடக்கிய படிப்பகத்தை ஆரம்பிக்க காரணகர்த்தாவாக இருந்தார்.

இக்கட்டத்தில் 'செண்பகம்' எனுமோர் கையெழுத்துப் பத்திரிகையையும் மாதாமாதம் தனது முயற்சியால் நடத்தி வந்தார். ஆண்டுதோறும் தான் கடமையாற்றும் சாலைகளில் வாணி விழா,

தைப்பொங்கல் விழாக்களையும் பெரும் இலக்கிய விழாக்களாக நடத்திச் சிறப்புசெய்தார். இவருக்கு உயர்பதவியான தரம் 6 சாரதிப் பயிற்றுனர் பதவி கிடைத்தது.

1972 முதல் கவிதை, சிறுகதை, நாவல், ஆய்வு என இலக்கியத்தின் பல தளங்களிலும் தொடர்ந்து இயங்கி வந்த இவரது 25இற்கும் மேற்பட்ட நூல்கள் இதுவரை வெளிவந்துள்ளன.

இவர் எழுதி வெளியிட்டுள்ள நூல்களில்:

'தீயும் தென்றலும்' - 1972 (கவிதைத் தொகுப்பு), 'சாதியா? சதியா' - 1973 (உரைச்சித்திரம்), 'உருவங்கள் மானிடராய்' - 1994 (கவிதைத் தொகுப்பு), 'கமகநிலா' - 1996 (சிறுகதைத் தொகுப்பு), 'வேலழகன் அரங்கக் கவிதைகள்' - 1996, 'மூங்கில் காடு' - 2001 (சிறுகதைத் தொகுப்பு), 'விழியும் வழியும்' - 2001 (கவிதைத் தொகுப்பு), 'சில்லிக்கொடி ஆற்றங்கரை' - 2004 (வரலாற்று நாவல்), 'கோடாமை சான்றோர்க்கனி' - 2004 (வரலாற்று நாவல்), 'செங்காந்தள்' - 2006 (கவிதைத் தொகுப்பு), 'இவர்கள் மத்தியிலே' - 2006 (குறுநாவல்), 'கேட்டுப் பெற்ற வரம்' - 2007(சிறுகதை), 'தேரான் தெளிவு' (சிறுகதை), 'திருப்பமுகாமம்', (ஊர் வரலாறு, 'காடும் கழனியும்' (நாவல்) என்பவை குறிப்பிடத்தக்கவை. இவரது பல நூல்கள் தேசிய விருத உட்பட பல விருதுகளைப் பெற்றுள்ளன.

'செங்காந்தள்' (கவிதைத் தொகுதி - 2006) தேசிய சாகித்திய விருது, 'கோடாமை' சான்றோர்க்கதை (நாவல் - 2004) மாகாண, தேசிய விருது, 'சில்லிக்கொடி ஆற்றங்கரை' (நாவல் - 2004) யாழ். இலக்கியவட்ட விருது, இவரது 'மூங்கில் காடு' நூலை தமிழ்நாடு பச்சையப்பன் கல்லூரியில் பேராசிரியர் சோ.இளங்கோ ஆய்வுசெய்து M.Phil பட்டம் பெற்றுள்ளார். பேராசிரியர் இரா. கோவிந்தன் இவரது நூலான "சில்லிக்கொடி ஆற்றங்கரை" நாவலை தமிழ்நாடு தஞ்சைப் பல்கலைக்கழகத்தில் ஆய்வுசெய்து M.Phil பட்டம் பெற்றுள்ளார். இதுபோல் இவருடைய நாவல்கள், சிறுகதைகள், கவிதைகளை முறையே மூவர் இலங்கை கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தில் M.A. பட்டத்திற்கென ஆய்வு செய்ததும் குறிப்பிடத்தக்கது.

இவர் 1952 காலப்பகுதியிலிருந்து சமூக சீர்த்திருத்தப் பணிக்கெனத் தம்மை அர்ப்பணித்து, 1958இல் திருப்பமுகாமம் கண்ணகி கலைக் கழகத்தையும், 1963இல் அமிர்தகழி புண்ணைச்சாலையில் முரசொலி

நாடக மன்றத்தையும், 1965இல் திருக்குறள் முன்னணிக் கழகத்தையும், 1970இல் மட்டுநகரில் தமிழர் கலாசார மன்றத்தையும், 1971இல் மட்டுநகரில் திருக்குறள் முன்னணிக் கழகத்தையும்,

மட்டக்களப்பின் மூத்த இலக்கிய ஆளுமை கலாபூசணம் கவிஞர் ஆ.மு.சி.வேலழகன் கடந்த 23ஆம் திகதி காலமானார். கொண்டாடப்படவேண்டிய ஈழத்தின் மூத்த படைப்பாளி ஆ.மு.சி. பற்றிய இந்நினைவுக் குறிப்பு அவருக்கான அஞ்சலிக் குறிப்பாக...

1981இல் திருப்பமுகாமம் திருக்குறள் முன்னணிக் கழகத்தையும், 1985இல் மட். இ.போ.ச. சாலையில் கிழக்குப் போக்குவரத்து கலாசார மன்றத்தையும், 1988இல் படுவான்கரை விவசாயிகள் அபிவிருத்திக் கழகத்தையும், 1989இல் அம்பாறை மகிந்தபுரயில் திருக்குறள் முன்னணிக் கழகத்தையும், 1997இல் மட்டு.நகரில் மட். மாவட்டத் தமிழ் எழுத்தாளர் பேரவையையும், 2004இல் வாழைச்சேனையில் திருக்குறள் முன்னணிக் கழகத்தையும், தனது சொந்தச்சிந்தனை முயற்சியால் தொடங்கி பல இளைஞர்களை இலக்கியத்துறையில் ஈடுபட வைத்தும் பல அறிஞர்களைக்கொண்டு விழாக்கள் நடத்தி பேருரையாற்ற வைத்தும் பல எழுத்தாளர்கள், கலைஞர்கள், அறிஞர்களைக் கௌரவித்தும் வந்துள்ளார்.

ஆ.மு.சி.யின் இலக்கிய வாழ்வில் 2006இல் இலங்கை அரசின் கலாபூசணம் விருது, 2007இல் கிழக்கு மாகாண இலக்கிய விருது உட்பட உள்ளாட்டிலும், வெளிநாட்டிலும் பல விருதுகளையும், கௌரவங்களையும் பெற்றுள்ளார். ஏனைய பிரதேசங்களைப்போல் மட்டக்களப்பில் குறிப்பிட்டுச் சொல்லக் கூடிய நாவல் இல்லை என்ற குறையைத் தீர்க்கும்



முகமாக

அமைந்தது இவரது சில்லிக்கொடி ஆற்றங்கரை, சட்டக் கிணறு ஆகிய நாவல்களாகும். மட்டக்களப்பின் மண் வாசனை வீசும் மிக முக்கிய நாவல்களான இவை இரண்டும் ஆய்வுக்குட்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகும். இவரது மூங்கில் காடு சிறுகதைத் தொகுப்பு மூன்று பதிப்புகள் கண்டதும் பல்கலைக்கழகத்தில் ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்ட தொகுப்புமாகும்.

இலங்கை சாகித்திய விருது உட்பட பல இலக்கிய விருதுகளை தனது படைப்புகளுக்காக பெற்றுள்ள இவர், மட்டக்களப்பு தமிழ்ச் சங்க மேடையில் ஒரேநேரத்தில் தனது ஐந்து நூல்களை வெளியிட்டவர் என்பதும் தமிழ்ச் சங்கத்தின் ஆயுட்கால உறுப்பினர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆ.மு.சி.வேலழகனது பல நூல்கள் தமிழ்நாட்டில் இளவழகன் பதிப்பகம், The parkar பதிப்பகம் மூலம் வெளிவந்துள்ளன. குறித்த பதிப்பங்கள் தமிழ்நாட்டில் வசித்த கவிஞரின் மகன் கருணாநிதியின் சொந்த பதிப்பகம் என்பதும், இவர் பிரபல பேச்சாளர் கலாநிதி பர்வீன் சுல்தானாவின் கணவர் என்பதும் இளவழகன் பதிப்பகம் மூலம் ஈழத்தவரின் பல நூல்கள் வெளிவந்ததும் குறிப்பிடத்தக்கது.

அண்மையில் ஆ.மு.சி.யை சந்தித்தபோது அவர் தனது நாவல் ஒன்று இலங்கை நாவல் போட்டியில் தெரிவுசெய்யப்பட்டு ஒரு லட்சம் ரூபாயிசு பெற்ற விடயத்தை என்னுடன் பகிர்ந்துகொண்டார். என்பது வயதைக் கடந்தும் இலக்கியத்தில் தொடர்ச்சியாக இயங்கி வந்த ஐயா ஆ.மு.சியின் மறைவு மட்டக்களப்பு மண்ணுக்குப் பேரிழப்பாகும்.

மட்டக்களப்பின் அடையாளமாக வாழ்ந்த ஆ.மு.சியின் மறைவு கலை இலக்கியத் துறையில் குறிப்பாக, நாவல் துறையில் ஏற்பட்ட ஓர் பாரிய வெற்றிடமாகும்.

மகுடம்  
வி. மைக்கல் கோலின்

01.10.2023



07

# தென்கிழக்கின் கலை, இலக்கிய பெண் ஆளுமை நுஸ்லின் றிப்கா அன்சார்

கலாபூஷணம் பி.எம்.எம்.ஏ.காதர்

தென்கிழக்கின் பெண் கலை. இலக்கிய. கல்வி ஆளுமைகளில் ஒருவர் சாய்ந்தமருது அதிபர் நுஸ்லின் றிப்கா அன்சார். இவர் சிறுவயது முதல் கலை, இலக்கியத்தோடு நெருங்கிய தொடர்பைக்கொண்டவர். கவிதை, கட்டுரை, நாடகம் ஆகிய படைப்புகளுடன் சிறந்த பேச்சாற்றல் நிறைந்தவராகவும் காணப்படுகின்றார். அத்துடன், ஆங்கிலம், சிங்களம் ஆகிய மொழிகளிலும் கணினித் துறையிலும் தேர்ச்சிபெற்று சிறந்த நிர்வாகியாகச் செயற்பட்டு வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இலங்கையிலிருந்து வெளியாகும் பல பத்திரிகைகள் மற்றும் சஞ்சிகைகளிலும் மற்றும் பல இணையத் தளங்களிலும் புத்தகங்களிலும் இவரது கவிதைகளும் கட்டுரைகளும் வெளிவந்தவண்ணம் உள்ளன. ஆய்வுக் கட்டுரைகளையும் சமர்ப்பித்துள்ளார்.

