www.panmugam.com

பன்முகம் .com

டிசம்பர் - 2025 மலர்-1 இதழ்-12

24 மணிநேரமும் கேளுங்கள்
தமிழ்நாடு fm.com

2025ன் கடைசி சூரிய அஸ்தமனம்: இருளில் மூழ்கும் அமெரிக்காவின் ஐஸ் நகரம்!

விருப்ப சந்தா ரூ.50 செலுத்த ஸ்கேன் செய்யவும்

MS PADMA MEDIA HOUSE

60,000 யானைகளுடன் சோழர் படை

www.panmugam.com
பன்முகம் .com
மலர்-1 இதழ்-12

உங்கள் படைப்புகளை அனுப்பிவிட்டீர்களா?
ஜனவரி 2026

பன்முகம் பல்சுவை மாத இதழ்

கவிதைகள்	15 வரிகளுக்கு மிகாமல்	சிறந்த 3 கவிதைகளுக்கு தலா ரூ100 பரிசு
சிறுகதைகள்	1200வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல்	சிறந்த கதைக்கு ரூ500 பரிசு.
கேள்விகள்	எதைப் பற்றி வேண்டுமானாலும் கேட்கலாம்.	சிறந்த கேள்விக்கு ரூ100 பரிசு.
கட்டுரை	1200வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல்	
திரை அனுபவம்	300வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல்	
நூல் அறிமுகம்	300வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல்	

அனுப்பவேண்டிய முகவரி
tamilnaduepaper@gmail.com

கடைசிநாள்
20.01.2026

தொடர்புக்கு
9337501889

படைப்புகளை அனுப்பும்போது உங்கள் பெயரையும், அலைபேசி எண்ணையும் தவறாமல் படைப்புக்குக் கீழ் குறிப்பிடவும்

அச்சு இதழ் ஆண்டு சந்தா Rs.800
மின்னிதழ் ஆண்டு சந்தா Rs.300
G-pay 9337501889

அரிசியில் அரசியல் செய்த

ஆங்கில மருத்துவம்

அரிசி சாதம் சாப்பிட்டதால்தான் சுகர் அதி கரிக்கும் நோய்கள் வரும் என்று ஏமாற்றி வைத் திருக்கிறார்கள் ஆங்கில மருத்துவர்கள்.

உண்மையில் அரிசி சாதம் சாப்பிட்டால் நோய் களை குணப்படுத்தவே செய்யும்

எந்தெந்த அரிசி என்னென்ன பலன்களைத் தரும்!?

1. கருப்பு கவுணி அரிசி

மன்னர்கள் சாப்பிட்ட அரிசி. புற்றுநோய் வராது. இன்சுலின் சுரக்கும்.

2. மாப்பிள்ளை சம்பா அரிசி

நரம்பு, உடல் வலுவாகும். ஆண்மை கூடும்.

3. பூங்கார் அரிசி

சுகப்பிரசவம் ஆகும். தாய்ப்பால் ஊறும்.

4. காட்டுயானம் அரிசி

நீரிழிவு, மலச்சிக்கல், புற்று சரியாகும்.

5. கருத்தக்கார் அரிசி

மூலம், மலச்சிக்கல் போன்றவை சரியாகும்.

6. காலாநமக் அரிசி

புத்தர் சாப்பிட்டதும். மூளை, நரம்பு, இரத்தம், சிறுநீரகம் சரியாகும்.

7. மூங்கில் அரிசி

மூட்டுவலி, முழங்கால் வலி சரியாகும்.

8. அறுபதாம் குறுவை அரிசி

எலும்பு சரியாகும்.

9. இலுப்பைப்பூசம்பா அரிசி

பக்கவாதத்திற்கு நல்லது. கால்வலி சரியாகும்.

10. தங்கச்சம்பா அரிசி

பல், இதயம் வலுவாகும்.

11. கருங்குறுவை அரிசி

இழந்த சக்தியை மீட்டுத் தரும். கொடிய நோய்களையும் குணப்படுத்தும்.

12. கருடன் சம்பா அரிசி

இரத்தம், உடல், மனம் சுத்தமாகும்.

13. கார் அரிசி

தோல் நோய் சரியாகும்.

14. குடை வாழை அரிசி

குடல் சுத்தமாகும்.

15. கிச்சிலி சம்பா அரிசி

இரும்பு சத்து, சுண்ணாம்பு சத்து அதிகம்.

16. நீலம் சம்பா அரிசி

இரத்த சோகை நீங்கும்.

17. சீரகச் சம்பா அரிசி

அழகு தரும். எதிர்ப்பு சத்தி கூடும்.

18. தூய மல்லி அரிசி

உள் உறுப்புகள் வலுவாகும்.

19. குழியடிச்சான் அரிசி

தாய்ப்பால் ஊறும்.

20. சேலம் சன்னா அரிசி

தசை, நரம்பு, எலும்பு வலுவாகும்.

21. பிசினி அரிசி

மாதவிடாய், இடுப்பு வலி சரியாகும்.

22. சூரக்குறுவை அரிசி

பெருத்த உடல் சிறுத்து அழகு கூடும்.

23. வாலான் சம்பா அரிசி

சுகப்பிரசவம் ஆகும். பெண்களுக்கு அழகு கூடி இடை மெலியும். இடுப்பு வலுவாகும். ஆண்களுக்கு விந்து சக்தி கூடும்.

24. வாடன் சம்பா அரிசி

அமைதியான தூக்கம் வரும்

25. திணை

உடலுக்கு வன்மையை கொடுக்கும்.வலிமையை பெருக்கும். உடலை வலுவாக்கும்.

26. வரகு

உடல் பருமன் குறைக்கும்.மலச்சிக்கலை தடுக்கும். சக்கரையின் அளவை குறைக்கும்

27. சாமை

காய்ச்சலினால் ஏற்படும் வரட்சியை போக்கும். ஆண்மை குறைவை நீக்கும்.வயிறு தொடர்பான நோய்களை கட்டுபடுத்தும்.

28. குதிரைவாலி

தசைகள் எலும்புகள் வலுவாகும்.ரத்த நாலங்ரளில் ஏற்படும் அடைப்பை போக்கும்.

39. கை குத்தல்

உடலிற்கு தேவையான சத்துகள் கிடைக்கின்றது. புற்று நோயினை வராமல் தடுக்கின்றது. சிறுநீரக கல் வராமல் தடுகின்றது.உடல் எடையினை குறைக்க உதவுகின்றது.

30. சிவப்பு காட்டு அரிசி

இரத்த கொழுப்புச் சத்தை குறைக்கிறது. சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்கிறது.

31. சிவப்பு அரிசி

கனிம (தாது) சத்துக்கள் கூந்தல், பற்கள், நகங்கள், தசைகள், எலும்புகள் ஆகியவற்றின் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவுகிறது.

32. குள்ளகாற் அரிசி

இரத்தம் உடல் சுத்தமாகும். தோல் நோய் குணமாகும்.

– முனைவர் இராம.வேதநாயகம்
திருவண்ணாமலை.

இன்னொரு அம்மா

அந்த ருக்மணியின் முகபாவத்தில் சோகமா னாள் ஹரிணி. ஆனாலும் வெளிக்காட்டிக் கொள் ளாமல், "சொல்லுங்கம்மா" என்றாள் இயல்பாக.

"நான் இவரைப் பார்த்திருக்கேன்" என்றாள்.

நெற்றி சுருக்கினாள் ஹரிணி.

"பார்த்திருக்கேன்னா நேர்ல இல்லை யூடியூப்ல!... அது செரி ஹரிணி வீட்ல உன்னோட மெழுகுத்தாய் எப்படியிருக் காங்க?" என்று ருக்மணி கேட்க,

அதிர்ந்து போன ஹரிணி, "ஹிஹி உங்களுக்கு அதெல் லாம் தெரியுமா?" அசடு வழிந்தாள்..

"தெரியாம?... அதான் யூடியூப்ல வீடியோ போட்டுஉருக்க மாய்ச் சொல்லி உலக ஃபேமஸ் ஆயிட்டாரே உங்கப்பா"

"என்ன ருக்மணி சொல்றே? எனக்கு எதுவுமே புரி யலை" குழப்பமாய்க் கேட்டார் ருக்மணியின் கணவர் மாசிலாமணி.

அவர் கையிலிருந்த மொபைலை அவசரமாய் வாங்கி யூடி யூபிற்குள் சென்று, ஹரிணியின் தந்தை பதித்திருந்த அந்த வீடியோ பதிவைக் காட்டினாள் ருக்மணி.

"என் மனைவி மேல் நான் உயிரையே வைத்திருந்தேன் அவ ளோட இழப்பை என்னால் தாங்கிக் கொள்ளவே முடியவில்லை!... அப்பத்தான் வெளிநாட்டுல ஒருத்தர் தன் அப்பா உருவத்தை மெழுகு பொம்மையா செஞ்சு வீட்டுல வெச்சு அன்பு காட்டி வாழ்ந்திட்டிருக்கார்!ங்கற விஷயத்தை யூடியூப்ல பார்த்தேன், உடனே அவரைத் தொடர்பு கொண்டு அவர் மூலமா என் மனைவியோட மெழுகு பொம்மை செய்தேன்!... அச்சு அசலா அப்படியே என் மனைவி உருவம்!... உண்மையில் அவளே என் கூட இருக்கற மாதிரி இருக்கு!... இப்ப தெனமும் அந்தமெழுகு பொம்மையோட பேசறேன்.. சாப்பிடச் சொல்லி ஊட்டிக் கூட விடறேன், பக்கத்துல உட்கார்ந்து நேரம் போறது தெரியாம பேசிட்டிருக்கேன் நான் சாகிற வரைக்கும் அவ என் கூட இருப்பா மெழுகு பொம்மையா"

ஹரிணியின் அப்பா வித்யாசங்கர் தழுதழுக்கப் பேசி முடித்து, மெழுகு மனைவியை அற்புதமாய் வீடியோ எடுத்து போட்டிருந்தார்.

"அம்மா ஹரிணி. உங்கப்பா இன்னும் அந்த மெழுகு பொம்மையோட சந்தோஷமா வாழ்ந்திட் டிருக்கார் அதான் மறு கல்யாணத்துல ஆர்வமே இல்லாம இருந்திருக்

கார் இப்படிப்பட்ட ஒருத்தருக்கு எங்க மகளைக் கட்டி வெச்சா அவ இரண்டாம் இடத்துலதான் இருப்பா மெழுகு பொம்மைதான் முதல் இடத்தில் இருக்கும் அதாவது எங்க மகள் உயிருள்ள பொம்மையாய்த்தான் இருப்பா அப்படியொரு போலி வாழ்க்கை அவளுக்குத் தேவையில்லை” சொல்லியபடியே எழுந்த ருக்மணி, “கிளம்புங்க” என்று கணவர் மாசிலாமணியின்

தோளைத் தட்ட, அவரும் எழுந்து பின் தொடர்ந்தார்.

வாயடைத்துப் போனாள் ஹரிணி.

அதே நேரம்,

“என்ன சார் இந்த மெழுகு பொம்மையை அதிக விலை வெளிநாட்டிலிருந்து வாங்குனீங்க உயிரோட இருக்குற சம்சாரத்தைப் பார்த்துக்கற மாதிரி கண்ணுக்குக் கண்ணா பார்த்துக்கிட்டீங்க இப்ப “பொசுக்”குன்னு வெளிநாட்டுக்கே திரும்பி அனுப்பறீங்களே ஏன் சார்?” அந்த இண்டர்நேஷனல் கார்கோ சர்வீஸ்காரன் கேட்க,

“காலம் பூராவும் இந்த மெழுகு மனைவியோடவே வாழ்ந்திடலாம்னுதான் நெனச்சேன். ஆனா என் மகள் அவளுக்கு இன்னொரு அம்மா அதுவும் உயிருள்ள அம்மா வேணும்ன்னு அடம்பிடிக்கறா நான் அவளுக்காக ஒத்துக்க வேண்டியதா போச்சு...

இப்பக் கூட அவ எனக்காக ஒருபெண்ணைப் பார்த்து மறுமணத்திற்கு நாள் குறிக்கத்தான் போயிருக்கா!”

“இதையும் வீட்டுல ஒரு மூலைல வெச்சுக்க வேண்டியதுதானே?...”

“ம்ஹூம் கூடாது புதுசா வர்ற அந்த இன்னொரு அம்மாவுக்கு அது வீண் மனச் சங்கடங்களைக் கொடுக்கும் எனக்கே கூட சில் நேரங்கள் அதைப் பார்த்தா பழைய ஞாபகங்கள் வரும் தேவையில்லாத பிரச்சினைகள் வரும் அதான் திருப்பி வெளிநாட்டுக்கே அனுப்பறேன் இது ஒரு வகை காஸ்ட்லி மெழுகு இதை உருக்கி அவங்க இன்னொரு பொம்மை செய்திடுவாங்க”

“ஓ.கேசார்” மிகவும் கவனமாய் வித்யாசங்கரின் மெழுகு மனைவியை வேனில் ஏற்றிக் கொண்டு பறந்தான் கார்கோ ஆசாமி.

– முகில் தினகரன்,

கோயமுத்தூர்

பிடிகருணை மசியல்/ரோஸ்ட்

ஒரு கிலோ பிடி கருணை

மண் இல்லாமல் நன்கு அலம்பி தோல் சீவி இரண்டு மூன்று துண்டுகளாக இட்லி குண்டானில் ஒரு மூன்று நான்கு நிமிடங்கள் வேகவைத்து இரண்டு பாகங்களாக பிரித்துக் கொள்ளவும்.

ரோஸ்ட்

1.பொடியாய் நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் 1

2.இஞ்சிப்பூண்டு பேஸ்ட்

3.வரமிளகாய்த்தூள் ஒன்றரை ஸ்பூன்

4.கெட்டியான புளி கரைசல் ஒரு தேக்கரண்டி

5.ஒரு ஸ்பூன் கடலைமாவு/கார்ன் மாவு

முதலில் வேகவைத்த கிழங்கில் பாதி எடுத்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

கடாயில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கடுகு உ.பருப்பு, மஞ்சள் தூள், கறிவேப்பிலை, இஞ்சிபூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து வதக்கியபின் நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.

பிறகு நறுக்கி வைத்துள்ள பிடிகருணை துண்டுகளை சேர்த்து ஒரு தடவை பிரட்டியபின் புளிச்சாறு, தேவையான உப்பு சேர்த்து ஸ்டவ் பெரிதாக வைத்துக்கொண்டு கிளறவும். புளிச் சாறு வற்றும் வரை கிளறவும். கிழங்கின் துண்டு கள் மசிந்துவிடாமல் கிளற வேண்டும். நன்கு ரோஸ்ட்டாகும்போது ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் கடலை மாவு/கார்ன் மாவு தூவி இறக்கி சாப்பிடலாம். அசத்தலாக இருக்கும்.

பிடிகருணை மசியல்

மீதிக்கிழங்கை ஒன்றும் அரையுமாக மசித்து அதில் தேவையான உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு கப் தேங்காய் துருவலுடன் ஐந்து பச்சை மிளகாய், ஒரு துண்டு இஞ்சி சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு நைசாக அரைத்துக் கொள்ள வும்.

கடாயில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறி வேப்பிலை தாளித்து கிழங்கைப் போட்டு நன்கு கிளறவும்.

பிறகு அரைத்த விழுதை சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை கிளறவும். தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பை சிம்மில் வைத்து ஒரு கொதி விடவும்.

இறக்கியதும் ஒரு பெரிய எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறு பிழிந்து கொத்துமல்லித் தழைகள் சேர்த்துப் பரிமாறவும். செம தூள் தான். நீங்களும் செஞ்சு அசத்துங்க.

– வி.பிரபாவதி
மடிப்பாக்கம்

மல்லிகைப் பூவின் மருத்துவ குணம்

மல்லிகை மொட்டுகளை சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகம் சம்பந்தப்படட கோளாறுகள், கண் நோய்கள், மஞ்சள் காமாலை மற்றும் சில பால்வினை நோய்களும் குணமாகும்.

மல்லிகைப் பூவை நீரில் கொதிக்க வைத்து, அதனுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து குடித்துவந் தால் கண்ணில் வளரும் சதை வளர்ச்ச குறைந்து, படிப்படியாக தெளிவான பார்வை பெறலாம்.

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாத நிலையில் இருக்கும் தாய்மார்கள், மார்பில் கட்டியுள்ள பாலை வெளியேற்றவும், வலியை நீக்கவும் மல்லிகைப் பூ சிறந்த மருந்தாகும்.

மல்லிகைப் பூவை அரைத்து மார்பகத்தில் பற்று போட்டால் அந்த வலி குறைந்து, பால் சுரப் பதும் படிப்படியாக நிற்கும்.

குழந்தைப் பாக்கியம் இல்லாத தம்பதியினர் தொடர்ந்து மல்லிகைத் தோட்டத்தில் உலாவி னால் நல்ல பலன் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

மல்லிகைப் பூவின் மணத்தை ‘காதல் மணம்’ என்று கூடச் கூறுவர். மன்மதன் – ரதி ஆகியோர் மல்லிகைத் தோட்டத்தில் தான்வசித்தார்களென்று புராணங்கள் கூறுகின்றன. மல்லிகைப் பூ தைலம் எடுக்கப்பட்டு வாசனைத் திரவியங்களில் கலந்து பயன்படுத்துவது வழக்கமாக உள்ளது.?

மல்லிகைப் பூ தைலம் எடுக்கப்பட்டு வாச னைத் திரவியங்களில் கலந்து பயன்படுத்துவது வழக்கமாக உள்ளது.

மல்லிகைப்பூவை நன்றாக அரைத்து உடலில் வீக்கமுள்ள இடங்களில் தடவி வந்தால் வீக்கம் குறையும். சொறி, சிரங்கு, நமைச்சல் ஆகியவற் றையும் கட்டுப்படுத்தும்.

மல்லிகை டீ

மல்லிகைப்பூக்களை நிழலில் உலர்த்தி காய வைத்து பொடி செய்து, டீ போல போல் காய்ச்சி குடிக்க சிறுநீரக கற்கள் நீங்கும். நீர்சுருக்கு, நீர் எரிச்சல் நீங்கும். மல்லிகைப் பொடி டீ தினமும் குடித்தால் எலும்புருக்கி நோய், நுரையீரல் புற்று நோய்களின் பாதிப்பு குறையும் என கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

குடற்புழுக்கள் நீங்கும்

குடலில் புழுக்கள் தங்கியிருந்தால் அவை குடல் சுவர்களை அரித்து தின்று புண்களை உண் டாக்கும். இதனால் செரிமானத்தன்மை குறையும். இந்த குடற்புழுக்களை அழிப்பதற்கு மல்லிகை மலர்களை நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அருந்தினால் குடல் புழுக்கள் நீங்கும். அஜீரணக்

கோளாறினால் ஏற்படும் வயிற்றுப்புண்களுக்கும். வாய்ப்புண்களுக்கும் மல்லிகை சிறந்த மருந்து.

நரம்பு தளர்ச்சி நீங்கும்

நேரங்கடந்த உணவு, சத்தான உணவின்மை போன்றவற்றினால் சிலருக்கு நரம்புகள்தளர்ச்சி யடைந்து உடலில் பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். இவர்கள் மல்லிகைப்பூக்களை நிழலில் காய வைத்து பொடி செய்து தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கும்.

கண்களில் சதை வளர்வதால் ஏற்படும் பார்வைக் கோளாறுகள் நீங்க மல்லிகைப் பூக் களை நீரில் கொதிக்க வைத்து அதனுடன் பனங் கற்கண்டு சேர்த்து அருந்தி வந்தால் கண்களில் ஏற்பட்ட சதை வளர்ச்சி குறையும்.

மல்லிகைப் பூக்களை நன்றாக கசக்கி நெற் றியின் இரு புறங்களிலும் தடவி வர தலைவலி குணமடையும்.

பெண்கள் நோய் தீர

பிரசவத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினையினால் தாய்பால் கொடுக்க முடியாமல் மார்பில் சுரந்த பால் கட்டிக்கொண்டு வலி ஏற்படும். இந்த சமயத் தில் மல்லிகைப்பூக்களை அரைத்து மார்பகத்தில் பற்றுபோல் போட்டால் வலி குறைந்து பால் சுரப்பது நிற்கும். மார்பகத்தில் தோன்றும் நீர் கட்டிகள் குணமடையவும் மல்லிகையை பற்று போடலாம். இதனால் வலி நீங்கி

கட்டிகள் குணமடையும்.

மல்லிகைப்பூவை நன்கு கொதிக்க வைத்து ஆறியபின்பு குடித்து வந்தால் மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகள் குணமடையும்.

மல்லிகைப் பூக்களைக் கொண்டு எடுக்கப் படும் எண்ணெய் கர்ப்பப்பைக்கு வலு வூட்டி பிரச வத்தின் போது உண்டாகும் வலியை குறைத்து சுகப்பிரசவத்திற்கு உதவுகிறது.

பெண்களின் கருப்பையில் உண்டாகும் புண்கள், கட்டிகள் நீங்க மல்லிகை எண்ணெயை பயன்படுத்தலாம். நாள்பட்ட தழும்புகள், அரிப்பு கள் குணமடையும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

மல்லிகைப்பூக்களை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடம்பில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக் கும். இதனால் அடிக்கடி சளியினால் ஏற்படும் மூச்சடைப்பு, இருமல் போன்ற தொந்தரவுகள் நீங்கும்.

மல்லிகை மொட்டுக்களை புண்கள் காயம் பட்ட இடங்கள் கொப்புளங்கள், வீக்கங்கள் போன்றவற்றிற்கு அரைத்து மேல் பூச்சாகபூசினால் உடனே குணமடையும்.

மல்லிகையின் வேரை காயவைத்து பொடி செய்து அதனுடன் வசம்புத் தூளை சேர்த்து எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு தேய்த்து குளித்தால் தோல் நோய்கள் நீங்கும்.

மல்லிகைப் பூவிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயைத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் உடலுக்கு குளிர்ச்சி உண்டாகும். சரும எரிச் சல் நீங்கும். சரும பாதிப்புகளைப் போக்

கும். கண்களுக்கு குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். கண் பார்வை நரம்புகளில் வறட்சித் தன்மையைப் போக்கி பார்வையை தெளிவாக்கும். கண் எரிச்சல், பார்வைக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

பித்தத்தை தணித்து சீராக்கும். தலை யில் நீர்கோர்த்தல், ஒற்றைத் தலைவலி போன்றவற் றிற்கு மல்லிகை எண்ணெய் சிறந்தது.

ஆறாத புண்களை ஆற்றும் தன்மை மல்லி கை எண்ணெய்க்கு உண்டு. மல்லிகைப் பூவை நன்கு கையில் வைத்து கசக்கி நெற்றியில் தடவி னால் தலைவலி நீங்கும்.

உடலில் வீக்கம் உள்ள பகுதிகளில் மல்லி கைப்பூவை அரைத்து பூசிவர வீக்கம் மறையும். தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு மார்பில் பால் கட்டிக்கொண்டு அவதிப்படுவார்கள். இவர்கள் மல்லிகைப்பூவை அரைத்து மார்பின்மீது பூசிவந்தால் பால் கட்டுதல் நீங்கி சீராகும்.

தேங்காய் எண்ணெய் 100 மி.லி.
உலர்ந்த மல்லிகைப்பூ 5 கிராம்
கறிவேப்பிலை 10 இலை

எடுத்து காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு பயன்படுத்தலாம். மல்லிகை மணத்திற்கு மட்டுமல்ல, மருத்துவத்திற்கும் என்பதைபுரிந்து அதனைப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியம்பெறுவோம்.

வெளியில் உணவை வாங்கி சாப்பிடுபவர் களுக்கு வயிற்றில் பூச்சித் தொல்லைகள் அதிகமாக இருக்கும். வயிற்றில் பூச்சி இருந்தால் உடல் மெலியும், சருமத்தில் வெள்ளைத் திட் டுக்கள் காணப்படும். அப்படியானவர்கள் 4 மல்லிகைப்பூவை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை அருந்தி வர வேண்டும். இவ்வாறு அருந்தி வர வயிற்றில் உள்ள கொக்கிப் புழு, நாடாப் புழு போன்றவை அழியும்.இந்த அறிகுறிகள் இருப்பவர்கள் மட்டுமல்லாமல் பொதுவாக அடிக்கடி பூச்சி மருந்து சாப்பிடுபவர்கள் தவிர அனைவருமே இந்த மல்லிகைத் தண்ணீரை அருந்தலாம்.

மல்லிகைப் பூக்களை நிழலில் வைத்து உலர்த்தி அவை காகிதம் போல ஆனதும், அவற்றை பொடியாக அரைத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதனை தண்ணீரில் கலந்து குடித்து வர சிறுநீரக கற்கள் தானாகவே கரைந்து போகும். எந்த உயர் சிகிச்சையும் தேவைப்படாது .நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாதவர்கள் மல்லிகைப்பூக்கள் ஒன்றிரண்டை உண்டு வர நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உயரும்.

