

மங்கையர் மலர்

www.kalkionline

மாதம்
ஒருமுறை

மார்ச் 1-15, 2017 | 132 பக்கங்கள் |

₹25 (தமிழ்நாடு, புதுச்சேரி)
₹27 (பிற மாநிலங்கள்)



- பொதுத் தேர்வை எதிர்கொள்வது எப்படி?
- படித்ததை நினைவில் வைப்பது எப்படி?
- மிஸ் பண்ணாதீங்க... மிஸ்டேக் பண்ணாதீங்க!
- ஹேப்பி காலேஜ் டேஸ்!

கல்விச் சிறப்பிதழ்



THE FIRST & ONLY UNIVERSITY IN INDIA TO GET A 4-STAR RATING FROM QS



VITEEE™ 2017

5th April to 16th April 2017 (Computer Based Test)

Applications are invited for B.Tech Programmes

BioTech • Bio-Med • Civil • Chemical • CSE • CSE (Bio Info) • CSE (IS) • CSE (DA) • CSE (NS) • ECE • ECE (IOT) • EEE • EIE • IT • Mech • Mech (Energy) • Mech (Auto) • Production & IE • Electronics & Comp. Eng • Fashion Tech

To apply online and to get details like eligibility and fees, please visit www.vit.ac.in

LAST DATE FOR SUBMISSION: 28th FEBRUARY 2017. ONLINE APPLICATION FEE: ₹970



VIT University leads in number of research publications

Based on the Scopus-indexed database, with 2598 research papers, VIT University becomes the country's No.1 institution in terms of research output. (As on Dec.2016)

Source: The Times of India

International Transfer Programme (ITP)

VIT offers students the choice to study the first two years at VIT University and the next 2 years in the following universities abroad

- United States of America**
 - Purdue University
 - State University of New York (SUNY)
 - Rochester Institute of Technology (RIT)
 - University of Massachusetts (UMass)
- United Kingdom**
 - Queen Mary University of London
- Australia**
 - Australian National University
 - Deakin University
 - Queensland University of Technology
 - Royal Melbourne Institute of Technology (RMIT)

FFCS™
FULLY FLEXIBLE CREDIT SYSTEM
Option to Change Branch
Opportunity to graduate with a double major
Choice of major and minor programmes
Degree with honours

RANKED AS THE BEST PRIVATE ENGINEERING INSTITUTE OF INDIA (NIRF Ranking by MHRD, Govt. of India, 2016)

Opportunities unlimited

VIT offers students opportunities to get placed in more than 30+ companies as 'Super Dream Offers' (CTC of ₹10 lakhs and above). Recruiting companies include:

- Microsoft • Amazon • Maruti • ABB • Deloitte
- Deshaw • Paypal • Hyundai • L & T • Morgan Stanley
- Walmart labs • Visa • Mahindra • ITC • KPMG
- Google • MRF • Schlumberger • Shapoorji • JP Morgan
- VMware • Hero Honda • TVS Motors • Alstom • Boston Consulting

Get the VIT edge

- National record in IT services companies recruitment for 8 years in a row
- Excellent international internships and placement opportunities
- 7947 job offers from S101 companies (Accenture, Cognizant, Infosys, TCS Wipro) at VIT University for the year 2015-16

Advantage VIT

- Curriculum for Applied Learning (CAL)™
- Project Based Learning (PBL)
- Opportunity for Semester Abroad Programme
- 31,000 students from 52 countries
- 84 student clubs and chapters
- More than 150 Adjunct Profs from reputed Universities abroad
- One Module of every subject is being handled by Industry Experts



ABET Accredited

ABET, USA, <http://www.abet.org> has accredited the following B.Tech. Programmes at VIT University.

- | | | | |
|-----------------------|-------------------|-----------------------|--------------|
| Vellore Campus | • ECE (EAC) | Chennai Campus | • Mech (EAC) |
| • Civil (EAC) | • EIE (EAC) | • EEE (EAC) | |
| • Mech (EAC) | • CSE (EAC & CAC) | • ECE (EAC) | |
| • Mech (Auto) (EAC) | • IT (EAC) | • CSE (EAC & CAC) | |
| • Mech (Energy) (EAC) | • Bio-Med (EAC) | | |
| • EEE (EAC) | | | |

Offline application forms can be obtained: •From the designated branches of Post Offices on cash payment of ₹960 (list available on website) •By handing over a DD for ₹960 in person at VIT University, Vellore or at VIT Chennai Campus

FOR ENQUIRIES CONTACT US ON OUR HELPLINE NUMBER: +91-416-330 5555 | FOR MORE DETAILS VISIT www.vit.ac.in

அறுவை சிகிச்சையில்லா வலி நிவாரணம்



என் பெயர்
பத்மினி பட்டாபிராமன்

வயது 70
ID No. 3045

“எனக்கு ஒரு வருட காலமாக முதுகில் வலி இருந்தது. நடக்க முடியாமல் மிகவும் சிரமப்பட்டேன். செய்தித்தாள் மூலம் “அமிர்தாஞ்சனின் அறுவை சிகிச்சையில்லா சிறப்பு வலி நிவாரண மருத்துவ மையம்” பற்றி அறிந்து அங்கு சென்றேன். அங்குள்ள மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் எனது முதுகெலும்பில் ஊசி செலுத்தி வலியை குணப்படுத்த முடியும் என்று கூறியதை அடுத்து அங்கு சிகிச்சை மேற்கொண்டு பரிபூரண நிவாரணம் அடைந்தேன்.

ஒரு வருட காலம் கழித்து எனது மூட்டு வலி காரணமாக அதே மருத்துவமனையில் கால் மூட்டில் ஊசி போட்டு கொண்டு மூட்டுவலி நிவாரணம் அடைந்தேன். 30 நிமிடம் காலை மற்றும் மாலை வேலைகளில் நடைபயிற்சி மேற்கொள்கிறேன். இப்போது ஒரு வருட காலமாக முதுகு மற்றும் மூட்டு வலி இல்லாமல் நன்றாக உள்ளேன். இம்மருத்துவமனைக்கு மனமார்ந்த நன்றி!”

தலைவலி மற்றும் மூட்டு வலிக்கும் இங்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.



முதுகு வலி

நம்மில் பலரும் கழுத்து வலி மற்றும் இடுப்பு வலியால் நீண்ட நாட்கள் பாதிக்கப்பட்டு தரமான வாழ்வை இழந்து விடுகின்றனர். இவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை மட்டுமே தீர்வா? என்றால் இல்லை என்றும் இதர சிகிச்சை முறைகள் பற்றியும் amrutanjan apmc ன் Senior Consultant **Dr. Premanand MBBS., MD., DA., FIPM** கூறுகிறார். நீண்ட நாள் முதுகு வலிக்கு 80 சதவீத காரணம் டிஸ்க் புரோலாப்சஸ் (Disc Prolapse) என்ற பிரச்சனையே ஆகும். தண்டுவட எலும்புகளுக்கு நடுவே உள்ள தட்டின் பிதுக்கத்தால், கைகளுக்கும் கால்களுக்கும் செல்லும் நரம்பு வேர்கள் பாதிக்கப்படுவதால் கழுத்து மற்றும் இடுப்பு வலியுடன் கைகால்களிலும் வலி ஏற்படுகிறது. இதுவே நாளடைவில் கால்களில் உணர்ச்சியிழக்கச் செய்து, செயலிழப்பு செய்து விடுகிறது. இதற்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து டிஸ்க் எனப்படும் நடுப்புறத் தட்டை அகற்றுவது வெகுகாலமாக பின்பற்றப்படுகிறது. இதன் பின்விளைவுகளாலும் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை தோல்விகளாலும் பலரும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவர்களுக்காக எங்கள் மருத்துவமனையில் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல், நிரந்தர தீர்வுகாண தோல்வழியாக ஊடுருவி சிறிய ஊசி கொண்டு நடுப்புறத் தட்டை கரைத்து எடுக்கும் முறையான பெர்குடெனியஸ் டிஸ்கெக்டமி (Percutaneous Discectomy) சிறந்த சிகிச்சையாகும்.



apmc
ADVANCED PAIN MANAGEMENT CENTER
HEADACHE • BACK • KNEE

Day Care Center: எண்: 37/16, மயிலை ரங்கநாதன் தெரு, தி-நகர், சென்னை - 17. தொலைபேசி எண்: 72990 30000 / 72999 19173
நேரம் (T.Nagar): காலை 9 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை ஞாயிறு உட்பட

care@amrutanjan.com | www.amrutanjanicare.com

மருத்துவர் ஆலோசனை பெற முன் பதிவு செய்யவும்

*Conditions apply



**ஹேப்பி
காலேஜ் டேஸ்!**

8



**படித்ததை நினைவில்
வைத்துக் கொள்வது
எப்படி?**

16



**மிஸ் பண்ணாதீங்க...
மிஸ்டேக்
பண்ணாதீங்க...**

91



**சினிமாவில் சாதிக்க
உதவும் படிப்புகள்!**

96

- | | |
|------------------------------|---|
| 6 ஒரு வார்த்தை! | 24 உணவு ஒவ்வாமை
உஷார்! |
| 94 அன்பு வட்டம் | 32 பிடித்ததை படிப்போம்!
படித்ததை பிடிப்போம்! |
| 98 சொல்ல
விரும்புகிறோம் | 44 தவமாய் தவமிருந்து |
| | 60 சிந்திக்க வைத்த
சந்திப்புகள் |
| | 68 ராசி பலன் |

அட்வைட்டம் :
மனோகி கிருஷ்ணா
மடம் :
பூர்ணா

வெயிலோடு விளையாடி...
வெயிலோடு உறவாடி... - 22

பொதுத் தேர்வை
எதிர்கொள்வது எப்படி? - 48

உணவே மருந்தாக... - 52

வண்ணங்களின் திருநாள்! - 78

மாணவப் பருவ அனுபவங்கள்! - 80



**30 ஆண்டுகள்
5000 தகனங்கள்**

56



**செஞ்சூரி அடித்த
இஸ்ரோ!**

84



மங்கையர் மலர்

மாதம் இருமுறை

மார்ச் 1-15, 2017

மலர் 37 * இதழ் 3

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக

பரதன் அச்சகத்தில்
அச்சிடுபவர்:

ஆர்.ஹரிகிருஷ்ணன்

ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று

வெளியிடுபவர்:

லக்ஷ்மி நடராஜன்

பொறுப்பாசிரியர்:

ஜி.மீனாட்சி

உதவி ஆசிரியர்:

அனிதா பத்மகுமார்

தலைமை நிருபர்கள்:

பூரங்கம் திருநாவுக்கரசு
எஸ்.வனராஜன்

வடிவமைப்பு :

எஸ்.ஸ்ரீபதி, எம்.மோகன்,
பா.கோபால்

தொலைபேசி : 044 - 4343 8888

தொலைநகல் : 044 - 4343 8899

ஆசிரியர் குழு :

044 - 4343 8877

mangayarmalar@kalkiweekly.com

விளம்பரப் பிரிவு :

044 - 4343 8811

marketing@kalkiweekly.com

விற்பனை பிரிவு :

044 - 4343 8844

sales@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :

044 - 4343 8833

subscription@kalkiweekly.com

சந்தா விவரம் (ஒரு வருடம்):

உள்நாடு : ₹. 625/-

வெளிநாடு : ₹. 5,500/-

(தபால் செலவு உட்பட)

இன்டர்நெட் முகவரி :

www.kalkionline.com

கல்கி பில்டிங்ஸ்,

47-NP, ஜுவாஹர்லால் நேரு சாலை,
நக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

இதழில் வெளியாகும்

விளம்பரங்களின்

உண்மைத் தன்மைக்கு

கல்கி நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.

ஊர்வலம் ஒரு வார்த்தை!

கோடை வெயில் தலைகாட்டத் தொடங்கிவிட்டது. 'வெயிலெல்லாம் எங்களுக்கு ஒரு பொருட்டே அல்ல. வெயிலோடு விளையாடி... வெயிலோடு கதை பேசியவர்கள் நாங்கள்' என்ற பெருமித்தோடு வளைய வருபவர்கள் நாம்.

உண்மையில் வெயில் நமக்குப் பலவிதமான நன்மைகளை அள்ளித் தருகிறது. வடகிழக்குப் பருவமழை, அதைத் தொடர்ந்து வரும் குளிர் காலத்துக்குப் பிறகு தலைகாட்டும் கோடை வெயிலை நாம் பேரன்போடு வரவேற்க வேண்டும். வெயில் கொளுத்தும் கோடையை நாம் எப்படி உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

X ஓராண்டுக்குத் தேவையான தானியங்கள், அரிசி போன்றவற்றை மொத்தமாக வாங்கி, வெயிலில் உலர்த்திப் பக்குவப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளலாம். அதனால் சிறுகச் சிறுக வாங்குவதால் ஏற்படும் கூடுதல் செலவைக் குறைக்கலாம். மீண்டும் அடுத்த கோடை வரும்வரை அவை போதுமானவையாக இருக்கும்.

X விதவிதமாய் வடாம் பிழிந்து, வெயிலில் காயவைத்துப் பத்திரப்படுத்தலாம்.

X தலையணை மெத்தைகளை வெயிலில் உலர்த்திக் கிருமி நீக்கம் செய்யலாம்.

X வீடுகளுக்கு வெள்ளையடித்துத் தூய்மைப்படுத்தலாம்.



X கோடை வீடுமுறையில் நம் குழந்தைகளுக்கு நற்பண்புகளைப் போதிக்கலாம். நீதிக்கதைகளைச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

சமையல், தையல், காய்கறி நறுக்குவது, வீடு பெருக்குவது, ஒட்டடை அடிப்பது என்று சிறு சிறு வேலைகளைச் செய்ய அவர்களைத் தயார்படுத்தலாம்.

X பாரம்பரிய விளையாட்டுகளான பல்லாங்குழி, பரமபதம், தாயம் என்று தினத்துக்கொரு விளையாட்டை நம் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்தலாம்.

X குடும்பத்தினருடன் இணைந்திருக்கும் வகையில் சுற்றுலாப் பயணங்களை மேற்கொள்ளவும், உறவினர்கள், நண்பர்களின் வீடுகளுக்குச் சென்று நட்பை பலப்படுத்திக்கொள்ளவும் கோடை விடுமுறையே உகந்த தருணம்.

X பெரும்பாலான கிராமப்புறங்களில் மாரியம்மன் திருவிழா, சிறு தெய்வ வழிபாடு, காவல் தெய்வ வழிபாடுகள் களைகட்டுவது கோடை காலத்தில்தான். நகர்ப்புற மக்கள் குலதெய்வங்களை வழிபட கிராமங்களுக்குச் சென்று வருவதும் கோடை காலத்தில் மட்டுமே.

X நீர்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகளைச் சாப்பிட்டு நம் உடல் நலத்தைப் பேணிக்காக்க கோடையைப் போல் ஏற்ற மாதம் வேறில்லை. இளநீர், தர்ப்பூசணி, நுங்கு, பழரசம், நீர் மோர், கஞ்சி, கூழ் என்று சத்தான உணவுகளைக் கட்டாயமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருப்பதால், முழுக்க முழுக்க இயற்கை உணவுகளையே சாப்பிடும் திருப்தி ஏற்படும்.

X நம் நாட்டின் தட்பவெப்பத்துக்கு உகந்த பருத்தி ஆடைகளை உடுத்துவது, உடல் சூட்டிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாப்பதுடன், தோற்றத்தில் எளிமையையும் கம்பீரத்தையும் தரும்.

கோடை வெயிலை இருகரம் நீட்டி வரவேற்கத் தயாராகலாமா சகோதரிகளே?

சிவசுந்தரி பிரசாசன்

ஐ.ஐ.டி.யில் மேலாண்மைக் கல்வி!



எம்.பி.ஏ. கல்வியை
இன்று பல கல்லூரிகள்
அளிக்கின்றன -
பொறியியல்
கல்லூரிகளாக
அறியப்பட்டவை உட்பட,
என்றாலும், இன்றளவும்
ஐ.ஐ.எம்-களின்
மேலாண்மைக்
(Management)
கல்விக்குத்தான் நாடு
முழுவதும் அங்கீகாரம்
உள்ளது.

தொழில்நுட்பக் கல்வி
என்பதில் முன்னணியில்
இருக்கும் ஐ.ஐ.டி.க்களும்
எம்.பி.ஏ. கல்வியை
வழங்கத்
தொடங்கிவிட்டன.
இது தொடர்பான
விவரங்களை அறிய
ஐ.ஐ.டி. மேனேஜ்மென்ட்
ஸ்டடீஸ் துறையின்
இணைப்
பேராசிரியையான
டாக்டர்
உஷா மோகனைச்
சந்தித்தோம்.



“வாழ்வியல் புலங்கள்” (Humanities) எனப்படும் பிரிவு சென்னை
ஐ.ஐ.டி.யில் பல காலமாகவே இருக்கிறது. என்றாலும் அதிலிருந்து பிரிக்கப்
பட்டு மேலாண்மைக் கல்வி (Management studies) என்ற பிரிவு தனியாக சில
வருடங்களுக்கு முந்தான் தொடங்கப்பட்டது. மேலாண்மையில் எம்.எஸ்.
என்ற முதுநிலைக் கல்வி அளிக்கும் ஒரே நிறுவனம் சென்னை ஐ.ஐ.டி.
தான்.

இன்று மேலாண்மைக் கல்வி என்றால், மாணவர்களின் முதல் சாய்ஸாக
ஐ.ஐ.எம். நிறுவனங்கள் இருந்து வருவது உண்மைதான். ஆனால் அதை
ஐ.ஐ.டி.க்கள் வேகமாக நெருங்கி வருகின்றன.

எங்களைப் பொறுத்தவரை CAT மதிப்பெண்ணை அடிப்படையாகக்
கொண்டு எம்.பி.ஏ. கோர்ஸில் அனுமதி நடக்கிறது. என்றாலும் அதை மட்
டுமே நாங்கள் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்வதில்லை. அவர்களின் பணி
அனுபவத்தையும் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்கிறோம். அதுமட்டுமல்ல,
பலவிதமான தொழிலகங்களில் பணி அனுபவம் பெற்றவர்களைப் பரவலாக
அனுமதிக்கிறோம். நேர்முகமும் உண்டு. தொடக்கத்தில் பொறியியல்
பட்டதாரிகளை மட்டும்தான் சேர்த்துக்கொண்டோம். இப்போது எந்தப்
பட்டதாரியாக இருந்தாலும் அனுமதிக்கிறோம். எங்களிடம் எம்.பி.ஏ. படிப்
பவர்களில் நான்கில் ஒரு பங்கு மாணவிகள்.

இந்தப் படிப்பில் சேரும் மாணவர்கள் கொஞ்சம் வியப்பாகவே இப்படிக்
கூறுவதுண்டு. “நாங்கள் இதுவரை படித்ததற்கும் இதற்குமிடையே உள்ள
வித்தியாசம் எங்களைப் பிரமிக்க வைக்கிறது”. இதற்கு முக்கிய காரணம்
நாங்கள் விரிவுரைகளை பிரதான கல்விச் சாதனமாகக் கொள்வதில்லை.

மாணவர்களாகவே சிந்தித்துப் பலவித முயற்சிகளை எடுப்பதற்கு வசதி செய்து தருகிறோம். அவர்களாகவே உரிய கல்வியைக் கற்றுக்கொள்ளும் சூழலை ஏற்படுத்துகிறோம். பள்ளிப் பாடம் போல இல்லாமல் அவர்களே தங்கள் அனுபவங்களின் மூலம், எங்களிடம் சந்தேகங்களைக் கேட்டுத் தெளிவு பெற்று, தெரிந்துகொள்கிறார்கள்.

சென்னை ஐ.ஐ.டி.யின் சூழலே வித்தியாசமானது. ஏதோ வனப் பிரதேசத்தில் இருப்பதைப் போன்ற அழகான சுற்றுப்புறம். எம்.பி.ஏ. படிப்பவர்கள் இங்குள்ள விடுதிகளில் தங்க வேண்டியது அவசியம். முக்கியமாக எங்கள் அனுபவமும் ஆற்றலும் மிக்க பேராசிரியர்கள் குழு ஒரு மிகப் பெரிய சாதகம். சேர்த்துப் படிப்பவர்களுக்கு இதன் அருமை மிக நன்றாகவே புரிகிறது. முக்கியமாக இங்கு ஏற்கெனவே மேலாண்மைப் படிப்பைப் படித்து இப்போது முதன்மை நிறுவனங்களில் முக்கியப் பணியில் இருப்பவர்கள் இங்கு வந்து தொடர்ந்து உரையாற்றுகிறார்கள். அதனால் மாணவர்களுக்குப் பல அனுபவப் பாடங்கள் எளிதில் கிடைக்கிறது. தவிர, 'சங்கம்' என்ற நிகழ்ச்சியில் பழைய மாணவர்கள், புதிய மாணவர்கள் தங்கள் குடும்பத்தோடு கலந்துகொள்வார்கள். அதிலுள்ள கலை நிகழ்ச்சிகள் பெரும் உற்சாகத்தைத் தரும்."

இப்படித் தாங்கள் அளிக்கும் கல்வியைப் பற்றிப் பெருமையாகக் கூறிய டாக்டர் உஷா மோகனிடம் ஒரு பேராசிரியையாக அவர் எப்படி உணர்கிறார் என்று கேட்டோம்.

"மிகவும் சந்தோஷப்படுகிறேன். மனிதவளத்துறைக்குப் பங்களிப்பதில் அளவில்லாத ஆனந்தம். மாணவர்களோடு உரையாடும்போது இளமையாகவே உணர்கிறேன், இது தொடர்ந்து சவால் அளிக்கும் துறை. சில சமயம் மாணவர்களின் கல்வி தொடர்பான கேள்விகள் என்னை ஆழ்ந்து சிந்திக்க வைக்கும். ஐ.ஐ.டி.யில் எங்களுக்கு அளித்திருக்கும் சுதந்திரம் அதிகம். அதைப் பொறுப்பாக பயன்படுத்திக்கொள்கிறோம். வகுப்புக்குச் சென்று பாடம் எடுப்பதோடு எங்கள் கடமை முடிந்துவிடவில்லை. புதிய பரிசோதனைகளை மாணவர்களை நடத்தச் செய்வது, நாங்களும் கல்வி தொடர்பான ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபடுவது போன்றவற்றில் எங்கள் பங்களிப்பு உண்டு. நிர்வாகத்திலும் பங்கு கொள்கிறோம். மாணவிகளின் விடுதி வார்டனாகவும் இருந்திருக்கிறேன். ஒவ்வொரு அனுபவமும் சவாலானது, இனிமையானது" என்று சொல்லும்போதே அவர் முகத்தில் அப்படியொரு ஆனந்தம். ●

1984-ம் ஆண்டு சென்னையில் பள்ளிப் படிப்பை முடித்த நாங்கள், 32 வருடங்கள் கழித்து மீண்டும் 'வாட்ஸ் - அப்' மூலம் அறிமுகம் ஆனோம். நேரில் சந்திக்கவும் முடிவு செய்தோம். சென்னை, கடலூர், மதுரை, கோவா, புருணை மற்றும் துபாயைச் சேர்ந்த 11 பேர் 2016 டிசம்பர் 9-ம் தேதி ஒன்று சேர்ந்து கொடைக்கானல் சென்று எல்லா இடங்களையும் சுற்றிப் பார்த்தோம். நாங்கள் தங்கியிருந்த 'ஸ்டெர்லிங் ரிசார்ட்ஸ்' முன்பாக தோழிகள் 11 பேரும் இணைந்து எங்கள் சந்திப்பின் நினைவாக ஒரே மாதிரி புடைவை கட்டி புனைப்படம் எடுத்துக் கொண்டோம். மறக்க முடியாத தருணம் அது.
- எம். ஜெயா, மதுரை.



பிரபலமான பொறியியல் பல்கலைக்கழகத்தில் காலெடுத்து வைத்திருக்கிறாய். என் வாழ்த்துகள். சென்ற வருடம் ஒருமுறை உன்னை நான் சந்தித்தபோது நீ கண்களில் வெளிச்சம் பளபளக்க என்னிடம் கூறியதை நினைவு கூர்கிறேன். "சித்தி! நான் கல்லூரியின் சுதந்திரமான ஹாஸ்டல் வாழ்க்கையை ஆவலோடு எதிர்பார்த்துக்கிட்டு இருக்கேன். இந்தக் கன்ட்ரோலிலிருந்து விடுபட்டுவிடுவேன்!" என்றாய். உன் கனவு நிறைவேறும் அந்தத் தருணத்தை எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கிறாய், இல்லையா?

ம்ம்..சுதந்திரமான...வாழ்க்கை...நிச்சயமாக 'காலேஜ் டேஸ் ஹேப்பி டேஸ்'தான்.

இனி தினமும் சீருடை அணிய வேண்டாம். அம்மா ஸ்பெஷலாக வாங்கிவைத்திருக்கும் விதவிதமான ஆடைகளையும், அதற்கு ஏற்ற அணிகலன்களையும் அணிந்துகொண்டு ஸ்டைலாகப் போகலாம். வாழ்க்கையே நண்பர்கள்தான் இனி. அவர்களுடன் ஒரு புதுக் கனவுலகில் மிதக்கும் பருவம் இது. குழு (ஐமா) சேர்ந்துவிட்டால், எதையுமே சீரியலாக எடுத்துக்கொள்ளாது, எல்லோரையும் நக்கலடித்துக் கொட்டமடிக்கும் பருவம். விடிய, விடிய அலைபேசியில் ஃப்ரெண்ட்லோடு (ஆனோ, பெண்ணோ!) பேசிக்கொண்டிருந்து விட்டு, வகுப்பில் தூங்கி வழிந்து, 'லெக்சரி'டம் பிடிபட்டு, 'ஆங்..தூங்காமே? அந்த அறுவை மன்னன் பாடம் நடத்தற விதம் தூக்கம் வராமையா இருக்கும்?' என்று கிண்டலடிக்கும் பருவம். உலகில் யாரும் அதுதான் கல்லூரி ஆயா முதல் நடிகர், அரசியல்வாதிவரை உங்கள் பன்ச்சுமென்ட்டிலிருந்து தப்பிக்க முடியாது!

ஒவ்வொரு நாளும் கல்லூரியில் விசேஷமான நாள்தான். ஸ்போர்ட்ஸ் டே, கல்சரல்ஸ், கல்லூரி களுக்கிடையே உள்ள போட்டிகள், கல்லூரித் தேர்தல் எல்லாமே கோலாகலம்தான். நட்புஉன்வாழ்வின் இன்றியமையாத



**ஹேப்பி
காலேஜ் டேஸ்!**

அங்கமாகிப்போவதும், கிள்கிளக்கும் காதல் அனுபவம் ஏற்படுவதும், தோழியரின் அந்தரங்கங்கள் கலந்துபோவதும் இனிமையான அனுபவங்கள். உன்னைப் பற்றிப் பேசுகையில் நானும் மீண்டும் அந்தப் பருவத்திற்குப் போகமுடியாதா என்ற ஏக்கம் வருகிறது!!

இவ்வளவு உற்சாகமான நிகழ்வுகளுக்கிடையே, பாடங்களைக் கற்றுக்கொண்டு, 'அலைன் மென்ட்'களை முடித்து, ஒவ்வொரு செமெஸ்டராகத்

தாண்டி, முழுமையாக பட்டப்படிப்பை வெற்றிகரமாக முடித்து, வெளி உலகிற்கு வரும் இளம் பருவத்தினர் என்னைப் பொறுத்தவரை பெரிய சாதனையாளர்கள்தான்.

ஒரு சிலர் தடுமாறி, சமநிலை இழந்து குறிக் கோளிலிருந்து சில காலம் விலகி, கசப்பான அனுபவங்களால் பாடம் கற்றுக்கொண்டு மீண்டும் பாதைக்கு வந்துவிடுகிறார்கள். தடம் புரண்டு வாழ்வைத் தொலைத்த சிலரும் உண்டு. இது ஏன் நிகழ்கிறது என்று புரிந்தால், தவிர்க்கலாம் அல்லவா?

இளம் வயதிலேயே ப்ளஸ் (நல்ல விஷயங்கள்) மைனஸ் (நல்லதல்லாத விஷயங்கள்) இரண்டையும் பார்க்கலாமா? அப்போதுதான் நல்லதை வளர்த்துக் கொள்ளவும், நல்லதல்லாததைக் குறைத்து/ மாற்றிக் கொள்ளவும் முடியும்.

நல்லவை- அறிவுத்திறன், சுறுசுறுப்பு, படைப்பாற்றல், நியாயமான கண்ணோட்டம், அளவில்லா உடல், மனபலம், சோர்வடையாத நிலை, துன்பத்தைக் கண்டால் இளகும் குணம், சமுதாய அக்கறை போன்ற உயர்வான குணங்கள் உங்கள் வயதுக்கே உரித்தானவை. எதிலும் ஒரு வேகம் (நினைத்ததை உடனே முடிக்க வேண்டும்), பயமின்மை, உணர்ச்சிவயப்படுதல் ஆகியவையும் நல்லவைதான் சரியான அளவில் இருந்தால். வேகம்தான் ஒரு வெறியோடு செயல்படவைக்கும். ஆனால், அதிவேகத்தால் வரும் விபத்துக்களைத் தவிர்க்க விவேகமும் வேண்டும். எப்போதும் வேகமாக வாகனத்தை ஓட்டமுடியுமா என்ன? கவனமாகத் தேவையானபோது வேகத்தைக் குறைத்து, ப்ரேக் போட்டு ஓட்டினால்தானே விபத்துக்களைத் தவிர்த்து, போகவேண்டிய இடத்துக்குப் போகலாம்? பயமின்மை ஆபத்தான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு பெரிய சாதனைகள் செய்ய வழிவகுக்கும்.

ஆனால் பயம், இருக்க வேண்டியதில் தேவை. கல்லூரி சட்ட, திட்டங்களை மீறிச் செயல்படுவது தைரியமாகாது. மீறுவதால் வரும் பின்விளைவுகளைப் பற்றிய பயம் வேண்டும்.

உணர்ச்சிவசப்படுவது, உணர்வுகளைத் தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது பெரியவர்களுக்கே முடியாது எனும்போது உணர்வுகள் ஆட்டம்போடும் உங்கள்

வயதில் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது கடினம்தான். ஆனால் பழகிக்கொள்ளலாம். எந்த உணர்வாளாலும் அதன் எழுச்சியால், சிந்திக்காமல் செயல்படுவீர்கள், இந்த வயதில். மகிழ்ச்சியோ, கோபமோ, வருத்தமோ, காதலோ ஒரு கட்டிலடங்காது வெளிப்படும். விளைவுகள் பாதகமாக இருக்கும் என்று புரிந்தாலும், உணர்வைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது இந்த வயதினர் சங்கடப்படுவதை நாம் பார்க்கிறோம்.



உணர்ச்சிவசப்பட்டு எடுக்கும் எந்த முடிவும், நல்லது, கெட்டதை அலசியபின் எடுக்கப்பட்டதாக இல்லாததால், தவறாகத்தான் இருக்கும்.

உன் தோழன் மாதேஷ் சமீபத்தில் கோபத்தில் ஒரு நண்பனை ஒங்கி அறைய, அவனுக்கு அடிபட்டு, ரத்தம் வர, மருத்துவமனைக்கு அவனே நண்பனைக் கொண்டு சேர்த்துவிட்டு எப்படித் தவித்தான் என்று என்னிடம் சொன்னாயே...இதைத்தான் சொல்கிறேன் உணர்ச்சிவசப்பட்டு செயல்படுவது என்று. எனக்குத் தெரிந்த கல்லூரி மாணவி ஒருத்தி காதல் வயப்பட்டு, மயங்கி காதலன் சொன்னதையெல்லாம் கேட்டு, ஆபத்தான ஒரு தருணத்தில் விழித்துக் கொண்டாள். காதல் எனும் உணர்வு உந்தியதால் சிந்திக்காமல் செயல்பட்டதால் இது நடந்தது.

பத்திரிகைகளில் தினமும் ஒரு செய்தியாவது வருகிறது. இளம் பெண்/ பையன் தற்கொலை முயற்சி செய்தார் என்று. ஏன் அப்படி ஒரு முடிவை எடுக்கிறார்கள்? வருத்தம் மேலிட்டிருக்கும்போது பின்விளைவுகளைப் பற்றிச் சிந்திக்காமல் தற்கொலை என்று தீர்மானித்துவிடுகிறார்கள்.

மாயா, உணர்ச்சிவசப்பட்டு எடுக்கும் எந்த முடிவும், நல்லது, கெட்டதை அலசியபின் எடுக்கப்பட்டதாக இல்லாததால், தவறாகத்தான் இருக்கும். உன்னை பயமுறுத்த இதையெல்லாம் சொல்லவில்லை. உணர்வுபூர்வமாகச் செயல்படாமல் அறிவுபூர்வமாகச் செயல்படப் பழகிக்கொள். உன் கல்லூரி வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியைத் தவிர வேறெதுவும் இருக்காதிருக்க நீ என்ன செய்யவேண்டும்?

சுதந்திரம் வேண்டும் என்று நம்புகிறாயல்லவா? அதுக்கும் இதுக்கும் தொடர்பு இருக்கிறது. சுதந்திரம் வேலியுடன் வருவதில்லை; அவரவர் வேலியை அவரவர் நிர்ணயிக்க வேண்டும். பெற்றோர் வேலி போட்டால் கன்ட்ரோல்; உன் சுதந்திரத்தில் தலையீடு; நீயே உனக்கு எல்லை

வரையறுத்துக் கொண்டால் கட்டுப்பாடு. உன் வாழ்க்கைக்கு இனி நீ பொறுப்பேற்க வேண்டும் என்கிறேன். சுதந்திரத்தோடு சேர்ந்து பொறுப்புகளைச் சமக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தமும் வருகிறது. விடுதியில் உன்னை விரட்ட பெற்றோர் இல்லை என்பது சுதந்திரம், படிக்க வேண்டிய நேரத்தில் அரட்டையைத் தவிர்த்து, படிப்பது பொறுப்பு.

இந்தக் காலகட்டம் உன் எதிர்காலத்துக்கு அடித்தளம் போடும் கட்டம் என்பதை மறந்துவிடாதே. தோழிகள்/ சகாக்கள் செய்வது தவறு என்று தோன்றினால், அந்தத் தவறுக்குத் துணை போகாதே. சகாக்களுடன் இருக்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் அவரோடு போகச் சொல்லும். தவிர்த்துவிடு. உணர்வுகள் சொல்லும் வழி செல்லாதே.

நீ சின்ன, பெரிய விஷயங்களில் சரியான முடிவுகளை எடுக்கச் செய்யவேண்டியது என்ன?

'நான் எப்போதாவது தவறாகத் தீர்மானித்திருக்கிறேனா? அதனால் நான் அனுபவித்த கஷ்டங்கள் என்னென்ன?' என்று யோசி. காந்திஜி சொன்னார், 'தவறுகளை அனுமதிக்காத சுதந்திரத்தை, நான் சுதந்திரமாகக் கொள்ளவே மாட்டேன்' என்று. ஏனெனில் தவறுகள் பாடம் கற்றுக் கொடுக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் என்றார்.

'அதே தவற்றை மறுபடி செய்கிறேனா? அப்படியென்றால் உணர்வுபூர்வமாகத் தீர்மானிக்கிறேன் என்று கொள்வேன்.'

உணர்ச்சி வசப்படும்போது தீர்மானங்களைச் சில நிமிடங்களுக்கு ஒத்திப்போடு. உடனே செயல்படு



மாணவப் பருவத்திலே...



“எனக்கு 11 வயதாகும்போது என் அம்மா காசநோயால் இறந்துவிட்டார். பின்னர் பள்ளிப் படிப்பை வெற்றிகரமாக முடித்தாலும், கல்லூரியில் சேர முடியாத நிலை. காரணம் போலந்தின் தலைநகரில் இருந்த வார்ஸா பல்கலைக்கழகத்தில் ஆண்களுக்கு மட்டும்தான் அனுமதி.



என்றாலும் அதன் ஒரு பிரிவு ரகசியமாக இயங்கிவந்தது. அதில் பெண்களுக்கும் அனுமதி உண்டு. அதில் சேர்ந்து படித்தேன்.”

- இருமுறை நோபல் பரிசு பெற்ற மேரி க்யூரி

வது வேகம். ஒத்திப்போட்டுச் செயல்படுவது விவேகம்.

சில நேரங்களில் கோபம், வெறுப்பு, பொறாமை, ஏமாற்றம் போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகள் உன்னை ஆக்கிரமிக்கின்றனவா? இவற்றை வளரவிடக் கூடாது. இதம் தரும் ஒரு தோழியிடம் கொட்டிவிடு. தோழியிடம் கூட பகிர்ந்துகொள்ள முடியாத அந்தரங்கமா? ஒரு காகிதத்தில் தயக்கமின்றி மனதில் உள்ளதை எழுதிவிட்டுக் கிழித்துப் போட்டுவிடு. அலைக் கழிக்கும் உணர்வுகளை வெளியே தள்ள மேலும் சில வழிகள் உள்ளன. ஏதாவது வரைவது, நடனம் ஆடுவது, நீச்சலடிப்பது, ஓடுவது போன்றவை, மனபாரங்களை இறக்கிவைத்துப் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும். இதையெல்லாம் செய்யத் தொடங்கிவிட்டால் நீ உணர்ச்சிவசப்பட்டு எதையுமே செய்யமாட்டாய். பிறகென்ன? எல்லையற்ற உன் திறமை உன்னை மேலே, மேலே கொண்டு செல்லும். காலேஜ் டேஸ் உனக்கு ஹேப்பியாக மட்டுமின்றி, ஆக்க வளம் மிக்கதாகவும் இருக்கும்!!

- பிரியங்களுடன், பிருந்தா சித்தி



வாங்க! வலியை இறக்கி வெச்சுட்டுப் போங்க!

உங்கள் வாழ்வில் வராது!

“வலி நீக்கும் இந்த வைத்தியமுறைக்கு ‘பயோ மெக்கானிக்’ என்று பெயர். இதுக்கான படிப்பும் வைத்திய முறையும் இந்தியாவில் குறைவு. இது பிலியோ தெரபிக்கு அடுத்தகட்ட சிகிச்சை முறை. இதை ‘மெனுவல் தெரபி’ என்றும் சொல்வார்கள். வலியோடு வரும் ஒருவரை ஆஸ்பிட்டலில் தங்க வைக்காமல், எண்ணெய்க் குளியல், மருந்து, மாத்திரை, ஆபரேஷன் இல்லாமல் 10 நிமிடத்தில் வலியைக் குறைத்து அனுப்பி விடலாம். முற்றிலும் வலி நீக்க தொடர்ந்து சிகிச்சை பெறலாம்” என்று சொல்லும் டாக்டர் வேம்பன் சிவ குமாரிடம் ‘இந்த வலிகள் (மூட்டுவலி, முதுகுவலி, கழுத்து வலி) ஏதனால் வருகிறது’ என்று கேட்டதும்,

“மாறிப் போய்விட்ட நமது பழக்க வழக்கங்கள் தான் காரணம். முன்பெல்லாம் உட்கார்ந்து சமைப்பார்கள். இப்போது நின்றபடி சமையல். நிற்பதால் நமது எல்லா எடையையும் மூட்டுக் கணுக்காலுமே தாங்குகிறது. கம்ப்யூட்டரில் 8 மணி நேர வேலை. ஒரே நிலையில் முதுகுத்தண்டு இருக்கும்போது எலும்புகளுக்கு இடையே உள்ள திரவம் அழுத்தம் காரணமாக விலகி பக்கவாட்டில் கசிந்து எலும்பும் எலும்பும் உரசி வலியாக மாறிவிடுகிறது” என்றார். ‘இப்படியாய் ஏற்படும் வலியை நீங்கள் எப்படி விரட்டுகிறீர்கள்’ என்ற கேள்விக்கு “‘மெனுவல் தெரபி’ மூலம் இதைச் சரி செய்கிறோம்.

உதாரணத்துக்கு, நிற்கும்போது தொடை மற்றும் கெண்டைக்காலின் எடையை எலும்பு மட்டும் தாங்கவில்லை. தசையுடன் நரம்பு சேர்ந்து இறுகி அதுவும் இன்னொரு எலும்புபோல் மாறித்தான் தாங்கும். இந்தத் தசையில் ஏற்படும் மாற்றத்தை, விலகலை, தளர்வைக் கண்டறிந்து விரல்கள் மூலம் தடவி, அழுத்தி, தடம் மாற்றி, சக்தி ஏற்றி வலியை அந்த இடத்திலிருந்து அகற்ற உள்நுழைப்பின் நிலையை மாற்றுவேன்” என்று குழந்தைக்கு வகுப்பெடுப்பதுபோல் வலியை நீக்கும் விதத்தைச் சொல்லிக் கொடுக்கிறார். 34, ஹால்ஸ் சாலை, கீழ்ப்பாக்கம் கார்டன், சென்னை - 30 விலாசத்தில் நேரிலும் செல் : 98403 03156 என்ற எண்ணுக்கு போனிலும் தொடர்பு கொண்டு வலி விரட்டும் விதத்தைரிந்து மகிழ்ச்சியை வரவழைக்கலாம் என்பது வாசகர்களுக்கு வசந்தகாலச் செய்திதானே!

- சூர்யாஸ்

வலிகள் பலவிதம். ‘மூட்டுவலி, முதுகுவலி, முதுகுத் தண்டில் டிஸ்க் விலகி வலி, பாத்திரமில் வழக்கி விழுந்து வலி, இடுப்பு வலி, தோள் பட்டை வலி’ என்று ஒவ்வொன்றும் ஒருவிதம். ஆனால் அந்த வலியை அப்பறப்படுத்த நினைத்தால் நம் முன் வந்து நிற்கும் வைத்திய முறையோ விதம்விதமானது. சித்தா, ஆயுர்வேதா, யுனானி, இயற்கை வைத்தியம், வர்மம் என பெரும் கலவரமாய் எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது எனத் தெரியாமல் திணற வைக்கும். எந்த வைத்திய முறைக்குப் போனா

லும் எண்ணெய், லேகியம், மாத்திரை, உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி இவற்றோடு உயிர் போகும் வலியோடு மாதக்கணக்கில் போராட்டமும் தொடரும். ஒரு கட்டத்தில் ஆபரேஷனுக்கும் போகும். ஆனால் இது எதுவும் வேண்டாம் வலி விரட்ட-என் விரலே போதும், உங்கள் வலியைப் பிடுங்கி வீச” என்று சொல்லி எல்லோர் புருவத்தையும் சமீப காலம் ஆச்சரியத்தில் உயர வைத்தவர் டாக்டர் வேம்பன் சிவக்குமார்.

பக்கவாதத்திலிருந்து புனர்வாழ்வு!

இது மட்டும் அல்லாமல் மேலும் இங்கு பக்கவாதம், பार्சின்லுன் நோய் என பல முதியோர்கள் சம்பந்தப்பட்ட உபாதைகளை ஓம் சாந்தி முதியோர் இல்லத்தில் மிக குறைந்த செலவில் மருத்துவமன்றும் பிசியோதெரபி செய்து குணமடைய செய்கின்றனர். இதனால் பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தங்கும் வசதி, உணவு, உதவியாளர்கள், பிசியோதெரவி என எல்லா வசதிகளும் செய்து கொடுத்து ஓம் சாந்தி முதியோர் இல்லம் இவர்களுக்கு மரு வாழ்வு அளிக்கின்றது. மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.

டாக்டர் வேம்பன் சிவக்குமாரை (Physical & Manual Therapist) சந்திக்கப் போனபோது அவரிடம் சிகிச்சை முடிந்து வெளிவந்த பத்மா என்பவரிடம் பேச்சுக் கொடுத்தபோது...

“மயிலாப்பூரிலிருந்து வந்தபோது வலியோடு துடிதுடிச்சுக்கிட்டுத்தான் வந்தேன். ஊசி மருந்து ஆபரேஷன் இல்லாம. ஆனால் அதே அல்லோபதி (இங்கிலீஷ்) மெடிக்கல் மெத்தடுவதான் இவரு வலியை நீக்குறானுனு சொன்னாங்க. இதுக்காக இவர் UK போய் இந்த வைத்திய முறையைப் படிச்சவரனு கேள்விப்பட்டேன். வெறும் விரலை வெச்சே பத்மா வலியைக் கண்டு பிடிச்ச பாதி வலியைக் குறைச்சாரு. அப்புறம் 45 நாட்கள் வீட்டுக்கே வந்து மேனுவல் தெரபி கொடுத்தாரு. வலி போனபின் சில ஸ்பெஷல் எக்ஸர்சைஸ் சொல்லிக் கொடுத்தாரு. மருந்து, மாத்திரை இல்லாமலே மேஜிக் மாநிரி வலிய கழற்றி வீசிட்டாரு. இப்போ வலி இல்லை. இன்று என்னோட பிறந்தநாள். அவருக்கு இனிப்பு கொடுக்க வந்தேன். இத்தாங்க உங்களுக்கும்” என்று பூரிக்கிறார் பத்மா.



Spine & Pain Care Clinic
4/58, Subramani Street, Arya Gowda Road,
West Mambalam, Chennai - 33. Cell : 98403 03156

advt

தேர்வு காலம் நெருங்கிவிட்டது. பெற்றோரும் சரி, குழந்தைகளும் சரி பதற்றம் இல்லாமல் பக்குவமாய் நடந்துகொள்ளும் நேரமிது. 'படி, படி' என பிள்ளைகளை நச்சரிக்காமல் இயல்பாய்ப் படிக்க விடுங்கள். தனி அறையில் அடைத்து வைத்துப் படிக்கச் சொல்லாமல் சகஜமாய்ப் படிக்கட்டும். அவர்கள் எதிரில் உங்கள் பிரச்சனைகளை அலச வேண்டாம். தொலைக்காட்சித் தொடர்கள் பார்ப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. மேலும் படித்த பாடங்களை மனப்பாடம் செய்யாமல் புரிந்துகொண்டு படிக்கச் சொல்லுங்கள். தேர்வுக்கு முதல்நாள் அவர்களுக்கு ரிலாக்ஸ் தேவை. அதைப் பெற்றோர்கள் உணர்வதே நல்லது.

- என்.புவனா நாகராஜன், செம்பனார்கோவில்.

பரீட்சைக்கு முதல்நாள் இரவு உறியுழிந்து படிப்பதைத் தவிர்க்கவும். ஏனென்றால் விழித்திருந்து படிப்பதால் பரீட்சை ஹாலில் தூக்கம், வாந்தி, கண் எரிச்சல், மயக்கம் போன்றவை வர வாய்ப்புண்டு. இதனால் படித்ததை எழுத முடியாமல் போகும். கஷ்டப்பட்டுப் படித்தது வீணாகி விடும். அடுத்த பரீட்சைக்குக் கவனம் செலுத்த முடியாமல் டென்ஷன் அதிகரிக்கும், முதல்நாள் தூக்கம் நிச்சயம் தேவை. - டி. நிரமலா தேவி, பம்மல்.

உடற்பயிற்சியானது ஞாபகசக்தியை ஒருங்கிணைப்பதுடன் மூளையைப் புத்துணர்ச்சி அடையச் செய்யும். புதிய செல்களின் வளர்ச்சிக்கும் வழிசெய்யும். கீன் டி. நினைவாற்றலை அதிகப்படுத்தும். சத்தான ஆரோக்கியமான உணவே வெற்றிக்கு அடிப்படை.

- மகாலக்ஷ்மி சுப்ரமணியன், புதுச்சேரி.

பதற்றம் வேண்டாம்... பக்குவம் வேண்டும்!

குழந்தைகள் தேர்வுக்குப் படிக்கும்போது, நாமும் அவர்களுடன் விழித்திருந்து ஆக்கபூர்வமான வேலைகளை (எழுதுதல், குறிப்பெடுத்துக் கொடுத்தல்) செய்து கொடுக்கலாம். அதனால் இரவில் தனிமை என்ற பயம் ஏற்படாது. நமக்காக அவர்கள் விழிக்கிறார்களே அதனால் நாம் நன்றாகப் படிக்க வேண்டும் என்ற பொறுப்புணர்ச்சி வரும்.

- விஜயலட்சுமி சிவசங்கரன், வளசரவாக்கம்.

தேர்வு எழுதும்போது ஒரே மையில் எழுத வேண்டும். எழுதும் ஒவ்வொரு வார்த்தைகளுக்கும் வாக்கியங்களுக்கும் இடையே போதிய இடைவெளி விட்டு எழுதுவது உங்களுக்கு மார்க்குகளை அள்ளித்தரும். விடையளிக்கும் தாள்களில் உங்கள் தேர்வு எண்களைச் சரியாகக் குறியுங்கள். விடைத் தாளின் பக்கங்களையும் அடித்தல், திருத்தல் இன்றி குறியுங்கள். நன்கறிந்த வினாக்களுக்கு முதலில் விடையளியுங்கள். எழுதும் விடைக்கான வினா எண்ணைச் சரியாகக் குறிப்பிடுங்கள்.

- எம். ஸ்ரீபிரியா, சிட்லபாக்கம்.

தேர்வுக்குப் படிக்க விடுமுறை விடுவதற்கு முன்பு, பள்ளியிலிருந்து பிள்ளைகள் புத்தகம், நோட்ஸ், நோட்டுகள் போன்ற எல்லாவற்றையும் சரியாக எடுத்து வந்திருக்கிறார்களா என்பதை, பெற்றோர் சரிபார்க்க வேண்டும். தேர்வு நேரத்தில் குழந்தைகள் சில பாடங்களைப் படிக்காமல் விட்டால் கூட கோபப்படாமல், 'இதுவரை முடியவில்லை யென்றாலும் இனி உன்னால் முடியும்' என்று ஊக்குவிக்க வேண்டும். அது அவர்களுக்குப் படிப்பின் மீது ஆர்வத்தைக் கூட்டும்.

- விஜயா சுவாமிநாதன், திருச்சி.



மாண்புமிகு சமூக நலத்துறை
எஸ் பீர்ஸ் முதியோர் இலம்

Ph: 98411417
 90032 20124

பாத்தியமா டிரஸ்ட் (பதிவு) FATHIMA TRUST (regd)

சென்னையில் பாதுகாப்பும், நம்பிக்கையும் உடைய மூத்த குடிமக்கள் இலம்

- K** தனி நபர், இரு நபர், மாதவருட்பூயுள் கட்டண முறைகளிலும் தங்கும் வசதிகள் உள்ளது. (AC, Non AC)
- K** சைவ உணவு, பத்திரிகை, தொலைக்காட்சி, பொழுதுபோக்கு வசதிகள் உள்ளன. உணவுகள் அனைத்தும் அவரவர் Roomக்கே சர்வீஸ் செய்கிறோம்.
- K** N.R.I.க்களும் தங்களுடைய பெற்றோர்கள் பாதுகாப்பாக வாழ, எஸ் பீர்ஸ் முதியோர் இல்லத்தில் சேர்த்து விட்டுச் செல்லலாம். (Furnished rooms, with western toilet & attached bathroom)
- K** 24 மணி நேர பணியாளர் சேவையோடு, மருத்துவ முதுகுதவி, நாய்மையுடன் பாதுகாப்பான சுற்றுச் சூழலும் உள்ளது. வாகன வசதியோடு கவனித்துக் கொள்கிறோம், மன வளர்ச்சி குன்றியவர்களையும் பராமரிக்கிறோம்.
- K** வெளியில் சென்று வர, உறவினர்கள் வந்து பார்க்க அனுமதி உண்டு. இறுதிக் காலம் வரை மகிழ்ச்சி குறையாமல் வாழும் உத்திரவாதம்.

எமது இல்லத்தில் தங்கி இருக்கும் ஆதரவற்ற முதியவர்களின் பராமரிப்பிற்கு உதவ விரும்பினால் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு Cheque / DD / MO அனுப்பலாம். அல்லது

FATHIMA TRUST, SB A/c No. 056703000002289, South Indian Bank, Perungudi, Chennai – 600 097.

NEFT IFSC Code : SIBL0000567 ; MICR Code : 600059025

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இல்லத்தில் இருக்கும் முதியவர் மரணமடைந்தால், அவர்களுக்கு குழந்தைகள் மற்றும் உறவினர் இல்லை என்றால் அவரவர் மத முறைப்படி, இறுதிச் சடங்குகளை எஸ் பீர்ஸ் இல்லமே செய்கிறது.

SEA BREEZE OLD AGE HOME

No. 24, M.R.G.Nagar Main Road, (Near PTC Bus Stop)OMR Road, Okkiyampet, Thuraipakkam, Ch- 97

email: seabreezeoldagehome@gmail.com / www.seabreezeoldagehome.org

நடக்க முடியாதவர்களையும் பராமரிக்கிறோம் - இறுதிவரை பாதுகாத்து இறுதியில் தோள் தருகிறோம்



ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆழ்மனதின் சக்தி

ஒருநாள் பயிற்சி மட்டுமே !

மனோசக்தி நிபுணர் **Dr. விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன்** அளிக்கும் இந்தியாவின் பழம்பெரும் சித்தர்களின் சக்தியுடன் கூடிய ஆல்ஃபா தியானப் பயிற்சி

- ◆ மன அழுத்தம் குறைக்க ◆ பண வரவு அதிகரிக்க ◆ உறவுகளை சீர்படுத்த
- ◆ குடும்பத்தில் அன்பு நிலவச் செய்ய ◆ நோய் தீர்க்க ◆ நிம்மதியாகத் தூங்க
- ◆ பரிட்சையில் அதிக மார்க் வாங்க ◆ மகிழ்ச்சியுடன் வாழ

அடுத்து வரும் பயிற்சி வகுப்புகள்

சென்னை (தமிழ்) : **19.03.2017**

மதுரை (தமிழ்) : **26.03.2017**

நூதா விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் சீடி மற்றும் புத்தகம் ஆங்கிலம் & தமிழில் தபால் மற்றும் இணைய தளம் ஈ-ஸ்டோர் மூலம் பெறலாம்.



எமது தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை காணத்தவறாதீர்கள்

மக்கள் டி.வி. : சனிக்கிழமை காலை 9.00 மணி
 பொதிகை டி.வி. : திங்கட்கிழமை மதியம் 1.30 மணி

ஆல்ஃபா தியான அனுபவம்: இதோ ஒரு கடிதம்

ஆல்ஃபா சக்தி பெட்டியை AMP ஆலுவலத்திலிருந்து பெற்று எழுதிட்டல் எவத்திருந்தேன். பெண்டிலும் மூலம் அந்நது பார்த்த பொழுதெல்லாம் எழுதிட்டல் சக்தி மிகவும் தல்ல சக்தியாக இருப்பதைக் கான முடிந்தது. இந்த பெட்டியை ஒரு சித்தரிடம் காண்பித்தேன். அவர் ஆச்சரியத்துடன் அதை பாத்து இந்த பெட்டி குறைந்தது அடுத்த 120 வருடங்களுக்கு மிக தல்ல சக்தியை கொடுக்கும். இதை கொண்டு சென்று உணவு பூணு அறையில் பத்திரமாக வைத்துக் கொள் என்று சொன்னார். குருஜி தமக்கு பல சக்தி வாங்கத் தருவினை கொடுத்திருக்கிறார்கள். அதை புரிந்து கொண்டு நம் அவற்றை பயன்படுத்திக் கொள்வேண்டும். - காவதி, சென்னை

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

நெ.4, அப்சாலை தெரு, சாலிகிராமம், சென்னை - 600093. இந்தியா
 மொபைல்: 98411 02000 / 98416 96664, டூரன்: +91-44-23760007
 Email: alphaindianpower@gmail.com Web: www.alphaindianpower.net

கல்வியோடு சேவையிலும் எழுந்தோங்கி நிற்கும்

செங்கல்பட்டு வித்யாசாகர் மகளிர் கல்லூரி



ஹஸ்திமல் சுரானா



விகாஸ் சுரானா



ஷாலினி குமார்

இக்கல்லூரியில் படிக்கும் மாணவிகளுக்கு யோகா, தற்காப்புப் பயிற்சி (கராத்தே), சுகாதாரம் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவம் குறித்து விளக்கி, மற்ற மகளிர் கல்லூரியிலிருந்து தனித்துவம் பெற்று விளங்குகிறது இந்தப் பெருமை மிகு கல்லூரி. பெண்களுக்கான கல்வியை நவீனப்படுத்தி அருகிலுள்ள கிராமங்களுக்குக் கொண்டு செல்லும் பொறுப்பை இனிதே 12 ஆண்டுகளாக வெற்றி கரமாக நிறைவேற்றி வருகிறது செங்கல்பட்டு வித்யாசாகர் மகளிர் கல்லூரி. கல்லூரிச் சிறப்பிதழுக்கான ரவுண்ட் அப்பில் நம்மிடம் பேசியவர்கள்...

