www.TheMagnat.com

பெண்களுக்கு பெருமை சேர்க்கும் இதழ்

30.3.2017

குமுதம் சிநேகிதி

ரூ.20 (தமிழ்நாடு, புதுச்சேரி)
ரூ.25 (மற்ற மாநிலங்களில்)

ஆரம்பிக்குது சம்மர் தண்ணீர் சிக்கனம்!

எளிமையான வழிகள்

பெருகி வரும் சூப்பர் வேலைகள்

அதற்கேற்ற படிப்புகள்

நார்த் இண்டியன் ரெசிபிகள்

32 பக்க இணைப்பு

THE MAGNAT MAGAZINES

www.TheMagnat.com

www.TheMagnat.com

உள்ளே...

44 திருமணத்திற்கு நவ பஞ்சக தோஷம் ஏன் முக்கியம்?

6 ஆரம்பிக்குது சம்மர் தண்ணீர் சிக்கனம் எளிமையான வழிகள்!

60 குழந்தைப்பேறுக்கு உதவும் அரிசி!

94 பெருகி வரும் சூப்பர் வேலைகள் அதற்கேற்ற படிப்புகள்

92 சம்மரில் சருமம் பாதிக்காமல் இருக்க...

TheMagnat.com

உருவமில்லாமல் லிங்க வழிபாடு ஏன்?	24
சிற்பங்கள் மயக்கும் உதய்பூர் நாராயண் கோயில்!	26
கழிவுகள் நீக்கும் ‘பெடலாசனம்’	34
‘செருப்புக் கடை’ வைக்க லோன் கிடைக்குமா?	46
நங்கை உந்தன் ஜோதி முகம்	50
ஆஃபீஸில் உங்களுக்கு பேரும் புகழும் கிடைக்கணுமா?	66
வடாம் போடுவதில் சில சந்தேகங்கள்...	76
108-வது பார்த்டே கொண்டாடிய தாத்தா!	78
மன உளைச்சலிலிருந்து பெண்கள் எப்படி மீள்வது?	80
குழந்தையின்மை பிரச்னைக்கு ஆச்சரியமூட்டும் காரணங்கள்!	84

மதுரையில் இலவச எம்பிராய்டரி ஒர்க்ஷாப் 70

அட்டையில்: அனுஷ்கா

www.TheMagnat.com

கொஞ்சம் உங்களோடு

இனிய சிநேகிதிகளுக்கு வணக்கம்!

சிரிக்கச் சிரிக்கப் பேசுபவர்கள் அனைவரும் வாழ்க்கையை மிகவும் லைட்டாக எடுத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள், அவர்களுக்கு துக்கம் குறைவு, அல்லது மனக்கஷ்டத்தில் இருந்து சீக்கிரம் மீண்டு விடுவார்கள் என்று நீங்கள் நினைத்தால் ஏமாந்துதான் போவீர்கள்..

தெரிந்த குடும்ப நண்பர் ஒருவர் சிரிக்கச் சிரிக்கப் பேசுவார்.. எந்தவொரு விஷயத்தையும் காமெடியாக்கி விடுவார். ஆனால், தன் மனைவி இறந்தபோது, அந்த துக்கம் தாளாமல் தானும் தற்கொலை செய்து கொண்டார்..

நடிகர் சாய்பிரசாத் (நேரம், தெகிடி என சில படங்களிலும், அண்ணாமலை, செல்வி, அரசி உள்ளிட்ட சீரியல்களிலும் நடித்தவர்) தற்கொலை செய்துகொண்டு இறந்தபோது அவர் பற்றியும் எல்லோரும் அப்படித்தான் சொன்னார்கள்.. 'சிரிக்கச் சிரிக்கப் பேசுவார்.. எதையும் ஜாலியாக எடுத்துக் கொண்டு காமெடியாக்கி விடுவார். அவர் இயல்பே அப்படித்தான்' என்றார்கள்..

ஆனால், அவர் முடிவு வேறுமாதிரி இருந்தது!

உலகின் உச்சபட்ச காமெடி படங்களைத் தந்த சார்லிசாப்ளின், தனது படங்களின் மூலம் நம்மையெல்லாம் சிரிக்க வைத்தவர். ஆனால், அவர் பர்சனல் வாழ்க்கையில், மிகச் சிறு வயதிலேயே தந்தையின் குடியினால், மிகப் பெரிய மனக்கஷ்டங்கள், அதனால் அம்மாவும் மனநல மருத்துவமனையில் இருந்தது, குடும்ப கஷ்டத்தால் குழந்தைப் பருவத்திலேயே நடித்து சம்பாதிக்க வேண்டி வந்தது என்று மிகச் சிறு வயதிலேயே ஆரம்பித்த பிரச்னைகள், மனக்கஷ்டங்கள் அவரை பர்சனலாக மிகவும் பாதித்ததாக நாம் அறிகிறோம். அதையெல்லாம் விட, அவரது திருமண வாழ்க்கை சரியில்லாமல் போக, வரிசையாக திருமணங்கள் செய்து, அவையும் தோற்றுப் போக, கூடவே வருமானவரி பிரச்னையும் சேர்ந்துகொள்ள, அவர் மிகுந்த மன அழுத்தத்துக்கு உட்பட்டு இருந்தார் என்பது அவரது வாழ்க்கையை அறிந்தவர்களுக்குத் தெரியும்.

அவ்வளவு ஏன், நமது தமிழகத்தில் நகைச்சுவைக்கு பெரிதும் பேசப்பட்ட நடிகர் சந்திரபாபுவும், தன் பர்சனல் வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய மன அழுத்தத்துடன் இருந்தார் என்பது நாம் அறிந்த வரலாறு..

சிரிக்கச் சிரிக்கப் பேசி, விஷயங்களை காமெடியாக வெளிப்படுத்துவதற்கும், வாழ்க்கையை அதன்போக்கில் லைட்டாக எடுத்துக் கொள்வதற்கும் சம்பந்தமில்லை என்றுதான் தோன்றுகிறது..

எந்தவொரு விஷயமும் நம்முள்ளே போய் அழுத்தமாகத் தங்கி, நம் மன நலனையும், அதோடு சேர்ந்து உடல்நலனையும் பாதித்துவிடக் கூடாதென்றுதான், 'நடப்பதெல்லாம் நன்மைக்கே!' என சொல்லி, வாழ்க்கையின் மேடு பள்ளங்களை சிம்பிளாக கடக்க வைத்தார்கள் நம் முன்னோர்கள். 'எல்லாம் அவன் பார்த்துப்பான்!' என்று (எல்லா மதங்களுமே) கடவுளின் மேல் பாரத்தை இறக்கி வைத்துவிடச் சொன்னார்கள். இவையெல்லாம் மன அழுத்தத்துக்கு நாம் ஆளாகாமல், சிம்பிளாக நம்மை தப்பிக்க வைக்கும் உளவியல் தீர்வுகளே!

உங்கள் சிநேகிதி

www.TheMagnat.com

ஹெல்த் சிறப்பிதழால்

நெஞ்சம் குளிர்ந்தது!

'உணவே மருந்து' என்ற நம் முன்னோர்களின் கூற்றை முழுமையாக நம்பும் நான், 'வலி நிவாரணி உணவுகள்' பற்றி படித்து வியந்தேன்!

- பொ. ஜெனிட்டா, வேம்பார்.

மனக்கஷ்டமும் மன அழுத்தமும் ஒருவரின் ஹெல்த்தை எப்படியெல்லாம் பாதிக்கும் என்பது பற்றியும் அதிலிருந்து மீள தீர்வுகளும் சொன்ன ஆசிரியரின் 'கொஞ்சம் உங்களோடு' வெரி எக்ஸலண்ட்!

- விஜலட்சுமி சிவசங்கரன், வளசரவாக்கம்.

ஒருவர் உடலில் நோய் இருக்கிறதா என்பதை சுலபமாக நாமே தெரிந்து கொள்ள, 'பார்த்தவுடன் எப்படி நோயை கண்டுபிடிப்பது?' கட்டுரை அருமையாக விளக்கியிருந்தது!

- த. சத்தியநாராயணன், அயன்புரம்.

கரகாட்டம் ஆடுவது, தோப்புக்கரணம் போடுவது போன்ற எளிய பயிற்சிகளால் 'வெர்டிகோ' பிரச்னையை சரியாக்க முடியும் என்ற தகவல் மிகவும் பயனுள்ளது!

- பானு ஸ்ரீதர், சென்னை - 61.

கர்ப்பிணிகள் முதல் முதியவர்களை வரை பெண்களின் அனைத்து ஹெல்த் பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வுகள் சொன்ன 'பாட்டி வைத்தியம் குறிப்புகள்' இணைப்புப் புத்தகம், வாசகிகளுக்கு நல்லதொரு வரப்பிரசாதம்!

- புவனா சாமா, ஸ்ரீரங்கம்.

கருத்தரிக்கும் விஷயத்தில் பெண்களின் உடல்நலனும் விருப்பமும், ஆண்களின் அன்பும் ஆதரவும் அவர்களுக்கு எந்தளவுக்கு அவசியம் என்பதை ஆணித்தரமாக உணர்த்தியது சென்ற இதழ் தலையங்கம்!

- ப. சரவணன், திருச்சி - 6.

சுகர் வந்துவிட்டாலே, 'அதை சாப்பிடாதே இதை சாப்பிடாதே' என்று நிறைய கட்டுப்பாடுகளை விதிப்பார்கள். டயாபடீஸ்காரர்கள், தோசையும் ஊத்தப்பமும் சாப்பிடலாம் என்கிற செய்தி, நெஞ்சை குளிர வைத்தது! 'பெண்கள் ஹெல்த் சிறப்பிதழ்' ரியலி சூப்பர்ப்!

- அ. இரவீந்திரன், குஞ்சன்விளை.

அரசு மருத்துவமனை மீதிருந்த தப்பான கண்ணோட்டத்தை முறியடிக்கும் விதமாக இருந்தது, அரும்பாக்கம் அரசு இந்திய மருத்துவமனை பற்றிய செய்தி! பாராட்டுகள்!!

- பானு பெரியதம்பி, சேலம் - 30.

வாசகிகளே...

'குமுதம் சிநேகிதி' இதழ் பற்றிய உங்கள் கருத்துகள், விமர்சனங்களை எழுதி அனுப்பும்போது, மறக்காமல் உங்கள் போட்டோவையும் இணைத்து அனுப்புங்கள்.

உங்கள் படைப்புகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஆசிரியர், குமுதம் சிநேகிதி,
306, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை - 600 010.
E-mail: snehidhi@kumudam.com

www.TheMagnat.com

ஆரம்பிக்குது சம்மர்

டி.வி.யை ஆன் செய்தால், எங்கு பார்த்தாலும் தண்ணீருக்காக அலையும் மக்கள். தமிழகத்தில் போதுமான மழை இல்லை... நிலத்தடி நீரும் இல்லை என்ற நிலையில், 'இந்த சம்மரில் இன்னும் பயங்கர தண்ணீர் பஞ்சம் வந்துவிடுமோ?' என்ற கவலை அனைவரிடமும் இருக்கிறது. ஆனால், இன்னொரு பக்கம் அந்த ஆபத்து புரியாமல், பல் தேய்க்கவே, ஒரு பக்கெட் குழாய்த் தண்ணீர் வீணடிப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். இதோ தண்ணீர் பஞ்சத்தை சமாளிக்கவும் நிலத்தடி நீரை சேமிக்கவும் சில பயனுள்ள வழிமுறைகள்...

தண்ணீர் சிக்கனம்

எளிமையான வழிகள்!

www.TheMagnat.com

www.TheMagnat.com

வாசகிகள் என்ன சொல்கிறார்கள்?

ஈரத்துணியால் வண்டியை துடைக்கவும்!

- ஹேமா பார்த்தசாரதி

💧 வீட்டில் புழங்கும் தண்ணீர் குழாய்களில், தண்ணீர் ஸ்லோவாக வரும்படி அமைத்துக் கொள்ள வழிகள் இருக்கிறது. அதை முதலில் செய்து கொண்டாலே நிறைய தண்ணீர் சேமிக்கப்படும்.

💧 கோடையில் அடிக்கடி குளித்தால் சுகமாகத்தான் இருக்கும். அதற்காக மூன்று நான்கு முறை குளிப்பதையெல்லாம் தவிர்த்து, நாளுக்கு இரண்டு முறை மட்டும், அதுவும் அளவான தண்ணீரில் குளிப்பது என வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

💧 துணி துவைக்கும் இயந்திரத்தில் துணி போடுபவர்களும் சரி, பாத்திரம் கழுவ (டிஷ் வாஷர்) மெஷின் உபயோகிப்பவர்களும் சரி, அடிக்கடி போடாமல், போதுமான துணிகளோ பாத்திரங்களோ சேர்ந்தபிறகு உபயோகித்தால் தண்ணீரை கணிசமாக மிச்சம் பிடிக்கலாம்.

💧 கார், பைக் இவற்றை தண்ணீர்ப் பஞ்சம் தீரும் வரை கழுவாமல், துணியில் தன்னீர் நனைத்து துடைப்பதை பழக்கமாக்கலாம்!

இண்டியன் டாய்லெட்டை பயன்படுத்தலாம்!

- சாந்தி புகழேந்தி

💧 பிள்ளைகள் ஸ்கூலுக்கு கொண்டுபோய் வரும் பாட்டிலில் தண்ணீர் இருந்தால்,

www.TheMagnat.com

அதை அப்படியே கொட்டிவிடுவது பலரின் வழக்கமாக இருக்கிறது. இந்த வழக்கத்தை மாற்றி, அந்தத் தண்ணீரை செடிகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

- வீட்டில் நீச்சல் குளம் போன்றவை இருந்தால், இந்த தண்ணீர் பஞ்சம் சமயத்தில் பயன்படுத்தாமல் இருக்கலாம்.

- தண்ணீர் சிக்கனம், சேமிப்பு பற்றி பிள்ளைகளுக்கு சிறுசிறு விழிப்புணர்வுக் கதைகள் சொல்லலாம்.

- வீட்டின் பின்பகுதியில் இடம் இருந்தால் தோட்டம் போடலாம், மரம் நடலாம்.

- வெஸ்டர்ன் டாய்லெட் உபயோகம் தவிர்த்து, இண்டியன் டாய்லெட் பயன்படுத்துவதன் மூலமும் தண்ணீர் சிக்கனம் சாத்தியமாகும்!

துணி அலசிய தண்ணீர் டாய்லெட்டுக்கு!

- கவிதா செந்தில்குமார்

- பல் தேய்ப்பது, ஷேவிங் செய்வது, முகம், கை கழுவுவது போன்ற உபயோகங்களுக்கு நேரடியாக குழாயிலிருந்து தண்ணீரை உபயோகிப்பதற்கு பதிலாக, சிறிய மக்கில் பிடித்து வைத்து உபயோகிக்கலாம்!

- காய்கறிகளைத் தனித்தனியே கழுவுவதற்கு பதிலாக, மொத்தமாக ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்துக் கழுவலாம். அந்த தண்ணீரையும் செடிகளுக்கு ஊற்றலாம்.

- வாட்டர் பியூரிஃபையரில் இருந்து வெளியேறும் தண்ணீரையும் பாத்திரம் கழுவ உபயோகிக்கலாம்.

- துணிகள் அலசும் தண்ணீரை பெரிய பேரல்களில் ஊற்றி வைத்து கழிவறைகளுக்கு ஃப்ளஷ் செய்ய பயன்படுத்தலாம்.

- டூவீலர் கழுவ உபயோகிக்கும் ஸ்பிரே வசதி உள்ள பைப் வைத்து வாசல் தெளித்தால் தண்ணீர் குறைவாகத் தேவைப்படும்.

- சாதாரணமாக வீடுகளில் குடிக்க டம்ளரில் எடுக்கும் தண்ணீர் மிச்சம் வரும்போது அதை வீணாக்காமல், பாத்திரம் கழுவும் ஸிங்க் பக்கத்தில் ஒரு பாத்திரம் வைத்து அதில் அரை கிளாஸ் தண்ணீராக இருந்தாலும் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டு பிற தேவைக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

தானாகவே ஆஃப் ஆகும் மோட்டார்!

- வைஷ்ணவி திருமலா

- புழங்கும் தண்ணீரின் பயன்பாடு ஹோட்டல்கள், ரிசார்ட்டுகள், பெரிய நட்சத்திர ஹோட்டல்கள், கல்யாண மண்டபங்கள் போன்ற இடங்களில் அதிகமோ அதிகம். இதைத் தவிர்க்க, சில இடங்களில் உள்ளது போல் ஆட்டோமேட்டிக் சென்சார் முறையில் இயங்கும் குழாய்கள் அமைத்தால் பெருமளவு தண்ணீர் விரயமாவதைத் தவிர்க்கலாம்!

- 'கார் வாஷ்' என்ற பெயரில் நடத்தப்படும் கார் வாஷ் சென்டர் மற்றும் 'கார் ஸ்பா' என்ற மாடர்ன் கான்செப்டுகளை தற்காலிகமாக மூட வேண்டும் என அரசாங்கம் உத்தரவிட்டு, மூடப்படுகிறதா என கண்காணிக்கவும் வேண்டும்!

- அடுப்பில் பால் வைத்து விட்டு மறப்பது போல், தண்ணீருக்கான மோட்டார் போட்டு விட்டு மறந்து போவது சகஜம்தான். இதைத் தவிர்க்க, தொட்டி நிரம்பியவுடன் மோட்டார் தானாகவே ஆஃப் ஆகும்படியான

www.TheMagnat.com

A Property of Hello 106.4 fm

Presented by AASHIRVAAD

AASHIRVAAD

Presents

HELLO FM

அம்மாவும் நானும்

இது உறவுகளின் சங்கமம்...

Powered by Preethi Rangoli Electric Cooker

அனுமதி இலவசம்

அம்மா மகள் அற்புத உறவை கொண்டாட ஒரு தினம்.

- கூடு விட்டு கூடு
- செந்தமிழ் பேசும் தமிழச்சி
- சினிமா சினிமா
- யோசி கண்ணா யோசி
- முதல் முதலாய்
- அன்பென்றாலே அம்மா

பாச உறவுகள் பரிசுகளை அள்ள ஒரு களம்

ஆசீர்வாத் கோதுமை மாவு ஸ்டாலுக்கு வாங்க, கோதுமையில் புதுமையுடன் இந்த நாளை கொண்டாடுங்க.

PREETHI - HEALTH JUICER
Women's Wellness Camp
பெண்களுக்காக பிரத்யேக மருத்துவ முகாம்

பம்பர் பரிசு

மேலும் விவரங்களுக்கு Hello 106.4 fm கேளுங்கள்

இந்நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ள அழையுங்கள் : 91760 99699

மார்ச் 18 ஆம் தேதி முதல் ஏப்ரல் 1ம் தேதி வரை கீழ்கண்ட நகரங்களில் இந்நிகழ்ச்சி நடைபெறும்

இடம்	நாள்	நகரம்	நேரம்
சென்னை	18 மார்ச் 2017 சனிக்கிழமை	வித்யோதயா பள்ளி, தி.நகர்	காலை 9.00 மணி முதல்
புதுச்சேரி	25 மார்ச் 2017 சனிக்கிழமை	St. அந்தோணி மஹால், கடலூர் ரோடு	
கோவை	1 ஏப்ரல் 2017 சனிக்கிழமை	பத்மாவதி அம்மாள் கல்ச்சுரல் சென்டர், பீளமேடு	

*Conditions apply

Presented by AASHIRVAAD | Powered by Preethi Rangoli Electric Cooker | A Property of Hello 106.4 fm

Associated Sponsors

IDHAYAM மந்த்ரா | GIRI For Indian Culture & Tradition | POPULAR APPALAM | Royal Care | அஞ்சால் | Kaapi

www.TheMagnat.com

குழாய்களில் தண்ணீர் ஸ்லோவாக வரும்படி செய்து கொள்ளுங்கள்!

எலக்ட்ரானிக் கருவிகள் கிடைக்கின்றன. அதை வாங்கிப் பொருத்தினால் போதும்!

• அபார்ட்மென்டுகளில் ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் தனி வாட்டர் மீட்டர் பொருத்தினால், யார் அதிகமாக தண்ணீர் விரயம் செய்கிறார்கள் என்பதை கண்டறிந்து கட்டுப்படுத்த என்ன செய்ய முடியுமோ அதை செய்யலாம்!

• அபார்ட்மென்ட் வாசிகளுக்கு அவ்வப்போது மீட்டிங் வைத்து, தண்ணீரின் பற்றாக்குறை பற்றியும், வறட்சி அபாயம் பற்றியும் இயற்கை ஆர்வலர்களை வரவைத்து விழிப்புணர்வு ஊட்டலாம்!

சொட்டு நீருக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கவும்!

- வாசுகி சிவகுமார்

• வீட்டை சுத்தம் செய்ய தண்ணீரை ஊற்றாமல் துணியில் நனைத்துப் பிழிந்து துடையுங்கள்.

• குழாய்களில் தண்ணீர் சொட்டுச் சொட்டாக கசிவதாலேயே பல்லாயிரக்கணக்கான லிட்டர் தண்ணீர் விரயமாகிறது என புள்ளிவிவரம் சொல்கிறது. அப்படி சொட்டுச் சொட்டாக கசியும் தண்ணீரை, பிளம்பரை அழைத்து சரி செய்வது அவசியம். அது முடியவில்லை என்கிறபோது தண்ணீர் கசியும் இடங்களில் பாத்திரங்கள் வைத்துச் சேமித்து அந்த தண்ணீரை பயன்படுத்த வேண்டும்.

• வீட்டு உபயோகத்திற்கு குறைந்தளவு பாத்திரங்களையே பயன்படுத்துங்கள்.

• வீட்டுத் தோட்டத்திற்கு தண்ணீர் பாய்ச்சும் குழாயில் அங்கங்கே துளையிட்டு அதில் குளுக்கோஸ் டியூப் பொருத்தி, செடி, கொடிகளுக்கு இடையில் போடுங்கள். பீச்சியடிக்கும் தண்ணீர் என்பதால், செடிகளுக்கு சிறு அளவு நீரே செலவாகும். ஈரப்பதம் இருந்துகொண்டே இருக்கும்!

வீட்டில் 'கிரீன் நெட்' அமைக்கலாம்!

- டாக்டர் தேன்மொழி ராஜேந்திரன்

• தேங்காய் நாரை செடிகளைச் சுற்றி மண்ணில் புதைக்கலாம். அதேபோல் தோட்டத்தில் உதிரும் இலை, தழை குப்பைகளை செடியின் அடிப்பகுதியில் போடலாம். வைக்கோல் கிடைத்தாலும் செடிகளின் அடிப்பகுதியில் போடலாம். இதன்மூலம் கோடையில் செடியின் வேர்ப்பகுதி மண், உலர்ந்துபோகாமல் ஈரப்பதத்துடன் இருப்பதால் தண்ணீர் ஊற்றுவதை முடிந்தவரை குறைக்கலாம்!

• பச்சைநிற வலை (கிரீன் நெட்) அமைப்பதன் மூலமும் வெப்பத்தை பெருமளவு தவிர்க்கலாம். வெப்பம் தவிர்த்தாலே தண்ணீர் உபயோகம் குறைவாகத்தான் தேவைப்படும்.

www.TheMagnat.com

குழாய்களை உயரத்தில் பொருத்தவும்!

- திவ்யா கோபி

• இதுவரை எப்படியோ இனி வரும் காலங்களில் குழாய்களை குழந்தைகள் திறக்க முடியாதபடியான உயரத்தில் பொருத்துவது நல்லது. ஏற்கனவே உள்ள குழாய்களில் பூட்டு போடும்வசதியுள்ள குழாய்களை பொருத்தினாலும் குழந்தைகளால் திறக்க முடியாது.

• நாம் சிக்கனமாக இருந்தாலும், குடிநீர் லாரிகள் தண்ணீரை கண்டபடி சிந்தியபடி போகின்றன. அதையும் சரிப்படுத்த வேண்டும்!

குழந்தைகள் மிச்சம் வைத்த நீரை கீழே கொட்டாமல் செடிகளுக்கு ஊற்றுங்கள்!

www.TheMagnat.com

நாள் முழுவதும் புத்துணர்ச்சி பெற்றிட
உங்களின் இல்லம் மற்றும் ஹோட்டல்களில்
பருகுங்கள்

Cothas® Coffee

தென்னிந்திய ஃபில்டர் காஃபியின் பாரம்பரிய சுவைமிக்கது

இல்லங்களில் உபயோகிக்க | **ஹோட்டல்களில் உபயோகிக்க**

85:15 ஸ்பெஷாலிட்டி பிளெண்ட்

80:20 பிரீமியம் ஸ்பெஷல்

1949 முதல், தென்னிந்தியாவில்,
அனைவரின் விருப்பமான ஃபில்டர் காஃபி

ஒருமுறை Cothas
என்றென்றும் Cothas

For trade and consumer enquiries, Contact:

Bangalore 080-67278600, Chennai 044-43859494, 9789868775 & 9840812775,
Trichy 9786113676, Coimbatore 9952412717, Madurai 9600553415 / Hyderabad 7095628010,
Mumbai 9930457388 / 9892379434, Delhi 9868928621, Kolkata 9836900372

or write to feedback@cothas.com

For online purchase of Coffees & Coffee making apparatus log on to www.cothas.com

www.TheMagnat.com

வைஷ்ணவி

வாசுகி

தேன்மொழி

திவ்யா

ஹேமா

சாந்தி

ஏரி, குளங்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்!

- டாக்டர் பாலசாண்டில்யன்,

மனிதவள மேம்பாட்டு பயிற்சியாளர்

- ஏற்கனவே நாம் செய்து இருக்கும் 'மழை நீர் சேமிப்புத் திட்டம்' இப்போதும் சரியான செயல்பாட்டில் இருக்கிறதா என பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் மழை பெய்தாலும் பயனில்லாமல் போகும்.

- மொட்டைமாடியை அடிக்கடி பெருக்கிச் சுத்தம் செய்தால், மழை நீர் சரியாக குழாய் மூலம் 'மழை நீர் சேமிப்புத் திட்ட'த்துக்கு வந்து சேரும்.

- ஏ.சி.யில் இருந்து சொட்டும் நீரை வாளியில் சேகரித்து செடி கொடிகளுக்கு ஊற்றலாம்.

www.TheMagnat.com

- விழாக்களில் கொடுக்கப்படும் தண்ணீர் பாட்டில்களில் பாதியைக் குடித்து விட்டு, மிச்ச தண்ணீரை அப்படியே ஸ்டைலாக விட்டுப் போகிறார்கள். அந்த அணுகுமுறைக்கு முற்றும் போட்டு, கிளாஸ் வைத்து, குடிக்க ஒருவர் தேவையான தண்ணீர் ஊற்றும் பழைய முறையை கையாள வேண்டும்!

- அதே போல ஹோட்டல்களில் தரும் தண்ணீரை பாதி குடித்து விட்டு வைத்து விட்டால் அதை அப்படியே கொட்டிவிடுவார்கள். ஒரு சொம்பு அருகில் வைத்தால் வேண்டிய நீர் மட்டும் ஊற்றிக் குடிக்கலாம். வீண் ஆகாது.

- நாட்டு நல பணி திட்டத்தின் மூலம் மாணவர்களை அழைத்துச் சென்று நகருக்குள் இருக்கும் ஏரி, குளங்களை சுத்தம் செய்ய வைக்கலாம்.

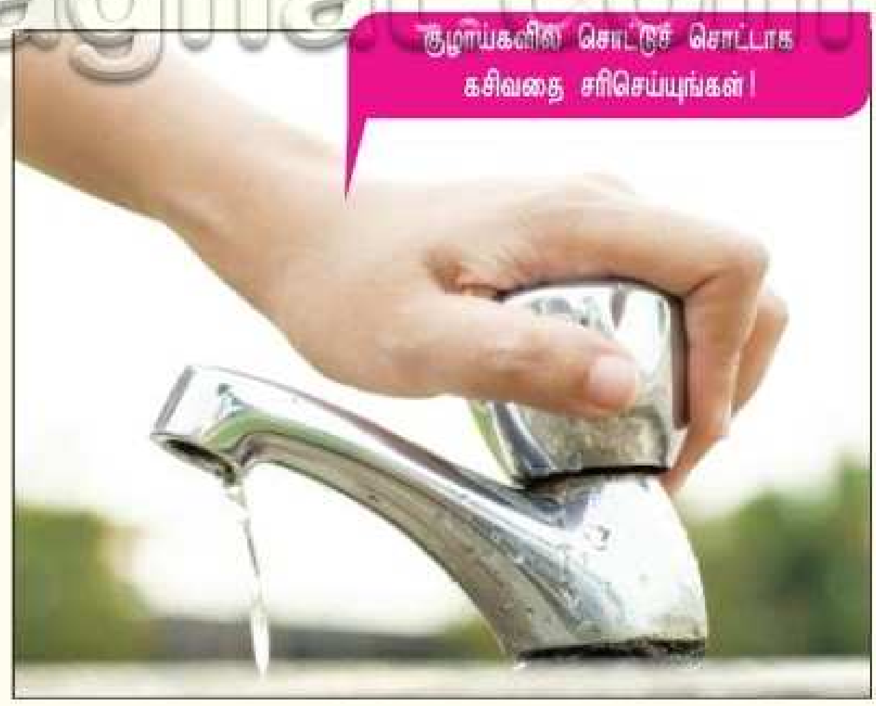
தோட்டத்திற்கு பூவாளி!

- இயற்கை ஆர்வலர் 'நாட்டு விதை' வானவன்

- முற்றிலும் நீர் இல்லை எனும் நிலை ஏற்பட்டாலொழிய, நம் மக்கள் நீர் சிக்கனத்தை பின்பற்றமாட்டார்கள். எனவே 'நீர் இல்லை' என்பதை முதலில் பெரிய அளவில் அரசு விளம்பரப்படுத்தி, மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்கவேண்டும்.

- குழந்தைகளை அவர்களையே குஷியாக குளிக்கட்டும் என விட்டுவிட்டு வேறுவேலை பார்க்கிற பல பெற்றோரைப் பார்க்க முடிகிறது. அந்த குஷிக்கு தற்காலிகமாக தடா போடுவதும் பெற்றோரோ காப்பாளரோ உடனிருந்து குளிப்பாட்டிவிடுவதும் அவசியம்!

- டாய்லெட்டை சுத்தம் செய்ய எலுமிச்சை மற்றும் இயற்கையான பொருட்களை பயன்படுத்தும்போது, செப்டிக் டேங்கிலிருந்தும் நீர் எடுத்து செடிகளுக்குவிடலாம். செப்டிக் டேங்கின் கழிவுநீரை சுத்தப்படுத்துவதற்கென்றே அதில் விடக்கூடிய நுண்ணுயிரிகள் இருக்கின்றன. 'எக்ஸ்னோரா' அமைப்பின் பயிற்சியாளர் இந்திரகுமார் என்பவரை 044 - 22486494 இந்த எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு, நுண்ணுயிரிகளைப் பெற்று பயன்படுத்தலாம்!



- தோட்டத்துக்கு நீர் விடும்போது குழாயை பயன்படுத்தாமல் பூவாளி பயன்படுத்தலாம்.

- நாம் குளிக்கும் நீர், பாத்திரம் கழுவும் நீர், துணி அலசும் நீர் போன்ற வீட்டுக் கழிவுநீரை

www.TheMagnat.com

கவிதா

பாலசாண்டில்யன்

வானவன்

கிறிஸ்து ஞானவள்ளுவன்

சந்திரகுமார்

சுத்தப்படுத்தி, நிலத்தடி நீராக மாற்ற, அந்தக் கழிவுநீர் வீட்டிலிருந்து வெளியேறும் இடங்களில், சில செடிகளை நட்டாலே போதும். உதாரணமாக, சாதா வாழை, கல்வாழை, வெட்டிவேர், போன்றவற்றை நட்டு, அவற்றின் வேர் தொட்டு கழிவு நீர் ஓடும்படி செய்தால், அது சுத்தமான நீராக மாற்றப்பட்டு நிலத்தடியில் சேமிக்கப்படும்.

வீட்டுக்கு வெளியில் இடமிருப்பவர்கள், கோடையில் கிடைக்கும் கரும்புச் சக்கை, எலுமிச்சைத் தோல், சாத்துக்குடித் தோல் போன்றவற்றை தரையில் போட்டு வைக்கலாம். தேங்காய் உரித்த மட்டைகள் கிடைத்தால் அவற்றையும் மணல் பரப்பில் போட்டு வைத்தால் தரைப்பகுதி ஈரப்பதத்துடன் இருக்கும்! மக்கியபின் உரமாகவும் பயன்படும்! மண்ணில் நீராதாரத்தை பலப்படுத்த நம்மாலான சிறு முயற்சி இது. எல்லோரும் இதேபோல் செய்தால் நிலத்தடி நீர்வளம் பெருகும்!

குழந்தைகளே கொண்டு வரட்டும் தண்ணீரை!

– இயற்கை ஆர்வலர்
ச. கிறிஸ்து ஞானவள்ளுவன்

நம்மூர் எவ்வளவோ பரவாயில்லை. வடமாநிலங்களில் தண்ணீருக்காக மக்கள்படும் அவஸ்தை சொல்லி மாளாது. அந்த அவஸ்தைகளை நம்மூர் மக்களுக்கு குறிப்பாக, நம் வீட்டுக் குழந்தைகளுக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். அதுவே நல்ல மாற்றத்தைக் கொண்டு வர உதவும்!

நான் தலைமையாசிரியராக உள்ள பள்ளியில் சமீபத்தில் நடைபெற்ற அறிவியல் கண்காட்சியில் கூட எங்கள் பள்ளி மாணவர்கள் தண்ணீர் சிக்கனம் பற்றி செய்திருந்த 'புராஜெக்ட்'தான் இரண்டாம் பரிசு பெற்றது. அதில் நாங்கள் சொன்னது இதுதான்.. 'வீடுகளில் மழைநீர் சேகரிப்பு அமைப்பு அமைத்து அதன் மூலம் கிடைக்கும் தண்ணீரை கிணற்றுக்குள் விடலாம். கிணற்றுத் தண்ணீரை தொட்டிகளில் ஏற்றிப் பயன்படுத்தும் போது சமையல் அறையில் பயன்படுத்தி வெளியேறும் நீரை மரங்களுக்குப் பாய்ச்சலாம். அதேபோல் குளியலறையில் பயன்படுத்தும் நீரை சுத்திகரிப்பு செய்து கழிவறைகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம். கழிவறையிலும் கை, கால் கழுவப் பயன்படுத்தும் நீரை மரங்களுக்குப் பாய்ச்சலாம்' என்பதே!

பிள்ளைகளுக்கு பள்ளிகளில் குடிநீரை குழாய்கள் மூலமாகவோ, தண்ணீர் கேன்கள் மூலமாகவோ வழங்குவதைத் தவிர்த்து, அவர்களையே குடிநீர் பாட்டில்களில் தண்ணீர் கொண்டு வரச் செல்லலாம். இதனால், தண்ணீர் தட்டுப்பாடு பிரச்னை அவர்களுக்குத் தெரிய வரும். சிக்கனமாக பயன்படுத்துவார்கள்.

தேங்காய் நாரை
செடிகளின் அடிப்பகுதியில் போடலாம்!

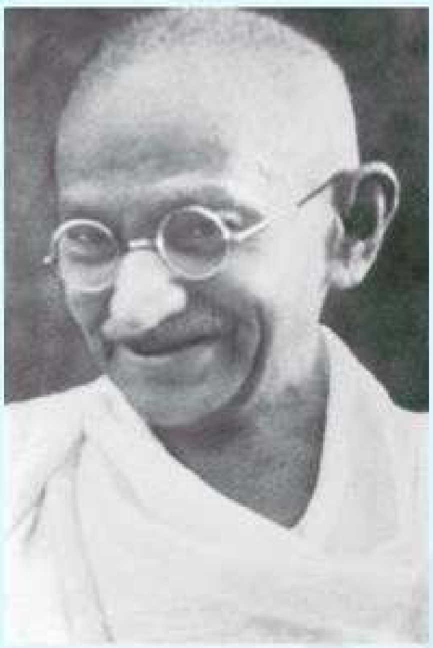
தண்ணீரைச் சுத்திகரிக்கிறோம் என்ற பெயரில் அதிகப்படியான தண்ணீரை வீணாக்குவதுதான் நடக்கிறது. இதைத் தவிர்த்து கிணறு, போர்வெல், ஆறு, ஏரி,

www.TheMagnat.com

காந்திஜியின் தண்ணீர் சிக்கனம்

சொல்கிறார் அவரது செயலாளர் வி. கல்யாணம்

''காகிதம், பொருள், பணம் என எல்லாவற்றிலுமே காந்திஜியின் சிக்கனம் உலகம் அறிந்தது.. ஏதாவது நம்பரோ அட்ரஸோ குறிக்க வேண்டுமென்றால்கூட, உடனே ஒரு பேப்பரை எடுத்து எழுதிவிடமாட்டார்.. அவர் தனக்கு வந்த கடிதங்களின் எழுதப்படாத பின்புறம் ஒரு புது கட்டுரையே எழுதிவிடுபவர்.. அந்த ஒரு பக்க பேப்பர்களை சேமித்து வைத்து, அதிலும் ஒரு ஓரத்தில் சின்னதாகக் கிழித்துதான் எழுதுவார். எதையும் வீணடிக்காமல் பயன்படுத்துவார்.



காந்தி, குளிப்பதற்கு ஒரேயொரு வாளி நீரைத்தான் பிடித்து வைத்துக்கொண்டு பயன்படுத்துவார். தினமும் ஒரு பாட்டிலில் தண்ணீர் நிரப்பி வைத்துக் கொள்வார். அன்றைய நாள் முழுவதுக்கும் முகம் துடைக்க, புத்துணர்வு பெற என எல்லாவற்றிற்கும் அந்தத் தண்ணீர் தான். சில சமயம் அதிலும் மீதித் தண்ணீர் இருக்கும். அதை அப்படியே செடிகளுக்கு ஊற்றுவார்.

மக்களுக்கு எதெல்லாம் கிடைக்கவில்லையோ, அதையெல்லாம் அவர் சாப்பிட மாட்டார். ஒரு ஏழைக்கு என்ன கிடைக்குமோ அது தான் அவருடைய உணவு! அந்த வகையில் எப்போதும் அவருடைய உணவு பூசணிக்காய் அல்லது பறங்கிக்காய் தான்.

உப்பை ஏன் விட்டார் தெரியுமா?

காந்தியின் மனைவி கஸ்தூரிபா காந்திக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் போக, மருத்துவர் அவரை உப்பைத் தவிர்க்குமாறு அறிவுறுத்துகிறார். இயல்பிலேயே சற்று துடுக்காக பேசும் கஸ்தூரிபாவால் அதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. 'உப்பு போடாம எப்படி சாப்பிடுறது?' என சற்று கோபத்துடன் மருத்துவரைக் கேட்க, பக்கத்தில் உட்கார்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்த காந்தியும் தன் பங்குக்கு மனைவிக்கு எடுத்துச் சொல்ல முயல்கிறார். உடனே கஸ்தூரிபா, தன் கணவரை பார்த்து, 'சும்மா சொல்லலாம். ஆனா, உப்பு இல்லாம எப்படி சாப்பிட முடியும். உங்களால முடியுமா?' என திருப்பிக் கேள்வி கேட்டிருக்கிறார். காந்தி சற்றும் யோசிக்கவில்லை.. 'சரி, நான் சாப்பிடாமல் இருக்கிறேன்' என்றார் காந்தி.. இப்படித்தான் அவர் உப்பு சேர்த்துக் கொள்வதை நிறுத்தினார்.''

- ச. ஷாலினி

குளங்களில் இருந்து கிடைக்கும் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி குடிக்கலாம்.. இது ஆரோக்கியமானதும்கூட!

- பெரும்பாலும் தண்ணீரை அதிகம் பயன்படுத்துவது பெரு நிறுவனங்களே. இவை தங்கள் தண்ணீர் தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள, கழிவுநீரை சுத்திகரித்துப் பயன்படுத்தவோ அல்லது கடல் உள்ள பகுதிகளில் கடல்நீரை நல்ல நீராக்கிப் பயன்படுத்தவோ அறிவுறுத்தலாம்.

- வீடுகளில் மரம், செடி, கொடி வளர்க்க வாய்ப்பு இல்லாதவர்கள்கூட வீட்டில் இருந்து வெளியேறும் கழிவுநீரை சாக்கடையில் கலந்து வீணாக்குவதைவிட, வீட்டின் அருகில் கழிவுநீர்க் குழிகள் அமைத்து அதனுள் விடலாம். அதாவது ஏழெட்டு கிணற்று உறைகளைக் கொண்டு சிறு கிணறு போல் அமைத்து அதனுள் விட்டால் பெரும்பான்மையான நீரை நிலம் உறிஞ்சிவிடும். ஆண்டிற்கொருமுறை அடியில் படிந்த கசடுகளை அகற்றிவிட்டால் தண்ணீர் தொடர்ந்து தடையின்றி பூமிக்குள் செல்லும். இதன்மூலம் நிலத்தடி நீர்மட்டம் உயரும்!

கழிவுநீரை சுத்தப்படுத்த...

'எக்ஸ்னோரா' அமைப்பின் சார்பில் திடக்கழிவு மேலாண்மை, தோட்டப் பராமரிப்பு, இயற்கை உரத் தயாரிப்பு உள்ளிட்ட பல்வேறு பயிற்சிகளை வழங்கிவருகிறார் **சென்னை பம்மல் பகுதியைச் சேர்ந்த இந்திரகுமார்.** அவற்றில் ஒன்று 'செப்டிக் டேங்க்' தண்ணீரை சுத்திகரிப்பது! அது பற்றி கேட்டோம்.

''மனிதக் கழிவுகளை அதாவது மலத்தைச் சாப்பிடும் Bacillus Subspicis என்கிற ஒருவித பாக்டீரியா எங்கள் வசம் இருக்கிறது. அதை வாங்கிப்போய் உங்கள் செப்டிக் டேங்கில் கலந்துவிட்டால் போதும். சில வாரங்களிலேயே செப்டிக் டேங்க் தண்ணீர் கெட்ட நாற்றம் இல்லாத தெளிவான நீராக மாறிவிடும். இந்த தண்ணீரை தாராளமாக தோட்டத்துக்குப் பாய்ச்சலாம். 'கழிவு நீரைப் பாய்ச்சுவதால் செடி, கொடி வளர்ச்சியில் பாதிப்பு ஏற்படுமோ?' என்ற கவலையே வேண்டாம். எந்த பாதிப்பும் வராது.

www.TheMagnat.com

www.TheMagnat.com

கழிவுநீர் வரும் கால்வாயில் அதன் கழிவை நீக்க வளர்க்கப்படும் செடி!

ஏற்கனவே டேங்கில் இருக்கும் கழிவுநீரை முழுக்க அகற்றியபிறகு இந்த பாக்டீரியாவை டாய்லெட்டில் போட்டு தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும். பத்து இருபது வருடங்கள் கழிந்தபின்னும் அந்த பாக்டீரியாக்கள் பெருகி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும். ஆகவே அடிக்கடி பாக்டீரியா விடத் தேவையில்லை. ஒரு குடும்பத்துக்கான செப்டிக் டேங்கிற்கு ரூ.250 மட்டும்தான் செலவாகும்.

ஆனால், ஆசிட் போன்ற ரசாயன லிக்விட் கொண்டு டாய்லெட்டைக் கழுவினால் டேங்கில் நாம் கலந்துள்ள பாக்டீரியாக்களைக் கொன்றுவிடும். ஆகவே டேங்கில் இந்த பாக்டீரியா கலந்தபிறகு டாய்லெட்டை ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம் பழத்தோல்களை (காயவைத்து) பொடி செய்து அதைக் கொண்டு கழுவுவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டொரு எலுமிச்சம் பழங்களை வாங்கி, மிக்ஸியிலிட்டு மசித்தும் டாய்லெட் கழுவ பயன்படுத்தலாம்" என்றவர், நம்மூரில் பெய்கிற சொற்ப மழை நீரை சரிவர பயன்படுத்துவது பற்றி சொல்கிற விஷயம் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது...

"நம்மூர்ல அங்கங்கே மழைநீர் வடிகால் கால்வாய் அமைச்சிருக்காங்க. என்ன பயன் சொல்லுங்க? ஒண்ணு அதெல்லாம் சாக்கடைக் கால்வாயா மாறி கொசு உற்பத்தி பெருகும். இல்லேன்னா கால்வாயெல்லாம் குப்பைகள் நிரம்பி பாழடைஞ்சு கிடக்கும். மழை பெய்தா தண்ணீயெல்லாம் ரோட்டுல தேங்கும். இதுதான் நடக்குது. அதனால நான் என்ன சொல்றேன்னா நம்மூருக்கு மழைநீர் வடிகால்ங்கிறதே தேவையில்லை!

மழை நேரங்கள்ல எங்கெல்லாம் மழைநீர் தேங்குதோ அதையெல்லாம் தெரிஞ்சு வெச்சு அங்கெல்லாம் தரையில குழி வெட்டி அதுல மூணு நாலு கிணற்று உறைகளை இறக்கிடணும். அது மட்டுமில்லை அந்த உறைகளுக்குள்ல மழைநீர் வந்து சேரும்படி ஏற்பாடு செய்துக்கணும். சின்னச் சின்ன கிணறு மாதிரியான இந்த அமைப்புல வந்து சேர்ற தண்ணீர் துளித்துளியா மண்ணுக்குள்ல இறங்கிடும். அங்கங்கே இது மாதிரி உருவாக்கினா மழைநீர் சாக்கடையில் கலந்து, கடல் வரை போய் வீணாகுறதை தடுக்கலாம். நிலத்தடி நீர்வளம் ஜம்னு பெருகும்!" என அக்கறையோடு சொல்கிறார். இந்திரகுமார் சொன்ன இன்னொரு பயனுள்ள விஷயம் இதோ...

குளிக்கும் சோப்பு நீரிலுள்ள கெமிக்கலை போக்கும் 'கொலகேசியா' செடி

"வீட்ல பாத்திரம் துலக்குறது, குளிக்கிறது, துணி துவைக்குறது மூலம் வெளியேறுகிற கழிவு நீரை தோட்டத்துக்குப் பாய்ச்சுற வழக்கம் இருக்கு. ஆனால், இந்த கழிவு நீர்ல ரசாயனத்தன்மை இருக்குறதால செடி கொடிகளுக்கு பாதிப்புதான் ஏற்படும். இதைத் தவிர்க்க, பாத்ரூம், கிச்சன் ஸிங்க் இதிலிருந்தெல்லாம் கழிவுநீர் வெளியேறுற இடத்துல சின்னதா தொட்டி கட்டி அதுல கல்வாழை அல்லது சேப்பங்கிழங்கு வகையைச் சேர்ந்த 'கொலகேசியா' செடியை நட்டு வளர்க்கணும்.. இந்த இரண்டு தாவரங்களுக்கும் தண்ணீரை சுத்தப்படுத்தும் ஆற்றல் இருக்கு! இந்த தொட்டிக்குள் போகிற தண்ணீர் சுத்தமாகி இன்னொரு குழாய் வழி வெளியேறும்படி செய்து, அதை செடி கொடிகளுக்குப் பாய்ச்சலாம். இதை நடைமுறைப்படுத்தினால் துளி தண்ணீர்கூட சாக்கடையாகாமல் தவிர்க்கலாம்" என்கிறார்.

– சு. கணேஷ்குமார்,
படங்கள்: கே. கஸ்தூரி

www.TheMagnat.com

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 42 ரிசல்ட்

						ள்
1 பொ	ம்	மை		கு	டு	க 4
	ண			ண்	நா 5	னி
	ப 8				ய	ஞா 11
பு	ப்	ளி	பு 6		9 வ	ணு
ம	ன	ம்				ஷ்
	ஜை 7		3 சா	யா	தே	வி 10

தலா ரூ. 100 பரிசாக பெறும்
10 வாசகிகள்

1. கே. சந்திரவதனா, உளுந்தூர்பேட்டை.
2. விஜயலெட்சுமி அழகப்பன், தேவகோட்டை.
3. எல். பிரியங்கா, திருமங்கலக்குடி.
4. உஷா நடராஜன், சென்னை - 45.
5. நூர்ஜஹான் ரஹீம், கோவை - 42.
6. வே. யாழினி, பூங்குளம்.
7. ஆர். அமிர்தபாரதி, குஞ்சன்விளை.
8. வெ. ரகுநாதன், நாமக்கல்.
9. ஆர். ப்ரியங்கா, ஆரணி.
10. என். பொற்செல்வி, ராஜபாளையம்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 44
பக்கம்: 83- ல்

www.TheMagnat.com

ஆஹா! அட்டகாசமான டேஸ்ட்!

2 ரூபாய்

நிஜாம் பாக்கு

S.A. SAFIULLAH & Co., Post Box No. 14, Pudukkottai - 622 003.
Ph : 04322 - 260603 www.nizampakku.com Email:nizambetelnuts@gmail.com

www.TheMagnat.com

முதல் சீரியலே எனக்கு ஹேப்பி!

'நீலி' கவிதா

தன் 8-வது வயதிலிருந்தே முறைப்படி 'கிளாஸிக்கல் டான்ஸ்' கற்றவர்.

நடிப்புக்கு என்ட்ரீ கன்னட சீரியலில். இதுவரை கன்னடத்திலும் தெலுங்கிலும் தலா இரண்டு சீரியல்கள் நடித்து முடித்துள்ளார்.

கன்னடத்தில் இரண்டு படங்களில் ஹீரோயினாகவும் நடித்துள்ளார்! அதில் 'ஸ்ரீனிவாச கல்யாணம்' என்ற படம் சமீபத்தில் ரிலீஸ் ஆகியிருக்கிறது.

"நெகடிவ் கேரக்டரில் நடிக்க வாய்ப்பு தேடிக் கொண்டிருந்தேன். 'நீலி' சீரியலில் அப்படியான கேரக்டர்னு சொன்னாங்க. ஓடி வந்துட்டேன். தமிழ்ல என்ட்ரீ ஆன முதல் சீரியல்லேயே மனசுக்கு பிடிச்ச கேரக்டர் கிடைச்சது ஹேப்பி" என்கிறார். 'மகாபாரதம்' சீரியலில் 'சுபாங்கி' கேரக்டரிலும் வருகிறார்.

'ஷாப்பிங்' போனால் அதிக நேரம் செலவிடாமல், போன வேகத்திலேயே தேவையானதை செலக்ட் செய்து திரும்பும் இயல்புடையவர். பெரும்பாலும் 'வெஸ்டர்ன் ஸ்டைல்' உடைகளையே தேர்வு செய்வாராம்!

