Free Circulation Germany- England
மணி: 73 - ஓசை: 328 தை. January. 2024

வெற்றிமணி
Vettimaniy
ESTD 1950

30 TH years IN EUROPE Successful Publishing

பிரதம ஆசிரியர் கலாநிதி மு.க.சு.சிவகுமாரன். B.F.A

இலங்கையைப் பொறுத்தவரையில் இந்த வருடம் தேர்தல் ஆண்டு!

இலங்கையில் இருந்து ஆர்.பாரதி

திரையரங்கம்

Dr.IN

செயற்கை நுண்ணறிவுப் புரட்சி ஒரு புதிய காலகட்டம் தொடங்குகிறது!

Dr.நிரோஷன் தில்லைநாதன்

அனைவருக்கும்
எமது தைப் பொங்கல்
நல்வாழ்த்துகள்

Nimalan Sathiakumar | Dishanthi Thavendran | Photo: Thas

30 ஆண்டுகளாக தமிழர் இல்லம் எங்கும் ஒலிக்கும் வெற்றிமணி

அன்று ஒரு பாயில் படுத்து, ஒரு தட்டில் உண்டு மகிழ்ந்த காலம்

சிறுவயதில் நாம் ஒரு பாயில் படுத்து உறங்கினோம். அம்மாவின் சமையலை எந்த 5 ளவயச ாழவநட உம் அடிக்காது. இடியப்பமும், சம்பலும் ஆகட்டும் ஆட்டுக்கறியும், இடியப்பமும் ஆகட்டும், எல்லாம் அம்மாவின் கைப் பக்குவம்தான்.

உடுப்பு மெல்லிய நீலம், மெல்லிய மஞ்சள், மெல்லிய பச்சை, இப்படி எல்லாமே மெல்லியது பிடித்துப் போகும்.

வீட்டில் ஐந்து பேர் என்றால் என்ன, ஆறு பேர் என்றால் என்ன, எல்லாருக்கும் ஒரே அலுமாரிதான், அம்மாதான் பிள்ளைக்கு என்ன விருப்பம் என்பதை அறிந்து சமைப்பா.

பாதி அக்காமார், தங்கைமார், வீட்டில் சட்டைக்கு மேலே தம்பிமாரின், அண்ணாமாரின் சறம் தான் கட்டுவார்கள்.

உடுப்பு வாங்கவா. ஏன் நல்ல படம் ஒன்று ஓடுது, இவங்களை ஒருக்கா கார் பிடித்து கூட்டிப் போவோமே என நினைப்பதும், மெல்ல அப்பாவிடம் இரவு சாப்பிடும் நேரம் பார்த்து, சம்பல், இடியப்பம் அத்தோடு கலந்து, அப்பா! கூட்டிப் போங்களேன் என்பதையும் சேர்த்து மசிப்பா.

அடுத்த நாளே கோரிக்கை அமுலுக்கு வந்துவிடும். படம் பார்த்தா ஒரு வாரத்திற்கு படுத்துக் கொண்டு, படம் ஓடும். எதிர் மறை ஓட்டம் குறைவு. ஒரே இரத்தம், ஒரே குணம், ஒரே பார்வை என்று கழிந்த காலம் இப்போது நினைத்தால் நம்ப முடியாது இருக்கிறது. அப்போது எமது விருப்பு, வெறுப்பை அம்மா அப்பா தீர்மானித்தார்கள் என்று குறைப்பட ஒரு மனவோட்டம் இருக்கலாம், ஆனால், எம்மை அணுவணுவாகத் தெரிந்தவர்கள், முடிவெடுத்தார்கள்.

ஆனால் இன்று யார் என்று தெரியாத, ஏன் உருவமே இல்லாத, உண்மை முகம் காட்டாத ஊடகங்கள், எமக்கான முடிவுகளை எடுக்கின்றன, எடுக்க வைக்கின்றன.

● மாதவி

ஒரு குழந்தை விக்கி விக்கி அழுதால், பக்கத்தில் தாயோ பாட்டியோ நின்றாலும், ஓடிப்போய் கூகுள் பண்ணிப் பார்ப்பார்கள். ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் ஒவ்வொரு மாதிரி, சிறு வயதில் உன்னுடைய அம்மாவுக்கும் இப்படித்தான் என்று பாட்டி சொல்லத் தொடங்க, பேரப்பிள்ளை, காதுக்குள் இயபோனை மாட்டியபடி ஓம் என்று தலையாட்டும்.

சரி அவர்கள் இரண்டாம் மூன்றாம் சந்ததிகள், அவர்களை விடுங்கள். நாம் ஒரு பாயில், ஒன்றாகப் படுத்து உறங்கி எழுந்தவர்கள், இப்போது நாற்பது, ஐம்பதைக் கடந்துவிட்டால், பாருங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு இரகம்.

குடும்பமான பின் விரைவாக, அவர் அவர் வாழ்க்கை முறை காலம் சூழலுக்கு ஏற்ப மாற்றி எழுதப்படும்.

வெளிநாடுகளில் வசிக்கும் நாம், முன்பு சகோதரர்கள் வீட்டுக்கு போனால், 5 பேர் என்றாலும், பெரிய அறை என்றால் ஒரு அறையில் படுத்து உறங்குவோம். இரவிரவாக அரட்டை அடிப்போம், இருக்கிறதைப் போட்டு குழைத்து அடிப்போம். பேச்சுக்கள் எமது சொந்த அனுபவ பகிர்வாக இருக்கும், பார்வைகள், பேச்சுக் கோணங்கள், உணவு முறைகள் எல்லாம் ஒரு அளவேனும் ஒத்து இருக்கும். இன்று எவர் வீடுகளிலும் எவரும் தங்க விரும்புவதில்லை, ஹோட்டல் எடுத்து நிற்கிறார்கள். காலம் மாறிப் போச்சு என்பதைவிட உண்மை இதுதான்.

ஒருவர் வீட்டுக்குப் போனால் முதல் முகம் காட்டுவது தொலைக்காட்சி. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொன்று பிடிக்கும், ஒரு பாயில், ஒன்றாய்ப் படுத்து எழும்பினம் என்ற கதையை சுருட்டி மூலைக்குள் வையுங்கோ.

நாடகம், பார்க்க விரும்பாதவர் போனால், தலையைப் பிச்சுக்கும், யூப்ரீப் சேனலில் தங்களுடைய பிரச்சினைகள், மற்றவர்கள் பிரச்சினைகள் பேசுவதைப் பார்த்துக்கொண்டு இருந்தால், முகத்தில் ஈயும் ஆடாது.

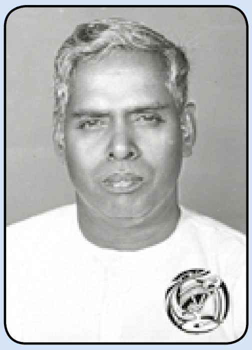
படம் பார்த்தால், பாட்டு வந்தால் ஒருவர் ஓட விடுவார், ஒருவருக்கு படத்திலேயே பாட்டுத்தான் பிடித்திருக்கும். அது ஒரு புறம் இருக்க கமலஹாசனைப் பிடித்தவர் எல்லோருக்கும் பிக்பாஸ் பிடிக்குமா? ஏதோ உறவுக்காரரர் போல் அவர்கள் பிரச்சினையில் இவர்கள் மூழ்குவார்கள். அதில் நடப்பது எல்லாம் சொல்லிவைத்து, செய்பவையே, (Setup game) அது சரி இப்படி பல

29 ஆம் பக்கம் பார்க்க... »

வெற்றிமணி

தமிழ் எங்கள் உயிருக்கு மேல்

ஓசை : 328



ஆரம்பம்: 1950

ஸ்தாபகர்
அமரர் மு.க.சுப்பிரமணியம்
(முன்னாள் அதிபர்:
குரும்பசிட்டி பொன். பரமானந்தர்
வித்தியாலயம்)

பிரதம ஆசிரியர்
'ஓவியக்கலைவேள்'
கலாநிதி
மு.க.சு.சிவகுமாரன்
Chief Editor:
Dr.M.K.S.Sivakumaran B.F.A

Tel: +49 01631992333
+49 01631992333

e-mail: vettimaniy@hotmail.com

"வெற்றிமணிமொழி"
தோல்வியைக் கண்டு
அஞ்சுபவர்களிடமிருந்து
வெற்றி தானாகவே
விலகிச்செல்கிறது

Vettimaniy Ltd
Company No: 8876276

சுமந்திரனா? சிறிதரனா? அடுத்த தலைவர் யார்??

இலங்கையைப் பொறுத்தவரையில் இந்த வருடம் தேர்தல் ஆண்டு!

இலங்கையிலிருந்து
ஆர்.பாரதி

ஜனாதிபதித் தேர்தல்தான் அடுத்த வருடத்தில் முதலில் நடைபெறும் என ரணில் விக்கிரமசிங்க உறுதியாகக் கூறிவிட்டார். அதனைத் தொடர்ந்து பொதுத் தேர்தலும் மாகாண சபைகளுக்கான தேர்தல்களும் நடைபெறும் எனவும் கொழும்பில் தன்னைச் சந்தித்த உலகத் தமிழர் பேரவையின் பிரதிநிதிகளிடம் ரணில் கூறியிருக்கின்றார்.

ஆனால், அவற்றுக்கு முன்னதாக நடக்கப் போகும் தேர்தல் ஒன்றுதான் தமிழ் அரசியல் களத்தில் பரபரப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றது. தமிழரசுக் கட்சியின் தலைவர் பதவிக்காக வரலாற்றில் முதல் தடவையாக தேர்தல் நடைபெறும் என எதிர்பார்க்கப்படும் நிலையில், அது குறித்த ஆரூடங்கள் பரபரப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றது.

அடுத்த வருடத்தில் நடைபெறப்போகும் முதலாவது தேர்தலாக தமிழரசுத் தலைமைக்கான தேர்தல்தான் இடம்பெறும். அரசியல் களத்திலும் அது ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். சுமார் பத்து வருடங்களுக்குப் பின்னர் புதிய தலைவர் ஒருவர் தமிழரசுக் கட்சிக்கானத் தெரிவு செய்யப்படவுள்ளார். சுமார் நான்கு வருடங்களாகக் கூட்டப்படாதிருந்த தமிழரசுக் கட்சியின் பொதுச் சபையை இதற்காக ஜனவரி மாத இறுதிப் பகுதியில் கூட்டுவதற்கு கட்சித் தலைமை இணங்கியுள்ளது.

மாவை சேனாதிராஜா பத்து வருடங்களுக்குப் பின்னர் தலைமைப் பதவியிலிருந்து விலகுவதற்கு இணக்கியுள்ளார். தமிழரசுக் கட்சிக்குள் இன்று உருவாகியுள்ள தலைமைத்துவப் போட்டி கட்சியை பிளவு

படுத்துமா அல்லது பலப்படுத்துமா என்ற கேள்விகளும் எழுப்பப்படுகின்றது. 2009 வரையில் தமிழ் மக்களுடைய போராட்டத்தில் தலைமைப் பாத்திரத்தை ஏற்றிருந்த விடுதலைப் புலிகளுக்குப் பின்னர், தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பு அந்தப் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்டது. அதன் பின்னர் இடம்பெற்ற பேச்சுக்களில் கூட்டமைப்பு நேரடியாகச் சம்பந்தப்பட்டிருந்தாலும் கூட, அதனால், தமிழ் மக்களுக்கு எதனையும் பெற்றுத்தர முடியவில்லை. அதேவேளையில், விடுதலைப் புலிகளால் உருவாக்கப்பட்ட அந்தக் கூட்டமைப்பு இன்று உடைந்து சிதறிப்போன நிலையில் காணப்படுகின்றது. 2009 இல் தலைமையைப் பொறுப்பேற்ற

சம்பந்தன் உடைந்துபோயுள்ள இன்று கடுமையான அழுத்தங்களை உள்ளுக்குளிலிருந்தே எதிர்கொள்கின்றார்.

புலிகள் உருவாக்கிய கூட்டமைப் உடைய இன்று தமிழரசு தனித்து நிற்கிறது. விக்கினேஸ்வரன், கஜேந்திரகுமார் தனித்தனியதக நிற்கின்றார்கள். ஆயுதம் ஏந்திப் போராடிய ரெலோ, புளொட், ஈபி.ஆர்.எல்.எப்., ஜனநாயகப் போராளிகள் இணைந்து தனியான கூட்டணியாக நிற்கின்றார்கள். இவர்கள் அனைவருமே ஒரு காலத்தில் தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பில் இருந்தவர்கள்தான்.

கூட்டமைப்பு உடைந்து சென்றமைக்கான பிரதான காரணமாக இருப்பது தமிழரசுக் கட்சியும், அதன் தலைமையும்தான். தமிழரசுக் கட்சித் தலைமையின் மேலாதிக்க மனோபாவமும், ஏனைய கட்சிகளை ஆயுதக் குழுக்கள் என அவர்களச் சிறுமைப் படுத்தி ஓரங்கட்டடியதும்தான் கூட்டமைப்பு உடைவதற்கு பிரதான காரணம்.

அதேவேளையில், தமிழரசுக் கட்சியின் இளைஞர் அணியினர் பலர் கட்சித் தலைமையின் செயல்திறனின்மையால் அதிலிருந்து வெளியேறினார்கள். குறப்பாக தலைவர் மாவை சேனாதிராஜாவுக்கு எதிராக பல குற்றச்சாட்டுக்கள் முன்வைக்கப்பட்டன. அவரது தலைமைத்துவம் பல சந்தர்ப்பங்களில் கேள்விக்குள்ளாக்கப்பட்டது. போராட்டங்களின் போது ஆதரவாளர்களைக் கூட திரட்ட முடியாதளவுக்கு பலவீனமான நிலையில்தான் மாவை இருந்துள்ளார்.

தமிழரசுக் கட்சியின் பொதுச் சபையை கூட்டாமல் அவர் காலத்தைக் கடத்துவதற்கும், தலைமைப் பதவி தன்னிடமிருந்து பறிபோய்விடும் என்ற அவரது அச்சம்தான் காரணமாகச் சொல்லப்பட்டது. ஆனால், கட்சிக்குள் உருவாகியுள்ள கொந்தளிப்பு மற்றும் பொதுச் சபையைக் கூட்ட வேண்டும் என்பதற்கான தொடர்ச்சியான அழுத்தங்கள் காரணமாக, மாவையர் அடிபணிவது தவிர்க்க முடியாததாகிவிட்டது. இந்தப் பின்னணியில்தான் நவம்பர் 30 இல் நியமனப் பத்திரங்கள் கோரப்பட்டு, ஜனவரி 27 இல் நடைபெறும் பொதுச் சபைக் கூட்டத்தில் தலைவர் தெரிவு இடம்பெறும் என அறிவிக்கப்பட்டது.

தற்போதைய நிலவரப்படி தமிழரசுக் கட்சியின்

30 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

வெகு விரைவில் Dortmund நகரில்....

KANTHAN
JEWELRY MARKT

Rheinische.str.72 | 44137.Dortmund
0049.1728684203 |Germany

Tel : 01728684 203

என்ரை அவருக்கு ஜின்ஞர் எல் எண்டால் காணும்!

கே.எஸ்.சுதாகர்
(அவுஸ்திரேலியா)

சந்திரசேகரம் குளிருக்கு இந்தமுறை என்றுமில்லாதவாறு ஓவரா அடித்துவிட்டார். அதன் பிறகு அவருக்கும் மனைவி மரகதத்திற்கும் நடந்தது சண்டை அல்ல, யுத்தம். போத்தல்கள் தாறுக்கு மாறாக பறந்து பறந்து விழுந்து வெடித்தன. ஹோல் முழுவதும் உடைந்த போத்தில் துண்டுகளும், மதுபான நாத்தமுமாக இருந்தது. வில்லங்கம் விவாரத்து வரைக்கும் போய்விடுமோ எனப் பயந்து ஒடுங்கிப்போயிருந்தார் சந்திரசேகரம். இருவரும் உரப்பாகக் கத்தியதில் களைத்துப் போய்விட்டார்கள். வெளியில சரியான குளிர். வயசும் போட்டுது. சாதுவாக முனகினார் சந்திரசேகரம். குளிரும் வயசும் உங்களுக்கு மட்டும்தானா? எங்களுக்கு

இல்லையா? மரகதம் திருப்பிச் சொல்ல வாயை மடக்கி மூடினார். இதற்கொரு தீர்வு விரைவில் எட்டப்படவேண்டுமென்று மனதைச் சுழலவிட்டார் சந்திரசேகரம். சந்திரசேகரத்திற்கு மாலை வேலை. மரகதத்திற்கு பகல் வேலை. மரகதம் வேலைக்குப் போன பிற்பாடு கூகிளைத் துணைக்கு அழைத்தார் சந்திரசேகரம். மதுபான வகைகளுடன் கலந்து குடிப்பதற்கு ஜின்ஞர் எல் திறம் சாமான் என்று கண்டுபிடித்தார். ஜின்ஞர் எல் என்று சொல்லப்படும் இஞ்சி சர்பத்துடன் விஸ்க்கி, வோட்கா போன்றவற்றை என்ன என்ன விகிதத்தில் கலந்தால் சுவையாக இருக்கும், ஜின்ஞர் எல் கொக்ரெய்ல் எப்படித் தயாரிப்பது போன்றவற்றை கூகிள் அவருக்கு விலாவாரியாகக் கற்றுக் கொடுத்தது. பிறகென்ன! கற்றுக்கொண்டவற்றை நடைமுறையில் சாத்தியமாக்குவற்கான முயற்சியில் ஈடுபடத் தொடங்கிவிட்டார்.

கடைக்குச் சென்ற அவர் ஜின்ஞர் எல்,ஜின்ஞர் பியர் போன்றவற்றை முதலில் வாங்கினார். மறக்காமல் ஒறேஞ் யூஸ், அப்பிள் யூஸ் வாங்கிக் கொண்டார். அடுத்துவந்த சனிக்கிழமை, “மரகதம்“ இந்த நாலிலை உனக்கு எது பிடிச்சிருக்கு எண்டு குடித்துப் பாத்துச் சொல்லு“ என்று கேட்டார். மரகதத்திற்கு ஜின்ஞர் எல் துப்பரவுக்குப் பிடிக்கவில்லை. ஜின்ஞர் பியர் கொஞ்சம் பரவாயில்லை என்றார்.

எனக்கு யூஸ் மாத்திரம் போதும். மரகதம் சொல்ல சந்திரசேகரம் வாயெல்லாம் பல்லாகச் சிரித்தார். மறுநாள் கடைக்குச் சென்ற சந்திரசேகரம் இரண்டு டசின் ஜின்ஞர் எல், இரண்டு யூஸ் போத்தல்கள் வாங்கி வந்தார். ஒவ்வொரு நாளும் ஜின்ஞர் எல் குடிக்கும்போது, “மரகதம“ ஜின்ஞர் எல் சுப்பரா இருக்கு. கொஞ்சம் குடிச்சுப் பார்“ என்று நோட்டம் விட்டார். மரகதம் அதைத் தொடவும் இல்லை, பார்க்கவும் இல்லை. சக்சஸ் என்று தனது மூளையை மெச்சிக் கொண்டார் சந்திரசேகரம்.

அதற்கடுத்து வந்த திங்கள் கடைக்குச் சென்ற சந்திரசேகரம், விஸ்க்கி, வோட்கா போன்றவற்றுடன் அளந்துவிட மெசரிங் கப் ஒன்றும் வாங்கிக் கொண்டார். கராஜ்ஜிற்குள் இருந்து தனது பரிசோதனை முயற்சிகளை ஆரம்பித்தார். கச்சிதமாக வந்த குடிவகைகளை ஜின்ஞர் எல் போத்தல்களுக்குள் விட்டு மூடிகளால் இறுக மூடி கராஜ்ஜின் கரையோரமாக வைத்தார். வெற்று மதுபானப் போத்தல்களை கவுன்சில் எடுக்கும் பின்னிற்குள் அடியே தள்ளி, வெற்று காட்போர்ட் பெட்டிகளை மேலே போட்டு மூடிவிட்டார். கராஜ்ஜிற்குள் மரகதம் வருவது குறைவு என்பதால் அங்கேயே குடித்துப் பழகினார். உளறிக் கொட்டினார். ஒன்றும் நடக்காமல் போகவே மெல்ல மெல்ல தனது நாடகத்தை வீட்டிற்குள்ளும் அரங்கேற்றினார்.

மரகதம். கொஞ்சம் ஜின்ஞர் எல் குடிக்கின்றீரா? எனக்கு வேண்டாம். நீங்கள் குடியுங்கோ. இப்ப தான் நல்ல பிள்ளையா மாறியிருக்கிறியள். கண்ட கண்ட கன்றாவியளைக் குடியாமல் உப்பிடி நல்லதுகளைக் குடியுங்கோ”

“மரகதம” கொஞ்சம் சைட் டிஷ் ஏதாவது “உருளைக்கிழங்குப் பொரியல், சிக்கன் வறுவல்”

உதுக்கேன் சிக்கன் வறுவல்? முந்திமது வகையளோடை சாப்பிட்டுச் சாப்பிட்டு பழகிப் போச்சு சரி பாவமாக் கிடக்கு. செய்து தாறன்.

இப்போதெல்லாம் தனது தயாரிப்புகளில் கொஞ்சம் வீரியம் குறைந்தவற்றை வீட்டிற்குள் உள்ள குளிரூட்டியிலும் வைக்கத் தொடங்கிவிட்டார். வீட்டிற்குள் அளவாகவும், மரகதம் இல்லாத வேளைகளில் கராஜ்ஜிற்குள் அதீதமாகவும் ஜின்ஞர் எல் பருகினார். குளிர் காலத்தில் ஆரம்பித்த இந்த விளையாட்டு கோடைக்கும் தாவியது.

ஒருநாள் சனிக்கிழமை காலை மரகதத்தின் சிநேகிதி மாலா தொலைபேசி எடுத்தார். “மரகதம” வீட்டுத் தோட்டத்திலை செய்த மரக்கறியள் கிடக்கு. உதிலை ஒருக்கா கொண்டந்து தந்திட்டுப் போறன். வாப்பா வா. நான் சரிகமப பாத்துக் கொண்டிருப்பன். வந்தவுடனை ரெலிபோன் செய் அல்லாட்டி ஹோலிங்பெல்லை அமத்து. மாலா வந்துவிட்டாள். மரகதம் ரிவியைப் போஸ் இல் விட்டுவிட்டு மாலாவை வரவேற்றாள். அப்பப்பா வெளியிலை சரியான வெய்யில். கூலா ஏதாவது இருந்தாத் தா. குடிப்பம் அப்பிள் யூஸ் ஒரேஞ் யூஸ” எது வேணும்? ஜின்ஞர் எல் வைச்சிருக்கிறியா?

ஓ.. நீயும் ஜின்ஞர் எல் குடிப்பியா. என்ரை புருஷனுக்கு ஜின்ஞர் எல் எண்டா உசிரு தெரியுமா?“ சொல்லிக் கொண்டே குளிரூட்டியைத் திறந்து ஜின்ஞர் எல் போத்தல் மூடியைத் திருகினார். அது படக்கெனத் திறந்து கொண்டது. மாலாவைக் கண்டுவிட்ட புளுகத்தில் மரகதம் அதைக் கவனிக்கவில்லை. இஞ்சி சர்பத் அருந்தும் போது, ஏதோ மாறுதலாக இருக்கவே மாலா மரகதத்தைப் பார்த்தாள். மரகதம் அப்பிள் யூசைப் பொசுக்குப் பொசுக்கெனக் குடித்தபடி இருந்தார். சரி ரிவியைக் கொஞ்சம் போடு. எனக்கும் சரிகமப நல்ல விருப்பம்.

என்ரை அவர் குடிகிடியெல்லாம் இப்ப விட்டிட்டார் தெரியுமோ? நான் தான் இப்ப கொஞ்சம் குடிகாரியா மாறிட்டன். சில நேரங்களிலை ஜிஞ்ஞர் பியர் குடிப்பன். அதில கொஞ்சம் அல்ககோல் இருக்கல்லோ?“ மரகதம் சொல்லியபடியே மாலாவைப் பார்த்தார். மாலாவின் கால்கள் தாளமிட அவர் ஏதோ ஒரு சுகானுபவத்தில் மூழ்கி இருந்தார்.

இன்னும் கொஞ்சம் ஜின்ஞர் எல் தாறியாடி. படு சுப்பராக் கிடக்கடி“ மாலா மீண்டும் வாங்கிப் பருகினார். மரியாதை கொஞ்சம் குறைவாக இருந்தது.

நீயும் கொஞ்சம் குடியன் மரகதம். இந்த ஜின்ஞர் எல் கொஞ்சம் வித்தியாசமாக் கிடக்கு. உன்ரை புருஷன் எங்கை வாங்கிறாரோ தெரியேல்ல அடுத்த தடவை மாலாவுக்குக் குடுக்கும்போது தானும் கொஞ்சம் பருகிப் பார்த்தார் மரகதம். அவருக்கும் அது பிடித்துப் போயிற்று. சந்தைக்குப் போயிருந்த சந்திரசேகரம் வீட்டிற்கு வந்தபோது, மரகதமும் மாலாவும் ரிவிக்கு முன்னால் கை கோர்த்து ஆடிக்கொண்டிருந்தார்கள். ரிவியில் ஹகொஞ்சம் நிலவு, கொஞ்சம் நெருப்பு ஒன்றாய் சேர்த்தால் எந்தன் தேகம்‘ பாடல் போய்க் கொண்டிருந்தது. இஞ்சாருங்கோ அடுத்த முறை ஜின்ஞர் எல் வாங்கேக்கை எனக்கு ஒரு டசின், மாலாவுக்கு ஒரு டசின் கூடவா வாங்குங்கோ.“ என்றார் மரகதம்.

