

ஏப்ரல் 2017 | விலை ₹30

VADIVEL

FEMINA

ஃபெமினா

ஒரு டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா வெளியீடு
www.femina.in

தடைகளைத் தாண்டி

சாதனையின்
6 முகங்கள்
பேசுகிறார்கள்
பிரபலங்கள்

நடிப்பு &
பாட்டு
மடோனா
செபாஸ்டியன்



MW96170401

“நான், நடிப்பு,
மீனாட்சி...”
நடிகை ரச்சிதா

ரெசிப்பி
மழை
சமைக்க
ரெடியா...

“மக்கள்
மனதில்”
ஷாந்தனு

சாதனை சிறப்பிதழ்

ஃபெமினா 6ஆம் ஆண்டு
நிறைவு ஸ்பெஷல்

எட்டர்'ன் கடிதம்



இந்த ஏப்ரல் இதழுடன்
ஃபெமினா இதழ் ஆறு
வயதை நிறைவு செய்கிறது.

ஏராளமான மைல்கற்கள்
கொண்ட பயணம் இது. புதிய
பாதைக்கு வித்திட்ட கட்டுரைகள்,
இயக்கங்கள், சக்தியும் வெற்றியும்
படைத்த அட்டைப் பட நாயகிகள்,
சமகால தமிழ்ப் பெண்கள் பற்றிய
கட்டுரைகள் அனைத்தையும்
வழங்கிய ஆறு ஆண்டுகள்
இவை. அதனால் இந்த ஆறாவது
ஆண்டு நிறைவு சிறப்பிதழில்
ஆறு சாதனையாளர்களிடம்
அவர்கள் வாழ்வின் ஆறு பெரிய
திருப்புமுனைகளை விவரிக்கச்
சொன்னோம். அவர்களது கேரியரின்
ஏற்ற இறக்கங்களை வாசகர்களுடன்
பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள். ஸ்குவாஷ்
சாம்பியன் ஜோஷ்னா சின்னப்பா,

வி.ஜே ரம்யா முதல் பின்னணி பாடகி நதிஷா தாமஸ் வரையிலான
சாதனையாளர்களின் அனுபவங்களைப் படியுங்கள்.

சரவணன் மீனாட்சி சீரியலின் சீஸன் 2 மற்றும் 3ல் ரசிகர்களைக்
கவர்ந்த நடிகை ரச்சிதா மகாலட்சுமி தினேஷின் நேர்காணலையும் இந்த
இதழில் கொடுத்திருக்கிறோம்.

நமது அட்டைப் பட நாயகி மடோனா செபாஸ்டியன் கவண் படத்தில்
விஜய் சேதுபதியுடன் மீண்டும் இணைந்து ரசிகர்களின் கவனத்தை
கவர்ப்பவர். தமிழிலும் மலையாளத்திலும் முதல் படத்திலேயே பெரிய
முத்திரை பதித்திருக்கும் அவர் பாடகராகத் தொடங்கி நடிகையாக
வளர்ந்தது வரையிலான தனது கேரியரைப் பற்றி பேசுகிறார்.

ஆண்டுச் சிறப்பிதழில் கொண்டாட்டமான ரெசிப்பிகளையும்
வழங்கியிருக்கிறோம். மிக்ஸ்ட் ஃப்ரூட் பனியாரம், பால் அடை பாயசம்,
பனீர் ரோல், பேபி கார்ன் வருவல் முதலிய சூப்பர் ரெசிப்பிகளை இந்த
இதழில் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

மேலும் மயக்கும் கண்களைப் பெறுவதற்கான மேக்கப், லேட்டஸ்ட்
சேலை-சல்வார் மற்றும் ஆபரணங்கள் என ஏராளம் இந்த இதழில்
உண்டு. படித்து மகிழுங்கள்.

தான்யா சைதன்யா

உரிமமின்றி வெளியாகும் ஒளிப்படங்கள், தகவல்களுக்கு ஃபெமினா பொறுப்பல்ல
வெளியாகியுள்ள அனைத்து படங்கள் குறிப்பு ஏதுமின்றி இருந்தால், எடுத்துக்காட்டுக்காக மட்டுமே
பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. வேர்ல்ட் வைடு மீடியா பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பில் அச்சிட்டு, வெளியிடும்பவர்:
ஜோஜி வர்கீஸ். தி டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா பில்டிங், டாக்டர் டி.என். ரோடு, ஃபோர்ட், மும்பை 400 001
அச்சிடப்பட்ட இடம்: ராஜ்ஹான்ஸ் என்டர்பிரைசஸ், எண் 134, 4வது மெயின் ரோடு, இன்டஸ்ட்ரியல்
டவுன், ராஜாஜி நகர், பெங்களூரு 560044, இந்தியா. பதிப்பிக்கப்பட்ட இடம்: வேர்ல்ட் வைடு மீடியா
பிரைவேட் லிமிடெட், தி டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா பில்டிங், டாக்டர் டி.என். ரோடு, ஃபோர்ட், மும்பை
400001. எட்டர்: தான்யா சைதன்யா. உலகம் முழுவதும் அனைத்து உரிமைகளும் பெறப்பட்டுள்ளன. எந்த
வகையில் கட்டுரைகளை வெளியிடவும் உரிய அனுமதி பெற வேண்டும்.

வெளியான மாதம்: ஏப்ரல், 2017 | CIN: U22120MH2003PTC142239

இதழ் தொடர்பான விசாரணைகளுக்கு, மின்னஞ்சல் முகவரி: femina@wwm.co.in



சீஃப் எக்ஸிகியூட்டிவ் ஆஃபிசர் தீபக் லம்பா
சீஃப் கம்யூனிட்டி ஆஃபீஸர் & எட்டர்
தான்யா சைதன்யா

ரீஜனல் எட்டர், சென்னை நீத்தி ஜெய்சந்தர்
அசிஸ்டென்ட் ப்ரொடக்ஷன் எட்டர்

கிம்பர்லே டி-மெல்லோ

சீஃப் காப்பி எட்டர் எஸ். செந்தில்குமார்
சீனியர் காப்பி எட்டர்

கயல்விழி அறிவாளன் தணிகாசலம்

சீனியர் கிரியேட்டிவ் டைரக்டர்

மீதேஷ் தானேஜா

டிஸைன் டைரக்டர் பெண்டி விஷான்

சீனியர் கிராஃபிக் டிஸைனர்கள்

இரா. யோவான் காந்தி, அமித் அம்தேகர்

ஜூனியர் ஃபோட்டோ ஆய்வாளர்

சிவாஞ்சனா நிகம்

ஃபோட்டோ எட்டர் தான்யா சால்னே

சீனியர் போஸ்ட் ப்ரொடக்ஷன் எட்டர்/டோரியல்

அசிஸ்டென்ட் பெர்னஸ் மென்டிஸ்

சீஃப் பெர்னஸ் அசிஸ்டென்ட் ஃபாடெமா கேரா

பிராண்ட் ப்ளினிஷர்ஸ் சோயிலா ஜோஜி

சீனியர் பிராண்ட் மேனேஜர்

தேவ்நிதி பஜோரியா

பிராண்ட் மேனேஜர் யேஷா ஷா

சீஃப் ஃபைனான்சியல் ஆஃபிசர்

எஸ். சுப்ரமணியம்

பப்ளிஷர், பிரின்ட் & ப்ரொடக்ஷன் கன்ட்ரோலர்

ஜோஜி வர்கீஸ்

சந்தா

ஜெனரல் மேனேஜர், ப்ரடாக்ட் ஸ்ட்ராடஜி, பிரியதர்ஷி

பேனார்ஜி priyadarshi.banerjee@wwm.co.in

துணை சந்தா ஜெனரல் மேனேஜர்

(ஆர்.எம்.டி இதழ்கள்) சுப்ரீனா சேத்

suparna.sheth@timesgroup.com

மையங்கள்: தெற்கு 080 39898090, வடக்கு 011

66111255, கிழக்கு 033 39898090, மேற்கு 022

39898090

எஸ்.எம்.எஸ்: FESUB to 58888 | இணையம்:

http://mags.timesgroup.com/femina.html

பிராண்ட் சொல்யூஷன்ஸ்

டைரக்டர், பிராண்ட் சொல்யூஷன்ஸ், ஜோதி வர்மா

jiyoti.verma@wwm.co.in

தெற்கு

வைஸ் பிரிசிடென்ட் & பிரிசினல் ஹெட், ஃபெமினா

தமிழ், பிரவீன் மேனன் pravin.menon@wwm.co.in

பெங்களூர்: சென் தாமஸ்

sen.thomas@wwm.co.in

சென்னை: ஓ.என். ராஜேஷ்,

on.rajesh@wwm.co.in

ராஜேஷ்குமார் rajeshkumar.jagdish@wwm.co.in

கொச்சி: ராஷ்மி பிரதீப்

rashmi.pradeep1@wwm.co.in

மேற்கு

வைஸ் பிரிசிடென்ட், கௌதம் சோப்ரா

gautam.chopra@wwm.co.in

அஸோசியேட் வைஸ் பிரிசிடென்ட்,

ரீனா சி தவே reena.dave@wwm.co.in

மும்பை: ஸ்ரீராம் கிருஷ்ணன், sriram.krishnan@

wwm.co.in, மேகா சதா, megha.chadda@wwm.

co.in லீனா பன்டாரி, leena.bhandari@wwm.co.in

பூனே: ஏக்தா தாங் ekta.dang@wwm.co.in |

அகமதாபாத்: கமால் ராஜ்புத்

kamal.rajput@wwm.co.in

வடக்கு

வைஸ் பிரிசிடென்ட்கள்: அஞ்சலி ராத்நோர்

anjali.rathor@wwm.co.in

சச்சின் சக்ஸேனா, sachin.saxena@wwm.co.in

ஜெய்பூர்: புஷ்பேஷ் குட்

pushpesh.sood@wwm.co.in

கிழக்கு

அசிஸ்டென்ட் வைஸ் பிரிசிடென்ட், அல்கா காகர்

alka.kakar@wwm.co.in

அட்டையில்



காதலும் கடந்து போகும் முதல் கவண் வரை ரசிகர்களின் உள்ளம் கவர்வார் நடிகை மடோனா செபாஸ்டியன். மலையாளக் கரையோரம் பாடகியாக இன்னமும் இசை ஆல்பங்கள் படைத்துக்கொண்டிருக்கும் இவர் ஒரு வழக்கமான சினிமா ஸ்டார் அல்ல...

வாழ்க்கை

- 14 **உணவு**
சண்டி இழுக்கும் சுவை விருந்தினருக்கு பரிமாறுவதற்கு ஏற்ற 7 வகை சுவை உணவுகள்.
- 18 **உணவு**
மறைந்திருக்கும் பொக்கிஷங்கள் ஒரு ஆர்வமட்டும் சுவை சுற்றுவா.
- 20 **உணவு**
வலைப்பதிவில் சமையல் ஃபுட் ப்ளாகர் சுபாஷினி வெங்கடேஷ் தரும் ரெசிப்பி.



18

தாமரை வேர் ரெசிப்பி

ஃபெமினா உள்ளடக்கம்

சிறப்புக் கட்டுரை

6

சாதனைக்கு வயது ஆறு...

ஃபெமினா இதழ் ஆறாவது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் நிலையில், ஆறு அற்புதமான பெண்களுடன் பேசி அவர்களின் பயணத்தைப் பதிவு செய்கிறோம்.



22 உணவு

வாசகி பக்கம்
வாசகி பிரிட்டா மனோகரன்.

23 உணவு

எனக்குப் பிடித்த உணவு
ஐஸ்வர்யா மேனன் தரும் செலப் ரெசிப்பி.

24 உணவு

ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் பால்கோவா
உணவும் வரலாறும்.

25 உணவு

டிட் பிட்ஸ்
நாக்கிற்கு நலம் தரும் குட்டி நியூஸ்

26 உணவு

சொர்க்கம் உணவிலே...
ஹேவன் சம்பூர்ணா உணவகம்.

27 உள் அலங்காரம்

வீட்டு அழகு டிப்ஸ்
அழகுபடுத்துவதற்கான குறிப்புகள்.

28 உள் அலங்காரம்

10 சுற்றுச் சூழலுக்கு ஏற்ற வீட்டு
உபயோக தந்திரங்கள்
இல்லத்தை மாற்ற உதவி.

29 உள் அலங்காரம்

கிச்சன் செய்திகள்
யூஸ் செய்வதற்கான நியூஸ்.

30 பயணம்

என்றென்றும் ஃப்ரான்ஸ்
பாண்டிச்சேரி செல்ல வழிகாட்டி.

பரிந்துரை

34 சிறுகதை

மண்வாகு
எழுத்தாளர் எஸ்.செந்தில்குமார்.

40 சிறுகதை

மான் கறி
எழுத்தாளர் சத்யானந்தன்.

44 நூல் அறிமுகம்

நூல் அறிமுகம்
தேர்ந்தெடுத்த நூல்கள் குறித்த
சிறிய அறிமுகம்.

காலத்தின் குரல்

46 அட்டைப்பட நாயகி

“நட்சத்திர அந்தஸ்திற்கு
நெடுந்தொலைவு செல்ல வேண்டும்”
பாட்டு-நடிப்பு என அசத்தும் நடிகை
மடோனா செபாஸ்டியன் மனம்
திறக்கிறார். >



54

நடிகை
ரச்சிதா

ஃபெமினா உள்ளடக்கம்



88

அசத்தல்
மோதிரங்கள்

- 51 நோர்காணல்
சேவையின் பாதையில்
அப்பல்லோ மருத்துவமனை குழுமத்
தின் உபாசனா காமினேனி.
- 54 நோர்காணல்
“சினிமாவில் ஒரு ஓரமா நடிப்பதில்
என்ன தீரில் இருக்கு?”
நடிகை ரச்சிதா.
- 56 திரைக்குப் பின்னால்
பிரெஞ்சு மணம் கமழும் புதுச்சேரி
புதுச்சேரியின் ஜாதகம்.
- 64 உள்ளம் கொள்ளை போகுதடா
“மக்கள் மனதில் இடம் வேண்டும்”
ஷாந்தனு பாக்கியராஜ்.

உங்கள் உலகம்

- 66 உறவுகள்
கூட்டு பெற்றோர்
மாஜி கணவருடன் இணைந்து
குழந்தையை வளர்ப்பது எப்படி?
- 68 வாழ்க்கை
கேலித் தாக்குதலுக்கு பதிலடி
சீண்டல்கள் ஏற்படுத்தும்
டார்ச்சர்களை சமாளிப்பது எப்படி?
ஒரு வழிகாட்டி.

- 70 பணம்
கிரெடிட் கார்ட் பயன்படுத்துவது எப்படி
ஒரு வழிகாட்டி.
- 72 வேலை
கார்ப்பரேட் சமத்துவம்
கார்ப்பரேட் உலகில் மகளிர்...

அழகு

- 76 முயற்சி செய்யுங்கள்
கிளாமரான கிராஃபிக் கண்கள்
கண்ணுக்கு அழகு சேர்க்க டிப்ஸ்.
- 78 கூந்தல் ஸ்பாட்லைட்
கிளாசிக் ஸ்டைல்
கூந்தலில் ஷைனிங்.
- 79 நகங்களில் ஓவியம்
கிரே அழகு
எந்த நிறம் நகங்களை அழகாக்கும்?
- 80 அழகு சிகிச்சை
கூந்தல் காக்க
பரட்டை தலையிலிருந்து தப்பிக்க...
- 83 அழகு
ஹட்டான அழகு
அழகு உலகின் வழிகாட்டி.

ஃபேஷன்

- 86 ஸ்டைலான ஷாப்பிங்
மஞ்சள் வெயில்
கோடைக்கான மஞ்சள் சேலைகள்.
- 87 ஸ்டைலான ஷாப்பிங்
புதிய ஸ்டைல்
மாறுபட்ட டிரெண்டி டிசைன்.
- 88 ஆபரணங்கள்
அசத்தல் மோதிரங்கள்
அசத்தும் மோதிர டிசைன்கள்.
- 90 அசத்தும் ஸ்டைல்
அழகின் வர்ணம்
வகை வகையான ஃபேஷனில்
அசத்தும் ஆடைகள்.



64

ஷாந்தனு
பாக்கியராஜ்

கிளாமர் உலகம்

- 98 கிளாமர் உலகம்
செலிபிரிட்டி ஸ்டைல்
பிரபலங்களின் ஹாட் டிரெண்ட்.
- 99 தொலைக்காட்சி, ஓவியம்,
நாடகம்
காட்சியும் ரசனையும்
டிவி, நாடகம், ஓவியக் கண்காட்சிகள்
- 100 கிளாமர் உலகம்
ரெட்ரோ திரைப்படங்கள்
பழைய படம் புதிய லுக்.
- 101 கிளாமர் உலகம்
ஈவென்ட்ஸ் ரீகேப்
நிகழ்வுகளின் தொகுப்பு.
- 102 கிளாமர் உலகம்
“காயங்கள் என்னை உறுதியாக்கின”
ஜாகீர் கான்.

ஒவ்வொரு இதழிலும்

- 2 எடிட்டரின் கடிதம்/அடிக்கல்
- 5 இன்பாக்ஸ்
- 84 அழகு: கே & ப



66

மாஜியுடன்
இணைந்து...

உரிமையின்றி வெளியாகும் ஒளிப்படங்கள், தகவல்களுக்கு ஃபெமினா பொறுப்பல்ல. வெளியாகியுள்ள அனைத்து படங்கள் குறிப்பு ஏதையின்றி இருந்தால், எடுத்துக்காட்டுக்காக மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. கட்டுரைகளில் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ள கருத்துகள் சம்பந்தப்பட்ட கட்டுரை ஆசிரியருடையது, அவை ஃபெமினா எடிட்டர்களின், உரிமையாளர்களின் கருத்தாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. பதிப்பிக்கப்பட்டுள்ள கருத்துகளின் துல்லியத்தன்மையை மதிப்பிட எடிட்டர்கள் அதிகபட்ச முயற்சி எடுத்துக்கொண்டாலும், அவை முற்றிலும் துல்லியமானவை என்பதற்கு பொறுப்பேற்க முடியாது. வெளியாகியுள்ள பொருள்கள், பொருள்கள் தொடர்பான தகவல்கள், படங்கள், ஓவியங்கள் உள்ளிட்ட எதற்கும் ஃபெமினா பொறுப்பல்ல. ஃபெமினாவை பயன்படுத்துபவர்கள், வாசகர்களிடம் இருந்து கிடைக்கும் எஸ்.எம்.எஸ். அல்லது சந்தா சேவை தொடர்பான மற்ற தகவல்கள் அனைத்தையும் முழுமையாகவோ, பகுதியாகவோ எங்களது வெளியீடுகள், ஆராய்ச்சி, சொந்த மார்கெட்டிங், வாடிக்கையாளர் விபுல மதிப்பீடு, மற்ற தேவைகளுக்காக பயன்படுத்திக் கொள்ளப்படும். இது தொடர்பான வெளியீட்டு உரிமை எங்களுடையது (உங்களது தொடர்பு முகவரி மட்டும் இதற்கு விலக்கு). உங்களது தொடர்பு முகவரி எந்த வகையிலும் மூன்றாவது நபருக்கு விற்கவோ, வர்த்தக பயன்பாட்டிற்கோ, வாடகைக்கோ தரப்படாது. அதற்கான சட்டப்படி உரிமை எங்களிடம் இருந்தால் மட்டுமே அப்படி பயன்படுத்துவோம்.

சாதனைக்கு

VADIVEL

வயது ஆறு...

ஃபெமினா இதழ் ஆறாவது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் நிலையில், ஆறு அற்புதமான பெண்களுடன் பேசி அவர்களின் பயணத்தைப் பதிவு செய்கிறோம்.

ஜோஷ்னா சின்னப்பா

ஸ்குவாஷ் சாம்பியன்

நான் ஒரு ஸ்குவாஷ் பிளேயர். ஜூலை 2016 ரேட்டிங்கின்படி உலக அளவில் 10ஆவது இடத்தில் இருக்கிறேன். 2003ஆம் ஆண்டு, 19 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் பிரிவில் முதன் முதலாக பிரிட்டிஷ் ஸ்குவாஷ் சாம்பியன்ஷிப்பை வென்ற முதல் இந்தியப்பெண் நான். அதன் பிறகு 2014 காமன்வெல்த் கேம்ஸில், தீபிகா பல்லிகளுடன் சேர்ந்து, ஸ்குவாஷ் பெண்கள் இரட்டையர் தங்கப் பதக்கத்தை வென்றிருக்கிறேன், அந்த போட்டிகளில், இந்தியாவின் முதல் பதக்கமாக அது.

1 எனக்கு 9 வயதாக இருந்தபோது விளையாடத் தொடங்கினேன், மற்ற கோச்சுகளின் கீழ் கற்றுக் கொண்டாலும், என் அப்பாதான் எனக்கு

மெயின் கோச்சாக இருந்து வழிகாட்டினார். எனக்குப் 10 வயதாக இருந்தபோது, 1996 இல் ஜூனியர் நேஷனல்ஸ் இறுதிப்போட்டியில் தோற்று விட்டேன். அதில் நான் முதன் முறையாக பங்கேற்றேன். அந்த போட்டி, என்னுடைய ஹோம் கிளப்பான மெட்ராஸ் கிரிக்கெட் கிளப்பில் நடந்தது, அங்குதான் நான் ஸ்குவாஷ் விளையாடத் தொடங்கினேன். அந்த டோர்னமென்ட் ஒரு திருப்புமுனை, ஏனென்றால், அங்குதான் ஸ்குவாஷை என்னுடைய கேரியராக எடுத்துக் கொண்டு, இந்தியாவுக்காக விளையாடுவதை

லட்சியமாக மாற்றிக் கொண்டேன்.

2 இந்திய ஸ்குவாஷ் அகாடமி 2000 ஆம் ஆண்டில், தமிழக அரசின் உதவியுடன் தமிழக விளையாட்டு மேம்பாட்டுத் துறையின் உதவியுடன் கட்டப்பட்டது. இது ஒரு சுவாரஸ்யமான தருணம், இந்த நேரத்தில்தான் மற்ற வீரர்கள் மற்றும் பயிற்சியாளர்களுடன் சேர்ந்து பணியாற்ற வாய்ப்பு கிடைத்தது. மேலும் கிளப்புகளைப் பயன்படுத்த முடியாத சிறுவர்களுக்கும் இந்த விளையாட்டைக் கொண்டு போய் சேர்க்கவும் இது எனக்கு உதவியது.

3 14 வயதில், சீனியர் நேஷனல்ஸ் போட்டியில் வென்றது எனக்கு எப்படிமே

மிகவும் பிடித்த தருணம், அந்த வெற்றி எனக்கு தேவையாக இருந்தது, அதற்காக கடுமையாகப் பயிற்சி செய்தேன். அந்த நேரத்தில் இருந்துதான் என்னை விட அதிக ரேங்குகளில் உள்ளவர்களையும் என்னால் வெல்ல முடியும் என்கிற நம்பிக்கை எனக்கு ஏற்பட்டது.

4 2011ஆம் ஆண்டில் எனக்கு முட்டியில் காயம் ஏற்பட்டது, அதனால் கிட்டத்தட்ட ஒரு வருடம் என்னால் ஸ்குவாஷ் விளையாட முடியவில்லை. என்னுடைய ட்ரெய்னர் அஹமத் யூசுஃப் என்னுடைய உச்சக்கட்ட ஃபிட்னெஸ் அடைவதற்கு எனக்கு உதவினார் மற்றும் அதன்பிறகு முன்னால் நேஷனல் ஸ்குவாஷ் சாம்பியனான ரித்விக் பட்டாச்சார்யா அவர்களுடன் பணியாற்றத் தொடங்கினேன். அவர்களிடம் கிடைத்த பயிற்சி எனது விளையாட்டை மேம்படுத்த உதவியது. காயத்திற்கு பிறகு புது சிகரங்களை நோக்கி உயர முடிந்தது.

“9 வயதில் விளையாடத் தொடங்கினேன், மற்ற கோச்சுகளின் கீழ் கற்றாலும், அப்பாதான் மெயின் கோச்.”



என் குரல்...

- என் ஃபிட்னஸ் டிரெயினிங்கை கவனித்து கொள்ளும் ராஜாமணி கோச்சின் கீழ் இப்போது ஸ்ட்ரென்த் மற்றும் கண்டிஷனிங் பயிற்சிகளை எடுத்துக் கொள்கிறேன்.
- அரசாங்கம் இன்னும் கொஞ்சம் அதிகமாக ஸ்குவாஷ் வீரர்களை ஆதரிக்கத் தொடங்கியிருப்பது நல்ல விஷயம்.
- 2014ல் பதக்கம் வென்று தமிழகம் திரும்பியபோது அப்போதைய முதல்வர் அம்மா எங்களை அழைத்து கவுரவித்தார்கள்.

5 தீபிகாவும் நானும் சேர்ந்து இரட்டையருக்கான தங்கப் பதக்கத்தை 2014ல் கிளாஸ்கோ காமன்வெல்த் கேம்ஸில் வென்றது எங்களுக்கு ஒரு மிகச்சிறந்த தருணம். இந்தியாவில் ஸ்குவாஷுக்கு ஒரு மரியாதை கிடைத்த தருணம் அது. ஏனென்றால் முதல்முறையாக ஒரு சர்வதேச போட்டியில் ஸ்குவாஷுக்காக பதக்கம் வென்றது அப்போதுதான். அது ஸ்குவாஷுக்கு ஒரு பெரிய மறுமலர்ச்சியை உருவாக்கியது.

6 இந்தியா முழுவதும் உள்ள பள்ளிகளில் நான் கோச்சிங் செய்து வருகிறேன், இதை தொடரவும் செய்வேன். சிறுவர் சிறுமிகளுடன் சேர்ந்து பணியாற்றுவது எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். >

- கீர்த்தி ஜெயக்குமார்

வைஷ்ணவி சுந்தர்

இயக்குனர், நடிகை, எழுத்தாளர்

நான் ஒரு இயக்குனர். எனது படங்கள் மற்றும் எழுத்துக்கள் மூலம் சமூகத்தில் தாக்கம் ஏற்படுத்த விரும்புகிறேன். மேடையில் 10க்கும் மேற்பட்ட நாடகங்கள் மற்றும் 60 தயாரிப்புகளை நிகழ்த்தியிருக்கிறேன். விருது வென்ற நாடகங்களை எழுதி இயக்கியிருக்கிறேன். இதோ எனது ஆறு மிகப்பெரிய மைல்கற்கள்:

1 நான் துவக்கத்தில் வர்த்தக நிறுவனத்தில் பெரிய பதவியில்

இருந்தேன். அதிலிருந்து விலகி, சென்னையில் நான்கு படங்கள் இயக்கினேன். இவை அனைத்தும், அமெரிக்கா, ஸ்லோவேனியா, ஆப்கானிஸ்தான் மற்றும் பிரிட்டனில் திரைப்பட விழாக்களில் திரையிடப்பட்டன.

2 நான் துவக்கிய வுமன் மேக்கிங் ஃபிலிம்ஸ், பெண் திரைப்பட இயக்குனர்களுக்கான அமைப்பாக உருவாகியுள்ளது. நாற்றுக்கும் மேற்பட்ட உறுப்பினர்களை கொண்டுள்ளது. இந்த அமைப்பின் சார்பில்

சென்னையில் 13 பெண் இயக்குனர்களுக்கான திரைப்பட விழாக்களை நடத்தியுள்ளேன்.

3 திரைப்படம், சமூக நீதி, பெண்ணியம், பாலின சமத்துவம் தொடர்பாக 20க்கும் மேற்பட்ட கட்டுரைகள் எழுதி முன்னணி நாளிதழ்கள் மற்றும் பத்திரிகைகளில் வெளியாகியுள்ளன. திரைப்பட உலகில் பெண்களின் பங்கு பற்றிய விழிப்புணர்வை இவை ஏற்படுத்தியுள்ளன.

4 இயக்குனர் மற்றும் எழுத்தாளராக கருத்தடை சாதனங்கள் மீதான தடைக்கு எதிராக விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம் மேற்கொண்டுள்ளேன்.

5 திரைப்படங்களில் பெண்களை விடாமல் பின் தொடர்ந்து காதலிப்பது போல

“பணியிட பாலியல் தொல்லை தொடர்பான ஆவணப்படம் ஒன்றை நான் தயாரிக்க உள்ளேன்.”



என் குரல்...

- அண்மையில் சர்வதேச ஆவணப்பட மற்றும் குறும்பட விழாவை நடத்தினேன்.
- பெண்கள் கருத்தடை சாதனங்களை அணுகுவதற்கான சுதந்திரத்தை தரும் வகையில் பொது சுகாதார கொள்கை மாற்றப்பட்டிருக்கிறது. அதில் என்னுடைய தாக்கம் முக்கியமானது என கருதுகிறேன்.
- திரைப்படம், சமூக நீதி, பெண்ணியம், பாலின சமத்துவம் தொடர்பாக 20க்கும் மேற்பட்ட கட்டுரைகள் எழுதி முன்னணி நாளிதழ்கள் மற்றும் பத்திரிகைகளில் வெளியாகியுள்ளன.

சித்தரிப்பதை எதிர்த்து தீவிர பிரச்சாரம் செய்திருக்கிறேன். இது தொடர்பாக இணையத்திலும், நேரடியாகவும் கோரிக்கை வைத்து, பயிலறங்குகள் மற்றும் நிகழ்ச்சிகள் நடத்தியுள்ளேன். ரசிகர்களாக பொறுப்புள்ளவர்களாக நடந்துகொள்ள வேண்டும், ஈவ் டிஸிங்கில் ஈடுபடக்கூடாது என்பதில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த முயன்றுள்ளேன்.

6 பணியிட பாலியல் தொல்லை தொடர்பான ஆவணப்படம் ஒன்றை நான் தயாரிக்க உள்ளேன். இது சென்னை மற்றும் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் எடுக்கப்பட உள்ளது.>

- கீர்த்தி ஜெயக்குமார்

பர்வீன் சிக்கந்தர்

தொழில்முனைவோர்

தாமினி ஆர்டி சன்ஸ் ஆஃப் இந்தியா என்ற அமைப்பை நான் உருவாக்கினேன். இந்த பிராண்ட் கைவினைக் கலைஞர்களின் ஆர்வங்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து உருவாக்கப்பட்டது. லாபநோக்கம் அல்லாதது.

என்னுடைய பயணத்தில் இதுவரை சென்னையில் நடந்த முக்கியமான நிகழ்வுகள் பின்வருமாறு:

1 நான்கு வருடம் முன்பு வட பழனியில் ஃபோரம் விஜயா மால் பெரிய அளவில் திறந்து வைக்கப்பட்டது என்னுடைய முதல் கியோஸ்க். 2016ஆம்

என் குரல்...

- கடந்த ஆண்டு தூறாவளியின்போது, வீட்டில் சில பூனைகளை வைத்திருந்தேன். உண்மையில் பன்னிரண்டு பூனைகள்!
- இன்று, நிறைய குழந்தைகள் கோட்டுப்புரத்தில் உள்ள என்னுடைய கடைக்கு, பூனைகளுடன் நேரம் செலவழிக்கவே வந்து செல்கின்றனர்.
- பூனைகளுக்கு உணவளிப்பதும், தேவையான மருத்துவ உதவிகள் அளிப்பதும் எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

ஆண்டு, இதே மாலில் 700 சதுர அடி பெரிய கடையைத் திறந்தோம், அதில் அதிக அளவில் ஜும்கா மற்றும் திருமண நகைகளையும் பைகள், ஆக்சசரிகள் ஆகியவற்றையும் விற்கத் தொடங்கினோம். இந்த ஸ்டோர் திறக்கப்பட்ட பிறகு, பிராண்டு அதிக பிரபலமடைந்து விட்டது.

2 நவம்பர் டிசம்பர் 2015இல் வந்த

வெள்ளம், என் கடைகளில் ஒன்றில் புகுந்துவிட்டது. கோட்டுப்புரத்தில் இருந்த கடையின் ஒரு பகுதி தண்ணீரில் மூழ்கிவிட்டது. அதுவும்கூட எனது வாடிக்கையாளர்களைத் தடுக்கவில்லை! டிசம்பர் மாதத்தில் அவர்கள் வரிசைகட்டி எங்கள் கடைக்கு வந்தார்கள். ஒரு வாடிக்கையாளர் கட்டுமரத்தில் வந்தார்! அது என்னை நெகிழ்ச்சி செய்தது.

3 கிண்டியில் உள்ள ப்ளூகிராஸில்

“நான் மதுரையில் பிறந்தவள் என்றாலும், **சென்னையில்தான் வளர்ந்தேன். சென்னைதான் என் வீடு.**”



நேரம் செலவழிக்க விரும்புவேன். அனாதையான பூனைகளுக்கு உணவளிப்பது எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். வீட்டிலும் நிறைய பூனைகளை வளர்க்கிறேன்.

4 தாமினி மூலமாக, நிறைய சுய உதவிக்குழுக்களுக்கு நான் வேலைவாய்ப்புகளை வழங்கியிருக்கிறேன். இவர்கள் சென்னையைச் சுற்றிலும் உள்ள பல பிரபலமடையாத பகுதிகளைச் சேர்ந்தவர்கள். பெண் தொழில்முனைவோர் மற்றும் அவர்களின் மேம்பாடு பற்றி நிறைய தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை நான் செய்திருக்கிறேன். இதுபோன்ற அதிகம் வாய்ப்புகள் இல்லாத பெண்களைச் சந்தித்து அவர்களுக்கு உதவ முடிவது எனக்கு சந்தோஷத்தைத் தருகிறது!

5 சமீபத்தில் ஒரு நாள் கண்காட்சிகளைத் தொடங்கியிருக்கிறோம். அதில் ஸ்டார் ஹோட்டல்கள் மற்றும் பார்ட்டி ஹால்களில், எங்களுடைய நவீன நகைகளை காட்சிப்படுத்தத் தொடங்கியிருக்கிறோம்.

6 தரமணியில் உள்ள தேசிய தொழில்நுட்ப பயிற்சியகத்தில் சார்க்கின் மாணவர் களுக்கு நான் பயிற்சி அளித்திருக்கிறேன். அது மிகவும் பிடித்துப் போனது. >

- கீர்த்தி ஜெயக்குமார்

ரம்யா சுப்பிரமணியன்

தொகுப்பாளினி

நான் டிவி நிகழ்ச்சி தொகுப்பாளர், ரேடியோ ஜாக்கி, பவர் லிஃப்டர் மற்றும் நடிகை. எனது பயணத்தை இங்கே பகிர்ந்துகொள்கிறேன்:

1 நான் திரைப்பட இயக்குனராகும் ஆர்வம் கொண்டிருந்தேன். இதனால்தான் மீடியாவுக்கு வந்தேன். விஜய் டிவிக்காக

பல வெற்றிகரமான நிகழ்ச்சிகளை தொகுத்து வழங்கினேன். நீண்ட காலம் ஒரே மாதிரியான பணியை செய்து வந்ததால், ஒரு இடைவெளி எடுத்துக்கொண்டு வேறு விஷயங்களில் ஈடுபட விரும்பினேன். அமெரிக்காவுக்கு ஒரு மாத காலம் தனியாக பயணம் மேற்கொண்டேன். அதன்

“அமெரிக்காவுக்கு ஒரு மாத காலம் தனியாக பயணம் மேற்கொண்டேன். என்னை நானே புதுப்பித்துக்கொண்டேன்”



மூலம் என்னை நானே புதுப்பித்துக்கொண்டேன்.

2 பிக் எஃப்.எம் சார்பில் பிக் 50-50 நிகழ்ச்சி வாய்ப்பு கிடைத்தது. ஓராண்டுக்கு மேலாக இதை ரசித்து செய்து வருகிறேன். பல்வேறு இடங்களைச் சேர்ந்த பல தரப்பட்ட மனிதர்கள் அழைத்து குறிப்பிட்ட தலைப்பில் தங்கள் கருத்துக்களை தெரிவிப்பார்கள். இது என்னை மேம்படுத்தி சிறுவயது முதல் இருந்த தகவல் தொடர்பு தடையை உடைத்தது.

3 என் குடும்பம் மணிரத்தனம், சுகாசினி குடும்பத்திற்கு நெருக்கமானது. மணிரத்தனம், ஓ காதல் கண்மணி படத்தில் எனக்கு வாய்ப்பளித்தார். இதற்கு அனைவரின் பாராட்டுக்களும் கிடைத்தன.

4 சுஹாசினி இயக்கிய ஆங்கில நாடகமான ஐயம் ஆன் ஆக்டர் யுவர் ஹானர் நாடகத்தில் சாருஹாசன் மனைவியாக நடித்திருக்கிறேன். இது தவிர, நான் பல விளம்பரங்களில் மாடலாகவும் நடித்து வருகிறேன்.

5 எனக்கு பவர் லிஃப் டிங்கிலும் ஆர்வம் இருக்கிறது. ஐந்தாவது தமிழ்நாடு மாநில போட்டிகளில் வெண்லகம் வென்றேன். நான் எல்லா வகையான ஓர்க் அவுட்களையும் செய்திருக்கிறேன். அவை என் உடலுக்கு ஏற்புடையதாக இல்லை.

என் குரல்...

- சிறுவயது முதல் செல்லக் குழந்தையாக வளர்ந்ததால் வெளி உலகை பார்ப்பதற்கான வாய்ப்பு இருக்கவில்லை. எப்போதும் என் சொந்த கூட்டுக்குள் தான் வாழ்ந்தேன்.
- கடந்த 2 ஆண்டுகளில் பெரிய மாற்றம். நான் புதிய விஷயங்களை கற்றிருக்கிறேன், புதிய மனிதர்களை சந்தித்துள்ளேன், பக்குவமடைந்து, சுதந்திரமாக உணர்ந்து,
- முக்கியமாக வாழ்க்கை பற்றிய நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறேன்.

3 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு செயல்முறை ஓர்க் அவுட் பற்றி அறிந்து, யுனிட்டின் ஜோஷ்னா ஜானிடம் பயிற்சி செய்யத்துவங்கினேன். இது என உடலுக்கு ஏற்றதாக இருந்தது. என்னுடைய நம்பிக்கை மற்றும் ஸ்டாமினா அதிகரித்தது. ஜோஷ்னா தான் என்னை பவர் லிப் டிங் போட்டியில் பங்கேற்க ஊக்குவித்தார். இதனால் உடல் மாவட்ட அளவிலான போட்டிகளில் பங்கேற்று பெஞ்ச் பிரஸில் தங்கம், ஸ்குவாடிஸ் வெள்ளி வென்றேன்.

6 இப்போது இமய மலையிலிருந்து டிரெக்கிங் செய்து திரும்பியிருக்கிறேன். இந்த சவாலான பயணம் என்னை உற்சாகத்தில் ஆழ்த்தியது.>

கிருத்திகா சுராஜித்

நடனக் கலைஞர், நிகழ்ச்சி தொகுப்பாளர்

சென்னை பற்றி பேசுவது என்பது என்னைப்

பொருத்தவரை வாழ்க்கை பற்றி பேசுவது தான். பல இடங்களுக்கு பயணம் சென்றாலும் என் இதயம் சென்னையைதான் நாடுகிறது. சென்னையில் பிறந்து வளர்ந்ததால் தான் நிகழ்கலையில் ஈடுபட தீர்மானித்தேன் என உறுதியுடன் சொல்வேன். இங்குள்ள கலை சூழல் மற்றும் மேதைகள் என் மீது மிகுந்த தாக்கம் செலுத்தினர் என்று நான் உறுதியாகச் சொல்வேன்...

என் குரல்...

- சென்னையில் பிறந்து இங்கேயே வளர்ந்ததால் என்னை தூய சென்னைவாசி என அழைக்கலாம்.
- முகத்தில் அனலும், வெப்ப காற்றும் மோதும் போது மகிழ்ச்சியை உணர்கிறேன்.
- என் பள்ளி மற்றும் கல்லூரி என்னை இந்த நிலைக்கு வளர்த்துள்ளது. புகழ்பெற்ற நடனக்கலைஞர் ராதிகா சுராஜித் மற்றும் கலைநயமான இதயம் கொண்ட பேராசிரியர் சுராஜித் கோபால் தம்பதிக்கு மகளாக பிறந்தது என் அதிர்ஷ்டம் என கருதுகிறேன்.

1 என்னுடைய முதல் பரதநாட்டிய நிகழ்ச்சி சென்னையின் பிரசுத்தி பெற்ற ஸ்ரீ கிருஷ்ண கான சபாவில் நடைபெற்றது. கிருஷ்ணவேணி லக்ஷ்மன் நினைவு விருதை வென்றதும் பெருமிதமானது.

2 சென்னையில் என் அம்மா தயாரித்து வழங்கிய பிரேமையில் சகுந்தலா இசை நாடகத்தில் பிரதான பாத்திரம் ஏற்றது மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது. இது எம்.எஸ் அம்மாவுக்கான நினைவாஞ்சலி. சகுந்தலை மற்றும் துஷ்யந்தனின் கதை முழுவதும், சகுந்தலை படத்தில் ஜி.என்.பி மற்றும் எம்.எஸ் குரலில் உயிர்பெற்றது.

3 தி மெட்ராஸ் பிலேயருக்காக பி.சி.ராமகிருஷ்ணாவின் இயக்கத்தில் நடித்தது இன்னொரு பெருமையான தருணம். புகழ் பெற்ற நாடக குழுவில் அறிமுகமானது சிறந்த விஷயம். சூடாமணி நாடகம் அனைவராலும் பாராட்டப்பட்டது. மேடையில் பாடி நடித்தது நல்ல அனுபவம்.

4 தொலைக்காட்சியில் நிகழ்ச்சியை தொகுத்து வழங்கியதும் வாழ்க்கையை மாற்றும் அனுபவமாக இருந்தது. என் பெற்றோர் இந்த ஊடகத்தில் பங்கேற்றிருந்தாலும், எனக்கு இது தொழில்



VADIVEL

“சென்னையில் பிறந்து வளர்ந்ததுதான் **நிகழ்கலையில் ஈடுபட வைத்தது என உறுதியுடன் சொல்வேன்.**”

முறை வாய்ப்பாகும் என நினைக்கவில்லை. ஜெயா டிவிக்காக நிகழ்ச்சியை தொகுத்து வழங்கியது இனிய விபத்து என்று தான் சொல்ல வேண்டும். சென்னையின் புகழ்பெற்ற கலைஞர்கள், நடன கலைஞர்கள், இசை கலைஞர்களுடன் உரையாட முடிந்தது. விஜய் டிவிக்காக மார்கழி வைபவம் நிகழ்ச்சி செய்த போது சென்னையின் கலாச்சார வரலாறு பற்றி நிறைய அறிய முடிந்தது. இந்நிகழ்ச்சியை தொகுத்து வழங்கினேன்.

5 மறைந்த இசை மேதை பாலமுரளி கிருஷ்ணாவின் பல பிறந்த நாள் கொண்டாட்ட நிகழ்ச்சிகளை நடத்தியிருக்கிறேன்.

6 மறைந்த மேதை நரசிம்மாச்சாரி-வசந்தலக்ஷ்மி உருவாக்கிய “பல்லாகிசேவா பிரபந்தம்” நாட்டிய நாடகம், நாடு முழுவதிலும் உள்ள புகழ்பெற்ற நடன கலைஞர்களின் புதல்விகளை ஒன்றாக கொண்டு வந்தது. >

- கீர்த்தி ஜெயக்குமார்

நதிஷா தாமஸ்

பாடகி

நான் ஒரு பாடகி. இறை கீதங்கள், பாப், ராக், ஜாஸ், ஆர்.என்.பி, மேற்கத்திய சங்கீதம், எலக்ட்ரானிக், ட்ரிப் டாப், ஹிப் ஹாப், பங்க் உள்ளிட்ட இசை வகைகளை இசைக்கிறேன். ஆறு வயது முதல் இசை எனது இளைப்பாறாலாக இருக்கிறது. எனது ஆறு முக்கிய மைல்கற்கள்:

1 3 படத்திற்க்க அனிருத் இசையில் பாட வாய்ப்பு கிடைத்தது சிறந்த விஷயமாக அமைந்தது. ஏனெனில் அந்த ஆல்பம் மிர்ச்சி விருதுகளில் சிறந்த ஆல்பம் விருது வென்று

என் குரல்...

- இசைதான் எனக்கு தொடர்ந்து ஊக்கம் அளித்து வருகிறது. இசை எனக்கு பொழுதுபோக்கு அல்ல, அது என் ஈடுபாடு.
- அனிருத்தின் லைவ் ஆக்ட் செட்டப்பில் பின்னணியில் பாடுகிறேன். இதன் மூலம் உலகம் முழுவதும் வலம் வருகிறேன்.
- இளம் மனதை வழிகாட்டுவதில் எனக்கு பொறுப்பு இருப்பதை காஸ்பல் இசை எனக்கு உணர்த்துகிறது. இந்த ஆற்றல் அச்சத்தையும் தருகிறது.

எனக்கு முதல் விருதை பெற்றுத் தந்தது. அதன் பிறகு தொடர்ந்து அனிருத் இசையில் பாடி வருவது இன்னும் சிறப்பு.

2 நானே சில பாடல்களை இசைத்து பாடியிருந்தாலும் அவை தூங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. சென்னையில் ஏதாவது நிகழ்ந்து கொண்டே இருப்பதால், சொந்த முயற்சியில் முழு அளவில் ஈடுபடுவது சாத்தியமில்லை.

3 இந்த ஆண்டு கார்னிவலில் எனது முதல் பைபிள் கீதத்தை பாடியது மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது. கடந்த சில ஆண்டுகளாக இந்த பாடல்கள் என் வாழ்க்கையில் முக்கிய அங்கம். இந்த இசை மூலம் சிறார்கள், பதின் பருவத்தினர் மீது நான் தாக்கம் செலுத்தும்விதம் வியக்க வைக்கிறது.

4 ரிஜிக் இசைக் குழுவுடன் எனது முதல் வீடியோ கவர் வெளியாக இருப்பது இன்னொரு மைல்கல். எனது அபிமான பாடலாசிரியர் மற்றும் கலைஞரான ஈத் ஷீரான் இதில் பங்கேற்றுள்ளார். அவரது பாடல் என்னை நெகிழ வைத்தது. எனது தோழியான கெபா ஜெர்மியா இந்த யோசனையை கூறிய போது மகிழ்ச்சியாக



“நானே சில பாடல்களை இசைத்து பாடியிருந்தாலும் அவை தூங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.”

ஏற்றுக்கொண்டு அவரது இசைக்குழுவுடன் இணைந்து செயல்பட்டேன்.

5 சென்னையில் வசிப்பதில் சிறந்த விஷயம் தமிழ் திரைப்பட உலகின் மையமாக இது இருப்பதுதான். நாட்டின் முன்னணி இசையமைப்பாளர்களுக்காக பாடும் பேறு பெற்றுள்ளேன். ஏ.ஆர்.ரஹ்மானுக்காக பாடியுள்ளேன். இளையராஜா, யுவன், கார்திக் ராஜா மற்றும் அனிருத்திற்காக பாடியுள்ளேன்.

6 நான் அங்கம் வகிக்கும் மகளிர் இசைக்குழுவான தி திவா கலெக்டிவ் மனதுக்கு நெருக்கமானது. இதில் சென்னையின் சிறந்த பாடகிகள் அங்கம் வகிக்கின்றனர். இது என் கல்லூரி நாட்களை நினைவுபடுத்துகிறது. என் தோழி கவிதா தாமஸ் இதை உருவாக்கியவர். அண்மையில் கிராண்ட் சோழாவில் நடத்திய நிகழ்ச்சி மிகப்பெரிய வரவேற்பை பெற்றது. **F**
- கீர்த்தி ஜெயக்குமார்

இந்த மாதத்தின் புதிய டிரெண்டு

VADIVEL

உணவு, பயணம் ஆகியவற்றில் இந்த மாதத்தின் ஹாட்டான டிரெண்ட் என்ன?



நிமிடங்களுக்கு கொதிக்க விடவும்.

3. அதன் பிறகு, பனீர் பந்துகளை அதில் போடவும்.

4. மூடிவிட்டு 15 நிமிடங்களுக்கு கொதிக்க விடவும்.

5. பிறகு, சர்க்கரை சிரப்பை பிழிந்து விடவும்.

ரபடி ரெசிபி:

1. முதலில் பாலை சூடாக்கி, கொதிக்க விடவும்.

2. பாலின் மேல் கிரீம் லேயர் உருவானவுடன், அதை ஒதுக்கி விடவும்.

3. இதையே 5 முறை செய்யவும் அல்லது பால் மூன்றில் ஒரு பங்காக வற்றும் வரை காத்திருக்கவும்.

4. பிறகு, சர்க்கரை, ஏலக்காய் பொடி மற்றும் குங்குமப்பூ பாலைச் சேர்க்கவும்.

5. நன்றாக கலக்கிவிட்டு, கொதிக்க விடவும்.

6. ஓரங்களில் படிந்துள்ள கிரீமை சுரண்டியால் எடுத்து விட்டு, அதையும் கலக்கி விடவும்.

7. பிறகு இதை 2-3 மணிநேரம் குளிர விடவும்.

ரசமலாய் ரெசிபி:

1. முதலில், குளிரவைத்த ரபடியை, பனீர் பந்துகளின் மேல் ஊற்றவும்.

2. உடைத்த பருப்புகளை மேலே அலங்கரித்து, 2 மணிநேரம் அப்படியே விடவும்.

பயணம்

ஊட்டி மலை ரயிலின் ஆரம்ப கால நிலக்கரி எஞ்சினை ஊட்டியில் காட்சிக்கு வைத்திருக்கிறார்கள். இந்த சம்மரில் ஊட்டி டூர் போன மாதிரியும் ஆச்சு, வரலாற்றை எட்டிப் பார்த்த மாதிரியும் ஆச்சு. மிஸ் பண்ணிடாதீங்க...



