அரசி
உலகை வாழ்விப்பது நீங்கள்
ISSN 2357-2825
Volume : 001 Issue : 002
EXCLUSIVE
எனக்கு பிடித்த
என் அரசி சினேகா
-பிரசன்னா
சபாரி
ரிசோட்
கூந்தலும்
சிகையலங்காரமும்
அலுவலகத்தில்
பாலியல்
தொந்தரவா?
DECEMBER
2013
கிறிஸ்மஸ் கால பண்கையை
முன்னிட்டு அஸ்ரா வழங்கும்
இலவச சமையல் குறிப்புகள்
Rs.150/-
email : arasi@gmail.com

காப்புறுதித்துறையில் விசேட ஆற்றல் கொண்ட நிபுணர்கள்

AIA வெல்த் பிளேனர்கள் மிகுந்த திறமைகள் கொண்ட நவீன தொழில்நுட்ப ஆற்றலுடன் உங்களின் காப்புறுதித் தேவைகளுக்கு ஆலோசனை வழங்கங்கூடிய காப்புறுதி நிபுணர்கள் ஆவர். உங்களின் எதிர்பார்ப்பிற்கும் மேலாக உங்களுக்கு சேவை புரியக்கூடிய AIA வெல்த் பிளேனர்கள் உங்களின் அன்பிற்குரியவர்களை பாதுகாப்பதுடன் உங்களின் எதிர்காலம் மற்றும் அதற்கு நீங்கள் தயாராக இருப்பதை உறுதி செய்வர்.

AIA வெல்த் பிளேனர்கள் - மெய்யான வாழ்க்கைக்கான காப்புறுதி ஆலோசனை

aialife.com.lk

AIA Insurance Lanka PLC (Co.No.PQ 18) இனால் வெளியிடப்பட்டது. 10/2013

TBWA\TAL

மக்கள் வங்கியின்
VISA கிரெடிட் அட்டை
உரிமையாளர்களுக்கு
இப்பண்டிகை காலத்தில்
விசேட
அனுகூலங்கள்
பீப்பல்ஸ் டீல்ஸ்
25% வரையான கழிவு
Mount Lavinia Hotel
Governor's Resturant
நவ 20 - டிசெ 20
Club Koggala Village
நவ 20 - டிசெ 15
TILKO
நவ 20 - டிசெ 20
Koggala Beach Hotel
நவ 20 - டிசெ 15
Lions Rock
நவ 20 - டிசெ 20
Raja Bojun
நவ 20 - டிசெ 20
AKASA KADE
நவ 20 - டிசெ 20
sponge
நவ 20 - டிசெ 20
Samudra Book Shop
டிசெ 01 - டிசெ 31
SARASAVI BOOKSHOP
டிசெ 01 - டிசெ 31
25% கழிவு
Chamathka NEVER TO FORGET
நவ 20 - டிசெ 20
LOON TAO Chinese seafood on the beach
நவ 20 - டிசெ 20
நவ 20 - டிசெ 20
DSI
நவ 20 - டிசெ 20
CIB SHOPPING CENTRE
டிசெ 6 - டிசெ 20
20% கழிவு
SUPUL COLLECTION
நவ 20 - டிசெ 20
Dulux let's colour
நவ 20 - டிசெ 20
Thilakawardhana Textiles
நவ 20 - நவ 30
15% கழிவு
SHADES
நவ 20 - டிசெ 20 ஒவ்வொரு வாரஇறுதியிலும்
COOL PLANET
நவ 25 - நவ 29
Kreation House of Cotton
நவ 20 - டிசெ 20
10% கழிவு
2013 நவம்பர் 20 தொடக்கம் டிசெம்பர் 20 வரை வழங்கப்படும் அட்டைகளுக்கு
இணைப்புக் கட்டணம் 1வது ஆண்டுக்கட்டணம் இல்லை
பீப்பல்ஸ் வீசா கிரெடிட் அட்டை சலுகைகள்
• உங்களின் கொடுப்பனவுகளை பாதுகாப்பாகவும் இலகுவாகவும் மேற்கொள்ளலாம்
• குறைந்த வட்டி வீதம்
• மிகக்குறைந்த இணைப்புக்கட்டணம் மற்றும் வருடாந்த கட்டணம்
• மேலதிக கட்டணம் இன்றி இலகுவாக கடன் அட்டை கொடுப்பனவினை செலுத்த நாடெங்கிலும் 730 இற்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்
*நிபந்தனைகள் உண்டு
நீங்களும் ஹோட்டல், சிற்றுண்டிசாலை, அங்காடி உட்பட ஏனைய இடங்களில் பீப்பல்ஸ் வீசா கிரெடிட் அட்டையினை பாவித்து 25% வரையான கவர்ச்சிகரமான சலுகைகளை பெறுங்கள்.
விரையுங்கள்! எமது இலக்கமான 2 490 440 / 441 இனை அழையுங்கள் அல்லது அருகிலுள்ள மக்கள் வங்கி கிளைக்கு சென்று உங்களின் வீசா கிரெடிட் அட்டையினை பெற்று பெறுமதியான சலுகைகளை அனுபவியுங்கள்.
2006 2007 2008 2010 2011 2012 2013
2008 2010 2011 2012 2013
மக்கள் மனமறிந்த வங்கி
மக்கள் வங்கி
www.peoplesbank.lk

அரசி

உலகை வாழவைப்பது நீங்களே!

EDITOR : Anusha Sanjeewa
ASSOCIATE EDITOR : A.Aaranya
EDITORIAL CONSULTANT : S.A.Alageshan
CONTRIBUTING WRITERS : Dr.Diana Gunawardana
Dr.P.Sujatha (Chennai)
Kaali Kanagarathinam
Shan Bandu Weerasinghe
Krishanthi Kulasooriya
Jem Saleem
Ramaratnam Jothy
Asiri Wanigarathne
Niranjala Shanthan
LAYOUT DESIGNERS : Kushan
Theleban
LAYOUT CONSULTANT : Hirun Dinsara
PHOTOGRAPHERS : Vidath Jeyawardana
Shan Bandu Weerasinghe
Hemal Chandrasiri
MARKETING & PROMOTIONS : Rushlan Allang
0716728888
DISTRIBUTION MANAGER : M. Dilshan
SUBSCRIPTION MANGER : N. Ranasinghe

EDITORIAL DESK

TELEPHONE NUMBER : 011- 2805513
FAX : 011 -2806580
E-MAIL : arasi@gmail.com
FACE BOOK : www.facebook.com/arasimagazine
PRINTED BY : Tharuka Printers

PUBLISHER

Macray (Private) Limited.,
329/1, 3rd floor, Nawala Road,
Nawala, Rajagiriya,
Sri Lanka.
T.P. : 011-2805513

Cover Phto

Model	: Kowsailya
Hair & Makerup	: Sivnaga
Costume	: Sivanga
Photography	: Komal Santhirsri

உள்ளத்திலிருந்து.....

அன்பிற்குரிய வாசகர்களே!

'அரசி' முதல் இதழ் வெளியாகி சில நாட்களிலேயே அச்சிட்ட எல்லாப் பிரதிகளும் விற்பனையாகிவிட்டன. இலங்கை சஞ்சிகை வரலாற்றில் நிச்சயம் இது ஒரு சாதனையாக பதிவாகும் என்பதில் சந்தேகமில்ல.

ஒப்பற்ற ஒரு வெற்றிப் பயணத்திற்கான பாதையை செப்பனிட்டுத் தந்த எமது வாசக அன்பர்களுக்கு என்னுடைய நன்றிகள்.

நாம் ஒரு ஏட்டை வைத்தோம். நீங்களோ நெடுந்தூரம் பாய்வதற்கான அசுர பலத்தையே எமக்கு வழங்கிவிட்டீர்கள். வாசகர்கள் பலர் தொலைபேசி மூலமும், ஈமேல் மூலமும், கடிதம் மூலமும் எம்முடன் தொடர்பு கொண்டு நம்முடைய கன்னி முயற்சியின் வெற்றிக்கான வாழ்த்துக்களையும் உற்சாகத்தையும் தந்தீர்கள்.

நாளைய தினத்தை மேலும் அழகு படுத்தும் எங்கள் முயற்சிக்கு ஊக்கம் வழங்கி வருகின்றமைக்கு மீண்டும் எமது மனப்பூர்வமான நன்றிகள்.

வாசகர்களாகிய நீங்களே எங்கள் ஜீவன். அரசி உங்கள் ஜீவனாவாள்.

வருடத்தில் மிகவும் ரம்மியமான ஒரு பருவத்தை நாம் அடைந்துள்ளோம். அதில் உலகம் போற்றும் ஒரு மாமனிதரின் பிறந்த நாளும் வருகின்றது. ஆம். நத்தார் பண்டிகையின் மணியோசை பல திசைகளில் இருந்தும் இன்னிசை எழுப்பிய வண்ணமுள்ளது. உவகை பொங்கும் இந்த நாட்களில் வீட்டின் அரசிகளான பெண்மணிகளே நீங்கள் எகிறி வரும் விலைவாசியின் தாக்கத்தை அதிமாக உணர்வீர்கள். குறிப்பாக சமீபத்து வரவு செலவு திட்டம் மூலம் பல பொருட்களின் விலை கனிசமாக அதிகரித்துள்ளன.

ஆனால் பொருட்களின் தொடர்ச்சியான விலையேற்றம் என்பது சகல நாடுகளுக்கும் ஒரு பொதுவான விடயமாகவே இன்று உள்ளது. எனவே விலைவாசி பற்றி குறை சொல்லிக் கொண்டிருப்பதை விட சிக்கனமாக செலவு செய்வதற்கான வழிகளை நாம் கண்டுபிடிப்பது அதிகம் பயன்தரும்.

நமது வீடுகளில் உண்மையில் நமக்கு தேவையற்ற பொருட்கள் எவ்வளவு குவிந்துள்ளன என்பதை சற்று சிந்தித்து பாருங்கள். பயனற்ற பொருட்களை வாங்கிக் குவிப்பது நமக்கு இறுதியில் பொருளாதார சிரமத்தை அதிகப்படுத்தும். இந்த பண்டிகை காலத்தில் ஷொபிங் செல்வதற்கு முன் உங்கள் அலுமாரியை திறந்து நீங்கள் இன்னும் அணியாத புதிய ஆடைகள், ஓரிரு முறை மட்டும் அணிந்த புது மெருகு கலையாத ஆடைகள் எத்தனை இருக்கின்றன என்று சற்று பாருங்கள். இந்த நிலையிலும் நாம் கடைக்கு சென்று புதிய ஆடைகளை வாங்குகின்றோம். இது வீண் விரயம் அல்லவா? அல்லது புதியவற்றை வாங்குவதற்கு முன் பழையவற்றை இல்லாதவஉகளுக்கு நாம் அன்பளிப்பாக கொடுக்கலாமே. எந்த வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் பிறருக்கு கொடுப்பதால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சிக்கு ஈடு இணை உண்டா? அவ்வாறான ஒருவராக மாற நாம் இந்த நத்தார் காலத்தில் திட சங்கற்பம் புனுவோம்.

வாருங்கள்! அன்பு, கருனை, கனிவு இவற்றால் உலகை நிரப்புவோம்.

அனுஷ சஞ்ஜீவ

அரசி தொடர்பான கருத்துக்களையும் ஆக்கங்களையும் எழுதி அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
Arasi Magazine
Macray (Private) Limited.,
No - 329/1, 3rd floor, Nawala Road,
Nawala, Rajagiriya,
Sri Lanka.
Tel: 011-2805513
E-mail: arasi@gmail.com

மனதுக்கு பிடித்த எல்லாவற்றையும் ஒரே இடத்தில் பெற்று கொள்ளுங்கள்

Zigo Nebula 9.1 Tablet

Rs 31,990

Fujifilm Digital Camera JV300

Rs 11,213

~~Rs 14,950~~

SonicGear EGO Speaker

Rs 3,395

Zigo G360 Phone

Rs 5,990

Ladies Footwear

Rs 1,200

Hand & Body Lotion

Rs 650

Smarty Ladies Sunglasses

Rs 5,250

~~Rs 7,000~~

Sweet Range

Rs 570

8 Stolen Kisses

Rs 2,000

இவை மட்டும் அல்ல, இன்னும் பலவற்றை கண்டடையுங்கள்

www.wowmall.lk

Tel: 0117 269 269

176/1, Thimbirigasyaya Road, Colombo 5

உள்ளே.... அரசி

ISSN 2357-2825 VOLUME : 1 ISSUE: 2 DECEMBER 2013

அழகிய குடும்பம்

84 விவாகரத்து வேண்டாம்

42 அன்பை வெளிப்படுத்தவது எப்படி?

அழகோ அழகு

ஆன்மீகம் & நம்பிக்கை

86 நேர்த்திகளை நிறைவேற்றிடும் மயூரபதி, ஸ்ரீ பத்திரகாளியம்மன்

36 வாஸ்து சாஸ்து

40 மாத பலன்

41 விளக்கேற்றுவதன் பலாபலன்கள்

54 கூந்தலும் சிகையலங்காரமும்

50 Nail Art செய்வது எப்படி?

58 பூக்களால் உடை அலங்காரம்

60 சாரி பெஷன் சோ

சிறுவர்களுக்காக...

26 பாலியல் விடயங்களை டீனேஜ் வயதினரிடம் மூடி மறைக்காதீர்கள்!

71 நல்ல மகளுக்காக

ஆரோக்கிய வாழ்வு

24 கர்ப்பக்காலத்தில் வாகனங்களில் செல்வதற்கு தடைவிதியுங்கள்

25 கர்பிணிகளுக்கு ஏற்படும் குமட்டல்

34 வெளிநாடு செல்வதாக இருந்தால் மலேரியா பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்

உல்லாசம்

75 சபாரி ரிசோட்

இலங்கை சினிமா

34 ஆண் என்ற இயந்திரம் இயங்க பெண் என்ற எரிபொருள் அவசியம்

சினி உலகு

90 Up coming movies

89 பாசக்கார த்ரிஷா

14 இரண்டாம் உலகம் ஒரு

16 விடியும் முன் (பார்வை)

அவள்

78 மரணப்படுக்கையிலிருந்து.

98 ஹிலாரி கிளின்டன்

10 எனக்கு பிடித்த என் அரசி ஸ்நேகா: பிரசன்னா

60 சுடிதார் தைப்பது எப்படி,

68 அலுவலகத்தில் பாலியல் தொந்தரவா?

கிறிஸ்மஸ்

கிறிஸ்மஸ் பண்டிகை என்றவுடன் இனம் புரியாத மகிழ்ச்சி வண்ணத்துபூச்சி போன்று மனதிலே சிறகடிக்கிறது. எல்லையற்ற இன்பம் உருவாகின்றது. மார்கழி மாத குளிர் காற்று நம்மை வருடிச்செல்வது மென்மையான உணர்வை உண்டு பண்ணுகிறது. வீதி யெங்கும் கண்ணைக் கவரும் ஒளி விளக் குகளும், அலங்காரங்களும், நத்தார் பப்பாக்களும், கிறிஸ்மஸ் மரங்களும், மிகவும் கம்பீரமாய் காட்சி தருகிறது. உலக மெங்கும் கிறிஸ்மஸ் பண்டிகை கொண்டாடப்படுகிறது. சிறுவர்களை மிகவும் கவரும் பரிசுப் பொருட்கள், கரோல் கீதங்கள் இயேசு பிறப்பு நாடகங்கள் போன்றவை ஐம்புலன்களை வெகுவாக கவர்கின்றன.

'அர்த்தம் நிறைந்த நத்தார்:"

கிறிஸ்மஸ் என்பதின் உண்மையான அர்த்தம் என்ன? வெறும் பண்டிகை மாத் திரமா? அதின் நோக்கம் என்ன? நம் முடைய கர்த்தராகிய ஆண்டவரின் திட்டம் என்ன? இப்படி பல கேள்விகளை நாம் கேட்போமேயானால்..........

கிறிஸ்துவின் பிறப்பு இறைவனுடைய திட்டம்:

தேவன் இவ்வுலகை மிகவும் அழகாக, அற்புதமாக அதிசயபடதக்கதாக வானம், பூமி, சமுத்திரம், மலைகள், மிருகங்கள், சுடரொ ளிகள், பிராணிகள், பூச்சிகள், பறவைகள், பூக்கள், மரம் செடி, கொடி எலலாவற்றையும் நேர்த்தியாக படைத்தார். அவை எல்லாம் மிகவும் ஒழுங்குள்ளதாய் இருந்தது. இறுதியாக அவரின் படைப்பின் சிகரமாக மனிதனை படைத்தார். ஆதாம் என்று பெயர் வைத்து அவனுக்கு தம்முடைய ஜீவ சுவாசத்தை கொடுத்தார்.

அவன் தனிமையாய் இருப்பது நல்லதல்ல என்று எண்ணி அவனுக்கு ஏற்ற துணை யாக ஏவாலை உருவாக்கினார். அவர்களை தேவன் நேசித்தார். அழகிய ஏதேன் தோட்டத்தை அவர்களுக்கு கொடுத்து அவர்களை ஆசீர்வதித்தார். அவர்களோடு உலா வினார். அவர்கள் தேவனுடைய சத்தத்தை நன்கு அறிந்திருந்தனர். தேவனும் மனிதனும் நல்ல உறவிலே ஐக்கியப்பட்டிருந்தனர்.

இப்படி அவர்கள் தேவனோடு நெருக்கம் இருந்த வேலையில் தான் சாத்தான் மிக வும் தந்திரமாக இவர்கள் வாழ்விலே நுழை ந்து, தேவன் ஒதுக்கிய மரத்தின் கனி ளை புசிக்க ஆவலூட்டியது. ஏவாளும் தன் கண்களுக்கு இன்பமாயிருகிறது என்று சொல்லி தானும் அக்கனியை சாப்பிட்டு ஆதாமுக்கும் கொடுத்தாள். தேவன் செய்ய வேண்டாம் என்று கூறியதை செய்தனர். கீழ்படியாமையினால் பாவம் ஏற்பட்டது. பாவத்தின் கண்கள் திறக்கப்பட்டன. தாங்கள் ஆண்டவருடைய சத்ததிற்கு சமூகத்திற்கு பயந்து விலகினார்கள். பாவம் தேவனையும் மனிதனையும் பிரித்தது. தேவ உறவிலே பிளவு உண்டானது. பாவத்தின் சம்பளம் மரணம் என்று நியமிக்கப்பட்டது. தேவன் மனிதன் தன்னோடு உறவாடி நிலைத்திருப் பான் என்றெண்ணினார்.

ஆனால் மனிதனோ கீழ்படியாமற் பாவம் செய்தான். (ஆதி. 3: 15) இல் 'உனக்கும் ஸ்திரீக்கும், உன் வித்துக்கும் அவள் வித்துக்கும் பகை உண்டாக்குவேன் அவர் உன் தலையை நசுக்குவாய், நீ அவர் குதிங்காலை நசுக்குவாள் என்றார்". அன்பு, இரக்கம், கிருபை நிறைந்த நம் ஆண்டவர் ஆதியிலேயே இயேசு கிறிஸ்துவை இவ்வுலகிற்கு அனுப்ப சித்தம் கொண்டார். அதன்பின்னும் எத்தனையோ தலைவர்கள் எழுப்பினார், தீர்க்கதரிசிகளை எழுப்பினார், ராஜாக்களை எழுப்பினார். இருப்பினும் மனிதன் மீண்டும் மீண்டும் மிகவும் பொல்லாதவனாய் பாவம் செய்தான். வேகமாக அவனுடைய பொல்லாப்பு, அருவருப்புக்கள் வளர்ந்தன. ஆண்டவர்மறுபடியுமாக தம்முடைய திட்டத்தை ஏசாயா தீர்க்கதரிசி மூலம் வெளிப்படுத்தினார். (ஏசாயா 9:6) இல் - நமக்கு ஒரு பாலகன் பிறந்தார், நமக்கு ஒரு குமாரன் கொடுக்கப்பட்டார்: கர்த்தத்துவம் அவர் தோலின் மேலிருக்கும்: அவர் நாமம் அதிசய மானவர், ஆலோசனைக்கர்த்தா, வல்ல

மையுள்ள தேவன், நித்திய பிதா, சமாதா னப் பிரபு என்னப்படும். (ஏசாயா11: 1-9) இல் ஈசாயென்னும் அடிமரத்திலிருந்து ஒரு துளிர் தோன்றி, அவன் வேர்களிலிருந்து ஒரு கிளை எழும்பிச் செழிக்கும் என்பதே.

இப்படியாக இயேசு கிறிஸ்துவின் பிறப்பை அவர் முன்கூட்டியே திட்டபிட்டார் அதை தம்முடைய ஊழியர்களை கொண்டு வெளிப்படுத்தினார். இயேசு கிறிஸ்துவின் பிறப்பானது தீடிரென உருவானது அல்ல அது திட்டமிட்டதென்று.

ஏன் இயேசு கிறிஸ்துவானவர் பிறந்தார்?

தேவனாகிய ஆண்டவர் தம்முடைய ஒரே பேறான குமாரனை இவ்வுலகிற்கு அனுப்ப காரணம் என்று நீங்கள் கேட்பீர்க ளேயானால் அதற்கு பதில் இதுதான்.

பாவத்தினால் தேவனை விட்டு பிரித்த மனிதனை மறுபடியும் தேவனோடு ஒப்புரவாக்கவே வந்தார். அவருடைய பரிசுத்த பாவமற்ற இரத்தமே பாவத்தை மேற்கொள்ள கூடியது. நம்முடைய மீறுதல்களுக்காக அவர் நெறுக்கப்படார், நம்முடைய பாவங்களுக்காகவே அவர் காயப்பட்டார். பாவ இருளில் வாழ்பவர்களை மீட்கவும், இருளில் வாழும் ஜனங்கள் வெளிச்சத்தை கண்டு கொள்ளவும், பாவிகளை இரட்சிக்கவும் வந்தார். பாவ வாழ்விலிருந்து விமோசனம் கொடுக்கவும் தன்னையே பலியாக கொடுக்க வந்தார். மனிதன் மீது கொண்ட அளவில்ல அன்பின் தூ ய்மை புனிதம் அவராலே கொண்டு வரப்பட்டது. மனிதனுக்கும் தேவனுக்கும் மத்தியஸதராய் வந்தார்.

அவர் இப்பூமியிலே வந்த கோலம் என்ன?

தேவன் தம்முடைய மேன்மையை விட்டு (பிலிப்பியர் 2: 6-9) இல் அவர் தேவனுடைய ரூபமாயிருந்தும், தேவனுக்குச் சமமாயிருப்பதைக் கொள்ளையாடின பொருளாக எண்ணாமல், தம்மைத்தாமே வெறுமையாக்கி, அடிமையின் ரூபமெ டுத்து, மனுஷர் சாயலானார். அவர் மனுஷ ரூபமாய்க் காணப்பட்டு, மரண பரியந்தம், அதாவது சிலுவையின் மரணபரியந்தமும் கீழ்ப்படிந்தவராகி, தம்மைத்தாமே தாழ்த் தினார். ஏழைக்கோலம் பூண்டு இயேசு கிறிஸ்துவானவர் பிறந்துள்ளார். எவ்வளவு மேன்மை பொருந்திய அவர் மனிதனுக்காக அவன் மேல் கொண்ட அன்பிற்காக தம்மை தியாகம் செய்துள்ளார்.

இன்று நாம் எவ்வாறு கிறிஸ்து பிறப்பை கொண்டாடுகிறோம்?

இன்று நாம் கிறிஸ்து பிறப்பை ஒரு வியாபார நோக்கிலே பார்கின்றோமா? மார்கழி மாதம் பிறிந்தவுடனேயே எங்கு பார்த்தாலும் கிறிஸ்மஸ் கழிவுகள் (சேல்) வர்த்தகம் இன்று எவ்வாறான செல்வாக்கை செலுத்துகிறது.

விருந்து உபசாரம், புதிய ஆடைய லங்காரம், பலகாரங்கள், வீட்டு சுத்தி கரிப்பு, வர்ணசாயம் பூசல், ஆலயம் செல் வது, கரோல் கீதங்கள் பாடுவது. பிறரை வாழ்த்துவது இப்படி இன்னும் பலதரப்பட்ட முறைமைகளை பின்பற்றி வருகின்றோமா? அல்லது வருடா வருடம் நத்தார் பிறப்பு வருகிறது சரி நாம் கொண்டாடுவோம் என்று பழக்கத்திற்கு செய்கின்றொமா? பணம் கையில் இருந் தால் எப்பவுமே கிறிஸ்மஸ் தான் என்று கூறுகின்றோமா? நம்முடைய பிறந்த நாட்களை கொண்டாவது போல் வெறும் மகிழ்ச்சிக்காக மட்டும் செய்கின்றோமா? அல்லது நாம் கிறிஸ்தவர்கள் கட்டாயம் கொண்டாடதான் வேண்டும் என்றெண்ணி கொண்டாடுகிறோமா? எந்த அர்த்தத்தோடு நாம் நத்தாரை கொண்டாடுகிறோம்?

எப்படி நாம் கிறிஸ்மஸ்யை கொண்டாட வேண்டும் என ஆண்டவர் எதிர்பார்க்கின்றார்?

ஆம் பிரியமானவர்களே நீங்கள் இந்த கட்டுரை படிப்பிர் களேயானால் சற்று சிந்தித்து பாருங்கள் நம்முடைய ஆண்டவர் தம்முடை ய மேன்மையெல்லாம் விட்டு இப்பூமியிற்கு வந்தார். மனிதனின் பாவ த்தை அழித்து அதிலிருந்து மனிதனை மீட்கவே, நித்திய மரணத்திலிருந்து அவனை காப்பாற்றி தேவனோடு ஒப்புரவாக்கவே வந்தார். முழு மனுக்குலத்தையும் இரட்சித்து மீட்கவே ஏழைக்கோலம் பூண்டார். சிலுவைவரை சென்று மரணத்தை ஜெயத்து உயிதோடு எழும்பி சாத்தானை முறிய டித்தார். அவருடைய வாவமற்ற திரு உடலின் இரத்தம் சகல பாவங்களையும் கழு வியது. சேற்றிலிருந்த (இருளிலிருந்த) பாவத்தில் வீழ்ந்து போன மனிதனை இரட்சிக்கவே வந்தார். அதற்காகவே பிறந்தார். ‘இருளில் உள்ளவர்கள் வெளிச்சத்தை காணவே உதித்தார்” இதுதான் அவரு டைய பிறப்பின் அர்த்தம் இதைப்புரிந்து கொண்டவர்களாய் அவருக்கு நன்றி செலுத்தி மகிமைப்படுத்துவதோடு கூட இன்னும் பாவத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மக்களின் வாழ்க்கையை மாற்ற பாவத்தை போக்க அவர்களுக்கு இயேசு கிறிஸ்துவை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும், நற்செய்தியை கூறவேண்டும். பிறரின் வாழ்விலே ஒளி யேற்ற வேண்டும் இதை தான் நாம் கிறிஸ் தவர்களாக செய்ய வேண்டும் என அவர் எதிர்பார்க்கிறார்.

சிறையுண்டவர்களை கட்டுண்டவர் களை விடுதலையாக்குவது அவருடைய விருப்பம். இப்பணியை நாம் தொடர வேண்டும் முழு உலகிற்கும் கிறிஸ்துவினால் விடுதலை உண்டு என்பதை கூற வேண்டும். இதுவே நத்தாரின் செய்தி. தீமையை ஒழித்து நன்மை செய்ய வேண்டும், பிறரை அன்பு கூற வேண்டும், ஏழை எளியவர்களை ஆதரிக்க வேண்டும், பகிர்ந்து கொடுக்க வேண்டும், அநியாயம் செய்ய கூடாது. இந்த கிறிஸ்மஸ் இவ்வாறான அர்த்தத் தோடு செய்தால் இறைவன் நம்மை விரும்புவார். இயேசு இல்லங்களிலும் உள்ளங் களிலும் பிறக்க வேண்டும். எம்மை வெறுப்பவர்களை அன்பு செய்ய வேண் டும். பிறர் வாழ்வு கருதி சுயநலம் மறக்க வேண்டும் இதுவே உண்மையான கிறிஸ்மஸ்.

ஜெயராணி ஆந்தராஜா.

பெண்களை மதிக்கத் தெரிந்தவர் என் கணவர்

–சினேகா

அரசி EXCLUSIVE Arasi

சென்னையிலிருந்து
சுஜாதா

எனக்கு பிடித்த என் அரசி சினேகா

இந்த மாதிரியான பெண்தான் நமக்கு மனைவியாக இருக்கனும் இந்த மாதிரி பெண்தான் நமக்கு சகோதரியாக இருக்கனும் இந்த மாதிரி பெண்தான் நமக்கு நண்பியாக இருக்கனும் அப்படி நம் மனதில் ஒட்டிக்கொண்ட புன்னகை இளவரசி சினோகவையும் அவரது கணவன் பிரசன்னாவையும் அரசி இதழுக்காக நாம் சந்தித்தபோது....

பிரசன்னா நீங்கள் சினோகாவை காதலிக்க ஏதாவது ஒரு காரணம் இருக்கத்தானே வேண்டும். அது எது...

ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் தனக்கு வரவேண்டிய மனைவி இப்படித்தான் இருக்கனும் என்ற கனவு இருக்கு அப்படி நான் எதிர்பார்த்தபடி இருந்ததவைதான்.நடிகை சினோ என்பதை தாண்டி சுஹாசினியாகத்தான் (சினேகாவின் வீட்டுப்பெயர்) எனக்குப் பிடிக்கும். சினேகாவுக்கும் எனக்கும் ஆரம்பத்தில் தொழில் ரீதியான நட்புதான் இருந்தது. நாளடைவில் சினேகா நடவடிக்கையில் ஈர்ப்பானேன். அவர் பெரிய நடிகை. ஆனாலும் அந்த தலைக்கனம் கொஞ்சமும் இல்லை. பந்தா இல்லாமல் பழகுவார். எளிமையாக நடந்து கொள்வார். அந்த குணங்கள் எனக்கு பிடித்து போய் காதலிக்க தூண்டியது.

சினேகா வாழ்க்கை பூரா என்னுடன் இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டேன். . மூன்றரை வருடம் எங்களுக்குள் காதல் இருந்தது. ஆனாலும் அவசரப்படாமல் ஒருவரை யொருவர் முழுமையாக புரிந்து கொள்ள கால அவகாசம் எடுத்தோம்.

நிறைய யோசித்தோம். விவாதித்தோம். அதன் பிறகு திருமணம் செய்து கொள்வதென முடிவு எடுத்தோம். முதலில் சினேகாவுக்கு புடவை வாங்கி கொடுத்தேன். அது அவருக்கு ரொம்ப பிடித்தது. எனக்கு சினேகா விலை உயர்ந்த கைக்கடிகாரம் வாங்கி கொடுத்தார். நாங்கள் ரொம்ப நெருக்கமான பிறகு சினேகாவுக்கு அவரது பிறந்த நாளில் ஐ பேட் வாங்கி கொடுத்தேன்.

பிரசன்னா பற்றி சொல்லுங்க சினேகா....

ரொம்ப சமத்து பையன் அனைத்தையும் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை . ஒரு முறை நாம் அமெரிக்காவில் சூட்டிங்கின் போது அமெரிக்க பெண் போக அதை பார்த்து சைட் அடிடா என்றால் போ என்று விட்டு பேசாமல் சமத்தாக இருப்பார்.பெண்களுக்கான மரி யாதை விட்டுக்கொடுப்பு இடைவெளி ஆகியவற்றை அதிகமாக புரிந்துகொண்டு செயற்படுவார்.

இருவரும் இளையராஜா ரசிகர்களாமே?

ஆம் நமது காதலுக்கு இளையராஜாவின் பாடல்கள்தான் ஒரு காரணமாக இருக்கின்றது. அந்தப் பாடல்கள் நமது வாழக்கையில் சந்தோஷ மாக இருக்கின்றபொழுது சந்தோசத்தை 10 மடங்கு தருக்கின்றன. நாம் சோகமாக இருக்கின்றபோது அதைப் போல ஒரு ஆறுதல் நமக்கு வேறு இல்லை.

வீட்டில் சிதம்பரமா மதுரையா ஆட்சி?

சில விடயங்களில் நானும் சில விடயங்களில் அவங்களும் தீர்மானத்தை எடுப்போம். சமை யலைப் பொறுத்தவரை இருவரும் சேர்ந்து சமைப்போம். கல்யாணத்திற்கு முன் நான் சமையல் பற்றி அறிந்திருக்கவில்லை.

கல்யாணத்திற்குப் பி றகுதான் கட்டாயம் சமைக்க கற்றுக் கொண்டேன். அவருக்கு கோதுமை உப்புமா கோதுமை தோசை கோதுமை இட்லி சாம்பார் போன்ற உணவுவகைகள் பிரசன்னாவிற்கு பிடிக்கும்.

பிரசன்னா நீங்க என்ன சமையல் செய்து சினேகாவுக்கு கொடுப்பீங்கள்?

சான்வீச் சலட் பாஸ்தா ரீ இவைகள்தான் நான் செய்வேன்.

பிரசன்னா உங்களை சினேகா சப்பிரைஸ் செய்து விடயம் ஏதாவது?

ஏன்னுடைய அண்ணன், அப்பா, அக்கா எல்லோரும் ஒரு நிகழ்ச்சிக்கு போய்யிட்டு வந்து நமது தி நகர் வீட்டுக்கு இரவு சாப்பாட்டுக்கு போனோம். அங்கு போனால்தான் தெரிந்தது. கையில் மெழுகுவர்த்திவைத்து என்னை வரவேற்ற பிரசன்னா மிகப்பெரிய குத்துவிளக்கு வடிவி லான கேக் அதுவும் நிமிர்ந்த வடிவிலான கேக்கை கொண்டு வந்து வெட்டசொன்னார் அதுதான் என்னால் மறக்க முடியாது சப்பிரைஸ்.

உங்களுக்கு எப்படி ஐடியா வந்தது பிரச்சன்னா. .?

எல்லா சினிமா நிகழச்சிகளிலும் சினேகா வந்து குத்துவிளக்கை ஏற்ற சொல்லுவங்க. குத்து விளக்கே குத்துவிளக்கை ஏற்றுவதனால்தான் இந்த சப்பிரைஸ்

பிரசன்னாவிடம் உங்களுக்கு பிடிக்காதது?

எடுத்தபொருளையும் எடுத்த இடத்தில் வைக்க மாட்டார். சின்ன சின்ன ஞாபக மறதிகள். போன் பேசும் போது ஒரு இடத்தில் இருந்துபேசமாட்டார் நடந்து நடந்துதான் பேசுவார்.

சினேகாவிடம் உங்களுக்கு பிடிக்காதது?

பிடிக்காத விடயம் என்று ஒன்றும் இல்லை. ஆனா என்ன கோபம் வந்தால் உடனே நிறுத்த மாட்டாங்கள்...

உதவி செய்யும் மனப்பான்மை?

குடும்பத்தில் வளர்ப்பு குழந்தை வைத்திருப் பவர்கள் கையில் கட்டுப் எனது பிறந்த நாளை நான் ஆதரவற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வது எனக்கு முழுத் திருப்தியைத் தருக்கின்றது. அவர்களின் வாழ்த்துகள் உண்மையானதாக இருக்கும் என்றனர் சினேகாவும் பிரசன்னாவும்.

சினேகா பற்றி அம்மா......

சினேகா சினிமாவிற்கு வந்து கிட்டத்தட்ட 13 வருஷம் ஆச்சு. விரும்புகிறேன் படம் மூலமாக தமிழ் சினிமாவிற்கு வந்த சினேகா, தொடர்ந்து நிற்க கூட நேரம் இல்லாமல் பல படங்களில் நடித்து வந்தார். வீட்டில் அவள் தான் கடக்குட்டி. ரொம்ப செல்லமா வளர்த்தோம். இன்னும் சொல்லப் போனால் சினிமாவில் அவர் படாத கஷ்டமே இல்லை. அவ்வளவு பிரச்சினையையும் அவள் சந்தித்த போது, அவளை தூக்கி விட ஆள் இல்லை. சினேகா என்றதால் எல்லாவற்றையும் சமாளிச்சு, எல்லாவற்றையும் கடந்து பல வெற்றி படங்களில் நடித்து மக்கள்கிட்ட நல்ல பெயர் எடுத்து, ஒரு நிலையான இடத்தை பிடித்தார். ஆட்டோகிராப் படத்தில் வர ஒவ்வொரு பூக்களுமே என்ற பாட்டில் வர்ற கஷ்டம் மாதிரியே சினேகாவின் வாழ்க்கையிலும் இருந்தது. அவ்வளவு கஷ்டத்தையும் கடந்து, அவளுக்கு ஒரு நல்ல இடத்தை கொடுத்திருக்கிறார் கடவுள்.

மனிதர்கள்இ மரங்கள்இ காற்று, நீர் என அனைத்தும் இருக்கிறது ஆனால் ஒன்றைத் தவிர அதுதான் பூக்கள். எப்படியாவது இந்த கிரகத்தில் பூக்களை படைத்துவிட வேண்டும் என என்னும் கடவுளுக்கு (அதாங்க அந்த ஊரு சாமியார்) தோல்வியே பதிலாக வருகிறது, இதற்கு என்ன காரணம் என யோசிக்கும் கடவுள், அதற்கான விடையையும் கண்டுபிடிக்கிறார் அதுதான் காதல். அந்த கனவு உலகை மையமாக வைத்து கதையை உருவாக்கியிருக்கிறார் செல்வா. சரி நம்ம பூமிக்கு வருவோம்.

ஒரு பார்வை...

உலகத் திரைப்படங்களெல்லாம் நம் கைக்குள் கிடைக்கும் நிலையில், தமிழில் அதே போன்ற ஒரு முயற்சியை மேற்கொள்ளும்போது நாம் செலுத்தவேண்டிய உழைப்பு பல மடங்கு கூடுதலாக இருக்கவேண்டும். இல்லையென்றால் சாமானிய பார்வையாளன், இதுல ஒன்றுமே இல்லையே என்றோ, இதெல்லாம் நம்புற மாதிரி இல்லையே என்றோ ஒரு வரியில் சொல்லிவிட்டுப் போய்விடுவான்.

ஆனால், நம்பாத கதையைப் பற்றி யோசிக்கவிடாமல் படத்தின் திரைக்கதையும், அதன் பிரம்மாண்டமும், அதன் தொழில்நுட்பமும் ரசிகனை கட்டிப் போடும் அளவிற்கு இரண்டாம் உலகம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

"காதல்" உலகம் முழுவதும் பரவியிருக்கிறது. அந்த காதலைத்தான் செல்வராகவன் இரண்டாம் உலகத்தில் மிகவும் நேர்த்தியாக கூறியிருக்கிறார். இரண்டாம் உலகம் தமிழ் சினிமாவை ஒரு புதிய ஆரோக்கியமான பாதையில் அழைத்துச் செல்வது உறுதி.

கதை

இரண்டாம் உலகம் படத்தில் இரண்டு காதலை, ஒன்று நாம் வசிக்கும் பூமியில் மற்றொன்று கனவு உலகமான வேறொரு கிரகத்தில், அங்கேயும்

காதல் 1:

மது பாலகிருஷ்ணாவாக ஆர்யாஇ ரம்யாவாக அனுஷ்காஇ டாக்டருக்கு படித்துவிட்டு மருத்துவ சேவை செய்கிறார் அனுஷ்கா, டாக்டருக்கு படிக்காமலே மக்களுக்கு மருத்துவ சேவை செய்கிறார் ஆர்யாஇ இதனால் ஆர்யா மீது அனுஷ்காவுக்கு காதல் வருகிறது. ஆர்யாவிடம் காதலை சொல்ல வரும் அனுஷ்காவின் நடிப்பு அவ்வளவு அழகு, அனுஷ்காவின் காதலை ஏற்க மறுக்கும் ஆர்யா, பின் அனுஷ்காவை காதலிக்க அவர் பின்னாடியே அலைவதை காமெடி கலந்து அடித்திருக்கிறார் செல்வராகவன். ஆனால் அனுஷ்காவுக்கு ஏற்படும் நிலைமை ஆர்யாவை இரண்டாம் உலகத்துக்கு கொண்டு செல்கிறது.

காதல் 2 :

கனவு உலகமான வேறொரு பூமி 'அட அங்கேயும் தமிழ் தான் பேசுறாங்கப்பா' இங்கும் ஒரு ஜோடி அனுஷ்கா, ஆர்யா இவர்கள் இருவருக்குள்ளேயும் காதல் இல்லை. ஆனா எப்படி காதலர்களாகிறார்கள் என்பது தான் கதை. ஆண், பெண் இருந்தால் மட்டும் போதாது காதலும் இருக்க வேண்டும் அப்போ தான் ஒரு கிரகம் முழுமையா செழுமையுடன் இருக்கும் என ஒன் லைனை வைத்து இரண்டே முக்கால் மணி நேரம் ஓட்டியிருக்கிறார் செல்வா. படத்தின் பெரிய ப்ளஸ் அனுஷ்கா மற்றும் இந்த கனவு உலகம் தான். அதில் வரும் விசுவல்ஸ் அத்தனையும் அருமை. ஆர்யா சிங்கத்துடன் சண்டை போடும் காட்சி விசுவல் பிரியர்களுக்கு நல்ல விருந்துதான். வெள்ளைக்காரனையும் தமிழ் பேச வைத்திருப்பது ரசிக்க வைக்கிறது.

ஆர்யாவின் உழைப்பு அபாரமானது. அனுஷ்கா யாளையாவது அடித்துக்கொண்டே இருக்கிறார். இந்த விசுவல்ஸ் அத்தனையும் மர்சின் தவரியா மற்றும் Firefly Creative Studios செய்திருக்கிறார்கள். இப்படத்தின் பெருமைகள் அனைத்தும் இவர்களையே சேரும்.

பிரம்மாண்டமான ஒளிப்பதிவில் கலக்கியிருக்கிறார் ராம்ஜி படத்தை பார்ப்பவர்களுக்கு நிச்சயம் அந்த மாதிரி உலகம் நமக்கு கிடைக்காதா என ஏங்குவார்கள். இசையமைப்பாளர்கள் இரண்டு பேர்இ பாடல்களுக்கு ஹாரிஸ் ஜெயராஜ், பின்னணி இசைக்கு அனிருத். பாடல்களுக்கு முக்கியதுவம் கொடுத்து கேட்க முடியாது ஆனால் பின்னணி இசை பாராட்டுக்குரியது.

படத்தில் நிறைய லாஜிக் மீறல்கள் இருந்தாலும் ஒரு தமிழனின் புது முயற்சியை ஹாலிவுட் அவதார் ரேஞ்சுக்கு வைத்து கொண்டாடியாக வேண்டும்.

சினிப்பித்தன்

விடியும் முன்

நாம் வாழ்கிற பூமி இவ்வளவு கொடூரமானதா என்ற கேள்வி சில படங்களைப் பார்க்கும்போது தோன்றும். அந்தக் கேள்வியை அதிக பயத்துடன் கேட்க வைக் கிறது விடியும் முன் திரைப்படம். சி-றுமிகளை உடலுறவுக்காக பயன்படுத்திக் கொண்டு அவர்களை கொன்றுவிடுவதை வழக்கமாக வைத் திருக்கும் ஒரு கொடூர காமுகன் தன் மகனாலே கொல்லப்படுவதை கடைசி காட்சி வரை பதை பதைப்புடன் திரையில் காட்டுகிறது விடியும் முன்.

தன் தந்தை சாவுக்கு காரணமான சிறு மியை(மாளவிகா) தேடி அலைகிறார் வில்லன் சின்னா(வினோத்). அந்த சிறுமியோடு வில்லன் கும்பலிடமிருந்து தப்பி ஓடுகிறார் ரேகா (பூஜா). விபச் சார தொழில் செய்துவரும் ரேகாவையும் அவருடன் இருக்கும் அந்த சிறுமியையும் தேடி அலைகிறது தந்தையின் மரணத்திற்காக பழிவாங்கத்துடிக்கும் சின்னாவின் டீம்.

ரேகாவிற்கு புரோக்கர் வேலை பார்க்கும் சிங்காரம்(அமரேந்தன்) என்றவனை கொன்றுவிடு வதாக சின்னா மிரட்ட, புரோக்கர் சிங்காரம் இன்னொரு புரோக்கரான தன் நண்பன் லங் கனிடம் அந்த சிறுமியை கண்டுபிடிக்க யோ-சனை கேட்கிறான். ஒரு வழியாக பூஜா ஸ்ரீரங்கம் சென்றுகொண்டிருப்பதை தெரிந்ததுகொண்டு ஸ்ரீரங்கம் புறப்படுகிறார்கள். இதன் பின்னணியில் பூஜா எப்படி விபச்சார தொழிலுக்கு வந்தார் என்பதும், அவருக்கும் அந்த சிறுமிக்கும் என்ன தொடர்பு என்பதும், ரேகாவுடன் இருக்கும் சிறுமி எப்படி புரோக்கர் சிங்காரத்திடம் சிக்கினாள் என்பதும் பிளாஷ்பேக்கில் சொல்லப்படுகிறது.

moviegalleri.net

செக்ஸ் லீலைகள் புரிவதற்காக ஒரு சிறுமி வேண்டும் என சிறுமிகள் மீது காம வெறிபிடித்த பணக்காரன் கேட்க, ரேகா மூலம் ரௌடி கும்பல் தலைவனிடம் கேட்கிறார் சிங்காரம். கடத்தி வைக்கப்பட்ட சிறுமிகளில் ஒரு பெண்ணை தேர்தெடுத்துக்கொடுக்க, பணத்திற்கு ஆசைப்பட்டு அந்த சிறுமியை காமக்கொடூரனிடம் ரேகாவே ஒப்படைக்கிறாள். ஆனால் அடுத்தக் காட்சியில் அந்த காமக்கொடூரன் இறந்துகிடக்க ரேகாவையும், சிறுமியையும் வில்லன்கள் துரத்திக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

கொலைவெறியோடு வில்லன் கும்பல் துரத்திக்கொண்டிருக்க, சிறுமி அவர்கள் கைக்கு கிடைத்தாளா? அந்தக் காமக்கொடூரன் யாரால்? எப்படி? கொல்லப்பட்டான் என்பது மீதிக் கதை. இந்தப் படத்தில் இவர் தான் வில்லன் என நாம் முடிவெடுத்திருந்தாலும் அவரே க்ளைமாக்ஸில் ஹீரோவாக மாறுவது ஆச்சர்யம் கலந்த அதிர்ச்சி!

பூஜா நீண்ட நாட்களுக்கு பிறகு திரையில் தோன்றினாலும் அதே உணர்வுபூர்வமான நடிப்பு. கவர்ச்சியைப் பொருத்தவரை, இருக்கு ஆனா இல்ல! என்றே சொல்லவைக்கிறார். படபடவென பேசும் சிறுமி மாளவிகா மனதை ஈர்க்கும் அபார நடிப்பு. இமைக்காத கண்களோடு வசனங்கள் அதிகம் பேசாமல் வலம் வரும் வினோத்திற்கு இனி சீரியசான பல கதாபாத்திரங்கள் தேடிவரும் என்பதில் ஆச்சரியம் இல்லை.

பின்னணி இசையில் சபாஷ் வாங்கினாலும் பாடல்களைப் பொருத்த வரையில் சுமார் என்றே சொல்ல வைக்கிறார் கிரிஷ் கோபாலகிருஷ்ணன். இந்தப் படத்திற்கு பாடல்கள் தேவையில்லாததால் இயக்குனர் அதற்காக அதிகமாக உழைக்கவில்லை என்றே தெரிகிறது. வில்லத்தனமாக யோசிக்கும் ஜான் விஜய், பணத்திற்கு ஆசைப்பட்டு கடைசியி ல் அவர் கையை பாம்பு கடிப்பதும் நச்! ஸ்ரீரங்கம் சென்றதும் நாமம் போட்ட ஒருவர் ஒரு வேலை செய்கிறாரே... பேஷ் பேஷ்!