உணவில் சைவம். ஓரளவு சமைக்கவும் தெரியுமாம். ரசம் வைப்பதில் கில்லியாம்! சென்னையில் அதிகம் விரும்பும் உணவு, மிளகுப் பொங்கல்.

அநியாயத்துக்கு சினிமா பிரியை. கன்னடம், தெலுங்கு, இந்தி, ஆங்கிலம், தமிழ் என ஐந்து மொழிகள் தெரிந்தவர். தனக்குத் தெரிந்த அத்தனை மொழிப் படங்களையும் பார்ப்பாராம். தமிழில் பிடித்த ஹீரோ விஜய்!

கவிதாவின் தங்கை மோனிஷா, வீடு முழுக்க கோப்பைகளால் நிறைக்கிற கிரிக்கெட் மற்றும் பேஸ்கட் பால் வீராங்கனை!

தான் நடித்த கன்னடப் படம் ஆஸ்திரேலியாவில் அடுத்த மாதம் ரிலீஸ் ஆவதையொட்டி அந்த சந்தோஷத்தைக் கொண்டாடும் விதமாக முதல் முறையாக கங்காரு தேசத்தில் ஃபாரீன் டிரிப் அடிக்கவுள்ளார் கவிதா!

www.TheMagnat.com

By சேனல்ராணி

ஹிரித்திக் ரோஷனை நான் காப்பியடிக்கல!

'சந்திர நந்தினி' ரஜத் டோகாஸ்

'சந்திர நந்தினி' (விஜய் டி.வி.) யின் ஹீரோ, சந்திர குப்த மௌரியனின் நிஜப் பெயர் ரஜத் டோகாஸ். டெல்லியில் படித்த 26 வயது இளைஞர். கூர் மூக்கு, செதுக்கிய முக ஜாடை என இருக்கும் இந்த அழகன், 'ராஜா மாதிரி இருக்கேடா!' என்று நண்பர்கள் சொன்னதை நம்பி, பிருத்விராஜ் சௌகான் சீரியலில் நடிக்க அப்ளை செய்ய, செலக்டாகிவிட்டார், அதுவும் மன்னன் பிருத்வி கேரக்டரில் நடிப்பதற்கு! அடுத்து பிரபலமான 'ஜோதா அக்பர்' சீரியலில் மொகலாய மன்னன் அக்பராக வெளுத்து வாங்கினார்."இதில் நான் ஹிரித்திக் ரோஷனை காப்பி செய்யவில்லை" என்கிறார். தன் நடிப்புக்காக பல தடவை இண்டியன் டெலி அவார்டு, ஸ்டார் பரிவார் அவார்டு வாங்கியுள்ளார் ரஜத். இன்னொரு தகவல், இவரது மனைவி ஸ்ருஷ்டி, ஒரு தியேட்டர் ஆர்ட்டிஸ்ட்!

எல்லா மதத்தினருக்கும் பிரச்சனை பரிகாரம்

ஸ்ரீ விஷ்ணுமாயா புவனேஸ்வரி அம்மன் திருகோவில்

தேவஸ்தானத்திற்கு முன்னால் உள்ள 41 அடி உயரமுள்ள சிவபார்வதி விஷ்ணுமாயா சிற்பம்

தேவஸ்தானத்திற்கு முன்னால் உள்ள 31 அடி உயரமுள்ள கருடசிலை

பெரிங்கோட்டுகர தேவஸ்தானம்

உண்ணி சுவாமி (தேவஸ்தானாதிபதி)

பி.ஓ.கிழக்கும்முறி, திரிச்சூர், கேரளம் தொலைபேசி: 0487 2329000

UNNI SWAMI, Peringottukara Devasthanam, P.O. Kizhakkummuri, Thrissur, Kerala 680 571
e-mail: devasthanam44@gmail.com web: www.devasthanam.com

ஆத்மீகத்துக்கும் கோவிலுகளுக்கும் புகழ்பெற்ற கேரளாவின் திருச்சூர் நகரியின் பெரிங்கோட்டுகர தேவஸ்தானத்தில், ஆயிரகணக்கான பக்தர்கள் தங்கள் ஆரோக்யத்துக்கும் உடல் நலத்துக்கும் பொருள் பெறவும் ஏங்கி வருகிற இந்தியாவிலேயே மிகவும் பழமைகொண்ட ஸ்ரீ விஷ்ணுமாயா சுவாமியின் கோவிலாகிய பெரிங்கோட்டுகர தேவஸ்தானம், உங்களை அலட்டுகின்ற பொருளாதர நெருக்கடியா? தொழில், வியாபார பிரச்சனையா? திருமண தடையா? செய்வினை ஏவல் தோஷங்களா? மற்று எல்லா பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு காணப்படவேண்டிய இடம். நேரில் வர இயலாதவர்கள் பிரச்சனை பரிகாரத்திற்கு தொலைபேசி மூலம் தொடர்வு கொள்ளவும்.

வருபவர்கள் 1 மணிக்கு முன் வந்துசேர வேண்டும் • நேரில் வருபவர்கள் தொலைபேசியில் தொடர்வு கொள்ளவும் • நேரில் வர இயலாதவர்கள் தொலைபேசி மூலமாக நடைனகாட்சியில் வரும் ஸ்ரீ விஷ்ணுமாயா சுவாமியிடம் தங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு தெரிந்து கொள்ளலாம்

இந்த கோயிலில் எல்லா நாளும் மதியம் 1 மணிக்கு சுவாமியின் அருள்வாக்கு இருக்கின்றது

கோவிலுக்கு வரும் வழி பெரிங்கோட்டுகர தேவஸ்தானம் விஷ்ணுமாயா கோவிலுக்கு வருவதற்கு திரிச்சூர் சக்தன் தம்புரான் பஸ்டாண்டில் இருந்து காஞ்சாணி, அந்திக்காடு வழியாக வரும் பஸில் மட்டும் ஏறி 17 ரூபாய் டிக்கட் எடுத்து பெரிங்கோட்டுகர 4 ரோடு சந்திக்கும் இடத்தில் இறங்கவும். இறங்கிய உடன் உண்ணி தாமோதரன், பெரிங்கோட்டுகர தேவஸ்தானம் என்று எழுதிய அலங்கார கோபுரத்தின் படமுள்ள பெரிய போர்டை பார்க்கவும். இந்த போர்டில் எழுதியபடி தேவ தெருவழியே சிறிது தூரம் நடந்தால் தேவஸ்தானம் இல்லமும் தேவஸ்தானத்திற்கு முன்னால் உள்ள 41 அடி உயரமுள்ள சிவபார்வதி விஷ்ணுமாயா சிற்பமும் 31 அடி உயரமுள்ள கருடசிலையும் பார்கலாம்.

www.TheMagnat.com

உணவு பிஸினஸுக்காக ஒரு டூர்!

"எனக்கிருந்த வில்லன் பிம்பத்தை 'வள்ளி' (சன் டி.வி.) சீரியல்ல கிடைச்ச வெகுளித்தனமான காமெடி கேரக்டர் மூலமா உடைச்சிட்டேன். ஆனாலும் வில்லன் நடிப்பு என்னை விட மாட்டேங்குது. ஆமா, 'ஆதியும் அந்தமும்' படத்துல ஹீரோவா நடிச்ச பிறகு சினிமால நல்ல கேரக்டருக்காக வெயிட் பண்ணிட்டிருந்தேன். இப்போ, ரகுவரன் ஸ்டைல்ல ஒரு வில்லன் கேரக்டர் கிடைச்சிருக்கு. அதுக்காக ஹோம் ஒர்க் பண்ணிட்டிருக்கேன்" என்று சொல்லும் அஜய், நடிப்போடு வெவ்வேறு பிஸினஸ்களிலும் கவனம் செலுத்தி வருகிறார். அதில் ஒரு ஒன்றாக உணவு சம்பந்தப்பட்ட படு வித்தியாசமான பிஸினஸில் இறங்குவதற்கான ஏற்பாடுகளை முன்னெடுத்து வருகிறார். இதற்கான ஐடியாக்களை சேகரிப்பதற்காக சிங்கப்பூர், லண்டன் என டூர் அடித்து திரும்பியிருக்கிறார்!

சினிமால நான் ரொம்ப பிஸி!

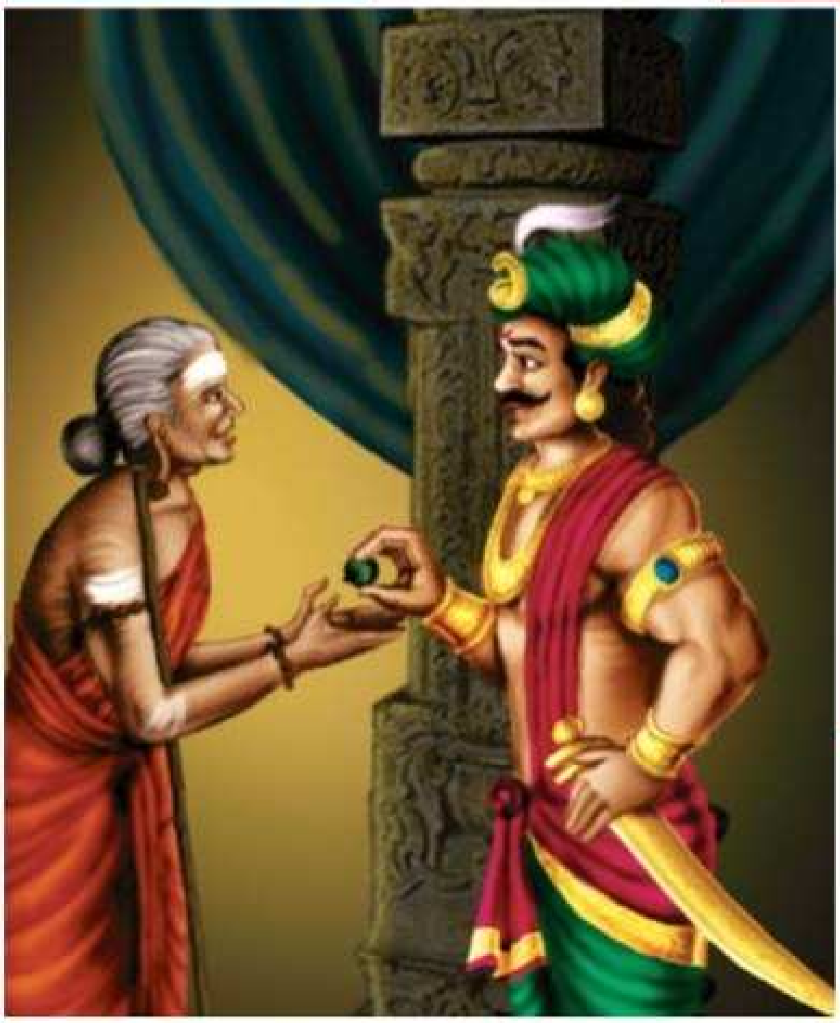
அமித் பார்கவ் நடித்த 'கல்யாணம் முதல் காதல் வரை' சீரியல் முடிந்து ஒரு மாதத்துக்கு மேலாகியும் வேறெந்த சீரியலிலும் ஆளைக் காணோம். விசாரித்தால், "இப்போதைக்கு சினிமால கொஞ்சம் பிஸியா இருக்கேன். சமீபத்துல வந்த 'குற்றம் 23'ல என்னோட கேரக்டருக்கு நல்ல பேர் கிடைச்சிருக்கு. அடுத்ததா த்ரிஷா கூட 'கர்ஜனை'ங்கிற படத்துல நடிச்சுக்கிட்டிருக்கேன். கிட்டத்தட்ட பாதி படம் முடிஞ்சிடுச்சு. ஹீரோயினுக்கு முக்கியத்துவம் தர்ற படம். மே மாசம் ரிலீஸ் இருக்கலாம். அது மட்டுமில்லை. அடுத்தடுத்த பட வாய்ப்புகளும் வந்துகிட்டிருக்கு!" என குஷியாகிறார்.

அப்போ 'கொடி' இப்போ 'சிகை'

'சூப்பர் சிங்கர்' சீசன் 5 டைட்டில் வின்னர் அரவிந்தாக்ஷன், 'கொடி' படத்தில் பாடியதையடுத்து 'சிகை' படத்திலும் பாடியிருக்கிறார்.

படங்கள்: கே. கஸ்தூரி

www.TheMagnat.com



குழந்தை ஏன் அழுதது?

'நந்தலாலா' மதிஒளி சரஸ்வதி

தகடூர் அரண்மனை எங்கும் ஒரே ஆரவாரம்... எல்லார் முகத்திலும் மகிழ்ச்சியின் திரட்சி. ஆங்காங்கு மங்கள வாத்தியங்கள் இன்னிசை முழங்கின. காரணம், தகடூர் மன்னன் அதியனுக்கு மகன் பிறந்திருந்தான்.

திருக்கோவிலூர் அரசன் மலையமான் திருமுடிக்காரியை போரில் வென்ற அதியனுக்கு மகன் பிறந்த தகவல் ஒற்றன் வழி சென்று சேர்ந்ததும், தன் போர்க்கோலத்தைக் கலைக்கவும் மறந்து, பெற்ற மகனைப் பார்க்க அரண்மனைக்கு ஓடோடி வருகிறான்.

அங்கு தமிழ் மூதாட்டி ஔவையும் மன்னன் மகனைக் காண வந்திருக்கிறார். பணிப்பெண்கள் அரசனின் வருகையறிந்து மலர்களால் அலங்கரிக்கப் பட்ட அழகுத் தொட்டிலில் குழந்தையைப் படுக்க வைத்தனர்.

கவசம் அணிந்த மார்பு, கையில் வேல், கை கால்களிலும் மார்பிலும் போரின் போது ஏற்பட்ட விழுப்புண்கள் என்று இத்தனை அலங்காரத்துடன் குழந்தையை ஆசையுடன் நெருங்கினான். பிள்ளையோ வீறிட்டு அழுதது.

உடனே அரசன், ஔவையாரிடம், ''குழந்தை ஏன் என்னைப் பார்த்து அழுது கொண்டேயிருக்கிறது?'' என்று கேட்டான்.

உடனே ஔவை, ''சொல்கிறேன். அதை நான் சொல்ல ஆரம்பிக்கும் முன்பு குழந்தையைக் காண்பதற்காக நீ எத்தகைய தோற்றத்துடன் வந்திருக்கிறாய் என்பதை நீயே ஒருமுறை பார்த்துக் கொள்! உன் கையிலே ரத்தக் கறை படிந்த கூரிய வேல்; கால்களில் வெற்றியின் விளக்கமாக வீரக்கழல்கள்; மார்பில் இன்னும் ஆறாத பசும்புண்கள் காட்சியளிக்கின்றன. பகைவனோடு உனக்கு ஏற்பட்ட சினம் இன்னும் உன் கண்களில் அப்படியே இருக்கிறது.. விழிகளின் சிவப்பு உன் பிள்ளையைப் பார்த்த பின்பும் மாறவில்லை போல் தெரிகிறது!'' என்று ஔவை சொல்ல, அதியமானுக்குப் புரியவில்லை.

''மாபெரும் வீரனாகிய உனக்குப் பிறந்த மகன் வீரத்திலோ ஆண்மையிலோ உன்னைவிடத் தாழ்ந்தவனாகவா இருப்பான்? 'நானும் இப்போதே போருக்குப் புறப்பட வேண்டும். உன்னைப்போல் வேல் ஏந்தி வீரக்கழல்கள் அணிய வேண்டும்' என்று பிடிவாதம் பிடிக்கிறான், உன் மகன். 'அந்த வேலைக் கொண்டு வாருங்கள்' என்றுதான் அவன் அழுதுகொண்டே கால்களை உதைக்கிறான்'' என்று சிரித்துக்கொண்டே கூறினார் ஔவையார்.

''என்ன அம்மா வேடிக்கையாகக் கூறுகிறீர்கள்?'' என்றான் அதியமான்.

''இல்லை, இது விளையாட்டு வார்த்தையல்ல'' என்று சொல்லிக்கொண்டே அரசன் கையிலிருந்த வேலை வாங்கிக் குழந்தையின் முகத்தருகே காட்டினார் ஔவைப் பிராட்டி. என்ன அதிசயம்!

குழந்தை அழுவதை நிறுத்தி விட்டு, அந்த வேலைப் பார்த்தது.

''செறுவரை நோக்கிய கண், தன் சிறுவரை நோக்கியும் சிவப்பானதால், தானும் தன் கடமையை ஆற்றமுடியாமல் தவித்தது குழந்தை'' என்று விளக்கினார் ஔவை.

('நந்தலாலா சேவ சங்க' நிறுவனர் மதிஒளி சரஸ்வதி எழுதிய 'ஹேவிளம்பி' நூலில் இருந்து...)

www.TheMagnat.com

இந்த டைம் நம்ம 'சிநேகிதி எக்ஸ்பிரஸ்' நின்னது எங்க தெரியுமா? பெசன்ட் நகர்ல இருக்குற 'தர்ஸ்டே லேடீஸ் கிளப்'. அங்கிருந்த துறுதுறு லேடீஸ்கிட்ட, 'ஹெல்தியா இருக்க நீங்க தினமும் என்ன பண்றீங்க?'ன்னு கேட்டோம்...

என்னோட சாப்பாட்டுல தினமும் முட்டை இருக்கும். தவிர, பழங்கள், ஜூஸ், தயிர் எல்லாம் கட்டாயம் இருக்கும்.

பிரேமா வடுகநாதன்

நான் காலைல 5 மணிக்கு எழுந்து யோகா, தியானம் பண்ணுவேன். அப்புறம் கடற்கரையோரத்துல வாக்கிங் போவேன்.

ராஜம் சங்கரன்

வறுத்த, பொரித்த உணவுகளை சாப்பிட மாட்டேன். 7 வருஷமா தினமும் 'தை ச்சி' (சைனீஸ் தற்காப்பு கலை) பிராக்டீஸ் பண்ணிட்டு இருக்கேன்.

சாவித்திரி காளிதாஸ்

தினமும் காலைல பிள்ளையார் கோயில்ல 108 முறையும் சாயங்காலம் ஆஞ்சநேயர் கோயில்ல 108 முறையும் சுத்துவேன்.

லலிதா வைத்தியநாதன்

நான் நீரிழிவு நோயாளி. அதனால சாப்பாட்டுல ரொம்ப கவனமா இருப்பேன். தினமும் கட்டாயம் வாக்கிங் போயிடுவேன்.

சுந்தரி ராமசுப்பிரமணியம்

தர்ஸ்டே லேடீஸ் கிளப், சென்னை

ஹெல்தி சீக்ரெட்ஸ்

www.TheMagnat.com

தினம் யோகா 20 நிமிஷம், வாக்கிங் 20 நிமிஷம் பண்ணுவேன். நேரம் தவறாம சரியான நேரத்துக்கு சாப்ட்ருவேன்.

ரேவதி ராமகிருஷ்ணன்

ஹை கலோரி உணவுக்கு நோ சொல்லிடுவேன்

மாதவி குமார்

எனக்கு இந்த ரீஃபைண்ட் ஐட்டங்கள் எதுவும் பிடிக்காது. செக்கு எண்ணெய் தான் சமையலுக்கு யூஸ் பண்றேன். வாரா வாரம் வெளில எங்கயாச்சும் ஃபேமிலி / ஃபிரெண்ட்ஸ் கூட போயிடுவேன். அதுவே ஒரு ரெஃப்ரஷ்மென்ட்ட தருது!

பவானி நாராயணன்

நைட் 7 மணிக்குள்ள டின்னர் சாப்ட்ருவேன். அதுக்கு மேல எதையுமே சாப்பிட மாட்டேன். தூங்கப் போகும்போது ஒரு கிளாஸ் பால் மட்டும் குடிப்பேன்.

ராதா சீதாராமன்

வண்டிய எடுக்காம முடிஞ்சளவு நடந்தே போவேன். நைட் ரொம்ப லைட்டான உணவு தான் எப்போவுமே.

வனஜா கிருஷ்ணசுவாமி

வேணுமா?

- ச. ஷாலினி, படம்: கே. கஸ்தூரி

www.TheMagnat.com

உருவமில்லாமல் லிங்க வழிபாடு ஏன்?

கும்பாபிஷேகத்தின் போது கோபுரங்களில் 5, 7, 9 என்று கலசங்கள் வைக்கிறார்களே... அதன் விளக்கம் என்ன?

- கே. ஜகநாதன், சேலம் - 8.

ஆலயங்களுக்கு கும்பாபிஷேகம் எப்படிச் செய்வது என்பதைப் பற்றித் தெளிவாகக் கூறுகிறது 'வாமதேவ பத்ததி' என்ற 'சிவாகம நூல் பெட்டகம்.' ஆலய நிர்மாணம், கட்டுமானப் பணியைப் பற்றி எடுத்துரைக்கும் நூல் 'கில்பரத்னம்'.

ஆலயத்தின் முன்பாக வைக்கப்படும் ராஜகோபுரம் மூன்று நிலை தளமாக இருந்தால், ஐந்து கலசங்களை (சிவமூர்த்திகளான ஈசானம், தத்புருடம், வாமதேவம், சத்யோ ஜாதம், அகோர இருதயம்) என்ற பெயர்களில் வைக்க வேண்டும்.

ஏழுநிலை ராஜகோபுரமாக அமைக்கும் போது, ஏழு சப்தமாதர்களை வரித்து அமைக்க வேண்டும்.

11-நிலை ராஜகோபுரமாக அமைக்கும் போது 9 கலசங்களில் நவசக்திகளை வாமா, ஜ்யேஷ்டா, ரௌத்ரி, காளி, பலவிகரணி, கலவிகரணி, பலப்ரமதனி, சர்வபூத தமனி, மனோன்மணி என்று பெயரிட்டு வைப்பார்கள்.

கோபுரத்தில் வைக்கப்படும் செப்புக் கலசங்கள் பஞ்ச பூதங்களோடு இணைந்து சக்தி பெறுவதால் அவை அங்கே வழிபட வருபவருக்கு நலம் தருகின்றன.

சிவாலயங்களில் மட்டும் உருவமில்லாமல் லிங்க வழிபாடு செய்கிறார்களே... ஏன்?

- கே.டி.எஸ். சுந்தரம், தி.நகர்.

இந்து மதம் தவிர மற்ற சில மதங்களில் உருவ வழிபாடு இல்லை என்பதால் இறைவனை நிலவாக, கதிரவனாக, காற்றாக வழிபடுகிறார்கள். சைவ சமயத்தினர் மட்டும் ஆண் தெய்வமாக சிவலிங்கத்தை வைத்து, உலக தத்துவத்தை உணர்த்தி இருக்கிறார்கள்.

சிவலிங்கத்தின் அடிப்பகுதி பிரம்மா (G-Gernator) உருவாக்குபவர்... நடுப்பகுதி விஷ்ணு (O-Operator) இயக்குபவர்... மேல் பகுதி (D-Demiser) சம்ஹாரம் செய்பவர்... இவற்றைச் சேர்த்தால் 'God' என்ற பொருள் வரும். ஆண் - பெண் இணைதலால் ஜனனங்கள் உருவாவதை இந்த வடிவம் சொல்லக் காணலாம்.

ஆன்மிகம் தொடர்பான உங்கள் கேள்விகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
ஆன்மிக கேள்வி - பதில்,
குமுதம் சிநேகிதி, 306, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 010.

www.TheMagnat.com

கே. குமாரசிவாச்சாரியார்

தனி மனித பிரார்த்தனையை விட, கூட்டு பிரார்த்தனைக்குக் கூடுதல் பலம் உண்டாமே?

- ஆர்.என். செண்பகவல்லி, கோவை.

உண்மைதான். பல இதயங்கள், ஒரே நேரத்தில் இறைவனை நினைக்கும் போது, ஒருவர் நன்முறையில் பிரார்த்தித்தால்கூட அதற்காக இறைவன் எழுந்தருள்வார் என்பது பலரது நம்பிக்கை. இதைக் கருத்தில் கொண்டுதான் மகான்களும் தவசீலர்களும் கூட்டு பிரார்த்தனையைத் தங்கள் ஆசிரமங்கள் மற்றும் குடில்களில் செய்தார்கள்.

மற்றபடி, மனிதர்களாக வாழ்ந்தவர்களை, 'கடவுள்' என்று சொல்லி, கூட்டுப் பிரார்த்தனை மூலம் சிலர் வழிபட வைக்கின்றனர். இது முற்றிலும் தவறான செயல். மகரிஷிகளாக வாழ்ந்து அற்புதங்களை நிகழ்த்தியவர்கள், சித்தர்கள் ஆகியோர், தங்களை வழிபடுங்கள் என்று ஒருநாளும் கூறியதில்லை.

'ஓம் சாந்தி', 'ஓம் சக்தி', 'ஓம்' என்பதன் பொருள் என்ன?

- என். சுந்தரி, கடலூர்.

'ஓம் சாந்தி' என்பதற்கு 'இந்த உலகில் அனைவருக்கும் அமைதியான வாழ்க்கை நிலவட்டும்' என்றும், 'ஓம் சக்தி' என்றால் 'சக்தியின் பரிபூரணமான அருள் மீண்டும் மீண்டும் கிடைக்கட்டும்' என்றும், 'ஓம்' என்பதற்கு 'எல்லோருக்கும் வாழ்வில் புத்தொளி பிறக்கட்டும்' என்றும் பொருள்.

தவிர, கூட்டமாக அமர்ந்து பலர் ஒரே நேரத்தில் வழிபாடு செய்யும்போது இறை சிந்தனை மறந்து பலர் தனது சுயசரிதையைப் பேசும் போது, அவர்களை, 'இறை வழிபாடு செய்' என்று தூண்டப் பயன்படுத்தப்படுகிற 'பிரதி வசனச் சொற்களாக' மேலே சொன்ன வார்த்தைகள் அமைகின்றன.

இன்னின்ன கஷ்டத்துக்கு இன்னின்ன தெய்வங்களை வழிபட வேண்டும் என்று ஏன் வழிபாட்டைப் பிரித்து வைத்திருக்கிறார்கள்?

- வசந்தா மாரிமுத்து, சிட்லபாக்கம்.

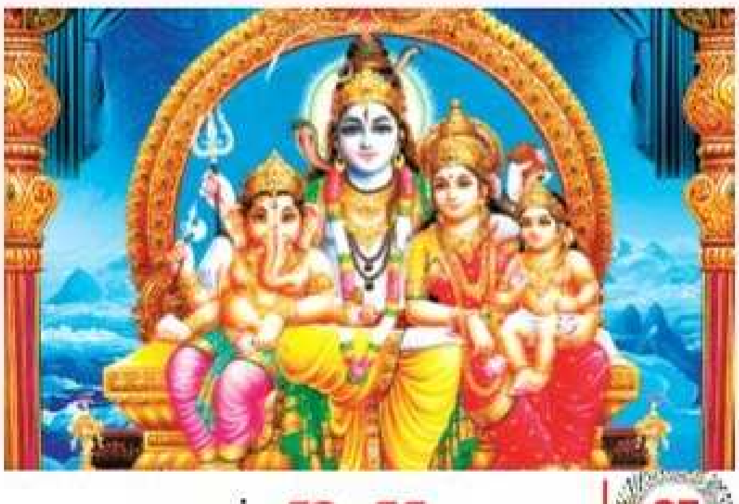
உங்கள் உடலில் ஏற்படும் தலைவலிக்கு ஒரு மாத்திரை, ஜீரணத்திற்கு ஒரு வகை ஊசி, கால்வலிக்கு ஒருவகை வாசனையான தைலம் பூசிக் கொள்கிறீர்கள் அல்லவா? அதுபோல மனித வாழ்க்கையில் வரும் துன்பங்களுக்கு ஏற்றபடி தெய்வ வழிபாடுகளும் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

மனிதர்கள் அனைவரும் மூன்று வகைக் கஷ்டங்களை அனுபவிக்கும் போது தெய்வ பூஜைகளும் பலவகையில் இருக்க வேண்டும்தானே...

ஆதியாத்மிகம் - இயற்கையின் இடர்களான இடி மின்னல், மழை, புயல், பூகம்பம்...

ஆதி தெய்விகம் - நோய், தீராத பிணி, விபத்துகள்...

ஆதி பௌதிகம் - பூர்வ புண்ணியம் இல்லாததால் வரும் துன்பங்கள், விரயங்கள் மனக்கோளாறுகள் ஆகியன...



இப்படி வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் நம் மனம் இடர்களை எதிர்கொள்ளும் போதும், அல்லது உடலாலோ மனதாலோ பாதிப்படையும் போதும் அதற்கேற்ற தெய்வ வழிபாட்டைச் செய்தாக வேண்டியது அவசியம்.

www.TheMagnat.com

சிற்பங்கள் மயக்கும் ஸ்ரீ லட்சுமி நாராயண் கோயில்

உதய்பூர்.

www.TheMagnat.com

மாதவி கமலதியாகராஜன்

11

இந்தியாவில் உள்ள சிற்பக்கலைகளுக்குப் பேர் பெற்ற கோயில்களில் மிக முக்கியமானது ராஜஸ்தான் மாநிலம் உதய்பூரில் இருக்கும் லட்சுமி நாராயண் திருக்கோயில்.

உதய்பூரை தலைநகராக கொண்டு மேவாரை ஆண்ட ராஜபுத்திரர்கள் சூர்ய வம்சத்தை சேர்ந்தவர்கள். ராஜபுத்திரர்களில் ஒரு பிரிவான ‘சிஸோதய’ மன்னன், மகாராணா முதலாம் ஜகத் சிங் கட்டியது இந்த கோயில்.

சித்திரம் & சிற்பக்கலைகளில் அதீத ஆர்வம் கொண்ட மகாராணா ஜகத் சிங், தலைசிறந்த சிற்பிகளையும் ஓவியக்கலைஞர்களையும் சிற்பசாஸ்திர வல்லுநர்களையும் நியமித்து, ரசித்து ரசித்து வடிவமைத்து கட்டிய திருக்கோயில் இது.. அங்குலம் அங்குலமாக ரசித்துக் கட்டியதாலேயே 24 வருடங்கள் ஆனதாம், கலைகளின் பொக்கிஷமான இந்தத் திருக்கோயிலைக் கட்டி முடிப்பதற்கு..

பராக்கிரமசாலியான மகாராணா ஜகத் சிங், பூரி ஜகந்நாத் கோயிலுக்கு மாதம் ஒரு முறை சென்று, ஸ்ரீ ஜகந்நாத்தை வணங்கும் வழக்கம் கொண்டிருந்தவர்.. ஒரு முறை, அலுவல் அதிகமிருந்ததால் அவரால் பூரி செல்ல முடியவில்லை. இதனால் மனம் வருந்தினார் மன்னர். அவர் கனவில் தோன்றிய ஸ்ரீ ஜகந்நாத், ‘என்னைக் காண பூரி வரை வரவேண்டாம்.. உதய்பூரிலேயே எனக்கும் லட்சுமிக்குமான ஒரு கோயிலை எழுப்பினால், நான் அங்கு வந்து தங்கிவிடுகிறேன்!’ என தெரிவித்தாராம். மனம் மகிழ்ந்த மன்னர், லட்சுமி நாராயணுக்காக கட்டிய கோயிலே, ஸ்ரீ ஜகதீஷ் மந்திர் என்கிற ஸ்ரீ லட்சுமி நாராயண் மந்திர்.

பொதுவாக ராஜஸ்தான் கோயில்கள் எல்லாம் வெண்மையான அல்லது வெளிர் செந்நிற சலவைக்கற்களை கொண்டே கட்டப்பட்டிருக்கும். ஆனால், மன்னர் ஜகத் சிங், தான் கட்டுகிற ஸ்ரீ ஜகந்நாத் கோயில், மற்ற அனைத்து கோயில்களிலிருந்தும் வித்தியாசப்பட்டு தெரியவேண்டும் என்பதற்காகவே, சாம்பல் நிற சலவைக் கற்களைத் தேடி, அதில் கட்டியிருக்கிறார்.

கோயிலில் உள்ள சிலைகள் மற்றும் சிற்ப வேலைப்பாடுகள் எல்லாமே மன்னரின் நேரடி மேற்பார்வையில் வடிக்கப்பட்டவை என்கிறார்கள்.

கோயிலின் அடித்தளம் முடியவே ஒரு வருடம் ஆனதாம். அதிலும், கருவறையில், ஸ்ரீ ஜகந்நாத்தை மட்டும் கருநீல பளிங்கு கல்லில் வடிக்க ஆசைப்பட்டு, பல வருடங்கள் தேடிப் பார்த்திருக்கிறார். ஆனால், கருநீலநிற சலவைக்கல் கிடைக்கவில்லை. அதனாலேயே கரியநிற பளிங்கு கல்லில், ஸ்ரீ லட்சுமி நாராயண் மற்றும் கிரிதர கோபாலன் சிலைகளை உருவாக்க ஆணையிட்டிருக்கிறார்.

www.TheMagnat.com

ஸ்ரீ ஜகந்நாத் அருளிய நோய் தீர்க்கும் தெய்வீகக் கல்!

மகாராணா ஜகத் சிங், இந்த பிரமாண்ட திருக்கோயிலை எழுப்பிக் கொண்டிருந்த போது, சிற்ப கலைஞர்கள் சிலர் சோர்ந்து போயிருந்ததை கண்டாராம். தொடர் வேலையால் உடல்வலி மற்றும் நோயால்தான் அவர்கள் சோர்ந்து போயிருக்கிறார்கள் என்று தெரியவந்திருக்கிறது. அதிர்ச்சியடைந்த மன்னர், 'பகவானே. திருப்பணி செய்ய வந்தவர்கள் இப்படி சோர்ந்து போனால், நான் எப்படி உன் கோயிலை கட்டி முடிப்பது?' என்று மனமுருகி நின்றிருக்கிறார்.

ஒரு நாள், கோயில் கட்டுமான பணிகளை பார்வையிட சென்ற மன்னன், சோர்வாக ஒரு பெரிய சலவைக்கல் மீது அமர, சட்டென்று அவருடைய உடல் சோர்வு நீங்குவதை உணர்ந்தாராம். சிறிது நாட்களாக இருந்து வந்த முதுகு வலியும் போயிருந்ததாம். உடனே அந்தக் கல் பற்றி, தனது சபையின் ஜோதிட வல்லுநர்கள் மற்றும் தொல்பொருளாளர்கள் சிலரை கலந்தாலோசித்ததில், மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட மணற்கல் வகை அது என்று தெரியவந்ததாம். உடனே, மன்னர், இறைவனே தனக்கு அருள்புரிந்திருக்கிறார் என்று தெரிந்து, அக்கல்லை, ஸ்ரீ லட்சுமி நாராயண் சந்நிதிக்கு பக்தர்கள் வருகிற வழியில், ஏதாவதொரு வடிவில் இடம்பெற உத்தரவிட்டாராம்.

அப்படித்தான் சபாமண்டபத்தின் கீழ்படிகளுக்கு அருகில் இடம் பெற்றுள்ளது அந்த தெய்வீகக் கல். பக்தர்கள், தங்கள் உடலில் எந்த பகுதியில் நோய் இருக்கிறதோ, அந்த பகுதி இந்த கல்லில்படும் வண்ணம் வைத்து, நோய் தீர வேண்டிக் கொள்கிறார்கள். நோய் உடனே சரியாகிவிடுகிறதாம். ஜுரத்தால் அவதிப்படுகிற குழந்தைகளை அப்படியே அக்கல்லில் கிடத்தினால், குழந்தைகளின் ஜுரம் இறங்கிவிடுகிறதாம். இதய நோய் உள்ளவர்கள், தங்கள் இதய பகுதியை இக்கல்லில் வைத்து, இதய துடிப்பை இந்த தெய்வீக கல் மூலமாக ஸ்ரீ ஜகந்நாத்துக்கு தெரிவித்து, இதயம் பலம் பெற வேண்டிக்கொள்ள, இதய நோய்கள் குணமாகிறதாம்!

திருக்கோயிலில் நுழைந்து, பளபளவென்றிருக்கிற பளிங்கு படிகளில் ஏறுமுன் வலதும் இடதுமாக நிற்கிற சிவப்பு உடை ராஜபுத்திர வீரர்களை பார்த்து ஒரு நிமிடம் நிதானிக்க வேண்டியிருக்கிறது. கடந்து படியேறினால், இரண்டுபுறங்களிலும், தும்பிக்கையைத் தூக்கி, தந்தப்பல் காட்டி, கழுத்து மணிகள் குலுங்க பிளிறி, நம்மை வரவேற்கின்றன தத்ரூப யானைகள். யானைகளின் பீடங்களுக்கு கீழே இருக்கும் நான்கு மாடக்குழிகளிலும், சங்கு - சக்கரத்துடன் ஸ்ரீ விஷ்ணுவின் சிலாரூபங்கள் நிற்கின்றன.

அதன் சிற்ப அழகில் லயித்தபடி, உயரமான நீண்ட படிகளில் ஏறி கோயிலுக்குள் நுழைகையில், எட்டு படிக்கட்டுகள் கொண்ட உயரமான சிறு மண்டபம் ஒன்று இருக்கிறது. மண்டபத்தில், ஸ்ரீ லட்சுமி நாராயண் சந்நிதியை பார்த்தபடி, ஒரு காலை மடக்கி முழங்காலிட்டு, கைக்கூப்பி வணங்கிய நிலையில் அமர்ந்திருக்கிறார் பெரிய மீசை வைத்த, நாக கிரீடம் சூடிய கம்பீரமான அழகிய கருடாழ்வார். பித்தளையால் ஆன, பாதி மனித - பாதி கருட உருவிலிருக்கும், கருடாழ்வாரின் ஒரு கண், கோயிலின் மேல் இருக்க, மற்றொரு கண்ணோ பகவானை காண வருகிற பக்தர்கள் மேல் இருக்கிறது. என்ன ஒரு காவல்! கருடாழ்வாரின் காதணிகள், கை வளை, வங்கிகள் எல்லாவற்றிலும் நாக உருவங்கள்... காலடியிலும் மூன்று நாகங்கள் அகப்பட்டு சிறிக் கொண்டிருக்கின்றன.

மகாராணாவின் வம்சத்தை குறிப்பது போல, கோயிலின் வாசற்கதவுகளுக்கு மேல் முகப்பில் ஒரு பெரிய சூரியசின்னம் இருக்கிறது. கோயில், குஜராத் மற்றும் ராஜஸ்தான் பகுதிகளில் காணப்படும் 'கூர்ச்சரர்' (Gurjarar) கட்டடக்கலையை சார்ந்தது. நுணுக்கமாக சிற்ப வேலைப்பாடுகளுக்கும் கலைவேலைப்பாடுகளுக்கும் பெயர் பெற்றவை கூர்ச்சரர் கோயில்கள்.

தரைப்பகுதியிலிருந்து, சுமார் 40 அடி உயரத்திலிருக்கும், ஸ்ரீ ஜகதீஷ் கோயிலுக்குச் செல்ல, 32 படிகளை அமைத்திருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு படியும் சுமார் ஒன்றரையடி. இதற்கு மேல், நீண்ட சமதளம் அமைத்து, அதில் கோயிலை எழுப்பியிருக்கிறார்கள். கோயிலில் உள்ள எல்லா சந்நிதியுமே உயரமான மேடைகளின் மீதே உள்ளன. ஆகையால், கோயில் எங்கும் படிகள் படிகள்! கோயிலில், ஒரு சபா மண்டபம், பெரிய வெளிப்பிராகாரம், உள்பிராகாரம், கருவறை மற்றும் கொடிமரம் உள்ளன.

கோயிலின் உள்ளே ஏகப்பட்ட கல்தூண்கள், குழிமாடங்கள், சிமிழ்மாடங்கள் மற்றும் சிறு மேடைகளும் காணப்படுகின்றன. வெளிப்பிராகாரத்தின் நான்கு மூலைகளிலும், கணபதி, சிவ-பார்வதி, சூரியதேவன் மற்றும் துர்க்கைக்கு தனித்தனி கோயில்கள் உள்ளன.

www.TheMagnat.com

நடுநாயகமாக, மிகப் பெரிய, ஸ்ரீ லட்சுமி நாராயண் சந்நிதி உள்ளது.

ஸ்ரீ லட்சுமி நாராயண் சந்நிதியானது தாமரை வடிவில், வெளிப்புற சுவரோடு ஒட்டிய தூண்களை கொண்டதாகவும் உள்ளது. இத்தூண்களில், சுற்று வரிசையாக உருவாக்கப்பட்டிருக்கும் சிற்ப வரிசைகள் பிரமிப்பூட்டுகின்றன.

ஒரு வரிசையில் குதிரைகளின் அணிவகுப்பு சிலிர்ப்பூட்டுகிறது என்றால், மற்றொரு வரிசையில் ஒன்றோடொன்று சண்டையிடும் யானைகள், தும்பிக்கைகளை பிணைந்துக் கொண்டு நடைபோடும் யானை ஊர்வலம் என யானைகளின் வரிசை, நம்மை வாய் பிளக்க வைக்கிறது. அடுத்த வரிசையில் போர் வீரர்களின் அணிவகுப்பு. இன்னொன்றில் தாமரை மலர்கள்... மேல் வரிசையில் பல நூறு பெண்கள் அடுத்தடுத்து நின்றபடி நடனமாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்... சுவரோடு ஒட்டிய தூண் ஒன்றில், ஒரு பெண் நாட்டியம் ஆடிக்கொண்டிருக்க, அவளைச் சுற்றி நின்றபடி, வாத்தியங்கள் இசைக்கிற பெண்கள் கூட்டம் நம் பார்வையை கொள்ளையிடுகிறது. இன்னொரு தூணில் ஸ்ரீவிஷ்ணு நின்றிருக்க, இருபுறமும் துவாரபாலகர்களும் யாளிகளும் செதுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒரு தூணில், யானைகள் தாமரை மலர்களோடு வரிசையாக சென்று கொண்டிருக்கின்றன. ஆங்காங்கே சிற்றின்ப கலைச்சிற்பங்களும் காட்சியளிக்கின்றன.

சிகரங்களை தாங்கிப் பிடிக்கும் தூண்களின் மேற்புறத்திலும், கோபுரங்களின் சுற்றுப்புறத்திலும், மாடக்குழிகளின் இருபுறங்களிலும், அழகழகான பெரிய யானைகள் நிற்கின்றன. யாளி சிலைகள் காணப்படுகின்றன. குழிமாடங்களிலும், தொங்கு மாடங்களிலும் ஸ்ரீவிஷ்ணுவின் தசாவதார சிலாரூபங்கள் வடிக்கப்பட்டுள்ளன. ராமாவதார சிற்பத்தின் காலடியில் ஆஞ்சநேயர் ராமநாமத்தை உச்சரித்தபடி அமர்ந்துள்ளார்.

மச்சாவதார சிற்பத்தில், மீனின் கண்கள் ஜொலிக்கின்றன. நவநீத கிருஷ்ணன் கையில் உள்ள வெண்ணெய், எப்போது வேண்டுமானாலும் கண்ணனின் கரத்தை தாண்டி சிந்திவிடும் தோற்றத்தில் செதுக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு குழிமாடத்தினை ஒட்டிய சுவரில் கிளிகள் பறந்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆங்காங்கே சித்திரங்களும் வரையப்பட்டுள்ளதை பார்க்க முடிகிறது.

உள்பிராகார வெளிப்புற சுவருடன் ஒட்டிய ஒரு தூணில், நாகமும் (அல்லது ஒரு நான்கு

24 வருடங்களாக கட்டப்பட்ட கோயில்!

இந்தக் கோயிலைக் கட்டிய மன்னர் ஜகத் சிங், தான் மன்னனாக மகுடம் சூடிய வருடம் (கி.பி.1628) முதல் கிட்டதட்ட இருபத்தி நான்கு வருடங்களாக கட்டி, கி.பி.1651-ம் வருடம் முடிக்கப்பட்டிருக்கிறது இந்தக் கோயில்.

இந்த பிரமாண்ட கலைபடைப்பான கோயிலின் சிற்பங்களில் சில, பகுதி பகுதியாக செதுக்கப்பட்டு பின்பு ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டு முழு உருவம் கொடுக்கப்பட்டவையாம். உதாரணமாக, வாசலில் நின்று, பிளிறி நம்மை வரவேற்ற யானைகள், பகுதி பகுதியாக செய்யப்பட்டு பின்னர் உருவம் கொடுக்கப்பட்டவை. ஆனால், இணைப்பை கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. அதே சமயம், மூலவர் ஒரே கல்லில் குடைந்து செதுக்கப்பட்டவர் என்கிறார்கள்.

உள்பிராகார வெளிப்புர சுவர்களிலிருக்கும், வரிசை வரிசையான நாட்டியமங்கைகள், குதிரை வீரர்கள் சிற்பங்களில் கூட இணைப்புகள் ஆங்காங்கே இருக்கிறதாம்.

இந்தக் கோயிலின் ஒவ்வொரு சிற்பமும் சிலையும் அதன் காது கழுத்தணிகள் முதற்கொண்டு உடைகளின் வடிவம் வரை மகாராணாவின் ஆலோசனைபடி தான் எல்லாம் நடந்திருக்கின்றன.

காரணம், மகாராணாவே மிக நன்றாக ஓவியம் வரையத் தெரிந்தவர். தனது ஆட்சியின் போது, miniature painting என்கிற புதுவித ஓவியக்கலையை பிரஜைகளிடம் பிரபலப்படுத்தியிருக்கிறார். அவரது ஓவியப் பயிற்சி பள்ளிகளில், அணில்வாலில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட முடி தூரிகையை வைத்து இப்படிப்பட்ட விசேஷ சித்திரங்கள் வரைய சொல்லித்தரப்பட்டது என்பது கூடுதல் தகவல்!

www.TheMagnat.com

கால் பிராணியை விழுங்கிக் கொண்டிருக்கும் நாகத்தின் முகம்) கொண்ட நீர்த்துவாரம் ஒன்று உள்ளது. நிஜ நாகமே வந்து தலையை நீட்டி பார்க்கிறதோ என்று பயப்படும்படி உள்ளது இந்த சிற்பவேலைப்பாடு. கோயிலின் உட்கூரையில், மொட்டாய் மலராய் தாமரைகள், யானைகள், சிங்கங்கள், நாட்டிய சிகாமணிகள், வாத்திய கருவிகள் வாசிக்கிற கனவான்கள் என்று வர்ணனைக்கு அப்பாற்பட்ட கலை வேலைப்பாடுகள் கண்ணைப் பறிக்கின்றன. இந்த கோயிலைக் கட்டி முடிக்க ஏன் 24 வருடங்கள் ஆயிற்று என்பது இப்போது புரிகிறதா? அப்பப்பா! என்னவொரு அழகு! என்னவொரு கலைநயம்!!

கோயிலின் உள்பிராகாரத்தில், இடதுபுறம் கணபதிக்கு தனி சந்நிதி உள்ளது. அபயமுத்திரை காண்பித்தபடி, நின்ற நிலையில் அருள்பாலிக்கிறார். சாமந்திப்பூக்களை சாற்றி, நெய் விளக்கேற்றி, ஊதுவத்தி மற்றும் வாசனை சாம்பிராணி ஏற்றி கணபதியை வழிபடுகிறார்கள். கணபதியின் பாதங்களுக்கு கீழ், மூஷிகன் வடிக்கப்பட்டிருக்கிறான்.

அடுத்த தனி சந்நிதியில், ரிஷப வாகனத்தில் கௌரீஷ்வர் (மகாதேவன்) தனது இடது மடியில் கௌரீயை (பார்வதி தேவியை) அமர வைத்தபடி எழுந்தருளியுள்ளார். கௌரீஷ்வரின் வலது காலடியில் பாலசுப்ரமணியனும் கௌரீயின் இடது காலடியில் விநாயகரும் நிற்கின்றனர். 'கண்கௌர்' பண்டிகையின் போது, இந்த சந்நிதி, மிக அழகாக அலங்காரம் செய்யப்படுமாம். சந்நிதியின் முன்புறம் உள்ள வெளியில் பலநிற தோரணங்களும் பூமாலைகளும் கட்டப்படுமாம். பண்டிகையின் பதினெட்டு நாளும், சிவன்-பார்வதிக்கு விதவிதமான அலங்காரம் செய்யப்படுமாம். பெண்கள் அழகழகான மண்பானைகளில், பார்லி முளைப்பாரி மற்றும் அகல் விளக்குடன் வந்து சிவன் - பார்வதியை துதித்து, இனிப்புகளை நிவேதனம் செய்து வணங்கி செல்வார்களாம். இங்கு, சிவன் - பார்வதிக்கு தனி

மகிழ்ச்சியான இல்லறத்துக்கு ஒரு பண்டிகை!

ராஜபுத்திர பெண்கள், 18 நாள் கொண்டாடும், 'கண்கௌர்' பண்டிகை, ராஜஸ்தானில் மிகவும் பிரசித்தம். தாட்சாயிணியை இழந்த பரமசிவன், உலக இயக்கங்களை கவனிக்காமல் நீண்ட தவத்தில் அமர்ந்துவிடுகிறார். இதனால், தாராசுரன் முதலிய அரக்கர்கள் பலம் பெருகி, தேவர்களை கொடுமைப்படுத்துகிறார்கள்.

இதற்கிடையே தாட்சாயிணியின் மறுபிறப்பான பார்வதி, (இமயவன் - மேனகை மகள்) பரமசிவன் மீது மையல் கொள்கிறாள். ஆனால், பரமனோ, ஆழ்ந்த தவத்தில். இதனால், மற்ற தேவர்கள் காமதேவனையும் ரதியையும் அழைக்கிறார்கள்.

காமதேவன், பரமசிவன் மீது காமபாணத்தை எய்யவும், தவம் கலைகிற பரமன், தனது மூன்றாவது கண்ணால் அவனை எரித்து விடுகிறார். ரதிதேவி கதறி அழவும், பிறகு அவனை உயிர்ப்பிக்கிறார். பின், பார்வதியின் பிரியம் தெரிந்து, அவள் தாட்சாயிணியின் மறுபிறப்பே என்பதை உணர்ந்து, அவளை திருமணம் செய்துகொள்கிறார். பரமசிவன் பார்வதி திருமண வைபவத்தையே 'கண்(சிவன்)-கௌர் (பார்வதி)' விழாவாக ராஜஸ்தானில் கொண்டாடுகிறார்கள்.