ரசமலாய் ரெசிபி

வீட்டிலேயே செய்யலாம்

தயாரிப்பு நேரம் - 3 மணி நேரம்

சமையல் நேரம் - 1 மணி நேரம்

அளவு - 8

தேவையான பொருட்கள்:

பனீர் சமைக்க

● 1 லிட்டர் பால், முழு கிரீம் பசும்பால்

● 2 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு

● 1 கப் தண்ணீர்

சர்க்கரை சிரப்பிற்கு

● 1 ½ கப் சர்க்கரை (1 கப் - 500 மிலி)

● 8 கப் தண்ணீர்

ரபடி தயாரிக்க:

● 1 லிட்டர் பால், முழு கிரீம் பசும்பால்/எருமை பால்

● ¼ கப் சர்க்கரை

● ½ மேசைக்கரண்டி ஏலக்காய் பொடி

● 2 மேசைக்கரண்டி குங்குமப்பூ பால்

● 7 பிஸ்தா, நறுக்கியது

● 5 பாதாம், நறுக்கியது

● 10 முந்திரி, நறுக்கியது

செய்முறை

பனீர் ரெசிபி:

1. முதலில் பாலை கொதிக்க வைக்கவும்.

2. அதன் பிறகு, அதில் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து, பால் திரியும் வரை கலக்கவும்.

3. திரிந்த பாலை வடிகட்டி, தேவைக்கு அதிகமான தண்ணீரை வடிகட்டவும்.

4. 30 நிமிடங்கள் கழித்து, பனீரைப் பிசையத் தொடங்கி, 10 நிமிடங்களுக்கு பிசையவும்.

5. அதன் பிறகு, சிறிய உருண்டைகளாக பனீரை உருட்டி, ஓரமாக வைத்து விடவும்.

சர்க்கரை சிரப் ரெசிபி:

1. முதலில், சர்க்கரை மற்றும் தண்ணீரை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

2. அந்தக் கலவையை 10

சுண்டி இழுக்கும் சுவை

விருந்தினருக்கு பரிமாறுவதற்கு ஏற்ற 7 வகையான சுவை உணவுகளை வழங்குகிறது அன்னம் ரெஸ்டாரண்ட்

கர்நாடகா ஸ்டைல் காய்கறி குருமா

தேவையான பொருட்கள்:

- | | |
|--|---|
| ● நறுக்கிய காரட் - 100 கிராம் | ● வைத்தது - 50 கிராம் |
| ● நறுக்கிய பீன்ஸ் - 100 கிராம் | ● பிளான்ச் செய்த பிராக்கொலி - 50 கிராம் |
| ● நறுக்கிய உருளைக்கிழங்கு - 100 கிராம் | ● நறுக்கிய ஜூக்கினி - 50 கிராம் |
| ● நறுக்கிய வெங்காயம் - 200 கிராம் | ● சோம்பு - 30 கிராம் |
| ● நறுக்கிய தக்காளி - 20 கிராம் | ● சீரகம் - 40 கிராம் |
| ● ஃப்ரெஷ் பச்சை பட்டாணி வேக | ● துருவிய தேங்காய் - 75 கிராம் |
| | ● சிவப்பு மிளகாய் - 3 |
| | ● கசகசா - 30 கிராம் |
| | ● உடைத்த முந்திரி பருப்பு - 30 கிராம் |
| | ● பெருங்காயம் - 10 கிராம் |

- உப்பு சுவைக்கேற்ப
- நறுக்கிய பூண்டு - 20 கிராம்
- ரீஃபைண்டு ஆயில் - 50 கிராம்
- கறி வேப்பிலை - 20 கிராம்
- கொத்தமல்லி - 30 கிராம்
- பச்சைமிளகாய் - 20 கிராம்

செய்முறை:

1. ஒரு பாத்திரத்தில், பின்வரும் பொருட்களை இட்டு மெதுவாக வறுக்கவும்: துருவிய தேங்காய், சோம்பு, சீரகம், கசகசா, முந்திரி மற்றும் சில கறி வேப்பிலை இலைகள்.

2. இந்தக் கலவை ஆறும் வரை காத்திருக்கவும். அதன் பிறகு சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து, மிக்ஸரில் பேஸ்ட்டாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. மற்றொரு பாத்திரத்தில், எண்ணெயைச் சூடாக்கி, சீரகம், காய்ந்த மிளகாய், நறுக்கிய பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.
4. வெங்காயம் மிருதுவானவுடன், மேற் குறிப்பிட்ட பேஸ்ட்டை அதில் சேர்க்கவும். கிரேவி கொதிக்கும் வரை சிம்மில் வைத்து சமைக்கவும்.
5. பிறகு எல்லா காய்கறிகளையும் (காரட், பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி, பச்சை பட்டாணி, பிராக்கொலி, ஜூக்கினி அதில் சேர்க்கவும்.
6. உப்பு மற்றும் பெருங்காயம் சேர்த்து சுவையூட்டவும், கொத்தமல்லி, புதினா சேர்த்து அழகாக அலங்கரிக்கவும்.

கர்நாடகா ஸ்டைல்
காய்கறி குருமா



எக்ஸ்ட்ரா...

- இந்த காய்கறி குருமா சாதம்/ சப்பாத்தி/நாண் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து உண்ண சுவையாக இருக்கும். ஒரு மாற்றத்திற்கு பன்னீர் பட்டர் மசாலா அல்லது ஆலு கோபி முயற்சிக்கலாம்.
- கொத்தமல்லி இலை கொண்டு அலங்கரிப்பது அழகும் நறுமணமும் கொடுக்கும்.
- ஆரோக்கியத்திற்கும் ருசிக்கும் சிறந்த டிஷ்தான் இந்த காய்கறி குருமா. கர்நாடக ஸ்டைலில்...

குறிப்பு: கிரேவி கொதிக்கும் வரை சிம்மில் வைத்து சமைக்கவும்.

பேபி கார்ன்
கார வறுவல்



குறிப்பு: கலவையை 10 நிமிடங்கள் ஃபிரிட்-ஜில் வைக்கவும்.

பேபி கார்ன் கார வறுவல்

தேவையான பொருட்கள்:

- பேபி கார்ன் 100 கிராம்
- பார்ஸ்லே 30 கிராம்
- ஃப்ரெஷ் கொத்தமல்லி 30 கிராம்
- சோள மாவு 20 கிராம்
- அரிசி மாவு 20 கிராம்
- கோதுமை மாவு (அல்லது மைதா) 10 கிராம்
- எலுமிச்சை 1
- பச்சை மிளகாய் 2
- உப்பு சுவைக்கேற்ப
- ரீஃபைண்ட் ஆயில் பொரிப்பதற்கு

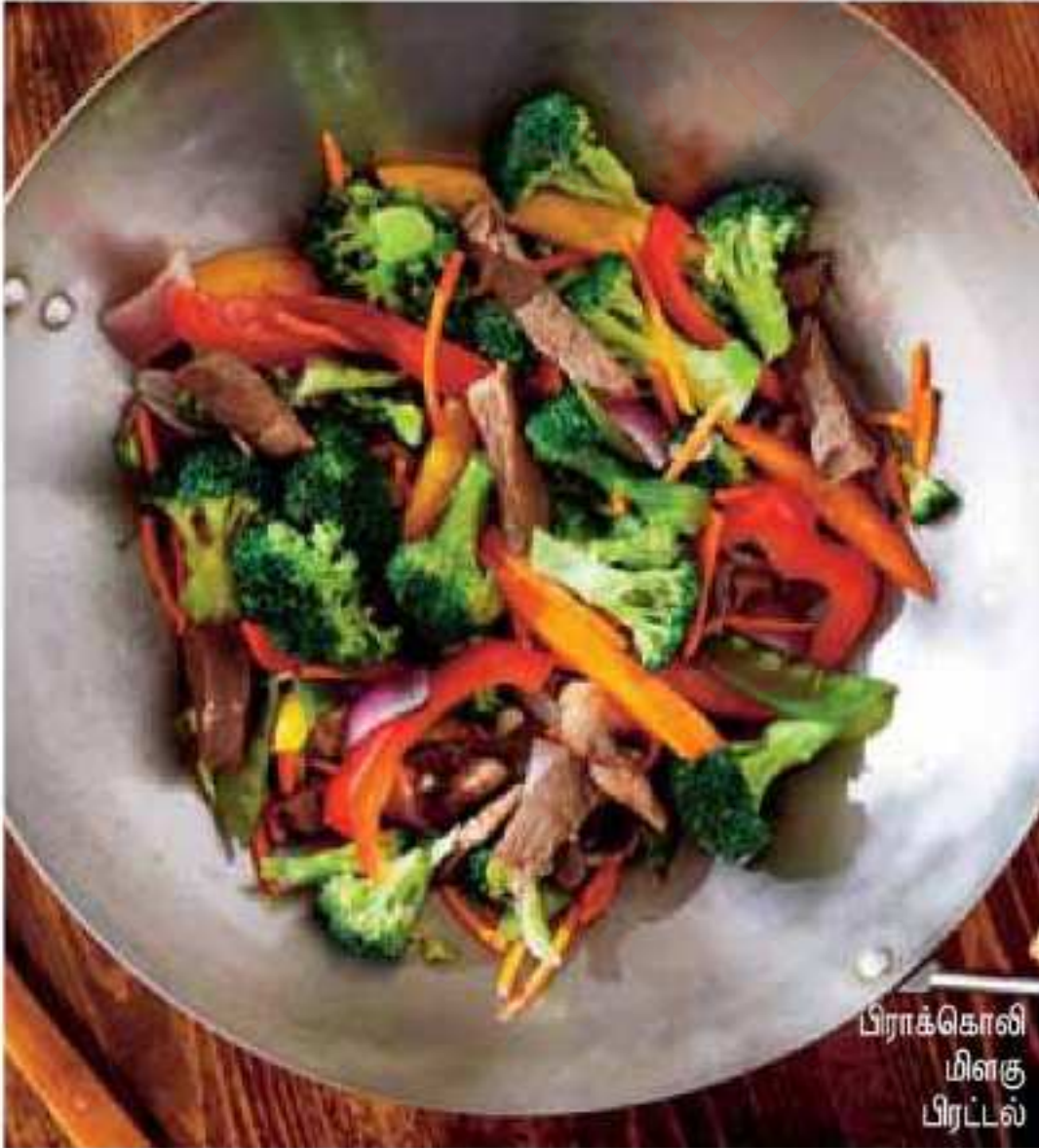
செய்முறை:

1. பேபி கார்னை தடிமனானத் துண்டுகளை வெட்டிக் கொள்ளவும்.
2. பேபி கார்னை உப்பிட்டு பாதியளவு வேக வைத்துக்

கொள்ளவும், பிறகு ஐஸ் வாட்டரால் குளிர விடவும். பேபி கார்ன் லேசாக வெளிர்ந்தவுடன்.

3. பார்ஸ்லே, கொத்தமல்லி, பச்சை மிளகாய், உப்பு, எலுமிச்சை சாறு ஆகியவற்றை ஒரு மிக்ஸியில் இட்டு அரைத்து பேஸ்டாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
4. பேபி கார்னை எடுத்து, அதில் இந்த பேஸ்டை பூசி, அதன் பிறகு சோள மாவு, அரிசி மாவு மற்றும் கோதுமை மாவு கலவையில் புரட்டி எடுக்கவும்.
5. கலவையை 10 நிமிடங் களுக்கு ஃபிரிட்-ஜில் வைத்து விட்டு, சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்
6. ஆனியன் ரிங்ஸ் மற்றும் கறி வேப்பிலையால் அலங்கரிக்கவும்.

பிராக்கொலி மிளகு பிரட்டல்



பிராக்கொலி
மிளகு
பிரட்டல்

தேவையான பொருட்கள்:

- பிராக்கொலி / காலிஃப்ளவர் 100கிராம்
- நறுக்கிய வெங்காயம் 60 கிராம்
- தோலுரித்த வெங்காய தாள் 25 கிராம்
- நறுக்கிய பூண்டு 20 கிராம்
- கறி வேப்பிலை 10கிராம்
- கரு மிளகு பொடி 15கிராம்
- நீள சிவப்பு மிளகாய் 2
- ரீஃபைண்ட் ஆயில் 40 மிலி
- உப்பு சுவைக்கேற்ப

செய்முறை:

1. பிராக்கொலி / காலிஃப்ளவாரசிறு பூக்களாக வெட்டிக்கொள்ளவும்.
2. உப்பிட்ட தண்ணீரில் பிராக்கொலியை கொதிக்க வைத்து, அதன் நிறம் மாறும்

வரை காத்திருக்கவும். அதன் பிறகு மேலும் வேகாமல் தடுப்பதற்கு, உடனடியாக ஐஸ் வாட்டரில் போடவும்.

3. ஒரு பாத்திரத்தில் ரீஃபைண்ட் ஆயிலை சூடாக்கி, அதில் பூண்டு, நறுக்கிய வெங்காயம், சிவப்பு மிளகாய், வெங்காயதாள் இட்டு, வெங்காயம் மிருதுவாகும் வரை வதக்கவும், அதில் பிராக்கொலியைச் சேர்க்கவும்.
4. உப்பு மற்றும் கருப்பு மிளகு சேர்த்து சீசன் செய்யவும்.

சுவை+ஆரோக்கியம் காலிஃப்ளவரின் சுவையுடன் பெப்பரின் ஆரோக்கியமும் இந்த உணவில் இணைவது தான் ஸ்பெஷல். மிளகு விஷத்தையும் முறிக்கக் கூடியது என்பது தெரியுமா? >

குறிப்பு: வெங்காயம் மிருதுவாகும் வரை வதக்கவும்.

கோவக்காய் வெப்புடு

தேவையான பொருட்கள்:

- கோவைக்காய் நீள வாக்கில் வெட்டியது 200 கிராம்
- நறுக்கிய வெங்காயம் 10 கிராம்
- நறுக்கிய பூண்டு 25 கிராம்
- தேங்காய் 50 கிராம்
- மிளகாய் தூள் 25 கிராம்
- இஞ்சி பூண்டு விழுது 25 கிராம்
- மஞ்சள் தூள் 10 கிராம்
- சோள மாவு 25 கிராம்
- ரீஃபைண்ட் ஆயில் 75 மிலி
- நீளமான காய்ந்த மிளகாய் 4
- உப்பு சுவைக்கேற்ப
- மிளகு 20 கிராம்

செய்முறை:

1. கோவைக்காயை நீளவாக்கில் வெட்டிக் கொள்ளவும்.

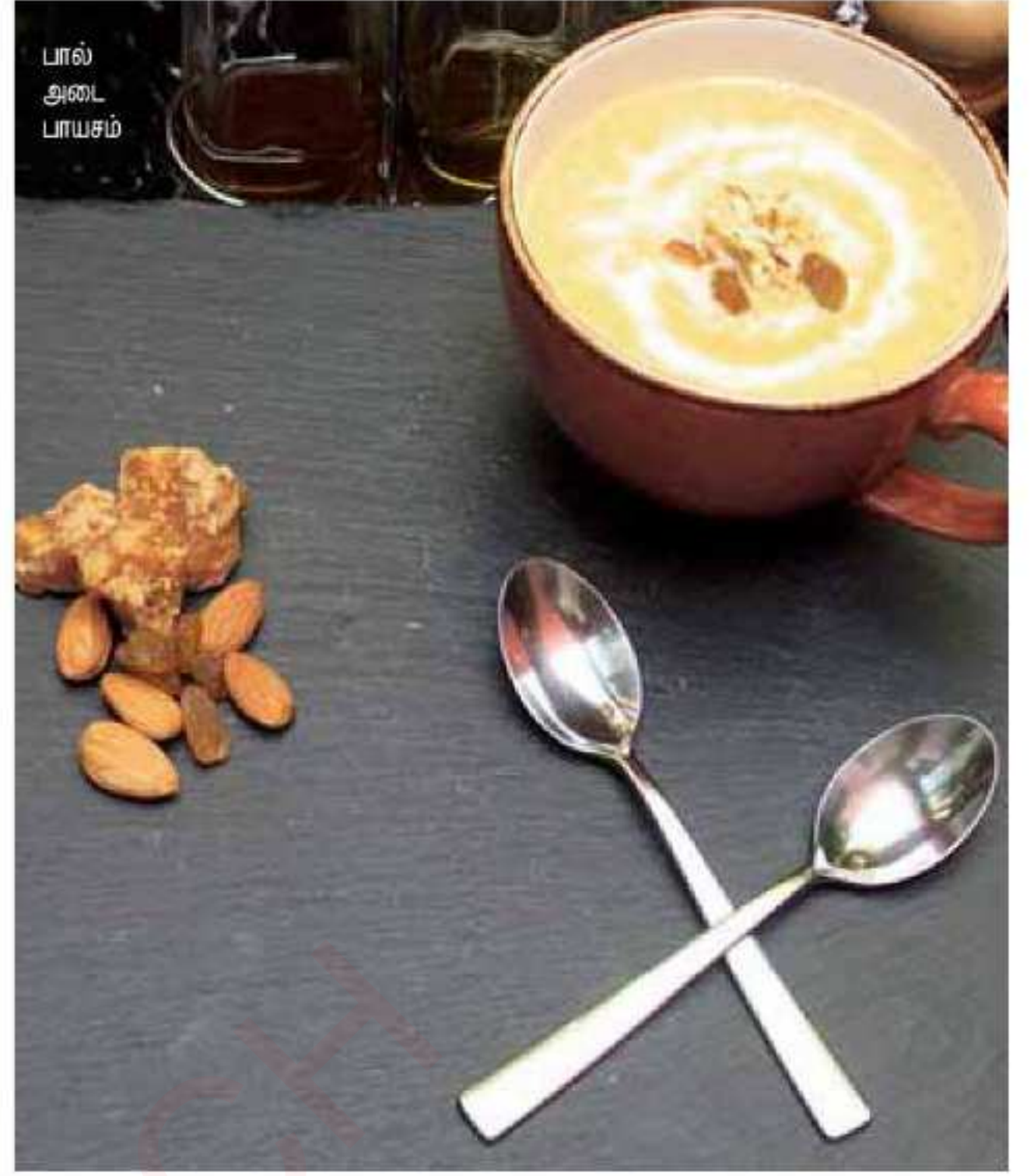
2. அந்தத் துண்டுகளை, எண்ணெய், உப்பு, இஞ்சி, பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள் மற்றும் சோள மாவு கலவையில் மாரினேட் செய்யவும்.
3. எண்ணெயில் பொரித்து, அதை தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
4. எண்ணெயை ஒரு பாத்திரத்தில் சூடாக்கி, அதில் பூண்டு பற்கள், மஞ்சள் தூள், காய்ந்த மிளகாய்கள், நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்க்கவும். பிறகு வெங்காயம் லேசான பழுப்பு நிறமாகும் வரை வதக்கவும். தேங்காய் பொடி மற்றும் மிளகாய் தூளை அதில் சேர்க்கவும்.
5. பொரித்து வைத்த கோவைக்காயை அதில் சேர்த்து வதக்கவும்.
6. உப்பு மற்றும் மிளகுத்தூள் சேர்த்து சுவையூட்டவும்.

எண்ணெய், உப்பு, இஞ்சி, பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள் மற்றும் சோள மாவு கலவையில் மாரினேட் செய்யவும்.



கோவக்காய் வெப்புடு

குறிப்பு: பொரித்த கறிவேப்பிலையால் அலங்கரித்து பாரிமாறவும்.



பால் அடை பாயசம்

பால் அடை பாயசம்

தேவையான பொருட்கள்:

- பால் அடை 50 கிராம் (குப்பர் மார்க்கெட்களில் ரெடிமேடாக கிடைக்கும்) (பால் கிரீம், உப்பின்றி கிரீம் செய்யப்பட்டது)
- கண்டன்ஸ்டு பால் அரை டீன்
- ஏலக்காய் பொடி 20 கிராம்
- நெய் 20 மிலி
- பாதாம் துண்டுகள் 60 கிராம்
- பால் 500 மிலி
- சர்க்கரை சுவைக்கேற்ப தேவையான அளவுக்கு

செய்முறை:

1. பால் அடையை, மிதமான அளவு சூடான தண்ணீரில் அரை மணிநேரம் ஊற விடவும்.

2. அடையை வடிகட்டி ஓரமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

3. பாலை குறைந்த தீயில் சூடாக்கி, அது 300 மிலியாக குறையும் வரை காத்திருக்கவும்.

4. பாலில் கிரீமை கொட்டி, அது பாலுடன் நன்கு கலக்கும் வரை கலக்கவும்.

5. அதில் மெதுவாக கண்டன்ஸ்டு பாலை கொட்டி, 10 நிமிடங்கள் வரை சமைக்கவும்

6. ஏலக்காய் பொடியைச் சேர்க்கவும். இன்னும் இனிப்பு தேவையென்றால், சர்க்கரையைச் சேர்க்கவும்.

7. நெய் மற்றும் வறுத்த பாதாம் துண்டுகளைச் சேர்த்து அலங்கரித்தால் சூப்பராக இருக்கும். >

குறிப்பு: சூடாக அல்லது குளிர்ச்சியாகப் பரிமாறவும்.

பாலை குறைந்த தீயில் சூடாக்கி, அது 300 மிலியாக குறையும் வரை காத்திருக்கவும்.



பனீர் ராப்ஸ்

பனீர் ராப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

- டோர்ட்டியா ஷீட்ஸ் - 2
- நறுக்கிய வெங்காயம் - 50 கிராம்
- பல நிற குடை மிளகாய்கள் - 50 கிராம்
- சீரகம் - 10 கிராம்
- நறுக்கிய தக்காளி - 30 கிராம்
- துருவிய சீஸ் - 30 கிராம்
- சீவிய பனீர் - 100 கிராம்
- கடாய் மசாலா பவுடர் - 15 கிராம்
- சுவைக்கேற்ப உப்பு மிளகும்
- வெண்ணெய் - 30 கிராம்
- எண்ணெய் - 30 கிராம்

செய்முறை:

1. பேனில் எண்ணெய் ஊற்றவும்.
2. சீரகம் போட்டு தாளிப்பு.
3. நறுக்கிய வெங்காயம், கு.மிளகாய், சீ.பனீர் சேர்ப்பு
4. மசாலா பவுடர், நறுக்கிய தக்காளிகள் சேர்க்கவும்.
5. உப்பு, மிளகு சேர்க்கவும்.
6. டோர்ட்டியா ஷீட்டை எடுத்து, அதில், கலவையை வைக்கவும். அதில் துருவிய சீஸை தூவி, மடிக்கவும். மேல்பகுதியில் வெண்ணெயைப்பூசி, சூடான பாத்திரத்தில் கிரில் செய்யவும். புதினா சட்னி, தயிர் வெங்காய ரிங்ஸுடன் பரிமாறவும்.

குறிப்பு: தமிழ், வெங்காய ரிங்ஸுடன் பரிமாறவும்.

பனீர் பட்டானி செட்டிநாடு

தேவையான பொருட்கள்:

- பனீர் - 100 கிராம்
- ஃப்ரெஷ் பச்சை பட்டானி வேக வைத்தது - 50 கிராம்
- நறுக்கிய வெங்காயம் - 150 கிராம்
- நறுக்கிய தக்காளி - 75 கிராம்
- பூண்டு - 25 கிராம்
- கரம் மசாலா - 20 கிராம்
- நீள காய்ந்த மிளகாய் - 2



- சீரகம் 10 கிராம்
- சோம்பு 10 கிராம்
- செட்டிநாடு டிரை மசாலா பொடி 30 கிராம்
- தக்காளி ப்யூரி 5ஷீ மிலி
- இஞ்சி பூண்டு விழுது 20 கிராம்
- உப்பு சுவைக்கேற்ப
- மிளகு தூள் 20 கிராம்
- நல்லெண்ணெய் 20 கிராம்
- ரீஃபைண்டு ஆயில் 40 கிராம்
- தேங்காய் பால் 50 மிலி

செய்முறை:

1. பனீரை துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். பன்னீரை எண்ணெயில் பொரித்து ஓரமாக வைத்து விடவும்.
2. எண்ணெயை சூடாக்கி, அதில் காய்ந்த மிளகாய், சீரகம், சோம்பு மற்றும் கரம் மசாலா ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். பூண்டு வெங்காயம் ஆகியவற்றை

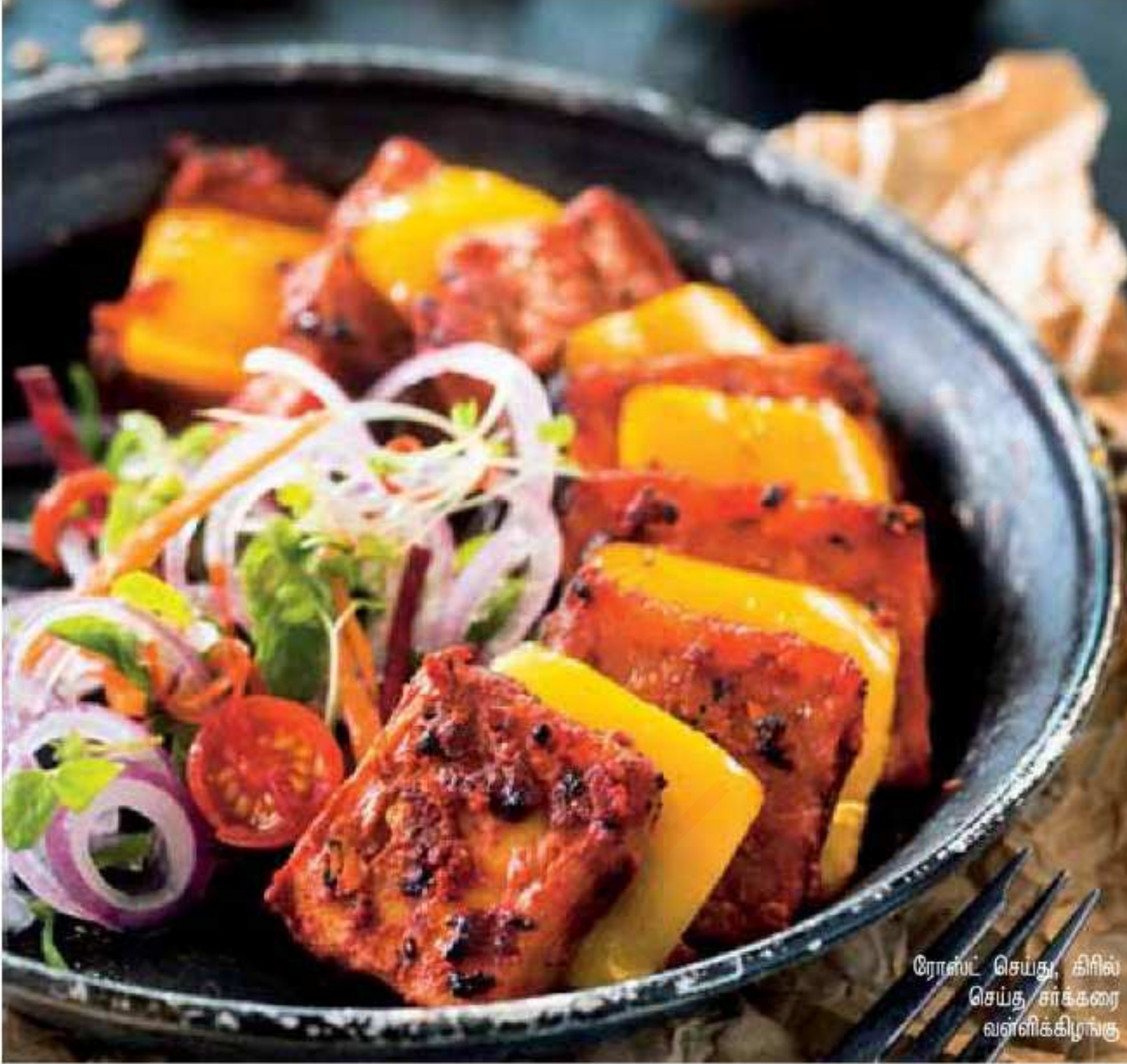
- அதே பாத்திரத்தில் சேர்த்து, பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும்.
3. பிறகு அதில் இஞ்சி பூண்டு விழுது, தக்காளி ப்யூரி, நறுக்கிய தக்காளிகள் மற்றும் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து, மொத்த கலவையையும் தண்ணீரால் மூழ்கும் வரை தண்ணீர் சேர்க்கவும்.
4. மிளகாய் தூள் மற்றும் செட்டிநாடு மசாலா பவுடரை அதில் சேர்க்கவும். மசாலா வாசம் மாறியவுடன் குறைந்த தீயில் வேக வைக்கவும்.
5. பனீர் மற்றும் பச்சை பட்டானி ஆகியவற்றை கிரேவியில் சேர்க்கவும் கடைசியாக தேங்காய் பாலை ஊற்றி முடிக்கவும்.
6. கொத்தமல்லியை அலங்காரமாகச் சேர்த்து, சப்பாத்தி, மலபார் பராத்ரா அல்லது அரிசியுடன் பரிமாறவும். F

குறிப்பு: பனீர், பச்சைப் பட்டானியை கிரேவியில் சேர்க்கவும்

மறைந்திருக்கும் பொக்கிஷங்கள்

மும்பையில் உள்ள நீல் இந்தியா கிச்சன் & பார் ஷொப் முக்தார் குரேஷி, தனித்துவமான ரெசிபிகளுடன் இந்தியா முழுவதும் ஒரு ஆர்வமுட்டும் சுவை சுற்றுலாவுக்கு அழைத்து செல்கிறார். கட்டுரை: ஜியா க்ளவ்டெட் ஃபெர்னாண்டஸ்.

ரோஸ்ட் செய்த சாக்கரை வள்ளிக் கிழங்கு



ரோஸ்ட் செய்த, கிழங்கு செய்த சாக்கரை வள்ளிக்கிழங்கு

செய்முறை:

1. சாக்கரை வள்ளிக்கிழங்கை 2 இன்ச்X2 இன்ச் க்யூப் களாக வெட்டி, வெண்ணீரில் மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து அலசவும். பிறகு அதை ஓரமாக வைத்து விடவும்.
2. மஞ்சள் குடை மிளகாய்களை, 2இன்ச்X2 இன்ச் க்யூப் களாக வெட்டி வைத்துக்கொள்ளவும்.
3. ஒரு ஓவன் டிரேவில் நெய்யை பூசி, அதில் சாக்கரை வள்ளிக் கிழங்குகளை வைக்கவும். ஓவனை 180 டிகிரிக்கு, முன்னதாகவே சூடாக்கி, அதில் 10 நிமிடங்களுக்கு பேக் செய்யவும்.
4. ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில், தயிரையும் எல்லா மசாலாக்களையும் (நெஜெல்லா விதைகள் தவிர) கலந்து, தேன், சாலட் ஆயில் மற்றும் உப்பையும் அதில் சேர்க்கவும். நெஜெல்லா விதைகளை அதன் பிறகு சேர்த்து, நன்கு கலக்கவும்.
5. இதில் பேக் செய்த சாக்கரை வள்ளிக்கிழங்குகள் மற்றும் குடைமிளகாயை சேர்த்து, 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் அப்படியே விட்டுவிடவும்.
6. மேரினேட் செய்த சாக்கரை வள்ளிக்கிழங்குகளையும் மஞ்சள் குடை மிளகாய்களையும் ஸ்கீவர்களில் செருகி, தந்தூரில் 7 முதல் 8 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
7. புளிப்பான சட்னியுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

அளவு: 2 பேருக்கு
தயாரிப்பு நேரம்: 25 நிமிடங்கள்
சமையல் நேரம்: 25 நிமிடங்கள்

தேவையான பொருட்கள்:

- 400 கிராம் சாக்கரை வள்ளிக்கிழங்கு
- 30 கி வெங்காய பேஸ்ட்
- 200 கி வடித்த தயிர்
- 5 கி முந்திரி பேஸ்ட்
- 1 கி சீரகம்

- 1 கி கதுரி மெத்தி
- 1 கி ஜாதிப்பத்திரி
- 2 கி பச்சை ஏலக்காய்
- 1 கி ஷா சீரகம்
- 1 தேக்கரண்டி காஷ்மீரி மிளகாய் பேஸ்ட்
- 6 கி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 3 கி சோம்பு
- 4 மிலி தேன்
- 3 கி இஞ்சி
- 5 கி பூண்டு
- 2 கி மஞ்சள் மிளகாய்

- தூள்
- 50 கி மஞ்சள் குடை மிளகாய்கள்
- 1 தேக்கரண்டி வெண்ணெய்
- 2 தேக்கரண்டி குங்குமப்பூ தண்ணீர்
- 1 கி நெஜெல்லா விதை
- 1 தேக்கரண்டி சாலட் ஆயில்
- 2 கி கடாய் மசாலா
- 1 கி கெபாப் மசாலா
- சுவைக்கேற்ப உப்பு

குறிப்பு: தந்தூர் இல்லையென்றால், மேரினேட் செய்த கிழங்குகளை, ஓவனில் 180 டிகிரி செல்சியஸில் 10 நிமிடம் பேக் செய்யலாம்.

அரைத்த தாமரை வேர் பேட்டிஸ்

அளவு: 4 பேருக்கு
தயாரிப்பு நேரம்: 25
நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 25
நிமிடங்கள்

தேவையான பொருட்கள்:

- 250 கி தாமரை வேர்
- 30 மிலி எண்ணெய்
- 90 மிலி நெய்
- 2 கி ஷா சீரகம்
- 2 பட்டைகள்
- 10 கி கடலை பருப்பு
- 10 கி காஷ்மீரி மிளகாய்
- 2 வெங்காயம், நன்றாக நறுக்கியது
- 5 கி இஞ்சி, நறுக்கியது
- 23 பச்சை மிளகாய்கள், விதை எடுத்து, நறுக்கியது
- 23 மேசைக்கரண்டி வெங்காயம், நறுக்கியது
- 20 கி வெங்காய பேஸ்ட்
- 15 கி முந்திரி பேஸ்ட்
- 30 கி தேங்காய் பால் பொடி
- 2 கி சீரகப் பொடி
- 10 கி கடலை மாவு,

வறுத்தது

- 5 மிலி குங்குமப்பூ தண்ணீர்
- 2 துளி ரோஸ் எசன்ஸ்
- 3 கி இஞ்சி, நறுக்கியது
- 3 கி புதினா, நறுக்கியது
- 1 கி நிறூரி மசாலா
- சுவைக்கேற்ப உப்பு
- 5 துளி குங்குமப்பூ எசன்ஸ்

செய்முறை:

1. தாமரை வேரை கழுவி, தோல் உரித்துக் கொள்ளவும். அதன் பிறகு நறுக்கி ஓரமாக வைக்கவும்.
2. நறுக்கிய தாமரை வேரை, பாலில் மிருதுவாகும் வரை வேக வைக்கவும். வடிகட்டி, ஓரமாக வைக்கவும்.
3. கனமான அடிப்பகுதி கொண்ட பாத்திரத்தில் நெய்யை சூடாக்கவும், அதில் சீரகம், நறுக்கிய வெங்காயம், கடலை பருப்பு ஆகியவற்றுடன் லவங்கப் பட்டை, ஏலக்காய்,



அரைத்த தாமரை வேர் பேட்டிஸ்

காஷ்மீரி சிவப்பு மிளகாய் ஆகியவற்றை போடவும் குறைந்த தீயில் சில நிமிடங்கள் வதக்கவும். குளிர விடவும்.

4. மேற்கூறிய மசாலா கலவையை, தாமரை வேருடன் சேர்த்து லேசாக அரைத்துக் கொள்ளவும், அதை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய்,

இஞ்சி மற்றும் புதினா ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். மீதமுள்ள பொருட்களைச் சேர்த்து, நன்கு கலக்கிக் கொள்ளவும்.

5. இதை மிதமான அளவு பேட்டிகளாக வடிவமைத்து, லேசாக ஒரு தவாவில் போட்டு வறுக்கவும்.

6. நறுக்கிய வெங்காயத்துடன் சூடாகப் பரிமாறினால் சுவை பிரமாதமாக இருக்கும்.

குறிப்பு: நறுக்கிய வெங்காயத்துடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.



ஹரி மிர்ச்சி கே டபூரே

தேவையான பொருட்கள்:

- 200 கி பச்சை மிளகாய்
- 4 ஸ்பூன் எள் எண்ணெய்

- அரை ஸ்பூன் மஞ்சள் பவுடர்
- 2 ஸ்பூன் தனியா

- 2 ஸ்பூன் பெருஞ்சீரகப் பொடி
- 10 கி கடலை பருப்பு
- 2-3 சிட்டிகை பெருங்காயம்
- அரை ஸ்பூன் சீரகம்
- 1 ஸ்பூனுக்கும் குறைவான மாங்காய் பவுடர் சுவைக்கு

செய்முறை:

1. மிளகாயை நன்கு கழுவி நீளமாக வெட்டவும். அரை இன்ச் அளவில் அவற்றை வெட்டவும்.
2. ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு சூடாக்கி, சீரகம் போடவும். அதன் பிறகு பின்வருவனவற்றை

சேர்க்கவும்: பெருங்காய் பவுடர், மஞ்சள் பொடி, நறுக்கிய பச்சை வெங்காயம், சீரகப் பொடி, மாங்காய் பொடி, தனியா பொடி, உப்பு சேர்த்து வேக வைக்கவும்.

3. வெங்காயத்தைப் போட்டு 1-2 நிமிடம் வதக்கவும். எல்லா உட்பொருட்களும் நன்கு கலக்கட்டும்.

மூடியால் மூடி பச்சை மிளகாயை சிம்மில் வைத்து வேக வைக்கவும். அவை மிருதுவாகும் வரை சமைக்கவும். 2 நிமிடம் கழித்து செக் செய்துவிட்டு தீயைக் கூட்டி, ஈரப் பதம் போகும் வரை சமைக்கவும்.

நெஸ்ட் செஃப் தேவ் போஸ் E

குறிப்பு: காரமான உணவில் இதை அடித்துக்கொள்ள முடியாது.

வலைப்பதிவில்

VADIVEL

சமையல்

வலைப்பதிவில் அசத்திக்கொண்டிருக்கும் ஃபுட் பிளாகர்ஸ் தங்களது தனித்துவ ரெசிபிகளை இங்கே பகிர்கின்றனர். மூன்று ரெசிபிகளை வழங்கியிருக்கிறார் சுபாஷினி வெங்கடேஷ்.

நோ ஃப்ரை
க்ரிஸ்பி வெஜ்
பால்ஸ்

தயாரிப்பு நேரம்: 5
நிமிடங்கள்
சமையல் நேரம்: 25
நிமிடங்கள்



சுபாஷினி
வெங்கடேஷ்

கன்னியாகுமரி வட்டாரத்தை பூர்வீகமாகக் கொண்டவர். திருச்சியில் வளர்ந்து, திருநெல் வேலியில் செட்டிலானவர். 15 வயது முதல் சமையல் ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்தினார். “ பாட்டி, நண்பர்கள், அம்மா, மாமியார் ஆகியோரே எனது சமையல் குரு ” என்கிறார். ஆசிரியையான இவர் தனது சகாக்களும் மகனும் கணவரும் உணவின் ரசிகர்களாக இருப்பதில் பெருமை கொள்கிறார்.



தேவையான பொருட்கள் :

- கோதுமை ப்ரெட் 5 ஸ்லைஸ்
- அவித்த உருளை கிழங்கு 3
- துருவிய காரட், கோஸ், காலிஃப்ளவர் 1 கப்
- பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் 1/4 கப்
- மிளகாய் வற்றல் பொடி 1/4 தேக்கரண்டி
- மல்லி பொடி 1 தேக்கரண்டி
- சீரக பொடி 1/4 தேக்கரண்டி
- உப்பு தேவைகேற்ப
- கொத்தமல்லி தழை
- எண்ணெய் 4 தேக்கரண்டி

- சீரகம் 1/2 தேக்கரண்டி தாளிக்க

செய்முறை:

1. ஒரு வாணலியில் 2 தேக்கரண்டி எண்ணெயில் சீரகத்தை தாளிக்கவும்.
2. வெடித்தவுடன் வெங்காயம் போட்டு வதக்கி அதில் மற்ற காய்கள், பொடிகள், உப்பு தேவைகேற்ப சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.
3. அவித்த உருளைக் கிழங்கை நன்றாக மசித்து அதில் சேர்க்கவும்.
4. விருப்பப்பட்டால் 1/4 தேக்கரண்டி கரம் மசாலா பொடி தூவி கிளறி இறக்கவும்.

5. ஆறியவுடன் அதில் கோதுமை ரொட்டிகளை மிக்சியில் பொடித்து சேர்த்து பிசையவும். மல்லி தழையை பொடியாக நறுக்கி சேர்க்கவும்.
6. சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.
7. குழி பனியார சட்டியைச் சூடாக்கி, குழிகளில் லேசாக 1/4 தேக்கரண்டி எண்ணெய் விட்டு உருண்டைகளை போடவும்.
8. அவற்றை எல்லா பக்கங்களும் வேகமாறு அவ்வப்பொழுது உருட்டி விட்டு பொன்னிறமானவுடன், தக்காளி கெட்செப் உடன் பரிமாறவும்.

ஓட்ஸ் காராபாத்

தயாரிப்பு நேரம்: 5

நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 25

நிமிடங்கள்

தேவையான பொருட்கள் :

- ஓட்ஸ் 2 கப்
- பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், குடை மிளகாய், பீன்ஸ், காரட், தக்காளி தலா ஒரு மேஜை கரண்டி
- கீறிய பச்சை மிளகாய் 2
- சாம்பார் பொடி 1/2 தேக்கரண்டி
- உப்பு தேவையான அளவு சுவைக்கேற்ப
- எண்ணெய் அல்லது நெய் 4 தேக்கரண்டி
- மஞ்சள் பொடி 1/4 தேக்கரண்டி
- கடுகு 1/2 தேக்கரண்டி
- முந்திரி பருப்பு
- சிறிது கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி

செய்முறை:

1. வாணலியில் ஓட்ஸை நன்கு வாசனை வரும் வரை வறுத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. வாணலியில் நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் கடுகு தாளித்து வெங்காயம், தக்காளி, கறிவேப்பிலை வதக்கவும்.
3. அதில் மஞ்சள் தூள், சாம்பார் பொடி, பச்சை மிளகாய் போட்டு 1 நிமிடம் வதக்கி மற்ற காய்களையும் போடவும்.
4. உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி அதில் வறுத்த ஓட்ஸை போட்டு 10 செகண்ட் வதைக்கி 2 1/2 கப் நீர் விட்டு கிளறி அடுப்பை சிம்மில் எறிய விட்டு வாணலியை ஒரு தட்டை போட்டு மூடவும்.
5. சரியாக 10 நிமிடம் கழித்து அனைத்து விடவும். வறுத்த முந்திரி , மல்லி தழை தூவி தயிர் பச்சடியுடன் பரிமாறவும்.



குறிப்பு: பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் அவல் வடைக்கு சுவை மற்றும் மொறு மொறுப்பைக் கூட்டும்.

சிறு உருண்டைகளை எடுத்து வடைகளாக தட்டி எண்ணெயில் போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.

அவல் வடை

வெங்காயம் சுவைக்கேற்ப பயன்படுத்தவும்.

தயாரிப்பு நேரம்: 5

நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 25

நிமிடங்கள்

தேவையான பொருட்கள் :

- அவல் 2 கப்
- ரவை 2 தேக்கரண்டி
- கடலை மாவு 2 தேக்கரண்டி
- அரிசி மாவு 2 தேக்கரண்டி
- உப்பு தேவையான அளவு சுவைக்கேற்ப
- பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை,

செய்முறை:

1. அவலை நன்கு களைந்து நீரில் 5 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும்.
2. பின்னர், நீரை வடிகட்டி அவலை பிழிந்து ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும்.
3. அதில் மற்ற அனைத்து சாமான்களையும் போட்டு நன்கு பிசையவும்.
4. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் சிறு உருண்டைகளை எடுத்து வடைகளாக தட்டி எண்ணெயில் போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும். [5]



குறிப்பு: காலை சிற்றுண்டிக்கு ஏற்ற சத்தான , எளிதில் செய்யக்கூடிய, சுவையான, அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்ற உணவு

10 நிமிடம் கழித்து அனைத்து விடவும். வறுத்த முந்திரி , மல்லி தழை தூவி தயிர் பச்சடியுடன் பரிமாறவும்.

வாசகி பக்கம்

வாசகி பிரிட்டா மனோகரன் வழங்கும் ரெசிபி

மிக்ஸ்ட் ஃப்ரூட்

பனியாரம்

தயாரிப்பு நேரம் - 20 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம் - 25 நிமிடங்கள்

தேவையான பொருட்கள்:

- கோதுமை மாவு - அரை கிலோ
- வாழைப்பழம் - 2 (பெரியது)
- முட்டை -3
- ஸ்ட்ராபெரி - 1 கப்
- தேன் - தேவையான அளவு
- சப்போட்டா - 1 கப்
- மாதுளம் பழம் - 1 கப்
- ஆப்பிள் - 1 கப்
- சர்க்கரை - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. முதலில் கோதுமை மாவில் தேவையான அளவு நீரை ஊற்றி கரைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

2. பின்னர், வாழைப்பழம் மற்றும் முட்டையை சேர்த்து பிசைந்து, கரைத்து வைத்துள்ள கோதுமை மாவில் சேர்க்கவேண்டும்.

3. அடுத்ததாக தேவையான அளவு சர்க்கரை மற்றும் உப்பு சேர்த்து, நன்றாக கரைத்து, ஊற வைக்கவேண்டும்.

4. பின்னர், மவை பனியார்க்க குழிக்குள் ஊற்றுவதற்கு முன்பாக ஏற்கனவே தயார் நிலையில் உள்ள ஆப்பிள், மாதுளை மற்றும் சப்போட்டாவை நறுக்கி தயார் நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

5. தயாராக வைத்துள்ள பழக்கலவையை மாவுடன் சேர்த்து பிசைந்துகொள்ளவேண்டும்.

6. இதன் பின்னர், பனியார்க்குழிக்குள் மவை ஊற்றி பொன்னிறமாக வேகவைத்து எடுத்து தட்டில் போடவும்.

7. விருந்தினருக்குப் பரிமாறும் தட்டில் கொஞ்சம் தேன் ஊற்றி பரிமாறுவது நல்லது.

8. பனியாரத்தை தேனில் தொட்டு சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். இது, பெரியவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் ரொம்ப பிடிக்கும். விருந்தினருக்கு சூப்பரான ரெசிபி.

9. தேன் தொட்டு சாப்பிட விரும்பும் இல்லாதவர்கள் சாதாரணமாகவே சாப்பிடலாம். சுவையில் எந்த மாற்றமும் இருக்காது.



பிரிட்டா மனோகரன்

இவர் ஒரு ஜர்னலிஸ்ட். குழந்தைகளுக்கான ஸ்பெஷல் இதழில் பனியாற்றி வருகிறார். வாரம் தோறும் சர்ச்சில் குழந்தைகளுக்கான பொது அறிவு பாடம் எடுக்கிறார். குழந்தைகளுக்கான ஊட்டச் சத்து தொடர்பான உணவுகளையும் பரிந்துரை செய்கிறார். மேலும், ஒரு குறும்புத்திற்கு திரைக்கதை எழுதியுள்ளார். ஃபோட்டோகிராபி எக்ஸ்போக்களில் பங்கேற்று வருகிறார். ஈவன்ட் மேனேஜ்மென்ட் தொழிலை நடத்துவதற்கான முயற்சியில் ஈடுபட்டு வருகிறார்.



VADIVEL

மிக்ஸ்ட் ஃப்ரூட் பனியாரம்

பனியாரத்தை தேனில் தொட்டு சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். இது, பெரியவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் ரொம்ப பிடிக்கும்.

பனியாரத்தின் சிறப்பு

- இன்று பல இனிப்பு வகைகள் வந்துவிட்டன. ஆனால், அப்போது பனியாரம் மட்டுமே இனிப்பு தின்பண்டமாக இருந்தது.
- பனியாரத்தில் கோதுமை மாவுடன் முக்கனிகளையும் சேர்ப்பதால் சுவை மட்டுமல்லாமல் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் வழங்குகிறது.
- சர்க்கரை நோயாளிகளும் தாராளமாக சாப்பிடலாம். **F**

ஐஸ்வர்யா மேனன்

எனக்குப் பிடித்த

உணவு

பிரபலங்கள் தங்களைக் கவர்ந்த உணவைப் பற்றி பகிர்ந்துகொள்ளும் எக்ஸ்குளுசிவ் பேட்டி.

உணவு என்பது உங்களைப் பொறுத்த வரை என்ன? உணவை நீங்கள் எப்படி விவரிப்பீர்கள்?

நான் ஒரு பெரிய ஃபூடி, உணவு எனக்கு மிகவும் பிடித்த விஷயம். அது என்னுடைய மனநிலையை மாற்றுவதற்கு மிகவும் உதவும். நான் சந்தோஷமாக, சோகமாக அல்லது போராக உணரும்போதெல்லாம் சாப்பிடுவேன்.

நீங்கள் இதுவரை சந்தித்தவர்களிலேயே சிறந்த சமையல் கலைஞர் யார்?

என் அம்மாதான். அவர் சமைக்கும் எல்லாமே சிறந்த சுவையுடன் இருக்கும். தென்னிந்திய உணவுகள் முதல் வட இந்திய உணவுகள் வரை எல்லாவற்றையும் சிறப்பாக சமைப்பார். சுவையான கேரள உணவுகளை விரும்பி சமைப்பார். அவருடைய பிரியாணிக்காக உயிரையே கொடுக்கலாம்.

செலிபிரிட்டி கார்னார்



உங்களுக்குப் பிடித்த உணவு வகை எது?

இத்தாலியன் மற்றும் தென்னிந்திய உணவு வகைகள் எனக்குப் பிடிக்கும். மேலும் ஓரிஜினலான கேரள உணவுகளும் மிகவும் பிடிக்கும்.

உங்களுக்கு சமைக்கத் தெரியுமா?

சமைக்கத் தெரியும். ஆனால், நான் கொஞ்சம் சோம்பேறி.

நீங்கள் கச்சிதமாக சமைக்க கற்றுக்கொண்ட ஒரு உணவு எது?

ஸ்டீம் உணவுகளை நன்றாக சமைப்பேன்.

