



மனோ அண்ணை சொல்லுறது சரிதான்... ஆனா ஏதெனவே அங்கொடையில இருக்கிற நோயாளிகள் பரவ மெல்லை...

‘வெடி’ மணியம்



யாழ்ப்பாணத்தில் போளியிழமை கடந்த இளை நிகழ்ச்சியிற்றி பலதரப்பட்ட விமர்சனங்கள் வெளியாகியுள்ளன.

முதலில் நல்ல விமர்சனங்களைப் பற்றி பாடப்படும். இலங்கைகளின் கிசுக்கித பல பிரம்மாண்டமான இளை நிகழ்ச்சிகளைவிட பல மட்டுக்கு சமை வந்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

நிகழ்ச்சி முற்றிலும் இலங்கையேதும் கிசுக்கி ஏதும் பாட, முழுக்களையும் மிக கெந்திப்பாக சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

15 ஆம் பக்கம்

தமிழன்

THAMILAN வாரவெளியீடு வாரவெளியீடு வாரவெளியீடு

தமிழ் பேசும் மக்களின் கருத்தூரிமைக் காவலன்

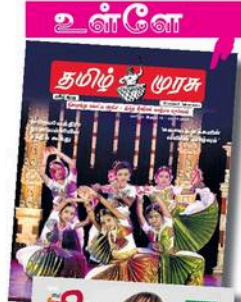
மலர் : 04, இதழ் : 18 சோபகிருஷ்ண வடும், ஐப்பசி மாதம் 12ஆம் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமை (29.10.2023) விகிதி-1445, சரிசெய்த ஆண்டு -13, 0115886187 - பக்கங்கள் 20+8+8 மீயில்து.130

முதலில் வரும் பொதுத் தேர்தல்!

இறுதித் தீர்மானம் எடுத்தார் ஜனாதிபதி ரணில்

2024 முற்பகுதியில் பாராளுமன்றம் கலைப்பு

02 ஆம் பக்கம்



கிசு

விழில்

ஹெல்த்

காலையில் இஸ்ரேலின் குண்டுகள் தாக்குதலில் வீடடை. இதழ்தல் சிறுமி தனது பாடசாலை புகுதற்களை தேடிப்பெடுத்து கைகளில் வைத்திருக்கும் ஈடசி இது.

02 ஆம் பக்கம்

பலஸ்தீன மக்களுக்கு ஆதரவாக கல்முனை மக்கள் போராட்டம்

பாறுக் ஷிதானம்

பலஸ்தீன மக்களுக்கு ஆதரவாக கல்முனை வாழ் மக்களின் போராட்டம் மற்றும் தத்து யிராத்தளை வெளியிக்கிறமுமை (27) கல்முனை முகையின் ஸ்தம்பம் பாஸிஸ்தானின் கருக்கி இடம்பெற்றது.

பலஸ்தீன மற்றும் இஸ்ரேலுக்கு இடையிலான யுத்தம் இன்னும் பா நடைபெறும் இடம்பெற்று வருகின்ற நிலையில், யுத்தத்தின் இதுவரையில் பல ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகள், மகனம் உயிரிழந்துள்ளனர்.

பலஸ்தீன மக்களுக்கு ஆதரவாக கல்முனைமியம்...

02 ஆம் பக்கம்

மின்கட்டண உயர்வைக் கண்டித்துப் போராட்டம்

வவுனியாவில் தீப்பந்தம் ஏற்றிய மக்கள்

02 ஆம் பக்கம்

அம்பிட்டிய தேரரை அங்கொடைக்கு அனுப்புக்!

மனோ கணேசன் எம்.பி.

02 ஆம் பக்கம்

எந்த இடத்திலிருந்தாலும் அதே இடத்திலிருந்தவாறு சேமிப்பு கணக்கொன்றை இலகுவாக ஆரம்பித்திருங்கள்

PEOPLE'S PAY

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

1. People's Pay app l Download செய்யுங்கள்
2. உங்கள் கிளர்களை உடனடிருங்கள்
3. ஹூடில் சேவைகளுக்கு உங்கள் குடிநீர்நாணய ஒழுக்கிதல்
4. Non face to face கிளர்க்கள் ஒர்த்துக் குடிக்கின்றீர்கள்

நின்றும் இன்று People's pay app குடிநீர்நாணய சேமிக்க தீர்மானம் செய்துள்ளீர்கள். தின்றுக் உடன் கருத்திதழை அனுப்பிவிடுங்கள்.

புறக்கோட்டையில் தீப்பரவல்

பல கடைகளுக்கு பாதிப்பு

எம்.நாசர்

செங்குழிப்பு, புறக்கோட்டை, இரண்டாம் குறுக்குத்தெருவில் வெள்ளிக்கிழமை காலை ஏற்பட்ட தீ விபத்து...

02 ஆம் பக்கம்

சம்பந்தனை விலகச் சொல்ல சுமந்திரன் யார்?

ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா கேள்வி

திருகேளமைலை திருப்பி

திருகேளமைலை வாழ் தமிழ் மக்களிடப்பாறாமற்றையெதிநிப்பாக கடந்த 46 வருடங்களாக அர்ப்பணிப்புகள் சேவைபாற்றிவரும் ஒரு குந்த தலைவரை பதனி விடக்கேளோருவதற்கு சுமந்திரன் யார்?...

02 ஆம் பக்கம்

“வலி இருந்தாலும், இது எனது கடமை”

இஸ்ரேல் தாக்குதலில் குடும்பத்தை இழந்த செய்தியாளர் மீண்டும் பணியில்

இஸ்ரேல் தாக்குதலில் குடும்பத்தை இழந்த ஹூசீரா ஊடகத்தின் காவல சிறிவு செய்தியாளர் தனது குடும்பத்தினிள் இறுதிச்சேய்க்கை முடித்தவிட்டு வெளியிக்கிழமை தள்ளுதைய பாஸிஸ்தூத திரும்கி யிருக்கிறார்.

கடந்த ஓக்டோபர் 7ஆம் திகதி...

02 ஆம் பக்கம்

ராசு-கேது பெயர்ச்சி பலன்கள்

14 ஆம் பக்கம்

தமிழன்

www.thamilinlk.com
066, 01, வீரமலை மாளிகை, மெய்யூர் 07,
சென்னை-600 072 | 016 67 34 42,
சென்னை-016 200 9000 | 099 89 61 67
தமிழன் - 016 644 097
thamilinlk@gmail.com

ஞாயிற்றுக்கிழமை, ஒக்டோபர் 29, 2023

அம்மிட்டிய தேரர் விடயத்தில் அமைதி காக்கலாமா ரணில்?

மட்டக்களப்பு அம்மிட்டிய கமன ரத்ன தேரர், நெடுசண்டையனாக மாறி, "தமிழர்களை துண்டித்துக் கொண்டு வெட்டுவேன், கொல்லுவேன்" என்று மனோபாயளிப்போல் நடுத்தெருவுக்கு வந்து கதறும் காட்சியைக்கொண்ட கரணோளி சமூக ஊடகங்களில் பரப்பப்பாக ஒடிக்கொண்டிருக்கிறது.

தேரரர் ஐ.சி.பி.ஆர்., சட்டத்திற்கீழ் கைதுசெய்த சிறையில் அடைக்க வேண்டும் அல்லது பிடித்துக் கொண்டுபோய் அங்கொடை... மனதல் வைத்தியசாலையில் சேர்க்க வேண்டும் என பராரணமற்ற உறுப்பினர் மனோ கணேசன் தெரிவித்துள்ளார்.

ஜனாதிபதியைத் துறந்து இராஜாங்கன தேரரர், போதகக் ஜெரோம் பொன்னன்மேலவை, நகைச்சுவை பேச்சாளர் நடராஜா எழில்குரியவை ஐ.சி.பி.ஆர்., சட்டத்திற்கீழ் ஜனாதிபதியின் அரசு கைதுசெய்தது.

இவ்ரு தழிப் மக்களைக் கொல்லுவேன், வெட்டுவேன் என்று பரிசுரகமாகக் கொலைவெறிக்கக் கூச்சல் எழுப்பும் அம்மிட்டிய கமன ரத்ன தேரரர் ஜனாதிபதியின் அரசு கைது செய்யாதா எனக் கேட்க விருப்பப்புகின்றேன். எல்லாவற்றையும் கடந்து செல்வதைப்போல் ஜனாதிபதி ரணில் இறையும் இறையும் மனோ கணேசன் முயற்சிக்கக் கூடாது என்று மனோ கணேசன் எம்.பி.கடிக் காட்டியுள்ளார்.

அம்மிட்டிய கமன ரத்ன தேரர் பல காலமாக கோபத்தில் கொந்தளிக்கும் ஒருவராக பொத்த சித்தாந்தங்களுக்கு முரணானவராக இருந்துவருகிறார். ஆனால், அண்மைக்காலமாக அவரின் கோபத்தின் பின்னால் அரசியலும் ஒளிந்துகொண்டுள்ளதைக் கணமுடிவியது. ஒரிகு வாரங்களுக்கு முன்னர் நடந்த ஆர்ப்பாட்டிமொன்றில் கலந்துகொண்ட மேற்படி தேரர் ஜனாதிபதி என்றும் பார்க்கலாம் துவணை வர்த்தகத்தை, ஒருகையில் ரணிலை திட்டக் தீர்த்தார். மக்களால் நிராகரிக்கப்பட்ட அவரை கோல்பேஸ் போர்ட்டக்காராளும் சில அடிவகுப்புகள் ஜனாதிபதி பதவியில் அமர்த்தியதாகக் கூறிய கமன ரத்ன தேரர், ராஜபட்சத்துக்களின் காலத்தில் இப்படி நிலைமை இருக்கவில்லை என்று மனோ கணேசனிடம் இருந்த கொண்டளையும் மறுத்துவிட்டு பேசியிருந்தார்.

மனோ கணேசன் செல்லுதலும், அம்மிட்டிய கமன ரத்ன தேரருக்கு தனது தாயின் கலவரம் தொடர்பில் மட்டக்களப்பு மாவட்ட உட.பி.களுடைய அல்லலும் மட்டக்களப்பு மாதக சபை ஆணையாளரும் ஏதும் பிச்சினை இருக்குமாயின், அவை பற்றி அவர் பொலிஸில் புகார் செய்ய வேண்டும். மட்டக்களப்பு மாவட்ட ஒருங்கிணைப்புக் குழுக் கூட்டத்தில் இதைக் கலந்து பேசக்கூடிய மட்டக்களப்பு மாவட்ட செயலகத்தைக் கடிதம் மூலம் திரும்ப வேண்டும். அடுத்த ஒருங்கிணைப்புக் குழுக் கூட்ட நியோஜி திரில்லை இதை இடம்பெறப்பெய்து, பேசி தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இதுதான் சட்டப்படியான நடைமுறை. இதைவிடுத்து சண்டையும் நாசியும், மனநுபாசளி மாற்றியும் நடுத்தெருவுக்கு வந்து, "தமிழர்களைத் துண்டித்து கொண்டு வெட்டுவேன், கொல்லுவேன், தெரிவிக்க விரும்பு திறமையுடன் கொல்லுவேன்" என்று துவங்கியவரான கத்துவரம் தெருவையில் நியாயம்? தமிழ் மக்களைக் கொல்லுவேன், வெட்டுவேன் என்று கமன ரத்ன தேரர் கூறுவது தமிழர்களுக்கு விதிக்கியவை ஏற்படுத்தவில்லை. ரணில், கவிடையுடைய அடுத்த கட்டநாகிகளால் நசமாக்கப்போன இந்த நாட்டில் கொலை, கடத்தல், கணையாக்கலுதலை வழியெயுடன் எதிர்கொள்ள தமிழர்களுக்கு இது புதியமையும் தரவில்லை.

ஆனால், அரசியல் பின்னணிமையேற்கொண்டு இயங்கும் இந்த மனோபாயாளரின் தேரர் பரிசுரகமாக இப்படிக்க கூறும்போது சட்டம், ஏழுமுகக் காக்கும் பாதுகாப்புத் துறையே, எதற்கெடுத்தாலும் நியாயம் செயல் தீயமனமே மனோவிரைத்ததில் இருப்பது ஏன் என்று புரியவில்லை.

ஜெரோம் பொன்னன்மேல் என ஒரு போதகரையும், நகைச்சுவை பேச்சாளர் நடராஜா எழில்குரிய ஆகியோரைக் கைதுசெய்ய முடியுமென்றால், ஏன் இவர்களை கைதுசெய்ய முடியாது பார்க்கப்போனால், ஜெரோம் பொன்னன்மேல், நடராஜா எழில்குரிய ஆகியோர் போல் செய்களை விட இவரது பேசு ஆயிரம் மடங்கு மோரமானது என்று மனோ கணேசன் கூறுவதில் நியாயம் இல்லாமல்லை. இனக்கலககிடைசில் அமைதிபெறாமலும் ஏற்படுத்த முயன்றார் என்ற ரீதியில் இவர்க்கத்தொர சட்ட நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுவருவது அவசியமானது. கவிடையுடைய அடுத்த பொத்த சிக்கு என்ற ரீதியில் இவரின் குற்றமும் செய்யமுடியாதது. இவரின் மக்கப்படுமொன்றால் அரசு ஆதரவு பயங்கரவாதத்தின் ஏரக்கமமாகவே இதனை தேக்கவேண்டுகிறது. பொத்த சிக்குவாகவே அடுத்ததிரைகொண்டு ரணில் அமைதியாக இருப்பாராயின், அமைதிட அரசாங்கம் வேறொருவாக இருக்க முடியும்?



இஸ்ரேல் இன்னும் காலா மீது தரைவழித் தாக்குதல் தொடங்காமைக்கான காரணங்கள்

சிறின் கருத்துப்படி, ஜெரோமோஸ்குக்குப் (முதலாளிப் பட்டிக்குப்) சிறகு கிடைப்பது இஸ்ரேலின் தீவிர அரசியல்வாதிகளின் கருத்து. இஸ்ரேலின் தீவிர அரசியல்வாதிகள் ஒரு பாய்க்காரண பரிசுரகமும் சமூகத்தின் இடைமடையில் காண மீது குண்டுவிட்டு வருகிறது. ஆனால், ஆடி என்று இஸ்ரேல் காலவாங்குதல் மூலமில்லை? "நாங்கள் வரவில்லை தாக்குதலைத் தொடக்கினோம், மினார் தளரவில்லாதும் தாக்குதல் நடத்த வர்போம்..." என்று இஸ்ரேலின் பாதுகாப்பு அமைச்சர் போல் கோண்ட காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.



இராணுவத் தாக்குதலும் தொடங்குவதற்கு முன்னர் இஸ்ரேல் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இராணுவப் பிரிவுத் தாக்குதல் தொடக்கி 21 நாட்களுக்கு மேலாகிவிட்டது. தீவிர பால்தள இஸ்ரேலின் அமைப்புகள் ஹமால் லய தளநுக்களில் இஸ்ரேல் தீவிர மிக் கோடியு தாக்குதலை நடத்துவது. ஆனால், விபாக்கிழமை (அக்டோபர் 26) ஹமால் தீவிரவாதத் தாக்குதல்கள் இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது. இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது. இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது. இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது. இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

இஸ்ரேலின் பாய்க்காரண சிறின் இடைமடையில் இருந்து காலவாங்கு அருடிக் தனது துருப்புகளில் கூறியதாக ரொம்ப்டாம் செய்தி திறவமை தெரிவித்துள்ளது.

கடவுளைய தடுவே

கடவாக விளிந்திருக்கும் தமிழே!	எம் முன்போள் விதைத்த முத்துகளை எடுக்கும் ஆசையில் முறுகிப் பாந்ததையும் முடிவுதீர்வை தோடிப் பாந்ததாளும் தெரிவதில்லை	முத்துகளைக் இறக்கும் உன் ரொத்துகளை தந்ததையும் தோடோள் உன் ஆமுத்தை முழுமை பறந்து விடைகளைப் வாயுள்
சுரைவி நின்றது அலை மனது எழுந்து வரும் தலைகளில் தலை துளிரைப்ப பகுதியதன் சில படைப்புகள் உள்ளூர் நிறைந்திருக்கும்	ஆயும் தெரிபாத உள்ளேன் அறிவது முடியாது பாரிய யாழும் முழுமையாக அறிந்திலாள்	ஆயி, உலகத்தை நீடிப்புச் செய்தாலும் கடவையே நீர்ப்ப புறத்தொள்ள முடியுமோ அ . சுவகன் கவிஞர்

இயற்கை அலகே இறைவன் சக்தி

இயற்கை அலகே இறைவன் சக்தி	இயற்கை அலகே இறைவன் சக்தி	இயற்கை அலகே இறைவன் சக்தி
இயற்கை அலகே இறைவன் சக்தி	இயற்கை அலகே இறைவன் சக்தி	இயற்கை அலகே இறைவன் சக்தி
இயற்கை அலகே இறைவன் சக்தி	இயற்கை அலகே இறைவன் சக்தி	இயற்கை அலகே இறைவன் சக்தி

தீரிடுவ

பிழைப்பில் கூனடும்பை வளங்கையின் புரையிழை வறுவாய் பெணி வந்த உறுப்பை பல தடிப்பும் சுறுத்து பறிவெடுத்து கடிவாய் வீட்டும் சேடைக்கலைமொனாயே...	கவலையும் ஆழ்ந்த சிந்தையும் பரம்பலன் என்றும் முறையிலை உடைய என்றும் வந்த சிறு காயம் ஆறியபடலம் உள் விதிகள் பல செய்து வலிதான் முடியாமல் கலை எடுக்க மாறாமல் வைத்து அரங்கமாய் மாரியாயே...	சூரியனே! இஸ்ரேலின் திமிர் தீவை சுடு புகைபடையே! இஸ்ரேலின் ஆன்வந்தை வொங்கி சூரி, மறையே! நூறும் மென்னோசி இஸ்ரேலை மூங்கடி, நில நடுக்கமே! இஸ்ரேலை சுதிகுளர் இங்குத்து
சீனி என்றும் க்கரை என்றும் நீரிழிவு என்றும் ஆலைக்க பொருத்தியிலை நாமம் ஆடி வாழ்வில் கின்பம் எனும் இனிப்பே இனிமைப் பெய்த வியாதி - நீ...	சீனி என்றும் க்கரை என்றும் நீரிழிவு என்றும் ஆலைக்க பொருத்தியிலை நாமம் ஆடி வாழ்வில் கின்பம் எனும் இனிப்பே இனிமைப் பெய்த வியாதி - நீ...	சூரியனே! இஸ்ரேலின் திமிர் தீவை சுடு புகைபடையே! இஸ்ரேலின் ஆன்வந்தை வொங்கி சூரி, மறையே! நூறும் மென்னோசி இஸ்ரேலை மூங்கடி, நில நடுக்கமே! இஸ்ரேலை சுதிகுளர் இங்குத்து

இயற்கை இன்றேவை அடுத்திரு...

சூரியனே! இஸ்ரேலின் திமிர் தீவை சுடு புகைபடையே! இஸ்ரேலின் ஆன்வந்தை வொங்கி சூரி, மறையே! நூறும் மென்னோசி இஸ்ரேலை மூங்கடி, நில நடுக்கமே! இஸ்ரேலை சுதிகுளர் இங்குத்து	இயற்கையை புதியில் நமையுள்ள விடு இயற்கையை புதியில் நமையுள்ள விடு இயற்கையை புதியில் நமையுள்ள விடு
---	--

புத்தகிக் புக்ககை

புத்தகிக் புக்ககை புத்தகிக் புக்ககை	புத்தகிக் புக்ககை புத்தகிக் புக்ககை
--	--



விவேகானந்தர் மன்சியு கேட க்சீரியர்!

விவேகானந்தர்
இந்தியப் பிரபல சிவாயர்
...
விவேகானந்தர் 1862ஆம் ஆண்டு
செப்டம்பர் 12ம் திகதி
...
விவேகானந்தர் 1902ஆம் ஆண்டு
செப்டம்பர் 4ம் திகதி
...
விவேகானந்தர் 1908ஆம் ஆண்டு
செப்டம்பர் 4ம் திகதி

தமிழன் நாயர்



கணவன்: என்ன விமலா திகழும்
சுரைவி பகையினர்
கணவன்: உன் கையில்
கணவன்: உன் கையில்
கணவன்: உன் கையில்



மனைவி: என்ன தீயவர்க்கு புத்தகி
புக்ககை, மனைவிக் கிடு
மனைவி: என்ன தீயவர்க்கு புத்தகி
புக்ககை, மனைவிக் கிடு
மனைவி: என்ன தீயவர்க்கு புத்தகி
புக்ககை, மனைவிக் கிடு

மிகுகிணவன் ஒரு தீயிடு...
புத்தகை வாய்க்க சிறுவன்
ஒரு கையிலிருந்து ஆகாய்
கவலையிடமிருந்து தப்புக
நாயர் சிவாய் விடுத்த
கருமம் மீட்டு விடுத்த

மன்தருவம்..



கேட்டேன் பாரும எனக்கு
தவினவை, நான் நடும
எனக்கு மன்தருவம்
கேட்டேன் பாரும எனக்கு
தவினவை, நான் நடும
எனக்கு மன்தருவம்

வீவாவூர்

நிச்சயித்து நடைபெறும் திருமணத்திலுள்ள பயன்கள்



பிரச்சினைகளை இருக்காது
நிச்சயிக்கப்படும் திருமணம் உண்மையில் இவருவானது. ஏனென்றால் நீங்கள் ஒரு பெண்ணைக் காதலிக்கும்போது அந்தப் பெண்ணை எம்மதிக்க வைப்பது ஒரு பிரச்சினை. பின்னர் அகளை உங்கள் வீட்டில் சொல்வதிலும் பிரச்சினை. அவர்களுக்கு விட்டிலும் பிரச்சினை. இப்படி பல பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்த பின்னரே பெரும்பாலான காதல் திருமணங்கள் நடைபெறுகின்றன. ஆனால், இந்த பிரச்சினை எதுவும் வீட்டில் ஏற்பாடு செய்யப்படும் திருமணத்தில் இருக்காது. ஏனென்றால், வீட்டிலேயே பெண் பார்த்துத் தருவார்கள். இதன்மூலம் சலமானம் திருமணம் நடைபெறும்.

காதல் தொடங்கி இருக்காது
காதல் என்பது எந்த நேரமும் எவ்வொருக்கும் கைகொடுவதில்லை. சிலரது மரணத்துக்கும் காதல் காரணமாக இருக்கும். அதாவது, காதல் நோயின்களையும் சந்திக்க நேரிடலாம் என்றே கூற வழிகொள்கும். காதல் தொடங்கிய பின்னர் கோக பாடல்கள், ஒரு பிரச்சினை, கண்மீன் கண்ணீர் என்றதான் இருக்கவேண்டுமென நினைப்பார்கள். இவ்வெல்லாம் ஏதாவது கெட்ட பழக்கங்களாகக்கொண்டு ஆறுதல் பெற எண்ணுவார்கள். ஆனால், இந்த அவலிகளை பெரும்பாலானவர்களுக்கு இல்லை. ஏனென்றால், இவர்கள் வீட்டில் பார்க்கும் பெண்களை திருமணம் செய்துகொண்டு வாழ்க்கையும் இப்படியே சந்தோஷமாக இருக்க முடியுமென்று வாழ்ந்து காட்டுவார்கள்.

கூசு உபயோக நுகர்த்துகளில்
இதுதான் நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணத்தில்தான் உள் விடும். பெரிசெய்தாளால் நிச்சயிக்கப்பட்ட பின்னர், நீங்கள் இருவரும் ஒருவரை ஒருவரை தெரிந்துகொள்ள, அறிந்துகொள்ள முற்படுகிறீர்கள் என்று கூறுவார்கள். அதாவது, உள்பின்

புரிபோனவரிடம் சென்று கதைப்பதைவிட யார் என்றே தெரியாதவரிடம் உள்ளதைப் புரிந்துகொள்வதே தவிராமல்போது ஒருவருமே கூசு உபயோகம் ஏற்படும். இந்த இடத்தில் வரும் கூசு உபயோகம் பின்னர் ஏற்று ஒதுங்கி வாழ்வில் சில கதையிடைமுறைகள் எடுக்க நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணம் உதவும்.

யாள் அழகியையும் ஏற்பாட்டை தேவைகளை

நீங்கள் காதலர்களே இருந்தால் உங்கள் வீட்டுக்கும் உங்கள் காதலியின் வீட்டுக்கும் தெரியாமல்தான் பல இடங்களுக்குச் சென்று வருகிறீர்கள். ஏதாவது ஒரு தவறின் மூலம் வீட்டுக்குத் தெரிந்துவிட்டால் அன்றுமுதல் அடிக்கடி பிரச்சினைகளையும் சந்திக்க நேரிடும். இந்த நீங்கள் வீட்டில் பார்த்து பேசி வைத்த ஒருவருடன் வெளியே சென்றால் அவர்களே வெளியே வந்து விடப்படுவது அவ்வளவு அகதவத என்று சொல்லவேண்டுமென்றால் யாரிடமும் அதுமேலும் கேட்கத் தேவைமில்லை.

திருமணச் செலவு குறைத்தல்

உங்கள் காதலுக்கு வீட்டில் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கப்பட்டால் அவ்வது விரும்பாவிட்டால் உங்கள் காதல் திருமணத்துக்கான செலவுகளை நீங்கள் மூலமையாக பெறாப்பேற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதே வீட்டில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட திருமணங்களுக்கு காதல் திருமணங்களைவிட ஒரு குறிப்பிடத்தக்க நன்மை உண்டு. திருமணத்துக்கு பிறகு உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு சட்டத்திலும் அவர்கள் ஒருவரின் நிதி உதவிகள் உதவுவார்களாம் அளிக்கிறார்கள்.

முதலாவதாக, திருமணச் செலவுகள் பெற்றோர்களால் (பெரும்பாலும் மனைமகளின் பெற்றோர்கள்) ஏற்கப்படுகின்றன. மேலும் செலவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள உதவியளிக்க உதவுவார்கள்.

திருமண வாழ்த்துக்கள்



STUDIO AJJ KANTHAN & PHOTOGRAPHY RANJAN AJJNTHAN

திருமணத் தடை விலகுவதற்கான பிரத்தியேக பரிசாரம்



குறிப்பாகவே
தமிழர்களின் வழியில் திருமணம் என்பது பெற்றோர்கள் நிச்சயித்து நடைபெறும் திருமணத்தின் எண்ணிக்கையை விட, மனைமகளும் மனைமகளும் முன்பே சந்தித்து, காதலித்து, பெற்றோர்களின் சம்மதத்தையும் திருமணத்தின் எண்ணிக்கையின் அளிக்காதது.

மனைமொத்த தமிழர்களின் வாழ்க்கையின் எந்தப் பிரச்சினையும் ஏற்படவில்லைமென்றால், இன்றைய முறையில் ஜோடித்திடின் உதவிபுடன் பெற்றோர்கள் நிச்சயித்த திருமணத்தின் எண்ணிக்கை பாரிய அளவில் குறைந்து, காதல் திருமணம் அதிகரிக்கிறது. ஆனால், அது போன்றதொரு நிலை ஏற்படவில்லை.

மேலும் எம்முடைய நீதிமன்றங்களின் மனைமுறிவுகளை விவாதித்துக் கொண்டு தம்புதிகளின் எண்ணிக்கை குறைந்து அதிகரித்து வருகிறது.

இந்நிலையில், இன்றும் பல பெண்கள் முறிவுகளின்கார இருந்தாலும் தங்களுடைய பெற்றோர்கள் நிச்சயித்த திருமணத்தின் எம் பிடிப்பின் என உதவிக்கிறார்கள்.

இவர்களுக்கு ஏற்படும் திருமணத் தடை குறித்த பரிசாரத்தை ஜோதித் திருமணத் தொட்டிச்சியாக வாய்ப்பி வகுக்கிறார்.

மேலும் திருமணத் தடை ஏற்பட்டால், அது தொடர்பாக ஜோதிடிகள் வலியுறுத்தும் பரிசாரத்தை - அவர்கள் குறிப்பிடும் ஆயுசுத்துக்கு குறிப்பிட தருகின்ற சில நம்பிக்கையுடன் மேற்கொண்டால் நான் அந்த தடை அகலும்.

திருமணத் தடையை எதிர்த்துக்கொடுக்கும் மனைமகளோ அல்லது மனைமகளோ ஜோதித் திருமணச் பரிசாரத்தை ஆயுசு பரிசாரங்கள், வாழ்வியல் பரிசாரங்கள், தாந்திரிக பரிசாரங்கள் ஆகியவற்றை அயராது முழு நம்பிக்கையுடன் மேற்கொண்டால் தடை, விலகி, திருமணம் நடைபெறும் இல்லற வாழ்க்கை இனிமையுடன்

நீங்கும். இதற்கு முன் ஜோதிடிகள் திருமணத் தடையை நீக்குவதற்காக பரிசாரகளை சொல்லி நீங்கள் மேற்கொண்டுள்ளீர்கள். தற்போது சொல்லியிருக்கும் பரிசாரத்தை பெண்களும், ஆண்மகளும் மேற்கொண்டால் திருமணத் தடை விலகி, திருமணம் நடைபெறும்.

