



thiraimalar.com

திரைமலர்

வெள்ளிக்கிழமை தோறும் மலர்-1 இதழ்-10 .காம்

6.10.2023

பல்சுவை
வார
இதழ்

E-magazine

பொங்கலுக்கு ரிஸ்டாகுமா?
விடாமுயற்சி?



ஸ்டார் என்ற சர்ச்சை எழுந்ததில் இருந்தே விஜயை தொடர்ந்து வசை பாடுவதையே வழக்கமாக கொண்டு வந்தார்.

ஜெயிலர் பட வெற்றி ஒரு பக்கம் அனைத்து தரப்பினருக்கும் மகிழ்ச்சியை தந்தாலும் மீசை ராஜேந்திரன் அதை விஜய்க்கு ஒரு சவாலாக விடுத்தார். ஜெயிலரின் சாதனையை ஒரு போதும் லியோ படம் முறியடிக்காது என்று கூறினார். ஒரு வேளை முறியடித்தால் என்னுடைய மீசையை எடுக்கத் தயாராக இருக்கிறேன் என்று கூறினார். சமீபத்தில் ஒரு பேட்டியில் பேசிய மீசை ராஜேந்திரன் அப்படியே அந்தர் பல்டி அடித்தார்.

அதாவது தன்னுடைய மகன் ஒரு மருத்துவர் என்றும் விஜயின் தீவிர ரசிகள் என்றும் கூறிய மீசை ராஜேந்திரன் நான் விடுத்த சவாலுக்கு அவன் வருந்தினான் என்று கூறியிருந்தார். அதுமட்டுமில்லாமல் சினிமாவில் யாரையும் ஒப்பிட்டு பேசக்கூடாது என்று கூறிவிட்டு நான் அன்று மீசையை எடுக்கிறேன் என்று சொன்னது கூட ஒரு விதத்தில் தப்புதான் என்றும் பல்டி அடித்தார்.

சவால் விட்டு தோற்று மாணம் இழந்தாலும், தனது (மீசை) மயிரை விட்டுத்தர ராஜேந்திரன் முன்வரவில்லை. இருந்தாலும், நிச்சயமாக லியோ ஜெயிலரை முறியடிக்காது என்று கூறினார். லியோ டிரெய்லர் வெளியான நிலையில் ஒட்டுமொத்த ரசிகர்களும் லியோ படம் கண்டிப்பாக 1000 கோடியை நெருங்குவது உறுதி என மாறுதலிக் கொண்டு வரும் நிலையில் மீசை ராஜேந்திரனின்

இந்த வீடியோவை பகிர்ந்து உருட்டு ராஜா உருட்டு என்று கிண்டலடித்து வருகின்றனர்.

பொங்கலுக்கு ரீலீஸ் ஆகுமா விடாமுயற்சி?

என்னதான் சினிமாவில் நடித்தாலும் தனது சொந்த வாழ்க்கைக்கும் தனது சொந்த விருப்பத்திற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுப்பவர் அஜித் குமார். இவர் அவ்வப்போது உலகம் சுற்றும் வாலிபனாய் மாறினாலும் இவருக்கென உள்ள ரசிகர் கூட்டமும் அதிகம். இவர் நடிப்பில் தயாராகி கொண்டிருக்கும் படம்தான் விடாமுயற்சி.

இப்படம் கடந்த மே மாதமே தொடங்கவிருந்த நிலையில் கதை சரியாக தயாராகாமல் இருந்ததால் தள்ளி சென்றது. ஆனால் இதற்கு அஜித் தான் ஷூட்டிங்கிற்கு வராமல் இழுத்து அடிக்கிறார் எனவும் ஒரு பக்கம் பேசப்பட்டது. இது அஜித் ரசிகர்களிடையே ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது.

இவை அனைத்தையும் தாண்டி தற்போது இப்படத்தின் படப்பிடிப்புகள் தற்போது அசர்பெய்ஜானில் நடைபெற்று வருகின்றது. இப்படத்தினை இயக்குனர் மகிழ் திருமேனி இயக்குகிறார். மேலும் இப்படத்தில் அஜித்குமாருக்கு ஜோடியாக நடிகை த்ரிஷா நடிக்கவுள்ளார். மேலும் இப்படத்திற்கு இசையமைப்பாளர் அனிருத் இசையமைக்கவுள்ளார்.

இப்படத்தில் திரிஷாவை தவிர மற்றொரு நடிகையும் நடிப்பதாக தகவல்கள் வெளியாகின. பாலிவுட் நடிகையான ஹீமா குரேஷி நடிக்கவிருப்பதாக தகவல்கள் வெளியாகின. ஆனால் தற்போது இவர் இந்த படத்தில் நடிக்கவில்லையாம். அவருக்கு பதில் தெலுங்கு சினிமா நடிகையான ரெஜினா கெசேந்திரா நடிக்க உள்ளாராம். ஆனால் இதற்கான காரணம் என்ன என்பது தெரியவில்லை.

அஜித் நடிப்பில் தயாராகிவரும் இத்திரைப்படம் வரும் பொங்கலுக்கு ரிலீஸ் ஆகும் என எதிர்பாக்கப்படுகிறது. ஆனால் பட பிடிப்பு தாமதமானதால் அதனை உறுதியாக சொல்லவும் முடியாது.

தமிழ் சீனிமாவில் 23 வருடம் கோலோச்சும் ஹீரோயின்

மௌனம் பேசியதே படத்தில் அறிமுகமான



கோடியில் இருந்து 20 கோடி வரை சம்பளம் வாங்குவதாக சொல்லப்படுகிறது. அதனால் இவரின் சொத்து மதிப்பு 150 கோடியில் இருந்து 200கோடி வரை இருக்கும் என்று தெரிகிறது.

சொதப்பிய சந்திரமுக 2

ராகவா லாரன்ஸ் நடிப்பில், இயக்குனர் பி.வாசு இயக்கத்தில் சமீபத்தில் வெளியான திரைப்படம்தான் சந்திரமுகி2. இப்படத்தில் சந்திர முகியாக பாலிவுட் நடிகையான கங்கனா ரனாவத் நடித்துள்ளார். மேலும் வடிவேலு, ராதிகா போன்ற பல முன்னணி பிரபலங்களும் இப்படத்தில் நடித்துள்ளனர்.

இத்திரைப்படத்தின் முதல் பாகத்தில் ரஜினி, பிரபு, ஜோதிகா, வடிவேலு நடித்திருந்தனர். இப்படத்தில் வடிவேலுவின் காமெடிகள் படத்தினை பார்ப்பவர்களை சிரிக்க வைக்கும் விதமாக இருந்தது. இப்படம் இவருக்கு மிகப்பெரிய வெற்றி யையும் பெற்று தந்தது. வடிவேலுவின் காமெடிகளே இப்படத்திற்கு பெரிய பலமாகவும் இருந்தது.

ஆனால் முதல் பாகத்தில் இருந்த அளவு வடிவேலுவின் காமெடிகள் இரண்டாம் பாகத்தில்

இல்லை என ரசிகர்கள் மத்தியில் கருத்துகள் உலாவின. மேலும் முதல் படத்தை அப்படியே எடுத்து வைத்துள்ளனர் எனவும் கலாய்த்து தள்ளினர். இப்படமானது ரசிகர்கள் எதிர்பார்த்த அளவிற்கு இல்லை என்பதுதான் உண்மையும் கூட.

தமிழில்தான் இப்படம் சரியாக ஓடவில்லை என பார்த்தால் ஹிந்தியிலும் இப்படம் தோல்வியையே சந்தித்துள்ளது. இதற்கு இப்படத்தின் ஹிந்தி வெர்ஷனில் பேசப்பட்ட வார்த்தைகள்தான் காரணமாக அமைந்ததாம். ஹிந்தியில் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட இப்படத்தினை பார்த்த பார்வையாளர்கள் படத்தின் பாதியிலேயே எழுந்துவரும்படி ஆகிவிட்டதாம்.

இப்படத்தின் காமெடி காட்சிகளில் நடித்த வடிவேலுவின் வசனங்களை டப்பிங் செய்யுபோது பல மோசமான வார்த்தைகளால் டப்பிங் செய்ததாகவும் மேலும் அவ்வார்த்தைகளை காதினால் கேட்க கூட முடியாதவாறு இருந்ததாகவும் தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன. தமிழிலேயே யாரும் ரசிக்காத நிலையில் தற்போது பாலிவுட்டிலும் சென்று தோல்வியை சந்தித்துள்ளது சந்திரமுகி2.

கெள்ளைகார விபாபாரிகள் மக்கள் தந்த பாடம்

ஒரு சில வருடங்களுக்கு முன்னர் ஆர்ஜென்டினாவில் முட்டையின் விலை திடீரென கடுமையாக உயர்ந்தது.

கடை விபாபாரிகளும் உற்பத்தி நிறுவனங்கள் விலையை உயர்த்தியுள்ளன என்ற காரணத்தைக் கூறி தப்பிவிட்டனர்.

ஆனால் குடிமக்கள் இதனை எதிர் கொண்ட விதம் அருமையானது! அற்புதமானது!

ஒரேயடியாக அவர்களில் பலர் எமக்கு முட்டை தேவையில்லை, முட்டை சாப்பிடாமல் எம்மால் வாழ முடியும் என்று முட்டைகளை புறக்கணிக்க ஆரம்பித்தனர்.