நியூ ஆர்லியன்ஸில் உள்ள மார்டின்ஸ் ரெஸ்டாரண்டில் போபாய் சாண்ட்விச்சுகள் மற்றும் ஃப்ரைடு டோனட்ஸ் ஆகியவற்றை மறக்க முடியாது

உங்களுக்குப் பிடித்த இனிப்பு வகை?

குளோப் ஜாமுன் மற்றும் சோன் பப்படி. மேலும் எல்லா இந்திய இனிப்புகளும் எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். நான் அடிக்கடி இனிப்புகளை சாப்பிட விரும்புவேன்.

நீங்கள் இதுவரை பெற்றதிலேயே சிறந்த உணவு அனுபவம் என்ன? இது இந்தியாவிலோ அல்லது வெளிநாடுகளிலோ நிகழ்ந்திருக்கலாம்.

நியூ ஆர்லியன்ஸில் உள்ள மார்டின்ஸ் ரெஸ்டாரண்டில் போபாய் சாண்ட்விச்சுகள் மற்றும் ஃப்ரைடு டோனட்ஸ் ஆகியவற்றை என்னால் மறக்க முடியாது. அந்த அனுபவம் சொர்க்கம்.

உங்களுக்குப் பிடித்த ரெஸ்டாரண்ட்?

நான் அடிக்கடி புதிய இடங்களை முயற்சி செய்து பார்ப்பேன். குறிப்பாக ஒரு ஃபேவரைட் ஸ்பாட் என்று எதுவும் இல்லை. ஆனால் ஸ்டான்லியின் சீஸ்கேக் எனக்குப் பிடிக்கும். அதேபோல அனோக்கி என்ற உணகத்தின் ஹெவி மற்றும் லைட் வெர்ஷன்கள் ரொம்ப பிடிக்கும். 🍴

ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் பால்கோவா

பாண்டிய மன்னன் வல்லபதேவன் தனது மருமகன் பெருமாளுக்கு 192 அடி உயரத்தில் கட்டிய கோபுரம்தான் திருவில்லிபுத்தூரில் உள்ளது. ஆனால், பால்கோவாதான் அந்த ஊரைப் பெருமைப்படுத்தியது. அது எப்படி என்பதை கண்டறிகிறார் ஆ.வீ.முத்துப்பாண்டி.

உள்ளூரில் கிடைக்கும் பொருட்களை கொண்டு தனித்துவ சுவையில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள் புகழ் பெறுவதுண்டு. அதே போல கோயில் பிரசாதங்கள் மட்டுமன்றி, கோயில் அமைந்திருக்கும் ஊரில் கிடைக்கும் உணவுகளும் புகழ் பெற்றுவிடுகின்றன. இந்த வகையில் உலகப் புகழ் பெற்றது ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் பால்கோவா.

பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் ஓர் இனிப்புப் பலகாரம் இது. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் இதை விரும்பி சாப்பிடுவர்.

ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் பால்கோவா மட்டும் ஏன் உலக அளவில் பிரபலம் தெரியுமா? இன்றும் இங்குள்ள ஆண்டாள் கோயிலில் நடைபெறும் வழிபாட்டுச் சடங்கின் மூலமாகக் கூட பால்கோவாவின் வரலாற்றை அறியலாம் ஆண்டாள் திருமணம் ஆன பிறகு, பிறந்த வீட்டுக்குச் செல்லும் ஒரு சடங்கின்போது சுண்ட காய்ச்சிய பால், வெல்லம் ஆகியவை சேர்க்கப்பட்ட திரட்டுப்பாலை ஆண்டாளுக்குப் படைக்கிறார்கள். பால்கோவா தயாரிக்கும் முறையும் இதைப் போன்றதே என்பதால்



உணவும் வரலாறும்

இந்த வழிபாட்டு மரபில் இருந்து பால்கோவாவின் வரலாறு பல நூற்றாண்டுப் பழமையானது எனலாம்.

எனினும் உலக அளவில் இந்த ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் பால்கோவா பிரபலம் ஆனது 20ம் நூற்றாண்டில்தான். ஸ்ரீவில்லிபுத்தூரில் பால் பண்ணைகள் அதிகம். பால் சொசைட்டிகளில் பால் வரும் நேரத்தை கணக்கில் கொண்டு காலை 6 மணி முதல் 12 மணி வரையும், மீண்டும் மாலை 5 முதல் இரவு 11 மணி வரையும் பால்கோவாக்கள் கூடச்சுட தயாராகின்றன. அதி சுத்தமான பாலில் என்பது ருசிக்கு ஆதாரம்.

தணியாத ஸ்வீட் ஆசை...

பால் கோவா போலவே ஸ்ரீவில்லிபுத்தூரில் பால் கேக், பால் அல்வா போன்றவையும் ூபேமஸ்.

நீங்களே செய்யலாம்!

ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் பால்கோவா

ஒரு கேன் பால் (பத்து லிட்டர்) இதில் ஒன்றேகால் கிலோ கரும்புச் சர்க்கரையைப் (வெள்ளைச் சர்க்கரை) போட்டு மெதுவாக கலக்கவும். ஸ்ரீவில்லிபுத்தூரில் இதைச் செய்ய கேஸ் அடுப்போ விறகு அடுப்போ பயன்படுத்துவதில்லை. இன்றும் முந்திரிக் கொட்டை ஓடுகளைத்தாம் அடுப்பு எரிக்கப் பயன்படுத்துகின்றனர். இந்த

முந்திரிக்கொட்டைகள் வெகு நேரம் நின்று எரியக்கூடியது. அதனால் கிடைக்கும் சீரான வெப்பம் ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் பால்கோவா தயாரிப்பின் சுவையைக் கூட்டுகிறது. அதாவது, சீரான வெப்பத்தில் மெதுவாக பாலை கிண்டக் கிண்ட அது சுண்டி வரும். கேஸ் அடுப்பிலும் அதே முறையில் கிண்டி பதத்திற்கு திரண்டு வந்தவுடன் சூடாக இறக்கி ஒரு தட்டில் கொட்டி பேக்கிங் செய்ய வேண்டும். **F**

பிரிட்டானியாவின் புதிய சுவை

பிஸ்கட்களில் பல புதுமைகளைப் புகுத்திய நிறுவனம் பிரிட்டானியா. மஸ்கா சஸ்காவை அடுத்து புதிய மசாலா சுவை கொண்ட 50:50 பிஸ்கெட்டை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது.

புதிது என்ன: பிரிட்டானியாவின் புதிய 50:50 மத்ரி மஸ்தி பிஸ்கெட் இது. வட இந்திய பாரம்பரிய மசாலாவான மத்ரி சுவையை தென்னிந்தியர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறது பிரிட்டானியா. 50:50 மத்ரி மஸ்தி உங்கள் நாவிற்குச் சுவையூட்டி, இன்னும் வேண்டும் வேண்டும் என்று கேட்க வைக்கும் என்று சொல்கிறார்கள்.

பல ஆண்டுகளாக உப்பு மற்றும் உப்பு - இனிப்பு என இரு வகையான சுவைகளில் பிஸ்கட்கள் அறிமுகமாகி

நுகர்வோருக்கு சுவையையும், சிறந்த அனுபவத்தையும், வழங்கி வரும் பிரிட்டானியா இப்போது வித்தியாசமான, புதிய மசாலா சுவையில் அசத்த வருகிறது.

அனைத்து உணவுகளிலும் இந்தியச் சுவையையும், நறுமணத்தையும் எதிர்பார்க்கும் இந்திய நுகர்வோரின் விருப்பத்தை நிறைவு செய்யும் வகையில் பிரிட்டானியாவின் 50:50 மத்ரி மஸ்தி அறிமுகமாகியுள்ளது. ஏற்கனவே பிரிட்டானியாவின் நூடுல்ஸ் மற்றும் குளிர் பாணங்களில் இந்தியச் சுவையைக் கலந்துள்ள நிலையில், இந்திய பிஸ்கட் பிராண்ட் ஒன்றில் இந்திய சுவையை இணைப்பது இதுவே முதல் முறை என்கிறது பிரிட்டானியா.

வறுத்த அல்லது எண்ணெயில் பொரித்த நொறுக்குத் தீனிகளைத் தவிர்க்க நினைக்கும் நுகர்வோருக்கு 50:50 மத்ரி மஸ்தி மிகச் சிறந்த உணவாகும். இது இல்லங்களில் தயாராகும் ஊறுகாய் அல்லது சட்னிக்கு இணையாக வீட்டுத் தயாரிப்பைப் போலவே சுவையாக இருக்குமாம். **விலை: ₹10.**



டிட் பீட்ஸ்

நாக்கிற்கு நலன் தரும் குட்டி செய்திகள்.

இதம் தரும் ஜாஸ்

ரா பிரஸெரியின் மாதுளை பழச்சாறு நாக்கிற்கு மட்டுமல்ல, இதயத்திற்கு இதம் தரக்கூடியது தெரியுமா...

புதிது என்ன: மாதுளை பழச் சாறு இதயத்திற்கு இதம் தருவது என்பது தெரியுமா... அது மட்டமல்ல, முதுமையை தள்ளிப் போடும் ஆண்டி ஆக்ஸிடென்ட்களும் விட்டமின், ஏ, சி,

இ ஆகியவையும் அதிகம் கொண்டது இந்தப் பழம்.

ஆனால் எந்த சீஸனில் மாதுளை புளிக்காது என்றெல்லாம் கவலைப்படுவீர்கள் அல்லவா. அந்தக் கவலையைத்தான் இப்போது நிரந்தமாக போக்கிவிட்டார்கள். சீஸனைப் பற்றி கவலைப்படாமல் அருமையான மாதுளை பழச் சாறினை பருகும் வாய்ப்பைக் கொடுக்கிறது ரா பிரஸெரி. டின்னில் அடைத்த மாதுளைப் பழச்சாறு என்பதால் கெட்டுவிடும், சுவை மாறிவிடும் என்ற கவலை இல்லாமல் உங்களுக்குப் பிடித்த மாதுளை சாற்றினை பருகி மகிழலாம். இதை ஆன்லைனிலும் ஆர்டர் செய்து வாங்கலாம் என்பது கூடுதல் வசதி. **விலை: ₹150 முதல்.**



மின்னல் வேக சமோசா

மெனக்கொடாமல் நேரடியாக சமைப்பதற் கானது ரெடிமேட் சமோசா...

புதிது என்ன: சமோசாவை கடையில் சாப்பிட்டிருப்பீங்க, வீட்டில் ரொம்ப கஷ்டப்பட்டு செய்திருப்பீங்க... ரெடிமேட் சமோசா கேள்விப்பட்டிருக்கீங்களா... ஹட்சன் அதைத்தான் செய்திருக்கிறது.

ஓயாலோ என்ற பெயரில் சமைக்கத் தயாரான சமோசாவை வழங்கியிருக்கிறது ஹட்சன். உறைய வைத்த நிலையில் இருக்கும் இந்த ரெடி டு குக் சமோசாவில் டிரான்ஸ் கொழுப்பு கிடையாது, செயற்கை நிறங்கள் இல்லை, பதப்படுத்தும் கெமிக்கல் எதுவும் கிடையாது என்று சொல்கிறார்கள்.

சமோசா, மசாலா வடை, முக்கோண சமோசா உள்ளிட்ட பல ரகங்களை ஹட்சன் அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறது. சமையலை மூன்று நிமிடங்களில் முடித்துவிடலாமாம். அதோடு க்ரேவி இல்லாமலா. பனீர் பட்டர் மசாலா, கடாய் சப்ளி முதலியவையும் சமையல் செய்யத் தயாராக வழங்கப்படுகின்றன. அவற்றை ஐந்து நிமிடத்தில் குக் செய்து தயார் செய்துவிடலாம் என்கிறார்கள்.

விலை: 125 கிராம், ₹30 முதல் ₹160.



சொர்க்கம் உணவிலே...

ஹேவன் சம்பூர்ணா உங்களுக்கு ஒரு தெய்வீக அனுபவத்தை வழங்குகிறது, அதுவும் வெறும் சைவ உணவுகள் மூலமாக மட்டுமே.

பெயர்: ஹேவன் சம்பூர்ணா

இடம்: விஜயா நகர் பைபாஸ், எஸ்.பி.ஐ காலனி, வேளச்சேரி, சென்னை

சூழல்: மனதை மயக்கும் பச்சை நிறங்களில் அழகான இண்டீரியர். வெளிச்சமும் நன்றாக இருக்கிறது. சுவர்களில் மாட்டி வைக்கப்பட்டுள்ள சில அற்புதமான பொன்மொழிகள் உங்களை சிந்திக்க வைக்கும்.

நாங்கள் என்ன சாப்பிட்டோம்:

உலகெங்கும் பிரபலமான உணவு வகைகளைப் பரிமாறுவதில் இந்த ரெஸ்டாரண்ட் புகழ்பெற்றது. ஆனால், எங்களை இந்திய உணவுகளே ஈர்த்தன. அதனால் வழக்கமான கார்ன் சூப்பில் தொடங்கினோம். அது மோசமாக இருக்கவில்லை என்றாலும், அதில் ஸ்பெஷலாக ஒன்றுமில்லை. ஆனால் அந்த உணர்வு சூப்பின் மாறியது.

நாங்கள் எடுத்துக்கொண்ட ஸ்டார்ட்டர் பன்னீர் டிக்கா. அதன் சுவை அற்புதம். அதன் பிறகு வெஜிடபிள் புலாவ் ஆர்டர் செய்தோம், அது ஒன்றும் அரிய உணவு கிடையாது

என்றாலும், ஹேவன் சம்பூர்ணாவில் அதை சமைத்திருந்த விதம் மிகவும் ஸ்பெஷல். ஸ்பெஷல் காய்கறிகளுடன், முதல் ரக முந்திரிகளுடன் அதை சமைத்திருந்தார்கள். அரிசியும் நீளமாக, சுவையாக இருந்தது. அது ஒரு ரசனையான சுவை அனுபவம். பரிமாறப்பட்ட ஸ்பெஷல் ஐஸ்ரீரா, நாங்கள் இந்திய பிரட் வகைகளுக்கு (ரோட்டி) மாறுவதற்கு உதவியது.

தால், பன்னீர் பட்டர் மசாலா, இரண்டு சப்ஜி ஆகிய எல்லாமே உண்மையிலேயே அற்புதமாக இருந்தன. பரிமாறப்பட்ட ரோட்டி வாயில் உருகின. இந்த ரெஸ்டாரண்டில் வட இந்திய

வெஜிடேரியன் உணவக மும் சிறந்ததாக இருக்க முடியும் என்பதற்கு இந்த ரெஸ்டாரண்ட் உதாரணம்.

உணவுகள் பிரபலமாக இருப்பதற்கு காரணம் இல்லாமல் இல்லை. நாங்கள் உணவை வழக்கமான தென்னிந்திய முறைப்படி தயிர் சாதத்துடன் முடித்துக் கொண்டோம். ஆனால் இன்னும் உச்சமான அனுபவம் எங்களுக்குக் காத்திருந்தது. ஒரு சிறிய கின்னத்தில் பீட்ரூட் ஹல்வாவை எங்கள் முன் வைத்தார்கள். அதிக ஆர்வமில்லாமல் அதை சாப்பிடத் தொடங்கினோம். ஆனால் அதில்தான் ஹேவன்லியான அந்த எக்ஸ்பீரியன்ஸ் காத்திருந்தது. கேரட் ஹல்வாவும் இந்த ரெஸ்டாரண்டின் ஸ்பெஷல் என்று சொன்னார்கள். அதையும் முயற்சி செய்ய முடிவெடுத்தோம். கடைசியாக ஒரு காஃபிபைட் விவாதத்துடன் வெளியே வைந்தோம்: எது பெஸ்ட்? பீட்ரூட் ஹல்வாவா இல்லை கேரட் ஹல்வாவா?

வெளிநாட்டில் இருந்து இங்கு வரும் மக்களை மனதில் வைத்து, ஸ்பெஷல் காண்டிசென்டல், ஐப்பன்ஸ், இத்தாலியன் உணவு வகைகளையும் இங்கே சிறப்பாக சமைக்கிறார்கள். வெளிநாட்டில் பணியாற்றிய அனுபவம் உள்ள ஸ்டார் ஷெஃப்பர்கள் இவற்றை சமைப்பதாக சொல்கிறார்கள்.

நிறைவாக ஐஸ்கிரீம். இந்த ரெஸ்டாரண்டில் முழுமையான உணவு அனுபவம் கிடைத்தது. வெஜிடேரியன் ரெஸ்டாரண்ட்கள் நல்ல முழுமையான அனுபவத்தைத் தராது என்கிற எண்ணத்தை இந்த ரெஸ்டாரண்ட் தகர்த்து விட்டது. மெனுவில் இருந்த பல்வேறு வகையான ஜூஸ்களையும் கூட முயற்சி செய்து பார்க்கலாம். அவர்களுடைய மெனு காட்டு, ஒரு டஜன் பக்கங்களில் இருப்பதே இவர்களிடம் உள்ள உணவு வகைகளுக்கான எடுத்துக்காட்டு. சூழலும் சேவையும் ஒரு கூடுதல் சவுகரியம்தான்

நேரம்: எல்லா நாட்களிலும் மதியம் 12 3.30, மாலை 07-10.30 வரை.

விலை: இருவருக்கு ₹800

- எஸ்.செந்தில் குமார்



உங்கள் சுவரை பளிச்சென்று மாற்றுங்கள்

இந்த இருளில் ஒளிரும் சுவர் ஓவியங்கள், உங்கள் வீட்டின் சுவர்களை இப்போது இன்னும் அழகாக்கிவிடும்

புதிது என்ன: தி இண்டீரியர் பீப்புள் நிறுவனம், லூமினோஸ் என்கிற தயாரிப்புகளை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளனர். இவை அழகான கருத்தாக்கமுடைய மற்றும் கலைநயமுடைய சுவர் ஓவியங்கள்

இவை. உங்கள் வீட்டின் சுவர்களை பளிச்சிடும் வண்ணமயமாக்குபவை இவை. அதேபோல இருளில் சுவர்களில் இருந்து அழகான ஒளிர்வைத் தரும். பாஸ்போ லூமினசென்ஸ் என்று இதற்குப் பெயர். இவர்களுடைய

வீட்டு அழகு டிப்ஸ்

வீட்டை அழகுபடுத்துவதற்கான சின்னச் சின்ன குறிப்புகள்.

ஃபேவரைட் ஃபர்னிச்சர்கள்

உங்கள் வீட்டுக்கு ஒரு புதிய தோற்றத்தைத் தாருங்கள்

புதிது என்ன: அர்பன் லேடர் அறிமுகப்படுத்தியுள்ள புதிய ஃபர்னிச்சர் அணிவரிசையின் மூலம் உங்கள் வீட்டுக்கு புதிய ஃப்ரெஷ்ஷான தோற்றத்தைத் தந்திடுங்கள். ஆண்டிக் ஃபினிஷ், அயர்ன் மெஷ் காஃபி டேபிள் முதல் சீரற்ற ஆர்ம்ரெஸ்ட்கள் மற்றும் ஸ்வெல்ட் அளவுகளில் அமைந்துள்ள சிக்மண்ட் டே படுக்கை வரை இங்கு

உள்ளன. ஆலி ஆட்டமான் (கூடுதல் விருந்தினர்களுக்கான அழகான ஃபர்னிச்சர்), பல பயன்பாடுகளைக் கொண்ட ஃபர்னிச்சர் (அதாவது ஒரு பார் டேபிள், ஸ்டடி டேபிள் மற்றும் டைனிங் டேபிளாக நொடியில் மாற்றக்கூடிய டேபிள்) உள்ளிட்டவையும் இங்கு புதிதாக அறிமுகமாகியிருக்கின்றன.

இவர்களில் பிரபலமான ஃபர்னிச்சர், பார்டோட் லவுஞ்ச் சேர். அதில் பட்டன் ஃபினிஷிங் கொண்ட பின்பகுதி உண்டு. இது மிதமான ரோல் செய்யப்பட்ட ஆர்ம்ரெஸ்ட்கள் மற்றும் டிசைன் செய்யப்பட்ட கால் பகுதிகள் என்று டிசைன் செய்யப்பட்டுள்ளது. **விலை:** ₹5000 முதல்



லூமினோஸ் கேட்டலாகில் 50+ ரெடிமேட் டிசைன்கள் மற்றும் காள்செப்ட்கள் இருக்கின்றன. உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்றபடியும் தி இண்டீரியர் பீப்புள் இவற்றை வடிவமைத்து தரத் தயாராக இருக்கின்றனர். ஆசியா பசிஃபிக் பகுதியில் தாங்கள்தான் முதலாவது என்று கூறுகின்றனர். www.idecorwala.comல் கிடைக்கின்றன. **விலை:** விலையைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

தோர்ந் தெடுக்கப்பட்ட கலைப் பொருட்கள்

சென்னையின் மையத்தில் அமைந்திருக்கும் இந்த சிறிய பொட்டிகில் பல தனித்துவமான பொருட்கள் கிடைக்கின்றன.

புதிது என்ன: சென்னை, டிடிக்கே சாலையில் அமைந்துள்ள லிட்டில் லேவிஷ் என்கிற பொட்டிகில் பல வகையான லைஃப்ஸ்டைல், வீட்டு அலங்காரம் மற்றும் உடல்நல தயாரிப்புகள் வழங்கப்படுகின்றன. ஆசியா முழுவதும் இருந்து கைவினைக்கலைஞர்கள், சிற்பிகள் மற்றும் டிசைனர்களின் தயாரிப்புகள் இங்கு கிடைக்கின்றன. கிடைக்கும் பொருட்களில், நகைகள், ஆடைகள், பைகள், கலைப்படைப்புகள், அலங்காரம், சோப், அலங்காரப் பொருட்கள், ஸ்கார்ஃப், பரிசுப்பொருட்கள், பூச்சாடிகள், காலணிகள் என்று பலவும் அடங்கும்.

விலை: விலையைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். **F**



10 சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்ற வீட்டு உபயோக தந்திரங்கள்

வீட்டில் செய்யக்கூடிய சில எளிய மாற்றங்கள் மூலம் நமது இல்லத்தை சுற்றுச்சூழலுக்கு நட்பானதாக மாற்ற முடியும். அதற்கு வழிகாட்டுகிறார் கீர்த்தி ஜெயக்குமார்.

நமது வீட்டில் செய்யக்கூடிய இந்த 10 எளிய மாற்றங்கள் மூலம் சுற்றுச்சூழலின் மீது பெரிய தாக்கம் ஏற்படுத்தலாம்.

1 காய்கறி கழிவிலிருந்து கம்போஸ்ட்

காய்கறி கழிவுகளை தூக்கி குப்பைத் தொட்டியில் போடாமல், அதை உங்கள் வீட்டின் பின்னால் இருக்கும் மண்ணில் கலந்துபோடுங்கள். பிறகு அதை எடுத்து தொட்டி செடிகளில் இடலாம். இப்படி செய்வதால், மண் வளமாகி, காய்கறி கழிவுகளை தாதுப்பொருட்களாக மாற்றி, மண்ணில் உள்ள நுண்ணுயிரிகள் பயன்படுத்தும் ஊட்டச்சத்துகளாக அவை மாற்றமடையும். உரங்களையும் வேதி உரங்களையும் உங்கள் வீட்டு தோட்டத்திற்கு பயன்படுத்தாமல், அதற்கு நல்லதொரு மாற்றாக இந்த வெஜிடபிள் கம்போஸ்ட்டைப் பயன்படுத்தலாம்.

2 பிளாஸ்டிக் இல்லாத பகுதி

வீட்டைச் சுற்றிய பகுதிகளில் பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டை குறைத்திடுங்கள். பழைய டீ-ஷர்ட்கள் அல்லது தலையணை உறைகளை ஃபேஷனான பைகளாக மாற்றி, மளிகை சாமான்கள் உள்ளிட்ட பொருட்கள் வாங்க கொண்டு செல்லுங்கள். பிளாஸ்டிக் வாட்டர் பாட்டில்களுக்கு பதிலாக கண்ணாடி அல்லது உலோக பாட்டில்களைப் பயன்படுத்துங்கள். அவை நீடித்து உழைப்பதோடு, சூழலையும் மாசுப்படுத்தாது.

3 விளக்குகளை அணைத்திடுங்கள்!

தினமும் ஒருமணிநேரம் விளக்குகளை அணைக்கும் பழக்கத்தை வீட்டில் ஊக்குவித்திடுங்கள். அந்த நேரத்தில் நிலவொளியில் சாப்பிடலாம் அல்லது குடும்பமாக ஒன்றாக உட்கார்ந்து, கதைகள் பேசி மகிழலாம்.

ஹெட்ஸ் போன்றவை அதிகம் பாதிக்கப்பட்டு அழுக்குகளால் படிந்திருக்கின்றன. இவற்றை சுத்தமாக வைப்பதற்கு ஒரு எளிய வழி இருக்கிறது. கொஞ்சம் வினிகரை ஒரு பவுச்சாக கட்டிக் கொண்டு அதை ஷவர் ஹெட் அல்லது குழாயைச் சுற்றி கட்டி வைக்கவும். இப்படி



வீட்டு தோட்டத்திற்கு நல்லதொரு மாற்றாக இந்த வெஜிடபிள் கம்போஸ்ட்டைப் பயன்படுத்தலாம்.

4 ஸ்மார்ட் டிவைஸை ஸ்மார்ட்டாகப் பயன்படுத்துங்கள்

ஃபோன்கள், டேப்லட்களை சார்ஜ் செய்யும்போது, அவற்றை ஃப்ளைட் மோடில் வைப்பதால், வேகமாக சார்ஜ் ஆகும். ஆற்றலும் நேரமும் சேமிக்க உதவும்.

5 குழாய் அழுக்கிற்கு நோ கெமிக்கல்

அதிக மாசுகள் நிறைந்த இந்தச் சூழலில் நம்முடைய வீட்டு குழாய்கள், ஷவர்

இரவு முழுவதும் விட்டு, அடுத்த நாள் காலையில் அனைத்தையும் புத்தம்புதிதாக மாற்றி விடலாம்!

6 ஃபர்னிச்சருக்கு வார்னிஷ் வேண்டாம்

மாற்றாக, வால்நட்டைப் பயன்படுத்துங்கள். வார்னிஷ்கள் அல்லது பெயின்ட்கள் போன்ற மாசுபடுத்தும் பொருட்களுக்குப் பதிலாக வால்நட் பூச்சைப் பயன்படுத்துங்கள்.

7 மின்சாரத்தை மிச்சப்படுத்துங்கள்

ஒவ்வொரு முறை தலைக்கு குளித்தாலும் ஹேர் டிரையரைப் பயன்படுத்துகிறீர்களா? அதை உடனடியாக நிறுத்தி விட்டு, அதற்கு பதிலாக டவலைப் பயன்படுத்துங்கள். மைக்ரோவேவில் ஒவ்வொரு முறையும் உணவை சூடாக்குகிறீர்கள் என்றால், அவ்வாறு செய்யும்போது ஒவ்வொரு பாத்திரத்திற்கும் இடையே நிறைய இடைவெளி விடுங்கள். அவை வேகமாக சீராக சூடாகும்.

8 கெமிக்கல் இல்லாமல் கிச்சன்

சமையலறையை சுத்தம் செய்ய பேக்கிங் சோடாவும் வினிகரும் அற்புதமானது. ஆரஞ்சுகளும் வினிகரும் கூட ஒரு அற்புதமான கிளினிங் ஏஜென்டுகள்தான்.

9 சரியாக உலர விடுங்கள்

ஆடைகளை உலரவைக்க, டிரையருக்கு பதில் கொடிகள் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் டிரையரைப் பயன்படுத்தியே ஆக வேண்டும் என்றால், ஒவ்வொரு முறை டிரையரைப் பயன்படுத்தும்போது, அதில் ஒரு உலர்வான டவலையும் சேர்த்து சுற்றி விடுங்கள்.

10 டேங்க் தண்ணீரை மிச்சப்படுத்துங்கள்!

90களின் தொடக்கத்தில் கட்டப்பட்ட டாய்லெட்கள், ஃப்ளஷ் செய்யும்போது, ஏறத்தாழ 15-25 லிட்டர் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தும். சமீபத்திய மாடல்கள் அதில் 60-80% குறைவான நீரையே பயன்படுத்துகின்றன. **E**

இல்லத்தரசிகளுக்கு ஹார்ட் அட்டாக்

மல்டி ஃபங்ஷன் கொண்ட ப்ரீத்தியின் ஜோடியாக் மிக்ஸிக்கு வாழ்நாள் ஃப்ரீ சர்வீஸ் இருக்கிறதாம்.

புதிது என்ன: மிக்ஸி சந்தையில் முன்னணியில் இருக்கும் ப்ரீத்தி தனது புதிய ப்ராடக்ட் ஒன்றுடன் நுகர்வோரை இப்போது எட்டியிருக்கிறது. ப்ரீத்தி எப்போதும் போல இதிலும் பல புதுமைகளைப் புகுத்தியிருக்கிறது. ஜோடியாக் என்று பெரிட்டுள்ள ப்ரீத்தி மிக்ஸியின் மோட்டாருக்கு

ஐந்து வருட வாரண்டி என்பது மிகவும் கவர்ச்சிகரமான அம்சம். மாவு அரைப்பது, கட் செய்வது, ஜூஸ் செய்வது, கவிச்சியை கட் செய்வது உள்ளிட்ட மல்டி ஃபங்ஷன் கொண்ட 3இன் 1 மிக்ஸி இது. வெவ்வேறு காரியங்களுக்காக வெவ்வேறு மிக்ஸி வாங்குபவர்களின் செலவையும் கஷ்டத்தையும் இது தீர்க்கக்கூடும்.

ஓவர்லோட் ஆகும் பட்சத்தில் நிறம் மாறும் வகையிலான எச்சரிக்கை விளக்கு கொண்டிருப்பது இதன் கூடுதல் பாதுகாப்பு அம்சம். இதனால் பிளேடு போன்ற பாகங்களை பாதிப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.

ப்ரீத்தியின் இந்த ஜோடியாக் மிக்ஸிக்கு வாழ் நாள் முழுக்க ஃப்ரீ சர்வீஸ் தருவதாக வேறு சொல்கிறார்கள்... இப்படியெல்லாம் சொல்லி மிக்ஸி வாங்குபவர்களுக்கு ஹார்ட் அட்டாக் வர வைக்கிறார்களே. **விலை: ₹8,960**



சூப்பர் செஃப்

ஒரு டப்பர்வேர் எக்ஸ்ட்ரா செஃப் இருந்தால் போதும், எல்லா கட்டிங், வெட்டிங், மிக்ஸிங்கை நீங்கள் ஈஸியாக முடித்துவிட முடியும்.

புதிது என்ன: சமையல் அறையில் கட் செய்ய ஒன்று, மிக்ஸ் செய்ய, மாவு போன்றதைக் கலக்குவதற்கு ஒன்று என்று பாடுபடுபவர்களை பார்த்திருக்கிறீர்களா? அவர்களுக்கு விடுதலை தர வந்திருக்கிறது டப்பர்வேரின் சூப்பர் செஃப்.

அறுவா, கத்தி, கப்படா என்று போராடுபவர்களின் வாழ்க்கையை எளிமையாக்கியிருக்கிறது சூப்பர் செஃப் என்ற இந்தக் கருவி. அது மட்டுமல்ல, மின்சார உபயோகமின்றி கையாலேயே அவை எல்லாவற்றையும் செய்வதற்கான கருவியைக் கொடுத்திருக்கிறது டப்பர்வேர்.

ஆம்லேட் அடிப்பது முதல் பேபி ஃபுட் கலக்குவது, காய்கறி நறுக்குவது வரை எல்லாவற்றையும் இந்த ஒரு கருவியின் மூலமாகவே முடிக்கலாம் என்று நம்பிக்கையுடன் சொல்கிறார்கள். 1.35 லிட்டர் கொள்ளளவில் இது கிடைக்கிறது. டப்பர்வேரின் பிராண்ட் வேல்யூவுடன் வருவதால் இதை நம்பி வாங்கலாம் என்று நம்புவோமாக.

விலை: ₹5,500

கிச்சன் செய்திகள்

சமையல் அறையில் யூஸ் செய்வதற்கான நியூஸ்.

டிரென்டி டம்ளர்

கண்ணாடி கிளாஸில் சமகால டிஸைன் கொண்ட லைரா கிளாஸ்வேர்.

புதிது என்ன: தண்ணீர் முதல் ஜூஸ் வரை பருகுவதற்கு கண்ணாடி டம்ளர் மாதிரியான டிரென்டியான ஆப்ஷன் கிடையாது. அதை இன்னும் டிரென்டி ஆக்கியிருக்கிறது லைரா கிளாஸ்வேர். டிஸைன், தரம், விலை மூன்றிலும் கவர்ந்திழுக்கக் கூடியது இது என்று சொல்கிறது லைரா. லைட் வெயிட்டாக இருப்பதும் யூஸ்ஃபுல்லாக இருக்கும். சென்னை சுற்றியுள்ள எல்லா பெரிய

ஸ்டோர்களிலும் இது கிடைக்கிறதாம். இதை சமகால டிஸைன் டிரென்டிக்கு ஏற்ப டிஸைன் செய்திருக்கிறார்கள். **விலை:** கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளவும்.





என்றென்றும்

ஃப்ரான்ஸ்

கடற்கரை நகரமான பாண்டிச்சேரியில், அமைதியான, மனதை மயக்கும் சூழலுடன், உங்களை ஈர்க்கும் கஃபேக்கள் மற்றும் ரெஸ்டாரண்ட்கள் நிறைந்துள்ளன. இது நிச்சயம் உங்களுடைய எதிர்வரும் விடுமுறை கொண்டாட்டத்திற்கு ஏற்ற இடமாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

ஒவ்வொரு முறையும் வார இறுதி நாட்கள் வரும்போது, நகரத்திலிருந்து வெளியேறி அமைதியான ஒரு இடத்திற்கு செல்ல வேண்டும் என்ற விருப்பம் தவிர்க்க முடியாது. ஒவ்வொரு வரும் தங்களுக்குப் பிடித்த இடத்திற்கு சென்றுவிடுவது போலவும் நீங்கள் மட்டும் தனித்து விடப்பட்டதைப் போலவும் எண்ணம் உருவாகி விடும். ஹில்ஸ்டேஷனுக்கோ அல்லது பீச் ரெசார்ட்டுக்கோ புக்கிங் செய்ய தவறி இருப்பீர்கள். ஆனால் வீட்டில் உட்கார்ந்து

கொண்டு, போரடிக்கும் படங்களையோ, நெட்ஃப்ளிக்ஸயோ பார்த்துக் கொண்டே இருக்காதீர்கள். கொஞ்சம் முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுக் கொண்டு, பாண்டிச்சேரிக்கு சென்று வாருங்கள்.

பாண்டி என்று அன்புடன் அழைக்கப்படும் பாண்டிச் சேரி, இந்தியாவில் உள்ள ஃப்ரான்ஸின் ஒரு பகுதி என்று பெரும்பாலும் கூறப்படுகிறது. இது முன்னாள் பிரஞ்சு காலனி பகுதி, இங்குள்ள பாரம்பரியம், கலாச்சாரம், கடற்கரை மற்றும் உணவுகள் என்று அனைத்தும், உங்கள் மனதை அமைதியாக்கி, நகரப் பரபரப்புகளில்

இருந்து ஓய்வளிக்கும். பாண்டியைத் தனித்துவமான நகரமாக்குவது அதன் நீல வானமோ பளிச்சென்ற நிறங்களில் உள்ள பாரம்பரிய கட்டிடங்களோ மட்டுமல்ல, அதன் கலாச்சாரமும் சமூகமும் தான். ஆரோவில் ஆஸ்ரமத்தில்

இருந்து வரும் பழமையை விரும்பும் ஹிப்பி மக்களுடன் நவீனகால தொழில் முனைவோரும் நிறைந்திருக்கும் இடம் இது. நாங்கள் இந்த இடத்திற்கு செல்ல இரண்டு நாட்கள் குறுகிய பயணம் சென்றிருந்தோம், நீங்கள் விரும்பினால், கடற்கரைகளில் மகிழ்ச்சியாக கொண்டாடுவதற்காக மேலும் ஒரு நாளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

அழகான லே ட்யூப்ளே ஹோட்டலில் செக்இன் செய்து வீக் எண்டை தொடங்கினோம். இது ஒல்ட் ஓயிட் டவுனின் மையத்தில் அமைந்திருந்தது. இந்தப் பாரம்பரிய கட்டிடம் 18 ஆம் நூற்றாண்டில் பாண்டிச்சேரியின் மேயருக்காக கட்டப் பட்டதாம். இதன் உரிமையாளர் திலீப் குமாரும் டிசைனர் டிமிட்ரி க்ளெய்னும் இணைந்து இதை மிகவும் அழகாக மீட்டமைத்திருக்கின்றனர். ஒவ்வொரு அறையும் பாரம்பரியமும் நவீன வசதிகளும் ஒருங்கிணைந்ததாக வடிவமைக்கப் பட்டுள்ளன. சென்னை ஏர்போர்ட்டில் இருந்து, பாண்டிச்சேரிக்கு செல்ல மூன்று மணிநேர பயணத்திற்குப் பிறகு, ஹோட்டலின் இலைகள் >





ஒருவர் ஸ்பேஸை மற்றொருவர்
ஆக்கிரமிக்கக் கூடாது என்பது ஒ.கே.தான்.
ஆனால் அதற்கு 5 இஞ்ச்
இடைவெளி போதுமே.

வாழ்க்கையைப் பற்றிய ஒரு புதிய கண்ணோட்டம், சிறப்பான முறையில் வாழ்க்கையை நடத்துவது ஆகியவை மற்றவர்களிடம் இருந்து உங்களை வேறுபடுத்திக் காட்டும். இந்த புதிய அனுபவத்துக்கு உங்களைத் தயார்படுத்துகிறது ஃபெமினா தமிழ் இதழ். மார்டனாக, சுவாரசியமாக இருப்பதுடன் சற்றே குறும்புத்தனமும் நிரம்பிய இந்த இதழ், எப்பொழுதும் மாறிக் கொண்டிருக்கும் உலகில் எப்பொழுதும் புதுமையுடன் உங்களுடன் இணைந்து நடைபோடுகிறது.

ஃபெமினா இப்போது தமிழில்

சந்தா செலுத்த, 58888க்கு FTSUB என எஸ்எம்எஸ் செய்யுங்கள்.

அழகு | ஃபேஷன் | வேலைவாய்ப்பு | குடும்ப உறவுகள் | சுற்றுலா | ரெசிபி

நீங்கள் தற்போது பத்திரிகை இதழ்களை Magzter.com இணையதளத்தில் இருந்து டவுன்லோட் செய்யலாம்





நிறைந்த, மரங்கள் நிறைந்த கோர்ட்யார்டில் மதிய உணவை சாப்பிட தீர்மானித்தோம், அது மதிய நேர வெப்பத்திற்கு இதமான சூழலாக இருந்தது.

மதிய உணவுக்குப் பிறகு, சுற்றி பார்க்க கிளம்பினோம். ஓயிட்டவுனை சுற்றிப் பார்க்க நடந்து செல்லலாம் அல்லது சைக்கிளில் செல்லலாம், இது முற்காலத்தில் ஃப்ரெஞ்சு பகுதியாக இருந்து இப்போது தமிழ் மக்கள் வாழும் பகுதியாக உள்ளது.

அமைதியான, வெளியே அதிக ஆடம்பரமில்லாத ஆன்மீகத்தை உணர விரும்பினால் ஸ்ரீ அரபிந்தோ ஆசிரமத்திற்கு

செல்லுங்கள். இந்த ஆசிரமத்திற்கு வெளியே, சுற்றுலா பயணிகளும், யாத்திரிகர்களும் நிறைந்திருந்தாலும், உள்ளே சென்றவுடனே, அங்கிருக்கும் அமைதி உங்களை மயக்கும், அதில் சிறிய பூந்தோட்டமும், ஸ்ரீ அரவிந்தர் மற்றும் அன்னையின் சமாதிகளில் மரியாதை செய்வதும் உங்கள்



மனதை லேசாக்கும். அடுத்ததாக, கையால் காகிதம் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலை ஒன்றையும் நீங்கள் பார்த்தாக வேண்டும், காகிதத்தைத் தயாரிக்கும் பணியின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் நீங்கள் கண்டு வியப்பீர்கள் என்பது நிச்சயம். அங்கிருக்கும் கிஃப்ட் ஷாப்பில், நாசுக்கான, பெயின்ட் செய்த ஷீட்களைக் கண்டிப்பாக வாங்குவீர்கள்.

அரபிந்தோ ஆசிரமத்தில் உள்ள மற்றொரு முயற்சி அவர்களுடைய லேபார்ட்டர்ஸ் செண்டியர்ஸ் என்பதாகும். இது சருமத் தயாரிப்பு மற்றும் நருமண பொருட்களுக்கான ஒரு பொட்டிக் ஷாப், இதில் நீங்கள் அவர்களே தயாரித்த பெர்ஃப்யூம்கள், லோஷன்கள் மற்றும் பலவற்றையும் வெளியே வாங்குவதில் இருந்து பல மடங்கு குறைந்த விலையில் வாங்கலாம்.

சூரியன் அஸ்தமிக்கத் தொடங்கும் மாலை நேரத்தில், ப்ரோமெனேட் என்ற பகுதிக்குச் செல்லலாம், அதில் உள்ளூர் மக்களுடன் சேர்ந்து லைட் ஹவுஸ் பக்கத்தில் சூரிய அஸ்தமனத்தை ரசித்தபடி, கடலையும் மசாலா சோளத்தையும் கொரிக்கலாம். டின்னருக்கு சற்று முன்பாக, ஹோட்டலின் குழும நிறுவனமான, தி ப்ரோமெனாட் என்கிற ஹோட்டலில் உள்ள செரீன் ஸ்பாவில் புகு செய்தோம். எங்களுக்காக ஒரு ஃபுல் பாடி ஸ்க்ரப் மற்றும் மசாஜ் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது, கூடவே எங்களுக்காக அந்த



ஹோட்டலில் இருந்த ரூஃப் டாப் ஏஷியன் ரெஸ்டாரண்டான, பே ஆஃப் புத்தாவில் டின்னரும் புகு செய்யப்பட்டது. அங்கிருந்த அற்புதமான கடற்காட்சி எங்களை காதல் உணர்வில் ஆழ்த்தியது என்றாலும், சுவையான உணவும், அருமையான காக்கெடெயில்களும், நண்பர்கள் கூட்டத்திற்கும் ஏற்ற ஒரு இடமாக அதை மாற்றியது.

ஆசிரமத்திற்குப் போகும் வழியில், காஃபி மற்றும் சினமன் பன்ஸ் ஆகியவற்றை பிரெட் - சாக்லேட் பேக்கரியில் சாப்பிட்டோம். இதை மேசன் - கோ சாக்லேட் அமைப்பை நடத்துபவர்களே நடத்துகிறார்கள் இவர்களுடைய வீகன் சாக்லேட் பார்வை சீ சால்ட் மற்றும் டார்க் சாக்லேட், எள், தேங்காய் பால் மற்றும் டார்க் சாக்லேட் ஃப்ளேவர்களில் நீங்கள் பார்த்திருக்க வாய்ப்புள்ளது. இந்த இடம், நீங்கள் பார்க்க தவறக் கூடாத பாரம்பரியமான ஆரோவில் பேக்கரிக்கு ஒரு நவீன மாற்றாக இருக்கும். F

பெரினா பரிந்துரை

வெகுஜன கலாச்சாரம் பற்றிய அனைத்தும்...

மெர்னா முதல் நெடுவாசல் வரை



தமிழகத்தின் பரபரப்பான அரசியல் சூழலில் மீண்டும் இப்படி ஒரு தீ மூளும் என யாரும் நினைத்திருக்க மாட்டார்கள். ஆனால் மெர்னாவில் பற்றிய தீ நெடுவாசலில் கொழுந்துவிட்டெரிந்தது.

நெடுவாசல் என்பது புதுக்கோட்டையிலிருந்து சுமார் 42 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் அமைந்துள்ள கிராமம். எங்கு திரும்பினாலும் பச்சை பசேல் என காட்சியளிக்கும் நீர் வளம் கொண்ட ஊர்தான் இந்த நெடுவாசல்.

இந்த ஊரின் அமைதியை கலைத்தது பிப்ரவரி 14 ஆம் தேதி மத்திய அரசின் ஒரு அறிவிப்பு. நெடுவாசல் கிராமத்தில் ஜெம் நிறுவனம் ஹைட்ரோ கார்பன் எடுப்பதற்கு மத்திய

அரசு அனுமதி அளித்தது. இந்தத் திட்டம் செயல்படுத்தப்பட்டால், நூறு கிலோ மீட்டர் சுற்றளவிற்கு விவசாய நிலங்கள் பாதிக்கப்படுவதுடன், இங்கு வசிக்கும் தங்களுக்கு உடல் ரீதியாக பல்வேறு பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம் என கூறுகின்றனர் இவர்கள். தங்களின் கருத்துகளையும் கேட்டறியாமல், இந்தத் திட்டத்திற்கு அரசாங்கம் ஒப்புதல் அளித்துள்ளதாக மக்கள் குற்றம்சாட்டுகிறார்கள்.

பெரிய பாத்திரங்களில் உணவு சமைக்கப்பட்டது. விருந்தினர்களை வரவேற்பதுபோல போராட்டத்திற்கு ஆதரவு தெரிவித்து வந்தவர்களை இரு கரம்சூப்பி வரவேற்றனர் கிராம மக்கள். தமிழகத்தின் ஆன்மாவில் அப்படி என்ன மாற்றம்தான் ஏற்பட்டிருக்கிறது...

- ஆ.வீ.முத்துப் பாண்டி

மனதைத்

தொடும்

ஆவணப் படம்

ஒடுக்கப்பட்ட மக்களில் ஒரு பிரிவினர், சமுதாயப் புறக்கணிப்பு செய்யப்படுகின்றனர். அவர்கள் கழிவு நீர் அகற்றுவதையும், மலக் குழிகளை சுத்தம் செய்வதையும் அருவருப்பாக பார்க்கிறார்கள்.

அந்தத் தொழிலாளிகளில் பலரின் வாழ்க்கை மரணக் குழியில் முடிந்து போவதால், அவர்களை விடாமல் தூர்த்துகிறது வறுமை. இக்குடும்பங்களின் பிள்ளைகள் பள்ளிப் படிப்பைக் கைவிட்டு குப்பை வண்டி தள்ள நேரிடும் நடப்பை, அவலத்தை 'க'சூஸ் ஆவணப்படம் பதிவு செய்திருக்கிறது.

தீண்டாமை ஒழிப்பில், பெண்ணடிமை ஒழிப்பில், அடிப்படை மனித உரிமைகளில், சமத்துவ சமுதாயத்தைக் கட்டுவதில் உண்மையான அக்கறை உள்ளவர்களால் பரவலாகக் கொண்டுசெல்லப்பட வேண்டிய ஆவணப்படம் இது.

- ஆ.வீ.முத்துப் பாண்டி



புரட்சிப் பெண்

ராப் பாடகி சோஃபியா அஷ்ரஃப் தனது புரட்சிகரமான பாடல்களால் மீண்டும் மக்களின் கவனத்தை ஈர்க்கிறார். போயஸ் காட்னுக்கு வெளியே "மை வேட் நாட் ஃபார் யு" என்று அ.தி.மு.க பொதுச் செயலாளர் சசிகலாவுக்கு எதிராக குரல் எழுப்பினார் அவர். அதன் பிறகு எண்ணூர் கடலில் கச்சா எண்ணெய் கொட்டிய சம்பவத்திற்கு எதிராகவும் அவரின் ராப் குரல் பதியப்பட்டது. டி.எம். கிருஷ்ணாவின் ஊரூர் ஆல்காட் குப்பம் விழாவுக்காக எம்.டி.சி பஸ்ஸில் ஏறி காநாடக இசைப் பாடல்கள் பாடினார். கொடைக்கானல் வோண்ட் என்ற சுற்றுச் சூழல் விழிப்புணர்வு பாடலுக்காக புகழ் பெற்ற சோஃபியா அஷ்ரஃப்பின் உள்ளே இருந்த புரட்சிப் பெண் பல அவதாரங்களில் காட்சி தருகிறார்.

சஷி



மண்வாசு

இசைக் கலைஞர்களை மையமாகக் கொண்ட சிறுகதை இது. அவர்களின் பொருளாதார சூழலையும் தனிப்பட்ட குடும்ப சூழ்நிலைகளையும் சித்தரித்தபடி முத்தாய்ப்பாக ஒரு முடிச்சை அவிழ்க்கிறார் எழுத்தாளர் எஸ்.செந்தில்குமார்.

மழை வலுத்து பெய்து கொண்டிருந்தது. தூரத்தில் மின்னல் கீற்று தெரிந்தது. ஆலமரத்தில் அமர்ந்திருந்த சில பறவைகள் அச்சமுற்றுப் பறந்ததையும் மழையில் சடசடத்துப் பறந்த பறவைகள் மற்றொரு மரத்தின் கிளைகளில் அமர்ந்து கொண்டதையும் மருதப்பன் பார்த்தார். அவருக்கு வயது 45க்கு மேலிருக்கும். அவரது வெள்ளையும் கருப்பும் கலந்த நிறத்திலிருந்த நீண்ட தாடியிலிருந்து மழை நீர் வடிந்தது. தனது கையில் நாயணத்தை அணைத்துப் பிடித்திருந்தார். அடர்த்தியான ஆலமரத்தின் அடியில் நான்கு ஜந்து பேர் நின்றுருந்தனர். மருதப்பனின் அருகில் தவில்காரர் சொக்கன் தனது தோளின் மேல் தவிலை சுமந்து கொண்டு நின்றுருந்தார். மழை இப்போதெல்லாம் நிற்காது என்று தோன்றியது.

