

நீக்கல் நமசிவாயம்

பேரே போக்கில்... இடுப்பு பெட்டை... எட்டை உட்கொள்ளும்போது என்று தூமர்ஸ் ஸ்டீல்கள் எனக்கு நிபந்தனை வைத்தால் வைக்கும்...



வாரவெளியீடு

தமிழன்

THAMILAN வலை

தமிழ் பேசும் மக்களின் கருத்துரிமைக் காவலன்

மலர் : 04, திழை : 16 சோமசுரது வரும், புரட்டாதி மாதம் 29ஆம் திகதி குரூபிறுக்கிழமை (15.10.2023) வரிஜி-1445, ரிபியல் அலவல் - 29, 0115886187 - பக்கங்கள் 20+8+8 விலை ரூ.130

உள்ளே

தமிழ் முரசு



‘வெடி’ மணியம்



முல்லைத்தீவு மாவட்ட நிதியின் விவகாரம் பற்றி உத்தரவு ஒதுக்கி வாரங்களுக்கு முன்னர் விவகாரம் எழுப்பிவிடுகிறார்கள்.

அதில் கடைசியில் மிகத் தெளிவாக ஒரு விடயத்தை அங்கீகரித்துக் கொடுப்பிடுகிறார்கள்.

நிதியை தராமல் கோரியுள்ள நாட்புத் தள்ளுபடி குறைவு மிகத் தெளிவாக பரிசீலிக்கப்படுகிறது. தன் பக்க சிபாரிசுமே மிகத் தெளிவாக விவகாரம் என்டென்டென்ட் செய்யப்படுகிறது.

12 ஆம் பக்கம்

- சர்வதேச நாணய நிதிய நிபந்தனை -

அரசியலமைப்பு பேரவையால் நீராகரிப்பு!

02 ஆம் பக்கம்

கிசு

ஹெல்த்





காசாவில் வலுக்கும் போர்: கந்தகக் குண்டுகளை வீசிய இஸ்ரேல் குடிதண்ணீர் கூட இல்லாமல் தவிக்கும் மக்கள்

இஸ்ரேலை நோக்கி ஹமால் போராளிகள் நடத்திய வலுணைத் தாக்குதலை தொடர்ந்து இஸ்ரேல் பதில் தாக்குதலை நடத்தி வருகிறது. ஹமால் போராளிகள் இறந்த இடம் தெரியாமல் அழிக்கப்படுவார்கள் என்று இஸ்ரேல் பிரதமர் பெஞ்சமின் நெதன்யாவுக்கு உறுதியளித்துள்ளார். இந்தக் குடியில் வெள்ளிக்கிழமை தலைமுறை தாக்குதலை இஸ்ரேல் தீவிரப்படுத்தியுள்ளது. இப்போது போரால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மரணம் அடைந்துள்ளனர். இதுமேல் வெள்ளிக்கிழமை தலைமுறை தாக்குதலை இஸ்ரேல் தீவிரப்படுத்தியுள்ளது. இப்போது போரால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மரணம் அடைந்துள்ளனர். இதுமேல் வெள்ளிக்கிழமை தலைமுறை தாக்குதலை இஸ்ரேல் தீவிரப்படுத்தியுள்ளது. இப்போது போரால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மரணம் அடைந்துள்ளனர்.

02 ஆம் பக்கம்

‘சனல் 4’ குற்றச்சாட்டுகள் விசாரணைக்கு விசேட குழு நியமிக்கக் கோரும் பிரேரணை 17ஆம் திகதி பாராளுமன்றத்துக்கு



பாராளுமன்றம் ஏதிர்ப்பும் ஒக்டோபர் 17 முதல் 20 வரை கூடவுள்ளதாக பாராளுமன்றத்தின் பதில் செயலாளர் நாயகம் உயிர்த் துறைத் தெரிவிக்கிறார்.

கூட 06ஆம் திகதி மீதி உட்காணும் அடுத்த நாளுக்கு தலைமையில் கூடிய பாராளுமன்ற அமல்கள் பற்றிய குழுவின் இந்த வாரத்துக்களை பாராளுமன்ற அலுவலகம் தீர்மானிக்கப்பட்டன.

ஆதல்களையு, பாராளுமன்றம் கூடுவதற்கு தினத்தினும் மு.ப. 09.30 மணிமுதல் மு.ப. 10.30 மணிவரை வாய்மறை விவகாரத்தை விவாதிக்கக்கூடிய நேரம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

2023 ஒக்டோபர் 17ஆம் திகதி...

02 ஆம் பக்கம்

ஊழல் குற்றச்சாட்டில் பதவி நீக்கப்பட்டவர் கிழக்கு ஆளுநரின் செயலராக நியமனம்

நிபந்தனை அளிக்கும் குற்றச்சாட்டுகள் காரணமாக பதவி நீக்கப்பட்டவர் கிழக்கு ஆளுநரின் செயலராக நியமனம் செய்யப்பட்டுள்ளார். இது குறித்து தலைமை அலுவலகம் செய்தி வெளியிட்டுள்ளது.

02 ஆம் பக்கம்

செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிய www.thamilan.lk தளத்திற்கு பிர்வையுங்கள்



பயங்கரவாத எதிர்ப்புச் சட்டமூலம் இன்னமும் பாராளுமன்றத்தில் சமர்ப்பிக்கப்படவில்லை சட்டமா அதிபர் உயர் நிதிமன்றத்துக்கு அறிவிப்பு

பயங்கரவாத எதிர்ப்புச் சட்டமூலம் இன்னமும் பாராளுமன்றத்தில் சமர்ப்பிக்கப்படவில்லை என்று சட்டமா அதிபர் உயர் நிதிமன்றத்துக்கு அறிவித்துள்ளார்.

02 ஆம் பக்கம்

எந்த இடத்திலிருந்தாலும் அதே இடத்திலிருந்தவாறு சேமிப்பு கணக்கொன்றை இலகுவாக ஆரம்பித்திடுங்கள்




கேகாலை பெருந்தோட்டத் தொழிலாளர்களின் அஹிம்சை போராட்டம் தொடர்கிறது

நாளை கொழும்பில் பேச்சு



02 ஆம் பக்கம்

பொன்.செல்வராசா காலமானார்



மட்டக்களப்பு மாவட்ட முன்னாள் பாராளுமன்ற உறுப்பினரும், இலங்கை தமிழ் அரசுக் கூட்டினர் எந்த துணைத் தலைவரும் பொன்.செல்வராசா (13) கடன்மீள் காரணமாக தனது 77 ஆவது வயதில் காலமானார். நீண்டகாலமாக...

02 ஆம் பக்கம்

PEOPLE'S PAY

இப்போது PEOPLE'S PAY APP ஊடாக இருந்த இடத்திலிருந்தே சேமிப்பு கணக்கொன்றை அக்கணமே ஆரம்பிப்புகள்.

1. People's Pay app 1. Download செய்யுங்கள்
2. உங்கள் கிளர்களை உடனடிப்புகள்
3. ஊழல் செயல்களுக்கு விவகாரம்
4. உங்கள் குற்றத்தை ஒத்திடுங்கள்

02 ஆம் பக்கம்



106 வருட பால்போர் பிரகடனமும் பலஸ்தீனில் தொடரும் மோதல்களும்

எம்.எஸ்.அமீர் ஹாசைன்

பலஸ்தீனின் விடுதலைக்காக போராடும் பலஸ்தீன மோர்சியின் 2023.10.07ஆம் திகதி இஸ்ரேல் மீது ஏராளமான தாக்குதல் நடத்தியதற்குப் பின்னர், இஸ்ரேல் இடையே இருப்பதால் இஸ்ரேல் - பலஸ்தீன மோதல் அடிப்படைகளுக்கிடையே உள்ள 07 நாட்கள் தொடர்ச்சியாக இஸ்ரேல் தாக்குதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால்...

இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால்...

இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால்...

இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால்...

இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால்...

இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால்...

இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால்...



Dear Lord Rothschild, I have much pleasure in conveying to you, on behalf of His Majesty's Government, the following declaration of sympathy with Jewish Zionist aspirations which has been submitted to, and approved by, the Cabinet...

1948ஆம் ஆண்டு இஸ்ரேல் கையேற்றிய பிரதானியை விடுவதற்கு இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால்...

2004ஆம் ஆண்டு இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால்...

1948ஆம் ஆண்டு இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால்...

1948ஆம் ஆண்டு இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால்...

1948ஆம் ஆண்டு இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால் இஸ்ரேல் மோதல் மோதல்கள் தொடர்ந்து வருவதால்...

கூட்டணிக் கதவைத் திறந்துவைத்த எடப்பாடி திரும்பியும் பாராத கட்சிகள்

ராணி

பாரதிய ஜனதா கட்சியுடனான கூட்டணியை ஒருதலைப்பட்சமாக முறித்த எடப்பாடி பழனிசாமி, பூமி கட்சியின் வரவை ஆலோசனை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார். அண்ணாமலைவின் பெயரைச் சொல்லி பாரதிய ஜனதாவுடனான கூட்டணிக்கு ஆட்படைத்தார் எடப்பாடி ஆனந்த், உண்மையான காரணம் அது அல்ல என்பதை அரிசியம் உலகம் அறியும்.

தமிழக எட்டமன்றத் தேர்தலில் அண்ணா திராவிட முன்னேற்றக் கழகத்தின் தோல்விக்கு பாரதிய ஜனதாவுடன் காரணம் என கழகத்தின் முத்த தலைவர்கள் பதிரகமலாச் சொன்னார்கள். அப்போதேவரம்பை ஆட்சி வாசித்த எடப்பாடி இடம்பெறு பொய்ச் எடுத்துள்ளார். பாரதிய ஜனதாவுடனான கூட்டணியை முறிப்பதற்கு முடிவு செய்த எடப்பாடி, அதற்கான காரணியாக அண்ணாமலைவின் பரிமாணங்களைக் கூறுகிறார்.

அண்ணா திராவிட முன்னேற்றக் கழகத்தையும் அதன் தலைவர்களையும் மிக மோசமாகத் தாக்கிப் பேசியபோதெல்லாம் கழகத்தின் தலைவர்கள் எதுவும் சொல்லவில்லை. அண்ணா திராவிட முன்னேற்றக் கழகத்தின் முடிவால் அண்ணாமலை கவலைப்படவில்லை. எடப்பாடியின் முடிவு யில்லையெனக் கவப்புகூறும். அண்ணா திராவிட முன்னேற்றக் கழகத்தை விமரிசிக் வேண்டும் என உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டது. அண்ணாமலை கப்பப்புகிடீட்டார், நான் திரேஷல், முடிவேடுக்கும் தலைவர் என பித்திரப்பாடி யுயில் முடிவு செய்ய என் கறியிட்டு ஒதுங்கிக்கொண்டார்.

இன்றுவ நிலையில் அண்ணா திராவிட முன்னேற்றக் கழகத்துடன் இணைவதற்கு எந்தக் கட்சியும் தயாராக இல்லை. அண்ணா திராவிட முன்னேற்றக் கழகக் கூட்டணியிலிருந்து வெளிப்பெறிய ராஜாசலாம், விஜயகாந்தன் போன்றவர்கள் திரும்பும் பாக்கியில்லை.

திராவிட முன்னேற்றக் கூட்டணிக் கட்சிகள் வரம்பை நம்பினாலும் எடப்பாடி கத்திருக்கிறார். பாரதிய ஜனதா கட்சியே கவலையிலும் கூட்டணியாக I.N.D.A உருமாக்கவேண்டும்கூறுகிறது. மத்தியில் அ.க.சிவபாபு பிடிக்கும் நம்பிக்கைப்பிழை என கட்சிகள் அறியிருந்து வெளிப்பெறுவதற்கு தயாராக இல்லை. அதிக தொகுதிகளில் போட்டியிடும் திராவிட முன்னேற்றக் கழகம் விருப்பமிருந்து. அதன் கூட்டணிக் கட்சிகளும் அதே மனநிலையில் இருக்கின்றன. கூட்டணியில் குறுபடும் ஏற்படும் ஏதாவது ஒரு கட்சி வெளிப்பெறும் என அண்ணா திராவிட முன்னேற்றக் கழகம் எதிர்பார்த்துள்ளது.

பாரதிய ஜனதா கட்சியின் இணக்கமாக இருப்போராக சிறுபான்மைய சமூகத்தை சேர்ந்த அரிசியம் கட்சிகளான சமேதமும் பாக்கிதா எடப்பாடி இன்று கூலாற்றை வலிந்து அழைக்கிறார்.



திராவிட முன்னேற்றக் கூட்டணியில் தற்போது 12 கட்சிகள் அடங்கும் வகித்தன. இன்று சில கட்சிகளைச் சேர்ப்பதற்கு முன்வால் வட்டாவின் விருப்பமிருந்து. கத்திரிப்பாடி மட்டியும் கவல் இருக்கிறது. கூட்டணிக் தொகுதிப் பாயிடு பற்றி அறிவித்தல் சமையல் செய்ப்பாக்கியில்லை. ஆனால், இத்தகைய தொகுதிகளைக் கேட்கப்பெரிக்கிறோம் என சில கட்சிகள் அறிவித்துள்ளன.

திராவிட முன்னேற்றக் கழகத்தை மீட்டக் கட்சிக் தொகுதிகளில் போட்டியிடு கூட்டணிக் கட்சிகள் அறிவித்துள்ளன.



முற்பகிக்கின்றன. 25 தொகுதிகளில் போட்டியிடும் திராவிட முன்னேற்றக் கழகம் விருப்பமிருந்து. ஆலமபாடி, கடத்து முறை கொண்டுவந்தது அதிக தொகுதியைக் கொண்டபுத்து சந்தியமில்லை. ஒரு தொகுதி போராடுவது கோடுத்துக்கொண்டு கூட்டணிக் கட்சி வெளிப்பெறாமல், திராவிட முன்னேற்றக் கழகம் அதற்கான வருத்தப்பாடும். ஒரு தொகுதியில் போட்டியிட்டு வெற்றி பெற்ற இந்திய யூனியன் முல்வில் மீக் கூடுதலாக ஒரு தொகுதியைப் பெற விருப்பமிருந்து. கடத்து தேர்தலில் முற்று தொகுதிகளுக்குக் கூடுத் பெறிய சி.பி.என். கொண்டுவந்தது இன்று தொகுதிகளையும் பெற்றிடு பெற்று. இம்முற்று ஒன்று தொகுதிகளைப் பெறும் முன்வால் இல்லை.

புட்டிப் பாரதம் கட்சி மட்டுமே அண்ணா

திராவிட முன்னேற்றக் கழகத்துடன் இருப்பதாக அறிவித்துள்ளது. தமிழ் மாறிய கங்கியில் தலைவர் ஜி.கே.வாசன், பூமிப் தமிழகம் கிருஷ்ணமணி, ஜி.ஜே.கே. தலைவர் பாசிடெர், தமிழ் மக்கள் அறிவித்தல் சமையல் செய்ப்பாக்கியில்லை. ஆனால், இத்தகைய தொகுதிகளைக் கேட்கப்பெரிக்கிறோம் என சில கட்சிகள் அறிவித்துள்ளன.

அண்ணா திராவிட முன்னேற்றக் கழகத்துடன் இணக்கமாக இருப்போது 25 தொகுதிகளில் வெற்றிபெறும் போதான முடிக்கமிட்டது அண்ணாமலை இடம்பெறு ஒன்று தொகுதிகளை இணைக்கின்றன.

இந்திய பாராளுமன்றத் தேர்தலுக்கு முன்பாக நூற்றுக்கணக்கான மினித் தேர்தல் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. ராஜஸ்தான், மத்தியப் பிரதேசம், மிசோரம், சத்தீஸ்கர், தெலுங்கானா ஆகிய ஐந்து மாநிலங்களில் எட்டமன்றப் பதவிக் கவல் விருவரும் ஜனவரி மாதத்துடன் முடிவுறுகிறது. அந்த ஐந்து மாநிலங்களில் கூட்டமன்றத் தேர்தல் திகழும் இந்திய தலைமைத் தேர்தல் ஆணையர் அறிவித்துள்ளது. அதன்படி, சத்தீஸ்கர் மாநிலத்தில் நவம்பர் 7, 17 ஆகிய திகதிகளில் இன்று கூட்டமன்றக் தேர்தல் தடைபெறும். மிசோரம் மாநிலத்தில் நவம்பர் 7 ஆகிய திகதி ஒரு கூட்டமன்றக் தேர்தல் தடைபெறும் என்று தேர்தல் ஆணையர் அறிவித்துள்ளது.

தெலுங்கானாவில் நவம்பர் 30 ஆம் திகதியும், ராஜஸ்தானில் நவம்பர் 23 ஆம் திகதியும், மத்தியப் பிரதேசத்தில் நவம்பர் 25 ஆம் திகதியும் என ஒரே கூட்டமன்றக் தேர்தல் தடைபெறும். இது ஐந்து மாநிலங்களில் தேர்தல்களில் பரிமாண வாகுதகக் கும்பல் 3 ஆம் திகதி எண்ணப்பட்டு அன்றே முடிவுகள் அறிவிக்கப்படுவன என்று இந்தியத் தலைமைத் தேர்தல் ஆணையர் ராஜ்ஸ் குமா தெரிவித்துள்ளார். தேர்தல் திகதி அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது இன்று ஐந்து மாநிலங்களில் தேர்தல் நடத்தல் விதிக்க உடனடியாக அமுலுக்கு

வந்துள்ளன.

மத்தியப் பிரதேசம்
மொத்தம் 230 தொகுதிகளைக்கொண்ட மத்தியப் பிரதேசம் இப்போது சிபர்ஜு சிப் லுளான் தலைமை யில் பாரதிய ஜனதாவின் ஆட்சியில் கடத்து 15 ஆண்டுக்கான பாரதிய ஜனதா கட்சி ஆட்சியேயு வருகிறது. இங்கு போட்டியிடுவதற்கும் கங்கியில் கட்சி கவல்கூறும் முன்வால் வேட்பாளர்கள் அறிவிக்கல் கவல் என்று எதிர்பார்த்துக்கொண்டு.

தெலுங்கானா
தெலுங்கானாவில் 119 தொகுதிகள் உள்ளன. இங்கு சத்திரசேனா றால் தலைமையில் பாரத ராஷ்டிர சமிதி கட்சியில் ஆட்சி நடந்து வருகிறது. தெலுங்கானாவில் அமுல் பாரத ராஷ்டிர சமிதி, கங்கியில் ஆகிய இங்கு கட்சிகளுக்கு இடம்பே கல்வையான போட்டி இருக்கிறது என்று எதிர்பார்த்துப் பெறும். தெலுங்கானாவில் இப்போது கே.சி.ஆர் தலைமைபெறும் பிசுளாசலாம் கட்சி ஆட்சியில் இருக்கிறது. தெலுங்கானா மாறியில் உருவானது முதல் அந்தே தொகுதிகள் கட்சியில் ஆட்சியில் இருந்துவருகிறது.

சத்தீஸ்கர்
சத்தீஸ்கர் மாறியத்தில் 90 தொகுதிகள் உள்ளன. அங்கு பி.கே.பி.கே. தலைமையில் இந்திய தேசிய கங்கியில் கட்சியில் ஆட்சி நடந்து வருகிறது. இங்கு பாரத, சத்தீஸ்கர் ஜனா கங்கியில் ஆகிய முக்கிய கட்சிகளே கங்கியிலுக்குப் போட்டியாகப் பார்த்துக்கொண்டு.

மிசோரம்
மிசோரம் மாறியத்தில் 40 தொகுதிகளே உள்ளன. அங்கு மிசோ தேசிய முன்னணியில் ஆட்சி நடந்து வருகிறது. இங்கும் பாரத, கங்கியில் கட்சிகள் போட்டியிடு உள்ளன.

ராஜஸ்தான்
மொத்தம் 200 தொகுதிகளைக்கொண்ட ராஜஸ்தானில் கங்கிக் கே.என். தலைமையில் கங்கியில் ஆட்சி நடந்து வருகிறது. இங்கு பாரத, பாரத ஆகிய இங்கு கட்சிகளே முக்கிய கட்சிகளாகப் பார்த்துக்கொண்டு. அந்தே ஆண்டு ஏப்ரல், மே மாதங்களில் பாராளுமன்றத் தேர்தல் தடைபெறும் என்று அங்கு சில மாதங்களுக்கு முன்பு நடந்தது. இங்கு 5 மாறிய தேர்தல்களில் முடிவுகள், பாராளுமன்றத் தேர்தல் தடைபெறும். இங்கு மொத்தக் களுக்கு முன்னோட்டமாக இங்கு மொத்தக் களுக்கு முன்பு, எனவே, இத்தத் தேர்தல்கள் அறிவிக்கல் பாரதிய ஜனதா கட்சி தேர்தலைச் சத்தீஸ்கர் போட்டியிடு, சத்தீஸ்கர்வான் ஒன்றாவில் இருப்பதால் ஐந்து மாறிய தேர்தல் மிக முக்கியமானதாக நோக்கப்படுகிறது.

வெகுமணியம்

(முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

இல்லைமெண்டால் சிறிவங்கா அரசும் அதன் இடம்பெறும் நீதிபதிக்கு எதிராக சாட்சியர்களாக இருக்கும். இத்தகைய சேவையிலிருந்துள்ளனர்.

ஆனால், இன்றுவரை நீதிபதி சங்கையனது யாருக்கும் தெரியாது. அவர் தான் ஏதேனும் உட்கிர்த்தலும் கோரிக்கையினை தருது. அறியக்கூடிய நிலையில்.

நீதிபதியின் குரல் மிகத் தெளிவாக எல்லாருக்கும் கேட்டல்வதன் அலகுக்கு சிபாயம் கிடைக்கும்.

அவ்வ சிறிவங்கா புவனப்பந்த துறை சேர்வது செய்து இது ஒரு திட்டமிட்ட செயல் என்பது உண்மையாகியும்.

நீதிபதி வெளிப்பெற்று பூமிப் பரிசிடல் சிறிவங்கா புவனப்பந்த துறை சிறிவங்கா சேர்த்துள்ளது. இத்தகைய ஒரு சிறிவங்கா குழுவும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

வெகுமணியம் இந்த விவகாரத்தில் உண்மை போய் ஏதுவென வெளியாவும்.

சிலநேரம் நீதிபதி ராடு திரும்பவும் கூறும். அப்படி கிடைத்தால் கூட ஆசாப்பிட்டுமுடியும்.

எனவே, இந்த விவகாரத்தை இந்தேன் மீடுவம்.

எண்ணெடால் மக்களும் மக்கள் பிரதிநிதிகளும் நீதிபதிக்கு ஆதரவாக எண்ணெடால் போய்முடிவோ

அந்தகையும் வடிவ சேர்த்தல். அறிவு ஒரு குறையும் விடியினால்.

இனி நீதிபதியின் உட்கிர்த்தல்களின் மிசால் இருக்கும். ஆகவே, நீதிபதி வாய் திறக்கும் வரை கங்கியல் வாய் திறக்கலாம் இருப்பதுதான் மிகச் சரியான செயல்.

அது குறுக்கம் இருக்கிறது.

நீதிபதிக்கு ஆதரவாக "குரல்" கொடுக்கச்செல்லி மக்கள் பிரதிநிதிகளாக செய்குக்கும்.

உண்மையில் பாராளுமன்றத்துக்கு உட்கிர்த்தல் வெளிப்பெறும் கத்திரிப்பாடி மக்கள் தலைவர்கள் எதிர்ப்படுத்த தெரிவித்தார்கள்.

ஆனால் ஒரு சில "விவியம் மனவாடிகள்" இத்த ஆப்படுத்தல்களின்மேது "அதிராக" சொல்லி அந்த பாராட்டித்தகை கவல்பட்டிக் மன வாற்றியிட்டார்கள்.

இப்படியான "மனவா. கழுவா. துறவன்" மக்கள் திராவிட முன்னேற்றக் கழகத்தில் இருந்து தூக்கி எறிந்து சரிபாடுவதற்குள் சி.கி.கூறு.

"அதிராக" எனவே சொல்லவேண்டும் என். அப்படி. அதிபாடி இவ்வாறு இத்த "மனவாடிகள்" எந்த சேர்வையா திட்டவால் இத்தேடு பேசிக்கொண்டு.

இத்த நீதிபதிவா "நீதிபதிக்கு வெரிப்பிப் பிரச்சினைவிருக்கும். அதனாவதன் என்னவோ அறிவிப்பே சேர்வையா விளக்கியிருக்கிறது" என மாறியபாரத சங்கையன துறைவர்கள் நீதிவாய் விக்கெல்லாவுகள் செயல்படுத்தக்கூறும்.

இது ஒட்டுமொத்த தமிழ் நீதிபதிகள் அனைவரையும் அவதிகக்கும் செயல். இத்தகு அவிகள் கட்சியை சேர்ந்த ஒரு சிலர் வகையாகும் பெறு.

விக்கெல்லாவுக்கும் "அறவன்" பெருங்கிடீறு என்று மிகத்தெளிவாக தெரிகிறது.

வரு தேர்தலில் "அறவன்" பெருத் தமிழ் அரசியல்வாதிகளை மக்கள் பாரதம் பாராளுமன்றம் தூக்கி எறிப்படுவார்கள்.

விக்கெல்லாவுகள் பாராளுமன்றம் இனிமேல் அரசியலில் இருந்து வெற்றிக் கிடைக்கவேண்டும்.

அவ்வ அபாய்களையே தவிரவிட்டு மாறியவர்களையும் கொள்கைகளையும் கல்பாரதும்படியாக அரசியல் விருந்து ஒன்றாகி பெறு வாய்க்கலையில் ஈடுபட்ட வேண்டும்.

விக்கெல்லாவுகள், மனவா சேராதினாள், சம்பந்தக் சிபாற்றியல், கருநே மிசோசுதிரை பாரதராஜ் கட்சி அரசியல் இருந்து விருந்து மிகக் பணிவிட்டு திறக்கவேண்டும்.

அதாவது அவர்களின் எதிர்ப்புகளை வளரக்கும் தர்பு செய்கு கூட இத்திரிபுகள்கள் அவர்களே எதிர்ப்பிட்டுக் கூத்துப்பாக்கலாம்;

கொஞ்சம் அறிவாளர் சேர்வதால் அவர்கள் சிபிபிசு "நல்ல" முடிவான ஏடுபெற்று வாய்ப்புகள் உண்டு.

எனவே சொல்லி வக்கூ ஆதரவ் சார்சில் அபகச்சிட்டதே நம்பி பரிசிடல் அமைச்சர் "வக்கியல் பாரதம் குறும் என்று ஆறா பெருக்கெடுத்து ஒருது" எனடு சொல்லியிருக்கிறார்.

இல்லை தெரியாமல்வதன் கேக்கும்.

அப்படி என்ன "அறிவித்தியை" வக்கியல் பெறுபெட்டியுள்ளன.

பேரகற்றுப் பிள்ளையாக A9 சிறிபதிகள் இறமமும்பிடியும் உட்பட்டகை எழும்பிவிட்டு;

கபெற்ற சிறிகளையும் சேர்ந்து இறமமும்பிடியும் அபிவிருத்தி என்செரிக்க;

பேரகளுதா சிறியவ வக்கியல் பரிசிய எந்த அபிவிருத்தியையும் சிறிவங்கா அரசு முன்வெடுக்கவில்லை.