அவர்களைத் தொடர்ந்து பெரும்பாலானோர் முட்டை வாங்குவதையே விட்டுவிட்டனர்.

இதற்கு பிரச்சாரங்களோ, ஆர்ப்பாட்டங்களோ வேலைநிறுத்தங்களோ தேவைப்படவில்லை.

ஒரு வாரத்திற்குள்...

உற்பத்தி நிறுவன ஊழியர்கள் முட்டைகளுடன் கடைகளுக்கு வந்தனர்.

ஆனால் கடை உரிமையாளர்களோ புதிய முட்டைகளை எடுக்க மறுத்துவிட்டனர். ஏனெனில் ஏற்கனவே உள்ள பழைய முட்டைகள் இன்னும் விற்கப்படாமல் இருந்தன!

உற்பத்தி நிறுவனங்களும் பிடிவாதமாக இருந்தன. இந்த புறக்கணிப்பு இன்னும் சிலநாட்களில் முடிவுக்கு வந்து, மக்கள் வழமை போல் முட்டைகளை வாங்கும் நிலை ஏற்படுமென கருதினர்.

ஆனால் மக்களோ அவர்களைவிட தமது முடிவில் பிடிவாதமாக இருந்தனர். தொடர்ந்து அவர்கள் முட்டைகளை புறக்கணித்தனர்.

நிறுவனங்களால் ஈடுகொடுக்க முடியவில்லை.

இரண்டு விதமான நஷ்டங்களை எதிர் கொண்டனர்.

- 1 ஏற்கனவே விற்பனை செய்யாத முட்டைகள்.
- 2 வருமானமின்றி கோழிகளை பராமரிப்பதில் உள்ள செலவுகள்.

நஷ்டங்களுக்கு மேல் நஷ்டம்.

நிறுவன உரிமையாளர்கள் ஒன்றுகூடி முட்டைகளை அதன் முன்னைய விலைக்கே விற்க முடிவு செய்தனர். இருப்பினும், மக்களின் புறக்கணிப்பு தொடர்ந்தது.

நிறுவனங்கள் ஒன்றும் செய்ய முடியாதது கடைசியில் மண்டியிட்டதுடன்...

- 1 அனைத்து ஊடகங்களிலும் ஆர்ஜென்டினா மக்களிடம் மன்னிப்புக் கோரினர்.
- 2 முட்டைகளை அதன் அரைவாசி விலைக்கு விற்க முடிவு செய்தனர்.

பிரச்சாரங்கள், ஆர்ப்பாட்டங்கள், வேலை நிறுத்தங்கள் இல்லாமல் எந்த ஒரு பொருளின் விலையையும் மக்களால் குறைக்க முடியும். அதற்குத் தேவை ஒற்றுமையும் சமூக அக்கறை யுமே! அநீதியான முறையில் விலைகள் உயர்ந்தால் அல்லது பதுக்கல் செய்தால் (எரிபொருள் உட்பட வேறு எப்பொருளாக இருந்தாலும்) சிறிது காலத்திற்கு முழுமையாக குறித்த பொருட்களை புறக்கணித்தால் அல்லது பதுக்கல் செய்து கூடுதலான விலைக்கு விற்பனை செய்வோரிடம் வாங்குவதை நிறுத்தினால் பேராசை பிடித்த விபாபாரிகளுக்கு பெருத்த அடியாக இருக்கும். அத்துடன் விலையையும் குறைக்க நிர்ப்பந்திக்கப்படுவர்.



கதை, கவிதை, நோர்காணல்,
துணுக்கு செய்திகள், ஜோக்,
சினித்துறை செய்திகள்
அனைத்தையும் வரவேற்கிறோம்.

நமது இதழில் உங்கள்
படைப்பு வெள்வரவேண்டுமா?

சாதனையாளர், தொழில்முனைவோர்,
கல்வியாளர், கலைத்துறையினர், சமூக
சேவையாளர், சந்தனையாளர், கவிஞர் என
அனைத்து துறையினரின் சாதனைகளையும்
வெளியுலகிற்கு திரியப்படுத்த எங்களை
தொடர்பு கொள்ளவும்.

+ 9 1 9 4 4 4 2 6 4 6 1 0

வெள்ளையணுக்களை அதிகரிக்கும் உணவு

இரத்த வெள்ளையணுக்களை அதிகரிக்க எவற்றை எல்லாம் உணவில் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமாக வாழ வெள்ளையணுக்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இந்த வெள்ளையணுக்கள் எலும்பு மஜ்ஜையில் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்திற்கு ஆதரவளித்து, பாக்கீரியாக்கள் மற்றும் இதர நோய்தொற்றுக்களை எதிர்த்துப்போராடுவதுதான் இரத்த வெள்ளையணுக்களின் முக்கிய பணி.

ஒருவரது உடலில் இரத்த வெள்ளையணுக்களானது ஒரு மைக்ரோலிட்டர் இரத்தத்தில் சராசரியாக 4,500 முதல் 10,000 வரை இருக்கும். எப்போது இந்த அளவுக்கு குறைவாக இரத்த வெள்ளையணுக்கள் உள்ளதோ, அப்போது உடல்நல குறைவால் அடிக்கடி பாதிக்கப்படக்கூடும்.

ஒருவர் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட நேர்ந்தால், உடலின் இரத்த வெள்ளையணுக்களின் அளவை பரிசோதித்து பார்ப்பதுநலம்.

இந்த பதிவில் இரத்த வெள்ளையணுக்களை அதிகரிக்க எந்தெந்த உணவுகளை சாப்பிடலாம் என்று பார்ப்போம்.

சிட்ரஸ் பழ வகையை சேர்ந்த ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, கிரேப்ஃபுரூட் போன்ற வற்றை அடிக் கடி சாப்பிடுங்கள்.

இதனால் இரத்த வெள்ளையணுக்களின் அளவு அதிகரிக்கும்.

பசலைக்

கீரையில்வைட்ட மின் சி அதிகம் இருப்பதுடன், ஏராளமான ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்டுகள் மற்றும் பீட்டாகரோட்டீன்களும் அடங்கியுள்ளது. இது கிருமிகளை எதிர்த்து போராடும் இரத்த வெள்ளையணுக்களின் அளவை அதிகரிக்கும்.

பாதாமை ஒருவர் தினமும் ஒரு கையளவு சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்த வெள்ளையணுக்களின் அளவு அதிகரித்து, உடலைத்தாக்கும் நோய்களின் தாக்கம் குறையும். கீரீன் டீயில் உள்ள அமினோ அமிலம் எல்தியனைன், கிருமிகளை எதிர்த்து போராடும் வெள்ளையணுக்களின் உற்பத்திக்கு உதவும்.

பப்பாளியில் பொட்டாசியம், பி வைட்டமின்கள், ஃபோலேட் போன்ற ஓட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் தேவையான சத்துக்களும் உள்ளது.

பப்பாளியைப் போன்றே கிவி பழத்தில் ஏராளமான அளவில் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களான ஃபோலேட், பொட்டாசியம், வைட்டமின் கே மற்றும் வைட்டமின் சி போன்றவைகள் உள்ளது. இந்த வைட்டமின் சி கிருமிகளை எதிர்த்து போராடும் இரத்த வெள்ளையணுக்களின் அளவை மேம்படுத்துவதோடு, உடலின் முறையான செயல்பாட்டிற்கும் உதவும்.



- இந்து மதத்தில் வழிபாட்டிற்கென்று பல்வேறு வழிமுறைகள் உள்ளது. அனைத்து வழிமுறைகளும் மிகவும் எளிதாகவும், அனைவரும் செய்யும் வகையிலும் நமது முன்னோர்கள் அமைத்துள்ளது சிறப்பிலும் சிறப்பாகும். அந்தவகையில் ஒருசில வழிமுறைகளை நாம் பார்ப்போம்.
- நம் வீட்டில், கோயில்களில் கற்பூர தீபாராதனையும், நெய்விளக்கு தீபாராதனையும் காட்டப்படுகின்றன. கற்பூரமும் நெய்விளக்கும் கடைசிவரை எரிந்து போகும். எதுவும் மிஞ்சாது.
- மனிதன் இறந்த பிறகும் இதே நிலை தான். எஞ்சும் சாம்பல் கூட தண்ணீரில் கரைக்கப்பட்டு விடுகிறது. இந்த தத்துவத்தை உணர்த்தவே கோயில்களில் தீபாராதனை காட்டப்படுகிறது.
- மற்றவகை வழிபாடுகளில் பிரசாதமாக ஏதேனும் மிஞ்சும். ஆனால், கற்பூர வழிபாட்டில் எதுவுமே மிஞ்சாது.
- நாமும் கற்பூரத்தை போல் நம்மை முழுவதுமாக இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்து வழிபட்டால் இறைவனது ஜோதி தரிசனம் கிடைக்கும் என்பதையே கற்பூர தீபாராதனை உணர்த்துகிறது.
- விநாயகப்பெருமானின் பெருவயிறு, இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் இறைவனுக்குள் அடக்கம் என்பதை உணர்த்தும் அறிய தத்துவமாகும்.
- சிவன் சன்னதியில் பிரதட்சிணம் செய்யும்போது நந்திதேவரையும் சேர்த்தே பிரதட்சணம் செய்தல் வேண்டும். அதைவிடுத்து சிவனுக்கும் நந்திக்கும் இடையே சென்று கோவிலைச் சுற்றி வருதல் கூடாது.