நவீன கவிதைகள், புதுக்கவிதைகள், மரபுக்கவிதைகள், போன்றவற்றையும் கல்வி மருத்துவம், சமய விழுமியம் சார்ந்த கட்டுரைகளும் இவரால் எழுதப் பட்டுள்ளன. வாழ்வியலில் சில வர்ணங்கள் எனும் கட்டுரைத் தொகுப்பு நூல் ஒன்றையும் வெளியிட்டுள்ளார். மிக விரைவில் கவிதைத் தொகுப்பு ஒன்றையும் வெளியிடவுள்ளார்.

Motivational ஆக பல மேடைகளில் பேசியுள்ளார். கவிதை முகநூல் குழும இணையத்தளங்களிலும் இவருள் மறைந்திருந்த ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்தியுள்ளார். இதற்காக பல விருதுகளையும் இவர் பெற்றுள்ளார்.

அம்பாறை மாவட்டத்திலுள்ள வடக்கே கல்முனை என்னும் ஊராலும் கிழக்கே கடலாலும் மேற்கே வயலாலும் தெற்கே காரைதீவு எனும் ஊராலும் சூழப்பட்ட சாய்ந்தமருது கிராமத்தில் வாழ்ந்து வருகின்றார்.

1974-01-09ஆம் திகதி சாய்ந்தமருதைச் சேர்ந்த முஹம்மது காஸிம் - பாத்திமா தம்பதிக்கு இரண்டாவது பிள்ளையாகப் பிறந்தவர். ஆரம்பக்கல்வி தொடக்கம் உயர்கல்வி வரை கல்முனை மஹ்மூத மகளிர் கல்லூரியில் கற்றவர்.

1999.02.02ஆம் திகதி ஆசிரியர் நியமனம் பெற்று தான் கற்ற பாடசாலையிலேயே ஆசிரியராக கடமையேற்றார். அங்கு கற்பித்த நிலையில் அதிபர் தரத்துக்கு உயர்ந்து பின்னர் சாய்ந்தமருது அல்-ஹிலால்

வித்தியாலயத்தில் பிரதி அதிபராக கடமையாற்றி தற்போது சாய்ந்தமருது மஹ்மூத ஷம்ஸ் தேசிய பாடசாலையில் அதிபராக கடமையாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்.

இவர் கல்விக்கல்லூரியில் கற்பித்தலில் தேசிய டிப்ளோமாவைப் பூர்த்திசெய்து கல்விமாணி பட்டப் படிப்பை நிறைவுசெய்து பின்னர் உயர் தேசிய ஆங்கில டிப்ளோமா பாடநெறியையும் கற்று பின்னர் அதிபர் பரீட்சையில் சித்தி பெற்றார். அதைத் தொடர்ந்து பட்டப்பின் கல்வி முகாமைத்துவ டிப்ளோமா பாடநெறியைப் பூர்த்திசெய்து தற்போது முதுமாணிப் பட்டப்படிப்புக்காக தன்னைத் தயார்படுத்திக்கொண்டிருக்கிறார்.

**இவர் பெற்ற விருதுகளும் பட்டங்களும்**

2015ஆம் ஆண்டு தடாகம் கலை இலக்கிய வட்ட சர்வதேச அமைப்பால் நடத்தப்பட்ட சர்வதேச கவிதைப் போட்டியில் இரண்டாம் இடத்தைப் பெற்று கவிதீபம் பட்டமும், இவரது கல்வி, கலை இலக்கியத் துறையைப் பாராட்டி

வலையமைப்பால் இலக்கிய முரசு எனும் விருது வழங்கப்பட்டது. 2020ஆம் ஆண்டு Best Service Award எனும் விருது அம்பாறை மாவட்ட அகில இலங்கை முஸ்லிம் லீக் வாலிப முன்னணியால் மகளிர் தின நிகழ்வில் வழங்கப்பட்டது.

இது அம்பாறை மாவட்டத்திலுள்ள 7 முஸ்லிம் ஊர்களிலுள்ள 7 பெண்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. நிலாமூற்றம் முகநூல் குடும்பத்தினரால் நடத்தப்பட்ட கவிதைப் போட்டியில் வெற்றிபெற்று நிலா கவிஞர் பட்டமும் விருதும் இந்தியாவிலிருந்து வழங்கப்பட்டது.

2022ஆம் ஆண்டு செந்தமிழ் சுடர் கலைஞர் விருது, இந்தியாவின் முத்தமிழ் கலைஞர் விருது வழங்கலில் வழங்கப்பட்டது. மீண்டும் 2022ஆம் ஆண்டு சிந்தனை மாமணி என்னும் விருது காமராஜரின் மாமணி விருது விழாவில் வழங்கப்பட்டது. அதே 2022ஆம் ஆண்டில் தீர்த்தகிரியார் வீர விருது தேசத்தின் வீர விருது விழாவில் வழங்கப்பட்டது.

அதேவேளை, 2022ஆம் ஆண்டு எழுதுகோல் ஆளுமை விருதானது



நிகழ்வில் வழங்கப்பட்டது. 2022இல் இலங்கையில் நடைபெற்ற தேசிய இலக்கிய விழாவில் பிரதேச இலக்கியப் போட்டியில் திறந்த பிரிவில் செய்யுளாக்கப் போட்டியில் முதலாம் இடத்தையும் மற்றும் பாடலாக்கப் போட்டியில் முதலாம் இடத்தையும் பெற்றுள்ளார். மீண்டும் செய்யுளாக்கம் மாவட்ட மட்டத்திலும் முதலாம் இடத்தைப் பெற்றுள்ளார். அத்துடன், பேராதனை பல்கலைக்கழக சாகித்திய விழாவில் நடைபெற்ற கட்டுரைப் போட்டியில் 3ஆம் இடத்தையும் பெற்றுள்ளார். இறுதியாக 2023.01.17ஆம் திகதி சங்கே முழங்கு விருது மக்கள் திலகம் எம். ஜி.ஆரின் வள்ளல் விருதுகள்-2023 நிகழ்வில் வழங்கப்பட்டது.

இவரது ஆர்வத்துக்கும் முன்னேற்றத்துக்கும் முதலாவதாக இவருடைய அன்புத் தந்தையும் அடுத்ததாக கணவரும் முக்கிய காரணமாக அமைந்திருக்கின்றார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இவருடைய தந்தை முஹம்மது காஸிம் ஒரு கவிஞரும் வரலாற்றாய் வாளருமாவார். இவர் ஓய்வுபெற்ற ஆங்கில ஆசிரியருமாவார்.

இவரது கணவர் முகம்மது அன்ஸார் தென்கிழக்குப் பல்கலைக் கழகத்தில் ஆங்கில விரிவுரையாளராகக் கடமையாற்றுகிறார். வாழ்வின் சுவையை மேலும் அதிகரிக்க சுட்டித்தனமான ஒரு ஆண்பிள்ளை. குடும்பம் ஒரு கதம்பம் என்பதுபோல மனம் நிறைந்த வாழ்க்கை அமைந்ததை நினைத்து இறைவனுக்கு நன்றி கூறிக்கொள்கிறார். இவரது கலை, இலக்கிய, கல்விப் பணி மேலும் உயர் 'தமிழ் முரசு' வாழ்த்துகிறது.



கல்விச்சுடர் என்ற விருதும் இதே தடாகம் கலை இலக்கிய வட்டத்தால் வழங்கப்பட்டது. அத்துடன், LACSDO மீடியா நெட்வொர்க் ஸ்ரீலங்காவால் கலைத்தீபம் எனும் பட்டம் வழங்கப்பட்டது. 2016 இல் உலக இஸ்லாமிய தமிழ் இலக்கிய ஆய்வுப் பொன்விழா மாநாட்டில் இலக்கியப் பணியை கௌரவித்து விருது வழங்கப்பட்டது.

அத்துடன், 2017ஆம் ஆண்டு சாய்ந்தமருது பிரதேச செயலகத்தால் கலை, இலக்கியத் துறைக்கு பங்காற்றியமைக்காக கலைஞர் சுவதம் விருது வழங்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் 2019ஆம் ஆண்டு இலக்கிய செயற்பாட்டுக்காக தமிழர் ஊடக

பேரறிஞர் அண்ணாவின் ஆளுமை விருது நிகழ்வில் வழங்கப்பட்டது. பின்னர் 2022.09.17ஆம் திகதி எழுத்தொளி சக்ரா விருது தேசத்தின் சக்ரா விருதுகள் - 2022 நிகழ்வில் வழங்கப்பட்டது. பின்னர் 2022.10.15ஆம் ஆண்டில் எழுத்து மணிச்சுடர் விருது அப்துல் கலாமின் சுடர்மணி விருதுகள் - 2022 நிகழ்வில் வழங்கப்பட்டது. பின்னர் 2022.10.24ஆம் திகதி பண்கலை ஒளிச்செம்மல் விருது தீபாவளியின் ஒளிச்செம்மல் விருதுகள்-2022ஆம் ஆண்டு நிகழ்வில் வழங்கப்பட்டது.

பின்னர் 2022.12.07ஆம் திகதி தேவனகிரி கொடிமணி விருது தர்ம சக்கர கொடிமணி விருதுகள்-2022

KICK

# கிக்

கிஸ்

வாசிக்க  
வாசிக்க...

மலர் : 02, இதழ் : 43 - 01.10.2023

உலகின் மிக  
அழகான  
பெண்கள்

பாலவனத்தில்  
டெமி ரோஸ்

டோவினோ தோமஸுக்கு  
சிறந்த ஆசிய  
நடிகர் விருது!

கிகி ஹிட்



**எமியா இல்லை ஜெக்சனா?**

தமிழில் 'மதராசபட்டினம்' படம் மூலம் அறிமுகமானவர் நடிகை எமி ஜெக்சன். தொடர்ந்து ஷங்கரின் 'ஐ', 'தங்கமகன்', 'தாண்டவம்', 'கெத்து', 'தெறி' உள்ளிட்ட சில படங்களில் நடித்தார்.

பின்னர் மார்க்கெட் இழந்ததால் சினிமாவிலிருந்து விலகியிருந்தவர் நீண்ட நாட்கள் கழித்து அருண் விஜய் நடிக்கும் 'மிஷன் அத்தியாயம் 1' படத்தில் நடித்துள்ளார். இந்தப் படம் விரைவில் வெளியாகவுள்ளது.

இதற்கிடையே பிரித்தானியாவைச் சேர்ந்த தொழிலதிபர் ஜோர்ஜ் பனயிடோவுக்கும் எமிக்கும் நிச்சயதார்த்தம் நடைபெற்றது. இவர்களுக்குப் பிறந்த ஆண் குழந்தைக்கு எண்ட்ரியாஸ் எனவும் பெயர் வைத்துள்ளனர். ஆனால், திருமணத்துக்கு முன்பாகவே கருத்து வேறுபாடு காரணமாக இருவரும் பிரிந்தனர்.