சிலருக்கு மல்லிகை வாசனை தலைவலியை ஏற்படுத்தும். ஆனால் தலைவலியை குணமாக்கும் குணம் மல்லிகைக்கு உள்ளது என்பது பலருக்கும் தெரியாது. தலைவலி ஏற்படும் போது, சில மல்லிகைப் பூக்களைகையில் வைத்து கசக்கி அதனை தலையில் பத்திடுவது போல தேய்த்து விட்டால் தலைவலி காணாமல் போகும்.

மன அழுத்தம், உடல் சூடு போன்ற பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள், ஒன்றுமே செய்ய வேண்டாம்.. உங்களுக்குப் பிடித்த அளவிற்கு மல்லிகைப் பூவை வாங்கி தலையில் சூடுங்கள் போதும். மன அழுத்தமும் குறையும், உடல்சூடும் மாறும். இதுபோ ன்ற பல மகத்துவங்களைக் கொண்டுள்ளது மல்லிகை பூ.

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாத நிலையில் இருக்கும் தாய்மார்கள், மார்பில் கட்டியுள்ள பாலை வெளியேற்றவும், வலியை நீக்கவும் மல்லிகைப் பூ சிறந்த மருந்தாகும்.

மல்லிகைப் பூவை அரைத்து மார்பகத்தில் பற்றுபோட்டால் அந்த வலி குறைந்து, பால் சுரப்பதும் படிப்படியாக நிற்கும்.

மல்லிகை மொட்டுகளை சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகம் சம்பந்தப்படட கோளாறுகள், கண் நோய்கள், மஞ்சள் காமாலை மற்றும் சில பால்வினை நோய்களும் குணமாகும்.

தொண்டைப்புண் அற்றுப் போவதற்கு மல்லிகைப் பூக்களை அரைத்து, புண் உள்ள பகுதியில் இரவில் பூசி வரவேண்டும்.அதாவது, குடலில் புழுக்கள் தங்கியிருந் தால் அவை குடல் சுவர்களை அரித்து தின்று விடும்.

இதனால் குடல் புண்ணாகும். இதனால் செரிமானத் தன்மை குறையும். இந்த குடற் புழுக்களை அழிப்பதற்கு மல்லிகை மலர்களை நீரில்விட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அருந்தி னால் குடல் புழுக்கள் நீங்கும்.

வயிற்றில் புண்கள் ஏற்படும். இந்த புண் களின் வேகம் வாய்ப் பகுதியில் தாக்கி வாய்ப் புண் உண்டாகும். இவை நீங்க மல்லிகைப்பூவை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து அது பாதியான பின்பு வடிகட்டி அந்த நீரை காலை மாலை என இரு வேளையும் அருந்தி வந்தால் வாய்ப் புண், வயிற்றுப்புண் நீங்கும். மல்லிகைப் பூவை நீரில் கொதிக்க வைத்து, அதனுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து குடித்து வந்தால் கண்ணில் வளரும் சதை வளர்ச்சி குறைந்து, படிப்படியாக தெளிவான பார்வை பெறலாம்.

– அசோக்ராஜா,
அரவக்குறிச்சிப்பட்டி.

தனிமனித ஒழுக்கம்

பேராசை மயக்கத்தில்
தடுமாறி
அதர்மத்தின் மடியில்
சாய்வதா?

வாழ்க்கைச் சக்கரத்தின்
அறமென்னும் அச்சாணி
முறியுமளவிற்கு
சேகரித்த பொருளின்
சுமைதாளாமல்,
ஆயுள் வாகனமே
சேதமாகிப் போவதா?.....

சபலங்கள்
அசைபோடும் தீவனமாய் .....
பாவங்கள்
படர்கின்ற கொடிமரமாய் .....
மனிதா!
அவநம்பிக்கையின்
கரங்களை பற்றிக்கொண்டு ,
ஆவேசமாய் ஓடுவது
அழிவுப் பாதைக்கா?

இந்த
அவசரயுகத்தில் நீ
தொலைந்ததை.....
அடையாளப்படுத்தி,
சுயவிலாசம்
சொல்லட்டுமா!

காயப்படுத்தாமல்
உன்னை
ஆயத்தப்படுத்துவதற்கு
உத்தி சொல்லட்டுமா !

உள்ளும் புறமும்
அழுக்கினை நீக்கி
உத்வேகம் பெற்றிட
நெறிப்படு....

– கவிஞர் பாலசந்தர்
மண்ணச்சநல்லூர்

Secret ஓவியன்

■ நிரஞ்சனா நெப்போலியன்

பாகம் 02

ஜி எம் மருத்துவமனையின் அவசர சிகிச்சை பிரிவு

முறுக்கு மீசையும், கட்டு மஸ்தான உடலும், கலையான முகமும் கொண்ட வாலிபன் ஒருவன் அவசர சிகிச்சை பிரிவு அறையின் கதவில் பொருத்தப்பட்டிருந்த கண்ணாடி வழியாக உள்ளே பார்த்துக் கொண்டு நின்றான். அவனது முகத்தில் எண்ணில்லா உணர்வுகளை காண முடிகிறது. சொல்ல முடியாத எதையோ அவனது கண்கள் கூறிக் கொண்டிருந்தன. அங்கு போடப்பட்ட இரும்பு நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்ட அவன், மருத்துவரின் வரவுக்காக காத்திருந்தான்.

சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு அங்கு வந்த மருத்துவரைப் பார்த்து எழுந்து நின்றான்.

"அக்கா எப்படி இருக்காங்க டாக்டர்?" என் றான்.

"அப்படியே தான் இருக்காங்க. அவங்க கிட்ட எந்த முன்னேற்றமும் இல்ல. நான் உங்ககிட்ட ஏற்கனவே சொல்லி இருந்தேன், அவங்க கோமா ஸ்டேஜ்ல இருக்காங்க. அதுல இருந்து அவங்க எப்ப

மீளுவாங்கன்னு நம்மால நிச்சயமா சொல்ல முடியாது."

சோகமாய் தலையசைத்தான் அவன்.

"நம்பிக்கையை இழக்காதிங்க ஓவியன். நம்மால முடிஞ்ச எல்லா முயற்சியையும் செஞ்சி பாக்கலாம்."

"தேங்க்யூ, டாக்டர்." என்றான் ஓவியன்.

அவனது அக்கா ஆராதனாவைப் பரி சோதனை செய்ய, அவசர சிகிச்சை பிரிவின் உள்ளே சென்றார் மருத்துவர். ஓவியனின் அக்கா அங்கு அனுமதிக்கப்பட்டு, சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார். கடந்த மூன்று மாதங்களாக, தினமும் அவரை வந்து பார்த்துவிட்டு செல்வது அவனது வழக்கமாக இருந்தது. மருத்துவரிடமிருந்து அவனுக்கு ஒரே விதமான பதில் தான் கிடைத்துக் கொண்டிருந்தது என்றாலும், அவன் மனம் தளரவில்லை. இன்றும், வழக்கம் போல் ஏமாற்றத்துடன் வீடு திரும்பினான் ஓவியன்.

ஆணையர் அலுவலகம்

ஆணையர் முன்பு நின்று கொண் டிருந்தான் முருகன்.

"இன்ஸ்பெக்டர் முருகன், இந்தக் கேசை, நாங்க ஒரு ஸ்பெஷல் டீம் கிட்ட கொடுக்கலாம்னு முடிவு பண்ணி இருக்கோம்." என்றார் ஆணையர்.

அதைக் கேட்ட முருகன் நிச்சயம் வருத்தம் தான் அடைந்தான். கடந்த மூன்று மாதத்தில் கொலையாளியைப் பற்றி அவனால் ஒரு துப்பு கூட துலக்க முடியவில்லை. அது கொலை தான் என்பதை முடிவு செய்யவே அவனுக்கு மூன்று மாதம் ஆகிவிட்டது.

"அந்த டீம்ல நீங்களும் இருக்க ணும்னு நான் விரும்புறேன். ஏன்னா, ஆரம்பத்தில் இருந்தே இந்தக் கேசைப் பத்தி உங்களுக்குத் தான் நல்லா தெரியும்."

சரிஎன்றுதலைசைத்தான்முருகன்.

"கொலையாளியைக் கண்டு பிடிக்க உங்களால முடிஞ்ச உதவியை நீங்க செய்வீங்கன்னு நம்புறேன்."

"நிச்சயம் செய்வேன், சார். இந்த டீமை லீட் பண்ண போறது யாரு, சார்?" என்றான் கொஞ்சமும் ஈகோ இல்லாத இன்ஸ்பெக்டர் முருகன்.

அது யார் என்று தெரிந்து கொண்ட முருகன், மகிழ்ச்சியில் திளைத்தான்.

"அசிஸ்டன்ட் கமிஷனர் ஓவியன்... இந்த ஸ்பெஷல் கேசுக்கு அவரைத் தான் நாங்க அப்பாயிண்ட் பண்ணி இருக்கோம். நீங்க ஒரு நல்ல டீமா இருப்பீங்கன்னு நினைக்கிறேன்." என்றார் ஆணையர்.

"நிச்சயமா, சார். ஆனா, எனக்குத் தெரிஞ்ச வரைக்கும், ஓவியன் சார் கடந்த மூணு மாசமா ஆஃப் டியூட்டில இருக்கிறதா கேள்விப்பட்டேனே..."

"ஆமாம். மறுபடியும் டியூட்டில ஜாயின் பண்ண அவருக்குவிருப்பமே இல்ல. நான் தான் அவரைக் கட்டாயப்படுத்தி இந்தக் கேசைஎடுத் துக்க சொன்னேன். ஆரம்பத்துலஅவ ருக்கும் பெருசா இன்ட்ரஸ்ட் இல்ல. ஆனா இப்போ, ஹி இஸ் இன்..."

நிம்மதி பெருமூச்சு விட்டான் முருகன். ஒட்டுமொத்த காவல் துறையும் ஓவியனின் திறனை நன்கறியும். ஜெயிக்கும் வரை விட்டுக் கொடுக்காத பிடிவாத குணம் கொண்டவன். காற்று நுழைய முடியாத இடத்திலும் நுழையக் கூடியவன் என்றும்... நெருப்பு கூட வெளிவர முடியாத இடத்தில் இருந்தும் வெளிவந்து விட கூடியவன் என்றும் அவனை காவல்துறையினர் கொண்டாடினர். எதை எப்படி கையாள வேண்டும் என்று அலசி ஆராய்ந்து செய்வதில் வல்லவன். முடிவுகளை வேகமாய், அதே நேரம் விவேகத்துடன் எடுக்கக் கூடியவன்.

முருகனுக்கு மகிழ்ச்சி அளித்த வேறு ஒரு விஷயமும் இருந்தது. அவர்கள் சிறப்பு காவல் குழு என்பதால், சீருடை அணிந்து பணிபுரிய வேண்டியதில்லை. மஃப்டியில் சாதாரணமாய் வலம் வரலாம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, திறமை மிக்க தனது மேலதிகாரியான ஓவியனைச் சந்திக்க ஆவலாய் இருந்தான் முருகன்.

– தொடரும்...

தினமும் புதிய புதிய
இசை வீடியோக்கள்
ஆன்மிக பாடல்கள்
சுவையான சமையல்
வீடியோக்களை
வெளியிடும்

dheivamtv.com

இணையதளத்தை பார்க்கவும்

வாட்சப் மற்றும் தொலைபேசி எண்

7789941009

சாதனைப் பெண்கள்

உலகின் படைப்புகளில் மிகவும் நுட்பமான படைப்பு பெண் என்பவளே. தாயாய், தார மாய், சகோதரியாய், தோழியாய், மகளாய் அத்தனை பரிமாணத்திலும் பெண் என்பவள் அனைவருக்கும் ஒரு எடுத்துக்காட்டாக வாழ வேண்டும் என்பதே உலகின் எதிர்பார்ப்பு. அவளது படைப்பின் முக்கியத்துவம் என்ன என் பதை இன்னும் பலரும் அறியாமல் இருப்பது வியப்பிலும் வியப்பு.

எத்தனை பாரதி வந்தாலும் பெண் நலம் என்பது எட்டாக்கனியாகவே இன்றளவும் உள்ளது. பெண்கள் முன்னேற்றம் என்பது ஏட்டிலும், மேடைப்பேச்சிலும் உள்ளதே அன்றி உண்மையில் நடைமுறையில் இல்லை. பல்கலை படிப்பிலும், பலநாட்டு பயணத்திலும், பல்துறை வேலைவாய்ப்பிலும், ஆணுக்கு நிகரான ஊதி யம், நுனிநாக்கு ஆங்கிலத்திலும், நூலிடை காட்டும் ஆடையிலும் இல்லை முன்னேற்றம். உண்மையான பெண்கள் முன்னேற்றம்என்பது உள்ளத்தின் எண்ணத்தி லும், அதை செயலாக்கும் வேட்கையிலுமே உள்ளது. ஒவ்வொரு பெண் ணின் மனத்திலும் தனக்கென்ற ஒரு ஆசை, லட்சியம், கனவு என பல தரப்பட்ட பட்டியல் உண்டு. அங்கீகாரம் தேடும் அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு. காலச் சூழ்நிலையாலும், அறிவாலும், அனுபவத்தாலும் இன்னும் பல காரணத்தாலோ, எல்லாவற்றையும் மனதில் வைத்து விதி என வீழ்ந்தோர் பலர். அத்தனையும் சுபமாக்குவதே உண்மையான முன்னேற்றம். தடைகள் தாண்டி தரணியில் உன்னை தவறாது நிலை நாட்டு பெண்ணே. உள்ளத்தில் இருப்பது உலகத்தாருக்கு தீங்கிழைக்காது நன்மை தரு மெனில் உள்ளதை உள்ளவாறு உரைத்தலே முன்னேற்றத்தின் முதற்படியாகும். எண்ணத்தை செயலாக்கி எட்டாத சிகரம் தொடு.

உன் வளைக்கை என்றும் வலைக்குள் (இணையம்) சிக்கிக் கொள்ள இடம் தராதே. பெண்ணியம் பேசும் பெண்களில் பலர் சிலந்தி வலையில் சிக்கிய பூச்சிகள்தான் இன்றும். புதிய உலகம் படைக்க உன் கை பலருக்கு வழிகாட்டட்டும். உன்னால் பல பேர் உலகாலட்டும்.

ஆடை அலங்காரம் தரும் அங்கீகாரம் வேண்டாம். அகத்தோடு போராடி அகில மும் பாராட்ட உன்போல் பலரை உண்டாக்கு போதும். பெண்கள் முன்னேற்றம் என்பது பெட்டிக்கடை மிட்டாயல்ல. வேண்டும் போது வாங்கிக்கொள்ள.

ஒரே தரமான நம்பர் 1 நாளிதழ்

தமிழ்நாடு இ பேப்பர்.காம்

மீம்ஸ் கலாட்டா

ஹலோ ப்ரதர்.. இங்க பக்கத்துல சர்ச் ஏதும் இருக்குதா...
ஓ.. கிறிஸ்டியனா நீங்க.. ப்ரேயர் பன்ன போறீங்களா...
MATHESH...
அதெல்லாம் ஒன்னுமில்லை.. சர்ச் பக்கத்துல உள்ள ஹோட்டல்ல இட்லி நல்லாருக்கும்னு சொன்னாங்க.. அது வாங்குறதுக்கு தான்...

1000 பெண்கள் உள்ள கூட்டத்திலும் ஒரு ஆணின் கண்கள் அவனது மனைவியைத் தான் தேடும்...
1K
Dislike
9
அவ இல்லன்னு கன்ஃபார்ம் ஆனதுக்கு அப்புறம் தான் அவனால் நிம்மதியா சைட் அடிக்க முடியும்..
Share

டாக்டர் : உங்க மனைவிக்கு என்னாச்சு...??
கணவர் : ஒரு நாலஞ்சு நாளா என்ன ஒரு வார்த்தை கூட திட்டாம இருக்கா...!! ரொம்ப பயமா இருக்கு டாக்டர்!!

மணவாழ்க்கை கடைசி வரை சந்தோஷமா போக ரெண்டே ரெண்டு வழி தான்.....
MATHESH...
சில நேரங்களில் முடிவை உங்க மனைவியை எடுக்க விடுங்க..
மீதி நேரங்களில் அவங்க சொல்ற முடிவுக்கு சரின்னு சொல்லுங்க...

காக்கா கடி!

"வாடா பேராண்டி!" கல்லூரியிலிருந்து வந்த முருகனை வரவேற்றார் பாட்டி கனகா.

"என்ன பாட்டி, எப்படி இருக்கீங்க?" ஷூக்களை அவிழ்த்த முருகன் பையை மேஜைமேல் வைத்தான்.

"என்னடா இது! காலையில காலேஜ் போன போதுதானே விசாரிச்சே. இப்போசாயந்திரமும் விசாரிக்குறே?"

முருகன் புன்சிரிப்பொன்றை உதிர்த்தான். "பாட்டி, பெரியவங்கள பார்த்தால் உடனே நலம் விசாரிக்கணும்ன் பாங்க. அதன்படி செய்கிறேன்."

"ஓஹோ... அப்படின்னா நீ 'பாட்டி டிஃபன் சாப்பிட்டீங்களா. காஃபி குடிச்சீங்களா. அப்புறம் சாப்பாடு சாப்பிட்டீங்களா ' அப்படின்னு கேட்டிருக்க வேண்டியதுதானே?"

"பாட்டி , நான் கேட்ட கேள்வியில இதெல்லாம் அடக்கம்!"

"அப்படியா சரி. நீ ஒண்ணு பண்ணு. இனிமேல் சாதத்துல சாம்பார், ரஸம், மோர், காய், ஊறுகாய் எல்லாத்தையும் ஒண்ணா கலந்து சாப்பிடு."

"ஏன்?"

"உன் கேள்வி மாதிரியே சாப்பாடும் இருக்கும்."

"பாட்டி, உங்களுக்கு குசும்பு ரொம்பவே ஜாஸ்தி. உங்களோட ரவுசு தாங்காமல்தான் தாத்தா இந்த உலகத்தைவிட்டே போயிட்டாரு."

"ஆமா ரொம்ப சின்ன வயசு பாரு. எண்பத்தி ரெண்டு வயசில போய் சேர்ந்தாரு. ஆனா உங்க தாத்தா சின்ன வயசில பண்ண ரவுசு இருக்கே...அப்பப்பா!" என்றதும் "பாட்டி... பாட்டி ப்ளீஸ் அது என்ன சொல்லுங்களேன்." கெஞ்சியபடி கட்டிலில் பாட்டி பக்கத்தில் அமர்ந்தான் முருகன்.

"அப்போ நானும் உங்க தாத்தாவும் ஒரே பள்ளிக்கூடத்துல படிச்சிக் கிட்டிருந்தோம்.

"கோ எஜூகேஷனா?"

"ஆமாம். நான் அஞ்சாம் க்ளாஸ். உங்க தாத்தா ஏழாம் க்ளாஸ். பார்க்க ஜோராயிருப்பார். நானும் சுமாரா யிருப்பேன்.தாத்தா எல்லா பாடத் துலயும் அதிக மார்க் எடுத்து முதல் ரேங்க் எடுப்பார். நானும்முதல் ரேங்க்.

"இருவரும் ஒருத்தரை ஒருத்தர் பார்த்து புன்னகை செய்வோம். சில நாள் கழிச்சி பேச ஆரம்பித்ச்சோம். அப்புறம் ஒருநாள்வெட்கத்தை விட்டு தாத்தாவை நேசிப்பதாக நான் சொன்னேன். உடனே அவர்என்ன செஞ்சார் தெரியுமா? தன் டிரவுசரிலேர்ந்து ஒரு கம்மர்கட் எடுத்து பாதி கடிச்சிட்டு மீதியை என்னிடம் நீட்டினார்.

"நான் ஒண்ணும் புரியாமல் தெகைச்சுப் போய் நின்னேன். ' ம். இந்தா. காக்காக்கடி கம்மர்கட். இதை வாங்கி நீ சாப்பிட்டால் உன் காதலை நான் ஏத்துக்கறேன். இல்லேன்னா நடையைக்கட்டு' அப்படின்னார்.

"தர்மசங்கடமான நிலைமை. எச்சில் பட்ட கம்மர்கட்டை எப்படி வாயில் போடறது... நேசிக்குறேன்னு சொன்னதுக்கு இந்த தண்டனையா.. நான் குழம்பினேன்.

"அவர் விடவில்லை..' என்ன யோசிக்கிறே. இன்னும் அஞ்சுவினாடி தான். அதுக்குள்ள நீ இதை எடுத்து சாப்பிடல்லேன்னா நான் போய்க் கிட்டே இருப்பேன். ஒண்ணு, ரெண்டு, மூணு, நாலு, 'அவர் அஞ்சு என்பதற்குள் நான் சட்டென கம்மர்கட்டை எடுத்து வாயில் போட் டுக்கிட்டேன்.

"ஆனால் பேராண்டி, சத்தியமா சொல்றேன். அன்னிக்குவெறுப்போடு நான் சாப்பிட்ட கம்மர் கட் இனிக்க வில்லை. கசந்தது. மனுஷனின் மிரட்டலுக்கு அடி பணிய வேண்டியதாப் போச்சு.!"

"பாட்டி, ஆரம்பமே ரொமான்ஸா இருக்கே!" என்றான் முருகன்." மேற்கொண்டு சொல்லுங்க."

"ஆனால் ஆரம்பத்திலே எனக்கு பிடிக்காமல் போனாலும் அதன்பிறகு எனக்கு காக்கா கடி பொருட்கள் ரொம்பவே பிடிச்சுப் போயிருந்தது. பிஸ்கட், ரொட்டி இதெல்லாம்கூட காக்கா கடி யாகத்தான் நான்சாப்பிட்டேன்.

அதுக்கப்புறம் நாஎஸ்.எஸ்.எல்.ஸி.முடிச்சிட்டு வீட்டிலயே இருந்திட்டேன். தாத்தா காலேஜில சேர்ந்து டிகிரி முடிச்சு ஒருவேலையில் சேர்ந்தார்.

எங்க ரெண்டுபேர் வீட்டிலேயும் சம்மதிச்சு நாங்க கல்யாணம் செய்துகிட்டோம்."

"பாட்டி வெரி இன்ட்ரஸ்டிங் ஸ்டோரி ! சரி. காக்கா கடி விஷயம் தொடர்ந்ததா.?" ஆர்வம் தாளாமல் முருகன் கேட்க

"முருகா, இது ஒன்ஸைடு காக்கா கடி" வேத னையுடன் கூறினார் கனகா.

"கிட்டத்தட்ட நிறைய தடவை தாத்தாவோட காக்கா கடியைதான் நான் சாப்பிட்டிருக்கேன். ஒருநாள் நான் சாப்பிட்டவடையில் பாதியை அவரிடம் நீட்டினேன். என்ன செய்யப்போகிறார் என்ற ஆவல்! மனுஷன் ஏதோ ஒரு வேண்டாத பொருளைப் பார்ப்பது போல் பார்த்துவிட்டு அங் கிருந்துஅகன்றார். நான் வடையை தூக்கிகடாசி னேன். அன்னிக்கே காக்காகடி சமாதிக் குப் போனது!" பாட்டி வேதனையோடு கூறி முடித்தார்.!

– வி.கே.லக்ஷ்மிநாராயணன்

மூளையை பாதுகாக்க

எளிமையான வழிமுறைகள்

உடலில் உள்ள பாகங்கள் அனைத்தும் வேலை செய்ய கட்டளை இடுவது மூளை என்னும் ஒரு சிறிய நரம்பு மண்டலமே. உடல் உறுப்புகள் அனைத்தையும் பாதுகாக்க, இந்த உறுப்பு இந்த வேலையை செய்ய வேண்டும் என்று அவசரக் கட்டளையிடும் தன்மை மூளைக்கு உண்டு. கண்ணில் தூசி விழும் என்ற சூழலில் இமைகளை மூடவைத்து கண்ணை பாதுகாக்க கட்டளையிடுவது மூளையே...

இவ்வாறான தலைமைப் பொறுப்பை அழகாக செய்து வரும் மூளையை நாம் மிகுந்த கவனத்துடன் பாதுகாக்கவேண்டும்.