தீபாராதனை ஏன்?

சின்ன சின்ன ஆன்மிக செய்திகள்

- ஹ்ருதய கமலம், நவகிரக கோலங்கள், ஐஸ்வர்ய கோலம், ஸ்ரீ சக்கர கோலம் போன்றவற்றை மஞ்சள் பொடியினாலும், அரிசி மாவினாலும் மட்டுமே போடுவது குடும்பத்திற்கு நற்பலனை தரும்.
- பூஜை சாமான்களை எவர்சில்வர் தட்டுக்களில் வைக்கக்கூடாது. வெள்ளி பித்தளை, செம்பு வெண் கலம் ஆகிய தட்டுகளிலேயே வைக்க வேண்டும்.
- சிதம்பரத்தைத் தரிசித்தாலும், காசியில் இறந்தாலும், திருவாரூரில் பிறந்தாலும், திருவண்ணாமலையை நினைத்தாலும் மோட்சம் கிட்டும் என்பது ஆன்றோர்முடிவு.
- காவி பட்டை போட்டு கோலம் போடுவது சிவசக்தியை குறிக்கும். மங்களமான நாட்களில் இதை போட வேண்டும். சகல நன்மை தரும்.
- ஒரு இழை கோலம் போட கூடாது. இரட்டை இழை கோலம் போடுவது மங்களம் சிறக்கும்.
- விநாயகனை ஒருமுறை வலம் வரவேண்டும். சிவ பிரானை மூன்று முறையும், அம்பாளை நான்கு முறையும், முருகனை மூன்று முறையும் சுற்றி பிரதட்சணம் செய்தல் வேண்டும்.
- காலையில் படுக்கையில் இருந்து கண் விழித்தெழுந்ததும் அவரவர் உள்ளங்கையில் கண் விழிப்பதே நற்பலன்களை நல்கும் என்பது இந்து தர்ம சாஸ்திரம் கூறும் நெறி.
- வீடுகளில் மணியடித்து பூஜை செய்து விட்டு, அந்த மணியைத் தரையின் மேல் வைக்கக்கூடாது. ஏதாவது தொரு அடுக்குப் பகுதியின் மேல் வைக்க வேண்டும்.
- கோலங்களில் தெய்வீக யந்திரங்களுக்கு சமமான கோலங்களை பூஜை அறையில் மட்டுமே போடவேண்டும்.

வாழ்க்கை

அகோரன் எப்பொழுதும் அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும் பழக்கமுடையவர். ஒருநாள் வழக்கம்போல் அகோரன் காலையில் எழுந்து மன்னர் வசிக்கும் அரண்மனை உள்ள வீதி வழியாக நடந்து சென்றுகொண்டிருந்தார். அவர் அரண்மனை பிரதான வாயிலை நெருங்கும்சமயம் மன்னர் தன் பரிவாரங்களுடன், வேட்டைக்குப் புறப்பட வாயிலை கடந்து செல்லவந்தான்.

அகோரன் வசித்துவந்த ஊரில் நெடுங் காலமாக ஒரு நம்பிக்கை இருந்தது. யாராவது ஒரு வேலை நிமித்தம் புறப்படும்போது, எதிரே அகோரன் வந்தால், அது கெட்ட சகுனமாக கருதப்பட்டு, எந்தவேலை காரணமாக செல்கின்றனரோ அந்த வேலை கண்டிப்பாக நடக்காது என்று நம்பினார்கள்.

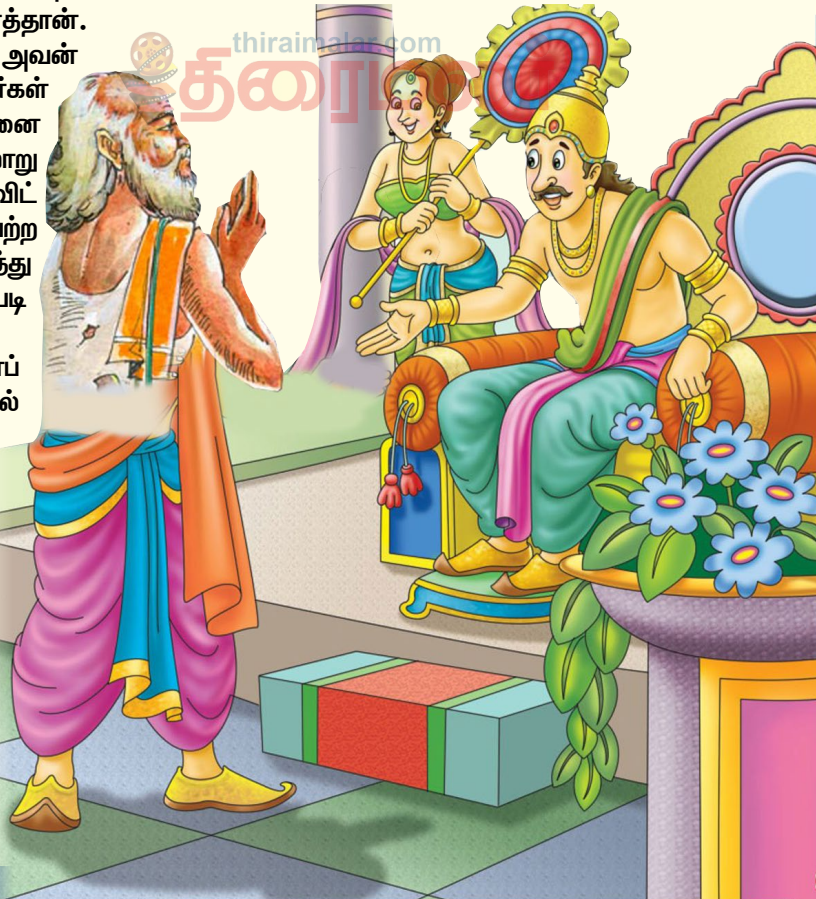
ஊர்மக்களைவிட அந்த ஊர் மன்னன் சகுனத்தைப்பற்றி அதிகமகவே நம்பினான். அவன் கோட்டை வாயிலைக் கடக்கும்போது, எதிரே வந்த அகோரனைப் பார்த்து, ஆத்திரமும் கோபமும் அடைந்தான். அவன் சகுனத்தைப் பற்றி அதிகமாக நம்பியதால் தனக்கு ஏதோ விபீதம் நடக்க உள்ளதாக நினைத்தான். வேட்டைக்குச் செல்வதை நிறுத்தவும் அவன் விரும்பவில்லை. அவன் தன் காவலர்கள் சிலரை அழைத்து எதிரே வந்த அகோரனை சிறையில் அடைத்து சாட்டையடி தரு மாறு உத்தரவிட்டு வேட்டைக்குப் புறப்பட்டு விட்டான். மன்னனின் கட்டளையை நிறைவேற்ற புறப்பட்ட காவலர்கள், முல்லாவை பிடித்து சிறையில் அடைத்து அவருக்கு சாட்டையடி கொடுத்து மயங்கச் செய்துவிட்டனர்.

வேட்டைக்குச் சென்ற மன்னனுக்கு எப்போதும் இல்லாத அளவிற்கு, வேட்டையில் விலங்குகள் சிக்கின. அவனும் தன் ஆசை தீர ஏராளமான விலங்குகளை கொண்டு வீழ்த்தினான். அதனால் அவன் மகிழ்ச்சி அடைந்து, தன்னுடன் வந்த அனைவருக்கும் பல பரிசுகள் வழங்கினான்.

அரண்மனைக்கு வந்த அரசன் அகோரனை உடனே தன்முன்னே அழைத்து வரச்சொன்னான். அகோரன் வந்ததும் அரசன் அகோரனை வணங்கி, தான் அவருக்கு அளித்த தண்டனைக்கு

மன்னிப்பு கேட்டான். பிறகு அவன், “ஐயா, நீங்கள் எதிரில் வந்ததால் என்னுடைய வேட்டையில் ஆபத்து ஏற்படும் என்று நினைத்தேன். ஆனால் வேட்டையில் நான் நினைத்தது போல் எந்தவிதமான கெடுதலும் நடக்கவில்லை. நான் இதுவரை இல்லாத அளவுக்கு விலங்குகளை வேட்டையாடி மகிழ்ந்தேன். நடந்துவிட்ட கெட்ட நிகழ்ச்சியை மறந்துவிடுமாறு கேட்டுக்கொண்டான்.

அகோரன் உடனே மன்னனைப் பார்த்து, நடந்துவிட்டதை எண்ணி வருந்தவில்லை. ஆனால் இதிலிருந்து ஓர் உண்மை தெள்ளத் தெளிவாகத் தெரிந்து விட்டது.” என்று கூறினார். மன்னனும் “அந்த உண்மை என்ன என்பதை தயங்காமல் கூறுங்கள்” என்று சொன்னான். அகோரன் மன்னனைப் பார்த்து, “நான் கூறுவதைக் கேட்டு தாங்கள் கோபம் கொள்ளக்கூடாது; நான் எதிரில் வந்ததால் தங்களுக்கு நற்பலன் கிடைத்தது. ஆனால் உங்களை நான் அதிகாலையில் சந்திக்க நோந்ததால் எனக்குக் கொடுமையான தண்டனை கிடைத்தது. இதுதான் நான் சொல்லவந்த உண்மை” என்று கூறினார். அதைக் கேட்ட மன்னன் மிகவும் மனம் வருந்தி மீண்டும் ஒருமுறை அகோரனிடம் மன்னிப்பு கேட்டான்.