ஆகவே சமேத தலைவர்கள் தங்கியின் முறையிலுள்ள போட்டு ஒரு சில தொகுதிகளையும் சிறிவங்கா அரசு முன்வெடுக்கக்கூறும்.

பேரிகளால் சிறிவாதினாவையும் ம குறும்பக்களின் "வாய்ப்பாறம்" செய்து தர்புபெறும் இருக்கிறது.

நெல்வட்டம் அமைப்பாக்கலோடு இன்றுவ மட பாராளுமன்றத்தில் கவிக்க இத்திரிபுகளையும் இத்திரிபுகளையும்.

ஏதெனவே சொல்லும் இன்றுவ மிளவாக்கத்தல்களில் அடபாங்ககை தாங்கியபுபெறும் என்று கூறுகின்றனர்.

ஏதெனவே ஆகப்படுத்திகள் இன்றுவ மறுசீமைக்கப்படாமல் வன்செய்க இருக்கின்றனர்.

கண்ணாமறைக்கப்பட்ட ஆசிரியாவியர் உறவுகளின் கிடை என்ன?

பேரிகளால் கணவரான இத்திரிபு அவ்வமணியை இத்திரிபு குறும்பக்களின் வாய்ப்பாறம் என்னகும்?

இத்தபெல்வந்தல்கள் அவ்வமணியை ஆதரவ் செய்மா யாற்றுவதால் வந்த பரிசிடல் அமைச்சருக்கு சொல்லியிருக்கவேண்டும்.

அதிராகத்தன் சொல்லலாம்.

வருடத்தில் வரும் 03 நவராத்திரிகள் அம்பாளன் ஆராதிக் கிற்ப்படைபட்டாக சொல்லப்பட்டுள்ளது. சித்திரம் மாதத்தில் வலந்த நவராத்திரி என்றும், ஆடி மாதத்தில் ஆடாட நவராத்திரி என்றும், புரட்டாதி மாதத்தில் சார நவராத்திரி என்றும் சொல்லப்பட்டு வருகின்றது. ஆழ்வார் புரட்டாதிமில் சொல்லப்படும் நவராத்திரி மிக மிக சிறப்புவாய்ந்த மாத நவராத்திரிகளாக சொல்லப்பட்டுள்ளது.

நவராத்திரி நாயகன் புரட்டாதி சூரியன் கணினி ராசியில் பிரவேசிக்கும் காலம். கல்வி, பூதி, அறிவு, நெறியும் அனைத்துக்கும் காணாமலாவன் பூசன். எனவே, பூசனின் வீட்டில் சூரியன் சூதாரம் செய்யும் காலத்தில் சத்தியம் வணங்குவதால் சகல நன்மைகளும் ஏற்படும் என்பது தினமும்.

தேவி வரலாறு, ஜனமேஜய வரலாறு, தேவியின் மகிமை, தேவால் வாகவேலின் வரலாறு, பூரிமாமம் தேவிக் குறும், ஹயக்கிவரர் தோலும் தேவியின் வரலாறு, தேவசு போரட்டம், தேவி பாசகதும் போன்ற நூல்களில் மேற்படி நவராத்திரியின் சிறப்பு பற்றியும் அது எவ்வாறு, எப்போது அனுஷ்டிக்க வேண்டும் என்பது பற்றியும் எடுத்துச் சொல்லப்பட்டுள்ளனமக காலமாம்.

அறுசுருந்தி ஏனைய பஞ்சாங்கங்கள் காலம் கூட்டு அக்கிடப்பட்டு வெளியிடப்பட்டுகின்றன என்பதுதான் உண்மை. இவற்றுக்கு சார்பாக, நியமம் சூரிய சிங்கமலாக இருக்கலாம் அல்லது சந்திர சிங்கமலாக இருக்கலாம் அல்ல ஆரம்பமலம் நேரத்தையும் திறமைமலம் நேரத்தையும், உமக வானமலம் ஆய்வு மையமான நாள வெளியிட்டு நேரத்துடன் ஒப்பிட்டு நேரக்கிளாம் திருக்கணித பஞ்சாங்கத்தின் நேரத்திபான கணிப்புனை அவதானிக்க முடியும். நாளவே வியக்கம் வகையில் முன் கூட்டியே நேரக்கணிப்புனை மிகவும் துள்ளிதமாக கணித்திருக்கின்றது என்பதாம். எனவே, அன்பர்கள் பஞ்சாங்கங்கள் பற்றி எவ்விதத்திலும் குழப்பமடையத்



மரணபோகம் இருப்பதால் குடும்ப ஆலாசனம் கூடாது. ஆலாசனம் இவ்வியத்தில் காலம் செலுத்த வேண்டும். 15-10-2023 முதல் 18-10-2023 திகதி வரை தொடர்ந்து வருகின்ற பிரதமம், துதிமைய, திருமைய போன்ற திதிகளில் வீரத்தக்கு அபிப்பியான பூ தங்ககையை வழிபாடு செய்யலாம். (14-10-2023 சனிக்கிழமை முன்னிரவு 11.25 மணிமுதல் 16-10-2023 திங்கட்கிழமை முன்னிரவு 12.32 மணிவரை பிரதமம் திதிமய, பின்னர் 17-10-2023 செவ்வாய்க்கிழமை பின்னிரவு 1.13 மணிவரை துதிமய திதிமய, பின்னர் 18-10-2023 புதன்கிழமை பின்னிரவு 1.26 வரை திருமைய திதிமய நீடித்திருக்கின்றது) 18-10-2023 திகதி முதல் 20-10-2023 திகதி வரை வருகின்ற சந்திரி, பஞ்சமி, ஷஷ்டி போன்ற திதிகளில் தனத்தக்கு அபிப்பியான வழிபாடு செய்து வழிபாடு செய்யலாம். (18-10-2023 புதன்கிழமை பின்னிரவு 1.26 மணி முதல் 19-10-2023 விடியாழ்க்கிழமை பின்னிரவு 1.12 மணி வரை சந்திரி திதிமய, பின்னர் 20-10-2023 வெள்ளிக்கிழமை பின்னிரவு 12.31 வரை பஞ்சமி திதிமய, பின்னர் அடுத்த தினம் முன்னிரவு 11.25 வரை ஷஷ்டி திதிமய நீடித்திருக்கின்றது) 20-10-2023 திகதி முதல் 23-10-2023 திகதி வரை வருகின்ற சந்திரி, அட்டமி, நவமி போன்ற திதிகளில் கல்விக்கு அபிப்பியான பூ சால்வம் தேவியரை ஆலாசனம் செய்து வழிபாடு செய்யலாம். (20-10-2023 வெள்ளிக்கிழமை முன்னிரவு 11.25 மணிமுதல் 21-10-2023 சனிக்கிழமை முன்னிரவு 9.53 மணிவரை சந்திரி திதிமய, பின்னர் 22-10-2023 குடியிருக்கிழமை முன்னிரவு 7.59 மணிவரை அட்டமி திதிமய, பின்னர் 23-10-



அகவது புரட்டாதி மாதத்தில் வரும்

திதிகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் நவராத்திரி விரதம்

அம்பாளனைக்குப் பின், பிரதமம் திதி தொடங்கி நவமி திதி வரை வரும் 09 திதிகளில் முன்னிருந்த திதிகளில் தூர்க்கை, கல்ஷமி, சால்வதி என்ற முத்தேவியர்களை வழிபட்டு வர வேண்டும். கொறு வைப்போர் அம்பாளனை அன்றாடம் பூசுக்கட்டுகளில் பொம்மைகளை வைக்க வேண்டும். விழுவதலி அன்று ஒன்றிரண்டு பொம்மைகளை படுக்க வைத்துவிட்டு பின்னர் மற்ற பொம்மைகளை எடுத்துவிட வேண்டும் என்பது கொறுவர்கள் நியமமாம்.

1. பிரதமம், துதிமய, திருமைய - ஸ்ரீ தூர்க்கை
 2. சந்திரி, பஞ்சமி, ஷஷ்டி - ஸ்ரீ சால்வதி
 3. பவதி, அட்டமி, நவமி - ஸ்ரீ சாரதா (சால்வதி)
- மேற்படி திதிகள் எப்போது எத்தனை மணிவளவில் ஆரம்பமாகி எத்தனை மணிக்கு நிறைவு பெறுகின்றன போன்ற விபரங்கள் திருக்கணித பஞ்சாங்கத்தில் மிகத் துள்ளி நேரக் கணிப்போடு தேவியரை சொல்லப்பட்டுள்ளது. மேலும் பல பஞ்சாங்கங்களான நாம் அறுசுருந்தி வந்தாலும் இன்றைய காலகட்டத்துக்கு மிகவும் துள்ளிவராமல் கணிதக் கணிப்புனை வரங்கிக்கொண்டிருக்கும் பஞ்சாங்கமாக திருக்கணித பஞ்சாங்கத்தை சொல்லும். இது எமது கந்தசகல ஆய்வுகளில் நிறுபிக்கப்பட்ட உண்மைபாறும்.



2023 திங்கட்கிழமை பிற்பகல் 5.45 மணிவரை நவமி திதிமய நீடித்திருக்கின்றது. மேலும் ஆடி பூஜையானது 23-10-2023 அன்று நேற்கொள்ளும். மன தலமி திதிபானது, 23-10-2023 திங்கட்கிழமை பிற்பகல் 5.45 மணிக்கு ஆரம்பமாகி 24-10-2023 செவ்வாய்க்கிழமை பிற்பகல் 3.14 மணிக்கு நிறைவுபெறுகின்றது. பாடசாலை, சபா, நிறுவனங்கள் மற்றும் விவாபார ஸ்தலபானங்கள் காலவெளையில் பூஜைகளை மேற்கொள்வதும் திதி, நேரங்கள் மெய்யுடைய காலகட்டம் கொடுக்காத என்றாலும் ஆகம் நேரக்கூட்டிட்டு பூஜைகள், கிரியைகள் நடைபெறும் ஆலாசனம் திதிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து முடிந்தவுடனே வித நியமங்களை கடைபிடித்து சிறப்பாறும். நவராத்திரி வித பூசையானது இரவுபொழுதில் அம்பாளனை விசேடமாக ஆராதனை செய்து வழிபடும் விதபாறும். எனவே, இத்தினங்களில் இரவு நேர பூசைகளுக்கே முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். இதில் சாத நேரம் பார்க்கவேண்டிய அவசியமில்லை. நள்ளிரவு வரை பூசைகளை மேற்கொள்ளலாம்.



தேவையிலை என்பதுடன், வித ஆரம்ப திதி மற்றும் முடிவுத் திதி போன்றவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து மேற்படி திதிகள் அனைத்து நாள்களும் சரியாக இன்னகண்டு நவராத்திரி விதத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். அவ்வொன்று 2023 சோம்குறு வருடம் புரட்டாதி மாத சாரத நவராத்திரி வித பூசைகளை எவ்வெந்த திதி காலங்களில் அனுஷ்டிக்கப்படும் என்பதைப் பற்றி பாப்ப பிரதிமம் பிரதிமம் தினம்

திதி எதிரவரும் 14-10-2023 சனிக்கிழமை முன்னிரவு 11.25 மணிக்கு ஆரம்பமாகி மறுபார் அதவரது 15-10-2023 பின்னிரவு 12.32 மணிவரை நீடித்திருக்கும். எனவே, இத்திதி முடிவடைந்தரு பின்னர் நவராத்திரியின் முதல் தேவியான அன்னை பூ தங்ககையை குடும்பத்திலும் ஆலாசனம் செய்துவிட வேண்டும். குடும்பத்தில் ஆலாசனம் செய்துவிட்டு, ராசு காலம் மற்றும் மைமட்ட நேரங்களைத் தவிர்த்து ஏனைய சப நேரங்களில் குடும்பம் வைப்பது சிறப்பாகும். **கும்பத்தில் ஆலாசனம் செய்ய கூடுதலாகும்** 15-10-2023 - குடியிருக்கிழமை ராசு காலம் - பிற்பகல் 4.27 மணிமுதல் பிற்பகல் 5.57 மணிவரை ஏமமட்டம் - முற்பகல் 11.57 மணிமுதல் பிற்பகல் 1.27 மணிவரை அன்றைய நாளில் மேற்படி அசுப நேரங்களைத் தவிர்த்து, பின்வரும் நேரங்களில் கும்பத்தில் அம்பாளனை ஆலாசனம் செய்யலாம். முற்பகல் 6.57 முதல் 09.57 வரை (சந்திரி, புதன், சந்திர ஹோரைகள்) பிற்பகல் 10.57 முதல் 11.57 வரை (சூரு ஹோரை) பிற்பகல் 5.57 முதல் 6.12 வரை (சூரு ஹோரை) இன்றைய தினம் பிற்பகல் 6.12 மீல்

வீதிபாரம் (சுடு ஷஷ்டி குறு) 24-10-2022 திகதி திதி அன்று பிற்பகல் 3.14 (தலமி நிறைவு) பிற்பகல் 5.45 வரை மணிவரை மரண போகம் இருப்பதால் அன்றைய தினம் வீதிபாரம் செய்ய வேண்டாம். 25-10-2023 புதன்கிழமை (அபிவித போகத்தில்) செவ்வது மிகவும் திறமைபாறும். ராசு காலம் - பகல் - 11.57 முதல் 1.27 வரை ஏமமட்டம் - காலம் - 07.27 முதல் 8.57 வரை மேற்படி அசுப நேரங்களைத் தவிர்த்து, பின்வரும் நேரங்களில் வீதிபாரம் மற்றும் சப காரியங்களை ஆரம்பிக்கலாம். மேலும் அன்றைய தினம் வீதிபாரம் குடும்பம் இருப்பதால் சிங்கத்தினை நேரக்கிழமையான அனைத்து நிறுவனங்களும் ஆரம்பித்தால் அதிக நன்மைகளையும் கடைக்கொள்ளும். நேரம் - முற்பகல் 5.57 - 7.27 புதன், சந்திர வோரைகள் முற்பகல் 8.57 - 9.57 சூரு வோரை

கணிப்பு : சிவ பாலகாரர்
(நேரத்தில் மறுபார் வலந்து ஆலாசனம்) அம்பாளன் - ஷஷ்டி நேரத்தில் சால்வதி நியமம். **தொலைபேசி : 077-0882926**
078-6769730

வெறுஸ்த்

HEALTH

மலர் : 1 இதழ் : 11 - 15.10.2023

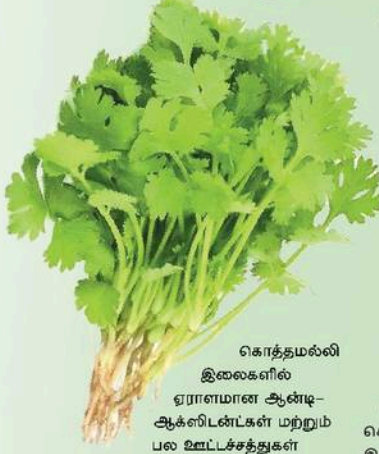


உணவில் உப்பை
குறைவாக
சேர்த்துக்கொள்வதால்
ஏற்படும் விளைவுகள்

தற்காப்புக் கலையாகும்
உடற்பயிற்சி
தூக்கத்தில் வரும்
சைலண்ட்
மாரடைப்பு

வாரம் ஒருமுறை
கட்டாயம்
காளான் சாப்பிட
வேண்டும்

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை பலப்படுத்தும் கொத்தமல்லி



கொத்தமல்லி இலைகளில் ஏராளமான ஆண்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் மற்றும் பல ஊட்டச்சத்துகள் உள்ளன. இந்த

இலைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் உடலிலுள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ரோலை கட்டுக்குள் (Home Remedy For Cholesterol) வைக்கலாம். கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் கட்டுக்குள் இருக்கும்போது, உடல் பருமன் அதிகமாவதில்லை. இது தவிர, இதயம் தொடர்பான அபாயங்களும் குறையும்.

செரிமாவைத் தீர்ந்த நன்மை பங்கு

கொத்தமல்லி இலையில் காணப்படும் செரிமான (Digestion) நொதிகள் வயிறு தொடர்பான நோய்களைக் குறைக்கின்றன. இது அஜீரணம், வாயு, அமிலத்தன்மை, எரியும் உணர்வு மற்றும் வயிற்றில் வீக்கம் போன்ற பிரச்சினைகளை நீக்கி, வளர்சிதை

மாற்றத்தை மேம்படுத்துகிறது.

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை பலப்படுத்தும்

ஓர் ஆய்வின்படி, குர்செடிஸ் மற்றும் டோகோபெரோல் போன்ற ஆண்டி-ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் கொத்தமல்லி இலைகளில் காணப்படுகின்றன. இதன் உதவியுடன் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம். இது தவிர, கொத்தமல்லி இலைகள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தும் நரம்பியல் விளைவுகளையும் கொண்டுள்ளது.

நீரிழிவு நோய்க்கு

கொத்தமல்லி இன்கலின் செயல்திறனை அதிகரிக்கிறது. இது உடலில் இரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இதன் இலைகளில் காணப்படும் சாற்றின் உதவியுடன், உடலிலுள்ள குளுக்கோஸ் அளவை சமநிலைப்படுத்துவது மிகவும் எளிதானது.

சிறுநீரகப் பிரச்சினை

சிறுநீரகத்தை சுத்தப்படுத்த சில இயற்கைப் பொருட்களை பயன்படுத்தலாம். கொத்தமல்லி சிறுநீரக நச்சுகளை வெளியேற்ற உதவுகிறது. கொத்தமல்லியில் ஆண்டிமைக்ரோபையால், ஆண்டிடிஸ்டன், ஆண்டிஃபுலஜெனிக், அமுர்சி எதிர்ப்புப் பண்புகள் உள்ளன. இந்தப் பண்புகள் சிறுநீரக செயற்பாட்டுக்குப் பயன்படுகின்றன. சிறுநீரகக் கற்கள் உட்பட அனைத்து சிறுநீரகப் பிரச்சினைகளையும் கொத்தமல்லி களைகிறது.

வெறும் வயிற்றில் வேப்பிலையை சாப்பிட்டால் கிடைக்கும் பலன்கள்

* குடலை ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது:

இப்போதெல்லாம் பெரும்பாலான மக்கள் வெளியில் சாப்பிட ஆரம்பித்துவிட்டனர். இதன் காரணமாக அவர்கள் அடிக்கடி சில குடல் நோய்த் தொற்றுக்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதுபோன்ற பிரச்சினைகளை சமாளிக்க வேப்பிலைகளை சாப்பிடலாம். ஏனெனில் வேப்பிலைகள் தொற்றுநோயை உண்டாக்கும் கிருமிகளை அகற்றும்.

* ஆரோக்கியமான கல்லீரல்:

வேப்பிலைகளை வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்வதன்மூலம் கல்லீரலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க முடியும். ஏனெனில், வேப்பிலைகளில் அமுர்சி எதிர்ப்புப் பண்புகள் காணப்படுகின்றன. இது ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தை எதிர்த்துப் போராடுகிறது. ஆக்ஸிஜனேற்ற

அழுத்தம் கல்லீரல் திசுக்களில் எதிர்ப்பு மையான விளைவைக் கொண்டு வரும்.

* இரத்தச் சர்க்கரைக் கட்டுப்பாடு:

வேம்பு கசப்பான சுவை கொண்டது. எனவே, இரத்தச் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இது பயனுள்ளதாக இருக்கும். சர்க்கரை நோய் இருந்தால் வேப்பிலைகளைச் சாப்பிடலாம்.

* மலச்சிக்கலில் இருந்து நிவாரணம்: மலச்சிக்கலால் அவிதிப்படுபவர்களுக்கு வேப்பிலைகள் மிகவும் பயனுள்ளதாகக் கருதப்படுகிறது. இவற்றை உட்கொள்வதால் வயிறு தொடர்பான பிரச்சினைகளிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும். வேப்பிலைகளில் நார்ச்சத்து உள்ளது. இது வயிற்றை ஆழமாக சுத்தப்படுத்த உதவுகிறது மற்றும் வீக்கம் பிரச்சினையிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கிறது.



பாதாமில் நன்மைகள் மட்டுமல்ல... பக்கவிளைவுகளும் அதிகம்!

சிறுநீரகக் கற்கள் இருந்தால் பாதம் சாப்பிட வேண்டாம்

சிறுநீரகக் கற்கள் உள்ளவர்கள் பாதாம் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். உண்மையில், பாதாமில் ஆக்சலேட்டின் அளவு அதிகம் உள்ளது. அதை அதிகமாக உட்கொண்டால் அது சிறுநீரகக் கற்கள் உள்ளவர்களுக்கு கடுமையான தீங்கு விளைவிக்கும்.

வாயுத் தொல்லை ஏற்படலாம்

பாதாமில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. அதன் அதிகப்படியான நுகர்வு வயிற்றில் கனத்தை ஏற்படுத்தும், அதாவது வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும். வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வயிற்று வலி கூட ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கலாம். அத்தகைய சூழ்நிலையில், அதிகப்படியான பாதாம் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இல்லையெனில் நீங்கள் பிரச்சினைக்கு ஆளாகலாம்.

அமில வீச்சு ஏற்படலாம்

உணவுகளுக்கு அடிக்கடி எரிச்சல் உள்ளவர்கள் அல்லது வயிற்றில் அமிலம் உருவாகும் பிரச்சினை ஏற்பட்டால், பாதாம் உட்கொள்வதைக் குறைக்க வேண்டும். ஏனெனில், இது உங்கள் பிரச்சினையை மேலும் அதிகரிக்கலாம். இது மேலும் பல பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும். எனவே,

பாதாம் பருப்பை அதிகம் சாப்பிட்டு வேண்டாம் என சுகாதார நிபுணர்கள் அறிவுறுத்து கின்றனர்.

ஜீர்னிங்க் எனிதாவது

ஊறவைத்த பாதாமை சாப்பிட்டால், எளிதில் ஜீரணமாகும்.

மறுபுறம், பாதாமில் ஆன்டிஆக்சிடன்டுகள் மற்றும் நார்ச்சத்துகள் உள்ளன. அவற்றின் விளைவு ஊறவைத்த பிறகு அதிகரிக்கின்றது.

ஊறவைத்து சாப்பிடுவதால் வாயு அமிலம் வெளியேறும்

பாதாமை ஊற வைக்காமல் சாப்பிட்டால், அதிலுள்ள டைட்டிக் அமிலம் அதிலேயே இருந்து விடுகிறது. ஊறவைக்காத பாதாமில் உள்ள துத்தநாகம் மற்றும் இரும்புச்சத்து உடலால் சரியாகப் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. அதனால்தான் பாதாமை எப்போதும் ஊற வைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

எடைவயக் குறைக்க உதவுகிறது

ஊறவைத்த பாதாமை சாப்பிடுவதால் லிபேஸ் என்சைம் வெளியாகிறது. இது வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கிறது. இது எடையைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.



பாலுடன் இவற்றை சாப்பிட வேண்டாம்!

க்காளியுடன் பால் குடிக்கக் கூடாது;

ஆயுர்வேத நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி, தக்காளியை ஒருபோதும் பாலுடன் உட்கொள்ளக்கூடாது. இதற்குக் காரணம் தக்காளியில்

அமிலத்தன்மை உள்ளது. அத்தகைய சூழ்நிலையில், உங்கள் உடல் பாலுடன் தக்காளியை சாப்பிடுவதற்கு எதிர்வினை யாற்றலாம், இதன் காரணமாக உங்களுக்கு வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம். எந்தவொரு காரமான பொருளையும் சேர்த்து பாலைக் குடிக்கக்கூடாது. இவ்வாறு செய்வது உடல் நலத்துக்கு கேடு விளைவிப்பதாக கருதப்படுகிறது. இந்தக் கலவை நேரம் மோன்களுக்கு நல்லதல்ல. இதைச் செய்வதன் மூலம்,

அஜீரணம், நெஞ்செரிச்சல் போன்ற பிரச்சினைகளால் நீங்கள் துன்புறுக்க செயலாம்.

ஊறுகாயுடன் கூட பால் குடிக்கக்கூடாது

ஊறுகாயுடன் ரெட்டி அல்லது சாது சாப்பிடும்போதெல்லாம், பால் குடிக்கவே கூடாது. ஊறுகாயும் பாலும் முப்பத்தாறு உருமல் கொண்டவை. இப்படிச் செய்வதால் உங்கள் செரிமானம் கெட்டுப்போய், பல நாட்கள் படுக்கையில் இருக்க முடியும்.

பழங்கள் சாப்பிட்ட பிறகு பால் குடிக்க வேண்டாம்:

தயிர், லஸனி அல்லது வாழைப்பழத்தைத் தவிர வேறு எந்தப் பழத்தைச் சாப்பிடும்போதும் பால் சாப்பிடக்கூடாது. இதைச் செய்வதன் மூலம், செரிமானம் கெட்டுவிடும். வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு உங்களைத் தொந்தரவுசெய்யும். எனவே, நீங்கள் இந்த விஷயங்களை முயற்சிசெய்யாமல் இருந்தால் நல்லது.



உணவில் உப்பை குறைவாக சேர்த்துகொள்வதால் ஏற்படும் விளைவுகள்

சீர்குலைக்கும், இது தசைப்பிடிப்பு, பலவீனம் மற்றும் ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்புகளுக்கு வழிவகுக்கும். குறிப்பாக, இது விளையாட்டு வீரர்கள் மற்றும் கடுமையான உடல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு மிகவும் ஆபத்தானது.

ஹைபோடென்ஷன்

குறைந்த சோடியம் அளவுகள் இரத்த அழுத்தத்தில் வீழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும். இது ஹைபோடென்ஷன் எனப்படும் ஆபத்தான நிலையாகும். தலைச்சுற்றல், மயக்கம் மற்றும் பார்வை மங்கலாக இருப்பது போன்றவை இதன் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். நாட்பட்ட ஹைபோடென்ஷன் முக்கிய உறுப்புகளுக்கு போதிய இரத்த ஓட்டம் கிடைப்பதைத் தடுக்கும், இது காலப்போக்கில் உறுப்புகளுக்குச் சேதத்தை ஏற்படுத்தும்.

ஹைபோநெட்ரிமியா

இது இரத்தத்தில் ஆபத்தான குறைந்தளவு சோடியத்தால் ஏற்படும் ஒரு கடுமையான ஆரோக்கிய நிலையாகும். குமட்டல் மற்றும் தலைவலி முதல் குழப்பம் மற்றும் வலிப்பு போன்றவை இதன் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். சில அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், ஹைபோநெட்ரிமியா உயிருக்கு ஆபத்தானது.

சிறுநீரகப் பாதிப்புகள்

மிகக் குறைந்தளவு சோடியம் உட்கொள்வது சிறுநீரக செயற்பாடுகளைப் பாதிக்கும், ஏனெனில், அவை சரியாக செயற்பட ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு சோடியம் தேவைப்படுகிறது. இந்த திரிபு சிறுநீரகக் கற்கள் மற்றும் காலப்போக்கில் சிறுநீரக செயற்பாடு குறைவதற்கு வழிவகுக்கும்.