திருமணத்துக்காக காதலுக்கு ஆயுசுத்துக்குச் சென்று அல்லது அருகில் இருக்கும் அரசு காதல் விநாயகத்தை தரிசித்து, திருமணம் ஏந்தத் தடையுட்பின்றி நடந்தே வேண்டுமென மனைமகளும் ஒரு தேங்காயை அருகில் நீட்டினால் வைத்து பிரார்த்தனை வேண்டும். நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்து முடித்தவுடன் முதல் நாள் ஒரு தேங்காயை குளக்காம்பு அல்லது சிறு காம்பு அடிக்க வேண்டும்.

தொடர்ந்து இரண்டாவது நாள் அதே நேரத்துக்கு மீண்டும் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டு இரண்டு தேங்காயை சிறு காம்பு அடிக்க வேண்டும்.

இதனைத் தொடர்ந்து மூன்றாவது நாள் மூன்று தேங்காயையும், நான்காவது நாள் நான்கு தேங்காயையும், ஐந்தாவது நாள் ஐந்து தேங்காயையும், ஆறாவது நாள் ஆறு தேங்காயையும், ஏழாவது நாள் ஏழு தேங்காயையும், எட்டாவது நாள் எட்டு தேங்காயையும், ஒன்பதாவது நாள் ஒன்பது தேங்காயையும் சிறு காம்பு அடித்து பிரார்த்தனையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஒன்பதாவது நாளை இறுதிநாளை என்று நினைத்துக் கொண்டு, அதே நேரத்தில் செய்து, அச்சேயுடன் செய்துகொண்டு இரண்டு தேங்காயை சிறு காம்பு அடித்து திருமணம் நடைபெறும்.

திருமண வாஸ்து சாஸ்திரம்

- திருமணமாகாத ஆணும், பெண்ணும் தெற்கு அல்லது தென்மேற்கு திசையில் தாங்கவே கூடாது. இவ்வாறு அந்த திசைகளில் தாங்கினால் திருமணம் தடை ஏற்படும் அல்லது நல் உறவு கிடைக்காது.
- திருமணம் செய்யும் உறவுகளில் சிக்கல் இருந்தால் திருமணமான தம்பதிகள் ஏற்பு நிற உடைகள் அணியவே கூடாது மேலும், வடக்கு பக்கம் பாதங்களை வைத்து உறங்கக்கூடாது.
- திருமணமானவர்கள் ஏற்பு உடைகளுக்குப் பதிலாக மஞ்சள் அல்லது சிவப்பு நிற உடைகளை அணிய வேண்டும்.
- திருமணம் ஆகாதவர்கள் ஏற்புப் பிறந்தில் ஆடை அணிந்தால் திருமணம் நிச்சயமாகவில் சிக்கல் இருக்கும். இதற்கு மஞ்சள் அல்லது இளஞ்சிவப்பு நிற ஆடைகளை அணிந்தால் திருமணம் நிச்சயமாகும்.
- திருமணப் பேச்சுகளை பேசும்போது கிறகூ திசையில் நின்றுதான் பேச வேண்டும். ஏனெனில் வேறு திசைகளில் நின்று பேசினால் செல்வமயின் தோஷ நிலைகள் மாறி திருமணப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.
- திருமணம் முடிந்த தம்பதிகள் ஒன்றுக்கு அதிகமாக இருக்கும் ஜன்மை, கவுவுகள் இருக்கும் வீட்டினால் உறங்க வேண்டும்.
- விவாழ பலவாணை வணங்கி வந்தால் திருமணப் பிரச்சினைகள், உறவுகளிடம் இருக்கும் தடை நீங்கி சந்தோஷமாக வாழலாம்.

வெறுஸ்த்

HEALTH

மலர் : 1 இதழ் : 13 - 29.10.2023



இறுக்கமாக பெல்ட்
அணிவது
ஆண்மையைப்
பாதிக்குமா?

உறுப்புகளை
இளமையாக்கும்
மூச்சுப்பயிற்சி

பெண்களுக்கு
முன்கூட்டியே மாதவிடாய்
நிறுத்தம் எதனால்
ஏற்படுகிறது?

இறுக்கமாக பெல்ட் அணிவது ஆண்மையைப் பாதிக்குமா?

சிலருக்கு இறுக்கமாக பெல்ட் அணியும் பழக்கம் இருக்கும். இதை நீண்ட காலத்துக்கு தொடர்ந்து செய்தால் உடல் நலத்துக்கு மிகப்பெரிய தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும். எப்போதாவது இறுக்கமான பெல்ட் அணிவது பரவாயில்லை, ஆனால், இதை தினமும் செய்வது உடல்நலத்துக்கு நல்லதல்ல என மருத்துவர் சந்தோஷ் ஜேக்கப் எச்சரிக்கிறார்.

இறுக்கமாக பெல்ட் அணியும்போது உடலின் முக்கியமான இணைப்புப் பகுதியான அடிவயிற்றை அழுத்துகிறது. இதனால் அந்தப் பகுதி வழியாக செல்சீற்ற முக்கியமான நரம்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால் உங்களுடைய ஆரோக்கியம் பல வழிகளில் நேரடியாக பாதிக்கப்படும் என்கிறார் மருத்துவர்.

சில ஆண்கள் தொப்பையை மறைக்கவோ, உடல் பருமனை மறைக்கவோ அல்லது பழக்கத்தின் காரணமாகவோ இறுக்கமான பெல்ட் அணிவது வழக்கமாகிறது. அத்தேயம், எடையைக் குறைக்கவும், உடல் பருமனை மறைக்கவும், உங்கள் வயிற்றை இறுக்கமாக வைத்திருக்கும் இதுபோன்ற பல பெல்ட்கள் சந்தையில் உள்ளன. இவை அனைத்தும் ஆரோக்கியத்துக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். இறுக்கமான பெல்ட்கள் உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு எவ்வாறு ஆபத்தானது என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள்...

1. நெஞ்சொரிச்சல்:

பெல்ட்டை தொப்புளுக்கு மிக அருகில் போடும்போது, உங்களுடைய அடிவயிற்று அழுத்தம் அதிகரிக்கும். இந்த அழுத்தால் வயிறு மேல் நோக்கி எழும், இதனால் குடலிறக்கம் அல்லது நெஞ்சொரிச்சல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படக்கூடும்.

இறுக்கமாக பெல்ட் அணிவது உங்கள் வயிற்றில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதன் காரணமாக உணவை ஜீரணிப்பதற்காக வயிற்றில் சுரக்கப்படும் அமிலம் அதன் வரம்பை கடந்து நுரையீரல் மற்றும் தொண்டையை அடைகிறது.

இதனாலேயே இறுக்கமான பெல்ட் அணிபவர்களுக்கு நெஞ்சொரிச்சல், அஜீரணம், மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சினைகள் அடிக்கடி ஏற்படும். இந்தப் பிரச்சினைகள் நீண்டகாலமாக நீடிக்கும் பட்சத்தில் தொண்டை புற்று நோய் ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது.

2. குடலிறக்கம்:

இறுக்கமான பெல்ட்களை அணிவதால் குடலிறக்கம் போன்ற கடுமையான நோய்க்கு ஆளாகலாம். ஹைட்டல் ஹெர்ஸியாவின் விஷயத்தில், வயிற்றின் மேல் பகுதி அதன் உதரவிதானம் பலவீனமடைவதால் உதரவிதானத்திலிருந்து வெளியேறுகிறது. இதன் காரணமாக அதன் உள்ளே உற்பத்தி செய்யப்படும் அமிலத்தை நிறுத்த முடியாது. இந்த அமிலங்கள் வயிற்றை அடைந்து எரிச்சலூட்டுகின்றன, இதனால் கடுமையான வயிற்றொரிச்சல் ஏற்படும்.

3. முதுகுலி மற்றும் காண்கலி வீக்கம்:

பெல்ட்டை மிகவும் கீழே இறக்கி இறுக்கமாக அணியும்போது, எரெக்ட் ஸ்பைன் (Erector spinae) என்ற நரம்பு பாதிக்கப்பட்டு முதுகுலி ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இது தவிர, உங்கள் இடுப்புச் சுற்றியுள்ள அழுத்தம் காரணமாக உங்கள் கால்களிலும் வீக்கம் ஏற்படலாம்.

4. கடுமையான:

நீண்ட நேரம் இறுக்கமான பெல்ட்களை அணிவது

தால்,

ஆண் களுக்கும் பெண் களுக்கும் கடுமையான தன்மை

குறைவது,

கடுமையான அபாயத்தை அதிகரிக்கும். உண்மையில், இறுக்கமான பெல்ட் அணிவது இடுப்புப் பகுதியில் அழுத்தத்தை உருவாக்குகிறது. அங்கு இனப்பெருக்கத்துடன் தொடர்புடைய முக்கிய உறுப்புகள் உள்ளன.

மேலும், இறுக்கமான பெல்ட்களால், காற்று சரியாக அந்தரங்க உறுப்புகளுக்குச் செல்லாமல், உடல் வெப்பநிலை (உடல் வெப்பம்) அதிகரித்து, விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைகிறது.

5. முதுகெலும்பு பிரச்சினைகள்:

இடுப்பில் இறுக்கமான பெல்ட்கள் ஆண்கள் நிற்கும்போது அவர்களின் வயிற்றுத் தசைகளை பயன்படுத்தும் விதத்தை மாற்றுகிறது. இது அந்தத் தசைகளில் ஏற்படும் சுருக்கம் அழுத்தம் காரணமாகும்.

இந்த சுருக்கம் அழுத்தம் முதுகெலும்பு விறைப்பை ஏற்படுத்தும். சுருக்கமாக, இறுக்கமான பெல்ட்களைக் கட்டுவது எப்படி மையத்தின் சோனத்தையும் இடுப்புப் பகுதியையும் மாற்றுகிறது. சுருக்கமாக, இது முழங்கால் மூட்டுகளில் சுருக்கம் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

எண்ணெய்க் குளியலால் நீங்கும் மன அழுத்தம்

LD அழுத்தம் மற்றும் கவலை நீங்குவதற்கும், குளியல் எண்ணெய்களுக்கும் தொடர்புள்ளது. சில அத்தியாவசியமான எண்ணெய்களைச் சேர்த்துக்கொள்வது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவிற்கும் பல்வேறு நன்மைகளை வழங்குவதோடு மகிழ்ச்சியான அனுபவத்துக்கு உதவுகிறது. சாதாரண குளியலாக இல்லாமல், எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்தி குளியல் எடுப்பது உடல், மன ஆரோக்கியத்துக்கு உதவுகிறது.

தேயிலை எண்ணெய்

தேயிலை மர எண்ணெய் பக்ளியா எதிர்ப்புப் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. இது சுரும ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு பெரிதும் உதவுகிறது. மேலும் முகப்பரு பாதிப்புகொண்ட சுருமம் உள்ளவர்களுக்கு குறிப்பாக பயனுள்ளதாக இருக்கும். புத்துணர்ச்சிக்காக தேயிலை எண்ணெயின் சில துளிகளைக் குளியல் நீரில் சேர்க்கலாம்.

பூக்கலிப் பூ எண்ணெய்

உண்கமாளிக்கும் தொக்கத்துக்கு இந்த வகை எண்ணெய்கள் பெரிதும் உதவுகின்றன. இதன் புதிய மற்றும் புதினா நறுமணம் சைனலை அழிக்க உதவுகிறது. இது எளிதாக சுவாசிக்க உதவுகிறது. வெதுவெதுப்பான நீரில் சில துளிகள் பூக்கலிப் பூ எண்ணெய் சேர்க்க புத்துணர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ளலாம்.

எலுமிச்சை எண்ணெய்

எலுமிச்சை

எண்ணெயிலுள்ள

பிரகாசமான

மற்றும்

உற்சாக

மளிக்

நறு

மணம்

மனநிலையை

அதிகரிக்கவும்,

புத்துணர்ச்சியுடனும்

வைக்க உதவுகிறது.

எனினும், இது தோலில்

சூரிய ஒளியின்

விளைபுரிவதால்

எச்சரிக்கையுடன் பயன்படுத்த வேண்டும்.

கெமோலி எண்ணெய்

சளிநீர்மம் மற்றும் மென்மையான குளியலை விருப்புவோருக்கு கெமோலி எண்ணெய் மிகச் சிறந்ததாகும். இது இனிமை மற்றும் மூலிகை வாசனை மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், மன அமைதிக்கும் உதவுகிறது. நீண்ட நாட்களுக்குப் பின் ஓய்வெடுக்க இந்த எண்ணெய் சரியான எண்ணெயாகும்.

லாவெண்டர் எண்ணெய்

லாவெண்டர் எண்ணெயின் இனிமையான மார்பும் அமைதியான பண்புகள் அனைவருக்கும்



புத்துணர்ச்சியைத் தருவதாக அமைகிறது. இதன் மென்மையான மலர் வாசனையை உள்ளிழுப்பது தளர்வு உணர்வை உலகுவிக்கவும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது. தண்ணீரில் சில துளிகள் சேர்ப்பதன் மூலம், அமைதியான புத்துணர்வான ஆற்றலைப் பெற முடியும். ஐப்பாளிய ஆராய்ச்சியாளர்களால், BMX Complementary and Alternative Medicine Journal வெளியிடப்பட்ட ஒரு ஆய்வில், லாவெண்டர் எண்ணெயின் மேற்பூச்சு பயன்பாட்டில் சாயம் குணப்படுத்துவது மற்றும் கொலாஜின் தொகுப்புவதை உலகுவிக்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறது.

மிளகுக் கீரை எண்ணெய்

மிளகுக் கீரை எண்ணெயின் மிருதுவான நறுமணம் புலன்களை எழுப்பி ஆற்றலைத் தூண்ட உதவுகிறது. இது மிகவும் கரம் வாப்பிறது என்பதால், குறைவாக பயன்படுத்த வேண்டும். புத்துணர்ச்சிக்காக, குளியலில் ஒன்று அல்லது இரண்டு துளிகள் கலந்து பயன்படுத்தலாம்.

குளியலுக்கு அத்தியாவசிய எண்ணெய்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது

குளியலுக்கு அத்தியாவசிய எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்தும் முன், பெரும்பாலான அத்தியாவசிய எண்ணெய்கள் அதிகளவில் செறிவுட்பட்டவை என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்வது நல்லது. எனவே, குளியலுக்கு ஒரு நேரத்தில் மூன்று முதல் நான்கு துளிகள் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். மேலும் அத்தியாவசிய எண்ணெய்களை சுருமத்தில் நேரடியாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில், இவை சக்தி மிகுந்தவையாகவும் எரிச்சலை ஏற்படுத்துவதாகவும் இருக்கும்.



பூளை பூவின் மருத்துவப் பயன்கள்!

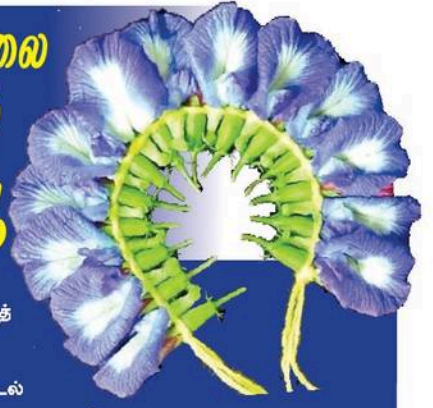
ஒவ்வொரு தாவரமும் ஒரு மருத்துவப் பண்பைக் கொண்டிருக்கிறது. நம் முன்னோர், இந்தத் தாவரம் குறிப்பிட்ட வியாதியைக் குணப்படுத்தும் எனக் கண்டுபிடித்து வைத்திருப்பது நம்மை பிரமிக்க வைக்கிறது. அப்படிப்பட்ட தாவரங்களில் ஒன்று பூளைப் பூ. சிறு கண் பீளை. 'பூளைப் பூ', 'பொங்கல் பூ', 'சிறு பீளை' எனவும் இது பல பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது.

இம் பூலைகளை வீரர்களுக்கும் சிறுநீரைப் பெருக்கி வெளியேற்றும் தன்மை உள்ளது. பூ, தண்டு, இலை ஆகியவை சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைக்கும் தன்மையைக் கொண்டுள்ளன. இம் பூலைகையானது கற்களைக் கரைப்பதோடு, சிறுநீரைப் பெருக்கி கற்களை வெளியிடுவதற்கு உதவுகின்றன. சிறுநீரகப் பீளைச் செடிகளைப் பச்சையாகச்

சேகரித்து சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, உரலில் இடித்து அல்லது மிக்ஸியில் அரைத்து பிழிந்து பிறகு சாறு எடுக்க வேண்டும். இச்சாற்றை ஒரு வேளைக்கு 50 மில்லி என்ற அளவில் காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் குடித்து வந்தால் கல்லடைப்பு, நீரடைப்பு, நீர்த்தாரை எரிச்சல் ஆகியவை குணமாகும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் அதி இரத்தப்போக்கு எனும் பெரும்பாடு நோயும் குணமாகும்.

இச்செடியின் வேரை சுத்தமாகக் கழுவி நிழலில் சுாய வைத்துக்கொண்டு சுஞ்சி காய்ச்சும்போது 10 கிராம் வேரையும் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் குடித்து வந்தால், கர்ப்பினிகளின் சோர்வு நீங்கும். கரு தங்காத பெண்களுக்குச் சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும்.

வெள்ளை பூத்தலை கட்டுப்படுத்தும் சங்குப் பூ



சங்குப் பூ இலைகள் துவர்ப்புச் சுவையும், வெப்பத் தன்மையும் கொண்டவை. சிறுநீர் பெருக்கும்; குடல் புழுக்களைக் கொல்லும்; உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கும்; வாந்தி உண்டாக்கும்; பேதியைத் தூண்டும்; தலை நோய், கண் நோய்கள், மந்தம் ஆகியவற்றையும் கட்டுப்படுத்தும்.

சங்குப் பூ மலர்ச்சாறு, கல்லீரலை பலப்படுத்தும். தேமல் மற்றும் கரும்புள்ளிகளைக் குணமாக்கும். சங்குப் பூ வேர், சிறுநீர்ப்பை நோய்கள், மேகரணம், மாந்தம், காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்தும். சங்குப் பூ, விதை புளிப்பாகவும், மணமுள்ளதாகவும் இருக்கும். உடலுக்கு வலிமை தரும் சர்ப்பத், பாண வகைகளில் சங்குப்பூ சேர்க்கப்படுகின்றது. சங்குப் பூ ஏறு கொடி வகையைச் சார்ந்தது. பச்சையான கூட்டிலைகளையும், பளிச்சிடும் நீல நிறமான மலர்களையும் தட்டையான காய்களை உடையது.

சங்குப் பூ வெள்ளை நிறமான மலர்கள், நீல நிறமான மலர்கள் என இரண்டு வகைகளில் பொதுவாக காணப்படும். மேலும் நீல நிறமான அடுக்கிதழ்களாலான மலர்களைக்கொண்ட தாவரங்களும் உள்ளன.

சங்குப் பூ பூக்கும் தாவரத்துக்கு மருத்துவப் பயன் அதிகமாக உள்ளதாக நமது மருத்துவ முறைகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. சங்குப் பூ, சங்கு புஷ்பம், மாமூலி, கன்னிக் கொடி, காக்கணம், காக்கரட்டான் போன்ற பெயர்களிலும் அழைக்கப்படுகிறது. சங்குப் பூ தமிழகமெங்கும் காடுகள் வேலிகள், தோட்டங்களில் இயற்கையாக வளர்கின்றது. சங்குப் பூ, இலை, வேர், மலர்கள், விதை ஆகியவை மருத்துவத்தில் பயன்படுபவை.

* 40 கிராம் சங்குப் பூ வேரை நசுக்கி அரை லீற்றர் நீரில் போட்டு கால் லீற்றராக காய்ச்சி வடிக்கடி 3 தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட வேண்டும். 2 மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை

6 முறைகள் ஒரே நாளில் சாப்பிட காய்ச்சல் குணமாகும்.

* சங்குப் பூ வேர், கீழாநெல்லி முழுத் தாவரம், யானை நெருஞ்சில் இலை, அருகம்புல் இலை ஒவ்வொன்றும் ஒரு கைப்பிடியுடன் 5 மிளகு சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவாக தயிரில் கலக்கி உட்கொள்ள வேண்டும். காலையில் 10 நாட்கள் வரை தொடர்ந்து சாப்பிட வெள்ளைப்படுதல், சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாகும்.

* பேதியாக சங்குப் பூ வேர் 10 கிராம், திப்பிலி 10 கிராம், சுக்கு 15 கிராம், விளாம் பிசின் 10 கிராம் ஆகியவற்றைக் கல்வத்தில் அரைத்து குன்றிமணியில் அளவான மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலில் உலர்த்திப் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதில் 1 மாத்திரை வீதம் காலைவேளையில் உள்ளூக்குள் வெந்நீருடன் சாப்பிட வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அரை மாத்திரை அளவாகும். பேதியைக் கட்டுப் படுத்த மோர் அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறு குடிக்கலாம்.

* தேவையான அளவு சங்குப் பூ இலைகளை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் கட்ட வீக்கம் கட்டுப்படும். நெய்யில் வறுத்து இடித்து தயார் செய்த சங்குப் பூ விதைத் தூள், ஒரு சிட்டிகை அளவு வெந்நீருடன் உள்ளூக்குள் கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இரைப்பு நோய் குணமாகும்.

* யோனிப் புண்கள் குணமாக சங்குப் பூக்களை நீரில் கொதிக்க வைத்து, அந்த கொதிநீரால் பொறுக்கும் சூட்டில் புண்களைக் கழுவுலாம். பால்வினை நோய், வெள்ளைப்படுதல் உள்ளவர்களுக்கு யோனியில் ஏற்படும் தூர்நாற்றமும் கட்டுப்படும்.

சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் சிவப்பு கொய்யா



கொய்யாப்பழத்தில் விற்றமின் சி, விற்றமின் பி, கல்சியம், மக்னீஷியம், பொஸ்பரஸ், இரும்பு ஆகிய சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. இவை குழந்தைகளுக்கு உடல் வளர்ச்சியைத் தருவதோடு ஊம்புகளுக்குப் பலத்தையும் சேர்க்கும். தினமும் ஒரு கொய்யாப்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் சூடு தணிந்து குளிர்ச்சியடையும். தினம் இரண்டு கொய்யாப்பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் இருக்காது.

சர்க்கரை நோய் ஏற்பட்டால் அதைச் சாப்பிடக்கூடாது. அதைச் சாப்பிடக் கூடாது என்று அநேக கட்டுப்பாடுகள் உண்டு. ஆனால், நீரிழிவு நோயாளிக் கு ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் குறைக்க கொய்யாப்பழம் ஏற்றது. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை இதற்கு உண்டு. தற்போதைய உணவுகளில் அதிகம் வேதிப்பொருட்கள் கலந்திருப்பதால் அவை அமிலத்தை உண்டாக்கி வயிற்றுப்பண்ணை ஏற்படுத்துகின்றன. இதைப் போக்க,

உணவுக்குப் பின் கொய்யாவை

சாப்பிடலாம். மேலும் கல்லீரலைப் பலப்படுத்த அடிக்கடி கொய்யாப்பழத்தை உண்பது நல்லது.

கொய்யாவின் தோலில்தான் அதிக சத்துகள் உள்ளன. இதனால் தேலை நீக்கி சாப்பிடக்கூடாது. தோல் வறட்சியை நீக்கி, முகத்துக்கு பொலிவையும், அழகையும் தருகிறது. மேலும் முதுமை தோற்றத்தைக் குறைத்து இளமையாக மாற்றுகிறது. கொய்யாப்பழம் சாப்பிடுவதனால் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அபாயம் குறைவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும் இவற்றில் கைக்கோபீனை நிறைந்துள்ளதால் மார்க்புப் புற்றுநோய் செல்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. கொய்யாப்பழத்தில் விற்றமின் ஏ அதிகளவில் இருப்பதால் அது கர்ப்பினிகளுக்கு, வயிற்றில் வளரும் கருவுக்கும் கண் குறைபாட்டைப் போக்க உதவுகிறது. கொய்யாப்பழத்தில் போலிக் அமிலமும், விற்றமின் பி9 போன்ற

சத்துகள் உள்ளதால், இவை குழந்தையின் மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை சரியான முறையில் செயற்படச் செய்கிறது.

ஹெல்த் - 'வார இதழ்' ஹெல்த்
இல. 91, விசேராம
மாவத்தை, தொகுப்பு/வடிவமைப்பு
கொழும்பு 07. கே. அனுஷா

தெராய்ட் பிரச்சினையை சரி செய்யும் யோகாசனங்கள்

புஜங்காசனம்

விரிப்பில் குப்புறப்படுத்துக்கொள்ளவும். கால்கள் இரண்டு ஒன்றாக தரையில் நேராக இருக்க வேண்டும். கைகளை காதுக்கு நேராக தரையை நோக்கி தோள்பட்டைக்கு சற்று கீழாக இருக்கும்படி வைத்து உள்ளங்கைகள் தரையில் ஊன்றி இருக்க வேண்டும்.

நெற்றி தரைவிரிப்பின் மீது படிந்து உடலை தளர்வாக வைக்க வேண்டும். கண்கள் மூடிய நிலையில் சில விநாடிகள் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு உள்ளங்கைகளை மார்க்கு நேராக ஊன்றி மூச்சை உள்ளிழுத்து தரையிலிருந்து நெஞ்சு பகுதியை உயர்த்தி வயிறு வரை மெல்ல உயர்த்தவும்.

மூச்சை வெளியே விட்டு முதுகையும் இயன்றவரை வளைக்க வேண்டும். அப்போது கைகளை வளைக்கக்கூடாது. பிறகு தலையை பின்நோக்கி சரித்து மேலே பார்க்க வேண்டும்.



அடிவயிறு பகுதியிலிருந்து கால்விரல்கள் வரை தரைவிரிப்பில் இருக்க வேண்டும். கண்கள் புருவத்தைப் பார்க்க வேண்டும்.

இந்நிலையில் 20 முதல் 30 விநாடிகள் வரை இருந்து பிறகு மூச்சை வெளியே விட்டு உடலை தளர்வடையச் செய்ய வேண்டும். புஜங்காசனம் தினமும் 2 முதல் 4 முறை வரை செய்யலாம்.

தனூராசனம்

விரிப்பில் கால்களை நீட்டிப்படி குப்புறப் படுக்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் பக்கவாட்டில் இருக்க

வேண்டும். பிறகு கால்களை பொறுமையாக மடக்கி இடது கையால் இடது கணுக்கால் பகுதியையும் வலது கையால் வலது கணுக்கால் பகுதியையும் பிடித்துக்கொள்ளவும்.



மார்க்கு பகுதி, கழுத்து, தலை பகுதியை மேல் தூக்கி வைக்கவும். இப்போது கைகள் கணுக்காலை பிடித்திருப்பதால் முதுகும் வளைந்து வில் போன்று இருக்கும். இந்த ஆசனம் செய்யும்போது வயிற்று பகுதி மட்டும் தரையில் நன்றாக அழுத்தியிருக்கும். மற்ற பகுதிகள் வில் போன்று வளைந்து இருக்கும்.

இந்த நிலையில் மூச்சை அடக்க வேண்டும். இயல்பாக இருக்க வேண்டும். 10 முதல் 30 விநாடிகள் வரை இருக்க வேண்டும்.

பிறகு மெதுவாக சாதாரண நிலையில் வந்து சில நேராக இருக்க பிறகு மீண்டும் செய்ய வேண்டும். தனூராசனத்தை 5 அல்லது 6 முறை செய்ய வேண்டும்.

ஹால்சனம்

விரிப்பில் நிமிர்ந்த நிலையில் படுக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளும் உடலோடு ஒட்டிய நிலையில் உள்ளங்கை தரையில் படும்படி வைக்க வேண்டும்.



கைகளை அழுத்தி கைகளுக்கு வலு கொடுத்து உடலை வளைக்காமல் இரண்டு கால்களையும் மேலே உயர்த்தவும்.

எவ்வளவு உயரம் தூக்க முடியுமோ தூக்கிப் பிடித்ததும் இரண்டு கைகளால் முதுகை பிடித்துபடி இரண்டு கால்களையும் தலைக்கு முன்னே கொண்டு வந்து தரையை தொடவேண்டும். கைகள் முதுகு பக்கமே நீட்டியிருக்க வேண்டும். பிறகு சாதாரண நிலைக்கு வரவேண்டும்.

முதல் முறை செய்யும்போது கால்களை முன்னுக்குக் கொண்டு வருவது சிரமமாக இருக்கும். தினமும் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் இவை சாத்தியமாகும். தெராய்ட் பிரச்சினை இருப்பவர்கள் யோகா பயிற்சி நிபுணர்களோடு கலந்து இதை தொடர்ந்து செய்தால் பலன் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

சர்வாங்காசனம்

விரிப்பில் மல்லாந்து நிமிர்ந்து படுத்த நிலையில் உடலை தளரச் செய்யவும். பிறகு இரண்டு கால்களையும் மெதுவாக மேலே செங்குத்தாக உயர்த்தவும்.