- காலையில் உணவு உண்ணாமல் இருப்பவர்களுக்கு ரத்தத்தில் குறைவான அளவே சர்க்கரை இருக்கும். இது மூளைக்குத் தேவையான சக்தியையும், தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களையும் கொடுக்காமல் மூளையின் செயல்பாட்டிற்கு குந்தகம் விளைவிக்கும் எனவே காலை உணவை தவிர்க்க கூடாது.
- மிக அதிகமாகச் சாப்பிடுவது, மூளையில் இருக்கும் ரத்த நாளங்கள் இறுகக் காரணமாகி, மூளையின் சக்தி குறைவுக்குக் காரணமாகும். எனவே மிதமான உணவை உட்கொள்வது அவசியம்.
- புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தால் மூளை சுருகவும், அல்ஸைமர்ஸ் வியாதி வருவதற்கும் காரணமாகிறது.
- சர்க்கரை உணவில் அதிகம் சேர்ந்தால் நமது உடலில் புரோட்டின் சேர்வதைத் தடுக் கிறது. இதுவும்மூளை வளர்ச்சிக்கு பாதிப்பாகிறது.
- மாசு நிறைந்த காற்றை சுவாசித்தல், நமக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனை நாம் பெறுவதிலிருந்து தடை செய்கிறது. மூளைக்கு ஆக்ஸிஜன் செல லாவிட்டால், மூளை பாதிப்படையும்.
- தூங்கும்போது தலையை மூடிக்கொண்டு தூங்குவது, போர்வைக்குள் கரியமிலவாயு அதிகரிக்க வைக்கிறது. இது நாம் சுவாசிக்கும் ஆக்ஸிஜனை குறைக்கிறது. குறைவான ஆக்ஸிஜன் மூளையைப் பாதிக்கிறது.
- நோயுற்ற காலத்தில் மூளைக்கு வேலை கொடுப்பது உடல் நோயுற்ற காலத்தில் மிக அதிகமாக மூளைக்கு வேலை கொடுப் பதும், தீவிரமாகப் படிப்பதும் மூளையைப் பாதிக்கும். உடல் சரியாக ஆனபின்னால், மூளைக்கு வேலை கொடுப்பதே சிறந்தது.
- மூளைக்கு வேலை கொடுக்கும் சிந்த னைகளை மேற்கொள்ளாமல் இருப்பது மூளையை அதிகமாக உபயோகப்படுத்தும் சிந்தனைகளை மேற்கொள்வதால், மூளையில் புதுப்புது இணைப்புகள் உருவா கின்றன. அதனால், மூளை வலிமையான உறுப்பாக ஆகிறது.
- பேசாமல் இருப்பது அறிவுப்பூர்வமான உரை யாடல்களை மேற்கொள்வது மூளையின் வலிமையை அதிகரிக்கிறது

உன் நினைவில்

காம தேசத்தில்
காதல் உரையாடலில்
கரம் கொண்டு எழுதாத கவிதையை
இதழ் கொண்டு எழுதினோம்
ஆசை மோகத்தில்
அன்று சொன்னாய்
நாம் நான்கு இதழ்களோடு
முத்த மழையில்
நனையலாம் என்று
இரு இதழ்களால் இணைந்து
நனைவோம் என்றேன்
நாம் இருவரும் முத்தமிடும் பொழுது
நான்கு இதழ்கள் தானே என்றாய்
மேல் இதழ்
நீயாக இருக்கும்பொழுது
கீழ் இதழ்
நானாக இருக்கும் பொழுது
நமக்கு இரு இதழ் தானே என்றேன்
அன்று இருவரும்
நனைந்தோம்

முத்த மழையில்
இன்று நான் மட்டும்
நனைந்து
கொண்டிருக்கிறேன்
தனிமையின்
கண்ணீர் மழையில்

– பாரதி முத்து
ஒட்டேரி வேலூர்

www.panmugam.com
பன்முகம் .காம்

ஆசிரியர், வெளியீட்டாளர்
மகாலட்சுமி
MahaLakshmi
Cell: 9337501889

முதன்மை செய்தியாளர்
Rakesh, C.N.Rajan

துணை ஆசிரியர்கள்
Tina, Arulmozhi,
Thenuka

வடிவமைப்பு
SML GRAPHICS Ph:9444228203

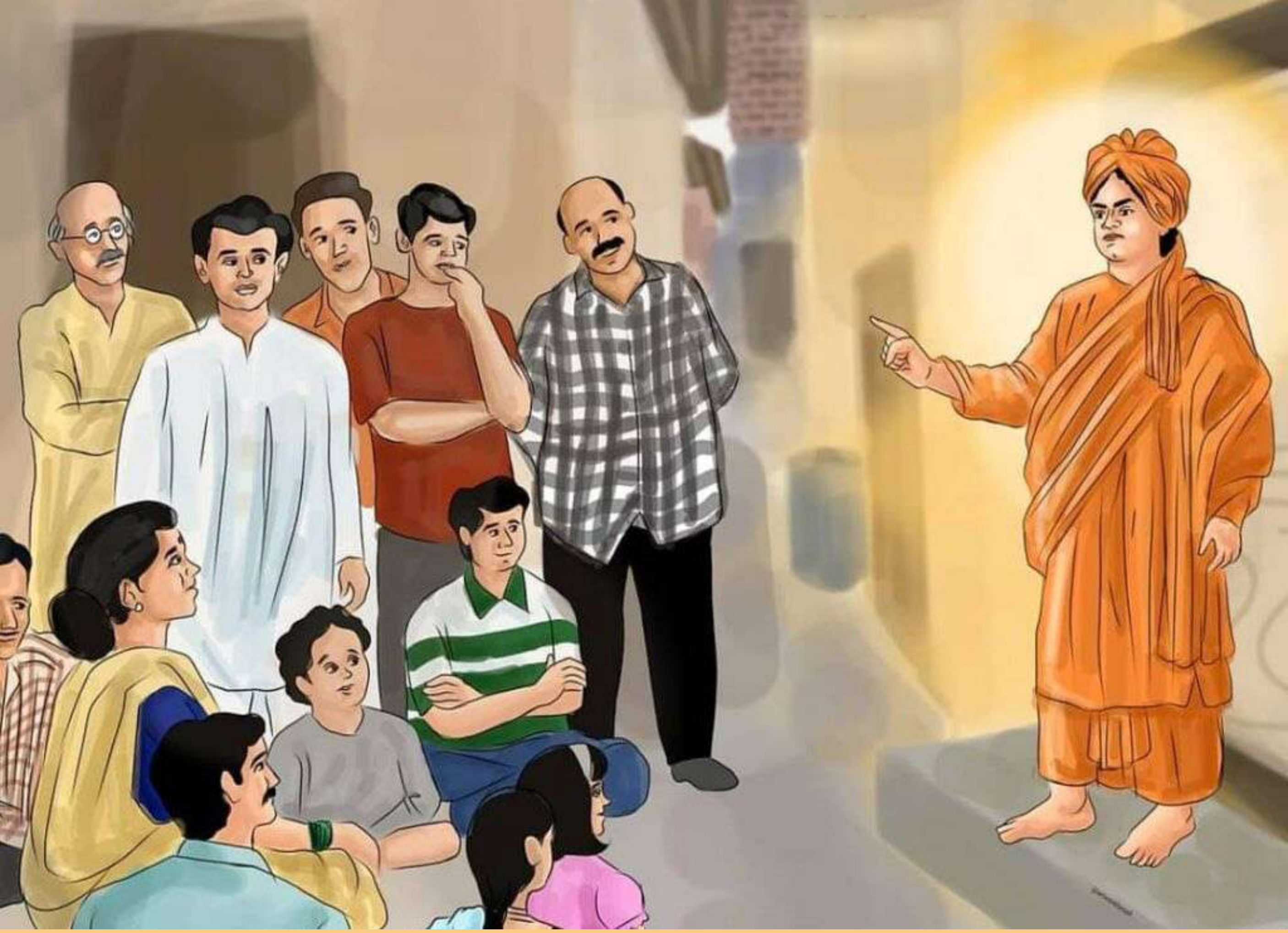
Admin office
Padma Media House
116, EH Road, Gandhi Nagar
Chennai 600081

தொடர்பு கொள்ளவும்
7789941009

இதழ்குறித்த தன்னிலை விளக்கம்

இந்த இதழ் முழுவதும் இணையதளத்தையும், வலைதளங்களையும் சார்ந்தே திரட்டப்படும் செய்திகளை ஒழுங்குப்படுத்தி தரப்படும் தன்னிகரில்லா இதழாகும், இந்த தளத்தில் வெளிவரும் செய்திகள், விளம்பரங்கள் புகைப்படங்கள் அனைத்தையும் எந்தவித லாபநோக்கமின்றி தொகுக்கப்பட்டு நேர்த்தியாக ஒழுங்குபடுத்தி வாசகர்களின் பார்வைக்கு கொடுக்கும் சிறப்பான ஒரு சேவையை செய்துவருகிறோம்.

இந்த இதழில் வரும் அனைத்து செய்தி, விளம்பரம், புகைப்படத்திற்கு எந்தகாரணம் கொண்டும் எவ்விதத் தனிநபரும் பொறுப்பாகமாட்டார்கள், மற்றபடி இணையதள சட்டவரன்முறைக்கு ஏற்ப இந்த இதழ் தயாரிக்கப்படுகிறது சட்டதிட்டங்களுக்கு உட்பட்டு சட்ட வரன்முறையின் வழி பிசகாமல், மற்றவரை இகழ்வது, தாழ்த்துவது, சமுதாயத்தை சீரழிக்கும் செய்திகளை வெளியிடுவது கிடையாது. சேவை மட்டுமே நமது நோக்கம்.



பெண்கள் விடுதலையும் விவேகானந்தரும்

மேன்மக்கள் அனைவருமே பெண்மையை மதிப்பவர்கள். பெண்மையை மதிப்பவர்கள் அனைவரும் மேன்மக்களே. மேன்மக்கள் அன்பு காட்டி பெண்களை அடிமை கொள்ள மாட்டார்கள். மாறாக, பெண்களுக்கு சுதந்திரம் கொடுத்து அவர்கள் முன்னேறுவதையே விரும்புவார்கள். உண்மையிலேயே பெண்மைக்கு மரியாதை செய்தல் என்பது என்ன? பெண்மைக்கு ஆதாரமாய் உள்ள தெய்வீக சக்தியைப் புரிந்துகொண்டு அதை வணங்குதலே அல்லவா அதற்கு சரியான மரியாதை?

இதோ இந்த சம்பவம், அதை நமக்கு தெளிவாக உணர்த் துகிறது.

சுவாமி விவேகானந்தர் அமெரிக்காவில் இந்துமதப் பிரசாரம் செய்து கொண்டிருந்த கால கட்டம்.

எந்நேரமும் அவரைச் சுற்றி ஆன்மீகத்தில் ஈடுபாடு கொண் டிருந்த ஆண், பெண் இளைஞர் கூட்டம் கூடியிருக்கும்.

அவர்களுடைய ஆன்மீக ஆற்றலை உணர்த்

தவே சமயத்தில் சுவாமிஜி அவர்களுடன் ஒரு தாயின் அன்போடும் இருப்பார்.சமயத்தில் தந்தையின் கண்டிப்போடும், சில நேரங்களில் நண்பனின் குதூகலத்தோடும் அந்த வெளி நாட்டுச் சீடர்களுக்கு வேதாந்தத்தைப் போதித்தார்.

சுவாமிஜி சில நேரங்களில் தம் சீடர்களுடன் சேர்ந்து இயற்கை எழில் கொஞ்சும் இடங்களை நாடிச் செல்லத் தொடங்குவார்.

அன்றும் அதேபோல சுவாமிஜி தனது சிஷ்யைகளான சகோதரி கிறிஸ்டைன் மற்றும் வேறு சிலருடன் ஒரு மலை மீது ஏறிக் கொண்டிருந்தார்.

சுற்றிலும் லேசாக பனி படர்ந்திருந்தது. சுவாமிஜி செங்குத்தான பாறைகளைத் தாண்டி மின்னல் வேகத்தில் மலையுச்சியை நோக்கி ஏறிக் கொண்டிருந்தார். ஆனால் அவருடைய சிஷ்யைகளுக்கு மலையேறுவது அவ் வளவு எளிதாக இல்லை.

மலையின் ஈரத்தில் அவர்களின் பாதங்கள் வழுக்கின. அங்கிருந்து விழுந்தால் அதோகதி தான். ஆதலால் அவர்கள் தைரியமில்லாமல், மிகவும் சிரமப்பட்டு மலையேறினார்கள்.

சுவாமிஜி இவற்றையெல்லாம் பார்த்தாலும் அந்தப் பெண் களுக்கு அவர் எந்த உதவியும் செய்ய முன்வரவில்லை.

அது அந்த பெண்களுக்கு மிகுந்த மன வருத்தத்தைத் தந்தது. சுவாமிஜி என்ன ஈவிரக்கம் அற்றவரா?

மலையுச்சியை அடைந்தவுடன் அந்த சிஷ்யைகள் தங்கள் மனத்தாங்கலை குருவிடம் வெளியிட்டார்கள்.

பெண்கள் பலவீனர்களா?

பெண்களைப் பொதுவாக பலவீனமானவர்கள் என்று ஆண்கள் சொல்கிறார்கள்.

பெண்களை "Better Half" என்று கூறுவதெல்லாம் "Better" மக்கள் மட்டுமே. ஆனால் சுவாமி விவேகானந்தர் பெண்களின் பலத்தையும், அதனால் அவர்கள் அடையும் சுதந்திரம் பற்றியும் கூறுவதைப் பாருங்கள்.

தமது குழந்தைகளின் மன வருத்தத்தை உணர்ந்துகொண்ட ஒரு தந்தையைப் போல சுவாமி விவேகானந்தர் அவர்களிடம், "குழந்தைகளே நீங்கள் வய தானவர்களாகவோ, பலவீனர் களாகவோ, ஆதர வற்றவர்களாகவோ இருந்தால் நான் உங்களுக்கு நிச்சயம் உதவ வேண்டும். ஆனால், யாருடைய உதவியும் இல்லாமலேயே உங்களால் இந்தக் கடினமான பாதையில் தாண்டிக் குதித்து ஏற முடியும். அதற்கான வல்லமை உங்களிடம் உள்ளது.

"என்னைப் போன்றே நீங்களும் பலமுள்ள வர்கள். பின் எதற்காக நான் உங்களுக்கு உதவ வேண்டும்? நீங்கள் பெண்கள் என்பதற்காக நான் உங்களுக்கு உதவ வேண்டுமா, என்ன?"

ஆண்கள், பெண்களுக்கு உதவ முற்படுவதெல்லாம், ஆசைகளை உள்ளுக்குள் மறைத்துக் கொண்டு அவர்கள் பெண்களிடம் காட்டும் வெற்று வீரம் தான் (Chivalry) என்பது உங்களுக்கு தெரியாதா?" என்று கூறினார்.

சுவாமி விவேகானந்தரின் வித்தியாசமான இந்த உபதேசத்தைக் கேட்ட அந்தப் பெண்களுக்கு சில உண்மைகள் தெளிவாயின.

பொதுவாக, பெண்களுக்குப் பரிந்து பேசுபவர்கள், பெண்களை பலவீனர்கள் என்றே சாதிக்கிறார்கள். ஏனெனில் அவர்கள் பெண்களின் உடலையோ மனதையோ மட்டும் தான் காண்கிறார்கள்.

ஆனால் சுவாமி விவேகானந்தர் பெண்களிடம் மட்டுமல்ல, அனைத்து மக்களிடமும் உடல், உள்ளம் பலங்களோடு ஆன்ம பலத்தையும் கண்டவர். அவர் அன்று அந்தப் பெண்களுக்கு ஆன்ம ஆற்றலை உணர்த்தவே, மலையில் உதவ வில்லை போலும்!

ஒரு குழந்தை தத்தித் தத்தி நடந்து வருகிறது. நடை பழகட்டும் என்று நல்ல தாய் ஒருத்தி அதனை அன்போடு, அதே சமயம் கவனத்தோடு கண்காணிப்பாள். குழந்தை நடந்தால் கால் முறித்துக்கொள்ளும் என்று தன் இடுப்பிலேயே வைத்துக்கொண்டு குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தடையாக நிற்பவள் நடுத்தர, சாதாரண பெண் ஆவாள்.

ஆண்மை என்பது என்ன?

Manliness எனப்படும் ஆண்மைப் பண்புகள் ஆண்களுக்கு மட்டுமல்ல, பெண்களுக்கும் உரியது என்பது சுவாமி விவேகானந்தரின் முழக்கம். ஆண்மை என்பது வீரம் மாத்திரமல்ல; பொறுமை, அன்பு, தியாகம், சேவை, செயல் வேகம், சிந்தனைத்திறன் போன்றவையும் ஆண்மைப் பண்புகளாகும்.

வள்ளுவர் “பிறன்மனை நோக்காப் பேராண்மை” என்று பகன்றார். இங்கு அவர் ஆண்மை என்பதை ஆண்களின் கற்பு என்று குறிப்பிடுகிறார். இந்த லட்சியத்தின் அடிப் படையில் தான் பாரதியார் “கற்பு நிலையென்று சொல்ல வந்தார், இரு கட்சிக்கும் அதைப் பொதுவில் வைப்போம்“ என்றார்.

கற்பு என்பது ஆண்மைதானே?

நல்ல சூழ்நிலையில் பெண்களின் கற்பு மலர் போல் இருந்து நல்லவர்களின் மனங்களை மேம் படுத்துகிறது. அதே சமயத்தில் சூழ்நிலை பாதகமாகும் போது பெண்களின் கற்பு சுட்டெரிக்கும் நெருப்பாகித் தீயவர்களைச் சுட்டெரிக்கிறது.

அதி பராக்கிரமசாலியாக இருந்தும் ராவணன் சீதையை நெருங்க முடியாததற்கு சீதையின் கற்பு தான் காரணம்.

ராவணனிடமிருந்து தன்னைத் தானே காப்பாற்றிக்கொள்ளும் திறமை; தேவைப்பட்டால் ராவணனையே சபிக்கக்கூடிய சக்தி; இவை இரண்டும் சீதையிடம் இருந்தன. ஆனாலும் ஸ்ரீராமன் தான் தன்னை வந்து மீட்க வேண்டும். தன்னை மீட்ட பெருமை ராமருக்கே கிடைக்க வேண்டும் என்ற சங்கல்பமும் சீதையிடம் இருந்தன.

தாய்மையில் செரிந்திருந்த சீதை, ராவணன் காட்டிய சிற்றியல்புகளையும் பெருந் தன்மையுடம் பொருத்திருந்தாள் இவை சீதையின் சிறப்பியல்புகளில் சில.

இது போன்ற கற்பெனும் சக்தியை எல்லா பெண்களும் பெறவேண்டும் என்பதற்காக 'இந்தியப் பெண்களின் லட்சியம் சீதை' என்றும் சுவாமி விவேகானந்தர் கூறினார்.

ஆண் ஆதிக்கமும் பெண் ஆதிக்கமும்

பெண்களை ஆளும் ஆதிக்கங்கள் அநேகம் உள்ளன. கணவன், மனைவி போன்ற உறவில் ஆண்கள் பெண்களை ஆதிக்கம் செய்கிறார்கள். மாமியார் மருமகள் போன்ற உறவில் பெண்களைப் பெண்களே ஆதிக்கம் செலுத்துகிறார்கள். (அதேபோல ஆண்களை அடக்கி ஆளும் பெண்ணாதிக்கமும் இருப்பதை யாரும் மறந்துவிடக் கூடாது).

ஆனால் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன் உடல், உள்ளத்தின் பலவீனங்களுக்குத் தன்னைத் தானே அடிமையாக்கிக் கொள்கிறாளே, இந்த ஆதிக்கத்தைத் தான் சுவாமி விவேகானந்தர் முதலில் சுட்டிக்காட்டுகிறார்.

இந்த ஆதிக்கங்களிலிருந்து பெண்கள் மட்டுமல்ல, அனைவரும் விடுபட்டு ஆன்ம சுதந்திரத்தில் திளைக்க வேண்டும் என்பதே சுவாமி விவேகானந்தர் காட்டும் விடுதலை வாழ்க்கை ஆகும்.

ஆம்! ஒவ்வொருவரும் ஆன்ம ஆற்றலை உணர்ந்து அதை வெளிப்படுத்தி, தங்கள் சொந்தக் கால்களிலேயே நிற்க வேண்டும். இதில் ஆண் என்ன? பெண் என்ன? இருவருக்கும் இதில் சம வாய்ப்பும், உரிமையும் உள்ளன.

அன்று அமெரிக்கப் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல, எல்லாப் பெண்களுக்கும் 'பெண் விடுதலை' பற்றிய தெளிவான கருத்துக்களை சுவாமி விவேகானந்தர் கற்றுக் கொடுத்தார்.

மகாகவி பாரதியார் 'மாதர்களைப் பற்றி சுவாமி விவேகானந்தரின் அபிப்ராயம்' என்ற கட்டுரையை 1920இல் எழுதினார். அதில் அவர் பெண்கள் நிலை, பெண் விடுதலை பற்றிய தமது கருத்துக்களை தமக்கே உரிய பாணியில் ஆராய்ந்திருக்கிறார். கடைசியில் அவர் அந்தக் கட்டுரையை கீழ்க்கண்டவாறு முடித்தது குறிப்பிடத்தக்கது:

"...... இங்கு ஸ்வாமி செய்திருக்கும் உபதேசத்தையும், இதனைச் செய்யும்படி தூண்டிய பேரன்பையும் கைக்கொள்வோமாயின், பாரத தேசத்து ஸ்திரீகளுக்கு பரிபூர்ணமான விடுதலை கிடைத்துவிடும்! அதனின்றும் பூ மண்டலத்துக்கு நன்மை உண்டாகும்".

மீம்ஸ் கலாட்டா

God - என்ன சிரிக்குற..
Me – memes பாத்து சிரிக்குறேன்...
God - வாழ்க்கைல சந்தோஷமா இருக்கியோன்னு நெனச்சு பயந்துட்டேன்

Me
Group la எல்லாரும் எங்க இருக்கிங்க Over Over !
My Friends
Group ல தான் இருக்கோம் Over Over!!

நாம என்னதான் விழுந்து கும்பிட்டு வேண்டுனாலும் கடவுள் ரியாக்சன் என்னவோ....
*God
அண்ணனுக்கு ஒரு ஊத்தாப்பம்

*Me
Dai Group Group ah iruntha corona paravumamda
*My Frnd
VADIVELU MEMES
Apudina ipove WhatsApp group lerunthu left ayeduva

பாசிட்டிவ்வாக இருப்பவர்களோடு பழகுங்கள்

நம்மைச் சுற்றி எப்போதுமே பாசிட்டிவ் வைப்ரேஷன் இருந்தால் நாம் இயல்பாகவே அதிக முனைப்போடு ஒரு விஷயத்தை செய்வோம்.

எனவே எதிர்மறை எண்ணத்தோடு ஒரு செயலைச் செய்பவர்களை எப்போதும் பக்கத்தில் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

தெரியாது நடக்காது முடியாது கிடைக்காது எனச் சொல்பவர்களை விரட்டி விடுங்கள்.

உற்சாகமாக இருங்கள் சோகத்தை விட்டொழியுங்கள். எப்போதும் உற்சாகம் கொப்பளிக்க வேலையையும் செய்யுங்கள்.

இந்த வேலையைச் செய்ய வேண்டுமே என செய்து முடிக்காமல், இந்த வேலையை நம்மை விட வேறு யாரும் இவ்வளவு சிறப்பாக செய்து விட முடியாது என்பதை மற்றவர்களுக்கு உணர்த்த வேண்டும் என எண்ணி வேலை பாருங்கள்.

பவர்ஃபுல்லாக உணருங்கள் உடல் வலிமை, பண வலிமை எல்லாவற்றையும் தாண்டி மனவலிமை மிக முக்கியம்.

உங்களைப் போல இந்த உலகத்தில் பவர்ஃபுல்லானவர் யாருமில்லை.

உடனே சிரிக்காதீர்கள். இது தான் நிஜம்.

உங்களின் பெஸ்ட் எது என்பது உங்களுக்கே இன்னும் தெரியவில்லை.

உங்கள் வலிமையை உணர்ந்து செயலாற்றினால் நீங்கள் வேற லெவல் ஆள் பாஸ்.

உங்களை நீங்களே நேசியுங்கள். இந்த உலகத்தில் தன்னை நேசிக்காத மனிதனால் வெற்றி யடையவே முடியாது.

உங்களை உங்களுக்குப் பிடிக்க, உங்களை

எப்படி மாற்ற வேண்டுமோ அப்படி மாற்றுங்கள்.

உங்கள் மீது நீங்களே அன்பு செலுத்துங்கள். நீங்கள் புறப்பட்டு எழுந்தால் உங்களை வெல்ல யாருமே இல்லை என்பதை உங்கள் மனதுக்குப் புரிய வையுங்கள்.

உங்களைப் போல திறமையானவர் யாரும் இல்லை என்பதை மீண்டும் மீண்டும் உங்களுக்கே நீங்களே நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பயணப்படுங்கள் வாழ்க்கை ஒரு பயணம். அடுத்த நிமிடம் உங்களுக்கு என்ன நடக்கும் என உங்களுக்கே தெரியாது.

