

கருவற

VADIVEL

ஏப்ரல், 2017 | ₹ 30

ஜோயா

Grihshobha

சிட்மிர்
ப்யூட்டி
வெஸ்த்
ஸ்பெஷல்!

இராவல்
சிக்னெஸ்!

உலக,
உள்நாட்டு
சுற்றுலா
தலங்கள்!

அதென்ன
பரிஸ்கரைட்டு
சன்கிளாஸ்?

சிட்மருக்கு
இதமான
ரெசீபிகள்!

மகளிரை மேலும் மாடர்னாக, ஸ்மார்ட்டாக மற்றும் புத்திசாலியாக்க, க்ருஹஷோபா வழங்குகிறது தனது 3 புதிய **You Tube** வீடியோ சேனல்கள். பெண்களுக்காக பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்பட்ட இந்த வீடியோக்கள், அவர்களுக்கு தருமே அழகு, ஃபேஷன், லேட்டஸ்ட் ட்ரெண்ட், இண்டிரியர், சமையல், லைஃப்ஸ்டைல் மற்றும் உறவுமுறைகள் குறித்த டிப்ஸ் மற்றும் புது விபரங்கள்.

VADIVEL

இந்தியாவில் அதிகம் வாசிக்கப்படும் பெண்கள் பத்திரிக்கையான க்ருஹலோபா, வழக்கமான தலையங்கமுடன் புதிதாக You Tube வாயிலாகவும் தங்களை அடைய உள்ளது. You Tube -ல் ஜிஎஸ் சேனல்கள் என்ற பெயரில் உள்ள இந்த புதிய பரிசு, தாங்கள் இளமையான, புத்துணர்வான உலகில் பயணிக்க, அழகு, கோரியர், சமையல் போன்ற பல துறைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், நவீனத்தை அப்டேட் செய்யும்.



தலை முதல் பாதம் வரை அழகாக
www.youtube.com/GSBoldNBeautiful



ஆற்றல்மிகு பெண்கள் உலகம்
www.youtube.com/GSBreakFree



அழகான வாழ்க்கைக்கு
www.youtube.com/GSIndulge



Copy paste the URLs given above onto your browser in phone/tablet/computer and start viewing.



■ 'ஆன்லைன் ஷாப்பிங்' என்பது தற்போது மிகவும் ஃபேஷனாகி விட்டது. பெரும்பாலும், 'உட்கார்ந்த இடத்திலேயே எல்லா வசதியும் வர வேண்டும்' என்றே சோம்பல்தனம் மக்களிடையே தொற்றிக் கொண்டு விட்டது. கையில் காசு வைத்து கொண்டு கடைக்குப் போய் வாங்கும் போது சிக்கனத்தன்மை இருக்கும். பணம் அவ்வளவாக செலவாகாது. ஆனால் ஆன்லைனில் கண்ட பொருட்களை ஆர்டர் செய்து, அனாவசிய செலவு செய்து விடுபவர்களே தற்போது அதிகம். இதனை உணர்த்திய கட்டுரை அவர்களை 'ஆஃப்' செய்யும் என்று நம்பலாம்.

'ரேகிங்' என்பது மற்றவர்களைத் துன்புறுத்தி இன்புறுகிற ஒரு வகை. 'சாடிஸம்' ஆகும். சக மாணவர்களை சகோதரர்களாக பாவித்து பழகினால் இந்த 'ரேகிங்' ஒழிந்து விடும்.

- த.சத்தியநாராயணன்,
அயன்புரம்
சென்னை-72

முடியுமா? முடியாதா?' என்ற யோசனையே இல்லாமல், 'இந்த பள்ளியில் படித்தால் தான் நல்லது' என்று தீர்மானிக்காதீர்கள் என்று எடுத்துச் சொன்ன க்ருஹஷோபாவிற்கு பாராட்டுக்கள். 'பல இன்னல்கள் வந்தாலும் கருப்புப்பணம் ஒழிய வேண்டும்.' என்று எடுத்துச் சொன்ன, 'கருப்பு பணம் ஒழிந்தால் சரி'



என்ற செய்தி பாராட்டுக்குரிய ஒன்று.

- உஷா முத்துராமன்,
மதுரை-6
(இ-மெயிலில்)



■ 'க்ருஹஷோபாவின்' சிறப்பு பார்வை உண்மையின் உரைகல். 'தன்னால் முடியாததை தன் பிள்ளைகளாவது படித்து நிறைவேற்ற வேண்டும்' என்ற பெற்றோர்களின் தவறினை சுட்டிக்காட்டியது அருமை. 'ஆட தெரியாத நாட்டியக்காரி மேடை கோணல்' என்று சொன்னது போல, 'தங்கள் பிள்ளைகளால்

■ சிறப்பு பார்வையில் 'ஸ்கூல் அட்மிஷனும், பெற்றோர் படும் கஷ்டமும்' செய்தி படித்து அதிர்ச்சியாக இருந்தது. நர்சரி பள்ளிகளில் குழந்தைகளை சேர்ப்பது, தாங்கள் படிக்காததை பிள்ளைகளாவது படிக்க வைக்க ஒவ்வொரு பெற்றோரும் படும் கஷ்டத்தையும், டெல்லி அரசு பள்ளி அருகிலேயே குழந்தைகளுக்கு வீடு இருக்க வேண்டும் என அதிரடி ஆணையும் படித்த போது, மேலும் பெற்றோருக்கு அடுத்த அதிர்ச்சி. வேலைக்குச்



செல்லும் பெற்றோரின் நிலைமை அதை விட கொடுமை. எந்த பள்ளியில் படித்தாலும் குழந்தைகள் சரிவர கவனமாக, அக்கறையுடன் படிக்க வேண்டும். அப்போது தான் முன்னேற முடியும் என்பதை கட்டுரை உணர்த்தியது, மிக அருமை.

ஆயுள் காப்பீடு பற்றியும், சேமிப்பு பற்றியும், அதன் அவசியமும், பாலிசி எடுப்பது பற்றிய விவரங்களை தெளிவாக தெரிந்து கொண்டோம், நன்றி. ஹோம் லோன் பற்றிய முக்கிய குறிப்புகள், பயன்கள், நன்மைகள், தகவல்கள் என அனைத்தும் தந்த க்ருஹஷோபாவிற்கு நன்றி.

-வசந்தா மாரிமுத்து,
சென்னை-64 ●

வாசகிகளே, இந்த இதழில் வெளியாகி உள்ள சிறப்புப் பார்வை, சிறப்புக் கட்டுரைகள் குறித்த தங்கள் கருத்துக்கள் மட்டுமல்லாமல் 'க்ருஹஷோபா' குறித்த தங்கள் எண்ணத்தையும் 09176654210 என்ற அலைபேசி எண்ணுக்கு போன் செய்து கூறலாம். மேலும் குறுஞ்செய்தியைத் தமிழ் அல்லது ஆங்கிலத்தில் என இரு வழிகளில் அனுப்பலாம். சர்குலேஷன் தொடர்பான விசாரணைக்கு மேற்சொன்ன எண்ணுக்குக் குறுஞ்செய்தி (எஸ்.எம்.எஸ்)யும் அனுப்பலாம். இமெயில் முகவரிக்கும் கடிதங்களை அனுப்பலாம்.



உயிர் காக்கும் சிகிச்சைகளுக்கான கட்டணங்கள்!

புதிய தொழில் நுட்பங்களை ஆதாரமாகக் கொண்ட புதிய மருந்துகள் மற்றும் புதிய வகை சிகிச்சைகள் காரணமாக பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டு கொண்டு தான் வருகின்றன. ஆனால், இவற்றுக்கான சிகிச்சை செலவு தான் பலருக்கு பிரச்சனையாக உள்ளது. அரசும், சில மருத்துவமனைகளிடம் அளவுக்கு அதிகமாக கட்டணம் வசூலிக்கக்

வருகின்றன. இப்படி இதற்குரிய செலவீனம் என்பது நோயாளி தலையில் தான் வந்து விழுகிறது.

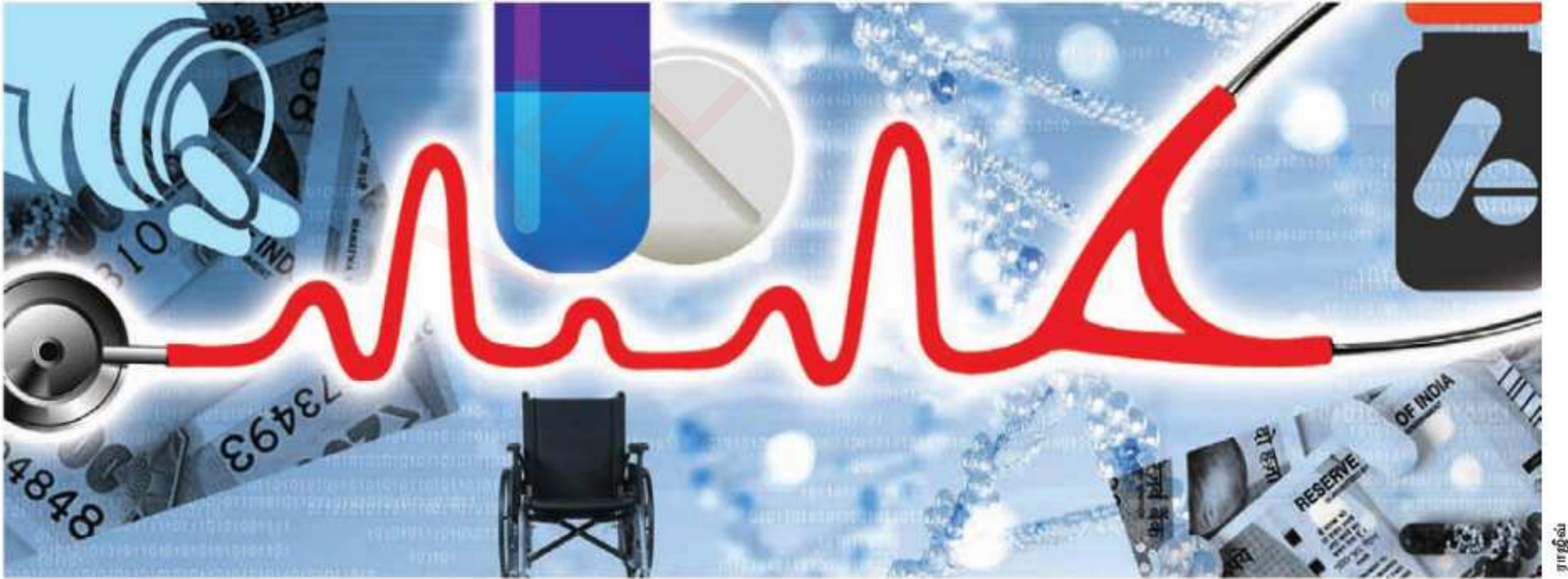
உலகெங்கும் உள்ள மருத்துவமனைகளில் செலவீனம் என்பது அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. மேலும் அவை பார்க்க ஏதோ 5 நட்சத்திர ஹோட்டல்கள் போல அல்லவா மின்னுகின்றன. இப்படி சுத்தமாக இருப்பது நல்லதுக்குத்தான். காரணம் இதனால் இன்ஃபெக்ஷன் என்பது ஏற்படாது அல்லவா? இவ்வாறு ஒரு மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள

துணைபுரியும் மருத்துவர்களை கண்டிப்பாக பாராட்டியே ஆக வேண்டும்.

இந்திய அரசு நேஷனல் பார்மஸ்யூடிகல்ஸ் பிரைசிங் அதாரிட்டி என்பது மருத்துவமனைகளின் செலவீன தொகை குறித்து ஒரு கண் வைக்கவே உருவாக்கப்பட்டதாகும். ஆனால் இதற்கு அங்குசம் போடும் ஏஜென்சிகள் காரணமாகவே, மருத்துவமனைகளின் செலவீன தொகை என்பது அதிகரித்து விடுகிறது. மருத்துவமனை நிர்வாகமும் தாங்கள் போட்ட முதலை

அதே சமயம் பல சிகிச்சை வசதிகள் இருந்தாலும், அரசு மருத்துவமனைகளில், நோயாளி அதிகம் கவனிக்கப்படுவதில்லை என்று கூறப்படுகிறது. ஆனால் இது தவறு. அங்கு ஒரு சிலர் செய்யும் தவறால் தான் இத்தகைய பேச்சே உள்ளது.

எது எப்படியோ, ஒரு மனிதனின் உயிர் என்பது உண்மையிலேயே விலை மதிக்க முடியாத ஒன்று அல்லவா? அப்படியெனில் அந்த உயிரை காப்பாற்ற அதிக அளவில் செலவழிப்பதில் தவறில்லையே? உலகெங்கும் உள்ள



கூடாது என்று கூறத் தொடங்கியுள்ளது. புதிய மருந்துகள், புதிய சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் நோய் கண்டறியும் சாதனங்களின் விலை என்னவோ அதிகமாகி விட்டது உண்மை தான். அதனால் தான் இதற்கான கட்டணங்களும் அதிகமாகி

செல்லும் முன்பு, ஒரு நோயாளி எல்லா விஷயங்களையும் அலசி, ஆராய வேண்டியுள்ளது. அதே சமயம் அந்த நோயாளிக்கு நோயின் கொடூரம் குறைந்து, அவர் மரணத்தை வெல்ல வேண்டியதும் அவசியம் அல்லவா? இதற்கு

எடுக்கத்தானே வேண்டும்? இவ்வாறான பிரச்சனைக்கு ஒரு தீர்வு என்றால், அது அரசானது மக்களிடம் வசூலித்த வரி பணத்தின் மூலம் அனைவருக்கும் இலவச சிகிச்சை தருவது தான். ஆனால் இது நடக்குமா? என்பது கேள்விக்குறியே.

பல நாடுகளில் இருக்கும் சுகாதார சேவைகள் என்பன மெதுமெதுவாக அரசு சாரா துறையாக மாற்றப்பட்டு வருகின்றன. இதனால் தான் ஒரு நோயாளி சிகிச்சை பெற அதிக அளவில் செலவு செய்ய வேண்டிய தூழல் உள்ளது.

குர்மேஹர் குறித்த சர்ச்சை!

டெல்லி பல்கலை கழகத்துக்கு உட்பட்ட தேவி ஸ்ரீராம் காலேஜின் குர்மேஹர் கௌர் பற்றித் தான் இப்போது எங்குமே பேச்சு அடிபடுகிறது. 20 வயதே ஆன இவர், அகில் பாரதிய வித்யார்த்தி பரிஷத்துக்கு சவாலாக இப்போது விளங்கி வருகிறார். இவர் மதவாதம், வன்முறை, சட்டத்தை மதிக்காதது என எல்லாவற்றையும் தோல் உரித்து காட்டியுள்ளார். இவர் விடுத்த ஸ்டேட்மெண்டை கேட்டு அனைவருமே ஆடித்தான் போய் விட்டனர்.

அதே சமயம் மறுபுறம் குர்மேஹர் தான் பேஸ்புக் மற்றும் சோஷியல் மீடியாவில் வெளியிட்ட வீடியோவை வாபஸ் பெற்று விட்டார். இவருடைய தந்தையான கேப்டன் மந்தீப் சிங், கார்பில் யுத்தத்தில் வீர மரணம் அடைந்தவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அதனால் தான் என்னவோ குர்மேஹருக்கு இந்த அளவுக்கு ரத்தத்தில் துணிச்சல் உள்ளது என்று தோன்றுகிறது.

இந்து மதத்தை பாதுகாக்கும் உரிமை என்பது அரசியல் சட்ட அமைப்புக்கு உட்பட்ட அதிகாரமாகும். ஆனால் இதே இந்து மதத்தில் தானே சதி என்ற பழக்கமும், ராமாயணத்தில் கைகேயி செய்த துழ்ச்சி போன்றவையும் உள்ளன. மேலும் இதே மதத்தில் தானே குந்தி தேவி போன்ற பலரும் உள்ளனர். இப்படி இந்து மதத்தைப் பற்றி சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இப்போது இந்து மதம் நாட்டுப்பற்று



என்ற ஒன்றுடன் வலம் வர ஆரம்பித்து விட்டது. அதனால் தான் சில பெண்கள் மதத்தின் நிஜத்தன்மையை மக்களுக்கு வெளிச்சம்

போட்டு காட்ட வேண்டிய துழ்நிலை உருவாகி விட்டது. பொதுவாக எல்லா மதங்களுமே நிஜத்தைப் பார்த்து பயப்படுவது உண்டு. இதைத் தான்

குர்மேஹர் கௌர் சொல்ல முயன்றிருக்கிறார். மதத்தை மனதார பின்பற்றுபவர்களில் பெண்களின் எண்ணிக்கை அதிகம் உண்டு என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ஆனால் அதே சமயம் மலாலா, அருந்ததி ராய், பிருந்தா கராத், குர்மேஹர் கௌர் என பல பெண்மணிகள் மத வியாபாரிகளுக்கு எதிராக தங்களுடைய கருத்தை தைரியமாக சொல்லி வருகின்றனர்.

குர்மேஹர் கௌரின் துணிச்சல் நிஜமாகவே பாராட்டப்பட வேண்டிய ஒன்று. சில நாட்கள் மட்டுமே குர்மேஹர் பற்றிய சர்ச்சை இருக்கும். பிறகு அது மறைந்து விடும்.

விமான சேவைகளின் வளர்ச்சி!

அரசுக்கு, 'இப்போது உள்ள நிலைமைக்கு நாட்டில் சாலை வழி மற்றும் ரயில் மார்க்கங்களை சரிபடுத்துவது என்பது எளிதான வேலை இல்லை' என்ற உணர்வு வர ஆரம்பித்து விட்டது. மேலும் முறையான சாலைகள் அமைக்கப்பட்டாலும், அதன் இரு ஓரங்களிலும் ஆக்கரமிப்பு கடைகள் வரத் தொடங்கி விடுகின்றனவே. இப்படி ஒரு சாலையை என்ன தான் அகலப்படுத்தினாலும், இதே நிலை தான் எங்கும் உள்ளது. ரயில் மார்க்கங்களின் நிலைமையும் இவ்வாறு தான் உள்ளது. ரயில்களில் டிக்கெட் செலவு என்னவோ

குறைவு, ஆனால் அதில் பயணிக்கும் சில பயணிகள் வெற்றிலை பாக்கை மென்று விட்டு, ஆங்காங்கே துப்புவது என அந்த ரயிலையே அசுத்தம் செய்து விடுகின்றனர் அல்லவா?

ஆகவே தான் அரசு, சுமார் 50 சிறிய விமான நிலையங்களை சரி செய்து வருகிறது. இதனால் பணம் படைத்தவர்கள் மேற்சொன்னவாறு அவதிப்படாமல் சொகுசாக பயணிக்கலாம் அல்லவா? வளர்ச்சி என்ற பெயரில் நாட்டின் பல பகுதிகள், பல பாகங்களாக பிரிந்து கிடக்கின்றன. இதில் மேற்சொன்ன விமான பயணம் செய்யும் முறையும் ஒன்றும். இந்த சிறிய விமான

நிலையங்களால் பெண்களுக்கு கிடைப்பது நிம்மதி தான். காரணம் இவர்களால் இந்த வசதி மூலமாக நினைத்த மாத்திரத்தில் புகுந்த வீட்டுக்கோ, உறவினர் வீட்டுக்கோ சென்று வர முடியும் அல்லவா? மேலும் இதன் மூலம் போக்குவரத்து நெரிசலையும் எதிர்கொள்ள வேண்டாமே? பணம் என்னவோ இதற்கு செலவாகும் தான். ஆனால் நிம்மதியான பயணத்தை மேற்கொள்ளலாமே? இப்படி விமான சேவையின் வளர்ச்சி என்பது நம் நாட்டின் தனி அடையாளமாகி விடும். மேலும் பயணத்தின் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகளும் குறையும்.



பரிசை பிடிக்கும் நடனம்:
ஜப்பானில் நடக்கும் ஒரு
திருவிழா நடனம் தான் இது.
இதில் நடனமாடுபவர் டான்ஸ்
ஆடிக் கொண்டே, ரசிகர்கள் வீசி
எறியும் பரிசு பொருட்களை
பிடிக்க வேண்டும். அத்தகைய
ஒரு நடனத்தின் காட்சி
தான் இது.



சரியான போட்டி தான் :
கலிஃபோர்னியாவின் வேலியில் நடந்த
ஒரு நடனப் போட்டியின் காட்சி தான்
இது. இதில் உலகெங்கும் உள்ள நடன
கலைஞர்கள் பங்கு பெறுவர் என்பது
குறிப்பிடத்தக்கது.



கலக்கல் கார்னிவல் :
ஸ்பெயினின் ஒரு தீவில்
ஒவ்வொரு பிப்ரவரி
மாதமும் நடக்கும்
கார்னிவலின் காட்சி
தான் இது. பிரேசில்
நாட்டு இசையுடன்
நடக்கும் இந்த
கார்னிவலில் சாலைகளில்
இவ்வாறு நடனமாடுவர்.
அப்படி நடனம்
ஆடுபவர்களின்
காட்சி தான் இது.



கொல்லப்பட்ட தலைவருக்கு அஞ்சலி: ரஷ்யாவில் இப்போதும் அரசியலில் சில கொலைகள் அரங்கேறி வருகின்றன. இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அங்குள்ள அரசியல் தலைவரான போரிஸ் நெமத்சோவ் படுகொலை செய்யப்பட்டார். அவர் கொலை செய்யப்பட்ட இடத்தில் மக்கள் இப்படி அஞ்சலி செலுத்தினர்.



இரு தலைவர்களின் பொம்மை : நம்மூரில் நரேந்திர மோடியும், ராகுல் காந்தியும் போல பிரான்சில் இரு கட்சிகளை சேர்ந்த இரு தலைவர்கள் உள்ளனர். ஒரு கார்னிவலில் அந்த இரு தலைவர்களின் உருவ பொம்மைகள் இப்படி எடுத்துச் செல்லப்பட்டன.



வன்கொடுமை எப்போது தீருமோ : இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்த நிர்பயா சம்பவத்துக்குப் பிறகு, சில வன்கொடுமை சம்பவங்கள் நடக்கவில்லை. ஆனால் சமீபத்தில் டெல்லியில் மீண்டும் ஒரு பெண் வன்கொடுமைக்கு ஆளாக்கப்பட்டார். இத்தகைய சம்பவங்களுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்கும் விதமாக நடந்த ஒரு ஊர்வலத்தின் காட்சி தான் இது. •



போர்க்கள காட்சி இது : இஸ்லாமிக் ஸ்டேட் மற்றும் சிரியாவுக்கு இடையே நடக்கும் சண்டையால், சிரியாவின் ஒரு நகரத்தில் நடந்த பாதிப்பின் காட்சி தான் இது. 'இந்த போர் எல்லாம் எப்போது தான் தீருமோ?' தெரியவில்லை.



தாம்பத்தியம் இனிக்க 21 டிப்ஸ்!

ஒவ்வொரு முக்கியமான
நிமிடத்தையும்
ஸ்பெஷலாக மாற்ற,
பரஸ்பரம் சிறிய பெரிய
பரிசுகளை கொடுக்க
பழகவும்.



சந்தேகம், குற்றம் சுமத்துதல்
மற்றும் பரஸ்பரம் குறைகாணுதல்
சந்தோஷமான வாழ்க்கைக்கு
எதிரியாகும். எனவே இதை உங்கள்
இல்லற வாழ்க்கையில் இடம் பெற
விடாதீர்.



நான், நீ என்ற அகங்காரத்தை
விட்டு 'நாம்' என்று பேச,
நினைக்க பழகவும். இதனால்
உறவு பலப்படும்.



தினசரி காலை வேளையில்
புன்னகையுடன் அன்றைய தினத்தை
ஆரம்பியுங்கள். இதனால் நீங்கள்
இருவரும் அந்த நாள் முழுவதும்
சந்தோஷமாக இருக்க முடியும்.



கணவன்-மனைவிக்குள் எந்த வயதிலும் அன்பு
மற்றும் காதலின் தேவை குறைவதோ,
அழிவதோ இல்லை. ஆனால் உங்களுக்குள்
இருக்கும் சில கெட்ட பழக்கங்களை மற்றும்
ஈகோவை அகற்றி விட்டால், உங்களைப் போல
சந்தோஷமான தம்பதி வேறு யாரும் இருக்க
முடியாது. அதற்கு இங்குள்ள டிப்ஸை முயன்று
பாருங்கள்:



உரையாடும்
போது
பொறுமை
தேவை.
நீங்கள் உங்கள்
வாழ்க்கை
துணைவரின்
எல்லா
கூற்றையும்
ஆமோதிக்க
வேண்டுமென
அவசியமில்லை.
ஆனால்,
மற்றவர்
பேசுவதை
நிதானமாகக்
கேளுங்கள்.



திருமணம் ஆகி விட்டதால்,
'எல்லாம் முடிந்து விட்டதாக'
நினைக்க வேண்டாம். இந்த
எண்ணத்தை அகற்றவும்.



சர்பிரைஸ் கிஃப்ட் அளிப்பது காதலை
உறுதிப்படுத்தும். மனைவி கூந்தலில்
தூடும் மலராக இருந்தாலும், கணவன்
காலுக்கு போடும் சாக்ஸாக இருந்தாலும்
சரி அன்புடன் வாங்கித் தரும் பரிசுக்கு
என்றுமே மதிப்புண்டு.



மூன்றாவது மனிதரின்
உதவியின்றி நீங்களாகவே
உங்கள் பிரச்சனையை
தீர்த்துக் கொள்ளவும்.



வாழ்க்கை துணையிடம் காதலைப்
பெற நீங்களும் காதலை
வரம்பின்றி அளிக்க வேண்டும்.
கூடவே அவருடைய குடும்பத்தில்
உள்ள மற்ற உறுப்பினர்களிடமும்
பாசமாகவும், மரியாதையாகவும்
நடந்து கொள்ள வேண்டும்.



உறவின் நீண்ட ஆயுள் மற்றும்
நன்மைக்காக பழைய, கசப்பான
நினைவுகளை மறப்பதே நல்லது.

நீங்களும் உங்கள் துணைவியாரும்
வேலைக்கு செல்பவர் என்றால்,
வீட்டு வேலைகளை பகிர்ந்து
கொள்ளுங்கள்.



நாள் முழுவதும் நீங்கள்
எங்கிருந்தாலும் பரவாயில்லை,
ஆனால், பரஸ்பரம் தொடர்பு
கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டாம்.



இன்று வரை யாருக்குமே தாங்கள்
விரும்பிய வாழ்க்கை துணை
கிடைத்ததில்லை. மெல்ல மெல்ல
நீங்கள் நினைப்பது போல உங்கள்
வாழ்க்கை துணை மாறுவார்.



உங்களுக்கு தங்கள் துணைவரின்
செய்கை ஏதேனும் பிடிக்கவில்லை
என்றால், அதற்காக அவரை குற்றம்
சாட்டுவதோ, குத்தி காட்டி பேசுவதோ
கூடாது. மாறாக அன்புடன் புரிய வைக்க
வேண்டும்.



எப்போதுமே மூன்றாவது
மனிதரின் எதிரில் உங்கள்
துணைவரை மட்டம் தட்டி
பேச வேண்டாம்.



பரஸ்பரம்
ஸ்பேஸ்
அளிக்கவும்.
அடிக்கடி
மற்றவர்
செய்வதை
தடுப்பதோ,
குறை
செய்வதோ
கூடாது.



உங்கள் பொருளாதார நிலைமை அனுமதி அளித்தால், வாரம் ஒருமுறை எங்காவது வெளியே சென்று, அப்படியே ஓட்டலில் சாப்பிட்டு வரலாம்.



பரஸ்பரம் ரொம்ப டிமாண்டிங் ஆக இருக்க வேண்டாம். மனைவியிடம் ஒவ்வொரு வேலையாக விரட்டி செய்ய வைப்பது மற்றும் கணவரிடம் ஒவ்வொரு பொருளாக கேட்டு வாங்குவது ஆகாது.



தங்கள் வாழ்க்கை துணைக்கு, 'திருமணம் ஆன பின் சுதந்திரம் பறிபோய் விட்டது' என்ற எண்ணம் ஏற்படும் வகையில் நடக்காதீர்கள்.



செக்ளை புறக்கணிக்காதீர்கள். இனிய இல்லறத்துக்கு இது அவசியம்.



தினசரி பிளியான செயல் திட்டங்களுக்கு நடுவில், இருவரும் சேர்ந்து உ குடிப்பது, டிவி பார்ப்பது போன்றவை.



... இப்படி செய்வதால், தங்கள் இல்லறம் மேலும் இனிமையாக அமையும். இவை சின்ன சின்ன விஷயங்கள் என்ற போதிலும், பெரிய பெரிய ஆனந்தத்தை அளிப்பவை இவை.

- க. சவிதா •



**சம்மரூம் ! சன்ஸ்கரீன்
லோஷனை
பயன்படுத்தும் முறையும் !**

சம்மர் வந்து விட்டாலே நம்மில் பலருக்கு முதலில் நினைவுக்கு வருவது சன்ஸ்க்ரீன் லோஷன் தான். கொளுத்தும் வெயிலில் சருமம் பாதிப்படையாமல் கவசம் போல் காக்கிறது சன்ஸ்க்ரீன். ஆனால் பலருக்கு இந்த சன்ஸ்க்ரீன் லோஷனை சரியான முறையில் பயன்படுத்தத் தெரிவதில்லை என்பதே உண்மை. எவ்வளவு தரமான உயர்ந்த பிராண்ட் சன்ஸ்க்ரீன் என்றாலும், அதை சரியான முறையில் பயன்படுத்தவில்லை என்றால் எந்தப் பயனும் கிடைக்காது. ஆகையால் தூரியனின் வெப்பக் கதிர்வீச்சிலிருந்து, உங்கள் சருமத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள எவ்வாறு சன்ஸ்க்ரீன் லோஷனை பயன்படுத்துவது என்று அறிந்து கொள்ள சில குறிப்புகள் இதோ:

சரியான சன்ஸ்க்ரீன் தேர்ந்தெடுக்கவும் : பவுடர், ஜெல், க்ரீம் என்று இப்போது மார்க்கெட்டில் பலவகையான சன்ஸ்க்ரீன் லோஷன்கள் கிடைக்கின்றன. ஆனால் முதலில் உங்கள் ஸ்கின்டோன் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதற்கேற்ப

சன்ஸ்க்ரீன் லோஷனை செலக்ட் செய்ய வேண்டும்.

சில சன்ஸ்க்ரீன்கள் வெள்ளையாக இருப்பவர்களுக்கு பொருந்தும். ஆனால் சற்றே கருப்பாக உள்ளவர்கள் இதை போட்டால், அவர்கள் நிறம் மேலும் கருப்பாக மாறிவிடும். உங்கள் நிறம் கருப்பாக இருந்தால், மைக்ரோனைஸ்டு ஃபார்முலா உள்ள சன்ஸ்க்ரீன் லோஷனை பயன்படுத்தவும். இது சருமத்தின் மேற்பரப்பில் தெரிவதில்லை என்றாலும், தூரியனின் அல்ட்ரா வயலட் கதிர்களிலிருந்து இது சருமத்தை முழுமையாக பாதுகாக்கிறது. சிலருக்கு சருமத்தில் ஈரப்பதை குறைவாக இருக்கும், அத்தகையவர்கள் மாய்ஸ்சரைஸர் அதிகமுள்ள சன்ஸ்க்ரீன் லோஷனை பயன்படுத்தலாம்.

சன்ஸ்க்ரீன் லோஷனை பயன்படுத்துவதற்கான சரியான முறை : பல பெண்கள் சருமத்தின் மேல் அப்படியே சன்ஸ்க்ரீன் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் இது சரியல்ல. முதலில் சருமத்தில் மாய்ஸ்சரைஸர் போட வேண்டும். பிறகு சருமம் மாய்ஸ்சரைஸரை உள் வாங்க சற்றே அவகாசம் கொடுத்து, 25-30 நிமிடங்கள் கழித்து சன்ஸ்க்ரீனை போடவும். மேக்அப் போடுபவராக இருந்தால், சன்ஸ்க்ரீன் போட்ட பிறகே மேக்அப்பை போடவும்.

இவ்வாறு சன்ஸ்க்ரீன் சருமத்துக்கு பாதுகாப்பு கவசமாக இருக்கிறது. வெறும் சருமத்தில் சன்ஸ்க்ரீன் போடுவது பாதுகாப்பாக இருக்காது. சில பெண்கள் மாய்ஸ்சரைஸரில் சன்ஸ்க்ரீன் கலந்து பயன்படுத்துகின்றனர், ஆனால் இதுவும் தவறாகும்.

சன்ஸ்க்ரீன் போட்ட பிறகு : நீங்கள் கெமிக்கல் உள்ள சன்ஸ்க்ரீன் பயன்படுத்தினால் சன்ஸ்க்ரீன் போட்டு

25-30 நிமிடம் கழித்தே வெளியே செல்லவும். அப்போது தான் க்ரீமில் உள்ள யூவி ஃபில்டர்கள் சருமத்தில் ஊடுருவி சருமத்தை பாதுகாக்கும்.

சன்ஸ்க்ரீன் பயன்படுத்துவதில் சிக்கனம் வேண்டாம் : பல பெண்கள் சிறிதளவு சன்ஸ்க்ரீனை எடுத்து முகத்தில் தடவிக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் இதனால் சன்ஸ்க்ரீனின் முழுமையான பயன் கிடைக்காது. 1/4 டீஸ்பூன் சன்ஸ்க்ரீன் எடுத்து முகம் மற்றும் கழுத்து பகுதியில் நன்றாக தடவ வேண்டும். க்ரீம் திக்காக இருந்தால் சிறிது குறைத்துக்

கொள்ளலாம். உடல் முழுவதும் சன்ஸ்க்ரீன் தடவுகிறீர்கள் என்றால், 2 டேபிள் ஸ்பூன் சன்ஸ்க்ரீன் க்ரீம் தேவைப்படும். அப்போது தான் சன்ஸ்க்ரீனின் முழுப்பயனும் கிடைக்கும்.

சன்ஸ்க்ரீன் போடும் முறை : இது மற்ற க்ரீம்கள் போடுவதிலிருந்து மாறு பட்டது. சன்ஸ்க்ரீனை உடலில் அழுத்தி தேய்க்க வேண்டாம். உள்ளங்கைகளில் எடுத்து மெல்ல தடவவும். இதனால்

சருமத்தின் ஸ்லாப் பகுதியிலும் இது பரவும். முகத்தில் தடவும் போது, இதை ஸ்லா இடத்திலும் சமமாகத் தடவவும்.

பலமுறை தடவவும் : சில பெண்கள் காலையில் வெளியே செல்லும் போது சன்ஸ்க்ரீன் போடுகிறார்கள். பிறகு நாள் முழுவதும் போடுவதில்லை. அடிக்கடி வெளியே சென்று வியர்வை வந்தால், 2 மணிக்கொரு முறை சன்ஸ்க்ரீன் போடவும். ஏனென்றால் டிஷ்யூ பேப்பரால் அவ்வப்போது துடைப்பதால் சன்ஸ்க்ரீன் அழிந்திருக்கும்.

நீங்கள் வெளியே வெயிலில் செல்லாமல் வீட்டிலேயே இருப்பவராக இருந்தால், நாள் முழுக்க 2-3 முறை சன்ஸ்க்ரீன் போட்டால் போதுமானது.

- ம. அமிர்தா •

“நம்மில் பலருக்கு எந்த வகையான சன்ஸ்க்ரீன் லோஷனை, எப்படி பயன்படுத்துவது என்று இன்னும் கூட தெரியவில்லை என்று தான் சொல்ல வேண்டும். இதோ வெள்ளையாக இருப்பவர்கள் எந்த சன்ஸ்க்ரீன் லோஷனையும், கருப்பாக இருப்பவர்கள் எந்த டைப்பிலான சன்ஸ்க்ரீனை எப்படி பயன்படுத்துவது என்று காண்போம்.”



வெயில் காலமும்! பியூட்டி டிபீஸும்!

“இதோ வெயில் காலத்துக்கு எப்படி மேக்அப், ஹேர் ஸ்டைல் போன்றவை செய்து கொள்வது என்று பார்ப்போம்.”

வெயில் காலத்தில் வியர்வையை சமாளிக்க நாம் போடும் மேக்அப் ஆனது, நம் முகத்தை வியர்க்காமல் அப்படியே வைக்கும் தான். ஆனால் அதற்காக கோடைக்காலத்தில் அதிக மேக்அப் என்பது ஆகாது. ஆம், சம்மரில் சிம்பிள் மற்றும் சோபராக தோற்றமளிக்க மேக்அப்பில் சில மாறுதல்களை செய்ய வேண்டும். மாசு மருவற்ற சருமத்திற்கு முகத்தில் டின்டெட் மாய்ஸ்சரைஸரை

போடவும். முகத்தில் தழும்போ, பருவோ இருந்தால், கன்சீலர் பயன்படுத்தவும். முகத்தில் மேக்அப் அதிக நேரம் இருக்க, சருமத்திற்கு பொருந்தும் காம்பாக்டை முகத்தில் முதலில் தடவவும். கன்னங்களில் புத்துணர்ச்சி தோன்ற பீச் ஷேடு ப்ளஷ் ஆன் போடவும்.

இதே போல் கண் மேக்அப்பின் ஆரம்பம் பிரைமராக இருக்க வேண்டும். இதனால் மேக்அப் நீண்ட நேரம் வரை இருக்கும். இதனால் ஐஷேடோவின் கலரும் எடுப்பாகத் தெரியும். கண் இமைக்கு மேல் லாவண்டர் ஷேடு போட்டு, பிளாக் லைனரால் ஷேப் செய்யவும். ஐஷேடோ போட விரும்பவில்லை என்றால், இமைகளில் மெஜந்தா அல்லது பிங்க் பென்சிலால் ஐலைனர் செய்யலாம். இம்மாதிரி அழகான வண்ணங்கள் அதிக தன்னம்பிக்கையை கொடுக்கும்.

உதடுகளின் ஓரங்களை லிப்லைனரால் ஷேப் செய்து, ரோளி பிங்க் லிப் கலரால் உதடுகளுக்கு வண்ணம் சேர்க்கவும்.

ஈவ்னிங் ப்ரான்ஸ் டச்

ப்ரான்ஸ் ஷேடு ஐஷேடோவால் டச் செய்யவும். கண்களின் வெளிப்புற ஓரங்களின் ப்ரவுன் ஷேடு கொடுத்து கண்களுக்கு கீழே மை ஸ்மட்ஜ் செய்யவும். இமைகளில் லைனருக்குப் பதில் சாக்லேட் ப்ரவுன் லேஷ் ஜாய்னர் பயன்படுத்தினால், சென்சுவல் மற்றும் செக்ஸி லுக் கிடைக்கும். இதே போல் மஸ்காராவையும் பயன்படுத்தலாம்.

சம்மரில் கூட உதடுகள் விரைவில் உலர்ந்து விடும். அதனால் உதடுகளில் தரமான லிப்ஸ்டிக்கையே பயன்படுத்த வேண்டும். ஸ்கின் டோனூடன் பொருந்தும் போல்டு ரெட் ஷேடை பயன்படுத்துங்கள். ஸ்கின் டோன் மஞ்சள் நிறம் என்றால், தக்காளி சிவப்பு நிற லிப்ஸ்டிக்கை பயன்படுத்தலாம். பிங்கிஷ் டோன் என்றால், மெரூன் ரெட் நன்றாக இருக்கும்.

நீண்ட பின்னல் மீண்டும் பேஷனாகி வருகிறது. ஆகவே நீங்கள் ஃப்ரெஞ்ச் ப்ளேட், டச் ப்ளேட் அல்லது ரிவர்ஸ் ஃபிஷ் ப்ளேட் செய்து அதை அழகான அக்சஸரீஸால் அலங்கரிக்கலாம். பின்னலிடும் முன்பு தின் சேட்டின் கலர் ரிப்பன் அல்லது எக்ஸ்டென்ஷனும் பயன்படுத்தலாம். ஸ்டைலிஷ் மற்றும் கலர்ஃபுல் ப்ளேட்டுக்கு மேட்சாக கலர்ஃபுல் ஸ்டட்டிகள் அணியலாம்.

- க. மேனகா ●

சினிமா நட்சத்திரங்களின் அழகு ரகசியம்!

“சினிமா நடிகைகளின்
பொலிவான சரும
ரகசியம் பற்றி அறிந்து
கொள்வோம்.....”

இருக்க வேண்டியதும்
அவசியமாகும்.
ஏனெனில் தினமும்
வெயிலில்
ஷூட்டிங்,
பலவகையான
மேக்அப்புகள்,
சீரற்ற உணவு
போன்றவை
யால்
சருமமானது
உயிரற்று
போகத்
தொடங்கும்.
இந்த
நிலையில்
சினிமா
நடிகைகள்
என்ன செய்வர்
என்று
காண்போம்:

ஆலியா பட்

பொதுவாக சம்மரில்
போதிய அளவு தண்ணீர்
அருந்துவது அவசியம். ஆலியா
சம்மரில் டிடாக்ஸ் வாட்டரை
அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்,
இதில் குறிப்பாக நீயூ பாணி
உள்ளது. அவர் பேசுகையில்,
“உடல் எடையை கட்டுக்குள்
வைக்க வேண்டும். இந்த டிடாக்ஸ்
வாட்டரானது ஜீரண சக்தியை
அதிகப்படுத்தி, உடலுக்கு ஆற்றல்
அளிக்கிறது. மதியம் இரண்டு

சரும அழகு என்பது உள்ளிருந்து
வருவதாகும். இதற்கு தேவை
சரியான உணவுமுறை மற்றும்
சீரான வெர்க்அவுட் ஆகும். எனவே
தான் இன்று பல பெண்கள் இதற்கு
அதிக கவனம் செலுத்த தொடங்கி
விட்டனர். ஏனெனில் அவர்களுக்கு
வயதுக்கு ஏற்ப சரும பராமரிப்பை
மேற்கொள்வது அவசியம் என்று
தெரிந்து விட்டது. இதனால் அவர்கள்
முகத்தில் மாசுகறை, சுருக்கங்கள்
போன்றவை வராது. அதிலும் கிளாமர்
உலகத்தில் முகமானது அழகாக

மணிக்குள் சாப்பிட்டு விடுவேன். சுகர்,
ஃபேட் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்
ஆகியவற்றை குறைவாக எடுத்துக்
கொள்வேன். சம்மரில் கிடைக்கும்
ஃபிரெஷ் ஃப்ரூட்ஸ் மற்றும்
காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிடுவேன்.
தினமும் 8 முதல் 10 கிளாஸ் வரை
தண்ணீர் அருந்துவேன். வாரத்துக்கு
4 முதல் 5 நாட்கள் என
வெர்க்அவுட் செய்வேன்.
மெடிடேஷன் செய்வதால் விடாத
ஷூட்டிங்கிற்கு பிறகு மன அமைதி
கிட்டும்” என்றார்.