கல்லூரி சேர்மன் ஹஸ்திமல் சுரானா:

“கல்வி அனைவருக்கும் அவசியம். குறிப்பாக பெண்களுக்கு மிக அவசியம். ஒரு பெண் படிக்கிற போது பேதைமை மறைந்து, பெருமை சேர்கிறது.

பள்ளியின் இறுதி வகுப்பைக் கூட நிறைவு செய்யாத நான் தொழில்துறையில் சிறந்து விளங்கினேன். தொழில் மூலம் சம்பாதித்த பணத்தை நல்ல நோக்கத்துடன் இந்தச் சமூகத்துக்குப் பயன்படும் வகையில் செலவு செய்தபோது, என் தந்தை, என்னை அழைத்து “உன் அம்மாவுக்கு கல்வியின் அவசியம் தெரிந்திருந்தால் உன்னைப் பள்ளி இறுதி வகுப்பு கூட படிக்காமல் நிறுத்தியிருக்கமாட்டார். கல்வியின் அவசியத்தை உணர்த்தும் வகையில், சமூகத்தில் பின்தங்கியுள்ள பெண்கள் கல்வி பெற உன்னால் முடிந்ததைச் செய். அவர் சொன்ன வார்த்தையால் இட்ட விதைதான் இன்று மற்ற பெண்கள் கல்லூரியில் இருந்து வித்யாசாகர் மகளிர் கல்லூரி தனித்துவமும் முக்கியத்துவமும் பெற்று விளங்குகிறது.”

கல்லூரி தாளாளர் விகாஸ் சுரானா:

“பெண்களுக்கு கல்லூரிப் படிப்பு மட்டுமே வாழ்க்கையில் முழுமை பெற வைக்காது. அவர்கள் கற்றுக்கொள்ள இன்னும் ஏராளமான விஷயங்கள் உள்ளன. அவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு எங்களுடைய கல்லூரியில் படிக்கும் அனைத்து மாணவிகளுக்கும் கராத்தே, யோகா, சுகாதாரம் பற்றிய விழிப்புணர்வு, சுய தொழில் பயிற்சி என பலவற்றையும் கற்றுத்தருகிறோம். இங்கு படிக்கும் 80 சதவிகிதம் பெண்கள் பின்தங்கிய பகுதிகளைச் சேர்ந்தவர்கள். குறிப்பாக 70 சதவிகிதம் பேர் முதல் தலைமுறை பட்டதாரிகள். ஆங்கிலம் என்றாலே இவர்களுக்கு இயல்பாகவே பயம் தொற்றிக் கொள்கிறது. இந்த பயத்தைப் போக்கவேண்டும் என்ற ஆவலில் நாங்கள் பிரத்யேகமாக ஏற்படுத்தியதுதான் ‘ஆங்கில மொழி பயிற்சிக்கு கூடம்’. இந்தப் பயிற்சிக்கு கூடத்தில் மாணவிகள் கணினியுடன் தொடர்ந்து ஆங்கிலத்தில் பேசிப்பழக வேண்டும். மாணவிகள் செய்யும் தவறுகளை, கணினியே திருத்திவிடும். இது அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை ஊக்குவிக்கிறது. இதற்கு மாணவிகள் மத்தியில் அதிகம் வரவேற்பு கிடைத்துள்ளது.”

கல்லூரி முதல்வர் ஷாலினி குமார்:

தான் கற்ற கலையால் பயன்பெற வேண்டும் என்று நினைப்பவள் பெண். அதற்கு உதாரணம் தான் எங்கள் கல்லூரி மாணவிகள். தாம் பயின்ற கராத்தே கலையை ஆர்வத்துடன் தாங்கள் படித்த பள்ளியிலுள்ள மாணவிகளுக்கும் கற்றுக் கொடுத்து வருகிறார்கள். ஸ்டூடண்ட்ஸ் கவுன்சில் நிர்வாகிகளின் சிறப்பான செயல்பாடு காரணமாக பொது மக்க

ரிப்பிட்டுப் பிட்டுக் கிராட்டி ரூ. 18 லட்சம் அடையாறு கேள்வி இலங்கைப் படிப்புக்கு வழங்கப்பட்டது. தொடர்ந்து ரூ. 7 லட்சம் சங்கர நேதராலயா கண் மருத்துவமனைக்கு கல்லூரி சார்பில் சேவை மனப்பான்மையுடன் உதவி செய்து பலரின் பாராட்டுகளையும் பெற்றுவருகிறார்கள். இது மட்டுமல்லாமல் படிப்பிலும் எங்கள் மாணவிகள் சாதனை செய்து வருகிறார்கள். பல்கலைக் கழக அளவில் முதல் 20 ரேங்க் பட்டியலில் எங்களது மாணவிகள் ஆண்டு தோறும் வாங்கிவிடுவார்கள். ஆண்டுதோறும் 21 கம்பெனிகள் வரை எங்கள் கல்லூரியில் வேலை வாய்ப்பு முகாமை நடத்துகிறார்கள். இதில் இருநூறு மாணவிகள் வரை வேலை வாய்ப்புப் பெறுகிறார்கள்.”

கேம்பஸ் கலக்கல் கண்மணிஸ்!

இயற்கை விவசாயத்தை ஊக்குவிக்கும் வகையில் கல்லூரி வளாகத்திலேயே ஒரு ஏக்கர் நிலம் ஒதுக்கப்பட்டு விருப்பமுள்ள மாணவிகளுக்கு இயற்கை விவசாயம் பற்றிய பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. குறிப்பாக ரசாயன உரம் பயன்படுத்தாமல் பஞ்சகவ்யம், சொட்டுநீர்ப் பாசனம், இயற்கை உரம் மூலம் காய்கறிகள் விளைவிப்பது போன்ற பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகின்றன. இங்கு மாணவிகளால் பலவிதமான காய்கறிகள் பயிரிடப்பட்டு வருகின்றன. தமிழ்நாடு- அந்தமான்- புதுச்சேரி இவற்றில் பல கல்லூரி மாணவிகள் தேசிய மாணவர் படையில் இருந்தாலும், இந்தக் கல்லூரியைச் சேர்ந்த மாணவி சக்தி உமாமகேஸ்வரி தனது திறமையால் தலைநகர் டெல்லியில் நடந்த RD-C அணிவகுப்பில் கலந்து கொண்டு கௌரவப்படுத்தப்பட்டுள்ளார். தேசிய அளவிலான வாலிபால் போட்டியில் மாணவி பர்வதா பதக்கம் பெற்றுத் திரும்பியுள்ளார்.

கல்லூரியின் இதர சிறப்பம்சங்கள்

- National Assessment and Accreditation Council (NAAC) வித்யாசாகர் பெண்கள் கல்லூரியில் பல ஆய்வுகளுக்குப் பின் முதல் சுற்றிலேயே 'A' தரச்சான்றிதழ் வழங்கியுள்ளது.
- பள்ளி இறுதித் தேர்வில் சிறந்த மதிப்பெண் பெற்று கல்லூரியில் சேரும் முதல் மூன்று இடங்களைப் பிடிக்கும் மாணவிகளுக்கு கல்வித்தொகை நிர்வாகத்தால் வழங்கப்படுகிறது.
- மாணவிகள் மனதில் நல்ல எண்ணங்களை உருவாக்கும் வகையில் In-finitiothoughts பத்திரிகையில் வெளியாகும் கட்டுரைகளைப் படிக்கச் சொல்லி அதிலிருந்து கேள்விகள் கேட்கப்பட்டு புதுப்புது கட்டுரைகளை உருவாக்க மாணவிகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. இதற்காக ஆசிரியர் குழுவைச் சேர்ந்தவர்களுடன் கலந்துரையாடல் நடத்தப்பட்டு வருகின்றது.
- கல்லூரிக் கட்டணம் கட்டமுடியாத ஏழை மாணவிகளுக்குக் கல்லூரி நிர்வாகமும், ரோட்டரி கிளப்பும் இணைந்து உதவித்தொகை வழங்கப்படுகிறது.
- மாணவிகளின் பாதுகாப்பு, பயணத்தை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் நிர்வாகம் சார்பில் 35 பேருந்துகள் 50 கி.மீ. வட்டாரத்தில் இயக்கப்படுகின்றன.
- நமது தமிழ்ப் பண்பாட்டுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் வகையில் ஆண்டுதோறும் முத்தமிழ் விழா, பொங்கல் விழா சிறப்பாக நடத்தப்பட்டு வருகிறது. இதில் நிர்வாகிகள் அனைவரும் தமிழ்ப் பாரம்பரிய உடையணிந்து கலந்துகொள்கிறார்கள்.
- வரும் ஆண்டில் நுங்கம்பாக்கத்தில் இயக்கும் Chartered Accountant Institute உடன் இணைந்து CA வகுப்புகள் நடத்தப்பட இருக்கின்றன.
- பாரதி கண்ட புதுமைப்பெண்கள் பலரை வித்யாசாகர் மகளிர் கல்லூரி உருவாக்கி வருகிறது. வாழ்த்துவோம்!.



vidhya sagar
WOMEN'S COLLEGE (Arts & Science)
 Accredited at 'A' Grade by NAAC
 தொடர்புக்கு : 7299008494
 Email : a_sprincipal@vswc.in Web : www.vidhyasagar.in



படித்ததை நினைவில் வைத்திருப்பது எப்படி?

தேர்வு நேரத்தில் படித்ததெல்லாம் மறந்து போய்விட்டதுபோல் ஒருவித பயம், பதற்றம் மாணவர்கள் மத்தியில் ஏற்படுவது இயல்பே. இந்த அச்சத்தை நீக்கி, வெற்றிச் சிகரத்தை எட்ட என்ன செய்யவேண்டும்? படித்ததை நினைவில் வைத்திருப்பது எப்படி? விளக்குகிறார் மாணவர்களுக்கான மனவளப் பயிற்சியாளர் கீர்த்தன்யா கிருஷ்ணமூர்த்தி.

“தேர்வு என்றால் மாணவர்கள் மனதில் முதலில் தோன்றுவது பயம், அடுத்தது பதற்றம். அதன் தொடர்ச்சியாக ஏற்படும் வெறுப்பு, அடுத்தவரோடு ஒப்பிடுவதால் ஏற்படும் தாழ்வுமனப்பான்மை என்று விரும்பத்தகாத மனக்குழப்பங்கள், அழுத்தங்கள்... உண்மையில் தேர்வு என்பது அவ்வளவு பயங்கரமானதா? தேர்வை நினைத்தால் ஏன் இவ்வளவு எதிர்மறை உணர்ச்சிகள்?

தேர்வு என்பது நமக்கு நீண்டகாலப் பயன் கிடைக்கப்போகிறது என்பதைக் கருத்தில்கொண்டு உருவாக்கப்பட்டது. ஆனால் கால ஓட்டத்தில் கற்றலின் சிறப்பை மறந்து மாணவர்கள் மதிப்பெண்களின் பின்னே ஓடத்துவங்கியதுதான் மேற்கூறிய எதிர்மறை உணர்ச்சிகளுக்குக் காரணம். தேர்வுக்கு இன்னும் குறைந்த நாட்களே இருக்கும் நிலையில் கற்கும் திறனை எப்படி மேலும் கூர் தீட்ட முடியும்?

வலது மூளை, இடது மூளை - இரண்டும் சேர்ந்து, படிக்கும்போது எந்த ஒரு படிப்பும் “long time memory” என்னும் நீண்ட கால நினைவகத்தில் போய் அமரும். இடது மூளை மட்டும் செயல்படும் போது அது குறுகிய கால நினைவகத்தில் போய் அமர்கிறது. அப்போது அந்தப் பாடமோ அல்லது கேள்வியோ அந்தத் தேர்வுக்கு மட்டும் தான் நினைவிலிருக்கிறது, தவிர அடுத்து அடுத்து நிறையப் படிக்கும்போதோ அல்லது சிறிது நாள் கழித்துப் படிக்கும்போதோ மறந்துவிடுகிறது. எப்போதுமே நாம் படிக்கும்போது இரு மூளைகளையும் பயன்படுத்திதான் படிக்கவேண்டும் என்றாலும் தேர்வு நேரத்தில் கூடுதல் கவனம் செலுத்திப் படிப்பது எப்படி? இரண்டு மூளையையும் உபயோகப்படுத்தி எப்படிப் படிப்பது?

படிக்கும்போது மேஜையில் ஒரு செட் ஸ்கெட்ச் பென் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பாடத்தைப் படிக்கும் போதோ அல்லது ரிவைஸ் செய்யும்போதோ முக்கியமான வார்த்தையின் கீழே ஏதாவது ஒரு கலர் ஸ்கெட்ச் பென் வைத்து அடிக்கோடு போட்டுக் கொள்ளுங்கள். கலர் என்பது வலது மூளைக்கான திறவுகோல், எழுத்துக்கள் இடது மூளை. ஒரே கலர் பயன்படுத்தாமல் ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் ஒவ்வொரு கலரைப் பயன்படுத்துங்கள். அதுவே ஞாபகத்திறனை அதிகரிக்கும். அடுத்ததாக எப்போது படிக்கும்போதும் ஒரு அலாரமுடன் உட்காருங்கள். ஒரு



கேள்வி படிக்க சாதாரணமாக 20 நிமிடங்கள் ஆகும் என்றால், அதை 15 நிமிடங்களில் முடிப்பதாக உங்களுக்கு நீங்களே சவால் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த நேரத்துக்குள் படித்து முடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அலாரம் இல்லையெனில் அப்பா அம்மாவிடம் சொல்லிவிட்டுப் படியுங்கள். இதனால் தேவை இல்லாமல் ஏற்படும் கவனச்சிதறலைத் தவிர்க்கலாம். வேகமாகச் செய்ய வேண்டியிருக்கும் எந்தக் காரியத்தையும் மூளை மிக அதிகக் கவனத்துடன் செய்யத் துவங்கும்.

அடுத்தபடியாக முப்பது முதல் நாற்பது நிமிடத்திற்கு மேல் தொடர்ச்சியாகப் படிக்க வேண்டாம். அவ்வப்போது ஒரு சிறிய இடைவேளை அவசியம். அந்த இடைவேளையில் ஒரு சின்ன நடைப்பயிற்சி, கை கால்களை ஸ்ட்ரெச் செய்துகொள்வது, கண்களை மூடி ஐந்து நிமிடம் ஓய்வாக இருப்பது என ஏதாவது செய்யலாம். இதன்மூலம் மூளையின் செயல்பாட்டுத் திறன் அதிகரிக்கும். களைப்படையாமலும் இருக்கும். இந்த இடைவேளைகளில் கண்டிப்பாக டி.வி. மற்றும் மொபைல் போனுக்கு நேர் சொல்வதே நல்லது.

இரவு நீண்ட நேரம் கண் விழித்துப் படிப்பதை விட காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்து படிப்பதே சிறந்தது. காலை நேரத்தில் படிப்பதை மூளை சிறப்பாகக் கிரகிக்கிறது. கடினமானவற்றில் துவங்கி எளிதான பாடங்களில் முடிப்பதும் ஒரு நல்ல யுக்தியாக அமையும். காலையில் எழுந்தவுடன் அந்த தினம் படிப்பதற்கான அட்டவணையைப் போட ஒரு கால் மணி நேரம் செலவு செய்வது மிகுந்த பலனைத் தரும். நினைத்தவற்றை ஒவ்வொன்றாக முடிக்க முடிக்க சந்தோஷமாக இருப்பதால் செயல்திறன் தானாகவே கூடும். நம்மேல் நமக்கு இருக்கும் நம்பிக்கையும் அதிகரிக்கும். அது முடியாதபட்சத்தில் அடுத்த நாளுக்கான அட்டவணையில் அவற்றைச் சேர்க்க உதவும். 'நாம் யாருக்காகவும் இந்தத் தேர்வுகளைச் சந்திக்கவில்லை, நம்மை நாமே சோதித்துக் கொள்கிறோம். நாம் இதற்காக இந்த வருடம் முழுவதும் உழைத்து இருக்கிறோம், அதன் பலன் கிடைக்காமல் போகாது' என்ற நம்பிக்கையே செயல்திறனை பல மடங்கு கூட்டும். எதிர்மறை உணர்ச்சி

கள் இல்லாமல் சாதாரணமாகத் தேர்வுகளைச் சந்தித்தாலே பிரச்சனைகள் தீர்ந்துவிடும்.

மூளைக்கு நாள் முழுவதும் பாடங்களைத் திணிக்கும் நாம், அவற்றை அது உள்ளே கிரகிக்க வேண்டிய நேரத்தையும் ஒதுக்க வேண்டும். அது நாம் படிக்கும் போது அல்ல, தூங்கும்போதே நடக்கிறது. ஓய்வுக்கும், பொழுதுபோக்கிற்கும் நேரம் ஒதுக்குவது குற்றமல்ல. அதுவும் தேர்வுக்குத் தயாராவதற்கு ஒரு முக்கியமான அம்சம். பொழுதுபோக்கு ஆரோக்கியமானதாக அமையவேண்டும் என்றால் தொலைத் தொடர்புச் சாதனங்களைத் தூர வைத்துவிட்டு, ஏதாவது ஒரு விளையாட்டு, நடைப்பயிற்சி, இசைக் கருவிகள் வாசிப்பது அல்லது கேட்பது என பழக்கப்படுத்திக்கொள்வது நல்லது.

தேர்வு என்றால் மாணவர்களுக்கு மட்டுமல்ல பெற்றோர்களுக்கும் தான் என்ற கருத்து பரவலாக கூறப்படுகிறது. பெற்றோர்கள் தத்தம் பிள்ளைகளின் படிப்பிலும் மற்ற விஷயங்களிலும் கவனம் செலுத்துவதும், உதவுவதும் மிகவும் நல்ல விஷயம். அது கண்டிப்பாகச் செய்ய வேண்டிய ஒன்றும் கூட. ஆனால் அதுவே அளவுமீறிப் போய்விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். பெற்றோர்களின் அகீத ஆர்வம் கூட சில நேரங்களில் மாணவர்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். தேர்வு நேரத்தில் பெற்றோர்களின் ஒரே கடமை, பிள்ளைகளுக்கு நம்பிக்கையை அளிப்பது மட்டுமே. தேர்வை நன்றாகச் செய்வாய், தேர்வுத்தாள் சுலபமாக இருக்கும், தெரியாத கேள்விகள் வந்தாலும் பயப்படாமல் சிந்தித்தால் அதைச் சமாளிக்க தைரியம் கிடைக்கும் என்று அவர்களை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். எதிர்மறை உணர்ச்சிகளையும், வார்த்தைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

உழைத்த உழைப்பு எல்லாம் உன்னதமான பலன்தர வேண்டும் என்றால் சரியான உணவும், உறக்கமும், பெற்றோரின் ஆதரவும் முக்கியம் என்பதை மாணவர்கள் மறக்க வேண்டாம். தேர்வில் வெற்றி பெற வாழ்த்துகள்!

“ஏழைகளுக்கு உதவ ஆசை!”



“நான் சென்னை ஸ்டெல்லா மேரிஸ் கல்லூரியில் சஸ்டைனபிள் எனர்ஜி மேனேஜ்மென்ட் என்ற புதுவிதமான கோர்ஸ் எடுத்துப் படித்து வருகிறேன். இதில் ‘சோலார் எனர்ஜி’ என்ற சூரிய ஒளி சக்தி பற்றி அதிகம் படிக்கிறோம்.

இதில் செய்முறை விளக்கப் பாடமும் இருக்கிறது. இப்போது இளங்கலைப் பட்டப்படிப்பு படிக்கும் நான், முதுகலை பட்டத்திலும் இதே பாடம் எடுக்க விரும்புகிறேன். மேலும் எம்.ஃபில், பிஎச்.டி என்று இதே கோர்ஸில் ஆராய்ச்சிப் படிப்பு மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதே



என் ஆசை. சோலார் பவர் எனர்ஜியைக் கூடுமான வரை இன்னும் எளிமையாக்கி, சின்னச் சின்ன பேனல்களை நானே கண்டுபிடித்து ஏழைகள் கூட தங்கள் வீட்டில் உபயோகிக்கும் வண்ணம் செயல்படுத்த விரும்புகிறேன். இதனால் மின்சக்தி சேமிக்கப்படுவதோடு, நம் நாட்டில் மின்சக்தியும் அதிகமாக மிச்சமாகும். சிறுவயதில் இருந்தே ஏழைகளுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற எண்ணத்தோடு வளர்ந்தவள் நான். என் படிப்பும் அவர்களுக்கு ஒருவகையில் உதவும் என நம்புகிறேன். என் படிப்பின் மூலம் என் ஆசை நிறைவேறுகிறது. இதுவே என் கனவு... லட்சியமும் கூட!

என்னால் நாட்டுக்கு ஒரு பயன் ஏற்படுகிறது என்றால் அது எனக்கு பெருமைதானே!”

-பி. அக்ஷயா, சென்னை.

கல்வி தரும் தலங்கள்!

எழுத்தறிவிக்கும் இன்னம்பூர் நாயகன்: - கும்பகோணத்துக்கு அருகில் உள்ளது இன்னம்பூர். அகத்திய முனிவருக்கு ஈசன் எழுத்துக்களை உபதேசம் செய்தருளிய தலம். அதனால் இத்தல ஈசன் எழுத்தறிநாதர் எனப் போற்றப்படுகிறார். ‘எண்ணும் எழுத்தும் கண்ணெனத் தரும்’ என்னும் பழமொழிக்கேற்ப தமிழ் அறிவையும் கணக்கு அறிவையும் தந்து மாணவர்களுக்கு திருவருள் புரிகிறான்.

கலைவாணி அருளும் கண்டியூர்: தஞ்சாவூரில் உள்ள திருவையாறு தலத்துக்கு அருகே ஈசனின் அட்ட வீரட்ட தலங்களுள் ஒன்றாக திருக்கண்டியூர் உள்ளது. நான்முகனின் அருகில் அமர்ந்தருளும் சரஸ்வதியைத் தரிசித்தால் கல்வி வளம் பெறுவதுடன் பரீட்சையில் தேர்ச்சி பெறவும் முடியும்.

அறிவைத் தரும் ஹயக்ரீவர்: செங்கல்பட்டுக்கு அருகே உள்ளது செட்டிபுண்ணியம். இத்தல யோக



ஹயக்ரீவர் பக்தர்களுக்குக் கல்வியையும் செல்வத்தையும் வாரி வாரி வழங்குகிறார். பரீட்சை எழுதச் செல்லும் முன் மாணவ மாணவியர் எழுதுகோலை இந்த ஹயக்ரீவரிடம் வைத்து பிரார்த்தனை செய்துவிட்டு பின்பே பரீட்சை எழுதச் செல்கின்றனர்.

ஞானம் தரும் லட்சுமி ஹயக்ரீவர்: கடலூர் திருவலூர்நீர்புரத்தில் உள்ளது தேவநாதப் பெருமாள் திருத்தலம். இத்தலத்தில் லட்சுமி ஹயக்ரீவர் எழுந்தருளியுள்ளார். ஹயக்ரீவருக்கு உலகிலேயே இவ்வூரில்தான் முதன்முதலில் கோயில் ஏற்பட்டது.

இந்த ஹயக்ரீவருக்கு ஏலக்காய் மாலை சாற்றி வேண்டிக்கொண்டால் கல்வி வரம் அருளுவார். தேர்வில் தேர்ச்சி பெற விரும்பும் மாணவர்கள் இவரை வணங்கி பலனடையலாம்.

- எஸ். கௌரி, சென்னை.

கொலைகாரத் தொலைபேசி!

உலகின் அதிகக் கொடுமையான ஆயுதம் ஒன்று சமீபத்தில் இந்திய மதிப்பில் 1.63 கோடி ரூபாய்க்கு ஏலம் போனது. சர்வாதிகாரி ஹிட்லர் இரண்டாம் உலகப் போரின்போது பயன்படுத்திய போன்தான் அது! எத்தனை லட்சம் பேரைக் கொல்லும் ஆணைகள் இதன் மூலம் பிறப்பிக்கப்பட்டிருக்கும்! இந்த ஏலம்



அமெரிக்காவில் நடத்தப்பட்டது. இந்தக் 'கொலைகாரத் தொலைபேசி'-யை ஏலம் எடுத்தவரின் பெயர் வெளியிடப்படவில்லை. இந்த போனில் நாஜி தலைவரின் பெயரும் ஸ்வஸ்திக் குறியீடும் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன. சர் ரேய்னர் என்பவர், ஹிட்லர் கடைசி காலங்களில் பதுங்கியிருந்த பதுங்கு குழியிலிருந்து இந்த போனை எடுத்துள்ளார். இதனை ரேய்னரின் இறப்புக்குப் பிறகு அவரது மகன் ரேனல்ஃப் ரேய்னர் பாதுகாத்து வந்தார்.

தென் பசிபிக் கடலுக்கு அடியில் புதியதாக ஒரு கண்டம் இருப்பதை விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இப்புதிய கண்டம் உருவானது எப்படி என்பது குறித்த ஆராய்ச்சி தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகிறது. உலகில் தற்போது ஆசியா, ஆப்பிரிக்கா, அமெரிக்கா, ஐரோப்பா, ஆஸ்திரேலியா கண்டங்கள் உள்ளன. இந்தப் புதிய கண்டம், நியூஸிலாந்துக்கு அடியில் கடலுக்குள் மூழ்கிக் கிடப்பதாகத் தெரிகிறது. இதற்கு 'ஸ் லாண்டியா' என்று பெயரிட்டுள்ளனர். ஆஸ்திரேலியாவின் அளவில் மூன்றில் 2 மடங்கு கொண்டது என்றும், நியூஸிலாந்தைப் போன்று 3 மடங்கு பெரியது என்றும் விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். இது 94% கடல்நீருக்கடியில் மூழ்கியுள்ளது. இதன் வெளியே தெரியும் மேல்பகுதிகள்தான் நியூஸிலாந்தும் நியூகேலடோனியாவும் என்றும், இது ஆஸ்திரேலியாவிலிருந்து 80 மில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகப் பிரிந்து பசிபிக் கடலில் மூழ்கியிருக்கலாம் என்றும் விஞ்ஞானிகள் கணித்துள்ளனர். கொண்ட வானாலேண்ட் என்ற சூப்பர் கண்டம் உடைந்து பிரிந்ததன் ஒருபகுதி இதுவாக இருக்கலாம் என்றும் சொல்கிறார்கள்.



அண்மையில் அமெரிக்காவின் ஃப்ளோரிடா மாகாணத்தில் பல இடங்களில் மலைப்பாம்புகளின் ஆதிக்கம் அதிகமானதால் பெரும் தொல்லையாய் இருந்தது. அவற்றைப் பிடிப்பதற்கு யாருடைய உதவியை நாடியிருக்கிறார்கள் தெரியுமா? அதுவும் 47 லட்சம் ரூபாய் சம்பளம் கொடுத்து! நம் நாட்டு இருளர்களைத்தான்! பொதுவாக தமிழகத்தின் இருளர் இன மக்கள், மலைப்பாம்பு பிடிப்பதில் தேர்ந்தவர்கள். அவர்களில் இருவர் அமெரிக்கா சென்று, ஒரே வாரத்தில் 13 மலைப்பாம்புகளைப் பிடித்துக் கொடுத்து அசத்தியிருக்கிறார்கள்!

இந்திய விஞ்ஞானிகள், கலிபோர்னியா சான் பிரான்சிஸ்கோ பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்களுடன் இணைந்து செயற்கைச் சிறுநீரகத்தைத் தயாரித்துள்ளனர். இந்தச் செயற்கைச் சிறுநீரகம், இதயத்தின் செயல்பாட்டின் ஆற்றல் மூலம் ரத்தச் சுத்திகரிப்பு, ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல், ஹார்மோன் உற்பத்தி உள்ளிட்ட சிறுநீரகத்தின் வேலைகளைச் செய்யும் என்றும், ஆனால் இந்த செயற்கைச் சிறுநீரகம் பயன்பாட்டிற்கு வருவதற்கு இன்னும் 10 ஆண்டுகள் ஆகலாம் என்றும் கூறுகிறார்கள்.



ஆஸ்திரேலியாவில் வசித்து வரும் இந்திய வம்சாவளியினர் மூவருக்கு, சிறந்த மருத்துவ மற்றும் சமூகப் பணிகளுக்காக அந்த நாட்டின் மிக உயரிய விருதுகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. சிட்னியைச் சேர்ந்த மருத்துவப் புருஷோத்தமன் சாவ்ரிகருக்கு, 'ஆர்டர் ஆப் ஆஸ்திரேலியா மெடல்' என்ற உயரிய விருது வழங்கப்பட்டது. மருத்துவப் பட்டதாரிகள் சங்கத் தலைவராக புருஷோத்தமன் பொறுப்பு வகித்ததுடன் 'ஆகாஷ் வாணி சிட்னி' என்ற சமூக வானொலியையும் நிறுவியவர். அடுத்து, நியூரோ ரேடியாலஜி, மருத்துவக் கல்வி உட்பட பல துறைகளில் சிறந்த பங்களிப்பை வழங்கியதற்காக டாக்டர் மக்கான் சிங்குக்கும், மற்றும் மருத்துவத் துறையில் சிறந்த ஆராய்ச்சி மற்றும் சமூகப் பணிகளில் சிறப்பாகப் பங்காற்றியதற்காக சிட்னியைச் சேர்ந்த விஜய்குமார் என்ற மருத்துவருக்கும் விருது வழங்கப்பட்டது. நியூக்ளியர் மெடிசின் துறையில் பல ஆராய்ச்சிகள் செய்துள்ள இவர், சிட்னி தமிழ்ச் சங்க நிறுவனர்களில் ஒருவர். ஏற்கெனவே இவருடைய ஆராய்ச்சிகளுக்காகக் கடந்த 2007 மற்றும் 2014-ம் ஆண்டுகளில் 'ஆஸ்திரேலியன் நியூக்ளியர் சயன்ஸ் அண்ட் டெக்னாலஜி' நிறுவனத்தின் விருது பெற்றிருக்கிறார். ●



சமை-சுவை!



கொள்ளுக் கடைசல்

தேவை:

கொள்ளு - 1 கப், பச்சை மிளகாய் - 2, சின்ன வெங்காயம் - 10, மிளகு - 1/2 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1/2 டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, வரமிளகாய் - 2, உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை: வாணலியில் கொள்ளு சேர்த்து வாசம் வரும்வரை வறுத்து, குக்கரில் கொள்ளு, 1 1/2 கப் தண்ணீர், வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், மிளகு, சீரகம், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து 3 விசில் வரும் வரை வேகவைக்கவும். ஆறிய பிறகு மிக்சியில் உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். மண் சட்டியில் கடைந்தால் சுவையாக இருக்கும். வாணலியில் எண்ணெய் சிறிது ஊற்றிக் காய்ந்ததும், கடுகு, வரமிளகாய் (2 ஆக கிள்ளிப் போடணும்), கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டிப் பரிமாறவும்.

- ஆர். ஜோதிமணி, மேட்டுப்பாளையம்.



பாகற்காய் பிட்டுவை

தேவை:

பாகற்காய் - 1/4 கிலோ, துவரம் பருப்பு - 1 கப், புளி - சின்ன எலுமிச்சை அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 10, தனியா, கடலைப் பருப்பு - தலா 4 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், கடுகு - தாளிக்க, உளுத்தம் பருப்பு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: பாகற்காயைப் பொடியாக நறுக்கி வேகவைத்துக்கொள்ளவும். பருப்பையும் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி தனியா, கடலைப்பருப்பு, பெருங்காயம் போட்டு வறுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் நீர் விட்டு கெட்டியாகக் கரைத்து கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதிக்கும்போது பாகற்காய், வெந்த துவரம் பருப்பு, வறுத்து அரைத்த பொடியையும் போட்டு நன்கு கொதித்ததும் கெட்டியானவுடன் இறக்கி வைக்கவும். மற்றொரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பை வறுத்து குழம்பில் போட்டு நன்கு கிளற வேண்டும். கொதித்து இறக்கும்போது சிறிதளவு வெல்லம் போட்டால் சுவை கூடும்.

- என். விஜயலக்ஷ்மி, சென்னை.



தேவை:

உருளைக்கிழங்கு - 4 பெரியது, பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு, மஞ்சள் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், கடலைமாவு - 2 கப், பெருங்காயத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை:

உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்துத் தோலை நீக்கி மசிக்கவும். இத்துடன் கடலை மாவு, அரிசி மாவு, நறுக்கிய இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, சிவப்பு மிளகாய், கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து உருளைக்கிழங்கு கலவையில் போட்டு நன்கு பிசைந்து வைக்கவும். இதில் சிறு உருண்டை எடுத்து உள்ளங்கையில் வடை போலத் தட்டி, இட்லித் தட்டில் வைத்து ஆவியில் வேகவைக்கவும். சட்னியுடன் சூடாகப் பரிமாறவும். எண்ணெய் இல்லாத வடை.

- கே. ராஜேஸ்வரி, மணப்பாறை.



சென்னா கேப்ஸிகம் சட்னி

தேவை:

வேகவைத்த கொண்டைக் கடலை - 2 கப், வெள்ளை எள் (வறுத்து அரைத்த விழுது) - 1 டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பற்கள், மிளகாய் வற்றல் விழுது - 1/4 டீஸ்பூன், சிவப்பு குடமிளகாய் (சுட்டு தோல் நீக்கியது) - 1, எலுமிச்சைச் சாறு அல்லது புளிக்கரைசல் - 2 மேசைக் கரண்டி, வெல்லப் பாகு - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக் கேற்ப, ரெட் சில்லி சாஸ் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மேற்கூறிய அனைத்துப் பொருட்களையும் மிக்சியில் போட்டு நீர் விட்டு அரைக்கவும். எண்ணெய் சேர்க்காமல் அரைத்த இந்தச் சட்னி சுவையானது, கூடவே உடலுக்கு வலுவும் சேர்க்கும்.

- செ. கலைவாணி, மேட்டூர்.



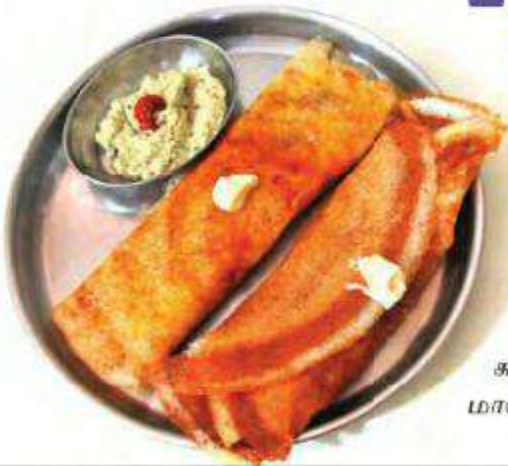
பார்லி தோசை

தேவை:

பார்லி - 1 கப், இட்லி அரிசி - 1 கப், சன்ன ரவை, வெந்தயம், துவரம் பருப்பு - தலா 1/4 கப், வெண்ணெய் - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பார்லியைத் தனியாகவும் மற்ற பொருட்களை தனியாகவும் நான்கு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். ஊறிய பின், நீரை வடித்துவிட்டு, உப்பு சேர்த்து, தனித்தனியாக நைசாக அரைத்து ஒன்றாகக் கலந்து 4 மணி நேரம் புளிக்கவைக்கவும். வாணலியில் மெல்லிய தோசைகளாக வார்த்து எண்ணெய் ஊற்றிச் சுட்டு எடுக்கவும். சிறிது வெண்ணெய் மேலே தடவிப் பரிமாறலாம். மாவுடன் தயிர் அல்லது மோர் கலந்தால் சுவை கூடும்.

- ஆர். பத்மபிரியா, சேலம்.



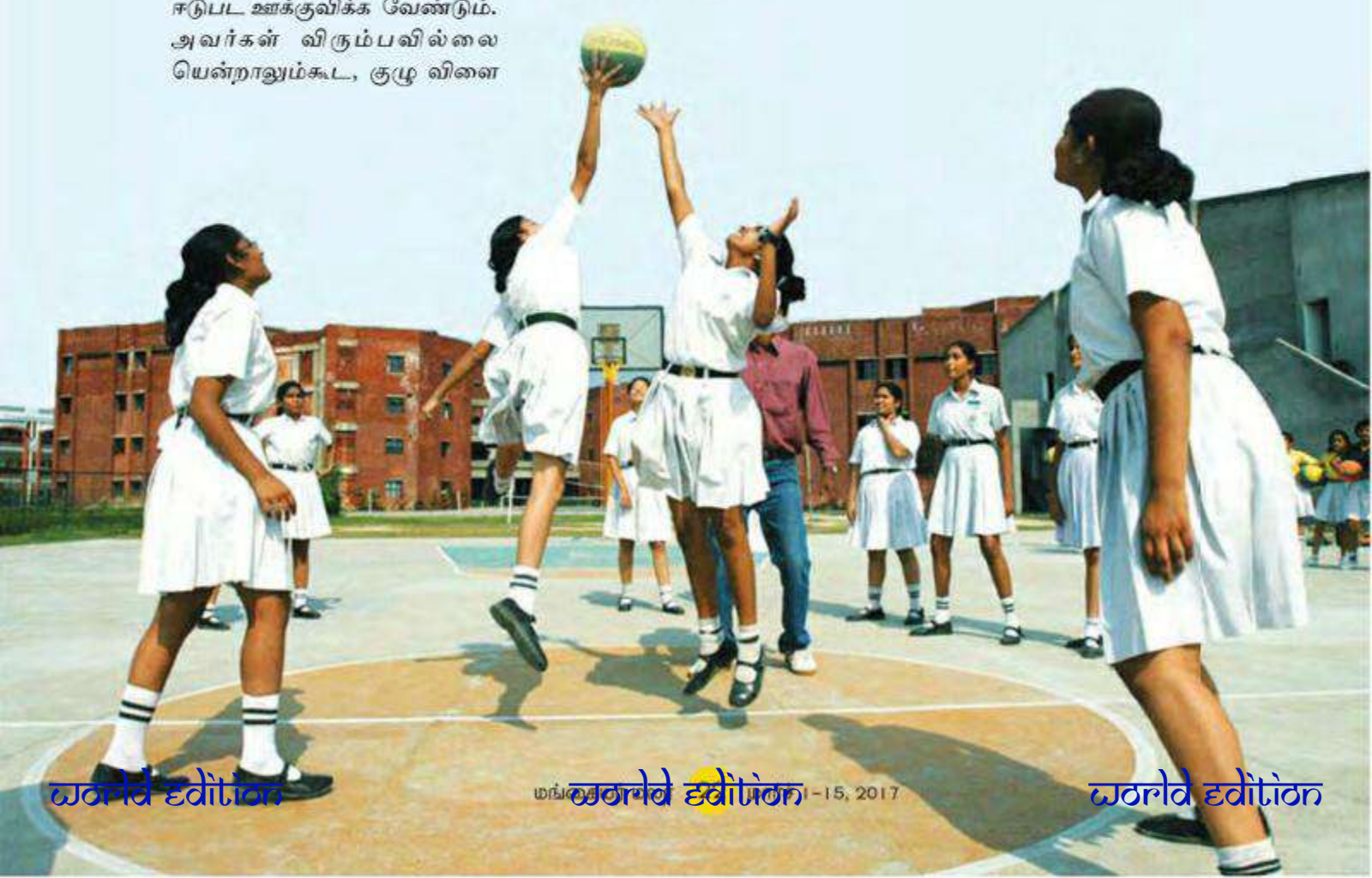
பள்ளம் டு, பத்தாம் வகுப்புப் பொதுத்தேர்வுகள் நடைபெறும் கோடை காலத்தில் மாணவ, மாணவிகள் நோய்க்கு ஆளாகாமல் தங்களது உடலைக் கட்டுக் கோப்புடன் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எப்போது பார்த்தாலும் படிப்பு, படிப்பு என்று மூளைக்கு வேலை கொடுத்துக் கொண்டிருக்காமல், கொஞ்சம் ரிலாக்ஸாக ஓடியாடி விளையாட வேண்டும். தேர்வு நேரத்தில் மாணவர்கள் செய்ய வேண்டிய உடற்பயிற்சிகள் பற்றி நம்மிடம் விளக்கினார் உடற்கல்வி இயக்குநர் எம்.எஸ். முருகேஸ்வரி.

“இன்று குழந்தைகள் ஓடியாடி விளையாடுவதே குறைந்து விட்டது. பள்ளி, கல்லூரியில் மாணவர்கள் உடற்பயிற்சிக்காக நேரம் ஒதுக்குவதே இல்லை. குழந்தைகளைப் பெற்றோர்கள், ஏதாவதொரு விளையாட்டில் ஈடுபட ஊக்குவிக்க வேண்டும். அவர்கள் விரும்பவில்லை யென்றாலும்கூட, குழு விளை

வயலோடு விளையாடி... வயலோடு உறவாடி...

யாட்டில் பங்கேற்கச் செய்வது நல்லது. பொதுவாக பெண் குழந்தைகளுக்கு 12 வயதிலும், ஆண் குழந்தைகளுக்கு 14 வயதிலும் உடல் வளர்ச்சி ஆரம்பமாகும். குறிப்பாக எலும்பு, தசைகள் போன்றவை அப்போதுதான் முழுமையான வளர்ச்சி பெறும்.

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது எலும்புகள் வலிமை பெறும். தசைகள் வலுவாகும். வலுவான தசைகள் எலும்புகளைப் பாதுகாக்கும். ஒல்லியாக இருப்பதுதான் அழகு. ஆரோக்கியம் என்று இளம் பெண்கள் கருதுகிறார்கள். ஆனால், அது தவறான கருத்து. பலமாக, உறுதியாக இருப்பதுதான் அழகு, ஆரோக்கியம். படிப்பு என்பது மூளையோடு மட்டுமே தொடர்புடையது. ஆனால் உடற்பயிற்சியும், விளையாட்டும் நமது உடலின் அனைத்துப் பாகங்களோடும் தொடர்புடையது.



காலை 6 மணி முதல் 8 மணி வரையிலும், மாலை 4 மணி முதல் 7 மணி வரையிலும் தங்களுக்கு விருப்பமான நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். குழந்தைகளை கம்ப்யூட்டர், தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் முன்பு அமர்ந்திருக்கவிடாமல், எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் திறந்தவெளியில் விளையாட அனுமதிக்க வேண்டும். இளம்வயதிலேயே எலும்பை உறுதியாக, வலுவாக ஆக்கிக்கொண்டால், போனஸாக நோயற்ற வாழ்வு கிட்டும்."

உடற்பயிற்சி செய்வதால் என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கும்?

"வெயிலோடு விளையாடி, வெயிலோடு உறவாடி- என்ற பாடல், வரிகள் நமது மாணவர்களோடு தொடர்புடையவை. வெயிலில் விளையாடும்போது, 'வைட்டமின் டி' சத்து சூரிய ஒளி மூலம் கிடைக்கிறது. இதனால் எலும்பு வளர்ச்சி, உடலின் உறுதித்தன்மை, சீரான ரத்த ஓட்டம் ஏற்படுகிறது. சூரிய ஒளி உடலிலேயே படாமல் இப்பொழுது அதிகம் பேர் உள்ளனர். சூரிய ஒளியினால் கிடைக்கக்கூடிய 'வைட்டமின் டி' குறைவால் எலும்பின் அடர்த்தி குறையும். உடலுக்கு ஒரு வடிவத்தைக் கொடுப்பது எலும்பு. கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் தாதுக்களால் எலும்பு உருவாகின்றது. கால்சியத்தை எலும்பு ஏற்றுக்கொள்ள 'வைட்டமின் டி' தேவைப்படுகிறது.

இளம்வயதில் எலும்புகள் நீளமாகவும், அகலமாகவும் வளரும். பதினெட்டு வயதுக்குப் பின் நீண்டு வளராது. அகலத்தில்தான் வளரும். 30 வயதுக்குப் பின் எலும்பின் வளர்ச்சி நின்றுவிடும். அதற்குள் நாம் எலும்பின் உறுதியையும், திண்மையையும் அதிகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். 30 வயதுக்குப் பின் எலும்பின் அடர்த்தி சிறிது சிறிதாகக் குறைய ஆரம்பிக்கும்.

மேலும் எந்த விளையாட்டு விளையாடினாலும் வெற்றி, தோல்வி இருந்துகொண்டே இருக்கும். இதனால் வெற்றி, தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மனப்பக்குவம் சிறு வயதிலேயே ஏற்பட்டு விடும். விளையாட்டில் தொடர்புடையவர்களுக்கு எதிர்மறையான எண்ணங்கள் உருவாகாது. சிறியவர்கள் பெரியவர்கள் என எல்லோருமே உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும். அப்போதுதான் ஆரோக்கியமாகவும், அழகாகவும் இருக்க முடியும்.

தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வதால், சுறுசுறுப்பாக இருக்கமுடியும். எலும்புகளும் தசைகளும் உறுதியாக இருக்கும். சரியான உடல் எடையைக் காத்துக்கொள்ள முடியும். மனச்சோர்வு ஏற்படுவதற்கான

வாய்ப்புகள் குறையும். நீண்ட நாள் வாழ முடியும்.

சிறு பிள்ளைகளும், பருவ வயதுப் பிள்ளைகளும் ஒருநாளில் குறைந்தது 60 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அது ஒருவேளை மிதமான அல்லது தீவிரமான உடற்பயிற்சியாக இருக்கலாம்."

மிதமான உடற்பயிற்சி எது, தீவிரமான உடற்பயிற்சி எது என்று எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?

"பொதுவாக பள்ளியில் மாணவ, மாணவிகளுக்கு நம்பர் எண்ணிக்கையின் படி உடற்பயிற்சிசொல்லிக் கொடுப்பது வழக்கம். இது ஒட்டுமொத்த உடலுக்கும் நல்ல பயிற்சியாகும்.



முருகேஸ்வரி



குறிப்பாக ஐம்பிங், பந்து ஏறிதல், கூடைப்பந்து, கால்பந்து போன்றவை உடலுக்கு மட்டுமல்லாமல் மனதுக்கும் உகந்த விளையாட்டுகள். வியர்வை சிந்தும் அளவுக்கு உடற்பயிற்சி செய்தால், அது மிதமான உடற்பயிற்சி. மூச்சு இரைக்க வைக்கும் அளவுக்கு உடற்பயிற்சி செய்தால், அது தீவிரமான உடற்பயிற்சி.

உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது நன்றாகத் தூக்கம் வரும். பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் குறைந்தது 10 மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும். டீன் ஏஜ் குழந்தைகள் 9-10 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். தூங்குவதற்கு நேரமே இல்லை எனச் சொல்லி, தூக்கத்தை தியாகம் செய்யக் கூடாது. நன்றாகத் தூங்குவதால் பிள்ளைகள் நன்றாக வளருவார்கள். புதுப்புதுத் தகவல்களைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும், ஞாபகத்திலும் வைக்க முடியும். ஹார்மோன் அளவு சரியாக இருக்கும். அதனால் உடல் சீராக இயங்கும், உடல் எடையும் கட்டுக்குள் இருக்கும். இதயம் நன்றாக இயங்கும். நோய்கள் வராமல் தடுக்க முடியும்."

மருந்துகளினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை!



உணவுகளினால் சிலருக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படலாமெனப் பார்த்தோம் இல்லையா? அதே போன்றே, மருந்துகளினாலும் சிலருக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படலாம். இதனையே மருந்துகளினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை என்று சொல்கிறோம். மருந்து ஒவ்வாமையினால், 1% முதல் 2% மக்கள் வரை பாதிக்கப்படலாம்.

மருந்துகளினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை பற்றிப் பேசும்போது, 'மருந்துகளினால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள்' (Adverse Drug Reactions - ADRS) குறித்து மக்கள் தெரிந்துவைத்திருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும். ஏனென்றால் இரண்டுக்கும் வித்தியாசம் உள்ளது. இரண்டும் ஒன்றல்ல!

பொதுவாக, நோயாளிகள் ஏதாவது ஒரு மருந்தை உட்கொண்ட பிறகு, அதனால் ஏதாவது பிரச்சனைகள் ஏற்படும்போது, அந்த மருந்து தனக்கு அலர்ஜி என்று கூறுவார்கள். ஆனால், உண்மையில் அது அலர்ஜியினால் ஏற்பட்ட பிரச்சனையாக இருக்காது. அந்த மருந்தின் பின்விளைவுகளால் ஏற்பட்ட பிரச்சனையாக இருக்கும்.

மருந்து ஒவ்வாமை வேறு... மருந்தினால் ஏற்பட்ட பின்விளைவு வேறு...

ஆகவே, மருந்து ஒவ்வாமைக்கும், மருந்தினால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளுக்கான வித்தியாசத்தை நாம் முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மருந்தினால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள் ஒரு குறிப்பிட்ட மருந்தினால் பெரும்பாலானோருக்கு ஏற்படுவதுதான். ஆகவே, ஒரு மருந்தைக் கொடுக்கும்போதே, நோயாளிக்குச் சில தொந்தரவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு என்பதை முன்கூட்டியே அனுமானிக்க முடியும். உதாரணத்துக்கு 'ஆஸ்பிரின்' மருந்தை ஒரு நோயாளிக்குப் பரிந்துரைக்கும்போது, அவருக்கு 'வயிற்றெரிச்சல்' ஏற்படுமென்பது அறியப்பட்ட செய்தி. அதாவது, 'வயிற்றெரிச்சல்' ஆஸ்பிரின் மருந்தின் பின்விளைவாக ஏற்படக்கூடியது. அதேபோல, ஆஸ்துமாவுக்கான, சுவாசக் குழல்களை விரிவடையச் செய்யும் மருந்துகளை உட்கொள்ளும்போது, நோயாளிக்கு படபடப்பு (இதயத்துடிப்பு மிகுதல்) கை - கால் விரல் நடுக்கம் ஆகிய பின்விளைவுகள் ஏற்படுவது ஏற்கெனவே எதிர்பார்க்கப்பட்ட ஒன்றுதான்.

ஆனால், மருந்து ஒவ்வாமை என்பது எதிர்பாராமல் உடலில் நிகழ்வது, எல்லோருக்கும் எல்லா மருந்துகளும் ஒத்துக்கொள்வதில்லை. சிலருக்கு சில மருந்துகள் ஒத்துக்கொள்ளும். சில மருந்துகள்

ஒவ்வொருவரும் இன்று பல்லாயிரக்கணக்கான மருந்துகளை நாம் பயன்படுத்துகிறோம். அதில் எது நமக்குச் சேரும், எது சேராது என்பதைக் கணிக்க முடியாது. பயன்படுத்தும்போதுதான், அந்த மருந்துக்கு ஒவ்வாமை உள்ளது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். அல்லது சில பரிசோதனைகள் மூலம் தெரியவரும். ஆக, மருந்து ஒவ்வாமை என்பது எதிர்பாராமல் ஏற்படும் விளைவு. இதற்கு அந்தக் குறிப்பிட்ட நபரின் பரம்பரை மற்றும் மரபணு சார்ந்த குணங்களின் காரணமாகக் குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு மருந்துக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படலாம்.

மருந்து ஒவ்வாமை எவ்வாறு நிகழ்கிறது?

இவ்வகை ஒவ்வாமைக்கு உடலில் ஏற்படும் எதிர்ப்பாற்றல்தான் காரணம். மருந்துகளின் பின்விளைவுகளால் (Immunologically mediated reactions) ஏற்படும் பாதிப்புக்கு உடலின் எதிர்ப்பாற்றல் காரணம் இல்லை. மருந்து ஒவ்வாமை இருக்கும்போது அந்தக் குறிப்பிட்ட மருந்தை உட்கொள்ளும்போது ஏற்படும் உடல் எதிர்ப்பாற்றல் பல வகைகளில் நிகழ்வதுண்டு. இவற்றை இரண்டு பிரிவுகளாகப் பார்க்கலாம்.

- 1) ஐ.ஜி.இ. வகை எதிர்ப்பாற்றல் புரதங்கள் - (Ig E Antibodies) ரத்தத்தில் மிகுவதால் ஏற்படுவது.
- 2) ஒவ்வாமைக்கு எதிராகப் பிற புரதங்கள், மூலக் கூறுகளால் மருந்து ஒவ்வாமை ஏற்படுவது.

(1) ஐ.ஜி.இ.வகை எதிர்ப்பாற்றல் புரதங்களால் ஏற்படும் மருந்து ஒவ்வாமை (Ig E mediated Drug Allergy) : இவ்வகை எதிர்ப்பாற்றல் புரதங்களால் ஏற்படும் 'மருந்து ஒவ்வாமை' முக்கியமானது. இவ்வகை புரதங்கள் மிகும்போது, இவை, ரத்தச் செல்களிலுள்ள மாஸ்ட் செல்கள் மற்றும் பேலோபில்ஸ் வகை (Mast Cells & Basophils) செல்களில் சேர்வதால், அந்த செல்கள் வலுவிழந்து அதிலுள்ள பல்வேறு வேதிப்பொருட்களும் வெளியேறும். குறிப்பாக ஹிஸ்டமைன், டிரிப்டேஸ், லுயக்கோ டிரீன்ஸ் ஆகிய வினையூக்கிகள் ரத்தத்தில் மிகுவதால், உடல் பல்வேறு ஒவ்வாமை பாதிப்புக்கும் ஆட்படும்.

(2) ஐ.ஜி.இ. எதிர்ப்பாற்றல் புரதம் இல்லாமலேயே ஏற்படும் மருந்து ஒவ்வாமை (Non - IgE mediated Drug Allergy) : இவ்வகை வினையில், ஐ.ஜி.இ. வகை எதிர்ப்பாற்றல் புரதங்கள் அதிகரிப்பதில்லை. ஆனால், ஒவ்வாமை உடலில் வேறு வகையில் தூண்டப்படும். இவர்களுக்கு ரத்தத்தில் பிற எதிர்ப்பாற்றல் புரதங்களான ஐ.ஜி.ஐ மற்றும் ஐ.ஜி.எம் (IgG & IgM, Immunoglobulins) ஆகிய எதிர்ப்பாற்றல் புரதங்கள் அதிகரிக்கலாம். பிற எதிர்ப்பாற்றல் பொருள்களினாலும் (Compliment)

வினை தூண்டப்படலாம்.

சிலருக்கு டி.வகை லிம்போசைட்டு வெள்ளையணுக்கள் தூண்டப்பட்டு ஒவ்வாமை வினைகள் ஏற்படுவதும் உண்டு.



இவ்வகை வினையில், உடல் எதிர்ப்பாற்றலுக்காகக் கொடுக்கப்படும் புரதங்களினாலோ/ மருந்துகளினாலோ, ரத்த செல்கள் பாதிக்கப்படும். புரதமில்லாத சில மருந்துகளினாலும் ஏற்படும். இவர்களுக்கு தோல் பாதிப்புகளும், பிற உடல் பாதிப்புகளும் ஏற்படலாம் (Serum Sickness). இவர்களுக்கு ரத்த நாளங்கள் பாதிக்கப்பட்டு கசிவு ஏற்படுவதால்தான் தோல் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. (Type III - Hypersensitivity Reaction).



மருந்து ஒவ்வாமை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்:

மருந்து ஒவ்வாமை ஏற்படுவதற்கு மரபுப் பண்புகள் அடிப்படைக் காரணமாக அமைந்தாலும் பிற காரணங்களையும், அல்லது அதிகரிக்கச் செய்யும் காரணங்களையும் நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். இவற்றில் முக்கியமானவற்றை இரண்டாகப் பகுத்துக்கொள்ளலாம்.