பொறாமையும் தீமையும்

thiraimalar.com
தீரைமலர்



கை, கால், காது, கண், நாக்கு, என, அனைத்து உறுப்புகளும் நன்றாக இருப்போர், அங்கவீரன், காது கேளாமை, பேச்சு இழந்தோர், பார்வை யற்றோர் ஆகியோரைப் பார்க்கும் போது, ஆண்டவா... எந்தக் குறையும் இல்லாமல் என்னைப் படைத்தாயே... என்று, இறைவனுக்கு நன்றி சொல்ல மறந்து விடுகிறோம். அதே சமயம், தெருவில், யாராவது சிரித்து பேசி செல்வதைப் பார்த்தால், சிரிப்பைப் பார்... சிரிப்பை! என்ன சிரிப்பு வேண்டிக்கிடக்கு... என்று, சிலருக்கு மனம் வெம் முகிறது. அடுத்தவர்கள் சற்று மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் கூட, இவர்களால் பொறுக்க முடிவதில்லை. இந்த பொறாமை குணத்தால் ஏற்படும் விளைவுகள் குறித்து, மகாபாரதத்தில் ஒரு கதை உள்ளது. திருதராஷ்டிரன் மனைவி காந்தாரி, நிறைமாத கர்ப்பினியாக இருந்தாள். அவளுக்கு, அரண்மனை வாழ்வு, ஆள், அம்பு, சேனை, ராஜபோகம், பணிப்பெண்கள் என, அனைத்து வசதிகளும் இருந்தன. திருதராஷ்டிரன் தம்பியான பாண்டுவின் மனைவி குந்தியோ, காட்டில் ஒரு வசதியும் இல்லாத சூழலில் வசித்து வந்தாள். இந்நிலையில், குந்திதேவிக்கு, காந்தாரிக்கு முன்னரே, குழந்தை பிறந்து விட்டது. இச்செய்தி, நாட்டில் வாழ்ந்த காந்தாரிக்கு தெரிந்ததும், அவளுக்கு பொறுக்க முடியவில்லை. அவள் உள்ளத்தில் பொறாமைத் தீ, எரிமலை குழம்பாய் வெடித்து, வழிந்தது. அதன் விளைவாக, காந்தாரி, ஒரு அம்மி குழுவியைக் எடுத்து, தன் வயிற்றில் இடித்துக் கொண்டாள். அவள் கரு சிதைந்து, ரத்தம் கலந்த சதை கூறுகளாக சிதறின. வியாசர் அந்தச் சதை கூறுகளை, நூற்றியொரு குடங்களில் இட, தூரியோதனன் முதலான நூறு பேர்களும், துச்சலை என்ற ஒரு பெண்ணும் உருவாயினர். காந்தாரியின் இத்தகைய பொறாமை குணத்தின் காரணமாகவே, கவுரவர்களும் இயல்பிலேயே பொறாமை குணம் படைத்தோராக விளங்கி, பாண்டவர்களின் மேல் கொண்ட பொறாமையால் அழிந்தனர். நாம் யாரைக் கண்டு பொறாமைப்படுகிறோமோ, அவர்களுக்கு ஒன்றும் நேராது; பொறாமைப்பட்ட நமக்குத்தான் கேடு விளையும். எனவே, பொறாமையை மனதிலிருந்து தூரத்தி, நற்சிந்தனைகளை மனதில் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நடப்பவை, நல்லனதாகவே அமையும்.

தேவையறிந்து ஒருவொம்

குழந்தைங்க எப்படி பசி தூக்கம் பொறுத்துக் காதோ அதே போல நாமும் பசி தூக்கம் தியாகம் செஞ்சு வேற வேலை பாக்கறது நம்ம உடம்புக்கு நல்லதில்லைனு பேசினோம் அதே விஷயத்துல அடுத்த வேலை பசி எடுத்த அந்த குழந்தைக்கு சாப்பாடு கொடுக்கறதும் சாப்பிட்ட குழந்தையை தூங்க வைக்கறதும் தான்

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒரு கொள் திறம் (capacity) இருக்கும். அந்த அளவுக்கு மேல கொடுத்தா எவ்வளவு ஆசையா குடிச்ச பாலையும் தள்ளி விட்டுரும். நாம் மறந்து போன விஷயங்கள் இல்ல பழக வேண்டிய விஷயங்கள் பட்டியல்ல இதுவும் முக்கியமான ஒன்று, நாம எல்லோரும் பொருள் தேடி தான் ஓடிட்டு இருக்கோம்.

ஆனா எவ்வளவு பொருள் வேணும்னு கேட்டா நம்ம எத்தனை பேருக்கு பதில் தெரியும்? ஒவ்வொருத்தருக்கும் அவரவர் ஆசைக்கும் எண்ணத்திற்கும் ஏற்ப ஒரு பொருள் தேவை இருக்கும்,

அது ஒரு வட்சமோ ஒரு கோடியோ இல்லை அதற்கும் மேல் கூட இருக்கலாம் ஆனால் நம் மில் எத்தனை பேர் அந்த தேவை எவ்வளவு என்று உணர்ந்திருக்கிறோம்.

நாம் நம் தேவைகளை குறைத்து கொள்ள வேண்டாம் ஏதோ ஓடிக்கொண்டிருப்பதை நிறுத்தவோ வேண்டாம். ஆனால் குறைந்த பட்சம் எது வரைக்கும் ஓட ஒரு வேளையில் வேண்டி இருக்கும் என்று தெரிந்து வைக்க வேண்டும், இன்று நாம் பெரும்பாலும் பொருள் எவ்வளவு சேர்க்கிறோமோ அதற்கு ஏற்றாற்போல் நம் தேவைகளை பெருக்கிக்கொள்கிறோம்.

அப்படி தேவைகளை தேடிக்கொண்டு சென்றால் நம் ஓட்டம் முடியவே முடியாது. எனவே நமக்கு என்ன தேவை என்று முதலில் உணர முயற்சிப்போம் பின் அதை நோக்கி பொருள் தேட ஓடுவோம் தேவை அடைந்த பின் நம் ஓட்டம் நிற்க வேண்டிய தேவையில்லை.

வேலை செய்யாமல் இருந்தால் இயந்திரமும் பழுதாகும். ஆக நம் தேவைகள் அறிந்து அதை அடைந்த பின் நம் அடுத்த கட்ட



thiraimalar.com
திரைமலர்



ஆசைகளுக்கு ஆயுத்தமாகலாம்.

அது நம்மை சார்ந்தோ நம் சுற்றும் மற்றும் சமூகத்தை சார்ந்ததாக கூட இருக்கலாம் நம்மில் 95 % பொருள் தேவைக்காக கிடைத்த வேலை செய் கிறோம். நம் தேவை உணர்ந்து அதை அடையும் வரை ஓடினால் ஒருவேளை நமக்கு பிடித்த வேலை செய்வதற்கு கூட அதன் பின் முயற்சிக்கலாம். thiraimalar.com சாப்பிட்ட பின் குழந்தையை தூங்க வைக்கலாம் என முயற்சித்தேன்.

ஒரு உதாரணத்திற்கு நம் வீட்டில் இரண்டு குழந்தைகள் இருக்கிறதென்று வைத்துக் கொள்வோம். நான் ஒரு குழந்தையும் என் அப்பா ஒரு குழந்தையும் தூங்க வைக்க முயற்சிப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். நான் ஏதோ ஒரு பாட்டு பாடி தூளியில் போட்டு தூங்க வைக்க முயற்சிக்கிறேன்.

நமக்கு நன்றாக தெரியும் தூளியில் தூங்கும் குழந்தை மிக வசதியாக நன்றாக தூங்கு மென்று. ஆனாலும் என் அப்பா மடியில் கிடத்தி அந்த மற்றொரு குழந்தையை முதலில் உறங்க வைத்து விட்டால் உடனே எனக்கு அதுதான் சரியான வழியோ என்று நானும் தூளியில் தூங்க முயலும் குழந்தையை தூக்கி மடியில் கிடத்தி தூங்க வைக்க முயற்சிக்கிறேன், இந்த மாற்றங்களில் கொஞ்சம் இருந்த தூக்கமும்

முழுவதும் களைந்து குழந்தை மறுபடியும் விளையாட தயாராகிறது. இதே போல் நாமும் பல நேரம் நம் செய்யும் தொழிலில் அல்லது வேலையில் நன்றாக யோசித்து மிக சரியான செயலை செய்து கொண்டிருப்போம்.

அனால் நம் உடன் வேலை பார்ப்பவரோ நம் வியாபார போட்டியாளரோ வேறொரு முறையில் ஏதோ ஒன்றை அடைந்து விட்டால் நம் எண்ணத்தின் மீதும் சிந்தனையின் மீதும் நமக்கு நம்பிக்கையின்றி அவர்கள் தோந்தெடுத்த வழியில் செல்ல முயல்கிறோம்,

இறுதியில் சில நேரம் நாம் தேடி தொடங்கிய நிலையை அடையாமல் போகிறோம் அந்த தூக்கம் தொலைத்த குழந்தை போல, மற்றொரு வரின் வாழ்க்கையை பார்த்தோ வளர்ச்சியை பார்த்தோ மாற்ற நம் பாதையை மாற்றிக் கொள்வது தேவையற்றது.