அனைவருக்கும் இனிய தைப் பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள்

QATAR
Luckyfly
Summer
HOLiDAY-2024
JANUARY | FEBRUARY
MARCH | APRIL
OUT OF SEASON
ab799.-
40 KG
BOOKING
START NOW
COLOMBO TO JAFFNA
TRANSPORT SERVICE
49€
முன்பதிவு ஆரம்பம்...
முன்கூட்டியே எங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
இன்றே அழையுங்கள்!
0234 2399032
0179 14 84892
ESSENER STR.26
44793 BOCHUM
info@lucky-fly.de
www.lucky-fly.de

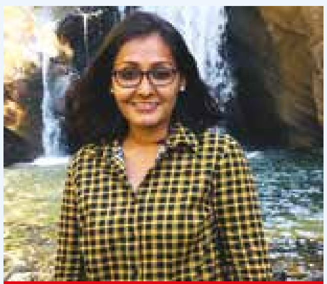
சீசீரீவி கமராக்களினுடைய கண்காணிப்பின் கீழ் தனித்து வாழுகிற சில முதியவர்கள்!

எங்களுக்கே தெரியாமல் மிக மிக விரைவாக வளர்ந்துவிடுகிறோம், எங்களுக்காக உழைத்த அப்பாவும் அம்மாவும் தேகம் தேய்ந்து மெல்லவே தள்ளாடத் தொடங்கி விடுகிறார்கள். மெல்லிய நடுக்கத்தோடு அவர்கள் உதிர்க்கிற வார்த்தைகளைக் கேட்பதற்கு எங்களின் உலகத்தில் நேரப்பற்றாக்குறை என்று சொல்லிக்கொள்ளுகிறோம். ஆனால் அவர்களின் நிலை? அவர்கள் எங்களிடம் எதிர்ப்பார்க்கிற ஆதரவினையும் பாதுகாப்பையும் வழங்குகிறோமா?

அன்றைக்கு ஒருநாள் யாழ் போதனா வைத்தியசாலைக்கு முன்புறமுள்ள வீதியில் நடந்துகொண்டிருந்தேன், எனக்கு முன்னால் ஒரு முதியவர், வெள்ளை வேட்டியும் மென் நீல நிற சேட்டும் அணிந்திருந்தார். நேர்த்தியான தோற்றம், ஓய்வூதியராக இருக்கவேண்டும் கல்வியின் களை அவருடைய தோற்றத்தில் தெரிந்தது, அருகில் வந்தவர் இரத்த பரிசோதனைக்கூடத்தின் அமைவிடத்தை விசாரித்தார். முன்னுள்ள இடத்தை காட்டிவிட்டு நகர்வதற்குள் அவருடைய கால்களில் தள்ளாட்டம், விழப்போகிறாரோ என்று சுதாகரிப்பதற்குள் வீதியில் சரிந்துவிட்டார். ஓடிச்சென்று கைகளை பிடிப்பதற்கு முன்னர் அருகில் வைத்தியசாலை வாயிலில் கடமையிலிருந்த பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர் ஒரளவிற்கேனும் நிலத்தில் விழாமல் தாங்கிக் கொள்ளவே தள்ளாடியபடி மெல்ல எழுந்து பரிசோதனைக்கூடத்தை பார்த்தார். நான் பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தரைப் பார்த்தேன், அவருக்கும் அந்தப் பார்வை புரிந்திருக்க வேண்டும் நான் அழைத்துச் சென்று பரிசோதனை நிலையத்தில் விடுகிறேன் என்றபடி அந்த முதியவரின் கைகளைப் பிடித்தபடி பிரதான வீதியைக்கடந்து நடக்கத் தொடங்கினார். காரியம் முடிந்தது, அந்த முதியவர் பத்திரமாக அழைத்துச் செல்லப்படுகிறார் என்கிற திருப்தியில் நான் மேற்கொண்டு நடக்கத்தொடங்கினேன். ஆனால் அலுவலகம் சென்று சேர்கிற வரையும் அந்த முதியவரின் காலை என்னை ஆக்கிரமித்துக்கொண்டது.

அனேகமாக இரத்தமோ, சிறுநீரோ அல்லது வேறு ஏதோ ஒரு பரிசோதனை செய்வதற்காக உணவைத் தவிர்த்து வெறும் வயிற்றோடு வந்திருக்க வேண்டும், அதனால் ஏற்பட்ட களைப்பாகக்கூட இருக்கலாம், அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தமோ, சுள்ளென்ற காலை வெய்யிலைப் பொறுக்க முடியாத தேகமோ, எதுவோ ஒன்று அவரை சோர்வடையச் செய்து மயக்க நிலைக்கு அழைத்துச் சென்றிருக்கிறது. ஆனால் இந்தத் தள்ளாத வயதில் எதற்குத் தனியாக வந்தார்? பிள்ளைகள் இல்லையா? அவர்களுக்கு வேறு அலுவலக வேலைகளோ? அல்லது பிள்ளைகள் எல்லாம் வெளிநாட்டிலோ? உள்ளூராராயின் பேரனோ பேத்தியோ இல்லையா இந்தத் தாத்தாவின் கரங்களை ஆசுவாசமாய் பற்றி அழைத்துவர? ஒருவேளை அவர் திருமணமே செய்யவில்லையோ? யாருமற்ற தனித்த வாழ்வோ? வாலிபம் ஒடுங்கிய முதுமையின் தனிமையை சூடிக்கொண்ட முதியவரோ? இப்படி பல விடையற்ற கேள்விகள் மனதிற்குள் சுழன்றுகொண்டே இருந்தன, விடை மட்டும் கிடைக்கவில்லை.

இலங்கையில் வடமாகாணத்தில் அதுவும் யாழ்ப்பாணத்தில்தான் முதியோர் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருப்பதாகச் சொல்கின்றன புள்ளி விபரங்கள். இவற்றில் அனேகருடைய பிள்ளைகள் வெளிநாடுகளில் வசித்து வருகிறார்கள். இங்கிருக்கிற பெற்றோர்களில் சிலர் இங்குள்ள பிள்ளைகளோடும் சிலர் சீசீரீவி கமராக்களினுடைய கண்காணிப்பின் கீழ் தனித்து வாழுகிற தம்பதிகளாகவும் இன்னும் சிலர் சுமார் ஒருலட்சம் வரை பணம் கட்டுகிற முதியோர் காப்பகங்களிலும், இவை எவற்றுக்கும் வழி கிடைக்காதவர்கள் அரச முதியோர் இல்லங்களிலும் என்று காலத்தை கழித்து வருகிறார்கள். இப்படியாக தனித்து வாழ்கிற முதியவர்களிடத்திலே நோயும் முதுமையும் பின்னிப்பிணைந்து இயங்குகின்றன என்கிறார் புவியல் துறை பேராசிரியர் குகபாலன் அவர்கள்.



சர்மிலா வினோதினி

வடபுலத்து தமிழ்ச் சமூகத்தின் முதியோர் வாழ்வியலை விளங்கிக் கொள்ளுவதற்கான ஒரு இடமாக திகழ்வது யாழ் போதனா வைத்தியசாலை. இங்கு சிகிச்சைக்காக வருகிற நோயாளர்களில் குறிப்பாக மருத்துவ விடுதிகளில் தங்கி இருந்து சிகிச்சை பெறுகிற முதிய பெற்றவர்களில் அனேகமானவர்கள் தனித்த வாழ்விற்கு தள்ளப்பட்டவர்களாக இருப்பதை காணமுடியும். இந்த முதிய பெற்றவர்களுடைய பிள்ளைகள் ஐரோப்பிய நாடுகளில் அல்லது கனடா அவுஸ்ரேலியா போன்ற நாடுகளில் வசித்துவர இங்கு தமக்கான உதவிகளை அயலவர்கள் மற்றும் உறவினர்களின் உதவியோடு நிறைவேற்ற வேண்டிய நிலைக்கு தள்ளப்பட்டிருகிறார்கள். சிலருக்கு அவர்கள் தமது பயணங்களுக்காக தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வருகிற முச்சக்கர வண்டிச் சாரதிகள் உதவி புரிவதையும் அவதானிக்க முடியும்.

தர்க்க ரீதியாக உரையாடுகிறபோது நாங்கள் எல்லா வசதிகளையும் பெற்றவர்களுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுத்திருக் கிறோம் என்று பிள்ளைகள் கூறமுடியும். ஆனால் என்னதான் வசதிகள் இருந்தாலும் வாய்ப்புக்கள் இருந்தாலும் முதிய வயதில் பெற்றவர்கள் தேடுவது பிள்ளைகளின் அன்பான இரண்டு வார்த்தைகளையும் ஆதரவான தோள்களையும், இடையிலே பேரப்பிள்ளைகளின் கூச்சல்களையும் சேட்டைகளையும் மட்டும் தான். என்னுடைய நினைவு தெரிந்த நாளில் இருந்து எங்களுடைய உலகமாக இருந்தவர்கள் எங்களது அப்பப்பா, அப்பம்மா, தாத்தா,அம்மம்மா என்கிற பெட்டகங்களே! இவ்வளவு வளர்ந்தபிறகும் படுக்கையில் இருக்கிற அம்மம்மாவிடம் இரகசியம் பேசுவதைப்போல திருப்தியான பொழுதுகள் வேறு எவையும் இல்லை,வேலை வேலை என்று சோர்ந்து சரிகிற சில சமயங்களில் “தொட்டில்ல கிடக்கிற பிள்ள எப்பயுமே தொட்டில்ல கிடக்கிறது இல்லயப்பா அது ஒருநாள் எழும்பி நடக்கும் அதுபோல எல்லாம் சரியாகும்“ என்று தட்டிக்கொடுக்கிற என்னுடைய அம்மம்மாவின் சொற்களுக்கு இணையான கதைகள் இந்த உலகில் வேறில்லை என்றே நம்புகிறேன். இவையெல்லாம் வளர்ந்த பிறகென்றால் சிறு வயதுகளில் நிலமை இன்னும் ஒரு படி மேல். எங்களுடைய சிறு வயதுகளை அலங்கரித்தவர் ஐயா. அதாவது அப்பாவின் தகப்பனார், அவரை ஐயா என்றுதான் நாங்கள் அழைப்பது வழமை, நல்ல கருத்த தேகத்தில் ஒரு சால்வை, இடையில் சுற்றிக் கட்டிய நான்கு முழ வேட்டி என்று கம்பீரச் சிரிப்போடு நடக்கும் அவருடைய இடையும் தோள்களும்தான் எங்களுடைய பல்லக்கு. அந்தத் தோள்களே கற்பனையின் கதவுகளை எங்களிடம் எட்டித் தட்டி விட்டன, கதை சொல்லக் கற்றுக் கொடுத்தன, கேட்கிற கதைகளில் எல்லாம் உலகின் உன்னதங்களைக் காட்டின. இப்படியாக எங்களை தூக்கிக் காவிய தேகம் ஓய்வு எடுக்க உறங்குகிற போதுகூட சின்னச் சின்ன தொந்தரவுகளை கொடுப்பதில் நாங்கள் கில்லாடிகளாய் இருந்தோம். ஐயா வழமையாகத் தூங்குகிற ஒரு கருங்காலி வாங்கு இருந்தது. இரண்டு சீரிய பலகைகள் பொருத்தப்பட்ட அந்த வாங்கின் நடுவில் மெல்லிய கீற்றாக நீளத்திற்கு மெல்லிய ஒரு இடைவெளி இருக்கும். இரண்டு பலகைகளின் இடையில் தெரிகிற அந்த துவாரத்தின் வழி மெல்லிய நெல்லிமரத்தின் காம்புகளை கீழிருந்து மேலாகச் செலுத்தி அவருடைய முதுகில் குத்துகிறபோது சீ சீ என்றபடி

22 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

அனைவருக்கும் இனிய தைப் பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள்

மாலைதீவு கூட கீரிமலைக்கு அருகே என்றதுபோல் ஆகிவிட்டது

"விடுமுறை" என்ற சொல் சூழலைப் பொறுத்து வெவ்வேறு அர்த்தங்களைக் கொண்டிருக்கின்றது. ஆனால் பொதுவாக, வழக்கமான நடவடிக்கைகள், குறிப்பாக வேலை அல்லது பள்ளி இடைநிறுத்தப்பட்ட சட்டத்தால் ஒதுக்கப்பட்ட ஒரு நாளைக் குறிக்கின்றது. விடுமுறைகள் பெரும்பாலும் சிறப்பு அனுசரிப்புகள், விழாக்கள் அல்லது கொண்டாட்டங்களால் குறிக்கப்படுகின்றன. இந்த சந்தர்ப்பங்கள் மத, கலாச்சார,தேசிய அல்லது தனிப்பட்ட இயல்பினை கொண்டிருக்கின்றது. விடுமுறைகள் மக்கள் தங்கள் வழக்கத்திலிருந்து ஓய்வு எடுக்கவும், உள்ளூர் சுற்றுலா அதிகபட்சம் கீரிமலைக்காவது சென்று நீச்சலடிப்போம்.

விடுமுறைகள் மக்கள் ஓய்வெடுக்கவும், அன்புக்குரியவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும், மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகளைக் கொண்டாடவும் உரிய நேரமாகும். பல ஆண்டுகளாக, விடுமுறைகள் அனுசரிக்கப்படும் விதம் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகி வந்துள்ளது. இது சமூக நெறிமுறைகள், தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை தேர்வுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை பிரதிபலிக்கிறது. பழைய நாட்களை நோக்கி ஒரு ஏக்கம் நிறைந்த பயணத்தை மற்றும் முந்தைய ஆண்டுகளின் விடுமுறை மரபுகளை இன்றைய சமகால கொண்டாட்டங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் அக்கால விடுமுறைகள் எளிய மரபுகளை கொண்டிருந்தது. தொழில்நுட்பங்கள் அதிகமில்லா காலகட்டத்தில் தொடர்புகொள்ளுதல் என்பது நேருக்கு நேர் தொடர்பு அல்லது கையால் எழுதப்பட்ட கடிதங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டது. அஞ்சல் மூலம் அனுப்பப்பட்ட அட்டைகள் மூலம் விடுமுறை வாழ்த்துகள் பரிமாறப்பட்டன. மேலும் இந்த அட்டைகளைப் பெறுவதற்கான எதிர்பார்ப்பு பண்டிகைக் காலத்தில் கூடுதல் உற்சாகத்தை சேர்த்தது.

பவதாரணி ரவீந்திரன்
(நல்லூர்)

உள்ளூர் கொண்டாட்டங்களை உற்று நோக்கின் விடுமுறை நாட்களில் நீண்ட தூரம் பயணம் செய்வது குறைவாக இருந்தது. மக்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் உள்ளூர் சமூகங்களுக்குள்ளேயே கொண்டாடினர். இந்த நெருக்கமான சூழல் சமூக உறவுகளை வலுப்படுத்த விடுமுறை நாட்களை ஆக்கியது மற்றும் ஒற்றுமை உணர்வை வளர்த்தது. விழாக்கால சோடனைகளை பார்க்கையில் பெரும்பாலும் கையால் செய்யப்பட்ட அலங்காரங்கள் விடுமுறை அலங்காரங்கள் ஆக திகழ்ந்தன. அவை நுணுக்கமான கவனிப்பு மற்றும் படைப்பாற்றலுடன் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. குடும்பங்கள் ஆபரணங்கள், மாலைகள் மற்றும் பிற பண்டிகை அலங்காரங்களை

உருவாக்கி, கொண்டாட்டத்திற்கு தனிப்பட்ட தொடர்பைச் சேர்க்கும் நேரத்தைச் செலவிட்டனர்.

இன்று, டிஜிட்டல் தகவல்தொடர்பு எளிமையால் விடுமுறைகள் குறிக்கப்படுகின்றன. பல கிலோமீற்றர்க ளால் பிரிக்கப்பட்ட குடும்பங்கள் வீடியோ அழைப்புகள் மூலம் உடனடியாக இணைய கூடியதாக இருக்கின்றது. நவீன விடுமுறை கொண்டாட்டங்கள் பெரும்பாலும் தொழில்நுட்பம் சார் பொழுதுபோக்குகளை உள்ளடக்கியது. குடும்பங்கள் திரைப்படங்களை ஸ்ட்ரீமிங் செய்வது, வீடியோ கேம்களை விளையாடுவது அல்லது மெய்நிகர் யதார்த்த அனுபவங்களில் ஈடுபடுவது. பண்டிகை காலங்களில் மக்கள் தங்களை மகிழ்விக்கும் வழிகளை இது பிரதிபலிக்கிறது.

உலகளாவிய கொண்டாட்டங்கள் அதிகரித்த அணுகல் மற்றும் மலிவு விலையில், மக்கள் இப்போது உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் விடுமுறை கொண்டாட ஏற்புடையதாக உள்ளது. இது கலாச்சார மரபுகளின் கலவைக்கும் பரம்பலுக்கும் வழிவகுத்தது. மாலைதீவு கூட கீரிமலைக்கு அருகே என்றதுபோல் ஆகிவிட்டது.

இன்று விடுமுறைகள் பெரும்பாலும் வணிகமயமாக்கலுடன் தொடர்புடையவை. வணிகமயமான விழாக்கள், கண்காட்சிகள்,சர்வதேச உணவுத் திருவிழாக்கள் பல நாடுகளில் சிறப்பு ஏற்பாடாக நிகழ்த்தப்பட்டுக் கொண்டிருக் கின்றன.இது ஆடம்பர மற்றும் அவசர வாழ்க்கை முறைக்கு அதிக வசதிகளை வழிவகுத்தாலும், கடந்த காலத்தின் எளிய, இதயப்பூர்வமான மரபுகளை இழக்கும் கவலையையும் இது எழுப்பியுள்ளது.

விடுமுறை கொண்டாட்டங்களின் பரிணாம வளர்ச்சியைப் பற்றி நாம் சிந்திக்கும்போது, இந்த சந்தர்ப்பங்களில் மகிழ்ச்சியான சாராம்சம் எஞ்சியிருந்தாலும், அவற்றை நாம் கவனிக்கும் மற்றும் செயற்படுத்தும் விதம் மாறியுள்ளது என்பது தெளிவாகிறது. பழங்கால எளிமையான ஒன்றுகூடல்களாக இருந்தாலும் அல்லது இன்றைய தொழில்நுட்பம் சார்ந்த கொண்டாட்டங்களாக இருந்தாலும், விடுமுறைகள் மகிழ்ச்சி, இணைப்பு மற்றும் நீண்டகால நீடித்த நினைவுகளை உருவாக்குவதற்கான நேரமாக தொடர்ந்து செயல்படுகின்றன. அழகான இடங்களுக்கு தனித்தனியாகவும் குழுவாகவும் பயணம் செய்வதில் தற்போதைய தலைமுறையின் ஆர்வம் மிகவும் அதிகம். இன்றைய மக்களின் ஆடம்பரமான 5-நட்சத்திர தங்குமிடங்களுக்கான விருப்பம் விடுமுறை அனுபவத்தை மறுவடிவமைத்துள்ளது. முன்னைய காலங்களில் மக்கள் ஆடம்பரத்தைப் பின்தொடர்வதை விட ஆய்வு மற்றும் உண்மையான கலாச்சார தேவைகளுக்கான கொண்டாட்டங்கள் மற்றும் பயணங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தனர். இன்று நிலவும் மாற்றமானது கடந்த கால விடுமுறை நாட்களுடன்

28 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

Tel:0179 2310 560 Wolbecker Str.16a 48155 Münster (Eingang von Bremer Platz neben Parkhaus Ausgänge)

அனைவருக்கும் இனிய தைப் பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள்

Dr.IN

உருளைக் கிழங்கு ஆரோக்கிய உணவா?

நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதா?

“கிழங்கை இவருக்கு நான் கண்ணிலையும் காட்டிறதில்லை பாவம் விருப்பம்தான் ஆளுக்கு. நான்தான் அவற்ரை வாயைக் கட்டிப் போட்டன்” வழமையான செக் அப்பிற்கு வந்தபோது அவருடைய இரத்த சீனியின் அளவு நல்ல கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதாக திருப்தியடைந்து மகிழ்ச்சியுடன் பாராட்டினேன்.

உருளைக்கிழங்கு கொடுக்காத தன்னுடைய கெட்டித்தனத்தால்தான் அவ்வாறு நடந்தது என பெரிய கடகத்தில் புகழைத் தன் தலையில் சுமந்து கொண்டார். நொட்டைச் சாப்பாடுகளைத் தவிர்த்து காய்கறி பழவகைளை அதிகம் சாப்பிட்டும், வாசிகசாலைத் திண்ணையில் குந்தியிருந்து அரட்டை அடிப்பதைத் துறந்து கடற்கரை வரை நடைப் பயிற்சி செய்தும் அவர் செய்த சுய முயற்சிகள் யாவும் அவளது பெருவாயால் தூர்வாரி மூடப்பட்டன.

“நிலத்திற்கு கீழே விளையுறதுகளை கண்ணிலையும் காட்டக் கூடாது என்று டொக்டர் சொன்னதை நான் மறக்கிறதே இல்லை” என்றார் மற்றொருவர். கரட், உருளைக்கிழங்கு, வத்தாளை, கரணை, மரவெள்ளி, பனங்கிழங்கு, இவை யாவுமே நிலத்தின் கீழ் விளையும் கிழங்குகள்தான். ராபு, நோகோல், கரட், பீட்ரூட், இவையும் அவ்வாறுதான் மண்ணுள் விளைபவை தான். அந்த டொக்டர் மண்ணுக்கு கீழ் போய் எவ்வளவு காலமோ தெரியாது. அந்தக் காலத்தில் இருந்த மருத்துவ மற்றும் விஞ்ஞான அறிவைக் கொண்டு அவர் சொல்லியிருக்கக் கூடும் அல்லது இவர் தவறாக அர்த்தப்படுத்தியிருப்பார். ஆனால் இன்றும் அப்படியா?

உருளைக் கிழங்கு

உலகில் மிக அதிகமாகப் பயிரிடப்படும் உணவு வகைகளில் உருளைக் கிழங்கு முன்னணியில் நிற்கிறது. பருவகால வேறுபாடுகளைக் கடந்து வருடம் பூராவும் உலகெங்கும் விற்பனைக்குக் கிடைக்கிறது. இதற்குக் காரணம் எல்லாத் திசைகளிலும் இது விளைவிக்கப்படுவதே ஆகும். தாவர வர்க்கத்தில் இது தக்காளி, கத்தரி, மிளகு போன்றவற்றின் இனத்தைச் சேர்ந்தது. சரியான பருவத்தில் இதை கிண்டி அறுவடை செய்யாது விட்டால் அது வளர்ந்து பூத்துக் காய்த்து தக்காளி போன்ற ஒரு பழத்தைத் தரும். அவ்வாறு பூத்துக் காய்ப்பதற்கு தேவையான சக்தியை வழங்குவதற்காக தனது கிழங்கில் சேர்த்து வைக்கிறது. ஆனால் நாம் கிழங்கு நல்ல பருவத்தில் இருக்கும்போது கிண்டி எடுப்பதால் அதன் வாழ்க்கைச் சக்கரம் பூர்த்தியடைவதைத் தடுக்கிறோம்.

உருளைக் கிழங்கின் போசாக்கு

உருளைக் கிழங்கு முக்கியமான ஒரு மாப்பொருள் உணவாகும். அரிசி, கோதுமை போன்றவையும் மாப்பொருள் உணவுகள் தான். சமைக்காத அரியில் 80 சதவிகிதமும், உருளைக்கிழங்கில் 20, வத்தாளையில் 20 மரவெள்ளி 38 சதவிகிதம் என மாப்பொருள் இருந்தபோதும் சமைத்தபின் இவற்றில் பெரு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

மாப்பொருள் உணவுகள் ஜீரணமடைந்து குளுக்கோசாக குருதியில் கலந்து எமது உடலின் செயற்பாடுகளுக்கான சக்தியை வழங்கும். சக்தி கலோரி அலகுகளில் குறிப்பிடப்படுவதை அறிவீர்கள். சமைக்காத உருளைக் கிழங்கு 100 கிராமில் 70 கலோரிகள் இருக்கிறது. புழுங்கல் அரிசியில் 77 கலோரிகள் உள்ளது. எனவே ஏறத்தாள சமஅளவே அரிசிலும் உருளைக் கிழங்கிலும் உள்ளது. அதே நேரம் அவித்த உருளைக் கிழங்கில் 80ம், சுட்டதில் 85ம், மசித்ததில் 108ம், பொரித்தில் 150 கலோரிகளும் உண்டு. அதே போல அரிசியை அவித்து சோறாக்கும் போது அதன் கலோரி வலு அதிகமாகவே செய்யும். ஆனால் பொரிக்கும் போது அல்லது பட்டர் போன்றவை சேர்ந்து மசியலாக்கும்போது உருளைக் கிழங்கின் கலோரி வலு அதீதமாகக் அதிகரிப்பதைக் மேலே கண்டிர்கள் மாப் பொருளைப் பிரதானமாக இது வழங்குகின்ற போதும் இதில் விட்டமின் ஊ மிக அதிகம் உண்டு.

ஒரு கப் அவித்த உருளைக் கிழங்கானது எமது தினசரி விட்டமின் ஊ தேவையின் கால்வாசியை வழங்குகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அவற்றைத் தவிர vitamin B6, copper, potassium, manganese ஆகியவையும் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன. எனவே நல்ல உணவுதான். மிக முக்கியமாகக் குறிப்பட வேண்டியது அதிலுள்ள நார்ப்பொருள் ஆகும். ஒரு கப் அவித்த உருளைக் கிழங்கில் சுமார் 2.93 கிராம் உள்ளது. அமெரிக்க விவசாய ஆய்வுத் திணைக்களமானது இதில் 60 ற்கு மேற்பட்ட phyto chemicals மற்றும் விட்டமின்கள் இருப்பதாக அறிவித்துள்ளது. இவற்றுள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான ஒட்சிசன் எதிரிகளான (antioxidents) carotenoids, flavonoids போன்றவையும் அடங்குகின்றன. இவற்றைத் தவிர பிரஷரைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய இரசாயனமான kukoamines உருளைக்கிழங்கில் இருப்பதாக ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. ஆனால் பிரஷரைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக உருளைக் கிழங்கைச் சாப்பிடுங்கள் என எந்த மருத்துவரும் சிபார்சு செய்ய மாட்டார்கள். ஏனெனில் எவ்வளவு சாப்பிட்டால் எவ்வளவு குறையும் அதன் பலன் எவ்வளவு நேரத்திற்கு நீடிக்கும் என்பது பற்றிய தெளிவான முடிவுகள் எதுவும் இதுவரை கிடையாது.