இந்த நீண்ட நெடும் பயணத்தில் ஒரு சிலருக்கு வெற்றி எளிதில் வரும், சிலருக்கு தாமதமாக வரும். அதற்காக சோர்ந்து விடக்கூடாது

வெற்றிக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை ஆராய்ந்து அதைத் தொடர்ந்து செயல்படுத்திக் கொண்டே இருங்கள்.

வாழ்க்கை நிரந்தரம் இல்லாதது. ஆனால் பாசிட்டிவ் எண்ணத்துடன் தொடர்ந்து பயணம் செய்தால் உங்களுக்கு வெற்றி கிடைக்கிறதோ இல்லையோ, உங்கள் பயணம் மகிழ்ச்சியாகவும், உங்களுக்குப் பிடித்தமானதாகவும் இருக்கும்.

– முத்து ஆனந்த்
வேலூர்

வாழத்தண்டு கம்பு வடை

தேவையான பொருட்கள்

வாழைத்தண்டுபொடியாக நறுக்கியது ஒரு கப்
கம்பு ஒரு கப்
கடலைப்பருப்பு அரை கப்
சின்ன வெங்காயம் பொடியாக 100 கிராம்
இஞ்சி பொடியாக நறுக்கியது 2 ஸ்பூன்
கொத்தமல்லி வேப்பிலை நறுக்கியது சிறிது
காய்ந்த மிளகாய் ஐந்து நம்பர்
பூண்டு பொடியாக நறுக்கியது 4 பல்
உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் கம்பு மற்றும் கடலை பருப்பை தனித்தனியாக ஊற வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு மிக்ஸியில் இரண்டையும் தனித்தனியாக அரைத்து கொள்ள வேண்டும். 3 டேபிள்ஸ்பூன் அளவிற்கு அளவிற்கு ஊறவைத்த கடலைப்பருப்பை தனியாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கடலைப்பருப்பு அரைக்கும் போது அதனு டன் இஞ்சி பூண்டு காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து அரைக்கவேண்டும். கடலைப்பருப்பையும் அதனுடன் உப்பு கறி வேப்பிலை, கொத்தமல்லி ஊறவைத்த கடலைப் பருப்பு, வாழைத்தண்டு, உப்பு, வெங் காயத்தையும் சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் சூடாக்கி வடை பொரித்து எடுக்க வேண்டும். சூடான சுவையான வாழைத்தண்டு கம்பு வடை தயார்.

பெண்களும் வளையல்களும்

வளையல்கள் திருமணமான பெண்கள், திருமண ஆகாத பெண்கள் என்று அனை வரும் அணிந்து கொள்வது பழங்காலத்தில் இருந்து நடைமுறையிலிருந்து வரும் பழக்க மாகும். பூர்வ காலங்களில் இருந்து, பல்வேறு உலோகங்களிலிருந்து அதாவது காப்பர், வெள்ளி,தங்கம் மற்றும் பிளாஸ்டிக், கண்ணாடி, சங்கு, சீல்மெழுகு மற்றும் யானைகளின் தந்தத் தில் கூட வளையல்கள் தயாரிப்பதற்கான ஒரு பாரம்பரியம் இருக்கிறது. பொதுவாக தெற்கு ஆசியா பெண்கள் தான் இதனை முதன் முதலில் அணிய தொடங்கினர். பல எண்ணிக்கை கொண்ட வளையல்களை பெண்கள் மட்டும் அணிவர். ஒரே ஒரு வளையல் அதாவது அதை “கடையம் “ அல்லது “கடா “ என்று கூறுவார், இதனை ஆண்கள் மற்றும் பெண்களும்அணிய லாம். வளையல்கள் இந்துக்களின் பாரம்பரியத்தில் ஒரு மதிப்புமிக்க பொருளாகும்.

திருமணமான பெண்கள் கைகளில் வளைய லில்லாமல் இருக்க கூடாது என்பது இந்தியாவில் பின்பற்றப்பட்டு வரும் ஒரு வழக்குமுறையாகும்.

வளர்ந்து வரும் நாகரீக மாற்றத்தால், திரு மணத்தின் போதாவது பெண்கள் கைநிறைய வளையல் அணிய வேண்டும் என்று பெரியவர்கள்

எதிர்பார்க்கின்றனர்.

பலவிதமான வளையல்கள் இருந்தாலும், கண்ணாடி வளையல்கள் அணிவது சிறந்ததாக பார்க்கப்படுகிறது. கண்ணாடி என்பது மணல் மாற்று சிலிகானால் செய்யப்படுவதாகும்.இவை பூமியின் மேல் தட்டுகளில் இருப்பதால், இவற்றை பயன்படுத்துவதில் பூமிக்கு எந்த கெடுதலும் வரப்போவதில்லை.

இது ஈகோபிரெண்ட்லி ஆக இருக்கின்றது. வளையல்கள் ஒரு அணிகலன் மட்டும் அல்ல. அவை நமது பாரம்பரியம் மற்றும் கலாச்சாரத்தின் ஒரு பகுதியாகும். அவைகளை அணிவதின் மூலம் பெண்கள் அழகாக இருப்பது மட்டும் இல்லை .அதையும் தாண்டி பல நன்மைகள் உள்ளன. வளையல் அணிவதில் இருக்கும் நன்மைகள் அறிவியல் பூர்வமாக விளக்கவும் படுகின்றன.

1. இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்: பொதுவாக கையின் மணிக்கட்டு பகுதியை மனிதர்கள் அதிகமாக பயன்படுத்துவர். நாடித்துடிப்பை பார்ப்ப தற்கும் இந்த இடத்தியே பிடித்து பார்ப்பார்கள் . ஆகவே வளையல்களை இந்த மணிக்கட்டு பகுதியில் அணியும் போது அவைகளின் தொடர்ந்த உராய்வினால் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. உடலிலிருந்து வெளியேறும் மின்சாரம், இந்த வளையங்களின் வட்ட வடிவத்தால் வெளியில் போக முடியாமல் மீதும் உடலுக்குள்ளயே செல்கிறது. 2. ஒலிகளுக்கு ஏங்கும் கருவில் உள்ள குழந்தைகள்: பெண்கள் கருவுற்றிருக்கும் போது அவர்களுக்கு வளையல் அணிவிக்கும் விழாவை வளைகாப்பு விழா என்று கூறுவோம்.

இந்த விழாவின் சிறப்பாய் கர்ப்பிணி பெண்களின் கைகள் இரண்டிலும் பல வண்ண வளையல்களை அணிவித்து பார்ப்பது ஆகும். இது நம்முடைய கலாச்சாரத்தில் பல ஆண்டுகளாக பின்பற்றி வருவதாகும்.பின்னாட்களில் இதனை ஆய்வு செய்து பார்க்கும் போது கர்ப்பமாக இருக்கும்போது பெண்களுக்கு இந்த வளையல்களின் அழகான ஒலி சந்தோஷத்தை கொடுக்கிறது என்றும் இதன் மூலம் அவர்களின் மன அழுத்தம் குறைகிறது என்றும் ஆய்வுகள்

தெரிவிக்கின்றன. தொடர்ந்து அவர்கள் வளையல்கள் ஓசை எழுப்புவது கருவில் இருக்கும் குழந்தைகளின் கேட்கும் திறனை அதிகரிக்கிறது என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

3. உணர்ச்சிகளின் சமநிலை: பெண்கள் கண்ணாடி வளை யல்கள் அணிந்தும் மற்ற பிற செயற்கை பொருட்

களால் ஆன வளையல்கள் அணிந்தும் ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டன. கண்ணாடி வளையல்கள் அணிபவர்கள் வலுவானஉணர்ச்சி களின் உந்துதலில், சமாதானத்தை விரும்புகிற வர்களாகவும் சூழ்நிலைகளை நல்லவிதத்தில் மதிப்பீடு செய்பவர்களாகவும் இருந்தனர். மற்ற பிற செயற்கை பொருட்களால் ஆன வளையல்களை அணிபவர்கள் அதிகம்உணர்ச்சி வசப் படுபவர்களாகவும் இருப்பதாக அறியப்பட்டது.

4. நன்மைகள்: கண்ணாடி வளையல்கள் வளிமண்டலத்தில் இருந்து நன்மை மற்றும் தூய்மைகளை உறிஞ்சி, இயற்கையான சூழல்களில் நிலவும் சக்திகளை அதை அணிபவருக்கு கொடுக்கிறது. கண்ணாடி வளையல்கள் ஒலிகள் மென்மையானதாக இருப்பதால் அது அணிபவர்களுக்கு மட்டும் அல்லாமல் உடனிருப்பவர்களின் மனநிலையையும் மேம்படுத் துகிறது. ஆகையால் அந்த இடமே சண்டை சச்சரவின்றி அமைதியாக மாறு கிறது. அது மட்டும் இல்லாமல் கண்ணாடி வளையல்கள் எதிர்மறை சக்திகளை புறக் கணித்து வளி மண்டலத்தில் இருக்கும் தீவினைகளில் இருந்து அணிபவரின் உடலை பாதுகாக்கிறது

5. நிறங்களின் தேர்வு: கண்ணாடி வளை யல்களில் இரண்டு நிறங்கள் அதிகமாக பரிந்துரைக் கப்படுகின்றன. அவை சிவப்பு மற்றும் பச்சை. தென்னிந்தியாவில் கர்நாடகா, மஹாராஷ்டிரா போன்ற மாநிலங்களில் பொது வாக பச்சை நிறத்தை அதிகம் அணிவர். வடக்கில் பஞ்சாப், உ.பி, போன்ற மாநிலங்களில் சிவப்பு நிறத்தை அதிகமாக பயன் படுத்துவர்.

பச்சை நிறம் பொதுவாக இறைத்தன்மை மற்றும் சமாதானத்தை பறை சாற்றும். சிவப்பு நிறம் தீயவற்றை அழிக்கும் வல்லமை பெற் றிருக்கும். இந்த நிற வளையல்கள் மீது தங்க நிற வேலைப்பாடு அமைந்திருக்கும் போது மேற்கூறிய ஆற்றல்கள் வெளிப்படாமல் போவதாக கூறப்படுகிறது. ஆகையால் வேறு எந்த நிறமும் கலக்காமல் சிவப்பு மற்றும் பச்சை நிற வளையல்களை அணிவது சிறந்த பலனை கொடுக்கும். வளையல்கள் அணிவோம் வளங் கள் பெறுவோம்!

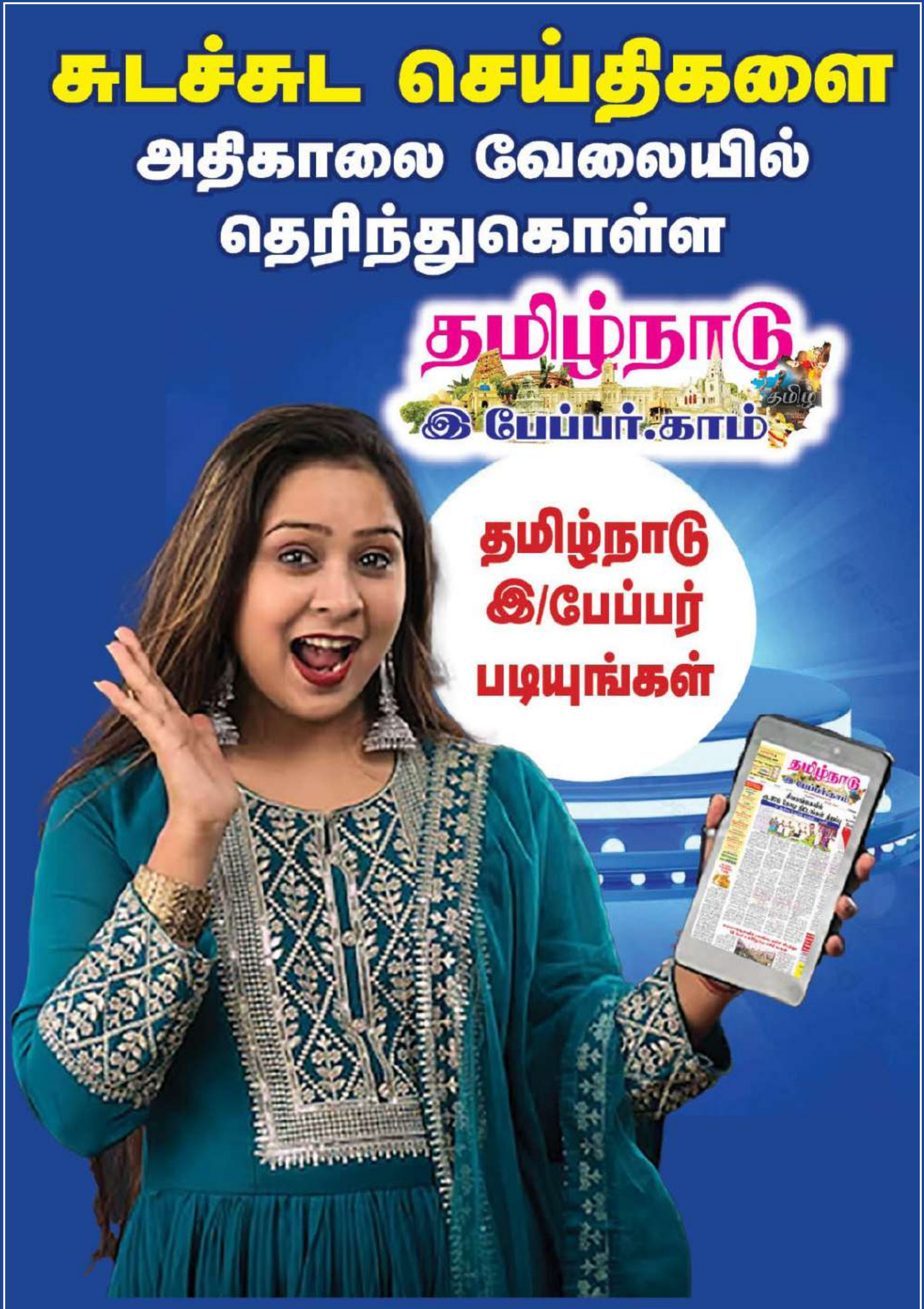
மீம்ஸ் கலாட்டா

புக்ஸ், ஷீ, சாக்ஸ், யுனிபார்ம், பெல்ட்
எல்லாமே இங்க ஸ்கூல்ல தான் வாங்கனும்
படிப்பு

TROLL CECILIANS
பொண்ணுங்க யாரயும் easy
ஆ நம்ப மாட்டாங்க
but யாரயும் நம்புனா சாகுர வரைக்கும்
அவங்கள கைவிட மாட்டாங்க
Love Failure Guys
IDHAIYE DHAN AVALUM SONNA..

ஆமா நாம எதுக்கு வாட்ஸாப்ல
ஸ்டேட்டஸ் வைக்கிறோம் ???????
நான்
oneindia tamil
யாருக்கு தெரியும் எல்லாரும்
வைக்கிறாங்க நம்மலும் வைக்கிறோம்

PRINCE VIP
* God
ஏன் டா நீ சிரிக்கவே மாட்டியா டா
* We
சிரிச்சா தான் நீ அடுத்த பிரச்சனைய
அனுப்பிருவியே


சுடச்சுட செய்திகளை
அதிகாலை வேலையில்
தெரிந்துகொள்ள
தமிழ்நாடு
இ பேப்பர்.காம்
தமிழ்நாடு
இ/பேப்பர்
படியுங்கள்

டிடாக்ஸ் தண்ணீர் குடியுங்கள் எடை குறைந்து ஸ்லிம் ஆயிடுவீங்க

உடல் எடையை குறைக்கஇந்த தண்ணீரை நீங்கள் தினசரி சாப்பிட்டு வந்தாலே போதும் விரைவில் எடையை குறைக்க முடியும்.

உடல் எடை என்பதுதற்போது பெரும் பிரச்சனையாக மாறி வருகின்றது. இந்த உடல் எடையின் காரணமாக பலர் அவதிப்படுகிறார்கள். உடல் எடையால் பக்கவிளைவுகளும் நமக்கு வரும். உடல் எடையை குறைப்பதற்கு முறை யான சிகிச்சைகளையும், டயட் களையும்பின் பற்ற வேண்டும். ஆனால் பலர் மிகவும்அதிக அளவில் டயட் என்ற பெயரில் உணவே உண் ணாமல் இருப்பதால் பல பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகி றார்கள். ஆகவே இயற்கையான முறையில் உணவுகள் மூலம் உடல் எடையை குறைப்பதைமுத லில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

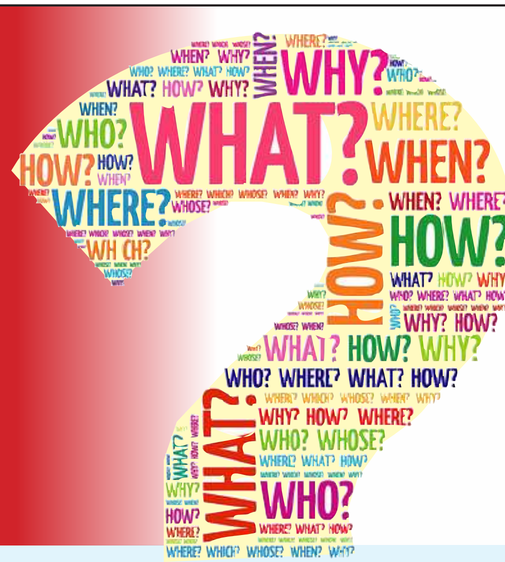
அந்த வகையில்தற்போது டிடாக்ஸ் தண்ணீர்இயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்படும் இந்த நீரை பருகுவது உடலில் உள்ள அதிகப் படியான கொழுப்புகளை வெளியேற்றும். இது எப்படி தயாரிப்பது என்பதை பற்றிதெரிந்து கொள்வோம். சுத்த மான ஒரு லிட்டர் தண்ணீரை ஒரு பாத் திரத்தில் ஊற்றி ஒரு எலுமிச்சையை வட்டமாக வெட்டி போட வேண்டும்.

பிறகு புதினா இலைகள் ஒரு கைஅளவுக்குபோட வேண்டும். ஒரு துண்டு இஞ்சி யை தோல் நீக்கி சிறி தாக வெட்டி தண்ணீரில் போட வேண்டும்.

அதை தட்டு போட்டு மூடி விட்டு 4 முதல் 5 மணி நேரம் கழித்து அதை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குடிக்கலாம்.

தொடர்ந்து இதனை குடித்து வருவதன் மூலம் உடல் எடை குறையும். உடலில் உள்ள பித்தத்தை குறைக்கும். தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரைவதுடன் நாள் முழுவதும் உங்களை புத்துணர்வுடன் வைத்திருக்கும்..

கேள்வியை நாங்கள் கேட்கிறோம் பதிலை நீங்கள் சொல்லுங்கள்



தமிழ்நாடு இ பேப்பர்.காம் வழங்கும்
சூப்பரான பரிசை வெல்லுங்கள்...!

தினமும் வெளிவரும் நமது

தமிழ்நாடு இ பேப்பர்.காம்

இணையதள நாளிதழை தொடர்ந்து படியுங்கள்,
தினமும் நாளிதழில் வெளிவரும் செய்திகள்
குறித்து கேள்வி கேட்கப்படும், சரியான
பதிலை கீழ்காணும் வாட்சப் எண்ணிற்கு
அனுப்பிவைத்தால் குலுக்கல் முறையில்
அற்புதமான பரிசுகள் வழங்கப்படும்.

Whatsup no.8122664699

வெந்நீரில் அற்புத நன்மைகள்

நெஞ்சு எரிச்சல் போகணுமா?

ஏதாவது எண்ணெய்ப் பலகாரம், சுவீட், அல்லது பூரி சாப்பிட்ட பிறகு நெஞ்சு கரித்துக் கொண்டிருக்கிறதா? உடனே எடுங்கள் ஒரு டம்ளர் வெந்நீரைஞ்.! மெதுவாகக் குடியுங்கள். கொஞ்ச நேரத்தில் நெஞ்சு எரிச்சல் போயே போச்சு!

சதை குறையணுமா?

வெந்நீர் குடித்தால் உங்கள் உடலில் போடும் அதிகப்படி சதை குறையவும் வாய்ப்பிருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள்...!

காலையில் சரியாகமலம் கழிக்க முடியவில்லை என்று ஃபீல் பண்ணுகிறீர்களா?

எடுங்கள் வெந்நீரை! குடியுங்கள் உடனே! இம்மீடியட் எஃபெக்ட் கிடைக்கும். (நிறையப் பேர், "அட, காலையில் எங்க வீட்டில் காபி என்று பெயர் சொல்லி தினம் அதைத்தானே கொடுக்கிறார்கள்" என்று புலம்புவது கேட்கிறது!)...!

உடம்பு வலிக்கிறதா?

உடம்பு வலிக்கிற மாதிரி இருக்கிறதா? உடனே வெந்நீரில் கொஞ்சம் சுக்குத் தூள், பனங்கற்கண்டு போட்டு குடியுங்கள். இதன் மூலம் பித்தத்தினால் வரும் வாய்க்கசப்பு மறைந்துவிடும். மேலும், உடல் வலிக்கு, நன்றாக வெந்நீரில் குளித்துவிட்டு, இந்த சுக்கு வெந்நீரையும் குடித்துவிட்டுப் படுத்தால், நன்றாகத் தூக்கம் வருவதோடு, வலியும் பறந்துவிடும்...!

கால் பாதங்கள் வலிக்கிறதா?

எங்காவது அலைந்துவிட்டு வந்து கால் பாதங்கள் வலிக்கிறது என்றால், அதற்கும் நமது வெந்நீர்தான் ஆபத்பாந்தவன். பெரிய பிளாஸ்டிக் டப்பில் கால்

சூடு பொறுக்குமளவுக்கு வெந்நீர் ஊற்றி அதில் உப்புக்கல்லைப் போட்டு, அதில் கொஞ்ச நேரம் பாதத்தை வைத்து எடுங்கள். காலில் அழுக்கு இருப்பது போல் தோன்றினால், வெந்நீரில் கொஞ்சம் டெட்டால் ஊற்றி அதில் பாதத்தை வைத்தால், கால் வலி மறைவதோடு, பாதமும் சுத்தமாகிவிடும்...!

மூக்கு அடைப்பா?

மூக்கு அடைப்பா? நம்ம வெந்நீர்தான் டாக்டர்! வெந்நீரில் விக்ஸ் அல்லது அமிர்தாஞ்சனம் போட்டு அதில் முகத்தைக் காண்பித்தால், மூக்கடைப்பு போயிந்தி! வீட்டில் வேலைக்கு ஆட்கள் இல்லாமல் தாங்களே பாத்திரம் தேய்த்து, துணி துவைக்கும் பெண்கள், வாரத்திற்கு ஒரு முறையேனும் உங்கள் கைகளை வெந்நீரில் கொஞ்ச நேரம் வைத்திருங்கள்.

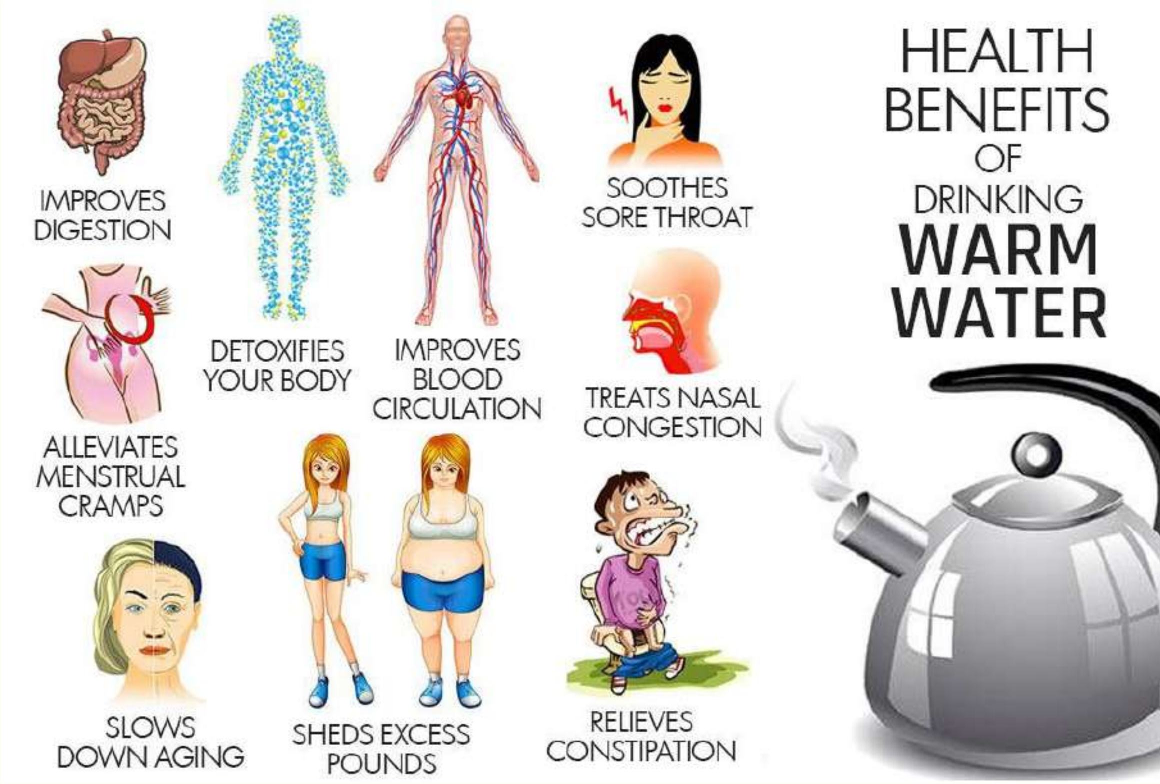
இதன் மூலம் நக இடுக்கில் இருக்கும் அழுக்குகள் போய், உங்கள் கைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்...!