ஆரம்பத்தில் செய்யும்போது சுவரை ஒட்டி கால்களை செங்குத்தாக வைக்கவும். பிறகு உடலை நேராக கொண்டு வந்து இருப்புப் பகுதிக்கும் சுவருக்கு இடைவெளி இல்லாதவாறு வைக்கவும்.

இரண்டு கால்களும் சுவரின்மீது இருக்கும். கைகளை முதுகுக்குப் பின்னால் கொண்டு வந்து இருப்பு பகுதியை உயர்த்தவும். கைகள் மட்டுமே அழுத்தும் கொடுக்க வேண்டும்.

கால்கள் சுவரிலேயே இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகளை நடுமுதுகில் வைக்கும்போது கால்கள் செங்குத்தாக நேர்க்கோட்டில் நிறுத்தி கண்கள் கால்களின் கட்டை விரலை பார்க்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

முகத்தின் கீழ்தாடை பகுதி நெஞ்சில் ஒட்டியிருக்க வேண்டும். கழுத்து பகுதி தரையை ஒட்டி இருக்கும். அந்த ஆசனம் செய்யும்போது சுவாசம் இயல்பாக இருக்க வேண்டும்.

இதனால் இருப்பு பகுதியில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். கர்ப்பப்பை உபாதைகளும் இருக்காது. தெராய்ட் சுரப்பியை சீராக இயங்க வைக்க உதவும்.



உறப்புக்களை இளமையாக்கும் மூச்சுப்பயிற்சி

முதல் பயிற்சி : இரு துவாரங்கள் வழியாக

1. ஓரிடத்தில் செளகரியமாக அமருங்கள்.
2. உடலை இலேசாக்கி கண்களை மெல்ல மெல்ல மூடுங்கள். பயிற்சி முடியும் வரை கண்களை மூடிகொண்டிருக்க வேண்டும்.
3. இப்போது சாதாரணமாக 1, 2, 3, 4, 5 எண்ணிக்கொண்டு மூக்கின் இரு துவாரங்கள் வழியாக வயிற்றை சுருக்கி மூச்சை மெல்ல மெல்ல இழுங்கள்.
4. 1, 2, 3, 4, 5 எண்ணும்வரை மூச்சை அடக்கி வைத்திருங்கள்.
5. பிறகு 1, 2, 3, 4, 5 எண்ணும்வரை மூச்சை மெல்ல மெல்ல வெளியே விடுங்கள்.

இரண்டாவது பயிற்சி : இடது துவாரம் வழியாக மட்டும்

கட்டை விரலால் வலது துவாரத்தை அடைத்துக்கொண்டு இடது துவாரம் வழியாக மேலே முதல் பயிற்சியில் குறிப்பிட்ட 3, 4, 5 ஆவது செய்முறையை பின்பற்ற வேண்டும்.

மூன்றாவது பயிற்சி : வலது துவாரம் வழியாக மட்டும்

கண்டு விரலால் இடது துவாரத்தை அடைத்துக்கொண்டு வலது துவாரம் வழியாக மேலே முதல் பயிற்சியில் குறிப்பிட்ட 3, 4, 5 ஆவது செய்முறையை பின்பற்ற வேண்டும்.

நான்காவது பயிற்சி

கட்டை விரல் மற்றும் கண்டு விரலை உபயோகித்து வலது துவாரம் வழியாக மூச்சை 1, 2, 3, 4, 5 எண்ணும் வரை மெல்ல மெல்ல இழுத்து, 1, 2, 3, 4, 5 வரை மூச்சை அடக்கி 1, 2, 3, 4, 5 வரை இடது துவாரம் வழியாக மெல்ல மெல்ல வெளியில் விடவேண்டும்.

ஐந்தாவது பயிற்சி

கட்டை விரல் மற்றும் கண்டு விரலை உபயோகித்து இடது துவாரம் வழியாக மூச்சை 1, 2, 3, 4, 5 எண்ணும் வரை மெல்ல மெல்ல இழுத்து, 1, 2, 3, 4, 5 வரை மூச்சை அடக்கி 1, 2, 3, 4, 5 வரை இடது துவாரம் வழியாக மெல்ல மெல்ல வெளியில் விடவேண்டும்.

இந்த 5 பயிற்சியும் முடிந்த பிறகு சாதாரணமாக மூச்சை மெல்ல மெல்ல இழுத்து, அடக்கி பிறகு வெளியில் விடவேண்டும். அதன் பிறகு கண்களை மெல்ல மெல்ல திறக்க வேண்டும்.

இப்போது உங்கள் உடலில் புத்துணர்ச்சி பரவுவதை உணர்வீர்கள். தினமும் இந்த பயிற்சியை செய்யும்போது புதுதெம்பை உணர்வீர்கள். நாள்தோறும் இப்பயிற்சியை தவறாது செய்து இருதயமும், நுரையீரலும் இளமையாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உடலின் பலம் 'தம்'யில் தான் இருக்கின்றது. அதாவது மூச்சை (காற்றை) பிடித்து வைப்பதில் தான் இருக்கின்றது. எவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிக நேரம் மூச்சை அடக்கி வைத்திருக்கின்றோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உடலில் தெம்பு இருக்கின்றது என்று அர்த்தம்.

குறைந்தது 5 அல்லது 10 வினாடிகள் வரை மூச்சை அடக்கி வைத்திருந்தால் உடல் பலம் நல்ல நிலையில் இருக்கின்றது என்று அர்த்தம்.

சிலர் குறிப்பாக நீச்சல் தெரிந்தவர்கள் மற்றும் விளையாட்டு வீரர்கள் 60 வினாடிக்கும் மேலாக மூச்சை அடக்கி வைத்திருப்பார்கள்.

பயிற்சி காற்று இருக்கும் வாகனங்கள் இலேசாகவும் அதிக வேகத்தில் ஓடுவதற்கு உதவி செய்வதுபோல உடலில் மூச்சு அடக்கப்படும்போது உடல் இலேசாகவும், அதிகளவு சக்தியையும் பெறுகின்றது.

விளையாட்டு வீரர்கள் வேகமாக ஓடுவதற்கு மூச்சை அடக்கிக்கொண்டு ஓடுவதை நீங்கள் கவனித்திருப்பீர்கள். அதற்கு மூச்சு பயிற்சிதான் உதவுகின்றது.

பலவிதமான ஜீஸ்களும் அள்ளித்தரும் பலன்களும்



மாதுளம்பழ ஜூஸ் : தினமும் ஒரு கப் மாதுளம்பழச்சாறு குடித்துவர எலும்பு, தசை தொட்பான நோய்கள் குணமாகும். பெண்கள் தொட்டுந்து சாப்பிட்டால், கர்ப்பப்பை, சினைப்பை பிரச்சினைகள் குணமாகும். சருமத்துக்கு நல்லது. இரத்தச்சோகை குறையும், இரத்த விரத்தி ஏற்படும்.

அப்பிள் ஜூஸ் : அப்பிள் ஜீலை தொட்பாறு குடித்து வர தோல் சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும். அத்தோடு முடி உதிர்ந்தல், பொருகுத் தொந்தரவு போன்றவற்றுக்கு நிரந்தர தீர்வு தரும். இதிலுள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவைச் சீராக்க வைத்திருக்க உதவுகின்றன. எனவே, சர்க்கரை நோயாளிகள் இதனை அளவுடன் சாப்பிடுவது நல்லது.

இதயத்துக்கு வலுவை தரக்கூடியது. கொழுப்புச் சத்தையும் குறைக்கும். அப்பிள், உடல் எடையைக் குறைக்கவும், உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கவும் மட்டுமன்றி புற்றுநோய் உட்பட பல நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தவும் பெரிதும் உதவுகிறது. புற்றுநோயாளிகள், குழந்தைகள், உண்டச்சத்து குறைபாடு உள்ளவர்கள், பெண்கள், எடை குறைக்க நினைப்போர் அப்பிள் ஜீலை குடிக்கலாம்.

ஆரஞ்சு ஜூஸ் : நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் ஒரு சிறந்த பாணம் ஆரஞ்சு ஜீஸ். எனவே, நம்மைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும். இந்த பாணத்தில் விற்றமின் பி, சி மற்றும் கல்சியம், மக்னீசியம், பொஸ்பரஸ் மற்றும் பொட்டாசியம் இருப்பதால், உடலிலுள்ள நச்சுகளை வெளியேற்றி, நரம்பு மண்டலத்தை சீராக்கச் செயல்பட வைக்கிறது.

எலும்பு, நரம்பு தொட்பான பிரச்சினை இருப்பவர்கள், அல்சர் நோயாளிகள், 40 வயது கடந்தவர்கள், உடல் கிட்டால் வருந்துபவர்களுக்கு உதும்.

அன்னாசி ஜூஸ் : அன்னாசியில் விற்றமின் பி மற்றும் சி இருப்பதால் செரிமான மண்டலம் சீராக இயங்கும். இரத்தக் குறைபாடு, தொண்டைப் புண், இருமல் போன்றவற்றையும் குணமாக்கும் சிறந்த மருந்து.

கர்ப்பினிகள் அன்னாசி ஜீலை தவிர்க்கலாம். கெட்டக் கொழுப்பைக் குறைக்கும்.

பப்பாசிப்பழ ஜூஸ் : தொண்டையில் தொற்று, இருமல்,

தொப்பை இருப்பவர்கள் சாப்பிட பலன்கள் கிடைக்கும். பப்பாசிப்பழம் உடல் நலனுக்கு உகந்தது.

பப்பாளியில் விற்றமின் ஏ, சி, ஃபோலிக் அமிலம், பொட்டாசியம், தாமிரம், பொஸ்பரஸ், இருப்புச்சத்து, நார்ச்சத்துகள் போன்ற ஏராளமான சத்துகள் உள்ளன.

பழங்களில் மிக மிகக் குறைவான கலோரி கொண்ட பழம் பப்பாளி. பப்பாளி ஜீஸ் அருந்தி வந்தால், உடல் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும். குறிப்பாக, கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு குறையும்.

கரட் ஜூஸ் : வயிற்றில் புண்கள் இருப்பவர்களுக்கு கரட் ஜீஸ் நல்ல மருந்து. கல்லீரலின் இயக்கத்தை சீராக்கும். சருமத்துக்கான பெணிக் இது, பார்வை குறைபாடுகளைத் தீர்க்கும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகமாக்கும். இது, உடம்புக்கு குளிர்ச்சி தருவதால், மரிய வேளைகளில் அருந்தலாம்.

எலுமிச்சை ஜூஸ் : அதிகமாக அணைவராலும் அடிக்கப்படும் ஜீஸ் எலுமிச்சை ஜீஸ். இதிலுள்ள விற்றமின் பி, சி உடலிலுள்ள டாக்ஸின்களை வெளியேற்றி, சருமத்தை ஆழமாக வைத்திருக்க உதவும். செரிமானத்தை அதிகரிக்கும். இந்த ஜீஸ் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தக்கூடிய வல்லமை கொண்டது.

அசைவ உணவு சாப்பிட்ட பிறகு குடிக்கலாம். தொண்டை வலி, புண் இருப்பவர்கள், மயக்கம் வரும் பிரச்சினை இருப்பவர்கள், புத்துணர்ச்சி பெற என அனைவருமே குடிக்கலாம்.

பீட்டூட் ஜூஸ் : அல்சர் உள்ளவர்கள், தினமும் பீட்டூட்டை ஜீலில் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், அல்சர் விநயவில் குணமாகிவிடும்.

நாள்தோறும் பீட்டூட் ஜீலைப் பருகினால், உடலில் தங்கியுள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு குறையும். இரத்தச்சோகை உள்ளவர்கள், பெண்கள், கர்ப்பினிகள், குழந்தைகள், எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக இருப்பவர்கள் குடித்து வருவது நல்லது.

அணைத்து ஜீஸ்களுமே ஏதோ ஒரு வகையில் பல நன்மைகளைத் தருபவைதான். நம் உடலுக்குப் பொருத்தமான ஜீலைப் பருகுவோம்.

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அஸ்திவாரமிடுவோம் !!

இதய பாதுகாப்புக்கு யூனூர்

யூனூர் இதய பாதுகாப்புக்கான பல தன்மைகள் அடங்கியுள்ளன. வயது ஏற ஏற, விரிவடையும் திறனை தமனிகள் இழக்கத் தொடங்கும். இதனை குறைக்க யூனூர் உதவும். யூனூர் உள்ள சல்பர் கலந்த பொருட்கள், இரத்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்படாமல் தடுக்கும்.



தொண்டை எரிச்சல்கள் குணமடையும். மேற்பகுதி சுவாச பாதை தொற்றுகளின் தீவிரத்தைக் குறைக்க யூனூர் உதவிடும். ஆஸ்துமா, சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற நுரையீரல் கோளாறுகளுக்கும் இது பயனளிக்கும். இது ஒரு விலைமதிப்பற்ற பொருள்.

யூனூர் அழற்சிக்கான எதிர் குணங்களும் அடங்கியுள்ளன. இதனால் நம் உடல் அழற்சிகளை எதிர்த்துப் பேராட இது உதவிடும். அலர்ஜியால் ஏற்படும் அழற்சியை (ஒல்வாமை நாசி அழற்சி போன்றவைகள்) குணப்படுத்த யூனூர் உதவுகிறது.

பச்சையாக யூனூரை ஜீஸாக்கி பருகினால், படை மற்றும் மூட்டைப்புச்சி கடியால் ஏற்படும் அரிப்புகள் உடனடியாக நீங்கிவிடும்.

யூனூரை தினசரி பயன்படுத்தி வந்தால், சளி தொல்லை குறைந்துவிடும்.

யூனூரால் இண்கலின் சரப்பு அதிகரிக்கும். இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை அளவை சீராக்க வைத்திருக்க முடியும். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நல்ல மருந்து.

யூனூர் சாற்றை கை, கால்களில் இருக்கும் மருக்களின் மீது து.வினால நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

அரிப்பில் போட்டுக் கூட்டு யூனூரை சாப்பிடலாம். அநேகமான கறிகளில் யூனூர் சேர்க்கப்படுகின்றது.

குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு சர்க்குக்கறியில் அதிகமாக சேர்க்கப்படுகின்றது.

கர்ப்பினிகள் தவிர்க்க வேண்டியவை

கர்ப்பக் காலத்தில் பச்சையான அல்லது பாதி வேகவைக்கப்பட்ட இறைச்சியை சாப்பிட்டுக்கூடாது. இவற்றில் அதிகளவில் பக்ளீரியாக்கள் நிறைந்திருக்கும்.

ஆல்ஹாகலை கர்ப்பக்காலத்தில் முற்றிலுமாக தவிர்க்க வேண்டும்.

மீனில் அதிகளவு பாதுரசம் நிறைந்திருப்பதால் பெரிய மீன்களை சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். இது உங்கள் குழந்தையின் மூளைக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் சேதத்தை ஏற்படுத்தும். எனவே, அத்தகைய மீன்களைத் தவிப்பது நல்லது.

வேகவைக்காத பச்சை முட்டையை கர்ப்பக் காலத்தில் தவிப்பது நல்லது. முட்டையை நன்றாக வேக வைத்து சாப்பிட்டுக் கூடாது. பாலம் நன்றாக கூடாக்கி குடிக்க வேண்டும். அதனை பச்சையாக குடிக்கக்கூடாது. இறைச்சியை சாப்பிடும்போது பாதுகாக்க வேக வைத்து சாப்பிட்டுக் கூடாது. நன்றாக வேகவைத்து சாப்பிட வேண்டும். இறைச்சிகளில் ரஸ் எனப்படும் கல்லீரல் கர்ப்பக் காலத்தின் ஆரம்ப காலகட்டத்தில் இதைத் தவிப்பது நல்லது. கல்லீரலில் விற்றமின் ஏ அதிகம் உள்ளதால் இது குழந்தையை அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

பச்சை முட்டை அல்லது பச்சை முட்டை கலந்த உணவுகளை கட்டாயம் தவிர்க்குங்கள். அவை பக்ளீரியா தொற்றுக்களில் ஒரு வகையான சாஸ்டோமோஸிஸ் எனப்படும்.

எண்ணெய் பண்டங்கள், கொழுப்பு உணவுகளை கர்ப்பக்காலத்தில் புரக்கணிப்பது நல்லது. கடைகளில் விற்கப்படும் கிடைக்கும் நற்பதமான ஜீஸ்கள் பொதுவாக கத்தமாக இருக்காது. இது கர்ப்பினிப் பெண்களுக்கு தீங்கை விளைவிக்கலாம். வீட்டிலேயே தயார் செய்து பருகுவோம்.

இயற்கையான கிடைக்கும் பாலை குடிப்பதே சிறந்தது. கடைகளில் கிடைப்பவற்றைத் தவிர்க்கவும். எப்போதும் பழங்கள் மற்றும் சாய்களை கத்தமாகக் கழுவி சாப்பிடுங்கள்.

ரஸ் மற்றும் ரஸ் சார்ந்த உணவுகள் கர்ப்பமான முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளில் ரஸ் மற்றும் சார்ந்த உணவுகளான கட்ட மற்றும் ரஸ் மிதவதக்கல் போன்றவைகளுக்கும் அடங்கும். எனவே அவைகளில் அடர்த்தியான அமிலம் விற்றமின் ஏ அடங்கியுள்ளது. இது முதல் மாதத்துக்கு குழந்தைக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கலாம்.

உணவில் சில உண்டச்சத்துகள் மட்டு இருக்கும்படி உண்ணாமல், அணைத்து உண்டச்சத்துகளும் சம அளவில் கலந்த உணவை உண்ண வேண்டும்.

கர்ப்பமான பெண்கள், ஆரம்பகட்டத்தில் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப் பட்டியலில் காப்பைப் வரவில்லை என்றாலும் கூட, அதனை குறைவான அளவில் உட்கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர்.

நொறுக்குத் தீனிகளைத் தவிர்ந்து, அதற்கு பதில் வீட்டில் செய்யப்பட்ட எரிமையான உணவுகள், பழங்கள் மற்றும் நடல், வடை, உளுத்தங்கனி, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, இராசவள்ளிகிழங்குக்கனி ஆகியவற்றை சாப்பிடுங்கள்.

கர்ப்பக்காலத்தின் முதல் மூன்று மாதங்களில் காசிபின் முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். மேலும் இது ஒரு நாளைக்கு 200 மி.கி.க்கு அப்பால் செல்லக்கூடாது. காசிபின் கருச்சிதைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும் என்று சில ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

முகத்தில் எண்ணெய் வடியக் காரணம் என்ன?

உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது எண்ணெய் வடியும் முகம் இருக்கிறதா? அப்படியானால் உங்களுக்கும் அவ்வாறே இருப்பதில் ஆச்சரியம் இல்லை. ஏனெனில், இது மரபுவழியாக வர வாய்ப்புண்டு.

வயது: பருவ வயதினர் மற்றும் இளைஞர்களைக் காட்டிலும் வயதானவர் களுக்கு இப்பிரச்சினை ஏற்படும் வாய்ப்புகள் குறைவுதான். வயது கூடும்போது சருமத்தில் எண்ணெய்த் தன்மை குறையும்.

சுற்றுச்சூழல்: பருவநிலை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் சருமத்தைப் பெருமளவு பாதிக்கிறது. வெப்பமான, ஈரப்பதம் உள்ள பகுதிகளில் வசிப்போருக்கு முகத்தில் எண்ணெய் அதிகமாக சுரக்கும். அதனால்தான் குளிர்காலத்தைக் காட்டிலும் கோடையில் எண்ணெய் அதிகமாக சுரக்கிறது.

அதிகமாக முகம் கழுவுதல்: முகத்தை அதிகமாகக் கழுவினாலும் எண்ணெய் வடியும்.

ஹோர்மோன் மாற்றங்கள்: ஆண்ட்ரோஜன் எனும்



ஹோர்மோன்தான் சருமத்தில் எண்ணெய் சுரக்கச் செய்கிறது. பருவ வயதிலும் பிரசவ காலத்திலும் இந்த ஹோர்மோன் அதிகமாக சுரக்கும்.

மன இறுக்கம்: மன இறுக்கம், உடல்நலக் குறைவு காரணமாகக் கூட முகத்தில் எண்ணெய் அதிகமாக சுரக்கும்.

சருமத் துணைகள் விரிதல்: சருமத் துணைகள் பெரிதானால் எண்ணெய் அதிகமாக சுரக்கும். வயது கூடும்போது இப்படி ஆக வாய்ப்புண்டு.

குறைவான ஈரப்பதம்: சருமத்தில் ஈரப்பதம் குறைந்தால், சருமம் வறண்டு விடும். இதனால் எண்ணெய் அதிகம் சுரக்கும்.

அன்றாடம் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடாத காய்கறிகள்

காய்கறிகள் உலுக்கு நன்மை அளிப்பவை என்றாலும் சில காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிடுவது உலுக்குப் பிரச்சினையை அளக்கும். நந்த காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது என அறிவோம்.

உருளைக்கிழங்கு அதிகமாக சாப்பிட்டால் வாயு தொல்லை, வாயு அடைப்பு பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

பட்டாணி அதிகம் சாப்பிட்டால் செரிமான பிரச்சினை ஏற்படுவதுடன், பசி இருக்காது.

பீட்டூட் அதிகமாக சாப்பிட்டால் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும் என்பதால் குறைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

முருங்கைக்காய் அதிகமாக சாப்பிட்டால் இரவில் தூக்கம் வராமல் பிரச்சினையை உண்டாக்கும்.

சோள உணவுகளை அளவுக்கு அதிகமாக எடுத்துக்கொள்வது உடல் எண்பை அதிகரிக்கும்.

மாங்காய் அதிகமாக சாப்பிட்டால் உடல் சூடு அதிகரித்து நீர்க்கடுப்பு, கண் எரிச்சல் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

பெண்களுக்கு முன்கட்டியே மாதவிடாய் நிறுத்தம் எதனால் ஏற்படுகிறது?

பொதுவாக பெண்களுக்கு 45 வயது முதல் 50 வயது இருக்கும்போது மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படும். இதில் ஒருசிலரின் உடல் தன்மையை பொறுத்து மாறுபடும்.

ஆனால், ஒருசிலருக்கு அரிதாக 40 வயதுக்கு முன்பே மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படுகிறது. இதற்குக் காரணம் கரு முட்டையின் எண்ணிக்கைதான்.

பிறக்கும்போதே குறைவான கரு முட்டைகள் கொண்ட பெண்களுக்கு 40 வயதுக்கு முன்பாகவே

மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படும் என்று கூறப்படுகிறது.

பொதுவாக பிறக்கும்போது பெண்களின் உடலில் 4 இலட்சம் கரு முட்டைகள் இருக்கும் என்றும் ஒருசில பெண்களுக்கு குறைவான கரு முட்டை இருந்தால் அவர்களுக்கு 40 வயதுக்கு முன்பாகவே மாதவிடாய் நின்றுவிடும் என்றும் கூறப்படுகிறது.

45 வயதுக்கு முன்னர் மாதவிடாய் நின்றுவிட்டால் உடனே மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை பெற வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

வறண்ட கூந்தலுக்குத் தீர்வு



ஒரு அவகாடோ பழத்தை மசித்து முட்டையுடன் சேர்க்கவும். பின்னர் ஈரமான சூந்தலில் தடவி குறைந்தபட்சம் 20 நிமிடங்களுக்கு மேல் உறை விட்டு கழுவினால் மென்மையான சூந்தலைப் பெறலாம்.

★ வெண்ணெயை வறண்ட முடிகளில் மசாஜ் செய்யுங்கள். பின்னர் ஒரு அரை மணிநேரம் உறை விடுங்கள். வழக்கம்போல் ஷாம்பூ செய்யுங்கள். பளபளப்பான சூந்தலை எளிதாக பெறலாம்.

★ வறண்ட சூந்தலுக்கு முட்டை மாஸ்க்கும் சிறந்தது. முட்டையின் வெள்ளைக் கரு, ஒலிவ் எண்ணெய் சேர்த்து சூந்தலில் தடவ வேண்டும். பிறகு 15-20 நிமிடங்கள் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் கழுவுவும். இதைச் செய்து வந்தால் உங்கள் சூந்தல் பட்டுபோல் அலை பாயும்.

வறண்ட சூந்தலுக்கான மிகச் சிறந்த முறையாகும். 1/2 கப் ஒலிவ் எண்ணெயை இதமான சூட்டில் எடுத்து வறண்ட உங்கள் சூந்தலில் தேய்க்கவும். பின்னர் சூந்தலை ஒரு பிளாஸ்டிக் பையைக் கொண்டு மூடவும். 45 நிமிடங்களுக்குப் பின்னர் ஷாம்பூ யூசி கழுவினால் மென்மையான பளபளப்பான சூந்தலைப் பெறலாம்.

★ உங்கள் வறண்ட சூந்தல் பிரச்சினையை முடிவுக்குக் கொண்டு வர கற்றாழை ஜெல் பெரிதும் பயன்படுகிறது. கற்றாழை ஜெல்லை மயிர்க்கால்களில் படுப்படி தேய்க்கும்போது அது முடியின் வேர்க்கால்களுக்குள் நுழைந்து சூந்தல் வறண்டு போவதைத் தடுக்கிறது. கற்றாழை ஜெல்லை தடவிய பிறகு ஒரு மணிநேரம் அப்படியே வைக்க வேண்டும். பிறகு மைல்டு சாம்பு கொண்டு அலசிக்கொள்ளுங்கள்.



இரவு உணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய நேரம்

இரவில் சிலர் 10 மணி, 11 மணி, 12 மணி என சாப்பிடும் வழக்கத்தைக் கொண்டுள்ளனர். ஆனால், ஆரோக்கியமான உடல் நலத்துக்கு இரவு 7 மணிக்குள் சாப்பிட்டு முடிக்க வேண்டும் என மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் அது சாத்தியமில்லாத ஒன்றாக இருந்தாலும் அதை முடிந்தவரை கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று முன்னோர்கள் கூறியுள்ளனர். இரவு 7 மணிக்கு முன்னர் இரவு உணவை சாப்பிட்டால் ஜீரணமாவதற்கு தேவையான நேரம் கிடைக்கும் என்றும் தாமதமாக சாப்பிட்டு அதிகாலை சீக்கிரம் அடைந்தால் ஜீரணமாவதற்கு

தாமதமாகும் என்றும் புறப்படுகிறது.

மேலும் இரவில் தாமதமாக சாப்பிட்டால் உணவு ஜீரணமாக அதிகமாக நேரம் எடுத்துக்கொள்வதால் தூக்கத்துக்கு இடையூறு ஏற்படும் என்றும் ஆழ்ந்த தூக்கத்தை பெற முடியாத நிலை ஏற்படும் என்றும் கூறப்படுகிறது.

மேலும் தூங்குவதற்கு குறைந்தது 3 மணி நேரத்துக்கு முன்னர் உணவு எடுத்துக்கொண்டால்தான் சர்க்கரை அளவு சரியாக இருக்கும் என்றும் நீரிழிவு நோயைத் தவிர்க்கலாம் என்றும் கூறப்படுகிறது. முடிந்தவரை குடும்பத்துடன் இரவு உணவை சாப்பிடும் வழக்கத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றும் கூறப்படுகிறது.



இந்த வார பாட்டி வைத்தியம்

பல் ஈறு, வீக்கம், வலிக்கு

கிராம்பு, கற்பூரம், ஓமம் எடுத்து நன்றாகத் தட்டி வீக்கம் உள்ள ஈறுகளில் வைத்து சிறிதுநேரம் சென்றபின் வாய் கொப்பளிக்க பல் ஈறு, வீக்கம் தீரும்.

மலச்சிக்கலுக்கு

பிஞ்சு கடுக்காய் - 100 கிராம், சுக்கு - 100 கிராம் எடுத்து தட்டி 1 குவளை நீரில் போட்டு காய்ச்சி இரவு படுக்க போகும்போது குடித்துவிட்டு படுக்கவும். நன்றாக மலம் இளகும்.

மூலம் அகல்

ஆகாசத் தாமரை இலையை அரைத்து தொடர்ந்து தடவி வந்தால் மூலம் அகன்றுவிடும்.

முகப்பொலிவுக்கு

உலர்ந்த ரோஜா இதழ்களுடன் சிறிது பன்னீரும் சந்தனமும் அரைத்து முகத்தில் தடவ தோலின் நிறம் பொலிவு பெறும்.

கூட்டினால் உண்டாகும் இருமலுக்கு

மிளகை தூள் செய்து சம அளவு பனைவெல்லம் கலந்து சண்டைக்காய் அளவு ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும்.