தற்போது எமி ஜெக்சன் ஹொலிவுட் நடிகரான எட் வெஸ்ட்விக்கை காதலித்து வருகிறார். இருவரும் இந்தியாவுக்கு இணைந்தே வருகிறார்கள். இங்கு எமியின் படப்பிடிப்புகளிலும் அவர் குழந்தை எண்ட்ரியாஸுடன் கலந்துகொள்கிறார்.

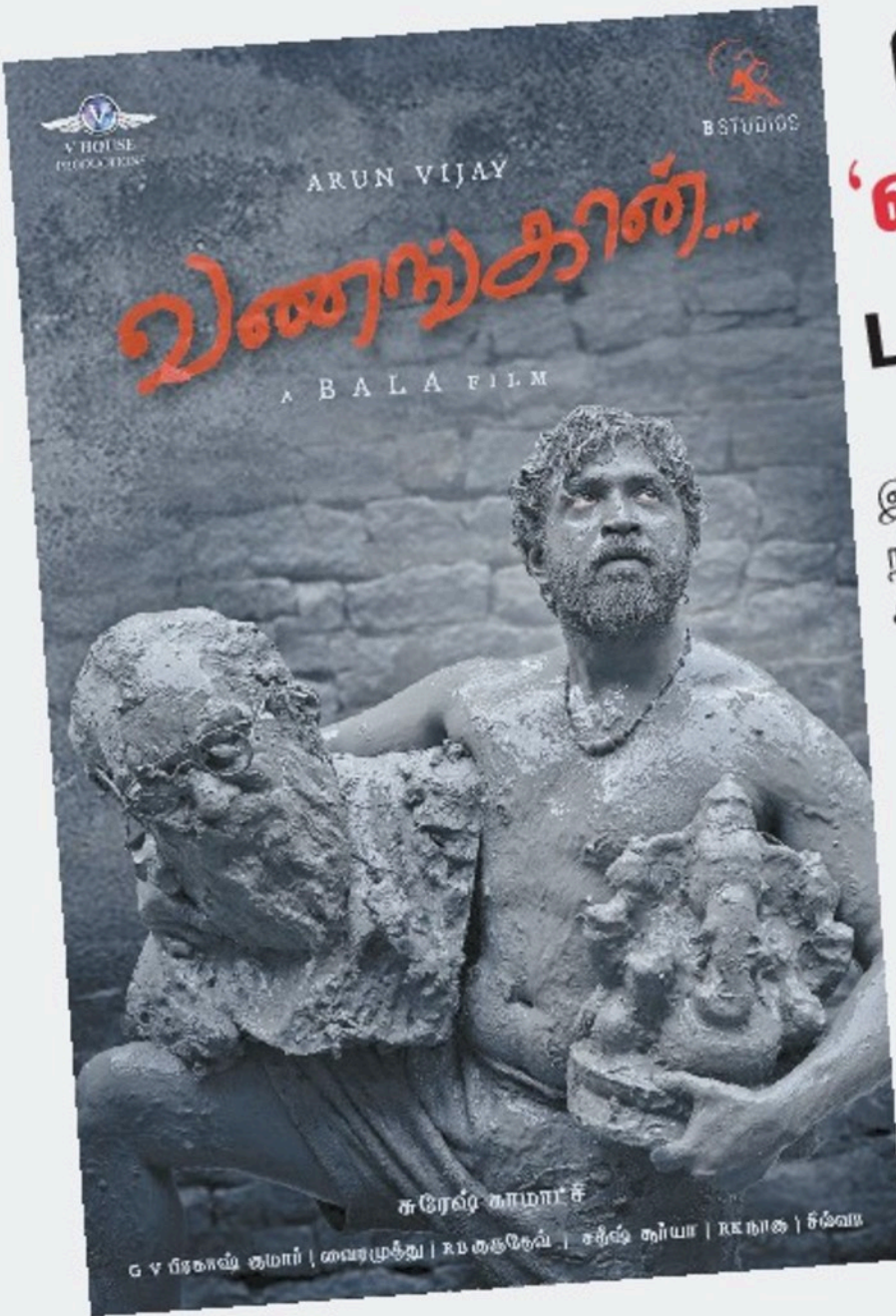
இந்நிலையில், இன்ஸ்டாகிராமில் எமி ஜெக்சன் புதிய தோற்றத்திலுள்ள தன் புகைப்படங்களை வெளியிட்டுள்ளார்.



ஆணைப் போன்றே தோற்றமளிக்கும் இப்படங்கள் வைரலானதால் ரசிகர்கள், இது எமியா இல்லை ஜெக்சனா என கேட்டு வருகின்றனர்.

## இணையத்தை சூடேற்றும் திஷா

சூர்யாவின் 'கங்குவா' படத்தில் நாயகியாக நடித்துவரும் நடிகை திஷா பதானி சூப்பிரான ஹேர் ஸ்டைலில் தாறுமாறாக இருக்கும் புகைப்படத்தை வெளியிட்டு வலைத்தளத்தை சூடேற்றியுள்ளார். தற்போது அந்தப் புகைப்படங்கள் வலைத்தளங்களில் வைரலாகி வருகின்றன. பிரபல ஹிந்தி நடிகை திஷா பதானி, புரி ஜெகநாத் இயக்கிய லோஃபர் என்ற தெலுங்கு படம் மூலம் சினிமாவில் அறிமுகமானார், இப்போது ஹிந்தியில் முன்னணி நடிகையாக இருக்கிறார். அமிதாப் பச்சன், கமல்ஹாசன், பிரபாஸ் நடிக்கும் 'கல்கி 2829 ஏடி' படத்திலும் முக்கிய வேடத்தில் நடித்து வருகிறார். இந்நிலையில், தற்போது இவர் இயக்குநராகவும் அவதாரமெடுத்துள்ளார். 'கியூன் கரு ஃபிக்கர்-கேர்ஸ் ஆன்தம் 23' என்ற இசை அல்பத்தை இயக்கியுள்ளதுடன், அதில் நடனமும் ஆடியுள்ளார். இந்த அல்பம் விரைவில் வெளியாகவுள்ளது.



## வெளியானது 'வணங்கான்' படத்தின் போஸ்டர்

'வணங்கான்' படத்தின் first look poster வெளியாகியுள்ளது. இயக்குனர் பாலாவின் இயக்கத்தில் ஆரம்பத்தில் சூரியா இப்படத்தில் நடித்திருந்தார். 50 சதவிகித ஷூட்டிங் நிறைவடைந்த நிலையில் சில காரணங்களால் சூரியா இத்திரைப்படத்திலிருந்து விலகினார். பின்னர் அருண் விஜய் அவருக்குப் பதிலாக நடித்து வருகிறார். ஒரு கையில் பிள்ளையார், ஒரு கையில் பெரியார் வைத்திருப்பதுபோன்று போஸ்டர் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. பாலாவின் இயக்கத்தில் ஜி.வி. பிரகாஷ் இசையில் ரோஷ்ணி பிரகாஷ் இப்படத்தில் கதாநாயகியாக நடிக்கிறார்.



## முருகதாஸுடன் இணையப்போகும் சிவகார்த்திகேயன்



கடந்த 28ஆம் திகதி பிறந்தநாளை கொண்டாடிய ஏ.ஆர். முருகதாஸுக்கு நேரில் சென்று நடிகர் சிவகார்த்திகேயன் வாழ்த்துகள் தெரிவித்துள்ளார். அதுமட்டுமன்றி ஏ.ஆர். முருகதாஸ் மற்றும் சிவகார்த்திகேயன் கூட்டணியில் வெளியாகவிருக்கும் திரைப்

படம் குறித்து அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவிக்கப்பட்டது. 'தர்பார்' திரைப்படம் வெளியாகி 4 வருடங்கள் நிறைவடைந்த நிலையில் முருகதாஸின் இந்தத் திரைப்படம் அவருக்கு ஒரு நல்ல comeback ஐ கொடுக்குமென எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

கிக் - 'வார இதழ்'

இல. 91, விஜேராம மாவத்தை, கொழும்பு 7.

தொலைபேசி : 011 588 6187

வட்ஸ்அப் : 076 139 3805

தொலைநகல் : 011 267 3442



g | lk mk



Kick - கிக்



g | lk mh | lk nl



h | g | lk m

தொகுப்பு: சுஜா, யோவாஸ் ஜெ. ஜெ. வடிவமைப்பு: ஆர்.எஸ்.தர்ஷி

# பாலைவனத்தில் டெமி ரோஸ்



நிறுவனங்களின் மொடலிங் தூதுவராகவே பணியாற்றி வருகிறார்.

சமீபத்தில் எகிப்து நாட்டுக்கு சுற்றுலா சென்ற டெமி ரோஸ் எகிப்து ராணியாகவே தன்னை டிசைன் செய்துகொண்டு வெளியிட்ட கவர்ச்சிப் புகைப்படங்கள் எல்லாம் ரசிகர்களின் கண்களை வெகுவாகக் கவர்ந்தன. சுமார் 20.2 மில்லியன் ரசிகர்கள் சர்வதேச அளவில் டெமி ரோஸை பொலோ செய்து வருகின்றனர்.

இந்நிலையில், இந்த முறை நெவடா நாட்டிலுள்ள பாலைவன பகுதியான பிளாக் ரொக் சிட்டி எனும் இடத்தில் சுற்றுலா மேற்கொண்டு வரும் டெமி ரோஸ் அங்கே வித்தியாசமான வாகனத்தை எடுத்துக்கொண்டு ஓட்டுவது போன்ற போட்டோக்களை வெளியிட்டு ரசிகர்களை வியப்பில் ஆழ்த்தியுள்ளார். லேட்டஸ்ட் சொப்பன சுந்தரி என்றும் சொப்பன சுந்தரியின் புதுமாதல் கார் என்றும் நெட்டிசன்கள் ரோஸ் பேபியின் போட்டோக்களுக்கு கமெண்ட் போட்டு வருகின்றனர் .

இங்கிலாந்து

நடிகை டெமி ரோஸ் இந்த முறை தனது சுற்றுப்பயணத்தை

நெவடா நாட்டிலுள்ள பிளாக் ரொக் சிட்டி எனும் பாலைவனத்தில் ஆண்டுதோறும் பெர்னிங் மேன் திருவிழா நடைபெறும் இடத்துக்கு மேற்கொண்டுள்ளார். அந்த இடத்தில் பிரம்மாண்ட செட்கள் அமைக்கப்பட்டு ராவணனை கொளுத்துவதுபோல் பேர்னிங் மேன் எனும் திருவிழாவொன்று நடைபெற்று வருகிறது. உலகத்தில் பல்வேறு நாடுகளிலிருந்து பிரபலங்களும் மக்களும் சுற்றுலா சென்றுவரும் அந்த இடத்துக்குத்தான் இங்கிலாந்து நடிகை டெமி ரோஸ் தற்போது டீர் அடித்து வருகிறார்.