“கல்யாண வீட்டிலிருந்து நேராக ஊருக்குப் புறப்பட்டிருந்தா நாம மழைக்கு முந்திருக்கிலாம். தேவாரம் சந்தைக்குப் போனதுதான் இவ்வளவு நேரம்” என்று சொக்கன் கோபத்துடன் பேசினான். அவனுக்கு அவசரம். இப்போதே ஊருக்குப் போய் தனது புதுப் பொண்டாட்டியின் அருகில் அமர்ந்து அவளது கையைப் பிடித்து பேசவேண்டுமென விரும்பினான்.

“டேய் சொக்கா, ஏன் திரும்பத் திரும்ப சொன்னதையே சொல்லிட்டு இருக்கே. மழை நின்னதும் கிளம்பினாப் போகுது. பிள்ளைகள் தான் தனியாக இருப்பாங்க. சூடா வாங்கின நெய்போளி மழைத்தண்ணிப் பட்டு ஈரமாகிடுச்சு. அதை

நினைச்சாத்தான் எனக்கு வருத்தமா இருக்கு” என்றார் மருதப்பன்.

சொக்கன் தனது வலது தோளில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த தவிலை இடது தோளிற்கு மாற்றிக்கொண்டான். அவனுக்கு மருதப்பனின் பதில் கோபத்தை கிளர்த்தியிருக்க வேண்டும். அவரைப் பார்க்காமல் தனது முகத்தை வேறு பக்கமாகத் திருப்பிக்கொண்டான். சொக்கனுக்கு விளக்குப்பொருத்துகிற நேரத்திற்கு தனது புதுபொண்டாட்டியைப் பார்க்கவில்லையென்றால் கோபம் வந்துவிடும். கோபத்தில் தலைகால் புரியாது. ஆனால் தனது வாத்தியாரும் முதலாளியுமான மருதப்பனின் முன்பாக எப்படி கோபத்தைக் காட்டுவது? அமைதியாக பல்லைக்கடித்துக்கொண்டு நின்றுருந்தான். இந்நேரம் புதுபொண்டாட்டி நல்லம்மா என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறாளோ. சோறாக்கினாளா இல்லை மழைக்கு குளிர் வந்து படுத்துக்கொண்டாளா. கல்யாண வீட்டுக்கு வாசிப்பதற்குக் கிளம்புவதற்கு முன்பு குமட்டிக் கொண்டு வருகிறது போலிருக்கிறது என்றும் வயிற்றைப்புரட்டி புரட்டி வலிக்கிறது போலிருக்கிறது என்றும் சொன்னாளே என்று அவளை நினைத்து கவலையாக நின்றுருந்தான்.

அவர்கள் நின்றுருந்த ஆலமரத்தின் கிளையின் மேலிருந்த பறவைகள் இரண்டு

தனது இறக்கைகளை சடசடத்துக் கொண்டன. மருதப்பனுக்கு மணிப்புறாக்களை பார்க்கின்ற போது செல்லம்மாளின் ஞாபகம் வந்துவிடும். பறவையின் கண்களை போல தனது மகளின் கண்களும் மூக்கும் உதும் இருக்கின்றன என சொக்கனிடம் சொல்லியிருக்கிறார். அவள் புஷ்பவதியானதிலிருந்து வாய் திறந்து எதுவும் தனக்கென கேட்பதில்லை. வீட்டின் வேலைகள் அவளுக்கு சரியாக இருக்கிறது. தனது தம்பி செல்வத்திற்கும், தங்கை திலகத்திற்கும் பள்ளிக்கு அனுப்பி வைத்துவிட்டு சோறாக்குவாள். மத்தியானத்திற்குப் பிறகு மாட்டுவண்டியில் வரும் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களின் தோட்டத்து மிளகாய்களை வெயிலில் காயவைத்துத் தருவாள். வெயில் தாளும்வரை அவளுக்கு அந்த வேலை சரியாகயிருக்கும். அந்த வேலைக்கென தோட்டத்துக்காரர்கள் பணம் தருவார்கள். காய்ந்த மிளகாயை சாக்குப்பையில் அளந்து கட்டிக் கொடுப்பாள். தேவாரம் சந்தை நாளில் சரக்கு கொண்டு போகவென காளைமாட்டு வண்டி கட்டி ஆட்களும் வருவார்கள்.

பள்ளியிலிருந்து திரும்பி வரும் தனது தங்கைக்கும், தம்பிக்கும் சோறு போட்டு அவர்களுக்கு பாடங்கள் சொல்லிக் கொடுப்பாள். ஆனால் வாயைத் திறந்து எதுவும் கேட்கமாட்டாள். அவளது அம்மா கொண்டலுவைப் போல.

சொக்கன் தனது வலது தோளில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த தவிலை இடது தோளிற்கு மாற்றிக்கொண்டான். **மருதப்பனின் பதில் அவனுக்கு கோபத்தை கிளர்த்தியது.**

கொண்டலு பிறந்த ஊரின் மண்வாகு அப்படி. மாலையானதும் அவர்களை அழைத்துக்கொண்டு கோவிலுக்குச் செல்வாள். அங்கு தான் மருதப்பனும் சொக்கனும் வாசித்துக்கொண்டிருப்பார்கள். இரவு பூஜை முடிந்ததும், பொங்கல் சாதமும், வாழைப் பழமும் தேங்காயும் தருவார்கள். பிள்ளைகள் மூவரும் வாங்கிக் கொண்டு வீட்டிற்கு வருவார்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் மாலை நேரத்தில் தனது குழந்தைகள் கோவிலுக்கு வந்து மற்றவர்களுடன் வரிசையில் நிற்பதைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் மருதப்பனுக்குத் தன்னையறியாமல் கண்ணீர் வடியும். அவர் உணர்ச்சி பீறிட அம்மாளின் முன்பாக நாயணத்தை வாசிப்பார். பூஜை முடிந்த பிறகு அவரது வாசிப்பை கேட்பதற்கு யாரும் இருப்பதில்லை. கோவில்

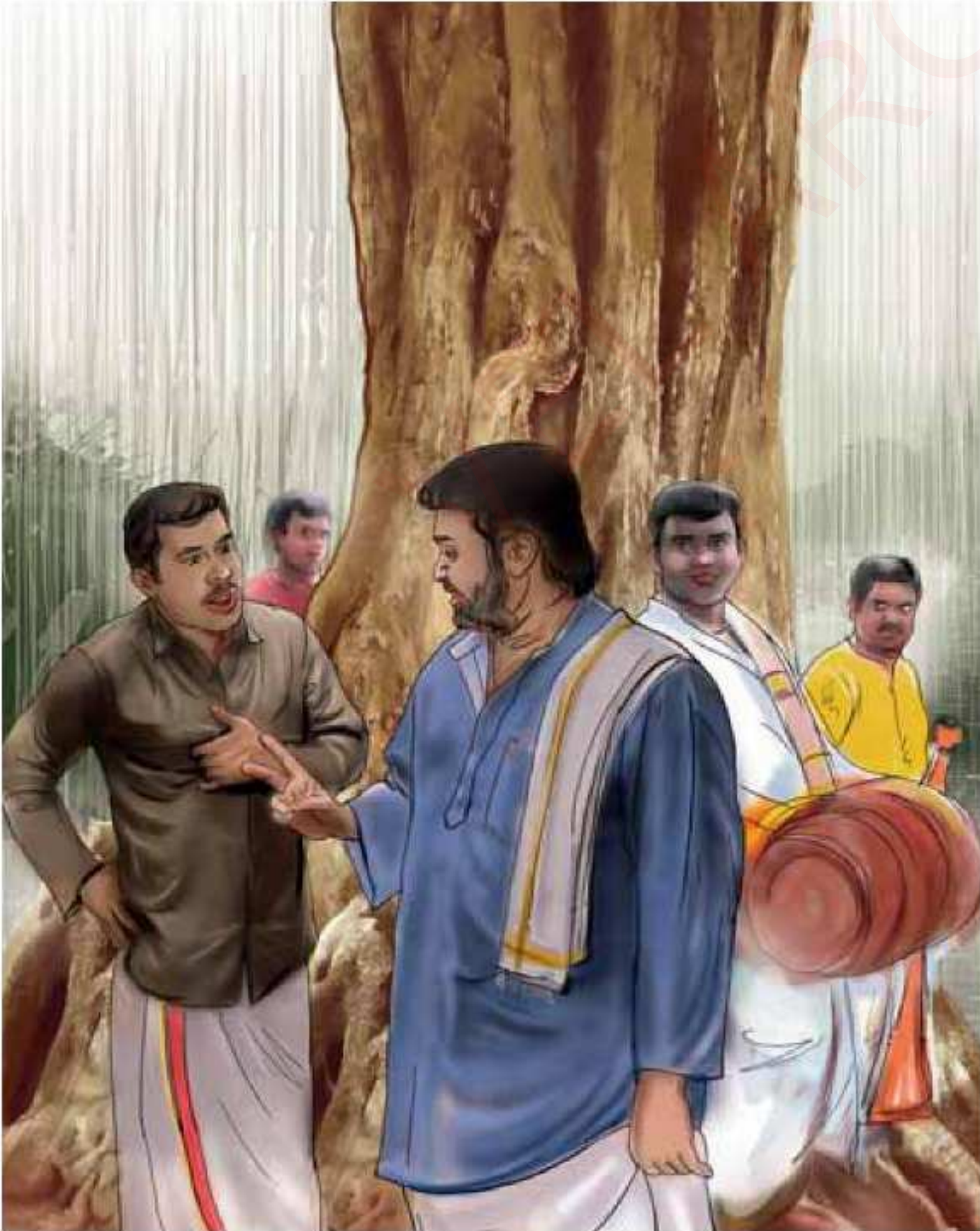
கிளை மேலிருந்த பறவைகள் இறக்கைகளை சடசடத்துக் கொண்டன. மருதப்பனுக்கு மணிப்புறாக்களை பார்க்கின்ற போது செல்லம்மாளின் ஞாபகம் வந்துவிடும்.

யாளியும், மூக்குடைந்த, விரல் நொறுங்கிய எண்ணெய் அப்பிய முகத்துடன் நின்றிருக்கும் வெளி பிரகார சிலைகள் மட்டும் மருதனின் துயரமான குரலைக் கேட்டுக்கொண்டிருக்கும். கொண்டலு ஏன் இறந்து போனான்? கொண்டலுவை ஏன் நீங்கள் என்னுடன் சேர்ந்து வாழவிடவில்லை? மருதனின் மனதிலிருந்து எழும் கேள்விகளை மணிப்புறாக்கள் கண் உருட்டி

கேட்கும்.

மூன்று பிள்ளைகளுக்கென நல்ல உடையெதுவுமில்லை. அவர்கள் உடுத்தியிருக்கும் உடைகள் வெளுத்துப் போயிருந்தன. வருஷத்தில் மூன்று நான்கு திருமணங்கள் வெளியூரில் நடக்கிறது. அந்த திருமணத்திற்கு மருதப்பனை நாயணம் வாசிக்க யாராவது ஒருவராவது அழைத்துவிடுவார்கள். கல்யாணத்திற்குப் போய் வாசிப்பு முடித்து திரும்பும் ஒவ்வொரு தடவையும் பிள்ளைகளுக்கு புது உடுப்புகள் வாங்கிக்கொண்டுச் செல்லவேண்டுமென விரும்புவார். ஆனால் கல்யாண வீட்டில் அவருக்கு அரிசியும், காய்கறிகளும் காணிக்கைப் பணமும் தந்து வழியனுப்பி விடுவார்கள். எதற்குமே பிரயோஜனப்படாத பணம் என்று சொக்கனிடம் தந்துவிடுவார்.

போன முசூர்த்தத்தில் திருமணத்திற்கு வாசிப்பதற்கு சென்றிருந்தபோது தனது பெண் பிள்ளைகளுக்கென கூந்தலில் வைத்துக்கொள்ள இரண்டு தாமரைப்பூக்களை வாங்கிக்கொண்டு வந்திருந்தார். பண்ணைப்புரம் கல்யாண வீட்டின் பின்புறத்தில் குளம் இருந்தது. குளம் நிறைய தாமரைப்பூக்கள் பூத்திருந்தது. மருதப்பன், தனது இரண்டு பெண் பிள்ளைகளுக்கு தாமரைப்பூக்கள் வேண்டுமென வீட்டுக்காரரிடம் கேட்டார். அங்கிருந்தவர்கள் இரண்டு தாமரைப்பூக்கள் பறித்துக்கொடுத்தார்கள். அதை ஈரத்துணியில் கட்டிமுடித்துக்கொண்டு ஊர் வந்தார். தாமரைப்பூக்களை பார்த்ததும், திலகத்திற்கு கொண்டாட்டம். அவள் இரண்டு பூக்களும் தனக்கு வேண்டுமென்று >



அக்காளிடம் கேட்டு வாங்கிக் கொண்டாள். செல்லம்மாள் தனது தங்கைக்கு இரண்டு பூக்களையும் தலையில் வைத்து அழகுப் பார்த்தாள். குட்டையான திலகத்திற்கு இரண்டு ஜடையும், பாவாடையும் அரைக்கை சட்டையும் பார்ப்பதற்கு அழகாகயிருக்கும். தெருப்பிள்ளைகள் கூடி அவளிடம் தாமரைப்பூக்களைப் பற்றி விசாரித்தார்கள். தெருவிலிருந்தப் பிள்ளைகள் மருதப்பன் நாயணவாத்தியார் வீட்டிற்கு முன்பாக கூடி தாமரைப்பூக்களை பற்றிய கதைகளை பேசிக்கொண்டு, விளையாடிக்கொண்டும் இருந்தார்கள். மருதப்பன் திண்ணையில் அமர்ந்து தெருவில் விளையாடிய பிள்ளைகளை வேடிக்கைப் பார்த்தார். செல்லம்மாள் சாப்பிட அழைக்கும் போதுதான் அவருக்கு காணிக்கைத்துட்டை வாங்காமல் வந்துவிட்டோமே என்ற ஞாபகம் வந்தது. “இந்த பாவிப்பயல் சொக்கனாவது சொல்லக்கூடாதா” என்று செல்லத்திடம் சொன்னார்.

மழை இன்னமும் நிற்கவில்லை. இருள் நன்றாக சூழ்ந்து கொண்டது. அருகில் இருந்தவர்களின் முகம் மங்கித் தெரியத் தொடங்கியது. மழையின் சப்தத்தைத் தவிர வேறெதுவும் அந்த இடத்தில் கேட்கவில்லை. மருது தனது பிள்ளைகளை நினைத்துக்கொண்டார். மூவரும் தனியாக வீட்டில் இருப்பார்களே. தங்களது தகப்பன் என்ன கொண்டு வரப்போகிறார் என்ற ஏக்கத்தில் தூங்காமல் கூட குழந்தைகள் காத்திருப்பார்களே என்று நினைத்தார் மருதப்பன்.

மருது, திருமணத்தில் வாசித்து முடித்து சந்தைக்குப் போகாமல் இருந்திருந்தால் இந்த பொழுதிற்கெல்லாம் வீட்டிற்குச் சென்றிருக்கலாம். தான்தான் சந்தைக்குப் போய் நேரமாக்கிவிட்டோமென வருத்தப்பட்டுக்கொண்டார். ஆலமரத்தினடியில் உட்கார்ந்து கொள்வதற்குக் கூட இடமில்லை. ஆலமரத்தைச் சுற்றிக் கூட்டம் கூடிவிட்டது. மழை மேலும் வலுக்கத்தொடங்கியது.

கண்களுக்குத் தெரிந்த மேற்கு மலை முழுதாக மறைந்துவிட்டது. சந்தையிலிருந்து திரும்பும் மாட்டுவண்டிக்காரர்கள் யாரும் வரவில்லை. வேறு பாதையிலோ இல்லை வேறிடத்திலோ வண்டியை நிறுத்தியிருக்கிறார்களென அங்கிருந்தவர்கள் பேசிக்கொண்டார்கள். கூடாரவண்டியும் வரவில்லை. அரிக்கேன் விளக்கு வெளிச்சம் கண்களுக்கு எட்டிய தூரம் வரை தெரியவில்லை. தேவாரம் ரோட்டுப்பாதை முழுக்க இருட்டாகத் தெரிந்தது.

மருதப்பனால் தனது பிள்ளைகள் மூவருக்கும் போளி மட்டும்தான் வாங்க முடிந்தது. செல்வம் எதுவும் விருப்பமில்லாதவன். தின்பதற்கு தந்தால் பத்துத் தடவை யோசித்து விட்டு தின்னத் தொடங்குவான். இனிப்பு பொரியை வாங்கிக் கொடுத்தால் பிய்த்து பிய்த்து சுவர் ஓரத்தில் தூவிவிடுவான். அவனுக்கு எறும்புகளின் வரிசையை பார்க்க வேண்டுமென்ற விருப்பம். எதன் மேலும் பிடிப்புமில்லாமல், வெறுப்புமில்லாமல் இருப்பவன். அக்காவின் மேலும் தங்கையின் மேலும் உயிரை வைத்திருந்தான். அக்காவின் சொல்லை கேட்காமல் இருந்ததில்லை. அக்காதான் அவனுக்கு எல்லாமே. திலகாவிற்கு அக்காவின் மேல் பயமிருந்தது. எப்போதும் பாவடையும் சட்டையும் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். ஒழுங்காக ஜடை போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். தலையை வாரி சீவிக் கொள்ளவேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்தி அவளை அழவைத்துக் கொண்டிருப்பாள். காலை விடிந்தாலே அவளுக்கு அழகை வந்துவிடும். ஜடை பின்னுவதில் அக்காவும் தங்கைக்கும் சண்டை வந்துவிடும் காலை பள்ளிக்கூடத்திற்குப் புறப்படும் நேரத்தில், “சந்தோஷமாக ஜடைப் போட்டு



பள்ளிக்கூடத்திற்குப் புறப்படு” என்று சொல்வாள் செல்லம்மாள். அவள் ஜடைப் போட்டுக் கொள்வதற்கு அக்காவின் முன்பாக அமர்ந்து கொள்ள அடம் பிடிப்பாள். திலகத்திற்கு ஜடை போட்டுக்கொள்ளும் நேரத்தில் அழகையே வந்துவிடும். செல்லம்மாள், தனது தலை முடியை இழுத்து இழுத்து பின்னும் போது தனது ஜடை குட்டையாகிவிடுகிறது என்ற பயம். திலகம் அப்பாவிடம் தனது நீளமான கூந்தலை அக்கா ஜடை போட்டு ஜடை போட்டு குட்டையாக்கிவிடுகிறாள் என்று சொல்வாள். அதை கேட்டதும் செல்லம்மாளுக்கு சிரிப்பு வரும். நாயணத்தை எடுத்து வைத்து

அரிக்கேன் விளக்கு வெளிச்சம்
கண்களுக்கு எட்டிய தூரம் வரை
தெரியவில்லை. தேவாரம் ரோட்டுப்பாதை
முழுக்க இருட்டாகத் தெரிந்தது.

திலகாவிற்ரு அக்காவின் மேல் பயமிருந்தது. எப்போதும் பாவடையும் சட்டையும் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். ஒழுங்காக ஜடையும் போட வேண்டும்.



ஒப்பாரம் செய்து கொண்டிருக்கும் மருதப்பனிடம் போய் அவள் புகார் சொல்லுவாள். மருது, அக்காவும் தங்கையும் ஜடைய் போட்டுக்கொள்வதற்காக சண்டையிட்டுக்கொள்வதைப் பார்த்து சிரிப்பார். அவர்களை யாராலும் சமாதானம் செய்ய முடியாது. அவர்களாகவே சண்டையிட்டு ஓய்ந்துவிடுவார்கள் என்று அவருக்குத் தெரியும்.

திலகாவுக்கு இனிப்பு போளி வாங்கி பையில் வைத்திருந்தார். திலகாவுக்கு இனிப்பு பலகாரங்களில் ஏலமும் சுக்கும் சர்க்கரையும் கலந்து செய்த சூரண போளி பிடிக்கும். எத்தனை தடவை வாய்விட்டு கேட்டும் வாங்கிக்கொடுக்க முடியாமல் போனது அவரால். பஸ்குக்கு தாமதமாகிவிட்டது. போளி இல்லை என்று பொய் சொல்லி அவளிடமிருந்து தப்பித் தப்பி வந்தார் மருதப்பன். கேவலம் ஐந்து ரூபாய் காசு. நூறு இருநூறு என்று வெளியூர் வாத்தியக்காரர்களுக்கு

காணிக்கைத் துட்டுத் தருகிறார்கள் கல்யாண வீட்டுக்காரர்கள். மருதப்பனுக்கு பத்து ரூபாயும் இரண்டு ரூபாயும் கொடுத்து அரிசி பருப்பு தேங்காய் வாழைப்பழத்தை தந்து வழியனுப்புகிறார்கள். வாசிப்பு பிரமாதம் என்று துண்டு போடுகிறார்கள். இன்று கல்யாண வீட்டில் பத்து ரூபாய் காணிக்கைத் துட்டு கொடுத்தது முதல் வேளையாக ஐந்து ரூபாயிக்கு போளி வாங்கினார். தேவாரம் சந்தையில் நெய் போளி விற்பவன் நாயணவாத்தியாருக்கு தனியாக இனிப்பு சூரணத்தை உருண்டை பிடித்து நெய்யிட்டு செய்து தந்தான். நெய் மணக்கும் போளியை வாங்கிக்கொண்ட போது மழை சாரலாக ஆரம்பித்தது. தேவாரத்தை விட்டு ஊர் விலக்குக்கு வந்து நின்ற போது மழை வலுத்துவிட்டது.

மருதப்பன் நாயணத்தைப் போட்டு வைத்திருந்த உறைப்பையை தோள் மாற்றிக்கொண்டார். மழையில் நாயணமும் போளியும் நனைந்துவிடக்கூடாது என்று ஆலமரத்தின் தூர்மோட்டில் ஏறி நின்று கொண்டார். அவர் நகர்ந்து கொண்டதும், சொக்கப்பன் அவர் நின்றிருந்த இடத்திற்கு இடம் மாறிக்கொண்டான். மரத்தின் அடியில் நின்றிருந்தவர்கள் தங்களை மேலும் ஒடுக்கிக்கொண்டு நின்றனர். மழையின் சாரலும் காற்றும் இப்போது கணக்கத் தொடங்கியது. மருது தனது கையில் வைத்திருந்த பையை நெஞ்சுக்கூட்டோடு அணைத்துக்கொண்டார். மழையில் முற்றிலுமாக நனைந்திருந்தார். முழங்கால் வரை ஈரம். தலைமுடி கலைந்து தோள்பட்டை வரை மழை நீர் சொட்டிக்கொண்டிருந்தது. அவர் மேலும் தனது இரண்டு கையையும் நெஞ்சுக்கூட்டோடு

இறுக்கிக்கொண்டார். சற்றுத்தொலைவில் கூட்டுவண்டி ஒன்று தேனியிலிருந்து சரக்கு ஏற்றிக்கொண்டு நகர்ந்து வந்து கொண்டிருப்பது தெரிந்தது. அரிக்கேன் விளக்கு வெளிச்சம் இருளில் ஆடி ஆடி அசைவதை ஆலமரத்தினடியில் நின்றிருந்தவர்கள் பார்த்தார்கள். மேடேறி வந்த காளைமாட்டு வண்டி ஆலமரத்தைக் கடந்து சென்றது. கூட்டுவண்டியில் யாருமில்லை. மண் பாதையில் முழங்கால் அளவிற்கு மேலாக மழை நீர் ஓடிக்கொண்டிருந்தது. சொக்கப்பன் கூட்டுவண்டிக்காரனிடம், “ஊருக்குத்தானே வண்டி போகுது. ஏறிக்கிடவா” என்று சத்தமாகக் கேட்டான். அவனுக்கு நிற்கமுடியாத வேதனை. அவனுக்கு கல்யாண முடிந்து மூன்று நான்கு மாதங்கள் முடிந்திருந்தது. தனக்காக தன் மனைவி நல்லம்மா காத்திருப்பாள் என்று தவியாகத் தவித்தான்.

சொக்கன் மழையில் நனைந்தபடி மண் பாதையில் ஓடினான். தனது தொந்தியைத் தூக்கிக்கொண்டு முழங்கால் நீரில் அவர் ஓடுவதைக் கண்ட மருதனுக்கு பயமாக இருந்தது. சொக்கன் குட்டையானவன். அவனுக்கு முன்பாக வயிறு நிற்கும். தவிலை தோளில் போட்டு வாசிக்கும் போது மேலும் குட்டையாகிவிடுவான். கீழே விழுந்தால் ஆளைத் தூக்குவது சிரமம். காட்டிற்குள்ளிருந்து பாம்புகளும் வேறு ஏதேனும் விஷப்பூச்சிகளும் ஓடும் நீரோட்டத்தில் ஊடாடி வந்திருக்கும் என்று கவலைப்பட்டுக்கொண்டார். மரத்தினடியில் நின்றிருந்தவர்கள் சிலர் கூட்டுவண்டியை நோக்கி ஓடினார்கள். சொக்கன் மூச்சு வாங்கியபடி வண்டியினை மறித்தான். வண்டிக்காரன் கெட்டிச் சாக்குப் பையில் கொங்கானியாகத் >

தலையில் போட்டுக்கொண்டு அரைத் தூக்கத்தில் இருந்தான். சொக்கன் ஏர்காலின் முன் கட்டையை அழுத்திப்பிடித்து வண்டியின் வேகத்தை மட்டுப்படுத்தினான்.

வண்டிக்காரனை உசுப்பிவிட்டான். அவன் விழித்துக்கொண்டு பாதையைப் பார்த்தான். “ஊருக்குப் போகனும். எங்களை வண்டியிலே ஏத்திக்கிறயா” என்று கேட்டான். வண்டிக்காரன், “மல்லிங்கநாயுடுகாரு வீட்டிற்கு அரிசி கொண்டுட்டுப் போறேன் ஐயா. மூன்று மூடை. இந்த மழைக்கு ஆட்களை ஏத்திக்கிட்டு வெள்ளத்திற்கு ஏதிரோட்டமாக வண்டியிலே போறது கஷ்டம். வெள்ளம் கூடி பாதை மாறுறதுக்குள்ளே ஊரு போகனும் சாமி” என்றான்.

சொக்கன், “மல்லிங்கநாயுடு காருகிட்டே நாங்க சொல்லிக்குறோம். நானும் நாயண வாத்தியாரும் இரண்டு மூன்று வயசானவங்களும் ஏறிக்கிடலாமா” என்று கேட்டான். வண்டிக்காரன், “வெள்ளம் அதிகமாக இருக்கு சாமி. பாரம் தாங்காமல் மாடுகள் சொனங்கியிருச்சுன்னா அத்தனை உசுருக்கு ஆபத்தா போயிடும் சாமி” என்று அவர்களிடம் சொன்னான். பிறகு வண்டியை ஊருக்குப் போகும் பாதையில் ஓட்டிக்கொண்டுச் சென்றான்.

சொக்கன், அரிக்கேன் விளக்கு வெளிச்சத்தில் மண் பாதையைப் பார்த்தான். அவனுக்கு ஒரு யோசனை தோன்றியது. கூட்டுவண்டிக்குப் பின்பாக நடந்து சென்றால் ஊர் போய் சேர்ந்துவிடலாம். இதற்கு வாத்தியார் ஒத்துக்கொள்வாரா என்று ஆலமரத்திற்கு வந்தான். தனது யோசனையை அவரிடம் சொன்னான். மருதப்பனுக்கு அது தான் வழி என்று தெரிந்தது. இரண்டு பர்லாங்கு தூரம் தான். பிறகு ஊர் வந்துவிடும். ஊரில் பிள்ளைகள் தனியாக இருப்பார்கள். அவர்களை ஒரு நாள் முழுக்கப் பார்க்காதது வேதனையாக இருந்தது. சரி என்று ஒத்துக்கொண்டார். நாயணத்தையும், தவிலையும்

மட்டுமாவது மழையில் நனையாமல் இருக்கும்படி காளைமாட்டு வண்டியில் வைக்க ஏற்பாடு செய்யும்படி சொன்னார்.

சொக்கன், சரி, சரி, ஏற்பாடு செய்றேன். கூடவே தேவாரம் சந்தையிலே வாங்கின நெய் போளியை எங்கே வைக்கிறது” என்று அவரை கேலி செய்தான்.

மருதுவுக்கு அதுவும் ஒருவகையில் கவலையாக இருந்தது. அவர்கள் மழையில் நனைந்து கொண்டு வண்டியை நோக்கி சென்றார்கள். அவர்களை தொடர்ந்து மூன்று நான்கு பேர்கள் வந்தார்கள். வண்டிக்காரன் தூக்கம் களைந்த சலிப்பில் பீடியை பற்ற வைத்துக்கொண்டான். கொங்காணியை இழுத்துவிட்டுக்கொண்டவன், மருதப்பனின் முகத்தைப் பார்த்ததும் தான் புகைக்கத் தொடங்கிய பீடியை மறைத்துக்கொண்டான். “இந்த நாயணத்தையும், தவிலையும் மட்டுமாவது மல்லிங்கநாயுடுகாரு மாட்டுவண்டியிலே வைக்கிறது இடம் இருக்கா. ஏன்னா மழையிலே நனைஞ்ச வாத்தியம் கெட்டுப்போகும். மனுஷன் நனைஞ்ச குத்தமில்லை” என்றார். வண்டிக்காரன் கூடாரத்தின் திரை விலக்கி வாத்தியங்களை வைக்கச் சொன்னான். வண்டிக்குள் மூன்று மூடை நெல்அரிசி இருந்தது. கூடவே சந்தையிலிருந்து வாங்கிய மளிகைப் பொருட்களும் எண்ணெய் புட்டியும் இருந்தது. மளிகைப் பொருட்களின் வாசம் அந்த மழையிலும் மூக்கைத் துளைத்தது.

சொக்கன் வாத்தியத்தை வைத்துவிட்டு “ம் அந்த நெய் போளியையும் கொடுங்க. அது என்ன பாவம் செய்தது” என்று அவரிடமிருந்த இனிப்பு பொட்டலத்தை வாங்கி நனையாமல் வைத்தான். ஊருக்குப் போகும்

மண் பாதையில் வண்டி நகர்ந்து சென்றது. வண்டியைத் தொடர்ந்து மழையில் நனைந்தபடி ஐந்தாறு மனுஷர்கள் நடந்து சென்றார்கள். அவர்கள் மழையில் நனைந்தபடி ஊர் போய் சேர்வதற்குள் நடு இரவைத் தாண்டி இருந்தது. ஊரின் எல்லையில் நின்றிருந்த பழமையான கோவிலில் சிலர் உறங்கிக்கொண்டிருந்தனர். விளக்குகள் எரிந்தும், அணைந்தும் இருந்தது. நாய் ஒன்று மழையில் நனைந்தபடி வழி தெரியாமல் ஒரு திட்டின் மேல் நின்றிருந்தது. அவர்கள் வண்டியின் பின்பாக நடந்து சென்றார்கள். மல்லிங்கா நாயுடுகாரு வீட்டிற்குப் போகும் பாதையில் வண்டி சென்றது. வண்டியிலிருந்து நாயணத்தையும், தவிலையும், கூடவே போளியையும் எடுத்துக்கொண்டார்கள்.

சொக்கனும் மருதப்பனும் தங்களது வீட்டிற்குப் போகும் பாதையில் நடக்கத் தொடங்கினார்கள். மருதப்பனின் வீட்டின் முன்பாக அவர்கள் நின்றபோது கிழக்கில் மின்னல் வெட்டிச் சென்ற வெளிச்சத்தை அவர்கள் இருவரும் பார்த்தார்கள். மருதப்பன், “இன்னும் இராத்தி யெல்லாம் மழை பெய்யும் சொக்கா. நம்மூர் குளம் நிரம்பிடும். விவசாயம் செய்யறவங்களுக்கு இனிமேற்பட்டு கவலையில்லை” என்று சந்தோஷமாக சொன்னார். அவரது பேச்சரவம் கேட்டு வாசல் கதவை திறந்து கொண்டு நல்லம்மா வந்து நின்றாள். அவளது கையில் அரிக்கேன் விளக்கு இருந்தது.

மருதப்பன், “பிள்ளைகள் எல்லாம் தூங்கிட்டாங்களா நல்லம்மா. ராத்திரி ஏதாவது சாப்பிட தந்தியா” என்று கேட்டார்.

“சாப்பாடு ஆச்சு அண்ணே. செல்லம்மா தான் அழுதுகிட்டு இருந்தா. அவள் உங்க பக்கத்திலே இருக்கனுமின்னு ஆசை.

சொக்கன் குட்டையானவன். அவனுக்கு முன்பாக வயிறு நிற்கும். தவிலை தோளில் போட்டு வாசிக்கும் போது மேலும் குட்டையாகிவிடுவான்

இன்னும் அவள் தூங்கலை” என்று சொல்லி வீட்டிற்குள் விளக்கின் வெளிச்சத்தைக் காட்டினாள். செல்லம்மாள் தனது தாவணியை இழுத்துக் கட்டிக் கொண்டு வந்து நின்றாள். அரிக்கேன் விளக்கு வெளிச்சத்தில் அவளைப் பார்ப்பதற்கு அழகாக இருந்தது. அவளது அம்மாவின் உடல்வாகு அவளுக்கு. அவள் மருதப்பன் தலையை துவட்டிக்கொள்ள துண்டை எடுத்துக்கொடுத்தாள். அவர் தலையை துவட்டிக்கொண்டார். அப்போது செல்லம்மாள் அவருகே வந்து காதில் ஏதோ சொன்னாள். அவள் தன்னைப் பற்றித்தான் சொல்கிறாள் என அறிந்த நல்லம்மா வெட்கத்துடன் தலை குனிந்து கொண்டாள். அவளுக்கும் ஆசையாகத்தான் இருந்தது. யாராவது தான் உண்டாகியிருப்பதை தனது கணவனுக்குச் சொல்ல வேண்டுமென நினைத்தாள். அவளுக்கு அவனிடம் சொல்வதற்கு வெட்கமாக இருந்தது.

“டேய் சொக்கா இதுக்குத்தான் இம்முட்டு அவசரப்பட்டயா. செல்லம் அவங்களுக்கு இனிப்பு கொடு” என்று சொன்னார். சொக்கனிடம், “மாமா அத்தை

வண்டிக்காரன் தூக்கம் களைந்த சலிப்பில் பீடியை பற்ற வைத்துக்கொண்டான். கொங்காணியை இழுத்துவிட்டுக்கொண்டான்.

உண்டாகிட்டாங்க. இனிமே நீங்க தான் அடுப்பும் ஊதனும்” என்று கேலி செய்தாள் செல்லம்மாள்.

சுவரில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த மற்றொரு விளக்கை எடுத்து பற்ற வைத்துக் கொண்டிருந்த சொக்கன், இதைக் கேட்டதும் தனது மனைவியை கட்டிப்பிடித்துக்கொண்டான். மருதப்பன் நிற்கிறார் என்தை கூட அவன் மறந்திருந்தான். மருதப்பன் தன்னிடமிருந்த நெய் போளியை எடுத்து செல்லத்திடம் கொடுத்தார். நெய் போளியின் மணம் அறை முழுக்க மணந்தது. நல்லம்மாள் ஆசையாக நெய் போளி பொட்டலத்தைப் பிரிப்பதைப் பார்த்துக்கொண்டாள். பிறகு என்ன நினைத்தாளோ சொக்கனுடன் வீட்டு வாசலைக்க டந்து நடந்து சென்றாள்.

செல்லம்மாள் அந்நேரத்தில் அடுப்பில் தோசை சட்டியை

எடுத்து வைத்தாள். உறங்கிக் கொண்டிருந்த திலகத்தை செல்வத்தையும் எழுப்பிவிட்டாள். நெய் போளியை சூடாக்கினாள். பிள்ளைகள் இருவரும் உறக்கத்தில் கண் விழித்து உட்கார்ந்திருந்தன. அவர்களுக்கு அறை முழுக்க நிரம்பியிருந்த நெய்யின் மணத்தை முகர்ந்ததும் உறக்கம் போனது. செல்லம்மாள் சட்டியில் போளியைப் புரட்டிப் போட்டாள். திலகம் சட்டியைப் பார்த்தாள். நெய் முறுகி வேகும் வாசமும் போளி அதிகாலை சூரியோதயத்தைப் போல தகதகவென மின்னியது. நல்லம்மாள் அத்தை போளியை தின்றுவிட்டு தண்ணீர் குடித்துக்கொண்டிருந்தாள். அவள் அவனிடம், “அத்தை எங்க அப்பா இன்னைக்கு போளி வாங்கிட்டு வருவாரு. நீங்களும் உங்க வயித்திலே இருக்கிற பிள்ளையும் சாப்பிடுங்க” என்று சொல்லியிருந்தாள்.

“நல்லம்மா அத்தைக்கும் ஒரு போளி கொடுக்கா. அத்தை வயித்துலே இருக்கிற பிள்ளையும் நெய் போளியை தின்னட்டும்” என்று திலகா சொன்னாள். செல்லம்மாள் சூடான போளி எடுத்துத் தந்தாள். திலகமும் செல்வமும் சூடான போளியை ஈயத்தட்டில் வைத்து மழை நீர் படாதபடி மூடி வைத்து நல்லம்மாள் அத்தைக்கு தருவதற்காகச் சென்றனர். மருதப்பன் அரிக்கேன் விளக்கைத் தூண்டிவிட்டு அவர்களுக்குப் பின்பாக நடந்தார். மருதப்பனுக்கு தன் பிள்ளைகளை நினைத்த போது சந்தோஷமாக இருந்தது. அவர்களது பேச்சும் குணமும் இந்த ஊரின் மண்வாகா இல்லை கொண்டலுவின் ரத்தமா என்று அவருக்குத் தெரியவில்லை. ஆனாலும் விளக்கைப் பிடித்துக் கொண்டு அவர்களுக்குப் பின்பாக நடந்தார். சொக்கப்பனின் வீடு அருகில் தான் இருந்தது. **f**



மான் கறீ

வேட்டையாடப்படும் ஒரு மான் என்பதை ஒரு பெண்ணின் நிலையுடன் உருவகப்படுத்தி, எழுத்தாளர் சத்யானந்தன் எழுதிய சிறுகதை இது.

சந்திரசேகர் 'அசோக் பில்லர்' நெருங்கும் போதே மேற்சென்று அலுவலகம் போக வேண்டாம் என்று முடிவெடுத்தான். பில்லருக்கு அருகிலுள்ள பூங்காவை ஒட்டி இரு சக்கர வாகனத்தை நிறுத்தினான். எதிரே டீக்கடையில் தேநீரை வாங்கி வெளியே நின்றபடி குடித்தான். கடைக்குள்ளே நிறைய பேர் இருந்தனர். பூங்காவுக்குள் ஓரிரு வயதானவர்களின் நடைப்பயிற்சி தவிர நடமாட்டம் ஏதுமில்லை. கைபேசியில் ஏதோ ஒரு செய்தி வரும் சமிக்ஞை ஒலி. கால் சராயிலிருந்து அவன் அதை வெளியே எடுக்கவில்லை. மேனேஜரிடமிருந்து வந்த செய்தியோ என மனம் குறுகுறுத்தது.

தேநீரை முடித்து தனது வண்டியின் மீது அமர்ந்து கைபேசியில் வந்தது செய்தி என்ன என்று சோதித்தான்.

'நண்பரே.. 'இன்ஸ்டண்ட்' செயலியிலிருந்து சில பயனுள்ள ஆலோசனைகள் உங்களுக்காக. இந்த இணைப்பில் சொடுக்கவும். ஒரு கணம் அந்த இணைப்பை சொடுக்கினால் கைபேசியின் மென்பொருள் யாவும் கிருமித் தொற்றில் அழிந்து விடுமோ என்னும் அச்சம் எழுந்தது. அதற்கு முன் 'இன்ஸ்டண்ட்' என்று எந்த செயலியையும் அவன் தரவிறக்கியதுமில்லை. எப்படி அது உள்ளே வந்தது? முதலில் அந்த செயலியையே நீக்கி விட்டால்? பிறகு ஆபத்தே இருக்காது.



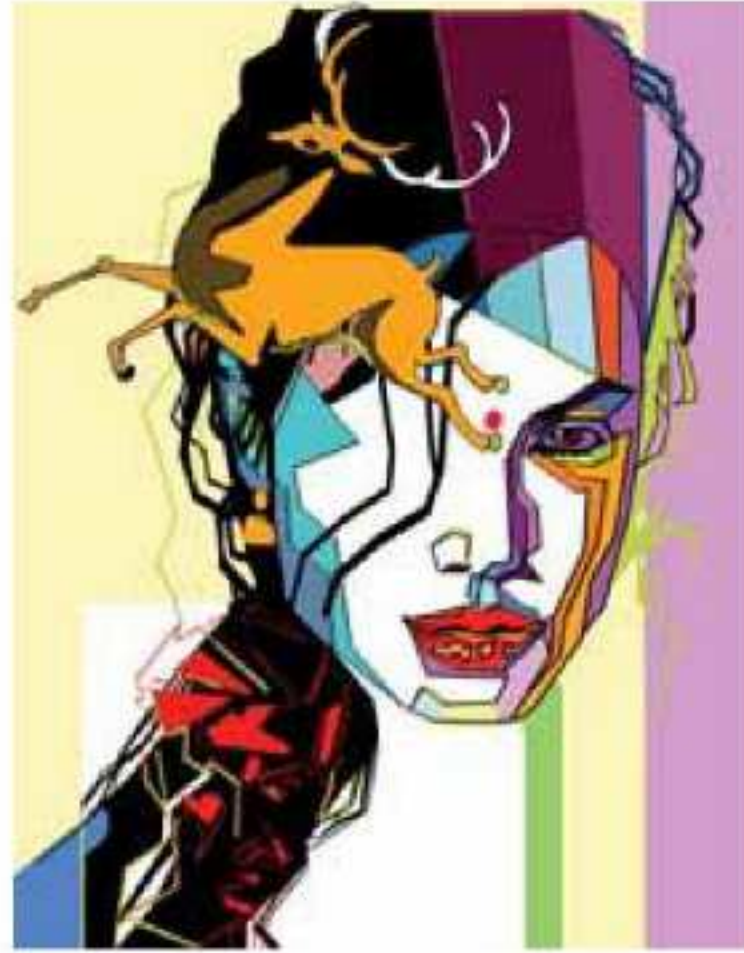
‘செட்டிங்க்ஸ் ஆப்ஸ் இன்ஸ்டண்ட்’ தேடினால் அப்படி ஒரு செயலியே இல்லை. பிறகு எப்படி இது செய்தி அனுப்புகிறது? ‘நண்பரே. இது பயனுள்ள செயலியே.. உங்கள் ‘கைக்கருவி’ பழுதாகாது. நம்பி இணைப்பை சொடுக்குங்கள்’ அடுத்த செய்தி உத்தரவாதம் தந்தது. கூகுளில் சென்று அந்த செயலி பற்றி துலாவினான். மோசமானது என்று யாரும் குறிப்பிட்டிருக்கவில்லை. அந்த செயலி ‘ஆண்டிராய்ட்’ கைபேசிகளை எளிதாய் ஊடுருவி விவரங்களைத் தரும் நவீன செயலி என்று தெரிந்தது.

துணிந்து இணைப்பை சொடுக்கினான். ஒலியும் வரிவடிவமுமாய் ‘காலை வணக்கம் சந்திரசேகர். இன்று அலுவலகம் செல்லாமல் வழியிலேயே திசைமாறி நின்று விட்டீர்கள்’

எப்படி ஒரு செயலி இதையெல்லாம் கண்டுபிடிக்கிறது? ‘உங்கள் வண்டி பழுதென்றால் ‘ஓய்’ வேறு காரணமென்றால் ‘எஸ்’ ஐ அழுத்துங்கள். அவன் ‘எஸ்’ஐ அழுத்தியதும் ‘சில நொடிகள்’ என்றது செயலி. பிறகு அசோக் நகரில் போக்குவரத்து நெரிசல் எப்படி? அருகிலுள்ள வங்கி எது? மருத்துவமனை எது உணவகம் எது? என்னும் தகவல்கள் வந்து விழுந்தன. விவரங்கள் வரிவடிவில் மட்டுமே வந்தன. அவை நின்றதும் மீண்டும் குரலும் எழுத்துமான செய்தி தொடர்ந்தது “நன்றி சந்திரசேகர். நேற்று இரவு உங்களுக்குப் போதுமான தூக்கம் இல்லை. பலமுறை ‘வாட்ஸ் அப்’, ‘இன்ஸ்டாகிராம்’ மற்றும் ‘ஃபேஸ்புக்’ ஆகிவற்றுள் உலாவினீர்கள். இன்று நீங்கள் பணியிடம் போக விரும்பவில்லை. அவனுக்கு ஒரு கணத்தில் முகமெல்லாம் வியர்த்து விட்டது.

‘உங்கள் மேலாளரின் எண்ணைத் தொடர்ந்ததில் அவர் உங்களுக்கு அறிமுகமில்லாத ஓர் எண்ணில் யாருடனோ ‘சாட்டிங்’ கில் இருக்கிறார் என்பது தெரிந்தது. உங்கள் தேவையறிந்து மீண்டும் உரையாடுவோம். நன்றி”

இதே போல் ‘மேனேஜரு’க்கும் தனது நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொடுத்தால்? அவரது எண்ணை



“உனக்குச் சொன்னாப் புரியாது.”

“ஏன் புரியாதும்மா?”

“டிவியைப் போடறேன்.

பாத்துக்கிட்டே பாலைக் குடிடி.”

“பிள்ளைங்களா...இன்னிக்கி என்ன கதை தெரியுமா? ஒரு மானோட கதை. ஒரு காட்டிலே ஒரு அம்மா மான், மூணு குட்டி மான் இருந்திச்சு. இப்போ நீங்க கார்ட்டூன்ல பாக்கறீங்களே அந்தக் குட்டி மான் மூணும் எப்பிடித் துள்ளுது பாத்தீங்களா?”

அம்மாவின் கைபேசியில் விடாமல் மணி அடித்து நின்றது. அம்மா அதை எடுத்துப் பார்த்து

மேலாளரிடம் நீங்கள் பேசி விட்டீர்கள். உங்கள் வயதில் பணி மற்றும் வாழ்க்கைத் துணை இரண்டுமே முதன்மை பெறும்.

அழைத்தான். மூன்றுமுறை முயன்றும் பதிலில்லை. ‘நேரடியாக ஃபீல்டுக்குப் போகிறேன்’ என்று செய்தி கொடுத்தான். முதல் நாள் இரவே ஒரு ‘கஸ்டமரி’டம் பேசியாகி விட்டது. அவர் ‘இன்றைக்கு ஊரிலிருக்க மாட்டேன்’ என்றார். அவரைப் பார்த்ததாக சமாளிக்கலாம். வெப்பம் கடுமையாக மேலே இறங்கியது. வண்டியை இயக்கினான். ஜாபர்கான் பேட்டையில் புகுந்து ‘ஜிஎஸ்டி’ சாலையை அடைய அவனுக்குத் தெரியும். சிறிய சந்துகள் அனேகம்; அபூர்வமாய்ப் பெரிய தெருக்கள். புகுந்து புறப்பட்டு ‘கத்திப்பாரா பேருந்து’ நிறுத்தத்தை அடைந்தான். நடைமேடையில் வண்டியை ஏற்ற வாகான இடத்தைக் கண்டு வண்டியை ஏற்றி நிறுத்தினான். நிறுத்தத்தில் இருந்த ‘குளிர்சாதன காத்திருப்பு அறை’க்குள் சென்று அமர்ந்தான்.

“அம்மா தாத்தா பாட்டி சித்தி எல்லாம் எங்கே?”

“ஆஸ்பத்திரிக்கிப் போயிருக்காங்க. முதல்ல பல்லை விளக்கு.”

“சித்திக்கி என்ன ஆச்சி?”

“காயம்.”

“எங்கே?”

விட்டுத் திரும்ப வைத்து விட்டாள்.

சந்திரசேகர் முதுகுப் பையிலிருந்த போத்தலை எடுத்துக் குடிநீர் அருந்தினான். மீண்டும் செயலி. சொடுக்கியதும் “உங்கள் மேலாளரிடம் நீங்கள் பேசி விட்டீர்கள். உங்கள் வயதில் பணி மற்றும் வாழ்க்கைத் துணை இரண்டுமே முதன்மை பெறும். உங்கள் தொடர்புகளில் சம வயதுப் பெண்கள் மிகக் குறைவு. அதுவும் அவர்கள் உங்களிடம் தொடர்பில் இல்லாதவர்கள். எனவே, உங்கள் தூக்கத்தை நீங்கள் தொலைக்கும் அளவு அழுத்தம் கொடுப்பது உங்கள் பணியாகவே இருக்க வேண்டும். ரசாயனத் துறையில் பணி புரியும் ஓர் இளைஞரின் ஓர் உரையாடலை உங்களுடன் பகிர்கிறோம். அவர் உங்களைப் போல ரசாயனப் பொருட்களை நேரடியாகச் சந்தை செய்பவர் அல்லர். அவர் மருந்து விற்பனைப் பிரதிநிதி. ஆனால், இந்த உரையாடலில் அவர், தான் தொடர்பில் இருக்கும் ஒரு தொலைக்காட்சி பற்றியும் பேசுகிறார். இவர் போல ஒரு பகுதி நேர வேலை உங்களுக்கு மேல் வருவாய், மன நிறைவு இரண்டையும் அளிக்க இயலும்.” >

“அட்மிட் பண்ணறத்துக்கு முன்னாடி போலீஸ் கவர்மென்ட் ஹாஸ்பிடல் எங்கேயும் போவுல. நிச்சயமா,” என்றது பெண் குரல்.

“எந்த ஊரு?” வினவியது ஆண் குரல்.

“இப்போ சொல்ல முடியாது.”

“இப்படி நான் டிவி சானல் கிட்டே சொல்ல முடியுமா?”

“நான் டிடெயில்ஸ் எல்லாத்தையும் உடனே எப்படி ஷேர் பண்ண முடியும்?”

“என்னை நீ நம்பலாம்.”

“நம்பறேன். ஆனா சேனல்லே எனக்கும் இன்னொரு நர்ஸுக்கும் எவ்ளோ தருவாங்கங்கிறது முக்கியம்.”

