thiraimalar.com

திரைமலர்

வெள்ளிக்கிழமை தோறும்

மலர்-1 இதழ்-6 .காம்

8.9.2023

பல்சுவை வார இதழ்

E-magazine

நடிகைகளை அவமதிக்கும் தமிழ் சினிமா

டை அடித்தால் மரணம் நிச்சயம்

உயிர் பயம் காட்டிய டாக்டர்: டையை கைவிட்ட சுகிசிவம்

வயதும் வாழ்க்கையும்

40 வயசுக்கு அப்புறம், அதிகமா படிச்சி ருந்தாலும், குறைவா படிச்சிருந்தாலும் ஒண்ணு தான்

(குறைவா படிச்சவங்க பெரும்பாலும் முதலாளியா இருப்பாங்க, அதிகமாவும் சம்பாதிப்பாங்க).

❖ ● ❖

50 வயசுக்கு அப்புறம், அழகா இருந்தாலும், அசிங்கமா இருந்தாலும், வெள்ளையா இருந்தா லும், கருப்பா இருந்தாலும் ஒண்ணு தான்.

(எவ்வளவு அழகா இருந்தாலும், இந்த வயசில், முகத்தில் சுருக்கங்கள், கரும் புள்ளிகள் வந்துரும்).

❖ ● ❖

60 வயசுக்கு அப்புறம், மேலதிகாரி, கீழதிகாரி எல்லாரும் ஒண்ணு தான்.

(ரிட்டயர் ஆனப்புறம், எல்லார் நிலையும் ஒண்ணு தான்).

❖ ● ❖

70 வயசுக்கு அப்புறம், பெரிய வீடோ, குட்டி வீடோ எல்லாம் ஒண்ணு தான்

(மூட்டு வலி, தள்ளாமை, நடக்க முடியா நிலை எல்லாமே வந்துரும். கொஞ்ச இடத்தில் மட்டுமே புழங்க முடியும்).

❖ ● ❖

80 வயசுக்கு அப்புறம், பணம் இருந்தாலும் பணம் இல்லன்னாலும் எல்லாமே ஒண்ணு தான்.

(அதிகமா செலவழிக்க முடியாது, தேவைகளும் குறைஞ்சிரும், ஆசைகளும் குறைஞ்சிருக்கும்).

❖ ● ❖

90 வயசுக்கு அப்புறம், ஆணோ, பெண்ணோ எல்லாரும் ஒண்ணு தான்

(ஆணுக்கு உரிய தன்மைகளும், பெண்ணுக்கு உரிய தன்மைகளும்.. எல்லாமே மங்கி போயி ருக்கும்).

❖ ● ❖

100 வயசுக்கு அப்புறம், படுத்து இருந்தாலும், நடந்துட்டு இருந்தாலும் எல்லாம் ஒண்ணு தான்

(நடக்க முடிஞ்சா கூட, செய்யுறதுக்கு எந்த வேலையுமே இருக்காது).

❖ ● ❖

அதனால வாழ்க்கையை ஈசியா எடுத்துக்கு வோம்..

என்ன இருக்கோ, அதுக்காக சந்தோஷப்பட கத்துக்குவோம், இல்லாதத நினைச்சு வருத்தப்படுறத விட்டு விடுவோம்.

மனித வாழ்வில் நாற்பதுவயதுக்குள் நாம் என்ன மாதிரியான வாழ்க்கையை வாழப்போகி றோம் என்பது முடிவு செய்யப்பட்டு விடுகிறது.

கோடி கோடியாக
கல்லா கட்டும் கமல்

காபி அட்லியின் அல்ட்ரா மாஸ்...

காப்பி அடித்து படம் எடுப்பதில் வல்லவரான அட்லி முதல்முறையாக பாலிவுட்டில் புகுந்து முதல்படத்திலேயே ஷாருக்கானை வைத்து தயாரித்துள்ள படம்தான் ஜவான். பாலிவுட்டில் முதல் படமாக இருந்தாலும் அட்லியின் தமிழ் படங்களின் வெற்றியை மனதில் வைத்து ஷாருக்கான் நடிக்க ஒப்புக் கொண்டார்.

அந்த வகையில் அட்லியை நம்பிய ஷாருக்கானுக்கு நல்ல செய்தியை சொல்லியிருக்கிறது ஜவான் படத்தின் வசூல்.இப்படம் பாலிவுட்டில் மிகப்பெரிய ஓபனிங் கொடுத்திருக்கிறது. முதல் நாள் மட்டுமே 129.6 கோடி வசூலை பெற்றதாக அதிகாரப்பூர்வமாக படக்குழு வெளியிட்டு இருக்கிறது.