யோசித்துப் பார்ப்பதற்கே குலைநடுங்க வைக்கும் ஒரு விஷயத்தை, அதிகம் ஆபாசம் கலக்காமல், பரபரப்பான திரைக்கதையோடு கடைசி வரை சஸ்பென்ஸ் குறையாமல் படமாக எடுத்திருப்பதே இயக்குனர் பாலாஜி கே.குமாரின் பாதி சக்சஸ்! மீதி ரசிகர்களிடமே உள்ளது...

சினிபித்தன்

காதலனுக்கு உங்கள் மீது நாட்டம் அதிகரிக்க வேண்டுமா?

நீங்கள் யாருக்கோ அதிகமாக தேவைப்படுகிறீர்கள் என்ற எண்ணத்தால் உங்கள் நம்பிக்கை அதிகரிப்பது எப்போது? ஆம் உங்கள் காதலன் உங்களை அழைக்கும் போது தான். அந்த தருணத்தில் உங்களுக்குள் ஒரு விசேஷ உணர்வு ஏற்படும். மனது பிடித்தவரிடம் இருந்து அழைப்பு வந்தால் உங்களை நீங்களே விரும்புவீர்கள். வெறுமனே "ஹாய்" என்று சொல்லுவதற்காக அழைத்தாலும் சரி அல்லது நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கீர்கள் என்பதை கேட்பதற்காக அழைத்தாலும் சரி, பல வார்த்தைகளை விட முக்கியத்துவம் வாய்ந்த அழைப்பாக உங்களுக்கு அது அமையும். அவரின் அழைப்புக்காக பல நேரம் காத்துக் கொண்டிருந்திருப்பீர்கள். சில நேரம் அழைப்பு வரவில்லை என்று வேதனையும் அடைவீர்கள்.

எந்த ஒரு புது உறவு ஆரம்பிக்கும் போதும், உங்களிடம் இருந்தும் அவரிடம் இருந்து உங்களுக்கும் அழைப்புகள் வந்து கொண்டிருக்கும். இந்த உறவு வளர வளர, ஆரம்பத்தில் இருந்த குதூகலம் குறையத் தொடங்கும். அதனால் பல முறை அழைப்பதும் குறைந்து விடும். இருப்பினும் அடிக்கடி அழைப்புகள் வர வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், உங்களின் தேவை எப்போதும் அவருக்கு இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். பல நேரம் அவ்வளவு சுலபமாக நீங்கள் விளையாடி விட முடியாது. அதனால் உங்களை பற்றிய பல விஷயங்களை உடனே அவரிடம் கூறி விடாதீர்கள். இதுவே அவருக்கு உங்கள் மீதான ஆவலை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

உங்கள் காதலன், எந்த பெண்ணை விடவும் உங்களை அதிகமாக விரும்பச் செய்ய வேண்டுமானால், உங்கள் குணத்தில் நீங்கள் எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக இருக்க வேண்டும். அவர் உங்களிடம் எதை முதன் முதலில் விரும்பினாரோ அது தான் உங்கள் உண்மையான குணாதிசயமாக இருக்க வேண்டும். அழகான வெற்று சிப்பியை யாரும் விரும்புவதில்லை. நீங்கள் எப்போதுமே ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்துபவராக இருக்க வேண்டும். அதனால் அவருக்கு உங்கள் மீதான நாட்டம் குறையாமல் இருக்கும். உங்களை அழைக்க வைக்க இதோ சில வழிகள்:

விளையாட்டு லேசுபட்டதாக இருக்கக்கூடாது

ஆம், அவரை உங்கள் மீது நாட்டம் கொள்ள வைக்க அவரிடம் நீங்கள் விளையாடும் விளையாட்டு லேசுபட்டதாக இருக்கக்கூடாது. இது மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். இருப்பினும் உங்கள் விளையாட்டு மிகவும் இறுக்கமாக அமைந்து விடக்கூடாது. உங்களிடம் இருக்கும் ஆச்சரியங்களை தெரிந்து கொள்ளவும் உங்கள் மீது ஆவலை அதிகரிக்கவும் அவரிடம் அப்படி நடந்து கொள்வதில் ஒன்றும் தவறில்லை.

பொறுமை

நீங்கள் அவரிடம் விளையாடுவதை போலவே அவரும் உங்களிடம் விளையாடலாம் அல்லவா? உங்களின் டேட்டிங் அல்லது சென்ற அழைப்புக்கு பிறகு

நம்பிக்கை இழக்காமல் பொறுமையாக இருங்கள். எப்போதும் போல சுறுசுறுப்புடன் இருந்து அவரிடம் இருந்து அழைப்பை எதிர்பாருங்கள் அல்லது பொதுவான ஒரு எஸ்.எம்.எஸ். அனுப்பி உங்கள் உரையாடலை தொடங்குங்கள்.

உடல் ரீதியாக தள்ளியே இருங்கள்

உங்கள் காதலனிடம் முடிந்த வரை உடல் ரீதியாக தள்ளியே இருங்கள். இந்த தூரம் அதிகமாக இருந்தால் தான் உங்கள் மீதான ஆர்வம் குறை யாமல் இருக்கும். பல அன்யோனியமான உறவுகள் நல்லபடியாக தொடர உடல் ரீதியாக நெருக்கம் இருக்க தான் செய்யும். இருப்பினும் அவரை உங்களை அழைக்க வைக்க இந்த நெருக்கத்தில் சற்று இடைவேளை விட தான் வேண்டும். தேவையான நேரத்தில் உடல் நெருக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கண்ணோட்டம்

உங்கள் மீது அவருக்கு இருக்கும் கண்ணோட்டம் அவரை தொடர்ந்து உங்களை அழைக்கும் படி இருக்க வேண்டும். உங்கள் மீதான ஆர்வமும் குறைய கூடாது. நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ அதற்காகவே அவர் உங்கள் மீது காதல் கொண்டவராக இருக்க வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு நீங்கள் அடிக்கடி உங்கள் குணத்தை மாற்றி உங்கள் மீதான அவரின் ஆர்வத்தை குறைக்க கூடாது.

உணர்வு ரீதியான துணை

ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் தான் சோர்ந்து போயுள்ள தருணத்தில் தனக்கு தோல் கொடுக்க ஒருவர் தேவைப்படுவார். அந்த நபர் நீங்களாக இருக்க உங்களை நீங்களே தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவருக்கு பிரச்சினை ஏற்பட்டுள்ள நேரத்தில் நீங்களாகவே அவரிடம் சென்று ஆறுதல் அளிக்க வேண்டும். உங்கள் மீதான நம்பிக்கை அதனால் அதிகரிக்கும். இதனால் உங்கள் மீதான ஆர்வம் எப்போதும் அவருக்கு குறையாமல் இருக்கும். அதனால் உங்களை அடிக்கடி அழைக்காமல் அவர் இருப்பதில்லை.

அலுப்புத் தட்ட வைக்காதீர்கள்

அவரின் விருப்பு வெறுப்பு பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுவது ஒன்றும் தவறில்லை. அவர் அழைக்கும் போது அதை பற்றி பேசுவதிலும் தவறில்லை. சொல்லப்போனால் அவருக்கு உங்கள் மீதான மதிப்பு இதனால் அதிகரிக்கவே செய்யும். அதனால் தன் நண்பர்களை அழைப்பதை விட உங்களையே அதிகமாக அழைப்பார். உங்கள் மீதான அன்யோனியமும் அதிகரிக்கும்.

அர்த்தம்

அவரிடமான உங்கள் உறவு சரியான திசையை நோக்கி பயணிக்க வேண்டும். அது சரியாக செல்ல சரியான அர்த்தத்தை கொண்டிருக்க வேண்டும். அவரிடம் நீங்கள் வைத்திருக்கும் உறவை அர்த்தம் உள்ளதாக மாற்றுங்கள். அதனால் உங்கள் மீது ஆர்வம் குறையாமல் இருக்கும் அல்லவா?

எம்.மதுரா

கப் கேக்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்	அஸ்ட்ரா	110 கிராம்	பேக்கிங் பவுடர்	1 தேக்கரண்டி
	சீனி	110 கிராம்	செல்ப் ரைசிங் மாவு	110 கிராம்
	இலேசாக அடித்த முட்டை	2	பால்	1-2 மேசைக்கரண்டி
	வெனிலா	1 தேக்கரண்டி		
பட்டர் கிறீம் ஐசிங் தயாரிக்க	அஸ்ட்ரா	140 கிராம்	பால்	1-2 மேசைக்கரண்டி
	ஐசிங் சீனி	280 கிராம்	உணவு நிறமூட்டி சில துளிகள்	

1. ஓர் பாத்திரத்தில் அஸ்ட்ராவையும் சீனியையும் ஒன்றாகக் கலக்கி கிறீம் போல் தயார் செய்யவும். முட்டைகளை அடித்து அதனுடன் வெனிலாவையும் சேர்த்து அடிக்கவும். 2. மாவுடன் சிறிதளவு பால் விட்டு ஊற்றுகின்ற பதம் வரும் வரை கரைக்கவும். பேப்பர் கப்புகளின் ½ பங்கிற்கு இந்தக் கலவையை கரண்டியினால் ஊற்றவும். 3. 10-15 நிமிடங்கள் அல்லது மேற்புறம் பொன்நிறமாக வரும் வரை அல்லது முள்ளுக்கரண்டியை உட்செலுத்தினால் சுத்தமாக வெளிவரும் பதம் வரும் வரை ஒவனில் பேக் பண்ணவும். வெளியே எடுத்து 10 நிமிடங்கள் ஆற விடவும். பின்னர் டின்களிலிருந்து வெளியே எடுத்து வயர் ராக்கையில் ஆற விடவும். 4. அஸ்ட்ரா கிறீம் ஐசிங் செய்வதற்கு, முதலில் ஓர் பெரிய கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் மிருதுவாகும் வரை அஸ்ட்ராவை அடிக்கவும். அதனுடன் அரைப்பங்கு ஐசிங் சீனியையும் கலந்து மென்மையாகும் வரை அடிக்கவும். 5. இப்போது மிகுதி ஐசிங் சீனியையும் ஒரு மேசைக்கரண்டி பாலையும் கலந்து கலவை மிருதுவாகவும் கிறீமியாகவும் வரும் வரை அடிக்கவும். 6. உணவு நிறமூட்டியையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும் 7. நட்சத்திர முனை கொண்ட பைப்பிங் குழாயில் ஐசிங்கைப் போட்டு கப் கேக்குகளின் மேற்புறம் பைப்பிங் குழாயை நசித்து சுழற்சி முறையில் அலங்கரிக்கவும்.

லெமன் பன்ட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்	அஸ்ட்ரா	350 கிராம்
	வெள்ளை சீனி	600 கிராம்
	முட்டை	5
	கோதுமை மாவு	440 கிராம்
	பேக்கிங் பவுடர்	1 தேக்கரண்டி
	சூடாக்கிய பால்	250 மி.லீ.
	லெமன் சாறு	1 மேசைக்கரண்டி
	வெனிலா.	½ தேக்கரண்டி

1. மா மற்றும் பேக்கிங் பவுடரை ஒன்றாக சேர்த்து சலித்து வைக்கவும். 2. பாத்திரத்தில் அஸ்ட்ரா, சீனி மற்றும் முட்டைகள் அனைத்தையும் ஒன்றாக அடிக்கவும். 3. அதேசமயம், வேறொரு பாத்திரத்தில் மாக்கலவை மற்றும் பாலை சேர்த்து அடிக்கவும். இறுதியாக லெமன் சாறு மற்றும் வெனிலாவை ஊற்றவும். 4. 175°C சூடேறிய ஒவனில் 1 மணி 15 நிமிடங்களுக்கு அல்லது நடுப்புறத்தில் குத்திய டூத்பிக் சுத்தமாக வெளியே வரும் பதம் வரும் வரை பேக் பண்ணவும்.

சொக்லேட் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்	அஸ்ட்ரா	250 கிராம்	முட்டை மஞ்சள் கரு	2
	பிரவுன் சீனி	200 கிராம்	கோதுமை மாவு	500 கிராம்
	வெனிலா	2 தே.கரண்டி	சொக்லெட் துண்டு (சிப்ஸ்)	200 கிராம்
	உப்பு	½ தே.கரண்டி		

1. 150°C க்கு ஒவனை சூடாக்கவும். 2. பெரிய பாத்திரமொன்றில் அஸ்ட்ரா, பிரவுன் சீனி, வெனிலா மற்றும் உப்பை சேர்த்து நன்றாக பசை போன்ற பதம் வரும் வரை அடிக்கவும். அதனுள் முட்டை மஞ்சள் கருவையும் சேர்த்து அடிக்கவும். மாவையும் சிறிது சிறிதாக சேர்த்து தொடர்ச்சியாக சொக்லேட் 150 கிராமையும் சேர்த்து கலவையை இரண்டாகப் பிரித்து வெவ்வேறு பாத்திரங்களில் இட்டு அவற்றை மூடி ஒரு மணிநேரம் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். 3. குளிரூட்டிய கலவையின் ஒரு பங்கை இரண்டு ஒய்ல் பேப்பர்களுக்கிடையில் வைத்து ¼ அங்குல அகலத்திற்கு தட்டவும். மேற்புற ஒய்ல் பேப்பரை அகற்றி கலவையை விரும்பிய வடிவங்களில் வெட்டிய பின்னர் அவற்றை கீழ்ப்புற ஒய்ல் பேப்பருடன் எண்ணெய் பூசப்படாத தட்டில் வைத்து குளிரூட்டியில் 10 நிமிடங்கள் வைக்கவும். மிகுதி கலவையையும் இதே போன்று செய்யவும். 4. அவற்றை முன்னர் சூடேற்றிய ஒவனில் 9-11 நிமிடங்களுக்கு பொன்நிறமாகும் வரை பேக் செய்து வெளியே எடுத்து பின்னர் தட்டிலேயே ஆற விடவும். 5. தடிப்பமான அடிப்பாகத்தைக் கொண்ட பாத்திரமொன்றில் மிகுதி 50 கிராம் சொக்லேட் சிப்ஸ் மற்றும் அஸ்ட்ரா 1 தேக்கரண்டி சேர்த்து நன்றாக சூடாக்கி சொக்லேட் கரைந்ததும் தயாரித்தெடுத்த குக்கீசின் மேல் பைப் அவுட் செய்யவும்.

Unilever

சொக்லேட் மார்பள் கேக்

தேவையான பொருட்கள்

அஸ்ட்ரா	200 கிராம்
சீனி	200 கிராம்
வெனிலா	½ தேக்கரண்டி
முட்டை	4
சலித்தெடுத்த கோதுமை மாவு	200 கிராம்
பேக்கிங் பவுடர்	1 தேக்கரண்டி
கரைத்தெடுத்த பிளேன் சொக்லேட்	50 கிராம்

1. சொக்லேட் தவிர்ந்த ஏனைய சேர்மானங்களை ஓர் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் இட்டு மிருதுவாகும் வரை அடிக்கவும். அதிலிருந்து கலவையை வேறு பாத்திரத்தில் இட்டு வைக்கவும். 2. இரண்டு பாத்திரங்களிலும் ஒரு பாத்திரத்தில் சொக்லேட்டைச் சேர்த்து கலக்கவும். 3. வெவ்வேறு கரண்டிகள் பாவித்து ஒவ்வொரு வர்ணக் கலவையிலிருந்தும் ஒவ்வொரு கரண்டி எடுத்து கேக் டின்னில் போடவும். 4. 180°C சூடேறிய ஒவனில் 40-50 நிமிடங்கள் வரை பொன்னிறமாகும் வரை பேக் பண்ணவும். 5. கேக்கை வெளியே எடுப்பதற்கு முன்னராக 2 நிமிடங்கள் வரை டின்னில் வைத்திருக்கவும். சிறு துண்டுகளாக வெட்டி பரிமாறவும்.

சீ ஃபுட் பிரைட் ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள்

அரிசி	2 கோப்பை	சதுரமாக வெட்டியெடுத்த வெங்காயம்	2
தண்ணீர்	3 கோப்பை	அஸ்ட்ரா	100 கிராம்
கஜு	100 கிராம்	மரக்கறி எண்ணெய்	50 மி.லீ.
ரேசிங்	50 கிராம்	கராம்பு	2
பட்டாணி	50 கிராம்	கறுவா	2 அங்குல அளவு
இறால்	250 கிராம்	சேரை	1 அங்குல அளவு
மஞ்சள் தூள்	½ தே.கரண்டி	சுவைக்கு உப்பு	

1. ஓர் பாத்திரத்தில் அல்லது ரைஸ் குக்கரில் அஸ்ட்ரா சேர்த்த குறைந்த வெப்பத்தில் சூடாக்கவும். அதனுள் அரிசி, தண்ணீர், உப்பு மற்றும் மஞ்சள் தூள் இட்டு கொதிக்கும் வரை வேக விடவும். வெப்பத்தைக் குறைத்து பாத்திரத்தை மூடி 15-20 நிமிடங்கள் வரை சமைக்கவும். 2. பெரிய பாத்திரமொன்றை அடுப்பில் வைத்து அஸ்ட்ரா சேர்த்து சூடானதும் இறாலைப் போட்டு பொன்நிறமாகும் வரை வதங்கிய பின்னர் இறக்கவும். 3. அதே பாத்திரத்தில் கஜு, ரேசிங், பட்டாணி, வெங்காயம், கராம்பு, கறுவா, பொரித்த இறால் மற்றும் சேரை அனைத்தையும் சேர்த்து சமைத்த சோற்றுடன் சேர்த்து 3-5 நிமிடங்களுக்குக் கலக்கவும்.

ஜிஞ்ஜர் பிரெட்

தேவையான பொருட்கள்

துருவிய ஒரேஞ் தோல்	1	வாசனை தூள்	2 மேசைக் கரண்டி
அஸ்ட்ரா	100 கிராம்	அரைத்த இஞ்சி	1 மேசைக் கரண்டி
பிரவுன் சீனி	250 கிராம்	கோதுமை மாவு	750 கிராம்
கோல்டன் சிரப்	250 மிலீ	பேக்கிங் பவுடர்	1 தேக்கரண்டி
முட்டை	2		

அலங்காரம் செய்யத் தேவையானவை - பல்வேறு நிறங்களில் ஐசிங், அலங்கரிக்க இனிப்பு வகைகள்

1. அஸ்ட்ரா, பிரவுன் சீனி மற்றும் சிரப்பை ஒரேஞ் துருவலுடன் கலந்து சூடாக்கவும். நடுத்தர சூட்டில் சீனி கரையும் வரை கிளறவும். இறக்கி 10 நிமிடங்கள் ஆற விடவும். 2. முட்டையை இலேசாக அடித்து அஸ்ட்ரா கலவையில் ஊற்றவும். 3. மசாலாக் கலவை, இஞ்சி, மாவு மற்றும் பேக்கிங் பவுடரை கலவையின் மேல் சலித்து மிருதுவான பதம் வரும் வரை பிசையவும். 4. மாவுருட்டும் பலகையின் மேற்புறத்தில் மாவு சிறிது கொட்டி தடவி பிசைந்து வைத்த மாக்கலவையை ½ செ.மீ தடிப்பமாக றோல் பண்ணவும். 5. மாக்கலவையிலிருந்து கிறிஸ்மஸ் மரம், நட்சத்திரங்கள், இதயங்கள் மற்றும் நத்தார் தாத்தாவின் உருவங்களை வெட்டி பேக்கிங் ஷீட் ஒன்றில் வைத்து 180°C/சூடேறிய ஒவனில் 10-15 நிமிடங்கள் வரை அல்லது பொன் நிறமாகும் வரை பேக் பண்ணவும். வெளியே எடுத்து 5 நிமிடங்கள் ஆற விடவும். 6. ஐசிங் நிறங்களால் பிஸ்கட்டுகளை அலங்கரித்து சிறிது நேரம் ஆற விடவும்.

Fruits & Nuts Salad

தேவையானப் பொருட்கள்

பிடித்தமான பழ வகைகள்	- 1 கிலோ
சர்க்கரை	- 8 தே.க
பால்	- 1 லீற்றர்
கஸ்டர்ட் பவுடர் ஜவெனிலா ஃப்ளேவர்ஸ	- 4 தே.க
முந்திரி	- 10 தே.க
பாதாம்	- 10 தே.க
பிஸ்தா	- 1 கைப்பிடி
கிஸ்மிஸ்	- 2 மே.ச
ஜாம் அல்லது ஜெலி	- சி.கப்
மில்க் மெய்ட்	- 1/4 கப்

ஆப்பிள், ஆரஞ்ச், பேரிக்காய், கொய்யா பழம், பிளம்ஸ், சாத்துக்குடி, வாழைப்பழம், மாதுளம்பழம் இது போன்ற விருப்பமான எல்லா பழவகைகளும் சேர்த்து 1 கிலோ அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

செய்யும் முறை

குறிப்பிட்டுள்ள மற்ற அனைத்து தேவையான பொருட்களையும் தயாராக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். எல்லா பழவகைகளையும் பொடியாக நறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு லீட்டர் பாலை ஊற்றி நன்கு காய்ச்சிக் கொள்ளவும். 1 லீற்றர் பாலுக்கு 4 தேக்கரண்டி கஸ்டர்ட் பவுடர் வீதம் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு கிண்ணத்தில் கஸ்டர்ட் பவுடரை போட்டு 1/4 டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி கட்டி இல்லாமல் கரைத்துக் கொள்ளவும். பாலுடன் சர்க்கரை சேர்த்து கலந்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதனுடன் கரைத்து வைத்திருக்கும் கஸ்டர்ட் பவுடரை ஊற்றி கைவிடாமல் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். தாமதித்தால் கட்டி விழுந்துவிடும். பால் கெட்டியான பதமானதும் இறக்கி வைக்கவும். பரிமாற போகும் கிண்ணத்தில் நறுக்கின பழக்கலவையை வைக்கவும். அதன் மேல் முந்திரி, பாதாம், கிஸ்மிஸ் மற்றும் பிஸ்தாக்களை தூவவும். நட்ஸ் தூவிய பின்னர் மில்க் மெயிட் மற்றும் கஸ்டர்ட் கலவையை பரவலாக ஊற்றவும். அதன் மேல் ஜாம் அல்லது ஜெலியை வைத்து அலங்கரிக்கவும். ப்ரிட்ஜில் வைத்து ஜில்லென்று ஆனதும் எடுத்து பரிமாறவும். சுவையான ப்ரூட்ஸ், நட்ஸ் சாலட் தயார்.

தேவையான பொருட்கள்

கோதுமை மாவு	:- 2 கப் குவித்து
தண்ணீர்	:- தேவையான அளவு
உப்பு	:- விருப்பமானால்
எண்ணெய்	:- 2 டீஸ்பூன்

புல்கா ரொட்டி செய்வோமா?

1.கோதுமை மாவுடன் உப்பை தேவை யான அளவு இட்டு மற்றும் நீர் விட்டு சற்று இளக்கமாக பிசைந்து கொள்ளவும்.

2.பிசைந்த மாவினை ஒரு ஈரத்துணிக் கொண்டு மூடி வைக்கவும். இல்லையெனில் வெறும் பாத்திரத்திலும் மூடி வைக்கலாம்.

3.சுமார் 3 மணிநேரம் சென்ற பிறகு எடுத்து, மாவினை சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டி மெல்லிய சப்பாத்திகளாக தேய்த்து கொள்ளவும்.

4.மாவு மிகவும் நீர்த்து இருப்பின் வெறும் மாவில் தேய்த்து சப்பாத்திகளாக இடவும். மிக வும் மெல்லியதாக தேய்த்தல் அவசியம்.

5.ஒரு தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் விடாமல் சப்பாத்தியைப் போட்டு, லேசாக காய்ந்ததும் ஒரு கிடுக்கி கொண்டு எடுத்து தணலில் நேரடி யாக காட்டி வேகவிடவும்.

6.சப்பாத்தி வெந்து பூரி போல் எழும்பி வரும். இதே போல் இருபுறமும் வேக வைத்து எடுக்கவும்.

7.சப்பாத்தி கருகாத அளவிற்குப் பார்த்துக் கொள்ளவும். எண்ணெய் இல்லாமல் இப்படி செய்யப்படும் சப்பாத்தியே புல்கா ரொட்டி ஆகும்.

8.சப்பாத்தியை ஒரு முறை கையினால் லேசாகக் கசக்கி முக்கோணமாக மடித்து மெல்லிய துணி விரிக்கப்பட்டுள்ள பெட்டியில் மூடிவைக்கவும்.

9.விருப்பமானால் மடிப்பதற்கு முன் ஒரு பக்கம் சிறிது நெய் தடவலாம்.

கர்ப்பக்காலத்தில் வாகனங்களில் செல்வதற்கு தடைவிதியுங்கள்

கருவுற்றிக்கும் செய்தி தம்பதிகளுக்கு, குறிப்பாக புது மணத் தம்பதிகளுக்கு, மிகவும் மகிழ்ச்சி தரும் ஒரு செய்தியாகும். இந்த கால கட்டத்தில் சில முக்கிய விடயங்களை பேணி வருதல் நல்லது. உணவு, பானங்கள், பிர யாணம், ஆடை அணிதல் போன்ற விடய ங்களில் அதற்கு முன்பு பழக்க வழக்கங்கள் எப்படி இருந்திருந்தாலும் கரப்பக்காலத்தில் அவற்றில் சில மாற்றங்களை செய்வது பிறக்கும் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் நன்மை பயக்கும்.

பாரமான, களைப்பு ஏற்படும் வேலைகளை தவிர்த்தல்

கருவுற்றிருக்கும் செய்தியானது விசே டமாக புதுமணத் தம்பதியினருக்கு மிகவும் மகிழ் ச்சியை தரும் உன்னதமான நேரமா-கும். தங்கள் இருவரினதும் வாழ்க்கையை ஒளியேற்றும் இன்பகரமான தருணம். இக்காலப்பகுதியில் சில முக்கியமான விடயங்களை கருத்திற் கொள்வது பயனுள்ளது. உணவு, பாணங்கள், ஆடை, பிரயாணம், மருந்து பாவனைகள் போன்ற விடயங்களுக்குரிய பழக்கவழக்கங்கள் முன்பு எப்படி இருப்பினும், கா்ப்ப காலத்தில் தாய் - சேய் நலன் கருதி மேற்கூறியவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இதுவே பிறக்கும்

மனைவி கர்ப்பமுற்றிருக்கும் சமயத்தில் கணவர் மது அருந்துதல், சிக்ரெட் புகைத்தல் மற்றும் ஏனைய பானங்களை அருந்துவ கருவை பாதிக்கும்

குழந்தைக்கும் தாயிற்க்கும் நன்மையை விளைவிக்கவும் ஆரோக்கியமான குழந்தையை பெற்றெடுக்க அர்ப்பணிப்பு தேவை.

ஈரமான தரை:

வீட்டிலே தரையில் தண்ணீர் கொட்டிவிட்டால் உடனடியாக அவ்விடத்தை துடைத்து விடுங்கள். 'டைல்" பதித்த தரையாக இருப்பின் இன்னும் நீங்கள் அதிய ஜாக்கிரதையோடு கவனம் செலுத்த வேண்டும். குளியலறையை பயன்படுத்தும் சந்தர்பங்களில் மிக எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்ளுங்கள் சவர்க்கார தூள், சவர்க்கார பெட்டி, பை போன்றவற்றை கீழே போடக்கூடாது. அவை வழுக்கி விழச்செய்யும். எப்போதும் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

பாரமான, களைப்பு ஏற்படுத்தும் வேலைகள்:

கர்ப்பமுற்றிருக்கும் பெண்கள் நன்றாக குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்ய வேண்டும். ஆனால் அதிக தூக்க முடியாத பாரங்களை சுமப்பதை, ஏறி எடுப்பதை கட்டாயமாக தவிர்க்க வேண்டும். அதிக களைப்பை ஏற்படுத்தும் வேலைகளில் ஈடுபடக்கூடாது. தனக்கு விருப்பமான வேலை என்றும், நினைத்து செய்யும் பாராமான வேலைகள் இறுதியில் உங்களுக்கு மன உளைச்சலை தருவதோடு கருவிற்கும் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. எனவே தவிர்க்க வேண்டியதை தவிர்க்கவும்.

போதைபொருள் பாவனை , மதுபானம் , சிகரட்

கர்ப்ப காலத்தில் மது அருந்துவது சிகரட் புகைத்தல் போன்றவை முற்றிலும் கருவை பாதிக்கும் என்பதை தெரிந்து கொண்டு முற்றாக இவற்றை தவிர்த்து கொள்ளுங்கள்.

உணவு பழக்கவழக்கம்:

கருவுற்றவுடன் உங்கள் உணவு பழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. நீங்கள் விரும்பி விரும்பி உண்ணும் உணவுகளை கண்டாலே வெறுப்பு ஏற்படும் அல்லது அந்த மனமே குடலைப் பிரட்டுவது போலவும், குமட்டலும் வரலாம். அதே சமயம் நீங்கள் விரும்பாத பழங்கள், உணவு வகைகளை கண்டால் விருப்பம் ஏற்படும். சாப்பிட முனைவீர்கள் அதற்கு முன் சற்று கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும். இவை போஷாக்கு நிறைந்த உணவா என்பதை கவனியுங்கள். குழந்தைக்கு தீமை உண்டாக்கும் என்று உங்களுக்கு தெரிந்தால் அவற்றை நீங்கள் விரும்பினாலும் கூட தவிர்த்து விடுங்கள்.

காயங்கள்:

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் காயங்கள் வழமைப்போல சில நேரங்களில் ஆறாமல், குணமடைய அதிக நாட்கள் எடுக்கலாம். எனவே சமையலறையில் வேலை செய்யும் போது, ஏனைய இடங்களிலும், எச்சரிக்கையாக உங்கள் கருமங்களை செய்ய வேண்டும்.

கழிவறை மாற்றங்கள்:

கர்ப்பகாலத்தில் உங்களால் உயர எட்டுவதோ பாய்வதோ போன்றவை செய்ய கடினம் என்பதால் உங்கள் கழிவறையை உங்கள் சௌகரியத்திற்கு ஏற்ற விதத்தில் அமைத்து கொள்வது சிறந்தது. மலசல கூடம் கொமோட் ஆக இருப்பினும் அது பொருத்தமாயிருக்கும்.

பயணம் செய்தல் மற்றும் நடமாடுதல்:

கர்ப்பகாலத்தில் நீண்ட தூரப் பயணங்களை தவிர்த்து கொள்வது நல்லது. இது கருவிலுள்ள சிசுவை சில நேரங்களில் பாதிப்படையச் செய்யும் (கருகலையவும் இடமுண்டு). குறிப்பாக, மோட்டார் சைக்கிள், துவிச்சக்கரவண்டி, ஓடும் வாகனத்தில் ஏறுதல் போன்றவை இருவருக்கும் தீமையை விளைவிக்கவும். அதேபோன்று நடக்கும் போது வேகமாக நடப்பதையும். ஓடுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆடையணிகள்:

கர்ப்பகாலத்தில் ஆடைவழவங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க தேவையில்லை மாறாக உங்கள் சௌகரியத்திற்கு ஏற்ற விதத்திலேயே ஆடையை அணிய முதலிடம் கொடுங்கள். இறுக்கமான ஆடைகளை அணியாதீர்கள். அதே நேரம் மிகவும் நீண்ட ஆடைகளை அணிந்தால் தடுக்கி விழ ஏற்படும். தரையில் தேயும் ஆடைகளை தவிர்த்து விடுங்கள் இலகுவான இதமான துணியிலான ஆடைகளை அணிந்து ஆபத்தை தவிர்த்து கொள்ளுங்கள்.

ஜெயராணி

கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படும் குமட்டல்

கர்ப்பமுறும் பெண்களில் சுமார் 80 சதவிதமானோருக்கு அடிக்கடி குமட்டல் ஏற்படுவதுண்டு. பெரும்பாலும் இது காலை நேரத்திலேயே ஏற்படுகின்றது. கர்ப்பம் தரித்து சுமார் 6 வாரங் களுக்கு பிறகே இந்த குமட்டல் நிலை ஆரம்பிக்கின்றது. பிறகு சுமார் 12 வாரங்கள் சென்ற பின் இந்நிலைமை சீராகி விடுகி ன்றது. பொதுவாக இந்த நிலை பாரதூரமான எந்த விளை வையும் ஏற்படுத்தாது. ஆனால், சுமார் 30 சத வீதமான பெண்களுக்கு இந்த அசௌகரியம் சற்று தீவிரமாகவே இருக்கும். இவ்வாறான வர்களுக்கு இந்த குமட்டல் தன்மையானது 20 வாரம் வரை நீடிக்கவும் இடமுண்டு. இருப்பினும் இந்த குமட்டல் காரணமாக கருவில் இருக்கும் சிசுவிற்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற் படுவதில்லை என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ளவது நல்லது. அநாவசிய கவலைகள் கொள்ளத்தேவையில்லை.

மிகவும் அரிதாக சுமார் 1 சத வீத கர்ப்பிணிகளுக்கு இது சற்று மோசமான நிலைக்குச் சென்று எந்த உணவையும் வயிற்றில் வைத்துக்கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்பட்டு உடல் பலவீனப்பட ஆரம்பிக்கும். இவரகளுக்கு ஊசி மூலம் திரவ உணவுகளை செலுத்துவது அவசியமாகலாம்.

இது தவிர இந்த நிலையை ஒரு நோயாகக் கருதி மருந்துக் களை தரவோ சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ளவோ பொதுவாக மருத்துவர்கள் முற்படுவதில்லை. சிலருக்கு குமட்டல் எற்படும் போது ஜின்ஜர் பிஸ்கட், ஜின்ஜர் பியர் அல்லது இன்ஜிச்சாறு போன்றவற்றை பருகுவதால் சற்று நிவாரணம் கிடைக்கும்.

மருத்துவ ஆலோசனைப்படி நடப்பதே சிறந்தது.

பிறக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் பதின்ம வயது பருவத்தை அடையாமல் இளைஞர்களாக, யுவதிகளாக மாறுவதற்கு வாய்ப்பேயில்லை. இந்த பதின்ம வயது பருவத்தில் வரும் அனைத்து சவால்களையும் ஒவ்வொரு பிள்ளைகளும் தாண்டிவிட்டால் அவர்கள் வாழ்வை ஜெய்த்துவிட்டார்கள் என்றே கூறவேண்டும்.

பதின்ம வயது பருவத்தினருக்கு இந்த பருவம் மகிழ்ச்சியை மட்டுமே கொடுத்தாலும் இவர்களை நினைத்து பெற்றோர்கள் எப்போதும் வயிற்றில் நெருப்பைக் கட்டி கொண்டே அழைகின்றனர்.

ஏனெனில் இந்தப் பருவம் ஒவ்வொரு பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தையும் தீர்மானிக்கும் பருவமாக காணப்படுகின்றது.

இந்தப் பருவத்தில் ஒவ்வொரு பிள்ளைளும் கல்வியை மட்டும் கருத்தில் கொள்வார்களாயேனால் அவர்கள் வாழ்வை வெற்றியாக்கிகொள்வார்கள். அதற்கும் மாறாக காதல் (எதிர்பாற் கவர்ச்சி), குதூகலம், நட்பிற்கு முக்கியத்துவம் இவற்றின்பின்னே செல்வார்களாயேனால் அவர்களது எதிர்காலத்தை கேள்விக்குறியாக்கிகொள் கிறார்கள் என்பதனை மட்டுமே முடிவாக பெறமுடியும்.

எனவே, பெற்றோர் தமது பிள்ளைகள் பதின்ம வயது பருவத்தை எட்டிவிட்டால் கண்ணும் கருத்துமாக தங்களது பிள்ளைகளை பார்த்துகொள்வது மிகவும் முக்கியமானது. பிள்ளைகள் பதின்ம வயதை அடைந்தவுடன் பெற்றோர் பிள்ளைகளிடம் நட்புடன் நெருங்குவதற்கு தம்மை பழக்கப்படுத்திகொள்ள வேண்டும்.

பதின்ம வயதை அடைந்த பிள்ளைகளிடம் பெற்றோர் நட்புடன் பரிமாறிக்கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான விடயங்களை பார்ப்போம்.

கல்வியின் முக்கியத்துவம்

இந்த பருவத்தில் கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை எவ்வளவுதூரம் எடுத்துக்கூற முடியுமோ அவ்வளவுதூரத்திற்கு கூறிவிடவேண்டும். கல்வியறிவு குறைந்தவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை வீடியோக்களின் வாயிலாகவோ அல்லது வாய்மூல கதைகளினூடாக புரியவைக்க வேண்டும்.

கல்வியில்தான் எதிர்காலமே தங்கியிருக்கின்றது, கல்வி இல்லையென்றால் வாழ்வை வெற்றிகொள்ள முடியாது என்பதை பிள்ளைகளுக்கு போதிக்க வேண்டும்.

வெற்றியின் பயன்

பிள்ளைகளிடம் வெற்றி என்றால் என்னவென்பதை எடுத்துரைக்க வேண்டும். வெற்றி தொடர்பில் அது அவர்கள் என்ன நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றும் கேட்க வேண்டும். கல்வி, விளையாட்டு அல்லது

பாலியல் விடயங்களை டீனேஜ் வயதினரிடம் மூடி மறைக்காதீர்கள்!

அவர்கள் விரும்பும் வேறு ஏதாவது துறை ஆகியவற்றில் அவர்கள் சாதிக்க வேண்டியவை, வாழ்க்கையில் ஒரு இலட்சியம் அல்லது குறிக்கோள் ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொண்டு, அதனை நோக்கிப் பயணித்தல் போன்ற விடயங்கள் குறித்து, அவ்வப்போது பெற்றோர்கள் பேச வேண்டும். வேண்டுமெனில் தற்போது தேர்ந்தெடுத்திருக்கும் துறையில் சாதிக்க வேண்டியவை குறித்தும் பேசலாம்.

'வரலாறு படித்தல் நல்லது தான். ஆனால் வரலாறு படைத்தல் அதனினும் நல்லது' என்றும் கூற வேண்டும். அவர்களது மனதில் "பத்தோடு பதினொன்றாக" என்று இல்லாமல், வெற்றி வீரனாக, வீராங்கனையான தனியாகத் தெரிவதன் பெருமையை பெற்றோர்கள் எடுத்துக் கூற வேண்டும். அறிவுரை வார்த்தைகள் அவர்கள் மனதில் பதிந்து, அவர்களது வாழ்வின் ஒவ்வொரு நாளும் அவர்களுக்கு நினைவுக்கு வர வேண்டும்.

பாலியல் விடயங்கள் (பெண் பிள்ளைகள்)

பாலியல் சார்ந்த விடயங்களை பிள்ளைகள் தெரிந்துகொள்ளக்கூடாது என பெற்றோர்கள் எவ்வளவுதான் மூடி மறைத்தாலும் வளர்ந்து வரும் பிள்ளைகள் அவற்றினை ஊடகங்கள் வாயிலாகவோ, நண்பர்கள் மூலமாகவோ அல்லது தற்செயலாக தெரிந்துகொள்கின்றார்கள்.

இத்தகைய விடயங்களை தெரிந்துகொள்ளும் பிள்ளைகள் உணர்வுகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கும் இத்தகைய பருவத்தில் அதனை செயற்படுத்திப்பார்க்க முனைவார்கள். அதனால் ஏற்படும் விபரீதங்களை பிள்ளைகள் அறிந்துகொள்ள முயல்வதில்லை என்பதிலும் பார்க்க விரும்புவதில்லை.

எனவே, பெண் பிள்ளைகள் எனும்போது கருத்தடை, தேவையில்லாத கர்ப்பம், கருக்கலைப்பு, இதனால் ஏற்படும் விபரீதங்கள், வாழ்விழப்பு முதலிய விடயங்கள் குறித்து பதின்ம வயது பிள்ளைகளிடம் கூறி வைப்பதுடன், அதனால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளையும், கட்டுப்பாட்டுடன் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் கற்றுகொடுக்க வேண்டும். (உதாரணங்களுக்கு பல உண்மைச் சம்பவங்களைக் கூட எடுத்துக்கூறுதல் நல்லது).

போதைவஸ்து பாவனை (ஆண் பிள்ளைகள்)

இத்தகைய பருவத்தில் ஆண் பிள்ளைகள் இயல்பாகவே போதைபொருள் பாவனைக்கு அடிமையாகிவிடுகின்றார்கள். ஒரு மனிதனாக வளர்ந்து வருகிறோம் என்பதை அறிந்து கொள்ளும் வயதில் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருக்கும் பிள்ளைகள் அவ்வப்போது உடன் பயிலும் நண்பர்களுடன் விருந்துகளில் கலந்துகொள்வார்கள். விருந்துகளில் கலந்து கொள்வதில் அவர்களுக்கு நிறைய விருப்பம் இருக்கும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களுக்கு போதை மருந்துகள், மதுபானங்கள் மற்றும் இதர போதையேற்றும் பொருட்களை யாராவது அறிமுகப்படுத்தலாம்.

அவர்களது நண்பர்கள் பல்வேறு சமூகப் பின்னணியை கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு இதெல்லாம் மிகச் சாதாரணமான விடயங்களாக இருக்கும். அத்தகைய நண்பர்களின் வற்புறுத்தலால் இவற்றை பிள்ளைகள் உட்கொள்ள வாய்ப்புண்டு. எனவே குழந்தைகளுக்கு இவற்றைப் பற்றிச் சொல்லி சரியாக வளர்க்கவில்லையென்றால், அவர்கள் இதனை சாதாரண அளவில் ஆரம்பித்து, பின்னர் அதற்கு அடிமையாகிவிடுவார்கள்.

குழந்தைகள் இதுபோன்ற விருந்துகளுக்கு செல்கிறார்கள் என்பது தெரிய வந்தால் உடனே அவர்களை அழைத்து இது குறித்து அவர்களுக்கு கூறிவைக்க வேண்டும். போதுமான அறிவுரைகளை மட்டும் கூறுங்கள். இது மிகவும் அவசியமானது.

பணத்தினைக் கையாளுதல்

இத்தகைய பருவத்தில் பிள்ளைகள் பணத்தை சேமிப்பதிலும் பார்க்க வீண்விரயமாக்குவதையே கருத்தாககொண்டு

பாலியல் சார்ந்த விடயங்களை பிள்ளைகள் தெரிந்துகொள்ளக்கூடாது என பெற்றோர்கள் எவ்வளவுதான் மூடி மறைத்தாலும் வளர்ந்து வரும் பிள்ளைகள் அவற்றினை ஊடகங்கள் வாயிலாகவோ, நண்பர்கள் மூலமாகவோ அல்லது தற்செயலாக தெரிந்துகொள்கின்றார்கள். இத்தகைய விடயங்களை தெரிந்துகொள்ளும் பிள்ளைகள் உணர்வுகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கும் பதின்ம பருவத்தில் அதனை செயற்படுத்திப்பார்க்க முனைகிறார்கள்

செயற்படுகின்றார்கள்.

எனவே, பணத்தின் பெறுமதியை அவர்களுக்கு எடுத்துக் கூறி அதனை எவ்வாறு சேமிப்பது என்ற விடயத்தை கற்று கொடுங்கள். பணம் சம்பாதிப்பதற்காக பெற்றோர்கள் படும் கஷ்டங்களை வெளிப்படையாகவே அவர்களுக்க கூறுங்கள்.

ஒரு உண்டியலில் பணத்தை சேகரிக்கச் செய்து அந்த உண்டியல் நிரம்பியப்பின் அதனை அவர்களது பெயர்களில் வங்கிக் கணக்கில் வைப்பிடுவீர்களேயானால் நாளடைவில் பிள்ளைகள் இயல்பாகவே பணத்தை சேகரிக்கம் பழக்கத்தை வளர்த்துகொள்வார்கள். இவ்வாறு வைப்பிடும்போது வங்கிப்புத்தகத்தின் பக்கங்கள் வெகு சீக்கிரமாக முடிந்து புதி யப் புத்தகம் வாங்க வேண்டும் என்பதை எடுத்துக்கூறுங்கள். புதிய கணக்கு புத்தகம் வாங்கும் நோக்கிலேயே பிள்ளைகள் பணத்தை சேகரிக்க தொடங்குவார்கள்.

குடும்பத்தின் மேன்மை

பதின்ம பருவத்தினருக்கு ஆயிரம் வேலைகள் இருக்கும். பாடங்கள், பாடம் தொடர்பான குறிப்பெடுத்தல், செயற்றிட்டங்கள், நண்பர்களுடன் அரட்டையடித்தல், விருந்துகளுக்கு செல்லுதல், கிரிக்கெட் விளையாடுதல் போன்ற பல வேலைகளுக்கிடையில், அவர்கள் வீட்டில் இருப்பது குறைவு. அப்படி வீட்டில் இருந்தாலும், குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களுடன் பேசி மகிழ்வதும் குறைவாகவே இருக்கும்.

அவர்களது இளமை வேகத்தில் வீட்டில் அமைதியாக இருக்க அவர்களுக்குப் பிடிக்காது. நேரம் கிடைக்கும் போது, குடும்பத்தின் மேன்மை மற்றும் முக்கியத்துவம் பற்றி அவர்களுக்கு இதமாக எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். குடும்பத்தினரிடையே எப்படி அன்பாக, பாசப்பிணைப்புடன் இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றியும், வீட்டில் நடைபெறும் சிறுசிறு சிறப்பு நிகழ்வுகளில் பங்குபெற்று மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் பற்றியும் எடுத்துக்கூற வேண்டும்.

டேட்டிங்

துணைவரை அடிக்கடி மாற்றுவதில் எந்தத் தவறும் இல்லை என்றும், உறவுகளை முறித்துக் கொள்வது சகஜம்தான் என்றும், நம்முடன் உறவாக இருப்பவர்களை ஏமாற்றுவது பெரிய தவறு ஒன்றும் இல்லை என்றும் டீனேஜ் பருவத்தினர் நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். இந்த மாதிரியான தவறான எண்ணங்களுடன் குழந்தைகள் வளர்வதற்கு இடம் கொடுக்காமல், நட்பு மற்றும் உறவுகளின் மேன்மை பற்றியும், முக்கியத்துவம் பற்றியும், அவர்களுக்கு உண்மையாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் பற்றியும் ஒரு நண்பனாக அவர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

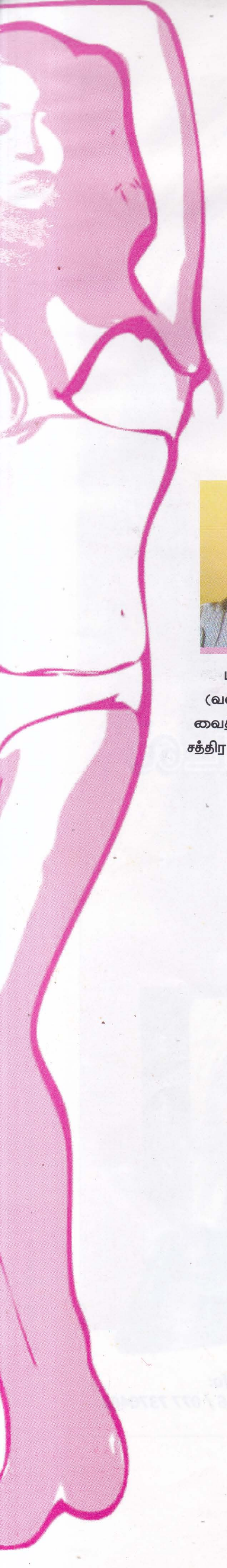
இணையதளத்தில் உலவுதல்

தற்போதுள்ள இளைஞர்கள் இணைய தளம் வழியாக ஒன்லைன் சட்டிங், ஃபேஸ்புக் வழியாக கருத்துப்பரிமாற்றம், நண்பர்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல் ஆகியவற்றை விரும்புகிறார்கள்.