“ரகசியமா அட்மிட் பண்ணி இருக்காங்கங்கிறது நிச்சயமா?”

“எப்படியோ எந்த டாக்டரையோ பிடிச்சி இங்கே ரகசியமா அட்மிட் பண்ணி இருக்காங்க.”

“ஊரும் தெரியாது. முழு டிடெயில்ஸ் இப்போ ஷேர் பண்ண மாட்டே. அப்போ நியூஸ் எடிட்டர் எப்படி இந்த கேஸ் பத்தி கன்வின்ஸ் ஆவாரு?”

“டியூட்டி நர்ஸ் கிட்டே சொல்லி வீடியோவே எடுக்கச் சொல்றேன். முகத்தை மறைக்கணும்.”

“கவலையே படாதே. சானல்லே அந்த ரிஸ்க் எடுக்கவே மாட்டாங்க... அமவுண்ட் கேட்டுச் சொல்றேன். நாளைக்கி வீடியோ வேணும்.”

“அமவுண்ட் கமிட் பண்ணினா வீடியோ ஊரு ரெண்டுமே சொல்லுவேன். பேரு கிடைக்காது.”

“ஓகே.” உரையாடல் முடிவடைந்தது.

யாருடைய

சம்பாஷணையையோ கேட்டு எனக்கு என்ன பயன்? கைபேசியில் அடுத்த குரல் செய்திக்கான இணைப்பு வந்து விட்டது.

“உங்களுக்கு உபயோகமுள்ள பணியமர்த்தும் நிறுவனங்களுக்கான சில இணைப்புக்களை மின்னஞ்சலில் அனுப்பியிருக்கிறோம். உங்கள் பெயர், தகுதிகளைப் பதிவு செய்ய எந்தக் கட்டணமும் கிடையாது.”

அவள் விழிகளைத் திறக்க முயற்சித்தாள். ஆனால், அது உள்ளார்ந்த விருப்பமாக

அமிலத் துளிகள்
அடிவயிற்றி
லிருந்து பிறப்பு
உறுப்பு வரை
கூர்மையாய்க் குத்தி
வாட்டுகின்றன.
வாய் விட்டு
அழுதால், அலறி
னால் தேவலாம்.

நின்றது. அதனாலேயே பகலா இரவா என்பது அவளுக்குப் பிடிபடவில்லை. கத்தியால் கீறி மிருகமாய் மேலே பாய்கிறவனிடமிருந்து தப்பித்து விட்டேனா இல்லை அவன் கொன்றதால் செத்து விட்டேனா. செத்திருந்தால் வலி எங்கே இருக்கும்? வலியின் உச்ச அவஸ்தை இது. முச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது அமிலத்தில் தோய்த்தெடுத்த கருவேல முட்கிளைகளும் உள்ளே நுழைந்து உடலின் உட்பக்கத்தைக் குதறிக் கிழிக்கின்றன. அமிலத்துளிகள் உள்ளே சுட்டெரித்து அடிவயிற்றிலிருந்து பிறப்பு உறுப்பு



வரை கூர்மையாய்க் குத்தி வாட்டுகின்றன. வாய் விட்டு அழுதால் அலறினால் தேவலாம். உதவி கிடைக்குமோ இல்லையோ இந்த வலியின் கொடுரத்துக்கு ஒரு பதில் கூவலாய் அழுது தீர்க்கலாம். அடி வயிற்றில் துவங்கிய அழுகை அங்கேயே நின்றது. வாய் விட்டு அலற விடாது மூளையும் நாக்கும் ஒருங்கிணைய ஒட்டாது கருப்புப் பிசாசு ஒன்று வெறியாட்டமாய்து.

“தாவிக் குதிச்சு மான் குட்டிகள் மலைக்கி மேலேயும் போச்சு. அப்போ ஒரு குகையைப் பாத்ததும் மூனு குட்டி மானும் ஓடிச்சி.” மான்கள் துள்ளித் துள்ளி ஓடுவதை ‘கிராஃபிக்ஸ்’ அழகாகக் காட்டியது. மறுபடி அம்மாவின் ‘மொபைல்’ தொடர்ந்து அடித்தது.

மான்கள் துள்ளி ஓடுவதை ‘கிராஃபிக்ஸ்’ அழகாகக் காட்டியது. மறுபடி அம்மாவின் ‘மொபைல்’ தொடர்ந்து அடித்தது.

கையிலெடுத்த பின் அம்மா கைபேசியை அணைத்தே வைத்து விட்டாள்.

“அப்போ பின்னடியே போன அம்மா மான் காலிலே பல எலும்புகள் இடறிச்சு. எல்லாமே மானு ஆட்டுக்குட்டி மாதிரி சின்னச் சின்ன எலும்புகள் குகைக்குள்ளே. உடனே அம்மா மானுக்கு விளங்கிடிச்சு. அது ஒரு புலியோட குகை.” கதை நின்று தொலைக்காட்சியில் விளம்பரம் வந்தது. “நண்பர்கள் மிரளணுமா? ரப்பர் பல்லி, குட்டிப்பாம்பு, தவளை எது வேண்டுமானாலும் சாக்லேட் வாங்கியதும் இலவசமாகக் கையில் கேட்டு வாங்குங்கள்.” அந்த சாக்லேட் பற்றி அம்மாவிடம் பேச நிமிர்ந்தாள். அம்மா அழுது கொண்டிருந்தாள்.

மறுபடி அந்த செயலியின் செய்தி கைபேசியில் ஒலித்தது. ஆனால், சந்திரசேகர் திறக்கவே இல்லை. அவனது கைபேசியில் ஒரு பூனை முப்பது நாற்பது கோழிக்குஞ்சுகளைத் தூரத்தித் தாவிப்பிடித்துக் கவ்விக்க குதறிக்க

கொண்டிருந்தது. ஐம்பது குஞ்சுகளை பூனை பிடித்ததால் அவனுக்கு அடுத்த கட்ட விளையாட்டு திறந்து கொண்டது.

மருத்துவ மனையின் அந்த சிறிய அறைக்குள் இருபது முப்பதுக்கும் மேல் மாணவ மாணவிகள். முகம் வீங்கியிருந்த நோயாளியின் முகத்தின் பெரும்பகுதியை ‘ஆக்ஸிஜன் செலுத்தும் கருவி’ ஆக்கிரமித்திருந்தது. பேராசிரியர் அவளது கண்களுள் ஒன்றன் இமைகளை இடது கை ஆட்காட்டி விரல் மற்றும் கட்டை விரல் இரண்டையும் பயன்படுத்தி லாகவமாகத் திறந்தார். கண்மணி மிகவும் மெலிதாக அசைந்ததும் அவர் விரல்களைத் தளர்த்த விழி முடிக் கொண்டது. “வாட் டு யூ

ஸ்?” வினவினார்.

“ஷ் இஸ் நாட் கான்ஷியஸ்.”

“கமான். டாக் லைக் ய

மெடிகல் ப்ரொஃபெஷனல்.”

“ஷ் இஸ் இன் ட்ராமா.”

“நேத்திக்கி நீங்க உடைஞ்ச ரிப்பஸ், வாஜினல் இஞ்சர்ஸ், கட்ஸ் ஆன் ஹர் பிஸிக், ஸ்வெல்லிங்க் இதையெல்லாம் பாத்தீங்க... பட் ட்ராமா இஸ் நாட் எக்ஸ்ட்ரீ பிஸிகல்.”

“வாட்ஸ் ட்ராமா சைகலாஜிக்கலி? யூ பீப்பிள் மஸ்ட் அண்டர்ஸ்டாண்ட். திஸ் கண்டிஷன் ஈஸ் டெம்பொரரி பெரலிஸிஸ் ஆஃப் மைண்ட்.. நடந்த ட்ராமாவோட தொடர்ச்சியா ஃபைட்ஃப்ளைட் ஃப்ரீஸ் அப்படின்னு சைக்காலஜியிலே சொல்ற இனிஷியல் ரெஸ்பான்ஸ் ட்ராமா இன்னும் முடியலையின்னு ஆழ்மனசில் பேஷண்ட் நம்பறதால கண்டிஷனு ஆகும். பாரலைஸ்டா. மறுபடி நாள்மலுக்கு வராமலே போகலாம். நாளாகி குடும்பத்தோட அக்கறையால மனசு லேசாகி சுயநினைவுக்குத் திரும்பலாம். அது

நடக்காமவும் போகலாம். இந்த கேஸ் ஒரு க்ளாஸிக் கேஸ் ஆஃப் சைக்காலாஜிகல் இம்பேக்ட் ஆஃப் டிராமா. டேக் நோட்ஸ் அண்ட் யூ பிபில் ஆர் லக்கி டு ஸ்டடி திஸ் கேஸ்.

“வஜினாவெல்லாம் ரணமாகிக் கிழிஞ்சு ரொம்பப் பாவம் சார் இந்த லேடி,” சொல்லி முடிக்கும் முன்பே ஒரு மாணவியின் கண்களில் நீர் திரண்டது.

“லுக் பட்டிங்க் டாக்டர். எமோஷனலானா நாம ஒரு பேஷண்ட்டை ஒரு ஆப்ஜெக்ட் ஆப் பாக்காம தடுமாறிடுவோம். ஸ்டெடியுவர்ஸெல்ஃப் நவ் இட்ஸெல்ஃப்.”

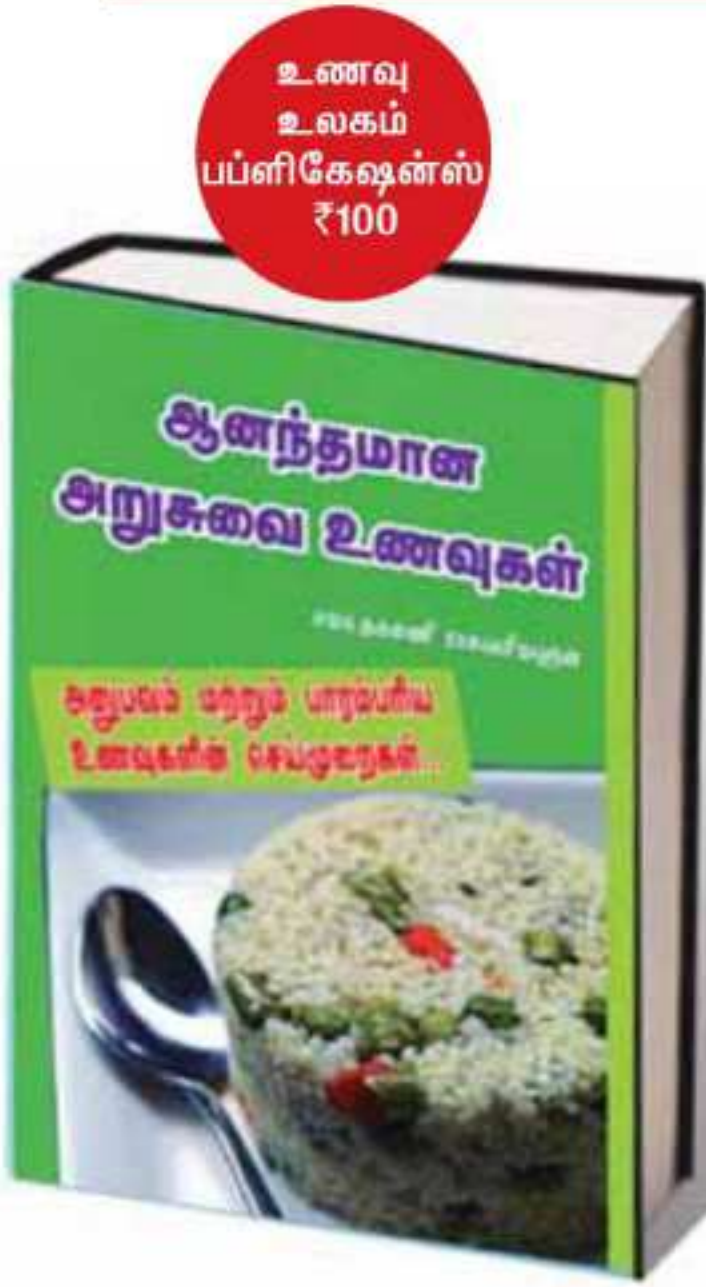
“பசங்களா கிளம்புங்க. இது புலியோட குகை,” னு அம்மா மான் சொல்லிக்கிட்டிருக்கும் போதே புலியோட உறுமல் சத்தம் கேட்டிச்சி.” புலி குகைக்குள்ளே வந்தா என்ன ஆகும்னு தெரியுமில்லே குழந்தைங்களே. புலி அம்மா மான் குட்டி மான்கள் எல்லோரையும் அடிச்சி சாப்பிட்டிடும் இல்லையா?” திரையில் உறுமியபடி வரும் புலி குகைக்கு வெளியே.

“அப்போ அம்மா மானுக்கு ஒரு யோசனை தோணிச்சு. அது குரலை மாத்தி கரகரப்பான குரலிலே, “குழந்தைகளே. நாம் புலிக்காகக் காத்திக்கிட்டிருக்கோம். நமக்கு இரையா இன்னிக்கி இரவு உணவாகப் போற புலி வந்திடிச்சி...” என்றது சத்தமாக. பெரிய மானும் குட்டி மான்களும் குகைக்குள்ளே திரையில் தோன்றின. இதைக் கேட்ட புலி ‘என்னை விட வலிமையான ஏதோ ஒரு விலங்கு உள்ளே இருக்கு. நான் தப்பிக்கணும் மின்னு நெனச்சு ஓடியே போச்சு. புலி குகைக்கு எதிர்திசையில் திரையில் ஓடியது.

“இந்தக் கதை உங்களுக்குப் பிடிச்சிதா. ஏன் பிடிச்சிருக்கு அல்லது பிடிக்கலே அல்லது இந்தக் கதைபத்தி கேள்வி எதாவது இருந்தா அதையும் எஸ் எம் எஸ் ல அனுப்புங்க.” விளம்பரங்கள் தொடர்ந்தன.

குழந்தை அம்மாவிடம் போனாள். “அம்மா இந்த மான் கதையைப் பத்தி ஒரு கேள்வி கேக்கணும். நீ எஸ்.எம்.எஸ் பண்ணுவிடா?” என்றாள். **F**

ஆனந்தமான அறுசுவை உணவுகள், சமந்தகமணி ராகவசிம்ஹன், உணவு உலகம் பப்ளிகேஷன்ஸ், 23, உசேன்முல்க் தெரு, ராயப்பேட்டை, சென்னை. ₹100



நம் உடலானது நிலம், நீர், நெருப்பு, ஆகாயம், காற்று ஆகிய ஜந்திணைகளைச் சார்ந்துள்ளது.

உடலுக்கு ஏற்ற உணவாக உண்ண வேண்டும் என்பதற்காகவே அறுசுவைகளை நம்முன்னோர்கள் நமக்கு அறிமுகம் செய்துவைத்துள்ளனர். துவர்ப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு ஆகியவையே இந்த அறுசுவைகள். உடலானது ரத்தம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, நரம்பு, உமிழ்நீர், மூளை ஆகிய ஏழு முக்கிய தாதுக்களைக் கொண்டது என்பதனால் உடலை "யாக்கை"

என்று கூறினர். இதில் ஏழாவது தாதுவான மூளை சரிவர இயங்க முதல் ஆறு தாதுக்கள் தகுந்த அளவில் இருத்தல் அவசியம். இந்த ஆறு தாதுக்களும், ஆறு சுவைகளுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளன.

இந்தத் தத்துவத்தின் அடி ஒற்றிதான் ஆனந்தமான அறுசுவை உணவுகள் நூல் அமைந்துள்ளது. உணவு என்றால், ஏதோ வித விதமான அரிசி சாப்பாடு குறித்து எழுதாமல் காய்கறிகளை மட்டுமே முன் வைத்து 200 வகை பதார்த்தங்களை எளிமையான நடையில் எழுதியுள்ளார் நூலாசிரியர். இந்தப் புத்தகம்

படித்த பின்னர்தான் வேப்பம் பூ துவையல் இருப்பதே தெரிந்துகொண்டேன்.

பலருக்கு ஏதாவது ஒரு காயில் ஒன்று அல்லது இரண்டு மூன்று பதார்த்தங்கள் தெரிந்திருக்கும். ஆனால், ஒரு சில காயில் 15 வகையான பதார்த்தங்களை செய்முறைபுடன் விளக்குகிறார் நூலாசிரியர்.

சான்று: வாழைக்காய் பொடி, வாழைக்காய் புளிப்பு பொரியல், வாழைக்காய் ஈலி பொரியல், வாழைப் பூ பொரியல், வாழைப் பூ புளிப்பு கூட்டு, வாழைப்பூ வடை, வாழைப்பூ பேன் கேக், வாழைப்பூ மில்க் ஷேக், வாழைப் பழ மில்க் ஷேக் என 15க்கும் மேற்பட்ட பதார்த்தங்களை நூலாசிரியர் கூறுகிறார். உடல்நலத்தை பேணுபவர்கள் வைத்திருக்கவேண்டிய நூல்.

- ஆ.வீ.முத்துப்பாண்டி

புத்தக மதிப்பீடு

திருகுறளில் நீதிக்கதைகள் - ₹60, சிறுவர்

சிறுகதைகள்- ₹75, தமிழ் முடி, எழிலினி பதிப்பகம், 15 ஏ, முதல் மாடி, காசா மேஜர் சாலை, எழும்பூர், சென்னை-600 008.

அனைத்து சிறுகதைகளும் இந்த நூலில் எளிய

நடையில் உள்ளன. சுவாரஸ்யமான கதைகளின் வடிவில் திருக்குறளை விளக்கியிருப்பது அருமையான உத்தி.

இந்தக் கதைகள் சிறுவர்களுக்குப் புரியும்படியான நீதிக்கதைகளாக, நன்னெறி வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளன. பள்ளிகளில் மாரல் இன்ஸ்ட்ரக்ஷன் வகுப்பிலேயேகூட வைக்கக்கூடிய அளவுக்கு முக்கியமான நூல் இது.

இத்தகைய நூல்களை பள்ளிகளில்

நீதிபோதனை வகுப்புக்கே பரிந்துரைக்கலாம். நூலகங்களிலும் அவசியம் சேர்க்க வேண்டிய புத்தகங்கள்.

திருக்குறள் கதைகளில் சில கதைகள் ஏற்கனவே தெரிந்ததுபோன்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றன. எனினும் கடினமான குறள்களுக்கு எளிய கதையின் மூலம் விளக்கம் தருவது சாதாரணமான காரியமல்ல. அந்த வகையில் இந்த நூல் சிறப்பானது என்பதில் சந்தேகமில்லை.

திருக்குறள் நீதிக் கதைகளில் கடைசி கதை முற்றுப் பெறாமலிருப்பது போல் தெரிகிறது.

- ஆர். கீதா



எழிலினி பதிப்பகம் ₹60



சிறுவர் சிறுகதைகள் புத்தகத்தில் மேதை அண்ணாச்சாமி கதை அருமை. அதே போல், யானையும் பாணையும் கதையில் வரும் பின்வரும் வரிகளும் சிறப்பானதாக இருந்தன:

"மன்னிப்பு என்பது மற்றவரால் தரப்படுவது அன்று. ஒவ்வொருவரும் தாம் செய்த தவறுகளை உணர்ந்து வருந்தும் போது கிடைக்கப் பெறுவதுதான் மன்னிப்பு."

இது ஒரு புதிய சிந்தனை விளக்கம், f

- ஆர். கீதா

காலத்தின் குரல்

இந்த மாதத்தின் ஹீரோ...

சுவரில் பூக்கும் மலர்கள்

பெங்களூரு சுவர் சித்திர கலைஞர் பூர்ணிமா திருநங்கைகளை மக்களுடன் இணைக்க அரவாணி கலை திட்டத்தை நடத்துகிறார். அவருடன் நிகிதா சுவந்த் உரையாடுகிறார்

சுவர்களில் வானவில் வண்ணங்களை தீட்டுவதில் பூர்ணிமா சுகுமார் மகிழ்ச்சி கொள்கிறார். உள்ளத்தில் இருந்து உருவாகும் கலை சமூக மாற்றத்திற்கு வித்திடும் என அவர் நம்புகிறார். காட்டு மலர்கள் மற்றும் விளிம்பு நிலை மனிதர்களிடம் இருந்து அவர் ஊக்கம் பெறுகிறார். இவர், கர்நாடகா சித்ரகலா பரிஷத்தில் சேர்ந்து நுண்கலை பயின்றவர். “அகமதாபாத்தில் உள்ள தி நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் டிசைனில் வடிவமைப்பு தொடர்பியல் பிரிவில் விஷுவல் சிமயாட்டிக்ஸ் கற்றுத்தந்தேன். ஐந்தாண்டுகளுக்கு முன் ஆசிரியர் பணியில் இருந்து விலகி பயணம் செய்யத்துவங்கினேன்.” என்கிறார் பூர்ணிமா.

அப்போது தான் அவர் சுவர் ஓவியம் வலுவான ஊடகம் என்பதை புரிந்து கொண்டார். இந்தியாவில் உள்ள திருநங்கைகள் தொடர்பாக ஆவணப்படம் உருவாக்கிய லண்டன் இயக்குனர் டாப்ஸ் பிரீஸுக்கு உதவி செய்ததன் மூலம் சமூக மாற்றத்திற்கான செயல் நோக்கி முதல் அடியை எடுத்து வைத்தார். “இந்த ஆவணப்படத்தை முடிக்க முன்றரை



“அவர்கள் மிகவும் ரெகிழ்ச்சி அடைந்தனர். தங்களிடம் இத்தனை நட்பாகவும், பரிவாகவும் ஒருவர் நடந்துகொண்டதை அவர்களால் நம்ப முடியவில்லை”.

ஆண்டுகள் ஆயின. மெல்ல அவர்களுடன் அறிமுகம் உண்டாகி, நல்ல நண்பர்களானோம். என்னுடைய கலை தோழர்களை அறிமுகம் செய்து வைத்தேன். சமூக கலையை உருவாக்குவது பற்றி பேசினோம். இப்படி தான் அரவாணி திட்டம் உருவானது. 2016, ஜனவரி 24 ம் தேதி பெங்களூருவில் முதல் சுவற்றை வரைந்தேன்” என்கிறார்.

அண்மையில் அவர் பெங்களூருவில் ஆசியன்

பெயின்ட்ஸ் நிறுவன ஆதரவுடன் நடைபெற்ற வீதி திருவிழாவில் பங்கேற்று 50 அடி சுவற்றில் வரைந்தார். “கன்னடத்தில் நாங்கள் இருக்கிறோம் என பொருள்படும் வகையில் வரைந்தோம்” என்கிறார் அவர்.

2014 ல் விண்டர் ஆன் வீல்ஸ் திட்டத்திற்காக சக கலைஞர்களுடன் டிரக்கில் ஐதாராபாத்தில் இருந்து காஷ்மீருக்கு அவர் சென்றார். செல்லும் வழியில் பல

நகரங்களில் அவர்கள் சுவரில் ஓவியங்களை வரைந்ததோடு, காஷ்மீரில் வெள்ளத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நிவாரணப் பொருட்களை சேகரித்து அளித்தனர்.

இளம் கலைஞர்கள் தங்கள் கலையில் சமூக பொறுப்புணர்வு கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக, மக்களுக்கான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும் என பூர்ணிமா சுகுமார் கருதுகிறார். “நாம் நம்முடைய உலகில் மூழ்கியிருக்கிறோம். மோசமான நாட்களை எதிர்கொண்ட ஒருவரிடம் இருந்து நாம் உத்வேகம் பெற்று, அவர்களுக்கு நம் கலை மூலம் உதவ வேண்டும்” என அவர் கோரிக்கை வைக்கிறார்.

காலத்தின் குரல் அட்டைப்பட நாயகி



“நட்சத்திர அந்தஸ்திற்கு நெடுந்தொலைவு செல்ல வேண்டும்”

காதலும் கடந்து போகும் முதல் கவண் வரை ரசிகர்களின் உள்ளம் கவர்பவர் நடிக்கை மடோனா செபாஸ்டியன். மலையாளக் கரையோரம் பாடகியாக இன்னமும் ஆல்பங்கள் படைத்துக்கொண்டிருக்கும் இவர் ஒரு வழக்கமான சினிமா ஸ்டார் அல்ல. கண்டறிகிறார் எஸ்.செந்தில் குமார்.

ஒரு படத்திலேயே ரசிகர்கள் மனதில் இவ்வளவு ஆழமாக இடம் பிடிக்கும் நடிக்கைகள் அரிது. மலையாளத்தில் முதல் படமான பிரேமம் முதல் தமிழில் முதல் படமான காதலும் கடந்து போகும் வரை அவர் முத்திரை பதித்திருக்கிறார். இன்னமும் கூட கேரளாவில் அவரை பிரேமம் பட பாத்திரத்தின் பெயரான செலின் என்றே அழைக்கிறார்கள் என்று பெமினா எக்ஸ்க்ளூசிவ் பேட்டியில் குறிப்பிடுகிறார் மடோனா. பேட்டியிலிருந்து...

தமிழ் மற்றும் மலையாளத்தில் உங்கள் முதல் படம் நல்ல வரவேற்பை பெற்றுள்ளன. இதை அதிர்ஷ்டம் என கருதுகிறீர்களா?
அதிர்ஷ்டம், சம்பந்தப்பட்ட மீமின் கடின உழைப்பு மற்றும் கடவுள் அருள் ஆகியவற்றின் காம்பினைஷன் என நினைக்கிறேன்.

காதலும் கடந்து போகும் படத்தில் நடிக்க அனுபவம் எப்படி? குறிப்பாக நலன் குமாரசாமி போன்ற திறமையான இயக்குனருடன் பணியாற்றிய அனுபவம் எப்படி இருந்தது?

காதலும் கடந்து போகும் படத்தில் எனக்குள் இருந்த நடிக்கையை வெளிக்கொணர்ந்ததில் நலனின் பங்கு முக்கியமானது. அவர் பாத்திரத்துடன் என்னை ஒன்றிப்போக வைத்தார். மேலும் காட்சியின் போது விவாதித்து மேம்படுத்திக்கொள்ள வாய்ப்பிருந்தது. மொத்தத்தில் இது மிகச்சிறந்த அனுபவமாக அமைந்தது.

கவண் படத்தில் மீண்டும் விஜய் சேதுபதியுடன் நடிக்கிறீர்கள். அவருடன் நடிக்கும் அனுபவம் பற்றி?
விஜய் சேதுபதியுடன் கவண் எனக்கு இரண்டாவது படம். அவருடனான பரிச்சயமும் அவர் நடிக்கும் முறை பற்றியும் அறிந்திருப்பது எல்லாவற்றையும் எளிமையாக்கி இருக்கிறது. அவரைப்போன்ற இயல்பான நடிக்கருடன் நடிப்பது மிகவும் வசதியாக இருக்கிறது.

கவண் படம் தொடர்பான எதிர்பார்ப்பு என்ன? இதுவும் ஹிட் ஆகும் என நம்புகிறீர்களா?

நான் நடிக்கும் ஒரு படம் எப்படி வரவேற்பை பெறும் என்பதை என்னால் கணிக்க முடியாது. ஏனெனில், என் படங்களில் நான் உணர்வுப்பூர்வமாக ஒன்றி விடுவேன். அதன் வெற்றி வாய்ப்பு பற்றி என்னால் அலச முடியாது. இந்தப் படம் நன்றாக அமையும் என நம்புகிறேன்.

இயக்குனர் கே.வி.ஆனந்த் இயக்கும் முறை பற்றி ஏதேனும் கருத்துக்கள்?

கே.வி.ஆனந்த் மிகவும் உற்சாகமாக செயல்படக்கூடியவர். வேலை என வந்துவிட்டால் அவரிடம் களைப்பே கிடையாது. அவரது சுறுசுறுப்பு எல்லோருக்கும் தொற்றிக்கொள்ளும். இயக்குனராக அவரது அனுபவம், >

“கே.வி.ஆனந்த் மிகவும் உற்சாகமாக செயல்படக்கூடியவர். அவரது சுறுசுறுப்பு எல்லோருக்கும் தொற்றிக்கொள்ளும். அவரைப்போன்ற மூத்த இயக்குனரிடமிருந்து நிறைய கற்றுக்கொள்கிறேன்.”

புரிதலுடன், ஒளிப்பதிவாளர் என்ற முறையும், காட்சி மற்றும் பாத்திரங்களிடம் இருந்து என்ன தேவை என்பது அவருக்கு தெளிவாக தெரியும். அவரைப்போன்ற மூத்த இயக்குனருடன் நான் பணியாற்றுவது இதுவே முதல் முறை. நிறைய கற்றுக்கொள்கிறேன்.

இளம் வயதிலேயே புகழ் பெற்றுள்ளீர்கள். இதை எப்படி சமாளிக்கிறீர்கள்?

நட்சத்திர அந்தஸ்து என நான் நினைத்துக்கொண்டிருப்பதை அடைய இன்னும் நீண்ட தொலைவு செல்ல வேண்டும். அதனால் இப்போதைக்கு புகழினால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் எனக்கு இல்லை. இப்போதைக்கு படங்களில் நடிப்பதையும், நடிக்கையாக எனது முன்னேற்றத்தையும் ரசிக்கிறேன். நட்சத்திர அந்தஸ்தை பெறுவதைவிட நல்ல நடிக்கையாக இருக்க விரும்புகிறேன்.

பிரேமம் பட வெற்றிக்குப்பிறகு நீங்கள் அதன்

பாத்திரப் பெயரான செலின் என்றே நீங்கள் அழைக்கப்படுகிறீர்கள். செலின் என அழைக்கப்படுவதில் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியா?

ரசிகர்கள் என் பாத்திரத்தை மனதில் வைத்துக்கொண்டு என்னை செலின் என அழைப்பது மகிழ்ச்சி தான். இது ஒரு பாராட்டு என நினைக்கிறேன். ஆனால், சில நேரங்களில் என் உண்மையான பெயர் மற்றவர்களுக்கு தெரியாமல் இருப்பது மகிழ்ச்சியானதா என குழப்பமாக இருக்கும். ஆனால், இப்போது பெரும்பாலும் சொந்தப்பெயராலே அழைக்கப்படுகிறேன்.

உங்களுக்கு அழகான குரல் இருக்கிறது. நடிக்க வந்ததால் இசைத்துறைக்கு இழப்பா? உங்கள் இசைக்குழுவை மிஸ் செய்கிறீர்களா?

நான் இன்னமும் பாடகி தான். இசைக்குழுவில் தீவிரமாக இருக்கிறேன். என்னைத்தேடி



“நான் இன்னமும் பாடகிதான். இசைக்குழுவில் தீவிரமாக இருக்கிறேன். என்னைத் தேடி வரும் இசை வாய்ப்புகளை தவறவிடுவதில்லை. இசைக்குழு சார்பில் புதிய வீடியோ வர உள்ளது.”

வரும் இசை வாய்ப்புகளை தவறவிடுவதில்லை. இசைக்குழு சார்பில் புதிய வீடியோ வர உள்ளது. மேலும் சில திட்டங்கள் வைத்துள்ளேன்.

தமிழ்ப் படங்களில் பாடும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறதா?

பணிச்சுமை காரணமாக இந்த கோரிக்கைகளில் என்னால் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை.

கவண் படத்தில் ஒரு பாடல் பாடியிருக்கிறேன். டி.ஆர் சார் மற்றும் ஹிப்ஹாப் தமிழாவுடன் பதிவு செய்தது நல்ல அனுபவம்.

உங்கள் இசைப்பயிற்சி பற்றி.. கர்நாடக சங்கீதம் மற்றும் மேற்கத்திய சங்கீதத்தில் பயிற்சி பெற்றுள்ளேன்.

நீங்கள் இதுவரை கனமான

“

விஜய் சேதுபதியுடன்
கவண் எனக்கு
இரண்டாவது
படம். அவருடனான
பரிச்சயமும் அவர்
நடிக்கும் முறை பற்றி
அறிந்திருப்பதும்
எல்லாவற்றையும்
எளிமையாக்கி
இருக்கிறது.”

பாத்திரங்களில்தான் நடித்து
வருகிறீர்கள். மசாலா
படங்களில் வாய்ப்பு வந்தால்
நடிப்பீர்களா?

என்னை உற்சாகப்படுத்தும்
எந்த பாத்திரத்திலும் நடிக்கத்
தயாராக இருக்கிறேன். ஒரு
படத்தை ஒப்புக்கொள்ளும்
முன், இயக்குனர், திரைக்கதை,
எனது பாத்திரத்தின் தன்மை
ஆகிய அம்சங்களை கருத்தில்
கொள்கிறேன். மேலும் தயாரிப்பு
நிறுவனம் அல்லது பேனர்
குறித்தும் கவனிக்கிறேன். இவை
எல்லாம் சுவாரஸ்யமாக இருந்தால்
என்ன மாதிரியான படம் என்பது
ஒரு பொருட்டல்ல.

நீங்கள் கேரளா, ஓமன் ,
பெங்களூரு ஆகிய இடங்களில்
வளர்ந்ததாக அறிகிறோம்.
தமிழகம் மற்றும் சென்னையில்
வாழ்க்கை எப்படி இருக்கிறது?
கேரளாவில்தான் பெரும்பாலும்
வளர்ந்தேன். பெங்களூருவில்
சில ஆண்டுகள் படித்தேன்.
சென்னையில் படப்பிடிப்பிற்காக
தான் வந்து செல்கிறேன்.
சென்னையில் இருக்கும் போது
பெரும்பாலும் வேலையில்ல்தான்
முழுகி இருக்கிறேன்.

உங்கள் பெற்றோர், குடும்பம்
பற்றி...

என்னுடைய வேலைக்கு
வெளியே உள்ள விஷயங்கள்
பற்றி பேசுவதில்லை எனும்

கவண் படத்தில் விஜய்
சேதுபதி மற்றும் பிறருடன்



கவண்
படத்தில் விஜய்
சேதுபதியுடன்



மடோனா செபாஸ்டியன்:
பிரேமம் பட அறிமுகம்
குறித்து...

- “பிரேமம் படத்தில்
நடிக்க விருப்பமா என்று
இயக்குநர் அல்ஃபோன்ஸ்
புத்தேரன் கேட்டபோது
ஒரு வினாடிகூட
யோசிக்காமல் யெஸ்
சொன்னேன். அன்று இரவே
ஷல்டிங் தொடங்கியது.
அல்ஃபோன்ஸ் என்னிடம்
சீனை விளக்கிவிட்டு, ‘அந்தப்
பெண்ணின் இடத்தில்
நீங்கள் இருந்தால் எப்படி
நடந்துகொண்டிருப்பீர்கள்’
என்று கூறி நடிக்க வைப்பார்.
- தூர்யா டிவியில் நான்
தொகுத்து வழங்கிய
நிகழ்ச்சியைப் பார்த்துத்தான்
பிரேமம் படத்திற்கான
வாய்ப்பு கிடைத்திருக்கும்
என நினைக்கிறேன். ஆனால்
அதைப் பற்றி அவரிடம்
எதுவும் கேட்டதில்லை.”

கொள்கை வைத்திருக்கிறேன்.
அதனால் அதைப் பற்றி பேச
விரும்பவில்லை.

எப்படி திரைப்படங்களில்
நடிக்கும் வாய்ப்பைப்
பெற்றீர்கள்?

பிரேமம் படம் என்னுடைய
11ஆவது வாய்ப்பு என
சொன்னால் உங்களுக்கு
ஆச்சர்யமாக இருக்கும். நான்
தொகுத்து வழங்கிய டிவி
நிகழ்ச்சியைப் பார்த்து பிரேமம்
படக் குழுவைச் சேர்ந்த ஒருவர்
என்னை நடிக்க அழைத்தார்.

சிறுவயதில் உங்களுக்கு
இருந்த மற்ற ஆர்வங்கள்?

எனக்கு தெரிந்து பாடுவது
ஒன்று தான் எனக்கிருந்த
ஆர்வம். படிக்கும் போது,
பயணங்களின் போது வீட்டு
வேலை செய்யும் போது என
எப்போதும் என்னைச்சுற்றி
இசைதான்.>



காதலும்
கடந்து போகும்
படத்தில்

மடோனா செபாஸ்டியன்: தெரிந்ததும் தெரியாததும்...

நடிகை மடோனா குறித்த தெரிந்த, தெரியாத விஷயங்கள்...

- கவண் படத்தின் ஷூட்டிங்கில் நடந்த நிஜமான சம்பவம் இது. மடோனா ஒரு ஷூட்டிங்கு நடத்து முடிக்கிறார். கட் சொல்லப்பட்டதும் ஓட்டுமொத்த யூனிட்டும் அவரின் சிறப்பான நடப்பைப் பாராட்டி கைதட்டுகிறது. இயக்குநர் கே.வி.ஆனந்த் உள்பட.
- பெங்களூரில் பி.காம் முடித்த மடோனா தனது முதல் காதலான ஆல்பங்களில் பாடுவதைத் தொடர்வ தற்காக கேரளா திரும்பினார். ஆனால், பிற்பாடு துப்பர் ஹிட்டாக மாறிய பிரேமம் படம் அவரின் கேரியர் பாதையை திருப்பிப் போட்டது.
- மலையாளத்தில் துப்பர் ஹிட்டான பிரேமம் படம்

பிறகு தெலுங்கிலும் ரீ-மேக் செய்யப்பட்டது. மலையாளத்தின் செலின் பாத்திரமும் தெலுங்கின் சிந்து பாத்திரமும் ரசிகர்களிடையே பெரிய ஹிட்.

- சினிமாவில் நடித்துக்கொண்டே 'எவர் ஆஃப்டர்' என்ற இசைக் குழுவையும் புதுப்பித்து வருகிறார் மடோனா. அவரையும் சேர்த்து ஆறு பேர் கொண்ட இசைக் குழு இது. இந்த இசைக் குழுவில் பாடகராக இருக்கிறார் மடோனா. அவர் ரிலீஸ் செய்த முதல் வீடியோ ஆல்பம் வெருதே.
- ஹ்யூமன்ஸ் ஆஃப் சம் ஒன் என்ற ஆங்கிலப் படத்திலும் நடித்து வருகிறார் மடோனா. படத்தின் ஒன்லைனரிலேயே இம்ப்ரஸான மடோனா, ஸ்கிரிப்ட்டை கேட்காமலே படத்திற்கு ஒப்புக் கொண்டாராம்.
- தனுஷின் பவர் பாண்டி படத்தில் ஒரு கேமியோ ரோலில் நடிக்கிறார் மடோனா.

“

எனக்கு தீவிர பொழுதுபோக்கு தேவையில்லை. வீட்டில் இருப்பது பிடிக்கும். டிவி பார்ப்பேன். சமைப்பேன்.

நன்றாக இழுத்துப் போர்த்திக்கொண்டு தூங்குவேன்.”

உங்களைப் பற்றி ரசிகர்கள் அறியாத சுவாரச்யமான விஷயங்கள்?

அதை தெரிந்து கொண்டால் சுவாரச்யம் இருக்காதே! :)

சினிமாவுடன் தொடர்பில்லாத ஒரு ஆர்வம்?

பயணங்கள்...

உங்கள் விருப்பமான பொழுதுபோக்கு எது?

எனக்கு தீவிர பொழுதுபோக்கு தேவையில்லை. வீட்டில் இருப்பது பிடிக்கும். டிவி பார்ப்பேன். சமைப்பேன். நன்றாக இழுத்துப் போர்த்திக்கொண்டு தூங்குவேன்.

டயட் கட்டுப்பாடுகள் பின்பற்றுவது உண்டா? பிடித்தமான உணவு?

தீவிரமாக டயட்டை கடைப்பிடிக்க முடிந்ததில்லை. நல்ல உடல் வாகை பெற விரும்புகிறேன். இதற்காக டயட்டை விட உடற்பயிற்சியை விரும்புகிறேன். கேரள உணவு, சாதம், மோரு கரி, சிக்கன் பிடிக்கும்.

அடுத்து வர உள்ள படங்கள்?

இரண்டு படங்களுக்கான ஷூட் முடிந்து தயாராக இருக்கிறது. கொஞ்ச காலமாக ஓவர் நடிப்பு, நோ ரெஸ்ட் என்று இருந்தது. அதனால் அடுத்த படம் துவங்கும் வரை சினிமாவையே மறந்துவிட்டு, எல்லாவற்றிலிருந்தும் விலகி, ஹாயாக இருக்கிறேன். [E]

சேவையின் பாதையில்

செல்வச் செழிப்பான குடும்பத்தில் பிறந்தவர் என்றாலும் அப்பல்லோ மருத்துவமனை குழுமத்தைச் சேர்ந்த உபாசனா காமினேனி தனக்கான தனிப்பாதையை வகுத்துக்கொள்வதில் ஆர்வம் கொண்டுள்ளார். தனது திட்டங்கள் குறித்து அவர் நீத்தி ஜெய்சந்தரிடம் பேசுகிறார்

கல்வி அறிவு மிக்கவரும், நகைச்சுவை உணர்வு மிக்கவரும், எதிலும் தீவிர கவனம் கொண்டவருமான உபாசனா காமினேனி, இரண்டு மிகப்பெரிய பாரம்பரியங்களுக்கு சொந்தம் கொண்டவராக இருக்கிறார். அவரது தாத்தா டாக்டர் பிரதாப் சி.ரெட்டி அப்பல்லோ மருத்துவ சாம்ராஜ்யத்தின் நிறுவனர் என்றால், அவரது கணவர் ராம் சரண் மற்றும் மாமனார் சிரஞ்சீவி தெலுங்கு உலகின் சூப்பர் ஸ்டார்களாக விளங்குகின்றனர். இருப்பினும் உபாசனா தனக்கான தனி லட்சியங்களைக் கொண்டிருக்கிறார். புதுமையான அணுகுமுறை மூலம் கிராமப்புற மற்றும் நகர்புற இந்தியாவுக்கு நலவாழ்க்கை கொண்டு சேர்ப்பதுதான் அது. பெமினாவுடனான அவரது நேர்காணலில் இருந்து:

உங்கள் குடும்ப வர்த்தகத்தில் ஈடுபட வேண்டும் என்ற விருப்பம் எப்போதும் இருந்ததா?

என் தாத்தா, அப்பா மற்றும் அத்தைகளின் தாக்கம் இருந்தது. தாத்தா என்னை ஆலோசனை கூட்டங்களுக்கு கூட அழைத்துச் செல்வார். >





“நம்முடைய வேருக்கு சென்று இந்தியாவில் குறைந்த செலவில் மருத்துவம் அளிக்க வேண்டும் என்பது தாத்தாவின் கனவு. இதற்காக இஷா அறக்கட்டளையுடன் கூட்டு வைத்துள்ளோம்..”

ஆனால் பதின்பருவத்தில் ஒரு கிளர்ச்சி மனோநிலை வந்தது. எனவே ஃபேஷன் துறைக்குச் சென்றேன். ஆனால் வடிவமைப்பை விட வாங்குவதில் தான் எனக்கு தேர்ச்சி அதிகம் என தெரிந்து கொண்டேன். ‘பள்ளம் தோண்டும் வேலையாக இருந்தாலும் அதில் நீ தான் சிறந்து விளங்க வேண்டும்’ என அப்பா அடிக்கடி சொல்வார். நான் விரும்பிய எதையும் செய்யும் வாய்ப்பு இருந்தாலும் நான் திரும்பி வரவே விரும்பினேன். வெகு சிலருக்கே இத்தகைய மகத்தான பின்னணி மற்றும் இத்தகைய வாய்ப்பு கிடைக்கும்

என்பதால் நான் இதில் ஈடுபட்டு சமூகத்திற்கு ஏதேனும் செய்ய விரும்பினேன்.

அப்பல்லோவின் நலவாழ்வு வர்த்தக பிரிவான அப்பல்லோ லைஃபை நீங்கள் நிர்வகித்துள்ளீர்கள். அது பற்றி கூறவும். முழுமையான சேவை அளிக்கும், நோய்த் தடுப்பு மற்றும் மறுவாழ்வில் கவனம் செலுத்தும் ஆக்குபேஷனல் நலவாழ்வு மையங்களை வழங்குகிறோம். ஜிம் இருக்கிறது, ஃபிசியோதெரபி துறை இருக்கிறது, ஸ்பா உள்ளது. தூக்கமின்மைக்கு

சிகிச்சை அளிக்கிறோம். கோலோனிக் சிகிச்சை அளிக்கிறோம். வாழ்வியல் சார்ந்த இடர்கள் குறித்து ஆலோசனை அளிக்கிறோம். என்னுடைய 80 வயது பாட்டி, பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட போது, எங்களிடம் ஃபிசியோதெரபி பெற்றதால் உடனே குணமானார். அவர் இளம் வயதில் விளையாட்டில் அதிகம் ஈடுபட்டதால் அவருடைய தசை நினைவுத்திறன் நன்றாக இருந்தது. அதனால் தான் எங்கள் மையத்தில் ஸ்குவாஷ் அரங்கம், கால்பந்து மைதானம்,

கூடைப்பந்து அரங்கு, நீச்சல் குளம் மற்றும் மலையேறும் வசதிகள் இருக்கின்றன. ஐதராபாத், சென்னை மற்றும் விசாகப்பட்டினத்தில் நலவாழ்வு மையங்கள் உள்ளன.

ஆன்மீகவாதியான தீபக் சோப்ராவுடன் இணைந்து உருவாக்கிய ஜியோ (Jyo) செயலி பற்றி விளக்க முடியுமா? தீபக்கின் ஏழு நாள் நிகழ்ச்சி ஒன்றில் பங்கேற்றோம். அங்கு வந்திருந்த ஒவ்வொருவரும் போதை பழக்கம் அல்லது விவாகரத்து போன்ற பிரச்சனையை எதிர்கொண்டிருந்தனர். மனநல நோக்கில், ஆன்மீக நோக்கில், உடல் அளவில் அணுக வேண்டிய பிரச்சனைகளை இந்தியர்கள்



“மன அழுத்தம், நலவாழ்வு அளவு ஆகியவற்றைக் கண்காணித்து, அதற்கேற்ற சிகிச்சை குறிப்புகளை தரும் செயலியை உருவாக்கியுள்ளோம். இதை இந்தியா முழுவதும் பயன்படுத்தலாம்.”

எதிர்கொண்டு வருவதை புரிந்துகொண்டோம். அப்போதுதான் ஒருவரின் மன அழுத்தம், நலவாழ்வு அளவு ஆகியவற்றைக் கண்காணித்து, அதற்கேற்ற சிகிச்சை குறிப்புகளை அளிக்கக் கூடிய செயலியை உருவாக்கும் எண்ணம் உண்டானது. இந்த செயலியை இந்தியா முழுவதும் பயன்படுத்தலாம். நாஸ்டாக் உலக அளவில் இதை அறிமுகம் செய்துள்ளது.

அப்பல்லோ குழுமத்தின் வர்த்தக, சமூக பொறுப்புணர்வு பிரிவின் தலைவராக உங்கள் பொறுப்பு என்ன?
என்னைப்பொறுத்தவரை அப்பல்லோ என்பது உணர்வுமயமான பயணம். ஒரு முறை மருத்துவமனையின் அவசர சிகிச்சை பிரிவில் நடந்து சென்று கொண்டிருந்த போது, திடீரென ஒரு பெண்மணி வந்து என்னை கட்டிப்பிடித்துக்கொண்டு தனது குழந்தையை காப்பாற்றுமாறு கேஞ்சினார். நான்

நிர்வாகத்திடம் பில் தொகையை தள்ளுபடி செய்யுமாறு கூறினேன். ஆனால், மிகவும் கால தாமதமாகிவிட்டதால் அறுவை சிகிச்சை செய்வதால் எந்தப் பயனும் இல்லை என்று கூறினார்கள். எதுவும் செய்ய முடியாததால் நான் உடைந்து போனேன். அப்போது தான் என்னுடன் பேசிய அத்தை, குழந்தைகளுக்கான தொண்டு அமைப்பில் பணியாற்றுமாறு கூறினார். எனது தாத்தாவின் கிராமமான

அரகோண்டாவில் கருவரை முதல் கல்லறை வரை எல்லோரையும் பார்த்துக்கொள்கிறோம். அங்கு சிசுக்கள் மரணம் குறைந்துள்ளது. பெண்களுக்கு திறன் பயிற்சி மற்றும் சுகாதார கல்வி அளித்திருக்கிறோம். வயதானவர்களுக்கான மையங்களுக்கு சென்று மருந்துகள் அளிக்கிறோம். மருத்துவமனையில் ஏழைகளுக்கான படுக்கைகளை அளித்திருக்கிறோம்.

தெலுங்கு திரைப்பட உலகின் முன்னணி நட்சத்திரத்தை திருமணம் செய்துகொண்டு வர்த்தக உலக பொறுப்புகளையும் எப்படி நிர்வகிக்கிறீர்கள்?

வேலை-வாழ்க்கை சமநிலை குறித்து என் அம்மா, அத்தைகளிடம் இருந்து கற்றிருக்கிறேன். அவரும் என் வர்த்தகத்தில் உதவுகிறார். ஒரு நடிகரான அவர் உடல்தகுதியுடன் இருக்க வேண்டும் என்பதால் ஃபிட்னஸ் போக்குகளை கவனிக்கிறேன். இருவரும் இணைந்து உணவுக் கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடிப்பதும் உண்டு.

அப்பல்லோவுக்கான உங்கள் திட்டம்?
நம்முடைய வேருக்குச் சென்று இந்தியாவில் குறைந்த செலவில் மருத்துவம் அளிக்க வேண்டும் என்பது தாத்தாவின் கனவு. இதற்காக இஷா அறக்கட்டளையுடன் கூட்டு வைத்துள்ளோம். குழந்தைகளுக்கு சுகாதார கல்வி அளிப்பதற்காக பள்ளி நிகழ்ச்சிகளுக்கும் திட்டமிட்டுள்ளோம். **E**

“சினிமாவில் ஒரு ஓரமா நடிப்பதில் என்ன தரில் இருக்கு?”