பங்குனி பௌர்ணமியில் வருகிற ஹோலி பண்டிகையின் அடுத்த நாள், 'ஹோலி தகன்' சாம்பலை எடுத்து, வர்ணங்கள் பூசிய புது மண் பானையிலிட்டு, சிறிது மண் நிரப்பி, அதில் பார்லி விதைகளை நட்டு வைக்கின்றனர். தினமும் ஒரு அகல் விளக்கை ஏற்றி பானைக்குள் வைத்து எடுத்துக் கொண்டு அருகிலுள்ள சிவாலயங்களில் உள்ள பார்வதி தேவி சந்நிதிக்கு தூக்கி சென்று, சிவன் பார்வதியை வணங்கி, மீண்டும் பானையை வீட்டுக்கு எடுத்து வந்து பூஜை அறையில் வைத்து விடுகிறார்கள். இரண்டாம் நாள், கணவர்கள் மனைவிகளுக்கு புத்தாடை மற்றும் நகைகள் வாங்கித் தருகிறார்கள். திருமணமான மகள்களின் வீடுகளுக்கு புத்தாடைகளையும் இனிப்புகளையும் அனுப்பி வைக்கின்றனர் பெற்றோர்.

'கண்கௌர்' திருவிழா முழுவதும், பெண்கள் ஒரு பொழுது மட்டுமே சாப்பிட்டு விரதம் இருக்கிறார்கள். கைகளில் மருதாணி இட்டுக்கொள்கிறார்கள். 'சிவன்-பார்வதி' தோத்திரங்களை படிக்கிறார்கள். பதினெட்டாம் நாளன்று, இஷர் (சிவன்) - கௌரி (பார்வதி) மண்

www.TheMagnat.com

பொம்மைகளை வாங்கி, அழகாய் அலங்கரித்து பூஜை அறையில் வைக்கிறார்கள். முதலில் தனித்தனியாக நிற்க வைத்து, இருவருக்கும் சில சடங்குகள் செய்யப்படுகிறது. இனிப்பு நிவேதனம் தருவிக்கப்படுகிறது.

பிறகு, முளைகட்டிய பார்லி பானையில், அகல் விளக்கை ஏற்றி, சில பெண்கள் தலையில் தூக்கிக் கொள்கிறார்கள். வேறு சில பெண்கள், இஷர்-கௌரியை தலையில் தூக்கிக்கொண்டு தொடர்கிறார்கள். முதலில் சிவன்-பார்வதி கோயிலுக்கு சென்று, வணங்கிவிட்டு, ஊர் முழுவதும் வலம் வருகிறார்கள். வழியெங்கும், வீடுகளிலிருந்து இச்சிலைகளுக்கு பூஜை செய்யப்படுகிறது. வானவேடிக்கை நடக்கிறது. 'கண்கௌர் கானா' எனப்படுகிற சிவன்-பார்வதி திருமண வைபவ பாடல்கள் பாடப்பட, சிறுமியர் கோலாட்டம் போன்ற ஒரு ஆடலை ஆடுகின்றனர். திருவிழா முடிகிற தருவாயில், கௌரிக்கு தண்ணீரும், வெற்றிலை பாக்கும், இனிப்புகளும் தரப்படுகிறது. இஷரும் கௌரியும் ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கும்படி நிற்கவைக்கப்படுகிறார்கள். பிறகு, இருவரும் ஒன்றாக கிளம்புகிறார்கள். அத்துடன், பார்வதி, கணவன் சிவனின் இருப்பிடத்துக்கு வாழ கிளம்பிவிடுவதாக ஐதீகம். பிறகு, இஷர்-கௌரி மண் பொம்மைகளை கிணறு அல்லது ஏரியில் கரைத்துவிடுகிறார்கள்.

இந்திய மண்ணில் அந்நிய படையெடுப்பு நிகழ்ந்த காலத்தில், தங்கள் அரசன் அந்நிய எதிரியிடம் தோற்றால், எதிரியிடம் அகப்படாமலிருக்க, ராஜபுத்திர பெண்கள் 'ஜஹார்'ல் உயிரை மாய்த்துக் கொள்ளும் வழக்கம் இருந்து வந்துள்ளது. அந்த நிலை வராமலிருக்க, பதினெட்டு நாள் விரதம் இருந்து, 'கண்கௌர்' பண்டிகை கொண்டாடினால், சிவனும் பார்வதியும் மகிழ்ந்து, தங்கள் குல பெண்களுக்கு நீண்ட சுகபோக வாழ்க்கையை தருவார்கள் என்று ராஜஸ்தானியர்கள் நம்பினார்கள். அந்த பழக்கம் இன்றும் தொடர்கிறது. மேலும், 'கண்கௌர்' பண்டிகை கொண்டாடினால், திருமணமாகாத கன்னிப்பெண்களுக்கு உடனே திருமணம் கைக்கூடும் என்றும் நம்பப்படுவதால், ராஜஸ்தானிய பெண்கள் பெருமளவில் இத்திருவிழாவில் பங்கெடுக்கின்றனர்.

தனியாக புஷ்பங்கள் சாற்றுவதில்லை. குடும்பம் சகிதமாக எழுந்தருளியிருப்பதால், ஒரே பெரிய சாமந்தி மாலையை மொத்த குடும்பத்துக்குமாக சாற்றுகிறார்கள்.

இதையடுத்து, சூரியதேவனுக்கு சந்நிதி உள்ளது. சூரியதேவன், தனது ஏழு குதிரைகள் பூட்டிய ரதத்தில் நின்ற கோலத்தில் காட்சியளிக்கிறார். 'சூரியதேவனை வணங்காமல் போருக்குச் செல்கிற ராஜபுத்திரர்கள் உண்டா?' என்று ராஜஸ்தானில் சொல்வழக்கே உண்டு. 'சூரியதேவனே தங்கள் வெற்றிக்கும் கௌரவத்துக்கும் பாதுகாவலன்' என்ற நம்பிக்கை சூரியவம்சத்தில் வந்த 'ராஜபுத்திர' சிஸோதயர்களுக்கு உண்டு. சூரியதேவனுக்கு மண் அகலிலும், தேங்காயில் நெய் விட்டும் விளக்கேற்றி வேண்டிக் கொள்கிறார்கள்.

அடுத்து, ஸ்ரீ துர்க்கா சந்நிதி வருகிறது. இருபுறமும் பட்டாக்கத்தி மற்றும் உடுக்கைகளுடன் துவாரபாலகியர் நிற்கிறார்கள். துர்க்கைக்கு எலுமிச்சம் பழத்தை வைத்து பூஜிக்கும் பழக்கம் ராஜஸ்தானிலும் உள்ளது. நவராத்திரியின் ஒன்பது நாளும் துர்க்கைக்கு விதவிதமான அலங்காரம் செய்து, இனிப்பு மற்றும் கார கடலை சுண்டல், போகா சுண்டல் ஆகியவற்றை நிவேதிக்கிறார்கள்.

வெளிபிராகாரத்தை சுற்றி முடித்து, உள்பிராகாரத்துக்குள் நுழைகையில் வருகிறது, எண்கோண வடிவிலான சபாமண்டபம். கீழ்தளம் தவிர, இரு மேல்தளங்களை உடையதாக, அவற்றை ஐம்பது ஐம்பது கல்தூண்கள் தாங்கி பிடிப்பனவாக பிரமாண்டமாக உள்ளன. இங்கும், வெளிபிராகாரத்துக்கு நிகரான சிற்ப, சிலைவேலைப்பாடுகளைக் காணலாம். சபாமண்டபத்தின் உச்சியில், அரைவட்ட வடிவ கலயம் உள்ளது.

இங்கு, படியேறுமுன், ஒரு பெரிய மேடையில், பக்தர்கள் தங்கள் முதுகு, கைகள், தலை என்று உடம்பின் பாகங்களை அந்தக் கல்லில் அழுத்தியபடி நின்று, கண்களை மூடி தியானிக்கிறார்கள். 'அடடா... இது என்ன புது வகை தியானமா?' என்று கேட்டால், அந்த மேடையும், அதன் கீழுள்ள பகுதியும் தெய்வீக தன்மை வாய்ந்தவை என்றும் (பார்க்க பெட்டி செய்தி), நமது உடம்பின் எந்த பகுதியில் நோய் இருக்கிறதோ, அந்தப் பகுதியை மேடையின் கல் தொடும்படி வைத்து, ஸ்ரீ ஜகந்நாத்தை வேண்டிக் கொண்டால், நோய் நிர்மூலம் ஆகிவிடும் என்றும் சொன்னார்கள்.

அடுத்து, ஸ்ரீ லட்சுமி நாராயண் சந்நிதி வருகிறது. இதன் கோபுரம், ஐந்தடுக்கு சிகரங்களை கொண்டது. நடுவிலுள்ள தேர் போன்ற மிகப் பெரிய சிகரம், கிட்டதட்ட 80 அடி உயரம். இங்கும், சந்நிதிக்கு செல்ல சில படிகளை ஏறிக் கடக்க வேண்டியுள்ளது.

www.TheMagnat.com

கோயிலுக்கு எப்படிச் செல்வது?

1) விமானத்தில் செல்வதாக இருந்தால், உதய்பூர் ராணா பிரதாப் சிங் விமான நிலையம் இறங்கி, அங்கிருந்து டாக்ஸி அல்லது பேருந்து மூலம் 34 கி.மீ. தூரத்திலிருக்கும் ஜகதீஷ் சௌக்கை அடையலாம்.

2) ரயிலில் செல்வதாக இருந்தால், இந்தியாவின் அனைத்து முக்கிய நகரங்களிலிருந்தும், நேரடியாக உதய்பூருக்கு ரயிலில் செல்லலாம். ரயில் நிலையத்திலிருந்து சுமார் 4 கி.மீ. தூரத்திலிருக்கிற ஜகதீஷ் சௌக் செல்ல, டாக்ஸி அல்லது பேருந்தை தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

கோயில் திறந்திருக்கும் நேரம்

காலை 5.30 மணி முதல் பகல் 12.30 மணி வரை

மாலை 4.30 மணி முதல் இரவு 10 மணி வரை

கோயில் விசேஷங்கள்

ஜன்மாஷ்டமி, ஹோலி, ஏகாதசி, புதுவருட பிறப்பு, தீபாவளி.

உதய்பூரில் பார்க்க வேண்டிய பிற இடங்கள்...

பிச்சோலா ஏரி, ஏரியின் நடுவில் உள்ள ஜக்மந்திர் ராஜ மாளிகை, பகோர்-கி-ஹவேலி எனப்படுகிற அருங்காட்சியம், மானஸபூர்ண கர்ணி மாதா மந்திர், ரிஷபதியோ மந்திர், அம்பிகா மாதா மந்திர், கைலாஷ் நகர் ஏக்லிங்ஜி கோயில், நத்துவாரா ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் கோயில்.

கிழக்கு பார்த்த கருவறையில், இரண்டடி உயர மேடையில், கருநிற பளிங்கினால் ஆன ஆறடி உயர ஜகந்நாத் (நாராயண்), தனது அழகிய முகத்தில் புன்னகை ததும்ப நிற்கிறார். வலது மேல் கரத்தில் சுதர்ஸண சக்கரத்தையும், இடது மேல் கரத்தில் சங்கையும் ஏந்தி, வலது கீழ் கரத்தில் தாமரையையும், இடது கீழ் கரத்தில் அபயஹஸ்தத்தை காட்டியும் நான்கு கரங்களோடு நின்ற நிலையில், பக்தர்களுக்கு அருள்பாலிக்கிறார். பார்த்தவுடன் பரவசம் கிடைக்கிற தரிசனம். பகவானின் காலடியில் வெள்ளியாலான பசுக்கள் நிற்கின்றன. வலதுபுறம், குழலிசைத்த நிலையிலுள்ள கிரிதர கோபாலனின் சிறிய கருஞ்சிலை உள்ளது.

ஜகந்நாத்தின் வலதுபுறம், வெண் பளிங்கில் செதுக்கிய லட்சுமி தேவி சிலை உள்ளது. கருவறை முன்மண்டபத்தில் உள்ள தூண்களில் எல்லாம் தசாவதார சிலா ரூபங்கள் வடிக்கப்பட்டுள்ளன.

நாராயணுக்கும் லட்சுமிக்கும் கிரிதருக்கும் உயர் ரக பட்டாடைகளும் தங்க, வெள்ளி நகைகளைக் கொண்டு மட்டுமே அலங்காரம் செய்யப்படுகிறது. சாமந்தி, பன்னீர் ரோஜா மற்றும் பல மலர்களை கொண்டு ஸ்ரீ லட்சுமி நாராயணை அலங்கரிக்கிறார்கள். ஆரத்தியின் போது, கருவறைக்கு இருபுறமும் நின்று பகவானுக்கு வெண்பட்டு சாமரம் வீசுகிறார்கள். தேங்காய், பழம், இனிப்புகள், வெண்ணெய் நிவேதிக்கிறார்கள். பகவானுக்கு சாற்றிய புஷ்பங்களை, பூஜாரி, பக்தர்களை பார்த்து தூக்கி போடுகிறார். புஷ்ப பிரசாதத்தை பிடிக்க போட்டி போட்டு முட்டி மோதுகிறார்கள் பக்தர்கள். சில சமயம், கருவறைக்கு வெளியே இருக்கிற வெள்ளி மேஜையிலும் புஷ்ப பிரசாதத்தை வைத்துவிட்டு, ஒவ்வொருவராக வந்து எடுத்துக் கொள்ளும்படியும் சொல்கிறார்கள். சந்நிதியில் எப்போதும் பக்தர்களின் 'ஹரி ஓம்' மற்றும் 'ஓம் ஜகதீஷ் ஹரே' என்கிற துதிகள் கேட்டுக் கொண்டேயிருக்கின்றன.

ஜென்மாஷ்டமி, ஹோலி, ஏகாதசி, புதுவருட பிறப்பில் பகவானுக்கு விசேஷ பூஜைகள் செய்யப்படுகின்றன. பண்டிகைகளின் போது, உற்சவமூர்த்தி லட்சுமி நாராயண், இரு குதிரைகள் பூட்டிய அழகிய ரதத்தில் அமர்ந்து ஊர்வலம் செல்கிறார்.

கோயிலின் பிராகாரங்கள், சுவர்கள் மற்றும் கோபுர பகுதிகள் எல்லாமே தூய்மையாக பராமரிக்கப்படுகின்றன. பக்தர்கள் நடக்க நடக்க, சிலர் பூந்துடைப்பத்தால் பெருக்கிக் கொண்டேயிருக்கிறார்கள். சலவைக்கல்லில் புகை படிந்து விடாமலிருக்க கற்பூரம் ஏற்ற தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

தெய்வீக உணர்வையும் கலையுணர்வையும் ஒரு சேர நம்மிடம் ஏற்படுத்துகிற, ஜகத்தை காக்கிற, ஸ்ரீ ஜகதீஷ் கோயிலுக்கு ஒருமுறை சென்று, ஸ்ரீ லட்சுமி நாராயணை வேண்டிக் கொள்ள, மகிழ்ச்சியான நோயற்ற வாழ்வு கிடைக்கும்!!

(வலம் வருவோம்)

www.TheMagnat.com

என் எனர்ஜி ரகசியம்!

சலனமில்லா மனம்!

இசை ஆசிரியையான நான், ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 3 மணி நேரமாவது பாடுவேன். மனதையும் சலனமின்றி சந்தோஷமாக வைத்திருப்பதாலேயே, எப்போதும் எனர்ஜியுடன் இருக்க முடிகிறது என்னால்!

- வி. செல்வகுமாரி, கோவை - 41.

இன்று நல்ல நாள்!

காலை எழுந்ததும் அடுப்பு மற்றும் அடுப்பு மேடையை சுத்தமாக துடைப்பேன். ஒரு பர்னரில் பாலையும் இன்னொரு பர்னரில் குக்கரையும் வைத்துவிட்டு, 'இன்றைய நாள் எல்லோருக்கும் நல்ல நாளாக அமைய வேண்டும்' என்று பிரார்த்திப்பேன். அடுப்பில் பால் பொங்குவதைப் போல என்னுடைய எனர்ஜியும் பொங்கி வழியும்!

- செந்தமிழ் ராம், செம்பொன்னார்கோவில்.

பயனுள்ளவற்றில் கவனம்!

அதிகாலையில் எழுந்து தூய்மையான காற்றை சுவாசிப்பேன். கோலம், டிப்ஸ், சமையல் குறிப்பு, போட்டிகள் என்று பத்திரிகைகள் பலவற்றிலும் பங்கேற்பேன். தினமும் மாலையில் யோகா வகுப்பு எடுக்கிறேன். இப்படி பயனுள்ள விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவதாலேயே என்னுடைய எனர்ஜி லெவல் குறைவதே இல்லை!

- கே. ராஜேஸ்வரி, மணப்பாறை.

www.TheMagnat.com

புனித நூல்களே...

காலை எழுந்ததும், பகவத்கீதை, குர் ஆன், விவிலியம் என்று மூன்று புனித நூல்களிலும் ஒரு பக்கமாவது படித்துவிடுவேன். அதன் மூலம் தினம் தினம் எனக்குக் கிடைக்கும் எனர்ஜியை வார்த்தைகளால் எப்படிச் சொல்வேன்?

- வே. தேவஜோதி, மதுரை - 17.

அந்த ஒரு வார்த்தை!

காலையில் வீட்டு வேலைகளை அரக்கப்பறக்க முடித்துவிட்டு ஆஃபீஸுக்கு கிளம்பிக் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில், என் மகன் அஜினேஷ்சாய் எழுந்து, 'ம்மா இஞ்ச வா' என்று மழலையில் கூப்பிடுவான். அந்த ஒரு வார்த்தை போதும். அந்த நாள் முழுக்க எனக்குத் தேவையான எனர்ஜி கிடைத்துவிடும்.

- அருணா புருசோத்தமன், திருச்சி - 23.

பிள்ளைகளின் பாராட்டு!

என் பிள்ளைங்களுக்குப் பிடிச்ச மாதிரி சாப்பாடு செஞ்சிக் கொடுத்து, 'ரொம்ப நல்லாருக்கும்மா'ன்னு அவங்க சொல்ற கமெண்ட்டை கேட்கறப்போ என் எனர்ஜி லெவல் 100 மடங்கு அதிகமாகும்!

- ரைஹானா ரஃபீக், வடபழனி.

வாசகிகளே... நீங்களும் உங்கள் எனர்ஜி ரகசியத்தை புகைப்படத்துடன் எழுதி அனுப்பலாம்!

www.TheMagnat.com

வயசைக் குறைக்கும் எளிமையான யோகா

ஒரு காலத்தில் அனைவர் வீட்டிலும் 'சைக்கிள்' இருந்தது. தினமும் சைக்கிளில் குறைந்தது ஐந்து முதல் பத்து கிலோமீட்டர் செல்வது வழக்கம். பக்கத்திலுள்ள கடைக்கோ ஏன் அலுவலகத்திற்குக்கூட சைக்கிளில்தான் சென்று வந்தார்கள். குறிப்பாக, சனி, ஞாயிறு என்று விடுமுறை நாட்களில், பக்கத்து ஊர்களுக்கு சைக்கிளிலேயே சர்வ சாதாரணமாக சென்று வர முடிந்தது!

அப்படி சைக்கிளில் சென்றது உடலுக்கு நல்ல பயிற்சியாக அமைந்தது. ரத்த ஓட்டம் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. உடலில் கழிவுகள் தங்காது. ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வந்தனர்.

ஆனால், இன்று நம் நாட்டில் அனைவர் இல்லங்களிலும் கார்கள், மோட்டார் சைக்கிள்கள் வந்துவிட்டன. அடுத்த தெருவுக்குப் போய் பால் வாங்க வேண்டும் என்றாலும் பைக்கில் சென்றுதான் வாங்குகிறோம். அது கூட பைக்கை ஸ்டார்ட் செய்ய காலால் உதைக்க வேண்டாம். Self Start வந்துவிட்டது. மனிதன் ரோபோ மாதிரி பைக்கில் சென்று வருகிறான். உடலுக்கு எந்த பயிற்சியும் இல்லை. இதுதான் நம் நாட்டின் இன்றைய நிலை.

ஆனால், விஞ்ஞானம் வளர்ச்சியடைந்தாலும், இன்றும் சில வெளிநாடுகளில் சைக்கிளைப் பயன்படுத்தி, உடல் ஆரோக்கியத்தைக் காத்து வருகின்றனர். நம் நாட்டிலோ, சைக்கிளை மக்கள் பயன்படுத்தாமல் போவார்கள் என்பதை முன்பே உணர்ந்துதான், 'பெடலாசனம்' என்ற ஒன்றை அந்தக் காலத்திலேயே கண்டுபிடித்து நமக்கு வழங்கி விட்டார்களோ என்று ஆச்சரியப்பட வேண்டியதாக இருக்கிறது!! ஆம், இந்த யோகா செய்வது என்பது, நாம் சைக்கிளின் பெடலில் காலை வைத்து மிதிப்பது போலவே இருக்கும். ஆனால் என்ன, படுத்த நிலையில் இந்த பெடலாசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

பெடலாசனம் செய்முறை...

* விரிப்பில் நேராக படுக்கவும்.
* இரு கால்களையும் சேர்த்து வைக்கவும்.
* கை விரல்களை தரையில் படும்படி உடலை ஒட்டினாற் போல் வைக்கவும்.
* இப்பொழுது ஒரு காலை இடுப்புப் பகுதியிலிருந்து தொடை வரை உயர்த்தி, மூட்டுப் பகுதியிலிருந்து காலை நேராக நீட்டவும். கால் பாதம் நேராக இருக்க வேண்டும் (படத்தைப் பார்க்கவும்).
* இந்த நிலையில் சாதாரண மூச்சில் 20 விநாடிகள் இருக்கவும்.
* பிறகு மெதுவாக காலை தரையில் வைத்து நேராக நீட்டவும்.
* இதே போல் இடது காலை மாற்றிச் செய்யவும்.
* மூன்று முறை இதே போல் செய்து விட்டு, ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுக்கவும்.

பார்ப்பதற்கு சுலபமாகத் தெரியலாம். ஆனால், பயிற்சி செய்யும் பொழுதுதான் அதன் நுணுக்கங்கள் சரியாக வருவதற்கு சற்று நாட்கள் பிடிக்கும் என்பதை உணர்வீர்கள். இடுப்பிலிருந்து மூட்டு வரை கால் தொடைப்பகுதி வளையாமல் நேராக இருக்க வேண்டும். அதில் சின்ன வளைவு கூட இருக்கக் கூடாது. அதேபோல் மூட்டிலிருந்தும் பாதம் வரை கால் நேராக இருக்க வேண்டும்.

யோகா செய்து காட்டியவர்: பி. மகாலெஷ்மி

www.TheMagnat.com

www.TheMagnat.com

'யோகக் கலைமாமணி' பெ. கிருஷ்ணன் பாலாஜி

கழிவுகளை நீக்கும் பெடலாசனம்!

இதனால் என்ன பலன்கள்?

நரம்புகளுக்கு பலன்...

கால் பகுதியில் ரத்த ஓட்டம் நன்றாக இருக்கும். கால்பகுதியின் நரம்புகள் சிறப்பாக இயங்கும். கால் நரம்புகள் சதை தாக்கத்தில் இழுத்து மேலேறுவதும் தூக்கத்தில் கெண்டைக்கால் சதை மேலேறி, தாங்க முடியாத வலி வருவதும் குணமாகும்.

தொடை சதை கரையும்...

பொதுவாகவே, பெண்களுக்கு தொடை தசைகள் பருத்து விடும். இதனால், சிலருக்கு, நடக்கும் பொழுது இரு தொடை தசைகள் உரசி புண்களும் வரும். நடக்கவும் முடியாமல், வெளியே சொல்லவும் முடியாமல் அவதிப்படுவார்கள்.

இந்த பெடலாசனத்தை தினமும் ஒவ்வொரு காலிலும் மூன்று முறை செய்தால், மிக விரைவில் தொடை தசைகள் குறையும்.

கணுக்கால் வலி, பாத வலி போகும்!

பாதம், கணுக்கால், குதிங்காலில் பலருக்கும் வலியும் வீக்கமும் வருவதுண்டு. அவை இந்த ஆசனத்தால் சரியாகும். அந்தப் பகுதியில் ரத்த ஓட்டம் சிறப்பாக இருக்கும்.

இடுப்பு வலி குணமாகும்!

பெண்களுக்கு இடுப்பு பகுதியில் ஏற்படும் வலி குணமாகும். அந்தப் பகுதியிலுள்ள எலும்புகள் பலப்படும். இது, குழந்தை பெறுவதில் இருக்கும் சிக்கலுக்கும் தீர்வாக அமைகிறது.

மூட்டு வலி வராது!

இந்த ஆசனத்தால், இரண்டு மூட்டுகளும் நல்ல பலம் பெறுவதால், மூட்டு வலி வராமல் தடுக்கப்படுகிறது.

கழிவுகள் நன்றாக வெளியேறும்!

இடுப்பு, கால், மூட்டுப் பகுதியில் கழிவுகள் தேங்கினால், கால் வலி ஏற்படும். வயிற்றில் வாயு சமமாக இயங்கவில்லையெனில் வயிறு உப்புசமாகயிருக்கும். இந்த பெடலாசனம், இடுப்புக்குக் கீழ், கால் பகுதியிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது. அதனால் எந்த வியாதியுமின்றி வாழலாம்.

நன்கு பசி எடுக்கும்!

பலர், அஜீரணப் பிரச்னையாலும் வாயுக் கோளாறாலும் அவதிப்படுவார்கள். பெடலாசனம் செய்தால் நன்கு பசி எடுக்கும். வயிறு உப்புசம், அஜீரணக்கோளாறு இருந்தாலும் நீங்கும்.

ஓட்டப்பந்தய வீரர்களுக்கு...

ஓட்டப்பந்தயத்தில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு கால் மூட்டுகளும் பாதமும், மொத்த கால் பகுதியும் நல்ல வலுவாக இருந்தால்தான் வெற்றி வாகை சூட முடியும். இந்த பெடலாசனத்தை, ஓட்டப் பந்தய வீரர்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், திடமான கால்களைப் பெற்று, முதல் பரிசும் வாங்கலாம்!

மலச்சிக்கல் நீங்கும்!

ஆம், இந்த பெடலாசனம் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். மலச்சிக்கல் நீங்கினால், உடல் உள்ளுறுப்புகள் அனைத்தும் சிறப்பாக இயங்கும்.

சிறுநீரகம் நன்கு இயங்கும்!

பெடலாசனத்தால், சிறுநீரகம், சிறுநீரகப்பை அதிலுள்ள கழிவுகள் நன்கு வெளியேறும். சிறுநீரகப்பை சிறப்பாக இயங்கும்.

இவ்வளவு எளிமையான பெடலாசனத்தில் எவ்வளவு அற்புதப் பலன்கள் பார்த்தீர்களா! எல்லா வயதினரும் செய்யும் ஆசனமிது. தினம் காலை / மாலை பயிற்சி செய்யலாம். அத்துடன், மைதாவில் செய்த புரோட்டாவை அறவே தவிர்த்துவிடுங்கள். பச்சைக் காய்கறிகள், பழம், உலர்ந்த திராட்சை உள்ளிட்டவற்றை சாப்பிடுங்கள். ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள்!

(தொடரும்)

படம்: கே. கஸ்தூரி

www.TheMagnat.com

www.TheMagnat.com

நரிகள்

www.TheMagnat.com

பாரதி பாஸ்கர்

“திருமணத்துக்கு வெளியே என்னோடு ஓர் உறவு வைத்துக் கொள்ள உனக்கு விருப்பமா?”

பதற்றமேயில்லாமல் சிரித்த முகத்துடன் மேலதிகாரி அஜய்குப்தா கேட்டவுடன், வித்யா பதறிப் போனாள். அவனோடு அவள் அத்தனை நேரம் விவாதித்துக் கொண்டிருந்த தகவல்கள் அடங்கிய பேப்பர் அவள் கையில் நடுங்கியது. என்ன செய்வது இப்போது? தமிழ் சினிமா கதாநாயகி மாதிரி பளாரென்று கன்னத்தில் அடிப்பதா? கண்ணாடிச் சுவர்களுக்கு வெளியே மௌனப்படம் மாதிரி இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் அலுவலகம் அப்படியே ஸ்தம்பிக்காதா? ‘செருப்பு பிஞ்சிரும்டா ராஸ்கல்’ என்று ஆங்கிலத்தில் எப்படிச் சொல்வது? அவளுடைய இன்னொரு மேலதிகாரியான தீபிகா கன்னா மாதிரி, செல்லமாக முகவாயைத் தட்டி, “டோன்ட் பீ நாட்டி அஜய்” என்று சொல்ல வேண்டுமா? அந்தச் செய்கைக்கு சரி என்று அர்த்தமா, வேண்டாம் என்று அர்த்தமா?

வித்யா பதறிப்போகையில், அஜய்குப்தா நிதானமாக அவளுக்கு ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் எடுத்துக் கொடுத்துவிட்டு, “பதறாதே பிளீஸ். நீ திருமணமானவள் என்று எனக்குத் தெரியும். நானும்தான். உன் கணவர் நரசிம்மனை நீயும், என் மனைவி பூஜாவை நானும் எவ்வளவு நேசிக்கிறோம் என்பதும் நமக்குத் தெரியும். கடந்த இரண்டு மாதங்களாகத்தான் நாம் இந்த புராஜெக்ட் தொடர்பாக ஒன்றாக வேலை செய்கிறோம். உன்னால் நான் ஈர்க்கப்படுகிறேன்.

நேரிடையான பாணி இவருடையது!

பாரதி பாஸ்கர், தனியார் வங்கி ஒன்றில் உயரதிகாரி. நல்ல பேச்சாளர். பட்டிமன்றங்கள் வாயிலாக பிரபலமானவர். சமூக ஆர்வலரும்கூட. கட்டுரைத் தொடர்களும் கதைகளும் எழுதுவதால் ‘எழுத்தாளர்’ என்ற பரிமாணத்தையும் பெற்றிருக்கிறார்! உத்திகளைப் பற்றி கவலைப்படாமல் சொல்ல வந்த விஷயத்தை நேரிடையாக சொல்லும் பாணி இவருடையது.

www.TheMagnat.com

அதை மனத்திலே வைத்துக் கொண்டு அவஸ்தைப்படுவதைவிட, வெளியே சொல்வது நேர்மையானது என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. தவறு, சரி, பாவம், புண்ணியம், குடும்ப உறவின் புனிதம் எல்லாம் நேரத்திற்கு ஏற்பப் பொருள் மாறும் வார்த்தைகள். அவற்றையெல்லாம் நினைத்துக் குழப்பிக் கொள்ளாதே. உனக்கு என்னால் புதிய உலகங்களைக் காட்ட முடியும். அலுவலக வேலையாக இருவரும் வெளிநாடு செல்லும் ஏற்பாடுகள் செய்ய முடியும். நம் குடும்ப உறவுகளை நான் மதிக்கும் நேரத்தில், நம் அன்பைப் பகிர்வதில் என்ன தவறு வித்யா?"

தெருவில் போகிறவளை 'வாடி' என்று கையைப் பிடித்து இழுக்கும் செயல்தான் இது. ஆனால், மேலே தூவப்பட்ட ஜிகினா, பவிசு, பாலிஷ் எந்த ரசக்குறைவான நேரங்களிலும் பேச வேண்டிய நேர்த்தியைத்தான் ஐ.ஐ.எம்.களில் சொல்லித் தருகிறார்களோ என்னவோ...

வித்யா பேப்பர்களோடு பளிச்சென்று வெளியேறினாள்.

அடுத்த நாள் சேல்ஸ் டாக்ஸ் மீட்டிங்கில் பதினைந்து பேருக்கு நடுவே அஜய் பிரமாதமான பிரசண்டேஷன் ஒன்றைச் செய்தான். ஒரு ஸ்லைடிலிருந்து இன்னொன்றுக்கு மாறும் இடைப்பட்ட அவகாசத்தில் குறிப்புகள் எடுத்துக் கொண்டிருந்த வித்யாவின் காதில், "உன் பதில் என்ன தேனே?" என்று சொல்லிவிட்டு மேலே தொடர்ந்தான். மூன்றாம் நாள் மதியம், "லஞ்சுக்கு டிரைடென்ட் போகலாமா? அங்கே டேட் பான் கேக் நன்றாக இருக்கிறது. உன் கைகளை மாத்திரம் நான் பிடித்துக் கொள்வேன்" என்றான். வித்யா சங்கடத்தில் தவித்தாள்.

அன்று சனிக்கிழமை. நரசிம்மன் துபாயிலிருந்து தொலைபேசியில் பேசும் நாள். "வித்யா சௌக்யமா? சுஜிக்குட்டி எப்படி இருக்கு? நான் மார்ச்சில் மூன்று வாரம் வரேன்" என்றான். வித்யாவிற்கு தொண்டை அடைத்தது. பிரச்னையைச் சொல்வதா வேண்டாமா என்று தவித்து, "வைச்சிடறேன்" என்றாள்.

ஞாயிறு காலை தலைவலியுடன் விடிந்தது. சுஜிக்குட்டியோடு விளையாடி விட்டு சமைக்க ஆரம்பித்தாள். ஒன்றாவது மாடி ஃபிளாட் அது. நரசிம்மனின் துபாய் பணத்தில் வாங்கியது. மூன்றே வருஷம் என்று போனவன், மூன்று வருஷம் முடிந்தும் வர யோசிக்கிறான். வேலை பார்த்தால் கல்யாணம் ஆவது ஈஸி என்று வித்யா வேலையில் சேர்ந்தாள். அழுக்கு சேர்கள், பத்திலிருந்து ஐந்து, மஹாளய அமாவாசைக்கு லீவு என்று இருந்த ஆஃபீஸை ஒரு பன்னாட்டு நிறுவனம் இரண்டு வருஷங்கள் முன்னால் விழுங்கியது. அலுவலகத்தின் முகம் மெல்ல மெல்ல மாறியது. தென்னிந்தியக் கிழவர்கள் நிர்வகித்த இடங்களை வட இந்திய எம்.பி.ஏ.க்கள் பிடித்துக் கொண்டனர். லட்சக்கணக்கான ரூபாய்கள் செலவில் இன்டீரியர் செய்யப்பட்டது. நேரமே பார்க்காமல் மனிதர்கள் உழைத்தனர். சம்பளங்கள் அதிகமாயின. பார்ட்டிகளில் இந்தி சினிமா போல் நடனங்கள் நடந்தன. வித்யாவிற்கு கிளரிக்கல் ஸ்தானத்திலிருந்து எக்ஸிகியூடிவாகப் பதவி உயர்வு கிடைத்தது. நல்ல ஆக்சென்டில் பேசவும் முடியை வெட்டவும் வித்யா பயின்றாள். நரசிம்மன் வெளிநாட்டில் இருக்கும் வெறுமையை விரட்ட, அலுவலகத்தில் அதிக நேரம் செலவு செய்தாள். 'குட் பெர்ஃபார்மர்' என்று பெயர் எடுத்தாள். அவள் அதிகம் மதித்த அஜய்குப்தா நிர்வாகத்தின் நம்பிக்கை நட்சத்திரம். மிக உன்னதமான டைகள் அணிபவன். அடிக்கடி பறப்பவன். இது அவனுடைய இன்னொரு முகமா? அல்லது நிஜமாகவே என்னிடம் ஈர்க்கப்படுகிறானா?

இந்த சிறுகதை பற்றி கே. பாரதி என்ன சொல்கிறார்?

சிறிய இழப்புகளுக்கு அஞ்சாதீர்கள்!

''அலுவலக வேலை, புராஜெக்ட், பிரெசென்டேஷன் என்று ஓயாமல் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் வித்யா, ஒரு இளம் மனைவி. பெண் குழந்தைக்குத் தாயும்கூட. சராசரியாக எல்லா பெண்களும் எதிர்கொள்ளும் ஒரு பிரச்னையை அவளும் எதிர்கொள்கிறாள்.

பெண்ணாகப் பிறந்த ஒருத்தி உயரதிகாரியாக இருந்தாலும், சாதாரண அலுவலகப் பணியில் இருந்தாலும், கீழ்மட்டத்தில் உழைக்கும் பெண்ணாக இருந்தாலும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் அவர்களை இணைக்கும் பிரச்னைதான் அது. பாலியல் தொல்லை!

உயரதிகாரியின் பாலியல் தொல்லையால் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிறாள் வித்யா. எப்படி சமாளிப்பது? யாரிடம் சொல்வது? தனக்கு எத்தனை நெருக்கமான உறவாக இருந்தாலும் இயல்பாக பெண்களால் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாத ஒரு பிரச்னையல்லவா இது?

வித்யாவுக்கு வேலைக்காரி நாகம்மாவின் அனுபவம் ஒரு உந்துதலை ஏற்படுத்துகிறது. யோசிக்கிறாள். பிரச்னையின் மூலம் எது என்று புரிகிறது. எதிராளியின் பலவீனம் எது என்பதும் புலனாகிறது. 'சிறிய இழப்புகளுக்கு அஞ்சி பின்வாங்கக் கூடாது' என்று தெளிவாக முடிவெடுக்கிறாள்.

'எல்லா பெண்களும் தங்களை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள அதிக வலிகளை சுமக்க வேண்டியிருக்கிறது' என்கிறார் பாரதி பாஸ்கர்.''

www.TheMagnat.com

மீந்த பொரியலில் கட்லெட்!

பீட்ரூட் பொரியலோ கோஸ் பொரியலோ மீந்துவிட்டதா? அரைத்த பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு விழுது, கடலைமாவு, சோளமாவு, புதினா ஆகியவற்றைச் சேர்த்து பிசைந்து, கட்லெட் செய்து, குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்!

- ஆர். மீனாட்சி, திருநெல்வேலி.

வித்யா எழுந்து போய் கண்ணாடியில் பார்த்தாள். அவளுடைய நிறத்துக்கும் பச்சைக் கண்களுக்கும் கல்லூரி நாட்களில் பலர் வழிந்ததுண்டு. ஆனால், கல்யாணம் ஆன பின்பு, குழந்தை பிறந்த பின்பு... இன்னுமா அவள், அஜய்குப்தா போன்றவர்களைக் கவருகிறாள்?

மண்டை குழம்ப, கையில் கிடைத்த புத்தகத்தைப் புரட்டினாள். அலுவலக பார்ட்டியில் தன் பின் பக்கத்தில் விளையாட்டாகத் தட்டிய மேலதிகாரி கே.பி.எஸ். கில்லை எதிர்த்து வழக்குத் தொடர்ந்து வெற்றி பெற்ற ரூபன் பஜாஜ் ஐ.ஏ.எஸ். ஒரு புகைப்படத்தில் தெரிய, வித்யா உடனே புத்தகத்தை மூடினாள்.

அடுத்த நாள் வித்யா, அஜய்குப்தாவின் அறைக்குப் போனாள். ''உங்களோடு பேச வேண்டும்'' என்றாள். "இந்த ஆரஞ்சுக் கலர் சேலையில் நீ மிகக் கச்சிதமாய் இருக்கிறாய்'' என்றவன், போனில் தன் காரியதரிசியை அழைத்து, "நோ கால்ஸ் - பட் ஃபார் மை பாஸ்" என்றான்.

"வித்யா, யாராவது திடீரென்று கதவைத் திறந்து கொண்டு வந்தால் நீயும் நானும் ரிப்போர்ட் பற்றி விவாதிக்கிறோம். ம்.. சொல் என் சின்னப் பறவையே!"

''அஜய் நான் சாதாரணக் குடும்பத்திலிருந்து வந்தவள். என் கணவரை நான் மிக நேசிக்கிறேன். நீங்கள் சொல்வதற்கு நான் உடன்படவே முடியாது."

அஜய் கொஞ்சமும் அசராமல், "நீ சரி என்று சொல்லும் வரை நான் கேட்பேன்" என்றான்.

"உங்களுக்கு பல பெண்களோடு தொடர்பு இருக்கலாம், நான் அப்படிப்பட்டவளல்ல."

அஜய் உடனே முகம் சிவக்க, ''நீ அப்படி நினைப்பதானால் உடனே வெளியே போகலாம். உன் மேலதிகாரி தீபிகா முதல் எத்தனை பெண்கள் என்னை வளைக்கப் பார்க்கிறார்கள் தெரியுமா? எனக்கு அவர்கள் உடனே கிடைப்பார்கள். ஆனால், எனக்கு நீ தான் தேவை. உன் மடியில் சிறு குழந்தை போல் கிடக்கவே என் ஆசை. என் வாழ்க்கை வெளியேதான் பளபளப்பு. உள்ளே நான் உன் போன்ற ஒரு பெண்ணைத் தேடும் மனிதன். என் மனைவி பூஜாவோடு நான் ஒன்றும் அத்தனை சந்தோஷமாயில்லை. ஒரே ஒரு முறை நீ எனக்குத் தேவை. அந்த ஞாபகங்களோடு நான் இருப்பேன் வித்யா. உனக்குத் தெரியுமா? தலைமை அலுவலகத்தில் பதவி ஏற்றுக்கொள்ள என்னை மும்பைக்கு விரட்டுகிறான் என் பாஸ். அவள் பெற்றோர் அங்கே இருப்பதால் பூஜாவும் நிர்ப்பந்திக்கிறாள். நான் பிடிவாதமாகச் சென்னையில் இருக்கிறேன். உனக்காகத்தான். நீ இதற்கு உடன்படுகிறாயோ இல்லையோ. நாம் நண்பர்களாகவாவது இருப்போம். எனக்கு உன்மேல் இருப்பது விருப்பம் இல்லை. தீவிர ஈடுபாடு. வழிபாடு, பைத்தியம்" என்றான்.

www.TheMagnat.com

திரும்பவும் பதிலே சொல்ல முடியாது வித்யா வெளியேறினாள்.

காலை வீடு பரபரத்தது. சுஜிக்குட்டியை அம்மா வீட்டில் விட்டுவிட்டு இவள் அலுவலகத்திற்கு ஓட வேண்டும். சனியன் பிடித்த நாகம்மா இன்றும் லேட். இவளாலேயே ஒவ்வொரு நாளும் பிரச்னை. வித்யா கோபத்தில் கொதித்த போது நாகம்மா நிதானமாக வந்தாள், கன்னம் அப்பம் மாதிரி வீங்கியிருந்தது.

''என்ன நாகம்மா, என்ன ஆச்சு?" என்றாள் வித்யா.

www.TheMagnat.com

இட்லி மாவு போண்டா!

இட்லிக்கு மாவு அரைத்தவுடன் ஒரு கப் மாவை தனியே எடுத்து வையுங்கள். அதில், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், பொடித்த மிளகு, மல்லித்தழை, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து பிசைந்து, போண்டா செய்து, மாலை நேர டிபனாக தரலாம்!

- செ. கலைச்செல்வி, திருவம்பநல்லூர்.

விஷயம் ரொம்பப் பெரிசுதான். இவள் வீட்டில் வேலை செய்துவிட்டு கட்டட வேலை செய்யப் போவாள் அவள். அதில்தான் அவளுக்கு வருமானம். இவள் வீட்டுக்கு வருவது இவளின் நல்ல மனசுக்காகவும் காப்பிக்காவும் தான். அந்தக் கட்டட வேலை வருமானம் இல்லாவிட்டால் அவளும் அவள் குழந்தையும் நடுவீதியில்தான் நிற்கவேண்டும். இதைப் புரிந்து கொண்டு, மேஸ்திரி கொஞ்ச நாளாகவே வாலாட்டியிருக்கிறான். தன் பெண்டாட்டி சரியில்லை என்று புலம்பியிருக்கிறான். ஜாக்கெட் வாங்கி வந்திருக்கிறான். நேற்று மேலே கை வைக்கத் துணிந்தான். இவள் போட்ட சத்தத்தில் ஐம்பது பேருக்கு மேல் கூடிவிட்டார்கள். அவள் யார்? கண்ணகி வம்சத்தில் வந்தவள். அவள் புருஷன் கேடுகெட்டவன்தான். அதற்காக அவளை சீப்பாக நினைக்க முடியாது. மேஸ்திரி வெறும் நாய். எந்தெந்தப் பெண் மசிவாள் என்று மோப்பம் பிடிக்கும் நாய். நைச்சியமாகப் பேசும் நாய். பேச்சுக்கும் ஆசை காட்டலுக்கும் மசிகிற அளவுக்கு அவள் கதியற்றுப் போகவில்லை. அவள் பட்டினிகூடக் கிடப்பாள். அல்லது நாலு இடத்தில் வேலை செய்வாள். ஆனால், அவன் இச்சைக்கு உடன்படமாட்டாள். ரொம்ப நிர்ப்பந்தித்தால் முடியே போயிற்று என்று வேலையிலிருந்து நின்றுவிடுவாள்... நாகம்மா உரத்த குரலில் பேசப்பேச, மேஸ்திரி வெறிகொண்டு அவளை கன்னத்தில் அடித்து விட்டான். அவள் யார் கூப்பிட்டாலும் போகிறவள் என்றும், இப்போது பத்தினி வேஷம் போடுவதாயும் குற்றம் சாட்டினான். நாகம்மா, நிஜமாகவே கண்ணகியாகிவிட்டாள். கையில் கிடைத்த விளக்குமாற்றை எடுத்து கை சளைக்கும் வரை மேஸ்திரியை அடித்தாள். அவன் ஓடியே போனான். ராத்திரி வந்து வம்பு செய்வானோ என்று குடிசை வாசலில் அவள் அரிவாளோடு காத்திருந்தாள். அதுதான் காலையில் தூங்கி விட்டாள்.

நாகம்மா வேலை முடிந்து போய் ரொம்ப நேரம் ஆகியும் வித்யா எழுந்திருக்கவில்லை.

பணம், உயர்படிப்பு, பெரிய வேலை என்ற ஐ.ஏ.எஸ். ரூபன் பஜாஜ் ஆகட்டும், வறுமை, படிப்பில்லாத நாகம்மா ஆகட்டும் - ஒரே கோட்டில் சந்திக்கிறார்கள். தங்களுக்கு வரும்

உங்கள் கருத்துகளுக்கு
snehidhi@kumudam.com

குமுதம் சிநேகிதி

நிறுவிய ஆசிரியர்
எஸ்.ஏ.பி.

நிறுவிய பதிப்பாளர்
பி.வி. பார்த்தசாரதி

சேர்மன் மற்றும் நிர்வாக இயக்குநர்
பா. வரதராசன்

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
பா. வரதராசன்

ஆசிரியர்
லோகநாயகி

உதவி ஆசிரியர்கள்
ஆ.சாந்தி, கே.எஸ்.ரமேஷ் ராஜிவ்

நிருபர்
சு. கணேஷ்குமார்

குமுதம் பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) லிமிடெட், பழைய எண்.151, புதிய எண். 306, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-10ல் அச்சிடப்பட்டு வெளியிடப்படுகிறது.
தபால் பெட்டி எண்: 2592, சென்னை - 600 031.

ஃபேக்ஸ் எண் : 26425041
தொலைபேசி எண் : 26422148

குமுதம் சிநேகிதி உங்கள் வீடு தேடி வரவேண்டுமா?
விவரங்களுக்கு: subscriptions@kumudam.com

www.TheMagnat.com

அவமானங்களைப் பொருட்படுத்தாது தங்கள் பெண்மைக்கு மேலதிகாரிகளே இழுக்கு செய்ய முற்பட்டபோது எதிர்த்துப் போராடுகிறார்கள். இடையில் இருக்கும் அவள் போன்றவர்களுக்கு என்ன வந்துவிட்டது. எது அவர்களைத் தடுக்கிறது?

ஐ.பி.எஸ். அதிகாரி ஒரு புலி, மேஸ்திரி ஒரு நாய் என்றால் அஜய்குப்தா ஒரு நரி. ஆக மொத்தம் ஆண் விலங்கு, கீழே வேலை செய்கிறவளை அடைவதும் அவர்களுக்கு ஒரு வெற்றி. நரி, நேரம் பார்த்து வேலை செய்திருக்கிறது. புருஷன் வெளிநாட்டில் என்று அவள் வெளிப்படுத்திய வெறுமைதான் அவனுக்குக் கிடைத்த பச்சை சிக்னல்.

நல்லது. அவள் வழக்குப் போடும் ரூபன் பஜாஜும் இல்லை. துடைப்பத்தால் அடிக்கும் நாகம்மாவும் இல்லை. ஆனாலும் அவள் விட்டுக் கொடுக்கமாட்டாள். அவனை மட்டுமல்ல; அவளது முகவரியான வேலையையும் விட்டுவிட மாட்டாள். அஜய் இவளிடம் தனியே பேச நேரும்போதெல்லாம் தன் காரியதரிசியிடம் என்ன சொல்வான் என்று வித்யா ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டாள். "எந்த போன் காலும் எனக்குக் கொடுக்காதே, என் பாஸ் தவிர."

இது நரிதான். ஆனால், சலசலப்புக்கு அஞ்சும் நரி. 'அஜய் அடுத்த முறை நீ எல்லை மீறிப் பேசினால் உன் பாஸிடம் நான் பேச வேண்டி வரலாம்' என்று சொன்னால், அஜயின் முகம் எப்படி மாறும் என்று கற்பனை செய்து பார்த்தாள். அவள் புராஜெக்டிலிருந்து நீக்கப்படலாம். புரமோஷன் போகலாம். ஆனால், 'சுதந்திரம் வேண்டும் போது அதிகப் பொறுப்புகளையும் அதிக வலிகளையும் சுமக்க வேண்டியிருக்கும்' என்பதை நினைவுபடுத்திக் கொண்டால், போராட சக்தி கிடைக்கும். வித்யா நிம்மதியுடன் சுஜியை அணைத்துக் கொண்டாள். ●

ஆன்மிக குட்டிக் கதை

வெளியில் தேடாதீர்கள்...

ஞானி ஒருவர் எதையோ தேடிக் கொண்டிருந்தார். அங்கும் இங்கும் அவரது கால்கள் அலைந்தன. ஞானி அப்படி என்னதான் தேடுகிறார் என்று அறிய சிலர் வந்தனர்.

"என்ன தேடிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?"

"ஊசி ஒன்று தொலைந்து விட்டது அதைத் தேடுகிறேன்" என்றார்.

"எங்கே தொலைத்தீர்கள்?"

"எனது குடிலில்..."

"குடிலில் தொலைத்து வெகுதூரம் வந்து இங்கு தேடுகிறீர்களே" என்று வியப்பும் ஆச்சரியமும் கலந்த குரலில் எல்லாரும் கேட்டனர்.