இத்தகைய ஆன்லைன் உறவுகள், அவர்களது எதிர்காலத்தைப் பாதிக்கும் என்பதை மறந்து போகலாம். அவர்கள் இணையதளம் வழியாக என்னென்ன நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள் என்பதை பெற்றோர்களால் கண்காணிக்க முடியாமல் போனாலும் கூட, இவ்வித ஆன்லைன் நடவடிக்கைகள் அவர்களது எதிர்காலத்தினை எவ்வாறு பாழ்படுத்தக்கூடும் என்பது குறித்த விழிப்புணர்வினை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும். மேலும் இது குறித்து நாளிதழ்களில் வரும் செய்திகளை, அவர்களது கவனத்திற்குக் கொண்டு வந்து, அது குறித்த அச்சத்தினை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

வி.ஆனந்தி

மியுருடீன்
MURIDEEN
With Marine Protein Complex
குணநலன்கள் செறிந்த கடல்
புரோட்டீனுடன்
என்றுமே குறையாத
அழகு
Rs. 46/= Per Tab
ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும் உகந்தது
Marketed by;
Harcourts (Pvt) Ltd. 14, Station Road, Dehiwala
For More info:
077 3833424/ 077 3833446 / 077 7370463



மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படும் வழிமுறைகள்

பி.ஆதவன்.
(வவுனியா. பொது வைத்தியசாலையின் சத்திர சிகிச்சை நிபுணர் வைத்தியர்)

'50–60 வயதிற்கிடைப்பட்ட பெண்களை மார்பக புற்றுநோய் அதிகமாக தாக்குகின்றது. முன்கூட்டியே பருவமடையும் பெண் களுக்கும் மாதவிடாயானது 55 வயதை தாண்டி நிற்குமானால் அப்பெண்களுக்கும் திருமணம் முடித்து குழந்தைபேறு இல்லாத பெண்களுக்கும் திருமணம் செய்துகொள்ளாத பெண்களுக்கும் இந்த மார்பக புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன. இதனை விட உடற்பருமன்மிக்க பெண்களுக்கும் இப்புற்றுநோய் மிகசி-றிதளவில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது' என்கிறார் வவுனியா, பொது வைத்தியசாலையின் சத்திர சிகிச்சை நிபுணர் வைத்தியர் பி.ஆதவன்.

'பெண்களுக்கு ஏற்படும் மரணத்திற்கும் இன்றளவில் இப்புற்றுநோய் காரணமாக அமைந்துள்ளது' என்றும் அவர் தெரிவித்துள்ளார்.

உலகளாவிய ரீதியில் இன்று பல பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் பாரிய பிரச்சினையாக மார்பக புற்றுநோய் என்பது காணப்படுகின்றது. இதனால் ஏற்படும் மரண வீதங்களும் இன்று அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. மார்பக புற்றுநோய் என்றால் என்வென்ற அறிதல் இல்லாமலே இன்று அநேகமான பெண்கள் உயிராபத்தை எதிர்நோக்கிய வண்ணமுள்ளனர்.

சமூக, கலாசார விதிகளுக்குள் கட்டுண்ட பெண்கள் இவ்வாறான பிரச்சினைகளை வெளியில் கூறினால் சமூகத்திற்கு எவ்வாறு முகம்கொடுப்பது என்ற எண்ணலைகளை தாமாகவே தோற்றுவித்துகொண்டு மரணத்தை தேடிக்கொள்வது தான் இன்றைய சமூகத்தின் இயலாமையை எடுத்துகாட்டுகின்றது.

இந்நிலையில், ஒரு உயிர் பறிக்கும் யமனாக மாறியுள்ள மார்பக புற்றுநோய் குறித்த அறிதலை பெண்களுக்குள் ஏற்படுத்தும் நோக்கில் 'அரசி' சஞ்சிகை வாயிலாக வவுனியா, பொது வைத்தியசாலையின் சத்திரசிகிச்சை நிபுணர் வைத்தியர் பி.ஆதவனை சந்தித்தபோது அவர் அரசிக்காக வழங்கிய பிரத்தியேக செவ்வி....

மார்பு புற்றுநோய் ஏற்படும் வழிமுறைகள்

மார்பக புற்றுநோய் என்பது உலகளாவிய ரீதியிலும் சரி எமது நாட்டைபொறுத்தவரையிலும் சரி பெண்களுக்கு ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் முதலிடத்தை பெறுகின்றது. அதைவிடவும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மரணத்திற்கும் இன்றளவில் இப்புற்றுநோய் காரணமாக அமைந்துள்ளது. அதற்கு அடுத்தப்படியாக கர்ப்பப்பை கழுத்து புற்றுநோய் காணப்படுகின்றது.

மார்பக புற்றுநோய் குறித்து முதலிலே பார்க்க வேண்டியதன் காரணமென்னவென்றால் இப்புற்றுநோய் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்படும் இடத்து அதனால் பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய மரணவீதத்தை நூறிலிருந்து 20 அல்லது 30 வீதத்திற்கு குறைத்துகொள்ளலாம்.

அதைவிடவும் ஆரம்பத்திலேயே இதனை கண்டறியும்போது மருத்துவ சிகிச்சைமுறைக்கூடாக அதன் பிந்திய நிலையில் ஏற்படபோகும் பக்கவிளைவுகளை தவிர்த்துகொள்ளலாம்.

மாரபக புற்றுநோயின் முன்கூட்டிய சிகிச்சை முறையானது வைத்தியத்துறையில் உள்ளவர்களுக்கு இலகுவாக இருப்பதுபோன்று பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிக்கும் அதனை மிகவும் இலகுவாக எதிர்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஆனால், புற்றுநோயின் இறுதிக்கட்டத்தில் வரும்நோயாளர்கள் அதன் தாக்கங்களை எவ்வாறு எதிர்கொள்கின்றார்களோ அதேயளவு தாக்கத்தை அவர்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவர்களும் எதிர்கொள்ள நேர்கிறது.

அதைவிடவும் நாட்டில் எமது சுகாதார துறைக்கு ஏற்படபோகும் செலவீனங்களும் மிகவும் அதிகமாக காணப்படுகின்றன.

மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படும் வழிமுறைகள்

இப்புற்றுநோயானது வயதான ஆண்களைவிட பெண்களுக்கும் பரம்பரையியல் அதாவது குடும்பப்பின்னணி இருக்குமானால் அதற்கூடாகவும் ஏற்படுகின்றது.

குறிப்பாக 50 – 60 வயதிற்கிடைப்பட்ட பெண்களைதான் இம்மார்பக புற்றுநோய் அதிகமாக தாக்குகின்றது. அதைவிட ஒரு பெண்ணினுடைய உறவுகளான தாய், சிறிய தாய், சகோதரி போன்றவர்களுக்கு மார்பக புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருந்தால் அது இப்பெண்ணுக்கும் வரக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் காணப்படுகின்றன.

இதைவிடவும் முன்கூட்டிய பருவமடைந்த பெண்களுக்கும், மாதவிடாயானது 55 வயதை தாண்டி நிற்குமானால் அப்பெண்களுக்கும், திருமணம் முடித்து குழந்தைபேறு இல்லாத பெண்களுக்கும், திருமணம் முடிக்காத பெண்களுக்கும் இம்மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் உள்ளன.

உடற்பருமன் மிக்க பெண்களுக்கும் இப்புற்றுநோய் மிகசிறிதளவில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

இதைவிட, கருத்தடை மாத்திரைகளை உபயோகிக்கும் பெண்கள், புகைப்பிடிக்கும் கணவருக்கு அருகில் உள்ள பெண்கள் போன்றோருக்கும் இந்நோய் தாக்குவதற்கான வாயப்புகள் அதிகமாக உள்ளன. கீழைத்தேய நாடுகளில் பெண்கள் புகைப்பிடிக்கம் பழக்கம் மிகவும் குறைவாக காணப்பட்டாலும் மேலைத்தேய நாடுகளில் இது ஒரு பாரிய பிரச்சினையாக காணப்படுகின்றது.

எமது நாட்டை பொறுத்தவரை கணவர் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால் அவரது அருகிலிருக்கும் மனைவியும் பகுதியளவில் புகைப்பிடிப்பவருக்கான தோற்றப்பாடுடையவராகவே காணப்படுவார். அதேபோல் ஒரு சிறிய அறையில் வசித்துவரும் கணவன், மனைவி என்று எடுத்துகொள்ளும்போது அங்கு கணவர் நித்தமும் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால் அவரது மனைவியும் சிகரெட் புகைகளை சுவாசிக்க நேர்கிறது.

எனவே, இவ்வாறான காரணங்களை அடிப்படையாக வைத்துகொண்டுதான் மார்பக புற்றுநோய் குறித்த பரிசோதனைகளை நாங்கள் மேற்கொண்டு வருகின்றோம்.

மார்பக புற்றுநோய்க்கு மார்பு கச்சைகளின் பங்கு எத்தகையது?...

சில மூட நம்பிக்கைகள், வர்த்தக நோக்கம்கொண்ட சில விடயங்களுக்காக விஞ்ஞான ரீதியாக நிரூபிக்கப்படாத காரணிகள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. பெண்கள் அணியும் மார்புக்கச்சைகள் மற்றும் உள்ளாடைகள் மார்பு புற்றுநோய்க்கு நேரடியாக தாக்கம் செலுத்துவது இல்லை.

மார்பு புற்றுநோய் ஏற்பட்ட ஒரு பெண் இறுக்கமான ஆடைகளை அணியும்போது அங்கு அவர் நோவை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். ஆனால் இவ்வாறான கருத்துக்களை நாம் கவனத்தில்கொள்ள தேவையில்லை.

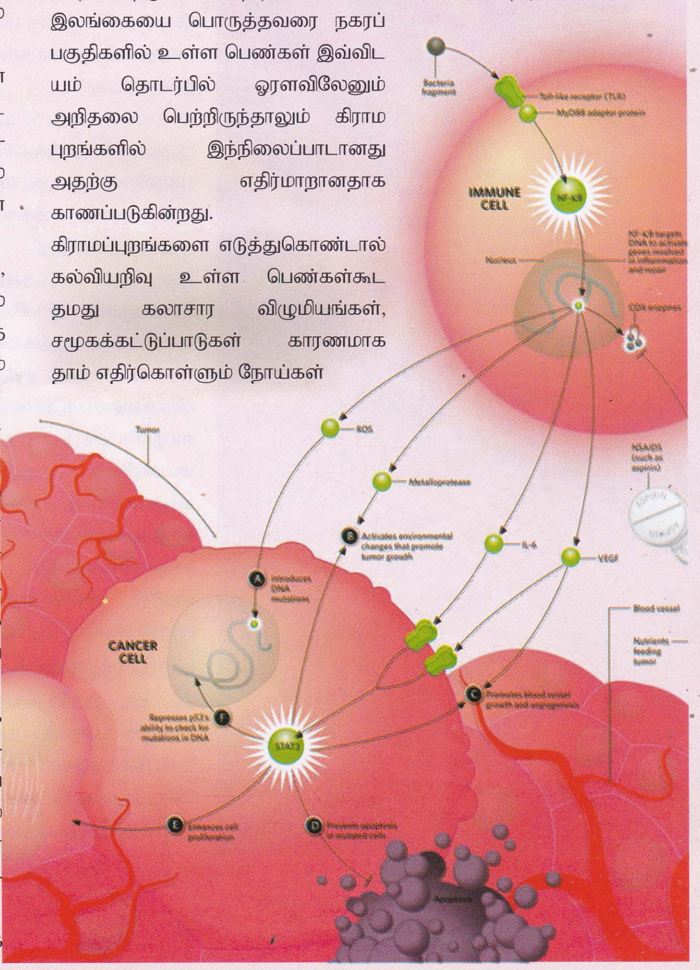
மருத்துவதுறையை பொருத்தவரை எந்தவொரு சான்றும் விஞ்ஞான ரீதியாகவோ அல்லது புள்ளிவிபரத்தகவல்களின் அடிப்படையிலோ நிரூபிக்கப்படவேண்டும். அப்படியாக நிரூபணம் செய்யப்பட்ட அமெரிக்கா, பிரித்தானியா போன்ற நாடுகளிலுள்ள Medical Council இனால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட காரணிகள் என்று பார்க்கும்போது வயது முதிர்ந்த பெண்கள், குடும்ப பின்னணி, உடற்பருமன், முற்கூட்டிய பருவமெய்தல், திருமணமாகாத பெண்கள், கருத்தடை மாத்திரைகள் உபயோகித்த பெண், குழந்தைகள் இல்லாமை அல்லது முதலாவது குழந்தை வயது முதிர்ந்தவுடன் பிரசவிக்கப்படுவது போன்றவை மார்பக புற்றுநோய்க்கு முக்கிய காரணிகளாக கொள்ளப்படுகின்றன.

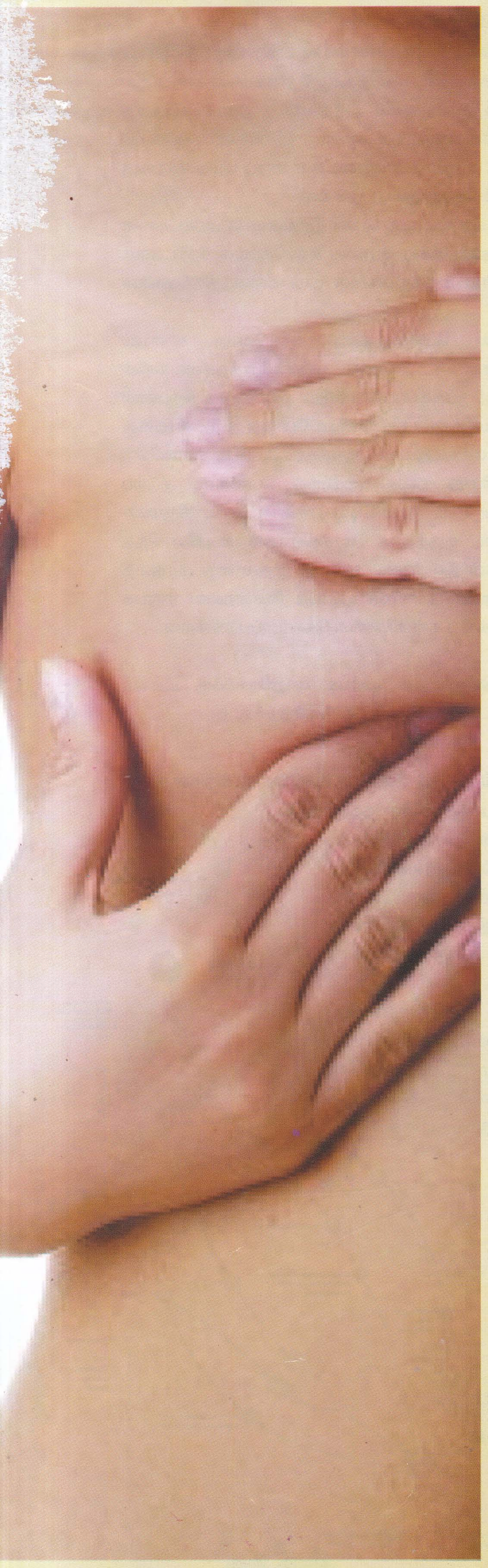
இவ்வாறான காரணிகள்தான் மார்பக புற்றுநோய்க்கு மிகவும் நேர்த்தியாக அடையாளம் காணப்பட் டுள்ளது.

மார்பக புற்றுநோய் குறித்து இலங்கை பெண்களின் அறிதல் நிலை

இலங்கையை பொருத்தவரை நகரப் பகுதிகளில் உள்ள பெண்கள் இவ்விடயம் தொடர்பில் ஓரளவிலேனும் அறிதலை பெற்றிருந்தாலும் கிராம புறங்களில் இந்நிலைப்பாடானது அதற்கு எதிர்மாறானதாக காணப்படுகின்றது.

கிராமப்புறங்களை எடுத்துகொண்டால் கல்வியறிவு உள்ள பெண்கள்கூட தமது கலாசார விழுமியங்கள், சமூகக்கட்டுப்பாடுகள் காரணமாக தாம் எதிர்கொள்ளும் நோய்கள்





மார்பு புற்றுநோய் ஏற்படும் வழிமுறைகள்

மார்பக புற்றுநோய் என்பது உலகளாவிய ரீதியிலும் சரி எமது நாட்டைபொறுத்தவரையிலும் சரி பெண்களுக்கு ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் முதலிடத்தை பெறுகின்றது. அதைவிடவும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மரணத்திற்கும் இன்றளவில் இப்புற்றுநோய் காரணமாக அமைந்துள்ளது. அதற்கு அடுத்தப்படியாக கர்ப்பப்பை கழுத்து புற்றுநோய் காணப்படுகின்றது.

மார்பக புற்றுநோய் குறித்து முதலிலே பார்க்க வேண்டியதன் காரணமென்னவென்றால் இப்புற்றுநோய் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்படும் இடத்து அதனால் பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய மரணவீதத்தை நூறிலிருந்து 20 அல்லது 30 வீதத்திற்கு குறைத்துகொள்ளலாம். அதைவிடவும் ஆரம்பத்திலேயே இதனை கண்டறியும்போது மருத்துவ சிகிச்சைமுறைக்கூடாக அதன் பிந்திய நிலையில் ஏற்படபோகும் பக்கவிளைவுகளை தவிர்த்துகொள்ளலாம்.

மாரபக புற்றுநோயின் முன்கூட்டிய சிகிச்சை முறையானது வைத்தியத்துறையில் உள்ளவர்களுக்கு இலகுவாக இருப்பதுபோன்று பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிக்கும் அதனை மிகவும் இலகுவாக எதிர்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஆனால், புற்றுநோயின் இறுதிக்கட்டத்தில் வரும்நோயாளர்கள் அதன் தாக்கங்களை எவ்வாறு எதிர்கொள்கின்றார்களோ அதேயளவு தாக்கத்தை அவர்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவர்களும் எதிர்கொள்ள நேர்கிறது.

அதைவிடவும் நாட்டில் எமது சுகாதார துறைக்கு ஏற்படபோகும் செலவீனங்களும் மிகவும் அதிகமாக காணப்படுகின்றன.

மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படும் வழிமுறைகள்

இப்புற்றுநோயானது வயதான ஆண்களைவிட பெண்களுக்கும் பரம்பரையியல் அதாவது குடும்பப்பின்னணி இருக்குமானால் அதற்கூடாகவும் ஏற்படுகின்றது.

குறிப்பாக 50 – 60 வயதிற்கிடைப்பட்ட பெண்களைதான் இம்மார்பக புற்றுநோய் அதிகமாக தாக்குகின்றது. அதைவிட ஒரு பெண்ணினுடைய உறவுகளான தாய், சிறிய தாய், சகோதரி போன்றவர்களுக்கு மார்பக புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருந்தால் அது இப்பெண்ணுக்கும் வரக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் காணப்படுகின்றன.

இதைவிடவும் முன்கூட்டிய பருவமடைந்த பெண்களுக்கும், மாதவிடாயானது 55 வயதை தாண்டி நிற்குமானால் அப்பெண்களுக்கும், திருமணம் முடித்து குழந்தைபேறு இல்லாத பெண்களுக்கும், திருமணம் முடிக்காத பெண்களுக்கும் இம்மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் உள்ளன.

உடற்பருமன் மிக்க பெண்களுக்கும் இப்புற்றுநோய் மிகசிறிதளவில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

இதைவிட, கருத்தடை மாத்திரைகளை உபயோகிக்கும் பெண்கள், புகைப்பிடிக்கும் கணவருக்கு அருகில் உள்ள பெண்கள் போன்றோருக்கும் இந்நோய் தாக்குவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளன. கீழைத்தேய நாடுகளில் பெண்கள் புகைப்பிடிக்கம் பழக்கம் மிகவும் குறைவாக காணப்பட்டாலும் மேலைத்தேய நாடுகளில் இது ஒரு பாரிய பிரச்சினையாக காணப்படுகின்றது.

எமது நாட்டை பொறுத்தவரை கணவர் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால் அவரது அருகிலிருக்கும் மனைவியும் பகுதியளவில் புகைப்பிடிப்பவருக்கான தோற்றப்பாடுடையவராகவே காணப்படுவார். அதேபோல் ஒரு சிறிய அறையில் வசித்துவரும் கணவன், மனைவி என்று எடுத்துகொள்ளும்போது அங்கு கணவர் நித்தமும் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால் அவரது மனைவியும் சிகரெட் புகைகளை சுவாசிக்க நேர்கிறது.

எனவே, இவ்வாறான காரணங்களை அடிப்படையாக வைத்துகொண்டுதான் மார்பக புற்றுநோய் குறித்த பரிசோதனைகளை நாங்கள் மேற்கொண்டு வருகின்றோம்.

மார்பக புற்றுநோய்க்கு மார்பு கச்சைகளின் பங்கு எத்தகையது?...

சில மூட நம்பிக்கைகள், வர்த்தக நோக்கம்கொண்ட சில விடயங்களுக்காக விஞ்ஞான ரீதியாக நிரூபிக்கப்படாத காரணிகள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. பெண்கள் அணியும் மார்புக்கச்சைகள் மற்றும் உள்ளாடைகள் மார்பு புற்றுநோய்க்கு நேரடியாக தாக்கம் செலுத்துவது இல்லை.

மார்பு புற்றுநோய் ஏற்பட்ட ஒரு பெண் இறுக்கமான ஆடைகளை அணியும்போது அங்கு

அவர் நோவை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். ஆனால் இவ்வாறான கருத்துக்களை நாம் கவனத்தில்கொள்ள தேவையில்லை.
மருத்துவதுறையை பொருத்தவரை எந்தவொரு சான்றும் விஞ்ஞான ரீதியாகவோ அல்லது புள்ளிவிபரத்தகவல்களின் அடிப்படையிலோ நிரூபிக்கப்படவேண்டும். அப்படியாக நிரூபணம் செய்யப்பட்ட அமெரிக்கா, பிரித்தானியா போன்ற நாடுகளிலுள்ள Medical Council இனால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட காரணிகள் என்று பார்க்கும்போது வயது முதிர்ந்த பெண்கள், குடும்ப பின்னணி, உடற்பருமன், முற்கூட்டிய பருவமெய்தல், திருமணமாகாத பெண்கள், கருத்தடை மாத்திரைகள் உபயோகித்த பெண், குழந்தைகள் இல்லாமை அல்லது முதலாவது குழந்தை வயது முதிர்ந்தவுடன் பிரசவிக்கப்படுவது போன்றவை மார்பக புற்றுநோய்க்கு முக்கிய காரணிகளாக கொள்ளப்படுகின்றன.

இவ்வாறான காரணிகள்தான் மார்பக புற்றுநோய்க்கு மிகவும் நேர்த்தியாக அடையாளம் காணப்பட் டுள்ளது.

மார்பக புற்றுநோய் குறித்து இலங்கை பெண்களின் அறிதல் நிலை

இலங்கையை பொருத்தவரை நகரப் பகுதிகளில் உள்ள பெண்கள் இவ்விட யம் தொடர்பில் ஓரளவிலேனும் அறிதலை பெற்றிருந்தாலும் கிராம புறங்களில் இந்நிலைப்பாடானது அதற்கு எதிர்மாறானதாக காணப்படுகின்றது.
கிராமப்புறங்களை எடுத்துகொண்டால் கல்வியறிவு உள்ள பெண்கள்கூட தமது கலாசார விழுமியங்கள், சமூகக்கட்டுப்பாடுகள் காரணமாக தாம் எதிர்கொள்ளும் நோய்கள் குறித்து வெளியில் கூறுவதில் சங்கடங்களை எதிர்கொள்கின்றனர்.
குறிப்பாக மார்பக புற்றுநோய் குறித்த விடயங்கள், பெண்ணியல் தொடர்பாக ஏற்படும் விடயங்களை வெளிப்படையாக கூற இவர்கள் முன்வருவதில்லை. ஆண்கள்கூட தமது மலவா-சலில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை கூற விரும்பாதவர்களாகவே காணப்படுகின்றார்கள்.

வெட்கம், சமூக கலாசாரம் போன்ற காரணிகளால் இதனை வெளியில் கூறுவதை புறக்கணித்து தமக்கு தெரிந்த மருத்துவர்களின் ஆலோசனைகளை மட்டும் இவர்கள் பெற்றுகொள்கின்றனர்.
பின்தங்கிய பிரதேசங்களில் வாழும்பெண்கள், மார்பக புற்றுநோய், மலக்குடலில் ஏற்படும் புற்றுநோய், கர்ப்பப்பை கழுத்து புற்றுநோய் போன்ற நோய்களால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டு இறுதிக்கட்டத்தில் அரசாங்க வைத்தியசாலைகளில் சேர்க்கப்படும்போது எங்களைபோன்ற சத்திரசிகிச்சை நிபுணர்களால் எந்தவிதமான சத்திரசிகிச்சையும் மேற்கொள்ள முடியாத இக்கட்டான நிலை ஏற்படுகின்றது.
இறுதிகட்டத்தில் வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்படும் பெண்களுக்கு ஏற்கனவே மார்பு புற்றுநோயானது நுரையீரல், மூளை, ஈரல் போன்ற தூர இடங்களுக்கு பரவிக் காணப்படும். இவ்வாறு பரவிய இடங்களிலிருந்து அவற்றினை குறைக்கும்வரை அவர்களுக்கு வலிநிவாரணியையும் Supportive therapy யை மட்டும் கொடுக்கும் நிலைக்கு வைத்தியர்களாகிய நாங்கள் தள்ளப்படுகின்றோம்.
ஆகவே, எமது நாட்டு பெண்களுக்கு நான் கூறும் முக்கியமான செய்தி என்னவென்றால், மார்பு புற்றுநோய் குறித்து மிகவும் தெளிவான அறிவை பெற்றுகொள்ள வேண்டும்.
அது தொடர்பாக உள்ளூர்மட்ட MOH, தாதியர்கள் ஊடாக பெண்களுக்கு அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கப்பட்டுகொண்டு இருக்கின்றன.
தற்போதும்கூட சிகிச்சையளிக்கின்ற வைத்தியசாலைகளைவிட நோய் தடுப்பு பிரிவு அதாவது (Preventive MOH) ஊடாக பல அறிவுறுத்தல்களை நாங்கள் இத்தகைய பெண்களுக்கு வழங்கிகொண்டுதான் இருக்கின்றோம்.
ஆனால், பெண்கள் மார்பக புற்றுநோய் குறித்து பலவிடயங்களை தெரிந்தும் அதற்கான தற்காப்பு முறைகளை நடைமுறைபடுத்துவதில்லை என்பதே நாங்கள் கண்டுகொண்ட உண்மை.

(தொடரும்)

வெளி நாடு செல்வதாக இருந்தால்

மலேரியா

பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்

நீங்கள் வெளிநாடு செல்வதற்கு தயாரானால் நீங்கள் செல்லும் நாடு, அது குறிப்பாக மூன்றாம் உலகில் உள்ள முன்னேற்றம் அடையாத (இதைத்தான் 'முன்னேற்றம் அடைந்து வரும் நாடு' என்று மரியாதையாக குறிப்பிடுவார்கள்!) நடொன்றிற்கு என்றால் அங்குள்ள சுகாதார நிலவரம் பற்றி அறிந்து கொள்வதும் அதற்கேற்ற முன்னெச்சரிக்கைகளை எடுப்பதும் அவசியம். முன்னேற்றம் அடைந்த நாடுகள் விடயத்திலும் இந்த எச்சரிக்கை இருப்பது கட்டாயம். எச்.ஐ.வி. போன்ற பயங்கரமான உயிர்க் கொள்ளி நோய்கள் எல்லா நாடுகளிலும் இருப்பதை மறந்து விட வேண்டாம்.

ஆனால் அது நீங்கள் வம்பு தும்புக்கு போனால் மட்டுமே உங்களை தொத்திக் கொள்ளும். ஆனால் இன்று உலகில் பல நாடுகளில் மலேரியா போன்ற நோய்கள் இருப்பதோடு மலேரியா தொற்றுவதற்கு நீங்கள் வீண் வம்புகளுக்கு போக வேண்டும் என்ற கட்டாயம் கிடையாது. அது தானாக வந்து ஒட்டிக் கொள்ளும். இதன் காரணமாக வெளி நாடு செல்லும் முன் மலேரியா தடுப்பு மருந்தை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது.

நுளம்புகள் மூலம் பரவும் நோய்களில் மலேரியா மிகவும் பழையது. இதை எனோஃபிலிஸ் என்ற கொசு வகையே தொற்றச் செய்கின்றது. நுளம்புக் கடியில் இருந்து நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளும் நடவடிக்கைகளை நாம் மேற்கொண்டு வருவது அவசியம். மலேரியா நுளம்புகள் நம்மை கடித்தவுடன் நோய்க் கிறுமிகள் நம்முடைய கல்லீறலையும் இரத்தத்தையும் மிகத் துரிதமாக பாதிக்கின்றன.

நோய் அறிகுறிகள்

காய்ச்சல் என்பதை பொதுவாக நாம் அந்தளவு பொருட்படுத்துவதில்லை. உண்மையில் காய்ச்சல் என்பது ஒரு நோயல்ல. மாறாக அது உடலில் ஒரு அசாத்திய நிலை ஏற்பட ஆரம்பிப்பதற்கான அபாய அறிவிப்பேயாகும். இதே போல மலேரியா தாக்கம் நமக்கு எற்பட்டவுடன் அதன் முதல் அறிகுறி காய்ச்சல் ஏற்படுவதாகும். ஆனால் மலேரியாவிற்கு முன் ஏற்படும் கச்சல் சற்று வித்தியாசமானதாகும். மலேரியா காய்ச்சலின் போது கடும் குளிர் ஏற்பட்டது போல நடுக்கம் ஏற்படும். அத்துடன் தலை வலி, உடம்பு வலி, உடல் சோகை நிறமாகுதல் போன்றவையும் ஏற்படும். இது போன்ற அடையாளங்கள் உள்ளூரில் இருக்கும் போதோ அல்லது வெளிநாட்டு பயனத்தில் இருந்து திரும்பியவுடனோ தென்பட்டால் இரத்த பரிசோதனை ஒன்றை செய்து கொள்வது நல்லது. மேலே குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள், அல்லது அவற்றில் ஒன்று அல்லது இரண்டு தென்பட்டாலும் எச்சரிக்கையாக இரத்த பரிசோதனை செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.

மலேரியா தொடர்பான பரிசோதனைகளும் சிகிச்சைகளும் நம் நாட்டில் இலவசமாகவே கிடைக்கின்றன. இதற்காக மலேரியா தடுப்பு நிலையத்துடன் தொடர்பு கொண்டு மேலதிக தகவல்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

மலேரியா ஆபத்து அதிகம் உள்ள நாடுகள் எவை மற்றும் மலேரியா எவ்வாறான பகுதிகளில் அதிகம் இருக்கும் என்ற விடயங்களை அறிந்து கொள்வது பயன் மிக்கதாகும். ஆபிரிக்க நாடுகளில் மலேரியா ஆபத்து அதிகம் உள்ளது. இந்தியாவிலும் மலேரியா ஆபத்து முற்றாக ஒழிக்கப்படவில்லை. அதே போல, தென் அமெரிக்காவிலும் மலேரியா ஆபத்து இருக்கின்றது.

பார்ப்பதற்கு அசுத்தமான மற்றும் அழகற்ற இடங்களில் மட்டுமன்றி மனதிற்கு இதமளிக்கும் விதமான அழகான பகுதிக-ளிலும் மலேரியா நுளம்புகள் இருக்க இடமுண்டு. நன்றாக சூரிய ஒளி கிடைக்கக் கூடிய நீரருவிகள் உள்ள பகுதிக ளிலும் இந்த நோயின் ஆபத்து இருக்கலாம். நீங்கள் செல்வதற்கு திட்டமிட்டுள்ள நாட்டில் காட்டுப் பகுதிகளை சுற்றிப் பார்க்க நீங்கள் எண்ணியிருந்தால் அங்கு செல்வதற்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்பு மலேரியா தடுப்பு மருந்தை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது.

காய்ச்சல் தலை விலக்கு ஏன் இந்த பந்தா?

குளிர் காய்ச்சல், தலைவலி போன்றவை மட்டும் தரக் கூடிய மலேரியாவிற்கு நாம் ஏன் இந்தளவு அச்சப்பட வேண்டும்? நல்ல கேள்வி. ஆனால் உடனடியாக சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் இது உயிரை யும் பறித்து விடும். இலங்கையில் சில வருடங்களுக்கு முன் மலேரியா ஆபத்து ஏற்பட்டபோது அதற்காக விசேட படைகளையும் உருவாக்கி அந்நோயுடன் போராடியது பலருக்கு நினைவிருக்கலாம். மலேரியா தாக்கத்தின் வெளிப்பாடாக சிறுநீரகம் மற்றும் மூளை பாதிக்கப்படுகின்றமை, கர்ப்பிணிகளுக்கு கருச்சிதைவு ஏற்படுகின் றமை, அதிர்ச்சி போன்ற நிலைகளும் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புண்டு. அது மட்டுமின்றி தகுந்த சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் மலே ரியா நோய்க்கிருமிகள் கல்லீரலில் மறைந்திருந்து மீண்டும் மீண்டும் தாக்குதல் நடத்தலாம். ஆபிரிக்காவில் சில பகுதிக ளில் உள்ள மலேரியா வகை மூளைக் காய்ச்சலையும் ஏற்படுத்த வல்லவை என்பதை நீங்கள் அறிந்தி ருப்பது நல்லது.

மலேரியா, டெங்கு போன்ற உயிர்க் கொள்ளி நோய்களை நுளம்புகள் பரப்புவ தால் நுளம்புகள் உருவாகும் விதமான இடங்களை ஒழிப்பது நம் ஒவ்வொருவரதும் கடமையாகும். அத்துடன் நுளம்புகள் பொதுவாக அதிகாலை மற்றும் மாலை நேரங்களிலேயே தங்களுடைய தாக்குதல் களை மேற்கொள்வதால் அதில் இருந்து நம்மையும் நம் வீட்டாரையும் காத்துக் கொள்வதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுப்பது அவசியமாகும். நுளம்புவலை, நுளம்பு கொல்லி போன்றவற்றை பயன்படுத்துவதும் வீட்டின் கதவு ஜன்னல்களை மூடி நுளம் புகள் வீட்டிற்குள் வர முடியாதவாறு காற்று வரும் இடங்களில் வலை களை பொருத்து வதோடு நமது சுற்றுப்புற சூழலை சுத்தமாக வைத் திருப்பதும் கட்டாயம்.

கே.நிஷ

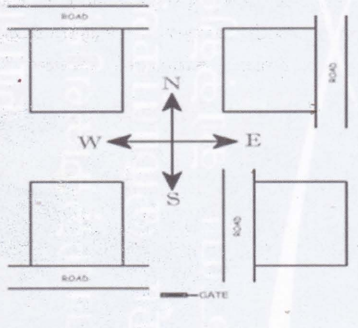
வீடு கட்டுவதற்கான இடத்தை தெரிவு செய்வது எப்படி?

ஸ்ரீ வித்யா காளி உபாசகர்.
சுவாமி காளி கனகரத்னம்.
பிரதான சுவாமிகள்
ஸ்ரீ மஹா வீர பத்திரகாளி
அம்மன் தேவஸ்தானம்
-இராஜகிரிய)
தொலைபேசி இலக்கம் :-
011-2872769.
011-5658145.
077- 3412562

ஒரு காணியை வாங்க முன்பு அந்தக் காணியில் வாஸ்து தோசத்தைக் கண்டறிதல் முக்கிய விடயமாகும்.

ஒரு காணியை வாங்குவதற்கு தெரிவு செய்யும்போது அந்தக்காணியின் பிரதான பாதை எத்திசையில் இருக்கின்றதென்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு காணியில் இயற்கையாக பிரதான பாதை அமைவதை விட வாஸ்துசாஸ்திரப்படி பாதை அமைவதைப் பொருத்தே முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.

வடக்குதிசை பிரதான பாதை அமைந்த நிலம் வடக்கு பலம் கொண்டதென்றும் கிழக்கு திசை பிரதான பாதை அமைந்த இடம் கிழக்கு திசை பலம்கொண்டதென்றும் தெற்கு, மேற்கு பிரதான பாதை அமைந்த இடங்கள் தெற்கு, மேற்கு பலம் கொண்டதென்றும் வாஸ்துசாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது

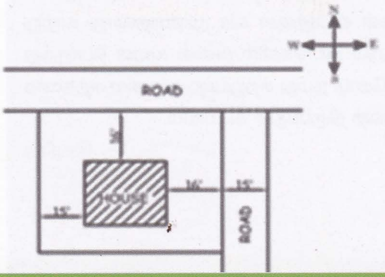


(1) பட விளக்கம்

ஒரு காணியின் பிரதான பாதை அமைவதைப் பொறுத்தே வாஸ்து சாஸ்திரப்படி அந்தக் காணி பலம் வாய்ந்ததாக அறியமுடியும். சில காணிகளுக்கு இரண்டு திசைகளிலும் சில காணிகளுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு திசைகளிலும் பிரதான பாதை அமைவதுண்டு.

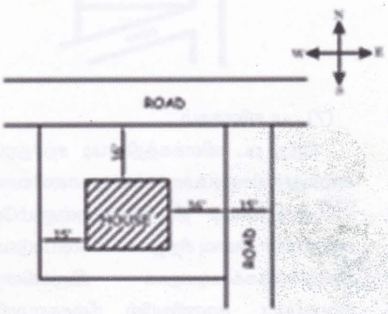
இந்த அடிப்படையில் நாம் சரியான வாஸ்து சாஸ்திரப்படி ஒரு வீட்டை அமைப்பதற்குரிய காணியை தெரிவுசெய்யும்போது வடக்கு அல்லது கிழக்கு பிரதான பாதை அமைந்த காணி மிகவும் உகந்ததாகும்.

(2) படவிளக்கம்



மேற்கிலோ அல்லது தெற்கிலோ பிரதான பாதை அமைந்த காணியில் சிறிய அளவிலான ஒரு வீட்டையே அமைக்க முடியும். மேற்கிலோ அல்லது தெற்கிலோ பிரதான பாதை அமைந்த காணி யில் வீடு அமைப்பதற்கு அதிக அளவு காணியை பயன்படுத்த முடியாது. சிறிய வீடொன்றையே அமைக்க முடியும்.

(3) படவிளக்கம்



படவிளக்கத்தை பார்க்கவும்.

மேற்குறிப்பிட்ட பட விளக்கத்தின்படி காணியில் பாதை அமைவதற்கேற்ப நான்கு திசைகளிலும் இடத்தைவிட்டு வீடு கட்டவேண்டிய முறை காட்டப்பட்டுள்ளது. மேற்கு அல்லது தெற்கு திசையில் பிரதானபாதை அமையும் காணியின் இடத்தில் 40 வீத காணி வீடு கட்ட பயன்படுத்த முடியாமல் போகின்றது.

தெற்கிலோ மேற்கிலோ பாதை அமையும் காணியில் வடக்கிலும், கிழக்கிலும் தெற்கிலும், மேற்கிலும் பார்க்க அதிகளவு இடம் ஒதுக்க வேண்டும். மேற்கிலோ அல்லது தெற்கிலோ பாதை அமையும்போது அரசாங்க சட்டதிட்டங்களுக்கமைய பிரதான பாதைக்கு இடம் ஒதுக்க வேண்டும்.

மேற்குறிப்பட்ட படவிளக்கத்தின்படி பாதைக்கு மேற்கிலும் அல்லது தெற்கிலும் 15 (பதினைந்து) அடி ஒதுக்கும்போது வடக்கிலும் கிழக்கிலும் 16 (பதினாறு) அடி ஒதுக்க வேண்டும். ஆகவே நீங்கள் வீடு கட்டும்போது கவனிக்கவேண்டிய விடயம் தெற்கிலோ மேற்கிலோ பிரதான பாதை அமையும் போது (வடக்கிலோ, கிழக்கிலோ) தெற்கிலும் மேற்கிலும் பார்க்க அதிக இடம் ஒதுக்கவேண்டும்.

இதை மேலும் விளக்குவோமானால் தெற்கிலும் மேற்கிலும் பாதைக்காக 15 அடி ஒதுக்குவோமானால் வடக்கிலும் கிழக்கிலும் 16அடி ஒதுக்கவேண்டும். அவ்வாறாயின் இருபக்கமும் 31 அடி நிலம் வீடுகட்ட முடியாமல் விரயமாகின்றது.

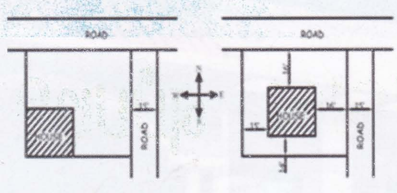
வடக்கிலும் கிழக்கிலும் பிரதான பாதை அமையும் காணி வாஸ்து சாஸ்திரத்தின் படி மிகவும் சுபம் என்றும் இதில் அதிகளவு இடத்தை வீடு கட்டுவதற்கு பயன்படுத்தவும் முடியும் ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டுள்ளோம்.

வடக்குதிசை பிரதான பாதை அமைந்த காணியில் வீடு கட்டும்போது வாஸ்து சாஸ்திரத்தின்படி தேவையான இடத்தை முற்றத்திற்காக ஒதுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் தெற்கு திசையிலும் அதற்கமைய முற்றத்திகான இடத்தை ஒதுக்குவாற்கு சாதகமாக இருக்கும்.

இன்னொரு விதத்தில் பார்ப்போமானால் சிறிய காணியாக இருப்பின் தெற்குதிசையில் உங்களது வீட்டின் சுவரை காணியின் எல்லைக்கே அமைக்க முடியும்.

அந்த அடிப்படையில் நீங்கள் விளங்கிக்கொள்வது யாதெனில் வடக்கு திசையிலும் பார்க்க தெற்கு திசையில் நிலம் (முற்றம்) குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

(4) பட விளக்கம்



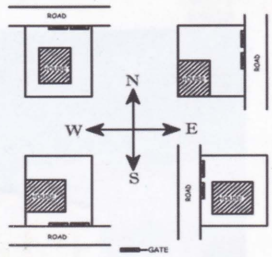
தேவைப்படின் மேற்குதிசையிலும் அவ்வாரே இடம் குறைவாக இருக்குமிடத்து வீட்டின் சுவரை காணியின் எல்லைக்கே கொண்டு செல்லலாம். அவ்வாறே வடக்கிலும் கிழக்கிலும் மேற்கிலும் பார்க்க அதிக அளவு இடத்தை ஒதுக்க வேண்டுமென்பது மிக முக்கியமாகும்.

ஆகவே வீடு கட்ட காணியை தெரிவு செய்து வாங்க முன்பாகவே மேற்குறிப்பிட்ட காணியில் பிரதான பாதை விபரத்தை (சரியான திசையைப்பற்றி) அறிந்த பின்பே காணியை தெரிவு செய்ய வேண்டும்.

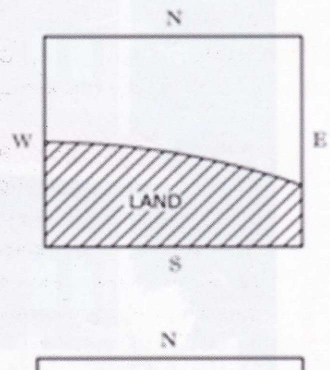
தெற்கு திசையில் இடம் குறைவாக இருப்பதுடன், வடக்கிலும் கிழக்கிலும் பார்க்க தெற்கில் இடம் பணிவாக இருப்பது அசுபமாகும். அதேபோல் தெற்கிலும் மேற்கிலும் பார்க்க வடக்கிலும் கிழக்கிலும் காணி உயர்ந்திருப்பின் அது சுபமல்ல. ஆகவே காணி தெற்கிலும் மேற்கிலும் உயர்ந்து வடக்கிலும் கிழக்கிலும் ஓரளவு தாழ்ந்திருப்பின் அது சுபமாகும். எனவே வடக்கிலும் கிழக்கிலும் பார்க்க தெற்கிலும் மேற்கிலும் உயர்ந்த அமைப்பைக்கொண்ட காணியில் அமையும் வீடு சகல சம்பத்துக்களும் நிறைந்த செல்வாக்கை கொடுக்கும். நான்கு திசைகளிலும் பிரதான பாதை அமையும் காணியில் வீடு அமையும் முறை கீழே குறிப்பிட்ட படத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

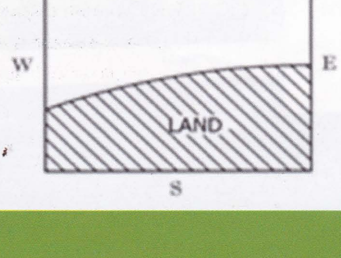
(5) படவிளக்கம்

காணியின் தாழ்ந்த அமைப்பு



படவிளக்கம்





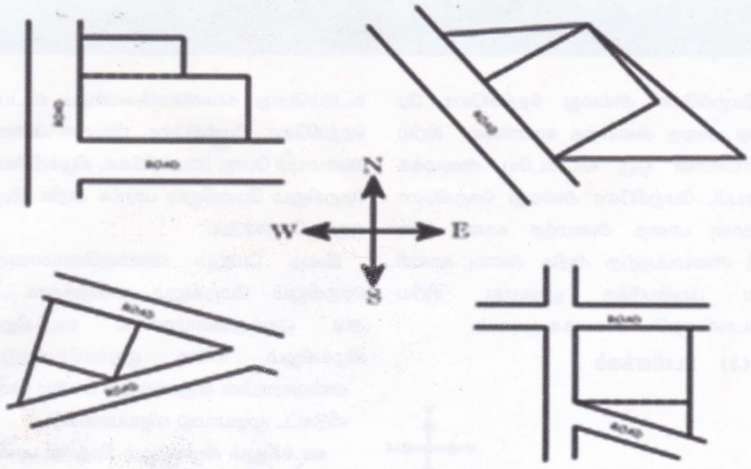
தெற்கிலும் மேற்கிலும் உயர்ந்து அல்லது தாழ்ந்து வடக்கிலும் கிழக்கிலும் தாழ்ந்த வடக்கிலும் கிழக்கிலும் அமைப்பைக் கொண்ட காணி மிகவும் உயர்ந்து காணப் படும் காணி சுபமானதாகும்.

சுபமில்லை

மேற்குறிப்பிட்ட பட விளக்கத்தின்படி தெற்கு மேற்கு உயர்ந்திருப்பது சுபமா-கவும் வடக்கு, கிழக்கு உயர்ந்திருப்பது அசுபமென்றும் மேலே விளக்கப்பட்டுள்ளது. படவிளக்கம் 1 இல் நிருதி உயர்ந்தும் ஈசானம் தாழ்ந்தும் காணப்படுகின்றது. பட விளக்கம் 2 இல் ஈசானம் உயர்ந்தும் நிரு-தி தாழ்ந்தும் காணப்படுகின்றது. எனவே 1ஆவது படவிளக்கம் சுபமென்றும் 2வது பிழையென்றும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இந்த படத்தில் குறிப்பிட்டபடி அதில் சரியான காணியை தெரிவுசெய்வது சுபமா-கும். ஒரு இல்லத்திற்கு சகல சம்பத்துக்களும் கிடைப்பது ஈசானத்தினூடாகவும் அதே போன்று நிருதியில் அந்த சம்பத்துக்கள் சேமிக்குமிடமாகவும் வாஸ்து சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

நிருதி பணிந்திருந்தால் அந்த இல்லத்தில் உழைப்பினால் கிடைக்கப்பெறும் சம்பத்துத் துக்கள் யாவும் விரயமாகும். நிருதி உயர்ந்தி ருந்தால் அந்த இல்லத்தில் வருமானம் சேகரிக்கப்படுவதுடன் அந்த இல்லத்தின் தலைவி (மனைவி) சகல சம்பத்துக்களுடன்



நிறைந்த ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வார்கள் என்பது வாஸ்து சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட் டுள்ளது.