சரவணன் மீனாட்சி சீஸன் 2, 3 மூலம் முத்திரை பதிப்பவர் நடிகை ரச்சிதா மகாலட்சுமி தினேஷ். அருந்ததி படம் மாதிரி சீரியல்கள் செய்ய வேண்டும் என்று விரும்புவதாகச் சொல்லும் நடிகை ரச்சிதாவை நேர்காணல் செய்கிறார் எஸ்.செந்தில் குமார்

சரவணன் மீனாட்சி சீரியலின் மூலம் சினிமா நடிகைகளுக்கு இணையான புகழும் ரசிகர்களும் பெற்றவர் ரச்சிதா தினேஷ். ஆங்கிலத்தில் அல்லது உடைந்த தமிழில் பேசும் பிரபலங்களுக்கு மத்தியில் இந்த கன்னடத்துப் பைங்கிளி மிக அழகிய தமிழில் பேசுகிறார். அவரது பேட்டியிலிருந்து...

நடிகையாக இருந்து ஜீ டிவி ஜூனியர் சீனியர் ரியாலிட்டி ஷோ நடுவராக இருப்பது எப்படி இருக்கிறது?
ஆரம்பத்திலிருந்தே நடிப்பின் மீது எனக்கு பைத்தியம். அந்த வகையில் ஸ்டேஜ் மீதேறி குழந்தைகள் செய்வதைப் பார்ப்பதும் அதை நடுவராக இருந்து ஜட்ஜ் செய்வதும் மிகவும் பிடித்திருக்கிறது. மற்றவர்களுக்கு டீச் செய்யவும் நான் கற்றுக் கொள்ளவும் இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக இருக்கிறது.

குழந்தைகளை சமாளிப்பது கஷ்டமாக இருக்கிறதா?

குழந்தைகள் மேடையில் தங்கள் திறமையைக் காட்டுவது லவ்லியானது. அவர்கள் வெளிக்காட்டும் திறமை எங்களையெல்லாம் ஷாக் ஆக வைக்கிறது. அந்த விநாடியில் அவர்கள் கொடுக்கும் பதில்களும் அதிலுள்ள டைமிங்கும் அசர வைக்கும். பேசி வாயைப் புண்ணாக்கிக் கொள்ளக்கூடாது என்று மீனா மேமும் நானும் பேசிக்கொள்வோம்.

கன்னட சீரியல்களில் எவ்வாறு அறிமுகமானீர்கள்? எப்படி தமிழில் அறிமுகம் கிடைத்தது?
எனக்கு சொந்த ஊர் பெங்களூர். சிறு வயதிலிருந்தே நடிப்பின் மீது ஆசை உண்டு. இவர்கள் இப்படி நடித்திருக்கலாம், அப்படி நடித்திருக்கலாம் என்று குறைகள் சொல்வேன். ஆனால் குறை சொல்வது எளிது, நடிப்பது கடினம் என்பதை கன்னட சீரியல்களில் நடிக்க ஆரம்பித்த போதுதான் புரிந்தது. கேமராவின் முன்பு எப்படி நிற்க வேண்டும், எப்படி சிகையலங்காரம் செய்ய



“குதிரை சவாரி செய்யற மாதிரி ரோல்கள், கத்திச் சண்டை போடற மாதிரியான பாத்திரங்களில் நடிக்கணும்னு ஆசை.”

வேண்டும் என்று கற்றுக்கொள்ளவே ஆறு மாதங்கள் ஆகின. கன்னட சீரியலில் என்னைப் பார்த்துவிட்டு விஜய் டிவியின் பிரிவோம் சந்திப்போம் சீரியலில் வாய்ப்பு கொடுத்தார்கள். ஆனால் முதல் வாய்ப்பு என் முகத்தில் “கரியைப் பூசினார்கள்.”

அறிமுக தமிழ் சீரியல் மீது அப்படி என்னங்க கோபம்?

கோபமெல்லாம் இல்லை. ஜஸ்ட் வருத்தம். அந்த சீரியல் முழுக்க முகத்தில் கருப்பு மேக்கப் பூசி நடிக்க வைத்தார்கள். அது நானென்றே யாருக்கும் தெரியாமலிருந்தது. முதல் கன்னட சீரியலில் நடித்ததை நான் சொல்லித்தான் என் குடும்பத்தினருக்குத் தெரிந்தது. ஆனால் பிரிவோம் சந்திப்போம் சீரியலில் நடித்திருப்பது நான்தான் என்று சொன்னாலும் யாரும் நம்ப முடியாத அளவுக்கு அது ரச்சிதா மாதிரியே இருக்கவில்லை. ஆனாலும் அதுதான் சரவணன் மீனாட்சிக்கான அடுத்த வாய்ப்பையும் கொடுத்தது.

சரவணன் மீனாட்சி சீரியலின் சீஸன் 1ல் ஸ்ரீஜா செம பேர் சம்பாதித்திருந்தார். அதை உடைக்க முடியும் என நம்பினீர்களா?

ஸ்ரீஜாவின் இடத்தில் என்னால் தாக்குப்பிடிக்க முடியாது என்றுதான் ஆரம்பத்தில் எல்லோரும் நினைத்தார்கள். ஆனால் சீஸன் 2 மட்டுமின்றி சீஸன் 3யிலும் வெற்றிகரமாக முத்திரை பதித்திருக்கிறேன். ஸ்ரீஜாவின் பலமே அவரின் லுக்ஸும் அந்த ஜோடியின் பொருத்தமும் தான்.

“என் முதல் தமிழ் சீரியலில் முழுக்க முகத்தில் கருப்பு மேக்கப். அது நானென்றே யாருக்கும் தெரியாமலிருந்தது.”

மற்றபடி நடிப்பிற்காக அந்த ஜோடி பேர் வாங்கியதாக நினைக்கவில்லை. அதற்கு மாறாக நான் எனது நடிப்பினால் நல்ல பெயர் பெற்றேன். பொது இடங்களில் எல்லாம் என்னை மீனாட்சி என்றே அழைக்கும் அளவுக்கு நல்ல பெயரை, எனது நடிப்பாற்றலின் மூலமாக பெற்றேன். “அய்யோ மீனாட்சி” என்று பொது இடங்களில் பலர் சொல்வதைப் பார்க்கும் போது, அட நான் அந்த அளவுக்கெல்லாம் பெரிய ஆள் கிடையாதுப்பா என்று சொல்லத் தோன்றும்.

அப்படி என்னதான் செய்கிறார்கள்?

நீங்க வேற. ஒரு பொண்ணு என் பெயரை தன் கையில் பச்சைக் குத்தி வச்சிருக்கானனு கேள்விப்பட்டேன். ஃபோஸ்புக்ல அதை ஃபோட்டோ எடுத்து வேற போட்டு வச்சிருந்தா. பிடிச்ச வாங்கு வாங்குன்னு வாங்கினேன். ஃபிரெண்ட்ஸ் லிஸ்ட் ரொம்ப நாள் சேர்த்துக்கவே இல்ல. அப்புறம்தான் இதுவும் ஒரு வகை அன்பின் வெளிப்பாடுன்னு புரிந்து ஏத்துக்கிட்டேன். அப்புறம் ஒரு பையன் என்னோட சின்ன வயசு ஃபோட்டோ முதல் இப்ப வரைக்கும் உள்ள படங்களை எல்லாம் சேர்த்து வச்சிருந்தான். அதையெல்லாம் டிஜிட்டல் பிரின்ட்டா எடுத்து தன் ஷர்ட்ல பிரின்ட் பண்ணிட்டு ஷூட்டுக்கு வந்திருந்தான். தமிழ் மக்கள் ஒருவரை சாதாரணமா ஏத்துக்க

மாட்டாங்க. ஆனா ஏத்திக்கிட்டாங்கன்னா அவ்வளவு எளிதா விட்டுக் கொடுக்க மாட்டாங்க.

சரவணன் மீனாட்சிக்காக அவார்ட்கூட வாங்கினீங்க.

ஆமாம். விஜய் டிவியின் அந்த அவார்டை நான் மிகவும் மதிக்கிறேன். ஏன்னா அது ஆடியன்ஸ் ஓட்டு போட்டு கொடுத்த அவார்ட்.

நடிப்பு, ஜட்ஜ் மாதிரி போட்டியாளரா மிஸ்டர் அன்ட் மிசஸ் கிலாடிஸ்ல போட்டியிட்டீங்க. அந்த எக்ஸ்பீரியன்ஸ்...

பொதுவா பிரபலங்கள் இந்த மாதிரி சவாலான போட்டிகளில் பங்கேற்க விரும்ப மாட்டாங்க. ஏன்னா கை, கால் உடைஞ்சதுன்னா ஷூட் பாதிக்கப்படும். கேரியரும் கூட. ஆனாலும் நான் அந்தப் போட்டியில் பங்கேற்றேன். ஏன்னா அது ஹஸ்பன்ட் அன்ட் ஓயிஃப் சேர்ந்து கலந்துக்கற போட்டி. அப்படியாவது ஹஸ்பன்ட் தினேஷ்கூட டைம் ஒண்ணா ஸ்பென்ட் பண்ண முடியும்னு நினைச்சேன்.

தரில்லாதான் இருந்திச்சு. ஆனா முதுகிற்குப் பின்னாடி நின்று கத்தி பயமுறுத்தினாலே பயப்படுற என்னை திகில் வீட்டுக்குள்ள அனுப்பினதை என்னால தாங்கிக்க முடியலை. அந்த பயத்தில் இருந்து மீளறதுக்கு மூணு நாள் ஆச்சு. அதுக்குப் பிறகும் போனேன். ஆனா டே,

நைந்து மாறி மாறி ஷூட் வந்ததால ஒரு கட்டத்திற்கு மேல போக முடியலை.

நடுவில் சினிமால்கூட நடிச்சீங்க. தொடர்ந்து நடிக்க திட்டம் உள்ளதா?

இல்லை. சினிமாவுல நடிச்சு சீரியல்ல இருக்கிற கவனத்தை சிதற விட வேணாமனு நினைச்சேன். அதனால எத்தனையோ ஆஃப்ர் வந்தாலும் அதை ரிஜக்ட் செய்தேன். ஆனால் ராதா மோகன் மாதிரியான பெரிய டைரக்டர் வந்து கேட்கும் போது எதுவும் சொல்ல முடியலை. அதனால உப்பு கருவாடு படத்துல நடிச்சேன்.

பல பக்க வசனத்தை ஒரே ஷாட்ல பேசி முடிச்சதுக்காக ராதா மோகன் சார் பாராட்டினாரு. அதெல்லாம் டிவி நடிகைக்கு சாதாரணம். அது மட்டுமில்லாம கன்னட சீரியல்களில் டப்பிங்கே கிடையாது. லைவ்வா வசனம் பேசி ரெக்கார்ட் ஆகணும். அந்த டிரெயினிங்தான் என்னை சுத்தமான தமிழும் பேச வைக்குது. அந்தப் படத்துக்கப்புறம் நிறைய சினிமா ஆஃப்ர் வந்துகிட்டுதான் இருக்கு. ஆனாலும் நான் போகலை. ஏன்னா சீரியல்ல மையமான இடத்தில் இருந்துட்டு சினிமாவுல ஒரு ஓரமா நடிக்கிறதுல அர்த்தமில்லை.

எதிர்காலத்துல என்ன மாதிரியான ரோல்கள் செய்ய ஆசை?

குதிரை சவாரி செய்யற மாதிரி ரோல்கள், கத்திச் சண்டை போடற மாதிரியான பாத்திரங்களில் நடிக்கணும்னு ஆசை. அருந்ததி படம் மாதிரி ஒரு சீரியல் செய்யணும்னும் விருப்பம்... பார்ப்போம். **F**

காலத்தின் குரல் திரைக்குப் பின்னால்



ஈட் மை கேக்கின் மரியோன்
டக்ரெட் மற்றும் சலோவா சாஹல்



பிரெஞ்சு மணம் கமழும் புதுச்சேரி

ஆன்மீக சூழலுக்காக அறியப்படும் நகரமும், காலனி ஆதிக்கத்தின் மிச்சங்கள் மற்றும் மரங்கள் நிறைந்த நடைபாதைகளும் கொண்டதுமான புதுச்சேரி, ஐரோப்பிய தன்மையைக் கொண்டது. இந்நகரை இல்லமாக கொண்ட பிரெஞ்சு மக்கள் சிலரிடம் நீத்தி ஜெய்சந்தர் உரையாடுகிறார்.

பிரெஞ்சுக்காரர்கள் 300 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு புதுச்சேரியை கைப்பற்றியபோது, இந்தியா மற்றும் ஐரோப்பிய கலாச்சாரங்களுக்கு இடையிலான பரிவர்த்தனை ஆன்மீகம் மற்றும் கலைகளை மையமாக கொண்டிருந்தது. இந்தியாவின் மற்ற பகுதிகளில் ஆங்கிலேயர்களால் நிகழ்த்தப்பட்டதைவிட இது மென்மையானதாக அமைந்திருந்தது. இன்று புதுச்சேரி என பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட நிலையிலும் பிரெஞ்சு சதுக்கம் அல்லது வெள்ளை நகரம் அழகான பழைய பிரெஞ்சு கட்டிடக்கலை மற்றும் சாலை பெயர்களை தக்க வைத்துக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த நகரை முழுமையாக அறிய முற்பட்டோம்...

மரியோன் டக்ரெட், சலோவா சாஹல்

இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு டக்ரெட்டும், சாஹலும் ஆரோவில்லில் சந்தித்து, உணவு தொடர்பான பொது ஆர்வத்தைக் கண்டறிந்தனர். பிரான்சின் போர்கோகன் பகுதியை சேர்ந்த டர்கெட் ஆரோவில்லில் உள்ள பாலாடைக்கட்டி

பண்ணையில் பணியாற்றுவதற்காக 2006ல் வருகை தந்தார். அதன் பிறகு அவர் மேங்கோ ஹில் சீஸ் எனும் ரெஸ்டாரண்டில் பங்குதாரராக இணைந்துகொண்டார். வெப்ப மண்டல பகுதிக்கு ஏற்ப மாற்றங்களை செய்து கொண்டு, பிரத்யேகமான பிரெஞ்சு பாலாடைக்கட்டிகளை தயாரித்து தருகிறார். சாஹல், பிரான்சின் கிரேனோபில் பகுதியை சேர்ந்தவர். 2008ல் புதுச்சேரிக்கு வந்தவர் 2014ல் இங்கேயே தங்கிவிட தீர்மானித்தார். சத்யா சிறப்பு பள்ளியில் தன்னார்வலராக இருப்பவர், மாற்றுத்திறனாளி குழந்தைகளின் அம்மாக்கள் நிதி சுதந்திரம் பெற உதவும் திட்டத்தை வழி நடத்தி வருகிறார். அவர் பெண்கள் மட்டுமே பணியாற்றும் பிரெஞ்சு பேக்கரி ஒன்றை துவக்க விரும்பினார். இதன் விளைவுதான் லாப நோக்கில்லாத ஈட் மை கேக் நிறுவனம். “இனிப்புகள் மீதான ஆசையால் இந்த நிறுவனத்தை ஆரம்பித்தேன். ‘பிரான்ஸ் திரும்பி கேக் செய்யும் தீவிர வகுப்புகளில் சேர்ந்து பயிற்சி பெற்றேன்.’” சீஸ், டெஸர்ட், பிரெஞ்சு கடுகு மற்றும் ஊறுகாய் ரகங்களை இந்த நிறுவனம் தயாரிக்கிறது. >



டியூன் வெல்னஸ் குழும
நிறுவனர் டிமிட்ரி க்லின்

டிமிட்ரி க்லின்

பாரீஸ் நகரைச் சேர்ந்தவர் டிமிட்ரி க்லின். அங்கு 10 ஆண்டுகளாக நடத்தி வந்த தனது விளம்பர நிறுவனத்தை ஆம்னிகாம் நிறுவனத்திற்கு விற்றுவிட்டு, 18 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தனது மனைவி எமிலியுடன் ஆரோவில் வந்து குடியமர்ந்தார் க்லின்.

“எனது வாழ்க்கையை தலைகீழாக மாற்றும் வாய்ப்பாக இதை நான் மாற்றிக்கொண்டேன்” என்கிறார் க்லின்.

ஹைடிஸைன் நிறுவனத்தின் தலைகீழ் கபூரை சந்திக்காமலிருந்தால் தனது வாழ்க்கையின் இந்தத் திருப்பம் நேர்ந்திருக்காது என்கிறார் க்லின். “ஹைடிஸைன் நிறுவனத்திற்கான விருந்தோம்பல் பிரிவை ஆரம்பித்ததுதான் முதல் முயற்சி. இதன் விளைவாக டூப்ளெக்ஸ், ப்ரொமோனேட் ஆகிய

ஹோட்டல்களை பாண்டிச்சேரியில் நிறுவினோம்” என்கிறார் க்லின். ஜெர்மனியைச் சேர்ந்த திறமையான கட்டிடக் கலைஞரான நீல்ஸ் ஜோன். பென்டர் மூலம் அதன் கட்டிடத்தை தனித்துவமாக உருவாக்கினார் க்லின். அது அவருக்கான வேறு தளங்களுக்கான ஆரம்பமாக இருந்தது.

இந்தத் தம்பதி இப்போது டியூன் வெல்னஸ் குழுமம் எனும் தங்கள் சங்கிலித்தொடர் ஹோட்டல்கள் மூலம் ஆர்கானிக் மற்றும் நீடித்த வாழ்க்கை முறையை பரப்புகின்றனர். இவர்களும் அத்தகைய வாழ்க்கை முறையின் வாழும் உதாரணங்களாகத் திகழ்கின்றனர். இதுதான் இயல்பான வாழ்க்கை முறையாக இருந்தாக வேண்டும் என்பதே இந்தத் தம்பதிகளின் பார்வை.

இயற்கையைக் காப்பாற்ற “நாம்

“இயற்கையை
காக்க
இதைச்
செய்யத்
தவறினால்,
நம் குழந்தை
களுக்கு
விட்டுச்செல்ல
எதுவும்
இருக்காது”



புதுச்சேரி ரிசார்ட்

காக்கும் வகையிலேயே இவரது முயற்சிகளும் கட்டுமானங்களும் அமைகின்றன. இத்தகைய புதுமையான முயற்சிகளுக்கு ஆச்சரியமும் பெருமிதமும் கலந்த வரவேற்பு கிடைப்பது சகஜமானது. ஏனெனில் இந்தியாவில் இவர் செய்வது மாதிரியான காரியங்கள் இந்தியர்களே செய்யாதது.

“புதுச்சேரி மற்றும் ஆரோவில் ஆன்மிகத்திற்கு மட்டுமல்ல, நமக்குள் தொடர்பு கொள்வது, யோகா மற்றும் தியானம் ஆகியவற்றை மையமாக கொண்ட நகரமாகத் திகழ்கிறது. இத்தகைய செழுமையான அனுபவம் உலகில் இப்போது வேறு எங்கும் கிடைப்பதில்லை என்று நம்புகிறேன். நான் இங்குதான் இருந்தாக வேண்டும் என்று என் ஆன்மா சொல்கிறது. போன பிறவியில் நான் இந்தியனாகப் பிறந்திருப்பேன் என்று நினைக்கிறேன்” என்கிறார் டிமிட்ரி க்லின். >

“புதுச்சேரி மற்றும் ஆரோவில், நமக்குள் தொடர்புகொள்வது, ஆன்மீகம், யோகா மற்றும் தியானத்தை மையமாக கொண்டுள்ளது”

இந்தக் காரியத்தைச் செய்யத் தவறினால், நம்முடைய குழந்தைகளுக்காக விட்டுச் செல்ல எதுவும் இருக்காது” என்று பூமிக்கு நட்பான தங்கள் ஈடுபாடு பற்றி குறிப்பிடுகிறார்கள் இருவரும். அவர்களுடைய பிரதான ரெஸ்டாரண்ட் புதுச்சேரியின் வெளிப்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. நீடித்த தன்மையை மையமாக கொண்டு இது உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. மற்ற ரெசார்ட்கள் கொடைக்கானல், தஞ்சை, கொச்சி மற்றும் இலங்கையில் உள்ளன. “காலனியாதிக்க கால அனுபவத்தை புதுச்சேரியிலும் கொடைக்கானலின் மழைக் காடுகள், புனித நகரமான தஞ்சாவூர், கொச்சியின் ஸ்பைஸ் ரூட் என பல பரிமாணங்கள் தருபவை இவை” என்கிறார் க்லின்.

அந்தந்த பகுதிகளின் உள்ளூர் கலாச்சாரத்தையும் மதிப்பீடுகளையும்



ரெசார்ட்டில் உள்ள சிட் அவுட்

காலத்தின் குரல் திரைக்குப் பின்னால்

பால் பின்தான், லாரா ரெட்டி

அரோமாதெரபி பொருட்களையும் அழகுப் பொருட்களையும் விற்பனை செய்யும் நிறுவனமான மரோமா புதுச்சேரியின் பிரபலமான உள்ளூர் நிறுவனமாகத் திகழ்கிறது. இதன் இணை நிறுவனரும், பிரஞ்சுக்காரருமான பால் பின்தான், புதுச்சேரியில் இப்போது மிக ஃபேமஸாக இருக்கும் இயற்கையான ஊதுபத்திகளை 1970களிலேயே உருவாக்கிய முன்னோடி தொழிலதிபர்களில் ஒருவராக விளங்குபவர். அதன் பிறகு லாரா ரெட்டி அவருடன் இணைந்தார். தங்களின் நிறுவனத்திற்கு அவர்கள் மரோமா என்று பெயர் வைத்தனர்.

லாரா ரெட்டி ஃபிரான்சில் அரோமாதெரபியில் பயிற்சி பெற்றவர். இருவரும் இணைந்து முற்றிலும் இயற்கையான, உயர்தரமான அரோமா தெரப்பி பொருட்களை, அழகுப் பொருட்களை உருவாக்குவதில் கவனம் செலுத்துகின்றனர். மரோமாவின் அனைத்து பொருட்களும் நியாயமான வர்த்தக கொள்கையை பின்பற்றுபவை. குளிப்பதற்கான உப்புப் பொருட்கள், மசாஜ்

முற்றிலும் இயற்கையான,
உயர்தரமான பொருட்களை
உருவாக்குவதில் மரோமா கவனம்
செலுத்துகிறது.



(இடமிருந்து கடிகாரச் சுற்றில்) மரோமா நிறுவனர்கள் பால் பின்தான், லாரா ரெட்டி; மரோமாதெரப்பி உற்பத்தி; ஊதுபத்திகள், அரோமாதெரபி பொருட்கள், சுற்றுச்சூழலுக்கு நட்பான மெழுகுவர்த்திகள்; பணிகளை மேற்பார்வை செய்யும் பால் பின்தான்; மரோமா உற்பத்தி மையம்;



ஆயில், மெழுகுவர்த்திகள், லோஷன்கள் என பலவித பொருட்களை இவர்கள் விற்பனை செய்கின்றனர். இந்தியாவின் பன்முகத் தன்மைக்கு தங்களின் பொருட்கள் ஒரு சிறந்த சின்னமாகத் திகழ்கின்றன என்பதில் பெருமை கொள்கிறேன் என்கிறார் லாரா.

மரோமாவின் ஒரு வழக்கமான வர்த்தக முயற்சி அல்ல என்பதற்கு பல உதாரணங்கள்... ஒன்று, மரோமாவின் லாபத்தில் 45 சதவீதம் ஆரோவில்லுக்கும் சுற்றியுள்ள கிராமங்களின் வளர்ச்சிக்கும் வழங்கப்படுவதாக அவர்கள் சொல்கிறார்கள். ஆரோவில் நிறுவனங்கள் அனைத்தும் தங்கள் வருவாயிலிருந்து குறைந்தபட்சம் ஒரு சதவீதம் பொது நல நிதிக்கு செலுத்த வேண்டும். அதில் அதிக பங்களித்திருப்பது மரோமாதான். ஆனாலும்கூட தங்களின் ஒவ்வொரு



இந்தியாவின் பன்முகத் தன்மைக்கு தங்களின் பொருட்கள் ஒரு சிறந்த சின்னமாகத் திகழ்கின்றன என்பதில் பெருமை கொள்வதாக சொல்கிறார் லாரா.

காரியமும் சுற்றுச் சூழலை மனதில் வைத்தே செய்யப்படுவதாக அவர்கள் சொல்கிறார்கள்.

மரோமாவில் இப்போது 100க்கும் மேற்பட்டவர்கள் வேலை செய்கிறார்கள். அவர்களில் பெரும்பாலானோர் பெண்கள். எல்லோரும் சுற்று வட்டார கிராமங்களைச் சேர்ந்தவர்கள். குழந்தைத் தொழிலாளர்களை பயன்படுத்துவதில்லை என்பதையும் மரோமா தெளிவுபடுத்துகிறது. தொழிலாளர்களுக்கு சுத்தமான, ஆரோக்கிய வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்திருப்பதோடு மரோமா நிற்கவில்லை. அவர்களுக்கு சேமிப்புத் திட்டங்கள், ஆரோக்கியமான ஸ்னாக்ஸும் வழங்கப்படுகின்றன.

ஆரோவில் ஆன்மாவைக்கு பொருந்தும் வகையிலான பிசினஸ்தான் மரோமா. இந்தியாவை அவர் அரவணைத்துக் கொள்ளவில்லை, இந்தியாவே அவரை அரவணைத்துக்கொண்டுள்ளது. >





(கடிகாரச் சுற்றில்) ஆரோமிக்ஸ் ஃபேஷன் ஏற்றுமதிக் கூடத்தில் பாபி டெப்லேசின்; சர்வதேச அளவில் ஏற்றுமதி செய்யப்படும் பின்னப்பட்ட பூட்கள் மற்றும் பிற பொருட்கள்; ஆரோமிக்சின் ஆர்கானிக் ஆடைகள்

பாபி மற்றும் ஆண்ட்ரே டெப்லேசின்

இந்தத் தம்பதி கடந்த 43 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இந்தியா வந்தவர்கள். அதன் பிறகு அவர்கள் திரும்பிச் செல்லவில்லை. ஃபேஷன் ஏற்றுமதி நிறுவனமான ஆரோமிக்ஸை நடத்தி வருகின்றனர்.

“நட்பான, அரவணைத்துக் கொள்ளும் தன்மை கொண்ட தமிழ் மக்களுடன் பழகுவதை விரும்புகிறேன். வேறு எங்கும் என்னால் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும் என்று என்னால் சொல்ல முடியுமா என தெரியவில்லை” என்கிறார் பாபி.

1980ல் உள்ளூர் பெண்கள் மற்றும் தனது ஜெர்மானிய தோழியின் உதவியுடன் ஸ்வெட்டர் தயாரிப்பில் ஈடுபடத் தொடங்கினார் பாபி. அதன் பிறகுதான் அவற்றுக்கான சந்தை ஜெர்மனியில் இருப்பதையும் தெரிந்துகொண்டார். அவர்கள் சிறிய அளவில் துவங்கிய நிறுவனம் மெல்ல வளர்ச்சி அடைந்து, ஜெர்மனி, ஆஸ்திரேலியா, யூ.கே, பிரான்ஸ், பெல்ஜியம் மற்றும் அமெரிக்கா ஆகிய நாடுகளில் வாடிக்கையாளர்களை பெற்றிருக்கும் நிலைக்கு இன்று வளர்ந்திருக்கிறது.

“ஆர்கானிக் மற்றும் இயற்கையான இழைகளை உற்பத்தி செய்து வருகிறோம். ஃபேர் வேர் அசோசியேஷனின் கீழ் செயல்பட்டு வருகிறோம்” என்கிறார் அவர்.

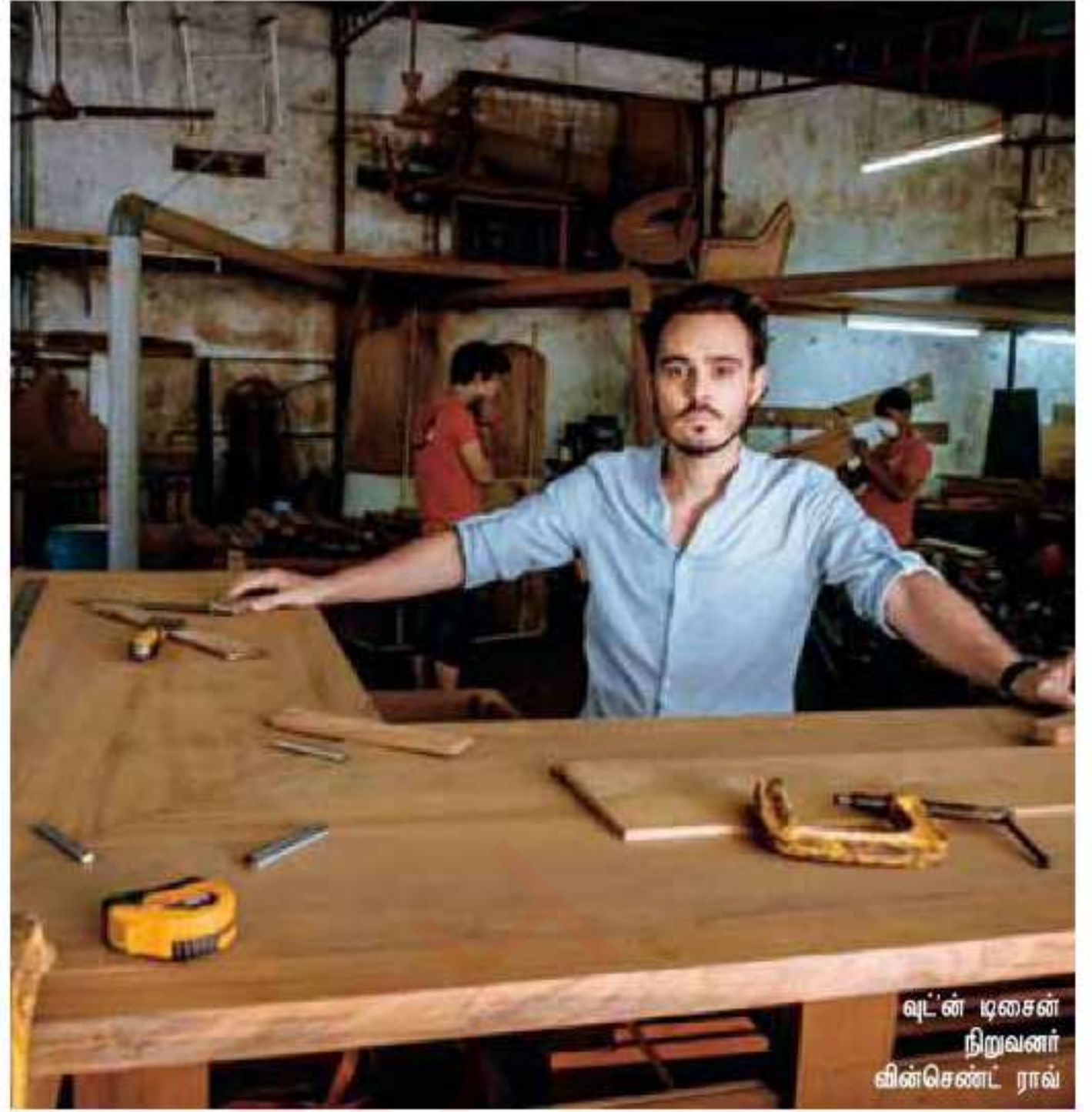
“நட்பான, அரவணைத்துச் செல்லும் தமிழர்களுடன் பழகுவதை விரும்புகிறேன்”.



வின்சென்ட் ராவ்

இவரது கைகள் மாயத்தைச் செய்யக்கூடியவை. ஃபிரெஞ்சு ஃபர்னிச்சர் வடிவமைப்பாளர் மற்றும் பீரோ செய்பவரான வின்சென்ட் ராவ், ஆஸ்திரேலியா முதல் கம்போடியா வரை சுற்றி வந்தவர். ஆனால் இறுதியாக அமைதியான புதுச்சேரி அவரை ஆட்கொண்டது. செட்டில் ஆவதற்கு அவர் புதுச்சேரியை தேர்வு செய்தார்.

வின்சென்ட் ராவின் வர்த்தக நிறுவனமான வுட்'ன் டிசைன் இங்கு அமைந்துள்ளது. பாரம்பரிய ஃபிரெஞ்சு ஃபர்னிச்சர்களை பழுது பார்ப்பதில் அவருக்குள்ள அனுபவம் வர்த்தகத்தில் கைகொடுக்கிறது. 1920கள் முதல் 1970கள் வரை உருவாக்கப்பட்ட ஸ்காண்டினேவிய வடிவமைப்பில் அவருக்கு மிகுந்த ஈடுபாடு இருக்கிறது. வரலாற்று நிபுணத்துவத்தை சமகால அழகியலுடன் இணைத்து பழங்காலத்து மரத்தில் இருந்து ஃபர்னிச்சர்களை உருவாக்குகிறார். 80 முதல் 200 ஆண்டுகள் வரை பழமையான மரத்தில்தான் ஃபர்னிச்சர்களை செய்கிறார்.



வுட்'ன் டிசைன் நிறுவனர் வின்சென்ட் ராவ்

“இந்தியக் கலாச்சாரத்துடன் பிரெஞ்சு கலாச்சாரம் கலந்திருப்பதுதான் புதுவையின் சிறப்பம்சம்”.



கலின்கா கேலரியில் கரினா பெலாடே: (இடது) கரினாவின் கலைப்படைப்புகள்

கரினா பெலாடே

பாரீஸ் நகரைச் சேர்ந்தவரான பெலாடே 2009ஆம் ஆண்டு புதுச்சேரிக்கு முதல் முறையாக வந்தார். உடனே இந்த நகரம் பிடித்துப்போனதால் தொடர்ந்து வரத்துவங்கினார். கடந்த ஆண்டு முதல் இங்கேயே தங்கிவிட்டார். இங்கு தனது கலைக்கூடத்தை அமைத்திருக்கிறார்.

“சிறு வயதிலேயே எனக்கு கலை ஆர்வம் உண்டாகிவிட்டது. என் அம்மா ஒரு கலைஞராகவும், ஆசிரியராகவும் இருந்தார். எனினும் என்னுடைய தொழில்முறை பின்னணி வேறுபட்டது. 12 ஆண்டுகளுக்கு மேல் பாரீஸ் நீதிமன்றத்தில் வழக்கறிஞராக இருந்திருக்கிறேன்” என்கிறார். கலின்கா ஆர்ட் கேலரி கலாச்சாரங்களின் சங்கமமாக இந்திய மற்றும் சர்வதேச கலைஞர்களின் கலைப்படைப்புகளை காட்சிக்கு வைத்திருக்கிறது.

“இந்தியக் கலாச்சாரத்தில் பிரெஞ்சு கலாச்சாரம் கலந்திருப்பது தான் புதுவையின் சிறப்பம்சமே. மேலும் அரவிந்தர் ஆசிரமம் மற்றும் ஆரோவில் ஆகியவையும் இருப்பதால் ஆன்மிக தன்மையும் பெற்றிருக்கிறது” என்கிறார். F

“மக்கள் மனதில் இடம் வேண்டும்”

இடைவெளிகள் விட்டாலும் மக்கள் மனதில் ஆழமாகப் பதியும் படங்களிலேயே நடிக்க விரும்புகிறேன் என்று சொல்கிறார் ஷாந்தனு பாக்கியராஜ். கண்டறிகிறார்கள் கயல்விழி அறிவாளன் மற்றும் கிருத்திகா.

உங்கள் திருமண வாழ்க்கை எப்படி இருக்கிறது?

கீர்த்தியுடன் திருமணமாகி ஒரு ஆண்டு ஆகிறது. முப்பரிமாணம் படத்தில் நான் மிகவும் பிஸியாக இருந்துவிட்டேன். அதனால் கீர்த்தியை சந்திப்பதே கஷ்டமாகி விட்டது. பொதுவாக கீர்த்தியின் நிகழ்ச்சியை

பார்த்து அவருக்கு டிப்ஸ் சொல்வேன். இப்போது அதை ரெக்கார்டு செய்து, நேரம் கிடைக்கும்போது பார்க்கிறேன்.

ஒரு பாடலில் பல ஸ்டார்களை ஆட வைத்த எக்ஸ்பீரியன்ஸ். அந்தப் பாட்டு பகல் நேரத்தில் ஷூட் செய்யப் பட்டது. அவர்கள்

எல்லோருடனும் ஒன்றாக நடிக்க முடிந்தது நல்ல அனுபவம். எல்லோருமே ஸ்போர்ட்டிவாக இருந்தார்கள். அந்தப் பாட்டு நல்லவிதமாக வந்ததற்கு எல்லோருக்கும் நன்றி சொல்லியாக வேண்டும்.

படங்களை எதன் அடிப்படையில்

குறைத்துக்கொண்டேன். அதேபோல வாய்மை 2011 போன்று நடித்து முடித்து, நிதி சிக்கல்களால் வெளிவராமல் நின்றுவிடக் கூடாது என்பதிலும் கவனமாக இருக்கிறேன்.

எதிர்காலத்தில், எந்த வகையான படங்களில் நடிக்க விரும்புகிறீர்கள்? வித்தியாசமான,



மக்களுக்கு நெருக்கமாக உள்ள, அவர்களுக்கு நல்ல வகையான இன்ஸ்பிரேஷனாக இருக்கக்கூடிய படங்களிலேயே நான் நடிக்க விரும்புகிறேன்.

தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள்?

கதை கண்டிப்பாக நன்றாக இருக்க வேண்டும். இத்தனை ஆண்டுகளில், ஒரு நல்ல படத்தை உருவாக்க, வலிமையான குழுவினரும் அவசியம் தேவை என்பதை கற்றுக் கொண்டேன். கண்டிப்பாக ஒரு நல்ல டீம் இருந்தால், நிச்சயம் படம் நல்ல படமாக வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.

ஏன் ஒவ்வொரு படத்திற்கும் இடையே நிறைய இடைவெளி? நான் நல்ல படங்களில், ஸ்கிரிப்ட்களில் நடிக்க விரும்பியதால் படங்கள் எண்ணிக்கையை

சுவாரஸ்யமான படங்களில் நடிக்க விரும்புகிறேன். எல்லாருக்குமே கமர்ஷியல், மாஸ் ஹீரோவாக விருப்பம் இருக்கும். ஆனால் அது ஒரு மிகப் பெரிய பொறுப்பு.

அதற்கு மாறாக மக்களுக்கு நெருக்கமாக உள்ள, அவர்களுக்கு நல்ல வகையான இன்ஸ்பிரேஷனாக இருக்கக்கூடிய படங்களிலேயே நான் நடிக்க விரும்புகிறேன். நான் நடிக்கும் படங்கள், மக்களின் மனதில் ஆழமாக இடம்பிடிக்க வேண்டும், அதுதான் என்னுடைய விருப்பமாகும். **F**

உங்கள் உலகம்

வேலை-வாழ்க்கை

சமன்பாட்டை காக்க 6 வழிகள்

வேலை-வாழ்க்கை இடையிலான சமன் என்பது கானல் நீராக இருக்கிறது. அதை சமாளிப்பது எப்படி? விவரிக்கிறார் அகிலா ரங்கன்னா.

வேலைக்கு செல்லும் அம்மாவாக இருப்பது மிகவும் சவாலானது. ஒரு பக்கம் டெட்லைன், சிக்கலான சகாக்கள், அதிக வேலை வாங்கும் மேலதிகாரி. இன்னொரு பக்கம் அழுதுகொண்டு இருக்கும் குழந்தை. இந்த சமன்பாடு சிக்கலானது. ஆனால், முடியாதது அல்ல. அதற்கு உதவி:

சுழலை புரிந்து கொள்ளுங்கள்

மழலை முதல் அடியை எடுத்து வைப்பதை பார்க்கத் தவறும் போது,

குழந்தையின் பள்ளி நிகழ்ச்சியை தவறவிடும் போது, காப்பகத்தில் இருந்து குழந்தையை அழைத்து வர தாமதமாகும் போது கஷ்டமாக இருக்கும். இரண்டுக்குமான சமனை உருவாக்கிக்கொள்வதில் தோல்வி அடையும் போது, மன அழுத்தமும், குற்ற உணர்வும் அதிகரிக்கவே செய்யும். பணியிலும் 100% ஈடுபட முடியாமல், குழந்தையிடமும் 100% நேரம் செலவிட முடியாமல் தவிப்பதால் பெரும்பாலும் உங்கள் மீதே அதிருப்தியும், நிலைமையை சமாளிக்க முடியாத கோபமும் ஏற்படும்.

உதவி கோருங்கள்

“வேலை செய்யும் இடம் போலவே அம்மா பொறுப்பிலும் உங்களுக்கு வலைப்பின்னல் அவசியம். இதில் வெட்கப்பட எதுவுமில்லை” என்கிறார் மீடியா அதிகாரியும், இரண்டு பிள்ளைகளின் அம்மாவான ஷில்பா கண்ணன். “நாம் எல்லோரும் இதில் ஒன்றாக தான் இருக்கிறோம். எனில் பரஸ்பரம் உதவி கொள்வதில் என்ன தவறு இருக்கிறது? இத்தகையவர்களின் உதவி பிள்ளைகளை வளர்க்க உதவும்” என்கிறார் அவர். பூங்காக்கள், மியூசியம் அல்லது விலங்கியல் பூங்கா போன்ற இடங்களுக்கு சக அம்மாக்கள், அப்பாக்கள் மற்றும் பிள்ளைகளுடன் செல்லுங்கள். ஒன்றாக பேசி மகிழ்ந்து, பிரச்சனைகளை பகிர்ந்து கொண்டு உற்சாகமாக இருங்கள்.

குழந்தைக்கு முன்னுரிமை

தகவல் தொடர்பு அதிகாரியான திபனிதா கோஷ் பிஸ்வாஸ், தனது குழந்தைகளின் தேவைக்கேற்ப பணி அட்டவணை வகுத்துக் கொள்வதாக கூறுகிறார். “அவனது நாள் சீக்கிரம் துவங்கினால், நானும் வேலைக்கு சீக்கிரம் சென்று, மாலை அவன் வீடு திரும்பும் போது நானும் வந்துவிடுகிறேன். வார இறுதி நாட்களில் அவனுக்கு பிடித்தமான இடங்களுக்கு செல்வோம். அவன் அருகே இருக்கும் போது லேப்டாப் திறக்க மாட்டேன்.”

வீட்டிற்கு வரும் முன்..

ஷில்பா கண்ணன் வீட்டிற்கு காரோட்டி வரும் போது, ஃபோனில் படிக்கிறார், விளையாடுகிறார், டிவிட்டர் மற்றும் பேஸ்புக்கில் உரையாடுகிறார், பாடல்களை கேட்கிறார். “இது உங்கள் மனநிலையை லேசாக்கி, அம்மா மனநிலைக்கு மாற உதவுகிறது. வீட்டிற்கு நுழைந்த பிறகு இந்த அவகாசத்தை பிள்ளைகள் அளிக்க மாட்டார்கள்” என்கிறார் அவர்.

தூங்க வைப்பது முக்கியம்

“நான் எளிமையான விதியை கடைபிடிக்கிறேன்” என்கிறார் மார்க்கெட்டிங் அதிகாரியான டோர்ஷா பானர்ஜி தாகூர். “நானோ அல்லது கணவரோ குழந்தையை தூங்க வைக்க வேண்டும். ஆக நான் வீட்டிற்கு தாமதமாக வரும் சூழல் இருந்தால் அவர் சீக்கிரம் வர வேண்டும். இல்லையெனில் நான் வேலையை முடித்துவிட்டு சீக்கிரம் வருவேன்” என்கிறார் அவர். குழந்தை நன்றாக தூங்கினால் உங்களுக்கும் நிம்மதியாக இருக்கும்.

எல்லாமே

சாத்தியமில்லை

எவ்வளவு தான் முயன்றாலும் எல்லாவற்றுக்கும் நீங்கள் வந்துகொண்டிருக்க முடியாது. “என் பெரிய பையன் நீச்சல் பயில்வதை காண விருப்பம். ஆனால், சின்ன குழந்தையையும் அழைத்து வரமுடியாது” என்கிறார் கண்ணன்.



கூட்டு யெற்றோர்

நீங்களும், முன்னாள் கணவரும் இணைந்து குழந்தைகளை வளர்ப்பது எப்படி?

மாஜி கணவரின் பிரச்சனையை எதிர்கொள்வதே சிக்கலானது. இதில் குழந்தைகளும் சேரும்போது இன்னும் சிக்கலாகிவிடும். முன்னாள் கணவருடன் இணைந்து குழந்தைகளை வளர்ப்பது குறித்து கீர்த்தி ஜெயகுமார் வழிகாட்டுகிறார்



கணவருடனான உங்கள் திருமணம் ஏன் தோல்வியில் முடிந்தது என்பதற்கான காரணங்கள் ஒரு பக்கம். எனினும், கணவர் மோசமாக நடந்து கொள்ளும் அல்லது குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமில்லாத வகையில் நடந்து கொள்ளும் விதிவிலக்கான சூழல் தவிர, உங்கள் குழந்தைகள் தங்கள் வாழ்க்கையை செழுமைப்படுத்தும் வகையில் தந்தையின் பங்கை வாழ்க்கையில் பெறுவதற்கு உரிமை உடையவர்கள். இது, நிலையான தன்மை மற்றும் இரு பெற்றோரின் நெருக்கத்தையும் உணர வைக்கும்.

தடைகள்

நடந்தவற்றை எல்லாம் மறந்து அவருடன் சுமுகமாக இருப்பது என்பது கடினமானதாகவே இருக்கும். உறவில் இருந்த கசப்புகளும், கோபமும் மட்டும் அல்லாமல், பிள்ளைகளை வளர்க்கும் விதம் தொடர்பாக வெடித்திருக்கக் கூடிய வாதங்களும், பிரச்சனைகளும் கூட இதற்கு காரணமாகலாம். பிள்ளைகளை இணைந்து வளர்ப்பது என்பது எளிதான தீர்வு அல்ல. ஆனால், இது முக்கியமானது.

தீர்வு

முதலில் செய்ய வேண்டிய விஷயம், முன்னாள் கணவரை உங்கள் பிள்ளைகளின் தந்தையாக பார்க்கத்துவங்குவது. அதன் பிறகு அவருடனான உறவை,

முன்னாள் கணவருடன் கருத்து வேறுபாடுகள்

இருக்கலாம். அதை மீறி, இருவரில் ஒருவர் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு, மன அமைதி மற்றும் வசதிக்கு பாதகமாக இல்லாத வரையில், உங்கள் குழந்தைகள் மற்றும் இரு பெற்றோரும் இணைந்து கூட்டுச் சேர்ந்து தரமான வாழ்க்கையை உருவாக்க முடியும். உங்கள் முன்னாள் கணவருடன் இணைந்து குழந்தைகளை வளர்க்கும் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்வது, அவர்கள் வாழ்க்கையில் மிகப்பெரிய மாற்றத்தை

உங்கள் உணர்வுகளுக்கான வடிகால் தேடுங்கள். முன்னாள் கணவரை பார்த்து, பழகுவது உங்களால் சமாளிக்க முடியாத உணர்வுகளை உண்டாக்கலாம். **நீங்கள் இளைப்பாறுவதற்கான பாதுகாப்பு மண்டலத்தை உருவாக்கிக்கொள்ளவும்.**

ஏற்படுத்தி, அதற்கேற்ப எதிர்காலத்தை வளமாக்கும். குழந்தைகளை சுமுகமாக வளர்ப்பது எளிதானதல்ல. இருந்தாலும், குழந்தைகள் தாங்கள் வளர்க்கப்படும் விதம் குறித்து திருப்தி கொள்ளும் வகையில் முன்னாள் கணவருடன் செயல்முறை உறவை வைத்துக்கொள்வது சாத்தியமானதே.

இணைந்து வளர்ப்பது ஏன்?

உங்கள் கருத்து வேறுபாடுகள், உங்கள் திருமணத்தையே முடிவுக்கு கொண்டு வந்துள்ளது உண்மை தான். ஆனால், இந்த குறுகலான பார்வையில் இருந்து வெளியே வந்து, அதே நபர் மற்றவர்களுக்கு வேறுவிதமாக இருப்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



உங்கள் கருத்து வேறுபாடுகளை குழந்தைகளிடம் காட்டாதீர்கள்

திருமணத்தின் போது உங்களுடன் கொண்டிருந்த உறவில் இருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டதாக பாருங்கள். குழந்தைகள் மீது இப்போது கவனத்தை திருப்புவது முக்கியம். திருமணம் முறிந்தாலும் கூட, குழந்தைகள் மீதான உங்கள் ஈடுபாடு முன்னுரிமை பெறுவதை உணருங்கள். பெற்றோராக உங்கள் தேவைகளைவிட, குழந்தைகளின் தேவைக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து, அவர்கள் நலனுக்காக வேறுபாடுகளை மறந்து செயல்படுங்கள்.

உணர்வுகள் மற்றும் செயல்கள் வேறுபட்டவை என புரிந்து கொள்ளுங்கள். குழந்தைகளுக்கு எது நல்லதோ அதுவே முக்கியம் என நினைவில் கொள்ளுங்கள். முன்னாள் கணவருடன் ஒத்துழைக்கவும். உங்கள் செயல்கள் மூலம் குழந்தைகள் நலனை முதன்மைப் படுத்தவும். இதற்காக நல்ல போலீஸ், மோசமான போலீஸ் விளையாட்டும் விளையாடலாம். செய்யக்கூடியது மற்றும் செய்ய கூடாதது குறித்து வெளிப்படையாக பேசுங்கள்.

உறவில் இருந்த கசப்புகளும், கோபமும் மட்டும் அல்லாமல், **பிள்ளைகளை வளர்க்கும் விதம் தொடர்பாக வெடித்திருக்க கூடிய வாதங்களும், பிரச்சனைகளும் கூட இதற்கு காரணமாகலாம்.**

● உஷா வெங்கட்ரமணி, திருமண ஆலோசகர்: இரு பெற்றோரும் பரஸ்பரம் இதை ஒரு போட்டியாக மாற்றிக்கொள்வதால் பிள்ளைகளால் தங்கள் பெற்றோர்கள் குறித்த தெளிவான பார்வையை உருவாக்கு கொள்ள முடியவில்லை. அவர்கள் குழம்பிப் போகிறார்கள். பிள்ளைகளை இணைந்து வளர்ப்பதில் இந்த காலத்தில் உள்ள பிரதான சிக்கலே இதுதான்.