இங்கிலாந்தில் சில படங்களில் நடித்த டெமி ரோஸ் ஆல்பம் வீடியோக்களில் நடித்துப் பிரபலமானார். ஹொலிவுட் படங்களில் நடிக்கும் ஆர்வத்துடன் லொஸ் ஏஞ்சல்ஸ்க்கு சென்ற அவர் பிகினி விளம்பரங்களில் நடிக்க எக்கச்சக்கமாக காசு கிடைப்பதை அறிந்துகொண்டு பல பிரபல உள்ளாடை



## டோவினோ தோமஸுக்கு சிறந்த ஆசிய நடிகர் விருது!

ஆம் ஆண்டுக்கான ஒஸ்கார் விருது விழாவுக்கு அதிகாரப்பூர்வமாக இந்தியா சார்பில் '2018' திரைப்படம் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளது.

இந்நிலையில், இப்படத்தில் நடித்த நடிகர் டோவினோ தோமஸுக்கு சிறந்த ஆசிய நடிகருக்கான 'செப்திமிஸ்' விருது வழங்கப்பட்டுள்ளது. சர்வதேச விருதுகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படும் இவ்விருது தனக்குக் கிடைத்திருப்பது பெரும் மகிழ்ச்சியளிப்பதாகவும் இந்த விருதை கேரளத்துக்கு சமர்ப்பணம் செய்வதாகவும் டோவினோ தெரிவித்திருக்கிறார்.

கேரளத்தின் இடுக்கி மாவட்டத்தில்



கடந்த 2018ஆம் ஆண்டு ஏற்பட்ட வெள்ளப்பெருக்கை மையமாக வைத்து உருவான திரைப்படம்தான் '2018'. இதில், டோவினோ தோமஸ், குஞ்சக்கோ போபன், ஆசிக் அபு, வினீத் ஸ்ரீனிவாசன், நரேன், வால் உள்ளிட்ட மலையாள நடிகர்கள் பட்டாளமே நடித்திருந்தது.

இடுக்கி அணை திறக்கப் பட்டபோது ஏற்பட்ட வெள்ளச்சேதத்தில் இளைஞர்கள், மீனவர்கள் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு எப்படியெல்லாம் உதவினார்கள் என்பதை தத்ரூபமாக காட்சிப்படுத்தியிருந்தார் இயக்குநர் ஜூட் ஆண்டனி ஜோசப்.

கேரளத்தில் கடந்த மே 5ஆம் திகதி வெளியான இப்படம் உலகளவில் ரூ.180 கோடியை வசூலித்ததாகவும் கேரளத்தில் மட்டும் ரூ.89 கோடி வசூலைக் குவித்ததாகவும் தகவல் வெளியாகியிருந்தது.

**ஒஸ்கார் விருதுக்கு பரிந்துரையில் 4 தமிழ்த் திரைப்படங்கள்**

இந்திய திரைப்பட கூட்டமைப்பு சார்பில் 96ஆவது ஒஸ்கார் விருதுக்குப் பரிந்துரை செய்யப்படும் திரைப்படங்கள் குறித்த அறிவிப்பை பரிந்துரை குழுவின் வெளியிடும் நிகழ்ச்சி அண்மையில் இடம்பெற்றது.

இதில், தமிழ், தெலுங்கு, ஹிந்தி, மலையாளம், மராத்தி உள்ளிட்ட மொழிகளிலிருந்து 22 திரைப்படங்கள் ஒஸ்கார் விருது பரிந்துரைக்கு அனுப்பப்படவுள்ளன. தமிழில் இயக்குநர் வெற்றிமாறன் இயக்கத்தில் வெளியான 'விடுதலை -1', மாரிசெல்வராஜ் இயக்கத்தில் வெளியான 'மாமன்னன்',

வெங்கி அட்வாரி இயக்கத்தில் 'வாத்தி', இயக்குநர் பொன்சுமார் இயக்கத்தில் வெளியான '1947 ஓகஸ்ட் 16' திரைப்படமும் முன்மொழிவு பட்டியலிலுள்ளது. தமிழில் 4 திரைப்படங்களும், தெலுங்கில் 4 திரைப்படங்களும், ஹிந்தியில் 11

திரைப்படங்களும், மலையாளத்தில் ஒரு படமும், மராத்தியில் 2 படங்களும் இந்தப் பரிந்துரை பட்டியலில் இடம்பெற்றுள்ளன. இதில் மலையாளத்தில் '2018' திரைப்படம் பரிந்துரைக்கப் பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத் தக்கது.

01.10.2023

கிசு

03

# உலகின் மிக அழகான பெண்கள்



Taylor Swift - 91.64%  
 Jourdan Dunn - 91.39%  
 Kim Kardashian - 91.28%  
 Deepika Padukone - 91.22%  
 HoYeon Jung - 89.63%

இதில் இந்திய நடிகை தீபிகா படுகோனும் இடம்பிடித்துள்ளார். இந்த முகவிகிதாசாரத்தையே தமிழர்கள் சாமுத்திரிகா இலட்சணம் எனக் கூறுவர். இந்நிலையில், உலகின் மிக



வரலாறு நூலையும் வெளியிட்டுள்ளார்.

## அலிசியா விகண்டர் (Alicia Vikander)

சுவீடனைச் சேர்ந்த 32 வயது நடிகை. குறும்படங்களிலும் தொலைக்காட்சித் தொடர்களிலும் ஆரம்பத்தில் நடித்துவந்தார். 2010 முதல் படங்களில் நடிக்கிறார். Testament of Youth என்கிற படத்தின் மூலம் சர்வதேச கவனம் பெற்றார். தி டேனிஷ் கேர்ள் படத்தில் நடித்ததற்காக சிறந்த துணை நடிகைக்கான ஒஸ்கார் விருதை வென்றுள்ளார்.

## டரனே அலிடூஸ்டி (Taraneh Alidoosti)

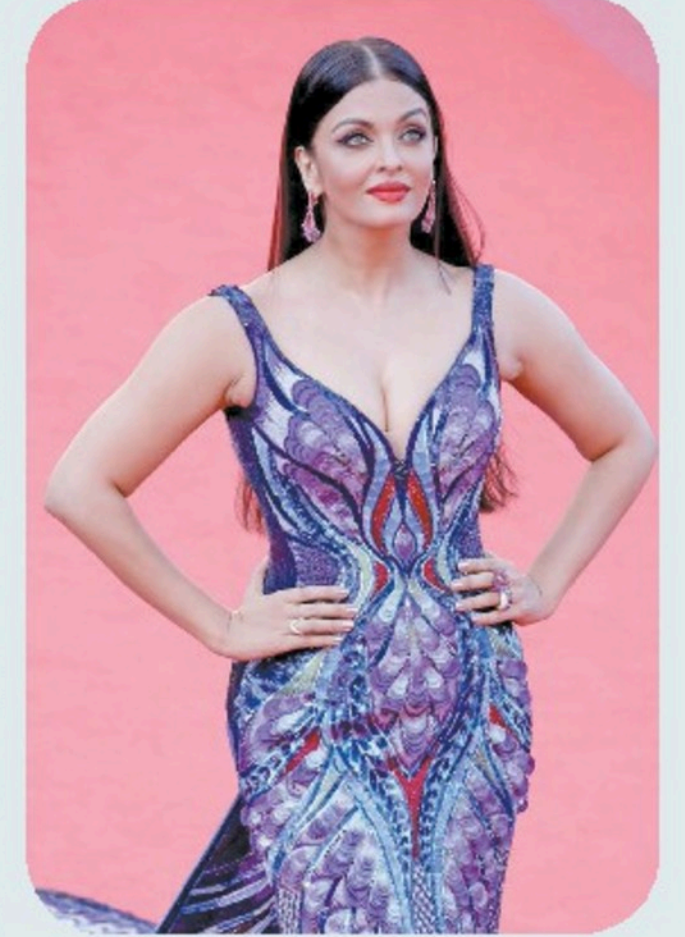
36 வயது. ஈரானின் சிறந்த நடிகையாக மதிக்கப்படுபவர். அழகும் நடிப்பும் இவருக்கு ஏராளமான ரசிகர்களைக் கொடுத்துள்ளன.

## நவோமி கெம்பல் (Naomi Campbell)

பிரித்தானியாவைச் சேர்ந்த 50 வயது மொடல். பேஷன் துறையினரால் சூப்பர் மொடல் என்கிற கௌரவத்தை அடைந்தவர். படங்கள், தொலைக்காட்சித் தொடர்களிலும் நடித்துள்ளார்.

## அன்னே கர்டிஸ் (Anne Curtis)

அவுஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த 35 வயது நடிகை, தொலைக்காட்சித் தொகுப்பாளர். 1997 முதல் படங்களிலும் தொலைக்காட்சித் தொடர்களிலும் நடித்து வருகிறார்.



## மேனூயுலா அர்குரி (Manuela Arcuri)

ராணி போல் தோற்றம்கொண்ட நடிகை. வயது 43. மொடலாகவும் நடிகையாகவும் உள்ளவர்.

## ஐஸ்வர்யா ராய்

காலத்தால் அழியாத அழகு. உலகரங்கில் இந்திய அழகிகளுக்குப் பெருமை சேர்த்தவர். இன்றைக்கும் மிகச் சிறந்த அழகிகள் பட்டியலில் இடம்பெறுபவர்.



அழகான 25 பெண்களின் பட்டியலொன்றை இணைய இதழான Easy Voyage வெளியிட்டிருக்கிறது. அதில்,

## மொஸ்தா ஜமால்ஸடா (Mozhdah Jamalzadah)

35 வயதுப் பாடகி. ஆப்கானிஸ்தானில் போர்ச்சூழல் இருந்ததால் மொஸ்தாவுக்கு 5 வயதாக இருக்கும்போது, ஆப்கானிஸ்தானிலிருந்து கனடாவுக்குக் குடியேறியது மொஸ்தா குடும்பம். அங்குதான் இசை மீதான தனது ஆர்வத்தைக் கண்டு கொண்டார் மொஸ்தா. ஆப்கான் கேர்ள் என்கிற பாடல் மூலம் சர்வதேச கவனம் பெற்றார். கனடாவில் இவருடைய ஆல்பம் அதிகளவில் விற்பனையாகி நட்சத்திரமானார். படத்தில் நடிக்கத் தொடங்கியதோடு தன்னுடைய வாழ்க்கை



அழகு எது என்பதற்கே ஆயிரம் வரையறைகள். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொன்று அழகு. அழகான பெண்கள் யார் யார் என்றால் நிச்சயம் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு பட்டியல் தருவார்கள்.