புத்துணர்வுடன்
இருங்கள்

நறுமணத்துடன்
இருங்கள்

LUX
ESSENCE
PEARLS
GLOW

இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பு
டின்கை முடித்து விடுவாராம் இவர்.
மேடிகேட்டட் சோப்பையே அதிகம்
பயன்படுத்துகிறார் கேதர்னா.

ஷரத்தா கபூர்

இவர் சரும பராமரிப்புக்கு அதிக
கவனம் செலுத்துகிறார். இவர்
புன்னகைத்தபடி, “என் சரும
பொலிவின் ரகசியம் என் பெற்றோர்
தான். இருப்பினும் சரும பராமரிப்பு
என்பது எனக்கு பெரிய சவாலாக
உள்ளது. ஹார்ஷ சீசனில் ஷூட்டிங்
நடப்பதால், என் சருமம் வறண்டு,
உயிரற்று போய் விடுகிறது. ஆகவே
நான் அதிக திரவ உணவுகள்,
பழங்கள் மற்றும் தண்ணீரை எடுத்துக்
கொள்கிறேன். அழகு சாதனங்களை
தடவிக் கொள்வதை விட,
டயட்டில் அதிக
கவனம்

மாய்ஸ்சரைஸர் தடவுவேன்.
சம்மரில் தேங்காய் எண்ணெய்
கொண்டு ஸ்கால்பை
மசாஜ் செய்து,
ஷாம்பூ பயன்படுத்தி
அலசுகிறேன்.
இது இல்லால்
சன்ஸ்க்ரீன்
தடவவும்
மறப்பதில்லை”
என்றார்.

கர்னா கபூர்

இவர்
சருமம்
வறண்டு
போவதை
தடுக்க,



செலுத்துகிறேன்.
மும்பை வெயிலைப்
பற்றி சொல்லவே வேண்டாம்.
அதனால் க்ளென்சர் கொண்டு
முகத்தை சுத்தம் செய்து, லைட்

சம்மரில் பிராண்டு மாய்ஸ்சரைஸர்
பயன்படுத்துகிறார். இவர் இயற்கை
அழகு சாதன பொருட்களையே
அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்.
வீட்டு அழகு குறிப்புகள் இவருக்கு
பிடிக்கும். அதன்படி தேனை
கொண்டு சருமத்தை மாலிஷ்
செய்து, பிறகு குளிப்பதால் சருமம்
மிருதுவாகிறது. ஹோம்மேட்
ஃபேஸ் மாஸ்க் பயன்படுத்துகிறார்.
சம்மரில் ஃபேஸ் வாஷ் கொண்டு
வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில்
முகத்தை கழுவுகிறார். அவர்
பேசுகையில், “அழகு என்பது
உள்ளிருந்து வருவது. ஆகவே
மனதை ஆனந்தமாக வைத்துக்
கொள்வது அவசியம். எதற்கும்
டென்ஷனாக மாட்டேன் நான்.
ஷூட்டிங் முடிந்து இரவு வீட்டுக்கு
வந்ததும், மேக்அப்பை அகற்றி வீட்டு
மாய்ஸ்சரைஸர் தடவுவேன்” என்றார்.

- சோமா கோஷ் ●



புத்துணர்வுடன்
இருங்கள்

நறுமணத்துடன்
இருங்கள்





கர்ப்பம் தரிப்பதில் இனி பீரச்சனை இல்லை!

“சரியான சமயத்தில்
சரியான வகை
சிகிச்சைகளை
மேற்கொண்டால், ஒரு
பெண் தாய்மை அடைவதில்
சிக்கல் ஏற்படாது.”

சீல வருடங்களுக்கு முன்பு
என்னிடம் ஒரு திருமணமான
தம்பதிகள் வந்தனர். அவர்கள்
34 வயது பிரதிபா, 38 வயது அசோக்
ஆகும். இவர்கள் இருவருமே ஐடி
கம்பெனியில் பணிபுரிபவர்கள் ஆவர்.
இன்ஃபெர்டிலிட்டி பிரச்சனை
காரணமாக இவர்கள் என்னிடம்
வந்தனர். அவர்கள், “தங்களுக்கு

திருமணமாகி, 5 வருடமாகியும் குழந்தை இல்லை” என்றனர். “வேலைப்பளு காரணமாக செக்ஸ் லைஃப் அதிகம் இல்லை” என அவர்கள் சொன்னதும், நான் அவர்களுக்கு கவுன்சிலிங்கிற்கு ஏற்பாடு செய்தேன். அதில் செயற்கை கருத்தரிப்பு முறை பற்றி இருவரிடமும் விளக்கப்பட்டது.

இருவரும் சம்மதித்த பின் பிரதிபாவின் கருப்பையில் செயற்கை முறையில் உருவாக்கப்பட்ட கருவைச் செலுத்தினோம். மூன்றாவது முறையில் பிரதிபா கருவுற்று இன்று ஒரு அழகான, 1 வயது ஆண் குழந்தைக்குத் தாயாக இருக்கிறாள்.

தாமதமாய் செய்யப்படும் திருமணம்

பிரதிபாவைப் போல் கர்ப்பம் தரிக்கும் வயதிலுள்ள 10-ல் ஒரு ஜோடிக்கு பிரச்சனை இருக்கிறது. பெரிய நகரங்களில் இந்த பிரச்சனை இன்னும் அதிக அளவில் உள்ளது. இன்றைய பணிபுரியும் பெண்கள் தங்கள் துறையில் நன்கு முன்னேறிய பிறகே, தங்கள் திருமணம் பற்றி யோசிக்கிறார்கள். இதனால் பெண்கள் திருமணம் செய்யும் போதே 30 வயதாகி விடுகிறது. இதனால் பெண்களின் சினை முட்டை உருவாகும் திறன் 30 வயதிற்கு மேல் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. ஆரம்பகாலத்தில் பெண்ணின் உடலில் 3-5 லட்சம் சினை முட்டைகள் இருக்கும். மாதவிலக்கு நிற்கும் சமயம் இவை எல்லாம் நாசமாகி விடுகின்றன. ஆண்களைப் போல் இல்லாமல், பெண்களுக்கு 35 வயதிற்கு மேல் கர்ப்பம் தரிக்கும் திறன் குறைந்து விடுகிறது. சினை முட்டை உருவாவதில் உள்ள பிரச்சனை பல பெண்களுக்கு உள்ளது.

வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம்

சிலர் வெளிக்கூடாடிக் மற்றும் உயர்ந்த லட்சியம் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். இதனால் விரைவில் கவலை மற்றும் டென்ஷனாகி விடுவார்கள். ஆனால் டென்ஷன் இல்லாமல் முறையாக உடலுறவு ஏற்பட்டால் தான் கர்ப்பமாகும் வாய்ப்பு அதிகம். வேலை பொறுப்புகள் மற்றும் டென்ஷனால் இது எளிதாக இருப்பதில்லை. டென்ஷன் காரணமாக பலர் புகைப்பிடிப்பது மற்றும் மது அருந்தும் பழக்கத்திற்கும் ஆளாகிறார்கள். இதனால் அவர்கள் உயிர் அணு மற்றும் சினை முட்டை உற்பத்தியைப் பாதித்து கர்ப்பமாவதில் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. இன்றைய

இளைஞர்களின் உணவு பழக்க வழக்கங்களும் மாறி விட்டன. சிலர் அதிகமாக ஸ்நாக்ஸ் சாப்பிடுகிறார்கள். ஃபாஸ்ட் ஃபுட் அதிகம் சாப்பிடுகிறார்கள். உட்கார்ந்தே வேலை செய்கிறார்கள். உடற்பயிற்சியும் செய்வதில்லை ஆதலால் உடல் பருமன் மற்றும் சர்க்கரை வியாதி கூட ஏற்படுகிறது. இதனால் கர்ப்பமாவதில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. கர்ப்பமானாலும், குழந்தை பிறக்கும் போதே குறையுடன் பிறக்கலாம்.

குடும்பம் மற்றும் கேரியரை சமமாக நடத்துதல்

இந்த எல்லா பிரச்சனைகளுக்கும் ஒரே தீர்வு, இயற்கையை நோக்கி செல்வது. ஒரு பெண்ணின் உடலமைப்பு உலகின் மிகச் சிறப்பான பணிக்காக படைக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் முழுப்பயனை அடைய பெண்கள் 23-24 வயதிலேயே குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும், அதிகபட்சமாக 30 வயது வரை. பல பெண்கள் இவ்வாறு செய்ததுடன் குடும்பம், கேரியர் இரண்டையும் சமமாக நடத்துகின்றனர். இதற்கு பெண்ணின் கணவன் மற்றும் புகுந்த வீட்டினரின் ஒத்துழைப்பு மிகவும் அவசியம்.

கர்ப்பம் தரிக்கும் திறனை அதிகரிக்க...

- தம்பதிகள் உடலுறவில் பலமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.
- உடலில் ஹார்மோன் அளவு சரியாக இருக்க உணவில் கால்சியம், வைட்டமின் டி, ஜிங்க், வைட்டமின் சி மற்றும் ஆன்டி ஆக்சிடன்ட் சேர்த்து கொள்ளவும்.
- தாய்மை அடைய விரும்பினால், கோஃபைன் மற்றும் ஆல்கஹாலைத் தவிர்க்கவும்.
- அதிக உடற்பயிற்சி வேண்டாம். ஏரோபிக் எக்சர்சைஸ், சைக்கிளிங், வாக்கிங், நீச்சல் ஆகியவை சிறந்தது.

சரியான சூழல்

சிக்கல் இல்லாத கர்ப்பம் தரிக்க சரியான சூழல் வேண்டும். டென்ஷன் இல்லாமல் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். ரிலாக்சேஷன் தெரபி நல்ல பயன் தரும். அதிகமாக புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் கூடாது. குறைந்த சர்க்கரை, உப்பு மற்றும் கொழுப்புள்ள உணவை சாப்பிட வேண்டும். காய்கறிகள், பழங்கள் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் 2 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். வாக்கிங் மற்றும் எளிய உடற்பயிற்சி தினமும்

கண் பார்வை இல்லாத பெண் தன் குழந்தையைப் பார்த்தார்!

“ஒரு தாயால் மட்டுமே தன் குழந்தையை மனக்கண்ணால் பார்க்கலாம்” என்பார்கள். ஆனால் ஒரு கண் பார்வை இல்லாத தாய், தனக்கு பிறந்த குழந்தையை புது டெக்னிக் மூலம் பார்க்க முடிந்தது.

குல்ஃப் ஓடேரியோவில் வசிக்கும் 29 வயது கேதி பேட்ஸ், பல வருடங்களாக பார்வை இல்லாதவர். அவர் கம்ப்யூட்டரின் இ-கிளாஸ் மூலம் தனக்குப் பிறந்த குழந்தையைப் பார்த்தார், பிறகு மகிழ்ச்சியால் கூச்சலிட்டார், “இக்குழந்தையின் கை, கால்கள் என்னைப் போலவே இருக்கின்றன” என்றார்.



நார்த் அமெரிக்காவில் 1,500 பேருக்கு மேல் இ-கிளாஸ் பயன்படுத்துகிறார்கள். இ-கிளாஸில் உள்ள வீடியோ கேமரா மற்றும் சென்சார் உதவியுடன், எதிரிலுள்ள பொருளைப் பற்றிய விவரம் மூளைக்கு அனுப்பப்படுகிறது. மூளையில் உள்ள விஷன் பகுதியில் இது சிறிது நேரத்தில் படமாகத் தெரிகிறது. இம்முறை மூலம் தான் கேதி தன் குழந்தையைப் பார்த்தார். மேலும் கேதியின் சகோதரி இதை யூடியூபில் போட, பல லட்சக் கணக்கானவர்கள் இந்த செய்தியையும், படத்தையும் பார்த்து அதிசயித்து பாராட்டினர்.

- க. தீபா

அவசியம். அமைதியான சுகாதாரமான சூழலில் தம்பதிகள் இருந்தால், தாய்மை அடைவது நிச்சயம்.

இதற்கு மேலும் தாய்மை அடைவதில் சிக்கல் ஏற்பட்டால், உடனடியாக இதற்கென உள்ள மருத்துவரை அணுகி, ஆலோசனைப் பெறுவது நல்லது. - ம. காதம்பரி ●

உள்நாட்டு, உலக நாட்டு சுற்றுலா தலங்கள்!

ஏப்ரல் மாதம் தொடங்கி விட்டது. இந்நிலையில் பலர் அடுத்த மாதமும் குழந்தைகளுக்கு விடுமுறை என்பதால், 'எங்கு இந்த வருஷம் ரூர் போகலாம்' என்று யோசித்துக் கொண்டிருப்பீர்கள். இதோ உலகில் உள்ள பல அழகான சுற்றுலாத் தலங்கள் பற்றி சில விவரங்கள்:

கோவா : வாட்டர் ஸ்போர்ட்சிலும் கோவா சிறந்த பிரசித்தி பெற்ற இடமாக விளங்குகிறது. கடல் அலைகளின் மேல் வாட்டர் சர்ஃபிங், பைராசேஸிங், வாட்டர் ஸ்கீயிங், ஸ்கூபா டைவிங், வாட்டர் ஸ்கூட்டர் முதலிய விளையாட்டுக்கள் உங்களுக்கு தரில்லை தரும். இங்குள்ள வாட்டர் ஸ்கூட்டர் சவாரியும் பலரைக் கவர்ந்திழுக்கிறது.

கொல்பா, டோனா பாவுலா, கலங்கூட், மீராமார், அஞ்சனா, பாகாதோர் முதலியவை

“நீங்கள், 'குடும்பத்தோடு இந்த ஆண்டு விடுமுறைக்கு எங்கு செல்லலாம்?' என்று யோசித்துக் கொண்டு இருப்பவரா? இதோ சில உள்நாட்டு, உலகநாட்டு சுற்றுலாத் தலங்கள் பற்றிய சிறு சிறு விவரங்கள்.”

கோவாவிலுள்ள சில புகழ்பெற்ற கடற்கரைகள் ஆகும். பனாஜி, மபுசா, மட்கான்வ் முதலியவை கோவாவின் சில முக்கிய நகரங்கள்.

பாரீஸ் : இதை 'காதல் நகரம்' என அழைக்கக் காரணம் இங்குள்ள சின் நதியில் கட்டப்பட்டுள்ள பழைய பாலமான போன்ட் நியூஃப் காதல் ஜோடிகளுக்கு உலகப்புகழ் பெற்ற இடமாக திகழ்வது தான். இங்குள்ள



வேக்ஸ் மியூசியமும் உலகப்புகழ் பெற்றதாகும்.

இது மட்டுமல்ல பாரீசுக்கு வடக்கே 130 மீட்டர் உயரமுள்ள மோன்ட்மா மலையின் மேல் காதல் சுவர் உள்ளது. 40 சதுர மீட்டர் உள்ள இந்த சுவற்றில் 612 டைல்ஸ்களில் 300 மொழிகளில் கலைஞர்கள் 'ஐ லவ் யூ' என எழுதியுள்ளனர். இதை காண்பதற்காகவே சுற்றுலாப் பயணிகளின் கூட்டம் குவிகிறது.

சிட்னி : இங்கு ஜெஹனிலுள்ள சங்கு வடிவிலுள்ள பெரிய ஓபரா ஹவுஸ் கட்டிடத்தை அவசியம் பார்க்க வேண்டும். சிட்னியின் பேனிலாங்க் பாயிண்ட்டில் அமைந்திருக்கிறது இந்த பெரிய கட்டிடம். இது யுனெஸ்கோவின் வேர்ல்டு ஹெரிடேஜ் பட்டியலிலும் இடம்பெற்றுள்ளது.



ஓபரா ஹவுஸின் அருகில் சிட்னி ஹார்பர் பிரிட்ஜ் உள்ளது. இதில் நியூ இயர் செலிப்ரேஷன் கொண்டாடப்படுகிறது. இதை மக்கள் அன்புடன் 'கோட் ஹேங்கர்' என்ற பெயரில் அழைக்கிறார்கள்.

தாய்லாந்து : இங்குள் ஃபிஃபி ஐலேண்டின் இயற்கை அழகு உங்களை மிகவும் கவரும்.



தாய்லாந்து என்றால் பார்ட்டியும், பீச்சுகளும் தான் நினைவுக்கு வரும். அந்த அளவுக்கு தாய்லாந்து ஒரு அழகான சுற்றுலாத் தலமாகும்.

மொரீஷியஸ் : இங்குள்ள 'சன் அண்டு சாண்ட்' பீச் மிக பிரபலம். 'ஹனிமூன் ஜோடிகளின் பாரடைஸ்' என்றும் இது அழைக்கப்படும் மொரீஷியசில் இயற்கை அழகு அதிகம் இருப்பதால், இது 'ட்ரீம்லேண்ட்' என்ற பெயரிலும் அழைக்கப்படுகிறது. மொரீஷியஸில் பெரிபெரி, கிராண்ட் பை, ப்ளூ பே போன்ற பல மனங்கவர் பீச்சுகள்



உள்ளன. இங்கு கடலினுள் மறைந்துள்ள உலகைக் கண்டு மகிழ்ந்து அனுபவிக்க ப்ளூ சுஃபாரி நீர்மூழ்கி கப்பலும் உள்ளது.

போர்ட்லூயி மொரீஷியஸின் தலைநகராகும். இங்கு தேசத்தின் கலை மற்றும் கலாச்சாரம் மிகவும் உயிர்ப்புடன் ஆனந்தம் தருவதாக அமைந்துள்ளது. இங்குள்ள அழகிய பஜார்களில் ஷாப்பிங் செய்து பலவற்றை வாங்கலாம். இங்கு சிப்பிகளால் செய்யப்பட்ட அணிகலன்கள், டீ ஷர்ட், ஷோபீஸ் முதலியவை கிடைக்கின்றன. இங்குள்ள பெம்பல்மூஜ் பொட்டானிக்கல் கார்டனில் சிறப்பு வகையான வாட்டர் லில்லிகள் உள்ளன.

சிங்கப்பூர் : சிங்கப்பூர் செளத் ஈஸ்ட் ஏஷியாவின் காஸ்ட்லியான நகரமாகும். சிங்கப்பூரின் பஸ்கர்ஸ் ஃபெஸ்டிவல், சிங்கப்பூர் ஆர்ட் ஃபெஸ்டிவல், மோஜிஏக் மியூசிக் ஃபெஸ்டிவல், லூனர் நியூ இயர்

கொண்டாட்டம் முதலியவை காண வேண்டியவை ஆகும். இங்கு நீங்கள் மியூசிக், ஆர்ட் இன்ஸ்டலேஷன்ஸ் மற்றும் லைட் ஷோக்கள் காணக் காண இன்பழுட்டுபவை. ஆனால் நீங்கள் இந்த ஃபெஸ்டிவல்களை



அனுபவித்து மகிழ சிங்கப்பூருக்கான உங்கள் ட்ரிப்பை கேலண்டரின் உதவியுடன் பிளான் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

ஸ்விட்சர்லாந்து : இங்குள்ள வெண்மையான பனி மூடிய ஆல்ப்ஸ் மலைகளை பார்க்கும் போது, தங்கள் வீட்டு குட்டிஸ்களுக்கு 'ஹைடி' போன்ற கார்ட்டூன் கதாபாத்திரங்கள் நினைவுக்கு வரும். மேலும் இங்குள்ள நதிகள், ஏரிகள், அழகிய பூக்கள், வண்ண வண்ண இலைகள் உள்ள மரங்கள் சுற்றுலாப் பயணிகளை கவர்ந்திழுக்கின்றன. டிட்லிஸ் மலையின் கேபிள் காரில் சென்று முழு கிளேசியரின் அழகையும் ரசிக்க முடியும். உலகிலேயே இந்த ஒரு இடத்தில் தான் கேபிள் காரில் இப்படி உலா வர முடியும். உலகப்புகழ்



பெற்ற காபியான நெஸ்கேஃபின் முக்கியமான இடம் இது. இங்கு ஐரோப்பாவில் உள்ள அனைத்திலும் உயரமான ரயில்வே ஸ்டேஷனான ஜங்ஃப்ராபாவும் காண வேண்டிய ஒரு இடமாகும்.

டோக்கியோ : ஜப்பானிய பெண்கள் உண்மையிலேயே பொம்மைகள் போல் காட்சி தருகிறார்கள். ஜப்பானிய ஹோட்டல்கள் தம்பதியரின் தனிமையைக் கருத்தில் கொண்டு

செயல்படுவதால் இது போன்ற ஹோட்டல்கள் 'லவ் ஹோட்டல்கள்'



என அழைக்கப்படுகின்றன. இங்கு உலகின் மிக உயர்ந்த மினார் அதாவது கோபுரமான ஸ்காய்பீட்டி உள்ளது. இந்த மினாரில் 312 மீட்டருக்கு ஷாப்பிங் மால்கள், ரெஸ்டாரண்ட், அக்வேரியம் மற்றும் பிளானடோரியம் முதலியவை உள்ளன. 350 மீட்டர் உயரத்தில் அப்சர்வேஷன் டவர் உள்ளது. அங்கிருந்து தலைநகர் டோக்கியோ மற்றும் அக்கம் பக்கமுள்ள பகுதிகளையும் வியூ செய்ய முடியும்.

துபாய் : உலகின் மிக உயர்ந்த கட்டிடமான புர்ஜுகலீஃபா துபாயில் தான் உள்ளது. துபாயின் ஜிமெராஹ் பீச் உலகின் அழகிய கடற்கரைகளில்



ஒன்றாகும். இவ்விடத்தின் அழகு அனைவரையும் கவர வல்லது. துபாய் க்ரீக்கும் பெயர் பெற்றது. இங்கு போட்டிங் செய்வதே அலாதி இன்பம் தருகிறது.

ஹாங்காங் : சீனாவின் தென்கரையில் உள்ள இந்த நகரம் தூங்குவதே இல்லை. இதன்



சாலைகளும், கட்டிடங்களும் இரவும் பகலும் செயல்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றன. இங்கு டிஸ்னி லேண்டு, கிளாக் டவர், ட்ரங்ஸ் பேக் டேல் மற்றும் ஹாங்காங் மியூசியம் முதலியவை பெயர் பெற்றவை. ஹாங்காங்கைச் சுற்றிப் பார்க்க க்ரூஸும் கிடைக்கின்றன.

மாலத்தீவு : இங்கு கடலின் ஆழமான நீல நிற நீரில் மோதிரங்கள் போன்று சிதறிக் கிடக்கும் தீவுகளைக் காணும் போது மனது உற்சாகம் கொள்கிறது. கோடிக்கணக்கான வருடங்களாக



சேர்ந்திருந்த பவளப்பாறைகளான இந்த தீவுகள் மேலிருந்து நோக்கும் போது வெளிர் நீல வண்ணத்தில் தெரிகிறது. கடற்கரை மணல்கள் வெண்மையாக உள்ளன.

கேரளா : இங்குள்ள பேக் வாட்டர்ஸ் மிக பிரபலம். இங்கு நீங்கள் ஆலப்புழா, கொல்லம், திருவல்லம் போன்ற டெஸ்டினைஷன்களில் ஹவுஸ் போட்டில் பயணம் செய்யலாம். கேரளாவின் பேக் வாட்டர்சில் 900 கிலோ மீட்டருக்கு அதிகமாக



பல இடங்களையும் ஹவுஸ் போட்டில் பயணம் செய்து காண முடியும். நதியும், கடலும் சேர்ந்து பேக் வாட்டர்ஸை ஏற்படுத்துகின்றன. இப்படி செல்லும் போது பலவிதமான மரங்களையும், பச்சை பசேலென விரிந்திருக்கும் வயல்களையும் மட்டுமின்றி மெரைன் லைஃபையும் மிக அருகே காண முடியும்.

காஷ்மீர் : இங்கு தேவதாரு, சீட் போன்ற மரங்களிலிருந்து விழும்

பனித்துளிகள் நமக்கு ஒரு புதிய உலகைக் காட்டுகின்றன. இங்கு குல்மர்க், சோன்மர்க், பகல்மாம், ஸ்ரீநகர் போன்ற இடங்களுக்குப் போகாமல் சுற்றுலாப் பயணம் முடிவடையாது. குல்மர்கில் ஸ்கீயிங், கோல்ஃப் கோர்ஸ், உலகின் மிக உயரத்தில் செல்லும் கேபிள் கார் மற்றும் ட்ரெக்கிங் வசதிகள் உண்டு. பெஹல்காம் அருகில் அரு வேலி, சந்தன்வாடி மற்றும் பேதாப்வேலிகள் உள்ளன. இங்கு பல படங்களின் ஷூட்டிங்குகள் நடைபெறுகின்றன.

டல்ஹௌசி : கடலாங், போடேன், தெஹ்ரா, பக்ரோடா மற்றும் பலன் என்ற மலைகளின் மேல் நிறுவப்பட்டுள்ள இந்த மலைவாசஸ்தலம் இமாச்சல பிரதேசத்திலுள்ள சம்பா மாவட்டத்தில் உள்ளது. இது வருடம் முழுவதும் பனி போர்வை போர்த்தியது போல இருக்கும்.

அந்தமான் நிக்கோபார் தீவுகள் : இது கடற்கரைக்கு மட்டுமல்ல ஸ்கூபா டைவிங்கிற்கும் சிறந்த



இடமாகும். இங்குள்ள அடர்ந்த காடுகளில் பலவகையான பறவைகளையும், பூக்களையும் கண்டு மகிழலாம்.

கௌசானி : இது 'இந்தியாவின் ஸ்விட்சர்லாந்து' எனக் கூறப்படுகிறது. மகாத்மா காந்தியடிகள் கூட இதனை 'பூமியின் சொர்க்கம்' எனக் கூறியுள்ளார். இங்கு செளகம்பா, திரிதூல், நந்தா தேவி, பஞ்ச்தூலி மற்றும் நந்தாகோட் முதலிய மற்ற மலைச் சிகரங்களும் உள்ளன. இங்கு தூர்யோதயமும், தூர்ய அஸ்தமனமும் பார்க்க மிக அருமையாக இருக்கும்.

டார்ஜிலிங் : இதை 'மலைராணி' எனவும் அழைக்கின்றனர். இங்கு பனியால் மூடப்பட்ட பள்ளத்தாக்குகளும், நதிகளும் தேவதாரு மரங்களும் மனதைக் கவருபவையாக உள்ளன. இங்குள்ள விக்டோரியா நீர்வீழ்ச்சி, சைந்தல் ஏரி, ராக் கார்டனும் பார்க்க வேண்டிய இடங்களாகும். - நாடோடி ●



நான் கல்லூரியில் கல்வி பயிலும் ஒரு மாணவி ஆவேன். எனது பிரச்சனை என்னவெனில், என் முகத்தில் அதிக அளவில் ரோமங்கள் இருப்பது தான். இதன் காரணமாக என் முகம் பார்ப்பதற்கு நன்றாக இல்லை. எனவே நான் என்னுடைய முகத்திலுள்ள ரோமங்களை அகற்ற என்ன செய்ய வேண்டும்? இதற்கு நீங்கள் ஒரு டிப்ஸ் சொன்னால் எனக்கு உதவியாக இருக்கும்.

முகத்தில் இவ்வாறு ரோமம் வளரக் காரணம், பொதுவாக ஹார்மோனல் இம்பேலன்ஸ் ஏற்படுவது தான். எனவே நீங்கள் விரும்பினால் ப்ளீச்சிங், வேக்சிங், லேசர் ட்ரீட்மெண்ட் அல்லது ஹேர் ரிமூவிங் க்ரீம் மூலம், இந்த முடிகளை அகற்ற முடியும். ஆனால் இந்த உபாயங்களில் சைடு எஃபெக்ட் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. ஆகையால் இத்தகைய சிகிச்சைகளில் நிபுணத்துவம் பெற்ற பியூட்டி எக்ஸ்பெர்ட்களிடம் இதற்குரிய ட்ரீட்மெண்டை எடுத்துக் கொள்வது மிக மிக அவசியம். இல்லையென்றால் இதற்கு சிகிச்சை செய்யப் போய் முகம் மேலும் விகாரமாக மாறி விடக் கூடும். காரணம் சரும வகைக்கேற்ப இந்த வகை

சிகிச்சைகளை செய்து கொள்வது அவசியம்.

வீட்டு வைத்தியமாக மஞ்சளை பேஸ்ட் செய்து, முகத்தில் பூசி அது காயும் வரை வைத்திருந்து, பின்னர் குளிர்ந்த நீரால் கழுவவும். இது போல் 4-5 வாரங்கள் செய்யவும். அப்போது ரோமம் சிறிது சிறிதாக குறையத் தொடங்கும். இதை விட ஆட்டா, பால் மற்றும் மஞ்சள் ஆகியவற்றை விழுதாக்கி, முகத்தில் பூசி, அது நன்கு காய்ந்தவுடன் மிருதுவாக தேய்த்தால் ரோமங்கள் உதிர்ந்து விடும். மேலும் இது ரோமம் மேற்கொண்டு வளர முடியாத படியும் பாதுகாக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

நான் 21 வருட யுவதி ஆவேன். எனது பிரச்சனை என்னவென்றால், எனது கண்களுக்கு கீழே பல நாட்களாக கரு வளையங்கள் உள்ளன. மேலும் எனது கேசமும் அதிக அளவில் உதிர்கிறது. இவை இரண்டுக்கும் எனக்கு ஒரு தீர்வு கூறவும்?

பொதுவாக சரியான உறக்கமின்மையும், ஸ்ட்ரெஸ்ஸின் காரணமாகவும் சிலருக்கு இப்படி கண்களுக்கு கீழ்



கருவளையங்கள் வர வாய்ப்புண்டு. அது மட்டுமன்றி நீண்ட நேரம் கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்தாலும், மொபைலை அதிக நேரம் பயன்படுத்தினாலும் கூட கண்களுக்குக் கீழே இவ்வாறு கருவளையங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

இந்த கரு வளையங்களை அகற்ற, தினமும் தூங்கும் போது கண்களுக்கு கீழே பாதாம் எண்ணெயை கையில் தொட்டு, மெதுவாக மசாஜ் செய்யவும். இதற்கென கடைகளில் கிடைக்கும் அண்டர் ஐ பேக்கையும் பயன்படுத்தலாம்.

உங்களுடைய கேசம் உதிரும் பிரச்சனைக்கு, முதலில் போஷாக்கான உணவை உண்ண வேண்டும். காரணம் சத்து குறைபாடாலும் முடி இப்படி அதிகமாக உதிரும். மேலும் ஆலிவ் ஆயில் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெயால் ஸ்கால்பை நன்றாக மசாஜ் செய்யவும். இதன் மூலம் ஸ்கால்பின் பிளட் சர்க்குலேஷன் ஆனது நன்றாக தூண்டப்படும். இதனால் கேசம் உதிர்வதும் குறையும். மேலும் கேசத்திற்கு எந்த ஒரு கெமிக்கல் ட்ரீட்மெண்டும் தரவே கூடாது. காரணம் பல சமயங்களில் பல விதமான கெமிக்கல் ட்ரீட்மெண்டுகளால் தலை முடியானது அதிகம் உதிர வாய்ப்புண்டு.

நான் 15 வயதாகிய ஸ்டூடென்ட் ஆவேன். எனது முகத்தில் அதிகமான பருக்கள் காணப்படுகின்றன.

இதனால் என் முகத்தில் நிறைய கரும்புள்ளிகள் இருக்கின்றன. என் முகம் பளபளவென்று க்ளோ ஆக ஒரு வழி கூறுங்கள்?

முதலில் முகத்தில் பிம்பிள்ஸ் வருவதற்கு தூசி படிவது, சரியான போஷாக்கின்மை மற்றும் ஹார்மோனல் மாற்றங்கள் என பல விஷயங்கள் காரணமாக அமைகின்றன. முகத்திலுள்ள பிம்பிள்லை அகற்ற, முகத்தில் வெந்தயக்கீரை இலையை ஃபேஸ்பேக் செய்து போடலாம். வெந்தயக்கீரை இலை கிடைக்கவில்லை என்றால், வெந்தயத்தை அரைத்து ஃபேஸ்பேக் போட்டுக் கொள்ளலாம். இதனை முகத்தில் 15-20 நிமிடங்கள் வரை பூசி, அது நன்றாக காய்ந்த பிறகு, குளிர்ந்த நீரால் முகத்தைக் கழுவவும். இதற்கு அடுத்த கட்டமாக பிம்பிள்ஸ் வந்த இடத்தில் எலுமிச்சை சாறை தடவவும்.

முகத்தில் வண்ணம் ஒளிர காய்ச்சாத பாலை முகத்தில் தடவிக் கொள்ளலாம். இதன் காரணமாக தங்கள் முகத்தில் ஒரு வித க்ளோ கிடைக்கும். அது மட்டுமன்றி பாலில் மஞ்சள் தூள் கலந்து, பூசினாலும் உங்கள் முகம் மிளிரும். தேங்காய் நீரும் இதற்கு உதவுகிறது. தேங்காய் நீரை முகத்தில் பூசி நன்றாக உலந்த பின் குளிர்ந்த நீரால் முகத்தைக் கழுவவும். மேலும் வெயிலில் வெளியே செல்லும் முன் எஸ்பிஎஃப் சேர்ந்த சன்ஸ்க்ரீன் பயன்படுத்த மறவாதீர். ●

உங்கள் அழகுப் பிரச்சனைகளை முழு விவரங்களுடன் எங்களுக்கு எழுதி அனுப்பவும். அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : க்ருஷ்ஷோபா, டெல்லி பிரஸ், சிசன்ஸ் காம்பிளெக்ஸ், முதல் மாடி, 2/92, மாண்டியத் சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600008.



**அடுத்தன்ன ப்ரிஸ்கிரைப்டு
சன்கிளாஸ் ?**



“பவர் கிளாஸ் அணிபவரா நீங்கள்? கோடை வெயிலை சமாளிக்க நீங்களும் பவர் கிளாஸ் டைப்பிலான ப்ரிஸ்கிரைப்டு சன்கிளாஸை அணியலாம்.”

குமிழ்நாட்டில் கோடைக்கு முன்னதாகவே வெயில் கொளுத்த ஆரம்பித்து விட்டது. இந்த நிலையில் இந்த ஏப்ரல் மாதம் வெயில் எப்படி இருக்கும் என்று சொல்லவே வேண்டாம். ஆகவே வெளியே வெயிலில் செல்லும் போது, கண்களை காப்பாற்ற சன்கிளாஸ்கள் கண்டிப்பாக தேவைப்படும்.

ஆனால் கண்களில் குறை உள்ளவர்கள் பவர் கிளாஸ் அணிவதால், அவர்களால் சன்கிளாஸை உபயோகப்படுத்த முடியாது. அப்படியென்றால், ‘பவர் கிளாஸ் அணிபவர்கள் வெயிலிலிருந்து தப்ப மற்றும் ஃபேஷன் ஸ்டேட்மெண்டாக சன்கிளாஸ் உபயோகப்படுத்த முடியவே முடியாதா?’ என்ற கேள்வி தங்களுக்கு எழும். ஆனால் தற்சமயம் பலவீனமான ஐ சைட் உள்ளவர்கள் கூட இப்படிப்பட்ட

ப்ரிஸ்கிரைப்டு சன்கிளாஸ் எளிதாக பெற முடியும். இது பார்வையை சீர் செய்வதோடு, வெயிலிலிருந்து கண்களை பாதுகாக்கவும் செய்யும்.

பார்வை குறைபாடுக்காக கண்ணாடி அணிபவர்கள் பலர், பாரம்பரியமான லென்ஸ் உபயோகப்படுத்துகின்றனர் மற்றும் வெவ்வேறு பருவ காலத்துக்கேற்ப கண்ணாடியை மாற்றுவர். ஆனால் இவ்வாறு செய்யும் போது, சில சமயம் லென்ஸ் அட்ஜஸ்ட் ஆகாது அல்லது மாறி வரும் கிளைமேட் கண்டிஷனுக்கு ஏற்ப மாறாது. சிலருக்கு சில லென்ஸ் அவர்களுடைய ஸ்டைலுக்கு மேட்ச் ஆகாது. ஆனால் மேற்சொன்ன வகையிலான ப்ரிஸ்கிரைப்டு சன்கிளாஸ் இவர்களின் இந்த பிரச்சனையை போக்கும்.

பவர் உடன் புரொடக்ஷனும் கிடைக்கும்

ப்ரிஸ்கிரைப்டு சன்கிளாஸ் விசேஷமான தொழில்நுட்பத்தில் செய்யப்பட்ட ஒரு சன்கிளாஸ் ஆகும். இதில் மனிதனின் பார்வையை சீர் செய்வதற்காக பவர் லென்ஸ் உடன் இருக்கும். முன்பெல்லாம் சன்கிளாசை அதிகமானோர் ‘பேஷன் அக்ஸஸ்’ ஆக மட்டுமே நினைத்தனர். ஆனால் இதை இப்போது கண்களின் பாதுகாப்புக்காக அணியும் பழக்கம் அதிகரித்து வருகிறது. இவை தூரியனின் அல்ட்ரா வைலட் கதிர்களில் இருந்து நமது கண்களை காப்பாற்றுகிறது.

இப்போது காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிபவர் கூட ப்ரிஸ்கிரைப்டு சன்கிளாஸை, அதிகம் விரும்பி அணிய ஆரம்பித்து விட்டனர்.

- ‘டிப்ஸ்’ டிம்பிள் ●

இந்த சம்மருக்கு இதமான சில ரேசிபிகள் !

ஷுகர் ஃப்ரீ ஃப்ரூட் ஜெல்லி

தேவையானவை

- 2 கப் தண்ணீர்
- 6 பாக்கெட் ஷுகர் ஃப்ரீ
- 1/2 சிறிய தேக்கரண்டி ஜெலட்டின்
- 1/2 ஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறு
- 2-3 சொட்டுகள் லெமன் எசென்ஸ்
- 250 கிராம் சம்மர் சீசனல் ஃப்ரூட்ஸ்

செய்முறை

பழங்களை 2 சம பாகமாகப் பிரித்து, ஒரு பாக பழத்தை 2 ஃபேன்ஸி க்ளாஸில் ஃப்ரீஸரில் கொஞ்ச நேரம் வரை வைத்திருக்கவும். பிறகு ஜெலட்டினை குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்து வைக்கவும். ஒரு பேனில் தண்ணீர் தூடாக்கி, அதில் ஷுகர் ஃப்ரீ, ஜெலட்டின், எலுமிச்சைச் சாறு, லெமன் எசென்னை போட்டு கலக்கவும். பிறகு ஒரு பெளலில் இதை போட்டு, ஐஸ் க்யூப்ஸ் போட்டு குளிர்ந்த தண்ணீர் நிரம்பிய ஒரு பாத்திரத்தில் இதனை வைக்கவும். ஆனால் இந்த கலவை செட் ஆகக் கூடாது. ஃப்ரீஸரில் உள்ள ஃபேன்ஸி க்ளாஸை எடுத்து, அதில் கலந்து சீசனல் பழத்துண்டுகளைப் போட்டு, இரண்டாவது முறை ஃப்ரீஸரில் செட் ஆக வைத்து எடுத்து, மீதமுள்ள பழத்துண்டங்களை மேலே அலங்கரித்து, பரிமாறவும்.