அடுத்ததாக நான்கு சதுரம் அல்லது நீள்சதுர அமைப்பைக் கொண்டகாணியை தெரிவு செய்தல் மிகவும் சுபமாகும். முக்கோண வடிவமைப்பு அல்லது ட(எல்) வடிவமைப்பைக் கொண்ட காணிகளுக்குறிய படவிளக்கம் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்தப்பட விளக்கத்தின்படி இந்த நிலங்களில் வீடுகளை அமைப்பதாயின் இடத்தில் வாஸ்து தோசத்தை அகற்றுவதற்கு சற்சதுரம் அல்லது நீள்சதுரஅமைப்பை ஏற்படுத்தவேண்டும்.

(7) படவிளக்கம்

இந்த பட விளக்கத்தின்படி சற்சதுரமோ அல்லது நீள்சதுரமோ அல்லாத காணி வாஸ்து சாஸ்திரத்தின்படி திருத்திக்கொள்ளும்போது காணியின் அளவு சிறிதாகக் காணப்படுவதை அவதானிக்கக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இப்படிப்பட்ட காணியில் நீள்சதுரமாவோ அல்லது சற்சதுரமான காணியை சீர் செய்து கொண்டபின் சிறிய அளவிலான இடத்திலேயே வீட்டை அமைக்க முடியும்.

(மிகுதி அடுத்த இதழில் தொடரும்)

KRYPTON
CLICK...ON TO RELIABILITY
විශ්වසනීය ආරක්ෂාකාරී සබඳතාවයකට
நம்பகதகமான பாதுகாப்பான இணைப்பிற்கு
N-SERIES
Electrical Switches, Sockets, MCB, RCCB, Isolators & Accessories
KRYPTON
KRYPTON
CLICK... ON TO RELIABILITY
N-SERIES
LIFE-TIME QUALITY PRODUCT WARRANTY
සුවිශේෂී හැඩය
விசேட வடிவமைப்பு
උසස් ප්‍රමිතිය
உயர் தரம்
දිගුකල් පැවැත්ම
நீண்ட கால பாவனை
ජාත්‍යන්තර තත්වයේ නිමාව
சர்வதேச தர உற்பத்தி
Central Finance Group
Central Industries PLC
No: 312, Nawala Road, Nawala, Rajagiriya. Sri Lanka.
Tel: 5303000, 5303005 Fax: 5303031
Email: sales@nationalpvc.com Website: www.nationalpvc.com
(Reg: PQ 121)
SLS 1000
SLS 948

டிசம்பர் மாத ராசி பலன்கள்

மேஷம்:

கணவன்,மனைவிக்குள் அன்யோன்யம் பிறக்கும். அழகு, இளமைக் கூடும். எதிர்பாராத இடத்திலிருந்து உதவிகள் கிடைக்கும். உடல் நலம் சீராகும். விரும்பிய பொருட்களை வாங்கி மகிழ்வீர்கள். வியாபாரத்தில் புது தொடர்பு கிடைக்கும். உத்யோகத்தில் பணிகளை விரைந்து முடிப்பீர்கள். திடீர் திருப்பங்கள் நிறைந்த மாதம்.

ரிஷபம்

கடந்த கால சுகமான அனுபவங்களை, சாதனைகளை அவ்வப்போது நினைத்து மகிழ்வீர்கள். உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆதரவாக பேச தொடங்குவார்கள். பிரியமானவர்களுக்காக சிலவற்றை விட்டு கொடுப்பீர்கள். உத்யோகத்தில் புதிய முயற்சிகள் பலிதமாகும். சிந்தனைத் திறன் பெருகும் மாதம்.

மிதுனம்:

குடும்பத்தினருடன் மனம் விட்டு பேசுவீர்கள். உங்களால் வளர்ச்சியடைந்த சிலரை இப்பொழுது சந்திக்க நேரிடும். பிரபலங்கள் அறிமுகமாவார்கள். ஆடை, ஆபரணம் சேரும். வியாபாரத்தில் புது இடத்திற்கு கடையை மாற்றுவீர்கள். உத்யோகத்தில் சக ஊழியர்கள் பாராட்டுவார்கள். இனிமையான மாதம்.

கடகம்

குடும்பத்தில் சந்தோஷம் நிலைக்கும். நீண்ட நாட்களாக தள்ளிப் போன காரியங்கள் முடியும். எதிர்பார்த்த இடத்திலிருந்து நல்ல செய்தி வரும். வியாபாரத்தில் வேலையாட்கள் கடமையுணர்வுடன் செயல்படுவார்கள். உத்யோகத்தில் சக ஊழியர்களால் ஆதாயமடைவீர்கள். புது அத்தியாயம் தொடங்கும் மாதம்.

சிம்மம்

பிள்ளைகள் உங்கள் பேச்சிற்கு மதிப்பு அளிப்பர். மனைவி வழியில் ஒத்துழைப்பு அதிகரிக்கும். பயணங்களால் புத்துணர்ச்சி பெறுவீர்கள். எதிர்பாராத சந்திப்பு நிகழும். வியாபாரத்தில் வாடிக்கையாளர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். உத்யோகத்தில் அதிகாரிகள் முக்கியத்துவம் தருவார்கள். நன்மை கிட்டும் மாதம்.

கன்னி:

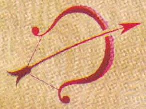
குடும்பத்தினரிடம் கோபத்தை காட்டாதீர்கள். அண்டை, அயலார் சிலரின் செயல்பாடுகளால் கோபம், எரிச்சல் அடையலாம். சாலைகளை கவனமாக கடந்துச் செல்லுங்கள். வியாபாரத்தில் புது முதலீடு செய்யலாம். உத்யோகத்தில் மறைமுக எதிர்ப்புகள் வந்து நீங்கும். போராடி வெல்லும் மாதம்.

துலாம்

ராசிக்குள் சந்திரன் தொடர்வதால் உங்களை அறியாமலேயே தாழ்வு மனப்பான்மை தலைத் தூக்கும். யாரை நம்புவது என்கிற மனக்குழப்பத்திற்கு ஆளாவீர்கள். வியாபாரத்தில் வாடிக்கையாளர்கள் அதிருப்தி அடைவார்கள். உத்யோகத்தில் உங்களைப் பற்றி வதந்திகள் வரும். பொறுமைத் தேவைப்படும் மாதம்.

விருச்சிகம்

திட்டமிட்ட காரியங் களை சிறப்பாக முடிப்பீர்கள். தாய்வழி உறவினர்களால் வீண் செலவுகள் ஏற்படும். கலைப் பொருட்கள் வாங்குவீர்கள். மனதுக்கு இதமான செய்தி வந்து சேரும். வியாபாரத்தில் சூழ்ச்சிகளை முறியடிப்பீர்கள். உத்யோகத்தில் விமர்சனங்களையும் தாண்டி முன்னேறு வீர்கள். எதிர்பார்ப்பு பூர்த்தியாகும் மாதம்.



தனுசு

குடும்பத்தாரின் விருப்பங்களை நிறைவேற்று வீர்கள். வெளிவட்டாரத்தில் அந்தஸ்து உயரும். அதிகார பதவியில்இருப்பவர் அறிமுகமாவர். வீட்டை அழகுப்படுத்துவீர். வியாபாரத்தில் சந்தை ரகசியங்களை தெரிந்து கொள்வீர்கள். உத்யோகத்தில் உயரதிகாரிகள் அதிசயிக்கும்படி நடந்துக் கொள்வீர்கள். தொட்டது துலங்கும் மாதம்.

மகரம்

குடும்பத்தினர் உங்கள் ஆலோசனையை ஏற்றுக் கொள்வார்கள். பழைய சிக்கலில் ஒன்று தீரும். உறவினர்களால் அனுகூலம் உண்டு. நாடி வந்தவர்களுக்கு உதவி செய்வீர்கள். வியாபாரத்தில் பற்று வரவு உயரும். உத்யோகத்தில் உயரதிகாரிகள் உங்களை மதித்துப் பேசுவார்கள். தைரியம் கூடும் மாதம்.

கும்பம்:

சந்திராஷ்டமம் தொடர்வதால் ஒரே முயற்சி யில் முடிக்க வேண்டிய விஷயங்களை பல முறை அலைந்து முடிப்பீர்கள். சந்தேகப் புத்தியால் நல்லவர்களை இழக்க வேண்டி வரும் .வியாபாரத்தில் லாபம் குறையும். உத்யோகத்தில் அதிகாரிகளால் அலைகழிக்கப்படுவீர்கள். விட்டுக் கொடுக்க வேண்டிய மாதம்.

மீனம்

கணவன்,மனைவிக் குள் அன்யோன்யம் பிறக்கும். அழகு, இளமைக் கூடும். எதிர்பாராத இடத்திலிருந்து உதவிகள் கிடைக்கும். உடல் நலம் சீராகும். விரும்பிய பொருட்களை வாங்கி மகிழ்வீர்கள். வியாபாரத்தில் புது தொடர்பு கிடைக்கும். உத்யோகத்தில் பணிகளை விரைந்து முடிப்பீர்கள். திடீர் திருப்பங்கள் நிறைந்த மாதம்.

இராமரத்தினம் ஜோதி
(தெஹிவளை விஷ்ணு கோயில்)

திருவிளக்கின் மகிமை

பூஜை அறையில் விளக்கேற்றும் முறையும்
அதன் பிரதிபலன்களும்

கிழக்கு திசை -
துன்பங்கள், துயரங்களிலிருந்து நிவர்த்திபெறுவதுடன் தோசங்களிலிருந்தும் நிவர்த்தியடைந்து ஜனவசியம் கிடைக்கப்பெறும்

மேற்கு திசை -
சத்துரு தொல்லையிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும்.

வடக்கு திசை-
திருமண யோகம் கிடைக்கும். சுப காரியங்கள் நடைபெறும். லக்ஸ்மி கடாட்சம் கிடைக்கப் பெறுவதுடன் சகல மங்களகரமான யோகங்களும் உண்டாகும்.

தெற்கு திசை -
பாவகர்மங்களிலும், துன்பங்களிலும் விடுபட்டு நீண்ட ஆயுளைப்பெற வழிகிடைக்கும். பஞ்சுத்திரியில் விளக்கேற்றுவது அதிவிசேடமாகும். தாமரைத் தண்டு திரி வாழைத்தண்டு நார் திரிகளிலும் விளக்கேற்றலாம்.

விளக்குத் திரிகளின் எண்ணிக்கைகளும்
அதன் பிரதிபலன்களும்

ஒரு திரி ஏற்றுதல் -
மத்திம பிரதிபலன்

இரண்டு திரி ஏற்றுதல் -
முற்பிறவி பாவகர்மங்கள் நீங்குவதோடு இறைவனின் சகல ஆசீர்வாதங்களும் கிடைக்கும்.

மூன்று திரி ஏற்றுதல் - புத்திர பாக்கியம் கிடைக்கும்.

நான்கு திரி ஏற்றுதல் - பசு மாடு மற்றும் ஏனையஜீவராசிகளுக்கான யோகபலன்கள் கிடைக்கும்.

சுவாமி காளி கனகரத்தினம்

"அடிக்கடி தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு சாப்பிட்டு விட்டீர் களா?, தேநீர் குடித்து விட்டீர்களா போன்ற வினாக்களை எழுப்புங்கள். மிகவும் மகிழச்சியான விடயங்களை பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள். இத்தகைய விடயங்கள் வாழ்வை அர்த்த மாக்கிக்கொள்ள மிகவும் துணைபுரியும்."

அன்பை வெளிப்படுத்துவது எப்படி?

உலகில் மிகவும் இதமான உணர்வுவென்றால் அது அன்பும், காதலும்தான். நல்ல துணைவர்களாக இருக்கும் ஒவ்வொருவரும் தங்களது துணைவன் துணைவியிடம் நிச்சியம் காதலை வெளிப்படுத்தவே வேண்டும்.

எங்கு அன்பு, காதல் வெளிப்படுத்தப்படாமல் போகின்றதோ அங்கு போர்கள் ஆரம்பிக்கின்றன என்பதை மட்டும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒரு கணவனாக உங்கள் மனைவியிடமும், ஒரு நல்ல மனைவியாக கணவனிடம் அன்பு வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்குந்தாள் என்பார்கள். உண்மைதான் அன்பிற்கு தாளிட்டவர்கள் மனிதர்களாக இருக்க முடியாது.

'நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்' என்ற ஒரு உன்னதாமன வார்த்தை தம்பதியர்களிடைய நிகழும் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முற்றும் புள்ளி வைக்கும் வல்லமைமிக்க வார்த்தை என்பதை நம்மில் பலர் உணராமலே இருந்து விடுகின்றனர்.

தாம்பத்திய வாழ்வில் ஊடல்கள் எழும் போதெல்லாம் இத்தகைய வார்த்தைகளை பரிமாறிகொள்ள முயலுங்கள். நிச்சியம் வாழ்க்கை இனிக்கும். குடும்ப வாழ்வில் எப்படி அன்பை வெளிப்படுத்தலாம்?.

அக்கறைக்காட்டுதல்

நான் உன்னில் அக்கறையுடன் செயற் படுகிறேன் என்பதை வெறும் வார்த்தையளவில் மட்டுமே வைத்துகொள்ளாது செயற்பாட்டிலும் அதனை காட்டுங்கள். அக்கறைக்காட்ட சிறந்த நேரமென்றால் இருவரில் ஒருவருக்கு உடல்நல குறைப்பாடு ஏற்படும் தருணம்தான். இத்தகைய தருணங்களில் மிகவும் சிரத்தையெடுத்து உங்களது துணை யை கவனித்துகொள்ளுங்கள். இத் தகைய தருணங்களில் நித்திரையை தொலைத்தாலும் பரவாயில்லை.

கண்விழித்தேனும் உங்களது துணையை பார்க்கும்போது எனது கணவர் அல்லது மனைவி என்னில் உயிராக இருக்கின்றாரே என்ற எண்ணத்தில் மேலும் அன்பை அதிகரிக்க இது வாய்ப்பளிக்கும்.

பொருட்களை பரிசளித்தல்

குடும்ப வாழ்வில் உடல் ரீதியாகவும் அன்பை,காதலை வெளிபடுத்துவது அவசியம். ஒரு துணைவனாக நீங்கள் உங்கள் துணைவிக்கு சிற்சில பொருட்களை வாங்கி

கொடுத்தால், நீங்கள் சொல்வதை விட அதிகமாக அவை பேசும். அதேபோல உங்கள் துணைவருக்கும் அவர் விரும்பிய பொருட்களை வாங்கிக்கொடுக்கும்போது நீங்கள் கூறவிரும்புவதை அந்த பொருட்கள் அவருக்கு கூறிவிடும்.

கவிதை எழுதுதல்

அன்பை வெளிப்படுத்திகொள்ளும் மிகப் பெரிய வழியென்றால் அது கவிதை வரைவதுதான். உங்கள் துணையால் எந்தளவு வாழ்க்கை வெற்றியாகியிருக்கிறதோ அதனை கவிதைகளாக படைத்து உங்கள் துணைவருக்கு அல்லது துணைவிக்கு கொடுங்கள். அதனை வாசிக்கும் அவர் அல்லது அவள் என்னை இவ்வளவு நேசிக்கின்றாரா என்று இன்பத்தில் மூழ்கு வார். இது இருவருக்கும் இடையிலான அன்பை மேலும் அதிகரிக்கும்.

வெளியே அழைத்துச் செல்லுதல்

அன்பை வெளிபடுத்திக்கொள்வதற்காக உங்கள் துணையை வெளியில் அழைத்துச்செல்லுங்கள். இரவு உணவுக்கோ, குளிர்பானம் அருந்தவோ அல்லது திரைப்படத்திற்கோ அழைத்து செல்லும் போது இருவருக்கும் இடையிலான அன்பு மேலும் அதிகரித்து வீட்டில் இருக்கும்போது பேசிக்கொள்ளாத பரிமாறிக்கொள்ளாத பல விடயங்கள் பரிமாறிகொள்ளப்படும்.

விரும்பியதை வாங்கிக்கொடுங்கள்

வெளிஇடங்களுக்கு செல்லும்போது இருவரும் விரும்பிய பொருட்களை வாங்கிகொடுக்க முயல வேண்டும். உதாரணமாக நினைவுச்சின்னங்கள், ஐஸ்கிரீம், சுண்டல் கடலை, மலர்கொத்து போன்ற பலவற்றை இதன்போது உங்கள் துணைக்கு வாங்கிக்கொடுக்கலாம்.

அவளுக்காக சமையுங்கள்

பொதுவாக அநேகமான வீடுகளில் எந் நேரமும் மனைவியே சமைப்பவராக இருப்பாள். இதனால்கூட மனைவி சிலநேரங்கள் கோபத்தில் இருப்பாள். எனவே, விடுமுறை நாட்களில் வீட்டில் இருக்கும்போது அன்றைய அனைத்து வேலைகளையும் கணவர் செய்தால் மனைவிக்கு கணவர்மீது இன்னும் பிரியம் அதிகரிக்கும்.

மனைவிக்காக ஏதேனும் விசேட உணவு தயாரித்து அவளை அமரவைத்து உணவூட்டுங்கள். இந்த நிலை அன்பை இன்னும் அதிகரிக்கச்செய்யும்.

அழகை புகழ்ந்து பேசுங்கள்

இதற்காக முன் கூட்டியே திட்டமிட வேண்டாம். வாய்ப்பு கிடைக்கும் போதெல்லாம் அழகை நல்ல முறையில் புகழ்ந்து பேசுங்கள். பொதுவாகவே மனைவி அழகாக தோற்றமளிக்க கூடும். கணவன் தனது அழகை புகழ்ந்து பேசுவதை மனைவி விரும்பக்கூடும்.

எனவே மனைவியின் அழகை புக ழ்ந்து பேசுங்கள். அதேபோல், கணவனும் மனைவி தன்னை புகழ வேண்டும் என்பதை எண்ணக்கூடும். எனவே கணவன் அழகாக இருப்பதாக கூறுங்கள். இன்று நீங்கள் Smart ஆக இருக்கின்றீர்கள் போன்றவரிகள் அன்பை ஆழமாக்குவதற்கான வழிகள் என்று கூறலாம்.

உண்மையும்.. மரியாதையும்..

இந்த விடயம்தான் நீங்கள் எந்த அளவிற்கு உங்கள் துணையை விரும்புகிறீர்கள் என்று உங்களுக்கு மிக அதிக மதிப்பெண்களை பெற்று தரும். ஒரு உறவில் எல்லா நேரங்களிலும் உண்மையாக இருப்பதும் மற்றும் மிகவும் மரியாதையுடன் நடத்துவதும் மிகவும் அவசியம்.

காதல் வார்த்தை

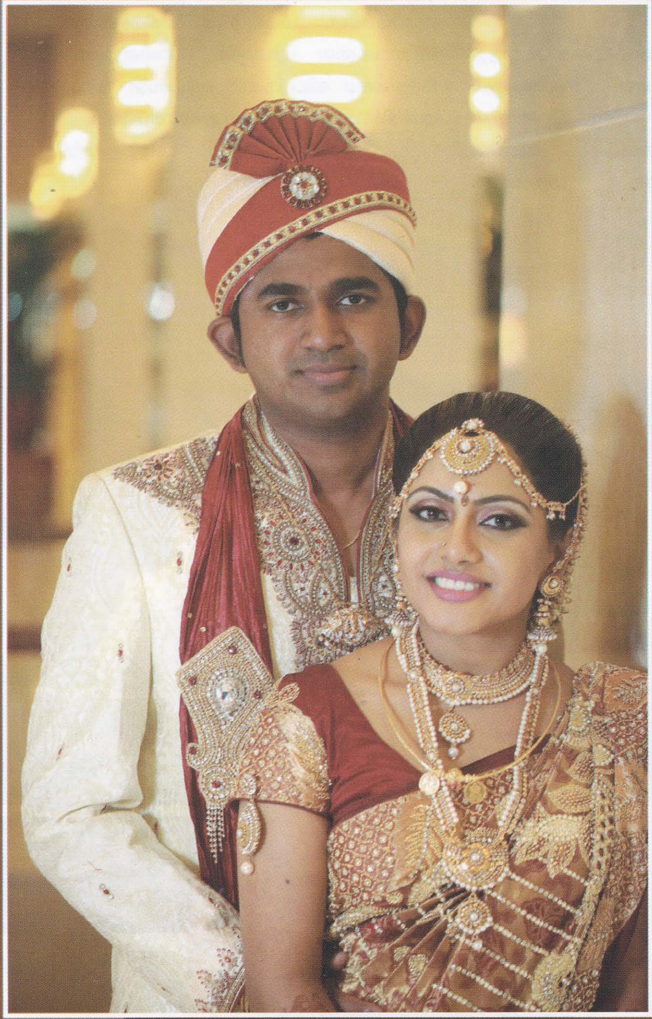
காதல் மற்றும் அன்பு தொடர்பான வார்த்தைகளை அடிக்கடி பயன்படுத்துங்கள். மிக முக்கியமான தருணங்களில் அவசியம் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் உண்மையான காதலுடன் காதல் வார்த்தைகளை சொன்னால், அது கண்டிப்பாக வேலை செய்யும்.

தொலைபேசியில் தொடர்புகொள்ளல்

அடிக்கடி தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு சாப்பிட்டு விட்டீர் களா?, தேநீர் குடித்து விட்டீர்களா போன்ற வினாக்களை எழுப்புங்கள். மிகவும் மகிழ்ச்சியான விடயங்களை பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள். இத்தகைய விடயங்கள் வாழ்வை அர்த்தமாக்கிக்கொள்ள மிகவும் துணைபுரியும்.

திருமதி சங்கர் ஆனந்தி

மையூரனா - லபோசி



STUDIO 3000 DF.

ரோகா-சதீஸ்ராஜ

STUDIO 3000 DF.

STUDIO 3000 DF.

The Camera is only a tool, we make the **difference...**

Bambalapitiya	Galle Face Hotel	Mount Lavinia	Peliyagoda	Negombo
0114003000	0114873000	0114973000	0114853000	0114943000
0710553000	0718223000	0714443000	0710663000	0714113000

www.3000.lk

கோலம் போடுவது ஏன்?

மார்கழி மாதம் என்றாலே முதலில் ஞாபகம் வருவது வாசலில் கோலம் போடுவதுதான். மார்கழி குளிரில் அதி காலையே எழுந்து வாசல் முற்றத்தை சுத்தப்படுத்தி சாணம் தெளித்து மெழுகி வாசலில் கோலம் போடுவது ஒரு தனி சுகமேயாகும்.

நகர்புறங்களைவிட கிராம புறங்களில் இன்றும்கூட கோலம் போடும் பாரம் பரியம் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றது. கோலங்கள் எனும்போது புள்ளிக்கோலம், கோட்டுக்கோலம் என இரண்டு வகைப்ப டுகின்றன.

புள்ளிவைத்து கோலம் போடுவதுதான் பெரும்பாலும் பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது.

புள்ளிகோலம் என்றால் என்ன?

கோலங்களுக்கான புள்ளிகள்தான் கோலத்தை அர்த்தமுடையதாக்கிறது. முறைப்படி வைக்கின்ற புள்ளிகள் கோலத்தின் கோடுகளை நெறிப்படுத்தி , வகைபடுத்தி ஒரு முழுமையான வடிவமாக்கி விடுகின்றன.

புள்ளிகள் என்பது ஒழுக்கத்தின் மறுவடி வம். ஒரு நெறிமுறைக்குள் மனிதர் களும் வாழ வேண்டும் என்பதையே இந்த புள்ளிக்கோலங்கள் வலியுறுத்துகின்றன.

அரிசிமாவில் கோலம் போடுவது எதனால்?

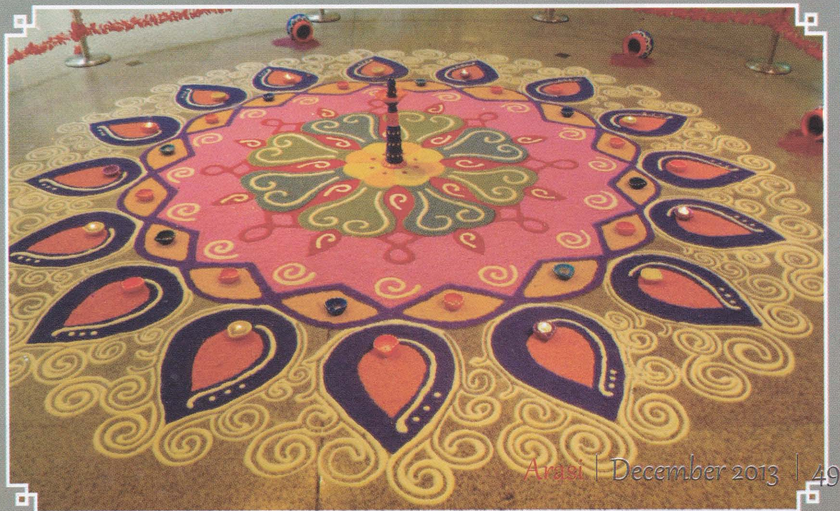
கோலம் என்பது அரிசி மாவில்தான் போட வேண்டும். ஏனெனில், அரிசி மாவில் போடுகின்ற கோலமானது நிலத் தில் வாழும் கண்ணுக்கு தெரியாத பல உயிர்களை வாழவைக்கின்றது.

சகல உயிர்களையும் தன்னுயிர் போல் நினைத்து அவைகளுக்கும் உண வளிக்கும் உயர்ந்த தானம் அவற்றில் மறைந்திருக்கிறது. உணவுக்கே அரிசி இல்லாத மனிதன் கோலம் போட அரிசிக்கு எங்கே போவான்? . அதனால் மாக்கோலத்தை வலியுறுத்திய இந்து மதம் மண்ணால் போடுகின்ற கோலத்தையும் தவறில்லை என்று ஏற்றுக்கொண்டது

அரிசியை தவிர்த்து மண்ணால் போடு கின்ற கோலத்திற்கு கூட தத்துவம் இருக்கிறது. சந்தனமும் ஜவ்வாதும் பாலும் நெய்யும் போசித்து வளருகின்ற இந்த உடம்பு ஒரு நாள் மண்ணோடு மண்ணாக போகப்போகிறது. தினசரி காலை நேரம் கோலம் போட அந்த மண்ணை தொடுகின்ற பெண் நானும் ஒரு நாள் இப்படி தான் ஆவேன் என்று வாழ்வின் நிலையாமையை யோசித்தாள் என்றால் அவளுக்கு பேராசை என்பது எப்படி வரும்?

எனவே மாவாலும் மண்ணாலும் கோலம் போடலாமே தவிர செயற்கை வண்ணங்களால், இரசாயன பொருட் களால் கோலம் போடவே கூடாது. அப்படி போடுவது கோலங்கள் அல்ல. அது வெறும் கிறுக்கல்.

பிரியா



வீட்டிலிருந்துகொண்டே

NAIL ART செய்யலாம்...

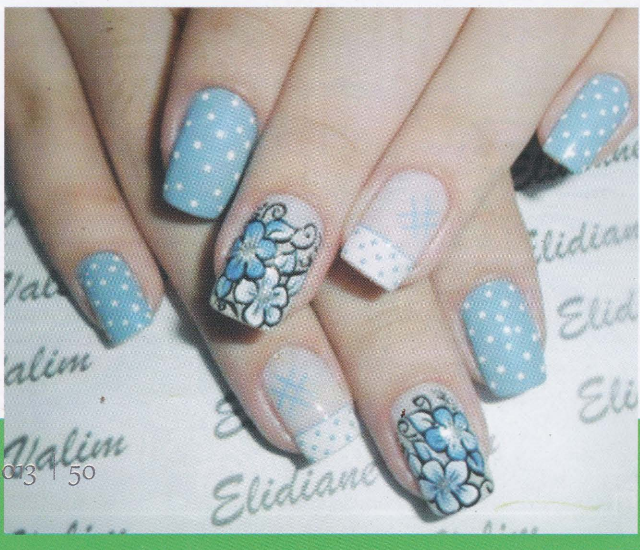
கைகளுக்கு அழகு சேர்ப்பதில் நகங்களுக்க மிக முக்கிய பங்கு உண்டு. மிருதுவான கைகளை அலங்கரிக்கும் மிக பெரிய பொறுப்பை பெண்கள் நகக் கலைகளுக்கு கொடுத்துள்ளார்கள். நகக் கலை என்றால் என்னவென்று நினைக்கின்றரீகளா?

அதான், நகங்களை அலங்கரிக்கும் நகப்பூச்சுக்களும் (Nail Polish), நகப்பூச்சுக்களை அலங்கரிக்கும் நக கலைகளும்(Nail Art).

நகங்களுக்கு நாம் பல வகைகளில் அழகை சேர்க்கலாம். அது எமது எண்ணம் மற்றும் இரசனையிலே தங்கியுள்ளது. நகக் கலையை விரும்பாத பெண்களே இருக்க முடியாது. நகக் கலை என்பது வீட்டிலிருந்துகொண்டே மிகவும் சுலபமாக செய்யக்கூடிய ஒன்று.

நகக் கலை எனும்போது அதில் பல வகைகள் உள்ளன. எளிய பிரெஞ்சு நகக் கலை, மணிக் கோர்வைத் தோற்ற நகங்கள் அல்லது செய்தித்தாள் அச்சு வகை போன்ற பல வகைகள் உள்ளன. நமக்கு தேவையானது சல்லோ டேப், எளிமையான நக எனாமல், நக பூச்சு (நெயில் பொலிஷ்) போன்ற சில பொருட்கள் மட்டுமே.

நகக் கலையை கையாளுவதற்கு முன்பாக பல வழிமுறைகளையும் நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்.



சரியாக பராமரித்து ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொண்டால் அழகான ஆரோக்கியமான நகங்களை பெறலாம். வீட்டிலேயே நகக் கலையில் ஈடுபடும் போது நீங்கள் மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய சில விடயங்கள் உள்ளன.

நகங்களை வலுவலுப்பானதாக மாற்றல்

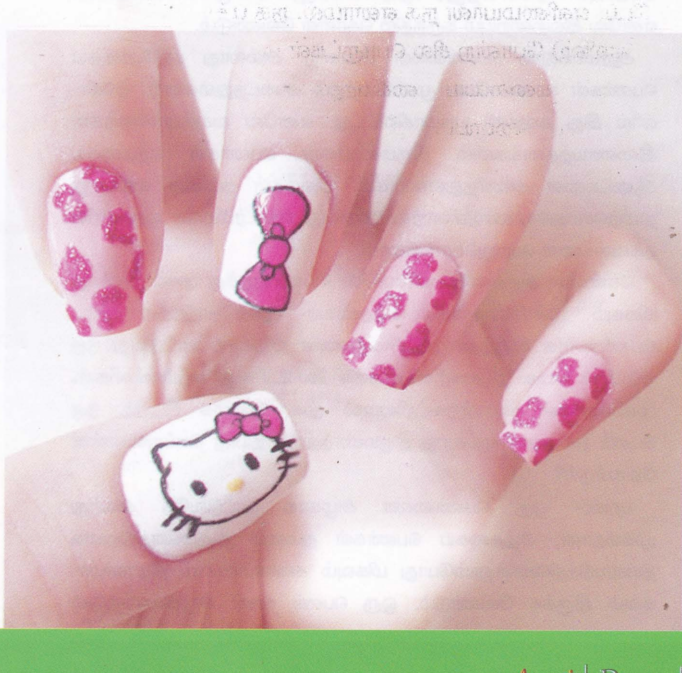
வீட்டிலிருந்தே நகக் கலையை மேற்கொள்வதற்கு முன்பாக முதலில் நகங்களை வழுவழுப்பாக மாற்றி அதன் மீது புறத்தோலை மென்மையாக்கும் சொல்யூஷனை தடவுங்கள். பின் உங்கள் கைகளை சவர்க்காரம் கலந்த வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவுங்கள். இது நக கலையை அதிக நாட்களுக்கு நீடிக்க செய்யும்.

பேஸ் கோட் அடித்தல்

நகக் கலையை அதிக நாட்களுக்கு நீடிக்க செய்வதால் நகங்களுக்கு பேஸ் கோட் மிகவும் முக்கியமானதாகும். மேலும் கறைகள் ஏதும் ஏற்படாமல் நகங்களை அது பாதுகாக்கும். பேஸ் கோட்டை ஒழுங்காக செய்யாவிட்டால் உங்கள் நகங்களில் மஞ்சள் கறைகளை ஏற்படுத்தி விடும். அதனால் சரியான பேஸ் கோட்டை பயன்படுத்த தவறாதீர்கள்.

பிடித்த நிறத்தில் நக பூச்சை தேர்வு செய்தல்

உங்களுக்கு பிடித்த நிறத்தில் நகக் பூச்சை தேர்ந்தெடுங்கள். நிறத்தை தேர்ந்தெடுக்கும் போது அதிக கவனம் தேவை. உங்கள் உடல்நிறத்திற்கு ஏற்றாற் போல் ஒரு நிறத்தை தேர்ந்தெடுங்கள். உங்கள் சரும நிறத்திற்கு ஏற்ப தேர்ந்தெடுத்தால் நல்ல தோற்றத்தை அளிக்கும். இவ்வகை நிறங்களை நீங்கள் அலுவலகத்துக்கு செல்லும் போதும் சரி, இரவு விருந்துகளுக்கு செல்லும் போதும் சரி பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.



இரண்டு முறை பூசுதல்

தேர்ந்தெடுத்த நக பூச்சினை இரண்டு முறை பூசிகொள்ளுங்கள். இதன்போது நக பூச்சியினுள் இருக்கம் தூரிகையானது நக புறத்தோல்களுக்குள் செல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு வேளை தூரிகை புறத்தோல்களை தொட்டால் கூட, குளிக்கும் போது அது போய் விடும். அதன் பின் தடவிய நகபூச்சை சிறிது நேரம் காய விடுங்கள். இதனால் உங்களின் நகத்தில் செய்யப்பட கலை அதிக நாட்களுக்கு நீடிக்கும்.

பின்பு, பளபளப்பு நக பூச்சினை பூசுங்கள். வெறுமனே அந்த பளபளப்பு மட்டுமே அதில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதன் பின் அதை வைத்து உங்கள் நகங்களில் சின்ன சின்ன கலைகளை வரைந்து கொள்ளுங்கள்.

தேவைக்கு அதிகமான நகப்பூச்சுக்களை நீக்குதல்

தூரிகையை மீண்டும் ஒரு முறை ஈரமாக்கி, உங்கள் நகங்களில் தேவைக்கு அதிகமாக ஒட்டியிருக்கும் நக பூச்சியினை நீக்குங்கள். கடைசியாக நீங்கள் செய்ய வேண்டியது கூடுதலாக ஒரு கோட்டிங் கொடுப்பது மட்டும் தான். கடைசியாக கொடுக்கும் கோட்டிங் உங்களின் நக கலையை நீண்ட மாதங்களுக்கு நீடிக்க செய்யும்.

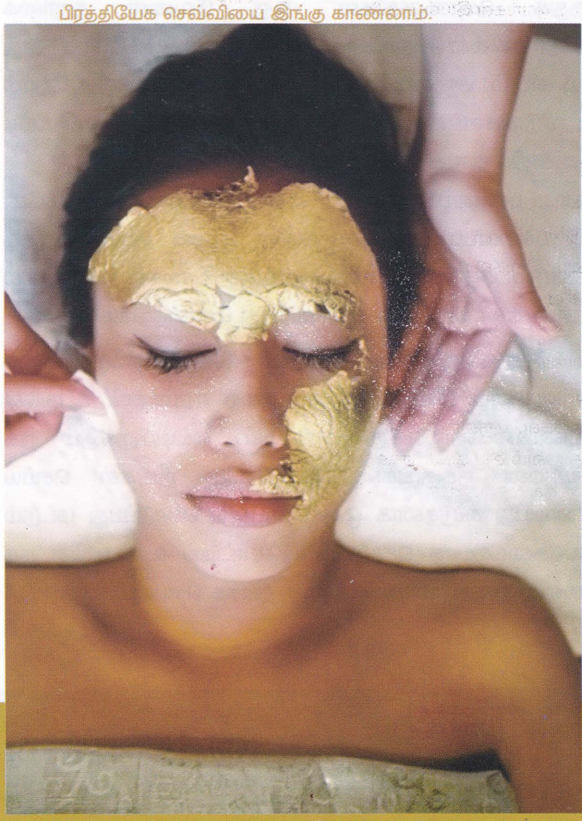
நிரஞ்சனி

Gold facial திருமணத்தன்று பெண்களை மெருகூட்டி காட்டுகின்றது

சர்மிளா அக்ரம்

"Gold facial திருமணத்தன்று பெண்களை மெருகூட்டிக் காட்டுகின்றது. Gold facial ஆனது திருமணத்திற்கு மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் இருக்கும்போது செய்யப்படுவதனால் இது திருமண நாளன்று மணப்பெண்ணை மெருகூட்டி காட்டுகின்றது. இதனைவிட Gold facial முன்கூட்டியே செய்து விடுவதால் திருமண நாளன்று பெண்ணை அலங்கரிப்பதற்கு மிகவும் இலகுவான ஒரு நிலையை ஏற்படுத்தி கொடுக்கின்றது" என்கிறார் அழகுக்லை நிபுணர் சர்மிளா அக்ரம்.

நுவரெலியா, இராகலையை சேர்ந்த இவர் தேர்ச்சிபெற்ற அழகுகலை நிபுணராக நன்கு அறியப்பட்டவர். ஒரு மணப்பெண் அழகு என்ற விடயத்தில் தன்னை எவ்வாறு தயார்படுத்தி கொள்ள வேண்டும் என்பது தொடர்பில் இவர் அரசி சஞ்சிகைக்கு வழங்கிய பிரத்தியேக செவ்வியை இங்கு காணலாம்.



கேள்வி:- தனது அழகு தொடர்பில ஒரு மணப்பெண் முதலில் செய்ய வேண்டியது என்ன?

பதில்:- மணப்பெண் என்பவர் 3 மாதத்திற்கு முன்பே தன்னை திருமணத்திற்காக தயார்படுத்திகொள்ள வேண்டும். திருமண நாளன்று எப்படி அழகாக இருக்க வேண்டும் என்பது தொடர்பில் மணப்பெண்ணுக்கென ஒரு கணவு இருக்கவேண்டும். ஒரு நல்ல அழகுக்கலை நிபுணரை சந்தித்து தான் திருமண நாளன்று எவ்வாறு இருக்க வேண்டும், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது குறித்து கலந்துரையாட வேண்டும்.

இவ்வாறான சந்திப்பில் அழகுக் கலை நிபுணர் கூறுவதை சரி என்று உள்வாங்கிக்கொள்ளாது தனது விருப்பத்தையும் அழகுக்கலை நிபுணருக்கு ஒரு மணப்பெண் கூறவேண்டியது கட்டாயமானது.

திருமணம் எனும்போது முக அழகை மட்டும் நினைக்கக்கூடாது. முகத்துடன் சேர்த்து உடல் தோற்றத்தை எடுப்பாக காட்ட அவர்கள் அணியும் சாரிகள் மற்றும் ஆபரணங்களும் மிக முக்கியமானவை. எனவே இவற்றையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரம்பக்கால பெண்களை போன்று அல்லாது தற்போதைய பெண்கள் எவ்வளவோ முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளனர். ஏனெனில் இது கணனி யுகமாகிவிட்டது. எனவே வசதியுள்ளவர்கள் இணையத்தளங்களில் திருமணமான பெண்கள் எத்தகைய ஆடைகளை அணிந்துள்ளார்கள், அவர்கள் தம்மை எவ்வாறு தயார்செய்துகொண்டுள்ளார்கள் என்பது தொடர்பிலான ஒரு சிறிய தகவல்களை பெற்றுகொள்ளலாம்.

கேள்வி:- திருமணமாகப்போகும் பெண்ணுக்கு முகம் என்பது மிகவும் முக்கியமானது. எத்தகைய முகத்தோற்றத்தையுடை பெண்ணாக இருந்தாலும் அவர்களை அழகாக காட்டுவது ஒரு அழக்குக் கலை நிபுணரின் கைகளிலே உள்ளது. கறும்புள்ளிகள், முகப்பருக்கள் போன்றவற்றினால் முக அழகை இழந்த ஒரு பெண் தன்னை எவ்வாறு திருமணத்திற்கு தயார் செய்துகொள்ள வேண்டும்?

பதில்:- ஒரு பெண்ணை அழகாக காட்டுவதே அவரது முகம்தான். அத்தகைய பெண்கள் தம்மை திருமணத்திற்காக தயார்படுத்திகொள்ளும்போது மிகவும் கவனமாகவும் நிதானமாகவும் இருக்க வேண்டும். ஒரு பெண் தான் அழகில்லாதவள்

என்று நினைப்பாளாயின் அது அவளது முட்டால்தனத்தையே எடுத்துகாட்டுகின்றது. இந்த உலகில் அழகில்லாதவர்கள் என்று எவரும் இருக்க முடியாது. எல்லோருக்குள்ளும் அழகு என்பது மறைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. அதனை நாம் வெளிபடுத்த வேண்டும்.

திருமணம் எனும்போது சில பெண்களது முகத்தை பெரிதாக செய்து எடுக்க வேண்டிய தேவை இருக்காது. ஆனால், சிலரது முகத்தில் கறும்புள்ளிகள், முகப்பருக்கள் போன்றவை இருக்கும். இவ்வாறு இருக்கும் பெண்கள் தங்களை மூன்று மாதத்திற்கு முன்பு தயார் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

இவர்கள் அழகுக்கலை நிபுணரின் ஆலோசனைகளை பெற வேண்டும். முகப்பருக் களுக்கான சிகிச்சை மற்றும் கறும்புள்ளிகள் மறைவதற்கான சிகிச்சை போன்றவற்றை இவர்கள் கட்டாயமாக செய்யவேண்டும். இத்தகையவர்கள் வீட்டிலுள்ள க்ரீம்கள் மற்றும் இதர பொருட்களை பயன்படுத்துவதை முற்றாக தவிர்த்துவிட்டு நல்ல அழக்குகலை சிகிச்சை நிபுணர்களிடமே இத்தகைய சிகிச்சைகளை பெறவேண்டும். சிலர் இத்தகைய சிகிச்சைகளை வீட்டிலிருந்துகொண்டே செய்யலாம் என நினைக்கின்றனர். இது முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டிய ஒரு விடயமாகும்.

முகத்தில் எத்தகைய முகப்பருக்களோ அல்லது கறும்புள்ளிகளோ இல்லாத பெண்கள் தமது முகத்தின் அழகு குறித்து அலட்டிகொள்ள தேவையில்லை. இவர்கள் திருமணத்திற்கு ஒருமாதம் இருக்கும்போது சாதாரண ஒரு பேஷியலை செய்துகொள்ள வேண்டும். பின்பு திருணமத்திற்கு ஒருவாரம் இருக்கும்போது ஒரு Gold facial மட்டும் செய்தால் போதும்.

Gold facial செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் குறித்து கூறமுடியுமா?

பதில்:- Gold facial திருமணத்தன்று பெண்களை மிகவும் மெருகூட்டிக் காட்டக்கூடிய ஒன்று. மணப்பெண்கள் திருமண நாளன்று அழகாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக ஓய்வெடுக்க வேண்டும் என்று பெரியவர்கள் கூறுவார்கள். மணப்பெண்களின் சுமைகளை குறைப்பதற்காக பெரியவர்கள் திருமண வேலைகளை இழுத்துபோட்டு செய்வார்கள். இது அந்தக் காலம். தற்போதைய காலத்தில் மணப்பெண்கள் திருமண நாளன்றும்கூட ஓய்வில்லாமல் கஷ்டப்படக்கூடியவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர். இந்நிலையில் இவர்களது முகமானது திருமணத்தன்று மிகவும் சோர்ந்து போய் காணப்படும். அவர்களது முகத்தில் ஒரு மணப்பெண்ணுக்குரிய கலை இருக்காது.

எனவே இதனை தவிர்த்துகொள்வதற்காகவே Gold facial செய்யப்படுகிறது. Gold facial ஆனது திருமணத்திற்கு மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் இருக்கும்போது செய்யப்படுவதனால் இது திருமண நாளன்று மணப்பெண்ணை மெருகூட்டி காட்டுகின்றது. இதனைவிட Gold facial முன்கூட்டியே செய்து விடுவதால் திருமண நாளன்று பெண்ணை அலங்கரிப்பதற்கு மிகவும் இலகு வான ஒரு நிலையை ஏற்படுத்தி கொடுக்கின்றது.

கேள்வி:- Make up இல்லாமல் ஒரு மணப் பெண் தன்னை எவ்வாறு தயார் படுத்திகொள்ள வேண்டும்?

பதில்:- திருமண திகதி குறித்துவிட்ட பின் மணப்பெண்கள் எண்ணெய் கலந்த உணவுகளை தவிர்த்துகொள்வது மிக நல்லது. சொக்லட் போன்ற உணவுகளை தவிர்த்துகொள்வது நல்லது. சிலருக்கு கைகள் ஒரு நிறத்திலும், கால்கள் ஒரு நிறத்திலும் கழுத்து பகுதி ஒரு நிறத்திலும் காணப்படும். இது திருமணத்தின் போது அவலட்சணமாக இருக்கும். எனவே இத்தகைய வர்கள் வீட்டிலுள்ள பொருட்களை கொண்டே பேஷியல் கலவை ஒன்றை செய்து அதனை பூசி கை,கால், கழுத்துப்பகுதி போன்றவற்றை ஒரே நிறத்தில் வைத்துக்கொள்வது நல்லது.

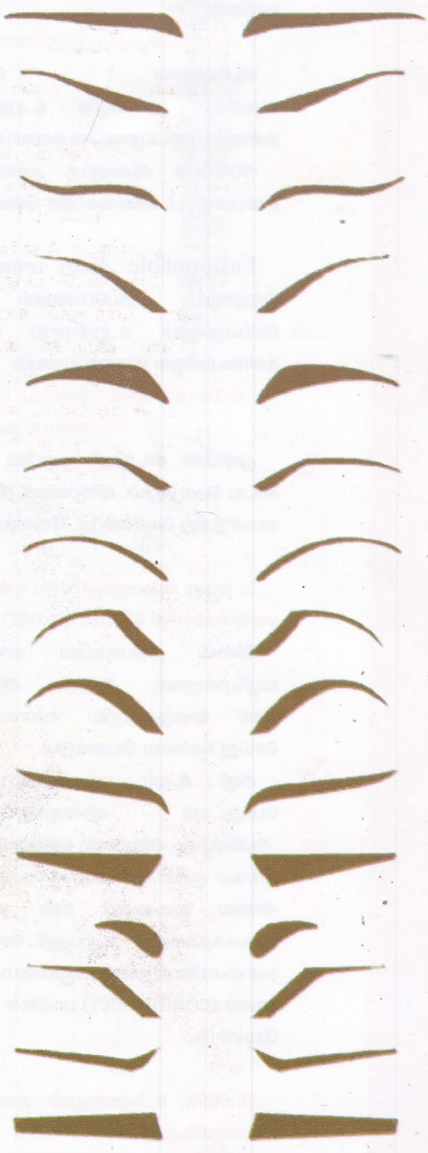
இதற்கு கடலை மா, யோகட், எலுமிச்சை சாறு என்பற்றை ஒரு கலவையாக செய்து அதனை கை, கால், தோல்பகுதிகளில் பூசி அரை மணி நேரத்தின் பின்னர் அதனை கழுவினால் மேற்படி உடற்பாகங்களில் மாற்றம் விழங்கும். இதனை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் செய்து வந்தால் நல்லது.

கேள்வி:- மணப்பெண்கள் சிலர் நகங்கள், கண் இமைகள் என்பவற்றை சந்தைகளில் வாங்கி அதனை திருமண நாளன்று பயன் படுத்துகின்றார்களே. இது எவ்வளவு தூரம் ஆரோக்கியமானது?