- மனித உடல் காரணங்கள்.
- மருந்தின் குணத்தால் உண்டான காரணங்கள்.

மருந்து உட்கொள்பவரின் உடலைப் பொறுத்து, (HLA TYPE)மருந்தினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை வினைகள் அமையும்.

பாலினம்: ஆண்களை விட பெண்களுக்கே அதிக அளவு மருந்துகளினால் ஒவ்வாமை ஏற்படுகிறது.

வயது: சிறுவர்களுக்கும், வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும் மருந்துகளினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை பாதிப்புகள் மிகவும் குறைவு. இவர்களின் உடல் எதிர்ப்பாற்றல் குறைவாக இருப்பதே இதற்குக் காரணமாகக் கருதப்படுகிறது.

வைரஸ் நோய்கள்: வைரஸ் பாதிப்புகள் உடலில் பல்வேறு மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதுடன், உடல் எதிர்ப்பாற்றலிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதால் இவர்களுக்கு ஒவ்வாமையின் பாதிப்பு அதிகமாக இருக்கும்.



குறிப்பாக, எய்ட்ஸ் (HIV AIDS), முத்த நோய் EBV (EBSTEIN - BARR VIRUS) ஆகிய வைரஸ் நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உடலில் அதிக அளவு ஒவ்வாமை பாதிப்புகளும் ஏற்படுகின்றன.

ஆஸ்துமா மற்றும் பிற ஒவ்வாமை நோய்கள் உள்ளவர்கள்: (Multiple Allergy Syndrome)

ஆஸ்துமா, நாசி ஒவ்வாமை, தோல் ஒவ்வாமை அல்லது உணவு ஒவ்வாமையென ஒவ்வாமை நோயை பரம்பரையாகக் கொண்டவர்களுக்கு 'மருந்து ஒவ்வாமை' ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

ஏற்கெனவே ஏதாவது மருந்துக்கு ஒவ்வாமை உள்ளவர்கள்: இவர்களுக்குப் பிற மருந்துகளினாலும் ஒவ்வாமை ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

● **மருந்தின் குணத்தால் உண்டான காரணங்கள்:**

மருந்தின் பண்பு: கொடுக்கப்படும் மருந்து புரதக் கூறுகளால் ஆனதாக இருந்தால், அதனால் ஒவ்வாமை ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். ஒரு மருந்தின் ரசாயன அமைப்பு மற்றும் அது உடலில் விளைபுரிந்து மாறுகின்ற பல்வேறு புதிய பொருள்களும், அவற்றின் செயல்படும் தன்மைகளும் ஒவ்வாமை ஏற்படுவதற்கான / அதிகரிப்பதற்கான வாய்ப்பை உருவாக்கலாம்.

பயன்படுத்தும் முறை: ஊசி மருந்துகளும், தோலில் போட்டுக்கொள்ளும் மருந்துகளும் எளிதில் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்திவிடும். நாம் உட்கொள்ளும் மருந்துகளைவிட ஊசி மருந்துகள் விரைவாக ரத்த ஓட்டத்தைச் சென்றடையும். தோலில் போடும் மருந்துகளும் எளிதில் உட்கிரகிக்கப்படும். மேலும், தோலிலேயே ஒவ்வாமை வினையைத் தொடங்கிவிடும். ஊசி மருந்துகளிலேயே சிரை வழியாக கொடுக்கும் மருந்துகள் உடனடியாக ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துவதுடன், ஏற்படும் பாதிப்பு மோசமானதாகவும் இருக்கும்.

ஒரே நேரத்தில் பல மருந்துகள்: ஒரே நேரத்தில் ஒரு நோய்க்கோ அல்லது பல்வேறு நோய்களுக்கோ பல மருந்துகளை உட்கொள்ள நேரிடும் போது, அந்த நபருக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்!

(இன்னும் அறிவோம்)



மாணவப் பருவத்திலே...

“சிறு வயதில் நான் திக்கித் திக்கிப் பேசிய போது பலரின் கேலிக்கும், கிண்டலுக்கும் இடமானேன். எனக்கு எல்லாமே நார்மலாக இருக்கும் - பேசத் தொடங்கும்வரை. பேசும் போது திடீரென தடங்கல் உண்டாகும். காரணம் தெரியாது. உச்சிமண்டையிலிருந்து உள்ளங்கால்வரை ஓர் அதிர்ச்சி பரவும். இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கும். சுற்றி இருக்கும் அத்தனைபேரும் நம்மையே பார்ப்பதுபோல் இருக்கும். அது ஒரு நாக வேதனை. பள்ளியில் பலத்த கிண்டலுக்கும், அவமானத்துக்கும் உள்ளானேன்.

பள்ளியில் வாய்மொழித் தேர்வுகள் (அதாவது எழுதாமல் கேட்ட கேள்விக்கு உடனடியாகப் பதிலைச் சொல்ல வேண்டும்) உண்டு. அது போன்ற நாட்களில் கூச்சம் மற்றும் பயம் காரணமாக பள்ளிக்கு விடுப்பு எடுத்துக் கொண்டு விடுவேன். சில சமயம் வேண்டுமென்றே காய்ச்சலை வரவழைத்துக் கொண்டதும் உண்டு. ஒரு முறை கையை வேகமாக மோதி லேசான எலும்பு முறிவைக் கூட உண்டாக்கிக் கொண்டதுண்டு.”

- ஹிருத்திக் ரோஷன்
(பிரபல இந்தி நடிகர்)





மகிழ்வான பணி!

நினைத்தாவே

இனிக்கும்!

சமீதியில் 1978-1989 வரை பாலவிகாஸ் பள்ளிக் குழந்தைகளை வழிநடத்தும் வரத்தை, பகவான் பாபா எனக்கு அருளியிருந்தார். அப்பொழுது நடந்த ஓர் ஆண்டு விழாவில் எனது மகள் மதுபாலாவுக்கு ஆண்டாள் வேடம் தரித்து, வாரணமாயிரம் பாகரத்துக்கு அவளை நடனமாட வைத்தோம். வலதுகோடியில் இருப்பது நானும் என் கணவரும். உடன் இருப்பவர்கள் சமீதி நண்பர்கள். இன்றும் அந்த மகிழ்வான பணிக் காலத்தை நினைத்தால் என்னுள் மகிழ்ச்சி பொங்கும்.

- டிரங்கநாயகி, வடபழனி.

உலக அதிசயங்களில்

ஒன்றான தாஜ்மகாலை வாழ்க்கை யில் ஒருமுறையாவது கண்டுகளிக்க வேண்டும் என்பது எனது நீண்ட நாள் கனவு. சமீபத்தில் எனது குடும்ப நண்பர்களுடன் தில்லி, ஆக்ராவுக்குச் சுற்றுலா செல்லும் வாய்ப்புக் கிட்டியது. அப்போது எங்களிடம் கேமரா இல்லை. என் சிநேகிதி எடுத்த இந்தப் படத்தை நான் பொக் கிஷமாகப் பாதுகாத்து வருகிறேன். இந்த அரிய காட்சியை இன்று நினைத்தாலும் எனக்கு மகிழ்ச்சி யாக உள்ளது.

- நா. மாலதி, கடலூர்.



அரிய காட்சி!



அந்தநாள் ஞாபகம்!

நாங்கள் புனேயில் வசித்தபோது 22 ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் எங்கள் காலனி நண்பர்களுடன் நாசிக் பக்கத் தில் திரிம்பகேஸ்வரர் கோயிலுக்குச் சென்றபோது எடுத்த போட்டோ இது. போட்டோவில் குட்டிப் பெண்ணாக இருக்கிற என் மகள் இப்போது சென்னை யில் ஐ.டி. துறையில் வேலை பார்க்கிறாள். மாமா, மாமி தற்போது சிங்கப்பூரில் இருக்கிறார்கள். கண்ணாடி போட்டிருக்கும் பெண், மும்பையில் வசிக்கிறார். கடைசியில் இருப்பது என் கணவர். எல்லோரும் அரு கில் இல்லாதது வருத்தமாக உள்ளது. ஆனாலும் இப் படத்தைப் பார்க்கும்போது அந்த நாள் நினைவில் மூழ்கிவிடுவேன்.

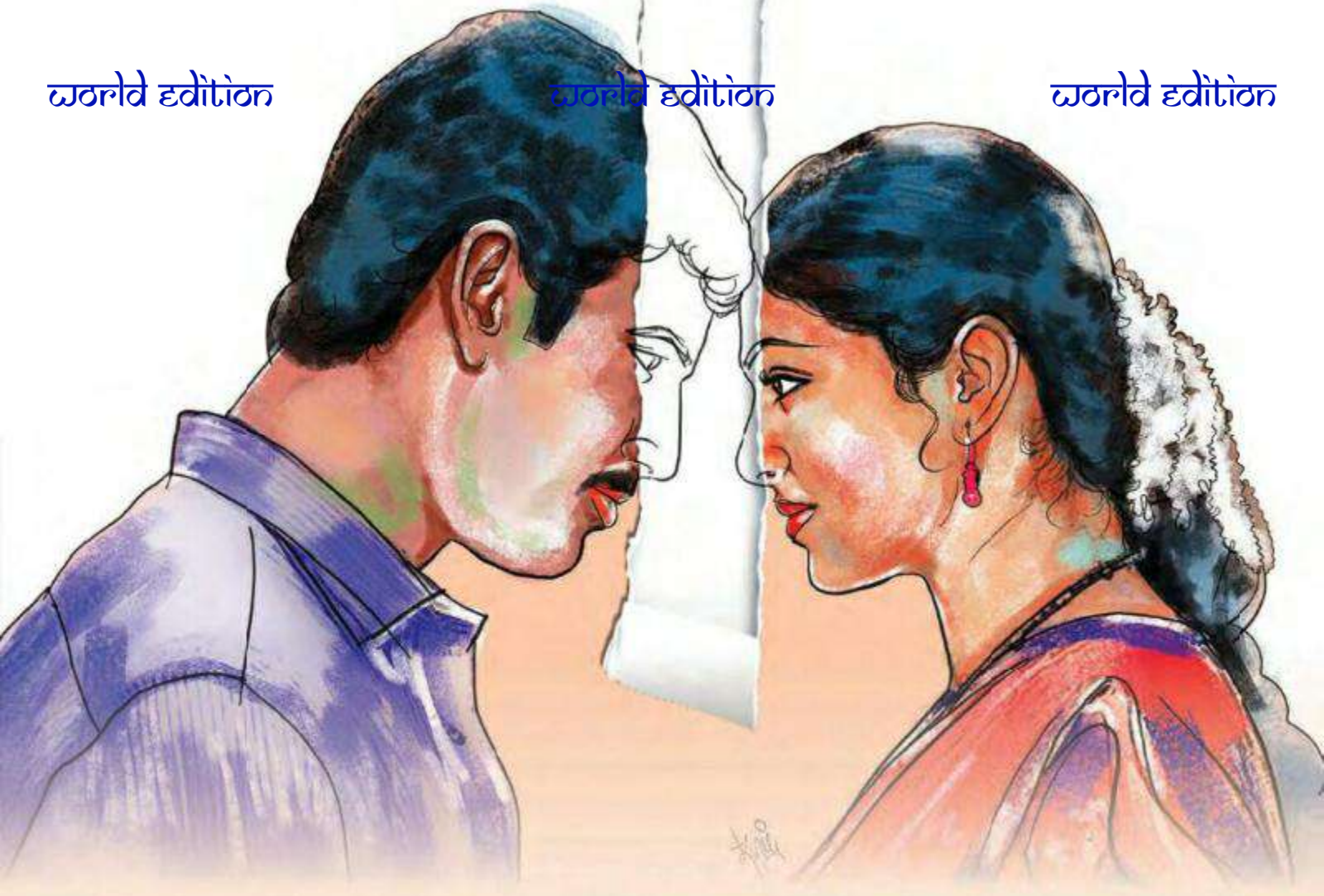
- கே. வத்சலா, பூனே.

சேலத்தில் பணியில் சேர்ந்த எனக்கும் என் தோழிக்கும் 1985 ஜனவரி மாதம் பெங்களூருவில் ஒரு டிரெயினிங். தங்கும் இடமும், உணவும் நாங்களே பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். தோழியின் நண்பரின் அக்கா ரத்னாவின் வீட்டில் தங்க நேரிட்டது. எங்களுக்கு யாரையும் தெரியாது. நாங்கள் செல்லும் பஸ் நம்பர், பெயர், எங்கள் உடையின் நிறம் ஆகியவற்றைக் கடிதத்தில் எழுதியதை நினைத்தால் இப்போது சிரிப்புதான் வருகிறது. 15 நாட்கள் ரத்னா அக்கா எங்களை அன்புடனும் பரிவுடனும் கவனித்துக் கொண்டார். முன்பின் தெரியாத ஊரில் அவர்களின் உபசரிப்பு இன்றும் நன்றியுடன் நினைக்கவைக்கிறது.

- எஸ்.எஸ். பிரபா, சென்னை.



பரிவுள்ள அக்கா!



இரவு 10 மணி அடித்தவுடன் விளக்கை அணைத்துவிட்டுப் படுக்கப்போகலாம் என்று நினைத்த சுந்தரம், வாசலில் காலிங் பெல் அடித்த சத்தம் கேட்டு, “இந்நேரம் யாராக இருக்கும்?” என்று யோசித்துக்கொண்டே கதவைத் திறக்கச் சென்றார்.

“அப்பா, இனிமே நான் உங்க கூடவே இருந்திடலாம் என்கிற முடிவோடு வந்துட்டேன்பா” என்று ஸ்வேதா சொன்னபோது, சுந்தரம் அதிர்ச்சி அடைந்தாலும் அதை வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமல் மகளைப் பார்த்து, “நீ முதல்ல உள்ளே வாம்மா. சாப்பிடுறியா?” என்றார். “எதுவும் வேணாம்” என்றாள். “சரி, போய் பாலைக் குடித்துவிட்டுப் படு, நாளைக்குப் பேசிக்கலாம்” என்றார். அவள் ருமுக்குச் சென்றவுடன், “என்னங்க இவ இப்படிச் சொல்றா” என்று கேட்டுக்கொண்டே வந்த மனைவியைப் பார்த்து, “அவகிட்டே எதுவும் பேசாதே. ரொம்ப கோபத்துல இருக்கா. காலையில் பார்த்துக்கலாம்” என்று சொல்லி அவளையும் படுக்க அனுப்பிவைத்தார்.

காலையில் டேபிளுக்குச் சாப்பிட வந்த ஸ்வேதாவிடம், “மாப்பிள்ளையோட என்னம்மா பிரச்சனை” என்று கேட்டார் சுந்தரம். “நீங்க நினைக்கிற

மாதிரி எந்த உடல் ரீதியான டார்ச்சரும் இல்லப்பா. இரண்டு பேருக்கும் மனசு ஒத்துப் போகல. அவ்ளோதான். இட்ஸ் ஜஸ்ட் எ கம்ப் பேட்டிபிளிடி இஷ்யூ. சோ, டைவர்ஸ் பண்ணலாம் என்று முடிவு பண்ணிட்டோம்” என்று அசால்ட் டாக்சர் சொன்ன ஸ்வேதாவின் பதிலைக் கேட்டு இருவரும் வாயடைத்துப்போனார்கள்.

“எனக்கு ஒரு முக்கியமான மீட்டிங் இருக்கு, கண்டிப்பா ஆபீஸ் போகணும், நான் கிளம்புறேன்” என்று ஹெண்ட்பேக்கை எடுத்தாள் ஸ்வேதா. சுந்தரம் சற்றே சுதாரித்து, “உங்கூட கொஞ்சம் தனியா பேசணும். மாலை, 5 மணிக்கு உங்க ஆபீஸ்கிட்ட இருக்குற காஃபி ஹவுஸில் மீட் பண்ணலாமா?” என்று கேட்டார். “சரிப்பா, கால் பண்ணேன்” என்று சொல்லிவிட்டுக் கிளம்பினாள் ஸ்வேதா.

“டைவர்ஸ் என்று முடிவே பண்ணிட்டீங்களா, மதன்” என்று மகளைப் பார்த்துக் கேட்டாள் மீனாட்சி. “ஆமாம்மா, இது செட் ஆகும்னு தோணவே இல்லை. லவ் பண்ணித்தான் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டோம். அப்ப எல்லாம் சுமுகமா இருந்த மாதிரி இருந்தது. ஆனா இப்ப எந்தப் பேச்சு எடுத்தாலும் சண்டைதான்” என்றான் மதன் கோபத்தோடு.

“வீ ஆர் நாட் கம்ப்பேட்டிபிள் (we are not compatible) என்று ஏதோ சாஃப்ட்வேர் இஷ்யுவை சொல்ற மாதிரி ஈஸியா சொல்லியேமா, ஸ்வேதா” என்று சுந்தரம் கேட்டார். “ஆமாம்பா, கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் அவன் இன்னும் வெர்ஷன் அப்கிரேட் பண்ணவே மாட்டேங்கிறான். லவ் பண்ணும்போது எப்படிப் பொறுப்பில்லாமல் இருந்தானோ, அதே மாதிரி இன்னமும் விளையாட்டாவே இருக்கான்” என்றாள் ஸ்வேதா எரிச்சலுடன்.

ஸ்வேதாவும், அப்பா சுந்தரமும் கஃபே காஃபிடேவிலும், மதனும், அவன் அம்மா மீனாட்சியும் தி ஃப்ரூட் ஷாப்பிலும் உட்கார்ந்து ஸ்வேதா - மதனின் வாழ்க்கையைப் பற்றி விளக்கமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

“லைஃபை விளையாட்டாய் எடுத்து அதை ரசிச்ச விளையாடுறதில் தப்பு இருக்கிற மாதிரி எனக்குத் தெரியலை” என்று தொடர்ந்தார் சுந்தரம். “சில ஆண்களின் கண்ணோட்டம் வாழ்க்கையை எப்போதும் விளையாட்டாகத்தான் பார்க்கும். எனக்குத் தெரிஞ்சவரை மாப்பிள்ளை மதன் கொஞ்சம்

களுக்கு விட்டுக் கொடுத்துச் சிந்தித்துச் செயல்பட்டுப் பாருங்க, உங்கள் வாழ்க்கை விளையாட்டு சுவாரஸ்யமா இருக்கும். உன் பாஷையில் சொல்லணும்னா, இட்ஸ் ஜஸ்ட் எ ஸ்ட்ராடெஜி கேம், (Its just a strategy game) ஸ்வேதா,” என்று அப்பா சொன்னது மனசுக்குச் சரி என்று பட்டாலும் உடனே ஏற்றுக் கொள்ள ஏனோ ஸ்வேதாவின் மனம் இடம் கொடுக்கவில்லை.

“எப்பவுமே எல்லா விஷயத்தையும் சிரியலாக எடுத்துக்குறா. ஞாயிற்றுக்கிழமைகூட மனுஷன நிம்மதியா இருக்கவிட மாட்டேங்குறா. கம்பெனி CEO மாதிரி இத பண்ணியா, அத பண்ணியா என்று தொலைத்து எடுக்குறா” என்று குறைபட்டுக் கொண்ட மதனைப் பார்த்து மீனாட்சி “சம்பளம் கொடுக்குற கம்பெனியில எப்படி ஒரு ஒழுக்கம், ஒரு சட்டத்திட்டம் என்று பின்பற்றுறீங்க, அதே மாதிரி ஏன் சந்தோஷத்தையும், நிம்மதியையும் கொடுக்குற ஒரு வீட்ல ஒரு ஒழுங்கைப் பின்பற்றக் கஷ்டப்படுறீங்க. கம்பெனியில ஒரு பிரச்சனை என்று வரும்போது, எல்லா தலைவர்களும் கலந்து பேசி கம்பெனி நலனுக்காக நல்ல ஒரு முடிவு எடுப்பதில்லையா? அதேமாதிரி வீட்டில் பிரச்சனை என்று வரும்போது உங்கள் ஈகோவைத் தள்ளி வைத்துவிட்டு இருவரும் கலந்து பேசி வீட்டின் நலனுக்காக ஒரு நல்ல முடிவை எடுக்க வேண்டும்” என்று மகனுக்கு புத்தி சொன்னாள் மீனாட்சி.

அம்மா சொன்ன ஆபிஸ் செட்டப்பில் வீட்டை யோசித்துப் பார்த்தபோது ‘சரியாகத்தான் இருக்கும்’ என்று மனதுக்குள் தோன்றியது. ஆனால், என்னவோ மனசு முழுவதும் திருப்தி அடையவில்லை.

“கல்யாணமாகி ஆறு மாதம் ஆகிவிட்டதே மாப்பிள்ளைக்குப் பிடித்த மாதிரி எப்பவாவது சமைத்துப் போட்டு இருக்கியா?” என்று ஸ்வேதா விடம் தயக்கத்துடன் கேட்டார் சுந்தரம். அதற்கு ஸ்வேதா, “எந்தக் காலத்துல அப்பா இருக்கீங்க? இரண்டு பேரும் நாள் பூரா வேலை பார்த்துட்டு வந்து சமைக்கறதுக்கு எல்லாம் எங்க நேரம்? பாதி நேரம் வெளில, மற்ற நேரமெல்லாம் குக் சமைச்சவைச்சுட்டுப் போயிடுவாங்க. இருந்தாலும் குக் வராத இரண்டு நாள் நான்தான் சமைச்சப் போட்டேன் உங்க மாப்பிள்ளைக்கு. அதே பெரிய

தேற்குான் காலத்துல?

விளையாட்டுப் பிள்ளையா இருப்பாரு, ஆனா பொறுப்பில்லாதவர் இல்லை. அந்த நம்பிக்கை எனக்கு இருந்ததால்தான் உங்க கல்யாணமே நடந்துச்சு. நீயே மதன்கிட்டே அந்தக் குறும்பு விளையாட்டுத்தனத்தில்தான் மயங்கி லவ் பண்ணே? கல்யாணம் முடிந்தவுடன் என்னாச்சு? அவ்ளோதானா உங்க காதல்? கல்யாணம் என்பதை ஒரு கட்டுப்பாடா பார்க்காம, ஒரு ஜாலி டபுள்ஸ் டென்னிஸ் மாட்ச் விளையாடுற மாதிரி விளையாடிப் பாருங்க. சில விஷயங்களில் நீ ஸ்ட்ராங்கா இருப்ப, சில விஷயங்களில் உன் துணைவன் ஸ்ட்ராங்கா இருப்பான். யாரு எதுல பலசாலி, யாரு எந்த ஷாட் நல்ல விளையாடுவா என்று யோசித்து அந்த ஷாட்டை அவர்

“காலம் எவ்வளவு வேணாலும் மாறலாம், ஆனா எந்தக் காலத்துலயும் வயிறு நிறைஞ்சாத்தான் சந்தோஷம். குக் வரலை அதனால சமைச்சேன் என்று நீ சொல்வது சந்தர்ப்பத்துக்காகச் சமைச்சது. ஒரே ஒரு நாள் விருப்பத்துக் காகச் சமைச்சப் பாரு. நீ டெலிவர் பணர் சாஃப்ட்வேரைக் களையண்ட் ஒகே சொல்ற திருப்தியை விட பல மடங்கு சந்தோஷம் உன் மனசுல ஏற்படும். வீட்டுக்குப் போய் அவகிட்டே நின்னா எந்தப் பிரச்சனைக்கு வேணாலும் ஒரு தீர்வு கிடைக்கும் என்ற நிலையை நீ உருவாக்கணும். அது எதுவா வேணாலும் இருக்கலாம் - உன் சமையல், உன் புன்னகை, உன் ஆளுமைத் திறன் என்று எதுவாக வேணாலும் இருக்கலாம். இதுநாள் வரைக்கும் நீ அந்த நிலையை ஏற்படுத்தி இருக்கியா? என்று நல்லா யோசிச்சுப் பாரு” என்று சுந்தரம் முடிப்பதற்குள் ஸ்வேதா யோசிக்க ஆரம்பித்தாள்.

ஆரஞ்சு ஜூலை ஒவ்வொரு சிப்பாக ரசித்துக் கொண்டிருந்த மதனைப் பார்த்து, “ஸ்வேதாவுக்கு என்னிக்காவது ஜூஸ் போட்டுக் கொடுத்து இருக்கியா?” என்று மீனாட்சி கேட்டதற்கு, “இல்லையே! ஏன்?” என்றான் மதன். “கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் ஏதாவது கிஃப்ட் கொடுத்து இருக்கியா?” என்றாள். “புடைவை, நகை, ஹேண்ட் பேக் என்று வரிசையாக எடுத்துக் கொடுத்துட்டேதான் இருக்கேன்” என்றான் பெருமையுடன் மதன். மீனாட்சி மெல்ல புன்னகைத்துவிட்டு, “நீ சொல்ற இந்தப் பொருள் எல்லாம் நீ எதுக்கு அவளுக்கு வாங்கிக் கொடுக்குற? அவ சம்பாதிக்கிறா. அவளே வாங்கிப்பா. இதுக் கெல்லாம் உன்னை எதிர்பார்க்க வேண்டிய அவசியம் அவளுக்கு இல்ல. இந்தக் காலத்துல பெண்கள் அவங்களும் வேலைக்குப் போறதால அவங்க சுதந்திரமா இருக்கிறாங்க. உங்கள் எதிர்பார்த்து இருக்கணும் என்கிற தேவை அவங்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை என்பதாலேயே தூரங்கள் ஏற்படுகின்றன. உன்னோட ஏதாவது ஒரு குணம், கனிவான பேச்சு, அன்பான பார்வை, இல்ல அழகான கோபம், இது மாதிரி ஏதாவது ஒண்ணை அவ

வாரி உலகம்
“ஒரு டிரஸ்ஸு
இவ்வளவு மெனக்கெட்ட நீ,
வாழ்க்கை என்று
வரும்போது, உன்னை நீயே
மாத்திக்க ஏன் உன் ஈகோ
இடம் கொடுக்க
மாட்டேங்குது. நீயே
இஷ்டப்பட்டுத்
தேர்ந்தெடுத்த வாழ்க்கையை
சரி செய்ய இன்னொரு
வாய்ப்பு கொடுத்துப் பாரு.
நிச்சயம் வெற்றி பெறுவ...”



உன்கிட்டே எதிர்பார்க்கக்கூடாது
இருப்பா. இது என்னிக்காவது உணர்ந
திருக்கியா, மதன்!” என்று மகனைப்
பார்த்துக் கேட்டாள் மீனாட்சி.

அம்மா சொல்வது சரிதானோ என்று யோசிக்கும்போது அவன் சிந்தனையில் அவனுக்கும் ஸ்வேதாவுக்கும் இடையில் ஏற்பட்ட சண்டைகள் ஒடிக்கொண்டிருந்தன.

“எனக்கு ஆச்சர்யமா இருக்கு ஸ்வேதா” என்றார் சுந்தரம். “என்னப்பா?” என்றாள். “சின்ன வயசுல உனக்கு ஒரு டிரஸ் பிடிச்சிருக்கும். ஆனா அது உன் சைஸுக்குக் கிடைக்காது. ஆனாலும் அதுதான் வேணும் என்று அடம்பிடிச்ச வாங்கி அந்த டிரஸை சரி பண்ணிப் போட்டுக் குவே. சரிபண்ண முடியாத டிரஸாக இருந்தால், டிரஸ் ஸுக்கு ஏற்ற மாதிரி நீ உன்ன மாத்திக்குவே! ஒரு

டிரஸுக்கே இவ்வளவு மெனக்கெட்ட நீ, வாழ்க்கை என்று வரும்போது, உன்னை நீயே மாத்திக்க ஏன் உன் ஈகோ இடம் கொடுக்க மாட்டேங்குது. நீயே இஷ்டப்பட்டுத் தேர்ந்தெடுத்த வாழ்க்கையை சரி செய்ய இன்னொரு வாய்ப்பு கொடுத்துப் பாரு. நிச்சயம் வெற்றி பெறுவ” என்றார் சுந்தரம். “ஆனா, உங்கள் மட்டும் குறைசொல்வதில் புண்ணியம் இல்ல. நாங்க உங்கள் வளர்த்த விதம் தப்பு. எல்லாத்தையும் கேட்டவுடன் வாங்கித் தர மாதிரி, காதலையும் கேட்டவுடன் வாங்கிக் கொடுத்துட்டோம். இஷ்டப்பட்டது கிடைக்கக் கொஞ்சம் கஷ்டப்பட்டு இருந்திருந்தீங்களா உங்களுக்கு அதோட அருமை தெரியும். கல்யாணத்தை உடனே செய்து வைத்த மாதிரி நீங்க கேக்குற டைவர்ஸை உங்கள் மாதிரி யோசிக்காம உடனே வாங்கிக் கொடுத்து தப்பு செய்ய விரும்பல!” என்று தீர்மானமாகச் சொன்னார் சுந்தரம். இருவரும் சற்றுநேரம் எதுவும் பேசாமல் காஃபியில் மூழ்கினர்.

மதனைப் பார்த்து மீனாட்சி சொன்னாள், “மதன், இந்தக் காலத்துப் பசங்க எல்லாரும் விதை விதைச்சவுடனே பழத்தைச் சாப்பிடணும்னு நினைக்கிறீங்க. விதைச்சா மட்டும் போதுமா, தண்ணி ஊற்றி, உரம் போட்டால்தான் மரம் வளரும். அதேபோலதான் பெண்ணோட வாழ்க்கையும். ஒரு வளர்ந்த செடியைப் பிடுங்கிக் கொண்டு வந்து முற்றிலும் புதுச் சூழலில் நட்டுவைக்கும்போது

கோகுலம்

குழந்தைகளின் குதூகலம்

சிறுவர் மாத இதழ்

மார்ச், 2017 கோகுலம் இதழில்...



இந்திய யூனியன் பிரதேசங்கள்

தாத்ரா, நாகர், ஹவேலி



பள்ளிக்குப்பிறகு என்ன, படிக்கலாம்?

கனம் கோர்ட்டர் அவர்களே...



மண், வாசனை

கவலை ஏற்றம்

போட்டிகள் ஏராளம்! பரிசுகளோ தாராளம்!

கோகுலம் இதழை இன்றே வாங்கி உங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தந்திடுவீர்!

தொடர்புக்கு : 044 - 43438833

e-mail : tamilgokulam@kalkiweekly.com

ஆண்டு சந்தா ₹144/-

பிரதி ₹12/- மட்டுமே

அங்கீகரிக்கப்பட்ட குழலுக்கு ஏற்றாற்போல தன்னை மாற்றிக்கொண்டு துளிர்விட சிறிது காலம் ஆகத்தான் செய்யும். அவள் தழைக்க நல்ல குழலை உருவாக்கிக் கொடுக்கறது உன் கடமை. கனியை ருசிக்கச் சிறிது காத்திருக்கத் தான் வேண்டும்'' என்று அறிவுறுத்தினாள் மீனாட்சி.

பில் கொடுக்க பர்லை எடுத்தான் மதன். அவனைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தது ஸ்வேதாவின் புகைப்படம். அதில் ஒரு நிமிஷம் உறைந்து போன மதனை மீனாட்சி ரசித்தாள். "நான் டாக்ஸி பிடிச்ச வீட்டுக்குப் போறேன், நீ வேலையெல்லாம் முடிச்சுட்டுக் கிளம்பு. நல்லா யோசிச்ச ஒருநல்ல முடிவா எடு" என்று சொல்லிவிட்டு மீனாட்சி கிளம்பினாள்.

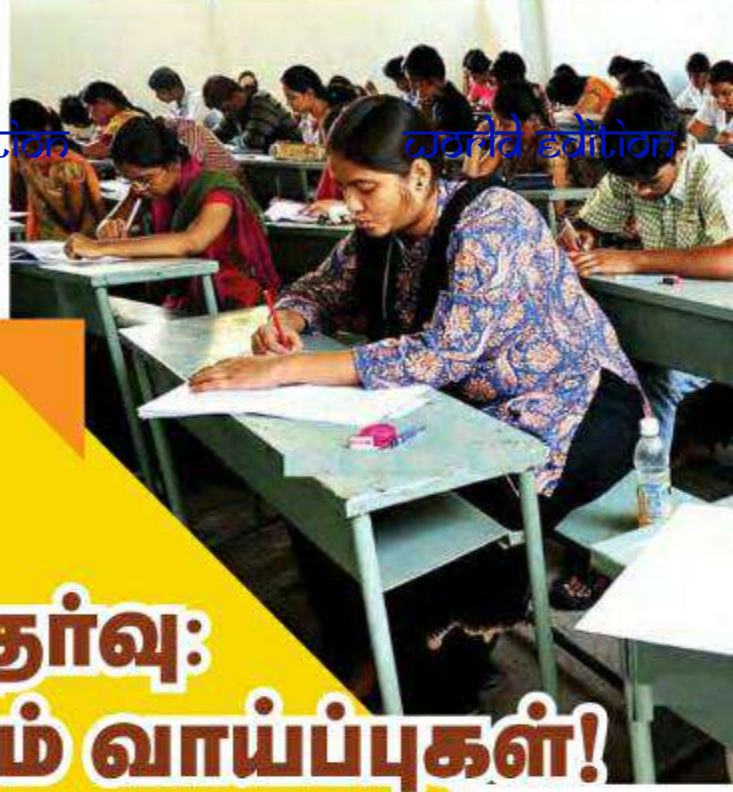
காஃபியைக் குடித்து முடித்த சுந்தரம், "கேப் புச்சினோ நல்லா இருக்கு. இருந்தாலும் என் தலைவலிக்கு உங்க அம்மா போடுற ஃபிட்லர் காஃபிதான் சரி வரும். நான் வீட்டுக்குப் போறேன், உனக்கு வேலையிருந்தா, முடிச்சுட்டுக் கிளம்பி வாம்மா" என்று சொல்லிவிட்டுக் கிளம்பினார்.

பெற்றோர் சொன்ன வார்த்தைகளை அசை போட்டுக்கொண்டே திரும்ப அவரவர் பணியிடத்துக்குச் சென்றனர் ஸ்வேதாவும் மதனும். ஸ்வேதாவைக் கூப்பிட்ட மேனேஜர் அவளை முதலில் கங்கராஜலேட் செய்தார். அவள் புரியாமல் நின்றாள். "நீ ரொம்ப நாளா கேட்டுக் கொண்டிருந்த ஆன்சைட் வாய்ப்பு உன்னைத் தேடி வருது. அநேகமா, இன்னும் பத்து நாட்கள்ல நீ கிளம்புற மாதிரி இருக்கும். என்ன சந்தோஷம்தானே?" என்றார்.

அங்கே மதனின் மேனேஜர், "நீ ரொம்ப கேட்டுக்கொண்டதாலே பெங்களூர் ஆபிஸில் சந்துவுக்குப் போக வேண்டிய வேலையை உனக்கு வாங்கிக் கொடுத்து இருக்கேன். இப்ப ஒ.கே. தான?" என்றார்.

அப்பா பேசிய வார்த்தைகள் இன்னும் காதில் ஒலித்துக்கொண்டிருக்க, "ஆன்சைட்டுக்கு வேற யாரையாவது அனுப்பி வைங்க சார். நான் இன்னும் கொஞ்ச நாள் இங்க இருக்கறது அவசியம்" என்று அவளையும் அறியாமல் சொன்னாள் ஸ்வேதா.

அம்மாவின் வார்த்தைகளும், ஸ்வேதாவின் புன்னகையும் கண்முன் வர, மதன் மேனேஜரிடம், "சாரி சார். அந்த வேலையை சந்துருவுக்கே வாங்கிக் கொடுத்துடுங்க. இன்னும் கொஞ்ச நாள் நான் இங்க இருக்கறது அவசியம்" என்று சொல்லிவிட்டு ஸ்வேதாவைப் பார்க்க விரைந்தான்.



கூடந்த வாரம் எப்படி ஒருவர் தனது துறையைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்று பார்த்தோம். இனி இன்றுள்ள துறைகளில் சிலவற்றைப் பற்றி பார்ப்போம். முதலாவதாக சிவில் சர்வீஸ் மற்றும் அரசாங்கப் பணிகளைக் குறித்துப் பார்ப்போம்.

சிவில் சர்வீஸ் தேர்வு: கொட்டிக்கிடக்கும் வாய்ப்புகள்!

யூனியன் பப்ளிக் சர்வீஸ் கமிஷன்-சிவில் சர்வீஸ் தேர்வு: இத்தேர்வு நடக்கும் அட்டவணை உத்தேசமாகக் கொடுக்கப்படுகிறது.

மார்ச்/ஏப்ரல்/மே மாதங்களில்-அறிவிப்பு வெளியிடப்படும்.

ஆகஸ்ட்- முதல்நிலைத் தேர்வு - முடிவு அக்டோபர் நடுவில்.

டிசம்பர்- மெயின் தேர்வு - முடிவு மார்ச் 2வது வாரத்தில்.

மார்ச்/ஏப்ரல்/மே-நேர்முகத் தேர்வு- ஜூன்/ஜூலையில்.

ஜூன்/ஜூலை- இறுதி முடிவு.

சிவில் சர்வீஸ் தேர்வு மூன்று சுற்றுகளைக் கொண்டது. முதல் நிலைத் தேர்வு, மெயின் தேர்வு, இறுதியாக நேர்முகத் தேர்வு.

முதல் நிலைத் தேர்வு: இது (மல்டிபிள் சாய்ஸ்) கொடுக்கப்பட்டுள்ள பதில்களிலிருந்து சரியான பதிலைத் தேர்ந்தெடுக்கும் தேர்வாகும். இது இரு தாள்களை (பேப்பர் 1, பேப்பர் 2) உள்ளடக்கியது. ஒவ்வொரு பேப்பரும் 200 மதிப்பெண்களுக்கானவை. தவறான பதில்களுக்கு மதிப்பெண் குறைக்கப்படும்.

மெயின் தேர்வு: இது விரிவான பதில்களுக்கான தேர்வாகும். இது 9 கேள்வித்தாள்களைக் கொண்டது. அவை, கட்டுரை, ஆங்கிலம், பொது அறிவுத்தாள் 1 (இந்தியப் பாரம்பரியம் மற்றும் கலாசாரம், வரலாறு, உலகப் புவியியல் மற்றும் சமூகம்), பொது அறிவுத்தாள் 2 (ஆட்சியமைப்பு, அரசியலமைப்பு, நிர்வாகம், சமூக நீதி மற்றும் வெளிநாட்டு உறவு), பொது அறிவுத்தாள் 3 (தொழில்நுட்பம், பொருளாதார முன்னேற்றம்,

பலவித உயிரினங்கள், சுற்றுச்சூழல், பாதுகாப்பு மற்றும் பேரிடர் மேலாண்மை), பொது அறிவுத் தாள் 4 (நெறிமுறைகள், நேர்மை, சூட்சுமபுத்தி), விருப்பப் பாடம் தாள் 1, விருப்பப் பாடம் தாள் 2, மொழிப் பாடம்.

நேர்முகத் தேர்வு: இது மெயின் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களது ஆளுமையை அறியும் இறுதித் தேர்வாகும். புதுதில்லியில் உள்ள யு.பி.எஸ்.சி பவனில் நேர்முகத் தேர்வு நடக்கும். இதில் தேர்வாகிறவர்கள் மதிப்பெண் வரிசைப் படியும், அவர்கள் கொடுத்துள்ள விருப்பப் பணியின் தேர்வைப் பொறுத்தும் பணி வழங்கப் படுகிறது.

கல்வித் தகுதி :

குறைந்தது பட்டம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

வயது:

21 வயது பூர்த்தியானவர். உச்சவரம்பு ஒவ்வொரு சமூகத்துக்கும் மாறுபடும்.

முயற்சி: ஒருவர் எத்தனை முறை தேர்வு எழுதலாம் என்பதற்கு வரைமுறை உள்ளது.

யார் பொருத்தமானவர்?

சுயமாகச் சிந்திக்கக்கூடியவர், எந்தச் சூழ்நிலையிலும் நிதானத்தோடு முடிவெடுப்பவர், தன்னம்பிக்கையும் பரந்த மனமும் கொண்டவர், பொறுப்புணர்வுமிக்கவர், எதையும் நேர்மறையாக அணுகுபவர், எல்லாத் தரப்பு மக்களிடமும் எளிதில் பழகக்கூடியவர், மனதில் நினைப்பதை மற்றவர்களுக்கு எளிதில் புரியவைக்கக்கூடியவர், எத்தனை பெரிய பதவியில் இருந்தாலும் தன் நிலை மாறாது நடுநிலைமையோடு முடிவெடுக்கக்கூடியவர்.



தனது பதவி அதிகாரத்தால் தடுமாறாமல் செயல்படக்கூடியவர், முடிவுகளை வேகமாகவும், அதே நேரம் உறுதியாகவும் எடுக்கக்கூடியவர்.

தேர்வை எதிர்கொள்ளும் முறை: இத்தேர்வுக்குக் கல்வித் தகுதியாகப் பட்டப்படிப்பு போதும் என்று சொல்லப்பட்டிருந்தாலும், வினாக்கள் முதுகலைத் தரத்தில் இருக்கும். எனவே முதுகலை பயின்று எழுதினால் கலப்பமாக இருக்கும். அதேபோல் மெயின் தேர்வில் இருவேறு விருப்பப் பாடங்களைத் தேர்வு செய்யும்போது உதவியாக இருக்கும்.

பல்கலைக்கழகத் தேர்வுகளுக்குப் பாட புத்தகத்தை நன்கு படித்திருந்தால் போதுமானது. ஆனால், சிவில் சர்வீஸ் தேர்வு அப்படியில்லை. விமர்சன உணர்வோடு நிறனாய்வு செய்து சொந்தமாகக் கருத்துகளை உருவாக்கி அதிக மதிப்பெண் பெற முடியும்.

ஒவ்வொரு வருடமும் 3 அல்லது 4 லட்சம் பேர் இத்



தேர்வை எழுதுகின்றனர். ஆனால், காலியிடங்கள் உதாரணமாக 1000 என்று வைத்துக் கொண்டால் முதல்நிலைத் தேர்விலிருந்து தோராயமாக (ஒன்றுக்கு பத்து) 10000 பேர் மட்டுமே மெயின் தேர்வுக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர். அதிலிருந்து தோராயமாக 2000 பேர் ('இரண்டு மடங்கு' பேர்) தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர். இறுதித் தேர்வில் 1000 பேர் மட்டுமே தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர்.



எனவே இந்தத் தேர்வில் ஜெயிக்க ஒருவர் மற்றவர்களை விட சிறந்து விளங்க ஒரு தனித் தன்மையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு வரது ஆய்வுத்திறன், அதனை வெளிப்படுத்தும் திறன் முக்கியமானதாகும். விருப்பப் பாடங்களை முழுமையாகப் புரிந்து படிப்பது அவசியம்.

பொது அறிவுத் தேர்வில் தெரியாத கேள்விகளுக்கு யூகத்தின் அடிப்படையில் பதில் எழுதக்கூடாது. அர்த்தமற்று பக்கம் பக்கமாக எழுதுவது எதிர்மறை முடிவையே தரும்.

கட்டுரை: எல்லாரும் எழுதக்கூடிய அல்லது உங்களுக்கு நிறைய புள்ளிவிவரங்கள் தெரியும் என்பதற்காக கட்டுரைக்கான தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுக்கக் கூடாது. உங்களது கட்டுரை மற்றவர்கள் கட்டுரையிலிருந்து மாறுபட்டு விளங்கக்கூடியதாகவும், உங்களது தனித்தன்மை மற்றும் உங்களது சுயசிந்தனையைக் காட்டுவதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு நிலையை எடுத்து அதற்கு ஆதரவாக எழுதும்போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். எடுத்த நிலைக்கான காரணங்களை விளக்க வேண்டும். நிலைப்பாட்டின் சாதக பாதகங்களைத் தெளிவுபடுத்தி, நடுநிலையோடு அதனை அலசி ஆராய்ந்து முடிவுக்கு வரவேண்டும். இது ஜெயிப்பதற்கான ஒரு சிறு ரகசியமாகும்.

நேர்முகத் தேர்வு: தைரியமாக எதிர்கொள்வது அவசியம். எதையும் தெரிந்ததுபோல காட்டி பொய்யாக நடிக்கக்கூடாது. ஒருவருக்கு எல்லாமே தெரிந்து இருக்கவேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை. தெரியாதென்றால் தெரியாதென்றே சொல்லலாம். தவறில்லை.

தெரியும் என்றால் உங்களுக்கு எவ்வளவு ஆழமான அறிவேனப் பரிசோதிப்பார்கள். ஆழமாகப் படித்த எதையும் தெரியும் என்று சொல்லலாம்.

எந்தப் பதிலையும் உணர்ச்சிபூர்வமாக முடிவெடுத்துச்

சொல்ல வேண்டாம். அதன் சாதக பாதகங்களை நடு நிலைமையோடு ஆராய்ந்து முடிவெடுத்து அதனை விளக்கவும்.

எல்லாத் துறைகளைப் பற்றியும் ஒரு பொது அறிவு அவசியம். நம்மைச் சுற்றி நடப்பவற்றை அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

நேர்முகத் தேர்வில் வெற்றி பெற்றவருக்கு அவரது ராங்க் அடிப்படையில் பதவி அளிக்கப் படுகின்றன. பிறிற்சிக்குப் பின் அவர்கள் பணியில் அமர்த்தப்படுகின்றனர்.

பணிப்பட்டியல்: அகில இந்தியப் பணிகள், இந்திய ஆட்சிப் பணி, இந்தியக் காவல் துறைப் பணி.

குரூப் ஏ சர்வீஸ்கள்: இந்திய ஆடிட் மற்றும் அக்கவுண்ட்ஸ் பணி, இந்திய சிவில் அக்கவுண்ட்ஸ் பணி, இந்திய கார்பரேட் லாசர்வீஸ், இந்தியப் பாதுகாப்பு அக்கவுண்ட்ஸ் பணி, இந்தியப் பாதுகாப்பு எஸ்டேட் பணி, இந்திய வெளியுறவுப் பணி, இந்தியத் தகவல் துறைப் பணி, இந்தியன் ஆர்டி எண்டன்ஸ் ஃபாக்டரி பணி, இந்தியத் தபால், டெலிகம்யூனிகேஷன் அக்கவுண்ட்ஸ், ஃபைனான்ஸ் பணி.

இந்தியத் தபால் பணி, இந்திய ரயில் அக்கவுண்ட்ஸ் பணி, இந்திய ரயில் பர்சனல் பணி, இந்திய ரயில் டிராஃபிக் பணி, இந்திய வருவாய்த் துறைப் பணி- வருமான வரி, இந்திய வருவாய்த் துறை- கஸ்டம்ஸ் மற்றும் கமர்சியல் டாக்ஸ், இந்திய வர்த்தகப் பணி, ரயில்வே பாதுகாப்புப் பணி.

குரூப் பி சர்வீசல்: ஆர்ட்டு போர்சஸ் ஹெட் குவார்ட்டர்ஸ் சிவில் சர்வீசல், தில்லி, அந்தமான், நிகோபார் தீவுகள் சிவில் சர்வீசல், தில்லி, அந்தமான், நிகோபார் தீவுகள் போலீஸ் சர்வீசல், பாண்டிச்சேரி சிவில் சர்வீசல், பாண்டிச்சேரி போலீஸ் சர்வீசல்

டி.என்.பி.எஸ்.சி.- தமிழ்நாடு அரசுப் பணியாளர் தேர்வாணையம்: இத்தேர்வாணையத்தின் மூலம் பல அரசுப் பணிகளுக்கான தேர்வுகள் நடத்தப் படுகின்றன. ஆனால், இப்பகுதியில் நாம் குரூப் 1 தேர்வுகள் குறித்து மட்டும் பார்ப்போம்.

யு.பி.எஸ்.சி. தேர்வுக்குச் சொல்லப்பட்டுள்ள குணநலன்கள் இப்பதவிகளுக்கும் பொருத்தமானவை. மாநிலத்திலுள்ள காலியிடங்களைப் பொறுத்து, பணியிடங்களின் எண்ணிக்கை தீர்மானிக்கப்படுகிறது. பின்னர் தேர்வுக்கான அறிவிப்பு வெளியிடப்படுகிறது.

இத்தேர்வு முறையிலும் முதலில் ஒரு முதன்மைத் தேர்வை எழுதவேண்டும். அதில் தேர்ச்சி பெற்றவர் மெயின் தேர்வினை எழுத



வேண்டும். அதில் வெற்றி பெற்றவர் இறுதித் தேர்வான நேர்முகத் தேர்வைச் சந்திக்கின்றனர். அதிலும் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு வரிசைப்படி பதவி வழங்கப்படுகிறது.

இதில் IAS-, -IPS ஆக தேர்வாகிறவர்கள் சுமார் 10 வருடங்களுக்குப் பிறகு முறையே IAS, IPS ஆக நியமிக்கப்படுகிறார்கள். குரூப் 1 சர்வீசில் உள்ள மற்ற சில அதிகாரிகளும் தேர்வின் மூலம் IAS ஆக நியமிக்கப்படுகிறார்கள்.

குரூப் 1 மூலம் பெறக்கூடிய பதவிகள்:

1. டெபுடி கலெக்டர், 2. டெபுடி குப்பரிண்டெண்ட் ஆப் போலீஸ், 3. மாவட்ட ரிஜிஸ்டிரார், ரெஜிஸ்டிரேஷன், 4. உதவி இயக்குநர், கிராமப்புற வளர்ச்சி (பஞ்சாயத்து)/பர்சனல் அசிஸ்டெண்ட் (வளர்ச்சி) கலெக்டர், 5. மாவட்ட வேலைவாய்ப்பு அலுவலர், 6. கோட்ட அதிகாரி, தீயணைப்பு, மீட்புப்பணி, 7. உதவி கமிஷனர் (வணிக வரி), 8. துணைப் பதிவாளர், கூட்டுறவுச் சங்கங்கள்.

குரூப் 1A பணிகள்: உதவி வனப் பாதுகாப்பாளர்
குரூப் 1 B பணிகள்: உதவி ஆணையர், இந்து அறநிலையத் துறை.

குரூப் 1C பணிகள்: மாவட்டக் கல்வி அதிகாரி. இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளவை எந்தப் பட்டதாரியும் எழுதக்கூடிய தேர்வுகளாகும். இதல்லாது பொறியாளர், மருத்துவருக்கான தனித் தேர்வுகளும் உள்ளன. பொருளாதாரம், புவியியல் போன்ற பல படிப்புகளது பணிகளுக்கான தேர்வுகள் இருந்தாலும் அவற்றின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவு.

(அடுத்த இதழில் பொறியியல், மருத்துவம் சார்ந்த படிப்புகள்...)

பள்ளி இறுதி வகுப்பில் மிகச்சிறந்த மதிப்பெண்கள் வாங்கியிருப்பவர்களுக்குத்தான் கல்விக் கடன் அளிக்கப்பட்டு வந்தது. ஆனால் இந்த விதி இப்போது இல்லை. மாணவரின் தந்தை பணக்காரராக இருக்கக்கூடாது. அதாவது கல்விக்கான தொகையைச் செலுத்தும் சக்தி அவருக்கு இருந்தால் மகனுக்குக் கல்விக்கடன் கிடையாது. இப்படி ஒரு காலத்தில் நிபந்தனை விதித்த வங்கிகள் இப்போது அதையும் வாபஸ் பெற்றுவிட்டன.

எந்தவகையான பட்டப்படிப்பு மற்றும் தொழிற்கல்விக்கும் வங்கியில் கல்விக் கடன் பெறலாம். தொலைதூரக் கல்வி மூலம் படிப்பவர்களுக்கு வங்கிகள் கல்விக் கடன் அளிப்பதில்லை. பகுதிநேரக் கல்வி முறையில் படிப்பவர்களுக்கும் கல்விக் கடன் அளிக்கப்படுவதில்லை.

முன்பெல்லாம் மாலை நேரக் கல்லூரிகளில் படிப்பவர்களுக்கும் கல்விக் கடன் கிடையாது என்ற நிலை இருந்தது. இதை மட்டும் மாற்றியிருக்கிறார்கள். பல கல்லூரிகள் 'அதிக மாணவர்களைக் கொள்ளவேண்டும், அதிகக் கட்டணத்தை அள்ள வேண்டும்' என்ற காரணங்களுக்காக மதியம் இரண்டு அல்லது மூன்று மணிக்கே நினைசி வகுப்புகளைத் தொடங்கி 'மாலை நேரக் கல்லூரியை' நடத்துவதுதான் இந்த மாற்றத்துக்குக் காரணம். முன்பெல்லாம் வேலை செய்பவர்கள்தான் மாலை நேரக் கல்லூரியில் படிப்பார்கள். இப்போது அப்படி அல்ல. கல்லூரிக்கு விண்ணப்பம் செய்பவர்கள் மிக அதிக எண்ணிக்கையில் இருப்பதால், அவர்களில் கணிசமானவர்கள் மாலை நேரக் கல்லூரியில் சேரும்படி ஆகிவிடுகிறது. எனவே வங்கிகள் இவர்களுக்கும் கடன் கொடுக்கத் தொடங்கி விட்டார்கள்.

டியூஷன் ஃபீஸ் மட்டுமல்ல, மெஸ் தொகை, கல்லூரி விடுதியில் தங்குவதற்கான தொகை, தேர்வுக் கட்டணம், புத்தகங்கள் வாங்குவதற்கான தொகை ஆகிய எல்லாமே கல்விக்கடனில் சேர்ந்துவிடும். ஆனால், கல்லூரிக்குச் சென்று வருவதற்கான போக்கு வரத்து, கல்லூரிச் சுற்றுலா போன்றவற்றுக்கான கட்டணங்கள் கல்விக் கடனில் வழங்கப்படாது.

கல்விக் கடனை எப்போது திருப்பிச் செலுத்த வேண்டும்? 'ஒப்பந்தப்படி கல்விப் படிப்பை முடித்த ஒரு வருடத்துக்குள் கல்விக் கடனை செலுத்த வேண்டும். அல்லது வேலை கிடைத்த ஆறு மாதங்களுக்குள் தவணையில் கல்விக் கடனை செலுத்த வேண்டும்.

பொதுவாக ஐந்து வருடங்களில், மாதத் தவணைகளில் கல்விக் கடன் வசூலிக்கப்படுகிறது. என்றாலும் மாத ஊதியம், அதில் வாழ்வதற்குத் தேவையான அடிப்படைத் தொகை இவற்றை



மனதில் கொண்டு மனிதாபிமான அடிப்படையிலும் மாதத் தவணைகள் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

கல்விக் கடனுக்கு தனிவட்டிதான். எனவே மிகக் குறைவான வட்டிதான். தவிர இப்போதெல்லாம் ஒழுங்காகக் கடனைச் செலுத்திவிட்டால் வட்டி விலக்கக்கூட கடைசியில் அளித்து விடலாமே என்கிற கோணத்தில் அரசு சிந்திக்கத் தொடங்கியிருக்கிறது.

கல்விக் கடனை பொறுத்தவரை ஒரு சின்னச் சிக்கல் நடைமுறையில் இருந்து வருகிறது. கல்லூரியிடமிருந்து குறிப்பிட்ட மாணவருக்கு அனுமதிச் சான்றிதழ் அளிக்கப்பட்டால்தான், அதை வைத்துக்கொண்டு கல்விக் கடன் அளிப்பார்கள். ஆனால் முதல் செமஸ்டருக்கான தொகையை அளித்த பிறகுதான் கல்லூரிகள் அனுமதிச் சான்றிதழை அளிக்கின்றனர்.

எனவே அந்தத் தொகையைக் கையிலிருந்து கட்டிவிட்டு, சான்றிதழைப் பெற்று அதற்குப் பிறகே வங்கியிலிருந்து அந்தத் தொகையை நாம் மீண்டும் பெற முடியும்.