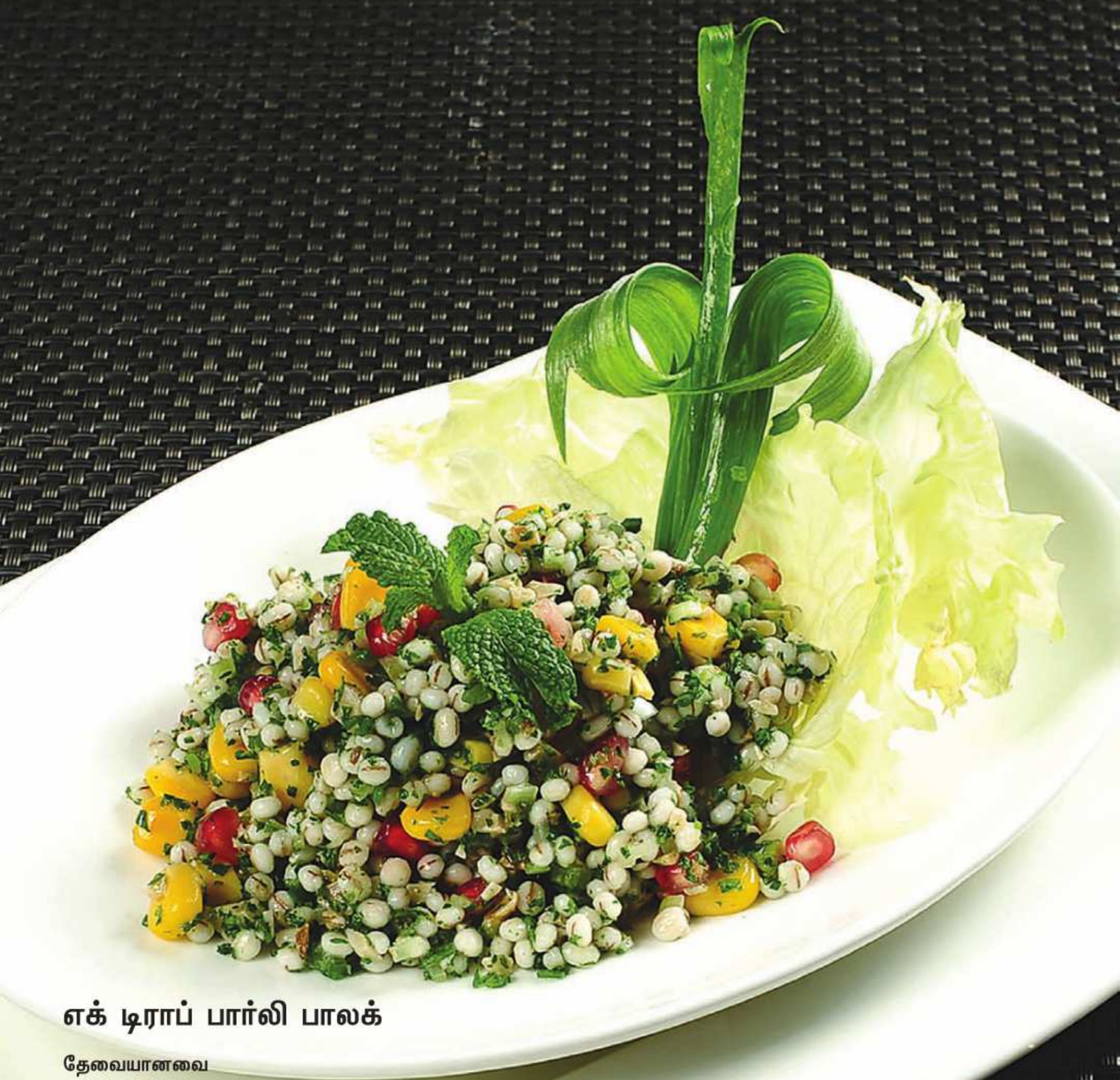
ஃப்ரூட் அண்ட் வெஜ் சாலட்

தேவையானவை

- சிவப்பு மற்றும் பச்சை ஆப்பிள் தலா ஒன்று
- 4-5 இலந்தைப் பழம்
- 1 கிவி
- 1 அவோகாடோ பழம்
- 1 எலுமிச்சை
- 1 யோகர்ட்
- கொஞ்சம் புதினா இலை மற்றும் மாதுளை முத்துக்கள்
- உப்பு சுவைக்கேற்ப

செய்முறை

1 பெளலில் பழங்களை உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு கட் செய்து, யோகர்ட்டை ஊற்றி உப்பை தூவி, புதினா இலை மற்றும் மாதுளை முத்துக்களைக் கொண்டு அலங்கரித்து பரிமாறவும்.



எக் டிராப் பார்லி பாலக்

தேவையானவை

- 1 கப் சிக்கன் ஸ்டாக்
- ஒரு பெரிய தேக்கரண்டி பார்லி
- கொஞ்சம் பாலக்கீரை
- ஒரு முட்டையின் வெள்ளைக் கரு
- உப்பு மற்றும் சுவைக்கேற்ப மிளகுத்தூள்

செய்முறை

பார்லியை கொதிக்க வைத்து, பின் தெளிய வைக்கவும். ஒரு பேனில் சிக்கன் ஸ்டாக்கை கொதிக்க வைத்து, அதில் பார்லியைப் போட்டு கிளறி சிறிது நேரம் வேகவிட்டு, அதில் பாலக்கீரை, முட்டையின் வெள்ளைக் கரு, உப்பு, மற்றும் மிளகுத்தூள் சேர்த்து பரிமாறவும்.



ஃபிஷ் வித் க்ரீன் வெஜிடபிள்

தேவையானவை

- 2 துண்டு சோல் ஃபிஷ்.
- 1 பெரிய தேக்கரண்டி ஆலிவ் ஆயில்.
- 1கப் வெஜிடபிள் ஸ்டாக்.
- கொஞ்சம் வெங்காயம் மற்றும் பச்சை வெங்காயம்.
- 1 எலுமிச்சை.
- தேவைக்கேற்ப வட்டமாக நறுக்கிய கேரட், பச்சை மற்றும் மஞ்சள் நிற ஜூக்னி, சிவப்பு, பச்சை சிம்லா மிளாகாய், பேபி கார்ன்.
- உப்பு, மிளகு சுவைக்கேற்ப
- கொத்தமல்லித் தழை மற்றும் செர்ரி டொமேட்டோ அலங்கரிக்க.

செய்முறை

ஒரு பேனில் ஆலிவ் ஆயிலை தூக்கி, வெஜிடபிள் ஸ்டாக், நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உப்பு, மிளகுத்தூள் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து கொதிக்க விட்டு, இதில் மீன் துண்டுகளை சற்று நேரம் வரை வேக விடவும். வட்டமாக நறுக்கிய காய்கறிகளை க்ரீல் செய்து, உப்பு, மிளகுத்தூள் தெளித்து, ஒரு ப்ளேட்டில் முதலில் காய்கறிகளையும், மேலே பிஷ் துண்டுகளையும் வைத்து, மேலே செர்ரி தக்காளி, கொத்தமல்லி தழையால் அலங்கரித்து விட்டு பரிமாறவும்.

பார்லி அண்டு கார்ன் சாலட்

தேவையானவை

- 1 கப் பார்லி
- 1 கப் சோளம்
- 1/4 அக்ரூட் (பொடியாக நறுக்கியது)
- கொஞ்சம் கொத்தமல்லி
- 1-2 பச்சை வெங்காயம்
- 1/2 கப் மாதுளை
- 1 பெரிய ஸ்பூன் ஆலிவ் ஆயில்
- 1 சிறிய ஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறு
- 2-3 பூண்டு பல்
- உப்பு, மிளகு சுவைக்கேற்ப
- கொஞ்சம் புதினா இலை

செய்முறை

பார்லியை 2 கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து வேக வைக்கவும். சோளத்தை ப்ளான்ச் செய்யவும். பிறகு இவற்றில் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், அக்ரூட், கொத்தமல்லி மற்றும் மாதுளை முத்துக்களை போட்டு கிளறி எலுமிச்சைச் சாறு, ஆலிவ் ஆயில், பூண்டு மற்றும் உப்பு சேர்த்து கலக்கி, மாதுளை முத்துக்கள், புதினா இலையால் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.



பேஸில் ஃப்ரைடு ரைஸ்

தேவையானவை

- 1 கப் சாதம்
- பச்சை, சிவப்பு மிளகாய், (பொடியாக நறுக்கியது)
- 1 சிறிய ஸ்பூன் க்ரீன் பெப்பர் கார்ன்
- 4-5 பூண்டு பல் (பொடியாக நறுக்கியது)
- 1-2 துண்டு ப்ரோக்கலி
- 3-4 பேபி கார்ன்
- 1 கேரட்
- ரீஃபைண்ட் ஆயில்
- 1 பாக்கெட் நூடுல்ஸ் மசாலா
- அலங்கரிக்க துளசி இலை
- உப்பு சுவைக்கேற்ப

செய்முறை

ப்ரோக்கலி, பேபி கார்ன் மற்றும் கேரட்டை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி கழுவவும். ஒரு பேனில் எண்ணெயை தூடாக்கி, நறுக்கி வைத்துள்ள பச்சை மிளகாய், சிவப்பு மிளகாய் மற்றும் நறுக்கிய பூண்டு பற்களை போட்டு வதக்கி, இதில் சாதம், வேகவைத்த காய்கறிகள் மற்றும் க்ரீன் பெப்பர் கார்னை சேர்த்து வேகாகி கிளறி, நூடுல்ஸ் மசாலா மற்றும் உப்பு சேர்த்து சற்று நேரம் வேகவிட்டு, துளசியால் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.





சித்திரை திருநாள் முதல் சிங்கார சிலையாய் வலம் வர...

“இந்த தமிழ் புத்தாண்டு முதல் நீங்கள் மேக்அப்பிலும் சில புது யுக்திகளை புகுத்தி, பொலிவான மற்றும் அழகான முகத்தை பெறலாம்.”

தமிழ் புத்தாண்டு மாதம் வர இருக்கிறது. புதிய வருடத்தை ஃபிரஷ் லுக்குடன் ஆரம்பிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்? வாருங்கள் புதிய லுக் பெற சில முக்கியமான குறிப்புகள்:

1. பீச் ப்யூட்டி : உங்கள் கன்னம் மற்றும் ஃபோர்ஹெட் உப்பலாகத் தெரிய சாஃப்ட் பீச் கலர்டு பிளஷ் பயன்படுத்தலாம்.

2. க்ளிட்டர் : போல்டு மற்றும் அகலமான புருவம் சில்வர் சீக்வென்ஸுடன் மக்களின் கவனத்தைக் கவர வேண்டுமானால், ஹாலிவுட் ஸ்டார்ஸ் போல் தெரிய இது பன்படுத்தப்படுகிறது.

3. க்ளாசி டு மேட் :

உங்களுக்கு விருப்பமான ஷேடு மேட் இல்லை என்றால், ஒரு டிஷ்யூ பேப்பர் பிட்டை எடுத்து உதடுகளின் மேல் வைக்கவும்.

பின்னர் பவுடர் பூசி மெல்லிய பிரஷ் கொண்டு உதடுகளில் பூசவும். பின்னர்

டிஷ்யூவை எடுத்து விட்டு லிப்ஸ்டிக் பூசவும்.

4. வேகமான கண்டுரிங் : ஃபாஸ்ட்

மற்றும் எளிதான கண்டுரிங்கிற்கு ஒரு கார்ட் எடுத்துக் கொள்ளவும். உடன் ப்ரான்சரின் உதவியுடன் கன்னங்களில் ப்ளெண்ட் செய்யவும். அப்போது தான் தாங்கள் ஷார்ப் மற்றும் பஃபி சீக்ஸ் பெற முடியும்.

நீங்கள் அடர்ந்த ஃபெதரி ஐலேஷனை அடைய முடியும். கண்களின் மூலையில் மிளிரும் மஸ்காராவினால் ஒரு கோட் தரவும்.

7. கேக் ஃபேஸ் மேக்அப்

வேண்டாம் : மேக் ஃபிக்ஸ் ஸ்ப்ரேவை முகத்தில் ஸ்ப்ரே செய்யவும். இதை நீங்கள் வீட்டிலேயே

க்ளிசரின் மற்றும் ரோஸ் வாட்டரின் உதவியுடன் தயார் செய்யலாம். இதன் மூலம் கலவை மேக்அப் நீண்ட நேரம் நிலைத்து நிற்கும்.



உதடுகளில் லிப்க்ளாஸ் பூசவும். பின்னர் உங்களுக்கு விருப்பமான ஐலேஷ்டோவை

அதன் மேல் பூசவும்.

10. அழகான உதடுகள் :

உதட்டின் வறட்சியை அகற்ற லிப்ஸ்டிக்டுடன் பெட்ரோலியம் ஜெல்லியும் உதட்டில் பூசலாம்.

11. கண்களுக்கு ஓயிட் ஐலைனர் :

தங்கள் ஐலேஷ்டோவை ஓயிட் ஐலைனரின் ஒரு ஸ்ட்ரோக்கால் பெரிதாக காட்ட முடியும்.



12. லாங்

லாஸ்டிங் ப்ளஷ் :

கன்னத்தில் நீண்ட நேரம் ப்ளஷ் நிலைத்திருக்க, லிப்ஸ்டிக்கால் லேசாக கன்னத்தில் விரல்கள் மூலம் ப்ளெண்ட் செய்யப்பட்ட ஷேடை பூசவும்.

13. வைப்ரண்ட் ஐ ஷேடோ பெற :

பிரைட்டான ப்ரைமரின் உதவியினால் உங்கள் டல்லான ஐ ஷேடோவை அதிகமாக்கி காட்டலாம்.



இதை பிரைமர் பூசுவதற்கு முன்னேயே பூச வேண்டும். அதன் பின் ஐ ஷேடோ பூசும் போது ரிங் ஃபிங்கரின் உதவியுடன் ப்ளெண்ட் செய்யவும்.

14. ஃபிக்ஸ் அன்ஈவன்

ஐலைனர் : அன் ஈவன் ஐலைனரால் தங்களுக்கு பிரச்சனை ஏற்பட்டால் தாங்கள் மெட்டாலிக் ப்ரொளன் அல்லது க்ரே ஷேடு பயன்படுத்தலாம்.



15. காலர் போன்

மேலெழுந்தவாரியாக தெரிய : இதுக்கு நியான் ஷேடைப் பயன்படுத்தி கன்னத்திற்கு மேலும் ஷேனிங் தர முடியும்.

16. மணிக்கட்டும் முகமும் ஒன்று போல் திகழ : பீபீ க்ரீம் அல்லது ஃபவுண்டேஷனை பயன்படுத்தவும்.

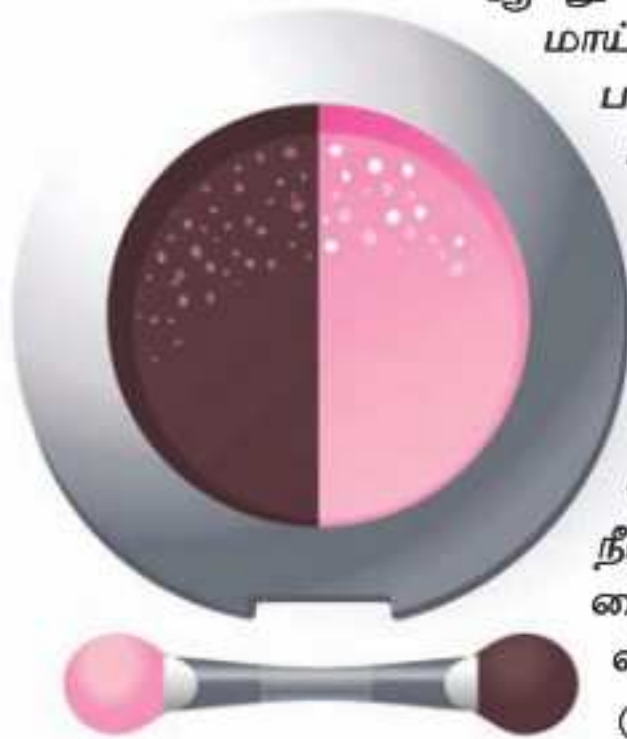
17. ப்யூட்டிஃபுல் ஐஸ் : காஜல் பூசுவதற்கு முன்பு கண்களில் நன்றாக காம்பேக் பூசவும்.

- க. ஆஷா •

5. ஃப்ளேக்கி சருமம் : லேசாக

ஆக்லூசிவ் மாப்ஸ்சரைசர் பயன்

படுத்தவும். சில துளிகள் எண்ணெய் கூட பயன் படுத்தலாம். மேக்அப் நெடுநேரம் நீடிக்க ஹைட்ரேடிங் ஸ்ப்ரேவை முகத்தில் பயன்படுத்தலாம்.



6. ஃபெதரி ஐலேஷஸ் : மஸ்காரா

பூசுவதற்கு முன் சிறிது பவுடரை இமைகளில் பூசவும். பின்னர் மஸ்காரா பூசவும். இதன் மூலம்

8. கன்சீலரை லேசாக

பயன்படுத்தவும் : நீங்கள் கனமாக கன்சீலரைப் பயன்படுத்தினால் அதன் உதவியுடன் கண்களுக்கு கீழே கருப்பு வளையத்தை குறைக்கவும், இதை தாங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்த முடியும்.

9. லிப்ஸ்டிக் இல்லாத மேக்அப் :

உங்களிடம் லிப்ஸ்டிக் இல்லையென்றால் ஐலேஷ்டோ மற்றும் லிப்க்ளாசின் உதவியுடன் ஒரு நல்ல லிப் கலர் உருவாக்க முடியும். முதலில்



கோடை காலத்தில்
அக்குள்களில்
அதிகமாக வியர்வை

ஏற்பட்டு இதனால் துர்நாற்றமும்
ஏற்படும். ஆனால் ஒவ்வொரு
பெண்ணுக்கும் கண்ணாடியை
பார்க்கும் போது 'வழுவழப்பான,
மிருதுவான அக்குள் மற்றும்
பளபளப்பான ஆர்ம்பிட் இருக்க
வேண்டும்' என்ற ஆசை ஏற்படும்.

பலமுறை இப்படிப்பட்ட சிறு சிறு
குறைபாடு கூட திருமணம் தடைபடக்
காரணமாகி விடும். எதிரில் உள்ளவர்
வெட்கம் காரணமாக "உங்களிடம்
வியர்வை நாற்றம் அடிக்கிறது" எனக்
கூறத் தயங்குவர். உங்களுடைய
உடலில் இருந்து வியர்வை
நாற்றமடிப்பதை நீங்கள் ஒப்புக்

"உங்கள் ஆர்ம்பிட்
அழகாக, மிருதுவாக
மாற வேண்டுமா?
அதற்கு நீங்கள்
இந்த உபாயங்களை
பின்பற்றலாம்."

**ஆர்ம்பிட்
அழகாக மாற...**

கொள்ள தயாராக இல்லை. ஏனெனில் உங்களால் அதை உணர முடியாது.

தொடர்ந்து சுத்தம் செய்வது அவசியம்

நமது உடலில் வியர்வை வெளிப்படுத்துவதற்கான பல கிளாண்ட்ஸ் உள்ளன, அவை உடலின் தட்ப-வெப்பத்தை கட்டுப்படுத்துகின்றன. இதோ காஸ்மெடிக் மற்றும் டெர்மடோலஜிஸ்ட் டா. அமர்ஜித் கூறுவதை கேட்போம். “இப்படிப்பட்ட வியர்வையின் கிளாண்ட்ஸ் மற்ற உடல் பகுதிகளை காட்டிலும் ஆரம்பிட்டு-ல் அதிகமாக உள்ளன.”

கொளுத்தும் வெயில், இனம் காணா பயம், அதிர்ச்சி, ஆச்சரியம் அல்லது இப்படிப்பட்ட மற்ற நிலை காரணமாக ஆரம்பிட்டில் அதிக வியர்வை வெளியே வரும். பதட்டத்தில் உள்ளங்கை மற்றும் நெற்றியிலும் கூட சிலருக்கு வியர்க்கும், ஆனால் ஆரம்பிட்டு-ல் வெளியாகும் வியர்வையில் தான் நாற்றம் ஏற்படும்.

இப்படிப்பட்ட நிலையில் ஆரம்பிட்டை ரெகுலராக சுத்தமாக பராமரிக்கா விட்டால், வியர்வையில் உருவாகும் பாக்டீரியாக்கள் ஃபங்கஸ் வரக் காரணமாகும். ஆரம்பிட்டில் உடலில் உள்ள மற்ற பாக்டீரியாக்களின் நிறத்தை விட கருப்பாக பலருக்கு இருக்கும்.

கொலம்பியா ஹாஸ்பிட்டலின் டெர்மடோலஜிஸ்ட் டா. நவ்தீப் இப்படி கூறுகிறார், “மிகவும் இறுக்கமான உடை அணிவதால் உருவாகும் ஈரப்பதம், உடலின் இப்படிப்பட்ட பாக்டீரியாக்களில் இருந்து வெளிவரும் வியர்வை உலரத் தடை செய்யும். இதனால் சருமத்தில் பாக்டீரியா உருவாகி வியர்வையுடன் சேர்ந்து நாற்றத்தை உண்டாக்கும். பிறகு ஆரம்பிட்ட சருமம் கருப்பாக துவங்குகிறது.”

நாற்றமுள்ள வியர்வை

டயலீஷியன் ஆன அஞ்சலி இப்படி கூறுகிறார், “சில விசேஷ ஊட்ட சத்துக்களின் குறைபாடு, உதாரணம் மேங்கனீஸ் அல்லது ஜிங்க் குறைந்தாலும், வியர்வை நாற்றம் ஏற்படும். டயலீஸ் அல்லது கான்ஸ்டிபேஷன் கூட சில சமயம் வியர்வை நாற்றத்துக்கு காரணியாக இருக்கும். அதே போல அதிகம் மசாலா மற்றும் அசைவ உணவு சாப்பிடுவதாலும் வியர்வை நாற்றமடிக்கும்.

அசைவ பொருட்களில் உள்ள கோலின் என்ற தத்துவம் அதிகம் காணப்படும். குறிப்பிட்ட மனிதனின்

உடலின் விசேஷமான என்சைம் இல்லாது போய், அவன் கோலின் அசைவ உணவை அதிகமாக உட்கொண்டு வந்தால், அவன் உடலில் வரும் வியர்வை நாற்றம் அடிக்கும்.”

இது குறித்து நிபுணர்களின் கருத்து

“உடல் பருமன் காரணமாக ஆரம்பிட்டில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுதல், தொடர்ந்து வேக்சிங் செய்தல், அடிக்கடி ஆரம்பிட்ட வேஷ் செய்வது, ஹேர் ரிமூவல், க்ரீம் போடுவதால் கெமிக்கல் ரியாக்ஷன், குறிப்பிட்ட ஏதோ ஒரு டியோடரெண்டு, பவுடர் அதிகம் போடுவதால், பருவம் மாற்றத்தாலும் பெருமளவு ஆரம்பிட்ட கருப்பாகி விடும்” என எல்லா சரும நிபுணர்களும் கருதுகின்றனர்.

டா. அமர்ஜித் கூற்றுபடி, ‘இது ஒன்றும் பெரிய சிகிச்சை செய்ய முடியாத அளவு பிரச்சனை இல்லை’ எனத் தெரிகிறது. இதோ கீழ்க்கண்ட சில சிறு விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவதால் ஆரம்பிட்டில் பிரச்சனையை தவிர்க்கலாம்:

- ஆரம்பிட்ட பகுதியை தினசரி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- குளிக்கும் போது சுத்தம் செய்ய லாஃப் உபயோகியுங்கள்.
- ஆரம்பிட்டை அதன் மூலம் நன்கு தேய்த்து கழுவிவதுடன் சுத்தமான துண்டால் நன்கு துடைத்து விட வேண்டும்.
- அண்டர் ஆரம்பினை எப்போதும் ஒரு தரமான மாய்ஸ்சரைசர் பூசி ஈரப்பதத்துடன் வைத்திருக்கவும்.
- டைட்டாக உடை அணிவதை தவிர்க்கவும்.
- அதிகமாக பருத்தி உடைகளை அணிய வேண்டும். பாலிஸ்டர், நைலான், சிந்தெடிக் ஆடைகளை குறைவாக அணியவும்.
- மார்க்கெட்டில் கிடைக்கும் கிளைக்கோலிக் அல்லது ஏஜெலிக் ஆசிட் உள்ள க்ரீமை பயன்படுத்தவும்.
- வெளியே கிளம்பும் போது லூசான முழுக்கை உடை அணியவும்.
- ஒரு சிறந்த டெர்மடோலஜிஸ்ட்டிடம் இதற்குரிய சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- இதற்கு பெர்மனென்ட் லேசர் ஹேர் ரிமூவர் ஒரு சிறந்த மாற்று வழியாக இருக்க முடியும். இது வியர்வை நாற்றம் மற்றும் கருமை படர்வதை தடுக்கும். இதற்கு எந்த பக்க விளைவும் கூட கிடையாது.
- குங்குப்பூவில் சருமத்தை சுத்தம் செய்யும் குணமுள்ளது. 2 லீஸ்பூன் லோஷினில் சிறிது குங்குமப்பூவை கலக்கி அண்டர் ஆரம்பினை தொடர்ந்து தடவி வந்தால், மெல்ல

மெல்ல அக்குளில் உள்ள கருப்பு நிறம் போய் விடும்.

- வாரம் ஒரு முறை ஆலிவ் ஆயிலின் சில சொட்டுகளை சர்க்கரையில் விட்டு, அதை அண்டர் ஆரம்பினை பகுதியில் ஃபேஷியல் போல தடவி தேய்த்து கழுவவும். இதனால் சில நாட்களில் நல்ல பலன் தெரியும்.
- தயிர் பேக் போடவும். நன்றாக தேய்த்த பின் கழுவி, அக்குளை துடைத்து கொள்ளவும்.
- ஆரம்பிட்டின் கருப்பு நிறத்தை அகற்ற புளி பேஸ்டும் நல்ல பலன் தரும்.
- வெள்ளரி சாறு எடுத்து, அதில் எலுமிச்சை சாறு சில சொட்டுகள் கலந்து கருப்பாக உள்ள பாகத்தில் பூசவும். கவனம் தேவை வேஷிங் அல்லது வேக்சிங் செய்யும் முன் அல்லது பின் சிட்ரிக் எதுவும் போடக் கூடாது. பலமுறை அதிகமாக வேஷ் செய்வதாலும் ஃபாலிக்யூலைடிஸ் என்ற நிலை ஏற்படும். அதனால் சருமத்தில் சிறு சிறு கட்டி, மரு ஏற்படுகிறது. அதனால் சிட்ரிக் ஆசிட் தவிர்க்கவும். வேஷ் அல்லது வேக்சிங் செய்வதற்கு முன்னால், பின்னால் எலுமிச்சை பயன்படுத்தக் கூடாது.
- ஆரம்பிட்டை அழகாக்க, வெள்ளை கொண்டை கடலை மாவில் சில சொட்டு எலுமிச்சை சாறு, சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து பேஸ்ட் ஆக்கி தொடர்ந்து ஆரம்பிட்டில் தடவி வந்தால் நல்ல பலன் தெரியும்.
- முள்ளங்கி சாறு கூட கருப்பு நிறத்தை அகற்றும்
- ஆரஞ்சு தோல்களை காய வைத்து அரைத்து பொடித்துக் கொள்ளவும். அந்த பொடியில் ரோஸ் வாட்டர் கலந்து பேஸ்ட் ஆக்கவும். இந்த கலவையை அண்டர் ஆரம்பினை 10 நிமிடம் வரை தடவி வைக்கவும். மெல்ல மெல்ல ஆரஞ்சில் உள்ள வைட்டமின்-சி சருமத்தை ப்ளீச் செய்து விடும். இதனால் ஆரம்பிட்டில் மிருதுவாக மாறக் கூடும்.

அண்டர் ஆரம்பினை கட்டி, கொப்பளம், அரிப்பு, எரிச்சல் ஏற்படாமலிருக்க மேற்கூறிய சிகிச்சைமுறை கூடவே உடலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதும் அவசியம் அத்துடன் உணவு ஊட்டச் சத்துள்ளதாக இருக்க வேண்டும் என்பதை கவனத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

மேற்சொன்னவாறு செய்தால் உங்கள் ஆரம்பிட்டில் அழகாக மாறிவிடும். அதோடு வியர்வை துர்நாற்றமும் இருக்கவே இருக்காது.

- ம.மேனகா ●

‘கூல்’ ஹேர்ஸ்டைல்!

“வழக்கமாக போடும்
கொண்டைக்கு பதிலாக
இப்படி புதுவிதமாக
ஹேர்ஸ்டைல் செய்து தான்
பாருங்களேன்.”

இந்த கோடை வெயிலை
சமாளிக்க கொண்டை
போட்டுக் கொள்பவரா
நீங்கள்? இதோ உங்களுக்காக சில
ஹேர்ஸ்டைல்கள்:

நெட்

கொண்டை :

கூந்தலை
நன்கு வாரிக்
கொண்டையின்
முன்பக்கம் சைடு
பார்டிங் செய்து,

இயர் டு இயர்

கூந்தலை ஒரு

செக்ஷன் அமைக்கவும். பிறகு

பின்னால் நடு வகிடு எடுத்து அக்கம்,



பக்கம் 1-1 உயரமான போனி போடவும். போனியின் கூந்தலில் இருந்து 1-1 முடிக்கற்றையை எடுத்து பேக் கோம்பிங் செய்து வரவும். இதில் தூரத்தில் இருந்து ஸ்ப்ரே செய்யவும். பிறகு இரண்டு போனிகளிலும் நெட் பொருத்தவும். போனிக்காக ரப்பர் பேண்டு போட்ட இடத்தில் கீழிருந்து பிடித்து நெட்டை பாப்பின் மூலம் லாக் செய்யவும். இனி போனியின் கூந்தலை நெட்டுக்குள் திணித்து விடவும். பிறகு இதன் மீது ஸ்ப்ரே செய்யவும். இனி நெட் உள்ள போனியை ரோல் செய்து, மேலே ரப்பர் பேண்டுக்கு அருகில் பின் வைத்து செட் செய்யவும். இதே போல அடுத்த போனியையும் போடவும்.

இனி முன்பக்கத்திலுள்ள சிறு கூந்தல் பகுதியை எடுத்து சாஃப்ட்லி பேக் கோம்பிங் செய்து கைகளால் விரித்து விடவும். பிறகு இதன் மீது கீழிருந்து ஸ்ப்ரே செய்யவும். இனி பேக் கோம்பிங் உள்ள கூந்தலை லேசாக விரல்களால் பிரஷ் செய்து, நீடலுக் கொடுக்கவும். பிறகு இதை ரோல் செய்து போனி உள்ள கொண்டையில் ஃபிக்ஸ்

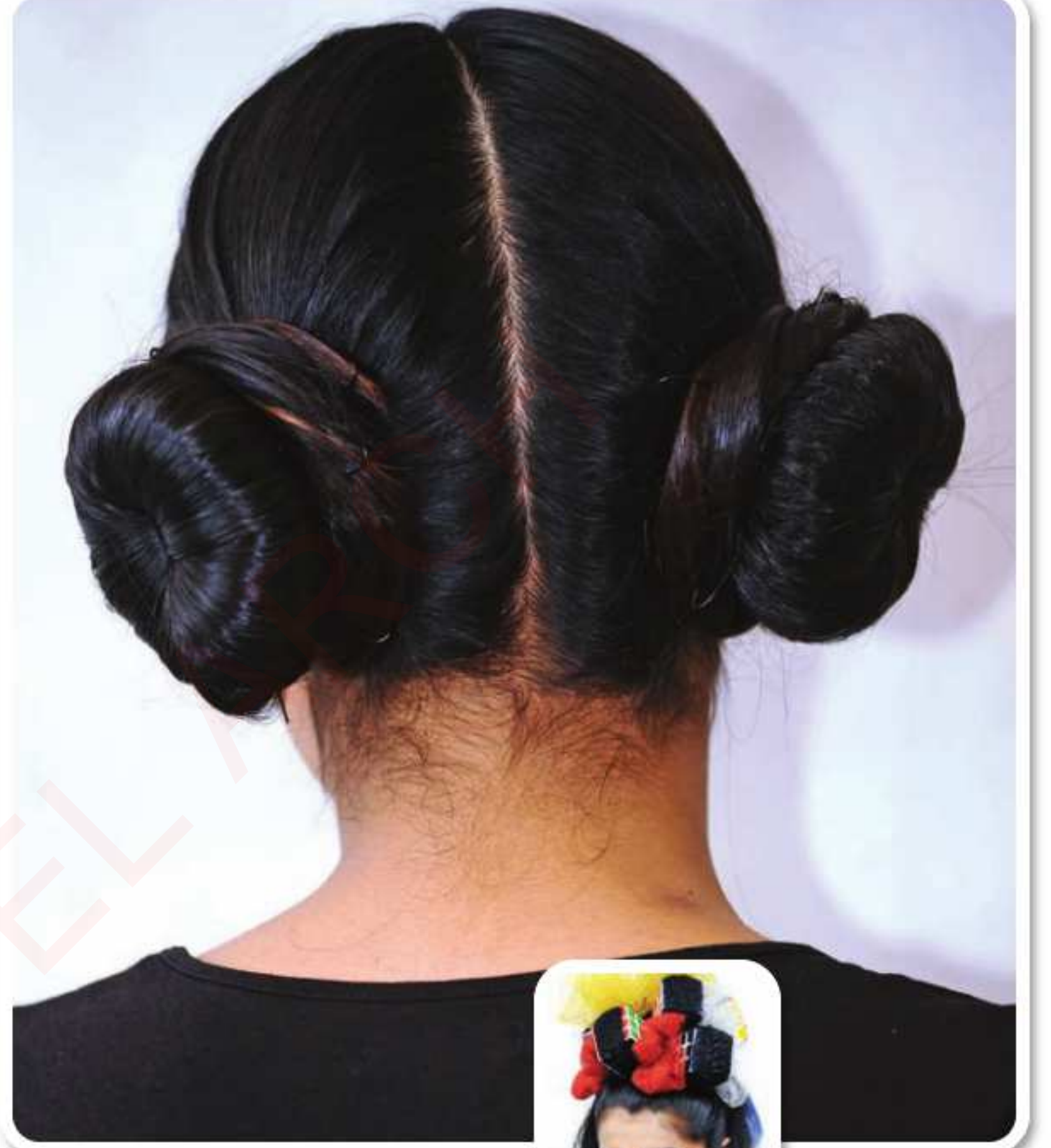


செய்யவும். இனி நோசல் பின் மூலம் இரண்டு கொண்டையை லாக் செய்து இணைக்கவும். இரண்டும் சேர்ந்து நடுவில் 1 கொண்டையாக மாறும்.

இனி முன்னால் மிஞ்சியுள்ள கூந்தலை சைடு வி பார்டிங் செய்து, லேசான பேக் கோம்பிங்கு பின்

ஸ்ப்ரே செய்து பிரஷ் மூலம் நீட் செய்ய வேண்டும். பிறகு ஒரு பக்க கூந்தலை விரல்களால் ரோல் செய்து டுவிஸ்ட் செய்தபடி காதுக்கு மேலாக பின் வைத்து செட் செய்யவும். இனி மறுசைடு கூந்தலின் 1-1 லேயர் எடுத்து உயர்த்தி பேக் கோம்பிங் பின் ஸ்ப்ரே செய்யவும். இனி நீட் லுக் அளிக்க கூந்தலில் பிரஷ் செய்து ஸ்ப்ரே செய்து காதுக்கு மேலாக

இரண்டு காதுகளுக்கு மேலாக 1-1 போனி போடவும் மற்றும் போனி மீது ஸ்ப்ரே செய்யவும். இனி போனி மீதே டோனட் பொருத்தி விடவும். (இது ஒரு வகை பேண்டு ஆகும், மேலே வலை பொருத்தப்பட்டிருக்கும்) டோனட்டை பேண்டுக்கு அருகில் பின் மூலம் டைட் செட் செய்யவும். இனி போனியின் கூந்தலை டோனட்



செட் செய்யவும். மிஞ்சிய கூந்தலை டுவிஸ்ட் செய்து அங்கேயே காதருகில் செட் செய்ய வேண்டும்.

இனி கூந்தலை அலங்கரிக்க அவற்றின் மீது உடைக்கு மேட்ச் ஆகும் வண்ணம் அக்சஸரீஸ் பொருத்தவும்.

டோனட் ஹேர்ஸ்டைல் : முதலில் கூந்தலை வாரி பின் பகுதி வரை சென்டர் பார்டிங் செய்யவும். இனி இரண்டு பக்கமும் உள்ள கூந்தலில் 1-1 செக்ஷன் எடுத்து பேக் கோம்பிங் செய்து வரவும். ஒவ்வொரு பேக் கோம்பிங்குக்கு பிறகும் கூந்தலில் ஸ்ப்ரே செய்ய வேண்டும். இனி

மேலாக ரோல் செய்யவும். இதே போல் மறுபக்கமும் செய்யவும். இரண்டு சைடும் 2 அழகான

கொண்டை அமைந்து விடும். இனி இவைகள் மீது நெட் போர்த்தி பின் மூலம் செட் செய்து விடவும்.

என்ன, நீங்களும் சம்மரை சமாளிக்க இந்த கூல் ஹேர் ஸ்டைலை செய்ய ஆயத்தமாகி விட்டது போல தெரிகிறதே?

- 'டிப்ஸ்' டிம்பிள் ●

மேன்மையான நல்வாழ்விற்கு 10 குறிப்புகள்!

“டென்ஷன் இல்லாமல் சுகமாக வாழத் தேவையானவை நம் தினசரி வாழ்க்கையிலேயே அடங்கியுள்ளன. வாருங்கள், அதைத் தேடிக்கண்டு பிடிப்போம்.”

இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கை முறையில், ‘நம் வாழ்வின் ஆரோக்கியமும், நிம்மதியும் எப்போது காணாமல் போயிற்று?’ என்பதே நமக்குத் தெரிவதில்லை. ‘எவைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்?’ ‘எவற்றை விலக்க வேண்டும்?’ என்று தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.



முதலில் சரிவிகித உணவை சாப்பிட வேண்டும். ஜங்க் ஃபுட்டை தவிர்க்க

வேண்டும். தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

நன்றாக உறங்க வேண்டும், இல்லா விட்டால் டென்ஷன் ஏற்படும். சரியான தூக்கம் இருந்தால் உடல் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கும். உங்களுக்கு பிடித்தமான



உடற்பயிற்சியை தவறாமல் செய்யவும். நடப்பது, ஓடுவது,

நடனம் ஆடுவது போன்றவை உடலுக்கும், மூளைக்கும் புத்துணர்வளிக்கும்.

கடுமையான வேலைப்பளுவிலும் வாழ்க்கையை பேலன்ஸ் செய்து வாழ வேண்டும்.



மனதிற்கு பிடித்த விளை யாட்டில் அவசியம் ஈடுபட வேண்டும்.

குடும்பத்திற்கும், உறவினர், நண்பர்களுக்கும் முக்கியத்துவம் அளியுங்கள். இவர்கள் உறவு



மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

வேலைப்பளு அதிகரித்தால் தவறாமல் ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.

சங்கீதம், நண்பர்கள் மற்றும்



தங்கள் குடும்பத் தினருடன் பொழுதைக் கழிப்பது, உங்களுக்கு விருப்பமான பொழுது

போக்கில் ஈடுபடுவது போன்றவை தங்கள் உடலுக்கு, மனதிற்கு சக்தி தரும்.

உங்கள் உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தாதீர்கள். நீங்கள் யாரிடம் நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறீர்களோ,

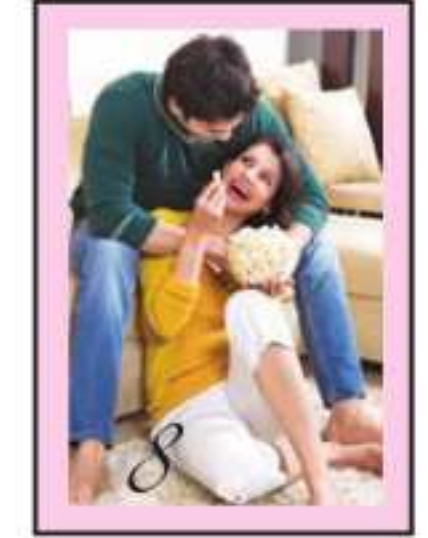


யாரிடம் அன்பு செலுத்த விரும்புகிறீர்களோ, அதை வெளிப்படையாக கூறங்கள். இதனால் நெருக்கடியான



நேரங்களில் உதவியாக இருப்பார்கள்.

கேஃபைனை குறைவாக சேர்த்துக் கொள்ளவும். நாள் முழுவதும் காபி, டீ அருந்துவதை குறைப்பது நல்லது. அதிகம் டீ, காபி அருந்துவது உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும்.



நேரத்தை சரியாகத் திட்டமிட்டு பயனுள்ளதாக செலவிட

முயற்சி செய்யுங்கள். திட்டமிட்டு நேரத்தை பயன்படுத்தினால், உங்களால் தங்கள் எல்லா வேலைகளையும்

செய்து முடிக்க நேரம் இருக்கும். இவ்வாறு குறித்த நேரத்தில் வேலையை முடிக்கும் போது மன நிறைவும், மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும்.



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 55

வா சகிகளே, சரியான பதில் எழுதும் மூன்று நபர்களுக்கு தலா ரூ. 150 /- ஆக காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. பிறகென்ன, உங்கள் அறிவுக்கு மேலும் பட்டைத் தீட்டும் வண்ணம் உடனே கட்டங்களை நிரப்புங்கள்! விடைகளை கீழே அளிக்கப்பட்டுள்ள கட்டத்தில் மட்டுமே பூர்த்தி செய்து அனுப்பவும். நகல் செல்லாது. 30-04-2017-க்குள் வருமாறு எழுதி அனுப்பவும். இதில் ஆசிரியர் குழுவின தீர்ப்பே இறுதியானது. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

'க்ருஹஷோபா'

2/92, சிசன்ஸ் காம்பளக்ஸ் முதல் மாடி, மாண்டியத்ரோடு, எழும்பூர், சென்னை-600008.

இடமிருந்து வலம் :

1. வெயிலிலிருந்து தப்பிக்க இந்த லோஷனை வெளியில் போகும் போது, கை கால்களில் தடவிக் கொள்ளலாம்.
2. ஃப்ரிட்ஜை விட இதில் தண்ணீர் வைத்து அருந்துவது நல்லது.
4. வேனல்கட்டி போன்றவை வந்தால், இதை தடவ நிவாரணம் கிடைக்கும். (கடைசி 1 எழுத்து இல்லை)
5. _____ பழ ஜூஸ் அருந்துவது உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும்.
6. இந்த வெயிலை சமாளிக்க எங்காவது _____ சென்று வருவது நல்லது. (சம்மர் சுற்றுலா தலம்)
8. இந்த _____ ஆட்டம் விளையாடுவது சிறுவர்கள் மத்தியில் குறைந்து வருகிறது.
10. ஒரு வடக்கத்திய ரக பட்டுப்புடவை. (எழுத்துக்கள் இடம் மாறியுள்ளன)
14. விடிகாலை - ஆங்கிலத்தில்.
15. வெடி - தமிழில் (கடைசி 1 எழுத்து இல்லை)

மேலிருந்து கீழ்:

1. கோடைக்காலம் - ஆங்கிலத்தில்.
4. தின் ஆக இருப்பது - கோவை தமிழில்.
6. அரசன் - வேறு சொல்.
7. மணம் முடித்து போவது - மதுரை வழக்கில். (கடைசி 2 எழுத்துகள் இல்லை)
9. குறிப்பு - வேறு சொல்.
12. குதிரையைக் கட்டுப்படுத்த பயன்படுத்துவது.
13. தும்பி - வேறு சொல்.
15. வியர்வையால் இது ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். (ப்ரிக்லிஹீட் - தமிழில்)

கீழிருந்து மேல்:

3. பிரான்சின் ஒரு நகரம். நம் சென்னையிலும் உள்ள ஒரு இடம்.
11. இப்போது பல ப்யூட்டி _____ க்கள் வந்து விட்டன.
18. தடை அதை _____.

வலமிருந்து இடம்:

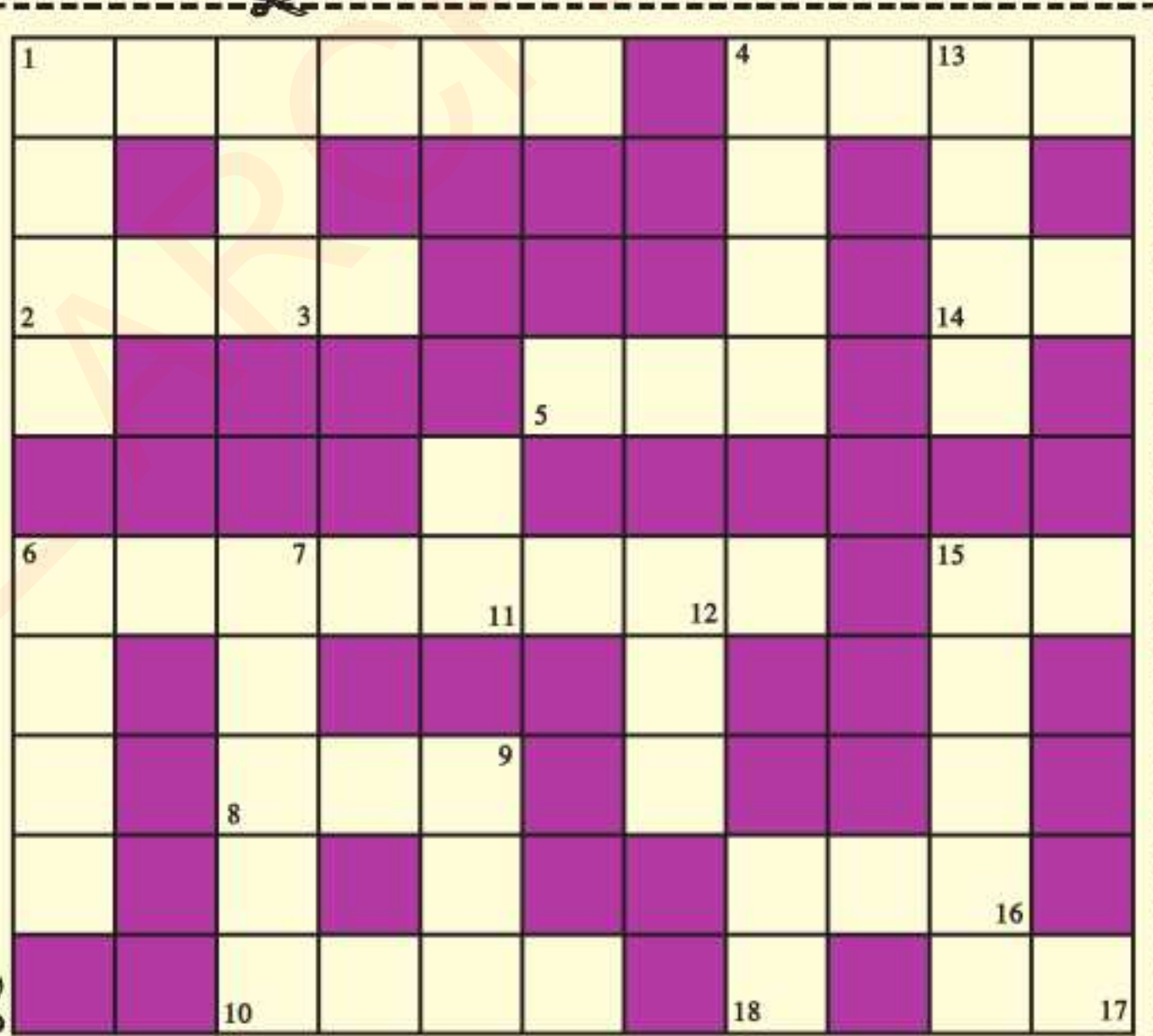
16. இப்போது சரியான மழை இல்லாததால், குளம் _____ களில் நீரை காண்பதே அரிதாக உள்ளது.
17. மாசு - _____ அற்ற சருமம் பெற அதிக தண்ணீர் அருந்துவது அவசியம்.

குறுக்கெழுத்துப்போட்டி-53-ல் வெற்றி பெற்றவர்கள் :-

1. ஸ்ரீதேவி சுவாமிநாதன், ஓதூர்.
2. என். கிருஷ்ண குமாரி, துரைப்பாக்கம்.
3. எஸ்.எம். ராமசாமி, கோவை.

குறுக்கெழுத்துப்போட்டி-53-க்கான விடைகள் :-

இடமிருந்து வலம்	மேலிருந்து கீழ்	வலமிருந்து இடம்
1. கல்யாண தினம்	1. கஞ்சத்தனம்	5. பூவன(ம்)
2. சத்தான	4. தாழம்பூ	
6. சிந்தனை தினம்	6. சிலம்பம்பட்டி	கீழிருந்து மேல்
8. பரிவட்டம்	11. நிதானம்	3. சொதி
13. காதல்	12. பம்(பை)	7. தண்(டை)
15. சட்டாம்பிள்ளை	13. கான(ம்)	9. வதி
16. பிள்ளை	17. இம்(சை)	10. திட்டை
		14. தட்(டி)
		16. பிற(வி)



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 55

பெயர் :

முகவரி :

.....

.....

பின் கோடு :

தொலைபேசி எண் :

கையொப்பம் :



உங்க வீட்டிலும் இதே கதை தானா?

“இங்கு தரப்பட்டுள்ள சில விஷயங்கள் உங்கள் வீட்டிலும் தினந்தோறும் நடக்கும்.”

பெண்கள் ஆண்களை விட எந்த விதத்திலும் குறைந்தவரல்ல. பல துறைகளில் ஆண்களையும் பின்னுக்கு தள்ளி விட்டனர் அவர்கள். சேமிப்பு பற்றிய விஷயமாகட்டும், குடும்பத்தை கட்டுக்குள் ஒன்றாக இணைத்து வைப்பதாகட்டும், பெண்களின் பங்களிப்பு முழுமையாக இருக்கும். அவர்களிடம் பல ஸ்பெஷாலிட்டி இருப்பது உண்மை தான், கூடவே குழந்தைத்தனமான சில சேட்டைகளும் இருக்கும். அதற்கு விடை காண்பது கஷ்டம். வாருங்கள் அதைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்:

பின்னால் திட்டு, முன்னால் பாராட்டு : சாதாரணமாக உங்கள் மனைவி தன் சிநேகிதியை பற்றி இப்படி கூறுவதை கேட்டிருக்கலாம். “இந்த நீலாவை பார்தீங்களா, மூக்கும் முழியும் சுமாரா இருக்கு, ஆனா கல்யாணம் போன்ற விசேஷங்களில் அவளைப் பார்க்கும்

போது, ‘நீலா, உன் சாரி மிகவும் அழகாக இருக்கிறது. உன்னுடைய புடவை செலக்ஷனும், கலெக்ஷனும் எப்போதுமே அபாரமாக இருக்குமே.’ என்று அவள் கேவலமாக புடவை உடுத்தி இருந்தாலும், அவளை பாராட்ட வேண்டும்” என்று அலுத்துக் கொள்வாள்.

உங்களிடம் ஆலோசனை கேட்டாலும் செய்வது என்னவோ அவள் மனம் போல தான் : “என்னங்க நான் உடற்பயிற்சிக்காக எந்த கிளாஸ் ஜாயின் செய்ய? தி.நகரா? பெசன்ட் நகரா? இல்லை நம் காலனி யோகா கிளாஸிலா?”

நான் “தி.நகர்” எனக் கூறினேன் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள், உடனே என் தாயிடம் சென்று



கேட்பாள். “அம்மா, நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள்? நான் உடற்பயிற்சி கற்றுக் கொள்ள எங்கு செல்வது நல்லது?”

அவளும் ஒருவேளை ‘தி.நகர்’ என்றே கூறி விட்டாலும், மனைவிக்கு சமாதானம் அடையாது. இரண்டு நபர் ஒரே பதிவை கூறி விட்டனர் என்றாலும், அவள் தன் சிநேகிதியிடமும் சென்று விசாரித்து விட்டு, ‘எனக்கு என்னவோ பெசன்ட் நகர் கிளாஸ் தான் பெஸ்ட்’ எனத் தோன்றுகிறது. அதனால் ஜாயின் செய்து விட்டேன்” என பிறகு கூறுவாள்.

சதா எந்நேரமும் சாப்பிட்டுக் கொண்டே உடல்பருமனை பற்றி கவலைப்படுவாள் : “அட்டா, கொஞ்சமாக கொடு, அட இது அதிகம்பா, நீங்க சொல்வதால் கொஞ்சம் டேஸ்ட் பண்ணிக்கறேன், கொஞ்சம் குறைத்து விடுங்கம்மா, அதிகம் சாப்பிட்டால் உடம்பு குண்டாகி விடும்” இப்படி சொல்லிக் கொண்டே அனைத்து உணவு வகைகளையும் ஒரு கட்டு கட்டுவாள்.

அலங்காரம் செய்து கொள்ள 5 நிமிடம் எனக்கூறி 1 மணி நேரம் ஆக்குவார்கள் : “இதோ 5 நிமிடத்தில் ரெடி ஆகி வருகிறேன்” என பெண்கள் வாயிலிருந்து இப்படிப்பட்ட வார்த்தைகள் வெளியே செல்ல தயாராகக் கொண்டிருக்கும் போது கேட்க முடியும். ஆனால் ஒவ்வொரு தடவை வெளியே கிளம்பும் போதும் 5-5 நிமிடங்களாக கிட்டத்தட்ட 1 மணி நேரம் ஆகி விடும். இதில் ஆச்சரியமான விஷயம் என்னவென்றால், ஒவ்வொரு முறையும் மேக்அப்பில் ஏதேனும் குறை தென்பட்டு விடும்.

கணவரிடம் எந்நேரம் பார்த்தாலும் குறை காண்பது : தங்கள் துணைவர் எத்தனை தான் நல்லவராக இருப்பினும், பெண்களுக்கு அவர் ஏனோ பெர்ஃபெக்ட் ஆக தென்படுவதே கிடையாது. எனவே அடிக்கடி அவரை குத்திக்காட்டி சரி செய்யும் முயற்சியில் ஈடுபடுவார்கள், “என்னங்க, வெளியிடங்களுக்கு பார்ட்டிகளுக்கு சென்றால், நீங்களும் முன் சென்று மற்றவர்களுடன் உரையாடுங்கள்” என அட்வைஸை அள்ளி அள்ளி தருவார்கள்.

சரி மனைவி கூறுவதை கேட்டு கேட்டு அலுத்துப் போய் கணவன் தன்னை மாற்றிக் கொண்டு, அவள் கூறியதை போல நடக்க முயற்சி செய்தாலோ, “என்ன விஷயம், பார்ட்டிகளுக்கு சென்றால் விழுந்து

அடித்துக் கொண்டு மற்றவர்களுடன் பேசுகிறீர்கள்?”

ஷாப்பிங் என்றால் ‘எளி டைம் ரெடி’ : “எனக்கு ஆன்லைன் ஷாப்பிங்கில் நம்பிக்கை கிடையாது.” எனக் கூறும் பெண்கள் கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்யும் போது சாரி, சல்வார் துட் அல்லது நகை பற்றிய விளம்பரம் ஏதேனும் தென்பட்டால் கட்டாயமாக ஒருமுறை க்ளிக் செய்து அதை பார்க்கத் தவறுவதில்லை. சரி, வாங்க விருப்பமில்லாத அதை அனாவசியமாக பார்ப்பானேன்? சிலர் கூறுகின்றனர், “நான் எப்போதுமே குறிப்பிட்ட ஒரு மாலில் தான் ஷாப்பிங் செய்வது வழக்கம். ஆனால் அருகில் ஒரு புதிய ஜுவெல்லரி ஷாப் திறந்துள்ளதாக தெரிந்து விட்டால் போதும், உடனே அதை வேடிக்கை பார்க்க சென்று விடுவார்கள். வாங்குவதோ, வாங்காமல் இருப்பதோ பிறகு பார்க்கலாம் என.

“நான் சன்டே மட்டுமே ஷாப்பிங் செய்வேன்” எனக் கூறுபவரும் உண்டு. ஆனால் இப்படி கூறிய பெண்களில் பலர் பிறகு மாற்றி கூறுவதும் உண்டு, “நான் மன்டே ஷாப்பிங் போய் விடலாமே என நினைக்கிறேன். வீட்டில் தனியாக உட்கார்ந்து என்ன செய்யப் போகிறேன்.”

இப்படி கூறுவதற்கு அர்த்தம் என்னவென்றால், பெண்கள் ஷாப்பிங் செய்ய எங்கும், எப்போதுமே தயார் நிலையில் இருப்பது தான்.

எல்லா விஷயத்திலும் குழப்பமாகவே இருப்பார்கள் : “என்னங்க, உங்க சிநேகிதர் வீட்டு திருமணத்துக்கு என்ன உடை போடுவது? லெஹங்கா சோளியா? பட்டு புடவையா?”, “அம்மா இன்று டிபனுக்கு என்ன செய்ய? உப்புமாவா, தோசையா?”, “இன்று ரமா பெண்ணுக்கு வெட்டிங் அனிவர்சரி பார்ட்டி. அதற்கு போவதா? வேண்டாமா? இப்படி விஷயம் சிறியதானாலும், பெரியதானாலும், தானாகவே ஒரு முடிவுக்கு வர முடியாமல் எப்போதும் குழப்பமாகவே இருப்பார்கள்.”

சண்டையும் போட்டு விட்டு, மேற்கொண்டு அழவும் செய்வார்கள் : மனைவிமார்கள் கணவனுக்கு எதிரில் தன் கண்ணீரை ஆயுதம் போல பயன்படுத்துவார்கள் எனக் கூறுவதில் தவறில்லை. அதை கண்ட பின் கணவன்மார்கள் உடனே சரண்டர் ஆவது வழக்கம். சில சமயம் தவறு என்னவோ மனைவி பேரில் தான் இருக்கும். ஆனால் அவர்கள் தன்

கணவனை கண்டபடி சாடி விடுவார்கள். முடிவில் கண்ணீர் விட்டு பாவம், கணவன்மார்கள், அவர்களுக்கு எதுவுமே பொருள்படாது. மனைவி கண்களில் கண்ணீரை கண்டதும், மனம் இளகி அவர்கள் செய்யாத தப்புக்கு “சாரி” கூறி விடுவார்கள். அந்த மனைவியோ அதே சமயம் தன் மனதுக்குள் இதை நினைத்து சந்தோஷப்பட்டுக் கொள்வாள்.

எந்த சூழ்நிலையிலும் தான் நல்லா இருப்பதாக கூறுவார்கள் : “உங்களுக்கு என் மீது அக்கறையில்லை, நேற்றிலிருந்து ஜுரமாக உள்ளது, உங்களுக்கு கொஞ்சமும் கவலையில்லை, என் தலையில் வலியாக இருக்கிறது, ஆனால் உங்களுக்கென்ன, உங்க வேலை ஆனால் போதும்.” இப்படிப்பட்ட பல வாக்கியங்கள் மனைவி கூறுவதுண்டு. கணவன் அவளுடைய உடல்நிலை பற்றி விசாரிக்காத போது கோபத்தில் மனைவி கத்துவதுண்டு. ஆனால் அக்கறையாக கணவன், “உன் உடல்நிலை எப்படியுள்ளது? தலைவலி குறைந்ததா?” என்றெல்லாம் கேட்கும் போது, “வலி அப்படியே இருந்தாலும், “நான் நன்றாக இருக்கிறேன்” என்றே பதிலளிப்பார்கள். அவள் நன்றாக இருக்கிறாள் என்றால் கணவனை இத்தனை குறை கூறுவானேன்?

கோபமும் உண்டு, கவலையும் உண்டு : கணவன் வானத்திலுள்ள நட்சத்திரங்களையே எடுத்து வந்தாலும், மனைவி அவர் மீது கோபமாகவே இருப்பாள். ஆனால் அவளுடைய கோபத்திலும் கவலையே மறைந்திருக்கும் என்பதே உண்மை, கோபம் காரணமாக போன் செய்து உங்களிடம் ஆசையாக பேசா விட்டாலும், கோபத்துடனே நீங்கள் நலமாக இருக்கிறீர்களா, உணவு சாப்பிட்டீர்களா என்பதை எல்லாம் விசாரித்து அறிந்து கொள்வார்கள். அது மட்டுமல்ல அவளது கோபம் ஒரு பக்கமிருந்தாலும், கணவனின் தேவைகள், உணவு தேவை போன்றவை ஒருபக்கம் இருக்கும். அவர்கள் தன் கோபத்தால் மற்றும் எரிச்சல் காரணமாக அவருக்கு கெடுதல் செய்வதில்லை.

என்ன உங்கள் மனைவியும் இப்படி தானே நடந்து கொள்கிறார்கள். ஆனாலும் அவர்களுக்கு உங்கள் மீதும், உங்கள் குடும்பத்தின் மீதும் அதிக பாசம் இருக்கும் என்பது உண்மை. காரணம் ‘கோபம் இருக்கும் இடத்தில் தானே குணமும் இருக்கும்.’ - ம. நித்யா •

VADIVEL



“இந்த
பாரம்பரிய
சாரியின்
மாடர்ன் மற்றும்
பேஷனபிள்
லுக் மூலம்,
நீங்களும்
அழகு மிளிர
உலா வரலாம்.”

பைத்தனி சாரிகள்!

இந்த தமிழ் புத்தாண்டுக்கு சற்று
வித்தியாசமாக பைத்தனி
புடவைகள் வாங்கலாமே?

2 ஆயிரம் ஆண்டுகள் பழமையான
மகாராஷ்ட்ராவின் பைத்தனி சாரியை
'சாரிகளின் ராணி' என அழைப்பர்.
ஒவ்வொரு மணமகளிடமும் இது
போன்ற சாரி அவளது வார்ட்ரோபில்
இருக்கும். இந்த சாரி எந்த வடிவில்
இருந்தாலும், ஒவ்வொரு பெண்ணும்
இதை விரும்புவாள். மாற்றங்கள்
நிகழும் போது இவற்றின் வண்ணம்,
பேட்டர்ன் மற்றும் அணியும் முறை
மட்டுமே மாறுகின்றன. இந்த
சாரிக்குரிய மரியாதை அன்று முதல்
இன்று வரை மாறியதில்லை.

உண்மையில் பைத்தனி சாரியின்
ஒரு வெரைட்டி ஒளரங்காபாத்தின் ஒரு
நகரமான பைத்தனியில் உற்பத்தி
செய்யப்படுகிறது. இது கையால்
புனையப்படும் 'ஃபைன் சில்க்'

ஆகும். இது இந்தியாவின் மிக உயர்ந்த தரம் கொண்ட சாரியாக மதிக்கப்படுகிறது. இவற்றின் பார்டரின் டிசைனும், முந்தானையின் டிசைனும் போற்றத்தக்க வகையில் பெருமை வாய்ந்தவை. இதன் சதுரமான, வளைவான முந்தானையில் கிளி, மைனா, தாமரை, அன்னம், தேங்காய், மயில் முதலியவை சிறப்பாக நெய்யப்பட்டிருக்கும்.

இது மற்ற வகை சாரிகளை விட மாறுபட்டவை

இந்த சாரிகள் ஒவ்வொரு முறை அணியும் போதும் சிறந்த அனுபவத்தை தருகின்றன. முதலில் இந்த சாரிகள் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி ஜரிகைகள் கொண்டு நெய்யப்படுகின்றன. ஆகையால் இவை கொஞ்சம் ஹெவியாகவும், விலையுயர்ந்த வையாகவும் உள்ளன. ஒரு சாரியை நெய்ய 6 மாதத்திலிருந்து 1 வருடம் வரை ஆகிறது. 1 கிலோ கிராம் தங்கத்துடன் 1 தோலா செம்பு ஜரிகை சேர்த்து இது நெய்யப்படுகிறது. 'நார்லி' மற்றும் 'பாங்கி' முந்தானை பழங்காலத்தில் பரவலாக விரும்பப்பட்டது.

நாட்கள் ஆக ஆக பெண்களின் ரசனையும் மாறியது. இப்போது காட்டன் சாரிகள் முதல் சில்க் வரை பல வகைகள் பஜாரில் கிடைக்கின்றன. இந்த சாரிகள் 200-250 கிராம் ஜரி, 700 கிராம் சில்க்குடன் இணைத்து நெய்யப்படுகின்றன. இது 800-லிருந்து 900 கிராம் எடை வரை உள்ளது. இது அதிக ஹெவியாக இருக்காது. இவை பல விதங்களில் நெய்யப்படுகின்றன. இவை மற்ற சாரிகளை விட தனித்தன்மை கொண்டவை.

அதிகரிக்கும் தேவை

இது குறித்து டிசைனர் ஸ்ருதி கூறுகையில், "காலத்திற்கேற்ப இந்த சாரியின் டிசைன்கள் மாறுகின்றன. இதை நெய்வது கொஞ்சம்



கடினம், தனித்தனி வண்ணமுள்ள இழைகள் கொண்டு இவைகள் நெய்யப்படுகின்றன. அப்படி நெய்யப்படும் போது 3 டைமென்ஷன் லுக் கிடைக்கிறது. தற்காலத்திய பெண்கள் ஹெவியான சாரியை அணிய விரும்புவதில்லை. அதிக விலை கொடுத்தும் வாங்க விரும்புவதில்லை. அது போன்ற சமயத்தில் ஜரிகைக்குப் பதில் 'டெஸ்டட் கோல்டு'

பயன்படுத்தப்பட்ட பைத்தனி டிசைன் செய்யப்படுகிறது.

இந்த சாரி விலை குறைவாக இருப்பதுடன் கிளாமராகவும், எலிகன்டாகவும் இருக்கிறது. இந்த டிசைன் உள்ள சாரிகளுக்கு இப்போது அதிக டிமாண்ட் உள்ளது" என்றார்.

ஸ்ருதி மேலும் கூறுகையில், "இந்த டிசைன்கள் காட்டன் மற்றும் சில்க் இரண்டிலும் நெய்யப்படுகின்றன.

முதலில் 6-7 இன்ச் அகலமாயிருந்த பார்டர், இப்போது குறைக்கப்பட்டு 3 இன்ச் அகலத்தில் கிடைக்கிறது. இன்றைய 'கான்டெம்ப்ரரி மோடிஃப்ஸ்' அதிக டெலிகேட்டாக இருக்கின்றன. இதன் பிரயோகம் சாரியை மெல்லிதாக உருவாக்குகிறது. இது மட்டுமின்றி இதை ஒரு முறை வாங்கிய பின் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் 'மிக்ஸ் அண்டு மேட்ச்' செய்து அணிந்து கொள்ள முடியும். இதற்கு

பைத்தனி புடவைகளை பாதுகாக்க சில டிப்ஸ்...

- சாரி அணிந்த பின் திறந்த வெளியில் காற்றில் உலர வைத்து, அலமாரியில் வைக்க வேண்டும்.
- சாரியில் ஏதாவது கறை பட்டால், உடனே சுத்தம் செய்து உலர வைக்கவும்.
- ஈரப்பதமுள்ள காற்றிலிருந்து பாதுகாக்கவும்.
- மெல்லிய துணியால் புடவையை பேக் செய்து வைக்கவும்.
- வருடத்திற்கு 1 முறை மிதமான வெயிலில் புடவையை காய வைக்கவும்.
- ஜரிகையை பச்சை வண்ணமுள்ள மல்லல் துணியால் சுற்றி வைக்கவும், கருப்பு நிற துணியை பயன்படுத்தாதீர்.

அணியப்படும் டிசைனர் சோளியானது இந்த சாரிக்கு புதிய வடிவமும் கொடுக்கும். இந்த சாரிகள் அதிகமாக டார்க் கலரில் தான் கிடைக்கின்றன. இவற்றில் நீலம், சிவப்பு, ஆரஞ்சு, ரோஸ், பீக்காக் ப்ளூ, மஞ்சள் போன்ற வண்ணங்கள் மிகவும் பாப்புலரானவை" என்கிறார்.

பைத்தனி சாரிகள் பெண்களுக்கிடையில் அதிகம் பாப்புலர் ஆகி உள்ளது. ஆகையால் பேஷன் ஷோவில் பங்கு பெறுபவர்கள் அவ்வப்போது இதனை அணிகிறார்கள். 'நியூ வெப் பைத்தனி' சாரிகளின் ஃபெஸ்டிவல் ஒவ்வொரு வருடமும் மும்பை அல்லது அதன் அக்கம் பக்கத்தில் நடைபெறுகிறது. இந்த ஃபெஸ்டிவலை ஏற்பாடு செய்யும் சனிந்தா பேசுகையில், "இந்த ஃபெஸ்டிவல் காரணமாக நெசவாளர்களின் வாழ்வாதாரம் முன்னேறுகிறது" என்றார்.

- க. தீவ்யா ●

உங்கள் கணவர் அவர் அம்மா செல்லமா?

“உங்கள் கணவனுக்கு இருக்கும் சில சோம்பேறித்தனமான பழக்கவழக்கங்களை விரட்ட இதோ சில டிப்ஸ்...”

ஆபீசிலிருந்து வீடும் திரும்பிய மனிதர் ஷர்ட்டை கழற்றி பந்து போல கழற்றி வீசுவார். ஷூ ஒரு நாளும் ஸ்டாண்டுக்கு போகாது. சோபாவுக்கு அடியிலோ, கட்டிலுக்கு கீழேயோ



காலால் நகர்த்தி விடப்படும். ஆபீஸ் பேக்கையும் சோபாவில் ஒரு மூலையில் வீசி விடுவார். துணிகள் அலமாரியில் அல்லது கதவு ஜன்னலில் மாட்டி வைக்கப்படும். சாப்பிட்ட பின் உணவு, பழத்தோல் மிச்சத்தை அப்படியே ஜன்னல் வழியாக வெளியே வீசி விடுவார். குப்பைகளை டஸ்ட் பின்னில் போடும் பழக்கம் பல ஆண்களுக்கு இங்கு இல்லை. அவர் இங்கும் அங்கும் வீசிய குப்பைகளை அவரது தாயோ, மனைவியோ அல்லது வேலைக்காரியோ தான் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

பொதுவாக வீட்டு வேலைகளில் மனைவிக்கு உதவி செய்யும் ஆண்கள் இங்கு குறைவு தான். உதவி செய்வது பெரிய விஷயம், குறைந்தது அவர்கள் தங்கள் வேலைகளுக்காவது அவர்களை அழைத்து தொந்தரவு செய்யாமல் இருந்தால் போதுமே.

‘ஆண்கள் வேலை ஏதும் செய்யாமல் உட்கார்ந்திருப்பதற்கு என்ன காரணம்?’ என எப்போதாவது நீங்கள் சிந்தித்ததுண்டா? வேலை செய்வது அவர்களுக்கு ஏன் பிடிப்பதில்லை. ஏதேனும் சாக்கு சொல்லி வேலையை தள்ளிப் போடுவது ஏன்?

இதற்கு காரணம் பெண்களே

ஆண்களின் இந்த பழக்கத்திற்கு காரணம் தாய் தான். ‘வீட்டில் இருப்பதால் எல்லா வேலைகளுக்கு தானே பொறுப்பாளி’ என நினைத்துக் கொள்கிறாள். நாள் முழுவதும் கழன்று வேலை செய்கிறாள். ஆனால் தன் கணவன் ஆபீசிலிருந்து மற்றும் குழந்தைகள் ஸ்கூலில் இருந்த திரும்பினால் சுத்தமாக

இருந்த வீடு மறுபடி யுத்த களம் போல ஆகி விடும். அதை சீர் செய்யும் தாய் தனி ஆளாக இருக்கிறாள். திருமணத்துக்கு பிறகு தாயின் இடத்தை மனைவி பிடித்துக் கொள்கிறாள். தனியாக அவளே எல்லா வேலைகளையும் செய்து முடிக்கிறாள். கணவனிடம், “இந்த வேலை செய்து கொடுங்கள்” என்றோ, “இப்படி பொருட்களை இரைக்காதீர்கள்” என்றோ கூறுவதில்லை. சாதாரணமாக பெண்கள் தங்கள் மகனிடம், வேலை வாங்குவதில்லை. “ஆண் மகன் வேலை செய்யக் கூடாது” என்று கூறிவிடுவார்கள்.

சோம்பேறி கணவனால் மனைவிக்கு பிரச்சனை : தாய் செல்லம் கொடுத்து மகனை கெடுத்து விடுகிறாள். அதனால் பிரச்சனை மனைவிக்கு வர, அவள் திண்டாடுகிறாள்.

மகனுக்கு முதல் டீச்சர் அவன் தாய் தான் : “தாய் தான் மகனின் முதல் டீச்சர்” எனக் கூறப்படுகிறது. தாய் மூலம் தான் மகன் பல விஷயங்களை கற்றுக் கொள்கின்றான், பேசுவது, நடப்பது, சிரிப்பது எல்லாம். அதனால் ஆண் குழந்தைக்கு சிறுவயது முதலே தன் வேலைகளை தானே செய்து கொள்ள கற்றுத் தாருங்கள்.

மகள் கூடவே மகனுக்கும் பயிற்சி கொடுங்கள் : மகனுக்கு மட்டுமே வீட்டுவேலை செய்ய பயிற்சி கொடுக்காமல் மகனுக்கும் கற்றுக் கொடுங்கள். சமையல் செய்வது, செடி கொடிகளுக்கு நீர் பாய்ச்சுவது, வீட்டை அலங்கரிப்பது ஆகியவை.

மாமியாரும் எச்சரிக்கை அடைய வேண்டும் : ஒரு மகன் தன் மனைவிக்கு வேலையில் உதவி செய்தால், அவனது தாய் கோபித்து கொள்ள கூடாது. பல இடங்களில் இவ்வாறு நடக்கும் போது மாமியார் மருமகனை குத்திக் காட்டுவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம்.

அடிக்கடி, கோபப்படாதீங்க : உங்களுக்கு தங்கள் கணவரின் இந்த பழக்க-வழக்கங்கள் தங்களுக்கு எரிச்சலை ஏற்படுத்தினால் கோபப்படாதீங்க. கோபத்தை கட்டுப்படுத்த பழகுங்கள். கணவர் செய்வது பிடிக்கவில்லை என்றால், அவரிடம் மனம் விட்டு பேசி புரிய வைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அவரிடம் தனிமையில் பேசுவது நல்லது, ஏனெனில் அன்பால் பெரிய யுத்தத்தையே வெல்ல முடியும். சண்டை போடுவதால் நீங்கள் அடையப் போவது எதுவுமில்லை.

- க. தீபிகா ●



எனக்கு வயது 23 ஆகிறது. வீட்டில் என் திருமணத்துக்காக மாப்பிள்ளை பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். பல நல்ல சம்பந்தங்கள், 'நான் கண்ணாடி அணிவதால்' கை நழுவி விட்டன. பலர், "மூக்கு கண்ணாடி அணியும் மருமகள் வேண்டாம்." எனக் கூறி என்னை நிராகரிப்பதால் நான் இப்போது காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிந்துள்ளேன். 1-2 இடங்களில் சம்பந்தம் பேசும் முயற்சி நடந்து வருகிறது. அவர்களிடம் நான் காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிந்துள்ள விவரத்தை சொல்லவா? வேண்டாமா? வீட்டிலுள்ளவர்கள் மிகவும் குழப்பத்தில் உள்ளனர். என்ன செய்வது?

காண்டாக்ட் லென்ஸ் மூக்கு கண்ணாடிக்கு சிறந்த மாற்று வழியாகும். இது ஒன்றும் குறையல்ல. திருமணத்துக்கு முன்பாக இரு தரப்பினரும் வெளிப்படையாக ஒளிவு மறைவின்றி பேசிக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

ஒருவேளை உங்களுடைய குடும்பத்தினர், 'மாப்பிள்ளை வீட்டினரிடம் இது பற்றி கூற வேண்டாம்.' என நினைத்தால், நீங்கள் அந்த மாப்பிள்ளையிடம் தனியாக பேசி இதை பற்றி கூறலாம்.

நான் 30 வயதான திருமணமானவள். நாங்கள் தனியாக தான் வசிக்கிறோம். என் தங்கையும் என்னுடன்

வசிக்கிறாள். என் பிறந்த வீடு கிராமத்தில் உள்ளது. அதனால் அவள் என்னுடன் சென்னையில் தங்கி படிக்கிறாள். என் பெற்றோர் அவளை ஹாஸ்டலில் விட விரும்புகின்றனர். என் தங்கை, "ஒருநாள் என்னுடைய கணவர் குடித்து விட்டு அவளிடம் தவறாக நடக்க முயன்றதாக" கூறினாள். இதற்கு முன்பாக பல தடவை அவர் தரக்குறைவான ஜோக்ஸ் கூறி சிரிப்பதாக சொல்லியுள்ளாள். ஆனால் நான் அப்போது சீரியஸாக எடுக்கவில்லை. இப்போது கவலையாக உள்ளது. கணவரிடம் இதை பற்றி விசாரித்தால் விஷயம் பெரியதாகி விடுமோ என பயமாக உள்ளது. என்ன செய்வது?

முதல் முறையாக உங்கள் தங்கை தங்கள் கணவரின் முறையற்ற செயல்களைப் பற்றி கூறும்போதே, நீங்கள் விழித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இது பற்றி தங்கள் கணவனிடம் பேசி இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் அமைதியாக இருந்தால், அவருக்கு துணிச்சல் அதிகமாகி விடும். இப்படி மறுபடியும் தொடர்ந்து தவறாகவே



நடக்க முயல்வார். அது சாத்தியம் ஆகும் வரை உங்கள் தங்கையை வீட்டில் தனியாக விட வேண்டாம்.

நான் மணமான பெண். திருமணமாகி எனக்கு 2 ஆண்டுகள் ஆயின. என் கணவர் மற்றும் புகுந்த வீட்டினர் என்னை மிகவும் நேசிக்கின்றனர். இருப்பினும் முழுமையாக எனது புகுந்த வீட்டில் என்னால் பொருந்தி வாழ முடியவில்லை. காரணம் என்னால் என்னுடைய பழைய காதலனை மறக்க முடியாததே. அவன் என்னிடம் திருமணம் செய்து கொள்வதாக வாக்களித்து விட்டு, பிறகு தன் குடும்பத்தினர் கூறிய பெண்ணை மணம் செய்து கொண்டு சென்று விட்டான். அவனை மறந்து புகுந்த வீட்டினரோடு சந்தோஷமாக ஒன்றி வாழ என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்களுடைய காதலன் தங்களுக்கு துரோகம் அல்லவா செய்திருக்கிறான். ஆனால் உங்கள் கணவர் மற்றும் புகுந்த வீட்டினர் உங்களை நேசிக்கின்றனர். பதிலுக்கு நீங்களும் அவர்களை நேசிக்க வேண்டும். குடும்பத்துடன் ஒன்றி வாழ ஆரம்பித்தால், கடந்த கால நினைவுகள் மெல்ல மறைந்து விடும்.

நான் 18 வயது மாணவி. ஸ்கூலில் பெண்கள் மட்டும் என்னுடன் படித்தனர். இப்போது கல்லூரியில் ஆண்களும் கூட உள்ளனர். ஒரு ஆண் என்னருகில்

உட்கார்ந்தாலோ, சிரித்து பேசினாலோ எனக்கு அவனுடன் காதல் ஏற்பட்டதாக தோன்றுகிறது. தனியாக இருக்கும் போதெல்லாம் அவனை பற்றி சிந்திக்கத் துவங்குகிறேன். இதனால் என்னால் படிப்பிலும் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை. நான் நார்மலானவள் இல்லையா? மனநல மருத்துவரை நான் சந்திக்க வேண்டுமா?

நீங்கள் நார்மலாக உள்ளவர் தான். இந்த வயதில் எதிர்பாலரிடம் கவர்ச்சி ஏற்படுவது சகஜம் தான். சில நாட்களில் நீங்கள் இந்த பாலியல் கவர்ச்சியிலிருந்து முழுமையாக விடுபட்டு விடுவீர்கள்.

நான் மணமான 20 வயது பெண். சில நாட்களுக்கு முன்பு தான் எனக்கு திருமணம் நடந்துள்ளது. என் மார்க்கம் சரியாக வளர்ச்சியடையாததே எனக்குள்ள பிரச்சனை. என் கணவர் உடலுறவு கொள்ளும் போது மார்க்கத்தில் அதிகம் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை. இதனால் உடலுறவில் எனக்கு அதிக சந்தோஷம் கிடைப்பதில்லை. இது நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

செக்ஸ் சம்பந்தப்பட்ட புத்தகங்களை படித்தால், உங்களுக்கு இருக்கும் தவறான சில கருத்துகள் அகன்று விடும். முழு மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும். உடலுறவுக்கு முன்பாக ஃபோர்பிளேயில் ஈடுபடுவதால் கணவன் மனைவிக்குள் ஆர்வம் மற்றும் உணர்வு தூண்டப்படும்.

VADIVEL

நீனைப்பு!

“ரகு வேலை செய்த ஆபீசில் சவிதாவும் வேலை செய்து வந்தாள். அவள் எல்லோரிடமும் சகஜமாக பேசுவள் ஆவாள்.”



Prabhat 15

குன் சக ஊழியர்களுடன் ரகு ஆபீஸ் கேன்டீனில் உட்கார்ந்து, அரட்டையடித்துக் கொண்டிருந்த போது கதவருகே திடீரென சவிதா தென்பட்டாள். அழகுடன், அவளிடம் கவர்ச்சியும் அதிகமாக காணப்பட்டதால், அவளை பார்த்தவர் பிரமித்துப் போய் விடுவார்.

“ரகு, மதிய உணவுக்கு பின் என்னை சந்திக்க வா...” என தொலைவில் இருந்தே என்னிடம் கூறிய பின், அவள் தன் கேபினை நோக்கிச் சென்றாள்.

இதனால் என் சிநேகிதர்களுக்கு என்னை கேலி செய்ய ஒரு காரணம் கிடைத்து விட்டது.

“ரகு, உனக்கு இன்று நல்ல யோகம் தானய்யா. அண்ணி பிறந்த வீடு போயிருக்கிறாள். இப்படிப்பட்ட அழகியின் மாய வலையில் நீ விழுவது பற்றி அவருக்கு ஒன்றும் தெரியாது. ஜாலியாக என்ஜாய் பண்ணு. நாங்க அஞ்சலி அண்ணியிடம் இது பற்றி எதுவும் கூற மாட்டோம்...” என்றனர் ரகுவின் நண்பர்கள். பிறகு சிறிது நேரம் வரை அங்கு சிரிப்பும், கும்மாளமுமாக இருந்தது.

என் ஆபீசில் பணிபுரியும் விவாகரத்தான சவிதாவின் ரெபுடேஷன் வினோதமானது. சிலர், “அவளை பயங்கர ஃபளர்ட்டைப்” என கூறினர். அப்படி கூறிய 5-6 நபர்கள் சில மாதங்கள் வரை அவள் காதலர்களாக இருந்துள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அதிலும் 2 பேர் இன்னமும் அவளுடைய நெருங்கிய நண்பராக உள்ளனர். சவிதாவை நெருங்கி பழகும் ஆசை உள்ளவர்களின் பட்டியல் மிகவும் நீளமானது. ஆனால் அப்படிப்பட்ட ரோமியோவை அவள் கவனிப்பதில்லை. அவள் அவர்களை தன் அருகில் நெருங்கவும் விடுவதில்லை. தன் காதலனை எப்போதும் அவளே தான் தேர்ந்தெடுப்பாள், அதுவும் மணமானவர்களில் இருந்து.

கடந்த 2 மாதங்களாக தன் இல்லற வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சனையால் மிகவும் டென்ஷனாக மற்றும் சோர்ந்து காணப்பட்டான் ரகு. அவன் மனைவி அஞ்சலியும் கோபித்துக் கொண்டு தன் பிறந்த வீட்டில் டேரா போட்டிருந்தாள். கோபம் காரணமாக ரகுவும் அவளை வரச் சொல்லி கூப்பிடவில்லை,

நேரில் அழைக்கவும் செல்லவில்லை. அஞ்சலிக்கு ஈகோ அதிகம், அதனால் பிரச்சனை அதிகமாகியது. அதை தீர்க்க வழி ஏதும் ரகுவுக்கு தெரியவில்லை.

‘சவிதா கடந்த சில நாட்களாக, ரகு தேவைக்கு அதிகமாக லீவு எடுத்ததை பற்றி விளக்கம் கூற என்னை அழைத்திருப்பாள்.’ என நினைத்தான் ரகு. மதிய உணவு முடிந்து சவிதாவின் அறையில் காலடி வைத்த போது, மயக்கும் புன்னகையுடன் ஆர்வமாக என்னை அவள் வரவேற்றாள்.

“வா ரகு, எப்படி இருக்கிறாய்?” என சிநேகமாக கூறிய அவள், ரகுவை உட்காரும்படி சைகை காட்டினாள்.

“ம்.. நன்றாக இருக்கிறேன். என்ன விஷயம் சொல்?” ‘மேலும் பல பொய்களை கூற வேண்டி வருமோ?’ என்ற ஐயத்தில் தன்னை தயார் செய்து கொண்டான் ரகு.

“உன்னிடமிருந்து ஒரு உதவி தேவை.”

தன் ஆச்சரியத்தை கட்டுப்படுத்தியபடி ரகு இவ்வாறு கேட்டான். “நான் என்ன செய்ய வேண்டும் உனக்காக?”

“சில நாட்களுக்கு முன் ஒரு பார்ட்டியில் உன் நெருங்கிய நண்பன் அஜய்யை சந்தித்தேன். உன்னுடன் அவன் கல்லூரில் படித்தவனாம்...”

“வங்கியில் பணிபுரிவானே. அவனா?”

“ஆம், அவனே தான். நீ மிகவும் நன்றாக கிட்டார் வாசிப்பாய் எனக் கூறினான்.”

“ஆம், ஆனால் தற்சமயம் பயிற்சி அதிகமில்லை.” என தன் ஒரே ஆர்வமான பொழுதுபோக்கு பற்றிய சர்ச்சை வந்தவுடன், மனம் சந்தோஷமடைய ரகு புன்னகைத்தான்.

“எனக்கும் கிட்டார் கற்றுக் கொள்ள தீவிரமான ஆசை ஏற்பட்டுள்ளது. நாளை சனிக்கிழமை அரை நாள் தானே ஆபீஸ். மாலையில் என்னுடன் கடைக்கு வந்து ஒரு நல்ல கிட்டார் செலக்ட் பண்ணிக் கொடு.”

மிகவும் ஆத்மார்த்தமாக அவள் கேட்ட கொண்ட விதத்தால், ரகுவால் மறுக்க முடியவில்லை. ரகு அவளுடன் கடைக்கு வர ஒப்புக் கொண்ட போது, அவள் ஒரு குழந்தையை போல பூரிப்படைந்தாள்.

“அஞ்சலி பிறந்த வீடு போயிருக்கிறாளா?” என்று விசாரித்தாள் சவிதா

“ஆம்,” மனைவி பற்றிய பேச்சு, வந்தவுடன் ரகுவின் உதடுகளில் இருந்த புன்னகை காணாமல் போய் விட்டது.

“அப்படியென்றால் நாளை காலை டிபன் என்னுடன் சாப்பிடு. நான் உனக்கு சாப்பிட கட்ச்கட பொங்கலும், கத்தரிக்காய் கொத்ஸும் செய்து தருகிறேன்.”

“அட, உனக்கு எப்படி தெரிந்தது எனக்கு அவை பிடிக்கும் என?”

“உன் நண்பன் அஜய் தான் கூறினான்.”

“சரி, நாளை காலை 8 மணிக்கு வரவா?”

“ஓகே..”

சவிதா சிநேகமாக ரகுவுக்கு சிரித்தபடி விடை கொடுத்தாள். அவள் ரகுவின் லீவு விஷயத்தை பற்றி எதுவும் கேட்கவே இல்லை. ‘உண்மையான காரணத்தை கூறினால் நண்பர்களின் கேலி பேச்சிற்கு இலக்காக வேண்டி வரும்.’ என நினைத்து அவர்களிடம், “லீவு அதிகமாக எடுத்ததால் திட்டினாள்” எனக் கூறிவிட்டு ரகு தன் வேலையை தொடர்ந்தான்.

கடந்த 2 மாதங்களில் முதல் முறையாக வெள்ளிக்கிழமை இரவு மது அருந்தாமல் ரகு தூங்கினான். காரணம், ‘மறுநாள் காலையில் நேரத்தில் விழித்தெழ முடியாது’ என்பதே. சவிதாவுடன் ஒரு நாள் முழுவதும் சேர்ந்து இருக்கும் எண்ணம் ரகுவுக்கு புதிய உற்சாகம் மற்றும் சந்தோஷத்தை ஏற்படுத்தியது. 2 மாதங்களாக மனதில் சதா உழன்று கொண்டிருந்த டென்ஷனும், கோபமும் இப்போது காணாமல் போயிற்று.

காலேஜ் நாட்களில் தன் கேர்ள் ஃப்ரண்டை சந்திக்க செல்லும் போது மிகவும் அக்கறையுடன் டிரெஸ் பண்ணிக் கொண்டு செல்வான் ரகு. மறுநாள் காலையிலும் இதே போல தயாராகி வந்தான். முதல் டேட்டிங்கிற்கு செல்வதை போல ஆர்வமும், பரபரப்பும் அவனுக்கு ஏற்பட்டது. சவிதா மீது பார்வை பட்ட போது கண்கள் மீள முடியாமல் தத்தளித்தான் அவன். நீல நிற ஜீன்ஸ் மற்றும் கருப்பு டாப்ஸ் அணிந்து பேரழியாக காட்சியளித்தாள் அவள். இதயத்துடிப்பு கட்டுக்குள்

அடங்கவில்லை ரகுவுக்கு. அவள் உத்தரவுக்கு அடிபணிய தயாரானாள். பிறகு அவளுடன் நாள் முழுவதும் எப்படி கழிந்தது என தெரியவில்லை.

சவிதா போன்ற பேஷனெபிள், மாடர்ன் பெண்கள் சமையலும் அறிந்து வைத்திருப்பாள் என யாரும் நம்ப மாட்டார்கள். ஆனால் காலையில் சாப்பிட்ட வெண் பொங்கலும், கத்திரிக்காய் கொதலும் என் எண்ணத்தை மாற்றி விட்டது. டிபனின் சுவை என் நாளை கட்டிப் போட்டது. இனிமையாக அவள் பேசும் போதும், 'மந்திரம் போட்டார் போல' அவளையே நான் பார்த்துக் கொண்டிருப்பேன்.



“ரகு, எங்கிருக்கிறாய்? நான் கூறுவது கேட்டதா இல்லையா?” என பொய் கோபத்துடன் அவள் சிணுங்குவாள். அதற்கு ரகு அசடு வழிவான். நான் சுவையான டிபனுக்கு நன்றி கூறிய போது அவள் இவ்வாறு சொல்லி சிரித்தாள், “ஒரு நல்ல நண்பனுக்காக

சமையல் செய்வது எனக்கு பிடிக்கும்.”

“நீ என்னை நல்ல நண்பனாக நினைக்கிறாயா?”

“கட்டாயமாக.”

“எப்போது முதல்?”

“இந்த கேள்விக்கு பதில் நீ கூறப் போகும் ஒரு பதிலை பொருத்து அமையும்?”

“அது என்ன?”

“நீ எதிர்காலத்திலும் என் நெருங்கிய நண்பனாக இருக்க விரும்புகிறாயா?” என்றபடி என்னுடைய கண்களை உற்று பார்த்தபடி கேட்டாள் அவள்.

“கட்டாயமாக விரும்புவேன். அதற்காக நான் ஏதேனும் விசேஷமாக செய்ய வேண்டி வருமா?”

“வந்தாலும் வரலாம். அதை பற்றி பிறகு பேசலாமே வா...”

இப்போது கிட்டார் வாங்க செல்வோம்.” என்

கேள்வியை நாதுக்காக

மழுப்பி விட்டு,

கிளம்பிய சவிதாவால்

என் எதிர்பார்ப்பு

கூடுதல் ஆயிற்று.

நாங்கள்

இருவரும்

சகஜமாக

உரையாடினோம்.

பிறகு ஆயீஸ்

பற்றிய பேச்சு

நடுவில்

வரவேயில்லை.

டிவி சீரியல்,

திரைப்படங்கள்,

விளையாட்டு,

அரசியல்,

பேஷன்,

உணவு போன்ற

விஷயங்களைப்

பற்றி பேசிக்

கொண்டோம்.

என் மனைவி

பற்றி எதுவும்

அவள்

கேட்கவில்லை.

ஆனால் நான்

கேட்காமலே தன்

முன்னாள் கணவன் பற்றிய

தகவல்களை தெரிவித்தாள்.

“சுரேஷை நான் விவாகரத்து செய்ய காரணம், அவன் வாழ்க்கையில் வந்த மற்றொரு பெண் தான். ரகு அந்த பெண் என் நெருங்கிய சிநேகிதியாக இருந்தவள்.” இவ்வாறு தன்னை பற்றி சவிதா கூறிய போது அவள் கொஞ்சமும்

கோபமோ, உணர்ச்சிவசப்படவோ இல்லை.

“அப்படியென்றால் உன் கணவன் உன் சிநேகிதி இருவருமாக சேர்ந்து உனக்கு துரோகம் செய்துவிட்டார்களா?” என்று ரகு அனுதாபமாக அவளிடம் கேட்டான்.

“ஆம், ஆனால் ஒரு விஷயம் கூறவா? என் கணவன் மீது எனக்கு கோபமும், வெறுப்பும் இருந்தது உண்மை. ஆனால் இதுவரை என் சிநேகிதியை பற்றி மனதில் பொறாமையோ, எரிச்சலோ ஏற்படவில்லை.”

“ஏன்... என்ன காரணம்?”

“என் சிநேகிதியான வந்தனா மிகவும் நல்லவள், ரகு. அவளுடன் நான் பல நாட்கள் சந்தோஷமாக பேசி சிரித்து மகிழ்ந்திருக்கிறேன். இப்படிப்பட்ட தவறான ஒரு முடிவை அவள் எடுத்திராவிட்டால், இன்று எனக்கு மிக நெருங்கிய சிநேகிதியாக இருந்திருப்பாள்.”

“உனக்கு உன் கணவனை காட்டிலும், வந்தனாவின் பிரிவு அதிகம் பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது போலும்.”

“ஆம் ரகு, நல்ல நண்பர்கள் கிடைப்பது மிகவும் அரிது. ஆனால் திருமணம் செய்து கொண்டால் ஒரு நல்ல கணவனோ, நல்ல மனைவியோ நமக்கு கிடைத்து விடுவார்கள். சரி வா... பேசி பேசி, என் நா வறண்டு போய் விட்டது.” என்றபடி ரகுவின் கையைப் பற்றி இழுத்துச் சென்றாள் சவிதா. ரகுவின் உடம்பு அவள் ஸ்பரித்தால் சிலிர்த்தது.

சவிதாவின் பிடிவாதம் காரணமாக ஒரு படம் சேர்ந்து பார்த்தோம். என் கை அவள் பிடியில் இருந்தது. தைரியமாக நடுவில் நான் வரம்பு மீற முயற்சி செய்த போது, அவள் அன்புடன் முறைத்தபடி இவ்வாறு கூறினாள், “அமைதியாக நல்ல பிள்ளையாக படம் பார், ரகு.”

அவள் காதில் குனிந்து ரகு ரகசியமாக ஏதோ கூறிய போது அவளுக்கு சந்தோஷமாக இருந்தது. பிறகு அவர்கள் ஓட்டலில் உணவு சாப்பிட்டோம். ரகு அவளுக்கு நல்ல கிட்டார் வாங்கி தான் பரிசளிக்க விரும்பினான். ஆனால் அதுக்கு அவள் ஒப்புக் கொள்ளவில்லை.

“நீ வேண்டுமானால் எனக்கு கிட்டார் வாசிக்க கற்றுத் தரும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.”

என அவன் கூறவே, ரகு மகிழ்ந்து போனான். பிறகு அவர்கள் சவிதா வீட்டிற்கு திரும்பிய போது மணி 8 ஆகி விட்டது. “டினனர் சாப்பிட்டு விட்டு போகலாம்” என கூறி என்னை உட்கார வைத்தாள் சவிதா.

அவள் கிச்சனுக்கு சென்ற போது பின்னாலேயே ரகுவும் சென்றான். அவன் அருகில் நின்று கலகலப்பாக பேசிக் கொண்டிருந்தான். 2 மாதங்களாக தன் மனைவியை பிரிந்திருந்த ரகுவை ஒரு பெண்ணின் அருகாமை மயக்கியது. அவனது மனம் சவிதாவை அணைத்துக் கொள்ள துடித்தது. திரும்பிய சவிதா தன் பார்வை மூலம் ரகுவின் உணர்வுகளை புரிந்து கொண்டாள் போலும். ரகுவை வரவேற்பறைக்கு அழைத்து வந்தாள்.

ரகு அவளை அணைக்க முயன்ற போது கொஞ்சமும் பதறாமல் அவள் இப்படி கூறினாள், “ரகு, உன்னிடம் முக்கியமான விஷயம் பேச விரும்புகிறேன். பேசி முடிக்காமல் உன்னை ‘சினேகிதன்’ என்ற நிலையில் இருந்து ஒரு ‘காதலனாக’ ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது.”

அவளை கோபமடைய செய்து ரகு எதையும் அடைய முடியாதே. அதனால் ரகு தன் உணர்ச்சியை கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு, வரவேற்பறையில் வந்து உட்கார்ந்தான். சவிதாவும் தயங்காமல் ரகுவின் அருகில் உட்கார்ந்தாள்.

தயங்காமல் என் கையை பிடித்துக் கொண்டு அவள் இப்படி கேட்டாள், “இன்று என்னுடன் உன் நாள் எப்படி இருந்தது, ரகு?”

“என் வாழ்க்கையின் மிக இன்பமான நாட்களில் இது ஒரு நாளாக இருந்தது” என்று ரகு உண்மையே கூறினான்.

“நீ இனியும் என்னுடன் சேர்ந்திருக்க விரும்புகிறாயா?”

“ஆம்... நீ?” என்றபடி ரகு அவளை உற்று பார்த்தபடி கேட்டேன்.

“நானும் தான்.” என அவன் பார்வையை ரகுவின் மீது பதித்தபடி கூறினான், “ஆனால் அஞ்சலியை மறந்து விட்டு நாம் நமது உறவை பலப்படுத்த முடியாது?” என்றான்.

“அஞ்சலியை நடுவில் கொண்டு வரத் தான் வேண்டுமா?” என

டென்ஷனுடன் கேட்டான் ரகு.

“நீ அவளை விலக்க விரும்புகிறாயா?”

“அவள் ஒரு நாளும் உன்னை ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டாள்.”

“ஆனால் நீ என்னை தன் காதலியாக்க விரும்புகிறாயா?”

“உனக்கு விருப்பமில்லையா?” என்ற ரகுவின் எரிச்சல் கூடியது.

சிறிது நேர அமைதிக்கு பிறகு சிரியஸான குரலில் அவள் இவ்வாறு பேசத் துவங்கினாள், “ரகு, பலர் என்னை ஃப்ளர்ட் டைப் எனக் கூறி வருகிறார்கள். உனக்கும் அப்படி தோன்றி இருக்கலாம். நான் உன்னை நெருங்கி வரும்படி நான் செய்கிறேன் என தோன்றி இருக்கும். உண்மை தான், என் கவர்ச்சியை நீ உணர வேண்டும். என் அருகாமைக்கு துடிக்க வேண்டும் என நான் நினைத்தேன். அப்படி சொல்வதற்கு காரணம் என்ன என்பதையும் கூறுகிறேன். முதலில் என் கேள்விக்கு பதில் சொல்லு. ப்ளீஸ்...”

“கேள்” என அவளுடைய உணர்வுபூர்வமான முகம் ரகுவை உணர்ச்சிவசப்பட வைத்தது.

“நீ அஞ்சலியை விவாகரத்து செய்யும் முடிவுக்கு வந்து விட்டாயா?”

“இல்லையே?” என திடுக்கிட்டபடி கேட்டான் ரகு.

“எனக்கு உன் சினேகிதன் அஜய் மூலம் தெரிய வந்தது. உன்னிடம் கோபித்துக் கொண்டு அஞ்சலி பிறந்த வீட்டில் வசிக்கிறாளாமே? ஏன் அவளை நீ போய் அழைத்து வரவில்லை?”

“எங்களுக்கு நடுவில் பிரச்சனை ஏற்பட்டுள்ளது. அவளுக்கு வாய் ஜாஸ்தி...”

“இருக்கட்டும், ரகு. விவரம் பிறகு கூறலாம். ஆனால் உனக்கு அவள் நினைப்பே வரவில்லையா? உண்மையாக சொல்...” என மிருதுவான குரலில் சவிதா கேட்டாள்.

“வருகிறது கட்டாயமாக... ஆனால் அஞ்சலி தன்னுடைய ஈகோவை விட்டுக் கொடுப்பதாக இல்லை.”

“சரி தான், ஆனால் சேர்ந்து இருக்கும் மகிழ்ச்சி, நிம்மதியை இருவருமே இழக்கிறீர்களே?”

“ஆம்... ஆனால்..?”

“பார், தவறு உங்கள் இருவருடையதும் தான்.... ரகு, உப்புசப்பு இல்லாத காரணத்தால்

வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான காலகட்டத்தை நீங்கள் இழக்கிறீர்களே...?”

“நீ என்னதான் புரிய வைக்க முயல்கிறாய்....?” என கோபமாக கேட்டான் ரகு.

“ரகு... கவனமாக நான் கூறுவதை புரிந்து கொள்... அஞ்சலியை விட்டு விலகி நீ எதை எல்லாம் இழக்கிறாய், தெரியுமா? சமீபத்தில் நான் சந்தித்த பல ஆண்கள் தன் அழகான, குணவதியான மனைவியை விட்டு விட்டு, என்னுடன் இணைய துடிக்கின்றனர். என்னுடன் ரொமான்டிக் ஆக மற்றும் சந்தோஷமாக நடந்து கொள்ளும் அவர்கள் தன் மனைவியிடம் அதே உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி இருந்தால், அவளும் காதலி போல கவர்ச்சிகரமாக தென்படுவாள் அல்லவா? வாழ்க்கையும் இன்பமயமாகும்.”

உன்னை எனக்கு பிடிக்கிறது. ஆனால் உன்னுடன், அஞ்சலியையும் என் நல்ல நண்பர்கள் வரிசையில் சேர்க்க விரும்புகிறேன். நம் மூவருக்குள் இருக்கும் நல்ல நட்பு கலந்த உறவு தான் நன்மை தரும்.

நீ விரும்பினால் என் காதலனாக இன்று இரவு மட்டும் நீ என்னுடன் பொழுதை கழிக்கலாம். ஆனால் நீ அப்படி செய்தால் நீ உன் அஞ்சலிக்கு துரோகம் செய்தது போல ஆகிவிடும். ஆனால் நீ என் நண்பனாக தீர்மானித்தால், அது எனக்கு வெற்றியை தரும். இந்த நட்பு வாழ்க்கை முழுவதும் தொடரும். நாம் மூவருமே நல்ல நண்பர்களாக இருப்போம். முடிவு உன்னுடையது. சொல்... என்ன செய்ய போகிறாய்?”

ரகுவுக்கு இந்த விஷயத்தில் முடிவெடுக்க நேரம் ஆகவில்லை. ஆம், சவிதாவின் இந்த பேச்சு அவனுடைய அறிவுக் கண்களை திறந்து விட்டது.

“நான் இப்போதே சென்று அஞ்சலியை வீட்டுக்கு அழைத்து வருகிறேன். எனக்கு புத்தி சொன்ன இனிய சினேகிதியான உனக்கு என் நன்றி. எனக்கு சந்தோஷமாக விடைகொடு.” என்ற ரகுவின் இந்த வார்த்தைகளால் பூ போல சவிதாவின் முகம் மலர்ந்தது. பிறகு ரகு சிரித்தபடி மகிழ்ச்சியுடன் அங்கிருந்து விடை பெற்றான்.

“ஒரு சிலருக்கு பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பிற பொருட்களை உண்ணும் போது ஏன் அலர்ஜி ஏற்படுகிறது? சீஸ் பிட்சா போன்றவற்றில் என்னென்ன ஆபத்துக்கள் மறைந்துள்ளன என்று அறிய இக்கட்டுரையை மேற்கொண்டு படியுங்கள்.”

ஒரு பக்கம் முட்டை சைவமா? அசைவமா? என்று சர்ச்சைகள் நிகழ்ந்த வண்ணம் உள்ளன. ஆனால் பால் பற்றியும் இப்படி சர்ச்சை உள்ளது என்பதை தாங்கள் அறிவீர்களா? மேலும் ஒரு சிலருக்கு பால் பொருட்களை சாப்பிடுவதால், ஏன் அலர்ஜி ஏற்படுகிறது என்று தெரியுமா? இதற்கான விடை காண மேற்கொண்டு இந்த கட்டுரையைப் படியுங்கள்:

10 வருடங்களுக்கு முன் அரசு தாவர உணவு வகைகளுக்கும், மாமிச உணவு வகைகளுக்கும் பச்சை வண்ண டாட்டையும், சிவப்பு வண்ண டாட்டையும் முறையே கொடுத்தது. அப்போது பாலைக் கொண்டு வேறு பிற பொருட்களை தயாரித்து, அதை விற்று தொழில் செய்பவர்களும், படித்தவர்கள் பலரும், “பால் தாவர உணவு

என்றும், அதனால் அதற்கு பச்சை வண்ண புள்ளியிட வேண்டும்.” எனவும் கோரிக்கை வைத்தனர். பிறகு அதற்கு சம்மதமும் தரப்பட்டது.

ஆனால் அப்படி பாலை தாவர உணவு என்று கூறியவர்களும், சீஸை ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கிறார்கள். காரணம் சீஸிலிருந்து ஒருவகை துர்நாற்றம் வருவது தான். உண்மையில் ஃபேட்டில் சோடியம் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் இருப்பதால், சீஸ் ஒரு ஹை கலோரி பால் பொருளாகும்.

ஒரு சீஸில் 70 விழுக்காடு கொழுப்புச்சத்து உள்ளது. இது எத்தகைய கொழுப்புச்சத்து? இது சாட்டுரேட்டட் ஃபேட் என்னும் தீய விளைவை ஏற்படுத்தும் ஃபேட் ஆகும். இதனால் டயபடீஸ் மற்றும் இதய நோய்கள் ஏற்படக்கூடும். வெஸ்டர்ன் டயட்டில் சீஸ்

இதுவும் நீஜம் தான்!



சாட்டுரேட்டட் ூபேட் என்பது அனைத்து வகையான உணவுகளுக்கும் அடிப்படைப் பொருளாக அமைகிறது. அமெரிக்காவில் 1/3 பங்கு வயது வந்தவர்களும், 12.5 மில்லியன் குழந்தைகளும், வாலிபர்களும் எடை அதிகம் உள்ளவர்களாக விளங்குகிறார்கள். ஆனால் நம் நாட்டில் இந்த எண்ணிக்கை அதாவது உடல்எடை அதிகமாக இருப்பவர்களின் எண்ணிக்கை என்பது குறைவு தான். நம்மில் பலர் சைவ உணவையே உண்பவர்களாக இருக்கின்றனர். மேலும் நாம் பெரும்பாலும் வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவையே விரும்பி உண்ணுகிறோம். ஆகையால் நாம் இதிலிருந்து விலகியே உள்ளோம் என்று தான் கூற வேண்டும். ஆயினும் நம் நாட்டிலும் எடை கூடியவர்களின் எண்ணிக்கை மற்ற நாடுகளைப் போலவே கூடுதலாகத் தான் உள்ளது. இதய சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், டயபடீஸ் மற்றும் கேன்சர் போன்ற கொடிய நோய்களுக்கு காரணம் எடை கூடுவது தான் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சீஸ் பிட்சா

சராசரியாக 12 அங்குல சீஸ் பிட்சாவில் 1/4 பாகத்தில் ஏறத்தாழ 6 கிராம் சாட்டுரேட்டட் ூபேட் மற்றும் 27 மில்லி கிராம் கொலஸ்ட்ராலுடன், 13 கிராம் ூபேட்டும் உள்ளது. ஒரு அவுன்ஸ் சீஸில் 6 கிராம் சாட்டுரேட்டட் ூபேட் உடன், 9 கிராம் கம்பைண்டு ூபேட்டும் உள்ளது. பகுதியாக ஸ்கிம்டு பாலில் ூபேட்டின் அளவு குறைவு. பால் பனீராக மாறும் போது அதிலிருக்கும் நீர் பிரிக்கப்படுகிறது. பிரிந்து வரும் சீஸ் ூபேட் உள்ளதாக இருக்கிறது. இதன் காரணமாக சீஸ் போன்ற டயரி புரொடக்ட் சில சமயம் போதைப் பொருளாக கருதப்படுகிறது. இதில் எவ்வளவு கெய்சின் உள்ளதோ, அந்த அளவு தூக்கம் ஏற்படும். ஆகையால் தான் இரவில் உறங்கப் போகும் முன் பலர் பால் அருந்துகிறார்கள்.

ரிசர்ச் என்ன கூறுகிறது?

2009-ம் வருடத்தில் 'தி யுரோப்பியன் ூபுட் சேஃப்டி ஏஜென்சி' இதன் தீமை குறித்து கூறுகிறது. அதற்கு விஞ்ஞானி சாஹித்ய சமீஷா, காசோமார்ஃபின் எப்படி தீமையானது என்று கூறியதை எடுத்துக் காட்டுகிறது. உடன் காசோமார்ஃபின் குடற்சுவரை தாண்டி ரத்தக்குழாய் மூலம்



மூளையை அடைகிறதா? ஆட்டிஸத்திற்கும், காசோமார்ஃபினுக்கும் ஏதாவது தொடர்புண்டா? இதற்கெல்லாம் இன்னும் விடை காணப்படவில்லை. இது மனித உடலுக்கு நன்மை புரிகிறதா? அல்லது தீமை புரிகிறதா? அதுவும் இதுவரை தீர்மானமாக கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. எப்படி இருந்தாலும், இது ஒவ்வொரு மனிதனிலும் ஒவ்வொரு விதமான தாக்கத்தை உண்டாக்குகிறது என்பதில் எத்தகைய வேறுபாடும் இல்லை.

டா. கைட், "சிலேஃஃபெர்னியா மற்றும் ஆட்டிஸம் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் ரத்தத்திலும், சிறுநீரிலும் உயர் அடர்த்தியான பீடா காசோமார்ஃபின் 7 வித சாரங்களில் கிடைக்கிறது. ஆட்டிஸ்டிக் விவகாரங்கள் சிலியேக் நோய் மனதை நிலைநிறுத்த முடியாமை போன்றவற்றின் பெரும்பாலான மூல காரணமாக பால் பொருட்கள் அமைகின்றன. அமெரிக்காவின் இலினோயிஸ்-ல் உள்ள ஸ்டேட் பல்கலைக்கழகம், ஒரு ஆராய்ச்சி கட்டுரை வெளியிட்டது. அதன் அடிப்படையில் காசோமார்ஃபினில் ஒபியேட் அல்லது போதை தரும் சக்தி உள்ளது. ஒபியேட் என்னும் சொல் மார்ஃபின் அல்லது ஒபியம் போன்ற போதை தரும் பொருட்களின் தாக்கத்தை குறிப்பதாகும். இது சகிப்புத் தன்மையையும், ஆழ்ந்த உறக்கத்தையும் தந்தாலும், இது களைப்பையும், வலியின்மையையும் தர வல்லது.

கலிஃபோர்னியா பேவரலி ஹில்ஸின் இம்யூனோசைன்ஸ் லேபின் சிஈஓ-வும், இம்யூனோலாஜிஸ்ட் ஆராய்ச்சியாளருமான அரிஸ்டோ

லோஜடானி, "க்ளுடென் மற்றும் டயரி புரொடக்டுகள் பல விதமாக மக்களிடையே ஒரு மருந்து போல் செயல்படுகிறது" என்று கூறுகிறார். கெய்சின் வயிற்றினுள் சென்று ரசாயன மாற்றங்களை நிகழ்த்துகிறது. இது ஹிஸ்டமைனை ரிலீஸ் செய்கிறது. ஹிஸ்டமைன் என்பது அலர்ஜி உள்ள ரத்த ஓட்டத்தை பரவ உதவுவதால், இவற்றின் சுவர்களை மெல்லிதாக மாற்றுகிறது. ஹிஸ்டமைனின் பெருக்கு இருக்கும் போது, வெளிப்படையாக சில அறிகுறிகள் தெரிகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக குளிர், ஜலதோஷத்திற்கான மருந்து இதில் ஆன்ட்டி ஹிஸ்டமைன் உள்ளது. இதன் காரணமாக உலகில் 70% மக்களுக்கு டயரி புரொடக்டுகளால் அலர்ஜி ஏற்படுகிறது.

எனவே பிறந்த குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் தருவதே நல்லது. அதே போல் உங்களுக்கு எந்த டயரி புரொடக்டால் அலர்ஜி என்பதை டாக்டரிடம் முறையாக தெரிந்த கொண்ட பிறகு, அத்தகைய டயரி புரொடக்டுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. ஆனால் அதே சமயம் அந்த டயரி புரொடக்டுகளில் உள்ள சத்துகளுக்கு சமமாக வேறு எந்த பொருளை உட்கொள்வது என்பதை தெரிந்து கொண்டு, அதற்கு ஏற்ப நீங்கள் டயட்டை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. காரணம் பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருட்கள் மூலம் கிடைக்கும் சத்து என்பது நம் உடல்



ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் தேவையான ஒன்று அல்லவா?

- மேனகா காந்தி •

gandhim@nic.in

“டீர் செல்லும் போது ஏற்படும் டிராவல் சிக்னெஸிலிருந்து எப்படி தப்பிப்பது என்று காண்போமா?”

உங்கள் கண்களும் பார்க்கும் போது, ஒருவித காம்ப்ளிகேட் ஏற்படுகிறது. இச்செய்தி மூளைக்கு அனுப்பப்படுகிறது. இதன் மூலம் இந்த சிக்னெஸ் ஏற்படுகிறது.

டிராவல் சிக்னெஸின் அறிகுறிகள்: வாந்தி வருதல், சருமம் மஞ்சளாகிப் போதல், வியர்வை வழிதல், தலைச்சுற்றல், தலைவலி, களைப்பாக உணர்தல்.

டிராவல் சிக்னெஸ் ஏற்பட காரணங்கள் : டிராவல் சிக்னெஸின் முக்கிய காரணங்கள் நியூரோ

செய்வருக்கு துன்பத்தின் சங்கேதத்தை தருகிறது. காதுகளின் உட்பகுதி மூலம் நடவடிக்கை அறியப்படவில்லை என்றால், பயணத்தின் போது துன்பம் இருக்காது. அறியப்பட்டால் காதுகளில் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. பார்வையற்ற மனிதர்கள் கூட பயணத்தின் போது இப்படி துன்பப்படுகிறார்கள்.

இதிலிருந்து தப்புவது எப்படி?

- ஆட்டோ அல்லது காரில் பயணம் செல்லும் போது கஷ்டமாக இருந்தால் பின் சீட்டில் அமர்ந்து பயணிப்பதை தவிர்க்கவும். பின்னால் அமர்ந்து புத்தகம் படிப்பதற்குப் பதில், முன் சீட்டில் அமரவும்.
- பயணத்தின் போது எப்போதும் இயற்கையான காற்றை சுவாசிக்க முயலவும்.
- பயணத்தின் போது கண்களை மூடிக் கொள்ளக் கூடாது. காரணம் இதன் மூலம் சில நடவடிக்கைகளை அதிகம் உணர நேரிடுகிறது. இதனால் டிராவல் சிக்னெஸ் அதிகமாகிறது. அப்படி உணரும் போது எதிரிலுள்ள பொருட்களைக் காணவும்.
- நீண்ட பயணத்தின் போது அதிகம் உண்ணக் கூடாது. கடல் பயணத்தின் போது லேசான உணவையே சாப்பிடவும். நீண்ட டிராக்கில் சென்றால், சிறிது தூரத்திற்கொரு முறை கொஞ்சம் கொஞ்சம் உணவை உண்ணவும்.
- கடல் பயணத்தின் போது ரிலாக்ஸ்டாக இருக்கவும். தலையணையில் தலையை ஸ்திரமாக வைத்து படுத்துக் கொள்ளவும்.
- வாமிட் வராமல் தடுக்கும் மருந்து காதின் உட்பகுதியின் நரம்புகளுக்கும், மூளைக்கும் செல்வதால், வாமிட் தடுக்கப்படுகிறது.
- இந்த துன்பத்திலிருந்து மீள ஜன்னல் வழியே வெளியே பார்க்கவும் அல்லது குளிர்ந்த காற்று முகத்தில் படும்படி ஜன்னலைத் திறந்து வைக்கவும்.
- லேசான தூக்கம் கூட சைகோடெனிக் துன்பத்திலிருந்து தீர்வு தரும்.
- சுயிங்கம் போல் எதையாவது மெல்வது கூட டிராவல் சிக்னெஸிலிருந்து மீள உதவும். ஒருவகை பேண்டை கூட மணிக்கட்டில் அணியலாம். இது நீடிப்பாயிண்ட் தெரபி (பி60) ஆகும்.
- இஞ்சி டிராவல் சிக்னெஸை அகலச் செய்யும். - 'டிப்ஸ்' டிம்பிள் ●



டிராவல் சிக்னெஸிலிருந்து மீள....

இந்த வெயிலை சமாளிக்க எங்காவது கண்டிப்பாக நீங்கள் சுற்றுலா செல்வீர்கள். அவ்வாறான பயணத்தின் போது உடல் நலமின்றி போவதை 'டிராவல் சிக்னெஸ்' என்பர். இது யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வர வாய்ப்புண்டு. 3-12 வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு இதன் தாக்கம் அதிகமிருக்கும்.

டிராவல் சிக்னெஸ் காதின் உட்பகுதியில் தொல்லை தரவல்லது. கடல் அலைகளின் ஒலி, ஆட்டோவின் ஒலி, விமானத்தில் செல்லும் போது டிராவல் சிக்னெஸ் அதிகமாக ஏற்படுகிறது. காதின் உட்பகுதி அந்த சப்தங்களை உணர்கிறது. அவற்றை

டாக்ஸினுக்கு எதிராக மனதின் பாதுகாப்புக்காக ஏற்படும் நிலைதான். உங்கள் உடல் எந்நிலையில் உள்ளது என்பதை அறிய, உங்கள் மூளையின் உணரும் சிஸ்டம் 3 தனித்தனி பகுதிகளாகச் செயல்படுகிறது. காதுகளின் உள்பாகம், கண் உடலின் உள்ளே உள்ள டிஷ்யூக்கள் என செயல்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக கண் மூளையிடம், “அந்த நபர் தயங்குகிறார்.” என்று கூறுமேயானால், அப்போது வெஸ்டிபுலர் ஃப்ரேம்வொர்க், தலையின் நடவடிக்கைக்கு தெரிவிக்கிறது. இது மூளைக்கு செய்தி தரும் போது, ஒரு சுழற்சி ஏற்படுகிறது. இது பயணம்



என் வயது 28 ஆகும். எனக்கும், என்னுடைய கணவருக்கும் இடையே செக்ஸ் விஷயத்தில் மிகுந்த வேறுபாடு உள்ளது. என் பிறப்புறுப்பில் தளர்வு ஏற்பட்டுள்ளதால், என்னால் முழு மனதுடன் செக்ஸில் ஈடுபட முடியவில்லை. ஆனால் என் கணவர் செக்ஸில் அதிக நாட்டம் காட்டுவதால், எங்களிடையே இடைவெளி அதிகரித்து வருகிறது. மேலும் இதன் காரணமாக எங்கள் இருவருக்கும் இடையே அடிக்கடி சண்டை, சச்சரவும் ஏற்படுகிறது. நான் என்ன செய்வது?

திருமண வாழ்வு சிறப்பாக அமைய உடலுறவு மிகவும் அவசியம். இதனால் பரஸ்பரம் ஈர்ப்பு, ஈடுபாடு, உணர்வுப்பூர்வமான தொடர்பு ஏற்பட்டு இல்லற வாழ்க்கை வலுப்பெறும். எல்லா கணவர்களுக்கும் தங்கள் மனைவிகள் செக்ஸில் ஆர்வம் காட்டா விட்டால், அது மனதில் முள்ளாய்

குத்தும். அதனால் குடும்பத்தில் ஒரு வித வெறுப்பும், வெறுமையும் ஏற்படும். அதனால் நீங்கள் முதலில் உங்கள் கணவரின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு அளியுங்கள். உங்களுக்கு உடலுறவில் ஈடுபட விருப்பம் இல்லை என்றாலும், அதை உங்கள் கணவருக்கு அன்பாக புரிய வைப்பீர்கள். உங்கள் பிறப்புறுப்பின் தசைநார்களை சுருங்கச் செய்ய உடற்பயிற்சி செய்யவும். தசைகளை சுருக்கி 10 எண்ணும் வரை அப்படியே இருக்கவும். பிறகு சாதாரண நிலைக்கு வரவும். இவ்வாறு காலை மாலை முதலில் 10-12 முறை செய்து சிறிது சிறிதாக 24 தடவை வரை செய்யவும். 2-3 மாதங்களில் உங்கள் பிறப்புறுப்பின் தளர்ச்சி



நீங்கி விடும். எதற்கும் இந்த உடற்பயிற்சி செய்யுமுன் ஒரு லேடி டாக்டரை அணுகுவது நல்லது.

என் வயது 32. எனக்கு திருமணமாகி

3 ஆண்டுகள் ஆகி விட்டன. ஆனால் இது வரை எங்களுக்கு குழந்தை இல்லை. இதற்காக சிகிச்சை எடுத்தும் பலனில்லை. இப்போது பிறப்புறுப்பிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசும் திரவம் வெளிவருகிறது. இது ஏதாவது பெரிய நோயின் அறிகுறியாக இருக்குமா? இது பற்றி சற்று விளக்கம் தந்தால் எனக்கு உதவியாக இருக்கும்.

பிறப்புறுப்பிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசும் திரவம் வந்தால், கர்ப்பப்பையில் தொற்று ஏற்பட்டிருக்கலாம் அல்லது வேறு பிரச்சனை ஏற்பட்டிருக்கலாம். எனவே உடனடியாக இதற்கு தகுந்த மருத்துவ சிகிச்சை பெறாவிட்டால், உங்கள் கணவருக்கும் இந்த இன்ஃபெக்ஷன் பரவலாம். அதனால் நீங்கள் சிறந்த கைனகாலஜிஸ்டை அணுகவும். அவர் உங்கள் உடலிலிருந்து வெளிவரும் திரவத்தை பரிசோதிப்பார். பரிசோதனைக்குப் பின் அவர் கொடுக்கும் மருந்து, மாத்திரையை தவறாமல் சாப்பிடவும்.

நீங்கள் இருவரும் சிறந்த இன்ஃபெர்டிலிட்டி டாக்டரை அணுகி, அதற்குரிய சிகிச்சை பெறவும். இந்த சிகிச்சை அதிக நாள் எடுக்கும் என்பதால், சற்று பொறுமையாகவும், தைரியமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

என் வயது 27 ஆகும். எனக்கு இரண்டு குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள். இதற்கிடையே 2 முறை நான் அபார்ஷனும் செய்து கொள்ள நேர்ந்தது. இளைய மகன் பிறந்த பின் கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்ள நினைத்தேன். ஆனால் என் சிநேகிதிகள், “கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகளை சாப்பிட்ட பின்னும் சில சமயம் கர்ப்பமாக வாய்ப்பு உள்ளது” என்கின்றனர். இது உண்மையா?

அவ்வாறு உறுதியாக சொல்ல முடியாது. இருப்பினும் நீங்கள் உடனடியாக ஒரு கைனகாலஜிஸ்டை சந்தித்து, இதற்கு ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. மேலும் உங்களுக்கு இரண்டு குழந்தைகள் உள்ளதால், உடனடியாக ஃபேமிலி பிளானிங் ஆபரேஷன் செய்து கொள்வதும் நல்லது. மாறாக அடிக்கடி அபார்ஷன் என்பது உங்கள் உடல்நலனை பாதிக்க வைக்கும். ஆகவே உடனடியாக ஒரு லேடி டாக்டரை அணுகி, உங்கள் பிரச்சனைக்கு ஒரு தீர்வை காணவும். அது தான் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது. அதை விடுத்து பிறர் சொல்லும் கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகளையெல்லாம் சாப்பிட்டு, உடல்நலனை கெடுத்துக் கொள்ளாதீர். ●

உங்கள் உடல் நலம் தொடர்பான பிரச்சனைகளை முழு விவரங்களுடன் எங்களுக்கு எழுதி அனுப்பவும். அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : க்ருஷ்ணாபா, டெல்லி பிரஸ், சிசன்ஸ் காம்ப்ளெக்ஸ் முதல் மாடி, 2/92, மாண்டியத் சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600008.



புது வாடிவம் தருவோம் கிட்டி பார்ட்டிக்க்கு!

“பொதுவாக ‘கிட்டி பார்ட்டி
என்றாலே அரட்டை தான்’
என்ற நிலை மாற இப்படி
செய்யலாமே?”

கோடை விடுமுறை
தொடங்கி விட்டது. சில
விடுகளில் குழந்தைகள்
தாத்தா பாட்டி வீட்டுக்கு சென்று
விட்டால், இல்லத்தரசிகள்
ஒருவித வெறுமையை உணர்வர்.
அப்படிப்பட்ட சூழலில் உங்கள்
அபார்ட்மெண்ட் பெண்களை
கொண்டு, கிட்டி பார்ட்டி
நடத்தலாமே. பொதுவாக கிட்டி
பார்ட்டி என்றாலே, இல்லத்தரசிகளின்
சமையல், வீட்டு அலங்காரம்,
பேஷன் குறித்த கலந்துரையாடல்
மட்டுமே நினைவுக்கு வரும். எனவே
கிட்டி பார்ட்டியை ஒரே மாதிரி

கொண்டாடாமல், மாற்றி கொண்டாடலாமே. இதோ அதற்கான சில டிப்ஸ்:

ஒவ்வொரு முறையும் புதிய பார்வை

சென்னை அண்ணாநகரை சேர்ந்த ஷோபா தங்கள் கிட்டி பார்ட்டியை 'ஹேங்கி' என்ற தீமுடன் கொண்டாடினார். இதில் சிலர் தங்கள் கழுத்தில் கைக்குட்டையைக் கட்டிக் கொண்டிருந்தார்கள். சிலர் கையில் கைக்குட்டையை கட்டியிருந்தார்கள்.

மதுரை கே.கே.நகரை சேர்ந்த சாரதாவின் கிட்டி பார்ட்டி தீம் 'ஃப்ளோரல்' எனவே அனைத்து

போல பலவிதமான விழாக்களை கொண்டாடுகிறார்களே. எடுத்துக்காட்டாக ஹாலோவின், வேலண்டைன்ஸ் டே போன்றவை.

கிட்டி பார்ட்டிக்கான புதிய இடங்களைத் தேர்வு செய்தல்

பொதுவாக கிட்டி பார்ட்டி மதியத்திலோ, 3 மணிக்கு மேலே தான் கொண்டாடப்படுகிறது. புதிய, புதிய இடங்களைத் தேர்வு செய்து அங்கு சென்று இந்த பார்ட்டியை கொண்டாடலாம். இதற்கு நீங்கள் நகரத்திலுள்ள புதிய இடங்களையோ, புதிய ரெஸ்டாரண்டுகளையோ தேர்ந்தெடுக்கலாம். இது போல்

பேஷன் பரேடு போன்றவற்றையும் நடத்தலாம். குழந்தைகளை லூடோ, பிஸினெஸ் போன்ற விளையாட்டுகளை விளையாடச் செய்யலாம்.

மறக்க முடியாத ஒரு கிட்டி பார்ட்டியை கொண்டாட

இப்போது புத்தகம் படிக்கும் பழக்கம் குறைந்து வருகிறது. இலக்கியத்தை வளர்க்கும் விதத்தில் கிட்டி பார்ட்டியின் போது கவிதைகளை எழுதிப் படிக்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டு வரலாம் அல்லது சில கவிதைகளை மனப்பாடம் செய்து ஒப்பிக்கலாம். உங்களுக்குப் பிடித்த புத்தகங்களை மற்றவர்களுடன் பரிமாறிக் கொள்ளலாம். படிப்பதனால் நமது அறிவு மேலும் வளரும். அதோடு புதிய விஷயங்களை விவாதிக்கும் போது நமது மனதில் மாற்றங்கள் நிகழும்.

சண்டை சச்சர குறையும்

பொதுவாக சில பெண்களிடம் சண்டை சச்சரவு அல்லது பொறாமையைத் தான் காண முடியும். ஆனால் இப்போது பெண்கள் ஒருவருக்கொருவர் உதவுவதையும் தன்னம்பிக்கையுடன் இருப்பதையே விரும்புகிறார்கள். தன்னம்பிக்கை குறைவாக இருப்பவர்களும் மேலும் உயர விரும்புகிறார்கள். தனது சினேகிதியை மேக்ஓவர் செய்து ஸ்மார்ட் ஆக்க முயல்கிறார்கள்.

தேனாம்பேட்டையை சேர்ந்த சுமேதா இப்படி கூறுகிறார். "தனது எடை கூடியதைப் பார்த்து, அந்த பார்ட்டிக்கு வரும் நிம்மி இப்போது தினமும் தன்னை வாக்கிங் கூட்டிச் செல்கிறார்" என்றார். இது போலவே எழுதுவதில் ஆர்வம் கொண்ட பிரியா, தனது கவிதைகளை முதன் முதலில் ஒரு கிட்டி பார்ட்டியில் தான் அரங்கேற்றினார். இது போலவே சாலிகிராமத்தில் வசிக்கும் பத்மா கிட்டி பார்ட்டி மூலமே ஃபிட்னெஸ் பற்றி தெரிந்து கொண்டார். இப்போது அவரால் தான் விரும்பும் ஆடைகளை அணிய முடிகிறது. இதே போல் கோவையை சேர்ந்த கோகிலா ஒரு கிட்டி பார்ட்டி மூலமே வீட்டிலிருந்தபடியே ஷேர் மார்க்கெட் பிஸினெஸ் பற்றி தெரிந்து கொண்டு அதன் மூலம் சம்பாதித்தும் வருகிறார். இவ்வாறு கிட்டி பார்ட்டி மூலம் பயன்னுள்ள விஷயங்கள் நாம் பகிர்ந்து கொள்ளலாமே.

- க. பிரமிளா ●



பெண்களும் பூ வேலைப்பாடுள்ள உடைகள் அணிந்திருந்தனர்.

கோவை ஆர்.எஸ். புரத்தை சேர்ந்த ராதா, தன் கிட்டி பார்ட்டியில், இந்தியாவின் ஒவ்வொரு மாநிலத்தைக் குறித்து விவாதிப்பது என நிர்ணயம் செய்து கொண்டார். அதாவது அந்த மாநிலத்தின் வரலாறு, உணவுப் பழக்கம், அங்கு காண வேண்டிய இடங்கள் மற்றும் அந்த மாநிலத்தின் நடனம் மற்றும் கலைகளைக் குறித்து ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக் கொள்ளுதல் போன்றவை.

மேலும் சிலர் கிட்டி பார்ட்டியில் பழங்கால ஹீரோயின்கள் போல் உடையணிந்து வருதல், பின்னர் டிஸ்கோ லுக் அதாவது நெற்றியில் பொன்னிறமான பட்டை அணிதல், மின்னும் விதமான ஆடைகளை அணிதல் அல்லது வரவிருக்கும் பண்டிகைக்கு ஏற்றவாறு ஆடை அணிதல் போன்றவை. இப்போது தான் நமது மக்கள் வெளிநாட்டை

செய்யும் போது புதிய இடங்களுக்கு செல்லும் வாய்ப்பும் கிட்டுகிறது.

மாஸ்டர் செஃப் ஆகலாமே?

சமைப்பதில் விருப்பமுள்ள பெண்கள் தங்களது விருப்பமான உணவுகளை செய்து மற்றவர்களுக்கும் இந்த பார்ட்டியில் பரிமாறி மகிழலாம். அடையாரை சேர்ந்த ஷோபாவை அவரது தோழிகள் 'மாஸ்டர் செஃப்' என்று அழைக்கின்றனர். காரணம் கிட்டி பார்ட்டிக்கு வரும் போது தான் தன்னுடைய வீட்டிலேயே சமைத்த வித விதமான உணவு வகைகளை கொண்டு வருவது தான்.

புதிய விளையாட்டுகளுடன் என்டர்டெய்ன் செய்யுங்கள்

கிட்டி பார்ட்டிகளில் அந்தாக்கஷரி போன்ற விளையாட்டுகள் விளையாடப்படுகின்றன. இத்துடன் புதிய பல விளையாட்டுகளையும் விளையாடலாமே. ரேம்ப் வாக்க்,

VADIVEL

“திருமணமாகி 7 வருடங்களுக்குப் பின், ஆர்ட்டிஃபிஷியல் இன்செமினேஷன் மூலம் கருத்தரித்தாள் ஹாசினி. ஆனால் மாதங்கள் ஆக ஆக அவளது கணவனான ரிஷிவந்தின் குண நிலையில் மாற்றம் ஏற்பட்டது. அது ஏன் தெரியுமா?”

ரிஷிவந்த் மற்றும் ரகுநந்த் ஆகிய இருவரும் அண்ணன்-தம்பிகள் ஆவர். ரிஷிவந்தை விட ரகுநந்த் 9 வயது சிறியவன். ரிஷிவந்த் ஹாசினியை திருமணம் செய்து கொண்ட போது, ஓரளவு வளர்ந்த குழந்தை. ஹாசினியை “அண்ணிம்மா” என்று தான் அவன் அழைப்பான். ஹாசினியும் அவனை மிகவும் அன்புடன் நடத்துவாள். அவன் 12-வதில் நல்ல மதிப்பெண் பெற்றான். ஹாசினி தான், ‘அவனை டாக்டருக்குப் படிக்க வைக்க வேண்டும்’ என வற்புறுத்தியதோடு, படிக்கவும் வைத்தாள். இப்போது ரகுநந்த் ஒரு டாக்டர். இதனால் வீட்டில் இருந்த அனைவருக்குமே இதில் பெருமை. அதே சமயம், “அந்த பெருமைக்கு உரியவள் ஹாசினி” எனக் கூறவும், அவர்கள் தயங்கியதில்லை.

இவ்வருடம் தங்களுடைய 7-வது திருமண நாளை ரிஷிவந்தும், ஹாசினியும் கொண்டாடினர். அப்போது அங்கு வந்திருந்த அவளது மாமியாரும், அவளது அம்மாவும், “என்னம்மா,

ஹாசினி!



திருமணமாகி 7 வருடங்கள் ஓடி விட்டன. இன்னும் எங்களுக்குப் பேரனோ, பேத்தியோ பெற்றுத் தருவாய் என்று எவ்வளவு நாட்களாய் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம் தெரியுமா?" என குறைபட்டுக் கொண்டனர்.

அப்போது தான் ரிஷிவந்திற்கும், ஹாசினிக்கும், 'இன்னும் தங்களுக்கு ஏன் குழந்தை பிறக்கவில்லை?' என்ற வினா எழுந்தது. மருத்துவ சோதனைகளுக்குப் பின், 'ரிஷிவந்துக்கு தந்தையாகும் தகுதியில்லை' என்பது தெரிய வந்தது.

ஒரு நாள் அனைவரும் சேர்ந்து பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது ஹாசினி ரிஷிவந்திடம், "நீங்கள் ஏன் ஆரம்பிஷியல் இன்செமினேஷன் குறித்து யோசிக்கக் கூடாது?" என்றாள். அவனுக்கும் அது சரி என்று தான் பட்டது. ரகுநந்தும், "எங்கள் ஹாஸ்பிடலில் அதற்குரிய வசதியுள்ளது. நானே அதற்கு அரேன்ஜ் செய்கிறேன்" என்றான் உற்சாகமுடன்.

ஆனால் அவன் குடும்பத்தினரோ, "அப்படி பிறக்கும் குழந்தை என்ன கோத்ரமோ? என்ன ஜாதியோ? என்ன மதமோ?" என்றெல்லாம் பேச ஆரம்பித்து விட்டனர். 'ஏன் நம் குடும்பத்திலேயே ஒருவரைத் தேர்வு செய்யக் கூடாது?' என்ற முடிவிற்கு அவர்கள் வந்தனர். இறுதியில் ரகுநந்தையே அதற்கு தேர்வு செய்தனர்.

இப்போது ஹாசினி கருத்தரித்து 6 மாதங்கள் ஓடி விட்டன. ரிஷிவந்த் இப்போது மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் காணப்பட்டான். ரகுநந்தும் தன் அண்ணிக்கு வேண்டிய உதவிகளை எல்லாம் செய்து வந்தான். அவன் ஒரு டாக்டராதலால், தன் அண்ணியை மிகவும் பத்திரமாக கவனித்துக் கொண்டான். ஆனால் இப்போது தான் ரிஷிவந்தின் மனதில் விஷ விதை விழுந்தது. 'இவன் ஏன் இப்படி இவளை விழுந்து விழுந்து கவனிக்கிறான்? ஒரு வேளை இவனது குழந்தை என்ற எண்ணமா?' இப்படியெல்லாம் அவனது மனது வக்ர கணக்கு போட ஆரம்பித்தது. இதனால் அவன் தன் மனைவியிடம் சண்டையிட ஆரம்பித்தான். வேண்டுமென்றே வீட்டிற்கு லேட்டாக வந்தான். ஆபீஸில் தேவையில்லா டூர்களை அரேன்ஜ் செய்து கொண்டு, 10-15 நாள் வீட்டை விட்டு வெளியே இருக்க ஆரம்பித்தான்.



ஒரு நாள் அவன் ஆபீஸுக்கு சென்ற பின், ஹாசினிக்கு பிரசவ வலி ஏற்பட ஆரம்பித்தது. உடனே ரகுநந்த் ரிஷிவந்திற்கு போன் செய்து, "அண்ணா, அண்ணிக்கு பிரசவ வலி ஆரம்பித்து விட்டது. உடனே வீட்டுக்கு வாருங்கள்" என்றான்.

"அது தான் நீ இருக்கிறாயே? நன்றாக கவனித்துக் கொள். நான் ஆபீஸ் டூர் கிளம்பி விட்டேன். திரும்பி வர 15 நாட்கள் ஆகும்" எனக் கூறி போனை படார் என்று வைத்து விட்டான்.

குழந்தை பிறந்து ஹாசினி வீட்டிற்கும் வந்து விட்டான். 15 நாட்கள் கழித்து வந்த ரிஷிவந்த் நேரே தன் அறைக்குச் சென்ற விட்டான். 'குழந்தை ஆணா? பெண்ணா? என்று தெரிந்து கொள்ளக் கூட அவன் விரும்பவில்லை. இதனால் ஹாசினி மனதளவில் மிகவும் உடைந்து போனாள். ஆனால் புதிய வரவு அவளது கவனத்தை ஈர்த்தபடியால், அவளால் இந்த அலட்சியத்தை ஓரளவு தாங்கிக் கொள்ள முடிந்தது.

அன்று காலை ஆபீஸ் சென்ற ரிஷிவந்திற்கு ஒரு போன் கால்

வந்தது. "அண்ணா, நான் ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள சிட்னியில் வந்து இறங்கி விட்டேன். நான் இங்கு மேற்படிப்பும் படித்துக் கொண்டு, வேலையும் பார்க்கப் போகிறேன். நீங்களும், அண்ணியும் எனக்கு நிறைய செய்திருக்கிறீர்கள். ஆனால் நான் ஏதோ என்னாலான சிறிய உதவியைத் தான் உங்களுக்குச் செய்தேன். தங்கள் மனதில் அது தவறாகப்பட்டால், என்னை மன்னித்து விடுங்கள். நான் ஏதாவது ஒரு வகையில் உங்களுக்கு உதவ வேண்டுமென்று தான் நினைத்தேன். அண்ணி மிகவும் மனமுடைந்து போய் விட்டார்கள். அண்ணா இப்போது அண்ணிக்கு உங்கள் அருகாமை அவசியம்" என்று கூறும் போதே அவனது குரல் தழுதழுத்தது.

அப்போது தான் அவனது மனதில், 'தான் செய்த தவறு' உரைத்தது. உடனே ஆபீஸுக்கு லீவு போட்டு விட்டு ஹாசினியையும், குழந்தையையும் பார்க்கக் கிளம்பினான் ரிஷிவந்த்.

“சில வருடங்களுக்கு முன்பு ஜெயலலிதா, முத்துராமன் நடிப்பில் வெளியான ‘சூரியகாந்தி’ படத்தை யாரும் மறந்திருக்க மாட்டோம். அந்த படத்தின் கருவை போலவே இந்தியில் கூட பல படங்கள் வெளியாகி உள்ளன.”

LD றைந்த நம் முன்னாள் முதல்வர் ஜெயலலிதாவின் கதையை, பாலிவுட்டின் பிரபல டைரக்டர் ராம் கோபால் வர்மா திரைப்படமாக எடுக்கயிருக்கிறார். இப்படி பல அரசியல் புள்ளிகளின் வாழ்க்கை வரலாறு சினிமாவாக வெளிவந்துள்ளது.

அதே போல இந்திரா காந்தியின் கதையும் சினிமாவாக வந்துள்ளது தெரியுமா.

இயக்குநர் குல்ஜாரின் 1975-ல் வெளிவந்த படமான ‘ஆந்தி’ தான் அது. இந்த படம் பல வெற்றியைப் பெற்று, பல ரெக்கார்டுகளை முறியடித்தது. இந்த படத்தில் சஞ்சீவ் குமார் கதாநாயகனாகவும், சுசித்ரா சென் கதாநாயகியாகவும் நடித்திருந்தனர். “ஆந்தி”-ன் கதை அரசியல்

என்றாலும், இதில் இந்திரா காந்தியின் குடும்ப வாழ்க்கை சிதறிப் போனதற்கான காரணங்கள் இயல்பாக மற்றும் உண்மையாக சித்தரிக்கப்பட்டிருந்தன. இதில் அந்த கதாநாயகி கணவனை விட்டு விலகிய சில வருடங்களுக்குப் பிறகு, ஒரு

நாள் அவள் அரசியல் கூட்டத்திற்காக ஹில் ஸ்டேஷனின் ஓட்டலில் தங்க வருகிறாள். அந்த ஓட்டலின் மேனேஜர் அவளுடைய கணவன் என்பதால், மறுபடி கணவனின் அருகாமை நடுத்தர வயதை அடைந்த அவளை தடுமாறச் செய்கிறது. அப்போது



அவளுக்குப் புரிகிறது, உண்மையான சுகம் கணவனின் கரங்களில், சமையலறையில், குடும்பம், குழந்தை வளர்ப்பு மற்றும் பரஸ்பர போலி

**சினிமாவும்!
தம்பதியர்
சண்டையும்!**



சண்டையில் தான் உள்ளது என்று. ஆனால், 'தன் கணவனுக்கு பிடிக்காத அரசியல் என்ற புதைகுழியிலிருந்து வெளி வருவது கடினம்' என்ற உண்மை அப்போது தான் அவருக்குப் புரிகிறது. கணவன் மற்றும் அரசியல் இதில் ஏதாவது ஒன்றை தேர்வு செய்யும் சூழ்நிலையில் தவிக்கிற அப்போது, அவளுடைய தந்தை அவளை அரசியலில் முன்னேறும்படியாக தூண்டுகிறார். இந்த மனக்குழப்பத்தை தனது அருமையான முகபாவம் மற்றும் வசன வெளிப்பாடு மூலம் சுசித்ரா சென் நடித்து அந்த கதாபாத்திரமாகவே மாறி இருந்தார்.

'ஆர்த்தி' என்ற பெயரில் சுசித்ரா சென் தாம்பத்திய வாழ்க்கையின் இரண்டாவது கட்டத்துக்கு வந்த பின் வெளிப்படையாக தன் கணவனுடன் ஊர் சுற்றுவது, ரொமான்ஸ் செய்வதுமாக காணப்படுகிறார். அதை அரசியல் எதிர்கட்சி அணியினர் அவளுடைய நடத்தையை



கொச்சைப்படுத்தி பேசுகின்றனர். சுபாவத்திலேயே பிடிவாதமும், ஆத்திர குணமும் அதிகமாக உள்ள ஆர்த்தி இதைக் கேட்டு கொதித்தெழுகிறார், ஏனெனில் அவளுடைய கண்ணோட்டத்தில் அவள் தவறு ஏதும் செய்யவில்லை.

தேர்தல் பிரச்சாரத்தின் கடைசி பப்ளிக் மீட்டிங்கின் போது அவள் தன் கணவனுடன் வருகிறார். பிறகு உண்மையை அனைவருக்கும் கூறுகிறார். பிறகு மக்கள் அவளை வெற்றி பெறச் செய்து நியாயம் வழங்குகின்றனர். படத்தின் இறுதி காட்சியில் அவள் ஹெலிகாப்டரில் அமர்ந்து, டெல்லி செல்லும் முன் சஞ்சீவ் குமார் இப்படி கூறுவார், "நான் உன்னை எப்போதுமே வெற்றி பெறுபவளாக காண விரும்புகிறேன்."

இந்திரா காந்தி : எக்ஸாம்பிள் மற்றும் எக்செப்ஷன்

படத்திலிருந்து விலகி சென்று பார்த்தோமானால் திருமதி. இந்திரா காந்தி இந்திய பெண்மணிகளுக்கு ஒரு முன் உதாரணமாக திகழ்ந்தவர் ஆவார். காரணத்தை ஆராய போனால், 70-களில் பெண்களுக்கு கட்டுப்பாடுகள் நிறைய இருந்தது தெரியும் அல்லவா? அவர்கள் கேரியர் பற்றி யோசிப்பதும் ஒரு குற்றமாக கருதப்பட்டது அப்போது. அப்படி பேசும் பெண்கள் எளிதில் மானம், கௌரவம், சமுதாயம் போன்ற ஆயுதங்களால் வீழ்த்தப்பட்டனர். ஆனால் இந்திரா காந்தி இதற்கெல்லாம் எக்செப்ஷனாக விளங்கினார்.

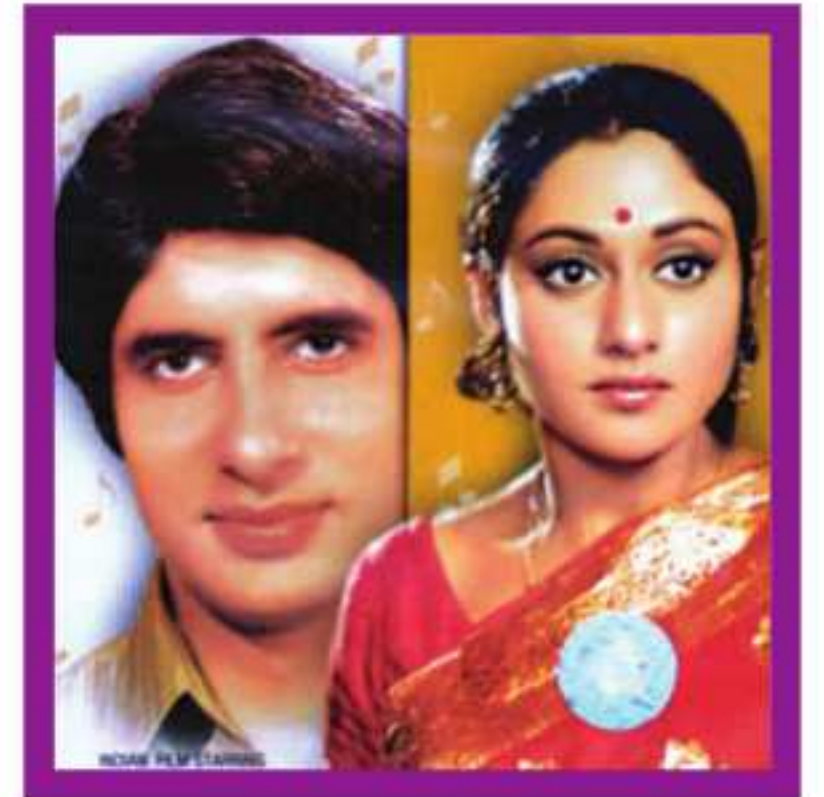
அவர் தன் உயர்ந்த நோக்கம், கேரியருக்காக குடும்பம், கட்டுப்பாடு என்ற சிக்கலில் விழாமல் இருந்ததால், மக்களுக்கு உதாரணமாகி விட்டார். புதிய தலைமுறையினரின் கண்ணோட்டத்தில் அவர் ஒரு பிரபல மற்றும் மக்களின் அபிமானம் பெற்ற அரசியல் தலைவி என்பது தான். ஆனால் அவர்களுக்கு தெரியாத விஷயம் என்னவென்றால், இவற்றைப் பெற அவர் எப்படிப்பட்ட தியாகங்கள் செய்ய வேண்டி வந்தது என்பதே. அவை தான் 'ஆந்தி' திரைப்படத்தில் காட்டப்பட்டது.

இந்திரா காந்தி தன்னுடைய இன்டர்காஸ்ட் மேரேஜ் பற்றி ஒரு நாளும் வருந்தியதுமில்லை, இதைப் பற்றி வெளிப்படையாக விவாதமும் செய்யவில்லை. அவருடைய இந்த ஸ்பெஷாலிட்டியும் அவர் கணவனுக்கு மிகவும் மரியாதை கொடுப்பவர் என்ற கருத்தை உருவாக்கி, மக்களிடம் மதிப்பும் பெற்றுத் தந்தது.

இதே வரிசையில் பாகிஸ்தானின் பிரபல கிரிக்கெட்டர் ஆன இம்ரான் கானின் பெயரும் வருகிறது. அவர் தன் மனைவி ரெஹம் காளை தலாக் செய்தார். ரெஹம் கான் மற்றும் இம்ரான் கான் இருவருக்குமே இது இரண்டாவது திருமணம் என்பது கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். ரெஹம் கானுக்கு முதல் கணவருடன் 3 குழந்தைகளை உள்ளனர். இம்ரான் கானுக்கும் மனைவி மூலம் 2 குழந்தைகள் உள்ளனர். ரெஹம் இம்ரானை விட 20 வயது இளையவள். "இந்த தலாக்குக்கான காரணம் ரெஹமுக்கு இருக்கும் அரசியல் ஆர்வமே" என்று இம்ரான் கூறுகிறார்.

பிபிசியின் டிவி ஏங்கராக ஒரு காலத்தில் இருந்தள்ள ரெஹம் கான் இப்படி பேட்டியளித்துள்ளார், "இந்த தலாக்குக்கான முக்கிய காரணம் நான் கேரியரை பெரியதாக மதிப்பது தான்." தலாக் பெற்ற பின் அவர் மேலும் கூறினார், "திருமணத்துக்கு பிறகு குடும்பத்தை மட்டுமே பராமரித்து செல்லும் இல்லத்தரசியாக இருக்க வேண்டும் எனக் கூறினார் இம்ரான். அது எனக்கு விருப்பமானதாக இல்லை."

எல்லா கணவன்மார்களும் தன் மனைவி அவளுடைய உயர்ந்த லட்சியத்தை அடைவதில் தடையாக இருக்க மாட்டார்கள் என எதிர்பார்க்க



முடியுமா? இந்த கேள்விக்கு பதில் "இல்லை" என்பதே, ஏனெனில் ஆண்களுக்கு 'தான்' என்ற ஈகோ என்றுமே அதிகம் உண்டு. அவன் மனைவி தன்னை விட அதிகமாக முன்னேறுவதை, தனக்கென ஒரு அடையாளம் ஏற்படுத்திக் கொள்வதை மற்றும் பிரபலமாவதை விரும்ப மாட்டான். இதற்கான சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தி தரவும் மாட்டான். முழுமையாக இதற்காக அவனையே குற்றம் கூறவும் முடியாது. மனைவி தான் மட்டுமே



கணவன் ஒத்துழைப்பு தேவை

“எந்த மனைவிக்கும் விவாகரத்து பற்றிய சிந்தனை சந்தோஷத்தை தராது. உண்மையில், தன்னுடைய லட்சியத்தை அடைய கணவனின் ஒத்துழைப்பையும் அவள் எதிர்பார்ப்பதில் தவறு இல்லையே? கணவன் அவளைப் பற்றி அக்கறையே இல்லாமல் இருக்கும் போது, மனைவி வருத்தப்பட்டு இதைப் பற்றி சிந்திக்கிறாள். லட்சியவாதியாக இருப்பது குற்றமில்லை, ஆனால் லட்சியவாதியான மனைவியும் தன் கணவனுடைய செயல்களில் உறுதுணையாக இருக்க வேண்டும்.

- ரீமா திவான்,
செயலாளர், மகளிர் இலக்கிய அமைப்பு, நாக்பூர்

கணவனின் சரிந்த மார்க்கெட்டை சீர் செய்வதற்காக ‘சில்சிலா’ படத்தில் நடிக்க சம்மதித்தார். இப்படி சாதாரண வாழ்க்கையில், எங்கும் நடப்பதை பார்க்க முடிகிறது.

கவனம் தேவை

இப்படி ஒரு கணவன் மனைவி நடுவில் ஏற்படும் எப்படிப்பட்ட போட்டியும் குடும்ப வாழ்க்கைக்கு ஏற்றதல்ல, எனவே அதை தவிர்க்கவும். பரபஸ்ர உணர்வுகள்

ஏன் சமாதானமாக செல்ல வேண்டும், ஏன் தணிந்து போக வேண்டும் என கேள்வி எழுப்பும் போது, கணவன் தன் உரிமையைய எப்படி விட்டுக் கொடுப்பான். கேள்வி இல்லற வாழ்க்கை மற்றும் குழந்தைகள் எதிர்காலத்துடன் வெளியில் கூறப்படாத திருமண

சையத் ஜாஃபரியின் வருத்தம்

சமீபத்தில் மரணமடைந்த



86 வயதான நடிகர் சையத் ஜாஃபரி 2 முறை திருமணம் செய்து கொண்டார். ஆனால் அவை இரண்டுமே தோல்வியுற்றன.

இவருடைய முதல் மனைவி மதுர் ஜாஃபரி, டெல்லியின் பணக்கார குடும்பத்தை சேர்ந்தவர். அவரும் தன் கணவனை போலவே கலைஞர், ஏங்கர் மற்றும் செலிப்ரிட்டி குக் ஆக இருந்தார். இவர்கள் இருவரும் காதலித்து திருமணம் செய்து கொண்டனர். திருமணத்துக்குப் பின் இவர்களுக்கு 3 பெண் குழந்தைகள் பிறந்தனர். மதுர் திறமைசாலியாக இருந்ததுடன் நல்ல இல்லத்தரசியாக, பண்புள்ள மனைவியாக இருந்தாள். ஆனால் சையத் அவரை மதிக்கவில்லை. பலனாக சண்டை சச்சரவு துவங்கியது. பிறகு விவாகரத்து ஆகி விட்டது. மதுர்க்கு விவாகரத்து பெற்ற பின் தன்னை தன் திறமையை நிரூபிக்க கிடைத்த வாய்ப்பை பயன்படுத்திக் கொண்டார். அவர் சர்வதேச அளவில் குக்கரி துறையில் பிரபலமாகி புகழ் பெற்றார். சையத் பிறகு ஜெனிஃபரை திருமணம் செய்து கொண்டார். ஆனால் சில காலத்துக்குப் பின் ஜெனிஃபர் அவரிடம் பாராமுகமாக நடந்து கொள்ளத் துவங்கவே, அவருக்கு மதுர் ஞாபகம் வந்தது.

விதிமுறைகள் பற்றியும் தான் எழுகிறது.

1973-ல் அமிதாப் பச்சன் மற்றும் ஜெயா பாதுரி நடித்து வெளியான ‘அபிமான்’ படமும் பாக்கஸ் ஆபீசில் சக்கை போடு போட்டது, இந்த படத்தில் கணவன் மனைவி இருவருமே பின்னணி பாடகர்களாக இருப்பார்கள். மனைவிக்கு சான்ஸ் அதிகம் வரத் துவங்கியுடன் கணவனுக்கு பொறாமையும், எரிச்சலும் அதிகமாகிறது. சண்டை சச்சரவு அதிகமாகி விவாகரத்து வரை வந்து விடுகிறது. மனைவி பிறந்த வீடு செல்கிறாள், பிறகு அபார்ஷன் ஆகி விட்ட காரணத்தால் டென்ஷனில் பிரமை பிடித்தாற் போல காணப்படுகிறாள், பிறகு கணவன் அவளை சமாதானப்படுத்தி மேடைக்கு அழைத்து வருவதுடன், அவளுடன் சேர்ந்து பாட்டு பாடுகிறான். ஆனால் மனைவி தன் தோல்வியை ஒப்புக் கொண்ட பின் தான் இப்படி எல்லாம் நடக்கிறது.

இந்த படத்தின் ஸ்பெஷலிட்டி நடுத்தரவர்க்க கணவனின் தாழ்வு மனப்பான்மை. அவனால் மனைவியின் சக்சஸ் மற்றும் பாப்புலாரிட்டியை ஜீரணிக்க முடியாமல் போகிறது. அதனால் துயரத்துடன், எப்போதும் சிடுசிடுவென எல்லோரிடமும் எரிந்து எழுகிறான்.

தன் மனைவி முன்னேறிய காரணத்தால், ‘உலகமே தன்னை புறக்கணிப்பதாக’ நினைக்கிறான் அவன். தன் மனைவி காரணமாக அவனுடைய திறமை குறைவாக எடை போடப்பட்டு, தன்னை மக்கள் ஏளனம் செய்வதாக தோன்றுகிறது அவனுக்கு.

இனி ரீலுக்குப் பதிலாக ரியல் லைஃப் மீது பார்வையை திருப்பலாம். அமிதாப் சிகரத்தில் இருப்பது அனைவரும் அறிந்த விஷயம். இதில் ஜெயா பாதுரியின் ஒத்துழைப்பும், தியாகமும் பெரிய அளவு உள்ளது. அவர் தனது

சமநிலை அவசியம்

“நமது

சமுதாயம் ஆண்களை பிரதானமாகக் கொண்டதாகும். எந்த ஆணாவது வீட்டு வேலைகளில் மனைவிக்கு உதவ நினைத்தாலும், மற்றவர்கள்



அவனை கேலி செய்கின்றனர். ஒரு மனைவி தன் லட்சியத்தை அடைய விரும்புகிறாள் என்றால், அவள் கணவன் அதை பூர்த்தி செய்ய துணையாக நிற்க வேண்டும்.”

- நிகாரிஹா
தலைவி, லயன்ஸ் கிளப், போபால்.

மற்றும் விருப்பங்களுக்கு மதிப்பு கொடுக்கவும்.

- மனைவி வாழ்க்கையில் எதையேனும் அடைய விரும்பினால், அதில் தவறில்லை. அது அவளுடைய உரிமை. ஆனால், ‘தான் அடைய நினைத்தது கிடைத்த பின் தனது நிலை என்ன மற்றும் அப்படி செயலாற்றும் போது கணவனின் உணர்வுகளை மிகவும் காயப்படுத்துகிறோமா?’ என மனைவிமார்கள் யோசிக்க வேண்டும்.
- கணவனின் பாராட்டு மற்றும் ஊக்கம் மனைவியின் திறமையை அதிகரிக்கிறது. அவன் நோக்கம் கணவனை மட்டம் தட்டுவதல்ல.
- மனைவி சம்பாதிப்பவளாக, பொது வாழ்க்கையில் ஈடுபவளாக இருந்தால், கணவன் தாழ்வு மனப்பான்மையில் சிக்கித் தவிக்காமல் மனைவியை நினைத்து பெருமைப்பட வேண்டும்.

இவ்வாறு ஒரு கணவன் மனைவி நடந்து கொண்டால் அந்த குடும்பத்தில் பிரச்சனையும் இருக்காது. அக்குடும்பமும் பொருளாதார ரீதியாக முன்னேறும் அல்லவா? - க. பாரதி ●



■ சில நாட்களுக்கு முன் நடந்த சம்பவம் இது. என் மனைவி கிராமத்தைச் சேர்ந்த மற்றும் அதிகம் படிப்பறிவு இல்லாதவள். ஆனால் என் இரண்டு மகன்களும் நகரத்திலுள்ள பிரபல கான்வென்டில் படிப்பவர்கள். என் மனைவிக்கு ஆங்கிலம் தெரியாத காரணத்தால், நாங்கள் டியூட்டர் வைத்திருக்கிறோம்.

ஒரு நாள் என் இளைய மகன் இஷிதா தன் அக்காவிடம், “என் அருகில் ஒரு பெண் அமர்ந்திருப்பாள். அவளுக்கு ஒன்றுமே தெரியாது. எப்போதுமே



எங்களை பார்த்து காப்பி அடிப்பாள். இன்று நான் அவளுக்கு தவறான விடையை காட்டி விட்டேன்.”

உடனே என் மனைவி, “உன்னால் யாருக்காவது நல்லது செய்ய முடியாது போனாலும் பரவாயில்லை, ஆனால் ஒரு போதும் கெடுதல் செய்யக் கூடாது” என்றாள்.

என் மகன் உடனே என் மனைவியிடம், மன்னிப்பு கேட்டான். படிப்பறிவு அதிகம் இல்லாத போதிலும், என் மனைவி என் மகளுக்கு நல்ல

பண்பை கற்றுக் கொடுப்பதை நினைத்து நான் பெருமிதம் அடைகிறேன்.

- ம. மனோஜ்,
பாண்டிச்சேரி

■ நாங்கள் கணவன் மனைவி இருவருமே சீனியர் சிட்டிஸன் ஆவோம். சென்னையில் ஒரு ஃபிளாட் எடுத்துக் கொண்டு வசிக்கிறோம். சமீபத்தில் டெல்லியில் உள்ள எங்கள் மகன் வீட்டுக்கு சென்று விட்டு, மறுபடி சென்னைக்கு திரும்பினோம். அன்று ஃபிளாட்டில் லிஃப்ட் இயங்காததால், நானும், என் கணவரும் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு எங்கள் துட்கேஸ்களை எடுத்துக் கொண்டு படி ஏறினோம். அப்போது அங்கு வந்த எங்கள் பக்கத்து வீட்டு பையன், ஒவ்வொரு துட்கேஸாக எடுத்துக் கொண்டு போய், எங்கள் வீட்டு வாசலில் வைத்தான். அவனுடைய தாய் மேலேயிருந்து எங்களையும், அந்த இளைஞனையும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். அவர் எதுவும் கூறாமல், தன் மகன் இவ்வாறு செய்ததற்காக அவனை பாராட்டினார். நாங்கள் இருவரும் அந்த இளைஞனை பாராட்டி, எங்கள் வீட்டிற்குள் அழைத்து, வெகு நேரம் வரை பேசிக் கொண்டிருந்தோம்.

- க. ஆனந்தி,
சென்னை-40

■ எனக்கு மணமாகி 3-4 மாதங்களுக்குப் பின்

நடந்த விஷயம் இது. இரவு உணவுக்குப் பின் என் தாயை சந்திக்க எனக்கு மிகவும் ஆவலாக இருந்த காரணத்தால், “பிறந்த வீடு போக வேண்டும்” என்று என் கணவரிடம் கூறினேன். ஆனால் அவர் வேலை அதிகமாக இருந்ததால் மறுக்கவே எங்களுக்குள் சண்டை ஏற்பட்டது. நாங்கள் இருவருமே உரத்த குரலில் சண்டை போட்டுக் கொண்டிருந்தோம். திருமணத்துக்குப் பிறகு முதல் முறையாக எங்களுக்குள் இப்படி சண்டை ஏற்பட்டதால், என் கண்கள் கண்ணீரால் நிரம்பி விட்டன.

பிறகு என் கணவர் தன் தாயிடம் சென்று நடந்த விஷயத்தை கூறவே, ‘பிரச்சனை பெரிதாகும்.’ என்ற படபடப்புடன், நான் மறைந்து நின்று அவர்கள் பேச்சை ஓட்டு கேட்டேன்.



என் மாமியார், “பாவம், உன் மனைவி உனக்காக தன் உற்றார், உறவினர், பெற்றோர் அனைவரையும் விட்டு வந்திருக்கிறாள். உனக்கோ

உன் வேலையை சிறிதளவு தள்ளி வைக்க மனமில்லையே? முதலில் அவளைப் போய் சமாதானம் செய்ய” என்றார்.

சிறிது நேரத்தில் கணவர் கையில் டியூடன் வந்து என்னிடம் மன்னிப்பு கேட்டார். என் மாமியாரை நினைத்து எனக்கு மனதில் சந்தோஷம் ஏற்பட்டது.

- க. பானுமதி,
திருச்சி

■ நான் 10-ம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்த போது, எனக்கு டைஃபாயிட் ஜூரம் வந்தது. இதனால் 2 மாதம் வரை ஸ்கூல் செல்ல முடியவில்லை. எப்படியோ உடம்பு தேறியதும் நான் ஸ்கூல் சென்றேன்.

வகுப்பில் எனக்கு அதிகம் பரிச்சயமில்லாத மாணவியான சுதா என் அருகில் வந்து, “நித்யா, நான் உனக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என தெரிந்தவுடன், இதுவரை டீச்சர் எழுதிப் போட்ட எல்லா பாடங்களுக்கும் ஜெராக்ஸ் எடுத்து வைத்துள்ளேன். அதோடு தினமும் புதிய பாடம் நடக்கும் போது, டீச்சர் சொல்லிக் கொடுத்த நோட்டீஸையும் ஜெராக்ஸ் எடுத்து வைத்துள்ளேன். இதோ அவற்றை வாங்கிக் கொள்” என்றபடி பல காகிதங்களை என்னிடம் கொடுத்தாள். உடனே நான் அவளுக்கு நன்றி கூறினேன்.

- ம. நித்யா,
மதுரை •

நீங்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்த ‘உள்ளம் கவர்ந்த அனுபவங்களை’ அனுப்பி ரூ. 150/-யைப் பரிசாகப் பெறலாம். அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: க்ருஹஷோபா, டெல்லி பிரஸ், சிசன்ஸ் காம்ப்ளக்ஸ், முதல் மாடி, 2/92, மாண்டியத் சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600008.



உடற்பயிற்சியின் அவசியம் !

“சிலர், ‘எனக்கு உடற்பயிற்சி செய்ய நேரமே இல்லை’ என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் டைம் மேனேஜ்மெண்ட் செய்து தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல் அவசியம்.”

ரம்யாவிற்கு ஜிம்மிற்குச் செல்ல ஆசை, ஆனால் என்ன செய்வது? நேரம் கிடைக்கவில்லையே. இவ்வாறு சிலர் ஏதாவது நொண்டிச் சாக்குகளைக் கூறிக் கொண்டு பிட்னெஸ் குறித்து சிறிதும் கவலைப்படாமல் இருக்கிறார்கள். ஆனால் உடற்பயிற்சி மிக அவசியம். தேவைக்கேற்ப நிர்மாணித்துக் கொள்ளுதல் : இது உடற்பயிற்சியின் முக்கியமான தத்துவமாகும். நமது

உடலுக்கு, உடல் நிலைக்கும் ஏற்ப உடற்பயிற்சியை நிர்ணயித்துக் கொள்ளலாம். ஒருவரது நிலைமைக்கேற்ப எக்ஸர்சைஸை நிர்ணயித்துக் கொள்ளலாம். வெயிட்டர்யெனிங் செய்யும் போது ஆரம்பத்தில் வாரம் அப் செய்ய வேண்டும்.

உடல் வலுவற்றுப் போவதை தடுக்கிறது : சரியான விதத்தில் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சி உடலைச் சீரான நிலையில் வைக்கிறது. மேலும் சத்துள்ள உணவைத் தேர்வு செய்தலும், அதிக நீர் அருந்துவதும் அவசியம்.

நிரந்தரமாக மேற்கொள்ளுதல் : தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தல் அவசியம். இல்லையென்றால், பலன் இருக்காது. தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளாவிடில் தசைகள் இறுகும். உடற்பயிற்சி குறித்துக் கூறப்படும் சாரங்கள் மறுக்கப்படும் நிலைக்கு வந்து விடும்.

வெவ்வேறு விதமான உடற்பயிற்சிகள் : ஒரே மாதிரியான



உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்வதை விட, வெவ்வேறு விதமான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதலே நல்லது. ஆனால், இது குறித்து ஒரு சிறந்த வல்லுநரிடம் கலந்தாலோசித்து, அவரது வழிகாட்டுதலில் பயிற்சியை மேற்கொள்வதே நலம்.

எம்மாதிரி உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்?

ஒவ்வொரு உடலின் அமைப்பும் வெவ்வேறாக மாறுபட்டிருக்கும். அதற்கேற்ப உடற்பயிற்சியை தேர்வு செய்து மேற்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு ஒரு தகுந்த ஆசானின் உதவி தேவை. எப்படி உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சியின் விதங்கள், செய்யத் தகுந்த நேரம்

முதலியவற்றை ஒரு சிறந்த ஆசானால் மட்டுமே கூற இயலும்.

உடற்பயிற்சிக்குத் தேவையான குறிப்புகள்

- எவ்வித உடற்பயிற்சியை மேற்கொண்டாலும், மூல தத்துவத்தைப் புரிந்து கொண்டு பின் செயல்பட வேண்டும்.
- ஒரு சிறந்த வல்லுநரின் வழிகாட்டுதலிலேயே உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்
- உடற்பயிற்சியை துன்பமாகக் கருதாமல் ஆனந்தமாக மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- விருப்பப்படி உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளாமல் விதிப்படி செய்தல் அவசியம்.
- தினசரி உடற்பயிற்சியை குறிப்பிட்ட சமயத்தில் மேற்கொள்ளுதல் அவசியம்.
- உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதலை உங்கள் வாழ்க்கையின் ஸ்டைலாகவே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கும் முன்பு கொஞ்சம் லேசான உணவையே சாப்பிட வேண்டும். அதாவது சாலட், பழங்கள், ட்ரை ஃப்ரூட் போன்றவை.
- உணவு உண்ட பின் 3-4 மணி நேரத்திற்கு பின்பே உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளும் போது அணிய வேண்டிய ஆடை சுகமானதாகவும், வசதியானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- சீசனுக்குத் தகுந்தவாறு உடைகளை மாற்றிக் கொள்ளவும். குளிர்ந்த வாயையடிக்கும் போது மேலே ஒரு ஜெர்க்கின் அணியவும்.
- உடற்பயிற்சி செய்யும் போது வெளிவரும் வியர்வையைத் துடைக்க அருகில் ஒரு நேப்கின் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- உடற்பயிற்சி செய்யும் போது ஆரம்பத்தில் சிறிது உடல் வலி ஏற்பட்டாலும் விளைவுகள் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- உடற்பயிற்சி செய்யும் போது மனதில் நல்லவைகளையே நினைத்துக் கொண்டு, மன அமைதியுடன் செய்ய வேண்டும்.

நடைபயிற்சி மற்றும் ஓட்டப்பயிற்சி

நடைபயிற்சியை உடற்பயிற்சியாக மேற்கொள்ளும் போது அதற்கான சில குறிப்புகள்:

- சீரான வேகத்தில் நடக்கவும். நீண்ட சுவாசம் எடுத்தால் இருதயமும்

ஆரோக்கியமடையும். இந்த உடற்பயிற்சி அதிக செலவில்லாதது. ஆனால் ஷூஸ் தேர்வு செய்யும்போது சரியானதாகத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

- காட்டன் சாக்ஸையே பயன்படுத்தவும்
- மோதல்களும், போட்டிகளும் நிறைந்த இந்த கால கட்டத்தில் நடை பயிற்சி மன அமைதியைத் தரவல்லது. நடைபயிற்சி மேற்கொள்பவர்கள் அதிகாலையில் மேற்கொள்வது நல்லது. ஏனெனில் அச்சமயத்தில் காற்று மாசுபட்டிருத்தல் வெகு குறைவாக இருக்கும்.

ஓட்டப் பயிற்சி ஒரு பரிபூரண உடற்பயிற்சி

எடையைக் குறைக்க, உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்க ஓட்டப்பயிற்சியை மிஞ்சிய உடற்பயிற்சியே கிடையாது. அது மட்டுமன்றி ஓட்டப்பயிற்சியினால் விளையும் பலன்களை மேலும் நாம் காணுவோம்.

நோயற்ற இதயம் : ஓடுவதனால் இதய தசைகள் நன்கு வலுப் பெறுகின்றன. இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. இதனால் நரம்புகளும் வலுவுடன் செயல்படுகின்றன.

எடை குறைதல் : உடலின் எடையைக் குறைக்க ஓட்டப் பயிற்சி நல்லதொரு உடற்பயிற்சியாகும். ஒரு சாதாரண மனிதன் ஓட்டப் பயிற்சி செய்யும் போது ஏறத்தாழ 1 ஆயிரம் கலோரிகளை எரிக்கிறான். இதனால் உடல் எடை குறைகிறது.

எலும்புகள் வலுப்பெருகிறது : தொடர் ஓட்டப்பயிற்சியினால் எலும்புகள் வலுப்பெறுகின்றன.

சுவாசம் சீராகிறது : ஓடும் போது சுவாசம் சீராகிறது. சுவாசத்திற்கு உதவும் தசைகளும், நரம்புகளும் உந்தப்படுவதால் மூச்சு வேகமாக விட முடிகிறது.

கொழுப்பு குறைப்பு : வேகமாக ஓடுவதால் உத்வேகம் அதிகரிக்கின்றது. சக்தி அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுவதால் உடலில் தேவையில்லாமல் சேர்ந்துள்ள கொழுப்புகள் கரைகின்றன.

டென்ஷன் விடுபடுகிறது : தொடர்ந்து ஓட்டப்பயிற்சி செய்வதால் டென்ஷன் குறைகிறது. இதனால் மனம் நிம்மதியாகிறது.

நல்ல தூக்கம் கிடைக்கும் : ஓடுவதால் உடலுக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது. இதனால் ஆழ்ந்த தூக்கம் வருகிறது. - ம. ஆர்த்தி ●



கைக்குட்டை!

“விமலி தன் சொந்தக்கார பையனான குருவிடம் நன்கு பேசி பழக ஆரம்பித்தாள். ஒரு கட்டத்தில் இருவரும் திருமணம் செய்து கொள்ள கூட முடிவு செய்தனர். பிறகு என்ன நடந்தது?”

நண்பர்கள் போல பழகி வந்த என் அம்மாவும், பத்மினி மாமியும் ஒரு சிறு பிரச்சனையால் பிரிந்து, மிகுந்த வருத்தத்திற்குள்ளானார்கள். பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டதால், அவர்களுக்குள் மன வேறுபாடுகள் உருவாயின. என் அம்மா மிகவும் வற்புறுத்திக் கேட்ட பின் மிகுந்த தயக்கத்துடன், “எனது சித்தியின் மகன் மாதவன் இங்கு ட்ரெயினிங்கிற்கு வருகிறானாம், அண்ணி” என்றாள் மாமி. மேலும் அவள், “அவன் தன் கம்பெனி கெஸ்ட் ஹவுசில் தங்குகிறானாம். ஆயினும் விடுமுறை நாட்களில்

இங்கு வந்து செல்வானே” என்றாள்.

“அதனால் என்ன? நாமே வண்டியை அனுப்பி அழைத்துக் கொள்ளலாம்” என்றார் என் அம்மா.

“இல்லை, அண்ணி. இது அவ்வளவு சாதாரணமான விஷயமல்ல. உங்கள் வீட்டில் வயதிற்கு வந்த ஒரு பெண் இருக்கிறாள். அவளைக் காண அவளது சிநேகிதிகள் அடிக்கடி வந்து போவார்கள். அப்படி இருக்கும் போது ஒரு பிரம்மச்சாரி பையன் அடிக்கடி வந்து போனால் உங்களுக்கு தொல்லையாக இருக்குமல்லவா?

“அவன் வராமல் உங்களால் தடுக்க முடியுமா என்ன? அது சரியல்லவே.”

“அப்படி இல்லை, அண்ணி. அவன் குரு, விமலிக்கும், கமலிக்கு மாமா முறை ஆக வேண்டுமல்லவா.”

“சரி தான். ஆனால் இப்போதைய குழந்தைகள் இதையெல்லாம் கருத்தில் கொள்வதில்லையே. அப்படியே வந்தாலும் உங்கள் அறையில் இருந்து பேசிவிட்டுச் செல்ல போகிறான்.”

இதையெல்லாம் கேட்டுக் கொண்டிருந்த விமலி, ‘குரு என்பவர் வந்தால் தான் அறையை விட்டு வெளியே வரக் கூடாது’ எனத் தீர்மானித்தாள்.

குரு முதன் முறையாக அந்த வீட்டிற்கு வந்த போது, அவனை எல்லோருக்கும் அறிமுகம் செய்தார்கள். அதன் பின் விமலி அவளது அறைக்குச் சென்று விட்டாள். ஆனால் குருவின் அமைதியான பேச்சு, அழகான ஸ்ட்ரக்சர் அவளது மனதில் பதிந்து விட்டது. அவனைக் குறித்து அடிக்கடி அவள் தனது சிநேகிதிகளிடம் பேசுவாள்.

பின்னர் குருவின் மோட்டார் சைக்கிள் சத்தம் கேட்டால் போதும், அவளது காதுகள் அலர்ட் ஆகி விடும். அவளது குரலைக் கேட்கவே, அவள் ஏங்கத் தொடங்கினாள்.

சில நாட்களுக்குப் பின் தனது சிநேகிதியின் திருமணத்திற்குச் சென்ற போது, அவளது அண்ணன் சிவகுமார் குருவை அவளுக்கு அறிமுகப்படுத்தினான். ஆனால் குருவோ, “தெரியுமே, நான் இவளுக்கு மாமா முறை, ஆயினும் சம வயதினர்” என்றான்.

“ரீயலி, அப்படியென்றால் நீ உன் மாமாவை பார்த்துக் கொள்.” என்று கூறிவிட்டு வேறு வேலை பார்க்கச் சென்று விட்டான் சிவகுமார்.

குரு அவளிடம், “நீங்கள் எனது கேள்வி ஒன்றிற்குப் பதிலளிக்க வேண்டும், ப்ளீஸ்” என்றான்.

இதைக் கேட்ட விமலியின் புருவம் கேள்விக்குறியால் உயர்ந்தது.

“உங்களுக்கு என்னைக் கண்டால் அவ்வளவு அச்சமா? என் குரலைக் கேட்டு கூட, உங்களது அறையை விட்டு வெளியே வர மாட்டேன் என்கிறீர்கள்? இது எனக்கு எவ்வளவு வருத்தத்தை தரும் என்பதை உணர்ந்தீர்களா?” என்றான்.

“உங்களுக்கு மட்டும் தான் வருத்தமா? உங்களை பார்க்கக் கூடாது என்று ஒன்றுமில்லை. நான் மறைந்திருக்கவும் இல்லை” என்றான் விமலி.

“அப்புறம் ஏன் வெளியே வரமாட்டேன் என்கிறீர்கள்?”

“இல்லை, நீங்கள் எங்கள் வீட்டிற்கு வரும் போது நாம் சம வயதினர் என்ற பிரச்சினை எழுந்தது அதனால் தான்...”

சிறிது யோசித்த பின் குரு, “அது சரி உங்கள் வீட்டிலிருந்து யாரும் வரவில்லையா?” என்றான்.

“சிறிது நேரம் கழித்து அம்மாவும், மாமியும் வருவார்கள்.”

வந்தவுடன் அவர்களுக்கு வேறொரு அலுவல் இருந்ததால், உடனே கிளம்பினார்கள். விமலியின் அம்மா, “விமலி, வேண்டுமானால் நீ இருந்து விட்டு வாயேன். குரு கொஞ்சம் நீ கிளம்பும் போது, விமலியை வீட்டில் கொண்டு வந்து விட்டுவிடேன்” என்று கூறிவிட்டுச் சென்று விட்டார்.

அன்று அவளுக்குத் துணை சென்ற குரு, அவளது வாழ்நாள் முழுவதும் அவளுக்குத் துணையாக வர விரும்பினான். அவளும் அதையே விரும்பினாள். ஆனால், ‘பெண் கொடுத்த இடத்தில் பெண் எடுக்க கூடாது.’ என்று விமலியின் பெற்றோர் இதற்கு ஒத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள் என்ற அச்சத்தில், இருவரும் பிரிந்தே வாழ்ந்தார்கள்.

பின்னர் துபாயிலிருந்து இந்தியாவிற்கு வந்த டாக்டர் சபரியை விமலிக்கு திருமணம் செய்வதாக ஏற்பாடாயிற்று. திருமணம் முடிந்து விமலி துபாய் சென்று விட்டாள். அங்கு அவள் குடித்தனம் நடத்தத் துவங்கி ஒரு வருடம் ஓடி விட்டது. ஒரு நாள் சபரியின் தங்கை வருவதாக செய்தி தெரிவித்தாள். அவள் கனடாவிலிருந்து வருவதாக இருந்தது. அவள் அங்கேயே ஒருவரைத் திருமணம் செய்து விட்டதாகத் தெரிவித்திருந்தாள்.

அவர்கள் வந்த அன்று தன் சகோதரியைப் பார்த்தவுடன் சபரி வியந்து போனாள். அது விமலியின் மாமா குரு.

“விமலி, என் சகோதரியின் கணவர் யார் என்று பார்த்தாயா?” என குரல் கொடுத்தார்.

விமலி குருவைப் பார்த்த போது அவன் அவளைக் குறித்த எந்த ஒரு நினைவையும் மனதில் வைத்துக் கொண்டது போல தெரியவில்லை. தன் மனைவியின் புகழைப் பாடுவதிலேயே குறியாக இருந்தான்.

வெறுத்துப் போன விமலி உள்ளே வந்து, அதுவரை தன் மனதின் ஓரத்தில் எங்கோ இருந்த குருவின் ரூபகத்தை துடைத்தெறிந்தாள். அதே போல் குரு ஒருமுறை அவளுக்கு பரிசளித்த விலையுயர்ந்த கைகுட்டையையும் கடகடவென எடுத்து குப்பையில் வீசி எறிந்தாள். இதுவரை அவள் மனதில் இருந்த சஞ்சலம் என்ற குப்பையும் அதோடு காணாமல் போய் விட்டது.





பெண்கள் அழகை மெருகேற்ற ஆயிரம் வருடங்களாக அழகு சாதன பொருட்களை பயன்படுத்தி வருகின்றனர். ஆனால் முன்பெல்லாம் இப்படிப்பட்ட அழகு சாதன பொருட்கள் இயற்கை பொருட்கள் அதாவது மஞ்சள், எலுமிச்சை, மருதாணி, சந்தனம், பூக்கள் ஆகியவற்றால் தயாராகி வந்தன. அவைகளை பயன்படுத்தியதால் எந்த கெடுதலும் வராமல் அழகு மெருகேறியது. ஆனால் இன்று முக்கால்வாசி அழகு சாதனங்களில் பல ரசாயனங்கள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. அதனால் சருமத்துக்கு பாதிப்பு ஏற்படும் சாத்தியக்கூறு உள்ளது. இதைத் தவிர இன்று பிரபல நிறுவனங்களின் போலியான, விலை குறைந்த அழகு சாதனங்களும் மார்க்கெட்டில் வந்து குவிந்துள்ளன. கூடவே சில பெண்கள் விலை குறைவு என்ற காரணத்தால் பிராண்டட் அழகு சாதனங்களை வாங்காமல் டூப்ளிகேட் மற்றும் லோக்கலை வாங்கி பிரச்சனைக்கு ஆளாகின்றனர். அழகு சாதனங்களை வாங்குவதற்கு முன் எந்தெந்த விஷயங்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதை தெரிந்து கொள்வோம் வாருங்கள்:

அழகு சாதனங்களினால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதல்கள்

அழகு சாதனங்களில் காணப்படும் பல்வேறு ரசாயனங்களின் பாதிப்பால்

**காஸ்மெடிக்ஸ்
வாங்கும்
போது...***

“போலி காஸ்மெடிக்ஸ் பொருட்கள் உங்களுடைய பட்ஜெட்டை பாதிக்காது. ஆனால் அவற்றை பயன்படுத்துவதால், உங்கள் சருமம் பாதிக்கப்படக் கூடும்.”

சென்சிடீவ் ஸ்கின் உள்ளவர்களுக்கு ப்ரீத்திங் சிஸ்டத்தில் அலர்ஜி ஏற்படக்கூடும். சருமத்தில் சிவப்பு திட்டு, நமைச்சல், கட்டி, தடிப்பு ஏற்படலாம். பிறகு அலர்ஜி காரணமாக ஜலதோஷம், கண்களில் எரிச்சல், சிவப்பு, நீர் வடிதல் ஆகியவை ஏற்படலாம்.

அநேக அழகு சாதனங்கள் தயாரிக்கும் போது கோல்தார் உபயோகிக்கப்படுகிறது. அது அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும். கூடவே இது கேன்சரின் காரணியாகவும் கருதப்படுகிறது. இதனுடைய பாதிப்பு காரணமாக யூட்ரெஸ் கேன்சர், நான்-ஹெஜெனிக் லிம்ஃபோமா ஆகியவை ஏற்படும் சாத்தியக்கூறு



கருப்பாக, ஜீவனில்லாமல், கரடு-முரடாக ஆகி விடுகின்றன. லிப்ஸ்டிக்கில் இருக்கும்



கண்கள் மிக சென்சிடீவ் ஆன உறுப்பு. காஜல், ஐலைனர், ஐ ஷேடோ, மஸ்காரா, ஐ லேஷஸ், ஐப்ரோ பென்சில் ஆகியவற்றை கண்களை அழகுபடுத்த உபயோகிக்கிறோம். இவற்றால் அலர்ஜி ஏற்படும் போது, கண்களில் நமைச்சல், கண்ணுக்கு கீழே கருவளையம், சருமத்தில் மிருதுத்தன்மை போய் விடுதல், இமைகளின் முடி தடிமனாகி உதிரத் துவங்குதல் ஆகிய பிரச்சனைகள் நேரிடலாம்.

ஸ்டிக்கர் பொட்டுகளால் கூட பாதிப்பு உண்டு. பொட்டுக்கு பின்புறம் உள்ள கம் காரணமாக பொட்டு வைத்த பகுதியில் நமைச்சல், சிவந்து போவது, தொற்று, தழும்பு ஆகியவை ஏற்படும். ஹேர் டை கூட ரசாயனங்களால் தயாரிக்கப்படுவதால், அதன் மூலம் கூட அலர்ஜி, முடி உதிர்தல், சிக்கிரம் நரை ஏற்படுதல் போன்ற பிரச்சனை வரும். கார்பனிக் கலர் புரொடக்ட் மூலம் தயாரான ஹேர் டை நீண்ட காலம் வரை உபயோகிப்பதால் கேன்சர் வர வாய்ப்பு அதிகம். கூந்தலை செட் செய்வதற்காக பயன்படும் க்ரீம்கள், ஜெல், ஸ்ப்ரே, லோஷன், எண்ணெயில் உள்ள ரசாயனம், வாசம் ஆகியவை முடியின் வேர்க்கால் பகுதியை பலவீனமாக்கும். முடி சிக்கிரமே நரைக்கும். அவற்றின் இயற்கை மிருது தன்மை மற்றும் பளபளப்பு அழிந்து விடும்.

ஹேர் ரிமூவிங் க்ரீம், லோஷன் சோப்பு கூட முழுமையாக கெடுதல் செய்யாதவை எனக் கூற முடியாது. இவற்றை உபயோகிப்பதால் கூட அலர்ஜி, சருமம் கருப்பது, வறட்சி, தழும்பு ஆகிய பிரச்சனை ஏற்படலாம்.

எனவே அழகு சாதனங்களுக்காக முடிந்த அளவு செயற்கை பொருட்களுக்குப் பதில், இயற்கை சாதனங்களை பயன்படுத்தவும்.

- ம. அனூராதா •



அதிகம். டால்கம், டஸ்டிங் பவுடர், காம்பாக்ட் ஆகியவை உபயோகிப்பதால், ரோமக்கால்களின் துவாரங்கள் அடைத்துக் கொள்ளும். அதனால் பரு, சுருக்கங்கள், தழும்புகள் ஏற்படலாம். நீண்ட காலம் வரை இவற்றை



ரசாயனங்களில் சிறிது அளவு உடலுக்குள் செல்வதால் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும்.

நெயில்பாலிஷ் மிக அதிகமாக உபயோகிப்பவர்களின் நகங்களுடைய இயற்கை அழகு மற்றும் பளபளப்பு அழிந்து விடும். அவை பலவீனமாகி,



உபயோகிப்பதால் சருமத்தில் மிருது தன்மை அழிந்து விடும். அது ஜீவனற்று, கரடு-முரடாக மற்றும் கவர்ச்சியற்று காணப்படும்.

தரமில்லாத லிப்ஸ்டிக்கை நீண்ட காலம் வரை போட்டுக் கொண்டால், உதடுகளின் மேலுள்ள மிருதுவான தோல் சுருங்கத் துவங்கும். உதடுகள்



உடையத் துவங்கும். சில பெண்களுக்கு அலர்ஜி காரணமாக நகங்களின் கீழ் பகுதியில் கட்டி, அரிப்பு ஏற்படும்.

பிரிவு!

“சட்டத்தாலும், சமுதாயத்தாலும் கணவன் மனைவியாக இன்னமும் கருதப்படும் சுரேந்தரும், ஸ்வாதியும் எடுத்த முடிவு தான் என்ன?”

இன்று காலை காலண்டரை பார்த்த சுரேந்தரின் மனம், சுக்கு நூறாக உடைந்து போனது. ஆம் இன்றுடன் அவனும், ஸ்வாதியும் பிரிந்து ஒரு வருடமாகிறது. ஸ்வாதி அவனது மனைவி ஆவாள். சட்டத்தாலும், சமுதாயத்தாலும் அவர்கள் இன்னமும் கணவன் மனைவியாகத் தான் கருதப்படுகிறார்கள். ஸ்வாதி அவனைப் பிரிந்து நெடு நாட்கள் ஆகி விட்டன.

தனது பேகிலிருந்த லேப்டாப்பையும், மொபைலையும் எடுத்து டேபிள் மேல் வைத்த சுரேந்தர், தன் வீட்டில் வேலைப் பார்த்த வேலைக்காரியான ராணியிடம், “1 கப் காபி கொடுக்குமாறு” கூறினான். அந்த அறை அனைத்து வசதிகளையும் கொண்டதாக இருந்தது. ஆனால் சுரேந்தரின் மனம் அதில் எல்லாம் லயிக்கவில்லை. அவன் அலமாரியைத் திறந்து, ஒரு நீல நிற கவரை எடுத்தான். கவரின் மேல் ‘சுரேந்தர்’ என்ற அழகிய எழுத்துக்கள், அவன் கண்களில் நீரை வரவழைத்தன. காரணம் இவ்வளவு அழகாக அவனது ஸ்வாதிக்கு மட்டுமே எழுத முடியும். அந்த எழுத்துக்களையே கண்கொட்டாமல் பார்த்தன அவனது விழிகள்.

“சுரேந்தர் உன்னிடம் இந்தக் கடிதம் கிடைக்கும் போது, நான் உன்னை விட்டு வெகுதூரம் சென்றிருப்பேன். மேலும் ஆடம்பரமான இந்த வாழ்க்கையை விட்டு வெகுதூரம் சென்றிருப்பேன். அதற்கு முன் உன்னிடம் சில வார்த்தைகள் கூற வேண்டியது அவசியம். நேற்றிரவு கூட எனக்கு அந்த கனவு மீண்டும் வந்தது.

நீ உனது ஆபீசுக்கு ஏதோ ஒரு பார்ட்டிக்கு கூட்டி செல்கிறாய். தெரிந்தவர்களும், தெரியாதவர்களும் அங்கு இருக்கிறார்கள். ஒருவரோடு ஒருவர் பரஸ்பர அறிமுகம் நடக்கிறது. திடீரென அனைவர் முகத்திலும் ஒரு அச்சம் தோன்றுகிறது. அங்கு ஏதோ ஒரு ராட்சஸி வருவது போல் தெரிகிறது. பின்னர் அனைத்துமே மாறுபடுகிறது. அனைவரும் அலறிக் கொண்டு ஓடுகிறார்கள். அப்போது ஒரு பயங்கரமான நிகழ்வு ஏற்படுகிறது. அவர்களிடையே உன் முகம் அச்சம் தரவல்லதாக இருந்தது. உனக்கு 2 கொம்பு வேறு முளைத்திருந்தது. உன்னைப் பார்த்தால் ஒரு எமதுதன் போல் இருந்தது. உன்னைச் சுற்றி பெரிய பெரிய பற்களுடன் கூடிய எண்ணற்ற எமதுதர்கள் இருந்தனர். சட்டென்று கண்விழித்து விட்டேன் நான். அந்த மார்கழி மாத குளிரிலும் எனக்கு வியர்த்துப் போய் வியர்வை வழிய ஆரம்பித்தது. எனது மனதை மழுங்க வைப்பவனே நீயாகத்தான் இருக்கிறாய். நீ ஐஸ் பர்க் பார்த்திருக்கிறாய் அல்லவா. அது நீரின் மேல் சிறிதளவு தான் தெரியும். அதன் முழு பரிமாணமும் நீரின் கீழ்தான் பரந்திருக்கும். இதில் இடிபடும் பெரிய பெரிய கப்பல்கள் கூட தூள் தூளாகி விடும், காரணம் அவ்வளவு கடினமானது அது. அது போலத்தான் நீயும்.

சாதாரணமாகப் பேசுவது போல் என்னை எரிச்சலூட்டி கிண்டல் செய்து வதைப்பதில், உனக்கு ஒப்பானவரைப் பார்க்கவே முடியாது. எனக்கு எடை கூடியது உனது கிண்டலுக்கு மேலும் வசதியாகி விட்டது.”

இதை படித்த சுரேந்தரின் கண்கள் பனித்தன. காரணம் அவன் அவ்வளவு கோபக்காரனாக இருந்திருக்கிறான். அவன் கோபத்தை தனது இயலாமையை மறைக்கும் ஒரு ஆயுதமாகப் பயன்படுத்தியிருக்கிறான். வேலைப்பளு அதிகமான காலத்தில் எல்லாம், தனது ஃப்ரஸ்ட்ரேஷனை ஸ்வாதியின் பேரில் தான் செலுத்தியிருக்கிறான் அவன். தினமும் எதையாவது சாக்கிட்டு, அவளிடம் சண்டையிடுவதையே தொழிலாகக் கொண்டிருப்பான் அவன். ஸ்வாதி தணிந்து போக போக, அவன் அந்நிலையை எக்ஸ்ப்ளாயிட் செய்ய ஆரம்பித்தான்.

8 மாதங்களுக்கு முன்னே செய்யப்பட்ட மருத்துவ சோதனையில், ஸ்வாதிக்கு ஹைபோதைராடிசம் இருப்பதாக தெரிய வந்தது. இதனால் ஸ்வாதியின் எடை கூட ஆரம்பித்தது.

இது என்ன ஸ்வாதியின் தவறா? ஆனால் சுரேந்தரோ ஸ்வாதியையே குறை கூற ஆரம்பித்தான். ஸ்வாதியின் பொறுமை எல்லை மீறும் போது இருவரிடையே சண்டை சச்சரவு அதிகமாகியது. சுரேந்தர் அடிக்கடி கூர்மையான வார்த்தைகளைக் கூறி, ஸ்வாதியின் பழக்க வழக்கத்தை மாற்றிக் கொள்ள வைத்து விட்டான். ஆனால் சுரேந்தரோ திருமணத்திற்குப் பின் உனது எந்த ஒரு பழக்கத்தையும் மாற்றிக் கொள்ள விரும்பவில்லை. அவன் சிகரெட் பிடிப்பான், மது அருந்துவான், இரவில் நேரம் கழித்து வருவதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டான். ஸ்வாதி தான் அவளை மாற்றிக் கொண்டாள்.

அந்த கடிதத்தில் மேலும் ஸ்வாதி இவ்வாறு எழுதியிருந்தாள், “உன்னுடைய ஒவ்வொரு விருப்பத்தையும் நான் நிறைவேற்றினேன். உனக்குப் பிடித்த உணவைப் பார்த்து பார்த்து சமைத்துக் கொடுத்தேன். உனக்குப் பிடித்த பொருட்கள் மட்டுமே வீட்டில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொண்டேன். ஆனால் என்னைப் பற்றி நீ கடுகளவேனும் கவலைப்பட்டதில்லை. என்னை உன் படுக்கையறை ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளவே பயன்படுத்திக் கொண்டாய்.”

இவற்றை படிக்கும் போது சுரேந்தரின் மனம், ‘அவள் திரும்ப வந்து விட மாட்டாளா?’ என ஏங்கியது.

மேலும் அவன் அந்த கடிதத்தை படிக்கத் துவங்கினான். அதில், “உணவு நான் சமைத்தேன், துணிகளை நான் தான் துவைத்தேன், பாத்திரங்களை நான் துலக்கினேன், வீட்டை நான் சுத்தப்படுத்தினேன், தினமும் நீ ஆபீசிலிருந்து வீடு திரும்பியவுடன், நான் மிகவும் களைப்பாக உள்ளேன் என்று கூறிவிட்டு கட்டிலில் படுத்துக் கொண்டு டிவி பார்க்க ஆரம்பித்து விடுவாய். ஒரு கிளாஸ் நீர் கூட நீயே எடுத்துப் பருக மாட்டாய். உனக்கு மட்டும் தான் களைப்பு வரும், ‘உனக்கு மட்டும் தான் கம்ப்ளெய்ண்ட்ஸ் செய்ய உரிமை உண்டு தவறுகள் செய்யவும் உனக்கே உரிமை உண்டு’ என நீ நினைத்தாய். குறைகளை எல்லாம் என்னுடையது என்றும், நிறைகளை எல்லாம் உன்னுடையது என்றும் எடுத்துக் கொள்வது தான் உனது பழக்கம்.

ஒரு மனைவி தன் கணவனிடம் எதையெல்லாம் எதிர்பார்ப்பாளோ, அதையெல்லாம் நான் உன்னிடம்

எதிர்பார்த்தேன். ஆனால் உனக்கு என்னைக் குறித்த கவலையேதுமே கிடையாது. அவ்வளவு சுயநலம் கொண்டவன் நீ. என்னை நீ ஒருபோதும் பாராட்டியதே இல்லை. உன்னுடைய அன்பை நான் அனுபவித்ததே இல்லை. காட்டுமிராண்டி தனத்தின் மொத்த உருவம் நீ. இதுவரை நான் உனது வேலைக்காரியாக மட்டுமே இருந்தேன். இது போதாதென்று எனது உடல் எடை கூடிய போது, அதற்கும் என்னையே குறை கூறி, என்னையே கேவலமாகப் பேசினாய். எப்போதும் சிடுசிடுப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டாய். இதனால் எனக்கும் டென்ஷன் அதிகமாகியது. சுரேந்தர் எனது இந்த குறைகளை நான் யாரிடம் சென்று முறையிட முடியும்? எடை கூடுவதால் எனது அழகு குறைவதாகக் கூறி ஏளனம் வேறு செய்தாய். இப்போது நான் பல உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு ஓரளவு எனது உடலை நார்மலாக்கிக் கொண்டு தான் வருகிறேன்.

இப்போது அனைத்துமே எனக்கு சலித்து விட்டது. ஆனால் என்னால் எனது மனவேதனையை சகித்துக் கொள்ள முடியாமல் தான் உன்னைப் பிரிகிறேன். ‘நீ மாறுவாய்’ என்ற நம்பிக்கையே எனக்குப் போய் விட்டது. நான் எனது புன்னகையை பெரிதும் விரும்பினேன். ஆனால் அது எனக்கு எட்டாக் கனி எனும் போது, நான் ஏன் உன்னுடன் வாழ வேண்டும்? அன்பு, காதல் இவையெல்லாம் நீ அறியாத ஒன்று. எனக்கு வேண்டியது உனது அன்பு மட்டுமே.

இப்படிக்கு ஸ்வாதி.”

இந்த ஒரு வருடத்தில் சுரேந்தர் பல பாடங்களைக் கற்றுக் கொண்டான். ‘மனைவியின் அன்பு எத்தகைய அருமருந்து’ என்பதை இப்போது அவன் புரிந்து கொண்டான். அவனை திருமணம் செய்து கொள்ள பல பெண்கள் வரத் தயாராக இருந்தனர். ஆயினும் அவனது மனம் பிரிந்து போன தனது மனைவி ஸ்வாதியைத் தவிர, வேறு யாரையும் நாட மறுத்தது. அவன் தன் தவறுகளைப் புரிந்து கொண்டான். தன்னை மாற்றிக் கொண்டு தன் மனைவிக்குத் தகுந்த மணாளனாகவே இருக்க விரும்பினான். எனவே அவனது கை விரல்கள் அவனை அறியாமலேயே ஸ்வாதியின் நம்பருக்கு போனை டயல் செய்தது.



மனைவி: நான் உன் மேல் கோபமாக இருக்கிறேன்.

கணவன்: ஏன், நான் என்ன செய்தேன்?

மனைவி: நீங்கள் முதலிலிருந்தே 'சாரி... சாரி...' என்று கூறினீர்களே தவிர, செய்த தவறுக்கு பிராயச்சித்தமாக, ஒரு 'சாரி' கூட வாங்கித் தரவில்லையே? அதனால் தான்.

வீட்டில் நமக்கு திருமண ஏற்பாடு செய்ய ஆரம்பிக்கிறார்கள் என்றால், அது நமக்கு, 'எலக்ஷன் டிக்கெட் கிடைத்து விட்டது' போல. வீட்டிலுள்ளவர்கள் பெண்ணைப் பார்க்கச் சென்றால், 'எம்எல்ஏ ஆகி விட்டதைப் போல்' திருமணத்துக்கு 2-4 தினங்கள் இருக்கும் போது, 'நாம் முதல்வர் ஆனது போல்' ஆனால் திருமணமாகி 1 வருடம் கழிந்த பின், 'நீங்கள் சிறையில் அடைபட்டது கிடப்பது போல்' இருக்கும்.

உங்கள் மனைவி 2 சிம்கார்டு போன் பயன்படுத்தும் போது, மனைவியின் பெயரிலேயே சேவ் செய்யவும். அப்போது தானே 'வைஃப்-1', 'வைஃப்-2' என்று போனிலாவது சேமிக்க முடியும்.

இரு ஆண்கள் பேசிக் கொண்டது:

முதலாமானவர்: நான் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்புவதற்குக் காரணம், துணி துவைக்க, வீடு கூட்ட எனக்கு ஆள் தேவை என்பதால் தான். அதோடு வெளியே சாப்பிட்டு சாப்பிட்டு,

நாக்கு செத்து விட்டது.

இரண்டாமானவர்: நீ சொல்வதெல்லாம் அந்த காலத்தில் நடந்தது. இந்த காலத்தில் புருஷன் தான் நீ சொன்ன எல்லா வேலையும் செய்ய வேண்டும். ஆகவே இதனால் வெறுப்படைந்த நான் இப்போது என் மனைவியை டைவான்ஸ் செய்யப் போகிறேன்.

மனைவி: இதோ பாருங்கள், நான் 7 வருடங்களாக இதை உடுத்துகிறேன். இதன் ஃபிட்டிங் அன்று போல் தான் இன்றும் உள்ளது. ஆனால் நீங்கள் என்னை குண்டு என்கிறீர்களே?

கணவன்: அந்த உடைவாய் இருந்தால் அழுது விடும் என்பது எனக்குத் தானே தெரியும். காரணம் நீ அந்த உடையை கஷ்டப்பட்டு அல்லவா போடுகிறாய்?



மொழிகளின் வித்தியாசத்தைக் காண்போமா?

இந்தியில் ஒரு கணவன் தன் மனைவியை பார்த்து, "நீ கொலைகாரி போல் (ஹத்தியாரின்) தெரிகிறாய்?" என்று கூறினால், அவருக்கு 2 நாட்களுக்கு உண்ண உணவு கிடைக்காது.

ஆனால் உருதுவில், "தும் காதில் லக் ரஹிஹோ" என்று சொன்னால், மாலையில் டையுடன், பகோடாவும் கிடைக்கும்.

அதே ஆங்கிலத்தில், "யூ ஆர் லுக்கிங் கில்லர்." என்று கூறும் போது, அன்று அந்த கணவனுக்கு விருப்பமான டின்னர் கிடைக்கும்.

கணவனும், மனைவியும் டையை ருசித்துக் கொண்டே, செய்தித்தாளில் மூழ்கிக் கொண்டிருந்தனர். திடீரென மனைவி ஒரு வியப்பான செய்தியைப்

படித்து விட்டு தன் கணவனிடம், "இங்கு பார்த்தீர்களா? ஒரு 80 வயது மூதாட்டி திருமணம் செய்து கொண்டுள்ளார்" என்றார்.

அதற்கு அந்த கணவன், "இவ்வளவு நாள் புத்திசாலியாக இருந்த அந்த அம்மாவுக்கு, வயதான பின் ஏன் புத்தி கெட்டுப் போய் விட்டதோ? ஒரு வேளை முட்டாளோ அந்த அம்மா? விதியாரை விட்டது?" என்றார்.

மனைவி: நான் எனது கேசத்தை வெட்டி விடவா?

கணவன்: வெட்டி விடு. மனைவி: இவ்வளவு நீளமாக வளர்க்க எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டிருப்பாய்.

கணவன்: அப்போது வெட்டாதே.

மனைவி: ஆனால் இப்போது கேசம் மிகவும் சிறிதாக இருப்பது தான் பேஷன்.

கணவன்: அப்படி என்றால் கட் பண்ணி விடு.

மனைவி: ஆனால் சிறிய அளவு கேசத்தில் கொண்டை போட முடியாதே.

கணவன்: அப்படி என்றால் வெட்டாதே.

மனைவி: 'ஒரு எக்ஸ்பெரிமென்ட் செய்து பார்க்கலாமா?' என நினைக்கிறேன்.

கணவன்: அப்படி என்றால் கட் பண்ணி விடு.

மனைவி: தவறு ஏதாவது நேர்ந்து விட்டால்..?

கணவன்: அப்படி என்றால் கட் பண்ணாதே.

மனைவி: யோசித்து கட் பண்ணுகிறேன்.

கணவன்: சரி.

மனைவி: தூட்டாகா விட்டால் நீங்கள் தான் பொறுப்பு.

கணவன்: அப்போது கட் செய்யாதே.

மனைவி: க்ரூக் கட் தான் இப்போது அழகு.

கணவன்: சரி, கட் செய்.

மனைவி: அச்சமாக உள்ளதே.

கணவன்: அப்போது கட் செய்யாதே.

இதனால் அந்த கணவனுக்கு பைத்தியம் பிடித்து விடும் போல் ஆகி விட்டது.

கடைசியில் அந்த கணவன்: உன்னோடு இப்படியே பேசினால் என் தலை வழக்கை ஆகி விடும்.



க்ருஹஷோபா, சிசன்ஸ் காம்ப்ளெக்ஸ்,
2/92, மாண்டியத் ரோடு, எழும்பூர்,
சென்னை - 600008.

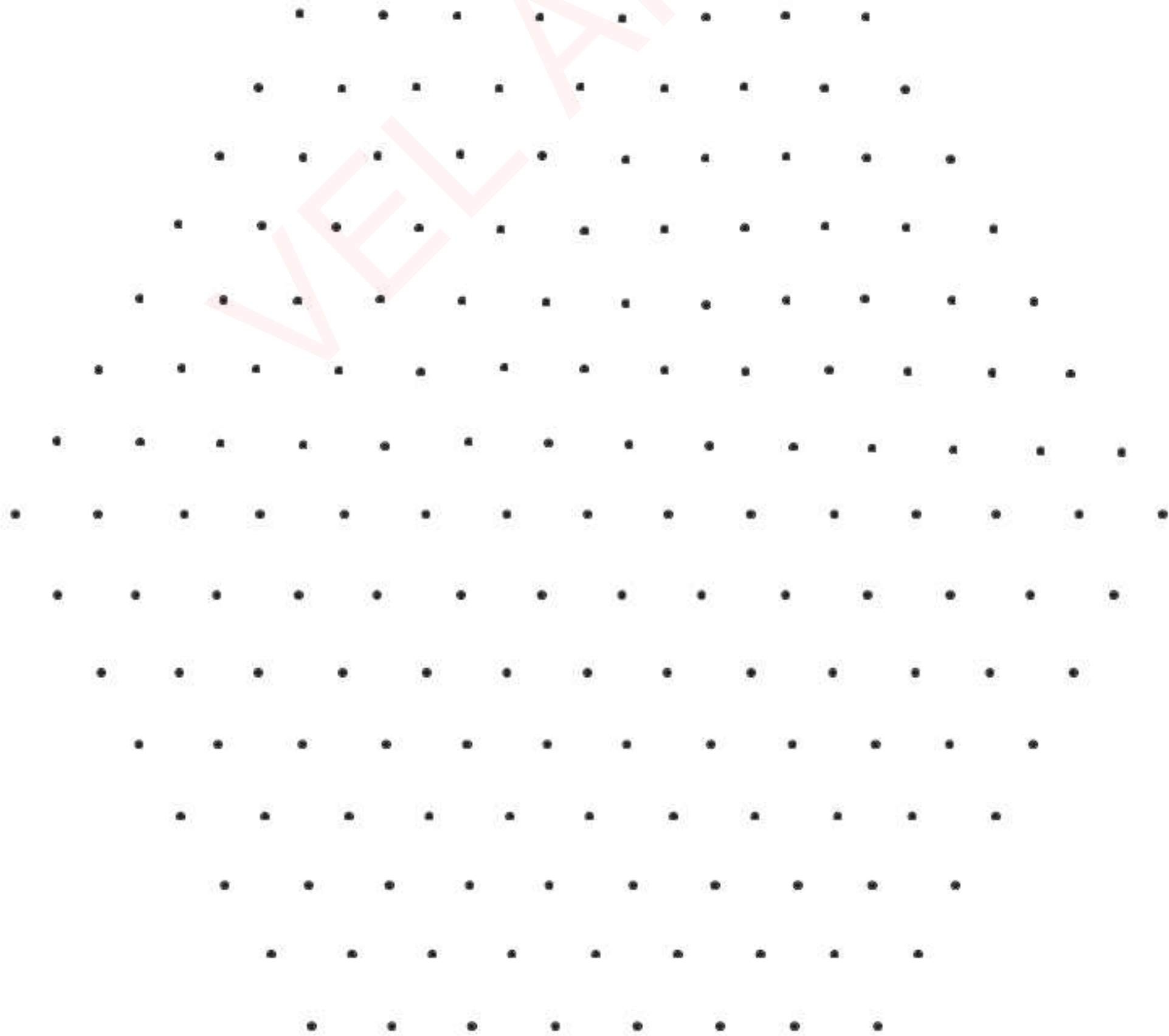
கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள புள்ளிகளைக்
கொண்ட கோலம், ரங்கோலி, பொம்மை போன்ற
உருவங்கள் வரையலாம். இதில் ஒரு சிறந்த
கோலத்திற்கு ரூ. 150 பரிசாக வழங்கப்படும்.
கோலங்கள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி,
ஏப்ரல்-30, 2017. இந்த தாளில் மட்டுமே கோலம்
வரைந்து அனுப்பவும். நகல் செல்லாது.



கோலம் போட்டி 85-ன் வெற்றியாளர்
என். ரங்கநாயகி, கோயம்புத்தூர்-641025

“கோலம் போட்டி-87”

பெயர் : விலாசம் :
.....
.....
..... கையொப்பம் :





பிளாக் கலரில் ஆன இந்த ஃபுல் ஸ்லீவ் ஸ்டைலிஷ் டிரெஸ், சம்மர் பார்ட்டிகளுக்கு பெர்ஃபெக்டானது.

கோடையை சமாளிக்க சில குளு குளு டிரெஸ்கள் !



ப்ளூ மற்றும் க்ரீம்
நிறத்திலான இந்த
ஸ்லீவ்லெஸ் ஸ்மார்ட்
டிரெஸுக்கு பேங்கிள்ஸும்
அட்டகாசமாக உள்ளது.

VADIVEL



கோடை வெயிலை
சமாளிக்க இந்த பிங்க்
கலரிலான ஹாப் ஷோல்டர்ட்
டாப், டெனிம் ஷார்ட்ஸுக்கு
மேட்ச்சாக இருக்கும்.



ஓயிட் மற்றும்
பிளாக்
காம்பினேஷன்
கொண்டது
இந்த ஒன்பீஸ்
டிரெஸ்.



சீக்வென்ஸ் வொர்க்
கொண்டு டெக்கரேட்
செய்யப்பட்டுள்ள
இந்த ஸ்லீவ்லெஸ்
கோல்டன் அண்டு
பிளாக்
காம்பினேஷன்
கொண்ட ஸ்மார்ட்
டிரெஸுக்கு
டேங்கிளர்ஸ்
டைப்பிலான
இயாரிங் அழகாக
உள்ளது.



ப்ளோரல் பிரிண்டெட்
கொண்டுள்ளது இந்த
நூடுல்ஸ் ஸ்ட்ராப்பி
ஸ்டைலிஷ் டிரெஸ்.



வாழ்வில் எந்த பிரச்சனை
வந்தாலும் எதிர்கொள்ள வேண்டும்!

— லாரா தத்தா

“ரீல் லைஃப்-ல்
வெற்றிகரமாக வலம்
வந்த பின், ரியல்
லைஃப்பிலும் சக்சஸ்
பெண்மணியாக
வலம் வரும்
லாரா தத்தாவிடம் இதோ
சில கேள்விகள்...”



2000

-ல் 'மிஸ் யூனிவர்ஸ்' ஆக தேர்வு ஆகி, பிறகு நடிகையாக லாரா தத்தா, 'அந்தாஜ்' படத்திலிருந்து தன் நடிப்பு கேரியரை ஆரம்பித்தார். வேலை மீது அவருக்கு இருந்த கமிட்மெண்ட் பல நல்ல படங்களை அவருக்கு பெற்று தந்தது. இதில் 'மஸ்தி', 'நோ என்ட்ரி', 'கால்', 'பார்ட்னர்', 'ஹவுஸ்ஃபுல்' ஆகியவை முக்கியமாகும். அவர், 'மிஸ் யூனிவர்ஸ்' ஆக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட



காலத்தில், டென்னிஸ் பிளேயரான மகேஷ் பூபதியை விரும்பினார். இதற்கு பின் இருவரும் திருமணம் செய்து கொண்டனர். இப்போது இவர்களுக்கு சாய்ரா என்ற மகன் இருக்கிறார்.

லாராவுக்கு, வாழ்க்கையில் குறை ஏதுமில்லை. அவர் விரும்பியது கிடைத்தது. அவர் கூறுகிறார், "நான் சரியான நேரத்தில் சரியான வேலை செய்தேன். அதன் காரணமாக நான் இன்று ஒரு வெற்றிகரமான மாடல், நடிகை, புரொடியூசர் மற்றும் தாயாக திகழ்கிறேன். லாராவிடம்

பேசியதிலிருந்து சில முக்கிய அம்சம் உங்களுக்காக இதோ:

நீங்கள் தாயாகும் நேரம் எந்த அளவு உற்சாகமாக இருந்தீர்கள்? மற்றும் இதைப் பற்றி முதலில் யாரிடம் கூறினீர்கள்?

தாயாகப் போகும் செய்தி கேட்டவுடன் ஒவ்வொரு பெண்ணும் எக்சைட்மெண்ட் அடைவர். கர்ப்பமாக உள்ள விஷயத்தை முதலில் நான் என் கணவர் மகேஷிடம் தான் கூறினேன். ஏனெனில் தந்தையாகப் போகும் செய்தி கேட்கும் உரிமை என் கணவருக்கு தானே அதிகம் உண்டு. பிறகு இது பற்றி என் பெற்றோரிடம் தெரிவித்தேன்.

தாயானவுடன் மேற்கொண்ட குழந்தை பராமரிப்பு பற்றி....?

எனக்கு 2 அக்காள்கள் உண்டு. அவர்களுக்கு குழந்தைகள் இருப்பதால், எனக்கு குழந்தை வளர்ப்பில் அனுபவம் இருந்தது. என் அக்கா மகனும் குழந்தை பராமரிப்பு வேலைகளை கவனித்தார். எனக்கும் அவளுக்கும் 14 வயது இடைவெளி தான் வித்தியாசம்.

நீங்கள் தாயான உடன் உணர்ந்து என்னென்ன விஷயங்களை க்ருஹஷோபா மூலம் பெண்கள் வரை கொண்டு செல்ல விரும்புகிறீர்கள்?

அதிகம் சிந்தனை செய்யவோ, கவலைப்படவோ தேவையில்லை. தாய் ஆவது ஒரு இயற்கையான செயல் என நான் தாயான பின் பலர் கூற கேட்டேன். நம் நாட்டில் உள்ள பழைய வழக்கப்படி கர்ப்பம் ஆனவுடன் பெண்கள் எந்த வேலையும் செய்யாமல், நன்றாக சாப்பிடுகின்றனர். 'குழந்தை அப்போது தான் ஆரோக்கியமாக பிறக்கும்' என்று கூறியபடி உடற்பயிற்சியோ, வேலைகளோ செய்வதில்லை. இப்படி அநேகமாக பல பெண்கள் செய்கின்றனர். பிறகு டெலிவரியில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்க சிறிது உடற்பயிற்சியை டாக்டரின் ஆலோசனையின் பேரில் செய்து வர வேண்டும். அதில் ஜாக்கிங், வாக்கிங் ஆகியவை அடக்கம். நான் கர்ப்பமாக இருந்த போது ஹீல் ஷூஸ் அணிவதை தடை செய்தனர். ஆனால் நான் என் புரொஃபஷனுக்கு ஏற்றார் போல் செருப்பு அணிந்தேன். எல்லாம் சீராகவே இருந்தது. டெலிவரிக்கு பிறகும் உடற்பயிற்சி கட்டாயம் செய்யவும். பிரெஸ்ட் ஃபீடிங் 1 வருடம் வரை செய்யுங்கள். மேலும் தங்களுக்கென 1 மணி நேரம் அவசியம் ஒதுக்கவும்.

தாயான பின் உங்கள் வாழ்க்கையில் என்ன மாறுதல் ஏற்பட்டது?

திரை உலகம் கிளாமரை அடிப்படையாக வைத்து செயல்படுகிறது. தாயான பின் சான்ஸ் கிடைப்பதில்லை. ஆனால் நான் அதிகம் அலட்டிக் கொள்ளாமல் ஈஸி கோயிங் டைப். என்னை ஃபிட் ஆக மெயின்டெயின் செய்யும் முயற்சியில் இருக்கிறேன்.

மிஸ் யூனிவர்ஸ், மாடல், நடிகை மற்றும் இப்போது தாய். இவற்றை எந்த அளவுக்கு நீங்கள் ரசிக்கிறீர்கள்?

நான் மிகவும் இளமையில் தாயாகவில்லை. லைஃபில் செட்டில் ஆன பிறகே திருமணம் செய்து கொண்டு குழந்தை பெற்றுக் கொண்டேன். வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு ஃபேஸையும் நன்றாக என்ஜாய் செய்யவும். தாயாவது ஒரு கட்டம். எனக்கு என் குழந்தை தான் முதல் இம்பார்டென்ஸ். இனி நான் எதையும் நிரூபிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. எல்லாவித ரோலிலும் நான் நடித்து விட்டேன். அதனால் எனக்கு எந்த மனக்குறையும் கிடையாது. உங்கள் மனதில், 'நீங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலைகள் தெளிவாக மற்றும் எதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்' என புரிந்து விட்டால், வாழ்க்கை சீராக செல்லும்.

நீங்கள் ஒரு கண்டிப்பான தாயா?

ஆம், நான் ஒரு கண்டிப்பான தாய் தான். சாய்ராவை ஒரு நாளைக்கு சில மணி நேரம் மட்டுமே டிவி, ஐபேடு அல்லது மொபைலில் ஏதேனும் பார்க்க விடுவேன். சாப்பிடும் போது போன், டிவி எதுவும் கிடையாது. அப்போது தான் அவளுக்கு உணவில் முழு கவனமும் இருக்கும். ஆனால் சாய்ரா என் முகபாவத்தை வைத்தே என் மூடை அறிந்து கொள்வார்.

ஓய்வு நேரம் கிடைத்தால் என்ன செய்வீர்கள்?

ஒரு ஃபிரண்டுடன் காபி அருந்துவேன் அல்லது டிராவல் செய்வேன்.

வாழ்க்கையில் சந்தோஷமாக இருப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

வாழ்க்கையில் வருவது எதுவாக இருந்தாலும், அதை எதிர்கொண்டு வெற்றிநடை போட்டாலே நம் வாழ்க்கை சந்தோஷமாக இருக்கும்.

- 'மும்பையிலிருந்து' மோகினி •

தமிழ்நாடு ஸ்பெஷல்

சுமீபத்தில் பிரபல நாட்டிய கலைஞரான திருமதி. அனிதா குஹா அவர்களின் நாட்டிய நாடக நிகழ்ச்சிகள் சென்னையில் உள்ள பல சபாக்களில் நடந்தன. சென்ற இதழில் திருமதி. அனிதா குஹா அவர்கள் பாம்பே ஞானத்தின் குழுவில் இருப்பதாக வெளிவந்த செய்தி தவறானது. திருமதி. அனிதா குஹா தன்னிச்சையாக செயல்படும் பரதாஞ்சலி என்ற நடன பள்ளியை திறம்பட நடத்தி வருவதுடன், குரு என்ற வார்த்தையின் முழுமையான அர்த்தத்தை உணர்ந்து, குரு சிஷ்ய உறவை பரிமளிக்க வைத்து, எதிர்கால நாட்டிய சந்ததிகளை உருவாக்கி வருகிறார் இவர்.



அண்மையில் பிரபு தேவா ஓய்.ஜி மகேந்திரனின் 'காசேதான் கடவுளடா' டிராமாவின் வெற்றிகரமான 75-வது சக்சஸ்ஃபுல் ஷோவில் கலந்து கொண்டு, அந்த நாடகத்தை ரசித்து பார்த்தார். நாடக துறையில் தனக்கென ஒரு தனி இடத்தை பிடித்து விட்டவர் ஓய்.ஜி. மகேந்திரன் ஆவார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மேலும் இவர் ஒரு சிறந்த சினிமா நடிகரும் ஆவார்.

அண்மையில் நடிகர் சரத்குமாரின் மகளும், நடிகையுமான வரலட்சுமி சென்னை வள்ளூவர் கோட்டத்தில் 'சேவ் சக்தி கேம்பைன்' என்ற பெயரில் ஒரு கையெழுத்து இயக்கத்தை நடத்தினார். இதில் விஷால், ஜெயம் ரவி உட்பட பல நட்சத்திரங்கள் கலந்து கொண்டனர். இதில் பாலியல் கொடுமைகளுக்கு ஆளாகும் பெண்களுக்கு நீதி வழங்க தனி நீதிமன்றங்கள் தேவை என்பன போன்ற கோரிக்கைகளும் இருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.



சுமீபத்தில் ரெயின்ட்ராப்ஸ் சென்னையில் உள்ள ஸ்பென்சர் பிளாசாவில் பல பெண் சாதனையாளர்களை கௌரவித்து விருது வழங்கியது. 5-வது முறையாக நடத்தப்படும் விழா இது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதில் நடிகை நயன்தாரா, தென்னக ரயில்வேயின் முதல் பெண் ஓட்டுனரான சி.வி. திலகவதி, விவசாயி நவநீதம், சமூக ஆர்வலர் விஜயா என்று பலருக்கு விருதுகள் வழங்கப்பட்டன. - 'நகர்வலம்' நர்மதா ●

ரியாவுக்கும் நேர்ந்த கொடுமை

பாவனாவுக்கு நேர்ந்த கொடுமை பற்றி ஒருபுறம் செய்திகள் வெளியாகின்றன. இந்த நிலையில் தமிழிலும் ஒரு படத்தில் நடித்துள்ள பாலிவுட் நடிகையான ரியா சென்னும் இத்தகைய ஒரு கொடுமைக்கு ஆளாகியிருக்கிறார். அவர் தங்கியிருந்த ஓட்டலில் ஒரு வெயிட்டர், இவரிடம் செக்ஸ் அப்பீல் வைத்திருக்கிறார். இதனால் ரியா சென் மிகவும் மனவருதத்தில் இருக்கிறார். இப்படி வரவர நடிகைகளுக்கு பாதுகாப்பு என்பதே இல்லாமல் போய் விட்டது.



விக் காரணமாக நிறுத்தப்பட்டது 'சந்திர நந்தினி' ஷூட்டிங்

'சந்திர நந்தினி' சீரியலில் நடித்து வரும் தமிழ் நடிகையான ஸ்வேதா பஸுவுக்கு சீரியல் ஷூட்டிங்கில் விக்கானது நாசமாகி விட்டதாம். ஒரு காட்சியில் இவர் குளிப்பது போல சின் வர இப்படி நடந்து விட்டதாம். நல்ல விக் இல்லாத காரணத்தால் அந்த எபிசோடு ஷூட்டிங் நிறுத்தப்பட்டு விட்டதாம்.

குதிரை சவாரியும்! எலும்பு முறிவுமும்!

சீரியல் நடிகையான ஃபர்ஜானா ஷெட்டி ஒரு சீரியலுக்காக குதிரை சவாரி செய்தாராம். இதற்காக அவர் முறையாக குதிரை சவாரி பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளாததால், ஒரு குதிரையில் ஏறி அமர்ந்ததும் பதற்றம் காரணமாக, கீழே விழ, அவரது கால் எலும்பு முறிந்து விட்டதாம். இந்த சீரியலில் அவர் பஞ்சாப் முண்டாசுடன் ஒரு கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கிறார்.



வில்லனாக நடிக்க விரும்பும் அர்ஜுன்

'நாகினி' சீரியலில் நடித்த அர்ஜுன் அடுத்து 'பர்தேஷ் மே ஹை மேரா தில்' என்ற சீரியலில் நடிக்கிறார். இதில் அவருக்கு ஒரு பணக்கார காதலன் கேரக்டராம். வில்லன் கேரக்டரிலும் நடிக்க விரும்புகிறார் அர்ஜுன். சமீபத்தில் சோஷியல் மீடியாவில் இவர் தன் மகன் அயான் உடன் எடுத்துக் கொண்ட ஒரு போட்டோவை ஷேர் செய்திருந்தார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



சூப்பர் பெர்சனாலிட்டி கேரக்டர்

'கஹானி கர் கர் கி' என்ற பாப்புலர் ஷோவில் நடித்து வரும் கிரண் கர்மாகர், அடுத்து 'டாயி கிலோ பேக்' என்ற புது ஷோவை நடத்த இருக்கிறார். இதில் இவருக்கு சூப்பர் பெர்சனாலிட்டி இமேஜாம். இதற்கு முன்பு ஸ்டார் பிளஸ்-ல் வெளியான 'தமன்னா' என்ற ஷோவிலும் நடித்திருந்தார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



எங்கள் சீரியலின் சிறப்பு

2005-ல் சீரியல் தயாரிப்பில் இறங்கிய ராஜஸ்ரீ புரொடக்ஷன் கடந்த பல ஆண்டுகளாக இந்த துறையில் பிரபலமாகி விட்டது. ராஜஸ்ரீ புரொடக்ஷனின் துரஜ் பேசுகையில், "எங்கள் பேனர் தயாரிக்கும் சீரியல்களை குடும்பத்தினர் அனைவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து பார்க்கலாம். மேலும் எங்கள் சீரியலின் கேரக்டர்கள் அனைத்தும் சீரிய முறையில் இருக்கும்" என்றார். இந்த நிறுவனம் அடுத்து 'பியா அல்பேலா' என்ற சீரியலை எடுத்துள்ளது.



போட்டி-69

வா சகிகளே, உங்கள் இசை ஞானத்தை மேலும் மெருகேற்ற இதோ ஒரு போட்டி. க்ருஹஷோபாவின் சிறப்பிதழ்களைக் கருத்தில் கொண்டு அந்தந்த தலைப்புகளுக்கு ஏற்ப திரைப்பட பாடல்கள் தரப்படும். நீங்கள் அந்த கேள்விகளுக்கான சரியான பதிலை டிக் செய்து அனுப்பவும். குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் 10 நபர்களுக்கு தலா ரூ. 100/- பரிசாக அளிக்கப்படும். பதில்களை க்ருஹஷோபாவின் இந்த பக்கத்தில் மட்டுமே குறித்து அனுப்பவும். தனித்தாளிலோ அல்லது நகல் எடுத்து அனுப்புதலோ கூடாது. இதில் ஆசிரியரின் தீர்ப்பே இறுதியானது. உங்கள் பதில்கள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி 30.04.2017. பதில்களை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

'க்ருஹஷோபா' சிசன்ஸ் காம்பளக்ஸ் முதல் மாடி, மாண்டியத் ரோடு, எழும்பூர், சென்னை-600008.

- அத்திக்காய் காய்... காய்.... ஆலங்காய் வெண்ணிலவே...
அ) இரும்புத்திரை ஆ) பலே பாண்டியா
- வெண்ணிலவே.... வெண்ணிலவே.... விண்ணைத் தாண்டி வருவாயா.....
அ) மீண்டும் கோகிலா ஆ) மின்சார கனவு
- விண்ணைத்தாண்டி வருவாயா.. விண்மீனே வருவாயா...
அ) விண்ணைத்தாண்டி வருவாயா
ஆ) அச்சம் என்பது மடமையடா
- நீ வருவாய் என.... நீ வருவாய் என பார்த்து....
அ) விண்ணுக்கும் மண்ணுக்கும்
ஆ) நீ வருவாய் என
- பாத்து பாத்து உன்ன பாத்து வானம்.....
அ) மஞ்சப்பை ஆ) மிருதன்
- வானம் கீழே வந்தால் என்ன பூமி....
அ) சகலகலா வல்லவன் ஆ) சிங்காரவேலன்
- பூமி என்ன சுத்துதே.....
அ) கேடி பில்லா கில்லாடி ரங்கா ஆ) எதிர் நீச்சல்
- சுத்துதே சுத்துதே பூமி போதுமடா போதுமடா சாமி...
அ) சிறுத்தை ஆ) பையா
- சாமிகிட்ட சொல்லி.....
அ) ஆவாரம்பூ ஆ) அச்சமில்லை அச்சமில்லை
- சொல்லிட்டாளே அவ காதல.....
அ) கும்கி ஆ) வீரசிவாஜி

- காதல் ஒரு பட்டர்ஃபினையை.....
அ) ஒரு கல் ஒரு கண்ணாடி ஆ) நண்பேன்டா
- ஓ பட்டர்ஃபினை..... ஓ பட்டர்ஃபினை..... ஏன் விரித்தாய் சிறகை வா வா...
அ) மீரா ஆ) புதிய மன்னர்கள்
- வா வாத்தியாரே.....
அ) பச்சை விளக்கு ஆ) பொம்மலாட்டம்
- வா... வா... வாத்தியாரே வா...
அ) முந்தானை முடிச்சு ஆ) வீட்டில விசேஷங்க
- வாராயோ தோழி வாராயோ.....
அ) பூம்புகார் ஆ) பாசமலர்
- வாராயோ வாராயோ காதல்.....
அ) அயன் ஆ) ஆதவன்
- காதல் என்னுள்ளே.....
அ) நேரம் ஆ) திருமணம் எனும் நிக்காவ்
- என்னுள்ளே... என்னுள்ளே... பல மின்னல் எழும் நேரம்...
அ) வள்ளி ஆ) பாபா
- நேரம் வந்தாச்சு.....
அ) தாய் மீது சத்தியம் ஆ) ஆட்டுக்கார அலமேலு

பாட்டுவான்னு கேட்டேன் போட்டி எண்-67-ல் குலுக்கலில் வெற்றி பெற்றவர்கள்:

- செல்வ. சாரதா, தருமபுரி.
- ஆர். பாரதி, நெல்லிக்குப்பம்.
- வி. முத்துராமகிருஷ்ணன், மதுரை-6.
- எஸ்.ஏ. கேசவன், சாத்தூர்.
- சங்கீதா, பெங்களூரு.
- எம். கோமதி, திருச்சி.
- ஆர். சுப்ரமணியன், புதுச்சேரி-9.
- எஸ். மாலதி, மைலாப்பூர்.
- எஸ். மீரா, வளசரவாக்கம்.
- மஹிமா மணிவண்ணன், கோவை-18.

போட்டி எண் 67-க்கான விடைகள்:

- ஆ 2. ஆ 3. ஆ 4. ஆ 5. அ 6. அ 7. ஆ 8. அ 9. ஆ 10. அ 11. ஆ 12. ஆ 13. ஆ 14. ஆ 15. அ 16. அ 17. அ 18. அ 19. ஆ 20. ஆ

பாட்டுவான்னு கேட்டேன் போட்டி எண்-69

பெயர்

விலாசம்

.....

.....

.....

கையொப்பம்

சினிவோல்டு

எக்கச்சக்க விருதுகள் !

நார்வேயில் சமீபத்தில் என்.டி.எஃப்.எஃப் 2017-ற்கான தமிழர் விருதுகள் அறிவிக்கப்பட்டன. இந்த விருதுகள் இம்மாத இறுதிவாக்கில் வழங்கப்பட உள்ளன. இதில் சிறந்த தமிழ் படமாக 'ஜோக்கர்', சிறந்த இயக்குனராக வெற்றிமாறன். சிறந்த ஹீரோவாக 'விஜய் சேதுபதி' சிறந்த ஹீரோயினாக வரலட்சுமி, சிறந்த துணை நடிகராக சமுத்திரகனி, சமுதாய விழிப்புணர்வு விருதை லட்சுமி ராமகிருஷ்ணன், வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருதை டி.ராஜேந்தர்... இப்படி பல விருதுகளை பல கோலிவுட் பிரபலங்கள் பெற இருக்கின்றனர்.



ஜெயம் ரவி படத்தில் சிங்கப்பூர் நடிகர் !

ஜெயம் ரவி அடுத்து நடிக்கும் 'டிக் டிக் டிக்' என்ற படத்தில் பிரபல சிங்கப்பூர் நடிகரான ஆரோன் அஜீஸ் வில்லனாக நடிக்கயிருக்கிறார். இவர் 'கே.எஸ். கேங்ஸ்ட்டர்' உள்ளிட்ட பல வெற்றி படங்களில் நடித்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. சக்தி செளந்தர்ராஜன் கூட்டணியில் ஜெயம் ரவி இரண்டாவதாக கலக்க உள்ள படம் தான் 'டிக் டிக் டிக்'. விண்வெளியை மையப்படுத்தி தயாராகும் முதல் இந்திய படம் என்பதும் இப்படத்துக்கு மேலும் ஹைலைட்டாக உள்ளது. இந்த நிலையில் பிரபல சிங்கப்பூர் நடிகரும் வில்லனாக நடிக்க இருப்பதால் இப்படம் குறித்த எதிர்பார்ப்பு அதிகமாகியுள்ளது.

சிம்பு தங்கையாக நடித்தவர் இவர் !

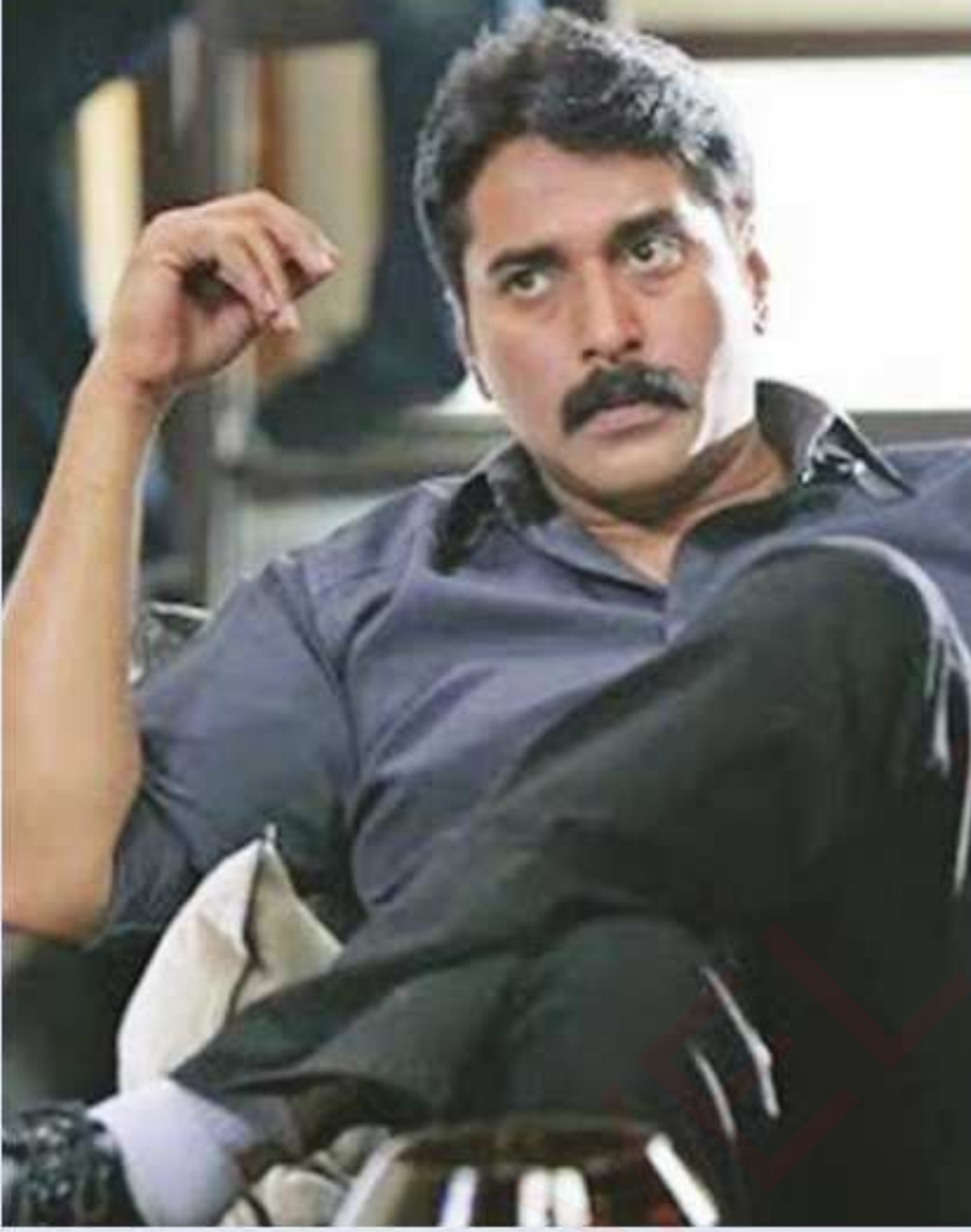
அச்சம் என்பது மடமையடா' படத்தில் சிம்புவுக்கு தங்கையாக நடித்த அஞ்சலி ராவ் ஒரு எம்.பி.ஏ பட்டதாரி ஆவார். இவர் அடுத்து ஒரு படத்தின் ஹீரோயினாக நடிக்க இருக்கிறார். 'பீச்சாங்கை' என்ற படத்தை அசோக் இயக்கயிருக்கிறார். புதுமுகமான கார்த்திக் இந்த படத்தின் ஹீரோ ஆவார்.

இந்த படத்தைப் பற்றி அஞ்சலி ராவ் பேசுகையில், "நான் 'வன்மம்' படத்தில் விஜய் சேதுபதிக்கு ஜோடியாகவும், பல விளம்பர படங்களிலும் நடித்துள்ளேன். 'பீச்சாங்கை' என்ற படத்தின் மூலம் ஹீரோயின் ஆக இருக்கிறேன். இதில் 'அபிராமி' என்ற கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கும் நான் என் தந்தையுடன் சேர்ந்து ஒரு தொலைபேசி கடை நடத்துகிறேன். இந்த படத்தில் அவ்வப்போது திடீர் முடிவுகளை எடுக்கும் அபிராமி தான் படத்தின் மையக்கரு" என்றார்.



ரகுமானின் அடுத்த படம்!

‘துருவங்கள் பதினாறு’ பட வெற்றிக்குப் பிறகு ரகுமான் அடுத்து நடிக்கும் படம் ‘ஒரு முகத்திரை’ இந்த படத்தில் ஃபேஸ்புக் தான் கதாநாயகன் மற்றும் வில்லன். ஒரு சைக்காலஜிக்கல் டாக்டர், சைக்காலஜி ஸ்டூடண்ட், ஐடி துறையில் வேலை செய்யும் ஒரு இளைஞர் இவர்களை சுற்றி இந்த படத்தின் கதை அமைந்துள்ளது. ‘ஒரு சைக்காலஜி டாக்டர் சைக்கோவாக மாறினால் என்னாகும்? என்பது தான் த்ரில்லர் வடிவத்தில் இந்த படத்தில் சொல்ல இருக்கிறார் இந்த படத்தின் டைரக்டரான செந்தில்நாதன். இப்படத்தை தமிழ்நாட்டில் வெளியிடும் உரிமையை ஜி.எஸ். சினிமாஸ் வாங்கியுள்ளது.



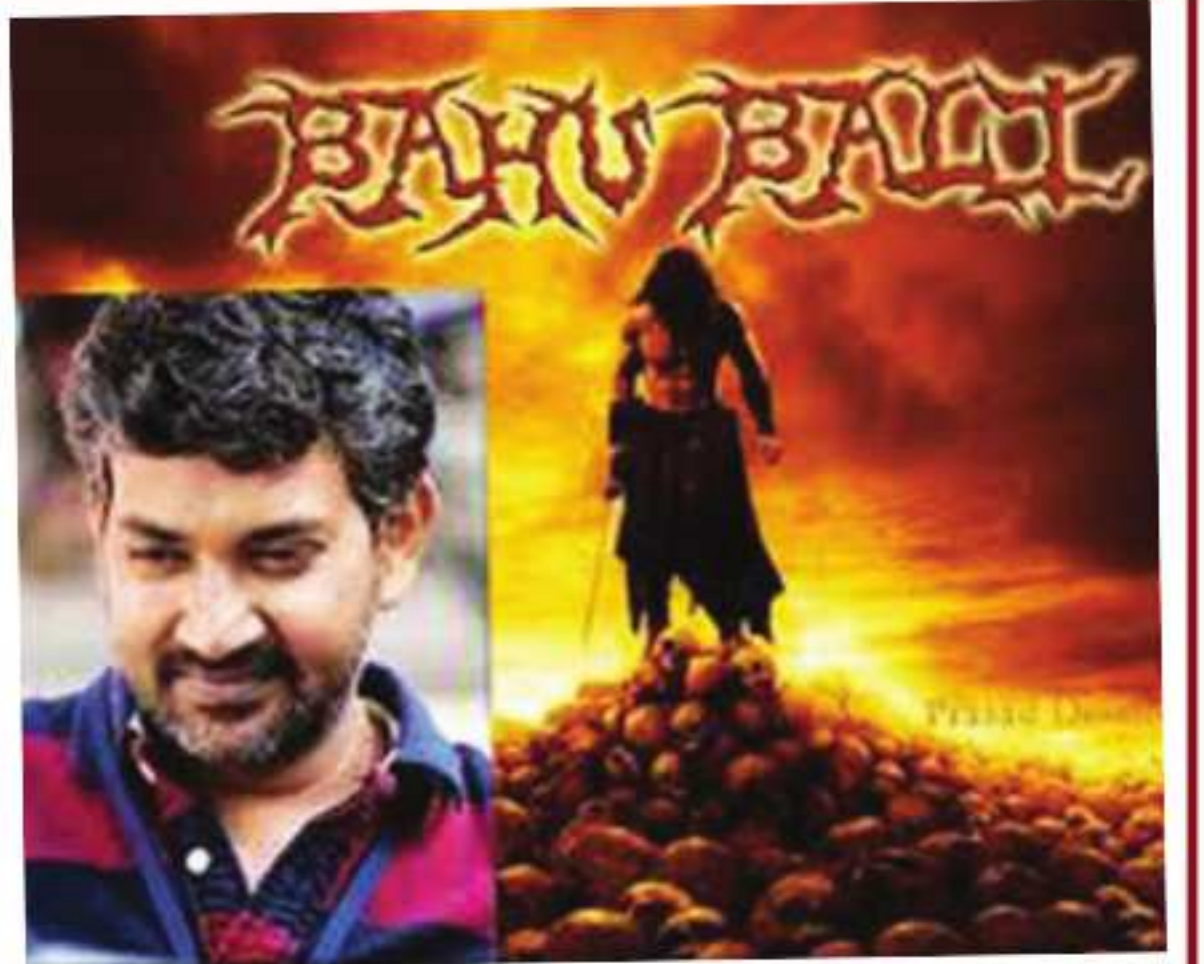
யுவன் சங்கர் ராஜா வாங்கியுள்ள பாடல் உரிமம்!

‘8 தோட்டாக்கள்’ என்ற படத்துக்கு கே.எஸ். சுந்தரமூர்த்தி இசை அமைத்து இருக்கிறார். இந்த நிலையில் இந்த படத்தின் பாடல் உரிமைகளை ‘யு 1 ரெக்கார்ட்ஸ்’ நிறுவனத்தின் சார்பில் யுவன் சங்கர் ராஜா வாங்கியிருப்பதால், ஒட்டுமொத்த கோலிவுட்டின் எதிர்பார்ப்பும் அதிகமாகியுள்ளது.

புதுமுகமான வெற்றி மற்றும் மலையாள நடிகையான அபர்ணா பாலமுரளி நடித்துள்ள இந்த படத்தில் நாசர், எம்.எஸ். பாஸ்கர், அம்மா கிரியேஷன்ஸ் டி. சிவா, மைம் கோபி, மீரா மிதுன் ஆகியோர் முக்கிய கதாபாத்திரங்களில் நடித்துள்ளனர்.

நம் பிரதமரும், இங்கிலாந்து ராணியும் பார்க்க உள்ள பாகுபலி-2!

கடைசியில் ஒருவழியாக ‘பாகுபலி’ படத்தின் இரண்டாம் பாகம் இம்மாதம் வெளிவர உள்ளது. இங்கிலாந்தில் இந்தியாவின் 70-வது சுதந்திர ஆண்டை கொண்டாடும் வகையில் பிரிட்டிஷ் பிலிம் இன்ஸ்டிடியூட் பல திரைப்படங்களை திரையிட உள்ளது. இதில் திரையிடப்பட உள்ள ‘பாகுபலி-2’ படத்தை ஏப்ரல் 24-ம் தேதி நம் இந்திய பிரதமர் நரேந்திர மோடி மற்றும் இங்கிலாந்து ராணி இரண்டாம் எலிசபத் உள்ளிட்ட பல பிரபலங்கள் பார்க்க உள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த படம் உலகமெங்கும் ஏப்ரல் 28-ம் தேதி வெளியாகும் என கூறப்பட்டுள்ளது.





விஷால் என்ற பெயரில் ஒரு மியூசிக் டைரக்டர்!

ஏற்கனவே கோலிவுட்டில் நடிகர் விஷால், விஷ்ணு விஷால் என விஷால் என்ற பெயரில் பலர் உள்ளனர். இந்த நிலையில் அடுத்து இதே பெயருடன் ஒரு இசையமைப்பாளர் வந்து விட்டார். அருண் விஜய், மகிமா நம்பியார், தம்பி ராமையா மற்றும் பலர் நடிப்பில் வெளியான 'குற்றம் 23' என்ற படத்தின் இசையமைப்பாளர் தான் இந்த விஷால் சந்திரசேகர் ஆவார். சமீபத்தில் கோலிவுட்டில் திரில்லர் படங்களுக்கு அதிக வரவேற்பு உள்ளது. அந்த வரிசையில் சேர்ந்துள்ள 'குற்றம் 23' படத்துக்கு விஷால் சந்திரசேகரின் இசையமைப்பும் பக்கபலமாக இருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. அதிலும் குறிப்பாக 'பொறி வைத்து....' என்ற பாடலுக்கு மட்டுமே ஒரு தனித்துவமான சிறப்பு உள்ளது. காரணம் ஒரு போலீஸ்காரரின் மற்றொரு மென்மையான பக்கத்தை பிரதிபலிக்கும் பாடல் தான் அது.

ஹிட்டாகி விட்ட 'ப்ரோ' பாடல்!

சுந்தானம், வைபவி ஷண்டிலியா மற்றும் பலர் நடித்துள்ள 'சர்வர் சுந்தரம்' படத்தில் வரும் 'ப்ரோ....' என்ற பாடல் வெளியிடப்பட்ட சில நாட்களிலேயே ரசிகர்களின் பலத்த பாராட்டுக்களை பெற்று விட்டது. இந்த படத்தில் பிரபல செஃப் வெங்கடேஷ் பட நடித்திருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.



ஹீரோவாகிறார் விஜய் யேசுதாஸ்!

விஜய் யேசுதாஸ் ஹீரோவாக அறிமுகமாகும் படம் 'படைவீரன்'. தேனி மாவட்டத்தில் உயிர்ப்போடு வாழும் ஒரு கிராமமும், அதன் மண் சார்ந்த மனிதர்களின் வாழ்க்கையையும் அடிப்படையாகக் கொண்ட கதையை களமாகக் கொண்டது 'படைவீரன்' படம்.

அமிர்தா என்ற புதுமுகம் இந்த படத்தில் கதாநாயகியாக நடிக்கிறார். மேலும் இந்த படத்தில் பாரதிராஜா முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கிறார். இவர்களுடன் 'கல்லூரி' அகில், கலையரசன், 'பிச்சைக்காரன்' சுரேஷ் யேகா, திண்டுக்கல் அலெக்ஸ் உட்பட பலர் நடிக்கின்றனர். 'கடல்', 'ஓ காதல் கண்மணி' போன்ற படங்களின் டைரக்டர் மணிரத்னத்திடம் உதவியாளராக பணிபுரிந்த தனா இப்படத்தை இயக்குகிறார். கார்த்திக் ராஜா இசையமைக்கும் இப்படத்துக்கு, ஒளிப்பதிவு 'காஞ்சனா-2', 'நெடுஞ்சாலை' போன்ற படங்களுக்கு கேமரா மேனாக விளங்கிய ராஜவேல் மோகன் ஆகும்.



டாப் 10 பாடல்கள்

1. ஓய்.. ஓய்.... ஓய்.. ஓய்:பை... - சி-3
2. லெட்ஸ் கோ பார்ட்டி..... - முப்பரிமாணம்
3. எங்க போற டோரா..... - டோரா
4. ப்ரோ.... - சர்வர் சுந்தரம்
5. ஆக்ஸிஜன்.. .. - கவண்
6. அழகியே..... - காற்று வெளியிடை
7. மறுவார்த்தை - என்னை நோக்கி பாயும் தோட்டா
8. செந்தூரா..... - போகன்
9. ஏன்டா இப்படி - கூட்டத்தில் ஒருவன்
10. தந்திரா..... - அதே கண்கள்