தாய்ப்பால் சுரக்க

கோவை இலையை நெய்யில் வெள்ளைப்பூண்டு சேர்த்து வதக்கி, கால் வயிறு கீரை, காலையில் சாப்பிட்டுவிட்டு ஆகாரம் சாப்பிடவும். இவ்வாறு 3 நாள் செய்ய பால் சுரக்கும்.

குரந்தைகள் பேதிக்கு

புளியாரை, வாழைப்பழ சமனெடை எடுத்து இடித்து பிட்டவியல் செய்து தேன் சேர்த்து பிசைந்து கொடுக்க பேதி நிற்கும்.

கர்ப்பினிகளுக்கு குடிநீர்

கர்ப்பினிகளுக்கு மலசலம் கட்டினால், ஒரு பல்லம் பழைய நெல்லி வற்றலை இடித்துக் குடிநீர் செய்து சம அளவு பசும்பால் விட்டு சாப்பிட, மலசலம் வெளியேறும்.

பசி உண்டாக

புதினா சாறு 1 பங்கு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு 3 பங்கு கூட்டி கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

வெள்ளை தீர்க்கும் புங்கள்

புங்கள் கொழுந்தை நெகிழ அரைத்து நல்லெண்ணெய் கலந்து கொடுக்க வெள்ளை தீரும்.

தமிழர் பண்பாட்டு மரபில் தேன்

"தேன் மயங்கு பாலினுமினிய" என ஐங்குறுநூறு குறிப்பிடுகின்றது.

"தேன் கலந்தனைய தீம்பால் ஏந்தி" என அக நானூறு குறிப்பிடுகின்றது.

"பாலும் தெளிதேனும் பாகும் பருப்பு மிவை" என ஓளவையார் பாடுகின்றார். இவ்வகையில் தமிழ் இலக்கியங்களில் சிறப்பாக பேசப்படுகின்ற தேனானது மிகுந்த மருத்துவக் குணம் மிக்கது.

மரக் கிளைகளில் காணப்படுகின்ற கொம்பு தேன் ஆனது வளி, அழல், ஐயம் ஆகிய மூன்று தோடங்கனையும் உளமாந்தை அரோசகம் ஆகியவற்றையும் நீக்கும்.

பசியையும் ருசியையும் கூட்டும் மலைத்தேன் ஆனது மலையும் மலை சார்ந்த பிரதேசங்களில் காணப்படுகின்றது. இதனை குறிப்பிடுகின்ற எளவும் அழைப்பர். விக்கல், அக்கி, சுரம் போன்றவற்றை மலைத்தேன் நீக்கும். மலைப்பிரதேசங்களில் அதிக பூக்களிலிருந்து தேனீக்கள் தேனை சேகரிப்பதனால் மலைத்தேன் ஆனது போசணை பெறுமானம் உடையதாகவும் அதிக மருந்தியல் சக்தி உடையதாகவும் காணப்படுகின்றது. மலைத்தேன் ஆனது பசியையும் சிறந்த தொனியையும் ஏற்படுத்தும்.

மலைத்தேன் ஆனது புண்கள் சிலையோடும் கரப்பான், நேத்திர கிருமி, புழுவிட்டு நோய், கபநோய், காசம் போன்றவற்றை குணப்படுத்துவதுடன், ஜாடராக்கினியை உண்டாக்கும் எனவும் கூறப்படுகின்றது. புற்றுத்தேனானது இருமல், ஈளை, வாந்தி, கண் நோய்கள் ஆகியவற்றை குணப்படுத்தும். மரப்பொந்து தேனானது வமனம், மந்தாகினி, பலவித விக்கல் நோய்கள், அரோசகம், இருமல், சுவாசம், ஷயம் அதிதூலரோகம் ஆகியவற்றை குணப்படுத்துவதுடன் ஜாடராக்கினியையும் உஷ்ணத்தையும் உண்டாக்கும்.

புதிய தேனினால் நிறை ஆயுளும், உடல் வெப்பமும், தேஜசும் உண்டாகும். பழைய தேனினால் வாத நோய், வயிற்றெரிச்சல், வாத மூல நோய்கள், ஏற்படுவதுடன் மருந்தின் நற்குணங்களையும் கெடுக்கும் என சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

தேனானது இதய

பலவீனத்திற்குப் பயன்படும்.

பல்வலி, வாய்ப்புண், வறட்சி, வெடிப்பு போன்றவற்றிற்கு தேனை சிறிதுநேரம் வாயில் வைத்து கொப்பளிக்க வேண்டும். இது

இரத்தப் போக்கையும் கட்டுப்படுத்தும். பொருத்தமான தேன், சுத்தமான தேன் ஒரு போத்தல் சுத்தமான நீர் நான்கு போத்தல் இவற்றை வற்றவைத்து ஒரு கோப்பை வீதம் இருவேளை உட்கொண்டு

வர இரத்தக் கட்டிகள்

கரைவதுடன், இரத்தம் உறைவதையும் தடுக்கும். உள்ளி தேனூறல் இரத்தக் கட்டிகளை

கரைக்கும். உள நோய் களில் பிறழி, வல்லாரை சுரசத்துடன் தேன் கலந்து கொடுப்பர். உடற் பருமன்



உடையவர் கள்

எலுமிச்சச் சாறும் தேனும் உட்கொண்டு வர பருமன் குறைவதுடன், கொழுப்பையும் கரைக்கும்.

வெங்காயச்சாறு நான்கு தேக்கரண்டி, தேன் நான்கு தேக்கரண்டி சேர்த்து உணவு சாப்பிடுவதற்கு இரண்டு மணித்தியாலங்கள் முன்னர் அல்லது பின்னர் இரண்டு மாதங்கள் கொடுத்து வர வேண்டும். இது இரத்த கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்.

தேனானது சிறந்த உணவுப் பொருளாகவும் மிகச்சிறந்த மருந்துப் பொருளாகவும் பயன்படுவதால் சைவ ஆலயங்களில் பழகலவையோடு தேனானது சேர்த்து அடியார்களுக்கு கொடுப்பதன் ஊடாக மக்களின் போசணை பெறுமானத்தை கூட்டுவதுடன் நோய் நிலைமைகளில் நோய்களை குணப்படுத்தவும் உதவுகின்றது.

தொன் மையான சைவ தமிழ் பண்பாட்டின் அறிவியல்

அடிப்படையை ஆராய்வது காலத்தின் தேவையாக அமைகின்றது.



பாக்டர் வற்றிடுவேல் சக்திவேல்
A m c . b
ஒருவகை கவாழ்வு நிறுவனம், வத்சலிப்படி.

★ பெண்களைப்போன்றே சில ஆண்களுக்கு மாம்பகங்கள் பெரிதாக இருக்கும். இப்படி ஒரு ஆணுக்கு மாம்பகங்கள் பெரிதாக இருந்தால், அது 3 காரணங்களால் வரலாம். அதில் ஒன்று அதிகப்படியான உடல் பருமன் அல்லது அதிகளவு பியர் குடிப்பது. இந்த காரணத்தினால் வரும் மாம்பகங்களை உடல் எடையைக் குறைப்பது அல்லது பியர் குடிப்பதை நிறுத்துவதன் மூலம் எளிதில் கட்டுப்படுத்தலாம்.

இரண்டாவதாக, கைனகோமான்டியா, இது உடலில் டெஸ்டோஸ்டிரோன் மற்றும் ஈஸ்ட்ரோஜென் ஆகிய ஹோர்மோன் சமநிலையின்மையால் வரக்கூடியது. ஈஸ்ட்ரோஜென் மாம்பகங்கள் பெரிதாகக் காரணம். இந்த ஈஸ்ட்ரோஜென் ஆண்களின் உடலில் அதிகமாக சுரந்தால், இந்நிலை ஏற்படலாம்.

மூன்றாவதாக, கல்லீரல் நோய் இருந்தால், இம்மாதிரி வர வாய்ப்புள்ளது. கல்லீரலானது சேதுமடையும்போது, அது உடலில் ஹோர்மோன் ஏற்றத்தாழ்வகளை ஏற்படுத்தி, கைனகோமான்டியாவை ஏற்படுத்தும். இருப்பினும் வயதான ஆண்களுக்கு இப்படி மாம்பகங்கள் பெரிதாவது, டெஸ்டிகிள்களின் (testicles) மோசமான செயல்பாட்டைக் குறிக்கலாம்.

★ விதைப்பையில் ஏற்படும் கட்டிகளானது டெஸ்டிகிளர் பற்றுநோயையும் குறிக்கலாம். அதுவும் இந்த கட்டிகளானது போகாமல், வலியையும் ஏற்படுத்தும். இம்மாதிரியான அறிகுறியை ஆண்கள் அனுபவித்தால், அதை சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளாமல் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

ஆண்களே! திருந்த சறிஞ்சிக்களைத் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்...



★ ஆண்கள் இரவு நேரத்தில் அளவுக்கதிகமாக சிறுநீர் கழித்தாலோ அல்லது கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவில் அவசர நிலையை சந்தித்தாலோ அல்லது கழிவறைக்குச் செல்லும் முன்பே சிறுநீர் கசிவு ஏற்பட்டாலோ, புரோஸ்டேட்டில் கடுமையான பிரச்சினை இருக்க வாய்ப்புள்ளது. அதுவும் இம்மாதிரியான அறிகுறி புரோஸ்டேட் பற்றுநோய் அல்லது விறை வீக்கத்தைக் குறிக்கலாம்.

★ ஒரு ஆண் தனது வாசனை உணர்வு குறைவாக இருப்பதை உணர்ந்தால், அந்த ஆணுக்கு கருவுறுதல் பிரச்சினை இருக்க வாய்ப்புள்ளது என்று அறிந்தம். அதாவது, ஒரு ஆணின் விதைப்பை சரியாக செயல்படாமல் இருந்தால், உற்பத்தி செய்யப்படும் ஆண் ஹோர்மோன்களும் குறைவாக இருக்கும். இந்நிலையை மருத்துவ ரீதியாக அணைஸ்தியா என்று கூறுவர்.

★ காஸ் பெருவிரலில் கடுமையான வலியை சந்தித்தால், அது கீல்வாதமாக இருக்கலாம். கீல்வாதம் ஆண், பெண் என இருபாலரையும் தாக்கினாலும், பெண்களை விட ஆண்கள் மூன்று மடங்கு அதிகமாக கீல்வாதத்தால் பாதிக்கப்படுகிறார். அதுவும் வயது அதிகரிக்கும்போதுதான் இப்பிரச்சினையால் ஆண்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். கீல்வாதம் என்பது ஒரு வகையான ஆர்திரிடீஸ்/முட்டு வலி. இது முட்டு இணைப்புகளில் வலியை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக காஸ் பெருவிரலில் கடுமையான வலியை உண்டாக்கும். இந்நிலையானது யூரிக் அமில தேக்கத்தால் ஏற்படுகிறது. இது உடலின் எந்த முட்டு பகுதிகளிலும் ஏற்படலாம். இந்தப் பிரச்சினையைக் கொண்டிருந்தால், கடுமையாக வலியை சந்திக்கக்கூடும். இது தீவிரமான நிலையில், மீள முடியாத அளவுக்கு முட்டு சேதத்தை சட ஏற்படுத்தும். எனவே காஸ் பெருவிரலில் வலியை சந்தித்தால், தாமதிகாமம் மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

மூச்சின் திறமை குறைவு கல்லீரல் செயல்பாட்டின் சறிஞ்சிக்களைத் தீவிரமாக

கொடுமை வாய் கசுதரம்

ஆம், மோசமான வாய் கசுதாரத்தினாலும் நாக்கு மூச்சின் நிறத்தில் மாறும். அதுவும் தினமும் பற்களைத் துலக்கும்போதும், நாக்கை சுத்தம் செய்யாமல் விடும்போது, வாயில் பக்களியாக்கள் பெருக்கமடைந்து, நாக்கின் நிறத்தை மாற்றுக்கின்றன.

பக்களியாக்கள் வெறும் தூர்நாற்றத்தை மட்டுமே உண்டாக்காமல், மூச்சின் நிறத்துக்குக் காரணமான நிறமிகளையும் உற்பத்தி செய்யக்கூடும். எனவே, உங்கள் நாக்கு நிறம் மாறுவதைக் கண்டால், முதலில் வாயை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

இரத்தச்சோகை

இரத்தச்சோகை என்பது உடலின் முறையான செயற்பாட்டுக்குத் தேவையான இரத்த சிவப்பணுக்கள் போதுமான அளவு இல்லாத நிலையாகும். இரத்த சிவப்பணுக்கள்தான் உடல் முழுவதும் ஒக்ஸிஜனை சுமந்து செல்கின்றன.

இதன் அளவு குறையும்போது, அதை வெளிப்படுத்தும் விதமாக மிகுந்த உடல் சோர்வு, மூச்சு விடுவதில் சிரமம், வெளிநிய சருமம் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும். இது தவிர, நாக்கின் நிறமும் மூச்சின் நிறத்தில் மாறும்.

மூச்சின் காாமலை

நாக்கின் நிறம் மூச்சின் நிறத்தில் இருந்தால், அது மூச்சின் காாமலையின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். ஏனெனில், மூச்சின் காாமலையானது சருமம் மற்றும் கண்களின் நிறத்தில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். அதோடு நாக்கின் நிறமும் மூச்சின் நிறத்தில் காணப்படும். இதற்கு இரத்தத்தில் பிலிசுபின் அளவு அதிகரிப்பதுதான் காரணம்.

பிலிசுபின் என்பது ஒரு மூச்சின் நிற கழிவுப் பொருள். இது இரத்த சிவப்பணுக்கள் உடைக்கப்படும்போது உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. ஒருவருக்கு மூச்சின் காாமலை, கல்லீரல் நோய், பித்தப்பை நோய் மற்றும் குறிப்பிட்ட இரத்தக் கோளாறுகளாலும் ஏற்படலாம்.

கல்லீரல் செயல்பாடு அறிகுறிகள்

நாக்கின் நிறம் மூச்சின் நிறத்தில் மாற மற்றொரு காரணம் கல்லீரல் செயல்பாடுகளும் இருக்கலாம்.



கல்லீரல் செயல்பாடு என்பது ஒரு தீவிரமான நிலை. இந்நிலையில், கல்லீரல் சரியாக செயல்படாமல் இருக்கும். ஒருவரது கல்லீரல் சரியாக செயல்படாமல் போகும்போது, இரத்தத்தில் பிலிசுபின் அளவு அதிகரிக்கிறது.

இந்த பிலிசுபின் இரத்த சிவப்பணுக்கள் உடைக்கப்படும்போது உற்பத்தியாகும் மூச்சின் நிற கழிவுப்பொருளாகும். எனவே, உங்கள் நாக்கு மூச்சின் நிறத்தில் மாறுவதைக் கண்டால், உடனே மருத்துவரை அணுகுங்கள். இல்லாவிட்டால் நிலைமை மோசமாகி, உயிரையே இழக்க நேரிடும்.

சிறுநீர் செயல்பாடு அறிகுறி

மூச்சின் நிற நாக்கு சிறுநீர் செயல்பாட்டின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். சிறுநீர் செயல்பாட்டில் ஏற்படும் ஒரு தீவிரமான நிலை. இந்நிலையில், இரத்தத்திலிருந்து கழிவுப் பொருட்களை சிறுநீரகங்களால் சரியாக வடிக்க முடியாமல் போகும். இதன் விளைவாக பல்வேறு அறிகுறிகள் தென்படும். அதில் ஒன்று நாக்கு மூச்சின் நிறத்தில் மாறுவது. ஒருவரது சிறுநீரக ஆரோக்கியம் பல்வேறு காரணங்களால் பாதிக்கப்படலாம்.

இப்படி பாதிக்கப்படும்போது இரத்தத்தில் பிலிசுபின் அளவு அதிகரிக்கிறது. ஏனெனில், சிறுநீரகங்கள் தான் சிறுநீரின் வழியே பிலிசுபினை வெளியேற்றுகிறது. ஆனால், இந்த சிறுநீரகங்கள் சரியாக செயல்படாமல் போகும்போது, பிலிசுபினை வெளியேற்ற முடியாமல், இரத்தத்தில் பிலிசுபின் அளவு அதிகரிப்பதோடு, மூச்சின் காாமலையையும் உண்டாக்குகிறது.

சகையல் TIPS

- ★ அரிசி களைந்த தண்ணீரில் கிழங்குகளை வேக வைத்தால் சீக்கிரமாக வெந்துவிடும்.
- ★ மோர்க்கும்படி செய்யும்போது மிளகாயை நன்றாக வதக்கி அரைத்து சேர்த்தால் குழம்பு நல்ல நிறமாக காட்சியளிக்கும். ருசியாகவும் இருக்கும்.
- ★ பாகற்காய் குழம்பில் கேரட் ஒன்றை துண்டுசுளாக நறுக்கிப்போட்டால், கசுபித்தனமை அதிகம் இருக்காது.
- ★ கீரையை வேகவிடும்போது சிறிதளவு வெண்ணெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்து வேகவைத்தால் பச்சை நிறம் மாறாது; ருசியாகவும் இருக்கும்.
- ★ தக்காளி சுப் நீர்த்துப் போய்விட்டால் மாவு கரைத்து விடுவதற்குப் பதில், வெந்த உருளைக்கிழங்கு ஒன்றை மசித்து சேர்த்தால் ருசியும் கூடும், சத்துமும் அதிகம் கிடைக்கும்.
- ★ வடை தட்டும்போது உள்ளே ஒரு பன்னீர் துண்டை வைத்து மாவால் மூடி எண்ணெயில் போட்டுப் பொறித்து எடுத்தால், வடை வித்தியாசமான ருசியுடன் இருக்கும்.
- ★ இட்லி மாவு அரைத்தபின் ஒரு வெற்றினையைக் கிள்ளிப்போட்டு வைத்தால், மாவு பொங்கி வழியாது.
- ★ பூரிக்கு மா பிசையும்போது காஸ் தேக்கரண்டி கருவை சேர்த்துக்கொண்டால் பூரி புஸு புஸுவென இருக்கும்.
- ★ சுப் செய்யும்போது சோள மாவுக்குப் பதிலாக ஒரு தேக்கரண்டி அவலை வறுத்து சேர்த்தால் சுப் கெட்டியாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.
- ★ முட்டையில் ஒம்லெட் செய்யும்போது முட்டையை நன்கு அடித்து அதனுள் சிறிது கடலை மா சேர்த்தால் ஒம்லெட் சுவையாகவும் மணமாகவும் இருக்கும்.

தமிழ் முரசு
 0115 200 900/011 588 6187
 மின்னஞ்சல்: thamilanmurasu@gmail.com
 தொலைபேசி: 0115 200 900/011 588 6187
 விளம்பரம் : 0114 846 097

மலையக தமிழ் இலக்கியம்-200

“இலங்கைத் தமிழ் வடிக்கில் இன்று மலையகம் என்பது இலங்கையின் மலைப்பிரதேசங்களிலுள்ள பெருந்தோட்டக் களிலும் அவற்றைச் சார்ந்த நகரங்களிலும் வாழும் இந்திய வம்சாவளி தமிழரைக் குறிப்பதாகும். மலையகப் பகுதிகளைச் சாராத பகுதிகளிலுள்ள பெருந்தோட்டங்களில் அதாவது மேல், தென் மாகாணங்களைச் சார்ந்த இரப்பர் பெருந்தோட்டங்களில் வாழ்வார்களையும் மலைசார் பகுதிகளிலிருந்து சென்று வடக்கு, கிழக்கு பகுதியின் விவசாய பிரதேசங்களிலும் (கிளிநொச்சி, வவுனியா மாவட்டங்களில்) கொழும்பிலும் வாழ்வார்களையும் கூட மலையகத் தமிழர் என்று தொடர் பெருந்தோட்டக் கட்டும் மரபு இன்று வடிக்கில் உள்ளது” என்கிறார் பேராசிரியர் காந்திக்கேசி வடித்தம்பி.

“மலையகம் என்ற சொல் இன்று பரந்துபட்ட அர்த்தத்தில் வடிக்கில் இருக்கிறது. பூகோள எல்லைகளையே மீறிய விந்தத்தில் உணர்வுபூர்வமாக ஒரு சமுதாய மக்களை இடம் காட்டும் முறையே இது” (மலையகம் வளர்ந்த தமிழ், துரைவி / 997) என பதிவு செய்கின்றார் மலையக ஆய்வு எழுத்தாளர் சரஸ் நாடாண்.

“இப்போது உச்சரிக்கப்படுகின்ற மலையகம் எனும் சொல்லாடல் இலகுவாக உருவான ஒன்று அல்ல. அதன் உருவாக்கத்தில் கலை, இலக்கிய, சமூக, பண்பாட்டு, அரசியல் விக்கங்களின் வகிபாகம் கலந்துள்ளது. கூலித்தமிழ் உருவான தனித்த மலையகத் தமிழ் எனும் பதிய தளமாக மாற்றியமைத்த மலையக இலக்கியமே” என்கிறார் மல்லியப்பசுந்தி திலகர்.

மலையகத்தில் கூலித்தமிழ் என்ற ஒன்று இருந்தது என்பதற்கான ஆதாரங்கள் ஆங்கில நூல் வடிவத்திலும் அதனை ஆய்வுக் குட்படுத்திய ஆய்வாளர் மு. நித்தியானந்தனின் நூலின் தலைப்பிலும் உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது.

இன்று திரை கைபேசிகளில் குறுஞ்செய்தி அனுப்புவதற்காக பயன்படுத்தப்படும் தகவிலிக்கு முறையை முதலில் தமிழுக்குத் தந்தது மலையகத்தில் உருவான கூலித்தமிழே எனலாம். பின்னாளில் அதுவே பிளாண்டீசன் தமிழ் என்றும் நீட்சிபெற்றது. ஆனாலும் அவற்றை எல்லாம் முறியடித்து மலையகத் தமிழ் என்ற ஒன்றை வரையறைச் செய்தது மலையகத் தமிழ் இலக்கியமே ஆகும்.

1820 முதல் 1920 வரை முற்று முழுதாக நூற்றாண்டு காலம் அடிமை நிலையில் வைக்கப்பட்ட ஒரு மக்கள் கூட்டத்தை அமைப்பாக்கம் செய்ய கோ. நடேசய்யர் தம்பதியர் கையில் எடுத்த ஆயத்தமாகவும் கலை, இலக்கியமே அமைந்தது. சிறுகதை, நாவல், பத்திரிகை, பதிப்பு என நடேசய்யர் தனது எல்லைகளை விரிவாக்க திருமதி மீனாட்சியம்மை தனது கவிதைகள், பாடல்கள் ஊடாக தனது பரப்புரை பணிகளை முன்னெடுத்துள்ளார். ஈழத்துத் தமிழ் இலக்கியத்தில் ஒரு பகுதியாக மலையகத் தமிழ் இலக்கியமே உள்ளது.

மலையகம் - 200 அடைவை நினைவுகூர்ந்து உலகளாவிய ரீதியில் பல நிகழ்வுகள் நடந்த வண்ணம் உள்ளன.

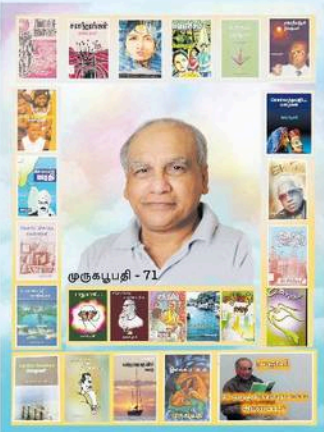
வண்டன் vimpan அமைப்பு ஒலிய கண்காட்சி, சிறுகதைப் போட்டி என தொடர் நிகழ்வுகளை இலங்கையில் நடத்தும் வேளை, இந்தியாவில் தமிழ் நாட்டில் கோவையில் தாயகம் திரும்பிய மலையகத் தமிழர்கள் ஒரு நிகழ்வு நடத்த முன்வந்தவேளை இன்னும் இலங்கை மலையக இலக்கிய தளத்தில் மலையகம் - 200 நிகழ்வொன்று நிகழாமல் இருப்பது நெருடலாகவே உள்ளது.

ஏற்கனவே தஞ்சாவூரில் தமிழ் பல்கலைக்கழகத்தில் மலைநாட்டு எழுத்தாளர் மன்றம் ஒரு மாநாட்டை ஒழுங்கு செய்திருந்தாலும் அது பற்றிய செய்திகள் ஏதும் இப்போது காணவில்லை. எது எப்படியோ மலையக தமிழ் இலக்கியம் - 200 எனும் பொறுப்பு மலைநாட்டு எழுத்தாளர் மன்றத்துக்கு உண்டு. 60 ஆண்டு கால வரலாறுகொண்ட மன்றம் அதனை செய்யும் கடப்பாடு கொண்டது.

அவ்வாறு மன்றம் முன்வருகையில் அதற்கு முழுமையாக தன் பங்களிப்பை வழங்க ‘தமிழ் முரசு’ தயாராக உள்ளது.

மெல்பனில் எழுத்தாளர் முருகபுதிக்கு பாராட்டு விழா

அவுஸ்திரேலியா மெல்பனில் நீண்ட காலம் வசிப்பவரும் எழுத்தாளரும், ஊடகவியலாளரும், தன்னார்வத் தொண்டருமான வெட்சுமணன் முருகபுதிக்கு இந்த ஆண்டு கனடா தமிழ் இலக்கியத் தோட்டத்தின் இயல் விருதும், பிரான்ஸ் வென்மேரி அறக்கட்டளை வழங்கியிருக்கும் வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருதும் கிடைத்திருப்பதை முன்னிட்டு, அவர் அங்கம் வகிக்கும் அவுஸ்திரேலியத் தமிழ் இலக்கிய கலைச்சங்கம் பாராட்டு விழாவை நடத்தவிருக்கிறது. சங்கத்தின் ஆயுள் உறுப்பினரும் சமகால செயற்குழு உறுப்பினருமான எழுத்தாளர், சட்டத்தரணி ‘பாடுமரீன்’ சு. ஸ்ரீநந்தராசா தலைமையில் உருவாக்கப்பட்ட உபகுழுவால் எதிர்வரும் நவம்பர் மாதம் 04 ஆம் திகதி, (04-11-2023) மாலை 4.00 மணிக்கு மெல்பனில் போர்விக் மூத்த



பிரைஜன் மண்டபத்தில் (Berwick Senior Citizen's Hall - 112, High Street, Berwick - 3806) இந்தப் பாராட்டு விழா ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

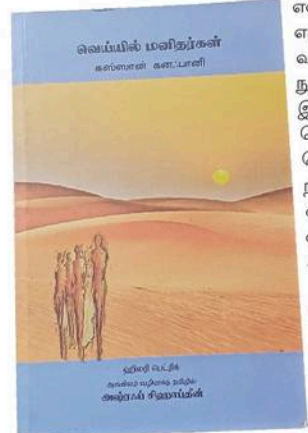
அவுஸ்திரேலியத் தமிழ் இலக்கிய கலைச் சங்கம் மற்றும் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனமான இலங்கை மாணவர் கல்வி நிதியம் ஆகியவைவற்றின் நிறுவன உறுப்பினருமான வெ. முருகபுதி, ஏற்கனவே இலங்கையிலும், அவுஸ்திரேலியாவிலும் வேறும் சில இலக்கிய விருதுகளை பெற்றுள்ளார்.



அவுஸ்திரேலியத் தமிழ் இலக்கிய கலைச் சங்கத்தின் நடப்பாண்டு தலைவரும் எழுத்தாளரும் ஒலியருமான கிறிஸ்டி நல்லந்தனின் தலைமையில் நடைபெறவுள்ள இவ்விழாவில் கலந்து சிறப்பிக்கமுடிவு கலை, இலக்கியவாதிகளையும் சமூகப்பணிகளில் ஈடுபடும் அன்பார்களையும் அவுஸ்திரேலியத் தமிழ் இலக்கிய கலைச்சங்கம் அன்புடன் அழைக்கிறது.

பலஸ்தீன நாவலான 'வெய்யில் மனிதர்'களுக்கு விருது

அக்கரைப்பற்று புத்தகக் காட்சி வருடாந்தம் வழங்கி வரும் சிறந்த நூலுக்கான விருது, இம்முறை கஸ்லான கன்ஃபானி (Ghassan Kanafani) எழுதியிருக்கும் 'வெய்யில் மனிதர்கள்' நாவலுக்கு வழங்கப்படுகிறது. ஆக்கிரமிப்புக்குள்ளான பலஸ்தீன மக்களுடனான ஒருமைப்பாட்டின் வெளிப்பாடாகவும் இதனைக் கொள்ளலாம்.



என்ற தலைப்பில் எழுதிய நாவலின் ஆங்கில வழித் தமிழாக்கம் இந்த நூல். நான் அறிந்த வரை, இலங்கையில் தமிழில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு வெளிவந்த முதலாவது அறபு நாவல் இதுவாகவே இருக்கும் என்று கருதுகிறேன்” என்கிறார் அஷ்ரஃப் சிறாபத்தீன்.