புன்முறுவலுடன் அவர்களைப் பார்த்து ஞானி, ''எனக்கும் ஆச்சரியமாகத்தான் உள்ளது. அமைதியையும் இன்பத்தையும் எல்லோரும் வெளியில் எங்கெங்கோ தேடுகிறீர்கள். அமைதியும் இன்பமும் நமது மனதில் தான் உள்ளது. அந்த அமைதியையும் இன்பத்தையும் வெளியில் நீங்கள் தேடும் போது, ஊசியை ஒரு இடத்தில் தொலைத்து விட்டு மற்றொரு இடத்தில் நான் தேடுவது எந்த விதத்தில் தவறு?" என்றார்.

கூடியிருந்தவர்கள் ஞானியின் போதனையைப் புரிந்து கொண்டனர்.

– கவிதா சரவணன், ஸ்ரீரங்கம்.

உங்களுக்குத் தெரிந்த ஆன்மிக குட்டிக் கதைகளையும் எழுதி அனுப்பலாம்!

www.TheMagnat.com

மார்ச் 16 முதல் 29 வரை

ரிஷப ராசிக்காரர்கள்

கேதுவின் பலத்தால் சிறப்பை பெறுவீர்கள். மற்ற கிரகங்கள் அனைத்தும் சாதகமற்ற இடத்தில் இருப்பதால் பொறுமையை கடைப்பிடிக்கவும். விட்டுக்கொடுத்து போகவும். 16, 17 ஆகிய தேதிகளில் விருந்து, விழா என சென்று வருவீர்கள். 25, 26 ஆகிய தேதிகளில் உறவினர்களின் வருகை இருக்கும். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு வேலைப்பளு அதிகரிக்கும். சுயதொழில் நடத்தும் பெண்களுக்கு பொருள் விரயம் ஏற்படும். கலைத்துறைப் பெண்கள், புதிய ஒப்பந்தம் பெற தடைகளை சந்திக்க வேண்டியதிருக்கும். மாணவிகள் சிரத்தை எடுத்து படிக்கவும். உடல் நலத்தில் அக்கறை காட்ட வேண்டியது அவசியம்.

செவ்வாய்க்கிழமை முருகனையும் வெள்ளிக்கிழமை சுக்கிரனையும் வழிபடுங்கள்.

சூரியன், புதன், சுக்கிரனால் சிறப்பான பலன்களை காணலாம். நீங்கள் நினைத்த காரியம் நிறைவேறும். நல்ல பணப் புழக்கத்தையும் காண்பீர்கள். கணவன் - மனைவி இடையே அன்பு பெருகும். 27, 28, 29 ஆகிய தேதிகளில் உறவினர்களின் வருகை இருக்கும். 16, 17 ஆகிய தேதிகளில் பொருளாதார வளம் மேம்படும். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு சக பெண் ஊழியர்கள் மிகவும் ஆதரவுடன் இருப்பர். அரசு வேலையில் இருக்கும் பெண்களின் கோரிக்கைகள் நிறைவேறும். சுயதொழில் நடத்தும் பெண்களுக்கு அரசிடம் எதிர்பார்த்த சலுகைகள் கிடைக்கும். நடனக் கலைஞர்கள் நற்புகழ் பெறுவர். மாணவிகள், போட்டிகளில் வெற்றி காணலாம். பித்தம், மயக்கம் போன்ற உபாதைகள் பூரண குணம் அடையும்.

முருகன் கோயிலுக்குச் செல்லத் தவறாதீர்கள். சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயரை வழிபடுங்கள்.

பெரும்பாலான கிரகங்கள் சாதகமான இடத்தில் இருப்பதால் நற்பலன்கள் அதிகரிக்கும். பிள்ளைகளால் மகிழ்ச்சியும் பெருமையும் கிடைக்கும். சகோதரர்கள் வகையில் பொருள் சேரும். புதிய வீடு, புதிய வாகனம் வாங்கும் வாய்ப்புகள் கூடி வரும். 18, 19 ஆகிய தேதிகளில் மனதில் மகிழ்ச்சி ஏற்படும். 20, 21, 22 ஆகிய தேதிகளில் விருந்து, விழா என சென்று வருவீர்கள். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களின் திறமைக்குத் தகுந்த அங்கீகாரம் கிடைக்கும். சொந்த தொழில் நடத்தும் பெண்களுக்கு புதிய தொழில் வெற்றியை தரும். கலைத்துறைப் பெண்களுக்கு, தொழில் ரீதியிலான போட்டிகள் அதிகம் இருக்கும். மாணவிகளுக்கு ஆசிரியர்களின் உதவி பயனுள்ளதாக அமையும். பித்தம், மயக்கம் போன்ற உபாதைகள் வரலாம்.

வெள்ளியன்று சுக்கிரனுக்கு வெண்பட்டு சாத்தி வழிபடுங்கள். துர்க்கை வழிபாடு நடத்துங்கள்.

உங்களுக்கு இதுவரை இருந்த அனைத்து தடைகளையும் சுக்கிரன் உடைத்தெறிந்து, உங்கள் எண்ணங்களை நிறைவேற்றி வைப்பார். சூரியன் சாதகமற்ற இடத்தில் இருப்பதால், சிலர் பொல்லாப்பை சந்திக்க நேரிடலாம். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி இருக்கும். சகோதரர்களால் நற்சுகம் கிடைக்கும். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு, 20, 21, 22 ஆகிய தேதிகளில் பணியிடத்தில் நிம்மதி கிடைக்கும். சுயதொழில் நடத்தும் பெண்கள் எதிலும் அதிக முதலீடு செய்ய வேண்டாம். கலைத்துறைப் பெண்களுக்கு சிறப்பான வருமானம் கிடைக்கும். மாணவிகள் ஆசிரியர்களின் அறிவுரையைக் கேட்டு நடக்கவும். பித்தம், தலைசுற்றல், உஷ்ணம், தோல் தொடர்பான நோய்கள் பூரண குணம் அடையும்.

புதனன்று குலதெய்வத்தையும் வியாழன்று சிவனையும் சனியன்று பெருமாளையும் வணங்குங்கள்.

புதன், சுக்கிரன், குரு ஆகியோர் நன்மை தருவார்கள். உங்கள் முயற்சிகளில் வெற்றி கிடைக்கும். அணிகலன்கள் வாங்கலாம். பிள்ளைகளால் மகிழ்ச்சியும் பெருமையும் கிடைக்கும். சுக்கிரனால் வசதிகள் பெருகும். குடும்பத்தினர் மிகவும் ஆதரவுடன் இருப்பர். கணவன் - மனைவி இடையே இருந்து வந்த பிரச்னைகள் மறையும். 16, 17 ஆகிய தேதிகளில் புத்தாடை, அணிகலன்கள் வாங்கலாம். அரசு வேலையில் இருக்கும் பெண்களின் கோரிக்கைகள் நிறைவேற காலதாமதம் ஆகலாம். சுயதொழில் நடத்தும் பெண்களுக்கு 20, 21, 22 ஆகிய தேதிகளில் பண விரயம் ஆகலாம். கலைத்துறைப் பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்கு ஆண்கள் மிகவும் உறுதுணையாக இருப்பர். புதனின் அருளால் மாணவிகள் நற்பலனை காணலாம். உஷ்ணம், தோல் தொடர்பான நோய் வரலாம்.

ராகு கால பைரவர் பூஜையில் கலந்து கொள்ளுங்கள். சனியன்று ஆஞ்சநேயரை வழிபடுங்கள்.

கேதுவும் சனியும் காரிய அனுகூலத்தையும் பொருளாதார வளத்தையும் தொழில் விருத்தியையும் தந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். சூரியனால் அலைச்சல் அதிகரிக்கும். புதனால், குடும்பத்தில் குழப்பம் நிலவும். கணவன் - மனைவி ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்துப் போகவும். 18, 19 ஆகிய தேதிகளில் புத்தாடை, அணிகலன்கள் வாங்கலாம். 27, 28, 29 ஆகிய தேதிகளில் விருந்து, விழா என சென்று வருவீர்கள். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள், யாரையும் நம்பி பணத்தையோ முக்கிய பொறுப்பையோ ஒப்படைத்துவிட வேண்டாம். வியாபாரம் செய்யும் பெண்களுக்கு ஆண்கள் வகையில் இடர்ப்பாடுகள் வரலாம். நடனக் கலைஞர்கள் சிரத்தை எடுத்தால் புதிய ஒப்பந்தங்கள் கிடைக்கும். மாணவிகள் சிரத்தை எடுத்துப் படிக்கவும். உஷ்ணம், பித்தம், மயக்கம், சளி போன்ற உபாதைகள் குணம் அடையும்.

வியாழனன்று தட்சிணாமூர்த்திக்கு அர்ச்சனை செய்து, கொண்டைக்கடலை தானம் செய்யுங்கள்.

www.TheMagnat.com

பண்டித காழியூர் நாராயணன்

நினைத்தது நிறைவேறும்!

துலாம்

சூரியன், புதன், ராகு சாதகமாக இருப்பதால் பொருளாதார வளம் அதிகரிக்கும். ஆடை, ஆபரணங்கள் வாங்கலாம். நீங்கள் எடுத்த காரியம் வெற்றியடையும். தடைபட்டு வந்த திருமணம் நடைபெறும். சகோதரிகள் மிகவும் உறுதுணையாக இருப்பர். 20, 21, 22 ஆகிய தேதிகளில் புத்தாடை, அணிகலன்கள் வாங்கலாம். பெற்றோர் வீட்டிலிருந்து பொருட்கள் வரப்பெறலாம். 23, 24 ஆகிய தேதிகளில் உறவினர்கள் வகையில் மனக்கசப்பு வரலாம். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள், விரும்பிய இடத்திற்கு மாற்றம் பெறலாம். சுயதொழில் நடத்தும் பெண்களுக்கு, எதிரிகளின் இடையூறுகள் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடும். கலைத்துறைப் பெண்களின் முயற்சிகளில் தடையும் மனதில் சோர்வும் ஏற்படும். மாணவிகள் சிறப்பான நிலையை அடைவர். பித்தம், மயக்கம், சளி போன்ற உபாதைகள் வரலாம்.

சனியன்று சனீஸ்வரனுக்கு அர்ச்சனை செய்து, ஊனமுற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

விருச்சிகம்

குரு, சுக்கிரன் தொடர்ந்து சாதகமான இடத்தில் உள்ளார்கள். செவ்வாயும் நன்மை தருவார். பொருளாதார வளம் சிறப்பாக இருக்கும். உங்களுக்கு ஆபார ஆற்றல் பிறக்கும். சிலருக்கு வீடு, மனை வாங்க யோகம் உண்டு. பெரியோர்களின் ஆதரவும் ஆலோசனையும் கிடைக்கும். சிநேகிதிகள் உதவிகரமாக இருப்பர். 23, 24 ஆகிய தேதிகளில் புத்தாடை, அணிகலன்கள் வாங்கலாம். பெற்றோர் வீட்டிலிருந்து பொருட்கள் வரப் பெறலாம். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு அலைச்சல் அதிகரிக்கும். சுயதொழில் நடத்தும் பெண்களுக்கு 18, 19 ஆகிய தேதிகளில் எதிர்பாராத வகையில் பணம் கிடைக்கும். கலைத்துறைப் பெண்களுக்கு தடையும் மனதில் சோர்வும் ஏற்படும். மாணவிகளுக்கு ஆசிரியர்களின் அறிவுரை கைகொடுக்கும். உடல்நலம் சீராக இருக்கும்.

துர்க்கை வழிபாடு சிறப்பை தரும். புதனன்று ஏழைகளுக்கு பாசிப்பயறு தானம் செய்யலாம்.

தனுசு

கேது, புதன், சுக்கிரனின் நன்மைகள் தொடரும். செவ்வாயும் சாதகமான இடத்தில் இருப்பதால் பொருளாதார வளம் அதிகரிக்கும். பகைவர்களின் தொல்லையிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். குடும்பத்தில் குதூகலம் அதிகரிக்கும். அத்தியாவசிய பொருட்கள் தாராளமாக கிடைக்கும். கணவன் - மனைவி இடையே அன்பு மேலோங்கும். புதிய உறவினர்களால் உதவி கிடைக்கும். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு சக ஊழியர்களின் ஒத்துழைப்பு வந்து சேரும். சொந்த தொழில் நடத்தும் பெண்களுக்கு ஆண்கள் வகையில் பிரச்னை வரலாம். கலைத்துறைப் பெண்களுக்கு புதிய ஒப்பந்தங்கள் கிடைக்கும். மாணவிகள் போட்டிகளில் வெற்றி காணலாம். பிள்ளைகளின் உடல்நலம் சிறப்பாக இருக்கும்.

சனிபகவானையும் தட்சிணாமூர்த்தியையும் வணங்குங்கள். செவ்வாயன்று முருகனை வழிபடுங்கள்.

மகரம்

சூரியன், குரு, சனி மற்றும் சுக்கிரனால் கிடைத்து வந்த நற்பலன்கள் தொடரும். உங்கள் முயற்சிகள் அனைத்தும் வெற்றியடையும். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி அதிகரிக்கும். தம்பதியரிடையே அன்பும் பாசமும் நீடிக்கும். 18, 19 ஆகிய தேதிகளில் உறவினர்கள் வகையில் ஒற்றுமை மேம்படும். 23, 24 ஆகிய தேதிகளில் சகோதரிகளால் உதவி கிடைக்கும். 27, 28, 29 ஆகிய தேதிகளில் புத்தாடை, அணிகலன்கள் வாங்கலாம். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு வேலைப்பளு அதிகரிக்கும். சுயதொழில் நடத்தும் பெண்களுக்கு பண விரயம் அகலும். கலைத்துறைப் பெண்களுக்கு அரசிடமிருந்து விருது போன்றவை கிடைக்கும். மாணவிகளுக்கு ஆசிரியர்களின் ஆலோசனை கிடைக்கும். 25, 26 ஆகிய தேதிகளில் மனக்குழப்பம் ஏற்படலாம்.

புதனன்று ஏழைகளுக்கு பாசிப்பயறு தானம் செய்து, பசுவுக்கு பசுந்தழை போடுங்கள்.

கும்பம்

சுக்கிரன் தொடர்ந்து நன்மை தருவார். செவ்வாயும் சாதகமான இடத்தில் இருக்கிறார். நீங்கள் எடுத்த காரியம் அனைத்தும் வெற்றிபெறும். பொருளாதார வளம் இருக்கும். புதன் சாதகமற்ற இடத்தில் இருப்பதால் சிலருக்கு வீண் மனக்கவலை வரலாம். குடும்பத்தாரிடம் நன்மதிப்பு பெறுவீர்கள். புண்ணிய ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வரலாம். 25, 26 ஆகிய தேதிகளில் சகோதரிகளால் உதவி கிடைக்கும். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் வளர்முகமாக இருப்பார்கள். சொந்த தொழில் நடத்தும் பெண்களின் உழைப்புக்கு ஏற்ற வருவாய் கிடைக்கும். சுக்கிரன் சாதகமான நிலையில் காணப்படுவதால், கலைத்துறைப் பெண்களுக்கு, அரசிடமிருந்து விருது போன்றவை கிடைக்கும். மாணவிகள் சிரத்தை எடுத்துப் படிக்கவும். கண் தொடர்பான உபாதைகள் வரலாம்.

சனியன்று சனீஸ்வரனுக்கு அர்ச்சனையும் ஞாயிறன்று கோதுமை தானமும் செய்யுங்கள்.

மீனம்

சுக்கிரன், குரு, ராகு ஆகிய மூவரின் நற்பலன்களும் கிடைக்கும். புதிய வீடு, மனை, வாகனம் வாங்க யோகம் கூடி வரும். சகோதரிகளால் பொருள் சேரும். புதனால் வீட்டினுள் சிற்சில பிரச்னைகள் வரலாம். 23, 24 ஆகிய தேதிகளில் உறவினர்கள் வகையில் ஒற்றுமை மேம்படும். 27, 28, 29 ஆகிய தேதிகளில் விருந்து, விழா என சென்று வருவீர்கள். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் அதிகமாக உழைக்க வேண்டியதிருக்கும். சுயதொழில் நடத்தும் பெண்களுக்கு சுக்கிரனின் சாதகபலனால் பண வரவு அதிகமாக இருக்கும். நடனக் கலைஞர்கள், புதிய ஒப்பந்தங்கள் பெற்று சிறப்பான நிலையை அடைவர். மாணவிகளுக்கு ஆசிரியர்களின் அறிவுரை பயனுள்ளதாக இருக்கும். அலைச்சலும் சோர்வும் ஏற்படும்.

கேதுவுக்கு அர்ச்சனை செய்யுங்கள். துர்க்கை வழிபாடு உங்களை நல்லநிலைக்கு உயர்த்தும்.

www.TheMagnat.com

‘நவ’ என்றால் ‘ஒன்பது’ என்ற எண்ணைக் குறிப்பிடுவதாகும். ‘பஞ் சக’ என்றால் ‘ஐந்து’ என்ற எண்ணைக் குறிப்பிடுவதாகும். ‘தோஷம்’ என்றால் ‘பிரச்னை’ அல்லது ‘சந்தோஷத்திற்கு மாறான பொருள்’ என்பதாகும். மொத்தத்தில், இது மகிழ்ச்சியற்ற நிலையைக் குறிப்பதாகும்.

‘நவ பஞ்சக தோஷம்’ எதற்காக பார்க்கப்படுகிறது?

பொதுவாக திருமணப் பொருத்தம் பார்க்கும் போது, ‘நவ பஞ்சக தோஷம்’ உள்ளதா என்பதையும்

www.TheMagnat.com

நவ பஞ்சக தோஷம் ஏன் பார்க்க வேண்டும்?

www.TheMagnat.com

'ஜோதிடச் சுடர்' ந. ஞானரதம்

பார்க்க வேண்டும். அவ்வாறு இருந்தால் அதனைத் தவிர்ப்பதே நல்லது. திருமணம் செய்யவிருக்கிற இருவருக்கும் எப்படி நட்சத்திரப் பொருத்தம் பார்க்கப்படுகிறதோ, அதேபோன்று இருவரின் ராசிக்கும் இந்த நவ பஞ்சக தோஷம் உள்ளதா என்றும் பார்க்க வேண்டும். இதற்கு சில விதி விலக்குகளும் உண்டு. அதற்கு முன்பாக 'நவ பஞ்சக தோஷ'த்தைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

பஞ்சக தோஷம் எப்படி உண்டாகிறது?

பெண் ராசியிலிருந்து ஆண் ராசி ஐந்தாம் ராசியாக இருந்தால் அது பஞ்சக தோஷம் என்பர். உதாரணத்துக்கு, பெண்ணின் ராசி ரிஷபமாக இருந்து, ஆண் ராசி கன்னியாக இருந்தால் அதை இணைக்கக் கூடாது.

இதுவே, ஆண் ராசி ரிஷபமாக வந்து, பெண் ராசி கன்னி ராசியாக வந்தால் இருவரையும் இணைக்கலாம்.

'நவ தோஷம்' எப்படி ஏற்படுகிறது?

பெண்ணின் ராசி ரிஷபமாக இருந்து, அதில் இருந்து ஒன்பதாவது இடத்தில் வருகிற மகரம் ஆணுடைய ராசியாக வந்தால் மிகவும் நல்லப் பொருத்தம்.

இது தான் விதிவிலக்கு!

பெண்ணின் ராசி மேஷ ராசியாக இருந்து ஆணின் ராசி சிம்மமாக இருந்தால், நவ பஞ்சக தோஷம் இல்லை. திருமணப் பொருத்தத்திற்கு சிபாரிசு செய்யப்படலாம்.

ஆனால், பெண் ராசி மேஷமாகவும், நட்சத்திரம் பரணியாகவும் இருந்து, ஆண் ராசி சிம்மமாகவும் நட்சத்திரம் பூரமாக இருப்பின், அவர்கள் இருவருக்கும் நட்சத்திரப் பொருத்தம் பார்க்கும் போது ரஜ்ஜு" தட்டும். எனவே, இவர்களுக்கு திருமணம் செய்து வைப்பதைத் தவிர்ப்பதே நல்லது.

தவிர, வெறும் நவ பஞ்சக தோஷத்தை மட்டும் பார்க்காமல், நான் முன்னரே சொன்னது போல மற்ற அமைப்புகளும் இருக்கின்றனவா என்று பார்த்த பிறகே திருமணம் செய்து வைப்பது பற்றிய முடிவுக்கு வரவும்.

(பொருத்தம் பார்க்கலாம்)

மன்னித்த அனுபவம்

எடை குறைந்தது எப்படி?

எங்கள் பக்கத்து வீட்டுப் பெண், கடைக்குப் போகும்போதெல்லாம், 'அக்கா, உங்களுக்கு ஏதாவது வாங்கிக்கிட்டு வரணுமா? சொன்னீங்கன்னா நானே வாங்கிக்கிட்டு வந்து கொடுக்கறேன்' என்று சொல்வாள். நானும் சில சமயம் காய்கறியோ, சர்க்கரையோ அல்லது ரேஷன் பொருட்களோ வாங்கி வரச் சொல்லி பணம் கொடுப்பேன். அவள் என்ன செய்தாள் தெரியுமா? கத்தரிக்காய் அரை கிலோ வாங்கி வரச் சொன்னால், அதில் மூன்று நான்கு கத்தரிக்காய்களை கையாடல் செய்திருப்பாள். சர்க்கரையிலும் அளவு குறைந்திருக்கும். விலையையும் கூட்டிச் சொல்வாள்.

முதலில் அவள் செய்து வந்த தில்லுமுல்லு எனக்கு பிடிபடவே இல்லை. ஒரு நாள் என்னுடைய சகோதரி வந்திருந்த போது, அந்தப் பெண் வாங்கி வந்த பொருட்களையும் அளவையும் பார்த்துக் கண்டுபிடித்து, என்னிடம் சொல்லிவிட்டாள். எனக்குக் கோபம் வந்தாலும், நான் அவளைத் திட்டாமல் மன்னித்துவிட்டேன்.

அதன் பிறகு, 'கடையில் ஏதாவது வாங்கி வரணுமா?' என்று அந்தப் பெண் கேட்டாலும், 'என் வீட்டுக்காரரே வாங்கிட்டு வந்துட்டார்' என்று சொல்லிவிடுகிறேன். அவளின் மனசாட்சியே உறுத்துகிறதோ என்னவோ, இப்போதெல்லாம் அவள் என்னிடம் எதுவுமே கேட்பதில்லை. நானும் அவளிடம் இப்போது வரை பகைமை இன்றி, சகஜமாகவேதான் பேசிப் பழகி வருகிறேன்.

– தாரா மணிவண்ணன், கோவை – 18.

மற்றவர்களை மன்னித்த அனுபவம் உங்களுக்கும் இருக்கிறதுதானே? அதைப் பற்றி சுருக்கமாக எங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

மன்னித்தேன்... மறந்தேன்!
குமுதம் சிநேகிதி, 306, புரசைவாக்கம்
நெடுஞ்சாலை, சென்னை – 600 010.

www.TheMagnat.com

கம்ப்யூட்டர் சென்டர் ஆரம்பிக்கணும்!

தனியார் கம்ப்யூட்டர் சென்டரில் 'எம்.எஸ். ஆஃபீஸ்', டி.டி.பி., இன்டிசைன், போட்டோஷாப் என பல்வேறு டிரெய்னிங் வகுப்புகள் எடுக்கும் வேலையில் இருக்கிற என் மகன், சொந்தமாக கம்ப்யூட்டர் சென்டர் தொடங்க விரும்புகிறான். இதற்கு யாரை அணுக வேண்டும்? விரிவான தகவல்கள் தரவும்.

- திருமதி கே. கணபதி, மதுரை.

தங்கள் மகன் என்ன படித்துள்ளார், என்ன வயது, எத்தனை வருட அனுபவம் இதில் அவருக்கு உள்ளிட்ட விவரங்களை நீங்கள் சொல்லவில்லை. இருப்பினும் உங்கள் மகன் நிச்சயம் கம்யூட்டர் நிறுவனமும் பயிற்சி மையமும் தொடங்கி நடத்தலாம். தாங்கள் குறிப்பிட்டதோடு, ஸ்பைரல் பைண்டிங், ஜெராக்ஸ், லேமினேஷன் என கூடுதலாக சிலவற்றையும் சேர்த்துக் கொண்டால்தான் டி.டி.பி. ஆர்டர்கள் வரும்.

பயிற்சி மையம் தொடங்கினால் உடனடியாக ஏராளமானோர் வந்து சேர்ந்துவிடமாட்டார்கள். கார்ப்பரேஷன், ஏராளமான நிறுவனங்களுடன் ஒப்பந்தம் செய்து, ஒவ்வொரு வார்டிலும் இலவசப் பயிற்சி தருகிறது. அதற்கே ஆட்கள் போதுமானதாக வருவதில்லை.

கனரா வங்கியின் 'ரூட்செட்' நிறுவனம், உலக வங்கி உதவியுடன் தமிழ்நாடு பாலிடெக்னிக், அரசு ஐ.டி.ஐ., மதுரை காமராஜர் பல்கலைக்கழக வயது வந்தோர் கல்விப் பிரிவு, மத்திய அரசின் மக்கள் கல்வி நிறுவனம் உள்ளிட்டவைக்கும், 'ஷெப்பர்டு' போன்ற பல்வேறு பெரிய, அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் அரசு அங்கீகாரத்துடன் குறைந்த கட்டணத்தில் இதே பயிற்சிகளைக் கொடுத்து வருகின்றன.

எனவே டைப்பிங் (தமிழ், ஆங்கிலம்), ஸ்டெனோகிராபி, கம்யூட்டர் ஆகிய மூன்றுக்கும் அரசு அனுமதியுடன் பயிற்சி கொடுத்தால் லாபகரமாக பயிற்சி தரலாம். இதற்கு என்.ஜி.ஓ. என

பதிலளிக்கிறார் 'தொழில் ஆலோசகர்' எம். ஞானசேகர்

www.TheMagnat.com

சொல்லப்படுகிற அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனம் டிரஸ்ட் தொடங்குவது நல்லது. தொடங்க அதிக செலவு ஆகாது. அப்படி ஆரம்பித்தால் சென்னை அண்ணா பல்கலைக்கழக வளாகத்தில் உள்ள அரசு தொழில்நுட்ப கல்வித்துறை அலுவலகத்தில் 'டைப்பிங்', 'ஸ்டெனோகிராபி' பிரிவின் கீழ் ஜூன் - ஜூலை மாதங்களில் விண்ணப்பித்து அங்கீகாரம் பெறலாம்.

கம்யூட்டர் பயிற்சிக்கு என்கிற பட்சத்தில் B.S.S. எனப்படும் 'பாரதிய சேவாக் சமாஜ்', இந்திய அரசு அல்லது தமிழ்நாடு அரசின் சமூக நலத்துறை அல்லது மத்திய அரசின் நேரு யுவ கேந்திரா அல்லது தமிழ்நாடு அரசின் வேலை வாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சித் துறை போன்ற ஏதேனும் ஒன்றில் அங்கீகாரம் பெற்றுத் தொடங்கலாம். அரசு சான்றிதழ் கொடுத்தால் தான் பெற்றோர் பிள்ளைகளைச் சேர்ப்பார்கள்.

'தாட்கோ' அனுமதி பெற்று ஆதி திராவிட மாணவ மாணவியருக்கும், தமிழ்நாடு அரசின் பிற்பட்டோர் நலத்துறைமூலம்பிற்பட்டோருக்கும், தமிழ்நாடு அரசின் சிறுபான்மையினர் மேம்பாட்டுக் கழகம் மூலம் முஸ்லிம்கள் கிறிஸ்துவர்களுக்கும், மாற்றுத் திறனாளிகள் நலத்துறை மூலம் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கும் உதவித் தொகையுடன் கூடிய இலவசப் பயிற்சி வழங்கலாம். பயிற்றுவிப்பதற்கான கட்டணத்தை அரசாங்கம் உங்களுக்கு வழங்கும்.

செருப்புக் கடை வைக்க லோன் கிடைக்குமா?

செருப்புக் கடை துவங்க ஆர்வமாக உள்ளேன். செருப்புகளை எங்கிருந்து மொத்தமாக கொள்முதல் செய்வது? லாபம் வைத்து விற்கும் சூட்சுமங்கள் என்னென்ன? விற்காத செருப்பை ரிட்டர்ன் எடுத்துக் கொள்வார்களா? எப்படிப்பட்ட இடத்தில் கடை வைத்தால் நன்றாக போகும்? கடை தொடங்க லோன் கிடைக்குமா?

– ராஜேஸ்வரி வெங்கட், சென்னை – 82.

ஆச்சரியம்... கடந்த 25 வருடங்களில் என்னிடம் யாரும் கேட்காத கேள்வி. ஆனால், நான் பல இஸ்லாமிய சகோதரர்களை செருப்பு, ஷூ மற்றும் அது சார்ந்த பொருட்களை விற்கும் கடைகளை தொடங்கச் சொல்லி, ஆலோசனை சொன்னதுண்டு. அவர்களும் தொடங்கி நன்கு சம்பதித்து பெரும் லாபம் சம்பாதித்து வருகிறார்கள்.

உதாரணமாக, நான் சென்னை அமைந்தகரையில் வசிக்கிறேன். இங்கு குறுகிய ஒரு வட்டத்திற்குள்ளேயே எட்டு கடைகள் செருப்பு, ஷூ விற்கின்றன. எல்லாமே இஸ்லாமிய சகோதரர்களால்தான் நடத்தப்படுகிறது. எல்லாமே லாபகரமாக நடக்கிறது என்பதுதான் விஷயம்!

காரணம், ஆடுகள், மாடுகளை வெட்டித் தருவது, தோல்களை விலைக்கு வாங்குவது, பதப்படுத்துவது, சிறந்த தோலாக மாற்றுவது, தோல் பொருட்களைத் தயாரிப்பது, மொத்த வியாபாரம், ஏற்றுமதி அனைத்தும் இன்று பெரும்பாலும் இஸ்லாமிய சகோதரர்கள் கையில் உள்ளது. சிறந்த உழைப்பாளிகளான அவர்கள் இந்த தொழிலில் உள்ள ஒருவித நாற்றத்தை மணமாக ஏற்றுக் கொண்டு உழைக்கிறார்கள். லாபமும் 100% முதல் 200% உள்ளது. ஆகவே நன்கு முன்னேறுகிறார்கள்.

நீங்கள் இந்த தொழில் தொடங்க எத்தனை வகை செருப்பு, ஷூ, சாக்ஸ், பாலிஷ் உள்ளன என்பதை முதலில் அறிந்திருக்க வேண்டும். சென்னையில் மொத்த வியாபாரிகள், உற்பத்தியாளர்களின் விற்பனை மையங்கள் உள்ளது. கடை தொடங்கிய உடன் நீங்கள் பணம் போட்டு ஷூ, செப்பல் என வாங்கி அடுக்க வேண்டும். பின் பல விற்பனைப் பிரதிநிதிகள் வந்து உங்களிடம் ஆர்டர் எடுத்து சப்ளை செய்வார்கள். பணமும் வாராவாரம் வந்து வசூலிப்பார்கள். சரக்குகளை ரிட்டன் எடுக்கிற வழக்கம் இல்லை. மிச்சமாகும் 10% பொருட்களை மே மாதம் அல்லது தீபாவளி சமயத்தில் 50% டிஸ்கவுண்ட் வைத்து 'ஆடித் தள்ளுபடி விற்பனை' போல் விற்றுவிட வேண்டியதுதான்!

www.TheMagnat.com

பிரைடல் ஃபிளவர் டிஸைனிங் தந்த லாபம்

பணம் அள்ளும் ஜீவா கிருஷ்ணமூர்த்தி

படிக்கும் காலத்தில் உல்லனில் பொம்மைகள் தயாரிப்பது, வயர்களில் ஃபிளவர்வாஷ் செய்வது என ஆர்ட் அண்ட் கிராஃப்ட் கலைகளில் ஆர்வமாக இருந்த ஜீவா கிருஷ்ணமூர்த்தி, பிறகு 'பிரைடல் ஃபிளவர் டிஸைனிங்' என்கிற கலையை அனுபவத்தின் மூலம் கற்றுத் தேர்ந்து, அந்தக் கலையை இன்று பிஸினஸாக்கிக் கொண்டிருக்கிறார். ஆம், வீட்டிலிருந்தபடியே மணப்பெண் அலங்காரத்துக்கான ஜடைகள் தயாரித்துக் கொடுப்பதுதான் இவரது பிஸினஸ்!

"என்னோட நேட்டிவ் ராசிபுரம். அந்த பகுதியைச் சுற்றியுள்ள மக்கள் திருமணம், காதுகுத்து மாதிரி விசேஷத்துக்கு போறப்போ, உடுத்துற டிரெஸ்ஸுக்கு மேட்சா பூக்களை அலங்கரிச்சு வெச்சுக்கிட்டு போவாங்க. அதையெல்லாம் பார்த்துப் பார்த்துதான் எனக்கு ஃபிளவர் டிஸைனிங்ல ஆர்வம் வந்துச்சு.

கத்துக்கிட்டேன். கல்யாணமாகி சென்னைல செட்டில் ஆனபிறகு குழந்தைகளைக் கவனிச்சுக்கிட்டு வீட்டில இருந்தபடி சம்பாதிக்க நினைச்சேன். கணவரும் ஒத்துழைப்பு தர, இறங்கிட்டேன். பூப்பெய்துற

மக்கள் அதிகம் நடமாடும் பகுதிகளில் மெயின் ரோட்டையொட்டி கடை வைப்பதே நல்லது. பளீரென விளக்குகள் போட்டு, சற்றே ஆடம்பரமான கண்ணாடி ஷோகேஸ் எல்லாம் அமைக்க வேண்டும். இன்றைய காலகட்டத்தில் வாடிக்கையாளரைக் கவர இப்படியான கவர்ச்சி அம்சங்களுக்கு கொஞ்சம் செலவிடத்தான் வேண்டும்.

பெரிய போர்டு வைக்க வேண்டாம். கரோனா, பேட்டா போன்ற பெரிய நிறுவன தயாரிப்புகளில் இருந்து லோக்கல் தயாரிப்பு வரை உங்கள் கடையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

கடனுதவி கண்டிப்பாக கிடைக்கும். ஆலோசனை பெற சென்னை கிண்டியில் உள்ள அரசின் MSME இணையதளத்தை (www.msmedi-chennai-gov.in) அணுகலாம். மானியத்துடன் கூடிய கடனுதவிக்கு மாவட்டத் தொழில் மையத்தின் இணையதளம் (www.indcom.gov.in), தொழில் வணிகத்துறை மண்டல இணை இயக்குநரை அணுகலாம். அலுவலகம் சென்னை கிண்டியில்தான் உள்ளது.

பிஸினஸில், 'பிரேக் ஈவன் பாயிண்ட்' (BEP) என்று சொல்கிறார்களே. அப்படி என்றால் என்ன?

- சுஜாதா ரவி, பெங்களூரு.

இந்த விஷயத்தைப் புரிந்து கொள்ளாமல்தான் பெரும்பாலான வியாபாரிகள் சிக்கலில் மாட்டிக் கொள்கிறார்கள். ஒரு எளிமையான உதாரணத்தின் மூலம் சொல்கிறேன்.

நீங்கள் ஒரு பொருளை 10 ரூபாய்க்கு வாங்கி 15 ரூபாய்க்கு விற்கிறீர்கள். இதில் லாபம் எவ்வளவு என்று கேட்டால், 'லாபம் 5 ரூபாய்' என குழந்தைகூட சொல்லிவிடும்.

இந்த வகையில் 10 பொருட்கள் விற்று விட்டீர்கள் என்றால் லாபம் ரூ. 50. அதேபோல் 100 பொருட்களை விற்றால் லாபம் ரூ. 500. இப்படித்தான் ஒரு மனக் கணக்கைப் போட்டுக் கொள்கிறோம்.

பதிலளிக்கிறார்
தொழில் மேம்பாட்டு ஆலோசகர்
சீனிவாசன்

www.TheMagnat.com

பெண்ணுக்கு, மணப்பெண்ணுக்கு, சீமந்தம் ஆகுற பெண்ணுக்குன்னு ஜடை ஆர்டர் பண்றவங்க அன்றைய விசேஷத்துக்கு உடுத்துற டிரெஸ்ஸோட கலர் பத்தி சொல்லிடுவாங்க. இல்லேன்னா, இப்போதான் எதுவானாலும் போட்டோ எடுத்து வாட்ஸ் அப்ல அனுப்பிட முடியுதுல்ல. அப்படி அனுப்பிடுவாங்க. நான் அந்த டிரெஸ்ஸுக்கு ஏத்தபடி பூக்களைத் தேர்ந்தெடுத்து கலர்ஃபுல் காம்பினேஷன்ல ஜடை ரெடி செய்வேன்.

சில நிறங்களுக்கு நம்மூர் பூக்களை வெச்சே தயாரிச்சுட முடியும். சில நிறங்களுக்கு பொக்கேக்கள்ல வைக்கிற வெரைட்டியான ஃபாரீன் ஃபிளவர்ஸ் தேவைப்படும். சில ஸ்பெஷல் நிறங்களுக்காக பூக்கள்ல கலர் ஸ்பிரே பண்ணவும் வேண்டியிருக்கும். கிரியேடிவிடியும் பூக்களைத் தேர்ந்தெடுக்கிறதுல செலுத்துற கவனமும்தான் இதுல ரொம்ப ரொம்ப முக்கியம்!''

அன்றைய ஆர்டருக்கான அலங்கார ஜடையை நம் எதிரிலேயே தயாரித்தபடி தன் கரியர் பற்றி சொல்லும் ஜீவா, ஆரம்பத்தில் தன் நட்பு வட்டத்தில்தான் இந்த பிஸினஸுக்கு பிள்ளையார் சுழி போட்டிருக்கிறார். பின்னர் அக்கம் பக்கத்தில் உள்ள 'பியூட்டி பார்லர்'களில் சொல்லிவைத்து ஆர்டர் பெற்றிருக்கிறார். ஜடை தயாரிப்பில் இருந்த இவரது கிரியேடிவிடியும் நேர்த்தியும் தொடர்ச்சியாக ஆர்டர்களைப் பெற்றுத்தர, இப்போது ஃபேஸ்புக், வாட்ஸ் அப் மூலமும் பிஸினஸை டெவலப் செய்து கொண்டிருக்கிறார். சமீபத்தில் ஒருவருக்கு வேலையும் தந்திருக்கிறார். பிரி.கே.ஜி. மற்றும் முதல் வகுப்பு படிக்கும் இரண்டு மகன்களுக்கு அம்மாவான ஜீவாவின் கணவர் கிருஷ்ணமூர்த்தி, தனியார் நிறுவனப் பணியில் இருக்கிறார்.

''சில கிராண்டான ஜடைகள் தயாரிக்க ஆறு மணி நேரம்கூட ஆகும். வேலைப்பாடு பிளஸ் கிரியேடிவிடி, தயாரிப்புக்கான செலவினம் பொறுத்து ரூ.150லேருந்து ரூ.3500 வரை சார்ஜ் பண்ணலாம். மாசத்துக்கு அஞ்சாறு ஆர்டர் கிடைச்சாலே போதும். 10 ஆயிரத்துக்கும் மேலே சம்பாதிக்க முடிகிற பிஸினஸ் இது'' என்பவர், இந்தக் கலையை கற்றுக் கொள்ள விரும்புகிறவர்களுக்கு 'ஒர்க்ஷாப்' நடத்தவும் தொடங்கியிருக்கிறார்!

www.TheMagnat.com

பிரேக் ஈவன் பாயிண்ட் அப்படின்னா என்ன?

ஆனால், ஒரு சின்ன நுணுக்கத்தை இப்போது புரிந்து கொள்வோம்.

இந்த வியாபாரத்தை நடத்த ஒரு இடத்தை வாடகைக்கு எடுக்கிறீர்கள். அதன் மாத வாடகை ரூ. 800 என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

நீங்கள் ரூ. 500 லாபம் ஈட்டியது என்னவோ உண்மைதான். ஆனால், மாத வாடகை ரூ. 800. அதைக் கொடுக்க வேண்டும் என்றால் உங்கள் கையிலிருந்து ரூ. 300 போட வேண்டும் அல்லவா? அப்படிப் பார்த்தால் நீங்கள் லாபம் ஈட்டவில்லை. பதிலாக, அடைந்த நஷ்டம் ரூ. 300 என்பதுதான் உண்மை!

மேலே சொன்ன உதாரணப்படி உபரி ரூ. 800-ஐத் தொடும் வரை நீங்கள் லாபம் ஈட்டியதாக அர்த்தம் இல்லை. அதாவது 160 பொருட்கள் விற்கும் வரை லாபம் இல்லை. அதன்பிறகு விற்கிற 161-வது பொருளில் லாபம் ரூ. 5. அதேபோல் 162-வது பொருளை விற்கிறபோது லாபம் ரூ. 10.

ஆக, உங்கள் பிரேக் ஈவன் பாயிண்ட் என்பது 160 பொருட்கள்! அந்தப் புள்ளியில் லாபமும் இல்லை. நஷ்டமும் இல்லை.

ஒரு வியாபாரி இந்த விஷயத்தில் பெரிதாகத் தவறு செய்வதில்லை. விவரமானவராகத்தான் இருப்பார். ஆனால், வாடகை என்கிற ஒற்றைச் செலவில் இந்தக் கணக்கு சரியாக வந்துவிடுகிறது. வாடகை, மின்கட்டணம், பெட்ரோல் இவற்றைக் கூட தோராயமாக கணக்கில் எடுத்துக் கொண்டு விடுவார்.

ஆனால், தனது வாகனத்தை ரிப்பேர் செய்ய மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை சுமார் ரூ. 1000 செலவழிப்பார். அதைக் கணக்கில் விட்டுவிடுவார். அதுவும் சேரும் போதுதான் BEP சரியாகத் தெரியும். மேலே சொன்ன உதாரணத்தை நன்கு கவனத்தில் கொண்டு, உங்கள் வியாபாரத்தில் BEP எது என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

(வழி காட்டுகிறோம். ஜெயித்துக் காட்டுங்கள்)

- சு. கணேஷ்குமார், படங்கள்: கே. கஸ்தூரி

www.TheMagnat.com

தொடர்கதை

நங்கை உந்தன் ஜோதி முகம்

முன்கதை சுருக்கம்

ஜமீன்தார் சிவநேசப் பாண்டியன், பிரிட்டிஷ் பிரபு ஒருவனுக்கு அளித்த விருந்தின்போது, கூத்தில் நடிக்க வந்த ஒரு இளம்பெண் மீது காமுறுகிறான். அவளோ துப்பாக்கியைக் காட்டி மிரட்டி விட்டு, தப்பி ஓடி விடுகிறாள். அவளை எப்படியாவது பழிவாங்க சிவநேசன் துடித்துக் கொண்டிருந்த வேளையில், ஒரு நாள் முதுகில் தோட்டா பாய்ந்த நிலையில், விரல் நகமெல்லாம் ஊசி ஏற்றி சித்திரவதை செய்த கோலத்தில், அவளே அவனிடம் அடைக்கலமாகிறாள். யாருக்கும் தெரியாமல் தன் நண்பன், மருத்துவர் உலகளந்தான் மூலமாக, அவளுக்கு சிகிச்சை செய்கிறான் சிவநேசன். கூடவே அவளைப் பார்த்துக் கொள்ள தன் தாயையும் அழைக்கிறான். இனி...

மகனின் கேளிக்கை விடுதியிலிருந்து செல்லும்போது, அழகாத்தாள் மகனுடைய எடுபிடி சுயம்புவையும் கூட அழைத்துச் சென்றாள்.

காயம்பட்ட பெண்ணின் பையில், சேலை துணிமணி என்று எதுவும் அதிகம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை என்றும், அதனால், அவளுக்குச் சில சேலை, சொக்காய் அனுப்பும்படி, தாயிடம் சிவநேசன் சொன்னது, அவனுடைய தாயாருக்கு வசதியாகப் போயிற்று.

www.TheMagnat.com

www.TheMagnat.com

ரமணி சந்திரன்

ரமணி சந்திரன்
இதுவரை எழுதாத
களத்தில் ஒரு
மென்மையான
காதல் கதை!

www.TheMagnat.com

www.TheMagnat.com

குண்டடிப்பட்ட பெண் பற்றி, மேற்கொண்டு விவரங்கள் அறிவதற்காகத் துடித்துக் கொண்டிருந்தவள் ஆயிற்றே. என்னதான் துடித்தாலும், அங்கே பணிபுரியும் யாரையும் கூப்பிட்டுக் கேட்டுவிட முடியாது.

இங்கே அவளிடமும் உண்மை எதுவும் அறியாது உளறிவிட்டு, அங்கே பாண்டியனிடமும் போய், ''ஆத்தா, என்னயத்தான் கூப்புட்டுக் கேட்டாவ'' என்று, சொல்வது தெரியாமல், பெருமையாகக் கூறுவார்கள்.

பதிலாக சிவநேசனும் பிடித்த பதார்த்தங்களை வேண்டுமென்றே ஒதுக்கி, அரைகுறையாக உண்டுவிட்டுக் கை கழுவுகிறபோது, ''எதுவும் தெரிய வேண்டுமானால், என்னிடம் நேரே கேட்பதற்கென்ன?'' என்று சொல்லி விட்டுப் போவான்.

ஒதுக்கப்பட்ட உணவுப் பண்டங்கள், அவனது கோபத்தைப் புரியவைக்க... அது போன்ற முயற்சிகளை, அன்னை அடியோடு விட்டுவிட்டாள்.

மகன் வயிறு வாடாமல் உண்டான் என்றால், அவளுக்கு அது போதும். மற்றபடி, அவன் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்து கொள்ளட்டும் என்று, தன்னை அடக்கப் பயின்று கொண்டாள்.

ஆனால், சுயம்பு வேறு விதம்.

அவனுடைய தகப்பன், பெரிய ஜமீன்தாருக்கு எடுபிடியாக இருந்தான். ''வேய், கைத்தடி'' என்றுதான் பெரியவர் கூப்பிடுவார். அதே போல, சிவநேசனுக்குப் புத்தகப்பை தூக்கி, பள்ளிக்குக்

www.TheMagnat.com

www.TheMagnat.com

கூடச் சென்று வந்து பழகியவன் சுயம்பு.

முக்கியமாக, நீக்குப் போக்குத் தெரிந்தவன்.

அதிகம் சொல்லமாட்டான் என்றாலும், பெரியம்மாள் இப்படிக் கேட்டாள் என்று மகனிடம் உளறவும் மாட்டான்.

அழகாத்தாளிடம், ஒரு பெரிய டிரங்குப் பெட்டியில் பலதரப்பட்ட புதுச்சேலைகள் இருக்கும். யாராவது வீட்டுக்கு விருந்தாடி வரும்போது, அவரவர் தரத்துக்குத் தக்கபடி, முறுக்கு பணியாரத்தோடு, புதுச்சேலையும் கொட்டாம்பெட்டியில் வைத்துக் கொடுத்தனுப்புவாள். நாற்பதாம் நம்பர் நூல் சேலையில் இருந்து, மெல்லிசாச் சரிகை போட்ட கண்டாங்கிப் பட்டு வரைக்கும், 'சிலைக்காரன்' வருகிற சமயத்தில் மொத்தமாக வாங்கி வைத்துவிடுவாள்.

அந்தப் பெண்ணை நினைத்துப் பார்த்துவிட்டு, யாராவது பெரிய இடத்திலே இருந்து வந்தால், கொடுப்பதற்கு என்று வைத்திருந்த மெல்லிசான பட்டுச்சேலை இரண்டை எடுத்து வைத்தாள். அதே போல, அவ்வப்போது தையல்காரனை வரவழைத்து, ஒரு குத்து மதிப்பாய் நாலைந்து அளவுகளில் வைத்து வைத்திருக்கும் ரவிக்கைகளிலும், இரண்டை எடுத்தவளுக்கு, அந்தப் பெண்ணால் இவற்றை அணிய முடியாதே என்று தோன்றிவிட, சற்றுத் தயங்கினாள்.

இதனிடையே சுயம்புவிடம் பேச்சுக் கொடுத்ததில், ஆத்தாவின் மனம் சோர்ந்தது.

"அப்போ, அவள் கூத்துக் கட்டுகிறவ என்றா சொல்லுற?" என்று வருத்தமும் ஏமாற்றமுமாகக் கேட்டாள். ஆனால், தன்னந்தனியாகத் துணையில்லாமல் சுற்றுகிறவள், வேறு எப்படி இருக்கக் கூடும்?

"இல்லைங்க ஆத்தா" என்று அவசரமாக மறுத்தான் சுயம்பு. "இந்தப் பக்கம் எங்கியோ போகணுமின்னு, வண்டிக் கூலிக்குப் பதிலா, நாட்டியம் ஆடுகிறதா சொல்லி, போன வருசம் கூத்துக் கட்டினவக கூட வந்தாக. அப்போவே... அப்போ, ராவோட ராவாப் பிடிவாதமாப் போயிட்டாக... அதாச்சது ஒரு வருசம் மேலேயே கூட இருக்கும். இன்னைக்கி, இப்பிடி அடிபட்டு வந்திருக்கிறாக" என்றான் அவன்.

ஆனாலும்கூட, வயசுப் பெண் பிள்ளை தனியாக... "ஊம்... நடக்கிறபடி நடக்கட்டும்" என்று பெருமூச்செறிந்து, துணிகளை ஓர் ஓலைப் பெட்டியில் வைத்து, சுயம்புவிடம் கொடுத்தாள்.

கூடவே, இன்னொரு கொட்டாம்பெட்டியில், கட்டம் போட்ட நூல் சேலை ஒன்றை வைத்து, "இதைக் கொண்டுகிட்டுப் போயி, உன் பெண்டாட்டிகிட்டே கொடு. அவளை, நான் கேட்டேன்னு சொல்லு" என்று உரைத்து, அதையும் கொடுத்தாள்.

கொட்டாம்பெட்டியை வாங்கிக் கீழே வைத்தான் சுயம்பு.

"ஏய், என்னலே?"

"இப்ப, இது இங்கயே இருக்கட்டும் ஆத்தா. அவளை, இங்க வரச் சொல்லுதேன். அப்போ, உங்க கையாலே, அவகிட்டயே கொடுத்திருங்க., அவ சந்தோசப்படுவா. இப்ப நான் கிளம்புதேன்" என்று விருந்தாடிக்கு உரிய சேலைப் பெட்டியை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு கிளம்பினான் அவன்.

நல்லவன், லஞ்சமாக எதுவும் வேண்டாம் என்று, எவ்வளவு அழகாகச் சொல்லிவிட்டுப் போகிறான். இவனைப் போல சிலபேர் சிவநேசப் பாண்டியனைச் சுற்றி இருக்கிறது, எவ்வளவு ஆறுதலாக இருக்கிறது. கட்டாயமாக, இந்தச் சேலையைச் சுயம்புவின் வீட்டுக்கே அனுப்பி வைக்க வேணும்.