எனவே நாம் முதலில் நம் தேவைகளை உணர முயல்வோம் பின் அதை அடையும் வழியை ஆராய்ந்து வகுப்போம்.

அதன் பின் 100 % மனதோடு அதில் பயணிப்போம். நம் இலக்கை அடைய தாமதம் ஆகலாம் ஆனால் நாம் நினைவில் கொள்வோம் நம் இலக்கும் அதை அடைய நாம் தோந்தெடுத்த பாதையும் நம் தேவைகள் மற்றும் நம் திறன் சார்ந்து எடுத்தது.

நேரமும் கையாளும் முறையும்

போன்றவை இதன் கீழ் வருகின்றன.

இரண்டு நிமிடங்களுக்கு மேல் பல் துலக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்பது நிபுணர்களின் கருத்து. ஆனால், சிலர் வாயில் பிரலை திணத்துக் கொண்டு, வீட்டிற்குள் நடப்பது, செய்தித்தாளை படித்து முடிப்பது, அடுத்த வீட்டுக்காரருடன் அளவளாவது என சுமார் ஒரு மணிநேரம் செலவழிப்பார்கள். இதனால் எந்த பயனும் கிடையாது. மாறாக உங்கள் வாயில் ஈறுகள் சீக்கிரம் சேதமுற வாய்ப்பு ஏற்படும் என்பதும் நிபுணர் கருத்தாகும்.

உருப்படியாக பல் தேய்க்க 2 நிமிடங்களும் முகம் கழுவ 3 நிமிடங்களுமாக மொத்தம் 5 நிமிடங்கள் போதுமே.

2. நேரங்கெட்ட நேரத்தில் சாப்பிடுவது போன்ற பல கெட்ட செயல்களால் வயிற்றில் உபாதைகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டு காலை மலம் கழிப்பதில் ஏராளமான நேரத்தை செல வழிப்பவர்கள் பலர் உள்ளனர். நல்ல உணவுப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தால் உடல் நலம் பெறுவதுடன் தினசரி ஏராளமான நேரம் நமக்குக் கிடைக்குமே.

இப்படி காலைக் கடன் நேரங்களில்கவனம் செலுத்தினால் கணிசமாக நேரம் பெறலாம். அதாவது படுக்கையிலிருந்து எழுந்தது முதல் அலுவலகம் புறப்படும் வரையிலான நேரத்தில் செயல்களை சரியாக

thiraimalar.com
திரைமலர்



அமைத்தால் நேரம் மிச்சமாவது நிச்சயமாகும். இத்தனைவருடங்களுக்குமேல் இதனை சரி செய்வது முடியாது, பழக்கமாகி விட்டது. மாற்ற முடியாது என்றால் அடுத்து வரும் செயல்களின் மாற்ற முயற்சிக்கலாம்.

3. பேருந்தில் பயணம் செய்து அல்லது இரு சக்கர வாகனம் மற்றும் நான்கு வாகனம் மூலம் அல்லது புறநகர் இரயில் மூலம் அலுவலகம் செல்பவர் என்று எப்படி பயணப்பட்டாலும், தினமும் தாமதமாகவே அலுவலகத்தை அடைபவர்கள் உள்ளனர். அதற்கு ட்ராஃபிக், வண்டி பஞ்சர், கூட்டம் என்று ஏராளமான காரணங்கள் கொடுக்கப் படுகின்றன. வேலைபார்க்கும் இடத்திற்கு அருகில் வீடு இருந்தால் ஏராளமான நேரம் மிச்சமாகும். எனினும், எல்லோருக்கும் இது சாத்தியம் இல்லை என்றாலும், சொந்தத் தொழில் புரிபவர்கள் இதனை யோசிக்கலாம். குறிப்பாக அனைத்து வேலைகளையும் தபால் மற்றும் தொலைபேசி மூலம் செய்பவர்கள் அலுவலகத்தை வீட்டிலிருந்தே இயக்கினால் நேரம் மட்டு மல்லாது பணமும் மிச்சமாகும்.

4. நமது நேரத்தை வீணாக்கும் காரணிகளுள் முக்கியமானவை. தொலைபேசி அழைப்புகள் (Incoming Telephone Calls) முன்பதிவின்றி நபர்களின் வருகை (Visitor Without Prior Appointment) மற்றும் கூட்டங்கள் (Meetings) ஆகியனவாகும்.

இவற்றில் முதன்மையானது கூட்டங்கள் (Meetings) ஆகும். இரண்டு நபர்கள் மட்டும் பேசி தீர்மானிக்க வேண்டிய நிலையில் பலரையும் அழைத்து அனைவரது நேரத்தையும் வீணடிப்பது பல அலுவலகங்களில் உள்ளது. இவை தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையாகும்.

5. பொதுவான காரணங்களுள் ஒன்று, ஒழுங்கின்மை, அதாவது வழிமுறைகள் இல்லாத செயல்பாடு. முறையான வழிகளை அமைத்து செயல்படுவது முக்கியம். இதனை மெதோடிகல் (Methodical) அல்லது சிஸ்டமேட்டிக் (Systematic) என்று கூறுவார்கள். எடுத்துக்காட்டாக, காலை நேரத்தில் வேலைக்கு அல்லது பள்ளிக்குக் கிளம்பும் போது முக்கியமானதை தேடுவது. வண்டி சாவி, பேனா, நேற்றிரவு கொண்டுவந்த ஆபிஸ் ஃபைல், முக்கியமான துண்டு சீட்டு, மருத்துவர் குறிப்புச் சீட்டு என்று தேடுவதற்கு என்றே படைக்கப்பட்டவை போல பற்பல பொருட்கள் காலை நேரத்தில் கிடைக்கின்றன.

நவீனதொழிலக மேலாண்மையில் ஐப்பானிய நிர்வாக முறையில் 5எஸ் என்ற முறை கடைப்பிடிக்கிறது. இந்த வழக்கத்தை வீடுகளிலும், அலுவலகங்களிலும் கடைபிடித்தால் ஏராளமான நேரம் மிச்சமாகும். அத்துடன், தேடும் பொருள் கிடைப்பதற்கு தாமதமானால் ஏற்படும் மன உளைச்சல் அதனால் பாதிக்கப்படும் உடல் நலம் என்று அனைத்தும் தவிர்க்கப்படுகிறது.



நம்மை பற்றி நாம் ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்

ஒரு ஊரில் ஒருவர் இருந்தார். அவரிடம் நிறைய ஆடுகள் இருந்தது. அதில் அவருக்குபிடித்த மாண ஆடு, ஒருநாள் 4 குட்டிகள் ஈன்றது. அதில் 3 குட்டிகள் நன்கு கொழுக்கு மொழுக்கென்று இருந்தது. பார்ப்பதற்கே மிகவும் அழகாக இருந்தது.

ஒரு ஆடு மட்டும் நோஞ்சானாக இருந்தது. ஆரம்பத்தில் எல்லாவற்றிற்கும் நல்ல சாப்பாடு கொடுத்த அந்த மனிதர், பின்னர் நோஞ்சான் ஆட்டிற்கு மட்டும் வீணான தீவனங்களை கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார். என்ன கொடுத்தாலும் உடம்பு ஏற போவது இல்லை... எதற்காக நாம் காசை வீணாக்க வேண்டும்...? என்ற நினைப்பு அவருக்கு.

ஆனால், அந்த ஆட்டை பொறுத்தவரை உள்ள எலும்புகள் வலுவானதே தவிர சதைப்பற்று ஏறவே இல்லை. எலும்புகளில் எடை கூடியதால் அந்த ஆடு உள்ளளவில் ரொம்பவே தெம்பாகவும், உறுதியாகவும் இருந்தது.

ஆனால், அது அவருக்கு தெரியாது. அந்த வீட்டில் இருக்கிற குழந்தைகள் உட்பட அந்த கொழுக்கொழு ஆடுகள் இடம் மட்டும்தான் விளையாடுவார்கள். அவைகளிடம் தான் பொழுதை போக்குவார்கள். இந்த நோஞ்சான் ஆட்டை யாருமே சீண்டிப் பார்ப்பது இல்லை. திரும்பி கூட பார்ப்பதில்லை. ஆனால், இதைப்

பற்றி எல்லாம் அந்த நோஞ்சான் நாடு எப்பவுமே கவலைப்பட்டது கிடையாது. ஏனென்றால் அதற்கு தன்னுடைய பலம் நல்லாவே தெரியும்.

அப்படி இருக்கும் பொழுது, ஒரு நாள், இந்த ஆடுகள் எல்லாம் ஒரு வயல் வெளியில் புல் மேய்ந்து கொண்டிருக்கும் போது, ஒரு காட்டு நாய் வந்து தாக்க முன் வருகிறது. அப்போது மற்ற ஆடுகள் எல்லாம் விலகி ஓடும் போது, எல்லோரும் 'நோஞ்சான்' என்று வெறுத்து ஒதுக்கிய அந்த ஆடு மட்டும் காட்டு நாயை எதிர்த்து நின்று எல்லா ஆடுகளையும் காப்பாற்றியது. அன்று தான் அந்த ஆட்டின் உடைய சொந்தக்காரருக்கு இந்த ஆட்டோடே பலமே தெரியவந்தது.