பதில்:- உண்மைதான். நாங்கள் இயல்பாகவே வளர்தெடுக்க வேண்டிய நகங்கள் போன்றவை இப்போது விற்பனை சந்தைகளில் விலை கொடுத்து வாங்கி அணியும் காலம் வந்துவிட்டது. மணப்பெண்கள் என்று வரும்போது நகங்களை வளர்த்து எடுப்பதுதான் சிறந்தது. இதுவே ஒரு இயற்கையான அழகை தருகின்றது. இவ்வாறு நகங்களை வளர்த்தெடுக்கும்போது அதில் Nail Art செய்வதற்கு மிகவும் இலகுவாக இருக்கும்.

அதேபோல் கண் இமைகள், புருவங்களை கடைகளில் வாங்கி ஒட்டுகின்றார்கள். இதில் உள்ள பசையானது சிலருக்கு ஒவ்வாமையைக்கூட ஏற்படுத்தும். இது ஆரோக்கிய மானதல்ல. கண் இமைகள், புருவங்களை மிகவும் கவர்ச்சிகரமானதாகவும் அழகானதாகவும் எடுத்துகொடுப்பது அழகுக்கலை நிபுணர்களின் கைகளிலே உள்ளது. சிலர் இலகுக்காக கடைகளில் அதனை வாங்கி ஒட்டி விடுகின்றனர். இத்தகைய செயற்பாடுகளை தவிர்ப்பது என்னை பொறுத்தவரை சிறந்ததே என்றே கூறுவேன்.

நேர்காணல்:- நிரோஷியா



கூந்தலும்

சிகையலங்காரமும்

கிர்ஷாந்தி குலசூரிய

அழகுக்கலை நிபுணர்

பெண்களுக்கு கூந்தல் அழகை தருகின்றது அத்தகைய அழகு தரும் கூந்தலை பராமரிக்க சில வழிகள்

1. கூந்தல் அழகுப்படுத்துவோம்:

ஆசியாவை பொருத்தவரையில் பெண்கள் தலைமுடி உறுதியற்ற வறண்ட தன்மையுடையதாகவே காணப்படுகின்றது.

அ)இப்படி ஆவதற்கு மூலகாரணம் என்ன என்பதையும் இனங்காண வேண்டும்.

Fashionable என்ற பார்வையில் முடிவெட்டுவதாலும், ரிய்பொன்டிங் (Rebonding) செய்வதாலும் உறுதியற்ற மற்றும் வெடிப்பு தன்மைகளை அகற்ற முடியும்.

சிகையலங்காரம் செய்யும் போதும் கவனிக்க வேண்டியவை:

முடியின் அடர்த்தி முடியின் தன்மை தன்னுடைய தொழிலும், வாழ்க்கை நடைமுறையையும் கவனத்திற் கொள்ள பட வேண்டும்.

2. தமது கூந்தலுக்கு ஏற்ப ஷம்போ (shampo), கன்டிஷனரை (conditi oner) பாவித்தல்:

இவை நிஜமாகவே காணும், கேட்கும் வழிமுறைகள் ஆகும். ஆனாலும் முறையாக அதைப்பற்றிய விளக்கத்தோடு தெரிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அதி உயர் மட்டத்திலே இப்பா வனை பொருட்கள் சந்தைக்கு விநியோகம் ஆகின்றது. அவற்றை தெரிவு செய்யும் அளவிற்கு நீங்கள் ஞானமுள்ளவர்களாய் இருக்க வேண்டும். அவை தலைமயி ரின் சுபாவத்தை தக்க வைக்கதக்கதாக உற்பத்தி செய்யப் படுகின்றது. தலைமயிரை நன்கு கழுவவும், சரியான கன்டிஷனரை (conditioner) பாவிக்க அறிந் திருக்க வேண்டும்.

3.அதிக உஷ்ணமும் தலைமயிர்க்கு கேடு விளைவிக்கும்:

தற்போது விதவிதமன அழகுக்கலை

ஆக்கிரமத்துள்ளது. அதிக உஷ்ண நிலையில். Ironing, blow drying (air dryer) hot roll to curl பாவனை மூலம் தலைமயிருக்கு ஒரு விதமான பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. வீட்டிலிருந்தே இம்முறைகளை செய்ய வேண்டுமாயின் இதுகுறித்த சரியான பயிற்சியை பெற்றி ருக்க வேண்டும்.

தலைமயிர் நோய் உங்களுக்கு இருக்குமானால் வெளியே செல்லும் போது தலை ஈரத்துடன் செல்வது தகுதியல்ல. ஈரத் தலைமயிர் சீக்கிரமாக தூசியை ஈர்த்துக் கொள்ளும்.

நன்றாக கழுவி, துடைத்து, காயவைத்து, சுத்தமாய் முறை யாக பராமரித்தால் தலைமயிரை பாதுகாக்கலாம்.

4.உங்களின் தலைமயிருக்கு மதிப்பு கொடுங்கள்:

உறுதியற்ற வறண்ட தலைமயிர் மிகவும் சிக்கலானது. தலைமயிரிலுள்ள பிரச்சினைகளை (சிக்கல்களை) தங்களாலேயே செய்து கொள்ள கூடிய Deep - conditioner சிகிச்சை ஒரு நல்ல தீர்வாகும். Deep - conditioner ஐ பாவித்து நன்றாக குளிர்ந்த தண்ணீரில் கழுவி-னால் தலைமயிர் நல்ல பளபளப்பை தரும். முயற்சித்து பாருங்கள்.

5.அலங்கோலமான, அவலட்சனமான தலைமயிரை அகற்றி விடுவோம்:

உங்களுக்கு சுருண்ட முடி இருக்குமானால் இதனை பராமரிப்பது கொஞ்சம் கடினம் தான். ஏனெனில் பிரகூஷ் (Brush) ஐ கொண்டு தலைச்சீவக் கூடாது. அதற்காக அகன்ற பற்களை கொண்ட சீப்பை பயன்படுத்த வேண்டும். அல்லது கைவிரல்களை பயனபடுத்தி சிக்கை போக்க வேண்டும்.

இப்படியான சுருண்ட தலைமயிரை கொண்டவர்கள் ஈரமான முடி தோற்றத்தை கொண்டிருப்பது சிறந்தது. குளிக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் தலைமயிருக்கு மேலாக தண்ணீரை எிசயல பண்ணுவதால் சுருண்ட தலைமயிரை அழகாய் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

6. உங்கள் தலையனை உங்கள் தலைமயிருக்கு எதிரி ஆகலாம்:

எப்போதும் உறக்கத்திற்கு நீங்கள் தெரிவு செய்யும் தலையணை மென்மையான துணி உறையை செய்திருக்க வேண்டும். அதிக விலைமதிப்புள்ள வழுவழுப்பான துணி உறைகளை பாவிக்க வேண்டாம். கூந்தல் வழுகி விழச் செய்வதோடு கூந்தல் சிக்கவும் அதினால் கூந்தல் பாதிப்படையவும் வாய்ப்புண்டு. ஜாக்கிரதை!

7.தலைமயிருக்கு அழகிய தோற்றம் கொடுப்போம்:

நீங்கள் தொழில்புரியும் பெண்ணாயிருந்தால் உங்கள் கூந்தலை முறை யான சிகையலங்காரம் கொண்டிருக்க வேண்டும். முகத்திற்கு ஏற்ற விதத்தில் கூந்தலை அழகுப்படுத்துவதோடு, தொழிலுக்கு ஏற்ற விதத்திலான அலங்காரம் அமைதல் அவசியம். இதைக்குறித்து நன்றாய் அறிந்து வைத்திருங்கள்.

உங்கள் கைவசம் எப்பொழுதும் Silicon oil, hair spray, wax, gel போன்றவற்றை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவற்றை எப்படி பாவிக்க வேண்டும் என்று அறிந்து கொண்டு முறையான அழகிய கூந்தலை பராமரியுங்கள்.

உங்களுடைய தோற்றத்தை கையாளுதல்:

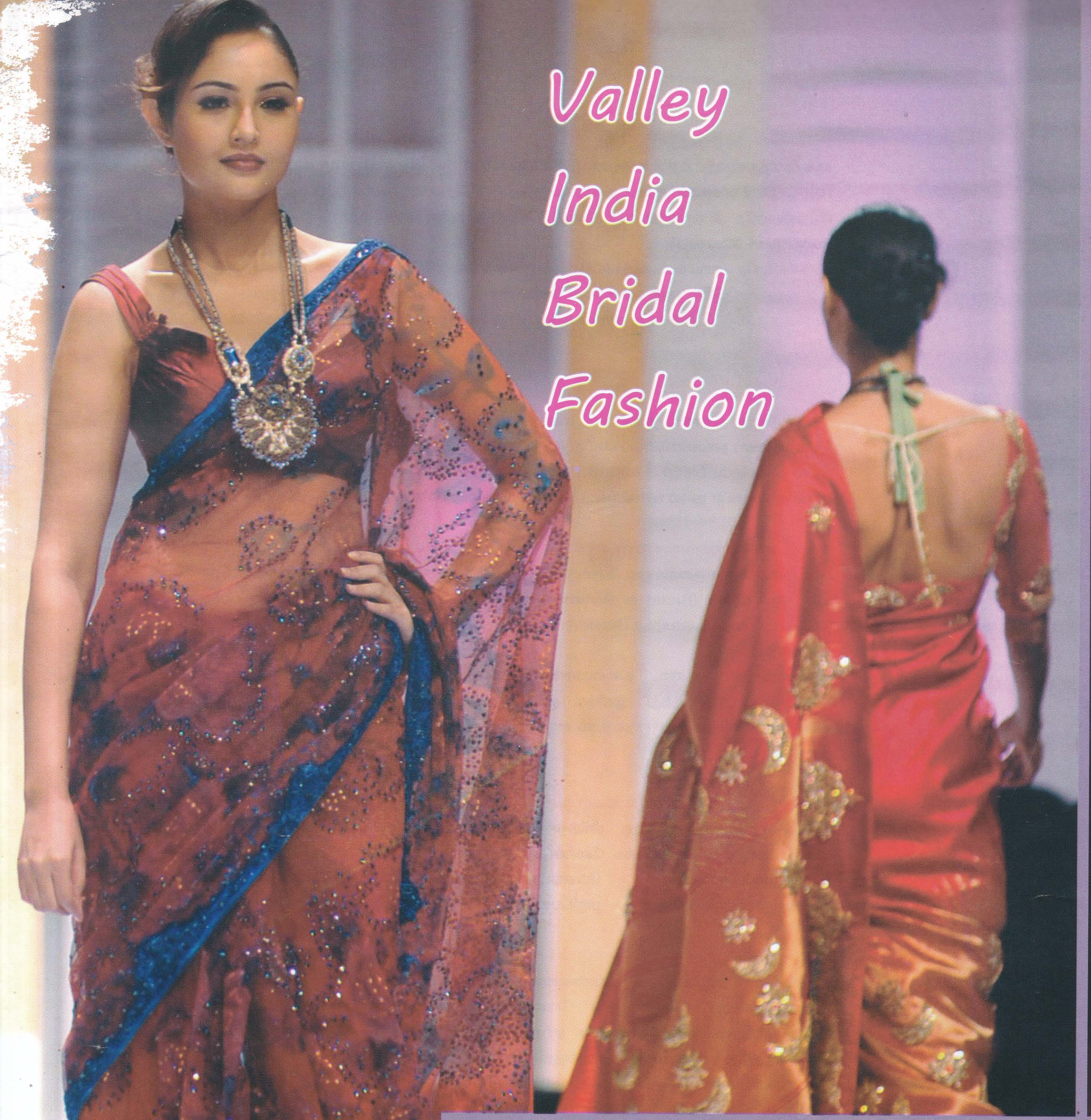
வினாடிக்கு வினாடி உலகிலே நவீனம், நாகரீகம் மாற்றங்கள் புதிய புதிய வடிவங்கள் உருவாகி கொண்டு இருக்கிறது. அதற்கேற்ப நீங்களும் உங்கள் தோற்றத்தை கவரும் வித்தில் வைத்து கொள்ள வேண்டும். உங்களுடைய உறுதியற்ற, வறண்ட கூந்தலை நல்ல நிலைக்கு கொண்டு வந்து நீங்கள் அதை தக்க வைத்து கொள்ள அடுத்த நடவடிக்கையில் ஈடுபட ஆயத்தப்படுங்கள். உங்களுக்கு நீண்ட கூந்தல் என்றால் நீங்கள் நன்றாக சீவி pony வயடை போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

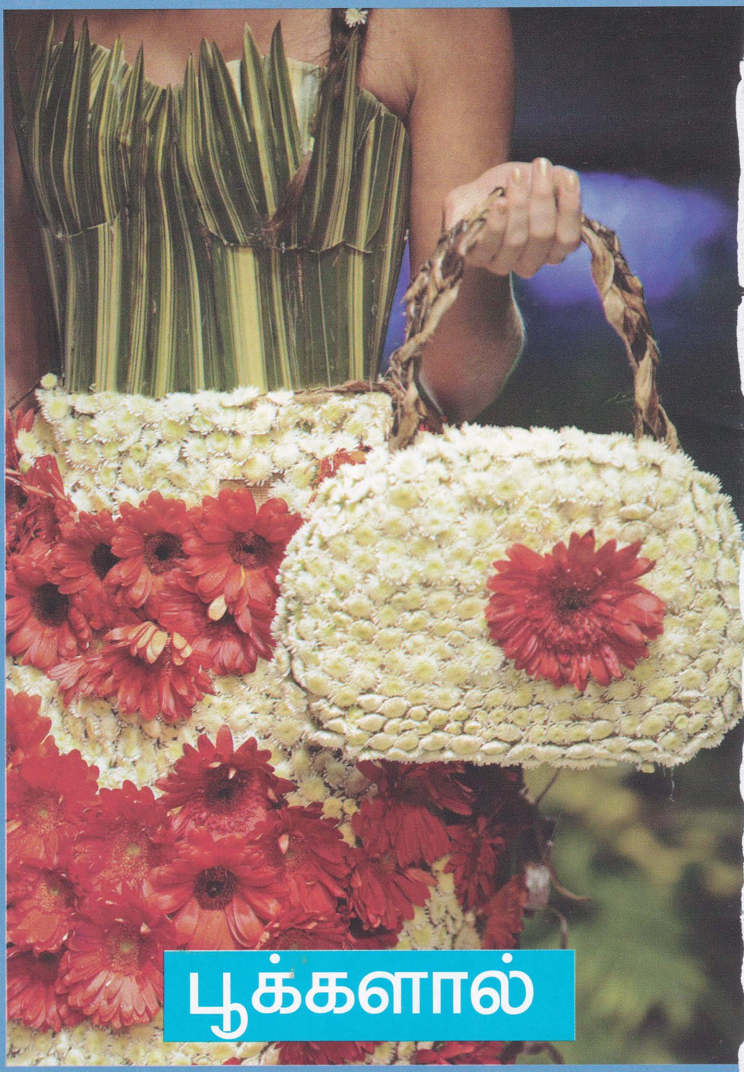
நீண்ட நேரம் வீட்டிற்கு வெளியே இருக்க வேண்டி இருப்பின் pony tail தகுதியாய் இருக்கும். சிக்கு ஏற்படாது.

இறுதி படிமுறை இலகுவானதல்ல:

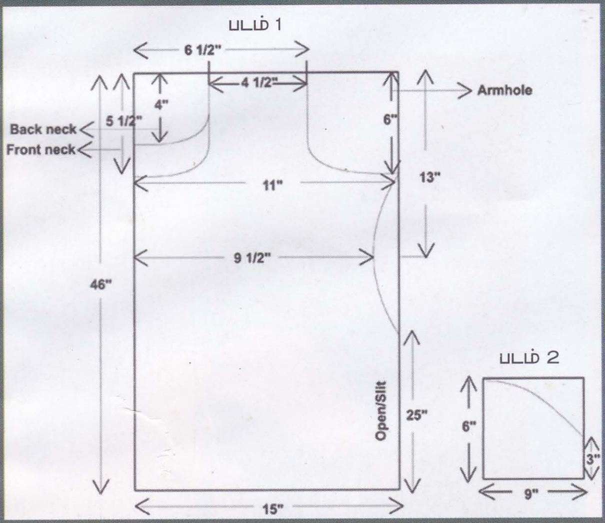
மேற்குறிப்பிட்ட படிமுறைகளை நீங்கள் கையாளும் போது சீக்கிரமாகவே உங்கள் கூந்தலை ஆரோக்கியமாக்கலாம். நீங்கள் பெற்றுக் கொண்ட அழகிய கூந்தலை தக்க வைப்பது, பாதுகாப்பது உங்களின் பொறுப்பாகும். போகூஷாக்கான உணவுகள், சுத்தம், மேற்குறிப்பிட்ட படிமுறைகள் ஆலோசனைகள் உங்கள் கூந்தலின் ஆரோக்கியத்தையும், பளப்பளப்பையும் கொடுப்பதை கண்டு உங்களை உலகம் வியப்புடன் பார்க்கும்.

Valley India Bridal Fashion

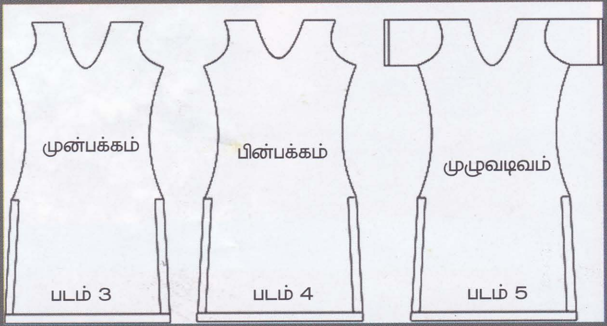




பூக்களால் உடையலங்காரம்



துணியை நான்காக மடித்து போட்டு படம் 1 இல் உள்ள அளவு படி வரைந்து வெட்டியபின் துணியை நான்காக மடித்து போட்டு படம் 2 இல் உள்ள அளவு படி வரைந்து வெட்டவும்.

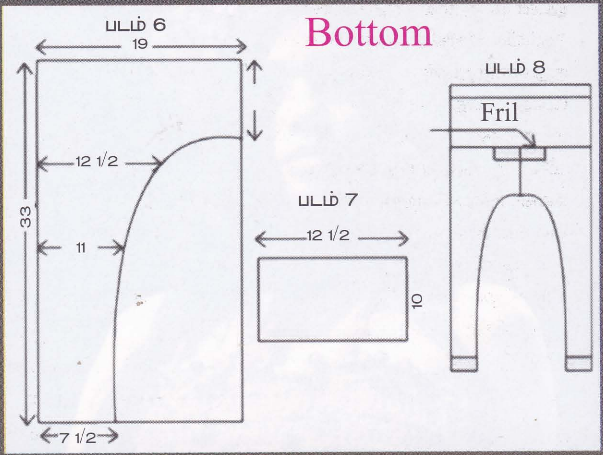


முன்பக்கம்: கழுத்திற்கு பீஸ் துணி வைத்து உட்புறம் மடித்து தைத்தபின் Open/Slit இருபக்கமும் ஓரம் மடித்து தைக்கவும். அதன் பின் கீழே ஓரத்தை மடித்து தைக்கவும்.

முன்பக்கம் போல் பின்பக்கமும் தைத்தபின் கை ஓரம் மடித்து தைக்கவும். அதன் பின் முன்பக்கம் பின்பக்கம் இரண்டையும் தோள்பட்டையில் சேர்த்து தைத்து விட்டு கை பகுதியை arm-hole உடன் சேர்த்துத் தைக்கவும்.

கடைசியில் கை நுனியில் இருந்து Open வரை சேர்த்து இரு பக்கமும் சேர்த்து தைக்கவும்

சுடிதார்



1. துணியை நான்காக மடித்து போட்டு படம் 6 இல் உள்ளபடி வரைந்து வெட்டவும்.
2. வெட்டிய பின் மீதமுள்ள துணியை இரண்டாக மடித்துப் போட்டு படம் 7இல் உள்ளபடி வெட்டவும். துணியின் நீளவாக்கில் ஒருபக்கம் நாடா நுழைக்க மடித்துத் தைக்கவும்.
3. படம் 6 இன்படி வெட்டிய துணியின் முன்பக்கமும், பின்பக்கமும் படம் 8இல் உள்ளபடி கசடை கொடுத்து தைக்கவும். காலின் கீழ்பகுதியை மடித்து தைக்கவும்.
4. படம் 7இல் உள்ள துணியின் இரு நுனியையும் சேர்த்துத் தைக்கவும்.
5. படம் 7ஐயும்இ படம் 6ஐயும் சேர்த்து படம் 8இல் உள்ளபடி தைக்கவும்.

வீட்டை நறுமணமாக வைத்துகொள்ள சில வழிகள்

ஒரு வீடானது எப்போதும் நறுமணத்துடன் இருந்தால் அந்த வீட்டில் எப்போதும் தெய்வீக ஒளிவீசும் என்பார்கள். வீட்டை நறுமணத்துடன் வைத்து கொள்ளும் போது எமது மனநிலையும் சந்தோஷமாக காணப்படும். வீடுகளில் துர்நாற்றம் வீசினால் அது எமது அன்றாட செயற்பாடுகளை பாதிக்கின்றது என்பதை கருத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

எமது வீட்டைத் தேடி வரும் விருந்தினர்களின் முகங்களில் புன்முறுவல் ஏற்படுவதற்கு இந்த நறுமணமும் ஒரு காரணமாகிறது. எனவே விருந்தினரை கவர்வதற்காகவேனும் நாம் நமது வீட்டை நறுமணத்துடன் வைத்திருப்பது அவசியம்.

வீட்டை எப்போதும் நறுமணத்துடன் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக விற்பனை சந்தைகளில் உள்ள வாசனை திரவியங்களை வாங்குவதையே பெரும்பாலானோர் வழக்கமாகிக் கொண்டுள்ளனர்.

இயற்கையிலிருந்ததை கொண்டே தயாரிக்கப்பட்ட அந்த வாசனைத் திரவியங்களை செயற்கையாக கடைகளில் வாங்கி பணத்தை ஏன் நாம் வீண் விரயமாக்க வேண்டும்? அதற்கு பதிலாக வீட்டையும் சுற்றுப்புர சூழலில் உள்ள பொருட்களையும் கொண்டு எமது வீட்டை நறுமணமாக வைத்துகொள்ளலாம்.

வீட்டை நறுமணமாக வைத்துகொள்ளும் சில பொருட்கள்

ஊதுவர்த்தி

இறைவனுக்காக கொழுத்தப்படும் ஊதுவர்த்தியானது எந்நேரமும் வீட்டை நறுமணத்துடன் வைக்கின்றது. இந்த நறுமணம் ஒரு தெய்வீகத் தன்மையை எமக்குள் ஏற்படுத்துகின்றது. எனவே காலையில் கண்விழித்து எழுந்தவுடன் காலைக் கடன்களை முடித்துவிட்டு இறைவனை பிரார்த்திக்க செல்லும்போது மறக்காமல் ஊதுவர்த்தியை கொழுத்தி விட்டு வாருங்கள்.

மல்லிகை

இறைவனை அலங்கரிப்பதற்காக பூமியில் படைக்கப்பட்ட இந்த மலரின் மனத்தை சுவாசிக்காத நாசிகள் இருப்பதற்கு வாய்ப்பில்லை. தெய்வீக வாசனையை தரவல்ல இந்த மலரை தினமும் சுவாமி அறையில் வைத்து வந்தால் வீடானது எந்நேரமும் வாசனையுடன் இருக்கும்.

மல்லிகையை வெறுமனே பூஜையறையில் மட்டும் வைக்காது மல்லிகைச் செடியொன்றை வாசலிலும் வளர்தெடுங்கள். மல்லிகைச் செடியில் பூக்கும் மல்லிகைகள் எமது வீட்டு வாசலை மட்டுமல்ல எமது சுற்றத்தையுமே நறுமணத்துடன் வைத்துகொள்ளும்.

துளசி

மல்லிகைக்கு அடுத்தப்படியாக துளசியும் நறுமணத்தை தரவல்ல ஒரு செடியென்பதுடன் தெய்வீகக்கடாட்சம் பொருந்திய செடி என்று முன்னோர்கள் கூறிவைத்துள்ளனர். இந்தத் துளசியை

வீட்டின் முற்றத்தில் வளர்த்து வருவது தமிழர்களின் பாரம்பறியமாக காணப் படுகின்றது. இந்த துளசியையும் வீட்டின் ஜன்னல், கதவுகளில் செருகி வைத்தால் அதன் வாசம் வீட்டை நறுமணத்துடன் வைத்துகொள்ளும்.

ரோஜா

நறுமனம் வீசிடும் ரோஜாவை சூரிய வெப்பத்தில் நன்கு உலர வைத்து, பின் அதனை ஒரு சிறு கிண்ணத்தில் போட்டு, அதன் மேல் சிறிது லாவெண்டர் எசன்ஸ் தெளித்து விட்டால், வீடானது நன்கு கமகமக்கும்.

மூலிகைகள்

மூலிகைகளில் புதினா மற்றும் எலுமிச்சை செடியில் நல்ல நறுமணம் வீசும். எனவே இந்த மூலிகைகளை உலர வைத்து, கிண்ணத்தில் போட்டு வீட்டில் வைக்கலாம்.

பழங்களின் தோல்

பழங்களில் எலுமிச்சை மற்றும் தோடம்பழத்தின் தோலில் நல்ல வாசனை உள்ளது. எனவே அவற்றின் தோல்களை நறுக்கி, அதனை சிறுபாத்திரத்தில் போட்டு, வீட்டின் ஜன்னல் கதவுகளில் அருகே வைக்க வேண்டும்.

பஞ்சு

நல்ல நறுமணமிக்க எண்ணெயில் நனைத்து, அதனை நன்கு காய வைத்து, அதனை ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு, அதன் மேல் மீண்டும் சிறுதுளி நறுமண எண்ணெய்களை தெளித்து, வீட்டினுள் வைத்தால், இதுவும் வித்தியாசமான நறுமணத்தைக் கொடுக்கும்.

பிரியாணி இலை

பிரியாணி இலை உணவிற்கு மட்டுமின்றி, அறையில் நல்ல நறுமணத்தை தக்க வைக்கவும் பெரிதும் உதவியாக உள்ளது. எனவே இந்த இலைகளை ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டும் வைக்கலாம்.

இவற்றைத் தவிர நாம் அன்றாடம் செய்ய வேண்டிய மிக முக்கியமான விடயங்கள்

வீட்டை எந்நேரமும் அடைத்து வைப்பதை தவிர்த்தல்

பொதுவாக இன்றைய குடும்பங்களில் அநேகமாக கணவனும் மனைவியும் தொழிலுக்குச் செல்பவர்களாகவே உள்ளனர். இவ்வாறு இருவருமே தொழிலுக்குச் செல்பவர்கள் என்றால் அவர்களுடைய வீடானது எந்நேரமும் பூட்டியவாறே காணப்படும். இவ்வாறு வீடானது எந்நேரமும் அடைத்தப்படி காணப்படுவதால் வீட்டில் ஒருவகை அடைசல் துர்நாற்றம் வீசிகொண்டே இருக்கும். சூரிய ஒளி, இதமான காற்று என்பன உட்புக முடியாத காரணத்தால் இத்தகைய அடைசல் நாற்றம் வீடுகளில் வீசுகின்றது. எனவே விடுமுறை தினங்களில் வீடுகளில் இருக்கும்போது பாதுகாப்பான முறையில் வீட்டின் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து விடுங்கள்.

சூரிய ஒளியும், காற்றும் உட்புகும்படி வீட்டின் கதவு ஜன்னல்கள் திறந்து காணப்படும்போது அது வீட்டின் அடசல் நாற்றத்தை போக்குவதற்கு துணைபுரியும். வீட்டினை திறந்து வைக்கும்போது திருடர்கள் குறித்தும் நிதானத்துடன் இருங்கள்.

உலராத நிலையில் ஆடைகளை அறையினுள் இடுவதை தவிர்த்தல்

சாதாரணமாகவே உலராத ஆடையை நாம் அணிவதற்கு முடியாது.

ஏனெனில் அத்தயை ஆடைகளில் பூஞ்சன நாற்றம் அடிப்பது நாம் அறிந்ததே. இவ்வாறு இருக்கையில் அத்தகைய ஆடைகளை கொண்டு நாம் வாழும் அறைக்குள்ளும் வைக்கும்போது அது குமட்டலை உண்டுபண்டும் துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இது வீட்டினையும் அசுத்த வாடைக்குள் தள்ளிவிடுகின்றது. எனவே இத்தகைய ஆடைகளை முடிந்த மட்டும் நன்கு உலர வைத்து பின்னர் வீட்டினுள் எடுத்து வாருங்கள்.

அத்துடன் வியர்வை நாற்றத்துடனும் ஆடைகளை வீட்டின் அறைகளுக்குள் வைக்காதீர்கள்.

க.நீஷா

Clear Fairness
Face wash, Facial Kit, Sun Lotion,
Aloe Cream & Gel, Fairness Cream, Silicon Oil
எண்றென்றும் ஆரோக்கியமான
வெண்னமயான சருமத்திற்கு
இரண்டே வாரங்களில்
மீன்ரும் சருமத்திற்கு
Rs. 290/- upwards
மேலதிக விபரங்களுக்கு
முன்னணி பாமசிகள், காகில்ஸ் புட் சிடி மற்றும்
பென்சி நிலையங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்
0777881166 / 0773833446 / 0777370463

ஆண் என்ற இயந்திரம் இயங்க பெண் என்ற எரிபொருள் அவசியம்

'பெண்கள் எனப்படுபவர்கள் போற்றத்தக்கவர்கள். ஆண் எனப்படும் இயந்திரம் இயங்க பெண் என்ற எரிபொ ருள் அவசியம். நாள் முழுவதும் பாடுபட்டு உழைக்கும் ஆணின் நிம்மதி பெண்ணிடமே உள்ளது' என்று வீட்டின் இல்லதத்தரசிகளை போற்றுகின்றார் நம்நாட்டுக் கலை ஞரான சந்திரன் ரத்னம்.

இலங்கையின் சினிமாத்துறைக்கு கிடைத்த ஒரு சர்வதேச இயக்குநர் என்ற அடிப்படையில் ஓர் ஒப்பற்ற இடத்தை பெற்றவர் சந்திரன் ரத்னம். உலக ரீதியில் நடைபெற்ற ஒரு திரைப்பட விழாவில் முதன் முதல–ாக பாராட்டுப் பெற்ற இலங்கை திரைப்படம் சந்திரன் ரத்னத்தின் படைப்பொன்றேயாகும்.

உலக அரங்கிற்கு இலங்கை திரைப்படங்களை கொண்டு செல்லும்போது அவற்றை ஆங்கில மொ ழியில் மொழிமாற்றம் செய்வதில் சந்திரன் ரத்னம் முன்னோடியாக திகழ்ந்துள்ளார்.

தன்னுடைய ஆக்கங்களுக்கு இலங்கை கலை ஞர்கள், தொழில்நுட்பவியளாலர்கள் மட்டுமின்றி புகழ்பெற்ற பொலிவுட் வெள்ளித்திரை ஜாம்பவான் டெக்னீஷியன்களையும் சந்திரன் ரத்னம் பயன் படுத்திக்கொள்வதுண்டு.

தனது 17 வயதில் டேவிட் லீன் இயக்கி இலங்கையில் தயாரிக்கப்பட்ட ஆங்கிலத் திரைப்படமான 'ப்றிஜ் ஒன் தி ரிவர் குவாய்' படத்தின் பின்னணி செட் அமைப்பின் உதவி யாளராக பணியாற்றியதன் மூலம் தன்னுடைய திரையுலக வாழ்வை ஆரம்பித்தார் ரத்னம்.

அதன்பிறகு 'ஆதர கதாவ' திரைப்படம் தொடர்பாக ஹொலிவூட்டிற்கு பயணமானார். இதுவரை சந்திரன் ரத்னம் உள்ளூர் மட்டும் சர்வதேச திரைப்படங்கள் பலவற்றை உருவாக்கியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

திரைப்படத்துறையில் நின்று சாதித்துகொண்டி ருக்கும் கலை ஞர் என்ற அடிப்படையில் இவரை அரசி சஞ்சிகைகாக நேர் கண்டபோது,

கேள்வி:- பெண்கள் தொடர்பில் சினிமாவிலும் தனிப்பட்ட வாழ்விலும் எத்தகைய கருத்துக் களை கொண்டுள்ளீர்கள்?

பதில்:- 'பெண்கள் எனப்படுபவர்கள் போற்றத் தக்கவர்கள். ஆண் எனப்படும் இயந்திரம் இயங்க பெண் என்ற எரிபொருள் அவசியம். நாள் முழுவதும் பாடுபட்டு உழைக்கும் ஆணின் நிம்மதி பெண்ணிடமே உள்ளது. நமக்காக அன்றாடம் பெண்கள் எத்தனை அர்ப்பணிப்புகளை மேற்கொள்கின்றார்கள் என்பதை சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

ருசியாக சமைத்துப் போடுகின்றார்கள். எமது ஆடைகளை கழுவித் தருகின்றார்கள். நம்முடைய அத்தனை தேவைகளையும் பெண்கள் செய்து தருகின்றார்கள். இதற்காக அவர்கள் எவ்வளவு கஷ்டப்படுகின்றார்கள்? அது போகட்டும். நம்மை இந்த உலகத்தில் உதிக்கச் செய்யும் தாயும் ஒரு பெண் தானே?

'அதேபோல ஆண்கள் சுத்தமாக அழகாக இருப்பதற்குக் காரணம் கண்ணாடியில் தன்னை பார்த்து இரசிப்பதற்காக அல்ல. அதற்கான காரணமும் பெண்களே. அவர்களுக்காகவே, அவர்களை கவரவே ஆண்கள் நல்ல ஆடை–களை அணிந்து, தலைவாரி தங்களை அழகு படுத்திக் கொள்கின்றார்கள். ஒரு அழகான பெண் சிரித்து விட்டால் ஆண் சகலவற்றையும் மறந்து விடுகின்றான். புத்துயிர் பெறுகின்றான்.

'பெண்களை பற்றி பேசும் போது விசேட மாக என்னுடைய மனைவி பற்றி கூறாமல் இருக்க முடியாது. கணவனை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பதற்கு மனைவி கணவனின் பழக்க வழக்கங்கள், தேவைகள் பற்றி நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும்.

உண்மைக் கதையை படமாக்கும் இயக்குநர் சந்திரன் ரத்தினம் வழங்கிய செவ்வி

பெண்களை பற்றி பேசும் போது என்னுடைய தாயாரையும் நான் மறக்க முடியாது. என்னுடைய தாயார் சிங்களம். தந்தை தமிழர். ஆக இருவரும் இரு கலாசாரங்களை கொண்டவர்கள். ஆனால் இரு கலாசாரங்கள் உள்ள பெற்றோர் எனக்குக் கிடைத்ததால் நான் பெரும் பயன் அடைந்தேன்.

ஒரு சினிமாக்காரன் என்ற அடிப்படையில் அழகான பெண்களுடன் நெருங்கி வேலை செய்யும் நிலை எனக்குள்ளது. என்னுடைய கைபேசியில் பல பெண்களின் தொலைபேசி எண்கள் நிறைந்திருக் கின்றன. ஆனால் இவை பற்றியெல்லாம் என்னுடைய மனைவி கவலைப்படுவது இல்லை. அது பற்றி கேள்வி கேட்பதும் கிடையாது. காரணம் என்னுடைய தொழில் பற்றியும் என்னை பற்றியும் அவர் நன்றாக புரிந்து வைத்துள்ளார்.

'நான் சமீபத்தில் தான் முகத்தளபுத்தகத்தை பயன்படுத்த ஆரம்பித்தேன். அதில் என்னுடைய பழைய பெண் நண்பிகளை நான் சந்திப்பதுண்டு. உண்மையில் அவர்கள் பற்றிய விபரங்களை அறிய என்னுடைய மனைவி தான் எனக்கு உதவி செய்தார். கணவன், மனைவி இருவரும் மகிழ்ச்சியைதான் தேடவேண்டுமே தவிர ஒருவர் மற்றவருடைய குறை களை அல்ல. அப்போதுதான் குடும்ப வாழ்வு மகிழ்ச்சி மிக்கதாக இருக்கும்.

'பெண்களை பற்றி பேசும் போது என்னுடைய தாயாரையும் நான் மறக்க முடியாது. என்னுடைய தாயார் சிங்களம். தந்தை தமிழர். ஆக இருவரும் இரு கலாசாரங்களை கொண்டவர்கள். ஆனால் இரு கலாசாரங்கள் உள்ள பெற்றோர் எனக்குக் கிடைத்ததால் நான் பெரும் பயன் அடைந்தேன். குலம் என்பது ஒரே குடும்பம் தான் என்ற விடயத்தை கற்றுக்கொண்டேன்.

இனம் மதம் பாராமல் மனிதர்களை நேசிப்பது என்னுடைய வழமை.

கேள்வி:-சினிமாத் துறையில் பெண்களின் நிலைப பாடு பற்றி கூறுங்கள்?

பதில்:- நடிப்பு ஆற்றல் இன்றி ஒரு பெண் சினிமாவில் நீண்ட பயனம் ஒன்றை செய்ய முடியாது. முறையற்ற வழிகளில் சினிமவில் புகழ் தேட நினைக்கும் பெண் இழிவையே அடைவாள்.

என்னுடைய திரைப்படம் ஒன்றிற்கு ஒரு நடிகையை தேர்ந்தெடுக்கும் போது நான் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருப்பேன். இதற்காக நான் அதிக காலம் எடுப்பதுண்டு. எவர் மீதும் நான் பெரும் எதிர்பார்ப்புக்களை வளர்த்துக் கொள்ள மாட்டேன்.

'அலிமங்கட' திரைப்படத்தின் பிரதான பாத்திரத்திற்கு ஒருவரை நான் தேர்ந்தெடுத்த போது அது பற்றி அவரி டம் நான் முதலில் வெளிப்படுத்தவில்லை. அவரை என்னுடைய நிறுவனத்தில் இரண்டு ஆண்டுகள் பணிபுரியுமாறு செய்தேன். அதன் பிறகே அவரை அலிமங்கட திரைப்படத்தில் நடிப்பதற்காக தெரிவு செய்துள்ளதாக அவரிடம் நான் கூறினேன்'

(1979 ஏப்ரல் மாதம் 25 அன்று கிறிஸ்தவ பாதிரியான மெதிவ் பீரிஸ் இரட்டை கொலை குற்றத் திற்காக கைதுசெய்யப்பட்டாஉ. இவருடன் டெலரின் இங்க்ரம் என்ற பெண்ணும் கைதுசெய்யப்பட்டார். வழக்கு விசாரணைக்கு எடுக்கப்பட்டு இருவரின் கொலைக் குற்றங்களும் நிரூபிக்கப்பட்டு 1984 மார்ச் 18 இருவருக்கும் மரண தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. இதனையே ஒரு பாடமாக தயாரித்து வருகிறார் .

கேள்வி:- 'எகோடிங் டு தி மெதிவ்ஸ்' திரைப்படம் குறித்து கூறுங்கள்?

பதில்:- 'பல ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு காட்சி ஒன்றை படம் பிடிக்க நான் சிறைச்சாலைக்கு சென்றிருந்த போது மரண தண்டனை ஆயுள் தண்டனையாக மாற்றப்பட்ட ஃபாதர் மெதிவ் பீரிஸை சந்தித்தேன். தன்னுடைய கதை ஒரு திரைப்படமாவதை காண அவர் பெரிதும் ஆசைப்பட்டார். பிறகு ஒரு நாள் அவரை சந்தித்த நான், காமினி ஃபொன்சேகா (அப்போது காமினி உயிருடன்

இருந்தார்) மெதிவ் பீரிஸ் கதையை நடிப்பது பற்றி சிந்தித்து வருவதாக ஃபாதரிடம் கூறினேன்.

ஆனால் அவர் அதை அவ்வளவாக விரும்பவில்லை. தன்னுடைய கதை திரைப்படமாக உருவாகும் பட்சத்தில் அதில் தானே நடிக்க விரும்புவதாக அவர் கூறினார். தேவை எனில் அதற்கான விசேட அனுமதியை சிறை அதிகாரிகளிடம் இருந்து பெற தன்னால் முயற்சிக்க முடியும் என்றும் அவர் என்னிடம் கூறினார்.

இந்த திரைப்படம் மூலம் தான் ஒரு நிரபராதி என்பதை நிரூபிப்பதே தன்னுடைய குறிக்கோள் என்றும் அவர் கூறினார்'

ஆனால் பாதரை ஒரு நிரபராதியாக காட்டினால் அந்த திரைப்படம் ஒரு என்டி க்ளைமாக்ஸ் திரைப்படமாக மாறி தோல்வி அடையும் என சந்திரன் ரத்னம் தயங்கினார். அது மட்டுமின்றி பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே 5 இலட்சம் தனக்கு சம்பளமாக தர வேண்டும் என்றும் பாதிரியார் சந்திரன் ரத்னமிடம் கூறியுள்ளார்.

Director Steven Spielberg and Production Supervisor Chandran Rutnam on Location in Sri Lanka during the filming of "Indiana Jones and the Temple of Doom". Starring Harrison Ford. A Lucasfilm UK production. A Paramount Pictures Release.

'ஆனால் நம்முடைய திட்டம் அன்று நிறைவேறவில்லை. தன்னை நிரபராதியாக காட்ட வேண்டும் என ஃபாதர் வழியுறுத்தி வந்ததும் இதற்கான ஒரு காரண மாகும். அத்துடன் அந்த மதகுருவிடம் ஒரு தீய சக்தி இருப்பதாக எனக்கு தோன்றியதுடன் அதை பயன படுத்தி அவர் எனக்கு தீமை ஏதும் செய்து விடுவா ரோ என்ற அச்சமும் எனக்கு ஏற்பட்டது.

அதனால் அவரை விட்டும் நான் தூரமாகி விட்டேன். ஆனால் ஒரு சினிமாக் காரனின் மனதில் கதைக்கான ஒரு கரு உதித்து விட்டால் அது ஒரு சினிமாவாக வெளிப்படும் வரை அதன் நச்சரிப்பு ஓயாது. எத்தனை ஆண்டுகள் ஆனாலும் சரி. பல வருடங்களுக்கு பிறகு இப்போது மெதிவ் பீரிஸ் சம்பவத்தை ஒரு திரைப்படமாக உருவாக்க வேண்டும் என்று நான் முடிவெடுத்ததற்கு இது தான் பிரதான காரணம்'

திரைப்படங்களிலும் பெண்ணுக்கு முக்கியத்துவம் தரப்பட்டிருந்தது. இது பற்றி நாம் அவரிடம் கேட்ட போது...

'மெதிவ் பீரிஸ் ஃபாதரை பொருத்த மட்டில் டெலரினை சந்தித்த பின்பு தான் அவருள் இருக்கும் ஒரு கொடியவன் வெளிப்பட ஆரம்பிக்கின்றான். ஆண்களின் நிலைப்பை பெண்களே முடிவு செய்கின்றனர் என்பதை நான் என்றும் நம்புபவன். நல்ல அல்லது தீய திசைக்கு ஆணை திசை திருப்பும் சக்தி பெண்ணிடமே உண்டு. இந்த திரைப்படத்தின் பிரதான பாத்திரத்தை ஜெகுலின் என்பவர் ஏற்றுள்ளார்.

அந்த பாத்திரத்திற்கு உயிரூட்ட அவர் பெரிதும் உழைத்து வருகின்றார். உண்மையில் அவர் ஒரு மிகத் திறமையான நடிகை. என்னுடைய அநேகமான திரைப்படங்களில் இருந்த பெண் பாத்திரங்கள் மிகவும் மிருதுவானவர்கள். ஆனால் டெலரினின் பாத்திரம் அவற்றை விட மாறுபட்டதாகும். இந்த பாத்திரத்திற்கு ஜெகுலின் மிகவும் திறமையாக உயிரூட்டுகின்றார்.

நேர்காணல்: ஜனப்பிரிய

அலுவலகத்தில் பாலியல் தொந்தரவு

அ.சர்வேஸ்வரன்
(NLL.B (HONS), M.A
(UN – UPEACE),
M.PHIL
ATTORNEY-AT-LAW)

அலுவலகங்கள் பலவற்றில் தொழில் புரியும் பெண்கள் பலர் பல்வேறு பாலியல் தொந்தரவுகளை நாளாந்தம் எதிர்கொள்பவர்களாக உள்ளனர். இத்தகையவர்களுக்கு இந் நேர்காணல் அறிவை ஏற்படுத்துவதாய் அமையும்.

பாலியல் தொந்தரவு என்றால் என்ன?

பாலியல் தொந்தரவுகளை புரிவது ஒரு குற்றவியல் குற்றமாகும். பல்வேறு வகைகளில் ஒருவர் இன்னொருவருக்கு புரிகின்ற வேண்டத்தகாத, விரும்பத்தகாத செயற்பாடுகள் பாலியல் தொந்தரவாகும். இது சொற்கள் மூலம், செயல்கள் மூலம், ஆபாசப்படங்களை காட்டுவதன் மூலம், வேண்டத்தகாத குறுந்தகவல்களை அனுப்பவதன் மூலம், உந்துதலை ஏற்படுத்தும் வகையில் பார்ப்பதன் மூலம் பல்வேறு வகைகளில் இந்த பாலியல் தொந்தரவுகள் புரியப்படுகின்றன.

கேள்வி:- இவ்வாறான பாலியல் தொந்தரவுகளால் அதிகமாக பாதிக்கப்படுவர்கள் யார்?

பதில்:- பாலியல் தொந்தரவுகள் பொதுவாக ஆண்கள் பெண்களை பாதித்ததாலும் அதிகம் பாதிக்கப்படுவது பெண்கள்தான்.

கேள்வி:- வேலைத்தளங்களில் பாலியல் தொந்தரவுகளால் பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் குறித்து கூறுங்கள்,

பதில்:- வேலைத்தளங்களில் பாலியல் தொந்தரவு என்று கூறும்போது பொதுவாக பெண்கள் பல்வேறு வகைகளில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அதாவது அச்ச நிலை, பதற்ற நிலை, தனது கௌரவம் பாதிக்கப்படும் நிலை, தாழ்வு மனப்பான்மை, உளவியல் பிரச்சினை போன்ற பல்வேறு பிரச்சினைகளால் அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பெண்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இத்தகைய நிலைப்பாடுகள் காரணமாக வேலைகளில் கவனத்தை சிதறடித்தல், வேலைக்கு சமூகமளிக்காமல் விடுவது போன்ற நிலைகளை பெண்கள் எதிர்கொள்கின்றனர்.

கேள்வி:- எவ்வகையான பாலியல் தொந்தரவுகள் உள்ளன?

பதில்:- தொழில்ஸ்தலங்களில் நடைபெறும் பாலியல் தொந்தரவுகளை இரண்டுவகையாக பிரிக்கின்றனர். ஒன்று 'இதற்காக அது', இரண்டாவது 'விரோத நிலை'.

கேள்வி:- 'இதற்காக அது' என்ற நிலையில் அமைந்த பாலியல் தொந்தரவு என்றால் என்ன?

பதில்:- மேலதிகாரிகள் தமக்கு கீழே பணிபுரியும் பெண்களுக்கு தொழில்சார்ந்த சலுகைகளை (பதவி உயர்வு, சம்பள அதிகரிப்பு) வழங்குவதனூடாக அந்த பெண்களிடமிருந்த பாலியல் சார்ந்த நலன்களை பெற்றுகொள்வதைதான் குறிக்கின்றது.

குறித்த பெண்களிடமிருந்து பாலியல் இச்சைகளை பெற்றுகொண்டதற்கு பதிலாக தொழில்சார் நலன்களை அந்த பெண்களுக்கு வாரி வழங்குவதைதான் 'இதற்கு பதிலாக அது' பாலியல் தொந்தரவு குறிக்கின்றது.

கேள்வி:- விரோதமான சூழலில் பாலியல் தொந்தரவு என்றால் என்ன?

பதில்:- பெண்களுக்கு எந்தவித தொழில்சார் நலன்களையும் வழங்காது விரோதமான நிலையில் பாலியல் தொந்தரவுகளை ஏற்படுத்துவதனை இத்தகைய பாலியல் தொந்தரவு குறிக்கின்றது.