இன்கலின் எதிர்ப்பு

சில ஆய்வுகள் மிகவும் குறைந்த சோடியம் உணவுகள் இன்கலின் எதிர்ப்பை அதிகரிக்கலாம் என்று கூறுகிறது. இது பிரிவு 2 நீரிழிவு நோயின் வளர்ச்சிக்குப் பங்களிக்கும்.

கார்டியோவாஸ்குலர் பாதிப்புகள்

சோடியத்தை அதிகமாகக் கட்டுப்படுத்துவது இருதய அமைப்பில் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். சோடியம் உட்கொள்வதைக் குறைப்பது சில நபர்களுக்கு இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் அதேவேளை, மற்றவர்களுக்கு மாறடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற இதயக் கோளாறுகளின் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கலாம்.

தசை மற்றும் நரம்பு பிரச்சினைகள்

போதிய சோடியம் அளவுகள் இல்லாதது நரம்பு சமிக்ஞைகளை சீர்குலைத்து தசை சுருக்கங்களைப் பாதிக்கும். இது தசை பலவீனம், பிடிப்புகள் மற்றும் தீவிர நிகழ்வுகளில் பக்கவாதத்துக்கு வழிவகுக்கும்.

எவ்வளவு உப்பு உட்கொள்ள வேண்டும்?

சோடியத்தின் தேவை நபருக்கு நபர் பரவலாக மாறுபடும் என்பதைக் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அதிக உப்பு உட்கொள்வது உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய் போன்ற உடல்நலப் பிரச்சினைகளுடன் தொடர்புடையதென்றாலும், மிகக் குறைந்த சோடியம் சமமாக தீங்கு விளைவிக்கும். பொதுவாக பெரும்பாலான பெரியவர்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு சுமார் 2,300 மில்லிகிராம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

"உட்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே" என்று கூறுவார்கள். எந்தவொரு உணவும் உட்பில்லாமல் முழுமையடையாது. ஆனால், சமீபகாலமாக ஆரோக்கியத்தைக் காரணமாகக் காட்டி உணவில் உப்பைக் குறைவாகவோ அல்லது உப்பு இல்லாமலோ சாப்பிடுவது பிரபலமடைந்து வருகிறது.

ஏனெனில், மக்கள் தற்போது ஆரோக்கியம் மற்றும் அவர்களின் உணவுத் தெரிவுகளில் அக்கறைகொண்டுள்ளனர். உப்பு உட்கொள்ளலைக் குறைப்பது சிலருக்கு நன்மை பயக்கும் அதேவேளை, உப்பு மிகவும் குறைவாகச் சாப்பிடுவது சொந்த ஆபத்துகளையும், ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம்.

சோடியத்தின் முக்கியத்துவம்

சோடியம் ஓர் அத்தியாவசிய எலக்ட்ரோலைட்டாகும், இது இரத்த அழுத்தம், தீர்வ சமநிலை மற்றும் நரம்பு செயற்பாடு உள்ளிட்ட பல்வேறு உடல் செயற்பாடுகளைப் பராமரிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

எலக்ட்ரோலைட் சமநிலையின்மை

மிகக் குறைந்தளவு சோடியம் உட்கொள்வது உடலிலுள்ள எலக்ட்ரோலைட்டுகளின் சமநிலையை

தூக்கத்தில் வரும் சைலண்ட் ஹார்ட் அட்டாக்

இதய செயலிழப்பு எப்போது ஏற்படும் என்பதை தெரிந்துகொள்வது அவசியம். இதயம் போதுமான இரத்தத்தை நிரப்ப முடியாதபோது இது நிகழ்கிறது. இதனால் சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது. இதய செயலிழப்பு யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம். அதிலும் இரவுநேரத்தில் தூக்கத்திலேயே இதயம் செயற்பாடுகளை நிறுத்தினால், மரணம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன. இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வாழ்க்கை முறை பழக்கங்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.



மயக்கம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது கால்கள், கணுக்கால், வயிறு ஆகியவற்றில் வீக்கம் காணப்படுவது இதய செயலிழப்புக்கான முன்னெச்சரிக்கையாக இருக்கலாம். எனவே, இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் அலட்சியப்படுத்த வேண்டாம்.

இயல்பான இதயத் துடிப்பு என்பது இதயத்தின் வென்ட்ரிக்கிள்கள் ஒரு நிமிடத்திற்கு எத்தனை முறை சுருங்கி ஓய்வெடுக்கின்றன என்பதை குறிக்கிறது. பெரியவர்களிடையே சாதாரணமாக நிமிடத்திற்கு 60 முதல் 100 முறை துடிக்கிறது.

இருமல் அதிலும் இடைவிடாத இருமல் என்பது இதய பிரச்சினையின் அறிகுறி அல்ல. ஆனால், இதய நோய் இருந்தால் தொடர்ந்து இருமுறையும், வெள்ளை அல்லது இளஞ்சிவப்பு சளி இருமலுடன் சேர்ந்து இருந்தால், அது இதய செயலிழப்புக்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

மாறடைப்பு ஆபத்து பெண்களை விட ஆண்களுக்கு அதிகம் என சுகாதார நிபுணர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். ஏனெனில், பெண்கள் மனதில் உள்ளதை வெளிப்படையாகப் பேசினாலும், ஆண்கள், அனைத்தையும் பேசாமல் மனதில் வைத்துக்கொள்வதால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் இதயம் செயலிழந்து போவதற்கான அறிகுறி என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர்.

இதய செயலிழப்பு என்பது, இன்றைய காலகட்டத்தில் கோடிக்கணக்கான மக்களை பாதிக்கிறது. இது ஒரு முறை ஏற்பட்டால், அதன்பிறகு தொடர்ந்து அபாயம் அதிகரிக்கிறது. இதய செயலிழப்பு, இறப்புகளுக்கு முக்கியமான காரணமாகிறது.

ஹார்ட் பிளாக் ஏவி பிளாக் (Heart block - AV block)

இது இதயத் துடிப்பைக் கட்டுப்படுத்தும். மின் சமிக்ஞை பகுதி முழுமையாகத் தடுக்கப்படும்போது

இதயத்தை மெதுவாக்கும் அல்லது இதயத்துடிப்பை நிறுத்தும் செயலாகும். இதயம் இரத்தத்தை திறம்பட பம்பு செய்ய முடியாதபோது ஏற்படும் ஒரு நிலையாகும்.

இதயம் செயற்படுவது குறையும்போது, மயக்கம், சோர்வு மற்றும் மூச்சுத் திணறல் தோன்றும்.

மாறடைப்பு ஏற்படுவதற்கு முன் சில அறிகுறிகள் நம் உடலில் தோன்றத் தொடங்குகின்றன. ஆண்களுக்குப் பெண்களுக்கும் மாறடைப்புக்கான அறிகுறிகள் வேறுபடலாம்.

இதய செயலிழப்பு அறிகுறிகள் நபருக்கு நபர் மாறுபடும். இருப்பினும், இரவில் தோன்றும் இதய செயலிழப்புக்கான பொதுவான அறிகுறிகள் சில உள்ளன. அவற்றில் பொதுவானது சோர்வு

ஹெல்த் - 'வார இதழ்' **ஹெல்த்**
 இல. 9.1, விஜேராம
 மாவத்தை, **தொகுப்பு/ வடிவமைப்பு**
 கொழும்பு 07. **கே. அனுஷா**

தற்காப்புக் கலையாகும் உடற்பயிற்சி



தற்காப்புக் கலைகள் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு தசையையும் பயன்படுத்த உதவும் உயர்-ஏரோபிக் பயிற்சியாகும். உங்கள் சசிப்புத்தன்மை, நெகிழ்வு, சமநிலை மற்றும் பலம் தற்காப்புக் கலைகளின் மூலம் மேம்படுத்தப்படலாம். இந்த அற்புதமான தற்காப்புக் கலை நுட்பங்கள் உங்கள் உச்சத்திறனை விட அதிகம் செய்ய முடியும் என்பது நிறைய பேருக்குத் தெரிவதில்லை. இந்த தற்காப்புக் கலையை செய்வதன் மூலம் உங்கள் உடல் எடையில் நிறைய மாற்றங்களைக் கொண்டுவர முடியும்.

உங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்கவும், நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்தவும் இது உதவுகிறது. தற்காப்புக் கலைகள் ஒரு முழுமையான உடல் உடற்பயிற்சியாக செயற்படுகின்றன. இது உங்கள் ஒட்டுமொத்த உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்துக்கு சிறந்ததல்ல என்றாலும் உங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க இது சிறந்த ஒன்று.

எடை இரப்புகான தற்காப்புக் கலைகள்

உங்களுக்கு பழைய உடற்பயிற்சி சலித்து விட்டாலோ அல்லது உடற்பயிற்சி பலனளிக்கவில்லை என்றாலோ நீங்கள் ஏதாவது ஒரு தற்காப்புக் கலையை கற்றுக்கொள்ளலாம். இது பிடிவாதமான தொப்பை கொழுப்பைக் கரைக்க உதவுகிறது. உங்கள் சசிப்புத்தன்மையையும் வலிமையையும் மேம்படுத்த உதவுகிறது.

கராத்தே

உங்களுக்கு ஜிம்மில் நேரம் செலவழிக்க நேரமில்லையென்றால் கராத்தே போன்ற தற்காப்புக் கலையை கற்றுக்கொள்ளலாம். உதைகள், குத்துகள் போன்றவற்றை ஏதிராளியின் மீது வீசும்போது முக்கிய தசைகளை வேலை செய்கிக் உதவுகிறது.

குப்பு

இந்த தற்காப்புக் கலை புருஸ்லி பாணியிலான வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. இதனால் வேகமாக உடல் எடையைக் குறைப்பதோடு கூடுதலாக ஒரு நல்ல உடல்மைப்பைப் பெற விரும்புவோருக்கு இது சிறந்தது. நிறைய உதைத்தல், குதித்தல் மூலம் கால் உடற்பயிற்சி தருகிறது.

கலப்பு தற்காப்புக் கலைகள்

இது பலவீதமான தற்காப்புக் கலைகளை உள்ளடக்கியது. அவற்றை ஒரு முழுமையான தற்காப்புக் கலை வடிவமாக மாற்றுகிறது. நீங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்பினால், பந்தயம், குத்துச்சண்டை, உதைத்தல், கராத்தே போன்ற கலப்பின தற்காப்புக் கலைகளில் ஈடுபடலாம். இது கலோரிகளை விரைவாக எரிக்க உதவுகிறது.

ஜூடோ

தற்காப்புக் கலைகளின் பொதுவான வடிவங்களில் ஜூடோவும் ஒன்றாகும். இது ஆரம்ப மட்டத்தில் கற்பிக்கப்படுகிறது. நீங்கள் இப்போதே உடற்பயிற்சி செய்யத் தொடங்கியிருந்தால், முதல் வாரத்திலேயே சுளுக்கிய கால் அல்லது தசைகளுடன் கஷ்டப்பட்டு வந்தால் நீங்கள் ஜூடோ போன்ற பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். இது தற்காப்புக் கலைகளின் மென்மையான வடிவங்களில் ஒன்றாகும். இது உங்கள் சசிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது. எடை இழப்பு பயனத்திற்கு உதவுகிறது.

இந்த தற்காப்புக் கலைகளை சரியான பயிற்சியாளரிடம் பயிற்சி செய்வது நல்லது. எனவே, உங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க தீரடமில்லில் நீண்டநேரம் ஓடுவதற்குப் பதிலாக இந்த மாநியான தற்காப்புக் கலைகளை மேற்கொள்ளலாம். இது தன்னம்பிக்கை உணர்வைத் தூண்டுவதோடு உடல் எடையைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது.

உடற்பயிற்சிக்குப் பொருத்தமான ஆடைகள்

உடற்பயிற்சி எவ்வளவு முக்கியமானதோ அதேபோல்தான் உடற்பயிற்சி ஆடையும் மிகவும் முக்கியம். பருத்தி மற்றும் மூங்கில் துணிகளே மிகவும் ஏற்றவையாக இருக்கும். இவை வியர்வையை உறிஞ்சி உடலை காற்றோட்டத்துடன் வைத்துக்கொள்ள உதவும். பொலிஸ்டர் துணிகள் பல உள்ளன ஆனால், பருத்தி மற்றும் மூங்கில் மிகவும் எளிதாக அசைவுகளுக்கு உதவுகிறது. இவை மெஷ் வடிவங்கள் மற்றும் பல பிரிண்ட்கள் வண்ணங்களிலும் கிடைக்கின்றன.



உடல் எடையைக் குறைக்க இயற்கை தரும் மருந்துகள்

நீர்: தண்ணீர் உடலுக்குத் தேவையான நீர்ச்சத்தை அளிக்கும். தண்ணீர் குடித்தால் பசி குறையும். மெடபாலிசம் அதிகரிக்கும்.

தேங்காயெண்ணெய்: கொழுப்பை குறைக்கவும், மெடபாலிசம் அதிகரிக்கவும் தேங்காயெண்ணெய் உதவும்.

கிரான்பெர்ரி ஜூஸ்: நச்சுப்பொருட்களை வெளியேற்றி, கலோரிகளைக் குறைக்க கிரான்பெர்ரி ஜூஸ் உதவும்.

சூகாட், தேன்: புரதச்சத்து அதிகம் உள்ள சூகாட், மெடபாலிசம் அதிகரிக்க உதவும்.

கேரட் ஜூஸ்: ஊட்டச் சத்துகள் அதிகம் உள்ள கேரட் ஜூஸில் கலோரிகள் குறைவாக இருப்பதுடன், நார்ச்சத்து, விற்றமின், மினரல் ஆகியவை அதிகம் உள்ளன. உடல் எடையைக் குறைக்கும் பித்தநீர் சுரக்க கேரட் ஜூஸ் உதவுகிறது.

ஆரஞ்சு, திராட்சை,

எலுமிச்சை ஜூஸ்: ஆஞ்சு, திராட்சை, எலுமிச்சை ஆகிய சிபர்ஸ் பழங்களில் கலோரிகள் குறைவாக உள்ளன. மேலும், இவற்றில் விற்றமின் சி மற்றும் பி அதிகம் உள்ளன.

கிரீன் டீ: உடல் எடையைக் குறைத்து மெடபாலிசம் அதிகரிக்க கிரீன் டீ உதவும்.

ஆப்பிள் சைட் வினிக்: இரத்தத்தில் சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்புச்சத்து அளவுகளைக் குறைக்க ஆப்பிள் சைட் வினிக் உதவும்.

புரதச்சத்து மிகுந்த உணவு: உணவில் புரதச்சத்து அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால் மெடபாலிசம் அதிகரிப்பதோடு, தசைகள் வலுவாகி, உடல் எடை குறைய உதவும்.

பக்கெட் உணவுகள்
கெண்டாம்: பக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளில் சர்க்கரை, கொழுப்புச்சத்து, உப்பு, கலோரிகள் அதிகம் உள்ளன. நார்ச்சத்து, விற்றமின், மினரல் சத்துகள் குறைவாக உள்ளன.



காலையில் செய்யும் உடற்பயிற்சியால் ஏற்படும் நன்மைகள்!

காலை உடற்பயிற்சி உடலை ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவுகிறது. உடற்பயிற்சிக்கு ஏற்றவாறு நமது உடல் சரியாகிக் கொள்ளும். இதை தினமும் பழக்கப்படுத்திக்கொண்டால், நீங்கள் ஒரு நாள் பயிற்சி செய்யாமல் விட்டாலும், நீங்கள் எப்பொழுதும் எழும் காலை நேரத்தில் உங்களுக்கு விழிப்பு ஏற்பட்டுவிடும். காலையில் செய்யும் உடற்பயிற்சியும் இரவில் நல்ல தூக்கத்துக்கு உதவுகிறது.

எந்தெந்த மக்கள் காலை உடற்பயிற்சி செய்வதை வழக்கமாக கொண்டுள்ளனரோ அவர்கள் நல்ல உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுகின்றனர். சீரான உணவு உட்கொள்ளும் முறை என்பது இதன் மூலம் ஏற்படும் நன்மைகளில் ஒன்று. சொரிமானம் மற்றும் நல்ல உடல் செயல்பாட்டை ஏற்படுத்துகிறது.

நீங்கள் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டால் அதனை முன் குறிப்பீடு செய்யவேண்டும்.

நீங்கள் வேறு நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வதைவிட காலை நேரத்தில் அதுவும் முன் குறிப்பீடு செய்து, செய்யும் உடற்பயிற்சி அதிக நன்மைகளை ஏற்படுத்துகிறது. அனைவரும் சுறுசுறுப்பான வேலை அட்வையைக் கொண்டுள்ளனர்.

எனவே, உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஒதுக்குவது மிகவும் கடினம். காலைப்பொழுதே அனைவருக்கும் உடற்பயிற்சி செய்ய மிகவும் ஏதுவான நேரம். காலையில் கவனச் சிதைவு மற்றும் பிரவளிப்படுத்துகை போன்ற பிரச்சினைகளை இருக்காது. காலையேயேயே ஒருவருக்கு உடற்பயிற்சி செய்ய மிகவும் அமைதியான நேரமாகும்.



ஈறுகளில் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவை நிறுத்துவது எப்படி?

தொண்டைப்புண் - தொற்றுநோய்களை சுகப்படுத்தும் உணவுகள்

உப்பு கலந்த நீர்

உப்பு கலந்த வெதுவெதுப்பான நீரில் வாய் கொப்பளிப்பது ஈறுகளில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கை நிறுத்த உதவும். ஈறுகளின் வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் இந்த மருந்து உதவுகிறது.

வெப்பெண்ணைப்

ஈறுகளில் இரத்தப்போக்கை நிறுத்துவதில் வெப்பெண்ணை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இரவு தூங்கும் முன் ஈறுகளில் தடவி காலையில் கழுவி விடலாம்.

கற்றாழைச் சாறு

கற்றாழைச் சாறு ஈறுகளில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு நிறுத்த உதவுகிறது. கற்றாழை இலைகளை வெட்டி அதிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சாற்றை ஈறுகளில் தடவலாம்.

புதிய பழங்கள் - காய்கறிகள்

புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடுவது ஈறு ஆரோக்கியத்துக்கு நன்மை பயக்கும். இதன் மூலம், உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து கிடைத்து, ஈறுகளின்

ஆரோக்கியம் சிறப்பாக இருக்கும்.

தண்ணீர்

ஈறு ஆரோக்கியத்துக்குப் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதும் முக்கியம். சரியான அளவில் தண்ணீரை உட்கொள்வது உங்கள் உடலின் புத்துணர்ச்சி அளவை பராமரிக்கிறது மற்றும் ஈறுகள் சரியாக செயல்பட உதவுகிறது.

முறையாக பல் துலக்காத நிலையில், பல் இடுக்குகளில் உணவுத் துணுக்குகள் தங்கி பக்டீரியாக்கள் பெருகுகின்றன. இதனால் அழுக்கு ஒரு மெல்லிய படலமாகப் படந்து ஈறுகளைப் பாதிக்கிறது. பின்னர் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறது. இந்நிலையில் ஈறுகள் வீங்கி சிவப்பாகவும் காணப்படும். சிலருக்கு வாய் துர்நாற்றமும் இருக்கும். ஆனால், வலி இருக்காது. சில சமயங்களில், தாய்மை அடைந்த காலத்தில் ஏற்படும் ஹோரிமோன் மாற்றங்கள், ஸ்கர்வி போன்ற நோய்கள் இரத்தச்சோகை போன்றவையும் இத்தகைய பாதிப்புக்குக் காரணமாக அமையலாம்.

தேன்

தேன் நீண்டகாலமாக மருத்துவ தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதில் பூஞ்சை எதிர்ப்பு மற்றும் பக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்புகள் உள்ளன. இது தொண்டைப்புண்களை குணப்படுத்தவும்



அஸ்ட்ரிஜெண்ட்கள் உள்ளன. இது தொண்டையை சுற்றியுள்ள திசுக்களை சுருக்கி வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது. இதனால் தொண்டை வலியும் குறையும். மாதுணையில் விறற்றின் தே,

தொற்று நோய்களைத் தடுக்கவும் இதய ஆரோக்கியத்துக்கும் உதவுகிறது. இது இரத்த அழுத்தம் மற்றும் ட்ரைகிளிசரைடுகளைக் குறைப்பதுடன், இருமல் போன்றவற்றையும் குறைக்கிறது.

சிக்கன் சூப்

சிக்கன் சூப்பில் உள்ள பொருட்களில் விறற்றின் ஏ, கல்சியம், பொட்டாசியம், மக்னீசியம், பொஸ்பரஸ், விறற்றின் சி மற்றும் செலீனியம் போன்ற பல்வேறு வகையான ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் காணப்படுகின்றன. இவை நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகின்றன. சிக்கன் சூப்பில் அதிகளவு புரதம் காணப்படுகிறது. இது பாதிக்கப்பட்ட திசுக்களை மீட்க உதவுகிறது. இந்த சூப் சளி, மூக்கடைப்பு போன்றவற்றை போக்க உதவுகிறது. தொண்டைக் இதமாக இருக்கும். தொண்டைப் புண் அறிகுறிகளைக் குறைக்கிறது. இந்த சிக்கன் சூப் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், வலுவான எலும்புகள் மற்றும் தசைகளின் மேம்பட்ட வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது.

விறற்றின் சி, ஃபோலேட், பொட்டாசியம், நார்ச்சத்துகள் மற்றும் புரதம் போன்ற சத்துகள் உள்ளன.

ஆப்பிள் சிடர் வினிகர்

ஆப்பிள் சிடர் வினிகரில் பல மருத்துவக் குணங்கள் உள்ளன. இது தொண்டைப்புண்ணை ஆற்ற கூடியது. இதில் பக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்புகள் உள்ளன. ஆப்பிள் சிடர் வினிகர் எடை இழப்பு, கொழுப்பின் அளவைக் குறைத்தல், நீரிழிவு அறிகுறிகளை மேம்படுத்தும், இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைத்தல், சரும ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும், தொண்டைப்புண்ணை சரி செய்தல் போன்ற பலவித பணிகளைச் செய்கிறது.

மசித்த உருளைக்கிழங்கு

உங்களுக்கு தொண்டை வலி இருக்கும்போது எளிதில் விழுங்கக்கூடிய உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து மசித்து சாப்பிடலாம். இது உங்கள் தொண்டை வலியை போக்க உதவும். மசித்த உருளைக்கிழங்கில் சக்தி வாய்ந்த ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள், தாதுக்கள், மெக்னீசியம், விறற்றின் சி, நியாசின், மெக்னீசியம், மாங்கனீசு, பொஸ்பரஸ், நார்ச்சத்து மற்றும் போலேட் போன்ற விறற்றின்கள் உள்ளன. இவை உங்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தவும், தொற்றுநோய்களுக்கு எதிராகவும் செயல்படுகின்றன. உருளைக்கிழங்கு பொதுவாக இரத்த சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இது செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

மாதுளம்பழம்

மாதுளம்பழத்தின் விதையை சாப்பிட்டால் புற்றுநோய் வராது. இதயமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். மாதுளம்பழத்தில் அழற்சியை குறைக்கும் பண்புகள் உள்ளன. இந்தப் பழத்தில் நிறைய ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள்,

வாரம் ஒருமுறை கட்டாயம் காளான் சாப்பிட வேண்டும்...

விறற்றின் டி நிறைந்தது

இயற்கையாகவே விறற்றின் டி ஊட்டச்சத்தை காளான்கள் வழங்குகின்றன. நமது சருமத்தைப் போலவே சூரிய ஒளியில் வெளிப்படும் விறற்றின் டி சத்தை ஒருங்கிணைக்கும் ஆற்றல் காளான்களுக்கு உண்டு. இது காளான்களுக்கு முக்கிய ஊட்டச்சத்தின் இயற்கையான ஆதாரமாக அமைகிறது. குறிப்பாக போதுமான சூரிய ஒளியில் வெளிப்படாதவர்கள், காளானை மறக்காமல் தங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வலுப்படுத்தும்

காளான்களில் பீட்டா-கரோட்டின்கள் உள்ளன. அவை, உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை மேம்படுத்துவதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் உணவில் காளானை சேர்ப்பதன் மூலம், நோய்களுக்கு எதிராக உங்கள் உடலுக்கு கூடுதல் பாதுகாப்பைக் கொடுக்கலாம்.

எலும்புகளை பராமரிக்கும்

காளான்களில் விறற்றின் டி

நிறைந்துள்ளது. இவை கல்சியம் உறிஞ்சுதல் மற்றும் எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியம். வழக்கமாக நீங்கள் காளானை உட்கொண்டு வந்தால், உங்களுக்கு போதுமான சூரிய ஒளி கிடைக்காவிட்டாலும், வலுவான எலும்புகளைப் பராமரிக்கலாம். மேலும், காளான்கள் விறற்றின் டி குறைபாட்டைத் தடுக்க உதவுகிறது. இந்த பழத்தின் விதையை சாப்பிட்டால் புற்றுநோய் வராது. இதயமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.



காளான்களை எப்படி சாப்பிடுவது?

உங்களுக்குப் பிடித்த கறியில் காளான்களைச் சேர்த்து சாப்பிடலாம் அல்லது காளானையே சுவையான கறியாக சமைத்து சாப்பிடலாம்.

காய்கறிகளுடன் சேர்த்து வறுத்தும் காளானை சாப்பிடலாம். ஒம்பலெட்டில் வதக்கிய காளான்களை சேர்த்து காளான் ஆம்பலெட்டாக உங்கள் காலை உணவை சாப்பிடலாம். அரிசி உணவுகளுடன் காளான்களை சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

எந்த காளான் ஆரோக்கியமானது?

பல வகையான காளான்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் சிறந்த

காளான்களைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ண வேண்டும்.

பட்டன் காளான்:

பரவலாகக் கிடைக்கும் மற்றும் பல்துறை வடிவில் பயன்படும்.

ஷிடுக் காளான்:

அவற்றின் வளமான சுவை மற்றும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் பண்புகளுக்குப் பெயர் பெற்றது.

சிப்பி காளான்:

பொரியல் மற்றும் கறிகளுக்கு ஒரு சிறந்த தெரிவாகும்.

மைடேக் காளான்:

விறற்றின் டி நிறைந்தது மற்றும் அவற்றின் மருத்துவ குணங்களுக்காக பெயர் பெற்றது.

இயற்கையான தும்மலை தடுப்பதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்

இயற்கையான பாதுகாப்பு

தும்மல் என்பது நமது உடலின் இயற்கையான பாதுகாப்புப் பொறிமுறையாகும். இது சில நேரங்களில் நாசி பகுதியிலிருந்து எரிச்சல், அழுக்கு மற்றும் பக்ளியாக்களை நீக்குகிறது. எனவே தும்மல் வெளியேறி உங்கள் மூக்கிலிருந்து விடுபடுவது நல்லது.