புகழை நிறைந்த மலைக்காடுகள். அவற்றைச் சுற்றி வளைத்து நெளிந்து துள்ளலுடன் பாய்ந்து செல்லும் விஸ்கான்ஸின் நதி. மாசுபடியாத இதமான காற்று. தெளிந்த நீர். 'அன்பே வா' திரைப்படத்தில் எம்.ஜி.ஆர். 'புதிய வானம்... புதிய பூமி' என்று ஆடிப்பாடி குதூ கலித்ததைப்போல் நம்மை மகிழ்ச்சியில் திளைக்க வைக்கும் ரம்மியமான சூழ்நிலை. அமெரிக்காவில் மேடிசனை (Madison) தலைநகராகக் கொண்ட விஸ்கான்ஸினில் உள்ள இந்தச் சுற்றுலாத் தலத்துக்குப் பெயர் Wisconsin Dells. அதென்ன Dells (டெல்ஸ்) என்கிறீர்களா?

இளம் மஞ்சள் நிறக் கற்கள் பலகைகள்போல் ஒன்றன்மீது ஒன்றாக அடுக்கிவைத்த மாதிரி காட்சி தரும் மலைகளை 'டெல்ஸ்' என்கிறார்கள். சுமார் ஐநூறு மில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் இந்த நிலப்பகுதி கடலுக்குள் இருந்திருக்கலாம் என்றும், காலப்போக்கில் அது கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ப் பின்வாங்கிச் செல்ல நேர்ந்தபோது அடியில் தேக்க முற்றிருந்த மணல் பகுதி, தொடர்ந்து வீசிய காற்றாலும் அடுத்தடுத்து வந்த பனிப்புயலாலும், நதி நீரின் ஓட்டத்தாலும் இறுக்கமடைந்து உளி இல்லாமலே செதுக்கிய பலகைகள்போல் பாறைகளாக உறைந்து



விஸ்கான்ஸின்

போய்விட்டதால் இப்படித் தோற்றம் தருகிற தென்றும் சொல்கிறார்கள்.

முதலில் 'லாஸ்ட் கான்யன்' (Lost Canyon) எனப்படும் உயர்ந்து நிற்கும் ராட்சஸ பலகைப் பாறைகள் கொண்ட மலைக்காட்டுப் பிரதேசத்தைக் காணச் சென்றோம். மலைகளுக்கிடையில் கோடு போட்ட வகிடாய் செல்லும் பாதை. இரு குதிரைகள் பூட்டிய வண்டியில் (Buggy Ride) ஏறி சுற்றிப் பார்ப்பது வித்தியாசமான அனுபவம்.

காலை எட்டரை மணியிலிருந்து நாற்பது நிமிடங்கள் கிரிவலம் தொடங்குகிறது. ஒரு வண்டியில் பதினைந்து பேர்களுக்கு மேல் ஏற முடியாது. நமக்கு ஒட்டுனராக வந்தவர் அமெரிக்க ராணுவத்தில் பணியாற்றி ஓய்வு பெற்றவர். நம்முடன் பேசிக்கொண்டு பயணிக்கையில் அவர் அடிக்கடி வண்டியை நிறுத்தி இறங்கி குதிரை களுடன் இதமாகப் பேசித் தட்டிக்கொடுக்கிறார். 'தட்டிக்கொடுத்து வேலை வாங்குவது' என்பது குதிரைகளுக்கும் பொருந்தும் போலும்!

பயணத்தின்போது நம் பாதையின் இருமருங் கிலும் கைகளால் தொடக்கூடிய அளவுக்கு மிக அருகில் மலைத்தொடர்கள். சில இடங்களில் ஒன்றையொன்று இடித்துவிடுகிற நெருக்கத்தில் உள்ளன. அவற்றைக் கடந்து செல்கையில் நாம் நடுங்கிப்போய் தலைகுனிந்து உட்காருகிறோம். நாம் கடந்து செல்லும் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் பெயர் உண்டு.

மால் சேம்பர், ஜக், Fatman's Misery. (இரண்டு தொந்திபோட்ட மனிதர்கள் நிற்பதுபோல் வளைந்து நெருக்கமாக உள்ள பாறைகளின் பெயர்) அவற்றைக் கடக்கையில் நாம் டென்ஷனாகாமல் இருக்க ஒட்டுனார் சில அறுவை ஜோக்குகளை அவிழ்த்து விடுகிறார். குதிரைகள் களைத்துப்போய் திடீரென்று நின்று இடக்குப் பண்ணும்போது, அவர் தன் பையிலிருந்து இரண்டு ஆப்பிள்களை எடுத்து அவற்றின் வாயில் திணித்து உற்சாகப்படுத்துகிறார்.

அங்கங்கே நீர் கசியும் கணைகள். மலைகளை மூடி மறைக்கும் பைன் மரக்காடுகள். அவற்றில்



வரிசித்திரங்கள்!

அடைக்கலம் தேடும் விதவிதமான பறவைகள். சில இடங்களில் பாறைகளின் இடுக்குகளிடையே புகுந்து குதிரைகள் எப்படிக்கடந்து வரப்போகின்றன என்று பதற்றத்தோடு மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டு பிரயாணிக்கிறோம். அவை அலட்டிக்கொள்ளாமல் அவற்றைக் கடந்து வந்து பெருமூச்சு விடும்போது தான் நமக்கு நிம்மதியாக மூச்சே விட முடிகிறது! புறப்பட்ட இடத்துக்கே நம்மைப் பத்திரமாய் கொண்டுவந்து சேர்க்கும் குதிரைகளுக்கு நன்றி சொல்லாமல் இருக்க முடியவில்லை.

அடுத்து நம்மை ஈர்ப்பது விஸ்கான்ஸின் நதியில் நாம் செல்லவிருக்கும் படகுப் பிரயாணம். விஸ்கான்ஸின் 'டக்ஸ்' (Ducks) எனப்படும் நீரிலும் நிலத்திலும் பயணிக்கக்கூடிய பெரிய மோட்டார் படகுகளில் பயணிக்க டிக்கெட்டுகளை வாங்க நாம் க்யூவில் நிற்கும்போதே கையில் கேமராவுடன் ஓடி வரும் இளம்பெண்கள் நம்மைச் சுற்றி வளைத்துக் கொள்கிறார்கள். அங்குள்ள ரம்மியமான சூழ்நிலையில் நாம் குடும்பத்துடன் ஒரு புகைப்படம் எடுத்துக் கொண்டால் ஞாபகார்த்தமாக இருக்கும்.



விஸ்கான்ஸினில் வாசகி லக்ஷ்மி ரமணன் குடும்பத்தினருடன்...

கல்லூரி மாணவர்களுக்குப் படகுகளைச் செலுத்தவும், ஓட்டவும் பயிற்சி கொடுத்து லைசென்ஸும் அளித்து விடுமுறைக்கால வேலையும் தருகிறார்கள். ஒட்டுனர் மாணவர் என்பது படகு ஜெட் வேகத்தில் கிளம்பும்போதே தெரிகிறது.

நாற்பதே நிமிடச் சுற்றுலாவில் 'அப்பர் டெல்ஸ்', 'லோயர் டெல்ஸ்' இரண்டு சுற்றுலாவுமே அடக்கம். விர்ரென்று நதி நீரைக் கிழித்துக்கொண்டு பாயும் படகுகள். நமக்கு இருபக்கங்களிலும் காடுகளை

பர஡்பர஡் ஡ொக்஑ிஷ்



இந்த வெண்கலப் பாணை, காப்பி ஃபில்டர் மற்றும் கல் சட்டி என் மாமியாரின் மாமியார் உபயோகித்தது. இதில் சமைத்தால் இரண்டு, மூன்று நாட்களானாலும் குழம்பு, ரசம் கெடாது. ஃப்ரிட்ஜில் வைக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. சுவையும் பிரமாதமாக இருக்கும். நான் இப்பவும் இதில் சமைப்பதில் பெருமை அடைகிறேன்.

- என். ராஜலக்ஷ்மி, பெங்களூரு.

இந்த 'ராக்குடி' என் கொள்ளுப் பாட்டி வைத்து அழகு பார்த்தது. வழிவழியாக ஆறாவது தலை முறையிலிருக்கும் என் பேத்தி வரை தலை அலங்காரம் செய்த பெருமை இதற்கு உண்டு. கெம்ப்கற்களைச் சுற்றி பூ டிசைனும் நடுவில் மூவர்ணக் கொடியும் இடம்பெற்றிருப்பது இதன் அழகின் கூடுதல் சிறப்பு.

- வசுமதி கண்ணன், அம்பத்தூர்.



இந்தக் கண்ணாடி ஜாடி என் மாமியாருக்கு அவரது அம்மா கொடுத்தது. இதன் ஸ்பெஷலிட்டி, ஏறும்பு நுழைய முடியாத அற்புதமான மூடிதான். இதில்தான் என் மாமியார் சர்க்கரை போட்டு வைப்பார். நானும் சர்க்கரையே போட்டு வைக்கிறேன். என் மாமனாரின் அத்தைக்கு, குழந்தை கிடையாது. என் கணவரை அவர் பாசமாக வளர்த்தார். அவர் உபயோகித்த இந்த இரும்புப் பெட்டியை, முக்கிய ஆவணங்களை பாதுகாத்து வைக்கும் பெட்டியாக நானும் என் கணவரும் உபயோகித்து வருகிறோம்.

- உஷா முத்துராமன், மதுரை.

என் தாய்வழிப் பாட்டனார் ஆறாவமுத ஐயங்கார், 1925ஆம் ஆண்டு முதல் 1952ஆம் ஆண்டுவரை தில்லியில் நாடாளுமன்றத்தின் ரிப்போர்ட்டராகப் பணியாற்றினார். வெள்ளைக்கார துரைகளுடன் நெருங்கிப் பழகியவர். ஒரு சமயம் வெள்ளைக்காரர் ஒருவர் அவருக்குப் பரிசாகக் கொடுத்த அலாரம் டைம்பீஸ்தான் இன்றும் எங்கள் குடும்பத்தின் பர஡்பரைப் ஡ொக்கிஷம். இந்தக் கடிகாரம் 1878ஆம் ஆண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. பின்புறத்தில் வருடம் தெளிவாகப் ஡ொறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதிசயம் என்னவென்றால், இன்றும் அந்தக் கடிகாரம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது.

- எஸ்.நாராயணன், சென்னை.



ஹாய் ரீடர்ஸ்... உங்க வீட்டுல சுமார் ஐந்து ஆறு தலைமுறைகளாகப் பாதுகாத்து வருகிற இதுபோன்ற ஡ொக்கிஷப் ஡ொருட்கள் இருக்கா? அவற்றுடன் நீங்களும் இணைந்து ஡ொட்டோ எடுத்து mm@kalkiweekly.com என்ற மின்னஞ்சலுக்கு அனுப்புங்க... மங்கையர் மலர் இதழில் பிரசுரித்துப் பெருமை சேர்ப்போம்.

ஸ்வாதி
(தனியார் நிறுவன
ஊழியர்)

ஆங்கர்: வனராஜன்
தலைமைநிருபர்
மங்கையர்மலர்

சுபழீ
(கல்லூரி மாணவி)

(மனநல
ஆலோசகர்,
பெற்றோர்
சார்பாக)

* கல்யாணத்தைத் தீர்மானிப்பது காதலா? காசா?

பெற்றோர்களால் நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணங்கள் குறைந்து, காதல் திருமணங்கள் அதிகரித்து வரும் இன்றைய காலகட்டத்தில், 'கண்மூடித்தனமான காதல்' என்பது மறைந்து 'காச இருந்தால்தான் காதல்' என்ற நிலைமை வந்துவிட்டது.

இத்தகைய சூழ்நிலையில் கல்யாணத்தைத் தீர்மானிப்பது
காதலா? காசா? - காரசாரமான விவாதம் இதோ:

வனராஜன்: உங்கள் பார்வையில் இன்றைய திருமணங்களின் நிலை என்ன?

சுபழீ: கல்யாணம் என்கின்ற விஷயமே இன்று காசதான். மண்டபத்தை புகு செய்வதிலிருந்து மேடை அலங்காரம், உணவு, வீடியோ போன்றவற்றுக்காக லட்சக்கணக்கில் பணம் செலவு செய்கிறார்கள். தமது பண பலத்தைப் பிறருக்குக் காட்ட வேண்டும் என்பதற்காகவே இன்று திருமணங்கள் பிரமாண்டமாக நடத்தப்படுகின்றன. காதலித்துத் திருமணம் செய்ய விரும்பும் 90 சதவிகிதம் பேர் பெற்றோர்களின் சம்மத்துடன் திருமணம் செய்துகொள்கிறார்கள். 10 சதவிகிதம் பேர் வேண்டுமானால் யாரையும் எதிர்பார்க்காமல் தங்கள் விரும்பும் இடத்தில் எளிமையாகத் திருமணம் செய்து கொள்கிறார்கள். பெற்றோர் சம்மதம் என்று வந்து விட்டாலே அங்கே காதலும் காசாக மாறிவிடுகிறது.

ஸ்வாதி: இன்றைக்குக் காதல் திருமணமாக இருந்தாலும் சரி, பெற்றோர் பார்த்து நடத்தும்

திருமணமாக இருந்தாலும் சரி, அதற்குப் பின்னால் ஒரு வணிக உலகம் செயல்பட்டுவருகிறது.

திருமண மண்டபத்துக்கு அட்வான்ஸ் கொடுக்கும் போதே மாப்பிள்ளை வீட்டார், இன்னாரை வைத்துத் தான் மேடை அலங்காரம் செய்ய வேண்டும், இவர்தான் சமையல் செய்ய வேண்டும், இவர்தான் போட்டோ எடுக்க வேண்டும், இவரது கச்சேரி தான் வேண்டும் என்று பல கட்டளைகளை இட்டு விடுகிறார்கள்.

திருமணத்தில் தன்னுடைய பின்புலத்தைக் காட்ட வேண்டும் என்ற அழுத்தத்தை மணப் பெண்ணின் அப்பாவுக்கு இந்தச் சமூகம் கொடுத்து விடுகிறது. அதிலும் சென்னை போன்ற பெருநகரங்களில் திருமணத்தை நடத்துவதென்றால் பல லட்சங்களை அள்ளி விசுவேண்டியிருக்கிறது. பெண்ணுக்கோ, மாப்பிள்ளைக்கோ சொந்த ஊர் கிராமமாகவோ, சிறுநகரமாகவோ இருந்தால் அங்கே திருமணத்தை வைத்தால் செலவைக் குறைக்கலாம். ஆனால், இதற்கு இரு வீட்டாரின் ஒத்துழைப்பும் தேவை.

**பண பலத்தை
பிறருக்குக் காட்ட வேண்டும்
என்பதற்காகவே இன்று திருமணங்கள்
பிரமாண்டமாக நடத்தப்படுகின்றன.**



வனராஜன் : திருமண வாழ்க்கைக்குத் தேவை காசா? காதலா?

ஜெகதீஸ்வர் : உருகி உருகிக் காதலிச்சுக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிறாங்க. பிறகு சிறு மனத்தாங்கலில் பிரிஞ்சுடுறாங்க. இப்படி ஒரு உண்மை இல்லாத காதல் தேவைதானா? பணக்காரப் பெண் ஏழைப் பையனைக் காதலித்துத் திருமணம் செய்துகொள்கிறார். ஒரு கட்டத்தில் பணப் பிரச்சனையால் இருவரும் பிரிந்துவிடுகிறார்கள். ஏன் காதலிக்கும்போது அந்த நபர் ஏழை என்று தெரிந்து தானே காதலிக்கிறார். இன்றைய காதலிலும் காசுதான் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

லாவண்யா : காதலை வைத்து மட்டும் வாழ்க்கை நடத்தமுடியாது. அதேபோல் பணம் அதிகம் இருந்தும் காதல் இல்லாமல் இருந்தால் அதுவும் நரகம்தான். முன்பு இருந்த வாழ்க்கைச் சூழலுக்குப் பொருளாதாரம் எப்படி இருந்தாலும் வாழலாம். ஆனால், இன்று அப்படி அல்ல. இளைஞர்களுக்கும், பெண்களுக்கும் தங்கள் வாழ்க்கை பற்றிய ஏராளமான கனவுகள் உள்ளன. அதற்குப் பணம் கட்டாயம் தேவையாக உள்ளது. திருமணத்தைப் பொறுத்தவரை அவரவர் வசதிக்கு ஏற்ப நடத்தும்போது அதற்கு ஏற்ப செலவுகளும் வருகிறது. எனவே காதலும், பணமும் திருமண வாழ்க்கையின் இரண்டு கண்களாக உள்ளன.

சுபஸ்ரீ : வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளைக்கு, பெண் வீட்டார் அதிகம் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். மாப்பிள்ளை எத்தனை லகரங்கள் சம்பளம் வாங்குகிறார் என்றுதான் பார்க்கிறார்கள். நல்ல பண்புள்ளவரா, நம் பெண்ணுக்குப் பொருத்தமானவரா என்பதைப் பார்க்க மறந்துவிடுகிறார்கள். நமது மகன் ஒரு லட்சம் சம்பாதித்தால் வரப்போகும் மருமகன் இரண்டு லட்சம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள்.

இதேபோல், வீட்டிற்கு வரும் மருமகளைப் பார்ப்பவர்களும் முதலில் எவ்வளவு சம்பாதிக்கிறான். குடும்பம் வசதியானதா? என்றுதான் பார்க்கிறார்களே தவிர இந்தப் பெண் நம் குடும்பத்துக்கு ஏற்றவள் தானா? தன் மகன் எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப செயல்படுவாளா? அக்கா, தங்கைகளை அனுசரித்துச் செல்வாளா? என்பதைத் துளியும் யோசிப்பதில்லை. திருமணத்துக்குப் பிறகு இந்தப் பிரச்சனைகள் பூதாகரமாக வெடிக்கின்றன.

காதலும், பணமும் திருமண வாழ்க்கையின் இரண்டு கண்கள்!



வாழ்க்கை பல பாடங்களைக் கற்றுத் தந்த பிறகுதான் பெற்றோரின் அருமை புரிகிறது.



வனராஜன் : காதல், திருமண பந்தத்தில் சமூக வலைதளங்களின் பங்கு எந்தளவுக்கு உள்ளது?

சுபஸ்ரீ : சமூக வலைதளங்களைப் பயன்படுத்தும் பெண்கள் அதிக லைக்ஸ் வாங்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் நிறைய பதிவு செய்கிறார்கள். ஒரு வார்த்தை மாறினாலும், அது நம் வாழ்க்கையை மாற்றிவிடும். மிகவும் கவனமுடன் அதனைக் கையாள வேண்டும். போன் எடுக்கவில்லை. வாட்ஸ் அப்பில்

லாவண்யா : இன்று ஒரு திருமணத்தை நடத்த 10 முதல் 15 லட்சம் வரை செலவாகிறது. பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைகளின் ஆசையை நிறைவேற்றும் பொருட்டு இதனைக் கடன் வாங்கியாவது செய்து முடிக்கிறார்கள். ஆனால், பிள்ளைகள் திருமணம் செய்து சென்ற பிறகு அந்தக் கடன்களை அடைக்கக் கஷ்டப்படுவதும் பெற்றோர்கள்தான். பெற்றோர் படும் கஷ்டங்களை நினைத்து அவர்களுக்கு உதவும் பிள்ளைகள் வெகு சிலரே.

வனராஜன் : இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் காதலுக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள்?

சுபஸ்ரீ : கல்லூரி மாணவியாக நான் இன்றைய காதலை இரண்டு வகையாகப் பார்க்கிறேன். பையன் வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவனா? கெட்ட பழக்கம் இல்லாதவனா? நம்மை நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்வானா? என தன்னுடைய சுயநலத்தை வைத்து மட்டுமே இன்றைய காதல் உருவாகிறது. இதற்குத் தெளிவான பார்வை, உஷார் நிலை, கேடித்தனம் என பல அர்த்தங்கள் கொள்ளலாம்.

கல்லூரிக்கு வந்துட்டோம், காதலிப்போம். படிப்பு முடிக்கும்போது செட்டானால் சேர்ந்து கொள்வோம். செட் ஆகவில்லை என்றால் டாட்டா காட்டிவிட்டு அடுத்த ஆளைப் பார்ப்போம் என்பது ஒரு ரகக் காதல். இவை இரண்டுமே வேண்டாம், நான் என் பெற்றோர் பார்க்கும் பையனைத்தான் மணம் முடிப்பேன் என்பது இன்னொரு ரகம். ஒப்பந்தம்போல் மாறிவிட்டது இன்றைய காதல். இதுதான் நடைமுறை நிஜம்.

ஜெகதீஸ்வர் : இன்றைக்குக் காதல் வரும் போது மற்ற எல்லா விஷயங்களும் கண்ணை மறைத்துவிடுகின்றன. காதலி, காதலன் தான் தன் வாழ்க்கை என்று நினைக்கிறார்கள். வாழ்க்கை பல பாடங்களைக் கற்றுத் தந்த பிறகுதான் பெற்றோரின் அருமை புரிகிறது.

பதில் தரவில்லை என்பதற்காகப் பிரியும் காதலர்களும் இருக்கிறார்கள்.

ஸ்வாதி: இன்றைய இளைய தலைமுறை சமூக வலைதளங்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். பரிசுகள், அவுட்டிங் போன்ற தங்களுடைய காதல் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களைப் படத்துடன் பதிவுசெய்கிறார்கள். அந்தக் காதல் தோல்வியில் முடியும்போது, சமூக வலைதளப் பதிவுகளே அவர்களுக்கு எதிராக மாறுகின்றன. இதிலுள்ள ஆபத்துகளை யாரும் உணருவதில்லை. பருவ வயதில் ஏற்படும் பாலின சர்ப்புக்குத்தான் காதல் என்று பெயர் வைத்து இருக்கிறார்கள்.

லாவண்யா: இன்றைக்குப் பல தம்பதிகளின் பிரிவுக்கு சமூக வலைதளங்கள் காரணமாக உள்ளன. என்னிடம் சமீபத்தில் பிரச்சனை என்று வந்த தம்பதிகளில், அந்தக் கணவர் சொன்னது, 'என்னுடைய மனைவி இரவு 1 மணி வரை ஃபேஸ்புக்கில் சாட்டிங் செய்கிறார். எனக்குப் பயமாக உள்ளது. நான் இவளுடன் வாழ முடியாது' என்று சொன்னார். இன்றைய இளைய தலைமுறைக்கு, திருமணத்துக்கு முன்பான கவுன்சிலிங் அவசியம் தேவைப்படுகிறது.



இன்றைய சூழலில் திருமண வாழ்க்கை பிரிவுக்கான முக்கிய காரணங்கள் என்ன?

லாவண்யா: குடும்ப வாழ்க்கையைப் பொறுத்தவரை கணவன்-மனைவி இருவருக்கும் சமமான பங்கு உண்டு. அது காதல் திருமணமாக இருந்தாலும் சரி, பெற்றோர் பார்த்து மணம் முடிப்பதாக இருந்தாலும் சரி, புரிதல் இல்லாத மணவாழ்க்கையே தம்பதிகளிடையே கசப்பை ஏற்படுத்துகிறது. புரிதல் மிகவும் அவசியம். 'நீ யார் யாரிடம் இன்று பேசினாய்' என செல் போனை நோண்டுவது, அவரது சமூக வலைதளப் பக்கங்களை ஆராய்வது, ஒருவருடைய ஏ.டி.எம். கார்டை மற்றொருவர் பயன்படுத்துவது போன்றவை எப்போது வேண்டுமானாலும் பிரிவை ஏற்படுத்தும்.

தன்னுடைய சுயத்தை யாருக்காகவும் இழக்கக் கூடாது. நம்முடைய வாழ்க்கைத் துணைதானே என சில விஷயங்களை மாற்றுவது கூடாது. அப்போது

காதல், தோல்வியில் முடியும்போது சமூக வலைதளப் பதிவுகளே அவர்களுக்கு எதிராக மாறுகிறது.



எனக்காக மாறினாய். ஏன் இன்னொருவருக்காக மாற மாட்டாய் என்ற கேள்வி வரக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம். நீங்கள் நீங்களாகவே இருங்கள். வாழ்க்கைத் துணையை முன்னேற்றி நீங்களும் முன்னேறுங்கள். அதுதான் அர்த்தமுள்ள இல்லறமாக இருக்கும்.

சுபழீ: தங்களுடைய சுதந்திரத்துக்காகக் கூட்டுக்குடும்பம் என்ற முறையைத் தற்போது இளைய தலைமுறை விரும்புவது இல்லை. நல்லது கெட்டதை பெரியவர்களுடன் கலந்து ஆலோசித்து முடிவு செய்ய வேண்டும். ஆனால், அவர்களை ஒரு பொருட்டாக நினைப்பதில்லை. புருந்த வீட்டுக்குச் செல்லும் பெண்களுக்குப் பெற்றோர் பல நல்ல விஷயங்களைச் சொல்லிக் கொடுத்து அனுப்ப வேண்டும் அதுவும் முக்கியம்.

ஸ்வாதி: இன்றைய இளைய தலைமுறைக்கு குடும்ப உறவின் முக்கியத்துவம் என்ன என்பது தெரிய வேண்டும். வயதான பெற்றோர்கள் பற்றிய யாரும் யோசிப்பதில்லை. பணம் சம்பாதிப்பது மட்டுமே வாழ்க்கை அல்ல. வயதான தாய் தந்தையைக் கவனிப்பது மிகவும் அவசியம். ஒரு குழந்தை, தன் 5 வயதுவரை பார்க்கும் விஷயங்களைத்தான் அதிகம் கற்றுக்கொள்கிறது. அதனால் குழந்தைகள் முன் சண்டை போடாதீர்கள்.

ஜெகதீஸ்வர்: முடிந்துபோன விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசினால் அவர்கள் அந்தத் திருமண வாழ்க்கையினை வெறுக்கிறார்கள் என்று அர்த்தம். நல்ல வாழ்க்கை வாழ்விரும்புபவர்கள் பழைய வாழ்க்கை பற்றிப் பேசுவதில்லை.

வனராஜன்: அனைவரும் தங்களுடைய இறுதிக் கருத்தைப் பதிவு செய்யலாம்.

லாவண்யா: காதல் 50 சதவிகிதம். பணம் 50 சதவிகிதம். இரண்டுமே சரிசமமான முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

சுபழீ: காதலும், காசும் வாழும் வாழ்க்கையைப் பொறுத்தது. தன்னுடைய துணையை அனுசரித்துக் கொண்டு வாழ்க்கை நடத்த நினைத்தால், பணத்துக்கான முக்கியத்துவம் குறைந்து அங்கே காதல் தானாக வந்துவிடும்.

ஸ்வாதி: இன்றைய திருமண வாழ்க்கைக்குக் காதலும், காசும்தான் முக்கியத் தேவை. அதனுடைய சதவிகிதம் மாறுபடுவது என்பது தம்பதிகளின் மனதைப் பொறுத்தது.

ஜெகதீஸ்வர்: இன்றைய சூழ்நிலையில் பணம் மட்டுமே வாழ்க்கைக்கான முக்கியத் தேவை. மற்றவையெல்லாம் இரண்டாம் பட்சம்தான்.

வனராஜன்: கலந்துகொண்டு நல்ல கருத்துக்களைப் பதிவு செய்த அனைவருக்கும் நன்றி. ●

ஸ்மார்ட் சுருக்குப் பை



தேவை : சில்க் துணி- 1/4 மீ., லைனிங் துணி - 1/4 மீ., ஸ்பாஞ் கிளாட்- 20 செ.மீ, பேன்ஸி லேஸ் - 25 செ.மீ, ரோப் - 1 மீ., ஃபெவிக்கால், ஊசி, நூல், ஸ்கேல், பென்சில், சுத்தரிக்கோல், டிஸைன் பேட்ச் (பிளவுஸ்க்கு வைப்பது).



செய்முறை: சில்க் துணியில் 35 செ.மீ. நீளம், 22 செ.மீ. அகலத்தில் 2 துண்டுகளை வெட்டிக் கொள்ளவும் (படம் -1). இதே அளவில் லைனிங் துணிகளையும் இரண்டு துண்டுகள் வெட்டிக் கொள்ளவும்(படம்-2).

★ சில்க் துணியின் அடி பகுதியிலிருந்து 7 செ.மீ.க்கு ஒரு கோடு போட்டு பசையைத் தடவி லேசை ஒட்டி காயவிடவும் (படம் -3).

★ ஸ்பாஞ் கிளாத்தை நீளம் 18 செ.மீ. அகலம் 14 செ.மீ, என்ற அளவில் 2 பீஸ் வெட்டிக் கொள்ளவும்(படம்-4).

★ கீழே லைனிங் துணி, நடுவில் ஸ்பாஞ், மேலே சில்க் துணி என வைத்து (இரு துணிகளுக்கும் நடுவில் ஸ்பாஞ் துணியை மேல் பகுதியிலிருந்து 5 செ.மீ. தள்ளி வைக்க வேண்டும்.) நான்கு பக்கமும் ஓரத்தில் ஃபெவிக்கால் தடவி சுருக்கம் இல்லாமல் ஒட்டவும் (படம்- 5).

★ இது போலவே பையின் இரண்டு பக்கங்களையும் தயார் செய்து கொள்ளவும்(படம் -6).

★ பையின் மேல் பக்கத்தில் 2 1/2 செமீ அகலத்தில் ரோப் போடும் அளவுக்கு இடைவெளிவிட்டு மடித்து பசையால் ஒட்டவும் (படம் -7) (இரண்டு துணிகளையும்).

★ பையின் மேல் பகுதி தவிர மற்ற மூன்று பக்க ஓரங்களிலும் 1/2 செ.மீ. அளவில், கோடு போட்டு இரண்டு துணியையும் சில்க் துணி வெளியே தெரியும்படி பசையைத் தடவி மடித்து ஒட்டி கையால் அழுத்தி விடவும்(படம் -8).

★ இப்போது ஊசி, நூல் அல்லது மெஷின் கொண்டு பசையைத் தடவி ஒட்டிய ஓரங்களை தைக்கவும். பேன்ஸி ரோப்பை, பாவாடைக்கு நாடா கோர்ப்பதுபோல் இரண்டு பக்கமும் கோத்து இரண்டு முனைகளையும் (இரண்டு பக்கங்களிலும்) ஊசி நூலால் இருக்கமாகக் கட்டி கோல்டன் மணிகளைக் கோத்து இணைக்கவும் (படம் -9).

★ டிசைன் பேட்ஜை பையின் நடுவில் ஃபெவிக்கால் தடவி ஒட்டி அழகுபடுத்தவும்(படம் -10).

★ ஸ்மார்ட் சுருக்குப் பை ரெடி. மொபைல், டேப், நகைகள் வைக்க இதை பயன்படுத்தலாம்.





தவமாய் தவமிருந்து!

நிர்மல்

உனக்குத் தெரியுமா நான் நேசிச்ச ஒரே பெண் உன் அம்மா தான் என்று? அவளுக்குத் தெரியாதே... அப்புறம் உனக்கெப்படிச் சொல்லியிருப்பான்? என் குழந்தையைச் சுமக்கிறாளே அவள் மேல் நான் கொண்டது ஓர் ஆழம் காண முடியாத அன்பு. அது அவ்வளவு ஆழத்தில் இருந்ததால்தானோ என்னவோ அவளுக்கு அது தெரியாமலே போய்விட்டது. தெரியாமலே போய்விடும் என் காதல், அதற்குக் கருவறையிலேயே கல்லறையும் கட்டி விட்டேன் என்று நான் நம்பியிருந்ததெல்லா மென்னை ஏமாற்றிக்கொள்ள நானே போட்ட நாடகங்கள் போலும்.

அவள் என்னுயிர் நண்பன் அசோக் கைத்தான் காதலிக்கிறாளென்று தெரிந்ததும், அவன் வாயாலேயே அதை நான் அறிந்ததும் நானே அவர்கள் கல்யாணத்தை முன்னின்று நடத்தியதும் மனம் தீயில் வெந்து கொண்டிருக்கையில் முகம் முறுவல் காட்டி நடத்ததும் இன்னும் நினைவில் இருந்து அகலவில்லை.

அவளை என்னவளாக்குவது என்று அசோக் ஏன் அப்படித் தீர்மானமாக இருந்தான்? இது நல்ல சமயம் நீ நேசித்ததை அடைய. இறைவனாகப் பார்த்து அருவிய தருணம். இதை உதா சின்படுத்தாதே என்றது ஒரு மனம். இது மன்னிக்கவே முடியாத நம்பிக்கைத் துரோகம் என்று இடித்துக் காண்பித்தது மற்றொரு மனம். பொருளுக்கு உரியவன், தானே உனக்குச் சம்மதம் அளித்த பின் இது எப்படி நம்பிக்கைத் துரோகமாகுமென்று வினவியது முதல் மனம்.

அப்போது நான் காத்த மௌனத்தால் என் பவித்ராவை இழந்தேன். அசோக் கொண்டு போனான். அப்போது பேசாததால் இழந்ததை இப்போது பேசி இழக்க பயந்தேன். பேச்சினால் அழிய மறுக்கிறேன். வலுவில் மௌனம் காக்க முடிவு செய்தேன். நான் ஒன்றும் உடனே ஒப்புக் கொள்ளவில்லையே. பவித்ராவைத் தத்து எடுத்துக் கொள்ளச் சொல்லிக் கேட்டுப்பார் என்று அவனுக்கு யோசனை சொன்னதே நான்தானே.

அன்றிரவு முழுவதும் நான் தவித்த தவிப்பு எனக்கு மட்டுந்தான் தெரியும்.

ஆண்டாண்டு காலமாய் நான் பொக்கிஷமாய்ப் பாதுகாத்து வந்த என் ஆசைகளுக்கெல்லாமொரு

அப்போது நான் காத்த மௌனத்தால் என் பவித்ராவை இழந்தேன். அசோக் கொண்டு போனான். அப்போது பேசாததால் இழந்ததை இப்போது பேசி இழக்க பயந்தேன். பேச்சினால் அழிய மறுக்கிறேன். வலுவில் மௌனம் காக்க முடிவு செய்தேன்.

அன்பு வடிகால் என்னை வலியத் தேடி வந்தபோது, என் விதண்டா வாத யோசனையினாலேயே அதை இழக்கப்போகிறேன் என்று உணர்ந்ததும் என் மனம் பட்ட பாடு கொஞ்சநஞ்சமல்ல. இரவெல்லாம் உறங்காது எனக்குத் தெரிந்த தெய்வமெல்லாவற்றையும் வேண்டிக்கொண்டே என் பயணச்சீட்டு விஷயமாக வெளியே போனவன் அலைந்து திரிந்து வீட்டுக்கு வந்தபோது, விளக்கு வைத்து வெகு நேரமாகிவிட்டிருந்தது.



“என்னடா நிர்மல். சொல்லாமல் கொள்ளாமல் அமெரிக்காவுக்கே போய் விட்டாயோ என்று நினைத்தோம்.”

“அதெப்படிப் போக முடியும்? டிக்கெட் வாங்குவதற்காகத்தான் நான் முயற்சி செய்து விட்டு வந்தேன்.”

“என்ன, பாலா ஃபெயிலா?”

“வழக்கம் போல் ஃபெயில் தான்.”

“நீ ஃபெயில் என்றால் நான் பால்தான்.”

“பாலா..?”

எனக்குத் திக்கென்றது. கிடைத்த ஒரே வாய்ப்பையும் கோட்டை விட்டுவிட்டேனா நான்? பவித்ரா தத்தெடுத்துக் கொள்ளச் சம்மதம் சொல்லியிருப்பாளோ?

“பவித்ரா நம் யோசனைக்கு என்ன பதில் சொன்னாள்?”

“பால் என்றால் தத்து எடுத்துக் கொள்ளவில்லையென்று அர்த்தம்.

அவளுக்கு உடலில் ஒரு குறையும் இல்லையென்று அர்த்தம். அவளைப் பற்றிய உன் ஊகம் தவறென்று அர்த்தம். வழக்கம்போல் நீ ஃபெயில் என்று அர்த்தம்.”

என் மனசு ஏன் இப்படிக் கிடந்து அடித்துக்கொள்கிறது? எனக்குள் வியாபித்துக்கொண்டிருப்பது சந்தோஷமா, வேதனையா? இனி என்ன செய்வது?

“நான் தாயாகத் தகுதியுள்ளவள் என்று நம்புங்கள் அசோக். இந்த உலகையும் நம்பச் செய்யுங்களென்று அவள் கதறிய கதறல் என்னுடைய இந்தத் தீர்மானத்தில் என்னை மேலும் நம்பிக்கை கொள்ளச் செய்திருக்கிறது.”

“நிர்மல் எனக்கு உன்னை விட்டால் வேறு யார் இருக்கிறார்கள்? நீயும் கைவிட்டுவிட்டால் நான் எப்படி பவி மலடியில்லையென்று நிரூபிக்க



முடியும்? நீ உண்மையில் பவித்ரா மட்டும் ஹெல்ப் பண்ணவில்லை. நான் மலடு என்று யாருக்கும் தெரியாமல் பார்த்துக்கொள்கிறாய். முக்கியமாக என் பவித்ராக்குத் தெரியாமல் என்னைக் காப்பாற்றுகிறாய். என்ன எதுவுமே பேசமாட்டேங்கிறே?”

“எனக்கு யோசிக்கக் கொஞ்சம் அவகாசம் வேண்டும்.”

என் பதில் எனக்கே ஆச்சர்யத்தை அளித்தது. இரவெல்லாம் என் வாயால் நான் கெட்டேன் என்று மனம் புழுங்கினேன். மாலையில் எங்கேயாவது பவித்ரா தத்து எடுத்துக்கொள்ளச் சம்மதித்துவிடப் போகிறாளோ என்று நடுங்கிக்கொண்டிருந்தேன். ஆனால், மீண்டும் அதே கோரிக்கையை என் நண்பன் என்னிடம் சமர்ப்பித்தபோது உடனே சரியென்று சொல்லமுடியாமல் எது என்னைக் கட்டிப் போட்டது?

“பவித்ராவின் ஆறு வார பூஜை இன்றோடு முடிகிறதாம். அவள் நம்

எக்ஸ்பெரிமென்ட்டுக்குத் தயாராக இருக்கிறாள். அவள் இவ்வளவு ரிசெப்டிவ்வாக இருக்கும்போதே நாம் அதைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். என்ன சொல்கிறாய் நிர்மல் நீ?”

“அசோக், இப்பவும் ஒன்றும் கெட்டுப்போய்விடவில்லை. நாம் பவித்ராவிடம் உண்மையைச் சொல்லிவிடுவோம். நான் சொல்கிறேன் பவித்ராவிடம் உனக்கு ஒரு பங்கமும் வராமல்.”

“நிர்மல், நீ சொன்னவற்றுக்கெல்லாம் நான் கட்டுப்பட்டேன். ஆனால், நீ சத்தியத்தை மீறினால் நானும் மீறுவேன். இறுதியில் அவஸ்தைப்படப் போவது பவித்ராதான். உனக்கு அதைப்பற்றி என்ன கவலை? அவள் என் மனைவி தானே...”

இந்த முட்டாளுக்கு எப்படிப் புரியவைப்பேன் பவித்ராவை மனைவியாக முதலில் வரித்தது நான்தான் என்று. உனக்கு நன்மை செய்கிறேன் என்று சொல்லிக்கொண்டு, அப்படியே

உன்னை நம்ப வைத்து, உனக்கு துரோகிமனம் இருந்தப் பாவிக்கு மனது வரவில்லையடா எனப் பாய்மக்கு நண்பனே என்று அவனிடம் நான் எப்படிச் சொல்வது?

இவ்வாறாக என்னை மறந்து நான் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தபோது என் காலில் சூடான கண்ணீர் குளிந்து பார்த்தால்... பூக்குவியலாக பவித்ரா. எப்போது அசோக் வெளியேறினான்? பவித்ரா எப்போது தோட்டத்துக்கு வந்தாள்?

“நீங்கள் திடீரென்று சிகிச்சை அளிக்க மறுப்பதாக அசோக் என்னிடம் சொல்லி ரொம்ப மனம் வருத்தப்படுகிறார். அவருக்குக் காரணம் தெரியாது. ஆனால் எனக்குத் தெரியும் நீங்கள் ஏன் மறுக்கிறீர்கள் என்று...”

“என்ன பவித்ரா... என்ன சொல்கிறாய் நீ?”

“எனக்குத் தெரியும் நிர்மல், நான் உங்களிடம் என் மெடிகல் ரிப்போர்ட்டைக் காண்பிக்காதது உங்களுக்கு என் மேல் கோபம். உங்கள் பார்வைக்கு அதைக் கொண்டுவராததற்கு வேறு காரணம் இருக்கிறது. கடந்த ஆறு மாதமாகவே இவர் களையிழுந்து காணப்பட்டார். அவருடைய டிப்ரெஷனுக்கு என்ன காரணம் என்று எனக்குப் புலப்படவில்லை. ஒருவேளை என்னிடம் குறையிருந்தால் யாருக்கும்

பிரச்சனை வராமல் விலகிக்கொள்ளலாமென்று முடிவு செய்தேன். மூன்று மாதங்களுக்கு முன்னரே நான் ஒரு லேடி டாக்டரிடம் சென்று என்னைப் பரிசோதனைக் குட்படுத்திக்கொண்டேன். நான் தாயாக முழுத் தகுதியுள்ளவள் என்று தெரிந்துகொண்டதும் தான் எனக்கு நிம்மதியே பிறந்தது. எங்களின் இத்தனை வருட மண வாழ்க்கையில் என் கணவருக்குத் தெரியாமல் நான் செய்த ஒரே காரியம் இதுதான். எங்களுக்கு ஒரு நல்ல காலம் பிறக்கப் போகிறது என்று நீங்கள் உத்திரவாதம் தரும் இந்த நல்ல நேரத்தில் அந்த ரிப்போர்ட்டைக் காட்டி ஒரு புதுக் குழப்பத்தை உண்டாக்க விரும்பவில்லை. என் மனநிலையை நன்றாகப் புரிந்துகொள்வீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.”

என் மனதிற்கினியவளை என் காலடியில் கசிந்துருக வைத்த அசோக்கின் மேல் எனக்குக் கண்மண் தெரியாமல் கோபம் வந்தது. பவித்ராவைத் தன் கடைசி ஆயுதமாகப் பயன்



“பவித்ரா, எழுந்திரேன் ப்ளீஸ்.”

“எங்கள் குடும்பத்தை வாழவைக்கிறேன் என்று சொன்னால்தான் எழுந்திருப்பேன்.”

“என்னப்பா நிர்மல் சரணாகதி இப்பவே ஆரம்பிச்சாச்சா?”

“அசோக் அவர் நமக்கு தெய்வம் மாதிரி. நம் பிரார்த்தனைக்குச் செவிசாய்த்துவிட்டார். அவர் தயவால் கண்டிப்பாக நம் வீட்டில் ஒரு குழந்தை பிறக்கும் என்று எனக்கு நல்ல நம்பிக்கை.”

“பார் நிர்மல், அவளுக்கு உன் மேல்தான் நம்பிக்கை. என்னை நம்பவில்லை அவள்.”

“உங்கள் முயற்சியால் எங்கள் வீட்டில் ஒரு குழந்தை தவழ்ந்து எங்கள் மணவாழ்க்கைக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் அபவாதம் நீங்குமானால் நீங்கள் சொல்லும் எந்த வைத்தியத்திற்கும் நான் கட்டுப்படுகிறேன்.”

“நிர்மல், உனக்கு ஃபைனல் க்ளியரன்ஸும் கிடைத்துவிட்டது, சரியா?”

“நீ போய் ரெஸ்ட் எடுத்துக்கொள் பவித்ரா. நிர்மல் இனிமேல் பேச்சு மாறமாட்டான். நாங்கள் இதோ உள்ளே வருகிறோம்.”

“பேச்சு மாறமாட்டாயே நிர்மல் நீ ? நிச்சயமாக வருவாயா? நீ என்னை ஒன்றும் ஏமாற்றவில்லையே? அப்படி ஏதாவது ப்ளான் இருந்தால் இப்பவே சொல்லிவிடு. என்னால் மீண்டும் ஒரு ஏமாற்றத்தைத் தாங்க முடியாது.”

“முதலில் நீ பவித்ராவை உனக்கும் அவளுக்கும் மனதுக்குப் பிடித்த ஊர் ஏதாவது டிசைட் பண்ணி அழைத்துக்கொண்டு போ. நான் அவளுக்குச் சில மருந்துகள் எழுதித் தருகிறேன். அதை அவள் சாப்பிட ஆரம்பிக்கட்டும். நான் என் டிக்கெட் ஃபார்மாலிட்டினை முடித்துக்கொண்டு பின்னாலேயே வருகிறேன்.”

“ஓ, நிர்மல். தேங்க்பூ ஸோ மச். இனிமேல் நோ பேச்சு. ஒன்லி ஆக்ஷன். நடிக்க நடிக்கையர் தேர்வு முடிஞ்சாச்சு. லொகேஷனைத் தீர்மானிக்க வேண்டியதுதான் வேலை. மோடஸ் ஆபரண்டியையும் நீ தான் அஸ் அ டாக்டர் தீர்மானிக்க வேண்டும். அதில் உனக்கு டோடல் ஃப்ரீடம் உண்டு.”

(தொடரும்)



படிக்காத மேதை கர்மவீரர் காமராஜர் முதலமைச்சராக இருந்தபோது மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர் சேர்க்கை ஒதுக்கீட்டில் முதலமைச்சருக்கு என 10 இடங்கள் ஒதுக்கியிருந்தார்கள். அதற்காக விண்ணப்பப் படிவங்கள் நிறைய வந்ததாம். முதல்வர் விருப்பப்படி யாரை வேண்டுமானாலும் அவர் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அப்படி இருக்கையில் முதலமைச்சர்தம் ஜாதி அடிப்படையில் விண்ணப்பங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பாரா அல்லது ஊர்க்காரர்கள், நண்பர்கள் அல்லது கட்சிக்காரர்களின் பிள்ளைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பாரா என்று அவரது உதவியாளருக்கு நினைக்கத் தோன்றியது.

விண்ணப்பங்களைப் பார்த்த காமராஜர் சில நிமிடங்களிலேயே 10 விண்ணப்பங்களை எடுத்து உதவியாளரிடம் கொடுத்தார். அதைப் பார்த்த உதவியாளருக்கு ஆச்சர்யம் தாங்கவில்லை. காரணம், அவர் நினைத்திருந்தபடி ஒருவரைக்கூட முதலமைச்சர் காமராஜர் தேர்வு செய்யவில்லை. ஆச்சர்யம் தாங்க முடியாத நிலையில் முதலமைச்சரைப் பார்த்து, ‘எந்த அடிப்படையில் தேர்வு செய்தீர்கள்?’ என்று கேட்டாராம் உதவியாளர்.

அதற்கு காமராஜர், ‘எந்த விண்ணப்பங்களிலெல்லாம் பெற்றோர் கையொப்பம் என்ற இடத்தில் கைநாட்டு இருந்ததோ அதைத் தேர்வு செய்தேன். கல்விச் செல்வம் இல்லாத அவர்கள் வீட்டுக்குத்தான் நாம் முதலில் விளக்கேற்ற வேண்டும்’ என்று கூறினாராம். இவரல்லவோ முதலமைச்சர்!

- டி. நிர்மலா தேவி, பம்மல்.

மாணவப் பருவத்திலே...



“என் சிறு வயதில் போலியோவினால் பாதிக்கப்பட்டேன். ஸ்காரல்ட் காய்ச்சலும் வந்தது. ஒரு கட்டத்தில் என்னால் நடக்கவே முடியாது என்றனர் டாக்டர்கள். ஆனால் என்னால் நடக்க முடியும் என்றார் என் அம்மா. நான் என் அம்மாவை நம்பினேன். பள்ளியில் நடைபெறும் ஓட்டப்பந்தயங்களில் தவறாமல் கலந்துகொண்டேன். ஜெயிப்பது கிடக்கட்டும், எல்லைக்கோடு



வரை ஓடிச் செல்வதே பெரும்பாலும் முடியாத காரியமாக இருந்தது.”

- வில்மா ரூடால்ஃப் (ஓட்டப்பந்தயத்தில் மூன்று ஒலிம்பிக் தங்கங்களை வென்றவர்.)



பொதுத் தேர்வை

பத்தாம் வகுப்பு மற்றும் பிளஸ் டீ பொதுத் தேர்வுகளில் சாதனை படைக்க விரும்பும் மாணவர்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன? செய்யக்கூடாதது என்ன? பட்டியலிடுகிறார் திருச்சி - சமயபுரம், எஸ்.ஆர்.வி. மெட்ரிக்ஸ்கூலின் மேல்நிலைப் பள்ளியின் இயற்பியல் துறைத் தலைவர் பாத்திமா பெல்சி ராணி மற்றும் வேதியியல் துறைத் தலைவர் மெஹதாப் நஸ்ரின்.

- ✎ ஒரு வகுப்பில் மாணவர்களை மூன்று வகைகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளலாம். என்பது மதிப்பெண்களுக்கு மேல் எடுப்பவர்கள், சராசரி மதிப்பெண் வாங்குபவர்கள், பால் மார்க் மற்றும் அதற்குக் கீழ் மதிப்பெண் எடுப்பவர்கள். இந்த மூன்று பிரிவினரையும் அதற்குத் தகுந்தாற்போல், ஆசிரியர்கள் அணுக வேண்டும்.
- ✎ மேற்கண்ட மூன்று பிரிவு மாணவர்களையும், அந்த ஆண்டின் முதல் பருவத் தேர்விலேயே அடையாளம் கண்டுகொள்ளலாம். அதன்பிறகு தான் ஆசிரியர்கள் அந்தந்தப் பிரிவினர்க்குத் தகுந்தாற்போல, அவர்களைப் பாடங்கள் படிக்க வைக்கவும் அவ்வப்போது மாதிரித் தேர்வுகள் எழுதவைக்கவும் வேண்டும்.
- ✎ நூற்றுக்கு நூறு அல்லது என்பது - தொண்ணூறுக்கும் மேலே மதிப்பெண்கள் பெற வேண்டும் என்று முடிவு செய்திருப்பவர்கள், பள்ளிக்கு ஒரு நாள் கூட விடுமுறை எடுக்காமல் வரவேண்டும். தவிர்க்க முடியாத காரணத்தால் விடுப்பு எடுக்க வேண்டி வந்தால், மறுநாள் பள்ளிக்கு வந்தவுடன், முதல் நாள் வகுப்பில் நடத்திய பாடங்கள் மற்றும் நோட்ஸ்களைக் கட்டாயமாகக் குறிப்பு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ✎ வகுப்பில் பாடம் நடத்தும்போது, நன்கு



பாத்திமா பெல்சி ராணி - மெஹதாப் நஸ்ரின்

கவனிக்க வேண்டும். பாடங்களைப் படித்து நன்கு புரிந்துகொள்ள வேண்டும். புரிந்துகொண்டு படிக்கும்போதுதான், அதனைத் தொடர்ந்து ஐயங்கள் தோன்றும். அதனை அந்தந்தப் பாட ஆசிரியர்களிடம் கலந்துரையாடி, தெளிவுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். கண்மூடித்தனமாக அப்படியே மனப்பாடம் செய்து பாடங்களை ஒப்பிப்பதை விட, நன்கு வாசித்துப் புரிந்துகொண்டு அந்தப் பாடங்களைப் பார்க்காமல் எழுதுவதுதான் மிகவும் சிறந்தது.

- ✎ பாடப் புத்தகத்தில் ஒவ்வொரு பாடத்திலும் முக்கியமான பாயின்ட்டுகளை (Key points), வரிகளை அடிக்கோடிட வேண்டும். தேர்வு நெருங்கி வரும் நாட்களில் அந்த அடிக்கோடிட்ட முக்கிய பாயின்ட்டுகளைத் திரும்பத் திரும்ப வாசித்து வருவது நல்லது. ஒரு மார்க் கேள்வி,

சிறு - பெரு வினாக்கள் போன்றவை பெரும் பாலும் அந்த முக்கிய பாயின்ட்டுகளை அடிப்படையாக வைத்தே கேட்கப்படும்.

- ✗ அன்றன்று நடத்தப்படும் பாடங்களை அன்றன்றே வாசித்து எழுதிப் பார்ப்பது நல்லது. மேலும் விடுமுறை நாட்களில் முக்கிய வினா - விடைகளைத் திரும்பத் திரும்ப எழுதிப் பார்ப்பது மிக மிக நல்ல பலனைத் தரும்.
- ✗ அவரவர்க்குக் கடினமாகத் தோன்றும் பாடங்களை, அதிகாலை மற்றும் காலை நேரங்களில் வாசிக்க வேண்டும். இலகுவாகத் தோன்றும் பாடங்களை மாலை மற்றும் இரவு நேரங்களில் வாசிக்க வேண்டும்.

- ✗ வினையாட்டு, ஓவியம், பாடப் புத்தகம் அல்லது பொதுவான புத்தகங்கள் வாசிப்பது, இசை கேட்பது போன்ற அவரவர்க்குப் பிடித்தமான விஷயங்களில் தினசரி சிறிது நேரம் செலவழிப்பது நல்லது. குறிப்பாக தினசரி செய்தித்தாள்கள் படிப்பதால் அவர்களது பொது அறிவு விசாலமாகும்.
- ✗ பெற்றோர்கள் சிறிது நேரம் ஒதுக்கி பிள்ளைகளுடன் மனம்விட்டுப் பேசுவது நல்லது. எப்போது பார்த்தாலும் 'படி... படி...' என்று நச்சரிக்கக் கூடாது.
- ✗ ஒவ்வொரு பாடத்துக்கும் புளு பிரின்ட் உண்டு. அதை ஆசிரியர்களிடம் கேட்டுப் பாடங்களைத்

எதிர்கொள்வது எப்படி?

- ✗ பள்ளி விட்டு வீட்டுக்குச் சென்றதும் உடனே நோட்புகை எடுத்து வைத்துக்கொண்டு உட்காரக் கூடாது. அரை மணி நேரமாவது தங்களை ரிலாக்ஸ் செய்து ஃப்ரீ மைண்ட் ஆன பின்னரே வாசிக்கவோ அல்லது எழுதிப்பார்க்கவோ வேண்டும். தினசரி வாசித்தல் - எழுதுதல் போன்ற இரண்டுமே, இரண்டு கண்களைப் போன்றவை.
- ✗ எப்போது பார்த்தாலும் புத்தகத்தைத் திறந்து வைத்துப் படித்துக்கொண்டே இருப்பது என்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. புத்தகப் புழுவாக மாறிப்போகும்போது, அவர்களுக்குள் மன அழுத்தம் அதிகமாகிவிடும். வாசிக்கவும், எழுதிப்பார்க்கவும் தினசரி குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கி அந்த நேரத்தில் மட்டும் படிக்கவும் எழுதவும் செய்தால் போதும்.

தேர்வு செய்து படிக்க வேண்டும். பல ஆண்டுகளாகப் பொதுத் தேர்வுகளில் திரும்பத் திரும்பக் கேட்கப்பட்டு வரும் வினாக்களைக் கட்டாயமாகக் கவனத்தில் கொண்டு படிக்க வேண்டும். அதுபோன்ற கேள்விகளை ஒதுக்கி விடக்கூடாது.

- ✗ தங்கள் பிள்ளைகள் கணினியில் கூகுல் சர்ச் பண்ணினாலும் சரி, செல்லில் ஏதேனும் பார்த்தாலும் சரி பெற்றோர்களின் மறைமுகக் கண்காணிப்பு தொடர்வது நல்லது. தமது அம்மாவோ அப்பாவோ தம்மைக் கண்காணிக்கிறார்கள் என்கிற உணர்வு, பிள்ளைகளுக்கு இருந்துகொண்டே இருக்க வேண்டும்.
- ✗ தேர்வு நாட்களில் கண்டிப்பாக இரவு முழுவதும்



கண்விழித்துப் படிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தூங்காமல் விடிய விடியப் படிப்பதால் தேர்வு எழுதும்போது உடல் சோர்வும் மனச் சோர்வும் அதிகமாகும்.

