

வாரமலர்

தினமூரசு

THINAMURASU

SRI LANKA'S

NATIONAL

TAMIL

WEEKLY

முரசு

976

புலம்பெயர் தமிழர்களும் புதிய நகர்வுகளும்

நடைநகர மரணங்கள் துலங்காத மர்மங்கள்

புலனாய்வு
அலசல்



புரட்சியின் மறுவடிவம்

மணலிடலா

அமைதியான தேர்தலை காத்திருக்கும் சவால்

கிழக்கு
நிலவரம்

பொள்ளாணி லாண்டி

நிரூபணம் நினைந்த பூவாணி
வாழ்க்கை வாழ்வு

நேதனவத் தீர்த்துப் படுத்தினான்
புலவர்.
பித்து படித்து பூவாணி
நிலைத்துத்தான். அவருக்கு
ஏதாவது அபத்த நோயியை
என்றுதான் முதலில் தாய்விளாவி.
புலவர் பொள்ளாணி சீர்திருத்த
பட்டி தான் பாண்டியைக் கட்டிக்
கொண்டு முன்வால் சென்றான்
பண்டிதர் வீட்டில் தீர்த்துவெறி
யில் புலவர் வாரா முக்கு புலவர்
ஆபகம் வந்துவிட்டது. இரண்டு
தன் ஆரம்பம் பற்றி நேதன
காட்டவேண்டும் என்று நம்புதற்க்க
இருந்தது.

அவன் தள்ளாடியபடியே எழுந்து
புலவர் வைக்கப்பட்டிருந்த அகாரணம்
நோக்கிச் சென்றான். "புலவர் உயிர்"
என்று உயிர்ப்புறியே உதவதை
தள்ளினான். கதவு பூட்டப்பட்ட
இருந்தது.

அவ்வுதவி அமைந்த சாலிவாய
கேடக பெருமையின்மை. வானம்
எட்ட எட்ட உதவியுடன். நடை
கடைவின்மை.
கதவை உடைத்துச் சத்தம்
கேட்டு பண்டிதர் வந்துவிட்டார்.
ஏனோ ஒரு வாய் திறக்கப்பட்டது.
உதவியுடன் புலவர் தப்பி
வைக்கும் வரை இவ்வை பயம்
புலவர் தப்பிச் சென்ற பின்னர் தான்
பண்டிதர் வந்து ஏதாவது இருந்தது.
புலவர் கொடும் விவரம் படி
என்பது பண்டிதருக்குத் தெரியும்.
புலவர் தப்பிச் செல்ல உதவியை
தேறினால் தன் உயிரை விடுக்கவும்
தயக்கம் இல்லை என்பது தெரியும்.
நடை உதவியை
கொண்டு சென்ற வான ராமிடம் வந்து
பண்டிதர் "தன் உதவக்கிறாயா?"
கதவை திறக்கவேண்டும் என்றால்
என்னிடம் சொல்லிவிடுக்கலாம்.
இந்த சாவி என்ற சொற்களின் மீது
போய்விட்டார்.

வான ராமிடம் சாலிவாய
கொடுத்தவிட்டுத் தன் அகாரணம்
சென்ற பண்டிதர் உதவியைத் தீர்
வைக்கும் கொண்டு கதவைத் திறக்க
மாறாது நின்றிருக்கலாம்.
புட்டுக்குள் சாலிவாய பத்தத
முடியாகத் தீர்மானிக் கொண்ட
இந்தான் வான ராமி. தவிர
அவர் கண்களுக்கு சரியாத
பதர் மல்லலை சாலிவாயம் நேரமாக

புலவர் வைக்கப்பட்டிருந்த
அறைக்குள் சென்று அறங்கூறு
புறாமுக்கு. பின்பக்க வழியாக
புலவர் தப்பிச் சென்றிருப்பது தெரிந்து
விட்டது.
புலவர் தப்பிச் சென்ற பின்பக்க
வழியை ஏற்று நேரம் சென்றும்
பார்க்கக் கொண்டு நின்று நிரும்.
அந்த நேர கட்டிவாங்கலாம்!
என்றான்.
அங்கு எதனால் தாக்கத்தில்
இருந்து எழுந்தவர்போல புலவர்
முன்வால் வந்து பண்டிதரின்
நெஞ்சில் புலவரின் துபாக்கி
முனை உதவக்கொண்டு திரைது
பண்டிதர் அதனை
உதவியுடன் மறையப் தெரிந்தது.
"அட்டி பண்ணையார்! புலவர்
உதவியை வைப்பார் தாயார்" என்று
கேட்டான் புலவர்.
பண்டிதர் தன் பத்திதயம்
புலவர் பண்டிதர் மறைக்க
முடியாதுவாரு. விளையாடாதே
புலவர். புலவரை தான் என்
துபாக்கலாம்? என்று? என்று.
அவர் தன்னை புலவரின் உதவ
தவிர அடியும் இல்லை.

புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி

புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி

புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி

புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி

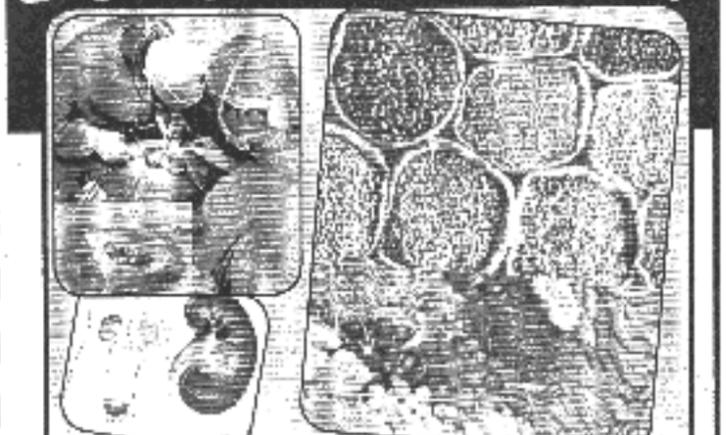
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி

புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி

புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி

புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி
புலவரின் உதவியை கடைபிடி

சிறுநீரகக் கற்களைத் தடுக்கும் உணவு முறை



நமது அன்றாட வேலைகள் மற்றும் செயற்பாடுகளுக்கான
சக்தியைப் பெறுவதற்கான உணவு முறை
தேவைப்படுகிறது. நேரம் வாழ்ப்பாடிகள் தடுப்பதற்கும் நேரம்
வாழ்ப்பதற்கும் உடற்கலங்களை சீர்திருத்தும் செயல்படும்
உணவு முறை. அத்துடன் வளரும் இளம் பருவத்தில் உடல்
வளர்ச்சிக் குறைவு ஆகியவையெல்லாம். ஆனால்
இன்று உணவானது உடல் தேவைக்காக என் நினைத்து
ஆசைக்காக என மாறிவிட்டது. தேவைக்கு மீறி உண்பதால்
நிற்பது, உயர் இரத்த அழுத்தம், வளர்ச்சி நேரம், இரத்தம்
நேரங்கள், அக்டி எனட புற்றுநோய் போன்ற பரிநோய்களும்
ஆரோக்கியக் கேடுகளும் மனிதனை சிறுநீர் சிறு
கொல்லுகின்றன.

அரை வயிரற்றிற் சேர்ப்பு இவர்கள். கால் வயிற்றை
நீர்னால் நிரப்புவர்கள். நியூசியல் வயிற்றை காலியாகவே
வைத்திருப்பார்கள் என்று மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.
இரண்டாவது அம்சம் உணவில் வெற்றுக் கரிம
நிறமற்றவற்றைத் தவிர்த்து, ஆரோக்கியமான போஷாக்
களின் உணவுகளைப் உண்பதும்.
உங்கள் உணவின் பெரும்பகுதி பழவகைகள்,
காய்கறிகள், விதைகள் ஆகியவையாக இருக்க வேண்டும்.
அரிசி, கோதுமை, கரக்கள் போன்ற அரிசைந்த தானிய
வகைகளையும் தவிர நீக்காமல் சாப்பிடுங்கள். கொழுப்பு
நீக்கிய அல்லது குறைந்தளவு கொழுப்பு மட்டுமே உள்ள
பாதுணவு வகைகளை உணவில் சேர்ப்பு.
ஆரோக்கியமான உணவுமுறை என்பது நல்ல
உணவுகளை அதிகம் சேர்ப்பது மட்டுமல்ல. தவிர
உணவுகளை முற்றாகத் தவிர்ப்பது அல்லது
கட்டுப்படுத்தவும் ஆகும். கோழி போன்ற பறவையின
இறைச்சிகளை உட்கொள்வதுடன், ஆடு, மாடு, பன்றி
போன்ற கொழுப்புள்ள இறைச்சிகளைத் தவிரக்க வேண்டும்.
அல்லது அரிசை உட்கொள்ள வேண்டும். பதப்படுத்தப்பட்ட
இறைச்சிகள், இனிப்பு உண்ப்பட்ட பானங்கள் ஆகியவற்றைத்
தவிரக்க வேண்டும்.

உணவில் உப்பை மிகக் குறைவாகவே சேர்க்க வேண்டும்.
இவ்வாறான உணவு முறைகள் கைக் கொண்டு
மெற்குறிய நிர்ப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம், வளர்ச்சி நேரம்,
இரத்தம் நேரங்கள், அக்டி எனட புற்றுநோய் போன்ற பல
ஆபத்தான நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம் என்பது பலரும்
அறிந்த செய்தியாகும்.
சிறுநீரகக் கற்கள் வர்ப்பதற்கு காரணமாகக் கூடிய
செயற்பாடுகள் அவை. அத்துடன் நீரின் அளவு ஆகியவற்றை
கருத்தில் எடுத்திடுவதும் அத்துடன் மெல்க ஆரோக்கிய
உணவானது சிறுநீரகக் கற்கள் தோன்றவதற்கான
வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.

எனக்க சிறுநீரகக் கற்கள் இல்லையே. நான் ஒரு
கவலைப்பட வேண்டும் என எண்ணாதீர்கள். நமது நாட்டு
சூழலில் பலருக்கு இது ஏற்படுகிறது.

அலிசுருக்கு மருந்து தேள்

வயிற்றில்
வரும் புண்,
அழிச்சி, சரல்,
பித்தம்பை நோய்கள்
அனைத்துக்கும்
மருந்தாக தேள்
அமைந்துள்ளது.
அதனால் தான்
வயிற்றின் புண்புண்
தேள் என்கிறோம்.
ஒன்று முதல்
மூன்று தேள்களால்
தேளை 100 மி.கி.
ஆறிய வெங்காயம்
கொத்துகின்றன. காலம் அல்லது கிரவு நேரங்களில் வராமல்
வயிற்றில் உணவு அருந்துவதற்கு முன் பருகிவர வேண்டும்.
இப்படி செய்தால் வயிற்றுப்புண், அரைப்பை அழிச்சி சரல்,
பித்தம்பை நோய்கள் குணமாகும்.
அரைப்பையில் தேவைக்கு அதிகமாக கரக்கப்படும்
சுயிலத்தின் தனிமையைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன்
சுயிலத்தால் வயிற்றுப் புண்புண்பு வர்ப்புருக்கப்படும்
தான் இருக்கலாம். கரக்கல், எரிச்சல், வலியை நீக்கும்.
மேலும் கிரீத்திரைப் புண், சிறுநீரக, சிறு நோய்களையும்
தடுக்க அல்லது தேள்.



எல்லோருக்கும் - சிலர்
யாங்குக் கொள்ளுகிறார், பு
யாங்குக் கொள்ளுகிறார்
வழிபுறம் தெரியும். சிலர்
அதையும் ஒரு போல் - ஏன்
அப்படி மாறியால் என்று
எத்தனை பெருக்கு தெரியும்?
பூ குன்று பூவான கதை.
ஏன் சிலவே முறையில் வாழ்
புட்டிப்புகள் சரி, வான்களின்
வேண்டுகோல்களினால்
கேள்வியும் புட்டிப்புகளினால்.