பலஸ்தீனத்தை இஸ்ரேலியர் கைப்பற்றிய பின்னர் அவர்களது ஒடுக்கு முறைக்கு ஆளாகி, வாழ்வு தேடி குலவந்துக்குக் கடத்தப்படும் மூவரின் கதை இது. ஒருவன் மிக இளையவன். அடுத்தவன் மத்திய வயதினன். மூன்றாமவன் முதியவன். மூவரும் எதிர்காலம், நிகழ்காலம், இறந்த காலம் ஆகியவற்றின் குறிப்புகள். ஹிலரி பெட்ரிக்கி, இந்நாவலை ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்துள்ளார். தமிழாக்கம் செய்திருப்பவர் எழுத்தாளர் அஷ்ரஃப் சிறாபத்தீன். "அறபு மொழி எழுத்தாளர் கஸ்லான கன்ஃபானி, ரிஜால் ஃபிஷ்-ஷம்ஸ்

“கஸ்லான ஏனைய எழுத்தாளர்களைவிட வேறுபடுகிறார்.

இலக்கியத்தை மக்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு கருவியாகவே அவர் கையாண்டார் என்கிறார்

வி.லரி. அவரது எழுத்துகள் அனைத்துமே இழக்கப்பட்ட மண். தூர்த்தப்பட்டு அகதிகளாக அலையும் மக்கள், அவர்களது துயரம், அவர்களது இருமைக்கப்பட்ட வஞ்சனை ஆகியவற்றையே அடிநாதமாகக் கொண்டுள்ளதை அவதானிக்க முடியும்."

இந்நூலை அக்கரைப்பற்று புத்தகக் காட்சியில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

விலை: 300.00

காத்திரமான படைப்புகளுடன் வெளிவந்திருக்கும் பவள விழா இதழாக கலைமுகம்

எழுத்தாளர் ஊடகவியலாளர் என பன்முக ஆளுமைகொண்ட செல்வர் எமிலை பொறுப்பாசிரியராகக் கொண்டு இயங்கும் 'கலைமுகம்' தனது பவள விழா இதழை வாசகர்களிடம் தந்துள்ளது.

திருமறைகலாமன்றம்- கலைமுகம் சஞ்சிகையின் ஸ்தாபக ஆசிரியர் மரியசேவியர் அடிகளாரை நினைவுகூரும் வகையில் அவருக்கான நீண்டதொரு கட்டுரை உட்பட காத்திரமான பல ஆக்கங்களை உள்ளடக்கி 240 பக்கங்களைக் கொண்டதாக கலைமுகம் சஞ்சிகையின் பவளவிழா இதழ் ஜூலை - செப்டெம்பர் மாத இதழாக வெளிவந்துள்ளது.

ஈழத்தமிழ் மக்களின் கலை, இலக்கிய பண்பாட்டுச் சமூக வாழ்வியல் சார்ந்த படைப்புகளை வெளிக்கொணரும் இலக்கைக் கொண்டது கலைமுகம். திருமறைகலாமன்றம் தனக்கான ஒரு கலை இலக்கியம் சமூக இதழான கலைமுகம் எனும் சஞ்சிகையை

1990 ஜனவரி தொடக்கம் மார்க்சில் ஒரு காலாண்டிதழாக வெளியிட்ட தொடங்கியது. அப்போதைய பொறுப்பாசிரியராக செயற்பட்டவர் மு.புலப்பராஜன். இன்று பவளவிழா இதழாக கலைமுகம் வெளிவந்திருப்பது மகிழ்ச்சி மாத்திரம் அல்லாது தனது இலக்கையும் நோக்கி வீறுகொண்டு பயணிக்கின்றது எனலாம்.

இதுவரைகாலமும் வெளிவந்த இதழ்கள் அனைத்தும் தனித்துவமான இதழாக வெளிவந்துள்ளதுடன், பிரதேசங்களை மாத்திரம் மட்டுப்படுத்திக்கொள்ளாமல் உலகளாவிய ரீதியிலுள்ள சகல எழுத்தாளர்கள், படைப்பாளர்கள் உட்பட இளம் எழுத்தாளர்களின் ஆக்கங்களுக்கும் களம் கொடுத்து வரும் காத்திரமான பணியை தொடர்கின்றது கலைமுகம்.

அதற்கு இந்த 75ஆவது இதழ் முக்கிய சான்று. கலை இலக்கியம், நாடகம், ஓவியம், சினிமா உட்பட

பல்வேறு துறை சார்ந்த கட்டுரைகள், சிறுகதைகள், கவிதைகள், மொழிபெயர்ப்புகள் கவிதைகள், மொழிபெயர்ப்புச் சிறுகதை, நூல் மதிப்பீடுகள், பத்தி என பல முக்கிய ஆளுமைகளின் ஆக்கங்களை பவள விழா வெளிக்கொணர்ந்துள்ளது.

ஆசிரியர் தலையங்கம் முதல் வரலாற்றில் திருமறைகலாமன்றம் எனும் கட்டுரையின் முதலாவது தொடர் வரை அனைத்து ஆக்கங்களும் கட்டாயமாக வாசிக்க வேண்டியதொன்றாகும். பல புதிய விடயங்கள் நாம் அவசியமாக தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய படைப்பாளுமைகள் பற்றிய விடயங்களை அறிந்துகொள்ளக்கூடிய களமாக இது அமைகின்றது.

பல இதழ்கள் நெருக்கடிகளினால் மூடுவிழா கண்டுள்ள / கண்டு வரும் நிலையில் 75ஆவது இதழ் என்பது இன்றைய காலத்தில் ஒரு சாதனையே. கொரோனா காலத்தில்

ஏற்பட்ட விளைவால் தற்போது மேலெழுந்துள்ள பொருளாதார நெருக்கடி அச்சப்பொருட்களுக்கான தட்டுப்பாடு அதற்காக அதிகரித்துள்ள பொருட் செலவுகள் என அனைத்தையும் ஒருபுறம் ஒதுக்கிவிட்டு 75ஆவது பவளவிழா இதழை தனது கட்டும் முயற்சியால் வெளிக்கொணர்ந்திருக்கும்



சஞ்சிகையின் பொறுப்பாசிரியர் போற்றத்தக்கவர். எவ்வாறான நெருக்கடிகளின் போதும் மனம் தளராமல் கலைமுகம் தனது பணியை வாசகர்களுக்காக செய்துகொண்டிருக்கும் வேளையில் நூற்றாண்டு பயணம் காண வாழ்த்துகளை பதிவுசெய்கின்றோம். இந்த பவள விழா இதழ் அனைவராலும் வாசிக்க வேண்டிய ஓர் ஆவணத் தொகுப்பாகும். அனைவரது வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியதொன்றாகும்.

இதழின் விலை 1,200 ரூபா
தொடர்புகளுக்கு - 077 6892657
ஜீவா சதாசிவம்

ஈழத்தின் கலை இலக்கிய ஆளுமைகள் நூல் வெளியீடு

தமிழருவி வானொலி ஜேர்மனி, கவிஞர் முனைவர் ஆலந்தூர் கோ.மோகன ரங்கன் தமிழியல் ஆய்வு மையம் (சென்னை) இணைந்து வெளியிடுகும் திருமதி அன்னலட்சுமி ராஜதுரையின் 'ஈழத்தின் இலக்கிய ஆளுமைகள்' எனும் நூல் வெளியீட்டு விழா எதிர்வரும் நவம்பர் மாதம் 3ஆம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை மாலை 3.30 மணிக்கு கொழும்புத் தமிழ்ச்சங்க விநோதன் மண்டபத்தில் இடம்பெறவுள்ளது.



பேராசிரியர் சபா ஜெயராசா தலைமையில், இலக்கியப் புரவலர் ஹாலில் உமர் முன்னிலையில் இந்நிகழ்வு இடம்பெறவுள்ளது. நிகழ்வில், தமிழியல் ஆய்வு மைய இயக்குநர் முனைவர் மோ.பாட்டழகன் பிரதம விருந்தினராகக் கலந்துகொள்வதுடன், ஜேர்மனி தமிழருவி வானொலி இயக்குநர் தமிழருவி நயினை விஜயன் நூலை வெளியிட்டு வைப்பார். நூல் பற்றிய உரைகளும் இடம்பெறவுள்ளன.

தமிழகப் பேராசிரியர் ஆனந்தகுமாரின் விசேட உரையும் கலந்துரையாடலும்

தமிழ் நாடு, காந்தி கிராமம் கிராமிய நிகர்நிலைப் பல்கலைக்கழகத்தின் தமிழ்த்துறைப் பேராசிரியர் பா. ஆனந்தகுமாரின் மார்க்சிசமும் இலக்கியத் திறனாய்வும் என்ற தலைப்பிலான விசேட உரையும் கலந்துரையாடலும் இன்று 29.10.2023 ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை 3.30 மணிக்கு கே.கே.எஸ்.

வீதி கொக்குவில் சந்தியிலுள்ள தேசிய கலை இலக்கியப் பேரவையின் கவிஞர் முருகையன் கேட்போர் கூடத்தில் தர்கா நகர் கல்வியியற் கல்லூரியின் ஓய்வுநிலை விரிவுரையாளர் கலாநிதி ந. இரவிந்திரன் தலைமையில் இடம்பெறவுள்ளது.

'அவனுக்கும் சிறகுகள் உண்டு' சிறுகதை நூல் வெளியீட்டு நிகழ்வு

(நிலா இஸ்மாயில்)

அறிவிப்பாளரும் பல்துறைக் கலைஞருமான ஆசிரியர் ஜே.வஹாப்தீன் எழுதிய 'அவனுக்கும் சிறகுகள் உண்டு' சிறுகதை நூல் வெளியீட்டு நிகழ்வு ஒலிவில் ஸஹீட் ஹாஜி இல்லத்தில் எதிர்வரும் 30ஆம் திகதி திங்கட்கிழமை மாலை 4 மணிக்கு நடைபெறவுள்ளது.

பேராசிரியர் நமீஸ் அப்துல்லாஹ், பேராசிரியர் எஸ்.எம்.ஐயூப், கலாநிதி ஹனீபா இஸ்மாயில், எழுத்தாளர் உமா வரதராஜன், ஏ.எஸ்.முஹிதீன் பாவா, உலக கவிஞர்

சோலைக்கிளி, பாவேந்தல் பாலமுனை பற்றுக், அதிபர் யூ.கே. அப்துர்ரஹீம், விரிவுரையாளர் அப்துர் ரலாக், பிறை எஸ்.எம்.பனிப்பாளர் பனீர் அப்துல் கையூம் மற்றும் இலக்கிய ஆர்வலர் ஆகியோர் இந்நூல் வெளியீட்டில் உரையாற்றவுள்ளனர். 2022 கொடகே தேசிய ஆக்க இலக்கியப் போட்டியில் சிறந்த சிறுகதையாக இப்பிரதி தெரிவு செய்யப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.



29.10.2023

சுவாமிக்கும் சிறகுகள் உண்டு



ஜே.வஹாப்தீன்

குறுந்திரைப்பட இயக்குனர் நடராசா பிரகாஷ்

முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தின் மல்லாவி பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த நடராசா பிரகாஷ் வளர்ந்துவரும் குறுந்திரைப்பட இயக்குனர். இவர் ஆரம்பக் கல்வியை மு/பாலிநகர் மகா வித்தியாலயத்திலும், உயர் கல்வியை மு/மல்லாவி மத்திய கல்லூரியிலும் கற்றவர். உயர்தரத்தில் கணிதப் பிரிவை தெரிவுசெய்து கற்று பல்கலைக்கழக அனுமதி கிடைக்காததால் ஏற்பட்ட மனவேதனையை தன்னம்பிக்கை யுடன் மாற்றி சமூகத்தின் மத்தியில் ஒரு கலைஞராக படைப்புகளோடு முன்னேற கால்கோளாக அமைந்தது குறுந்திரைப்படத் துறையே என்கின்றார்.

2017ஆம் ஆண்டு இவரது நண்பன் துசாபனின் கைக்கெமராவின் உதவியுடன் முதல் குறுந்திரைப்படத்தை உருவாக்கி திரைத்துறையில் பிரவேசித்து ஈழ சினிமா வில் இவரின் இயக்கத்தில் "இங்க வேலை இல்ல", "உயிர் மூச்சு", "உதிரும் நொடிகள்", "வனவேட்டை" என்ற 4 குறுந்திரைப்படங்களையும், "வனவேட்டை 2" என்ற முழுநீளத் திரைப்படம் ஒன்றையும் இதுவரையில் வெளியிட்டுள்ளார்.

தனது ஒவ்வொரு திரைப்படத்திலும் சிறிய கதாபாத்திரமொன்றில் நடிப்பதை வழக்கமாக்கிக்கொண்டுள்ளமை இவரின் நடிப்புத் திறனையும் பறைசாற்றுகின்றது. தன் மகளின் இறப்புக்குக் காரணமான பல்கலைக்கழக மாணவர்களை ஒரு போரசியியர் பழிவாங்குவதை பேசும் "வனவேட்டை" குறுந்திரைப்படத்தின் தொடர்ச்சியே "வனவேட்டை 2" என்ற முழுநீளத் திரைப்படமாகும். இத் திரைப்படம் ஈழ மண்ணில் மட்டும் 46 காட்சிகளுக்கு மேல் திரையிடப்பட்டதோடு புலம்பெயர் தேசமான கனடாவிலும் திரையிடப்பட்டமை இவரது தொடர் முயற்சியின் உழைப்புக்குக் கிடைத்த அடையாளத்தின் வெற்றியாகும்.

2016ஆம் ஆண்டிலிருந்து இன்றுவரை 7 வருடங்களாக திரைத்துறையை முழு நேரத் தொழிலாக்கக்கொண்டு வெளியிட்டுவரும் இவரது படைப்புகள் யாவும் சமூக விழிப்புணர்வு கருத்துகளை குறிப்பாக, பெண்ணியம் சார்ந்த விழிப்புணர்வை கதைக்கருவாகக்கொண்ட திரைக் காட்சிகளாகவே வெளியிட்டு வருகிறார்.

சிறுவயதிலிருந்தே இந்திய திரைப்படங்களைப் பார்ப்பதும் அதிலும் இயக்குனர் சேரனின் "ஆட்டோ கிராப்" திரைப்படம் நானும் இயக்குனராக



இவ்வாறு கலைஞர்

வேண்டுமென்ற

ஆர்வத்தை தூண்டியதும், சமூகத்தின் பிரச்சினைகளை சினிமா மூலம் காட்சிப்படுத்தி வெளி உலகிற்கு கொண்டு செல்வதன் நோக்கத்திலும் தான் தெரிவுசெய்த துறையே திரைத்துறை எனக் குறிப்பிட்டார்.

வளர்ந்துவரும் ஈழ சினிமாத் துறையில் தனக்கான வருமானத்தைக் கருதாமல் தனது திறமையை வெளிக்கொண்டு சமூகத்தின் அங்கீகாரத்துக்காக ஒவ்வொரு படைப்புகளையும் படைத்து வரும் இவர், தனியே கலைத் துறையில் மட்டுமே பயணிப்பது இவங்கையைப் பொறுத்த வரையில், மிகப் பெரிய சவாலாக இருப்பதோடு வருமானத்துக்காக வேலையொன்றை கட்டாயமாக செய்வேண்டிய சூழ்நிலை இன்று காணப்படுவதாக குறிப்பிட்டார்.

போருக்குப் பின்னரான இக்காலப் பகுதியில் முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தின் பிரதிபலிப்பாக திரைத் துறையில் முன்னேறிக்கொண்டிருக்கும் இவரது இயக்கத்தில், Danyman production தயாரிப்பில் 200இற்கும் மேற்பட்ட கலைஞர்களைக்கொண்ட திரைப்படம் வெளிவர இருக்கிறது.

இவ்வாறாக திரையுலகில் தனக்கென்ற தோர் அடையாளத்துடன் தனித்துவமிக்க கதைக்களத்துடன் பயணித்துக் கொண்டிருக்கும் இவ் இயக்குனர் இந்திய சினிமாவின் பெரிய நடிகர் ஒருவரின் திரைப்படத்தில் இருக்கின்ற எதிர்பார்ப்பு போன்று ஈழத் திரைப்படம் ஒன்றுக்கும் மிகப்பெரிய எதிர்பார்ப்பை இரசிகர்கள் மத்தியில் உருவாக்குவதே தனது இலக்காகும் எனக் குறிப்பிட்டார்.

ஓவியப் போட்டியில் முதலிடம் பெற்ற புஸ்ஸல்வை தங்கேஸ்

நான் ஜே. தங்கேஸ். புஸ்ஸல்வாவை சோகம தோட்டத்தில் வசிக்கின்றேன். என் குடும்பத்தில் நான், அம்மா, அப்பா, தம்பி, தங்கை எனது பெற்றோர்கள் தோட்டத் தொழிலாள்கள். நான் தற்போது ஹெல்பெட்விக்னேஷ்வரா தமிழ் மகா வித்தியாலயத்தில் சித்திர பாட ஆசிரியராக கடமை ஆற்றுகின்றேன்.



நான் எனது ஆரம்ப கல்வியை க/நிலம்மெல்ப் போர்ட் தமிழ் மகா வித்தியாலயத்திலும், உயர் கல்வியை க/இந்து தேசிய கல்விபயற் கல்லூரியிலும் கற்றேன். நான் பாடசாலை காலங்களில் குறும்புத்தனம் கொண்ட மானவணக்கவே இருந்தேன். என் குறும்புகளைப் பொருட்படுத்தாது என்னை செதுக்கிய சிற்பிகள் என் ஆசான்கள்.

இப்போது, என் வாழ்க்கையோடு ஒன்றுத்தாகவே காணப்படும் சித்திரப் பாடத்தின் மீது அதிக ஆர்வம் உருவாவதற்கு காரணமாக இருந்தவர்கள் என் சித்திர பாட ஆசிரியர் பூகாந்த் மற்றும் பூர்பாத தேசிய



கல்விபயற் கல்லூரி சித்திர பாட விரிவுரையாளர் தங்கதாஸ் என் ஆசான்களின் கைவண்ணங்களை கண்டு நான் வியந்தது உண்டு.

பாடசாலைக் காலங்களில் சித்திர பாடத்தின் மீது அதிக ஆர்வம் இருந்தாலும் அதை நான் பெரிதாகக் கண்டுகொண்டதில்லை. ஆசிரியர் பயிற்சிக்காக பூர்பாத கல்விபயற் கல்லூரிக்கு சென்ற பின்னர் ஓவியம் வரைவதில் அதிக ஆர்வம் காட்டத் தொடங்கினேன் இவ்வாறு நான் வரையும் ஒவ்வொரு ஓவியம் தொடர் பாகவும் என்னோடு கலந்துரையாடி எனக்கு பல நுட்பங்களை சொல்லிக் கொடுத்து என்னை வழிப்படுத்தியவர்கள் என் ஆசான்கள். நான் எந்த ஓவியம் வரைந்து வலைத்தளங்களில் பகிர்ந்தாலும் என்னை பாராட்டி எனக்கு உற்சாகம் ஊட்டிய ஏனைய ஆசிரியர்கள், என் நண்பர்கள் என் உறவினர்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றிகள்

விடும்-- (லண்டன்) நடத்திய மலையகம் - 200 மலையக மக்களின் வலியும் வாழ்வும் என்ற கருப்பொருளை உள்ளடக்கி தேசிய மட்டத்தில் நடைபெற்ற ஓவியப் போட்டியில் முதல் பரிசைப் பெற்று வெற்றிபெற்றுள்ளேன். மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. எனக்கு இச் சந்தர்ப்பத்தை பெற்றுத்தந்து என்னை வழிக்காட்டிய விரிவுரையாளர் தாஸ் ஐயாவுக்கு என் உளளர்ந்த நன்றிகள்.

'மலையக மக்களின் வலியும் வாழ்வும்'

ஓவியக் கண்காட்சி பற்றி பிரபல ஓவியர் கே.கே.ராஜா

ராஜா, கே.கே.ராஜா என்று கலை இலக்கியப் பரப்பில் அறியப்பட்ட கனகசபை சிறுஞ்சுணராஜா ஓவியம், நாடகம், புனைப்படம், நூல் வடிவமைப்பு போன்ற பன்முக ஆளுமை கொண்ட கலைஞர்.

பருத்தித்துறையைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட ராஜா தன் ஆரம்பக் கல்வியை பருத்தித்துறை ஹாட்லி கல்லூரியிலும் பட்டப்படிப்பை காளி வித்தியாலங்கார பல்கலைக்கழகத்திலும் மேற்கொண்டார். ஓவியமும் சிற்பமும் இவருக்கு கைவரப் பெற்ற கலையாக இருந்தபோதும் அந்த ஆற்றலை இள வயதிலேயே இனங்கண்டு ஊக்கப்படுத்தியவர். ஹாட்லிக் கல்லூரியின் ஓவிய ஆசிரியராகப் பணிபுரிந்த மாற்கு மாஸ்டிரே. ஈழத் தமிழர்களிடையே தான் ஓவியக்கலையின் முன்னோடியாகத் திகழ்ந்த ஓவியக் கலைஞரான அ. மாற்குவீடும் தனது நான்காம் வகுப்பிலிருந்தே ஓவியத்தைப் பயிலும் பக்கியத்தன ராஜா பெற்றிருந்தார். பின்னாளில் மாற்கு மாஸ்டிரின் முக்கிய மாணவர்களில் ஒருவராக இவர் அறியப்பட்டார்.

ஓவியம் போலவே சிறுவயதிலிருந்து சிறப்பாகப் பாடும் வல்லமையையும் பெற்றிருந்தார். ஆரம்பத்தில் கல்லூரியின் கரோல் குழுவில் பாடி வந்த இவர், பின்னர் ஊர் விழாக்களில் சினிமா, டிராப் படலங்களையும் மேடைகளில் பாடினார். லண்டன் தமிழ் அலைக்காற்றுக் கலைக்கழகத்தினர் மேடை யேற்றிய பல சிறுவர் நாடகங்களுக்கு பாடகராகவும் மற்றும் இசையமைப்பில் பணியாற்றியமைமும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. நாடகக் கலையில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் தன் உணர்வுடன் கலந்த ஓவியக் கலையில் தினமும் அவர் திளைத்திருந்தார். நாடக மேடை அமைப்புக்குத் தன் ஓவிய ஆற்றலைப் பயன்படுத்தினார். புத்தகங்களின் அட்டை வடிவமைப்பு, கதைகள், கவிதைகளுக்கான ஓவியம் வரைதல் என்று அவர் சுவாசமே ஓவியமாக இருக்கிறது.

அந்த வகையில் 1974இல் எஸ்.பொ. எழுதிய 'இல்லாமும் தமிழும்' என்ற நூலின் அட்டைப்பட ஓவியத்தை ராஜா வரைந்திருந்தார். இதுவே அட்டைப்படமாக முதலில் வெளிவந்த இவரது ஓவியமாகும். பின்னர் வைகறை வெளியீடாக வந்த தெளிவத்தை ஜோசப் எழுதிய 'நாமிருக்கும் நாட்டு', சி.வி.வேலுப்பிள்ளையின் 'விடற்றவன்' மற்றும் என்.எஸ்.எம்.ராமையாவின் 'ஒரு கூடைக்கொழுந்து' ஆகிய நூல்களின் அட்டைப்படங்களை வரைந்து கொடுத்தார். இலண்டனில் இயங்கிவரும் விம்பம் என்ற கலை இலக்கிய அமைப்பின் மூலகர்த்தாக்களில் முக்கியமானவர் கே.கே.ராஜா.

மலையகம் 200ஐ முன்னிட்டு 'மலையக மக்களின் வலியும் வாழ்வும்' எனும் கருப்பொருளிலான ஓவியக் கண்காட்சி இலங்கையின் ஊந்து பிரதான நகரங்களில் இடம்பெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றது.



அதற்கமைய காலை 10 மணி முதல் மாலை 7 மணிவரை இடம்பெறும் இக்கண்காட்சி யாழில் 22-ஆம் திகதி ஆரம்பமானது. இம்மாதம் 27, 28-ஆம் திகதிகளில் கிளிநொச்சி விவகாசனந்தா வித்தியாலயத்திலும், நவம்பர் மாதம் 18, 19-ஆம் திகதிகளில் மட்டக்களப்பு வை.எம்.சி.ஏ. மண்டபத்திலும், நவம்பர்

24, 25-ஆம் திகதிகளில் ஹட்டன் நகரசபை மண்டபத்திலும் இடம்பெறுகிறவுள்ளது.

இந்நிலையில், அதனை ஏற்பாடு செய்துள்ள லண்டனை தளமாகக்கொண்டியங்கும் அந்த அமைப்பைச் சேர்ந்த பத்துறை ஆளுமையும், சிறந்ததொரு கலைஞரும், பிரபல ஓவியருமான கே.கே.ராஜா எனும் பலராலும் அறியப்பட்டவர் இவ்வாறு பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

மலையகத்துடனான எனது உறவு இடம் வயதிலேயே ஏற்பட்டது. அதுதான் இன்று இவ்வாறானதொரு கண்காட்சியை நடத்துவதற்கும் உந்துதலாக இருக்கின்றது. மலையகம் - 200 என்பது நீண்டகால வரலாறு. இந்த வரலாற்றைக் கொண்டாடதல் என்பதில் எனக்கு உடன்பாட்கலை. வலி நிறைந்த மக்களின் வாழ்க்கை பற்றி பல மட்டத்திலும் பேசப்பட்டுவரும். அவர்களுக்கு விடிவு பிரிக்க வேண்டும் என்பதே எமது எதிர்ப்பாப்பு.

மலையகம் - 200ஐ முன்னிட்டு அவர்களது வலி நிறைந்த வாழ்க்கையை

வெளிப்படுத்தும் முகமாகவே 'மலையக மக்களின் வலியும் வாழ்வும்' எனும் தலைப்பில் சிறுகதைப் போட்டி, ஓவியப் போட்டியை தேசிய ரீதியில் நடத்தினோம். இதில் ஓவியப் போட்டியில் புசல்வாவையைச் சேர்ந்த ஜேதங்கேஸ் என்பவரும் சிறுகதைப் போட்டியில் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த எழுத்தாளர் தவமுதல்வனும் பெற்றுக்கொண்டுள்ளனர். முதல் மூன்று இடங்களைப் பெற்றவர்களுக்கும் இப்போட்டியில் பங்குபற்றிய அனைவருக்கும் எமது வாழ்த்துகளைப் பதிவுசெய்கின்றோம். மலையக மக்களின் வாழ்வியலை தஞ்சையாக வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடனேயே இப்போட்டிகளை நடத்தினோம்.

குறிப்பாக, இப்போட்டிக்காக எங்களுக்கு அனுப்பப்பட்ட ஒவியங்களைக் காட்சிப்படுத்தும் முகமாகவே ஊந்து பிரதான நகரங்களில் ஓவியக் கண்காட்சியை நடத்த எத்தனித்தோம். அதற்கமைய கடந்த இரு வாரங்களாக இடம்பெற்ற ஓவியக் கண்காட்சியில் பெருமளவானோர் பங்கேற்றிருந்தமை திருப்தியளிக்கக்கூடியதாக இருக்கின்றது. அனைவரையும் ஊக்குவிக்க வேண்டும், மலையக மக்களின் வலியை சகலரும் உணர வேண்டும் என்ற நோக்கிலேயே இக்கண்காட்சி இடம்பெறுகிறது - என்றார்.

தேசிய ரீதியிலான சிறுகதைப் போட்டியில் முதலிடம் பெற்ற எழுத்தாளர் தவமுதல்வன்

மலையகம்-

200ஐ முன்னிட்டு லண்டன் விம்பம் அமைப்பு தேசிய ரீதியில் நடத்திய சிறுகதைப் போட்டியில் நான் எழுதிய மூத்திர செவவு எனும் சிறுகதை முதலிடம் பெற்றமை



மனதுக்குப் பெரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றது என தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த ஆவணப்பட்ட தொகுப்பாளரும் எழுத்தாளருமான தவமுதல்வன் தெரிவித்துள்ளார்.

இது பற்றி அவர் மேலும் குறிப்பிடுகையில்,

தேயிலைத் தோட்டத் தொழிலாளர் மக்களின் வலியையும், அவர்கள் தாயகமான இந்தியாவுக்கு வந்தபோது சந்திக்க நேர்ந்த அவமானங்களையும் இந்தச் சிறுகதையில் சொல்லியிருக்கிறேன்.

இலங்கையின் வரலாற்றை தொகுத்துப் பார்த்தால் மலையக மக்களின் உழைப்பதான் அடையாளமாக நிற்கும். ஆனால், 200 வருடமாக இந்த மண்ணில் உழைத்து வளமான நாடாக இலங்கையை மாற்றிய தேயிலைத் தோட்ட தொழிலாளிகள் இன்னமும் ஓர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையைப் பெறவில்லை.

இந்த வஞ்சிக்கப்பட்ட வரலாற்றை மலையகத்தில் படைக்கப்பட்ட இலக்கிய ஆக்கங்களில் எந்தவித புனைவும் இல்லாமல் நாம் காணமுடியும். இது தொழிலாளர்களால் படைக்கப்பட்ட மக்கள் இலக்கியம் மலையக இலக்கியம். எனக்கு எப்போதும் இதன் மீது தீராத ஆசை உண்டு.