கேள்வி:- பாலியல் தொந்தரவு என்பது மனித உரிமை மீறலா?

பதில்:- நிச்சியமாக இது ஒரு மனித உரிமை மீறல்தான். ஏனெனில், ஒருவர் இன்னொருவரை மிகவும் கீழ்த்தரமாக நடத்துவதற்கோ, சித்தரவதை செய்வதற்கோ உரிமை இல்லை. பாலியல்

தொந்தரவு என்று வரும்போது மிகவும் கீழ்த்தரமான நடத்தையாகவும் சித்தரவதை புரிவதாகவும் அது அமையலாம். எனவே இது ஒரு மனித உரிமை மீறல் செயற்பாடாகும்.

அதேவேளை, இது பெண் என்ற ரீதியில் புரியப்படுவதால் பால் ரீதியான பாரபட்சமாகவும் இந்த தொந்தரவுகள் அமையலாம்.

கேள்வி:- பாலியல் தொந்தரவுகள் மனித உரிமை மீறல்களாக அமையும் போது அதற்கு எதிராக மனித உரிமை மீறல் வழக்குகள் கொண்டுவர முடியுமா?

பதில்:- ஆம். அத்தகைய உரிமை மீறல் வழக்குகளை கொண்டு வரமுடியும். ஆனால், இலங்கையில் உள்ள சட்டத்தின்படி அரசாங்க நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பெண்களுக்கு எதிராக இழைக்கப்படும் பாலியல் தொந்தரவுகளுக்கே மனித உரிமை மீறல் வழக்குகளை கொண்டு வரமுடியும். தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பெண்களுக்கு எதிராக புரியப்படும் பாலியல் தொந்தரவு சார்ந்த விடயங்களுக்கு மனித உரிமை மீறல் வழக்குகளை தாக்கல் செய்யமுடியாது. வேறுவகையான வழக்குகளை தாக்கல் செய்ய முடியும்.

கேள்வி:- பாலியல் தொந்தரவுகளை மேற்கொள்பவர்கள் குற்றவியல் சட்டத்தின்கீழ் குற்றத்தவர்களாக கருத முடியுமா?

பதில்:- நிச்சியமாக அவ்வாறு கருதப்பட முடியும். எமது நாட்டில் தண்டன சட்டக்கோவை என்பது உள்ளது. ஆந்த தண்டன சட்டக்கோவையின் கீழ், பாலியல் தொந்தரவுகளை புரிவது ஒரு குற்றவியல் குற்றமாகும். அதாவது, இந்த பாலியல் தொந்தரவுகளை எங்கு புரிந்தாலும் அது குற்றமாக கருத்தப்படும். அந்தவகையில் வேலைத்தளங்களில் புரியப்படும் பாலியல் தொந்தரவுகள் கூட ஒரு குற்றமாக கருத்தப்படுகின்றது. அவ்வாறான குற்றங்கள் புரியப்படும்போது அது 5 வருடகால மறியல் தண்டனையை வழங்கக்கூடிய தீர்ப்புகள் அமையலாம்.

அதைவிட தண்டபணமும், பாதிக்கப்பட்டவருக்கு இழப்பீடு செலுத்தும்படியும் பணிக்கப்படலாம்.

கேள்வி: இதனைவிட இவ்வாறான பாலியல் தொந்தரவுகளை புரிவது வேறு ஏதேனும் சட்டத்தின்கீழ் குற்றமாக கருதப்பட முடியுமா?

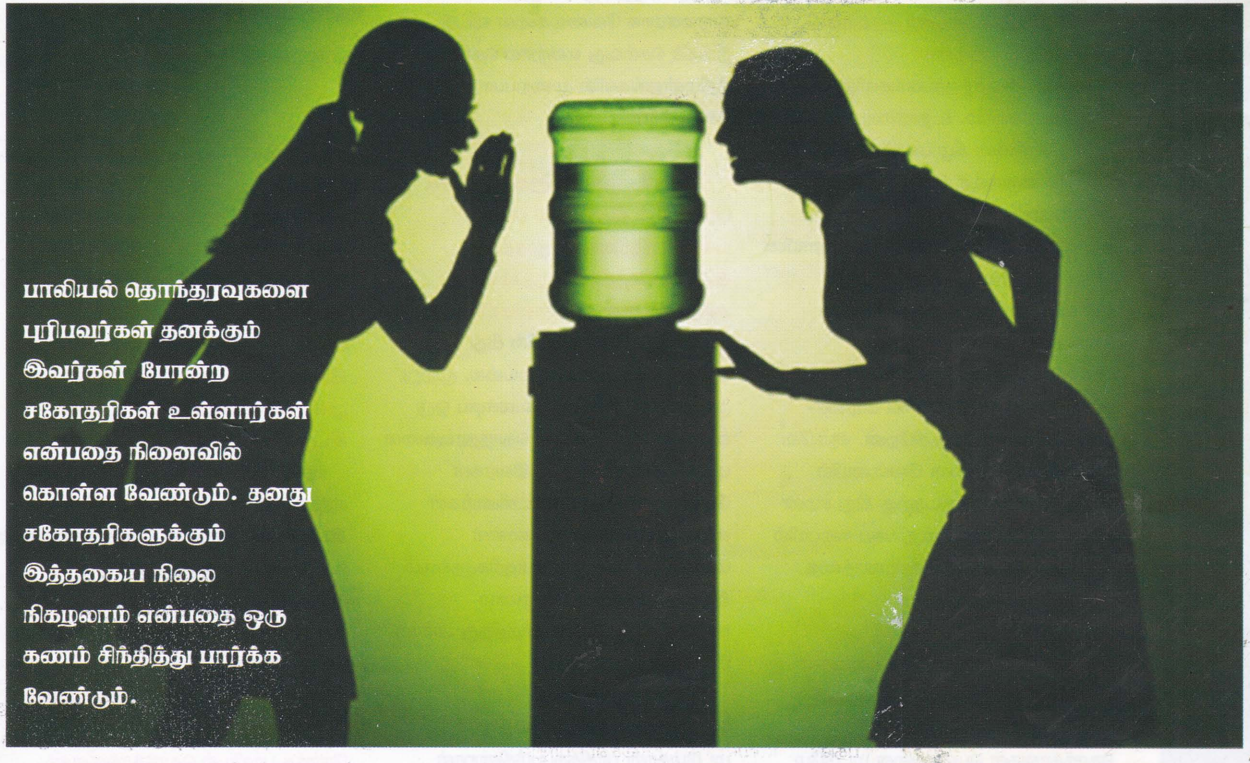
பதில்:- ஆம். பொதுவாக அரச நிறுவனங்களில் ஏதேனும் ஒரு காரியத்தினை செய்வதற்கு பதிலாக பாலியல் விடயங்கள் கேட்கப்படுவது அதிகரித்து காணப்படுகின்றது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் இதனை பாலியல் இலஞ்சமாகக்கொள்ள முடியும். இலஞ்ச சட்டத்தின் கீழ் இத்தகைய செயற்பாடுகளானது இலஞ்சம் கோருவதை போன்றது. இலஞ்சம் என்று கூறும்போது கட்டாயமாக பணமாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்பது இல்லை. அந்தவகையில் இது இலஞ்சமாக கொள்ளப்பட்டு இலஞ்ச சட்டத்தின்கீழ் குற்றவியல் பொறுப்பு சுமத்தப்பட்டு தண்டனை வழங்கப்பட முடியும்.

கேள்வி:- பாலியல் தொந்தரவுகள் தொழில்ஸ்தலங்களில் புரியப்படும்போது அதனை தொழில் பிணக்காக கொள்ளப்பட முடியுமா?

பதில்:- இத்தகைய செயற்பாடுகளானது வேலை ஸ்தலங்களின் நீதிநிபந்தனைகளை மீறும் ஒன்றாக காணப்படுகின்றது. அதாவது, பாதுகாப்பான சூழலில் தொழில்புரிவதற்கான உரிமையை இத்தகைய செயற்பாடுகள் மறுக்கின்றபடியினால் இது தொழில் பிணக்கு என்ற அடிப்படையில் பாதிக்கப்பட்டவர் தொழில் திணைக்களங்களில் சென்று முறையிட முடியும்.

கேள்வி:- தொழில்ஸ்தலங்களில் பாலியல் தொந்தரவுகளை புரிபவர் பிரல்நடத்தையை புரிவராக கருதப்பட முடியுமா?

பதில்: ஆம் . குறிப்பிட்ட நபர்



பாலியல் தொந்தரவுகளை புரிபவர்கள் தனக்கும் இவர்கள் போன்ற சகோதரிகள் உள்ளார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். தனது சகோதரிகளுக்கும் இத்தகைய நிலை நிகழலாம் என்பதை ஒரு கணம் சிந்தித்து பார்க்க வேண்டும்.

ஒருவர் தொழில் நிலையங்களின் நிபந்தனைகளுக்கு மாறாக செயற்படுவதானால் அது பிரல்நடத்தையாக கொள்ளப்பட்டு அவருக்கு எதிராக ஒழுக்காற்று நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட முடியும். அதாவது, மிகவும் மோசமான முறையில் பாலியல் தொந்தரவுகள் புரியப்படுகின்றபோது,அவை மீண்டும் மீண்டும் புரியப்படுகின்றபோது அல்லது பல எச்சரிக்கைகளுக்கு பின்னரும் பாலியல் தொந்தரவு புரிபவ ராக இருந்தால் அவர் வேலையில் இருந்துக்கூடு நீக்கப்பட முடியும்.

கேள்வி:- பாலியல் தொந்தரவு என்பது வேலை முடிவுறுத்தலாக கொள்ளப்பட முடியுமா?

பதில்:- சில சந்தர்ப்பங்களில் அது சாத்தியமாகலாம். உதாரணமாக ஒரு மேலதிகாரியின் கீழ் பணிபுரியும் பெண்ணொருவர் அந்த மேலதிகா ரியின் பாலியல் தொந்தரவுகளால் தொழிலைவிட்டு விலகிச் செல்வாராயின் அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அப்பெண் தொழில் நியாய சபையில் சென்று தான் சுயமாக விலகவில்லை. மேலதிகாரியினால் இழைக்கப்படும் பாலியல் தொந்தரவுகளின் காரண-மாகவே தான் விலகுகிறேன். ஆகவே மேலதிகாரி என்னை வேலையில் இருந்து முடிவுறுத்தியதற்கு இது சமன் என்றுக்கூறி தொழில் நியாய சபையில் வழக்குத் தொடுத்து நிவாரணத்தை பெறவும் முடியும்.

கேள்வி:- பாலியல் தொந்தரவுகள் ஒருவரை மட்டுமா பாதிக்கின்றது?

பதில்:- இல்லை, பாலியல் தொந்தரவுகள் பெண்களை மட்டுமே பாதிப்பதாக பலர் நினைக்கின்றனர். உண்மையில் இது தவறான கருத்து. ஏனெனில், பாலியல் தொந்தரவுகள் பெண்ணையும் பாதிக்கின்ற அதே வேளை, பாலியல் தொந்தரவுகளை புரியும் ஆணையும் பாதிக்கின்றது. பாலியல் தொந்தரவுக்கு உள்ளாகும் பெண்ணும் தனது வேலையை ஒழுங்காக செய்யாத அதேவேளை, இத்தகைய தொந்தரவுகளை புரியும் ஆணும் தனது தொழிலை ஒழுங்காக செய்யமாட்டார். இதன்காரணமாக தொழில் நிறுவனமும் பாதிக்கின்றது.

கேள்வி:- பாலியல் தொந்தரவுகளுக்கு எதிரான சட்டங்களின் கீழ் யாரி டம் சென்று முறைப்பாடுகளை மேற்கொள்ளலாம்?

பதில்:- குற்றவியல் தண்டனை சட்டகோவையின் கீழ் அல்லது கைலஞ்ச சடத்தின்கீழ் வரும் போது அதனை பொலிஸாரிடம் முறைப்பாடு செய்யலாம். தொழில் பிணக்கு எனும்போது (தொழில்ஸ்தலங்களின் நிபந்தனைகளை மீறும்போது) தொழில் திணைக்களங்களில் முறைப்பாடு செய்யலாம், அல்லது தொழில்தருநர்களின் தொல்லைகள் காரணமாக வேலைகளை விட்டு நீங்கிச் செல்வது என்றால் தொழில் நீதிமன்றங்களில் முறைப்பாடு செய்யலாம்.

கேள்வி:- பெண்களுக்கு எதிராக புரியப்படும் இத்தகைய பாலி யல் தொந்தரவுகள் சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு எத்தகைய குந்தகங்களை விளைவிக்கின்றது

பதில்:- உண்மையில் இது ஆரோக்கியமான நிலையல்ல. முற்று முழுதாக தடுக்கப்பட வேண்டிய ஒரு விடயமாகும். பாலியல் தொந்தரவுகளை புரிபவர்கள் தனக்கும் இவர்கள் போன்ற சகோதரிகள் உள்ளார்கள் என்பதை நினைவில்கொள்ள வேண்டும். தனது சகோதரிகளுக்கும் இத்தகைய நிலை நிகழலாம் என்பதை ஒரு கணம் சிந்தித்து பார்க்க வேண்டும்.

இத்தகைய பாலியல் தொந்தரவுகளால் ஒரு பெண் மட்டும்தான் பாதிக்கப்படுகின்றாள் என்று பொதுவான நிலைப்பாடு காணப்படுகின்றது.

ஆனால், அது முற்றிலும் தவ-றானது. இத்தகைய தொந்தரவுகளால் பெண் மட்டுமல்ல அவள் சார்ந்துக் காணப்படும் ஆண்களும் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். அதாவது ஒரு பெண்ணுக்கு பாலியல் தொந்தரவுகள் விளைவிக்கப்படும்போது அது அப்பெண்ணின் தந்தையை, கண-வனை, சகோதரனை பாதிக்கின்றது. எனவே இத்தகைய தொந்தரவுகளை தடுக்க ஆண்களும் முன்வரவேண்டும்.

> “மேலதிகாரிகள் தமக்கு கீழே பணிபுரியும் பெண்களுக்கு தொழில்சார்ந்த சலுகைகளை (பதவி உயர்வு, சம்பள அதிகரிப்பு) வழங்குவதனூடாக அந்த பெண்களிடமிருந்த பாலியல் சார்ந்த நலன்களை பெற்றுகொள்வதைதான் குறிக்கின்றது. குறித்த பெண்களிடமிருந்து பாலியல் இச்சைகளை பெற்றுகொண்டதற்கு பதிலான தொழில்சார் நலன்களை அந்த பெண்களுக்கு வாரி வழங்குவதைதான் ‘இதற்கு பதிலாக அது’ பாலியல் தொந்தரவு குறிக்கின்றது ”

கேள்வி:- தொழில்ஸ்தலங்களில் பெண்களுக்கு எதிராக ஆண்களால் புரியப்படும் பாலியல் தொந்தரவுகளுக்கு சில பெண்களும் உடந்தையாக அமையும் நிலை காணப்படுகின்றது. இத்தகைய பெண்களுக்கு எதிராக முறைப்பாடு செய்யவும் சட்டத்தில் இடமுண்டா?

பதில்:- இத்தகைய பெண்களுக்கு எதிராகவும் முறையிட சட்டத்தில் இடமுண்டு. பாலியல் தொந்தரவுகளுக்கு உடந்தையாக இருந்ததாக அப்பெண்மீது குற்றவியல் சட்டத்தின் கீழ் முறைப்பாடு செய்யலாம்.

கேள்வி: பொதுவாக பல பெண்கள் தமக்கு தொழில்ஸ்தலங்களில் நேர்ந்த பாலியல் தொந்தரவுகளை வெளிக்கொணர முன்வருவதில்லை. இது ஆரோக்கியமான நிலையா?

பதில்:- உண்மையில் பல பெண்கள் இவ்வாறு முறைப்பாடு செய்வதால் தமக்கு உரிய நிவாரணம் கிடைக்கப்போவதில்லை, உரிய மரியாதை இல்லாமல் போகின்றது என்று நினைத்துகொண்டு இத்தகைய குற்றங்களுக்கு எதிராக சட்டநடடிக்கை எடுக்க முன்வருவதில்லை.

நல்ல மகளுக்காக..

நுவரேலியா பிரதேசம் முழுவதும் பனியால் மூடியுள்ளது. தூரத்தில் தெரியும் மலைகள் கண்களுக்கு ஒரு நிழலாய் மாத்திரமே தெரிகின்றது. கோவா தோட்டம் செழிப்பாக வளர்ந்துள்ளது. தினமும் அப்பாவும் நீயும் வெளியே புறப்பட்டு போன பின்பு, வீட்டிலிருக்கும் என்னுடைய தினசரி வேலை இந்த தோட்டத்தில் தான்.

" நித்தியா! நித்தியா!"

யாரோ முற்றத்து வாசலில் இருந்து கூப்பிடுவது கேட்கிறது.

தோட்டத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருந்த என்னுடைய கைகளில், மண் சேறு போன்று

மகளே நீ ஒரு மலரின் இதழ்களை போன்றல்லாது மலரின் வாசனையை போல் இருக்க வேண்டும். அதின் வாசம் எல்லா இடமும் பரவி சுகந்த வாசனையை கொடுக்கும்

ஒட்டியிருந்தது.

"மகள் யாரென்று போய் பாருங்கள்.'

மகள், அறையிலிருந்த உன்னை நான் கூப்பிட்டது என்னுடைய இந்த சேறு கையோடு முற்றத்திற்கு போக முடியாதனாலேயே. நான் அவசர அவசரமாக கையை கழுவிக்கொண்டு சென்றது மகள் உங்களுடைய சத்தமோ, வந்தவருடைய சத்தமோ இல்லாததினால் தான்.

நான் முற்றத்திற்கு விரைந்து போகையில் ஆ... பெரியம்மா பெரிய பைகளை தூக்க முடியாமல் சுமந்து வந்து கொண்டிருந்தாள்.

மகள்.... பெரியாம்மாவின் கையில் உள்ள பை-களை தூக்குங்கள். பாவம் பாரம் தாங்க முடியாமல் கைகள் வலிக்கின்றதாக இருக்கும்.

நான் அப்படி கூறியதும் என்னை கோபத்தோடு ஒரு பார்வை பார்த்து விட்டே பெரியம்மாவின் கைகளில் உள்ள பையை தூக்கினீர்கள்

நான் பெரியம்மாவை நோக்கி சாடையாக பார்த்த போது, அவள் நீங்கள் பையை தூக்கி கொண்டு போவதை சிரிப்புடனே பார்த்து கொண்டிருந்தாள்.

பெரியம்மா தான் திருமணம் முடிக்காமலே தன் வாழ்வை கழித்து விட்டாள். இப்போது அவ-ளுடைய இளமை போய் முதுமை தலை காட்ட தொடங்கியுள்ளது. என்னை விட அவர் தான் உன்னை அதிகமாக ஆராட்டி சீராட்டி வளர்த்தார். நீ மூன்று மாத குழந்தையாக இருந்த காலத்தில் அப்பாவிற்கு சரியான வருமானம் இருக்கவில்லை. பெரியம்மாவின் சம்பளத்தில் தான் உன்னுடைய எல்லா தேவைளும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டது.

அப்பாவிற்கு நிரந்தரமான தொழில் கிடைததும் நாம் வவுனியாவிலிருந்து நுவரெலியாவிற்கு வரவேண்டி இருந்த வேளையில், பெரியம்மா சொல்ல முடியாத துக்கத்தில் ஆழ்ந்தார் . அவளு டைய முழு சொத்தையும் நான் கொண்டு போவது போல துக்கப்பட்டாள். முழு வாழ்கையும் தனிமை யாக கழித்தாலும், அவளுக்கென்று இருந்தது நாம் மட்டுமே.

" இதோ அவள் ஒடுகிறாள் நான் கொண்டு வந்த பையை திறக்கத்தான்." என்று பெரியம்மா மி-கவும் பெருமையாக சந்தோஷமாகவும் கூறினாள்.

உன்னை பார்க்க வரும் போது எப்போதுமே தரமான முறுக்கு, பூந்தி போன்றவற்றை "கார்த்தி விலாஸ்" இல் தான் வாங்கி வருவாள். அத்தோடு மஸ்கட்டும் வாங்கி வருவாள். பரபரப்புடன் அதை சாப்பிட நீயும் அப்பாவும் ஆசையுடன் போட்டிபோடுவீர்கள் இன்றைக்கும் பெரியம்மா அவற்றைதான் வாங்கி வந்திருப்பாள்.

பெரியம்மா கொண்டு வந்த பைகளை நீ சாலையில் வைத்து விட்டு அப்படியே உன் அறைக்குள் போவதை தான் பெரியம்மா பார்த்துகொண்டு இருந்தாள்.

நீ செய்த இந்த செயல் எனக்கு வேதனையாக இருந்தது. பெரியம்மா ஆசையாக உனக்கு வாங்கி வந்த பொருட்களை நீ திறந்து கூட பார்க்காமல் அப்படியே உள்ளே சென்றுவிட்டாய்.

பெரியம்மா என்று அன்பாய் ஒரு வார்த்தை கூட சொல்லாமல் அறைக்குள் போனது தான் எனக்கு கவலையாக இருந்தது. பிரயாண களைப்பு பற்றி மட்டும் நீ பெரியம்மாவிடம் கேட்டதால் உன்னுடைய பொல்லாத குணம் அவளுக்கு தெரியாமல் போனது.

எங்கயோ இருந்து நெஞ்சிற்குள் வந்த வேதனை இதயத்தை குத்த தொடங்கியது.

உனக்கு ஊட்டிய பாலில் ஏதோ குற்றம் இருந்திருக்கலாம்.

உனக்கு ஊட்டிய சோறு பருக்கையிலே நல்ல போஷா க்கு இல்லாமல் இருந்திருக்கலாம்.

ஆனாலும் நான் எதை எப்படி என்று கூறுவது?. பகல், இரவு பாராது சிறுவயதில் இருந்து உனக்கு படிப்பித்த மனித நேயத்தில், இரக்கத்தில் இப்போது நீ இல்லை.

முந்தி என்றால் பெரியம்மா வந்தவுடனே உனக்கு கை கால் புரியாது. பாடசாலை கொப்பி புத்தகங்களை காட்டுவாய், புதிய தைத்த ஆடைகளை காண்பிபாய். பெரியம்மா உனக்கு விருப்பமான உணவுகளை கேட்டு கேட்டு சமைத்து கொடுப்பாள். அவள் உனக்கு இரண்டாவது ,அம்மாவை போல இருந்து உன்னை பார்த்து கொண்ட அன்பை என்னவென்று புரிய வைப்பது?

"மகள்... பெரியம்மாவிற்கு துடைக்க துவாய் ஒன்றை எடுத்து கொடுங்கள்"

இதை நான் உனக்கு கூறியது எனக்கு செய்ய முடியாததால் அல்ல . முன்பு நீ செய்யும் காரியங்களை நினைவுபடுத்தவே அப்படி சொன்னேன்.

சோம்பேறித்தனமாக நீ உற்சாகம் இல்லாமல் எங்களிடத்தில் வந்தாய் .

"மகள் நான் கொண்டு வந்த திண்பண்டங்களை திறந்து பாரேன் . உனக்கு விருப்பமான மஸ்கட் உள்ளது. அப்பாவிற்கு ஒரு சிறு துண்டை வைத்து விட்டு மிச்சம் எல்லாவற்றையும் நீயே சாப்பிடு"

" பெரியம்மா நான் முந்தி மஸ்கட் சாப்பிட்டதற்கு இப்ப அதெல்லாம் சாப்பிடுவதில்லை. இதை சாப்பிட்டால் உடம்பு கொழுத்து விடும்."

நான் மெதுவாய் சிரித்தது உன்னை அடிக்க முடியாததனால். எனக்கு துக்கம் அடக்க முடியாமல்

போனது. தொண்டை அடைப்பது போல் இருந்தது. ஆனால் நீ கூறியதை அவள் பொருட்படுத்தாமல் உன்னை மடியில் உட்கார வைத்த அவள் அன்பு எவ்வளவு உயர்ந்தது? எனக்கும் அப்பாவிற்கும் இல்லாத குணங்கள் உனக்குள் உள்ளது. இல்லாவிட்டால் இத்தீய பழக்கங்கள் நீ பழகும் நண்பர்களிடம் இருந்து உனக்குள் வந்திருக்கிறது.

" உண்மை தானே நீ இப்போது மெலிந்து நல்ல அழகாய் இருக்கிறாய். கூந்தலும் நீளமாக வளர்ந்துள்ளது. முன்பு எவ்வளவு சின்னபிள்ளை, மொட்டை தலை, ஆனாலும் நல்ல கொழு கொழு வென்று இருந்தாய்". அப்படி சொல்லிக்கொண்டு போகையில் பெரியம்மாவின் கண்களில் நீர் கசிய தொடங்கியது. அவளுக்கு உன்னுடைய சிறுபிள்ளை பிராய முகம் ஞாபகம் வந்ததோ? அல்லது நீ இப்போது இப்படி மாறியுள்ளதை பார்த்தா? என்பதை என்னால் விளங்கி கொள்ள முடியவில்லை? எனக்கிருந்த ஒரே சகோதரியை நினைத்து துக்கம் உண்டானது.

நீ சகோதர சகோதரி இன்றி பிறந்தவள், என்றோ ஒரு நாள் நீ தனிமையை சந்திக்கும் சூழ்நிலை உண்டாகும் போது உன் சுக துக்கத்தை பகிர்ந்து கொள்ள ஒருவரும் உனக்கு இருக்கமாட்டார்கள் . இதை உணர்ந்து நீ மனித நேயத்தை, இரக்க சுபாவத்தை, தயவை இன்னும் வளர்த்து கொள்ள வேண்டும். மகளே நீ ஒரு மலரின் இதழ்களை போன்றல்லாது மலரின் வாசனையை போல் இருக்க வேண்டும். அதின் வாசம் எல்லா இடமும் பரவி சுகந்த வாசனையை கொடுக்கும்.

அப்பா மிகவும் நேரம் பிந்தி வந்தார். களைப்புடன் வந்தவர் அப்படியே கதிரையில் அமர்ந்து விட்டார்.

பெரியம்மா பகலில் இருந்தே தோசை செய்ய ஆரம்பித்து விட்டார். உளுந்து ஊறப்போட்டு, மறக்கறிகளை சமைத்தார் என்னுடைய உதவி இல்லாமலே.

அப்பா அருகில் அமர்ந்தது காலையில் இருந்து ஏற்பட்ட களைப்பை போக்க.

"சாந்தினி என்ன முகம் வாட்டமயிருக்கிறது?.

அப்பா அறிந்து கொண்டார் அம்மாவின் உள்ளம் சின்ன ஒன்றையும் தாங்காது என்று.

நான் காலையிலிருந்து நடந்த எல்லாவற்றையும் ஒன்று விடாமல் அப்பாவிடம் மறைக்காமல் கூறியது அவருடைய களைப்பையும் பொருட்படுத்தாது சொன்ன காரணம் என் மனம் அவ்வளவு துக்கப்பட்டதால் தான்.

உன்னை பற்றி கோள் சொல்லவேண்டும் என்பது அல்ல மாறாக உன்னுடைய செயற்பாடை தனியாக தாங்கி கொள்ள முடியாதப்படியால் தான் . ஒரு பெண் மற்றவர்களை மதித்து நடக்க தெரிய வேண்டும். உபசரிக்க தெரிய வேண்டும். அழகிய குடும்பதுக்கு இதயம் பெண்ணே. அவளே தெய்வம் அவளுடைய செயலில் இல்லம் மாளிகையாக மாறுகிறது (கோவில் ஆகிறது) அவளுடைய அன்பினாலே நன்மை உண்டாகிறது. அவள் உன்னதமானவள்.

அப்பா அணித்திருந்த ஆடையோடு பெரியம்மா விடம் சென்று கதைக்காமலே கோபமாக மகளிடம் சென்றார்.

அப்பா உனக்கு நிறைய புத்திமதிகளை கூறியிருப்பார்.

நீ அம்மாவிடம் அழுது அழுது சண்டை பிடித்து குடித்த பால் எனக்கு தெரியும்.

பெரியம்மா தன்னுடைய இளமையை உன்னை வளர்பதிலேயே தியாகம் செய்தாள்.

அவளுக்கிருந்த எல்லா சொத்துக்களையும் உனக்கு கொடுத்து எல்லா ஆபரணங்களையும் உனக்கே கொடுக்க ஆயத்தமாயிருப்பதை பற்றியும் உனக்கு சொல்லியிருப்பார். உனக்கு அழுகை வந்ததோ எனக்கு தெரியாது நீ உன்னை பற்றி வெட்கம் கொண்டாயோ எனக்கு தெரியாது. அப்படி இல்லாவிட்டாலும் உன் இதயம் சற்று ஆடியிருக்கும் என்ற நினைக்கின்றேன்.

"பெரியம்மா ....

நீ சமையலறைக்கு ஓடிப்போனது ஈட்டியின் வேகத்தை போன்று.

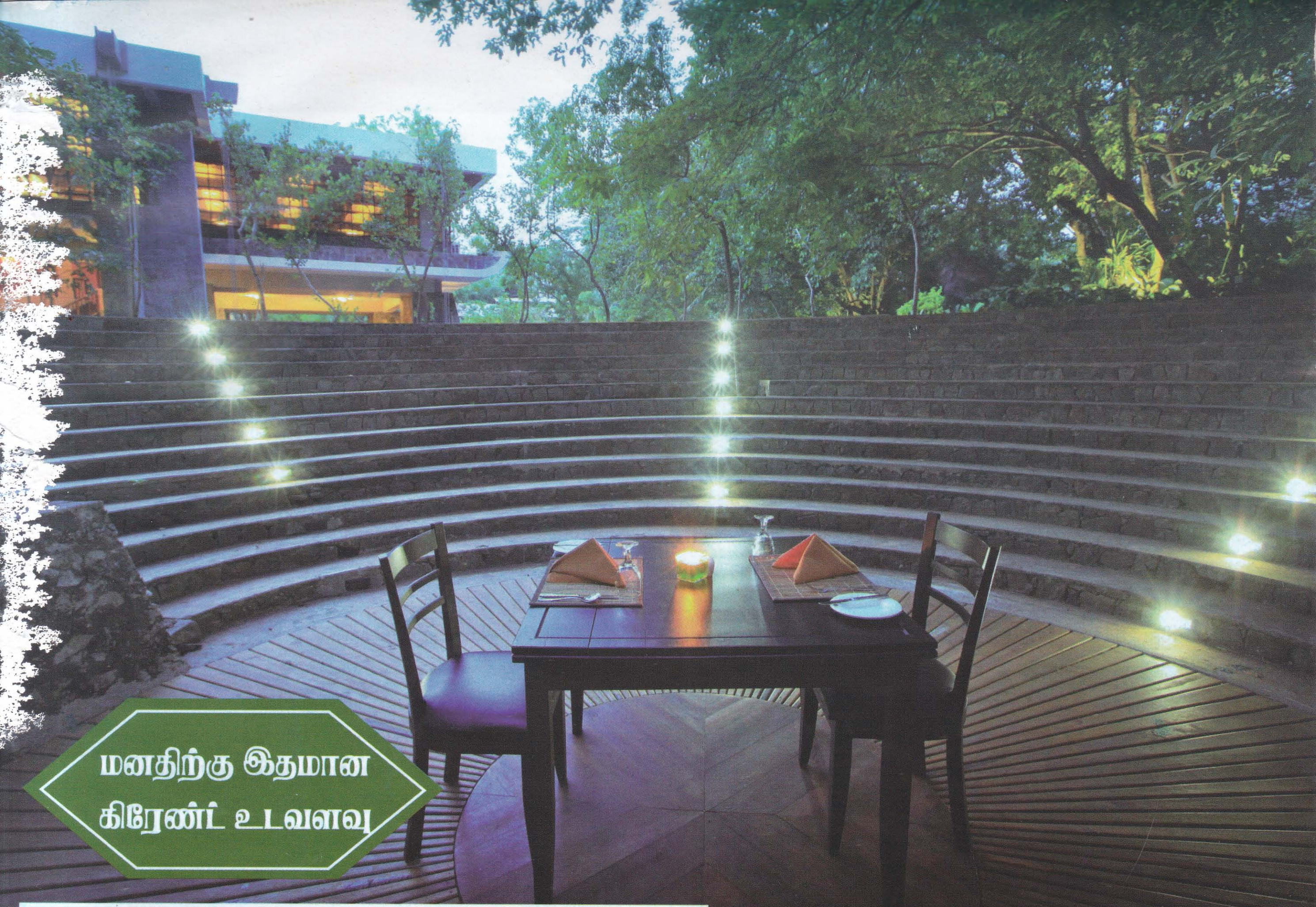
அவளுடைய கண்கள் நனைந்திருந்தது. எனக்கும் அப்பாவுக்கும் கண்கள் நனைந்தது ஒன்றும் தெரியாத அந்த உன்னதமான பெரியம்மாவின் கண்கள் பிரகாசித்து கொண்டிருந்ததை பார்த்து . நீ அவவை கட்டி அனைத்து கொண்டது அவவைகுறித்து மறந்து போன அன்பை வெளிகாட்டுவதை கண்டேன்.

அவள் கண் துடைத்து விட்டு சிரித்ததை நான் கண்டேன்.

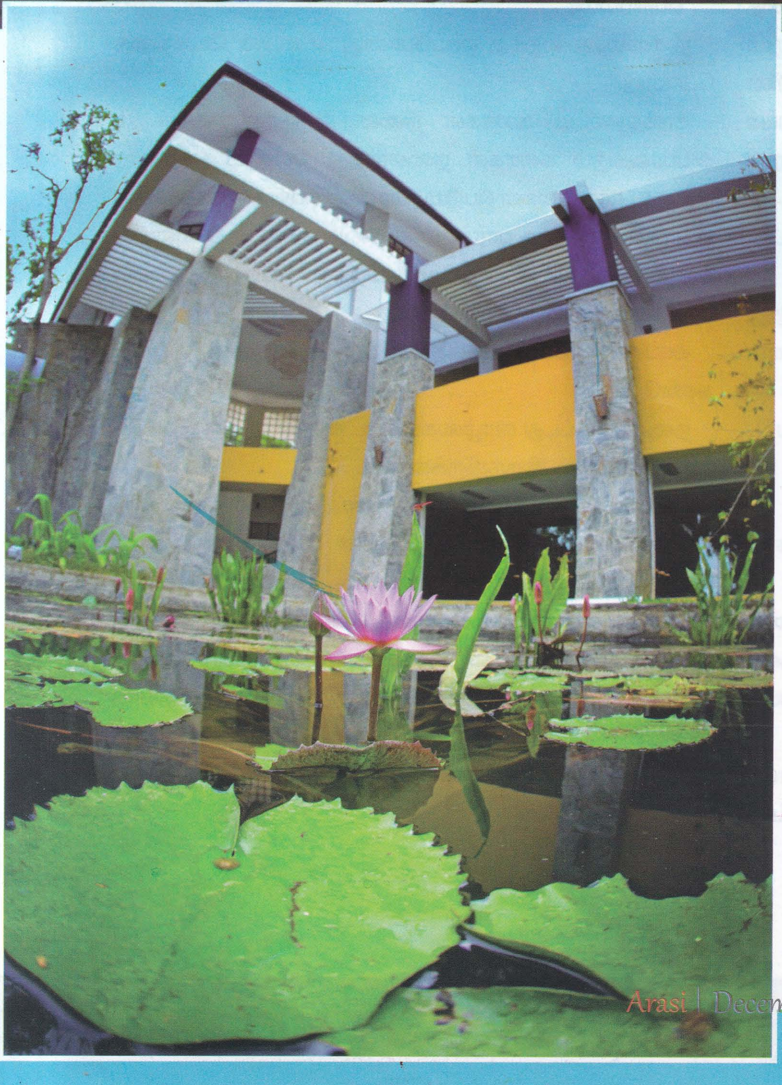
நல்லது கெட்டது வாழ்கையில் உள்ளது . நீ அதை அதிகம் அறியாமல் இருந்திருக்கலாம்.

அப்பா பெரியம்மாவை வணங்குவதை கண்ட நீ அதை பின்பற்றுகிறதை நான் கண்டேன் . என் மகளே, புத்திமதிகளை பார்க்கிலும் முன்மாதிரி மிகவும் வலிமையுள்ளது. மெதுவாக மெதுவாக இவற்றை நீ கற்று கொள்வதை விட அம்மாவிற்க்கு வேறு என்ன பெருமை உள்ளது. நீ மனிதநேயத்தில் ஒரு தேவதையாக உலா வருவாயாக.

அன்புடன் அம்மா!...



மனதிற்கு இதமான கிரேண்ட் உடவளவு



சபாரி ரிசோட்

'உடவளவு' என்றவுடன் இயற்கை எழில் கொஞ்சும் வனப் பிரதேசங்களும் அவற்றின் செயற்கையற்ற தனித் தன்மையுமே நினைவுக்கு வருகின்றனது.

இத்தகைய சூழலுக்கு பொறுத்தமான வகை யில் சுற்றிவர இன்றைய நூற்றாண்டுக்கே உரிய வரலாற்று இடங்களை சுற்றிவர கொண்டு நடுமத்தியில் அமைக் கப்பட்டுள்ளது 'கிரேண்ட் உடவளவ சபாரி ரிசோட்' (GRAND UDAWALAWWA RESORT) விடுமுறை அகம்.

சுமார் ஏழு ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் அமையப் பெற்றுள்ள இந்த கிரேண்ட் உடவளவு சபாரி ரிசோட் டானது மிக பிரமாண்டமான முறையில் சகலரையும் கவரக்கூடிய வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

தங்கி இயற்கை எழில் பருகுவதற்காக இங்கு வரும் விருந்தினருக்கு சகல விதமான வசதிகளும் ஏற்படுத்திகொடுக்கப்பட்டுள்ளமையானது இந்த முகாமுக்கே உரிய விசேட தன்மையாகும்.

இங்கு ஐம்பத்தி மூன்று Deluxe, Supreme வகை அறைகள் அமைக்கப்பட்டிக்கின்றன. அத்துடன் மேலதிக வசதிகள் கொண்ட அரச அறைகள் நான்கும் இந்த சபாரி ரிசோட்டில் அமைக்கப்பட் டுள்ளன.

இங்கு காணப்படும் அனைத்து அறை களும் முற்று முழுதாக குளிரூட்டி வசதிகளை கொண்டே காணப்படுகின்றன. இதேவேளை வாடிக்கையாளரின் நலன்களை கருத்தில்கொண்டு இந்த ஹோட்டலில் காணப்படும் அனைத்து அறைகளுக்கும் முழுநேர தொலைக்காட்சி, உள்நாட்டு, வெளிநாட்டு தொலைத்தொடர்பு வசதிகள், கணினி வசதிகள் போன்ற வசதிகளும் ஏற்படுத்திகொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அத்துடன் இருபத்தி நான்கு மணித்தியால பணியாளர் சேவையும் இங்கு உள்ளது.

இதேவேளை, 400 பேர் அமரக் கூடிய பெரிய விருந்தக மண்டபம் ஒன்றும், 250 பேர் அமர்ந்து உண்ணக் கூடிய விசாலமான மண்டபமும் இங்கு காணப்படுகின்றன. அத்தோடு வாடிக்கையாளர்களை கவர்வதற்காக 'MINI CINEMA' எனப்படும் சிறிய சினிமா அரங்கும் இங்கு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

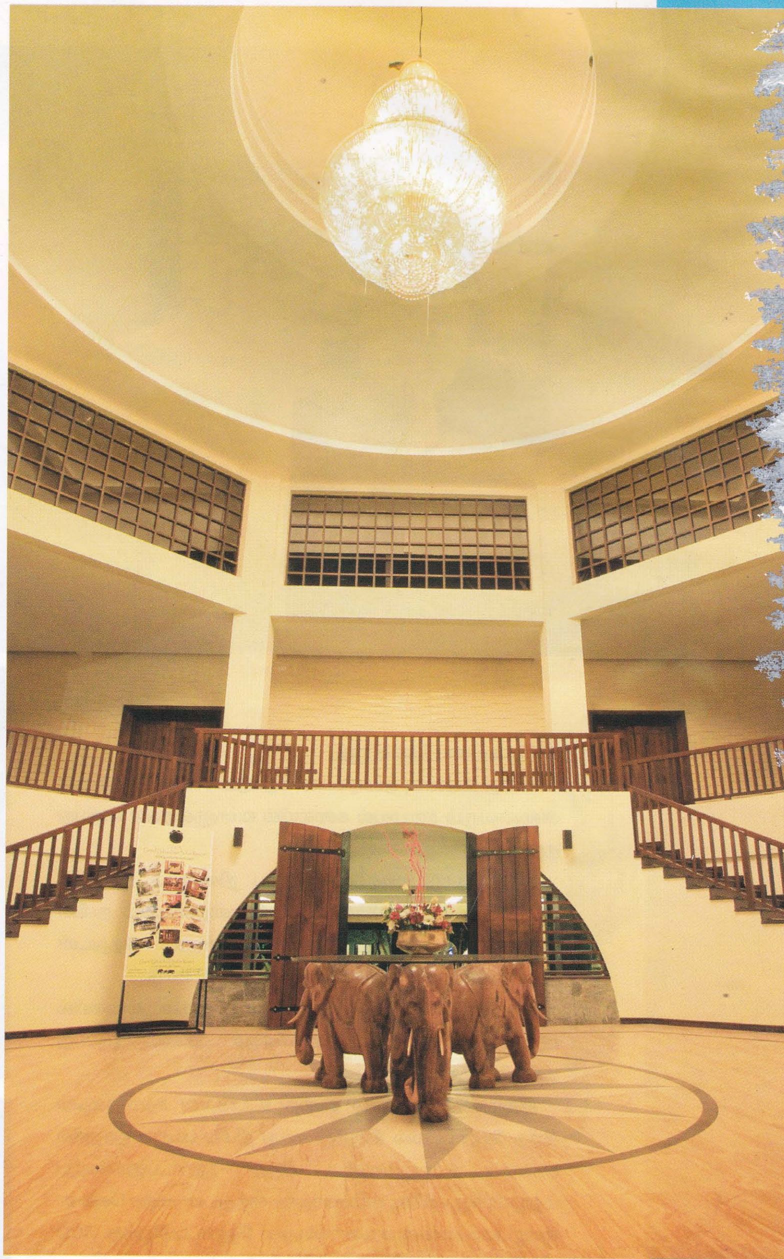
இங்கு காணப்படும் நீச்சல் தடாகமானது மிக் விசேடமானது. ஏனென்றால் இந்த நீச்சல் தடாகத்திற்கான நீர் ஹோட்டலை சுற்றி காணப்படும் மால பொடு ஏரியிலிருந்து விடப்படுகின்றது. சுற்றிலும் மரங்கள் சூழ, இயற்கையுடன் ஒன்றிப்போகும்படி இந்த தடாகம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த ஹோட்டலைச் சுற்றிக் காணப்படும் மரங்களில் ஒன்று 300 வருட பழமை வாய்ந்தது என்பது வரலாற்றுத்தகவலாகும்.

இதேவேளை, வாடிக்கையாளர்களை கவரும வகையில் இவ் ஹோட்டலில் 'வால' என்று பெயரில் திறந்தவெளி அரங்கு ஒன்று அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த அரங்கானது கலை, கலாசார நிகழ்வுகளை நடத்துவதற்காக இயற்கை சூழலில் எழில் நயத்துடன் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

உணவு தயாரிப்பிற்காக மூன்று சமையல் அறைகள் இங்கு காணப்படுகின்றன. கீழ்மாடியில் உள்ள பெரிய விருந்தினர் மண்டபத்திற்கு உணவு செய்து தருவதற்காக அதன் மேல் மாடியில் தனித்தன்மை வாய்ந்த முழு நவின வசதிகளுடன் கூடிய சமையல் கூடம் ஒன்று காணப்படுகின்றது.

இதைத் தவிர 250 பேர் அமர்ந்து உண்ணக் கூடிய உணவகத்திற்கு தனி சமையல் கூடம் உள்ளது. அத்துடன் நீச்சல் தடாகமஇ உணவகத்திற்கு வேறாக ஒரு தனி சமையல்



அறை காணப்படுகின்றது.

இங்கு உணவு தயாரிப்பில் ஈடுபடும் சமையற்காரர்கள் அனைவரும் சமையல் கலையில் வள்ளுனர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

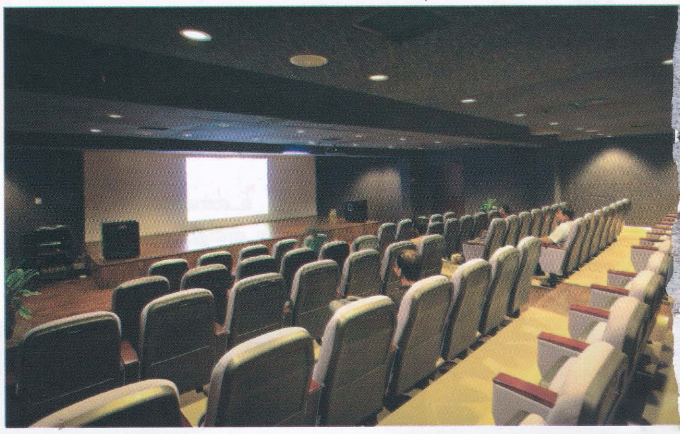
இவையோடு வர்த்தக தொடர்பு நிலையம் (TRADE CENTRI), உடற்பயிற்சிக்கூடம் போன்றவையும் நவீன வசதிகளுடன் இங்கு அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அத்துடன் துரித துணி சலவை சேவையும் இங்கு உண்டு.

சுற்றுலா பயணிகளுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் வகையில் இந்த விடுமுறையின் உள்ளகம் அமைந்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இலங்கையில், புகழ் பெற்ற உடவளவு சரணாலயம் இந்த ஹோட்டலில் இருந்து ஐந்து நிமிட பயண துரத்தில் அமைய பெற்றுள்ளமை இந்த ஹோட்டலுக்கேரிய மற்றுமொரு விசேட அம்சமாகும். அத்துடன் 'அதுர சேவன' என்ற யானைகள் சரணாலயமும் ஹோட்டலிருந்து 500 மீற்றர் தொலைவிலேயே காணப்படுகின்றது.

இதேவேளை, இந்த ஹோட்டலைச் சுற்றி மஹிந்த ராஜபக்ஷ கிரிக்கட் மைதானம், மகும்புர ராஜபக்ஷ துறை முகம், மத்தள மஹிந்த ராஜபக்ஷ விமான நிலையம் என்பனவும் அமைந்துள்ளன.

நியூசிலாந்து - இலங்கை ஆகிய அணிகளுக்கு இடையில் அண்மையில் நடைபெற்ற கிரிக்கெட்



இலங்கையில், புகழ் பெற்ற உடவளவுப் சரணாலயம் இந்த ஹோட்டலில் இருந்து ஐந்து நிமிட பயண தூரத்தில் அமைய பெற்றுள்ளமை இந்த ஹோட்டலுக்கே உரிய மற்றுமொரு விசேட அம்சமாகும். அத்துடன் 'அதுர சேவன' என்ற யானைகள் சரணாலயமும் ஹோட்டலிருந்து 500 மீட்டர் தொலைவிலேயே காணப்படுகின்றது. இதேவேளை, இந்த ஹோட்டலைச் சுற்றி மஹிந்த ராஜபக்ஷ கிரிக்கட் மைதானம், மகும்புர ராஜபக்ஷ துறைமுகம், மத்தள மஹிந்த ராஜபக்ஷ விமான நிலையம் என்பனவும் அமைந்துள்ளன.

போட்டியின்போது இரு அணியைச் சேர்ந்த வீரர்களும் இந்த ஹோட்டலிலேயே தங்கியிருந்தனர்.