119

புலவர் பொள்ளாணி
நினைப்பும் கறினான். அவனும்
தள்ளுவதைத் தான். பித்த
நினைப்பும் கறினான். அவனும்
தள்ளுவதைத் தான். பித்த
நினைப்பும் கறினான். அவனும்
தள்ளுவதைத் தான். பித்த

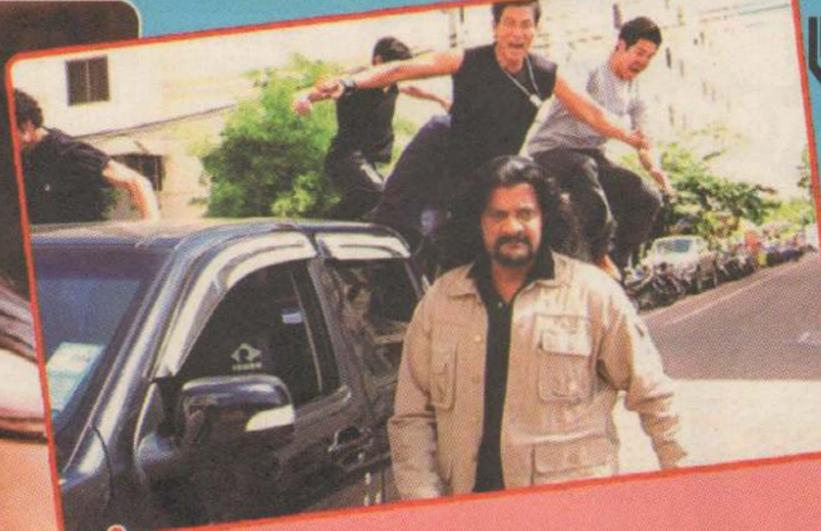
புலவர் பொள்ளாணி
நினைப்பும் கறினான். அவனும்
தள்ளுவதைத் தான். பித்த
நினைப்பும் கறினான். அவனும்
தள்ளுவதைத் தான். பித்த



வரும் அனைத்து என்று முடிவு
காமல் இருந்தான்.
"என்ன கொண்டு வந்தான்
புலவர்
அந்தச் சிறுநீரகத்தில்
புண்புண்பு வந்தான்
ஆதிக்கம். நமது உடலையாள்
கண்டு கொண்டு கொண்டு
போட்டுவிடுவாராம்" என்று
பேர்.
"இந்த நேரம் கொண்டு
தான் புலவரின் அடிகள்
எங்களைக் கண்டுபிடித்து
கொண்டதான் போலீஸர்கள்"
என்றான் புலவர். "சரி என்னுடைய
பாடு தெரிந்து கொடுக்கலாம்.
தேறியாடு போகலாம் போல்" என்று



புலவர் பொள்ளாணி
நினைப்பும் கறினான். அவனும்
தள்ளுவதைத் தான். பித்த
நினைப்பும் கறினான். அவனும்
தள்ளுவதைத் தான். பித்த



முத்தம் கொடுத்த

சமீபத்தில் நடிகை ஆண்ட்ரியா இசையமைப்பாளர் அனிருத்தம் புகைப்படங்கள் இணையத்தில் ஏற்படுத்தின. இது குறித்து அனிருத் கூறுகையில் நான் முத்தமிடும் புகைப்படங்களை வெளியானது என்னை அதிர்ச்சி இது ஒரு வருடத்துக்கு முந்தைய ஆண்ட்ரியாவுக்கும், எனக்கும் எங்களுக்குள் இருந்த உறவு புகைப்படங்கள் இணையத்தில் ஏற்படுத்தின.

சார்மியின்

ஆதிபகவன்

ஒரு மைல் கல்லாக நடனக்காட்சி

ஒப்பந்தத்தினை மீறினாராம் தமன்னா

நடிகை தமன்னா 9 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு செய்து கொண்ட ஒப்பந்தம் அவருக்கு இப்போது தலைவலியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. சலிம் அக்தர் என்ற இந்தி தயாரிப்பாளர் தன் படமான 'சாந்து ஷா ரோஷன்' செஹ்ரா என்ற படத்தில் நடிகை தமன்னாவை ஒப்பந்தம் செய்தார்.

இந்த படத்தில் நடிகை வாய்ப்பு கொடுத்ததற்காக 2005 - 2010 வரை தமன்னா நடிகை படங்களில் அவர் வாங்கும் ஊதியத்திலிருந்து 25 சதவீதத்தை தனக்கு தரவேண்டுமென சலிம் அக்தர் கேட்டிருக்கிறார். இதற்குத் தமன்னாவும் சம்மதம் தெரிவித்ததன் ஒப்பந்தமும் மேற்கொள்ளப்பட்டதாக கூறப்படுகிறது. இந்நிலையில் நடிகை தமன்னாவுக்கு தென்னிந்திய பட வாய்ப்புகள் வந்தது. இதன் காரணமாக தன்னுடைய அழைப்புகளை அவர் ஏற்கவில்லை என்றும் ஒப்பந்தப்படி பணத்தை தரவில்லை என்றும் சலிம் அக்தர் கூறியிருக்கிறார். இந்த ஒப்பந்த மீறலுக்காக தமன்னா மீது வழக்குத் தொடர முடிவு செய்திருப்பதாகவும் தெரிவித்துள்ளார்.