அந்தவகையில் பெண்களின் முகவெட்டு, கண்கள், புருவங்கள், மூக்கு, உதடுகள், கன்னம் மற்றும் தாடை என ஒவ்வொன்றும் எந்தளவில் இருக்கவேண்டுமென பண்டைய கிரேக்கர்களின் சரியான விகிதாசாரத்தின்படி கணிக்கப்பட்டதில், உலகில் மிகவும் அழகான 25 பெண்களின் பட்டியல் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

இதில் முதல் 10 இடங்களில் ஹொலிவுட் நடிகை Jodie Comer தான் முதலிடம் பிடித்திருக்கிறார். அவரது முகம் 94.5 சதவீதம் Golden Ratio of Beauty உடன் ஒத்திருக்கிறது.

இரண்டாம் இடத்தில் Zendaya, மூன்றாம் இடத்தில் மடால் Bella Hadid, நான்காம் இடத்தில் பாடகி Beyonce இருக்கிறார்கள்.

Jodie Comer - 94.52%  
 Zendaya - 94.37%  
 Bella Hadid - 94.35%  
 Beyonce - 92.44%

Ariana Grande - 91.81%

**ஹைஃபா வெஹ்பி (Haifa Wehbe)**

48 வயது லெபனான் பாடகி. 14 வருடங்களுக்கு முன்னர் பியூப்பில் பத்திரிகை வெளியிட்ட உலகின் 50 அழகிகள் பட்டியலில் ஒருவராக இடம்பிடித்தார். 2 படங்களிலும் நடித்துள்ளார்.

**அட்ரியனா லிமா (Adriana Lima)**

38 வயது. பிரேஸில் மொடல் மற்றும் நடிகை. பெண்கள் ஆடை நிறுவனமான விக்டோரியாஸ் சீக்ரெட் நிறுவனத்தின் பிரபல மொடலாக, தேவதையாக நீண்ட காலம் இருந்தார். இந்நிறுவனத்தின் பெஷன் ஷோக்களில் அதிக தடவை கலந்துகொண்டவர்.

**பிளேக் லைவ்லி (Blake Lively)**

32 வயது அமெரிக்க நடிகை. மூன்று குழந்தைகளுக்குத் தாய்.

**கால் கடோட் (Gal Gadot)**

கால் கடோட் 35 வயதுடைய நடிகை. 'மிஸ் இஸ்ரேல்' பட்டம் வென்றதன் பின்னர் இஸ்ரேலிய இராணுவத்தில் இரு வருடங்கள் பணியாற்றினார். இதன் பிறகுதான் நடிகையாக தனது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டார். போஸ் எண்ட் பியூரியஸ் மற்றும் வெண்டர் வுமன் படங்களில் நடித்து சர்வதேச புகழை அடைந்தார். அதிகச் சம்பளம் வாங்கும் நடிகைகளில் இவரும் ஒருவர்.

**ஆஷ்லி கிரஹாம் (Ashley Graham)**

33 வயது. அமெரிக்க மொடல் மற்றும் தொலைக்காட்சித் தொகுப்பாளர். ப்ளஸ் சைஸ் மொடல்களில் மிகவும் புகழ்பெற்றவர். பல்வேறு பத்திரிகைகளின் அட்டைப் படங்களில் இடம்பெற்றவர்.



**நிகி கரிமி (Niki Karimi)**

கவர்ச்சி காண்பிக்காமலேயே அழகை வெளிப்படுத்த முடியும் என்று நிரூபிப்பவர். 48 வயது ஈரானிய நடிகை, இயக்குநர். இவர் இயக்கிய 5 படங்களும் சர்வதேச அளவில் பேசும் படங்களாக உள்ளன.

**கிகி ஹெடிட் (Gigi Hadid)**

2016இல் சர்வதேச மொடலாகப் பெயர்பெற்றவர். 24 வயது. பிரபலமான வோக் பத்திரிகையின் அட்டைப்படங்களில் 35 தடவைகள் இடம்பெற்றவர்.

**எம்மா ஸ்டோன் (Emma Stone)**

லா லா லேண்ட் படத்துக்காக சிறந்த நடிகைக்கான ஒஸ்கார் விருது பெற்றவர். 32 வயது. 2017இல் உலகின் அதிகச் சம்பளம் வாங்கும் நடிகையாகப் பெயர்பெற்றார்.

**பியா வுர்ட்ஸ்பக் (Pia Wurtzbach)**

மிஸ் யுனிவர்ஸ் 2015. ஜேர்மனியில் பிறந்து பிலிப்பைன்ஸில் வளர்ந்தவர். 31 வயது. நடிகை, மொடல், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சித் தொகுப்பாளர் என பல முகங்கள் கொண்டவர்.



**அலெக்ஸாண்ட்ரா டாட்டரியோ (Alexandra Daddario)**

கண்களால் கைதுசெய்பவர். 33 வயது அமெரிக்கப் பெண். 2005 முதல் படங்களில் நடித்து வருகிறார்.

**ஃபஹ்ரிய எவ்சென் (Fahriye Evcen)**

34 வயது துருக்கிய நடிகை. ஜேர்மனியில் பிறந்தவர். 2017இல் உலகின் சிறந்த 30 அழகிகளில் ஒருவராகக் குறிப்பிடப்பட்டார்.

**ஏஞ்சலினா ஜோலி (Angelina Jolie)**

45 வயதான உலகப் புகழ்பெற்ற ஹாலிவுட் நடிகை. அதிக சம்பளம்

வாங்கும் நடிகையாகப் பலமுறை குறிப்பிடப்பட்டவர். சிறந்த துணை நடிகைக்கான ஒஸ்கார் விருதை 2000ஆம் ஆண்டு பெற்றார்.

**மர்கோட் ராபி (Margot Robbie)**

அவுஸ்திரேலிய நடிகை. 29 வயது. அதிக சம்பளம் பெறும் நடிகைகளில் ஒருவர் எனப் பெயர் பெற்றவர். 2 தடவைகள் சிறந்த நடிகைக்கான ஒஸ்கார் விருதுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவர்.



**தீபிகா படுகோன் (deepika padukone)**

35 வயது இந்திய அழகி. இந்திய நடிகைகளில் அதிக சம்பளம் பெறுபவர். கன்னடப் படத்தில் அறிமுகமாகி, 2007இல் பொலிவுட்டில் நுழைந்த பின்னர் இந்தியாவின் பிரபல நடிகைகளில் ஒருவராக மாறினார். சர்வதேச அளவில் புகழ்பெற்ற வெகுசில இந்திய நடிகைகளில் ஒருவர்.

**டகோடா ஜான்சன் (Dakota Johnson)**

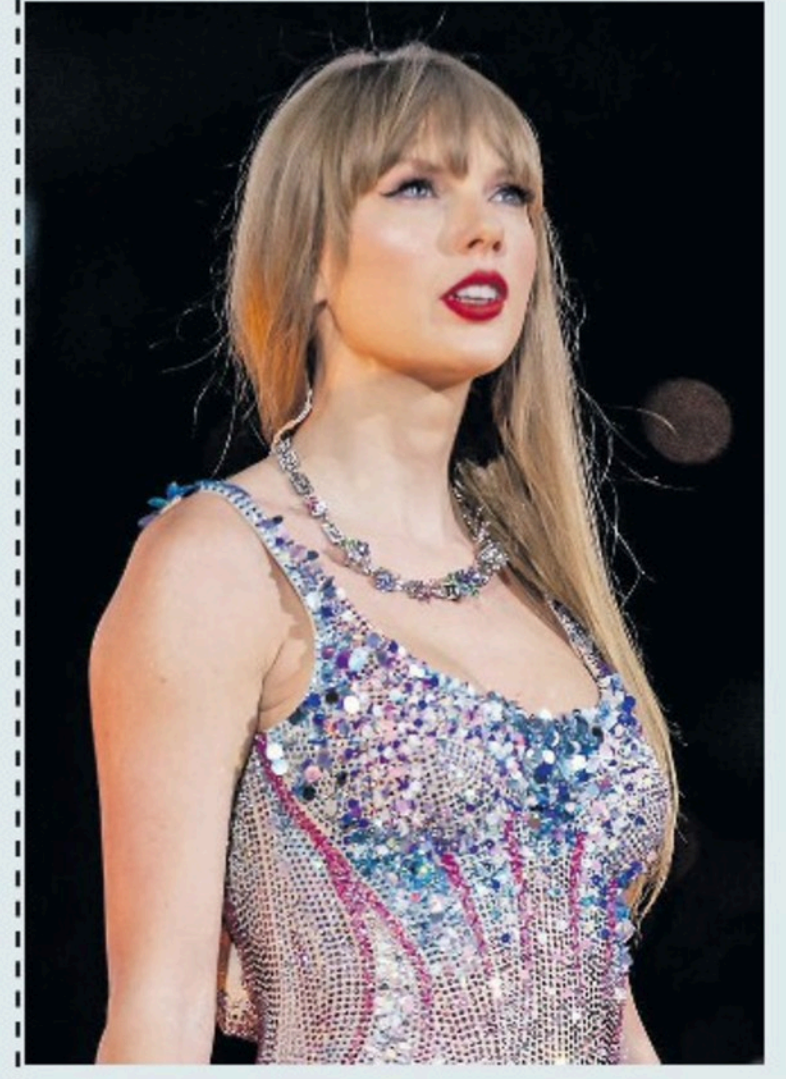
பிப்டி ஷேட்ஸ் ஒ கிரே படம் பார்த்தவர்களுக்கு இவரைத் தெரியும். இப்படத்தின் மூலம் அதிகக் கவனம் பெற்ற 32 வயது நடிகை.

**எம்மா வாட்சன் (Emma Watson)**

ஹரி பொட்டர் படங்களில் நடித்துப் புகழ் பெற்றவர். 30 வயது.