மேலும் சமீபத்தில் இடம்பெற்ற மாகாண ஆளுநர்களுக்கிடையிலான மாநாடும் இங்குள்ள விருந்து மண்டபத்தில் தான் நடைப்பெற்றது.

இந்த ஹோட்டலிலிருந்து கதிர்காமத்திற்கு இரண்டு மணி நேரத்தி சென்று விடலாம்.

மூன்றாம் நுற்றாண்டு காலப்பகுதிக்குரிய திஸ்ஸ மகாராமை இருக்கும் இடத்திற்கும் இந்த ஹோட்டலிலிருந்து ஒரு மணித்தியாலயத்தில் சென்று விடலாம்.

தென்னை மரங்களின் சூழவுள்ள பிரசித்திப்பெற்ற தங்காலை கடற்கரைக்கும் இங்கிருந்து ஒரு மணித்தியாலயத்தில் சென்று விடலாம்.

இத்தகைய சிறப்புக்கள் வாய்ந்து இந்த விடுமுறை முகாம் அனைவருக்கும் உகந்த ஒரு இனிய இடமாகும்.

இயற்கை எழிலிலும் அதற்கு கொஞ்சம் கூட பங்கம் வராதபடி நவீன வசதிகளுடன் அமைந்துள்ளது. இந்த விடுமுறை முகாம் உல்லாச பயணிகளுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக படைக்கப்பட்டுள்ளது.

வி.சந்திரா

மரணப் படுக்கையிலிருந்து......

மரணத்தை நோக்கிய வாழ்தல் எனக்கு நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டுவிட்டது. மரணிக்கப்போகிறேன் என்று மூளையில் சுருங்கிவிடுவதால் ஒன்றும் நடந்துவிடப்போவதில்லை.

என்னை ஒதுக்கிய இந்த சமூகத்திற்கு ஒரு படிப்பினையை உணர்த்த வேண்டும். மரணித்தப்பின்னும்கூட எனது பெயர் உச்சரிக்கப்படவேண்டும். அதுவே இப்போதைய எனது தேவையாக இருக்கிறது. அதற்கான பாதையை வகுத்து அதன்படி நடக்கதொடங்கிவிட்டேன். காலப்பெருவெளி குறுகியதாயினும் வாழுங்காலத்தை அர்த்தமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும் என்பதில் திடமாக உள்ளேன். அதுவரை என்னை மரணம் காவுகொள்ளாமல் இருக்க இறைவன் அருள்புரிய வேண்டும்.

இது எனது உயிர்தோழி இறுதியாக எனக்கு எழுதி அனுப்பிய கடிதத்தின் இறுதி வரிகள். விலாசமற்று வந்தது அந்த மடல். அவள் உயிருடன் இருக்கின்றாளா? அல்லது தொலைந்து போய்விட்டாளா என்பதைக்கூட அறிந்துகொள்வதற்கு வழியின்றி அனுப்பிவைக்கப்பட்ட அந்தக் கடிதத்தில் அவள் பாலியல் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு மரணத்தை நெருங்கிவிட்டால் என்பதை மட்டுமே அறிந்துகொள்ள முடிந்தது.

பால்யகால சிநேகிதியான பிரியா படிப்பில் கெட்டிக்காரி. வகுப்பில் அவளை மிஞ்சுவதற்கு ஒருவரும் இல்லை. படிப்பில் மட்டுமல்லாது எழுத்தாற்றல் மிக்கவளாகவும் பேச்சாற்றல் மிக்கவளாகவும் விளங்கினாள். அவளது திறமைக்கு வெகுமதிகளாக நூற்றிற்கும் மேற்பட்ட சான்றிதழ்கள், வெற்றிச்சின்னங்கள், தங்கப்பதக்கங்கள் என அவள் வீட்டில் குவிந்து கிடந்தன.

கல்வி பொதுத்தாரதர உயர்தரத்தில் விஞ்ஞான பீடத்தில் பயின்ற அவள் 3 ஏ சித்திகளை பரீட்சையில் பெற்று பல்கலைக்கழகத்திற்கும் தெரிவானாள். பல்கலைக்கழகத்திற்கு தெரிவானாலும்கூட வறுமைக்காரணமாக அவளாள் பல்கலைக்கழகத்திற்கு செல்ல முடியவில்லை. தனது குடும்ப நிலை மையை கருத்திற்கொண்டு வீட்டிலே சிறுகைத்தொழில்களை கற்றுகொண்டாள்.

தையல், அழகுக்கலை போன்றவற்றை பயின்ற அவள் வீட்டிலிருந்துகொண்டே வறுமானத்தை ஈட்டி அவளது குடும்பத்தின் சுமையை ஓரளவு குறைப்பதற்கு உதவினால். சுமாரான அழகு கொண்ட அவள் கிராமத்து பெண்ணாக, கலாசார விழுமியங்களை மீறாத ஒரு பெண்ணாக வளம்வந்ததால் கிராமத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் அவளை பிடித்திருந்தது. அதற்கும் மேலாக அவளது எழுத்தாற்றலை வெளிப்படுத்தும் வகையில் ஒவ்வொரு வாரமும் பத்திரிகைகளில் அவளது கவிதைகள், சிறுகதைகளை காணமுடிந்தது.

எது நடந்தாலும் உடனடியாக எனக்கே முதலில் தெரிவிப்பாள். எமது நட்பில் சந்தோசமும் துக்கமும் பரிமாறிக்கொள்ளப்படும். குடும்பத்தில் மூத்த பெண்பிள்ளை அவள் என்பதால் அவளுக்கு திருமண ஏற்பாடுகள் வேகமாக நடந்தன. அவள்பட்ட கஷ்டங்களை போக்கிடும் வகையில் வெளிநாட்டு வரன் ஒன்று வந்தது. மாப்பிள்ளை வெளிநாடொன்றில் பணிபுரிபவராகவும் மாதாந்தம் ஒரு இலட்சத்துக்கு மேல் உழைப்பராகவும் சீதனம் இல்லாமல் ஒரு பெண்ணை அதுவும் கலாசாரங்களை பின்பற்றும் ஒரு அழகிய பெண்ணை தேடிகொண்டிருப்பராகவும் கல்யாண தரகர் பிரியாவின் தந்தைக்கு சொல்லி சென்றார். அத்துடன் மாப்பிள்ளையின் புகைப்படங்களையும் கொடுத்துவிட்டுச் செல்ல பிரியாவிடம் அதனை அவளது பெற்றோர் காட்டி திருமணத்திற்கான சம்மதத்தை வாங்கிவிட்டார்கள்.

பெற்றோர்கள், நண்பர்களை பிரிந்து நீண்டதூரம் செல்வதற்கு ஆரம்பத்தில் தயங்கிய பிரியா குடும்ப வருமையை நினைத்து வெளிநாடுச் சென்று வாழத்தயாரிகினாள். திருமணம் அவள் பிறந்த கிராமத்திலே நடந்து முடிந்தது.

திருமணத்திற்காக வந்த பிரியாவின் கணவர் ஒரு மாத விடுமுறை முடிய மீண்டும் தான் பணிபுரியும் நாட்டிற்கு சென்று விட்டார். அவர் சென்று 3 மாதங்களில் பிரியாவும் பிறந்த மண்ணிற்கு பிரியாவிடை கொடுத்து தனது கணவனின் இடத்திற்கே சென்றுவிட்டாள்.

அவள் அங்குச் சென்று தொடர்ந்து மூன்று மாதங்கள் எனக்கு கடிதம் எழுதினாள். தான் நன்றாக வாழ்வதாகவும் தனது கணவர் தன்னை சந்தோசமாக வைத்திருப்பதாகவும் தனது பெற்றோரை மட்டும் கவனமாக பார்த்துக்கொள்ளும்படியும் எழுதிவந்தாள். மூன்று மாதங்களுக்கு பின்பு அவளது எழுத்துமூலமான தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டது.

நான்கு மாதங்களாக அவள் தொடர்பே இல்லாமல் காணப்பட அவளது பெற்றோரிடம் சென்று கேட்டேன். 'ஏன் அவள் உனக்கு பணம் ஏதும் அனுப்பிகிறேன் என்று கூறினாளா? அவள் மீது இவ்வளவு அக்கறை காட்டுகிறாய்' என எடுத்தெறிந்து பேசினார்கள். அவர்களது உபசரிப்பு எமது நட்பை கொச்சைப்படுத்துவதாக இருந்தது. ஒருக் கணம்கூட அங்கு நிற்கவில்லை. எனது வீட்டை நோக்கி விரைந்தேன். அவர்கள் கேட்ட கேள்வி எனக்கு ஆத்திரத்தை ஏற்படுத்திய அதேவேளை கண்ணீரையும் சிந்த செய்தது.

பிரியா என்னை மறந்துவிட்டாள். இனி அவளைப் பற்றி நினைக்கவே கூடாது என என்னை நானே சமாதானம் செய்துகொண்டு வாழத்தொடங்கினேன். அவ்வப்போது அவளது பெயரில் வரும் ஆக்கங்களை கொண்டு அவள் நன்றாக வாழ்வதாக நினைத்துகொள்வேன்.

அவளது தொடர்புகள் துண்டிகப்பட்டு இரண்டு வருடங்கள் ஆகின்றன. இதுவரை அவளைப்பற்றிய எந்தவித தகவலையும் நான் தேடவும் இல்லை. தெரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கவும் இல்லை. இப்படியிருக்கையில்தான் அன்று அந்த கடிதம் என்னிடம் கிடைத்தது.

அதில்!

அன்புடன் சகிக்கு உற்றதோழி பிரியா எழுதும் அன்பு மடல்!

சிலேவேளைகளில் இது எனது இறுதி மடலாகக் கூட இருக்கலாம். நீ என்மீது கோபத்தில் இருப்பாய். நான் உன்னை நான்கு மாதங்களாக தொடர்புக்கொள்ளவில்லை. என்மீதான உனது கோபம் நியாயமானதுதான். ஆனால் நான் எத்தகைய சூழலிலிருந்துகொண்டு உன்னை தொடர்புகொள்ளாமல் விட்டேன் என்பதனை நீ புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நான் இன்று ஒருவருக்கும் வேண்டப்படாதவளாகிவிட்டேன்.

என்னிலையை எடுத்துக்கூறி உனது அனுதாபங்களை நான் பெற்றுகொள்ளவிரும்பவில்லை. எனது உயிர்தோழி என்னைப்பற்றி புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவே நான் இந்த மடலை வரைகின்றேன். மரணப்படுக்கையில் இறைவன் என்னை வீழ்த்திவிட்டான் என்பதை நீ அறிவாயா?

அன்பான துனைவன் கிடைத்தும் அவனுடன் மகிழ்வுடன் வாழ்க்கையை கொண்டுச்செல்லும் கொடுப்பனை எனக்கு இல்லாமல் போய்விட்டது. திருமண வாழ்க்கை ஒரு வருடத்திலே முடிந்துவிட்டது. திருமணம் முடித்து ஒரு வருடத்தில் எனது கணவரை காளன் விபத்தொன்றில் கொண்டுச்சென்றுவிட்டான்.

அவரது இழப்பிலிருந்து மீளும் முன்னரே மற்றுமொரு பேரிடி என்னை நோக்கி வரும் என்பதை நான் சற்றும் எதிர்பார்த்திருக்கவில்லை. உனக்கு தெரியுமா? நான் இன்று எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளாகி மரணத்துடன் போராடிக்கொண்டிருக்கின்றேன். எனக்கு எச்.ஐ.வி.யா? என்று நீ உன்னையே கேட்டுகொள்வது எனக்கு புரிகிறது. இதனைக் கேட்டும் நீயும் என்னை ஒதுக்கிவிடாதே.

ஆம்!. மருத்துவ பரிசோதனையில் எனக்கு எச்.ஐ.வி தொற்றியுள்ளது என்பது ஊர்ஜிதப்படுத்தப்பட்டுவிட்டது. எச்.ஐ.வி என்றவுடன் என்னை தவறானவளாக கருதிவிடாதே. எனது கணவர் எனக்கு தந்துசென்ற பரிசுதான் அது. ஆம்!. தான் எச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை அறிந்துகொள்ளாமலே அவர் விபத்தில் இறந்து போனார். அவரது மரண அறிக்கைதான் அதனை எனக்கு அறிவித்தது.

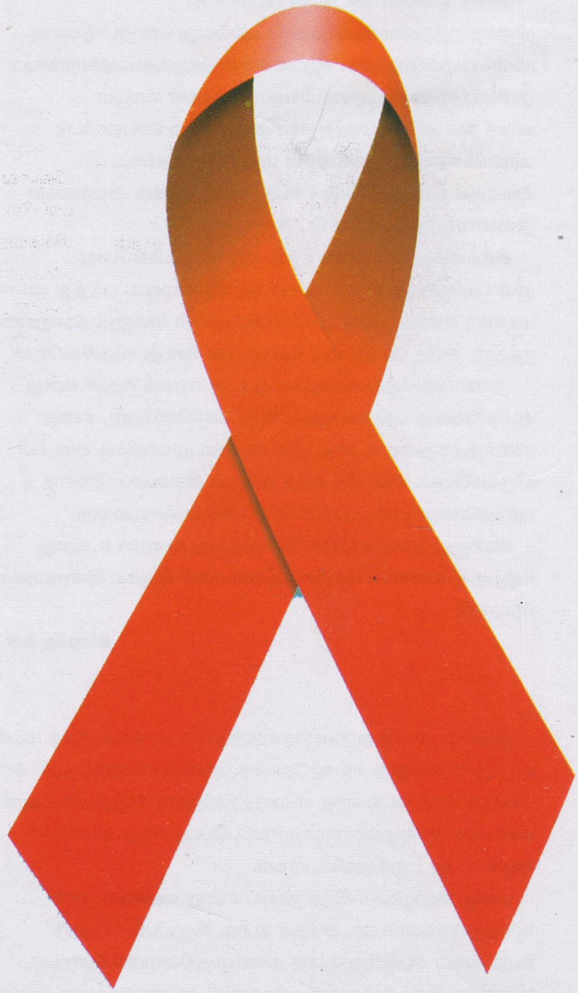
அந்த அறிக்கையை பார்த்து ஒரு கணம் நிலைக்குலைந்து போன நான் என்னையும் மருத்துவ சோதனைக்கு உட்படுத்தினேன். எனது மருத்துவ அறிக்கை எனக்கு பேரிடியாக அமைந்துபோனது. எனக்கும் எச்.ஐ.வி. தொற்று இருப்பதாக அறிக்கையில் புலனாகியது.

திசைதெரியாமல் தடுமாறிய நான் எனது பெற்றோருக்கு எனது நிலை மையை எடுத்துரைத்தேன். அதனை கேட்டு அதிர்ந்துபோன அவர்கள் குளறி அழத்தொடங்கியது எனது செவிகளில் இன்றும் ஒலித்துகொண்டிருக்கிறது. உடனடியாக தொலைபேசியை அவர்கள் துண்டித்துவிட்டனர்.

மறுநாள் தொலைபேசி அழைப்பை ஏற்படுத்திய எனது அப்பா நலனை விசாரித்தார். பின்பு இனி நீ இங்கு வருவதை நினைத்துக்கூட பார்க்காதே அம்மா. கடல் கடந்து போன நீ போனவளாகவே இருந்துவிடு என கூறிவிட்டு தொலைபேசியை அழைப்பை துண்டித்துவிட்டார்.

அவரது கூற்று எனது இதயத்தை கண்ணாடி சிதறியதுபோல் சிதறடித்துவிட்டது. அதற்கு பின்பு பலமுறை பெற்றோரை தொடர்புகொள்ள முயன்றேன். அழைப்பு பாவனையில் இல்லை என்று மட்டுமே வந்தது. அவர்களது குரலை கேட்டு நிம்ம தியைபெறவேனும் அவர்கள் வழிதரவில்லை.

திருமணம் முடித்து 3 மாதத்தில் கருதரித்திருந்தேன். இறைவன் தெரிந்துதானோ என்னவோ அதனையும் பறித்துவிட்டான். கருத்தரித்து மூன்று மாதத்திலேயே அது கலைந்துவிட்டது. இன்று திருமண வாழ்க்கைக்கு அடையாளமாக எச்.ஐ.வி.யை தவிர வேறு எதுவும் என்னிடம் இல்லை.



நான் இப்போது எச்.ஐ.வி. பாதிப்புக்குள்ளானவர்களை பாதுகாக்கும் நலன்புரி நிலையத்தில் உள்ளேன். எனது கிரகநிலை தான் அனைத்திற்கும் காரணமென கூறி எனது கணவரின் குடும்பத்தார் என்னை ஒதுக்கிவிட்டனர். அதைவிட எனது

கணவரை விபத்தின்போது காப்பாற்றாமல் போனதற்கு நான்தான் காரணமென்று கூறு கின்றனர். ஏனென்றால் எனக்கூடாகவே எனது கணவருக்கு எச்.ஐ.வி பரவியதாகவும் அதனால்தான் நோய் எதிர்புச் சக்தியை இழந்த அவர் விபத்தில் சிகிச்சை பலனின்றி உயிரிழந்ததாகவும் கூறுகின்றனர்.

இன்று பலிபாவங்களை மட்டுமே சுமந்தப்படி வாழும் நிலைக்கு நான் தள்ளப்பட்டுவிட்டேன். என்னை சுற்றி இருந்த அனைத்து சொந்தங்களும் இப்போது என்னை கூடாதவளாகவே பார்க்கின்றனர்.

எச்.ஐ.வி தரும் மரணத்தை விட கொடியதுதான் உறவுகள் தரும் உயிர்வலி மிக்க வேதனை. எனது நிலை யாருக்கும் வரக்கூடாது. இவர்கள் என்னை ஒதுக்கினாள் என்ன? என்னால் வாழ்ந்து காட்ட முடியாதா? கடவுள் எனக்கு தந்த அந்த நோயைக் நான் எனக்கு சாதகமாகவே பயன்படுத்திகொண்டேன்.

ஆம்!. நான் இப்போது எச்.ஐ.வி நலன்புரி நிலையத்தின் பிரதி முகாமையாளினியாக கடமையாற்றுகின்றேன். இதற்கூடாக இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு வரும் அனைவரையும் அவர்கள் இறக்கும்வரை பாதுகாத்து அவர்களை ஒரு சாதனையாளர்களாக மாற்ற முயற்சிக்கும் செயற்பாட்டை நான் முன்னெடுத்து வருகின்றேன்.

இங்கு வருபவர்கள் தமது வாழ்தலை நிலைநிறுத்திகொள்பவர்களாக பல்வேறு செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்கின்றனர். சிற்பங்களை செதுக்குபவர்களாகவும், ஓவியர்களாகவும் பரிணமிக்கும் அவர்கள் வாழும் வரை தங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்துவிட்டு மரணிக்கின்றனர். அவர்கள் மரணித்தாலும்கூட அவர்கள் வாழ்ந்தபோது செய்த செயற்பாடுகள் அவர்களை நினைவுகூர்ந்துகொண்டே இருக்கிறது.

இத்தகைய திட்டத்தை நான் ஒரு சந்திப்பின்போது முன்மொழிந்ததால் எனது கல்வித் திறமையை பார்த்து முகாமையாளர் எனக்கு பிரதி முகாமையாளிணி என்னும் பொறுப்பை தந்தார். அந்த பொறுப்பை செவ்வனே செய்து வருகின்றேன்.

நான் வலைத்தளமொன்றை உரு வாக்கி அதில் எனது ஆக்கங்களை பதிவேற்றம் செய்து வருகின்றேன். எனது வலைத்தளத்தை உனது மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு அனுப்பி யிருக்கிறேன். என் மீது எந்த தவறும் இல்லை என்பதை நீ புரிந்துகொண்டால் மட்டும் அந்த மின்னஞ்சலை பார்.

இன்னும் நான் சாதிக்க வேண்டியது நிறைய உள்ளது. அதற்குள் என்னை மரணம் தீண்டாமல் இருக்க இறைவனை பிரார்த்தி.

இப்படிக்கு உன் நண்பி
பிரியா

இதனை வாசித்து நிலைகுலைந்துபோன நான் அந்த மடலை எடுத்துகொண்டு தபால்கந்தோரை நோக்கி விரைந்தேன். அங்குச் சென்று இந்த மடல் எந்த விலாசத்திலிருந்து அனுப்பப்பட்டிருக்கிறது என்பதை அறிந்துகொள்ள முற்பட்டபோது அந்த கயவர்கள் அதனை தர மறுத்துவிட்டார்கள்.

எனது தோழிக்கா இந்த நிலை என்று என்னை நான் நொந்துகொண்டேன். அந்தத் தபால் அனுப்பப்பட்டு ஒரு வருடங்கள் ஆகியிருந்ததை தபால்முத்திரையில் பொறிக்கப் பட்டிருந்த இலட்சிணையை கொண்டு அறிந்துகொள்ள முடிந்தது.

அப்படியென்றால் பிரியா இப்போது!.....................................

ஜி.எம்.ருத்ரா

நேரத்தை கடைப்பிடிக்காதவர்கள் மதிக்கப்படமாட்டார்கள்

போர் வீரன் நெப்போலியன் ஒருமுறை தம்முடைய தளபதிகளை விருந்திற்கு அழைத்தார். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் அவர்கள் வராததால் அவரே தனியாக அமர்ந்து உணவருந்த ஆரம்பித்து விட்டார். அவர் உண்டு முடிக்கும் நேரத்தில், தளபதிகள் ஒருவர் பின் ஒருவராக அறையின் உள்ளே நுழைந்தனர். உடனே சாப்பிட்டு விட்டு எழுந்த நெப்போலியன், "தளபதிகளே! சாப்பிடும் நேரம் முடிந்து விட்டது. வாருங்கள், நாம் இனி ஒரு நிமிடம் கூட வீணாக்காமல் போருக்குச் செல்வோம்" என்றார்.

அதேபோல், காந்தியடிகள் அதிகாலை 4 மணிக்கே எழுந்து விடும் பழக்கம் உடையவர். அவர்தான் ஆசிரமத்தில் உள்ள ஏனையவரையும் எழுப்பி விடுவார். அவர் நடக்கும் நடையின் வேகத்திலேயே அவரது சுறுசுறுப்பு தெரியும். அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகத்தில் சொற்பொழிவாற்ற அவர் ஒரு நிமிடம் தாமதித்து வந்ததற்காக அங்குள்ளவர்களிடம் மன்னிப்பு கேட்டார்.

இத்தகைய வரவாற்று நாயகர்கள் தமது நேரங்களை பொன்னாக கருதியதால்தான் அவர்கள் வாழ்வை வெற்றிகொண்டவர்களாக இன்றுவரை பேசப்படுகின்றனர்.

"குறிப்பிட்ட செயலை செய்து முடிப்பதிலோ, ஒரு குறிப்பிட்ட சந்திப்பை நிறைவேற்றுவதிலோ முழுகவனம் செலுத்தாதவன் ஒருபோதும் மதிக்கபட மாட்டான். அவன் வாழ்விலும் வெற்றி பெற மாட்டான்" என்கிறார், வைத்தியர் பீட்ச் என்ற மேலைநாட்டு அறிஞர்.

குறித்த நேரத்திற்குள் குறித்த வேலையைச் செய்து முடிக்கும் போது தான் பிறர் நம் மீது நம்பிக்கை கொள்வார்கள். "தம்முடைய நிறுவனத்தில் குமாஸ்தாவாக பணிபுரிந்த ஒருவர் தாமதித்து வந்ததற்கு தன்னுடைய கடிகாரத்தை நொடிச்சாக்காக கூறியதும், " உன் கிளாக்கை மாற்று. இல்லையேல், நான் உன்னை மாற்றி விடுவேன்" என்றார், வாஷிங்டன்.

ஒரு வேலையை செய்வது ஒரு விதையை விதைப்பது போலாகும். உரிய காலத்தில் விதைத்தால் தான், உரிய காலத்தில் அறுவடை செய்யமுடியும்.

Come home to comfort
ARPICO 80 Years Since 1932
Sofa's from Arpico to sink in after a long day
(and what your guests will envy you for)
Range of Colours | Leather & Fabric | Durable & Guaranteed
ALSO AVAILABLE
Dining Room Furniture
Bedroom Furniture
and much more....
ARPICO
FURNITURE
Touch of Elegance
Arpitech (Pvt) Ltd.
(A Richard Pieris Company)
310, Highlevel Road, Nawinna, Maharagama.
Tel: 4 310500, Fax: 4 310540 / 4 216179, www.arpico.com

பெற்றோர், பிள்ளைகளின்
நண்பர்களாக ஆக வேண்டும்!

படிப்பதற்காக அதிக நேரத்தை செலவு செய்தாலும்மேலதிகவகுப்புகளுக்குதவறாமல் சென்றாலும் சில பிள்ளைகளின் படிப்பில் முன்னேற்றம் ஏற்படாமை பல பெற்றோர் களுக்கு ஒரு பெரும் பிரச்சினையாக இருப்ப துண்டு. படிப்பில் தீவிர கவனம் செலுத்த முடி வதில்லை என சில பிள்ளைகள் கூறுவது மிகவும் மனவேதனையையே ஏற்படுத்து கின்றது.

தங்களுடைய பிள்ளைகளின் கல்வி பற்றிய அக்கறையும் அதன் மூலம் அவர்களுடைய எதிர்காலம் சிறப்பாக அமைய வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பும் இல்லாத பெற்றோர் எவரும் உலகத்தில் இருக்க முடியாது. எனவே படிப்பில் பிள்ளைகளின் திறமை வெளியா காமல் போகும்போது பெற்றோர் கவலை கொள்வது இயல்பே. முயற்சி செய்தாலும் படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியாத நிலையில் இருக்கும் பிள்ளைகளின் சிக்கல் என்ன என்பதை கண்டறிய முயற்சிப்பது பெற்றோ ரின் கடமையாகும்.

குடும்ப நிலை

குடும்பச்சண்டைகள், நோய்க்காரணிகள், வறுமை, வியாபாரத்தில் ஏற்படும் வீழ்ச்சிகள் இதற்கு காரணமாகலாம். படிப்பில் கவ னம் செலுத்த முடியாதவாறு வெளிப்புற நடவடி க்கைகள், அளவுக்கு மிஞ்சிய விளையாட்டு ஆர்வங்கள் போன்றவை பிள்ளைகளுக்கு இருக்கின்றனவா என்பதை பெற்றோர் தேடிப் பார்க்க வேண்டும். அத்துடன் போதை- தப் பொருட்கள் பாவனை, புகை பிடித்தல் போன்ற தீய பழக்கங்கள் அல்லது காதல் விவகாரங்கள் போன்றவற்றிற்கு அவர்கள் அடிமையாகியுள்ளனரா என்பதையும் தேடிப் பார்க்க வேண்டும்.

அவ்வாறிருப்பின் அவற்றை நீக்க நீங்கள் நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும். பிள்ளைக்கு உள்ள பிரச்சினைகளை கையாள உங்களால் மட்டும் முடியாது என்றிருப்பின் அப்போது நிபுணர்களின் உதவியை நாடவும் தயங்கக் கூடாது.

ஆசிரியர்களுடன் நட்புறவை பேணுதல்

பிள்ளைகள் கல்வி கற்கும் காலத்தில், குறிப்பாக சிறு வயதில், அவர்களுடைய ஆசிரியர்களுடன் நாம் நெருங்கிய தொடர் புகளை வைத்திருத்தல் அவசியமாகும்.

ஆசிரியர்களை சந்திக்கும்போது கீழ் காணும் விடயங்களை பற்றி நீங்கள் அறிய முற்படுதல் பயனளிக்கும்.

* பிள்ளையின் கல்வி நடவடிக்கைகள்
* வகுப்பில் சக மாணவர்களுடனும், ஆசிரியர்களுடனும் நடந்து கொள்ளும் விதம்.
* பேச்சின் தோறனை
* நெருங்கி உறவாடும் நண்பர்களின் தன்மை மட்டும் அவர்ளுடைய குடும்ப பின்னணி
* படிப்பில் தீவிர கவனம் செலுத்துகின்றார்களா?
* யாராவது அவனை அச்சுறுத்துகின்றார்களா?
* கல்வியில் ஆர்வம் இல்லாதது போல தென்படுகின்றதா?
* நடவடிக்கைகளில் திடீர் மாற்றங்கள் ஏதும் தென்படுகின்ற வா?

பிள்ளைகளுடன் நட்புடன் பழகுதல்

நம்முடைய பிள்ளைகளுடன் பெற் றோர் களாகிய நாம் நல்ல தொடர்பை வைத்திருப்பதும் அவசியமாகும். எந்த பிரச்சினையானாலும் நம்முடைய பிள்ளை கள் தயக்கமின்றி நம்முடன் வந்து பேசும் மனநிலையை நாம் அவர்களுக்கு உருவாக்கித் தருதல் அவசியம். இதை அவர்கள் இளம் வயதை அடையும் முன்பே ஆரம்பிப்பது நல்லது. தன்னுடைய பிரச்சினைகள் பற்றி முதலாவதாக தன்னுடைய பெற்றோர் இடத் தில் தாராளமாக எடுத்துக் கூற முடியும் என்ற நம்பிக்கையை நம்முடைய பிள்ளைகள் உள்ளத்தில் நாம்

வித்திட வேண்டும்.

பிள்ளைகள் டீன் ஏஜ் வயதை அடைந்ததும் அவர்களுடன் நட்புறவை ஏற்படுத்திக் கொண்டு அவர்களுடைய பிரச்சினைகளை அவர்கள் நம்மிடம் வந்து மனம் விட்டு பேசும் மனோபாவத்தை அவர்களுக்கு எற்படுத்த வேண்டும். ஆவர்களுடைய டீன் ஏஜ் வயதிற்குரிய நியாயமான, வாலிபத்தன்மான ஆசைகளுக்கும் நாம் ஓரளவு அனுமதி அளிக்க வேண்டும். படி, விளையாடாதே, பாட்டு கேட்காதே, படம் பார்க்காதே, அதை செய்யாதே, இதை செய்யாதே என்று சதா எரிந்து விழும் பெற்றோருடன் பிள்ளைகள் இது போன்ற நெருக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியாது.

மாறாக அது போன்ற பெற்றோர்களை அவர்கள் எதிரிகள் போலவே பார்ப்பார்கள். அவர்களை விட்டும் தங்களுடைய சகல விடயங்களையும் மறைப்பார்கள். ஆவர்களுக்கு எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் விடயங்காக தேடிப் பார்த்து செய்வார்கள். இறுதி யில் தங்களுடைய எதிர்காலத்தை அவர்கள் அறியாமலேயே நாசமாக்கிக் கொள்வார்கள். கராணம், பெற்றோர்! ஆகவே பெற்றோர் பிள்ளைகளுடன் நல்லதொரு உறவை மிகவும் விவேக மாகவும் சாதுரியமாகவும் கட்டியெழுப்ப வேண்டும்.

பிள்ளைகளின் போக்கை அறிந்து அதன் படி சென்று அவர்களை நேர்வழி படுத்த வேண்டும். டீன ் ஏஜ் வயதி லேயே குடும்ப பிரச்சினைகள் பற்றி கலந்தாலோசிக்கும் போது அவர்களையும் இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பல வேளைகளில் அவர்கள் குடும்பத்தின் 'பெரியவர்களது' பிரச்சினை களுக்கு அருமையான யோசனைகளையும், தீர்வுகளையும் தருவார்கள்.

காலத்தை சரியாக பிரித்த அதை சிறந்த முறையில் பயன்படுத்த பிள்ளைகளை பழக்கப்படுத்த வேண்டும். படிப்பு, விளையாட்டு, மத வழிபாடு, சமூக செயற் பாடுகள் போன்ற அனைத்தும் உட்படும் விதத்தில் நேரத்தை அவர்களுக்கு வகுத்துக் கொடுத்தல் அவசியம்.

குறிப்பாக இரவில் அவஃகள் படுக்கைக்கு செல்ல வேண்டிய நேரத்தை திட்டவட்டமாக வரையறுத்து அதன் படி அந்த நேரத்திற்கு படுக்கைக்கு சென்று விடுமாறு கண்டிப்பாக கூறி விட வேண்டும். போதுமான அளவு உறக்கம் கிடைக்காவிட்டால் பிள்ளைகளின் படிப்பு உட்பட்ட சகல விடயங்களிலும் பின்னடைவு ஏற்பட்டு விடும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

ஜெ.எம்.சலீம்

விவாகரத்து வேண்டாம்

ஆணின்றி பெண் இல்லை. பெணின்றி ஆண் இல்லை. அவர்களே இந்த உலகை இயக்கிக்கொண்டிருக்கும் வல்லமை பொருந்திய சக்திகள். இவர்களை இயக்கும் கருவிதான் காதல். காதலின்றி இல்லறம் இல்லை. இல்லறமின்றி சமூகம் இல்லை. சமூகமின்றி நாடுகள் இல்லை. நாடுகள் இன்றி உலகம் இல்லை. இதுதான் யதார்த்தம்.

'ஆண் - பெண் - காதல் - திருமணம்- தாம்பத்தியம்- சந்ததி- சமூகம்- நாடு உலகம்' இதுதான் இன்றைய பிரபஞ்சத்தின் பிணைப்புச்சங்கிலியாகும்.

இந்தப் பிணைப்புச் சங்கிலியில் மூல கர்த்தாக்களான ஆணும் பெண்ணும் நல்ல காதலர்களாக இருக்கும்போதே பிரபஞ்சம் நிலைக்கின்றது.

பிணைப்புச் சங்கிலியின் முதல் இரண்டின் நிலைகளும் சமநிலையற்றுப்போகுமாயின் அது பிரபஞ்சத்தினையும் சமநிலையற்றதாக மாற்றிவிடுகின்றது என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

அன்பு என்ற மூன்று வார்த்தைகளுக்கு கட்டுண்ட இந்த பிரபஞ்சம் இன்று சமநிலையற்றுக் காணப்படுகின்றது என்பதுதான் உண்மை. ஆம்!. குடும்ப வாழ்வில் இணைந்துகொண்ட அநேகமானவர்களின் வாழ்க்கை விவகாரத்து என்ற ஒரு கொடிய சொல்லினால் சீர்குலைந்து போயிருப்பதே இதற்கு காரணம்.

மனைவி அல்லது கணவன் அமைவது இறைவன் கொடுத்த வரம். அதனை நன்றாக அமைத்துக்கொள்வது சிலரே.

விவாகரத்து என்பது திருமணத்தின் சோகமான முடிவாகும். இந்த விவாகரத்து ஆணையும் பெண்ணையும் அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கி குழப்பங்களை உண்டு பண்ணுகின்றது. யாராக இருந்தாலும் அதை விரும்புவதில்லை. ஆகவே பொக்கிஷமான இந்த உறவை அழிக்கும் பிரச்சினைகள் எவை என்பதை இனங்கண்டு அதனை தீர்த்துவிட முயல வேண்டும்.

சந்தேகம்

தாம்பத்திய வாழ்வில் மிக கொடி அசுரனாக நுழைந்து வாழ்வை புரட்டிவிடுவததுதான் இந்த சந்தேகம் என்ற எண்ணம். இதனால் இன்று எத்தனையோ குடும்பங்களின் வாழ்க்கை கேள்விக்குறியாகி இருப்பது நாம் அறிந்ததே.

குடும்ப வாழ்விற்கு மிக முக்கியமானது ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொள்வதுதான். ஒருவரைப்பற்றி ஒருவருக்கு சரியான புரிதல் இல்லாமல் போகும் பட்சத்தில்தான் சந்தேகம் என்ற கொடிய அசுரன் வாழ்வில் நுழைகின்றான். எனவே ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொண்டு செயற்படுங்கள்.

நம்பிக்கை துரோகம்

காதல் வாழ்வில் நம்பிக்கை துரோகம் செய்யும் பட்சத்தில்தான் விவாகரத்து

‘ திருமணம் என்று வந்தவுடன் பெற் றோரை கைவிடுவது சிறந்ததல்ல. அதே போல் கட்டிய துணையை சிறந்த முறையில் கவனிக்காது பெற்றோரையே கதியென்று கிடப்பதும் முறையல்ல ’

அவசியப்படுகின்றது. நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமாக இருங்கள். உங்களையே கதியென்று நினைத்து வாழும் துணைக்கு கடைசிமட்டும் நம்பிக்கையாளராக செயற் படுங்கள். அழகிய வாழ்வை அர்த்த மாக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

குடும்ப பின்னணி

அழகிய தம்பதியினரின் வாழ்க்கையை சீரழிக்கும் விடயங்களில் குடும்ப பின்னணி மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. குடும்ப பின்னணி எனும்போது மாமனார், மாமியார் கொடுமை, பெற்றோருக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல் போன்றவை உள்ளடங்கு கின்றன.

திருமணம் என்று வந்தவுடன் பெற் றோரை கைவிடுவது சிறந்ததல்ல. அதே போல் கட்டிய துணையை சிறந்த முறையில் கவனிக்காது பெற்றோரையே கதியென்று கிடப்பதும் முறையல்ல. எனவே பெற்றோரையும் கவனித்து கொண்டு குடும்ப வாழ்வையும் வடிவமைத்து கொள்வதுதான்சாமர்த்தியத்தனம். எனவே அதனை முயன்று பாருங்கள்.

பொறாமை குணம் உள்ளே நுழையும்

ஒருவர் மீது ஒருவருக்கு பொறாமை ஏற்படுமாயின் அது குடும்ப உறவை சீரழித்துவிடும்.‘அவள் அதிகம் சம்பாதிக் கிறாள்’, ‘அவனையே அனைவரும் புகழ்கின்றனர்’ போன்ற விடயங்களை வாழ்வில் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். திரு மண வாழ்வென்பது இருவரும் இரண்டற கலந்து நீ பாதி , நான் பாதி என்பதையே அர்த்தப்படுத்துகின்றது. இந்த நிலை உணரப்படாமல் போகும் போதுதான் அது பிரச்சினைகளுக்க வழிவகுக்கின்றது. எனவே பொறமை என்பதை தவிர்த்து கொள்ளுங்கள்.

உடலுறவில் ஈடுபாடு இன்மை

தாம்பத்திய வாழ்வில் மிகவும் முக்கிய மான விடயம் என்றால் அது பாலியல் உறவுதான். இருவரும் உடன்பட்டால் மட்டுமே தாம்பத்திய வாழ்வு இனிப்பாக அமையும்.

பாலியலில் ஒருவருக்கு நாட்டம் இருந்து மற்றையவர் அதனை விரும்பாமல் விட் டால் வாழ்க்கை என்பது சந்தோசம் இல் லாமல்போகும். திருமண வாழ்க்கை சுமூகமாக அமைய செக்ஸ் கூட ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

பிரச்சினைகளை அப்போதே தீர்க்காமல் விடுவது

இரண்டு பேரில் ஒருவர் பிரச்சி னையை விட்டு தப்பியோடும் குணாதி சயத்தோடு இருந்தால்,பிரச்சினை பெரிசாகி தான் பேகும். இது கொஞ்சம் கொஞ்ச மாக சேர்ந்து, விஷ்வரூபம் எடுத்து தாண்டவ மாடி, உங்கள் உறவை உடைத்துவிடும்.

எந்த வகையிலும் பேச்சு வார்த்தை இல்லாமல் போவது

காதல் மொழி இன்றேல் பூங்கொத்து என்று கூட அவசியம் இல்லை, ‘நீ எப்படி இருக்கிறாய்’ என்று கேட்காமல் இருந்தால் கூட, பிரச்சனை தொடங்கிவிடும். உங்கள் இருவருக்குமிடையே அமைதி அதிகரித்து கொண்டே போனால், உங்கள் உறவும் நின்றுவிடும்.

ஆர்.மாறணி

நேர்த்திகளை நிறைவேற்றிடும்

மயூரபதி ஸ்ரீ பத்திரகாளி அம்மன் ஆலயம்

"எனது வாழ்வில் சந்தோசம் என்பது தொலைந்து நீண்ட காலமாகியது. எனது குறைகளை இறக்கி வைக்கவேண்டும் என்று தோன்றும்போதெல்லாம் அந்த மகமாயியை தேடி இந்த சந்நிதானத்திற்கு வந்துவிடுவேன். எத்தனை மனக் குறைக ளுடனும் நான் இங்கு வந்தாலும் அத்தனை குறைகளும் இந்த சந்நிதானத்தில் எனது பாதங்கள் பட்டவுடனே ஓடோடி மறைந்துவிடும். அத்தனை சக்தி வாய்ந்தவள்தான் இந்த மயூரபதி அம்மன்" என்று மயூரபதி ஸ்ரீ பத்திரகாளியம்மனின் அருள்கடாட்சத்தை வார்த்தைகளால் வர்ணித்து எம்மை வியக்க வைத்தார் அம்மனின் பக்தையொருவர்.

கொழும்பு, வெள்ளவத்தை (ஹவலொக் வீதி) மயூரா, பிளேஸ் மயூராபதி ஸ்ரீ பத்திரகாளியம்மனே இவ்வாறு பக்தர்களின் குறைகளை தீர்த்திடும் அன்னையாக அனைவருக்கும் அருள்பாலித்துகொண்டிருக்கின்றாள்.

நேர்த்திக்கடன்களை நிறைவேற்றுவதில் இந்த அம்மனை மிஞ்சிட ஒரு இறைவன் இல்லை என்று மயூரிபதி தெய்வத்தை மெச்சிடும் பக்தர்களுக்கூடாக தெரிகிறது மயூரபதி ஸ்ரீ பத்திரகாளி அம்மன் எத்தகைய சக்திவாயந்தவள் என்று?

வேப்பிலை மரத்துக்கடியில் ஒரு சூழாயுதம் வைத்து

கொட்டகை அமைத்து இவ் ஆலயத்தின் அம்மனை மயூரபதி வாழ் மக்கள் ஆரம்பத்தில் வழிப்பட்டு வந்துள்ளனர். அரச மரமும் வேம்பும் பின்னிப் பிணைந்த இடத்தில்தான் அம்மன் எழுந்தருளி இருக்கின்றாள் என்கிறது ஆலயத்தின் ஐதீகம். இதனால்தான் இவ்வாலயம் புனருத்தானம் செய்யப்பட்டும்கூட இன்றும் அவ் ஆலயத்தில் அரச மரமும் வேம்பும் இன்னும் அப்பட்டியே வைக்கப்பட்டு அதனைச் சுற்றி மதில் கட்டப்பட்டு வழிபாடுகள் தினமும் இடம்பெற்று வருகின்றன.

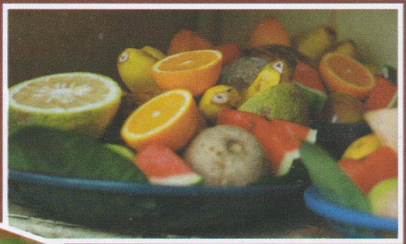
இந்த ஆலயத்தை புனரமைத்து அம்மனுக்கு கும்பாபிடேகம் நடத்துவதற்கு ஆலய குடிவாழ் மக்கள் முற்பட்டபோது அதற்கு பல விஷமிகள் எதிர்ப்புகளை தெரிவித்துள்ளனர். அதனால், பல்வேறு தடைகளுக்கு மத்தியிலே இந்த ஆலயம் நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால், ஆலயம் கட்டி முடிப்பதற்குள் எதிர்ப்பு தெரிவித்த அத்தனை விஷமிகளும் தாம் குடியிருந்த இடங்களை அம்மனுக்கென தந்துவிட்டு இருந்த இடம்தெரியாமல் போனார்கள் என்பதுதான் இவ் ஆலயத்தின் அதிசயத்தை எடுத்துகாட்டுகின்றது.

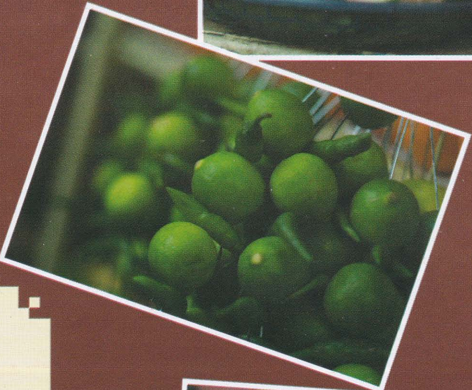
நூற்றாண்டுகள் பழமை வாய்ந்த இந்த ஆலயம் புதிதாக கட்டப்பட்டு இற்றைக்கு 25 வருடங்கள் ஆகின்றன.

கொழும்பில், முதன் முதலில் பஞ்ச ரதங்கள் பவனி வந்த புகழை இந்த ஆலயமே பெற்றுள்ளது. இவ் ஆலயத்தின் திருவிழாவானது 25 நாட்கள் நடைபெறுகின்றன. 15 ஆம் நாள் திருவிழா ஆடி பூரத்தன்று இடம்பெறுகிறது. இதன்போது 3000 பெண்கள் பாற்குடம் ஏந்தி வருவது இவ் ஆலயத்தின் மற்றுமொரு விசேட தன்மையாகும்.

பாற்குட பவனியானது, பம்பலப்பிட்டி பிள்ளையார் ஆலயத்திலிருந்து ஆரம்பமாகி லோரன்ஸ், ஹெவலொக் வீதிகள் வழியாக மயூராபதி ஸ்ரீ பத்திரகாளியம்மன் சந்நிதானத்தை வந்தடைந்த பின்பு கோயில் குருக்களின் கைக-ளால் அம்மனுக்கு பாலபிஷேகம் செய்யப்படுகின்றது.

"இந்த ஆலயத்தை புனரமைத்து அம்மனுக்கு கும்பாபிடேகம் நடத்துவதற்கு ஆலய குடிவாழ் மக்கள் முற்பட்டபோது அதற்கு பல விஷமிகள் எதிர்ப்புகளை தெரிவித்துள்ளனர். ஆனால், ஆலயம் கட்டப்பட்டு முடிப்பதற்கு முன் அத்தனை விஷ மிகளும் இருந்த இடம்தெரியாமல் போயுள்ளார்கள்"





இதனைவிட ஒவ்வொரு பௌ ரணமி தினத்தன்றும் சுமங்கலி பூஜைகள் இடம்பெறுகின்றன. பௌர்ணமி தினத்தன்று காலையில் அபிஷேகமும், சங்காபிஷேகம் பின்னர் அன்னதானம் இடம்பெற்று அன்று மாலை சுவாமி வெளிவீதி வலம் வருதல் இடம்பெறுகின்றது. மேலும் வெள்ளி செவ்வாய் தினங்களில் இராகுகால பூஜைகள் மிக விசேடமாக இடம்பெறுகின்றன.

ஸ்ரீ பத்திரகாளியின் அருளை நாடி மூவின மக்களும் இங்கு வருவதாக ஆலய நிர்வாகத்தினர் தெரிவிக்கின்றனர். இவர்களில் அதிகமாக சகோதர மொழி மக்களே வருவதாக அவர்கள் மேலும் தெரிவிக்கின்றனர்.

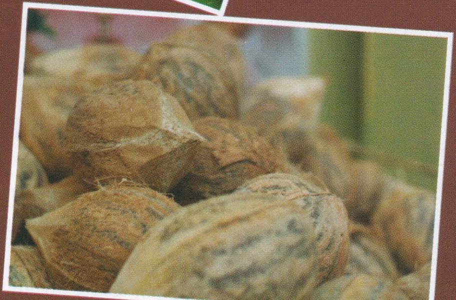
இதனை விட பெண்கள் நோட்கும் விரதங்களான கௌரி காப்பு, வரலட்சுமி நோன்பு போன்றவை இங்கு மிகவும் சிறப்பாக செய்யப்படுகின்றது.