வெயிலில் அலைந்து தாகம் எடுக்கும் போதுவெயிலில் அலைந்து விட்டு வந்து உடனே சில்லென்று ஐஸ்வாட்டர் அருந்துவதைவிட, சற்றே வெதுவெதுப்பான வெந்நீர் அருந்துவது, தாகம் தீர்க்கும் நல்ல வழி. ஈஸினோபீலியா, ஆஸ்துமா போன்ற உபாதைகள் இருப்போர், உங்களுக்கு தாகம் எடுக்கும் போதெல்லாம் கண்டிப்பாக வெதுவெதுப்பான வெந்நீர் குடியுங்கள்...!

திருமணம் மற்றும் பார்ட்டிகளில் நாம் நன்றாக சாப்பிட்டு விட்டு குளிர் பானங்கள் குடிக்காமல் ஒரு கிளாஸ் வெந்நீர் குடியுங்கள் அது உங்களுக்கு உடம்புக்கு நல்ல பலனை தரும்...!

ஜலதோஷம் பிடித்தவர்களுக்கு

அதுபோலவே, ஜலதோஷம் பிடித்தவர்களும் வெந்நீர் குடித்தால், அது அந்த நேரத்துக்கு நல்ல இதமாக இருப்பதோடு சீக்கிரம் குணமாகும். இதையெல்லாம் தவிர, வீட்டில் நெய், எண்ணெய் பாட்டில் இருந்த பாத்திரங்களைக் கழுவும்போது கொஞ்சம் வெந்நீரை ஊற்றி ஊற வைத்து, அப்புறம் கழுவினால் பிசுக்கே இல்லாமல் பளிச்சென்று சுத்தமாகும்...!



தரையை துடைக்கும் போது

அதுபோலவே தரை துடைக்கும் போது, குறிப்பாக குழந்தைகள், நோயாளிகள் இருக்கும் வீட்டின் தரைகளை வெந்நீர் உபயோகப்படுத்தி துடையுங்கள். கிருமி இல்லாத சுத்தமான தரை உங்களுடையதாகும்...!

கடுமையான தலைவலியா?

தலைவலியை உணர்ந்தவுடன் 200 மி.லி அளவு வெந்நீர் அருந்துங்கள். சில நேரங்களில் அஜீரணம் அல்லது குடலில் போதிய அளவு தண்ணீர் இல்லாததால் கூட தலை வலி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. எனவே இளஞ்சூட்டில் வெந்நீர் குடித்தால், உடனடியாக ஜீரணத்தை தூண்டி தலைவலி நீங்கும். அல்லது சூடான காபியை குடியுங்கள். தலைவலிக்கு இதமான மருந்தாக காபி அமையும்....!

சுறுசுறுப்புக்கு சுக்கு வெந்நீர்

தமிழகத்தைப் பொருத்தவரை நகர்ப்புறங்களிலும், கிராமங்களிலும் பெரும்பாலான வீடுகளில் வாரம் ஒருமுறை சுக்கு வெந்நீர் தயாரித்து குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் கொடுப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சென்னை போன்ற பெருநகரங்களிலும், மைக்ரோ ஃபேமிலி (micro family) எனப் படும் 3 அல்லது 4 பேரைக் கொண்டதனிக்குடித்தனங்களிலும் சுக்கு வெந்நீர் என்பது கானல் நீர் எனலாம். விருந்து, விழாக்கள், அலுவலகப் பார்ட்டி என்று பல இடங்களிலும், பல்வேறு விதமான உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு அஜீரணத்திற்கு உள்ளாவோர் இந்த சுக்கு வெந்நீரை 200 மி.லி அளவுக்கு வாரம் ஒரு முறை அருந்தி வந்தால், உடலில் தேவையற்ற கொழுப்புகள் சேராமல் தவிர்ப்பதோடு புத்துணர்ச்சியையும், சுறுசுறுப்பையும் தரும்.

– ப.சரவணன்.

புத்தக அலமாரியை அழகாக பராமரிப்பது எப்படி!!

எழுத்து வரிசைப்படி பிரித்துக் கொள்ளுங்கள்

முதலில் எழுத்து வரிசைப்படி பிரித்துக் கொள்ளுங்கள். அனைவரும் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தும் சிறந்த மற்றும் பொதுவான முறை, புத்தகங்களை அதன் பெயரின் எழுத்துக்களின் அடிப்படையில் வரிசைப்படுத்துவது தான். இது புத்தக ஆசிரியரின் பெயர் அடிப்படையிலோ அல்லது புத்தகப் பெயரின் அடிப்படையிலோ செய்யலாம்.

பொருள் வாரியாக பிரித்தல்

பொருள் வாரியாக பிரித்தால் புத்தகங்களை அடுக்க மிகவும் சுலபமானது, அவற்றின் தலைப்புகள் வாரியாகப் பிரிப்பதும் நீங்கள் விருப்பப்படும் பொருள் அல்லது தலைப்புகளை எளிதில் கண்டறிந்து எடுத்துக் கொள்ள ஏதுவாக இருக்கும். நகைச்சுவை, பழம்பெரும் படைப்புகள், விறுவிறுப்பான தலைப்புகள் என தனித்தனியாக அலமாரியில் பிரித்து வைக்கலாம்.

நிறம் வாரியாக பிரித்தல்

நிறம் வாரியாக புத்தகங்களை அடுக்குவதன் மூலமாகவும் ஒரு அழகான புத்தக அலமாரியாக மாற்றி விடலாம். புத்தகத்தை பதிப்பகத்தின் அடிப்படையில் வரிசைப்படுத்துவதும் சுலபமான வழி. அலமாரியை பல பிரிவுகளாக்கி பதிப் பாளரின் அடிப்படையில் அவற்றை அடுக்கி குழப்பமில்லாமல் வரிசைப்படுத்தலாம்.

உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் பரிசாக புத்தகங்களை அளித்திருந்தால்,அவற் றிற்காக தனியாக இடம் வைத்து, அவற்றின் மீது பெயர் சீட்டுகளை ஒட்டி அடுக்கி வைக்கலாம். நீங்களே வாங்கிய புத்தகங்களை தனியாக பெயர் சீட்டுகளை இட்டு அடுக்கலாம்.

புத்தகங்களை எளிமையாக எடுப்பதற்கு ஒரே ஆசிரியர் எழுதிய புத்தகங்களை அடுத்தடுத்து அடுக்கி வைக்கலாம். இலக்கியம், ஆன்மிகம், வரலாறு, பொது அறிவு, சிறுகதைகள் போன்ற புத்தகங்களை தனித்தனியாக பிரித்து அலமாரியை அலங்கரிக்கலாம்.

புதிய புத்தகத்தை அலமாரியில் வைப்பதற்கு முன்பே, பூச்சிகள் ஏதாவது இருக்கிறதா என் பதை பார்க்க வேண்டும்.

பூச்சிகள் இருந்தால் அவை புத்தகங்களை கடித்துச் சிதைத்துவிடும். இந்தப் பூச்சிகளை கட்டுக்குள் கொண்டு வர ஆயில் கலந்த கெமிக்கலை அலமாரியில் அடித்தால் போதும். பூச்சிகள் ஒழிந்துவிடும். அவசரத்துக்கு நாப்த லீன் உருண்டைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

- A s Govinda rajan
Kodambakkam Chennai
600024

பாகற்காயும் இனிக்குமோ

நம்மில் பலருக்கு பாகற்காய் என்றாலே சாப் பிடவே பிடிக்காது. அது கசப்பானது என்னும் நமது பரவலான உணர்வினால் நம்மில் அதை உண்பதை தவிர்ப்பது உண்டு. ஆனால்,பாகற் காய் பல மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டது.

எனவே பல நோய்களுக்கு மருந்தாக இக்காய் பயன்படுகிறது. இந்த பாகற்காயை குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் சாப்பிடவைப் பதற்கு இதை பாகற்காய் பிட்லா அல்லது கூட்டாக முயற்சி செய்து சமைத்து சாப்பிட்டு பார்க்கலாம்.பாகற்காயை பொறியல், கூட்டு, வறுவல், சூப் போன்ற பலவகையாக சமைக் கலாம். அதில் பாகற்காய் கூட்டு அல்லது பாகற்காய் பிட்லாவை எப்படி செய்வது என்பதை இப்போது பார்க்கலாமா?

தேவையான பொருட்கள்:

பாவக்காய் பெரியது:

மூன்று கடலைப்பரப்பு: ஒரு கப்

துவரம் பருப்பு: ஒரு கப்
புளி தேவையான அளவு
தனியா, வெந்தயம்தலா,
உளுத்தம் பருப்பு ஒரு ஸ்பூன்
பெருங்காயம் சிறிதளவு
மிளகாய் வற்றல் ஐந்து

தாளிப்பதற்கு கடுகு பெருங்காயம் கருவேப்பிலை தேவையான அளவு உப்பு, எண்ணெய், சுட்ட அப்பளம் ஒன்று

செய்முறை:

முதலில் பாகற்காயை நன்றாக தண்ணீரில் கழுவி விடவும்.

பிறகு சிறிது கல் உப்பு சேர்த்து குலுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி வைக்கவும்.

ஐந்து நிமிடம் பிறகு அதில் இருக்கும் தண்ணீரை வடித்து காயை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு அதனை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

கடலைப்பருப்பு மற்றும் துவரம் பருப்பை கழுவி குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றி வேக வைக்கவும்.

அரிந்து வைத்த பாகற்காயும் குக்கரில் வைத்து வேக வைக்கலாம்.

புளியை தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும் அதற்குள் வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி மிளகாய் தனியா ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயம் ஒரு ஸ்பூன் கடலைப்பருப்பு ஒரு ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு ஒரு ஸ்பூன் போட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அதை மிக்ஸியில் தண்ணீர் ஊற்றி விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

புளியை ஒன்னரை டம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து புளிக்கரைசலில் மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அதை நன்றாக கொதிக்க வைக்கவும்.

அதில் மஞ்சள் தூள் உப்பு சேர்க்கவும். ஐந்து நிமிடம் வரை கொதிக்க வைக்கவும்.

பிறகு அரைத்து வைத்த விழுதை சேர்க்கவும். வேகவைத்த பருப்பு மற்றும் பாகற்காயும் சேர்க்கவும்.

ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும். சிறிது அரிசி மாவு சேர்த்து கரைத்து அதில் ஊற்றவும் தாளிப்பதற்கு வாணலில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றவும் என்னை சூடாக்கிய பின் அதில் கடுகு போடவும். கடுகு பொரிந்த உடன் கருவேப்பிலை பெருங்காயம் போட்டு தாளித்து அதில் ஊற்றவும்.

கடைசியில் ஒரு சுட்ட அப்பளத்தை நொறுக்கி அதன் மேல் தூவும்.

அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைத்த பிறகு அதன் மேல் இரண்டு ஸ்பூன் நெய்யை உருக்கி அதன் மேல் ஊற்றவும்.

இப்போது ருசியாகவும் சுவையாகவும்இருக் கும். பாகற்காய் பிட்ல சாப்பிடுவதற்கு தயார்.

– திருமதி பிரபா.எம்.எல்.,
ஆதம்பாக்கம், சென்னை

அவசியமான ஆரோக்கியம் மாறவேண்டிய உணவு முறைகள்

1. மிளகுபொடி, சுக்குப்பொடி, தண்ணீர் போட்டு கஷாயமாக்கி பாலும், வெல்லமும் சேர்த்து பருகினால் உடம்பு வலி தீரும்.
2. சுத்தமான வெள்ளாட்டுப் பாலில் ஒரு கரண்டி இஞ்சிச் சாற்றை கலந்து கொடுத்தால் குழந்தைகளுக்கு சளித்தொல்லை இருக்காது.
3. முள்ளங்கிக் கிழங்கின் சாறோடு மருதாணி வேரை இடித்து சேகரித்த சாற்றையும் சேர்த்து துளிகளாக காதில் விட்டுவர, குணம் தெரியும்.
4. வாழை மரத்துக் கிழங்கை இடித்து எடுத்து சாற்றை சற்று சூடாக்கி துளிகளாக காதில் விட்டால் காது வலிக்கு நல்ல பலனைத் தரும்.
5. தும்பைப்பூ, சுக்கு, காயம் இவற்றை எடுத்து நைத்து கடுகு எண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி காதில் சில துளிகள் விட்டால் குணமாகும்.
6. மாதுளம் பழத்தின் ரசத்தை சூடாக்கி இளம் சூடாக இருக்கும்போது சில துளிகள் காதில்விட வலி குறையும்.
7. சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, லவங்கப்பட்டை, சத குப்பை, காயம், அதிவிடயம் ஆகிய சரக்குகளை சமஅளவு எடுத்து அரைத்து சிறிதளவு நல்லெண்ணெயையும் காடியையும் அதனுடன் சேர்த்து காய்ச்சி, அந்த எண்ணெயை காதில் சில துளிகள் விட்டு வந்தால் காது இரைச்சல் அகலும்.
8. தேவதாரு, கோஷ்டம், சிற்றாமல்லி, முன்னை, பேராமல்லி முதலியவற்றை தனித்தனி யாக இடித்து நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சி, ஆறவைத்து ஒவ்வொரு தைலத்திலும் ஒவ்வொரு துளி கலந்து காதிலே விட்டு பஞ்சடைத்து வந்தால், காதில் ஏற்படும் வலியுடன் ஒழுக்கு இருந்தால் குணமாகும்.
7. ரோஜாமொக்கு, சுக்கு, ஏலக்காய், கொத்து மல்லி வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து இளவறுப்பாக வறுத்து அம்மியில் வைத்து பெரும் பருக்கையாக உடைத்து வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் தேக உஷ்ணம் சமப்படும்.
8. நிம்மதியான உறக்கத்தைப் பெற ஒரு தேக்கரண்டி கசகசாவை எடுத்து இரண்டு முந்திரி பருப்பு சேர்த்து அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து காய்ச்சி சிறிது கற்கண்டும் சேர்த்து பருகினால் நிம்மதியான உறக்கத்தைப் பெறலாம்.
9. சூட்டினால் ஏற்படும் வலியாக இருந்தால் தொப்புளைச்சுற்றி ஒரு

ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் தடவி தொப்புளுக்குள்ளும் விடலாம்.

10. வயிற்று எரிச்சல் சுக்குத்தூளை கரும்புச் சாற்றுடன் கலந்து சாப்பிட, வயிற்று எரிச்சல் தீரும்.
11. தொண்டைக்கட்டு ஜலதோஷத்தினால் தொண்டை கட்டிக் கொண்டால் மிளகைப் பொடி செய்து, ஒரு ஸ்பூன் நெய்யை சூடு செய்து அதில மிளகுப் பொடியை சேர்த்துக் குடித்தால் தொண்டைக் கட்டு விலகும்.
12. வெள்ளரிக்காய் விதையை அரைத்து அத்துடன் ஐந்து பங்கு நீர் சேர்த்து கரைத்து வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்க நீரடைப்பு, நீர் எரிச்சல் ஆகியவை போகும். பசி கொடுக்கும் ஆற்றலும் வெள்ளரிக் காய்க்கு உண்டு.
13. பெருங்காயத்தை நீரில் கரைத்து ஒரு சங்களவு எடுத்து சிறிது ஓமத்தையும் சேர்த்துக் கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மாந்தம், வயிற்றுப் பொருமல் போகும்.
14. மிளகையும் எருக்கம்பூவையும் சம எடை எடுத்து நன்றாக அரைத்து பனை வெல்லம் கூட்டி சிறு குளுகை செய்து சாப்பிட்டால் இழுப்பு நோய் குணமாகும்.
15. சீரகத்துடன் மிளகைச் சேர்த்துச் சாப்பிட அஜீரணம் போகும். சீரகத்தை அரைத்து எலுமிச்சை சாற்றுடன் கலந்துகொடுக்க கர்ப்பிணிகளின் வாந்தி நிற்கும். சுண்ணாம்பில் ஊற வைத்த, பொடித்த சீரகம், வயிற்று ஜீரண நீரைச் சீர்படுத்தி அல்சர் நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.
16. ஒரு தம்ளர் வெந்நீரில் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை, ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு கலக்கிக் குடித்தால் வயிற்று வலி மாயமாய் மறைந்துவிடும்.
17. உடல் பருமனைக் குறைக்க இரவு ஒரு ஸ்பூன் ஓமத்தைத் தண்ணீரில் போட்டு, காலையில் வடிகட்டி ஒரு ஸ்பூன் தேனுடன் கலந்து குடித்து வந்தால் போதும்.
18. அவரை இலையை அரைத்து தினமும் காலையில் முகத்தில் தடவி வந்தால், முகத்தில் இருக்கும் தழும்புகள், முகப்பருக்கள் நீங்கிவிடும்.
19. பால் கலக்காத தேநீரில் தேன் விட்டுக் குடித்தால் தொண்டைக்கட்டு சரியாகும்.
20. இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரில் பவளமல்லி இலைகளில் நான்கை நன்கு கழுவி கசக்கி, சிறிது இஞ்சி, துளசி சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவைத்து, கருப்பட்டி அல்லது வெல்லத்தை சேர்த்து ஒரு டம்ளர் நீராக வற்றியபின், அதில் நான்கு ஐந்து துளி எலுமிச்சை சாற்றை சேர்த்து குடித்து வந்தால் கரோனா போன்ற கிருமிகளிடமிருந்து எளிதாக தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.
21. துளசி இலை போட்ட நீரை தினசரி குடித்து வந்தால் ஞாபகமறதி நீங்கி மூளை பலம் பெறும்.
22. மிளகுத் தூளுடன் நெய், வெல்லம் கலந்து உருண்டையாக்கி சாப்பிட்டுவர தொண்டைப்புண் குணமாகும்.

2025ன் கடைசி சூரிய அஸ்தமனம்: இருளில் மூழ்கும் அமெரிக்காவின் 'ஐஸ்' நகரம்!

அமெரிக்காவில் உக்டியாக்விக் நகரம், 2025 ம் ஆண்டின் கடைசி சூரிய அஸ்தமனத்தைக் கண்டுள்ளது. இப்பகுதி அதன் வருடாந்திர 'துருவ இரவு' காலத்திற்குள் நுழைந்துள்ளதால், அடுத்த 64 நாட்களுக்கு சூரியன் அடிவானத்திற்கு கீழே இருக்கும்.

கற்பனை செய்து பாருங்க.. இன்று மாலையுடன் சூரியன் மறைந்துவிட்டால், அடுத்த 2 மாதங்களுக்கு மீண்டும் உதிக்கவே உதிக்காது என்றால் எப்படி இருக்கும்? சயின்ஸ் பிக்சன் போலத் தோன்றும் இந்நிகழ்வு, அமெரிக்காவின் ஒரு நகரத்தில் நிஜமாகவே நடக்கிறது.

அமெரிக்காவின் வடக்கே, ஆர்க்டிக் வட்டத்திற்கு அருகில் அமைந்துள்ள அலாஸ்காவின் 'உக்டியாக்விக்' (Utqiag-vik) என்ற சிறிய நகரம்தான் அந்த அதிசயப் பிரதேசம். இந்த நகரம் 2025ம் ஆண்டின் கடைசி சூரிய அஸ்தமனத்தை நேற்று கண்டது. இனி அடுத்த 64 நாட்களுக்கு, அதாவது 2026 ஜன.22ம் தேதி வரை, இங்கு சூரியன் தலைகாட்டவே மாட்டாது. இந்த நீண்ட இரவைத்தான் 'துருவ இரவு' (Polar Night) என்றழைக்கிறார்கள்.

ஏன் இந்த நீண்ட நாள் இரவு?

பூமி தனது அச்சில் சாய்ந்திருப்பதும், உக்டியாக்விக் நகரம் பூமியின் மேற்பகுதியில் அமைந்திருப்பதும்தான் இந்த இயற்கை விந்தைக்குக் காரணம். குளிர்காலத்தில் பூமியின் வட துருவம் சூரியனிடமிருந்து விலகிச் சாய்வதால், சூரிய ஒளி இந்தப் பகுதியை எட்ட முடியாமல் போகிறது.

முழுமையான இருட்டா?

சூரியன் இல்லை என்றாலும், இந்த நகரம் 24 மணி நேரமும் கும்மிருட்டில் இருக்காது. விடியற்காலைக்கு முன் வானில் தோன்றும் ஒருவித மங்கலான நீல நிற ஒளியை 'சிவில் ட்விலைட்' என்பார்கள். இந்த ஒளி தினமும் சில மணிநேரம் இந்த நகரத்திற்கு இயற்கை வெளிச்சத்தை வழங்கும். அதுதவிர, வானில் தோன்றும் வண்ணமயமான 'வடக்கு விளக்குகள்' (Northern Lights) மக்களின் கண்களுக்கு விருந்தளிக்கும்.

கடும் குளிரும் துருவச் சூழலும்

சூரிய ஒளி இல்லாததால், இந்த நாட்களில் இங்கு குளிர் எலும்பை உறைய வைக்கும் அளவுக்கு இருக்கும். இந்தக் காலகட்டத்தில்தான் பூமியின் வளிமண்டலத்தின் மேல் அடுக்கில் 'துருவச் சுழல்' (றிஷீ றீணீக்ஷீ ஷ்ஷிக்ஷீமீமீறி) எனப்படும் மிகக் குளிரான காற்றின் சுழற்சி உருவாகிறது. சில நேரங்களில் இந்தச் சுழல் உடைந்து, உறைந்த காற்றை தெற்கே அனுப்பி, அமெரிக்காவின் பிற பகுதிகளையும் குளிரில் நடுங்க வைக்கும்.

கோடையில் தலை கீழ் மாற்றம்

குளிர்காலத்தில் 2 மாதம் சூரியனைத் தேடும் இந்த மக்கள், கோடைக்காலத்தில் சூரியனிடமிருந்து தப்பிக்க வழி தேடுவார்கள். ஆம், இங்கு கோடை காலத்தில் சுமார் 3 மாதங்களுக்கு சூரியன் மறைவதே இல்லை.

24 மணி நேரமும் பகல் வெளிச்சம்தான். இந்த விசித்திரமான இயற்கைச் சூழலிலும், இங்குள்ள மக்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து, அமெரிக்காவின் வடகோடி கால்பந்து அணியை உற்சாகப்படுத்துவது ஆச்சரியமான ஒன்று.

சுமார் 4,400 பேர் வசிக்கும் இந்த சிறிய நகரம், மனிதர்கள் எத்தகைய சூழலிலும் வாழப் பழகிக்கொள்ளும் ஒரு வாழும் உதாரணமாகத் திகழ்கிறது. மீண்டும் சூரியனை வரவேற்க, இந்த மக்கள் இன்னும் 64 நாட்கள் காத்திருக்கத் தயாராகிவிட்டார்கள்.

தரமான கிரிக்கெட் பேட் கண்டுபிடிப்பது எப்படி

ஒரு கிரிக்கெட் மட்டையின் மர வகை மற்றும் தரம் அதன் விலையை பெருமளவில் பாதிக்கும். பயன்படுத்தப்படும் தரம் மற்றும் பொருள் பல தொடக்க வீரர்களைப் பாதிக்காது என்றாலும், நீங்கள் முன்னேறி அதிக போட்டித்தன்மையுடன் விளையாடும்போது, உயர்தர கிரிக்கெட் மட்டையைப் பயன்படுத்துவது விளையாடும்போது உங்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க நன்மையைத் தரும்.

கிரிக்கெட் மட்டைகள்பொதுவாக மரத்தி னால், குறிப்பாக வில்லோ மரத்தினால் தயாரிக்கப்படு கின்றன. இலகுரக ஆனால் நீடித்து உழைக்கக் கூடியது மற்றும் உறுதியானது, வில்லோ மரம் பிளவுபடாது அல்லது உடையாது, இது கிரிக் கெட் மட்டைகளை உருவாக்குவதற்கு சரியான பொருளாக அமைகிறது. அதிக வேகத்தில் வீசப்படும் திடமான கிரிக்கெட் பந்துகளை நீங்கள் கையாளும் போது, உங்கள் மட்டை அதிக தாக்கத்தைத் தாங்கும் என்ற நம் பிக்கை உங்களுக்குத் தேவை மேலும் வில்லோ அதையே வழங்குகிறது.