சட்டம் ஒரு இருட்டறை ரீமேக் படத்தின் படப்பிடிப்பு சென்னை தரமணியில் உள்ள திரைப்பட நகரத்தில் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்தப் படப்பிடிப்பு தளத்திற்கு விஜய் திமீர் விஜயம் செய்தார். அவரது வருகையை சற்றும் எதிர்பாராத படக்குழுவினருக்கு இப்ப அதிர்ச்சி. அப்போது "என்னைப் பார்த்ததும் ஏன் வேலை எல்லாம் அப்படியே நிற்கிறது? நடக்கட்டும். நான் வேடிக்கை பார்க்கிறேன்" என்று இயக்குனர் சினேகா பிரிட்டோவிடம் இயல்பாக சொல்லிவிட்டு அமர்ந்து கொண்டார். "நிமிர்ந்து நில், துணிந்து செல்" என்ற பாடல் ஒலிக்க, நடன அசைவுகளைப் பார்த்த விஜய் நடன இயக்குனருக்கு பாராட்டு தெரிவித்தார். படத்தொகுப்பாளர் ராஜேஷ் அதுவரை எடுத்த காட்சிகளை மடிக்கணனியில் எடிட் பண்ணிக்காட்டி தன் பங்குக்கு பாராட்டுகளை வாங்கிக் கொண்டார். "பாடல் காட்சியை படமாக்கி கொண்டிருக்கிறீர்கள்? பெரிய செட் ஏதுவுமே போடவில்லையா?" என்று வினாவும் வியப்புமாக இயக்குனர் சினேகா பிரிட்டோவிடம் கேள்வி எழுப்பினார் விஜய். அதற்கு, அதுதான் எங்கள் கலை இயக்குனர் வளராஜின் கைவண்ணம். செட் போடாதது போல் இயற்கையான சூழலை ஏற்படுத்தி இருக்கிறார் என்றார் இயக்குனர் சினேகா பிரிட்டோ. மேலும், தமிழ் சினிமாவில் நீண்ட இடைவேளைக்கு பிறகு லேசர் ஒளியை யன்படுத்தி நடனக்காட்சியை எடுக்கிறோம். அது மட்டுமன்றி 40க்கும் மேற்பட்ட நடனக் கலைஞர்களுடன் கதாநாயகி பிந்து மாதவியும், கதாநாயகன் தருண்மாரும் ஆடும் இந்த பாடல் காட்சிக்காக 20க்கும் மேற்பட்ட மும்பை நடனக் கலைஞர்களை வரவழைத்திருக்கிறோம். இந்த நடனக் காட்சி தமிழ் சினிமாவில் ஒரு மைக்கல்லாக அமையும் என்று கூறினார்.



அம்மாவின்



ரசிக்க வைக்கிறது அட்டகா



மீண்டும் ஒரு காதல் கதை. ஆனால் கிராமமும் இல்லை. இது கொஞ்சம் புதுமைதான். சென்னை புகழ் களம். படத்தின் கதாநாயகன் அட்டக்கத்தி தினேஷ் ஆங்கிலத்தில் மறுபடி மறுபடி பெயிலாகி படிக்க தனக்கொரு காதல் வேண்டும் என்று பார்க்கும் எல்லாம் "ருட்" விடுகிறார். அதில் கதாநாயகி கதாநாயகி நந்திதாவிடம் காதலை நேரத்தில் அவர் அண்ணா என்று சொல்லும்படி முயற்சித்து பக்கத்து வீட்டு காதல் அம்பு வீசி அங்கேயும் அவருக்கு இப்படி ஒவ்வொரு பெண்ணிடமும் சந்திக்கும் தினேஷ், அவன் படிக்கும் அவனை அண்ணா என்று சொன்ன நந்திதாவுக்கு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் விரும்புகிறாளோ என்ற எண்ணம் தினேஷ் நந்திதா மீது காதல். இந்த காதல் எல்லாம் ஒவ்வொரு பெண்ணாக கடந்ததா? என்பது கலக்குவது கதாநாயகன் தினேஷ்தான். முகபாவங்களை அருமை யாக காட்டியிருக்கிற பெண்களிடம் நடிகை நிறைய வாழ்வு அழகாகவும் செய்யும் நகரம் கலந்த நடுநடுமுகம். படத்திற்கு சந்தோஷின் இசையமைப்பு ஆவணி பாடல் சந்திராவுடன் கலக்கக் "ஆசை ஒரு புல்லு" நொடியில் மனதி

மெலோடி. பின்னணி இசையையும் அழகாக பதிவு செய்திருக்கிறார்.

முத்து அதிர்ச்சி

ஆண்ட்ரியாவும், இளம் நிருத்தம் நெருக்கமாக இருக்கும் அயத்தில் வெளியாகி பரபரப்பை கற்றுக்கொடுக்க, ஆண்ட்ரியாவுக்கு கப்பலங்கள் இணையத்தளத்தில் அதிர்ச்சி அடைய வைத்துள்ளது. து முந்தைய படம். இப்போது னக்கும் எந்த உறவும் இல்லை. உறவு முறிந்துவிட்டது.

எனது செல்போனில் இந்தப் புகைப்படத்தை வைத்திருந்தேன். சாமர்த்தியமாக யாரோ அதை திருடி இணையத்தளத்தில் வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். என்னுடைய இமேஜை நான் இப்படி வளர்க்க விரும்பவில்லை. எனக்கென்று தனிப்பட்ட வாழ்க்கை இருக்கிறது. அதை வெளிப்படையாக விவாதிக்க விரும்பவில்லை. எனக்கு வேலைதான் முக்கியம். ஆண்ட்ரியாவுடனான உறவில் இருந்து நான் எப்போதோ விலகிவிட்டேன். எனது பழைய சம்பவங்கள் எனது எதிர்கால திட்டங்களை பாதிக்காது என்று தெரிவித்துள்ளார்.

நின் சூடு கிளப்பும் ஆட்டம்

நான் # படத்தையடுத்து சிவாங்கி என்றொரு மற்றொரு படமும் #யை மையமாக வைத்து வெளிவருகிறது. இதில் # ஆக சார்மி நடிக்கிறார். கதைப்படி, அகோரி அவதாரம் எடுக்கும் சார்மி, எதிரிகளை துவம்சம் செய்யும் காட்சி, அதிர்ஷ்டமாக படமாக்கப்பட்டிருக்கும், இந்த படத்திலும் இளவட்ட ரசிகர்களை சூடேற்றும் வகையில், ஐஸ் ஐஸ் தின்னுக்கோ என்றொரு இரட்டை அர்த்த பாடலில் செக்சி ஆட்டம் போட்டுள்ளார். உதடு குவித்து, ஐஸை உறிஞ்சியபடி சார்மி ஆடிய, கிக் ஆட்டம், ஆந்திர ரசிகர்கள் போல், தமிழக ரசிகர்கள் மத்தியிலும் தீப்பற்ற வைக்கும் என்கின்றனர்.

நின் கைபேசி



சிவாங்கி

அழுத்தமான பாத்திரம்! மகிழ்ச்சியில் திவேதி

மலையாளத்தில் உருவாகிவரும் பேஸ் 2 பேஸ் திரைப்படத்தில் நாயகன் மம்மூட்டிக்கு ஜோடியாக ராகினி திவேதி நடிக்க உள்ளார். ஏற்கெனவே ராகினி திவேதி, மோகன்லாலுடன் இணைந்து கந்தகார படத்தில் நடித்திருக்கிறார். இம்மாத இறுதியில் மம்மூட்டியுடன் நடிக்க உள்ள படத்தின் படப்பிடிப்பு தொடங்குகின்றது.