உருளைக் கிழங்கைச் சமைக்கும்போது நன்கு கழுவிய பின் தோல் நீக்காமல் சமை ப்பது அவசியம். ஏனெனில் அதிலுள்ள நார்ப்பொருளில் பெரும் பகுதி அதிலேயே உள்ளது. விற்றமின்களும்தாதுப்பொருட்களும் அதில் அடங்கியுள்ளன.

30 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

டாக்டர் எம்.கே.முருகானந்தன்
MBBS (Cey),DFM (Col),FCGP (Col)
குடும்பவைத்தியர்

அனைவருக்கும் இனிய தைப் பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள்

தாயகக் கவிஞர் புதுவை இரத்தினதுரை அவர்களை தேசியக்கவிஞராக கொண்டாடி மகிழ்ந்தனர்

03.12.2023 தேசியக் கவிஞர் புதுவை இரத்தினதுரை அவர்களின் பவளவிழா நிகழ்வு யேர்மனி டோட்மூன்ட் நகரில் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. பன்னாட்டு புலம்பெயர் தமிழ் எழுத்தாளர் ஒன்றியம் ஏற்பாடுசெய்த நிகழ்வு, பொதுச்சுடர் ஏற்றலுடன் ஆரம்பமாகியது.

இரவீந்திரன் (இயக்குநர்.ஐரோப்பிய தமிழ் வானொலி,ஆசிரியர் அகரம் சஞ்சிகை.) தலைமையில் தொடர்ந்த நிகழ்சியில் புதுவை இரத்தினதுரை அவர்களின் பாடல்கள், கவிதைகள் பற்றிய உரைகள் தொடர்ந்தன. ஏலையா முருகதாசன், நேசக்கரம் சாந்தி, பன்னாட்டு புலம்பெயர் படைப்பாளர் சங்கத் தலைவர் சபேசன், பாடகர் செங்கதிர், துளசிச் செல்வன், அறிவிப்பாளர் முல்லை மோகன், போன்றவர்கள் உரையாற்றினார்.

இசைப்பறவைகரோலின்,ஐவரிஅகஸ்ரின், ஜெயன் ஆகியோர் புதுவை இரத்தினதுரை அவர்களின் பாடல்களைப் பாடினார்கள். துளசிச் செல்வன் தனது உரையில் இதுவரை தாயகக் கவிஞராக கொண்டாடப்பட்ட புதுவை இரத்தினதுரை அவர்களைத் தேசியக் கவிஞராக மதிப்பளித்து கொண்டாட வேண்டுமென கருத்துரைத்தார். கவிஞர்கள், கலைஞர்கள்,அறிவாளிகள் நிறைந்திருந்த

அரங்கம் கைகள் தட்டி ஆரவாரத்துடன் ஏற்றுக்கொண்டனர்.

தொடர்ந்த நிகழ்சியில் புதுவை இரத்தினதுரை அவர்கள் தேசியக் கவிஞர் என்ற அடைமொழியுடன் அழைக்கப்பட்டார். அரங்கில் அனைவரது கருத்துக்களுக்கும் நேரமளித்தபின்னர் பன்னாட்டு புலம்பெயர் படைப்பாளர் சங்கத் தலைவர் சபேசன் புதுவை இரத்தினதுரை அவர்களை தேசியக் கவிஞராக இந்த மன்றம் அறிவிக்கின்றது என்றும் அவரது படைப்புகள் எங்கும் பரவி தலைமுறை கடந்து வாழவேண்டுமென்றும் தெரிவித்தார்.

யேர்மனியில் பூப்பந்தாட்டத்தில் சாதனை படைக்கும் தமிழ்ச் சிறுவர்கள்!

யேர்மனியில் இந்த ஆண்டுக்கான 11 வயதின் கீழ் பூப்பந்தாட்டத்தில் சிறந்த வீரர்கள தெரிவுசெய்யப்பட்ட தமிழ் வீரர்கள். யேர்மனியில் ஆண்டு முழுவதும் மாகாணங்கள், மாவட்டங்களுக்கு இடையிலான போட்டிகள் நடைபெற்றன. பல நூற்றுக்கணக்கானவர்கள் போட்டியில் பங்கு பெற்றபோதும், இந்த ஆண்டின் இறுதிப் போட்டிக்குபுள்ளிகளின் அடிப்படையில் ஆண், பெண் உட்பட 36 பேர் மட்டுமே தேர்வு செய்யப்பட்டனர்.

Thamili markandu, Harshadkumar karthick

பங்கு பற்றிய ஆட்டத்தில் 5 சிறந்த புள்ளிகள் எடுத்த போட்டியாளர்கள் யேர்மனி ரீதியில் தெரிவு செய்யப்பட்டனர்.

பெண்கள் பிரிவில் இரண்டு தமிழ் சிறுமிகள் தெரிவு செய்யப்பட்டனர்.

தமிழி மார்க்கண்டு (Trossingen baden Württemberg) யேர்மனி தழுவிய போட்டிகளில் இரண்டு போட்டிகளில் முதலிடம் பெற்றார். யேர்மனி ரீதியிலான தரவரிசையில் இவர் மூன்றாம் இடத்தில் உள்ளார். அனிகா ஆனந் இவர் பல போட்டிகளில் முன்னிலை வகித்து யேர்மனி ரீதியிலான தரவரிசையில் 17 வது இடத்தை பெற்றுள்ளார்.

ஹர்சத்குமார் கர்த்திக் (Harshad kumar karthick Frankfurt) இந்த ஆண்டின் சிறந்த விளையாட்டுத்திறனை வெளிப்படுத்தி யேர்மனி தழுவிய போட்டிகளில் ஐந்து போட்டிகளில் முதலாம் இடத்தை பெற்றுள்ளார். யேர்மனி ரீதியிலானதரவரிசைபட்டியலில்இவர்இரண்டாம் இடத்தை பெற்று தகுதி நிலையை அடைந்ததுள்ளார். இதில் ஹர்சத்குமார் முதலிடத்தை பெற்று இந்த ஆண்டுக்கான ஒற்றையர் பிரிவில் முதலிடத்தை பெற்றார்.

இரட்டையர் ஆட்டத்தில் அரை இறுதி வரை முன்னேறி ஹர்சவத் குமார் மூன்றாம் இடத்தையும், தமிழி இறுதிப் போட்டியில் இரண்டாம் இடத்தை வெற்றி கொண்டார். யேர்மனி ரீதியில் இவர்கள் தங்களின் தடங்களை பதித்துள்ளனர். வரும் காலத்தில் இன்னும் பல தமிழ்ச் சிறார்கள் பல சாதனைகளைப் படைக்க இவர்கள் முன்னுதாரணமாக இருக்கட்டும்.

டொட்மூண்ட் மாநகரில்....
தமிழர் அரங்கம்

சனிக்கிழமை 15.00– 18.00
திரையிசை நடனம்
(Cinimatic Dance)

வெள்ளிக்கிழமைகளில்
Jeden Freitag

தமிழர் அரங்கம்
Rheinische Srt.76-80
44137 Dortmund
Info:0151 633 633 33
0178 146 006 3

தமிழ் மொழி (Tamillsche Sprachunterricht)
வெள்ளிக்கிழமை 16:00–17:45 Free
சிறார்களுக்கும்,இளையோர்களுக்கும்,
எளிமையான முறையில் தமிழ் கற்பிக்கப்படும்.
Für Kinder und Jungendliche!Auch speziell jugendliche,
die sich mit der tamilische Sprache nicht auskennen

கீபோர்ட் (Keyboard)
வெள்ளிக்கிழமை 18:00–19:00
அனுபவம் வாய்ந்த ஆசிரியர்களால்
கற்பிக்கப்படுகிறது.சிறுவர்களில்
இருந்து பெரியோர்கள் வரை
இணைந்து கொள்ளலாபம்
Für Kinder und Jungendliche und Erwachsene!
6€ Pro Stunde

யேர்மன் மொழி (Deutsch für Anfänger / Innen)
ICH LERNE DEUTSCH
6€ Pro Stunde
வெள்ளிக்கிழமை 17.45 –19.15
யேர்மன் மொழியில் பேசவும்
எழுதவும் கற்பிக்கப்படும்
யேர்மன் குடியுரிமை பெறுவதற்கு
பயன் உள்ளதாக அமையும்

அனைவருக்கும் இனிய தைப் பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள்

மூத்த குழந்தைகள்

மூத்த குழந்தைகளும் எனது வாழ்வியலும். தினமும் நான் சந்திக்கும் என் அன்பிற்கும்,மதிப்பிற்குரியவர்களின் வரலாறு. வாழ்ந்து முடிக்கும் முன் நாம் என்ன செய்கின்றோம் என்பதில் தொடங்கி அதனை செயற்படுத்துவதுவரை நமது அன்றாட வாழ்க்கை சுழன்று கொண்டே இருக்கின்றது. அனுபவமே நமது சிறந்த வழிகாட்டி. இதற்கு நாம் முதலில் நம் மனதைப் பக்குவப்படுத்த வேண்டும்.

எண்ணம்,மனசு,செயல்.

இவை மூன்றும் நம் வாழ்வியலோடு பின்னிப் பிணைந்த ஒன்று. ஆனால் அந்த எண்ணம் நல்லதாக இருக்குமானால்

நமது செயலும் அழகாகிவிடும்.

பிறப்பு உண்டேல் இறப்பு ஒருநாள் நிட்சயம். நாம் வாழும் பொழுதே நம் மனசுக்கு விசுவாசமாய் இருக்க வேண்டும். காலம் கற்றுத் தந்த பாடமாக மிஞ்சி இருக்கும் வாழ்வை அழகாக்குவோமே. முதுமை எல்லோருக்கும் வருவது இயற்கைதான். ஆனால் அதிலும் தனித்து விடப்படும் யாராக இருந்தாலும், (ஆண்,பெண்) அதிலும் மூத்த குழந்தைகளின் நிலை மிகவும் கவலைக் குரியவிடயமாக பார்க்கிறேன்.

அவர்களிற்கும் எனக்கும் இடையிலான உறவு இற்றைவரை 28 வருடங்களாக தொடர்கிறது. காரணம் ஒருவருடைய வாழ்க்கை மாறும் பொழுது தனிமை எவ்வளவு கொடுமை என்பதை அனுபவரீதியாக பார்க்கிறேன். அதனால் வரும் வலிகள்,வேதனை,விரக்தி, தற்கொலை,பிரிவு,மனச்சிதவு,பயம்,ஏக்கம் என கூறிக் கொண்டே போகலாம்.

1995 தொடங்கிய பயணத்தில் புலம்பெயர் நாட்டில் பலதரப்பட்ட பிரச்சனைகளை எதிர் கொள்வதை கண்டு அவர்களிற்கு ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்ற உணர்வில், மூத்த குழந்தைகள் நான்கு சுவர்களிற்குள் அடைபட்டு இருக்காமல் வெளியே தமக்கான தேவைகளை, தமக்குப் பிடித்த விடயங்களை செய்வதற்கு வழி வகுத்து அவர்களோடு மனம் விட்டு உரையாடி அவர்கள் சுயமாக இயங்க வழிகளை அமைத்து கொடுப்பது நமது கடமை. ஈழத்தில் மூத்த குழந்தைகள் வாழ்ந்த வாழ்க்கை வேறு. புலம்பெயர் தேசத்தில் வாழும் அனேக மூத்தவர்களின் நிலை மிகவும் மனவேதனைக்குரியதே. பிள்ளைகளால் ஒதுக்கப்பட்டவர்கள்,தாமாகவே தனிமையை விருப்பி சென்றவர்கள், தமக்கு உதவிக்காக அழைத்து பின்னர் அவர்கள் உணர்வுகளை புரியாமல்,அவர்களுக்கான தேவைகளை பூர்த்தி செய்யாத நிலையில் வெளியேறியவர்கள் என பலவகையில் மனநிலை இருப்பவர்கள் அதிகம்.

பிள்ளைகளால் பராமரிக்கப்படுபவர்களை விரல் விட்டு எண்ணலாம். இப்படி சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.இங்கே எனது கருத்தை பகிர்கிறேன். நாம் வாழும் காலம் கொஞ்சமே அது எவ்வளவு காலம் என்பது எவருக்குமே தெரியாத ஒன்று. நம்மை பெற்று வளர்த்து ஆளாக்கிய நமது பெற்றோரை நாம் தான் வாழும் காலம் நம்மால் முடிந்த வரை அக்கறை எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். அவர்கள் சுயநிலையில் இருக்கும் போதே அவர்களோடு மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். அவர்கள் உங்களோடு சற்று நேரம் உரையாட மட்டுமே விரும்புவர்.

மாலினி மாயா
(கனடா)

புலம்பெயர்தேசத்தில் அதே மனநிலையுடன் இருக்கும் இவர்கள் மிகுந்த சிரமமாக ஆரம்ப காலகட்டத்தில் இருந்தார்கள். ஆனால் இன்று பல பல மாற்றங்கள். அவர்களிடம் இருக்கும் அனுபவம்,திறமைகளை வெளிக்கொணர்ந்து ஆடல்,பாடல், யோகாசனம், நாடகம்,சுற்றுலா,ஒன்று கூடல் என பலதரப்பட்ட நிகழ்வுகளை செய்து தமது சின்னச் சின்ன மகிழ்ச்சியினை பல மேடை கண்டு மகிழ்வாக கொண்டாடுகின்றனர். எல்லோருக்கும் தாய்,தந்தை ஒருவர்தான். ஆனால் நான் தேடிய உறவுகளோ எண்ணிலடங்கா. இதற்கு காரணம் நாம் வாழ்ந்து முடிக்கும் முன் நம்மிடம் இருக்கும் நல்லவற்றை கொடுத்துச் செல்ல வேண்டும்

பணத்தால் விலை பேச முடியாத ஒன்று உதவும் மனமும்,அன்பு தான். அதனை நாம் வாழும் காலம் நம் மூத்த குழந்தைகளிற்காக கொடுத்துச் செல்வோமே. விதை மரமாகிறது. அதில் கிளைகள்,பூக்கள்,காய்,பழம் என்று பூத்துக் குலுங்குகிறது. எவ்வளவிற்கு அந்த மரம் அழகாய் இருக்கிறதோ அதன் வேரும் ஆழமாக,திடமாக வேரூன்றி இருக்கும். அதே போலத்தான் நமது மூத்த குழந்தைகளும். இன்று அவர்களின் தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்ச்சி,பயிற்சி தமக்கான முயற்சி அதனால் வரும் மகிழ்ச்சியினை காண்கிறேன். உடலில் வலு இருக்கும் வரை முயற்ச்சியை கைவிடாதீர்கள் உங்களிற்குப் பிடித்ததை செய்யுங்கள். உடற்பயிற்ச்சி செய்யுங்கள்.இயற்கையை நேசியுங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தை கவனியுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளைகள் வளர்ந்து அவர்கள் பாதையில் சென்று விடுவார்கள். நீங்கள் அதற்காக வருந்த வேண்டாம்.

உங்களிற்கான பாதையில் செல்லுங்கள். நீங்கள் நீங்களாக இருங்கள்.

இன்று எனது பார்வையில் மூத்த குழந்தைகளின் வாழ்விற்கான தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய எத்தனையோ வழிகள் இருந்தாலும் உடல் தளர்ந்த நிலை வரும்போதோ, இல்லை தனிமைப்படுத்தப்படும் சூழ்நிலையிலோ அதனை கண்டறிந்து தயவு செய்து அவர்களுக்கு உதவுங்கள். அவர்கள் உங்களிடம் பணத்தை எதிர்பார்க்க மாட்டார்கள். உங்கள் மலர்ந்த முகம் காண,அல்லது பேச மட்டுமே விரும்புவார்கள். நமக்கும் முதுமை ஒரு நாள் வரும் அதை மறந்துவிட கூடாது. அந்த நேரம் நம்மை பராமரிக்கவோ, இல்லை பேசவோ யாருமில்லா நிலை வரும்போது இருக்கும் வலி மரணவலி. அந்த நிலையை நமது பெற்றோருக்கு நாம் கொடுக்கலாமா? சிந்தியுங்கள், செயலாற்றுங்கள். தைரியமும் தன்னம்பிக்கையும் தான் ஒருமனிதனை வாழ வைக்கும் இந்த உண்மையை தெரிந்து கொண்டாலே நமக்கான மகிழ்ச்சி வந்துவிடும். இந்தப் பக்குவத்தை அடைந்து விட்டால் எந்த துன்பமும் உங்களை நெருங்காது.

வாழும் காலம் கொஞ்சமே அதனை அழகாக்கி செல்வோமே.

NANDY'S CURRY'S & MORE WWW.NANDYS.DE
Düsseldorf
ஒரே குடையின் கீழ் எங்கள் சேவை
Nandy's Catering & Partyservice
உங்கள் இல்லத்தில் எந்த வைபவங்களாக இருந்தாலும் குன்றாத சுவையுடன், சுடச் சுடப் பரிமாறுகின்றோம்.
இலங்கை, இந்திய, ஐரோப்பிய உணவுகளையும் தயாரித்து வழங்குகின்றோம்.
பரிமாறுதல் ஒரு கலை அது எமது நிறுவனத்தின் கைவந்தகலை!
உணவு விநியோகம் பரிமாறல் மற்றும் நிழல்படம், வீடியோ அதுமட்டுமன்றி எமது திறமையான ஊழியர்கள் உங்கள் விழாவை திட்டமிட்டுதல், திருமணமேடை, மண்டபம் மற்றும் மண்டபச் சோடனைகள் மற்றும் நடைமுறைப்படுத்துதல் போன்றவைகளுக்கு உதவ ஆயத்தமாக உள்ளோம்.
தொடர்புகளுக்கு: 0173-7424955
0211-7691974
www.Nandys.de | email: info@nandys.de

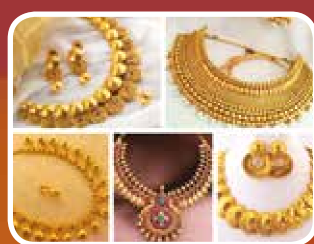
நீண்டகாலம் மக்கள் மனதில் நம்பிக்கை ஒளி பரப்பும் தங்க நகையகம்

Jaffna Bazar Jewellery

இனிய தைப் பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள்

தங்க நகைகள் என்றால் தங்கள் மனதில் நிலைத்து இருப்பவர்கள் நாங்கள் என்றும் நாடுகள்

2024ம் ஆண்டின் புதிய வரவு! புத்தம் புது அழகிய டிசைன்களில் தங்க நகைகள்



பொன்னுருக்கு, காதுகுத்து வைபவங்களுக்கு எம்மை அழையுங்கள்

திருத்த வேலைகள் குறுகிய காலத்துள் செய்து தரப்படும்.

Branch:
Jaffna basar.
Taunus Str 31,
60329 Frankfurt Main

உங்கள் இலத்திற்கு தேவையான மளிகைப் பொருட்கள் என்றும் போல் மலிவு விலையில் கிடைக்கும்

ஆலயங்களுக்கு தேவையான பூஜை பொருட்கள் எம்மிடம் நிறைவாக உண்டு

பசுமையான மரக்கறி வகைகள்
கடல் உணவு வகைகள்
அனைத்தும் எம்மிடம் தரமாக
மலிவாகக்கிடைக்கும்

Jaffna Bazar

Jaffna Bazar, Kaiser Straße.49 ,
69329 Frankfurt Main

Tel: 069 25 62 6353 \ 0049 69 25626353
0049 179 4792961 \ 0049 151 71520425

ஆண்களுக்கு ஷொப்பிங் மனநிலையானது குறைந்தது 25 நிமிடங்களுக்கு மாத்திரமே!

டிசம்பர் மாதம் வந்தாயிற்று என்றாலே ஒரு குதூகலம் தான் . ஏனெனில் இந்த டிசம்பர் மதங்களில்தான் "shopping" திருவிழாக்கள் "களை" கட்ட ஆரம்பிக்கும் என்றால் மிகையாகாது.தொலைகாட்சி,பத்திரிகைகள், வெப்சைட் என எந்தப் பக்கம் பார்த்தாலும் "offer" மழைதான். இதை வாங்கினா அது இலவசம்.. அதை வாங்கினா இது இலவசம்.. எதுவுமே வாங்காம சும்மா வந்துட்டு போனாலே இதெல்லாம் இலவசம்.. என எக்கச்சக்க இலவசங்களும், அதிரடித் தள்ளுபடிகளும் நம்மை கையை பிடித்து இழுக்காத குறையாக shopping கிற்கு அழைக்கும் மாதமென்றால் அது டிசம்பர் மாதம்தான். "online shopping' அதிகரித்துவிட்டதால், நேரடியாக கடைக்கு வந்து வாங்குபவர்களின் எண்ணிக்கை பெருவாரியாக குறைவடைந்துவிட்டதாக என்னதான் கடைக்காரர்கள் ஒருபக்கம் குறைபட்டுக் கொண்டாலும், இந்த வருட இறுதி மற்றும் பண்டிகைக் காலங்களில் அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கும் கடை வீதிகளில் கடை கடையாக ஏறி இறங்கி shopping செய்வதில் கிடைக்கும் இன்பம் வேறெதிலும் கிடைப்பதில்லை.

பிரியா இராமநாதன்
(இலங்கை)

குறிப்பாக பெண்களுக்கு! shopping செல்வது என்றாலே பெண்கள் குஷியாகிவிடுவார்கள்.எவ்வளவு மணித்தியாலங்கள் ஆனாலும் சரி தாங்கள் விரும்பியதை வாங்கும் வரை மன திருப்தி அடையமாட்டார்கள். கடைகளில் இருக்கும் அத்தனை பொருட்களையும் அலசி ஆராய்ந்து பிடித்தமானதை தேர்வு செய்வதில் பலே கில்லாடிகள் பெண்கள்.

ஆனால் ஆண்கள் shopping விஷயத்தில் இதற்கு எதிர்மாறாக செயல்படும் சுபாவம் கொண்டவர்கள் என்பது ஊரறிந்த உலகறிந்த விடயம்தான் என்றாலும், இது பற்றிய அமெரிக்க ஆய்வு ஒன்று ஆண்கள் கடைக்குள் சென்ற சில நிமிடங்களுக்குள்ளாகவே தமக்கு பிடித்தமானவற்றை தேர்வு செய்து விடுவதாகவும்,இவர்களது ஷாப்பிங் மனநிலையானது குறைந்தது 25 நிமிடங்களுக்கு மாத்திரமே நீடிப்பதாகவும்,குறைந்த நேரத்திலேயே இவர்கள் ஷாப்பிங் என்கிற ஒன்றில் சலிப்படைந்து விடுவ தாகவும் குறித்த அந்த ஆய்வானது கூறுகின்றது. ஷாப்பிங்கும் ஆண்களுக்கும் ஏழாம் பொருத்தம் என்றுகூட சொல்லலாம். நுகர் பொருட்களைத் தயாரிப்பவர்களும், விளம்பர நிறுவனங்களும், ஆண்களுக்கும் ஷாப்பிங்கில் ஆர்வத்தை அதிகரிக்க புதுவகை உத்திகளை கையாண்டு வருகின்றனர். விளம்பரங்களில் அழகான பெண் மாடல்களும், அநேக சினிமா பிரபலங்களும் பயன்படுத்தப்படுகின்றனர்.

இப்படியிருந்தும் கூட, சுமார் 75% ஆண்கள், விளம்பரங்கள் பர்ஸை சுரண்டுவதற்கேயென நினைப்பவர்கள்தான் என்றால் பாருங்களேன் !!!

ஒரு தேவை உருவாகி அதற்காக நாம் ஒரு பொருளை வாங்குவதுதான் வழக்கமான நடைமுறை. ஆனால் இப்போது ஷாப்பிங் தளங்கள் பொருளைக் காட்டி, உணர்வுகளைத் தூண்டி தேவையை வலிந்துத் திணிக்கின்றன. ஷாப்பிங் செய்தால் நன்றாக இருக்கும் எனும் நிலைமாறி ஷாப்பிங் செய்யாவிட்டால் மிகப் பெரிய மன அழுத்தமாக இருப்பதைப்போன்று உணர்த்துவதாக கூறும் பலரையும் நாம் கண்ணுற்றிருப்போம் இல்லையா ? வெறுமையாக உணரும்போது ஷாப்பிங் தளங்களை அலசி ஆராயும் வேலையை பலரும் செய்வதை காணமுடிகிறது.

மொபைல் அடிமைத்தனத்தைப்போல ஷாப்பிங் அடிமைகள் (அடிக்ட்) பரவலாக உருவாகிறார்கள் என்பதே வருத்தத்துக்குறிய விடயம். ஸ்மார்ட் போன் வலையமைப்பு இந்த ஷாப்பிங் அடிமைத்தனத்திற்கு மேலும் மேலும் வழிகோலிக்கொண்டே இருக்கின்றதெனலாம்.

தேவையில்லாமல் ஷாப்பிங் செய்வதென்பது "buying shopping disor der" எனப்படும் ஒருவிதமான மனநோய் என்கி–றார்களாம் மன நல மருத்துவர்கள். உலகில் பலருக்கு இந்த அறிகுறிகள் இருப்பதாக தெரிய வந்தாலும், இதனை கண்டறிவதற்கான சரியான வழி முறை தற்போது வரை வெளியிடப்படவில்லை. கிட்டத்தட்ட சூதாட்டத்திற்கு அடிமையாகி இருப்பவர்களைப் போலவே, இந்த ஷாப்பிங் டிசார்டரால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களும் இருக்கிறார்கள். தங்களுக்குத் தேவையற்ற செலவுகள் ஏற்படும் என்பதை அறிந்தும், தேவையற்ற பொருளை வாங்குவதும் இணையதளங்களில் தேடித் தேடி பொருட்களை வாங்குவதில் ஆர்வமாக இருப்பதும் இந்த நோயின் அறிகுறிகளாம். இதில் தாங்கள் செய்வது தவறான செயல் என்றும் தனக்கு தேவையே இல்லாத பொருள் என்றும் இதை வாங்குவதால் எந்த பயனும் இல்லை என்றும் தெரிந்திருந்தும், அப்பொருளை வாங்கும் எண்ணத்தை அவர்களால் கட்டுப்படுத்தவே முடிவதில்லையாம். அதுமட்டுமன்றி இவர்கள் தினந்தோறும் சந்தையில் ஏதாவது புதிய பொருள் அறிமுகமாகியுள்ளதா என்பதை பார்ப்பதற்காகவே கைத்தொலைபேசியில் அதிக நேரத்தை செலவிடுவார்களாம்.