மகனின் அழைப்புக் கிணங்கி மறுநாள் சென்று, அந்தப் பெண்ணைப் பார்த்த அழகாத்தாளுக்கு வயிறு கலங்கியது.

பிடுங்கிப் போட்ட பசலைக் கொடி போலக் கிடக்கிறாளே.

எதிர்காலத்தில் என் குழந்தை

ஃபேஷன் டிஸைனர் பூமிகா

"எங்கள் பெண் பூமிகா ஏழாம் வகுப்புப் படிக்கிறாள். அவளுக்கு எதிர்காலத்தில் ஃபேஷன் டிஸைனர் ஆக வேண்டுமென்பது தான் ஆசை. அதற்கு அவள் சொல்லும் காரணம் என்ன தெரியுமா? அப்போது தான் விதவிதமான டிரெஸ்ஸை தைத்துப் போட முடியுமாம். அவள் விருப்பப்படி நடக்க நாங்கள் துணை புரிவோம்."

- பிரீத்தா வெங்கடகிருஷ்ணன், சென்னை.

உங்கள் குழந்தை பற்றியும் இப்பகுதிக்கு நீங்கள் எழுதலாம்!

www.TheMagnat.com

மயக்கம் தெளிந்தது போலவே தெரியவில்லையே... பிழைப்பாளா என்கிற சமுசயம் ஒரு பக்கம்.

இவளுக்கு என்னமும் ஆகி, அந்தப் பழி மகன் மீது விழுந்து விடக் கூடாதே என்கிற ஆதங்கமும் அதிகமாக இருந்தது.

மேகலாபுரத்தானுக்கு மூக்கிலே வேர்த்து கவருமெண்டில ஏதாவது பிராது கொடுத்தான் என்றால், என்ன செய்கிறது?

போலீசுக்காரனுகள் வந்து, மகனை அழைத்துப் போவது போன்ற கற்பனையில், அந்தத் தாயின் முகம் வெளுத்தது.

வாயில் வரை வந்து அழைத்துச் சென்று, கூடவே நின்ற மகன், "என்னம்மா?" என்று காரணம் கேட்டான்.

முழுதும் சொல்லாமல் மறைத்து, "அது ஒன்றும் இல்லைப்பா. இப்படி, உணர்வே இல்லாமக் கிடக்கிறாளே. என்னமும் ஆகிவிடுமோ என்று நெஞ்சுக்குள்ளே ஒரே பயமா..." என்று இழுத்தாள், பெற்றவள்.

"ஒன்றும் ஆகாதும்மா" என்றான் சிவநேசன். அவனுக்குமே, சற்றுக் கலக்கம்தான் என்றாலும், தாய்க்காக அடக்கி, "உலகு கைராசிக்காரன் அம்மா. அவன் தொட்டு இதுவரை சோடை போனது இல்லை" என்று திடம் சொன்னான்.

www.TheMagnat.com

பெருமூச்சு விட்டு, "என்னமோ, நீ சொன்னால் சரிதான்ய்யா சிவனு. இப்போ, நான் என்ன செய்யட்டும்? நினைப்பே இல்லாமல் கிடக்கிறாளே. குளிக்கக் கொள்ள ஒண்ணும் செய்ய முடியாதேப்பு?" என்று மகன் வரவழைத்த விவரம் கேட்டாள் அழகாத்தாள்.

"அதெல்லாம் டாக்டர் சொல்லும் வரை தண்ணீரே படக்கூடாதும்மா. இப்போது உலகு வந்துவிடுவான். கட்டை அவிழ்த்துப் பரிசோதிக்க, மறு கட்டுப் போட நீங்கள் உதவி செய்ய வேண்டும். அம்மா, நீங்கள் யாரிடமும் இவள் பற்றிப் பேசவில்லை அல்லவா?" என்று சிவநேசன் கேட்டான்.

"கிடையாதுப்பா" என்றாள் தாய். "நீதான், நேற்றே சொன்..." என்று அவள் சொல்லிக் கொண்டிருக்கும்போதே, வண்டிச் சத்தம் கேட்டது.

எட்டிப் பார்த்துவிட்டு, அழகாத்தாள் குழம்புவதைக் கவனித்து, "நம்ம வண்டிதான்ம்மா. தினமும், உலகு இங்கே ஏன் வருகிறான் என்று யாரும் யோசிக்கக் கூடாது என்று கொஞ்சம் மாற்றி அனுப்பினேன்" என்று நண்பனை வரவேற்க விரைந்தான்.

கட்டைப் பிரித்துப் பார்த்துவிட்டு, காயம் நன்றாக ஆறி வருவதாக, மருத்துவன் சொன்னான்.

கைக்கட்டுகளைப் பிரித்துப் பார்க்கையில், அழகாத்தாளுக்கும் நெஞ்சு கலங்கியது. அதிலும் வலது கை ரொம்பவும் மோசமாக இருந்தது.

"அந்தக் கைக்கு, இரண்டு தரம் உபசாரம் நடந்திருக்கிறது" என்றான் வைத்தியன்.

"எய்யா, நிசமாயும் ஆறுமாய்யா? இல்லாட்டி, கையை வெட்டி கிட்டி என்று, என்னமும் குறைப்படுத்தி விடமாட்டியே? நல்ல லட்சணமான பிள்ளையா இருக்காளே" என்று கவலையோடு விசாரித்தாள் தாய்.

"இல்லைம்மா" என்று உறுதியளித்த உலகளந்தான், "அதற்கு அவசியமே கிடையாது. இந்தப் பெண், நல்ல ஆரோக்கியமானவள் என்பதோடு, அவளால் ஆன வரை, கழுவித் துடைத்து, சுத்தமாகத்தான் பாதுகாத்திருக்கிறாள். எனவே, காயங்களில் சீழ் பிடிக்கவோ, உள்ளே புரையோடவோ இல்லை. அதனால் சீக்கிரமே குணமாகிவிடும்" என்று அவன் விவரித்த பிறகே அழகாத்தாள் சற்று நிம்மதியடைந்தாள்.

ஆனாலும், இந்தப் பிள்ளையை, இந்தப் பாடுபடுத்தி இருக்கிறானுகளே.

பெண்ணின் வயதும் அழகும் ஆத்தாவுக்குள் என்னென்னவோ கதைகளை உருவாக்கின. இத்தனை கொடுமைக்கும் மசியாமல் தப்பி வந்திருக்கிறாளே நல்ல பிள்ளைதான் போல

எதிர்காலத்தில் என் குழந்தை

மேத்ஸ் டீச்சர் கல்பனா

"எங்கள் மகள் கல்பனா, முதல் வகுப்புப் படிக்கிறாள். கணித ஆசிரியை ஆகவேண்டும் என்பது தான் அவளுடைய லட்சியம். ஏனென்றால் அவளுடைய கணித ஆசிரியையை அவளுக்கு அவ்வளவு பிடிக்கும். அவளுடைய எண்ணம் சிறக்க இறைவனை பிரார்த்திக்கிறோம்."

- சொர்ணலதா, சென்னை.

www.TheMagnat.com

என்று எண்ண வைத்தன.

ஆனால், பாவிப் பயபிள்ளை, இருந்திருந்து இங்கே வந்து சேர்ந்திருக்கிறாளே.

பையன், அந்தப் படுபாவி ராவணன் இல்லைதான். ஆனால், ராமனும் கிடையாதே.

இந்தக் கவலையில் அந்தப் பெண் சத்தியஜோதியைத் தன் பகுதி வீட்டுக்கு அழைத்துச் சென்றுவிட, அழகாத்தாள் எவ்வளவோ முயன்றாள்.

நினைவற்றுக் கிடக்கும் பெண்ணின் சில பல தேவைகளைப் பற்றிக் கூட இடக்கரடக்கல் முறையில் குறிப்பாய் உணர்த்திப் பார்த்தாள்.

புன்சிரிப்பு காட்டி, "உலகளந்தானின் மருத்துவமனைக் கடைநிலை ஆயாக்களில் ஒருத்தி வந்திருக்கிறாள். அதனால், இந்தக் கட்டு பிரித்துக் கட்டும் சமயம் மட்டும் நீங்கள் வந்தாலே போதும். அந்த குண்டு காயம்தான் என்னவென்று யாருக்கும் தெரியக் கூடாது" என்று முடித்தான் மைந்தன்.

அவன்தான் அப்படி என்றால், மூன்றாம் நாள் கண் விழித்த அந்தப் பெண்ணும், அங்கிருந்து வெளியேறுவது பற்றி, ஒரு வார்த்தை கூடக் கேட்டாளில்லை.

கண் விழித்த அன்று, மலங்க மலங்க யோசித்தபடி, முதலில் அசையாமலே கிடந்தாள். அவள் எழ முயன்ற போது, கட்டு பிரிந்து தையல் விட்டு விடக் கூடாது. அசையாமல் படுத்தே இருப்பதே நல்லது என்று உலகளந்தான் சொல்வதை அழகாத்தாளும் கேட்டாள்.

ஆனால், பேச முடியும்தானே? வீட்டுப் பெண்கள் இருக்கிற பகுதிக்குப் போகிறேன் என்று அவளாகச் சொல்வாள் என்று அழகாத்தாள் எதிர்பார்த்ததுதான் நடக்கவில்லை. பெண்ணின் நல்ல தன்மை குறித்துப் பெரியவளின் மனம், மீண்டும் ஊசலாடியது.

ஓரிரு நாட்களில் அவள் நடக்கத் தொடங்கிய பிறகும் அப்படித்தான். அழகாத்தாளின் இந்தத் தவிப்பும் திணறலும் தானாக ஒரு முடிவுக்கு வந்தன.

தானாக என்பதைவிட சிவநேசப் பாண்டியனுடைய வெள்ளைக்கார நண்பனான பால் சைமன், விஷயத்தை முடிவுக்கு கொணர்ந்தான் எனலாம்.

அவனுக்கு ஸ்ரீவைகுண்டம் பகுதியில் ஒரு வாரம் முகாம் இருப்பதாகவும், அவ்வப்போது நண்பனோடு தங்க விரும்புவதாகவும், அவனிடமிருந்து வந்த கடிதம் சொன்னது.

இது ஒன்றும் புதிய விஷயமல்ல. ஒரு காலத்தில் தன் உயிரைக் காப்பாற்றிய சிவநேசப் பாண்டியனிடம், சைமனுக்கு நன்றி உணர்ச்சி இருந்தது. அதன் காரணமாக, அந்த வெள்ளைக்காரன் கொடுத்த பணத்தையும் அரசாங்க வேலையையும் பாண்டியன் மறுத்த போது, முதலில் ஆச்சரியப்பட்டான்.

சிவநேசனின் குடும்ப நிலை தெரிந்தபோது, ஓரளவு விவரம் புரிந்தாலும், ஆச்சரியம் அடியோடு மறையவில்லை. அந்தப் பகுதியில் உயர் மட்டத்தவனே என்றாலும், சும்மா வரும் பணத்தை விடுவானேன்? சைமனும், அப்படி ஒன்றும் அற்பசொற்பமாகக் கொடுக்கவில்லையே.

ஆனால், அந்த மறுப்பு, வெள்ளையனின் மனதில், மரியாதையை ஏற்படுத்தியது.

ஓர் அடிமை நாட்டானிடம், ஆளும் வர்க்கத்தவன் எந்த அளவுக்கு மரியாதை காட்டக் கூடுமோ, அந்த அளவு மரியாதை! கூடவே இருவருக்குமிடையே நட்பும் வளர்ந்தது.

அது இருவருக்குமே லாபகரமாகவும் அமைந்தது.

அவ்வப்போது, சைமனுக்காகக் கேளிக்கை, கூத்து, விருந்து, வேட்டை என்று நடக்கும். அக்கம் பக்கத்து பெரும் பணக்காரர்களும் வெள்ளை அதிகாரிகளும் கலந்து கொள்வார்கள். ஆனால், சைனுக்குப் பிடித்த பொழுபோக்கு வேட்டைதான். விருந்துண்ணவும் கூத்துப் பார்க்கவும் முண்டியடித்து வரும் பலருக்கும் வேட்டையில் ஈடுபாடு கிடையாது. எனவே, வேட்டைக்குப் போவதானால், உரிய பணியாட்கள் தவிர, வேறு விருந்தினர், அனேகமாக இருப்பதில்லை. ஜமீன்தாருக்கும் சைமனுக்கும் ஒத்த ரசனை என்பதால் அந்தப் பகுதியில் முகாம் போடும்போது, நண்பன் வீட்டுக்கு வராமல், சைமன் போவதே கிடையாது.

இதுவரை, வெள்ளை நண்பனின் வரவை விருப்பமாகவே ஏற்று வந்த சிவநேசப் பாண்டியனுக்கு, இப்போது அவ்வளவு உற்சாகமில்லை. காரணம், அந்தப் பெண் சத்தியஜோதிதான்.

அவள் இங்கே, அவனது வீட்டில் இருப்பது, சைமனுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியக் கூடாது.

www.TheMagnat.com

பழையதில் ஆப்பம்!

பழைய சாதம் மீந்துவிட்டால் அதனுடன் உப்பு சேர்த்து அரைத்து ஒரு சிட்டிகை சோடா உப்பு, கொஞ்சம் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து ஆப்பமாக செய்யலாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்!

- வசந்தா மாரிமுத்து, சென்னை - 64.

அரிசியும் ஓ.கே.!

கட்லெட் செய்ய ரொட்டித்தூள் இல்லையென்றால், அரிசியை பொரித்துத் தூளாக்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

கொஞ்சம் சிறுதானியம்!

இட்லிக்கு அரிசி ஊற வைக்கும் பொழுது ஒரு கைப்பிடி அளவு ஏதேனும் ஒரு சிறுதானியத்தை உடன் சேர்த்து ஊற வைத்து அரைத்தால், உடல் நலனுக்கு மிகவும் நல்லது.

- பி. சுமித்ரா, பெரம்பூர்.

மணக்கும் பாயசம்!

சிறிது நெய்யில் வறுத்த கடலை மாவை, தண்ணீரில் கெட்டியாக கரைத்து ஊற்றினால், பாயசம் கெட்டியாகவும் மணமாகவும் இருக்கும்.

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி, திருநெல்வேலி.

சைமன் ஒரு போலீஸ் அதிகாரி என்கையில், அவனது, இந்தப் பகுதி முகாமின் காரணமே, தப்பிவிட்ட இந்தப் புரட்சிக் கும்பலைத் தேடுவதாகவும் இருக்கக் கூடும்.

என்னதான், காந்தி உட்பட பெரிய தலைவர்கள் அனைவரையும், வெள்ளை அரசாங்கம் சிறையில் அடைத்து வைத்திருந்த போதும், அவர்கள் எதிர்பார்த்தது போல, விடுதலை இயக்கம் பிசுபிசுத்துப் போய்விடவில்லை. முன்னிருந்ததை விடவும் அதிகமாகவே, பல இடங்களில் வெடித்துக் கொண்டே இருந்தது. அவற்றை நசுக்கும் முயற்சிகளும் முடுக்கிவிடப்பட்டிருந்தன.

அந்த முயற்சியின் ஒரு பகுதிதான் சைமனின் வருகை என்பது சிவநேசனின் ஊகம்.

சைமனின் வேட்டை மூக்கு, சத்தியஜோதியை மோப்பம் பிடித்துவிடக் கூடாதே...

இரவு வெளிச்சம் மறைந்ததும், அழகாத்தாளின் பெண்கள் வீட்டுக்கு, சத்தியஜோதி மாற்றப்பட்டாள். அதுவும் கூட, இரண்டாம் கட்டு முற்றத்தை ஒட்டியிருந்த பின் பகுதி அறைகளுக்கு.

மறுநாள் மாலையில் சிவநேசனைச் சந்தித்த சைமனும் சிவநேசனின் ஊகத்தையே உறுதிப்படுத்தினான்.

"ஒரு புரட்சிக்காரக் கும்பல். சீவான். பத்துப் பத்துப் பேராக, மூன்று குழு அனுப்பினேன். நாயுடு குழு கையில் கிட்டத்தட்ட சிக்கித் தப்பி விட்டது. அவர்களில் ஒருத்தி பெண். குண்டுக் காயத்தோடு, ஓடிப் போய்விட்டாள். எப்படியும், பெரிய சிகிச்சை இல்லாமல் பிழைக்க மாட்டாள். அதனால், ஆஸ்பத்திரிகள், டாக்டர்கள், எல்லோருக்கும் தாக்கீது அனுப்பி இருக்கிறேன். ஆனால், ஒரு கஷ்டம். உன் நாட்டு புல் பூண்டு வைத்தியம் செய்யப் போனால்? அவர்களையும், நான் விடவில்லை. அங்கங்கே இருக்கும் நாட்டு வைத்தியர்களுக்கும் அரசாணையாகத் தகவல் அனுப்பியிருக்கிறேன். மாட்டிக்கொள்ளப் பயந்து, வைத்தியமே பண்ணாமல் செத்துத் தொலைந்தாள் என்றால், நமக்கெல்லாம் பெரிய நிம்மதி. மிஸ்டர் காந்தி மாதிரியே, வேக நடை இவளுக்கும். பாளையங்கோட்டையில் இருக்கிறாள் என்கிறார்கள். அடுத்த நாளே, ஒட்டப்பிடாரத்தில் பேசுகிறாள். மின்னல் மாதிரிப் பாய்கிறாள். இப்போது, இந்தப் பகுதியில்தான் இருக்கிறாளாம். துப்பாக்கிக் குண்டு பட்ட காயம் என்பதால், பழைய மாதிரிப் பாய முடியாது. அவளைப் பிடிப்பதில், உன்னைத்தான் நம்பி இருக்கிறேன் சீவான்" என்றான் வெள்ளையன், ஆங்கிலத்தில்.

"பின்னே? உனக்கு இல்லாத உதவியா?" என்று முறுவலித்தான் சிவநேசப் பாண்டியன்.

(முகம் காட்டுவாள்)

www.TheMagnat.com

23.3.2017 இதழுடன்...

- ✓ நட்சத்திரம், வாரம், யோகம், திதி, கரணம் பார்க்க...
- ✓ முகூர்த்த நாள், பண்டிகைகள் தெரிஞ்சுக்க...
- ✓ மாத கிரக நிலையைக் கணக்கிட...

இன்னும் பல விஷயங்களில் ஆண்டு முழுக்க ஒவ்வொரு நாளும் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய வகையில்...

முழுமையான ஹேவிளம்பி வருட 2017-2018 பெரிய சைஸ்

பஞ்சாங்கம்

இணைப்பு

குமுதம்

பக்தி

ஸ்பெஷல்

தற்போது விற்பனையில்...

www.TheMagnat.com

வணக்கம் சென்னை

சாஃப்ட்வேர் பகுதிகள் இப்ப அதிகமாகிட்டே வருது. அதாவது, ஐ.டி. கம்பெனி அதிகமா இருக்கிற ஏரியாவுல, அந்த கம்பெனிகள்ல வேலை செய்ற எம்பிளாயீஸ் நிறைய பேர் குடியேறுவாங்க இல்லையா? அது தான் பின்னாடி 'சாஃப்ட்வேர் பகுதி'யா மாறிப்போகுது.

www.TheMagnat.com

சுமார் ஏழு வருஷத்துக்கு முன்னாடி, இதே சோழிங்கநல்லூர் ரோட்ல இருக்கிற எங்க கம்பெனி பக்கத்துல சோடா கடை கூட கிடையாது. காடு மாதிரி இருக்கும். மயக்கம் போட்டு விழுந்தா மூணு மைல் தூரம் போகணும் ஹாஸ்பிடலுக்கு. ஆனா, இப்ப மால்ஸ், ஹாஸ்பிடல்ஸ், ஹாஸ்டல்ஸ், ஹோட்டல்ஸ், அபார்ட்மென்ட்னு இன்னும் சிட்டிக்குள்ள இல்லாத பல்வேறு விஷயங்கள் இங்க குவிஞ்சு இருக்கு. இது வர்த்தகத்துல மிகப் பெரிய மாற்றத்த ஏற்படுத்தி இருக்கு.

மென்பொருள் உலகத்தைப் பற்றி வடநாட்டு இந்திய நிறுவனம் ஒண்ணு சர்வே எடுத்து இருக்காங்க. அதுல இன்னும் பத்து வருடங்கள்ல சாஃப்ட்வேர் ஜோன், சாஃப்ட்வேர் ஸ்கூலிங் ஜோன், ஷாப்பிங் ஜோன் இந்த மாதிரி பல்வேறு பகுதிகள் இந்தியா முழுக்க அமைய வாய்ப்பு இருக்குன்னு சொல்லி இருக்காங்க.

Y2K பிரச்னை வந்தப்ப வெளிநாட்டுல உள்ள கம்பெனி நம்மள கைவிட்டுடுச்சுன்னு நிறைய சாஃப்ட்வேர் கம்பெனி மக்கள் தற்கொலை பண்ணி இறந்து போனாங்க. ஆனா, இன்னும் அஞ்சு வருஷத்துல இந்தியன் சாஃப்ட்வேர்

இந்த இதழ் கெஸ்ட்!

அனுபமா, குவைத்ல வேலை பார்த்துகிட்டு இருந்தவங்க... பெண்கள் யாருமே வேலைக்குப் போகாத கலாசாரம் இருக்கிற நாட்ல, அதுவும் தனி ஒரு பெண்ணா பல்வேறு பிரச்னைகளைக் கையாண்டு அத செமையா பேலன்ஸ் பண்ணி இருக்காங்கன்னா அது சாதாரண விஷயம் இல்லையே..!

பல்வேறு மொழிகள் தெரிஞ்ச அனுபமாவுக்கு, பல்வேறு மொழிப் படங்கள் பார்க்கறது, அத விமர்சனம் செய்றது, திரைப்படங்கள் பற்றி குறிப்புகள் எழுதறது தான் ஹாபி.

வேலை, ஆராய்ச்சிப் பணிகள், திரை விமர்சனம்னு செம பிஸி இவங்க. எல்லாத்துக்கும் மேலே, வெளிநாட்டுக்கு வேலைக்கு வர்ற பெண்கள், குறிப்பா சவூதி, குவைத் போற பெண்களுக்கு கவுன்சிலிங்கும் கைடன்ஸும் கொடுக்கறாங்க அனு!

www.TheMagnat.com

வே. பத்மாவதி

19

ஊரு பக்கம் பெரிய கம்பெனி வருமா?

நிறைய பேர் இந்தக் கேள்விய கேட்கறாங்க. அதனால, மிகப் பெரிய இந்திய நிறுவனங்களோட சீ.ஈ.ஓ. சமீபத்துல ஒரு வெப் காஸ்ட்ல பேசி இருந்த விஷயத்த இங்கே பதிவு பண்றேன். ஏர்போர்ட் அமைப்பு, க்ளையன்ட் இன்டிராக்ஷன், க்ளையன்ட் மீட்டிங் இதெல்லாம் நடத்தக் கூடிய சூழல் இருக்குற பட்சத்துல, அந்த ஊர்ல கண்டிப்பா சாஃப்ட்வேர் நிறுவனங்கள் கொண்டு வரலாம்னு சொல்லி இருக்காங்க. சென்னையில் வந்த மழை வெள்ளம், வர்தா புயல் காரணமா, சென்னை தாண்டி சில ஊர்கள்ல சாஃப்ட்வேர் கம்பெனி கிளைகள் ஏற்படுத்தணும்கிற எண்ணத்த சாஃப்ட்வேர் நிறுவனங்கள் மனசுல ஆழமா விதைச்சு இருக்கு.

டைனமிக் புராஜெக்ட்ஸ் அப்படின்னா என்ன?

இப்ப நிறைய பேருக்கு சாஃப்ட்வேர்ல 'டைனமிக் ஜாப்ஸ்' அப்படீங்கற அடிப்படையில வேலைகள் தர்றாங்க. அந்த மாதிரி வர்ற வேலைகள ஏத்துக்கலாமா வேண்டாமான்னு குழப்பம் இருக்கு. கம்பெனியில இருக்கிற எம்ப்ளாயீஸ் எல்லோருமே வெளியூர் போய் வேலை பார்க்கவோ இல்ல வெளிநாட்டுல போய் வேலை பார்க்கவோ விரும்பறது இல்ல. அப்பப்ப புராஜெக்ட் தேவைக்கு ஏற்ப சிலரை வேலைக்கு எடுப்பாங்க. புராஜெக்ட் முடிஞ்ச உடன வேலைய விட்டு அனுப்பிடுவாங்க. கிட்டத்தட்ட ஒரு டெம்பரரி வேலையா இந்த டைனமிக் புராஜெக்ட் இருக்கும்.

அது என்ன கார்ப்பரேட் ஸ்கூலிங்?

சாஃப்ட்வேர் நிறுவனத்துல வேலை செய்யறவங்களோட குழந்தைகளுக்கு சாஃப்ட்வேர் சார்ந்த கல்வியை ஸ்கூல் படிக்கும் போதே கத்துக் கொடுக்க முயற்சிகள் நடந்துக்கிட்டு வருது. அது தான் 'கார்ப்பரேட் ஸ்கூலிங்'. சென்னையில முக்கியமான ஐ.டி. கம்பெனிகள் இருக்கற இடங்கள்ல எல்லாம் இந்த ஸ்கூல் வரப்போகுது. மெட்ரிகுலேஷன், ஆங்கிலோ இந்தியன், சி.பி.எஸ்.சி. மாதிரி கூடிய சீக்கிரமே கார்ப்பரேட் மீடியமும் வந்துடும்ங்க...

கம்பெனீஸ் அதிகமா ஆதிக்கம் செலுத்தும்னு எதிர்பாக்கறாங்க. அதே மாதிரி மென்பொருள்ல வேலைப் பார்க்கறவங்களோட குழந்தைகளுக்கு தனி ஸ்கூல், அவங்களுக்குன்னே தனி மால்ஸ், தனி குடியிருப்பு பகுதிகள்னு எல்லாமே அமைக்கப்படும்னு ஸ்டிராங்கா நம்பறாங்க.

'சென்னையில் இவ்ளோ கும்பல் வந்து அடைஞ்சு கிடக்கிறதே ஐ.டி.னாலதான்'னு ஃபீல் பண்றவங்களுக்கும் சரி, 'எங்க ஊருல ஒரு சாஃப்ட்வேர் கம்பெனி இருந்தா நான் அங்கேயே வேலைப் பார்த்து இருப்பேன்'னு நினைக்கிறவங்களுக்கும் சரி ஒரு நல்ல நியூஸ் சொல்லப் போறேன்.

கோயம்புத்தூர், திருச்சி பகுதிகள்ல மிக முக்கியமான சாஃப்ட்வேர் கம்பெனிகளோட பிரான்ஞ்சஸ் கொண்டு வர பேச்சு வார்த்தை போய்ட்டு இருக்கு.

அது சீக்கிரமே மென்பொருள் துறையில ஒரு மிகப் பெரிய ஓபனிங் ஏற்படுத்தும்னு நினைக்கறாங்க... நல்லது தானே... நடக்கட்டும்!

(மென் உலகம் சுற்றுவோம்)

www.TheMagnat.com

சரியான உணவு எது?

இந்தியன் வயாகரா

கருங்குறுவை அரிசி

உலகத்தரம் வாய்ந்த கல்லூரி, உலகத்தரம் வாய்ந்த மருத்துவமனை, உலகத்தரம் வாய்ந்த விளையாட்டு மைதானம், உலகத்தரம் வாய்ந்த வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள், உலகத்தரம் வாய்ந்த தொழில் நுட்பம்... இப்படி எல்லாவற்றிலும் 'உலகத்தரம்' என்பது அன்றாட வாழ்வியலில் நூறு சதவிகிதம் ஒவ்வொருவரிடமும் உட்புகுந்துவிட்டது.

காலை எழுந்து கையில் எடுக்கும் பற்பசை முதல் இரவு கொளுத்தும் கொசுவத்தி வரை அனைத்திலும் 'உலகத்தரம்' இன்று தனது மூக்கை எளிதாக நீட்டியுள்ளது.

இருபத்தொன்றாம் நூற்றாண்டு என்பதே உலகத்தரம் தான் என்று தம்பட்டம் அடித்துக்கொள்ளும் மனிதர்கள்தான் இன்று அதிகமாக உள்ளனர். தொட்டதெல்லாம் தரம் வாய்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். அதுவும் உலகத் தரம் வாய்ந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் மிகுந்த கவனமாக இருக்கின்றனர்.

இந்த விழிப்புணர்வு வாய்ந்த கவனம் உண்மையில் சிறப்பானதுதான் என்றாலும் ஒன்றை யாரும் மறந்துவிட முடியாது. 'உலகத்தரம்' என்பது இன்று அனைத்திலும் இருந்தாலும் மனிதனின் தரம் இன்று குறைந்து விட்டது. மனிதனின் தரம் என்று நான் இங்கு குறிப்பிடுவது மனிதனின் வாழ்வியல் தரத்தையும் மனிதனின் ஆரோக்கியத்தின் தரத்தையும்தான்.

ஐம்பது வயதைத் தாண்டியவர்களில் 95 சதவிகிதத்தினர் உலகத்தரம் வாய்ந்த வசதிகளுடன் இருந்தாலும், ஓரிரு நாட்கள் கூட மருந்து மாத்திரைகள் இல்லாமல் வாழ சிரமப்படுவது தான் மிகுந்த அவலமான சூழ்நிலை.

தவிர, தரமான வாழ்க்கைக்கு அஸ்திவாரமாக இருக்க வேண்டிய தனது வாரிசுகளை உருவாக்க முடியாத அவலமும் கிராமம் முதல் நகரம் வரை அனைத்து இடத்திலும் இன்று அரங்கேறுகிறது.

ஆண்மையின்மை மற்றும் கருவுறாமை என்பது இன்று சகஜமான ஒன்றாகிப் போய்விட்டது. அதற்கு துணையாக இருக்க வேண்டிய உறுப்புகள் சீராகச் செயல்படாதது மிக முக்கிய காரணமாக உள்ளது.

குழந்தை பிறப்பதற்கே தரமற்ற சமுதாயமாக இருக்க, அதையும் மீறி பிறக்கும் குழந்தைகள் வீரியமற்ற, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியற்ற குழந்தைகளாகவே பிறக்கின்றன.

'தரத்திற்கும் குழந்தையின்மைக்கும் என்ன சம்பந்தம்?' என்கிறீர்களா... 'உலகத்தரம்' என்ற பெயரில் தரமற்றதை அன்றாடம் பயன்படுத்துவதும் உட்கொள்வதும் தான் அனைத்திற்கும் காரணம்.

'உலகத்தரம்' என்ற பெயரில் உலகத்தில் ஏதோ ஒரு மூலையில் விளையும் காய்கறிகள், கிடைக்கும் மாமிசங்கள், உற்பத்தியாகும் உணவுப்

www.TheMagnat.com

பறைசாற்றும் உறுப்புகளும் பலகீனமடைகிறது. அந்த உறுப்புகளில் சுரக்கும் சுரப்பிகள் இந்த ரசாயனங்களால் அளவு குறைந்தும், உயிராற்றல் அற்றும் போகின்றன.

ஆண்களுக்கு விறைப்புத்தன்மையற்று, விந்தணு எண்ணிக்கை குறைபாட்டு பிரச்னைகள் உருவாகிறது. பெண்களுக்கோ மாதவிடாய் வராமல் இருப்பது, மாதவிடாய் தொந்தரவு, கட்டிகள், நார்த்திசுக் கட்டிகள் உள்ளிட்ட பிரச்னைகள் உருவாகின்றன. இதனால் குழந்தைப்பேறு இல்லாத நிலையும் ஏற்படுகிறது.

'எதை உண்கிறோமோ அதுவாகவே மாறுகிறோம்' என்பது பொதுவான கருத்து. இயற்கையின் படைப்பில், அனைத்துமே தனது இனத்தை இயற்கையாக படைக்கக் கூடிய தன்மை கொண்டதாக உள்ளன.

உதாரணத்துக்கு, நமது முன்னோர்களின் காலத்தில் ஒரு வெண்டை விதையை மண்ணுக்குள் விதைத்தால், அது பல காய்களைக் கொடுக்கும். அந்த செடியில் உள்ள வீரியமிக்க ஒரு காயை செடியிலேயே விட்டுவிட, அது நன்கு முற்றி தரமான விதைகளைக் கொடுக்கும். மீண்டும் அந்த விதையை, விதைப்பதற்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். செடிகள் மட்டுமல்ல, மரங்களும் இவ்வாறே அதன் இனத்தை இயற்கையாகப் பெருக்கிக் கொண்டன.

கோழி, மீன், ஆடு உள்ளிட்ட உயிரினங்களும்கூட தன் இனத்தை எந்த செயற்கையின் துணையுமின்றி தானே இனப்பெருக்கம் செய்து கொண்டன.

அதுபோல இயற்கையாக பெருக்கப்பட்ட அந்த உணவுகளை மனிதன் உண்டபோது, எந்த 'உலகத்தரமும்' தேவையில்லாமல் தனது இனப்பெருக்கத்தை சீராக பெருக்கி,

பொருட்கள், பேக்டு உணவுகள் உள்ளிட்டவை மற்றொரு இடத்திற்குப் பயணிக்கின்றன. இந்த உணவுப் பொருட்கள் கெடாமலும் உருக்குலையாமலும் பயணிக்க பல வகையான ரசாயனங்களும் பூச்சிக்கொல்லிகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறான உணவுகளை நாம் தொடர்ந்து உண்ண, நம் உடல் உறுப்புகள் செயலிழக்கின்றன. உடலில் இயற்கையாக ஏற்படும் ரசாயன மாற்றங்கள் பாதிப்படைகின்றன. நொதிகள், சுரப்பிகள், திரவங்களின் நிலையில் பல மாற்றங்களும் ஏற்படுகின்றன. இதன் காரணமாக ஆண்கள் - பெண்களின் எண்ணங்களும் மனநிலையும் மோசமடைய... ஆண்மை, பெண்மையை

கருங்குறுவை லட்டு

ஒரு கப் கருங்குறுவை அரிசி, அரை கப் மாப்பிள்ளைச்சம்பா அரிசி, இரண்டையும் தனித்தனியாக வாணலியில் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு அரிசிகளும் நன்கு பொரிந்தவுடன் ஆறவைத்து பொடித்துக் கொள்ளவும். பின்னர் அரை கப் கேழ்வரகு மாவை வாசனை வரும் வரை வறுத்து, மற்ற இரண்டு அரிசி மாவுகளுடன் சேர்க்கவும். பின்னர் ஏ2 பசு நெய்யை அரை கப் அளவு உருக்கி ஊற்றி, ஏலக்காய்த்தூள், வெல்லத்தூள் சேர்த்து கலந்து உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.

www.TheMagnat.com

கருங்குறுவை மசாலா கஞ்சி

ஒரு கப் கருங்குறுவை அரிசியை குருணையாக உடைத்துக் கொள்ளவும், பின்னர் அதனுடன் 6 கப் தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, 5 சின்ன வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கி, தேவையான அளவு பச்சைமிளகாய், மஞ்சள் தூள், கரம் மசாலாத்தூள், தக்காளி, இந்துப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பின்னர் புதினா, கொத்துமல்லித்தழை சேர்த்து நன்கு வதங்கியதும், காய்ச்சிய கருங்குறுவை கலவையை சேர்க்கவும். தேவைப்பட்டால் பசு நெய் சிறிதளவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தன் பரம்பரியத்தை இயற்கையாக காத்துக் கொண்டிருந்தான்.

அதற்குத்தான் வந்தது சோதனை, 'தரம்' என்ற பெயரில் தரமற்றதாக மாறியுள்ள உணவுகள் மூலம்.... தரமான காய்கறிகள் என்று சொல்லப்படுபவை, தனது இனத்தையே பெருக்கிக்கொள்ள முடியாத நிலை. அதாவது விதைகளற்ற காய்கறிகள், பழங்கள்! பார்க்க சில விதைகள் இருந்தாலும் முளைப்புத்திறன் அற்ற விதைகளாக அவை இருக்கும். அதேபோல் இயற்கையாக கன்று ஈன முடியாத, பல ரசாயனங்கள் செலுத்தி எடுக்கக் கூடிய மாட்டின் பால், முட்டை இடாத கோழி, ரசாயனம் கொண்டு கறிக்காக வளர்க்கப்படும் ஆடுகள், உணவுக்காக மட்டும் வளர்ச்சி ஊக்கிகள் பயன்படுத்தி வளர்க்கப்படும் மீன்கள் என்று நாம் உண்ணும் அனைத்துமே செயற்கையாக மாற்றப்பட்டு விட்டன. இவற்றை நாம் உண்டால், எப்படி நம்மால் இயற்கையாக குழந்தைப்பேறினைப் பெறமுடியும்?

இன்று எப்படி மலட்டுத்தனமிக்க, முளைப்புத்திறன் அற்ற விதைகள் உள்ளதோ, அல்லது செயற்கையாக மட்டுமே ஆடுமாடுகள் கன்றுகளை ஈனுகிறதோ, அவ்வாறே அதைச் சாப்பிடும் மனிதர்களும் மாற்றப்பட்டு விட்டோம்!

மனிதர்கள் உண்ணும் உணவுகள் அனைத்தும் உயிரற்ற சக்கை உணவுகளாக உள்ளன. அவர்களின் உடலும் சக்கையாக ஓர் கருவை உருவாக்கும் தன்மையைக்கூட இழந்துள்ளது.

இவற்றையெல்லாம் உண்மையிலேயே கடந்து ஆரோக்கியமான ஒரு வாழ்வை வாழ, பாரம்பரிய உணவுகளுக்கு மாறுவது அவசியம்! அதிலும் நமது உணவில் 80% இடத்தைப் பிடித்துள்ள அரிசியில், பாரம்பரிய அரிசிகளுக்கு மாறுவது மிகவும் அவசியம்.

ஒவ்வொரு அரிசியும் ஒவ்வொரு தனித்தன்மையுடனும் ஒவ்வொரு விதமான நோய்களுக்கு மருந்தாகவும் செயல்படுகிறது. அவ்வாறு குழந்தையின்மை, ஆண்மையின்மை, பெண்மையின்மை போன்ற உடல் குறைபாடுகளுக்கு மாமருந்தாக அமையும் நமது பாரம்பரிய அரிசிதான் 'கருங்குறுவை அரிசி'.

கறுப்பு நிறத்தில் நடுத்தரமான அளவில் இருக்கும் இந்த அரிசியின் மருத்துவ குணங்கள் மிக அதிகம்.

காயகல்பமாக வேலை செய்யும் இந்த அரிசியினை, விடலைப் பருவம் முதல் வயதான ஆண்மகன் வரை உண்ண, ஆண்மை பெருகி, அவர்களுக்கு சிறந்த வாரிசும் தலைமுறையும் உருவாகும். பெதும்பை முதல் பேரிளம் பெண்களும் இந்த அரிசியை உண்ண, பலவகையான கருப்பைக் கோளாறும், சுரப்பு குறைபாடும் விரைவில் குறைந்து, நன்மக்களைப் பெறலாம்.

உடல் இழந்த சக்தியை மீட்டுத் தரும் அரிசியாக மட்டும் இது இல்லாமல், உடலில் ஏற்படும் அசதி முதல் கொடிய நோய்களையும் விரட்டக்கூடியதாக இந்த அரிசி உள்ளது.

பாரம்பரிய கருங்குறுவை கறுப்பு அரிசியில் தயாரித்த இட்லியின் சுவை மிகப் பிரமாதமாக இருக்கும். இட்லி மட்டுமல்ல தோசை, இடியாப்பம், புட்டு, கொழுக்கட்டை, லட்டு, பாயசம், அல்வா என்று பற்பல உணவு வகைகளை தயாரித்து உண்ணலாம்.

பலவகையான உணவுகளில் நமது கருங்குறுவை அரிசியினை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள, உடல் பலமாக இருக்கும். பாரம்பரியமிக்க இந்த அரிசியைப் பற்றி ஒரே வார்த்தையில் சொல்ல வேண்டுமானால், 'நமது இந்தியன் வயாகரா' இந்த கருங்குறுவை அரிசி!

(ஆரோக்கியம் பெருகும்)

www.TheMagnat.com

ஜி.எஸ்.எஸ்.

20

பால்பாயின்ட் பேனா

அநேகமாக நாம் எல்லோருமே உபயோகிக்கக் கூடிய ஒரு பொருள் 'பால்பாயின்ட் பேனா'. இதன் எழுதுமுனை பந்துபோல் உருண்டு கொண்டே இருக்கும். அதனால்தான் அது 'Ball' பாயின்ட் பேனா. அதற்கு முன் அறிமுகமான பேனாக்களில் எல்லாம் 'நிப்' (Nib) தான் இருக்கும்.

'நிப்' பேனாக்களில் ஒரு சிக்கல் உண்டு. அதிலுள்ள 'மசி'யானது விரைவில் உலர்ந்துவிடும். அதனால்தான் அப்போதெல்லாம் பேனாவை உதறி உதறி எழுதுவார்கள்.

இதற்கு மாற்றாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பால்பாயின்ட் பேனாக்களில் இந்தப் பிரச்னை இல்லை! இதில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் முனை என்பது பித்தளை, ஸ்டீல், டங்ஸ்டன் கார்பைடு என்று எந்த உலோகத்தாலும் உருவாக்கப்பட்டிருக்கலாம். (டங்ஸ்டன் கார்பைடு என்பது ஸ்டீலைப் போல மூன்று மடங்கு உறுதியானது). இது உருளும்போது அதன் உட்புறம் ரீஃபிலில் உள்ள மசியில் நனைந்தபடி வெளியே வருகிறது. அப்போது மசியில்லாத பகுதியானது உட்புறம் செல்கிறது. இப்படியே தொடர்ந்து நடப்பதால், சீரான எழுத்துகள் கிடைக்கின்றன. அதே சமயம், மசி உலராதபடி அதற்கு ஒரு தடையாகவும் இந்தப் பந்து இருக்கிறது.

ஹங்கேரியைச் சேர்ந்த பத்திரிகையாளரான லாஸ்கோ பிரோ என்பவரின் ஐடியாதான் இந்த பால்பாயின்ட் பேனா. இவரும் இவரின் சகோதரரான ஜார்ஜும் இதற்கான காப்புரிமையைப் பெற்றனர். பின், அதை பிரிட்டிஷ் அரசு விலைக்கு வாங்கிக் கொண்டது. இரண்டாம் உலகப் போருக்குப் பிறகு இந்தத் தொழில் நுட்பம் அனைவருக்கும் போய்ச் சேர்ந்தது. அந்தப் போரில் விமான ஓட்டிகள் பால்பாயின்ட் பேனாவைப் பயன்படுத்தினார்கள். காரணம், அது மிக உயரத்திலும் லீக் ஆவதில்லை.

'ஃபவுண்டன் பேனா' ஒரு தடவை சரியாக எழுதவில்லை என்றால் அது தொடர்ந்து அப்படித்தான் இருக்கும். ஆனால், பால்பாயின்ட் பேனா திடீரென்று எழுதும், திடீரென்று எழுதாமல் போகும். இப்படி மாறி மாறி நடக்கும். இதற்குக் காரணம், பந்தின் ஒரு பகுதி பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அது தாளில் படும்போது சரியாக எழுதுவதில்லை; சுழற்சியில் அந்தப் பந்தின் பாதிக்கப்படாத பகுதி, தாளில் படும்போது சரியாக எழுதுகிறது. அவ்வளவுதான்.

ஒரேயொரு பால்பாயின்ட் பேனாவைப் பயன்படுத்தி நம்மால், 45,000 வார்த்தைகளை எழுத முடியுமாம்! அம்மாடியோவ்!!

(தெரிந்து கொள்வோம்)

www.TheMagnat.com

ஜால் (Jal) என்று அழைக்கப்படுகிற ஜப்பான் ஏர்லைன்ஸ் கோ லிமிடெட்டுக்கு சொந்தமான விமானத்தில் பயணித்துக் கொண்டிருந்தேன். என் மனதில் பலவிதமான எண்ணங்கள் அலைகளாக எழுந்து என்னை அலைக்கழித்தது.

முற்றிலுமாக ஆங்கிலம் பேசாத பொதுஜனம், பெயரிடப்படாத தெருக்கள், சாப்பிட்டு அறியாத உணவு வகைகள், முக்கிய நகரங்களில் திரண்டிருக்கும் மக்கள் வெள்ளம், தங்குவதற்கு, சுற்றிப் பார்ப்பதற்கு என்று பெரும் அளவில் பணத்தை செலவழிக்க வேண்டிய கட்டாயம், முதலில் பழகிய பிறகு மிகவும் இலகுவானதாக நம்மை நகரத்தின் பல முக்கிய இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லும் மெட்ரோ ரயில் அமைப்புகள் என்று ஜப்பான் நாடு தரப் போகும் பலவிதமான அனுபவங்களை எப்படி எதிர் கொள்ளப்போகிறோம் என்று பல கேள்விகள் என்னுள் எழுந்த வண்ணம் இருந்தன.

நொடிக்கு ஒருமுறை, நம்மை நேருக்கு நேர் பார்க்க நேர்ந்தாலும், ஜப்பானிய விமானப் பணிப்பெண்கள், புன்னகையுடன் குனிந்து வணங்கி, நட்புடன் வேண்டியதை கேட்டுச் செய்த சவரட்சனைகள், 'ஒரு பானை சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம்' என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப ஜப்பானிய மக்களும் இப்படித்தான் செயல்படுவார்கள் என்ற நம்பிக்கையை என்னுள் விதைத்தது.

விமானம், ஜப்பான் நாட்டின் மிகப்பெரிய விமான நிலையமான நாரிடா(Narita)வை தொட்டது. பலவிதமான உள்நாட்டு விமான நிலைய சம்பிரதாயங்களுக்குப் பிறகு எங்கள் லக்கேஜ்களை எடுத்துக் கொண்டு வெளியே வந்தோம்.

உலகின் பல நாடுகளையும் நகரங்களையும் இணைக்கும் பல விமான வழிகளைக் கொண்டதாக நாரிடா விமான நிலையம் இருப்பதால் அதனுடைய விஸ்தாரம் பார்ப்போரை ஒரு கணம் அசந்து நிற்க வைத்துவிடுகிறது. இதில் நான் மட்டும் எப்படி வேறுபட்டு இருக்க முடியும்? பலவிதமான உணவகங்கள், முடிவெட்டும் நிலையங்கள், ஜப்பானிய பொருட்களை குவித்து வைத்திருக்கும் கடைகள், பரபரப்புடன் அங்கும் இங்கும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மக்கள் கூட்டம், வெளிநாட்டுப் பயணிகளைக் கண்காணிக்கும் ஜப்பானிய அதிகாரிகள், கீறலாக தென்படும் கண்கள், சப்பை, எடுப்பு என்று சொல்லமுடியாத நடுத்தர மூக்கையும், வெள்ளை நிறத்தையும் கொண்டு நம் பாஸ்போர்ட்டுகளை ஆராயும் உயர் அதிகாரிகள் என்று நாரிடா விமான நிலையம் கலகலப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தது.

விமானத்தில் கொடுக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் எனக்கும் என் கணவருக்கும் அவ்வளவாக பிடிக்கவில்லை என்பதால், நாங்கள் சரியாக சாப்பிட்டிருக்கவில்லை. நாரிடா விமான நிலையத்தில் நொறுக்குத்தீனிகளையும் சூடான பானங்களையும் விற்கும் கடை என்று எங்கள் கண்பார்வையினால் கணக்கிட்டதை நம்பி அதனுள் நுழைந்தோம்.

எங்களுடைய நல்ல காலம், சில உணவு வகைகளின் பெயரை ஜப்பானிய மொழியிலும் ஆங்கிலத்திலும் எழுதி வைத்திருந்தனர். 'டோக்கியோ பனானா' என்கிற ஸ்பான்ஜ் கேக், இதனுள்ளே நன்றாக பழுத்த வாழைப்பழத்தை மசித்து, அதை கூழ் போல

www.TheMagnat.com

சாந்தகுமாரி சிவகடாட்சம்

ஆக்கி ஸ்டஃப் செய்து வைத்திருந்தனர். பசித்த எங்கள் வயிற்றுக்கு அமுதமாக இனித்தது. இந்த அயிட்டம் பெரும்பாலும் நாரிடா விமான நிலையத்தில்தான் கிடைக்குமாம்.

இதைப்போலவே ஸ்டிராபெர்ரி கேக் என்று, கஸ்டர்டையும் ஸ்டிராபெர்ரியின் மசித்த கலவையையும் வைத்து கொடுக்கிறார்கள். நாரிட்டாவின் உள்ளே இருந்து வெளியே வருவதற்குள் அங்கு செல்பவர்கள், இந்த கேக்கை கட்டாயமாக உண்டு மகிழ வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

நாம் பொதுவாக கரகரவென்று இருக்கும் உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸை ஒரு கை பார்ப்போம். அதையே, பாதியை மட்டும் இனிப்பான சாக்லெட் கலவையில் முக்கி எடுத்தால் அதற்கு பெயர், 'ராய்ஸ் பொட்டேட்டோ சிப் சாக்லேட்' (Royce potato chip chocolate) இதன் சுவையை என்னவென்று சொல்வேன். பாதி சிப்ஸ் உப்பின் சுவையோடு, மீதி பாதி சாக்லேட்டின் சுவையோடு, 'போதும் போதும்' என்று வயிறு கெஞ்சும் அளவிற்கு நம்மை சாப்பிட வைக்கிறது.

டோக்கியோ வந்தாச்சு!

ஜப்பான் நாட்டிற்குள் நுழையும் முன்பு, இப்படிப்பட்ட வித்தியாசமான, அதிக சுவை மிகுந்த உணவு வகைகளை உண்ட பிறகு, மனதிற்கும் உடம்பிற்கும் ஒரு புதுவிதமான உற்சாகம் பீரிட்டு வந்தது. 'ஆஹா... ஜப்பானில் இனி உணவு பிரச்னையை எளிதாக சமாளித்து விடலாம்' என்ற எங்கள் எண்ணம், சரியானதா இல்லை தவறாகிப் போனதா என்பதை பிறகு சொல்கிறேன்.

நாரிடா இன்டர்நேஷனல் விமான நிலையத்திலிருந்து, டோக்கியோவைச் சென்றடைய, பயணிக்க வேண்டிய தூரம் 60 கிலோ மீட்டர்களாக இருந்தது. 'அடேயப்பா இவ்வளவு தொலைவா?' என்று மலைத்துப் போக வேண்டாம்.