இந்நிலையில் இது குறித்து ராகினி திவேதி, மம்மூட்டியின் மகன் நடிக்க வந்துவிட்ட நிலையில் மம்மூட்டியுடன் ஜோடியாக நடிப்பது ஏன்? என ரசிகர்கள் கேள்வி எழுப்புகின்றனர். எனக்கு மம்மூட்டி மகன் துல்குர் சல்மான் படத்தில் நடிக்க வாய்ப்பு வரவில்லை. மம்மூட்டியுடன் நடிக்கும் இப்படத்தில் என் கதாப்பாத்திரம் அழுத்தமானது. பொதுவாக முன்னணி நடிக்கர்களின் படத்தில் நடிக்க வரும் நாயகிகள் அழகாக இருப்பார்கள். ஆனால் அழுத்தமான கதாப்பாத்திரம் இருக்காது. ஆனால் எனக்கு இப்படத்தில் அழுத்தமான கதாப்பாத்திரம் கிடைத்துள்ளது என்றார் ராகினி திவேதி.

கத்தி

கிராமமும் இல்லை, நகரமும் இல்லை புறநகர்தான் படத்தின் கத்தி திவேதி. பிளஸ் 2 லாகி படிக்கிறார். எப்படியாவது என்று பார்க்கிற பெண்களுக்கு கதாநாயகியும் அடக்கம். காதலை சொல்லப் போகிற என்று சொல்லி விடுகிறார். கத்து வீட்டு பெண்ணுக்கு மும் அவருக்கு தோல்வி. ண்ணிடமும் தோல்வியை படக்கும் காலேஜில் முன்பு சொன்ன நந்திதாவும் சேர்கிறாள். பங்களிஸ் நந்திதா தன்னை ணம் திவேதிக்கு ஏற்பட மறுபடியும் காதல் கைகூடியதா? இல்லை தா? என்பது மீதிக்கதை. படத்தில் ஷ்தான். ஒவ்வொரு காட்சியிலும் வருமை ட்டியிருக்கிறார். பெண்களில் ஸ்வேதாவுக்கே நிறைய வாய்ப்பு. அதை அவர் வும் செய்திருக்கிறார். கிராமம், லந்த நடுத்தர குடும்பத்து படத்திற்கு இன்னொரு பலம் டிஷின் இசை. 'ஆடி போனா ' பாடல் ஆட வைக்கும் ல் கலக்கல் என்றால் ' ஒரு புல்வெளி' ில் மனதில் நிற்கும் ஶசையையும் அளவோடு,



பெண்கள் பக்கத்தில் பதிவு செய்யும் ஆண்கள் வசூல்களைப் பிடித்து வரவேண்டும் என்று...

பெண்களுக்கு தனிநகரம்

முல்லை நகரின் சவுதி அரேபியாவில் கிரியைட் சட்டம் அமுலில் உள்ளது. அதன்படி பெண்களுக்கு வசூல்கள் கட்டுப்பாடுகள் உள்ளன. அதன்படி அவர்கள் வேலைக்கு செல்லக்கூடாது. இதனால் பிந்த 15 சதவீதம் பெண்களை பணிக் குறைவின்றனர். மற்றவர்கள் வீட்டில் பொழுதை வீணாக வழிவகுக்கின்றனர். இதனால் அவர்களின் குழந்தைகள் வளர்ச்சி குறைந்துள்ளது.

யாத்திரை செல்லும் மக்கள் நகரம், சவுதி அரேபியாவில்தான் உள்ளது. எனவே, கிட்ட நாடு முல்லை கனியை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டாம் கடைப்பிடிக்கிறது.

குறிப்பாக, பெண்கள் விஷயத்தில் ஓரிடம் சட்டம் கடுமையாக பின்பற்றப் படுகிறது. இதன் காரணமாக, கிட்ட நாட்டில் பெண்கள் யார் ஓட்ட வேண்டும், தேர்தலில் வாக்குப் போடுவது அனுமதியில்லை. ஆண்களுக்கு இணைந்து பெண்கள் பணியாற்ற வாய்ப்பில்லை காரணத்தால், படித்த பெண்கள் கூட வீட்டில் முடங்கி விடுகின்றனர். எனவே, இளம் பெண்களின் முன்னேற்றத்தில் அக்கறை கொண்டுள்ள சவுதி அரசு, தற்போது பெண்களுக்கான தனி நகரம் உருவாக்க முடிவு செய்துள்ளது. கிட்ட நகரம் உருவாக்கும் பணிகள் அடுத்த ஆண்டு தொடங்கவுள்ளன. கிட்ட நகரம் நகரின் பெண்களால் நுட்பப்பட்டு நிறுவனங்கள் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படும். சவுதியில், தற்போது வெளிநாட்டில்...



பெண்கள்தான் அதிகளவில் வேலை செய்துகொள்ளும் புதிய நகரம் உருவாகும் பட்சத்தில், உள்ளூர் பெண்களுக்கு வேலைவாய்ப்பில் அதிக பங்களிப்பு கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.



லேடிஸ் ஸ்பெஷல்

அரசவை சவுதி அரேபியாவில் பெண்களுக்கான தனிநகரம் உருவாக்கத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இன்னலாபிகள் புனித...

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மனக்கொளறுகளில் சகஜமானது மனச்சோர்வு. இந்த மனக்கொளறு முத்து வலி, தலைசுற்றல், பசியின்மை, தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல் முதலிய உடல் ரீதியான பாதிப்புகளை உண்டாக்கும். இதனால் பெண்களின் இயல்பு வாழ்க்கை எளிதாக பாதிக்கப்படுகிறது. மனச்சோர்வுக்கு மருந்துடன் யோகா சேர்ந்தால் சிறந்தது.