இதிலிருந்து நம்ம தெரிஞ்சுக்க வேண்டியது என்ன என்றால்... "நம்ம திறமையும், பலமும் ஒருவருக்கு தெரியல அப்படின்னா அவங்க நம்மல மட்டம் தட்ட தான் செய்வாங்க. அதுக்காக நம்ம கவலைப்பட தேவையில்லை. அந்த 'நோஞ்சான்' ஆட்டை மாதிரி நமக்கு கிடைக்கிற வாய்ப்புகளை வைத்து நம்ம திறமையை நம்ம வெளிப்படுத்திக் கொண்டே இருந்தோம் என்றால், சரியான வேளையில், சரியான சூழ்நிலையில் நம்ம பலத்தை நம்மால் காட்ட முடியும். இதுதான் இந்த கதையிலிருந்து நாம் தெரிஞ்சுக்க வேண்டிய, அந்தக் கதை உணர்த்துகின்ற ஒரு விஷயம். நம்ம பலம் என்ன என்று நாம் தெரிஞ்சிக்கிட்டா போதும். அது தெரிந்தால் யார் என்ன சொன்னாலும் யார் என்ன நம்மனை பற்றி என்ன நினைத்தாலும் கவலைப்பட தேவையில்லை".

பெண்கள் இவற்றை தவிர்கலாம்...!

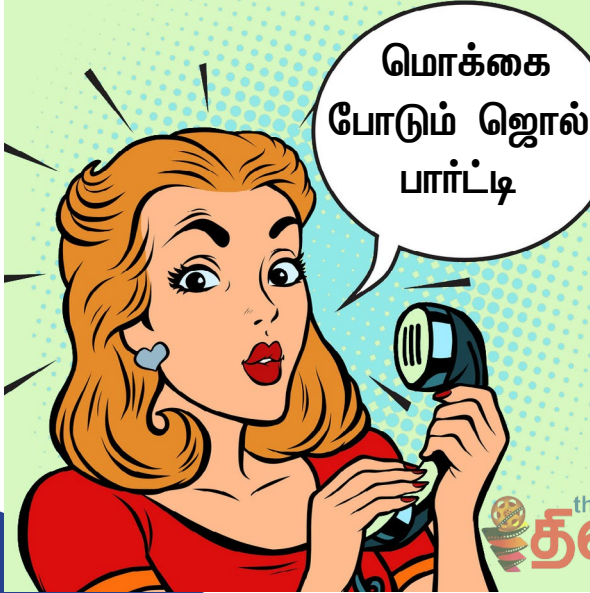
கணவனைத் தவிர வேறு ஆண்களிடம் தொலைபேசியில் பேசினால் குறைந்த பட்சம் பத்து நிமிடங்களுக்கு மேல் பேசக்கூடாது....!

அப்பா அண்ணன் தம்பி கணவனைத் தவிர மற்றவர்களிடம் என்ன சாப்பிட்டேன், எப்போது தூங்கினேன், என்ன உடை போட்டிருக்கிறேன் என்றெல்லாம் கதை பேசக்கூடாது...!

பிற ஆண்களிடம் பேசும் போது என்ன விஷயமோ அதை மட்டும் பேசிவிட்டு பேச்சை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்....!

அலுவலகத்தில் கூடவே பணிபுரிபவராக இருந்தாலும் நல்லவராகவே இருந்தாலும்.., அலுவல் தவிர வேறு பேச்சு வைத்துக் கொள்வது கூடாது....!

thiraimalar.com
திரைமலர்



அப்பா அண்ணன் தம்பியைத் தவிர மற்ற ஆண்களை கணவர் இருக்கும் போது மட்டுமே வீட்டில் சந்திக்க வேண்டும். அலுவலக நண்பர்கள், கணவர்களின் நண்பர்கள் என்று யார் வீட்டுக்கு வந்தாலும் கணவர் இருக்கும் போது மட்டுமே வீட்டுக்குள் அனுமதித்து பேச வேண்டும். அவ்வாறு நடந்து கொள்வது பெண்ணுக்கும் பாதுகாப்பு, 'ஜொள் விட நினைக்கும் ஆண்களின் எண்ணத்தையும் அது தடுக்கும்....!'

ஆணுக்கு ஆணும், பெண்ணுக்குப் பெண்ணும் தங்களுக்கென்று கருத்துப் பரிமாற்றத்திற்கு அவர்களுக்குள்ளேயே நல்ல நண்பர்கள் கொண்டிருப்பது எதிர்பாலரிடம் வசப்படுவதை தடுக்கும்....!!!

thiraimalar.com
திரைமலர்

- புஷ்பகலா

பெண்கள் நலன் ஆலோசகர்



thiraimalar.com

திரைமலர்

வாரந்தோறும் வெளிவரும் ஆன்-லைன்
வார இதழைப் பெற விரும்புவர்கள்
உங்கள் இ-மெயில் முகவரியை
9444264610 என்ற எண்ணிற்கு
அனுப்பிவைக்கவும்

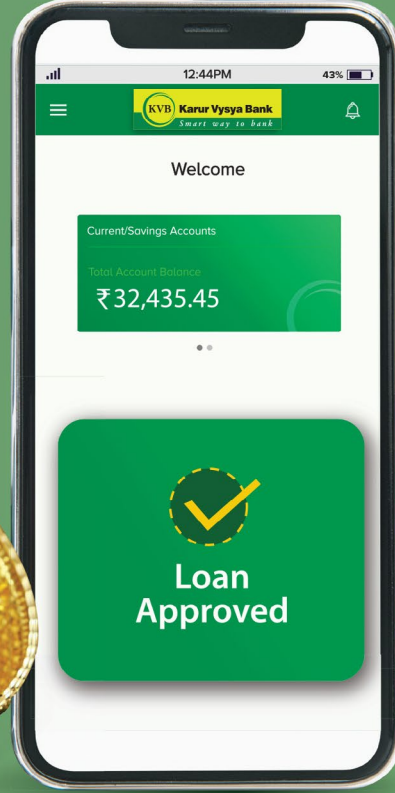


thiraimalar.com

திரைமலர்

KVB DLite App - ன் மூலம் நகைக்கடன்கள் தற்போழுது டிஜிட்டல் முறையில்.

- ✓ துரித ஒப்புதல்.
- ✓ குறைந்த வட்டி விகிதம்.
- ✓ அனைத்து வேலை நாட்களிலும் நகைக்கடன்கள் பெறலாம்.
- ✓ வங்கி கிளைகளிலும் நகைக்கடன்கள் பெறலாம்.



Helpline: 1860 258 1916

மேலும் விபரங்களுக்கு
அருகிலுள்ள
வங்கி கிளையை அணுகவும்.

DOWNLOAD NOW  

*conditions apply.



கீதா சமையல்

geetha samayal  YouTube channel

ஆயிரம் சமையல் வீடியோக்கள் உள்ளன

ஏராள நன்மைகள் தரும்

கற்பூரவள்ளி வாழைப்பழம்

வாழைப்பழத்தில் எண்ணற்ற வகைகள் உள்ளன. செவ்வாழை, ரஸ்தாளி, கற்பூரவள்ளி, பூவன் பழம், மலை (பச்சைப்பழம்), மலைப்பழம், பேயன் பழம், மொந்தம் பழம், மட்டி பழம், ஏலக்கி போன்ற வகைகளில் வாழைப்பழம் உள்ளது.

ஏராளமான ஆரோக்கிய நன்மைகளையும் சத்துக்களையும் கொண்ட வாழைப்பழம் ஏழைகளும் வாங்கி உண்ணக் கூடிய வகையில் உள்ள மிக சிறந்த பழம் எனலாம். வாழைப்பழத்தில் பொட்டாசியம் உள்ளது. இது நமது தசை பிடிப்பை நீக்குகிறது.

வாழைப்பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி 6, வைட்டமின் சி, மக்னீசியம், நார்ச்சத்துக்கள் ஆகியவை நிறைந்துள்ளன.

ஒரு பழுத்த வாழைப்பழத்தில் மனித உடலுக்கு சக்திவாய்ந்த எலும்புகளையும் தசைகளையும் உற்பத்தி செய்ய ஒரு நாளைக்குத் தேவைப்படும் பொட்டாசியத்தின் அளவில் 11 சதவிகிதம் உள்ளது.

எனவே மருத்துவ குணம் கொண்ட கற்பூரவள்ளி வாழைப்பழத்தின் அற்புத நன்மைகள் என்னவென்று பார்ப்போம்.

கற்பூரவள்ளி வாழைப்பழ நன்மைகள்:

பொட்டாசியம், சோடியம், வைட்டமின் பி 6, மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் அடங்கியது. உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது.

கற்பூரவள்ளி வாழைப்பழத்தில், அதிக அளவு செரட்டோனின், நார் எபினெஃப்பின் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. இது உடலில் உள்ள ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

கற்பூரவள்ளி வாழைப்பழம் எலும்புகளுக்கு இது நல்லது. ஏனெனில் இதில் உள்ள மேங்கனீஷ், மெக்னீஷியம் எலும்புகளை பலப்படுத்தும்.

தோலில் ஏற்படும் சொறி, சிரங்குகள், புண்கள் விரைவில் ஆற உதவுகிறது

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், ரத்த விருத்திக்கும், மூளை வளர்ச்சிக்கும் நன்கு பயன்படுகிறது.