லிமோசின் பேருந்து (Limousine bus), சொகுசு இருக்கைகளோடு, உங்களையும் உங்களின் லக்கேஜ்களையும் சுமந்து கொண்டு சென்று, உங்களுக்கு வேண்டிய இடத்திலும், நீங்கள் தங்க இருக்கும் ஹோட்டலுக்கும் அழைத்து செல்கிறது. டிராடாக் நெருக்கடி இல்லாத நேரங்களில் ஒரு மணி நேரத்திற்கும் சற்று அதிகமான நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளும் இந்தப் பயணம், நெருக்கடியான சமயங்களில் மூன்று மணி நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளும் என்பதுதான் ஒரு குறையாக இருக்கிறது.

பேருந்து தேவையில்லை என்றால், 'ஜேஆர் நாரிடா எக்ஸ்பிரஸ்' (JR Narita Express) என்கின்ற ரயில், உங்களை டோக்கியோ ஸ்டேஷனில் ஒரு மணி நேரத்தில் கொண்டு விட்டுவிடுகிறது. 'ஐயோ! அங்கே எல்லாம் போர்ட்டர்கள் கிடைக்க மாட்டார்களே. எப்படி லக்கேஜை தூக்கிக் கொண்டு செல்வது?' என்கிற மலைப்பு உங்களுக்கு ஏற்படுகிறதா? கவலையைவிடுங்கள், 'டக்யுபின்' (Takkyubin) என்கிற கொரியர் சர்வீஸ் மூலமாக ஜப்பானின் எந்த மூலைக்கு வேண்டுமானாலும் உங்கள் லக்கேஜை அனுப்பிவிட்டு, ஹாயாக கையை வீசிக் கொண்டு ரயில் ஏறலாம்.

டோக்கியோவில் தங்கிவிட்டு, 'கியோட்டோ' (Kyoto) என்ற ஜப்பானின் மற்றொரு நகரத்திற்குச் சென்ற பொழுது இப்படித்தான் கொரியரில் எங்கள் லக்கேஜை அனுப்பிவிட்டு, ரயில் ஏறினோம். நாங்கள் கியோட்டோவை அடைந்து, எங்கள் ஹோட்டலுக்குச் சென்று, எங்களுக்கு என்று ஒதுக்கப்பட்ட அறையைத் திறந்தால், அங்கே எங்களுக்கு முன்னால் எங்களுடைய லக்கேஜுகள் வரிசையாக அடுக்கப்பட்டிருந்தன. ஜப்பானின் கொரியர் சர்வீஸின் வேகம் அப்படி!

(பயணம் தொடரும்)

www.TheMagnat.com

அலுவலகத்தில் பேரும் புகழும் அடைவது எப்படி?

உங்கள் அலுவலக வேலையில் நீங்கள் அடையும் சின்னச்சின்ன பேரும் புகழும் உங்கள் கரியருக்கு மிகவும் முக்கியமானது! ஆனால், இதை பலரும் ஒத்துக் கொள்ளமாட்டார்கள். டெக்னிக்கல் அறிவு போதும் என்பார்கள் சிலர். இன்னும் சிலரோ, படிப்பறிவு மட்டும் போதும் என்பார்கள்.

உண்மைதான்! இவையிரண்டும் உங்கள் கரியரில் முக்கியமான பங்கு வகிப்பதில் எந்தவித சந்தேகமும் இல்லை. ஆனால், படிப்பறிவும், டெக்னிகல் அறிவும் சராசரியாக இருக்கும் ஒருவர், உங்கள் அலுவலகத்தில் பேரோடும் புகழோடும் ஜொலிப்பதை ஒரு நொடி சிந்தித்துப் பாருங்கள்!

சரி, அலுவலகத்தில் எப்படி நல்லபெயர் எடுப்பது?

இப்போது தான் கரியரை ஆரம்பித்தவராக இருந்தால் நீங்கள் மிகவும் அதிர்ஷ்டசாலி. அலுவலகத்தில் ஒவ்வொரு விஷயமும் எவ்வாறு செயல் வடிவம் பெறுகிறது என்பதை நன்றாக உள்வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். இதை உங்கள் அலுவலக அளவில் மட்டும் கவனிக்காமல், உலகில் உங்கள் துறை சார்ந்த மொத்த விஷயங்களிலும் உற்று நோக்குங்கள். உங்கள் துறை சார்ந்த புத்தகங்களைப் படியுங்கள். அதில் கேள்வி எழுப்பி கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த சமயத்தில், 'நமக்கு எல்லாம் தெரியும், நம்மிடம் நிறைய ஐடியா இருக்கிறது' என்கிற எண்ணம் உங்களிடம் எழலாம். ஆனால், உங்கள் நிறுவனத்தையும் துறையையும் பற்றி முழுமையாக கற்றுக் கொள்வதற்கு முன், அவசரப்பட்டு வாயைத் திறக்காதீர்கள். ஏனென்றால் நீங்கள் சொல்வதை யாரும் காது கொடுத்துக் கேட்கமாட்டார்கள். மீறி சொன்னால் 'மிகவும் திமிர் பிடித்தவர்' என்ற பெயரை நீங்கள் சம்பாதிக்க நேரிடும். அதனால் உங்களுக்கு ஐடியா இருந்தாலும், வேலையில் சேர்ந்த மூன்று மாதத்துக்குப் பிறகு செயல்படுத்தத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

வேலையில் ஆரம்ப காலகட்டம் என்பது, நல்ல நண்பர்களை உருவாக்க வேண்டிய தருணம்! ஒரே துறையில் உயர் அதிகாரிகளாக இருக்கும் இருவர், பல வருட நண்பர்களாக இருப்பதை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்கள்தானே? இதற்குக் காரணம், உங்கள் கரியர் வளர வளர உங்களின் துறை சார்ந்தவர்களிடமிருந்து ஆதரவையும் ஊக்கத்தையும் நீங்கள் பெற வேண்டியிருக்கிறது.. அதே நேரம் நீங்கள் அவர் வளர்வதற்கும் இதைபோன்ற ஆதரவை அளிக்க வேண்டும். இதனால், நீங்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து ஒன்றாக வளர்வீர்கள். எந்த சப்போர்ட்டும் இல்லாமல் ஒருவர் ஏணியில் ஏறுவது எவ்வளவு கடினம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்தானே?

நல்ல பேரை எப்படி மெயின்டெயின் செய்வது?

உங்கள் செயல்பாடுகளால், அலுவலகத்தில் உங்களுக்குக் நல்ல பெயர் வாங்குவது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதைவிட முக்கியம், அந்த நல்லபேரைக் காப்பாற்றிக் கொள்வது. உங்கள் நிறுவனத்தில் நீங்கள் நடந்து

www.TheMagnat.com

கொள்ளும் விதத்தை வைத்துத்தான் நீங்கள் கணிக்கப்படுகிறீர்கள் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் உங்களைக் கணிப்பதற்கு முன், ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நீங்களே உங்களை சுய பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

யாரிடம் என்ன பேசப் போகிறோம் என்பதில் தொடங்கி, அலுவலக மெயில், கடிதம், உங்களின் பெர்சனல் மெயில், பிளாக், ஃபேஸ்புக் என அனைத்திலும் எப்போதும் ஒரு ஜாக்கிரதையுடன் மிகச் சரியாக செயல்படுங்கள்..

உடன் பணியாற்றுபவர்களுடன் உங்களின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளை சதா புலம்பிக் கொண்டிருக்காதீர்கள். ஏனென்றால், இதனால், நீங்கள் உங்கள் வேலையை சரியாக செய்வதில்லை என அவர்கள் நினைக்கக் கூடும்.

உங்களுக்கு கெட்ட பெயர் கிடைக்க வேண்டும் என்ற ஆசை இருந்தால் மட்டுமே, மற்றவர்களைப் பற்றிய கிசுகிசுப்பையும் வதந்தியையும் பரப்புங்கள்...

உங்கள் டீமில் சிறந்தவராக இருங்கள். 'இந்த வேலையை செய்ய இவர்தான் சரியான ஆள்' என உங்கள் மேலதிகாரிக்குத் தோன்றும் அளவுக்கு உங்களின் 'தி பெஸ்ட்டை' கொடுத்திடுங்கள். உடன் பணிபுரிபவர்களுடன் நட்பு பாராட்டுங்கள். ஆனால், ரொம்ப நெருக்கமான நட்பும் வேண்டாம். இந்த இரண்டு வரிகளுக்கும் நடுவில் பயணித்திடுங்கள்.

25

ஸ்வேதா சுப்பையா பாலகிருஷ்ணன்

நல்ல பெயரை எப்படி காப்பாற்றிக் கொள்வது?

கரியரில் உங்களைப் பற்றிய பொய் மற்றும் புகார்களுக்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள். பொதுவாகவே நம்மில் பலரது அலுவலக கரியர், தேவையில்லாத பொய் புகார்களால் தான் சிதறடிக்கப்படுகிறது. ஒருவேளை, உங்களைப் பற்றி யாராவது பொய்ப் பிரச்சாரம் செய்வதை நீங்கள் உணர்ந்தால், உடனடியாக அதை சரி செய்யும் வழியைக் கண்டறியுங்கள்.

இதற்கு சிறந்த வழி, வதந்தியைப் பரப்புவர்களுடன் அமர்ந்து பேசுவதுதான். இது கொஞ்சம் கடினம் தான். ஒருவேளை, உங்களைப் பற்றிய கிசுகிசுக்கள் சற்று அதிகமாக இருந்தால் உங்களின் ஹெச்.ஆரிடம் நேரடியாகச் சென்று பேசுங்கள்.

உங்களின் பேரையும் புகழையும் நீங்களே அழித்துக் கொள்கிறீர்களா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள இதோ சில கேள்விகள்...

- உடன் பணியாற்றுபவர்கள் யார் பற்றியாவது தவறாகப் பேசுவது..
- ரெஸ்யூமில் பொய் சொல்வது...
- வேலையில் பொய் சொல்வது...
- தனிப்பட்ட பிரச்னையை அலுவலகத்துக்குக் கொண்டு வருவது...
- மற்றவர்களுக்குச் சேரவேண்டிய பாராட்டுகளை எடுத்துக் கொள்வது...
- தினமும் அலுவலகத்துக்கு தாமதமாக வருவது..
- டெட்லைனை தொடர்ந்து தவறவிடுவது...
- அலுவலகத்தில் கிசுகிசுக்களைப் பேசுவது...

இவற்றில் ஏதேனும் ஒரு கேள்விக்கு நீங்கள் 'ஆம்' என பதிலளித்தால், கட்டாயம் உங்கள் நற்பெயரை நீங்களே பெட்ரோல் ஊற்றிக் கொளுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். வேலையில் ஏதேனும் தவறு நிகழ்ந்துவிட்டால் அதற்காக மன உளைச்சலில் இருக்காதீர்கள். அதை எப்படி சரி செய்து கொள்வது என யோசித்து முடிவெடுங்கள். அலுவலகத்தில் மிக நம்பிக்கைக்குரியவரிடம் மட்டும் ஆலோசனைகளைக் கேளுங்கள். அது உங்களின் உயரதிகாரி, சீனியர், நண்பர், வழிக்காட்டி என யாராக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். பிறகென்ன, அலுவலகத்தில் பேரும் புகழும் பெற்று திளையுங்கள்!!

(வெற்றி வரும்)

– ச. ஷாலினி, படம்: கே. கஸ்தூரி

www.TheMagnat.com

குளிர், வெயில், பிள்ளைகளின் எக்ஸாம் டென்ஷன் என்று சோர்ந்து போய் இருந்த சென்னைப் பெண்களுக்காகவே, நம் 'குமுதம் சிநேகிதி'யும் 'ஆங்கர் கோட்ஸ்' நிறுவனமும் இணைந்து எம்பிராய்டரி ஒர்க்ஷாப் நடத்தியது. இதில் கலந்து கொள்ள சென்னை சிநேகிதிகள் மட்டுமல்லாமல் பெருங்களத்தூர், அரக்கோணம் என்று வெகு தொலைவிலிருந்தெல்லாம்கூட சிநேகிதிகள் பலரும் ஆர்வமுடன் வந்திருந்தனர்.

அவர்களுக்கு, ஃப்ரீ ஸ்டைல் எம்பிராய்டரி, கட்ச் எம்பிராய்டரி, பேஸிக் ஆரி, திரெட் வைண்டிங் ஜுவல்லரி, குரோஷே ஜுவல்லரி என ஐந்து வகையான வேலைப்பாடுகள் கற்றுத்தரப்பட்டன. இந்த ஒர்க்ஷாப் பற்றி நம் சிநேகிதிகள் பலர் சிலாகித்து பேசினார்கள்...

கோமதி உமாபதி

"நான் ஒரு பியூட்டிஷியன், டெய்லரிங்கும் தெரியும். இப்போ எம்பிராய்டரியும் கத்துக்கிட்டா பிரைடல் மேக்கப், பிரைடல் பிளவுஸ் டிஸைன்னு டூ இன் ஒன்னா செய்யலாம்ல... அதான் சிநேகிதியில் வந்த விளம்பரம் பார்த்துட்டு அரக்கோணத்துல இருந்து வந்து கத்துக்கிட்டேன். நெஜமாவே இது ரொம்ப யூஸ்ஃபுல்லா இருக்கு! தனியா கிளாஸுக்கு போனா கூட, இவ்வளவு அருமையா சொல்லித் தருவாங்களான்னு தெரில."

ஸ்ரீவித்யா குருராஜன்

"எப்போவும் வீட்டு வேலை, வெளி வேலைன்னு ஓடிக்கிட்டு இருக்கற எங்களுக்கு இந்த ஒர்க்ஷாப், நல்ல ஸ்டிரெஸ் பஸ்டரா இருந்துச்சி! ஒரு சின்ன ரெக்வஸ்ட், நீங்க சென்னைல ஏன் மாதம் ஒருமுறை இந்த ஒர்க்ஷாப்பை நடத்தக் கூடாது?"

சந்திரா கந்தசாமி

"நான் ரிட்டையர்டு பி.எஸ்.என்.எல்.

www.TheMagnat.com

ரிலாக்ஸ் ஆயிட்டோம்!

ஊழியர். வீட்லேயே அடைஞ்சி கிடந்த எனக்கு இந்த ஒர்க்ஷாப் ஒரு பெரிய ரிலாக்சேஷனா இருந்துச்சி. 'பொழுது போகாலையே'ங்கிற கவலை இனிமே எங்கவீட்ல எனக்கு இருக்காது."

சென்னை வாசகிகள் ஹேப்பி!

விஜயலட்சுமி பாலகிருஷ்ணன்

கொடுங்கையூரிலிருந்து தன் சகோதரி வாணி சரஸ்வதியுடன் வந்திருந்தவர், ''எனக்கு தையல் தெரியும். அதை இன்னும் மேம்படுதிக்கத்தான் எம்பிராய்டரியும் கத்துக்கலாம்ன்னு வந்தேன்" என்றார்.

ஹேமமாலினி கணேஷ்

தன்னுடைய சகோதரி சுமித்ராதேவி நாகராஜனுடன் அடையாறிலிருந்து வந்திருந்தார்.. "இந்த ஒர்க்ஷாப் ரொம்பவே நல்லாருக்கு. டவுட்ஸ உடனே உடனே கிளியர் பண்றாங்க!'' என்று உற்சாகமானார்.

முத்துலட்சுமி

அண்ணா நகரிலிருந்து வந்திருந்த இவர், ''ஆரம்பத்துல இருந்தே 'குமுதம் சிநேகிதி' படிக்கிறேன். ஆனா, இப்போதான் இந்த ஒர்க்ஷாப்ல கலந்துக்கறேன். அந்தக் காலத்துல இந்த மாதிரி சான்ஸ் கிடைக்கல, சொல்லித் தரவும் ஆள் இல்ல. ஆனா, இப்போ இருக்கிறவங்களுக்கு நிறைய வாய்ப்புகள் இருக்குது. அதுவும் 'குமுதம் சிநேகிதி' தொடர்ந்து இந்த மாதிரி ஒர்க்ஷாப் நடத்துறது ரொம்பவே சந்தோஷமா இருக்கு. 'குமுதம் சிநேகிதி'ன்னாலே பெண்களுக்கு ஊக்கம் தர்ற பத்திரிகைன்னுதான் என் அடிமனசுல பதிஞ்சிருக்கு!" என்று நெகிழ்ந்தார்.

பத்மா சுபாஷ்

"நான் வனத்துறையில வேலை செய்யறேன். வாரம் ஃபுல்லா வேலை வேலைன்னு ஓடிட்டு இருந்த எனக்கு இந்த ஒர்க்ஷாப் மன அமைதியை கொடுத்திருக்கு. சாதாரண பெண்களையும் இது மாதிரியான ஒர்க்ஷாப் மூலமா சாதனைப் பெண்ணாக்குற ஒரே பத்திரிகை நம்ம 'குமுதம் சிநேகிதி'தான்" என்றார்.

www.TheMagnat.com

மதுரை சிநேகிதிகளே...

குமுதம் சிநேகிதி | COATS | Anchor

எம்பிராய்டரி & குரோஷே ஜூவல்லரி

இலவச ஒர்க்ஷாப்

நாள்: மார்ச் 25 & 26

இடம்: ஹோட்டல் சுப்ரீம்,
110, மேற்கு பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு,
மதுரை - 625 001.

பதிவுகளுக்கு:
99945 75944, 94428 83973, 044-45919156

பயிற்சி நேரம் : 10 A.M. - 1 P.M. & 2 P.M. - 5 P.M.

குறிப்பு : முதல் நாள் காலை வகுப்புக்கு வருபவர்கள், மறுநாள் காலை வகுப்புக்கும், மாலை வகுப்புக்கு வருபவர்கள் மறுநாள் மாலை வகுப்புக்கும் வர வேண்டும்.

சனியன்று வரமுடியாதவர்கள், ஞாயிற்றுக்கிழமை ஒரே நாளிலும் கற்றுக் கொள்ளலாம் (10 A.M.- 5 P.M.)

பிளவுஸில் போடும் எம்பிராய்டரி டிசைன்கள், குரோஷே ஜூவல்லரி மற்றும் திரெட் வைண்டிங் ஜூவல்லரி (மூன்றில் ஏதேனும் ஒன்றை கற்றுக் கொள்ளலாம்)

தவிர, ஃபிரீ ஸ்டைல் எம்பிராய்டரி, கவுண்டட் திரெட் எம்பிராய்டரி, மிரர் ஒர்க் எம்பிராய்டரி, ஜர்தோசி, கசூதி எம்பிராய்டரி இன்னும் இன்னும்...

5 ஒர்க்ஷாப் முடிவில் சிறந்த டிசைன்களுக்கு பரிசுகள் தரப்படும்

- மேலே குறிப்பிட்டுள்ள தொலைபேசி எண்களில் உடனே தொடர்புகொண்டு உங்கள் பெயர் மற்றும் போன் நம்பரை பதிவு செய்து கொள்ளவும்.
- பயிற்சிக்கான எம்பிராய்டரி கிட் பயிற்சி மையத்தில் கிடைக்கும். விலை ரூ. 275 (ஒரிஜினல் மதிப்பு ரூ. 325)
- பிளெய்ன் பிளவுஸ் பிட் கொண்டு வரவும்.
- எம்பிராய்டரி ரிங், கத்திரிக்கோல் இருந்தால் கொண்டு வரவும். இல்லையென்றால் பயிற்சி மையத்திலேயே கிடைக்கும்.
- இரண்டு நாட்கள் பயிற்சி முடிவில் சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.
- எம்பிராய்டரி அடிப்படை தெரியாதவர்களுக்கும் அடிப்படை கற்றுத் தரப்படும்.

உங்களைப் பற்றி இந்த சிநேகிதி தெரிந்துகொள்ள!

பெயர்: .... வயது: ....

விலாசம்: ....

....

போன்: ....

இ.மெயில்: ....

குமுதம் சிநேகிதியில் உங்களுக்குப் பிடித்த பகுதி :

மதுரை

மீனா சிவஞானம்

ரயில்வே துறையில் பணிபுரியும் இவர், பெரம்பூரிலிருந்து தன் மகள் திவ்யாவுடன் வந்திருந்தார். ''நான் இப்போ தான் அமெரிக்காவுல இருந்து படிப்பு முடிச்சிட்டு வந்திருக்கேன். இந்த எக்ஸ்பீரியன்ஸ் ரொம்ப நல்லாருக்கு. நானும் அம்மாவும் ரொம்பவே என்ஜாய் பண்ணி கத்துக்கிட்டோம்'' என்றார் திவ்யா.

வாசகி சத்யா, 'கஷ்டம் வந்தா தீர்க்குறதுக்கு இருக்கு சிநேகிதி மையம்' என்று தன்னுடைய கற்பனையில் 'குமுதம் சிநேகிதி'யை புகழ்ந்து எழுதி வந்தப் பாடலை அழகாக பாடி அசத்தினார்.

அடுத்து பரிசு வழங்கும் நேரமும் வந்தது. பேஸிக் ஆரியில் ஹேமமாலினியும் ஃப்ரீ ஸ்டைல் எம்பிராய்டரியில் ஷோபா, உமா மகேஷ்வரி, ஷ்யாமளா, லட்சுமி ஆகியோரும் குரோஷேயில் லட்சுமி, நந்தினி கோபிநாத், ஸ்ரீதேவியும் கட்சில் உஷா, சுமித்ரா தேவி, லட்சுமி ஆகியோரும் திரெட் வைண்டிங்கில் ஹரிதா, ரஞ்சனி, புவனேஷ்வரி, ரேஷ்மா, ஹபிபு நிஷா ஆகியோரும் பரிசுகளைப் பெற்றனர்.

"ரொம்ப நாள் கழிச்சு நாங்க ரொம்பவே ரிலாக்ஸா ஃபீல் பண்ணோம். தேங்க்யூ குமுதம் சிநேகிதி!" என்று கோரஸாக சொல்லியபடியே அனைத்து வாசகிகளும் நம்மிடமிருந்து விடைபெற்றனர்!

- ச. ஷாலினி

படங்கள்: கே. கஸ்தூரி

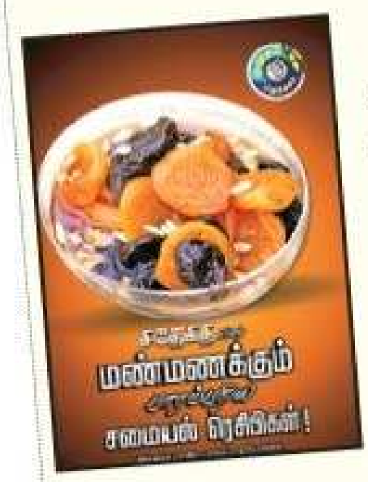
www.TheMagnat.com

www.TheMagnat.com

புத்தக விமர்சனம்

மண்மணக்கும் பாரம்பரிய சமையல் ரெசிபிகள்

விலை: ரூ. 130



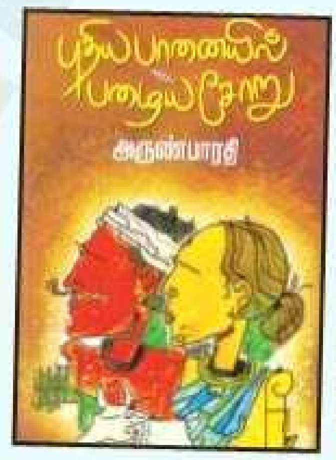
'மண்மணக்கும் மாநில & மாவட்ட ரெசிபிகள்', 'நாடார் வீட்டுச் சமையல்', 'செட்டிநாட்டுச் சமையல்' என மூன்று பிரிவுகளின் கீழ் தொகுக்கப்பட்ட விரிவான சமையல் செய்முறைகள் அடங்கிய நூல்!

வெளியீடு: குமுதம் பு(து)த்தகம், குமுதம் பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) லிட், 306, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 010. போன்: 044 - 4591 9107

புதிய பானையில் பழைய சோறு

ஆசிரியர்: அருண்பாரதி

விலை: ரூ. 71



கிராமத்து வாழ்வியலை அச்சுஅசலாக, மணக்க மணக்க மண்வாசனையோடு பதிவு செய்திருக்கும் கவிதைகள். வட்டார வழக்கு எழுத்து நடையில் 'கூட்டாஞ்சோறு', 'கலப்பை', 'சல்லிக்கட்டு' என பல்வேறு தலைப்புகளில் நூலினை அலங்கரித்திருக்கும் கவிதைகள் அந்த மண்ணோடு கொஞ்சகாலம் வாழ்ந்துவிட்டு திரும்பியதைப் போன்ற உணர்வினைத் தருகின்றன!

வெளியீடு: தமிழ் அலை, 80/24, பி. பார்த்தசாரதி தெரு, தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 600 086. போன்: 044 - 2434 0200

ஹேவிளம்பி

ஆசிரியர்: மதிஒளி

விலை: ரூ. 50

சென்னையின் பாரம்பரிய ஆன்மிக இயக்கம் 'நந்தலாலா சேவா டிரஸ்ட்.' இதன் நிறுவனர் 'மதிஒளி!' இவர், தான் எழுதி வரும் நூல்களை வருடந்தோறும் வெளியிடுகிறார். அந்த வகையில், ஆன்மிகக் கருத்துகளை தத்துவமாக எடுத்துச் சொல்கிற 'ஹேவிளம்பி' என்ற நூல் சமீபத்தில் வெளிவந்தது. 'விளம்பி' என்பது 60 தமிழ் வருடங்களில் ஒன்றின் பெயர். வரும் ஏப்ரலில் பிறக்கவிருக்கிற வருடமும்கூட!

நூலில் மொத்தம் 18 தலைப்புகளில் கட்டுரைகள் உள்ளன. ஆன்மிகக் கருத்துகளை வெறும் தத்துவமாகச் சொன்னால் சிலருக்குப் புரியாமல் போய்விடும் என்பதால் சுவாரஸ்யமான, எளிமையான குட்டிக் கதைகளின் மூலம், தான் சொல்லவரும் கருத்துகளை இவர் வலியுறுத்தி இருப்பது நூலின் சிறப்பு!

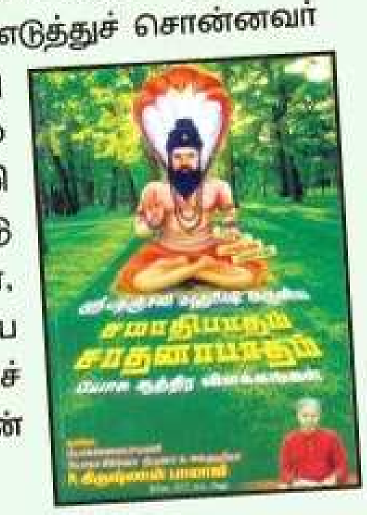
வெளியீடு: கங்கை புத்தக நிலையம், 23, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017. போன்: 044 - 2434 2810 / 2431 0769

ஸ்ரீபதஞ்சலி மஹரிஷி அருளிய சமாதிபாதம் சாதனாபாதம் யோகசூத்திர விளக்கங்கள்

ஆசிரியர்: 'யோகக்கலைமாமணி' பி. கிருஷ்ணன் பாலாஜி

விலை: ரூ. 200

யோகக்கலையை மக்களிடம் பரப்பும் பொருட்டு சிவபெருமான் உத்தரவிட, முதன்முதலில் மக்களுக்கு யோகசூத்திரங்களை எடுத்துச் சொன்னவர் ஸ்ரீபதஞ்சலி மஹரிஷி என்பது புராணங்கள் நமக்குச் சொல்லும் செய்தி. அப்படி பதஞ்சலி முனிவரால் மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்கப்பட்ட யோகசூத்திரங்களை, எல்லோருக்கும் புரியக்கூடிய வகையில் எளிமையாக எடுத்துச் சொல்லும் கட்டுரைகளின் தொகுப்பே இந்த புத்தகம்!



வெளியீடு: ஸ்ரீபதஞ்சலி மஹரிஷி யோகாலயம் டிரஸ்ட், 37, காமாட்சி அம்மன் நகர் அனெக்ஸ், மாங்காடு, சென்னை - 600 122. போன்: 98400 54246

www.TheMagnat.com

30 எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்

பற்றி தமிழில் வெளிவரும் முதல் தொடர்

கங்குலியை பற்றித் தெரிந்திருக்கலாம். சில தினங்களுக்கு முன்பு அவர் ஒரு பேட்டியில் கூறியிருந்ததில் நமது 'எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்'க்கான ஒரு விவரம் இருந்தது. சிலர் கவனித்திருப்பீர்கள்.

முழுப்பெயர் சவ்ரவ் கங்குலி. மேற்கு வங்காளத்தைச் சேர்ந்தவர். இந்திய கிரிக்கெட் அணியின் முன்னாள் கேப்டன். பிரமாதமாக ஆடிய இடது கை ஆட்டக்காரர். 2008-ம் வருடம் சர்வதேச கிரிக்கெட்டில் இருந்து ஓய்வு பெற்றுவிட்டார்.

அந்தப் பேட்டியில் அவர் அப்படி என்ன சொல்லியிருந்தார்?

அதற்குமுன் ஒரு 'ஃபிளாஷ் பேக்' சொல்லியாக வேண்டும். அந்தப் பின்புலம் தெரிந்தால்தான், இப்போது அவர் பேட்டியில் சொல்லியிருப்பதன் முக்கியத்துவம் தெரிய வரும்.

2002-ம் வருடம், ஜூலை 13-ம் தேதி. இங்கிலாந்தில் நேட்வெஸ்ட் என்ற ஊரில் இந்தியாவுக்கும் இங்கிலாந்திற்கும் இடையே இறுதி ஒரு நாள் பந்தய ஆட்டம் நடந்தது. 326 ஓட்டங்கள் எடுத்தால் இந்தியாவுக்கு வெற்றி என்பது நிலை. கங்குலிதான் கேப்டன்.

கிரிக்கெட் சொல்லிக் கொடுத்த இங்கிலாந்தை இங்கிலாந்திலேயே வெல்வதில் ஒரு பெருமை என்பது போக, கங்குலிக்கு இங்கிலாந்து வீரர் பிளின் டாப்புடன் தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய கணக்கு ஒன்றும் இருந்தது.

அதே 2002-ம் வருடம் சில மாதங்களுக்கு முன்பு, இந்தியாவில், மும்பையில் அதே இரு அணிகளுக்கும் இடையே நடந்த போட்டியில் இங்கிலாந்து வெற்றிபெற்ற போது, பிளின் டாப் வெற்றிக்களிப்பில் அவரின் மேல் சட்டையைக் கழற்றி தலைக்கு மேல் சுழற்றியபடி இந்திய ரசிகர்களை நோக்கி ஓடினார். அது இந்திய அணி கேப்டன் கங்குலிக்குச் சுத்தமாகப் பிடிக்கவில்லை. அதை நினைத்து நினைத்து உள்ளேயே குமைந்து கொண்டிருந்திருப்பார் போல.

இங்கிலாந்து சென்ற இந்திய அணி, இறுதிப் போட்டியில் இறுதிக் கட்டத்தில் ஆடிக் கொண்டிருந்தது. இந்தியா 326 ரன் எடுக்க வேண்டும். பால்கனியில் இருந்து நகத்தைக் கடித்தபடி டென்ஷனாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார் கங்குலி, இந்திய ஆட்டக்காரர் சஹீர்கான் ஒரு பவுண்டரி அடிக்க.. இந்தியா வெற்றி என்றானதும் உடனடியாக கங்குலி செய்தது, அவரது மேல் சட்டையைக் கழற்றி தலைக்கு மேலே படுவேகமாகச் சுற்றியதுதான்.

ஏன் அப்படிச் செய்தார்?

அன்றைக்கே காமென்ட்ரேட்டர் ஜெப்ரி பாய்க்காட் கங்குலியைக் கேட்டார்.

"கேப்டனான நீங்கள் இப்படிச் செய்யலாமா?"

அதற்கு கங்குலி சொன்ன பதில், "பிளின் டாப் செய்தாரே."

"நீங்கள் செய்தது லார்ட்ஸ் மைதானத்தில். அது கிரிக்கெட்டின் மெக்கா (போன்றது) அல்லவா மிஸ்டர் கங்குலி..."

"மும்பை எங்களுக்கு கிரிக்கெட்டின் மெக்கா போன்றதுதான்."

காரணம், வெளிப்படை.. முன்பு பிளின் டாப் செய்ததுக்கு பதில். பதிலுக்குப் பதில். அவ்வளவுதான்.

இதெல்லாம் முடிந்து 14 வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. இப்போது ஒரு பேட்டியில் கங்குலி சொல்லியிருக்கிறார், "நான் அன்று அப்படிச் செய்திருக்கக் கூடாது."

www.TheMagnat.com

சோம. வள்ளியப்பன் சொல்கிறார்...

போட்டி - 25 ரிசல்ட்

"அடேயப்பா! கோடு போட்டால் ரோடு போடுவது என்று சொல்வார்களே அப்படியல்லவா இருக்கிறது 'குமுதம் சிநேகிதி' வாசகிகள் எழுதுவது!! திரௌபதி செய்ததைப் போல, துரியோதனனுக்கு நேர்ந்ததைப் போல என்று எத்தனை எத்தனை அனுபவங்களை வாசகிகள் எழுதியிருகிறார்கள். இந்தத் தொடர் எழுதுவது எனக்கு இனிய அனுபவமாக மாறிக் கொண்டிருக்கிறது!!

சிறப்பாக எழுதியவர்கள்:

வி.ஜி. ஜெயஸ்ரீ, சென்னை - 21; வித்யா வாசன், சென்னை - 78; பொன்னழகு தேனப்பன், மதுரை - 20; ராஜி குருசாமி, ஆதம்பாக்கம்.

பரிசு பெறுபவர்:

சி.எஸ். சித்ரா, கோவை - 41; வித்யா ரவிக்குமார், மும்பை."

நான் அப்படி செய்திருக்கக் கூடாது

என்று சிலர் வருந்துவது எதனால்?

இதுதான் விஷயம். இப்போது தெரிகிறதே. அப்போது ஏன் தெரியவில்லை?

கங்குலிக்கு 'எமோஷனல் அவேர்னெஸ்' (Emotional awareness) போதாது.

அதென்ன 'எமோஷனல் அவேர்னெஸ்?'

'எமோஷன்' என்றால் உணர்வு. 'அவேர்னெஸ்' என்றால் தெரிந்து வைத்திருப்பது.

தான் எப்படிப்பட்ட ஆள்? தனக்கு எப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் கூடுதலாக வரும்? எப்போது, எவரால் அல்லது எப்படிப்பட்ட உரையாடல்கள் நடந்தால் அல்லது எந்தவிதமான சூழ்நிலைகளில் தனக்கு உணர்வு பொங்கும்? என்பதையெல்லாம் தெரிந்து வைத்திருத்தல்.

முட்டாள்தனமாகப் பேசுபவர்களைக் கண்டால் சிலருக்குத் தாங்காது. கத்திவிடுவார்கள். அவர்களால் குழந்தைகளுக்கு பொறுமையாகப் பாடம் சொல்லிக்கொடுக்க முடியாது.

கேலி பேசினால், குத்திக்காட்டினால், சாடையாக பேசினால்,மரியாதையாகநடத்தாவிட்டால், காக்க வைத்தால், உதாசீனப்படுத்தினால் என்று பொங்குவதற்கான காரணம் ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடலாம்.

அவர்களின் பிறந்த இடம் அல்லது பெற்றோரைப் பற்றிப் பேசினால், பிள்ளைகளை வைதால், சம்பாதிக்கவில்லை என்று குத்திக்காட்டினால், படிப்பு, திறன்கள், அழகு, உடல் நிறம், தடிமன் அல்லது வேறு எதையும் பற்றிக் குறைவாகச் சொன்னால், சீறிவிடுவார்கள்.

சீற்றம் என்பது மட்டுமல்ல. அழுகை என்பதும் கோபத்தின் வெளிப்பாடுதான். ஆனால், அதனுடன் இயலாமையும் சேர்ந்திருக்கிறது.

இதேபோல அதீத மகிழ்ச்சி, வெட்கம், வெறுப்பு, அச்சம் என்று பல்வேறு உணர்வுகள் பல்வேறு அளவுகளில் வெளிப்படும். அதனால் நன்மையும் உண்டு, பாதகங்களும் ஏற்படலாம்.

காரில், ஸ்கூட்டரில் போகும் போது,

www.TheMagnat.com

சாலைகளில் சிலர் நடந்துகொள்ளும் 'அவர்கள் அல்லாத' அவர்களின் திடீர் பீரிடலுக்கு காரணம் இந்த உணர்வுகள்தான்.

ஏ.சி. ரூம் அல்லது ஏ.சி. காருக்குள் இருந்து விட்டு ஈரப்பதம் இருக்கும் இடத்திற்கு வந்தால் மூக்குக் கண்ணாடியில் நீராவி போல படர்ந்து கொண்டு கண்ணை மறைக்கும்.

உணர்வுகளும் அப்படியேதான். ஆத்திரம் கண்ணை மறைக்கும்.

இதுகுறித்து தலிப் சிங் என்பவர், "உங்களிடம் மேலிடும் உணர்வுகளை சரியாகக் கண்டறியுங்கள். நேர்மையாக வகைப்படுத்துங்கள் மற்றும் சமயோசிதமாக கையாளுங்கள்" என்கிறார்.

சமயத்தில் நம்மிடம் மேலிடும் உணர்வு பயமாக இருக்கலாம். ஆனால், அதை பயம் என்று வகைப்படுத்திக் கொள்ளமாட்டோம்.

உதாரணத்திற்கு, பங்குச்சந்தையில் பணம் பண்ணும் ஆர்வத்தில் நுழைந்து விடுவார்கள். அதன்பின் அங்கே ஏதேனும் சிறிய சலனம் ஏற்பட்டால் கூட, பங்குகளை சடுதியில் விற்றுவிடுவார்கள். காரணம், நட்டம் ஏற்பட்டுவிடுமோ என்கிற பயம். அதீத பயம். ஆனால், அவர்களுக்கு அப்படி ஒரு உணர்வு பொங்குவதும் அதனால் அவர்கள் தொடர்ந்து நட்டப்படுவதும் அவர்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கும். எச்சரிக்கையாக இருப்பதாகவும் சமயோசிதமாக நடந்துகொள்வதாகவும் நினைத்துக்கொண்டு தொடர்ந்து நட்டப்படுவார்கள்.

சரியாக வகைப்படுத்திக்கொள்ளும் போது அதன் மீது நடவடிக்கை எடுப்பதும் அதைக் கட்டுப்படுத்துவதும் எளிதாகலாம்.

மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனம் பற்றித் தெரிந்திருக்கும். அதன் நிறுவனர், பில்கேட்ஸ். தற்சமயம் அவர் அந்த நிறுவனத்தின் பணியில் இருந்து விலகி, ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார். மனைவி மெலிண்டா பெயரில் ஃபவுண்டேஷன் நிறுவி, கோடிக்கணக்கான டாலர் பணத்துக்கு சமுதாயப்பணிகள், உதவிகள் செய்து வருகிறார்.

இந்த நிகழ்வு அவரது ஆரம்ப காலத்தில் நடந்தது. தன்னிடம் ஒரு பிரமாதமான பிஸினஸ் ஐடியா இருக்கிறது என்பதால் தனது எம்.பி.ஏ. படிப்பை இடையிலேயே நிறுத்திவிட்டு மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனம் தொடங்கியவர்.

பழிவாங்கிய ஒல்லிப் பையன்

சென்னையில் எங்கள் சித்தப்பா குடியிருந்த தெருவில், பக்கத்து வீட்டுப் பையன் மெலிந்த உடம்புடன், ஆனால், சுறுசுறுப்பானவனாக இருந்தான். சித்தப்பாவின் எதிர்வீட்டில் அழகுப் பதுமையாய் ஒரு பெண் இருந்தாள்.

அழகுப் பெண்ணும் ஒல்லிப் பையனும் சகஜமாக பேசிப் பழகுவார்கள். அழகுப் பெண் அந்த பையனை 'தென்னைமரம்', 'பனைமரம்' போன்ற அடைமொழிகளிட்டு கிண்டலும் கேலியும் செய்வாள். ஆனால், ஒல்லிப் பையன் சிரித்துக் கொண்டே சென்றிடுவான்.

அந்த தெரு கோயில் விசேஷத்திற்காக அழகுப் பெண் தன் தோழகளோடும், ஒல்லிப் பையன் தன் தோழர்களோடும் சென்றிருந்தனர். சாமி கும்பிட்ட பிறகு நண்பர்களும் – நண்பிகளும் ஜாலியாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். அப்போது, அழகுப் பெண், ஒல்லிப் பையனை கிங்காங், தாராசிங் போன்றவர்கள் ஆள்காட்டி விரலால் தள்ளி விடுவார்கள் என்றும், புயல் வந்தால் காற்றில் பறந்து விடுவான் என்றும் கிண்டலடித்தாள்.

தனிப்பட்ட முறையில் அடித்த கிண்டல்களால் சிரித்துக் கொண்டவன், எல்லோர் முன்னிலையிலும் நக்கல் செய்ததில் வேதனை அடைந்து, பிறகு வெளியே சென்றுவிட்டான்.

நான்கு வருடங்கள் கழிந்து, அழகுப் பெண்ணுக்கு ஒரு நல்ல இடத்து சம்பந்தம் கிடைத்து நிச்சயம் செய்ய இருந்தனர்.

அந்த மாப்பிள்ளை பையனை நேரில் சந்தித்த ஒல்லிப் பையன், ''உடம்பு வெளுப்பையும் உதட்டு சிரிப்பையும் மட்டும் பார்க்காதீங்க – ஜாக்கிரதை'' என்று கூறியதும் மாப்பிள்ளை பயந்து போய், அந்த பெண் வேண்டாம் என்று கூறிவிட்டார்.

அழகுப் பெண் இதை அறிந்து ஒல்லிப் பையனை, ''ஏன் இப்படி செய்தாய்?'' என்று கேட்டதற்கு, ''நீ என்னை எத்தனை கிண்டலடித்தாய்... எத்தனை சொல் அம்புகளை விட்டாய்? நான் ஏதும் உன்னைக் கேட்டேனா? நானும் அப்படிச் சொன்னதற்கு நீ ஏன் கேள்வி கேட்கிறாய்?'' என்று கூறியதும் அதிர்ந்து போனாள் அழகுப் பெண்.

இந்நிகழ்வுக்குப் பிறகு சித்தப்பா கோயம்புத்தூர் மாற்றலாகி வந்துவிட்டார்.

– வித்யா ரவிக்குமார், மும்பை.

www.TheMagnat.com

பழிவாங்கிய உயரதிகாரி

எங்கள் ஆஃபீஸில் 'ரிக்ரியேஷன் கிளப்' சார்பாக நடந்த பாட்டுப் போட்டியில் எங்கள் செக்ஷன் ஹெட்டான அதிகாரியும் கலந்து கொண்டு பாட்டுப் பாடினார். நானும் என் தோழிகளும் அவரை உற்சாகப்படுத்தும் முறையில் அவர் பாடி முடித்ததும் நன்றாகக் கைதட்டினோம். அவர் பாடி முடித்ததும் நேரே எங்களிடம் வந்து, 'நான் எப்படிப் பாடினேன்?' என்றார் பெருமையுடன். நாங்களும், 'மிகவும் நன்றாகப் பாடினீர்கள், சார். உங்களுக்கு கண்டிப்பாகப் பரிசு கிடைக்கும்' என்றோம். என் தோழி மட்டும் கிண்டலாக சிரித்து, 'சார் ஒரு வரியைத் தப்பாகப் பாடிவிட்டீர்கள்' என்று கூறி, சரியாகப் பாடியும் காண்பித்தாள். அதிகாரியின் முகம் சுருங்கிவிட்டது. சட்டென்று விலகிப் போய்விட்டார்.

அதன்பின், பிடித்தது சனி என் தோழிக்கு. மிக நன்றாக வேலை பார்க்கும் அவள் இமேஜைக் கெடுக்கும் விதத்தில், அவள் செய்யும் எல்லா வேலையிலும் வேண்டுமென்றே தப்பு கண்டுபிடித்து, மற்றவர் எதிரில் மட்டம் தட்ட ஆரம்பித்தார் அந்த அதிகாரி. 'நீ நாலு பேர் எதிரில் அவர் செய்த தப்பை சுட்டிக் காட்டியதால் பதிலுக்கு உன்னைப் பழி வாங்குகிறார். கொஞ்ச நாளில் அவர் கோபம் குறைந்துவிடும். பதில் பேசாமல் விட்டுவிடு' என்று நாங்கள் அனைவரும் அவளுக்கு ஆறுதல் கூறினோம்.

பல மாதங்கள் கடந்த பின்பும் அதிகாரியின் போக்கு மாறவில்லை. கிட்டத்தட்ட ஒரு வருடம் கழிந்த பின், அதிகாரியின் டார்ச்சர் தாங்க முடியாத என் தோழி, வேறு செக்ஷனுக்கு மாற்றல் பெற்றுச் சென்றுவிட்டாள். நான் சென்னையில் வேலை பார்த்த போது நடந்த நிகழ்ச்சி இது. வருடங்கள் பல கடந்தாலும், என் தோழியைப் பற்றி நினைக்கும் போதெல்லாம் இந்த நிகழ்ச்சி தான் என் நினைவுக்கு வருகிறது.

– சி.எஸ். சித்ரா, கோவை – 41.

www.TheMagnat.com

கடுமையாக வேலை வாங்குபவர்களை 'டாஸ்க் மாஸ்டர்' என்பார்கள். பில்கேட்ஸ் பயங்கர டாஸ்க் மாஸ்டர்.

அவரது நிறுவனத்தின் செயல்பாடுகள் குறித்து ஊழியர்களை அழைத்து சில மணி நேரங்கள் பேசுவார். ஒரு முறை அப்படி ஒரு மீட்டிங் நடக்கிறது. இளைஞர் பில்கேட்ஸ் காச் மூச் என்று கத்துகிறார். 'சரியில்லை'. 'கெட்டுவிட்டது' என்பது போல குற்றம் சாட்டிக் கொண்டே போகிறார். அவர்தான் முதலாளி. மிக நன்றாக விவரம் தெரிந்தவர். அவர் கத்தினால் அவரிடம் வேலை செய்பவர்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

வேர்த்து விறுவிறுத்துப் போய் அனைவரும் உட்கார்ந்திருக்கிறார்கள். நடமாடிக்கொண்டே பேசும் அவர் கண்களை என்ன, முகத்தைக்கூட எவரும் பார்க்கத் துணிவில்லாமல் தலையைக் குனிந்துகொண்டு அமர்ந்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால், அந்தக் கூட்டத்தில் ஒரே ஒரு சீனப் பெண் மட்டும் தெளிவாக இருக்கிறாள். அவள், கத்தும் பில்கேட்ஸின் முகத்தை நேரடியாகப் பார்க்கிறாள். அவளை பில்கேட்ஸ் பார்த்த நேரம், நிதானமாக அவருடைய கேள்விக்கு ஒரு பதில் சொல்கிறாள்.

அவளது நிதானம் மற்றும் நேரடியான பார்வை காரணமாக, கேட்ஸ் ஒரு நொடி தன் பேச்சை நிறுத்தி, அவள் முகத்தைப் பார்த்தார். ஆனால், உடனடியாக மீண்டும் அவரது 'காச் மூச்'சைத் தொடர்ந்தார்.

அடுத்த முறை அவர், அவள் பக்கம் பார்த்த போது, அந்த சீனப் பெண்ணின் குரல் முன்பைவிட சற்று உயர்ந்தது. முன்பு சொன்ன அதே பதிலை நிதானமாக ஆனால், உறுதிபடச் சொன்னாள். இந்த முறை அவள் சொன்ன பதில் பில்கேட்ஸின் தலைக்குள் போனது. புரிந்தது. அவள் சொல்வது சரிதான் என்றும் பட்டது.

"நீங்கள் சொல்வது சாத்தியம் என்று தோன்றுகிறது. ஓ.கே. அப்படியே செய்யுங்கள்" என்று சொல்லிவிட்டுப் போய்விட்டார்.

என்ன நடந்தது? பில்கேட்ஸிடம் அந்த மாற்றம் வந்தது எப்படி?

(ஆராய்வோம்)

ஹோம் ஒர்க்

உங்கள் உணர்வுகளையும் மற்றவர்கள் உணர்வுகளையும் புரிந்து கொள்ளும் விஷயத்தில் உங்களுக்கு 100-க்கு என்ன மதிப்பெண் கொடுக்கலாம்? ஏன்? சுருக்கமாக எழுதி, மார்ச் 29-ம் தேதிக்குள் எங்களுக்கு கிடைக்குமாறு அனுப்புங்கள். மிகச் சிறப்பாக எழுதுபவருக்கு ரூ. 500 பரிசு காத்திருக்கிறது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

இது அதுக்கும் மேல, போட்டி எண்: 30,
306, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை – 600 010.

www.TheMagnat.com

வடாம் போடுவதில் சில சந்தேகங்கள்

www.TheMagnat.com

ஜவ்வரிசி வடாம்

கூழ் போலாகி விடுகிறதே... ஏன்?

ஜவ்வரிசி வடாம் செய்ய எவ்வளவு தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும்? எவ்வளவு நேரம் வேக வைக்க வேண்டும்? நான் செய்தால் கூழ் போலாகி விடுகிறது அல்லது வேகாதது போல இருக்கிறது.

- கே. ரங்கநாயகி, பெங்களூரு.

பொதுவாக ஜவ்வரிசியை எதில் அளக்கிறோமோ, அதிலேயே 6 அல்லது 7 மடங்கு தண்ணீர் தேவைப்படும் ரங்கநாயகி. ஜவ்வரிசி மிகப் பெரியதாக இருந்தால் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் அதிகமும் தேவைப்படலாம். அடி கனமான பாத்திரத்தில் தண்ணீரை அளந்து ஊற்றி, உப்பு போட்டு, கொதி வரும் போது தணலைக் குறைத்து, ஜவ்வரிசியை தூவிக் கொண்டே கலந்து விட வேண்டும். இதற்கு எப்பொழுதும் தனி குச்சி வைத்திருப்போம். அதில் கலந்து விடும்போது சுலபமாகக் கிண்ட முடியும். 2 அல்லது 3 நிமிடம் வெந்தால் போதும். காலையில் காய வைக்க, முதல் நாள் இரவே காய்ச்ச வேண்டும். அப்பொழுது தான் சூடு ஆறும். சுலபமாக இருக்கும். அடுப்பை அணைத்த பிறகு சிறிது நேரம் கழித்து அவ்வப்போது கலந்து விடவேண்டும். இல்லாவிட்டால் மேலே தண்ணீர் நிற்கும். ஜவ்வரிசி அடியிலேயே தங்கிவிடும். இரண்டு, மூன்று தடவை கலந்து விடும்போது சரியாக இருக்கும். காலையில், சிறிது புளித்த மோரும் விருப்பப்பட்டால் பச்சைமிளகாய் விழுதும் சேர்க்கலாம். ஒரு சிலர், மோருக்குப் பதிலாக எலுமிச்சைச்சாறு சேர்ப்பதும் உண்டு (அரை கிலோவிற்கு 3 எலுமிச்சை போதுமானது). ஒரு ஓலைப்பாய் அல்லது கனமான பாலிதீன் பேப்பரை விரித்து, சிறிய கரண்டியால் தகுந்த இடைவெளி விட்டு, மொண்டு ஒரே போல ஊற்ற வேண்டும். இரண்டுபுறமும் திருப்பிப் போட்டு, நன்றாக உலர்ந்ததும் எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

உங்கள் சமையல் சந்தேகங்களை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
சமையலறை சந்தேகங்கள் பகுதி,
குமுதம் சிநேகிதி, 306, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை - 600 010.

www.TheMagnat.com

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

உளுந்து அப்பளம் எப்படிச் செய்வது?