- ✘ இரவு பத்து மணிக்குப் பிறகு படுக்கைக்குப் போகும் வழக்கத்தைப் பின்பற்றலாம். அதிகாலை நான்கு மணி முதல் மீண்டும் படிக்கத் தொடங்கலாம். தேர்வு எழுதிவிட்டு வீட்டுக்கு வந்த பின்னர், ஒரு மணி நேரமாவது நன்கு தூங்குவது நல்லது.
- ✘ அன்றைய தேர்வில் ஏதேனும் தவறுதலாக எழுதியிருந்தால், தேர்வு ஹாலை விட்டு வெளியேறியவுடன் அதற்கெனப் பெரிதாகக் குழப்பிக் கொள்ளக்கூடாது. கவலைப்படக் கூடாது. அது அடுத்த நாள் தேர்வைப் பாதிக்கும்.
- ✘ தேர்வு ஹாலுக்குள் நுழைவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பாகவே, புத்தகம் மற்றும் நோட்ஸ்கள் படிப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டும். கடைசி அரை மணி நேரத்தில் புத்தகங்கள் மற்றும் நோட்ஸ்களைப் புரட்டிப் புரட்டிப் படிப்பது எந்த வகையிலும் பலன் தராது.
- ✘ தேர்வு ஹாலில் வினாத்தாளைப் படித்துப் பார்ப்பதற்கென்றே தனியாக பத்து நிமிடங்கள் தரப்படுகின்றன. வினாத்தாள் பெற்றவுடன் கவனம். சிதறாமல் வாசிக்க வேண்டும். அப்போதே எந்தெந்த வினாக்களுக்கு நமக்குப் பதில்கள் தெரியும் என்பது விளங்கிவிடும்.
- ✘ முதலில் ஒரு மதிப்பெண் வினாக்களுக்குப் பதில்கள் எழுதத் தொடங்க வேண்டும். விடை



பெண்களின் கண்ணீர் உலகிலேயே மிக ஆற்றலுள்ள நீர் சக்தி.

- வில்சன் மில்னர்

காற்றை விடக் கடும் வேகம் கொண்டது பெண்களின் எண்ணம்.

- ஷேக்ஸ்பியர்

பெண் எந்தக் காற்றிலும் அசைந்தாடிக் கொண்டிருக்கும் நாணலைப் போன்றவள். ஆனால், பெரும் புயலிலும் அவள் ஒடிந்து விழுமாட்டாள்.

- வேட்வி

பெண்களுக்குரிய சுதந்திரத்தை வழங்காதவரை ஒரு நாடு சுபிட்சம் அடையாது.

- நேரு

பெண்ணின் இதயம் அவளுடைய உதடுகளில் இருக்கிறது. ஆனால், அவளுடைய ஆன்மாவோ அவளுடைய கண்களில் இருக்கிறது.

- லார்ட் பைரன்

ஒரு பெண்ணின் உள்ளமாகிய கடலில் இரக்கம், நியாயம், கற்பு, காதல் ஆகிய நன்முத்துகளைக் காணலாம்.

- பெஸ்லிங்

தொகுப்பு: எஸ். நித்யாலக்ஷ்மி, தஞ்சாவூர்.

தெரியாத எந்தவொரு வினாக்கள் குறித்தும் ரொம்பவே யோசிக்கக் கூடாது. முதலில் விடை தெரிந்த வினாக்களுக்குப் பதில் எழுதிவிட்டு, கடைசியாகத்தான் விடை தெரியாத வினாக்கள் குறித்து யோசித்துப் பதில் எழுத வேண்டும்.

- ✘ விடை தெரிந்த வினாக்களுக்குப் பதில் எழுதும் போது, தொடர்ந்து அந்தந்தப் பகுதிவாரியாக எழுதுவது நல்லது. வெவ்வேறு பகுதிகள் மாறி மாறி பதில் எழுதினால், அந்த விடைத் தாளைத் திருத்தும் ஆசிரியருக்கு அது மிகுந்த எரிச்சலையே தரும்.
- ✘ தேர்வு நேரத்துக்குப் பதினைந்து நிமிடங்கள் முன்பாகவே எழுதி முடித்துவிட வேண்டும். மீதமிருக்கின்ற பதினைந்து நிமிடத்தில் எழுதிய விடைகளைத் திருப்பி வாசித்துத் தவறுகளைத் திருத்திக்கொள்ளலாம். விடைத்தாள்களில் அடித்தல், திருத்தல் இல்லாமல் இருப்பது, அந்த விடைத்தாள்களின் மீதான மதிப்பினைச் சற்று உயர்த்தும்.
- ✘ விடைத்தாள்களைச் சேர்த்துக் கடைசியாக நூலில் இணைத்துக் கட்டும்போது, சற்றுத் தளர்வாகவே கட்டுவது நல்லது. மிகவும் இறுக்கமாகக் கட்டக் கூடாது.
- ✘ தேர்வு நாட்களில் மாணவ - மாணவிகள் எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய உணவுகளை உட்கொள்வதே நல்லது. ஆல் தி பெஸ்ட்! ●

MANGAYAR MALAR

The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Fortnightly newspaper, are published, as called for by rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. Place of Publication | : Chennai |
| 2. Periodicity of Publication | : Fortnightly |
| 3. Name of Printer | : R,Harikrishnan |
| Nationality | : Indian |
| Address | : New No.14,
4th Main Road, Kasturba Nagar, Adyar,
Chennai - 600 020 |
| 4. Name of Publisher | : Lakshmi Natarajan |
| Nationality | : Indian |
| Address | : Old No.36, New No.12,
4th Main Road, Kasturba Nagar, Adyar,
Chennai - 600 020 |
| 5. Name of Editor | : Lakshmi Natarajan |
| Nationality | : Indian |
| Address | : Old No.36, New No.12,
4th Main Road, Kasturba Nagar, Adyar,
Chennai - 600 020 |

6. Names and addresses of individuals who own the news paper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital: Bharathan Publications Private Limited, 47-NP., Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

1.3.2017

Lakshmi Natarajan
Publisher

வல்லூறுகள் பறக்கும் வானம்

மறைந்து
பருவம் துளிர்க்கும்
பதின்வயது
அந்தப் பெண் குழந்தை
வளரும் தன் சிறகுகளைப்
பார்த்துப் பார்த்துப்
பிரமித்துப் போகிறாள்
அந்தப் பூஞ்சிறகுகளை
வரவேற்க
ஆகாயம் காத்திருக்கிறது
அவள்
மிதிவண்டி பயில்கிறாள்
தட்டாம்பூச்சி பிடிக்கிறாள்
அம்மாவின் புடைவையை
அரைகுறையாய்ச்
சுற்றிக்கொண்டு
அழகு பார்க்கிறாள்
தப்புத் தப்பாய்
பொடிகளைக் கலந்து
கொதிக்க வைக்காமல்
குழம்பு செய்கிறாள்
ஊடுபுள்ளிக் கோலம்
முழுவதும் முடித்தபின்
மீதமிருக்கும் புள்ளி பார்த்து
திகைத்துச் சிரிக்கிறாள்
மாறுவேடப் போட்டியில்
மீசை ஒட்டி பாரதியாகிக்
கீச்சுக் குரலில்
கவிதை சொல்கிறாள்
அவள்
அழகாக வளரட்டும்
மெதுவாக மலரட்டும்
படபடக்கும்
அந்தச் சின்னப் பறவை
விண்ணில் பாய
அனுமதியுங்கள்.
இது
வல்லூறுகள் பறக்கும்
வானமென்பதையும்
அவளுக்குச்
சொல்லி வையுங்கள்.



ஒரு தனி நபருக்கான சாம்பிள் டயட் சார்ட் டைப் பார்ப்பதற்கு முதலில், உணவு பற்றிய பொதுவான அபிப்பிராயங்கள், மூடநம்பிக்கைகள் பற்றிக் கொஞ்சம் பார்ப்போமா?

எடை குறைப்பில் ஈடுபடுபவர்கள் மனதில் அதைச் சாப்பிடலாமா இதைச் சாப்பிடலாமா என்று பல்வேறு சந்தேகங்கள் தோன்றுவது இயல்பு. அதிலும், திருமணம், பிறந்தநாள் விழா, கெட்-டு-கெதர் போன்ற நிகழ்வுகளில், நெருங்கிய நண்பர்களுடனான சந்திப்புகளில் ஆளாளுக்கு அவரவர் அறிவுக்கேற்றபடி உணவு குறித்த கருத்துக்கள் வெளிப்படும்.

"டயட்ல இருக்கறவங்க நெய்யே சேர்த்துக்கக் கூடாது" என்றோ, "முட்டையா? நோ சான்ஸ்! நான் டயட்ல இருக்கேன்" என்றோ பலரும் பலவித அபிப்பிராயங்கள் சொல்லும்போது, நமக்குள் நிச்சயம் குழப்பம் ஏற்படுவதை மறுக்க முடியாது. எதைச் சேர்த்துக்கொள்வது, எதை விலக்குவது என்று புரியாமல் பரிதவித்துப் போவோம்.

உண்மையில், முட்டையில் இருக்கும் புரதம் நம் பசியைப் போக்கி, வயிறு நிரம்பியதைப் போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. முட்டையில் இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் பி12, பியோட்டின், லெஸித்தின் போன்ற பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. இவை உடல் தசையின் கட்டுமானத்துக்கு உதவுகின்றன. கொழுப்பை எரிப்பதிலும் முக்கியப் பங்காற்றுகின்றன. அதேபோல, பசு நெய், வெண்

ணைப் போன்றவற்றை அளவாக எடுத்துக்கொள்ளலாம் தவறில்லை. ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது ஒன்றரை டீஸ்பூன் நெய் அல்லது வெண்ணெயை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அதனால் நல்ல கொழுப்பு நம் உடலில் சேர்வதுடன், சருமத்துக்குப் பளபளப்பையும் தரும்.

அதேபோல, பாதாம், வால்நட் போன்ற கொட்டை வகைகளில் மோனோ அன்ஸாச்சுரேட்டட் ஃபேட்டி அமிலங்கள் (MUFA) நிறைந்துள்ளன. இவற்றிலுள்ள நல்ல கொழுப்பு வகைகள், இதய நோய்களைத் தடுக்கும். வீக்கம், கொலஸ்ட்ரலைக் குறைக்கும். கொட்டை வகைகளில் கொழுப்பு இருந்தாலும், அவை நல்ல கொழுப்பு வகையைச் சேர்ந்தவை. நொறுக்குத் தீனிகளில் இருப்பதைப் போல கெட்ட கொழுப்புகள் (Trans fat) அல்ல.

'டயட்ல இருக்கறவங்க நான்-வெஜ் சாப்பிடக் கூடாது' என்றும் ஒரு மூடநம்பிக்கை உண்டு. அசைவ உணவுகளில் இரும்புச்சத்து, புரதம், குரோமியம், செலினியம், துத்தநாகம் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. ஆனால் அசைவ உணவை நாம் எப்படிச் சமைக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்துதான், அதிலிருக்கும் கொழுப்பு அதிகமாகும். பட்டர் சிக்கன் மசாலா, வறுத்த மீன், தேங்காய்ப்பால் சேர்த்த மீன் கறி என்று சமைக்கும்போது அதன் கூடுதல் சுவையுடன், கொழுப்புச் சத்தும் ஏறிவிடும். அசைவ உணவுகளை ஆவியில் வேக

உணவு பற்றிய மூடநம்பிக்கைகள்!



வைத்தோ, கிரில் செய்தோ, பிரஷர் குக்கரில் சமைத்தோ சாப்பிடும்போது அதிலிருக்கும் இயற்கை சத்துக்கள் குறைவதில்லை. அத்துடன் நிறைய காய்கறிகள், பழங்கள் சேர்த்துச் சாப்பிடும் போது உடலுக்குத் தேவையான நார்ச்சத்து கிடைத்து, எடை கட்டுக்குள் வரும். இப்படி... ஒவ்வொரு உணவையும், அதைச் சமைக்கும் முறையையும் தெரிந்துகொண்டு சமைத்தால் சத்துக்கள்

வீணாகாமல் இருப்பதுடன் தேவையற்ற கொழுப்புகள் உடலில் தங்குவதையும் தவிர்க்கலாம். நல்ல உணவுக் கலவையை உருவாக்கும் டெக்னிக் நமக்குப் பிடிபட்டு விட்டால், ஆரோக்கியம் நம் வசப்படும்.



சாம்பிள் டயட் சார்ட்

நேரம்	ஆரோக்கியமற்ற உணவு முறை	பரிந்துரைக்கப்படும் உணவு
காலை எழுந்தவுடன்	டீ / காபி (1 கப்)	பாதாம் - 5 (10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு) - காபி / டீ (ஒரு டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்தது)
பிரேக்பாஸ்ட்	மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்த தோசை (அல்லது) பிரெட் - ஜாம் (அல்லது) பூரி-உருளைக்கிழங்கு மசாலா	இட்லி -3+ சாம்பார் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் (அல்லது) ராகி தோசை அல்லது பருப்பு தோசை -3 + தொட்டுக்கொள்ள புதினா சட்னி (அல்லது) பிரெட்+நறுக்கிய காய்கறிகள் (அல்லது) எக் ஆம்லெட்
11 மணி வாக்கில்	டீ (அல்லது) காபி - 1 கப்	மோர் - 1 கிளாஸ்
மதிய உணவு	ரசம் சாதம் - உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் (அல்லது) தயிர் சாதம் - ஊறுகாய் (அல்லது) பிரெட் - ஜாம் (அல்லது) பிரியாணி - வறுத்த சிக்கன்	அரிசி சாதம் - ஒரு கப்+ கூட்டு அல்லது தால் அல்லது கீரை மசியல் அல்லது மோர்க்குழம்பு+ பொரியல் - ஒரு கப்+ தயிர் அல்லது ரய்த்தா - 1/2 கப் (அல்லது) அரிசி சாதம் - ஒரு கப்+ சிக்கன் அல்லது மீன் அல்லது முட்டை கறி அல்லது கிரில் சிக்கன் அல்லது வேகவைத்த மீன் + ரசம்
மாலை	டீ அல்லது காபி - 1 கப் + போண்டா அல்லது பஜ்ஜி அல்லது சமோசா அல்லது பாணிபூரி, பேல் பூரி அல்லது பக்கோடா	டீ அல்லது காபி - 1 கப் + பச்சைப் பயறு சுண்டல் (அல்லது) டோக்ளா (அல்லது) பேல் (அல்லது) ஏதேனும் ஒரு பழம்
இரவு உணவு	தோசையுடன் காலையில் சமைத்து மீதமான குழம்பு (அல்லது) அரிசி சாதம், ரசம் அல்லது காரக் குழம்பு, சாம்பார் + ஊறுகாய் அல்லது அப்பளம்	அடை - தேங்காய்ச் சட்னி (அல்லது) இடியாப்பம் அல்லது ஊத்தப்பம் - வெஜிடபிள் ஸ்டீ (அல்லது) தோசை - கூட்டு அல்லது பொரியல் அல்லது நான்-வெஜ் கறி

இது ஒரு சாம்பிள் டயட் மட்டுமே. ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொருவிதமாக, ஒவ்வொரு காய்கறிகளை உபயோகித்து மாற்றியமைத்துக்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, காலை உணவில் சத்துமாவுக் கஞ்சி, கோதுமை பிரெட் சாண்ட்விச், சட்னியுடன் பெசரட், பால் சேர்த்த கார்ன்ப்ளேக்ஸ் என்று விதவிதமாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். நண்பகலில் மோர், இளநீர், பழச்சாறு, உப்பு சேர்த்த எலுமிச்சம்

பழ ஜூஸ் என்று நாளுக்கொன்றாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் உணவில் சலிப்பு ஏற்படாமல், ஆர்வத்துடன் எடை குறைப்பில் ஈடுபட முடியும். உடல் எடை குறைப்பு பற்றி இன்னும் நிறையப் பேசலாம். அடுத்த இதழில், தேர்வுக்குத் தயாராகும் மாணவர்களுக்கான சத்துணவு பற்றிச் சொல்கிறேன். (ஆரோக்கியம் காப்போம்) எழுத்தாக்கம்: ஜி.மீனாட்சி



கூரும்பலகை முறைக்கு மாறாக, 'சிடிகம்ப்யூட்டர்' உள்ளிட்ட நவீனத் தொழில்நுட்பச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி, மாணவர்களைக் கவரும் வகையில் பாடங்களை எளிமையாகக் கற்பிப்பதுதான் 'ஸ்மார்ட் கிளாஸ்'. இதுகுறித்து சென்னை மாவட்ட ஸ்மார்ட் கிளாஸ் திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் சுமதியிடம் கேட்டோம்...

இதனால் கற்கும் திறன் மேம்படுகிறதா?

"தனியார் பள்ளிகளில் கம்ப்யூட்டர் மூலம் கற்பிக்கும் வகுப்பறைகள், ஸ்மார்ட் கிளாஸ் மூலம் கற்க என அடுத்தடுத்து நவீனப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இதனைத் தொடர்ந்து அனைத்து மாவட்ட அரசு உயர்நிலை மற்றும் மேல்நிலைப் பள்ளிகளில் 'ஸ்மார்ட் கிளாஸ் மூலம்' அமைக்க தமிழக அரசு உத்தரவிட்டது. ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் 'ஸ்மார்ட் கிளாஸ் மூலம்' அமைப்பதற்குத் தேவையான கணினி உள்ளிட்ட அறிவியல் சாதனங்கள் வாங்க ஒவ்வொரு பள்ளிக்கும் தமிழக அரசின் சார்பில் நிதி அளிக்கப்படுகிறது. இந்த வித்தியாசமான கல்வி முறை, அரசுப்பள்ளி மாணவ, மாணவிகளை வெகுவாகக் கவர்ந்துள்ளது. இதனால், அவர்களின் கற்கும் திறனும், கற்பித்தல் திறனும் மேம்பட்டு வருகின்றன."

எந்த வகுப்பு மாணவர்கள் பயனடைகிறார்கள்?

"ஸ்மார்ட் வகுப்பறைகளில் கம்ப்யூட்டர்கள், ஹெட் போன், புரஜெக்டர் உள்ளிட்ட உபகரணங்கள் இருக்கும். இந்த வகுப்பறைகளில் 6 முதல் பிளஸ் 2 வரையிலான வகுப்பு மாணவர்களுக்குப் பாடங்கள் நடத்தப்படுகின்றன. வீடியோ மூலம் பாடங்கள், பாடப் பொருட்கள் வடிவமைத்தல் கற்றல் ஆர்வத்தை

சாதிக்க வழிகாட்டும் 'ஸ்மார்ட் கிளாஸ்'



சுமதி

அதிகரிக்கும். இந்த வகுப்பறையில் நடத்தப்படும் பாடத்தை இதே வசதி கொண்ட மற்றொரு வகுப்பறையில் உள்ள மாணவர்களும் கற்கலாம். உதாரணத்துக்கு, மதுரையில் எடுக்கப்படும் ஒரு பாடத்தை, அதே நேரம் தமிழகத்தில் உள்ள அனைத்துப் பள்ளி மாணவர்களும் பயிலும் விதத்தில் நவீனமயமாக்கப்பட்டுள்ளது. மாணவர்கள் விரும்பினால் குழு விவாதம்கூட நடத்திக் கொள்ளலாம்."

மாணவர்களுக்கு எந்த முறையில் பாடங்கள் கற்பிக்கப்படுகின்றன?

"பள்ளிகளில் ஏற்கெனவே பணிபுரியும் ஆசிரியர்களில், ஒரு பள்ளிக்கு இரண்டு ஆசிரியர்கள் விதம் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. கணினித் துறையில் மல்டி மீடியா தொழில்நுட்பம் மிகவும் முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த மல்டி மீடியாவின் உள்ளடக்கத்தைக் கொண்டு, தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலத்தில் போதிக்க ஆசிரியர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்



படுகிறது. பாடம் தொடர்பான சந்தேகங்களுக்கு, மாணவர்களே திரையில் விடையைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். ஜீரண மண்டலம் போன்ற பாடங்களை அசையும் படங்களுடன் வண்ணமயமாக சினிமா போல் திரையில் காண முடிவதால், பாடங்கள் எளிதில் மனத்தில் பதியும். தேர்வுக்கெனத் தனியாகப் படிக்க வேண்டியதில்லை; அனைத்தையும் தமிழில் படிக்க முடியும் என்பதுதான் இதன் சிறப்பு. இதன் மூலம் கற்றல் சூழல் மாறும். எளிதான முறையில், உரிய பட விளக்கங்களோடு, கற்பித்தல் முறையை மேற்கொள்ள முடியும்.”

அடிக்கடி பாடத்திட்டங்கள் மாறுகிறதா?

“மேல்நிலைப் பள்ளி பாடத் திட்டங்களுக்கு ஏற்ப, மல்டி மீடியாவில் வன்பொருள் மற்றும் மென் பொருள்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. ஓராண்டுக்கு இந்த மென்பொருள் பயன்பாட்டில் இருக்கும். மூன்றாண்டுகளுக்கு வன்பொருள் பராமரிப்பு இருக்கும். பள்ளிப் பாடத்திட்டத்தை அரசு மாற்றும் போது, அதற்கேற்ப மல்டி மீடியா உள்ளடக்கத்தையும் மாற்றிக்கொள்ளலாம். பள்ளிகளில் இதற்கான உபகரணங்கள் அளிக்கப்படும். மேலும் 'ஸ்மார்ட் கிளாஸ்' மூலம், மாணவர்கள் கல்வி கற்கத் தேவையான சி.டி.க்கள் பள்ளிகளுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன. இதனால், தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலம் உட்பட அனைத்துப் பாடங்களையும் கற்று, சிறந்த முறையில் தேர்வுக்குத் தயாராக முடியும்.”

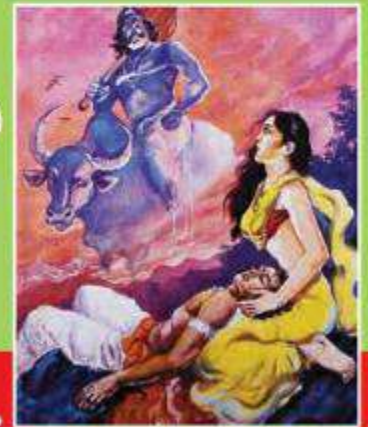
ஸ்மார்ட் கிளாஸ் சிறப்பம்சங்கள் என்ன?

- மாணவர்கள் பாடங்களை ஆனந்தமாகவும் சுதந்திரமாகவும் கற்கின்றனர்.
- செயல்வழிக் கற்றல், படைப்பாற்றல் கல்வி மேம்படுகிறது.
- அரசுப் பள்ளிகளின் கல்வித் தரம் உயர்ந்து வருகிறது.
- தனியார் பள்ளி மாணவர்களில் பலர் அரசுப் பள்ளிகளில் சேர்ந்து வருகின்றனர்.
- 10ம் வகுப்பு முடித்து வெளியேறும் மாணவன், கம்ப்யூட்டர் கல்வியில் ஆர்வம் மிக்கவனாக வெளியேறுகிறான்.
- உயர்கல்வியில், கம்ப்யூட்டர் தொடர்பான துறைகளில் மிளிர், அரசுப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு இத்திட்டம் கைகொடுக்கிறது.
- தமிழக அரசுப் பள்ளி மாணவர்களால், எதிர்காலத்தில் சர்வதேச அளவுக்கு அனைத்துத் துறைகளிலும் எளிதில் வெற்றி பெற முடியும்.
- ஸ்மார்ட் கிளாஸ் வகுப்புகளை நடத்த தேர்வு செய்யப்படும் பள்ளியின் அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும் முறையான பயிற்சி அளிக்கப்படுகின்றன. ●



மாங்கல்யம் காக்கும் குங்கும சுந்தரி!

- நலமருளும் ஹோலி திருவிழா!
- இழந்த செல்வம் திரும்பப் பெற...
- செங்கோட்டு வேலவனின் அருள்விளையாடல்!
- காரிருள் விலக்கும் நோன்பு!



படியுங்கள்... பக்தியில் தீளையுங்கள்!

30

ஆண்டுகள்

5000

தகனங்கள்

மயானத்தில் பிரேதங்களை எரிப்பவராக, சடலங்களைப் புதைப்பவராக முப்பது ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து இயங்கி வருகிறார் ஆரோக்கியமேரி (வயது 55). கணவர் அடைக்கலசாமி. இருவருக்கும் மாவடிக்குளம் மயானத்தில் வேலை. திருச்சி பொன்மலைப் பட்டியில் வீடு. கணவர் அடைக்கலசாமி, தவில் வாசிப்பவரும் கூட. அவ்வப்போது கிட்டும் அழைப்புகளுக்கேற்ப தவில் வாசிக்கச் சென்று விடுவார்.

“ஏரியாவுல இருக்குற மேளக்கார செட்டு ஒண்ணுல என் வீட்டுக்காரரும் ஒருத்தரு. தவில் அடிக்க அவரு எங்கேயும் போகாட்டி, நாங்க

ரெண்டு பேருமே மயானத்துக்குப் போயி எல்லா காரியமும் பண்ணிட்டு வருவோம். வீட்ல அவரு இல்லாதப்ப நா மட்டும் ஒத்தையாளாப் போயி மயானக் காரியங்களைச் செஞ்சுட்டு வருவேன்” என்கிறார் ஆரோக்கியமேரி.

கடந்த முப்பது ஆண்டுகளில் சுமார் ஐந்தாயிரம் பிரேதங்களைத் தகனம் செய்துள்ளார். சுமார் ஆயிரம் சடலங்களை அடக்கம் செய்துள்ளார். அவர் காரியம் பார்த்து வரும் மாவடிக்குளம் மயானம், திருச்சி மாநகராட்சியில் 31-வது வார்டுக்கு உட்பட்ட பகுதியில் அமைந்துள்ளது.

“இதுக்கு முன்னாடி என் மாமனாரோட அப்பா மயானக் காரியங்களைப் பார்த்துட்டு இருந்தாரு.



அப்புறமா வழிவழியா எங்களிட்ட வந்துடுச்சி. முப்பது வருஷம் ஓடிப் போச்சு" எனச் சொல்லி விட்டு மெலிதாகச் சிரிக்கிறார்.

"முதன்முதலா மயானத்துக்குப் போக நேர்ந்தப்ப உங்க மனநிலை எப்பிடி இருந்துச்சு? மயானத்துல இரவு நேரத்துல நீங்க மட்டும் ஒத்தையாளா இருந்தப்ப மனகக்குள்ள பயம் ஏதும் வரலையா?"

"கண்ணாலம் ஆகி ஏழெட்டு வருஷம் வீட்டல தான் இருந்தேன். அப்பல்லாம் மயானத்துல உதவி ஒத்தாயசையா என் வீட்டுக்காரரோட நானும் போய்ட்டு வருவேன். ஆனா முழு நேரம் அங்கன நான் இருக்க மாட்டேன். நான் வீட்டுக்கு வந்துடு வேன்.

முப்பது வருசத்துக்கு முன்னாடி ஒரு நாள் நைட்டு ஆறேழு மணி இருக்கும். திடீர்னு வீட்டுக்கு ஆளுங்க வந்தாங்க. டெட் பாடி ஒண்ணு எரிக்கணும்னு சொன்னாங்க. அன்னைக்கு என் வீட்டுக்காரர் ஒரு மேள செட்டோட வெளியூர் போய்ட்டாரு.

எனக்கு என்ன சொல்றதுன்னு தெரியலை. அப்புறம் சரின்னு நா ஒத்தையாளா மயானத்துக்குக் கிளம்பிட்டேன். அங்கன போயி பார்த்தா இருவத்தைஞ்சு வயசுப் பெண்ணோட பிரேதம். தற்கொலை கேஸ். ஆஸ்பத்திரியிலே இருந்து நேரா மயானத்துக்குக் கொண்டாந்துட்டாங்க. அப்புறமா ராட்டி விறகு எல்லாம் அடுக்கி வேலையைப் பார்க்கத் தொடங்கிட்டேன். தலைமாடு, வயிறு, கால்மாடுனு மூணு எடத்துலயும் கொள்ளி வெச்சுட்டு, வந்தவங்க எல்லாம் போய்ட்டாங்க.

அதுக்கப்புறம் அதும்மேல வைக்கோலப் பரப்பி, மண்ணைக் குழச்சி அதும்மேலப் பூசி மெழுகிட்டு, எரியத் தொடங்குனதுலேந்து ஒரு மணி நேரம் கழிச்சுத்தான் அப்புறமா நான் ஐட்டுக்குக் கிளம்பி வந்தேன். அப்ப நைட்டு பன்னெண்டு மணி ஆகிடிச்சு. நா ஒரு ஆளா நின்னு எரிச்ச முதல் பிரேதம் அந்தப் பொண்ணு பிரேதம் தான்," என்கிறார் ஆரோக்கியமேரி.

"பிரேதங்களைத் தகனம் செய்ய, அடக்கம் செய்ய என்று எவ்வளவு பணம் வாங்குகிறீர்கள்?"

"தகனம் செய்ய மூவாயிரத்துலேந்து நாலாயிரம் ரூவாவரைக்கும் வாங்குவோம். பணம் காசுக்குக் கொஞ்சம் கஷ்டப்படுற ஆளுங்களா இருந்தா மூவாயிரத்துக்குக் கம்மியாவும் வாங்கிக்குவோம். ஒரு பிரேதத்தைத் தகனம் பண்ணுதுக்கு ஐநூறு ராட்டி வேணும். நாலு எடை (ஒரு எடைக்கு இருவத்தைஞ்சு கிலோ) விறகு வேணும். அதுக்கே ஆயிரத்தைநூறு ரூபாய்க்கும் மேல ஆகிடும். இப்பல்லாம் ராட்டி கிடைக்கிறது ரொம்ப டிமாண்டா போயிடுச்சு. அதனால் பக்கத்து ஊர்ல இருந்து நாங்க மொத்தமா வாங்கி வெச்சிடுவோம். குழி வெட்டிக் குடுக்க ரெண்டு மூணு ஆளுங்க வருவாங்க. அவங்களுக்கு ஆயிரம் அல்லது ஆயிரத்தைநூறு ரூவாக் கூலியாப் போயிடும்," என்கிறார்.

"தகனம் செய்யும்போது நல்லா எரிஞ்சுக்கிட்டு இருக்கறப்ப அந்தப் பிரேதம் எழுந்திருக்கும்னு சொல்றாங்களே... அது உண்மையா?"

"அது அப்படி இல்லீங்க. தகனம் செய்ற பிரேதம்னா, தகன மேடையில அந்த உடலைக் கிடத்தி அதனோட ரெண்டு கைகளையும் முதுகுக்குப் பின்னாடி கொண்டாந்து வளைச்சு வெச்சுக் கட்டிடுவோம். அதுக்கப்புறம் தான் ராட்டி - விறகுகளைப் பக்கவாட்டுலயும், பிரேதத்தோட உடம்பு மேலயும்



வெச்சு அடுக்குவோம். அதுக்கப்புறமாகக் கொள்வி வெப்பாங்க.

பிரேதத்தோட ரெண்டு கைகளையும் முதுகுக்குக் கீழேக் கொண்டாந்து வளைச்சு வெச்சுக் கட்டாம, கைகள் ரெண்டையும் பிரேத உடலோடு ஒட்டி நீட்டி வெச்சு தகனம் பண்ணக் கூடாது. அப்பிடி தகனம் பண்ணும்போது நல்லா எரிஞ்சு வரும்போது ரெண்டு கை எலும்புகளும் கொஞ்சம் மேலே உசரும் என்பது என்னவோ உண்மை தான்.”

“30 ஆண்டுகள்... 5000 தகனங்கள்... இந்த வேலையில் உங்களுக்கு ஆத்மதிருப்தியா?”

“கடவுள் இதெல்லாம் செஞ்சுட்டு என்னையும் மேலே ஒரு நாள் வந்து சேருன்னு கட்டளையிட்டு இருக்காரு. அதனால் ஆத்மதிருப்தியாத்தான் இந்த வேலையச் செஞ்சுட்டு வர்ரேன். தமிழ்நாடு பூரா என்னைப்போல மயானத்துல வேலை செய்யற எல்லாத்துக்கும் ஒரு பெரும் குறை ரொம்ப வருசமாவே இருந்துட்டு வருது. கிராமங்கள்ல, நகராட்சிகள்ல, மாநகராட்சிப் பகுதிகள்ல இருக்குற மயானங்கள்ல காரியங்கள் பார்க்குற யாருக்குமே அரசு சார்புல எந்த உதவியும் கிடைக்கிறது இல்லை.

எங்க வருமானமும் எப்பவும் நிரந்தரம் இல்லீங்க. ஒரு நாளைக்கு ரெண்டு மூணு பிரேதமும் வரும். பத்து நாளைக்கு தொடர்ந்து ஒண்ணுமே வராமையும் இருக்கும். அதனால், அரசாங்கம் எங்களையும் அங்கீகரிச்சு எங்களுக்கெல்லாம் மாசா மாசம் குறைஞ்சபட்ச தொகுப்பூதியமா ஏதாவது மாச சன்மானம் தந்தா எங்களோட வருமானமும் உசரும். எங்க தன்மானமும் உசரும்,” என்கிறார் ஆரோக்கியமேரி.



வடகம் போட சில குறிப்புகள்!

● ஜவ்வரிசி வடாமுக்குத் தண்ணீர் அதிகமாகி விட்டால் கொஞ்சம் அவலை ஊறவைத்து அதனுடன் கலந்துவிடுங்கள். மாவும் கெட்டியாகிவிடும். ருசியும் அதிகமாக இருக்கும்.

● மீந்துபோன சாதத்தில் பச்சை மிளகாய், சீரகம், பெருங்காயம் சேர்த்து கெட்டியாக அரைத்துச் சின்னச் சின்ன உருண்டைகளாகப் பிடித்து வைத்து வடாம் தயாரிக்கிறார்கள்.

● கொத்துமல்லி அதிகமாகவும், மலிவாகவும் கிடைக்கும் நாளில் கொத்துமல்லித் தழையை உப்பு, மிளகாய் ஆகியவற்றோடு சேர்த்து அரைத்து வடையாகத் தட்டி வெயிலில் காயவைத்து வடகமாகச் செய்து வைத்தால் குழம்பு ரசத்தில் போடலாம். தயிர்ப் பச்சடி செய்யும்போது சேர்த்தால் கவையாக இருக்கும்.

● உருளைக்கிழங்கை நன்றாக வேக வைத்து, தோல் நீக்கிவிட்டு அத்துடன் சீரகம், உப்பு சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து மெல்லிய வடைகளாகத் தட்டி வெயிலில் உலர்த்தவும். நன்றாகக் காய்ந்த பின் பொரித்தால் அப்பளம்போல் கவையாக இருக்கும்.

● வடாம் மாவுகளைத் தயாரித்தவுடன் சாப்பிட்டுப் பார்த்தால் உப்பு குறைவாக இருந்தால்தான் காய்ந்த பிறகு உப்பு சரியாக இருக்கும். உப்பு அதிகம் ஆகிவிட்டால், காய்ந்தபின் வற்றலைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டுச் சிறிது நேரம் வைத்து எடுத்து மறுபடியும் உலர்த்தினால் உப்பு போய் விடும்.

● ஜவ்வரிசி வடாம் முத்து முத்தாக இருக்க வேண்டுமானால் ஊறவைக்காமல் தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கிளற வேண்டும். வடாம் மாவில் எலுமிச்சைச் சாறு அதிகமாக விடக்கூடாது. வடாம் பொரிக்கும்போது சிவந்துவிடும். வடாம் மாவு கிளறும்போது சிறிது பாலை விட்டுக் கிளறினால் வற்றல் வெண்மையாக இருக்கும்.

● உப்புப் போட்ட மோரில் பாகற்காய், வெண்டை, பச்சை மிளகாய், கொத்தவரை, கத்திரிக்காய் போன்றவற்றைச் சேர்த்து வெயிலில் காய வைத்து எடுத்து வைத்துக்கொண்டால் காய்கறி இல்லாதபோது பொரித்துச் சாப்பிடலாம்.

● வடாம் போடும்போது பாலிதீன் கவர்களில் கற்களைப் போட்டு வெயிட வைத்தால் மண் தூசி வடாமின் மேல் படாது.

- வசந்தா மாரிமுத்து, சிட்லபாக்கம்.



“ஒரு செல் உயிரி எதுன்னு கேட்டா, மனிதன்னு சொல்றியே, எப்படி?”

“இப்போ எல்லோரும் ஆளுக்கொரு ‘செல்’லோடதானே, அலையுறாங்க சார்...!”

-ஏ.ஹம்ஸத், கீழக்கரை.



“நம்ம கலா, அவ புருஷனை ‘சகா...சகா...’னு அன்பா கூப்பிடுறாளே!”

“சகா...னா சமையல் காரர்ங்கிற அர்த்தத்துல அவ கூப்பிடுறா!”

-ஏ.ஆர்.லட்சுமி, தென்காசி.



“கல்யாணம் செஞ்ச ஒரே மாதத்துல லட்சாதிபதியாயிட்டேனு ஏண்டா வருத்தத்தோட சொல்ற?”

“அட! நீ வேற... போன மாதம்வரையிலும் கோடஸ் வரலா இருந்தேண்டா!”

-டி.இந்திரலட்சுமி, பம்மல்.

‘சகா... சகா...’



“தலைவருக்கு மூளைக்காய்ச்சலாமே என்னால நம்பவே முடியல...”

“எதை?”

“மூளை இருக்கிறதைத்தான்.”

-ஹரிஹரன், கேரளா.



“அந்தத் தம்பதி நடுராத்திரியில கூட ஃபேஸ்புக்ல ஆக்டிவா இருக்காங்களே?”

“அதுவா... கணவனுக்கு தூக்கத்துல ஸ்டேட்டஸ் போடற வியாதி... மனைவிக்கு தூக்கத்துல லைக்ஸ் போடற வியாதி... அதான்.”

-பர்வீன் யூனஸ், ஈரோடு.



“பாட்டி! இந்தப் பலூனை ஊதிக் கொடு.”

“ஏண்டா, எங்கிட்ட கொடுக்கிறே?”

“அம்மாதான் சொன்னாங்க, பாட்டி எல்லாத்தையும் ஊதிப் பெருசாக்கிடுவாங்கனு.”

-எஸ்.வேலம்மாள், கொளத்தூர்.



சிந்திக்க

வைத்த

சிந்திப்புகள்! 10



வெ.ஜெயபாண்டியன்

பழகிய நண்பர்களைச் சிறிய இடைவெளிக்குப் பிறகு சந்திப்பதில் மிகுந்த இனிமை. ஏற்கெனவே பார்த்து ரசித்த திரைப்படத்தை மீண்டும் பார்ப்பதைப்போலவும், படித்து மகிழ்ந்த நாவலைத் திரும்ப வாசிப்பதைப்போலவும் அந்தச் சந்திப்பு எல்லா நொடிகளும் இனிப்பு தடவப்பட்டதாக இருக்கும்.

இருபத்து இரண்டு ஆண்டுகளாக மேடைகளின் மூலமாகவும், வானொலிப் பதிவுகளின் மூலமாகவும் எங்கள் மீது தகிக்கும் வெயில் சுட்டு விடாதபடி நட்புக்குடையை உயர்த்திப் பிடிக்கும் நண்பர் சுந்தர ஆவுடையப்பன் இலக்கிய நிகழ்வுக்காக சென்னை வந்தபோது என்னைச் சந்தித்தார். அவருடன் பல நண்பர்களைப் பற்றிப் பகிர்ந்து கொண்டோம். சிலருக்கு மற்றவர்கள் சாப்பிட்ட உணவு விவரங்களைக் கேட்கிறபோதே, தாங்களும் சுவைத்ததைப்போல திருப்தி ஏற்படுவது உண்டு. நண்பர்களைப் பற்றிக் கேட்கும்போது அவர்களே அருகிலிருப்பதைப்போல எனக்கு நெகிழ்ச்சி ஏற்படுவது சகஜம்.



மகத்தான மனிதர்களையும் அள்ளிக்கொண்டு போய்விடுகிறது. காற்றுக்குக் கண்ணிருக்கிறதா என்பதைப்போல, மரணத்துக்கும் புலன்கள் இல்லை என்பது புலன் விசாரணையில் தெரிகிறது.

மணி மொழியன் அவர்கள் பற்றிய ஒரு சம்பவத்தை சங்கர சீத்தாராமன் சொல்லக்கேட்டு ஆவுடையப்பன் பகிர்ந்தார்.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அவருக்காக ஒரு வீட்டை விலை பேச சீத்தாராமன் சென்றிருக்கிறார். அந்த வீடு எட்டுப் பேர் பெயரில் இருந்தது. எட்டாவது நபர் 'மற்ற எழுவரிடமும் பேசி முடித்துவிட்டு என்னிடம் வாருங்கள். நான் தந்துவிடுகிறேன்' என்று கூறினார். ஏழு பேரும் ஆளுக்கு ஒரு லட்சம் கொடுத்தால் போதும் என்று சொன்னார்கள். அவர்களுக்கு அந்தப் பணத்தை விநியோகித்துவிட்டு எட்டாம் நபரான அந்தப் பெண்மணியிடம் வந்த போது, 'எனக்கு ஏழு லட்சத்தைக் கொடுத்துவிடுங்கள், பிறகு கிரயம் செய்து

கொள்ளுங்கள்' என்று தடாலடியாகச் சொல்ல, விலை பேசச் சென்றவர் அதிர்ந்து போனார்.

மணி மொழியனிடம் வந்து விவரத்தைச் சொன்ன போது, 'நமக்கு ஒரு லட்சத்துக்குக் கொடுத்த ஏழு பேருக்கும் கூடுதலாக



கக் கொடுப்பதற்காக அவர்கள் ஒவ்வொருவர் பெயரிலும் தலா ஆறு லட்சத்துக்குக் காசோலை

மதுரையில் எல்லா ஊர்களைப்போலவும் சில முகங்கள் எல்லா மேடைகளிலும் காணப்படும். பிரபலமானவர்களின் முகங்கள் இல்லாவிட்டால் மேடை சோபிக்காது என அவர்களையே நாடினால், புதியவர்கள் எப்படிப் பிரபலமாவது என்கிற கேள்வி எனக்குள் உண்டு.

மதுரையின் மேடைகளில் மக்கள் மறக்காமல் அமரச் செய்வது மணி மொழியன் அவர்களை. பலரும் அவரை, திருக்குறள் மணிமொழியன் என்றே அழைப்பார்கள். எண்ணற்ற நிகழ்வுகளுக்கு நன்கொடையை அள்ளிக்கொடுப்பதோடு, அவர் வசம் இருந்த உணவுவிடுதியின் அரங்கத்தை இலவசமாகத் தந்தும் பெருந்தன்மையை வெளிப்படுத்தும் அவர், அதைப் பற்றிப் பெருமிதம் கொண்டதே இல்லை, மரணம்

எழுதுங்கள். அதுதான் நியாயம். ஒருவருக்கு மட்டும் ஏழு லட்சத்தைக் கொடுப்பது தர்மமாகாது' என்று சொன்னார். அவருடைய பெருந்தன்மையைப் பார்த்து அனைவரும் அசந்துபோனார்கள்.

ஆறு லட்சம் பெறுமான காசோலைகளைத் தூக்கிக்கொண்டு அந்த ஏழு பேரிடம் சென்றபோது, நான்கு பேர் 'எங்களுக்கு ஏற்கெனவே பேசிய தொகையே போதும். வாக்குக்கொடுத்தது கொடுத்ததுதான். நாங்கள் நன்றாக இருக்கிறோம். இந்த ஆறு லட்சம் எங்களுக்கு வேண்டாம்' என்று கறாராகச் சொல்லி விட்டார்களாம்.

இந்த நிகழ்வில் ஒருவரை ஒருவர் பெருந்தன்மையில் மிஞ்சியதைப் பார்க்க முடிந்தது. மேன்மையான மனிதர்களைப் பற்றியே எழுதுவதையும் பேசுவதையும் இலக்காகக் கொண்டிருக்கிற எனக்கு, இந்தச் சம்பவம் ஏற்படுத்திய அதிர்வலைகள் அடங்காமல் ஆர்ப்பரித்தன. நல்ல மனிதர்களைப் பற்றிப் படிப்பதும், கேட்பதும் நமக்குள்ளும் அவ்வாறு துளியாவது இருக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தை ஏற்படுத்தும். மணிமொழியன் போன்றோரின் இறப்பு மதுரையில் இலக்கிய வட்டங்கள் நடத்துகிறவர்களுக்கு இழப்பு என்பதை மறுக்க முடியாது.

A few people are remembered both in their presence and absence.

ஊடகத்தில் பணியாற்றுவதால் பழக்கமான தோழி. அவர் இரவு தூங்கும்போது கழுத்து நகையைக் கழற்றிவைத்துவிட்டுத் தூங்கியிருக்கிறார். ஹாலிலிருந்த தொலைக்காட்சிப் பெட்டிக்குப் பின்னால் பத்திரமாக வைப்பதாக எண்ணிக்கொண்டு அவர் தூங்கிவிட்டார். எழுந்து பார்த்தபோது நகையைக் காணவில்லை. கொசு வராமலிருப்பதற்காகப் போடப்பட்டிருந்த நெட்லானைக் கத்தரித்து, கொக்கியை விட்டு திருடன் நகையை எடுத்திருக்கிறான்.

கஷ்டப்பட்டுச் சம்பாதித்த பணம்! நகை பறிபோனது அவரை மனமொடிய வைத்தது. அருகில் இருக்கும் விருகம்பாக்கம் காவல் நிலையத்திற்குச் சென்று விவரங்களைச் சொன்னதும், ஆய்வாளர் டிராயரிலிருந்து தங்கச் செயினை எடுத்துக் காண்பித்து, 'இதுதானா, நன்றாகப் பாருங்கள்' என்று சொல்லியிருக்கிறார். தோழிக்கு வியப்பு தாங்கவில்லை. அவருடைய நகையை அவ்வளவு விரைவில் காண முடியும் என்கிற நம்பிக்கையோடு காவல் நிலையத்துக்கு அவர் வரவில்லை.

திருடன் ஒரு மணி நேரமாக அவர்கள் வீட்டையே நோட்டமிட்டு இந்தக் காரியத்தில் இறங்கியிருக்கிறான். அப்போது காவல் துறையைச் சேர்ந்த

அதிகாரிகள் ரோந்துப் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். இவன் பதுங்கி இருந்து விளக்கு அணைந்ததும் சப்தம் வராமல் நெட்லானைக் கத்தரித்து, கொக்கியைச் சொருகி நகையைக் கைப்பற்றி பாக் கெட்டுக்குள் போட்டுக் கொண்டான். அவனுடைய பேராசை அதோடு அடங்கவில்லை, அங்கிருந்து சென்றவன் வேறொரு வீட்டின் காம் பவுண்டின் மீது ஏறும்போது ரோந்துப் பணியில் ஈடுபட்ட காவலர் கண்ணில் பட்டிருக்கிறான். அவன் காலைப் பிடித்து இழுத்து அவனை ஸ்டேஷனுக்கு அழைத்துச் சென்றிருக்கிறார்கள்.

மாட்டியவனுக்கு வயது ஒன்றும் அதிகமில்லை. இருபதுகளில் இருந்தவன். திருடிய விவரங்களை எல்லாம் ஒத்துக்கொண்டான். எங்கு திருடியது என்பதையும், திருடிய விதத்தையும் அவனிடம் காவலர்கள் கேட்டுப் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

தோழிக்கு நகை கிடைத்ததில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி. காசியப்பன் என்கிற அந்தக் காவல்துறை ஆய்வாளர் முதல் தகவல் அறிக்கையைப் பதிவுசெய்து சைதாப் பேட்டை மேஜிஸ்ட்ரேட் கோர்ட்டில் நகையைப் பெற்றுக் கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தியிருக்கிறார். அரசுத் துறையைச் சார்ந்த அலுவலர்கள் கடமையைச் செய்வதைச் சாதாரணமாக எடுத்துக் கொண்டு எங்கு பிசகினாலும் அதைப் பெரிதாக்குகிற மனப்பான்மை நம்மிடம் இருக்கிறது. புகார்



கொடுப்பதற்கு முன்பே விழிப்புணர்வாக இருந்து காவல்துறை செயல்பட்ட சம்பவங்களை ஊடகங்கள் பிரமாதப்படுத்துவது இல்லை. விருகம்பாக்கம் காவல் நிலையத்தின் செயல்பாடு பதச்சோறு மட்டுமே. எத்தனையோ பேர் வெளியே தெரியாமல் தொடர்ந்து கருமசிரத்தையோடு பணியாற்றிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

Heart beats silently and it remains unnoticed.

(சந்திப்போம்...)



அழகுக்கு அழகு சேர்க்கும் மெஹந்தி!

எகிப்தில் தோன்றிய ஹென்னா தாவரம், கி.பி. 7ம் நூற்றாண்டில் இந்தியாவுக்கு வந்ததாக ஒரு சரித்திரக் குறிப்பு சொல்கிறது. ஹென்னா, தமிழில் மருதாணி என்றும், சமஸ்கிருதத்தில் 'மெந்திகா' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. அதுவே மெஹந்தி ஆனது. பழங்காலத்திலிருந்தே எந்த மங்கல நிகழ்ச்சி ஆனாலும் கை கால்களை அழகுபடுத்த மெஹந்தி பயன்பட்டு வந்திருக்கிறது. அத்துடன் மருத்துவத்துக்கும், துணிகளில் சாயமேற்றவும் மெஹந்தியைப் பயன்படுத்தி வந்திருக்கிறார்கள்.

இந்தியத் திருமணங்களில் மருதாணிக்குச் சிறப்பான இடம் உண்டு. அழகுக்கு மட்டும் அல்ல, அதில் ஒரு உடல் நலக் குறிப்பும் உண்டே!

திருமணம் என்றதும் நிச்சயமாக ஒரு டென்ஷன், படபடப்பு வரும். அதனால் தலைவலி, காய்ச்சல் வரவும் வாய்ப்பு உண்டு. மருதாணி இடுவதால், உடலை குளிர்வித்து மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் என்பதும் ஒரு முக்கியக் காரணம்! பழங்காலத்தில்

ஆண்களும் கூட மருதாணியை இட்டுக்கொண்டார்களாம்!

இன்றைய திருமணங்களில் மருதாணி இடுதல், மெஹந்தி என்ற பெயரில் ஒரு தனி வைபவமாகவே நடக்கிறது. அதற்கென ஹால், பிரத்யேக உடைகள், நகைகள், நெருங்கிய உறவினர்களுக்கு அழைப்பு, வந்திருக்கும் பெண்களுக்கும், மணமேடை காணப்போகும் பெண்ணுக்கும் மருதாணி இடுதல், ஒரு மினி விருந்து, நடனம் என்று இளம் பெண்கள் அமர்க்களப்படுத்துகிறார்கள்!

மெஹந்தி ஸ்பெஷலிஸ்ட்கள் பல மாதங்களுக்கு முன்பே புகு செய்யப்படுகிறார்கள். 17 வருடங்களாக மெஹந்தி ஸ்பெஷலிஸ்ட்டாக இருக்கிறார் ஆயிஷா மிஸ்பா. இன்று சென்னையின் பிளியான மெஹந்தியிஸ்ட்! அவரைச் சந்தித்து மெஹந்தி டிசைன்கள் மற்றும் வெரைட்டிகள் பற்றிக் கேட்டோம்.

"இப்போது பாப்புலராக இருப்பது நான்கு



ஆயிஷா மிஸ்பா

வகை டிசைனர்கள். முதலில் இந்தியன் ஸ்டைல். இதிலும் மும்பை, பாரம்பரியம் என்று இரண்டு வகைகள் உள்ளன. மும்பை ஸ்டைலில், குதிரையில் செல்லும் மணமகன், பல்லக்கு, ராதாகிருஷ்ணன், மத்தளம் அடிக்கும் கலைஞர், யானை அம்பாரி இது போல அடர்ந்த அழகான உருவ டிசைனர்கள், அல்லது தீமுக்கு ஏற்றபடி மணமகன் கேட்கும் டிசைன்களை இட்டு விடுவோம்.

பாரம்பரிய டிசைன் என்றால் நடுவில் வட்டம் போட்டு அதிலிருந்து கிளையும் வடிவங் களை உங்கள் ஆசைக்கு ஏற்ப இடு கிறோம். அராபிக் டிசைனில் வடிவம் போல்டாக இருக்கும். அதில் இந்திய ஸ்டைல் கலந்து இந்தோ அராபிக் போடுகிறோம்.

மொகல் டிசைன் மெஹந்தி ரொம்ப அடர்த்தியாக இருக்கும். கை கால்களில் சருமமே தெரியாதபடி அழகான டிசைன்களில் போடுவது. பதிக் ஸ்டைலில், துணியில் பதிக் ப்ரினிட் செய்யும் அதே பேட்டர்னில் இருக்கும்.

ஸ்டைலுக்குத் தகுந்த மாதிரி ஹென்னா பவுடர் தயாரிக்கத் தேவையில்லை. அடிப் படைத் தயாரிப்பு ஒன்றேதான். மருதாணி பவுடர், 10 டிகாக்ஷன், யூகலிப்டஸ் ஆயில், எலுமிச்சைச் சாறு இவற்றைப் பக்குவமாக்கக் கலக்க வேண்டியது தான்.

மணமகனுக்கு இட, சுமார் மூன்று மணி நேரம் முதல் ஆறு மணி நேரம் வரை ஆகும். இட்டபின் சுமார் 5 மணி நேரம் காய வேண்டும். காய்ந்தபின் தண்ணீர் விட்டு எடுக்கவே கூடாது.

மெல்ல உரித்து எடுக்கவும். குளிக்கும்போது கிளவுஸ் அணிந்து தண்ணீர் படாமல் காத்தால் ஒரு வாரம் அல்லது பத்து நாள் வரை அப்படியே இருக்கும். திருமணமானதும் சில மணப்பெண்கள் உடனே வெளிநாடுகளுக்குச் செல்கிறார்கள். அவர்களது கையில் இட்டுள்ள மெஹந்தி டிசைன் பார்த்து வெளிநாட்டவர்கள் ஆச்சர்யப்பட்டு விசாரிப்பார்களாம். இதனால் நம் கலாசாரம் மற்ற நாடுகளிலும் அறிமுகம் ஆகிறதல்லவா?" என்று உற்சாகமாக விவரித்தார் ஆயிஷா.

உலகின் முதல் பெண்மணிகள்...

உலகளவில் பல்வேறு துறைகளில் முதலிடம் பெற்ற பெண்களின் பட்டியல் இதோ:

- ▶▶ பெண் ஜாக்கி - ஜூடி ஜான்சன் (இங்கிலாந்து).
- ▶▶ பெண் கண்டக்டர் - கதோபர்டன் (இங்கிலாந்து).
- ▶▶ விமானத்தில் தனியே சுற்றிய பெண்- ஷீலா ஸ்கட்.
- ▶▶ விண்வெளியில் நடந்து ஆய்வு செய்த முதல் பெண் - ஸ்வெத் லானா சவிதஸ் காயா (ரஷ்யா).
- ▶▶ விண்வெளி வீராங்கனை - வாலாண்டினா (ரஷ்யா).
- ▶▶ ஒலிம்பிக் தீபம் ஏற்றிய பெண்மணி - என்ரிய குட்டா பாசிலியா.
- ▶▶ ஆங்கிலக் கால்வாயை நீந்திக் கடந்த பெண் - சி.என். ஜானகி.
- ▶▶ பெண் பாதிரி - பெனிலோப் ஜாமிசன்.
- ▶▶ திரைப்படப் பெண் தயாரிப்பாளர் - அலிஸ் கை (அமெரிக்கா).



- ▶▶ மிகக் குறைந்த நேரத்தில் ஆங்கிலக் கால்வாயை நீந்திக் கடந்தவர் - அனிதா குட் (இந்தியா).
- ▶▶ வடதுருவத்தை அடைந்த பெண் - ஆன் பன் கிரேப் (அமெரிக்கா).