வண்ணமயமாக இருக்கும் ஆடை அணிகலன்களாகட்டும்,வீட்டு உபயோகப் பொருட்களாகட்டும் – எதுவாக இருந்தாலும் பார்க்கும் நமக்கு வாங்க வேண்டும் என்று தூண்டப்படுவது இயற்கை தான். இந்த பொருட்களை வாங்குவது தேவைக்காக என்றில்லாமல், ஆசைக்காக என்று மாறும் போது தான் பிரச்சனை தொடங்குகிறது.அளவுக்கு மிஞ்சிய எதுவுமே விஷமாகும் என்பதற்கு இந்த ஷாப்பிங் மோகமும் ஓர் உதாரணம்தான் . இதிலிருந்து மீள்வதும் அதற்குள்ளேயே மூழ்கி மாண்டுபோவதும் நம் கைகளில்தான் இருக்கின்றது.

அட்டைப்படம்

'உயிர்மிகும் ஓவியங்கள்' நடன நாடகம்

நோர்வேயில் கலாசாதனா நடனக் கலைக்கூடத்தின் 21வது ஆண்டு விழாவில் 22.01.2022 அரங்கம் கண்டது "உயிர்மிகும் ஓவியங்கள்" – நடன நாடகம்.

ஒரு ஓவியனையும் அவனது ஓவியங்களையும் வெளிப்படுத்துகின்ற நடன நாடகப் படைப்பாக அது உருவாக்கப்பட்டிருந்தது.

மூன்று அம்சங்களை இந்நடன நாடகம் வெளிப்படுத்தியது:

- ஓவியர் ரவிவர்மாவை ஒர் ஓவியராக அறிமுகப்படுத்தியது
- அவரது ஓவியங்களின் தன்மைகளையும் பல்வகைமைகளையும் பிரதிபலித்தது.
- இந்தியக் கலைமரபின் அழகியற் கோட்பாடுகளையும் வெளிப்பாட்டு முறைமைகளையும், வடிவங்களையும், பேசுபொருட்களையும் ரவிவர்மாவின் ஓவியங்கள் எவ்வகையாகப் பிரதிபலித்தன என்பதையும் பேசியது

விஸ்வாமித்திரர் மேனகாவாக Nimalan Sathiakumar , Dishanthi Thavendran நடனக் காட்சி வெற்றிமணியின் அட்டைப்படமாக (தை.2024) அமைந்துள்ளது. Photo:Thas.

அனைவருக்கும் எமது இனிய தைப்பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள்

30th ANNIVERSARY வெற்றிமணி

யேர்மனியில் 2024 ம் ஆண்டு வெற்றிமணி பத்திரிகை 30 வது ஆண்டினைக் கடந்து ஒலிக்கின்றது

1995 ஆண்டு வெற்றிமணி பத்திரிகையின் முதலாவது ஆண்டு விழாவில் யேர்மனியில் மிக நீண்டகாலம் வெற்றிமணி ஒலிக்கும்ஒலிக்க வேண்டும் என பலரும் வாழ்த்தினார்கள். அப்போது அந்த வாழ்த்தினை ஒரு உற்சாகத்திற்கு கூறும் ஒரு வாழ்த்தாகவே எண்ணினேன். திரும்பி அந்த நாள் நிகழ்ச்சியை ஒளி நாடாவில் இன்று பார்த்தபோது அவர்கள் மன உறுதியுடன் திடமாகச் சொன்னது தெரிந்தது. அது மட்டுமல்ல வெற்றிமணி மீது இன்று வரை நம்பிக்கை கொண்ட வாசகர்கள்படைப்பாளிகள்வர்த்தக ஸ்தாபனங்கள் இவர்களது நல்லாதரவையும் மறந்திட முடியாது. 30 என்பது ஒரு எண்மட்டும் அல்ல! என்பதனை யாவரும் அறிவர். ஊடகத்துறையினர் மேலும் நன்கு அறிவர். இச்சந்தர்ப்பத்தில் யாவருக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

என்றும் தமிழுடன் மு.க.சு.சிவகுமாரன் யேர்மனி.01.01.2024

2024

7th
ANNIVERSARY
K.K.L.
KKL
Textilien Schmuck Haushaltsware
7ஆம் ஆண்டு நிறைவு மற்றும் தைப்பொங்கலை முன்னிட்டு
மாபெரும் மலிவு விற்பனை
12, 13 ஜனவரி 2024
அனைத்து ஆடைகளும் 50 % விலைக்கழிவில்
இமிடேசன் நகைகளும் 20% கழிவு விலையில் கிடைக்கும்
சாறி பிளவுஸ் தைத்து கொடுக்கப்படும்
மல்லிகைப்பூ மாலை, கல்யாண மாலை இங்கு கிடைக்கும்
அனைத்து வாடிக்கையாளர்களுக்கும் எங்கள் இனிய தைப் பொங்கல் வாழ்த்துகள்
Rheinische str.56 44137 Dormund | Tel: 0231 96 98 6610
@kkl.textilien
@kkl.textilien

“மச்சான், அப்ப... இப்ப எங்களுக்கு என்னடா பிரச்சினை?”

ஜூட் பிரகாஷ்
(அவுஸ்திரேலியா)

எங்கட அரசியல் பிரச்சினை பற்றி எப்ப கதைக்கத் வெளிக்கிட்டாலும் என்னுடைய நல்ல நண்பன் ஒருவன் தவறாமல் கேட்கும் கேள்வி “மச்சான், அப்ப..இப்ப எங்களுக்கு என்னடா பிரச்சினை?“

“விசர்க் கதை கதையாதேடா.. அப்ப என்னத்துக்கு எங்கட பெடியள் சண்டை பிடிக்க போய் உசிரை விட்டவங்கள்? என்று அவனின் மோட்டுக் கேள்வியை உணர்வான மறு கேள்வியால் மடக்க முயலுவேன்.

“சரி.. அதான் சண்டை முடிஞ்சு தேடா.. சண்டையிலும் தோத்து தானே போனோம்.. அப்ப.. இப்ப எங்களுக்கு என்னடா பிரச்சினை?“ சிங்கனும் விட மாட்டான்.

“அகிம்சையா போராடி தோற்றபடியா தான் நாங்க ஆயுதம் எடுத்தனாங்கள்.. வெள்ளைக்காரன் நாட்டை விட்டு போன நாளிலிருந்தே நாங்க எங்கட உரிமைக்காக போராடிக் கொண்டு தானிருக்கிறம்“ பொறுமையாக அவனுக்கு வரலாற்று வகுப்பெடுக்கத் தொடங்குவேன்.

“சரி, அதெல்லாம் இருக்கட்டும், அது முடிந்து போன கதை, அப்ப இப்ப எங்களுக்கு என்னடா பிரச்சினை, மச்சான்“ சுற்றி சுற்றி வந்தும் சுப்பரின் கொல்லைக்குள் தான் அவன் நிற்பான்.

“சண்டை முடிஞ்சு பதினாலு வரியமாகுது, எங்களுக்கு அரசியல் தீர்வும் வரேல்ல, ஆமி நிலத்தையும் விடேல்ல, சிறையில் இருக்கிறாக்களையும் முழுசா விடேல்ல, காணாமல் போன சனத்துக்கும் என்ன நடந்தது என்று தெரியாது, யுத்த குற்றத்திற்கும் விசாரணையும் இல்லை நீதியும் இல்லை..“ என்று எங்கட பிரச்சனைகளை பட்டியலிட தொடங்குவேன்.

“பொறு பொறு பொறடா.. நீயும் அரசியல் வாதி மாதிரி கதையாதே“ நண்பன் இடையில் நிற்பாட்டினாலும் எனக்கு பட்டியலிட வேறு பிரச்சினைகளும் இருக்காது. “உதெல்லாத்துக்கும் யாரு தீர்வை தரோணும்.. அதைச் சொல்லு“ நண்பன் பத்மவியூகம் அமைப்பான்.

“பேக் கதை கதையாதே... வேற யாரு.. இந்தியா தான்“ நானும் நக்கலாக பதிலளித்து பத்மவியூகத்தை சுற்றிச் சுழன்று வருவேன்.

“உன்ர கோதாரி விழுந்த நக்கலை நிப்பாட்டு“ நண்பன் கொஞ்சம் கடுப்பாவான். “உதெல்லாத்துக்கும் சிங்கள அரசாங்கத்திடம் தானேடா தீர்வை எதிர்பார்க்கிறம்? நாங்க தனிய கேட்டா தரமாட்டங்கள் என்று இந்தியா, அமெரிக்கா, ஐரோப்பா, ஐநா என்று எல்லோரையும் சேர்த்துக் கொண்டு போய் நின்று அவங்களை கேட்கிறம்“ நண்பன் குட்டிப் பிரசங்கம் வைப்பான்.

“சர்வதேசம் தானே எங்கட இயக்கத்தை அழிச்சவங்கள்.. எங்கட பிரச்சினையை

தீர்க்க அவங்களுக்கு அப்ப ஒரு moral responsibility இருக்கல்லோ“ எங்களின் நியாயத்தை logical ஆக விளக்குவேன்.

“டேய் லூசா, அவங்களுக்கு moral responsibility, ஒஓ, மண்ணாங்கட்டி எல்லாம் இருந்திருந்தா, எங்கட போராட்டத்தை அழிக்க துணை போயிருக்க மாட்டங்கள்“ நண்பன அந்தப் புள்ளியில் அடிப்பான்.

“அப்ப என்ன செய்ய சொல்லுறாய், நாங்களும் அன்பா கேட்டம்... தரேல்ல, ஒப்பந்தம் போட்டம்.. கிழித்து போட்டாங்கள், அமைச்சர் பதவி எடுத்தும் பார்த்தம்.. சரி வரேல்ல, சத்தியாக்கிரகம் இருந்தம்.. கணக்கெடுக்கேல்ல, இந்தியா வந்திச்சு.. கலைச்சு போட்டாங்கள், கட்டுநாயக்கா ஆனையிறவு என்று முகாங்கள் அடிச்சம்.. சீனாவையும் இந்தியாவையும் கொண்டு வந்து இயக்கத்தை ஆணிவேரோடு அறுத்தாங்கள்.. இப்ப ஜெனிவாவில் போய் நிற்கிறம்.. அவங்களும் இழுத்து அடிக்கிறாங்கள்..“ நீட்டி முழங்குவேன்.

“சரி.. நீ பழையபடி பழங்கதை கதை, உன்னை திருத்தேலாது“ நண்பன் சலித்துக் கொள்வான். “வேலையில்லாமல் சனம் கஷ்டப்படுது, போராடின பெடி பெட்டையளை கவனிக்க ஆருமில்லை, கம்பஸ்க்கு இடம் கிடைக்கேல்ல என்று arms எடுத்த எங்களுக்கு இன்றைக்கு கம்பஸ்க்கு போற பெடி பெட்டையளின் அளவு குறைஞ்சு போச்சு, பொருளாதாரப் பிரச்சினை ஒரு பக்கம்..இப்படி இதைப் பற்றி பேசாதே.. ஆனையிறவு அடிச்சம் கிளிநொச்சி பிடிச்சம் என்று கதை சொல்லிக் கொண்டிரு“ என்று நண்பன் விளாசுவான்.

“எங்களுக்கு அவங்கள் முதலில் அரசியல் நீர்வு தரட்டும்.. பேந்து இருந்து பார்.. உந்த பிரச்சினைகள் எல்லாத்தையும் ஒரு வரியத்தில கழை பண்ணுவம்“ நண்பனுக்கு சூடு வைப்பேன். “Diaspora ஐ இறக்குறம், வடக்கு கிழக்கை அடுத்த சிங்கப்பூராக்குறம்.. இருந்து பாரன்“ கண்களில் கனவு மிதக்க மிதக்க கதைப்பேன்.

“ஓமோம் நாங்கள் மாகாண சபைகளும், மாநகர சபைகளும் நடத்திய சீத்துவம் தெரியும் தானே... உதுக்க சிங்கப்பூராம் சிங்கப்பூர்“ நண்பன் ஹி ஹி ஹி என்று நக்கலாக சிரிப்பான்

“விசரைக் கிளப்பாமல் ஃபோனை வையடா“ என்று அழைப்பைத் துண்டிப்பேன்.

நடுப்பக்கம்

சேவியர்
(தமிழ்நாடு)

காதல் மொழிகள் ஐந்து!

The Five Love Languages

'என்ன சொன்னாலும் என் பொண்டாட்டி புரிஞ்சுக்கவே மாட்டேங்கறா" என புலம்பாத கணவர்களையும் "அவருக்கு என்றைக்கு இதெல்லாம் புரியப் போவுது" என புலம்பாத மனைவியரையும் கண்டுபிடிப்பது என்பது தும்பிக்கையில்லாத யானையைக் கண்டுபிடிப்பது போல சிரமமானது.

எல்லா தம்பதியருக்குள்ளும் இருக்கும் ஒரு மிகப்பெரிய சவால் இது. புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வாழ்க்கைத் துணை அமைந்தால் வாழ்க்கை அற்புதமாக இருக்கும். மனைவியைப் புரிந்து கொள்ளும் கணவனும்இ கணவனைப் புரிந்து கொள்ளும் மனைவியும் அமைவது இறைவன் கொடுத்த வரம் எனலாம். ஆனால் பெரும்பாலான குடும்பங்களில் இந்த புரிதல் இருப்பதில்லை. அதனால் நதிபோல நடக்க வேண்டிய குடும்ப வாழ்க்கை சுனாமி பொல சுருட்டி அடிக்கும். சண்டைகளும், சச்சரவுகளும்இ ஏக்கங்களும், எதிர்பார்ப்புகளும், நிராசைகளுமாய் தான் பொழுதுகள் கடந்து போகும்.

"குடும்ப வாழ்க்கைன்னாலே அப்படித்தான் பாஸ்.. நாம ஒண்ணும் பண்ண முடியாது. இது நம்மளோட விதி". என புலம்பும் மக்களைப் பார்த்து கேரி சேப்மேன் சொல்கிறார், "விதியாவது மண்ணாவது, இந்த சிக்கலையெல்லாம் சரி பண்றது ரொம்ப ஈஸி".

"சும்மா காமெடி பண்ணாதீங்க சார்". என நம்பாமல் பார்க்கும் மக்களுக்காக அவர் எழுதிய புத்தகம் தான் The Five Love Languages தமிழில் ஐந்து காதல் மொழிகள் என சொல்லலாம். ஒவ்வொரு மனிதனும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய ஒரு மொழியோ, சில மொழிகளோ இருக்கும். தமிழே தெரியாத ஸ்பெயின் நாட்டுக்காரனிடம் போய், "சௌக்கியமா இருக்கீங்களா" என்று கேட்டால் "டே கே ஸ்பெஸ் அவ்லான்டோ" என்று ஸ்பேனிஷ்வார்கள். "என்ன சொல்றேன்னு எனக்குப் புரியலே" என்பது தான் அதன் பொருள். எல்லோருக்கும் புரியக்கூடிய மொழியில் பேசினால் தான் அந்த பேச்சுக்கு ஒரு அர்த்தம் உண்டு. உரையாடலின் அடிப்படை இது தான். பேசுபவர் எளிமையாய் பேசவேண்டும், கேட்பவர் முழுமையாய் உள்வாங்க வேண்டும். அவ்வளவே.

"கரடியா கத்தறேன்.. கேக்குதா பாரு" என கத்தினாலும் புரியாத மொழியில் பேசினால் புரியாது தான் ? இந்த விஷயத்தைத் தான் அவர் தனது நூலில் எழுதியிருக்கிறார். அந்த நூல் சாதாரண நூல் இல்லை. ஒரு கோடி பிரதிகள் விற்றுத் தீர்ந்த நூல். அமெரிக்காவின் டாப்

செல்லிங் லிஸ்டில் பல ஆண்டுகள் உச்சத்தில் அமர்ந்துகொண்ட நூல். உலகெங்கும் சுமார் ஐம்பது மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு கொண்டாடப்பட்ட நூல்.

அதெப்படி சாத்தியம் ? அவ்வளவு பெரிய அப்பாடக்கரா அந்த ஆசிரியர் என தேடினால் கிடைக்கும் விஷயங்கள் சுவாரஸ்யமானது. உளவியலில் டாக்டர் பட்டம், கலையில் முதுகலைப்பட்டம், ஆன்மீக கற்பித்தல் பிரிவில் முதுகலைப்பட்டம் என வாங்கி அடுக்கியவர். சுமார் முப்பது ஆண்டுகள் குடும்ப கவுன்சிலிங் துறையில் முழுமையாக ஈடுபட்டவர், என கிடைக்கின்ற தகவல்கள் அவருடைய நூல் மீதான மரியாதை உயர்த்துகிறது.

அப்படி என்ன தான் சொல்கிறார்?

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒரு காதல் மொழி உண்டு. ஒரு தாய்மொழியோடு கூட கொசுறாய் இன்னொரு மொழி இருப்பது போல இரண்டாவது காதல் மொழி ஒன்றும் இருக்கும். மூன்றாவது மொழி கூட சிலருக்கு இருக்கலாம். ஆனால் முதல் இரண்டு மொழிகளும் தான் மிக முக்கியமானவை.

உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைக்கு எந்த காதல் மொழி புரியும் என்பதைக் கண்டு கொள்வதில் இருக்கிறது வாழ்க்கையின் வெற்றி. அப்படிக் கண்டு கொண்டால், அதன்பின்னர் நீங்கள் அந்த மொழியில் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையிடம் பேசலாம். உங்கள் குடும்ப உறவு நெருக்கமாய் வளரும்.

அப்படி என்னென்ன காதல் மொழிகள் ?

1. பாராட்டு வார்த்தைகள்
2. தரமான நேரம்
3. பரிசு பெறுதல்
4. ஒத்தாசை விரும்புதல்
5. தொடுதல்

இந்த ஐந்தும் தான் அந்த காதல் மொழிகள். இந்த ஐந்து மொழிகளில் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைக்கு எந்த மொழி புரியும் ? எந்த மொழி பிடிக்கும் ?

1. பாராட்டு

சிலருக்கு வார்த்தைகள் மிக முக்கியம். காதலாகிக் கசிந்துருகும் மனம் கணவனுக்கு இருந்தாலும், "நீ ரொம்ப அழகா இருக்கே செல்லம்" என கணவன் ஒரு முறை செல்லமாய்ப் பேசுவதை மிகவும் விரும்புவார்கள். அவர்களுக்கு அடிக்கடி அவர்களுடைய

17 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

காதல் மொழிகள் ஐந்து!

செயல்களைப் பாராட்டுவதோ அவர்களுடைய குணாதிசயங்களைப் பாராட்டுவதோ, அல்லது உறவு நிலையை பாராட்டுவதோ, தோற்றத்தைப் பாராட்டுவதோ மிகவும் உற்சாகமளிக்கும்.

உங்களுடைய வாழ்க்கைத் துணையின் காதல் மொழி பாராட்டு எனில்இ உங்களுடைய வாழ்க்கை அதைச் சுற்றி இருக்க வேண்டும். மனைவி வைக்கும் மீன் குழம்பு சூப்பராக இருக்கிறதென ரெண்டு சட்டி குழம்பை காலி பண்ணுவதோடு நின்று விட வேண்டாம். "நீ மீன் குழம்பு வெச்சா மீனுக்கே நாக்குல எச்சில் ஊறும்" என்று இரண்டு பாராட்டு வாக்கியத்தையும் சேர்த்து சொல்லுங்க, வாழ்க்கை அமோகமா இருக்கும்.

2. தரமான நேரம்

தரமான நேரம் என்பது ஸ்பெஷலாய் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைக்கு மட்டுமாக நீங்கள் ஒதுக்கும் நேரம். அது டின்னர் முடிந்தபின் மொட்டை மாடியில் போய் அமர்ந்து பேசும் நேரமாய் இருக்கலாம். சாயங்காலம் காலார நடந்து போய் இயற்கையை ரசிக்கும் நேரமாய் இருக்கலாம். அல்லது ஒரு காபி ஷாப் போய் ஒற்றைத் தேனீரை ஒன்றரை மணி நேரம் குடிக்கும் சமயமாகவும் இருக்கலாம். செல்போனை மூர்ச்சையாக்கி, வேறெந்த கவனச் சிதறலுக்கும் இடம் கொடுக்காமல் இருப்பது தான் தரமான நேரம். நாலுமணி நேரம் கிரிக்கெட் பார்த்து விட்டு, "காலைல இருந்தே வீட்ல தானே இருக்கேன்" இதை விட வீட்டுக்கு என்ன நேரம் செலவிடணும் என கேட்பது இதில் சேராது.

இங்கே மனம் விட்டுப் பேசுவதும், மனம் திறந்துக் கேட்பதும் தான் பிரதானம். பெரும்பாலும் பெண்களுக்கு இந்த காதல் மொழி தான் தேவையாக இருக்கும். அத்தகைய வாழ்க்கைத் துணை உங்களுக்கு அமைந்தால் நீங்கள் அவர்களோடு அதிக நேரம் செலவிட வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு வேறென்ன செய்தாலும் அவர்கள் திருப்தியடைவதில்லை.

3. பரிசு

சிலருக்கு பரிசுகள் பெறுவது ஆனந்தமாய் இருக்கும். அந்தப் பரிசின் விலை முக்கியமல்ல, ஆனால் அது கணவனிடமிருந்து கிடைக்கிறது, அல்லது மனைவியிடமிருந்து கிடைக்கிறது எனும் சிந்தனை தான் பெரிது. ஒரு காட்பரீஸ் சாக்லேட்டாகவோஇ நாலுசவரன் சங்கிலியாகவோ எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

எதிர்பாராத நேரத்தில் நீட்டும் ஒரு சின்னப் பரிசு அவர்களை திக்கு முக்காட வைத்துவிடும். உறவில் இருக்கும் விரிசலையெல்லாம் அது சட்டென காங்கிரீட் போட்டு அடைத்து விடும். பரிசு என்பது, "நான் உன்னை நேசிக்கிறேன், நான் உன்னை நினைக்கிறேன்" என்பதன் வெளிப்பாடாய் அவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையின் காதல் மொழி பரிசு எனில்இ அதை அடிக்கடிஇ வித்தியாசம் வித்யாசமாய் கொடுங்கள். தப்பித்தவறிகூட அவர்களுடைய பிறந்த நாள்இ திருமண நாள் உட்பட எந்த ஸ்பெஷல் டேயையும் பரிசு இல்லாமல் செலவிடாதீர்கள்.

4. ஒத்தாசை

சிலருடைய காதல் மொழி "ஒத்தாசை" எதிர்பார்ப்பது. வேலையில் கூடமாட ஹெல்ப் பண்ணினால் சந்தோசப்படுவார்கள். உங்கள் மனைவியின் காதல் மொழி இதுவானால்இ "காய்கறி வெட்டவா ?"

என கேட்டால் அவர்கள் ரொம்ப சந்தோசப்படுவார்கள். அழுக்காய் கிடக்கும் துணிகளை அள்ளி வாஷிங் மெஷினில் போட்டால் சிலிர்த்து போவார்கள். காயப் போட்ட துணிகளையெல்லாம் எடுத்து அடுக்கி வைத்தால் மகிழ்ந்து போவார்கள்.

அன்புடன் உதவி செய்ய தயாராய் இருப்பதே முக்கியம். இதை சும்மா ஒரு கடமைக்காகச் செய்யக் கூடாது. ஆத்மார்த்தமான அன்புடன் செய்ய வேண்டும் என்பது மிகவும் முக்கியம். இந்தக் காதல் மொழி உடையவர்களிடம் போய், "நீ சூப்பரா காய்கறி வெட்டறே" என பாராட்டு மொழி சொன்னால் "ஆமா... வெட்டியா இருந்துட்டு கருத்து சொல்ல வந்துட்டாரு..." என வெடிப்பார்கள்.

5. தொடுதல்

தொடுதல் என்பது தாம்பத்ய உறவு மட்டுமல்ல. வீட்டில் தினசரி நடக்கும் செயல்களில் கணவன் மனைவியிடையே இருக்கின்ற சின்னச் சின்ன அன்பின் தொடுதல்களை, பாராட்டின் தொடுதல்களை, சில்மிஷத் தொடுதல்களை எல்லாம் இதில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

காலை நேரம், குட்மார்னிங் சொல்லி கொடுக்கின்ற முத்தம்இ வாழ்க்கைத் துணைக்கு ஒருவேளை ஆடி கார் வாங்கிக் கொடுப்பதை விட ஆனந்தம் தரலாம். அப்படியெனில் அவருடைய காதல் மொழி என்ன என்பது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும். இந்த ஐந்து காதல் மொழிகளும் தான் அதி முக்கியமானவை. உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைக்கானது எந்த காதல் மொழி என்பதை நீங்கள் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். அதற்குத் தக்கபடி நீங்கள் உங்களுடைய காதல் வாழ்க்கையை இயக்க வேண்டும். உங்கள் துணைவிக்கு பரிசு தான் காதல் மொழி எனில்இ "துணி காயப் போடவா ?" என கேட்டால் கடுப்பாவார்கள். "கிளம்புப்பா காத்து வரட்டும்" என்பார்கள்.