கிரிக்கெட் மட்டை தயாரிப்பில் இரண்டுவகை யான வில்லோ மரங்கள் பயன்படுத்தப் படு கின்றன; இங்கிலாந்தில் வளர்க்கப்படும் இங்கிலீஷ் வில்லோ மற்றும் வடமேற்கு இந்தியா வில் வளர்க்கப்படும் காஷ்மீர் வில்லோ.பயன்படுத் தப்படும் வில்லோ மரம் தேர்ந் தெடுக்கப்பட்டு தரத்தின் அடிப்படையில் தரப் படுத்தப்படுகிறது.

ஆங்கில வில்லோ க்ஷிஷி காஷ்மீர் வில்லோ வித்தியாசம் என்ன?

உங்கள் கிரிக்கெட் மட்டை இங்கிலீஷ்மட்டை யாக இருந்தாலும் சரி, காஷ்மீர் வில்லோ மட்டையாக இருந்தாலும் சரி, மரமும் அதே செயல்முறையைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப் படுகிறது.

ஆங்கிலம் மற்றும் காஷ்மீர் வகைகளுக்கு இடையே உள்ள மிகப்பெரிய வித்தியாசம் என்ன வென்றால், காஷ்மீர் பொதுவாக கடினமானது, உலர்ந்தது மற்றும் அடர்த்தியானது. மரங்கள் ஒரே மாதிரியானவை, ஆனால் வெவ்வேறு கால நிலைகளில் வளர்வது வளர்ச்சியை பாதிக்கிறது, எடுத்துக்காட்டாக காஷ்மீர் வில்லோ கருமையாக இருக்கும். ஆங்கில வில்லோ மட்டையிலிருந்து அதிக "பிங்" கொண்டிருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது, இது பாரிய எல்லைகளை அடிக்க உதவுகிறது, இருப்பினும் இது உண்மையில் உலகின் சிறந்த வீரர்களை மட்டுமே பாதிக்கும்.

இங்கிலீஷ் வில்லோ – காஷ்மீர் வில்லோ மரம் இரண்டும் மரத்தின் தரத்தின் அடிப்படையில்

ஒரே மாதிரியாக தரப்படுத்தப்படுகின்றன. ஒரு பொதுவான விதி என்னவென்றால், காஷ்மீர் வெளவால் இதேபோன்ற செயல்திறனை நிறுவ ஆங்கில சமமானதை விட ஒரு தரம் அதிகமாக இருக்க வேண்டும், எ.கா. கிரேடு 2 காஷ்மீர் வில்லோ தோராயமாக கிரேடு 3 இங்கிலீஷ் வில்லோவுடன் ஒப்பிடத்தக்கது.

தரம் 1: மிக உயர்ந்த தரமான வில்லோ மரம். மரத்தில் உள்ள தானியங்கள் சுத்தமாகவும் நேராகவும் இருக்கும். மரமே வெளுக்கப்படாமல் இருக்கும்.

தரம் 2: தானியங்கள் சிறிய கறைகளுடன் சற்று ஒழுங்கற்றதாக இருக்கலாம், மேலும் வெளுக் கப்படாத வில்லோவிலிருந்து தயாரிக்கப்படலாம்.

தரம் 3: வில்லோவின் நடுத்தர அளவிலான தரம். ஒழுங்கற்ற தானியங்கள் அல்லது அதிக குறிப்பிடத்தக்க கறைகளை மறைக்க வெளுக் கப்படலாம். மட்டையின் கத்தியில் குறைந்தது 5 தானியங்கள் ஓட வேண்டும், அவை சரியாக நேராக இருக்க வேண்டியதில்லை.

தரம் 4: பெரும்பாலும் கறை படிந்திருக்கலாம் அல்லது "பட்டாம்பூச்சி" கறைகளைக் கொண் டிருக்கலாம். சில சிறிய புள்ளிகள் அல்லது பிற அழகியல் குறைபாடுகள் இருக்கலாம், இருப்பி னும் இன்னும் நன்றாக வேலை செய்யும்.

வில்லோ தர தரத்தை பாதிக்கக்கூடிய கூறு களில் ஒன்று, மட்டையின் முகப் பிளேடில் உள்ள தானியங்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் அவற்றின் அகலம் ஆகும். குறைவான நேரான, அகலமான தானியங்கள் இருந்தால், விளையாடும் மேற்பரப்பு சிறப்பாகவும் சீராகவும் இருக்கும்.

கிரிக்கெட் மட்டையின் முகத்தில் உள்ள தானியங்கள் அதை உருவாக்கப் பயன்படுத்தப் பட்ட மரத்தின் வயதைக் குறிக்கின்றன. உயர் தர வில்லோ பொதுவாக பழைய மரங்களி லிருந்து வருகிறது, இருப்பினும் உற்பத்தி நவீனமய மாக்கப்படுவதால், இளம் மரங்கள் நீண்ட காலம் நீடிக்கும் அதே வேளையில் உச்ச செயல்திறனை அடையும்.

உங்கள் கிரிக்கெட் மட்டையின் தரம் அதில் உள்ள துகள்களின் எண்ணிக்கையால் வரையறுக்கப்படுவதில்லை, மேலும் அதிக துகள்கள் இருப்பதால் அது சிறப்பாகாது!

சிறப்பான கிரிக்கெட் மட்டை பிராண்டுகளை தேர்ந்தெடுப்பது அனைத்து கிரிக்கெட் மட்டைகளும் இங்கிலாந்து அல்லது காஷ்மீரைச் சேர்ந்த வில்லோவுடன் ஒரே செயல்முறையைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படுகின்றன. எந்தவொரு புகழ்பெற்ற பிராண்டும் கிரிக்கெட் மட்டைகளை உருவாக்கவும் விலை நிர்ணயம் செய்யவும் சிறந்த தரமான பொருட்கள் மற்றும் தர நிர்ணய அளவுகோல்களைப் பயன்படுத்தும். கிரீவ்ஸில், கன் – மூர் , கூகபுர்ரா மற்றும் கிரேநிக்கோல்ஸ் உள்ளிட்ட உலகின் மிகப்பெரிய கிரிக்கெட் மட்டை பிராண்டுகளில் சிலவற்றை சேமித்து வைப்பதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம் .

கிரீவ்ஸில் கிரிக்கெட் மட்டைகளை வாங்கவும்

கிரீவ்ஸில், நீங்கள் எந்த மட்டத்தில் விளையாடி னாலும், எங்களிடம் பல்வேறு வகையான கிரிக்கெட் மட்டைகளும் கிடைக்கின்றன. எங்கள் கடையில் உள்ள கிரிக்கெட் நிபுணர்கள் குழு உங்களுக்கு சிறந்த கிரிக்கெட் மட்டையைத் தேர்வுசெய்யவும், உங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ற அளவைக் கண்டறியவும் உதவும். இன்றே எங்கள் கிரிக்கெட் மட்டைகளின் வரம்பைக் கடையிலோ அல்லது ஆன்லைனிலோ உலாவவும்.

60,000 யானைகளுடன்

சோழர் படை

சோழர்கள் படையில் 60,000 யானைகள் இருந்தன என்று சீனப்பயணி தன் புத்தகத்தில் குறித்துள்ளார். தமிழ் அரசர்களில் சோழர்களும் , தொண்டைமான்களும் யானைகளாலே பெயர் பெற் றிருந்தனர். களபங்கள் என்றே தமிழ் இலக்கியங்கள் யானைகளை குறித்தன. வடவேங்கடத்தில் மத யானைகளை அடக்கியும் போர்வன்மைக் கொண்ட களிறாக மாற்றி மழவர்களை வென்ற "கள்வர் கோமான் மாவண் புல்லி " என்ற தொண்டையர் அரசரை அகநானூறு போற்றுகிறது. மாவண் புல்லி பரிசளித்த களிறுகளை கொண்டே " தலையாங்கானத்து போரில் நெடுஞ்செழியப் பாண்டியன் வென்றார்.

வேங்கடமலையை ஆண்ட தொண்டைமான்கள் களபங்களை அடக்குவதிலும் , பயிற்றுவிப்பதிலும் வல்லவர்கள். பிற்காலத் தொண்டைமான்களும் மதயானைகளை அடக்கி பெயர் பெற்றனர்.

சோழர்களின் பெருவெற்றிக்கு காரணம் களபங்களே. "கரியின் மீது அமர்ந்து எதிரிகளை கொன்று, அவர்களுக்கு காலன் ஆனதால் கரிகாலசோழன் எனப் பெயர் பெற்றான். களபஸ்ரீராஜராஜ சோழன் , என்றும் கள்வ ஸ்ரீராஜராஜ சோழன் என்றும் இரண்டாம் ராஜராஜன் தன்னை பெருமையாக களபத்தின் பெயரோடு குறித்துக் கொண்டான். சோழர்களும் , தொண்டைமான்களும் மட்டுமே களப பட்டங்களை சுமந்தனர் . "யானை மேல் துஞ் சின தேவர் என்று ராஜாதித்ய சோழன்" போற்றப் படுகிறார்.

களவங்கள் கண் அசைவில் எதிரிகளை பயமுறுத்துவதாலும் காட்டு விலங்குகள் அனைத்திற்கும் அச்சத்தை ஏற்படுத்துவதாலும் உயரிய குணங்கள் இருப்பதாலும் அரசருக்கு இணையான மரியாதையும் சில நேரங்களில் அரசனையே தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமையும் களபங்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

யானைகளின் பாதுகாப்பு குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் நோக்கில் சர்வதேச யானைகள் தினம் இன்று கடைபிடிக்கப்படுகிறது. விலங்குகளில் மிகவும் பெரியது யானை தான். அதிக நியாகபத்திறனும் மோப்ப சக்தியும் கொண்டது.காட்டிற்கு அரசனாக சிங்கம் சொல்லப்பட்டாலும் யானையை பார்த்தாலே சிங்கம் 4 அடி பின்னாடி செல்லும். யானையை கண்டால் அவ்வளவு பயம் . அத்தகைய யானையை தாவர உண்ணியாக படைத்தது தான் இயற்கையின் அதிசயம். ஒரு வேளை யானை மட்டும் அனைத்துண்ணியாக இருந்தால் காட்டில் எந்த விலங்குகளும் மிஞ்சி இருக்காது.

சுற்றுச்சூழல் சமநிலைக்கு யானை மிகப்பெரிய காரணியாக உள்ளது. ஒரு யானை தன் வாழ்நாளில் சராசரியாக 18 லட்சம் மரங்கள்

வளர காரணமாக இருக்கிறது .யானைகளின் எச்சங்கள் மூலம் தாவர விதைகள் பரவி வளர்கின்றது.

யானைகளை முதலில் இரண்டு வகைகளாக பிரிக்கலாம். அவை ஆப்பிரிக்க யானைகள் மற்றும் ஆசிய யானைகள் ஆகும். உருவத்தில் ஆப்பிரிக்க யானைகள் மிகப்பெரியதாக 13 அடி உயரத்தில் ஒன்பது டன் எடை வரை இருக்கும் . ஆசிய யானைகள் 12 அடி உயரமும் அவற்றின் எடை நான்கிலிருந்து ஆறு டன் வரை இருக்கும். ஆப்பிரிக்க யானைகளுக்கு மிகப் பெரிய காதுகள் இருக்கும், ஆசிய யானைகளுக்கு சிறிய, வட்டமான காதுகள் இருக்கும்.

யானைகளின் காதுகள் அவற்றின் உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கின்றன, மேலும் ஆப்பிரிக்க யானைகள் அதிக வெப்பத்தை வெளியேற்ற வேண்டும், ஏனெனில் அவை ஆசியாவை விட அதிக வெப்பமான காலநிலையில் வாழ்கின்றன. அதனால் அவற்றின் காதுகள் பெரியதாக உள்ளன.

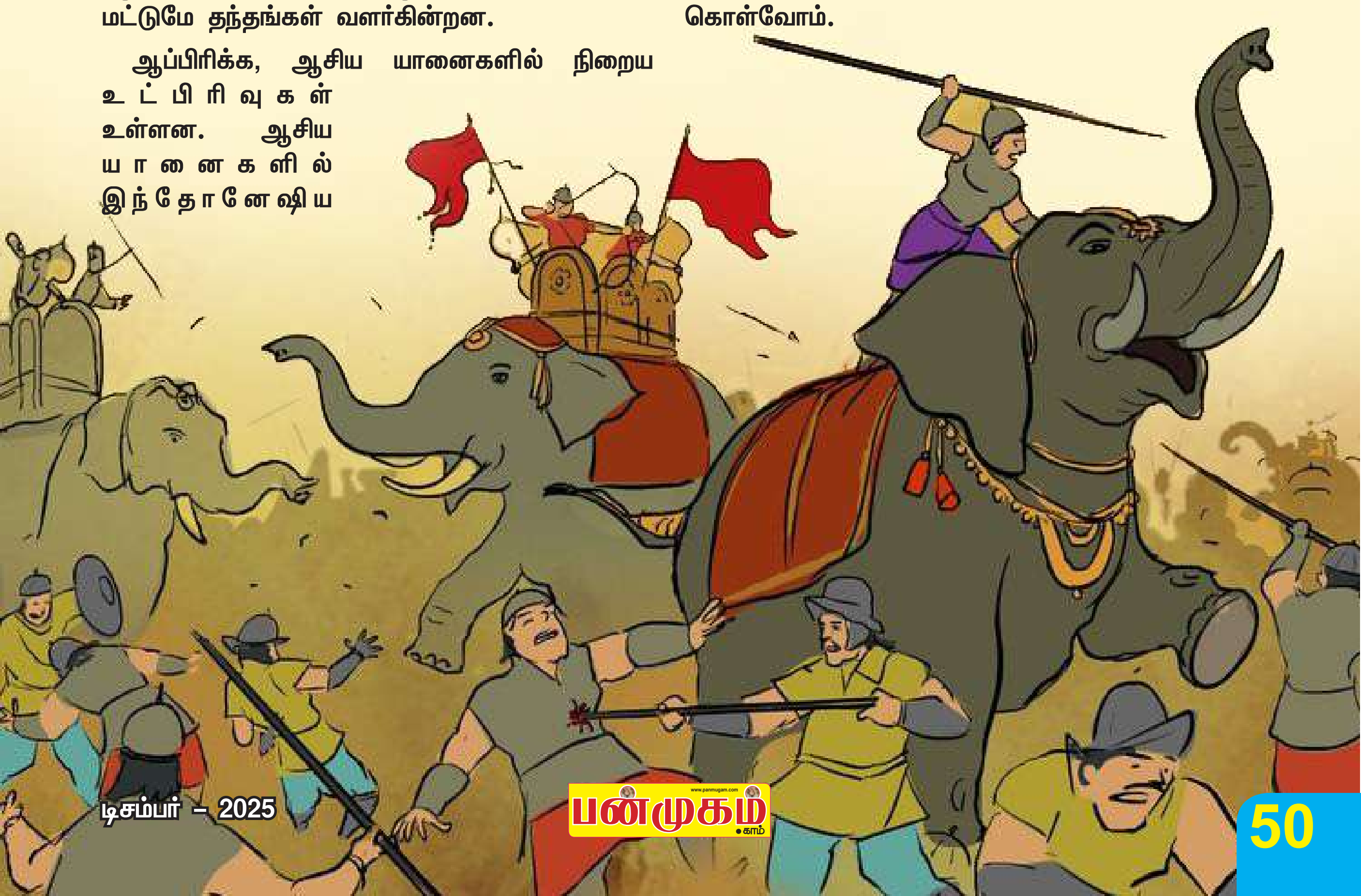
ஆப்பிரிக்க யானைகள் மற்றும் ஆசிய யானைகள் தலை வடிவத்தில் வேறுபடுகின்றன. ஆப்பிரிக்க யானைகளுக்கு வட்டமான தலைகள் இருக்கும், அதே சமயம் ஆசிய யானைகளுக்கு ஓம் வடிவம் கொண்ட தலை இருக்கிறது. ஆப்பிரிக்க யானைகளுக்கு ஆண்,பெண் வேறுபாடின்றி தந்தங்கள் வளர்கின்றன. ஆனால், ஆசிய யானைகளில் ஆண் யானைகளுக்கு மட்டுமே தந்தங்கள் வளர்கின்றன.

ஆப்பிரிக்க, ஆசிய யானைகளில் நிறைய உட்பிரிவுகள் உள்ளன. ஆசிய யானைகளில் இந்தோனேஷிய யானைகள் உருவ அளவில் சிறியவை. தாய்லாந்தில் வெள்ளை நிற யானைகள் உள்ளன. தாய்லாந்து நாட்டில் யானைகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது.

யானைகள் கூட்டமாகவே வாழும் இயல்பை உடைய பெண் வழி சமூகம் . இந்தக் கூட்டத்திற்கு வயது முதிர்ந்த பெண் யானை தலைமை தாங்கும். வயது வந்த ஆண் யானைகள் இந்த கூட்டத்தில் இருந்து வெளியேற்றப்படும். யானைகள் தங்களுக்கு என்று தனித்துவமான வழித்தடத்தினை கொண்டுள்ளன. முற்காலத்தில் மன்னர்கள் யானைப்படைகளை வைத்திருந்தனர்.

இப்போது ஆசியா முழுக்கவும் சேர்த்தால் 40,000 யானைகள் மட்டுமே உள்ளன. உலகளவில் ஆப்பிரிக்க யானைகளையும் சேர்த்தால் 4 லட்சம் வரை யானைகள் இருப்பதாககணக்கிடப் பட்டுள்ளது .அதே வேளையில் வருடத்திற்கு ஆயிரக்கணக்கான யானைகள் கொல்லப் படுகின்றன. காடுகள் அழிக்கபடுவதால் உணவின்றி இறக்கும் யானைகளின் எண்ணிக்கைகள் அதிகரித்துள்ளன.

சங்க இலக்கியங்களில் யானைகளை பற்றி நிறைய பெருமையுடன் கூறப்பட்டுள்ளது. அதில் கலிங்கத்து பரணி முதன்மையானது. யானைக்கு தமிழில் கரி, களபம், களிறு, கள்வன், வேழம், பெருமா, மாதங்கம் என பல பெயர்கள் உள்ளன. இத்தகைய பெருமை மிகு விலங்கான யானைகளை காப்போம் என்று இந்நாளில் உறுதி கொள்வோம்.



கடவுளுடன் ஒரு பேட்டி

ஒரு நாள் கடவுளை பேட்டியெடுப்பதாய் கனவு வந்தது அவனுக்கு.

“உள்ளே வா” அழைத்த கடவுள், “என்னைப் பேட்டியெடுக்கணுமா?”

“ஆமாம் உங்களுக்கு நேரமிருந்தால் கொடுங் கள்” இது அவன்.

கடவுள் சிரித்தார். “என் நேரம் முடிவற்றது எதையும் செய்யப் போதுமானது. சரி என்ன கேட்கப் போகிறாய்?”

“மனித இனத்தில் உங்களை ஆச்சர்யப் படுத்துவது எது?”

கடவுள் சொன்னார் “மனிதன் ரொம்ப நாள் குழந்தையா இருக்கப் பிடிக்காமல், சீக்கிரம்வளர்ந்து பெரியவனாகிறான் ஆனால் வளர்ந்த பிறகு குழந்தையாகவே நீண்ட காலம் இருக்கிறான். பணத்துக்காக உடல்நலனை இழக்கிறான் பின்னர் இழந்த நலத்தைத் திரும்பப் பெற எல் லாப் பணத்தையும் இழக்கிறான்

எதிர்காலத்தைப் பற்றியே எப்போதும் கவலையுடன் யோசிப்பதில், இப்போது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நிகழ்காலத்தை மறந்துவிடு கிறான் நிகழ்காலமும் எதிர்காலமும் அவனுக்கு இல் லாமலே போகிறது!

சாகாமல் இருக்க வாழ்கிறான் ஆனால் வாழாமலே சாகிறான்”

கடவுளின் கைகள் லேசாக அசைந்தன.. சில நொடிகள் மவுனம்.

“ஒரு தந்தையாக, இந்த பூமியில் உள்ள உங்களின் பிள்ளைகளுக்கு சொல்ல விரும்பும் வாழ்க்கைப் பாடம் என்ன?” மீண்டும் கேட்டான்.

கடவுளிடமிருந்து ஒரு புன்னகை

“கண்ணா யாரும் தன்னை நேசிக்க வேண்டும் என்று வலுவில் முயற்சிக்காதே நேசிக்கப்படும் அளவு நடந்து கொள்.

வாழ்க்கையில் ஒருத்தன் சம்பாதிச்சது மதிப்புள்ளதல்ல அதை எப்படிச் சம்பாதிச்சான் என்பதில்தான் அந்த மதிப்பிருக்கு ஒண்ணைவிட ஒண்ணு சிறந்ததுன்னு ஒப்பிடுவதே கூடாது.

எல்லாம் இருக்கிறவன் பணக்காரன்னு நினைக்காதே உண்மையில் யாருக்கு தேவை குறைவோ அவன்தான் பணக்காரன்!

நாம் நேசிக்கும் ஒருத்தரை புண்படுத்த சில நொடிகள் போதும் ஆனால் அதை ஆற்ற பல ஆண்டுகள் ஆகும்

நம்மை நேசிக்கும் பலருக்கு அதை சரியாக வெளிப்படுத்த தெரியாமல் இருப்பதுதான் நிஜம்

பணம் இருந்தா எல்லாத்தையும் வாங்க முடியும்னு நினைக்கிறது தப்பு. சந்தோஷத்தை ஒருபோதும் வாங்க முடியாது.

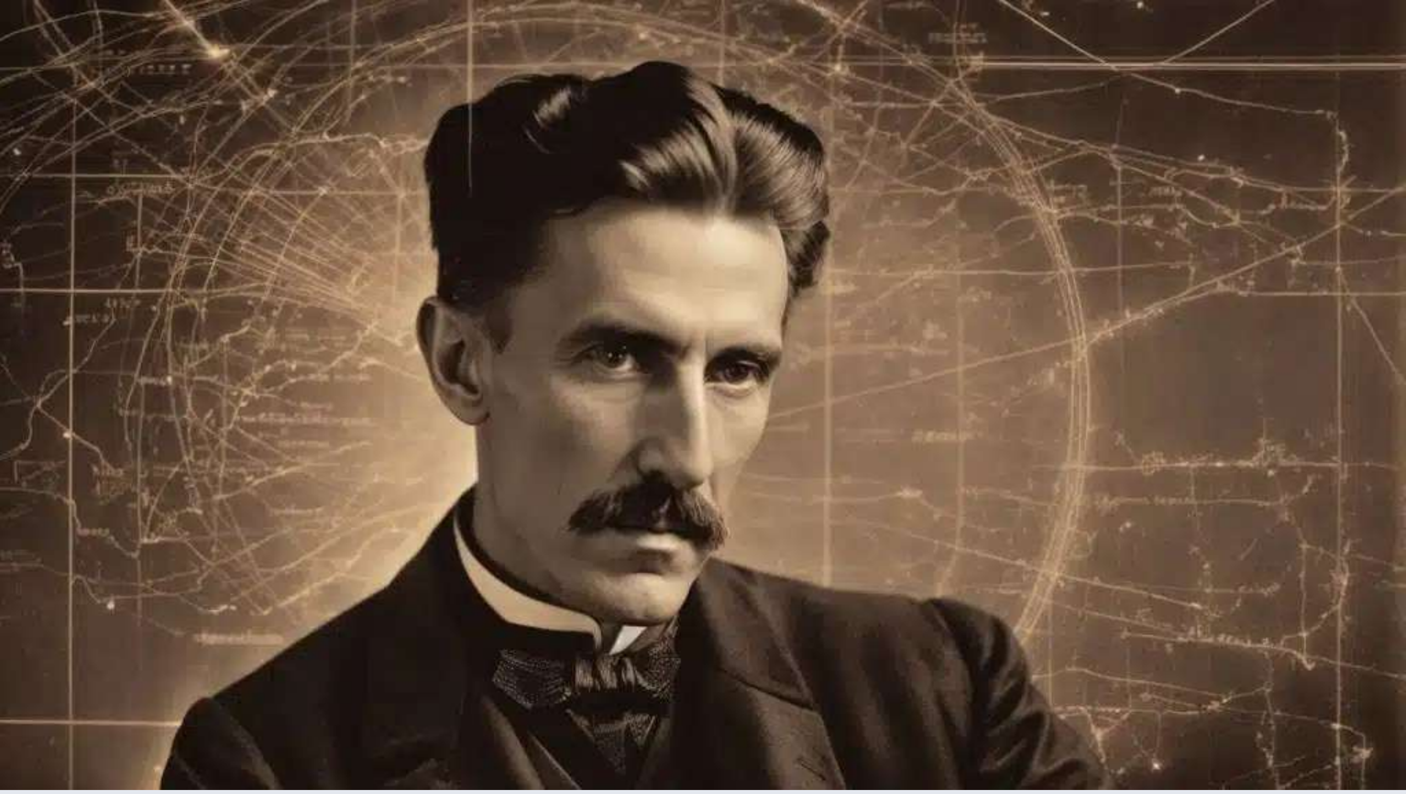
இரண்டு பேர் ஒரே விஷயத்தைப் பார்த்தாலும், அவர்கள் பார்க்கும் விதம் வேறு வேறாக இருக் கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்.