தொற்றுநோயை உண்டாக்குகிறது. இந்த நோய்த்தொற்றுக்கள் மிகவும் வலி நிறைந்தவை. சில நேரங்களில் இந்த நோய்த்தொற்றுக்கள் தானாகவே குணமாகும், ஆனால், மற்ற சூழ்நிலைகளில் ஒருவர் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்புகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

செவிப்பறை வெடிப்பு

செவிப்பறை வெடிப்பு அரிதாக இருந்தாலும், தும்மலை கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கும்போது அது ஏற்படலாம். மருத்துவர்களின் கருத்துப்படி மூக்கு மற்றும் காதுகள் யூஸ்டாசியன் குழாய்களால் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் தும்மினால், மூக்கில் அழுத்தம் அதிகரிக்கும், இது யூஸ்டாசியன் குழாய்கள் வழியாக காதுக்கு பாய்கிறது, இது செவிப்பறை அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.

விடா எலும்பில் முறிவு ஏற்படலாம்

மூக்கு மற்றும் வாயை மூடிக்கொண்டு தும்மலை அடக்கினால், உயர் அழுத்தக் காற்றை சாதாரண வெளியேறும் பாதை இருக்காது. மாறாக, அது கணியமான சக்தியுடன் மீண்டும் சுவாச அமைப்புக்குள் தள்ளப்படுகிறது. இந்த அழுத்தம் நுரையீரல் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் உட்பட மாம்பிலுள்ள மென்மையான கட்டமைப்புகளுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். மேலும் உடலிலுள்ள விலா எலும்பு முறிவுகள் அல்லது பிற சிக்கல்களுக்குப் பங்களிக்கும்.

அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்

தும்மலை திரை நிறுத்துவது உங்கள் நாசிப் பாதைகள், காதுகள் மற்றும் உங்கள் கண்களில் சை அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். இந்த திரை அழுத்த அதிகரிப்பு அசௌகரியம் அல்லது காதுசூழல் வெடிப்பு அல்லது கண்களிலுள்ள சிறிய இரத்த நாளங்களிற்கு சேதம் போன்றவற்றுக்கு வழிவகுக்கும். இதனால், தும்முதைத் தடுத்தது, பல்வேறு சிக்கல்களுக்கு ஆளாவதை விட, எப்போதும் தும்முதை நல்லது.

காதில் தொற்று

தும்மலை அடக்குவது உங்கள் நாசிப் பாதைகளிலிருந்து காற்றை மீண்டும் உங்கள் காதுகளுக்குத் திருப்பிவிடுவது. அந்த நச்சுப் பொருட்களால் நிறைந்த கிருமிகள் அல்லது சரியை உங்கள் காதின் நடுப்பகுதிக்கு அனுப்பி,

நீரிழிவு நோய் உள்ள ஆண்களுக்கு ஆண்மைக் குறைபாடு ஏற்படுமா?

ஆண்மைக் குறைபாடு (Infertility), குழந்தை யின்மை போன்ற பிரச்சினைகள் பெருமளவில் அதிகரித்து வரும் வேளையில் அதற்கு நீரிழிவு நோயும் முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது என்பதும் கவனிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று.



நீரிழிவு நோயால் ஆண்களுக்கு ஏற்படும் மலட்டுத்தன்மையின் அறிகுறிகள் என்ன?

நீரிழிவு நோயால் ஏற்படும் ஆண் மலட்டுத்தன்மையின் அறிகுறிகளில் சில முக்கியமானவை ஹோர்மோன்கள் குறைபாடு, விநைப்புக் கோளாறு, பாலூறவில் ஈடுபாடு குறைதல், விந்து

சாதாரணமாக உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் ஆண்களைக் காட்டிலும் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிகமாக ஆண்மைக் குறைபாடு, கருவளம் குன்றதல், விந்து குறைபாடு, பாலியல் ஆர்வம் குறைதல் போன்ற பிரச்சினைகளை சந்திக்கிறார்கள்.

நீரிழிவு நோய்க்கும் ஆண்மைக் குறைபாடு, பாலியல் ஆர்வம் குறைதல், விநைப்புக் கோளாறு ஆகியவற்றுக்கும் உள்ள தொடர்பு குறித்து பெரும்பாலானோருக்கும் இருக்கும் சந்தேகங்களையும் அதற்கான பதில்களையும் இங்கே பாரக்கலாம்.

நீரிழிவு ஆண்களின் கருவறுதலை பாதிக்குமா?

ஆம், நீரிழிவு பிரச்சினை இருக்கும்போது நரம்புகளில் தளர்வு உண்டாகும். இது விநைப்புத்தன்மை மற்றும் விந்துதள்ளலைக் கட்டுப்படுத்துகிற இரத்த நாளங்கள் மற்றும் நரம்புகளை சேதப்படுத்துவதன் மூலம் ஆண்களின் கருவறுதலைப் பாதிக்கும். இதன் காரணமாக விநைப்புச் செயலிழப்பு, விந்து குறைபாடு மற்றும் இயக்கம் ஆகியவற்றில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும்.

உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவு ஆண்களின் கருவறுதலை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

இரத்தத்திலுள்ள அதிகப்படியான சர்க்கரை இனப்பெருக்க அமைப்பில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் மற்றும் நரம்புகளை சேதப்படுத்தும். இது ஆண்குறிக்கு இரத்த ஓட்டம் செல்வதைத் தடுத்து விநைப்புக் கோளாறை உண்டாக்கும். சாடுதலாக, உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவு ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம், வீக்கம் மற்றும் விந்து குறைபாடு ஆகியவற்றைப் பாதிக்கும். குறிப்பாக, ஹோர்மோன் ஏற்றத்தாழ்வுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

வெளியேற்றத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்கள், விந்து எண்ணிக்கை குறைபாடு, விந்துவின் தன்மை மாறுபடுதல் போன்றன வாகும்.

நீரிழிவு மருந்துகள் ஆண் கருவளத்தைப் பாதிக்குமா?

இன்சலின் மற்றும் மெட்ஃபோர்மின் போன்ற சில நீரிழிவு மருந்துகள் ஆண்களின் கருவறுதலை பெரிதாக பாதிக்காது. ஆனால், சல்போனியூரியாயல் மற்றும் தியாசோலிடீனியோன்ஸ் போன்ற பிற மருந்துகள் டெஸ்டோஸ்டீரோன் அளவைக் குறைத்து விந்து குறைபாடு பாதிப்பிற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன.

நீரிழிவு பிரச்சினை உள்ள இளம் வயது ஆண்கள் என்ன வார்த்தைகளை முறை மாற்றங்கள் செய்தால் ஆண் கருவறுதலை மேம்படுத்தலாம்?

புகைபிடிப்பதை நிறுத்துதல், மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துதல், மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் ஆகிய மாற்றங்களைச் செய்வதன் மூலம் கருவளத்தை மேம்படுத்தவும் ஆரோக்கியமான விந்து குறைபாடு வாய்ப்புண்டு.

சர்க்கரை நோய் உள்ள இளம் வயது ஆண்கள் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள முடியுமா?

நிச்சயம் முடியும். நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஆண்கள் குழந்தைகளைப் பெறலாம். ஆனால், அவர்கள் கருவறுதலையும் கருவளத்தையும் மேம்படுத்த சில சிக்கல்களைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். இருப்பினும், இரத்த சர்க்கரை அளவை சரியான முறையில் நிர்வகித்தல், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள், மருத்துவ சிகிச்சைகள் ஆகியவற்றை முறையாகப் பின்பற்றினால் நீரிழிவு நோயாளர் மிக எளிதாக குழந்தைப் பேறான அடைய முடியும்.

பப்பாளியை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக்கூடாது

* சிறுநீரகக் கல்

ஒரு சிறிய பப்பாளி பழத்தில் 96 மில்லிகிராம் விற்றமின் சி உள்ளது. எனவே, பப்பாளியை வெறும் வயிற்றில் அதிகமாக உண்ணும்போது, அது சிறுநீரகங்களில் கற்கள் உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

* வயிற்று உப்புச்சம்

பொதுவாக அளவுக்கு அதிகமாக பப்பாளியை உண்பது செரிமான மண்டலத்தின் செயற்பாட்டில் இடையூறை ஏற்படுத்தும். அதுவும் பப்பாளியை வெறும் வயிற்றில் உண்ணும்போது எவ்வளவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதை அறிந்தே உண்ணவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அது செரிமான மண்டலத்தின் செயற்பாட்டை பாதித்து, வயிற்று உப்புச்சம், வயிற்று பிடிப்புடன் மற்றும் வயிற்று எரிச்சல் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும்.

* தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு நல்லதல்ல

பப்பாளி பழத்திலுள்ள நொதிப் பொருட்கள் குழந்தைகளுக்கு நல்லதல்ல. அது பலவிதமான பிரச்சினைகளை



தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள் பப்பாளி சாப்பிடும்போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். முக்கியமாக மருத்துவர்கள் ஆலோசனைக்குப் பின்னரே உண்ணவேண்டும்.

* இரத்தத்தை மெலிதாக்கும் விளைவுகள்

பப்பாளியிலுள்ள லேடெக்ஸ், இரத்தத்தை மெலிதாக்கும் விளைவுகளை அதிகரிக்க வல்லது. எனவே, ஏற்கனவே இரத்தத்தை மெலிதாக்கும் மருந்துகளை உட்கொண்டு வருபவர்கள், பப்பாளியை வெறும் வயிற்றில் உண்பதை தவிர்ப்பது நல்லது.

* சரும அரிப்பு

பப்பாளி சாப்பிட்டால் சருமம் வயலிவாக இருக்கும். ஆனால், அந்தப் பப்பாளியை வெறும் வயிற்றில் ஒருவர் அதிகமாக உண்பதால், அது சருமத்தில் நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது. ஏனெனில், பப்பாளியிலுள்ள பொய்மணன் என்னும் நொதிப்பொருள் மற்றும் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள், அரிணத்துவிதமான சருமத்தினருக்கும் பொருத்தமானதல்ல. இந்த லேடெக்ஸ் சருமத்தில் அரிப்புக்களை ஏற்படுத்தலாம்.

வரலாற்றுக்குள் ஆகவே,



இந்த வார பாட்டி வைத்தியம்

தாய்ப்பால் சுரக்க

தாய்ப்பால் சுரக்கவும், பால் கட்டி உண்டாகும் முலை வீக்கத்தைக் கரைக்கவும் வெற்றிலையைத் தண்ணிலில் வாட்டி அடுக்கக்காக வைத்துக் கட்டலாம்.

தழும்பு மறைய

வேப்பம்பட்டையை மஞ்சளுடன் கலக்கி அதில் வரும் நுரையை தடவி வரலாம்.

புழுவெட்டு குணமாக

அரளிச்செடியின் பாலை புழுவெட்டுள்ள இடங்களில் தடவி வர மயிர் முளைக்கும்.

நகச்சுற்று குணமாக

வெற்றிலையுடன் கற்சண்ணாம்பு சேர்த்தரைத்து சீழ்கோர்த்த நகச்சுற்றுக்குப் பூசலாம்.

வாயு கலையும்

வெள்ளைப்பூண்டின் மேல் தோலை அகற்றி பசும்பாலில் இட்டு காம்ப்சி அருந்த வாயு கலையும்.

குடற்புண் சரிபாக

மணத்தக்காளி கீரையைச் சமைத்தோ, மணத்தக்காளிப் பழத்தை வற்றல் செய்து உணவுடன் சேர்த்தோ தின்றதோறும் சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

தோலில் ஊறல், தடுப்பு

ஏலக்காய் பொடியை வல்லாரை இலைச்சாறு விட்டு அரைத்து நிழலில் உலர்த்தி பொடித்து, இரண்டையும் சேர்த்து ஒன்றாக கலந்து வேளை 2 கிராம் வீதம் 3 வேளை உண்ண வேண்டும்.

நீர்க்கடுப்பு எரிவு தீர்

எலும்பிச்சம் பழச்சாறும், நல்லெண்ணெயும் கலந்து சாப்பிட நீர்க்கடுப்பு, எரிவு தீரும்.

இரத்த சிறுநீருக்கு

மாதுளம்பூ, கசகசா, வேம்பு இவற்றை சூரணித்து 3 தடவை 5 மிளகளவு பாலுடன் கொடுக்க இரத்த சிறுநீர் குணமாகும்.

தொண்டைப்புண்

நெய்யை கோழிமுட்டை வெண்கருவில் அரைத்து தொண்டைக்குழியில் தடவ தீரும்.

சித்த மருத்துவமும் ஆட்டுப்பாலும்



சித்த மருத்துவத்தில் ஆட்டுப்பால் சிறப்பாக பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஆட்டுப்பால் அதிகமான ஊட்டச்சத்துகொண்ட பாலாகவும் (extremely nourishing) நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன், ஆயுள் நீடிக்க செய்யும் உணவாகவும் மருந்தாகவும் அற்புதமான சுகவள நன்மைகளைக்கொண்டதாகவும் (Amazing health benefits,) காணப்படுகின்றது.

ஆடு பல இடங்களில் சென்று மூலிகைகளை உணவாகக் கொள்வதால் சிறந்த மருந்து பொருளாகக் காணப்படுகின்றது. சித்த மருந்துகள் தைல வகைகள் செய்வதற்கு குறிப்பாக சுவந்தல் தைலங்களுக்கு ஆட்டுப்பால் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

ஆட்டுப்பால் இலகுவில் சமீபாடு அடையக்கூடியதாகவும் சக்தியைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும் காணப்படுகின்றது.

மேலும் அதிக கல்சியம் கொண்டதாகவும் இலகுவில் அிகத்துறிஞ்சக்கூடியதாகவும் காணப்படுவதோடு, எலும்பு சார்ந்த நோய்களில் (Osteo porosis) சிறப்பான பலனைக் கொடுக்கும். ஆட்டுப்பாலிலுள்ள பொட்டாசியம் குருதிக் கலன்களை விரிவடையச் செய்து இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றது.

பசுப்பால் ஒத்துவராதவர்கள் ஆட்டுப்பாலை பயன்படுத்தலாம். பசுப்பாலுடன் ஒப்பிடுகின்றபோது ஆட்டுப்பால் கொழுப்புச் சத்து குறைந்ததாகக் காணப்படுகின்றது. ஆட்டுப்பால் தொற்றுக்கிருமிகளுக்கு எதிராக தொழிற்படக்கூடியதாகக் காணப்படுகின்றது. ஈகோலி, கொலரா, சல்மானல்லா நியூமோனியா, வயிற்றோட்டம் போன்ற நிலைகளில் சிறப்பாக செயல்படுகின்றது. மேலும் சுரம், சுவாசத் தொகுதி நோய்கள், இரத்தப் பெருக்கு, வயிற்றோட்டம், போன்ற நோய்நிலைகளிலும் பயன்படுத்தலாம்.

ஆட்டுப்பால் மருந்தெடுக்கும்

நோயாளிகளுக்கு சிறந்த பத்திய பொருளாகப் பயன்படுகின்றது.

வெள்ளாட்டுப் பாலுக்கு மேவிய நற்தீ பனந்தள்ளாடு வாத பித்தல் சாந்தமாம் உள்ளிரைப்பு சீத்திசாரஞ் சிலேற்பமறும் புண்ணாறும் வாத

சிலேற்பமறும்போ மாய்ந்து

என்று தாது ஜீவ வர்க்க நூலில் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

மேலும் ஆண்மைக்குறைவு புற்றுநோய் போன்ற நிலைமைகளிலும் பயன்படுத்துவதோடு தலை, மயிர் ஆகியவற்றின் ஊட்டத்தை மேம்படுத்துவதுடன் தாய்ப்பாலையும் அதிக சுரக்க செய்யும்.

ஆயுர்வேத நூலான சரக சூத்திர ஸ்தானத்தில் மூன்றாம் அத்தியாயத்தில் ஆட்டுப்பால் பற்றி குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சரஸ்வதா தைலம் சோமநாதரச, மகா திரிபலாதி கிருதம், பிண்டத் தைலம் போன்ற ஆயுர்வேத மருந்துகள் ஆட்டுப்பால் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகின்றன.

ஆட்டுப்பால் அதிகமான உறிஞ்சும் தன்மையும் உள்ளிடுக்கும் தன்மையையும் bio availability short and medium chain fatty acids oligosaccharides Lactoferrin, immuno globulin போன்றன காணப்படுகின்றன. Lactoferrin, immuno globulin போன்றன நோய் எதிர்ப்பு மேம்பாட்டை ஏற்படுத்தும்.

இங்கு விற்பனில் ஏ, சி, பி 6 காணப்படுவதோடு அண்டி ஆக்சிடென்சுளும் காணப்படுகின்றன.

சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்பட்ட ஆட்டுப்பால் இன்றைய நவீன அறிவியல் பார்வையிலும் சிறப்பானதாகக் கருதப் படுகின்றது.



பாக்டர் வல்திரவேல் சக்திவேல்
A m c b
குலிகை கவாழ்வு நிறுவனம், வத்சலிப்பை.

முதியோரை துக்குப் முக்கிய ரோய்கள்

முதியவர்களைப் பாதிக்கும் முக்கியமான ரோய், எலும்பு தொடர்பானது. வயதானால் முதலில் முந்திக்கொண்டு வருவது முட்டுத் தேய்மானம். முழங்கால் எலும்பு அழற்சி, எலும்புகளின் இணைப்பில் ஏற்படும் வலி ஆகியவைதான். 90 சதவீதத்தினருக்கு எலும்பு தொடர்பான பிரச்சினைகள் உள்ளன என்று ஆய்வுகள் சொல்கின்றன.

மேலும், ரூபக மறதி நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. வயதாக ஆக, எலும்புகள் பலவீனமடைகின்றன. இதுவே, 'ஆஸ்டியோபொரோசிஸ்' எனப்படும். இந்த பாதிப்பு இருந்தால், இலேசாக தடுமாரி விழுந்தாலும், எலும்புகள் முறிந்து விட வாய்ப்புள்ளது. எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்துக்கு, 'விற்றலின் டி' அவசியம். கல்சியம் மாத்திரை சாப்பிட்டாலும், அதை கிரகிக்க இளஞ்சூரிய ஒளி உடலில் படும்படி இருப்பது நல்லது. எனவே, வாரத்துக்கு ஐந்து நாட்கள், 30 நிமிடங்கள் வீதம் மிதமான சூரிய ஒளியில் கட்டாயம் நடைபயிற்சி செய்யவேண்டும்.



அவ்வாறு செய்தால், எலும்பு பிரச்சினைகள் வராமல் இருக்கும். அதோடு, தினசரி பால் அருந்தலாம். அறுபது வயதைக் கடந்தவர்கள், பி.எம்.டி. எனப்படும், 'போன் மினால் டென்சிட்டி' பரிசோதனை செய்து, எலும்புகளின் உறுதித்தன்மையை அறியலாம். மூளைபிலுள்ள, 'நியூரான்' செல்கள், பலருக்கு குறைவது இயற்கை. அப்படி குறைவதால், 'டிமென்ஷியா' எனப்படும் மறதி வியாதி வரும். அதில் பல வகைகள் உள்ளன. அறிவு, பொது மருத்துவரையோ, நரம்பியல் மருத்துவரையோ அணுகி சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம்.

முதியோருக்கு செரிமானப் பிரச்சினை தவிர்க்க முடியாததாக இருக்கும். உடல் உழைப்பு குறைவதாலும், ஒரே இடத்தில் பெரும்பாலும் அமர்ந்திருப்பதாலும், செரிமானம் குறைபும். இதனால், சரியாக பசிக்காது. இவர்களுக்கு, எளிதில் செரிமானம் ஆக்கக்கூடிய, நார்க்கத்துள்ள உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தால், ரூபக மறதி பிரச்சினை அதிகரிக்கும். புரதம் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பால், மோர், கேழ்வரகு, ஆரஞ்சு, வாழை, கொய்யா, பச்சைக்காய்க்கறிகள் போன்றவை அழகாக உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால், செரிமானப் பிரச்சினைகள் வராது. இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு, கொழுப்பு அளவு தெரிந்துகொள்வது அவசியம். மேலும், பசி இல்லாதிருந்தல், எனக் குறைந்த போன்ற அறிகுறி இருந்தால், புற்றுநோய் பரிசோதனை செய்துகொள்ளலாம். வயதானவர்களின் பிரச்சினைகளை காது கொடுத்து கேட்க வேண்டும்.

அவர்களை யாரும் கவனிக்காமல் கடந்து செல்வது, தன் பேச்சுக்கு மரியாதை இல்லை என்ற ஏக்கம் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்துகிறது. மருந்து, உணவு, பணம் இவை எல்லாவற்றையும் விட, பிள்ளைகள், உறவினர்களுடன் செவ்விரும் நேர்ந்தான், அவர்களுக்கு உண்டான சந்தோஷ தருணங்கள். அதுமட்டுமல்ல, பேரக் குழந்தைகளை, தாத்தா, பாட்டாபிம் விடும் பழக்கம் இன்று வெகுவாக குறைந்து இருக்கிறது. காரணம், கவனமாகப் பார்க்குகொள்ள மாட்டார்கள் என்ற எண்ணம். ஆனால், குழந்தைகளை தாத்தா, பாட்டாபிம் பழக விட்டால், அவர்களுக்கு இருக்கும் பிரச்சினைகள் தீர்ந்துவிடும்.

கவனிக்கவேண்டியவை...

தொடர் இரகம்
இரகம், காலநிலை மாற்றத்தின்போது ஏற்படும் மிகச் சிறிய உடல்நல பாதிப்புதான். ஆனால், தொடர்ந்து ஏந்த காரணமுமின்றி இரகம் வந்துகொண்டே இருந்தால் அது நுரையீரல் / தொண்டை / தைராய்ட் புற்றுநோயாக இருக்க வாய்ப்பிருக்கிறது.

தீமர் உடல் எடை குறைவு
உடல் எடை திடீரென குறைவ நிறைய காரணங்கள் இருக்கின்றன. தைராய்ட் பிரச்சினை இருந்தாலும் கூட உடல் எடைபிட்டு குறைவு ஏற்படும். ஆனால், சரியான காரணங்களின்றி திடீரென 4.5 கிலோ வரை உடல் எடை குறைவு ஏற்படுவது புற்றுநோய் அபாயத்தின் முதல் அறிகுறி. இது வயிறு / நுரையீரல் / கணவயல் / உணவுக் குழாய் புற்றுநோயாக இருக்கலாம்.

மாம்பு பகுதியில் மாற்றங்கள்
மாம்புக் புற்றுநோய் என்பது பெண்கள் மத்தியில் மட்டும் ஏற்படுவதல்ல, இது ஆண்களுக்கும் கூட ஏற்படும். உங்கள் மாம்பு பகுதியில் தீமர் மாற்றங்கள் ஏற்படுவது, கொப்பளம் போன்று தோன்றுவது, வீக்கம், நிறம் மங்குதல் போன்றவை ஏற்பட்டால் உடனே பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

சிறுநீர் மாற்றம்
எவ்வாறுக்குமே சிறுநீரில் அவ்வப்போது நிறம் மாறுதல் ஏற்படுவது சகஜம். ஆனால், நீண்ட நாட்கள் தொடர்ந்து சிறுநீர் நிறம் மாறியே வெளிப்படுத்தல் சூடல் அல்லது மலக்குடல் புற்றுநோய் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

நினைநீர் கணுக்கள் வீக்கம்
கழுத்து மற்றும் அக்குள் பகுதியில் நினைநீர் கணுக்கள் இருக்கும். சளி, காய்ச்சல் உண்டாகும், சில சமயங்களில் இவற்றில் வீக்கம் தென்படும், ஆனால், இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் இந்த வீக்கம் தொடர்ந்து இருந்தால் மருத்துவமனையில் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

சருமத்தின் நிறம் மாறுதல்
உங்கள் சருமத்தில் நிறம் மாறுதல், தடிப்பு, மச்சம் போன்ற புள்ளிகள் உருவாகும் போன்றவை தோல் புற்றுநோயின் அறிகுறியாகும்.

கவனப்பு / சோர்வு
நாள் முழுதும் வேலை செய்தால் சற்று சோர்வாக உணர்வது இயல்பு. ஆனால், தொடர்ந்து களைப்பாகவே உணர்ந்தல் புற்றுநோய்க்கான ஓர் அறிகுறி என கூறுகின்றனர். மேலும், இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள், வெள்ளை அணுக்களில் தாக்கம் அல்லது எண்ணிக்கையில் ஏறக்குறைய இருந்தாலும் கூட உடல் சோர்வு ஏற்படலாம்.

வயிறு வீக்கம் (பெண்கள்)
காரணமின்றி திடீரென வயிறு வீங்குதல், கர்ப்பப்பை புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். மேலும், இவ்வாறு ஏற்படும்போது முதுகு, இடுப்பு வலி, சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல், சூடல் இயக்கத்தில் கோளாறுகள் போன்றவைபடும் கூட ஏற்படலாம்.

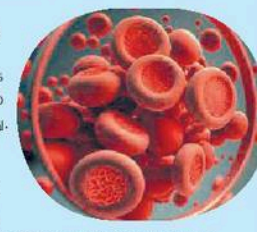
தொடர்ந்து இடுப்பு / முதுகு வலி (ஆண்கள்)
தொடர்ந்து முதுகு வலி இருந்துகொண்டே இருப்பது தண்டுமடம் பகுதியில் பிரச்சினை ஏற்பட்டுள்ளதை வெளிப்படுத்தும் அறிகுறி. மேலும், ஒருவேளை பெருங்கூடல் மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் தாக்கம் ஏற்பட்டிருந்தால் கூட இவ்வாறு தொடர்ந்து முதுகு வலி ஏற்படலாம்.

இரத்தப்போக்கு (பெண்கள்)
மாதவிடாய் காலத்திலன்றி, வேறு நாட்களிலும் இரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருந்தால் அது ஏதேனும் நோய் தோற்று அல்லது கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

ஹீமோகுளோபின் சிக்கிப்பதற்கு...

உடலில் அதிகமான அசுதி, எந்தச் செயலை செய்ய வேண்டுமானாலும், பிறகு செய்துகொள்ளலாம் என்று தள்ளிப்போடும் மனநிலை. உற்சாகமின்மை, எதிலும் ஆர்வமின்மை, உண்பதற்கு கூட எழுந்துபோய் உட்கார்ந்து உண்ணவேண்டுமே என்று எண்ணத் தோன்றும். எப்பொழுது பார்த்தாலும் களைப்பு, தூங்கவேண்டுமேயும் இருக்கும். ஆனால் படுத்தால் தூக்கம் வராது. தூக்கம் வராததால் உடல் ஓய்வு பெறாமல் ஏற்படும் உடல் வலி, அதனால் ஏற்படும் அசுதி, எழுந்து வேலை செய்ய சோம்பேறித்தன்மை.

நமது உடலில் ஹீமோகுளோபின் குறையும் பொழுது அந்த அணுக்கள் குறைந்த இரத்தம் உடல் முழுவதும் உற்சாகமாக ஓட முடிவதில்லை. நமது உடலின் பாசங்கள் கறுகறுப்பாக இயங்க முடிவதில்லை. உடல் களைப்பு அடைகிறது. பத்து சோர்கள் செய்யவேண்டிய வேலையை இருவர் செய்வார்களானால், எவ்வளவு தாமதம் ஆகுமோ, எவ்வளவு தடங்கல் ஏற்படுமோ, அதே தடங்கலும், தாமதமும் நம் உடலில் ஏற்படுகிறது.