எனது பாட்டி, என்னுடைய சிறுவயதில் வீட்டிலேயே இடித்து உளுந்து அப்பளம் செய்வார்கள். நன்கு விரியும். பிரண்டையும் சேர்ப்பார்கள். தற்போது கடைகளில் விற்கும் அப்பளத்தில் சோடா தான் சேர்க்கிறார்கள். நல்ல வித்தியாசம் தெரிகிறது. வீட்டிலேயே செய்ய ஆசை. எங்கள் வீட்டில் பிரண்டைக் கொடியும் உள்ளது. எப்படிச் செய்வது என்று எனக்கு சொல்லி உதவுங்களேன்...

- எஸ். ஹேமலதா, கன்னியாகுமரி.

ஒரு டம்ளர் உளுந்திற்கு அரையடி அளவுள்ள துண்டு பிரண்டைக் கொடி தேவை. உப்பு - தகுந்த அளவு, பெருங்காயம் - விரும்பும் அளவு.

உளுந்தை 2 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். ஊறிய பிறகு நீரை முழுவதும் வடித்து விட்டு ஒரு தட்டில் பரப்பி நன்கு காயும் வரை உலர வைத்து நைஸான மாவாக்கவும்.

பிரண்டையை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, நன்கு அரைத்து, சிறிது தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டவும். இந்தச் சாற்றை மெல்லிய துணியில் வடிகட்டுவது நலம். இதோடு உப்புத்தூள், பெருங்காயம் கரைத்ததைச் சேர்த்து, உளுந்துமாவில் கலந்து மிக கெட்டியாகப் பிசைய வேண்டும். இதை உரலில் சிறிது எண்ணெய் தடவி, உலக்கையால் நன்கு இடித்து எடுக்க வேண்டும். சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டி அப்பளமாக இட்டு, வெயிலில் எப்பொழுதும் போல நன்கு உலர்ந்ததும் எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

கரகரப்பாக இருக்கணுமா வெங்காய வடகம்?

வெங்காய வடகம் கரகரப்பாக இருக்க, உளுந்தை எந்த பதத்தில் அரைக்க வேண்டும்? அதன் செய்முறையை அளவுகளோடு விளக்கினால் உபயோகமாக இருக்கும்.

- காயத்ரி ரமணன், ஹைதராபாத்.

உரித்த சிறிய வெங்காயம் ஒரு படி இருந்தால் (8 ஆழாக்கு), ஒன்றரை டம்ளர் உளுந்து தேவை. வெங்காயத்தை தோலுரித்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். உளுந்தை 15 நிமிடம் ஊற வைத்து தண்ணீரை முழுவதும் வடித்து விட்டு கொரகொரப்பாக அரைக்க வேண்டும்.

அரை டம்ளர் சீரகம், 2 டம்ளர் காய்ந்த மிளகாய், கைப்பிடியளவு பூண்டு எல்லாவற்றையும் இடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து தகுந்த உப்பு, கடுகு தூவி, சிறிதே வெந்தயம், கிள்ளிய கறிவேப்பிலை சிறிதளவு சேர்த்து, கைகளால் நன்கு பிசைந்து, சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி, ஓலைப்பாய் அல்லது கனமான பாலிதீன் பேப்பர் அல்லது தாம்பாளத் தட்டில் தகுந்த இடைவெளி விட்டு அடுக்கி, வெயிலில் வைக்க வேண்டும். நன்றாக உலர்ந்ததும் பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கலாம். இந்த வடகமானது ஒரு வருடமானாலும் கெடாது!

காராமணியின் ஆங்கிலப் பெயர்!

என்னுடைய சிநேகிதி தற்போது அமெரிக்காவில் வசிக்கிறாள். 'வெள்ளை காராமணி'யை ஆங்கிலத்திலும் ஹிந்தியிலும் எப்படி அழைப்பார்கள் என்று என்னிடம் கேட்டாள். தவிர, இவற்றைப் பயன்படுத்தி, சுண்டல் தவிர வேறு ஏதாவது செய்ய முடியுமா என்றும் கேட்டாள். அவளிடம் சொல்ல, உங்களுடைய பதிலை ஆவலுடன் நான் எதிர்பார்க்கிறேன்.

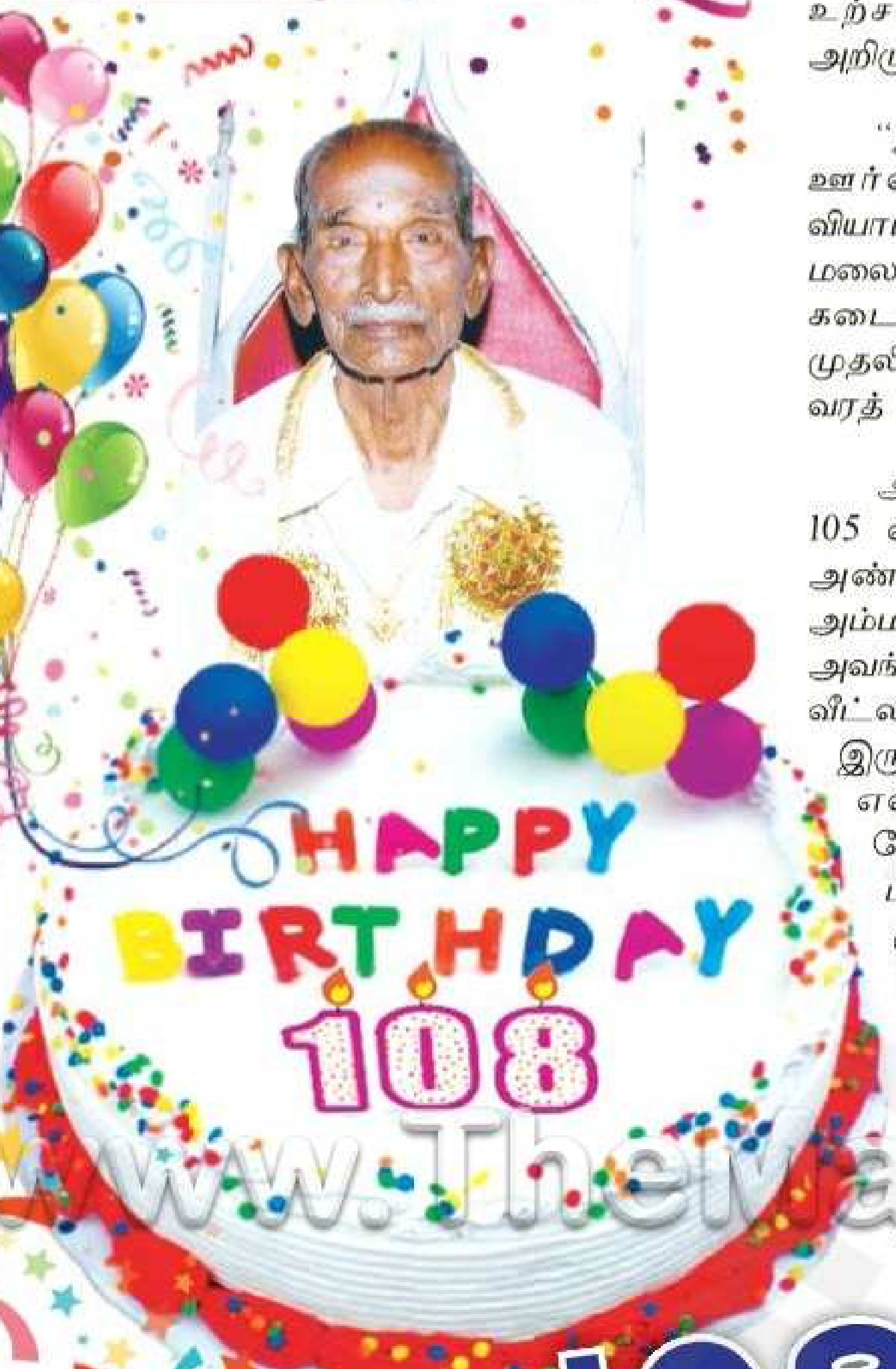
- எஸ். தேவி, ஸ்ரீரங்கம்.

காராமணிக்கு ஆங்கிலத்தில் 'COW GRAM' என்று சொல்வார்கள். ஹிந்தியில் இதை லோபியா (LOBIYA) என்றும், தெலுங்கில் 'அலசந்துலு' என்றும் சொல்வார்கள். இதை உபயோகித்து சப்பாத்திக்கு சைட்-டிஷ் செய்யலாம். வதக்கல் கறியில் கத்தரிக்காயோடு சேர்த்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். பலவிதமான காய்கறிகளுடன் சேர்த்து கறியும் செய்யலாம். சுண்டல் குழம்பு செய்யலாம். பலவிதமான காய்கறிகளுடன் சேர்த்து குழம்பு செய்தாலும் சுவையாக இருக்கும்.

(சந்தேகங்கள் இனியும் தீரும்)

www.TheMagnat.com

108 -வது ஹேப்பி பர்த்டே!



தை மாத ரத சப்தமி. பக்தர்கள் கோயிலை நோக்கிச் செல்ல, ஒரு வீட்டில் மட்டும் குடும்பத்தினர் ஒன்று கூடி தங்கள் தாத்தாவுக்கு 108-வது பிறந்த நாளை கொண்டாடிக் கொண்டிருந்தனர். இது நடந்தது, தர்மபுரி மாவட்டம், பாலக்கோடு வட்டம், மாரண்டஹள்ளியில். தாத்தா எம்.ஜி. கோபால் செட்டியார்.

அவர் வீட்டைத் தேடிச் சென்றால், வாசலுக்கே வந்து நம்மை வரவேற்கிறார். அத்தனை சுறுசுறுப்பு! உற்சாகமாக, தனது குடும்ப உறுப்பினர்களை அறிமுகப்படுத்துகிறார்..

"நான் பிறந்து வளர்ந்தது எல்லாமே இந்த ஊர்லதான். அப்பா காலத்திலிருந்தே மளிகை வியாபாரம் தான். புளி, அவரை, கடலை, கொள்ளுன்னு மலைகள்லேருந்து ஒட்டுமொத்தக் கொள்முதல் செய்து, கடைகளில் விற்போம். கடுமையான உழைப்பை முதலீடா போட்டதில எங்க குடும்பம் முன்னுக்கு வரத் தொடங்கியது.

அப்பா இறக்கும்போது வயசு 90. அம்மா 105 வயசுல தான் இறந்தாங்க. எங்கூட பொறந்த அண்ணன், தம்பியும் இறந்துட்டாங்க. அப்பா, அம்மாவோட கட்டுக்கோப்புல நாங்க எல்லோரும் அவங்க காலத்துக்கப்புறமாகவும் 30 வருஷமா ஒரே வீட்லதான் சுமார் 40 பேர் கூட்டுக் குடித்தனமா இருந்தோம். காலப்போக்கில் குடும்பம் பெருசாகி, எல்லோரும் படிக்கவும் வேலைக்கும் வெளியூர் போகவேதான், அவங்கவங்களுக்குன்னு தனியா பாகம் பிரிச்சுட்டேன். ஆனா, இன்னிக்கும் எங்க குடும்பத்துல எந்த விஷயமானாலும் என்கிட்ட கலந்து ஆலோசிப்பாங்க."

உங்க மனைவி?

"எனக்கு 20 வயசுல கல்யாணமாச்சு. அப்ப என் மனைவி ராஜலட்சுமிக்கு 12 வயசு. இந்த கூட்டுக்குடும்பம் இன்னும்

குடும்பத்தினர்களுடன்....

www.TheMagnat.com

உடையாம இருக்கிறதுக்கு அவளும் ஒரு காரணம். குடும்பத்துக்கு மட்டுமின்றி மளிகைக் கடைக்காகவும் கடுமையா உழைப்பா; வீட்டைப் பத்தின கவலை இல்லாம காந்திஜி மேல பக்தியோட, காங்கிரஸ்ல சேர்ந்து சுதந்திரப் போராட்டத்துக்காக கள்ளுக்கடை மறியல்ல கலந்துகிட்டதுக்கு என் மனைவி தான் காரணம். 85 வயசுல அவ இறந்துட்டா!"

"சரி தாத்தா, ஊரே உங்களை பெரியவர்னு மதிக்குதே.. அப்படி என்னதான் ஊருக்காக செஞ்சீங்க?" - என்ற பேரனின் கேள்விக்கு சிரித்தபடியே, நெற்றியை சுருக்கி நினைவுகளை கொண்டு வந்து பதிலளித்தார்.

"என்னோட 50 வயசுல மாரண்டஹள்ளியோட பஞ்சாயத்து தலைவரா 5 வருஷம் இருந்தேன். அந்த சமயம் ஊர்ப் பிரச்னைகளை சுமூகமா தீர்த்து வெச்சதால ஊர் மக்களிடையே எனக்கு நல்ல மரியாதை வந்தது. நான் அதிகமா படிக்கலைன்னாலும் கட்டடம் கட்டுவதில் ஆர்வமா இருப்பேன். கட்டடத்தைக் கண்களாலேயே அளவெடுத்து, 'எத்தனை செங்கல் வைத்துக் கட்டலாம்?'னு சொல்லிடுவேன். இந்த ஊர்ல அரசாங்க ஆஸ்பத்திரி கட்டடத்தை நான்தான் முதலில் கட்டித் தந்தேன். இன்னிக்கு அது பெரிசா வளர்ந்துடுச்சு.

கள்ளுக்கடை மறியல்ல காந்திஜியோட சுதந்திரப் போராட்டத்துல கலந்துகிட்டேன். பிரகாசம் கவர்னரா இருந்தப்ப மருதஹள்ளியில நடந்த காங்கிரஸ் மாநாட்டில் காந்தி, காமராசர்னு பெரிய பெரிய தலைவர்கள சந்திச்சது என் பாக்கியம். சொன்னா ஆச்சரியப்படுவீங்க, காமராசர் எங்க ஊருக்கு வந்தப்ப எங்க வீட்டுக்கும் வந்து இதோ, இதே சோபாவில் உட்கார்ந்து பேசியிருக்காரு. அப்ப அவர் ஆரம்ப நிலை காங்கிரஸ் தொண்டரா இருந்தாரு."

"தாத்தா, காந்திஜிகூட உங்களுக்கு கடிதம் அனுப்பினாராமே, எதுக்கு? காந்திஜியோட நேரடித் தொடர்பு இருந்ததா உங்களுக்கு?"

"ஆமா, அவர் எங்கு வந்தாலும் பார்க்காம இருக்க மாட்டேன். அப்படி பல தடவை பார்த்திருக்கேன். என் ரெண்டாவது மகன் ரங்கநாதன் இறந்தப்ப வாழ்க்கையே வெறுத்துப் போகுமளவுக்கு விரக்தியில் இருந்தேன். அப்ப என் குரு காந்திஜிக்கு ஒரு கடிதம் போட்டேன். விவரமெல்லாம் எழுதி, 'கடவுள்னு ஒருத்தர் இருக்காரா?'ன்னு கேட்டு எழுதினேன். ஆச்சரியம்! கொஞ்ச நாள் கழிச்சு காந்திஜிகிட்டே இருந்து பதில் கடிதம் வந்துச்சு.

அதில், 'கடவுள் இருக்காரா? இல்லையா? என்ற ஆராய்ச்சி வேண்டாம். அவனன்றி ஓர் அணுவும் அசையாது எனும் நம்பிக்கையுடன் உன்னுடைய கடமையைச் செய்' என்று சுவாமி விவேகானந்தரின் மொழிகளை மேற்கோள் காட்டி, ஆறுதலளித்து எழுதியிருந்தார். அவரின் பதிலைக் கண்டதும் மனது உற்சாகமாகி மீண்டும் என் வாழ்வில் ஒரு பிடிப்பு வந்தது" என்கிறார்.

இவரது நேர்மையையும் நாணயத்தையும் ஒழுக்கத்தையும் கண்ட ராமச்சந்திர செட்டியார் என்னும் செல்வந்தர், இவருக்கு தானமாக அளித்த இடத்தில், தானே முன்னின்று அந்த ஊருக்காக கன்னிகாபரமேஸ்வரி கோயிலைக் கட்டி, இன்று வரை அதன் முதன் மரியாதையைப் பெற்று வருகிறார் இவர்!

ஊருக்குள் சுதந்திர தினத்தன்று கொடியேற்றுவதும் இந்த 108 வயது இளைஞர்தான்.

தன் குடும்பத்தினர் 75 பேரின் பெயர்களையும் மறக்காமல் நினைவு கூறும் தாத்தா, தன் முதல் பேரனின் மனைவியான சுமதியை திருமணத்துக்குப் பிறகு, தானே பி.ஏ. படிக்க வைத்து, தன் குடும்பத்தினருக்கு கல்வி பற்றிய சிந்தனையையும் வளர்த்ததில், இன்று இவரின் வாரிசுகள் பல்வேறு துறைகளில் பட்டம் பெற்று பல ஊர்களில் பணியில் உள்ளனர். 22 வருடங்களாக அந்த ஊரின் 'வித்யா மந்திர்' பள்ளியின் பங்குதாரராகவும் பணியாற்றியுள்ளார்.

பள்ளி மட்டுமா? மாரண்டஹள்ளியின் பொன்முடி தியேட்டர், பாலக்கோட்டின் கீதா தியேட்டர், ஆனந்தா ரைஸ்மில், கௌசல்யா மேட்ச் ஃபேக்டரி, சௌத் இந்தியன் கிளாஸ் ஃபேக்டரி, தர்மபுரி மாவட்ட சர்க்கரை ஆலை என பல துறைகளில் பங்குதாரராகவும் அரசின் ஆலோசகராகவும் பெரும் அனுபவம் வாய்ந்தவராக ஊரில் வலம் வந்துள்ளார்.

"எல்லாம் சரி, உங்களோட ஆரோக்கியத்துக்கும் சுறுசுறுப்புக்கும் என்னதான் காரணம், எங்களுக்கும்தான் சொல்லுங்களேன்?" என்று கேட்டால், வயதின் ஒரே அடையாளமான பொக்கை வாய் சிரிப்புடன், "சரியான நேரத்திற்கு அளவான சாப்பாடு, முழுமையான நடைப்பயிற்சி, கோபத்தையும் டென்ஷனையும் விட்டுட்டு சுயநலமில்லாமல் பொதுநலத்தோடு சிந்தித்து செயலாற்றுவது, தன்னம்பிக்கை, வன்முறை இல்லாத அகிம்சை, இவைதான் என் ஆரோக்கியத்தின் ரகசியம்" என்று ரகசியங்களைப் பகிர்கிறார்.

நாம் கிளம்பும்போது, "சர்க்கரை வியாதி, பீபின்னு எல்லாம் சொல்றாங்களே.. அப்படீன்னா என்ன?" என்கிறார் குறும்புடன்...

- சேலம் சுபா

www.TheMagnat.com

சமீப காலமாக உடல்நிலை சரியில்லை என்று டாக்டரிடம் போனால், 'இந்த வியாதிக்குக் காரணம் உங்களுக்கிருக்கிற மன உளைச்சல், மன அழுத்தம், மனச்சோர்வுதான்' என்று சொல்கிறார்கள். இந்த வார்த்தைகளுக்கெல்லாம் என்ன அர்த்தம் என்றுகூட எனக்குத் தெரியவில்லை. தவிர, இந்த பிரச்னைகள் எல்லாம் பெண்களுக்கு மட்டும்தான் வருமா? தகுந்த தீர்வு சொல்லுங்கள் டாக்டர்...

- திருமதி ஆர்., நெல்லை - 7.

மன உளைச்சல்

மன உளைச்சல் மற்றும் மன அழுத்தத்திற்கான வித்தியாசம் என்னவென்றால், 'ஒரு விஷயம் நடக்கவில்லையே என நினைத்து கவலைப்படுவது 'மன உளைச்சல்.' இது ஆரம்ப நிலை.

இதைக் கண்டுக்கொள்ளாமல் விடும் போது, ஒரு காலகட்டத்தில் அந்த 'குறிப்பிட்ட விஷயம் இல்லை என்றால் நம்மால் இருக்கவே முடியாது' என்கிற நிலை தான் 'மன அழுத்தம்.' இது அட்வான்ஸ்டு நிலை.

கவுன்சிலிங்கில் குணப்படுத்த முடியாமல் மாத்திரை சாப்பிடும் அளவுக்குப் போவது 'மனச்சோர்வு'.

இதற்கு மூன்று விதமான காரணங்கள் உண்டு.

◆ ஒரு விஷயம் நடக்காமல் இருத்தல்.

◆ நடந்த ஒரு விஷயத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவும் முடியாமல், மறக்கவும் முடியாமல் கஷ்டப்படுதல்.

◆ உங்கள் தகுதிக்கு மேல் ஒரு விஷயத்தை ஆசைப் பட்டு, அதை அடைவதற்கு உங்களிடம் மன சக்தி இல்லாமல் இருத்தல்.

எல்லா விதமான மனப் பிரச்னைகளின் அடி வேர், மேற்கூறிய இந்த மூன்று விஷயங்களைத் தழுவித்தான் இருக்கும்.

உதாரணமாக, 'என் கணவர் மற்ற பெண்களிடம் தொடர்பு வைத்திருப்பதை என்னால் ஏற்றுக் கொள்ளவே முடியவில்லை'. இதில் மேலோட்டமாகப் பார்த்தால், 'தொடர்பு வைத்திருத்தல்' பிரச்னையாகத் தெரியும். சற்று ஆழமாகப் பார்த்தால் 'என்னால் ஏற்றுக் கொள்ளவே முடியவில்லை' என்பதுதான் பிரச்னை என்பது புரியும்.

'என் மகன் நல்லாத் தான் படிக்கிறான். ஆனா, கிளாஸ் ஃபர்ஸ்ட் வர மாட்டேங்கிறான். நான் அவனுக்காக என்னவெல்லாம் செய்யறேன் தெரியுமா? இதை என்னால் தாங்கிக்கவே முடியவில்லை.' இதுவும் ஓர் உதாரணம்.

ஸோ, மேற்கூறிய மூன்று விஷயங்களையும் வராமல் பார்த்துக் கொண்டாலே போதும். நீங்கள் மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகமாட்டீர்கள். நீங்கள் கேட்கலாம், 'எல்லாருமே இப்படியொரு

www.TheMagnat.com

மன அழுத்தம் எப்படி மீள்வது?

இயல்புடன்தானே இருக்கிறார்கள்' என்று. ஆமாம், அதனால்தான் மக்கள் சுலபமாக மன அழுத்தத்தில் போய் விழுகிறார்கள்.

நாம், நினைக்கிற விஷயம் ஒன்று நடக்க வேண்டும் என்பதற்காக முயற்சி எடுத்துப் போராடலாமே ஒழிய, வெறுமனே அதையே நினைத்துக் கொண்டு மட்டும் இருப்பது உங்களை மன அழுத்தத்தில் கொண்டுபோய் தள்ளும். 'தகுதிக்கு மேல் ஆசைப்படக் கூடாது' என்று நான் சொல்லவில்லை. ஆனால், அதை அடைவதற்கான செயல்பாடுகள் மிக முக்கியம் என்பதையும் நான் இங்கே குறிப்பிட நினைக்கிறேன்.

சரி, இவற்றை எவ்வாறு சரி செய்வது?

ஆண் / பெண் இருவரில் யாருக்கு மன அழுத்தம் அதிகம் எனப் பார்த்தால், நிச்சயம் அது பெண்ணுக்குத்தான். ஏனென்றால் ஆண் மூளையின் சுரப்பிகள் லாஜிக்காக சிந்திப்பவை. பெண் மூளையின் சுரப்பிகள் எமோஷனலாகவும் ஃபீலிங்ஸாகவும் சுரப்பவை. ஒரு ஆண், தான் செய்ய நினைப்பதை உடனே செய்துவிடுவான். ஆனால், பெண்களின் வாழ்க்கை எப்போதும் தன் குடும்பத்தை நோக்கித்தான் செல்லும். 'கூடாது' என நினைத்தாலும் அவர்களாலேயே இதை மாற்ற முடியாது.

ஒரு பெண், 'தான் அழகாக வேண்டும்' என நினைப்பாள். எப்போது என்றால், தன் கணவர், குழந்தைக்கு பணிவிடைகள் செய்து முடித்து, ஓய்வில் இருக்கும் போது அதைப் பற்றி சிந்திப்பாள். இப்படி பெண்களின் சிந்தனைகள் முழுவதும் தன் குடும்பத்தைச் சுற்றியிருப்பதே, அவர்கள் மன அழுத்தத்திற்கு செல்வதற்கான முக்கிய காரணம்!

திருந்தாத கணவன், சரியாகப் படிக்காத மகன், பிரச்னை செய்யும் மாமியார், அதைச் சரி செய்திடாத கணவன் என பெண்களுக்கு பல பிரச்னைகள் இருக்கும். தன் கணவன் தன்னை விட்டுக் கொடுக்கக் கூடாது, தன்னை உசத்தியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஏக்கம் ஒவ்வொரு பெண்ணின் மூளையிலுமே உள்ளது. இது பல ஆண்களுக்குத் தெரிவதில்லை. இது தெரிந்தாலே ஆண்கள் பெண்களைப் புரிந்து கொண்டு மதிப்புடன் நடத்துவார்கள்.

ஆண், பெண் இருவருக்குமே பிரச்னைகளும் மன அழுத்தமும் சமம் தான் என்றாலும், பெண்கள் தங்கள் உடலில் உள்ள சுரப்பிகளால் வரும் பிரச்னைகளையும் சேர்ந்து சமாளிக்க வேண்டும். இந்த சுரப்பிகளால் தான் எதிர்பார்ப்புகள் உருவாகும், அந்த எதிர்பார்ப்புகள் குடும்பத்தைத் தாண்டி அவர்களை போகவே போக விடாது. அதனால் இதையும் பெண்கள் மேனேஜ் செய்ய வேண்டும்.

அதனால், ஒரு விஷயத்துக்காக ஏங்குவதோ, அது நடக்கவில்லை என்றால் ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டேன் என பிடிவாதம் பிடிப்பதோ, அதற்காக தன் சக்தியையும் மீறி டிரை பண்ணிக் கொண்டிருப்பதையும் கொஞ்சம் விட்டுவிடுங்கள்.

அதாவது ஒன்று அடையுங்கள், அல்லது அதனை விட்டுவிடுங்கள். இது இரண்டுக்கும் நடுவில் இருப்பீர்கள் பாருங்கள், அதுதான் மன அழுத்தமும் மனச்சோர்வும் ஆரம்பிக்கும் இடமே.

அப்படியென்றால், 'கணவன் இன்னொரு பெண்ணுடன் பழகுவது தெரிஞ்சும் அதை ஏத்துக்கச் சொல்றீங்களா டாக்டர்? நீங்க ஒரு பொண்ணா இருந்தா தான் உங்களுக்கு இதோட வலி தெரியும். நீங்க ஒரு ஆம்பிளை டாக்டர். அதான் இப்படிச் சொல்றீங்க' என சிலர் நினைப்பதை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. உண்மையிலேயே பெண்களைவிட பெண்களின் ஃபீலிங்ஸ் பற்றி எனக்கு நன்றாகவே தெரியும். சரி, என்னை ஒரு பெண் என வைத்துக் கொள்வோம். என் கணவர் தவறானவர். 'அதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை' என ஒரு 30 வருடம் இப்படியே வருத்தப்பட்டு கொண்டே இருக்கட்டுமா? 'சரி, ஏத்துக்கிட்டாலும் என்னால நிம்மதியா இருக்க முடியாதே' என நீங்கள் கேட்பதும் எனக்கு நன்றாகப் புரிகிறது. நான் என்ன சொல்கிறேன் என்றால், திருத்துவதற்கு எல்லா விதமான முயற்சிகளையும் செய்யுங்கள் என்றுதான் சொல்கிறேன். எடுத்ததும் ஏற்றுக்

www.TheMagnat.com

கொள்ள சொல்லவில்லை.

அனைத்து முயற்சிகளும் செய்தும் உங்கள் கணவர் மாறவே இல்லை என்றால், அவ்வளவு தான் என ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பான்மையை டெவலப் செய்துகொள்ளுங்கள் என்றுதான் சொல்கிறேன். ஏற்றுக் கொள்வதை விட ஏற்றுக் கொள்ளாமல் இருக்கும் போது வரும் மன அழுத்தம் மிக வேதனை நிறைந்தது பெண்களே...

ஏற்றுக் கொண்டால் கணவர் இல்லா விட்டாலும், வாழ்க்கை இருக்கிறது. ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இருந்தால் கணவனும் இல்லை, வாழ்க்கையும் இல்லை!

என் அனுபவத்தில், இந்த மாதிரியான பிரச்னைகளில் மன நோயாளியாகவே மாறிவிட்ட பெண்கள் பலரை நான் அறிவேன். இந்த மாதிரியான பிரச்னைகளுக்கு பல மருத்துவர்கள், சம்பந்தப்பட்டவருடன் பேசாமல், பெண்ணுக்கு தூக்க மாத்திரையைக் கொடுத்து தூங்க வைத்து விடுவார்கள். இது முற்றிலும் தவறான செயல்! இப்படிச் செய்தால் அந்த கணவன் இன்னும்தான் அட்வான்டேஜ் எடுத்துக் கொள்வான். இந்த மாதிரியான பிரச்னைக்கு நீங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லும் பட்சத்தில், மிகவும் கவனமுடன் இருங்கள். நீங்கள் எந்தவிதமான மாத்திரைகளும் சாப்பிடக் கூடாது.

'பெண்' என்பவள் குடும்பத்தின் ஆணிவேர் போன்றவள். அவள் இல்லை என்றால் குடும்பமே இல்லை. அதனால் ஒரு குடும்பத்தை வெற்றிகரமாக நடத்தும் பொறுப்பும் கடமையும் பெண்ணுக்கு அதிகமாகவே உள்ளது.

ஆண்கள் இந்த விஷயத்தில் சுத்த வேஸ்ட். ஆண்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் நன்றாக இருக்கும் வரை குடும்பத்தை பார்த்துக் கொள்வார்கள். பிரச்னை என்றால் இடிந்து விழுந்துவிடுவார்கள். பெண்கள் அப்படியல்ல. பிரச்னைகளை அழகாக தூக்கிப் பிடிக்கும் வல்லமை படைத்தவர்கள். தன்னை விட்டுக் கொடுக்காத கணவன் இருக்கும் எந்தப் பெண்ணும் எவ்வளவு பெரிய பிரச்னையிலும் இருந்து நீந்தி வந்துவிடுவார்கள்.

பெண் மூளையின் சுரப்பிகள் குடும்பத்தைத் தாண்டி வேறெதையும் யோசிக்காது. அதனால் குடும்பத்தில் வரும் பிரச்னையை வெறும் பிரச்னையாக மட்டுமே பார்த்து சரி செய்து கொள்ளுங்கள். அதற்குப் பதிலாக, அந்த பிரச்னைக்குள் மனதைக் கொடுத்து, கவலையைப் பரிசாகப் பெற வேண்டாம் என்பதே என் அன்புக் கட்டளை!

இதை அப்படியே செய்வதற்கு ஒரு வழி இருக்கிறது. யார் ஒருவரும், தன் வாழ்க்கை குறிக்கோளில் மற்றொரு மனிதரை முன்னிலைப்படுத்தவே கூடாது. சிநேகிதிகளே, இதை நினைவில் வைத்து கொள்ளுங்கள்! உங்கள் குறிக்கோளில் இரண்டாவது நபர் இல்லாத பட்சத்தில் நீங்கள் சரியாக வாழ்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். நிச்சயம் உங்களுக்கு மனச்சோர்வோ மன அழுத்தமோ வருவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை.

உங்கள் குறிக்கோளில் மற்றொரு நபர் இருக்கும் பட்சத்தில் (அது யாராக இருந்தாலும் சரி) அது, உங்களின் சந்தோஷத்தையும் நிம்மதியையும் கெடுக்கும்.

உதாரணமாக, என் பையன் ஃபர்ஸ்ட் மார்க் வாங்க மாட்டேங்குறான். அப்படிச் செய்தாதான் எனக்கு நிம்மதி...

என் கணவர் தன் உடன் பிறந்தவர்களுக்கே அதிகம் செலவு செய்யுறாரு. அத எப்போ நிறுத்துறாரோ அப்போ தான் எனக்கு நிம்மதி...

இந்த விஷயங்களில் எல்லாம் வேறொருவர் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால், ஒருவேளை அவர்கள், உங்கள் எதிர்பார்ப்பின்படி நடக்காவிட்டால், நிச்சயம் அது உங்களுக்கு மன வலியைத் தரும். 'அதென்ன, என் கணவர், என் மகனைப் போய் ஏன் ரெண்டாவது ஆள்னு சொல்றீங்க?' அப்படிங்கற கோபம் உங்களுக்கு நிச்சயம் வரும். ஆமாம், என்ன சொன்னாலும், உங்கள் கணவரும், மகன், மகளும்கூட உங்களுக்கு ரெண்டாவது நபர்தான்.

உங்கள் கணவருக்காகவும் குழந்தைக்காகவும் என்ன வேண்டுமென்றாலும் செய்யுங்கள். ஆனால், மனதை மட்டும் கொடுத்துவிடாதீர்கள். மனதைக் கொடுக்காமல், உழைப்பை மட்டும் கொடுக்கும் போது, உங்கள் மனது எப்போதும் ஸ்டிராங்காக இருக்கும். முதலில் கஷ்டமாக இருந்தாலும், (வேண்டுமென்றால் தினம் 15 நிமிடம் தியானம் செய்து மனதை வலிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்) இது தான் நிரந்தர தீர்வும். நிதர்சனமும் கூட!

(ஆலோசிப்போம்)

தொகுப்பு: ச. ஷாலினி

படம்: கே. கஸ்தூரி

சிநேகிதிகளே... உங்கள் கேள்விகளையும் எங்களுக்கு அனுப்புங்கள்!
E-mail: snehidhi@kumudam.com

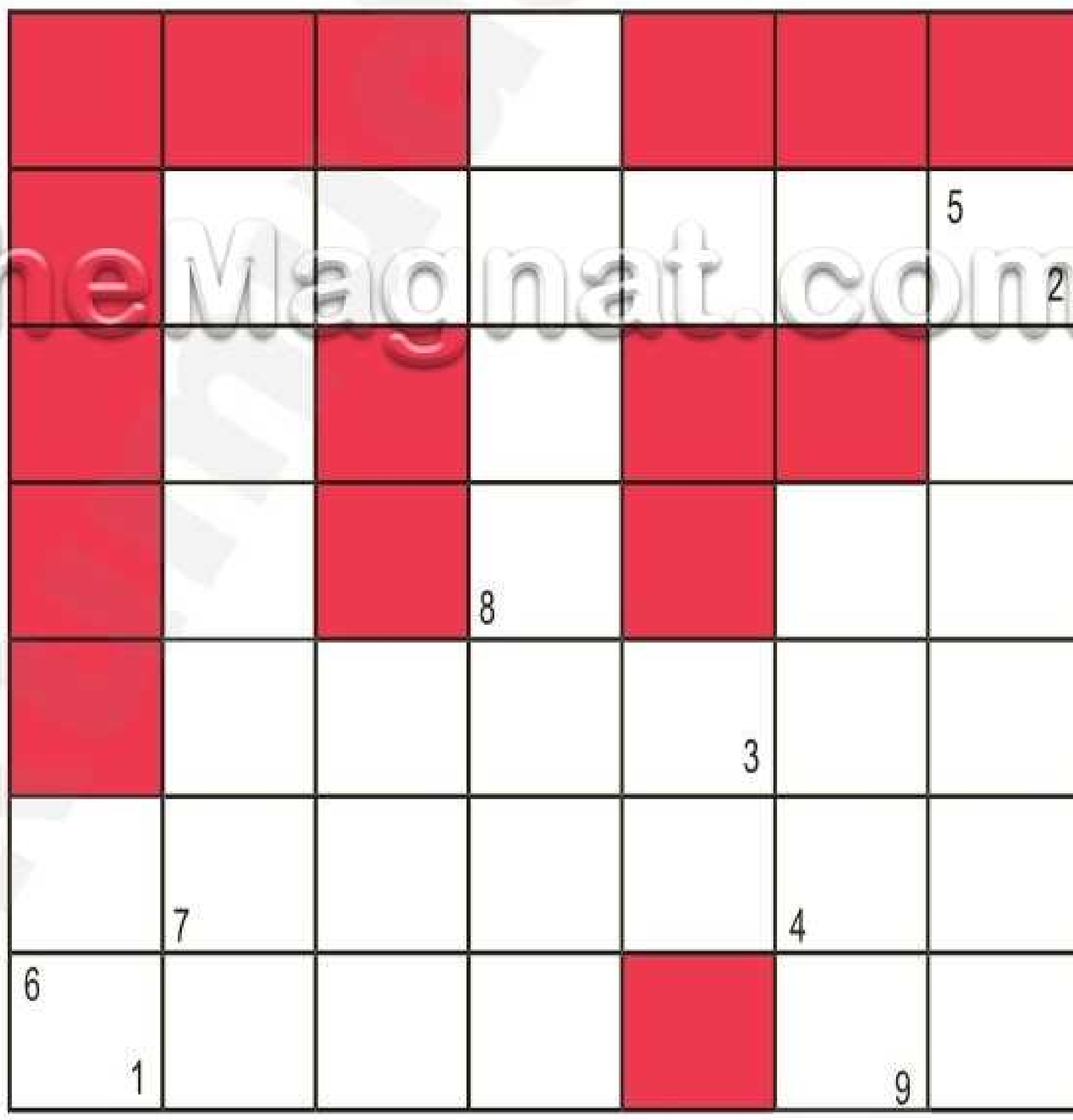
www.TheMagnat.com

அறிவை சோதிக்கலாம் வாங்க!

குறுக்கெழுத்துப் போடுங்க ரூ. 1000 வெல்லுங்க!

ஹாய் சிநேகிதிகளே... உங்கள் கையில் இருக்கும் இந்த இதழைப் படித்து விட்டீர்களா? கீழேயுள்ள குறுக்கெழுத்துப் போட்டி கட்டங்களில் நீங்கள் இட்டு நிரப்ப வேண்டிய விஷயங்கள் இந்த இதழின் பக்கங்களில்தான் ஒளிந்திருக்கின்றன. இந்தப் பக்கத்தை கிழித்தோ அல்லது ஜெராக்ஸ் எடுத்தோ, அதில் உங்கள் விடைகளை இட்டு நிரப்பி, உங்கள் முகவரி மற்றும் தொலைபேசி எண்ணை உறையின் மீது எழுதி, மார்ச் 30-ம் தேதிக்குள் எங்களுக்குக் கிடைக்குமாறு அனுப்புங்கள். எல்லா கேள்விகளுக்கும் சரியான பதிலை எழுதியிருக்கும் வாசகிகளில் அதிர்ஷ்டசாலிகளான 10 பேர், குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்கள். அவர்களுக்கு தலா 100 ரூபாய் பரிசு அனுப்பி வைக்கப்படும்!

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 44



இடமிருந்து வலம்

1. 'கடவுள் இருக்காரா?' என்று கடிதம் மூலம் யாரிடம் கேட்டிருந்தார் கோபால் தாத்தா? (4)

வலமிருந்து இடம்

2. திருச்சி வாசகி அருணாவின் மகன்? (6)
3. 'பெண்' என்பவள் குடும்பத்திற்கு இதைப் போன்றவள்! (4)
4. குளிர்காலங்களில் 'கஸ்தா ரொட்டி'யை எந்த மாநில மக்கள் செய்து சாப்பிடுவார்கள்? (4)

மேலிருந்து கீழ்

5. தெலுங்கில் 'காராமணி'யை இப்படி அழைப்பார்கள்! (6)

கீழிருந்து மேல்

6. ஓட்டப்பந்தய வீரர்களுக்கு உடலின் எந்தப் பகுதி பலமாக இருக்க வேண்டும்? (2)
7. நடிகை த்ரிஷாவுடன் அமித் பார்கவ் நடிக்கும் படம்? (4)
8. நவசக்திகளில் இவரும் ஒருவர்! (4)
9. நாராயணுக்கு விசேஷ பூஜைகள் செய்யப்படும் தினங்களில் இதுவும் ஒன்று. (4)

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 44,
குமுதம் சிநேகிதி,
306, புரசைவாக்கம்
நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 010.

www.TheMagnat.com

குழந்தை இல்லாதது நோய் அல்ல!

நம் அப்பா அம்மா குழந்தை பெற்ற காலத்தில், தெருசுவர்களில் எங்கே பார்த்தாலும் சிவப்பு முக்கோணத்தைப் பார்க்க முடியும். 'போதும் குழந்தைகள் பெற்றுக் கொண்டது. இரண்டுக்கு மேல் எப்போதும் வேண்டாம்!' என்பதுதான் சிவப்பு முக்கோணத்தின் அர்த்தம்... அத்தனை மருத்துவமனைகளிலும் அன்று குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சைகள் பிசியாகப் போய்க் கொண்டிருந்தன..

இன்றோ நிலைமை அப்படியே தலைகீழாகி விட்டது... அத்தனை மருத்துவமனைகளுமே செயற்கை முறையில் கரு உருவாக்கும் மருத்துவமனைகளாக மாறிவிட்டன.. இந்த 20 வருடங்களில் அவ்வளவு மோசமாக என்னதான் ஆயிற்று நமக்கு என்று யோசித்திருக்கிறீர்களா?

மாறி வரும் நம் வாழ்க்கை முறைதான் இதற்குக் காரணம் என்று சிம்பிளாக சொன்னாலும், பலருக்கு, 'அது என்ன மாறிவரும் வாழ்க்கை முறை?' என்று புரிவதில்லை..

நான் இது குறித்து நம் 'குமுதம் சிநேகிதி'யின் இந்தத் தொடரில் தொடர்ந்து எழுதிக் கொண்டுதான் வந்திருக்கிறேன். குறிப்பாக, இன்றைய உணவே எப்படி எல்லாம் நமக்கு பாதிப்புகளைக் கொடுக்கிறது என்று சொல்லியிருக்கிறேன்..

சொன்னால் ஆச்சரியமாக, சற்றே அதிர்ச்சியாகக்கூட இருக்கும்.. நாம் அன்றாடம் உபயோகிக்கும் சில சின்னச்சின்ன பொருட்கள்கூட குழந்தைப் பேறு விஷயத்தில் சற்றும் எதிர்பார்க்காத பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன.. கணவனும் மனைவியும் எந்தக் குறையும் இல்லாமல் இருந்தாலும்கூட, இதுபோன்ற சில சூழலில் வசிக்க ஆரம்பிக்கும்போது, அதுவே அவர்களுக்கு புதுசாக சில குறைகளை ஏற்படுத்த ஆரம்பிக்கின்றன.. ஆகவே இவற்றில் கவனமாக இருங்கள். இதோ அதுபோல சில விஷயங்கள் பற்றி இங்கே பட்டியலிடுகிறேன்..

நெயில் பாலிஷ் கூட ஒரு காரணி..

கலர் கலராக நெயில் பாலிஷ் போடும்போது தெரிவதில்லை இதில் இத்தனை நச்சுக்கள் இருக்குமா என்று.. ஆனால், இருக்கின்றன! நெயில் பாலிஷில் இருக்கும் 3 மிக முக்கிய கெமிக்கல்கள் (டொலீன், பார்மால்டீஹைடு, டிபடில் தாலேட்) நம் நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதித்து, பின்னர் குழந்தைப்பேறையும் சேர்த்தே பாதிக்கின்றன.. அதிலும் பார்மால்டிஹைடு என்பது கேன்சர் உருவாக்கும் முக்கிய காரணி என்பதை அறிக.. எப்போதோ ஒரு தடவை நெயில் பாலிஷ் வைத்தால், அல்லது பர்ஃபியூம் பூசினால் அல்லது ஹேர்டை செய்தால் வர வாய்ப்பில்லைதான்.. ஆனால், எது ஒன்றும் தினம் ஒரு முறை, அல்லது வாரம் ஒரு முறை, அல்லது மாதம் ஒருமுறை என்று திரும்பத் திரும்ப தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கப்படும்போது, அதன் நெகடிவ்தன்மை சேர்ந்துகொண்டே போய், அப்படியே நோய்க்கான காரணிகளாக மாறுகிறது!

என்ன செய்ய வேண்டும்?

நெயில் பாலிஷ் தவிர்த்துவிட்டு

www.TheMagnat.com

www.TheMagnat.com

டாக்டர் வி. ஜமுனா

அழகாக இயற்கையான மருதாணி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மருதாணியை, புளி வைத்து அரைத்து இட்டால், அப்படியே கை சிவசிவக்கும்!

சுவர்கள், சோபாக்கள்:

'நாம்தான் நெயில் பாலிஷ் மாதிரி ஏதும் காஸ்மெட்டிக் அயிட்டங்கள் உபயோகிப்பதில்லையே.. பின்னே நமக்கெங்கே இதெல்லாம் வரப்போகிறது?' என்று நினைக்கும் ரகமா நீங்கள்.. நாம் குடியிருக்கும் வீடுகூட, உங்கள் அறைகூட அந்த பாதிப்பை நீங்கள் அறியாமல் ஏற்படுத்தலாம். அதைத் தெரிந்துகொள்ள இதோ அடுத்து வரும் நச்சுக்களில் இருந்தும் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்களா என்று செக் செய்து கொள்ளுங்கள்.. நம் வீட்டுச் சுவரில் பூசிய கலர் கலர் பெயின்ட் வகைகள், ஃபர்னிச்சர்களில் உபயோகித்த வார்னிஷ், தின்னர் போன்ற விஷயங்களில் இருக்கும் 'க்ளைகோல் ஈதர்' என்ற ரசாயனம், பெண்களின் பீரியட்ஸ் சுழற்சியை ஒழுங்கற்றதாக

சொல்லப்படும் பல சோப் வகைகள், அவற்றோடு சேர்த்து நீங்கள் கர்ப்பமாகும் வாய்ப்புகளையும் நீக்குகிறது. குறிப்பாக, ஆன்டிபேக்டீரியல் சோப்கள், ஷாம்புகள், ஒருசில பற்பசைகள், பாத்திரம் கழுவும் லிக்விட்கள் போன்றவற்றில் 'டிரிக்லோசன்' என்ற கெமிக்கல் இருக்கிறது. இது ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இயற்கையாகச் சுரக்கும் ஹார்மோன்களை குளறுபடி செய்துவிடுகிறது. அதனால், பெண்களுக்கு பீரியட்ஸ் பிரச்னை மற்றும் கருத்தரிப்பதில் தடங்கல், ஆணுக்கு உயிரணு உருவாவதில் சிரமம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன..

என்ன செய்ய வேண்டும்?

சோப், ஷாம்பு, பற்பசை, பாத்திரம் கழுவும் லிக்விட் போன்றவற்றை வாங்கும் முன் அவை, டிரிக்லோசன் கெமிக்கல் இல்லாமல் இருக்கிறதா என்று பார்த்து வாங்கவும். நம்ம பயத்தம் பருப்பு மாவு, குளியல் நலங்கு மாவு போன்றவை தேய்த்துக் குளித்தாலே பளிச் தான். தலைக்கு, சீயக்காயை அரிசி வடி கஞ்சியில் கலந்து அல்லது அரப்புத்தூள் போட்டும் குளிக்கலாம். பாத்திரங்கள் தேய்க்க, சாம்பல், மாவு மற்றும் இயற்கையான சில பொருட்களை வைத்தும் தேய்க்கலாம்.

குழந்தையின்மை பிரச்னை

ஆச்சரியமூட்டும் காரணங்கள்

ஆக்கி விடுவதாகவும் கருக்கலைப்பு ஏற்படுத்துவதாகவும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

இதுபோன்ற அறைகளில்தான் நாம் பெரும்பாலும் கதவை மூடிக் கொண்டு நமது வாழ்வில் பாதி நேரத்தைக் கழிக்கிறோம். ஆகவே, க்ளைகோல் ஈதர் கலந்த வார்னிஷ், பெயின்ட் போன்றவற்றைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

சோப், ஷாம்பூ, பற்பசை

பாக்டீரியாக்களை நீக்கும் சோப் என்று

குழாய்த் தண்ணீர்

குளோரின் கலந்த தண்ணீரில் குளிப்பது நல்லதல்ல. அதேபோல் நம்மை சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்காக தண்ணீரில் ஆன்டி பேக்டீரியல் விஷயங்கள் கலந்து, பிறப்புறுப்புகளைச் சுத்தம் செய்வது, குளிப்பதும் நல்லதல்ல. குறிப்பாக, ஆண்களுக்கு இவை ஹார்மோன் பிரச்னையை ஏற்படுத்தி, உயிரணுக் குறைவை ஏற்படுத்தும் எனக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

வீட்டில் கிணறு அல்லது போர் தண்ணீருக்கு

www.TheMagnat.com

ஒரு வாட்டர் ஃபில்டர் போடுங்கள். இயற்கையான வடிகட்டப்பட்ட தண்ணீர் கிடைக்கும்

பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள் அதிகம் புழங்கும் இடம்...

வீட்டில் கரப்பான், எறும்பு, கொசு என்று தொட்டதற்கெல்லாம் பூச்சிக்கொல்லிகளை அடிக்கடி உபயோகிப்பது, பெண்களுக்கு கருக்கலையும் பிரச்னையைத் தருகிறது.. அதேபோல் பூச்சி மருந்து நிறுவனங்களில் பணிபுரிவோர் அல்லது அவற்றை அதிகம் கைகளில் தொட்டுப் புழங்குவோரும் கவனமுடன் இருக்கவும்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

எறும்பு, கொசு, கரப்பான், பல்லி போன்றவற்றுக்கு வீட்டிலுள்ள மஞ்சள், துளசி போன்ற இயற்கையான பொருட்களை உபயோகித்தே தீர்வுகள் உள்ளன. அதுபற்றி அறிந்து உபயோகியுங்கள்.