நான் இலங்கையில் பிறந்து சிறு வயதுகளில் இந்தியாவுக்கு வந்துவிட்டாலும் எனக்கு அங்கு எழுதப்படுகிற, இங்கே வாழும் குடும்பங்களில் சொல்லப்படுகிற அனுபவங்களும் அப்படியே அச்ச அசுவான உண்மையாக இருக்கும்.

பச்சை ரத்தம் எனும் நான் தயாரித்த ஆவணப்படத்தின் மூலம் பல சமூக விடயங்களையும் முன்னிறுத்தியிருந்தேன். புலம்பெயர்ந்த நாடுகளிலும் தமிழகத்திலும் திரையிடப்பட்டு பரவலான கவனத்தைப் பெற்றது.

தமிழகத்திலிருந்து இன்னல்களை விரட்டி அடிப்பதற்காக கடல் கடந்துபோன கதைகளையும் அந்த தேயிலைத் தோட்டம் அமைக்க மக்கள் பட்ட இன்னல்களையும் நான் அறிவேன். அகதிர்போல துரோக ஒப்புத்தங்களால் குடியுரிமை பறிப்புகளால் தங்கள் சொந்த நாட்டுக்கு வந்த பிறகு இங்கு பட்ட வேதனைகளையும் நான் அறிவேன். ஏதும் அறியாத உழைப்பாளி மக்களை வஞ்சித்த கதைகளில் ஒன்றுதான் இந்த மூத்திரசெவவும்.

இலங்கையில் எழுதப்படுகிற இலக்கிய ஆக்கங்களில் தேயிலைத் தோட்டத் தொழிலாளிகளால் எழுதப்படுகிற மலையக இலக்கியம் என்கிற இந்த பிரிவிற்கு வரலாற்று சிறப்புமிக்க பாதிரம் உண்டு. எந்தவித புனைவும் இல்லாமல் தொழிலாளிகளால் எழுதப்படுகிற நாடகங்களும் சிறுகதைகளும் நாடகங்களும் நிறைய உள்ளன. உழைப்பும் செலுத்திவிட்டு அதற்கேற்ப உணியமும் உரிமையும் கிடைக்காதபோது, வலியைச் சொல்லும் விதமாகவும், தங்கள் எதிர்ப்பை பதிவுசெய்யும் விதமாகவும் எழுதப்படுகிறது. இந்தக் கதையும் அப்படியே!

29.10.2023



இலங்கை எழுத்தாளர் லண்டனில் கௌரவிப்பு

இலங்கையை பிறப்பிடமாக்கக்கொண்ட எழுத்தாளர் லுக்மாண் ஹரீஸ், இலக்கியத் துறைக்கு தொடர்ச்சியாக மேற்கொண்டுவரும் சேவைகளுக்காக அண்மையில் லண்டன் நகரில் விருது வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டுள்ளார்.

பிரித்தானியாவிலுள்ள முன்னணி புத்திஜீவிகள் மற்றும் கல்விபியலாளர்களை உள்ளடக்கிய பிரித்தானிய இலங்கையர் அமைப்பினாலேயே இந்த விருது வழங்கப்பட்டுள்ளது.

இலங்கைக்கும் பிரித்தானியாவுக்கும் இடையில் பொருளாதார, கல்வி மற்றும் சுகாதாரம் உள்ளிட்ட பல்வேறு துறைகளில் உறவைக் கட்டியெழுப்புவதற்காக இந்த அமைப்பு செயற்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றது.

இந்த விருது வழங்கல் நிகழ்வில் பிரித்தானிய வெளிவிவகார அமைச்சின் உயர் அதிகாரிகள், சீலமல தேரர், பிரித்தானியாவின் முன்னாள் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் நிர்ஜ தேவ உள்ளிட்ட பலர் கலந்துகொண்டனர்.

லுக்மாண் ஹரீஸ், பிரித்தானியாவை தளமாக்கக்கொண்டு செயற்படும் எழுத்தாளரும், மனித உரிமைகள் செயற்பாட்டாளரும், அரசியல் விமர்சகருமாவார்.

சமூகவியல் தொனிப்பொருளில் சிங்களம் மற்றும் ஆங்கிலம் ஆகிய மொழிகளில் இவர் ஏழு நூல்களை எழுதியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. இலங்கையில் சமூக நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக பல புலம்பெயர் அமைப்புகளுடன் இணைந்து இவர் செயற்பட்டு வருகின்றார்.

ஊடகம் மற்றும் சமூக சேவைகள் ஆகிய துறைகளில் இலங்கை சமூகத்துக்கு ஆற்றிவருகின்ற சேவைகளுக்காக இதற்கு முன்னரும் இவர் விருது வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

கலாபூஷணம் ராஜகவி ராகில்

கவிஞரும், தென்னிந்தியத் திரைப்படப் பாடலாசிரியரும், பிரபல எழுத்தாளருமான ராஜகவி ராகில் அண்மையில் அரசாங்கத்தால் வழங்கப்பட்ட கலாபூஷணம் விருது வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டுள்ளார்.

ராஜகவி இதுவரை நாவல், சிறுகதை, கவிதை, பிரயாணக் கட்டுரை என தமிழ் நாட்டின் புகழ் பெற்ற பதிப்பகங்கள் ஊடாக 1.8 நூல்கள் எழுதி வெளியிட்டுள்ளார். ஒளிப் பேழைகள் 15 வெளியிட்டுள்ளார்.

கலைமாணி ராஜகவி ராகில் ஓர் ஆசிரியர், விரிவுரையாளர். கவிஞர், கலைஞர், எழுத்தாளர், ஆசிரியர், வாணலி அறிவிப்பாளர், தயாரிப்பாளர், திரைப்படப் பாடலாசிரியர், இதழாசிரியர் எனப் பல்துறை ஆளுமை தற்போது அழகிய சீசெலக் தீவில் பணியாற்றிக்கொண்டு தமிழ்ப்பணியை தொடர்ந்துகொண்டிருக்கிறார்.

நிலாமுற்றம் என்ற இந்தியாவில் இயங்கும் சர்வதேச அமைப்பு உலகளில் நடத்திய பாடல் எழுதும் பத்துப் போட்டிகளிலும் முதல் இடம் பெற்று தங்கக் கிண்ணத்தைப் பரிசாகப் பெற்று சாதனை நிகழ்த்தியவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ராஜகவியின் 2000ஆம் ஆண்டு இன்னுமொரு சுவாசம் சிறுகதை நூலுக்கு சாஹித்திய மண்டலப் பரிசு கிடைத்தது.

தமிழ் நாடு ஓவியாப் பதிப்பகம் வெளியிட்ட ஓவியனை வாசித்த புல்லாங்குழலில் வடிந்த வர்ண இசை என்ற கவிதை நூல் இந்தியாவின் மகாகவி பாரதியார் விருதைப் பெற்றதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

இவ்வருட ஆரம்பத்தில் தமிழ் நாடு மகாகவி பாரதியார் கலை இலக்கிய மன்றம் ராஜகவிக்கு இலக்கிய இமயம் விருது வழங்கி ராஜகவியைப் பெருமைப் படுத்தியமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

கவிவாணன், தமிழ் மணி, இலக்கிய ஜோதி, சாமசீர், ரத்தின தீபம், சந்தப்பா வேந்தர், ராஜகவி, தமிழ் நயாகரா, கவித் தாமரை, தமிழருவி, பல்துறை வேந்தர், விருதுகளின் சக்கரவாத்தி, இலக்கிய இமயம் கலாபூஷணம் 2023 ஆகிய விருதுகளைப் பெற்றுள்ளார்.



பரிஸ் மாநகரில் கோவிலூர் செல்வராஜனின் மூன்று நூல்கள் அறிமுக விழா

பல்துறைக் கலைஞர் கோவிலூர் செல்வராஜன் வெளியிட்ட மூன்று நூல்களின் அறிமுக விழா பரிஸ் மாநகரில் இன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை பிற்பகல் 4.30 மணிக்கு நடைபெறவுள்ளது.

கலை இலக்கிய ஊடகத் துறையில் 50 ஆண்டுகளை நிறைவுசெய்த கோவிலூர் செல்வராஜனின் பணிகள் குறித்த பொன்விழாச் சிறப்பு மலர் இலக்கியத் தென்றல், அவரது சிறுகதைத் தொகுப்பான நல்லது நடக்கட்டும் கட்டுரைத் தொகுப்பான கிழக்கிலங்கையில் மறைந்த இலக்கிய



ஆளுமைகள் ஆகிய நூல்களின் அறிமுக நிகழ்வு இடம்பெறவுள்ளது. பரிஸ் மாநகரில் வாழும் மூத்த எழுத்தாளர் வி.ரி. இளங்கோவன் தலைமையில் இடம்பெறவுள்ள இந்நிகழ்வில் தனம் பாலசிங்கம், நவராஜோதி ஆகியோர் நூல்கள் குறித்து

உரையாற்றுவார். வாழ்த்துரைகளும் இடம்பெறவுள்ளன.

இந்நூல்களின் வெளியீட்டு விழா அண்மையில் மட்டக்களப்பிலும் கொழும்பு, இலண்டன், ஜேர்மனி ஆகிய இடங்களில் நடைபெற்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

எண் சோதிட நிபுணர் வாஸ்து ஆலோசகரும், ஜனநாசக எழுத்தாளருமான கலாபூஷணம் மொழிவாணிக் கான பொன்விழா மலர் வெளியீட்டு கடந்தவாரம் மருதாணை டவர் மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது. முன்னாள் அமைச்சர் பிரபாகரணசனின் ஏற்பாட்டில் இடம்பெற்ற இந்நிகழ்வின்போது எடுக்கப்பட்ட படம். (பட உதவி- ஏ.கே.விஜயபாலன்)

பொன்விழா மலர் வெளியீட்டில்...



தருச்சியில் தெளிவத்தை ஜோசப் நனைவேந்தல்

இலங்கை மலையகத்தில் இலக்கியச் சடராக ஒளிர்ந்து, சிறுகதை, நாவல், திரைக்கதை, இதழியல், ஆய்வு இலக்கியம் என எழுத்துலகில் பன்முக ஆளுமையாக வாழ்ந்து மறைந்த இலங்கையின் முதுபெரும் எழுத்தாளர் சாஸ்திரிய ரத்னா தெளிவத்தை ஜோசப்பின் முதலாம் ஆண்டு நினைவேந்தல் நிகழ்வு தமிழ்நாடு திருச்சியில் இடம்பெற்றது. தமிழ்க்காவிரி கலை இலக்கியப் பேரவையின் ஏற்பாட்டில் - வழக்கறிஞர் தமிழகன் ஏற்பாட்டில் பந்தலூர் கல்வியக இயக்குனர் தனராஜ தலைமையில் இடம்பெற்ற இந்த நிகழ்வில் தெளிவத்தை ஜோசப்பின் சகோதரரும் எழுத்தாளருமான குடந்தை பரிபூரணன் முன்னிலையில் மலையமாருதம் - தாய்விடு மலையகம் - 200 சிறப்பிதழ் வெளியீடு, தமிழகன் எழுதிய களுகங்கை முதல் காவிரி வரை, ஜானி, சுபத்ரா ஆகியோர் எழுதிய நூலும், தமிழ்க்காவிரி இதழும் அறிமுகம் செய்து வைக்கப்பட்டன.

அமரர் தெளிவத்தை ஜோசப்பின் உருவப்படத்துக்கு முன்னாள் இலங்கை பாராளுமன்ற உறுப்பினரும் எழுத்தாளருமான மல்லியப்பசுந்தி திலகர் மலரஞ்சலி செலுத்தி நினைவேந்தலை தொடக்கி வைக்க வருகை தந்த அனைவரும் மலரஞ்சலி செலுத்தினர். தொடர்ந்து நூல் அறிமுகமும் உரையாடலும் இடம்பெற்றன.

ஜானி என அழைக்கப்படும் ஜோன் பீட்டர் தமிழகத்தை பூர்வீகமாகக் கொண்டவர். எனினும், தாயகம் திரும்பிய மலையகத் தமிழர்கள் ஆய்வுசெய்து எழுதிய எங்கெங்கும் அந்தியமாக்கப்பட்டவர்கள் எனும் வெளியீட்டில் அதிக பங்களிப்பு செய்தவர் என்ற வகையில் அவரை கௌரவித்து, சுபத்ரா எழுதிய நூலும் அறிமுகம் செய்து வைக்கப்பட்டது.

தமிழகன் சுயசரித நூலான களுகங்கை முதல் காவிரி

மக்களுடன் ஒப்பிட்டு தனது உரையை வழங்கினார். இவர் ஒரு முறைசார் ஆய்வாளருவாரும்.

வழக்கறிஞர் உரையாற்றுகையில், தமிழகன் ஒரு வழக்கறிஞர் ஆயினும் அவரது விழுமியங்களுக்கு அந்தத் தொழில் ஒத்துவராமல் காரணமாக சமூகப் பணியை தனது துறையாகத்



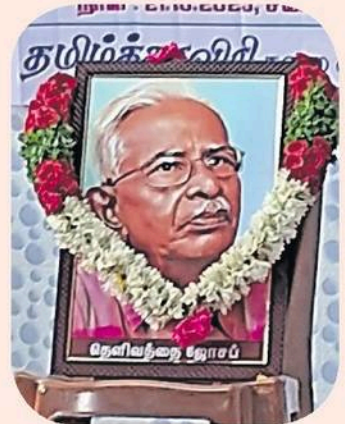
தெரிவு செய்துகொண்டவர். அதன் ஆழ அகலங்களை அவரது நூல் வெளிப்படுத்தி நிற்கிறது - என்றார்.

தஞ்சைத் தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகத்தில் தெளிவத்தை ஜோசப்பின் படைப்புகள் எடுத்தியம்பும் மலையக வாழ்வியல் எனும் பொருளில் முனைவர் பட்டத்துக்கான ஆய்வை மேற்கொள்ளும் திருமதி இலக்கியா, தெளிவத்தை ஜோசப் நினைவேந்தல் உரையை ஆற்றியதுடன் தனது ஆய்வுத் தேவையின் ஒரு பகுதியாக இலங்கை வரவுள்ளதாகவும், தெளிவத்தையின் எழுத்துக்கள்தான் இலங்கை மலையகத் தமிழர்கள் குறித்த

இந்நிகழ்வில் முன்னாள் இலங்கை பாராளுமன்ற உறுப்பினரும் எழுத்தாளருமான மல்லியப்பசுந்தி திலகர் சிறப்புரை ஆற்றினார்.

"தெளிவத்தை ஜோசப்பின் தந்தையார் (ஆளு) திருச்சியில் இருந்தே இலங்கைக்கு வருகை தந்து அவரது சந்ததியை அங்கே உருவாக்கினார். அதே போல் பலதடவைகள் இந்தியா வந்து சென்றுள்ள தெளிவத்தை ஜோசப் இறுதியாக 2018 ஆம் ஆண்டு தனக்கு தஞ்சைத் தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகமும் மூலதன அறக்கட்டளையும் இணைந்து வழங்கிய கரிகாற்சோழன் விருதைப் பெற்று திரும்புகையில் திருச்சியிலேயே ஒரு கூட்டத்தில் கலந்துகொண்டு உரையாற்றிச் சென்றார். அந்த வகையில் அவரது முதலாவது நினைவேந்தல் திருச்சியில் இடம்பெறுவது பொருத்தமானது" என தெரிவித்தார்.

தமிழகன் திருச்சியில் வாழ்ந்தாலும் இலங்கை இரத்தினபுரியில்தான் தனது இதயத்தை முழுவதுமாக வைத்துள்ளார் என்பதை அவரது



ஜோசப் விருது எனும் வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருதொன்றை ஆண்டுதோறும் அவரது நினைவாக மலையக ஆய்வாளர் ஒருவருக்கு வழங்குவது என தீர்மானம் எடுத்தோடு, 2023ஆம் ஆண்டுக்கான விருதை சிதைக்கப்பட்ட மலையகத் தமிழர் எனும் ஆய்வு நூலை எழுதிய இலங்கையில் கண்டியில்

வாழ்ந்த காலத்திலும்

இந்தியாவில் கூடலூரில் வாழும் காலத்திலும் முழுமையான சமூகப் பணியில் ஈடுபட்டுவரும் கோவையிற் மலையகம் - 200 ஆய்வு மாநாட்டை ஒழுங்குசெய்து தலைமையேற்று நடத்திய மு.சி.சுந்தையாவுக்கு வழங்குவதென அறிவிக்கப்பட்டது. அதற்கான



விருதையும் தெளிவத்தை ஜோசப்பின் சகோதரர் குடந்தை பரிபூரணன் திலகரிடம் ஒப்படைத்தார். தெளிவத்தை ஜோசப்பின் உருவப்படத்தை அவரது குடும்பத்தார் பரிபூரணன் அவரது மகன் பிலேயோனா ஆகியோருக்கு தமிழகன், திலகர், நெடுஞ்செழியன் உள்ளிட்டோர் வழங்கினார்.

45 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக தமிழ்நாட்டில் தாயகம் திரும்பியவராக வாழும் இரத்தினபுரி, வெல்லோபிட்டியவை பிறப்பிடமாகக்கொண்ட தமிழகன் என அழைக்கப்படும் ஆண்டி இராமச்சந்திரன் பாடிய சிங்களப் பாடல் சபையோர் அனைவரையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்திய நிறைவான நிகழ்வாக தெளிவத்தை ஜோசப் நினைவேந்தல் நிகழ்வு திருச்சியில் நிறைவுபெற்றது.

படங்கள் : இலக்கிய தொகுப்பு : பூபதி கந்தசாமி



வரை எனும் நூலை அறிமுகம் செய்து உரையாற்றினார். ஸ்ரீபன் பர்மாவிலிருந்து தமிழகம் திரும்பிய தமிழர் என்கிற வகையில் இலங்கையிலிருந்து தமிழகம் திரும்பிய மக்களுடன் பர்மாவிலிருந்து தமிழகம் திரும்பிய

ஆய்வினை முனைவர் பட்ட ஆய்வாக மேற்கொள்ள தன்னைத் தூண்டியதாக குறிப்பிட்டார். இலங்கையிலிருந்து தாயகம் திரும்பிய செல்வராணி, முனைவர் காப்பியன், நெடுஞ்செழியன் முதலானவர்களும் நினைவேந்தல் உரையாற்றினார்கள்.

29.10.2023



அபிநயக்ஷேத்திரா நடனப்பள்ளியின் சக்திக் கூத்து

அபிநயக்ஷேத்திரா நடனப்பள்ளியின் பதினேழாவது ஆண்டு நிறைவு நிகழ்வு 23.10.2023 அன்று சரஸ்வதி மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது.

இந்த நிகழ்வுக்கு பிரதம விருந்தினராக மனிதநேய அமைப்பின் இயக்குனர் திருமதி அபிராமி கைலாசபிள்ளை கலந்து சிறப்பித்து வாழ்த்தினார்.

கௌரவ அதிதிகளாக 'தமிழன்' பத்திரிகையின் பிரதம ஆசிரியர் ஆர்.சிவராஜா, வீரகேசரி பத்திரிகையின் பிரதம ஆசிரியர் பூக்கஜன் ஆகியோர் கலந்து சிறப்பித்தனர்.

அபிநயக்ஷேத்திராவின் தனித்துவம் பற்றியும் அங்கு பயிலுவதால் பெறும் நன்மைகள் பற்றியும் பிரபல ஊடகவியலாளர் வாமலோஷனன் ரகுபதி பாலபூதரன் பன்னாட்டு நிறுவன முகாமையாளர் திருமதி சுதா பீட்டர் தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் உரையாற்றினார்.

அபிநயக்ஷேத்திராவின் தனித்துவத்தில் முக்கிய மூன்று விடயங்களை முன்வைத்தனர். ஒன்று, தனித்துவமான கற்பித்தல் முறை.

அபிநயக்ஷேத்திரா இயக்குனர் திருமதி திவ்யா சுஜேன், உலகப் புகழ்பெற்ற குரு பத்மபூஷன் போராசிரியர் சந்திரசேகரின் மணவியாக அவரது நடனப்பணியையும் பாரம்பரியம் மாறாத கற்பித்தல் முறையையும் இலங்கையில் கையாண்டு வருகிறார். அத்தோடு தற்காலத்துக்கேற்ப இணைய வழிபிழைநாடான பல செயற்றிட்டங்களை நடத்தி வருகிறார். குறிப்பாக, இணையவழி நட்டுவாங்க கற்கின்றனியை ஆரம்பித்து சர்வதேச அளவில் விரிவடைந்துள்ளது. அதேபோல் உலகளாவிய ரீதியில் இருநூறுக்கும் மேற்பட்ட புலம்பெயர்ந்த நடன ஆசிரியர்களை இணைத்து உலக இலங்கை பரதநாட்டியக் கலைஞர்கள் சங்கத்தை அமைத்து மாற்றதோறும் இணைய வழி நிகழ்வுகள் நடத்தப்படுகின்றன. இதனால் இங்கு பயிலும் மாணவர்களுக்கு சம்பிரதாய கற்றல் முறையும், சர்வதேச தளத்தில் வாய்ப்புகளும் கிடைக்கப்பெறுகின்றன.

இரண்டாவது அபிநயக்ஷேத்திராவின் படைப்புகள் பெரும்பாலும் தமிழ் சார்ந்ததாக இருப்பதால் மாணவர்கள் மொழி சார்ந்த கலையறிவைப் பெறுகிறார்கள். அதேபோல் அப்படைப்புகள் இந்திய கலைஞர்களின் பங்களிப்போடு இடம் பெறுகின்றன. மிகப்பெரும் கலைஞர்களை காண்பதற்கும் இந்திய கலைஞர்களோடு இணைந்து நடமாடவும் அபிநயக்ஷேத்திரா மாணவர்களுக்கு எந்த பாரபட்சமுமின்றி வாய்ப்பு கிடைக்கின்றது.



மூன்றாவதாக அண்மையில், இந்தியாவின் பிரபல பல்கலைக்கழகமான தஞ்சாவூர் தமிழ் பல்கலைக்கழகத்தின் கலை பண்பாட்டு மையத் தோடு புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் செய்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த நடப்பள்ளியின் இடைவிடாத வளர்ச்சியால் அங்கு பயிலும் மாணவர்கள் பெரும் பயனை அடைகிறார்கள் என அவர்களது உரையில் தெரிவித்தனர். இருவரும் அபிநயக்ஷேத்திராவின் பெற்றோர்கள் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

அபிநயக்ஷேத்திராவின் பயிலும் நான்கு வயது மாணவி முதல், அங்குள்ள தாய்மார்களும் நடன மாடி மகிழ்ந்தனர். கணேஷ பஞ்சரத்தம், அனுமன் கவத்துவம், பாரதியின் ஆறுதுணை, கிரீடர், கிராமிய நடனம், ராசா லீலா, தில்லானா போன்ற நடனங்கள் இடம்பெற்றன. பங்குபற்றியவர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டதுடன், அபிநயக்ஷேத்திராவின் மாணவர்களும், பெற்றோர்களும் குரு திவ்யா சுஜேன் அவர்களுக்கு நன்றிகளை தெரிவித்து கௌரவித்தனர்.

சக்திக் கூத்து நிகழ்விற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்கிய மூத்த எழுத்தாளர் "கலாபூஷனம்" ரத்தினவேலோன் அவர்களையும், ஆடை வடிவமைப்பாளர் திருமதி பாரதி நடராஜா அவர்களையும் கௌரவித்து நன்றிகளைத் தெரிவித்தனர்.



KICK

கிஃ
கிஃ
வாசிக்க
வாசிக்க...

மலர் : 02, இதழ் : 45 - 29.10.2023

கதை தெரிவு

குறித்து

கியாரா அத்வானி

புதிய நூலில்

அதிர்ச்சித்

தகவல்களை

வெளியிட்ட

பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸ்

ஹொலிவுட் ஸ்டாரைக்

காரணமாக

டொம் குரூஸ் பட

ரிஸீஸ் தள்ளிவைப்பு

கியாரா அத்வானி

கதை தெரிவு குறித்து கியாரா அத்வானி



சினிமாவில் 10 வருடங்களைக் கடந்த கியாரா அத்வானி தன்னுடைய கதை தெரிவு குறித்து பகிர்ந்திருக்கிறார். எம்.எஸ்.தோனியின் பையோபிக்கில் ஊக்கியாக நடித்து தமிழ் ரசிகர்களையும் கவர்ந்தவர் கியாரா அத்வானி. தொடர்ந்து கபீர் சிங், ஷேர்ஷா போன்ற படங்கள் மூலமாகத் தனக்கென ஒரு ரசிகர் சட்டத்தை உருவாக்கினார். ஹேஷேர்ஷா படத்தில் சித்தார்த் மல்ஹோத்ராவுடன் இணைந்து நடித்த அவர், சாதலித்து அவரை திருமணம் செய்துகொண்டார். தற்போது ஷர்ம்கர் இயக்கத்தில் உருவாகும் 'கேம் சேஞ்சர்' படத்தில் ராம் சரணுக்கு ஜோடியாக நடித்து வருகிறார்.

கியாரா அத்வானி நடித்த கபீர் சிங் திரைப்படம் பொக்ஸ் ஆபிஸில் வெற்றி பெற்றிருந்தாலும் அவர் நடித்த ப்ரீத்தி சதாபாத்திரம் பெரும்பாலானேரால் விமர்சிக்கப்பட்டது. இந்நிலையில், சினிமாவில் 10 வருடங்களைக் கடந்த கியாரா அத்வானி தன்னுடைய கதை தெரிவு குறித்து பகிர்ந்திருக்கிறார். இதகுறித்து பேசிய அவர்,

" நான் எப்போதும் கதையை தெரிவுசெய்வதில் மிகவும் கவனமாகத்தான் இருப்பேன். எனக்குப் பிடிக்காத கதைகளை இதுவரை நடித்ததில்லை. கபீர் சிங்நின்று நடித்தபோது விமர்சனங்கள் முன்வைக்கப்பட்டதால்தான் சிலவற்றைக் கற்றுக்கொள்ள முடிந்தது. அதுதான் மிகப்பெரிய விஷயம். தங்களுக்கு ஒரு சதாபாத்திரம் பிடிக்கவில்லையென்றால், அந்தப் படத்தில் நடிக்காமல் இருப்பது நல்லது. ஏனென்றால், பலரின் முதலீடும் முயற்சியும் அதில் இருக்கும். எனவே, எல்லாவற்றையும் கருதிதான் முடிவெடுக்க வேண்டும்" என்று தெரிவித்திருக்கிறார்.



இதேவேளை, தற்போது கியாரா புதிய சிலை அலங்காரத்துடன் Femina என்ற ஆங்கில சஞ்சிகையின் அட்டைப்படத்துக்கு மரகதப்பச்சை நிறத்தில் ஆடை அணிந்து கவர்ச்சியாக போஸ் கொடுத்தள்ளார்.

கியாராவின் புகைப்படங்கள் இணையத்தில் வைரலாகி வருகின்றன. அவரின் ரசிகர்கள் ஈஷா தியோலைப்போல் இருப்பதாகக் கருத்துகளைப் பகிர்ந்து வருகின்றனர்.

தலைவர் 170 படத்தின் படப்பிடிப்பு மும்பையில் நடைபெற்றுவரும் நிலையில், அமிதாப் பச்சனுடன் மீண்டும் 33 ஆண்டுகள் கழித்து நடிக்கும் சந்தோஷத்தை சூப்பர்ஸ்டார் பகிர்ந்துகொண்டார்.

அப்போது அவர் போட்ட டீவீட்டில் என்னுடைய குருநாதர் என அமிதாப் பச்சனை ரஜினிகாந்த் புகழ்ந்திருந்தார். அதை பார்த்த அமிதாப் பச்சன் டைட்டிலே தலைவர் 170 தான். தலைவர் என்றால் லீடர் சீஃப். நீங்கதான் ரியல் தலைவர். உங்களுடைய என்ன கம்பேர் பண்ணலாமா ரஜினிகாந்த் சார், உங்க லெவலே வேறே என பதிவிட்ட அமிதாப் பச்சன், உங்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுவது எனக்குத்தான் பெருமை என ஒரே போடாக போட்டுள்ளார்.

இந்த டீவீட்டை பார்த்து பொலிவுத் முதல் கோலிவுட் வரை இந்திய திரையுலகமே இவர்களோட அன்பும் மரியாதை செலுத்தும் குணத்தையும் பார்த்து ஆடிப்போயுள்ளது. ரஜினிகாந்த் ரசிகர்கள் கமெண்ட் பக்கத்தில் வந்து இந்திய திரையுலகின் ஷாஹேன்ஷாவே நீங்க தான் அமிதாப் ஜி என

கொண்டாடி வருகின்றனர். பொலிவுட் சூப்பர்ஸ்டார் அமிதாப் பச்சன் மற்றும் கோலிவுட் சூப்பர்ஸ்டார் ரஜினிகாந்த் இருவரும் தலைவர் 170 படத்தில் நடித்துவரும்

ரஜினி சார்... நீங்கதான் லீடர்... - அமிதாப் பச்சன்



நிலையில், இந்திய அளவில் அந்தப் படத்தின் மார்க்கெட் மேலும் அதிகரிக்கும் என்றே தெரிகிறது. சிவாஜி உள்ளிட்ட பல படங்களில் அமிதாப் பச்சன் உடன் இணைந்து நடிக்க வேண்டும் என ரஜினிகாந்த் முயற்சி செய்து வந்த நிலையில் தலைவர் 170 படத்தில் அந்த வாய்ப்பு கிடைத்துள்ளது.