உடலில் இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபினை அதிகரிப்பதற்கு எளிய வழி இருக்கிறது. நாட்டு மருந்து கடைகளில் கறுப்பு உவர்ந்த திராட்சை பழம் கிடைக்கும். அவற்றை வாய்க் 72 நல்ல கறுப்பு உவர்ந்த திராட்சை பழங்களை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு டம்ளரில் தண்ணீர் நிறைய எடுத்துக்கொண்டு, அதில் முதல் நாள் மூன்று பழங்களை மாலை 6 மணிக்கு நீரில் போட்டு இரவு முழுவதும் ஊறவிடுங்கள். காலையில் 6 மணிக்கு பல் துலக்கிவிட்டு, காலை ஒரு பழத்தை தின்றுவிட்டு, சிறிது பழம் ஊறிய நீரை குடியுங்கள். பிறகு மதியம் 12 மணிக்கு ஒரு பழத்தை தின்றுவிட்டு, சிறிது பழம் ஊறிய நீரை குடியுங்கள். மாலை 6 மணிக்கு கடைசியாக உள் பழத்தை சாப்பிட்டுவிட்டு மீதியான நீரை குடியுங்கள். இதே மாதிரி கீழே உள்ள பட்டியலில் குறிப்பிடப்படாத பழங்களை சாப்பிட்டுவிட்டு, பழம் ஊறிய நீரைக் குடியுங்கள்.

- நாட்கள் காலை 6 மணி, மதியம் 12 மணி, மாலை 6 மணி.**
- ★ 1ஆவது நாள் 1, 1, 1 = 3
 - ★ 2ஆவது நாள் 2, 2, 2 = 6
 - ★ 3ஆவது நாள் 3, 3, 3 = 9
 - ★ 4ஆவது நாள் 4, 4, 4 = 12
 - ★ 5ஆவது நாள் 4, 4, 4 = 12
 - ★ 6ஆவது நாள் 4, 4, 4 = 12
 - ★ 7ஆவது நாள் 3, 3, 3 = 9
 - ★ 8ஆவது நாள் 2, 2, 2 = 6
 - ★ 9ஆவது நாள் 1, 1, 1 = 3

ஒன்பது நாட்கள் சாப்பிட்டு முடிந்த பிறகு, இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபினை பரிசோதித்துப் பாருங்கள். தேவையானால் மறுபடியும் ஒரு தடவை பட்டியலில் குறிப்பிடப்படாத செய்து பாருங்கள். இப்பொழுது உங்கள் இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் திருப்தியான அளவில் உயர்ந்திருக்கும். இந்த ஹீமோகுளோபின் உயர்வு நமக்கு பல வியாதிகளை வராமல் தடுக்கும். உடலில் உற்சாகம் பெருகும். வலுவோடும், வண்போடும் உடல் மிளிரும். இப்படி செய்தால் கறுப்பு திராட்சை ஊறிய நீர், இரத்தத்தில் கலந்து ஹீமோகுளோபின் உருவாகக் காரணமாக இருக்கும். செவ்வ அடிகையில் வாத இந்த எளிய வழியால் உடலில் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கலாம்.

தமிழ்



முரசு

தமிழ் இரங்க

Thamil Murasu

நிகழ்ச்சி ஒகாட்கு முரசு - தீர்த நிக்லம் வாய்ப்பு ஒல்வாம்

மலர் : 3 இதழ் : 16 - 15.10.2023



குறும்படத் தயாரிப்புக்கு
பொருளாதாரம் பெரும் சவால்
இளம் கியக்குநர் - ராஜேஸ் கண்ணா



பல்துறை ஆளுமை
ஜெக்சன் அந்தனி

கற்ற இசைக் கலையை
பிறருக்கு கற்றுக்கொடுத்து
வளர்க்கவேண்டும்
- ஸ்ரீமதி ஸ்ரீர்யா பிரசன்னா

வாசிப்பு மாதத்தைக் கொண்டாடுவோம்

ஓக்டோபர் மாதம் வாசிப்பு மாதமாக ஆண்டாண்டு காலம் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.

புத்தக வாசிப்பு நம்மை ஒரு புது உலகுக்கு அழைத்துச் செல்கிறது. புத்தக வாசிப்பு என்பது நாம் ஒரு தனி உலகத்தில் வாழ்வது போன்றதாகும். ஒரு மனிதன் சுவாசிப்பதன் மூலம் எவ்வாறு அவனுடைய ஆர்வம் இயங்கிக்கொண்டிருக்கின்றதோ அதேபோன்று வாசிப்புப் பழக்கம் இருக்கும் வரை வெற்றியுடன் இயங்கிக்கொண்டே இருப்பான்.

நவீன இலத்திரனியல் சாதனங்களின் - சமூக வலைத்தளங்களின் வருகை மனிதர்களிடையே வாசிப்பை கருக்கிவிட்டதெனலாம்.

வாசிப்பை வழக்கமாக்க விட்டுச் சூழலை வாசிப்பின் முற்றங்களுக்கும் வாசிப்பின் முக்கங்களாகவும் மாற்றியமைக்க வேண்டும்.

முறையான - நேர்மையான - ஆழமான வாசிப்புக்கு வழிகாட்டும் நூல்களையும் அதன் உறைவிடமான நூலகங்களையும் நோக்கி மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் நகர்வது அவசியம்.

1995ஆம் ஆண்டு ஜூன் 19ஆம் திகதி மறைந்த புகழ்பெற்ற கேரள ஆசிரியர் புதுவாயில் நாராயண பணிக்கருக்கு அஞ்சலி செலுத்தும் வகையில் தேசிய வாசிப்பு நாள் கொண்டாடப்படுகிறது. அவரது மகத்தான பங்களிப்பைப் போற்றும் வகையில், இந்த நாளை தேசிய வாசிப்பு தினமாகக் கொண்டாட முடிவு செய்யப்பட்டது.

1996ஆம் ஆண்டு ஜூன் 19ஆம் திகதி தேசிய வாசிப்பு தினத்தின் தொடக்க விழா இடம்பெற்றது. பி.என்.பணிக்கர் விக்யாஸ் விகாஸ் கேந்திரா மற்றும் பி.என்.பணிக்கர் அறக்கட்டளை, பி.என்.பணிக்கர் கேரளாவில் நூலக இயக்கத்தின் தந்தை என்று பரவலாக அங்கீகரிக்கப்படுகிறார், நம் வாழ்வில் வாசிப்பின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துவதை நோக்கமாகக்கொண்ட தேசிய வாசிப்பு தினம் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. வாசிப்புத் திறன், படைப்பாற்றல், பகுப்பாய்வுச் சிந்தனை, சொல்லகராதி விரிவாக்கம் மற்றும் மேம்பட்ட செறிவு போன்ற வாசிப்பு தரும் நன்மைகளை நினைவூட்டுவதாக இது செயற்படுகிறது.

'நினைத்த இடத்துக்குச் செல்லவும், வாசிப்பதற்கு ஒரு புத்தகத்தை எடுக்கவும்' என்பதே இவ்வருட வாசிப்பு மாதத்துக்கான கருப்பொருளாகும்.

ஓக்டோபர் மாதத்தை வாசிப்பு மாதமாக கல்விமயமாக்க பிரகடனம் செய்துள்ளபோதிலும், ஓக்டோபர் 23 முதல் 27ஆம் திகதி வரையிலான காலப்பகுதியை பாடசாலை நூலக வாரமாகப் பிரகடனப்படுத்தியுள்ளது.

அதனை 23ஆம் திகதி பாடசாலை நூலக தினமாகவும், 24ஆம் திகதி நூலகச் சூழல் சக்தம் செய்யும் தினமாகவும், 25ஆம் திகதி நூலகளைப் பாதுகாத்தல் தினமாகவும், 26ஆம் திகதி நூல் சேகரிப்பு தினமாகவும், 27ஆம் திகதி நூலகப் பயன்பாட்டு மாணவர்களை கௌரவிக்கும் தினமாகவும் கல்விமயமாக்க அறிவித்துள்ளது. நாமும் இணைந்து கொண்டாடுவோம்.

எழுத்தாளர் அம்பைக்கு 'டாடா' இலக்கிய வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருது

தமிழ் படைப்புகள் முன்னணி எழுத்தாளர் அம்பைக்கு இந்த ஆண்டுக்கான டாடா இலக்கிய வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருது (Tata Literature Lifetime Achievement Award) அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்திய இலக்கியத்தில் நீடித்த மற்றும் சிறந்த பங்களிப்பை வழங்கிவரும் படைப்பாளிகளை அங்கீகரித்து வழங்கப்படும் விருது இது.

அம்பை எழுதிய 'சிவப்புக் கழுத்துடன் ஒரு பச்சைப் பறவை' சிறுகதைத் தொகுப்புக்காக கடந்த 2021இல் சாஹித்ய அக்கடமி விருது வழங்கப்பட்டது. பெண்களைப் பற்றியும் குடும்பத்துக்குள் பெண்களின் இருப்புப் பற்றியும் சிலர் எழுதிக் கடந்த நிலையில் அம்பையும் அதைத்தான் கைக்கொண்டார்.

ஆனால், பார்வை வேறு, கோணம் வேறு. சமூகக் கருத்துகள் நிறைந்த எழுத்து என்கிற முத்திரை எதையுமே அவர் எழுத்துகள் அடிக் கோடிட்டுக் காட்டவோ கோரவோ இல்லை. ஆனால், கதைக்குள்ளும் அதைக் கட்டமைக்கும் சொற்களுக்குள்ளும் அந்த வித்தையை நேர்த்தியாக அவர் செயல்படுத்தியவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

"இந்த விருதுக்கு நான் தெரிவு செய்யப்பட்டமை குறித்து எனக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டது" என அம்பை



தெரிவித்துள்ளார். அனினா தேசாய், மார்க் டுல்லி, அமிதல் கோஷ், ரஸ்கின் பான்ட் மற்றும் கிரிஷ் கர்னாட் ஆகியோர் இதற்கு முன்னர் டாடா இலக்கிய வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருதை வென்றுள்ளனர்.

1944இல் கோவையில் பிறந்தவர் அம்பை. சி.எஸ்.லக்ஷ்மி என்பதுதான் அவரது இயற்பெயர். பெங்களூரில் இளங்கலை பட்டப்படிப்பு. சென்னையில் முதுகலை பட்டப்படிப்பு முடித்தவர். டில்லி ஜவஹர்லால் நேரு பல்கலைக்கழகத்தில் முனைவர் பட்டம் பெற்றவர். தற்போது மும்பையில் வசித்து வருகிறார்.

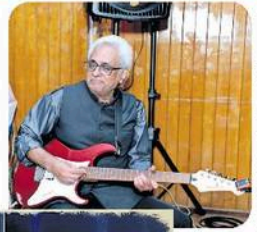
அவரது 'அம்மா ஒரு கொலை செய்தாள்', 'காட்டில் ஒரு மான்', 'வீட்டின் மூலையில் ஒரு சமையலறை', 'சிறகுகள் முறியும்' போன்ற படைப்புகள் வாழ்க்கையில் பெண்ணுக்கான இடத்தையும் வெளியில் சொல்ல இயலாத மன இயல்புகளையும் ஆழ்ந்த சிந்தையோடு வெளிப்படுத்தியுள்ளன.

பாரம்பரியம் நிகழ்ச்சியில் முதுபெரும் பாடகி இசைகோசிலம் மலாஹிரா இல்யாஸ் நினைவுகள்

இலங்கை வானொலி முஸ்லிம் சேவையில் எதிர்வரும் செல்வாப் (17.10.2023) இரவு 8.15 மணியளவில் ஒலிபரப்பாகும் பாரம்பரியம் நிகழ்ச்சித்தொடரில் முஸ்லிம் சேவையின் இசைத்துறை பாரம்பரியத்துக்கு இமருகட்டியோர் வரிசையில் முதுபெரும் பாடகி காலஞ்சென்ற செளத்துல் அந்தலீப் இசைக்கோசிலம், கலாபூஷணம் மலாஹிரா இல்யாஸின் நினைவுகள் பிரமாறப்படுகின்றன.

இவரது நினைவுகளை இவரது சிரேஷ்ட புதல்வரும் முஸ்லிம் சேவையின் பாடக்கலைஞரும், கிட்டார் வாத்திய இசையில் கைத்தேர்ந்த இசைக் கலைஞருமான முபாரக் இல்யாஸ் பகிர்ந்துகொள்வதோடு, முஸ்லிம் சேவையுடனான தனது பங்களிப்புகளையும் நினைவுகூருகிறார்.

மர்ஹுமா மலாஹிரா இல்யாஸ் 1959 களில் இலங்கை வானொலியில் ஒலிபரப்பான முஸ்லிம் நிகழ்ச்சிகளில் நேரடியாகப்



பாடியுள்ளார். பின் 1960 - 1980 காலப் பகுதிகளில் முஸ்லிம் சேவையில் முஹம்மத் சாலி, டி.எப்.லத்தீப், ஏ.ஜே.கரீம் போன்ற பிரபல இசையமைப்பாளர்களின் இசையமைப்பில் அதிகமான பாடல்களை தனித்தும், டோலி ஹசன், எம்.எஸ்.எம்.அமீன், நூர்ஜஹான் மர்சூக், கைரியா இல்மாயில் கலைக்கமல் போன்ற பிரபல பாடகர்களோடு இணைந்தும் பாடியுள்ளார்.

முஸ்லிம் சேவையின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட கலைஞரான முபாரக் இல்யாஸ் 2013 - 2015 காலப்பகுதியில் முஸ்லிம் சேவையில் இல்லாமிய கீதங்கள் பாடியமை குறிப்பிடத்தக்கது. இவர் சில பாடல்களுக்கு இசை வடிவமும் வழங்கியுள்ளார்.

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

மக்களின் ஏகோபித்த வரவேற்பைப் பெற்றுள்ள 'த ரூஸ் இன்ட்' குறுந்திரைப்படம்



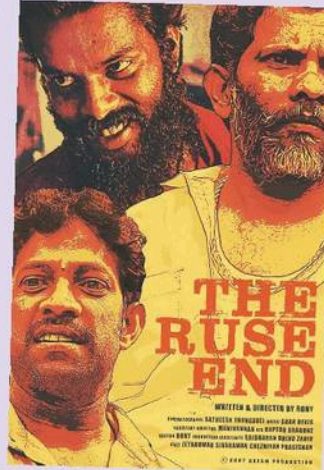
மகனாக சிறுவன் பிரகிசானும், மாமி கதாபாத்திரத்தில் தோட்டக்காரனாக நடிகர் செழியனும் நடித்துள்ளனர்.

இப்படத்தின் ஒளிப்பதிவை சதீஸ் தங்கவேல் செய்துள்ளதுடன், இசையமைப்பை ஷான் திறமையாக செய்துள்ளார்.

படத்தின் கலர் கிரேடிங்கை பால்கர் செய்துள்ளதுடன், உதவி இயக்குனர் மணிவண்ணனின் இப்படத்தை ரொணி டீர்ம் புரொடக்ஷன் தயாரிப்பு செய்துள்ளது.

'த ரூஸ் இன்ட்' திரைப்படம் அண்மையில் இராகலை லக்மாவின் திரையரங்கில் இரண்டு தினங்கள் 13 காட்சிகளாக திரையிடப்பட்டது.

கல்மாடி திரையரங்கில் திரையிடப்பட்ட திரைப்



படங்களில் 'த ரூஸ் இன்ட்' குறுந்திரைப்படம் அதிக ஜனத்திரளை பார்வையாளராகக்கொண்டு அதிக வசூலையும், மாபெரும் வரவேற்பையும் பெற்ற திரைப்படமாக விளங்குகிறது.

இத் திரைப்படம் என்ன நோக்கத்துக்காக தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதைத் திரையிடப்பட்டது, எதிர்காலத்தில் இத்திரைப்படம் வெளிநாட்டுக்கு கொண்டு செல்லவுள்ளமை, கொழும்பிலுள்ள திரையரங்குகொன்றில் இப்படம் திரையிட உள்ளமை தொடர்பில் ஊடகங்களுக்கு விளக்கமளிக்கப்பட்டது.

இந்தத் திரைப்படம் தொடர்பான கருத்துகளை அறியும் ஊடகவியலாளர் சந்திப்பு 11.10.2023 அன்று இராகலையில் படத்தின் தயாரிப்பாளரும், இயக்குநருமான நடிகர் ரொணி தலைமையில் இடம்பெற்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆ.ரமேஸ்

இராகலையில் குறுந்திரைப்பட கலைத்துறைக்கு உயிருட்டும் வகையில் 'த ரூஸ் இன்ட்' அந்த தந்திரத்தின் முடிவு என்ற அரை மணிநேர திரைப்படத்தை கலைஞரும் திரைப்பட இயக்குநருமான ரொணி தயாரித்துள்ளார்.

இராகலை பிரதேசத்தை மையமாகக் கொண்டு பட தயாரிப்பாளர் ரொணியின் எழுத்தாக்கம் மற்றும் இயக்கத்தில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள 'த ரூஸ் இன்ட்' திரைப்படம், தோட்டம் ஒன்றின் விவசாயக் காணி ஒன்று ஆக்கிரமிப்பு செய்யப்படுவதால் ஏற்படும் பிரச்சினையை எடுத்துக்காட்டி தயாரிக்கப்பட்ட திரைப்படமாக வெளிவந்துள்ளது.

இப்படத்தின் தயாரிப்பாளர் ரொணி, காணி எனும் கதாபாத்திரத்தில் நடித்துள்ளதுடன், முதலாளி ரத்னவேலு கதாபாத்திரத்தில் நடிகர் ஜெயகுமார் மற்றும் கால்காரன் தங்கராஜியாக நடிகர் சிவராமனும் இவருக்கு



மாத்தளை வாடிவேலன் எழுதிய 'வல்லமை தராயோ' இன்று அறிமுக விழா

இலங்கையில் பரிசுகள் பெற்ற பதினான்கு சிறுகதைகளைக் கொண்டதும், தமிழகத்திலும் ஐரோப்பிய நாடுகளிலும்

விருதுகளையும் சன்மானங்களைப் பெற்றதுமான மாத்தளை பெ.வடிவேலன் எழுதிய 'வல்லமை தராயோ' நூல் அறிமுக விழா இன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை கொழும்புத் தமிழ்ச்சங்க விநேரதன் மண்டபத்தில் மாலை 4 மணிக்கு பேராசிரியர் தை.தனராஜ் தலைமையில் இடம்பெறவுள்ளது. நிகழ்வில், நூலின் முதற்பிரதியை இலக்கியப்புரவலர் ஹாசிம் உமர் பெறவுள்ளார்.



'புதுமையும் பழமையும்' கவிதை நூல்

தேசிய கலை இலக்கியப் பேரவையின் ஏற்பாட்டில் சுழிபுரம் விக்ரோறியாக் கல்லூரியில் இடம்பெற்ற புத்தக அரங்க விழாவின் இரண்டாம் நாள நிகழ்வில் கலாநிஷணம் எஸ்.சிவானந்தராஜாவின் புதுமையும் பழமையும் கவிதை நூல் வெளியீட்டின்போது...



கற்ற இசைக் கலையை பிறருக்கு கற்றுக்கொடுத்து வளர்க்கவேண்டும்

ஸ்ரீமதி ஸ்ரீரம்யா பிரசன்னா

உருவாக்கம், அதன் வரலாறு பற்றி எம்முடன் பகிர்ந்து கொள்வீர்களா?



ஜீவா சதாசிவம்

கலைத்துறையைக் கற்கும்போதும், கற்பித்துக் கொண்டிருக்கும் காலங்களிலுள்ள அனைத்து சூழ்நிலையிலும் வரும் விமர்சனங்களை எதிர்கொள்ளும் மன உறுதியும், தன்னம்பிக்கையும் என்னிடம் உள்ளன. நான் கற்ற கர்நாடக இசைக் கலையை பிறருக்கு கற்றுக்கொடுத்து வளர்க்கவேண்டும்; பல கலைஞர்களை உருவாக்க வேண்டும் என்பது எனது கொள்கை. மேலும் வெளிநாடு களுக்குச் சென்று நிகழ்ச்சிகள் பல நடத்த வேண்டும் என்பதும் என இலட்சியமாகும் - என ஸ்ரீமதி ஸ்ரீரம்யா பிரசன்னா தமிழன் 'தமிழ்முரசு'க்கு வழங்கிய செவ்வியில் தெரிவித்துள்ளார். அவருடன் இடம்பெற்ற உரையாடலின் முழுவிபரம் வருமாறு.

வீணை, வயலின், வாய்ப்பாட்டு ஆகிய முத்துறைச் பயணம் குறித்து எம்முடன் பகிர்ந்து கொள்வீர்களா?

ஆம். எனக்கு வீணை இசை மீது ஆர்வம் இருந்ததால் என்னை எனது அம்மா 1997ஆம் ஆண்டு 'கலாசூரி' திருமதி கௌரீஸ்வரி ராஜப்பனிடம் அழைத்துச் சென்றார். அவரை எனது முதல் குருவாக ஏற்றுக்கொண்டு முறைப்படி கர்நாடக சங்கீதம், வாய்ப்பாட்டு கற்க ஆரம்பித்தேன். 1998ஆம் ஆண்டு எனது குருவிடம் வீணை வாத்தியம் கற்க ஆரம்பித்தேன். 1999ஆம் ஆண்டு திருமதி பரமேஸ்வரி மோகனவேலிடம் வயலின் கற்க ஆரம்பித்தேன். ஒவ்வொரு வருடமும் இசை நிகழ்ச்சிகளைச் செய்துகொண்டு வடஇலங்கை சங்கீத சபை பரீட்சைகள் செய்து சித்தியடைந்தேன். எனக்கு இசைக் கலைமீது இருந்த ஆர்வத்தைப் பார்த்து எனது

குரு தனது சங்கீத சபையில் 2004ஆம் ஆண்டு வீணை, வாய்ப்பாட்டு ஆசிரியராக நியமித்தார். அங்கு ஆசிரியராகப் பணிபுரிந்து கொண்டு செல்வி, பத்மராணி கந்தசாமியிடம் வீணையும், வாய்ப்பாட்டும், பண்ணிசையும், திருமதி மஞ்சளா ஸ்ரீதரனிடம் வயலினும், ஏ.கே.கருணாகரனிடம் வாய்ப்பாட்டும், திருமதி நந்தினி விஜயரட்ணத்திடம் வீணையும் கற்று ஆசிரியர் தரப்பரீட்சையில் சித்தியடைந்து 'கலாவித்தகர்பட்டத்தைப் பெற்றுக்கொண்டேன். எனது மாணவர்களின் திறமைகளுக்கேற்ப பல இசை நிகழ்ச்சிகளை தொகுத்து வழங்கிக்கொண்டு நானும் இசைக் கச்சேரிகளை செய்து கொண்டிருக்கிறேன். இவ்வாறு என் இசைப் பயணம் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

மேற்படி மூன்று வடிவங்களில் உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தவை மற்றும் அதற்கான காரணம்?

சிறுவயதிலிருந்து நரம்பு வாத்தியமாகிய வீணை வாத்தியம் ரொம்பப் பிடிக்கும். ஆயு கலைகளுக்கு அதிபதியாகிய சரஸ்வதிதேவி கையில் வீணை இருப்பதாலும், தெய்வீக வாத்தியமாகத் திகழ்வதோடு வீணையின் நாதம் கேட்க இனிமையாக இருப்பதாலும் பிடிக்கும்.

இத்துறைகளில் ஈடுபட வேண்டுமென உங்களுக்கு எவ்வாறு ஆர்வம் ஏற்பட்டது?

எனது அப்பா அம்மாவுக்கு கர்நாடக சங்கீதம் மீது இருந்த ஆர்வம், அத்துடன் எனது அம்மாவின் தந்தை 'சங்கீத பூஷணம்'



கே.எஸ்.பாலசுப்பிரமணிய ஐயர் இந்தியாவில் அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்தில் வீணை, வாய்ப்பாட்டு, வயலின் கற்றதாகவும் இலங்கை வானொலியில் சங்கீதக் கட்டுப்பாட்டு அதிகாரியாக 25 வருடங்களுக்கும் மேலாக பணிபுரிந்ததாகவும் என் அம்மா சிறுவயதிலிருந்து என்னிடம் அடிக்கடி சொல்லுவார்கள். எனவே, எனக்கும்

திருமதி செ.சசீலா தேவி. எனது தந்தை பெயரில் வரும் நாதன், எனது தாயின் பெயரில் வரும் தேவி இரண்டையும் சேர்த்து நாத தேவி சங்கீத சபை என்று 2012ஆம் ஆண்டு ஆரம்பித்தேன். 11 வருடங்களாக நடத்திவருகிறேன். இதற்கு முன்பு வீணை, வாய்ப்பாட்டு ஆசிரியராக இலங்கை சங்கீத சபை, கொழும்பு 13இல் 2004ஆம் ஆண்டிலிருந்து 2018ஆம் ஆண்டு வரையும், வெள்ளவத்தை இராமகிருஷ்ண மிஷன் நடத்திக்கொண்டிருக்கும் சங்கீத சாதனாலயத்தில் 2014ஆம் ஆண்டு முதல் 2017 வாய்ப்பாட்டு, பண்ணிசை, வயலின் ஆசிரியராக பணிபுரிந்தேன். வட இலங்கை சங்கீத சபைப் பரீட்சைகள் மற்றும் பாடசாலைகளில் நடைபெறும் இசைப் போட்டிகளில் நடுவராகப் பணிபுரிந்துள்ளேன்.



ஸ்ரீமதி ஸ்ரீரம்யா பிரசன்னாவும் (கலாபூஷணம் விருது) அவரது தந்தை சிவ ஸ்ரீ க.செந்திநாதக் குருக்கள் -(கிரியா கலாப் குளரி பட்டமும், கௌரவமும்) ஒரேமேடையில் விருதுகளைப் பெற்றுக்கொண்டபின்னர்...

கர்நாடக சங்கீதத்தில் ஆர்வம் வந்து கற்றுக்கொண்டேன்.

உங்களது நாத தேவி கல்வியகத்தின்

உங்களிடம் கற்கும் மாணவர்கள் வீணையா அல்லது வயலினா அல்லது வாய்ப்பாட்டா எதனை அதிகமாக விரும்பி கற்கின்றனர்? மூன்றையும் ஆர்வத்துடன் கற்கின்றனர்.

பொதுவாக கலைத்துறைச் சிவியங்களில் மாணவர்களுக்கு எவ்வாறு ஆர்வம் இருக்கின்றது?

பாடசாலைகளில் நடத்தப்படும் இசைப் போட்டிகளில் கலந்து பெற்றி பெறவேண்டும் என்றும் இசை நிகழ்ச்சிகளைச் செய்ய வேண்டும் என்றும் மாணவர்களுக்கு மிகுந்த ஆர்வம் இருக்கிறது.



(தொடர்ச்சி 05ஆம் பக்கம்...)