- ▶▶ பெண் பிஷப் - பார்பெரா சிஹரிஸ் (அமெரிக்கா).
- ▶▶ பெண் வங்கி மேனேஜர் - குமாரி மேபட்டன் (இங்கிலாந்து).
- ▶▶ பெண் ரயில் ஓட்டுநர் - ஆனி விண்டர் (இங்கிலாந்து).
- ▶▶ உலக மகளிர் கேரம் விளையாட்டுப் பெண் சாம்பியன் - அனூராஜ் (இந்தியா).
- ▶▶ கிரிக்கெட் வர்ணனையாளர் - டோனா சிமென்ட்ஸ்.
- ▶▶ இளவயதில் செல் கிராண்ட் மாஸ்ட்டர் பட்டம் பெற்றவர் - ஜூடிட் போல்கர் (ஹங்கேரி - 15 வயது.).
- ▶▶ கோல்ப் கிளப் சாம்பியன் பட்டத்தை அதிக முறை பெற்றவர் - மார் ஜோரி எடி (கனடா).

- அ. சித்ரா அனந்தகுமார், கன்னியாகுமரி.



வெளிநாட்டில் படிக்கத் தீர்மானித்து விட்டீர்கள் என்றால் அதற்கான நுழைவுத் தேர்வில் (அப்படி ஒன்று இருந்தால்) வெற்றி பெற கவனம் செலுத்துவீர்கள் தானே? அதேசமயம் வேறு சிலவற்றையும் நீங்கள் தயார்நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

வெளிநாட்டில்

படிக்கப் போகிறீர்களா?

தனி மின்னஞ்சல்: உங்களுக்கென்று ஒரு மின்னஞ்சல் இருந்தாக வேண்டும். அப்படி இல்லையென்றால் அதை உடனே உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அது கண்ணியமான ஒன்றாக இருக்கட்டும் (ஜேம்ஸ்பாண்ட், ரவுடிகேர்ல் என்பது போன்ற வார்த்தைகள் அடங்கிய மின்னஞ்சல் முகவரி எதிர்மறை விளைவுகளை உண்டாக்க வாய்ப்பு உண்டு).

பாஸ்போர்ட்: பாஸ்போர்ட்டைத் தயாராக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எந்த வெளிநாட்டுக்குச் செல்வதானாலும் நிச்சயம் நம்மிடம் இருக்க வேண்டிய ஒர் ஆவணம் பாஸ்போர்ட். உங்களிடம் பாஸ்போர்ட் இல்லையென்றால் உடனடியாக விண்ணப்பியுங்கள். முன்பெல்லாம் அதைப் பெற ஒரு மாதமாவது ஆகும். இப்போதெல்லாம் 15 நாட்களில் பாஸ்போர்ட் கிடைக்கிறது. உங்கள் முகவரி மற்றும் அடையாளம் குறித்து காவல்துறையினர் நேரடியாக வந்து உறுதி செய்து கொள்வார்கள். அதற்குப் பிறகுதான் பாஸ்போர்ட் வழங்கப்படும். பாஸ்போர்ட் பெறுவதற்கான கட்டணம் 1500 ரூபாய். உடனடியாக மிகக் குறைந்த நாளில் (தக்கல்) பாஸ்போர்ட் பெற 3500 ரூபாய் செலுத்த வேண்டியிருக்கும்.

ஆன்லைனில் விண்ணப்பிக்கலாம். விண்ணப்பித்த பிறகு பாஸ்போர்ட் அலுவலகம் குறிப்பிடும் தேதி மற்றும் நேரத்தில் நீங்கள் நேரடியாகச் செல்ல வேண்டும். உங்களிடம் ஏற்கெனவே பாஸ்போர்ட் இருந்தால், அது காலாவதி ஆகாமல் புதுப்பித்துக் கொள்ளுங்கள். இன்னும் ஆறு மாதங்கள் இருக்கிறது என்ற நிலையிலேயே அதைப் புதுப்பித்துக்கொள்ளலாம்.

பிறப்புச் சான்றிதழ்: நீங்கள் ஜனவரி 26, 1989க்குப் பிறகு பிறந்திருக்கவே வாய்ப்பு அதிகம். அப்படிப்பட்டவர்கள் நிச்சயம் பிறப்புச் சான்றிதழைப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

இப்போதெல்லாம் பிரசவம் நடக்கும் மருத்துவமனை மூலமாகவே கூட அரசின் பிறப்புச் சான்றிதழைப் பெற்று உங்களுக்கு வழங்குகிறார்கள்.

பத்தாம் வகுப்பு மதிப்பெண் சான்றிதழ்: ப்ளஸ் 2 கல்விச் சான்றிதழ் இருந்தால்கூட பத்தாம் வகுப்பு மதிப்பெண் சான்றிதழ் சில இடங்களில் தேவைப் படுகிறது.

முகவரி அடையாளச் சான்றிதழ்: ஆதார அட்டை, பாஸ்போர்ட், ஓட்டுனர் உரிமம் போன்ற வற்றில் ஏதாவது ஒன்றாவது இருக்க வேண்டும் (வருமான வரித்துறையினர் அளிக்கும் பான்கார்டில் உங்கள் முகவரி இடம் பெறுவதில்லை).

உங்கள் பெயர், புகைப்படம், முகவரி ஆகிய மூன்று விவரங்களும் அடங்கியதாக இந்தச் சான்று இருக்க வேண்டும்.

மொபைல் தொலைபேசி: பாஸ்போர்ட்டிலிருந்து விசா வரை விண்ணப்பத்தில் உங்களது மொபைல் எண்ணைக் கேட்பார்கள். உங்களுக்கு மொபைல் எண் இல்லையென்றால், உங்களை அணுகி தகவல் தெரிவிக்க வாய்ப்புள்ள வேறொருவரின் மொபைல் எண்ணை அளிக்கலாம். ஆனால் இதனால் தகவல் தொடர்பு பெற தாமதமாகலாம் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

செல்லும் நாடுகளின் சட்ட திட்டங்கள்: எந்த நாட்டில் மேற்படிப்பு கற்க விருப்பப்படுகிறீர்களோ அந்த நாட்டின் அடிப்படைச் சட்ட திட்டங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். எதுபோன்ற பழக்க வழக்கங்களை அவர்கள் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதையும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அந்த நாட்டின் வரலாறு, அரசு மற்றும் அதன் தற்போதைய அரசியல் சூழல் ஆகிய எல்லாவற்றையுமே ஓரளவாவது தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.



தூதரகத் தொடர்பு: எடுத்துக்காட்டாக நீங்கள் அமெரிக்காவில் மேற்படிப்புப் படிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்றால் இந்தியாவில் உங்களுக்கு அருகே உள்ள அமெரிக்கத் தூதரகத்தில் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். காலப்போக்கில் உங்கள் குடும்பத்தினரால் உங்களைத் தொடர்புகொள்ள முடியாத சூழல் ஏற்பட்டால் தூதரகம் மூலமாகத் தொடர்பு கொள்ள வசதி.

தவிர தூதரகம் வினியோகிக்கும் தகவல்கள் (Consular Information Sheets) நீங்கள் செல்லும் நாட்டின் நுழைவுச் சட்ட திட்டங்களை உங்களுக்கு விவரிக்கும். அங்குள்ள சாலை நிலவரங்களிலிருந்து குற்றங்கள் நடைபெறும் சூழல்வரை தெரிந்து கொள்ளலாம். போதை மருந்துக்கான கடுமீ சட்ட திட்டங்கள், மது அருந்துவது தொடர்பான சட்டம் போன்றவற்றையும் இவை விளக்கும். (மது அருந்துவதில் பிற நாடுகளில் தடை இருக்காது என்று மேம்போக்காக எண்ணிவிடக் கூடாது. கணிசமான முஸ்லிம் நாடுகளில் இப்போதும் மது விலக்கு உண்டு. பிற ஐரோப்பிய, அமெரிக்க நாடுகளில் கூட குடித்துவிட்டுக் காரோட்டுதல் தொடர்பான கடுமையான சட்ட திட்டங்கள் உண்டு. அமெரிக்காவில் கூட அதிலுள்ள ஒவ்வொரு மாநிலத்துக்குமான சட்ட திட்டங்கள் மாறுபடலாம் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். எனவே நீங்கள் கல்வி கற்கச் செல்லும் பகுதிகளில் ஏதாவது ஸ்பெஷல் சட்ட திட்டங்கள் இருந்தால் அவற்றையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தூதரகங்களின் பொது அறிவிப்பு: தற்போதைய சூழல் காரணமாக வெளிநாடுகளிலிருந்து வருபவர்களுக்கு சில எச்சரிக்கைகளைச் சில நாடுகள் வழங்கக் கூடும். இவற்றை அறிய அந்தந்த நாடுகளின் வலை தளங்களை அவ்வப்போது படித்துத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

கல்விக் கட்டணம்: மூன்று வருடங்களுக்கு முன் ஒரு குறிப்பிட்ட மேல்நாட்டுக் கல்வியை உங்களுக்குத் தெரிந்தவர் படித்திருக்கலாம். அதைக் கொண்டு நீங்களாகவே ஒரு முடிவுக்கு வந்து விடாதிர்கள். அந்தப் பல்கலைக்கழகத்தின் தற்போதைய கல்விக் கட்டணம் என்ன என்பதையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

வங்கிக் கணக்கு: விசா பெறுவதற்கு நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ ஒரு வங்கிக் கணக்கு கட்டாயமாக்கப்படுகிறது. சிலவகை விசாக்கள் பெற உங்கள் கணக்கில் குறைந்தபட்சத் தொகை என்பது (அந்தந்த நாட்டிற்குத் தகுந்தாற் போல சில பல ஆயிரங்கள்) இருந்தாக வேண்டும்.

கல்வி நிலையத் தகவல்கள்: சில பள்ளிகளில் வெளிநாட்டு மேற்கல்விக்கான தகவல்களை அளிப்பதற்காக ஒரு குழு இருக்கும். கல்லூரிகளில் உள்ள ப்ளேஸ்மென்ட் பிரிவே கூட வெளிநாட்டு மேற்கல்விகள் தொடர்பான சமீப விவரங்களை வைத்திருக்கக் கூடும். இவற்றைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

விசா: பாஸ்போர்ட் என்பதை நம் அரசு வழங்குகிறது என்றால், 'நீங்கள் எங்கள் நாட்டுக்கு வரலாம்' என்ற அனுமதியை விசா வழங்குகிறது. பொதுவாக



மேற்படிப்புக்காக இந்திய மாணவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் அனைத்து நாடுகளுக்கும் விசா தேவை. ஒவ்வொரு நாட்டிலிருந்தும் விசா கிடைக்க, கால கட்டங்கள் மாறுபடும். சில நாடுகள் நான்கு நாட்களில் விசா வழங்கிவிடும். சில நாடுகளுக்கு ஒரு மாதம்கூட ஆகலாம்.

உங்கள் புகைப்படங்கள்: விசா பெற ஒவ்வொரு நாடும் ஒவ்வொரு அளவுள்ள ஒவ்வொருவிதத் தன்மை கொண்ட புகைப்படங்களை வலியுறுத்தும். இப்போதெல்லாம் சில தூதரகங்கள் அவர்களாகவே உங்களைப் புகைப்படம் எடுத்து, அதைத்தான் விசாவாகத் தருகிறார்கள். (விசா என்பது தனித்தான் அல்ல. உங்கள் பாஸ்போர்ட்டிலேயே வெளிநாடு தனது முத்திரை மூலம் அளிக்கும் அனுமதிதான்). ஆறேழு வருடங்களுக்கு முன் எடுக்கப்பட்ட புகைப்படங்களை இணைக்காதீர்கள். பாஸ்போர்ட் அலுவலகத்தில் உங்களிடமிருந்து பெறப்படும் புகைப்படங்கள் சமீபத்தில் எடுக்கப்பட்டவையாக இருக்க வேண்டும் (இல்லையென்றால் இம்மி கிரேஷன் அதிகாரிகள் உங்களை சந்தேகத்துடன் பார்த்து அதிகக் கேள்விகளைக் கேட்க வாய்ப்பு உண்டு).

மொழி: எந்த நாட்டின் மேற்படிப்புக்குச் செல் கிறீர்களோ அந்த நாட்டின் மொழியை ஓரளவாவது பேசத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். அந்த நாட்டு நாணயம் மற்றும் அதன் தற்போதைய மதிப்பு ஆகியவற்றையும் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.



சூட்டைக் குறைக்கிறார் வெந்தயம்!

- ☞ தினமும் காலை எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் சிறிது வெந்தயத்தை வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் குடித்தால் உடல் சூடு குறையும். இதேபோல் வெறும் வயிற்றில் வெந்தயப் பொடியை நீரில் கலந்து குடித்தால் கொலஸ்ட்ரால் குறையும்.
- ☞ வெந்தயத்தை முளைகட்டிச் சாப்பிட்டால் உடல் எடை குறையும். சர்க்கரை கட்டுப்படும்.
- ☞ வெந்தயத்தை அரைத்து அந்த விழுதைப் பரு உள்ள இடங்களில் தடவி வர குணம் தெரியும்.
- ☞ வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்துப் பொடி செய்து மோரில் கலந்து குடிக்க வயிற்று வலி குறையும்.
- ☞ வெந்தயத்தை விழுதாக அரைத்துத் தலையில் தடவி 10 நிமிடங்கள் கழித்து, நீரில் சில துளிகள் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து அந்தத் தண்ணீரைக் கொண்டு அலசினால் முடி பளபளப்பாக இருக்கும்.
- ☞ வெந்தயம், வால் மிளகு, சீரகம் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தடவி வந்தால் இளநரை மறையும்.

- டி. இந்திரலட்சுமி, பம்மல்.

மாணவப் பருவத்திலே...



“என் 10வது வயதில் பள்ளிச் சுற்றுலா ஒன்றில் கலந்துகொண்டேன். அதுதான் என் வாழ்வைப் புரட்டிப் போட்டது. அந்தச் சுற்றுலா வில் அசாக்கி என்ற குன்றின்மீது எங்களை ஏறச் செய்தார்கள். சுமார் 6200 அடி உயரத்தில் அமைந்த குன்று அது. அந்தக் குன்று பசுமையாக இல்லாதது எனக்கு ஏமாற்றம்தான். ஆனால், அதன் உச்சியில் காணப்பட்ட எரிமலை போன்ற அமைப்பும், கடுங்குளிரும் எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது. இது மேலும் பல மலை ஏற்றத்தைச் செய்யவேண்டுமென்று என்னைத் தூண்டியது.”



- ஜூன்கோ தபே
(எவரெஸ்டில் ஏறிய முதல் பெண்மணி)



மதப்பற்றுக் குரிய மகளிர்

எத்தனையோ பெண்கள், தங்கள் இளமையை, செல்வத்தை, வாழ்க்கையை இந்தியத் திருநாட்டின் சுதந்திர வேள்வியில் எரித்துக் கொண்டுள்ளனர். ஆங்கில ஏகாதிபத்திய வெறியர்களால் உயிரிழந்தோரும் பலர்... அனைவருக்கும் வீரவணக்கம். அதில் ஒரு சிலரை அறிந்துகொள்ளலாமே!

ஸ்வரணகுமாரி தேவி என்னும் இவர்தான் பாரதி என்ற இதழின் ஆசிரியர். இந்தியாவின் முதல் பெண்கள் பத்திரிகை இதுவே! இந்தியாவின் முதல் பெண்கள் பத்திரிகை ஆசிரியர் என்ற பெயரையும் இவரே பெறுகிறார்.

பெண் விடுதலைக்காக முனைந்த பாரதியாரின் கட்டுரைகளை ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்து வெளியிட்டார். இதனால் அடைந்த துன்பங்கள் பல. அதுமட்டுமல்ல, இவர் தொடங்கிய பெண்களுக்கான சங்கம், பிற்காலத்தில் இந்தியாவில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட அத்தனை சங்கங்களுக்கும் பிள்ளையார் சுழி போட்டது.

இவர், வங்கக் கவிஞர் ரவீந்திரநாத் தாகூரின் தங்கை.

பிகாஜி காமா பார்லி இனப் பெண்மணி. விடுதலைப் போராட்டத்தில் இவர் கொண்ட ஆர்வம் இவருடைய திருமண வாழ்க்கையையே முறித்துப் போட்டுவிட்டது. ஆனாலும் அயரவில்லை. முதன்முதலாக மூவண்ணக் கொடியை வடிவமைத்து 1907ம் வருடம் ஜெர்மனியில் நடந்த பொதுவுடைமை மாநாட்டில் இந்தியா சார்பாக அக்கொடியை ஏந்திச் சென்றவர்.

அந்தக் கொடிதான் பல்வேறு மாற்றங்களுக்குப் பின் இன்றைய மூவண்ணக் கொடியாகப் பட்டொளி வீசிப் பறக்கின்றது.

லக்ஷ்மிசேகல், நேதாஜியின் ஐ.என்.ஏ. படையின் பெண்கள் பிரிவில் முதல் கேப்டன். ஜான்ஸி ராணி ரெஜிமெண்டின் தலைவி. இவர் தந்தை சுவாமிநாதனும் சுதந்திரப் போராட்ட வீரரே!

இவருடைய புரட்சி முழுக்கம் பல பெண்களை ஈர்த்தது. இவரை ரோல் மாடலாகக் கொண்டே பல பெண்களும் படையில் சேர மிகுந்த ஆர்வம் காட்டினர். ஆங்கிலேயர், இவரை வீட்டுச் சிறையில் வைத்து, பிறகு இந்தியாவுக்கு அனுப்பினர். மேற்படிப்புக்காக சிங்கப்பூர் சென்ற இவருடைய டாக்டர் கனவும் பாதியில் கலைந்தது.

ஆனாலும் தேச விடுதலைக்குப் பின்பு ஐ.என்.ஏ. தளபதி பிரேம்சேகலை மணந்து, தன் மருத்துவச் சேவையை இந்தியாவில் தொடர்ந்தார்.

அசலாம்பிகை சுதந்திரப் போராட்டக் காலச் பெண் கவிஞர், மேடைப் பேச்சாளர். பால்ய விவாகம் நடந்து தன் பத்தாம் வயதிலேயே வைதவ்யத்தை மேற்கொண்டவர். ஒரு விதவை மேடையேறி காந்தியத்தைப் பரப்புவது என்பது எத்தனை கடினம் அந்தக் காலத்தில். இறைவனைப் பற்றியோ, விடுதலை உணர்வு பற்றியோ இவர் பேச ஆரம்பித்து, காங்கிரஸ் மாநாடுகளிலும், சமரச சன்மார்க்க மாநாடுகளிலும் கூட பேச்சாளராகத் திகழ்ந்தார் எனில் இவர் அடைந்து வந்த துயரங்களை எண்ணிப் பார்க்கவும் இயலுமோ? திரு.வி.க. இளைஞராய் இருந்த சமயம்கூட இந்த திண்டிவனப் பெண்மணி அசலாம்பிகை மேடைப் பேச்சில் மேன்மையானவராய் வலம் வந்துள்ளார். ஆனால், இவருடைய இறுதிக்காலம் பற்றிய குறிப்பு ஏதுமில்லை. இப்படி எத்தனையோ பெண்களை வரலாறு மூடிமறைத்துவிட்டிருக்கிறது.



துலாம் ராசிக்காரர்களுக்கு காசு, பணம் வரும்! ஏராளமான இமயமலைகளைக் கடந்து வந்து வெறும் கூழாங்கல்லைப் பார்த்து மலைத்து பயந்து நடுங்காதிங்கம்மா. இது நத்திங். குழந்தைகள் திடீர் சாதனையும் கணவரின் திடீர் முன்னேற்றமும் உங்களுடைய திடீர் அதிர்ஷ்டமும் உங்களை நிம்மதியும் தைரியமும் உள்ளவராக நிமிரவைக்கும். இதற்கா பயந்தேன் என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கிட்டு சிரிப்பீங்க. காசு பணம் துட்டு மனி வரும்.

சந்திராஷ்டமம்: 04.03.2017 முதல் 06.03.2017 வரை.

எல்லாம் நலமே!



மேஷம்

இவ்ளோ தன்னம்பிக்கை உங்களுக்கு இருக்குன்னு நீங்களே நம்பியதில்லைதானே? 'நானா இதை சாதிச்சேன்?'னு கண்ணாடி பார்த்து வியந்தது போதும். அடுத்த சாதனைக்கு ரெடியா? டாடி கூட ஃபைட் சீனெல்லாம் வேணாம்மா, சொன்னாக் கேளுங்க. என்னிக்கோ வராதுன்னு நம்பிக்கை தொலைத்த தொகையெல்லாம் தானாக உங்களை நாடி வரும். புதுசா எந்த முயற்சி செய்தாலும் சக்சஸ்தான் எண்ட் கார்ட். டோன்ட் ஓர்ரி.

சந்திராஷ்டமம் : கிடையாது.

ரிஷபம்

பெரிய ஸ்டன்ட் செய்யறேன் பேர்வழின்னு ஆரோக் கியத்துக்கு ஆப்பு வெச்சுக்க வேணாம். சொல்லிட்டேன். புது வாகனம் வாங்கிக் கொட்டிலில் கட்டி வெப்பீங்க. அனேகமா வெளிநாட்டு வாகனம். இவ்ளோ நாள் துரோகிகள் என்று நினைச்சிருந்தவங்க நண்பர்களாவாங்க. லோன் போட்டவங்களுக்கு டக்கென்று அனுமதி கிடைத்துத் தொகை கிடைக்கும். ஏற்கெனவே போட்டவர்களுக்கு வேகமாகக் கடன் அடையும்.

சந்திராஷ்டமம் : இல்லைம்மா.

மிதுனம்

பாப்பா பிறக்கவில்லைன்னு டென்ஷன்ல இருந்தவங்க ஸ்வீட் எடு கொண்டாடுன்னு சந்தோஷப்படலாம். வேகவேகமா ஓடின வாழ்க்கைல ஒரு ஸ்மால் தேக்கம் இருக்குங்க. நீங்கள் ஒப்பிடுவதால் தான் அது நிதானமாகப் போவதுபோல் தோன்றுகிறது. அலுவலக வேலைகளில் சின்னத் தவறுகூட வராமல் பார்த்துக்குங்க. மனசையும் கண்ணையும் அந்தண்டை இந்தண்டை திருப்பாம கவனம் குவிக்கணும்.

சந்திராஷ்டமம் : ஊஹும்...

கடகம்

நீங்க சேர்க்கற சொத்துக்களைவிட உங்க பேங்க் பேலன்ஸைவிட உங்க ஆரோக்கியம் முக்கியம்னு நீங்க என்னிக்கு உணரப்போறீங்க? டாடியை டென்ஷன் செய்யாதீங்கம்மா. இந்த நரம்பில்லாத நாக்கு இருக்கு பாருங்க நாக்கு... அதுதான் உங்களுக்கு முதல் எனிமி. அதைக் கண்ட்ரோல்ல வெச்சு அழுத்திக்குங்க. மம்மிக்கு அவங்க மம்மிவீட்லேந்து நகையோ சொத்தில் பங்கோ வரும்.

சந்திராஷ்டமம் : நோ.

சிம்மம்

டென்ஷன்ஸ் முடியப்போகும் நேரம் வந்தாச்சு. இப்ப போய் வெக்ஸ் ஆகி அப்செட் ஆகி டயலாக் கெல்லாம் விட்டா எப்டிம்மா? ட்விட்டர்லயும் வாட்ஸப்லயும் மூழ்கி இப்பதான் வாழ்க்கையை நிமிர்ந்து பார்க்கறீங்க. முழிச்சுக்கிட்டீங்க. வாழ்த்துகள். குடும்பத்தில் சின்ன குழப்பங்கள் இருந்தாலும் பாதிப்புகள் ஏதும் இருக்காது. எல்லாம் சரியாகி அசடு வழிந்தபடி இணைவீர்கள்.

சந்திராஷ்டமம் : 27.02.2017 முதல் 02.03.2017 வரை.

கன்னி

ஆரோக்கியம் அரசியல் நிகழ்வுகள் போல் மிரட்டிக் கொண்டிருந்தன. இப்ப திடீர்னு ஒரு தெளிவு கிடைச்சிருக்குமே. வாகனம் வாங்கப் போறீங்க. வீடு வாங்கவும் சான்ஸ் இருக்கும்மா. நல்லாத திட்டமிட்டு நன்மை நினைப்பவங்களின் ஆலோசனையைக் கேட்டுவிட்டுப் பிறகு தைரியமா எதுவும் செய்யுங்க. பேச்சிலும் நடந்துகொள்ளும் விதத்திலும் ஒரு கவர்ச்சி அம்சம் உங்களிடம் வந்து ஆசனம் போட்டு உட்காரும். வசீகரம் கூடும்.

சந்திராஷ்டமம் : 02.03.2017 முதல் 04.03.2017 வரை.

விருச்சிகம்

சின்னஞ்சிறு சிரமங்களும் கவலைகளும் இருக்கத்தாங்க செய்யும். ஆனாலும் பெரிய பெரிய சந்தோஷங்களும் நன்மைகளும் கூடவே வருமே. அதிரஷ்ட தேவதை அது இதுன்னு சொல்லி ஏமாத்த விரும்பலை. அதே சமயம் ஏழரைச் சனி உங்களை அப்படி ஒன்றும் பெரிய அளவில் போட்டுப் பார்க்காது. பயம் வேண்டாம். மம்மி பற்றி நிறைய அக்கறை எடுத்துக்கணுங்க, அவங்களோட ஃபைட் வேணவேணாம்.

சந்திராஷ்டமம் : 06.03.2017 முதல் 08.03.2017 வரை.

தனுசு

திடீர்னு மடமடவென்று பணம் வரும். நீங்களே எதிர்பார்த்திருக்க மாட்டீங்க. புது வேலைக்குப் போவீங்க. இடம் பழகும்வரை கொஞ்சமே கொஞ்ச

ராசி பலன்
(மார்ச் 1-15)

பெண்களுக்காகவே பிரத்யேகமாய்...



காலத்துக்கு அட்ஜஸ்ட் செய்துகிட்டா போதுங்க. டாடி பற்றி அலட்சியம் காட்ட வேண்டாம். அவர் உணர்ச்சிகளுக்கு மதிப்பு குடுங்கம்மா. எதை எடுத்தாலும் ஜெட் வேகத்தில் நடந்து முடியணும்னு கனவுகூடக் காண வேண்டாம்.

சந்திராஷ்டமம் : 08.03.2017 முதல் 10.03.2017 வரை.

மகரம்

பேச்சின் மூலம் ஏராளமான நன்மைகளும் லாபங்களும் கிடைக்கப்போகுதும்மா. நிறையப் பேச வேண்டிய உத்யோகம் கிடைக்கும். நடுவில் இருந்த தேக்க நிலை மாறினாலும் கொஞ்சம் ஆர்ட் ஃபிலிம் மாதிரி மெதுவாய்த்தான் வாழ்க்கை நகரும். எனினும் நல்லபடியாக நகரும். அதானே வேணும்? ஆரோக்கியம் இறைவன் தந்த சீதனம் என்பதை மட்டும் மறக்கவே வேண்டாம்.

சந்திராஷ்டமம் : 10.03.2017 முதல் 12.03.2017 வரை.

தும்பம்

குடும்பத்தில் ஒரு காதல் திருமணம் என்டர் ஆகும். கூரையில் இடிக்கும்படி குதிக்க மாட்டீங்க. காலம் முன்னேறிடுச்சு. ஆனாலும் லேசாய்க் கசப்பைக்கூடக் காட்ட வேண்டாம். பிற்காலத்தில் 'இதுபோன்ற ஜோடி இல்லை'ன்னு நீங்களே அட்சதை போடத்தான் போறீங்க. அப்ப அசடு வழிய வேண்டாம்னா இப்பவே புன்னகையோட ரியாக்ட் செய்யுங்க. திடீர்னு வாகனம் வாங்குவீங்க. மம்மி வீடு வாங்குவாங்க.

சந்திராஷ்டமம் : 12.03.2017 முதல் 15.03.2017 வரை.

மீனம்

திடீர்னு உங்களை ஊரும் உலகமும் திரும்பிப் பார்த்துக் கைதட்டும்மா. கணவரோட இருந்த கசமுசு கசப்பெல்லாம் தீர்ந்து வாழ்க்கை ஐஸ்கிரீமாக வழக்கிக் கொண்டு போகும். கணவருக்கு அலுவலகத்தில் மாலை மரியாதை கிடைக்கலாம், அல்லது அட்லீஸ்ட் ஒரு பாராட்டு, கைதட்டல் கட்டாயம் கிடைக்காமல் போகாது. இதனால் நல்ல மூட் குடும்பத்தில் நிலவும். குழந்தைகளிடம் எவ்ளோதான் கண்டிப்பு காட்டுவீங்கம்மா? குறைங்க.

சந்திராஷ்டமம் : இல்லம்மா.



சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு சாப்பிட்டு வருவதால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். உடல் எடை கூடும்.

தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் இரண்டையும் சேர்த்து, அதில் வெந்தயத்தைப் போட்டுக் காய்ச்சி, தலையில் தேய்த்து வந்தால் வழக்கை கட்டுப்படும். -வே.யாழினி, பூங்குளம்.

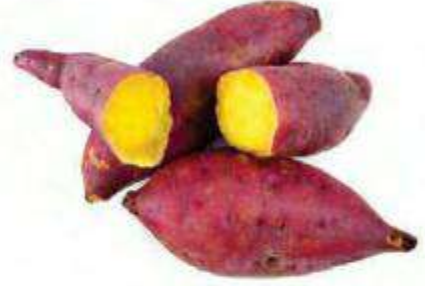
'கல்லடைப்பு' உள்ளவர்கள் பின்னடைவில் வேகவைத்து அந்த நீரை வடிகட்டி சில தினங்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால், சிறுநீரகத்தில் உள்ள கல் கீழே விழுந்து 'கல்லடைப்பு நோய்' குணமாகும்.

-ஆர்.அம்மணி ரெங்கசாமி, வடுகப்பட்டி.

உணவுப் பொருட்களை வறுப்பதற்கு வெண்ணெயைப் பயன்படுத்துகிறவர்கள், அதோடு தேங்காய் எண்ணெயும் சேர்க்க வேண்டும். இதனால் வெண்ணெய் புகை வதையும், ப்ரௌன் நிறம் ஆவதையும் தடுக்கலாம்.

-ஆர். லலிதா நாகராஜன், தென் எலப்பாக்கம்.

-மஞ்சளாராமசாமி, கடலூர்.



சாதம் கொதிக்கும்போது பாத்திரத்தின் விளிம்பில் டால்டாவைத் தடவினால் தண்ணீர் பொங்காமல் இருக்கும்.

எலுமிச்சம்பழம் காயாமல் இருக்க, உலர்ந்த உப்பில் போட்டுப் புதைத்துவைக்கலாம்.

ஆவி வரும்வரை சூடாக்கி, பின்னர் குளிர் விட்ட எண்ணெயில் ஊறுகாய் போட்டால் எளிதில் பூஞ்சணம் பிடிக்காது.

கிராம்பை தனலில் வதக்கி, வாயிலிட்டுச் சுவைக்க, தொண்டைப் புண் ஆறும்.

பழைய லெதர் ஷூக்கள் அல்லது செருப்புகள் புதிதுபோல் மின்ன, 10 டிகாக்ஷனை அந்த ஷூக்களின் மேல் தடவிவிட்டு அதற்கு பாலிஷ் போட வேண்டும்.

பாகற்காய்ப் பொரியல் செய்யும் போது முளைக்கீரை அல்லது அரைக்கீரையைப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்து வதக்கினால் கசக்காது. நல்ல மணமாகவும் இருக்கும்.

ஊறுகாய் தீர்ந்துபோய், அதன் விழுது மட்டும் மீந்துவிட்டால், அதைக் கெட்டித் தயிரில் கலந்தால், சப்பாத்தி, இட்லி, தோசைக்குத் தொட்டுக்கொள்ள சுவையான சட்னி கிடைக்கும்.

-போளூர் ஆர்.வனஜா.





வீட்டிற்குப் புதிதாகப் பெயிண்ட் அடித்திருந்தால் அறைகளில் வாசனை சீக்கிரம் போகாது. வினிகர் கலந்த நீரில் நனைத்த துணியை அறையில் காயப்போட்டால் வாசனை சீக்கிரம் நீங்கிவிடும்.

கை, கால்களில் குத்தல் குடைச்சல் இருந்தால், பப்பாளி இலையை நல்லெண்ணெய் விட்டு வதக்கி, அதைக் கொண்டு ஒத்தடம் கொடுத்தால், வலி குறைந்து குடைச்சல் போய்விடும்.

-என்.நஜிமா பேகம், டி.ஆர்.பட்டினம்.

தேங்காய்த் துருவல், சீரகம், பச்சை மிளகாயை மிக்ஸியில் அரைக்கவும். காய்களை வேகவைத்து இக்கலவையுடன் பிசைந்து லேசாகச் சூடு செய்து கறிவேப்பிலை, ஒரு சில துளிகள் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்தால் சுவைமிகு வெஜ் மிக்ஸ் ரெடி.



-ஆர். பிரபா, திருநெல்வேலி.

பாலைக் காய்ச்சி அதில் கசகசா பொடியைக் கலந்து படுக்கப்போகும் முன் குடித்தால் நல்ல தூக்கம் வரும். உடல் ஆரோக்கியத்தையும் தரும்.

ஆப்பிளைத் தேனில் நனைத்துச் சாப்பிட்டால் சில வாரங்களில் கண்களுக்கு நல்ல அழகும், சிறந்த ஒளியும் உண்டாகும். முளைக்கீரையைச் சாப்பிட்டு வந்தால் இளநரை மாறும்.



-கீதா பிரேமானந்த், சென்னை.



மதிய உணவுக்குத் தினமும் அரைக்கீரையில் கூட்டு செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் நீண்ட கூந்தல் வளரும்.

முளைக்கட்டிய கறுப்புக் கடலையை (கொண்டைக்கடலை) தினமும் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர தலைமுடி நன்கு வளரும்.

-ஹெச். ராஜேஸ்வரி, மாங்காடு.

ஒரு கிண்ணத்தில் ஒரு ஸ்பூன் சோடாவைப் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் பலவித உணவுகளின் கலப்பட வாதையைப் போக்கும். மாதம் ஒருமுறை சமையல் சோடாவை மாற்றவும். விருந்து சமைத்துச் சாப்பிட்ட பிறகு, 40 வாட்ஸ் பல்ப் மீது சென்ட்டைத் தடவி அரைமணி நேரம் எரியவிடவும்.

சமையல் மசாலா வாதை அகன்றுவிடும்.

உப்பில்லாத வெண்ணெயை வறண்ட சருமத்தின் மீது தடவி, ஐந்து நிமிடம் கழித்துத் துடைத்து விடவும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்துவந்தால் சரும வறட்சி நீங்கிவிடும்.

இஞ்சி, வெற்றிலை இரண்டையும் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நீண்ட நாள் சளி குணமாகும்.

அவரைக்காய் விதைகளை அரைத்து முகத்தில் பூசி வந்தால் முகப்பருக்கள், கரும்புள்ளிகள் மறைந்து முகம் பளபளப்பாகும்.

முருங்கைக்காய்ச் சாறுடன் சம அளவு தேன் கலந்து பருகினால் நீர்க்கோவை உடனே நீங்கும்.

-எம்.ஏ.நிவேதா, திருச்சி.

வாழைக்காயை ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கும்போது அப்படியே வைக்காமல் இரண்டாக கட்டி பண்ணி வைத்தால் கறுப்பாகாமல் அப்படியே புதிதுபோல் இருக்கும்.

-ம. ஜெயலட்சுமி, வந்தவாசி.

தோலுடன் கூடிய கொண்டைக் கடலையைக் கரகரப்பாக அரைத்து, அதில் இரண்டு ஸ்பூன் மாவுடன் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து, கழுத்தில் தடவி 15 நிமிடம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் கழுவிவர கறுமை மாறும். இதை வாரத்துக்கு இரண்டு முறை செய்யலாம்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி.



கடிகாரப் பிரியர்

மும்பை சத்ரபதி சிவாஜி ரயில் நிலையத்தில் 27 மெகானிகல் கடிகாரங்களும், 129 வயதான டவர் கடிகாரம் ஒன்றும் உள்ளன. இந்த ஹெரிடேஜ் புகழ் பெற்ற டவர் கடிகாரத்தினைப் பார்த்து, தங்களது



கடிகாரத்தினைச் சரிசெய்துகொள்வார்கள் மும்பை மக்கள். அவ்வளவு துல்லியமாக நேரத்தைக் காட்டும். இதற்கு உதவுபவர்கள் யார்? வேலை செய்பவர்கள் யார்? கடிகாரங்

களை ரிப்பேர் செய்வதில் சிறந்தவரான சீனியர் ரயில்வே ஊழியர் ஜாதவ் மற்றும் ஆறு ஊழியர்கள் இதனை அருமையாகச் செய்து வருகின்றனர். "டவர் கடிகாரத்துக்கு வாரம் இருமுறையும் மற்ற கடிகாரங்களுக்கு வாரம் ஒருமுறையும் சாவி கொடுக்க வேண்டும். அதுவும் சரியான நேரத்தில் கொடுப்பது முக்கியம்" என்கிறார் கடிகாரங்களை நேசிக்கும் ஜாதவ். ஹெரிடேஜ் புகழ் பெற்ற டவர் கடிகாரம் சுமார் ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்பு கழன்றுவிழ், அதனை 15 நாட்களுக்குள் சரிசெய்த இவர், இவ்வருடம் பணி நிறைவு பெற உள்ளார்.

டெர்பி

மும்பை மகாலெக்ஷ்மியில் இருக்கும் Royal Western India Turf Club (ரேஸ் கோர்ஸ்) பற்றித் தெரிந்தவர்கள் அநேகம். சமீபத்தில் நடந்த 'இந்தியன் டெர்பி'யில் என்னு போட்டால் என்னு



விழாது என்று கூறுவதுபோல் கூட்டம் அலைமோதியது. காரணம்...? இது 75ஆவது இந்தியன் டெர்பிப்ளாட்டினம் ஜூபிளி. ஒரு தேசத்தின் மிகப் பெரிய

பணக்கார குதிரைப் பந்தயம் 'டெர்பி' எனக் கூறப்படுகிறது. (Big & Richest horse Race) கோடி கோடியாகப் பரிசு. 75ஆவது 'டெர்பி' என்பதால் இதற்கு Pre - Derby ஒன்றை, முதல் நாள் இரவில் RWITC ஒளிவெள்ளத்தில் நடத்தியது இந்திய வரலாற்றிலேயே முதல் முறையாகும். குதிரைகள் ஓடும் Track (டிராக்) இன்னுமொரு Queen's Neck-lace மாதிரி பளிச்சிட்டது.

கூடுதல் மதிப்பெண்!

மும்பை மாநகராட்சித் தேர்தலில் அதிக வாக்காளர்கள் வோட்டளிக்க வேண்டுமென்பதற்கான பிரசாரத்தில் மாநிலத் தேர்தல் ஆணையம் செயல்பட்டு வருகிறது. இந்தப் பிரசாரத்தில் தாதரிலுள்ள தனியார் பள்ளியொன்று ஈடுபட்டுள்ளது. மாணவ - மாணவிகளிடம் அவர்களது பெற்றோரை வோட்டுப் போடச் சொல்லுமாறு கூறுவதோடு மட்டுமல்லாது, காலண்டரின் ஒரு பக்கத்தில் இதுகுறித்து குறிப்பொன்றும் எழுதிக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இக்குறிப்பின்படி, 'தேர்தலில் வாக்களிக்கும் பெற்றோர்களின் குழந்தைகளுக்கு ஆங்கிலப் பாடத்தில் 5 மதிப்பெண்கள் கூடுதலாக வழங்கப்படும்' என்பதாகும். வோட்டுரிமையை நிலைநாட்ட இது ஒரு விழிப்புணர்ச்சி எனலாம்.

திஷா

திஷா (Disha) என்கிற புதிய மொபைல் ஆப் ஒன்று மும்பையின் மேற்கு ரயில்வே நிலையங்களுக்காக ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை மொபைலில் டவுன்லோடு செய்து வைத்துக் கொண்டால் ரயில் நிலையம் குறித்த பொதுத் தகவல்களைப் பயணிகள் அறிய முடியும். முக்கிய



மாக ஃபிளாட்பாரங்கள், நடை மேம்பாலம், டிக்கெட் கவுண்டர், டாய்லெட் போன்ற பல இடங்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஸ்மார்ட் போனில் பட்டனை அழுத்தி, உதவிகரமாக இருக்கும் பல தகவல்களை அறியலாம்.

ஆன்லைனில் சான்றிதழ் விண்ணப்பம்

பிறப்பு - இறப்புச் சான்றிதழ்களை ஆன்லைனில் விண்ணப்பம் செய்து பெறுகின்ற முறையை மும்பை நகராட்சி நிர்வாகம் கடந்த ஆண்டு முதல் அமல்படுத்தியுள்ளது. இதற்கு முந்தைய பிறப்பு - இறப்புச் சான்றுகளை, முதல்கட்டப் பதிவாக 1998 முதல் 2015 வரையிலும், இரண்டாவது கட்டப் பதிவாக 1990 முதல் 1998 வரையிலும் செயல்படுத்தப்பட உள்ளன. 'ஆன்லைன்' மூலமாக இவை வழங்கப்படுவது வசதியாக இருப்பதால், பொது மக்கள் வரவேற்பளித்துள்ளனர். மாநகராட்சியின் பெரும்பாலான பணிகளை டிஜிட்டல் மயமாக்கும் நடவடிக்கைகளில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

உங்களால் சுய தொழிலில் வெற்றி பெற முடியுமா?

கீழே உள்ள ஒவ்வொரு கேள்விக்குமான உங்கள் உண்மையான விடையைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். கேள்விகளின் முடிவில் ஒவ்வொரு விடைக்குமான மதிப்பெண் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் மொத்த மதிப்பெண்கள் குறித்த மதிப்பீடு இறுதியில்.

1. உங்கள் குடும்பத்தில் முக்கியமான கட்டங்களில் தீர்மானங்களை நீங்கள் எடுத்ததுண்டா?

- அ) என் தொடர்பான விஷயங்களை நான்தான் தீர்மானிப்பேன்.
- ஆ) குடும்பத்தில் யார் தொடர்பான விஷயமாக இருந்தாலும் உடனடியான என் முடிவைச் சொல்வேன்.
- இ) நான் தீர்மானித்தபடி நடந்தால், நாளைக்கு ஏதாவது சிக்கல் ஏற்பட்டால் என்னைக் குறை கூறுவார்கள். எதற்கு வம்பு? தீர்மானத்தைப் பிறரை எடுக்க விடுவேன்.

2. நீங்கள் பணத்தைப் போட்டிருந்த வங்கியோ, தனியார் நிறுவனமோ திவாலாகி விடுகிறது. என்ன செய்வீர்கள்?

- அ) இடிந்துபோய் விடுவேன். கலபத்தில் அதிலிருந்து மீள முடியாது.
- ஆ) அதிர்ச்சியாக இருக்கும்தான். ஆனால் கலபத்தில் அதிலிருந்து வெளிவந்து அடுத்து என்ன ஆக வேண்டும் என்று யோசிப்பேன்.
- இ) வருத்தமாகத்தான் இருக்கும். அதற்குப் பிறகு அந்த வருத்தம் ஓரளவாவது தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

3. ரயிலிலோ, பேருந்திலோ, கண்காட்சியிலோ உங்களுக்கு அறிமுகம் இல்லாதவர்களிடம் பேசுவீர்களா?

- அ) தாராளமாகப் பேசுவேன். மனம் திறந்து மிகவும் வெளிப்படையாகப் பேசுவேன்.
- ஆ) பேசுவதில் தயக்கம் இல்லை. என்றாலும் முதல் சந்திப்பிலேயே அந்தரங்க விஷயம் எதையும் பகிர்ந்து கொள்ள மாட்டேன்.
- இ) காலம் இருக்கிற இருப்பில் எதற்கு வேண்டாத வம்பு. யாராவது பேச வந்தால்கூட தவிர்த்துவிடுவேன்.





மீனாட்சி, எப்படி தன் மகனை சாரு விவாகரத்து செய்யப் போனாள் என்று பொங்கி எழுகிறாள். மகனுக்காக வாதாடப் போகிறாள். கணவர் ராகவன் இப்போது அவளுக்கு நேர் எதிர்நிலை எடுக்கிறார். அவர் வாதாடப் போவது சாரு வுக்காக! ஆனால் அவர் நோக்கம் தம் மகனையும் மருமகனையும் சேர்த்து வைப்பதுதான். அதற்கான முக்கியக் காரணம் என்ன

மாலி ஸ்டேஜ் தயாரித்து, கே.எஸ்.என். சுந்தர் எழுதிய 'நாம் என்றும் ஒருவர்' நாடகத்தில் ஒரு செய்தி இருக்கிறது. கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே சிறிய கருத்து வேறுபாடு என்றால்கூட, டிவோர்ஸ் கேட்டுப் பிரிந்துவிடும் தம்பதிகளுக்குக் கைகொடுக்கும் வழக்கறிஞர் மீனாட்சி. எதற்கு ஆணுக்கு அடங்கிப் போக வேண்டும்? பிரிந்து கதந்திரமாக இருக்க வேண்டியதுதான் பெண்ணுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கும் என்பது அவர் வாதம். கணவர் ராகவனும் ஒரு வழக்கறிஞர்தான். ஆனால், மனைவிக்கு நேர் எதிர். சின்ன விஷயத்தை ஊதிப் பெரிதாக்காமல், இருவரையும் அழைத்துச் சமாதானமாகப் போக வைக்க வேண்டாமா என்பது அவர் வாதம். பெண்ணின் விடுதலையே அவளுடைய சுய விருப்பத்தில்தான் இருக்கிறது, அவள் அப்படி அடிமை போல இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்ற நோக்கில், டிவோர்ஸ் வழக்குகளில் ஆஜராகி அந்தப் பெண்களுக்கு விவாகரத்து வாங்கித் தருகிறாள் வழக்கறிஞர் மீனாட்சி. அவள் வெற்றி பெறும் வழக்குகளின் எண்ணிக்கை கூடிக் கொண்டே போகிறது!

திடீரென்று ஒரு திருப்பம். அல்லது நாடகத்தின் நடுவில் ஒரு முடிச்சு. அமெரிக்காவில் இருக்கும் மகன் திடீரென்று வந்து சேர்கிறான். குடைந்து கேட்ட பிறகு மனைவி சாரு தன்னை விட்டுவிட்டு, இந்தியா வந்துவிட்டதாகச் சொல்கிறான். அவள் வந்து ஒரு வாரம் ஆகியும் அவள் தங்களை போனில் கூட அழைக்காது ஏன் என்று வழக்கறிஞர்கள் தம்பதிக்குக் குழப்பம். சாரு விவாகரத்துக்கு நோட்டீஸ் அனுப்பியிருக்கிறான் என்கிறான் மகன். அதுநாள்வரை விவாகரத்து கேட்கும் பெண்களுக்குப் பரிந்து பேசி, விவாகரத்து வாங்கிக் கொடுப்பதே தன் கடமையாக நினைத்திருக்கும்



என்பதை அறிந்து அவர் புத்திசாலித்தனமாகச் செயல்படுவதுதான் நாடகத்தின் மர்ம முடிச்சை அவிழ்க்கிறது.

வசனம் நறுக் நறுக் வகை. யோசித்து எழுதிய வரிகள். அதனால் அவ்வப்போது அப்ளாஸ்கள் வந்து விழுந்துகொண்டே இருக்கின்றன. சபாஷ் சுந்தர் என்று பாராட்டலாம். ராகவன்-மீனாட்சி பாத்திரங்களில் சண்டிகர் ரமணியும், சௌமியா ராம் நாராயணும் மிகை இல்லாமல் நடித்திருக்கிறார்கள் என்றால், மீதி இருக்கிற அத்தனை பாத்திரங்களும் கோபாலன் (நரசிம்ம பாரதி), வக்கீல் சுந்தரம் (பாஸ்கர்), மூர்த்தி (அரவிந்த்), ஜம்புநாதன் (அருண்) ரமணன் (நித்திஷ்), சாரு (ரம்யா), ஜெனியிபர் (ஸ்ருதி) என்று இயக்குநர் மாலியின் எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்றவாறு நடித்திருக்கிறார்கள். ஒளியும் இசையும் அமைத்திருக்கும் கலைவாணர் கிச்சாவுக்கு எளிதான வேலை என்றாலும், கச்சிதமாகச் செய்திருக்கிறார்.

விவாகரத்துகள் அதிகரித்துக்கொண்டிருக்கும் பின்னணியில் இப்படி ஒரு நாடகம் அவசியம் தேவைதான்!

மனித ஆறுவை மேன்மையப்படுத்துவது புத்தகங்களா? இணைய தளங்களா?



கேள்வி நாயகி



கீதா முருகானந்தம், கும்பகோணம்.

(பிப்ரவரி (1 -15) இதழில் வெளியான கேள்விக் கான நறுக்குறுக்கு பதில்கள்)

புத்தகங்களே!

இணையதளத்தில் தகவல்களைத் தேடலாம். ஆனால், வெகுநேரம் தகவல்களைத் திரட்டும் பொழுது கண் பாதிப்பு, கழுத்தெலும்பு தேய்மானம் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும். மின் தடை இருந்தால் இணையத் தகவல்களைத் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. புத்தகங்களே எப்பொழுதும் எந்த நேரத்திலும் அனைவருக்கும் கைகொடுக்கும் சிறந்த வழிகாட்டி.

- எஸ். வசந்தி, தஞ்சாவூர்.

புத்தகங்களே நம் அறியாமையை நீக்கி, அறிவை விசாலமாக்கும் ஆசான். இன்ப/துன்பங்களில் துணையிருக்கும் 'தோழன்'. அவை தரும் 'தலைவாழை இலையில் அறுகவை விருந்தை' ரசித்து, ருசித்துப் பழக்கப்பட்டவனது 'ஐம்புலன்களின் ஆற்றல்' அளவிட முடியாதது. நிரந்தரமானது. அப்படிப்பட்ட ஒருவரால் வடிவமைக்கப்பட்டதே 'இணையம்'. அது தகவல் பரிமாற்றத்துக்கு உதவும் என்றாலும் அறிவை மேம்படுத்த உதவாது.

- எஸ். பத்மினி அருணாசலம், சென்னை.

எல்லாத் தரப்பினருக்கும் ஏற்ற அறிவை மேம்படுத்தும் ஆயுதம், புத்தகம் என்பதில் கிஞ்சித்தும் ஐயம் இல்லை. இதைத்தான் ஒரு அறிஞர், "ஒரு நூலகம் திறக்கப்படுகின்றபோது

இணையத் தகவல்களே!

வாசிக்கும் பழக்கம் குறைந்துவிட்ட சூழலில் வரப்பிரசாதமாக வந்ததுதான் 'இணைய தகவல்'. இதில் ஒரு 'கிளிக்' கில் கோடிக்கணக்கான தகவல்கள் கிடைக்கின்றன. இணையத்தில் காகிதம் இல்லை, மரங்கள் காப்பாற்றப்படுகின்றன. இணையத்தில் அச்சு இல்லை. ரசாயனம் குறைக்கப்படுகிறது. அவ்வப்போது அப்டேட் என்ற பெயரில் தகவல்கள் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. அதை நாம் பெறும் போது நம் அறிவு மேன்மை அடைகிறது. எனவே அறிவை மேம்படுத்துவதில் இணையத் துக்கு ஈடு இணை இல்லை.

- ஆர். கௌரி, தூத்துக்குடி.

விஞ்ஞானம் வளர்ந்துவிட்ட இந்தக் காலகட்டத்தில், காலத்தோடு ஒத்து வாழ, கணினி, ஸ்மார்ட் போன் போன்றவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு விட்டோம். நாவல்கள், கவிதைகள், பாடநூல்கள் என பலதரப்பட்ட புத்தகங்கள், ஏன் தினசரி, வார, மாத இதழ்கள்கூட இன்று இணையதளத்தில் ஏற்றப்பட்டு, எதையும், எங்கேயும், எப்போதும் படிக்கும் வசதி உள்ளது. 'தொட்டனைத் தூறும் மணற்கேணி மாந்தர்க்கு கற்றனைத் தூறும் அறிவு' என்றார் திருவள்ளுவர். நம் உள்ளங்கையில் உலகம், ஒரு கட்டுவிரல்

தர்ப்பு அபிவிருத்தி சாலைகள் மூடப்படுகின்றன என்று அருமையாகச் சொல்லி இருக்கிறார். இணையத்தில் ஒரு பட்டனை அழுத்தினால் எண்ணற்ற தகவல்கள் வரும். எதைப் படிப்பது என்ற குழப்பத்தில் மேலோட்டமாகவே படிப்போம். ஆனால் புத்தகத்தைப் படிக்கும்போது கவனம் சிதறுவதில்லை. அப்படியே நினைவில் நிற்கிறது. எனவே இணைய தளத்தைவிட புத்தகங்களே அதிகமாக மனித அறிவை மேம்படுத்துகின்றன என்று சொல்வதில், எந்தவித மாற்றுக் கருத்துக்கும் இடமில்லை.

- முனைவர் இராம. கண்ணன், திருநெல்வேலி.

இணையதளம் தருவது வெறும் தகவல்களே. இதில் எப்போது வேண்டுமானாலும் தகவல் எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்பதால், தகவல்களை மூளையில் ஏற்றிக்கொள்வது அவசியமற்றதாகிவிடுகிறது. ஆனால், புத்தகங்கள் அப்படி அல்ல. 'நவில் தோறும் நூல் நயம்' என்று வள்ளுவர் சொன்னவாறு புத்தகங்களை, ஒவ்வொரு வரியாக, ரசித்து, உணர்ந்து, சம்பந்தப்பட்ட வேறு புத்தகங்களின் கருத்துகளோடு பொருத்தி, அனுபவித்துப் படிக்க முடியும். நினைவில் நிறுத்திக்கொள்ள முடியும். தேவைக்கேற்ப தானாக நினைவுக்கு வரும்.

- என். ரங்கநாயகி, கோவை.

புத்தகங்கள் வாசிப்பது என்பது ஒரு கலை. Wi-Fi வசதி தேவையில்லை. மின்சாரச் செலவு இல்லை. சார்ஜ் வேகமாகத் தீர்ந்துவிடுமோ என்ற பயமில்லை. நினைத்த நேரத்தில், வசதியாக அமர்ந்துகொண்டு புத்தகங்களைப் படிக்க முடியும். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி, ஆர்வமுடன் படிக்கும் போது, பகமரத்தாணிபோல், படித்தவை எல்லாம் மனதில் படிந்துவிடும். வசதியில்லாதவர்கள் கூட, லைப்ரரிக்குச் சென்று புத்தகங்கள் படித்து, அறிவை மேன்மைப்படுத்திக்கொள்ளலாம். ஆனால், இணையத்துக்குப் பணம் வேண்டும்.

- ச. ஜெயலட்சுமி, கொரட்டூர்.

மனித அறிவை மேன்மைப்படுத்துவது புத்தகங்களே! ஒரு புத்தகம் நூறு நண்பர்களுக்குச் சமம். புத்தகங்கள் வாயிலாக வாசிக்கும் பழக்கமும், மற்றவர்களை நேசிக்கும் நற்பண்புகளும் உருவாகின்றன. சாதனை, வீரம், தைரியம், மன வலிமை, தன்னம்பிக்கை ஆகிய உத்வேகங்களை அளிப்பது புத்தகங்களே! - பி. சுமித்ரா பிரேம்குமார், பெரம்பூர்.

ஸ்பீடில் தகவல்களை ஊற்றாக அள்ளிக் கிழம் வற்றாத கேணியாக இணையதளம் இருக்கிறது என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

- என். சாந்தினி, மதுரை.