ஒரு நல்ல நண்பனுக்கு அடையாளம்,சக நண்பனைப் பற்றி எல்லாம் தெரிந்து வைத்திருப் பதும்.. எந்த சூழலிலும் அவனை விரும்புவதுமே!

அடுத்தவனை மன்னிக்கத் தெரிந்தால் மட் டும் போதாது, தன்னைத் தானே மன்னித்துக் கொள்ளும் தன்மை வேண்டும்

நீ சொன்னதை மற்றவர் மறக்கலாம் நீ செய்த ததையும் மறந்து போகலாம்.. ஆனால், உன்னால் அவர்கள் பெற்ற உணர்வை ஒருபோதும் மறக்க மாட்டார்கள்!”

பேட்டி முடிந்தது என்று சொல்லும் விதமாக கண்களால் சிரித்தார் கடவுள். அவரது கதவுகள் மூடின தேவையானது கிடைத்த சந்தோஷத் துடன் விழித்தெழுந்தான் அவன்!



பண முதலைகளின் சூழ்ச்சி வலை

ஏமாற்றப்பட்ட டெஸ்லா

ரேடியோவை கண்டுபிடித்தவர் யார்?

X-Rayயை கண்டுபிடித்தவர் யார்?

Vaccum tube கண்டுபிடித்தவர் யார்?

நியான் பல்பை கண்டுபிடித்தவர் யார்?

Speedometer, Auto ignition system ஆகியவற்றை கண்டுபிடித்தவர் யார்?

அந்த மனிதரைப் பற்றிச் சொல்லப்போகும் கட்டுரைதான் இது. அந்த மனிதர் சாதாரண மனதரல்ல. 19ம் நூற்றாண்டின் மாபெரும் அறிவு ஜீவி. இயற்பியலின் தந்தை என்று கூட அவரைச் சொல்லலாம். உலக மக்களுக்காக அவர் பாடுபட்டுக் கண்டுபிடித்த கண்டுபிடிப்புகள் ஆயிரக்கணகில் இருக்கும்.

ஆனால் அதே உலகத்தால் ஏமாற்றப்பட்டு, வரலாற்றில் திட்டமிட்டே ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட ஒரு துரதிர்ஷ்டசாலி. எதையெதையோ எல்லாம் கண்டுபிடித்த, யார்யாரையோ எல்லாம் மனப்பாடம் செய்து வைத்திருக்கும் நம்மில் பலருக்கு, ஆயிரக் கணக்கான கண்டுபிடிப்புகளைக் கண்டுபிடித்த இவரின் பெயரைச் சொன்னால், "அப்படி ஒரு பெயரைக் கேள்விப்பட்டதே இல்லை" என்போம்.

அந்த அளவுக்கு மறைத்து வைக்கப்பட்ட ஒரு சூரியன் அந்த மாமனிதர். அவர்தான் 'நிக்கோலா டெஸ்லா' (Nikola Tesla). வானொலியைக் கண்டுபிடித்தது யார்?" என்று உலகில் எங்கும், எவரிடமும் கேட்டால், கிடைக்கும் ஒரே பதில், 'இத்தாலி நாட்டைச் சேர்ந்த மார்க்கோனி' என்பதாகத்தான் இருக்கும்.

இன்று கூட, நம் பிள்ளைகளுக்குப் பாட சாலைகளிலும், கல்லூரிகளிலும் நடைபெறும்

பொது அறிவுப் போட்டிகளில், 'வானொலியைக் கண்டுபிடித்தவர் மார்க்கோனி (Marconi)' என்றே சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டு வருகிறோம்.

இந்தக் கூற்று எந்த அளவுக்குப் பொய் யானது என்பது உங்கள் யாருக்காவது தெரியுமா? உண்மையில் வானொலியைக் கண்டுபிடித்தவர் யார் தெரியுமா? நிக்கோலா டெஸ்லாவேதான்.

வானொலியைக் கண்டுபிடித்த சம்பவத் தில் டெஸ்லாவை மார்க்கோனி ஏமாற்றியகதையிலி ருந்து என் கட்டுரை ஆரம்பித்தாலும், டெஸ்லா முதன் முதலாக ஏமாந்தது தாமஸ் அல்வா எடிச னிடம்தான் (Thomas Alva Edison). உலகி லேயே சிறந்த கண்டுபிடிப்பாளரும், அறிஞரும் என்று நாம் நம்பியிருக்கும் எடிசன் கூட, ஒரு வகையில் டெஸ்லாவின் கதையில் துரோகியாகச் செயல்பட்டார் என்பதே உண்மை.

1892ம் ஆண்டின் ஆரம்பப் பகுதிகளிலே டெஸ்லா வானொலிக்கான அடிப்படைக் கருவி களைக் கண்டுபிடித்து, அவற்றைப் பொருத்தி, வானொலியை உருவாக்கியிருந்தார்.

அதற்குரிய வரைபடங்களையும் அவர் தயாரித்திருந்தார். அத்துடன் அவற்றை அமெரிக்கக் காப்புரிமை நிலையத்தில் (Patent Office) பதிவும் செய்திருந் தார்.

ஆனால், டெஸ்லாவின் அதே வரைபடங்களின் அடிப்படையை வைத் துக் கொண்டு,மார்க் கோனி 1895ம் ஆண்டில் வானொலியைக்கண்டு பிடித் ததாக உலகம் முழுவதும் அறிவித்தார்.

இதை எதிர்த்துடெஸ் லா அமெரிக்கநீதி மன்றத்தில் வழக் கொன்றைப் பதிவு செய்தார். ஆனால், டெஸ்லாவின்வழக்கு ஏதோ ஒரு காரணத்திற் காகத் தள்ளு படி செய்யப்படது. அதன் பின்னர், மார்க்கோனிதான் வானொலியைக் கண்டு பிடித்த தாக அறிவித்தார்கள்.

இதற்கெல்லாம் கார ணமாக இருக்கலாம் எனச் சந்தேகபடும் அளவுக்கு, டெஸ்லா என்னும் சூரியனை மறைக்கப் பாடுபட்ட மிகப்பெரிய பணமுதலைதான் தாமஸ் அல்வா எடிசன். தாமஸ் அல்வா எடிசனைப் பற்றி இதுவரை மிகப்பெரிய உயர்ந்த நோக்குப் பார்வையே நம்மிடமெல்லாம் இருந்தது.

நாம் பாவனை செய்யும் மின் விளக்குத் தொடங்கி சினிமாப்படம் வரை, தாமஸ் அல்வா எடிசனின் கண்டுபிடிப்புகள் என்ற மரியாதை அவரிடம் நமக்கு எப்போதும் இருந்தே வந் திருக்கிறது.

ஆனால், என்னதான் அவர் ஒரு கண்டுபிடிப் பாளராக இருந்தாலும், கோடி கோடியாகப் பணம் பண்ணும் ஒரு பெருமுதலாளியாகவும் இருந்திருக்கிறார். இன்றுவரை உலகிலேயே பயனுள்ள மிகப்பெரிய பத்துக் கண்டுபிடிப்புகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படும், 'மாற்றுத்திசை மின்சார மோட்டார்' டெஸ்லாவால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, உலகப் பயன்பாட்டுக்கு வந்தது.

அதை வெஸ்டிங்ஹௌஸ் உடனடியாகக் காப்புரிமை செய்து கொண்டார். மாற்றுத்திசை மின்சார மோட் டார்களின் பயன்பாட்டைமக்க ளுக்கு எடுத்துச் சொல்வதற்கு டெஸ்லா முயன்ற போது, எடிசனால் பலவிதமான தடைகள் ஏற்படுத் தப்பட்டன.

டெஸ்லாவின் கண்டுபிடிப் புகள் மக்களுக்கும், மிருகங் களுக்கும் உயிராபத்தை விளைவிக்கக் கூடியவை என்று வெளிப் படையாகவே அறிக் கை யையும் எடிசன் சமர்ப்பித்தார்.

ஆனால், இவற் றை யெல்லாம் டெஸ்லா முறி யடித்து, மாற்றுத் திசை மோட் டார்களே சிறந்தது என்பதை நிரூபித்தார். அதுவரை 'மின்சாரப் போர்' என்று அழைக்கப்பட்ட நேர் மின்சாரமா? மாற்றுத்திசை மின்சாரமா? என்ற போட்டியில், டெஸ்லாவே வென்றார். எடிசனால்

அந்தத் தோல்வியைத் தாங்கவும் முடியவில்லை. மறக்கவும் முடியவிலை. இன்றுவரை டெஸ்லாவின் இந்தக் கண்டுபிடிப்பால் மக்களாகிய நாம் மிகவும் பயனடைந்து கொண்டுவருகிறோம்.

ஒரே சமயத்தில் பல கண்டுபிடிப்புகளிலும் அவர் ஈடுபட்டதுண்டு. டெஸ்லாவின் கண்டுபிடிப்பால், பணத்தை முதலிட்டவர்களெல்லாம் கோடி கோடி யாகச் சம்பாதிக்க ஆரம்பிக்க, அந்தப் பணத்தில் எந்தவொரு நாட்டமுமில்லாமல், தன் அடுத்த கண்டுபிடிப்புக்கான முயற்சிகளில் மும்முரமாக இறங்கிவிடுவார் டெஸ்லா. பெண்களிடமும் கூட அவருக்கு நாட்டம் அதிகம் இருக்கவில்லை.

டெஸ்லா இறக்கும் வரை 1200 கண்டுபிடிப்பு களைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். அதில் அவர் 700க்கும் மேலான கண்டுபிடிப்புகளுக்கு காப்புரிமை பெற்றிருக்கிறார்.

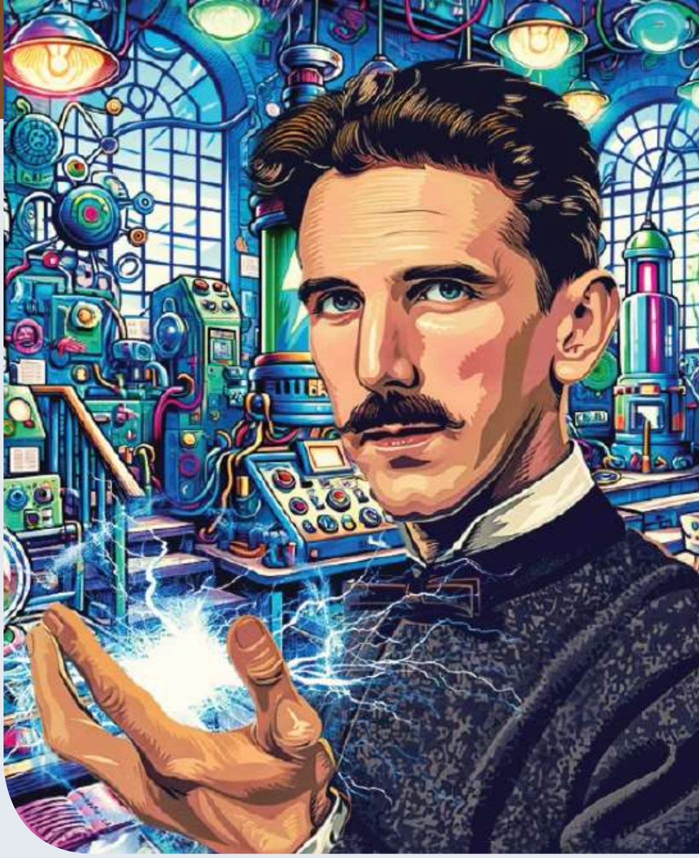
உங்களால் நம்பவே முடியாதவற்றையெல்லாம் டெஸ்லா கண்டுபிடித்துள்ளார். அவற்றின் பெயர் களைச் சொன்னால், "அட! இதையெல்லாம் டெஸ்லாவா கண்டுபிடித்தார்?" என்று நீங்கள் வாயடைத்துப் போவீர்கள்.

குறிப்பாகச் சொல்லப் போனால், வானொலி, எக்ஸ்ரே படம், வயர்லெஸ் கருவி, நியான் விளக்கு, இண்டக்ஸன் மோட்டார், மாற்றுத்திசை மோட்டார், ரிமோட் கண்ட்ரோல், டெஸ்லா காய்ல், நின்ற நிலையில் இருந்து விமானம் எழுந்து பறப்பதற்கான பொறிமுறை, புளோரசான் விளக்கு என்பவை இவைகளில் விஷேஷமானவை.இறுதிக் காலங்களில் டெஸ்லா இறங்கிய ஆராய்ச்சிதான் பயங்கரமானது.

அதிலும் வித்தியாசமாகவே சிந்தித்தார். 'மின்னேற்றப்பட்ட துகள்களைக் குவியப்படுத்தும் ஆயுதம்' (Charged Particle Beam Weapon) என்று சொல்லபடும் ஆயுதம் ஒன்றைக் கண்டு பிடிக்கும் முயற்சியில் டெஸ்லா ஈடுபட்டார்.

அதை 'டெத் ரே' (death Ray) என்றே பலரும் பின்னாட்களில் அழைத்தார்கள். இந்த ஆயுதம் விஞ்ஞான உலகில் மிகப்பெரிய மாற்றத்தையே ஏற்படுத்தி இருக்கும். 200 கிலோமீட்டர் பரப்பள வில் பறந்து கொண்டிருக்கும் அத்தனை விமா னங்களையும், ஒரே சமயத்தில் இந்த ஆயுதம் செயலிழக்க வைக்கும் என்று டெஸ்லாவால் சொல்லப்பட்டது.

1943ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 7ம் தேதி, நியூயோர்க்கர் ஹோட்டல் அறையொன்றில் இறந்தார் டெஸ்லா. டெஸ்லா இறந்த அடுத்த கணம், அமெரிக்க அரசின் உளவுப்படையினர் டெஸ்லாவின் அறைக்குள் நுழைந்து அவரது அனைத்துக் கண்டுபிடிப்புகளுக்கான குறிப்பு களையும் கொண்டு சென்றது.



டெஸ்லாவின் அறைக்குள் 'டெத் ரே' என்று சொல்லப்பட்ட அந்த ஆயுதத்தைப் பற்றி எந்த ஒரு தகவலும் இருக்கவில்லை என்று அமெரிக்கா தலையில் அடித்துச் சத்தியம் செய்தது. வழமை யான அமெரிக்காவின் சத்தியம்தான் அது.

இந்த ஆயுதத்தின் மர்மத்தை அடியோடு குழி தோண்டிப் புதைக்க வேண்டுமாயின், அதைக் கண்டுபிடித்த ஒருவரின் வரலாற்றையே மக்கள் அதிகம் தெரிந்து கொள்ளாமல் பார்க்க வேண்டும் என்ற முடிவுகளும் எடுக்கப்பட்டது. அதனால், ஒரு பிரகாசமான சூரியனை பெட்டியொன்றில் பூட்டி மறைத்தார்கள் அவர்கள்.

சூரியனை எப்படி மறைத்தாலும், அதன் பிரகாசம் என்றாவது பீறிக் கொண்டு வெளிவரும். இன்றைய இணையத்தளக் காலங்களில், டெஸ்லாவின் அனைத்து வரலாறும் மக்களுக்கு ஒவ்வொன்றாக தெரிய ஆரம்பித்தது. இதுவரை உலகில் தோன்றிய கண்டுபிடிப்பாளர்களுக்கு மத்தியில், மிகச் சிறந்த கண்டுபிடிப்பாளராக டெஸ்லாவே திகழ்கிறார் என்று சொன்னால் அதில் எந்தப் பொய்யுமில்லை.

எப்படி? ஏன்? தோன்றிய

கைத்தட்டல்

22 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து கைத்தட்டினால் என்னவாகும்? கான்ஸ் திரைப்பட விழாவில் இது எப்படிச் சாத்தியமானது?

கான்ஸ் திரைப்பட விழாவில் 'Horizon: An American Saga' என்ற திரைப்படம் திரையிடப்பட்ட பிறகு, பார்வையாளர்களின் கரவொலி ஏழு நிமிடங்கள் நீடித்தது. பின்னர் அனைவரும் எழுந்து நின்று பாராட்டினர்.

ஒரு படைப்புக்கு பார்வையாளர்கள் ஏழு நிமிடங்கள் கைத்தட்டிப் பாராட்டியது கான்ஸ் திரைப்பட விழா வரலாற்றில் புதிது கிடையாது. 2006ஆம் ஆண்டு ‘பான்ஸ் லேபிரிந்த்’ (Pan's Labyrinth) எனும் படம் திரையிடப்பட்டபோது பார்வையாளர்களின் கைத்தட்டல் 22 நிமிடங்களுக்கு நீடித்தது.

கான்ஸ் திரைப்பட விழா வரலாற்றில் நீண்ட கைதட்டல் பெற்ற படைப்பு இதுதான்.

நான் இதைப் பற்றி கேள்விப்பட்ட போது, 'அவ்வளவு நேரம் என்னால் கைத்தட்ட முடியுமா? அதை ஒரு முறை முயற்சி செய்யலாம்' என்று தோன்றியது. கான்ஸ் விழாவின் நீளமான கைதட்டல் நிகழ்வை வீட்டில் முயற்சி செய்ய முடிவெடுத்தேன்.

இவ்வளவு நேரம் என்னால் கைதட்ட முடியுமா என்ற சந்தேகத்துடன் இன்று காலை, என் மகளிடம் டைமரைத் தொடங்கச் சொல்லி, கைதட்ட ஆரம்பித்தேன்.

"அப்பா, ஏன் இப்படி செய்கிறாய்?" என்று என் மகள் கேட்டார்.

என்ன பதில் சொல்வது என்று தெரியாமல், "இது ஒரு அறிவியல் சோதனை,'' என்று பதிலளித்தேன். அறுபது நொடிகள் கடந்தது, அனைத்தும் நன்றாக சென்றது.

"இது எளிமையாக தான் உள்ளது. என்னால் இதனை நீண்ட நேரம் செய்ய முடியும்," என்று நான் நினைத்தேன்.

கொஞ்ச நேரம் கைத்தட்டிக் கொண்டே இருக்கையில் என் மனதில் பல விஷயங்கள் தோன்றியன. என் சொந்த வாழ்கையில் நான் செய்த தேர்வுகள், என் தற்போதைய நிலை, இப்படி நிறைய

எண்ணங்கள் ஓடின.

அதே சமயம், நாம் ஏன் கை தட்டுகிறோம்? மனிதர்கள் ஏன் தங்கள் கைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துத் தட்டுகிறார்கள்? இவ்வாறு எப்போது பாராட்ட ஆரம்பித்தார்கள்? மற்ற விலங்குகள் இதைச் செய்யுமா? கான்ஸ் பார்வையாளர்கள் ஏன் விசில் அடிப்பது, பிற ஒலிகள் எழுப்புவது போன்று செய்யாமல் கைத்தட்டுகிறார்கள்?

இப்படிப் பல கேள்விகள் என் மனதில் எழுந் தன.

நாம் எப்போது கைதட்டத் தொடங்கினோம்

கைதட்டப் பணம் கொடுத்த மன்னர்

இரண்டு நிமிடங்களாகக் கைத்தட்டிக் கொண் டிருக்கிறேன். எனது கைத்தட்டல் பரிசோதனை எனது வளர்ப்பு நாயின் கவனத்தை ஈர்த்தது.

என் நாயைப் பார்த்ததும் எனக்குத் தோன்றிய தெல்லாம், நாய்களால் கைத்தட்ட முடியாது, ஏனெனில் கைத்தட்டுவதற்கு ஏதுவாக மூட்டுகள் அவற்றுக்கு இல்லை என்பது தான்.

என்னை உற்று நோக்கும் என் நாயிடம் பேச முடிந்தால், நான் மனித சமூககலாச்சார நெறி முறைகளை பற்றிய ஒரு முக்கியமான ஆய்வில் ஈடுபடுகிறேன் என்று அதனிடம் விளக்க முடியும், ஆனால் நான் சொல்வது அதற்குப் புரியாது. எனவே என்னைப் பார்த்து அது குரைக்கத் துவங்கியது.

ஒருவரின் செயலைப் பாராட்டுவதற்காக மக்கள் கைத்தட்டுகிறார்கள். ஆனால் அதை எப்போது தொடங்கினார்கள் என்பது தெளிவாகத் தெரியவில்லை.

பாராட்டுத் தெரிவிக்க மக்கள் எப்போது கைதட்ட ஆரம்பித்தார்கள் என்பது தெளிவாகத் தெரியவில்லை. பைபிளில் சில இடங்களில் கைத்தட்டல் பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மகிழ்ச் சியை வெளிப்படுத்தவும், வழிபாடு செய்யவும் மக்கள் கைத்தட்டியதாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பண்டைய எகிப்தியர்களும் இதைச் செய் திருக்கலாம்.

இருப்பினும், திரையரங்கத் திரையிடல் அல்லது உரையாற்றுவதைப் பாராட்டி மக்கள் கைதட்டும் பழக்கம் பண்டைய ரோமில் துவங்கிய தாகத் தெரிகிறது. நாடகங்களில், காட்சிகளின் முடிவில் 'plaudite' என்ற வார்த்தை குறிப் பிடப்பட்டிருக்கும். அந்த வார்த்தையில் இருந்து தான் 'applause' (கைத்தட்டல்) என்ற வார்த்தை தோன்றியது.

ரோமானியத் தலைவர்களுக்கு, கைதட்டல் என்பது பிரபலத்தின் செல்வாக்கை மதிப்பிடும் அளவீடாகும். அதாவது, சமூக ஊடகங்களில் கிடைக்கும் 'லைக்குகளைப்' போன்றது. கைத் தட்டல் சத்தத்தை அதிகரிக்கச் சில பிரபலங்கள் பணம் கொடுத்த சம்பவங்களும் நிகழ்ந்துள்ளன. பேரரசர் நீரோ, தான் வரும் போதெல்லாம் கைத்தட்ட 5,000 வீரர்களை பணம் கொடுத்துப் பணியமர்த்தினார்.

ஒரு பிரெஞ்சுக் கவிஞர் 1500களில் பலத்த கைதட்டலுக்கு ஈடாக பார்வையாளர்களுக்கு இலவச டிக்கெட்டுகளை வழங்கினார். அடுத்த இரண்டு நூற்றாண்டுகள் முழுவதும், பிரான்சில் தொழில்முறை ஊதியம் பெறும் 'கைதட்டல்காரர்கள்' (claquers) அனைத்து நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டு கைத்தட்டும் பணியைச் செய்வது வழக்கமானது.

சத்தம் எழாமல் கை தட்டுவது சாத்தியமா?

வாழ்வதற்காக என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது என்று என்னை நானே கேள்வி எழுப்பி கொண்டேன். என் கைகள் வலிக்கின்றன. என் திருமண மோதிரத்தை அணிந்து கொண்டிருப்பதற்காக நான் இப்போது வருந்துகிறேன். நடிகை நிக்கோல் கிட்மேன் ஒருமுறை ஆஸ்கார் விருது விழாவில் 'கடல்நாய்' போன்று வித்தியாசமாக கைத்தட்டியதற்காக கேலி செய்யப்பட்டார். அவர் விரல்களில் மோதிரங்கள் இருந்ததால் அப்படிக் கைத்தட்டியதாக அவர் பின்னர் விளக்கினார்.

கைத்தட்டுவது எளிது. பொதுவாகக் குழந்தை பிறந்து முதல் வருடத்தின் பிற்பகுதி வரை கைத்தட்டுவதற்குப் போதுமான அளவு ஒருங்கிணைப்புத் திறன் இருக்காது என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அதன் பிறகு குழந்தைகள் அதை எளிதாகச் செய்ய முடியும்.

பல்வேறு கலாச்சாரங்களில் கைத்தட்டல்பல் வேறு வகைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.குறிப் பாக கட்டை விரல் மற்றும் நடு விரலைப் பயன் படுத்திச் சொடக்குவது போன்ற செய்கை களும் சில நிகழ்வுகளில் பயன்படுத்தப் படுகின் றன.

கவிதை வாசிப்பு, சொற்பொழிவு போன்ற நிகழ்வுகளில் விரல்களைச் சொடக்குவது வழக்கமாகக் கையாளப்படுகிறது. விரல்களைச் சொடக்குவது, குறைந்த முயற்சியில் திறம்பட உரத்த சத்தத்தையும் உருவாக்குகிறது.