குழந்தைகள் இயல்பாக உணரும் வகையில் பிரிந்த தம்பதிகளிடையே இத்தகைய உரசல்கள் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அவர்கள் இணக்கமான தூழலில் வளர்வது ஒரு அத்தியாவசியமான தேவையாகும்.

● மோனிஷா ராஜ், பிக்டேட்டா வல்லுனர்: இது மிகவும் கடினமானது தூழல் என்பதை அனைவரும் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஏற்பாடான திருமணம் சரியாக வரவில்லை என்பதால் நானும் கணவரும் பிரிந்துவிட தீர்மானித்தோம். இரண்டு குழந்தைகள் பிறந்து பின் இந்த முடிவுக்கு வந்தது சிக்கலானது.

குழந்தைகளை இணைந்து வளர்க்கும் அளவுக்கு நாங்கள் நண்பர்களாக உணர்வது கடினமாக இருந்தது. ஆனால் பிள்ளைகளின் நலனை மையமாக வைத்துக் கொண்டு யோசித்த போது எங்களுக்கு இடையே இது சாத்தியமானது.

இதே போல அவரிடம் இருந்து தகவல்களை பெற்றுக்கொள்ள தயாராக இருங்கள்.

உங்கள் உணர்வுகளுக்கான வடிகால் தேடுங்கள். முன்னாள் கணவரை பார்த்து, பழகுவது உங்களால் சமாளிக்க முடியாத உணர்வுகளை உண்டாக்கலாம். தேவைப்படும்போது நீங்கள் இளைப்பாறுவதற்கான பாதுகாப்பு மண்டலத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளவும். தேவைக்கேற்ப உங்கள் மனதில் உள்ளவற்றை கொட்டி அமைதி பெறலாம்.

உங்கள் குழந்தைகளை பயன்படுத்த வேண்டாம். முன்னாள் கணவரிடம் பேசுவது, குறிப்பாக பழைய பிரச்சனைகள் இருக்கும் போது கடினமாக இருக்கலாம். இது குறித்து நீங்களே பேசித் தீர்த்துக்கொள்ளுங்கள். குழந்தைகள் மூலம் வேண்டாம். உங்கள் செய்திகளை கொண்டு செல்ல அல்லது கருத்தை சொல்ல அவர்களை பயன்படுத்த வேண்டாம்.

முன்னாள் கணவர் பற்றி எதிர்மறை தகவலை குழந்தைகளிடம் கூற வேண்டாம். தந்தையுடனான உறவை அவர்கள் தங்கள் விரும்பும் வகையில் உருவாக்கி கொள்ளும் உரிமை பெற்றுள்ளனர். அவர்கள் மனதில் களங்கத்தை ஏற்படுத்துவது, குறிப்பிட்ட விதத்தில் சிந்திக்க நிர்பந்திப்பது, அவர்கள் இன்னமும் தயாராகாத விஷயங்களை தெரிந்து கொள்ள வைப்பது அல்லது ஒருதலைபட்சமான புரிதலை தரக்கூடிய விஷயங்கள் சொல்வது சரியல்ல. உங்கள் முன்னாள் கணவரும் உங்களைப் போலவே இப்படி நடந்துகொண்டால் உங்கள் பிள்ளைகளின் கதி? அவர்கள் குழம்பிவிடுவார்கள் என்பது தான் பிரச்சனை. **F**

கேலித்தாக்குதலுக்கு பதிலடி!

நீங்கள் கேலி செய்து சீண்டப்படுவதற்கு இலக்காகி பாதித்திருந்தாலும், அதை அறியாமலே கூட இருக்கலாம். சீண்டுபவர்களை கண்டறிவது பற்றியும், அவர்களை துணிவுடன் எதிர்த்து சமாளிக்கவும் சுசீதா பாரிக் முண்டல் வழி காட்டுகிறார்.

கேலி செய்வது சீண்டுவது பள்ளிகளுடன் நின்று விடுவதில்லை. பலவீனமாக இருப்பவர்களை சீண்டி விடும் குணம் சிறுவர், சிறுமிகளிடம் இயல்பாக இருந்தாலும் வளர்ந்தவர்கள் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. “கேலி மற்றும் சீண்டுவதற்கு வாய்ப்பு கிடைத்தால் எல்லோருமே அதில் ஈடுபடுவார்கள் என்று நம்புவதற்கு போதுமான ஆதாரங்கள் ஆய்வு மூலம் கிடைத்துள்ளன” என்கிறார் இன்னர் ஹவர் இணை நிறுவனர் மற்றும் மைண்ட்பிரேம்ஸ், மும்பை இணை நிறுவனர், உளவியல் வல்லுனர் டாக்டர் ஷெபாலி பத்ரா. அலுவலகங்களில்தான் இது அதிகமாக உள்ளது. ஆனால் திருமணங்கள், குடும்பங்கள், சமூக நிகழ்வுகள் மற்றும் இணையத்திலும் கூட நிகழ்கின்றன. நம்முடைய தனிப்பட்ட எல்லைகள் கரைந்து கொண்டிருப்பதால் சமூக பரப்பிலும் முன் இல்லாத நிகழ்வுகளை காண நேர்கிறது. சீண்டுதலில் இருந்து தற்காத்துக்கொள்வது எப்படி?



முதலில் கிசுகிசுப்பதை நிறுத்தங்கள்!

அலுவலகத்தில்...



“கேலி மற்றும் சீண்டுதல் என்பது கண்ணுக்கு தெரியாமல் நிகழ்வதால், பணியிடங்களில் உள்ளவர்களில் 35 சதவீதத்தினர் ஏதாவது ஒரு கட்டத்தில் இதற்கு இலக்காகி இருப்பதையும்,

65 சதவீத சம்பவங்கள் ஒரே பாலினத்திற்குள் நிகழ்வதாகவும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன” என்கிறார் அன்லிமிடெட் பொன்சியாலிட்டிஸ், மும்பை, உளவியல் ஆலோசகர் டாக்டர் மொகித் ஷா.

→ அலட்சியம்

உங்கள் அழைப்புகள், மெயில்கள், வாட்ஸ் அப் செய்திகள் பதில் இல்லாமல் போனால், உங்களைத்தவிர அலுவலகத்தில் அனைவரும் சமூக ஊடக பதிவுகளில் டேக் செய்யப்பட்டிருந்தால் அல்லது இணைய குழுவில் இணைக்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது கூட்டங்களில் இருந்து விலக்கப்படுகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் இந்தப் பிரச்சனைக்கு இலக்காகி இருக்கிறீர்கள் எனப் பொருள்.

எதிர்த்து நிற்கவும்

கேலியைச் சமாளிக்க சரியான வழி

- அமைதியாக...: உணர்ச்சி வசப்பட வேண்டாம். அவர்கள் விரும்பியபடி நடந்து கொள்ள வேண்டாம்.
- மீண்டு வாருங்கள்: பேசும் முன் என்ன சொல்ல வேண்டும் என தீர்மானித்துக் கொள்ளவும்.
- பேசுங்கள்: உங்களுக்கு எது வருத்தம் தருகிறது என தெளிவுபடுத்துங்கள்.

→ அதிக சுமைகள்

“நீங்கள் தேவையில்லாத அழுத்தத்தை உணர்ந்தால், முடிக்க முடியாத கெடு அளிக்கப்பட்டால், நீங்கள் பணியிட சீண்டலுக்கு இலக்காகி இருக்கலாம்” என்கிறார் டாக்டர் பத்ரா. உங்கள் பணிச்சுமையை அதிகமாக்குவதன் நோக்கம் களைப்படையச் செய்து உங்களை பதவி விலகச்செய்வது தான்.

தகுதி குறைவான ஊழியர் போல நடத்துவதற்கு சமமானது இது. “உங்கள் திறமைக்கான அங்கீகாரம் கிடைக்கவில்லை எனில், உங்கள் பொறுப்புகள் குறைக்கப்பட்டால், நீங்கள் பணிக்கு ஏற்றவர் அல்ல என்பது போல உணர்வைக்கப்பட்டால் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள் என பொருள்” என்கிறார் டாக்டர் பத்ரா. இது போன்ற நேரங்களில் உங்களை ஊக்கம் இழக்கச்செய்து, பணியில் இருந்து விலக வைப்பதோ, நோக்கமாக இருக்கும்.

...வெளியே



உங்கள் தோழிகள், ஏன் துணையும் கூட, உங்களை கேலி செய்து கொண்டிருக்கலாம். “கேலி செய்து சீண்டுபவர்கள் தங்களை விட

சமூக நோக்கில், உளவியல் நோக்கில் அல்லது உடல்நீதியாக பலவீனமானவர்களை தேர்வு செய்து தாக்குகின்றனர்.

அவமானத்திற்கு உள்ளாக்குவது தான் நோக்கம்” என்று விளக்குகிறார் டாக்டர் ஷா.

→ அச்சுறுத்தல்

“நீங்கள் அவமதிக்கப்பட்டால் அல்லது உங்கள் வயது, மதம் அல்லது உடல் சார்ந்த அம்சங்களை வைத்து கேலி செய்யப்பட்டால் அது தனிப்பட்ட தாக்குதலாகும்” என்கிறார் டாக்டர் பத்ரா. ஆக உங்கள் உறவினர் யாராவது உங்கள் எடை அல்லது தனியாக வசிப்பது பற்றி எப்போதும் பேசிக்கொண்டிருந்தால் அவர் உங்களை தாக்குகிறார் எனக் கொள்ளலாம்.

→ தனிமைப்படுத்தல்

இது பணியிடங்கள் மற்றும் சமூக வட்டங்களில் நிகழக்கூடியது. “உங்களுக்கு மவுனமே பதிலாக கிடைத்தால் அல்லது பேச அனுமதிக்கப்படாவிட்டால், தகவல்கள் உங்களிடம் இருந்து மறைக்கப்பட்டால்..

கேலி செய்து
சீண்டுபவர்கள்
எல்லோருமே
பாதுகாப்
பின்மை
அல்லது
தன்னம்பிக்கை
குறைவால்
அவ்வாறு
செய்வதில்லை.
நண்பர்கள் கூட
அல்ப விஷயங்
களுக்கு பதிலடி
கொடுக்க
இவ்வாறு
செய்யலாம்

நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்படுகிறீர்கள் என பொருள். இதுவும் ஒரு வகை கேலித்தாக்குதல் தான்” என்கிறார் டாக்டர் பத்ரா.

→ மட்டம் தட்டுவது

“பெற்றோர் அல்லது பிள்ளைகள் முன் துணை உங்களை குறைத்து பேசுகிறார் அல்லது வேலையை இழந்த நிலையில் தோழி, வாழ்வியல் கருத்து கூறினால் அதுவும் கேலித்தாக்குதல் தான்” என்கிறார் டாக்டர் பத்ரா.

உங்கள் பதில்



ஆக, உங்கள் வாழ்க்கையில் சீண்டுபவர்கள் யார் என கண்டறிந்து விட்டீர்கள். இனி என்ன செய்வது? “இத்தகைய தாக்குதலை நடத்தும்

எல்லோருமே ஏதோ ஒரு பாதுகாப்பின்மை அல்லது தன்னம்பிக்கை குறைவாக செய்வதில்லை. ஒரு மேலாளர் இதை ஒரு உத்தியாக பின்பற்றலாம். நீங்கள் மதிய உணவு அழைப்பை ஏற்க மறுத்ததற்கு பதிலடியாக தோழி இதை செய்யலாம். ஒரு நிறுவனம் ஆட்குறைப்பு செய்யும் போது நீங்கள் புதிய ஊழியர் என்றால், இவ்வாறு நிகழலாம்” என்கிறார் டாக்டர் ஷா. நீங்கள் இப்போது என்ன செய்ய வேண்டும்?

→ உறுதி காட்டுங்கள்

“பாதிக்கப்படாமல் இருங்கள். உறுதியாக, வெளிப்படையாக பேசுங்கள். உங்களுக்காக நீங்கள் பேச வேண்டியதை தவிர வேறு வழியில்லை. இதற்கு நல்ல பலன் இருக்கும்.” என்கிறார் டாக்டர் பத்ரா.

→ சிரியுங்கள்

“என் உறவினர்கள் பல நேரங்களில், கேலியாக சிரித்தபடி பொய்யாக பாராட்டுவார்கள். நான் நன்றி என மட்டும் கூறிவிடுவேன். இது என்னை இனியும் பாதிப்பதில்லை என தெரிந்து கொண்டனர்” என்கிறார் மீடியா அனலிஸ்ட்டான இஷா வாஹன்வதி,26. அவர்கள் சொல்வதை காதில் வாங்கி கொள்ளாமல் இருப்பது போல் செயல்படுவதும் ஒரு உத்தி தான்.

→ அலட்சியம் செய்யுங்கள்

அது உங்கள் பாணி இல்லை என்றால் கவலை வேண்டாம்; அதை அலட்சியம் செய்யுங்கள். பணியிடங்களில் இது சாத்தியமாகலாம். வீடுகளில் உறவினர், துணையிடம் சரியாக வராது. கேலி செய்பவர் அலுவலகத்தில் இருந்தால் மாறச் சொல்லுங்கள். அவர் உங்கள் குழுவில் அங்கம் வகித்தால் அவரை மாற்ற கோருங்கள். [5]



நீங்கள் ஒன்றும் தாக்கத்தை இழந்து தவிக்க வேண்டியதில்லை.

கிரெடிட் கார்டை பயன்படுத்துவது எப்படி?

கிரெடிட் கார்ட் முற்றிலும் மோசமானது என்று சொல்ல முடியாது. புத்திசாலித்தனமாக பயன்படுத்தினால் இதன் மூலம் பல பயன்களைப் பெறலாம். எப்படி என வழிகாட்டுகிறார் பிந்து கோபால் ராவ்



அண்மையில் அரசு பண மதிப்பு நீக்கம் நடவடிக்கையை அறிவித்தபோது கிரெடிட் கார்டின் அருமையை எல்லோரும் புரிந்துகொண்டோம். புத்திசாலித்தனமாக பயன்படுத்தினால் கிரெடிட் கார்டு மிகுந்த பலன் தரக்கூடும். பலரும் கிரெடிட் கார்டை தேவையில்லா செலவுகளுக்கு வழி வகுப்பதாக கருதுகின்றனர். இதற்கு நினைத்ததை வாங்கும் பழக்கம்தான் காரணமே தவிர கிரெடிட் கார்டு அல்ல. கிரெடிட் கார்டின் சிறப்பம்சம் என்னவெனில் பொருட்களை வாங்கச்செல்லும் போது கையில் ரொக்கம் வைத்திருக்க வேண்டியதில்லை. ரொக்கத்தை கையில் வைத்திருப்பது அத்தனை பாதுகாப்பில்லை. கிரெடிட் கார்டு பயன்படுத்தும் போது, உங்கள் செலவுகள்

மாத அறிக்கையில் பதிவாகிறது. இதன் மூலம் செலவுகளை கண்காணிக்கலாம். அண்மை காலத்தில் கிரெடிட் கார்டு பல அடுக்கு பாதுகாப்பை கொண்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு பரிவர்த்தனையும் தனித்துவமான பின் எண்ணால் இயக்கப்படுகிறது. மின்வணிகம் பெரிய அளவில் வளர்ந்து வரும் நிலையில் ஆன்லைனிலும் கிரெடிட் கார்டை பாதுகாப்பாக பயன்படுத்தலாம். கூடுதல் பாதுகாப்பு தேவை எனில், உங்கள் பதிவு செய்யப்பட்ட செல்போன் எண்ணுக்கு அனுப்பும் பின் எண்ணை கொண்டும்

மின்வணிகம் பெரிய அளவில் வளர்ந்து வரும் நிலையில் **ஆன்லைனிலும் கிரெடிட் கார்டை பாதுகாப்பாக பயன்படுத்தலாம்.**

பரிவர்த்தனைகளை ஒரு முறை உறுதி செய்யலாம். இந்த எண் சில நிமிடங்கள் மட்டுமே செல்லுபடியாகும் என்பதால் மோசடிக்கு வாய்ப்பில்லை. மற்ற வங்கிச் சேவைகளை விட கிரெடிட் கார்டு பல சாதகங்களை கொண்டிருந்தாலும் அவற்றை சிறப்பாக பயன்படுத்துவது உங்கள் கைகளில் தான் இருக்கிறது. எல்லா கார்டுகளும் எல்லா வர்த்தக நிறுவனங்களிடமும் ஏற்கப்படுவதில்லை. இதற்கு காரணம் ஒரு சில கார்டுகள் மற்றவற்றை விட கூடுதல் கட்டணம் வசூலிப்பது தான். இதனால் அந்த

நிறுவனங்கள் அவற்றை ஏற்க மறுக்கலாம். கார்டை தேர்வு செய்யும் முன் அந்த வங்கியின் வாடிக்கையாளர் சேவையையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஒரு சில நேரங்களில் கார்டில் பரிவர்த்தனை தொகை வசூலிக்கப்பட்டாலும், உங்கள் கணக்கில் இருந்து சேர்க்கப்படாமல் இருக்கலாம். மேலும் கார்டு தொலைந்தால் அல்லது திருடு போனால் உடனே தகவல் தெரிவித்து கார்டை முடக்கி விட வேண்டும். கிரெடிட் கார்டை சாதகமாக பயன்படுத்த சில வழிகள்.

வேலை ஸ்பெஷல் வங்கிகள் பெண்களை மேம்பட்ட கிரெடிட் அம்சம் கொண்டவர்களாக கருதுகின்றன. இதன் பொருள் ஆண்களைவிட அவர்கள் கிரெடிட்

கார்டை சிறந்த முறையில் கையாள்வதாக கருதப்படுவதாகும். “இந்த அம்சத்தை உங்களுக்கு சாதகமாக பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பல வங்கிகள் பெண்களுக்கான பிரத்யேக கிரெடிட் கார்டுகள் வைத்துள்ளன, இவற்றுக்கு விசேஷ தகவல் சேவைகள் மற்றும் பொருட்களை வாங்கும்போது, சிறப்பு சலுகைகளும் அளிக்கப்படுகின்றன” என்கிறார் தனிநபர் நிதி நிர்வாக செயலியான வால்நெட் இணை நிறுவனர், சி.இ.ஓ அமித் போர்.

நேரடி வசதி

இன்று பெரும்பாலான வங்கிகள் மின்கட்டணம், தொலைபேசி கட்டணம் மற்றும் மாதாந்திர கட்டணங்களை கிரெடிட் கார்டு மூலம் செலுத்தும் வசதியை அளிக்கின்றன. இவற்றை எளிதாக அமைத்துக்கொண்டு, மாதந்தோறும் குறிப்பிட்ட மாதத்தில் பணம்

செலுத்தலாம். இதற்கு 5 சதவீத கேஷ்பேக் சலுகையும் இருக்கிறது.

கட்டண அம்சம்

ஓர் கார்டை தேர்வு செய்யும்போது அது தொடர்பான ஆண்டு கட்டணத்தை அறிந்திருக்க வேண்டும். “அதோடு உங்களுக்கான பில் தொகையை உரிய காலத்தில் செலுத்த மறக்க வேண்டாம். இல்லையெனில் வட்டி மற்றும் தாமத கட்டணம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். மேலும் கிரெடிட் கார்டுகளுக்கு மாத செலவு வரம்பும் உண்டு. அதற்கு மேல் செலவு செய்ய முடியாது” என்கிறார் கரன்சிகார்ட் இணை நிறுவனர் மற்றும் சீப் எக்ஸ்பிரியன்ஸ் ஆபிசர் நேஹா குப்தா. குறைந்தபட்ச தொகையை மட்டும் செலுத்தி கடன் வலையில் சிக்கி கொள்ள வேண்டாம். எப்போதும் நிலுவைத் தொகையை முழுவதுமாக செலுத்திவிடவும்.

“கிரெடிட் கார்டு வாங்கும் முன் முதலில் கிரெடிட் கார்டு அம்சங்கள் அனைத்தையும் கவனமாக படித்துப் பார்க்கவும். சில நேரங்களில் வட்டி தகவல்கள் பொடி எழுத்து க்களில் இடம் பெற்றிருக்கலாம். நிலையான மற்றும் மாறக்கூடிய அம்சங்களை பெற்றிருக்கும். நிலையான வட்டியை தேர்வு செய்யவும்” என்கிறார் ரைட் ஹாரிசான்ஸ் நிறுவனர் மற்றும் சி.இ.ஓ அனில் ரெகோ.

கடன் தகுதி

உரிய நேரத்தில் கடனை செலுத்தும் பொறுப்பு உங்களுடையது. இதை சரியாக பின்பற்றாதபோது, மிச்சமுள்ள தொகை மீது 30 முதல் 36 சதவீதம் கூடுதலாக செலுத்த வேண்டியிருக்கும். இது உங்கள் கடன் தகுதியைப் (கிரெடிட் ரேட்டிங்) பாதிக்கும்.

ரிவார்ட் பாயிண்ட்ஸ்

ஒரு சில கிரெடிட் கார்டுகளில் விசுவாச உறுப்பினர் திட்டம் உண்டு. அவற்றைப் பயன்படுத்தினால், புள்ளிகள் கிடைக்கும்.

இவற்றை கொண்டு பயண சேவை அல்லது ஷாப்பிங்கில் தள்ளுபடி பெறலாம். பல கிரெடிட் கார்டுகளில் பிராண்ட் கூட்டும் உள்ளது. பிராண்ட் விசுவாசத்திற்கான பலனும் பெறலாம்.

ரொக்கம் வேண்டாம்

உங்கள் கிரெடிட் கார்டு மூலம் ரொக்கப்பணம் எடுக்க வேண்டாம். “அவசரத்தேவை எனில் கடன் வாங்கலாம் அல்லது தனிநபர் கடன் பெறலாம்” என்கிறார் அமித் போர்.

வரம்புகளில் கவனம்

கிரெடிட் கார்டுகளுக்கு செலவு வரம்புகள் உண்டு. கார்டுகளை ஒப்பிட்டு, ஏற்ற கார்டை தேர்வு செய்யவும். “உங்கள் கடன் அளவில் 80 சதவீதத்திற்கு மேல் பயன்படுத்த வேண்டாம். இதை முழுவதும் பயன்படுத்துவது நிதி சுமையாக மாறும் என்பதோடு, கடனுக்கு விண்ணப்பிக்கும் போது வங்கிகள் இதை பாதகமாக பார்க்கும்” என்கிறார் அனில் ரெகோ.

தவணை அறிதல்

மாதத் தவணையில் பொருட்களை வாங்குபோது பொடி எழுத்துகளை கவனிக்கவும். அதிக கட்டணம் மற்றும் இதர செலவுகள் கொண்ட நிபந்தனைகளாக இருக்கலாம். “வட்டி இல்லாத தவணை முறை வசதி இருப்பதால் கிரெடிட் கார்டு மூலம் பெரிய தொகை பொருட்களை வாங்கிக்கொள்ளலாம். உங்களுக்கு வெளியே நிலுவைத்தொகை இல்லாதபோது இந்த வசதி அளிக்கப்படுகிறது. 6 மாதங்கள் முதல் 9 மாதங்கள் வரை தவணை கொண்டிருக்கலாம்” என்கிறார் ரெகோ. **F**



கிரெடிட் கார்டு பல அடுக்கு பாதுகாப்புகளை கொண்டிருக்கின்றன.

கார்ப்பரேட் சமத்துவம்

இயக்குனர் குழுக்களில் பெண்கள் அதிக அளவில் இருப்பது வர்த்தக நோக்கில் நல்ல பலன் தரக்கூடியது. எனினும் இந்திய நிறுவனங்கள் இதைப் பின்பற்றாமல் இருப்பது ஏன் என கேள்வி எழுப்புகிறார் அனிந்திதா கோஷ்.

டி சி.எஸ் செயல் இயக்குனர் ஆர்த்தி சுப்பிரமணியன், எஸ்.பி.ஐ தலைவர் அருந்ததி பட்டாச்சார்யா அல்லது கிரிசில் சி.இ.ஓ ஆசு சுயேஷ்... இவர்களை வைத்து பார்க்கும்போது

இந்திய கார்ப்பரேட் உலகில் பாலின சமநிலை மாறிக்கொண்டிருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால், இந்தப் பெண்கள் எல்லாம் ஒரு சிறு பகுதி என்பதுதான் உண்மை. இந்தியப் பங்குச்சந்தை கட்டுப்பாட்டு அமைப்பான செபி தரும் தகவலின்படி

இந்தியாவில் பட்டியலிடப் பட்டுள்ள முன்னணி 500 நிறுவனங்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கு நிறுவனங்களின் இயக்குனர் குழுவில் ஒரு பெண்கூட இல்லை. “ஃபார்ச்யூன் 500 நிறுவனங்களில் 14 முதல் 19 சதவீத இயக்குனர் குழு இடங்களில் மட்டுமே பெண்கள் இருக்கின்றனர். ஃபார்ச்யூன் 1000 பட்டியல் நிறுவனங்களுக்கும் இது பொருந்தும்” என்கிறார் நார்த் இண்டியாஸ் சொதபேஸ் இண்டர்நேஷனல் ரியாலிட்டியின் வியூகம் மற்றும் ஒப்பந்தங்கள் பிரிவுத் தலைவர் சபா அலி.

இயக்குனர் குழுக்களில் அதிகமாக பெண்கள் இருப்ப தால் வர்த்தக நிறுவனங்களுக்கு ஏற்படும் பலன்கள் தொடர்பாக பல் ஆய்வுகள் இருந்தாலும், இந்தியாவில் எண்ணிக்கையில் பெரிய முன்னேற்றம் இல்லை.

வெற்றிக்கு வழி வகுக்கும் சமத்துவம்

“பாலின சமநிலை கொண்ட இயக்குனர் குழுக்கள் வர்த்தக வெற்றிக்கு வழி வகுக்கின்றன. ஆனால், சமத்துவம் மற்றும் மனித உரிமைகள் கமிஷனின் 2012 அறிக்கையின்படி இந்நிலை ஏற்பட இன்னும் 70 ஆண்டுகள் ஆகும்” என்கிறார் டெலினார்

இந்தியாவின் தலைமை மனிதவள அதிகாரி குவாசி முகமது சாஹித்.



நாட்டின் ஒரு பாதி பெண்கள்: எங்கே, எங்கே, எங்கே...

அதிக நெருக்கடிக்கு மத்தியில் வாய்ப்புகள் என்று கேட்டலிஸ்ட் ரிசர்ச் இந்திய தொழில்நுட்பத்துறை குறித்து ஆய்வறிக்கை வெளியிட்டது.

அதிக வாய்ப்புக்கான திறன் உள்ள பெண்கள் பதவி, நோக்கம், வருமானம் ஆகியவற்றில் ஆண்களுக்கு இணையான தொழில் வாழ்க்கையைத் துவக்குகின்றனர். ஆனால், 12 ஆண்டுகளில் பெண்களில் ஆண்களைவிட ₹3,80,000 குறைவாக சம்பளம் பெறுகின்றனர். அந்தப் பெண்கள் குறைந்த வளர்ச்சி வாய்ப்புகளை பெறுவதோடு, வீட்டில் அதிக பொறுப்புகளை சுமக்கின்றனர் என அந்த ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

கேட்டலிஸ்ட் கட்டிக்காட்டும் முதல் விஷயம்: 50% இந்தியப் பெண்கள் ஜூனியர் மற்றும் இடைநிலையிலேயே கோரீலிருந்து விலகுகின்றனர். ஆசிய அளவில் இது 29%.

கம்பெனி போர்டுகளில் பெண்கள் சிறுபான்மையினராக மட்டுமே இருக்கிறார்கள். இதை எவரும் ஒப்புக்கொள்வார்கள்.

கார்ப்பரேட் உலகில் பெண்களுக்கு பிரகாசமான எதிர்காலம் தேடினால் கிடைக்குமா?





பாலின முத்திரைகளை, தடைகளை எதிர்த்து முன்னேறுவது சவாலானது

ஆண்களே அனைத்து நியமன முடிவுகளை மேற்கொள்கிறார்கள். தங்களில் ஒருவரிடமே பொறுப்பை ஒப்படைக்க விரும்பும் போக்கும் உண்டு. ஆண்களின் குழு கலாச்சாரமும் தடை.



தயக்கம் வேண்டாம்
பெண்கள் தங்களை முன்னிலைப் படுத்திக்கொள்ளும் விதம்தான் இந்தப் பிரச்சனைக்கு முக்கிய காரணமாக கருதப்படுகிறது. பெண்கள் தங்கள் பலத்தை அடையாளம் காட்டிக்கொள்வதில் தயக்கம் காட்டி வாய்ப்புகளை நழுவ விடுகின்றனர். “வேலை-வாழ்க்கை சமநிலையை முக்கியமாக கருதுவது குறித்து பெண்களுக்குத் தயக்கம் தேவையில்லை” என்கிறார் கேட்டலிஸ்ட் 360 சி.இ.ஓ பாவ்னா அகர்வால்.

ஆண்களால், ஆண்களுக்காகவா? பெரும்பாலான வர்த்தக நிறுவன இயக்குனர் குழுக்களில் ஆண்களின் குழு கலாச்சாரம் இன்னொரு பிரச்சனையாக இருக்கிறது. ஆண்கள்தான் அனைத்து நியமன முடிவுகளையும் மேற்கொள்கின்றனர். தங்கள் வட்டத்தில் இருந்தே தேர்வு செய்கின்றனர். “பலதரப்பட்ட மற்றும் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய பணி கலாச்சாரத்தைக் கொண்டு வரக்கூடிய நோக்கம் கொண்ட தலைவர்கள் இல்லாதது மற்றும்



கண்ணுக்குத்தெரியாத சார்புகள் முக்கிய தடைகளாக உள்ளன. ஆண்டாண்டுகளாக ஆண்கள் உருவாக்கி வைத்துள்ள வலைப்பின்னல், பெண்கள் இயக்குனர் குழுவில் சம பிரதிநித்துவம் பெறுவதை சிக்கலாக்குகிறது” என்கிறார் கேட்டலிஸ்ட் இந்தியா டபிள்யூ.ஆர்.சி செயல் இயக்குனர் சாச்சி இர்டே.

சமாளிக்க முடியுமா?



இல்லத்தை நிர்வகிக்க முடிந்த பெண்களால் வர்த்தக உலகின் மூத்த பதவிகளின் சமையை கமக்க முடியாது எனும் ஆண்டாண்டு கால தட்டையான எண்ணமும் தடையே. “வேலை-வாழ்க்கை சமநிலை இருந்தால், வீட்டில் கைகொடுக்கும் அதே ஆற்றல்கள் பணியிடத்திலும் வெற்றிக்கு வழி வகுக்கும்” என்கிறார் டிடிபி முத்ரா நார்த் தலைவர் வந்தனா தாஸ்.

மாற்றும் பொறுப்பு



மாற்றிக்காட்டும் பொறுப்பு நிறுவனங்களுக்குள் தான் இருக்கிறது என்கிறார் டெல் இ.எம்.சி இந்தியா சி.இ.ஓ, நிதிப்பிரிவு மூத்த இயக்குனர் ஸ்ரீகிரிபா ஸ்ரீனிவாசன். “வர்த்தக துறையில் பொருத்தமான பெண்கள் இல்லை எனும் தட்டையான பார்வையைக் கைவிட வேண்டும். சரியான திறமையைக்

கண்டறிய முயற்சிக்க வேண்டும். பெண்களைப் பொருத்தவரை வலைப்பின்னல் ஏற்படுத்திக்கொள்வதில் கவனம் செலுத்தாமல் இருக்கின்றனர்.” என்கிறார் அவர்.

அப்படி எதற்காகத்தான் பெண்கள் தேவை?

இயக்குனர் குழுக்களில் பெண்கள் இருப்பது நிறுவனங்களுக்கு சாதகமாக அமைவதாகவும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இது கேட்டலிஸ்ட் சொல்வது: அதிக பெண்களை இயக்குனர் குழுவில் கொண்ட ஃபார்ச்யூன் 500 நிறுவனங்கள், மற்ற நிறுவனங்களைவிட அதிக நிதி செயல்பாட்டைப் பெற்றிக்கின்றன. இயக்குனர் குழுவில் அதிக பெண்கள் இருப்பது மேலும் சுதந்திரம், புதுமை மற்றும் மேம்பட்ட நிர்வாகத்திற்கு வித்திடுவதாக இன்னொரு ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

இது எப்படி செயல்படுகிறது என இர்டே விளக்குகிறார். “பணி சூழலில் பெண்களின் நிலையை மேம்படுத்துவது அலை அலையாக நல்லவிதமான தாக்கம் ஏற்படுத்துகிறது. இது பெண்களின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதோடு அவர்களது குழந்தைகள், குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தையும் மேம்படுத்தும். பரவலாக மேம்பட்ட பொருளாதார செழிப்பை உண்டாக்கும். பெண்களின் அதிக வருவாய், பெண் குழந்தைகளின் கல்வியில் அதிகம் செலவிட வைக்கும்.”

பெண் தலைவர்கள் மற்ற பெண்களுக்கு முன்னுதாரணமாக அமைந்து, நிறுவனத்தை நோக்கி திறமை வாய்ந்த பெண்களை ஈர்க்கின்றனர். வளைந்து கொடுக்கும் திறன், பரிவு போன்ற திறன்களையும் >



வீட்டிலும், பணியிலும் சூப்பர் பெண்ணாக சமாளிக்கும் திறன்

பெண்களின் நிலையை மேம்படுத்துவது அலை அலையாக நல்ல தாக்கம் உண்டாக்கும். இது அவர்கள் குடும்பத்தையும் மேம்படுத்தும்.

பெற்றுள்ளனர். அணியாக செயல்படக்கூடியவர்கள் என்பதால் நிறுவன வெற்றிக்கு முக்கியமானவர்கள். “பெண்கள் தங்களுடன் நிஜ வாழ்க்கை அனுபவங்கள், உறுதி, நுண்ணுணர்வு, வலுவான தகவல் தொடர்பு மற்றும் திறமைகளை ஊக்குவிக்கும் ஆற்றல் ஆகியவற்றைக் கொண்டு வருகின்றனர். இவை எல்லாம் நிறுவனத்தின் நீண்ட கால ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையானவை. பெண்கள் வர்த்தக பரப்பில் மேலே வர கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கிறது. அப்படி வருபவர்கள் யாராக இருந்தாலும் திறமை மிக்கவர்களாக இருப்பார்கள். நிறுவனத்திற்கு மதிப்பு தேடித்தருவார்கள்” என்கிறார் அகர்வால்.

பெண் தலைவர்கள் ஊழியர்களுடனான தொடர்புக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து, ஊழியர்கள் சிறப்பாக செயல்பட்டு பலன் அளிக்கக்கூடிய

பணி சூழலை உருவாக்கக் கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர். “பலநேரங்களில் தனிப்பட்ட அனுபவம் காரணமாக, பெண் தலைவர்கள் தொடர்புகளை உருவாக்குவது, பராமரிப்பது, ஒத்த கருத்தை ஏற்படுத்துவது, நடைமுறை சார்ந்த ரிஸ்க் எடுப்பது, பணி இடத்தில் உணர்வுக் குறிப்புகளை புரிந்து கொள்வது ஆகியவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றனர். இந்தக் குணங்கள் மிக முக்கியமானவை. எனவே பெண் தலைவர்கள் தனித்துவமான தலைமை பண்பு கொண்டுள்ளனர். பலதரப்பட்ட, பல கலாச்சார பணி சூழல்களுக்கு இது மிகவும் ஏற்றது”.

பெண்களை தக்க வைக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஐ.டி போன்ற துறைகளில் நிலைமை மாறிக்கொண்டிருக்கிறது.

“புத்தாயிரமாண்டு தலைமுறையினர் எதிர்காலத்தில் இயக்குநர் குழுவிலும் நிலையை மாற்றி, வர்த்தக கலாச்சாரம் மற்றும் சிந்தனையில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவார்கள். அதோடு மேலும் மேலும் பல நிறுவனங்கள் இயக்குனர் குழுவில் பெண்களுக்கு இடமில்லாமல் இருப்பது பொறுப்பற்ற செயல் என உணர்ந்து வருகின்றன. பெண்கள் பல வகையான பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளின் வாடிக்கையாளர்களாக அல்லது அவற்றை வாங்கும் முடிவு மீது தாக்கம் செலுத்துபவர்களாக இருப்பதால் அமெரிக்காவில் உள்ள மேசிஸ் போன்ற நிறுவனங்கள், திட்டமிட்டு தங்கள் இயக்குனர் குழுவில் உள்ள பெண்கள் எண்ணிக்கையை 40 சதவீதமாக உயர்த்தியுள்ளது. இது ஃபார்ச்யூன் 500 நிறுவன சராசரியைவிட

இயக்குனர் குழுவில்...

மேலும் அதிக பெண்கள் இயக்குனர் குழுவில் இடம்பெறுவதற்கான வழிகளை விளக்குகிறார் கேட்டலிஸ்ட் அமைப்பின் இந்திய செயல் இயக்குனர் சாச்சி இர்டே.

வலைப்பின்னல்: இளம் பெண்களுக்கான வலைப் பின்னல் நிகழ்ச்சிகளை நடத்துவது முக்கியம். அனுபவம் வாய்ந்த தொழில்முறை வல்லுனர்கள் மத்தியில் இருப்பது அவர்களுக்கு தேவையான ஆதரவு, வழிகாட்டுதல் தரும். பயிற்சி: கேட்டலிஸ்ட் அறிக்கையின்படி, பதவி உயர்வு/ஊதிய உயர்வுக்கு தேவையான குறைந்த பணி சார்ந்த பயிற்சிகளே பெண்கள் பெறுகின்றனர். தகுதி அடிப்படையில் ஆண், பெண் இருவருக்கும் சம வாய்ப்பு இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

2 மடங்காகும்” என்கிறார் ஸ்டெப் அப்: ஹவ் வுமன் கேன் பர்மார்ம் பெட்டர் பார் சக்சஸ் புத்தக ஆசிரியரான டாக்டர் அஞ்சு ஜெயின்.

இந்த பாலின சமநிலையின்மையை சீராக்க அரசாங்கமும் தேவையானவற்றை செய்து வருகிறது.

புதிய கம்பெனிகள் சட்டம் 2013, பிரிவு 149 (1) இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறது: “₹100 கோடி செலுத்தப்பட்ட சம்பங்கு மூலதனம் அல்லது ₹300 கோடிக்கு மேல் விற்றுமுதல் உள்ள வர்த்தக நிறுவனங்கள் ஒவ்வொன்றும், சட்டத்தின் 149 (1) பிரிவின் இரண்டாவது ஷரத்தின்படி துவங்கிய ஓராண்டுக்குள் ஒரு பெண் இயக்குனரையாவது நியமிக்க வேண்டும்”.

ஆனால், வெறும் பிரதிநித்துவம் போதாது. பங்கேற்பும் ஊக்கப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்கிறார் சாஹீத்.

“சுதந்திரமன குரல்கள் இல்லாத நிலை தொடர்கிறது. பெண்கள் அதிகாரம் அளிக்கப்பட்டவர்களாக உணர வேண்டும். உயர் பொறுப்புகளில் தங்களை பொருத்திக்கொள்ளும் வகையில் ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும். இந்த ஆதரவு மற்றும் ஊக்கம் இல்லாமல், தற்போதுள்ள சமநிலையற்ற நிலை மாறாது” என்கிறார் அவர்.

இயக்குனர் குழுவில் தகுதியும் அனுபவமும் வாய்ந்த பெண்களை நியமிப்பது நிறுவனங்களின் பொறுப்பு என்பதால், வர்த்தக சூழலில் பாலின சமநிலையின்மையை சரி செய்ய தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்கிறார் இர்டே.

“ஊழியர்களை நியமிக்கும் போது நிறுவனங்கள் பரவலான தன்மையில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். மேலும் உழியர்களின் ஆரம்ப நிலையிலேயே இயக்குனர் குழுவுக்கு தயாராக உள்ள பெண்களை கண்டறிவதிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்” F

VADIVEL

புதுபுது

அழகு

கீளாமரான கிராஃபிக் கண்கள்

இந்த ஸ்டைல் இப்போது லேட்டஸ்ட் டிரெண்ட் பட்டியலில் இரம்பெற்றுள்ளது என்று சொல்லலாம். இதை இன்னும் ஜாலியான முறையில் அசத்தலாக பெறலாம். பிங்க் நிறம் போன்றவற்றை இதனோடு சேர்க்கலாம்.

அடுத்த பக்கத்தைப் பார்க்கவும்

லுக்கைப் பெறுங்கள்

உங்களுக்கு இந்த ஸ்டைல் அசத்தலான மேக் ஓவராக அமையும். இதைச் செய்வது எப்படி என்று மேக்அப் நிபுணர் ரெபெக்கா டோனி சம்ரீன் சமதிடம் கூறுகிறார்.

1 முதலில் உங்கள் சருமத்தை மாய்ஸ்கரைஸ் செய்யவும். ஃபேஸ் கிரீமை இதற்கு பயன்படுத்தலாம். பொலிவான சருமத்தைப் பெற ஃபவுண்டேஷனைப் பூசவும். பிரஷ்டை இதற்குப் பயன்படுத்தலாம்.



2 கண்களுக்கு கீழ் இருக்கும் கரு வளையங்களை மறைக்க கன்சீலரைப் பயன்படுத்தவும். பிரஷ்டை பயன்படுத்தி கன்சீலரை நன்றாக பிளெண்ட் செய்யவும்.



3

கண்களுக்குக் கீழ் லூஸ் ட்ரான்ஸ் குளுசன்ட் (ஒளி ஊடுருவக்கூடிய) பவுடரை பூசி உங்கள் சருமத்தின் பேஸை செட் செய்துகொள்ளவும்.



4 பின்களைக் கொண்டு கருள்களை செட் செய்து கொள்ளவும்.



5

கன்ன எலும்புகளின் மேல் காப்பர் பிளஷ்டைப் பூசவும். இதே நிறத்தை மூக்கு மற்றும் தாடைப் பகுதிகளில் பூசவும்.



6

புருவங்களை நன்றாக சீர் செய்ய வேண்டும். அந்தத் தோற்றத்தை எட்டுவதற்கு பிரஷ் செய்யவும்.



7

சாதாரண ஐலைனருக்கு பதில் பிங்க் நிறத்தில் லிக்விட் பிக்மென்ட்டை தேர்வு செய்யுங்கள். இது பிரைட்டான வித்தியாசமான தோற்றத்தைத் தரும். கிராஃபிக் ஸ்டைலை வரைய மெல்லிய பிரஷைப் பயன்படுத்தவும்.



8

அதே பிங்க் பிக்மென்ட்டைக் கொண்டு டிசைனுக்குள்ளும் பூசவும்.



9

இந்த டிசைனுக்கு வெளியே கறுப்பு நிற ஐலைனரைக் கொண்டு அவுட்லைன் வரைந்தால், இதைத் தனித்துக் காட்டும்.

சாதாரண ஐலைனருக்கு பதில் பிங்க் நிறத்தில் லிக்விட் பிக்மென்ட்டை தேர்வு செய்யுங்கள்...



10

இரண்டு மூன்று முறை மஸ்காராவை அடர்த்தியாக பூசவும்.

11

பிரைட் பிங்க் நிறத்தோடு இந்த லுக்கை முடிக்கவும். 



அழகிய கண்கள்

ஒளிப்படங்கள்: வினய் ஜுவல்சர் ; முடி மற்றும் ஐலைன்: சார்பேக்கா டொனி (சாஃப்ட்ஸ் இன்டியா); டாட்ல்: அக்ஷா (டோயாப் டாட்ல் மேகேஜ்மென்ட்); ஃபேஷன் ஓபசனையாளர்: அக்ஷிதா சிங்; படப்பிடிப்பு ஒருங்கிணைப்பாளர்: ஷரத்தா கார்யே.; பிளவுஸ், ₹2,499, மட்டுமே; ஃபேஸ்ட்டோ ரீ-டீ: க்ளியோ சென்

சைடு சைடுதான்

அலையலையான பக்கவாட்டில் வாரிய தலைமுடியுடன் ரெட் கார்ப்பெட்டுக்கு உடனடியாகத் தயாராக வேண்டுமா? சமீரின் சமத் உங்களுக்கு உதவுகிறார்

பக்கவாட்டில் வாரியிருப்பது பல காலமாக பெண்களால் விரும்பப்படும் ஸ்டைல். அணிவதற்கு எளிதானது மற்றும் அழகானது. இந்த ஸ்டைல் உடனடியாக கிளாமரை உங்களுக்குத் தரும். இந்த அட்டகாசமான ஸ்டைலில், ஒரே ஒரு தோள்பட்டையின் மேல் தலைமுடி இருக்குமாறு செய்து கொண்டு கீனா கபூர் கான் சமீபத்தில் ஒரு நிகழ்வில் கலந்து கொண்டார். நீங்களும் இதை வீட்டில் முயற்சி செய்து பார்க்கலாம்.

இந்த ஹேர்ஸ்டைல் உங்களுக்கும் பிடித்திருந்தால், எப்படி செய்வது என்று கீழே அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

வால்யுமைசிங் ஷாம்பூ மற்றும் கண்டிஷனர் மூலம் தலைமுடியை நன்றாக அலசவும். வால்யுமைசிங் மூஸைப் பூசி, தேவையான ஹோல்டையும் பளபளப்பையும் பெறவும். ஒரு பெரிய பேரல் பிரஷைப் பயன்படுத்தி, தலைமுடியை ப்ளோ டிரை செய்து உலர வைக்கவும். காதிலிருந்து கீழே தொங்குமாறு நடுத்தர அளவில் தலைமுடியைக் கட்டவும். தலைமுடியை சிறு பிரிவுகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு பிரிவாக விட்டு விட்டு கர்லிங்க் செய்யவும். தலைமுடியைப் பக்கவாட்டில் ஒரு புறமாக பேடில் பிரஷைப் பயன்படுத்தி வாரி விடவும். காதிலிருந்து கீழ்நோக்கி தலைமுடியை வாரி விடவும். ஷைனிங் ஸ்பிரே மூலம் பிடித்த கலரை தேர்வு செய்து இதை அழகாக முடிக்கலாம். **F**

இன்னும் கொஞ்சம் அழகாகத் தெரிவதற்கு, **தற்காலிக ஹேர் கலரை ஒருசில இடங்களில் மட்டும் ஸ்பிரே செய்யவும்.**



ஜாகுவார் டி-சீரிஸ் ரஷண்ட் பிரஷ்



ஸ்வார்க்காஃப் புரஃபஷனல் போனாக்யூர் வால்யும் பூஸ்ட் ஷாம்பூ



லா ஆசிட்டேன் வால்யுமைசிங் கண்டிஷனர்



ரஸ்க் மூஸ் மேக்ஸிமம் வால்யும் அன்ட் கண்ட்ரோல்



பி-என்ட் எக்ஸ் 3 புரஃபஷனல் ஹேர் கர்லிங் வேன்ட்

லாரியல் புரஃபஷனல் டெக்னி ஆர்ட் க்ரிஸ்டல் க்ளாஸ்



அழகு நகங்களில் ஓவியம்



கிரே அழகு

எந்த நிறம் நகங்களை அழகூட்டும் என்று தெரியவில்லையா? கலவை வேண்டாம். கிரே நிற நெயில் பாலிஷை முயற்சி செய்யலாம் என்கிறார் சம்ரீன் சமத்.

1. சாலி ஹேன்சன் ட்ரிபிள் ஹைன் நெயில் கலர், ஆயிஸ்டர் பார், ₹430 2. லாரியல் பேரிஸ் நெயில் கலர், கிரேஷியன் காடஸ், ₹299 3. சாலி ஹேன்சன் மேக்னெட்டிக் நெயில் கலர், கிராஃபைட் கிராவிட்டி, ₹905 4. ஃபேசஸ் ஹை ஹைன் நெயில் எனாமல், கிரே மேட்டர், ₹299 5. மேக்ஸ் ஃபேக்டர் மேக்ஸ் எஃபெக்ட் மினி நெயில் பானிஷ், ₹305

கூந்தல் காக்க

உங்களுக்கு சுருள் முடியோ,
சொரசொரப்பான முடியோ
இருக்கலாம். தலை பரட்டையாகத்
தெரிவது பொதுவான
பிரச்சனை. உங்களுக்காக கூந்தல்
பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட
வழிகூறுகிறார் சம்ரீன் சமத்.



ஈரப் பதமளிக்கும் ஹேர் மேஸ்க் கூந்தல் உலர்வதைத் தடுக்கும்



தொடர்ந்து ஸ்பா செஷன்களுக்குச் செல்வது ஆரோக்கிய சிகைக்கு உதவும்

வெப்ப மண்டல நாடுகளில் இருப்பவர்களுக்கு தலைமுடி பரட்டைதலை போல தெரிவது வழக்கமான பிரச்சனை. சுருளான, சொரசொர கூந்தல் கொண்டவர்களே இதனால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இத்தகைய தலைமுடி அதிகம் உலர்ந்து, சிடுக்கு உண்டாக்குகிறது. பருவநிலை மாற்றமும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

சரியான ஸ்டைல்

உலர்வான மற்றும் உடையும் கூந்தல் வெட்டி விடுவது ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும்.

உலர்ந்த, அலைபாயும் கூந்தல் கூந்தலை நீளமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் சமாளிக்கலாம்.

உலர்ந்த, அடர்த்தியான கூந்தல் அடர்த்தியைக் கொஞ்சம் குறைத்து, சமாளிக்கலாம்.

உலர்ந்த, மெல்லிய கூந்தல் எளிமையான அடுக்குகள் மூலம் அடர்த்தியாக தோன்றச் செய்யலாம்.

உலர்வை நீக்க

இந்தச் சிறு உத்திகளை பயன்படுத்தினால் கூந்தலால் அசிங்கப்படாமலிருக்கும்.