கற்பூரவள்ளி வாழைப்பழத்தின் தோலை வீணாக்காமல் அதை சிறுசிறு துண்டாக வெட்டி மூன்று நாட்கள் தண்ணீரில் ஊற வைத்து செடிகளுக்கு உரமாக பயன்படுத்தலாம்.

காலை உணவில் வாழைப்பழத்தைச் சேர்ப்பதன் மூலம், அதிக நன்மைகளை பெறலாம். நாள் முழுவதும் ஆற்றலை கொடுக்கும்.

மேலும் பல நோய்களில் இருந்து நம்மை காக்க வல்லது. வேலை செய்யும் போது சோர்வாகவோ அல்லது மன அழுத்தம் ஏற்பட்டாலோ வாழைப்பழம் சாப்பிடுங்கள்.



Cheese

தேடும் எல்

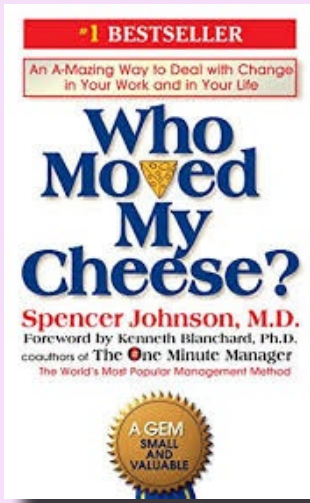
ஆங்கிலத்தில் who moved my cheeseனு ஒரு புத்தகம் இருக்கு கிட்டத்தட்ட 20 வருடங்களா மிகவும் வாசிக்கப்பட்ட ஒரு புத்தகம், கதைப்படி ஒரு mares 4கதாபாத்திரங்கள் இருப்பாங்க. 2எலிகள் (Sniff Scurry) மற்றும் 2 குள்ள மனிதர்கள் (Hein , Haw), அந்த 4 பேரும் வாழ்வதற்கு தேவையான உணவை (cheese) தேட எத்தனிப்பார்கள்.

குள்ள மனிதர்கள் இருவரும் இரண்டு எலிகளும் ஒவ்வொரு குழுவாக பிரிந்து தேட தொடங்கினார்கள்.

ஒரு சமயம் நீண்ட தாழ்வாரத்தில் அளவுக் கதிமான cheese இருப்பதை இரு குழுக்களும் கண்டறிகிறார்கள். அந்த அளவுக் கதிமான cheese கண்டுபிடித்த திருப்த்தியில் குள்ள மனிதர்கள் (Hem Haw) இருவரும் நிம்மதியாக சாப்பிட்டு நாட்கள் நகரத்தினர். நாளுக்கு நாள் அவர்கள் உட்கொள்ளும் cheese அளவும் அதிகரித்துக்கொண்டே சென்றது.

ஒருநாள் இரண்டு எலிகளும் (Sniff, Scurry) சாப்பிட வந்தபோது அந்த c தாழ்வாரத்தில் இருந்த மொத்த cheese தீர்ந்து போயிருந்தது. ஆனால், இது அவர்களுக்கு ஆச்சரியமாகவோ அதிர்ச்சியாகவோ இல்லை.

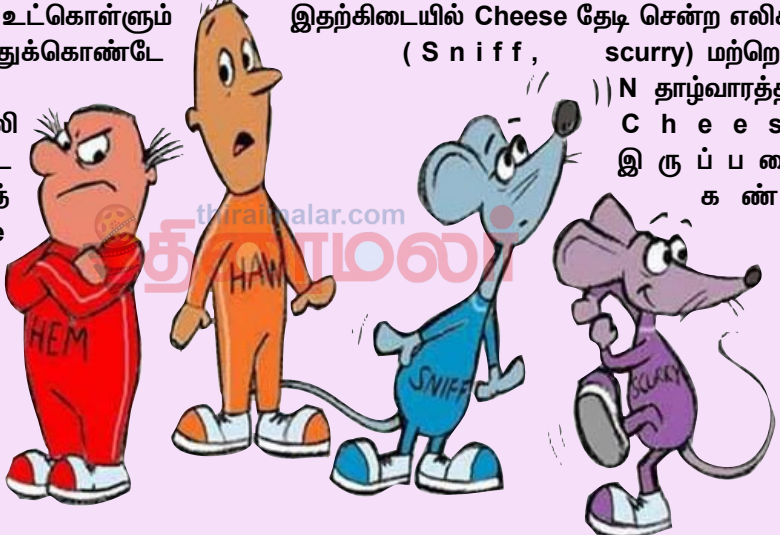
ஏனென்றால் cheese அளவு குறைய குறைய என்றவாது ஒருநாள் இப்படி நடக்கு



மென்று அவர்கள் எதிர்பார்த்து இருந்தார்கள், எனவே வேறு எங்காவது cheese கிடைக்குமா என மீண்டும் தேடுதல் வேட்டையில் இறங்கினார்கள் சில நேரம் கழித்து இரண்டு குள்ள மனிதர்களும் (Hem, Haw) cheese சாப்பிட வந்தபோது அந்த சிதாழ்வாரத்தில் இருந்த மொத்த cheese தீர்ந்து போயிருந்ததை கண்டு அதிர்ச்சியுற்றார்கள்.

இப்படி தீர்ந்து போகும் என்று அவர்கள் எதிர்பார்க்காததால் அவர்கள் நிலையின் மேல் அவர்களுக்கே அளவுக்கதிமான கோவமும் வெறுப்பும் ஏற்பட்டது, Haw' வேறு எங்காவது Cheese தேடி பாக்கலாமா என்று கேட்டாலும் Hem ஆல் Cheese இல்லாமல் போன ஏமாற்றம் மற்றும் விரக்தியில் இருந்தமையால் ஒன்றும் தேவையில்லை என முற்றிலும் நிராகரித்துவிட்டது.

இதற்கிடையில் Cheese தேடி சென்ற எலிகள் (Sniff, Scurry) மற்றொரு தாழ்வாரத்தில் Cheese இருப்பதை கண்ட



றிந்தது. ஆனால் தாழ்வாரத்திலிருந்த குள்ள மனிதர்கள் இன்னும் அங்கேயே இருந்துகொண்டு அந்த நிலைமைக்கு அவர்கள் தான் காரணம் என ஒருவருக்கு ஒருவர் குறை கூறிக்கொண்டும் விரக்தியிலும் வாழ்ந்து வந்தனர்.

பிணீஷ் மறுபடியும் வேறு எங்கே யும் Cheese கிடைக்குமா என தேடிப் பார்ப்போம் என்றாலும் Hem அங்கேயே சுகமாக இருந்து பழகியதால் இங்கேயே Cheese கிடைக்கும் எனவும் புதிதாக தேடி போனால் என்னாகும் என்ற பயத்திலும் வர மறுத்தது.

சில நாட்கள் இப்படியே Cheese இன்றி குள்ள மனிதர்கள் வாழ்ந்து வந்தார்கள். ஒரு நாள் Haw இப்படியே இருந்தால் வாழ முடியாது என்றுணர்ந்து Her வரவில்லை யென்றாலும் தனியாக Cheese தேடி புறப்படுகிறது, தன் நண்பனை விட்டு பிரிய மனமில்லாமலும் நண்பனின் பிடிவாதகுணத்தை எண்ணியும் அந்த தாழ்வார சுவற்றில் காலத்திற்கேற்ப நீ மாறவில்லையென்றால், நீ அழிந்து கூட போகலாம்" என எழுதி விட்டு கிளம்பியது.

இந்த புதிய தேடலில் போகும் வழி தன் நண்பன் சொன்னது போல சற்று பயமாக இருந்தாலும் "பயமில்லையென்றால் நீ என்ன செய்வாய்" என பிணீஷ் தன்னைத்தானே கேட்டுக்கொண்டு தன் தேடலில் முன்னேற தொடங்கியது. நீண்ட தேடலுக்கு பின் ஒரு இடத்தில் சில Cheese துண்டுகள் கிடைத்தது.

நீண்ட நாட்களுக்கு பின் கிடைத்த Cheese ஐ நன்றாக சுவைத்து சாப்பிடும் போதுதான் அது ஒன்றை உணர்ந்தது தாழ்வாரத்தில் இருந்த Cheese திடீரென ஒருநாளில் தீர்ந்தோ காணாமலோ போகவில்லை. அவர்களே தின்று தீர்த்திருக்கிறார்கள் என்று. பின் மீண்டும் தேடலை தொடர்ந்து ஒரு காலியான பெரிய தாழ்வாரத்தை வந்தடைந்தது. Cheese இல்லையென சோகமானாலும் வெற்றிகரமாக மற்றொரு தாழ்வாரத்தை அடைந்ததில் மகிழ்ச்சி அடைந்தது, உண்மையில் ஒரு தேடல் தான் பயந்த அளவிற்கான பயங்கரமானதல்ல என நினைத்தது, மேலும் "நாம் நம் பயத்தை



துறந்து நகரும் போது மிக இயல்பாக முன்னேறி செல்ல முடியும் என உணர்ந்தது உடனே தன் அனுபவத்தையும் கிடைத்த Cheese துண்டுகளையும் தன் நண்பனுக்கும் பகிர்ந்து இருவரும் ஒன்றாக தொடரலாம் என நினைத்து Z தாழ்வாரத்திற்கு நண்பனை தேடி திரும்பியது.