புத்தகம் வேண்டி நூலகம் செல்கிறோம். ஐ போனில் நூலகமே நம் பாக்கெட்டுக்குள் இருக்கும். அவசரத்துக்குத் தேவைப்படும் தகவல்களுக்கு, சந்தேகங்களுக்கு உரிய புத்தகத்தைத் தேடினால் உடனே கிடைக்குமா? அப்படிக்கிடைத்தாலும் அத்தனை பக்கங்களையும் படிக்க பொறுமைதான் இருக்குமா! இணையத்தில் சட்டெனத் தேவையானதைக் குறிப்பிட்டு எடுத்துக்கொள்ளலாம். நூலகம் குறுகிய வட்டம். இணையதளம் உலகளாவிய தொடர்புச் சாதனம்.

- அ. யாழினி பர்வதம், சென்னை.

புத்தகங்களை ஒவ்வொரு இடமாகத் தேடி, பின் விஷயங்களை அறிவதைவிட, இருக்கும் இடத்தில் இருந்தே, உலக நடப்புகளையும், வரலாறையும், அறிவியலையும், அடுத்தடுத்த நொடிகளில் தெரிந்துகொள்ள முடிகிறது. தகவல்கள் கிடைக்கவில்லை என்ற நிலை மாறி, இன்று தகவல்களைப் படிக்க நேரமில்லை என்ற நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இதற்குக் காரணம் இணையதளமே!

- ப. உமா மகேஸ்வரி, நெய்வேலி.

எந்த வயதினருக்கும் ஏற்ற எந்தத் துறை தொடர்பான தகவல்களையும் பெறமுடிகிறது. பல்வேறு கட்டுரைகள், வீடியோக்கள், புகைப்படங்கள் என கற்றலுக்கான பல தகவல்களைத் தாராளமாய்த் தருகின்றது. ஒரு விரல் அசைவில் அனைத்தையும் அள்ளித் தரும் தகவல் களஞ்சியமான இணையதளம் ஒரு வரப்பிரசாதமே.

- விஜயலக்ஷ்மி, மதுரை.

இன்றைய காலகட்டத்தில், இணையத்தின் மூலம் உலகின் எந்த மூலையில் நடக்கும் விஷயங்களும் நொடிப்பொழுதில் நம்மை வந்தடைகின்றன. எதைப் பற்றியதாக, யாரைப் பற்றியதாக, என்றோ நடந்தவையாக இருந்தாலும், அவற்றைப் பற்றிய தகவல்கள் உடனடியாக நமக்குக் கிடைக்கின்றன. எந்தப் புத்தகத்தையும் புரட்டி நேரத்தை வீணடிக்க வேண்டாம். வீட்டில் புத்தகங்களைச் சேமித்து இடத்தை அடைக்க வேண்டாம். விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டாம்.

- ஸ்ரீவித்யா மகேஷ், பெங்களூரு.



கருத்து யுத்தம்-3



ஒரு குடும்பத்தில் ஒரே ஒரு குழந்தை என்பது அதிக மகிழ்ச்சிக்கூரியதா? வருத்தத்தக்கூரியதா?

கேள்வி நாயகி: லெட்சுமி சுந்தரம் (கடைசி தேதி: 10.3.2017)

வண்ணாங்களின் திருநாள்!

தீபாவளியை 'ஒளித் திருநாள்' என்று வர்ணிப்போமானால் ஹோலியை 'வண்ணத் திருநாள்' என்று வர்ணிக்கலாம். இந்து சமுதாயத்தின் மலை வாழ் வனவாசிகளிடையே 'நிலவளப் பண்டிகையாகக் கொண்டாடப்பட்டு வந்த பண்டிகையே இன்று ஹோலியாக உருப்பெற்றிருக்கிறது என்கிறார்கள்.

ஹோலிப் பண்டிகை, நீண்ட இரவுகளைக் கொண்ட குளிர்காலம் நீங்கி-பகலும் இரவும் சமமானதாக இருக்கும் வசந்தத்தின் தொடக்கத்தைக் குறிக்கிறது. வசந்தகாலப் பயிர்கள் அறுவடைக்குத் தயாராகிவிட்டதைக் குறிக்கவே இந்தத் திருவிழா என்கின்றனர்.

'ஹோலி' என்னும் வார்த்தை 'ஹோலிகா' என்ற சொல்லின் திரிபு என்றும், ஹோலிகா என்பது முற்றிய நிலையில் உள்ள மொச்சைக் கதிர்களைக் குறிக்கும் என்றும் கூறுகின்றனர்.

ஹோலிகா என்பதை தீயவற்றை அழிப்பவள், இருளையும் தீமையையும் எதிர்த்துப் போராடுகிறவள் என்றும் கூறுவர்.

மலைப் பகுதிகளில் வாழும் இந்துக்கள் அகர சக்திகளைத் திருப்திப்படுத்த - சொக்கப்பனைக்

கொளுத்துவர். காண்டேஷின் பெளர்கள், குஜராத் தின் பியார்கள், குமாவின் மலைவாழ் மக்கள் போன்றோர் தங்கள் பயிர்களையும், விலங்குகளையும் காக்க சில மாய மந்திரச் சடங்குகளைச் செய்வர். சோடா நாகபுரி பகுதிகளில் வாழும் மக்கள் பால்குள பெளர்ணமியன்று கேஜரி மரத்தை வெட்டிக் காயவைத்து ஹோலியன்று மீண்டும் தழைத்து வளர புதிதாக நடுகின்றனர்.

உத்தரப்பிரதேசம் மதுராவில் ராமர் கோயில் பூசாரிகள் பூக்குழியில் இறங்குவர்.

நாரத புராணத்தின்படி - ஹிரண்யகசிபுவின் தங்கை ஹோலிகா என்னும் அரக்கி தீயில் வெந்து மாண்டதைக் கொண்டாடவே ஹோலி கொண்டாடப்படுகிறது.

ஹிரண்யகசிபு தன் மகன் பிரகலாதனைக் கொல்வதற்குப் பல்வேறு முறைகளைக் கையாள்கிறான். ஒவ்வொன்றிலும் உயிர் தப்புகிற பிரகலாதனைத் தன் சகோதரி ஹோலிகாவிடம் தந்து அவளுக்கு உள்ள வரத்தினைப் பயன்படுத்தி, கொழுந்து விட்டெறியும் தீயினுள் தன் மகன் பிரகலாதனுடன் அவள் நுழைய வேண்டும் என்கிறான். வரத்தின்படி





ஹோலிகாவை நெருப்பினால் எரிக்க முடியாது. ஆனால் பிரகலாதன் எரிந்து போய்விடுவான் என்பது ஹிரண்யகசிபுவின் எதிர்பார்ப்பு. ஆனால் ஸ்ரீமத் நாராயணனின் திருவருளால் பிரகலாதனைத் தீண்ட பயந்த அக்னி பகவான் ஹோலிகாவை இரையாக்கிக்கொள்கிறான்.

பவிஷ்ய புராணத்தின்படி துந்தா என்னும் அரக்கி அழிந்தபின் மக்கள் நிம்மதியாக வாழ்கின்றனர். இதனைக் குறிக்கவே 'ஹோலி' கொண்டாடப்படுகிறது என்பது இன்னொரு வாதம்.

அன்றைய தாந்ரீகச் சடங்கினைப் போன்று பாரதத்தின் சில பகுதிகளில் இன்றும் - ஒரு சிலர் வீட்டில் உள்ள பழைய மரங்கள், குப்பை கூளங்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டுவந்து வீட்டுக்கு வெளியே மலைபோல் குவிக்கிறார்கள். வீட்டில் உள்ள சிறுவர்கள், கைகளில் தடிகளை ஏந்தி வந்து அந்தக் குப்பை மேட்டுக்குத் தீ வைத்து அதனைச் சுற்றி வந்து ஆடுகின்றனர்.

இன்னும் சில பகுதிகளில் ஸ்ரீகிருஷ்ணர் பூதனையைக் கொன்றதைக் கொண்டாடவே ஹோலிப் பண்டிகை நடப்பதாக நம்புகின்றனர். மதுராவில் பூதனையின் கொடும்பாவியைக் கொளுத்தி ஹோலி கொண்டாடுகின்றனர்.

இன்னும் சில மாநிலங்களில் ஹோலியன்று பாடப்படும் பாடல்களில் தன் கணவன் மன்மதனை இழந்து ரதி புலம்புவது வர்ணிக்கப்படுகிறது. சிவ பெருமான் 'காம தகனம்' செய்ததையே ஹோலி எனக் கொண்டாடப்படுவதாகப் பலர் கருதுகின்

றனர். வாத்தல்யாயனர் காமசூத்ரம், தண்டினியின் தசகுமார சரிதம், ஹர்ஷரின் ரத்னாவளி, தன்பாலரின் திலக் மஞ்சரி, கல்ஹனரின் ராஜதரங்கினி, அபுல் பாலலின் அயனி அக்பரியிலும் ஹோலி பற்றிய வர்ணனைகள் தரப்பட்டுள்ளன.

ஹோலியின் வேறு பெயர்கள்: இந்தப் பண்டிகை சில இடங்களில் சிம்க எனவும், மதன மஹோத்ஸவம் எனவும், டோலோத்ஸவம் எனவும், வேதகாலப் பண்டிகை எனவும் வழங்கப்படுகின்றன. ஆண்டின் முடிவைக் குறிக்கும் விழாவாகவும் இதனைக் கொண்டாடுகிறார்கள். உத்தரப்பிர தேசத்தில் 'சம்வத் ஜலனச் சடங்கு' மிகவும் உற்சாகமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. ராஜஸ்தானில் பல்சூன மாதத்தின் பெளர்ணமியன்று ஹோலி கொண்டாடப்படுகிறது.

பஞ்சாபில் ஹோலிக்கு மறுதினம் 'ஸஹோல மோஹல்லா' மிகவும் குதுகலத்துடன் கொண்டாடப்படுகிறது. அன்று சமயக் கூட்டங்கள், பாஷூல் சடங்குகள், அரசியல் கூட்டங்கள், கத்திச் சண்டைகள், கட்கா மற்றும் குருகாலங்கர் எனும் விருந்து நிகழ்ச்சி ஆகியவையும் நடைபெறுகின்றன.

காலங்காலமாக இந்தக் குதுகலத் திருவிழா பல கவிஞர்களை, சிற்பிகளை, ஓவியர்களை, கலைஞர்களை ஊக்குவித்து உற்சாகம் தந்து அவர்கள் மனதினை மிகமிகக் கவர்ந்து வந்திருக்கிறது.

ஆண்டின் கடைசித் திருநாளான இந்த வண்ணத் திருநாளைக் கொண்டாடும் விதமாக, ஒருவர் மீது ஒருவர் வண்ணப் பொடிகளைத் தூவி மகிழ்வோமாக!

குர்ரம் எக்யாவா?

நான் கல்லூரியில் படித்துக்கொண்டிருந்த போது கல்விச் சுற்றுலா டூர் சென்றிருந்தோம். அப்போது நடந்த காமெடி சம்பவம் ஒன்றை மறக்கவே முடியாது.

நாங்கள் மாணவ மாணவிகள் சேர்ந்து ஊட்டிக்குப் போயிருந்தபோது அங்கு நிறையப் பேர் குதிரைச் சவாரி செய்துகொண்டிருந்ததைப் பார்த்தோம்.



கே.பிரமினா, ஹைதராபாத்.

அப்போது தெலுங்கு பேசும் ஒரு மாணவனிடம் 'நீ குர்ரம் எக்யாவா?' என்று கேட்டேன். (குதிரைச் சவாரி செய்தாயா என்று பொருள்.) அதற்கு அவன், 'சீ, அப்படியெல்லாம் எனக்குப் பழக்கம் இல்லை' என்று சிரித்தான். உடனே நான், 'அதில் என்ன தவறு? எனக்குக் குதிரைச் சவாரி செய்ய மிகவும் பிடிக்கும்' என்று தெலுங்கிலேயே பதில் சொன்னேன். அதைக் கேட்டு, அங்கிருந்த மாணவ மாணவிகள் விழுந்து விழுந்து சிரித்தார்கள். எனக்கோ ஒன்றுமே புரியவில்லை.

'ஏன் சிரிக்கிறீர்கள்?' என்று வியப்புடன் கேட்க, 'ஐயோ, பைத்தியமே, 'குர்ரம் எக்கடம்' என்றால் குடித்துவிட்டுக் கூத்தாடுவது என்று தெலுங்கில் மற்றொரு பொருளும் உள்ளது. அப்படித்தான் நீ கேட்கிறாய் என்று அவன் நினைத்துவிட்டான்' என்று விளக்கிச் சொன்னபிறகுதான் எனக்குப் புரிந்தது. அன்றிலிருந்து மொழி முழுவதும் தெரிந்தாலொழிய அரைகுறையாகப் பேசக்கூடாது என்பதைத் தெரிந்துகொண்டேன்.

மாணவப் பருவ அனுபவங்கள்!

தேரரியமே பெண்ணுக்கு அழகு!

சென்னை எஸ்.ஐ.இ.டி. கல்லூரியில் நான் கால்பதித்த முதல்நாளே மிகவும் வித்தியாசமான அனுபவம் எனக்குக் கிடைத்தது. வகுப்பறைக்குள் செல்ல நேர்ந்தபோது அங்கு இருந்த புது மாணவிகளை சீனியர்கள் ராகிங் செய்துகொண்டு இருந்தார்கள். பயந்துபோன நான் கேன்டீன் பக்கம் ஓடி, அங்கும் அதே கதைதான். வியர்க்க விறுவிறுக்க நான் நூலகம் பக்கம் ஓடி, அங்கும் ராகிங் நடந்து



கொண்டு இருந்தது. பயந்துபோன நான் மைதானம் பக்கம் ஓடினேன். அங்கு மூன்று சீனியர்களிடம் வசமாக மாட்டிக்கொண்டேன். அவர்கள் என்னை ஆடச் சொல்லி, பாடச் சொல்லி, நடிக்கச் சொல்லி அரை மணி நேரம் ராகிங் செய்தார்கள். கடைசியில் என்னிடம், 'இங்கு பாரும்மா. நீ அதிகமா பயப்படுற. தேரியம்தான் ஒரு பெண்ணுக்கு அழகு. இந்தக் கல்லூரியில் 2500 மாணவிகள் படிக்கிறாங்க. நீ தேரியமா இருந்திருந்தால், உன்னை நாங்கள் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்திருப்போம். ஆனால், நீ பயந்துபோய் உன்னைக் காட்டிக்கொடுத்திட்டே. இப்ப எங்களைப் பாரு, எவ்வளவு திடமாய் இருக்கோம்ன்னு. அதனால் எங்களை இன்றைக்கு எந்த சீனியரும் ராகிங் பண்ணலை. நாங்க தேரியமாய் இருந்ததால், உன்னை நாங்க ராகிங் பண்ணிட்டோம். நாங்களும் உன்னை மாதிரி இன்றைக்குத்தான் புதிதாய் வந்த மாணவிகள்' என்று சொல்லிவிட்டு நிமிர்ந்த நடையோடு சென்றார்கள். அதைக் கேட்டு நான் வாய் அடைத்துப் போனேன்.



கி. நிர்மலா பிரேம்ஆனந்த், மயிலாடுதுறை.

நான் படித்தது ஒரு ஆங்கில மீடியம் உயர்நிலைப் பள்ளி. அங்கு தமிழ் அல்லது மலையாளம் என்று ஏதாவது ஒன்றைத் தாய்மொழியாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். மற்றபடி வரலாறு, புவியியல், கணிதம் எல்லாமே ஆங்கிலத்தில்தான் எடுப்பார்கள்.

எட்டாம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்தபோது, புதிதாக ஒரு மாணவி மங்களூரி விருந்து எங்கள் வகுப்பில் வந்து சேர்ந்தாள். அவளுக்கு அவள் தாய் மொழி தவிர மற்ற எந்த பாஷையும் தெரிய வில்லை. அதாவது ஹிந்தி, மராத்தி அல்லது ஆங்கிலம் எதுவும் புரியவில்லை. மிகவும் சிரமப் பட்டாள். இந்நிலையில் ஒரு புதிய ஆசிரியர் வந்து ஒவ்வொரு மாணவ மாணவியரிடமும் அவர்களின் தந்தை என்ன தொழில் செய்கிறார் எனக் கேட்க ஒவ்வொருவரும் தன் தந்தை ஒரு கார்ப்பென்டர்,



டிரைவர், டிசைனர், ஆர்க்கிடெக்ட், டாக்டர், என்ஜினீயர், டீச்சர் என்று சொல்லிக் கொண்டே வந்தார்கள். புதி



மாயா சேகர், மும்பை.

தாகச் சேர்ந்த மாணவியின் முறை வந்தவுடன் அவள் எழுந்து, மற்றவர்கள் சொல்வதைப் பார்த்துவிட்டு, 'மை ஃபாதர் ஈஸ் எ குக்கர்' என்று சொல்ல, எல்லா மாணவர்களும் வகுப்பறையே அதிரும்படி கொல்லென்று சிரித்துவிட்டார்கள். பாவம், அவள் அழ ஆரம்பித்துவிட்டாள். எல்லோரும் தன் தந்தை செய்யும் தொழிலுடன் கர், டர், சர் என்று சேர்த்துச் சொல்லவேண்டுமென நினைத்து, அவள் தந்தை குக் (சமையல்காரர்) செய்வதால் குக்கர் என்று கூறிவிட்டாள்.

அறக்கடவுள் தீங்கு அளிப்பார்!

நான் +1 படித்துக்கொண்டிருந்தபொழுது நடந்த சம்பவம் இது. எங்களது தமிழாசிரியையை நாங்கள் 'அம்மா' என்றுதான் அழைப்போம். அவர் வகுப்பில் தூய தமிழில்தான் பேச வேண்டும். என்பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்த தோழிக்கு அன்று மதிய உணவு சாப்பிட்டவுடன் நன்றாக உறக்கம் வந்து விட்டது. அதனால் என்னிடம் "ஏய்! அம்மா வந்தவுடன் எழுப்பிவிடு. அதுவரையில் நான் ஒரு குட்டித்தூக்கம் போடுகிறேன்" என்று கூறிவிட்டு டேபிளில் குனிந்து உறங்கிவிட்டாள். மணியடித்து அம்மாவகுப்பறைக்குள் நுழைந்தபோது, அவளைத் தட்டி எழுப்பினேன். அவள் என் கையை உதறிவிட்டு மீண்டும் தூங்கினாள். அம்மா அதைப் பார்த்துவிட்டு அமைதியாகப் பாடம் நடத்திக்கொண்டிருந்தார். சிறிது நேரத்தில் குறட்டைச் சத்தம் கேட்கவும், சற்று பலமாகத் தட்டி அவளை எழுப்பி விட்டேன். அதைப் பார்த்த அம்மா, "ஏம்மா அவளைத் துன்புறுத்து கிறாய்? அவள் உறங்கி விட்டுப் போகட்டுமே..." என்றார்கள்.



அந்த நேரத்தில் வகுப்பில் இருந்த மாணவிகளில் சிலர் சத்தம் போட்டுச் சிரிக்கவே, தூங்கிக் கொண்டிருந்தவள் சடக்கென்று விழித்து எழுந்து, 'மறந்தும் பிறன் கேடு சூழற்க; சூழின் அறம் சூழும் சூழ்ந்தவன் கேடு' என்ற திருக்குறளைக் கூறினாள். வகுப்பறையே இதைக்கேட்டு கொல்லென்று சிரித்துவிட்டது. சிரிப்பொலி அடங்கியவுடன் அம்மா அவளைப் பார்த்து, "நான் உன்னைத் திருக்குறள் கூறும் படி சொல்லவே இல்லையே!? பிறகு ஏனம்மா கூறினாய்?" என்று வினவ, அவளோ அசடு வழிய நின்றாள். அப்பொழுது அந்தக் குறளுக்கு அர்த்தம் சொன்ன அம்மா இப்படிக்கூறினார்:



இந்திராணி, சென்னை.

"மறந்தும் தூங்கிய உன்னை நாங்கள் எழுப்பி இருக்கக் கூடாது போலும். அப்படி எழுப்பியதால் அறக்கடவுள் தீங்கு தரும் செயலை எங்களுக்கு அளிப்பார் என்று சாபமிடுகிறாயோ அதனால்தான் அந்தக் குறளைக் குறிப்பிட்டுக் கூறியிருக்கிறாய் போலும்" என்று கூற, நாங்கள் அனைவரும் வாய் விட்டுச் சிரித்தோம்.

முட்டாள்களாக்கினாள்!

எங்களது ஹாஸ்டல் அறையில் ஐந்துபேர் தங்கியிருப்போம். 5 பேருமே கடைசி வருடம்.



ஆனால், வேறு வேறு குழுப் எடுத்து இருந்தோம். மாலா என்ற தோழி எதையும் எடுத்த இடத்தில் வைக்க மாட்டாள். சதா பொருளைத் தேடிக்கொண்டிருப்பதேதான் அவளது வேலை. ஒருநாள் அவளது ரெக்கார்ட் நோட்டைடைனிங் டேபிள் மீது வைத்து விட்டுச் சென்றுவிட்டாள்.

அன்று ஏப்ரல் முதல் தேதி. மாலாவை

நல்ல பாடமும் கற்பிக்க எண்ணி, அவளது ரெக்கார்ட் நோட்டை மறைத்து வைத்துவிட்டோம். அன்று மாலைக்குள் அனைவரும் ரெக்கார்டைச் சமர்ப்பிக்க வேண்டும் என்பதால், மாலா ருமை சல்லடை போட்டுச் சலித்துக்கொண்டிருந்தாள்.



பானு பெரியதம்பி, சேலம்.

நாங்களும் கல்லூரி சென்றுவிட்டு மதியம் சாப்பிட வரும்பொழுது, ஹாஸ்டல் வார்டன் எங்கள் நால்வரையும் அழைத்தார். அங்குச் சென்றபொழுது மாலா அழுதபடி நின்றதைப் பார்த்து நாங்கள் அதிர்ந்தோம். விஷயம் விபரீதம் ஆனதை அறிந்து, "அவளை ஏமாற்றவே இப்படிச் செய்தோம்" என்று கூறியதும், "மேம்... இவங்கதான் நோட்டை மறைச்சிருப்பாங்களனு எனக்குத் தெரியும். இவங்க எல்லாரையும் ஏமாத்தத்தான் நான் அழறமாதிரி நடிச்சேன்" எனக் கூறிவிட்டு ஓடிவிட்டாள். வார்டனோடு சேர்ந்து நாங்கள் அனைவரும் முட்டாளானதை இன்றும் ஏப்ரல் 1 அன்று எண்ணிச் சிரிப்பேன்.

பிசகு தமிழான 'பழகு தமிழ்'!

நான் 10ம் வகுப்பில் படித்துக் கொண்டிருந்த போது ஒருநாள் கணித வகுப்பு நடந்துகொண்டு இருந்தது. அப்போது ப்யூன் ஒருவர் ஓர் அறிக்கையை ஆசிரியரிடம் கொண்டு வந்து தந்தார். மராட்டியரான அந்த ஆசிரியர் அதைப்



நிர்மலா கோபாலகிருஷ்ணன் கோயம்புத்தூர்.

படித்துவிட்டு, அன்று மாலை 4 மணி அளவில் திரு. கி.வா.ஜகந் நாதன் அவர்களின் சொற்பொழிவு நடக்கப் போவதாகவும், தலைப்பு 'பிசகு தமிழ்' என்றும் சொல்ல, எங்களுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. தமாஷாகப் பேசக்கூடியவர் கி.வா.ஜ. என்பதால், தமிழில் நாம் பேசும்போது செய்யும் தவறுகளைப் பற்றிக் கூறப் போகிறார்களோ என்று நினைத்தோம்.



மதிய இடைவேளையின்போது நோட்டீஸ் போர்டைப் பார்க்க, அதில் தலைப்பு 'பழகு தமிழ்' என்று இருந்தது. ஆங்கிலத்தில் எழுதியிருந்த அறிக்கையை 'பிசகு தமிழ்' என்று ஆசிரியர்

படித்ததை நினைத்து அனைவருக்கும் ஒரே சிரிப்பு.

தமாஷாகப் பேசக்கூடிய கி.வா.ஜகந் நாதன் அவர்கள் பேசப் போகும் தலைப்பையே ஆசிரியர் தமாஷாக்கி விட்டார் அன்று!

மாணவப் பருவத்திலே...

"என் கல்விப் பருவத்தில் மது அருந்தி இருக்கிறேன். போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தி இருக்கிறேன். அவற்றையெல்லாம் பெரும் தவறுகள் என்பதை உணர்ந்தேன். பின்னர் போதை மருந்துப் பழக்கத்திலிருந்து முழுவதுமாக வெளிவந்து விட்டேன்".

- பாரக் ஓபாமா (அமெரிக்கா முன்னாள் ஜனாதிபதி)

udupi
ruchi

udupi ruchi

Authentic Udupi Favourites

- Easy to cook products
- Spice mixes

சுவைக்கு ஆதாரம்!

மசாலா என்பது உணவின் ருசியைக் கூட்டுவதற்கும், நறுமணத்திற்காகவும், நிறத்தைக் கூட்டுவதற்காகவும், உணவைப் பாதுகாப்பதற்கும் பயன்படுகிறது. இந்த மசாலா, ஒரு விதையாகவோ, பழமாகவோ, வேராகவோ, சிறுகிளையாகவோ இருக்கலாம். மசாலாப் பொருள்களுக்கு நுண்ணுயிர்களுக்கு எதிராகச் செயல்படும் தன்மை உண்டு. இதனால்தான் தொற்று நோய்களுக்கு அதிக வாய்ப்புள்ள வெப்பம் மிகுந்த நாடுகளில் மசாலாக்கள் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

கரம் மசாலாவை நாம் வீட்டில் தயாரிக்கும் எந்த மசாலாவுடனும் சேர்க்கலாம். இது வெறும் 100 கலோரி கொண்டதுதான். என்றாலும் பிற உணவுப் பொருள்களுடன் சேர்க்கும்போது அதன் கவையைக் கூட்டுவதுடன், அதிக சக்தியையும் அளிக்கிறது. உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் சிறந்தது. ஆக, கரம் மசாலாவைச் சேர்த்து உங்களுக்குப் பிடித்த உணவைத் தயார் செய்யலாம்.



புளியோதரை மிக்ஸ்

(கமார் 525 கலோரி கொண்டது).

ஒன்றரை தேபிள் ஸ்பூன் சமையல் எண்ணெயைச் சூடாக்கி அதில் 3 டீஸ்பூன் (35 கிராம்) புளியோதரை மிக்ஸைப் போட்டுக் கலந்து அடுப்பை அணைத்துவிடுங்கள். 400 கிராம் சாதத்தில் இந்தக் கலவையைப் போட்டு நன்கு கலக்குங்கள். ஐந்து நிமிடத்திற்குள் பரிமாறலாம்.

வாங்கிபாத் மிக்ஸ்

(கமார் 400 கலோரிகளைக் கொண்டது.)

வாங்கி என்றால் மராத்தி மொழியில் கத்தரிக்காய் என்று அர்த்தம். வாங்கிபாத் மகாராஷ்டிராவில் மிகப் பிரபலம். நார்ச்சத்து கொண்டது. ஜீரணத்திற்கும், இதய இயக்கத்துக்கும் உதவும் புரதங்கள் கொண்டது. உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கும். மூளையின் இயக்கத்தைத் துண்டும்.

200 கிராம் அரிசியை வடித்து, சாதத்தைத் தனியாக வைக்கவும். 50 மில்லி லிட்டர் சமையல் எண்ணெயைச் சூடாக்கி அதில் கடுகு, கடலைப் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, பச்சைமிளகாயைப் போட்டுத் தாளியுங்கள். பிறகு 200 கிராம் கத்தரிக்காயை நறுக்கி அதில் சேர்க்கவும். (குடமிளகாய், பச்சைப் பட்டாணி போன்றவற்றையும் சேர்க்கலாம்). ஒரு துளி புளிச்சாறு, உப்பு போட்டுக் கொதிக்க வையுங்கள். விருப்பப்பட்டால் கொஞ்சம் வெல்லம் சேர்க்கலாம். இதில் 20 - 25 கிராம் வாங்கிபாத் மிக்ஸ், சாதம் கலந்து சூடாகப் பரிமாறுங்கள். கூடவே கொஞ்சம் தயிர் பச்சடி அல்லது தேங்காய்ச் சட்னி சிறப்பு சேர்க்கும்.

பிளிபேனோபாத் பொடி (900 கலோரி கொண்டது.)

250 கிராம் காய்கறிக் கலவையை (கேரட், பீன்ஸ், உருளை, பட்டாணி, குடமிளகாய் போன்றவை) வேகவைத்துத் தனியே வைக்கவும். பிறகு ஒரு சிறு கிண்ணத்தில் அரிசியையும், துவரம் பருப்பையும் (ஒவ்வொன்றும் 60 கிராம்) போட்டு வேகவையுங்கள். பிறகு இதில் கொஞ்சம் புளிச்சாறையும், 20 கிராம் (3 டீஸ்பூன்கள்) பிசிபேனோபாத் பொடி, சர்க்கரை, வெல்லம் போன்றவற்றைப் போட்டு ஐந்து நிமிடங்கள் சமைக்கவும். பிறகு வேக வைத்த காய்கறிகள், சாதம், துவரம் பருப்பு போன்றவற்றை அதில் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் 'சிம்' மில் வைக்கவும். நெய்யில் கடுகு, முந்திரி, கறிவேப்பிலை தாளித்து கொத்துமல்லி சேர்த்துப் பரிமாறலாம். இதற்கு உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் சூப்பர் மேட்ச்.

மசாலாப் பொருள்களை அப்படியே உலர்ந்த நிலையில் வைத்திருந்தால் 2 வருடங்கள் வரை கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும். மசாலாப் பொடி ஆறு மாதங்கள் வரை கெட்டுப்போகாது.



Manufactured with
Cutting Edge
DRY BLEND TECHNOLOGY



Easy to Cook



100% Natural



No Preservatives

srifamily.in | support@srifamily.in | Ph: +91 80 4172 2169 / 4127 0082 | Taste us on [f](https://www.facebook.com/SriUdupiRuchi) /SriUdupiRuchi

*Cooking Time under Standard Conditions.

செஞ்சுரி அடித்து இஸ்ரோ!

பிப்ரவரி 15- புதன்கிழமை காலை 9:28-க்கு ஸ்ரீஹரி கோட்டாவின் சதீஷ் தவான் முதல் தளத்தில் 'பி.எஸ்.எல்.வி-சி 37' கிளம்பியபோது எழுந்த வெப்பத்தைவிட, விஞ்ஞானிகள் குழுமியிருந்த ஐஎஸ்ஆர்ஓவின் கூடத்தின் வெப்பநிலை அதிகமாகத்தான் இருந்திருக்கக்கூடும். காரணம் 104 மடங்கு டென்ஷன். பிரார்த்தனைகள், கடைசி வினாடி சரிபார்ப்புகள், நிச்சயம் வெற்றிதான் என்ற நம்பிக்கைகள் நிறைந்த அந்த நிமிடங்கள்.

இதுவரை உலகின் எந்த விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிலையமும் செய்யத் துணியாத ஒரு சாதனையின் இறுதிக்கட்டம், 714 கிலோ எடையுள்ள கார்ட்டோ சாட்-2டி, ஐ.என்.எல்-1ஏ, ஐ.என்.எல்-1பி என்ற செயற்கைக்கோள்களை மட்டுமல்லாமல், அதோடு 600 கிலோ எடையில் 101 நானோ சாட்டிலைட் என அழைக்கப்படும் குட்டி கோள்களையும் அதனதன் இடத்தில் நிறுத்தத்தான், அனலைத் துப்பிக் கொண்டு சிறிப் பாய்ந்து விண்ணில் பறந்து கொண்டிருந்தது அந்த ஏவுகணை. அந்த அரங்கத்திலிருந்த அத்தனை கண்களும் இமைக்க மறந்து மானிட்டர்களின் திரையிலிருந்து நகரவில்லை. மணிக்கு 17,000 மைல்கள் வேகத்தில் சென்ற அது சரியாக 17 நிமிடம், 29வது நொடியில் முதல் செயற்கைக்கோளும், அடுத்த 10 நிமிடங்களில் மீதமுள்ள 103 செயற்கைக்கோள்களும் பூமியிலிருந்து 534 கி.மீ. உயரத்திலிருக்கும் சுற்றுலாட்டப் பாதையில் சற்றும் பிசகின்றி ஒவ்வொன்றாக நிறுத்தப்பட்டபோது எழுந்த 'மிஷன் சக்சஸ்' என்ற சந்தோஷக் கூக்குரல்களும், கைதட்டல்களும் அந்தச் செயற்கைக்கோள்களுக்கே கேட்டிருக்கும். இதுவரை எந்த நாடும் செய்யாத உச்சபட்ச சாதனை இது.

ஒரே ராக்கெட் மூலம் 37 செயற்கைக்கோள்களை 2014-ல் ரஷ்யா அனுப்பியதுதான் இதுவரை உலக சாதனை. 2013-ல் அமெரிக்காவின் 'நாசா' 29 செயற்கைக்கோள்களை ஒரே ராக்கெட் மூலம் அனுப்பியிருந்தது. 2016 ஜூன் மாதம் 'இஸ்ரோ', 20 செயற்கைக்கோள்களை ஒரே ராக்கெட் மூலம் அனுப்பிவைத்து தங்கள் திறனைச் சோதித்துக்கொண்டபின் இப்போது 104 செயற்கைக்கோள்களை அனுப்பியிருக்கிறது.

விண்ணை



'Men are from Mars, Women are from Venus'

என்ற புத்தகத்தின் தலைப்பை வைத்து, ஆண்கள் செவ்வாய்க் கிரகத்தில் இருந்தும், பெண்கள் வெள்ளிக் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்றும் பொதுவாகச் சொல்லப்படுவது உண்டு.

ஆனால் மங்கள்யான் செவ்வாய்க் கிரக திட்டத்தின் வெற்றியை அடுத்து, இந்தியப் பெண் விஞ்ஞானிகளை 'செவ்வாய்க் கிரகத்திலிருந்து வந்த பெண்கள்' என்று பலர் வர்ணித்தனர். ஆனால், நான் பூமியைச் சேர்ந்த பெண். ஒரு அற்புதமான வாய்ப்பைப் பெற்றுள்ள ஒரு இந்தியப் பெண்மணி என்கிறார் ரித்து கரிதால். "சிறுவயதில் வானத்தைப் பார்த்து சந்திரனின் அளவு பற்றி யோசிப்பேன், ஏன் அது வளர்கிறது மற்றும் தேய்கிறது என்று யோசிப்பேன்.



உற்சாகத்தில் 'இஸ்ரோ' விஞ்ஞானிகள்...

மணிக்கு 17,000 மைல்கள் வேகத்தில் செல்லும் ஒரு ராக்கெட்டிலிருந்து 104 செயற்கைக்கோள்களை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக நிலைநிறுத்துவது என்பது அதிகபட்ச ரிஸ்க். செயற்கைக்கோள்களை வெளியேற்றும் கோணம், திசைவேகம், காலம் என எதில் ஒரு சிறு தவறு நேர்ந்தாலும் அவை ஒன்றோடு ஒன்று மோதி வெடித்துச் சிதறிவிடும்.

அதுபோல ஒன்றுடன் ஒன்று மோதிவிடாமல் 104 செயற்கைக்கோள்களையும், ஒவ்வொன்றாக 510 முதல் 524 கி.மீ. உயரத்தில் வெறும் 12 நிமிடக் கால

அளவில் விண்ணில் ஏவ வேண்டும் என்பதுதான் இஸ்ரோ முன் இருந்த சவால். ஒரு மைக்ரோ வினாடி தவறினால் கூட விபரீதம் என்ற இந்தச் சவாலில் தான் வெற்றி பெற்றிருக்கிறது இஸ்ரோ.

ஏன் 104 கோள்கள்? இஸ்ரோ 1993-ம் ஆண்டு செப்டெம்பர் 23-ந் தேதி 'இஸ்ரோ' செயற்கைக் கோளைச் சுமந்து செல்வதற்கு என தனது முதல் பி.எஸ்.எல்.வி. (போலார் சாட்டிலைட் லான்ச் வெஹிகிள்) ராக்கெட்டை விண்ணில் செலுத்தியது. முதல் முயற்சியே படுதோல்வி. 1997-ம் ஆண்டு

வளைக்கும் பெண்கள்!

அதன் இருண்ட இடங்களின் பின்னால் என்ன இருக்கும் என்று நான் அறிய விரும்பினேன்" என்று சொல்லும் கரிதால், மாணவப் பருவத்திலேயே அறிவியல் மற்றும் விண்வெளி பற்றிய தகவல்களைத் தேடித் தேடிப் படிப்பாராம். அதன் விளைவாகப் பட்ட மேற்படிப்பு முடிந்தவுடன், இஸ்ரோவில் விண்வெளி விஞ்ஞானி ஆனார். இஸ்ரோவின் பல்வேறு திட்டங்களில் பணிபுரிந்துள்ளார். அதில் இந்தத் திட்டமும் ஒன்று.

“இஸ்ரோவில்தான் நான் முதன்முதலில் வேலைக்கு விண்ணப்பித்தேன். நான் விரும்பிய வேலை கிடைத்தது. தற்போது 20 ஆண்டுகள் ஆகி விட்டன,” என்கிறார் நந்தினி ஹரிநாத்.

“எனது அம்மா கணித ஆசிரியர். எனது அப்பா பொறியாளர். அவருக்கு இயற்பியலில் ஆர்வம்

அதிகம். எங்களது குடும்பத்தில் நாங்கள் அனைவரும் 'ஸ்டார் ட்ரெக்' நிகழ்ச்சி மற்றும் அறிவியல் கவிதைகள் தொடர்பான எல்லா நிகழ்ச்சிகளையும் விரும்பிப் பார்ப்போம்” என்கிறார் இவர்.



“இந்தத் திட்டம் இஸ்ரோவிற்கு மட்டுமல்ல, இந்தியாவிற்கே முக்கியமான திட்டம். இந்தத் திட்டம் நம்மை ஒரு உயர்வான தளத்தில் கொண்டுவரத் திருக்கிறது. பல வெளிநாடுகளும் நம்மோடு இணைய எதிர்பார்ப்புடன் உள்ளனர். மங்களாயன் திட்டத்தில் வேலை செய்ததற்காக மிகப் பெருமைப்படுகிறேன். புதிய ரூ.2,000 நோட்டில் மங்களாயனின் படத்தைப் பார்த்ததும் உண்மையில் சிலிர்ப்பாக இருந்தது” என்கிறார்.

பெரும்புரம் 29-ம் தேதி ஏவப்பட்ட இஸ்ரோ குழு பி.எஸ்.எல்.வி ராக்கெட், பகுதியளவில் தோல்வியடைந்தது. ஆனால் தோல்விகளைக் கண்டு துவண்டுவிடாமல் தொடர்ந்த பணியில் அந்த இரண்டு முயற்சிகள் தவிர, இதுவரை 37 முறை பி.எஸ்.எல்.வி-யால் வெற்றி பெற்றிருக்கிறது இஸ்ரோ. இதுவரை 180 வெளிநாட்டுச் செயற்கைக்கோள்கள் உட்பட மொத்தமாக 226 செயற்கைக்கோள்களை விண்ணில் செலுத்தியிருக்கிறது.

உலகத்தின் அத்தனை நாடுகளும் இந்த வெற்றிகளைக் கவனித்துக்கொண்டிருந்தன. விண்வெளி விஞ்ஞானத்தில் அமெரிக்காவின் இடத்தை இந்தியா நெருங்கிக்கொண்டிருக்கிறது என்று கணித்தன. "உண்மையான விண்வெளிப் பந்தயம் ஆசியாவில்தான் நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கிறது. விண்வெளி வணிகச் சந்தையில் மிக முக்கியமான சக்தியாக இந்தியா உருவெடுத்துள்ளது" எனப் பாராட்டியிருக்கிறது நியூயார்க் டைம்ஸ்.

'இங்கே சிறந்த முறையில் செயற்கைக்கோள்கள் புவி சுற்று வட்டப்பாதையில் நிலைநிறுத்தப்படும்' என்று இஸ்ரோ, வணிகரீதியாகத் தனது வாசலைத்

திறந்து அழைத்தது. சர்வதேச தரவியல் நிறுவனங்களும், சொந்தமாக ராக்கெட் ஏவும் அளவுக்கு வசதியற்ற நாடுகளும் பிற தேசங்களின் ராக்கெட்டுகளில் தங்களுக்கான செயற்கைக்கோள்களைப் பொருத்தி அனுப்புவதுதான் வழக்கம். துவக்கக் கட்டங்களில் நாமும் அப்படித்தான் செய்துகொண்டிருந்தோம், அதற்கான குறிப்பிட்ட தொகையைக் கட்டணமாகச் செலுத்த வேண்டும். பிற வல்லரசு நாடுகளுடன் ஒப்பிடும்போது, இந்தியாவில் அந்தக் கட்டணத் தொகை குறைவு. ஹாலிவுட்டின் 'கிராவிட்டி' படத்துக்கான பட்ஜெட்டைவிட, இந்தியாவில் ஒரு ராக்கெட் மூலம் சில செயற்கைக்கோள்களை விண்ணில் செலுத்தும் செலவு குறைவு என்பதுதான் நிஜம். இதுதான், சர்வதேச அளவில் இஸ்ரோவுக்கான வாடிக்கையாளர்களை ஈர்த்தது. அதன் விளைவுதான் இந்த 104 கோள்கள்.

இந்த 104 செயற்கைக்கோள்களில் நெதர்லாந்து, சவிட்ச்லாந்து, ஐக்கிய அரபு அமீரகம், கஜகஸ்தான், இஸ்ரேல் நாடுகளின் நானோ செயற்கைக்கோள்கள் தலா ஒன்று, அமெரிக்காவின் பல்வேறு நிறுவனங்களைச் சேர்ந்த 96 நானோ செயற்கைக்கோள்கள் என எண்ணிக்கை கூடியது. ஒரு கட்டத்தில் இனி



இஸ்ரோவின் மூத்த பெண் அதிகாரியான அனுராதாவிற்கு வானம்தான் எல்லை. பூமியின் மையத்தில் இருந்து, குறைந்தது 36,000 கிலோமீட்டர் தொலைவில், விண்வெளியில் நிறுத்தப்படும் செயற்கைக்கோளை அனுப்புவதில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர். 1982ல் இஸ்ரோவில் அனுராதா சேர்ந்த போது, வெகு சில பெண்கள்தான் இஸ்ரோவில் இருந்தனர். அதோடு மிகவும் குறைவான அளவில்தான் பொறியியல் துறையில் இருந்தனர். "என்னோடு பொறியியல் பயின்ற ஐந்து, ஆறு பெண் பொறியியலாளர்கள் இஸ்ரோவில் சேர்ந்தனர். நாங்கள் தனித்துக் காணப்பட்டோம். இன்று அப்படியில்லை. எல்லாத்துறைகளிலும் நாங்கள் இருக்கிறோம். இது பெருமையான விஷயம். விண்வெளி ஆராய்ச்சியில் பெண்கள் பணிபுரிகிறார்கள் என்பதை அறிந்தால், பல பெண் குழந்தைகள் உத்வேகம் அடைவார்கள். தங்களாலும் முடியும் என்ற நம்பிக்கையைப் பெறுவார்கள்," என்கிறார் அனுராதா.



2009-ல் இஸ்ரோவிடமிருந்து விலைகொடுத்து வாங்கி ரிசாட்-2 செயற்கைக்கோளை ஏவினோம். மாறாக ரிசாட்-1 இந்தியத் தயாரிப்பு. அத்தோடு முழுக்க முழுக்க இந்தியத் தொழில்நுட்பத்தில் தயாரான முதல் செயற்கைக்கோள் ரிசாட்-1. மேலும் வெள்ள



அபாயம், வறட்சி போன்ற பருவநிலை குறித்த தகவல்களையும் முன்கூட்டியே பெறலாம். கூடுதலாக அச்சுறுத்தல் மிகுந்த அண்டை நாடுகளையும் இதன் துணையுடன் கண்காணிக்கலாம். அதாவது உளவு பார்க்கலாம். இந்தச் செயற்கைக்கோள் ஏவுவதற்கான திட்ட இயக்குநர் பொறுப்பிலிருந்தவர் வளர்மதி.

அரியலூர் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த இவர் நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண். உள்ளூரில் பள்ளிக் கல்வியும், கோவையில் பொறியியல் கல்வியும் முடித்த வளர்மதி, இஸ்ரோ நடத்திய வளாக நேர்முகத் தேர்வில் வெற்றிபெற்று 1984-இல் அங்கு பணியில் சேர்ந்தார். பல்வேறு செயற்கைக்கோள்கள் உருவாக்கப் பணியில் பங்குபெற்ற அவர், தன் உழைப்பின் பலனை ரிசாட்-1-ன் திட்ட இயக்குநராகப் பொறுப்பேற்று வெற்றிகரமாகச் செயலாற்றியவர். இஸ்ரோவின் முதல் பெண் திட்ட இயக்குநரான அனுராதாவுக்கு அடுத்தபடியாக, இரண்டாவது பெண் திட்ட இயக்குநராகப் பொறுப்பேற்று சாதித்துக்காட்டியவர் வளர்மதி.

கடந்த ஆண்டு மறைந்த அப்துல்கலாம் நினைவாகத் தமிழக அரசு நிறுவியிருக்கும் அப்துல்கலாம் விருதைப் பெற்றவர்.



மேலும் அடுத்த வண்டிதான் என இஸ்ரோ அறிவிக்க விரும்பும் நிலை.

அணுப்புவதிலும் சில புதிய நுட்பங்களை இஸ்ரோ உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தி ஆச்சர்யப்படுத்தி யிருக்கிறது.

“விராட் கோஹ்லிபோல நாங்களும் செஞ்சுகரி அடித்துள்ளோம் விண்வெளியில்!” என இஸ்ரோ வின் இயக்குநர்களில் ஒருவரான தபன் மிஸ்ரா தம் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்துள்ளார்.

“இந்தியா இந்தக் கணையை ஏவியது எண்ணிக்கை அளவில் உலக சாதனை செய்வதற்காக மட்டு மில்லை. ஏவுகணையின் திறனை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகத் தான். வர்த்தகரீதியாக செயற்கைக்கோள்களை விண்ணில் செலுத்த நம்பத்தக்க, மிகக் குறைந்த கட்டணம் வசூலிக்கும் நாடாக இந்தியா உருவெடுத் துள்ளது என்பதை உலகுக்குக் காட்டுவதுதான் எங்கள் நோக்கம்” என்கிறார் இஸ்ரோ தலைவர் கிரண்குமார். மொத்தச் செலவு 15 மில்லியன் அமெரிக்க டாலர்கள். அதில் பாதிக்கும் மேல் கோள்களைச் செலுத்தும் கட்டணமாக வசூலித்து அதை நிரூபித்திருக்கிறார்கள்.

எப்படி அனுப்பினார்கள்?

ஏவுகணையில் ஒரே நேரத்தில் சில கோள்களை



இன்று எல்லாமே கணினியால் இயக்கப்படும் இஸ்ரோவில் சிஸ்டம் என்ஜினீயர்களின் பணி மிக முக்கியமானது. அதில் மிக முக்கியப் பங்காற்றிக்கொண்டிருப் பவர், மினால் சம்பத். மங்கள் யான் திட்டத்தின்போது இரண்டு ஆண்டுகள் இவரும் இவரது டீமும் விடுமுறை எடுக்காமல் தினமும் 18 மணி நேரம் உழைத்திருக்கிறார்கள். எந்தவிதமான ஏவு கணைகளையும் இன்று நம்மால் ஏவ முடியும். அந்த அளவிற்கு இஸ்ரோவின் கணினி அமைப்புகள் அமைந்திருப்பதில் இவரது பங்கு கணிசமானது.



விண்ணில் செலுத்தப்படும் ஒவ்வொரு கலமும் அதனிடத் தில் இருக்கிறதா?, அதன் பாதையில் செல்கிறதா? அதற்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கட்டளைகளை ஒழுங்காகச் செய்கிறதா? என்பதைக் கிளம்பியதிலிருந்து ஒவ்வொரு வினாடியும் கவனிக்க வேண்டிய பணியைச் செய்வது கண்காணிப்புக் குழு. இந்தக் குழுவில் முக்கியப் பொறுப்பில் இருப்பவர் கீர்த்தி ஃபுஜதார். “இன்று பெண்களுக்கு ஏற்ற பல பணி கள் விண்வெளித் துறையில் தான் இருக்கிறது” என்கிறார் இவர்.

ஐக்கிய அரபு எமிரேட்ஸ், கவில், அமெரிக்கா எனப் பல நாடுகளின் செயற்கைக்கோள்களை ஒன்றுடன் ஒன்று பிணைத்துப் பொதியாகக் கட்டுவது ஒரு சவால். கிட்டத்தட்ட ஒரே உயரத்தில் அவ்வளவு செயற்கைக்கோள்களையும் செலுத்துவது மற்றொரு சவால். இரண்டு பக்கமும் இருவேறு எடையுடைய பையைக் கட்டிச் செல்லும்போது அதிலிருந்து ஒரு பை கழன்று கீழே விழுந்துவிட்டால், பேலன்ஸ் செய்வது எப்படிச் சிரமமோ, அவ்வாறு பல்வேறு எடைகளுடைய செயற்கைக்கோள்களை ஒவ்வொன்றாக ஒரு ராக்கெட்டிலிருந்து விடுவிப்பது எல்லாவற்றையும் விட மிகப்பெரிய சவால். இவை அனைத்தும் 10 நிமிடத்தில் முடிய வேண்டும். இதற்காக சம எடையுள்ள நானோ கோள்களாகத் தேர்ந்தெடுத்து 25 தனித்தனி பேக்கிங்களாக் கினார்கள். ஒவ்வொன்றாக விண்ணில் செலுத்தியதும் அந்த பாக்கெட்களின் கதவுகள் திறந்து அதிலிருக்கும் கோள்கள் மிதந்து அதனதன் இடத்தில் நிற்கும் . கத்திமேல் நடப்பதற்கு ஈடான இந்த முறையை இதுவரை எந்த நாடும் முயற்சித்த தில்லை. இனி பல நாடுகள் இதைப் பின்பற்றும் என்பது நிச்சயம்...

மங்களயானைத் தொடர்ந்த இந்த வெற்றி மகத்தானது. அடுத்து என்ன செய்யப்போகிறார்கள்? இப்போது உபயோகப்படுத்தும் பி.எஸ்.எல்.வி ரக ராக்கெட்டுகள் எல்லாம் ஒருமுறை உபயோகப் படுத்தக்கூடியவை மட்டுமே. இஸ்ரோ மீண்டும் மீண்டும் உபயோகப்படுத்தக்கூடிய ராக்கெட் தயாரிப்பு முயற்சியில் இப்போது ஈடுபட்டிருக்கிறது. அந்தத் திட்டத்தின் பெயர் 'அவதார்.' இஸ்ரோவின் அவதார் வெகுவிரைவில் விண்ணில் பாயப் போகிறது.

இஸ்ரோவின் இந்த வெற்றிக்குப்பின்னே பலரின் திறமையான திட்டமிடலும், கடின உழைப்பும் இருக்கிறது. இதில் விஞ்ஞானிகளா கவும், பொறியாளராகவும் பணியாற்றும் மகளிரின் பங்கு கணிசமானது.

தற்போது இஸ்ரோவில் மொத்தம் உள்ள 16,000 ஊழியர்களில், 30 சதவிகிதத்திற்கும் மேல் பெண்கள் உள்ளனர். ஒவ்வொரு பிரிவிலும் மிக உயர் நிலை அதிகாரிகளாகப் பல பெண்கள் இருக்கிறார்கள். திட்டமிடுதல், செயற்கைக்கோள்களை உருவாக்குதல், ஏவுகணைகளை இயக்குவது, கோள்களைத் துல்லியமாக அதன் வட்டப் பாதையில் நிலை நிறுத்துவது போன்ற எல்லாத் துறைகளிலும் இவர்களின் பங்களிப்பு இருக்கிறது. இளைய தலைமுறை பெண்களிடையே நம்பிக்கையூட்டும் ஆதர்சமாக இவர்கள் இருக்கிறார்கள்.



தீபம் ஏற்றும்போது இரட்டைத் திரி போட்டு விளக்கேற்றுவது ஏன்? இதன் தாத்தார்யம் என்ன?

- விஜயா கோபால், காஞ்சிபுரம்.



'திருக்கமலாயாமணி'
ஸ்ரீ.ரவி சிவாச்சாரியார்,
காமாட்சி அம்மன்
நேவந்தானம், மாங்காடு

தீபம் ஏற்றுவதை, சுபகாரியங்களின்போது ஏற்றுவது என்றும், அசுபகாரியங்களின்போது ஏற்றுவது என்றும் இரண்டு விதமாகக் கொள்ளலாம். இதில், சுபகாரியங்களின்போது ஏற்றப்படும் தீபங்களில் இரண்டு திரி பின்னி தான் தீபம் ஏற்ற வேண்டும் என்பது ஐதிகம். அதே போல் அசுபகாரியங்களின்போது ஒற்றைத் திரி போட்டு தீபமேற்ற வேண்டும்.

பொதுவாக, ஆன்மிகத்தில் இரட்டைப் படையில் எதையும் செய்வதென்பது சுபமெனக் கருதப்படுகிறது. சுவாமியை வணங்கும்போதுகூட, அம்பாளோடோ அல்லது தாயாரோடோ சேர்த்து வணங்குவதைத்தானே சுபமெனக் கருதுகிறோம். உதாரணத்துக்குச் சொல்வதென்றால், சுவாமிக்குப் படைக்கப்படும் தேங்காய் ஒன்றாக இருந்தாலும் அதை இரண்டாக உடைத்துத் தானே படைக்கின்றோம்? அதேபோல் வாழைப்பழம் இரண்டைச் சேர்த்து வைத்துத்தானே வழிபடுகிறோம். இன்னும் சுவாரசியமாகச்

விலங்குகள் சிரிப்பது இல்லை. அது மனிதர்களுக்கு மட்டுமே உள்ள மகத்தான குணம் எனப்படுகிறது. விலங்குகள் அழுமா?

- சி.அனுபமா, சென்னை.

விலங்குகள் சிரிப்பது இல்லை என்பதுதான் உண்மை. சிரிப்பை... நகைச்சுவை உணர்வைத் தூண்டும் சுரப்பிகள் விலங்குகளுக்கு இல்லை. மனிதர்களிடம் மட்டுமே அதற்கான சுரப்பிகள் காணப்படுகின்றன. மனிதர்களிடம் CORTISOL & EPINEPHRINE எனப்படும் சுரப்பிகள் அமைந்துள்ளன. இந்தச் சுரப்பிகள் விலங்குகளுக்கு இல்லை. அதனால் விலங்குகள் சிரிப்பது இல்லை. மனிதர்கள் மட்டுமே சிரிக்கக்கூடியவர்கள். இறைவன் மனிதர்

சொல்லவேண்டுமானால், நமது வீட்டுக்கு விருந்தினர் வந்தால் வெறும் தம்ளரில் தண்ணீரையோ அல்லது காபியையோ கொடுத்து உபசரிப்பதில்லையே. கூடவே ஒரு தபராவும் சேர்த்து, செட்டாகக் கொடுத்துத்தானே உபசரிக்கிறோம். ஆகவே, ஆன்மிகத்திலும் விருந்து உபசரிப்பிலும் எதையும் இரண்டாகச் செய்வது சுபமெனவும், நல்லதெனவும் கருதப்படுகிறது.

இரட்டைத் திரி போட்டு விளக்கேற்றி வழிபடுவதால், தம்பதி சமேதராக இறைவன் தீப ரூபத்தில் அருள்பாலிப்பதாகக் கூட எடுத்துக்கொள்ளலாம். மேலும், இரட்டைத் திரி போட்டு தீபமேற்றுவதில் இன்னொரு பலனும் அடங்கியிருக்கிறது. அதாவது, சுபகாரியங்களின்போது ஒற்றைத் திரி போட்டு தீபமேற்றினால் அது சீக்கிரமே எரிந்து அணைந்து விடுவதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆனால், இரட்டைத் திரி போட்டு தீபமேற்றினால் அது நின்று நெடுநேரம் எரிவதற்கு வாய்ப்பாக அமைகிறது. சுபகாரியங்களின்போது நடுவில் தீபம் அணைந்துவிட்டால் அது அசுப சகுனமாகக்கூட கருதப்படுகிறது. இரட்டைத் திரி போட்டு தீபமேற்றினால் அது அந்தக் காரியம் முடியும் மட்டும் எரிந்து நலம் கூட்டுமல்லவா? அதனாலும், இரட்டைத்திரி போட்டு தீபமேற்றுவதை நல்லதெனக் கொள்ளலாம்.