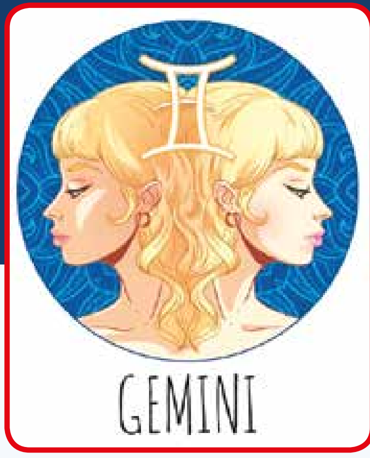
உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருக்கு பாராட்டு தான் காதல் மொழி எனில் அவரிடம் போய், "வாங்க கொஞ்ச நேரம் பார்க்ல போய் உட்காரலாம்" என்று சொன்னால் பதறிப் போவார்கள். "பார்க்ல என்ன இருக்கு, இங்கே ஓரமா படில உக்காந்துக்கலாமே" என்பார்கள். எனவே உங்கள் காதல் பார்ட்னருக்கு எது முதன்மையான காதல் மொழி என்பதைக் கண்டு கொள்ளுங்கள். பாராட்டு ஒருவருடைய காதல் மொழி எனில் அவரை விமர்சிப்பதையோஇ கிண்டலடிப்பதையோ தவிருங்கள். பரிசு ஒருவருடைய காதல் மொழி எனில் அவர் தருகின்ற பரிசை உதாசீனம் செய்யாதீர்கள். தனிப்பட்ட நேரம் ஒருவருடைய காதல் மொழியெனில் அவருக்காய் நிறைய நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

இந்த மையக் கருத்தைத் தான் அவர் அந்த 135 பக்க நூலில் சுவாரஸ்யமாய் எழுதியிருக்கிறார். "காதலின் அடிப்படை உங்களுக்குப் பிடித்தமானதை அடுத்தவர் செய்ய வேண்டுமென எதிர்பார்ப்பதல்ல, அவருக்குப் பிடித்தமானதை நீங்கள் செய்வது" ! இதையே ஒவ்வொருவரும் செய்தால் குடும்பங்கள் அன்பில் செழிக்கும், உறவில் வளரும். இப்போது உங்கள் மனதில் ஓடுகின்ற ஒரே ஒரு கேள்வி இதுவாகத்தான் இருக்கும். என் துணையின் காதல் மொழியை நான் எப்படி கண்டுபிடிப்பது ?. அதற்கு ஒரு சின்ன சோதனை இருக்கிறது. கணவன் மனைவி இருவரும் தனித் தனியே இந்த கீழ்க்கண்ட குட்டித் தேர்வை எழுதுங்கள். ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் உங்களுடைய பதிலை டிக் செய்யுங்கள், கடைசியில் அ,ஆ,இ,ஈ, எல்லாவற்றையும் தனித் தனியே கூட்டுங்கள். எது அதிக மதிப்பெண் பெறுகிறதோ, அது தான் உங்கள் காதல் மொழி. எது இரண்டாவது அதிக மதிப்பெண் பெறுகிறதோ அது இரண்டாவது காதல் மொழி. இப்போது, உங்கள் பரீட்சை பேப்பரை உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையிடம் கொடுங்கள். அவரிடம் இருப்பதை நீங்கள் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். இப்போது உங்கள் துணையின் காதல் மொழி என்னவென உங்களுக்கே தெரியும்.

அப்புறமென்ன ? கேரி சேப்மேனுக்கு ஒரு பெரிய நன்றி சொல்லிவிட்டு ஆனந்தமான வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்க வேண்டியது தான்.

FOLLOW US NOW
#SHIVAVINOBANS
SIVINS
WE ARE Tamil
GERMANYஇல்
வேலைவாய்ப்பு
சொந்தவீடு வாங்க,
மலிவான
கடன் பெற
உங்கள் வீட்டின்
செலவுகள்
மின்சாரம் எரிவாயு
காப்புறுதி
இவற்றை
மலிவாக்க
வேண்டுமா?
+49 179 72 67895
www.sivins.com

செயற்கை நுண்ணறிவுப் புரட்சி - ஒரு புதிய காலகட்டம் தோடங்குகிறது!



ஒரு புதிய யன்னல் திறக்கிறது GEMINI

இதைச் சற்று கற்பனை செய்து பாருங்கள், உங்கள் கணினி நீங்கள் தட்டச்சு செய்வதை மட்டும் புரிந்து கொள்ளாமல், நீங்கள் பார்ப்பது, கேட்பது மற்றும் உணர்வது அனைத்தையும் புரிந்து அதுக்கேற்றவாறு உங்களுடன் தொடர்பில் இருக்கும் என்றால் எப்படி இருக்கும்? என்ன புரியவில்லையா? அறிவியல் புனைவுக் கதைகளில் காணக்கூடிய personal assistant ஆக பணியாற்றும் செயற்கை நுண்ணறிவு கொண்ட கணினிகள் அதாவது அயன் மேன் (Iron Man) கதையில் வரும் ஜார்விஸ் போன்ற ஒரு கணினி உங்களுக்குச் சேவை செய்வதற்கு பக்கத்துணையாக இருந்தால் எப்படி இருக்கும்? அட இது எல்லாம் சாத்தியமாகப் பல்லாண்டுகள் போய்விடும் என்று நினைக்காதீர்கள். இது கூகுளின் (Google) சமீபத்திய அற்புதமான GEMINI மூலம் கொண்டு வரப்பட்டது.

GEMINI என்றால் என்ன? இது இலகுவாகச் சொல்லப்போனால் ஒரு வகை செயற்கை நுண்ணறிவு என்று கூறலாம். GEMINI தற்போது பலவிதமாகக் காணப்படும் ஒரு சராசரி செயற்கை நுண்ணறிவு கிடையாது. இதில் உள்ள விசேஷம் என்னவென்றால் இது ஒரு “பல்வழி திறன்“ கொண்ட செயற்கை நுண்ணறிவு ஆகும். அதாவது ஆங்கிலத்தில் multimodal நுண்ணறிவு என்று கூறலாம். அப்படி என்றால் என்ன? இது வெவ்வேறு வகையான தகவல்களை, அதாவது எழுத்து, படங்கள், ஆடியோ மற்றும் வீடியோ அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் புரிந்து கொள்வதை மட்டுமல்லாமல் அவற்றைச் செயலாக்கவும் செய்யும் என்பதைக் குறிக்கும். உதாரணத்திற்கு ஒரு நண்பன் ஒருவரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர் உங்களுடன் உரை

யாடும்போது, அவர் நீங்கள் சொல்லும் வார்த்தைகளை மட்டும் அவதானிக்க மாட்டார், உங்களுக்குப் பின்னால் இருக்கும் சுவரில் உள்ள படங்களைப் பார்ப்பார், பின்னணியில் இயங்கும் இசையைக் கேட்பார் மற்றும் உங்கள் முகத்தின் வெளிப்பாடுகளையும் கவனிப்பார். இந்த நண்பன் ஒரு மனிதனாக இருக்கும்போது, இது பெரிய விஷயமாக உங்களுக்குத் தோன்றாது, ஏனென்றால் மனிதனால் இவ்விடயங்களை இலகுவாக ஒரே வேளையில் செய்துவிட முடியும், ஆனால் இதுவே ஒரு செயற்கை நுண்ணறிவு கொண்ட கணினியாக இருந்தால் இது மிகவும் ஆச்சரியமூட்டும் ஒரு விடயமாக மாறிவிடும். அது தான் GEMI NI – ஒரு செயற்கை நுண்ணறிவு மனிதனைப் போல் உலகத்தை உணர்கிறது.

அட ஒரு கணினியால் அப்படி என்ன தான் நமக்கு உதவி செய்யமுடியும் என்று யோசிக்கின்றீர்களா? ஒரு மனிதனைப் போல் எவ்வாறு ஒரு செயற்கை நுண்ணறிவால் செயல்புரிய முடியும் என்று தோன்றுகிறதா? அப்படி என்றால் இந்த உதாரணங்களைக் கேளுங்கள். உங்களுக்குப் பசிக்கின்றது, எனவே மிகவும் சுவையான ஒரு ஓமெலட்டை சமைக்க ஆரம்பிக்கின்றீர்கள். முட்டையை உடைத்து சட்டியில் போட்டுக் கொஞ்ச நேரத்தில் உங்களுக்குள் ஏற்படும் கேள்வி என்னவென்றால் இந்த முட்டையை எப்போது மறு பக்கத்துக்குத் திருப்ப வேண்டும் என்று. சரியான நேரத்தில் திருப்பினால் தான் அது சுவாயான ஓமெலட்டாகும். இதற்குப் பதில் கிடைக்க வேண்டுமென்றால், உங்கள் ஓமெலட்டை ஒரு படம் பிடித்து விட்டு, அதை GEMINI இடம் காண்பித்தால், அது எப்போது அந்த ஓமெலட்டை திருப்ப வேண்டுமென்று சொல்லும். இன்னுமொரு உதாரணம் தருகிறேன். உங்கள் குழந்தையின் பிறந்த நாள் விழாவை நீங்கள் திட்டமிட யோசிக்கின்றீர்கள், ஆனால் அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரியவில்லை. கவலையை விடுங்கள், GEMINI உங்கள் குழந்தையின் ஆர்வங்களுக்கு ஏற்ப எல்லா நடவடிக்கைகளையும் வடிவமைக்க உதவுவது மட்டுமல்லாமல், நீங்கள் எந்த வேலைகளை எந்த வரிசையில் எவ்வாறு செய்ய வேண்டுமென்றும் இலகுவாகச் சொல்லிவிடும்.

Dr.நிரோஷன் தில்லைநாதன் (யேர்மனி)

GEMINI கல்வி கற்பவர்களுக்கும் மிகவும் உதவக்கூடிய ஒரு செயற்கை நுண்ணறிவாகும். உதாரணத்திற்கு நீங்கள் ஒரு இயற்பியல் (physics) சிக்கலில் சிரமப்படுகிறீர்களா? GEM INI க்கு உங்கள் இயற்பியல் சிக்கலைக் காட்டுங்கள், அது உடனடியாக நீங்கள் எந்த இடத்தில் தவறுகளைச் செய்தீர்கள் என்று சுட்டிக்காட்டுவதை மட்டுமல்லாமல், அதற்கு ஏற்ற சரியான தீர்வையும் நீங்கள் எளிதாகப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய முறையில் சொல்லித்தரும்.

28 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

வெற்றிமணி திருமண சேவை

யேர்மனியில் கற்றிங்கன் நகரில்
ஆசிரியையாக பணிபுரியும் நற்குணம்
உள்ள சைவ, வேளாளர் 29 வயது
நிரம்பிய பெண்ணுக்கு, ஏற்ற
பட்டதாரி மணமகன் தேவை.
தற்போதைய பாடசாலையிலேயே
தொழிலைத் தொடரக் கூடிய
தூரத்தில் வரனை எதிர்பார்க்கிறோம்.
தொடர்புகளுக்கு பெற்றோர்:
4915774318528

Wirtschaftsingenieur
பிறாங்பேட்டில்
வேலை செய்யும் நற்குணமுள்ள
34 வயதுடைய சைவ
வேளாளர் குல பெண்ணுக்கு
தற்போதய இடத்தில் வேலையை
தொடரக்கூடிய பட்டதாரி
மணமகனை எதிர்பார்க்கிறோம்.
தொடர்புகளுக்கு பெற்றோர்:
4915774318528

ADS
BESTFOODS
வாடிக்கையாளர்கள், நண்பர்கள் அனைவருக்கும்
இனிய தைத்திருநாள் நல் வாழ்த்துகள்!
MEGA
SHOPPING
FESTIVAL
02 - 20 JANUARY 2024
தைப் பொங்கல் சந்தை
Thai Pongal Santhai
பொங்கல் சமையலுக்கு
ADS கொள்வனவுதான்
Best Choice
வியக்க வைக்கும் விலைக் கழிவுடன்.
ஆச்சரியமூட்டும் பரிசில்களுடன்
இவ்வாண்டின் பொங்கலைக்
கொண்டாடுவோம்!
பொங்கலோ பொங்கல்!!!
SCAN ME
Rheinische Str. 79 -81
44137 Dortmund
0231 950 46 883
0049 176 4595 6273
ads_bestfoods@web.de

இலக்கியத்தில் இவர்கள்...

41

கௌசி (யேர்மனி)

மனமும் மௌனமும்

புதிய ஆண்டில் புதிய சிந்தனை

இந்த உலகம் சுமார் 1350 கோடி ஆண்டுகளுக்கு முன் தோன்றியது. சுமார் 450 கோடி ஆண்டுகளுக்கு முன் பூமி தோன்றியது. அதன் பின் 380 கோடி ஆண்டுகளுக்கு முன் பூமியின் சில மூலக்கூறுகள் சேர்ந்து உயிரினங்கள் தோன்றின. 60 இலட்சம் ஆண்டுகளுக்கு முன் ஹோமோ பேரினத்திற்கும் சிம்பன்சிகளுக்கும் பொதுவான மூதாதையர் தோன்றினர். 25 இலட்சம் ஆண்டுகளுக்கு முன் ஹோமோ பேரினம் தோன்றுகிறது. முதன்முதலாகக் கருவிகள் உருவாக்கப்படுகின்றன. சுமார் 20 இலட்சம் ஆண்டுகளுக்கு முன் ஹோமோ பேரினம் ஆபிரிக்காவில் இருந்து யுரேசியாவுக்குப் பரவுகிறது. பல்வேறு மனித இனங்கள் தோன்றுகின்றன. 5 இலட்சம் ஆண்டுகளுக்கு முன் நியான்டர்தால் இனம் ஐரோப்பாவிலும் மத்திய கிழக்கு நாடுகளிலும் தோன்றுகின்றார்கள். 2 இலட்சம் ஆண்டுகளுக்கு முன் ஹோமோ சேப்பியன் இனம் கிழக்கு ஆபிரிக்காவில் தோன்றுகிறது. முன் 70,000 ஆண்டுகளுக்கு முன் அறிவுப்புரட்சி எழுகிறது. ஆபிரிக்காவில் இருந்து வெளியேறுகின்றார்கள். 45,000 ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் அவுஸ்திரேலியாவில் குடியேறுகின்றார்கள். விலங்கினங்கள் அழிகின்றன. 30,000 ஆண்டுகளுக்கு முன் நியான்டர்தால் இனம் முற்றாக அழிகின்றன. 16,000 ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் அமெரிக்காவில் குடியேறுகின்றார்கள். அங்குள்ள பூதாகரமான விலங்குகள் அழிகின்றன. 12,000 ஆண்டுகளுக்கு முன் வேளாண்மை, உணவு பயிரிடுதல், விலங்குகள் பழக்கப்படுதல், நிரந்தர குடியேற்றம் ஆரம்பித்து 5,000 ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் மன்னராட்சி, பேச்சுமொழி, எழுத்து வடிவம், பல கடவுள் கொள்கை, மதங்கள் எல்லாம் தொடங்குகின்றன. 4250 ஆண்டுகளுக்கு முன் வரலாற்றின் முதல் பேரரசான சார்க்கானின் அக்கேடிய பேரரசு முதல் தோன்றுகிறது. அதன்பின் 2,500 வருடங்களுக்கு முன் பாரசீகப் பேரரசு, புத்தமதம் தோன்றுகிறது. என்னும் தரவுகளை மனிதகுல வரலாற்றாசிரியர் யுவால் நோவா ஹராரி அவர்கள் எடுத்துக் கூறுகின்றார்.

இவ்வாறு ஆண்டுகள் கடந்து மெல்ல மெல்ல வளர்ச்சி பெற்று வந்த மனித இனம் இன்று 2024 இல் காலடி எடுத்து வைத்திருக்கிறது. ஆண்டுகளின் வளர்ச்சி மனித மனங்களின் வளர்ச்சியுடன் இணைந்தே பயணிக்கின்றது. கண்டு பிடிப்புக்களும் கண்டம் விட்டுக் கண்டம் தாண்ட அபரிமிதமான தொடர்புகளும், உலகத்தின் எல்லையைத் தாண்டி கிரகங்களுக்கு பயணம் செய்து வரும் விஞ்ஞான வளர்ச்சியும் தோன்றிய இடத்தை நோக்கிய பார்வையைச் செலுத்துகின்றது. இது ஆய்வுலகம், விஞ்ஞான உலகம். இதைத்தண்டி இன்னும் ஒரு உலகம் உதயமாகி இதயங்களின் வேர்களை அசைக்கின்ற உலகமும் தோன்றியுள்ளது. அதுவே இன்றைய புகழை நோக்கிய பயணம்.

இன்றைய புகழை நோக்கிய பயணத்தின் வண்டிச் சில்லில் நசுக்கப்படும் மனங்கள் ஏராளம். ஏமாற்றங்கள் ஏராளம்ளூ துரோகங்கள் கணக்கில்லைளூ அவமரியாதைகள் அதிகம்ளூ நன்றியை விஞ்சும் நன்றிமறத்தல்களின் சிறப்புளூ திறமைகள் திட்டமிட்டு மறைக்கப்படல்ளூ திட்டமிட்டுப் பழிவாங்குதல்ளூ இயலாமையை மறைக்க கொள்கை வாதங்கள்ளூ உதவிகள் செய்வாரை வெளிப்படுத்த அஞ்சுதல்ளூ புகழுள்ளாரில் உரிமை கோரல்ளூ மற்றவரை அடித்து விழுத்தி ஏறி நிற்றல் என்று மனித மனங்களின் போக்கிலே அழுக்குகள் வண்டில் வண்டிலாக ஏற்றிக் கொள்ளப்படுகின்றன. டிஜிட்டல் உலகிலே பொருத்தம் இல்லாத பட்டங்களும், விருதுகள் மலிந்து கிடக்கின்றன. உண்மைகளை வாய் திறந்து பேச மனமிருந்தும் மௌனமாகும் மனிதர்கள் இன்று நடமாடும் இயந்திரங்களாகி விட்டார்கள்.

இவ்வாறு தொடரும் போக்கு ஒருபுறம். இவை எல்லாவற்றையும் மிஞ்சி 2024 இல் செயற்கை நுண்ணறிவைத் தாண்டி மனித மனம் தாவுகிறது. மனித மூளைக்கு முக்கியத்துவம் குறைந்து செயற்கை மூளையின் ஆற்றலில் நம்பிக்கை வலுவடைகிறது. போராட்டக் குணம், விட்டுக்கொடுப்புக்களையும், ஒற்றுமையையும், அன்பு பாசங்களையும் அடித்து விழுத்தி விட்டு முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறது. நான், எனது, எனக்கு மட்டும் என்ற பண்புகள் மேலோங்கியதால், நாடுகளில் இனங்களுக்குப் பஞ்சம் தலைவிரித்தாடுகிறது. நாடு விட்டு நாடு தாவி மக்கள் தூரத்து வெளிச்சத்தைத் தேடுகின்றார்கள். நிலவுலகுக்கோர் ஆட்சி, போரில்லாத நல்லுலகம், நேர்மையான நீதி முறை போன்ற 14 தத்துவங்கள் அடங்கிய வேதாத்திரியம் தந்த வேதாத்திரி மகரிசியின் ஆசை நிராசையாக இன்று தத்தளிக்கிறது. உலகமே போரச்சுறுத்தலுக்கு ஆளாகியுள்ளது.

ஆண், பெண், என்பதை விட வேறு ஒரு இனம் வெளிப்படையாக விளம்பரங்களில் இடம்பிடிக்கின்றது. சட்டரீதியான ஓர் பாலினத் திருமணங்கள் நடைமுறையை அழகுபடுத்துகின்றன. இதை ஏற்றுக் கொள்பவர்கள் சமூகத்திலே அதிகரித்து விட்டனர். ஒப்பனையும், அரிதாரமும் சொற்களில் மட்டுமல்ல அழகிலும் ஆட்சி செலுத்துகிறது. பெண்களின் அலங்காரம் வங்கிக் கணக்கில் கடன் தொகையை மேலோக்கிய அட்டவணைக்கு உயர்த்துகிறது. வீட்டில் இருக்கும் பெண்ணை வெளியில் அடையாளம் காண முடியவில்லை. பெண்கள் ஒப்பனை செய்வது ஒன்றும் புதிதல்ல. ஆனால், செயற்கை அரிதாரங்கள் அதிகரித்துவிட்டன. பிறக்கும் போது இருந்த உடல் உறுப்புக்கள் விருப்பம் போல மாற்றப்படல் இலகுவாகிவிட்டன. ஆடவர் மட்டும் விதிவிலக்கில்லை. ஆடவர்க்கான ஒப்பனையைச் செய்பவர் கோலவித்தகர் என சங்க காலத்திலேயே அழைத்திருக்கின்றார்கள்.

28 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

கருமணி:

இரவுச் சாப்பாடு வருகின்றது

ஆபிரக்கக் கண்டத்திலே பல்வகை மக்கள் வாழ்கிறார்கள். மனிதரைச் சாப்பிடுபவர்களும் வழ்ந்துள்ளனர். அங்கு பெருந்தொகை மொழிகளும் பேசப்படுகின்றன. அம் மொழிகளின் பண்புகளும் அவை பேசப்படும் முறைகளும் மொழியியலாளர்களுக்கு வியப்பளிப்பானவையாகவும் உள்ளன. நாம் 'அ' என்று ஒலிக்கும்போது நெஞ்சிலிருந்து வரும் காற்றினை வெளியே தள்ளுகிறோம். ஆனால் ஆபிரிக்காவில் சில மொழிகளில் 'அ' என்பதனை ஒலிக்கும்போது காற்றினை உள்ளே இழுக்கின்றார்கள். ஒரு தடவை ஒலித்துப் பாருங்கள். அவ்வளவு எளிதானதல்ல என்பதை நீங்களே உணர்வீர்கள்.

முழவிலே ஒலித்துப் பேசுகின்ற மொழி வழக்கும் ஆபிரிக்காவிலே உண்டு. இத்தகைய வியப்பான பண்புகளையுடைய மொழிகளை ஆராய்வதற்காக 18ஆம், 19ஆம், 20 ஆம் நூற்றாண்டுகளிலே பல மொழியியல் ஆய்வாளர்கள் அங்கு சென்றனர். முன்னர் ஒரு தடவை ஓர் ஆய்வாளர் ஆபிரிக்காவில் ஓர் ஊரிலே சென்று அங்குள்ள மொழிபற்றிய ஆய்வுத் தரவுகளைப் பெற்றுக்கொண்டு அன்று இரவு அடுத்த ஊரிலே தங்கி அடுத்த நாள் மொழியாய்வு செய்வதற்காக ஒரு வழிகாட்டியுடன் மாலை நேரம் புறப்பட்டுச் சென்றாராம். அவர் ஊரைக் கடக்கின்ற வேளையிலே அவர் நின்று புறப்பட்ட ஊரிலிருந்து முழவொலி கேட்டது. உடனே மொழியாய்வாளர் தன்னுடைய வழிகாட்டியிடம் அந்த முழவொலி பற்றிக் கேட்டார்.

பேராசிரியர்
அ.சண்முகதாஸ்

அதற்கு அந்த வழிகாட்டி "நீங்கள் நின்ற ஊரவர்கள் நீங்கள் செல்லும் அடுத்த ஊரவர்களுக்குத் தகவல் அனுப்புகிறார்கள்" என்றான்.

"என்ன தகவல் அனுப்புகி றார்கள்?" என்று கேட்டார் ஆய்வாளர். "அடுத்த ஊரவர்களுக்கு, உங்களுடைய இரவுச் சாப்பாடு வருகிறது என்னும் தகவலை அனுப்புகிறார்கள்" என்றான் வழிகாட்டி. அடுத்த ஊரில் உள்ளவர்கள் மனிதரை உண்பவர்கள் என்பது மொழி ஆய்வாளருக்குத் தெரியாது.

---

07 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி... » சீசீரீவி கமராக்களினுடைய கண்காணிப்பின்...

தூக்கம் கலைந்து எழுந்து என்னடா செய்யிறியள் என்று எங்களை முறைப்பாரே தவிர ஒருபோதும் அடித்ததில்லை. அவற்றை இப்போது நினைக்கிறபோது மெல்லிய புன்னகை ஒன்று உதட்டோரம் அரும்பி மறைகிறது.

இப்படி நாங்கள் செய்த இன்னும் ஒரு திருவிளையாடல் குழப்படிகளை தாராளமாகச் செய்வது. எதையாவது செய்து மாட்டிக் கொள்ளுகிறபோது எங்களை அடிப்பதற்காக அம்மா எடுக்கிற ஆயுதம் முற்றத்தில் நிற்கிற நெல்லி மரத்தின் காம்புகள், கையிலோ காலிலோ பட்டால் சுள்ளென்று இறங்கும் அந்த அடியிலிருந்து தப்பிக் கொள்ளுவதற்காக நாங்கள் தேடுகிற பாதுகாப்பு அரண்

ஐயாவின் மடி. ஓடிச்சென்று சடாரென்று மடியினுள் ஏறிக் குதித்து இருந்துவிடுவோம். எங்களை தொடர்ந்து வருகிற அம்மா அடிப்பதற்காக கம்புகளை ஓங்குகிறபோது அந்த அடிகள் பிட்டுக்கு மண்சுமந்த கதையில் சிவனின் முதுகிற்கு பதிலாக சனங்களின் முதுகில் விழுந்ததைப்போல ஐயாவின் கைகளில் பட்டுவிடும் என்பதை அறிந்த அம்மா முயற்சியை கைவிட்டு திரும்பிச் செல்லுவது வழமை. எங்களுக்கோ கொண்டாட்டம்.

இப்படித்தான் நகர்ந்தன எங்களுடைய பால்யகாலமும் ஐயாவின் முதுமைக்காலமும். இன்றைக்கும் இத்தனை ஆண்டுகளுக்கு பின்பும் அந்த மனிதரை, எங்களின் பல்லக்கை நினைக்கிறபோது அப்படி ஒரு இன்பமும் பரிவும் எழுந்து பரவுகிறது. ஆக இப்போது நாங்கள் செய்ய வேண்டியது ஒன்றுதான், அது முதுமையை புரிந்து கொள்ளுவதும் முதுமை வளத்தை இளையவர்களின் இன்ப உலகிற்கு வழிகாட்டிகளாக்கிக் கொள்வதும்தான். வாழ்வின் நிறைந்த அனுபவத்தை கொண்டிருக்கிற முதியவர்கள் சிறு பிள்ளைகளின் உளவியலை நன்கு அறிந்தவர்களாக இருப்பதோடு பேரப்பிள்ளைகளின் ஆளுமை வளர்ச்சியில் செல்வாக்கு செலுத்துகிறவர்களாகவும் மாறிப் போவார்கள்.