பலனளிக்கும் ஆசனங்கள்
சூரிய நமஸ்காரம், பூஜாசனம், தஜஸ்ராசனம், சகாயகாசனம், சர்வங்காசனம் முதலியவை. பெண்களின் நிரந்தரமாக மாறவிடாமல் நிர்ப்பது சந்தரணமாக நார்பந்தத்து வலிவிடுகிறது. இது பந்தத்து வலி வரை பெண்களுக்கு பெரிசானால் ஏற்படுகிறது. இது பெண்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஒரு முக்கியமான கட்டம். இதனால் சிலருக்கு மனநல பாதிப்புகளும், உடல்நல பாதிப்புகளும் உண்டாகலாம். இந்த பாதிப்புகளை யோகாவால் குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

ஆசனங்கள்
பாலஸ்முத்தாசனம், பூஜாசனம், தஜஸ்ராசனம், சகாயகாசனம், மனத்யேந்திராசனம், பஸ்கியோத்தாசனம், விபரீத கரணி ஆசனம், ஹலாசனம், சர்வங்காசனம், வஜ்ராசனம், பத்மாசனம், சகாயசனம் முதலியவை. பிராணாயாமம் - வஸ்தி, காமா பதி, நாடி சுந்தம், உத்காஸினி.

யோக முத்திரை
பந்தம் - இருதய முத்திரை, பிராண முத்திரை, மகா பந்தம், தியானம் மற்றும் ஹேமம் செவ்வது மாறவிடாமல் காலம் பகுதியில் உள்ள பந்தம் மனக் கொள்கையை கொடுக்கும்.



பெண்களுக்கான யோகா

குடும்ப வன்முறை பெண்கள் பாதுகாப்பு சட்டம்

இந்தியாவில் 70 சதவீத பெண்கள் குடும்ப வன்முறை பால் துன்புறுத்தப்படுகின்றனர். அதனால் அவர்களை பாதுகாக்கும் நோக்கில் ஓர் சட்டம் தேவை என்று மனித அமைப்புக்கள் தொடர்ந்து குரல் கொடுத்து வந்தன. அதற்கு தீர்வு கிடைத்திருக்கிறது. குடும்ப வன்முறையில் இருந்த பெண்களை பாதுகாக்கும் வகையில் இந்த சட்டத்தை மத்திய அரசு கொண்டு வந்திருக்கிறது.

இச்சட்டத்தின் படி கணவன் தன் மனைவியை அடித்தாலே, அவமானப்படுத்தினாலே 20 ஆயிரம் ரூபாய் அடாவடி, மற்றும் ஓராண்டு சிறைத் தண்டனை கிடைக்கும். இது ஒரு வரவேறும் வேண்டிய சட்டம். இன்று பெண்கள் முன்னேற்ற துறையே விடையாறு என்ற, அளவிற்கு பெண்களின் வளர்ச்சி இருக்கிறது.

ஆணுக்கு சமமாக இருக்கும் பெண்களுக்கு சம உரிமை, சுதந்திரம், என்பவை சில நாடுகளில் இல்லை. ஆனால் அவர்களின் முன்னேற்றத்திற்கு அடிப்படையாக இருப்பது குடும்பம் என்கிற அமைப்பு. இந்த அமைப்பில் தலைவனாக இருக்கும் கணவன் மார்களால், பெண்கள் பெரும்பாலும் துன்புறுத்தப்படுகிறார்கள்.

குறிப்பாக கிராமம், இரண்டாம் நிலை நகரப் பகுதிகளில் குடும்ப வன்முறை அதிகமாகவே இருக்கிறது. குடும்ப வன்முறை என்பது மனைவியை அடித்தல், தகாத வார்த்தைகள் சொல்லி திட்டமிடல், காலால் மிதித்தல் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஒரு சாதாரண குடும்பத்தில் மனைவியாக இருப்பவர் நான் ஒன்றிற்கு 99 வேலைகளை செய்கிறார் என்று ஒர் ஆய்வறிக்கை சமீபத்தில் வெளிவந்தது.

இது அனுமதிக்கத்தக்க வேலைக்கு செல்லாத பெண்களின் நிலை. அதுவலகத்திற்கு வேலைக்கு செல்லும் பெண்கள். இதனை விட அநியாய வேலைகளை செய்கிறார்கள் பெண்கள் இப்படி வேலைகள் செய்வதும் அவர்களுக்கு குடும்ப அமைப்பில் பாதுகாப்பு இல்லை. கணவன்மார்கள், மாமிபார், மாமனார் போன்றவர்களின் கொடுமைகளுக்கு பெண்கள் ஆளாகிறார்கள். சில சமயங்களில் துன்புறுத்தவும் படுகிறார்கள். இதற்கு குடும்ப வன்முறை பெண்கள் பாதுகாப்பு சட்டம் ஓர் முற்றுப் புள்ளி வைக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது.



தேவையான பொருட்கள்
உருளைக்கிழங்கு-4, ஒலிவ் குயில்-2, உப்பு, மிளகுப் பொடி, வாசனை திரவியங்கள் - தேவையான சிவடி, 500கிராம் ஸ்பாஸ்க், என்ஜினர்ஸ்.

சுயா டீக் சிப்ஸ்

செய்முறை
ஒலிவ் உருளைக்கிழங்கை நீசவாக்கில் துண்டாக வெட்டிக்கொள்ள வேண்டும். அதன் மீது ஒலிவ் குயிலை து வ வேண்டும். உப்பு மற்றும் மிளகுப் பொடியை உருளைக்கிழங்கின் மீது தூவி அதனுடன் வாசனை திரவியங்களை போட்டு வைக்கவேண்டும். எலுமிச்சை பழத்தை சற்று வெளியில் விடும்படி வெட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஸ்பாஸ்க் எடுத்து சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி கூடாயில் என்ஜினாயிலிட்டு மீசையம் உருளைக்கிழங்குகளையும் சேர்த்து வறுத்து எப்பிடால் கலவையாக இருக்கும். எலுமிச்சை சற்று விட்டு எப்பிட கிளினும் கலவையாக இருக்கும்.

பரிசு 1000/- வாரம் 30 அதர்ஷ்டசால் ரூபா.

பரிசுப் போட்டி இல - 330 கேள்வி பெண்களுக்கான தனிநகரம் அமைக்கப்படவுள்ள நாடு எது?