"கைத்தட்டல் மிகவும் சிறப்பானது. அதிக ஒலி அளவு கொண்ட சமிக்ஞை. பாராட்டைப் பதிவு செய்ய எளிமையான, விரைவான மற்றும் பயனுள்ள செயலாகும்," என்று க்ராலி குறிப்பிடு கிறார். கைத்தட்டலின் மற்றொரு முறை நம் கை களைத் தொடை மீது தட்டிச் சத்தம் எழுப்புவது. ஆனால் இந்தச் சத்தம் பெரிதாகக் கேட்காது.

இறுதியாக, கைதட்டல் என்பது சத்தமாகக் கத்துவது, ஆரவாரம் செய்வது, சத்தமிடுவது, அல்லது கூக்குரலிடுவதைக் காட்டிலும் சமூக ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒரு செயல் ஆகும். அநாகரீகமாகக் கூச்சலிடுவதைக் காட்டிலும், கைதட்டல் கண்ணியமாகவும் இலகுவாகவும் இருக்கும். அதே சமயம் உற்சாகத் தையும் ஏற்படுத்தும்.

மேலும் சத்தம் எழுப்பாமல் கைத்தட்டும் முறையும் உள்ளது. அதனை 'கோல்ஃப் கைதட்டல்' (golf clap) என்பார்கள். விளையாட்டுக் களத்தில் வீரர்களை திசை திருப்பாமல் விரல்களை மெதுவாக உள்ளங்கையில் தட்டுவதை கோல்ஃப் கைதட்டல் என்பார்கள்.

கை தட்டல் பாராட்ட மட்டுமா பயன்படுகிறது?

என் மனம் அலைபாய ஆரம்பித் தது. 2021ஆம் ஆண்டு கான்ஸ் விழாவில் நடந்த நீண்ட கைத்தட்ட லின் போது, நடிகர் ஆடம் டிரைவர் சிகரெட்டைப் பற்ற வைத் தார். ஆனால் நான் இப்போது அப்படிச் செய்ய விரும்பவில்லை. புகைபிடிக்கும் போது கைதட்டுவது ஆபத் தானது.

சில ஆராய்ச்சியாளர்கள், கைத்தட்டல் 'பாராட்டுவது' மட்டுமின்றி மேலும் சில விஷயங்களையும் குறிக்கும் என்று சுட்டிக் காட்டியுள்ளனர். உதாரணமாக, சில சமயங்களில், தேசிய கீதம் முடிந்ததும் கைத்தட்டுவார்கள். பார்வையாளர்கள் மனதளவில் அடுத்த நிகழ்வுக் குத் தங்களைத் தயார்படுத்தி கொள்வார்கள்.

சில சமயங்களில் இது சமூக உறவுகளை வளர்க்கும் செயலாகவும் இருக்கும். எடுத்துக் காட்டாக, கொரோனா பொது முடக்கத்தின் போது, சில நாடுகளில் கைதட்டும்படி மக்களை வலியுறுத்தினர். மேலும் சில மருத்துவர்கள், செவிலியர்களைப் பாராட்ட மக்கள் கைத்தட்டினர்.

இருப்பினும், கைத்தட்டல் சத்தம் சில சமயங்களில் வெறுப்பு உணர்வையும் ஏற்படுத்து கிறது. பிரிட்டன் நாடாளுமன்றத்தில் கைதட்டல் பல நேரங்களில் வெறுப்பை ஏற்படுத்தும். சில சமயங்களில் பாரம்பரிய இசைக் கச்சேரியில் பாடல்கள் முடிவதற்கு முன்னால் கைதட்டும் அப்பாவி நபர் மீது பரிதாபம் தோன்றும்.

கைத்தட்டல் ஒரு நோயா?

என் மகளுக்குச் சலிப்பாகிவிட்டது. "நான் பிறகு வருகிறேன்," என்று அவர் அறையை விட்டு வெளியேறினார். "தயவு செய்து போகாதே," என்று நான் கெஞ்சினேன். ஆனால் அவர் போய்விட்டார்.

"கைத்தட்டல் சில சமயங்களில் சமூகத் தொற் றாகவும் மாறிவிடுகிறது.ஒரு அறையில் மிகப்பெரிய கூட்டத்திற்கு மத்தியில், பெரும்பாலானோர் கைத்தட்டும் போது, கைத்தட்டும் எண்ணம் இல்லாதவர்களும் தானாகக் கைத்தட்டுவார்கள். அதாவது மக்கள் உள் விருப்பத்தால் அல்லாமல் சமூக

அழுத்தத்தால் கை தட்டலாம்," என்று க்ராலி குறிப்பிடுகிறார்.

என் மகளுக்குச் சலிப்பாகிவிட்டது. "நான் பிறகு வருகிறேன்," என்று அவர் அறையைவிட்டு வெளியேறினார். "தயவு செய்து போ காதே," என்று நான் கெஞ்சினேன். ஆனால் அவர் போய்விட்டார்.

"கைத்தட்டல் சில சமயங்களில் சமூகத்தொற் றாகவும் மாறிவிடுகிறது. ஒரு அறையில் மிகப்பெரிய கூட்டத்திற்கு மத்தியில், பெரும் பாலானோர் கைத்தட்டும் போது, கைத்தட்டும் எண்ணம் இல்லாதவர்களும் தானாகக் கைத்தட்டுவார்கள். அதாவது மக்கள் உள் விருப்பத்தால் அல்லாமல் சமூக அழுத்தத்தால் கை தட்டலாம்," என்று க்ராலி குறிப்ஷ்பிடுகிறார்.

2013ஆம் ஆண்டில், ரிச்சர்ட் மான் தலைமை யிலான குழு, பின்னர் ஸ்வீடனில் உள்ள உப் சாலா பல்கலைக்கழகத்தில், கல்வி விரிவுரை களுக்கு பிறகு மாணவர்கள் மத்தியில் நடப்பதை கவனித்தார். ஒவ்வொரு விரிவுரைக்கு பின்னரும் யாராவது கைத்தட்டினால் உடனே ஒட்டுமொத்த கூட்டமும் கைத்தட்டியது. கைதட்டலின் ஆரம்பம் பெரும்பாலும் ஒரு நோய் பரவும் முறையை போன்றே பின்பற்றுவதை அவர்கள் கண்ட றிந்தனர்.

நாம் ஏன் கை தட்டுகிறோம்?

சுருக்கமாக பதில் சொல்ல வேண்டுமெனில், நிறைய சத்தம் போடுவதற்கும், நமது பாராட்டுகளைக் காட்டுவதற்கும், ஒன்றாகச் சேர்ந்து மகிழ்வதால் வரும் சமூகப் பிணைப்பை வலுப் படுத்துவதற்கும் இது மிகச் சிறந்த வழியாகும்.

ஆனால் மிக நீண்ட கைதட்டலை எப்படி விவரிப்பது?

2013இல், பிபிசி செய்தியிடம் பேசிய ரிச்சார்ட் மன் (Richard Mann), "கைதட்டலின் நீளம் பாராட் டின் தரமாகப் பார்க்கப்படுவதில்லை. நீங்கள் தொடங்குவதற்கு (கைத்தட்டல்) உங்களைச் சுற்றி சமூக அழுத்தம் இருக்கும். ஆனால் நீங்கள் கைத்தட்டத் துவங்கியவுடன், யாரோ ஒருவர் அதை நிறுத்தும் வரை, நிறுத்தக்கூடாது என்ற வலுவான நோக்கம் ஏற்படுகிறது," என்றார்.

மான்இன் இந்தக் கண்டுபிடிப்பை கான்ஸ் விழாவின் நீண்ட கைதட்டல் நிகழ்வுடன் பொருத் திப் பார்த்தால் சரியாக இருக்கும்.

10 நிமிடங்களுக்கு மேல் கடந்து விட்டது

இந்தக் கட்டத்தில், கைத்தட்டல் ஒலி அந்நியமாகவும் மிகவும் மெல்லிய சத்தமாகவும் மாறும். என் கைகள் வேறொருவருக்குச் சொந்தமானது போல் இருக்கின்றன. 2006ஆம் ஆண்டில் 22 நிமிடங்களை எட்டிய கேன்ஸில் பார்வையாளர்களை நான் கற்பனை செய்து பார்க்கிறேன். அவர்கள் எப்படி உணர்ந்தார்கள் என்று ஆச்சரியப்படுகிறேன். அவர்கள் இறக்கும் வரை கைத்தட்டலாம் என்று நினைத்தார்களா? அவர்கள் சில உயர்ந்த உணர்வு நிலையை அடைந்தனரா? எப்படித்தான் அவ்வளவு நேரம் கைதட்டினார்கள்?

என்னால் எதையும் கண்டுபிடிக்க முடிய வில்லை. என் கைகள் மரத்துப் போகும் முன் கைத்தட்டுவதை நிறுத்த முடிவு செய் கிறேன்.

மேலும் இந்தக் கட்டு ரையை நான் எழுத வேண்டும் என்பதால் இதோடு கைத்தட்டுவதை நிறுத்திக் கொள்கி றேன்.

இருப்பினும், நான் என் வாழ்க்கையில் முன்புகைத்தட்டியதை விட இம்முறை நீண்ட நேரம் நான் தொடர்ந்து கைத்தட்டினேன்என்ப தோடு என் பரிசோதனையைமுடிக்கிறேன்.

என் மகள் என் செயலால் எரிச்சலடைந் திருக்கலாம். ஆனால் நான் இவ்வளவு நேரம் கைத்தட்டியது நிச்சயமாக கைதட்டலுக்கு தகுதியானது தானே?

அதனால் என்னடா?

ப்ரவிந்தனுக்கு அழுகை வந்தும் அழுவதற்கு பதிலாக உரத்த குரலே கத்தத்தான் வந்தது. அவன் அடம் பிடித்து கத்துகிறான்; என்று அவன் அம்மா மயூரியும் அப்பா கௌதமும் நினைக்கிறார்கள்.

அம்மா ' ப்ரவிந்தா' என்று உரத்து அவன் பெய ரைச் சொன்னால், அடுத்து அடிக்கப் போகிறாள்; என்று அவனுக்குத் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு நாள் அவள் கையிலிருந்து கம்பைப் பிடுங்கி ப்ரவிந்தா; அவளை , அவனை அவள் அடிப்பது போலவே; முழங்காலுக்குக் கீழே அடித்து விட்டான்.' அடித்தால் வலிக்கிறது' என்பது எப்படி அவளுக்குத் தெரியும்; வலி பட்டால் தானே தெரியும்! தெரியட்டும்: அது' என்று நினைத்துதான் அடித்தான். அன்று அவன் அப்பா கௌதம் தன் பெல்ட்டால் அடித்து விளாசி விட்டார். அன்றிலிருந்து அவனுக்கு வீட்டில் இருக்கவே பயமாக உள்ளது. அடித்து விட்டு இவனைக் கட்டிக்கொண்டு கண்ணீர் விடும் அம்மாவைப் புரிந்து கொள்ளவே முடியவில்லை.

ஸ்கூலில் எல்லோரும் ' மாஸ் ட்ரில்' பண்ணும் போது, அவன் கண்ணில் வினோதமான காட்சி ஒன்று தென்பட அவன் 'சட்' என கீழே குனிந் தான். ஆரஞ்சு நிறத்தில் ஒரு பெரிய எறும்பு; இன்னொரு குட்டி எறும்பைத் தூக்கிக்கொண்டு போனதை பார்த்த வுடன்; மணலை ஒதுக்கி வழி பண்ணத்தான் குனிந்தான். அதே சமயம் அந்த எறும்புகளின் மேல் ட்ரில் டீச்சரின் காலைப்

பார்த்தவுடன், அவர் காலை தன் கையால் நகர்த்தலாம் என்று நினைத்து, கையால் சற்றே தள்ளி; டீச்சர் சரிந்து விழ... அப்புறம் நடந்தது எல்லாம் விபரீதங்களும் அரங்கேறின.

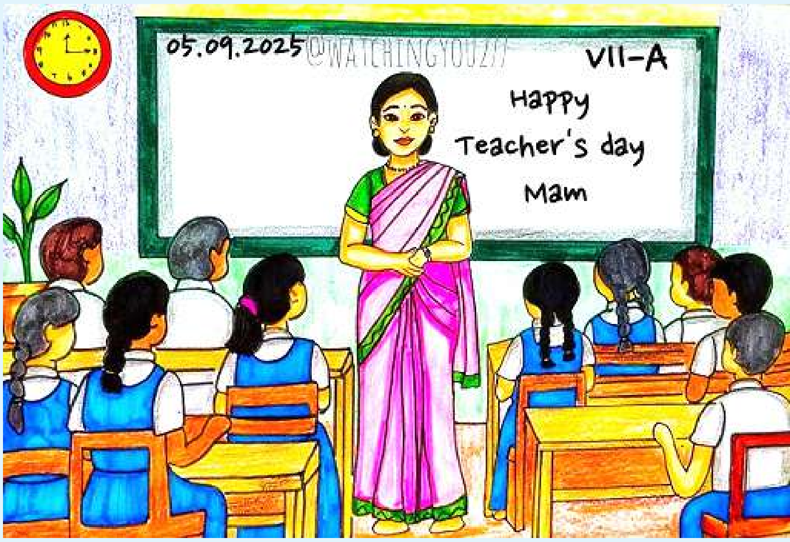
அவனை 'பி' செக்ஷனிலிருந்து 'டி' செக்ஷனுக்கு மாற்றி போட்டார்கள். ப்ரவிந்தாவுக்கு ரொம்ப ஜாலியாக இருந்தது. 'அப்பாடி! அம்மாவுக்கு சும்மா மெஸேஜ் பண்ணி, அடி வாங்கித் தரும், அந்த மிஸ் கிட்டேயிருந்து தப்பித்தேன், என்ற மகிழ்ச்சியில் இருந்தான். அன்று அவன் அப்பாவும் அம்மாவும் ரொம்ப கவலையுடன் பேசிக்கொண்டிருந்தனர்.

காலையில் ஸ்கூலுக்கு போவதற்குமுன்; ப்ரவிந்தா! இந்த மிஸ்ஸையாவது படுத்தாமல் இருடா! சமத்தா இரு! படிக்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை!' என்று கெஞ்சும் குரலில் சொன் னதும் இவனுக்கே அவர்களைப் பார்க்க பாவமாய் இருக்க; தலையை வேகமாக ஆட்டினான்; 'சரி என்பதைப் போல.

மறு நாள் அப்பா பள்ளியில் கொண்டு வந்து விட்டவுடன், ட்ரெயினில் பாட்டி ஊருக்கு போவது போல் ஜாலியாக இருந்தது. அடி வாங்கித் தரும், மஞ்சுளா மிஸ் கிளாசுக்கு போக வேண்டாம்; என்ற உற்சாகத்தில் ரயிலேறி பாட்டி வீட்டுக்குப் போகும் உற்சாகத்தில் 'கூ குப் குப்.... ஜுக் ஜுக்.. என்று கத்திக் கொண்டே' டி செக்ஷனனுள் போன நொடியில், எவரோ ஒருத்தர் மேலே மோதி ரயில் நின்று; தண்டவாளத்தை விட்டு இறங்கியது!

வெளிர் நீல வண்ணத்தில் குட்டி குட்டியாய் ஆழ்ந்த பச்சை நிகநிறத்தில் வண்ணத்துப்பூச்சி கள் பறந்து கொண்டிருந்த வானத்தை புடவை யாய்க் கட்டியிருந்தாள்; அந்த தேவதை; தேவதை யின் இடுப்பைக் இறுக்கக் கட்டிக் கொண்டு, அவள் வலது கையை பிடித்துக் கொண்ட ப்ர விந்தா; அவள் கோபத்தையும் அடிகளையும் எப்படி சமாளிக்கப் போகிறோம்; என்ற கவலை; அவன் தலைக்குள் ஓட; தலை நிமிர்ந்து அவ ளைப் பார்த்தான்.

அந்த தேவதை மென் முறுவலோடு , 'எங்கே போகுது ரயில்?' என்று கேட்டவுடன் ' பக்' என்று இவனுக்கும் சிரிப்பு வர' 'மதுரைக்கு' என்று சற்று



வெட்கத்துடன் சொன்னான்.

'ரயில் தான் தண்டவாளத்தை விட்டு இறங்கியாச்சே! இன்று ப்ரவிந்தா ஸ்கூலில் சேட்டை பணாணாமல் ஒழுங்கா படிப்பானாம்; நாள் பின்ன கால் பரிட்சை லீவில் ரயில் மதுரை போகட்டும்; என்றாள்;

'மிஸ்' என்று ஏதோ சொல்ல வந்து தயங்கினான். நீங்க அடிக்க மாட்டீங்க தானே' என்று ப்ரவிந்தா கேட்க; அதனால் என்னடா? நீ பாட்டி வீட்டுக்கு ரயிலில் போவதற்கு நான் ஏன் உன்னை அடிக்கப் போகிறேன்? விடுடா!' என்றாள்.

'அம்மாவுக்கு மெசேஜ் பண்ணுவீங்களா' என்று கவலையுடன் கேட்டதற்கு, 'எதுக்கு? நமக்குள் நடப்பது, நமக்குள்ளே மட்டும் தான். ஆனால் பாட்டி வீட்டுக்குப் போவதற்கு முன்னால், நமக்கு எத்தனையோ வேலைகள் இருக்கே. கணக்கு போடணும் தமிழ் டிக்டேஷன் எழுதணும். இங்லீஷ் பாடம் படிக்கணும்.

மன்த்லி டெஸ்ட்ஸ்,... இப்படி. இப்போது நாம் பத்து 'மென்டல்ல் சம்' போடலாமா' என்றபடி அந்த இள நீல நிறத்தில் புடவை அணிந்து தேவதையின் பின்னே பட்டாம் பூச்சியாக பறந்து வந்தான்; ப்ரவிந்தா. மதுரை ரயில் தண்டவாளத்தில் மீண்டும் ஏறி ஸ்கூலை நோக்கி வேகமாக பயணம் செய்ய ஆரம்பித்ததை உணர்ந்த தேவதை தனக்குள் சிரித்துக் கொண்டது.

– சசிகலா விஸ்வநாதன்

மறந்து வாழ்... மறந்து வாழ்...!!!

இரவு நெருங்க நெருங்க பயத்தில் உட்கார்ந்திருந்தான் சந்திரன். "கடவுளே... இன்னிக்கு ராத்திரியை எப்படிக் கடக்கப் போகிறேனோ?"

அவன் மனைவி மல்லிகா ஆறு மாதங் களுக்கு முன்னால் விஷக் காய்ச் சலில் மரணித்த பின், அந்த வீட் டில் தனியாக வாழ்ந்து வரும் சந்திரனை இரண்டாம் திருமணம் செய்து கொள்ளச் சொல்லி பலர் வற்புறுத் தியும் மறுத்து விட்டான்.

"மாப்ள... நாங்களே சொல்றோம்... நீங்க வேறொரு பெண்ணைக் கட் டிக்கங்க" என்று மல்லிகாவின் பெற் றோர் கேட்டுக் கொண்டும் அவன் ஏற்கவில்லை.

பல வழிகளில் அவன் மனதை மாற்ற, பலர் முயற்சித்தும் அவன் கடுகளவும் அசையவில்லை.

இரவு. 12.00 மணி.

வெளியில் வேகமாய் வீசும் காற்று, வெண்டி லேட்டருக்குள் புகுந்து உள்ளே வரும் போது, மல்லிகாவின் குரலில் "இறந்து வா... இறந்து வா" என்று சந்திரனுக்கு அழைப்பு விடுப்பது போலி ருக்க, இரவெல்லாம் தூங்கா மலே கிடந்தான்.

"சந்தேகமேயில்லை... மல்லிகா தான் என்னைக் கூப்பிடறா... என் னை மறுமணம் செய்து கொள்ளாமல் தடுத்து தன்னோடு அழைத்துக்

கொள்ள விரும்புகிறாள்!... போய் விடுவோமா... போய் விடுவோமா... செத்துப் போயிடலாமா?"

தாறுமாறாய்ச் சிந்தித்தபடி புரண்டு புரண்டு படுத்துக் கிடந்தவன் அவனையுமறியாமல் உறங்கிப் போனான்.

மறுநாள் தன் நிலைமையை அவன் ஊழியன் ராஜாவிடம் சொல்ல, அமைதியாய்க் கேட்டு முடித்த ராஜா, "சரி ஒரு ரெண்டு நாளைக்கு நான் உன் கூட வந்து தங்கறேன்" என்றான். மனதிற்குள், "பாவம்... மனதளவில் ரொம்பப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கான்... இதை சைக்காலஜிகல் முறைலதான் சரி பண்ணனும்" நினைத்துக் கொண் டான்.

இரவு 12.00.

காற்று வீசத் தொடங்கியதும் வெண்டிலேட்டர் வழியே காற்றின் ஓசை விசிலடிப்பது போல் கேட்டது.

"கேட்குதா... கேட்குதா... மல்லிகா என்னை "இறந்து வா... இறந்து வா"ன்னு கூப்பிடறது கேட்குதா?" பதறினான் சந்திரன்.

அதைக் கேட்டு வாய் விட்டுச் சிரித்த ராஜா, "நீ தப்பா நெனச்சிட்டே... உண்மையில் அந்தக் குரல் என்ன சொல்லுது தெரியுமா?... " இறந்து வா... இறந்து வா"ன்னு சொல்லலை... "மறந்து வாழ்... மறந்து வாழ்"ன்னு சொல்லுது" என்றான்.

"அப்படின்னா?"

"என்னை மறந்திட்டு இன்னொரு பெண்ணைக் கட்டிக்கிட்டு வாழ்... வாழ்"ன்னு சொல்லுது மல்லிகாவோட ஆவி"

"நெஜம்மாவா?"

"நீ சரின்னு சொன்னாத்தான் அவளோட ஆத்மா சாந்தியடையும்... இந்த காற்றோட சத்தமும் நிற்கும்"

ஒரு நெடிய யோசனைக்குப் பின், சம்மதித்தான் சந்திரன்.

மறுநாள் சந்திரன் ஆபீஸிலிருந்து கிளம்பும் முன்னே, அவனிடம் சாவியை வாங்கிக் கொண்டு, அவன் வீட்டிற்கு வந்த ராஜா வெண்டிலேட்டரின் ஓரங்களில் இருந்த துவாரங்களை கெட்டியான அட்டைகளைச் செருகி அடைத்தான்.

அன்று இரவு வெளியில் காற்றடித்தும் வெண்டிலேட்டர் வழியே ஓசை வராததால், மல்லிகாவின் ஆன்மா சாந்தியடைந்து விட்டதாய் நம்பினான் சந்திரன்.

அதே நேரம், கண்ணை மூடித் தூங்குவது போல் நடித்துக் கொண்டிருந்தான் ராஜா.

– முகில் தினகரன்
கோயம்புத்தூர்.

அருள்தரும்

தெய்வம்

என்றும் நம் இல்லங்களில்

தமிழ் மாதமிருமுறை இதழ்

மாதம் தோறும்
இரு இதழ்களாக
வெளிவரும்

அருள்தரும் தெய்வம்

இதழின் சந்தாதாரர்
ஆகுங்கள்

- 1 வருட சந்தா ரூ.399
- 2 வருட சந்தா ரூ.699
- 3 வருட சந்தா ரூ.999

பரிசை அள்ளுங்கள்?

நிர்வாக அலுவலகம்

PADMA MEDIA HOUSE

No.116, EH Road, Gandhi Nagar ,
Tondiarpet, Chennai-600081

சந்தா செலுத்த அருகில் உள்ள க்யூஆர் கோட் ஸ்கேன் செய்யவும் மேலும்தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்

PhonePe
ACCEPTED HERE
Scan & Pay Using PhonePe App
MS PADMA MEDIA HOUSE

சந்தா மற்றும் அனைத்து விபரங்களுக்கும்

அலைபேசி எண்: 9337501889

அன்றாடச்
செய்திகளை
துல்லியமாக
தரும்

தமிழ்நாடு இ பேப்பர்.காம்
www. tamilnaduepaper.com

தமிழ்நாடு இ பேப்பர்.காம்
இந்தியா எனது மூன்றாவது ஆட்சிக்காலத்தில்
டாப்-3 பொருளாதாரங்களில் ஒன்றாக இருக்கும்
7789941009
8122664699

தமிழ்நாடு இ பேப்பர்.காம்
பழங்குடியின பெண்களை நிர்வாணம்: வெடித்த போராட்டம்
7789941009
8122664699
9445534085/ 8610092700

தமிழ்நாடு இ பேப்பர்.காம்
8122664699

எந்தவித
மறை முக
கட்டணமும் இல்லை
சந்தா, சப்ஸ்கிரிப்ஷன் இல்லை,
உங்கள் பகுதியில் நடைபெறும்
நிகழ்ச்சிகளை எங்களுக்கு
தெரியபடுத்துங்கள், நமது
இ–பேப்பரை படித்து
பயன்பெறுங்கள்,
Whatsup no.8122664699

TamilnaduEpaper.com