ஜெயிலர் படத்தில் மோகன்லால், சிவராஜ்குமார், ஜாக்சி ஷேராஃப், சனில் என பிற


மொழி நடிக்கர் இணைந்து நடித்த நிலையில், தலைவர் 170 படத்தில் பகத் ஃபாசில், ராணா டகுபதி மற்றும் அமிதாப் பச்சன் என மல்டி ஸ்டார் நடித்து வருகின்றனர். ரஜினிகாந்த் கேட்டால் அமிதாப் பச்சன் முதல் மம்மூட்டி வரை யாராலும் நேரா சொல்ல முடியாது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கிக் - 'வார இதழ்'

இல. 91, விஜேராம மாவத்தை, கொழும்பு 7.
தொலைபேசி : 011 588 6187
வட்ஸ்அப் : 076 139 3805
தொலைநகல் : 011 267 3442



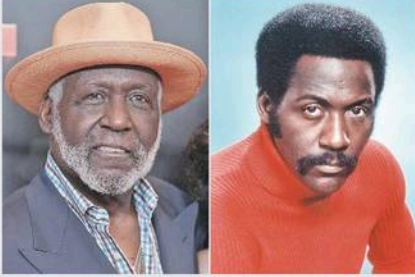
g | k | m k  Kick - கிக்

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

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

பிரபல நடிகர் ரவுண்ட்ரீ 81 வயதில் காலமானார்

1970களின் ஷாஃப்டாக நடித்த பிரபல நடிகரான ரிச்சர்ட் ரவுண்ட்ரீயின் மரணம் அவரது ரசிகர்கள் மற்றும் சக ஊழியர்கள் பலரையும் சோகத்தில் ஆழ்த்தியுள்ளது.



81 வயதான ரவுண்ட்ரீ, கணைய புற்றுநோயால் லொஸ் ஏஞ்சல்ஸில் உள்ள தனது வீட்டில் செவ்வாய்க்கிழமை காலமானார். ரிச்சர்ட் ரவுண்ட்ரீயின் மறைவு ஒரு நீண்ட இடைவெளியை விட்டுச் சென்றது என்று சக நடிகர்கள் மற்றும் சக ஊழியர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

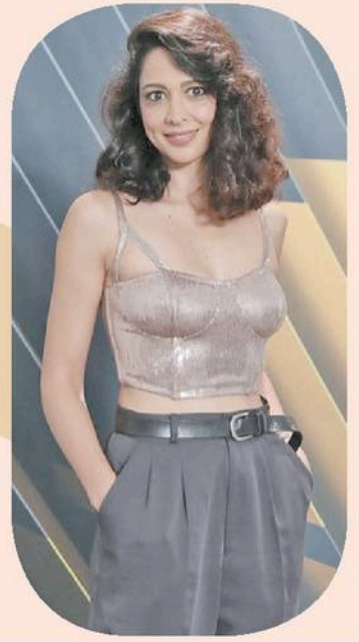
ஹிமாஸ் ஒக்டோபர் 7 அன்று இஸ்ரேல் மீது நடத்திய தாக்குதல் பற்றிய ஒரு சமூக ஊடகப் பதிவில் "பயங்கர வாதத்தைத் தூண்டியதாக" சந்தேகத்தின்பேரில் முன்னணி அரபு-இஸ்ரேலிய நடிகர் கைது செய்யப்பட்டுள்ளார்.

வடக்கு இஸ்ரேலிய நகரமான நாசரேத்தில் வசிக்கும் மைசா அப்தெல் ஹாடி திங்களன்று கைது செய்யப்பட்டு காவலில் வைக்கப்பட்டார் என்று பொலிஸார் தெரிவித்தனர்.

பேரழிவுகரமான போரைப் பற்றி விவாதிக்கும் சமூக ஊடக பதிவுகள் காரணமாக தடுத்துவைக்கப்படும் வளர்ந்துவரும் அரபு இஸ்ரேலியர்களில் இவரும் ஒருவர். இஸ்ரேல் நடத்திய பதிலடித் தாக்குதல்களில் 5,000க்கும் மேற்பட்டோர் கொல்லப்பட்டதாகக் கூறியுள்ளது.

1989 வரை ஜெர்மனியைப் பிரித்த பேர்லின் சுவரின் வீழ்ச்சியைக் குறிப்பிடும் வகையில் "பேர்லின் பாணியில் செல்வோம்" என்று இவர் ஒரு பதிவை எழுதினார். இதனால் பயங்கரவாதத்தை ஆதரிப்பதாக இவர்மீது குற்றம் சுமத்தப்பட்டது.

பயங்கரவாதத்தை தூண்டினாராம் நடிகை ஹாடி கைது



ஹொலிவுட் ஸ்டீராக் காரணமாக டொம் குரூஸ் பட ரிலீஸ் தள்ளிவைப்பு

ஹொலிவுட் ஆக்ஷன் படங்களின் பட்டியலில் டொம் குரூஸின் 'மிஷன்: இம்பாசிபிள்' வரிசை படங்களுக்கு எப்போதும் வரவேற்பு உண்டு. இந்த ஸ்பை ஆக்ஷன் படங்கள் உலகம் முழுவதும் பெரும் வசூல் சாதனைப் படைத்துள்ளன. அந்த வகையில் கிறிஸ்டோபர் மெக்யூரி இயக்கியுள்ள இந்தப் படத்தின் 7ஆம் வரிசை, 2 பாகங்களாக உருவாகியுள்ளது. 'மிஷன்: இம்பாசிபிள் - டெட் ரெகனிங் பாகம் 1' கடந்த ஜூலை மாதம் வெளியாகி வரவேற்பைப் பெற்றது. இதன் ஆக்ஷன் காட்சிகள் ரசிகர்களை வியக்க வைத்தன.



'மிஷன்: இம்பாசிபிள் - டெட் ரெகனிங் பாகம் 2' என்ற இதன் 2ஆம் பாகத்தை அடுத்த வரும் ஜூன் 28ஆம் திகதி வெளியிட்ட திட்டமிட்டிருந்தனர். ஹொலிவுட் ஸ்டீராக் காரணமாக இதன் வேலைகள் முடியாததால், 2025ஆம் வருடத்துக்கு இதன் ரிலீஸ் தள்ளிவைக்கப்பட்டுள்ளது.

புதிய நூலில் அதிர்ச்சித் தகவல்களை வெளியிட்ட பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸ்

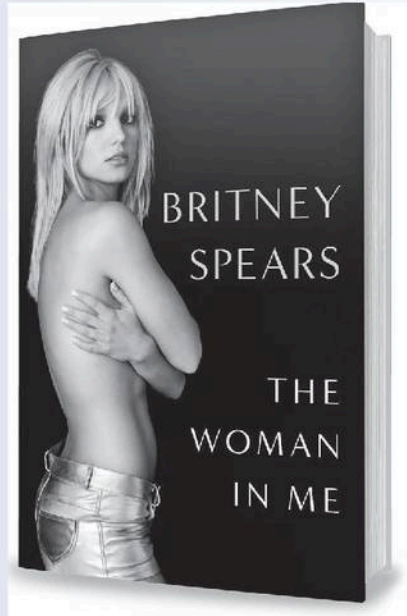
மிகவும் எதிர்பார்க்கப்பட்ட நினைவுக் குறிப்பான "தி வுமன் இன் மீ" நூலில் பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸ் தனது வாழ்வின் கடந்தகால இரகசியங்களை வெளிப்படுத்தியுள்ளார்..

இதில் அவரது வாழ்க்கை, உறவுகள் மற்றும் போராட்டங்கள் பற்றிய நெருக்கமான விவரங்களைப் பகிர்ந்துகொண்டுள்ளார். கடந்த செவ்வாயன்று வெளியிடப்பட்ட புத்தகத்தில் ஸ்பியர்ஸ் தனது கடந்த காலத்தைப் பற்றி தனக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகளை விவரித்து எழுதியிருப்பது ஹொலிவுட்டில் அதிர்ச்சி அலைகளை உருவாக்கி

யுள்ளது.

ஜஸ்டின் டிம்பர்லேக்குடனான உறவின்போது 19 வயதில் கருக்கலைப்பு செய்ததைப் பற்றிய பிரிட்னியின் நினைவுக் குறிப்பில் உள்ள விடயம் மிகவும் கடுமையான வெளிப்பாடுகளில் ஒன்றாகும். அனுபவித்த உணர்ச்சி வலி மற்றும் பயத்தை இதில் விவரிக்கும் பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸ், "நான் ஜஸ்டினை மிகவும் நேசித்தேன். ஒரு நாள் நாங்கள் ஒன்றாக குடும்பம் நடத்த வேண்டும் என்று நான் எப்போதும் எதிர்பார்த்தேன்" என்கிறார் .

பிரிட்னி டிம்பர்லேக்குடனான தனது முறிவின் மனவேதனையையும் அம்பலப்படுத்துகிறார் பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸ். அவர் ஒரு இரண்டு வார்த்தைகளைக் கொண்ட குறுஞ்செய்தி மூலம் தங்கள் உறவை முடித்துக்கொண்டதை பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸ் வெளிப்படுத்தியுள்ளார்.



ஹொலிவுட் பாடலைக் காப்பியடித்தாரா அனிருத்?



வெடித்த சர்ச்சை லோகேஷ் கனகராஜ்

இயக்கத்தில் நடிகர் விஜய் நடிப்பில் வெளியான 'லியோ' திரைப்படம் வசூல் ரீதியாகவும் விமர்சன ரீதியாகவும் நல்ல வரவேற்பைப் பெற்று வருகிறது.

இப்படத்துக்கு அனிருத் இசையமைத்திருந்தார். இந்தப் படத்தின் 'Ordinary Person' பாடல் டீக்கி ப்ளேண்டர்ஸ் சீரிஸிலிருந்து காப்பியடிக்கப்பட்டதாக ரசிகர்கள் சமூக வலைத்தளங்களில் கருத்து தெரிவித்து வருகின்றனர். கடந்த திங்கட்கிழமை படக்குழு 'Ordinary Person' பாடலை விரிசு விடாமல் காப்பியடிக்கப்பட்டது. அதிலிருந்து இந்தச் சர்ச்சை வெடித்துள்ளது.

தற்காலிகமாக சென்னையில் குடியேறும் நடிகர் அமீர் கான்!



அமீர் கான் தன் குடும்பத்தின்மீது அதிக பற்றுதல் உள்ளவர்.

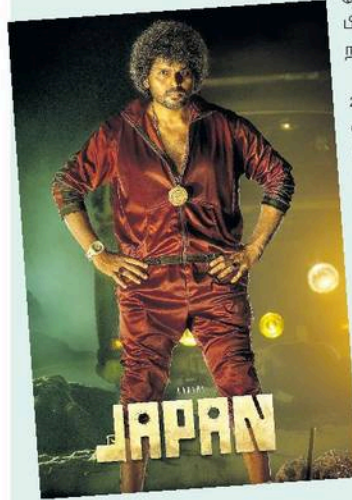
அதுவும் தனது தாயார் மீது அதிக பாசமுடையவர். அவரது தாயார் ஜனத் உசேனுக்கு தற்போது உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டு சென்னையிலுள்ள தனியார் மருத்துவமனை ஒன்றில் சிகிச்சைபெற்று வருகிறார். இதையடுத்து அவரை அருகிலிருந்து கவனித்துக்கொள்ள ஆமீர் கான் முடிவு செய்திருக்கிறார். இதற்காக தற்காலிகமாக சென்னைக்கு மாற்ற முடிவு செய்துள்ளார். மருத்துவமனை அருகிலுள்ள ஹோட்டலில் இரண்டு மாதங்களை தங்க முடிவு செய்துள்ளார்.

அருகில் இருந்தால் உடனுக்குடன் தாயாரைக் கவனித்துக்கொள்ளலாம் என்று இம்முடிவை எடுத்துள்ளார். கடந்த ஆண்டு ஆமீர் கான் தாயார் பஞ்ச்கனியில் இருந்தபோது திடீரென மாறலட்பு ஏற்பட்டது. உடனே அவரை அங்கிருந்து மும்பை பிரீச் கேண்டி மருத்துவமனைக்கு கொண்டு வந்து சிகிச்சை கொடுத்தார். இந்நிலையில், தற்போது அவரின் சிகிச்சைக்காக சென்னைக்கு வந்துள்ளார்.

சூர்யா, லோகேஷ் கனகராஜ் பங்கேற்கும் கார்த்தியின் ஜப்பான் இசை வெளியீட்டு விழா!

இயக்குநர் ராஜ்முருகன் இயக்கத்தில் நடிகர் கார்த்தி நடிப்பில் உருவாகியிருக்கும் படம் 'ஜப்பான்'. இப்படம் தீபாவளிக்கு ரிலீசாக உள்ளது. சமீபத்தில் வெளியான படத்தின் டீசர் வரவேற்பு பெற்றிருக்கிறது. படத்தின் இசை வெளியீடும் சென்னையில் நடக்கவிருக்கிறது.

படத்தில் அனு இமாமுவேல், ஜித்தன் ரமேஷ், கே. எஸ்.ரவிக்குமார், கனில், விஜய் மில்டன் எனப் பலரும் நடித்துள்ளனர். ஜி.வி.பிரகாஷ் இசையமைத்திருக்கிறார். ரவி வர்மன் ஒளிப்பதிவு செய்திருக்கிறார். இப்படத்தின் இசை வெளியீடு சனிக்கிழமை சென்னையில் நேரு ஸ்டேடியத்தில் பிரம்மாண்டமாக நடைபெற்றது.



'ஜப்பான்' கார்த்தியின் 25ஆவது படம் என்பதால் இந்த இசை வெளியீட்டு விழாவை வெகு விமரிசையாகக் கொண்டாடத் திட்டமிட்டுள்ளனர். இந்த விழாவில் கார்த்தியின் வளர்ச்சிக்கு வித்திட்ட வெற்றிப்பட இயக்குநர்கள் பலரும் பங்கேற்று கார்த்தியை வாழ்த்துகின்றனர். சிறப்பு விருந்தினராக மணிரத்னம், சூர்யா, விஷால், ஜெயம் ரவி, லோகேஷ் கனகராஜ் எனப் பலரும் வருவார்கள் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. விழாவில் நலத்திட்ட உதவிகளும் செய்யவிருக்கிறார் கார்த்தி.

தெலுங்கு படத்தில் நடிக்கும் செல்வராகவன்



இயக்குனர் செல்வராகவன் தமிழில் காதல் கொண்டேன், புதுப்பேட்டை, ஆயிரத்தில் ஒருவன் போன்ற தரமான படங்களை ரசிகர்களுக்கு தந்துள்ளார். சமீபகாலமாக அவர் இயக்கத்தில் வெளிவந்த நெஞ்சம் மறப்பதில்லை, என்.ஜி.கே, நானே வருவேன் ஆகிய படங்கள் ரசிகர்களை திருப்திப்படுத்தவில்லை. சில ஆண்டுகளாக செல்வராகவன் தமிழ் படங்களில் முக்கிய வேடங்களில் நடித்து வருகிறார். இப்போது தமிழைத் தொடர்ந்து தெலுங்கு படத்தில் முதல் முறையாக நடிக்கவுள்ளார். இயக்குனர் கோபிசுத்த மாலினேனி, நடிகர் ரவி தேஜா கூட்டணியில் நான்காவது முறையாக உருவாகும் படத்தில் செல்வராகவன் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடிக்க இணைந்துள்ளார் என அறிவித்துள்ளனர். மைத்ரி மூவி மேக்கர்ஸ் நிறுவனம் தயாரிக்கும் இப்படத்திற்கு எஸ்.எஸ்.தமன் இசையமைக்கிறார்.

பிரெஞ்சு மொழி படத்தில் நடிக்கும் ராதிகா சரத் குமார்



8 7ஆம் ஆண்டு பாரதிராஜா இயக்கிய 'கிழக்கே போகும் ரயில்' என்ற படத்தில் அறிமுகமானவர் நடிகை ராதிகா. கடந்த 45 ஆண்டுகளாக நூற்றுக்கணக்கான படங்களில் நடித்துள்ள அவர், தமிழ் மட்டுமன்றி தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் என பல மொழிகளிலும் பரவலாக நடித்து வந்துள்ளார். அதோடு சின்னத்திரை சீரியல்களிலும் நடித்து வருகிறார். இந்நிலையில் முதல் முறையாக ஒரு பிரெஞ்சு மொழி படத்தில் தற்போது நடித்து வருகிறார் ராதிகா. இதற்காக தற்போது அவர் பிரான்ஸ் சென்றுள்ளார். அது குறித்த புகைப்படங்களை வெளியிட்டிருக்கும் ராதிகா, இந்தப் படத்தில் நடிக்க தன்னை உணக்குவித்த கணவர் சரத் குமார், மகன் மிதுன் ஆகியோருக்கு நன்றி தெரிவித்திருக்கிறார்.

வைபவ் ஜோடியாகும் அதுல்யா ரவி

பிடிஜி யுனிவர்சல் சார்பில் பாபி பாலச்சந்திரன் தயாரிக்கும் படத்தில், வைபவ் ஹீரோவாக நடிக்கிறார். அதுல்யா ரவி நாயகியாக நடிக்கிறார். ஆனந்த்ராஜ், ராஜேந்திரன், ஜோன் விஜய், ரெடின் கிங்ஸ்லி, சனில் ரெட்டி, இளவரசு, பி.எஸ்.தேவப்பன் உட்பட பலர் இதில் நடிக்கின்றனர்.

டி.இமான் இசையமைக்கும் இப்படத்துக்கு டிஜோ போயி ஒளிப்பதிவு செய்கிறார். இரட்டை இயக்குநர்களான விக்கிரம் ராஜேஷ்வர் - அருண் கேசவ் இயக்குகின்றனர். இதில் விக்கிரம் ராஜேஷ்வர், இயக்குநர் கே.ராஜேஷ்வரின் மகன். படம் பற்றி அவர் கூறியதாவது:

இதுவரை நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட விளம்பரப் படங்களை இயக்கியிருக்கிறேன். அதனுட்படையில் இந்தப் படத்தை இயக்குகிறோம். படத்தைச் சேர்ந்து இயக்கும் அருண் கேசவ் எனது சகோதரர்தான். இது முழுநீள கொடி படம். சொன்னையடிக்கப்போகும் ஒரு கும்பலைச் சுற்றி நடக்கும் விஷயங்கள்தான் சதை. இதில் ஹீரோ வைபவ் அவர் சகோதரர் சனில் ரெட்டியும் முதன் முறையாக இணைந்து நடிக்கின்றனர்.



புதிய தொழில் ஆரம்பித்த நயன்தாரா

நடுகை நயன்தாரா தற்போது பெண்களுக்காக புதிய பில்ன்ஸ் ஒன்றை ஆரம்பித்துள்ளார். இதுகுறித்த புகைப்படம் தற்போது வைரலாகி வருகிறது. விஜயதாமி நாளில் 'Femio' எனும் புதிய தொழிலை தொடங்கினார் நயன்தாரா.

தென்னிந்திய திரையுலகில் முன்னணி நடிகையாக வலம் வருபவர் நயன்தாரா. இவர் தமிழில் 'ஜயா' படம் மூலம் அறிமுகமானார். இந்தப் படத்திலேயே அப்போது முன்னணி நடிகராக இருந்த சரத் குமாருடன் ஜோடி சேர்ந்தார். இணையடுத்து அவர் ரஜினிகாந்துடன் சந்திரமுகி படத்தில் ஜோடியாக நடித்தார். தொடர்ந்து க்யூயா, விஜய், அஜித் குமார் என தொடங்கி அடுத்த 10 வருடங்களில் வளர்ந்த ஹீரோக்களாக மாறிய ஜெயம் ரவி, விஜய் சேதுபதி, சிவகார்த்திகேயன் என அனைவருடனும் சேர்ந்து ஜோடியாக நடித்துவிட்டார். சரீபத்தில் பொலிஷ் வரை சென்று ஷாருக்கானுடனும் டூயட் பாடி விட்டார்.

9 skin care நயன்தாரா, இயக்குனர் விக்கிஷே சிவன் மற்றும் தொழிலதிபர் டெய்லி மோர்கன் ஆகியோரால் இணைந்து நிறுவப்பட்ட சருமப் பராமரிப்பு பிராண்டாகும். 9 ஸ்கின் பெண்களின் அழகு மற்றும் சுய பராமரிப்புக்கு முன்னுரிமை அளிக்கும் வகையில் பிரீமியம் ஸ்கின் புரோடக்ட்ஸ்களை வழங்குகிறது. மேலும் இந்த புரோடக்ட் இந்தியா, மலேசியா மற்றும் சிங்கப்பூர் ஆகிய நாடுகளில் கிடைக்கும்.

இந்நிலையில், தற்போது 9 skin தவிர நடுகை நயன்தாரா, இயக்குனர் விக்கிஷே சிவன் மற்றொரு புதிய தொழிலில் கால் பதித்துள்ளார். 'Femio' என்கிற நாய்கின் தயாரிக்கும் நிறுவனத்தை தான் ஆரம்பித்துள்ளார். இதுகுறித்து தன்னுடைய இன்ஸ்டாகிராம் பக்கத்தில் நயன் தெரிவித்துள்ளதாவது,

"பெருமதிம் கொள்கிறேன். இந்த விஜயதாமி திருநாளில் 'Femio' எனும் புதிய பயணத்தை தொடங்குவதில் பெருமை கொள்கிறேன். தனிமனித சுகாதாரத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ள இந்த 'Femio' ஒரு பிராண்ட் மட்டுமல்ல; இது ஒவ்வொரு பெண்ணின் வலிமை மற்றும் அழகுக்கான ஓர் அடையாளமாகும். பெண்களுக்கு அதிகாரமளிக்க இந்த முயற்சியைக் கொண்டாட என்னுடன் இணையுங்கள். ஒருவரையொருவர் ஆதரிப்போம், இணைந்து உயர்வோம் என்று பதிவிட்டுள்ளார். தற்போது நயன்தாரா மற்றும் விக்கிஷே சிவனின் இந்த புதிய முயற்சிக்கு பலர் தங்களின் வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்து வருகிறது.

'பிரம்ம முகூர்த்தம்'

இயக்குனர் டி.ஆர்.விஜயன் இயக்கத்தில் உருவாகியுள்ள திரைப்படம் 'பிரம்ம முகூர்த்தம்'. விஜய் விஷ்வா நாயகனாக நடித்திருக்கும் இந்தப் படத்தில் அவருக்கு ஜோடியாக அபர்ணா நடித்துள்ளார். மேலும்,



மதன்பாப், அப்புக்குட்டி, பெஞ்சமின், சி.ரங்கநாதன், அனுமோகன், விஜய் கணேஷ், இமான் அண்ணாச்சி, டி.எஸ்.ஆர்., கோதண்டம், அறந்தாங்கி சங்கர், சின்னத்திரை தளபதி ஆகியோர் முக்கிய வேடங்களில் நடித்துள்ளனர்.

கே.வி. மீடியா தயாரிப்பாளர் பி.செந்தில்நாதன் தயாரிக்கும் இந்தப் படத்துக்கு ஸ்ரீ சாஸ்தா இசையமைக்கிறார். ஓர் இடம் ஜோடியின் திருமண ஏற்பாட்டில் நடக்கும் கலவரங்களும் அதைக் கடந்து அந்த திருமணத்தை நடத்த நாயகன் நடத்தும் பேராட்டங்கள் என காமெடியுடன் கூடிய சொமர்ஷியல் திரைப்படமாக உருவாகியுள்ள இந்தப் படத்தின் படப்பிடிப்பு ஏற்காடு, சென்னை, திருவள்ளூர் ஆகிய இடங்களில் நடத்தப்பட்டுள்ளது. படத்தின் படப்பிடிப்புப் பணிகள் முழுதாக முடிந்து தற்போது இறுதிக்கட்ட பணிகள் தீவிரமாக நடைபெற்று வருகின்றன.

இந்நிலையில், இப்படத்தின் ஃபர்ஸ்ட்லுக் போஸ்டர் வெளியாகியுள்ளது. இந்தப் போஸ்டரை பிரபல நடிகர் விஜய் சேதுபதி, இயக்குனரும் நடிகருமான சசி குமார் ஆகியோர் வெளியிட்டனர். இந்தப் போஸ்டர் திரை ரசிகர்களிடம் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்று வருகிறது.

'அன்னபூரணி' ஆகிராஸ் நயன்தாரா



நயன்தாராவின் 75ஆவது படத்துக்கு 'அன்னபூரணி' என்று தலைப்பு வைக்கப்பட்டுள்ளது. இதை ஷங்கரிடம் உதவி இயக்குநராகப் பணியாற்றிய நிவேஷ் கிருஷ்ணா இயக்குகிறார். ஜெய், சத்யராஜ் உட்பட பலர் நடிக்கின்றனர். 'ராஜா ராணி' படத்துக்குப் பிறகு நயன்தாரா, ஜெய், சத்யராஜ் 3 பேரும் இதில் மீண்டும் இணைந்துள்ளனர்.

கே.எஸ்.ரவி குமார், ரெடின் கிங்ஸ்லி, சுரேஷ் சக்கரவர்த்தி, சச்சு, கார்த்திக் குமார் உட்பட பலர் நடிக்கின்றனர். சத்யன் க்யூயன் ஒளிப்பதிவு செய்கிறார். ஜீ ஸ்டூடியோஸ், நாட் ஸ்டூடியோஸ், டிரைடன்ட் ஆர்ட்ஸ் இணைந்து இந்தப் படத்தைத் தயாரிக்கின்றன. தமன் இசை அமைக்கிறார். இதன் படப்பிடிப்பு இப்போது நடந்து வருகிறது.

29.10.2023

அலைகள் - பொன் வீழா ஆண்டில் கிந்தப் படங்கள்

1973ஆம் வருடம் தமிழ்த் திரையில் ஒரு மாற்றத்தைக் கண்டது. அதுவரை காலமும் இல்லாத விதமாக வித்தியாசமான கதைகள் படங்களாக உருவாகத் தொடங்கின. குடும்ப வறுமை காரணமாக விபசாரத்தில் ஈடுபடும் பெண், சந்தர்ப்ப வசத்தால் பாலியல் வல்லுறவுக்கு உள்ளாகி கொலைகாரியாக மாறும் பெண், கணவன் மூலம் இல்லற இன்பம் அடைய முடியாமல் தவிக்கும் பெண், தீயவனை திருத்துவதாக சவால் விட்டு அவளிடமே கற்பை பறி கொடுக்கும் பெண் இவ்வாறானவர்களின் கதைகள் படமாக்கப்பட்டு இந்த ஆண்டில் திரைக்கு வரத் தொடங்கின.



ஸ்ரீதர், துளசி என்ற பெயரில் ஏ.வி.எம். ராஜன் கதாநாயகனாக நடிக்கத் தயாரான படம் இடை நிறுத்தப்பட்டு, பின்னர் 'அலைகள்' என்ற பெயரில் மீண்டும் உருவாகத் தொடங்கியது. அனாதை பெண்ணான லஷ்மி வாழ வழி தேடி, ரிக்கெட் வாங்காமல் ரயிலில் பிரயாணம் செய்து ரிக்கெட் பரிசோதகரிடம் பிடிபடுகிறாள். அவள் நிலையை கண்டு பரிதாபப்படும் சக பிரயாணியான பொலிஸ் இன்ஸ்பெக்டர் ராஜா அவளுக்கான பணத்தை செலுத்தி உதவுகிறான். அத்துடன், முடிய வேண்டிய அவர்களின் உறவு சந்தர்ப்பவசத்தால் தொடர்கிறது. சமூக சேவகி நளினாவால் அவள் சேர்க்கப்படும் இடம் ஒரு விபசார விடுதியாகும். அங்கு கைதாகும் அவள் ராஜா முன் நிறுத்தப்படுகிறாள். பின்னர் உணவு உண்ணப்போகும் ரீ கடையில் தன் மீது கைவைத்த முதலாளியை அடித்து விட்டு மீண்டும் பொலிஸ் இன்ஸ்பெக்டர் ராஜா முன் வந்து நிற்கிறாள். பிறகு தெருவில் அவதூறு யேசியவனை அடித்து விட்டு ராஜாவின் சீற்றத்துக்கு ஆளாகிறாள். தொடர்ந்து விட்டு வேலைக்காரியாக பணியாற்ற போகும் வீட்டின் ஈழமான் அவளை பெண்டாள் நினைக்கும்போது ஏற்படும் கலாட்டாவில் திருப்திப் பழிக்க ஆளாகி சிறை செல்கிறாள். பின்னர் சிறை மீண்டு வருகிறபோது வில்லனால் பாலியல் வல்லுறவுக்கு

உள்ளாக்கப்பட்டு அவனை கொலை செய்துவிட்டு கொலைகாரி யாகிறான். அப்பப்பா எத்தனை சோதனைகள், துயரங்கள்! இப்படி ஒரு கதையை எழுதிய ஸ்ரீதர் நடிகையர் திலகம் சாவித்திரி நடிக்க வேண்டிய கதாநாயகி வேடத்துக்கு சாவித்திரியால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட சந்திரகலாவை நடிக்க வைத்தார். அல்லியம், விரகதி, ஆவேசம், ஆத்திரம் என்று பலவித குணம்சங்களைக்கொண்ட பாத்திரத்தின் தன்மை அறிந்து இயல்பாக நடித்திருந்தார் சந்திரகலா. கதாநாயகனாக அறிமுக நாயகனாக விஷ்ணுவர்தன் நடித்திருந்தார். கன்னடத்திலிருந்து தமிழ்த் திரைக்கு வந்த அவருக்கு நடிக்க வி.கோபாலசுந்தரன் குரல் கொடுத்தார்.