அனுப்ப வேண்டிய கடைசிக் திகதி:- 01.09.2012
வாரம் ஒரு அதர்ஷ்டசால், பரிசுப் போட்டி இல : 330 தினமுறை வாரமார், த.ப.ப.இல - 167, யாழ்ப்பாணம்.
சரியான விடையை எழுதியவரளில் ஒருவர் குடிசை முறையில் தொகு செய்ப்பவர.

பரிசுப் போட்டி இல - 328 இரண்டாம் நிலை - 35 வீடுகள் பெண்கள். பரிசு பெறும் அதர்ஷ்டசால் - சி.கலையப்பிராமம், முது வித்த, வானிசியாநாமல், வானி.

சுயம்பு பாதிப்பினால் கருவறாமல் கிட்டப்பார்க்கையும், வயது அதிகம் குடியும் குழுவாகாமல் இருக்கும் பெண்களுக்கும் செம்பருத்திப்பு சிறந்த மருந்து.
10 செம்பருத்திப் பூவின் இதழ்களை அரைத்து வேரில் கலந்து தினமும் கொடுத்தால் வயது விரைவில் சுயம்புபையில் உள்ள நோய்கள் குணமாகும். பூம்பெய்துத பெண்களும் பூம்பெய்துதவர்கள்.
இந்திய நோயாளிகள் செம்பருத்திப் பூ இதழ், வெள்ளைத் தாண்டையின் இதழ் கலந்து கசாயம் செய்து பாஸில் கலந்து அருகி வைத்தால் அரத்தக் குழாயில் உள்ள அடைப்புநிலி இருதய நோய் குணமாகும்.
சிறைக்கு மாத்திரைக்குக் காலங்களில்



பெண்களுக்கு சிறந்த மருந்து

அருவாய்தலில் அதிக வலி உண்டாகும். மேலும் அதிக கிரகம்போக்கல் உள்ளவர்களுக்கு மயக்கம், தலைவலி ஏற்படும். இதற்கள் செம்பருத்திப் பூவை நிறுவில் உரைத்தி பெய்து செய்து கசாயமாக கலக்கி அருகி வந்தால் மாத்திரைக்குக் காலங்களில் ஏற்படும் உபாதைகள் குறையும்.
சில பெண்கள் வெள்ளையுதலால் அதிக மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகின்றனர். இந்த வெள்ளையுதல் குணமாக செய்பருத்தியின் இதழ்களை கசாயம் செய்து அருகி வைத்தால் வெள்ளையுதல் குணமாகும்.

கண்கள் பரிச்சிட்டு பாதம் பருப்புகளை பாதுடன் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து கண்களைச் சுற்றி, 'பேக்' போடுவதால் கண்ணின் கருவளையம் மறைபும். கண் கருவளையம் நீங்க, சந்தனக் கல்லில் ஐதிக் காயை அரைத்து இரவில் பூசுவந்தால் கருவளையம் வீரவில் மறையும்.
உருளைக்கிழங்கை அரைத்து கண்களைச் சுற்றியும், கண்களின் மேலும், 'பேக்' போட கருவளையம் கண் மறைக்கும். வெள்ளையுதல்

எலுமிச்சை, நாரத்தை, பெரிகளின் குளிர் துவளைகளை, தண்ணீரில் வெளிக்க வைத்து, அந்த தண்ணீரை, குளிக்கும் நீரில் சேர்த்து கலக்கி குளிக்கலாம். உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியும், அழகுக் கிடைக்கும். தினமும் தக்காளிச் சாறை முகத்தில் தேய்த்து, ஒரு மணி நேரம் கழித்து கழுவலாம்.
தேய்வாய் தண்ணீரை, முகத்தில் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து தண்ணீரால் கழுவலாம். பாணை, எலுமிச்சை சாறு இரண்டையும் கலந்து முகத்தில் தேய்த்து, அரை மணி நேரம் கழித்து கழுவலாம். தினமும் செய்துவந்தால், 8 நாள் முன்பு பெரிசு பெரும் அழகுக் அதிசயம்.

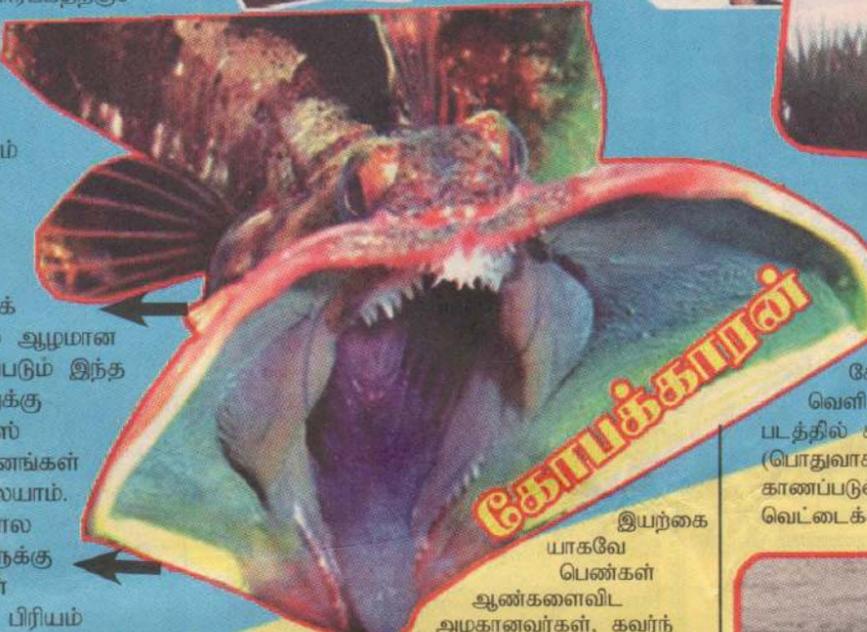




சுபரா ஜோசி 106, என்ற பெயருடைய தாத்தா ஜப்பானில் புகையோகா பல்கலைக்கழகத்தில் பேராசிரியராக பணியாற்றியவர். தனது 100வது வயதில் கனடா, பல்கேரியா, தென் ஆப்ரிக்கா போன்ற நாடுகளுக்கு சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்ட இவர், யூலை 16ஆம் திகதி மீண்டும் ஜப்பான் வந்தார். இந்த 6 வருடங்களில் சுபரா தாத்தா 56,700 கி.மீ பயணம் மேற்கொண்டுள்ளார். வயது முதிர்ந்த காலத்தில் உலக நாடுகளில் சுற்றுப்பயணம் செய்தமைக்காக கின்னஸ் சாதனை புத்தகத்தில் சுபரா தாத்தா இடம் பெற்றுள்ளார்.