நவீன மயமான வாழ்வியலில் ஓடிக் கொண்டிருக்கிற இந்த உலகத்தில் மனிதநேய உணர்வுகளையும், அறம் துய்க்கும் சமூக வாழ்வையும் இளையவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுக்கக் கூடிய முதுமையின் கனதியை நாங்கள் ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து கொள்ளுகிறபோது முதுமையும் இளமையும் சேர்ந்தே இன்புறும்.

அனைவருக்கும் இனிய தைப் பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள்

எங்கடை ஆச்சி 02

காரைக்கவி கந்தையா பத்மானந்தன்

எங்க வீட்டுக் குப்பம்மா

எங்கட வீட்டில குப்பம்மா எண்டொரு பசு நிண்டது. அது கண்டா இருக் கேக்கையே வாங்கியந்து வளத்தனாங்க. ஆச்சியிட்டை கைத்தீன் வாங்கித் திண்டு திண்டு ஊர்வழிய திரியிற நாம்பன்களுக்கு கண்ணைப்பறிக்கிற மாதிரி நல்ல வடிவா லட்சணமா வளந்து வந்திட்டாள்.

உப்பிடி வளந்தவள் மற்றப்பசுக்கள் மாதி ரியே சாமத்தியப்பட்டுட்டாள் எண்டது ஒரு நாள் பறுவம் அண்டைக்கு அவள் குமுறிக் குமுறி அழத்தான் எங்களுக்கு விளங்கினது.

ஆச்சி அப்புவிட்டை உவள் மாட்டைத்தேடி அமுகிறாள் கொண்டே எங்கேயும் மாட்டுக்கு விட்டுக்கொண்டு வாங்கோ இல்லாட்டில் கட்டறுத்து கந்தறுந்து போடுவாள் எண்டு எச்சரிக்கை விட்டா.

முந்தி எங்கட ஊரில உந்த மாட்டுக்கு விடுகிற ஆட்டுக்கு விடுகிற ஆக்கள் இருந் தவை. அவையிட்ட நல்ல வாட்டசாட்டமான நாம்பன்களும் கிடாயளும் டபிள்யூ டபிள்யூ எவ்வில றெஸ்லிங் செய்யிறவங்கள் மாதிரி நிப்பினம். குப்பம்மா மாதிரி கத்திக் குழறுகிற பசுக்களை மறியளைக் கொண்டு போனா அங்கை நிக்கிற நாம்பன்கள் கிடாயள் ஒருமாதிரி அவையைச் சாந்தப்படுத்தி அனுப்பிவிடுவினம்.

குப்பம்மா மாதிரி முதன்முதலா உப்பிடிச்சாந்தம் அடையிற மனிசருக் கெண்டு சாந்தி முகூர்த்தம் வைப்பினம் அது இரகசியமா நடக்கும்.

ஆனா குப்பம்மா மாதிரி ஆக்களுக்கு உது பரகசியமா பட்டப்பகலில் ஆக்கள் பாத்துக் கொண்டு நிக்க வெட்ட வெளியில நடக்கும். ஆனா குப்பம்மா மாதிரியானவை கோல் பேசில இல்லாட்டில் பண்ணைப் பாலத்தில மினக்கெடுகிற ஆக்கள் மாதிரி உதுகளுக் கெல்லாம் வெக்கப்படாயினம்.

அப்பு சுருட்டுக்கொட்டில் வேலைப் பிராக் கில குப்பம்மான்ரை கத்தலைக் கவனிக் கேல்லை. அவளும் ஆத்திரம் தீருமட்டும் வைக்கல் தவிடு புண்ணாக்கு ஒண்டையும் தின்னாம கத்திக்குழறி அடங்கிப்போனாள்.

ஆனாலும் கட்டாயம் அவளுக்கு அப்பு விலையும் ஆச்சியிலையும் கடும் கோவம் இருந்திருக்கும். இரு இரு உந்தச் சீலம்பாயளுக்குச் செய்யிறன் வேலை இருந்தது. அப்ப அந்த நேரம் பாத்து வெளிநாட்டால வந்த எங்கட சொந்தக்காரர் ஒருத்தர் உதைக் கேள்விப்பட்டுப் போட்டு அதுகள் எங்கையும் டேற்றிங் போயிருக்கும் கொஞ்ச நாளையில சலிச்சுப் போய் திரும்பி வந்திடும் எண்டார். அவர் சொன்ன மாதிரியே

எண்டு மனசுக்கை கறுவியிருப்பாள். ஒரு நாள் நிண்டாப்போல குப்பம்மா வைக் காணேல்லை. ஆச்சியும் அப்புவும் வயல்சாடுவாய் வளவுகள் எல்லாந்தேடிக் களைச்சுப் போச்சினம்.

பக்கத்தில கதிரவேலு மாமாவின்ரை செங்காரி நாம்பனையும் காணேல்லை எண்டு பேந்துதான் அறிஞ்சம். எனக்கு உவை ரெண்டு பேரும் ஒண்டா மேஞ்சு கொண்டு திரியேக்கையே ஒரு சமுசியம் ஒருநாள் செங்காரியும் குப்பம்மாவும் தனி த்தனிய ஆளொரு பக்கத்தால வந்து சேந் திச்சினம். அவை ரெண்டு பேருக்கையும் ஏதோ மிஸ் அண்டஸ்ராண்டிங் வந்திருக்க வேணும் எண்டு நினைச்சன் எண்டாலும் ஒருத்தரிட்டையும் சொல்லேல்லை.

ரெண்டும் முந்தின மாதிரி சேர்ந்து மேயப் போற வாறதை நிப்பாட்டிப்போட்டினம்.

கொஞ்ச நாளைக்குப் பிறகு நிண்டாப் போல குப்பம்மா பேந்தும் காணாமல் போனாள். பேந்து பழையபடி அப்புவும் ஆச்சியும் தேடித் தேடிக் களைச்சுப்போய் இருக்க வந்த ஒருத்தர் சொன்னார் உங்கட குப்பம்மாவை புன்னாலை வெளியில நல்ல நீக்ரோ மாதிரி வாட்டசாட்டமான நாம்பன் ஒண்டோட திரியக்கண்டன்.

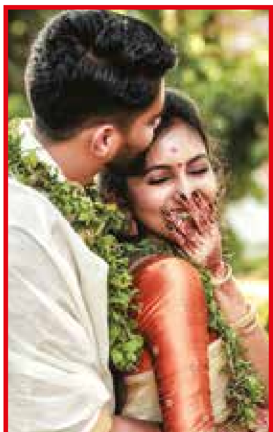
அவை ஒண்டாச் சீவிக்கினம்போல அதாவது லிவிங் ரு கெதர் மாதிரி இருக்கு எண்டார். ஆச்சி உதென்ன இழவாக்கிடக்கு காலாகாலத்தில நான் சொன்ன மாதிரி சின்னத்துரையிட்டைக்கொண்டே மாட்டுக்கு விட்டிருந்தால் உவள் உப்பிடி ஓடுகாலியா வந்திருப்பாளே எண்டு அப்புவைப் பேச அப்பு வழக்கம்போல திருதிருவெண்டு முழிச்சார்.

கொஞ்ச நாளைக்குப் பிறகு பாத்தா குப்பம்பா வயித்தைத் தள்ளிக்கொண்டு வந் தாள். உடனை ஆச்சி அடி குப்பைச்சி எங்கை யிடி திரிஞ்சு போட்டு வாயும் வயிறுமா வந்து நிக்கிறாய் எண்டு பரியரிக்கத் துடங்கினா.

பின்னேரம் சுருட்டுக்கொட்டிலால வந்த அப்பு உதைப்பாத்துப்போட்டு குப்பம்மா வலு கெட்டிக்காரி எனக்கு செலவு ஒண்டும் வைக் கேல்லை . இல்லாட்டில் சின்னத்துரைக்கு அம்பது ரூபா அழுதிருக்க வேணும் எண்டு ஆனந்தப்பட்டார்.

ஆனா அப்பு பாவம் அவருக்கு உந்த அம்பது ரூபாவை லாபமாக்கினது கதிர வேலற்றை செங்காரியோ இல்லாட்டில் கடை சியில கொண்டு திரிஞ்ச கறுவலோ எண்டு கடைசிவரையும் தெரியாது.

நன்றி : தமிழர் பொருண்மியம்



வெற்றிமணி திருமண சேவை

யேர்மனியில் Master படித்து முகாமையாளராக பணிபுரியும் நற்குணமுள்ள 29 வயது நிரம்பிய சைவ வேளாளர் குல எமது மகனுக்கு ஏற்ற நற்குணமுள்ள பட்டதாரி மணமகளை எதிர்பார்க்கிறோம்.

தொடர்புகளுக்கு பெற்றோர்:
+4915787447156

மங்கல இசைக்குழு

உங்கள் அனைத்து மங்கள வைபவங்களையும் நாதஸ்வர தவில் கானமழையில் நனைத்திட
தவில் மேதை அளவையூர் குமரகுரு அவர்களின் புதல்வன்
நாதஸ்வர இன்னிசைச் செல்வன்

N.K.Raguraman
Dresdener Str.6 50126
Bergheim
Germany
Tel: 0049 157 89 15 95 71
0049 2271 670236 | 0049 160 91146240

'முச்சக்கர வண்டி நூலகம்'

வ.வடிவழகையன்
(இலங்கை)

சாவகச்சேரி நகர் கழிந்தபோது, பேருந்துக்கு சமாந்தரமாக புகையிரதமும் பிந்தியும் முந்தியும் தனது தடத்தில் வந்துகொண்டிருந்தது. சாவகச்சேரி நகர் கழிந்த போது புகையிரத இருப்புப் பாதையை குறுக்கறுத்து வந்து பிரதான வீதியில் ஏறும் பாதுகாப்பற்ற கடவைகளில், புகையிரதம் அப்பகுதியைக் கடக்கும் வரை, அப்பகுதி மக்கள் வீதியை மறித்து கயிறுகளால் கட்டி வீதியை மறித்து வைத்திருந்ததையும், புகையிரதம் கடந்ததும் கயிறுகளை அவிழ்த்துவிட்டு சென்றதையும் பேருந்திலிருந்து அவதானிக்கக் கூடியதாக இருந்தது. அந்நேரத்தில் வீதியைக்கடக்க வந்த மாணவர்களும் பொதுமக்களும் காத்து நின்று புகையிரதம் கடந்ததும் பயணித்தனர். இந்த விதமாக மிருசுவில், எழுதுமட்டுவாழ் வரை இடைக்கிடை இச்செயற்பாட்டினைக் காணக்கிடைத்தது. கடந்த காலத்தில் இப்பகுதிகளில் புகையிரத மனித விபத்துக்கள் நடைபெற்றதை தவிர்க்கும் நோக்குடன் பொதுமக்களாக தன்னார்வத்துடன் ஈடுபடுகிறார்கள் போலும்... நல்லது செய்வதற்கு காசுபணம் தான் இருக்கவேண்டுமென்பதில்லை.

கிளிநொச்சியில்....

மாலையில் மாகாண பண்பாட்டு விழா முடிவுற்ற கையோடு இயல்வாணன் அவர்களும் நானும் அருகில் இருந்த காண்பியக் கூடத்திற்கு சென்றோம். அங்கு புகைப் படங்கள், ஓவியங்கள், தமிழர்களின் வாழ்வியல் பயன்பாட்டுப் பொருட்கள் காட்சிப் படுத்தப்பட்டிருந்தன. அருகில் புத்தகக் கண்காட்சி மற்றும் விற்பனையும் நடந்து கொண்டிருந்தது. அதில் இரு புத்தகங்களை வாங்கிக் கொண்டேன். புறப்படும் போது வாசலில் பார்த்தால் ஆச்சரியமொன்று நின்று கொண்டிருந்தது.

ஆம்! அந்த ஆச்சரியம் ஒரு முச்சக்கர வண்டி. அதில் நடமாடும் நூலகம் என்று எழுதப்பட்டு அந்த ஆட்டோ அதற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்டு அர்ப்பணிக்கப் பட்டிருந்தது.

அடடே! என்று ஆச்சரியப்பட்டவாறே எப்படி இப்படி ஐடியா வந்தது? யார் இதைச் செயற்படுத்துகிறார்? என்று அறிய முற்பட்ட போது அருகில் தென்பட்ட நபர், தே.பிரியன்.

அவரிடம் இது தொடர்பாக வினவியபோது தெரிந்து கொண்ட விடயங்கள்:

இந்த ஆட்டோவை நடமாடும் நூலகமாக ஆக்கி வன்னி மாணவர்களுக்கு நூலக சேவையை வழங்க நிதி அனுசரணை செய்து கொண்டிருப்பவர் தற்போது சிங்கப்பூரில் வாழும் கலைவாணி என்ற பெண்மணி.

இந்த நூலகம் வன்னியில் தற்போது கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் மட்டும் தனது சேவையை நடத்துகிறது. தே.பிரியன் என்பவரே இதனை இயக்கி வருகிறார். மாதாந்தம் இருபது வரையான பாடசாலைகளுக்கு இந்நூலகத்தின் சேவை எட்டுகிறது. வன்னிப் பாடசாலைகள் அதிக தூரமுள்ள கிராமங்களில் அமைந்திருப்பதால் மாதாந்தம் ஏறத்தாழ ரூபாய் ஒரு இலட்சம் வரை இயக்குபவர் ஊதியம் மற்றும் எரிபொருளுக்கான செலவீனமாக ஏற்படுகிறதாம். அதனை கலைவாணி அவர்களே ஏற்றுக் கொள்கிறார்.

குறித்த பாடசாலைகளுக்கு செல்வதற்கு முன்னரே நாள் நேரம் குறிப்பிட்டு கல்வித் திணைக்கள அனுமதி பெற்று அப் பாடசாலைக்கு செல்கிறது நூலகம். நூலகத்தின் வருகையை எதிர்பார்த்திருக்கும் பாடசாலையில், நூலக பாடவேளை அல்லது பாடம் இல்லாத பொழுதுகளில் மாணவர்கள் இந்நூலகத்தில் நூல்களைப் பெற்று மரங்களுக்குக் கீழிருந்தே வாசித்து விட்டு உடனே நூலகத்தில் வைத்துவிடுகிறார்கள்.ஏனெனில் அடுத்த நாள் இந்நூலகம் இன்னோர் பாடசாலைக்குச் செல்ல வேண்டுமல்லவா? அநேகமாக ஆறாம் வகுப்பிற்கு உட்பட்டவர்களுக்கான நூல்களே இதில் உள்ளன.

இப்படியான நூலகங்கள் 1960 ஆண்டுக்கு முன்னரே இங்கிலாந்து அமெரிக்கா சீனா போன்ற நாடுகளில் இருந்துள்ளது. அங்கு பேருந்தினை நூலகமாக வடிவமைத்து உள்ளிருந்தும்,வாசிக்கலாம் எடுத்தும் செல்லலாம் என அதற்கமைய வடிவமைத்து இருந்தார்கள்.

அன்று வாசிப்பு என்றால் புத்தகம் என்ற ஒன்று மட்டுமே இருந்தகாலம். அது மிக அவசியமாகப்பட்டது. இலங்கையில் புத்தகங்கள் இன்றும் பெரும் சொத்தாகவே உள்ளது. எனவே இன்று நூலகம்பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வை இந்த நடமாடும் நூலகம் ஏற்படுத்தியுள்ளது எனலாம்.

எனது அவதானிப்பின்படி 'முச்சக்கர வண்டி நூலகம்' இதற்கான நூல்களின் தேவைப்பாடு இன்னும் தேவையாக உள்ளது. மாணவர்களுக்கான நூல்களை இதற்கு அன்பளிக்க விரும்புபவர்கள் அல்லது இதனை விஸ்தரிக்கும் நல்லெண்ணம் கொண்டோர் தே.பிரியனின் கீழுள்ள இலக்கத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். 094 0766819221 அன்னசத்திரம் ஆயிரம் வைத்தலிலும் ஆங்கோர் ஏழைக்கு எழுத்தறிவித்தல் சிறப்பல்லவா?

யாழ்ப்பாணத்தில் நடைபெற்ற சர்வதேச சதுரங்கப் போட்டியில் செல்வி குமரன் கபிநயா முதல் இடம் பெற்றார்!

யாழ்ப்பாணத்தில் 12.12.2023 நடைபெற்ற சர்வதேச சதுரங்கப் போட்டியில் 750 பேர் பங்குபற்றினர்.

பண்ணாகம் செல்வி குமரன் கபிநயா 13 வயதுப் பிரிவில் 1ம் இடம் பெற்று பதக்கங்களையும் பணப்பரிசையும் பெற்றுக்கொண்டார்.

செல்வி.கபிநயாவுக்கு எமது வாழ்த்துக்களும், பாராட்டுகளும்.யாழ்ப்பாணத்தில் 12.12.2023 நடைபெற்ற சர்வதேச சதுரங்கப் போட்டியில் பண்ணாகம் செல்வி குமரன் கபிநயா 13 வயதுப் பிரிவில் பங்கு 100க்கு மேற்பட்ட போட்டியாளர்களைத் தோற்கடித்து 1ம் இடம் பெற்று பதக்கங்களையும் பணப்பரிசையும் பெற்றுக் கொண்டார்.

(இவர் சுழிபுரம் விக்ரோரியாக் கல்லூரி மாணவி.)

செல்வி.கபிநயாவுக்கு எமது வாழ்த்துக்களும், பாராட்டுகளும். இவரின் பயிற்சியாளராக அவரின் தாயார்,மகேந்திரா சதுரங்க அக்கடமி இயக்குனர் திருமதி.குமரன் செல்வரதியாவர்.

நன்றி: Pannagam.com

இங்கிலாந்தில்...

கந்தையா பராபரன் அவர்களது 'இசைச் சுவடுகள்' இறுவெட்டு வெளியீடு!

கந்தையா பராபரன் அவர்களது 'இசைச் சுவடுகள் 'இறுவெட்டு வெளியீடு இங்கிலாந்தில் டூட்டிங் என்னும் இடத்தில் கடந்த 9.12.23 சனிக்கிழமை அன்று மிக இனிமையாக அரங்கேறியது. இந்த இசைத்தட்டு வெளியீட்டை திரள் கலை, இலக்கிய அமைப்பும் ஞாயிறு ஒளி வட்ட அமைப்பும் இணைந்து ஒருங்கிணைத்திருந்தமை குறிப்பிடத் தக்கது.

இந்நிகழ்வில் எழுத்தாளர் இரவி அருணாச்சலம் அவர்கள் ஆரம்ப கால மகாஜனாக் கல்லூரியின் நினைவுகளையும் மீட்டிய படியே ஒவ்வொரு கவிதைகளின் பின்னணியையும் சுவைபட விபரித்து, நிகழ்வை நேர்த்தியாக ஒழுங்கமைத்திருந்தார். இந்த இசைத் தட்டில் மகாகவி உருத்திரமூர்த்தி, கவிஞர்கள் சேரன், இளவாலை விஜயேந்திரன், மாவை நித்தியானந்தன், புதியவன் இராசையா, மாணிக்கம் ஜெகன் உள்ளிட்டவர்களின் கவிதைகள் தொகுக்கப் பட்டிருந்தன.

இக்கவிதைகளுக்கு மெட்டமைத்து, இந்தியாவில் சாய் தர்ஷனால் பின்னிசை சேர்க்கப்பட்டு, மேடையில் தர்ஷினியோடு இணைந்து பராபரன் அவர்களும் பாடியிருந்தார். இருவரதும் மதுரக்குரலில் கவிதைகள் யாவும் ஒரு புதிய பரிமாணத்துடன் எமது காதுகளுக்கு விருந்தாகின. இந்த நிகழ்வில் கவிஞர் இளவாலை விஜேயேந்திரன், இலக்கிய விமர்சகர்கள் மயூரன், சபேசன் ஆகியவர்களோடு நானும் ஒரு சிற்றுரை ஆற்றும் சந்தர்ப்பம் கிட்டியது.

கந்தையா பராபரன் அவர்கள் தன் ஆரம்ப கால பாடசாலை நாட்களில் சங்கீதத்தை முறைப்படி நான்கு வருடங்கள் கற்றுத் தேர்ந்து, பாடல்களை மெட்டமைப்பது தொடர்பில் மேலும் தன் திறமையை வெளிக்கொணருவதற்காக, இந்தியாவிற்கு சென்று சங்கீத வித்துவான் திரு.நாகராஜனிடம் முறைப்படி வர்ணம் வரைக்கும் சங்கீதம் கற்றிருக்கிறார் என்பதும் குறிப்பிடத் தக்கது. இருந்தாலும் இவரது பிறந்த ஊரான அளவெட்டியில் நாதஸ்வரமும் சங்கீதமும் இணைந்த இசையைக் கேட்டு வளர்ந்த சூழலும் தான் தன்னை இவ்வாறு பாடவும் மெட்டமைக்கவும் தூண்டின என்பதை பராபரன் நன்றியோடு நினைவு கூறுகின்றார்.

எமது சமூகத்தில் கூட்டு முயற்சி (team work) மற்றவர்களுடைய திறமைகளை மனதாரப் பாராட்டும் கலாச்சாரம், ஒற்றுமை என்பது அருகிப் போகின்ற நிலையில் கடந்த காலத்தின் கசப்பான அனுபவங்கள், அடிப்படைவாத நிலைப்பாடுகள, அரசியல் அல்லது கருத்தியல் முரண்பாடுகள் போன்றவற்றைக் கடந்து இன்று பலருடைய கவிதைகளும் அடங்கிய ஒரு சிறந்த கவிதைத் தொகுப்பை வெளியீடு செய்வதைக் கண்டுள்ளோம். கருத்தியல் முதிர்ச்சியும், ஒருங்கிணைந்த செயற்பாடுகளும், ஜனநாயகப் பண்புகளும், பல சீரான விழுமியங்களும் எழுச்சி பெற்ற ஒரு நிகழ்வாக இது அமைந்திருந்தது. கந்தையா பராபரனுக்கும் திரள் கலை இலக்கிய அமைப்பிற்கும் இந்த மகத்தான செயற்பாட்டிற்கு நன்றி கூறுவோம்.

இளவாலை விஜேந்திரன் (கவிஞர்) | மயூரன் (விமர்சகர்) | பூங்கோதை (ஆசிரியர்) | சபேசன் (விமர்சகர்) | இரவி அருணாசலம் (எழுத்தாளர்)

பூங்கோதை

யேர்மனியில்....

உன்னிடத்தில் நான்: இது நம்மவர் படம்

எம்மவரின் குறும்படம். உன்னிடத்தில் நான். யேர்மனியில் எம் அடுத்த தலைமுறையின் ஒரு மிக நேர்த்தியான படைப்பு. தீயேட்டரில் 400 க்கும் மேற்பட்ட இளம் பார்வையாளர்கள். பெரும் வெற்றி. இப்படி, எம்மவர் படைப்புகள் பார்க்க, ஒருநாளும் கூட்டம் கூடியது இல்லை.

எமது அடுத்த தலைமுறையை பார்த்து பெருமையாக இருந்தது. வெளிநாட்டிலும் ஈழத்தவர் சினிமா வளரும் என்ற நம்பிக்கை வந்து விட்டது. இவ்வாறு நாளைய மாற்றம் திரைப்படத்தின் இயக்குனர் சிபோ சிவகுமாரன் தனது முகநூல் பகத்தில் தெரிவித்து உள்ளார். Script: Direction: Sven Ruthireswaran - Script: Direction: Shanthoosh Jeyakumar- Camera: Editing: Sujitharan Ravi- Music: Selojan Srivaratharasan- Cast: Prash,Thanu, Ananda குறும்படம் 40 நிமிடங்கள் கொண்டது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.தாய்மண்ணிலும் புலம்பெயர் நாடுகளிலும் திரைப்படத்துறை வீறு கொண்டு எழுவது மகிழ்ச்சிக்குரியது.

வெற்றிமணியின் வாழ்த்துகள்.

BCN TRAVELS
Consulting Network.ug
inh.Rasan.Sivalingam
Canada visa, India one year, 5 years. Visa Srilanka Visa
72 மணித்தியாலத்தில் பெற்றுத் தரப்படும்
உங்கள் விமானப் பயணங்கள் என்றும் சிறப்பு விலையில்
இங்கிலாந்து (UK) விசாக்களுக்குரிய ஒழுங்குகள் செய்து தரப்படும்
MONEY TRANSFER
Bank: conslting Network. UG
Targo bank
IBAN DE90 30020900 5330 5840 82
BIC: CMCIDEDD
bcntravels@hotmail.de
consultingnetwork@hotmail.de
Rheinische str.72-44137 Dortmund
Tel: 0231-108 763 61 | Mobile: 0163 871 43 69 | Fax: 0231 1087 6362| Web: Bcn-travels-dortmund.com

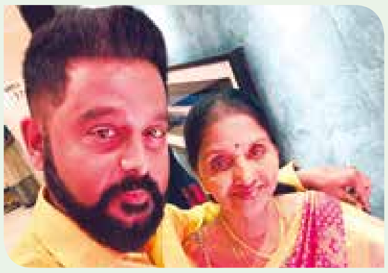
பவள விழாக்காணும் விபுலானந்த இசை நடனக்கல்லூரியின் முன்னாள் விரிவுரையாளர் 'கலாபூசணம்' திருமதி வத்சலாதேவி சங்கரநாராயணன் அவர்கள்

நிறைஞ்சனா சுரேஸ்
(லண்டன்)

"மாதர் தீங்குரல் பாட்டில் இருப்பாள்" கலைமகளின் இப்பெரும் ஆசிகளைப் பெற்ற "கலாபூசணம்" "சங்கீதவித்வான்" திருமதி வத்சலாதேவி சங்கரநாராயணன் அம்மையார் அவர்கள் 10ஆம் திகதி தை மாதம் 1949 ஆம் ஆண்டு யாழ்ப்பாணத்தில் பிறந்தார். தனது ஆரம்பக்கல்வியை கொழும்பில் WOLFENDHAL GIRLS HIGH SCHOOL இல் ஆரம்பித்தார். தனது உயர்தரக்கல்வியை சுதந்திர சதுக்கத்தில் அமைந்திருந்த STAFFORD LADIES COLLEGE இல் ஆங்கில medium இல் கற்றுக்கொண்டார். இவர்களது அன்னையார் இசைத்துறையில் மிக ஆர்வம் கொண்டவர். அம்மையார் தனது சங்கீதத்தின் முதல் குருவாக செல்வி பராசக்தி வினாயகமூர்த்தி அம்மையார் அவர்களை பெற்று தனது சங்கீதக்கலையை கற்க ஆரம்பித்தார். தம் மகளின் சங்கீதத்துறையின் ஆர்வத்தைக்கண்ட பெற்றோர் அப்போது கேரளமாநிலத்தில் இருந்து இலங்கை வந்து புகழ் பெற்று விளங்கிய "கலாபூசணம்" "சங்கீதவித்வான்" திரு A. சங்கரநாராயணன் அவர்களிடம் தம் மகள் மேற்கொண்டு சங்கீதத்தை கற்பதற்கு இணைத்து விட்டார்கள்.