ரஜினியின் ஜெயிலர் படம் கிட்டத்தட்ட 30 நாட்களில் திரையரங்குகளை அலங்கரித்து வந்தது. தற்போது ஜவான் படத்தின் வசூலை பார்க்கும் பொழுது ஜெயிலர் படத்தை ரெண்டே நாளில் ஓவர் டேக் செய்து விட்டதாக கூறப்படுகிறது.

பணத்தில் மிதக்கும் கமல்

பிக்பாஸ் நிகழ்ச்சியில் துவக்கத்தில் கமல் கேட்ட தொகையை கொடுக்காமல் 6 கோடி என்று பிக்பாஸ் நிகழ்ச்சியாளர்களே தொகையை நிர்ணயித்து கொடுத்துள்ளனர். இதற்கிடையே விக்ரம் படத்தில் நடித்ததால் இவருக்கு பெரிய மாஸ் கிடைத்ததால், அதற்கு பின்பு ஒரு தெலுங்கு படத்தில் நடிக்க 150 கோடிரூபாய் சம்பளமாக வாங்கியுள்ளார். இந்தப் படம் 15 நாட்கள் மட்டுமே சூட்டிங், இதைத் தொடர்ந்து தற்போது ஆரம்பிக்க இருக்கிற பிக் பாஸ் 7 சீசனிலும் கமலையே பிரதான தொகுப்பாளராக நியமிக்க தயாரிப்பாளர்கள் முடிவு செய்துள்ளனர். கமலின் மாஸ் அதிகரித்துள்ளதைத் தொடர்ந்து, அதிகபட்ச சம்பளமாக 130 கோடிமுதல் 200 கோடி வரை கொடுக்க பேச்சுவார்த்தை நடைபெற்று வருகிறது.

பிரபலமடையும் போது மறைந்த மாரிமுத்து

சினிமாத்துறையில் பல்வேறு நிகழ்வுகள் பல நேரத்தில் பல்வேறு படிப்பினையை தரும். அந்த வகையில் சமீபத்தில் மறைந்த மாரிமுத்து திரைப்பட இயக்குனராக பல ஆண்டுகள் தன் திறமையை

காட்டிவந்தாலும் பிரபலமடைய முடியாமலேயே இருந்தார்.

ஆனால் காலச் சூழலால் நடிகராக மாறி குறுகிய காலத்தில் நடித்தாலும், மிகப்பெரியபிரபலமாக வலம் வரும் சூழலில் மாரடைப்பால் காலமானார். இவரின் மரணம் ஒரு பக்கம் வருத்தமடையவைத்தாலும், சினிமாத்துறையில் பெயர் புகழ் என்பது எப்படி வரும் எப்படி போகும் என்பது ஒரு விசித்திரமாகவே உள்ளதாக சக நடிகர்கள் வருத்தத்துடன் தெரி வித்து வருகின்றனர்.

விட்டதை பிடிப்பாரா தர்ஷா?

குக்வித் கோமாளியில் பங்கேற்ற தர்ஷா குப்தா வை விஜய் டிவி தற்போது பிக் பாஸ் நிகழ்ச்சிக்கு புக் செய்திருக்கிறது. குக் வித் கோமாளியை தொடர்ந்து தற்போது மீண்டும் விஜய் டிவி இவரை குத்தகை எடுத்து பிக் பாஸிற்குள் அனுப்ப இருக்கிறது என்ற செய்தி இவரின் ரசிகர்களிடையே மகிழ்ச்சியை அளித்தாலும், குக்வித் கோமாளியிலிருந்து வெளியேறியது போன்று பிக்பாஸ் நிகழ்ச்சியிலும் சீக்கிரமாக வெளியேறாமல் இருந்தால் போதும் என்று கூறுகின்றனர் ரசிகர்கள். ருத்ரதாண்டவம் படத்தில் நடித்த தர்ஷா குப்தாவின் என்னமோ, வேறுமாதிரியாக உள்ளது. குக் வித் கோமாளியில் விட்டதை பிக் பாஸில் பிடித்து விட வேண்டும் என்று தீர்மானத்துடன் தன்னை தயார் படுத்தி வருகிறார்.