சமூக சேவகி நளினாவாக வரும் மனோரமாவுக்கு பல மொழி பேசும் சாகசக்காரி வேடம், ரசிக்கம்படி இருந்தது அவள் நடிப்பு. அவருக்கு அடங்கிய கணவராக சோ, வழக்கமான வேடம். ஸ்ரீதருடன் சோ இணைந்த ஒரு படமும் இதுதான். தேங்காய் சீனிவாசன், வீரராகவன், சுருளிராஜன், சந்திரபாய், சீதாலஷ்மி, டைபிஸ்ட் கோபு ஆகியோரும் நடித்திருந்தனர். கண்ணதாசனின் பாடல்களுக்கு எம்.எஸ்.விஸ்வநாதன் இசை அமைத்தார். உணமைப்பெண்ணை பேசச் சொன்னால் உறவோ படல் எஸ்.ஜானகி குரலில் உருக்கமாக ஒலித்தது. ஜெயசந்திரன் குரலில் ஒலித்த "பொன் என்ன பூ என்ன கண்ணே" பாடல் பிரபலமானது.



என்.எம்.சங்கர் எட்டிடிங்கை கவனிக்க யு.ராஜகோபால் ஒளிப்பதிவு செய்தார். படத்துக்கு கதை வசனம் எழுதி இயக்கியிருந்தார் ஸ்ரீதர். அபலை பெண் ஒருத்திக்கு வாழ்வு கிடைப்பதுபோல் அவர் அமைத்த கதைமீன் முடிவை ரசிக்கர் கள் ஏற்கவில்லை. இதனால் படம்



ஸ்ரீதருக்கு பொருளாதார ரீதியில் மேலும் சரிவை தந்தது. ஆனால், சில மாதங்கள் கழித்து வெளிவந்த கே.பாலசுந்தரின் 'அரங்கேற்றம்' படத்தில் விபசாரம் செய்த கதாநாயகிக்கு ஒருவன் வாழ்வு தர முன்வந்தும் அவளுக்கு இறுதியில் சித்தப்பிரமை ஏற்படுவதாக பாலசுந்தர் முடிவை அமைத்திருந்தார். ரசிக்கர் அந்த முடிவை ஏற்று படத்தை வெற்றிப் படமாக்கினார்கள்! r r t m s d c r n s l h n l

நீலதாமரை என்ற மலையாள படத்தின் மூலம் திரையுலகில் அறிமுகமான அமலா பால், தொடர்ந்து 'வீரசேகரன்' என்ற படத்தின் மூலம் தமிழில் அறிமுகமானார். 'சிந்து சமவெளி' என்ற படத்தில் நடித்திருந்தார். இந்த இரு படங்களுமே அவருக்கு வெற்றியைக் கொடுக்கவில்லை. 'சிந்து சமவெளி' படத்தைத் தொடர்ந்து 'மைனா' படத்தில் சிறப்பான நடிப்பை வெளிப்படுத்தி பேமஸ் ஆனார். அப்படத்தில் முத்த காட்சி சரியாக வராததால் 20 டேக் சென்றதாகவும் இதற்காக நடிகர் விதார்த்துக்கு தனியாக பயிற்சி அளிக்கப்பட்டதாகவும் கூட அமலா பால் பேட்டி ஒன்றில் கூறியிருந்தார். அதன் பின் விஜய், தனுஷ், ஜெயம் ரவி, விக்ரம் உள்ளிட்ட நடிகர்கள் பலருடன் நடித்திருந்த அமலா பால் சமீப காலமாக நாயகிக்கு முக்கியத்துவம் உள்ள படங்களாக தெரிவுசெய்து நடித்து வருகிறார். இதையடுத்து ஏ.எல்.விஜய்யை திருமணம் செய்துகொண்டு சினிமாவை விட்டு சில நாட்கள்



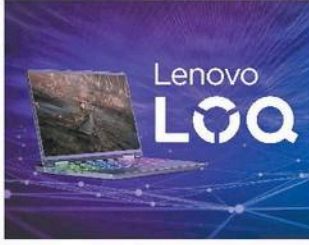
அமைதியை விருப்பம் அமலா பால்!

வில்லி இருந்த அமலா பால், அவரை விவாகரத்து செய்துவிட்டு மீண்டும் சினிமாவில் நடிக்க வந்தார். 'ஆடை' படத்தில் ஆடையே இல்லாமல் பல காட்சிகளில் நடித்து கெட்ட பெயர் எடுத்த அமலா பாலுக்கு ஒரு கட்டத்தில் படவாய்ப்பு இல்லாமல் போனதால் இருக்கும் இடம் தெரியாமல் இருந்தார். தன்னை வைத்து யாரும் படம் எடுக்காததால், அமலா பாலோ 'கடாவர்' என்ற படத்தை தயாரித்து ஓடிடியில் வெளியிட்டார். எப்போதும் சமூக வலைத்தளங்களில் படு கவர்ச்சியான புகைப்படங்களை வலம் வந்த அமலா பால் நேற்று இன்ஸ்டாகிராம் பக்கத்தில் அமைதியாக தியானம் செய்வது போன்ற புகைப்படங்களை வெளியிட்டு, அதற்கு கேப்ஷனாக குழப்பமான உலகில் அமைதியின் கிசுகிசுக்கள் என பதிவிட்டன. இந்தப் படங்களைப் பார்த்த ரசிக்கர்கள் கவர்ச்சி அமலா பால் அமைதியான அமலா பால் ஆக மாறியது ஏன் என்பது உட்பட பல்வேறு கருத்துகளை ரசிக்கர்கள் பதிவிட்டு வருகின்றனர்.

lenovo அறிமுகப்படுத்தியுள்ள gaming pc

இன்றைய உலகில் கணினிகளில் பலவகையான மாற்றங்கள் இடம்பெற்று அதிக செயல்திறனுடைய புதுவகையான கணினிகள் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

அந்த வகையில் lenovo நிறுவனம் புதுவகையான Gaming pc ஐ அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. lenovo L O Q எனக் குறிப்பிடப்படும் இந்த வகையான கணினியில் 1 1 Gigabit Ethernet போர்ட் காணப்படுகிறது.



கேமர்ர locking key, USB -C 3.2 Gen-2 மலர் அடப்டர் போன்ற வசதிகளுடன் இந்தக் கணினி வெளியாகியுள்ளது.

13 Gen i7 13620H prosesser - பயன்படுத்தப்படுகிறது. 10 cores ப்ரோசெஸஸரில் 6 high performance ஆகவும் 4High efficient உட்போகப்படுகிறது. 24 24 MB Smart cache, 115W TDP போன்ற பல விருத்திசெய்யப்பட்ட அம்சங்களுடன் இந்தக் கணினி வெளியாகியுள்ளது. 16 GB Ram இந்த பயன்படுவது போல் 16 GB Ram தரப்பட்டுள்ளது. DDR 5, 5200MHZ, 500GB SSD, RTX 4060 GPU போன்ற அம்சங்களுடன் Gaming ரசிகர்களுக்கு ஏற்ற வகையில் இந்தக் கணினி உருவாக்கப்பட்டுள்ளது என lenovo நிறுவனம் அறிவித்துள்ளது.

யூசர்களின் தரவுகளைப் பாதுகாக்க கூடுதல் அம்சங்களைச் சேர்த்த இன்ஸ்பைகிராம்



மெட்டா நிறுவனத்தின் சமூக வீடியோ பகிர்வுத் தளமான இன்ஸ்பைகிராம் தற்போது புதிய அம்சங்களை அறிமுகம் செய்து வருகிறது.

யூசர்களின் தரவுகள் சமூக வலைத்தள நிறுவனங்களால் வரைமுறையற்று பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்ற குற்றச்சாட்டுகள் தொடர்ந்து வந்துகொண்டிருக்கின்றன. இதற்காக பெரும்பாலான நிறுவனங்கள் கோடிக்கணக்கில் அபராதமும் செலுத்தியுள்ளன.

அந்த வகையில், தற்போது நிறுவனங்கள் யூசர்கள் தரவுகளை அவர்களே கையாளும் படியான சில திருத்தங்களை அமைப்புகள் பக்கத்தில் கொண்டு அதாவது, தங்களின் தேடுதல் விருப்பங்கள், தளத்தில் மேற்கொண்ட செயற்பாடுகள் அனைத்தும் சேமிக்கப்படும். இதை சேமிக்கக் கூடாது என்று செட்டிங்ஸ் பக்கத்தில் சென்று மாற்றலாம் என்றால் அதற்கு வழி இல்லாமல் இருந்தது.

இதனை முதலில் சமூக நிறுவனம் தங்களின் அமைப்புகள் பக்கத்தில் அறிமுகம் செய்தது. அதாவது, யூசரின் செயற்பாடுகளைச் சேமிக்க வேண்டாம் என்றால், அவர்கள் அமைப்புகள் பக்கத்திற்குச் சென்று 'ஆக்டிவிடி-ஆஃப்' (Activity Off) என்பதை தேர்வு செய்யலாம். தொடர்ந்து இந்த அம்சம் ஃபேஸ்புக்கில் கொண்டுவரப்பட்டது. தற்போது இந்த அம்சத்தின் 'மெட்டா' கீழ் இயங்கும் இன்ஸ்பைகிராம் தளம் அறிமுகம் செய்துள்ளது. இதன் வாயிலாக யூசர்கள் தங்கள் தரவுகளை மெட்டா எப்படிப் பயன்படுத்தலாம் என்பதை நிர்வகிக்க முடியும்.

ஆப்பிளின் புது 'பென்சில்'



ஆப்பிள் நிறுவனம் கடந்த சில நாட்களுக்கு முன்பு ஆப்பிள் பென்சில் (2023) என்ற மொடலை வெளியிட்டிருந்தது. இவை ஆப்பிள் பென்சில் 2ஐ விட குறைந்த விலையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இந்த புதிய பென்சில் ஸ்டைலஸ் மேட் ஃபினிஷ் கொண்டுள்ளது. கடந்தாண்டு வெளியான ஐபாட் சாதனத்தில் பக்கவாட்டில் இந்தப் பென்சிலை காந்தத்தின் மூலம் கச்சிதமாக அட்டாச் செய்ய முடியும்.

இந்தப் பென்சிலில் டைப் சி சார்ஜிங் வசதி கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே, டைப் சி சார்ஜிங் வசதியுடன் வரும் அனைத்து ஐபாட் ப்ரோ, ஐபாட் ஏர், ஐபாட் மினி ஆகிய கருவிகளையும் இதில் இணைத்துப் பயன்படுத்தலாம். இது தவிர, இதுவரை வெளியான 3 பென்சில் மொடல்களில் இதுதான் மிகவும் அளவு குறைவான பென்சில் ஆகும். மேலும், விலையிலும் இதுதான் மற்ற இரண்டைக் காட்டிலும் குறைவு. விலை குறைவு என்பதால் முந்தைய மொடல்களில் இருக்கும் சில வசதிகளும் இதில் குறைவாகவுள்ளது.

முந்தைய பென்சில் மொடலை வாங்கினால் இவைசமராக நமது பெயரைப் பொறித்துத் தருவார்கள். ஆனால், இந்தப் பென்சிலை குறைந்த ரேட்டில் வெளியிட வேண்டும் என்பதற்காக இந்த வசதியை எல்லாம் ஆப்பிள் நிறுவனம் நீக்கியுள்ளது.

ஜீக்னாவிடம் கேளுங்கள்!

நமது வாழ்வில் நாம் நிச்சயமாக செய்யக்கூடாத தவறுகள் என்னென்ன ஜிகீனா?

வாசகி - மாத்தளை

* நம் உடலுக்கு சரியான கவனம் கொடுக்காமல் இருப்பது. இது நமக்கு மட்டுமல்லாமல், நம்மைச் சுற்றியுள்ளவரையும் பாதிக்கும். * ஒருவரின் அன்புக்கு மதிப்பளிக்காமல் ஏங்க விடுவது. கண்டிப்பாக இதைச் செய்யக்கூடாது. அவர்களுக்கு அன்பு மீதே வாழ்கையில் பெரிய கேள்விக்குறி வந்துவிடும்.

* பிறர் உழைப்புகூடியதை அபகரிப்பது. பணத்தை ஏமாற்றுவது. இது அவர்களின் இரத்தத்தை உறிஞ்சுவதற்கு சமம்.

* பிறரின் வாழ்க்கைத்துணையை கவர்வது. இதில் மற்றொருவர் வாழ்க்கை கக்குநாறாகிவிடும்

* இரத்த உறவுகளை வீதியில் தவிக்கவிடுவது. கடவுளுக்கே நம் மீது இரக்கம் இல்லாமல் போய்விடும்.

* பிறப்பால் ஒரு மனிதனை வகைப்படுத்துவது. இது பெரும் குற்றமாகும். மனிதனுக்கு அறிவு மற்றும் ஆன்மா என்ற மற்றொரு பகுதிகளும் உள்ளன. அதில் அவர்களின் நிலை என்னவென்றே நமக்குத் தெரிய பல வருடங்களாகும்.

* பிறருக்கு செய்யும் நம்பிக்கைத் துரோகம்.

இந்த உலகத்தில் யாவரெல்லாம் வாழத் தகுதியற்றவர்கள்?

புவனா - நெல்லியடி

1. தக்க ஆபத்து நேரத்தில் தோள் கொடுக்காத மகன்!

2. நல்ல பசி நேரத்தில் கிடைக்காத சோறு!

3. அதிக தாகத்தின் போது கிடைக்காத தண்ணீர்!

4. வீட்டின் இருப்பு கழற்சிலையை அறியாத மகளிர்!

5. வக்கிர எண்ணத்தைக் கொண்ட

மூடன்! 6. நல்ல ஆசிரியரின் அறிவுறையைக் கேளாத மாணவன்!

7. நமது தீவினையை நீரில் மூழ்கியும் போக்காத புனித நீர்! என்று சொல்லப்பட்ட ஏழு கருப்பொருட்களை எண்ணிப்பார்த்து செயற்படாத எந்த மனிதனும் வாழத் தகுதி அற்றவனே! என்று பழம் பெரும்புலவர் "அதிவீரராம பாண்டியனார்" தமது "விவேக சிந்தாமணி" என்ற நூலில் வரிசைப்படுத்துகிறார்.

அந்தப் பாடல் இதோ:— "ஆபத்துக்கு உதவாப்பிள்ளை! அரும் பசுக்கு உதவா அள்ளம்! தாகத்தைத் தீரா தண்ணீர்! தரித்திரம் அறியா பெண்டிர்! கோபத்தை நீக்கா மூடன்! கரு மொழி கேளா சீன்! பாவத்தை தீரா தீர்த்தம்! பயனில்லை ஏழும் தானே! என்று "அதிவீரராம பாண்டியர்" என்ற தென்காசி பாண்டியர் பாடியுள்ளார்.

ஒருவர் வாழ்க்கையை வீணடித்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதற்கான அறிகுறிகள் என்னென்ன?

சிவசுப்பிரமணியம் - அவிசாவை

வாழ்க்கையை வாழத் தெரியாமல் வாழ்க்கையை எப்போதும் குறை சொல்வது.

பிறரைப் பற்றி புறம்பேசி காலத்தைக் கழிப்பது...

சொந்தமாக சிந்திக்காமல் மற்றவரைச் சார்ந்து வாழ்வது... பணம் மட்டுமே வாழ்க்கை என நினைப்பது...

கௌரவம் என்ற போர்வையில் சின்னச் சின்ன சந்தோஷத்தை அனுபவிக்காமல் அலைத்துக்கொள்வது...

தன்மீது உண்மையான அன்பு காட்டுவோரைப் புறக்கணித்துவிட்டு வெறும் ஆடம்பரத்தை விரும்புவது...

சொந்தமாக ஒருவேளை சோற்றைக் கூட சம்பாதிக்காமல் கழுதை வயதானாலும் தெண்டமாக வாழ்வது....

பகட்டுக்கு அடிபணிந்து பாசத்தைத் தொலைப்பது.. இணையத்தில் இதயத்தைத் தேடுவது..

இணையம் வெறும் பொழுதுபோக்கு என்று நினைக்காமல் பொழுதைக்கும் பொழுதைப் போக்குவது..

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

லோகேஷ் கனகராஜ் இயக்கத்தில் கமல் நடித்து வெளியான 'விஜய்' படத்துக்குப் பிறகு தமிழ் ரசிகர்களால் அதிகமாக பயன்படுத்தப்பட்ட சொல் 'எல்சியூ' (LCU), 'லியோ' படம் ஆரம்பிக்கப்பட்டதில் இருந்து இது LCUவில் இடம்பெறாமல் என்பதே ரசிகர்களின் பெரிய கேள்வியாக இருந்து வந்தது. இதன் காரணமாக இப்படத்துக்கு பெரிய எதிர்பார்ப்பும் உருவாகியிருந்தது. அந்த எதிர்பார்ப்பை 'லியோ' பூர்த்தி செய்ததா என்பதைப் பார்க்கலாம்.

இமாச்சல பிரதேசத்திலுள்ள ஒரு சிறிய மலைக் கிராமத்தில் மனைவி, பிள்ளைகள் என அமைதியான வாழ்க்கை வாழ்ந்து வருகிறார் பார்த்திபன் (விஜய்). காஷி ரொஷப் வைத்திருக்கும் அவர், அவ்வப்போது ஊருக்குள் நுழைந்து விடும் காட்டு விலங்குகளைப் பிடிக்கும் அனிமல் ரெஸ்க்யூவராகவும் இருக்கிறார். அப்படி ஒருமுறை ஊருக்குள் வந்து விடும் கழுதைப்புவியை திறமையாக பிடிப்பதால் ஊர் மக்களிடம் நன்மதிப்பைப் பெறுகிறார். இன்னொரு பக்கம் செயற்கையாக விபத்துகளை ஏற்படுத்தி பணம் பறிக்கும் மிஷ்கின் கும்பலால் தன் மகளின் உயிருக்கு ஆபத்து வரும் நேரத்தில் தன்னையே அறியாமல் ஓட்டுமாதக் கும்பலையும் கொன்றுவிடுகிறார்.

சிறைக்குச்

பார்த்திபனுக்கும் அவரது குடும்பத்துக்கும் பல இடையூறுகள் நிகழ்கின்றன. அவற்றிலிருந்து பார்த்திபன் தப்பித்தாரா, இறந்துபோன லியோ யார், இப்படம் LCUவில் இடம்பெற்றதா - இப்படி பல கேள்விகளுக்கு விடை சொல்கிறது 'லியோ' திரைக்கதை.

படம் ஆரம்பிக்கப்போது இது டேவின் குரோனன்டெர்சு இயக்கத்தில் 2005ஆம் ஆண்டு வெளிவந்த 'A History of Violence' படத்தின் தழுவல் என்று கூறப்பட்டு வந்தது. எனினும், படக்குழு அதனை வெளிப்படையாக சொல்லவில்லை. ஆனால், 'லியோ' படத்தின் தொடக்கத்திலேயே இது அப்படத்தின் தாக்கத்தில்தான் என்ற நன்றி அறிவிப்புடனேயே படம் ஆரம்பிக்கிறது. படத்துக்கு முந்தைய புவிராமோஷன் பேட்டிகளில் முதல்

காட்சிகள் முதல் பாதியை நகர்த்திச் செல்கின்றன. விஜய் - திரிஷா இடையிலான காட்சிகள், கௌதம் மேனன் - விஜய் இடையிலான நட்பு ஆகியவை சிறப்பாக எழுதப் பட்டுள்ளன. எனினும், முந்தைய லோகேஷ் படங்களோடு ஒப்பிடுகையில், இடைவேளை காட்சியை இதில் இன்னும் சிறப்பாக எழுதியிருக்கலாம் என்ற உணர்வு எழுகிறது.

சேரில் வைரலான அந்த 'பள்ளி ஸ்வீட்' வசனம் சப்பென்று வைக்கப் பட்டது ஏமாற்றம். கொள்ளை கும்பலைச் சேர்ந்த மிஷ்கினின் இறுதிச் சடங்கின்போது அவரது வீட்டைச் சுற்றி பன்றிகள் இருப்பதுபோன்று காட்ட வேண்டிய அவசியம் என்ன வந்தது? திரைக்கதையில் எந்தவித பதுமையையும் செய்யாமல் ஸ்டன்ட் இயக்குநர்களான அன்பறிவை மட்டும்

தெரிந்து உடைந்து அடும் காட்சியில் பார்ப்பவர்களை கலங்க வைக்கிறார். லோகேஷ் கனகராஜ் படங்களில் நாயகிக்கு வேலை இல்லை என்று விமர்சனங்களுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கும் வகையில் திரிஷாவின் கதாபாத்திரம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக எழுதப்பட்டுள்ளது. விஜய் - திரிஷா இடையிலான கெமிஸ்ட்ரியும் பல வருடங்களுக்குப் பிறகு சகட சிறப்பாக வேர்க் அவுட் ஆகிறது. வில்லன் வலிமையாக இருந்தால் படத்தின் சுவாரச்யம் கூடும் என்பது திரைக்கதை விதி. இதில் சஞ்சய் தத், அர்ஜுன் என்ற இரண்டு வில்லன்கள் இருந்தும் இருவருமே சொத்தை வில்லன்களாக காட்டப்பட்டிருக்கிறார். வனத்துறை அதிகாரியாக வருடம் கௌதம் மேனன் தன்னுடைய கதாபாத்திரத்துக்கு நியாயம் செய்துள்ளார். படத்தில் பெரும்பாலான கௌதம் மேனன் மரியமும் சிறப்பாக பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளார். இவர்கள் தவிர, பிரியா ஆனந்த், மிஷ்கின், சாண்டி உள்ளிட்டோர் வீணடிக்கப்பட்டுள்ளனர். அதிலும் அனூராக் காஷ்யப் கதாபாத்திரம் எல்லாம் பரிதாபம். தானே தேடி வந்து இந்தப் படத்தில் நடித்ததாக அனூராக் ஒரு பேட்டியில் சுறியிருந்தார்.

அனிருத் இசையிலும் 'நான் ரெடிதான் வரவா', Badass பாடல்கள் சிறப்பு. மனோஜ் பரமஹம்சாவின் ஒளிப்பதிவு வன்மை படர்ந்த பனிப் பிரதேசத்தின் அழகை கண்முன் கொண்டு வருகிறது.

லோகேஷ் படங்களுக்கே உரிய அடர்ந்த செந்நிற லைட்டிங் படத்தை ஒரு பாரக் போனிலேயே வைத்திருக்க உதவியுள்ளது. சஞ்சய் தத்தின் போதைப் பொருள் கிங், விஜய்யின் வீடு, காஷி ரொஷப் ஆகியவற்றின் நேர்த்தியில் கைம் இயக்குநரின் உழைப்பு தெரிகிறது.

சர்சரைஸ் என்று நினைத்து வைக்கப்பட்ட சில காட்சிகளில் கூட சர்சரைஸ் இல்லாமல் போனது சோகம். படத்தின் க்ளாமாக்கில் வரும் அந்த 'ஒரு' குரலைத் தவிர. திரைக்கதையில் உழைப்பை பெரும்பாலும் மேல்புக்களையும், வெற்று 'ஹைப்'களையும் மட்டுமே நம்பி நீண்டநாள் தாக்குப்பிடிக்க முடியாது என்பதற்கு 'லியோ' சரியான உதாரணம். விஜய்யின் நடிப்பு, ஸ்டைலிஷ் மேக்கிங், தெறிக்கவிடும் ஆக்ஷன், முதல் பாதியை தாங்கிப் பிடிக்கும் சில காட்சிகளை தவிர்த்துவிட்டு பார்த்தால் 'லியோ' மிகப் பெரிய ஏமாற்றம் என்பதை சொல்லித்தான் ஆகவேண்டும். இரண்டாம் பாதியின் ஃப்ளாஷ்பேக் காட்சியை சிறப்பாக எழுதி, தேவையற்ற ஆக்ஷன் காட்சிகளை கத்தரித்திருந்தால் 'லியோ' பதுங்காமல் பண்புற்றுக்கும்.



விமர்சனம்

10 நிமிடங்களை ரசிகர்கள்

கண்டிப்பாக தவறவிடவேண்டாம் என்று படக்குழு தொடர்ந்து ஹைப் ஏற்றிவிட்டது. ஆனால், அதுவே அந்தக் காட்சிகளுக்கு வில்லனாகிவிட்டதோ என்று தோன்றும் அளவுக்கு சொதப்பல்தான் அங்கு நிகழ்ந்தது. ஊருக்குள் புகுந்த கழுதைப்புவியை ஹீரோ கொல்லாமல் அடக்கி, அதனை வனத்துறை ரேஞ்சரான கவுதம் மேனன் குழுவிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும். அதற்கு ஹீரோ ஏதாவது புத்திசாலித்தனமாக செய்திருந்தால் ஹைப் ஏற்றப்படும் அந்த 10 நிமிட காட்சியில் அரங்கமே அல்லலாகல்கலலோலப்பட்டிருக்கும்.

ஆனால், அப்படி எதுவும் நிகழவில்லை. உண்மையில், ஹீரோவின் என்ட்ரியாக இருந்திருக்க வேண்டியது அந்த காஷி ரொஷப் சண்டைக் காட்சிதான். 'கருகரு கருப்பாயி' பாடல் கிராமோஃபோனில் பின்னணியில் ஒலிக்க, வில்லன்களை விஜய் வதம் செய்வது அக்டார்க் லோகேஷ் டக். இதன் பிறகுதான் படம் சூடுபிடிக்கிறது. விஜய் சிறைக்கு சென்று வருவது, விஜய் குடும்பம் தொடர்பாக காட்சிகள், சஞ்சய் தத், அர்ஜுன் கும்பல் விஜய்யை தேடி வருவது என திரைக்கதையில் தொய்வுகள் இல்லாமல் தூக்கிப் பிடிக்கும் சில

நம்பி இரண்டாம் பாதியுள்ளார் எழுதியுள்ளார் லோகேஷ். விஜய் சண்டை போடுகிறார், அதை மட்டும்தான் போட்டுக்கொண்டே இருக்கிறார். அதிலும் க்ளாமாக்கிக்கு முன்னால் சமார் 25 நிமிடம் நடக்கும் ஒரு சண்டைக் காட்சி, சஞ்சய் தத் - விஜய் இடையே நடக்கும் கா் சேரில் காட்சியெல்லாம் காத்தில் புகை வர வைத்துவிடுகின்றன. லியோ கதாபாத்திரத்துக்கான ஃப்ளாஷ்பேக் எழுதப்பட்ட விதம் படு சொதப்பல். மபோனோ செபஸ்டியன் கதாபாத்திரம், மூடநம்பிக்கை, நரபலி என தாறுமாறாக எங்கெங்கோ செல்கிறது திரைக்கதை. பார்வையாளர்களுக்கு சர்சரைஸ் என்று நினைத்துக்கொண்டே சம்பந்தமே இல்லாமல் வைக்கப்பட்ட கேம்போக்கள் எல்லாம் படுசொதப்பல்.

லோகேஷ் - விஜய் கூட்டணியின் முந்தைய படமான 'மாஸ்டரில்' விஜய் நடை, உடை, பாவனை அனைத்தும் அதற்கு முன்பு பார்த்திராத வகையில் ரசிகர்களுக்கு புத்தாக இருக்கும். இதில் அதைவிட ஒருபடி மேலே சென்று ரோஷனல், ஆக்ஷன், அழகை, கோபம் என நடிப்பில் மிளகிறார். அமைதியான குடும்பத் தலைவனாக பார்த்திபன் கதாபாத்திரத்திலும், ஆக்ஷனில் அதிரடி காட்டும் லியோ கதாபாத்திரத்திலும் வித்தியாசம் காட்டி சிறப்பான நடிப்பை வெளிப்படுத்தியுள்ளார். மனைவி தன் மீது சந்தேகப்படுவது