‘நிலவைக் கேட்டுப்பார்’ நூல் வெளியீடு



(எச்.எம்.எம்.பர்லான்) ஓட்டமாவடி, மீராவோடையைச் சேர்ந்த எம்.எஸ்.அப்துல் ஹை எழுதிய உலக நிலா தமிழ் காவியம் ‘நிலவைக் கேட்டுப்பார்’ எனும் நூல் வெளியீட்டு விழா கடந்த வாரம் இடம்பெற்றது. வாழைச்சேனை இடம்பாள் சனசபை நிலைய கேட்போர் கூடத்தில் இடம்பெற்ற நூல் வெளியீட்டு விழா சனசபை நிலையத் தலைவர்



ஏ.எஸ்.எம்.லியாபீன் தலைமையில் இடம்பெற்றது. இதில், கருத்துரையை கவிஞர் ஏ.பீ.எம்.இப்பாள் வழங்கியதுடன், நூலாசிரியர் எம்.எஸ்.அப்துல் ஹை ஏற்புரையை நிகழ்த்தினார்.

மலையகம் – நிலைமாற்றத்தினை நோக்கி நூல் வெளியீட்டில்...

கண்டி - சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனத்தின் நிறைவேற்றுப் பணிப்பாளர் பெ.முத்துலிங்கம் எழுதிய மலையகம் - நிலைமாற்றத்தினை நோக்கி எனும் நூல் வெளியீடு கொழும்புத் தமிழ்ச்சங்க சங்கரப்பிள்ளை மண்டபத்தில் எழுத்தாளர் சு.முரளிதரன் தலைமையில் இடம்பெற்றபோது...



லண்டனில் ‘அரங்க நினைவலைகள்’ நிகழ்வு

லண்டனில் பாலேந்திராவின் ஐம்பது ஆண்டு ‘அரங்க நினைவலைகள்’ நிகழ்வு இன்று 1.5ஆம் திகதி ஞாயிறுக்கிழமை மாலை 3.30 மணிக்கு மேற்கு லண்டன் பகுதியில் அமைந்துள்ள வில்லேஜ் மண்டபத்தில் நவீன தமிழ் அரங்கு சார்ந்த இந்த நிகழ்வுகள் நடைபெறவுள்ளன.

இந்த நிகழ்வுகள் நாடக நெறியாளர் பாலேந்திராவின் அவரது இரண்டு நூல்களை அறிமுகப்படுத்துவதாகவும் அவரது ஐம்பது ஆண்டு நாடகப் பணியை நினைவுகூர்வதாகவும், அவர் உருவாக்கிய தமிழ் அலைக் காற்று கலைக்கழகத்தின் 45ஆவது ஆண்டு நிறைவை கொண்டாடுவதாகவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்நிகழ்வில் பாலேந்திரா அண்மையில் வெளியிட்ட இரு நூல்கள் அறிமுகம் செய்யப் பட்டவுள்ளன. ‘பாலேந்திரா வின் அரங்கக் கட்டுரைகள்’, ‘பாலேந்திரா நோர் காணல்கள்’ ஆகிய இந்த நூல்கள் இலங்கையில் மாழும்பாணத்தில் திருமறைக் கலாமன்றத்திலும் மட்டக்களப்பில் கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்திலும் கொழும்பில் தமிழ்ச் சங்கத்திலும் மற்றும் கனடா, பிரான்ஸ் ஆகிய நாடுகளிலும் ஏற்கனவே இவ்வருடம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டவையாகும்.

இந்த நூல்கள் முறையே குமரன் பதிப்பகத்தாலும், ஜீவநதி பதிப்பகத்தாலும் இலங்கையில் பதிப்பிக்கப்பட்டவையாகும். நூல் அறிமுக உரைஞர்களாக லண்டனில் மாதவி சிவலீலன், றஜிதா சாம், தயாபரன் ஆகியோர் கலந்துகொள்வார். அரங்க நினைவலைகள் ஆற்றுக்கையில், தமிழ் அலைக்காற்று கலைக் கழகத்தின் முக்கிய கலைஞர்கள், லண்டன் தமிழ் நாடகப் பள்ளியின் மாணவர் ஆகியோர் பங்குபற்றுகின்றனர். இவர்கள் பாலேந்திரா ஆனந்தரானி ஆகியோருடன் இணைந்து ஆற்றுக்கலை நிகழ்த்தவுள்ளனர். நாடகப் பயணத்தில் அவர்களது அனுபவங்களையும் பகிர்ந்து கொள்வார்.

நாடகப் பாடல் நிகழ்ச்சியில்

தமிழ் அலைக்காற்று கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த இசைக்குழுவினர் பங்குபற்றுவார். பிரபல பாடல்கள் பாடகர் மா.சத்தியமூர்த்தி, தர்சினி சிவசக்தன், விஜயகுமாரி பரமகுமார் ஆகியோர் பாடல்களை இசைக்கவுள்ளனர். பாலேந்திரா நெறிப்படுத்திய



நாடகங்களில்

இருந்து தெரிவுசெய்யப்பட்ட நாடகக் காட்சிகள், பாடல்கள் அடங்கிய ‘அரங்க நினைவலைகள்’ நிகழ்வில், பாலேந்திரா நெறிப்படுத்திய புகழ் பெற்ற நாடகங்களான மழை, கண்ணாடி, வார்ப்புகள், யுகதர்மம், முகமில்லாத மனிதர்கள், மரணத்துள் வழிவு, எரிகிற்ற எங்கள் தேசம், பெயர்வு போன்ற நாடகங்களிலிருந்து காட்சிகள் பாடல்கள் இடம் பெறவுள்ளன. முன்னர் இதேபோன்ற நூல் அறிமுக நிகழ்வுகள் நிகழ்த்தப் பட்ட இடங்களில் இப்படியான ஆற்றுக்கலை மிகவும் பாராட்டுப்பெற்றன. அனுபவ உரைகள், நூல் அறிமுக உரைகளுக்கிடையிடையே அரங்க நினைவலைகள் நிகழ்வு பார்வையாளர்களது ஆர்வத்தைத்தூண்டும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இத்துடன், ஐம்பது வருட நீண்ட கலைப் பயணத்தைக் காட்டி நிற்கும் ஆவணங்கள் கண்காட்சியாக காட்சிப்படுத்தப்படவுள்ளன.

கற்ற இசைக் கலையை... (04ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

குறித்த துறைசார் கற்கைகளை இணையவழியில் நடத்துகின்றீர்கள். மாணவர்கள் இவ்வாறு கற்பதில் திருப்தியடைகின்றனரா?

ஆம். வெளிநாட்டில் உள்ளவர்களுக்கு கர்நாடக இசை கற்பதில் ஆர்வம் இருந்தாலும் அதனைத் தொலைதூரம் சென்று கற்பதற்கு நேரம் போதாததால் இணையவழியில் கற்பதற்கு விரும்புகிறார்கள். எனவே, லண்டன், கனடா, அவுஸ்திரேலியா மற்றும் அமெரிக்காவில் இருக்கும் மாணவர்களுக்கு இணையவழி வகுப்புகள் மூலம் வாய்ப்பாட்டு, வீணை, வயலின் கற்றுக்கொடுக்கிறேன்.

உங்களது கல்வியகத்தின் மேடை நிகழ்வுகள் பற்றி?

மாணவ மாணவிகளின் திறமைகளை வெளிக் கொண்டு வருவதற்காக ஒவ்வொரு வருடமும் மேடை நிகழ்ச்சிகளையும் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளையும் நடத்திவருகிறேன்.

உங்களைப் பற்றியும் நீங்கள் பெற்றுக்கொண்ட விருதுகள் மற்றும் கௌரவங்கள் பற்றியும் எம்முடன் பகிர்ந்துகொள்வீர்களா?

கலைத்துறையைக் கற்கும்போதும், கற்பித்துக்கொண்டிருக்கும் காலங்களிலுள்ள அனைத்தது சூழ்நிலையிலும் வருடம் விமர்சனங்களை எதிர்கொள்ளும் மன உறுதியும், தன்னம்பிக்கையும் என்னிடம் உண்டு. நான் கற்ற கர்நாடக இசைக் கலையை பிறருக்கு கற்றுக்கொடுத்து வளர்க்கவேண்டும், பல கலைஞர்களை உருவாக்க வேண்டும் என்பது எனது கொள்கை. மேலும் வெளிநாடுகளுக்கு சென்று

நிகழ்ச்சிகள் பல நடத்தவேண்டும் என்பதும் என் இலட்சியமாகும். கலைவாணியின் அருளால் இந்த எண்ணம் நிச்சயம் நிறைவேறும் என நம்புகிறேன். ஒரே மேடையில் வீணை, வாய்ப்பாட்டு, வயலின் இசை நிகழ்ச்சிகளை செய்தபோது பாராட்டுகளும் கௌரவங்களும் பல கிடைத்துள்ளன. அதேபோல் எனது மாணவர்களுக்கு வீணை, வாய்ப்பாட்டு, வயலின் இசையைக் கற்றுக்கொடுத்து பல நிகழ்ச்சிகளைச் செய்து பாராட்டுகளையும், கௌரவங்களையும் பெற்றுள்ளேன். ஆன்மீக இசை நாடகப்பெரு விழா விவோகாந்தா சபை மண்டபத்தில் 08-10-2023 நடைபெற்றபோது எனக்கு ‘கலா பூஷணம்’ என்னும் கௌரவ பாராட்டுப் பத்திரமும் விருதும் கிடைத்தன.

குறும்படத் தயாரிப்புக்கு பொருளாதாரம் பெரும் சவால்

- இளம் இயக்குநர் - ராஜேஸ் கண்ணா

ஜீவா

ஒன்பதாம் தரம் பயிலும்போது சினிமா மீது கொண்ட காதலால் பல குறும்பிரைப்படங்களை சிறந்ததொரு கருகாத்துடன் உருவாக்கியது மாத்திரமல்லாமல் தானும் சில தயாரிப்புகளில் நடித்து இன்று தனது தயாரிப்பில் வரும் குறும்பிரைப்படங்களில் சில கலைஞர்களுக்கு வாய்ப்புகளையும் வழங்கி அவர்களும் களம் கொடுக்கின்றார் மலையகத்தின் இளம் இயக்குநர் ராஜேஸ் கண்ணா.

அந்தவகையில் கடந்தவாரம் 'சாயம்' எனும் குறும்பிரைப்படத்தை ஹட்டனில் வெளியிட்டு வைத்துள்ள நிலையில், அவருடன் அவரது துறைசார் பயணம் குறித்து உரையாடியபோது அவர் பகிர்ந்துகொண்டவை பின்ரு புகர்வுகளுக்காக...

இதுவரை நீங்கள் தயாரித்துள்ள குறும்பிரைப்படங்கள் பற்றி எம்முடன் பகிர்ந்துகொள்ள முடியுமா?

GS, zero error, never stop சித்து, சாயம் ஆகியனவாகும்.

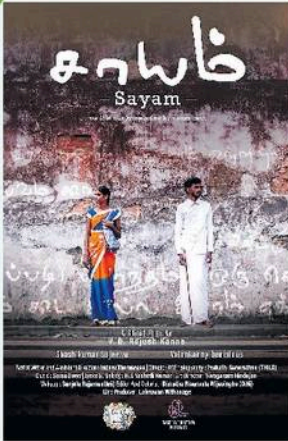
GS - குறும்பிரைப்படத்தைப் பொறுத்தவரை நான் முதன்முதல் எடுத்த குறும்பிரைப்படம். கிராம சோதனைகள் என்ற மையக்கருவை கொண்டு உருவாக்கப்பட்டது கொரோனா காலப்பகுதியில் சமூகத்தில் எட்டப்பட்ட சில பிரச்சினைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு நகைச்சுவை கலந்து



எடுக்கப்பட்டது.

Zero error - இந்தக் குறும்படம் காதலை மையமாக்கக்கொண்டு உருவாக்கப்பட்டது. இந்த காலத்தை triangle story வடிவில் அமைக்கப்பட்டது 5 முக்கிய

கதாபாத்திரங்கள். 5 பேருக்கும் தனித் தனி கதை. அவை அனைத்தும் ஒர் இடத்தில் இணையும் வகையில் அமைக்கப்பட்டது. குறிப்பாக கூறப்போனால் ஆரம்பம் தவறாகும்போது முடிவும் தவறாகும் என்பதை அடிப்படையாகக்கொண்டு உருவாக்கப்பட்டதாகும் Olympic - இலங்கை ஒலிம்பிக் தேசிய சங்கத்தால் (NOC Lanka) நடத்தப்பட்ட திறந்த குறும்பிரைப்படப் போட்டியில் அகில இலங்கை ரீதியில் மூன்றாம் இடம் பெற்றது.



கிராமப்புறங்களைப் பொறுத்தமட்டில் பெண்கள் மைதானத்துக்குச் சென்று விளையாடுவதென்பது பல இடங்களில் தவறான செயல்பாடே பாரக்கப்படுகின்றது அதனையும் மீறி ஒரு பெண் தான் சாதிக்க எடுக்கும் சிறு முயற்சியை மையப்படுத்தி இந்தக் குறும்படத்தை உருவாக்கினேன்.

Never stop - இன்றைய காலகட்டத்தில் பெரும்பாலும் 20 வயதுக்கும் 25 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட இளைஞர்களின் வாழ்க்கையில் காதலால் ஏற்படும் சிறு சிறு பிரச்சினைகளை மையப்படுத்தி காதலை வெளிப்படுத்தும் ஒரு கதையாகவே எடுக்கப்பட்டது

சாயம் - இது என் வாழ்க்கையில் முக்கியமான ஒரு குறும்படமாகும். நான் வாழ்கின்ற சமூகத்தின் குமுறலை ஒருநாள் கூறவேண்டும் என்ற எண்ணம் பல காலம் இருந்தது. அதனை இந்தக் குறும்படம் மூலம் குறிப்பிட்டுக்கிறேன். மலையகத்தின் மாறா வடுக்களையும் மலையக பிரச்சினைகளையும் அழுத்தமாக இந்த சாயம் குறும்பிரைப்படம் எடுத்துரைக்கின்றது.

நீங்கள் ஏதேனும் குறும்பிரைப்படங்கள் அல்லது படகாட்சிகளில் நடித்ததண்டா?

சினிமிகா, மகே மெனிக்கே, நல பொண்டாட்டி ஆகியன நான் தயாரித்து இயக்கி நடித்த படங்கள். Web tele film

இயக்குனர் கேதிஷின் இயக்கத்தில் நான் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடித்த டெலி பிலிம், WAR - இந்த குறும்படம் மூலம் மீண்டும் இயக்குனர் கேதிஷ் உடன் இணைந்து பணியாற்ற வாய்ப்பு கிடைத்தது எனது கதை வசனத்தில் கேதிஷின் இயக்கத்தில் இந்த WAR குறும்படம் உருவாக்கப்பட்டது.

இயக்குனர் டெனிஸ்லெல் இயக்கத்தில் விசாரியன் எனும் காதலை மையப்படுத்திய குறும்படத்தில் நடிக்க வாய்ப்பு கிடைத்தது. தொடர்ந்து மீண்டும் கொலையாளி எனும் போதைப்பொருள் உயிரைக் கொல்லும் என்ற தொனிப்பொருளில் உருவாக்கப்பட்ட குறும்படத்திலும் நடிப்பதற்கு வாய்ப்பாக அமைந்தது.

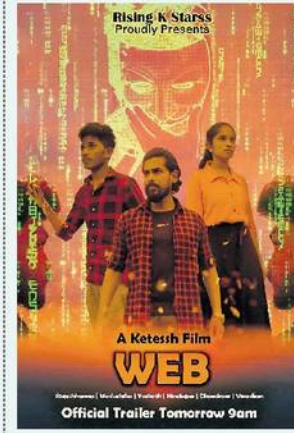
நீங்கள் எதிர்கொண்ட சவால்கள் பற்றி? நான் தயாரித்து இயக்கிய குறும்படங்கள் மற்றும் படங்கள் உருவாக்கும்போது முதல் சவாலாக அமைந்தது பணம். ஒவ்வொரு படைப்புக்களையும் வெளிக்கொண்டுவர அதற்கான பணத்தை தேடுவது பெரும் போராட்டமாக இருக்கின்றது. இது எல்லா கலைஞர்களுக்குமுள்ள பிரதான பிரச்சினையாகவும் இருக்கின்றது. முதல் படைப்பின் போது நண்பர்களை சேர்த்துக்கொண்டே ஆரம் பித்தேன். தொடர்ந்து வரும் படைப்புகளுக்கு சரியான நடிகைகளை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பதில் பெரும் சிரமமாக இருந்தது. நம் கதைக்கு

நீங்கள் எதிர்கொண்ட சவால்கள் பற்றி?

நான் தயாரித்து இயக்கிய குறும்படங்கள் மற்றும் படங்கள் உருவாக்கும்போது முதல் சவாலாக அமைந்தது பணம். ஒவ்வொரு படைப்புக்களையும் வெளிக்கொண்டுவர அதற்கான பணத்தை தேடுவது பெரும் போராட்டமாக இருக்கின்றது. இது எல்லா கலைஞர்களுக்குமுள்ள பிரதான பிரச்சினையாகவும் இருக்கின்றது. முதல் படைப்பின் போது நண்பர்களை சேர்த்துக்கொண்டே ஆரம் பித்தேன். தொடர்ந்து வரும் படைப்புகளுக்கு சரியான நடிகைகளை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பதில் பெரும் சிரமமாக இருந்தது. நம் கதைக்கு



ஏற்றுபோல் சரியான நடிகர்களை தேர்ந்தெடுப்பதென்பது ஒரு பெரும் சவால்.



வேறு மாகாண மாவட்ட கலைஞர்களுடனான தொடர்புகள் ஏதேனும்?

வேறு மாகாண கலைஞர்கள் பலருடன் தொடர்புகள் இருக்கின்றன. என்னுடைய 3 படங்களில் நடித்த பொன் வேறு மாகாண சகோதர மொழியைச் சேர்ந்தவர். இன்றளவும் சினிமா சார்ந்த பல விடயங்களில் ஆதரவாக இருக்கின்றார் அதேபோல் 'சாயம்' குறும்படத்தில் நடித்த சகோதரியும் வேறு மாகாணத்தையே சேர்ந்தவர். 'சாயம்' குறும்படத்தில் என்னோடு பணியாற்றிய தொழில்நுட்பக் கலைஞர்கள், உதவி இயக்குனர் அனைவரும் சகோதர மொழியைச் சேர்ந்தவர்கள். அதுமட்டுமல்லாமல் வேறு வேறு மாகாணங்களில் இருந்தே என்னுடன் பயணிக்கின்றனர்.

(தொடர்ச்சி 07ஆம் பக்கம் பார்க்க...)



புலிபெரும்புலி சங்கம் பேரவை
Parliament No. 31 of 1985
State Non-Political Organisation



'வெய்யில் மனிதர்கள்' நூல் அறிமுக விழாவில்

(அஷ்ரப் ஷமீட்)

இலங்கை நெய்நீர் காப்பகத்தின் ஏற்பாட்டில் எழுத்தாளர் பன்முக ஆளுமை அஷ்ரப் ஷிஷாப்தீன் மொழிபெயர்த்த 'வெய்யில் மனிதர்கள்' நூல் அறிமுக விழா கொழும்பு தெட்டக்கொடவை.எம்.எம்.ஏ. மண்டபத்தில் கடந்த வாரம் இடம்பெற்றது.

மூத்த எழுத்தாளர் அல்-அனாமத் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்நிகழ்வில் பத்திரிகையாளரும் தொழிலதிபருமான பஷீர் அலி முத்திரியையும் இம்ரான் நெய்நீர் சிறப்புப் பிரதியையும் பிரதம அத்தியும் பலம்தீன தூதுவராவயத்தின் முதல் செயலாளரும் பதில் தூதுவருமான ஹிஷாம் அபு தாஹாவிடம் நூல்களைப் பெற்றுக்கொண்டனர்.



குறும்பத் தயாரிப்புக்கு... (06ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

குறிப்பாக, சினிமாவில் சில விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள சிங்கள திரைப்பட இயக்குனர் ஹேமந்த பிரசாத் (Hemanda prashadh) முக்கிய காரணம். அவருடைய ஒரு திரைப்படத்தில் என்னை உதவிய இயக்குனராக பணியாற்ற வாய்ப்பளித்தது மட்டுமல்லாமல் பல விடயங்களையும் கற்றுக்கொடுத்தார். இந்த 'சாயம்' குறுந்திரைப்படத்துக்கு இலங்கையின் முன்னணி



உங்களுக்கு எவ்வாறு?

சக கலைஞர்கள் மூலம் சில பல பிரச்சினைகள் வருவதென்பது பெரும்பாலும் நடக்கும். ஆனால், அதனைப் பொருட்படுத்த - அதிகமாக கவனிக்க நேரம் இருக்காது. எப்படியாவது வேலையை வெற்றிகரமாக முடிக்க வேண்டுமென பல விடயங்களைப் பொறுத்துப் போகவேண்டி ஏற்படும். பல கலைஞர்கள் எனக்கு உறுதுணையாக இருந்திருக்கின்றார்கள்; இருக்கின்றார்கள். அதனால்தான் காத்திரமான படைப்புகளை என்னால் உருவாக்கக்கூடியதாக இருக்கின்றது. அத்துடன் வேறு சில கலைஞர்கள் என்னை நிராகரிப்பதை அனுபவித்துதான் இருக்கின்றேன்; ஏமாற்றமும் அடைந்திருக்கின்றேன்.



திரைப்பட இயக்குனரான விமுக்தி ஜெயசந்தரவே (Wimukthi Jayasundhara) மிக முக்கிய காரணம். இவர்களுக்கு இந்தத் தருணத்தில் அளப்பரிய நன்றியைக் கூற கடமைப்பட்டுள்ளேன். சினிமாத் துறையில் அடுத்தகட்டத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுத்த பேக்கரிய கட்டிய (bakerya katiya) தயாரிப்பு நிறுவனத்துக்கும் நன்றி.

தென்னிந்தியக் கலைஞர்களுடன் ஏதேனும் தொடர்புகள்

தென்னிந்திய தமிழ்த் தொலைக்காட்சியான ZEE தமிழ்த் தொலைக்காட்சி மூலம் இலங்கையில் இடம்பெற்ற சூப்பர் ஜோடி ரியலிட்டி நிகழ்ச்சியில் தென்னிந்திய தமிழ்த் திரைப்பட நடன இயக்குனர் பாபா பால்கர் மாஸ்டருடன் பணிபுரிந்திருக்கின்றேன்.

சக கலைஞர்களின் ஒத்துழைப்பு

அது ஆரம்பத்திலிருந்தே காணப்படுகின்றது. சில மறைமுக விமர்சனங்கள். இன்று இவை எல்லாம் எனது எழுச்சிக்கு ஒர் அனுபவமென எனது இலக்கை நோக்கி பயணிக்கின்றேன்.

சினிமா முழுநேர தொழிலாளர்?

சினிமா எனக்கு முழுநேர தொழிலாளர் அமைய வேண்டும் என்பது எனது ஆசை. தற்போது ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் உதவிக்கணக்காளராக பணிபுரிந்து கொண்டிருக்கின்றேன். இன்று



சினிமா என் காதுவி, நான் இறக்கும் முன் சினிமாவுக்கு நான் காதுவளாக வேண்டும் என்பதே என்னுடைய ஆசை மட்டுமல்ல, அதுவே என் மனதில் தினமும் ஒடிக்கொண்டிருக்கும் எண்ணமும் கூட.

உங்களைப் பற்றி?

டெம்பெஸ்டோவ் என அழைக்கப்படும் ஒரு சிறிய கிராமத்தில் வேலுப்பிள்ளை - தேவிகா தம்பதிகளின் புதல்வன் நான். எனது பெற்றோர் தோட்டத் தொழிலாளர்கள். அதே கிராமத்தில் பிறந்து அதே கிராம பாடசாலையில் தரம் 8 வரை கல்வி பயின்று பின்னர் குயில்வத்தை தமிழ் மகா வித்தியாலயத்தில் தரம் 9 முதல் உயர்தரம் வரை

கற்றேன்.

மலையகம் 200 கொண்டாடப்படும் இந்த நேரத்தில் 'சாயம்' குறும்படம் வெளியீட்டுள்ளீர்கள்? இது பற்றி?

200 வருட கால போராட்டத்தையும் மனக்குமுறலையும் கூற வேண்டும் என்ற எண்ணமே, சாயம் எனும் பெயரிட காரணமாயிற்று. சதியால் மதி இழந்தோம் என்ற துணை தலைப்பையும் சேர்த்திருந்தேன். 200 வருடங்களைக் கடந்துவிட்டோம். ஆனால் இன்றளவும் சரியான நிலையான வழக்கைக்குள் நாம் இருக்கின்றோம் என்பதால் அது கோவிக்குறி தான். இருநூற்றாண்டு பூர்த்தி கொண்டாட்டத்தில் எம்

தேவைகளையும் வலிகளையும் மறந்துவிடக்கூடாது என்பதே இந்த குறுந்திரைப்படத்தின் நோக்கமாகும்

உங்களது அடுத்த கட்டம்/ படைப்புகள்?

அடுத்தகட்டம் என்பதே மிகப் பெரிய சவாலாகத்தான் இருக்கின்றது. நீங்கள் கேட்டதைபோன்று முழு நீளத்திரைப்படம் எடுக்க வேண்டும் என்பதே நோக்கம். கதைகள் இருக்கின்றன. சரியான தருணத்துக்காக காத்திருக்கிறேன். அந்தத் தருணம் சரியான தயாரிப்பாளர்கள் அமையும்போது தரமான பாத்திரங்களை உள்ளடக்கியதான, ரசிக்கார்களுக்கு புது அனுபவத்தை வழங்கக்கூடியதான படத்தை உருவாக்குவேன். உருட்டு ராணி என்ற பாடல் மற்றும் யசோகுமார் இயக்கத்தில் நான் நடக்கும் ஒரு குறும்படம் மற்றும் ஹரிஷின் இயக்கத்தில் நான் நடக்கும் H2O எனும் குறும்படம் படப்பிடிப்புக்காக தயாராகிக்கொண்டிருக்கின்றது.



இலங்கையின் கமலஹாசன் எனக் கூறப்படும் பத்துறை ஆளுமை ஜெக்சன் அந்தனி. ஜூலை 8ஆம் திகதி 1958இல் ராகமவில் பிறந்தார்.

அவர், ஹப்புகொட கனிஷ்ட கல்லூரி, பண்டாரவளை சேயின்ட் மேரிஸ் மற்றும் கலஹிதியாவ மத்திய மகா வித்தியாலயம் ஆகியவற்றில் கல்வி கற்றார். கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்தில் சிங்கள மொழியில் பட்டம் பெற்றவர். ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுர பல்கலைக்கழகத்தில் ஊடகக் கற்கையில் முதுமாணிப் பட்டமும் பெற்றவராவார்.