களுக்குத் தந்திருக்கும் வரம் அது. ஆனால், அதே நேரத்தில் விலங்குகள் தங்களுக்குள் சந்தோஷங்களையும் கோபங்களையும், துயரங்களையும் வெளிப்படுத்திக்கொள்ளும் ஆற்றல் பெற்றவை. பொதுவாக, இனப் பெருக்கக் காலத்தின்போது ஆண் விலங்குகள் அதிகமாகவே கோபப்படும். மகிழ்ச்சியான தருணங்களில் அவை தங்களுக்குள் விளையாடி சந்தோஷத்தை வெளிப்படுத்திக்கொள்ளும். அதுபோல



ரமேஷ், விலங்கியல்
ஆராய்ச்சியாளர், திருச்சி

தயாரான சருமப்பவங்களின்போது விலங்குகளின் முகபாவனைகள் மாறும். ஆனால், விலங்குகள் அழாது. அவற்றுக்கு அழத் தெரியாது. விலங்குகளின் கண்களிலிருந்து நீர் கசிவது, அழுவதாக அர்த்தம் அல்ல. கண்களில் தூசுகள் ஏதேனும் புகுந்திருக்கலாம், அல்லது அவைகளின் கண்களில் ஏதேனும் இன்ஃபெக்ஷன் (நோய்க் கிருமிகள்) ஏற்பட்டிருக்கலாம். சுருக்கமாகச் சொல்வதென்றால், விலங்குகள் சிரிப்பதும் இல்லை, அழுவதும் இல்லை.

ரத்தச் சோகை நோயிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ஆர். மணிமேகலை, திண்டுக்கல்.

இரும்புச் சத்து குறைந்து வருவதால் ஏற்படுவது ரத்தச் சோகை நோய் ஆகும். ரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள் (ஹீமோகுளோபின்)

அளவு குறைவதால் ஏற்படுவதே ரத்தச் சோகை. ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் தேவையான விகிதத்துக்குக் கீழே ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைந்து வரும்போது, ரத்த ஓட்டத்துக்குத் தேவையான ஆக்சிஜன் அளவு குறைந்து விடும். அப்போது உடல்களைத்துப்போகும். அதிகச் சோர்வு, காது இரைச்சல், பசியின்மை, வெளிறிய தோல், மூச்சுவாங்குதல் உள்ளிட்ட பல அடையாளங்கள் ரத்தச் சோகைக்கான அறிகுறிகள். ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு ஆண்களுக்கு பத்து கிராமிலிருந்து பதினைந்து கிராம் வரைக்கும், பெண்களுக்கு பத்து கிராமிலிருந்து பதினான்கு கிராம் வரைக்கும் கட்டாயம் இருக்கவேண்டும். இதில் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஹீமோகுளோபின் பத்து கிராமுக்குக் கீழே குறைந்துவிடும்போது, அவர்களுக்கு ரத்தச் சோகை நோய் ஏற்படுகிறது. உடலில் இரும்புச் சத்து குறையும்போதுதான், ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைகிறது.

இரும்புச் சத்து நிறைந்திருக்கும் பழங்கள், உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். முருங்கைக்கீரை மற்றும் பேரிச்சம் பழங்களில் இரும்புச் சத்து மிக அதிகம். கீரை வகைகள், சோயா வகைகள், பிஸ்தா, பாதாம் பருப்புகள், மீன், கோழி இறைச்சிகளில் இரும்புச் சத்துகள் அதிகம் உள்ளன.



டாக்டர். மணிமேகலை,
பொது மருத்துவர்

உதாரணமாக 15 நிமிடம் வெயிலில் நிற்க வேண்டி இருந்தால் SPF 15 என்ற லோஷனைத் தடவலாம். பொதுவாக SPF 15, SPF 25, SPF 40, SPF 50 போன்ற எண்களில் லோஷன்கள் கிடைக்கின்றன. சன் ஸ்கிரீன் லோஷன்கள் ஜெல் பேஸ்டு, க்ரீம் பேஸ்டு, லோஷன் பேஸ்டு போன்ற வெரைட்டிகளில் கிடைக்கின்றன. தற்போது புதிதாக ஃபெளண்டேஷன் கலந்த லோஷன்களும் மார்க்கெட்டுகளில் கிடைக்கின்றன. அதையும் வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

லலிதா, நாகர்கோவில்.
பொதுவாக இன்று பலர் க்ரீம் உபயோகிப்பதே இல்லை. எண்ணெய்ப் பசை சருமம் உள்ளவர்கள் க்ரீம்களை உபயோகிப்பதையே தவிர்க்கின்றனர். ஆயில் ஸ்கின் கொண்டவர்கள் மேட் ஃபினிஷ் உள்ள சன் ஸ்கிரீன் லோஷன்களைப் பயன்படுத்தலாம். ஒவ்வொரு லோஷன் வாங்கும் போதும் அதன் SPF (Sun Protection Factor) எண்ணை சரியாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். ஏனெனில், அதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு SPF எண்ணும் ஒவ்வொரு 5 நிமிடத்தைக் குறிக்கும். நாம் வெயிலில் இருக்கும் நேரத்தைப் பொறுத்து லோஷனை உபயோகிக்கலாம்.

உதாரணமாக 15 நிமிடம் வெயிலில் நிற்க வேண்டி இருந்தால் SPF 15 என்ற லோஷனைத் தடவலாம். பொதுவாக SPF 15, SPF 25, SPF 40, SPF 50 போன்ற எண்களில் லோஷன்கள் கிடைக்கின்றன. சன் ஸ்கிரீன் லோஷன்கள் ஜெல் பேஸ்டு, க்ரீம் பேஸ்டு, லோஷன் பேஸ்டு போன்ற வெரைட்டிகளில் கிடைக்கின்றன. தற்போது புதிதாக ஃபெளண்டேஷன் கலந்த லோஷன்களும் மார்க்கெட்டுகளில் கிடைக்கின்றன. அதையும் வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.



வசுந்தரா,
அழகுக்கலை நிபுணர்

லோஷன் போட்டவுடனேயே பவுடர் போடுவதைத் தவிர்க்கவும். பொதுவாக வெளியே செல்வதற்கு, குறைந்தது 15 நிமிடங்களுக்கு முன்பே சன் ஸ்கிரீன் லோஷனைத் தடவவேண்டும். வெளியே போகும்போது பவுடரைப் போட்டுக்கொள்ளலாம். டிரை ஸ்கின் உள்ளவர்கள் லோஷன் டைப் பயன்படுத்தலாம். ஆயில் ஸ்கின் உள்ளவர்கள் ஜெல் பேஸ்டு அல்லது மேட் ஃபினிஷ்டு லோஷன்களை உபயோகிக்கலாம். அரிப்பு, எரிச்சல் ஏற்படும் என்ற பயம் உள்ளவர்கள் முதலில் கழுத்துப் பகுதியில் தடவி சோதித்துப் பார்த்த பின்னர் முகம், கை, கால் களில் தடவலாம். சிலருக்கு SPF எண் அதிகமாக உள்ள லோஷன்களைப் பயன்படுத்தும்போது அரிப்பு, எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. இவர்கள் வீரியம் குறைந்த க்ரீம்களைப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது. ●



அழகு, ஆரோக்கியம், கல்வி, சட்டம், மனநல மருத்துவம் போன்ற பல துறைகள் தொடர்பான வாசகர்களின் கேள்விகளுக்கு, அத்துறை சார்ந்த நிபுணர்கள் அளிக்கும் பதில்கள் இப்பகுதியில் இடம்பெறும். தங்களின் சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்துகொள்ள விரும்பும் வாசகர்கள், தொடர்ந்து கேள்விகளை அனுப்பலாம். ஒரு போஸ்ட் கார்டில் இரண்டு கேள்விகளை மட்டும் சட்டுபுட்டுண்டு எழுதி அனுப்புங்கள்.

மங்கையர் மலர்

கூல் சம்மர் டிப்ஸ்!

ஹாய் ரீடர்ஸ்,
கோடையைச் சமாளிக்கும் வகையில் வித்தியாசமான 'கூல்' டிப்ஸ்களை சட்டுபட்டுனு எழுதி அனுப்புங்க. ஐந்து வரிகளுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.



மார்ச் 16, 2017
இதழும்
கல்விச்
சிறப்பிதழே!

நான் ரசித்த இடம்!

கோடை விடுமுறையைக் குதூகலமாக்கும் புதிய சுற்றுலாத் தலங்களை அறிமுகப்படுத்துங்க வாசகிகளே... யாரும் அதிகம் போயிருக்காத, வித்தியாசமான ரீரிஸ்ட் ஸ்பாட்களுக்கு (இயற்கை எழில் கொஞ்சற ஒரு குட்டி கிராமமாகக்கூட இருக்கலாம்!) நீங்க போயிருந்தா, அதைப் பற்றிய அனுபவங்களையும், அந்த இடத்துக்கு எப்படிப் போகறதுங்கிற குறிப்பையும் 15 வரிகளுக்கு மிகாமல் எழுதி, மறக்காம உங்க புகைப்படத்தையும் இணைத்து அனுப்புங்க. mm@kalkiweekly.com என்ற இ-மெயில் முகவரிக்கும் அனுப்பலாம். கடைசி தேதி: 25.3.2017



udupi ruchi
Authentic Udupi Favourites

- Easy to cook products
- Spice mixes



வாசுகியர் கைவண்ணத்திலீ
புதுமையோ புதுமை
ரெசிபிஸ் - 32!

மிஸ் பண்ணிடாதீங்க...
வாங்கிப் படியுங்க...



மிஸ் பண்ணாதீங்க... மிஸ்டேக் பண்ணாதீங்க!



கே.ஷியாமளா

மாணவர்கள் பத்தாம் வகுப்பு மற்றும் பிளஸ் ஓ பொதுத் தேர்வுகளைச் சந்திக்கத் தயாராகி வருகின்றனர். மதிப்பெண்களை அள்ளிக் குவிக்க, தேர்வு எழுதும் போதும், தேர்வுக்கு முன்பும் மாணவர்கள் எவற்றையெல்லாம் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும் என்பது குறித்து ஈரோடு மாவட்டம் மொடக்குறிச்சி அரசு மகளிர் மேல்நிலைப் பள்ளித் தலைமை ஆசிரியை கே.ஷியாமளா மற்றும் ஆசிரியர்/ ஆசிரியைகள் வழங்கும் பூஸ்டிங் டிப்ஸ்!

பொதுத் தேர்வு எழுதும் மாணவர்கள், 'வெற்றிச் சிகரத்தை' மிஸ் பண்ணக் கூடாது என்பதையும், தேர்வின்போது தவறுகள் (Mistakes) வருவதைத் தவிர்க்க வேண்டுமென்பதையும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் இப்பொழுது முக்கியமான ஒரு கட்டத்தில் அதாவது நமது முதல் ரவுண்டின் இறுதிக் கட்டத்தை நெருங்கிவிட்டீர்கள். ஒப்பனைகள் செய்து மேடையேறியாயிற்று. தயக்கம் ஏன்? ஆடித்தான் பார்ப்போமே! அதுவும் நன்றாக ஆடி முடித்துவிட்டு, நிம்மதியாகப் பெருமை யுடன் அமர்வோமே!

கண்மணிகளே, சுருக்கமாகச் சில குறிப்புகளை மட்டும் இங்கு பகிர்ந்துகொள்கிறேன். ரிலாக்லாகப் படித்துப் பாருங்கள். வெற்றியுடன் இந்தக் கல்வித் திருவிழாவை நன்கு கொண்டாடுங்கள்.

நினைவூட்டுதல்: (ரிவிஷன்) படித்ததை மனதில் கொண்டு வந்து சொல்லியோ சுருக்கமாக எழுதியோ பார்த்துவிடுங்கள். அதிகாலையில் படிப்பது நன்மையைத் தரும். புரியாமல் மனப்பாடம் செய்தல் கூடாது.

பத்தாம் வகுப்பு

தமிழ்: தமிழ் இரண்டாம் தாள் பகுதியில் மொழித்திறன் பயிற்சியில் கவனம் தேவை. கட்டுரைகள் சொந்தமாக எழுதப்பழக வேண்டும். மயங்கொலிப் பிழை, ஒற்றுப்பிழையின்றி எழுதப் பழக வேண்டும். கற்பனைத் திறன் தேவை.

ஆங்கிலம்: கேள்விகளைப் புரிந்துகொண்டு பதில் எழுதவேண்டும். மனப்பாடத்தில் (poem) கவனமுடன் எழுத்துப் பிழை இல்லாமல் எழுத வேண்டும். விளம்பரப் பகுதியில் ஒரு பக்கத்தைக் கூட எடுத்துக்கொண்டு Catchyஆக Slogan எழுத வேண்டும்.

கணிதம்: கணிதப் பாடத்தில் போட்டுப் பார்த்தல் பயிற்சி தேவை. வினாக்களை நன்கு படித்துப் பார்த்து பதில் எழுதவேண்டும். விட்டம், ஆரம் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். (வடிவியல்) தேற்றத்தில் படம் வரைந்துவிட்டு எழுத வேண்டும். அலகுகள் எழுதவேண்டும். சூத்திரங்களில் அதிகக் கவனம் தேவை.

அறிவியல் பிழை திருத்துதல் பகுதியில் கவனம் தேவை. வினாக்கள் தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனம் தேவை. பாடப்பகுதி முழுவதும் உள்ள ஒரு மதிப்பெண் கேள்விகளுக்கு நன்கு பயிற்சி பெற வேண்டும். கணக்குகள் பகுதிகளில் விடைகளுக்கு அலகுகள் கண்டிப்பாகப் போட வேண்டும்.

சமூக அறிவியல்: வரைபடத்தில் (Map) சரியான இடங்களைக் குறிக்க வேண்டும். "வேறுபடுத்தும் பகுதிகளில் நல்ல பயிற்சி தேவை. தலைப்பு வினாவில் எந்தக் கேள்வி என்று பார்த்து எழுத வேண்டும். 'வரலாறு' பகுதியில் பயிற்சி இருந்தால் நல்ல மதிப்பெண் எடுக்கலாம்.

தேர்வு எழுதும் முறை:

- * பயஉணர்வு, குழப்பமான சிந்தனைகளைத் தவிருங்கள். பாடம் தொடர்பானவற்றை மட்டும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- * நன்கு தெரிந்த கேள்விகளை முதலில் தேர்ந்தெடுத்து, அடித்தல், திருத்தல் இல்லாமல் எழுதுங்கள். உங்கள் அழகான கையெழுத்தும், விடையளித்த விதமும் திருத்துபவரை மகிழ்ச்சியுறவும், நன்மதிப்பைப் பெறவும் வைக்கும். தேர்வு எழுதியபிறகு திருப்பிப் பாருங்கள்.
- * தேர்வு நேரம் முடிவதற்கு முன்பாகவே விடைத் தாள்களை ஒழுங்குபடுத்துங்கள். கடைசியில் எழுதாமல் உள்ள பக்கங்களைப் பேனாவால் ஒரு கோடு போடுவது அவசியம்.
- * வினாக்களுக்கான எண்ணை (கேள்வித் தாளிலுள்ளதுபோல) மறக்காமல் மார்க்கினுக்கு வெளியே போட வேண்டும். மார்க்கினுக்கு உள்ளே பாய்ன்ட்ஸ் போட்டு எழுதுவது மேலும் நன்மையளிக்கும்.
- * தற்போதுள்ள புதிய முறையில் விடைத்தாளின் முன்பக்கத்தில் தேர்வு எண், புகைப்படம், குரூப் கோட், மீடியம் இவை அச்சிடப்பட்டுள்ளதால் அதையும் சரிபார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதில் ஏதாவது பிழையிருப்பின் அறைக் கண்காணிப்பாளரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

விடைத்தாளில் சமயம் தொடர்பான கலோ கங்கள், குறியீடுகள் என்று தேர்வுக்குத் தொடர்பில்லாதவற்றை எழுத வேண்டாம்.

வதந்திகளை நம்ப வேண்டாம்: தேர்வறைக்குச் செல்ல மணியடிக்கும் முன்னர் யாராவது 'இந்தக் கேள்வி கண்டிப்பாக வரும்' என்றோ 'கேள்வித்தாள் அவுட் ஆகிவிட்டது' என்றோ கூறினால் நம்ப வேண்டாம். ஒவ்வொரு மணித்துளியும் மிகவும் முக்கியம் என்பதைத் தேர்வுக்கு முன்னமும், தேர்வு எழுதும்போதும் உணருங்கள்.

குறை அறி: படிப்பதற்குக் கிடைக்கும் விடுமுறைகளை நல்ல முறையில் ஆசிரியர்களுடன் கழித்து அவர்கள் அறிவுரைப்படி படிக்க வேண்டும். எந்தப் பாடத்தில் 'வீக்' ஆக இருக்கிறோமோ அதற்கு அதிக நேரம் ஒதுக்கலாம். பேனா, பென்சில், ரப்பர் எல்லாவற்றையும் இரண்டிரண்டாக வைத்துக்கொள்ளலாம். எந்தப் பாடமாக இருந்தாலும் எளிதில் மதிப்பெண் வாங்க முடியும்.

அட்டவணை: தேர்வு அட்டவணையை அவ்வப்போது சரிபார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

செல்போனில் பேசுவதையும், வாட்ஸ் அப்பில் பொழுதைக் கழிப்பதையும் தவிர்க்கலாம். அநாவசியமாக பைக்கை எடுத்துச் செல்வது,



நண்பர்களுடன் பைக்கில் வேகமாகப்போவது, ஒவ்வாத உணவுகளையும், குளிர்ச்சியான உணவுகளையும் உண்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

ப்ளஸ் டு பாடம் சம்பந்தமான சில டிப்ஸ்:

ஆங்கிலம்: Match (பொருத்துக) பகுதிகளில் நன்கு பயிற்சி செய்யவேண்டும். Grammarல் Transformation, simple, compound, complex இவைகளை நன்கு பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ERC-ல் Author பெயர் எழுதவேண்டும். General Essay சிறிதளவேனும் படித்துவிட்டுச் செல்ல வேண்டும். (தமிழ் மீடியத்துக்கு) Metaphour, Personification-ஐ சிறிது கவனம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தமிழ்: முதல் தாளைப் பொறுத்தவரை மனப் பாடச் செய்யுள் பாடல்களில் நன்கு பயிற்சி வேண்டும். இரண்டாம் தாளைப் பொறுத்தவரை பகுபத இலக்கணம், இலக்கணக் குறிப்பு, புணர்ச்சி விதி இவற்றை நன்கு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இயற்பியல்: தெரிந்த ஒரு மதிப்பெண் கேள்விகளை முதலில் எழுதலாம். பெரிய கேள்விகளை முதலிலேயே எழுதிவிட்டால் பெரிய டென்ஷன் முடிந்துவிடும். பெரிய கேள்விகள் எழுதும்போது தலைப்பு, தத்துவம், படம், அமைப்பு, வேலை செய்யும் விதம், பயன்கள், இயற்பியலில் வரும் கணக்குகளின் சூத்திரம், தரவுகளை எழுதுதல், பிரதியிடுதல், தீர்வு ஆகிய படிக்களில் எழுத வேண்டும். ஸ்கெச் பேனா, சிவப்பு ரோஸ் நிற மை இவற்றை உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கவும். முக்கியமான வரிகளை மட்டும் பென்சில் அல்லது கருமைநிற ஸ்டிக் பேனாவால் அடிக்கோடிட்டுக் காண்பிக்கலாம்.

வேதியியல்: வேதியியலைப் பொறுத்தவரை சமன்பாடுகளை highlight செய்து காண்பிப்பதும், pressure, Temperature மற்றும் Catalyst போன்றவற்றை எழுதினால் முழு மதிப்பெண்கள் பெறலாம். ஒவ்வொரு சேர்மத்துக்கும் அதன் பெயர் எழுத வேண்டும். விதிகள் கேட்கப்பட்டால் வார்த்தைகளை மாற்றாமல் எழுதவேண்டும்.

கணிதம்: கணிதப் பாடத்தைப் பொறுத்தவரை Stepஐத் தாண்டி விடையை வருவித்தல் கூடாது. Stepக்கு மதிப்பெண் உண்டு. குறியீடுகளை (+, -) கவனமாகக் கையாளவேண்டும். இல்லையேல் முழு கணக்கும் தவறுதலாகிவிடும். Limits apply செய்யும் இடங்களிலும் பயிற்சி தேவை. படங்களுக்கும் கணக்குகளுக்கும் தொடர்பு இருக்க வேண்டும்.

உயிரியல்: உயிரியல் படங்களில் பாகங்கள் முக்கியமானவை. உயிரி விலங்குகளில் பாடங்கள் 5 மற்றும் 6 முக்கியமானவை. உயிரி தாவரவியல், உயிரி விலங்கியல் ஆகிய பகுதிகளில் உள்ள அனைத்து வேறுபாடுகள் பற்றிய கேள்விகளையும் நன்றாகப் படிக்க வேண்டும்.

கணிணி அறிவியல்: இதில் ஒரு மதிப்பெண் கேள்விகள் OMR விடைத்தாள்களில் நீலநிற Ball Point பேனாவால் Shade செய்ய வேண்டியிருக்கும். மேலும் அதிலுள்ள விவரங்களை அறைக் கண்காணிப்பாளர் உதவியுடன் பூர்த்தி செய்வது அவசியம். மாற்றுத் தாள்கள் தரப்படமாட்டாது.

வணிகவியல்: வரைவிலக்கணம் எழுதும்போது சொந்தமாக எழுதுதலைத் தவிர்த்துவிட்டு Author பெயர் எழுதவேண்டும். நிறுமங்கள், பங்குகள் இவற்றைக் கவனமாகப் படிக்கவேண்டும்.

கணக்குப் பதிவியல்: கூட்டல் பிழையில்லாமல் கணக்குகள் செய்யப் பயிற்சி செய்யவேண்டும். பற்று, வரவு இவற்றை மாற்றி எழுதுதல் கூடாது.

பொருளியல்: பொருளியலிலுள்ள வரைபடங்கள் கேள்வியுடன் ஒத்ததாக இருக்க வேண்டும். ஒரு மதிப்பெண் கேள்விகளை நன்கு படிக்க வேண்டும். 'வரையறை' பகுதியில் வார்த்தை புத்தகத்திலுள்ளவாறு இருத்தல் வேண்டும்.

மாணவர்கள் விடாமுயற்சியுடனும் கவனத்துடனும் படித்து அதிக மதிப்பெண்களைப் பெற அன்பும் ஆசிர்வாதமும் கலந்த வாழ்த்துகள்... ●

மங்களையார் மலர்
கூத்திரம் நம்பர் 1 மகனார் இதழ்!

udupi ruchu
Authentic Udupi Favourites

• Easy to cook products • Spice mixes

கிணந்து வழங்கும்

குட்டி புக ரெசிபிஸ் போட்டி
புதுமையோ புதுமை ரெசிபிஸ்-32!

ஹாய் வாசகீஸ்!

- உடுப்பி ருச்சி நிறுவனத்தின் தயாரிப்புகளான ஏதேனும் ஒன்றை வாங்கி, அதிலிருக்கும் பொருளைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் கற்பனையைப் புகுத்தி, கைப்பக்குவத்தில் அவற்றைச் சமைத்துப் புதுமையான ரெசிபி ஒன்றை உருவாக்க வேண்டும். அதுபற்றிய செய்முறைக் குறிப்பை எழுதி தபால் மூலம் மட்டுமே எங்களுக்கு அனுப்பவும்.
- கூடவே, நீங்கள் வாங்கிய உடுப்பி ருச்சி பாக்கெட்டையும் இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.
- டாப் 2 ரெசிபிகளுக்கு தலா ₹ 1,000/- மதிப்புள்ள கிஃப்ட் ஹேம்ப்பர் வழங்கப்படும். பிரசுரமாகும் இதர 30 வாசகிகளின் ரெசிபிகளுக்கு சிறப்புப் பரிசு உண்டு. போட்டியில் பங்கேற்கும் அனைவருக்கும் குட்டிப் பரிசு உண்டு.

ரெசிபியை அனுப்ப கடைசி தேதி: 20.3.2017

எஸ்.ஜானகி, “இனி பாடப்போவதில்லை” என்று அறிவித்துவிட்டாரே...?



-அ.யாழினி பர்வதம், சென்னை.

திரையிசை உலகில் கோலோச்சிய கானக் குயிலின் குரலை இனி கேட்க முடியாது என்பது வேதனையளித்தாலும், இதில் இரண்டு விஷயங்களை நாம் பார்க்க வேண்டியுள்ளது. நல்ல ஃபில்மில் இருக்கும்போதே, பிரபலமாக இருக்கும்போதே ஓய்வுபெற்றுவிடும் விளையாட்டு வீரர்களைப் போலத்தான் இதுவும். நன்றாகப் பாடியாகிவிட்டது, பெயரும் புகழும் எடுத்தாகிவிட்டது. இனி ஓய்வெடுப்பதுதான் சிறந்தது என்று அவர் நினைத்திருக்கலாம். அல்லது வயதாக ஆக நம் உடல்

உறுப்புகள் தளர்ந்துபோவது எப்படித் தவிர்க்க முடியாததோ அதுபோலத்தான் குரல் வளமும். குரலுக்கும் உண்டுதானே ஓய்வு? முன்பைப் போல் குரல் ஒத்துழைக்கவில்லை என்பதால் ஓய்வெடுக்கலாம் என்று அவர் நினைத்திருக்கலாம்.

எதுவாக இருந்தாலும், அவர் நீண்ட ஆயுளுடன் பல்லாண்டுகள் வாழ்ந்திருந்து இளம் பாடகிகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும் என்பதே நம் ஆசை.

நம்முடைய பந்தம் எத்தகையது?

-லட்கமி சுந்தரம், திருநெல்வேலி.

அறிவுபூர்வமானது. அன்புவயப்பட்டு. எந்தவிதமான கட்டுப்பாடுகளும் இல்லாதது. முழுக்க முழுக்க பரஸ்பரம் நம்பிக்கையும், மரியாதையும் இழையோடுவது.



வாக இருந்தால் சாவகாசமாகத் தயாரித்து கட்ச் கடக் குடிக்க ஃபில்ல்டர் காப்பி தான் என் சாய்ஸ். ஒரு கையில் நுரை பொங்



தமிழகத்தில் சமீப காலமாக நடைபெற்று வரும் அரசியல் நிகழ்வுகள் குறித்து நடிசுகர்கள் கமல், அரவிந்த் கவாமி, பார்த்திபன் போன்றோர் கருத்துத் தெரிவித்து வருவது பற்றி...?

-அனுஷா நடராஜன்

-பி.ராமானுஜம், மேட்டூர்.

அதில் தவறொன்றும் இல்லையே. அரசியல் நிகழ்வுகள் குறித்துத் தங்கள் மனதில் பட்ட கருத்துக்களைத் துணிச்சலாகக் கூறுவதற்காக அவர்களைப் பாராட்டத்தான் வேண்டும். இந்த ஜனநாயக நாட்டில் கருத்துக்கூற அவர்களுக்கும் முழு உரிமை உண்டு. நடிசுகர்கள் என்றால் பேசவே கூடாது என்று ஏதாவது சட்டம் உள்ளதா என்ன?

கும் ஃபில்ல்டர் காப்பி தம்ளரைப் பிடித்து மிட்டுமிடறாகப் பருகியபடியே, மற்றொரு கையில் செய்தித்தாளையப் பிடித்துப் படிக்கும்போது கிடைக்கும் சுகம் இருக்கிறது பாருங்கள்... அட... அட... அட... வார்த்தைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட சுகம் அது. தலைக்கு மேலே வேலைகள் காத்திருக்க, காலில் சக்கரத்தைக் கட்டிக்கொண்டு ஓடவேண்டியிருந்தால், இன்ஸ்டன்ட் காப்பியைக் கலந்து பருகுவதுதான் உத்தமம். ஆமாம், நீங்க என்ன குடிக்கறீங்க சம்பூர்ணா... ப்ருவா, நெஸ் காப்பியா?

அனு, நீங்கள் ஆணாகப் பிறந்திருக்கலாமே என்று எப்போதாவது நினைத்ததுண்டா?

-சாந்தி ராஜாராமன், திருச்சி.

இல்லை... இல்லை... எப்போதும் இல்லை...

அனுஷா குடிப்பது ஃபில்ல்டர் காப்பியா அல்லது இன்ஸ்டன்ட் காப்பியா?

-எஸ்.சம்பூர்ணலட்கமி, மதுரை.

நிறைய நேரமிருந்து, வேலைகளும் குறை



-எஸ்.ரேணுகா, மாரியம்மன் கோவில்.

எந்த முதல்வரைச் சொல்கிறீர்கள் ரேணுகா? புரியவில்லையே... இன்று இருப்பவரையா அல்லது சென்ற மாதம் வரை இருந்தவரையா அல்லது மறைந்த முதல்வரையா...? யாருடைய குணத்தைச் சொல்லச் சொல்கிறீர்கள்...?

நம் ரசனையை மேம்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

-எஸ்.புவனா, சென்னை.

மற்றவர்களைப் பாராட்டும் மனம். எதையும் விமர்சனப் பார்வையோடு அணுகாமல், கலை நுணுக்கத்துடன் அணுகும் தாராளச் சிந்தனை இவை இரண்டுமே நம் ரசனையை மேம்படுத்தும் முக்கியக் காரணிகள்.

நானுக்கு நாள் அதர்மமும், அநியாயமும், அட்டுழியங்களும் அதிகரித்து வருகின்றனவே?

-புனிதவதி சியாம், கோவை.

ஆம். அரசியல் அநியாயங்கள், அதர்மங்கள் ஒருபுறம் என்றால், பெண்கள் மீதான வன்முறைகள், அட்டுழியங்கள் மறுபுறம்... 'நெஞ்சு பொறுக்குதில்லையே' என்ற பாரதியின் வரிகளைப் பாடுவதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் செய்ய முடியாத கையறு நிலை... ஆட்சியாளர்கள் அதிகார மோகம் பிடித்து அலைய, சாமானிய மக்கள்தான் எல்லாத் துன்பங்களையும் அனுபவித்து வருகிறார்கள்.

பொரி உருண்டை சாப்பிட்ட அனுபவம் உண்டா மேம்?

-விண்ணரசி, தருமபுரி.

வாங்க விண்ணரசி...வாங்க... ரொம்ப நாளாச்சே உங்களைப் பார்த்து... பொரி உருண்டை சாப்பிட்டு ஆசையைத் தூண்டிவிட்ட உங்களுக்கு என் நன்றிகள் பல. பொரி உருண்டை, தேன் மிட்டாய், கமர்கட், இஞ்சி மொரப்பா, குச்சி ஐஸ், சீரக மிட்டாய்... இப்படி அந்தக் கால ஸ்நாகலை என் பள்ளிப் பருவத்துல நிறைய சாப்பிட்டிருக்கேன். கார்த்திகை தீபத்துக்கு அம்மா ஸ்பெஷலா செய்து தர்ற பொரி உருண்டை

யோட ருசியே அலாதிதான். அதுபோன்ற தின்பண்டங்களை இப்போது கண்ணுல பார்க்கிறதே அபூர்வமாகத்தானே இருக்கு?



-ஆனுஷா நடராஜன்

இப்போதெல்லாம் பத்தாம் வகுப்பு மற்றும் ப்ளஸ் டூ மாணவர்கள் சிறப்பான தேர்ச்சி பெறுவதற்காக உள்ளூரிலேயே வீடுகள் இருந்தாலும், விடுதியில் தங்கும்படியாக பள்ளி நிர்வாகத்தால் நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறார்கள். இதுகுறித்து தங்கள் கருத்து என்ன மேடம்?

-லலிதா சண்முகம், உறையூர்.

இது உண்மையாக இருக்கும்பட்சத்தில் நிச்சயமாகக் கண்டிக்கத்தக்கதுதான். 24 மணி நேரமும் ஒரு மாணவனைப் படித்துக்கொண்டே இருக்கும்படி நிர்ப்பந்திக்க யாருக்கும் உரிமையில்லை. மாணவர்களின் உடல் மற்றும் மன ரீதியிலான எந்தவொரு துன்புறுத்தலும் வன்முறைதான். நேர நேரத்துக்கு சத்தான உணவுகளைச் சாப்பிட்டு, விளையாடி, நன்றாகத் தூங்கி ஓய்வெடுத்தால் மட்டுமே ஒரு மாணவனால் புத்துணர்ச்சியுடன் தொடர்ந்து படிக்க முடியும். பெற்றோர்கள் கொடுக்கும் மாரல் சப்போர்ட் இந்த நேரத்தில் ரொம்ப ரொம்ப முக்கியம்.

நடிகை பாவனாவுக்கு ஏற்பட்ட பாலியல் வன்கொடுமை பற்றி...?

- பாரதி, நவி மும்பை.

வன்மையாகக் கண்டிக்கத்தக்கது. தமிழ் மற்றும் மலையாளத் திரைத்துறையினர் பலரும் பாவனாவுக்கு நடந்த கொடுமையை எதிர்த்துக்



குரல் கொடுத்திருப்பது கொஞ்சம் ஆறுதலைத் தருகிறது. தனக்கு இழைக்கப்பட்ட கொடுமையைப் பொறுத்துக்கொண்டு அமைதியாக இல்லாமல், துணிச்சலாகச் செயல்பட்டு குற்றவாளிகளைக் கண்டுபிடிக்க வழிவகை செய்த பாவனாவை எவ்வளவு பாராட்டினாலும் தரும். புகழின் உச்சியில் இருக்கும் நடிகையே ஆனாலும், பெண்களுக்கு இந்த உலகில் பாதுகாப்பில்லை என்பது உண்மையாகியிருக்கிறது. நமது தேசத்தந்தை காந்தி மகான் சொன்னதுபோல, பெண்கள் இரவு நேரத்திலும் தன்னந்தனியே நகைகள் அணிந்து அச்சமின்றிச் செல்லும் நிலை எப்போது ஏற்படுமோ அப்போதுதான் உண்மையான கதந்திரம் வாய்க்கும். ●

சினிமாவில் சாதிக்க உதவும் படிப்புகள்!



ஊடக உலகம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்ததாகத் திகழ்வது சினிமா. சென்ற நூற்றாண்டிலும் சரி, இந்த நூற்றாண்டிலும் சரி, எத்தனையோ வகையான ஊடகங்கள் வந்துவிட்டாலும், சினிமாத்துறைக்கு இருக்கும் மவுசு மட்டும் உள்ளளவும் குறையவில்லை.

சினிமா என்னும் கனவுத் தொழிற்சாலையில் நுழைய, தங்களைத் தயார்படுத்திக்கொள்ள விரும்புபவர்கள், அதற்கான தொழில்நுட்பக் கல்வியைப் பெறவேண்டியது இக்காலத்தில் அவசியம்.

இந்தக் கல்வியைப் பெற நம் நாட்டில் தேசிய அளவில் புகழ்பெற்ற நிறுவனமாகத் திகழ்கிறது, மகாராஷ்டிர மாநிலம் புனேவில் உள்ள ஃபிலிம் அண்ட் டெலிவிஷன் இன்ஸ்டிடியூட் அஃப் இண்டியா. புனே திரைப்பட நிறுவனம் என்று நாம் அழைக்கும் இந்நிறுவனத்தில் பயின்றோர், தேசிய அளவில் ஜொலிக்கும் நட்சத்திரங்களாகப் பரிமளித்து, தேசிய விருதுகளையும் பெற்றுள்ளனர்.

புனேவுக்குப் பெருமை சேர்க்கும் பலவற்றில், இந்தத் திரைப்பட நிறுவனம் முதன்மையானதாகத்

திகழ்கிறது. சுமார் 100 ஏக்கர் பரப்பில் அமைந்த கல்வி நிறுவனம் இது. ஃபிலிம் இன்ஸ்டிடியூட் அஃப் இந்தியா என்ற பெயரில் 1960ல் துவங்கப்பட்டது இது. பின் தற்போதைய பெயருக்கு 1971ல் மாற்றப்பட்டது. தன்னாட்சி பெற்ற அமைப்பாயினும், மத்திய தகவல் மற்றும் ஒலிபரப்புத்துறை அமைச்சகத்தின் கீழ் வரும் நிறுவனம் இது. இந்த நிறுவன இயக்குனரை அமைச்சகமே நியமித்து வருகிறது. மிகச் சிறந்த கட்டுமான அமைப்பும், நூலகமும் இந்நிறுவனத்தின் பலம்.

இந்திய அளவில் பல திறமைசாலிகள் இங்கே அடையாளம் காணப்பட்டு உருவாக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்தியா மட்டுமல்ல, வெளிநாடுகளில் இருந்தும் பலர் இங்கே வந்து தங்கி, பயின்ற தங்களைப் பட்டை தீட்டிக் கொண்டுள்ளனர்.

அவர்களில் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள், சஞ்சய் லீலா பன்சாலி, ராஜ்குமார் ஹிரானி, விது வினோத் சோப்ரா உள்ளிட்ட இயக்குனர்கள். ரகுல் பூக்குட்டியும் இங்கே தயாரானவரே. ஜெயா பச்சன், ஷபனா ஆஸ்மி, ஒம்புரி, நஸ்ருதீன் ஷா உள்ளிட்ட நடிகை, நடிகர்களும் இங்கு தயாரானவர்கள்தான்.

முன்னர், ரித்விக் கட்டக் என்பவர் புனே ஃபிலிம் இன்ஸ்டிடியூட்டில் துணை முதல்வராகப் பணியாற்றினார். அவர் உருவாக்கிய மாணவர்கள், இந்திய சினிமாவின் புகழை உலகறியச் செய்தார்கள். அதில் குறிப்பிடத் தகுந்தவர்கள், அடூர் கோபால கிருஷ்ணன், மீரா நாயர், மணி கவுல், ஜான் ஆப்ரஹாம், குமார் சஹானி, சயீத் அக்தார் மிர்லா ஆகியோர்.

புனேவில் நிலவும் பருவநிலை, வாழ்க்கைத் தரம், ஆகும் செலவு ஆகியன இங்கே இந்நிறுவனத்தை நிறுவக் காரணமாம். இந்நிறுவனத்தில் சேர பட்டப் படிப்பில் தேர்ச்சி பெற்றிருப்பது அவசியம். நுழைவுத் தேர்வு உண்டு. ஒரு வருடச் சான்றிதழ்ப் படிப்புகளும், 2 வருட, 3 வருட டிப்ளமோ மேற்படிப்புகளும்

உண்டு. படிப்பைப் பொறுத்து, வருடத்தில் ரூ.50 முதல் 60 ஆயிரம் வரை கட்டணம். இங்கே தங்கிப் படிக்க வசதி உண்டு. செவிக்கும் வயிற்றுக்கும் சரியான உணவு படைக்கும் நிறுவனமாகத் திகழ்கிறது இது.

இந்த நிறுவனத்தில், கதைசொல்லிகளுக்கான வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன. ஆனால் சேர்க்கை மட்டும் குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில்தான்! காரணம், பெரிய எண்ணிக்கையிலான மாணவர்களுடன் இயங்கும் வகுப்புகள் என்றால் தனிக்கவனம் கொடுக்க இயலாது என்பதுதான். ஆசிரியர்- மாணவர் நேருக்கு நேர் அதுவும் ஒருவருக்கு ஒருவர் கருத்துப் பரிமாற்றம் என்ற வகையில் இயங்குவதால், இங்கே சேர்க்கை சற்று கஞ்சத்தனம்தான்! ஒவ்வொரு படிப்

புனே திரைப்பட நிறுவனத்தைப்போல், நம் தமிழகத்தில் தரமணியில் எம்.ஜி.ஆர். திரைப்பட அரசுக் கல்லூரி இயங்குகிறது. இங்கே டிப்ளமோ இன் ஃபிலிம் டெக்னாலஜி அண்டு டி.வி. புரொடக்ஷன் (சினிமடோகிராபி), டிப்ளமோ இன் சவுண்ட் என்ஜினீயரிங் அண்டு சவுண்ட் ரிக்கார்டிங், ஃபிலிம் பிராசஸிங் கோர்ஸ் ஆகிய கோர்ஸ்கள் நடத்தப்படுகின்றன. இவற்றில் சேர விரும்புவோர், பிளஸ் 2-வில் இயற்பியல், வேதியியல் பாடப் பிரிவை எடுத்திருக்க வேண்டும்.

மதிப்பெண்கள்: பிளஸ் 2 தேர்வில் ஒ.சி. பிரிவினர் 55%, பி.சி. பிரிவினர் 50%, எம்.பி.சி. பிரிவினர் 45% மதிப்பெண்கள் எடுத்திருக்க வேண்டும். எஸ்.சி., எஸ்.டி. பிரிவினர் தேர்ச்சி பெற்றிருந்தால்



படிக்கும், பத்து முதல் 12 இடங்களே ஒதுக்கப்படுகின்றன.

திரைப்படத் துறை, பத்திரிகை, ஊடகம், தொலைக்காட்சிகளில் பிரபலமான நபர்கள், தேர்ந்தெடுத்த பிரமுகர்களின் வகுப்புகள், இங்கே மாணவர்களைப் பட்டைதீட்ட அதிகம் பயன்படுகிறது. இயக்குனர், கலை இயக்குனர், நடிகர், சினிமடோகிராபர், எடிட்டர், சவுண்ட் என்ஜினீயர், திரைக்கதை எழுத்தாளர் என திரைத்துறையின் பல்வேறு வடிவங்களையும் கற்க நல்வாய்ப்பினை நல்குகிறது, புனே திரைப்பட நிறுவனம்.

இங்கே வழங்கப்படும் ஆறு படிப்புகள், மேல்நிலைப் பட்டத்துக்குச் சமமானவை.

இந்த ஆண்டு சேர்க்கை : 2017ஆம் வருடத்துக்கான சேர்க்கை தற்போது தொடங்கியுள்ளது. சேர்க்கைக்கு ஆன்லைனிலும் விண்ணப்பிக்கலாம். www.ftiindia.com என்ற இணையதளம் மூலமாகவும் விண்ணப்பிக்கலாம். வரும் மார்ச் 5 ஆம் தேதி மாலை 5.30 மணியுடன் விண்ணப்பிக்கும் காலக்கெடு நிறைவு பெறுகிறது.

போதுமானது. மொத்தம் 14 இடங்கள் மட்டுமே ஒதுக்கப்பட்டுள்ள நிலையில் ஓர் இடம், கலைத் துறையினரின் வாரிசுகளுக்கு அளிக்கப்படுகிறது. குறைந்த இடங்களே இருப்பதால் இங்கே சேர கடும் போட்டி உண்டு.

பிளஸ் 2 வகுப்பில் எந்த குரூப் எடுத்திருந்தாலும், டிப்ளமோ இன் ஃபிலிம் எடிட்டிங் அண்டு டி.வி. புரொடக்ஷன் படிக்கலாம். எந்தப் பட்டப் படிப்பு முடித்தவர்களும் இளநிலை மற்றும் டிப்ளமோ கோர்ஸில் சேரலாம்.

பி.ஜி-யில் டிப்ளமோ இன் டைரக்டிவ் அண்டு ஸ்கிரீன் பிளே, ரைட்டிங் அண்டு டி.வி. புரொடக்ஷன், விஷுவல் கம்யூனிகேஷன், எலக்ட்ரானிக் மீடியா அனிமேஷன், டிப்ளமோ இன் ஃபிலிம் டெக்னாலஜி, மோஷன் பிக்சர் அனிமேஷன், மோஷன் பிக்சர் விஷுவல் எஃபெக்டிவ் உள்ளிட்ட படிப்புகளுக்கு இங்கே நல்ல மவுசு உண்டு.

என்ன தயாராகிட்டிங்களா? திரைத்துறையிலும் ஊடகத்துறையிலும் ஒரு ரவுண்ட் வர!



புதுமுகங்கள்

புதுமுகங்கள்

அகம் குளிர்ந்தது!

தேனிலும் இனிய தெள்ளுத்தமிழ் நடைபெற

சுதா சேஷ்யன் எழுதியிருந்த கட்டுரையைப் படித்தபோது, அகம் குளிர்ந்தது. மதுரையம்பதிக் கே நேரில் சென்று மீனாஷி கல்யாணத்தைக் கண்டுகளித்த திருப்தி ஏற்பட்டது.

-இந்துமதி ராஜேஷ், நெய்வேலி.

₹.100 பரிசு பெறும் கடிதம்!

இன்றைய தலைமுறைப் பெண்கள் நிறைய பணம் சம்பாதித்துக்கொண்டிருந்தாலும் அவர்களிடம் சேமிக்கும் பழக்கம் வெகுவாகக் குறைந்து வருவதை வருத்தமுடன் சுட்டிக்காட்டி, பண சேமிப்பின் அவசியத்தையும் எடுத்துச் சொல்லி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியது 'ஒரு வார்த்தை'

-ரா. மாலினி, திருக்கோவிலூர்.

'இப்படியும் நடக்குமா?' பகுதியில் ஆப்பிரிக்க கென்யாவின் போகோட் இனப் பெண்களின் திருமண வாழ்வைப் படித்ததும் உலக அளவிலான பெண்கள் நல அமைப்புகள் என்ன செய்கின்றன என்றே கேட்கத் தோன்றியது. ஆடு, மாடுகளுக்குப் பெண்கள் விலைபோவது மகா அநியாயம்.

-மாரிமுத்து, காட்டுர்.

திருமணத் திருஷ்டி என்பது காலம்தோறும் நாடுதோறும் ஏதோ ஒருவகையில், வடிவில் இருப்பதை அறியவைத்தீர்கள். அதற்கே உங்களுக்கு திருஷ்டி சுற்றிப் போடவேண்டும்.

-த.சங்கீதா, பெங்களூரு.

திருமணப் பாடல்கள் படுஜோர். அதிலும் மாப்பிள்ளை அழைப்புப் பாடல் செம ரொமாண்டை அள்ளித்தந்தது. வண்ணப்படங்கள் சூப்பர் க்யூட்.

-பத்மஜா ஜானகிராமன், வாலாஜா.

உடல்பருமனைக் குறைக்க டயட் பற்றி மட்டுமே தெரியும். அதை எப்படிச் செயல்படுத்தலாம் என்பதை ஃபுட் டயரி, அலாரம் செட் செய்தல் போன்ற குட்டி குட்டி வழிமுறைகள் மூலம் அழகாக விவரித்த விதம் பாராட்டுக்குரியது.

-ஆர். நேகா யாழினி, சேலம்.

தமிழக அரசின் உதவித் திட்டங்கள் கட்டுரை மிகவும் பயனுள்ள தகவல்கள். இலவசத்துக்குப் பதிலாக இம்மாதிரியான நலத்திட்டங்களை அரசு செயல்படுத்தினால் மக்களுக்கும் நல்லது, நாட்டுக்கும் நல்லது.

-எஸ்.புவனேஸ்வரி சரவணன், போத்தனூர்.

'பிடித்ததைப் படிப்போம் படித்ததைப் பிடிப்போம்' கட்டுரையைப் படித்தேன். தற்காலத்தில் மாணவர்கள் இயந்திர மனிதர்களாக இயக்கப்

சொல்ல விரும்புகிறோம்! சொல்ல விரும்புகிறோம்! சொல்ல விரும்புகிறோம்!

படுகிறார்கள். ஒரு மாணவனின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து நடக்கவேண்டியது பெற்றோரின் கடமை.

-ஆ.மகாலட்சுமி, ஆறுபாதி.

வேதநெறி திருமணங்கள் எடுத்துக்காட்டாக மட்டுமல்லாமல், நம் தேசத்தின் தனிச் சிறப்பையும் எடுத்துரைத்தன.

-எஸ்.வளர்மதி, கொட்டாரம்.

காவல் நிலையத் திருமணங்கள், வேதநெறி திருமணங்கள், தெய்வ திருமணங்கள் மற்றும் வித்தியாசமான திருமணங்கள் என பலவகைத் திருமணங்கள் பற்றிய சுவாரசியமான தகவல்களுடன் திருமணச் சிறப்பிதழ் களைகட்டியது.

-சாவித்திரி பாலாஜி, மயிலாடுதுறை.

சாணக்கியரின் கண்ணோட்டத்தைப் பற்றிய 'அர்த்த சாஸ்திரம்', 'அர்த்தமுள்ள சாஸ்திரம்' என்பதை மெய்ப்பித்தது. ஒரு பாளை சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதமன்றோ!

-ஆர். ருக்மணி, சிட்லபாக்கம்.

பிப்ரவரி 16-28 இதழோடு வழங்கப்பட்ட 'கோதுமை ரெசிபிஸ் 32' உடுப்பி ருச்சி குட்டி புக இணைப்பு அருமை. ஒரு மாதத்திற்கான டைம் டேபிள் வீட்டில் இப்போதே ரெடியாகிவிட்டது.

-எஸ்.அகிலாண்டேஸ்வரி, ஸ்ரீரங்கம்.

திருநங்கை ஸ்வேதா-வீரா தம்பதிகள் திருமண வாழ்க்கையில் ஜொலிக்கும் செய்தி படித்ததும் அவர்கள் இன்றுபோல் என்றென்றும் மகிழ்ச்சியாக வாழவேண்டுமென மனம் வாழ்த்தியது.

-உஷா முத்துராமன், திருநகர்.

'தித்திக்கும் தேனிலவு பூமி காஷ்மீர்' என்ற சாந்தகுமாரி சிவகடாச்சம் அவர்களின் கட்டுரையைப் படித்தபோது இமயத்தில் விசிய குளிர் காற்று என் இதயத்தைத் தொட்டுச் சென்ற உணர்வைத் தந்தது.

-பொ.ஜெனிட்டா, வேம்பார்.

வித்தியாசமான சிவலிங்கங்கள் பற்றிய தொகுப்பு முற்றிலும் புதுக கண்ணா புதுக. தெரியாத பல அரிய, புதிய செய்திகளைத் தெரிந்து கொண்டோம். சிவராத்திரி கொண்டாடும் சமயம் வெகு பொருத்தமே.

-என். காளிதாஸ், சிதம்பரம்.



DISCOVER THE SECRET OF LUXURIOUS AND FULFILLING LIFE AFTER 50

A PARADISE FOR SENIOR CITIZENS



ONGOING PROJECTS :

NANA NANI PHASE- IV
Completion by June-2017

NANA NANI PHASE- III ANNEXE



For senior citizens who value their independence and look for a life of peace and tranquility, what we offer is a fulfillment of all your dreams. A wonderful lifestyle with fun filled activities, companionship, loving care and attention, and just about everything to keep you happy and active! Come, join the hundreds of happy families who have invested in Ananya's Nana Nani and consider it the finest decision they ever took to live the lives of their choice!

FACILITIES

- R.O Water for all Purpose • Multipurpose Hall • Centralised Kitchen & Dining • Mini Theater • Temple • Clinic within the campus
- Ayurvedic Spa with Steamer & Pedicure • Men & women Beauty Parlor • 24 Hrs Guest Room • Safety Locker for villas • Swimming Pool
- Indoor Games & Shuttle Court • 24 Hrs Auto Start Genset • Intercom Facility • TV, Telephone & Internet Cable Provision • Provision for Solar Water Heater • Fully Equipped Gym • Landscaped Garden • Sewage Treatment Plant • Car Parking • Fire Fighting Outlets • 24 Hrs Security and CCTV Surveillance Panic Alarm button • Walking Area within the campus • Regular visit By Plumber & Electrician



Ananya Shelters (P) Ltd.,

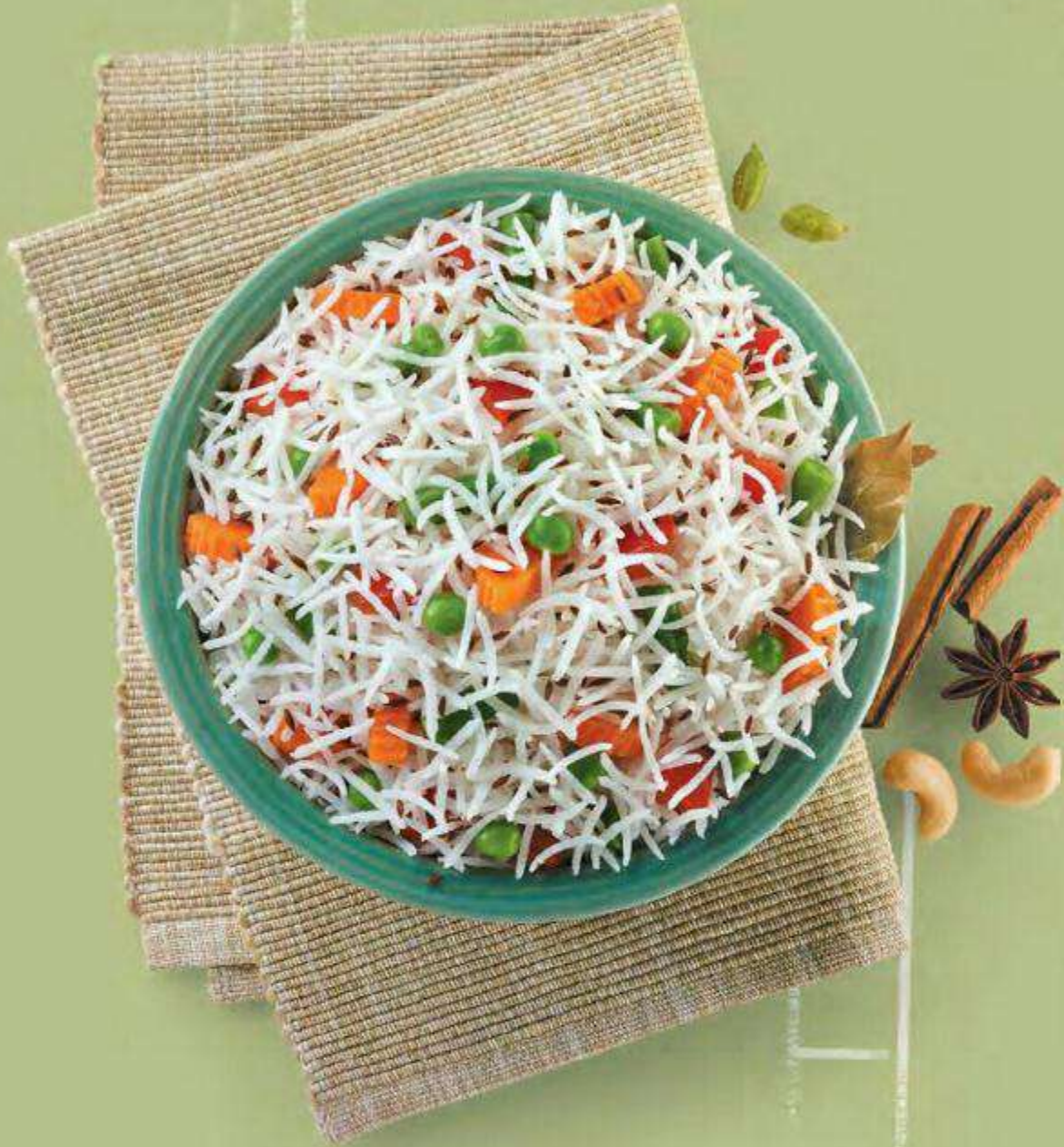
FOR BOOKINGS CONTACT : +91 90437 40000

OFFICE ADDRESS : Kasthurinaickenpalayam, Near KS Garden, Vadavalli Post, Coimbatore - 641041. **E-mail :** nananani@ananyashelters.com

CREDAI



An ISO 9001:2008 Certified Company



இந்தியாவின் பழைய பழக்கம்