காம்பனேட்டர் வாட்டர்: இதுதான் பரட்டை தலையை வெல்ல எளிய வழி. வழக்கமான ஷாம்பூவுக்குப் பிறகு கிளப் சோடா, பொங்கும் தண்ணீர் அல்லது சோடா வாட்டர் கொண்டு கூந்தலை அலசவும். இந்தத் தண்ணீரில் உள்ள குறைந்த

மேட்ரிக்ஸ் ஸ்மூத் புரூஃப்

இன்டென்சிவ் பயோ ஸ்பா: விஷேச தினங்களின்போது உடனடி தீர்வு தேவைப்பட்டால், உலர்ந்த, சொரசொரப்பான கூந்தலுக்கான தீர்வாக இந்த முறையை நாடலாம். இதன் பயன் 72 மணி நேரம் நீடித்திருக்கும்.

டோனி அன்ட் கய் நரிஷ்மண்ட் ரிச்சவல்: அனைத்து வகை

ஒரு சிறிய வாணலியில் இரண்டு ஸ்பூன் தேங்காய் பாலை சூடாக்கவும். அதைக் கூந்தலில் தடவி, இதமான டவலால் சுற்றிக்கொள்ளவும்.

பி.எச் அளவு உலர்வை சரி செய்யும். குளிக்கும் போதெல்லாம் இதை முயற்சிக்கவும்.

ஆப்பிள் சிடர் வினிகர்: இதன் இயற்கையான அமிலத்தன்மை கூந்தலுக்கு பளபளப்பும் பொலிவும் தருகிறது. இதன் அமிலத்தன்மையைக் குறைக்க நன்றாக தண்ணீரில் கலக்கவும். ஷாம்பூ போட்ட பிறகு இதில் தலைமுடியை அலசவும். மாதம் இருமுறை வரை செய்யலாம்.

தேங்காய் பால்: தலைமுடியை போஷாக்கு மிக்கதாக்கும் புரதம் தேங்காயில் உள்ளது. சிறிய வாணலியில் இரண்டு ஸ்பூன் தேங்காய் பாலை சூடாக்கவும். மென் சூட்டில் அதை எடுத்து தலைமுடி மீது பூசி, டவலால் சுற்றிக்கொள்ளவும். இரவு அப்படியே விட்டுவிட்டு மறுநாள் காலை ஷாம்பூ, கண்டிஷனருடன் சேர்ந்து அலசவும்.

அவோகாடோ + வாழைப்பழம்: அவோகாடோ வைட்டமின் ஈ, கொழுப்பு அமிலம் நிறைந்தது. ஈரப்பதத்தை தக்க வைக்கும் பொட்டாஷியம் மற்றும் இயற்கை எண்ணெய்கள் வாழைப்பழத்தில் உள்ளன. இரண்டையும் கலந்து தலைமுடி மீது பூசிக்கொள்ளவும்.

கூந்தல் கொண்டவர்களுக்கானது. எம்ல்ஷன் கொண்ட மாஸ்க் இதில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது கூந்தல் உலர்வைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

மை கிளாமின் மொராக்கன் ஆயில் ஹேர் ஸ்பா ரிச்சவல்: 80% இயற்கை பொருட்கள், 100% மொராக்கோ கொட்டையில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட பொருட்களை கொண்ட மொராக்கன் ஸ்பா கிரீம் மூலம் செய்யும் மென்மையான மசாஜ் சிகிச்சை இது. கிரீம் அடிவரை சென்று கூந்தலை சீராக்குகிறது.

கெராஸ்டேஸ் மோர்போ கெராடின் டிசிப்ளின் வி.ஐ.பி ரிச்சவல்:

நீண்ட கால தீர்வை நாடுபவர்களுக்கானது. கரடுமுரடாக கூந்தலை சீராக்குகிறது. உலர்வுக்கும் ஈரப்பதத்திற்கும் எதிரானது. ஐந்து குளியல் வரை நீடித்திருக்கும்.

ழான் கிளாட் பிகுயினில் ஆன்டிபிரிஸ்: கூந்தல் தன்மைக்கு ஏற்ற வகையில் சிஸ்டம் புரஃபஷனல் மற்றும் நியோகிசின் சிகிச்சைகளை அளிக்கிறது. >



அழகு அழகு சிகிச்சை

தினமும் செய்ய வேண்டியவை:

பரட்டை தலை எளிதில் சரியாகக் கூடிய பிரச்சனை அல்ல. கூந்தலை நன்றாக மென்மையாக வைத்திருக்க நாள் தோறும் கவனம் தேவை.

இயல்பை நாடுங்கள்:

உங்கள் கூந்தல் உலர்ந்து போய், பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க ஹீட்டிங் சாதனங்களை முடிந்த வரை தவிர்க்கவும். “ஹீட் ஸ்டைலிங் சாதனங்களை பயன்படுத்தினால், நல்ல லீன் இன் கண்டிஷனரை பயன்படுத்த மறக்க வேண்டாம்” என்கிறார் பபானி. உங்கள் கூந்தலை அடிக்கடி சாதனம் மூலம் உலரச்செய்தால், ஈரப்பதத்தை உலரச்செய்ய ஹேர்ஸ்பிரே பயன்படுத்தவும்” என்கிறார் டோனி அன்ட் கய் நார்த் இந்தியா, கலை இயக்குனர் நிகில் சர்மா.

ஈரத்தலையை வார வேண்டாம்:

கண்டிஷனர் பயன்படுத்திய பிறகு குளிக்கும் போது பெரிய பல் கொண்ட சீப்பால் தலையை வாரவும். அலசிய பிறகு கைவிரலால் கோதி காற்றில் உலர வைக்கவும். பிரெஷ் வேண்டாம்.

சரியான வழி:

மென்மையான டவலை பயன்படுத்தவும். முடிந்தால் கூந்தலுக்கு என தனி டவல் வைத்திருக்கவும். மென்மையாக கூந்தலை துவட்டவும். “கூந்தல் நுனியில் உள்ள தண்ணீரை சொட்டச்செய்து அதன் பிறகு மேல் பகுதிக்கு செல்லவும்” என்கிறார் மைகிளாம், கிரியேட்டிவ் இயக்குனர் பூஜா செல்வா.

தலையணை:

பருத்தி ஈரப்பதத்தை உறுஞ்சுகிறது. பட்டு அல்லது சாட்டின் அவ்வாறு செய்வதில்லை. இரவில் கூந்தலை பட்டு ஸ்கார் ுபால் சுற்றிக்கொள்ளலாம்.

சரியான பொருட்கள்:

கூந்தலுக்கான சரியான பொருட்களை தேர்வு செய்வது மிகவும் முக்கியம். “ஒரு சில கூந்தல் பொருட்கள், தலைமுடியை பாதித்து மோசமாக்கும் உட்பொருட்களை கொண்டிருக்கலாம். சலூன்



உங்கள் கூந்தல் தன்மைக்கு ஏற்ற சரியான பொருட்கள் கொண்ட கூந்தல் சாதனங்களை தேர்வு செய்யவும்



மென்மையான கூந்தலுடன் விழிக்க பட்டு அல்லது சாட்டின் தலையணை பயன்படுத்தவும்.

கடினமான பொருட்கள் கலந்திருக்காது என்பதால் சலூன் தரத்திலான ஷாம்பூ, கண்டிஷனர் மற்றும் லீவ் இன்கள் பயன்படுத்தவும்.

தரத்திலான ஷாம்பூ, கண்டிஷனர்கள், லீவ் இன்கள் ஆகியவற்றை பயன்படுத்தவும். இவற்றில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் ஆல்கஹால் போன்றவை கலந்திருப்பதில்லை” என்கிறார் மேட்ரிக்ஸ் இந்தியாவின் கூந்தல் வல்லுனர் மெல்ராய் டிக்சன்.

கூந்தல் பாதுகாப்பு:

மோசமான பருவநிலைகளில் கூந்தலை ஸ்கார்ப் அணிந்து பாதுகாக்கவும். “இது உங்கள் கூந்தலை ஈரப்பதம் மற்றும் சூரிய ஒளியில் இருந்து காக்கும்” என்கிறார் சர்மா.

இறுக்கமான பின்னல்கள் வேண்டாம்:

இறுக்கமான குதிரை வால் மற்றும் முடிச்சுகளை தவிர்க்கவும். “இவை கூந்தலின் தன்மையை பாதித்து, மென்மையில்லாமல் செய்து, பரட்டையாக்குகின்றன” என்கிறார் டிக்சன். மென்மையான பேன்ட்களை பயன்படுத்தவும். **E**



ஹாட்டான அழகு

அழகு உலகின் புத்தம் புதியவையும், வேடிக்கை பொருட்களும் உங்கள் பார்வைக்கு இங்கே...

ஹேப்பி ஹவர்ஸ்

தி பாடி ஷாப்பின் பினாட்டா கொலாடா ரேஞ்ச் மூலம் உங்களை நீங்களே கரீபியனுக்கு கொண்டு செல்லுங்கள். அதில் உள்ள எக்ஸ்போலியேட்டிங் ஸ்கர்ப், பாடி பட்டர், பாடி வாஷ் மற்றும் பாடி சார்பெட் ஆகியவை ஆண்டிலஸ் பகுதியில் இருந்து கைகளால் பறிக்கப்பட்ட தேங்காய்கள் மற்றும் சாண்டோ டொமிங்கோ பகுதியில் உள்ள ஃப்ரெஷ் பைனாப்பிள்கள் ஆகியவற்றில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவற்றின் நறுமணமும் அருமையாக இருக்கின்றன.

கிடைக்குமிடம்: தி பாடி ஷாப்
விலை: ₹450 முதல்

கருப்பு உங்களுக்குப் பிடிக்கும்

ஸ்மோக்கி ஐஸ் டிரெண்ட் விரைவில் முடியப்போவதில்லை. இதுவரை உங்களுக்கு இது கைவரவில்லை என்றால், உங்களுக்கு உதவி வந்து விட்டது. லோரியல் பாரீஸ் கலர் ரிச் லே ஸ்மோக்கி பென்சில் ஐலைனர், இப்போது ஆறு ஜுவல் டோன் நிறங்களில் கிடைக்கின்றன. இவை எளிதாக பூசக்கூடியதாய் இருக்கின்றன. கூடவே, இதில் தரப்படும் ஸ்மட்ஜர் மூலம் நீங்கள் எளிதாக கூடுதல் அலங்காரத்தைப் பெற முடியும்.

கிடைக்குமிடம்: லோரியல் பாரீஸ்

விலை: ₹650

உங்கள் முகம் நடு பகலுக்குள் எண்ணெய் பிசுக்கு நிறைந்ததாக மாறி விடுகிறதா? தேவைக்கதிகமான எண்ணெய் பிசுக்கை போக்க, இன்னிஸ்ஃப்ரீ ஜேஜு வோல்கானிக் கிளே மூஸ் மாஸ்க்கைப் பயன்படுத்துங்கள்.

இந்த மாஸ்க்கில் தென்கொரியாவின் ஜேஜுவில் இருந்து பெறப்பட்ட எரிமலை துகள்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. இவை சின்னஞ்சிறிய பாகங்களையும் சுத்தம் செய்கின்றன. கொஞ்சம் கூடுதல் கவனிப்பை விரும்பும் அனைவரும், இந்த இன்னிஸ்ஃப்ரீ சூப்பர் வோல்கானிக் கிளே மூஸ் மாஸ்க்கைப் பயன்படுத்தி பார்க்கலாம். இவை கரும்புள்ளிகள், இறந்த சரும செல்கள் மற்றும் முகத்தில் படியும் தூசுகள் என்று அனைத்தையும் அகற்றுகின்றன.

கிடைக்குமிடம்: இன்னிஸ் ஃப்ரீ
விலை: ₹1,500

கிளின் செய்வதற்கு

உங்கள் சருமம் மங்கலாகவும், புகை, இயற்கை வாயுக்கள் அல்லது அமில மழை போன்ற மாசுகளால் சேதமடைந்தும் இருந்தால், உங்கள் சரும பராமரிப்பு முறைகளில், கிளினிக்யூ சிட்டி பிளாக் ப்யூரிஃபைசிங் சார்கோல் க்ளென்சிங் ஜெல்லைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த சூப்பர் ஸ்டார் தயாரிப்பு, சருமத்தில் இருந்து மிகவும் கடினமான பிசுக்குகளையும் அகற்றுவதை உறுதிசெய்கிறது. இதில் மாசுகளை அகற்றுவதற்கு மூங்கில் சார்கோல் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

கிடைக்குமிடம்: கிளினிக்யூ
விலை: ₹2,000

இயற்கையின் நன்மைகள்

நல்ல சருமம், அதன் க்ளென்சிங்கில்தான் கிடைக்கிறது. அடைபடாத சரும துவாரங்கள் மற்றும் அவற்றில் ஈர்க்கப்படும் சீரம்கள் மற்றும் மாய்ஸ்சுரைசர்கள் ஆகியவற்றின் பலன்கள் அவசியம். ஃபாரஸ்ட் எசன்ஷியல் டீப்ளி நரிஷிங் ஃபேஷியல் க்ளென்சிங் பேஸ்ட்டில் பாதாம், பிஸ்தா மற்றும் தேனின் கலவை அடங்கியுள்ளது. மஞ்சள், அலோவேரா, மோர் மற்றும் ஃப்ரூட் ஆயில் ஆகியவை சருமத்தை இதமாக்கி, அதை உலராமல் பாதுகாக்கிறது.

கிடைக்குமிடம்: ஃபாரஸ்ட் எசன்ஷியல்ஸ்

விலை: ₹1,850



சருமம்

என்னுடைய சருமத்தில் வயோதிக தன்மையை காட்டும் விதமாக சுருக்கங்கள் மற்றும் புள்ளிகள் காணப்படுகின்றன. எதிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்?
- காயத்ரி, சென்னை

வயோதிக தன்மை தோன்றுவதற்கு முன் இதற்கான நடவடிக்கைகளை துவக்குவது சிறந்தது. சன்ஸ்கீரின் பயன்படுத்துவது நல்லது. இது முதலில் மேற்கொள்ள வேண்டியதும் கூட! ரெடினால்ட், வைட்டமின் சி மற்றும் ரெஸ்வெர்ட்ரால் கொண்ட செரம்கள் மற்றும் கிரீம்களை பயன்படுத்துவதோடு ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட் நிறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

டாக்டர் பிரியா மோகன்

தோல் மருத்துவர், சாய் கிரியாஸ்கின் கிளினிக்



மேக்அப்

என்னுடைய சருமம் அடர் தன்மை கொண்டது என்பதால் பொருத்தமான நியூட் லிப்ஸ்டிக்கை கண்டு பிடிப்பது கடினமாக இருக்கிறது. பிங்க் வண்ணத்தை நாடுகிறேன். இதற்கு தீர்வாக எந்த பிராண்ட்களை நாடலாம்?
- நந்தினி தேசாய், மும்பை

பிங்க் டோண்டு லிப் கலர் உங்கள் நிறத்திற்கு பொருத்தமாக இருக்காது என்பதால் தவிர்க்க வேண்டும். நியூட் பிரவுனர் அல்லது சாப்ட் கோரல் முயற்சிக்கவும். செபோரா மற்றும் எம்.ஏ.சி யில் சிறந்த தேர்வுகள் உள்ளன.

கபில் பல்லா

புகழ்பெற்ற நட்சத்திர மேக்அப் கலைஞர்



கேசம்

நான் நீச்சல் பழகத்துவங்கிய பின், என்னுடைய கூந்தல் உலர் தன்மையுடன், கரடுமுரடாக மாறிவிட்டது. தொப்பி அணிவது கூட பயன் தரவில்லை. என்னுடைய கூந்தலின் நலன் பாதிக்காமல் நீச்சலை தொடர்வது எப்படி?
- பிரியா மல்கோத்ரா, புதுதில்லி

நீச்சல், கூந்தலை உலர் தன்மையுடன்; கரடு முரடாக மாற்றுகிறது. நீச்சல் செல்லும் முன் உங்கள் கூந்தலில் ஷாம்பூ மற்றும் கண்டிஷனர் பயன்படுத்தவும். நீச்சல் தொப்பி அணிந்து, அதன் மீது இறுக்கமாக கூகுள்ஸ் அணியவும். நீச்சல் முடித்தவுடன் ஒரே ஒரு முறை தலையை அலசவும். மீண்டும் ஷாம்பூ தேவையில்லை.

நடாஷா

நேகம்வாலா

நளினி ஆஃப் நளினி அண்ட் யாஸ்மின் சலூனின் இயக்குநர்



உங்கள் கேள்விகள்...

சருமம், மேக்அப், கூந்தல் சம்பந்தமான கேள்விகளுக்கு ஃபெமினா வல்லுனர்கள் பதிலளிக்கிறார்கள். உங்கள் சந்தேகங்களை femina@wwm.co.inக்கு எழுதி அனுப்புங்கள்

ஃபேஷன்

ஃபேஷன்

இந்த
மாத
ஃபேஷன்

ஃபேஷனின் புதிய
டிர்ண்ட்களை
ஃபெமினாவின்
ஃபேஷன்
பக்கங்களில்
இருந்து தெரிந்து
கொள்ளுங்கள்



3

மஞ்சள் வெயில்

மஞ்சள் வெயிலான கோடையை வரவேற்கும் மஞ்சள் நிற சேலைகளின் தொகுப்புகள் இங்கே...

2



1



6



5

4



1. கோ ஆப்டெக்ஸ், ₹5,850
2. கினியோ* 3. கந்தரி சில்க்ஸ்*
4. சாரங்கி, ₹15,000;
5. கினியோ
6. ஹயகிரிவாஸ் ₹13,680.

முதிய ஸ்டைல்

வழக்கமான பேட்டர்னிலிருந்து
மாறுபட்ட டிரெண்டி டிசைன்.



1



4



2

3



5



6

1. லைஃப்ஸ்டைல், ₹1,199 2. சராஸ், ₹9,000
3. கே* 4. ஆர்.எம்.கேவி, ₹5,995
5. www.luxepick.com 6. அனிதா ₹11,990.

அசத்தல் மோதிரங்கள்

கண்களைக் கவரும் வண்ண வண்ண
மாடல்களில் பார்ப்பவர்களை அசத்தும் சில
மோதிர டிசைன்கள்.



1. மேத்தா ஜுவல்லர்ஸ்
2. கேரட்லேன்.காம்
3. கிர்த்திலால்ஸ்
4. ராஸ்லிஹார்
5. பிரின்ஸ் ஜுவெல்லரி
6. ஜி.ஆர்.டி ஜுவெல்லர்ஸ்
7. கஜானா ஜுவெல்லர்ஸ்
8. தனிஸ்க்
9. சென்னை டைமண்ட்ஸ்





ஓட்டவும் தெரியும், எந்த நிலைமையையும் சமாளிக்கவும் தெரியும்.

வாழ்க்கையைப் பற்றிய ஒரு புதிய கண்ணோட்டம், சிறப்பான முறையில் வாழ்க்கையை நடத்துவது ஆகியவை மற்றவர்களிடம் இருந்து உங்களை வேறுபடுத்திக் காட்டும். இந்த புதிய அனுபவத்துக்கு உங்களைத் தயார்படுத்துகிறது ஃபெமினா தமிழ் இதழ். மார்டனாக, சுவாரசியமாக இருப்பதுடன் சற்றே குறும்புத்தனமும் நிரம்பிய இந்த இதழ், எப்பொழுதும் மாறிக் கொண்டிருக்கும் உலகில் எப்பொழுதும் புதுமையுடன் உங்களுடன் இணைந்து நடைபோடுகிறது.

ஃபெமினா இப்போது தமிழில்

சந்தா செலுத்த, 58888க்கு FTSUB என எஸ்எம்எஸ் செய்யுங்கள்.

அழகு | ஃபேஷன் | வேலைவாய்ப்பு | குடும்ப உறவுகள் | சுற்றுலா | ரெசிபி

நீங்கள் தற்போது பத்திரிகை இதழ்களை Magzter.com இணையதளத்தில் இருந்து டவுன்லோட் செய்யலாம்



ஃபேஷன் அசத்தாம் ஸ்டைல்

VADIVEL

அழகின் வார்ணம்

வண்ணங்களிலும் மெட்டிரியல்களிலும்
தையலிலும்தான் ஃபேஷன் ஆடைகளின் அழகு
ஒளிந்திருக்கிறது. அவ்வாறு பல வகையான ஃபேஷன்
அழகைக் காட்டும் ஆடை ரகங்கள் இவை...

புதிய தலைமுறையின் ஆடை

ஒரு பட்டுச் சட்டையுடன், பிரின்ட் செய்த நீளமான ஸ்கர்ட் மற்றும் சிவப்பு நிற புடவை எல்லாம் சேர்ந்தால், புதிய தலைமுறை பெண்ணாக நீங்கள் நிச்சயம் காட்சியளிப்பீர்கள்.

சிவப்பு சந்தேரி புடவை, ₹6,990, ஃபேப்இந்தியா; அலங்கரிக்கப்பட்ட ஸ்கர்ட், விலையைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள், நடாஷா ஜே; மெட்டல் காதணிகள், ₹3,100, மினரலி; பச்சை நிற பட்டுப் சட்டை, ₹8,850, அவ்னி பூவா



VADIVEL

அலங்கரிக்கப்பட்ட பேரழகு

அலங்கரிக்கப்பட்ட வெயிஸ்ட் கோட் முதல் இந்த சீசனில் டிரெண்ட் ஆகிக் கொண்டிருக்கும் வெல்வெட் துணியால் செய்யப்பட்ட ஆடைகள் வரை, இந்த ஆடைகள் ஒவ்வொன்றும் உங்களுக்கு நிச்சயம் நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றுத்தரும். இவற்றுடன் கச்சிதமாகப் பொருந்தும் நகைகள் மேஜிக்கைக் கூட்டுகின்றன.

வெல்வெட் வெயிஸ்ட் கோட், ₹6,400, ரித்து குமார்; வெல்வெட் டிரஸ், ₹2,640, லேபிள் லைஃப்; சில்க் பேண்ட்ஸ், ₹3,490, ஃபேப்இந்தியா; ஸ்வேட் ஹீல்ஸ், ₹1,899, கூவ்ஸ்; மெட்டல் காதணிகள், ₹3,800, க்யூரியோ காட்டேஜ்; மெட்டல் ரிங், ₹2,600, அக்வாமெரீன்



கச்சிதமான நங்கை

ஷலிக்கள் மற்றும் 90களின்
ஸ்டைலான வெள்ளி நகைகள்
மூலம் அழகு நடை போடுங்கள்.
ஸ்ட்ரைப்டு ஜாக்கெட் இந்த
ஈஸியான தோற்றத்தைக் கச்சிதமாக
நிறைவு செய்கிறது.

மல்மல் காட்டன் அலங்கரிக்கப்பட்ட
பிளவுஸ்மீ, ₹7,000, சாக்ஷா &
கின்னி; பட்டு தங்க பேண்ட்ஸ்,
₹8,850, அவ்னி பூவா; காட்டன்
ஜாக்கெட், ₹8,500, நடாஷா ஜே;
மெட்டல் காதணிகள், ₹7,800,
சில்வர் ஸ்டீக்; லெதர் ஷலிக்கள்,
₹3,760, **Vaph.in**; மெட்டல்
பிரேஸ்லெட், ₹7,650, மினரலி >





பெயர் சொல்லும் ஸ்டைல்

பாரம்பரியமான இந்திய பிரின்ட்டை கிளாசிக் ஷர்ட்டுடன் கலப்பது கிளாமரைக் கூட்டுவதோடு மட்டுமின்றி, ஒட்டுமொத்தமாகவே ஒரு ஸ்டைல் ட்விஸ்ட்டைச் சேர்க்கிறது.

பட்டு குர்த்தா, ₹18,850, அவ்னி பூவா; வெள்ளை காட்டன் ஷர்ட், ₹6,600, நடாஷா ஜே; லெதர் ஷலிக்கள், ₹6,995, வுட்ஸ்; மெட்டல் காதணிகள், ₹2,200, அக்வாமெரீன்; மெட்டல் ரிங், ₹2,450, மினரலி

ஃபேஷன் பெண்

சரியான ஆடை மற்றும்
எளிமையான குர்த்தாவுடன்,
அழகான வெள்ளி கழுத்தணிகள்
சேர்ந்தால், உங்களை தனிப்படுத்தி
அழகாக காண்பிக்கும், மேலும்
அது நிச்சயம் ஒரு ஃபேஷன்
ஸ்டேட்மென்ட் ஆக இருக்கும்.

காட்டன் குர்த்தா, ₹3,590,
ஃபேப்இந்தியா; கேப் ₹15000,
சாக்ஷா & கின்னி; அகலமான
கால்கள் கொண்ட பிரின்ட்
பேண்ட்ஸ், ₹2,499, எம்-எஸ்;
வெள்ளி செயின்கள், விலையைக்
கேட்டு தெரிந்துகொள்ளுங்கள்,
சில்வர் ஸ்டீக்; லெதர் ஷலிக்கள்,
₹1,195, koovs.com

கண்களைக் கவரும் அழகு

நீல நிறத்துடன் மற்றொரு நீல நிற ஆடையைச் சேர்த்து, அதற்கு மேல் ஒரு ஜாக்கெட்டை அணியும்போது, கூடவே ஒரு பெரிய கழுத்தணியும் சேர்ந்தால், நிச்சயம் அது கண்களைக் கவரும் ஒரு தோற்றமாக இருக்கும்.

காட்டன் பிரிண்டட் ஸ்கர்ட், ₹1,990, ஃபேப்இந்தியா; நீலநிற கேப், ₹13,850, அவ்னி பூவா; பிரிண்டட் ஜாக்கெட், ₹2,290, Fabinida; நெக்பீஸ், ₹2,800, அக்வாமொரீன்; கோலாபூரி ஃப்ளாடர்ஸ், ₹890, ஃபேப்இந்தியா



கிளாமர் உலகம்

செலிபிரிட்டி செய்திகள்



கமலுக்கு வந்த சோதனை

கமல்ஹாசன் இயக்கி நடிக்கும் சபாஷ் நாயுடு படத்தின் படப்பிடிப்பு பாதியிலேயே நிற்கிறது. நடுவில் அவருக்கு விபத்து ஏற்பட்டு காலில் எலும்பு முறிவு. இப்படி சில காரணங்களால் முடங்கிப் போன அப்படத்தின் ஷூட்டிங்கை மீண்டும் துவங்க அவரால் முடியவே இல்லை. அடுத்தடுத்து தடங்கல்கள் தொடர்ந்த வண்ணமே இருப்பதால், விஸ்வரூபம் பார்ட் 2 வை வெளிக் கொண்டு வரும் முயற்சியில் இறங்கியிருக்கிறார். ஆக, முதலில் வரப்போவது நாயுடுவல்ல!



இன்னொரு முகம் காட்டுகிறாரா...?

கடந்த வாரம் தமிழ் சினிமா இன்டஸ்ட்ரியை கதறவிட்ட பிரபலம் யார் என்றால், கசித்ராதான்! பின்னணி பாடகி, ரேடியோ ஜாக்கி என்று பல முகங்கள் உண்டு அவருக்கு. ஆனால் இந்த முறை அவர் காட்டியது வேறொரு முகத்தை. தனது ட்விட்டர் பக்கத்தில் தமிழ்சினிமாவின் செலிபிரிட்டிகள் பலரது அந்தரங்க படங்களை எவ்வித அச்சமும் இன்றி வெளியிட

ஆரம்பித்துவிட்டார். நல்லவேளையாக விளக்கம் கொடுத்த அவரது கணவர் கார்த்திக், 'கசித்ரா மனதளவில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார். தயவு செய்து புரிந்து நடந்துகொள்ளுங்கள்' என்று மீடியாவை கேட்டுக் கொண்டார். ஆனால், நடிகர் சங்கம் தலையிடும் எவ்வித தீர்வுக்கும் அவர் கட்டுப்படாமலிருக்கிறார் என்பதுதான் கடைசி செய்தி.

கிசகிச

இளம் குறும்பட இயக்குனர்களுக்கு அடிக்கடி வாய்ப்பு கொடுக்கும் அந்த ஹீரோ, தற்போது பெரும் குடி மகன் ஆகிவிட்டார். ஷூட்டிங் ஸ்பாட்டுக்கு வந்தால் கூட கேரவேனிலிருந்து இறங்கவே சில மணி நேரம் ஆகிவிடுகிறது. அக்கறையாக ஷூட்டிங்கை கவனிப்பதும் இல்லை. கதைகளை தேர்வு செய்கிற விதத்திலும் மழுங்கிய பிளேடாகவே இருக்கிறாராம். எம்.ஜி.ஆர் சிவாஜி, ரஜினி, கமல், அஜீத் விஜய், போட்டியில் சிவகார்த்திகேயன் இவர் என்று இருந்தது. இனிமேல் இருக்குமா தெரியவில்லை.

அழிக்கும் கடவுளின் பெயர் கொண்ட படத்தில் நடித்த அந்த இசையமைப்பாளருக்கு அந்தப்படம் கொடுத்த முடிவு, அவ்வளவு சிறப்பாக இல்லை. உடனே சுதாரித்துக் கொண்டவர் அடுத்தப்பட ஷூட்டிங்கை சில மாதங்களுக்கு தள்ளி வைத்துவிட்டார். அத்துடன் 15 பேர் கொண்ட கதை விவாதக்குழுவை அமைத்திருக்கிறார். இனிமேல் வரும் கதைகளை இவர்கள் ஃபில்ல்டர் செய்த பின்புதான் இவர் நடிக்கப் போகிறாராம். நல்ல முடிவு.



மனசு வைங்க ப்ளீஸ்...

சமீபத்தில் வந்த 'எமன்' படத்தின் ஹீரோயின் மியா ஜார்ஜுக்கு சொந்த மண் கேரளா. ஆனாலும் அடிக்கடி ஆஸ்திரேலியா பறந்துவிடுகிறார். அங்கிருக்கும் தன் உறவினர் வீட்டில் வாரக் கணக்கில் டேரா போட்டுவிடுகிறார். அப்படியிருந்தும், தமிழ் படங்களில் நடிக்க அழைப்பு வந்தால் ஓடி வந்துவிடுவது அவரது வழக்கம். அப்படித்தான் எமன் படத்திற்கும் வந்தார். ஆனால் படத்தின் ரிசல்ட் அவ்வளவு திருப்தியாக இல்லை. பெயர் சொல்லும்படி ஒரு தமிழ் படத்தில் சைன் பண்ணுகிற வரைக்கும் கேரளாவும் தமிழ்நாடுமாக சுற்ற முடிவெடுத்திருக்கிறாராம். யாராவது மனசு வைங்க சார்ஸ்...

செலியரிட்டி ஸ்டைல்

நம் சினிமா பிரபலங்களிடம் ஹாட் டிரெண்டாக இருக்கும்
ஃபேஷன் ஸ்டைல்கள் பற்றி சொல்கிறோம்



புனம் கவர்
நெட் கொண்ட
புல் ஸ்வீவம் பூ
போட்ட டிஸைனும்
சூப்பர், கலர்
காம்பினைஷனும்
அருமை. பொருத்த
மாவும் இருக்கு.

அஞ்சலி
ஷார்ட் குர்தா
கொஞ்சம்
ஸ்லிம்மா
காட்டுது.
நல்ல சாய்ஸ்.
கலர் ரொம்ப
சூட் ஆகலை.
நெக் பிரிஸ்ஸ்
நல்லாவே

ரம்யா
டிரஸ்
மற்றும் கலர்
காம்பினைஷனில்
அசத்துகிறார்.
பட், ஸ்லீவெஸ்,
டிரஸ் குண்டா
காட்டுது.

விஸ்ஸி
லாங் குர்தா,
ஸ்டைலிஷ்
கலர்,
டிரெண்டியா
இருக்கு.
உயர்மா
காட்டுது.



“சமச்சீரற்ற நெறம்லைன் கொண்ட குர்தாக்கள்,
பளேஸோ, டோத்தி பேன்ட்கள் சமகால ஸ்டைல்.
சல்வார், குர்தா பெஸ்ட் பகல் நேர ஆடை.

எனினும் இந்த ஸ்டைல் அம்சங்களும் அவசியம்.”
- ஏக்தா நகார், ஃபேஷன் டிசைனர்-ஸ்டைலிஸ்ட், ஸ்டுடியோ 9696

காட்சியும் ரசனையும்

சுவாரஸ்யமான டிவி, நாடகம்,
ஒவியக் கண்காட்சிகளை
தொகுக்கிறார் எஸ்.செந்தில் குமார்.



கலாச்சார விருந்து

தி பார்க்கின் நியூ ஃபெஸ்டிவல்

பத்தாவது ஆண்டைக் கொண்டாடியது தி பார்க்கின் நியூ பெஸ்டிவல். இசை, நடனம், பாடல்கள், காட்சிக் கலை ஆகியவற்றை ஒன்றிணைந்த அருமையான விழாவாக இது அமைந்தது. ஆறு நகரங்களில் ஒரு மாத காலம் நடைபெற்ற இந்த விழா, உலகம் முழுவதும் உள்ள கலைஞர்களின் நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்டிருந்தது. பார்வையாளர்களை மெய் மறக்கச்செய்யும் நிகழ்ச்சிகளை இந்தக் கலாச்சாரத் திருவிழாவில் காண முடிந்தது. சுர்ஜித் நோங்மெய்க்பாமின் நடன நிகழ்ச்சியான நெர்வஸ், யூகி இலியாசின் எலிஃபண்ட் இன் தி ரூம் மற்றும் ஷசங் சுப்ரமணியம் மீட்ஸ் லேலோநிகா உள்ளிட்டவை கவனத்தை ஈர்த்தன.



அசத்தும் படைப்புகள்

கேலரி வேதாவில் சமகால கலைஞர்கள்

@ ஷில்பா ஆர்கிடெக்ட்ஸ்

கேலரி வேதா நடத்திய விஸிபில் விசேஜஸ், சமகால இளம் கலைஞர்களின் படைப்புகளை ஒருங்கிணைக்கும் வகையில் அமைந்திருந்தது. காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டிருந்த பெரும்பாலான படைப்புகள் நிழலோவியங்கள், புத்தர், இந்திய புராணம், இயற்கையை பின்னணியாகக் கொண்ட ஆக்கங்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருந்தன. பல வகையான மீடியா கலவை அல்லது ஆக்ரலிக் ஆன் கேன்வாஸ் ரகத்தைச் சேர்ந்தவை இவை. மயக்கும் கனவு போன்ற பிரஜ்மோகன் ஆர்யாவின் படைப்புகள் முதல், காகிதம் மீது பேஸ்டல்களை கொண்டு முகங்களை உண்டாக்கும் மனிஷா ராஜுவின் வரைகலை வரை பார்வையாளர்களை அசத்தியது. சந்திரா மொர்கோண்டாவின், இந்திய புராணங்கள் சார்ந்த படைப்புகளும் கவரத் தவறவில்லை. கப்பாரி கிஷன், அமைதி மற்றும் நல்லிணக்கத்தையும், தெலுங்கானாவின் திருவிழா சடங்குகளின் பின்னணியில் சுவாரஸ்யமான பெண் சித்திரங்களையும் கிராமிய காட்சிகளையும் விவரித்திருந்தார். கிரண் வரிகில்லாவின் பெயரிடப்படாத தொடர் மற்றும் ஹனுமந்த ராவ் கேன்வாசில் நேர்த்தியாக விவரித்திருந்த காட்சிகளும் கவனத்தை ஈர்த்தன. சர்வதேச தன்மையுடன் இந்திய உணர்வை அளித்தது இந்தக் கண்காட்சி.



பாம்பு சண்டை

நந்தினி, சன் டிவி

நாகினி டப்பிங் சீரியலுக்கு பதிலாக சன் டிவி அழைத்து வந்த பாம்பு சீரியல்தான் சன் டிவியின் நந்தினி சீரியல். சினிமா இயக்குநர் சுந்தர் சி.யை வைத்து சினிமா போலவே பிரம்மாண்டத்தையும் கிராஃபிக்கையும் வைத்து கலக்கி வரும் இந்த சீரியல் பிப்ரவரியின் டி.ஆர்.பி ரேட்டிங்கில் நம்பர் 2 இடத்தைப் பிடித்தது. வம்சம், குல தெய்வம், வாணி ராணி உள்ளிட்ட மெகா சீரியல்களையும் இதில் முந்திவிட்டது நந்தினி. சினிமாவின் ஸ்டைலை சீரியலுக்கு கொண்டு வந்த விபூகம் பலன் கொடுத்திருக்கிறது. f

ரெட்ரோ திரைப்படங்கள்

அண்மைக்காலமாக திரைத்துறையில் ஹிட்டடித்த பழைய படங்களை டிஜிட்டல் மற்றும் புதிய தொழில்நுட்பத்திற்கு மாற்றி கல்லா கட்டி வருகிறார்கள். அதாவது, புதிய இலையில் பழைய சோறு போன்ற காம்பினைஷனில், புதிய தொழில்நுட்பத்தில் பழைய திரைப்படங்களை மாற்றி ரிலீஸ் செய்து ரசிகர்களை உற்சாகப்படுத்தி வருகின்றனர். இது பற்றி எழுதுகிறார் ஆ.வீ.முத்துப்பாண்டி.



பாட்ஷா

சூப்பர் ஸ்டார் திரைப்படங்களில் முதல் முதலாக 1000 நாட்கள் ஓடிய படம் பாட்ஷா. இந்தத் திரைப்படம் 22 ஆண்டுகளுக்குப் பின்பு, 'வந்துட்டேன்னு சொல்லு, திரும்ப வந்துட்டேன்னு சொல்லு' என்கிற மாதிரி புதிய தொழில் நுட்பத்தில் புதிய திரைப்படங்களுடன் களம் இறங்கி செம் ஸ்கோர் செய்திருக்கிறது. 5.1 டி.டி.எஸ் சவுண்ட் இணைக்கப்பட்டதால் தியேட்டர் அலறுகிறது. மகிழ்ச்சி!!!



கர்ணன்

நடிகர் திலகம் சிவாஜிகணேசன், என்.டி.ஆர் மற்றும் தேவிகா நடத்த திரைப்படம் கர்ணன். இந்தப்படமும் டிஜிட்டல் மற்றும் ரீஸ்டோரேஷனில் உருவாகி வெளியானது. இது புராணப்படம் என்பதால் தமிழ்நாட்டில் பல பள்ளிகளுக்கு தனி காட்சி போடப்பட்டது. ரசிகர்களின் வேண்டுகோளை ஏற்று தமிழ்நாடு முழுவதும் ஒரு தியேட்டரை தொடர்ந்து இன்னொரு தியேட்டர் என 100 நாட்களை தாண்டியும் ஓடியது என ரசிகர்கள் தங்கள் ஆரவார மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொண்டனர்.



நினைத்தாலே இனிக்கும்

சூப்பர் ஸ்டார் ரஜினிகாந்த், கமல்ஹாசன், ஜெயசுதா, மேஜர் சுந்தராஜன் ஆகியோர் நடத்த மியூசிக்கல் திரைப்படம். இது மியூசிக்கல் படம் என்பதால் டிஜிட்டல் மற்றும் டி.டி.எஸ் சவுண்ட் தொழில்நுட்பத்திற்கு மாற்றி ராஜ் தொலைக்காட்சி நிறுவனம் வெளியிட்டது. இரண்டு இமையங்களின் ரசிகர்களும் தியேட்டரில் ஆர்ப்பரித்து மகிழ்ந்தனர்.

அடிமைப் பெண்

எம்.ஜி.ஆர் தயாரித்த இரண்டாவது படம். இதில், எம்.ஜி.ஆரும் ஜெயலலிதாவும் இரட்டை வேடங்களில் கலக்கினர். இந்தப் படம் டிஜிட்டல் வடிவில் வந்தவுடன் முதலில் வரவேற்பை பெற்றது நடிகர்களிடம்தான். சத்யராஜ், பாக்யராஜ் என பலரும் முதல் காட்சியில் பார்த்து மகிழ்ந்தனர்.



ஆயிரத்தில் ஒருவன்

புரட்சி நடிகர் எம்.ஜி.ஆர், ஜெயலலிதா, நம்பியார், மனோகர் ஆகியோர் நடத்த ஆயிரத்தில் ஒருவன் திரைப்படம் முதல் ரீஸ்டோரேஷன் திரைப்படம் என்ற பெயரைப் பெற்றது. அதாவது, நவீன தொழில்நுட்பத்திற்கு மாற்றி, புதிய டி.டி.எஸ் சவுண்ட் தொழில்நுட்பத்தையும் இணைத்து தியேட்டர்களில் திரையிட்டனர். தமிழகம் முழுவதும் ரசிகர்கள் மத்தியில் நல்ல வரவேற்பை பெற்றது. குறிப்பாக, 'சினம் கொண்ட சிங்கத்திடம் தோற்று ஓடும்' என்ற வசனத்தை ரசிகர்கள் சொல்லி சொல்லி ரசித்தனர். இந்தப்படத்தின் வெற்றியால் ரிக்ஷாக்காரன் திரைப்படத்தையும் அதே தொழில்நுட்பத்திற்கு மாற்றி வெற்றி பெற்றனர். தற்போது, எம்.ஜி.ஆரின் பல திரைப்படங்களை புதிய தொழில் நுட்பத்திற்கு மாற்ற தயாராகி வருகின்றனர். F

ஈவென்ட்ஸ் ரீகேய்

சமீபத்தில் நடந்த சிறப்பு நிகழ்வுகளின் தொகுப்பு



மாற்றாள்

நடிப்பதற்கு வாய்ப்பு பெற படுக்கையைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் அவலம் தொடர்பாக திறந்த கடிதத்தை எழுதியிருந்ததற்காக சமீபத்திய செய்திகளில் வலம் வரும் வரலட்சுமி சரத்குமார், பெண்கள் பாதுகாப்புக்கு என்று தனி அமைப்பு ஒன்றை தொடங்கியிருக்கிறார். இவர், கடந்த மாதம் தன்னுடைய பிறந்தநாளை, தனது ரசிகர்கள், நலம் விரும்பிகள் மற்றும் ஏழ்மையானர்கள் முன்னிலையில் எளிமையாக கொண்டாடினார்.



ஹோட்டலுக்கான புதிய தளம்

முதன்மையான ஹோட்டல்கள் மற்றும் ரெஸ்டாரண்ட்கள் கூட்டிணைவுடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ள மொபைல் ஆப் ஈஸி டைனர் (EazyDiner) சென்னையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இந்த ஆப்பில் எந்தெந்த ஹோட்டல்களில் ரிசர்வ் செய்யலாம். உணவுகள் என்னென்ன? போன்றவை இடம்பெற்றிருக்கும். இந்த அறிமுக நிகழ்ச்சிக்கு ஆப்பிள் நிறுவனர்களில் ஒருவரான வீர் சங்க்வி கலந்துகொண்டார். இந்த ஆன்லைன் ரிசர்வேஷன் தளமானது, 24 மணிநேர டைனிங் உதவியாளருடன் உத்தரவாதமான ரெஸ்டாரண்ட் ரிசர்வேஷன்களை சிறப்பாக வழங்க காத்திருக்கிறது.



ரஹ்மான் சீஷ்யர்களின் அசத்தல்

ஓமந்தூர் ஃபிளிம்ஸ் நிறுவனமும் குதுப்பிகிர்பாவும் சேர்ந்து உருவாக்கியுள்ள லேக் ஆஃப் ஃபயர் என்ற ஹாலிவுட் திரைப்படத்தின் ஆடியோவை ஏஆர் ரஹ்மான் வெளியிட்டார். இந்த நிகழ்வு கேள்ம் காலேஜ் ஆஃப் மியூசிக் அண்ட் டெக்னாலஜியில் நடைபெற்றது. இந்தத் திரைப்படத்தை ராஜ் திருசெல்வம் இயக்கியுள்ளார். இசையை குதுப்பிகிர்பா என்ற அமைப்பு இசைத்துள்ளது. இது, ஏஆர்.ரஹ்மானின் கேள்ம் மியூசிக் கன்சர்வேட்டரி மாணவர்களின் கூட்டமைப்பாகும். ஓ காதல் கண்மணி மற்றும் 24 ஆகிய படங்களிலும் பின்னணி இசைக்காக, ஏஆர்.ரஹ்மானுடன் சேர்ந்து இவர்கள் பணியாற்றியிருக்கிறார்கள். 2.0 படத்திலும் பணியாற்றி வருகின்றனர்.



ஜூடோ சாம்பியன்ஷிப்

தமிழ்நாடு ஜூடோ அசோசியேஷன், இந்திய ஜூடோ ஃபெடரேஷனின் தலைவர் முகேஷ் குமார் மற்றும் தமிழ்நாட்டு அசோசியேஷனின் தலைவர் விஜய் மோஹன் முரளி முன்னிலையில், டாக்டர் ஜெ.ஜெயலலிதா சீனியர் நேஷனல் டோர்னமெண்டை தொடங்கி வைத்தது. நாடு முழுவதும் இருந்து, 600க்கும் மேற்பட்ட வீரர்களும், மாநில அணிகள் மற்றும் துறை சார்ந்த அணிகள் உட்பட 34 அணிகள் இந்த சாம்பியன்ஷிப்பில் கலந்து கொண்டன. இந்த விழாவில் கலந்து கொண்ட முக்கியமான நபர்களில், ஜாப்பனீஸ் ஹை கவுன்சில் ஃபுகாவ், ஜூனிச்சி ஆகியோரும் உள்ளடங்குவர். [E]

‘‘காயங்கள் என்னை உறுதியாக்கின...’’

பத்து ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக இந்திய கிரிக்கெட்டின் வேகப்பந்து வீச்சை முன்னின்று வழிநடத்திய ஜாகீர் கான், ஒரு விளையாட்டு வீரராக தான் சந்தித்த வலிகள், சந்தோஷங்கள் பற்றி அனிகா மோஹ்லாவிடம் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

என் குழந்தைப் பருவ விளையாட்டுகள்...

இப்போது பள்ளிக்குப் போகும் எந்தவொரு சிறுவனை விடவும் என்னுடைய பள்ளி பருவம் பெரிய வித்தியாசத்துடன் இருக்கவில்லை. படிப்பு, வீட்டுக்கு வெளியே வெயிலில் விளையாடுவது என்று எல்லாமே அப்படியே இருந்தன. எனக்கு பிடித்த பாடம் கணக்குதான். கிரிக்கெட் எனக்கு பிடித்த விளையாட்டாக இருந்தாலும், நான் அப்போது ஃபுட்பால், டென்னிஸ் போன்றவற்றையும் விளையாடினேன்.

ஆரம்ப கால கிரிக்கெட்

கிரிக்கெட் எனக்குப் பிடிக்கும் என்றாலும் புரஃபஷனல் ஆட்டக் காரணாக மாறுவேன் என்று நான் நினைத்ததே இல்லை. அதனால் 12 ஆம் வகுப்பு வரை படிப்பில்தான் மிகவும் கவனம் செலுத்தினேன். மகாராஷ்ட்ராவில் ஸ்ரீராம்பூர் போன்ற சிறிய ஊரில் இருந்ததால், ஒரு விளையாட்டின் பெரிய உயரத்தை எட்டுவது நினைத்துப் பார்க்க முடியாததாக அப்போது இருந்தது. ஆனால், நான் பயிற்சியில் ஈடுபட்ட நாட்கள் மகிழ்ச்சியானவை. கூடவே களைப்பை உருவாக்கியவை.

காலமும் காயமும்

காயங்கள் எந்தவொரு விளையாட்டிற்கும் ஒரு பகுதியே. தவிர்க்க முடியாதது அது. அவை என்னுடைய சிறந்த திறமையை வெளிப்படுத்துவதில் எப்போதுமே தடைகளாக இருந்தது இல்லை. இதுபோன்ற சவாலான சூழல்களை சமாளிக்க நாம் கற்றுக் கொண்டாக வேண்டும். எனக்கு ஏற்பட்ட காயங்களே என்னை உறுதியானவனாக மாற்றியுள்ளன.



வாழ்க்கையில் பிடித்த விஷயம்...

நல்லது கெட்டதில் இருந்து கற்றுக் கொண்டு வாழ்க்கையை ரசிக்க ஒவ்வொருவரும் பயணிக்க வேண்டிய ரோலர் கோஸ்டர் பயணம் இது.

ஒரு மனிதனாக நான்....

கொஞ்சம் சோம்பேறி, தனிமையை விரும்புவன். குடும்பத்தினருடன், நெருங்கிய நண்பர்களுடனும் இருக்க விரும்புவேன்.

அடுத்த பெரிய விஷயம்

மும்பையில் லோவர் பரேல் மற்றும் அந்தேரி பகுதிகளில் ப்ரோஸ்போர்ட் ஃபிட்னஸ் மையம் தொடங்கியிருக்கிறேன். ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள விளையாட்டு வீரரை வெளிக் கொண்டு வருவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது இது. நாசிக்கிலும் ஒரு

கிளையைத் தொடங்கியிருக்கிறோம், மகாராஷ்ட்ரா மற்றும் டெல்லியில் நிறைய தொடங்கவிருக்கிறோம். காயங்களின் மேலாண்மைக்கு இங்கே சிறப்பு கவனம் தருகிறோம்.

மின்னல் கேள்விகள்

விளையாட்டில் டாப் தருணம்
2011 உலகக் கோப்பை வென்றது.

கிரிக்கெட் வீரராகாவிட்டால்?
என்ஜினியராகியிருப்பேன்.

மறக்க முடியாத குழந்தைப் பருவ நினைவு.

கிரிக்கெட் விளையாடும் போது நிறைய வீட்டு ஜன்னல்களை உடைத்திருக்கிறேன். அக்கம் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் ஓயாமல் என் அம்மாவிடம் புகார் சொல்லிக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

பிடித்த விடுமுறை ஸ்பாட்
செஷல்ஸ்.

ஒரு கிரிக்கெட்டராக இவருக்குப் பந்து வீச ஆசை.
சர் விவியன் ரிச்சர்ட்ஸ்.

எனக்கு நெருக்கமானவர்.
என் அம்மா.

என்னைப் பொறுத்த வரை காதல் என்பது...
புனிதமானது.



பிடித்த சவுகரியமான உணவு

நான் எப்போதுமே டயட்டில் இருக்க வேண்டியிருந்தாலும், டார்க் சாக்லெட்டை என்னால் மறுக்கவே முடியாது... அது எனக்கு அவ்வளவு பிடிக்கும். **F**