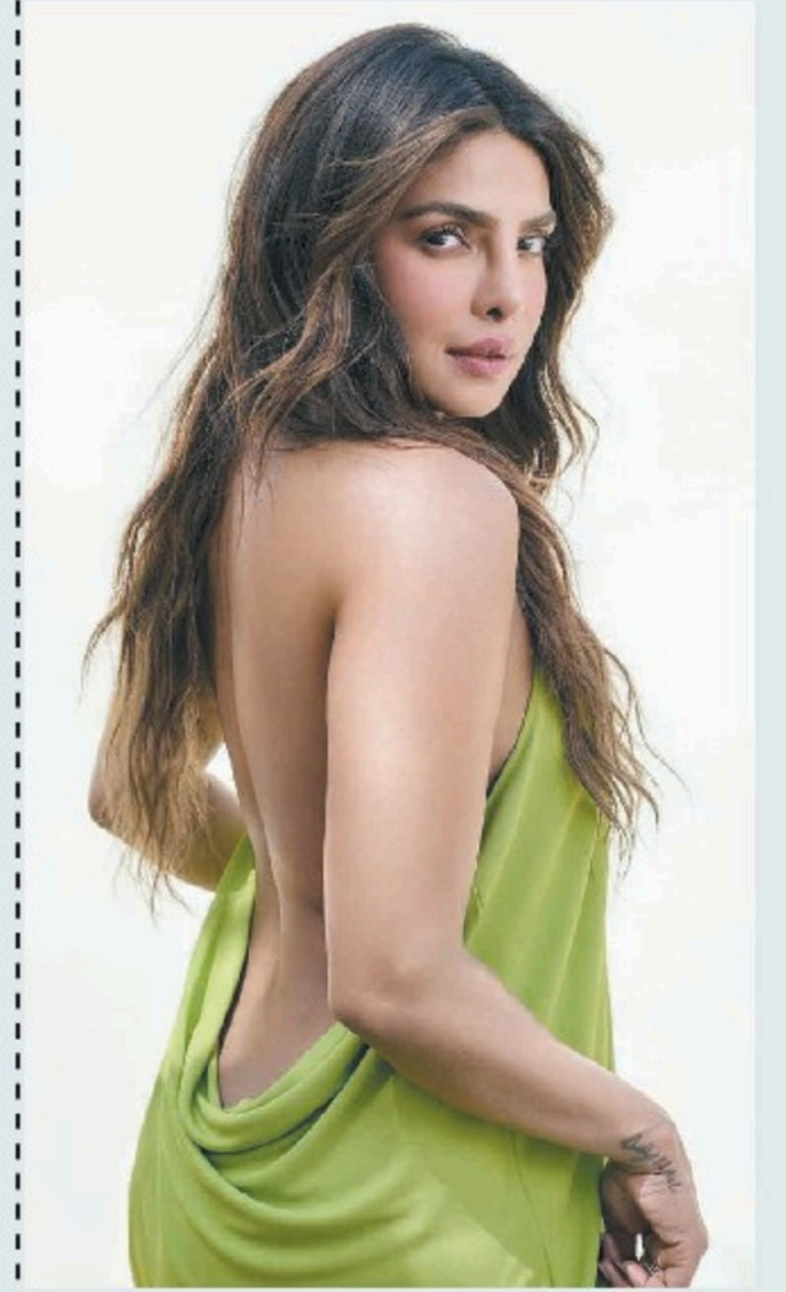
**பியான்சே (Beyonc)**

உலகப் புகழ்பெற்ற பாடகி. 39 வயது. கிராமி விருதுகளில் அதிக தடவை பரிந்துரைக்கப் பட்ட பாடகி. அதிக தடவை எம்டிவி விருதுகளையும் அள்ளியவர்.



**பிரியங்கா சோப்ரா (priyanka chopra)**

2000ஆம் ஆண்டு உலக அழகி. 38 வயது. சிறந்த நடிகைக்கான



தேசிய விருதும் பத்மஸ்ரீ விருதும் பெற்றவர். 2002இல் 'தமிழன்' படத்தில் மூலம் நடிகையாக அறிமுகமானவர், சர்வதேச நடிகையாக உலகளவில் புகழ் பெற்றுள்ளார்.



01.10.2023

# ராஜபார்ட் ரங்கதுரை - பொன் வீழா ஆண்டில் கீந்தப் படங்கள்

நடிகர் திலகம் சிவாஜி கணேசனின் 95ஆவது பிறந்த தினம் இவ்வாண்டு ஒக்டோபர் முதலாம் திகதியாகும். எடுத்த ஒரு பிறவியிலேயே ஏராளமான வேடங்களில் நடித்து ரசிகர்களை பிரமிக்க வைத்த சிவாஜி, நாடக நடிகனாக ஒரு படத்தில் வாழ்ந்து காட்டினார். அந்தப் படம்தான் 1973ஆம் ஆண்டு வெளிவந்த 'ராஜபார்ட் ரங்கதுரை'. இலங்கை புங்குடுதீவில் பிறந்து இளம் வயதிலேயே தமிழ்த் திரையுலகில் பிரபல கதாசிரியராக, வசனகர்த்தாவாக, தயாரிப்பாளராக உருவாகியிருந்த வி.சி.சுநாதன், வி.சி.கணேசனின் நடிப்பாற்றலை வெளிப்படுத்தும் வகையில் இப்படத்தை கலரில் தயாரித்திருந்தார். தானே ஒரு கதாசிரியராகவும், வசனகர்த்தாவாகவும் விளங்கியபோதும் தான் தயாரிக்கும் சிவாஜியின் படத்தில் தயாரிப்பாளராக மட்டும் நின்றுகொண்டு கதைவசனம் எழுதும் பொறுப்பை பாலமுருகனிடம் விட்டிருந்தார் சுகநாதன். நாடகப் பின்னணியிலிருந்து வந்திருந்த பாலமுருகனும் அதனை ஏற்று திறமையாக கதைவசனத்தை அமைத்திருந்தார். நாடக மன்றம் ஒன்றை நடத்திக்கொண்டு அதனை மட்டும் நம்பி தானும் தன் குடும்பமும் மட்டுமன்றி, தன் நாடக மன்ற அங்கத்தவர்களையும் எவ்வாறு ஒரு தனிக் கலைஞன் சுமந்து நிற்கிறான் என்பதே படத்தின் கதையாகும். இதனால் ரங்கதுரையாக வரும் சிவாஜி, படம் முழுவதும் தன் நடிப்பால் வியாபித்திருந்தார். மற்றைய கலைஞர்கள் எல்லாம் அவர் பின்னாலேயே மேடையிலும், படத்திலும் நிற்கிறார்கள்.



அரிச்சந்திரன், ஹேம்லட், திருப்பூர் குமரன், வேலன், பகத்சிங், இப்படி பல பாத்திரங்களில் தோன்றும் சிவாஜி, ஜெமின்தாரராக மிடுக்குடன் வரும்போது மலைப்பாக இருக்கிறது. மறு காட்சியில் ராஜபார்ட்டாக மாறும்போது அவர் மீது பச்சாதாபம் ஏற்படுகிறது. என்ன நடிப்பு! சிவாஜியின் நிரந்தர கதாநாயகியாகிவிட்ட உஷாநந்தினி இதிலும் அவருக்கு ஜோடி. "மதன மாளிகையில் மந்திர மாலைகளாம்" பாடலில் அழகாக தோன்றுகிறார். மற்றபடி அவருக்கும் சேர்த்து சிவாஜியின் தங்கையாக வரும் ஜெயா உணர்ச்சிகரமாக நடிக்கிறார். ஸ்ரீகாந்த் நடிப்பில் முதிர்ச்சி தென்படுகிறது. வில்லனாக வரும் நம்பியாரைவிட அவருடனேயே வரும் ராமதாஸ்தான் சைலன்ட் வில்லன். இவர்களுடன் வி.கே.ராமசாமி, டி.கே.பகவதி, குமாரி பத்மினி, சுருளிராஜன், மனோரமா, சசிகுமார், சி.கே.சரஸ்வதி, சாமிக்கண்ணு, அங்கமுத்து, பகோடா காதர், இன்னும் ஏராளமான நாடக நடிகர்களும் படத்தில் பங்கேற்றார்கள். "அம்மம்மா தம்பி என்று நம்பி உன்னை வளர்த்தேன்", "ஜின்னினுக்கா சின்னக்கிளி"

இரண்டும் உருக்கமான பாடல்கள். "மதன மாளிகையில் மந்திர மாலைகளாம்" ரொமான்ஸ் பாடல். படத்தில் சின்னதும், பெரிதுமாக பல பாடல்கள். அவற்றை எல்லாம் உணர்ச்சிகரமாக பாடிய ரி.எம்.செளந்தர்ராஜனை குறிப்பிட்டேயாக வேண்டும். இசை வில்வநாதன், பாடல்கள் கண்ணதாசன். சட்டணி வெற்றி. பி.என்.சுந்தரம் ஒளிப்பதிவு செய்திருந்தார். ஆர்.தேவராஜன் படத் தொகுப்பை கவனித்தார். சிவாஜியின் ஆஸ்தான இயக்குனராக திகழ்ந்த பி.மாதவன் படத்தை சீராக இயக்கியிருந்தார். படத்தில் சில காட்சிகள் நாடக முகாமில் நடப்பதுபோன்று காட்டப்படும் போதும், பின்னணி காட்சியில் நாடக பயிற்சி நடப்பதுபோல் சித்திரிக்கப்படுவது டைரக்டருக்கு பலே போட வைக்கிறது. ஒரு நாடகக் கலைஞனின் வாழ்க்கையை சித்திரித்து எடுக்கப்பட்ட படம் தயாரிப்பாளரான சுகநாதனுக்கு பொருளாதார ரீதியில் நடத்தையே



பெற்றுத் தந்தது. படம் வெளிவந்தபோது சிவாஜி ரசிகர்கள் கலாசார, கிராமிய பின்னணியில் உருவான இப்படத்தை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. அது மட்டுமன்றி, படத்தின் முடிவும் அவர்களுக்கு திருப்தியைத் தரவில்லை. ஆரம்பத்தில் இரட்டை வேடத்தில் வக்கீல்களாக சிவாஜி நடிப்பதுபோல் ஒரு கதையே சுகநாதனால் எழுதப்பட்டு மூன்று நாட்கள் படப்பிடிப்பும் நடந்தது. ஆனால், இரண்டு வக்கீல்களில் ஒரு குடிகார வக்கீலின் பாத்திரத்தை தான் நடிக்கும் 'கௌரவம்' படத்தில் பயன்படுத்திக்கொள்ள சிவாஜி விரும்பியதால் இப்படத்தின் படப்பிடிப்பு நிறுத்தப்பட்டது. பின்னர் சிவாஜியின் ஆலோசனைப்படி பாலமுருகன் கதைவசனம் எழுத, ராஜபார்ட் ரங்கதுரை எனும் நாடக நடிகனின் கதை படமானது. ஆனால், கௌரவத்துக்கு கிடைத்த வெற்றி ரங்கதுரைக்கு கிடைக்கவில்லை!

r r t n s d c r n s h n l



இப்படி ஒரு கவர்ச்சியா...