நடிகர், பாடலாசிரியர், பாடகர், எழுத்தாளர், அறிவிப்பாளர் என தனது திறமையை வெளிப்படுத்திய அவர். இந்நாட்டின் சிறந்த ஊடகவியலாளரும் கூட. நாட்டின் கலாசாரத்தை சர்வதேச சமூகத்துக்கு எடுத்துச்சென்ற அவர், தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலி நிகழ்ச்சித் தயாரிப்பாளராகவும் தனது திறமைகளை

பத்துறை ஆளுமை ஜெக்சன் அந்தனி



கெரில்லா மார்க்கெட்டிங் உட்பட பல படங்களில் நடித்துள்ளார். 16 சிறந்த

நடிகருக்கான விருதை பெற்றுள்ளார். ஜெக்சன் அந்தனி ஒரு திரைப்பட இயக்குனராகவும் முத்திரை பதித்தவர். இலங்கை சினிமாவுக்கு வரலாற்றுக் கதைகளை அறிமுகப்படுத்தியவர். ஜூலியட் டின் பாதிரிம், பாரதிசயா, அபா மற்றும்

அட்ரஸ் நா போன்ற

சிங்களத் திரைப்படங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

ஜெக்சன் அந்தனியின் மறைவு இந்நாட்டின் கலைத்துறைக்கு ஈடுசெய்ய முடியாத இழப்பாகும். நிகழ்ச்சி ஒன்றின் பல்பிடிப்புக்காக அந்நாற்புறம் சென்றிருந்த நிலையில், மீண்டும் திரும்பிக்கொண்டிருந்தபோது தலாவ

சுமார் 14 மாதங்களாக அங்கு சிகிச்சை பெற்றுவந்த ஜெக்சன் அந்தனி கடந்த திங்கட்கிழமை (09) இவ்வலகை விட்டு விடுதலை பெற்றார். இறக்கும்போது அவருக்கு வயது 65.



வெளிப்படுத்தியுள்ளார்.

தொலைக்காட்சி மற்றும் இலங்கைத் திரைப்படத்துறை உட்பட பல மேடை நாடகங்களிலும் நடித்துள்ளார். ஆரம்பத்தில் மேடைக்கலைஞராக இருந்து பின்பு பல்வேறு தளங்களில் நடித்துள்ளார். சிங்கள சினிமா உலகில், 1993

இல் அறிமுகமான இவர், பல திரைப்படங்களில் நடித்துள்ளார். அத்துடன், பல தொலைக்காட்சித் தொடர்களிலும் பல கதாபாத்திரங்களில் நடித்துள்ளார்.

விஷி டேலா, லோகு துவா, கினி ஆலி மற்றும் கினி கேலி, அஸ்வசமா, அக்னிதஹயா, மற்றும்



வீதியில் மொரகொட பிரதேசத்தில் அவர் பயணித்த கெப் வாகனம் யானை மீது மோதியதில் விபத்து ஏற்பட்டது.

விபத்தில் படுகாய மடைந்த ஜெக்சன் அந்தனி மேலதிக சிகிச்சைக்காக கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையின் அதிதீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் சேர்க்கப்பட்டார்.



உள்நாட்டிலும் வெளிநாட்டிலும் பல விருதுகளைப் பெற்ற ஜெக்சன் அந்தனி, தனது அனுபவத்தை எதிர்கால சந்ததியினருக்கு எடுத்துச் செல்ல மிகப்பெரிய பங்களறினார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தொகுப்பு - சுவாதி



கலைக்கமலின் மீலாத கீதராத் 59 நிகழ்வு நடந்தவாரம் கொழும்பு, ஜே.ஆர்.ஜெயவர்தன மண்டபத்தில் இடம்பெற்றபோது....

KICK

கிஃ

கிஃ

வாசிக்க
வாசிக்க...

மலர் : 02, இதழ் : 44 - 15.10.2023

ஹொலிவுட்

ஹீரோயின்களுக்கே

டஃப் கொடுக்கும்

நயன்தாரா

'டைகர் 3' மிகவும்

சவாலான படம்

- கதர்னா கைஃப்

தமிழில்

அறிமுகமாகும்

நைஜீரிய நடிகர்

இன்ஸ்டாவைக்

கலக்கும் சமந்தா!

நயன்தாரா

நயன்தாரா பத்திரிகை ஒன்றுக்காக எடுத்துக்கொண்ட புகைப்படங்கள் தற்போது இணையத்தில் ட்ரெண்டாகியுள்ளன.

கேரளாவில் ஒரு ரிவி நிகழ்ச்சியை தொகுத்து வழங்கிக்கொண்டிருந்த நயன்தாரா, தமிழில் ஐயா படத்தின் மூலம் நடிகையாக அறிமுகமானார். முதல் படம் ஹிட்டாகி அவரது நடிப்புக்கு ரசிகர்களிடையே வரவேற்புக் கிடைத்தது. அதனையடுத்து ரஜினிகாந்ததுடன் சந்திரமுகி படத்தில் நடித்து முன்னணி நடிகை வரிசையில் இணைந்தார். தொடர்ந்து சில பிரச்சினைகளை

ஹொலிவுட் ஹீரோயின்களுக்கே டீப் கொடுக்கும் நயன்தாரா

சந்தித்த அவர், தனது இரண்டாவது இன்னிங்ஸை மிகவும் கவனத்தோடு தொடங்கினார். அந்தவகையில் அவர் நடித்த படங்கள் ஹிட்டாக வேடி சூப்பர் ஸ்டாராக மாறினார். இதற்கிடையே நானும் ரௌடிதான் படத்தில் நடித்தபோது விக்கினைச் சிவனை காதலித்தார். இருவரது காதலும் பல வருடங்கள் கழித்து கடந்த வருடம் திருமணத்தில் முடிந்தது. இவர்களுக்கு இரண்டு மகன்கள் இருக்கின்றனர்.

நயன்தாரா இப்போது தமிழில் தனது 75ஆவது படத்திலும் ஐயம் ரவியுடன் 'இறைவன்' படத்திலும் 'மண்ணாங்கட்டி' படத்திலும் கமிட்டாகியிருக்கிறார். திருமணமாகி குழந்தைகள் பெற்றாலும் தொடர்ந்து நடிக்க வேண்டும் என்பதில் தீராத ஆர்வத்துடன் இருக்கிறார்.

ஹிந்தியில் அவர் நடிப்பில் வெளியான 'ஜவான்' படம் மெகா ஹிட்டாகியிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதனால் தொடர்ந்து அவருக்கு ஹிந்தி வாய்ப்புகள் கிடைக்கலாம் என கருதப்படுகிறது.

அதன்படி நயனுக்கு அடுத்தும் ஹிந்தி பட வாய்ப்பு கிடைத்திருப்பதாகவும் அதில் முன்னணி ஹீரோக்கு ஜோடியாக நடிக்கிறார் என்றும் கூறப்படுகிறது. அதுமட்டுமன்றி அந்தப் படத்துக்கான பேச்சுவார்த்தையும் இப்போது போய்க்கொண்டிருப்பதாக ஒரு தகவல் அடிபடுகிறது. எனவே, ஹிந்தியில் அவர் நினைத்த மாதிரியே பிலியாக தொடங்கியிருக்கிறார்.

இந்நிலையில், நயன்தாரா Elle என்ற ஆங்கில பத்திரிகைக்காக போட்டோஷூட் ஒன்று நடத்தி போஸ் கொடுத்திருக்கிறார். அதில் அவர் விதவிதமான ஆடைகள் அணிந்து கவர்ச்சி போஸ் கொடுத்திருக்கிறார். இதனைப் பார்த்த ரசிகர்கள் வயசானாலும் நயனுக்கு அழகும் கவர்ச்சியும் போகல என்று கமெண்ட்ஸ் செய்து அதை அதிகம் பகிர்ந்துவருகின்றனர்.



கிக் - 'வார இதழ்'

இல. 91, விஜேராம மாவத்தை, கொழும்பு 7.

தொலைபேசி : 011 588 6187

வட்ஸ்அப் : 076 139 3805

தொலைநகல் : 011 267 3442

g | l k m k

g | l k m h | l k n l f h g | l k m



வாசிக்க, வாசிக்க...

Kick - கிக்

h g | l k m

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

பிரிட்டனின் முக்கிய தொலைக்காட்சி ஆளுமைக்காட்சி ஆளுமை Holly Willoughby பதவி விலகல்



பிரிட்டனின் முக்கிய தொலைக்காட்சி ஆளுமைகளில் ஒருவரான Holly Willoughby TV நெட்வொர்க்கின் முதன்மையான பகல்நேர நிகழ்ச்சியான "This Morning" இலிருந்து விலகுவதாக அறிவித்தார். கடத்தல் சம்பவமொன்று தொடர்பில் எழுந்த சர்ச்சைகளையடுத்து அவர் இவ்வாறு பதவி விலகினார்.

பிரபலங்களின் நேர்காணல்கள் மற்றும் பொழுதுபோக்கு செய்திகளை கலந்தாலோசிக்கும் பத்திரிகை நிகழ்ச்சியான "This Morning" நிகழ்ச்சியை 14 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு நிறுத்துவதாக Instagram இல் தெரிவித்தார் Holly.

"14 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, நான் கடமைகளுக்கு திரும்பப் போவதில்லை என்பதை ITVக்கு இன்று காலை தெரியப்படுத்தினேன்" என்று 42 வயதான Holly Willoughby கூறினார். "துரதிர்ஷ்டவசமாக, எனக்கும் எனது குடும்பத்தினருக்கும் இந்த முடிவை எடுக்க வேண்டும் என்று இப்போது உணர்கிறேன்" - என்றார் அவர்.

"மிகவும் பிரபலமான பகல்நேர நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றுக்கு ஹோலி தனது தனித்துவமான அரவணைப்பு, ஆற்றல், நகைச்சுவை மற்றும் வேடிக்கையைக் கொண்டுவந்தவர். மேலும் நிகழ்ச்சி கடமையிலுள்ள அனைவரும் அவரை பெரிதும் இழக்க நேரிடும்" - என்று ITV இன் ஊடக மற்றும் பொழுதுபோக்கு நிர்வாக இயக்குனர் கெவின் லைகோ கூறினார்.

தனித்தனியாகவே வாழ்கிறோம்

நடிகை ஜடா பிங்கெட் ஸ்மித் பரபரப்பு

சுணவர் வில்

ஸ்மித்தும் தானும் கடந்த 2016ஆம் ஆண்டுமுதல் தனித்தனியாக வாழ்ந்து வருவதாக நடிகை ஜடா பிங்கெட் ஸ்மித் தெரிவித்துள்ளார்.

இந்த ஜோடி உத்தியோகபூர்வமாக விவாகரத்து செய்யவில்லை.

அந்த சட்டபூர்வ

நடவடிக்கையை எடுக்க இதுவரை திட்டமிடவில்லை என்று ஜடா தெரிவித்துள்ளார்.

இருப்பினும், ஸ்மித்தும் தானும் இப்போது காதல் ரீதியாக ஒன்றாக இல்லாததால், பிரிவினை அடிப்படையிலான "விவாகரத்து" இதுவேன கூறியுள்ளார் ஜடா பிங்கெட்.

ஸ்மித் மற்றும் பிங்கெட் ஸ்மித் 1997இல் திருமணம் செய்து கொண்டனர், அவர்களுக்கு ஜேடன் மற்றும் வில்லோ என்ற இரண்டு குழந்தைகள் உள்ளனர். நடிகர் ஸ்மித்துக்கு லெஃர் ஜாம்பினோவுடனான தனது முந்தைய திருமணத்தில் ட்ரே என்ற மற்றொரு மகன் உள்ளார்.



கட்டணங்களை உயர்த்தும்

டீஸ்னிலேண்ட் - வோல்ட் டீஸ்னி வேர்ல்ட்

தி வோல்ட் டீஸ்னி நிறுவனம், தீம் பார்க் வணிகத்தில் \$60 பில்லியன் முதலீடு செய்ய தயாராகிவரும் நிலையில், கலிபோர்னியாவிலுள்ள டீஸ்னிலேண்ட் மற்றும் புளோரிடாவில் உள்ள வோல்ட் டீஸ்னி வேர்ல்ட் ஆகியவற்றில் கட்டணங்களை அதிரடியாக உயர்த்துகிறது.

"நாங்கள் தொடர்ந்து புதிய, புதுமையான இடங்கள் மற்றும் பொழுதுபோக்குகளை எங்கள் பூங்காக்களுக்குச் சேர்த்து வருகிறோம், மேலும் எங்கள் பரந்த விலை நிர்ணயம் மூலம், தீம் பார்க் வருகையின் மதிப்பு டீஸ்னி மட்டுமே வழங்கக்கூடிய தனித்துவமான அனுபவங்களில் பிரதிபலிக்கிறது" என்று டீஸ்னி செய்தித் தொடர்பாளர் அறிக்கையொன்றில் கூறினார்.

இதன்படி டீஸ்னி வேர்ல்டில், வருடாந்த ரிக்கட்டுகளின் விலை \$40 முதல் \$50 வரை உயரும், டீஸ்னி இளக்கிரடி-ரிக்டெட் \$1,449க்கு மேல் உயரும். பூங்காக்களில் வாகன தரிப்பிட கட்டணம் \$25இலிருந்து \$30 ஆக உயரும்.



ஆபாசப் பட நடிகையான

மியா கலிபா, இஸ்ரேல் போர் குறித்து தெரிவித்த கருத்துகளால் சர்ச்சையில் சிக்கியுள்ள நிலையில், பிரபல நிறுவனங்கள் அவருடன் செய்திருந்த ஒப்பந்தங்களை இரத்து செய்துள்ளன. இஸ்ரேல் மீது ஹமாஸ் படையினர் தொடுத்த போர் உலக நாடுகளையே அதிர்ச்சியடையச் செய்துள்ளது. ஹமாஸுக்கு உலக நாடுகள் கண்டனம் தெரிவித்து வருகின்றன.

இந்நிலையில், ஹமாஸுக்கு ஆதரவு தெரிவிக்கும் வகையில் ஆபாசப் பட நடிகை மியா கலிபா தனது சமூக வலைத்தள பக்கத்தில் சில கருத்துகளை தெரிவித்துள்ளார்.

அதில், "பலஸ்தீனியர்கள் இத்தனை காலம் அடைந்த துன்பத்தைப் பார்த்தும், நாம் அவர்களுக்கு துணையாக இல்லையென்றால் அதுதான் தவறு. பலஸ்தீனத்திலுள்ள சுதந்திரப் போராட்ட வீரர்களிடம், அவர்கள் படுக்கும் துயரத்தை ரெக்கோர்ட் செய்யச் சொல்ல முடியுமா?" என குறிப்பிட்டிருந்தார்.

ஹமாஸ் போராளிகளை சுதந்திரப்

போராட்ட வீரர்கள் என மியா கலிபா

குறிப்பிட்டுள்ளமை தற்போது

சர்ச்சையை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

மியா கலிபாவின் கருத்துக்கு

கண்டனம் தெரிவிக்கும்

வகையில், கனடவின் பிரபல

வானொலி நிலையம் மியாவுடன்

மேற்கொண்டுள்ள தொழில்

ரீதியான ஒப்பந்தங்களை

இரத்துசெய்துள்ளது.

அதேபோல் அமெரிக்கா

வின் பிரபல 'மினேபோய்

நிறுவனமும் அவருடனான

அனைத்து ஒப்பந்தங்களையும்

நிறுத்திக்கொள்வதாக

அறிவித்திருக்கிறது.

'மினேபோய்'

பத்திரிகையில் அவரது

பெயர், படங்கள்

உள்ளிட்டவற்றை நீக்கும்

பணியிலும் அந்நிறுவனம்

ஈடுபட்டுள்ளமை

குறிப்பிடத்தக்கது.

சர்ச்சையில் சிக்கிய மியா





வெளியானது Leo திரைப்படத்தின் சென்சர் கட் தகவல்கள்

லோகேஷ் இயக்கத்தில் விஜய் நடிக்கும் Leo திரைப்படத்தின் சென்சர் கட் தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன.

சென்சருக்கு முன் இத்திரைப்படத்தின் run time 2 மணி 44 நிமிடம் 54 செக்கன்ஸ். சென்சருக்குப் பிறகு 2 மணி 44 நிமிடம் 27 செக்கன்களாகக் குறைக்கப்பட்டுள்ளது.

சிறிய காட்சிகளும் சில வசனங்களும் இப்படத்தில் நீக்கப்பட்டுள்ளன. மொத்தமாக 27 சிறிய காட்சிகள் மட்டுமே நீக்கப்பட்டுள்ளன. இறுதியாக இப்படத்திற்கு U/A சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டுள்ளது. வழக்கமாக இது போன்ற பெரிய படங்களுக்கு சென்சர் கட் செய்யும்போது முக்கியமான காட்சிகள் வெளியாகிவிடும். ஆனால், இந்த முறை அவ்வாறான எந்த விடயங்களும் நடைபெறவில்லை என படக்குழு அறிவித்துள்ளது.

தெலுங்கில் மம்முட்டி நடிப்பில் வெளியாகவிருக்கும் படம் யாத்ரா 2. இப்படத்தின் first look poster வெளியாகியுள்ளது. இப்படத்தில் மம்முட்டியுடன் சேர்ந்து ஜீவா நடிக்கவுள்ளார். மஹி வி ராகவ் இயக்கத்தில் அரசியல் கலைக்களத்தைக் கொண்ட படமாக இது அமையவிருக்கிறது. அது மட்டுமன்றி ஜீவா இப்படத்தில் ஆர்ந்திர பிரதேச CM Y S ஜெகன் மோகன் ரெட்டியின் கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கவுள்ளார். மம்முட்டி Y S ராஜ் சேகர ரெட்டியாக நடிக்கவுள்ளார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. 2024 Feb 8 இத்திரைப்படம் திரையரங்குகளில் வெளியாகுமென எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

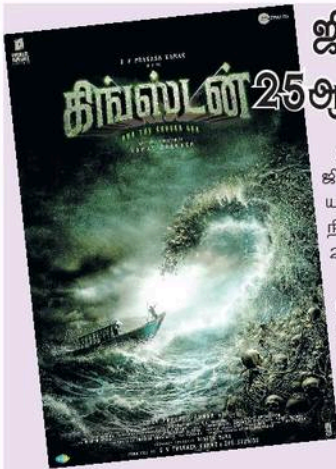


மம்முட்டியுடன் இணையும் ஜீவா

தமிழில் வெளியாகும் 'கண்பத்'



மிகவும் எதிர்பார்க்கப்படும் பொலிவுட் படம் 'கண்பத்'. படத்தை விசால் பாஹல் இயக்கியிருக்கிறார். வாகு பாக்னானி, ஜாக் பாக்னானி, தீப்ஷிகா தேஷ்முகு மற்றும் விசால் போல் ஆகியோர் தயாரித்துள்ளனர். இந்தப் படத்தில் ஸ்டைல் ஷெராப், கீர்த்தி சனோன், அமிதாப் பச்சன் நடித்துள்ளனர். எதிர்வரும் 20ஆம் திகதி வெளியாகிறது. ஹிந்தியில் தயாராகியிருந்தாலும் தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் உள்ளிட்ட தென்னிந்திய மொழிகளிலும் வெளியாகிறது. படத்தின் தமிழ் முன்னோட்டம் வெளியிடப்பட்டு நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது. இந்து கடவுள்களின் பின்னணியில் உருவாக்கப்படும் சூப்பர் ஹீரோ படங்களின் வரகை



ஜி.வி.பிரகாஷின் சிங்ஸ்டன் 25ஆவது படம் கிங்ஸ்டன்

இசையமைப்பாளரும் நடிகருமான ஜி.வி.பிரகாஷ் குமார், பேரலல் யுனிவர்ஸ் பிக்சர்ஸ் எனும் பட நிறுவனம் மூலம், தான் நடிக்கும் 25ஆவது படத்தைத் தயாரிக்கிறார்.

கமல் பிரகாஷ் இயக்கும் இந்தப் படத்தில் திய்யபாரதி நாயகியாக நடிக்கிறார். மேற்குத் தொடர்ச்சி மலை ஆண்டனி, கல்லூரி வினோத், சேத்தன், குமரவேல், மலையாள நடிகர் சபுமோன் உட்பட பலர் நடிக்கின்றனர். கோகுல் பினோய் ஒளிப்பதிவு

செய்கிறார். தீவிக் வசனம் எழுதுகிறார். இந்தப் படத்தை நடிகர் கமல்ஹாசன் கிளாப் அடித்து சென்னையில் தொடங்கி வைத்தார். படத்துக்கு 'சிங்ஸ்டன்' என்று பெயர் வைத்துள்ளனர்.



கடல் பின்னணியில் திகில் சாகச படமாக தயாராகும் இதை, ஜி. ஸ்டூடியோஸ் நிறுவனத்துடன் இணைந்து ஜி.வி.பிரகாஷ் குமார் தயாரிக்கிறார். அவர் கூறும்போது, "இந்தப் படத்தின் கதையைக் கேட்டதும் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரையும் கவரும் என்ற நம்பிக்கை கிடைத்தது. உடனடியாகத் தயாரிக்க முடிவுசெய்து பணிகளைத் தொடங்கிவிட்டேன். எப்போதும் ஒரு படத்துக்கு ஆரம்பப்பள்ளி மிகவும் முக்கியம். அப்படி எனது தயாரிப்பு நிறுவனத்தைத் தொடங்கிவைத்து வாழ்த்து தெரிவித்துள்ள கமல்ஹாசனுக்கு நன்றி" என்று கூறியுள்ளார்.

அதிகரித்துள்ளது. ராமன், ஹனுமன், சிவன், முருகன், ஜயப்பன் ஆகியோரின் பின்னணியில் ஏற்கனவே படங்கள் வெளிவந்துள்ளன. இந்தப் படம் கணபதியை பின்புலமாகக் கொண்டு உருவாகியுள்ளது. ஹாலிவுட் படங்களின் பாணியில் பேண்டி கலந்த எக்ஷன் படமாக உருவாகியுள்ளது. படத்தின் விவ்ஸல் பணிகளை ஹாலிவுட் கலைஞர்கள் செய்துள்ளனர். ஹீரோ ஸ்டைல் ஷெராப் 8 பேகன் உடலமைப்புடன் நடித்திருக்கிறார். கீர்த்தி சனோன் எக்ஷன் ஹீரோயினாக நடித்திருக்கிறார்.

தமிழில் அறிமுகமாகும் நைஜீரிய நடிகர்

நைஜீரியாவைச் சேர்ந்த நடிகர் சாமுவேல் அபியோவா ரொபின்சன் தமிழில் அறிமுகமாகிறார்.

மலையாளத்தில் வெளியாகி சூப்பர் ஹிட்டான படம், 'சூடானி ஃபிரம் நைஜீரியா'. ஜக்காரியா முகமது இயக்கிய இந்தப் படத்தில் சூடானிச் சேர்ந்த சாமுவேல் முக்கிய வேடத்தில் நடித்தார். இந்தப் படம் வரவேற்பைப் பெற்றதையடுத்து மலையாள ரசிகர்களிடம் அவர் பிரபலமானார்.

இவர் அடுத்து நடித்த 'ஒரு கரீபியன் உடையிப்பு' எதிர்பார்த்த வெற்றியைப் பெறவில்லை. இப்போது திபாகர் தாஸ் ரோப் இயக்கியுள்ள 'டில்லி டார்க்' என்ற ஹிந்தி படத்தில் நடித்துள்ளார். பட விழாக்களில் பங்கேற்கவிருக்கும் இந்தப் படம் தமிழ், மலையாள மொழிகளிலும் டப் செய்யப்பட்டு வெளியிடப்படவிருக்கிறது.

இதற்கிடையே ஆர்ஜே.பாலாஜி, செல்வராசு கவன் நடிக்கும் 'சொர்க்க வாசல்' படத்தில் சாமுவேல் முக்கிய வேடத்தில் நடிக்கிறார். அறிமுக இயக்குநர் இயக்கும் இந்தப் படத்துக்கு அளிசுத் இசையமைக்கிறார். இதில் நடிக்கும் தகவலை சமீபத்தில் அளித்த பேட்டியில் சாமுவேல் தெரிவித்துள்ளார்.



கீபீர் காள் இயக்கத்தில் சல்மான் காள்,

கதீர்னா கைஃப் நடிப்பில் கடந்த 2012ஆம் ஆண்டு வெளியான திரைப்படம் 'ஏக் தா டைகர்'. இப்படம் பெரும் வெற்றிபெற்றது. இதைத்தொடர்ந்து 2017ஆம் ஆண்டு அலி அப்பால் ஜாஃப்ர் இயக்கத்தில் டைகர் 'ஜிந்தா ஹே' திரைப்படம் வெளியாகி வரவேற்பைப் பெற்றது. இதன் மூன்றாம் பாகமாக தற்போது 'டைகர் 3' உருவாகியுள்ளது. மணிக் குமார் இயக்கியுள்ள இப்படத்தில் சல்மான் காள், கதீர்னா கைஃப் நடித்துள்ளனர். யஷ்ராஜ் பிலிம்ஸின் ஸ்பை திரில்லராக உருவாகியுள்ள இப்படம் தீபாவளியன்று திரையரங்குகளில் வெளியாகவுள்ளது.

இந்நிலையில், 'டைகர் 3' திரைப்படத்தின் புதிய அப்டேட் வெளியாகியுள்ளது. அதன்படி கதீர்னாவின் ரோலோ போஸ்டரை படக்குழு வெளியிட்டுள்ளது. இது குறித்து கதீர்னா கூறியதாவது,

ஜோயா வை.ஆர்.எம்.ஸ்பை யுனிவர்ஸில் முதல் பெண் உள்வாணி. அதுபோன்ற ஒரு கதாபாத்திரம் கிடைத்ததில் நான் மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன். அவள் கொடுமானாவள், அவள் கதையமானாவள், அவள் நல் இதயம் கொண்டவள், அவள் விசுவாசமானவள், அவள் பாதுகாவலர், எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக அவள் மனிதகுலத்திற்காக ஒவ்வொரு முறையும் முன்வருகிறார்.

வை.ஆர்.எம்.ஸ்பை யுனிவர்ஸில் ஜோயாவாக நடித்தது ஒரு நம்பமுடியாத பயணம் மற்றும் ஒவ்வொரு படத்திலும் நான் என்னை சேரவேண்டுமோ உட்படுத்தினேன். இதற்கு டைகர் 3 விதிவிலக்கல்ல. இந்த முறை எக்ஷன் காட்சிகளை அடுத்தகட்டத்துக்கு கொண்டு செல்ல விரும்பினோம். படத்துக்காக எனது உடலை பிரேக்கிங் பெயிண்டிக்குத் தள்ளியுள்ளேன். மக்கள் அதை பார்ப்பார்கள். உடல் ரீதியாக இது எனக்கு மிகவும் சவாலான படம்.

எப்போதும் எக்ஷன் செய்வது உற்சாகமாக இருக்கும். நான் எப்போதும்போல் எக்ஷன் வகையின் ரசிகை. அதனால் ஜோயாவாக நடிப்பது எனக்கு ஒரு கனவு. வலிமையான, கதையமான வேடம் ஏற்றேன். ஜோயாவை திரையில் பார்க்கும்போது மக்கள் என்ன எதிர்வினையாற்றுவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கிறேன் என்று கூறினார்.