பாடி ஸ்பிரே, பர்ஃபியூம், துவைத்தபின் துணிகள் சாஃப்ட் ஆவதற்காகப் போடும் சாஃப்ட்னர்கள், பாடி லோஷன்கள், ரூம் ஸ்பிரே போன்றவை...

மேலே சொல்லும் இந்த விஷயங்கள் எல்லாம் தினசரி நாம் சர்வ சாதாரணமாக உபயோகிப்பவை. ஆனால், இவற்றில் உள்ள 'தாலேட்' என்ற கெமிக்கல், ஆண்களின் உயிரணுவில் இருக்கும் 'டிஎன்.ஏ.'வையே டேமேஜ் ஆக்கிவிடக் கூடியது என்ற உண்மையை விஞ்ஞானிகள் கண்டுப்பிடித்திருக்கிறார்கள்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

முடிந்தவரை கெமிக்கல் சேர்வதைத் தவிருங்கள். விதவிதமான மலர்கள், அதில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் கெமிக்கல் சேராத இயற்கையான வாசனையூட்டிகள், என இயற்கையாகவே உபயோகிக்கப் பழகுங்கள்.

பிளாஸ்டிக் சாப்பாட்டு கிண்ணங்கள், டிபன் பாக்ஸ்கள், தண்ணீர் பாட்டில்கள்..

குழந்தைகளுக்கு அதிகம் தரும் இது போன்ற பிளாஸ்டிக் பாட்டில்கள், டிபன் பாக்ஸ்களில், பிளாஸ்டிக்கை மென்மைப் படுத்துவதற்காக உபயோகப்படுத்தப்படுவதும், மேலே சொன்ன 'தாலேட்' கெமிக்கல்தான்.. இது குழந்தைகளை சிறு வயதிலேயே மேலேசொன்ன பிரச்னைகளுக்கு உள்ளாக்கிவிடும்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

எவர்சில்வர் டிபன் பாக்ஸ்கள் ஓகே. தண்ணீர் கொண்டு செல்ல, பிளாஸ்டிக் பாட்டில்கள் தவிர்த்துவிட்டு, கண்ணாடி பாட்டில் அல்லது தாமிரம், சில்வர் போன்ற மெட்டல் பாட்டில்களை வாங்கலாம்.

ஃபோம் மெத்தை, ஃபோம் சோஃபா போன்றவை...

சாஃப்டான ஃபோம் மெத்தைகள், சோஃபாக்கள் தயாரிப்பதற்காக சேர்க்கப்படும் PBDE கெமிக்கல், குறிப்பாக, பெண்களின் கருத்தரிப்பை மிக அதிகமாக பாதிக்கிறது என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இதனால், ஐரோப்பிய யூனியனில் பல வருடங்கள் இந்த கெமிக்கல் உள்ள பொருட்களையே தடை செய்திருந்தார்கள்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

கெமிக்கல் கலக்காத இயற்கையான பொருட்களைக் கொண்ட இலவம் பஞ்சு மெத்தைகள் போன்றவை உபயோகிக்கலாம்.

செயற்கை இழை உள்ளாடைகள், கடின உடைகள், இறுக்கமான உடைகள்...

பொதுவாக வே ஆண்களுக்கு உயிரணு உருவாக்கும் விதைப்பை என்பது உஷ்ணமடைந்தால், உயிரணுக்கள் உருவாகாமல் போய்விடும்.. அதனால்தான், அவை ஆண்களின் உடல் வெப்பத்தில்கூட பாதிக்கப்படக்கூடாது என்பதால், இயற்கையாகவே அவன் உடலைவிட்டு கீழே இறக்கி படைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.. அப்படியிருக்கையில் அந்த இடத்தில் செயற்கை இழை உள்ளாடைகள், அல்லது மிக இறுக்கமான ஆடைகள் அணிந்தால் என்னாகும்? அந்த சூட்டில் உயிரணு உருவாகாமல் போகும்.. பெண்ணுக்கும் இவை உடல் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தி, கருமுட்டை உற்பத்தியைத் தடுத்துவிடுகின்றன..

என்ன செய்ய வேண்டும்?

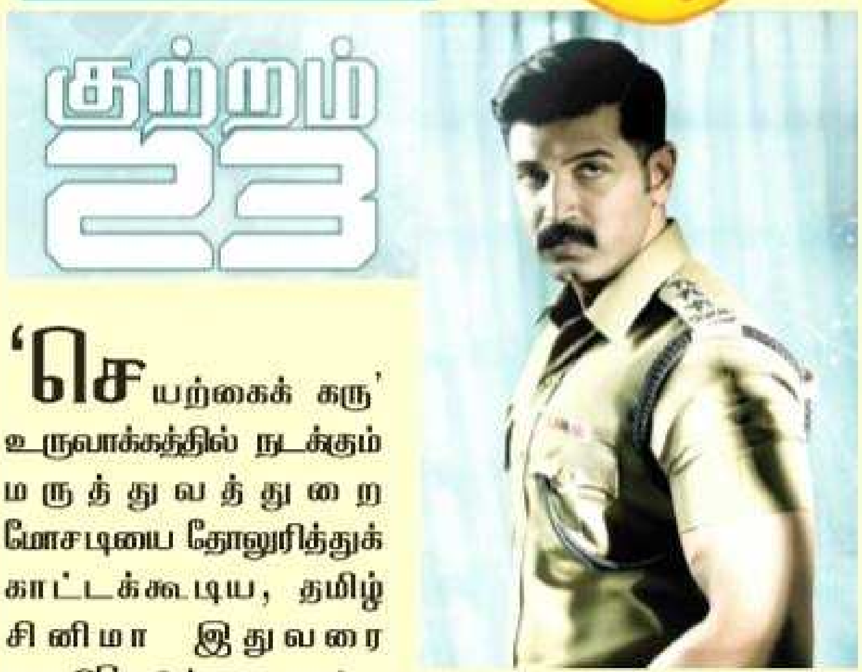
சிம்பிள்.. இயற்கையான நூல்களால் தயாரிக்கப் படும் காட்டன் உடைகளையே அணியுங்கள்..

நான் மேலே சொன்னவை எல்லாம் ஒருசில உதாரணங்கள்தான்.. ஒரே வரியில் இதைத் தொகுத்துச் சொல்வதானால், கெமிக்கல்களைத் தவிருங்கள்... இயற்கையான பொருட்களை உபயோகப்படுத்தி வாழுங்கள்.. அதுவே வளமும் நலமும் நல்ல சந்ததியும் கொடுக்கும்!

(தொடரும்)

www.TheMagnat.com

சினிமா விமர்சனம்



'செயற்கைக் கரு' உருவாக்கத்தில் நடக்கும் மருத்துவத்துறை மோசடியை தோலுரித்துக் காட்டக்கூடிய, தமிழ் சினிமா இதுவரை கையிலெடுக்காத கரு!

உயர் போலீஸ் அதிகாரியான அருண்விஜய்யின் அண்ணி உட்பட மூன்று கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அடுத்தடுத்து மர்மமான முறையில் இறக்கிறார்கள். இறப்புக்கான பின்னணியைத் தோண்டத் தோண்ட ராஜேஷ்குமாரின் நாவல்களில் வருவதுபோல் அதிர்ச்சி மேல் அதிர்ச்சியாக விரிகிற சம்பவங்களின் கோர்வையே 'குற்றம் 23'ன் கதைக்களம்.

படமே ராஜேஷ்குமாரின் நாவல்தான் என்பது முக்கியச் சேதி!

தோற்றத்திலும் பெர்ஃபாமென்ஸிலும் போலீஸ் அதிகாரிக்கே உரிய கம்பீரத்தை கச்சிதமாய் படம்நெடுக பரிமாறியிருக்கிறார் அருண் விஜய். வெல்டன்!

மகிமாவிடம் இளமைத் துள்ளலும் இருக்கிறது. நடிக்கவும் வருகிறது!

திகுதிகு திரைக்கதையோட்டத்தின் இடையே, வியர்த்த உடம்பில் சட்டென காற்று உரசுவதுபோல் அங்கங்கே ஜில்லிப்பாய் வந்து போகிற அருண்விஜய்க்கும் மகிமாவுக்குமான ரொமான்ஸ் காட்சிகள் சற்றே ரிலாக்ஸ்!

தம்பி ராமையா சிரிக்க வைக்க முயற்சிக்கிறார். சிரிப்புதான், வருவேனா என்கிறது ஆடியன்ஸுக்கு!

அமித் பார்கவ், அபிநயா, வம்சி கிருஷ்ணா, கல்யாணி நடராஜன் என பலரும் அவரவர் கேரக்டர்களை நிறைவாய்ச் செய்திருக்கிறார்கள்.

பாடல்களில் அவ்வளவாய் ஈர்க்காவிட்டாலும் விஷால் சந்திரசேகரின் உழைப்பு, பின்னணி இசையில் தெறிக்கிறது! ஒளிப்பதிவுக்கு ஸ்பெஷல் பாராட்டு.

சிநேகிதியின் சிபாரிசு: ஸ்கிரீன்பிளேயில் குற்றம் குறை இருப்பதெல்லாம் க்ரைம் திரில்லர் படங்களில் சகஜம்தான் என்றாலும் விறுவிறுப்புக்குப் பஞ்சமில்லாமல் இயக்கியிருக்கிறார் அறிவழகன். பார்க்கலாம்! 'தத்தெடுப்பதும் தாய்மைதான்' என்ற உணர்வில் நிரம்பலாம்.

www.TheMagnat.com

சமீபத்தில் பொன்விழா கொண்டாடி மகிழ்ந்தது ஹாங்காங் தமிழ்ச்சங்கம். இங்கே வசிக்கும் தமிழர்கள் குறைவு என்றாலும், மிகச் சிறப்பாக நடந்தது பொன்விழா நிகழ்வு.. சீனாவின் சிறப்பு மண்டல பகுதியான ஹாங்காங்கில் வசதிகள் அதிகம். ஏரியா சின்னதாக இருந்தாலும், மின்னிணைப்பு முதல் இணையம் வரை இங்கு எல்லாமே அதிவேகம்தான்! 'ஹாங்காங் பிடிச்சிருக்கா?' – தமிழ்ச்சங்கத்தின் பொன்விழா கொண்டாட்டத்தில் கலந்து கொள்ள வந்திருந்த சில இனிய தம்பதியரை 'குமுதம் சிநேகிதி'க்காக சந்தித்து விசாரித்தோம்...

நாங்க ஹாங்காங்ல இருந்து பேசறோம்!

www.TheMagnat.com

சித்ரா - சிவக்குமார் தம்பதி

“எங்கள் பூர்வீகம் மதுரைக்குப் பக்கத்துல சின்னாளபட்டி. நாங்க ஹாங்காங் வந்து 23 வருஷம் ஆச்சு. ஆரம்பத்துல நான் இங்க ஒரு லட்ச ரூபாய் (23 வருஷம் முன்னே மிகப்பெரிய தொகை) சம்பாதிச்சுட்டு, ஊருக்கே திரும்பப் போயிடலாம்னு தான் வந்தேன். என் குறிக்கோளே அதான். ஆனால், இப்ப இந்த ஊரை விட்டு போக மனசு இல்ல. ஏன்னு கேட்டீங்கன்னா இங்க இருக்கிறப் பாதுகாப்பு, ஒழுக்கம், குழந்தைகள் வளர்ற விதம் எல்லாமே நல்லாயிருக்கு. அதுவுமில்லாம தமிழ்நாட்டுல இருக்குற குழந்தைகளை விட இங்க இருக்கிற தமிழ் குழந்தைகளுக்கு நம்ம கலாசாரம் பத்தி நிறையத் தெரியுது. மனசுக்குப் பிடிச்ச இடத்துல இருக்கிறது உத்தமம்னு இங்கேயே இருந்துட்டோம். இந்தியாவ எப்போ மிஸ் பண்றோம்னா, ஒருசில முக்கியமான பண்டிகைகள் வரும் போது உறவினர்களோட சேர்ந்து கொண்டாட முடியல. இங்க தீபாவளிக்கு வெடிப் போட்டு கொண்டாட முடியாது. ஆனா, நண்பர்களோட சேர்ந்து அதைக் கொண்டாடும் போது அதுவும் ஒரு தனி மகிழ்ச்சி தான்.

ஹாங்காங்ல நானும் சரி, எங்க வீட்டுக்காரரும் சரி, அடிக்கடி நம்மூர்ல இருந்து புதுசா இங்கே வந்திருக்கிற மனுஷங்க யாரையாவது தற்செயலா சந்திச்சுட்டே இருப்போம். மெதுவா பேச்சுக் கொடுத்து பாத்தா அவங்க எப்படியாவது சின்ன வயசுல எங்களுக்கு தெரிஞ்சவங்களா வேற இருப்பாங்க. அவ்வளவுதான், அப்படியே ரொம்ப நெருங்கிடுவோம். இப்படி ஒரு தடவை இல்ல, பல தடவை நடந்திருக்கு!”

கவிதா - மோகன் தம்பதி

“எங்க சொந்த ஊர் ஈரோடு, 'பவானி'. நாங்க ஹாங்காங் வந்து பதினெட்டு வருஷமாச்சு.. இங்க ஐ.டி. கம்பெனியில வேலை செய்றோம். ஹாங்காங் ரொம்பவே பிசியான நகரம். இங்க இருக்குற உயரமான கட்டடம், கலர்ஃபுல் லைட்டிங்ஸ பார்க்கறப்போல்லாம் நாங்க பிரமிச்சுப் போவாம். முக்கியமா, Hongkong is a very safe place to life. தவிர, நம்ம இந்திய கலாசாரத்தோட, ஹாங்காங் கலாசாரம் நிறைய ஒத்துப்போகுது! கடல் கடந்து வாழற எல்லா இந்தியர்களும் கண்டிப்பா நம்ம ஊரை மிஸ் பண்ணுவாங்க. அந்த மாதிரி தான் நாங்களும் எங்க சொந்த ஊரை ரொம்பவே மிஸ் பண்றோம். அதுக்கு முக்கியமான காரணம், நம்ம பெற்றோரும் உறவினர்களும் தான்!

நாங்க ஹாங்காங் வந்த புதுசுல நடந்த நிகழ்வு இது.. ஒருநாள் ஆஃபீஸ்லேருந்து வீட்டுக்குப் போறப்போ, வீட்டுக்குப் போற வழிய மறந்துட்டேன். அவ்வளவுதான், திக்னு ஆயிட்டது. அப்படியே ஆப்போசிட் டைரக்ஷன்ல போயிட்டதால வீடு எங்க இருக்குங்கிறதே மறந்து போச்சு. ஐயோ, இப்போவரைக்கும் அதை நினைச்சு அப்பப்போ சிரிச்சுப்பேன்..!”

www.TheMagnat.com

கலை - அருண் தம்பதி

''நாங்க 1997-ம் வருஷம் வேலை விஷயமா இங்க வந்தோம். நான் பிறந்து வளர்ந்து படிப்பை முடிச்சது சென்னையில. என் மனைவியோட ஊர் மதுரை. எங்களுது லவ் மேரேஜ். நான் இங்க ஒரு வாட்ச் கம்பெனியில தலைமை நிர்வாக அதிகாரியா இருக்கேன். என்னோட மனைவி 'இண்டியன் சூப்பர் மார்கெட்'டோட நிறுவனரா இருக்கறதோட பிஸினஸையும் கவனிச்சுக்கறாங்க. மிகச்சிறிய பரப்பளவுக் கொண்ட நகரமா ஹாங்காங் இருந்தாலும், வசதி வாய்ப்புகளுக்கு குறைவே இல்ல. இயற்கை சூழல் இங்க நிறைய இருக்கு. இங்க இருக்கற அரசாங்க நிர்வாகமும் மக்கள் நலப்பணிகளும் இன்னும் சில அம்சங்களும் என்னை ரொம்பவும் இம்ப்ரஸ் பண்ணதால, நான் இங்க நிரந்தரமா இருக்க வேண்டியதாகிடுச்சு! எங்க குழந்தைகளோட வருஷத்துல ரெண்டு தடவையாவது இந்தியாவுக்கு போயிட்டு வந்துடுவோம். அதனால அவங்க நம்ம தமிழ் கலாசாரத்தையும் பழக்க வழக்கங்களையும் மறக்காம இருக்காங்க!

'லிங்கா' பட ஷூட்டிங்குக்காக ஹாங்காங் வந்திருந்த சூப்பர் ஸ்டார் ரஜினிகாந்த், எங்க வீட்டுக்கு வந்து ரொம்ப நேரம் எங்களோட பேசிட்டிருந்தார். அவர் ரொம்பவே எளிமையா பழகுன விதம், எங்களுக்கு பிரமிப்பை ஏற்படுத்துனதோட எங்க வாழ்க்கையில மறக்கமுடியாத அனுபவமாவும் அமைஞ்சிடுச்சு!

ஷஃபீனா - அப்துல் ரஹ்மான் தம்பதி

''நாங்க மயிலாடுதுறை பக்கத்துல 'நீடூர்'ங்கிற ஊரைச் சேர்ந்தவங்க. நாங்க எங்கக் கல்யாணம் முடிஞ்சு இங்க வந்து, 20 வருஷமாகுது. 1993லேருந்து மாணிக்கக் கல் வியாபாரம் பண்ணிட்டிருக்கோம். ஹாங்காங் ஆங்கிலேய ஆதிக்கத்திலிருந்து சீனாக்கிட்ட ஒப்படைச்சப் பிறகும், அரசாங்கம் ரொம்பவே சிறப்பா நடந்திட்டிருக்கு! One country - two system என்கிற முறைல நல்லப்படியா அரசாங்கம் போயிட்டிருக்கு. முக்கியமான விஷயம், இங்க சட்டம் ஒழுங்கும்கூட எல்லா நாட்டுக்கும் முன் மாதிரியா இருக்கு. நடுத்தர மக்களுக்கு நல்லத் திட்டங்கலெல்லாம் இருக்கு. எல்லாத் துறையிலயும் ஒரு முன் மாதிரியான நாடு ஹாங்காங். இன்னொரு விஷயம், இங்கே தமிழ் நண்பர்கள் நிறைய பேர் இருக்கிறதால நாங்க இந்தியாவ ரொம்ப மிஸ் பண்றதில்லை.

எங்க பையன் ஹாங்காங்கில் குறும்படம் எடுத்தது மறக்க முடியாத அனுபவம். குறும்படம் ஒரு சீரியஸான சப்ஜெக்ட்ல உள்ளூர் சீனர்களோடு எடுத்தான். அவங்களுக்கு முகபாவனையே வராம போகவும், சீரியஸா எடுத்த படம் கடைசில காமெடியா போச்சு! அழுவாங்கனு நெனச்சவங்க எல்லாரும் கடைசில சிரிச்சிட்டு போனாங்க. அதுதான் கொடுமை.''

அர்ச்சனா - ஸ்ரீராம் தம்பதி

''நாங்க வேலை விஷயமா ஒரு வருஷ கான்ட்ராக்ட்லதான் இங்க வந்தோம். ஆனா, வேலைப்பளு அதிகமாகவே அந்த கான்ட்ராக்ட்டும் என்ஸ்டென்ட் ஆயிடுச்சு. இப்போ 8 வருஷமா இங்க இருக்கோம். நான் ஒரு இன்சூரன்ஸ் கம்பெனியில வேலை பார்க்கறேன். என் மனைவி லோக்கல் ஸ்கூல்ல டீச்சரா வேலை பார்க்கறாங்க. ஹாங்காங் ஒரு அழகான நகரம். மக்கள் ஒழுக்கமாவும் கன்னியமாவும் வாழறதுக்கு பல்வேறுத் துறைகள்ல இங்க

வேலை வாய்ப்புகள் இருக்கு. தவிர, வாழற வசதிகளைக் கொடுப்பதும் ரொம்ப சந்தோஷமாவும் ஆறுதலாவும் இருக்கு.

இங்கிருக்கிற தமிழர்கள்ல பலர் இளைய சமுதாயத்தை சேர்ந்தவர்கள்.. ஆனாலும் குழந்தைகளுக்கு நம்ம தாய்மொழியை தவறாம கத்துக் கொடுக்கிறாங்க. ஒரு சிறப்பு என்னன்னா, சமீபத்தில, இங்கிருக்கிற ஒரு தமிழ் பள்ளிக்கூடம் அதோட பத்து வருஷ ஆண்டு விழாவைக் கொண்டாடினதுதான்!

ஒருதரம், மெட்ரோ ரயில்ல நான் ஏறிட்டேன். பின்னாடி என் பொண்ணு ஏறதுக்குள்ள கதவு மூடி, டிரெயின் போயிடுச்சு. எனக்கு உசிரே போச்சு. உடனே, அடுத்த ஸ்டேஷன்ல இறங்கி மறுபடியும் டிரெயின் பிடிச்சு வந்து பாத்தா, அந்த ரயில் நிலையப் பெண் கூட பத்திரமா இருந்தா என் குட்டிப்பொண்ணு. அவ்வளவு கூட்டத்திலேயும் சிறுமியா இருந்த அவளை அந்த அதிகாரி ஜாக்கிரதையா பாத்துக்கிட்டாங்க. இன்ஃபாக்ட் அந்த அதிகாரிப் பெண் இப்போ எங்களுக்கும் நல்ல ஃபிரெண்டாயிட்டாங்க!''

தொகுப்பு: ராதா பானு,
ஹாங்காங்.

www.TheMagnat.com

www.TheMagnat.com

இலவச விளம்பரப் பகுதி

நீங்கள் சிறுதொழில் செய்யும் பெண்ணா? உங்கள் தொழில் மேம்பட 'குமுதம் சிநேகிதி'யின் 'இலவச விளம்பரப் பகுதி'யைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தொழில் பற்றிய குறிப்பை உடனே எழுதி அனுப்புங்கள்.

சென்னையில் திரெட் ஜுவல்ஸ்

காட்டன் நூலில் இயர் ரிங், ஜிமிக்கி, பிரேஸ்லெட், ஹேர் கிளிப், ஹெட் பேண்ட் உள்ளிட்டவற்றை தயாரித்து விற்பதோடு, பயிற்சியும் அளிக்கிறேன்.

– அனிதா,
4/35, தர்ஷினி ஃபிளாட்ஸ், சந்நிதி தெரு, ராதா நகர்,
குரோம்பேட்டை, சென்னை – 44.
போன்: 98411 44845

நாமக்கல்லில் நாட்டுச் சர்க்கரை

ஆர்கானிக் நாட்டுச் சர்க்கரை மற்றும் சமையலுக்குத் தேவையான பலவிதமான மசாலாக்களை வீட்டிலேயே விற்பனை செய்கிறேன்.

– திருமதி சுப்ரமணி,
குரும்பல மகாதேவி (போஸ்ட்),
பரமத்தி வேலூர் – 637 213. போன்: 99762 60414

பெரம்பூரில் ரெடிமேட் ஆடைகள்

புடவை, பிளவுஸ், சுடிதார், உள்ளாடைகள், ஃபேன்ஸி ரெடிமேட்ஸ் என்று பெண்களுக்கான ஆடைகளை விற்பனை செய்கிறேன்.

– பி. திரிபுரசுந்தரி,
1, குமாரசாமி தெரு, பெரம்பூர், சென்னை – 11.
போன்: 98400 45339

கோவையில் ஹிந்தி வகுப்பு

எல்.கே.ஜி. முதல் +2 வரை படிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு டியூஷனும் ப்ராத்மிக் முதல் ப்ரவீண் வரை ஹிந்தி வகுப்புகளும் எடுக்கிறேன்.

– கே. உமா,
24, எல்.ஐ.சி. காலனி, 3-வது தெரு,
சிட்கோ, கோவை – 641 021. போன்: 92451 04299

சேலத்தில் ஸ்பெஷல் சைல்டு கேர்

ஆட்டிஸம், ADHD, டவுன் சின்ட்ரோம் உட்பட சிறப்புக் குழந்தைகளுக்கு பிரெயின் ஜிம், பேச்சுப் பயிற்சி, நடத்தையை சரி செய்தல், யோகா உள்ளிட்ட சிறப்புப் பயிற்சிகளை அளிக்கிறேன்.

– எஸ். கிருஷ்ணவேணி பால்ராஜ்,
3, சந்திரன் கார்டன், 2-வது குறுக்கு,
சின்ன திருப்பதி, சேலம் – 636 008.
போன்: 98428 81074

மதுரையில் தையல்

பிளவுஸ், சுடிதார் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு பள்ளி சீருடைகள் தைத்துத் தருகிறேன். ஆரி மற்றும் ஸ்டோன் வேலைப்பாடுகளும் செய்து கொடுக்கிறேன்.

– ஏ. நளினி பிரபாகரன்,
12, ஜே.என். நகர் 1-வது தெரு,
வள்ளுவர் காலனி, தபால் தந்தி நகர்,
மதுரை – 625 017. போன்: 73057 53008

மடிப்பாக்கத்தில் பொடி வகைகள்

ரசாயன கலப்பில்லாத பொடி வகைகள், ஊறுகாய் வகைககள், தொக்கு வகைகளை வீட்டிலேயே சுத்தமான முறையில் தயாரித்து விற்கிறேன்.

– தீபா பாலச்சந்தர்,
1ஏ, பிரதோஷ் அப்பார்ட்மென்ட்ஸ்,
கார்த்திகேயபுரம் 1-வது தெரு, மடிப்பாக்கம்,
சென்னை – 91. போன்: 93622 07000

(மேலே இடம்பெற்றிருக்கும் படங்களுக்கும் இந்த விளம்பரங்களுக்கும் சம்பந்தமில்லை)

www.TheMagnat.com

வேர்க்குருவா? வேனல் கட்டிகளா?

வேர்க்குரு மற்றும் வேனல் கட்டிகளைக் கட்டுப்படுத்த, சந்தனத்தைப் போன்று இதமான மருந்து வேறு இல்லை. ஆனால், கடைகளில் கிடைக்கும் வில்லைகளில் அந்தக் குணம் இருக்காது. மாறாக, சந்தனக் கட்டையில் இழைத்தெடுத்த சந்தனத்தைத் தடவி வந்தால், எந்தக் கட்டியும் நாளடைவில் குணமாகத் தொடங்கும்.

வந்ததே வெயில் காலம்

உங்கள் அழகை பராமரிக்கும் வழிகள்

www.TheMagnat.com

பியூட்டிஷியன் வசுந்தரா

சரும பிரச்னையே ஓடிப் போ!

உதிர்த்து எடுத்த வேப்பிலைகளை கை நிறைய அள்ளி, வெதுவெதுப்பான நீரில் போட்டு சிறிது நேரம் ஊறவிடுங்கள். வேப்பிலைச் சாறு நீரில் இறங்கிவிடும். இலையை நீக்கிவிட்டு அந்த நீரில் குளித்து வந்தால், எந்தவிதமான சருமப் பிரச்னையும் நம்மை அண்டாது.

சம்மர் நேர குளியல் பவுடர்

பச்சைப்பயறு ஒரு கிலோ, கஸ்தூரி மஞ்சள், வெட்டிவேர், பூலாங்கிழங்கு, கார்போக அரிசி, கோஷ்டம் ஆகியவற்றை தலா 100 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் (இவை அனைத்தும், நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்). இவற்றை காயவைத்து, பவுடராக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சோப்புக்குப் பதிலாக இந்த பவுடரை தண்ணீரில் குழைத்துக் குளிக்க வேண்டும். தினமும் இதைப் பயன்படுத்தி வந்தால் சருமம் மிருதுவாவதோடு, உடல் துர்நாற்றத்துக்கும் குட்பை சொல்லிவிடலாம். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் இந்த பவுடரை பயன்படுத்தலாம்.

முடி அதிகம் கொட்டுகிறதா?

வெயில் காலத்தில் சிலருக்கு வழக்கத்தைவிட அதிகமான அளவுக்கு முடி உதிரத் தொடங்கும். இந்தப் பிரச்னையைச் சமாளிக்க, வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று முறையாவது தலைக்குக் குளித்து, அழுக்கு சேரவிடாமல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிலும், ஒரு முறையாவது எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளியுங்கள். உஷ்ணம் கட்டுப்படும்.

www.TheMagnat.com

கூந்தலை டிரையர் மூலமாகக் காய வைப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. அதற்குப் பதிலாக, சாம்பிராணிப் புகை உபயோகிக்கலாம். சளித் தொல்லை இருக்காது.

செயற்கை ஷாம்புக்களைத் தவிர்த்து, இயற்கை ஷாம்புவான பூந்திக்காயைப் பயன்படுத்தலாம். பூந்திக்காயை சுடுதண்ணீரில் ஊற வைத்துக் கசக்கினால் நுரை உண்டாகும். அந்தத் தண்ணீரை ஷாம்பு போல தலையில் தடவி குளியுங்கள். இதனால் கூந்தலின் இயற்கை பட்டுத்தன்மை பாதுகாக்கப்படும். முடி கொட்டுவது, நரைப்பது போன்றவையும் கட்டுக்குள் வரும்.

இதை நீக்கி விடுங்கள்!

சிலருக்கு கை, கால், அக்குள் போன்ற பகுதிகளில் அதிகப்படியாக முடிகள் முளைத்திருக்கும். இதனால் எந்நேரமும் கசகசப்பான ஒரு உணர்வு இருந்துகொண்டே இருக்கும். வெயில் காலத்தில் மட்டும் அந்தப் பகுதிகளில் உள்ள முடியை வாக்ஸிங் முறையால் நீக்கிவிடலாம். இப்படி செய்வதால் துர்நாற்றப் பிரச்னையும் ஓரளவுக்குக் கட்டுப்படும்.

கண்களை குளிர்ச்சியாக வையுங்கள்

வெயில் காலத்தில் அதிகப்படியான உஷ்ணத்தை தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல், கண்கள் சிவந்துபோய் காணப்படும். இதுபோன்ற நேரங்களில் கண்ணுக்குத் தேவை கொஞ்சம் குளிர்ச்சி மற்றும் சிறிது நேர ஓய்வு மட்டும்தான். இவை இரண்டும் இருந்துவிட்டால் வெயிலையும் மீறி, உங்கள் கண்கள் மினுமினுக்கத் தொடங்கிவிடும். இதற்கு வெள்ளரித் துண்டுகளை நறுக்கி, மூடிய கண்கள் மீது வைத்து, கண்களுக்கு சிறிது நேர ஓய்வு கொடுப்பது நல்லது.

கண்களைக் குளிரச் செய்யும் வாட்டர்!

பத்து பன்னீர் ரோஜாக்களும் கொஞ்சம் தண்ணீரும் மட்டுமே. ரோஜா இதழ்களை உதிர்த்தெடுத்து சுத்தமான அரை லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து ஆற விடுங்கள். மறுநாள் ரோஜா இதழ்களை நீக்கிவிட்டு, அந்தத் தண்ணீரை சுத்தமான பாட்டிலில் ஊற்றி ஃபிரிட்ஜில் வைத்துவிடுங்கள். கண்களில் எரிச்சல் ஏற்படும்போதும் அதிக உஷ்ணத்தால் கண்கள் சோர்வடையும்போதும் சுத்தமான பஞ்சை இந்தத் தண்ணீரில் நனைத்து, கண்கள் மீது வைத்து உலரவிடுங்கள். நாளடைவில் கருவளையங்களும் நீங்கும். ●

23.3.2017 குமுதம்
ஹெல்த்
ஸ்பெஷல்
ஆரோக்கியத்தின் வழிகாட்டி

அல்சர் உள்ளவர்களுக்கு என்ன உணவு?

பால் பற்கள்!
பராமரிக்கும் முறைகள்

முதுமையில் தாக்கும்
நுரையீரல் நோய்கள்!
காக்கும் வழிகள்

தற்போது விற்பனையில்...

www.TheMagnat.com

யூத் பக்கம்

பெருகி வரும் சூப்பர் வேலைகள்

www.TheMagnat.com

www.TheMagnat.com

கல்வியாளர் சிற்பி

அதற்கேற்ற படிப்புகள்

இதோ, பிளஸ் டூ எக்ஸாம் முடியப் போகிறது. 'இந்த காலேஜ்ல தான் படிக்கணும், இந்த சப்ஜெக்ட் தான் படிக்கணும், அப்ப தான் சீக்கிரம் வேலை கிடைக்கும்'னு இன்னொரு புதிய தலைமுறை, வேகாத வெயிலில் தன் எதிர்காலத்தை தேடி புறப்படப் போகிறது.

இன்னிக்கு இருக்கிற நிலைமையில என்னென்ன சப்ஜெக்ட்களுக்கு நிறைய வேலை வாய்ப்பு இருக்கோ, அதைப் பத்தின சின்ன வழிகாட்டல்தான் இந்தக் கட்டுரை.

அனிமேஷன்

இந்த படிப்புக்கு சினிமா சம்பந்தப்பட்ட கம்பெனிகள்ல மட்டும் தான் வேலை கிடைக்கும்னு நிறைய பேர் நம்பிட்டு இருக்காங்க. பட், ஆன்லைன் ஷாப்பிங், பிளே ஸ்டோர், ஆன்லைன் கேம், வெப் பேஜ், ஐடி ஃபீல்டு, ஆன் சைட் ஜாப் அப்படின்னு நிறைய வாய்ப்புகள் கொட்டிக் கிடக்கு!

இதுக்கு நீங்க படிக்க வேண்டியது, இன்னிக்கு யங்டர்ஸ் கிரேஸியா படிக்கிற 'விஸ்காம்' தான்.

அல்லது, எலக்ட்ரானிக் & கம்யூனிக்கேஷன் இன்ஜினீயரிங் முடிச்சுட்டு 6 மாத சர்ட்டிஃபிகேட் கோர்ஸா 2டி அனிமேஷன், அப்புறம் 3டி அனிமேஷன் படிச்சிட்டும் வேலை தேடலாம்.

அனிமேஷன் ஃபீல்டை பொறுத்தவரைக்கும் கேரக்டர் அனிமேஷன் கத்துக்கிட்டீங்கன்னா, வேலை கிடைக்கிறது ரொம்ப ரொம்ப ஈஸி.

ஆரம்ப சம்பளம் ரூ. 20,000 இருந்து, 25,000 வரை வாங்கலாம். ரெண்டு, மூணு வருஷம் எக்ஸ்பீரியன்ஸ் கிடைச்சதும் ஐ.டி. நிறுவனங்களுக்கு மாறிட்டீங்கன்னா, உங்க வருமானத்துக்கு எல்லையே இல்லைங்கிறது தான் நிஜம்.

www.TheMagnat.com

படிச்சதும் வேலை கிடைக்கணும்னா...

லலிதா பாலகிருஷ்ணன்
MOP வைஷ்ணவா கல்லூரி
முதல்வர்

"இன்னிக்கு டிரெண்டுல என்னென்ன சப்ஜெக்ட் படிச்சா கன்ஃபார்மா வேலை கிடைக்கும்னு கேட்டீங்கன்னா காமர்ஸ் அண்ட் அக்கவுண்ட்ஸ், மேத்ஸ் வித் இன்சூரன்ஸ் ரிலேட்டட், சைக்காலஜி, டயட்டீஷியன், ஜர்னலிஸம்னு நானும் பதிலைச் சொல்லிடுவேன்.

ஆனா, ஒரு காலேஜோட பிரின்ஸிபாலா, ஒரு அம்மாவா சொல்லணும்னா, உங்க பிள்ளைக்கு எந்த சப்ஜெக்ட் பிடிக்குதோ, எந்த சப்ஜெக்டை ஆசையா படிக்கிறாங்களோ, ப்ளீஸ் அந்த மேஜர்ல சேர்த்து விடுங்க. ஒரு சப்ஜெக்ட்டை ஆசையா ஒரு ஸ்டூடண்ட் படிச்சா, சீக்கிரம் அதை கத்துப்பாங்க. நல்லா தெரிஞ்ச விஷயத்துல அவங்களுக்கு வேலை கிடைக்கிறதும் சுலபமா இருக்கும். இதுதான் பெஸ்ட் படிப்புன்னு இங்கே எதுவுமே கிடையாது.

உதாரணத்துக்கு, உங்க பிள்ளைக்கு போட்டோகிராபி மேல ஆர்வம் இருக்குன்னா, அதுல படிக்க வையுங்க. அதே நேரம் அதுல எங்கெங்கே, என்னென்ன வேலை வாய்ப்புகள் இருக்குன்னு அவங்களை தேடி தெரிஞ்சுக்கச் சொல்லுங்க, நீங்களும் தேடுங்க. இன்டர்நெட், எஜுகேஷன் கன்சல்ட்டண்ட்னு இன்னிக்கு நிறைய வழிகள் இருக்கே...

எங்க காலேஜ் ஸ்டூடண்ஸுக்கு படிச்ச உடனே வேலை கிடைக்க, படிப்பைத் தவிர, நாங்க என்னென்ன பண்றோம்னு சொல்றேன்.

ஒரு இன்டர்வியூவுல பதில் சொல்ல வேண்டிய கேள்விகளுக்கு எப்படி பதில் சொல்லணும், உங்களை ரிலாக்ஸாக்க கேட்கப்படுகிற ஜோவியலான கேள்விகளுக்கு பதில் பேசாமல் அதை எப்படியொரு அழகான பாடி லாங்வேஜுடன் கடப்பது, தன்னம்பிக்கை தருகிற நாகரிகமான டிரெஸ்ஸிங் சென்ஸ், ஆட்டிட்யூட்... இப்படி ஒரு இன்டர்வியூவை கிளியர் செய்வதற்கான அத்தனை திறமைகளையும், ஒரு கோர்ஸ் மூலம் எங்கள் மாணவர்களிடம் வளர்த்துவிடுவோம். மத்தவங்ககிட்ட, எப்படி பேசணும்னு தெரியறது தனிக் கலை. அதையும்கூட நாங்க சொல்லித் தர்றோம்.

இப்படியெல்லாம் செய்றதால தான் எங்க காலேஜ்ல 51 கம்பெனிகள் கேம்பஸ் இன்டர்வியூவுக்கு வர்றாங்க. இன்டர்ன்ஷிப்புலேயேரூ.15,000சம்பாதிக்கிறபிள்ளைகளும் இருக்காங்க எங்க காலேஜ்ல. இதையெல்லாம் எதுக்குச் சொல்றேன்னா, பிடிச்ச சப்ஜெக்ட் எடுத்துப் படிச்சிருந்தாலும், எவ்வளவு நல்லா படிச்சாலும், ஸ்டூடண்ட்ஸ் வெளியுலகத்தை தன்னம்பிக்கையா எதிர்கொள்ள நாமதான் கத்துக் கொடுக்கணும். அப்படி செஞ்சா, எந்த சப்ஜெக்ட் படிச்சாலும் வேலை கிடைக்கும்கிறது தான் என்னோட கருத்து!"

இங்கிலீஷ் லிட்ரேச்சர்

இங்கிலீஷ் லிட்ரேச்சர் படித்தால் பி.பீ.ஓ. மற்றும் கே.பீ.ஓ.வில் ஜாப் நிச்சயம். பி.பீ.ஓ. தெரியும், அதென்ன கே.பீ.ஓ. என்கிறீர்களா? knowledge process outsourcing. இங்கிலீஷ் படிச்சிட்டு, டைப்பிங்கில் ஒரு நிமிடத்துக்கு 80 முதல் 90 வார்த்தைகள், எந்த தப்பும் இல்லாமல் அடிக்கக் கத்துக்கிட்டீங்கன்னா, கே.பீ.ஓ.வுல உங்களுக்கு ஸ்டார்ட்டிங் சேலரி ரூ. 30,000-உடன் ஜாப் ரெடி!

இங்கிலீஷ் லிட் படிக்கலை, பட் எந்த எழுத்துப்பிழையும் இலக்கணப் பிழையும் இல்லாம உங்களால நிமிடத்துக்கு 80 முதல் 90 வார்த்தை அடிக்க முடியும்னாலும் நீங்க KPO வேலைக்கு ஃபிட் தான்.

ஆனா, SMS இங்கிலீஷ்லேயே எழுத

பழகிட்ட இந்த தலைமுறை, அந்த கல்ச்சர்ல இருந்து வெளில வந்தா தான் இந்த வேலையே கிடைக்கும்.

3 வருஷம் வேலைப் பார்த்தீங்கன்னா, சம்பள உயர்வோட, டெக்னிக்கல் எடிட்டராகவும் உங்களுக்கு புரமோஷன் கிடைக்கும்.

எலக்ட்ரானிக் கம்யூனிகேஷன்

இன்னிக்கு LED, LCD, Laptop, i pad, desktopனு எலக்ட்ரானிக்ஸ் ஐட்டம்ஸ் இல்லாத வீடுகளே இல்லை. அதிலேயும் இப்பல்லாம் தரமான பிராண்ட்ல, ரொம்ப காஸ்ட்லியா வேற வாங்கறாங்க எல்லாரும். அப்ப, அந்தப் பொருட்கள்ல சின்னச்சின்ன பிரச்னைகள் வந்துச்சுன்னா, பக்கத்துல இருக்கிற லோக்கல் கடைகள்லேயா கொடுப்பாங்க? கேரண்டி காலம் முடிஞ்சாலும் கைக் காசை போட்டாவது கம்பெனி சர்வீஸ் சென்டர்லதானே ரிப்பேர் செய்ய கொடுப்பாங்க? இந்த ரிப்பேர் செய்ற சர்வீஸ் சென்டர்கள்ல தான் தற்சமயம் ஆண் - பெண் வித்தியாசமில்லாம எக்கச்சக்க வேலைவாய்ப்புகள் இருக்கு.

www.TheMagnat.com

இதுக்கு நீங்க எலக்ட்ரானிக் கம்யூனிகேஷனில் டிப்ளமோ அல்லது இன்ஜினீயரிங் டிகிரி படிச்சிருக்கணும். முக்கியமா, வெறும் ஏட்டுச் சுரைக்காயா படிக்காம பிராக்டிகல் நாலெட்ஜோட இருக்கணும் நீங்க. ஆரம்ப சம்பளம் ரூ. 20,000-ல இருந்து 25,000 வரைக்கும் கிடைக்கும்.

வெளிநாட்டு மாணவர்களுக்கு டீச்சராகுங்கள்

வெளிநாட்டுக்குப் போய் தான் அந்த நாட்டு மாணவர்களுக்கு பாடம் சொல்லித் தரணும்கிற அவசியமெல்லாம் இல்லை. ஒரு டிகிரி, அப்புறம் IELTS, TOFEL னு எந்த நாட்டு மாணவர்களுக்கு பாடம் நடத்தப் போறீங்களோ, அந்த நாட்டுக்கான எக்ஸாம் கிளியர் பண்ணா போதும்.

சென்னையில மட்டும் இதுவரைக்கும் 10-க்கும் அதிகமான E-learning centres வந்துடுச்சு. இங்க போய் ரிஜிஸ்டர் பண்ணிடுங்க. அப்புறம் வீட்ல ஒரு கம்ப்யூட்டர், ஒரு ஹை குவாலிட்டி பிராட்பேண்ட் போன் கனெக்ஷன் வாங்கிக்குங்க.

அமெரிக்கா, லண்டன், ஐரோப்பான்னு எந்த நாட்டு மாணவர்களுக்கும், அந்த நாட்டு நேரத்துக்கு தக்கபடி ரெகுலர் கிளாஸும் எடுக்கலாம், ஸ்பெஷல் டியூஷனும் எடுக்கலாம். உங்க வேலைக்கு பேர் 'ஆன்லைன் டியூட்டர்'. ஒரு மணி நேரத்துக்கு இவ்ளோன்னு சம்பளம் கிடைக்கும். குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரத்துக்கு 20 டாலர். எத்தனை மணி நேரம், எந்த சப்ஜெக்ட் எடுக்கறீங்க அப்படிங்கிறதைப் பொறுத்து உங்க டாலர் சம்பளம் கூடும்.

ரொம்ப முக்கியமான விஷயம், நீங்க மேத்ஸ் ஸ்டூடண்ட் என்றால், ராஜ மரியாதை தான் உங்களுக்கு ஃபாரின் ஸ்டூடண்ட்ஸிடம்!

- ஆ. சாந்தி,

படங்கள்: ஆர். சண்முகம்

உங்கள் குமுதம் சிநேகிதி

அடுத்த இதழ்...

குழந்தை வளர்ப்பு சிறப்பிதழ்!

'குழந்தை வளர்ப்பு' பற்றி இளம் அம்மாக்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய எண்ணற்ற விஷயங்களுடன் தயாராகிறது!

வாசகிகளே...

குழந்தை வளர்ப்பில் நீங்கள் எதிர் கொண்ட சவால்கள் பற்றி எழுதி அனுப்புங்கள்.

www.TheMagnat.com

உரிமைக்கு லஞ்சமா?

ஊழலை ஒழிப்பதற்காக ஜெர்மனியைச் சேர்ந்த அமைப்பு ஒன்று, சமீபத்தில் 'ஊழல் மிகுந்த நாடுகளின் பட்டியலை' வெளியிட்டுள்ளது. அதில், இந்தியா இருப்பது முதலிடத்தில்!?

கல்வி நிறுவனங்கள், அரசு மருத்துவமனைகள், காவல் துறை, நீதித் துறை, அரசியல்வாதிகள், வரி வசூல் அலுவலர்கள் என்று அரசாங்கத்தின் எல்லா முக்கியமான துறைகளிலும் லஞ்சம் பின்னிப் பிணைந்து கிடக்கிறது என்பதை தோலுரித்துக் காட்டியிருக்கிறது இந்த சர்வே.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அந்த சர்வேயில், 10 இந்தியர்களில் 7 பேர், தாங்கள் லஞ்சம் அளித்தே மத்திய மற்றும் மாநில அரசின் பல்வேறு சேவைகளைப் பெற்றுள்ளதாக, பெற்று வருவதாகக் கூறியிருக்கிறார்கள்.

நம் இந்திய தேசத்துக்கு என்றே இருக்கும் எத்தனையோ நல்ல பல பெருமைகள் வெளியே சரியாக தெரியாமலிருக்க, இப்படி லஞ்சத்தில் உலகத்திலேயே முதலாவது நாடாக நம்மை வெளிக்காட்டிக் கொள்வது என்பது நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் சகிக்கமுடியாத அவமானம். இந்த அவமானத்தை எப்படி துடைத்துக் கொள்ளப் போகிறோம்?

லஞ்சம் அதிகமானதற்கு அதை ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் எதிர்பார்ப்பவர்கள் ஒரு காரணம் என்றால், மற்றொரு முக்கிய காரணம், 'லஞ்சம் கொடுத்தாவது தனக்கு வேண்டியதை சாதித்துக் கொள்ள வேண்டும்' என்கிற நம் அனைவரின் மனப்பான்மை! அதுதான் வளர்ந்து வளர்ந்து, ஒரு கட்டத்தில் 'இந்த வேலைக்கு இவ்ளோ லஞ்சம்' என்று எழுதப்படாத சட்டம் போல் சமூகத்தில் நிலைபெற்றுவிட்டது.

உங்களுக்குத் தேவையான ஒரு விஷயத்தை லஞ்சம் கொடுத்தாவது பெற்றுக் கொள்ள முடிகிற நிலையில் நீங்கள் இருக்கலாம். ஆனால், அதே விஷயத்துக்கு உங்கள் அளவுக்கு லஞ்சம் கொடுக்க இயலாததால், அந்த விஷயத்தை ஒருவர் பெற முடியவில்லை என்றால், அதற்கும் லஞ்சம் வாங்கிய அந்த அதிகாரி மட்டுமல்ல... நீங்களும் ஒரு முக்கிய காரணம்! ஏனென்றால், குறிப்பிட்ட அந்த விஷயத்தில் லஞ்சத்தை நீங்கள் ஏற்கனவே பழக்கி வைத்திருக்கிறீர்களே...

லஞ்சத்தை ஒழிப்பதில், எப்படி சட்டங்கள் போடுவதில் இருந்து, அதை செயல்படுத்துவது வரை அரசுக்கு பொறுப்பு இருக்கிறதோ, அதே பொறுப்பு பொதுமக்களாகிய நமக்கும் இருக்கிறது.. அதற்காக உங்களை 'இந்தியன் தாத்தா' போல் லஞ்சத்துக்கு எதிராக போராடச் சொல்லவில்லை. 'என் உரிமையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு நான் கையூட்டுத் தர மாட்டேன்' என்று உறுதியோடு நில்லுங்கள். உங்கள் உறுதியை மற்றவர்களுக்கும் பரப்புங்கள்.

கெடுதலானவை மட்டுமல்ல, நல்ல விஷயங்களும்கூட சீக்கிரமே பரவிவிடும் தானே! ●

தலையங்கம்

குமுதம் சிநேகிதி
30.3.2017

நட்பு: 16
பகிர்வு: 22

www.TheMagnat.com

www.TheMagnat.com

₹ 20/- மட்டுமே!

பரபரப்பான விற்பனையில்
புத்தம் புதிய நாவல்கள்!

www.TheMagnat.com
விவாஹா
வழங்கும்
தெய்வீக
கலெக்ஷன்ஸ்
சுப முகூர்த்த புதுவரவுகள்
காஞ்சிபுரம் கலம்காரி சில்க் சாரீஸ்
காஞ்சி வனசரா சில்க் சாரீஸ்
காஞ்சி கலாசேத்ரா சாரீஸ்
காஞ்சி பைதானிக் சில்க் சாரீஸ்
காஞ்சி வெட்டிங் ரதோக்ஷா கலெக்ஷன்ஸ்
உங்கள் அன்பிற்குரியவர்களுக்கு பரிசளித்து மகிழ
கிஃப்ட் கார்டுகள் கிடைக்கும்.
Rs. 500/- Rs. 1,000/- Rs. 2,000/- Rs. 5,000/- Rs. 10,000/-
தி சென்னை சில்க்ஸ்
Let the celebrations begin!
திருப்பூர் | கோவை | ஈரோடு | சென்னை | திருச்சி | கரூர் | கொச்சி | திருநெல்வேலி | வேலூர் | சேலம் | விழுப்புரம் | ஓசூர் | மதுரை | சித்தூர்
ஏர்போர்ட் ஸ்டோர் : கோவை | ஹைதராபாத் | திருச்சி | மதுரை | மும்பை | சென்னை
Ample car parking
www.thechennaisilks.com
: thechennaisilks
Toll Free No : 1800 425 2299