நடிகை ஷாலினி பாண்டே தெலுங்கில் விஜய் தேவரகொண்டா நடிப்பில் வெளியான அர்ஜுன் ரெட்டி படத்தில் கதாநாயகியாக அறிமுகமானார். இந்தப் படம் இளைஞர்கள் மத்தியில் மிகவும் பிரபலமானது. அந்தப் படத்தில் இவர் நடித்த ப்ரீத்தி என்ற கதாபாத்திரத்தை இன்றும் ரசிகர்கள் கொண்டாடி வருகின்றனர். அதையடுத்து 'மகாநடி' படத்தில் நடித்தார். ஜி.வி.பிரகாஷ் நடிப்பில் வெளியான '100% காதல்' படத்தின் மூலம் தமிழில் அறிமுகமானார். அதையடுத்து 'கொரில்லா' என்ற படத்தில் ஜீவாவுடன் இணைந்து நடித்தார். தற்போது ஹிந்தியில் 'மகாராஜா' என்ற படத்தில் நடித்து வருகிறார். திரைப்படத்தில் நடிக்கத் தொடங்கியபோது ஷப்பியாக இருந்த ஷாலினி பாண்டே தற்போது உடல் எடையைக் குறைத்து பிட்டாக இருக்கிறார். அன்றாட நாளில் பயட் மற்றும் பிட்னஸ் ரொட்டினை தவறாமல் பொலோ செய்து வருகிறார். சமூக வலைத்தளங்களில் ஆக்டிவாக இருக்கும் நடிகை ஷாலினி பாண்டேவை இன்ஸ்டாகிராம் பக்கத்தில் 2 மில்லியன் பாலோவர்கள் பின்தொடர்ந்து வருகின்றனர். இன்ஸ்டாகிராமில் இவர் அடிக்கடி போட்டோ ஷூட் செய்து இணையத்தில் பதிவிட்டு வருகிறார். தற்போது ஷாலினி பாண்டே மிகவும் கவர்ச்சியாக போட்டோ ஷூட் நடத்தியுள்ளார். இதில் டெனிம் ஓவர் கோட் மற்றும் ஜீன்ஸ் போட்டு ஹொட்டாக போஸ் கொடுத்திருக்கிறார். அவர் பதிவிட்ட லேட்டஸ்ட் படங்கள் தற்போது வைரலாகி வருகின்றன.







## போக்குவரத்து சாதனங்களில் பாரிய மாற்றத்தை தரப் போகும் அப்பிள் கார்கள்

அப்பிள் நிறுவனம் கால் பதித்த எல்லா விடயங்களிலும் முதன்மைபெற்று விளங்குகிறது அந்த வரிசையில் இப்போது கார் விற்பனைகளைத் தொடங்கவுள்ளது. தற்போது இதன் தொடக்கப் பணிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ள நிலையில் இதற்கு project டைடன் என பெயரிட்டுள்ளனர்.

இந்த வேலைத்திட்டத்துக்காக 5,000 பேர் வேலைக்கு அமர்த்தப்பட்டுள்ளனர். அதுமட்டுமன்றி இந்த வகை கார்களில் சென்டர் பில்லர் இருக்காது. அதேபோன்று கார் ஷீட்களை 365 பகை சுழற்றக்கூடியதாக இருக்கும் autopilot mode கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்தவகை கார்களின் டேஷ் போர்ட்கள் டிஜிட்டல்படுத்தப்பட்டிருக்கும் voice control மூலம் காரை இயக்கக்கூடிய முறைமை பயன்படுகிறது. இந்தக் கார்களுக்கு வெளியில் ஒரு display ரன் ஆகுவதற்கான கருவிகள் பொருத்தப்பட்டுள்ளன. காரின் display நாம் நினைத்தாற்போல் மாற்றியமைக்க முடியும். அதுமட்டுமன்றி காலநிலைக்கு ஏற்றாற்போல் personal temperature control என்னும் தொழில்நுட்பமும் கையாளப்பட்டுள்ளது இவ்வாறு பல விசேட அம்சங்களைக்கொண்டுள்ள கார்கள் விரைவில் மக்கள் பயன்பாட்டுக்காக விற்பனைக்கு வரவுள்ளன.



## ஸ்மார்ட் தொலைபேசிகள்

இதில் முதலாவது இடத்திலுள்ள தொலைபேசி i Qoo Z7 pro. Vivo நிறுவனத்தின் அப்டேட் செய்யப்பட்ட போன் வகை இதில் M T K Dimensity 7200 Processor 6.78 Amolet 120 HZ Display 64mp +2mp / 16mp, 4600 MAH, 8 GB Ram போன்ற தொழில்நுட்பங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன

motorola கடந்த காலங்களில் சிறந்த ஸ்மார்ட் போன்களை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. அந்த வரிசையில் Moto G 84 5G என்ற புது மொடல் தொலைபேசியை அறிமுகப்படுத்தவுள்ளது. snapdragon 778G processor, 6.55 120 Hz PO LED, 10 Bit Display 50mp +8mp /32mp camara, 5000MAH/30w battery, 6 GB Ram

INFINIX நிறுவனம் அடுத்ததாக அறிமுகம் செய்யப்போகும் ஸ்மார்ட் போன் ZERO 30 5G. MTK Dimensity 1100 processor, 6.72" 144Hz Display 108mp +16mp +5mp/ 64mp camara, 4700 MAH battery போன்ற சிறப்பம்சங்களைக்கொண்டது.

Redmi நிறுவனம் அடுத்து வெளியிடப்போகும் தொலைபேசி redmi not 12 turbo. இதில் snapdragon 7plus Gen 2 என்ற சிறந்த processes பயன்படுகிறது. 6.7 OLED, 12Hz 1000 nits, 64mp +8mp +2mp / 16mp camara, 5500MAH battery பயன்படுகிறது

# ஜிக்னாவிடம் கேளுங்கள்!

★ பெண்களிடம் கேட்கக் கூடாத பத்து கேள்விகள் என்ன ஜிகினா ?

மாதவி - அட்டம்பிட்டி

- உங்க வயசு என்ன? (தெரிஞ்சுகிட்டு என்ன பண்ண போறே?)
- ஏன் உங்க உடம்பு இப்படி இருக்கு? (ஓல்லி/குண்டு) (எப்படி இருந்தா உனக்கு என்ன?)
- ஏன் நீங்க இன்னும் கல்யாணம் பண்ணிக்கலை? (நீ பண்ணிக்கிறியா?)
- ஏன் இன்னும் குழந்தை பெறலை? (ஹும்வேண்டுதல்!)
- வீட்டில் தனிமையில் என்ன செய்வீர்கள்? (மல்லாக்கா படுப்பேன் விட்டத்தைப் பார்த்து)
- உங்கள் கணவரை உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா? (பிடிக்கலைனா நீ வந்து பிடிச்சு விடுவியா?)
- உங்கள் வீட்டை விட்டு விட்டு இங்கு வசிப்பது கஷ்டமாக இல்லையா? (ஏன்.. கொண்டுபோய் உங்க வீட்டை வெச்சுக்கறியா?)
- உங்களுக்கு நன்றாக சமைக்க வருமா? (ஏன் நீ சமைச்சு தரப் போறியா?)
- உங்கள் பிள்ளைகள் ஏன் ஒழுங்காக படிப்பதில்லை? (அது அதுங்க கிட்ட கேளு!)
- உங்கள் கணவரை பிரிந்து இருந்தபோது எப்படி இருந்தது? (மூடிட்டு போயிடு)

★ பெண்கள் எவற்றை தவிர்க்கலாம்...!

கிருபாலினி - முரசுமோட்டை

- கணவனைத் தவிர வேறு ஆண்களிடம் தொலைபேசியில் பேசினால் குறைந்தபட்சம் பத்து நிமிடங்களுக்கு மேல் பேசக்கூடாது...!
- அப்பா, அண்ணன், தம்பி கணவனைத் தவிர மற்றவர்களிடம் என்ன சாப்பிட்டேன், எப்போது தூங்கினேன், என்ன உடை போட்டிருக்கிறேன் என்றெல்லாம் கதை பேசக்கூடாது...!
- பிற ஆண்களிடம் பேசும்போது என்ன விஷயமோ அதை மட்டும்

பேசிவிட்டு பேச்சை முடித்துக்கொள்ள வேண்டும்....!

- அலுவலகத்தில் கூடவே பணிபுரிபவராக இருந்தாலும் நல்லவராகவே இருந்தாலும் அலுவல் தவிர வேறு பேச்சு வைத்துக்கொள்வது கூடாது....!
- அப்பா, அண்ணன், தம்பியைத் தவிர மற்ற ஆண்களை கணவர் இருக்கும்போது மட்டுமே வீட்டில் சந்திக்க வேண்டும். அலுவலக நண்பர்கள், கணவர்களின் நண்பர்கள் என்று யார் வீட்டுக்கு வந்தாலும் கணவர் இருக்கும்போது மட்டுமே வீட்டுக்குள் அனுமதித்து பேச வேண்டும். அவ்வாறு நடந்துகொள்வது பெண்ணுக்கும் பாதுகாப்பு, ஜொல்லு விட நினைக்கும் ஆண்களின் எண்ணத்தையும் அது தடுக்கும்....!
- ஆணுக்கு ஆணும், பெண்ணுக்குப் பெண்ணும் தங்களுக்கென்று கருத்துப் பரிமாற்றத்துக்கு அவர்களுக்குள்ளேயே நல்ல நண்பர்கள் கொண்டிருப்பது எதிர்பாலரிடம் வசப்படுவதை தடுக்கும்....!!!

★ வாழ்க்கையை வாழ வைப்பது எது? கஜமுகன் - மாத்தளை

எதுவும் நம்மால் முடியும் என்ற நம்பிக்கை வலிகள் கற்றுத் தரும் பாடம். அன்பை தரும் உள்ளங்கள். பயமில்லாமல் எதையும் எதிர் கொள்ளும் துணிவு. இதுவும் கடந்து போகும் என்ற எண்ணம்.

★ யாரோ உங்களிடம் சொன்ன மறக்க முடியாத வாக்கியம் எது? சுப்பிரமணியம் சேகர்

அந்த “யாரோ” வேறு யாரும் இல்லை. என் ஆசிரியை சொன்ன விடயம் இது “எது உனக்கு சுவையாகத் தெரிகிறதோ அதைக் குறைவாகச் சாப்பிடு. அதுவே சுவை குறைந்ததாக இருந்தால் அதிகம் சாப்பிடு” என்ற வாக்கியந்தான்.

ஆரோக்கியமாக இருக்க, இதுதான் வழி என்று அன்றே சொன்னார் ஆசிரியை.

பாகற்காய் கசந்தாலும், விரும்பிச் சாப்பிடு. அதுவே ஐஸ்கிரீமாக இருந்தால், மிகக் குறைவாகச் சாப்பிடு என்று ஒரு விளக்கமும் தந்தார். அன்று சொல்லிய சமயம் எனக்கு இந்தப் புத்திமதி சுவையாகத் தெரியவில்லை. ஆனால், பல ஆண்டுகள் கழித்து, இந்தச் சொற்களின் வலிமையை நன்கு உணர்கிறேன். அதன் படி வாழவும் கற்றுக்கொண்டேன்.. வாழ்ந்தும் வருகிறேன்.

நாவடக்கம்தானே நம்மை நல்வழிப் படுத்துகின்றது? பேச்சில் மாத்திரமல்ல, உண்ணுவதிலும்தான்!