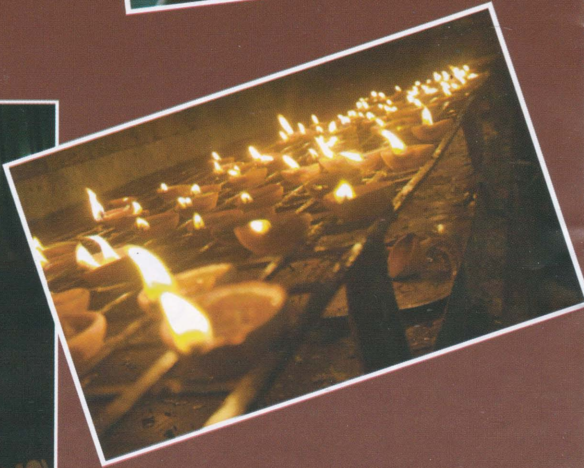
இந்து சமயத்தின் புனிதம் சிறு வயதிலிருந்தே போதிக்கப்பட வேண்டும் என்பதற்காக அற நெறி பாடசாலையும் இங்கு நடக்கின்றது. இதில் 350 மாணவர்கள் கற்று வருகின்றனர்.

இந்தியாவில் உள்ள கலைக்கூடத்தை ஒத்த கலைக்கூடமொன்று இவ்வாலயத்தில் நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ளதே. இங்கு நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ள கலைக்கூடம்போன்று இலங்கையில் வேறு எந்த கோயில்களிலும் அத்தகைய கலைக்கூடங்கள் இல்லை என கூறுகிறார் இவ்வாலய நிர்வாக சபையின் பொருளாளரான எஸ்.டீ.ராஜன்.

இவ்வாலயத்தின் தர்மக்கர்த்தாவாக பி.சுந்தரலிங்கம் செயற்பட்டு வருகின்றார். ஆரம்பத்தில் ஈ.பி.சுப்ரமணியமும் அதன்பின் பொன் வள்ளி புரமும் தர்மக்கர்த்தாக்களாக செயற்பட்டு வந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

க.மங்களம்





பிடிவாத நயன்

'ராஜாராணி', 'ஆரம்பம்' என்று ரீ என்ட்ரியிலும் பட்டையைக் கிளப்பி வருகிறார் நயன்தாரா. 'கஹானி' ரீமேக்காக உருவாகி இருக்கும் 'அனாமிகா' படத்தில் ஆக்ஷனிலும் அதிக கவனம் செலுத்தி இருக்கிறாராம்.

'ஆரம்பம்' படத்தில் ஒரு காட்சியில் கவர்ச்சி கொஞ்சம் தூக்கலாகத் தெரியும்படி நடித்திருந்தார் நயன்தாரா. உண்மையில், படத்தில் வந்ததைக் காட்டிலும் அதிக கவர்ச்சியுடன் நயன்தாரா நடித்திருந்தாராம்.

அந்தக் காட்சி உங்களை செக்ஸி நடிகையாகப் பிரதிபலிக்கிறது என்று ஃபர்ஸ்ட் காப்பி பார்த்த சிலர் சொன்னதும், அதிர்ச்சி அடைந்துவிட்டாராம், நயன். டைரக்டரிடம், அந்தக் காட்சியைக் கத்தரித்து தனது இமேஜை காப்பாற்றுமாறு கேட்டுக்கொண்டாராம். இயக்குநர் விஷ்ணுவர்தன் அந்த கவர்ச்சிக் காட்சியை கட் பண்ணி விட்டாராம்.

இதேபோல், சில தெலுங்குத் தயாரிப்பாளர்கள் நயன்தாராவை கவர்ச்சி என்ற பெயரில் தாராளம் காட்ட வேண்டும் என்று சொன்னார்களாம். நயனின் சம்பளத்தை டபுள் மடங்காக உயர்த்துவதாகவும் ஆசை காட்டினார்களாம்.

ஆனால், பில்லா பிகினி எல்லாம் பழைய கதையாகி விட்டது. இனிமேலும் நான் அப்படி நடித்தால் நான் கஷ்டப்பட்டு பாதுகாத்து வரும் இமேஜ் பாழாகி விடும் என்று நாசுக்காக சொல்லிவிட்டாராம்.

இப்போது கதை சொல்ல வரும் டைரக்டர்களிடம், ஆடை குறைப்பு, ஆபாசம் இல்லாத கதையாக இருந்தால் மட்டுமே சொல்லுங்கள் என்கிறாராம்.

கவர்ச்சி காட்டமாட்டேன் என்று பிடிவாதம் பிடிக்கும் நயன், இவ்வளவு ஸ்ட்ரிக்ட்டாக எப்படி மாறினார்? என்று கோடம்பாக்கத்தில் ஆச்சர்யமாகப் பார்க்கிறார்கள்.

பாசக்கார த்ரிஷா

நடிகை த்ரிஷா ஒரு பாசக்காரப் பொண்ணு என்பதைத் தொடர்ந்து நிரூபித்து வருகிறார்.

முதலில் நாய் மீது பாசம் வைத்து, தெரு நாய்களின் ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை காட்டினார்.

தெரு நாய்களுக்கு ஏற்படும் தொந்தரவுகளை குறைக்க சேவையிலும் ஈடுபட்டு வருகிறார்.

இதற்காக, தெலுங்கு நடிகர் நாகார்ஜுனா மனைவி அமலாவின் விலங்குகள் நலம் காக்கும் தொண்டு அமைப்பில் தன்னை இணைத்துக் கொண்டார்.

இதன் காரணமாக கேட்பாராற்றுத் திரிந்த பல தெரு ஓர நாய்கள் காக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

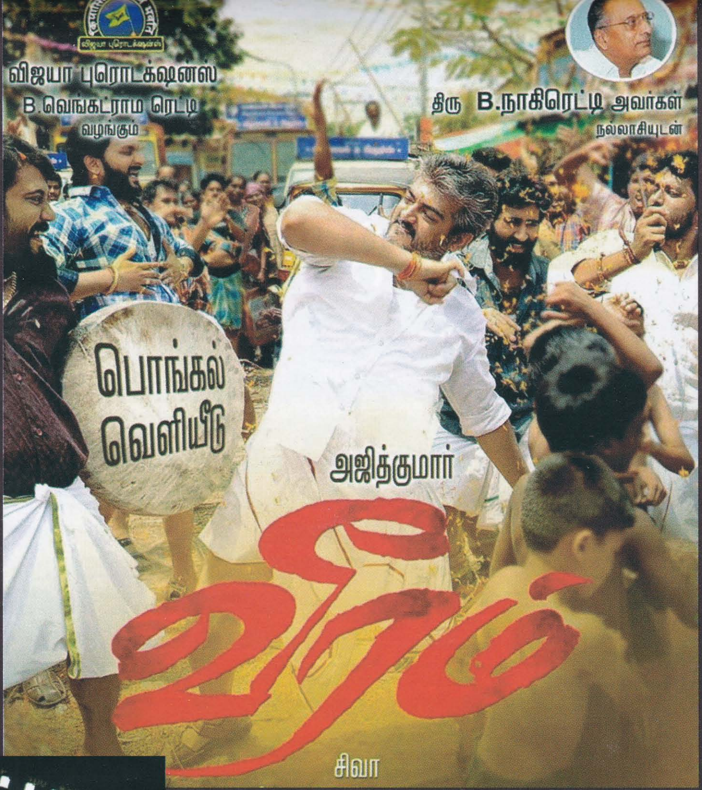
தற்போது நாய் பாசத்துடன் கழுதைகள் மீதும் பாசம் காட்டத் துவங்கி விட்டார் த்ரிஷா.

நாய்கள் தினம் கொண்டாடும் அவர், கழுதைகள் தினம் என்ற தலைப்பில் கழுதைகளுக்கு உணவு தருவதுபோல் படம் வெளியிட்டிருக்கிறார்.

தற்போது த்ரிஷா தமிழில் 'என்றென்றும் புன்னகை', 'பூலோகம்', 'ரம்பா ஊர்வசி மேன கா', என மூன்று படங்களில் நடித்து வருகிறார்.

வீரம்

இயக்குனர்	:	சிறுத்தை சிவா
தயாரிப்பாளர்	:	விஜயா புரொடக்ஷன்
கதை	:	சிவா
நடிப்பு	:	அஜித், வித்தார்த் தமன்னா சந்தானம்
இசையமைப்பு	:	தேவி ஸ்ரீ பிரசாத்
ஒளிப்பதிவு	:	மிலன்
படத்தொகுப்பு	:	பரதன்



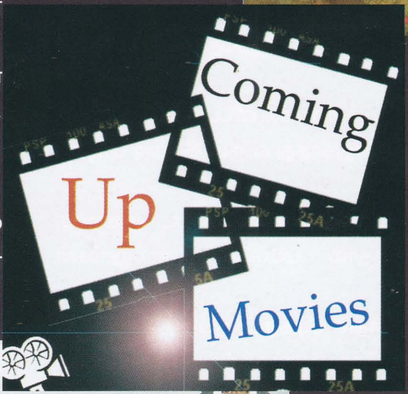
அஜீத் முதன் முதலாக நடிக்கும் பக்கா கிராமிய கதை.

எம்.ஜி.ஆரின் எங்க வீட்டு பிள்ளை மாதிரியும், ரஜினியின் முரட்டுக்காளை மாதிரியும் செண்டிமெண்ட் கம் ஆக்ஷன் மூவி.

படத்தில் அஜீத்தின் கேரக்டர் பெயர் விநாயகம்.

அஜீத்தின் தம்பிகளாக மைனா விதார்த், டைரக்டர் சிவா தம்பி பாலா, முனீஷ், சுஹைல் நடிக்கிறார்கள்.

அஜீத்தை அத்தான்... அத்தான்... என்று துரத்தி துரத்தி காதலிக்கும் வில்லேஜ் குலாப் ஜாமூன் தமன்னா.



ஜில்லா

இயக்குனர்	:	இரா.தி. நேசன்
தயாரிப்பாளர்	:	ஆர்.பி. சௌத்ரி
கதை	:	இரா.தி. நேசன்
நடிப்பு	:	மோகன்லால், விஜய் காஜல் அகர்வால் கவுண்டமணி
இசையமைப்பு	:	டி. இமான்
ஒளிப்பதிவு	:	இரா. கணேசன்
படத்தொகுப்பு	:	பிரவீன் ஸ்ரீகாந்த்

தலைவா படத்தை அடுத்து விஜய் நடிக்கும் ஜில்லா படத்தின் படப்பிடிப்பு ஐதராபாத்தில் நடக்கிறது. இந்த படத்தில் விஜய் ஜோடியாக காஜல் அகர்வால் நடிக்கிறார். மோகன்லால், தம்பி ராமய்யா ஆகிய இருவரும் முக்கிய வேடங்களில் நடிக்கிறார்கள்.

டி.இமான் இசையமைக்கிறார். நேசன் இயக்குகிறார். இவர், ஜெயம் ராஜாவிடம் உதவி டைரக்டராக இருந்தவர்.

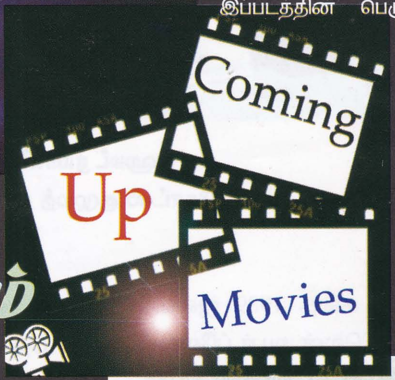
மம்முட்டி-ரஜினி கூட்டணி போல் மோகன்லால்-விஜய் கூட்டணி அமையும் இயக்குனர் நேசன்

என்றென்றும் புன்னகை

இயக்குனர்	:	ஐ. மயூதின்
தயாரிப்பாளர்	:	தமிழ் குமரன்
கதை	:	ஐ. மயூதின்
நடிப்பு	:	ஜீவா, வினய் திரிஷா சந்தானம்
இசையமைப்பு	:	ஹரிஸ் ஜெயராஜ்
ஒளிப்பதிவு	:	மிலன்
படத்தொகுப்பு	:	பிரவீன்

ஜீவா, திரிஷா, வினய், ஆண்ட்ரியா நடித்துள்ள படம் 'என்றென்றும் புன்னகை'. 'வாமனன்' படத்துக்கு பிறகு அஹமத் இயக்கியுள்ளார். ஹாரிஸ் ஜெயராஜ் இசை. இப்படத்தின் பெரும்பாலான ஷீட்டிங் பாங்காக்கில் நடந்தது. மும்பை, டெல்லி, சென்னையிலும் படப்பிடிப்புகள் நடந்து இப்போது மு-மு ஷீட்டிங்கும் முடிந்துள்ளது.

நீண்ட இடைவேளைக்குப் பிறகு தனது படம் வெளியாக உள்ள தால் இப்படத்தை ஆவலுடன் எதிர்பார்த் திருக்கிறார் ஜீவா.



பண்ணையாரும் பத்மினியும்

இயக்குனர்	:	அருண்குமார்
தயாரிப்பாளர்	:	மஜிக்போக்ஸ் பிலிம்
கதை	:	அருண்குமார்
நடிப்பு	:	விஜய் சேதுபதி
இசையமைப்பு	:	ஜஸ்டின் பிரபாகரன்
ஒளிப்பதிவு	:	கோகுல் பெனாய்

தென்மேற்கு பருவக்காற்று, பீட்சா, நடுவுல கொஞ்சம் பக்கத்த காணோம் ஆகிய படங்களில் கதாநாயகனாக நடித்தவர், விஜய் சேதுபதி. அடுத்து இவர் கதாநாயகனாக நடிக்கும் புதிய படம், 'பண்ணையாரும் பத்மினியும்.'

இது, முழுக்க முழுக்க நகைச்சுவைக்கு முக்கியத்துவம் உள்ள படம். பண்ணையாராக ஜெயப்பிரகாஷ் நடிக்கிறார். 1970களில் பிரபலமாக இருந்த 'பியட்' கார், 'பத்மினி' என்ற பெயரில், கதையில் முக்கிய பங்கேற்கிறது.

'நாளைய இயக்குனர்கள்' என்ற டி.வி. தொடர் மூலம் பிரபலமான எஸ்.யு.அருண்குமார், கதை, திரைக்கதை, வசனம் எழுதி டைரக்டு செய்கிறார். ஜஸ்டின் பிரபாகரன் என்ற புதிய இசையமைப்பாளரும், கோகுல் பெனாய் என்ற புதிய ஒளிப்பதிவாளரும் அறிமுகம் ஆகிறார்கள்.

சவால்களை வென்று கால்நூற்றாண்டை வெற்றிகரமாக கடந்து வந்துள்ள ஹாகோட்ஸ்

அஹமட் ரியாஸ்
(ஹாகோட்ஸ் குழுமத் தலைவர்)

ஹாகோட்ஸின் வெற்றிக் கதை 1989 ஜனவரி முதலாம் திகதி கொழும்பு கிலென் ஆபர் ப்ளேசில் உள்ள ஒரு அறையில் சிறிய கட்டிடத்தில் இருந்தே ஆரம்பமாகியது. இந்த வியாபாரம் என்னுடைய மூதாதையர்களிடம் இருந்து எனக்கு கிடைத்த பரம்பரை சொத்தல்ல.

இது ஒரு தனி மனிதனுடைய கனவு மற்றும் அந்த தனி மனிதனின் ஆர்வம், திறமையில் நம்பிக்கை வைத்த சிலருடைய மன உறுதியின் வெற்றியாகும்.

ஆரம்ப நாட்களில் நாம் பெரும் உழைப்பையும் தியாகங்களையும்மேற்கொள்ளவேண்டியிருந்தது. எமது முன்னேற்றத்தை தடுக்கும் நோக்கில் எமக்கு பல தடைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டன. ஆனால் மருத்துவத் துறை எம்மை இரு கரம் நீட்டி வரவேற்று நமது கன்னி முயற்சிக்கு பூரண ஒத்துழைப்பை வழங்கியது. நமக்கு எதிராக வந்த அனைத்து எதிர்ப்புக்களையும் முறியடித்து நிலைத்து நீடிப்பதற்கான உந்து சக்தியாலும் ஆர்வத்தாலும் ஒப்பற்ற ஹாகோட்ஸ் தயாரிப்புகளாலும் நாம் மேலும் மேலும் பலம் பெற்று வந்தோம்.

90 களிலும் புதிய மிலேனியத்திலும் இலங்கை மருந்து உற்பத்தித்துறையில் மாபெரும் மாற்றம் ஒன்றை ஹாகோட்ஸ் உருவாக்கியது என்றால் அது முற்றிலும் நிஜமானது.

அக்கால கட்டத்தில் சாதாரண ஒருவரால் நவீன மருந்து வகைகளை விலை கொடுத்து வாங்க முடியாத எட்டாத தூரத்தில் மேற்கத்தேய நாடுகளில் இருந்து தருவிக்கப்பட்ட மருந்து வகைகளின் விலைகள் இருந்தன. என்னுடைய தந்தையின் மருத்துவமனைக்கு வரும் நோயா-ளிகள் அவர்களுடைய நோய்களுக்காக எழுதிக் கொடுக்கப்படும் மருந்துகளை -மருந்துக் கடைக ளில் அவைகளுக்குக் கூறப்பட்ட வானுயர்ந்த விலைகள் காரணமாக- அவற்றை வாங்க முடியா மல் சிரமப்படுவதை நான் கண்ணுற்றேன்.

சகாயமான விலைக்கு மருந்து வகைகள் அன்று நமது சந்தையில் இல்லாத காரணத்தால் அவர்களுடைய உபாதைகளுக்குத் தேவை-யான சிகிச்சை அவர்களில் அதிகமானோருக்கு கிடைக்காமல் போவதை கண்டு நான் மனம் வெதும்பினேன்.

இதேவேளை, மேற்கத்தேய நாடுகளை தவிர்த்து சகாயமான விலைகளில் அதே மருந்து வகைகளை உற்பத்தி செய்யும் பல நாடுகள் உலகில் இருந்தன. அந்த மருந்து வகைகளை

பெண்களுக்கான ஹாகோட்ஸ் சர்வதேச பாடசாலையானது 600 க்கும் அதிகமான பெண் பிள்ளைகளுக்கு தரமான கல்வியை வழங்கி வரும் ஒரு இலாப நோக்கற்ற நிறுவனமுமாகும்

நியாயமான, மிகவும் குறைந்த விலைகளுக்கு இறக்குமதி செய்ய முடியும் என்பதையும் அதன் மூலம் பல கோடி ரூபாய் அந்நிய செலவானியை மிச்சப்படுத்தலாம் என்பதையும் நம்மை போன்றே நமது அரசாங்கமும் உணரத் தொடங்கியது.

அவ்வாறான உயர் தரமுடைய, மலிவான விலைகளில் மருந்து வகைகள் இறக்குமதி செய்வதில் அன்று முன்னோடியாக நின்று ஹாகோட்ஸ் தன்னுடைய பணியை ஆரம்பித்தமை உண்மையில் இன்று எனக்கு பெருமிதத்தை தருகின்றது.

நமக்கு முழு ஆதரவு தந்த இலங்கை மருத்துவத்துறை போன்றே நாம் களமிறக்கிய நவீன சந்தைப்படுத்தல் உத்திகளும் நமது வெற்றிக்கு முக்கிய காரணங்களாக அமைந்தன. இவற்றின் பயனாக வெகு குறுகிய காலத்திற்குள்ளேயே மருந்து விற்பனைத் துறையில் ஹாகோட்ஸ் ஒரு மாபெரும் சக்தியாக துரித வளர்ச்சி அடைந்தது.

காடியோலொஜி, நியுரோ சைக்கியாட்ரி, கெஸ்ட்ரோ எந்தரோலொஜி போன்ற உயர் தொழில்நுட்ப மருத்துவ சிகிச்சைகளுக்குத் தேவையான மருந்து வகைகளை சந்தைப்படுத்தும் முன்னணி நிறுவனமாகவும் ஹாகோட்ஸ் உயர்வடைந்தது.

அதைத் தொடர்ந்து 'கொஸ்மெடிக்' எனப்படும் அழகுசாதன மற்றும் உடல் பராமரிப்பு மருந்து உற்பத்திகளை ஹாகோட்ஸ் அறிமுகம் செய்ய ஆரம்பித்தமை நிறுவனத்தின் முன்னேற்றத்தின் மற்றுமொரு முக்கியமான மைல் கல்லாக அமைந்தது.

பயோனா, நேசரீ, ஃபெயார் என்ட் ஹென்ட்சம், க்லோரியா போன்ற ஹாகோட்ஸ் சந்தைப்படுத்திய உற்பத்திகள் இலங்கையில் உள்ள சகலருக்கும் மிக பரிட்சயமான வர்த்தக நாமங்கள் ஆகின. அது மட்டுமன்றி பாரிய அளவிலான விளம்பரங்களுக்காக ஹாகோட்ஸ் மேற்கொண்ட முன்னெடுப்புக்கள் இலங்கை விளம்பரத் துறைக்கே ஒரு புத்துயிரை தந்தது என்றால் அது மிகையல்ல.

இதுவரை மருந்து வகைகளை இறக்குமதி செய்து சந்தைப்படுத்தி வந்த ஹாகோட்ஸ் இனி அவற்றை உற்பத்தி செய்வதில் கவணம் செலுத்தவுள்ளது. முதலில் அழகுசாதன மற்றும் உடல் பராமரிப்பு பொருட்களையே ஹாகோட்ஸ் தயாரிக்க எதிர்பார்ப்பதுடன், 2014 இன் நடுப்பகுதியில் ஹாகோட்ஸ் உற்பத்திகளை தயாரித்து சந்தைப்படுத்த நாம் திட்டமிட்டுள்ளோம்.

அதிக எண்ணிக்கையானோர் பணிபுறியும் இலங்கையில் உள்ள நிறுவனங்களில் ஹாகோட்ஸ் நிறுவனமும் ஒன்றாகும். சந்தைப் படுத்தல், விற்பனை, விநியோகம் போன்ற பணிகளில் பெருமளவானோர் நம்மிடம் பணியாற்றி வருகின்றனர். இவர்கள் இலங்கையின் பின் தங்கிய கிராமப் பகுதிகளுக்கும் சென்று சேவையாற்றி வருகின்றனர்.

ஹாகோட்ஸ் நிறுவனத்திற்கே சொந்தமான 35 மருந்தகங்கள் நாடளாவிய ரீதியில் 35 இருக்கின்றன. இவற்றின் தகைமை பெற்ற மற்றும் பயிற்சி நிலை பணியாளர்களும் கடமையாற்றி வருகின்றனர். தமது விற்பனை வலையமைப்பு ஊடாக தரமான மருந்து வகைகளை மலிவான விலைக்கு விற்பனை செய்வதில் ஹாகோட்ஸ் மாபெரும் புரட்சி ஒன்றையே செய்து வருகின்றது எனலாம். நமது ஹாகோட்ஸ் மருந்தகங்கள் அவற்றின் வடிவமைப்பு, வாடிக்கையாளர் சேவை மற்றும் வசதி போன்ற விடயங்களில் தமது தனி முத்திரையை பதித்து வருகின்றன.

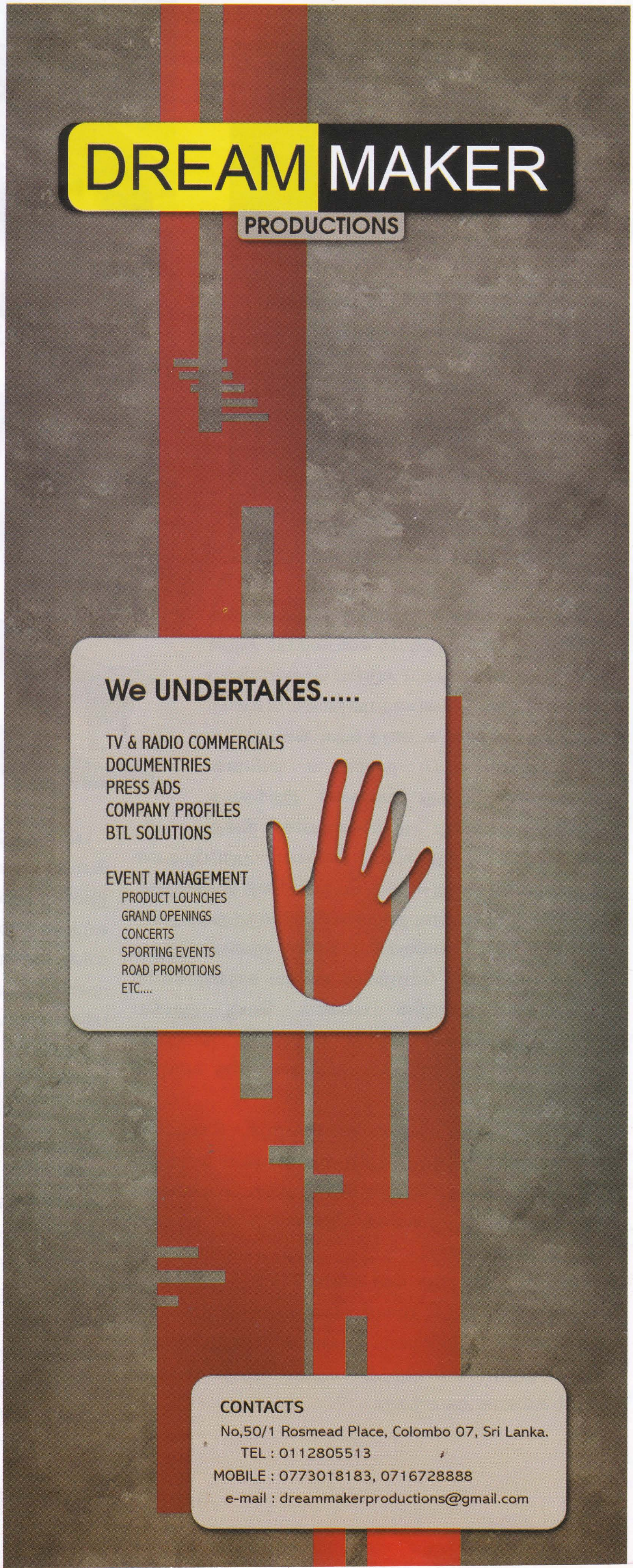
இதேவேளை தமக்குள்ள சமூகப் பொறுப்பையும் நன்கு உணர்ந்துள்ள ஹாகோட்ஸ், இலவச மருத்துவ நிலையங்கள், தொற்று நோய் கட்டுப்பாட்டு செயல்திட்டங்கள் மற்றும் சிகிச்சை முகாம்கள் ஊடாக தேவையுடையோருக்கு பல சேவைகளையும் இடைவி டாது வழங்கி வருகின்றது.

பெண்களுக்கான ஹாகோட்ஸ் சர்வதேச பாடசாலை யானது 600 க்கும் அதிகமான பெண் பிள்ளைகளுக்கு தரமான கல்வியை வழங்கி வரும் ஒரு இலாப நோக்கற்ற நிறுவனமுமாகும்.

பல சவால்களை வென்று கால்நூற்றாண்டை வெற்றிகரமாக கடந்து வந்துள்ள ஹாகோட்ஸ் தனது நீண்ட பயணத்தில் சாதனையின் பல சின்னங்களை நிலை நாட்டியுள்ளது. நமக்கு தொடர்ந்து ஆதரவு தந்து வரும் மக்களே இந்த மாற்றத்தின் சிற்பிகள் என்பதில் நான் அசையாத நம்பிக்கை வைத்துள்ளேன்.

அதேபோன்று, ஹாகோட்ஸ் நாமத்தை வெற்றியின் சிகரத்திற்கே கொண்டு வரும் விடயத்தில் உளப்பூர்வ பங்களிப்பு செய்யக் கூடியவர்களை எல்லாம் வல்ல இறைவன் அளித்தமையும் எனது அதிர்ஷ்டமே.

தங்க விழாவை கொண்டாடுவதற்கு முன் உங்கள் அனைவருடைய ஆசி யுடன் மேலும் பல சாதனைகளை ஹாகோ ட்ஸ் படைக்கும் என நான் உறுதியாக நம் புகின்றேன்.



சாதனைப் பரிசு

கடந்த க.பொ.த உயர்தர பரிட்சையில் அகில இலங்கை ரீதி யில் வர்த்தக பிரிவில் முதலிடம் பெற்ற மாணவி ஒருவருக்கு அவரது மேலதிக வகுப்பு ஆசிரியரொருவர் சுமார் 4 மில்லியன் ரூபாய் பெறுமதியான காரொன்றை பரிசலிப்பதை படங்களில் காண்கின்றீர்கள். கல்வியில் சாதனைப்படைத்த மாணவியொருவருக்கு, ஆசிரியர் ஒருவர் அதுவும் பிரத்தியேக வகுப்பில் கற்பிக்கும் ஆசிரியர் ஒருவர் இவ்வாறு அன்பளிப்பு செய்வது வரலாற்று நிகழ்வென்றே கூறவேண்டும்.

க.பொ.த உயர்தர வர்த்தக பிரிவு மாணவர்களுக்கு குமுது லியனகே வர்த்தக பிரிவு சார்ந்த பாடங்களை கற்பித்து வருகிறார். கடந்த வருடங்களில் அகில இலங்கை ரீதியில் வர்த்தக பிரிவில் முதலிடம் பெற்ற மாணவர்களில் மூவர் இவரிடம் கற்றவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்நிலையில் தன்னிடம் கற்கும் மாணவர்கள் சிறந்த பெறுபேறுகளை பெற்று வரலாற்றில் தடம்பதிக்க வேண்டும் என்பதற்காகவும் அவர்களை ஊக்குவிக்கவும் இவர் மாணவர்களுக்கு பல்வேறு பரிசில்களை வழங்கி வருகிறார்.

2012 ஆம் வருடம் தன்னிடம் கற்ற மாணவர்களிடம் "இம்முறை க.பொ.த உயர்தரத்தில் சிறந்த பெறுபேறுகளை யார் பெறுகின்றார்களோ அவர்களுக்கு பெறுமதிமிக்க காரொன்றை பரிசலிப்பேன்" என அவர் கடந்த வருடம் கூறியுள்ளார்.

அவர் கூறியது போல தேவி பாலிகா வித்தியாலய மாணவியான சிசானி என்ற மாணவி க.பொ.த. சாதாரண தரப் பரீட்சையில் சிறந்த பெறுபேறுகளை மட்டும் பெறாது அகில இலங்கை ரீதியிலும் முதல்தர மாணவியாக தெரிவாகினார். "சிறந்த பெறுபேறுகளை பெறும் மாணவர்களுக்கு பரிசளிப்பேன்" என்று கூறியதை ஏனைய மாணவர்கள் ஆசிரயருக்கு ஞாபகப்படுத்திவிட , ஆசியர் தான் கூறியதை மறக்கவில்லை என்றும் பரிசை வழங்குவதற்கான சிறந்த நாளொன்றை எதிர்பார்த்திருப்பதாகவும் ஏனைய மாணவர்களுக்கு கூறியுள்ளார்.

இந்நிலையில், குறித்த மாணவியின் பிறந்த தினம் நவம்பர் மாதம் 23 ஆம் திகதி என்பதை அறிந்துகொண்ட ஆசிரியர் அத்தினத்திலேயே நிகழ்வொன்றை நுகேகொடை தனியார் கல்விநிலையம் ஒன்றில் ஒழுங்கு செய்து அந்நிகழ்வில் அம்மாணவிக்கு தான் விலைகொடுத்து வாங்கிய 4 மில்லியன் ரூபாய் பெறுமதியான ஹொண்டா பிட் காரை பரிசளித்துள்ளார்.

சாரதி அனுமதி பத்திரத்தை பெறுவது எப்படி?

பெண்கள் வாகனம் செலுத்துவது தற்போது அதிகரித்துவிட்டது. கார், ஸ்கூட்டி மற்றும் முச்சக்கர வண்டிகளை செலுத்தும் பெண்கள் எம்மத்தியில் தற்போது அதிகரித்து விட்டனர்.

இவ்வாறு வாகனங்களை செலுத்துபவர்கள் சாரதி பத்திரத்தை கொண்டிருப்பது ஒரு கட்டாய செயற்பாடாகும். சாரதி அனுமதி பத்திரத்தை பெறுவது என்றாலே பொதுவாக எல்லோர் மனதிலும் ஒரு அச்சநிலை இருப்பதை காணலாம்.

நன்றாக வாகனம் செலுத்த தெரிந்தாலும் கூட சாரதி அனுமதி பத்திரம் பெறுவது இலகுவான காரியமல்ல என்று பொதுவான ஒரு நிலைப்பாடு வாகன சாரதிகளிடத்தே காணப்படுகின்றது. இது ஓரளவு உண்மை என்றாலும் உங்களுடைய ஆவணங்கள் சரியாக இருந்து உங்களால் நல்ல விதமாக வாகனத்தை செலுத்தவும் முடிந்தால் உங்களுக்கு வாகன அனுமதி பத்திரத்தை பெறுவதற்கு எந்தத்தடைகளும் விதிக்கப்பட வாய்ப்புகள் இல்லை.

கொழும்பை அண்மித்த பகுதிகளில் வசிப்பவர்கள் எனில் வேரஹேரையில் உள்ள மோட்டார் வாகன திணைக்களத்திற்கு நேரடியாக சென்று உங்கள் விண்ணபத்தை கையளிக்கலாம். அல்லது உங்கள் பகுதியில் உள்ள பிரதேச செயலகத்தில் விண்ணபத்தை சமர்பிக்கலாம்.

வயது

17 வயது பூர்த்தியான பாரிய உடல், உளக் கோளாறுகள் அற்ற இலங்கை பிரஜையான ஆண், பெண் அனைவரும் சாரதி அனுமதி பத்திரத்திற்காக விண்ணப்பிக்கலாம். அதைத் தொடர்ந்து எழுத்து மூல பரீட்சைக்காக உங்களுக்கு ஒரு திகதியும் நேரமும் தரப்படும்.

அத்துடன் ஆங்கில 'எல்' எழுத்து ஸ்டிக்கர் இரண்டு உங்களுக்குத் தரப்படுவதுடன் அதை இரு வெள்ளை நிற அட்டைகளில் ஒட்டி அதை நீங்கள் பயிற்சி பெறும் வாகனத்தில் முன் மற்றும் பின் புறங்களில் பொறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

இனி உங்கள் செயல்முறை பயிற்சியை உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ள பரீட்சை திகதி வரை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம். அதற்கு முன்பே நீங்கள் வாகனத்தை ஓட்ட பயிற்சி பெற்றிருந்தால் அதுவும் நல்லதே. மோட்டார் சைக்கிள் என்றால் பயிற்சி அளிப் பதற்கு எவரும் உங்களுடன் வருவது அவசியமில்லை. ஆனால் அதை விட பெரிய வாகனமாக இருப்பின் ஏற்கனவே வாகன சாரதி அனுமதி பத்திரம் பெற்ற ஒருவர் உங்களுடன் வாகனத்தில் இருப்பது கட்டாயமாகும். 'எல்' போர்ட் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

சாரதி அனுமதி பத்திரம் ஒன்றைபெற விண்ணப்பிப்பதற்கு தேவையானவைகள்

பிறப்புச் சான்றிதழ் (மூலப் பிறதி அல்லது பிரதேச செயலகத்தில் உறுதி செய்யப்பட்ட பிரதி அவசியம். சாதாரண போட்டோ கொபி ஏற்கப்பட மாட்டாது)

தேசிய அடையாள அட்டை (இது தெளிவாக இருத்தல் வேண்டும்)

மருத்துவ சான்றிதழ் (இது 6 மாத காலத்திற்குள் பெறப்பட்டதாக இருத்தல் வேண்டும். மேலும் இதில் கண்பார்வை நல்ல நிலையில் இருப்பதும், இரத்த அழுத்தம், நீரிழவு போன்ற நோய்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதும் உறுதிய செய் யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்)

விண்ணப்பதார ஒரு பெண்ணாக இருந்து அவர் தன்னுடைய கணவனின் விலாசத்தை தன்னுடைய பெயருடன் இணைத்தவராக இருப்பின், திருமணச் சான்றிதழையும் இணைப்பது அவசியம்.

பிறப்புச் சான்றிதழ் மற்றும் அடை யாள அட்டையில் இருக்கும் பெயர் எந்த வித்தியாசமும் இல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். அதில் மாற்றம் இருந்தால் அதை சரி செய்த பிறகே விண்ணப்பம் செய்தல் வேண்டும் அல்லது இரண்டிலும் இருக்கும் நபர் ஒருவர் தான் என்பதை ஒரு சமா தான நீதவான் மூலம் உறுதி செய்து அக்கடிதத்தை விண்ணப்பத்துடன் இணைக்கவும்.

17 வயதுடையவர்கள் விண்ணப்பிக்க முடியும் என்றிருப்பினும் செயல்முறை பரீட்சைக்கான திகதியாக அவர்கள் 18 வயதை அடைந்த பின்பு வரும் திகதி ஒன்றே தரப்படும்.

அது வரை 'எல்' போர்ட் பொருத்தி வாகனத்தை செலுத்த முடியும். மேலும் 3 முறை எழுத்து மூல பரீட்சையில் தோல்வி அடைபவர்களின் விண்ணப்பம் இரத்தாகி விடும். அதேபோல செயல் முறை பரீட்சைகளுக்காக தரப்படும் திகதிகளில் 4 தடவை சமூகம் அளிக்க தவறுபவர்களின் விண்ணப்பமும் இரத்தாகி விடும்.

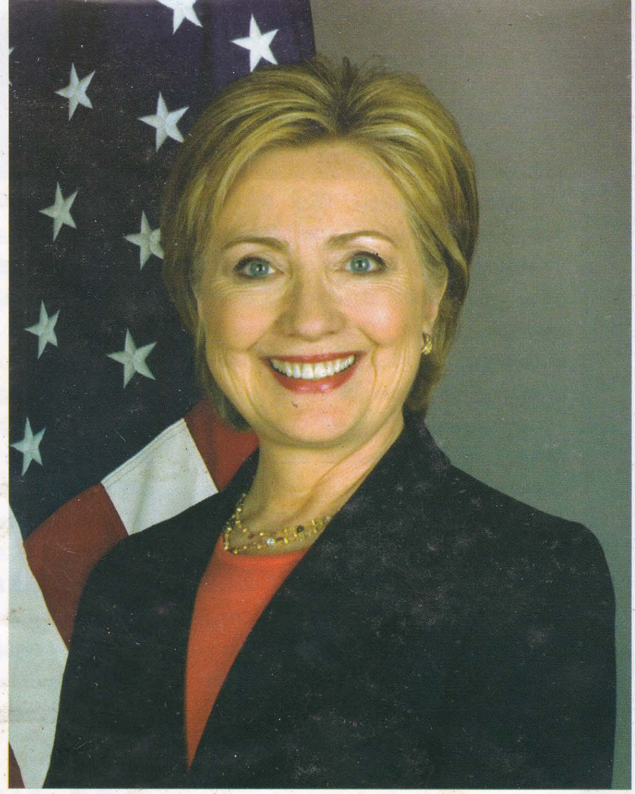
எழுத்து மூல பரீட்சைக்கு நம்மை தயார் செய்து கொள்வதற்காக திணைக்களம் மூலம் ஒரு கை நூல் அச்சிடப்பட்டுள்ளது. அதை மனனம் செய்து கொள்வது அவசியம். இதை மனனம் செய்வதன் நோக்கம் வாகன அனு மதி பத்திரத்தை பெற்றுகொள்வதற்கான பரீட்சையில் சித்தி அடையவது மட்டு மல்ல. நெடுஞ்சாலை சட்டதிட்டங் களையும் இதன் மூலம் அறிந்து கொள் ளலாம். விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கும் பாதுகாப்பாக வாகனத்தை செலுத்தவும் இதில் உள்ள அறிவுரைகள் துணை புரி யும்.

அரச அங்கீகாரம் பெற்ற ஓட்டுனர் பயிற்சி நிலையமொன்றில் முறையாக பயிற்சி பெறுவது நல்லது. அத்துடன் சொந்த வாகனம் இருப்பின் அதன் மூலமும் பயிற்சி பெறலாம்.

ஜெம் சலீம்

17 வயதுடையவர்கள் விண்ணப்பிக்க முடியும் என்றிருப்பினும் செயல்முறை பரீட்சைக்கான திகதியாக அவர்கள் 18 வயதை அடைந்த பின்பு வரும் திகதி ஒன்றே தரப்படும்.

ஹிலாரி கிளின்டன்



பெண்ணாக பிறந்துவிட்டோமொ எங்களால் எதையுமே செய்துவிட முடியாது. அரசியலுக்கும் எமக்கும் வெகு தூரம் என்று நினைக்கும் பெண்களுக்கு ஹிலாரி போன்ற வரலாற்று பெண்கள் முன்மாதிரியானவர்கள் என்பதல் மாற்றமில்லை.

ஹிலரி கிளின்டன் டயான் ரோட்டம் கிளின்டன் (ஹிலாரி கிளின்டன் ஹிலாரி கிளிண்டன்) (Hillary Diane Rodham Clinton) ஐக்கிய அமெரிக்காவின் வெளியுறவுத்துறை அமைச்சர். அதற்கு முன்னால் அமெரிக்க செனட் சபை உறுப்பினராகவும் இருந்துள்ளார். 2008இல் அமெரிக்க குடியரசுத் தலைவர் தேர்தலில் மக்களாட்சிக் கட்சியின் தலைவராக தேர்வதற்கு வேட்பாளராக போட்டியிட்டு இரண்டாம் இடத்தில் வந்தார். இவர் ஐக்கிய அமெரிக்காவின் 42ஆவது குடியரசுத் தலைவரான பில் கிளின்டனின் மனைவி என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மேலும் 1993 முதல் 2001 ஆம் ஆண்டு வரை அமெரிக்காவின் "முதல் சீமாட்டி" என்னும் பட்டத்துடன் இருந்தார்.

இலினொய் மாநிலவத்தவரான இலரி 1973 ஆம் ஆண்டு யேல் பல்கலைக்கழகச் சட்டக் கல்லூரியில் பட்டம் பெற்று வழக்கறிஞராக தனது பணியை தொடங்கினார். 1975 ஆம் ஆண்டு பில் கிளின்டனை மணந்து ஆர்க்கன்சஸ் மாநிலத்துக்கு இடம்பெயர்ந்தார். அங்கே காங்கிரஸ் சட்ட அலோசகராக பணியாற்றினார். இதன் பின் 1979 ஆம் ஆண்டில் றொசு சட்ட நிறுவனத்தில் முதல் பெண் பங்காளராக அறிவிக்கப்பட்டார். 1983, 1992 ஆம் ஆண்டுகளில் ஐக்கிய அமெரிக்காவின் 100 பலமிக்க வழக்கறிஞர்களுள் ஒருவராக அறிவிக்கப்பட்டார். 1979 முதல் 1981 வரையும் 1983 முதல் 1992 வரையும் ஆர்கன்சஸ் மாநிலத்தின் முதன் பெண்ணாக குழந்தைகளின் பராமரிப்புத் தொடர்பான பல நிறுவனங்களிலும் பணியாற்றினார். மேலும் வோல் மார்ட் உட்பட சில வியாபார நிறுவனங்களின் இயக்குனர் அவையிலும் பங்காற்றினார்.

ஐக்கிய அமெரிக்காவின் முதல் பெண்ணாக கொள்கை விடயங்களில் முன்னணியில் இருந்து செயற்பட்டார். 1994 ஆம் ஆண்டு ஐக்கிய அமெரிகாவின் செனட் அவை அங்கீகாரம் மறுத்த கிளின்டன் சுகாதாரத் திட்டம் (Clinton health care plan) இவரது முக்கிய பங்களிப்பாகும். ஆனால் 1997 ஆம் ஆண்டு அரச குழந்தைகள் காப்புறுதித் திட்டம் (State Children's Health Insurance Program), தத்தெடுத்தல் மற்றும் பாதுகாப்பான குடும்பத்திட்டம் (Adop tion and Safe Families Act) என்பவற்றை நிறுவனார். 1996 ஆம் ஆண்டு வைட்வாட்டர் சர்ச்சையின் காரண மாக நீதிமன்றில் தோன்றும் படி நிதிமன்றம் ஆணை பிறபித்திருந்தது. இவ்வாறு கோரப்பட்ட ஒரே அமெரிக்க முதன் பெண் இவராவார். கணவரான பில் கிளின்டனின் அதிபர் பதவிக்காலத்தில் நடந்ததாக கூறப்பட்ட சில சீர்கேடுகள் தொடர்பாக இவர் விசாரிக்கப்பட்டாலும் ஒன்றிலும் குற்றஞ்சாட்டப்படவில்லை. 1998 ஆம் ஆண்டு லெவீன்ஸ்கி சர்ச்சையின் போது இவரது மணவாழ்கை கேள்விக்குறியாக காணப்பட்டது.

2000 ஆம் நியூ யார்க்குகு இடம்பெயர்ந்து 2000 ஆம் அம்மாநிலம் சார்பான முதல் பெண் செனட் அவை உறுப்பினராக தெரிவு செய்யப்பட்டார். அமெரிக்க முதல் பெண்ணொருவர் தேர்தலில் போட்டியிட்டதும் இதுவே முதல் முறையாகும். செனட் அவை உறுப்பினராக ஜோர்ஜ் புஷ்சின் ஆட்சியில் சில வெளிநாட்டுக் கொள்கைகளில் ஆதரவாக வாக்களித்தார். ஈராக் போர் திட்டத்துக்கு ஆதரவாக வாக்களித்த ஹிலாரி பின்னர் அதனை எதிர்த்தார். மேலும் ஜோர்ஜ் புஷ்சின் உள்நாட்டுக் கொள்கைகளை அவர் பலமாக எதிர்த்தார். 2006 ஆம் ஆண்டு மீண்டும் செனட் அவைக்கு தெரிவுச் செய்யப்பட்டார். 2008 அதிபர் தேர்தலின் போது மக்களாட்சிக் கட்சியின் வேட்பாளாராக வரும் வாய்ப்பு ஹிலாரிக்கு காணப்படுவதாக நாடு தழுவிய கருத்துக் கணிப்புகள் காட்டினாலும் பராக் ஒபாமாவல் தோற்கடிக்கப்பட்டார். 2009 ஆண்டு ஒபாமா அமைச்சரவையில் அமெரிக்க வெளிவிவகாரத்துறை அமைச்சராகப் பதவியேற்றார்.

உலக தொலைக்காட்சிகளில் முதன் முறையாக
வர்ணம் TV இல்
வர்ணம்
டிசம்பர் மாதம் முழுவதும்
சூப்பர் ஸ்டார்கள் மாதம்
SUPER STARS
MONTH
காலை
10 மணிக்கு
மக்கள் திலகம்
MGR இன்
திரைப்படங்கள்
இரவு
9 மணிக்கு
சூப்பர் ஸ்டார்
ரஜினிகாந்தின்
திரைப்படங்கள்

4rever
SKIN NATURALS
By Chandhani Bandara
மிளிரும் சருமத்திற்கு
புதிய வகை
GOLD Fairness Day & Night Cream UNISEX
for all skin types
30 g e
VITAMIN A,B3,C,D
Price Rs. 650/=
GOLD Fairness
Day & Night Cream
விட்டமின் A,B3,C மற்றும் E போன்ற போசணைகளும் கற்றாளையின் குணநலனும் அடங்கியது.
சூரிய ஒளியிலிருந்து சருமத்தை பாதுகாக்கும், சருமம் பொழிவற்று போதல் மற்றும் பருக்களை கட்டுப்படுத்தும்.
சருமத்தின் பொழிவுத்தன்மையை சரியான அளவில் பேணுகின்றது.
Make –up செய்யும் போது Foundation பூச்சாகவும் உபயோகிக்கலாம்
இயற்கையாகவே தோலை பொன்னிரமாக்கி மிளிரச்செய்யும்.
சருமத்தின் ஈரலிப்பை பாதுகாப்பதோடு சருமத்தை மென்மையாக்கும்.
Chandhani Bandara
4REVER FOUNDER & PROPRIETOR
(Cosmetologist)
உங்கள் புகழ்பெற்ற ..போரெவர் உற்பத்திகள் தற்போது இணையத்தின் மூலம் உங்கள் வீடுகளுக்கே தருவித்துக்கொள்ள பிரவேசியுங்கள்....
shopping online
Visit: www.4everskinnaturals.lk
ISO 9001:2008 CERTIFIED COMPANY
011 440 3283
Payes the way to the Nature..