தொடர்ந்து திருமதி வத்சலாதேவி அம்மையார் கொழும்பு ஹரே கிருஷ்ணாவில் தனது கற்பித்தல் தொழிலை ஆரம்பித்தார். தொடர்ந்து இலங்கை ஒலிபரப்புக்கூட்டுத்தாபனத் தில் 1965 ஆம் ஆண்டு அம்மையார் இலங்கை ஒலிபரப்புக் கூட்டுத்தாபனத் தில் வானொலிக்கலைஞராக இணைத்து கொண்டார்.

தன் குரு திரு A.சங்கரநாராயணன் அவர்களுடன் இணைந்து இலங்கை ஒலிபரப்புக்கூட்டுத்தாபனத்தில் பல இசைக் கச்சேரிகள், இசைப்பயிற்கள் போன்ற நிகழ்வுகளையும் மற்றும் பல மேடை நிகழ்வுகளையும், அது மட்டுமன்றி திருமதி லீலா நாராயணன், திருமதி ரங்கா விவேகானந்தன் போன்ற நடன ஆசிரியர்களின்



நடன அரங்கேற்ற நிகழ்வுகளில் பாடியும் தன் துறையில் மேலும் வளர்ச்சி கண்டார்.

1969 ஆம் ஆண்டு "இசைக்கலாமணி" "கலாபூசணம்" "சங்கீதவிவான்" திரு A. சங்கரநாராயணன் வத்சலாதேவி இருவரும் திருமண பந்தத்தில் இணைந்து கொண்டார்கள். இவர்களுக்கு ரவிஷங்கர், ஸ்ரீபாலமுரளி, ஸ்ரீமுருகன், பிரசாந்தி, பிரியதர்சனா, மோகன்தாஸ், கவிதா என ஏழு கலைச்செல்வங்களை தம் வாரிசுகளாக பெற்றனர். ரவிஷங்கர் சிறந்த இசைக்கலைஞராக லண்டன் மாநகரில் SRS DJ & KARAOKE, மற்றும் SRS தமிழ் வானொலி, தொலைக்காட்சிக்கு உரிமையாளராக திகழ்கின்றார். திருமதி வத்சலாதேவி சங்கரநாராயணன் அம்மையார் அவர்கள் ஆசிரியராக 1972 ஆம் ஆண்டு மட்டக்களப்பு விபுலானந்த இசை நடனக்கல்லூரியில் நியமணம் பெற்றார். தொடர்ந்து Diploma பட்டப்படிப்பினை மட்டக்களப்பு விபுலானந்த இசை நடனக்கல்லூரியிலும், இசைக்கலைமானி பட்டப்படிப்பினை யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகம் இராமநாதன் நுண்கலைப் பீடத்திலும், இசைமுதுமானி பட்டப்படிப்பினை இந்தியா Madras University இலும் கற்று சித்தியடைந்தார்..வட இலங்கை சங்கீத சபையின "கலாவித்தகர்" பட்டத்தையும் பெற்றுக்கொண்டார்.

1993 ஆம் ஆண்டு காஞ்சிகாமகோடி பீடாதிபதி ஜெகத்குரு ஸ்ரீசங்கராச்சாரியார் சுவாமிகள் நூற்றாண்டு விழாவில் சமயத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் கலைக்கும் வழங்கிய சேவையைப்பாராட்டி முன்னாள் ஜனாதிபதி ஜெ.ஆர். ஜெயவர்த்தனா அவர்களால் "இசைக்கலாமணி" என்னும் சிறப்புப் பட்டத்தை பெற்றுக்கொண்டார்.

2013 ஆம் ஆண்டில் இலங்கை கலாச்சார அலுவலக அமைச்சினால் தேசிய விருதான "கலாபூசணம்" என்ற சிறப்பு விருதையும் பெற்று தனது சங்கீதக்கலைக்கும் தன் தாய் நாட்டிற்கும் பெருமையை தேடிக்கொண்டார் திருமதி வத்சலாதேவி அம்மையார் அவர்கள்.

விபுலானந்த இசை நடனக்கல்லூரியில் விரிவுரையாளராக இருந்த காலகட்டத்தில் 01/07/2007 இல் Head of the Department Dance & Drama என்ற நியமனமும் பெற்றார். பல்கலைக்கழகத்திற்கு மாணவர்களை தெரிவு செய்யும் குழுவில் திருமதி வத்சலாதேவி அம்மையார் அவர்களும் ஒரு அங்கத்தவராக நியமிக்கப்பட்டிருந்தார்.திருமதி வத்சலாதேவி சங்கரநாராயணன் அம்மையார் அவர்கள் பல ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளையும் எழுதியுள்ளார்.

கர்நாடக இசையும் அவற்றில் காணப்படும் ராகங்களின் ரசமும் கான காலமும், மண் சார்ந்த கலைகளில் மட்டக்களப்பு மக்களின் பங்களிப்பு, சிற்பக் கலையில் இசை, தமிழ் இசையின் மூலக் கரு பண்ணிசையும் நாட்டார் இசையும், சங்க இலக்கியங்கள் குறிப்பிடும் பெண் இசைக்கலைஞர், மருத்துவத்துறையில் இசையின் வகிபங்கு எனும் ஒரு மருத்துவ இசை ஆய்வு போன்ற பல ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள்சி எழுதியுள்ளார்.

1990ஆம் ஆண்டுகளில் ஆலயங்களுக்கான இசை ஒலி நாடாக்களையும் வெளியிட்டுள்ளார். சக்தி தொலைக்காட்சியில் நடாத்தப்பட்ட இளையகானம் நிகழ்வின் நடுவராகவும் பணியாற்றியுள்ளார். 2010 சித்திரை மாதம் Oriental Fine Arts Academy of London (OFAAL) என்ற பரீட்சை அமைப்பிற்கு பரீட்சகராக பணியாற்றினார். விபுலானந்த இசை நடனக்கல்லூரியில் விரிவுரையாளராக இருந்து 2014 ஆம் ஆண்டில் அம்மையார் அவர்கள் ஓய்வு பெற்றுக்கொண்டார். 1980 ஆம் ஆண்டுகளிலிருந்து இன்று வரை வட இலங்கை சங்கீதசபையின் ஒரு சிறந்த மூத்த பரீட்சகராக இருந்து வருகின்றார். பவளவிழாக் காணும் திருமதி வத்சலாதேவி சங்கரநாராயாணன் அம்மையார் அவர்களின் கலைச்சேவை மேலும் மேலும் தொடரவேண்டும், பல கலைஞர்களை வழிகாட்டியாக இருந்து உருவாக்கவேண்டும் என்று கலைமகள் ஆசிகளை வேண்டி வாழ்த்துக்களை கூறுவோம்.

தன்னை மாய்த்துக்கொள்ளவே தைரியம் வரும் போது வாழ்வதற்கு அதைவிட குறைவான தைரியம் போதுமானது!

தற்கொலை பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வாகுமா?

“ஏன் வாழ வேண்டும் செத்துடலாம் போல இருக்கு“ இந்த எண்ணம் வாழ்நாளில் ஒரு முறையேனும் ஒரு மனிதனுக்கு வராமல் இருந்திருக்காது. ஆம் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் ஏதோ ஒரு இழப்பு மற்றும் உளரீதியான பாதிப்பின் போது தற்கொலை எண்ணம் தோன்றாத மனிதர்கள் இங்கு குறைவு. ஆனால் தன்னை மாய்த்துக்கொள்ளவே தைரியம் வரும் போது வாழ்வதற்கு அதைவிட குறைவான தைரியம் போதுமானது என உணருபவன் மட்டுமே அந்த தற்கொலை எண்ணத்தை கடந்து வருகிறான்.

பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் இடையிலான பல அழகிய தருணங்கள் நிறைந்தது தான் வாழ்க்கை. அன்பு, பாசம், ஏமாற்றம், தோல்வி, சந்தோஷம்,வெறுப்பு,துக்கம், கோபம்,தாபம் என எல்லா வகையான வாழ்வின் அற்புதமான தருணங்களை கடந்தே ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் வாழ்வை வாழ்ந்து வருகிறான். வாழ்வு ஒருநாளும் ஒரு மனிதனுக்கு முழுமையான சந்தோஷத்தையும் முழுமையான துக்கத்தையும் எழுதி கொடுத்து விடுவதில்லை. எல்லா வகையான தருணங்களையும் மனிதன் அவன் வாழ்வில் எதிர்கொள்ள வேண்டும். அடுத்த நிமிடம் கூட நிச்சயமற்ற மனித வாழ்வில் ஒரு நொடி கூட நமது மனநிலையையும் எண்ணங்களையும் சாதகமாகவோ பாதகமாகவோ மாற்றிவிடும்.அப்படி இருக்கும்போது எந்த ஒரு பிரச்சனைக்கும் தற்கொலை தீர்வாகாது.

அண்மைக்காலங்களில் பத்திரிகை, தொலைக்காட்சி,வானொலி மற்றும் சமூக வலைத்தளங்கள் என எங்கு பார்த்தாலும் தற்கொலை சார்ந்த செய்திகள் பரவலாக பகிரப்படுவதை காணலாம். மன பலவீனமானவர்கள் மட்டுமல்ல சில சந்தர்ப்பத்தில் மனபலம் கொண்டவர்கள் கூட தற்கொலை முடிவை எடுத்து விடுகின்றனர். அன்பானவர்களின் இறப்பு, இழப்பு, தோல்வி, மனப்பதட்டம் மன உளைச்சல் போன்ற மன அழுத்த காரணங்களே 90% தற்கொலை முடிவுகளுக்கு காரணமாகியுள்ள நிலையில் உயிரியல்,உளவியல், சமூக காரணிகளாலேயே தற்கொலை எண்ணம் தூண்டப்படுகிறது. தேவையற்ற கவலை உணர்வு, குற்ற உணர்வு, அளவுக்கதிகமான கோபம், ஏமாற்றம், விரக்தி, தூக்கமின்மை, சந்தேகம், கருத்து வேறுபாடு, வேலைப்பளு, நம்பிக்கையின்மை, மனச்சோர்வு எரிச்சல், உடல் மற்றும் அழகு சார் விடயங்களிலான தாழ்வு மனநிலை, பரீட்சையில் தோல்வி, நிதி நெருக்கடி கடன் சுமை, பிழையான தீர்மானங்களினால் ஏற்பட்ட விளைவு, நெருங்கிய உறவின் பிரிவு, தம்முடைய எதிர்கால வாழ்க்கை பற்றிய தேவையற்ற அச்சம், சமூகத்தில் எமது பிம்பம் தொடர்பான பயம் என ஆழ்மனதை ஆழமாக பாதிக்கும் காரணிகள் உச்சம் தொடும்போது மனிதனானவன் தன் உயிரை மாய்த்துக்கொள்ள தீர்மானிக்கிறான். எவ்வாறாயினும் தற்கொலை செய்வதற்கு ஆயிரம் காரணங்கள் இருந்தாலும் கூட ஒரு மனிதனின் இழப்பு என்பது எந்த ஒரு விதத்திலுமே ஈடு செய்ய முடியாததாகும்.

பொதுவாக தற்கொலை சம்பவமொன்று இடம்பெறும் போது தற்கொலை செய்த நபருக்கு “ பக்குவம் இல்லை. அறிவில்லை. முட்டாள்தனமான தீர்மானத்தை எடுத்திருக்கிறார்“ என தனிப்பட்ட நபரையே குற்றம் சாட்டுகிறோம். ஆனால் தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுபவரை அந்நிலைபாட்டில் இருந்தான மனநிலையை மாற்ற வேண்டிய கடப்பாடி எம் எல்லோருக்குமுண்டு. வாழ்க்கையில் எல்லா விடயத்திலும் நம்பிக்கையை இழந்த நிலையில் “ இனி இந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான தகுதி எனக்கு இல்லை “ என்ற உச்சகட்ட மனவிரக்தி நிலையே தற்கொலைக்கான இறுதி வெளிப்பாடு. ஆய்வாளர்களின் தற்கொலை செய்தவர்களின் பின்னணி ஆய்வின்படி, பொதுவாக தற்கொலை செய்தவர்கள் அவர்களின் தற்கொலை எண்ணம் தொடர்பான சிந்தனைகளை அவர்களை சார்ந்தவர்களிடம் பல தடவைகள் வெளிப்படுத்தி உள்ளதாகவும் தற்கொலை செய்து உயிரை மாய்த்து கொண்டவர்கள் அதற்கு முன்னேயும் பல தடவைகள் தற்கொலை முயற்சி செய்தவர்களாகவும் இருப்பதாக குறிப்பிடுகின்றனர். எனவே எவரேனும் ஒருவருக்கு தற்கொலை எண்ணம் தலைதூக்கும் போது அதனை உதாசீனம் செய்து விடாது அவர்களுக்கு உண்மையிலேயே என்ன பிரச்சனை? அப்பிரச்சினையை அவர்கள் எவ்வாறு சுமூகமாக அணுகலாம். அப்பபிரச்சினைக்கான தீர்வை எவ்வாறு காணலாம்? அல்லது அப்பிரச்சினையை எவ்வாறு முகம் கொள்ளலாம் என அவர்களுக்கு நம்பிக்கை கொடுத்து அப்பிரச்சினையில் இருந்து அவரை மீட்டெடுக்க வேண்டியது எமது பொறுப்பாகும்.

எல்லா வகையான நெருக்கடியான சூழலின் போதும் தற்கொலை எண்ணம் வருவது பொதுவானது. அவ்வாறானவர்கள் ஏனையவருடன் பேசுவது பழகுவது குறைவாக இருக்கும், உணவில் விருப்பமின்மை, பசியின்மை, தனிமையை விரும்புதல்,உடை அணிகலன்களை அணிதலில் நாட்டமின்மை,விளையாட்டுகளில் ஆர்வமின்மை, வேலைத்தளங்களில் முறையாக வரவின்மை, தூங்குவது குறைவு,உடல் எடை குறைதல் போன்ற பல வெளிப்பாடுகளை பிரதிபலிப்பதன் மூலம் இவ்வாறானவர்களை அடையாளம் காணலாம். எனவே எமது உறவினர்கள், நண்பர்கள், எம்மை சுற்றியுள்ளோர் என எம்மை சார்ந்த யாரேனும் இது போன்ற வெளிப்பாடுகளை காட்டுவார்கள் எனின் அவர்கள் தொடர்பாக கூடிய அவதானிப்பையும் அக்கறையையும் காட்ட வேண்டியது அவர்களை அண்டியுள்ளவர்களின் கடமையாகும்.

போதையில் தன்னிலை மறந்து தற்கொலை செய்பவரானாலும் சரி, ஏதேனும் மனநிலை சார் தாக்கம் காரணமாக தற்கொலை செய்பவரானாலும் சரி, அவர்களுக்கு வாழும் திறன் கலை பற்றிய அறிவை போதிக்க வேண்டும். வாழ்வின் வெற்றி, தோல்வி, ஏமாற்றம், இழப்பு என எந்த ஏற்றத்தாழ்வு நிலை தோன்றினாலும் அதனை கையாள அவர்களை பழக்கப்படுத்தும் போது அவர்களை தற்கொலை எண்ணத்தில் இருந்து வெளிக்கொண்டுவர முடியும்.

அவர்களுக்கு யாருடன் எப்படி பேச வேண்டும்? என்ற சமுதாய அறிவையும் சக மனிதர்களுடன் எவ்வாறு பழக வேண்டும்? எப்படி இணைந்து வாழ வேண்டும்? ஒரு பிரச்சனையை எவ்வாறு அணுக வேண்டும்? எப்படி தீர்வு காண வேண்டும்? தீர்மானம் வெற்றி தோல்வி பெறும்போது வெற்றி, தோல்வியை கையாள்வது எப்படி? தைரியமாக

மோகன சாந்தி
(நாவலப்பிட்டி, இலங்கை)

28 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

அனைவருக்கும் இனிய தைப் பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள்

27 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

தன்னை மாய்த்துக்கொள்ளவே....

வாழ்வது எப்படி? சிறிய பிரச்சனையொன்று ஏற்படும்போது அப்பிரச்சனைக்குள்ளேயே மூழ்கி அதையே சிந்தித்து அப்பிரச்சினையிலேயே சிக்கித் தவித்து முடங்கி விடாமல் அதிலிருந்து வெளி வருவது எப்படி? பிரச்சனையொன்று ஏற்படும் போது அப்பிரச்சினையிலிருந்து வெளிவரக்கூடிய திறனை வளர்ப்பது எப்படி? என உடல்,அறிவு,திறன் என்பவற்றில் முன்னேற்றத்தை கொண்டு வருவதன் மூலம் தற்கொலை எண்ணத்தை வெற்றிகரமாக கடந்து வர இயலும்.

எனவே தற்கொலை என்பது தனி நபரை மட்டுமின்றி குடும்பம், நண்பர்கள், உற்றார் உறவினர், ஒரு சமூகம் என எல்லோரையுமே நிலைக்குலைய செய்து விடும்.

ஒரு தற்கொலை சம்பவத்தால் எல்லோருடைய மனதிலும் ஏற்படக்கூடிய வடுக்கள் காலத்தினால் அழியாதவை. உண்மையிலேயே ஆறறிவு கொண்ட மனிதன் மட்டுமே தற்கொலை பற்றி சிந்திக்கிறான். எமது 'வாழ்க்கை

தொடர்ந்து இப்படித்தான் இருக்கப் போகிறது' என்ற எண்ணம் 'வாழ்க்கை மாறக்கூடியது என்ற புரிதல் இன்மையே' தற்கொலை எண்ணத்திற்கான முக்கியமான காரணமாகும்.

எனவே தற்கொலை எண்ணம் கொண்டவர்களுக்கு சிறப்பான குடும்ப உறவு, நண்பர்கள், உளவியல் நிபுணர்களின் ஆதரவு போன்றவற்றின் மூலம் தற்கொலை எண்ணத்தை மாற்ற முடியும். தற்கொலை என்ற சொல்லை அகராதியில் இருந்து அகற்றுவதற்கு எமது எல்லோரிடமும் பங்களிப்பு அவசியமாகும். ■

19 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

செயற்கை நுண்ணறிவுப் புரட்சி -

இது ஒரு பொறுமையான, அறிவார்ந்த ஆசிரியர் போல் உங்கள் பக்கத்தில் இருக்கும் – எப்போது வேண்டுமானாலும்!

இது எல்லாம் போதாது என்று GEMINI விஞ்ஞானிகளின் ஆராய்ச்சிகளுக்குக் கூட உதவக்கூடும் என்று நம்புகின்றனர். GEMINIயின் உதவியுடன் எதிர்காலத்தின் விஞ்ஞான வளர்ச்சி அதி வேகத்தில் நடைபெறும் என்று நம்புகின்றனர்.

கூகுளின் GEMINI ஒரு சராசரி செயற்கை நுண்ணறிவு அல்ல, இது நமது

எதிர்காலத்தைப் பற்றிய ஒரு விதமான ஜன்னல் என்றும் புரிந்துகொள்ளலாம். GEMINI ஊடாக மனிதனுக்கும் கணினிக்கும் இடையே இருக்கும் தொடர்பு மிகவும் ஆழமாக இருக்கப் போகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. அந்த எதிர்காலத்தில் செயற்கை நுண்ணறிவு ஒரு கருவியல்ல, அது எங்கள் அன்றாட வாழ்வில் நம்மைக் கற்றுக்கொள்ள, எங்களுக்கு வேலை செய்ய மற்றும் எங்களுடன் விளையாட உதவும் ஒரு கூட்டாளியாகும். நாம் இவ்வாறான ஒரு எதிர்காலத்தை விரைவில் அடைய நாம் எடுத்து வைக்கும் முதல் அடியில் GEMINI ஒன்றாகும். இந்த புதிய காலகட்டத்தின் விளிம்பில் நிற்கும்போது, ஒரு விஷயம் தெளிவாக உள்ளது: நமக்கு இருக்கும் சாத்தியங்கள் அளவிடமுடியாதவை. GEMINI என்பது ஒரு தொழில்நுட்ப சாதனை மட்டுமல்ல் இது ஒரு மிகவும் இணைக்கப்பட்ட, புத்திசாலித்தனமான உலகை நோக்கிச் செல்லும் வழியாகும். அறிவியல் புனைவுக் கதைகளில் மட்டுமே கண்ட விசித்திரமான உலகை நாம் இனி நமது நிஜ உலகிலும் காணப்போகிறோம். அதில் எந்த விதச் சந்தேகமும் இல்லை. ஒரு புதிய யன்னல் திறக்கிறது. ■

21 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

மனமும் மௌனமும்....

சங்ககாலத்திலே பெண்களின் அலங்காரங்களில் முக அலங்காரம் செய்யும் போது கண், காது, மூக்கு, புருவம்,நெற்றி,உதடு கவனிக்கப்படுகின்றன. அப்படியானால், முகமே மனிதனினை அடையாளப்படுத்துகிறது. அதுவே அலங்காரத்தால் மெருகேற்றப்படுகிறது.

உண்கண் பசப்பது எவன்கொல்
மடவரல் உண்கண், வாள்நுதல் விறலி

என்று சீதையின் கண்களுக்கு மை தீட்டியதை கம்பர் எடுத்துக்காட்டியுள்ளார். உண்கண் என்றால், மைதீட்டிய கண்கள்.

அஞ்சனத்தை எடுத்து ஒரு சிறிய கோலினால், பெண்கள் கணிகளுக்குப் பூசுவார்கள். பாதங்களுக்குச் செம்பஞ்சுக் குழம்பு பூசினார்கள். தோள்களிலும் தனங்களிலும் தொய்யில் எழுதினார்கள். சந்தனக்கட்டையைத் தேய்த்து அதனோடு பச்சைக் கற்பூரத்தைக் குழைத்து மார்பிலும் தோளிலும் அழகான படங்களை வரைந்தார்கள். மஞ்சள் பூசும் வழக்கமும் மங்கையர்களுக்கு இருந்திருக்கின்றது. முக்கூடற்பள்ளிலே

"இல்லறத் திற்கி யைவன ஈட்டுவார்
அல்ல செய்தே அறிதின் அழித்திடார்
புல்லி காதலர் ஆயள் பொலிவுற
மல்லல் ஓங்கணி மஞசள் அணிவராள்"

என்று மஞ்சள் பூசியமையை எடுத்துக் காட்டுகிறது.

"குஞ்சி யழகும் கொடுந்தானைக்
கோட்டழகும்
மஞ்சள் அழகும் அழகல்ல – நெஞ்சத்து
நல்லம்யாம் என்னும் நடுவு நிலைமையால்
கல்வி அழகே அழகு"

என்று நாலடியாரும் மஞ்சள் பூசியமையை எடுத்துக் காட்டியிருக்கின்றார்கள்.

அதுபோல தற்காலத்தில் கிறீம் பூசுவது போல அக்காலத்தில் நறுமண பொருள்களைக் கலந்து செய்து பூசினார்கள்.

"ஒருபகல் பூசின் ஓராண்டு ஒழிவின்றி
விடாது நாறும்
பெரியவர் கேண்மை போலும் பெறற்கரும்
வாச வெண்ணெய்"

என்று சீவகசிந்தாமணி எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

இவ்வாறு ஒப்பனை அழகு பெண்களின் அழகுக்கு மேலும் அழகு சேர்த்தது. ஆனால், இன்று பெண்களின் தோல்களின் இயற்கை அழகைச் சீரழிக்கும் அரிதாரங்கள் அதகரித்து விட்டன. 2024 இல் முகத்தின் மேலே சிலிக்கோன் முகம் பொருத்தும் காலமும் வரலாம் என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

இவை அத்தனையையும் பார்த்து மௌனமாக நகரவேண்டிய காலமே மனத்தின் மௌனமான காலம்.

உசாத்துணை கட்டுரை:
https://www.tamildigitallibrary.in ■

08 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

மாலைதீவு கூட கீரிமலைக்கு....

ஒப்பிடும்போது நாம் எதைப் பெறுகிறோம் மற்றும் இழக்கிறோம் எனும் கேள்வியையும் நாசுக்காக விட்டுச் செல்ல தவறுவதில்லை.

நட்சத்திர விடுதிகளின் எழுச்சி என்பது பெரும்பாலும் உள்ளூர் வாழ்க்கை முறையிலிருந்து விலகுவதாகும். ஆடம்பரத்தைப் பின்தொடர்வதில், சிறிய, உள்நாட்டிற்குச் சொந்தமான நிறுவனங்களில் தங்குவதன் மூலம் வரும் தங்களின் கலாச்சார அனுபவங்களை பயணிகள் பெற முடியா தன்மையை ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும் தனிப் பயணமானது சுய-கண்டுபிடிப்பை மேம்படுத்தும் அதே வேளையில், நெருக்கமான குழுக்களில் பயணிக்கும் நாட்டம் குறைந்து வருகையில் புதிய இடங்களை ஒன்றாக ஆராய்வதில் உள்ள மகிழ்ச்சி மற்றும் பகிர்ந்துகொள்ளப்பட்ட அனுபவங்கள் ஆகியவற்றை இழக்கச் செய்கின்றது.