சாதனை

மீன்களில் பலவகை அதில் இது ஒருவகை. பார்ப்பதற்குச் சாதவாகவும், சுண்டி இழுக்கும் அழகாகவும் காட்சியளிக்கும் இந்த மீன், மிகவும் கோபக்காரராம். இதனை sarcastic fringeheads என்ற பெயரைக் கொண்டு அழைக்கின்றனர். மிகவும் ஆழமான பகுதியில் காணப்படும் இந்த மீனின் தாக்குதலுக்கு பயந்து ஒக்டோபஸ் எனப்படும் உயிரினங்கள் தப்புவதே இல்லையாம். பூனைக்கு எலிபோல இந்த மீனினங்களுக்கு ஒக்டோபஸ்ஸுகள் மீது கொள்ளைப் பிரியம் என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.



கோபக்காரன்

இயற்கையாகவே பெண்கள் ஆண்களைவிட அழகானவர்கள், கவர்ந்திழுக்கும் வசீகரம் கொஞ்சம் அதிகமாகவே பொருந்தியவர்கள் என்ற பொறாமை சில ஆண்களிடம் காணப்படுகின்றது. அது ஓரளவு உண்மையும் கூட. ஆனால், இந்த இயற்கை கொடுத்த வரப்பிரசாதத்தைப் புரிந்துகொள்ளாத சில பெண்கள் தம்மை அழகுபடுத்துவதாகக் கூறி பொருந்தாத செயற்கைத் தளங்களையெல்லாம் விலைகொடுத்து வாங்கி, தம்மை அசிங்கப்படுத்திக்கொள்வதை தினசரி வாழ்க்கை ஒட்டத்தில் அவதானித்துக்கொண்டு தான் இருக்கின்றோம். அப்படித்தான் இந்தப் பெண்ணும் இறைவன் கொடுத்த அழகிய வதனத்தை அழகுபடுத்துகின்றேன் என்று சொல்லி அள்ளிப் பூசிய நிறப் பூச்சுக்களும் நீண்டு வளர்ந்த நகங்களும், பெண்ணென்ற அந்தஸ்தை இழக்கச் செய்திருக்கிறது. பார்ப்பவர்களை கதைகளில் படங்களில் பார்த்த பெண் பிசாசோ என்று ஏங்கச் செய்திருக்கிறது. இவ்வாறு இந்தப் பெண்ணை நேரில் கண்டவர்களே புலம்புகின்றனர்.

பழங்கால 10 சென்ட் நாணயம் ரூ.10 கோடிக்கு ஏலம் அமெரிக்காவில் உள்ள ஏலம் விடும் மையம் சமீபத்தில் 10 சென்ட் (10 காசு) நாணயங்களை ஏலம் விட்டனர். இது 1873-ம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட பழங்கால நாணயம் ஆகும். இது ஆச்சரியப்படும் அளவுக்குத் தொகையை ஈட்டியது. இந்த நாணயத்துக்கு ரூ.8 கோடி என விலை நிர்ணயித்து இருந்தனர். ஆனால் அதையும் விஞ்சி ரூ.10 கோடிக்கு (2 மில்லியன் டொலர்) அது ஏலம் எடுக்கப்பட்டது. இந்த நாணயத்தை வாங்கியவர் பற்றிய விபரம் அறிவிக்கப்படவில்லை.

பேராசை...



ஆச்சரியம்

இயற்கைக்கு மாறான உருவ அமைப்புகள் கொண்ட மனிதர்கள் உலகின் எந்தப் பாகத்தில் இருந்தாலும் தேடிப்பிடித்து தனது 24 ஆம் பக்கத்தில் இடம்கொடுக்கும் முரசு கண்ணுக்கெட்டும் தாரத்தில் இயற்கைக்குப் புறம்பான உருவமைப்புடன் காணப்படும் தன்னைக் கண்டுகொள்ளவில்லையே என்று இந்தப் பனையாருக்குக் கோபமாம். முரசின் பிரதேசச் செயலாளரிடம் தனது மனக்குறையை வெளியிட்டிருக்கிறார் பனையார். இதோ அந்த மனக்குறை தீருகிறது. படத்தில் காணப்படுகின்ற பனைக்கு பதினாறு வட்டுக்கள் காணப்படுகின்றன. (பொதுவாக பனை கிளைகளற்ற தாவர இனமாகும்) இந்த விசித்திரப் பனை காணப்படுவது யாழ்ப்பாணத்தின் தீவகத்தில் நெடுந்தீவு ஐந்தாம் வட்டாரத்தில் வெட்டைக்காடு எனும் பிரதேசத்திலேயாகும்.



மிதக்கும் மாளிகை

பூமிப்பந்தில் 3/2 பகுதியை ஆக்கிரமித்து வைத்திருக்கின்ற கடல் மீது தவழ்ந்து வலம் வர ஆருக்குத்தான் பிரியம் இருக்காது. எனவேதான் பலரும் பல்வேறு முயற்சிகளை மேற்கொண்டு விதம் விதமான கடலோடங்களைக் கடலின்மையின் மடியில் தவழவிட முயற்சிக்கின்றனர். அதில் இதுவும் ஒன்று. ஜப்பானைச் சேர்ந்த Reydzi Matsu-moto என்பவர் தண்ணீரில் பயணிக்கும் Himiko என்ற

கப்பலை வடிவமைத்துள்ளார். விண்கலம் போன்று தோற்றமளிக்கும் இந்தக் கப்பலானது Sumida ஆற்றுக்கும் Odaiba தீவுக்கும் இடையில் தவழ்ந்து திரிகின்றது. இதன் உட்பகுதிக்குள் பிரதேசத்தால் நீங்கள் இருப்பது கப்பலினா மாடமாளிகையிலா என்ற சந்தேகம் உங்களுக்கு ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாததாயிருக்கும். அந்தளவிற்கு இதன் உட்பகுதிகள் சூப்பரோ சூப்பர்!



நாணயம்