ஆனால், இப்போதும் Hem தன் நண்பன் கொடுத்த Cheese யும் ஏற்கவில்லை. நண்பன் அனுபவத்தையும் ஏற்கவில்லை. ஏமாற்றத்தோடு அங்கிருந்து கிளம்பிய பிணீஷ் இந்தமுறை தன் அனுபவத்தினால் மிக வேகமாக தன் தேடலில் முன்னேறி சென்றது. போகும் வழியில் எல்லாம் கிடைத்த

Cheese துண்டுகளை சேமித்தும் தன் நண்பன்வரு வான் என ஆங்காங்கே சுவற்றில் குறிப்புகளை எழுதிவிட்டு முன்னேறி சென்றது. ஒரு வழியாக Cheese நிறைய இருந்த அதுவும் வித விதமான Cheese இருந்த அந்த N தாழ்வாரத்தை வந்தடைந்தது, தான் தேடி வந்த பொருள் கிடைத்து விட்டதாக உணர்ந்தது மீண்டும் தன் நண்பனிடம் சென்று அழைத்து வந்துவிடுவோம் என யோசித்தது பின் ஏனோ Hem தானாக யோசித்து அதற்கு என்ன வேண்டுமோ முடிவெடுக்கட்டும் என விட்டு விட்டது.

தான் கற்ற பாடங்களினால் இந்த முறை தினமும் N தாழ்வாரத்தில் Cheese இன் இருப்பளவை கணக்கெடுத்துக்கொண்டது. அதே சமயம் நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் வேறு எங்கும் Cheese கிடைக்குமா என தேடிப்பார்க்கவும் செய்தது.

அந்த பெரிய N, வார சுவர்களில் தான் கற்ற பாடங்களை எழுதிவைத்து என்றவாது ஒருநாள் தன் நட்பும் அங்கு வந்து சேரும் என பார்த்திருந்ததாக அந்த கதை முடிகிறது.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற கதை புத்தகம்.

உடல் நலத்தையும் மன நலத்தையும் பாதுகாக்கும் தூதுவளைக்கீரையின் மருத்துவ பயன்கள்

தூதுவளைக்கீரையை நெய்யில் வதக்கி மிளகு சீரகம் சேர்த்து தாளித்து துவையலாக செய்து சாப்பாட்டில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டை மற்றும் நுரையீரலில் தேங்கி நிற்கும் சளி நீங்கிவிடும் நாடி நரம்புகள் வலிமை அடையும் இதன் மூலம் உடலுக்கு பலம் அதிகரிக்கும் அறிவில் தெளிவும் புத்தியில் சிந்தனை திறனும் உண்டாகும்.

தூதுவளை கீரையை வாரத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் நுரையீரல் கோளாறு புற்றுநோய் சயரோகம் ஆஸ்துமா டான்சில் தைராய்டு கட்டிகள் கண்ணம் மற்றும் கழுத்து பகுதியில் ஏற்படும் எழுச்சிக்கட்டிகள் தொண்டை கட்டு வாய்வு கோளாறு ஞாபக சக்தி குறைபாடு உடல் பலவீனம் சத்து

பற்றாக்குறை போன்ற நோய்கள் உடலில் தோன்றாது மேலும் மூளை நரம்புகள் பலம் பெறுவதால் அறிவு வளர்ச்சி அதிகரிக்கும் குழந்தை பருவத்தில் இருந்தே இக்கீரையை சாப்பிட்டு வருவோருக்கு அதிகமான அறிவு வளர்ச்சி உண்டாகும்.

இது உறுதி அறிவு வளர்ச்சியை அதிகமாக தரும் ஆற்றல் இக்கீரைக்கு இருப்பதாலே இந்த கீரையை ஞான மூலிகை என சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள் என்பதே இதற்கு சான்றாகும்.

தூதுவளை கீரையின் மூலம் சில எளிய வைத்திய முறைகள்:

தூதுவளை இலை சாறுடன் சம அளவு நெய் சேர்த்து இலேசாக காய்ச்சி இதில் இரண்டு ஸ்பூன் தினந்தோறும் காலை வேளையில்



சாப் பிட்டு வர எலும்புருக்கி நோய் குணமாகும் மேலும் காய்ச்சல் மார்பு சளி போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.

மூச்சு திணறல் குண மாக தூதுவளை கீரையின் வோர் இலை பூ காய் தண்டு இவைகளை சம அளவாக சேக ரித்து காயவைத்து இடித்து சலித்து வைத்து கொண்டு இதில் இரண்டு ஸ்பூன் எடுத்து நானூறுமில்லி தண்ணீரில் கலந்து நூறு மில்லியாக சுண்டக்காய்ச்சி இதை காலை மாலை என இருவேளையும் தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள்பருகி வர இரைப்பு நோய் சுவாசகாசம் மூச்சுத்திணறல் சளி போன்ற கப நோய்கள் அனைத்தும் குணமாகும்.

முக வசீகரம் உண்டாக தூதுவளை பூவை பதினைந்து எடுத்து பசும் பாலுடன் சேர்த்து காய்ச்சி இதை தினந்தோறும் குறைந்தது ஒரு மண்டல காலம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர உடலில் பலம் அதிகரிக்கும் முகவசீகரம்ஏற்படும் அழகும் ஆரோக்கியமும் ஆயுள் பலமும் கூடும்.

ஆண்மை சக்தி உண்டாக தூதுவளை பூவுடன் சமமாக யானை நெருஞ்சில் பூவையும் சேர்த்து பசும் பாலில் கலந்து காய்ச்சி இதை காலை வேளையில் பருகிவர ஆண்மை சக்தி உண்டாகும் மேலும் நோய் எதிர்ப்புசக்தி அதிகரிக்கும்.

விச காய்ச்சலை குணமாக்கும் தூதுவளை கசாயம் தூதுவளை கண்டங்கத்திரி பற்படாகம் விஷ்ணுகிரந்தி இவைகளை வகைக்கு ஒரு கைப்பிடி அளவு பறித்து ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு 200மில்லியாக சுண்டக்காய்ச்சி ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை சிறியவர் என்றால் ஐந்து மில்லி அளவும் பெரியவர்களுக்கு 100 மில்லி அளவும் சாப்பிட்டுவர நிமோனியா டைப்பாய்டு போன்ற காய்ச்சல் குளிர் காய்ச்சல் மற்றும் விஷ கிருமி தொற்றால் ஏற்படும் அனைத்து

வகையான காய்ச்சலும் குணமாகும்.

ஆஸ்துமா குணமாக தூதுவளை இலை

கண்டங்கத்திரி இலை திப்பிலி இரண்டு இவைகளை சம அளவாக பொடி செய்து இதில் 5 கிராம் எடுத்து 400 மில்லி தண்ணீரில் கலந்து இதை 100 மில்லியாக சுண்ட காய்ச்சி காலை மாலை என இருவேளையும் தொடர்ந்து 40 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா மற்றும் சுவாச கோளாறுகள் நீங்கும் தீராத சளி மற்றும் மூக்கடைப்பு குணமாகும் மேலும் தூதுவளை கீரையை இடித்து சாறு பிழிந்து இதில் ஐம்பது மில்லி எடுத்து காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா நோயால் ஏற்படும் சளி மற்றும் இருமல் மேலும் மூச்சுத்திணறல் போன்ற கபம் நோய்கள் அனைத்தும் விலகும்.

நுரையீரல் வலிமை பெற தூதுவளை காயை சேகரித்து மோரில் ஊற வைத்து இதை வெயிலில் விட்டு வத்தல்களாக உலர்த்தி பணிக்காலம் மற்றும் மழை காலங்களில் இதை நல்லெண்ணெயில் பொறித்து சாப்பாட்டுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஆஸ்துமா நோயின் தொந்தராவல் ஏற்படும் சுவாச தடைகள் நீங்கும் மேல்மூச்சு கீழ்மூச்சாக வாங்கும் இரைப்பு நோய் விலகும் நுரையீரல் வலிமை பெறும்.

சளி இருமல் குணமாக தூதுவளையை பொடி செய்து இதில் மூன்று கிராம் எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து தினம் இருவேளை சாப்பிட்டு வர சளி இருமல் போன்ற கப நோய்கள் விலகும் மேலும் தூதுவளை பொடியை தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வர சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

பித்தமயக்கம் குணமாக தூதுவளை இலை பொடியை மூன்று கிராம் எடுத்து பசும்பாலுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர பித்த மயக்கம் நீங்கும் மேலும் பித்த நோய்கள் அனைத்தும் விலகும்..



இதுவரை வெளிவந்த

இதழ்களை



thiraimalar.com
திரைமலர்
www.thiraimalar.com



இணையதளங்களில்
இலவசமாக படிக்கலாம்

வாரம்தோறும் நமது இதழை பெற உங்கள்
இமெயில் முகவரியை அனுப்பிவைக்கவும்
அனுப்ப வேண்டிய இ-மெயில் முகவரி

thiraimalarebook@gmail.com

Whatsup- 9444264610

Owned, Published by N.Geetharani. Design by SMLGraphics, CHENNAI. Published from New No.16,
Old No.18, Bharatheeswarar Colony, 4th Street, Kodambakkam, Chennai - 600 024.
Editor : N.Geetharani, Cell: 9444264610.

Website: www.thiraimalar.com / E-mail: thiraimalar@yahoo.com