5-நட்சத்திர ஹோட்டல்கள் இணையற்ற வசதியையும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட அனுபவங்களையும் வழங்கினாலும், பயண அனுபவங்களின் நம்பகத்தன்மை மற்றும் கலாச்சார செழுமையை இழக்கும் அபாயம் அதிகமாக உள்ளது. ■

அனைவருக்கும் இனிய தைப் பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள்

17.01.2024 மக்கள் திலகம் எம்.ஜி.ஆர். பிறந்த நாள்

இன்றைய கணக்கில் 350 கோடியை வசூலித்த எம்.ஜி.ஆர். படம்!

சினிமாவில் இருந்து அரசியலுக்கு வந்தவர்களில் மக்கள்திலகம் எம்.ஜி.ஆர். செல்வி ஜெயலலிதா இருவரும் வித்தியாசமானவர்கள். பட்டென்று வந்து ஜொலிக்கவில்லை. படாதபாடு பட்டே வந்தனர். ஜெயலலிதா வின் சாணக்கியத்திற்கு கலைஞரை எதிர்த்து அரசியல் செய்த தகமை ஒன்றே போதும். எம்.ஜி.ஆர் இன்றும் அதே செல்வாக்குடன் மக்கள் மனதில் உள்ளார்.

மக்கள் திலகம் எம்.ஜி.ஆர்., நடிப்பில் 1969 ம் ஆண்டு வெளிவந்த படம் 'அடிமைப்பெண்'. நகைச்சுவை நடிகர் சந்திரபாபுவும், எம்.ஜி.ஆரும் கடைசியாக நடித்த படம் இது.

இந்த படத்தில் எம்.ஜி.ஆரும், ஜெயலலிதாவும் இரண்டு வேடங்களில் நடித்திருக்கின்றனர். இவர்களுடன் அசோகன், ஆர்.எஸ்.மனோகர், சோ, பண்டரிபாய், ராஜஸ்ரீ, ஜோதிலட்சுமி ஆகியோர் நடித்திருக்கிறார்கள். கே.வி. மகாதேவன் இசையமைத்திருக்கிறார். வி.ராம்மூர்த்தி ஒளிப்பதிவு. கே.சங்கர் இயக்கி உள்ளார். எம்.ஜி.ஆர்,அடிமைப்பெண் படத்திற்கு முன், பல படங்களில் ராஜா வேடம் ஏற்று நடித்திருந்தாலும், இந்த படத்தில் தான் முதன்முறையாக ஐரோப்பிய பாணியில் உடை அணிந்து நடித்திருக்கிறார். அவரது கட்டுமஸ்தான புஜங்களும், புடைத்த மார்புகளும், உருண்டு திரண்ட தொடைகளும் தெரியும்படியான அவரது அந்த தோற்றம்,

52 வயதிலும், அவர் அனைவரும் ரசிக்கும் அழகனாக இருந்தார் என்பதைக்காட்டுகிறது.

ஜெய்ப்பூர் அரண்மனையில் படப்பிடிப்பு, பாலைவனத்தில் ஒட்டகச் சண்டை, க்ளைமாக்ஸில் சிங்கத்துடன், எம்.ஜி.ஆர் நேருக்கு நேர் மோதும் மெய்சிலிர்க்க வைக்கும் காட்சி என பல கமர்ஷியல் அம்சங்களைக் கொண்ட படம் அடிமைப் பெண்.சிங்கத்துடனான சண்டைக்காட்சிக்காக, எம்.ஜி.ஆர் அதிக சிரத்தை எடுத்துக் கொண்டார். பாம்பே சர்க்களிடம் இருந்து, சிங்கத்தை விலைக்கு வாங்கி, தன்னுடைய சத்யா ஸ்டுடியோவில் பிரத்யேக பயிற்சியாளர் உதவியுடன் ஆறு மாதங்கள் பயிற்சியில் ஈடுபட்டார்.

பாடகர் எஸ்.பி. பாலசுப்ரமணியம், இந்த படத்தில் இடம்பெற்றிருந்த 'ஆயிரம் நிலவே வா' என்ற பாடல் மூலம் தான் தமிழ்த் திரையுலகுக்கு அறிமுகமானார்.

இசைத்திலகம் கே.வி.மகாதேவன் ஜெயலலிதாவை 'அம்மா என்றால் அன்பு' என்ற பாடலை பாடவைத்தார். ஜெயலலிதா பாடிய முதல் பாடல் இது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த படத்தில் டி.எம்.எஸ் பாடிய 'தாய் இல்லாமல் நானில்லை' என்ற பாடல் எம்.ஜி.ஆருக்கு தாய்மார்கள் மத்தியில் நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றுக் கொடுத்தது. இப்படி சுவாரஸ்யமான அம்சங்களுடனும், திருப்புமுனைகள் நிறைந்த திரைக்கதையுடனும் உருவான இந்த படம் பிரம்மாண்டமான வெற்றிப் படமாக அமைந்து,வெள்ளி விழா கொண்டாடியது. வசூலிலும்,அந்த காலத் திலேயே இரண்டு கோடியே முப்பது லட்சம் வசூலித்ததாக சொல்லப்படுகிறது. இன்றைய காலகட்டத்தில் இதன் மதிப்பு 350 கோடியை தாண்டியிருக்கும் என்பது வியப்புக்குரிய விஷயம்.

இன்று கோடி கோடி என புள்ளிவிபரம் காட்டும் படங்கள் அதனை மக்கள் பார்த்த தொகை அன்று வெளிவந்த படங்களுடன் பார்க்கும்போது மிகக் குறைவே.

02 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

அன்று ஒரு பாயில் படுத்து.

ஒவ்வாமைகள் ஒவ்வொரு வீட்டிலும், ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்கும்.

அது மட்டுமல்ல, மணியடித்தால் உணவு, மணி அடித்தால் தொலைக்காட்சி, மணி அடித்தால் படுக்கை, இப்படி சந்திரனுக்கு செல்லும் நாய் போல், வாழ்க்கை. வயோதிபம், நோய், தனிமை, போன்ற காரணங்களால் மணியடித்து வாழ்வது 100 வீதம் சரியானதே.

ஆனால் இவை இல்லாமலே மணியடித்து வாழ்வது என்பது எல்லோருக்கும் ஒத்து வராது. உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொண்டாலே, ஒன்றாய்ப் படுத்து ஒன்றாய் எழும்பியவர்கள் கூட இங்கே ஒவ்வொரு வகை.

எனக்கு சீனி தேத்தண்ணிக்கு போட வேண்டாம். ஏன் அப்பா சுகரே? என்றால், இல்லை. இல்லை வந்திடும் என்று இப்ப பத்து வருடமாகப் போடுவதில்லை.

இன்னொன்று அட இது என்னப்பா உப்பு எனக்கு சத்தி வரும்போல கிடக்கு, என்ர அவருக்கும் உப்பு பிடிக்காது,

எங்க உப்பா என்று நாக்கில் வைத்து பார்த்தால் உப்பு என்ற நாமமே இருக்காது, யாரோ சொன்னவையாம் உப்புப் போட்டுச் சமைச்சுப் பழகவேண்டாம் என்று. அவர் கத்துவார். நான் போடுவதில்லை. அக்கா நாங்கள் ஒன்றாய் ஒரு பாயில் படுத்து எழும்பினோம், இப்ப இப்படியாக கிடக்கு, என்று மனதுக்குள் பேசும் ஒலி கேட்காமலில்லை.

அது சரி வீட்டிலே செற்றியிலே கால் மடித்து, போற இடங்களில் இருக்க முடியுமா? ஒரு பாயில் படுத்து... சரி அதை விடுங்க, தொலைபேசி வந்தால், ஒவ்வொருவரும், மணிக் கணக்கில், கதைப்பதைப் பார்த்தால் ஒரு வருக்கு ஒருவர் வேறுபாடான வாழ்க்கையின் தன்மைகள் தெரியும். இதை எல்லாம் தவிர்க்கவே இப்போது எல்லோரும் வீடுகளில் தங்கி கும்மாளம் அடிக்க விரும்புவதில்லை.

அப்படி கும்மாளம் இப்பவும் அடிக்க முடியும் என்றால், இன்றும் அந்த ஒரு பாயில் படுத்து எழும்பிய மகிழ்ச்சி தங்கும்.

தாயகத்தில்... வவுனியாவில் அமைந்துள்ள

"பண்டாரவன்னியன் புத்தகசாலையில்"

ஈழத்துப் புத்தகங்களை நீங்கள் பெறமுடியும்.

தொடர்புகளுக்கு:
பண்டாரவன்னியன் புத்தகசாலை
வவுனியா, இலங்கை
+94772244616

youtube@akkakuruvi

இது வெற்றிமணியின்
ஒரு இலவச விளம்பரம்.
நம் இளைஞர்கள்
முயற்சிக்கு
கைகொடுப்போம்!

09 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

உருளைக் கிழங்கு...

உணவுகளில் மாப்பொருள் ஒப்பீடு

ஒரு முட்டையின் அளவுடைய அவித்த உருளைக்கிழங்கு, ஒரு மேசைக் கரண்டி சோறு, ஒரு மெல்லிய பாண் துண்டு ஒரு சிறிய நானில் (NAN) துண்டு, கோர்ன் பிளேக் இரு மேசைக் கரண்டி, ஆகியவற்றில் கிட்டத்தட்ட ஒரேயளவு மாப்பொருள் உண்டு. பழங்களைப் பொறுத்தரையில் அவற்றில் மாப் பொருள் குறைவு. ஒவ்வொரு அப்பிள், ஒரேன்ஜ், பியேர்ஸ், சிறிய வாழைப்பழம் ஆகியவற்றிலும் கிட்டத்தட்ட அதேயளவு மாப்பொருள் உண்டு. எனவேதான் நீரிழிவு உள்ளவர்களை மாப்பொருள் அதிகம் உள்ள உணவுகளைக் குறைத்து காய்கறி பழவகைகளை அதிகம் உண்ணும்படி சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

ஆனால் அதேநேரம் மாப்பொருள் உணவுகள் வேண்டாதவை அல்ல. எமது உடலுக்கு அவசியம் என்பதை மறக்கக் கூடாது. ஏனெனில் அவைதான் எமது இயக்கதிற்கு அவசியமான சக்தியைக் கொடுக்கின்றன.

இது நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கும் பொருந்தும்.

நீரிழிவும் உருளைக் கிழங்கும்

உண்மையில் உருளைக் கிழங்கு நீரிழிவாளர்களுக்கு ஆகாத உணவா?

நீரிழிவு உள்ளவர்கள் மாப்பொருள் உணவுகளான சோறு, பாண், இடியப்பம் பிட்டு போன்றவற்றை உண்பதைப் போலவே உருளைக் கிழங்கையும் உண்ணலாம். ஆனால் அவற்றின் அளவுகளில் கவனம் எடுக்க வேண்டும். உருளைக் கிழங்கு எமது பிரதான உணவு அல்ல. நாம் அவற்றை பொதுவாக பிரதான உணவுகளான சோறு இடியப்பம் பிட்டு பாண் போன்றவற்றுடன் கறியாக கலந்து உண்கிறோம். எனவே இரண்டையும் அளவு கணக்கின்றி உண்ணக் கூடாது. உருளைக் கிழங்கை அதிகம் எடுத்தால் அதற்கேற்ப பிரதான உணவின் அளவில் சற்றுக் குறைக்க வேண்டும்.

உருளைக் கிழங்கு சோறு இரண்டிலும் நார்ப்பொருள் உள்ள போதும் மேலும் அதிக நார்ப்பொருள் உள்ள காய்கறிகளை சேர்த்து உண்பது நல்லது. குருதியில் சீனியின் அளவு திடீரென அதிகரிப்பதை இது குறைக்கும். கீரை வகைகள், ஏனைய நார்த்தன்மையுள்ள காய்கறிகள் போன்றவை அவ்வாறு சேர்த்து உண்பதற்கு ஏற்றவையாகும் ஆனால் அதற்கு மேல் பயற்று இன வகை உணவுகளான பருப்பு பயறு கௌபீ சோயா கடலை போஞ்சி பயிற்றை போன்றவற்றை சேர்த்து உண்பது மேலாகும். இவற்றுடன் முட்டை, மீன், கொழுப்பற்ற இறைச்சி போன்றவற்றை தேவைக்கு ஏற்றளவு சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

சமைக்கும்போது எண்ணெய், நெய், பட்டர் போன்றவற்றில் உருளைக் கிழங்கை வதக்கிச் சமைத்தல் நல்லதல்ல. ஏனெனில் அதன் கலோரி வலு அதிகரிக்கும். அது நீரிழிவு கொலஸ்டரோல் அதீத எடை உள்ளவர்களுக்கு அவ்வாறே ஏற்றதல்ல.

பொரித்த உருளைக் கிழங்கின் கலோரி வலுவானது அவித்ததை விட இரண்டு மடங்கு அதிகம். எனவே நீரிழிவாளர்கள் மட்டுமின்றி தமது ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை உள்ள எவரும் அவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது. அல்லது ஒரிரு துண்டுகள் என மட்டுப்படுத்திக் கொள்வது நல்லது. பொட்டேட்டோ சிப். இது எமது உருளைக் கிழங்கு பொரியலைப் போன்றதே. மிக அதிக கலோரி வலு கொண்டதாகும். உருளைக் கிழங்கில் பெரு விருப்பம் கொண்டவர்கள் சலட்டாகத் தயாரித்து உண்ணலாம். அவித்த உருளைக் கிழங்கு துண்டுகளுடன் அவித்த போஞ்சி கோவா, சலட் இலை போன்றவை சேர்ந்த சலட் ஆரோக்கியமான உணவாகும்.

03 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

சுமந்திரனா? சிறிதரனா?: அடுத்த தலைவர் யார்??

மூன்று முக்கியஸ்த்தர்கள் தலைவர் பதவிக்கான நியமனப் பத்திரங்களைத் தாக்கல் செய்திருக்கின்றார்கள். எம்.ஏ.சுமந் திரன், சிவஞானம் சிறிதரன், சீனித்தம்பி யோகேஸ்வரன் ஆகியோர் தலைமைப் பதவிப் போட்டியில் இருக்கின்றார்கள்.

இதற்கான தேர்தல் நடைபெறுமாக இருந்தால் தமிழரசுக் கட்சியின் வரலாற்றில் முதல் தடவையாக தேர்தல் மூலமாக தலைவர் தெரிவு இடம்பெற்றதாக இருக்கும். இதுவரை காலமும் போட்டியின்றி ஏகமனதாகவே தலைவர் தெரிவு இடம்பெற்றது.

யோகேஸ்வரன்தமது நியமனத்தைதிரும்பப் பெற்றுக்கொண்டு மற்றைய இருவரில் ஒருவரை ஆதரிக்கலாம் என்றும் மட்டக்களப்பிலுள்ள தமிழரசுக் கட்சி வட்டாரங்கள் தெரிவித்தன. அதேவேளையில், செயலாளர் பதவி அவருக்கு வழங்கப்படலாம் என்றும் சொல்லப்படுகின்றது.

தமிழரசுக் கட்சியின் புதிய நிர்வாக சபையை அதன் பொதுச் சபைதான் தெரிவு செய்யும். கட்சிக்கு சுமார் 50 வரையிலான பிரதேசக் கிளைகள் வடக்கு கிழக்குப் பகுதிகளில் உள்ளன. ஒவ்வொரு கிளைகளினதுத் தலைவர், செயலாளர், பொருளாளர் உட்பட ஐந்து பேர் பொதச் சபையில் இடம்பெறுகின்றார்கள். அதனைவிட கட்சியின் முக்கிய பதவிகளில் உள்ள சிலரும் பொதுச் சபை உறுப்பினர்களாக தலைவரால் நியமிக்கப் படுவார்கள். அதற்கான அதிகாரம் தலைவருக்குள்ளது. அதனால், பொதுச் சபையில் சுமார் 250 பேர் வரையில் இருப்பார்கள். கட்சிப் பதவிகளுக்கான தேர்தலில் வாக்களிக்கும் உரிமை அவர்களுக்கே உள்ளது. ஆக, இந்த பொதுச் சபை உறுப்பினர்களை இலக்கு வைத்ததாகவே சுமந்திரனும், சிறிதரனும் தமது பரப்புரைகளை முன்னெடுக்கப் போகின்றார்கள். இந்த இருவரில் யாருக்கு அதிகளவுக்கு ஆதரவு உள்ளது என்பதற்கான தெளிவான பதில் இதுவரையில் கிடைக்கவில்லை. இருவருக்கும் சமமான ஆதரவு இருப்பதாகவே முதல் கட்டத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. இருவருக்குமே கொள்கை ரீதியாக சில வேறுபாடுகள் உள்ளன. சிறிதரன் போரினால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்ட கிளிநொச்சியையில் வசித்தவர். இறுதிப் போர்க் காலத்திலும் அவர் அங்குதான் இருந்துள்ளார். அதனால், தீவிரமான போக்கை கொண்டவராக அவர் பார்க்கப்படுகின்றார். ஏனைய தமிழ்க் கட்சிகளை அரவணைத்துச் செல்ல வேண்டும் என்பதிலும் அதிகளவுக்கு அக்கறை கொண்ட ஒருவராக அவர் காணப்படுகின்றார்.

சுமந்திரனைப் பொறுத்தவரையில் சர்வதேச விவகாரங்களைக் கையாளக் கூடிய ஒருவராக அவரை முன்னிலைப்படுத்துபவர்கள் கூறுகின்றார்கள். ஆனால், அவருக்கு எதிரான கருத்

துக்களும் இவ்விடயத்தில் உள்ளது. சர்வதேச சமூகத்தைக் கையாண்டு அவர் கடந்த 14 வருட காலத்தில் எதனைப் பெற்றுக்கொடுத்தார் என்ற கேள்வியும் அவருக்கு எதிராக முன்வைக்கப்படுகின்றது.

அதனைவிட சுமந்திரன் கொழும்பைத் தளமாகக் கொண்டவர். கொழும்பிலிருந்து செயற்பட்ட காலத்தில் அவரது மும்மொழிப் புலமை, சட்ட அறிவு என்பவற்றுக்காகத்தான் தேசியப் பட்டியல் மூலமாக அவரை எம்.பி.யாக்க வேண்டும் என்று சம்பந்தன் கருதினார். கடுமையான எதிர்ப்புக்களுக்கு மத்தியிலும் சுமந்திரன் முன்னணிக்கு வருவதற்கு சம்பந்தன் அவருக்குக் கொடுத்த இடம்தான் காரணம்.

திருமலை மாவட்ட எம்.பி.பதவியை சம்பந்தன் ராஜினாமா செய்ய வேண்டும் என அண்மையில் சுமந்திரன் தெரிவித்தமை தமிழ் அரசியல் வட்டாரங்களில் பரபரப்பை ஏற்படுத்தியிருந்தது. இதனால், சுமந்திரன் மீது கடும் சீற்றமடைந்திருக்கும் சம்பந்தன் இவ்விடயத்தில் எவ்வாறான நிலைப்பாட்டை எடுப்பார்? யாருக்கு ஆதரவாக தன்னுடைய செல்வாக்கைப் பிரயோகிப்பார் என்ற கேள்விகளும் உள்ளன. கடந்த பொதுத் தேர்தலின் போது இருவருக்கும் இடையில் புரிந்துணர்வு காணப்பட்டது. அன்ரன் பாலசிங்கம் போல சுமந்திரன் செயற்படுவார் என சிறிதரன் எதிர்பார்த்தார். அதாவது, கட்சித் தலைமையை தான் பொறுப்பேற்றால், தனக்கு அரசியல் ஆலோசகராக சுமந்திரன் செயற்படுவார் என சிறிதரன் ஆரம்பத்தில் எதிர்பார்த்திருக்கலாம். ஆனால், அந்த புரிந்துணர்வு நீடிக்காதைக்கு பல காரணங்கள் இருந்துள்ளன.

சுமந்திரன் – சிறிதரன் போட்டி தமிழரசுக் கட்சியில் பிளவை ஏற்படுத்துமா என்ற கேள்வியும் இன்று பலமாக எழுந்திருக்கின்றது. இந்த நிலையில், போட்டியைத் தவிர்ப்பதற்கான முயற்சிகளிலும் சிலர் களமிறங்கியிருக்கின்றார்கள். இந்த இருவரையும் தவித்து மற்றொருவரை தலைவராக்கி கட்சிப் பிளவைத் தடுக்கலாமா எனவும் ஆராயப்படுவதாகத் தெரிவிக்கின்றது. புதுவருடம் பொங்கலுடன் இந்த விவகாரம் சூடுபிடிக்கும்!

நான் லேடி சூப்பர் ஸ்டார் அல்ல

தென்னிந்திய சினிமாவில் முன்னணி நடிகையாக வலம் வருபவர் நயன்தாரா. இயக்குநர் விக்னேஷ் சிவனை காதலித்து திருமணம் செய்து கொண்டார்.

திருமணத்திற்கு பிறகும் தமிழ், தெலுங்கு, ஹிந்தி என பிசியாக நடித்து வருகிறார். சமீபத்தில் இவர் நடித்த அன்னபூரணி படம் வெளியானது. நயன்தாரா அளித்த பேட்டியில், தயவு செய்து என்னை யாரும் லேடி சூப்பர் ஸ்டார் என்று அழைக்காதீர்கள். அப்படி சொன்னால் பலரும் திட்டுகிறார்கள்.

என்னுடைய அனுமதி இல்லாமல் எதுவுமே போடக்கூடாது என்று சொல்கிறேன். ஆனால் லேடி சூப்பர் ஸ்டார் என்று என்னிடம் சொல்லாமலேயே போட்டு விடுகிறார்கள். இன்னும் நான் அந்த இடத்துக்கு வரவில்லையா? இல்லை பெண்ணாக இருப்பதினால் அப்படி ஒரு பட்டம் இருக்கக் கூடாது என்று நினைக்கிறார்களா என்று தெரியவில்லை.

ஒவ்வொரு முறை அந்த பட்டத்தை குறிப்பிடும் போதும் ஒரு பத்து பேர் பெருமையாக சொன்னால்இ 50 பேர் என்னை திட்டுகிறார்கள். என்னுடைய பயணமும் அந்த பட்டத்தை நோக்கி கிடையாது. அந்த பட்டம் எல்லோருமே எனக்கு கொடுத்துள்ள அன்பு என்றார்.

முத்த நடிகர்களுக்கு ஜோடியாகும் த்ரிஷா

நடிகை த்ரிஷா தமிழ், தெலுங்கு மொழிகளில் பிஸியாக நடித்து வந்தார். ஆனால், கடந்த சில வருடங்களாக த்ரிஷா பெரியளவில் தெலுங்கு மொழி படங்களில் நடிக்கவில்லை.

பொன்னியின் செல்வன் படத்திற்கு பிறகு த்ரிஷாவிற்கு தமிழ் மட்டும் அல்லாமல் தெலுங்கு மொழி படங்களிலும் நடிக்க வாய்ப்பு குவிய தொடங்கியுள்ளது. இந்த நிலையில் நடிகர் சிரஞ்சீவியின் 'விஷ்வம்பரா' மற்றும் நடிகர் நாகார்ஜுனாவின் 100ஆவது படமான 'லவ் ஆக்ஷன் ரொமான்ஸ்' என இரு படங்களில் கதாநாயகியாக நடிக்க த்ரிஷா ஒப்பந்தம் ஆகியுள்ளார்.

3 மொழிகளில் உருவாகும் தனுஷ் படம்

நடிகர் தனுஷ் தற்போது தனது 50ஆவது படத்தை இயக்கிஇ நடித்து வருகிறார். இதையடுத்து தெலுங்கு இயக்குநர் சேகர் கம்முலா இயக்கத்தில் தனது 51ஆவது படத்தில் நடிக்கவுள்ளார் தனுஷ். இதில் கதாநாயகியாக ராஷ்மிகா மந்தனா நடிக்கிறார்.

ஒரு முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நாகர்ஜுனா நடிக்கிறார். இப்படத்தை ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வரா சினிமாஸ் மற்றும் அமிகோஸ் கிரியேஷன்ஸ் நிறுவனம் இணைந்து தயாரிக்கின்றனர். இத்திரைப்படம் அரசியல் மாபியா கதை களத்தை மையப்படுத்தி உருவாகிறது. இந்த படத்தின் படப்பிடிப்பு ஜனவரி மாதத்தில் மும்பையில் தொடங்கவுள்ளது . படப்பிடிப்பின் போதே இந்த படத்தின் காட்சிகளைக் தமிழ்இ தெலுங்குஇ ஹிந்தி என மூன்று மொழிகளில் படமாக்க திட்டமிட்டுள்ளதாக தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளது.

போங்கலுக்கு வருகிறார் 'கேப்டன் மில்லர்'

இயக்குநர் அருண் மாதேஸ்வரன் இயக்கத்தில் தனுஷ் 'கேப்டன் மில்லர்' படத்தில் நடித்துள்ளார். வரலாற்று பாணியில் உருவாகியுள்ள இப்படத்திற்கு ஜி.வி. பிரகாஷ் இசையமைத்துள்ளார்.

இதில் பிரியங்கா அருள் மோகன், நிவேதிதா சதிஷ், ஜான் கொக்கன், சுமேஷ் மூர் மற்றும் சிவராஜ்குமார் ஆகியோர் முக்கிய கதாபாத்திரங்களில் நடித்துள்ளனர்.

'கேப்டன் மில்லர்' திரைப்படத்தின் டீசர் மற்றும் பாடல் சமீபத்தில் வெளியாகி கவனம் பெற்றது.

இப்படம் டிசம்பர் 15-ஆம் திகதி திரையரங்குகளில் வெளியாகவுள்ளதாக அறிவித்திருந்த நிலையில் அது மாற்றப்பட்டு பொங்கலுக்கு வெளியாகும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

அனைவருக்கும் இனிய தைப் பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள்