Grihshobha
மார்ச், 2017 | ₹30
மகளிர் தின சிறப்பிதழ்!
டேஸ்டி டேஸ்டி
டிஃப்ரெண்ட் ரெசிபிகள்!
10 பெண் சாதனையாளர்களின்
பெருமைமிகு பேட்டிகள்!
சினி சிப்ஸ்!
VELARCH
VADIVEL

க்ருஹஷோபா
பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர் பரேஷ் நாத்
மார்ச், 2017 | இதழ்-183

VEL ARCH

# மகளிர் தின சிறப்பிதழ்!

## எங்கேயும் எப்போதும்

அன்புடன் 6
சிறப்புப் பார்வை 8
இப்படியும் நடக்குது 12
கோலங்கள் 62
கல்யாண கலாட்டா 69
நலமா? 73
உள்ளம் கவர்ந்த 77
அந்தரங்கம் 83
குறுக்கெழுத்துப் போட்டி 89
தமிழ்நாடு ஸ்பெஷல் 92
பாட்டொன்று கேட்டேன் 95

## அழகு ஃபேஷன்

மஞ்சள் மேகம் ஒரு மஞ்சள்-மேகம் சிறு பெண்ணாகி-முன்னே போகும்... 44

## சிறப்புப் பகுதி

'நடிகை' கங்கனா ராணாவத் 24
ரஷ்மி சர்மா 25
டா. மிதிலேஷ் குமாரி மிஸ்ரா 26
'ப்யூட்டி எக்ஸ்பெர்ட்'-ஜெயா முகேஷ் 27
'சீரியல் நடிகை' சுபாங்கி 28
'நியூட்ரிஷனிஸ்ட் & ஃபிட்னஸ்-டிரெய்னர்' சுமன் அகர்வால் 29
'நடன கலைஞர்' அனிதா குஹா 30
'சமூக சேவகி' ஸ்ரீவித்யா 31
'தொழிலதிபர்' ரூபினா 32
'மாஸ்டர் செஃப்'-கீர்த்தி பௌதிகா 33

## பளிச் பக்கங்கள்

டீன்ஏஜ் குழந்தைகளும்!-டிரெஸ்களும்! 20
பொட்டிக் நடத்தி பொட்டி-பொட்டியாக பணம்-சம்பாதிக்கலாம்! 51
ஷார்ட்ஸ் வாங்கும் போது... 72
அருந்துவோம் சீசனல்-பழச்சாறுகளை.... 74
சீரியல்களும்!-மூடநம்பிக்கைகளும்! 78
ஹோலி கொண்டாட்டமும்!-கூந்தல் பராமரிப்பும்! 82
டே கேர் சென்டர், ப்ளே ஸ்கூல்-போன்றவற்றில் குழந்தைகளை-சேர்க்கும் முன்பு... 84

## சமையல்

டேஸ்டி டேஸ்டி டிஃப்ரெண்ட்-ரெசிபிகள்! 38

## சுற்றுலா

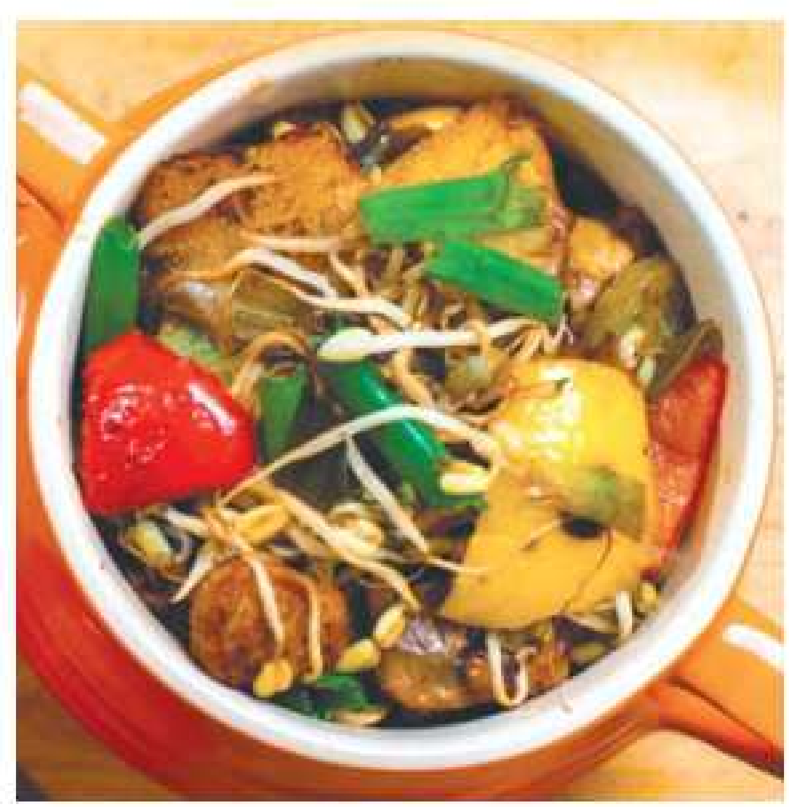
கொடைக்கானல் போனா அங்க-மேகம் உன்ன சுத்தும்... 86

## கதை

தனக்கென்று வரும் போது-தான் தெரியும்! 34
சுஷ்மிதா! 52
கார் அஸ்ட்ராலஜியா?-அதென்ன? 60
திடீர் சந்திப்பும்! திருமணமும்! 63
மனக்குமுறல்! 80

## சினிமா

முறையாக நடனம்-பயிலாதவன் நான்!-ரெமோ டிசோஸா 90
பாலிவுட் ஸ்பெஷல் 93
சினி வேர்ல்டு 96

நிறுவனர்: விஸ்வநாத் 1917–2002

க்ருஹஷோபா (GRIHSHOBHA TAMIL MARCH - 2017)
இது ஒரு டெல்லி பிரஸ் பத்ர பிரகாஷன் லிமிடெட் வெளியீடு. அச்சிடுபவர், பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர் : **பரேஷ் நாத்** **மண்டல அலுவலகம் மற்றும் எடிட்டோரியல்:** டெல்லி பிரஸ், சிசன்ஸ் காம்ப்ளக்ஸ் முதல் மாடி, 150/82, மாண்டியத் சாலை, எழும்பூர், சென்னை-600 008, தொலைபேசி : 044 - 28554448 **தலைமை அலுவலகம்:** டெல்லி பிரஸ் பவன், E-3, ஜண்டேவாலா எஸ்டேட், ராணி ஜான்சி ரோடு, புதுடெல்லி - 110 055 **கிளைகள்:** 503, நாராயண் சேம்பர்ஸ், ஆஸ்ரம் ரோடு, அகமதாபாத் -380009. ● No.21, G 3, HVS கோர்ட் பில்டிங், கன்னிங்ஹாம் ரோடு, பெங்களூர்-560052 ● R 79-A, மிட்டல் சேம்பர்ஸ், நாரிமன் பாய்ண்ட், மும்பை-400021. ● R-போத்தர் பாய்ண்ட், 3வது மாடி, 113 பார்க் தெரு, கொல்கத்தா - 700016. ● R G-7 பயனீர் டவர்ஸ், 1 மெரின் டிரைவ், கொச்சின்-682031. ● R B-G/3.4, சாப்ரு மார்க், லக்னோ-226001. ● R-111, ஏசியானா டவர்ஸ், எக்ஸிபிஷன் ரோடு, பாட்னா-800001 ● R-122, ஷெனாய் ட்ரேடு சென்டர் 116, பார்க் லேன், செகந்தராபாத் - 500003. ● கீதாஞ்சலி டவர், ஷாப் நம்பர்-114, அஜ்மேர் ரோடு, ஜெய்ப்பூர்-302006 ● B-31, வர்தமான் கிரீன் பார்க் காலனி, 80 ஃபிட் ரோடு, போபால்-462023.
©**டெல்லி பிரஸ் பத்ர பிரகாஷன் லிமிடெட் அனுமதியின்றி கதைகளையோ வேறு படைப்புகளையோ பிறர் பயன்படுத்தக்கூடாது.** க்ருஹஷோபா கதை, கட்டுரைகளில் வரும் பெயர், இடம், நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தும் கற்பனையே.
டெல்லி பிரஸ் பத்ர பிரகாஷன் பிரைவேட் லிமிடெட்க்காக, பதிப்பாளர் மற்றும் அச்சிடுபவர், **பரேஷ் நாத்** சார்பில் டெல்லி பிரஸ் சமாச்சார் பத்ர பிரைவேட் லிமிடெட், A 36, சாஹிபாபாத், காசியாபாத் மற்றும் டெல்லி பிரஸ் E-3 ஜண்டேவாலா எஸ்டேட், புது டெல்லியில் அச்சிடப்பட்டு மற்றும் E-3 ஜண்டேவாலா எஸ்டேட், புது டெல்லியிலிருந்து வெளியாகிறது. **Editor, Publisher & Printer PARESH NATH.** Printed at Delhi Press Samachar Patra Private Ltd. A-36, Sahibabad Ghaziabad and Delhi Press E-3, Jandewala Estate, New Delhi - 110 055 and Published on behalf of Delhi Press Patra Prakashan Private Ltd. E-3, Jhandewala Estate New Delhi - 110 055 **ஆண்டுச் சந்தா :** மணி ஆர்டர்/டி.டி. மூலம் டெல்லி பிரகாஷன் வித்ரன் லிமிடெட் என்ற பெயரில் E-3 ஜண்டேவாலா எஸ்டேட், புதுடெல்லி என்ற முகவரிக்கு அனுப்பவும். செக் மற்றும் VPP கிடையாது.

**COPYRIGHT NOTICE**
© Delhi Press Patra Prakashan Private Ltd., New Delhi-110055. India.
No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/ FORUMS/ TRIBUNALS AT DELHI**

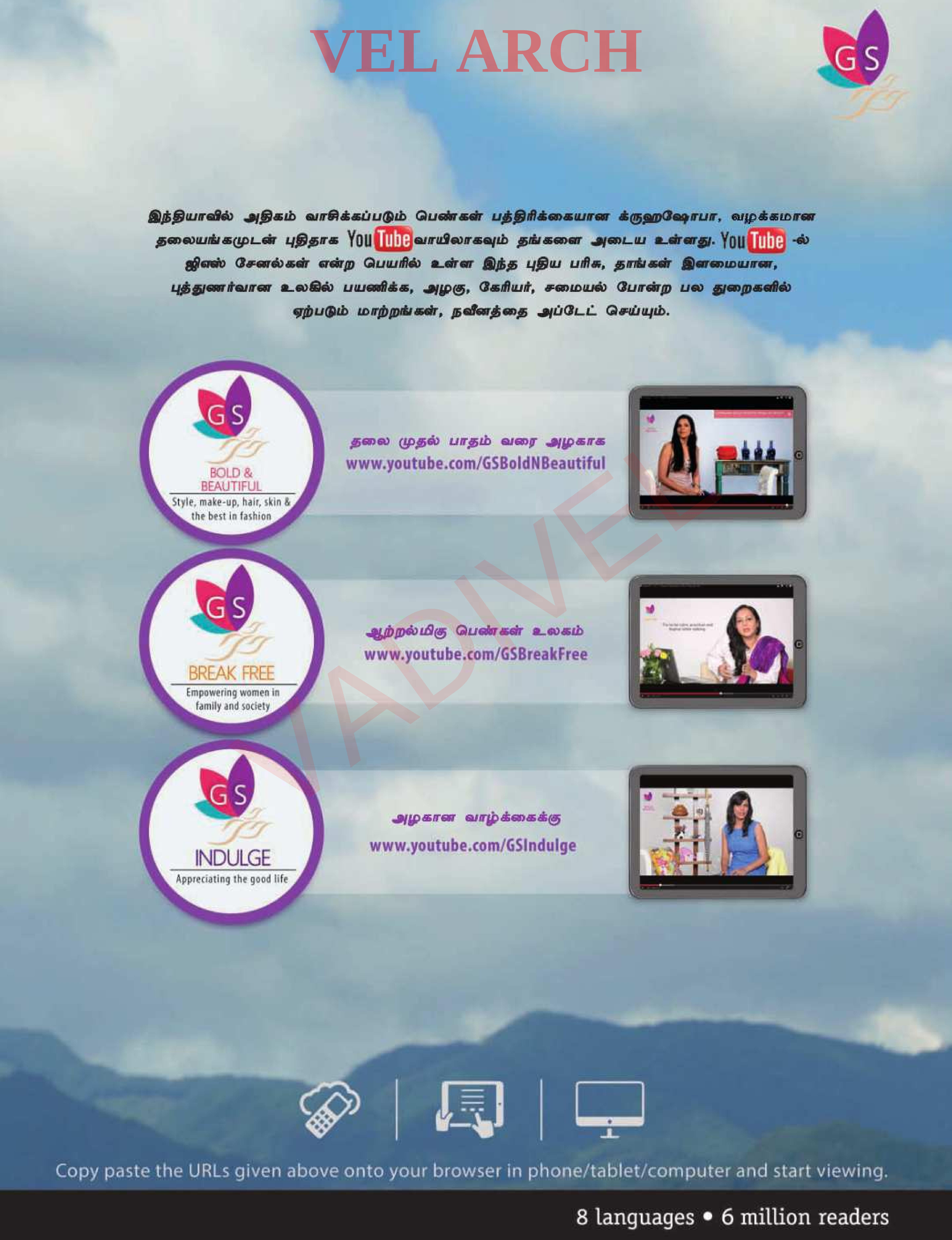
**விலை: பிரதி ரூ. 30/– மட்டும்.**
**சந்தா விபரம் (இந்தியா):**
1 ஆண்டுக்கு ரூபாய் 290/-
2 ஆண்டுகளுக்கு ரூபாய் 540/-
வெளிநாடு : (விமானம் மூலம்)
1 ஆண்டுக்கு ரூபாய் (50 $)
2 ஆண்டுகளுக்கு ரூபாய் (95 $)

| வெளிநாட்டுச் சந்தா கட்டணம் | விரைவு வினியோகம் சார்க் நாடுகள் | விரைவு வினியோகம் யூரோப் மற்றும் தெற்கு அமெரிக்கா | விரைவு வினியோகம் மீதம் உள்ள நாடுகள் |
|---|---|---|---|
| 1 ஆண்டு | 120 $ | 210 $ | 140 $ |
| 2 ஆண்டுகள் | 240 $ | 420 $ | 275 $ |

VEL ARCH

VADIVEL

VEL ARCH


GS
இந்தியாவில் அதிகம் வாசிக்கப்படும் பெண்கள் பத்திரிக்கையான க்ருஹஷோபா, வழக்கமான தலையங்கமுடன் புதிதாக YouTube வாயிலாகவும் தங்களை அடைய உள்ளது. YouTube -ல் ஜிஎஸ் சேனல்கள் என்ற பெயரில் உள்ள இந்த புதிய பரிசு, தாங்கள் இளமையான, புத்துணர்வான உலகில் பயணிக்க, அழகு, கேரியர், சமையல் போன்ற பல துறைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், நவீனத்தை அப்டேட் செய்யும்.
GS
BOLD & BEAUTIFUL
Style, make-up, hair, skin & the best in fashion
தலை முதல் பாதம் வரை அழகாக
www.youtube.com/GSBoldNBeautiful
GS
BREAK FREE
Empowering women in family and society
ஆற்றல்மிகு பெண்கள் உலகம்
www.youtube.com/GSBreakFree
GS
INDULGE
Appreciating the good life
அழகான வாழ்க்கைக்கு
www.youtube.com/GSIndulge
Copy paste the URLs given above onto your browser in phone/tablet/computer and start viewing.
8 languages • 6 million readers

VEL ARCH



■ க்ருஹஷோபாவின் ஜனவரி மாத இதழில் வெளியான 'வாழ வைப்போம் வாழ்த்து அட்டைகளை' என்ற கவிதையை படித்ததும், பழைய இனிய நினைவுகளுக்கு சென்று விட்டேன் நான். அந்த காலம் மீண்டும் வந்தால் வாழ்த்தி வரவேற்போம். சிறப்பு பார்வையில் 'கருப்பு பணம் ஒழிக்கிறேன்.' என ஆட்சியாளர்கள் எடுத்திருக்கும் அவசர கோலத்தை, அதன் பாதகங்களை கட்டுரை அழகாக விளக்கியது. 'ஏழைகளின் இன்னல் விரைவில் தீர்ந்தால் நன்றாக இருக்கும்.' என்பதோடு, 'கருப்பு பணம் ஒழிந்தால் சரி' என்ற கூற்று உண்மையே.

**- எஸ். மகாலட்சுமி**
**புதுச்சேரி-9.**

■ 'இந்த மனவலி சொன்னால் தெரியாது' என்று ஏன் நினைக்க வேண்டும்? சொல்ல வேண்டும் அப்போது தான் மற்ற பெண்கள் உஷாராவர். வன்கொடுமைக்கு-பாலியல் தொல்லைகளுக்கு அமெரிக்காவில் மட்டுமா பெண்கள் ஆளாகிறார்கள்? அகிலமெங்கும், இந்தியாவிலும் தான். இந்த புத்தாண்டு தினத்தன்று பெங்களூரில் நடைபெற்ற பாலியல் வன்கொடுமைகள் சிசி டிவியில் பார்த்த ஓர் ஆண் மகன்-ஆம், அவன் தான் ஆண் மகன்-காவல்துறைக்குப் புகார் தர குற்றவாளிகளை வலைபோட்டு பிடித்தது காவல்துறை. இன்று அந்த குற்றவாளி சிறையில்.

**- சங்கீதா என். ஸ்ரீதர்**
**பெங்களூரு-43**

■ திருமண சிறப்பிதழில் எல்லா தகவல்களும் ரொம்பவும் தெளிவாக இருந்தது. ஹனிமூன் போகும் புதுமண தம்பதிகளுக்கு கொடுத்திருந்த எல்லா 'டிப்ஸ் 20' ரொம்பவும் தேவையானது தான். எல்லா கதைகளும் ரொம்பவே நன்றாக இருந்தது. 'பேனா நண்பன்' கதை, 'ஒரு கணவனுக்கு பூரண நம்பிக்கை இருந்தால் வாழ்க்கை சந்தோஷமாக இருக்கும்' என்பதை நன்றாக

எடுத்து எழுதி இருந்தார் ம.மெர்லின். 'வேவு பார்த்த சேகர்' கதையும் மனதை தொடும்படி இருந்தது. அந்த கதையை ம. சாரதி ரொம்ப நன்றாக எழுதியிருக்கார். எப்போதுமே நான் விரும்பிப் படிக்கும் பத்திரிகையில் க்ருஹஷோபாவும் ஒன்று.

**- ராஜம்ராமன்**
**கொல்கத்தா-84.**

■ க்ருஹஷோபாவின் 'சிறப்பு பார்வையாக' வந்த மூன்று செய்திகளும் இன்றைய சமூகத்தில் எல்லோராலும் பேசப்படும் செய்தி ஆகும். அதுவும் பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் 'இந்த மனவலி சொன்னால் தெரியாது' என்பது கொடுமை பற்றியும், அதிலிருந்து எப்படி தப்பிக்கலாம் என்றும்

சொன்னது அருமை. உண்மை தான் தேசிய கீதம் ஒலிப்பதால் நாட்டுப்பற்று யாருக்கும் வராது. திரையரங்கு என்ன எந்த இடத்தில் தேசிய கீதத்தினை கேட்டாலும் அந்த கீதம் ஒலித்து முடிகிறவரை நிற்பது தான் உண்மையான தேசப்பற்று. இருந்தாலும் தேசிய கீதத்திற்கு உரிய மரியாதையினை வழங்குவோம் என்று சொன்னது அருமை. கருப்பு பணம் ஒழிந்ததோ, இல்லையோ, ஆனால் 60 நாட்களாக ஏழைகள் தான் பணமிருந்தும் வங்கியிலிருந்து எடுக்க முடியாமல் அவதிப்படுவது தான் மறுக்க முடியாத, மறைக்க முடியாத உண்மை. சிந்திக்க வாய்ந்த சிறப்பு பார்வையினை கொடுத்த 'க்ருஹஷோபாவிற்கு' பாராட்டுக்கள்.

**- உஷா முத்துராமன்,**
**மதுரை-6** ●

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.

உங்கள் கடிதங்களை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: 'க்ருஹஷோபா', 2/92, சிசன்ஸ் காம்ப்ளக்ஸ் முதல் மாடி, மாண்டியத் ரோடு, சென்னை-600008.
Email : grihshobha.chennai@delhipress.biz

VEL ARCH



# மதம் என்ற தீயில் கொழுந்து விட்டெறியும் விஷயம்!

ஏதாவது ஒரு அமெரிக்க ஜனாதிபதி செய்ய வேண்டியதை தான் இவரும் செய்திருக்கிறார். ஆம், இப்போது அமெரிக்காவுக்கு நாடு, மக்கள், கட்சி என எது குறித்தும் கவலைப்படாத ஒரு ஜனாதிபதி கிடைத்திருக்கிறார். இவர் லத்தீனியர்கள், முஸ்லிம்கள், மெக்ஸிகர்கள், சீனர்கள் என யார் குறித்தும் கவலைப்படாமல், 'அமெரிக்கா ஃபர்ஸ்ட்' என்ற விஷயத்தில் அதிதீவிரம் காட்டி வருகிறார். அவர் அமெரிக்காவுக்குள் முஸ்லிம்கள் நுழைவதை தடை செய்து, 'நரேந்திர மோடி பிரதமர் ஆவதற்கு முன்பு அமெரிக்காவுக்கு விசா கிடைக்க எவ்வளவு போராடினாரோ, அதே போன்ற ஒரு நிலைமையை இப்போது இவர் உருவாக்கி விட்டார்' என்று தான் தோன்றுகிறது.

அமெரிக்கா முழுக்க கிட்டதட்ட முஸ்லிம் விரோத போக்கே நிலவி வருகிறது. 2002-ல் முஸ்லிம் தீவிரவாதிகள் நியூயார்க்கில் உள்ள இரட்டை கோபுர கட்டிடத்தை வெடிகுண்டு வைத்து தகர்த்திய நாள் முதலாய் அங்கு ஒரே பிரச்சனை தான் நிலவி வருகிறது. காரணம் ஆப்கானிஸ்தான், ஈராக், லிபியா, சிரியா ஆகிய நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்களும் சில முஸ்லிம் தீவிரவாதிகளின் சதி செயலுக்கு அநியாயமாக பலியாகி வருகின்றனர்.

இப்படி டொனால்டு ட்ரம்ப் ஹிட்லர் முறையில் சிலரை பழி வாங்க ஆரம்பித்து விட்டார். இவர் மதவாதிகளை முறியடிப்பதில் குறியாக இருக்கிறார். அதே சமயம் நாடு மற்றும் மதம் குறித்து அவருக்கு எந்த வித கவலையும் இல்லை. இவர் இப்படி 'அமெரிக்கா ஃபர்ஸ்ட்' என்று கூற, சில முஸ்லிம் மதவாதிகள் 'இஸ்லாம் ஃபர்ஸ்ட்' என்று இன்னொரு புறம் கூக்குரல் விடுத்து வருகின்றனர். மேற்கு ஆசியாவைச் சேர்ந்த பணக்கார முஸ்லிம் நாடுகளான ஆப்கானிஸ்தான், பாகிஸ்தான், இந்தோனேஷியா, மலேசியா, சூடான், நைஜீரியா, சோமாலியா, எகிப்து, லிபியா ஆகியவற்றின் அரசுகள், ட்ரம்பின் இந்த முடிவால் சற்றே சுதாரித்துக் கொண்டு வருகின்றன.

இஸ்லாமோ அல்லது இந்து மதமோ அல்லது கிறிஸ்துவ மதமோ எதுவாக இருந்தாலும், அதைப் போற்றி நடந்து சுகமாக வாழ்பவர்கள் பலர் உண்டு. எல்லா மதங்களுமே போதிப்பது ஒரே ஒரு விஷயத்தை தான். அது என்னவெனில், பிற உயிர்களிடம் அன்பு செலுத்துவது தான். ஆனால் ட்ரம்ப் போன்ற சிலரது வேலையால், அவருக்கு அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த வெள்ளை இனத்தவர்கள் வேண்டுமானால் இனி வரும் காலங்களில் ஆதரவு அளிக்கலாம். இத்தகைய தடை என்பது இஸ்லாம் மீது மட்டுமல்ல, வெள்ளையர்கள் இல்லாத பிற அமெரிக்க மக்கள் மீதும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். ▶

VEL ARCH

# நாட்டு பட்ஜெட்டும்! வீட்டு பட்ஜெட்டும்!

அருண் ஜெட்லியின் புதிய பட்ஜெட்டில் எந்த ஒரு விலக்கும் தென்படவில்லை. இதன் மூலம் தெரிய வருவது என்னவென்றால், 'பண மதிப்பு நீக்க நடவடிக்கை காரணமாக கிடைத்த தண்டனை என்பது நாடு முழுக்க தரப்பட்டு விட்டது' என்பது தான். இந்த பட்ஜெட் காரணமாக ஏற்படும் இழப்பு என்பது வீட்டு பட்ஜெட்டிலும் தெரிய வரும்.

இப்படி கருப்பு பணத்தை ஒழிக்கும் நடவடிக்கை மற்றும் பண மதிப்பு நீக்க நடவடிக்கை பட்ஜெட்டிலும் தாக்கத்தை உருவாக்கி விட்டது. அரசின் இந்த முடிவு என்பது ஏதோ மாமியார் கையாளும் முறை போல உள்ளது. கிட்டதட்ட சொல்ல வேண்டும் என்றால் ஹிட்லர் தனத்தை பறைசாற்றுவதாகவே உள்ளது இந்த பட்ஜெட்.

சில சலுகைகள் இந்த பட்ஜெட்டில் தரப்பட்டது என்னவோ உண்மை தான். ஆனால் உணவு பொருட்கள் மீதான சர்வீஸ் டாக்ஸை முடிவுக்கு கொண்டு வந்திருக்கலாம். இதே போல் புடவை உற்பத்தி மீதான கட்டணங்களை தகர்த்திருக்கலாம். காஸ்மெடிக்ஸை மருந்து பட்டியலில் வைத்திருப்பதை தகர்த்திருக்கலாம். இதன் மூலம் அரசுக்கு வருவாய் குறையாது, மாறாக அதிகமாகத் தான் ஆகும்.

உண்மையைச் சொல்ல வேண்டுமென்றால், ஒவ்வொரு ஆட்சியாளருக்கும் செல்வாக்கு என்ற போதையே அதிகம் உள்ளது. இந்த பண மதிப்பு நீக்க நடவடிக்கை என்பது ஒரு வழியில் கருப்பு பணத்தை ஒழிக்கலாம். ஆனால் வருமானவரி ஏய்ப்பு செய்து அதன் மூலம் ஏமாற்றுபவர்களும் பலர் உள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த பட்ஜெட் காரணமாக வியாபாரிகள் மற்றும் தொழிலதிபர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவ்வாறு பண மதிப்பு நீக்க நடவடிக்கை என்பது லட்சத்தில் அல்ல கோடிக்கணக்கிலான மக்களுக்கு நஷ்டத்தையே தந்துள்ளது. இங்கு இப்படி என்றால், அமெரிக்காவின் புதிய ஜனாதிபதியான டொனால்டு ட்ரம்ப் முஸ்லிம் நாடுகளிலிருந்து வருபவர்களுக்கு விசா அளிப்பதில்லை என்றும், ஹெச்ஒன்பி விசா என்றும் அங்கு அதிரடி மாற்றங்களை கொண்டு வருகிறார்.

## டிப்ஸ் தரும் கலாச்சாரம் போகுமா?

ரெஸ்டாரண்டுகளில் நாம் சாப்பிடும் உணவுகளின் பில்களுக்கு இடப்படும் சர்வீஸ் டாக்ஸ் என்பது தனி மனிதனுக்கு பெரும் சுமையாகி விட்டது. இது ஒருபுறம் என்றால், மறுபுறம் நமக்கு சர்வீஸ் செய்த வெயிட்டர் தலையை சொரிந்து கொண்டு நிற்க, அவருக்கும் சிறிதளவு பணத்தை அழ வேண்டி இருக்கிறது.

ரெஸ்டாரண்டுகளில் இத்தகைய சிறப்பு பராமரிப்புகளுக்கு டிப்ஸ் தருவது என்பதே முதலில் தவறான விஷயம். நாம் எந்த காலத்தில் இருக்கிறோம். அரசவைகளில் ராஜாக்களுக்கு பணிவிடை செய்யும் பணியாட்களுக்கு தரப்படுவது போல அல்லவா நாம் இப்படி பணத்தை டிப்ஸாக தருகிறோம். அந்த ரெஸ்டாரண்டில் உள்ள வெயிட்டர்களுக்கு நல்ல சம்பளம் தர வேண்டியது என்பது அந்தந்த ரெஸ்டாரண்டுகளின் உரிமையாளர்களின் பொறுப்பு. மேலும் ஒருவர் தான் சாப்பிடும் அளவுக்கு மட்டுமே பணம் தர வேண்டும். ஜப்பான் மற்றும் கிழக்கத்திய நாடுகளில் இந்த டிப்ஸ் தரும் கலாச்சாம் என்பதே சுத்தமாக இல்லை. ஆனால் அதே சமயம் அமெரிக்கா முழுவதும் இந்த பழக்கம் உள்ளது. இவ்வாறு ஹோட்டல் வெயிட்டர்களுக்கு டிப்ஸ் தருகிறோமே, துணிக்கடைகளில் உள்ள சேல்ஸ் கேர்ள்கள் 20-25 என நம் கேட்கும் துணி வகைகளை எல்லாம் எடுத்து போடுகிறார்களே, அவர்களுக்கு டிப்ஸ் தருகிறோமா? அரசு மருத்துவமனைகளிலும் இந்த டிப்ஸ் தரும் கலாச்சாரம் உள்ளது.

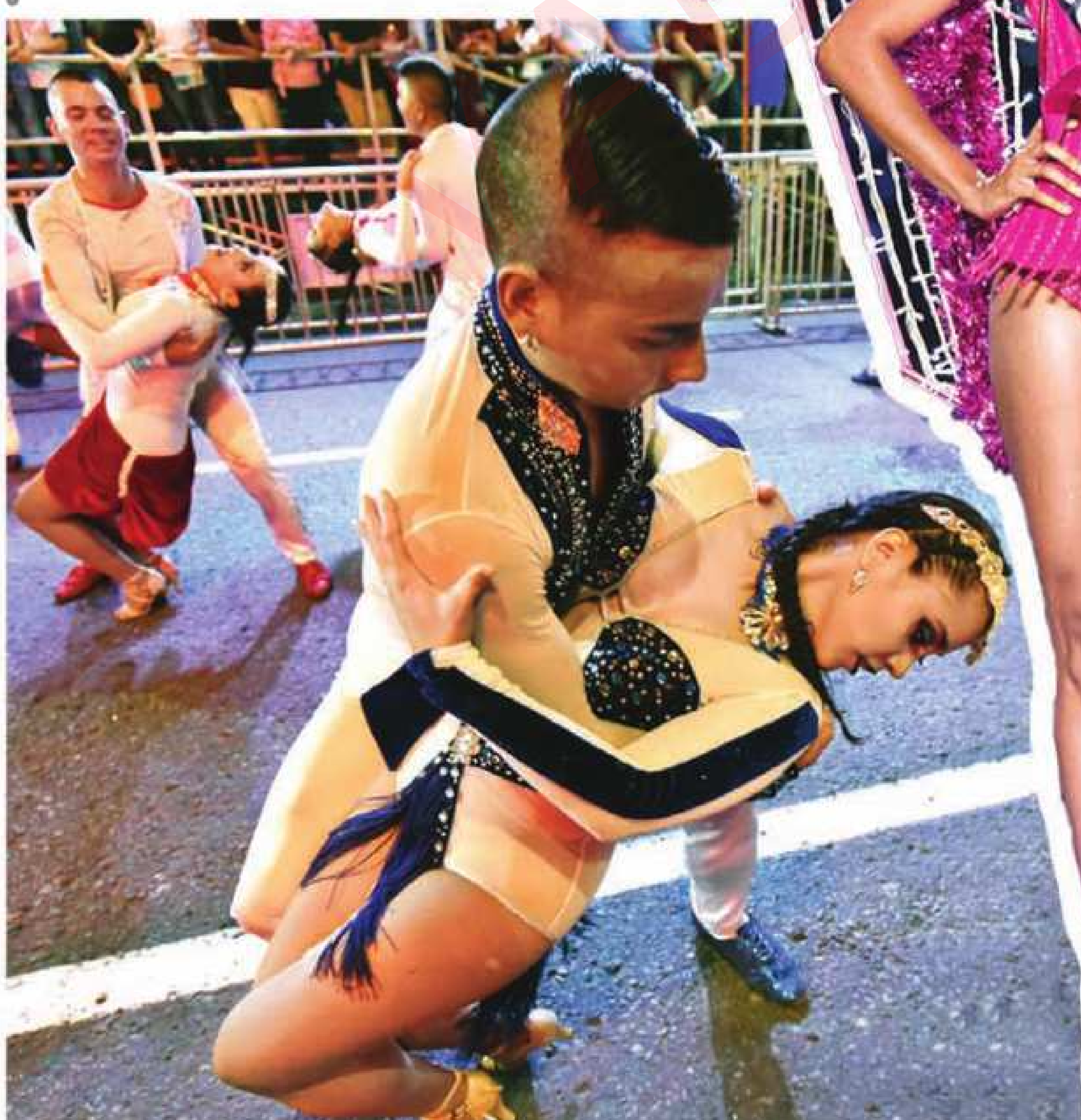
நுகர்வோர் விஷயங்கள் குறித்த அமைச்சகம் ரெஸ்டாரண்டுகளில் இவ்வாறு டிப்ஸ் அளிப்பது குறித்து கூறியுள்ளது, ஆனால் அதுவும் அரை குறையாகவே உள்ளது. ஆகவே இவ்வாறு டிப்ஸ் அளிப்பதை நாமும் முடிந்த வரை முடிவுக்கு கொண்டு வருவோம். அப்போதாவது இந்த பழக்கம் குறைகிறதா என்று பார்ப்போம். •

VADIVEL

VEL ARCH
VADIVEL

**விருது வழங்கும் நிகழ்ச்சியில் இடம் பெற்றது இது :** ஜெர்மனியின் டென்னிஸ் ப்ளேயர் ஆன ஏங்கலிக் கர்பர் மற்றும் ஜிம்னாஸ்டிக் வீராங்கனையான ஃபெபியன் ஆகியோருக்கு சமீபத்தில் ஜெர்மனி அரசு விருது வழங்கி கௌரவித்தது. அப்போது அவர்கள் இருவரும் இவ்வாறு புகைப்படத்துக்கு போஸ் கொடுத்த காட்சி தான் இது.

**'சபாஷ்' போட வைத்த சால்ஸா நடனம் :** கொலம்பியாவின் சால்ஸா நடனம் உலகப்புகழ் பெற்றது. அங்கு சுமார் 1 கிலோ மீட்டர் தூரத்துக்கு நடந்த சால்ஸா அணிவகுப்பின் காட்சி தான் இது. தென் அமெரிக்காவை சேர்ந்த இந்த நாடு இசை மற்றும் நடனத்துக்காக பெயர் பெற்றது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



**அக்சஸரீஸும் அமர்க்களம் :** மிஸ் ஃபிரான்ஸ் போட்டியில் கலந்து கொண்ட ஒரு பெண்மணி தான் இவர். இவருடைய பிக்னி உடைக்கு பின்னால் உள்ள அக்சஸரீஸ் மிக வித்தியாசமாக உள்ளது, இவரது அழகை போல.

VEL ARCH

**அரிய வகை பூனைகள் இவை :** சைப்ரஸில் 1,700 ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய காலத்தில் இருந்த ரோமானிய வகையைச் சேர்ந்த ஒரு பூனை வகை தான் இது. இவை இப்போது அங்கு அமைக்கப்பட்டுள்ள கேட் பார்க்கில் குறைந்த எண்ணிக்கையிலேயே உள்ளன. அழிந்து வரும் அரிய வகை உயிரினத்தை சேர்ந்தது இது.

**என்ன ஒரு சிந்தனை :** மெக்ஸிக-அமெரிக்க பார்டரை தாண்டி சிலர் அமெரிக்காவில் நுழைய அனுமதி பெற்றுள்ளனர். அமெரிக்க ஜனாதிபதியான டொனால்டு ட்ரம்பின் ‘அமெரிக்கா பர்ஸ்ட்’ என்ற கொள்கையின்படி எப்படியாவது வெளிநாட்டவர்கள் அமெரிக்காவுக்குள் நுழைவது தடுக்கப்பட்டு வருகிறது. அதே சமயம் ட்ரம்பின் மனைவி வெளிநாட்டுக்காரர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

**தக்காளி திருவிழா அல்ல இது :** ஸ்பெயினின் ஒரு நகரான ஈபியில் நடந்த சுமார் 200 ஆண்டு கால பழமையான தக்காளி திருவிழா காட்சி தான் இது. ஆனால் அவர்கள் மிலிட்டரி உடை போல அணிந்து இந்த திருவிழாவை கொண்டாடினார்கள் என்பது தான் இங்கு ஹைலைட்டே. நம்மூரில் ஹோலி கொண்டாடுவது போல இருக்கிறது அல்லவா இந்த காட்சி. ●

**‘பேஷ் பேஷ்’ சொல்ல வைத்த பேலே நடனம் :** ரஷ்ய கலைஞர்களான இவர்கள் ஆடுவது பேலே நடனம் ஆகும். மோன்டேகார்லோ என்ற இடத்தில் ஃபிரன்ச் டைரக்டரான ஜீன் கிறிஸ்டோஃபேவின் உருவாகத்தில் இந்த பேலே நடனம் நடைபெற்றது.

VADIVEL

VEL ARCH

# கண் பேசும் வார்த்தைகள் புரிவதில்லை...

**“நம் கண்கள் என்பன பார்ப்பதற்கு மட்டுமல்ல, சில சமயம் நம் மனதில் உள்ள எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தவும் உதவுகிறது. வாருங்கள் அதைப் பற்றி ஒரு அலசல்...”**

நம் தமிழ் இலக்கியங்களில் காதலர்கள் பரஸ்பரம் கண்ணால் பேசிக் கொள்வது, தம்பதியர் இவ்வாறு கண்களால் தாங்கள் தங்கள் மனதில் இருப்பதை சொல்ல வருவது என பல விதமான உவமைகள், அழகழகான வகைகளில் தரப்பட்டுள்ளன. அதனால் தான் இப்போது கூட நாம், காதலர்களோ அல்லது கணவன்-மனைவியோ பரஸ்பரம் ஒருவரைப் பார்த்து ஒருவர் கண்ணால் பேசிக் கொள்ளும் போது நாம், “அண்ணலும் நோக்கினார், அவளும் நோக்கினாள்” என்று கேலி செய்கிறோம். இப்படி காதலுக்கு மட்டுமல்ல, நம் அன்றாட வாழ்க்கையிலும் நம் கண்கள்

VELARCH

செய்யும் செயலானது, ஒருவித தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். அதிலும் குறிப்பாக இன்டர்வியூ போன்றவற்றுக்கு செல்பவர்களுக்கும் கண் மொழி என்பது மிக அவசியமான ஒன்றாக கருதப்படுகிறது. காரணம் 'ஃபர்ஸ்ட் இம்ப்ரெஷன் இஸ் த பெஸ்ட் இம்ப்ரெஷன்' என்பர். இவ்வாறு கண் மொழி என்பது உங்கள் பெர்சனாலிட்டி உடனும் தொடர்புடைய ஒன்றாக உள்ளது.

'வாயால் பேச முடியாததையும் கண்கள் பேசும்' என்பது நிதர்சனமான உண்மை. சிலர் வாயால் குறைவாகவும், கண்களால் அதிகமாகவும் பேசுவார்கள். ஒருவரின் கண் அசைவை சரியாகப் படித்தால், அவர் சொல்ல நினைப்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். உதாரணமாக:

**மேலே பார்ப்பது :** ஒருவர் மேலே பார்த்தால், 'அவர் ஏதோ யோசிக்கிறார்' அல்லது 'எதையோ நினைவில் கொண்டு வர முயற்சிக்கிறார்' என்று பொருள். சில சமயம் மேலே பார்ப்பதுடன் இடம், வலமாகவும் பார்த்தால், 'அவர் அந்த சூழலால் போர் ஆகிறார்' என்றும் உணரலாம்.

**தலை குனிந்து பார்த்தல் :** ஒருவர் தலை குனிந்து மற்றவரைப் பார்த்தால், அவர் கோபமாக அல்லது எதிரில் இருப்பவரை சந்தேகமாக பார்ப்பதாகவோ அல்லது அவரை எடை போடுவதாகவோ இருக்கலாம்.

**கீழே பார்ப்பது :** கீழே பார்த்தால், 'ஒருவர் தன் குற்றத்தை ஒப்புக் கொள்கிறார்' என்று பொருள். பெண்கள் கீழே பார்த்தால், 'வெட்கப்படுகிறார்கள்' என்று அர்த்தம்.

**பக்கவாட்டில் பார்ப்பது :** நேரே எதிரில் பார்க்காமல், அக்கம்-பக்கம் பார்த்தால், 'எதிரில் உள்ள மனிதர் மீதோ, பொருள் மீதோ எந்த ஆர்வமும் இல்லை அல்லது ஏதோ அபாயத்தை உணர்வதால்' அக்கம்-பக்கம் பார்க்கவும் செய்யலாம்.

**அரைக்கண்ணால் பார்ப்பது :** இப்படிப் பார்த்தால் அவர் பொய் சொல்வதாகவோ ஏதாவது சதித்திட்டம் தீட்டுவதாகவோ பொருள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

**வைத்த கண் வாங்காமல் பார்ப்பது :** ஒருவரைக் கண் இமைக்காமல் பார்த்தால், 'அவர் மீது உங்களுக்கு ஈர்ப்பு உள்ளது' என்பது உறுதி. காதலர்கள் ஒருவரை ஒருவர் கண் இமைக்காமல் பார்ப்பது வழக்கம். நம் அருகாமையை உணர்ந்தால் வெட்கப்பட்டு பார்வையை வேறுபுறம் திருப்புவார்கள். மேலிருந்து கீழாக எதிரில் இருப்பவரைப் பார்வையால் தொடர்ந்தால், 'அவரை நோக்கி ஈர்க்கப்படுகிறார்.' என்றும், கவர்ச்சிப் பொருளாகப் பார்த்தால் காமவசப்படுவதாகவும் பொருள். எதிராளியை விட தன்னை வலுவானவராக காட்டிக் கொள்ளவும் சிலர் இவ்வாறு பார்க்கலாம். வேறு சிலர் ஒரு ஆளை எடை போடவும் இப்படிப் பார்ப்பதுண்டு.

**உற்று நோக்குதல் :** கண்ணோடு கண் பார்த்து முறைத்தால், 'கோபமாக இருக்கிறார்' என்று பொருள். சந்தோஷமான அல்லது துக்கமான செய்தியை கேட்டாலும், கண் இமைக்காமல் உற்று நோக்குவது வழக்கம்.

**கண்களால் பின் தொடர்தல் :** கண்கள் வழக்கப்படி தங்கள் அருகில் ஏற்படும் அசைவுகளையும், தங்கள் பிரியத்திற்குரிய நபரையும், பின் தொடரும். விற்பனையாளர் தங்கள் விற்பனைப் பொருளைக் காட்டி விளக்கும் போது கூட, நம் பார்வையும் அப்பொருளைத் தொடரும்.

**ஒரே பார்வை :** ஒருவரை ஒரு கணம் பார்ப்பதற்கு பல அர்த்தம் உண்டு. ஒருவர் வாயிற்கதவைப் பார்த்தால், 'அவர் வெளியே போக' நினைக்கிறார் என்று பொருள். ஜன்னல் பக்கம் பார்த்தால், 'அதை மூடவோ, திறக்கவோ' நினைக்கிறார் என்று அர்த்தம். ஒருவரை அடிக்கடி ஒரு பார்வை பார்த்தால், 'அவர் மேல் ஈர்ப்பு உண்டு' என்று பொருள்.

**கண்ணோடு கண் பார்த்தல் :** 'இருவரும் அறிமுகமானவர்கள், தங்களை மற்றவரை விட பலசாலியாக பறை சாற்றிக் கொள்ள விரும்புபவர்கள்' என்று பொருள்.

**ஐ கான்டாக்ட் தொடராமல் போவது :** நாம் ஒருவரை கண்களைப் பார்த்துப் பேசும் போது, அவர் அந்த தொடர்பை நீடிக்க விடாமல் வேறு பக்கமாக பார்த்தால், 'அவர் அவமானத்தையோ, ஆபத்தையோ தவிர்க்க நினைக்கிறார்' அல்லது 'அவருக்கு உங்கள் மேல் எந்த ஈர்ப்பும் இல்லை' என்று பொருளாகும்.

**வெகுநேரம் கண்களை பார்ப்பது :** சாதாரணமாகப் பேசும் போது ஒருவர் கண்களைப் பார்த்துப் பேசுவதை விட, அவர் பேசுவதைக் கவனமாகக் கேட்கும் போது, அதிக நேரம் அவர் கண்களைப் பார்க்கிறோம். காதலர்கள் ஒருவரை ஒருவர் அதிக நேரம் இப்படித் தான் பார்த்துக் கொள்வார்கள்.

**அளவான ஐ கான்டாக்ட் :** குறைவான நேரம் உங்கள் கண்களைப் பார்த்து பேசுபவர் பாதுகாப்பில்லாதது போல் உணர்பவராகவோ, பொய் சொல்பவராகவோ இருக்கலாம்.

**ஊக்கம் :** நீங்கள் பேசும் போது வேறு பக்கம் பார்ப்பவர், உங்கள் பேச்சைக் கவனமாகக் கேட்கவில்லை என்று பொருள். உங்கள் பேச்சைக் கவனித்துக் கேட்க ஐ காண்டாக்ட் அவசியம்.

**ஓரக்கண் பார்வை :** ஒருவர் பேசுவதை முழுவதும் நம்பாத போது, அரைக்கண்ணால் பார்ப்பது உண்டு. பொய் சொல்பவர்களும் இவ்வாறு செய்வர்.

**கண் சிமிட்டுதல் :** இதனால் கண் சுத்தமாகிறது. நாம் யோசிக்கும் போதும், ஸ்ட்ரெஸ் இருக்கும் போதும் இது அதிகமாகிறது. 1 நிமிடத்திற்கு 6-8 முறை நாம் நம் கண்களை சிமிட்டுகிறோம். நாம் யாருடன் பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம்? அவருடன் நம் தொடர்பு ஆகியவற்றைப் பொருத்து ப்ளிங்கிங் மாறுபடும்.

**கண்ணடித்தல் :** இருவர் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது, ஒருவர் கண்ணடித்தால், மூன்றாம் நபருக்கும் தெரியாத விஷயம் இருவருக்கிடையே சங்கேதமாக தெரிவிக்கப்படுகிறது என்று பொருள். பொதுவாக கண்ணடிப்பதை நல்ல விஷயமாகக் கருதுவதில்லை.

**கண்களை மூடிக் கொள்வது :** ஒரு விஷயத்தைப் பார்க்க விருப்பமில்லாத போது, நாம் நம் கண்களை மூடிக் கொள்வோம். ஒரு விஷயத்தை தீவிரமாக யோசிக்கும் போது, மனதிலுள்ள உருவம் கலையாமலிருக்க இப்படி நாம் நம் கண்களை மூடிக் கொண்டு யோசிப்பதும் உண்டு.

**நனைந்த விழிகளும், கண்ணீரும் :** அதிக சந்தோஷம், துக்கம் ஆகியவற்றில் கண்ணீர் வரும். கண்ணீரை மறைக்க நினைக்கும் போது நம் விழிகள் மட்டும் ஈரமாகும்.

**அடிக்கடி கண்களை கசக்குதல் :** அசாதாரணமான சூழலில் கண்களில் துளிர்க்கும் நீரை, பிறர் பார்க்காமல் இருக்க நாம் நம்முடைய கண்களை கசக்குகிறோம். சில சமயம் நாம் களைப்பாலும் நம்முடைய கண்களைக் கசக்குவது உண்டு.

என்ன கண் மொழிக்கான விளக்கங்கள் போதுமா? இன்னும் வேண்டுமா?

- க. சந்தியா ●

VADIVEL

VEL ARCH

# டீன்ஏஜ் குழந்தைகளும்! டிரெஸ்களும்!

"உங்கள் டீன்ஏஜ் குழந்தைகளிடம், 'கால, நேர, சந்தர்ப்பம் ஆகியவற்றை பார்த்து உடைகளை அணிவது தான் சிறப்பு' என எடுத்துச் சொல்லுங்கள். பிறகு பாருங்கள் அவர்கள் அந்தந்த ஃபங்ஷனுக்கு அந்தந்த டீசன்டான உடைகளை அணிந்து உங்களை பெருமைப்பட வைப்பார்கள்."

"அம்மா, இதோ பார். இந்த ரிஃப்ட் ஜீன்ஸ் எப்படி உள்ளது?"

"அடடா, இந்த நைந்து கிழிந்த ஜீன்ஸ் கடைகளில் விற்பது எனக்கு புரியாத புதிராக உள்ளது. நீ வேறு ஜீன்ஸ் பாரேன்."

"அம்மா, உனக்கு நான் தேர்வு செய்யும் எந்த உடையும் பிடிப்பதில்லை, என் சிநேகிதிகள் அனைவரும் இப்படிபட்ட உடைகளை தானே அணிகின்றனர்."

"இங்கு வேறு எத்தனை உடைகள் உள்ளன, நீ அவற்றை ட்ரை செய், நான் அதை வாங்கக் கூடாது என தடுக்கவில்லையே?" என்று தன் டீன்ஏஜ் மகளுக்கு சமாதானம் கூறியபடி ஒரு தாய் மற்றதை சுட்டிக் காட்டினாள்.

இப்படிபட்ட உரையாடல் தங்கள் மகள் மற்றும் உங்களுக்கும் கூட நடந்திருக்கலாம். உண்மையில் டீன் ஏஜர்ஸ் அழகாக காட்சியளிக்க விரும்புகின்றனர். திரை நட்சத்திரங்களை பார்த்து பிரமிக்கும் அவர்கள் மனதில் அதே போல அழகாக தோற்றமளிக்கும் ஆசை ஆழமாக பதிந்து விடுகிறது. ஆனால் அவர்களுடைய ஃபேஷன் மோகத்தை கண்டு பல தடவை கவலையில் ஆழ்ந்து விடுகின்றனர்.

VADIVEL

## பெற்றோர் கண்ணோட்டம்

2 டீன்ஏஜ் மகன்களுடைய தாய் பூனம் இப்படி கூறுகிறார், "என் மகன்கள் பெரியவர்களாக ஆக அவர்களுடைய உடைகளைப் பற்றி எங்களுக்குள் கருத்து வேற்றுமை தோன்றி வருகிறது. பெரிய மகன் ராகுல் நாள் முழுவதும் ஷார்ட் அணியவே விரும்புகிறான். குடும்ப விழாக்களுக்கும் அப்படியே செல்வதை விரும்புகிறான். ஆனால் அவன் மற்ற குழந்தைகளைப் போல பேன்ட்-ஷர்ட் அணிய வேண்டும் என்பது என் விருப்பம். ஆகையால் நாங்கள் அவனை பலவந்தப்படுத்தும் போது, கோபித்துக் கொண்டு அறைக்குள் தன்னை அடைத்துக் கொள்கிறான். சின்னவன் ரிஷப் நீளமாக முடி வளர்த்து, பெண்களைப் போல ரப்பர் பேண்டு போட்டுக் கொள்கிறான். இப்படி செய்வது கூலாக உள்ளது என அவர்கள் எண்ணம். என் உறவினர் இதற்காக என்னைத் தான் குறை கூறுகின்றனர். என்ன செய்வது என்று புரியவில்லை."

இது ஒரு பூனம் கதையில்லை, இப்படி பல பெற்றோர்கள் உள்ளனர். இதைத் தான் தலைமுறை இடைவெளி அல்லது 'ஜெனரேஷன் கேப்' என கூறுவர். முன்பெல்லாம் குழந்தைகள் உடைகளை தேர்வு செய்ய பெற்றோரை சார்ந்திருந்தனர். அவர்கள் பெற்றோரால் வாங்கிக் கொடுக்கப்பட்ட ஆடைகளை அணிந்து கொண்டனர். ஆனால் இப்போது காலம் மாறிவிட்டது. துணி-மணிகளை தேர்வு செய்வதை பற்றி குழந்தைகளுக்கு விழிப்புணர்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளது. இன்டர்நெட் உலகம் அவர்களுக்கு வீட்டில் இருந்தபடியே உலகில் உள்ள ஃபேஷன் டிரெண்ட் பற்றிய தகவலை தருகிறது. இன்றைய காலகட்டத்தில் பெற்றோர் இருவரும் பணிபுரிபவர் என்பதால், பொருளாதார ரீதியாக நல்ல நிலையில் இருப்பவர்கள். அதனால் அனைவருமே தங்கள் குழந்தைகளுக்கு சிறந்த பொருளை வாங்கித் தரவே விரும்புகின்றனர்.

## கருத்து வேற்றுமை

சவிதா தன்னுடைய ஒரே மகள் சுப்ரியாவினால் மிகவும் பிரச்சனைக்கு உள்ளாகியிருக்கிறாள். சுப்ரியா தன் முழு பெயரை சுருக்கி, 'சு'-வாகிப் போனது பற்றி சவிதாவுக்கு தெரியவே இல்லை. அவளுடைய நண்பர்கள் அனைவரும் அவளை 'சு' என்றே அழைத்தனர். தன் கலைந்த முடியை குருவிக்கூடு போல முடிந்து கொண்டு, அவள் கல்லூரிக்கு செல்கிறாள். இந்த ஸ்டைல் காரணமாகவே கல்லூரியில் தன் நண்பர்களிடையே பிரபலமாகி இருக்கிறாள் சுப்ரியா. சவிதாவுக்கு அவள் அணியும் நாகரீக உடைகள் கொஞ்சமும் பிடிக்கவில்லை, அதனால் அவளை தன் குடும்ப விழாக்களுக்கு கூட தன்னுடன் அழைத்துச் செல்வதில்லை.

சவிதாவுக்கு எப்போதுமே, 'தன் உறவினர் மற்றும் நண்பர்கள் என்ன கூறுவார்களோ?' என்ற பயம் உண்டு. இதனால் மெல்ல மெல்ல சவிதா மற்றும் சுப்ரியா இடையே இடைவெளி உருவானது.

விஜயலட்சுமி ஆச்சாரமான குடும்பத்தை சேர்ந்தவள். அவள் குடும்பத்தில் அடிக்கடி உறவினர் வீட்டில் ஏதாவது விழாவோ, சடங்கோ நடந்தபடி இருக்கும். அதில் கலந்து கொள்ளும் போது பாரம்பரியமான உடை அணிவதை அவசியமாக கருதப்படும். அவளுடைய மகள் இப்படிபட்ட கூட்டங்கள், விழாக்களுக்கு பாரம்பரியமான உடையில் மற்றும் கல்லூரிக்கும், நண்பர்களுடன் செல்லும் போதும் ஜீன்ஸ்-டீஷர்ட் போன்ற உடைகளிலும் செல்வாள்.

விஜயலட்சுமி இப்படி கூறுகிறாள், "முதலில் என் மகளும் எதிர்க்கத்தான் செய்தாள். ஆனால் நான் அவளை இண்டோ-வெஸ்டர்ன் முறையில் டிரெஸ்அப் செய்து கொள்ளும்படி ஆலோசனை கூறினேன். பிறகு அவள் தன்னுடைய அப்படிபட்ட உடையில் உள்ள போட்டோவை சோஷியல் மீடியாவில் அப்லோடு செய்த போது, அனைவரும் மிகவும் பாராட்டினர். அதனால் இப்போது அப்படிபட்ட உடையும் விரும்பியே அணிகிறாள். அதே சமயம் அவளுடைய கிரியேட்டிவிட்டிக்கும் ஒரு புதிய பாதை கிடைத்துள்ளது. அவள் சிநேகிதிகள் அவளை மிகவும் உற்சாகப்படுத்துகின்றனர்."

பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை புரிந்து கொள்ளவும், புரிய வைக்கவும் வேண்டும். இதற்காக அவர்களுடன் நெருங்கி பழக வேண்டும். சிறிது முயற்சி செய்தால் குழந்தைகளின் நம்பிக்கையை பெறலாம்.

ரமா, "என் மகளுக்கு அல்ட்ரா மாடல் உடை அணிவது பிடிக்கும். அடிக்கடி அப்படிபட்ட மாடல்கள் அணியும் உடையில் பல விதமான போஸ்களில் தன்னை தானே படம் பிடித்துக் கொள்வாள்" எனக் கூறுகிறார். ஆனால் மெல்ல ரமா தன் மகளிடம், "இப்படிபட்ட உடைகளை அணிந்து வெளியே செல்வதால், பல பிரச்சனைகள் வரக்கூடும். அதனால், 'சல்வார் கமீஸ்-துப்பட்டா போன்ற உடைகளை அணிவதே நல்லது' என புரிய வைத்தேன். சில நாளில் அவளுக்கே சமுதாயத்தில் நடமாட, சில விதிமுறைகள் உள்ளதை புரிந்து கொண்டாள்."

எல்லா இடங்களுக்கும், எந்த நேரத்திலும் ஒன்று போல உடை அணிய முடியாது. கால, நேர, சந்தர்ப்பம் பார்த்து ஆடைகளை அணிவது தான் சிறப்பு.

## பெற்றோருக்கு சில டிப்ஸ்:

- குழந்தைகளின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யவும்.
- சில சமயம் அவர்களை தங்கள் இஷ்டப்படி உடை உடுத்தவும், சந்தர்ப்பம் தரவும்.
- குடும்ப விழாக்களில் அவர்களையும் பங்கெடுக்கும்படி செய்யவும். அவர்களுடன் அமர்ந்து, 'ஃபங்ஷனுக்காக அனைவருக்கும் எப்படிபட்ட உடைகள் வாங்குவது?' எனத் திட்டமிடவும்.
- அவர்களுக்கு 'அழகு' என்பதற்கான உண்மையான அர்த்தம் புரிய வைக்கவும்.
- இண்டோ-வெஸ்டர்ன் உடைகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கவும்.
- தற்சமயம் பல பிராண்டுகளில் மார்க்கெட்டில் இண்டோ-வெஸ்டர்ன் முறையில் உடைகள் லாஞ்ச் செய்யப்பட்டுள்ளன. கூடவே டீன்ஏஜர்ஸ் அவைகளை விரும்பவும் செய்கின்றனர்.

என்ன நீங்களும் உங்கள் டீன்ஏஜ் குழந்தைகளுடன் ஷாப்பிங் செய்ய கிளம்பி விட்டீர்களா?

- க. அக்ஷயா



VELARCH
VADIVEL

VEL ARCH

# நேரம் பார்த்து எதிரிகளுக்கு பதிலடி தருவேன்!

## -'நடிகை' கங்கனா ராணாவத்

"பல இந்தி படங்களில் நடித்துள்ள இவர், தமிழில் நடித்த 'தாம் தூம்' படத்தில் துறுதுறு பெண்ணாக நடித்து அனைவரின் கவனத்தையும் ஈர்த்தவர் ஆவார்."

'தாம் தூம்' என்ற தமிழ் படத்தில் 'ஜெயம்' ரவியுடன் நடித்திருந்த கங்கனா ராணாவத், இமாச்சல பிரதேசத்திலுள்ள சிறிய நகரான பம்பலாவிலிருந்து வந்தவர் ஆவார். வாருங்கள் இவருடன் ஒரு நேர்முகம் காண்போம்:

**ஃபிலிம் இன்டஸ்ட்ரியில் நீங்கள் சந்தித்த எதிர்ப்புகள் பற்றி.....?**

நான் என் வீட்டில் உள்ளவர்களை எதிர்த்து தான் இந்த இன்டஸ்ட்ரியிலேயே கால் பதித்தேன் தெரியுமா? நான் இன்டஸ்ட்ரியில் நுழைந்த போது, பல வித சவால்களை சந்தித்தேன். அப்போது நல்ல படங்களுக்கு மார்க்கெட் இல்லை. ஆனால் 2004-லிருந்து இன்டஸ்ட்ரியில் ஒரு மாற்றம் வந்தது. அப்போது தான் எனது படமான 'க்வீன்' வெளி வந்தது. 'இந்த படம் ஓடாது' என நினைத்தேன். ஆனால் 'க்வீன்' ஹிட்டானவுடன், எனது படங்கள் ஓட ஆரம்பித்தன.

**ஆண்கள் முக்கியத்துவம் பெற்ற இந்த சமுதாயத்தில் உங்களுக்கு குறிப்பிட்ட ஓர் இடத்தை பெறுவது கடினமாக இல்லையா?**

நிச்சயமாக கடினமாகத்தான் இருந்தது. ஆனால் நான் இவற்றிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொண்டேன். 'க்வீன்' படம் வெளிவந்த பின், வுமன் சென்ட்ரிக் படங்களான வித்யாபலன் நடித்த, 'கஹானி', தீபிகா படுகோன் நடித்த, 'பிகூ', சமீபத்தில் அமீர் கான் நடித்த 'தங்கல்' போன்ற படங்கள் பயங்கர ஹிட்டாகி வருகின்றன.

**உங்கள் தனித்தன்மையை வெளிக்கொண்டு வர தங்கள் தந்தையின் பங்களிப்பு என்ன?**

எனது தந்தை ஒரு டிப்பிகல் இந்தியன் மேன். அவரது வாழ்க்கையின் நோக்கம், 'தன்னை நம்பி வாழும் பெண்களைப் பாதுகாத்து, அவர்களுக்கு நல்லதொரு வாழ்க்கை அமைத்துத் தர வேண்டும்' என்பதாகும். எனது ஆசையும் அது தான். என் தந்தை அச்சமற்றவர். அது போல் தான் என் மனதிலும் அச்சமற்ற தன்மையே நிலவுகிறது. இதனால் தான் தவறுக்கு எதிராக அச்சமின்றி போராடுகிறேன்.

**இன்டஸ்ட்ரியில் உங்களைக் குறித்த சர்ச்சைகள் அடிக்கடி வருகிறதே. அதை எப்படி ஹேண்டில் செய்கிறீர்கள்?**

நான் என்னைப் பற்றி கூறப்படும் தவறான கருத்துக்களை புறம் தள்ளி விடுவேன். அதோடு என்னை எதிர்ப்பவர்களைப் பற்றி கவலைப்படாமல், நான் என் லட்சியத்தை அடைவதிலேயே குறிக்கோளாக இருப்பேன். ஆனால் அதே சமயம் சரியான நேரம் வரும் போது, அவர்களுக்கு பதிலடி தரவும் தயங்க மாட்டேன்.

**உங்கள் வெற்றிக்குக் காரணமானவர் யார்?**

எனது உழைப்பும், ஈடுபாடும், பிடிவாதமான குணமும் தான். 'எனது பிடிவாதமே என்னை இன்று இந்த நிலைக்கு உயர்த்தியுள்ளது' என்பது என் எண்ணமாகும்.

- பூனம் பாண்டே ●

VEL ARCH

# சவால்களை கண்டு பின்வாங்க மாட்டேன்!

## - ரஷ்மி சர்மா

"பிரபல டிவி சீரியல்களின் ரைட்டர், கிரியேட்டிவ் டைரக்டர், புரொடியூசர் என்று பல்வேறு திறமைகளை தன்னகத்தே கொண்டவர் இவர்."

"ஒரு பெண்ணுக்கு, 'எதையும் சாதித்து காட்ட வேண்டும்' என்ற சிந்தனை இருந்தால் போதும். அவளால் எந்தவொரு சவாலையும் சமாளிக்க முடியும். நடுத்தர குடும்பத்தில் பிறந்த ரஷ்மி சர்மா, டிவி சீரியல், சினிமா ரைட்டர், கிரியேடிவ் டைரக்டர், புரொடியூசர் என்று பன்முகங்களைக் கொண்டவர் ஆவார். இதோ அவருடன் ஒரு நேர்முகம்:

**சீரியல் புரொடியூசர் ஆனது எப்படி....?**

நான் இந்த இன்டஸ்ட்ரிக்குள் நுழைந்த போது, கிரியேட்டிவ் ஹெட் ஆக மட்டுமே இருந்தேன். ஆனால் நான் படைத்த படைப்புகளை தயாரிக்க நிதி பிரச்சனை நேர்ந்த போது, நானே பிறகு புரொடியூசராகி விட்டேன். என்னுடையது மிடில் கிளாஸ் ஃபேமிலி என்பதால், பணம் திரட்ட மிகவும் கஷ்டப்பட்டேன். ஆனால், 'முயன்றால் சாதிக்க முடியாதது' என்று எதுவுமே இல்லையே.

**ஆணாதிக்கம் நிறைந்த இந்த துறையில் நீங்கள் கடந்து வந்த போராட்டங்கள் குறித்து.....?**

சீரியல் என்றில்லை, நான் சினிமா துறையைக் கண்டவள் ஆவேன். இந்த துறையில் ஆணாதிக்கம் அதிகம் என்ற போதிலும், நான் எனது வேலையை திறம்பட செய்ததால், என்னால் இந்த அளவுக்கு சாதிக்க முடிந்தது.

**உங்கள் சாதனையில் தங்கள் தகப்பனாரின் பங்கு குறித்து.....?**

என் அப்பா ஒரு பிரின்சிபால் ஆவார். எனது தாய் ஒரு இல்லத்தரசி ஆவார். என் அப்பா எப்போதும், "உனக்கு பிடித்த ஒரு துறையை தேர்வு செய்து, அதில் நீ முன்னேறிக் கொண்டே சென்றால், உனக்கு வெற்றி கிடைப்பது நிச்சயம்." என்பார். நானும் அதன்படி நடந்து, இந்த அளவுக்கு வந்துள்ளேன்.

**இப்போதும் நீங்கள் சந்திக்கும் சவால்கள் யாவை?**

எனக்கு, 'எப்போதும் ஏதாவது புதிதாக செய்ய வேண்டும்' என்ற எண்ணம் இருக்கும். அந்த தேடலே எனக்கு உந்து சக்தியாக உள்ளது. இப்படி என்னுடைய சிந்தனை வேறுபட்டு இருப்பதால், நான் அடிக்கடி பிறரிடமிருந்து பல சாவல்களை சந்தித்திருக்கிறேன். இருப்பினும் நான் எந்த சவாலையும் கண்டு பின்வாங்குபவள் அல்ல.

**உங்கள் வெற்றிக்குப் பின்னணியில் இருப்பவர்கள் யார்?**

எப்படி என் தந்தை நான் சாதிக்க ஊன்றுகோலாக இருந்தாரோ, அதே போல் இப்போது என் கணவரான பவனும் என் வெற்றியின் பின்னணியில் இருக்கிறார். அவர் நான் துவண்டு போகும் போதெல்லாம், தைரியமாக பேசி வழி நடத்துகிறார். இப்போது நான் இருக்கும் இந்த நிலைக்கு காரணம் என் கணவர் தான். நான் அவரை கணவராக அடைய மிகவும் கொடுத்து வைத்திருக்கிறேன். பெண்ணாகிய என் வெற்றிக்கு பின்னால் இருப்பது ஆணாகிய என் கணவர் தான்.

- சிறப்பு நிருபர் •

VEL ARCH

# சாதனை செய்ய மொழி ஒரு தடையல்ல!
# - டா. மிதிலேஷ் குமாரி மிஸ்ரா

**"இந்தியா, துபாய், பேங்காக், நேபாளம் என பல நாடுகளில் பல விருதுகளை வாங்கிக் குவித்து இருக்கிறார் இவர்."**

பாட்னாவைச் சேர்ந்த டாக்டர் மிதிலேஷ் குமாரி மிஸ்ரா பல மொழிகளில் புலமை பெற்றவர் ஆவார். இதோ அவரிடம் சில கேள்விகள்....

**உங்களுடைய குடும்பம் பற்றி....**

நான் உபியின் ஹர்தோயி மாவட்டத்தின் சிறிய கிராமமான சத்தீபூர் கடியாவில் பிறந்தேன். என் தாய் பகவதி தேவி மற்றும் தந்தை ராம்கோபால் மிஸ்ராவுக்கு நான் 6-வது மகள். 'மகளை விட மகனையே வம்சத்தை வளர்ப்பவனாக, உயர்ந்தவனாக' கருதப்பட்ட காலம் அது. ஆனால் என் பெற்றோர் முக்கியமாக என் தாய் என் கல்வியில் அதிக அக்கறை காட்டினார்.

**உங்கள் கணவர், மகன் குறித்து....?**

எனக்கு கல்வியில் அதிக ஆர்வமிருந்த காரணத்தால், முதலில் திருமணத்தில் எனக்கு நாட்டமில்லை. ஆனால் ஒரு சமயம் என் தாய் வற்புறுத்தியதால் திருமணம் செய்து கொண்டேன். என் கணவர் பெயர் மூல்சந்த் மிஸ்ரா ஆகும். இப்போது இவர் உயிரோடு இல்லை. லக்னோவில் இட்டெளன்ஜா என்ற பகுதியை சேர்ந்தவர் இவர். அங்குள்ள அரச குடும்பத்தினருடன் என் கணவரின் முன்னோர்கள் அங்கு வந்து தங்கி விட்டனர். இட்டெளன்ஜா வரலாறு புகழ்பெற்ற இடம் ஆகும். என் கணவர் குடும்பத்தினரின் பெரிய வீட்டில் தற்சமயம் பல பெண்களுக்கு தையல், கம்ப்யூட்டர், தமிழ் வகுப்புகள் கற்றுத் தருகிறேன். என் கணவரின் பெயரில் ஒரு டிரஸ்ட் ஆரம்பித்து கல்வியில் சாதிப்பவர்களுக்கு பரிசுகள் வழங்குகிறேன். எங்கள் ஒரே மகனான நீலப், இன்டர் ஸ்டேட் ஸ்கேட்டிங் ப்ளேயர் ஆவார்.

**வடமாநிலத்தில் இருந்தாலும் உங்களுக்கு தமிழ் மொழி மீது எப்படி பற்று ஏற்பட்டது?**

ராஜாஜி, கல்கி, டிகேசி ஆகியோருடன் இருந்த நண்பர் திரு. எஸ்.வி.எஸ் என்பவரின் நட்பு கிடைத்த போது, அவர் தமிழ் இலக்கியத்தை பற்றி பேசக் கேட்டு எனக்கு தமிழ் மீது ஆர்வம் வந்தது.

**கல்கியின் நாவல்களை ஆய்வு செய்தது குறித்து...?**

என் குடும்ப நண்பர் ஜார்கண்டை சேர்ந்த திரு. எஸ்.ஆர்.ஸ்ரீநிவாசனுடன் சேர்ந்து கல்கி அவர்களின் நாவல்களுடன் இந்தியின் பிரபலமான எழுத்தாளர் மற்றும் சுதந்திர போராட்டத்தில் பங்குபெற்ற யஷ்பால் அவர்களின் நாவல்களை ஒப்பிட்டு ஆய்வு செய்தோம். என் மேற்பார்வையில் பி.எச்.டி பட்டம் பெற்ற ஆர்.கல்பனா, சென்ற வருடம் ஒரு புத்தகத்தை கூட வெளியிட்டார்.

**நீங்கள் செய்யும் சமூக சேவைகள், பெற்றுள்ள விருதுகள் குறித்து...?**

பல பெண்களுக்கு கல்வி அளித்து, வேலை வாங்கிக் கொடுத்து திருமணமும் செய்து வைக்கிறேன். தமிழ் பிரேமி விருது, துபாய் விருது என பல விருதுகள் பெற்றுள்ளேன்.

- ஆர். கல்பனா ●

VEL ARCH

# மணமகன் அலங்காரமும் செய்கிறோம்!

# – ‘ப்யூட்டி எக்ஸ்பெர்ட்’ ஜெயா முகேஷ்

“இவர் ‘மணமகன் அலங்காரம்’ என ஒரு புது டிரெண்டையே உருவாக்கி வருகிறார்.”

ஈரோடு மாநகரில் முப்பது வருட அனுபவ திறமையுடன் முழுமையான அதிநவீன அழகு கலை சிகிச்சைகளை பெண்களுக்கு அளித்து பெரும் புகழ்பெற்றவர் ஜெயா முகேஷ் ஆவார். இதோ அவரிடம் சில கேள்விகள்....

**முதலில் உங்களை பற்றி...?**

நான் கேரளாவில் பிறந்தவள். தாய்மொழி மலையாளம் என்றாலும் தமிழ் நன்றாக பேச, எழுத தெரியும். என் கணவர் முகேஷ் ஹாஸ்பிடல் புரொமோஷன் பணியை வெற்றிகரமாக செய்து வருகிறார். எங்கள் மகள் ஐஸ்வர்யா மேனன் ‘காதலில் சொதப்புவது எப்படி’, ‘தீயா வேலை செய்யணும் குமாரு’ போன்ற படங்களில் நடித்திருக்கிறார். இப்போது ‘வீரா’ என்ற படத்தில் ஹீரோயின் ஆகியிருக்கிறார். ஏற்கனவே பல மலையாள, கன்னட படங்களிலும் நடித்திருக்கிறார். அவர் ஒரு பொறியியல் பட்டதாரி ஆவார்.

**ஆண்களுக்கு அழகுக்கலை பயிற்சி தரப்படுவது குறித்து...?**

இப்போது எங்கள் பியூட்டி பார்லரில் ஆண்களுக்கு அழகு கலை சிகிச்சைகள் அளிக்க சிறப்பு பயிற்சி தருகிறோம். இதற்காக இந்த துறையில் அனுபவம் பெற்ற ஆண் மேக்அப் எக்ஸ்பெர்ட்டுகளை நியமித்து இருக்கிறோம். இதனால் திருமணங்களில் ‘மணமகன்’ அலங்காரம் செய்யவும் எங்களுக்கு அழைப்பு வருகிறது. கூந்தல் அழகு சிகிச்சை, கண் இமை சிகிச்சை, முக தழும்பு அகற்றி விடுவது போன்ற பலவித அழகுக்கலை சிகிச்சைகளையும் அளித்து வருகிறோம்.

**உங்கள் ப்யூட்டி சலூனுக்கு ஃபிரான்சைஸ் தரப்படுவது குறித்து...?**

‘கெட் ரெடி டூ கெட் ரிச்’ என்று எங்களைப் போல் சம்பாதித்து பலரும் வாழ்வில் வளம் பெற வேண்டும் என்ற உயரிய லட்சியத்தோடு, எங்கள் ப்யூட்டி சலூனுக்கு ஃபிரான்சைஸ் ஆகும் அற்புதமான வாய்ப்பை வழங்கி வருகிறோம். கோயம்புத்தூர், கோபி, திருச்சூர், குருவாயூர் ஊர்களுக்கு ஃபிரான்சைஸ் தந்து விட்டோம். மற்ற அனைத்து ஊர்களுக்கும் அளிக்க ஆவலுடன் இருக்கிறோம். பயிற்சி பெற்ற அழகுகலை நிபுணர்களையும் தருகிறோம். இதன் மூலம் நிச்சயம் நிறைந்த வருமானம் காணலாம்.

**இதுவரை நீங்கள் வகித்துள்ள பதவிகள் மற்றும் வாங்கியுள்ள விருதுகள் பற்றி...?**

நான் பல்லாண்டு காலம் ஈரோடு மாவட்ட அழகு நிலையங்களின் சங்க தலைவியாக இருந்து விட்டேன். அழகுகலை பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தி பல அழகுக்கலை நிபுணர்களை உருவாக்கி விட்டேன். நிறைவான பல சாதனைகள் செய்து விட்டேன். இனி பலரையும் சம்பாதிக்க வைத்து வாழ்வில் வெற்றி பெற செய்ய முயன்று வருகிறேன். அழகுக்கலை சிகிச்சை சாதனைக்காக பல அவார்டுகளும் பெற்று விட்டேன். இந்த விருதுகளை வைப்பதற்கு என்றே ஒரு இல்லமே தேவைப்படும். - சிறப்பு நிருபர் ●

VADIVEL

VEL ARCH

# அடுத்த ஜென்மத்திலும் பெண்ணாகவே பிறக்க விரும்புகிறேன்!

## -'சீரியல் நடிகை' சுபாங்கி

"பல சீரியல்களில் நடித்து வரும் சுபாங்கிக்கு, இனி வரும் ஜென்மங்களிலும் தான் பெண்ணாகவே பிறக்க ஆசையாம்."

தமிழில் டப் செய்யப்பட்டு வெளியாகும் பல இந்தி சீரியல்களில் நடித்து வரும் சுபாங்கி அத்ரே பூரே, சுபாவத்தில் மிகவும் சாந்தமானவர் தெரியுமா? மராட்டிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இவர் இந்தூரில் பிறந்தவர் ஆவார். எம்பிஏ படித்து முடித்த பின் பியூஷ் பூரேயுடன் அவரது திருமணம் நிகழ்ந்தது. பியூஷ் பூரே ஒரு அட்வர்டைஸிங் கம்பெனியில் வேலை செய்கிறார். அவரது 11 வயது மகளின் பெயர் ஆஷி. இதோ சுபாங்கியிடம் சில சுவாரஸ்யமான கேள்விகள்....

**தங்களது வெற்றியில் உங்கள் தந்தையின் பங்களிப்பு குறித்து.....?**

எனது தந்தை டிரான்ஸ்ஃபர் ஆகும் வேலையில் இருந்தார். நான் கல்வி கற்கும் போதே, டான்ஸும் கற்றுக் கொண்டேன். தந்தை, "நான் முன்னேற வேண்டும்" என்று அடிக்கடி கூறிக் கொண்டிருப்பார். நாங்கள் 3 பெண்கள். எங்கள் மூவரையுமே எங்கள் தந்தை உயர் லட்சியம் கொண்டவர்களாகவே வளர்த்தார்.

**இவ்வளவு உயர்வதற்கு தாங்கள் என்னென்ன சவால்களை சந்தித்தீர்கள்....?**

பல வித சவால்களை சந்தித்தேன். ஒழுக்கத்துடன் செயல்படுதல், ஈடுபாட்டுடனும், தன்னம்பிக்கையுடனும் செயல்புரிவது, நேர்மையாக செயல்படுதல் மிகவும் அவசியம். இவை அனைத்தும் உங்களிடம் இருக்குமானால் நீங்கள் முன்னேறுவதை யாராலும் தடுக்க முடியாது.

**'பெண்ணாகப் பிறந்து விட்டோமே?' என்று நீங்கள் எப்போதாவது மனம் தளர்ந்து போனது உண்டா?**

இல்லை, நான் எனது அடுத்த ஜென்மங்களிலும் பெண்ணாகப் பிறக்கவே விரும்புகிறேன்.

**வாழ்க்கையில் எவ்வளவு போராட்டங்களை எதிர்கொண்டீர்கள்?**

நான் புனேயில் கணவர் மற்றும் மகளுடன் வசித்து வருகிறேன். முன்பு அங்கு ஒரு சிறிய விளம்பரத்தில் எனக்கு 2,500 ரூபாய் கிடைத்தது. அந்த விளம்பரத்தின் ஃபோட்டோ கிராஃபர் தான் என்னை போர்ட் ஃபோலியோ தயாரிக்குமாறு அறிவுரை கூறினார். பிறகே எனக்கு சீரியல் வாய்ப்புகள் கிடைத்தன. அப்போது ஏக்தா கபூர் சீரியலான, 'கசௌடி ஜிந்தகி கி'-யில் நடிக்கும் வாய்ப்பு தந்தார். அதுவே என் வாழ்க்கையின் டர்னிங் பாயிண்ட் ஆக அமைந்தது.

**உங்கள் தந்தை ரூப் நாராயண் அத்ரே பற்றி மேலும் கூறுங்கள்....**

இவர் பிடபுள்யூவில் என்ஜினீயராக இருந்தார். இதனால் அவருக்கு அடிக்கடி டிரான்ஸ்ஃபர் ஆகும். ஆனால் அவர் மகள்களாகிய எங்களின் எந்த ஒரு செயலையையும் தடை செய்ததில்லை. பதிலாக நாங்கள் முன்னேற பாடுபட்டார். எனக்கு சிறு வயது முதலே நாட்டியத்தில் நாட்டம் இருந்ததால், கதக் நடனம் கற்றுக் கொள்ள வைத்தார்.

- சோமா கோஷ் ●

VEL ARCH

# எல்லோரது வாழ்விலும் போராட்டம் இருக்கும்!
# –'நியூட்ரிஷனிஸ்ட் & ஃபிட்னஸ் டிரெய்னர்' சுமன் அகர்வால்

"இவரிடம் பல செலிப்ரிட்டிகள் கூட ஃபிட்னஸ் குறித்த டிப்ஸ்களை கேட்கின்றனர்."

3 பெண் குழந்தைகளுக்குத் தாயான சுமன் அகர்வால், நியூட்ரிஷனிஸ்ட் மற்றும் ஃபிட்னஸ் டிரெய்னர் ஆவார். கொல்கத்தாவில் 'செல்ஃப் கேர் சென்டரை' நடத்தி வரும் இவர், எழுத்தாளர், பாடகி, டான்ஸரும் ஆவார். சுமனை சந்திக்கலாம் வாருங்கள்:

**நியூட்ரிஷனிஸ்ட் மற்றும் ஃபிட்னஸ் டிரெய்னர் ஆக எப்படி ஆனீர்கள்?**

குழந்தையிலிருந்தே எனக்கு இத்துறையில் ஆர்வம் உண்டு. 12-13 வயதிலிருந்தே ஹெல்த் மற்றும் நோய்கள் குறித்த புத்தகங்களைப் படித்து வந்தேன். ஆனால் எனக்கு 20 வயதிலேயே திருமணமும் ஆகி, குழந்தையும் பிறந்து விட்டதால், முன்னேற வாய்ப்பில்லாமல் இருந்தது. எனது 3-வது பெண் பிறந்த பின் நான் 1 வருட 'ஃபுட் அண்ட் நியூட்ரிஷன் டிப்ளமா' செய்தேன். நான் ஆரம்பத்தில் எனது கணவரின் ஆபீஸில் ஒரு சிறிய கேபின் அமைத்துக் கொண்டேன். முதலில் என்னிடம் 1 வேலையாள் மட்டுமே இருந்தார். இப்போது 50 பேர் என்னிடம் வேலை செய்கின்றனர். இப்போது ஜர்னி மிகவும் மகிழ்ச்சியளிப்பதாக உள்ளது. அது எனது வெற்றிப்படிகளின் உச்சத்தை எட்டிவிட்டது.

**ஆண்களுக்கே முக்கியத்துவம் தரும் இந்த சமுதாயத்தில் உங்களது நிலையை நிலைநாட்டிக் கொள்ள எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டீர்கள்?**

இத்துறையில் ஆண்களை விட பெண்களே ஈடுபடுகிறார்கள் என்பதைக் கூறிக் கொள்வதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். ஆகையினால் என் எதிரே போட்டியிடும் ஆண்கள் மிகக் குறைவு. ஆனால் ஆரம்பத்தில் சில பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டன.

**தங்கள் தனித்துவம் வெளிவர உங்கள் தந்தையின் பங்களிப்பு என்ன?**

உண்மையைக் கூற வேண்டுமானால் என்னுள் நியூட்ரிஷனிஸ்ட் என்ற விதையை விதைத்தவரே என் தந்தை தான். அவருக்கும் ஹெல்த் கான்ஷியஸ் அதிகம்.

**இப்போது தாங்கள் எது போன்ற சேலஞ்சை எதிர்கொள்கிறீர்கள்?**

அனைவரது வாழ்க்கையிலும் ஸ்ட்ரகில் நிச்சயம் இருக்கும். நானும் என் குழந்தைகளையும், குடும்பத்தையும் பார்த்துக் கொண்டு, இவ்வளவு முன்னேற அரும்பாடு பட்டேன். 2004-ம் வருடம் எனக்கு ப்ரெய்ன் சர்ஜரியும் நடந்தது. எனது முகத்தின் இடது பகுதி எனது கன்ட்ரோலில் இல்லை. முடிவில் ஜெர்மனி சென்று சர்ஜரி செய்து கொண்டேன். அது வெற்றிகரமாக அமைந்தது.

**உங்களது வெற்றிக்குப் பின்னே இருப்பது யார்?**

எனது வெற்றிக்கு காரணம் என் கணவர், அவரது மாமா, என் குழந்தைகள் மற்றும் என் மாமனார் ஆவர்.

- சிறப்பு நிருபர்

VEL ARCH

# என் அம்மா தான் முதல் குரு!

# – 'நடன கலைஞர்' அனிதா குஹா

"இங்கு மட்டுமல்லாமல் அமெரிக்காவின் 19 நகரங்களில் நாட்டிய நாடகங்களை நடத்தி இருக்கிறார் இவர்."

பல நாட்டிய நாடகங்களை நடத்துபவரும், தமிழ்நாட்டின் முதல் ஒன்லி லேடீஸ் டிராமா ட்ரூப்பை நடத்தி வரும் பாம்பே ஞானத்தின் குழுவில் இருப்பவருமான பிரபல நாட்டிய கலைஞரான அனிதா குஹா உடன் நேர்முகம்:

**உங்களுக்கு நாட்டியத்தில் எவ்வாறு ஆர்வம் ஏற்பட்டது? தங்கள் குரு யார்?**

என்னுடைய அம்மா மற்ற குழந்தைகளுக்கு நாட்டியம் சொல்லிக் கொடுப்பதை பார்த்து எனக்குள் இந்த ஆர்வம் வந்தது. என்னுடைய மூன்றரை வயதில் நாட்டியம் ஆட ஆரம்பித்தேன். என்னுடைய முதல் குரு என் அம்மா தான். பிறகு என்னுடைய பத்தாவது வயதில் குரு ஸ்ரீ கோவிந்தராஜ பிள்ளை அவர்களிடம் முறைப்படி நாட்டியம் கற்றுக் கொண்டேன். கலாஷேத்ரா பாணி எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்ததால், அங்கும் நான் ஒன்றரை வருடகாலம் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டேன். அக்கா பத்மா சுப்பிரமணியம் அவர்களும், திரு. தனஞ்செயன் மாஸ்டர் அவர்களும் என்னுடைய மானசீக குரு ஆவார்கள்.

**உங்கள் நடன குழு பற்றி...?**

என் குழுவின் பெயர் 'பரதாஞ்சலி. *1989*-ல் வருடம் இந்த குழுவை ஆரம்பித்தேன். *2015*-ல் வெள்ளிவிழா கண்டோம்.

**ஒவ்வொரு நாட்டிய நாடகம் அரங்கேறும் போதும் நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள் என்ன?**

முதலில் நிதி பிரச்சனை, பிறகு ஒத்திகைக்காக மேடை கிடைப்பதில் பிரச்சனை. கிடைத்தாலும் அகால வேளையில் கிடைப்பதால், குழந்தைகளின் உடல்நிலை பாதிக்கப்படும் சூழ்நிலை உருவாக வாய்ப்பிருக்கிறது. இதையெல்லாம் தாண்டி என் பணி ஓடுகிறது.

**வெளிநாடுகளில் உங்களது நாட்டிய நாடகங்களை நடத்தியிருக்கிறீர்களா?**

அமெரிக்காவில் க்ளீவ்லேண்டில் ராமாயணமும், மகாபாரதமும் நடத்தியிருக்கிறோம். இந்த வருடமும் அங்கு ஒரு நாட்டிய நாடகம் நடத்த இருக்கிறோம். 'எய்ம் ஃபார் சேவா-வுக்காக' அமெரிக்காவின் *19* நகரங்களில் என்னுடைய நடனக்குழு குழந்தைகள் மட்டும் தனியாக சென்று நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி உள்ளனர்.

**இந்த நடனக்குழு நடத்துவதற்கு உங்களுக்கு உறுதுணையாக இருப்பவர்கள் யார்?**

எனக்கு உறுதுணையாக இருப்பவர்கள் எனது பெற்றோர், எனது கணவர், எனது மகன் மற்றும் எனது புகுந்த வீட்டார் ஆவர்.

**நீங்கள் வாங்கியுள்ள விருதுகள் பற்றி...?**

ஸ்ரீகிருஷ்ண கான சபாவின் 'ஆச்சார்ய சூடாமணி விருது', கார்த்திக் ஃபைன் ஆர்ட்ஸின் 'மதுரகலாமணி' விருது, பாரத் கலாச்சாரின் 'ஆச்சார்ய கலாபாரதி' விருது, க்ளீவ்லேண்டின் 'ஆச்சார்ய ரத்னாகரா' விருது பெற்றிருக்கிறேன்.

– லலிதா விஸ்வநாதன் ●

VEL ARCH

VADIVEL

# ‘நான்’ என்பதை விட ‘நாங்கள்’ என்பதே சரி!

## -‘சமூக சேவகி’ ஸ்ரீவித்யா

**“பாலியல் வன்கொடுமைகளுக்கு ஆளான சிறுமிகளுக்கு பள்ளிகளுக்கே சென்று கவுன்சிலிங் தருகிறார் இவர்.”**

“இந்த சமூகம் நமக்கு என்ன செய்தது?” என்று கேளாமல், “நாம் இந்த சமூகத்திற்கும், எதிர்கால சந்ததிக்கும் என்ன செய்ய முடியும்?” என்ற எண்ணம் கொண்டவர்கள் சமீபகாலமாக பெருகி வருகின்றனர். அவர்களில் ஒருவர் தான் சமூக ஆர்வலர் மற்றும் பல விழிப்புணர்வு கலந்தாய்வுகளை நடத்தி வரும் ஸ்ரீவித்யா. இதோ அவரிடம் சில கேள்விகள்.....

**எந்த வயது முதல் குழந்தைகளுக்கு உடல் உறுப்புகளை பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்?**

பொதுவாக குழந்தைகள் என்பது 4 வயது முதலே அவர்கள் உறுப்புகளின் காரணங்களை ஆராய துவங்குகின்றனர். ஆனால் நம் வீட்டில் ஷேம் ஷேம் பப்பி ஷேம் என்று சொல்வதும் போன்ற நடவடிக்கைகள் அவர்களின் சந்தேகங்களை தூண்டுகிறது. இந்த பாலியல் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள் என்பது நூற்றில் தொண்ணூறு பேருக்கு ஏற்படுகின்றது. அதுவும் குறிப்பாக 9 வயதில் துவங்கி 15 வயது வரை பாதிக்கப்படுகின்றனர். பெரும்பாலும் ஆண்களே இந்த தவறுகள் நடக்க காரணமாக இருக்கின்றனர். அதிலும் 45 வயது முதல் 60-ம் அதற்கு மேல் உள்ள ஆண்களே ஈடுபடுகின்றனர்.

இதில் சந்தோஷப்பட வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் அந்த பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை மீட்டெடுக்க போராடுவதும் அதே வயதுள்ள ஆண் சமுதாயமே.

**சரி தங்களின் பங்களிப்பு என்பது இதில் எந்த அளவிற்கு உள்ளது? எப்படி பாதிக்கப்பட்டவர்களை கண்டறிவீர்கள்?**

பொதுவாக பள்ளி தலைமை ஆசிரியர்களிடம் அனுமதி பெற்று பெண் குழந்தைகளை மற்றும் ஆண் குழந்தைகளை தனித்தனியே சந்தித்து பேசுவேன். அதில் 50-ல் 15 மாணவ, மாணவிகள் என்னை தனியாக சந்திக்க விரும்புவார்கள். பின்னர் அவர்களின் பாதிப்பு மற்றும் மனநிலையை என்னிடம் பகிர்வார்கள். அதற்கு தகுந்தாற்போல் தொடர்ந்து அவர்களுக்கு அறிவுரைகளும், தைரியமும் ஊட்டுவேன். இந்த கவுன்சிலிங்கில் நிறைய மனதை வலிக்கக்கூடிய மற்றும் அதிர்ச்சி தரக் கூடிய சம்பவங்களே இருக்கும்.

**இது தவிர வேறு எந்த மாதிரியான சமூக பணிகள் மற்றும் விழிப்புணர்வூட்டும் முயற்சிகள் தங்கள் செய்து வருகின்றீர்கள்?**

இங்கு ‘நான்’ என்று கூறுவதை விட ‘நாங்கள்’ என்று கூறுவதே உகந்ததாக இருக்கும். நான் மற்றும் எனது சில நண்பர்கள் இணைந்து எங்கள் கல்லூரி நாட்கள் முதல் ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் சமூக தொண்டாற்றியே வருகின்றோம். இரத்த தானம், மார்பக புற்றுநோய் குறித்த விழிப்புணர்வையும் உருவாக்கி வருகிறோம். மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு நிதி திரட்டி திருமணம் செய்து வைக்கின்றோம்.

- எம். ஆனந்தகிருஷ்ணன் ●

VEL ARCH

# என் வெற்றிக்கு காரணம் என் கணவர்!

## -'தொழிலதிபர்' ரூபினா

**"பட்டு நூல் கொண்டு மோப்பு செயின், வளையல்கள், கம்மல்கள், ஹேர் பேண்டுகள், ஹேர் க்ளிப்கள் செய்து ஆன்லைனிலும் விற்கிறார் இவர்."**

மதுரை பைபாஸ் ரோடு எஸ்.பி.ஓ.ஓ.காலனியில் சாதாரண மாடி வீட்டில் குடியிருக்கும் 26 வயது இளம் பெண் ரூபினா கபீர் இரண்டு குழந்தைகளுக்கு தாய், டிராவல்ஸ் வைத்திருக்கும் கணவருக்கு உறுதுணையாக இருப்பவர். இதோடு பட்டு நூல் ஆபரணங்களை தயாரித்து ஆன்லைனில் விற்கிறார். இதோ அவருடன் ஒரு நேர்முகம்:

**உங்களைப் பற்றி....?**

நான் பிறந்தது, வளர்ந்தது எல்லாமே கேரளா. நான் பி.காம் பட்டதாரி. கோயம்புத்தூர் வந்து வேலை பார்த்தேன். திருமணம் ஆன பிறகு வேலையை விட்டு விட்டு, மதுரை வந்து டிராவல்ஸ் நடத்தும் என் கணவருக்கு உறுதுணையாக இருக்க துவங்கினேன். சிறுவயது முதலே எனக்கு அழகுக்கலை தொடர்பான விஷயங்களில் அதிகம் ஆர்வம் உண்டு. அதோடு விதவிதமான பொருட்களை கொண்டு செய்யப்படும் ஜுவெல்லரி மேக்கிங் துறை மீதும் ஆர்வம் உண்டு. பட்டு நூலில் செய்யப்பட்ட ஆபரணங்களின் புகைப்படங்களை யூடியூப்பில் பார்த்த போது கண்டு வியந்தேன். 'நாமும் ஏன் வீட்டில் இருந்தபடியே ஜுவெல்லரி செய்து விற்கக் கூடாது' என்று நினைத்தேன்.

என் கணவரும் இதற்கு ஊக்குவித்தார். எனது கற்பனையை கொண்டு பெண்களின் ஆடைகளுக்கு பொருத்தமான காது தோடுகள், கை வளையல்கள், டெரக்கோட்டா பென்டன்ட் கொண்ட விதவிதமான நெக்லஸ், திருமண ஆபரணங்கள், சிறுமிகளுக்கு ஹேர்பேண்ட், க்ளிப்ஸ், வளையல்கள் போன்றவற்றை பட்டு நூலில் தயாரித்து நேரடியாகவும், ஆன்லைனிலும், வெளிநாடுகளுக்கும் அனுப்பி வருகிறேன். பெண்களுக்கு அவர்கள் கேட்பது போல் தயாரித்து தருகிறேன்.

இந்த பட்டு நூல் ஆபரண தயாரிப்பிற்கு தேவைப்படும் அனைத்து பொருட்களும் உள்ளூரில் ஒரே இடத்தில் கிடைத்து விடுவதால், பெரிதாக சிரமம் இன்றி வாங்கி தயாரித்து வருகிறேன். பேஸ்புக்கில் ஐடி கிரியேட் செய்துள்ளேன்.

**இப்படி ஆபரணங்கள் தயாரிக்க பிற பெண்களுக்கு பயிற்சியும் தருகிறீர்களா?**

என்னைப் போல் இல்லத்தரசிகளும் வீட்டில் இருந்தபடியே வருமானம் பெற, இது குறித்து ஒரு வாரம் பயிற்சி வகுப்புகளையும் நடத்தி வருகிறேன். இதற்கும் நல்ல வரவேற்பு கிடைத்துள்ளது. பல பெண்களுக்கு பட்டு நூல் ஆபரண தயாரிப்பு பயிற்சி அளித்து பரிபூரண திருப்தி அடைந்து விட்டேன்.

**இந்த துறையில் ஈடுபட்டுள்ள உங்களுக்கு இதுவரை கிடைத்துள்ள பாராட்டுகள் குறித்து...?**

சமீபத்தில் ஆன்லைனில் அவசரமாக கேட்ட ஒரு பெண்மணிக்கு அவர் கேட்ட பட்டு நூல் ஆபரண செட்டை, அவர் கேட்டபடியே ஒரே நாளில் செய்து அனுப்பி பாராட்டு பெற்றேன்.

- விஜயா கண்ணன் ●

VEL ARCH

# பேக்கிங் கிளாஸுகள் நடத்த விரும்புகிறேன்!

## –'மாஸ்டர் செஃப்' கீர்த்தி பௌதிகா

"சமீபத்தில் மாஸ்டர் செஃப் பட்டம் பெற்றுள்ள கீர்த்தி பௌதிகா, தான் நடத்தி வரும் ஒரு பேக்கரியை 'கேக்கரி' என்று தான் சொல்கிறார்."

கொல்கத்தாவைச் சேர்ந்த கீர்த்தி பௌதிகா 'மாஸ்டர் செஃப் சீசன்-5'-வை வென்றுள்ளார். இவர் கொல்கத்தாவின் ஜி.டி.பிர்லா கல்லூரியில் நியூட்ரிஷனில் கிராஜுவேஷன் செய்தவர். கொல்கத்தாவின் சால்ட் லேக் இலாகாவில் கீர்த்தி ஒரு பேக்கரி ஷாப் நடத்தி வருகிறார். 'கேக்கரி' என்று இதை கூறும் கீர்த்தியிடம் சில கேள்விகள்:

**உங்களுக்கு எப்பொழுது இதில் இன்ட்ரெஸ்ட் வந்தது?**

11-ம் வகுப்பிலேயே பேக்கிங் ஆரம்பமாகி விட்டது. கிளாஸில் சில பேஸிக் பேக்கிங்கை கற்றுக் கொண்டேன். முதலில் கேக் அவ்வளவு நன்றாக வரவில்லை. ஆயினும் முழு முயற்சியில் ஈடுபட்டேன். இதற்கிடையில் இன்டர்நெட் மற்றும் டிவி மூலம் கேக் தயாரிப்பதைக் கற்றுக் கொண்டேன். ஆரம்பத்தில் ப்ளாக் ஃபாரஸ்ட் கேக் மற்றும் சாக்லேட் ட்ரஃபில் கேக் முதலியவற்றை செய்தேன். பிறகு குக்கிங்கை எனது தொழிலாக்கிக் கொண்டேன்.

**இந்த மாஸ்டர் செஃப் ஜெர்னி குறித்து....?**

மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. ஒவ்வொரு சேலஞ்சிலும் நான் ஒவ்வொரு பாடம் கற்றுக் கொள்கிறேன். இது மட்டுமன்றி இதன் மூலம் பல நபர்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பும் கிட்டுகிறது. இவர்கள் உலகின் பல பகுதிகளைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆவர். ஃபைனல் ஷோவில் என் அப்பாவும், அம்மாவும் பங்கு கொண்டனர் என்பதில் எனக்கு மிகுந்த கர்வம் உண்டு.

**இந்த முழு பயணத்தின் மூலம் உங்களுக்கு கிடைத்த பாடம் என்ன?**

எனக்கு நான்-வெஜ் செய்வதில் முதலில் சில பிரச்சனைகள் வந்தது. என் பெற்றோருக்கும், உறவினருக்கும் முதலில் நான் அசைவம் செய்வதில் விருப்பமில்லை.

**உங்களை மாஸ்டர் செஃப் ஆக்கிய டிஷ் எது?**

ஏர்ல் க்ரே டீ அண்ட் ஃபிக் டார்ட் வித் ஹனி சிட்ரஸ் க்ரீம் ஃபில்லிங் ஆகும்.

**இந்த பட்டத்தை வென்ற பின் உங்கள் வாழ்வில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் என்ன?**

என் வாழ்வில் நல்ல மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. முதலில் ஹோம் குக் செய்தேன். இப்போது மாஸ்டர் செஃப் ஆன பின், எனது பொறுப்பு அதிகரித்து விட்டது. உணவு ஹெல்தியாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். ஆகையால் நான் ஹெல்தி ஃபுட்டையே தயாரிக்கிறேன். எடுத்துக்காட்டாக, மைதாவிற்கு பதிலாக ஆட்டா பயன்படுத்துகிறேன்.

**உங்களுடைய அடுத்த திட்டம் என்ன?**

2 வருடங்களுக்கு முன் நான் ஒரு பேக்கரி திறந்தேன். இந்த ஃபுட் ஸ்டுடியோவில் பேக்கிங் க்ளாஸ் எடுக்க வேண்டும் என விரும்புகிறேன். இதன் மூலம் நானும் புதிதாக கற்றுக் கொள்ள முடியும் அல்லவா?

- சாதனா ஷா ●

VADIVEL

VEL ARCH

கதை ● கௌசல்யா ரங்கநாதன்

VADIVEL

# தனக்கென்று வரும் போது தான் தெரியும்!

**"தன் தோழியான அமுதா தன்னுடைய கணவனை விட்டு பிரிந்து வாழ்ந்தாள். இதனை ஊரில் உள்ள சிலர் ஒரு மாதிரியாக பேசினர். அதில் அமுதாவின் ஃபிரண்டான சரசுவின் அம்மாவும் ஒருவர். ஆனால் சரசு தன் அம்மாவுக்கு, 'அமுதா களங்கமற்றவள்' என்பதை உணர்த்தினாள்.**

அமுதாள் அமுதா... "அழாதே... அழாதே அமுதா" என்ற என்னிடம், "அழாம எப்படி?" என்றாள். "துன்பம் வரும் போதினிலே சிரிக்கணும்னு" "இப்ப உனக்கு சிரிக்கணும் அவ்வளவு தானே... ஹா... ஹா... போதுமா, என் நிலைமை தெரிஞ்சும்..."

"தெரியுது, அமுதா. உன் நிலைமை எந்த பெண்ணுக்குமே வரக் கூடாது தான். 'நடந்ததையே நினைத்திருந்தால் அமைதி என்றுமில்லைன்னு...' ஒரு பாட்டு உண்டே. ஜஸ்ட் ரிலாக்ஸ். இதுவும் கடந்து போகணும் என்ற

VELARCH

மனநிலைமையை உருவாக்கு அமுதா."

அமுதா போன பிறகு அவள் நிலையை எண்ணி வருத்தப்படத்தான் முடிந்தது. என்னால் வேறு என்ன பெரிதாய் செய்து விட முடியும். அம்மா அருகில் வந்தாள்.

"என்னம்மா?" என்ற என்னிடம், "நான் சொன்னா மட்டும் கேட்கப் போகிறாயாக்கும்?" என்றாள்.

"ஏம்மா பூடகமாவே பேசறே?"

"சரசு" நான் ஒண்ணு சொல்லட்டா?"

"சொல்லு."

"இந்த அமுதாவை உனக்கு எத்தனை காலமாய் பழக்கம்?"

"எதுக்கும்மா அப்படியொரு கேள்வி?"

"சொல்லேன்."

"நீ எதையோ மனசில வச்சுக்கிட்டு."

"ஆமாண்டி... பெத்தவளா எனக்கு ஒரு கடமையிருக்கு."

"என்ன என்னவோ பேசறே?"

"என்ன என்னவோ இல்லை. உண்மையை சொல்லணும்னா, அந்த அமுதாவோட பழக்கம் உனக்கு வேணாமே. அவளால் உனக்கு என்ன லாபம்?"

"என்னம்மா இது? ஒருத்தரோட பழகுறது லாபம் எதிர்பார்த்தா? அப்ப அதுக்குப் பெயர் நட்பா? வியாபாரமா?

"எனக்கும் தெரியும், சரசு. நானும் கொஞ்சம் இலக்கியம் படிச்சவ தான். கர்ணன் துரியோதனன் 'நட்பு' என்பது இன்னைக்கும் பேசப்படுது... அது போல பிசிராந்தையார் கோப்பெருஞ் சோழன் நட்பு, தமிழ் இலக்கியம் படிச்சவங்களுக்குத் தெரியும்."

"என்னம்மா இது? சின்ன குழந்தையாய் இருக்கச் சொல்லத் தான் இவன் பாட் பாய்/கேர்ள்ஸ் இவங்களோட பழக்கம் வச்சுக்காதேனு அம்மாக்கள் அப்பாக்கள் தங்கள் குழந்தைகள் கிட்ட சொல்வாங்க. நான் என்ன சின்னக் குழந்தையா?"

"ஆமாம், சரசு. நீ இன்னமும் வளர்ந்த ஒரு சின்ன குழந்தை தாண்டி எனக்கு. அதனால் தான் ஒரு அம்மாவா உனக்கு நல்லது, கெட்டது சொல்லி திருத்த வேண்டிய நிலையில் நான் இருக்கேன்."

"ஊம்... எத்தனை காலத்துக்கு எனக்கு அறிவுரை சொல்லிக் கொண்டே இருப்பே."

"என் ஆயுள் உள்ள வரைக்கும். நீ திருமணமாகி உன் புருஷன் வீட்டுக்கு போனப் புறமும் கூட."

"சரிம்மா... ஆனால் இப்ப நீ சொல்ல வந்தது என்ன?"

"அதான் சொன்னேனே. இந்த அமுதாவோட..."

"சரிம்மா... ஆனா என்ன காரணம்னு மட்டும் சொல்லு."

"காரணமா... அவ கழுத்தில் தாலி தொங்குதுல்ல..."

"கல்யாணமானா எல்லா பெண்கள் கழுத்திலும்."

"ஜோக் அடிக்காதே, சரசு. என் கவலை தேவையில்லாமலும் கூட இருக்கலாம்... ஆனாலும் நாம் முன் ஜாக்கிரதையா இருந்துட்டா நல்லது இல்லையா. உன் ஃப்ரெண்டு கேரக்டர் சரியில்லையோனு தோனுது சரசு எனக்கு."

"எதை வச்சும்மா அப்படியொரு முடிவுக்கு வந்த?"

"அதான் சொன்னேனே சரசு. அவ கழுத்தில தாலி தொங்குது. ஆனா அவ புருஷங்காரனை ஒரு நாள் கூட அங்கே பார்க்க முடியலையேனு. அவனைப் பத்தி கேட்டேன்மா, ஒருமுறை அவகிட்ட, ஆனா அவ மழுப்பிட்டா."

"அம்மா, இது நமக்கு தேவையா? அவரவர் வாழ்க்கையில்

VADIVEL

ஆயிரமாயிரம் பிரச்சினைகள் இருக்கும்.”

“இருக்கலாம், ஆனா நீ சொன்னியே நட்புன்னு அந்த நட்புக்கு என்னடி அர்த்தம்? பெத்தவங்ககிட்ட, உடன்பிறப்புகளாண்ட, கட்டின கணவன், குழந்தைகளிடம் கூட பகிர்ந்துக்க முடியாத சில விஷயங்களை நண்பர்கள்கிட்ட பகிர்ந்துக்கலாம். மனம் விட்டுப் பேசலாம். ஆனால் இவ ஏன் தன் கணவன் பத்தி மாமனார்-மாமியார் மற்ற உறவுகள் பத்தியெல்லாம் எதுவும் சொல்றதில்லையாம்?”

“அம்மா, சில நண்பர்கள், ‘தங்கள் பிரச்சனைகள் மட்டுமே பெரிசு, மத்தவங்க எல்லோருமே தன்னைவிட மகிழ்ச்சியா இருக்காங்க. நாம் மட்டுமே சிரமப்பட்டிருக்கோம்னு’ நினைச்சு நினைச்சு மருகறவங்க. பார்க்கிறவங்க கிட்ட எல்லாம் தங்கள் கஷ்டங்களை சொல்லி புலம்புறவங்க... இன்னும் சிலர் ‘நம்ம கஷ்டம் நம்மோட, ஏன் ஃபிரண்ட்ஸ் கிட்ட சொல்லி அவங்க மனசையும் புண்படுத்தனும்னு?’ எண்ணறவங்க. அமுதா அப்படிப்பட்ட ரகமாயிருக்கலாம்.”

“சரி, நீயாவது அவ கிட்ட, ‘ஏன் அமுதா இப்படி சோகமாக இருக்கே எப்பவும், எங்கிட்ட சொல்லக் கூடாதானு?’ கேட்கலாம்ல.”

“என் குடும்ப கஷ்டம் எல்லாம் மறந்து, உன் கூட கொஞ்ச நேரம் பேசிக்கிட்டிருக்கலாம்னு வந்தா, ஏன் பழசைக்கிளறனு கேட்கலாம். அதனால் அவளா சொன்னா மட்டு கேட்டு முடிஞ்ச உதவி செய்யலாம் தான்...”

“சரசு, நீ சுத்த வெகுளியாக இருக்கியே.. உன் ஃபிரண்டு அமுதா ஏன் உங்கிட்ட அவ கஷ்டத்தை பத்தி சொல்லல தெரியுமா? அவ நடத்தை சரியில்லைனு நான் சொல்லலை சரசு. ஆனா இந்த ஊரே சொல்லுது.”

“ஏம்மா, நீயா இப்படி பேசறே?” இதுவே என்னைப் பத்தி யாராவது அப்படி சொன்னா உனக்கு எப்படிம்மா இருக்கும்? பிறரைப் பற்றி வம்பு பேசறது, புறம் பேசறது கிசுகிசுவை பரப்பி விடறது, தற்காலிகமா வேணா மகிழ்ச்சியாய் இருக்கலாம். இப்படிபட்டவங்களை ‘சாடிஸ்டுனு’ சொல்வாங்க.”

“இவ்வளவு பேசறியே, அவ புருஷன்காரன் பத்தி ஒண்ணு கேள்விப்பட்டேன். சொல்லட்டா. அவ புருஷன்காரனும் இதே ஊரில் தான் தனியா இருக்கானாம், தெரியுமா?”

“சரிம்மா... இருக்கட்டுமே அதுக்கென்ன இப்ப?”

“என்னடி சொல்றே... இவ கேரக்டர் சரியில்லைனு தான் அவன் இவளை தள்ளி வச்சிருக்கானாம்.

“சரிம்மா... அப்புறம்...”

“என்னடி கதையா சொல்றேன் உங்கிட்ட. அதனால் தான் சொல்றேன்... அவ சகவாசமே வேணாம்டி உனக்கு. அவளுக்கொரு குழந்தை கூட இருக்கிறதாகவும், அது கூட தகாத வழில பிறந்திச்சினும், இது தெரிஞ்சு தான் அவ புருஷன்காரன் தள்ளி வச்சிட்டதாகவும்...”

“அம்மா... நாம் வாழறது 2017-ல் இது அவசர யுகம்... அவனவன் பணம் சம்பாதிக்கணும்... குடும்பத்தை முன்னுக்குக் கொண்டு வரணும்... வாழ்க்கையை இனிமையாக்கணும்... என்று எண்ண ஓட்டம் உள்ளவங்க. முன்பெல்லாம் கிராமங்களில் ஆகட்டும், நகரங்களில் ஆகட்டும் ஓய்வு நேரம் அதிகமாக இருந்தது. அதை சிலர் ஆக்கப்பூர்வமாகவும் செலவழிச்சாங்க. இன்னும் சிலர் வம்பு பேசி, கிசுகிசுவைப் பரப்பினதும் உண்டு.”

“இவ புருஷன்காரன் இவளை தள்ளி வச்சிட்டானாமே? சின்ன வீடு செட்டப் பண்ணிக் கிட்டானாமே. ஆம் இவ்வளவு வசதிகள் இவங்களுக்கு குறுகின காலத்தில் எப்படி வந்துச்சு? ஆபீசில இவன் இரண்டு கைகளாலேயும் வாங்கறவானாமே. இவ மாமியாரைக் கொண்டுகிட்டு போய் முதியோர் இல்லத்தில் விட்டுட்டாளாமே...”

“அப்படியெல்லாம் இருக்காது, அம்மா, ஏன் இவ்வளவு நீண்ட லெக்சர் கொடுக்கிற? பின் விளைவுகள் பத்தித் தெரிஞ்சுகிட்டு பேசணும். ‘மக்கள் திலகம்’ படப் பாடல்கள் என்னைக்கும் என் நினைவுக்கு வருதும்மா. ‘உலகம் ஆயிரம் பேசட்டுமே, உனக்கு நீ தான் நீதிபதினு...’ என்ன அற்புதமான சொல்லாடல்.”

“சரிடி, சரசு. உன் ஃபிரண்டு அமுதா நல்லவ தான் போதுமா? வளவளக்காதே. சுருக்கமா நீ சொல்ல வந்ததை சொல்லிட்டு இடத்தை காலி பண்ணு. எனக்கு வேலை நிறைய இருக்குடி.”

“அம்மா, அமுதாவோட விதவை தாயார் பாடுபட்டு என்ன, என்ன வீட்டு வேலைகள் எல்லாமே செஞ்சு இவளை படிக்க வச்சு, கடனவுடன பட்டு கல்யாணமும் பண்ணிக் கொடுத்தாங்க எந்த குறையும் வைக்காமல். அமுதாவுக்கு தன் சுயமுயற்சியால் ஒரு வேலையும் கிடைச்சுது. ஆனா அமுதா புருஷன் பாவம்மா அமுதா. வாயில்லாப் பூச்சி. அவ வாழ்க்கை மகிழ்ச்சிகரமாக இல்லை. அவ மாமியார்காரி தன் பிள்ளையைத் தான் சப்போர்ட் பண்ணுவா, அவன் ஒரு பொம்பளை பொறுக்கியாம், அதோடு வேலை வெட்டிக்குனு போவதில்லையாம். அமுதாவோட சம்பளம் மொத்தத்தையும் அவன் பிடுங்கிகிட்டுப் போய் குடிப்பானாம். விதவைத் தாயார் எந்த ஆதரவு இல்லாதவங்க. ‘அவங்களுக்கு தன் கஷ்டம் தெரிய வேணாம்னு’ அமுதா நடந்த எல்லாத்தையும் பொறுத்துகிட்டு நடக்க, அவ புருஷன்காரன் என்ன செஞ்சான் தெரியுமா? இன்னொரு பெண்ணையும் ஏமாற்றி கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டதோட, ‘தன்னைத் தட்டிக் கேட்க யாருமில்லை’ என்ற தைரியத்தில் அவளையும் வீட்டுக்கே கூட்டி வந்துட்டானாம். இப்ப சொல்லும்மா, ஒரு பெண் எந்த கஷ்டங்களையும் பொறுத்துப்பா. ஆனால் தன் புருஷன்காரனை மட்டும் இன்னொருத்தி கூட பங்கு போட்டுக்க சம்மதிப்பாளா? அதான் தனியா வந்துட்டா. அவ மாச சம்பளம் போனதால், அவ புருஷன்காரனே அபாண்ட பழி சுமத்தி அவளை தன்னோடு வந்து மீண்டும் வாழும்படி மிரட்டினான். ஆனாலும் அவ போறதாயில்லை. இது தாம்மா உண்மை.”

இதை கேட்ட அவளது அம்மா வாயடைத்துப் போய் நின்றாள். ‘எந்த ஒரு விஷயமுமே தனக்கென்று வரும் போது தான் அதற்கான வலி தெரியும். ஆகவே தான் நம்மில் பலர் ஏதோ அடுத்தவருக்கு நடக்கும் கஷ்டம் நமக்கு எப்போதுமே வராது என்பது போல நினைத்து, அடுத்தவர் படும் கஷ்டத்தை பார்த்து சிரிப்பதோடு அவர்களை வெறுப்பேற்றி, அவர்களால் இந்த சமுதாயத்தில் வாழ முடியாத சூழ்நிலைக்கு தள்ளி விடுகின்றனர், இப்போது நாகரீகம் அடைந்து விட்டோம் என தோள்தட்டிக் கொள்கிறோம். ஆனால் இப்படி புறம் பேசி அடுத்தவரை காயப்படுத்துவது தான் நாகரீகமா?’ என ஏதேதோ எண்ணங்கள் சரசுவின் மனதில் தோன்றியது. ஆனால் அவளால் எதையுமே சொல்ல முடியவில்லை. காரணம் அவள் எவ்வாறோ தன் தோழிக்கு இந்த சமுதாயத்தில் இருந்த அவப்பெயரை போக்கி விட்டாள், அதுவும் தன் அம்மாவிடம் மட்டுமே அவளால் இதற்கான தன்னிலை விளக்கம் தர முடிந்தது. தன் அம்மா போல இந்த சமுதாயத்தில் உள்ள அனைவரிடமும் இவளால் இப்படி விளக்கம் கூற முடியுமா? ●

VELARCH VADIVEL

VEL ARCH

# டேஸ்டி டேஸ்டி டி.:.ப்ரெண்ட் ரெசிபிகள் !

## க்ளேபாட் டோஃபூ வித் வெஜிடபிள்ஸ்

### தேவையானவை

- *100 கிராம் டோஃபூ*
- *1 கேரட் (நறுக்கியது)*
- *3 தக்காளி (நீளமாக நறுக்கியது)*
- *1 வெங்காயம் (மெலிதாக ஸ்லைஸ் செய்யப்பட்டது)*
- *1 டீஸ்பூன் பூண்டு விழுது*
- *வெஜிடபிள் ஸ்டாக் 100 எம்.எல்*
- *சோயா சாஸ் 1/2 பெரிய தேக்கரண்டி*
- *ஓய்ஸ்ட்டர் சாஸ் 1/2 பெரிய தேக்கரண்டி*
- *கார்ன் ஸ்டார்ச் 1 பெரிய தேக்கரண்டி*
- *மிளகாய் தூள் 1 டீஸ்பூன்*
- *பச்சை மிளகாய் (நறுக்கியது)*
- *எண்ணெய் 1 பெரிய தேக்கரண்டி*
- *நூடுல்ஸ் 80 கிராம்*
- *உப்பு.*

### செய்முறை

*வாணலியில் தண்ணீர் சுட வைத்து, உப்பு மற்றும் நூடுல்ஸைப் போட்டு, 2-3 நிமிடத்திற்கு பின் எடுத்து ஆற விடவும். ஒரு மண் வாணலியில் எண்ணெயை காய வைத்து, பூண்டு, வெங்காயத்தை போட்டு வதக்கி, தக்காளி, கேரட்டை போட்டு, அது வதங்கிய பின், வெஜிடபிள் ஸ்டாக், சோயா சாஸ், ஓய்ஸ்ட்டர் சாஸ் மிளகாய் தூள் சேர்த்து கிளறி, இதோடு தண்ணீர் சேர்த்த கார்ன் ஸ்டார்ச் கரைசலையும் சேர்த்து கிளறி, டோஃபூவையும் போட்டு மூடி வைத்து 2 நிமிடம் வேக விட்டு, கீழே இறக்கி பச்சை வெங்காயம், கொத்தமல்லி நறுக்கியதையும் போட்டு நூடுல்ஸுடன் பரிமாறவும்.*

VADIVEL

VEL ARCH

# வெஜ் ஹலீம்

### தேவையானவை

● எண்ணெய், நெய் தலா 2 பெரிய தேக்கரண்டி ● வெங்காயம் 2 (வெட்டியது) ● பூண்டு 1 (பெரிதாக நறுக்கியது) ● மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், மல்லித்தூள் தலா 1 சிறிய தேக்கரண்டி ● சீரகத்தூள் 1 டீஸ்பூன் ● பட்டை லவங்க பொடி 1/2 டீஸ்பூன் ● சோயா சங்ஸ் 1 கப் (அரைத்தது) ● சம்பா ரவை 2 1/2 தேக்கரண்டி (ஊற வைத்தது) ● பார்லி 1/2 கப் ● தயிர் 1 கப் ● பாதாம் பொடி 3 தேக்கரண்டி ● பெருங்காயம் 1 சிட்டிகை ● காஷ்மீர் மிளகாய் தூள் 2 டீஸ்பூன் ● புதினா இலை ● எலுமிச்சை சாறு சிறிது ● வதக்கிய வெங்காயம் சிறிது ● அலங்கரிக்க கொத்தமல்லி.

### செய்முறை

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் மற்றும் நெய்யை சுட வைத்து பூண்டு மற்றும் வெங்காயத்தை வதக்கி, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், மல்லி தூள் சீரகத்தூள், பட்டை லவங்க பொடி போட்டு கிளறி, சோயா சங்க்ஸ், பார்லி, சம்பா ரவை சேர்த்து, வெந்தவுடன் தயிர், பாதாம் பவுடர், பெருங்காய தூள், காஷ்மீர் சில்லி பவுடர், புதினா இலை, தனியா இலை, எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து, வதக்கிய வெங்காயம், மல்லி தழைகளை தூவி பரிமாறவும்.

VADIVEL

# சிக்கன் சாங்கரி

### தேவையானவை

● சிக்கன் பிரெஸ்ட் 6 ● நறுக்கிய புதினா 300 கிராம் ● பச்சை மிளகாய் 2 (நறுக்கியது) ● பூண்டு 5 (நறுக்கியது) ● கடலை மாவு 3 பெரிய தேக்கரண்டி ● உப்பு.

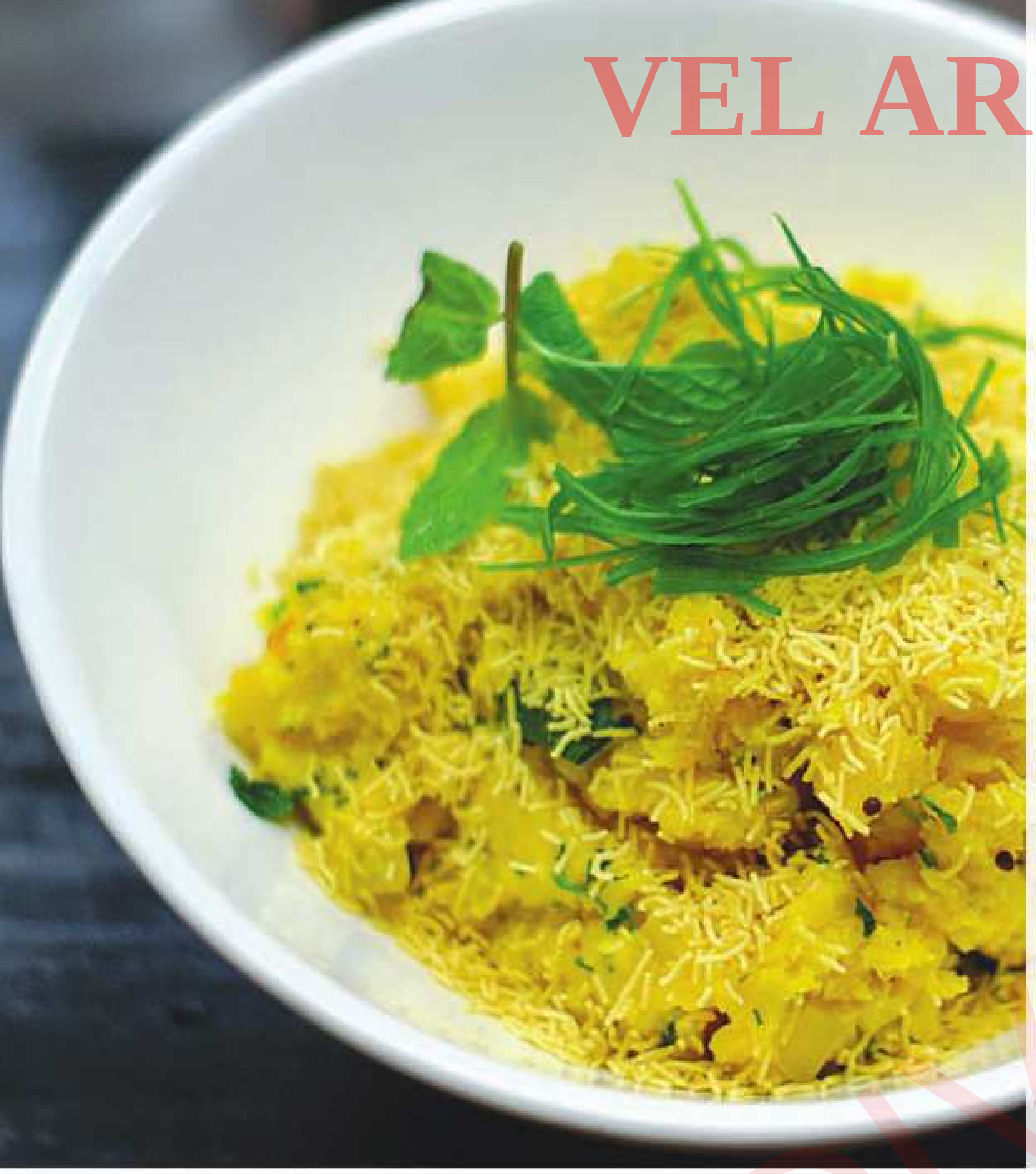
### ஸ்டஃப்பிங் செய்ய:

● சாங்கரி 50 கிராம் ● ஆம்ச்சூர் பவுடர் 1/2 டீஸ்பூன் ● பச்சை மிளகாய் 1 (நறுக்கியது) ● மல்லி தூள் 1/2 டீஸ்பூன் ● உப்பு சுவைக்கேற்ப.

### செய்முறை

புதினா, பச்சை மிளகாய், பூண்டு மற்றும் உப்பு சேர்த்து அரைத்துக் கொண்டு, கடலை மாவு சேர்த்து கிளறி, இதோடு சிக்கனையும் சேர்த்து சிறிது நேரம் மேரினேட் செய்யவும். சாங்கரியை 30 நிமிடம் வெந்நீரில் ஊற வைத்து, நீரில் கழுவி காய விட்டு, இதோடு ஆம்சூர் பவுடர், தனியா தூள், உப்பு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து கிளறி பரிமாறவும்.

VEL ARCH



## சூஜி சான்ஜா

### தேவையானவை

● ரவை 1 கப் ● நெய் 3 பெரிய தேக்கரண்டி ● 1 டீஸ்பூன் கடுகு ● கறிவேப்பிலை 5-6 ● பச்சை மிளகாய் 2 ● வெங்காயம் 1/4 கப் (நறுக்கியது) ● தேங்காய் துருவல் 3 பெரிய தேக்கரண்டி ● மஞ்சள் தூள் 1 டீஸ்பூன் ● மிளகாய் தூள் 1/2 டீஸ்பூன் ● பாசி பருப்பு (ஊறவைத்து வறுத்தது) 1/2 கப் ● பொடித்த சர்க்கரை 1/2 டீஸ்பூன் ● மோர் 1 கப் ● எலுமிச்சை சாறு 2 டீஸ்பூன் ● கொத்தமல்லி 1 தேக்கரண்டி (நறுக்கியது) ● உப்பு சுவைக்கேற்ப ● ஓமப்பொடி அலங்கரிக்க ● புதினா, வெங்காயத்தாள் சிறிது.

### செய்முறை

வாணலியை சுட வைத்து ரவையை பொன்னிறமாகும் வரை வறுத்து, ஆற விடவும். வாணலியில் நெய்யை சுட வைத்து கடுகு, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் மற்றும் வெங்காயம் போட்டு லேசாக வதக்கி, இதில் தேங்காய் துருவல், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் மற்றும் பாசி பருப்பு போட்டு கிளறி, பொடித்த சர்க்கரை, மோர், தண்ணீர் மற்றும் உப்பு சேர்த்து கலக்கி, வறுத்த ரவையைப் போட்டு கிளறி, தண்ணீர் வற்றும் வரை வேக விட்டு கிளறி, ஒரு சர்விங் பிளேட்டில் போட்டு ஓமப்பொடி, புதினா, கொத்தமல்லி இலைகளை தூவி வெங்காயத்தாளால் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

## மினி ஆப்பிள் பை

### தேவையானவை

● ஆப்பிள் 5 ● வெண்ணெய் 1 பெரிய தேக்கரண்டி ● பொடித்த சர்க்கரை 1 பெரிய தேக்கரண்டி.

### சிறு பூரி தயாரிக்க:

● மைதா 1/2 கப் ● வெண்ணெய் 1 பெரிய தேக்கரண்டி ● அலங்காரம் செய்ய நறுக்கிய புதினா இலை மற்றும் நாட்டு சர்க்கரை தேவைக்கேற்ப.

### செய்முறை

ஆப்பிள்களை சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் வெண்ணெயை உருக்கி ஆப்பிள் துண்டுகளை போட்டு புரட்டி நன்கு வேக விடவும். ஒரு பாத்திரத்தில் மைதா மற்றும் வெண்ணெய் சிறிது சேர்த்து தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்து, சிறு பூரி போல திரட்டி, மோல்டு வைத்து வெட்டிக் கொள்ளவும். பேக்கிங் டிஷ்ஷில் ஒரு சிறு பூரியை வைத்து அதன் மீது ஆப்பிள் கலவை வைக்கவும். மேலாக மற்றொரு பூரியை வைத்து மூடவும். மீதமுள்ள மாவை நீள நீளமாக வெட்டி மேல் பகுதியில் வைக்கவும். ஏற்கனவே 180 டிகிரி சென்டிகிரேடில் உள்ள மைக்ரோவேவ் அவனில் 20-25 நிமிடம் வரை பேக் செய்து, பொடித்த சர்க்கரை மற்றும் புதினா தூவி அலங்கரித்து சர்வ் செய்யவும். ●

VELARCH

# 15 ஃபுட் டிப்ஸ்!

**"இதோ மீதமான உணவு வகைகளை எப்படி மீண்டும் உண்ண பயன்படுத்துவது என்பதற்கான சில டிப்ஸ்."**

இப்போது விற்கும் விலைவாசிக்கு சாப்பாட்டை வீணாக்குவது கூடாது. இதோ அதற்கான சில டிப்ஸ்:

1. வீட்டில் பனீர் அதிகம் இருந்தால், அதோடு கடலை மாவு, உப்பு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கார்ன் ஃப்ளோர் சேர்த்து வடையாக்கி விடவும்.
2. பனீர் மீந்து விட்டால், சப்பாத்தி மாவு பிசையும் போது மற்றும் சூப்பில் கூட இதை பயன்படுத்தலாம்.
3. ஊறுகாய் மசாலா மிஞ்சி விட்டால், அதில் பூண்டு உரித்து போடவும் அல்லது வெங்காயத்தை நறுக்கி போட்டு கலந்தால், சுவையான புதிய ஊறுகாய் ரெடி.
4. மாங்காய் ஊறுகாயில் மிஞ்சிய மசாலா மற்றும் எண்ணெயை வைத்து கத்திரிக்காய், வெண்டைக்காய், பாகற்காய், டிண்டா போன்ற கறிகாய்களில் ஸ்டஃபிங் செய்து வதக்கவும்.
5. அதிகமாக பழுத்த வாழைப்பழத்தை எறிவதற்குப் பதிலாக புட்டிங் அல்லது கஸ்டர்டில் போடவும் அல்லது ஸ்மூத்தி ஷேக்கில் உபயோகப்படுத்தலாம். மைதா, சர்க்கரை சேர்த்து பழத்துடன் பிசைந்து பூரியாக பொரிக்கலாம்.
6. சாதம் வடித்த கஞ்சியில் பெருங்காயம், சீரகம், இஞ்சி, எலுமிச்சம் பழ சாறு மற்றும் பச்சை மிளகாய் தாளித்தால், சுவையான சூப் தயார்.
7. சாதத்தில் மிஞ்சிய தண்ணீரை பருப்பில் சேர்த்தால், சாம்பார் திக் ஆக வரும்.
8. உமியை ரவையில் கலந்து கேசரி கிளறினால் அது சத்துள்ளதாக இருக்கும்.
9. பழுத்த பப்பாளிப்பழம் இனிப்பின்றி இருந்தால், பால் மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்து திக் ஷேக் செய்யவும்.
10. இனிப்பில்லாத பப்பாளி பழத்தை பரங்கிக்காய் போல தாளித்து கறியாக சமைக்கவும்.
11. ஏலக்காய் தோலை எறிய வேண்டாம். இவற்றை அரைத்து சர்க்கரையில் கலந்து டீ போட்டால் மணமணக்கும்.
12. வேக வைத்த காய்கறிகளின் மிஞ்சிய ஸ்டாக்கை சாம்பார், ரசம் போன்றவற்றில் சேர்க்கலாம்.
13. காய்கறிகளின் தண்டை கழுவி சூப்பில் சேர்க்கலாம்.
14. மாதுளையின் தோல்களை கழுவி, காய வைத்து, மிக்ஸியில் பொடித்து, வயிறு வலி ஏற்படும் போது வெது வெதுப்பான பாலுடன் 1 டீஸ்பூன் இந்த பொடியை சேர்த்து அருந்தலாம்.
15. ஆரஞ்சு பழத்தோலை காய வைத்து பொடித்து, சீஸ் புட்டிங்கில் சேர்த்தால், வாசனையாக இருக்கும்.

- 'டிப்ஸ்'டிம்பிள் ●

VADIVEL

VEL ARCH
VADIVEL

VEL ARCH

VADIVEL

ரெட் மற்றும் கோல்டன்
காம்பினேஷனில் ஆன
இந்த டிரெடிஷனல்
டிரெஸெஸ் தருமே
தங்களுக்கு டிரெண்டி லுக்.

VEL ARCH
VADIVEL

கார்ஜியஸ், கலர்ஃபுல் ஆக உள்ள இந்த எத்னிக் வியர்களுக்கு மேட்சிங் ஆக உள்ளது ஜுவெல்லரிகள்.

VEL ARCH
VADIVEL

VEL ARCH

VEL ARCH

கோல்டன் வொர்க் செய்யப்பட்டுள்ள இந்த சுடி மட்டுமல்லாமல், லாங்க் ஸ்கர்ட்டுக்கு பொருத்தமான கிராப் டாப்ஸ் கூட அழகாக உள்ளது.

VEL ARCH

VADIVEL

# கோல்டில் ஸ்டேட்மெண்ட் ஜுவெல்லரி!

விதவிதமாக ஸ்டேட்மெண்ட் ஜுவெல்லரி வாங்கும் நபரா நீங்கள்? இதோ இந்த வுமன்ஸ் டேவிற்கு வாங்க, தங்கத்தில் வைரம் பதித்த சில ஸ்டேட்மெண்ட் ஜுவெல்லரிகள் உங்கள் பார்வைக்கு.

VEL ARCH

"இப்போது பொட்டிக் வைத்து நடத்தினால் பொட்டி பொட்டியாக பணத்தை சம்பாதிக்க முடியும். இதற்கு ஃபேஷன் டிசைன் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. ஃபேஷன் பத்திரிகைகள், கூகுள் போன்றவற்றின் மூலம் நீங்கள் உங்கள் ஃபேஷன் அறிவை வளர்த்து கொண்டு, நீங்கள் பொட்டிக்கை சிறப்பாக நடத்த முடியும்."

# பொட்டிக் நடத்தி பொட்டி பொட்டியாக பணம் சம்பாதிக்கலாம்!

தையற் கலையில் திறமை உள்ளவரான நீனா, அதில் டிப்ளமோ பெற்று பின்னர் திருமணம் செய்து கொண்டார். திருமணத்திற்குப் பின் இக்கலையை பொழுதுபோக்காக சில நாள் செய்து வந்தாலும், 2 குழந்தைகள் அடுத்தடுத்துப் பிறந்ததால், அவருக்கு வேறு எதற்கும் நேரம் ஒதுக்க முடியாமல் போய் விட்டது. ஆனால் பொறுப்பும் அதிகமாகியது. குழந்தைகள் சிறிது வளர்ந்த பின் உபயோகமான வருமானம் ஈட்டக் கூடிய வேலையை இவர் செய்ய நினைத்தார். அவரது தையற்கலை அனுபவமும், டிப்ளமோவும் பொட்டிக் நடத்தினால் என்ன என்ற எண்ணத்தை தந்தது.

அனைத்து தரப்பிலும் விசாரித்து அறிந்த பின்னர் அவர் ஒரு பொட்டிக் ஆரம்பித்தார். அக்கம் பக்கத்தினர் இதை அறிந்து அங்கு வர ஆரம்பித்தனர். கூட்டம் அதிகமாக வரத் துவங்கியது. பொட்டிக் நடத்துவது குறித்து தனது அனுபவத்தை ஆதாரமாக கொண்டு அவர் இதோ சில குறிப்புகளைத் தந்துள்ளார்:

- தங்களிடம் பேஷன் டிசைனிங் டிகிரி இல்லை என்றாலும் தையற்கலை குறித்த அறிவு இருந்தால் போதும், புதிய புதிய டிசைன்களை உங்களால் புகுத்த முடியும்.
- வாடிக்கையாளர்களிடம் தன்மையாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்களுக்குச் சொன்ன நேரத்தில் துணிகளைத் தைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.
- தைத்ததில் வாடிக்கையாளர்கள் அதிருப்தியுற்று ஏதாவது குறை கூறினாலும், அவற்றை மாற்றி தைத்துத் தரலாம். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் நீங்கள் வாடிக்கையாளர்களின் நட்பைப் பெறலாம்.
- தைக்கத் துணி வாங்கும் போது வாடிக்கையாளரின் முன்னேயே துணியைப் பிரித்துப் பார்க்க வேண்டும். இதனால் பின்னர் தேவையில்லாமல் பிரச்சனை ஏற்படாது.
- பேஷன் டிசைனிங் மற்றும் புது பேஷன் சம்பந்தப்பட்ட பத்திரிகைகளை பொட்டிக்கில் அவசியம் வைத்திருக்கவும். அதன் மூலம் வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப நீங்கள் செயல்பட முடியும்.
- தையலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் நூல், பட்டன், லேஸ் முதலியவை நல்ல தரமானவைகளாக இருக்க வேண்டும். தரமற்றவைகளை மறந்தும் கூட பயன்படுத்தி விடாதீர்கள்.
- உங்களது பொட்டிக்கை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும். முடிந்தால் பொட்டிக்கை அலங்கரித்து வைக்கவும்.
- உங்களது பொட்டிக்கில் ஒரு சிறு அறையை டிரையலுக்காக வைத்துக் கொள்ளவும். இதன் மூலம் வாடிக்கையாளர்கள் ஃபிட்டிங் பார்த்துக் கொள்ள முடிவதால், அவர்கள் குறையை அங்கேயே நிறைவு செய்ய முடியும்.

- 'டிப்ஸ்' டிவிங்கிள் ●

VEL ARCH

VADIVEL

கதை ● க. பிரமிளா

# சுஷ்மிதா !

"சுஷ்மிதாவிற்கு ஓர் நாள் இரவு நடந்த அந்நிகழ்வு, அவளது பெற்றோரை மட்டுமல்ல அவளுக்கு நிச்சயிக்கப்பட்ட மாப்பிள்ளையின் குடும்பத்தையும் சந்தேகிக்க வைத்தது. பிறகு நடந்தது என்ன?"

மதியம் மழை நின்றது போல் ஒரு தோற்றம். ஆனால் வானம் இருண்டு கொண்டு அனைவரையும் அச்சுறுத்திக் கொண்டிருந்ததால், யாரும் வீட்டை விட்டு வெளியே வரத் தயங்கினர். சுஷ்மிதாவின் வீட்டில் யாருமில்லை. எனவே வீடே ஒரே நிசப்தமாக இருந்தது. சுஷ்மிதா தனது ரூமில் இருந்தாள். அறையில் இருள் சூழ்ந்திருந்ததால் அவளுக்கு எதுவுமே தெரியவில்லை, எனவே மெழுகுவர்த்தி ஏற்றி பார்த்தாள். தனிமை அவளுக்கு அச்சமூட்டுவதாக இருந்தது. அவள் உள்ளே நுழைந்த போது அனைத்து தாழ்ப்பாள்களையும் போட்டுவிட்டுத்தான் வந்தாள், மேலும் ஜன்னல் கதவுகளும் மூடியிருந்தன.

அவள் அம்மா வெளியே போகும் போதே, "கதவை சாத்திக் கொள்" என்று கூறி இருந்ததால், அவள் உடனே கதவை சாத்தி விட்டாள். அப்படியும் அவளது உள்ளுணர்வு, 'யாரோ உள்ளே இருக்கிறார்கள்?' எனக் கூறியது. அப்போது மணி 7 தான் ஆகியிருந்தது. அவளுக்கு தாகம் எடுப்பது போல் தோன்றியதால் ஃபிரிட்ஜ் அருகே சென்றாள். சட்டென்று ஒரு உருவம் அங்கு வெளிப்பட்டது. ஆகவே அவளை அறியாமல் "வீல்" எனக் கத்தினாள். சட்டென்று அந்த உருவம் அவளது வாயை பொத்தியது. அது ஒரு ஆண் என்பதை நிழல் மூலம் அவள் புரிந்து கொண்டாள்.

"கத்த முயற்சிக்காதே. விளைவு மோசமாக இருக்கும்" என்று கரகரத்த குரலில் கூறியது அந்த உருவம்.

"உனக்கு என்ன வேண்டும்? நீ யார்?" என தைரியத்துடன் கேட்டாள் சுஷ்மிதா.

"ஒரு ஆண் மகன் ஒரு பெண்ணை தேடி ஏன் வருவான்? நான் இங்கு வருவதையும், போவதையும் பார்த்துள்ளேன். இப்போது தான் எனக்கு வாய்ப்பு கிடைத்தது."

"உன்னுடைய உளறலை நிறுத்து. நான் ஒன்றும் பலவீனமான பெண்ணல்ல. உன்னைப் பார்த்தவுடன் பயந்து விட. உடனே இவ்விடத்தை விட்டுப் போய் விடு. இல்லையெனில் நான் போலீசைக் கூப்பிடுவேன்."

அவள் போனை நோக்கி கை நீட்டுகையில், அவளைப் பிடிக்க அவன் தாவிய போது, தடுமாறி கீழே விழுந்தான் அவன். அப்போது அவன் தனது முகத்தை மூடியிருந்த துணி கீழே விழுந்தது. அவனைப் பார்த்ததும் தான், 'அவன் யாரென்று?' அவளுக்குத் தெரிந்தது.

"தனித்திருக்கும் ஒரு பெண் பலமற்றவள் என்று நினைத்தாயா?" என்று காலால் எட்டி ஒரு உதை விட்டு விட்டு, அவ்விடத்தை விட்டு வேகமாக ஓடி வெளியே வந்து அறைக்கதவை வெளியே தாளிட்டாள் சுஷ்மிதா. அவள் வாங்கியிருந்த கராத்தே பிளாக் பெல்ட், இப்போது சமயத்தில் அவளுக்கு உதவியது. செய்தி கிடைத்தவுடன் போலீஸ் அங்கு வந்து சேர்ந்தது. அங்கு கலைந்து கிடந்த பொருட்களைக் கண்டதும், 'அந்த பையன் ஜன்னல் வழியாக தப்பி விட்டான்' என போலீசுக்கு தெரிந்தது.

செய்தி கிடைத்ததும் அவளது பெற்றோர் அங்கு வந்து சேர்ந்தனர். சுஷ்மிதா நடந்ததை ஒன்று விடாமல் தன் பெற்றோரிடம் தெரிவித்தாள். அவளது கையெல்லாம் ஸ்க்ராட்சஸ் நன்றாகத் தெரிந்தன.

அவளது அம்மா, "சுஷி, நடந்த உண்மையை கூறு" என்றாள். அவளது குரலிலேயே சந்தேகம் இருப்பதை உணர்ந்து கொண்டாள் சுஷ்மிதா.

"நான் அனைத்தையும் கூறி விட்டேன் அம்மா" என்றாள் அவள்.

காலை செய்தித்தாளில் வந்த செய்தி காட்டுத்தீ போல் பரவ ஆரம்பித்தது. சுஷ்மிதாவின் நண்பர்களும், உறவினர்களும் போனிலும், நேரிலும் தங்கள் வருத்தத்தைத் தெரிவித்து கொண்டனர்.

சுஷ்மிதாவின் அம்மா அப்பாவிடம், "அனைத்து வீடுகளிலும் இந்த செய்தியைப் படித்திருப்பார்கள், எனக்கென்னவோ அச்சமாக உள்ளது" என்றாள்.

செய்தித்தாளில் வந்த செய்தி இது தான், 'சுஷ்மிதா மீது சக மாணவன் பலாத்காரம் செய்ய முயன்றான்.'

சுஷ்மிதாவிற்கு இன்னும் ஒரு மாதத்தில் திருமணம் நிகழவிருந்தது. போன வாரம் தான் அவளுக்கு நிச்சயதார்த்தம் நடந்து முடிந்திருந்தது. அவளது வருங்கால மாமனார் ரங்கையாவிடமிருந்தும் அன்று மாலை போன் வந்தது. பிறகென்ன அவளது திருமணம் நின்று போனது.

சுஷ்மிதா ஒன்றும் சாதாரணமான பெண்ணில்லை பி.எச்.டி பண்ணிக் கொண்டே ஐஏஎஸ்ஸிற்குத் தன்னைத் தயார் செய்து கொண்டிருப்பவள் ஆவாள். கராத்தேவில் பிளாக் பெல்ட், குங்ஃபூ என பல பாதுகாப்பு கலைகளில் தேர்ச்சி பெற்றிருந்தாள்.

ஆயினும் செய்தித்தாளில் வந்த ஒரு பொய், அவள் வாழ்க்கையையே சலிப்படையச் செய்து விட்டது. பின்னர் போலீஸ் வீட்டிற்கு வந்தது. "சுஷ்மிதாவிடம் விசாரிக்க வேண்டும்" என்றது போலீஸ்.

"ஏன் எங்களை இவ்வளவு கேவலப்படுத்தியது போதாதா?" என சுஷ்மிதாவின் தந்தை கோபத்துடன் கேட்டார்.

"இல்லை, சுஷ்மிதா குற்றவாளியை அடையாளம் காட்ட வேண்டும்" என்றனர் போலீசார்.

பின்னர், 'அப்பாவுடைய பேச்சும் தன்னைச் சந்தேகப்படுவதை' போன்றே பேசியதால் மனதுக்குள் வெறுப்பாக இருந்தது சுஷ்மிதாவிற்கு.

மருத்துவக் கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டிருந்த அவளது தங்கை ஷர்மிளாவிற்கும் இந்த செய்தி தெரிய வந்தது. அவளும் உடனே புறப்பட்டு ஊருக்கு வந்து விட்டாள். தந்தை தன் மகள்களை குறித்து எப்போதும் எவ்வளவு பெருமையாகப் பேசுவார். 'தன் மகள்களுக்கு வரதட்சணையே தரவேண்டிய அவசியமில்லை' என்பார் அவர். 'அவரா இவ்வளவு கீழ்த்தரமாக தன்னை நினைக்கிறார்' என எண்ணி வருந்தினாள் சுஷ்மிதா.

இது போன்று அவள் குழம்பிக் கொண்டிருந்த போது, அவளது தங்கையின் வருகை, அவளுக்கு சற்று ஆறுதலைத் தந்தது. அவள், 'தனது அக்காவின் தைரியமான செய்கை பாராட்டுக்குரியது' என்றாள். ஆனால் சுஷ்மிதாவின் பெற்றோர் மட்டுமல்லாமல் அவளுக்கு நிச்சயம் செய்திருந்த மாப்பிள்ளை வீட்டிலும் அவளை நம்பவில்லையே. அவள் கையில் அவர்கள் அணிவித்த நிச்சயதார்த்த வைர மோதிரம் மின்னியது, ஆனால் அவள் மனம் ஒரே இருட்டாக இருந்தது.

ஒரு வாரம் வரை வீட்டை விட்டு வெளியே வராமல் இருந்தாள் சுஷ்மிதா. இன்று

VELARCH

தான் அவள் யுனிவர்சிடிக்கு வந்திருந்தாள். 'சக மாணவியர் என்ன கூற போகிறார்களோ?' என முதலில் நினைத்து வேதனைப்பட்டாள் சுஷ்மிதா. ஆனால் காலம் அனைத்தையும் மாற்றியது. எல்லோரும் இப்படி ஒரு நிகழ்ச்சி நடந்ததையே மறக்கத் துவங்கினர்.

அவள் பிடிவாதமாகப் படித்து முன்னேறி பிஎச்டியை முடித்தாள். ஐஏஎஸ்-ம் முதல் ராங்கில் தேறினாள். 'பணமும், பதவியும் கிடைத்து விட்டால் சகலமும் மறைந்து போகும் தானே?' ஆனால் பெண்கள் தங்கள் கடினமான காலகட்டத்தில் நிகழ்ந்த எந்த ஒரு பாதிப்பையும் மறப்பதில்லை.

மீண்டும் அவளுக்கு அவளது பெற்றோர் திருமணம் செய்ய முடிவு செய்தனர். ஆனால் அவளோ அதை மறுத்து விட்டாள். "அம்மா, இது குறித்து இனி யாரும் பேச வேண்டாம். 'திருமணம்' என்பது வாழ்க்கைக்கு தேவையில்லை?" என்றாள் வெறுப்புடன்.

சுஷ்மிதா தனது வேலை விவகாரமாக ஒரு முறை டெல்லி செல்ல நேர்ந்தது. அவள் ட்ரெய்னில் தன் இருக்கையில் அமர்ந்து கொண்டு, ஒரு பத்திரிக்கையை பிரித்து படிக்க துவங்கினாள். ட்ரெய்ன் கிளம்பும் நேரத்தில் தன்னருகில் யாரோ வந்து அமர்வதை உணர்ந்தாள் அவள். நிமிர்ந்து பார்த்தவளுக்கு ஆச்சரியம் தாங்கவில்லை. அது நிரஞ்சன், அவன் தான் முன்பு சுஷ்மிதாவுக்கு நிச்சயம் செய்யப்பட்ட மாப்பிள்ளை ஆவான். நிரஞ்சன் அவளைப் பார்த்ததும் ஆச்சரியமுற்றான். "அட, என்ன ஆச்சரியம்!" என்றான் அவன்.

ஆனால் அவளுக்கு அவனிடம் பேசவே விருப்பமில்லை.

"நீ ஐஏஎஸ்ஸில் முதலிடம் பெற்ற போதே உனக்கு 'வாழ்த்துக்கள்' கூற விரும்பினேன். சுஷ்மிதா, நானும் இந்த தேர்வு எழுத விரும்பினேன். ஆனால் முடியவில்லை. உன்னைப் பொருத்த வரை நான் குற்றவாளி தான். எனது தவறை உணர்ந்த போது, உன்னை அணுகும் துணிவு எனக்கு வரவில்லை" என குற்ற உணர்வுடன் நிரஞ்சன் பேசியது அவளுக்குப் புரிந்தது.

சுஷ்மிதா மௌனமாக அமர்ந்திருந்தாள். 'அவள் மனம் வெறும் பாலைவனமாக மாறி விட்டது' எனக் கூற நினைத்தாள். ஆனால் அவளுக்கு ஏனோ வார்த்தைகள் வெளிவரவில்லை.

"அம்மாவிற்கு உன்னை திருமணம் செய்து கொள்ள விருப்பமில்லை. 'எனக்கு குடும்பத்துக்கு அடங்கிப் போகும் பெண் போதும், இத்தகைய வீரசாகசம் செய்யும் பெண் தேவையில்லை' என நினைத்தார் என் அம்மா. நான் உன்னைச் சந்திப்பதாக கூறியவுடன், 'தான் உயிரை மாய்த்துக் கொள்ள போவதாக' அவர் என்னை அச்சுறுத்தினார்." என்று மிகுந்த வருத்தத்துடன் கூறிக் கொண்டிருந்த போது, அவனது இடது கையில் நிச்சயதார்த்த மோதிரம் மின்னிக் கொண்டிருந்ததை கண்டாள். பின்னர் இருவருமே அவரவர் வேலையில் மூழ்கி விட்டனர். பயணம் முழுவதும் பின்னர் மௌனமாகவே நேரம் கழிந்தது.

ஒரு வாரத்திற்குள்ளேயே ஒரு நாள் மாலை வீடு திரும்பிய போது, நிரஞ்சனின் பெற்றோர் தன் வீட்டின் ஹாலில் அமர்ந்திருப்பதைப் பார்த்தாள் சுஷ்மிதா. அவர்களுடன் அம்மா மிகவும் சகஜமாக உரையாடிக் கொண்டிருந்தாள். அவளை பார்த்ததும் "வா, சுஷி. யார் வந்திருக்கிறார்கள் பார்த்தாயா?" என்று சிரித்துக் கொண்டே வரவேற்றாள் சுஷ்மிதாவின் அம்மா.

அவள் உள்ளே சென்றவுடன் நிரஞ்சனின் தாய் அவளது இரு கரங்களையும் பற்றிக் கொண்டு, "சுஷ்மிதா, என்னை மன்னித்து விடு. எனக்கு அப்போது என் கையில் இருந்த வைரமாகிய உன்னுடைய மதிப்பு தெரியவில்லை. என் மகனின் துக்கம் குறித்து நான் சிறிதளவும் கவலைப்படவில்லை. எனது அகங்காரத்தின் விளைவை இப்போது என் மகன் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறான். நான் தான் குற்றவாளி சுஷி. எனக்கு மீண்டும் ஒரு சந்தர்ப்பம் கொடு, சுஷி" என தன் தவறுக்காக வருந்தி மன்னிப்பு கேட்டாள்.

அப்போது சுஷ்மிதாவால் எதுவுமே கூற முடியவில்லை. பேசாமல் உள்ளே சென்று விட்டாள். அன்று இரவு நடுராத்திரி கழிந்த பின்னும், அவள் விழித்துக் கொண்டிருந்தாள். நடந்தவை அனைத்தும் அவளது நினைவில் நடமாடின. ட்ரெயினில் நிரஞ்சன் மன்னிப்பு கேட்டதையும், வருத்தப்பட்டதையும் நினைவு கூர்ந்தாள் அவள், "என்னை மன்னிக்க மாட்டாயா? எனது குடும்பமும், நானும் உன்னைக் குற்றவாளி ஆக்கி அவமானப்படுத்தியதற்கு மன்னிப்பு கோருகிறேன்" என்றான்.

சுஷ்மிதாவின் மனதில் பல வினாக்கள் எழுந்தன. மறுநாள் சுஷ்மிதாவின் அம்மா அவளருகில் வந்து அமர்ந்து கொண்டு, "மகளே நன்கு யோசித்தாயா? என்ன பதில் கூறப் போகிறாய்? நிரஞ்சனின் தந்தை போனில் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கிறார்" என்று கேட்டாள்.

அம்மாவை பார்த்த சுஷ்மிதா எழுந்து நின்று, "உங்கள் விருப்பம் போல் செய்யுங்கள்" என்றாள். மறுநாள் அவளது பெற்றோர் திருமணத்திற்கான ஏற்பாடுகளைக் கவனிக்கத் துவங்கி விட்டனர்.

'எவ்வளவு படித்தாலும் ஒரு பெண் சமுதாயத்தின் ஒரு அங்கமாக வாழவேண்டிய கட்டாயம் இருப்பதால் தான்' சுஷ்மிதாவும் இந்த முடிவை வேண்டா வெறுப்பாக எடுத்தாள். ●


### க்ருஹஷோபா

**படிவம் - 4 பிரிவு 8-ல் உள்ளபடி**

1. பத்திரிகை வெளியாகும் இடம் : புதுடெல்லி
2. வெளியிடப்படும் காலம் - தன்மை : மாதம் ஒரு முறை
3. அச்சிடுபவர் பெயர் மற்றும் விலாசம் : பரேஷ்நாத், இ-3, ஜண்டேவாலா எஸ்டேட், ராணி ஜான்சி ரோடு, புதுடெல்லி-110055

4-5. பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர் பெயர் மற்றும் விலாசம் : பரேஷ்நாத், இ-3, ஜண்டேவாலா எஸ்டேட், ராணி ஜான்சி ரோடு, புதுடெல்லி-110055

6. குடியுரிமை : இந்தியன்
7. பத்திரிகையின் உரிமையாளர் மற்றும் பங்குதாரர்கள் அல்லது ஒரு சதவிகிதத்துக்கும் அதிகமான பங்குகள் வைத்திருப்போர் பெயர் மற்றும் விலாசம் : டெல்லி பிரஸ் பத்ர பிரகாஷன் லிமிடெட், இ-3, ஜண்டேவாலா எஸ்டேட், ராணி ஜான்சி ரோடு, புதுடெல்லி-110055

மேற்கண்ட விவரங்கள் அனைத்தும் என் அறிவுக்கு எட்டிய வரையில் உண்மை என பரேஷ் நாத் ஆகிய நான் உறுதி அளிக்கிறேன்.

(ஒப்பம்) பரேஷ் நாத்
பதிப்பாளர்


VADIVEL

VEL ARCH

# இயற்கையான முறையில் கோசுவை விரட்ட...

நம் வீட்டில் மஸ்கிடோ பேட், மஸ்கிடோ ரெபலெண்ட் என ஏதேதோ பயன்படுத்தினாலும், கொசுவர்த்தியை சுற்றியே கொசுக்கள் திரிவதைப் பார்க்கலாம். இதோ இயற்கை முறையில் கொசுவை விரட்ட சில டிப்ஸ்:

கடுகு எண்ணெயில் ஓமப்பொடி கலந்து மாவு போல பிசைந்து வீட்டில் வைத்தால், கொசுக்கள் போகும். இதே போல் கடுகு எண்ணெயில் ஓமத்தை முழுதாக போட்டு வைத்தாலும் கொசு வராது.

மஸ்கிடோ ரெபலெண்டின் லிக்விட் காலியாகி விட்டால், அதில் எலுமிச்சை சாறு மற்றும் நீலகிரி தைலத்தை நிரப்பி கலக்கி உடம்பில் தடவிக் கொள்ளலாம்.

எலுமிச்சையை இரு துண்டாக்கி அதில் கிராம்பை சொருகி வைத்தாலும் கொசுக்கள் வராது.

சிம்னி விளக்கில் சிறிதளவு மண்ணெண்ணெய், சிறிதளவு வேப்பெண்ணெய் மற்றும் சில கற்பூரத்தை போட்டு விளக்கு ஏற்றினால் கொசு வராது.

வீட்டில் துளசி செடி வளர்த்தாலும் கொசு வராது.

-'டிப்ஸ்'டிம்பிள் ●

VADIVEL

VEL ARCH
VADIVEL

# புது காரும் ! பூஜையும் !

"நம் நாட்டில் மட்டுமல்ல, கிரேட் பிரிட்டனில் கூட கார் வாங்கிய உடன் அதன் மீது ஹோலி வாட்டரை தெளிக்கும் பழக்கம் உள்ளது."

புரொஃபசர் சுமித்ராவின் வீட்டில் அன்று உற்சவ களை கட்டியது. காரணம் 3 மாதங்களுக்கு முன்பு புக் செய்த ஆடி கார் அன்று அவர் வீட்டிற்கு வரப் போகிறது. பண்டிதர் காரை வீட்டிற்கு கொண்டு வர வேண்டிய முகூர்த்தம் குறித்து விட்டார். அவரது கணவர் சந்த்ர பூஷண் ஒரு புகழ்பெற்ற டாக்டர் ஆவார். அவர் இன்று தனது நர்சிங் ஹோமிற்குச் சென்று விரைவிலேயே சர்ஜரி முடித்து விட்டு, வீட்டுக்கு வந்துவிட முடிவு செய்திருந்தார். காரணம் அவரும் கார் பூஜையில் அமர வேண்டியது அவசியம். பண்டிதர் அன்று பூஜையை சிறிது தாமதமாகவே செய்து கொண்டிருந்தார்.

இவர்களுடைய மகன் காரை எடுத்து வந்தவுடன், பண்டிதர் உடனே ஒரு பெரிய மாலையை காருக்கு அணிவித்தார். ஆங்காங்கு சந்தனம், குங்குமத்தால் பொட்டு வைத்து, காரை சுற்றி புனித நீர் தெளித்து, காரின் முன் ஒரு பெரிய தேங்காய் உடைத்தார். அவர் விதவிதமான ஒருவருக்கும் புரியாத மந்திரங்களை சத்தமாக உற்சாகத்துடன் உச்சரித்துக் கொண்டிருந்தார். பல ஸ்லோகங்களை கூறியவாறே

VELARCH

காரை சுற்றி வந்தார். பின்னர் அனைவரும் அவரது பாதங்களை பணிந்தெழுந்தனர்.

### புராண கால சிந்தனைகள்

பண்டித்ஜி 50 லட்சம் பெருமானமுள்ள ஆடி காருக்கு பூஜை செய்ய, 5 ஆயிரம் ரூபாய் தட்சணையாக கேட்டிருந்தார். இங்கு கேள்வி என்னவென்றால், நன்றாக படித்தவர்கள் கூட லேட்டஸ்ட் டெக்னிக் கார் வாங்கிய பின், புராண காலம் போல் பூஜை, புனஸ்காரத்தில் எல்லாம் ஈடுபடுவது ஏன்? என்பது தான். மேலும் இந்த மந்திரங்களும், பூஜையும், ஜெபங்களும் காரில் செல்வர்களையும், காரை ஓட்டுபவர்களையும் பாதுகாக்குமா? சீட் பெல்ட் அணியாமல் செல்லும் போது, பாதுகாப்பு விதிகளை அனுசரிக்காமல் செல்லும் போது, மது போதையுடன் கார் ஓட்டும் போது, நட் போல்டு குறித்த சரியான அறிவு பெறாத போது பண்டிதரின் இந்த மந்திரங்கள் அவர்களை காப்பாற்றுமா? தினமும் சாலை விபத்துகள் பல நடப்பதை காண்கிறோம். கண்ணெதிரிலேயே ஆக்சிடெண்டில் கார்கள் நசுங்கி, நொறுங்கி கிடப்பதை காண நேரிடுகிறது. அப்படியென்றால் இந்த கார்களெல்லாம் பூஜை போடப்படாத கார்கள் என எடுத்துக் கொள்ள முடியுமா?

நமது மாடர்ன் சைன்ஸின் புதிய புதிய டெக்னிக்குகளைப் பார்க்கும் போது, இவ்வளவு வசதிகளை அனுபவிக்கும் போது, 'நாம் மனதளவில் புராண காலங்களில் தான் உள்ளோம்' என்பதை மறுக்க முடியவில்லை அல்லவா? ஆகையினால் தான் நாம் பண்டிதர்கள், மௌலவிகள் கூற்றுப்படி, தான தர்மங்கள் கொடுப்பதிலும், தட்சணைகள் தருவதிலும் ஈடுபடுகிறோம். இதிலிருந்து விடுபட நமது மனம் விரும்புவதில்லை.

கார் வாங்கிய பின் காரில் அமருபவர்கள், 'காருக்கு பூஜை போடப்பட்டுள்ளதா?' என்று மட்டுமே நினைக்கிறார்கள்? ஆனால் கார் ஓட்டுபவரின் திறமையினால் மட்டுமே காரில் செல்பவர்களுக்கும், காருக்கும் பாதுகாப்பு என்பது கிடைக்கும். அப்படி இருக்கும் போது, பண்டிதர்களின் பூஜைக்கும், அவர்கள் குறிக்கும் கொடுக்கும் முகூர்த்தத்திற்கும் இத்தனை முக்கியத்துவம் ஏன்? நம்மால் இன்னும் ஏன் இந்த பழமையான சிந்தனையிலிருந்து வெளிவர முடியவில்லை?

### தார்மீக ஆடம்பரங்கள்

சென்னையில் மட்டுமல்ல, பெங்களூரில் கூட புது வெஹிகலுக்கு பூஜை போட என்றே சில கோயில்கள் உள்ளன. அங்கு இப்படி ஒரு கணபதி ஆலயம் உள்ளது. அங்கு முதன்முதலில் காரை எடுத்தவுடன் மக்கள் முதல் தரிசனத்திற்காக செல்கிறார்கள். அங்குள்ள பண்டிதர்கள் கனமான தட்சணைகளை பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். இது நம்மை எங்கே கொண்டு செல்கிறது? லேட்டஸ்ட் கார் வாங்கினாலும், இந்த பண்டிதர்களுக்கு காசு கொடுத்து ஆசிர்வாதங்களை பெற்றுக் கொள்ளும் நிலை தான் நீடிக்கிறது. இது முட்டாள்தனம் இல்லையா? நாம் டாக்டர், என்ஜினீயர்கள், விஞ்ஞானிகளை உருவாக்குகிறோம். ஆயினும் நம்மால் இது போன்ற மூடநம்பிக்கைகளிலிருந்து விடுபட முடியவில்லையே? இது ஏன்?

காரணம் இது நமது எண்ணங்களின் வேர் வரை சென்று விட்ட விஷயமாகும். நாம் கல்வியில் இவ்வளவு முன்னேறியும், நமது மனம் இவற்றை விட்டு வெளிவர மறுக்கிறது. அந்த அளவுக்கு மூடநம்பிக்கைகள் நம்மிடம் அவ்வளவு ஆழமாக நம் மனங்களில் வேரூன்றி விட்டது.

நமது நாட்டில் மட்டுமல்ல, வெளி நாடுகளிலும் இத்தகைய பழக்கம் காணப்படுகிறது. க்ரேட் பிரிட்டனில் பல இடங்களில் கார் வாங்கியவுடன் அதன் மேல் 'ஹோலி வாட்டர்' தெளிக்கப்படுகிறது. மும்பையின் ஒரு மல்டி நேஷனல் கம்பெனியின் எக்ஸ்போர்ட் மேனேஜர் ஆன நிதி கூறுவதைப் பார்ப்போம், "5 வருடங்கள் முன்னே திருமணம் செய்து கொண்ட நாங்கள், ஒரு புதிய கார் வாங்கினோம். பூஜை செய்யவில்லை, பண்டிதர்களுக்கு தட்சணையும் தரவில்லை. முகூர்த்தம் பார்த்தும் வண்டி எடுக்கவில்லை. நாங்கள் இருவருமே தனியாக சென்று வண்டியை எடுத்து வந்தோம். 5 வருடங்கள் முடிந்து விட்டன. 3 வயதில் ஒரு மகன் உள்ளான். இதுவரை வண்டிக்கு ஒரு பழுதும் ஏற்படவில்லை. எனது கணவர் மிகவும் சேஃப் ஆக டிரைவிங் செய்வார்."

### பாதுகாப்பு விதிகளை பின்பற்றுதல் அவசியம்

உலகம் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறது. தினம் தினம் புது புது கண்டுபிடிப்புகள் நிகழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றன. புது டெக்னிக்குகள் நம்மை வியப்படையச் செய்கின்றன என்றாலும், தான தர்மம், பண்டிதர்கள் மற்றும் மௌலவிகள் விஷயங்களில் நாம் சற்று பழமைவாதிகளாக உள்ளோம். நமது வாழ்வில் ஏற்படும் சுக-துக்கங்களுக்கு நாமே காரணம் என்பதையும் பண்டிதர்கள் கூறும் சுப, அபசகுணங்களால் அதை மாற்ற முடியாது என்பதையும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். புதிய கார் வாங்கிய பின் நண்பர்களையும், குடும்பத்தினரையும் அழைத்துச் சென்று மகிழ்ந்து, மகிழ்விக்கப் பழகுங்கள். பண்டிதர்களின் வலையில் விழுந்து விடாதீர்கள். சாலை விதிகளை மதித்து காரை ஓட்டுங்கள் போதும்.

- ம. இந்துமதி ●

VADIVEL

VEL ARCH

# மாற்றம் தேவை தான்!

**“மாறிவரும் காலத்திற்கு ஏற்ப நாம் நம் சிந்தனையை மாற்றிக் கொள்கிறோம். ஆனால், ‘பெண்களுக்கு இதுவரை எல்லா விஷயங்களிலும் சுதந்திரம் கிடைத்துள்ளதா?’ என்பதை தான் இந்த கட்டுரை விமர்சிக்கிறது.”**

சமீபத்தில் சென்னையில் ஜல்லிக்கட்டுக்கு ஆதரவாக இளைஞர் சமுதாயம் நடத்தின போராட்டத்தில், பல இளம்பெண்களையும் காண முடிந்தது. நிஜமாகவே இந்த மாற்றம் என்பது வரவேற்கத்தக்க ஒன்று தான். மகளிர் தினம் கொண்டாடப்பட உள்ள இந்த மாதத்துக்கு முன்பு நடந்த இந்த போராட்டத்தில் பல இளைஞர்கள் அங்கு போராடிய இளம்பெண்களை மரியாதையுடன் நடத்திய பாங்கு என்பது அனைவரையுமே ஆச்சரியப்படுத்தி உள்ளது. காரணம் ஆண்கள் பெண்களை எப்போது கண்ணியத்துடன் நடத்த

VADIVEL

VEL ARCH

தொடங்குகிறார்களோ அப்போது தான் பெண்கள் உண்மையான மகளிர் தினத்தையே கொண்டாடுகின்றனர். இப்படி பெண்கள் எல்லா துறைகளிலும் ஆண்களுக்கு சமமாக முன்னேறி வந்து விட்டனர், இனியும் வருவர். இந்த போராட்டத்தின் போது பல பெற்றோரும் தங்கள் மகள்களை இந்த போராட்டத்துக்கு அனுப்பி வைத்ததும், இந்த கால பெண்கள் சுதந்திரம் பெற்று விட்டனர் என்பதையே பறைசாற்றுகின்றது.

நான் ஒரு பேருந்தில் சென்று கொண்டிருந்தேன். நான் உட்கார்ந்திருக்கும் முன் சீட்டில் இரண்டு ஆசிரியர்கள் (அவர்கள் பேசுவதில் ஆசிரியர் என்று தெரிந்தது) பேசிக் கொண்டிருந்தனர். நான் அவர்கள் பேசுவதை கவனிக்க ஆரம்பித்தேன், ஏனென்றால் அவர்கள் பேசிக் கொண்டிருக்கும் விஷயம் என்னை ஈர்த்தது.

ஒரு ஆசிரியர், "இந்தக் காலத்து பெண்கள் அணியும் உடைகள் எப்படி உள்ளது பாருங்கள்."

இன்னொரு ஆசிரியர், "இவங்க பெற்றோர்கள் இப்படி உடுத்த எப்படி தான் அனுமதிக்கிறார்களோ" என்றார்.

"காலம் மிகவும் கெட்டு கிடக்குது, நான் என் பெண்ணை எங்குமே தனியாக அனுப்ப சம்மதிப்பதில்லை, எப்பவும் அவளுடன் யாராவது ஒருவர் கூடவே துணைக்கு இருப்போம்."

அவர்களுடைய இந்த பேச்சை கேட்டு, 'ஏன் அவர்களின் எண்ணம் இவ்வாறு உள்ளது?' என்று யோசிக்கையில், 'சமுதாயத்தின் நிலை இப்படித்தானே உள்ளது' என்று உணர்ந்தேன் நான்.

### நடை உடையில் மாற்றம்

நாம் எல்லோரும் மாற்றங்களை விரும்புகிறோம். ஆனால் காலத்துக்கு ஏற்றவாறு நம்முடைய எண்ணங்களையும், நடவடிக்கைகளையும் மாற்றிக் கொள்ள தயங்குகிறோம். மக்கள், 'வாழ்க்கை என்றால் இப்படிதான் இருக்க வேண்டும்' என்று ஒரு வட்டம் போட்டுக் கொள்கிறார்கள். ஆகையால் தான் அவர்கள் அந்த வட்டத்திலிருந்து வெளிவர தயங்குகிறார்கள். எதையும் சாதிக்க வேண்டுமென்றால், அனைத்து தடைகளையும் எதிர்த்து போராடி முன் வர வேண்டும்.

ஒரு பெண்ணை வழிமறித்து மிருகத்தனமாக கற்பழித்தவனை உலகம் எதுவும் சொல்வதில்லை, மாறாக அந்தப் பெண்ணையே தவறாக பேசுவது, இந்த சமுதாயத்தில் இருப்பவர்கள் தானே. எனவே தான் சில கொடிய புத்தி கொண்ட ஆண்கள் உலகமே அறியாத ஒரு குழந்தைகளை கூட விட்டு வைப்பதில்லை.

### மன தைரியம் அதிகரிக்க வேண்டும்

இன்றும் பல வீடுகளில் ஒரு சகோதரன் தன் சகோதரியை அடக்கி வைக்கிறான். அப்போது நாம் அவன் ஆண், அவன் சொல்வது சரி என்று பெருமைப்படுகிறோம். 'நீ ஒரு பெண் அடங்கி போக வேண்டும்' என்ற தவறான சிந்தனை தான் இந்த சமுதாயத்தில் உள்ளது. 'காலம் மாறி விட்டது' என்று நாம் சொல்கிறோமே தவிர சில மக்கள் வேண்டாத பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றி கொண்டு தான் வருகிறார்கள்.

என்னுடன் வேலைப் பார்க்கும் சக ஊழியரான ஒரு பெண்மணியின் வயது 40 ஆகும். ஒரு நாள் அவர் ஓடி ஓடி மூச்சு இரைக்க அலுவலகம் வந்தடைந்தார். இதற்கு காரணம் என்னவென்று அவரிடம் கேட்ட போது, "நான் பேருந்திலிருந்து இறங்கி அலுவலகம் வந்து கொண்டிருந்தேன் அப்போது 25-30 வயதிருக்கும் ஒருவன் பைக்கில் என் முன்னால் வந்து நின்று 'நான் லிஃப்ட் கொடுக்கவா?' என்று கேட்டுக் கொண்டே என்னைப் பார்த்த பார்வையே சரியில்லை. அதனால் தான் அங்கிருந்து ஓடி வந்து விட்டேன்" என்றார் அவர்.

தகாத முறையில் பேசுவதும், சைகை செய்வது, பின் தொடர்வதும் ஆண்களின் பிறப்புரிமையாகவே கருதுகிறார்களா என்ன? ஒரு பக்கம் பெண்களுக்காக போராடுகிற சில இளைஞர்கள் இருக்கிறார்கள் என்றால், மறுபக்கம் போக்கிரி கும்பலும் வலம் வந்து கொண்டு தான் இருக்கிறார்கள். இவர்களும் ஒருவருடைய மகன், அண்ணன் மற்றும் கணவனாக இருப்பவர்கள் தானே. ஆனாலும் அவர்களிடம் இது குறித்த எண்ணம் இல்லாததால் தான் மேற்சொன்ன சில தகாத சம்பவங்கள் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது.

ஒரு பேரவையில் 'பெண்ணின் மாறுபட்ட கருத்து' என்ற தலைப்பில் வாதம் நடந்து கொண்டிருந்தது. அதில் ஒரு பெண் கூறியதாவது, "என் மகள் கல்லூரி சென்று வீடு திரும்பும் வரை நான் பதட்டத்துடன் இருப்பேன். இது தான் உண்மையான பெண் சுதந்திரமா?" இது போன்ற கேள்விகளுக்கான பதில்கள் நமக்கு இதுவரை கிடைக்கவில்லை என்பது தான் உண்மை. காலாகாலமாக இருந்து வரும் பழக்கவழக்கங்கள் மாற்றி, ஆண் பெண் எல்லோரும் சமம் என்ற மனோபாவம் உருவாக வேண்டும். அப்போது தான் பெண்களால் தங்கள் வாழ்க்கையில் நிஜமான மாற்றத்தை காண முடியும்.

- க. வித்யா ●

VADIVEL

VEL ARCH

நகைச்சுவை கதை ● ம. அமிர்தவள்ளி

# கார் அஸ்ட்ராலஜியா? அதென்ன?

"நம்ம ரங்கூ தனக்கு வரப்போகும் மாப்பிள்ளையை தனக்கு தெரிந்த 'கார் அஸ்ட்ராலஜி' யுக்தி மூலம் வைத்த பரீட்சைகளைப் பார்த்து பலரும் பரிதவித்துப் போய் விட்டனர். பிறகு அவளுக்கு ஒரு வழியாக திருமணமானது. அவள் குழந்தையும் இதே போன்ற ஒரு யுக்தியை பின்பற்ற நினைத்தாள், அது என்ன டெஸ்ட் தெரியுமா?"

முன்பெல்லாம் ஆண், பெண்ணின் ஜாதகத்தைப் பார்த்து, 'இந்த மாப்பிள்ளை இந்த பெண்ணுக்கு பொருத்தமாக இருப்பாரா? 10 பொருத்தமும் நன்றாக உள்ளதா? செவ்வாய் தோஷம் ஏதாவது உள்ளதா? மூல நட்சத்திரமா?' என பலவற்றை அலசி ஆராய்ந்து திருமண பந்தத்தை நிர்ணயம் செய்து வந்தனர்.

மாப்பிள்ளை-பெண் இருவருக்கும் நல்ல பொருத்தம் இருக்குமானால், இரண்டு குடும்பங்களும் மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் செயலாற்றத் துவங்கி விடும். அதன் பின் பாக்கு-வெற்றிலை மாற்றிக் கொள்வது, உப்பு-மஞ்சள் மாற்றிக் கொள்வது, நிச்சய தாம்பூலம், பரிசம் போடுவது, மாப்பிள்ளை அழைப்பு, ரிசப்ஷன், திருமணம் என அடுத்து அடுக்கடுக்காக அந்த வீட்டில்

VELARCH

ஒரே சுப நிகழ்ச்சிகள் தான் நடக்கும். எத்தனை பொருத்தங்கள் இருந்தாலும், தம்பதியினரிடையே நிலவும் சில குண குறைவுகள் காரணமாக பல குடும்பங்களில் மன பேதங்கள் ஏற்படுகின்றன. இது சில சமயம் பெருகி பெருகி மன பேதமாக மாறி விடுகிறது.

ஆனால் இப்போது சில வீடுகளில் ஜாதகங்களை வைத்து கல்யாண பொருத்தம் பார்ப்பது என்பது குறைந்து வருகிறது. சிலர் மணப்பெண்ணின் மற்ற சிறப்புகளை பார்க்கிறார்கள். அவளது கல்வித்தகுதி மற்றும் அவளது வருமானம் போன்றவற்றை. ஆணுக்கும் இந்த தகுதிகள் பார்க்கப்படுகின்றன என்றாலும், பெண்ணின் தகுதிகள் ஆணுடன் சேரும் போது, மிகவும் மற்ற குணங்களை பாராமல் பெண்ணின் வருமானத்தை மட்டுமே பார்த்து திருமணம் செய்வதும் நடைபெறுகிறது.

ஆனால் வருங்காலத்தில் இந்த நிலையெல்லாம் கண்டிப்பாக மாறும். காரணம் இப்போது பல சமையல் ஷோக்களில் கூட ஆண்கள் அதாவது சில பேச்சுலர்கள் கலந்து கொண்டு, பிற பெண்களை பின்னுக்கு தள்ளி விட்டு, முதல் பரிசை தட்டிச் செல்வதை பார்க்க முடிவதால், போகிற காலத்தில் ஒரு பெண், "நான் திருமணம் செய்ய நினைக்கும் ஆணுக்கு நன்கு சமைக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்" என்று சொன்னாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கு இல்லை. இந்த லிஸ்டை சேர்ந்தவர் தான் நம் கதையின் நாயகியான ரங்கூ.

ரங்கூவிடம், தனக்கு கணவனாக வரப்போகும் நபரை எப்படி தேர்வு செய்வது என்பதற்கு ஒரு லேட்டஸ்ட் உபாயம் உள்ளது. அதாவது அவள் தன் ஃபியான்சியாக வர இருக்கும் ஆணின் காரைப் பார்த்து தான், 'அவரை திருமணம் செய்து கொள்வதா? வேண்டாமா?' என முடிவெடுக்க இருக்கிறாள். அதாவது அந்த காரின் கலரைப் பார்த்து நிர்ணயிப்பது, நம்பர்கள் மூலம் நிர்ணயிப்பது போன்றவை.

ஆம், இப்போது சில பெண்கள் சில ஆண்கள் டெக்னாலஜியை பயன்படுத்தும் திறமையைக் கொண்டு அவர்களை திருமணம் செய்து கொள்வதா? வேண்டாமா? என்ற முடிவை எடுக்கின்றனர். ஒரு காலத்தில் ஆண், தனக்கு மனைவியாக வரப்போகும் பெண்ணை தேர்வு செய்தது போல, இப்போது சில பெண்கள், தனக்கு வர இருக்கும் கணவனை பலவிதமான பரீட்சைகள் வைத்து தேர்வு செய்கின்றனர்.

காரை டிரைவ் செய்யத் தெரிந்த மணமகன் பெர்ஃபெக்ட் மாப்பிள்ளையாக கருதப்படுகிறான். நம் ரங்கூவும் இப்படி நினைக்கும் ரகத்தைச் சேர்ந்தவள் தான். அவளுக்கு கார் என்றால் மிகவும் பிடிக்கும். ஒரு நாள் விடியற்காலை நேரத்தில் ரங்கூ நடைபயிற்சி மேற்கொண்டிருந்தாள். அப்போது சட்டென்று ஒரு காரை வேகமாக ஒரு அழகான ஆண் ஓட்டி வந்தான். எதிரே மற்றொரு கார் வந்து கொண்டிருந்தது. திடீரென்று சாலை குறுகியது. ஆனால் அந்த ஆணோ தனது காரை சாலையிலிருந்து இறக்காதது மட்டுமல்ல, எதிரே வந்த காரை சாலையிலிருந்து இறக்க முயற்சித்தான். இப்போது அந்த ஆணைப் பற்றிய ஒரு கணிப்பு ரங்கூவிற்கு கிடைத்து விட்டது.

இதிலிருந்து 'கார் அஸ்ட்ராலஜி' என்ற ஒன்றையே அவள் ஆராய்ச்சி செய்ய தொடங்கி விட்டாள் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதிலிருந்து அவள் தன்னை பெண் பார்க்க வரும் மாப்பிள்ளையிடம் முதலில் காரை ஓட்டச் சொல்வாள். பிறகு அவள் அஸ்ட்ராலஜி கால்குலேஷன் தொடங்கும். ஆம், நம் ரங்கூ 'எப்படி ஒருவன் காரை லாவகமாக ஓட்டுகிறானோ, அதை பொறுத்தே அவனால் தனது வாழ்க்கை என்ற வண்டியையும் லாவகமாக ஓட்ட முடியும்' என்ற முடிவுக்கே வந்து விட்டாள்.

இதே போல் ரங்கூ வைக்கும் மாப்பிள்ளைக்கான கார் டிரைவிங் டெஸ்டில் மாப்பிள்ளை டிராஃபிக்கில் மாட்டிக் கொண்டு, கார் ஹாரனை விடாமல் அழுத்தினால், 'அவன் மிகவும் அவசரப்படும் தன்மை உள்ளவன்' என நினைத்து அந்த மாப்பிள்ளையை ரிஜெக்ட் செய்து விடுவாள்.

அவன் காரின் கியரை மாற்றும் போது, சிறிது உதறலுடன் செயல்பட்டால், 'அவனுக்கு தன்னம்பிக்கை குறைவு. அவனால் தனியாக செயலாற்ற முடிந்தாலும் முடியும். சில சமயங்களில் முடியாமலும் போகலாம்' என முடிவுக்கு வந்து விடுவாள் ரங்கூ. பிறகென்ன அந்த மாப்பிள்ளைக்கான ஆர்டரும் கேன்சல்.

இப்படி கார் அஸ்ட்ராலஜி மூலம் தனக்கு வரப்போகும் கணவனை தேடும் ரங்கூ, சிட்டியின் குறுகலான சாலைகளில் கூட, அதிக டிராஃபிக் ஜாமில் கூட நன்றாக கார் ஓட்டுவாள். ஆகவே தான் அவள் இப்படி புதுவித யுக்தி மூலம் தனக்கான மாப்பிள்ளையை தேடுகிறாள். அவளுக்கு தன் சமையலில் மேலும் நம்பிக்கை இராது, ஆனால் அவளுக்கு, 'தான் கார் ஓட்டுவதில் திறமைசாலி' என்ற அதிக நம்பிக்கை இருந்தது.

காரை ரிவர்ஸ் எடுக்கும் போது, பின்னால் பார்க்காமல் தன் இஷ்டத்திற்கு காரை எடுத்தால், அந்த மாப்பிள்ளையும் ரிஜெக்ட். இப்படி கார் அஸ்ட்ராலஜியை கரைத்து குடித்து குடித்து, தனக்கான மாப்பிள்ளையை தேட ரங்கூவுக்கு கிட்டதட்ட 2 ஆண்டுகள் ஓடி விட்டன. ஆம், அவள் இப்போது திருமணம் செய்திருக்கும் நபருக்கு நன்றாக, அதே சமயம் நிதானமாக கார் ஓட்ட தெரியும். காரணம் அந்த மாப்பிள்ளை ரங்கூவை மூன்று முறை பெண் பார்க்க வந்து, அவள் வைத்த கார் அஸ்ட்ராலஜி பரீட்சையில் தோல்வி அடைந்தாலும், கஜினி முகமது போல படையெடுத்து படையெடுத்து சாரி... சாரி... கார் ஓட்டி கார் ஓட்டி, ரங்கூ விரும்புவது போல காரை ஓட்ட கற்றுக் கொண்டவர் ஆயிற்றே.

இப்போது ரங்கூவுக்கு திருமணமாகி 2 வருடம் ஆகி விட்டது. இவர்களுக்கு ஒரு அழகான பெண் குழந்தை பிறந்தது. அதுவும் வளர்ந்து, திருமணத்துக்கு தயாராக இருந்த போது, ரங்கூ போல கண்டிஷன் போட்டது. ஆனால் அது போட்ட கண்டிஷன் 'கார் அஸ்ட்ராலஜி' அல்ல, மாறாக 'ஃப்ளைட் அஸ்ட்ராலஜி'. காரணம் அதற்கு ஒரு விமான பைலட்டை தான் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆசை.

இதைக் கேட்ட அதன் தந்தை, "நானாவது பரவாயில்லை, உன் அம்மா வைத்தது கார் ரைடிங் டெஸ்டுதான். இதனால் எனக்கு கை-கால் மட்டும் தான் உடைந்தது. ஆனால் நீ வைக்கப் போகும் இந்த ஃப்ளைட் ரைடிங் டெஸ்டில் அந்த மாப்பிள்ளை என்ன பாடுபட போகிறான் என்பதை நினைத்தாலே பகீர் என்கிறது" என்று கூற ரங்கூவும் அவர்களோடு சேர்ந்து சிரித்தாள். ●

VADIVEL

VEL ARCH

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

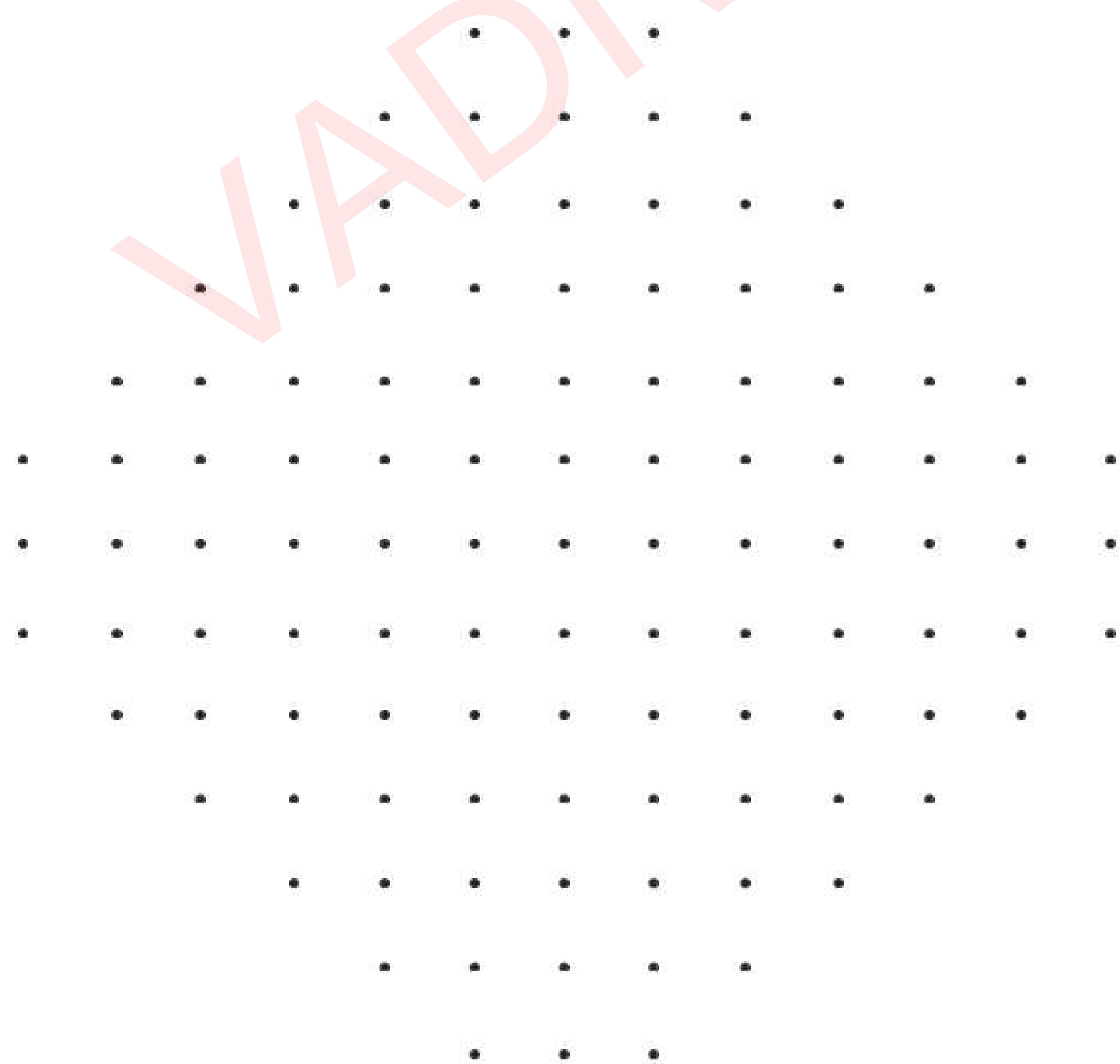
கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள புள்ளிகளைக் கொண்ட கோலம், ரங்கோலி, பொம்மை போன்ற உருவங்கள் வரையலாம். இதில் ஒரு சிறந்த கோலத்திற்கு ரூ. 150 பரிசாக வழங்கப்படும். கோலங்கள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி, மார்ச்-30, 2017. இந்த தாளில் மட்டுமே கோலம் வரைந்து அனுப்பவும். நகல் செல்லாது.

கோலம் போட்டி 84-ன் வெற்றியாளர்
**சுஜாதா ராஜ்கோபால், நவி மும்பை-400706**

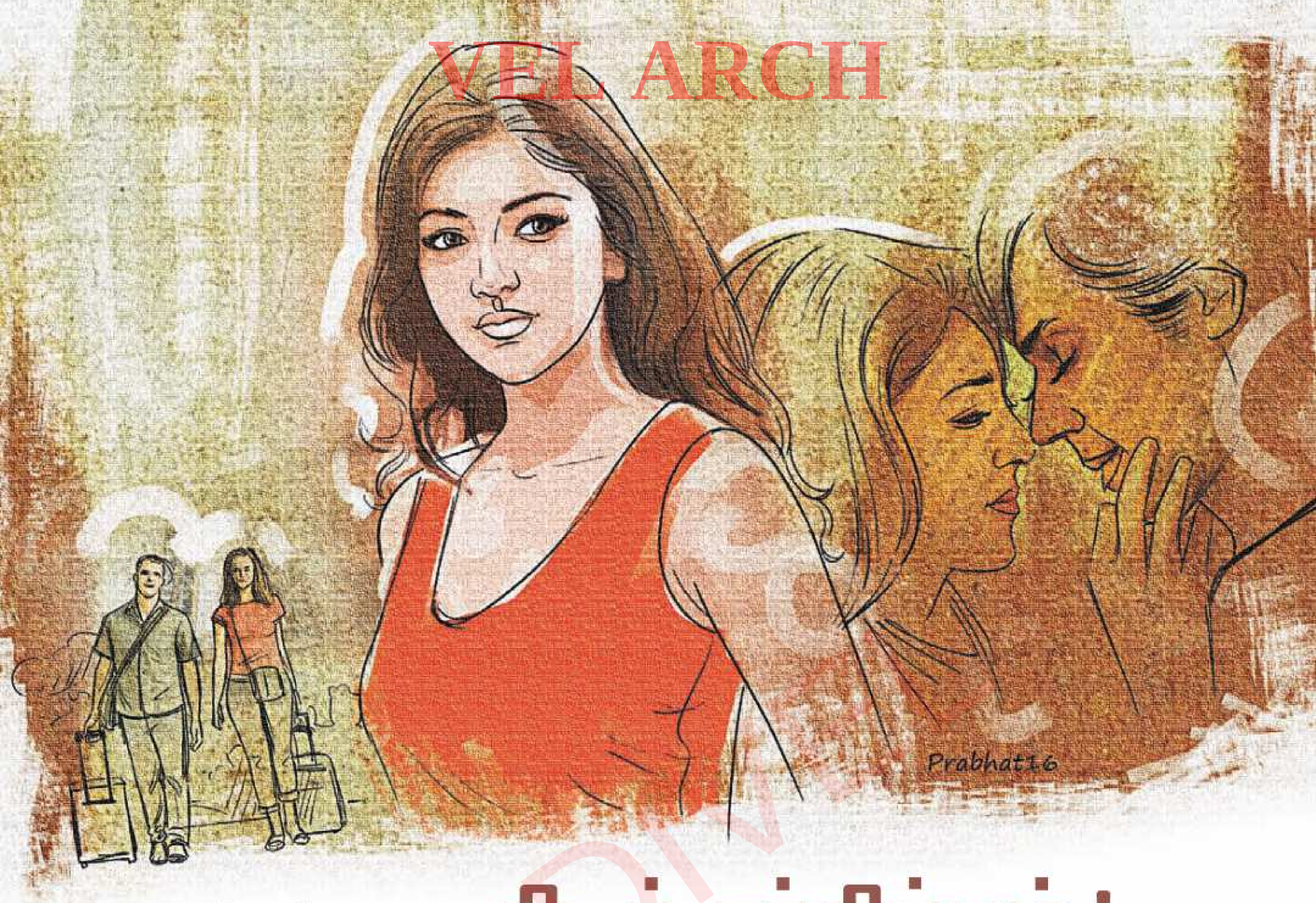
## "கோலம் போட்டி-86"

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

VADIVEL



VEL ARCH




கதை ● அன்னபூரணி

# திடீர் சந்திப்பும்! திருமணமும்!

"புருஷோத்தமனின் மனைவியான சந்தனா பிரசவத்தின் போது இறந்து விட்டாள். அவளது நினைப்பாகவே இருந்தான் புருஷோத்தமன். ஆனால் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் பிரியாவை அவன் சந்தித்தான். பிரியா தன் கணவனை டைவர்ஸ் செய்தவள். இவர்கள் இருவரும் திருமணம் செய்து கொண்டனரா?"

சென்னையிலிருந்து நெய்வேலி செல்லும் பஸ்சில் அமர்ந்திருந்த புருஷோத்தமனுக்கு, 'தன்னருகில் அமர்ந்திருக்கும் அழகிய பெண் தான் தன் மனைவியாக வரப் போகிறவள்' என்பது அப்போது அவனுக்குத் தெரியாது. புருஷோத்தமன் சென்னையில் வசித்தாலும், அவன் நெய்வேலியில் பிறந்து வளர்ந்தவன் ஆவான். இருவருமே ஆளுக்கொரு பத்திரிகையை எடுத்துக் கொண்டு படிக்க துவங்கினார்கள். ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கும் போது லேசாக ஒரு புன்னகையை மட்டுமே உதிர்த்துக் கொண்டனர். பஸ் சென்று கொண்டிருந்தது.

"ஹாய், மை நேம் இஸ் புருஷோத்தமன்."

"மை நேம் இஸ் பிரியா" என இருவரும் ஃபார்மாலிட்டிக்காக பேசிக் கொண்டனர். சிறிது நேரத்தில் பஸ் செங்கல்பட்டை அடைந்தது. புருஷோத்தமன் கீழே இறங்கி ஒரு டீ வாங்கி வந்து அவளிடம் தந்தான். "தேங்க்ஸ்" என்று கூறியவாறு டீயை வாங்கிக் குடித்ததாள் பிரியா. பிறகு இருவரும் அவரவர் பத்திரிகையை திறந்து வைத்துக் கொண்டு படிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். பஸ்ஸும் செல்ல ஆரம்பித்தது. மதுராந்தகத்தை பஸ் கடந்து சென்று கொண்டிருந்த போது, திடீரென பஸ் நின்றது. பஸ்ஸுக்குள் சிலர் உறங்கிக் கொண்டிருந்தனர், சிலர் விழித்துக் கொண்டிருந்தனர். எனவே பஸ் திடீரென நின்றதும், அனைவரும் விழித்துக் கொண்டனர்.

VELARCH

அனைவருமே, 'என்ன நடந்தது?' என அறிய விரும்பினர். அப்போது கண்டக்டர், "வழியில் ஏதோ ஒரு பெரிய ஆக்சிடென்ட் நடந்திருப்பதால், பஸ் மேலே செல்ல நேரம் ஆகும் போல் தெரிகிறது" என்றார். பல பயணிகள் பஸ்சிலிருந்து கீழே இறங்கினர். புருஷோத்தமனும் இறங்கினான். ஆனால் பிரியா பஸ்சிலேயே அமர்ந்திருந்தாள். அவள் ஜன்னல் கண்ணாடியை மட்டும் திறந்து வைத்திருந்தாள். அவ்வப்போது புருஷோத்தமன் அவளைத் திரும்பிப் பார்த்த போது, அவள் ஏதோ சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பது போல் தெரிந்தது.

"பஸ்சில் ஒரே வெப்பமாக இல்லை. நீங்களும் கீழே இறங்கி வரலாமே" என அவளது ஜன்னலின் அருகில் நின்றவாறு கேட்டான் புருஷோத்தமன்.

இதனால் கீழே இறங்கி வந்த பிரியா, பேசாமல் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"என்ன யோசிக்கிறீர்கள்?" எனக் கேட்டான் புருஷோத்தமன்.

"நெய்வேலி சென்றதும் என்னை அழைத்துச் செல்ல உறவினர் ஒருவர் வருவதாக கூறியிருந்தார். ஆனால் இப்போது பஸ் எப்போது சென்றடையும் என்பதே தெரியவில்லையே" என்றாள் பிரியா. மேலும் அவள், "நான் இன்று அங்கு அவசியம் சென்றே ஆக வேண்டும்" என்றாள்.

"இம்மாதிரி நடக்கும் என்று யாருமே எதிர்பார்க்கவில்லை. ஆனால் இது குறித்து நீங்கள் கவலை கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் உறவினருக்கு போன் செய்து, 'அவரை வர வேண்டாம்' எனக் கூறி விடுங்கள். காலையில் தான் இந்த டிராபிக் ஜாம் க்ளியர் ஆகும் போல் தெரிகிறது. அதையும் நிச்சயமாக கூற முடியாது. காலையில் இதற்கு ஏதாவதொரு மாற்று யோசனை செய்து கொள்ளலாம்" என்றான் அவன்.

"சரி," எனக் கூறிவிட்டு, அவளும் தனது உறவினருக்குப் போன் செய்து நிலைமையை எடுத்துக் கூறி, "பஸ் ஸ்டாண்டிற்கு வர வேண்டாம்" எனத் தடுத்து விட்டாள். அப்படியும் அவளது முகத்தில் வாட்டம் தெரிந்தது.

"ஏன் என்ன விஷயம்? உங்கள் முகம் ஏன் இன்னமும் வாட்டமாக இருக்கிறது? இங்கு பலர் நெய்வேலி செல்பவர்கள் தான். உங்களுக்கு அவசியமென்றால் கூறுங்கள். எங்களால் ஆன உதவியைச் செய்கிறோம்" என்றான் புருஷோத்தமன்.

அவள் சிறிது நேரம் பேசாமல் இருந்தாள். பின்னர், "நான் இன்றிரவு நெய்வேலியில் இருக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியம். நாளை காலை எனக்கு ஒரு அவசர வேலை உள்ளது. அதற்கு நான் அவசியமாக செல்ல வேண்டும்.

"ஏன் என்ன விஷயம்?"

அவள் சிறிது தயங்கிய பின், "நான் கோர்ட்டில் ஆஜராக வேண்டும். நாளை கோர்ட்டின் இறுதி வொர்க்கிங் டே. அதன் பின் ஏறத்தாழ 2 மாதம் கோர்ட்டிற்கு கோடை விடுமுறை. ஆகையால் உங்களால் முடிந்தால் ஏதாவது உதவுங்களேன் ப்ளீஸ்" என்றாள்.

புருஷோத்தமன், "டிராபிக் ஜாமிற்குக் காரணம் என்னவென்று?" கேட்டான். "பாலத்தில் ஒரு டிரக் பழுதடைந்து நிற்பதால் அதைக் கடந்து வாகனங்கள் செல்ல முடியவில்லை" எனக் கூறினார் பஸ் கண்டக்டர். "ஆனால் 2 வீலர் செல்லக் கூடிய அளவு பாலத்தில் இடமிருக்கிறது. பெரிய வாகனங்கள் தான் கடந்து செல்ல முடியாத நிலை." என அவர் கூறியதும் புருஷோத்தமன், "தான் அவசரமாக போக வேண்டும்." எனக் கூறியதால் கண்டக்டர், "உங்களால் சிறிது தூரம் நடந்து செல்ல முடியுமானால் பாலத்தைக் கடந்து சென்று அங்கிருந்து ஒரு டாக்சி பிடித்து சென்று விடுங்கள்" என்றார்.

"பிறகு புருஷோத்தமன் பிரியாவிடம் சென்று நடந்தவற்றைக் கூறினான்.

"உங்களிடம் ஹெவியான பொருள் ஏதும் இல்லையல்லவா?" எனக் கேட்டான் புருஷோத்தமன்.

"இல்லை, ஒரே ஒரு பேக் மட்டும் தான் உள்ளது."

"சரி, நாம் நம் பொருட்களை எடுத்துக் கொண்டு பாலத்தைத் தாண்டிச் செல்வோம், வாருங்கள். அங்கிருந்து டாக்சி பிடித்துக் கொள்ளலாம்" என்றவாறே கிளம்பினான். இருவரும் டாக்சி பிடித்து நெய்வேலியை அடைந்த போது இரவு மணி 2 ஆகி விட்டது.

"வக்கீலின் அறை நம்பர் என்ன?" எனக் கேட்டான்.

"எனக்கு அவரது அறை நம்பர் தெரியவில்லை. ஆனால் கோர்ட்டுக்குச் செல்லும் வழி மட்டும் எனக்கு தெரியும்" என்றாள் பிரியா.

"சரி, இந்த இரவில் உங்கள் உறவினரை போன் செய்து தொந்தரவு செய்வதை விட, என் வீட்டில் வந்து தங்குங்கள். எனது குடும்பத்தினர் ஒன்றும் கூற மாட்டார்கள்" என்றான்.

"அது சரியல்ல. நான் டாக்சி ஸ்டாண்டில் இருந்து கொள்கிறேன்" என்றாள் பிரியா.

"டாக்சி ஸ்டாண்டில் நிற்பது அவ்வளவு சேஃப் அல்ல" என்று கூறிய புருஷோத்தமன் தன் தாய்க்கு போன் செய்து, "அம்மா, நீங்கள் இன்னமும் தூங்கவில்லை அல்லவா? நான் இன்னும் 10 நிமிடத்தில் வீட்டுக்கு வந்து விடுவேன்." என்றவாறு போனைக் கட் செய்து விட்டு, "என்னுடைய வயதான அம்மா எனக்காக இன்னும் விழித்திருக்கிறார்கள். வாருங்கள் வீட்டுக்குப் போகலாம் ஒன்றும் பிரச்சனை இல்லை" என்றான்.

எனவே பிரியாவும் வேறு வழியின்றி "சரி" என்று கூறியவாறே கிளம்பினாள்.

உண்மையில் அவனது தாய்க்கு பார்வை குறைவு உண்டு. அதிலும் இரவு நேரத்தில் அது கூடிவிடும். புருஷோத்தமன், "அம்மா, நீங்கள் போய் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்" நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்" என்றான்.

அம்மா பிரியாவை குறித்து கேட்ட போது சுருக்கமாக அவளைக் குறித்து கூறி விட்டு, அம்மாவை படுக்கைக்குச் செல்லுமாறு கூறி விட்டான். பின்னர் அவன் பிரியாவை கெஸ்ட் ரூமிற்கு அழைத்துச் சென்று ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொள்ளுமாறு கூறினான். அங்கு மாட்டப்பட்டிருந்த படத்தை அவள் பார்த்த போது புருஷோத்தமன், "இது என் மனைவி சந்தனா. ஆனால் இப்போது அவள் உயிரோடு இல்லை" என்றான்.

"நாளை எனது டைவர்ஸ் கேஸ் ஃபைனலுக்கு வருகிறது. நானும், என் கணவரும் மியூட்சுவல் டைவர்சிற்கு அப்ளை செய்திருந்தோம்" என்றாள் பரியா. பிறகு சிறிது நேரம் வரை இருவரும் மௌனமாக இருந்தனர். பின்னர் மௌனத்தைக் கலைத்த புருஷோத்தமன், "நீங்கள் படித்தவர்களாகவும் இருக்கிறீர்கள். பார்ப்பதற்கும் அழகாகவும் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் கணவர் உங்களைக் குறித்து பெருமைப்பட வேண்டும் அல்லவா? அதை விடுத்து...." என அவன் தான் கேட்க வந்ததை கேட்டு முடிப்பதற்குள் பிரியா, "எனது கணவர் பெங்களூரில் ஒரு மல்டி நேஷனல் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கிறார். நான் ஒரு சாஃப்ட்வேர் என்ஜீனியர். நான் எனது கல்லூரியில் உள்ள 3 சீனியர் பாய்ஸ் உடன் இணைந்து ஒரு ஸ்டார்ட்டப் கம்பெனி திறந்தேன். முதலில் அது என் கணவரின் பொறுப்பில் இருந்தது. ஏறத்தாழ 1 வருடம் வரை நன்றாகவே சென்றது. நாங்கள் ஒரு

VADIVEL

VELARCH

அமெரிக்கன் கம்பெனிக்கு புரொடக்ஸ் தயாரித்துத் தந்தோம்.

அடிக்கடி இரவு நேரங்களில் நெடுநேரம் வரை கம்பெனியில் நாங்கள் நால்வரும் வேலை செய்ய நேர்ந்தது. நான் அவ்வப்போது நேரம் ஆவது தெரியாமல் இருக்க கலகலவென்று சிரித்து பேசிக் கொண்டிருப்போம். இது என் கணவருக்குப் பிடிக்கவில்லை. இதனால் எங்களிடையே அடிக்கடி சண்டை மூள ஆரம்பித்தது. இதற்கு நடுவில் எங்கள் வீட்டின் அருகில் இருந்த ஒரு ஃப்ளாட்டை வாடகைக்கு எடுத்தோம். அங்கு எங்கள் கம்பெனியை ஷிப்ட் செய்து கொண்டோம். கம்பெனி நன்றாக சென்று கொண்டிருந்தது. லட்சக்கணக்கில் லாபம் கிடைத்தது. ஆனால் இரவில் நெடுநேரம் வேலை செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது. ஆனால் என் கணவர் என் நிலைமையை புரிந்து கொள்ளவில்லை. திடீரென்று ஒரு நாள் அவர், 'நான் என்னை வேலையை விட்டு விடும்படி' கூறினார். 'இல்லையேல் விவாகரத்து தான் முடிவு' என்றார் அவர். மேலும் அவர், 'நாங்கள் இரவில் கூடிப் பேசி கூத்தடிப்பதாக' கொச்சையாக கூறினார். நானும் அவருக்குப் புரிய வைக்க எவ்வளவோ முயன்றேன். ஆனால் முடியவில்லை. ஆகையால் இருவரது ஒப்புதலுடன் மியூட்சுவல் டைவர்ஸ் அப்ளை செய்யலாம் என முடிவிற்கு வந்தோம்" என தன் கதையை சொல்லி முடித்தாள்.

இதற்குள் காலை 5 மணியாகி விட்டது. புருஷோத்தமன் டீ தயாரித்து வந்து "டீயும், பிஸ்கெட்டும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்" என்றான்.

ஆனால் பிரியா டீ மட்டும் பருகினாள். பிறகு அவள் தனது உறவினருக்குப் போன் செய்தாள். ஆனால், 'அவரோ ஷிப்டுக்கு போய் விட்டதால் மாலை 3 மணிக்குத் தான் வருவார்' எனத் தெரிய வந்தது. பிறகு பிரியா புருஷோத்தமனிடம், "தவறாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால், உங்கள் மனைவி சந்தனா எப்படி இறந்தார் என்று கூற முடியுமா?" எனக் கேட்டாள்.

புருஷோத்தமன், "நான் ஒரு சிவில் என்ஜீனியர். அப்படி ஒரு ஆபீசுக்கு சென்ற போது தான் சந்தனாவை பார்த்தேன். சந்தனாவின் தந்தையோ பெரிய பிஸினெஸ்மேன். எங்கள் இருவரின் திருமணமும் மிகுந்த எதிர்ப்புகளுக்கிடையே நடந்து முடிந்தது. திருமணமான புதிதில் 6 மாதங்கள் மகிழ்ச்சிகரமாகவே சென்றது. பின்னர் அவள் தாய் ஆனாள். பிரசவத்தின் போது அவள் மட்டும் இறக்கவில்லை. வயிற்றிலேயே குழந்தையும் இறந்து விட்டது" என்றான்.

பின்னர் புருஷோத்தமன் பிரியாவை கோர்ட்டுக்கு அழைத்துச் சென்றான். கோர்ட்டின் முடிவு தெரிந்த ஒன்று தானே. இதனால் மகிழ்ச்சியுமில்லை, துக்கமுமில்லை. பின்னர் புருஷோத்தமன் பிரியாவை வீட்டிற்குக் கூட்டி வந்தான். "உங்கள் முன் நீண்டதொரு வாழ்க்கை வினாக்குறியாக உள்ளது" என்றான் வருத்தமுடன்.

"நான் இப்போது எதையுமே நினைத்துப் பார்க்கும் நிலையில் இல்லை. எனது வேலையில் முழுமூச்சாக முழுகப் போகிறேன்" என்றாள் பிரியா.

"கவலைப்படாதீர்கள். ஒரு வழி மூடப்பட்டால் வேறொரு வழி நிச்சயமாகத் திறக்கப்படும்" என்றான் புருஷோத்தமன். பின்னர் அவளை ஸ்டேஷனுக்கு அழைத்துச் சென்றான் அவன்.

"பெங்களூரு வந்தால் என்னை மறக்காமல் சந்தியுங்கள்." என்று கூறிய பிரியா, தனது விசிட்டிங் கார்டை அவனிடம் தந்தாள்.

"ஷுயர்" என்றவாறு விடை கொடுத்தான் புருஷோத்தமன்.

பெங்களூரு வந்த பின்னும் இருவரிடையேயும் போனில் தொடர் தொடர்ந்தது. சில சமயங்களில் போனில் புருஷோத்தமனின் தாயும் பேசுவாள். அப்படி ஒருமுறை பிரியாவின் போன் வந்த போது, புருஷோத்தமனின் தாய் அவளிடம் "என் மகனைக் குறித்து உன் அபிப்பிராயம் என்ன?" எனக் கேட்டார்.

அப்போது பிரியா இந்த கேள்விக்கு பதில் சொல்ல தயாரான நிலையில் இல்லை.

"அவர் ஒரு நல்ல மனிதர்" என்று மட்டுமே விடை கூறினாள்.

"அவன் எப்போதும் உன்னைப் பற்றி தான் புகழ்ந்து பேசுகிறான்" என்றார் புருஷோத்தமனின் தாய்.

சில நாட்கள் கழித்து பிரியாவைப் பார்க்க புருஷோத்தமன் பெங்களூரு வந்தான். இருவரும் கம்பெனி விஷயமாக சிறிது நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். போகும் போது பிரியா, "மறுமுறை வருமாறு" அவனிடம் கூறினாள். பிரியாவின் புரொடக்டுகளுக்கு அமெரிக்காவில் டிமாண்ட் அதிகரித்தது. இங்கு புருஷோத்தமனின் தாயின் உடல்நிலை பாதிப்படையத் துவங்கியது. பிரியா புருஷோத்தமனின் அம்மாவை அவ்வப்போது வந்து பார்த்து விட்டு சென்றாள்.

போகும் போது, "அவரை பெங்களூருக்கு அழைத்து வருமாறும், பெரிய ஹாஸ்பிடலில் சேர்த்தால் அம்மாவின் உடல் நிலையில் முன்னேற்றம் வர வாய்ப்புண்டு" என்பாள். புருஷோத்தமனும் அதற்கு ஒப்புக் கொண்டான்.

பெங்களூரில் சிகிச்சை பெற்றபின் அம்மாவை தனது வீட்டிற்கு கூட்டி வந்த அவள், "அம்மா சிறிது நாட்கள் இங்கேயே ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொண்டு வரட்டும்" என்று கூறி விட்டாள்.

ஒரு வாரம் கழித்து தன் அம்மாவை கூட்டிச் செல்ல புருஷோத்தமன் பெங்களூரு சென்றான். கிளம்பும் போது புருஷோத்தமனின் அம்மா, பிரியாவிடம், "உன்னிடம் பேச வேண்டும்" என்றாள்.

"எதை குறித்து அம்மா?" என கேட்டாள் பிரியா.

"உன்னையும், புருஷோத்தமனையும் குறித்து" என்று கூறிய அவளை இருவரும் வியப்புடன் நோக்கினர்.

பெங்களூரில் இருந்த நாட்களில் பிரியா அம்மாவை நன்றாகவே இம்ப்ரெஸ் செய்திருந்தாள். சில நாட்களில் பிரியா புருஷோத்தமனுக்குப் போன் செய்து, "தங்கள் கம்பெனியை அமெரிக்கன் கம்பெனியே வாங்கிக் கொண்டதாகவும், பார்ட்னர் நால்வருக்கும் ஆளாளுக்கு 5 கோடி ரூபாய் பைசல் செய்து விட்டதாகவும்" கூறினாள்.

புருஷோத்தமனின் அம்மா கூட அவளுக்கு "வாழ்த்துக்கள்" என்று கூறினாள்.

"எல்லாம் உங்கள் ஆசீர்வாதம் தான் அம்மா" என்றாள்.

"இப்போது கூறு, புருஷோத்தமன் குறித்து நீ என்ன நினைக்கிறாய்?"

"அவர் ஒரு நல்ல மனிதர். வேறு நான் என்ன கூற முடியும்?"

"உனக்கு புருஷோத்தமனைப் பிடித்துள்ளதா?" எனக் கேட்டார்.

"அம்மா, இது என்ன கேள்வி."

"ஆம், மகளே. 'உங்கள் இருவரின் திருமணத்தையும் நடத்தி விடலாம்' என நான் நினைக்கிறேன். அவனுக்கு புரொமோஷன் கிடைத்துள்ளது. பெங்களூரில் ஜாயின் செய்ய போவதாக கூறுகிறான்."

"உங்கள் விருப்பம் அம்மா."

என்றவாறு பிரியா புருஷோத்தமனை பார்த்தாள். ஆம், மீண்டும் அவர்கள் இருவரின் வாழ்விலும் வசந்தம் மலரப் போகிறது. ●

VADIVEL

# சினிமா நட்சத்திரங்கள் போல ஷைன் ஆக வேண்டுமா?

டில்லி பிரஸில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்த ஃபேப் மீட்டிங்கில் மேக்அப் ஆர்டிஸ்ட் மற்றும் ஸ்டைலிஸ்ட் மீனா அரோரா தந்த அழகுக் குறிப்புகளை பார்ப்போம்:

"திரை நட்சத்திரங்களைப் போன்று அழகாக திகழ வேண்டுமானால், செய்து கொள்ளவும் கிரியேடிவ் மேக்அப். ஒவ்வொருவருக்கும் முக அமைப்பு அவ்வளவு சரியாக இருக்காது, ஆனால் கிரியேடிவ் மேக்அப் மூலம் அதை சரி செய்ய முடியும். இதனால் முகத்தில் உள்ள உறுப்புகளை அழகாக்க முடியும்" என்றார்.

**"சினிமா நட்சத்திரங்கள் போல நீங்களும் அழகாக தெரிய வேண்டுமா? இதோ சில பியூட்டி டிப்ஸ்."**

VEL ARCH
VADIVEL

VELARCH

கிரியேடிவ் மேக்அப் அதிகமாக போர்ட்ஃபோலியோ, மாடலிங், திரைப்படங்கள் மற்றும் தொலைகாட்சி தொடர்களில் செய்யப்படுகிறது. இதில் பெரிய முகத்தை சிறியதாகவும், சிறிய மூக்கு மற்றும் கண்கள், உதடு ஆகியவற்றை பெரியதாகக் காட்ட முடியும். அதாவது இந்த மேக்அப் மூலம் எளிதாகக் குறைபாடுகளை மறைக்க முடியும். இதனால் முகத்தின் அழகு கூடுகிறது.

நம் முகத்திற்கு பெர்ஃபெக்ட் லுக் தரும் இந்த முக்கியமான விஷயத்தை பற்றி அறிந்து கொள்வோம் :

**முகத்தைச் சுத்தப்படுத்துதல் :** இதற்காக ஏதாவது சிறந்த ஃபேஸ்வாஷைப் பயன்படுத்தவும். இது முகத்தை க்ளீன் செய்வதோடு மட்டுமல்லாமல், முகத்திற்கு ஈரத்தன்மையும் அளிக்கிறது. முகம் பளபளப்பாகவும், மென்மையாகவும் காணப்படுகிறது. நம் சருமத்திற்குத் தகுந்தவாறு ஃபேஸ்வாஷ்கள் இப்போது கடைகளில் கிடைக்கின்றன.

**நீம், அலோவேரா, மின்ட் பேஸ்வாஷ் :** இது எண்ணெய் பசை மிகுந்த சருமத்திற்கு உகந்தது.

**கேசர், மில்க் அண்டு ஹனி :** இது டிரை சருமத்திற்கு பயன்படுத்தலாம்.

**பீச் ப்ளாஸம் ஃபேஸ்வாஷ் :** இது சென்சிடிவ் சருமத்திற்கு உகந்தது.

**ஸ்க்ரப்வாலா ஃபேஸ்வாஷ் :** இது டெட்ஸ்கின் மற்றும் டோனிங்கிற்கு பயன்படுத்தலாம்.

முகத்தை முதலில் கழுவ வேண்டும். பின்பு ஃபேஸ்வாஷை உள்ளங்கையில் எடுத்து பொட்டு பொட்டாக முகத்தில் தடவவும். விரல் நுனியினால் மென்மையாக ஆன்டிகிளாக் வைஸ் திசையில் ரப் செய்யவும். 2-3 நிமிடத்திற்குப் பிறகு தண்ணீரினால் முகத்தைக் கழுவவும். இதனால் சருமத்திற்கு இயற்கையான க்ளோ கிடைக்கும்.

**கிரியேட்டிவ் மேக்அப் :** முதலில் முகத்தை சுத்தம் செய்து டோனிங் செய்யவும். பின்பு முகத்தில் பிரைமர் பேஸ் தடவவும். பின்பு மேக்கின் 303 டெம்ப்டேஷன் தடவவும். இதன் பிறகு மேக்கின் 165 மற்றும் ஃபெப்ஸ் 69 ஆகிய இரண்டு ஃபவுண்டேஷன் மிக்ஸ் செய்து முகத்தில் தடவி, பிரஷ் மூலம் மெர்ஜ் செய்ய வேண்டும்.

**ஃபேஸ் கட்டிங் :** முகம் பல வகைப்படும், பெரியது, நீளமானது, சிறியது. ஆனால் பெர்ஃபெக்ட் ஓவல் முகம் சிறந்ததாக கருதப்படுகிறது. பெரிய சமதளமான முகத்தை சிறியதாகவும், ஓவலாகவும் காட்டுவதற்கு, கட்டிங், நெற்றி, கன்னம் மற்றும் தாடை வரை செய்ய வேண்டும். இது கட்டிங் டார்க் இஜெக்ஷனால் செய்யப்படுகிறது. இதை பிரஷ் மற்றும் ஸ்பான்ஜ் மூலம் கட்டிங் செய்ய வேண்டும். இப்படி கட்டிங் செய்தால், முகத்தின் பிற பகுதிகளை எளிதாக மறைக்கலாம்.

**சீக்ஸ் கட்டிங் :** டார்க் இஜெக்ஷன் மூலம் உங்கள் பருத்த கன்னங்களை மறைக்கலாம். இதை பிரஷ்ஷில் எடுத்துக் கொண்டு, இருபுறமும் கன்னங்களின் ஓரத்தில் கட் செய்யவும். கூடவே சீக்ஸ் பகுதியைக் கவர் செய்தவாறு கட் செய்யவும்.

**நோஸ் கட்டிங் :** சிறியதாகவும், பரந்திருக்கும் மூக்கை, நீளமாகவும், ஒல்லியாகவும் காட்ட நோஸ் கட்டிங் செய்ய வேண்டும். மூக்கின் இரு புறமும் டார்க் இஜெக்ஷன், பிரஷ் அல்லது ஸ்பான்ஜின் உதவியுடன், மூக்கின் நடுப்பகுதியில் லைட் கலர் பேஸ் தடவ வேண்டும். முகத்திற்கு ஏற்றவாறு கட்டிங் செய்ய வேண்டும். முழு ஃபேஸின் கட்டிங் செய்த பிறகு காம்பாக்ட் பவுடர் அல்லது லூஸ் பவுடரை பிரஷினால் முகத்தில் தடவவும்.

**ஐஸ் கட்டிங் :** சிறிய கண்களைப் பெரிதாக காட்ட, ஐஷேடோ அப்ளை செய்த பிறகு, ஐ-லைனரை கண்களில் தடவவும். அவ்வாறே கண்களின் கீழ் பகுதியிலும் பெரிய ஐலைனரை அப்ளை செய்யவும். கண்கள் உருண்டையாக இருந்தால், ஐ-லைனரை நீளமாகத் தடவவும். கண்களுக்கு வெளிப்பகுதியில் சிறிய கோடாக அப்ளை செய்யவும்.

கண்களுக்கு மை இட வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக ஒயிட்னர் லைனிங் கலர் பிரஷ் மூலம் தடவவும். இதனால் சிறிய கண்களும் பெரிதாகத் தெரியும்.

பெரிய கண்களுக்கு அவ்வாறே மெலிதாக ஐ-லைனர் அப்ளை செய்யவும். வாட்டர் லைன் பகுதியில் மை இடவும், கீழ் பகுதியில் லைனர் இட வேண்டாம். இதனால் கண்களின் அழகு அதிகரிக்கும்.

**லிப்ஸ் கட்டிங் :** முதலில் உதடுகளின் அளவு எப்படி இருக்கிறது என்று பார்க்கவும். அதன்படி லிப் கலர் தடவவும். உதடுகள் சிறிதாக இருந்தால், வெளிப்புறமாக லிப் கலரால் அவுட்லைன் வரைந்து பின்பு லிப்ஸ்டிக் போடவும். உதடுகள் பெரிதாக இருந்தால், உட்புறமாக அவுட்லைன் வரைந்து, லிப்ஸ்டிக் போடவும். உதடுகளில் அதிக

ஷைனிங்கிற்காக மேட்சிங் லிப்கிளாஸ் போடலாம். இதனால் உதடுகளின் அழகு அதிகரிக்கும்.

**பிளஷர் :** கன்னங்களின் அழகை அதிகரிக்க பிரவுன் நிற பிளஷரை சீக்ஸ் போன் மீது பிரவுன் இஜெக்ஷனினால் கட்டிங் செய்த இடத்தில் தடவவும். அந்தப் பகுதியிலும், அதனுடன் சேர்த்து பிரஷினால் நெற்றியிலும், தாடையின் கீழும் இறுதியாகக் கட்டிங் செய்யவும். இதனால் முகத்திற்கு பெர்ஃபெக்ட் லுக் கிடைக்கும்.

- க. அப்சரா ●

மேக்அப் ஆர்டிஸ்ட் அண்ட் ஸ்டைலிஸ்ட் மீனா அரோரா

# புகுந்த வீடும்! புது மருமகளும்!

“புது மருமகள் சில ஆலோசனைகளை பின்பற்றினால், அவள் அந்த வீட்டில் நல்ல பெயர் எடுப்பது என்பது உறுதி.”

அக்னியை வலம் வருவதாலேயே கணவன்-மனைவி உறவு பலப்படுவதில்லை. இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்வதில் தான் உறவு வலுவடைகிறது. மிக முக்கியமான உறவான மாமியார்-மருமகள் உறவு நல்ல விதமாக அமைந்தால் குடும்பம் இனிமையாக செல்லும். இல்லையென்றால் எலியும்-பூனையும் போல மாமியாரும்-மருமகளும் ஒரு வீட்டில் இருந்தால், இல்லத்தின் சந்தோஷமும், அமைதியும் கெடும்.

**கசப்பை உருவாக்கும் உறவு**

மாமியார்-மருமகள் உறவில் ஏற்படும் கசப்பு மற்ற உறவுகளிலும் பிரதிபலிக்கும். ஒருமுறை இந்த உறவில் வெறுப்போ, மனக்கசப்போ ஏற்பட தொடங்கினால் உறவு மேலும் வலுவிழந்து போகும். இதனால் குழந்தைகளுடனான உறவும் பாதிப்பு அடைகிறது. கொழுந்தனார், அவர் மனைவி, நாத்தனார், அவர் கணவர் போன்ற உறவுகளும் அண்ணா-அண்ணி, அக்கா-மாமா உறவுகளும் கூட இதனால் பாதிப்படையலாம். புது மருமகள் பெரியவர்களுக்கு மரியாதை கொடுத்து பணிவாக நடக்கும் போது, அவர்களும் புது மருமகளிடம் பாசத்தோடு, பிரியமாக நடக்க வேண்டும்.

மருமகள் புகுந்த வீட்டில் யார் எப்படி வேண்டுமானாலும் நடந்தாலும், மன்னித்து, பொறுமையாக எடுத்துக் கூற வேண்டும். இதற்கு தங்கள் சுய கௌரவத்தை விட்டு விட வேண்டும் என்று பொருளல்ல.

**குழந்தைகளுடனான உறவுமுறை**

ஒரு கூட்டுக்குடும்பத்தில் குழந்தைகளை செல்லமாக வளர்ப்பர். மாமியார் தன் பேரக்குழந்தைகளை மிகவும் நேசிப்பார். எனவே மருமகளும் அந்த குழந்தைகளிடம் பிரியமாக நடந்து கொண்டு, அவர்கள் அன்பை பெற வேண்டும்.

**நாத்தனார்-அவர் கணவருடன் உறவுமுறை**

கணவரின் சகோதரி திருமணத்திற்கு பிறகு எப்போதும் கணவருடன் பிறந்த வீட்டிற்கு வருவார். பிறந்த வீட்டில் அவர்களை வரவேற்று, மரியாதையுடன் உபசரித்து, ‘அவர்கள் வரவு உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது’ என்று உணர்த்தி, பரிசுப் பொருட்களுடன் விடை கொடுத்து அனுப்ப வேண்டும். இப்படி நடந்து கொள்ளும் மருமகள் தன் கணவருக்கு மிகவும் பிரியமானவளாக இருப்பாள்.

**மாமியார்-மருமகளின் நல்லுறவு**

குடும்பத்தில் சிலர் பிடிவாத குணம் கொண்டவராக இவர்கள் இருந்தாலும், அவர்கள் தங்கள் தவறுகளை திருத்திக் கொள்ள நீங்கள் அவகாசம் அளிக்க வேண்டும்.

- மற்ற உறவினர்களின் இடத்தில் உங்களை வைத்து யோசிக்கவும். ‘அவர்களின் எதிர்பார்ப்பு என்ன?’ என்பதை அறிந்து அதை நிறைவேற்றுவதன் மூலம் புகுந்த வீட்டினரின் மனதில் தாங்கள் இடம் பிடிக்கலாம்.
- தவறு செய்வது மனித இயல்பு, எனவே எல்லோரும் தவறு செய்பவர்கள் தான் என்பதை உணர்ந்து நடக்கவும். நீங்கள் தவறு செய்தாலும் அதை ஒப்புக்கொள்ளவும்.

தியாக மனப்பான்மையுடன் இருக்கவும். பொதுவாக நேர்மறை சிந்தனைகள் உறவுமுறைகளை பலப்படுத்தும். ஆகவே உங்கள் புகுந்த வீட்டு உறுப்பினர்களிடம் அன்பை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அப்போது தான் நீங்கள் அந்த வீட்டில் ‘நல்ல மருமகள்’ என்று பெயரெடுக்க முடியும்.

- க. சந்தியா ●

VELARCH
VADIVEL

VEL ARCH



■ இது என் தோழியின் மகள் கல்யாணத்தில் நடந்த நிகழ்ச்சியாகும். பொதுவாக நலுங்கு தொட்டு வைக்கும் நேரத்தில் மணப்பெண் மஞ்சள் நிற பட்டுப்புடவை தான் அணிய வேண்டும். அதை பெண்ணின் தாய்மாமன் தான் வாங்கி வருவார். இது எங்கள் குலவழக்கம். ஆனால்

திருமணத்திற்கு சில நாள் முன்பு பெண்ணின் தாய்மாமன் இறந்து விட்டார்.

அதனால் பெண்ணின் மாமி, 'தான் புடவை எடுத்துக் கொடுக்க, அதை மணப்பெண் கட்டுவதை மற்றவர்கள் அதை விரும்ப மாட்டார்கள்' என்று தயங்கினார். இதை புரிந்து கொண்ட என் தோழி, "மற்றவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ என நினைத்து கவலைப்படாதே. நீ எடுத்துத் தரும் சேலையைத் தான் என் மகள் உடுத்துவாள்" என்றாள்.

இருந்தாலும், 'இது பற்றி மாப்பிள்ளையின் தாயாரிடம் சொல்லி விடலாம்.' என்று நினைத்து என் தோழி அவரிடம் இது பற்றி கூறிய போது அவர், "மணமகளுக்கு பெரியோரின் ஆசீர்வாதம் தான் முக்கியம். அதோடு நான் வீணான மூடநம்பிக்கைகளை பின்பற்றுபவள் அல்ல. தாய்மாமன் செய்ய வேண்டிய சடங்குகளை மாமியே செய்யட்டும். அவர் வாங்கி வந்த புடவையையே என் மருமகள் நலுங்கிற்கு கட்டிக் கொள்ளட்டும்" என கூறினார். இதை கேட்ட நாங்கள் அனைவரும் நெகிழ்ந்து போனோம்.

- அ. குமுதா
திருத்துறைப்பூண்டி

■ நான் என் திருமணத்திற்குப் பிறகு, முதன்முறையாக என் தாய் வீட்டுக்கு சென்றேன். அந்த நேரம் பார்த்து, 'எல்லோரும் அவரவர் நாத்தனாருக்கு பச்சை நிற புடவை வாங்கி தர வேண்டும்' என்று வதந்தி கிளம்பியது. நான் அதை நம்பும் ரகம் இல்லை என்றாலும், என் மாமியார் மற்றும் கணவன் சொன்னதற்காக என் தாய் வீட்டிலிருந்து அதாவது மதுரையிலிருந்து கோவையிலிருந்த என் இரு நாத்தனார்களுக்கும் பச்சை நிற புடவைகளை கொரியரில் அனுப்பினேன். அதோடு அந்த பச்சை நிற புடவைகளுக்கு மேட்ச்சாக கண்ணாடி வளையல்கள் என அக்சஸரீஸ் ஐட்டங்களையும் சேர்த்து அனுப்பினேன்.

பார்சல் கிடைத்ததும், என் நாத்தனார்களிடமிருந்து போன் வந்தது. அவர்கள் "அண்ணி, நீங்கள் அனுப்பிய இந்த பார்சலை நாங்கள் எங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் மறக்க மாட்டோம்" என்றனர்.

- க. அபிநயா,
மணச்சநல்லூர்

■ எங்கள் பக்கத்து வீட்டுக்காரரின் பெண்ணுக்கு திருமணம் நடந்தது. 3 நாள் முன்பிருந்தே, பாட்டும் கும்மாளமுமாய் இருந்த வீட்டில், திருமணத்தன்று அழுகை சத்தம் கேட்டது.

மணமகன் ஆக்சிடென்டில் இறந்து விட்டது தெரிந்தது. விதவிதமான பேச்சுக்கள் எழுந்தன. குடும்பமே சோகத்தில் மூழ்கியது.

1 வாரம் கழித்து அந்த மணமகனின் தாய் வந்து "தன் மகனின் மரணத்திற்கு, மணப்பெண் எப்படி பொறுப்பாக முடியும்." என்று கூறி, தன் இரண்டாவது மகனுக்கு அந்த பெண்ணை சில நாட்கள் கழித்து திருமணம் செய்து வைத்தார். எல்லோரும் மணமகனின் தாயாருடைய உயர்ந்த பண்பை பாராட்டினார்கள்.

- க. சுதா
வேலப்பன்சாவடி

■ என் தோழியின் திருமண ரிசப்ஷனின் போது, மாலை அணிவித்த பின்னர் மணமக்கள் இருவரும் மேடையில் அமர்ந்திருக்க, உறவினர், நண்பர்கள் வாழ்த்து தெரிவித்து பரிசுகளை அளித்து போட்டோ எடுத்து வந்தனர். மணமகளின் சித்தப்பா, சித்தி மேடைக்கு வந்து வாழ்த்தும் போது, சித்தாப்பாவின் விலை உயர்ந்த கடிகாரம் மணமகன் மடியில் விழ அவர், "இதுவும் எனக்கு தானே, மாமா? என்று கேட்க, அவரும் ஆம், உங்களுக்கு இல்லாததா?" என்று கூற அனைவரும் சிரித்தனர்.

- ம. வினோதினி,
திருவள்ளூர்.

■ என் அக்காவின் திருமணத்தில் நடந்தது இது. நான் எங்கள் குலவழக்கப்படி மாப்பிள்ளையின் காலணியை ஒளித்து வைத்தேன். அதைத் திருப்பிக் கொடுக்க, மாப்பிள்ளையிடம் ரூ. 2,001 கேட்டேன். அதற்கு மாப்பிள்ளை, "இப்போது இருக்கும் நிலைமையில் உனக்கு நான் 2,000 ரூபாய் கொடுத்து பழைய செருப்பை வாங்குவதற்கு பதில், 200 ரூபாய் கொடுத்து புதிய செருப்பே வாங்கி விடுவேன்" என்று கூற அனைவரும் சிரித்தனர்.

- ம. ப்ரீத்தி
கூடலூர்

நீங்களும் தங்கள் வீட்டு திருமணங்களில் நடந்த சுவாரஸ்யமான கலாட்டாக்களை எழுதி அனுப்பி ரூ. 150/- யை பரிசாக பெறலாம். அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : க்ருஹஷோபா, டெல்லி பிரஸ், சிசன்ஸ் காம்ப்ளெக்ஸ், முதல் மாடி, 2/92, மாண்டியத் சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600008.

VEL ARCH

# க்விக் ஹேர் ஸ்டைல்கள் சில....

“குறைந்த சமயத்தில் பெட்டரான ஹேர் டூ செய்து கொள்ள இந்த டிப்ஸ்களை பயன்படுத்தவும்.”

VELARCH

பியூட்டிஷியன் மற்றும் ஹேர் ஸ்டைலிஸ்ட் பரமஜித் சில க்விக் ஹேர்ஸ்டைல் முறைகளை பற்றி கூறுகிறார்:

## பிரைடல் அல்லது பார்ட்டி ஹேர் ஸ்டைல்

முதலில் கேசத்தை நன்றாக சிக்கெடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் ஃப்ரன்டில் சிறிது முடியை சாஃப்ட் லுக்கிற்காக விட்டு விடவும். மீதியை பேக்கோம்ப் செய்யும் போது ஸ்ப்ரே செய்யவும். பிறகு சிறிது சிறிது

கேசத்தை எடுத்து லூப் செய்து கொண்டை போடவும் கொண்டையில் பைனல் ஃபினிஷிங்கை இன்விஜிபியில் பின்னால் பின் செய்யவும். பின்னர் சில்வர் அல்லது கோல்டன் ஜுவெல்லரியால் மேட்சிங் ஃப்ளவர்ஸ் அல்லது பின்ஸை பொருத்தவும்.

## கேர்லிஷ் லுக் ஹேர் ஸ்டைல்

இந்த ஹேர் ஸ்டைலுக்கு கேசத்தை அயர்ன் ராடால் நேராக்கவும். பின்னர் முன்னால் உள்ள கேசத்தை மெல்லிதாக கைகளால் பேக் கோம்பிங் செய்து, பஃப் ஏற்படுத்தவும். பஃபில் விருப்பமில்லையெனில் பஃப் ஏற்படுத்தாமல் பேக் கோம்பிங் செய்யப்பட்ட முடியை சைடில் பின்அப் செய்யவும். இது போன்ற ஹேர்ஸ்டைலில் ஜுவெல்டு பின்களை பயன்படுத்தி ஸ்டைலிஷ் லுக் பெற முடியும்.

## பஃப் வித் லேயர்ஸ் ஹேர்ட்

பாதிக்கும் அதிகமான கேசத்தை ஒருபுறம் எடுத்துக் கொள்ளவும். முன்பக்கம் சிறிது கேசத்தை விட்டு விடவும். பின்னால் உள்ள கேசத்தை கோம்ப் செய்து ரப்பர் பேண்டால் உச்சியில் கொண்டை உருவாக்கவும். முன்னாலுள்ள சிறிது கேசத்தை விட்டு விட்டு மீதி கேசத்தை பின்னால் கொண்டு சென்று லேயர்ஸ் பேக் கோம்ப் செய்யவும். பின்னர் கோம்ப் செய்து கொண்டே பஃப் உருவாக்கவும். ஃப்ரன்ட் லுக்கிற்கு முன்னால் கேசத்தை சிறிது சிறிதாக உயர்த்தி ட்விஸ்ட் செய்து பஃப் உருவாக்கி அட்டாச் செய்யவும். பின்னால் மீதியிருக்கும் கேசத்தை ப்ரன்ச் ரோல் செய்யவும். பின் ரஃப் கேசத்தை பேக் கோம்ப் செய்யவும். அனைத்து கேசத்தையும் நெட்டினுள் பொருத்தவும். பின்னர் ரவுண்ட் ரவுண்ட் செய்து ப்ரன்ச் ரோல் ஷேப் தரவும். பின்அப் செய்து ஆர்டிஃபிஷியல் பூக்களால் அலங்கரிக்கவும்.

## லோ சைடு பன்

இந்த ஹேர்ஸ்டைல் உருவாக்க இயர் டு இயர் பார்ட்டிங் செய்யவும். பின்னர் பின்னால் விட்டு வைத்திருக்கும் முடிக்கு ரப்பர் பேண்டு போட்டு, போனி டெயில் உருவாக்கவும். இதன் பின் ரப்பர்

பேண்ட் இருக்கும் இடத்தில் ஸ்டஃபிங் வைத்து கொண்டை ஊசிகள் கொண்டு லாக் செய்யவும். பின்னர் போனி டெயிலை 4 பாகமாக பிரித்து சாஃப்ட் பேக் கோம்பிங் செய்து பிரஷ்ஷால் நீட் செய்யவும். பின்னர் லூப் உருவாக்கி கொண்டையில் மேல் ஃபிக்ஸ் செய்யவும். பன் போன்ற லுக் கிடைக்கும்.

நெற்றி ப்ராடாக இருந்தால், முன்னால் உள்ள கேசத்தை ஃபோர்ஹெட்டில் அதன் ப்ராட்னஸை குறைக்கும் வகையில் செட் செய்யவும். மீதமிருக்கும் கேசத்தையும் பன்னிற்கு கீழே செட் செய்யவும். முடிவில் இந்த பன்னை ரெட் ரோஸால் அக்ஸசரீஸின் உதவியுடன் ஃபினிஷிங் டச் செய்யவும்.

### ஸ்டைலிங் புரொடக்ட் ஹேர் ஸ்ப்ரே

ஹேர் ஸ்ப்ரேயின் உதவியினால் ஹேர் ஸ்டைலை நீண்ட நேரம் வரை அப்படியே வைத்திருக்க முடியும். ஹேர் ஸ்ப்ரேயின் மூலம் கேசத்தில் ஷைனிங் வருவதுடன், ஹேர் சாஃப்டாகவும் ஆகிறது. உடன் நீங்கள் உங்கள் கேசத்தை எந்த ஸ்டைலில் வேண்டுமானாலும் செட் செய்து கொள்ள முடியும். மேலும் ஹேர் ஸ்ப்ரே கேசம் ஒன்றுக்கொன்று ஒட்டிக் கொள்வதை தவிர்க்கிறது. மேலும் வண்ணமேற்றப்பட்ட கேசத்தில் ஒரு லேயரை உருவாக்குகிறது. இது மட்டுமல்ல சூரியனின் கொடும் கதிர்கள் முடியை பாதிக்காதவாறு தடுக்கிறது. தங்கள் தேவைக்கேற்ப ஸ்பிஃப் உள்ள ஹேர் ஸ்ப்ரேயை தேர்வு செய்து கொள்ள முடியும்.

## மேஸி ப்ரெய்ட் லுக்

முதலில் கேசத்தை ஹாட் அயர்ன் ராடின் உதவியுடன் டாங்ஸ் உருவாக்கவும். பின்னர் டாங்ஸை விரல்களால் சாஃப்ட் செய்யவும். பின்னர் சைடில் பார்டிங் செய்து ஃப்ரன்டில் சிறிது கேசம் விடுத்து சென்டர் ஆஃப் த ஹேரில் மேஸி ப்ரெய்ட் உருவாக்கவும். பின்னர் ப்ரெட்டை சிறிது லூஸ் செய்யவும். இது போல் பின்னாலுள்ள முடியிலும் பல ப்ரெய்ட் உருவாக்கி அவற்றையும் லூஸ் செய்யவும். ப்ரெய்ட் உருவாக்கும் போது சிறு சிறிது கேசத்தை விட்டு விட வேண்டும். முன்னாலுள்ள

கேசத்தை தனித்தனியாக ஸ்ட்ரிங் செய்து கர்ல் செய்யவும். பின்னர் கேசத்தை மெதுவாக டுவிஸ்ட் செய்யவும் பின்னாலுள்ள அனைத்து ப்ரெய்ட் நாட்டையும் சேர்த்து கட்டி அல்லது பின்னால் செட் செய்யவும் பின்னர் சிறிய சிறிய ஃப்ளவர்களால் அக்சல் ராய்ஸ் செய்யவும்.

- ப. அனிதா ●

VADIVEL

VELARCH
VADIVEL

# ஷார்ட்ஸ் வாங்கும் போது...

"இப்போது பல பிரபல தமிழ் சீரியல்களில் கூட ஹீரோயின்கள் ஷார்ட்ஸ் மற்றும் கிராப் டாப் அணிந்திருப்பதை பார்க்க முடிகிறது. ஷார்ட்ஸ் அணிபவரா நீங்கள்? இதோ சில டிப்ஸ்."

இப்போது பல இளம் பெண்கள் ஸ்டைலிஷ் தோற்றம் பெற ஷார்ட்ஸ் அணிகின்றனர். பேஷன் டிசைனர் ஆன மேகாவிடம் பேசியதன் மூலம் இதற்கு கிடைத்த டிப்ஸ் இதோ:

**ஸ்ட்ரெய்ட் பாடி ஷேப்**

ஸ்ட்ரெய்ட் பாடி ஷேப்பில் கர்வ்ஸ் மிகவும் குறைவாக இருக்கிறது. ஆகையால் இவர்களது லோயர் பாடி பார்ட்டை ஹெவியாக காட்டும் ஷார்ட்ஸையே இவர்கள் செலக்ட் செய்ய வேண்டும்.

- பலூன் ஷேப் ஷார்ட்ஸ் இவர்களுக்கு ஐடியலாக இருக்கும்.
- ஃப்ரண்ட் பாக்கெட், ஃப்ளீட்ஸ், நாட் அல்லது பெல்ட் உள்ள ஷார்ட்ஸ் இவர்களுக்கு பெர்ஃபெக்டாக இருக்கும்.
- டிஃபெரன்ட் பிரிண்ட் மற்றும் டெக்ஸ்சர் உள்ள ஷார்ட்ஸ்களையும் டிரை செய்யலாம்.
- ஷார்ட்ஸுடன் ஹாஃப் ஷோல்டர், போட் நெக் ஒயிட் வி அல்லது யூ நெக் டாப் அணியலாம்.
- இடுப்பிற்கு பெல்ட், நாட், செயின் போன்ற அக்ஸசரீஸையும் அணிந்து கொள்ளலாம்.

**பியர் பாடி ஷேப்**

சில பெண்களுக்கு லோயர் பாடி பார்ட் அப்பர் பாடி பார்ட்டை விட ஹெவியாக இருக்கும். மேலும் ஹிப்ஸும், தைஸும் ஹெவியாக தடிமனாக இருக்கும். இவர்களுக்கான டிப்ஸ் இதோ:

- ஹை வெயிஸ்ட் அல்லது ஸ்லிம் ஃபிட்டெட் ஷார்ட்ஸை அணிய வேண்டும். அப்போது முழங்கால்கள் நீளமாகத் தெரியும். ஏ லைன் ஷார்ட்ஸும் அணிந்து கொள்ளலாம்.
- தொடைகள் பெரிதாக இருந்தால் ஷார்ட் ஷாட்ஸ் அணிவதைத் தவிர்க்கவும். அதற்கு பதிலாக மிட் லென்த் ஷார்ட்ஸ் அணியவும்.
- நாட்ஸ் உள்ள ஷார்ட்ஸ் அணியவே கூடாது. பாடிக்கு பேலன்ஸ்டு லுக் தர ஷார்ட்ஸுடன் லாங் டாப் அணியவும்.

**ஆர் கிளாஸ் பாடி ஷேப்**

உங்களது பாடி ஷேப் ஆர் கிளாஸாக இருந்தால், இதோ அதற்கான டிப்ஸ்:

- நீங்கள் மிட் வெயிஸ்ட், ஹை வெயிஸ்ட், லோ வெயிஸ்ட் என அனைத்து வகை ஷார்ட்ஸும் அணிந்து கொள்ள முடியும்.
- உங்களது வயிறு உள்ளடங்கி இருந்தால் ஷார்ட்ஸுடன் கிராப் டாப் அணியலாம்.
- ஒருவேளை தைஸ் அதிக கனமாக இருந்தால், மிட் அல்லது நீ லென்த் ஷார்ட்ஸ் அணியவும்.
- ஷார்ட்ஸுடன் ஹெவி அல்லது பிரிண்டட் டாப் அணிவதற்கு பதில், லைட் வெயிட் டீ ஷர்ட்டுகள் அணியலாம்.
- ஸ்கின்னி பெல்டை தேர்வு செய்யவும்.
- ஸ்டைலிஷ் லுக் பெற ஷார்ட்ஸுகளுடன் ஸ்லீவ்லெஸ் அல்லது ஸ்பெகட்டி டாப் அணியவும்.

**ஓவல் பாடி ஷேப்**

பஸ்ட் லைனிலிருந்து தைஸ் வரை பார்ட் பெரிதாக உள்ளவர்கள் ஷார்ட்ஸ் வாங்க விரும்பினால், ஹெவி லோயர் பாடி பார்ட்டை மினிமைஸ் செய்யவும்.

- இந்த ஷார்ட்ஸ் மீடியம், லாங் என்று எந்த லென்த்தில் வேண்டுமானாலும் அணியலாம்.
- பிரிண்ட் கலர்ஃபுல் ஷார்ட்ஸுக்குப் பதிலாக க்ளீன் அல்லது பிளெய்ன் ஷார்ட்ஸ் அணிந்தால், ஸ்லிம் ஆக தெரிவீர்கள்.
- பாக்கெட், ப்ளீட்ஸ், நாட் உள்ள ஷார்ட்ஸ்கள் அணியலாம். ஷார்ட்ஸுடன் வி நெக் லைன் டாப் அணியவும்.

**ஆப்பிள் பாடி ஷேப்**

- ஹை வெயிஸ்ட் உள்ள ஷார்ட்ஸ் (குறைந்த லென்த் உள்ள) இவர்களுக்கு பொருந்தும்.
- ஷார்ட்ஸுடன் மஃபின் டாப்ஸ் அணியவும். இதனால் டம்மி ஏரியா எளிதில் மறைக்கப்படும்.
- பேக் பாக்கெட் ஷார்ட்ஸ்களும் இவர்களுக்கு பெட்டராக இருக்கும்.
- ஷார்ட்ஸுடன் லூஸ் டாப்ஸ் அணிவதைத் தவிர்க்கவும்.

**ஷார்ட் ஹைட்டட் பெண்களுக்கான ஷார்ட்ஸ்**

இவர்களுக்கு குறைந்த லென்த் உள்ள ஷார்ட்ஸ் ஏற்றவையாக இருக்கும். இதனால் அவர்களது முழங்கால் உயரமாக தெரியும்.

என்ன ஷார்ட்ஸ் வாங்க தயாராகி விட்டது போல தெரிகிறதே?

- 'நகர்வலம்' நர்மதா ●

VEL ARCH

# நலமா?

**நான் பெங்களூரில் உள்ள ஒரு பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் 42 வயதான ஆண். கடந்த சில நாட்களாக எனக்கு அவ்வப்போது இதயம் படபடப்பதைப் போன்று உணர்கிறேன். எனக்கு பல முறை மூச்சுவிடுவதில் கூட சிரமமும், தலைச்சுற்றலும் ஏற்படுகிறது. இவை மாரடைப்பின் அறிகுறிகளா?**

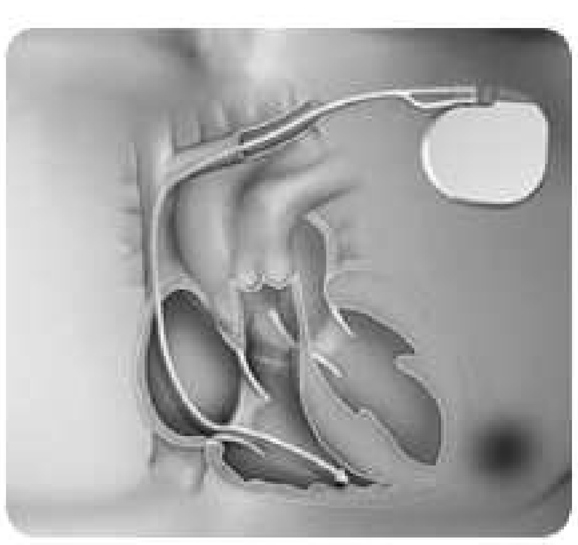
இதயம் சீரற்று படபடப்பதோ அல்லது இதயம் தொடர்பான எல்லா நோய்களும் மாரடைப்பால் ஏற்படுவதில்லை. மூச்சு விடுவதில் சிரமம் அல்லது தலைச்சுற்றல் போன்ற அறிகுறிகள், குறிப்பாக இதயம் சீரற்று துடிப்பது அஸ்தீனியாவின் அறிகுறிகளாகும். அஸ்தீனியா உள்ள நோயாளிகளின் இதயத் துடிப்பு அசாதாரணமாக சீரற்று இருக்கும். இது உடல் பலவீனத்தாலும் சில சமயம் ஏற்படும். ஆகவே மருத்துவரிடம் சென்று முறையான பரிசோதனைகளை செய்து கொள்ளவும். அதோடு பணி நேரத்தின் போது டென்ஷன் ஏற்படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.

**என்னுடைய 65 வயதான தந்தையின் எஜெக்ஷன் ஃப்ராக்ஷன் 40% ஆக குறைந்து விட்டது. இந்த வயதில் அறுவை சிகிச்சை செய்வது சிறந்ததா?**

சாதாரணமாக எஜெக்ஷன் ஃப்ராக்ஷன் 60-70% இருக்கும். உங்கள் தந்தையை ஒரு சிறந்த கார்டியாலஜிஸ்டிடம் அழைத்துச் செல்லவும். அவர் உங்கள் தந்தைக்கு இன்பிளாண்டபிள் கார்டியோவெர்டர் டிஃபைபிரிலேட்டர் (ஐசிடி) அல்லது ரேடியோ ஃப்ரீக்வென்சி அப்லெஷன் செய்ய ஆலோசனை வழங்கலாம். நிலைமை மோசமாவதற்கு முன் உடனடியாக செயல்படுவது அவசியம். ஏனென்றால், இது மேலும் ஆபத்தாக முடியலாம்.

**என் சகோதரி அடிக்கடி அதிகம் சோர்வடைந்து விடுகிறாள். மயக்கம் ஏற்படும் நிலைக்கும் அவள் தள்ளப்படுகிறாள். சில சமயம் சரியாக அவளால் மூச்சு விட முடிவதில்லை. அவளுக்கு இப்போது 16 வயது தான் ஆகிறது. இந்த வயதுடைய நபர் ஒருவருக்கு அஸ்தீனியா ஏற்படுமா?**

பொதுவாக அஸ்தீனியாவிற்கும்,



வயதிற்கும் தொடர்பு இல்லை. இது யாருக்கும் ஏற்படலாம். தலைச்சுற்றுவது, அதிகப்படியாக சோர்வடைவது, மூச்சு விடுவதில் சிரமம், உடற்பயிற்சி செய்வதில் சிரமம், மார்பில் வலி மற்றும் மயக்கம் ஏற்படும் நிலை ஆகியவை அஸ்தீனியாவின் அறிகுறிகளாகும். இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் இதயத் துடிப்பு சீரற்று இருக்கும். சில வகையான அஸ்தீனியா ஆபத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கலாம், பிறகு அது உயிரைக் கூடப் பறிக்கலாம். யாருக்காவது இதயம் அசாதாரணமாக துடித்தால், அதை கவனிக்காமல் இருக்கக் கூடாது.

இப்போது உள்ள வாழ்க்கைமுறை காரணமாக இதயம் தொடர்பான நோய்கள் பெரும் பிரச்சனையாக உள்ளது. இப்பொழுது எல்லாம் 20 வயதான இளைஞர்களுக்குக் கூட இதயம் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

**என் வயது 26. இதயம் தொடர்பான நோய்களிலிருந்து தப்பிக்க, நான் எந்த வித எச்சரிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்?**

சில முக்கிய வகை வாழ்க்கை முறை உங்களுடைய இரத்த ஓட்டத்தையும், கொலஸ்ட்ரால் அளவையும் குறைத்து, இதய நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது. நீங்கள் புகைப் பிடிப்பதோ, மது அருந்துவதோ கூடாது. முறையான உடற்பயிற்சிக்கு இளைஞர்கள் முக்கியத்துவம் அளிப்பதில்லை. எந்த வித உடல் உழைப்பு செய்ய சிலர் விரும்புவதில்லை. உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருக்கும் இப்பழக்கத்தை கைவிட வேண்டும். தினமும் உடற்பயிற்சி 45 நிமிடங்கள் வரை வேகமான நடைபயிற்சி செய்வது அவசியமாகும். இதைத் தவிர மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்க மனதிற்கும் பிடித்த பொழுதுபோக்கு ஏற்படுத்திக் கொள்வது அவசியமாகும்.

**10 ஆண்டுகளுக்கு முன் நான் 19 வயதாக இருக்கும் போது, எனக்கு புகைபிடிக்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டது. இப்பொழுது நான் செயின் ஸ்மோக்கர் ஆகி விட்டேன். பொதுவாக புகைப்பிடிப்பதால், இதய நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகரிக்குமா?**

புகைப்பிடிப்பதால் இதயம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் அதிகரிக்கும். இதயத்தில் உள்ள ஆர்ட்டரீஸ்களில் இரத்தம் கட்டிக் கொள்வதால் பலவிதமான இதய நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஸ்ட்ரோக்கும் ஏற்படலாம். ஆகவே நீங்கள் புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை விடவும். ●

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

VADIVEL

VELARCH

# அருந்துவோம் சீசனல் பழச்சாறுகளை...

"வெயில் காலம் தொடங்கி விட்டது. இதோ இப்போது கிடைக்கும் சில சீசனல் பழங்களின் குணங்களை பற்றி படித்து, நாமும் பப்பாளி மில்க் ஷேக், கச்சே ஆம் மற்றும் புதினா ஜூஸ் போன்றவற்றை அருந்துவோம்."

இப்போதே வெயில் வாட்டி எடுக்க துவங்கி விட்டது. கோடை காலத்திலும் உடலைப் புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமானால் வறுத்த, பொரித்த, மசாலா சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை அறவே தவிர்த்துவிட்டு பழங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதோ டயட் அண்டு நியூட்ரிஷன் கன்சல்டன்ட் ஆன ஷீலா கிருஷ்ணசாமி இது குறித்து கூறுகிறார், "கோடையின் தாக்கத்திலிருந்து மீள பழங்கள் மிகவும் உதவுகின்றன. பழங்களை சாப்பிடுவதால் உடலில் நீர்ச்சத்துக் குறைவு ஏற்படுவதில்லை. மேலும் எனர்ஜி லெவலும் சரியாக இருக்க உதவி செய்கிறது. இதை பழக்கமாக கொண்டுள்ளவர்கள் கோடையிலும் கூல் கூலாக இருக்க முடியும்."

**இளநீர் :** இளநீர் உடலில் நீர்ச்சத்து குறையாமல் பார்த்துக் கொள்ளும். வயிற்று வலி,

அசிடிட்டி மற்றும் அல்சர் போன்ற பிரச்சனைகளும் வராமல் பாதுகாக்கிறது. உடலில் குளுகோஸ் குறைவாக இருந்தால் இளநீர் குடிக்கலாம். இது மட்டுமன்றி டீஹைட்ரேஷன், வெயிட்லாஸ் மற்றும் ப்ளட் பிரெஷர் உள்ளவர்களுக்கு இது ஏற்றது. இளநீரில் ஆன்டி ஃபங்கஸ், ஆன்டி பாக்டீரியல் சத்துக்கள் உள்ளன. தொடர்ந்து இளநீர் குடிப்பதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகிறது. இளநீரில் ப்ளாஸ்மாவில் உள்ளது போன்ற ரசாயன குணம் உள்ளது.

**எலுமிச்சை :** எலுமிச்சை அனைத்து பருவங்களிலும் கிடைக்கும் ஒரு பழமாகும். எலுமிச்சை ஜூஸ் குடிக்க நன்றாக இருப்பதுடன், இதில் பல மருத்துவ குணங்களும் உள்ளன.

இது உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தருகிறது. இது உணவு ஜீரணிக்க உதவுகிறது. வலிகளைக் குறைக்கிறது, ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது, நோய் தடுக்கும் தன்மையுடையது. இது போல பல ரோக நிவாரணியாகும்.

இது நரம்பு மண்டலத்தை சீராக இயங்க வைக்கிறது. இதன் மூலம் மன அமைதியை உருவாக்குகிறது.

VELARCH

எலுமிச்சையில் சிட்ரிக் அமிலம், இயற்கை சர்க்கரை, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் மற்றும் வைட்டமின் சி உள்ளது.

**ஆரஞ்சு :** கோடை காலத்தில் ஆரஞ்சு சாப்பிட்டால் இதயமும், மூளையும் நன்கு செயல்படும். இதில் தேவையான அளவில் வைட்டமின் சி உள்ளது. இத்துடன் இதில் அயர்ன் மற்றும் பொட்டாசியமும் உள்ளது. இதிலுள்ள ஃப்ருக்ரோஸ், டெஸ்ட்ரோஸ், தாது சத்து மற்றும் வைட்டமின் முதலியவை உடலினுள் சென்று உற்சாகம் தரும் என்பது இதன் சிறந்த குணமாகும். ஒரு டம்ளர் ஆரஞ்சு ஜுஸ் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தந்து மனதின் டென்ஷனைப் போக்குகிறது. மேலும் களைப்பையும் போக்குகிறது. இதில் ஃபைபர் உள்ளது. இது உடலில் உள்ள கெட்ட பொருட்களை வெளியேற்றி உடலுக்கு சகாயம் செய்கிறது.

**நெல்லிக்காய் :** கோடை காலத்தில் வெப்பம் அதிகமாவதால் உடல் வலிமை குறைகிறது. நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடித்தால் அதாவது குளிர்ந்த நீரைக் குடித்தால் களைப்பு பறந்து போகும். நெல்லிக்காய் முரப்பாவை தினமும் உண்டால் கோடையில் உடல் குளிர்ச்சி பெறும். மூளையின் சக்தியும் அதிகரிக்கும். இதில் அயர்ன் மற்றும் வைட்டமின்-சி தேவையான அளவில் கிடைக்கிறது. இதை சாப்பிடுவதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகிறது.

**தர்பூசணி :** இது கோடை வெப்பத்தில் உண்டாகும் டீஹைட்ரேஷனைக் அகற்றவல்லது. அது மட்டுமன்றி அசிடிட்டியையும் குறைக்கிறது. இதில் வைட்டமின் ஏபிசி மற்றும் இரும்பு சத்து நிறைந்த அளவில் உள்ளன. இது ரத்த அழுத்தத்தை சீராக்குகிறது. மேலும் பல நோய்களையும் அகற்றுகிறது. கோடை வெயிலில் தலைவலி வந்தால் 1/2 கிளாஸ் தர்பூசணி சாறு குடித்தால் சரியாகி விடும்.

**முலாம்பழம் :** இது நம் உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்தை சீராக்குவது மட்டுமல்ல, இதில் வைட்டமின் ஏபிசி மற்றும் மெக்னிஷியம் சோடியம், பொட்டாசியம் போன்ற மினரல்களும் சரியான அளவில் உள்ளன. இதன் மூலம் கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிப்பதில்லை. ஆகையால் எடை கூடுவதில்லை. இதனால் இதய நோய்களிலிருந்து நாம் பாதுகாக்கப்படுகிறோம். இது ஸ்கின் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கும்.

**லிட்சி :** இது உடலில் ஏற்படும் நீர்ச்சத்துக் குறைவையும் சமன் செய்கிறது. இதன் மூலம் உடலுக்குக் குளுக்கோஸ் கிடைப்பதால், உடலின் களைப்பும் அகற்றப்படுகிறது. இதில் போஷாக்கு சத்துகளும் அதிகமாக உள்ளது. 10 லிட்சிகளில் ஏறத்தாழ 65 கலோரி கிடைக்கிறது.

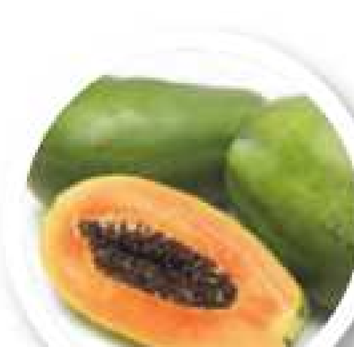
**திராட்சை :** இதில் வைட்டமின், பொட்டாசியம், சிட்ரிக் அமிலம், கால்சியம், ஃபாஸ்பரஸ், மெக்னீஷியம், கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் குளுக்கோஸ் முதலியவை தேவையான அளவு இருக்கிறது. இது உடலின் ரத்த விருத்திக்கு உதவுகிறது. திராட்சை உடலிலுள்ள நச்சுப்பொருட்களை எளிதில் உடலை விட்டு வெளியேற்றுகின்றது.

**வில்வம் :** கோடையில் வில்வ சர்பத் உடலைக் குளர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வதுடன், புத்துணர்ச்சியையும் தருகிறது. இதில் கார்போஹைட்ரேட், ஃபேட்ஸ், புரொட்டீன், வைட்டமின் ஏபிசி தைமாயின், ரைபோஃப்ளோபின் கால்சியம், பொட்டாசியம், ஃபைபர் முதலியவை உள்ளதுடன், இப்பழம் சக்தியையும் தருகிறது. இது வெப்பம் மற்றும் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பல நோய்களை போக்குகிறது. டயரியாவிற்கு பின் வரக் கூடிய குறைபாடுகளை இது உடனடியாக நிறைவு செய்யும் தன்மையுள்ளது.

**மாங்காய் :** மாங்காய் மற்றும் புதினா சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்ட மாங்காய் சர்பத் மிகவும் நன்றாக இருக்கும். கோடை வெப்பத்தை இது தணிக்கவல்லது. இதில் கொழுப்பு சத்தோ, கொலஸ்ட்ராலோ கிடையாது. மாங்காயில் தேவையான அளவில் என்ஸைம்கள் உள்ளன. இவை ஜீரண சக்திக்கு உதவுகிறது. மாம்பழத்தில் மலச்சிக்கலைப் போக்கும் விசேஷ குணம் உள்ளது. மேலும் இதில் வைட்டமின் ஏ மற்றும் சி நிறைந்த அளவில் உள்ளது. மாம்பழம் வெப்பமானது என்றாலும், இதை 1/2 மணி நேரம் நீரிலோ அல்லது ஃபிரிட்ஜிலோ வைத்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தருகிறது.

**நாவல்பழம் :** கோடையில் அதிகமாக கிடைக்கும் இப்பழம் நம்மை புத்துணர்ச்சியுடன் வைக்கிறது. சிறுநீரிலுள்ள சர்க்கரையையும் இது குறைக்க வல்லது. மேலும் இது தாகத்தை தணிக்கவும் செய்யும். மேலும் இதில் தேவையான அளவு ஆன்டி ஆக்சிடென்ட உள்ளது.

**பப்பாளி :** இதில் பீட்டா கரோட்டின், வைட்டமின், ஃபைபர், பொட்டாசியம் மற்றும் பல இருப்பதால், சருமத்திற்குப் பளபளப்பை தரும். இதில் கொலஸ்ட்ராலும் குறைவு.



- க. ஆஷா ●

VEL ARCH

# வியர்வையும்! கைகளின் சுத்தமும்!

"அதிகம் வியர்க்கும் வெயில் காலம் என்றில்லை, அனைத்து சீசனிலும் கைகளை சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால், நோயானது நம்மை அண்டவே அண்டாது."

வெயில்காலத்தின் போது, நமது கைகளின் சுகாதாரமும் அவசியம். ஏனெனில் கொளுத்தும் இந்த வெயிலுக்கு நம் உள்ளங்கை கூட வியர்த்து விடுவது தான். குளோபல் ஹைஜீன் கவுன்சிலின் ஒரு ஆய்வின்படி, 'இந்தியாவின் மொத்த மக்கள் தொகையில் 4-ல் 3 பகுதியினர் கைகளை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதில் அலட்சியம் காட்டுகிறார்கள்' எனத் தெரிய வந்துள்ளது. ஆனால் அதிக அளவில் நோய்க் கிருமிகள் கைகளின் வழியே தான் உடலுக்குள் சென்று நோய் பரவுகிறது.

**எப்போதெல்லாம் கைகளை கழுவ வேண்டும்?**

- சமையல் செய்தவற்கு முன்பும், பின்பும்.
- சாப்பிடுவதற்கு முன்பு.
- கழிவறைக்கு சென்று வந்த பின்.
- தும்மல், இருமல் மற்றும் மூக்கை சொரிந்த பிறகு.
- கான்டாக்ட் லென்ஸ் அணிவதற்கு முன்பும், பின்பும்.
- குழந்தைகளுடன் விளையாடுவதற்கு முன்பு.
- குழந்தைகளுக்கு நேப்கினை மாற்றிய பிறகு.
- நோயாளியை சந்திக்க செல்லும் போது.
- புண், காயத்திற்கு மருந்து தடவும் முன்பும், தடவிய பின்பும்.
- வளர்ப்பு விலங்குகளுடன் விளையாடும் போது.
- ஏடிஎம்-ல் இருந்து ரூபாய் எடுத்த பிறகு, அலுவலகங்களில் பயோமெட்ரிக் மெஷினில் பன்ச் செய்த பிறகு.
- பப்ளிக் பிலேஸ்-ல் இருந்து வீடு திரும்பியதும்.

**கைகளை எப்படி கழுவ வேண்டும்?**

- கைகளில் தண்ணீர் விட்டு பிறகு லிக்விட் ஹேண்டு வாஷ் அல்லது சோப் போட்டு 15-20 நொடி வரை தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும்.
- அதிகமான கிருமிகள், நகங்களுக்குள் தான் இருக்கும். அதனால் நகங்களை நன்றாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும். மோதிரம் அணிந்திருந்தால் அதனை எடுத்து விட்டு கைகளை கழுவ வேண்டும்.

**கவனம் தேவை**

- கைகளை கழுவ சாம்பல் அல்லது மண்ணை உபயோகிப்பது சரியானதல்ல.
- ஈரமான துணியைக் கொண்டு கைகளை துடைக்கக் கூடாது. மற்றவரின் டவல்களைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. கை குட்டைகளை தினமும் மாற்றவும்.

**கைகளின் பராமரிப்பு**

- கைகளை கிருமிகளிடமிருந்து காக்க சானிடைசரை பயன்படுத்தவும்.
- அதிக நேரம் தண்ணீரில் வேலை செய்ய நேர்ந்தால் கை உறைகள் (க்ளவுஸ்) அணிந்து கொள்ளவும்.
- கைகளை கழுவிய பின் மாய்ஸ்சரைஸரை தடவி 3 நிமிடம் வரை மசாஜ் செய்யவும்.
- வியர்வை அதிகமானால் டிஷ்யூ பேப்பரால் துடைக்கவும்.

**குழந்தைகளுக்கு ஹெல்த் ஹேபிட்ஸை கற்றுத்தரவும்**

பெரியவர்களைப் பார்த்து தான் குழந்தைகள் அனைத்தையும் கற்றுக் கொள்கின்றனர். ஆகையால் கை கழுவது போன்ற ஹெல்த் ஹேபிட்டை பெரியவர்கள் தொடர்ந்து செய்வதால், அவர்களும் அதை கற்றுக் கொள்வர்.

- க. அனன்யா ●

VADIVEL

VEL ARCH

# உள்ளம் கவர்ந்த

■ எனது கணவரின் கிட்னியில் ட்யூமர் உருவாகி இருந்ததால், சிகிச்சைக்காக நாங்கள் வேலூர் சென்றிருந்த போது, அவரது சர்ஜரிக்கு ரத்தம் தேவைப்பட்டது. ஆனால்

பணம் கொடுத்தும் ரத்தம் கிடைக்கவில்லை.

எனக்கோ ஊர் புதிது என்பதால் யாரையும் தெரியாது. என் கணவரது பெட்டுக்கு அருகே ஒருவர் இருந்தார். அவரது மகன் அவரை கவனித்துக் கொண்டிருந்தார். நான் அவரிடம் எனது பிரச்சனை குறித்து கூறிய போது, அவர் உடனே ரத்தம் தர தயாரானார்.

இன்று எனது கணவர் நலமுடன் இருக்கிறார். இவ்வளவு நாட்கள் ஆனாலும், என்னால் அந்த வாலிபன் செய்த உதவியை மறக்க முடியவில்லை. அவரது பிறந்த நாளன்று மறக்காமல் நான் வாழ்த்துக்கள் கூறுகிறேன்.

- ம. பரிமளா,
சென்னை-106

■ எனக்கு திருமணமாகி 26 வருடங்கள் ஆகிறது. எனது மாமியார் வீட்டினர் மிகவும் நல்லவர்கள் தான், ஆனால் எனது சின்ன மாமியார் அதாவது என்னுடைய மாமியாரின் தங்கை, “மாப்பிள்ளை அழைப்பின் போது எங்கள் வீட்டு பையனுக்கு ஒரு காஸ்ட்லியான வைர மோதிரம் போட வேண்டும்” என்றார்.

டாக்டராக உள்ள என்னுடைய அண்ணனுக்கு வரதட்சணை வாங்குவது மற்றும் கொடுப்பது என்பது சுத்தமாக பிடிக்காது. உடனே அவர் என் கணவரைப் பார்த்து, “உங்களுக்கு வைர மோதிரம் வேண்டுமா? அல்லது உங்கள் மனைவியாக என் தங்கை வேண்டுமா?” என்று கேட்டார். உடனே என் கணவரும், “எங்களுடைய தரப்பிலிருந்து இப்படி கேட்டதற்கு முதலில் மன்னிப்பு கேட்டுக் கொள்கிறேன். வைரத்தை விட வைராக்கியம் நிறைந்த சிறந்த குணத்தை கொண்ட உங்கள் தங்கை தான் எனக்கு மனைவியாக வர வேண்டும்” என்றார்.

இதை கேட்ட எனது குடும்பத்தினர் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்தனர். பின்னர் எங்கள் திருமணம் எல்லோருடைய ஆசிர்வாதத்தில் இனிதாக நடைபெற்றது. இன்னும் அனைவரும் எனது கணவரை பாராட்டவே செய்கிறார்கள்.

- க. சுலக்ஷணா,
சோழிங்கநல்லூர்

■ முஸ்லிம் மதத்தைச் சேர்ந்த நான் வேலை விஷயமாக துபாயில் தங்கினேன். அப்போது அதே ஊரில் பிறந்த எங்கள் மதத்தைச் சேர்ந்த ஒருவருடன் எனக்கு காதல் மலர்ந்தது. இப்படி சுகமாக நாட்கள் நகர்ந்து கொண்டிருக்கையில், நான் நாடு திரும்ப வேண்டிய நாளும் வந்தது. நட்சத்திரங்கள் நிறைந்த வானம், கண் சிமிட்டிக் கொண்டிருந்த ஒரு இரவு நேரத்தில் இறுதியாக நான் நாடு திரும்பும் முன்பு சந்தித்து கொண்டோம்.

என் விரலில் இருந்த மோதிரத்தை எடுத்து அவர் விரல்களில் போட்டேன். அவரும் அதனை மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக் கொண்டு, “இது ஒரு சாதாரண பரிசல்ல, இரு அண்டை நாடுகளின் பரிமாறல்” என்றார்.

பிறகு எங்களுக்கு இருவீட்டாரின் சம்மதத்துடன் விமர்சையாக நிக்காஹ் நடந்து முடிந்தது. அவரது அந்த அன்பு இன்றளவும் குறையவில்லை. இதை நினைக்கும் போது என் கண்கள் பனித்து விடும். நானும் அவர் மேல் காதலித்த நாட்களில் அன்பை கொட்டியது போல, இன்று வரை அவர் மீது அதிக அன்பு வைத்திருக்கிறேன்.

- சி. ராவியத்,
திருச்சி

■ மற்ற பெண்களைப் போலவே எனக்கும், ‘எனது கணவனாக வருபவர் ஹேண்ட்ஸம் ஆக, உயர் பதவியில் இருக்க வேண்டும்’ என்ற கனவுகள் எல்லாம் இருந்தது. ஆனால் என்னை திருமணம் செய்து கொண்டவர் ஒரு மல்டி நேஷனல் கம்பெனியில் உயர் பதவியில் இருந்தாலும், அழகில் என்னை விட சற்று குறைந்தவராகவே இருந்தார்.

திருமணத்திற்குப் பின் அவர் மிகவும் உற்சாகத்துடன் என்னை தனது நண்பர்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்த போது தான், ‘நாம் இவ்வளவு அழகாகவா இருக்கிறோம்?’ என எண்ணி கர்வப்பட்டேன்.

ஆனால் இப்போது என் கணவர் தனது அன்பான நடவடிக்கைகளால், ‘ஒரு கணவருக்கு தேவை அழகு அல்ல, அழகான மனம்’ என்பதை புரிய வைத்து விட்டார். நானும் இப்போது அவர் மீது அதிக அன்பை செலுத்தி, ‘இல்லறத்துக்கு தேவை இனிய மனம் மட்டுமே’ என்பதை நிரூபித்து வருகிறேன்.

- ர. பிரேமா,
பட்டாபிராம் ●

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.**

VADIVEL

VEL ARCH

# சீரியல்களும் ! மூடநம்பிக்கைகளும் !

"இப்போது வரும் பெரும்பாலான சீரியல்கள் மூடநம்பிக்கையை பிரதிபலிக்கும் வகையில் உள்ளது என்பது மிகவும் வேதனைக்குரியது. அதிலும் பேய், பிசாசு, நாகம், பொம்மை பழிவாங்குவது என்பது போன்ற சீரியல்கள் பல வருகின்றன. இதே போல் குழந்தைகளும் பரஸ்பரம் பழிவாங்கிக் கொள்வது போல சில சீரியல்கள் வருகின்றன."

சீரியல்களை சீரியஸாக பார்க்கும் பெண்மணிகள் பலர் உண்டு. அவ்வாறு சீரியலை சம்பந்தப்படுத்தி பல பட்டிமன்றங்களில் வாதங்கள் அதிலும் குறிப்பாக நகைச்சுவை வாதங்கள் அதாவது, "சீரியல் பார்த்துகிட்டே சமைக்காதடி, தோசை கருகி வருது, 9 மணிக்குள்ள போனாதான் என் பொண்டாட்டி சாப்பாடே போடுவா, இல்லைன்னா நானும் வெறும் வயித்தோட அவ பார்க்கும் சீரியலைப் பார்க்கணும்" என்பன போன்றவை. இவ்வாறு சீரியல்கள் என்பன அவர்கள் அன்றாட வாழ்வில் இரண்டறக் கலந்து விட்டன.

"இது தான் எங்களுக்கு ஏற்கனவே தெரிஞ்ச விஷயமாச்சே, புதுசா ஏதாவது சொல்லுங்க" என்று கேட்கிறீர்களா? இதோ 'மகளிர் தினம்' மாண்புடன் கொண்டாடப்படும் இந்த மாதத்தில், சில பெண்மணிகளுக்கு விழிப்புணர்வு தரும் வகையில் சில சேதிகள். தவறாக இருந்தால் சகோதரிகளே, மன்னித்து விடுங்கள்.

காரணம் இப்போது எந்த சேனலையும் திருப்பினாலும், மூடநம்பிக்கையை பரப்பும் விதத்திலான சீரியல்கள் அதிகம் வருகின்றதே. பெண்களாகிய நாம் இப்போது எல்லா துறைகளிலும், 'ஆணுக்கு சமமாக' முன்னேறி பேர் எடுத்து வருகிறோம். பெரியார், பாரதியார் கண்ட புதுமை சிந்தனை கொண்ட புதுயுகப் பெண்களாக கலக்கி வரும் இந்நிலையில், இத்தகைய சில மூடநம்பிக்கை சீரியல்கள் பெண்களாகிய நம்மை பழைய மூடநம்பிக்கைகளை கடைபிடிக்க வைப்பதாகவே உள்ளது தான் வேதனைக்குரிய விஷயம்.

இப்படி ஆன்மீகம், பேய், பிசாசு, நாகம் என்று வரும் சீரியல்களில் அவர்கள் தப்பித்து கொள்ள இதில் வருவது சிஜி பாம்பே, இந்த சீரியல் எந்த விதத்திலும் மூடநம்பிக்கைகளை பரப்பும் நோக்கில் ஒளிப்பரப்பவில்லை என்று பேஸில் டேக் லைன்போட்டு வருகின்றனர். ஆனால் இதில் மாட்டிக் கொள்வது அதாவது கண்மூடித்தனமாக மூடநம்பிக்கையில் சிக்கிக் கொள்வது என்னவோ சில பெண்கள் தானே.

சில வருடங்களுக்கு முன்பே, ஒரு ஆய்வானது, 'சீரியல்களைத் தொடர்ந்து விடாமல் பார்க்கும் பெண்களுக்கு, மனச்சோர்வு, மனஅழுத்தம் வருகிறது' என்பதை

நிரூபித்துள்ளது. இந்நிலையில் மறுஜென்மம், பேய், பிசாசு, நாகம் பழி வாங்குவது, பொம்மை பழி வாங்குவது என்று, 'நாம் எங்கே போய் கொண்டிருக்கிறோம்?' என்ற கேள்வியும் நமக்குள் எழவே செய்கிறது. அதை மறுப்பதற்கில்லை.

சில டிவி சேனல்கள் காலை 10 மணி முதலே சீரியல்களை ஒளிபரப்ப ஆரம்பித்து விடுவது தான் இன்னும் கொடுமை. 'ஹோம்மேக்கர்களுக்கு வீட்டில் வேலை செய்ய நேரமே போதாது' என்ற நிலை தான் இப்போதும் உள்ளது. இந்த சூழலில் சீரியல்கள் பார்த்தால் என்னாகும்? மேலும் அவர்கள் தொடர்ந்து ஒரே இடத்தில் அமர்ந்தபடி சீரியல்கள் பார்ப்பதால், அவர்களுக்கு கண் பார்வை மட்டுமல்ல முதுகெலும்பு பாதிப்பு கூட ஏற்படலாம்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு 'இருதாரம் தவறில்லை' என்பதை சித்தரிக்கும் வகையில் சில சீரியல்கள் வந்தன. இப்போது தாயில்லா ஒரு குழந்தையின் தகப்பனை திருமணம் செய்து கொள்ளும் பெண்களின் கதாபாத்திரம் அதிகமாக சீரியல்களில் வருவது இன்னும் வேதனைக்குரியது. இதே போல் இப்போது சில பிரபல சேனல்களில் அடுத்தவர் மனைவியை ஒருவர் விரும்புவது போலவும் சில சீரியல்கள் வருவது என்பது 'நாம் எந்த கலாச்சாரத்தை நோக்கி போகிறோம்?' என்ற கேள்வியையும் எழுப்புகிறது அல்லவா?

அதிலும் சில பெண்கள் ஒரு சீரியலின் தமிழ் மொழியை மட்டுமல்ல இந்தி, மலையாளம், தெலுங்கு என்று மாறி மாறி பார்த்து விட்டு, அது பற்றி தனது தோழிகளுடன் சொல்லி பெருமிதப்படுவதும் உண்டு. சமீபத்தில் பாம்பை பழி வாங்க வைத்த ஒரு சீரியலின் இரண்டாம் பாகம் மற்றொரு இந்தி சேனலில் வெளிவருகிறது. இது தமிழ் சேனலில் எப்போது வருமோ? தெரியாது. நாம் யாருடைய உணர்வுகளையும் காயப்படுத்தும் விதத்தில் இதை எழுதவில்லை, மாறாக சில பெண்மணிகள் தங்கள் பொன்னான நேரத்தை இப்படி சீரியல் பார்த்து வீணடிக்காமல், ஆக்கப்பூர்வமான விஷயங்களுக்காக செலவிட்டால், வீடும், நாடும் இன்னும் முன்னேறும் அல்லவா? அதற்காக எல்லா பெண்களையும் இப்படி 'சீரியல்களுக்கு அடிமை' என்று சொல்ல முடியாது. இருப்பினும், 'வீட்டின் வரவேற்பறைக்கே வரும் இத்தகைய டிவி சீரியல்களில் மூடநம்பிக்கை தேவையா?' என்பது தான் இங்கு கேள்வியே. இதே போல சில சீரியல்களில் மனைவி தன் கணவனை "வாடா... போடா..." என்று அழைப்பதாகவே உள்ளன. இது தான் நம் தமிழக கலாச்சாரமா? இதனால் இப்படி அழைப்பது என்பது ஏதோ பேஷனாகவே ஆகி விட்டது தான் இன்னும் கொடுமை. விவாகரத்துக்கள் அதிகமாகி வரும் இந்த காலத்தில், கணவன்-மனைவி ஒற்றுமையுடன் மரியாதை, அன்பு கலந்து வாழும்படியாக சீரியல்கள் வரலாமே. டிஆர்பி ரேட்டை மட்டும் சிந்திக்காமல் டிரெடிஷன், ஆல் டைம் லைக்கிங், பெர்ஃபெக்ஷன் போன்றவற்றையும் பார்க்கலாமே. சில சீரியல்களில் அம்மாவே மகளை பழி வாங்குவது, மாமியார் மருமகளை பழி வாங்குவது, அண்ணன் தம்பியை, அக்கா தங்கையை இப்படி சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். சிறுவர் சிறுமியரும் பரஸ்பரம் பழிவாங்கிக் கொள்வது போல பல சீரியல்கள் வருகின்றன. ஆகவே சீரியலின் கிரியேட்டிவ் ஹெட் இதுபோன்ற விஷயங்களை கருத்தில் கொண்ட கதைகளத்தை அமைத்தால், அது பெண்கள் தங்கள் முன்னேற்றத்துக்கு வழி வகுக்க உதவும்.

அதற்காக எல்லா சேனல்களிலும் இதே போன்ற சீரியல்கள் வருவதில்லை, சிலவற்றில் அக்கா-தங்கையின் பாசம், அண்ணன் தங்கையின் பாசம் என்றும் சில சீரியல்கள் வருவது ஆறுதலான விஷயம். பெண் கல்வியை மறுக்கும் ஒரு சீரியலை பார்க்கும் ஒரு பெண்மணி கூறியது இது, "எனக்கு அதில் நடித்த பாட்டி கதாபாத்திரம் மிகவும் பிடிக்கும். அவர் தான் என் ரோல்மாடலும் ஆவார்" என்று சொல்லியிருக்கிறார். ஆகவே இது போன்ற மூடநம்பிக்கை மிகுந்த சீரியல்களைப் பார்க்காமல் பெண்கள் ஆக்கப்பூர்வமாக ஏதாவது செய்யலாமே.

- டி. மகாலட்சுமி ●

VEL ARCH
VELDIVEL

VEL ARCH

கதை ● ம. ரேவதி

# மனக்குமுறல் !

VADIVEL

VEL ARCH

கட்டிலுக்கு எதிரில் உள்ள ஜன்னல் வழியாக சில்லென காற்று வந்ததால், தீபிகாவின் உடல் சிலிர்த்தது. அப்போது அவள் படுக்கையில் படுத்தபடி ஒரு நாவல் படித்துக் கொண்டிருந்தாள். அப்போது அவள் அறைக்குள் யாரோ வரும் சத்தம் கேட்டது. வளையோசையை வைத்து, 'வருவது அனிதா' என புரிந்து கொண்டாள். ஆனால் அனிதா உள்ளே வராமல் அடுத்த அறைக்குள் சென்று சுத்தம் செய்வதில் பிஸியாகி விட்டாள்.

அப்போது, "கொண்டா, அந்த துணியை என்னிடம் கொடு. நான் உன்னை விட பிரமாதமாக டைனிங் டேபிளை க்ளீன் செய்வேன். நீ இந்த ரோஜாவை கூந்தலில் சூடிக்கொள்." என்று ஒரு ஆணின் குரல் கேட்கவே, தீபிகா, 'அட, இது மாதேஷின் குரல் அல்லவா? அங்கு சென்று அவர்கள் உரையாடலில் கலந்து கொள்ளலாமா?' என்று நினைத்தாள். மறு நிமிடமே, 'வேண்டாம்' என நினைத்து முகத்தை மூடியபடி படுத்துக் கிடந்தாள்.

காதில் மட்டும் அவர்கள் உரையாடுவது கேட்டது. "அட, இருக்கட்டும், நானே செய்து கொள்வேன். விடுங்க...." என்ற அனிதாவின் குரல் கேட்டது.

"கவலைப்படாதே, என் வேலைக்கு ஏற்ற கூலியை நான் வசூலித்துக் கொள்வேன். எப்படி என உனக்குத் தான் தெரியுமே" என்றான் மாதேஷ்.

"முதலில் நீங்க இங்கிருந்து கிளம்புங்க... பகலிலேயே ஆரம்பித்து விடாதீங்க."

"இந்த ரொமான்டிக் சூழலில் ரொம்ப தான் பிகு பண்ணாதே."

உடனே தீபிகா தனது காதுகளை அடைத்து கொண்டாள். ஆனால் அவள் கண்களில் இருந்து கண்ணீர் மட்டும் பெருகியது. 'இந்த மாதேஷ் எப்போது இப்படிபட்ட ரொமான்டிக் பர்சனாக மாறினார்?' என அவள் மனம் எண்ணியது. அடுத்த அறையில் எழுந்த புயல் ஓய்ந்து விட்டது, ஆனால் தீபிகாவின் மனதில் எழுந்த புயல் ஓயவில்லை. பிறகு தீபிகா எழுந்து எப்படியோ தன்னை சமாளித்துக் கொண்டு கதவை நோக்கி நடந்தாள். செல்லும் போதே திரும்பி ஒருமுறை, 'அனிதா எங்கிருக்கிறாள்?' என்று பார்க்க மறக்கவில்லை. ஆனால் அந்த இடத்தில் அனிதாவை காணவில்லை. இன்றோடு தீபிகாவுக்கும், மாதேஷுக்கும் திருமணமாகி பல வருடங்கள் ஆகி விட்டன. ஆனால், மாதேஷ் அனிதாவை கொஞ்சும் இந்த ரூபத்தை அவள் இதுவரை கண்டதில்லையே? மறுபடி ஒருமுறை கண்ணாடியில் தன் முகத்தை பார்த்துக் கொண்டாள் தீபிகா.

மாதேஷ் மற்றும் தீபிகாவுக்கு திருமணமாகி பல வருடங்கள் ஆன பின்பும் அவள் கருத்தரிக்காத நிலையில் தீபிகா, தன் கணவனை இரண்டாவது திருமணத்துக்கு சம்மதிக்க வைத்தாள். தன் பெரியப்பா மகளான அனிதாவை அவனுக்கு சம்பந்தம் பேசினாள். 35 வயதான பின்பும் அனிதா முதிர் கன்னியாகவே இருந்தாள். தீபிகாவை விட 6 வயது பெரியவள் ஆவாள் அனிதா. இரண்டாம் தாரமாக கேட்டு பல வரன்கள் வந்தன. அது அவளுக்கு பிடிக்காமல் போகவே மறுத்து விட்டாள். ஆனால் தீபிகா அவளிடம் இது பற்றி பேசிய போது, முதலில் மறுத்தாலும், பிறகு சம்மதித்தாள். இன்று அனிதா மற்றும் மாதேஷுக்கு பிறந்த கோபுவுக்கு வயது 4 ஆகி விட்டது.

**"19 வயதே நிரம்பிய தீபிகாவின் திருமணம் மாதேஷுடன் நடந்தது. ஆனால் அவர்களுக்கு திருமணமாகி சில ஆண்டுகள் கழிந்தும் குழந்தை பிறக்காததால், தீபிகா அவசரப்பட்டு மாதேஷின் திருமணத்தை தன் பெரியப்பா மகளான அனிதாவுடன் நடத்தி வைத்தாள். ஆனால் இதை நினைத்து பிறகு வருந்தினாள் தீபிகா."**

'தான் செய்தது தவறோ? தன் தலையில் தானே மண்ணை வாரி போட்டுக் கொண்டேனோ?' என அவ்வப்போது தீபிகாவுக்கு ஒரே குழப்பமாக இருக்கும். காரணம் அனிதா வந்த பிறகு மாதேஷ் தீபிகாவை கண்டுகொள்வதே இல்லை. ஆனால் தீபிகா ஒரு நாளும் மாதேஷிடமோ, அனிதாவிடமோ குடும்பத்தில் தனக்கு முக்கியத்துவம் தராததை பற்றி குறை கூறியதே இல்லை. ஆனால் இன்று மாதேஷ் அனிதாவிடம் மிகவும் அந்தரங்கமாக மற்றும் வெளிப்படையாக பேசியது அவள் மனதை காயப்படுத்தியது.

இன்று தன் சொந்தங்களால் ஏமாற்றப்பட்டதாக தீபிகா உணர்ந்தாள். முன்பு மாதேஷிடம் அவள், "நான் எப்படி இருக்கிறேன்?" என புது புடவை அணிந்த பின் கேட்டால், "நன்றாக இருக்கிறாய்" என ஒப்புக்கு சொல்வான்.

"உணவு எப்படி உள்ளது?" என்று கேட்டாலும், "நன்றாக உள்ளது" என வெறும் சம்பிரதாய பதில் மட்டுமே சொல்வான். ஆனால் இன்று அனிதா எதை செய்தாலும் விழுந்து விழுந்து பாராட்டுகிறான்.

மாதேஷ் தீபிகாவிடம் சகஜமாக உரையாடவோ, கேலி செய்யவோ, ஆசையாக கொஞ்சுவதோ, ஒரு சர்ப்ரைஸ் பரிசு பொருள் தருவதோ என எதுவுமே செய்ததில்லை. தீபிகாவின் தாய் அவளிடம் எத்தனையோ முறை, "உன் புருஷனுக்கு இரண்டாம் கல்யாணம் செய்வதற்கு பதில், ஏதாவது அனாதை ஆசிரமத்திலிருந்து ஒரு குழந்தையை தத்து எடுத்து வளர்ப்பது தான் உன் எதிர்காலத்துக்கு நல்லது" என எடுத்துக் கூறினாள்.

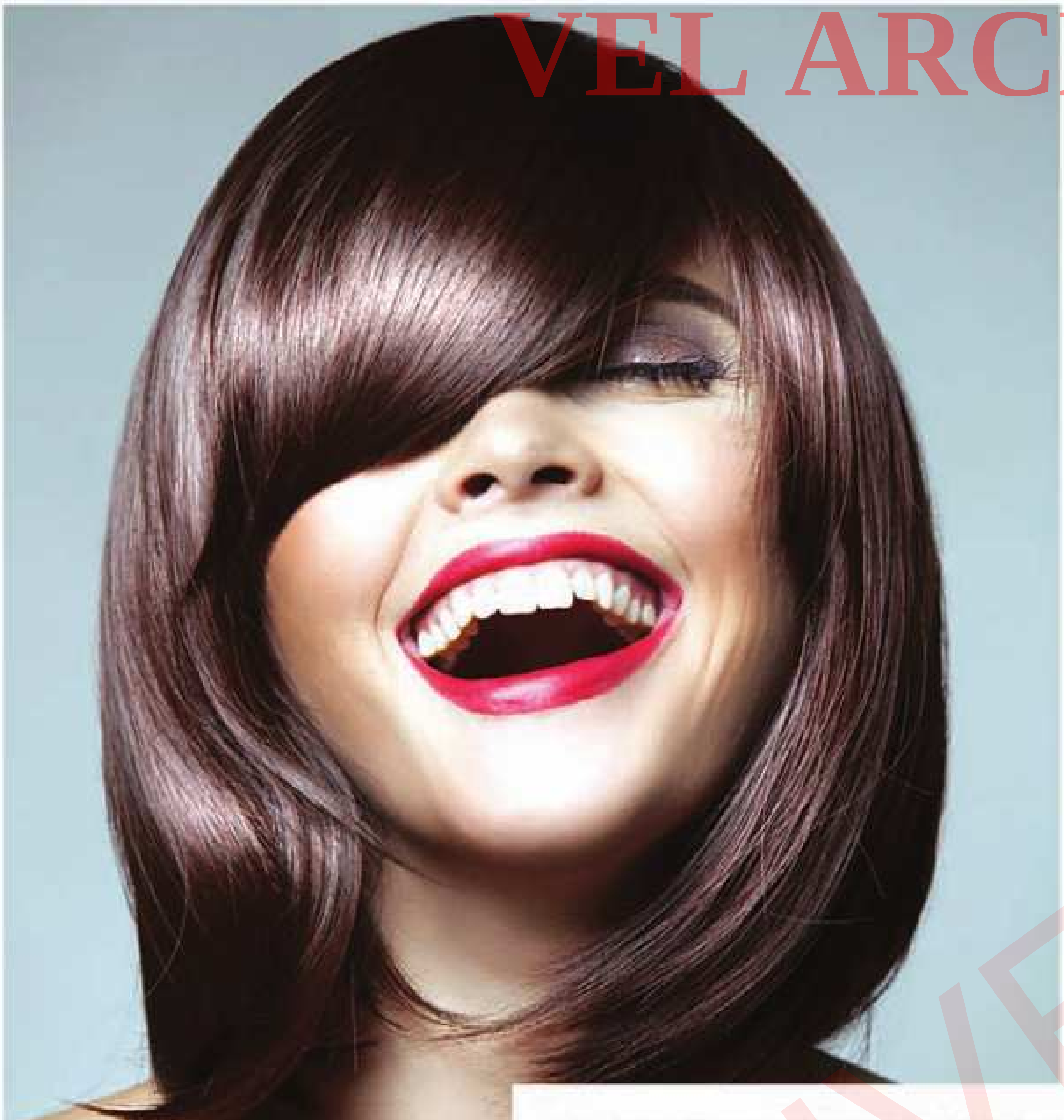
ஆனால் தீபிகா, "இல்லை, அம்மா. மாதேஷ் எப்போதும் நான் கூறுவதை எல்லாம் கேட்பார், இப்போது போல என்றைக்கும் என்னிடம் அன்பாக தான் இருப்பார்" என கூறி தன் அம்மாவின் வாயை அடைத்தாள். ஆனால் இப்போது தீபிகா, 'தன் அம்மா சொன்னதில் எவ்வளவு அர்த்தம் இருந்திருக்கிறது' என்பதை அனுபவப்பூர்வமாக உணர்ந்து விட்டாள்.

'அனிதா முன்பு என்னை மதிப்பது போல நடந்து கொண்டது, பாசமாக இருந்தது, எல்லாம் நாடகமா?' என எண்ணி எண்ணி அழுது தீபிகாவின் கண்கள் வீங்கின. தீபிகாவின் திருமணம் அவளது 19-வது வயதில் மன பக்குவமில்லாத நிலையில் மாதேஷுடன் நடந்தது. மாதேஷ் அவளை விட 7 வயது மூத்தவன். தீபிகாவின் மாமியாரும் இவர்களுக்கு திருமணமான ஒரே வருடத்தில் இறந்து விட்டார். அதனால் தீபிகாவை அவளது வாழ்க்கையில் வழி நடத்திச் செல்ல யாருமில்லை. ஆனால் அவள் அம்மா சொன்னதை தீபிகா ஏனோ அப்போது கண்டுகொள்ளவில்லை. ஆனால் அதற்கான தண்டனையை இப்போது அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறாள்.

அவள் அடிக்கடி, 'இதுவே எனக்கு மனப்பக்குவம் அடைந்த பிறகு அதாவது சரியான திருமண வயதில் எனக்கு திருமணம் நடந்திருந்தால், என்னால் வாழ்வின் நல்லது-கெட்டதை, மற்றும் நெளிவு-சுளிவுகளை புரிந்து கொண்டு என்னால் என் திருமண வாழ்க்கையை சிறப்பாக கொண்டு சென்றிருக்க முடிந்திருக்குமே?' என யோசித்து வேதனைப்பட்டாள். •

VADIVEL

VEL ARCH



“கல்லூரிகளில், வெளியிடங்களில் நடக்கும் ஹோலி கொண்டாட்டங்களில் மாட்டிக் கொண்டு விட்டால், இதோ உங்கள் ஹேரை கேர் செய்ய சில டிப்ஸ்...”

# ஹோலி கொண்டாட்டமும்! கூந்தல் பராமரிப்பும்!

ஹோலி பண்டிகை கொண்டாட்டத்தில் நீங்களும் மாட்டிக் கொண்டால், பிறகு உங்களுடைய கூந்தலுக்கு கேடு விளையலாம். இதோ கூந்தலை வண்ணப் பொடிகள் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் இருந்து எப்படி காப்பாற்றுவது என மேக்அப் எக்ஸ்பர்ட் ஆன ரேணு மகேஸ்வரி சொல்கிறார்:

- கலர் பொடிகளின் சாயம் கூந்தலில் இருந்து நீக்க சல்ஃபெட் ஃப்ரீ ஷாம்பூவையே பயன்படுத்தவும்.
- உங்களுடைய கூந்தல் கலர் செய்யப்பட்டுள்ளது அல்லது வேறு ஏதேனும் கலர் ட்ரீட்மெண்ட் செய்து கொண்டுள்ளீர்கள் என்றால், அதிக நுரையுள்ள ஷாம்பூ கெடுதல் விளைவிக்கும்.
- மாதம் குறைந்தது 1 முறை க்ளாரிஃபையிங் ஷாம்பூ கட்டாயம் உபயோகிக்கவும். இதனால் கூந்தல் சுத்தமாகும்.
- கூந்தலை பராமரிக்க வைட்டமின் பி உள்ள ஷாம்பூவையே உபயோகிக்கவும்.
- கூந்தலின் டெக்ஸ்சரை அடையாளம் கண்டு கொண்ட பின்பே, ஷாம்பூ மற்றும் கண்டிஷனர் பயன்படுத்தவும்.
- கூந்தலை அலசும் முன்பாக அவற்றின் வேர் பகுதியில் நன்றாக எண்ணெய் தடவி மசாஜ் செய்யவும். 1 மணி நேரத்துக்கு பிறகு ஒரு மைல்டு ஷாம்பூவால் அலசவும். ஷாம்பூவை எப்போதும் சிறிதளவு நீரில் கரைத்த பின்பே தடவ வேண்டும். இதனால் ஷாம்பூ முழுமையாக கூந்தலை கவர் செய்யும். பிறகு கண்டிஷனர் போடவும். ஆனால் ஷாம்பூ தடவிய பின் உடனடியாக தண்ணீர் சொட்டும் ஈர கூந்தலில் கண்டிஷனர் போடாதீர்கள். கைகளால் லேசாக கூந்தலை பிழிந்து தண்ணீரை வெளியேற்றவும். பிறகு கண்டிஷனர் போடவும். 5-7 நிமிடம் வரை அப்படியே வைத்திருக்கவும். பிறகு வெந்நீரில் அலசவும். நடுவில் ஒருமுறை கூந்தலை குளிர்ந்த நீராலும் அலசவும்.

### உலர்ந்த கூந்தலை அலச டிப்ஸ்

- ஷாம்பூவுக்கு பின் கூந்தலில் செம்பருத்தி பூ சேர்த்த பேக் பயன்படுத்தினால், கூந்தல் மிருதுவாகும்.
- தலை அலசிய பின் சீரம் கட்டாயம் போடவும்.
- கூந்தலில் பிரஷிங் மற்றும் ஸ்டைலிங் புரொடக்ட் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

### ஆயிலி, ஸ்டிக்கி மற்றும் டாண்டிரஃப் உள்ள கூந்தலுக்கு

- டீட்ரி ஆயிலை கூந்தலில் தடவவும். மில்க் புரோட்டீன், க்ரீன் டீ பவுடர் உள்ள பேக் போடவும்.
- கூந்தலை அலச டீப் க்ளீன் ஷாம்பூ மற்றும் கண்டிஷனர் பயன்படுத்தவும்.

### ஹேர்லாஸ் உள்ள கூந்தலுக்கு வாஷ்

- இப்படிபட்ட கூந்தல் மிகவும் சென்சிட்டிவ் ஆக இருக்கும். இதற்காக பயோட்டிக் ஷாம்பூ, அதில் மூலிகை மற்றும் காபி பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதை போடவும்.
- லாவெண்டர் உள்ள க்ரீமி ஹேர் மாஸ்க் பயன்படுத்தவும்.
- மாய்ஸ்சர் உள்ள கிளாஸ் சீரம் போடவும்.

- ‘டிப்ஸ்’ டிம்பிள் ●

VEL ARCH



**நான் 20 வயது வாலிபன். ஒரு பெண்ணை காதலிக்கிறேன் நான். அவளும் என்னைக் காதலிக்கிறாள். ஆனால் அவள் மிகவும் பிடிவாதம் பிடித்தவள். இதனால் எங்களுக்குள் சிறு சிறு விஷயங்களுக்குக் கூட அடிக்கடி சண்டை வருகிறது. இதனால் அவள் பல நாட்கள் என்னிடம் கோபமாக இருப்பாள், நான் பேசாமல் இருந்தாலும், கவலைப்படமாட்டாள். ஒரு வருடத்திற்குப் பின், 'எனக்கு 21 வயது ஆனபின் திருமணம் செய்து கொள்ளலாம்' என எண்ணி இருக்கிறோம். நாங்கள் எதிர்காலத்தில் சண்டையிடாமல் வாழ என்ன செய்ய வேண்டும் எனக் கூறுங்கள்?**

நீ இன்னும் திருமணத்திற்கான மெச்சூரிட்டி இல்லாமல் இருக்கிறாய். இன்னும் 4-5 வருடம் போனால் தான், உனக்கு இந்த பக்குவம் வரும். அப்போது உன்னால் உன்னுடைய காதலியை புரிந்து கொள்ளவும் முடியும். வயது ஏற ஏற, உங்களிடையே அண்டர்ஸ்டான்டிங் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. அப்போது நீங்கள் சண்டையிடுவதை நிறுத்தி விடுவீர்கள்.

இதையன்றி உங்களிடையே என்ன காரணத்திற்காக சண்டை வருகிறது என்பதையும் கவனிக்கவும். உங்களது சுபாவம் அவளுடன் பொருந்தி போகவில்லையோ என்னவோ? நீயோ அவள் பிடிவாதக்காரி என்கிறாய். 2-3 வருடங்களில் அவளது சுபாவம் மாறாவிடில், நீ அவளைத் திருமணம் செய்து கொள்வது குறித்து யோசித்தல் நலம்.

**நான் 21 வயதான இளம் பெண். திருமணமாகி எனக்கு 11 மாதக் குழந்தையும் உள்ளது. நான் நல்ல சிவப்பு நிறம். ஆனால் குழந்தை பெற்ற பின் நான் கருத்து விட்டேன். கருவளைய பிரச்சனையும், சருமம் மங்கியும் காணப்படுகிறது. இதைப் போக்க என்ன செய்வது?**

நீ பிரசவித்த பின்னும் உன் உடல் நலத்தை நன்கு பேணவில்லை போல் தெரிகிறது. மேலும் குழந்தைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துப் பார்க்கும் போது, உனது உடல் நலம் குறித்து கவனம் செலுத்த முடியாத நிலை ஏற்படுவது சகஜம் தான். இதனால் தான் உனது சருமம் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகியுள்ளது.

உடல்நலம் சரியாக இல்லாததால் தான் கண்களின் கீழ் கருவளையங்கள் தோன்றுகின்றன. ஆகையால் உனது உணவில் கவனம் செலுத்தவும். மகளிர் நோயியல் டாக்டரிடம் கேட்டு ஏதாவது டானிக் எழுதித்தரும்படி வாங்கி சாப்பிடு. குவாலிட்டியான ஹெர்பல் க்ரீம் மற்றும் ஃபேஸ் பேக் முதலியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். ஃபேஷியலும் செய்து கொள்ளலாம்.

**எனக்கு வயது 26. நான் ஒருவரை 6 வருட காலமாக காதலித்து வருகிறேன். ஆனால் அவர் ஏற்கனவே திருமணம் ஆனவர். எங்களிடையே உடலுறவும் உண்டு. இதில் ஆச்சரியம் என்னவெனில் பலமுறை நாங்கள் செக்ஸ் வைத்துக் கொண்டும் நான் கர்ப்பமாகவில்லை என்பது தான். அவருக்கு ஒரு மகனும் இருக்கிறான். இதன் பொருள் என்னிடம் ஏதோ குறையுள்ளது என்பது தானே? நான் எதிர்காலத்தில் தாயாக முடியுமா?**

முதலில் நீ அந்த நபரிடமுள்ள தகாத உறவை முறித்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். மேலும் நீ திருமணத்துக்கு முன்பு அவருடன் உறவு கொண்டதே தவறு. நீ உனது குடும்பத்தினரை பற்றி ஒரு நிமிடம் யோசித்திருக்க வேண்டும். 'நீ எதிர்காலத்தில் தாயாக முடியுமா?' என்ற கேள்விக்கு லேடி டாக்டரிடம் சென்று ஆலோசனை கேள். 'ஃபெலோப்பியன் டியூப் திறந்துள்ளதா, மூடி உள்ளதா?' என்பதை அவர்கள் பரிசோதனை மூலம் பார்த்து சொல்வர்.

**எனக்கு 24 வயதாகிறது. நான் எனது வீட்டினரைப் பகைத்துக் கொண்டு காதல் திருமணம் செய்து கொண்டேன். என் கணவர் என்னை மிகவும் நேசிக்கிறார். 1 வருடம் வரை நாங்கள் எங்கள் குடும்பத்தினரின் அனுமதியுடன் திருமணம் செய்து கொள்ள நினைத்தோம். ஆனால் அது முடியாத பட்சத்தில் ரெஜிஸ்டர் மேரேஜ் செய்து கொண்டோம். திருமணத்திற்குப் பின் அவர் என்னை அவரது சொந்த கிராமத்தில் விட்டு விட்டு, துபாயில் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். அவருக்கு அங்கு மற்றொரு பெண்ணின் உறவிருப்பதாக சிலர் கூறுகிறார்கள். இதனால் எங்களிடையே பலமுறை சண்டை மூண்டுள்ளது. நான் எனது பழைய வேலையில் சேர விரும்புகிறேன். தனியாக ஒரு வீட்டில் பேயிங் கெஸ்டாக தங்கிக் கொள்வதாக உள்ளேன். இந்த எனது முடிவு சரியா?**

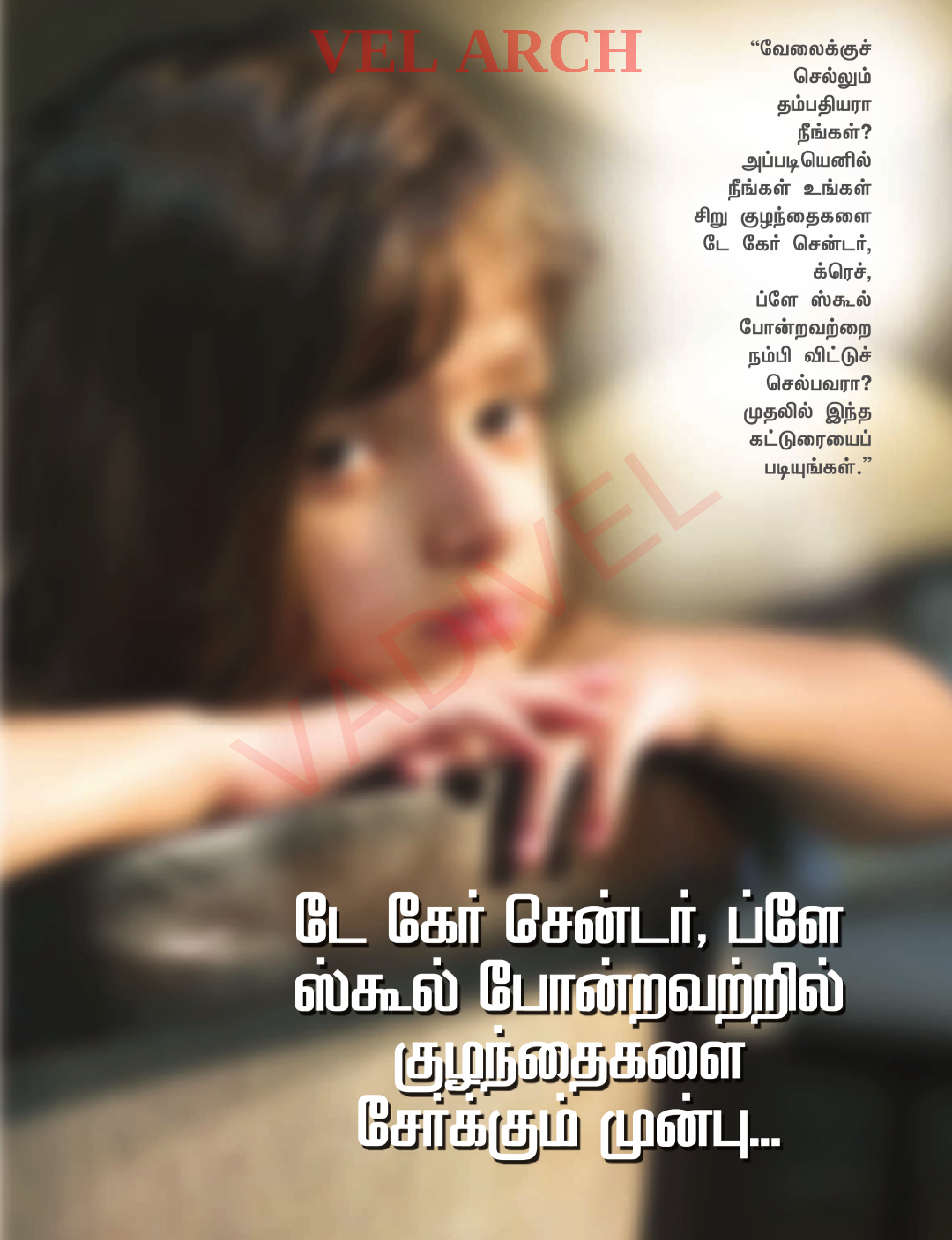
முதலில் நீ உனது பிறந்த வீட்டினரை எதிர்த்துக் கொண்டு திருமணம் செய்ததே தவறு. முடிந்தால் துபாய்க்கு சென்று, உனது கணவனுடன் வாழ்க்கை நடத்த முயற்சி செய். ஒரு வேளை அவர் தனது தவறை உணர்ந்து திருந்த வாய்ப்புண்டு.

விவாகரத்து செய்வது தான் முடிவென்றால், முதலில் வேலையில் சேரு. பின்னர் சமயத்திற்கேற்ப முடிவு செய்து கொள்ளலாம். ●

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

VADIVEL

VEL ARCH



"வேலைக்குச் செல்லும் தம்பதியரா நீங்கள்? அப்படியெனில் நீங்கள் உங்கள் சிறு குழந்தைகளை டே கேர் சென்டர், க்ரெச், ப்ளே ஸ்கூல் போன்றவற்றை நம்பி விட்டுச் செல்பவரா? முதலில் இந்த கட்டுரையைப் படியுங்கள்."

# டே கேர் சென்டர், ப்ளே ஸ்கூல் போன்றவற்றில் குழந்தைகளை சேர்க்கும் முன்பு...

VADIVEL

VELARCH

மாநகரங்களில் குழந்தைகளுக்காக கிரெச், ப்ரீ ஸ்கூல், ப்ளே ஸ்கூல், கிண்டர் கார்டன் போன்றவை சமுதாயத்தின் அவசிய அங்கமாக மாறியுள்ளது. வேலைக்கு செல்லும் பெற்றோர் ஆபீஸ் அவர்ஸில் தங்கள் குழந்தைகளை பராமரிக்க என இப்படிபட்ட இடங்களில் விட்டுச் செல்கின்றனர்.

அதிகரித்து வரும் மாடர்ன் தேவைகள், அநேகமான இடங்களில் அழிந்து வரும் பக்கத்து வீட்டினரின் சிநேகம் மற்றும் கூட்டுக்குடும்பங்கள் என்ற நிலையில் பெற்றோருக்கு இது தான் சிறந்த மாற்று வழியாக தோன்றுகிறது.

## பெற்றோருக்கு ஒரு எச்சரிக்கை

சில ப்ளே ஸ்கூல்கள், டே கேர் சென்டர்கள் கூசாமல் கேட்கும் கட்டணத்தை செலுத்தவும் பெற்றோர் தயாராக உள்ளனர். ஆனால் இப்படி செய்யும் பெற்றோர் பலமுறை எச்சரிக்கை மற்றும் பாதுகாப்பு என்ற அடிப்படை விஷயத்தில் சில சமயம் கோட்டை விட்டு விடுகிறார்கள். அவர்களுடைய தவறு அவர்களுக்கு மட்டுமின்றி குழந்தையின் பிஞ்சு மனதையும் காயப்படுத்தி விடுகின்றது.

காஜியாபாத் ஜன்பத்-ல் வசிக்கும் ஒரு தம்பதிக்கும் இப்படிபட்ட நிலை ஏற்பட்டது. ப்ரீத்தி மற்றும் அஜய் (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) இருவருமே நொய்டாவின் ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்து வந்தனர். அவர்களுக்கு 4 வயது மகள் இருந்தாள். ஆரம்ப கால பராமரிப்புக்கு பிறகு அவர்கள், 'ஒரு பெரிய சொசைட்டியில் இருக்கும் கிட்ஸ் ஸ்கூல் கிரெச்-ல் சேர்க்க' நினைத்தனர்.

இருவரும் நேரில் சென்று கிரெச் நிர்வாகியிடம் பேசினார்கள். மாத கட்டணம் 4 ஆயிரம் ரூபாய் என்றும், பதிலாக வீட்டு சூழ்நிலை, உணவு, பாசம் நன்றாக குழந்தைகளை பார்த்துக் கொள்வதாக உத்தரவாதம் அளிக்கப்பட்டது. பெற்றோர் வரும் வரை குழந்தைகளை கவனமாக பாதுகாக்க வேண்டிய கடமை நிர்வாகிகளுடையதே. அதனால் அவர்கள் தங்கள் குழந்தையை அங்கு சேர்த்து விட்டனர்.