உங்கள் கேள்விகளை 65087 என்ற வட்ஸ்அப் இலக்கத்திற்கு அனுப்பிவைக்கலாம்.  
‘ஜிகினாவிடம் கேளுங்கள்’  
வட்ஸ்அப் : 076 139 3805

புற்றுநோய் வரை சென்று உடல் ஆரோக்கியத்தில் ஏராளமான பிரச்சினைகள், அதற்கான சிகிச்சைகள், சிகிச்சைக்காக இடையில் மூன்று முதல் நான்கு வருடங்கள் இடைவேளை... இதெல்லாம் கடந்து ஒருவர் இன்று வெற்றிகரமாக நிற்பதென்பது அவ்வளவு சுலபமான காரியமல்ல. அப்படித்தான் இப்போது இருக்கும் நடிகைகளுக்கு மட்டுமல்ல, அத்தனை பெண்களுக்கும் இன்ஸ்பிரேஷன் ஆகத் திகழ்கிறார் மம்தா மோகன்தாள்.

மலையாளத்தில் டொப் நடிகர்களுடன், அதுவும் கதையின் நாயகியாக வலம் வருகிறார். இயக்குநர் ராஜமெளலிக்கு ஃபேவரிட் ஆன நடிகை என்றாலும் மிகையாகாது. இதோ இப்போது விஜய் சேதுபதியின் ஜம்பதாவது படமான 'மகாராஜா' திரைப்படத்தின் நாயகி.

**மலையாளத்திலேயே செட்டில் ஆகிட்டீங்களே?**  
பொதுவாகவே நான் ரொம்ப செலக்டிவ் பேர்சன். எதையும் எடுத்தோம் கவிழ்த்தோம் என தெரிவு செய்வதில்லை. நிறைய படங்களில் ஹீரோயின் கெரக்டர், ஒரு பாட்டு, மூன்று நான்கு சீன்கள்தான் கதை சொன்னாலே கூடுமானவரை அதற்கு அடுத்த கெரக்டரான அக்கா, தங்கை கெரக்டராக இருந்தாலும் பரவாயில்லைனு என்னுடைய ஸ்கிரீன் ஸ்பேஸ் எவ்வளவு இருக்கோ அதைப் பொறுத்துதான் கெரக்டரை தெரிவுசெய்வேன். நடிக்சா ஹீரோயின் என கிடையாது. எனக்கான முக்கியத்துவம் எவ்வளவு இருக்கு... என்னுடைய ஸ்கிரீன் நேரம் எவ்வளவு... இதெல்லாம் பார்த்துதான் நான் ஒரு படத்தை தெரிவுசெய்வேன். தொடர்ந்து மலையாளத்திலேயே நிறைய படங்கள்... அங்கேயே பிஸியாகிட்டேன். தமிழில் சில படங்கள் வந்துச்சு. ஆனாலும் எனக்கான முக்கியத்துவம் இருக்கும் கெரக்டருக்காக காத்திருந்தேன். அதற்கான வாய்ப்பு இப்போ கிடைச்சிருக்கு.

**18 வருடங்கள் சினிமாவில் பயணம்... என்ன கத்துக்கிட்டீங்க?**  
முதலில் நல்ல மனுஷியா இருக்கணும்னு கத்துக்கிட்டேன். நிறைய மாற்றங்கள்... நான் வந்த புதிதில் இருந்த சினிமாவுக்கும் இப்போ இருக்கிற சினிமாவுக்கும் கதை சொல்லும் விதத்தில் கூட நிறைய முன்னேற்றமும் மாற்றங்களும் பார்க்கிறேன். நடிகைகளுக்கான கதாபாத்திரங்களும் அவங்களுக்கான வாய்ப்புகளும் கூட மாறியிருக்கு. கதையோடு ஹீரோயின்ஸ் பயணிக்கிற மாதிரி நிறைய படங்கள் பார்க்க முடியுது. ஒரு நல்ல ஆரோக்கியமான மாற்றம் நடந்திருக்கு. எந்த அளவுக்கு படங்கள் அதிகரிச்சிருக்கோ அதே அளவுக்கு திறமைசாலிகளின் எண்ணிக்கையும் அதிகரிச்சிருக்கு. கிடைச்ச படம் எல்லாத்திலும் நடிகைக் கூடாதுன்னு கத்துக்கிட்டேன். ஒரு வருடத்துக்கு ஒரு படம், இரண்டு படம் நடிக்சாலும் ஓடியன்ஸ் கிட்ட ரீச் ஆகணும்.

**இரண்டுக்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் நடித்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். எந்த மொழியில் நடிப்பது சற்றே கடினமாக இருக்கிறது?**  
தெலுங்கு. ஒருவேளை தமிழ் எனக்கு பக்கத்து மாநிலம் என்கிற தால ரொம்ப சுலபமா என்னால் அந்த வசனங்களையும் உணர்வு களையும் புரிந்துகொள்ள முடியலாம். ஆனால், தெலுங்கு இன்னமும் எனக்கு அந்நியமாதான் இருக்கு. மற்றபடி முக பாவங்கள் ரியாக்ஷன் எல்லாமே ஒண்ணுதான்.

**'மகாராஜா' படத்தில் மம்தா?**  
பேஷன் ஸ்டூடியோஸ் கம்பெனி கூட முன்னடியே ஒரு படம் செய்திருக்கேன். ஏற்கனவே 2018இல் 'ஊமை விழிகள்' படம் ஆரம்பிச்சு இன்னமும் முழுமையாகாமல் இருக்கு. ஆனால், கூடிய



விரைவில் அந்தப் படத்தின் வேலைகள் ஆரம்பிக்கப் போறதா சொல்லி இருக்காங்க. பேஷன் ஸ்டூடியோஸ் சுதன் மூலமாகத்தான் 'மகாராஜா' திரைப்படம் தேடி வந்துச்சு. முதலில் எங்க ப்ரொஜெக்ட் வேலை செய்கிறீர்களானு கேட்டாங்க. தொடர்ந்து விஜய் சேதுபதி படம்தான் சொன்னாங்க. மை ஃபேவரிட் ஆக்டர், மலையாளத்தில் இருந்து கூட நாங்க பலரும் அண்ணாந்து பார்க்கற ஒரு நடிகர். செம சிம்பிள் அவர். அவர் கூட நடிகைக் கூடிய வாய்ப்பு. படம் ஆரம்பிச்சு கொஞ்ச நாள் கழிச்சதான் எனக்குத் தெரியும் இந்தப் படம் விஜய் சேதுபதிக்கு 50ஆவது படம்தான். நிச்சயமா இது பெரிய புராஜெக்ட்ன்னு யோசிச்சுட்டு இருக்கும்போதே அடுத்த என்ட்ரி அனுராக் கஷ்யப் சார். அவர்தான் படத்தின் வில்லன்னு சொன்னாங்க. ரொம்ப எக்ஸைட் ஆகிட்டேன். சந்தோஷமா இருக்கு. டைரக்டர் நித்திலன் சுவாமிநாதனுடைய 'குரங்கு பொம்மை' படத்தை நான் பார்த்ததில்லை. ஆனால், அவருடைய ஷார்ட் பிலிம் பார்த்திருந்தேன்.

**அதிலேயே அவருடைய விஷனும் கதை சொல்லலும் எனக்கு ரொம்ப பிடித்திருந்தது. ஆக்சுவலி சுதன் எனக்கு கோல் பண்ணும்போது ஏதோ ஒரு நியூஸ்... என் உடல்நிலை சம்பந்தமா**

வெளியாகி இருக்க... அதற்கு நல்ல விசாரிக்க வேண்டிதான் கோல் செய்தார். கடைசியில் அந்த கோல் 'மகாராஜா' படத்தில் வந்து முடிஞ்சிருக்கு.

**ஏதாவது ஒன்று, இரண்டு படங்கள் கைக்கு வந்து நீங்க மிஸ் செய்து அது பிளாக்பஸ்டர் ஹிட்டான சம்பவம் இருக்கா?**

அப்படி ஒருசில படங்கள் இருக்கு. ஆனால், நான் இப்பவும் வருத்தப்படற ஒரு படம் 'அருந்ததி' படம்தான். முதலில் அந்த வாய்ப்பு எனக்குத்தான் வந்தது. ராஜமெளலி சார் என்னை பார்க்கும் போதெல்லாம் சொல்வார் 'எப்படிப்பட்ட வாய்ப்பு... நீ மிஸ் செய்திட்டே தெரியுமா? அனுஷ்காவைக் கரியரே அங்கேதான் ஸ்டார்ட் ஆயிருக்கு. நீ ஒரு இடியட்'னு செல்லமா அப்பப்போ தீட்டுவார்.

நிச்சயமா எனக்கும் அது மிகப்பெரிய வருத்தம்தான். ஆனா, அதுக்கு ஈடுசெய்யற மாதிரி ராஜமெளலி சாருடைய 'எமடோங்கா' படத்தில் நடிச்சேன். அதன் பிறகு தெலுங்கில் என்னுடைய மார்க்கெட் பிக்கப் ஆனது.

**உங்க அடுத்தடுத்த படங்கள்..?**  
தமிழில் 'மகாராஜா' தயாராகிட்டு இருக்கு. பிரபு தேவா மாஸ்டருடன் 'ஊமை விழிகள்' படத்தின் மீதி வேலைகளும் கூடிய விரைவில் ஆரம்பிக்கப் போறதா சொல்லி இருக்காங்க. மலையாளத்தில் திலீப்புடன் ஒரு கொமடி திரைப்படம்... 'பாந்தரா', பெரிய பட்ஜெட்டில் உருவாகிட்டு இருக்கு. இவையில்லாம 'ஓட்டா' படமும் நடிச்சிட்டு இருக்கேன்.

**சாதாரணமா ஒரு நடிகையின் வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் சவால்களைக் காட்டிலும் இரட்டிப்பான சவால்களை சந்தித்தவர் நீங்கள்... மற்ற பெண்களுக்கு என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?**  
எத்தனை தடைகள் வந்தாலும்... எவ்வளவு பிரச்சினைகள் கழிந்தாலும் உங்களுக்கு ஒரு விஷயம் பிடிச்சு அதை மானசீகமா, மனதார செய்தால் அந்த துறையும் சரி... நீங்களும் சரி ஒருத்தரை ஒருத்தர் விட்டுக்கொடுக்க மாட்டீங்க. அதற்கு சிறந்த உதாரணம் நான்தான். என் கரியரை விடுங்க... நான் உயிர் பிழைப்பேனா அப்படிங்கிற கேள்வி எனக்குள்ளேயே இருந்துச்சு. அந்தளவுக்கு உடல்நிலை மோசமாகிடுச்சு. அதையெல்லாம் தாண்டி இப்பவும் பிஸியா நான்கைந்து படங்களில் நடிச்சிட்டு இருக்கிறேன். எதை செய்தாலும் மனசார சந்தோஷமா இஷ்டப்பட்டு செய்யுங்க. அவ்வளவுதான்!