ஜப்பான் அழகுசாதன நிறுவனத்தின் முதல் இந்தியத் தூதராகும் தமன்னா

நடிகை தமன்னா, தமிழ், தெலுங்கு, ஹிந்தி மொழிகளில் நடித்து வருகிறார். 'ஜெயிலர்' படத்தில் அவர் ஆடிய 'காவாலா' பாடல் சூப்பர் ஹிட்டானது. இப்போது இந்தி செப் தொடர்களில் கவனம் செலுத்தி வருகிறார். சில நிறுவனங்களுக்கு விளம்பரத் தூதராகவும் இருக்கும் நடிகை தமன்னா, இப்போது ஷிஷீடோ (Shiseido) என்ற ஜப்பான் நிறுவனத்தின் அழகுசாதனப் பொருட்களுக்கு இந்தியத் தூதராக நியமிக்கப்பட்டுள்ளார். இந்த நிறுவனத்தின் முதல் இந்தியத் தூதர் தமன்னாதான் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

"நூற்றாண்டுக்கும் மேலாக தரத்தைத் தொடர்ந்து பராமரித்து வரும் ஷிஷீடோ நிறுவனத்துடன் இணைந்ததில் மகிழ்ச்சி. அழகு என்பது வெளிப்புறத் தோற்றம் மட்டுமல்ல, தங்கள் சொந்த மேனியின் நிறத்தில் தன்னம்பிக்கை பெறுவது என்று நம்புகிறேன்" என்று தெரிவித்துள்ளார் தமன்னா.



15.10.2023

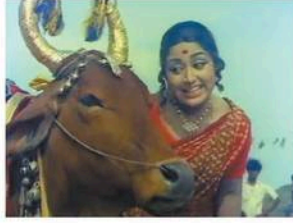
கிசு

05

கோமாதா என் குலமாதா - பொன் வீழா ஆண்டில் கீந்தப் படங்கள்

தமிழ்த் திரைப்படங்களில் மிருகங்களுக்கு நட்சத்திர அந்தஸ்தைப் பெற்றுக்கொடுத்த பெருமை தயாரிப்பாளர் சாண்டோ எம்.எம்.ஏ. சின்னப்பா தேவரையே சேரும். தான் எடுக்கும் பெரும்பாலான படங்களில் ஏதாவது ஒன்றிரண்டு மிருகங்களை நடிக்க வைத்து படத்தை வெற்றிப்படமாக்கும் ஆற்றல் அவருக்கே உண்டான தனிச்சுவை. 'வேட்டைக்காரன்', 'நல்லமைத்திருடன்', 'நேர்வழி', 'நல்லநேரம்' என்று மிருகங்களை நடிக்க வைத்து இவர் எடுத்த படங்கள் வகையில் சக்கைபோடு போட்டன. இடையில் மிருகங்களைத் தவிர்த்து துணைவன், பெண் தொய்வம், தொய்வம், மாணவன் என்று சில படங்களைத் தயாரித்த தேவர், நல்ல நேரம் படத்தைத் தொடர்ந்து மீண்டும் மிருகங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் படங்களைத் தயாரிக்க தலைப்பட்டார். அந்த வரிசையில் 1973ஆம் ஆண்டு தேவர் தயாரித்த படம்தான் கோமாதா என் குலமாதா. தன்னுடைய இரண்டாவது பட நிறுவனமான தண்டாயுதபாணி பிலிம்ஸ் சார்பில் படத்தை உருவாக்கினார் தேவர். படத்தின் பேருக்கு ஏற்றாற்போல் படத்தின் முக்கிய கதாபாத்திரம் மாடுதான். இந்த மாடு கதாநாயகியுடனேயே எப்போதும் காணப்படுகிறது. அவள் சொல்வதைச் செய்து, அவளை ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றுகிறது, விபத்துக்குள்ளாக இருந்த ரயிலை சிவப்பு விளக்கை ஆட்டி நிறுத்தி விபத்தைத் தடுக்கிறது. கதாநாயகனுக்கும் நல்ல

புத்தியைப் புகட்டுகிறது. இவ்வளவு நல்லதை செய்யும் கோமாதா என் குலமாதா என்பது சரிதானே. படத்தில் கதாநாயகியாக



நடித்தவர் பிரமிளா. ஏற்கனவே பாலசந்திரன் அரங்கேற்றத்தில் விலைமாமதுவாகவும், இன்னும் சில படங்களில் அடங்காப்பிடாரியாகவும் நடித்த இவருக்கு இந்தப் படத்தில் துடிப்பான வேடம். அதனை சிறப்பாக செய்திருந்தார் பிரமிளா. அதேபோல் கதாநாயகனாக வருபவர் ஸ்ரீகாந்த். பல படங்களில் வில்லனாக நடித்த இவரை இப்படத்தில் ஹீரோவாக்கி விட்டார் தேவர். ஆனாலும் படத்தில் அவர்தான் வில்லன். பெண்களைக் கெடுக்கிறார், குடித்து கும்மாளம் போடுகிறார், உதாரியாக செலவு செய்கிறார். இறுதியில் ஐந்தறிவு படைத்த ஜீவன் அவரை மனிதனாக்குகிறது. படம் முழுதும் மாடு செய்யும் சாகசங்கள் விறுவிறுப்பாக எடுக்கப்பட்டிருந்தன. கிளைமாக்ஸ் காட்சியில் நூற்றுக்கணக்கான மாடுகள் திரண்டுவந்து

வில்லனை துரத்துவது நல்ல தரிஸ்! ஒளிப்பதிவாளருக்கு ஜே !! கிராமத்தில் தாய், தந்தை இன்றி வாழும் விஜயாவுக்கு உள்ள ஓரே துணை அவள் வளர்க்கும் லட்சுமி என்ற மாடுதான். ஊருக்கு உபகாரம் செய்யும் அவளுக்கு உபத்திரம் கொடுக்க வருகிறான் அருண் என்ற பணக்கார இளைஞன். இருவருக்கும் சந்தர்ப்பவசத்தால் கல்யாணமாகிறது. ஆனால், அருண் திருந்துவதாக இல்லை. ஆனாலும் லஷ்மி அவளை மனிதனாக்கி விஜயா வாழ்வில் ஒளியேற்றுகிறது.

படத்தில் நகைச்சுவைக்கு நாகேஷ் பொறுப்பு. ஏமாற்றவில்லை அவர். கவர்ச்சிக்கு எ.பா.னுமதி. தாய்ப்பாசத்துக்கு என்.என்.லட்சுமி. குணசித்திரத்துக்கு



அசோகன், சுந்தரராஜன் இவர்களுடன் தேங்காய் சீனிவாசன், வி.கோபாலகிருஷ்ணன், பேபி சுமதி ஆகியோரும் உள்ளனர். ஆனால், இவர்கள் எல்லோரையும் புறந்தள்ளிவிட்டு லஷ்மி என்ற மாடு முன் நிற்கிறது. படத்தையும் நகர்த்துகிறது. படத்துக்கு இசையமைத்தவர்கள் சங்கர்



கணேஷ். படத்தில் நான்கே நான்கு பாடல்கள்தான். நான்கையும் பி.சசீலாவே பாடிவிட்டார். வசனங்களை மா.ரா. எழுதினார். இயல்பான வசனங்கள், ரசிகமும்படி அமைந்தது. படத்தின் பெரும்பகுதி காட்சிகள் வெளிப்புறப் படப்பிடிப்பாக ஒசூரில் படமாக்கப்பட்டன. படத்தை இயக்கியவர் தேவரின் தம்பி எம்.ஏ.திருமுகம். தேவர் தயாரித்த முதல் படமான தாய்க்குப் பின் தாரம் தொடங்கி அவரின் பெரும்பாலான படங்களை தொடர்ந்து இயக்கிவந்த திருமுகம் இறுதியாக டைரக்ட் செய்த தேவர் படம் இதுதான். வர்ணத்தில் உருவான கோமாதா என் குலமாதா படத்தை அனுப்புத் தட்டாமல் இயக்கியிருந்தார் திருமுகம். படமும் வெற்றிப்படமானது. பின்னர் தெலுங்கு, ஹிந்தி, கன்னட மொழிகளிலும் தயாரிக்கப்பட்டது.

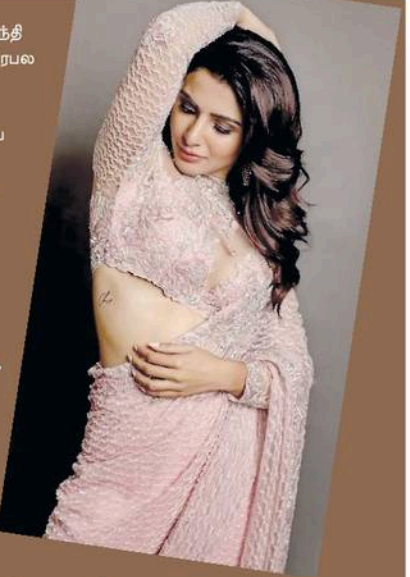
r r t m d c r n d h n l

இன்ஸ்டாவைக் கலக்கும் சமந்தா!



தமிழ், தெலுங்கு, ஹிந்தி என இந்திய அளவில் பிரபல நடிகையாக இருக்கும் சமந்தா, சமீபத்தில் மயோசிடீஸ் எனும் அரிய வகை தசை அழற்சி

நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக தெரிவித்து ரசிகர்களை அதிர்ச்சியில் ஆழ்த்தினார். தொடர் சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஓரளவு அதிலிருந்து மீண்டுள்ளார். யசோதா, சாகுந்தலம் படங்களைத் தொடர்ந்து, விஜய் தேவரகொண்டாவுடன் சமந்தா நடித்த குஷி என்ற படம் சமீபத்தில் வெளியாகி நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றது. மயோசிடீஸ் நோய்க்கு சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வதற்காக அமெரிக்கா மற்றும் தென் கொரியா நாடுகளுக்குச் செல்லவுள்ளதால் ஒரு ஆண்டு வரை சினிமாவிலிருந்து விலகியிருக்க சமந்தா முடிவுசெய்துள்ளதாகத் தகவல் வெளியாகியிருந்தது. இந்நிலையில், இன்ஸ்டாகிராமில் சமந்தா தன் புகைப்படங்களைப் பகிர்ந்துள்ளார். ரசிகர்களைக் கவர்ந்த இப்படங்கள் சமூக வலைத்தளங்களில் வைரலாகி வருகின்றன. இந்நிலையில், அவரது டாட்டு குறித்த செய்தி இணையத்தில் வைரலாகி வருகிறது. சமந்தா தன்னுடைய ஹிளா எனும் பகுதியில் chay என டாட்டு குத்தியிருந்தார். நாக சைதன்யா மீதுள்ள காதுவை வெளிப்படுத்தும் விதமாக அவர் இந்த டாட்டுவை குத்தியிருந்தார். அவரை கடந்த 2021ஆம் ஆண்டு விவாகரத்து செய்து பிரிந்த சமந்தா, அந்த டாட்டுவை நீக்காமல் வைத்திருந்தார். தற்போது நாக சைதன்யா நினைவாகக் குத்திக்கொண்ட chay டாட்டு தன் உடலிலிருந்து நீக்கியுள்ளார் சமந்தா. அண்மையில் அவர் வெளியிட்ட புகைப்படம் மூலம் இது உறுதியாகி உள்ளது.



உலகை மாற்றப்போகும்



இன்றைய நவீன உலகில் நாம் பல நிறுவனங்களின் மூலமாக தரவுகளைப் பெற்றுக்கொள்கிறோம். அவற்றில் normal mobil data, wify, dongle போன்றவை அடங்குகின்றன. இதன் மூலமாகவே நாம் தரவுகளை பல காலங்களாக பெற்று வருகின்றோம் தற்போது அந்த நிலையை மாற்ற வருகிறது lify. அதாவது வெளிச்சத்தின் மூலம் தரவுகளைப் பெறும் தொழில்நுட்பம் ஒரு வீட்டில் நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் மின்விளக்கை ஒளிரவைப்பதன் மூலம் net connection பெற்றுக்கொள்ள முடியும். தற்போது இருக்கும் வேகத்தை விட அதிக வேகத்தில் lify இயங்கும் என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனால், மின்விளக்கு ஒளிரும் இடத்தில் மட்டுமே net connection பெற முடியும். ஆகவே எதிர்வரும் காலங்களில் internet பெறும் வழி இன்னும் இலகுவாக இருக்கும் எனத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது



மாற்றப்போகும் உணவு உற்பத்தியின் எதிர்காலம்

உலகத்தில் பெருந்தொகையான உணவு உற்பத்திகள் நடைபெற்றாலும் 21% மக்கள் உணவு பற்றாக்குறையால் அல்லலுற்று வருகின்றனர். தற்போதிருக்கும் சனத்தொகைக்கே உணவு பற்றாக்குறையாக இருக்கிறது. அப்போது எதிர்வரும் காலங்களில் உணவு பற்றாக்குறை என்பது அதிகரித்தே காணப்படும்

இந்த நிலையை நிவர்த்திசெய்வதற்குக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள விடயமே Lab foods. அதாவது விவசாய நிலங்களில் உணவை உற்பத்தி செய்வதை விடுத்து தொழிற்சாலைகளில் உணவுகளை உற்பத்தி செய்வதாகும்.

உதாரணமாக, கோழி இறைச்சியிலுள்ள ஒரு செல்லை எடுத்து அதன்மூலம் செயற்கையான முறையில் இறைச்சியை உருவாக்க முடியும் இதன்மூலம் இறைச்சி உற்பத்தியை அதிகரிக்க முடியும். இந்த செயல்முறை ஏற்கனவே அதிக நாடுகளில் பயன்பட்டு வருகிறது. அதுமட்டுமன்றி, விண்யூட்டி வீரர் விராத் கோஹ்லி blue trail என்னும் நிறுவனத்தில் பங்குதாரராகி உள்ளார். இந்த நிறுவனம் தாவரங்களிலிருந்து இறைச்சியை தயாரிக்கக்கூடிய பரிசோதனையை மேற்கொள்ளவுள்ளது. எனவே, எதிர்வரும் காலங்களில் இயந்திரங்கள் மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படும் உணவுகளையே நாம் உட்கொள்ள நேரிடும்.

ஜிகினாவிடம் கேளுங்கள்!

★ வாழ்க்கைக்கு எது தேவை பணமா, நிம்மதியா? வாசுகி - செங்கல்பு

பணம் இல்லாமல் நிம்மதியாகவே இருக்க முடியாது. பணமில்லாவிட்டால் ஒருநாள் பொழுதை நீங்க கழிக்க முடியாது. மளிகைப் பொருட்கள், குழந்தைகளின் படிப்பு, அன்றாடச் செலவு, போக்குவரத்து, டாக்டர் பில் முதற்கொண்டு எல்லாவற்றுக்கும் பணம் வேண்டும். பணம் இல்லை என்றால் உங்கள் தன்மானம் அழிந்துவிடும். உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை சட உங்களை மதிக்க மாட்டார்கள். உலகம் உங்களை மதிக்க உங்களிடம் பணம் வேண்டும்.

பணம் இல்லை என்றாலும், நான் நல்லவன் என்பதால் இந்த உலகம் என்னை மதிக்கும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்த்தால் பெருந்த ஏமாற்றம்தான் அடைவீர்கள்.

ஆனால், பணம் நிம்மதி கொடுக்காது. கோடி ரூபா கொடுத்தாலும் நிம்மதியை வாங்க முடியாது. ஏனென்றால் நிம்மதி மனம் சம்பந்தபட்டது. பணம் வெளியூகத்துக்கு, நிம்மதி உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கு. அதனால் இரண்டும் முக்கியம். ஒன்று இல்லாவிட்டால் ஒன்று இல்லை.

★ நல்லவர்களுக்கு மட்டுமே நடக்கும் மோசமான விஷயங்கள் என்னென்ன?

மாஷி - நீர்கொழுப்பு

தீராத நோய் வரும். உதவிக்கு யாரும் இருக்க மாட்டார்கள். பணத்தேவை இருந்துகொண்டே

இருக்கும். உறவினர்கள் விலகி நிற்பார்கள். நண்பர்கள் நேரமில்லை என்று நழுவி விடுவார்கள். சபையில் தனியாக பின் வரிசையில் அமர்ந்திருப்பார்கள். பிள்ளைகள் தங்களுக்கு நல்ல படிப்போ அல்லது நிறைய சொத்தோ தேடி வைக்கவில்லை என்று குற்றஞ்சாட்டுவார்கள். தன்னை விட பணத்தேவை உடையவர்களுக்கு தன்னால் மனமிருந்தும் உதவிசெய்ய முடியவில்லையே என்ற வருத்தம் அவருக்கு நிறைய இருக்கும். மிகவும் நெருங்கியவர்கள் தவறாக வாழ்ந்து எல்லாவற்றையும் இழந்து போய்விட்டாய் என்று சொல்லிக் காட்டுவார்கள். வாழ்க்கை தன்னை இப்படி புரட்டி போட்டுவிடும் என்று உணராத அவர், "நான் நல்லவனாக இருந்தது இவ்வளவு தவறா?" என்று மிச்ச காலத்தை சிந்தனையிலேயே முடித்துவிடுவார்.

★ வாழ்க்கையில் மிகச்சிறந்த வெற்றிபெறுபவர்கள் என்னவெல்லாம் செய்ய மாட்டார்கள்? சுபாஷிவி - வவுனியா

1. நேரத்தை வீணாக்கமாட்டார்கள்.
2. பணத்தை கவனமில்லாமல் கையாள மாட்டார்கள்.
3. சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்றாமல் இருக்க மாட்டார்கள்.
4. தவறான பழக்கங்களையும், தவறான முடிவுகளையும் எடுக்க மாட்டார்கள்.
5. மற்றவர்களுக்குத் தவறான பாதையைக் காட்ட மாட்டார்கள்.
6. உண்மையைத் தவிர வேறு பேச மாட்டார்கள்.
7. குறுக்கு வழியை நம்ப மாட்டார்கள்.
8. ஆபத்தில் உதவாமல் நழுவி மாட்டார்கள்.
9. தோல்வியைக் கண்டு துவள மாட்டார்கள்.
10. வெற்றியைத் தலைமேல் ஏற்றவும் மாட்டார்கள்.



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



என்று ஒன்றை காட்டுகிறார்கள். இப்படி ஒரு பத்திரிகை அலுவலகத்தை தமிழகம், இந்தியா மட்டுமல்ல, பூமி தாண்டி மாஸ், ஜூபிடர், ப்ளூட்டோ வரை சென்றாலும் கிடைக்காது. இந்தப் படம் என்று மட்டுமல்ல, இதுவரை தமிழ் சினிமாவில் வரும் பெரும்பாலான படங்களில் உட்க அலுவலகங்களைக் காட்டும்போது உண்மைக்கு பக்கத்தில் சூட வருவதில்லை. அதற்கு இந்தப் படமும் விதிவிலக்கல்ல.

பத்திரிகை அலுவலகம் என்றாலே உள்ளே இருப்பவர்கள் எப்போதும் சீரியஸ் முகத்துடன் ஆங்கிலம் கலந்து தமிழில் ஏதேனும் குற்றச் சம்பவம் குறித்தோ அல்லது அரசியல் குறித்தோதான் சீரியஸாக உரையாடக் கொண்டிருப்பார்கள் என்று தமிழ் இயக்குநர்களிடம் யாரோ தவறாக சொல்லியிருக்கிறார்கள். அதாவது பரவாயில்லை, இந்தப் படத்தில் ஒருபடி மேலே போய், நிருபர்களை மிரட்டுபவர்கள் போன் செய்தோ அல்லது தலைமை நிர்வாகத்தில் இருப்பவர்களிடமோ எல்லாம் பேசுவதில்லை. ஷொப்பிங் மாவில் நுழைவதுபோல் நேரடியாக ஆபீசுக்குள் புதுந்து

ஃபேமஸ் ஜேர்னலிஸ்ட்' என்று விஜய் ஆண்டனிக்கு பில்டப் கொடுக்கிறார்கள். அப்படி உலக பேமஸாகும் அளவுக்கு என்ன செய்தார் என்கிற எந்தத் தகவலும் படத்தில் இல்லை. 7 வருடங்களுக்குப் பிறகு தான் வேலை செய்த நிறுவனத்துக்கு மீண்டும் வேலைக்கு வரும் அவர், எதற்காக ஜேம்ஸ் பாண்ட் போல் சீக்ரெட்டாக யாரிடமும் சொல்லாமல் வேலை செய்ய வேண்டும்?

விஜய் ஆண்டனி தான் இதுவரை மற்ற படங்களில் எப்படி நடித்தாரோ, அப்படியே இதிலும்



சீரியஸான முகத்துடன் எந்த உணர்ச்சியும் காட்டாமல் நடித்திருக்கிறார். நந்திதா ஸ்வேதா, மஹிமா நம்பியார், நிழல்கள் ரவி என யாருடைய கதாபாத்திரமும் ஆழமாக எழுதப்படவில்லை. கண்ணனின் பின்னணி இசையும், பாடல்களும் ஈர்க்கவில்லை.

பார்வையாளர்களுக்கு காட்சி வழியாக தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டிய இடங்களில் எல்லாமே வசனங்களான இட நிரப்பி வைத்திருக்கிறார்கள். 'தமிழ்ப் படம் 2' இல் ஒரு காட்சி உண்டு. அதாவது, தமிழ் சினிமாவில் குற்றவாளியை பொலிஸார் ட்ராக் செய்வதை ஸ்பூஸி செய்த காட்சி அது. பைக்கிள் தப்பிச் செல்லும் வில்லனை கொழும்பில் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் சிவா, மற்றொரு அதிகாரியிடம், 'அந்த பைக்கின் டேங்க்கில் மண்ணை கொட்ட முடியுமா?', 'வில்லனுக்கு இரண்டு அத்தனை பெண்கள் இருந்தால் எப்படி இருப்பார்கள்?' என்றெல்லாம் கேட்டுக்கொண்டிருப்பார். அதே போன்ற சீரியஸான (?) ட்ராக்கிங் காட்சிகள் எல்லாம் இதில் உள்ளன.

மஹிமா நம்பியார் பொலிஸ் அதிகாரிகளை லைஃப்ட் ஹாண்டில் உடல் செய்யும் காட்சி, க்ளைமாக்ஸில் விஜய் ஆண்டனி கமிஷனர் ஆபீஸில் குதிரையில் வலம் வரும் காட்சிகள் எல்லாம் இது உண்மையில் சீரியஸ் படமா அல்லது இயக்குநரின் முந்தைய படங்களைப் போல ஸ்பூஸி படமா என்ற குழப்பமே வந்துவிட்டது. விஜய் ஆண்டனி குதிரை ஓட்டும் காட்சியில் முகத்தை கட்டிக்கொண்டு குதிரை ஓட்டுகிறார். அவருக்கு குதிரை ஓட்டத் தெரியாது. அதனால் அப்படி ஒரு காட்சியை வைத்திருக்கலாம் என்று சூட விட்டுவிடலாம். ஆனால், விஜய் ஆண்டனியின் உருவத்தை ஒத்த ஒருவர் சூட கிடைக்கவில்லை. அவரது உடல் வாக்குக்கு சம்பந்தமே இல்லாத ஒருவரை 'டுப்' ஆக போட்டு கொடி செய்திருக்கிறார் இயக்குநர்.

வெறுப்புப் பேச்சு, ஆணைக் கொலை, சாதி அரசியல் பல விஷயங்களைப் பேச முயற்சி செய்திருந்தாலும், அதற்கான நியாயங்களை செய்யாததால் அவை பார்ப்பவரிடம் எந்தவிதமான தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தவில்லை. தொய்வான திரைக்கதை, அழுத்தமில்லாத காட்சியமைப்புகளால் தன்னுடைய முதல் சீரியஸ் முயற்சியில் கோட்டை விட்டுள்ளார் இயக்குநர். 'ரத்தம்' சுத்தமாக எடுபடவில்லை.

விமர்சனம்

ஸ்ரெய்ட்டாக அடித்தான்.

இன்வெஸ்டிகேட்டர் ஜேர்னலிஸ்ட்டாக

வருகிறார் விஜய் ஆண்டனி. பாதி படத்தில் எல்லாம் அவர் பத்திரிகையாளராக அல்லது பொலிஸ்காரராக என்ற குழப்பம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அந்தவகைக்கு நினைத்ததை செய்கிறார். ஒரு காலத்தில் அந்தப் பத்திரிகை அலுவலகத்தில் விஜய் ஆண்டனி ஷட்டராக இருந்தாராம். அதனால் அவர் மீதான பாசத்தில் அவர் வேலையை விட்டுப் போனபிறகு அந்த ஷட்டர் பதவிக்கு வேறு யாரையும் கொண்டுவராமலே பத்திரிகையை நடத்துவதாக ஒரு காட்சியில் சொல்கிறார் ஓனர் நிழல்கள் ரவி. இதெல்லாம் எந்த நினைப்பில் காட்சியாக வைத்தார்கள் என்று தெரியவில்லை.

அதேபோல் காட்சிக்குக் காட்சி 'அவர் ஒரு வேர்ல்டு

'தமிழ்ப் படம்', 'தமிழ்ப் படம் 2' என்ற முழு நீள ஸ்பூஸிப் வகை திரைப்படங்களை தமிழுக்கு அறிமுகம் செய்து, அதில் வெற்றியும் பெற்ற சி.எஸ்.அமுதன் முதன்முறையாக தனது நகைச்சுவை பாணியை கைவிட்டு சீரியஸ் கதைக்களத்துடன் இறங்கியிருக்கும் படம் 'ரத்தம்'.

மனைவி இறந்த பிறகு கொல்கத்தாவில் தன் மகளுடன் வசித்து வருகிறார் முன்னாள் இன்வெஸ்டிகேட்டர் ஜேர்னலிஸ்ட் குமார் (விஜய் ஆண்டனி). தனது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்த சோகத்தால் கடந்த காலத்தின் தொடர்புகளிலிருந்து முற்றிலுமாக விலகியிருக்கிறார். சென்னையில் அவரது நண்பர், மர்ம நபர் ஒருவரால் பத்திரிகை அலுவலகத்திலேயே கொடூரமாக கொல்லப்படுகிறார். தனது வளர்ப்புத் தந்தையும் பத்திரிகை நிறுவன அதிபருமான நிழல்கள் ரவியின் வேண்டுகோளின்படி மீண்டும் சென்னைக்கு வருகிறார்.

வந்தவர், தனது நண்பன் செழியனின் கொலைக்கான பின்னணியை ஆராயத் தொடங்கும்போது அவருக்கு பல தகவல்கள் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. செழியனின் கொலையைத் தொடர்ந்து ஒரு மாவட்ட ஆட்சியரும் கொல்லப்படுகிறார். இந்தக் கொலைகளுக்குப் பின்னால் ஒரு குழு செயற்படுகிறது என்பதை தெரிந்துகொள்கிறார். அந்தக் குழப்பம் யார், அவர்களது நோக்கம் என்ன என்பதைக் கண்டறிவதற்கான ஹீரோவின் பயணமே 'ரத்தம்' படத்தின் திரைக்கதை.

படம் தொடங்கியது முதல் எந்தவொரு ஓட்டுதலும், சுவாரஸ்யமும் இல்லாமல் பயணிக்கிறது திரைக்கதை. தொடக்கத்தில் பத்திரிகை அலுவலகத்திலேயே ஒரு கொலை நடக்கிறது. அது குறித்த பின்னணியை ஆராய வரும் நாயகன் நூல்பிடித்தபடி ஒவ்வொரு விஷயமாகக் கண்டுபிடிக்கும் கதையில் நம்மை நிரிர்ந்து உட்காரவைக்கும்படியான, பரபரப்பான காட்சி என்று ஒன்று சூட இல்லை.

படத்தின் பத்திரிகை அலுவலகம்