சில மாதங்களுக்கு பிறகு அவர்களுடைய 'ப்ளே ஸ்கூல்' என்ற பெயரை கேட்டவுடன் அழத் துவங்கினாள். ஒரு நாள் உடல்நிலை அதிக மோசமாகவே, அவர்கள் அவள் உடலை கவனமாக பார்த்த போது, அதில் பல தழும்பு போல தென்பட்டது. அன்பாக குழந்தையிடம் இதை பற்றி விசாரித்த போது அழுதபடி குழந்தை, "இப்படி எல்லாம் ஸ்கூலில் உள்ள தாத்தா தன்னிடம் செய்வதாக." கூறியதும், அவர்கள் கனவில் கூட தங்கள்

### மேலும் இதில் கவனம் தேவை

- நீங்கள் குழந்தையை சேர்க்க நினைக்கும் நிர்வாகத்தின் பேரில் இதற்கு முன் ஏதேனும் புகார் உள்ளதா என அறிந்து கொள்ளவும்.
- உங்களுக்கு முன்பாக குழந்தையை இந்த இடத்தில் விட்டுள்ள பெற்றோரை சந்தித்து பேசி அவர்கள் அனுபவத்தை தெரிந்து கொள்ளவும்.
- அங்கு வரும் குழந்தைகளின் நடத்தை மற்றும் உணர்வுகளை கவனமாக பார்க்கவும்.
- ஸ்கூல் நடத்தும் நிர்வாகிகளின் நடத்தை பற்றி அறிந்து கொள்ளவும்.
- ஆபீஸ் அவர்ஸுக்கு முன்பாக அல்லது பின்பாகவும் அங்கு சென்று பார்க்கவும். அதனால் உண்மையை அறிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.
- ஸ்கூலில் பர்மிஷன் பெற்று குழந்தைகளுடன் சிறிது நேரத்தை செலவழியுங்கள். அவர்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சனை உள்ளதா என அவர்களிடம் அன்பாக விசாரிக்கவும்.
- அவ்வப்போது குழந்தைகளிடம் அங்கு நடக்கும் அன்றாட செயல்களை பற்றி கேட்கவும்.

மகளுக்கு இப்படிபட்ட பாலியல் கொடுமை நடப்பது பற்றி எண்ணியிராததால் அதிர்ச்சி அடைந்தனர். 'இத்தனை நடந்துள்ளது, தான் எதையும் கவனியாமல் இருந்திருக்கிறோமே?' என்ற குற்ற உணர்வு அந்த குழந்தையின் தாய்க்கு ஏற்பட்டது. வெளிநாட்டு டூர் போயிருந்த கணவன் வீடு திரும்பியதும் இதை பற்றி கூறியதும், ஸ்கூல் நிர்வாகிகளுக்கு எதிராக காவல் நிலையத்தில் அவர்கள் எஃப்ஐஆர் பதிவு செய்தனர்.

போலீஸ் குழந்தைகளை செக்ஸ் ஹேராஸ்மெண்டிலிருந்து காப்பாற்ற இயற்றியுள்ள சட்டத்தின் கீழ் நடவடிக்கை மேற்கொண்டது. மெடிக்கல் ரிப்போர்ட்டிலும் அப்படி நடந்துள்ளதாக உறுதி செய்யப்பட்டது. அருண் சின்ஹா என்ற அந்த கொடியவன் கைது செய்யப்பட்டான்.

## ப்ளே ஸ்கூல் தேர்வு செய்யும் போது கவனம் தேவை

சமீபத்தில் மும்பையின் ஒரு டே கேர் சென்டரில் அந்த குழந்தையை பார்த்துக் கொள்ளும் பெண், அக்குழந்தையை அடிக்கும் காட்சிகள் அங்குள்ள சிசிடிவி கேமராவில் பதிவாகி இருந்த சம்பவத்தை நாம் அனைவரும் இன்னும் மறக்கவில்லை. ஆகவே டே கேர், ப்ளே ஸ்கூல் போன்றவற்றை தேர்வு செய்யும் போது, பெற்றோர் மிக கவனத்துடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

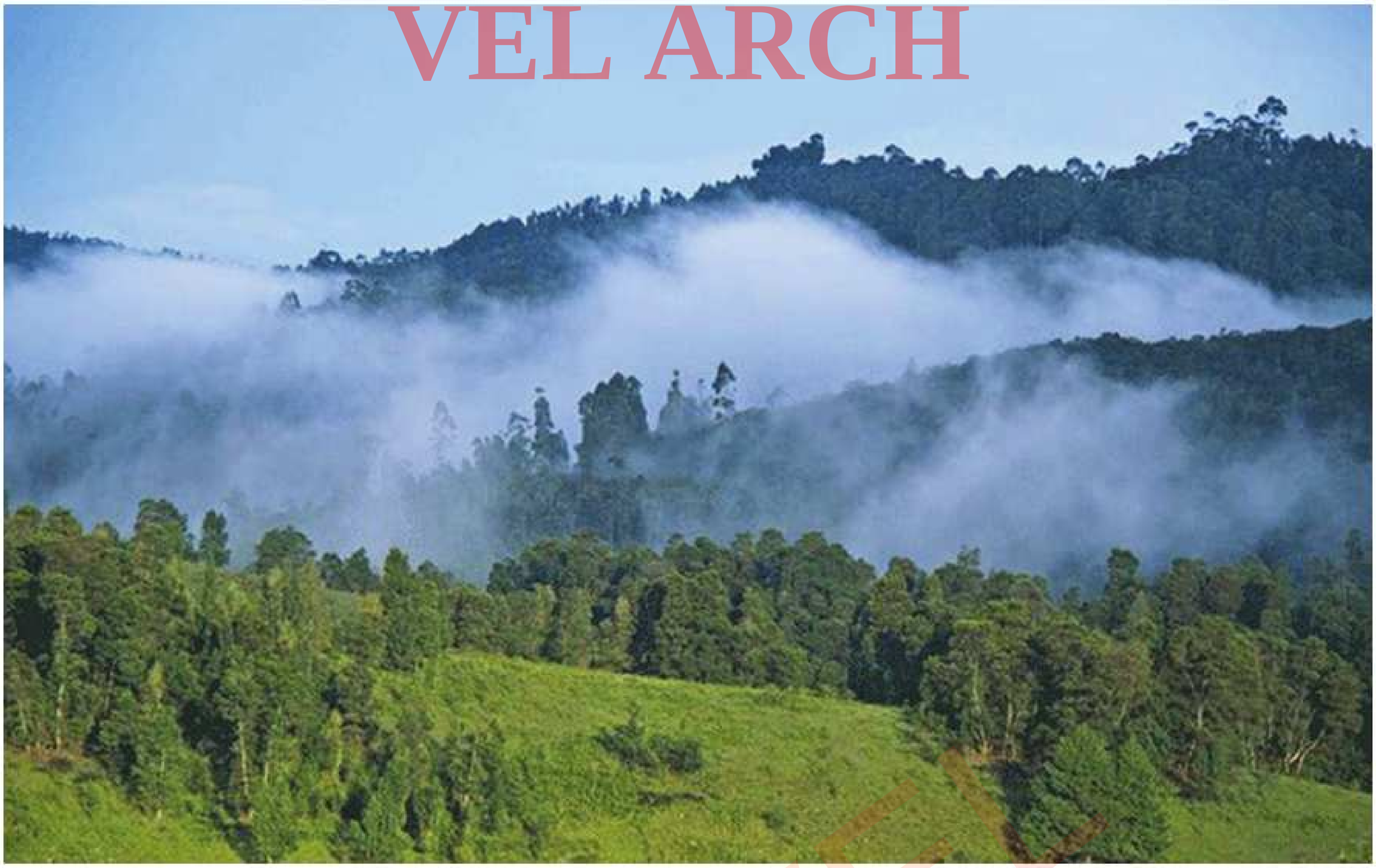
சில க்ரெச், ப்ளே ஸ்கூலில் பலமுறை நடப்பது வெளிப்படையாக தெரிவதில்லை. பல இடங்களில் குழந்தைகளை சாந்தப்படுத்த மற்றும் அவர்களை தூங்கச் செய்ய ஜூஸ் அல்லது பாலில் போதை மருந்து கலந்து கொடுப்பது கூட உண்டு.

பெற்றோர் ஒரு விஷயத்தை நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் பச்சை மண் போன்றவர்கள். அதற்கு எந்த ரூபத்தை நாம் அளிக்கிறோமோ, அப்படியே ஆகி விடுவார்கள். அவர்களுடன் ப்ரீ ஸ்கூலில் தவறான நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்தால், அவர்களுக்கு உணர்வுப்பூர்வமாக மற்றும் மனரீதியான குறைபாடுகள் வர சாத்தியம் உண்டு. அதனால் இது போன்ற விஷயங்களில் அதிக கவனத்துடன் செயல்பட்டு முடிவெடுப்பது மிக மிக அவசியமாகும்.

- க. நித்யா

VADIVEL

VEL ARCH



# கோடைக்கானல் போனா அங்க மேகம் உன்ன சுத்தும்...

"எத்தனை முறை பார்த்தாலும் சலிக்காத ஒரு சுற்றுலா தலம் என்றால் அது கண்டிப்பாக கொடைக்கானல் தான். நீங்களும் இந்த கோடை விடுமுறைக்கு கொடைக்கானல் சென்று வந்தால், உங்கள் பிசி ஷெட்யூலுக்கு ஒரு பிரேக் விட்டது போல இருக்கும் அல்லவா?"

தமிழ் நாட்டின் சிறந்த மலை வாசஸ்தலத்தில் ஒன்று கொடைக்கானல். தமிழகத்தில் மேற்கு தொடர்ச்சி மலையில் அமைந்துள்ளது இந்த அழகிய நகரம். இது கடல் மட்டத்திலிருந்து 2,133 மீட்டர் உயரத்தில் அமைந்துள்ளது. 12 வருடத்திற்கு ஒரு முறை பூக்கும் குறிஞ்சி மலர்கள் பூவுக்கும், வியத்தகு சுற்றுலாத் தலமாகவும் விளங்கும் இந்த கோடை வாசஸ்தலத்தில் காண வேண்டிய பல இடங்கள் உள்ளன. அதனாலேயே சுற்றுலாப் பயணிகள் இங்கு குவிவதைக் காண முடிகிறது.

'காடுகளின் கொடை' என்பதே கொடைக்கானல் என்ற சொல்லின் பொருள் ஆகும். இங்கு பரந்த புல் வெளிகளையும், உயர்ந்த யூக்லிப்டஸ், சிப்ரெஸ், அக்கேஸியா போன்ற மரங்கள் அடர்ந்து, செரிந்து நிற்பதைக் காண முடிகிறது. கொடைக்கானல் அதன் பலவிதமான பூக்களுக்கும் பெயர் பெற்றதாகும். பியர் மரங்கள் போன்ற பழ மரங்களுக்கு இணையாக இங்கு பூத்துக் குலுங்கும் மரங்களும் சுற்றுலாப் பயணிகளை மிகவும் கவர்ந்திழுக்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாக ரோடோ டென்ட்ரான் மற்றும் மங்கோலியா பூக்களைக் கூற முடியும்.

## காண வேண்டிய இடங்கள்

**கொடைக்கானல் ஏரி :** இது நட்சத்திர வடிவில் அமைந்த ஒரு ஏரியாகும். 1863-ம் வருடம் அமைக்கப்பட்ட இந்த ஏரியின் பரப்பளவு மொத்தம் 60 ஏக்கர். கொடைக்கானல் போட் கிளப்பில் துடுப்பு படகுகளையோ அல்லது பெடல் படகுகளையோ வாடகைக்கு

VADIVEL

உள்ளது. இது ஒரு அமைதியான இடமாகும். இங்கிருந்து சிறிது தூரம் நடந்து சென்றால், பம்பார் நீர்வீழ்ச்சி வந்து விடும்.

**சில்வர் கேஸ்கேடு :** இது கொடைக்கானலிலிருந்து 8 கி.மீ தொலைவில் உள்ளது. 1,800 மீட்டர் உயரத்திலிருந்து 55 மீட்டர் பரப்பில் விழும் இந்த நீர்வீழ்ச்சி கொடைக்கானல் ஏரியிலிருந்து வெளியேறும் நீரால் ஏற்பட்டதாகும். இந்த நீர் குளிக்கவோ, குடிக்கவோ பயனற்றது. ஆயினும் இந்த நீர்வீழ்ச்சி முதன்முறையாக வரும் சுற்றுலாப் பயணிகளை கவர்ந்திழுத்து, வியக்க வைக்கிறது.

**குணா கேவ்ஸ் :** முன்பு 'டெவில்ஸ் கிச்சன்' என அழைக்கப்பட்ட இந்த குகையினுள் வவ்வால்களின் படையையே காண முடிகிறது. 3 பெரிய பில்லர் ராக்ஸின் இடையே இது அமைந்துள்ளது. இக்குகையை சுற்றுலாப் பயணிகள் உள்ளே சென்று காண அனுமதி இல்லை. அதற்கு காரணம் இதன் பாதுகாப்பின்மையே.

**பில்லர் ராக்ஸ் :** பஸ் ஸ்டாண்டிலிருந்து 8 கி.மீ தூரத்தில் உள்ள 122 மீட்டர் உயரமுள்ள பெரிய பாறைகளாகும். இது தமிழ் நாடு ஃபாரஸ்ட் டிபார்ட்மெண்டால் நிர்வகிக்கப்பட்டு வருகிறது. இதன் அருகில் அருமையான பப்ளிக் கார்டனும் உண்டு.

**ஷெம்பகனூர் மியூசியம் :** பஸ் ஸ்டாண்டிலிருந்து 6 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ளது. 1895-ம் வருடம் நிறுவப்பட்ட இதை செவ்வாய் கிழமையைத் தவிர மற்ற நாட்களில் பார்வையாளர்கள் காண அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள். இங்கு 500 வகை விலங்குகளும், பறவைகளும், பூச்சிவகைகளும் அருமையாக பாடம் செய்யப்பட்டுள்ளன. மேலும் 300 வகையான அரிய பூக்களையும் (மரம் செடிகள்) இங்கு காண முடிகிறது. இந்த மியூசியம் சென்னை லயோலா கல்லூரியுடன் இணைக்கப்பட்டதாகும். மேலும் இம்மலையின் பழங்குடிகளான பாலையார் மலைவாழ் மக்களின் வாழ்க்கை முறைகளும் இங்கு காட்சிப்படுத்துப்பட்டுள்ளன.

**கொடைக்கானல் சோலார் அப்ஸர்வேட்டரி :** அப்ஸர்வேட்டரி ரோட்டில் பஸ் ஸ்டாண்டிலிருந்து 6 கி.மீ தூரத்தில் இந்த வானிலை ஆராய்ச்சி மையம் உள்ளது. கொடைக்கானல் டெரஸ்ட்ரியல் டெலஸ்கோப்பின் மூலம் ஒரு அழகிய பரந்த வியூவ் நமக்குக் கிடைக்கிறது. இதன் மூலம் சோத்துப்பாறை அணை, வைகை அணை, பெரிய குளம் மற்றும் வராக நதி முதலியவற்றைக் காண முடியும். இந்த இண்டியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் அஸ்ட்ரோ பிஸிக்ஸ் மூலம் நமக்கு ஒரு பரந்த ஆஸ்ட்ரானிமிகல் சைன்ஸ் மியூசியம் கிடைத்துள்ளது. அதில் பப்ளிக் டூர்கள் ஆர்கனைஸ் செய்யப்படுகிறது. அஸ்ட்ரானமி லைப்ரரியை அனைவரும் பயன்படுத்த முடிகிறது. குறிப்பிட்டப்பட்ட இரவுகளில் தொலைநோக்கி மூலம் வானத்தின் வியூவைக் காணும் வசதியுள்ளது. பீக் சீசனில் தினமுமே பார்வையாளர்கள் இங்கு அனுமதிக்கப்படுகின்றனர். வருடத்தின் மற்ற நாட்களில் வெள்ளிக்கிழமைகளில் மட்டும் சில மணி நேரங்கள் இங்கு அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள்.

மலைவாசஸ்தலம் என்பதால் கொடைக்கானல் வருடம் முழுவதும் ப்ளெசன்டாகவே இருக்கிறது. கொடைக்கானல் செல்ல உகந்த காலம் மார்ச் முதல் ஜூன் வரை. பீக் சீசன்களில் நாட்டியாஞ்சலி திருவிழா, பொங்கல் சித்திரை திருவிழா, டீ அண்டு டூரிஸம் கண்காட்சிகள் இங்கு சிறப்பாக நடைபெறுகின்றன.

கொடைக்கானலுக்கு செல்பவர்கள் அருகிலுள்ள மூணார், இடுக்கி, குமுளி, தேவிகுளம், கோயம்புத்தூர், அலெப்பி, கொச்சி போன்ற இடங்களுக்கும் செல்ல திட்டமிட்டால், இது ஒரு அருமையான சுற்றுலாப் பயணமாக விளங்கும்.

- எஸ். சத்யா ●

VEL ARCH

# முறையாக நடனம் பயிலாதவன் நான்! –ரெமோ டிசோஸா

"சாதாரண மனிதன் என்ற நிலையிலிருந்து உயர்ந்து, இப்போது பாலிவுட்டின் பிரபல கொரியோகிராஃபர் ஆக உள்ள ரெமோவின் வாழ்க்கை பயணம், நடனத்தில் சாதிக்க துடிக்கும் இளம் சமுதாயத்துக்கு ஒரு சிறந்த முன் உதாரணமாக இருக்கும்."

பிரபு தேவா நடித்து இந்தியில் வெளியான 'ஏபிசிடி' என்ற படத்தை யாரும் மறந்திருக்க மாட்டோம். காரணம் அதில் வரும் டான்ஸ் மூவ்மெண்ட்ஸ் ஆகும். இதில் டைரக்டர், கொரியோகிராஃபர் மற்றும் ஆக்டராக பணியாற்றி உள்ள

VELARCH

பல்துறை சார்ந்த இளைஞர்களை உள்ளடக்கிய ரெய்ன்ட்ராப்ஸ் என்ற சமூக அமைப்பு சத்தியபாமா பல்கலைகழகத்துடன் இணைந்து, சமீபத்தில் கின்னஸ் சாதனை புத்தகத்தில் இடம்பெற்றுள்ளது. ரெய்ன்டிராப்ஸ் மற்றும் சத்தியபாமா பல்கலைகழகத்தைச் சேர்ந்த 1275 பேர் கூடி நின்று, பிரம்மாண்ட அளவில் காதுமடல் உருவினை போன்ற வடிவத்தை உருவாக்கினர். ‘மாற்றுத்திறனாளிகளும் சமூகத்தின் ஒரு அங்கம், அவர்களால் வியத்தகு சாதனைகளை படைக்க முடியும்.’ என்ற கருத்துக்கள் பொதிந்த பாடலும் விரைவில் வெளியாக இருப்பதாக இதன் நிறுவனரான அரவிந்த் ஜெயபால் கூறினார். இந்த நிகழ்ச்சியில் பத்மஸ்ரீ விருது வென்ற முதல் பார்வையற்ற மாற்றுத்திறனாளியான காயத்ரி சங்கரன், ஏ.ஆர். ரெஹானா மற்றும் பலர் கலந்து கொண்டனர்.

தி.நகரின் பத்மா சேஷாத்ரி பால பவன் சீனியர் செகண்டரி பள்ளி மாணவர்கள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் கருத்து பொதிந்த ஒரு எஜுகேஷனல் புரொஜக்ட்டை நிகழ்த்துவர். இந்த வருடம் கே.ஜி முதல் மூன்றாம் வகுப்பு வரையிலான மாணவ-மாணவிகள் ‘குடியா பிரதர்ஷினி’ என்ற பெயரில் பொம்மைகளை அணிவகுக்கச் செய்தனர். இதே போல் 4-ம் முதல் 8-ம் வகுப்பு வரையிலான மாணவ-மாணவிகள் ‘ஸ்வச் பாரத்’ என்ற தீமிலான புரொஜக்ட்டை பிரசன்ட் செய்தனர். ஜப்பானின் கனிச்சி, கக்ராலா உஷா ஐஏஎஸ் ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினராக வந்திருந்தனர்.

அண்மையில் கவிஞர் வைரமுத்துவின் மலையாள சிறுகதைகள் கேரளாவில் எம்.டி. வாசுதேவநாயரின் கைகளால் வெளியிடப்பட்டது. இந்த நூலின்

முதற்படியை கேரள சாகித்ய அகாடமியின் செயலாளரான மோகனன் பெற்றுக் கொண்டார். இந்த சிறுகதைகளை கே.எஸ். வெங்கிடாச்சலம் மொழிபெயர்த்திருந்தார். ‘துஞ்சன் திருவிழா’ என ஒவ்வொரு ஆண்டும் நான்கு நாட்கள் நடைபெறும் கலை இலக்கிய திருவிழாவில் தான் வைரமுத்துவின் மலையாள சிறுகதைகளை வெளியிடப்பட்டன. இவ்விழாவை தொடங்கி வைத்தவரும் வைரமுத்து ஆவார்.

சமீபத்தில் சாகா அறக்கட்டளை நடத்திய ‘சாகா வரம்’ என்ற இசை நிகழ்ச்சி சென்னையில் நடைபெற்றது. தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனமான சாகா அறக்கட்டளை ஏ.எஸ். வென்சர்ஸ் நிறுவனத்துடன் இணைந்து இசையமைப்பாளர் பரத்வாஜின் ‘சாகா வரம்’ இசை நிகழ்ச்சியை நடத்தியது. ஒரு மனித உயிரின் மகத்துவத்தையும், அதன் அவசியத்தையும் தங்களின் தன்னார்வ தொண்டால் உணர வைத்து வருகிறது சாகா. இந்த நிகழ்ச்சியில் உடல் தானம் பற்றி வலியுறுத்தப்பட்டது. இவ்விழாவில் கலந்து கொண்ட நடிகர் சாருஹாசன் மற்றும் அவர் மனைவியான கோமளம் சாருஹாசன், டைரக்டர் மணிரத்னம் மற்றும் சுஹாசினி, பிரபல மக்கள் தொடர்பாளர் நிகில் முருகன் மற்றும் அவர் மனைவி பிரபா ஆகியோரும் உடல் தானம் செய்வதாக அறிவித்தனர்.

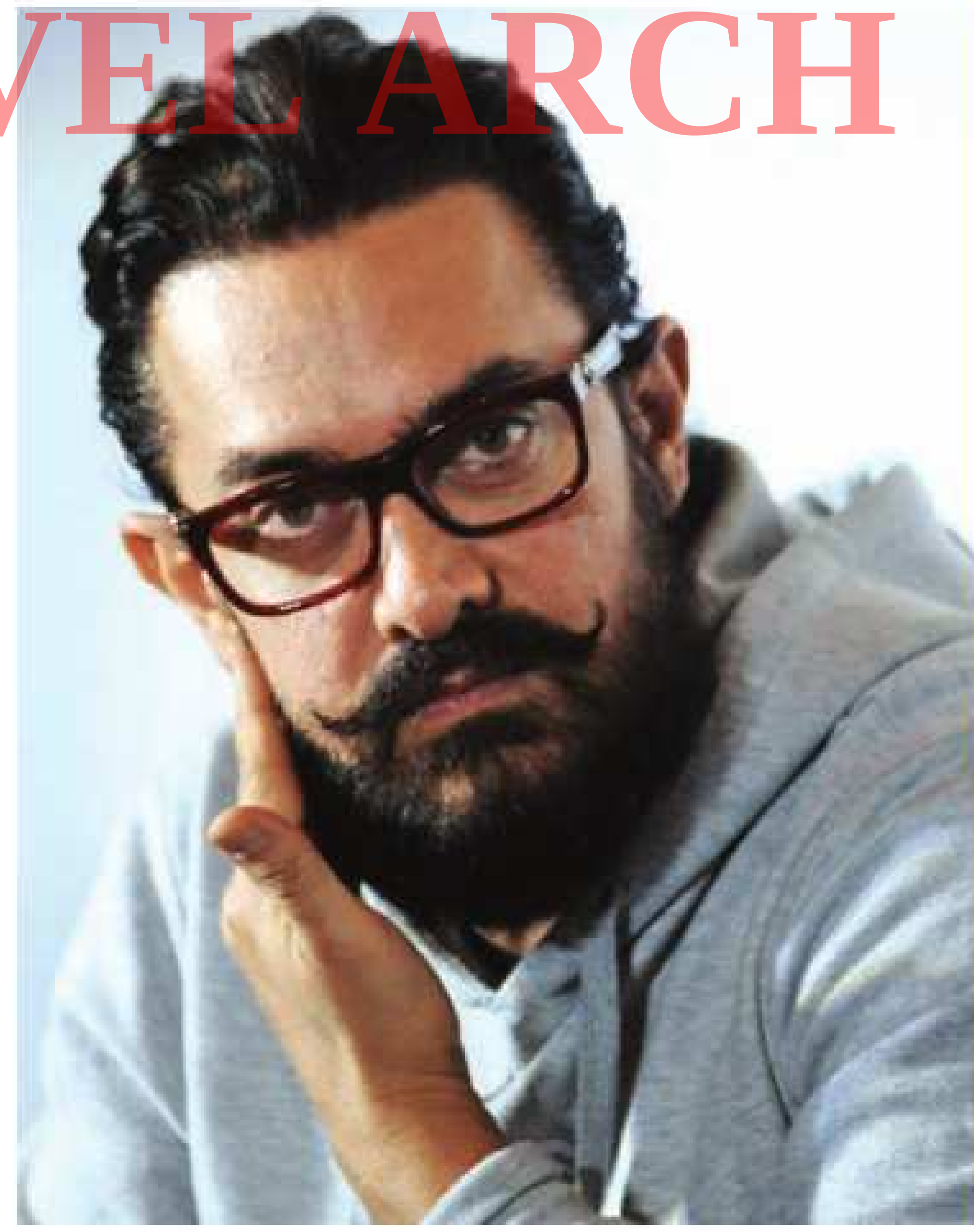
- ‘நகர்வலம்’ நர்மதா ●

VEL ARCH

## முன்னாள் மிஸ் யூனிவர்ஸின் முத்தாய்ப்பான நடை

மும்பையில் நடந்த எல்ஃப்ஃபின் ரேம்ப் வாக்கில், 1994-ன் மிஸ் யூனிவர்ஸ் ஆன சுஷ்மிதா சென் கேட்வாக் செய்த போது, அங்கிருந்த பார்வையாளர்கள் அனைவரும் கோஷமிட்டு அவரை வரவேற்றனர். 41 வயதான சுஷ்மிதா அணிந்திருக்கும் பர்பிள் நிறத்திலான இந்த உடையை டிசைன் செய்தது சசி வங்கபல்லி ஆகும்.

VEL ARCH



## கிருஷ்ணராக அமீர் கான்

இப்போது இளைய தளபதி விஜய் இருக்கும் அதே கெட்அப்பில் அமீர் கான் இருக்கிறார் அல்லவா? 'பாகுபலி' படத்தை எடுத்த ராஜமௌலி அடுத்து எடுக்க உள்ள 'மகாபாரத்' என்ற படத்துக்காகத்தான், அமீர் கான் இந்த கெட்அப்பில் இருக்கிறார். கிருஷ்ணராக அமீர் கான் நடிக்க உள்ள இந்த படத்தில், ரஜினிகாந்த், மோகன்லால் கூட நடிக்க இருப்பதாக கூறப்படுகிறது. சுமார் 800 கோடி மெகா பட்ஜெட்டில் ஆன இந்த படம், 3 பாகங்களாக ரிலீஸ் ஆக உள்ளதாம்.

## ஏர்லி்ஃப்ட் கேர்ளின் ரேம்ப் வாக்

டெய்ரி மில்கின் ஒரு பழைய விளம்பரத்தில் சுறுசுறுப்பான சிறுமியாக நடித்திருந்த இவர் பெயர், நிம்ரத் கௌர் ஆகும். குமார் சானுவின் 'தேரா மேரா பியார்' படத்தின் மூலம் தனது கேரியரை தொடங்கிய இவருக்கு 'தி லஞ்ச் பாக்ஸ்' என்ற படத்தின் மூலம் தனி அடையாளம் கிடைத்தது.

பல டிவி சீரியல்கள் மற்றும் தியேட்டர்களில் பணியாற்றியுள்ள நிம்ரத்திற்கு 'ஏர்லிஃப்ட்' படத்திற்குப் பிறகு அதிக வாய்ப்புகள் கிடைத்தன. சில தினங்களுக்கு முன்பு நடந்த லேக்மே ஃபேஷன் வீக்கில், ஃபேஷன் டிசைனரான திவ்யா சேட் வடிவமைத்த மெரூன் நிறத்திலான லெஹங்கா ஸ்டைல் கவுனில், நிம்ரத் இவ்வாறு கேட்வாக் செய்தார்.

## மீண்டும் இணையும் ஜோடி

'அந்தாஜ் அப்னா அப்னா', 'நிக்ஷய்' போன்ற படங்களில் நடித்துள்ள ஹிட் ஜோடியான கரிஷ்மா கபூர் மற்றும் சல்மான் கான் நீண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு ஷாஜித் நாடியாவாலாவின் 'ஜுடுவா-2' என்ற படத்தில் மீண்டும் சேர்ந்து நடிக்க இருக்கின்றனர். சல்மான் கான் நடித்துள்ள 'டியூப்லைட்' திரைப்படம் விரைவில் ரிலீஸாக உள்ளது. இந்த நிலையில் 'ஜுடுவா-2' படத்தில் டாப்ஸியும் ஒரு பிரதான கதாபாத்திரத்தில் நடிக்க இருப்பதாக பாலிவுட் வட்டாரத்தில் பேசப்படுகிறது.

## 4 மணி நேரம் மேக்அப் போடும் ஷ்ரத்தா

ஒரு படம் சிறப்பானதாக வெளிவர அதன் டைரக்டர் மட்டுமல்லாமல், அதில் நடிக்கும் நடிகர்-நடிகைகளும் திறமையானவர்களாக இருக்க வேண்டும். மேலும் மேக்அப்பும் சிறப்பானதாக இருக்க வேண்டும். 'பா' படத்துக்காக அமிதாப் 6 முதல் 8 மணி நேரம் வரை மேக்அப் செய்து கொண்டாராம். இந்த வரிசையில் அடுத்து சேர இருக்கிறார் ஷ்ரத்தா கபூர். 'ஹசீனா' படத்துக்காக இவர் 4 மணி நேரமாக மேக்அப் செய்து கொள்கிறாராம். 17 வயது இளம் பெண் கதாபாத்திரம் முதல் 40 வயது நடுத்தர மங்கை வயது வரை ஷ்ரத்தா கபூர் நடிக்க இருக்கிறாராம். இந்த படத்தில் ஷ்ரத்தாவின் சகோதரனான சித்தாந்த் கூட நடிக்கிறார்.

VEL ARCH

வாசகிகளே, 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 31.03.2017. பதில்களை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

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

1. மனிதி வெளியே வா...
அ) ஜிகர்தண்டா ஆ) இறைவி

2. வா வா கண்ணா...
அ) பணக்காரன் ஆ) வேலைக்காரன்

3. கண்ணா கருமை நிற கண்ணா...
அ) நானும் ஒரு பெண் ஆ) பச்சை விளக்கு

4. கண்ணா உன்னை தேடுகிறேன்...
அ) உனக்காகவே வாழ்கிறேன்
ஆ) பூவே பூச்சூடவா

5. தேடும் கண் பார்வை...
அ) மெல்ல திறந்தது கதவு
ஆ) கிருஷ்ணன் வந்தான்

6. பெண்ணே பெண்ணே உன் கண்ணே...
அ) இங்கிலீஷ் விங்கிலீஷ் ஆ) வணக்கம் சென்னை

7. கண்ணே கனியே முத்தே...
அ) தேடிவந்த மாப்பிள்ளை ஆ) ரகசிய போலீஸ்

8. முத்துமணி மாலை...
அ) தவசி ஆ) சின்ன கவுண்டர்

9. மாலை சூடும் வேளை அந்தி...
அ) பாயும் புலி ஆ) நான் மகான் அல்ல

10. அந்தி மழை பொழிகிறது ஒவ்வொரு துளியிலும்...
அ) ராஜபார்வை ஆ) ராஜபார்ட் ரங்கதுரை

11. ஓ... ஒரு தென்றல் புயலாகி வருதே...
அ) புதுமைப்பெண் ஆ) மண் வாசனை

12. வாலாம் வாலாம் வா...
அ) பைரவா ஆ) தெறி

13. வாம்மா துரையம்மா இது வங்க...
அ) மதராசபட்டினம் ஆ) மிஸ்டர் மெட்ராஸ்

14. அடி வங்காள கடலே எங்க...
அ) நெஞ்சத்தை கிள்ளாதே
ஆ) மனதில் உறுதி வேண்டும்

15. எங்க ஊரு மெட்ராஸு...
அ) காஷ்மோரா ஆ) மெட்ராஸ்

16. நான் கொஞ்சம் கருப்பு தான்...
அ) கத்தி சண்டை ஆ) மருது

17. கருப்பு தான் எனக்கு புடிச்ச கலரு...
அ) வெற்றிவேல் ஆ) வெற்றி கொடி கட்டு

18. பச்சை கலரு ஜிங்குஜா மஞ்ச...
அ) பொற்காலம் ஆ) செங்கோட்டை

19. மஞ்சளும் தந்தாள் மலர்கள் தந்தாள் மங்கல மங்கை மீனாட்சி...
அ) தேனும் பாலும் ஆ) ஆடிப்பெருக்கு

20. மீனாட்சி மீனாட்சி அண்ண காதல்...
அ) ஆனந்த பூங்காற்றே ஆ) காதல் மன்னன்

**பாட்டொன்று கேட்டேன் போட்டி எண்-66-ல் குலுக்கலில் வெற்றி பெற்றவர்கள் :**

1) பி. வர்ஷா, எழும்பூர்.
2) ஆர். சுப்ரமணியன், காரைக்கால்.
3) கே.எஸ். தருண் ஸ்ரீநிவாஸ், ஸ்ரீரங்கம்.
4) சஜனா மஹிமா, கோவை-18.
5) சுஜாதா ராஜ்கோபால், நவிமும்பை.
6) பி. வெங்கடலட்சுமி, சாத்தூர்.
7) வி. முத்துராமகிருஷ்ணன், திருநகர்.
8) அன்பரசு நடராஜன், திருநெல்வேலி-7.
9) ஏ. மோகனராணி, நெல்லிக்குப்பம்.
10) பி. தனசேகர், தேனாம்பேட்டை.

**போட்டி எண் 66-க்கான விடைகள்:**

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

**பாட்டொன்று கேட்டேன் போட்டி எண்-68**

பெயர் ..........................................................

விலாசம் ..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

கையொப்பம் ..........................................................

VADIVEL

VEL ARCH

# சினிவேர்ல்டு

## ஹிட் ஆன 'டோரா' பாடல்கள்!

'எங்க போற டோரா...' என்ற பாடல் தான் இப்போது எந்த எஃப்எம்மை மாற்றினாலும் கேட்கிறது. இதோடு 'வாழ விடு...' பாடலும் 'டோரா' படத்தில் சிங்கிள் டிராக் ஆக வெளியிடப்பட்டு, ரசிகர்களின் அமோக வரவேற்பை பெற்றுள்ளது.

இந்நிலையில் இந்த படத்தில் அனிருத் பாடியுள்ள 'ரா... ரா... ரா...' பாடலும் ஹிட்டாகி விட்டது. மிகவும் ஆக்ரோஷமான இப்பாடலில், 'நயன்தாரா தீய சக்திகளை எப்படி வெல்கிறார்?' என்று சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளதாம். இதில் நயன்தாராவின் குரலும் சேர்ந்துள்ளதாம். இந்த படத்துக்கு விவேக்-மெர்லின் இசை அமைத்துள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. 'சோனி மியூசிக்' இந்த பாடல்களை வெளியிட்டுள்ளது.

## டைரக்டர் ஆகிறார் ஏர்.ஆர். ரஹ்மான்!

கனடாவில் உள்ள டொரண்டோவில் உள்ள பிரபல நிறுவனம் ஐடியல் குழுமம். இது சமீபத்தில் 'ஐடியல் என்டர்டெயின்மெண்ட்' எனும் புதிய நிறுவனத்தை துவங்கியது. படம் மற்றும் இசை விநியோகமும், படத்தயாரிப்பும் மேற்கொள்ள இருக்கும் இந்த நிறுவனத்தை ஏ.ஆர். ரஹ்மான் சமீபத்தில் கனடாவில் துவங்கி வைத்தார்.

ஏ.ஆர். ரஹ்மான் டைரக்டர் அவதாரம் எடுக்க உள்ள 'லீ மஸ்க்' என்ற திரைப்படத்தையும், இவர் கதை எழுதி தற்போது ரிலீசாக உள்ள '99 சாங்க்ஸ்' என்ற படத்தையும் ஐடியல் நிறுவனம் தயாரித்துள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

## மாலிவுட்டில் ஹன்சிகா!

கீர்த்தி சுரேஷ் மலையாளத்தில் அறிமுகமாகி பிறகு தமிழுக்கு, டோலிவுட்டுக்கு சென்று கொடிகட்டி பறக்கிறார். இந்நிலையில் பேபி ஆர்டிஸ்டாக இந்தியில் அறிமுகமாகி, தமிழுக்கு வந்து டோலிவுட்டுக்கு சென்று ஹிட் நடிகையாக உள்ள ஹன்சிகா, அடுத்து மாலிவுட்டில் தலைகாட்ட இருக்கிறாராம். இதனால் அங்குள்ள சில நடிகைகள் வயிற்றில் புளியை கரைத்துள்ளது. திலீப் உடன் இவர் ஒரு மலையாள படத்தில் நடிக்க இருப்பதாக கூறப்படுகிறது. ஆனால், "இது வெறும் வதந்தி" என்கிறார் ஹன்சிகா.

VEL ARCH

## சாந்தனு பாடலில் 27 ஆர்ட்டிஸ்டுகள்!

சாந்தனு 'கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக' படத்துக்குப் பிறகு 'முப்பரிமாணம்' படத்தில் நடித்துள்ளார். இதன் 'லெட்ஸ் கோ பார்ட்டி....' என்ற பாடல் சமீபத்தில் ஏ.ஆர். ரகுமானால் வெளியிடப்பட்டது. இப்பாடலில் நடித்த ஜாக்கி ஷ்ராஃப், பிரபு, கார்த்திக், பார்த்திபன், பாண்டியராஜன், விவேக், ரம்யா கிருஷ்ணன், ராதிகா, ஜனனி ஐயர், கீர்த்தி என்று பலருக்கும் தனது நன்றியை கூறிய சாந்தனு, தன்னை ஆட்டுவித்த பிருந்தா மாஸ்டருக்கு நன்றி கூறினார். இந்த படத்துக்கு இசை ஜி.வி. பிரகாஷ் ஆகும். அதிரூபன் டைரக்ட் செய்துள்ள இந்த படத்துக்கு கேமரா ராசாமதி, ஆர்ட் டைரக்ஷன் மாயாண்டி ஆகும். இந்த பாடலில் 27 சினிமா நட்சத்திரங்கள் நடித்துள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

## விஷ்ணு விஷால் வீட்டில் 'குவா குவா' சத்தம்!

விஷ்ணு விஷாலுக்கு சமீபத்தில் ஆண் குழந்தை பிறந்துள்ளது. இந்த மகிழ்ச்சியை கொண்டாடும் விதமாக பட ஷூட்டிங்-ன் போது, அக்சஸ் ஃபிலிம் ஃபேக்டர் புரொடக்ஷனின் நம்பர் 3 டீம் குழுவினர் இந்த சந்தோஷத்தை கொண்டாடும் விதமாக கேக் வெட்டி அமர்க்களமாக அசத்தினர்.

மிகவும் எதார்த்த நடிப்பை கொண்ட விஷ்ணு விஷாலுக்கு 'வேலைன்னு வந்துட்டா வெள்ளக்காரன்', 'மாவீரன் கிட்டு' என எல்லா படங்களும் அடுத்தடுத்து அவருக்கு மேலும் நல்ல பெயரை பெற்றுத்தந்துள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ஆனால் அவர் இந்த பெயரை பெற மிகவும் கடினமாக உழைத்திருக்கிறார். அதனால் தான் அவர் இப்போது சொந்தமாக படம் எடுக்கும் அளவுக்கு புரொடக்ஷன் கம்பெனியை தொடங்கி, அதில் நல்ல தரமான கமர்ஷியல் படங்களை வழங்கி வருகிறார். இதன் மூலம் தெரிவது என்னவென்றால், உழைத்தால் என்றாவது உயர முடியும் என்பது தான்.

## ஸ்ருதியின் பிறந்த நாள் பார்ட்டியில் தமன்னா!

ஸ்ருதி ஹாசன் சமீபத்தில் தனது பிறந்த நாளை எளிமையாக கொண்டாடினார். இவர் நடித்த 'சி-3' பெரும் வரவேற்பை பெற்று வருகிறது. இந்த பிறந்த நாள் கொண்டாட்டத்தில் கமல்ஹாசன், ஸ்ருதிஹாசனின் லண்டன் மற்றும் மும்பை ஃப்ரெண்ட்ஸ், நடிகை தமன்னா, ஜீவா, விஷால் மற்றும் பிரபுதேவா என்று சுமார் 20 பேர் கலந்து கொண்டனர். கமலின் வீட்டில் இந்த விழா நடந்தது. ஸ்ருதி அடுத்து தமிழில் கமலின் 'சபாஷ் நாயுடு', இந்தியில் 'பெஹென் ஹோகி' போன்ற படங்களில் நடித்துள்ளதும், அவை ரிலீசுக்கு காத்திருக்கின்றன என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

VEL ARCH

## 6 பேக் கெட்அப்பில் தல!

அஜித் குமாரின் 57-வது படமான 'விவேகம்' படத்தின் ஃபர்ஸ்ட் லுக் போஸ்டர்கள் வெளியாகி பெரும் பரபரப்பை ஏற்படுத்தியது. 'சும்மா 6 பேக் உடம்பில் தல-யின் கம்பீர தோற்றம் பலரையும் பிரமிக்க வைத்துள்ளது. டைரக்டர் சிவாவின் இயக்கத்தில் உருவாகியுள்ள இந்த படத்துக்கு எடிட்டிங் ரூபென் மற்றும் இசை அனிருத் ஆகும். இதில் அஜித்-ன் ஜோடி காஜல் அகர்வால் மற்றும் அக்ஷரா ஹாசன் ஆகும். கமலின் மகளான அக்ஷரா ஹாசனுக்கு இது தமிழில் முதல் படம் என்பதால், கமலின் ரசிகர்களும் இப்படத்தை காண அதிக எதிர்பார்ப்பில் உள்ளனர்.

## பல விருதுகளை தட்டிச் சென்ற படம்!

'ஆசிய கண்டத்தின் சிறந்த திரைப்பட விருது' உட்பட நான்கு விருதுகளை பெற்றிருக்கிறது பிரபல டைரக்டர் பிரியதர்ஷனின் 'சில சமயங்களில்' எனும் திரைப்படம். இதில் பிரகாஷ் ராஜ், நாசர், ஸ்ரேயா, அசோக் செல்வன் மற்றும் பலர் நடிக்க, வருண் மற்றும் சண்முகராஜன் முக்கிய கேரக்டரில் நடித்துள்ளனர்.

பிரபுதேவாவின் 'பிரபுதேவா ஸ்டுடியோஸ்' மற்றும் டாக்டர்.கே. கணேஷ் மற்றும் 'திங்க் பிக் ஸ்டுடியோஸ்' சார்பில் டைரக்டர் விஜய் ஆகியோர் இணைந்து இப்படத்தை தயாரித்துள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ஜெய்ப்பூர் சர்வதேச திரைப்பட விழாவில் 3 விருதையும், சென்னை சர்வதேச திரைப்பட விழாவில் ஒரு விருதையும் இப்படம் பெற்றுள்ளது.

## இரு ஹீரோக்கள் உள்ள ஒரு திரில்லர் படம்!

கிருஷ்ணா, 'கயல்' சந்திரன் என்று இரண்டு கதாநாயகர்களை உள்ளடக்கிய ஒரு படம் தான் 'கிரகணம்'. இதில் கருணாகரன், கருணாஸ், ஜெயபிரகாஷ், 'பிளாக்' பாண்டி என பலர் நடிக்கின்றனர். புதுமுகம் நந்தினி ராய் இப்படத்தின் மூலம் ஹீரோயினாக அறிமுகமாக இருக்கிறார். கேமரா சரவணன் ஆகும், இசை சுந்தரமூர்த்தி ஆகும். இளன் இப்படத்தை டைரக்ட் செய்கிறார். ஏற்கனவே இவர் எடுத்த 'வீ' என்ற 'குறும்படம்' ரசிகர்கள் மத்தியில் அமோக வரவேற்பை பெற்றது குறிப்பிடத்தக்கது. இது ஒரு திரில்லர் டைப் ஃபிலிம் ஆகும். "இரண்டு வெவ்வேறு சம்பவங்கள் மூலம் எப்படி கதையின் கதாபாத்திரங்களுக்குள் தொடர்பு ஏற்படுகிறது என்பது தான் கதை" என்கிறார் இப்படத்தின் டைரக்டர் ஆன இளன்.

## டாப் 10 பாடல்கள்

| | | |
|---|---|---|
| 1. | நில்லாயோ... | - பைரவா |
| 2. | ஓ சோனே... சோனே... | - சி-3 |
| 3. | எங்க போற டோரா... | - டோரா |
| 4. | டமாலு டமாலு... டுமிலு டுமிலு... | - போகன் |
| 5. | எவன் நெனச்சாலும்... | - கத்திச்சண்டை |
| 6. | ராசாளியே... | - அச்சம் என்பது மடமையடா |
| 7. | தந்திரா... | - அதே கண்கள் |
| 8. | ஏ பெண்ணே பெண்ணே... | - கட்டப்பாவ காணோம் |
| 9. | கண்ணாடி பூவுக்கு... | - எனக்கு வாய்த்த அடிமைகள் |
| 10. | ஏன்டா இப்படி... | - கூட்டத்தில் ஒருவன் |

VADIVEL