விஜய் கனவில் மண்போடும் உதயநிதி

நடிகர் விஜய் நடித்துள்ள லியோ படம் இயக்குனர் லோகேஷ் கனகராஜ் இயக்கத்தில் வரும் அக்டோபர் மாதம் 19ஆம் தேதி வெளியாகவுள்ளது. இப்படம் ரிலீசானால் ரஜினியின் ஜெயிலர் பட வசூலை தாண்டி 1000 கோடிக்கு மேல் வசூலாகும் என கூறப்பட்டு வருகிறது. அண்மைக்காலமாக விஜய் அரசியல் பேச்சை எடுத்ததிலிருந்து விஜய்க்கும், உதயநிதிக்கும் சரியான பேச்சுவார்த்தை இல்லாமல் உள்ளது. இதை கருத்தில் கொண்டு விஜய்யை அரசியலில் மட்டுமில்லாமல் அவரை சினிமாவிலும் வளரவிட கூடாது என்பதில் உதயநிதி தெளிவாக இருக்கிறாராம். லியோ படத்தை திரையரங்குகளில் வெளியிட உதயநிதி பல சூழ்ச்சிகளை செய்து வருகிறாராம்.

விஜய்யின் முந்தைய படமான வாரிசு படத்தை தயாரிப்பாளர் லலித்குமார் விநியோகம் செய்த நிலையில், துணிவு திரைப்படத்தை காட்டிலும் மிக குறைவான திரையரங்குகள் கிடைத்து, வாரிசு படத்தின் வசூல் பயங்கராக பாதிக்கப்பட்டது. இந்த நடைமுறையை தற்போது மீண்டும் பயன்படுத்தி, லியோ படத்துக்கு தியேட்டரை கம்மிப் பண்ண விக்ரமின் துருவ நட்சத்திரம் படத்தை லியோ படத்துடன் வெளியிட்டு, இப்படத்துக்கு திரையரங்கு இல்லை என கணக்கு காட்ட உதயநிதி திட்டம் போட்டுள்ளாராம்.

அதிகரிக்கும் ஜாதிபட இயக்குனர்கள்

மாரிசெல்வராஜ், வெற்றிமாறன், கௌதமன் போன்றவர்கள் ஜாதிய வன்மத்தை மிகைப்படுத்தி படங்கள் எடுத்து வருவதால் சமுதாயத்தில் ஜாதிய ரீதியாக பல்வேறு பிரச்சனைகள் எழுந்து வருகிறது.

இவர்களின் படத்திற்கு குறிப்பிட்ட ஜாதி அரசியல் தலைவர்களும் பொது வெளியில் ஆதரவு தெரிவித்து வருவதால், போட்ட முதலைவிட அதிகம் வருமானம் பார்த்து வருகின்றனர் தயாரிப்பாளர்கள், ஜனரஞ்சகமான படத்தைக் காட்டிலும் ஜாதியை மையமாக வைத்து படம் எடுப்பதால் திரைதுறை வாழ்வு அஸ்தமிக்கும் சமயத்தில் அரசியலில் புகுந்து வாழ்வை வளப்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்று நினைப்பதால் ஜாதிய ரீதியாக வன்மம் நிறைந்த படங்களை எடுக்க புது முக இயக்குனர்களும் ஆர்வம் காட்டிவருகின்றனர். இந்த வேளையில் மாரி செல்வராஜ், வெற்றிமாறன், இன்னொரு ஜாதிய ரீதியான படத்தை எடுக்க குறைந்த சம்பளத்தில் நடிக்கும் நடிகர் நடிகைகளை தேர்வு செய்வதில் மும்முரமாக இருப்பதாக கூறப்படுகிறது.

கள் நல்லதா?
தெரியாத விடையும் அறியாத கேள்வியும்

கள்ளைப் பற்றி சரியா புரிதல் பலரிடம் இல்லை, உண்மையும் இது நமது பாரம்பரிய உணவுவகை என்பது ஒருசில காலகட்டங்களில் மறைக்கப்பட்டுவிட்டது. வெள்ளைக்காரர்களின் மதுவகைகள் தமிழகத்தில் பெருக வேண்டும் என்ற ஒரே நோக்கத்தோடு, அவர்களின் கைப்பிள்ளைகளாக செயல்பட்ட ஒருசில அரசியல் கட்சிகளின் தூண்டுதலால் கள் இறக்கும் தொழிலுக்கு தமிழகத்தில் தடை ஏற்படுத்தப்பட்டது. ஆனால் பாலைப் போன்று பனைமரத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் பதநீரின் பல வடிவங்களிலும் கள்ளும் ஒன்று உண்மையில் இது குறித்து எழுப்பப்படும் அதிகப்படியான கேள்விகளுக்கு விடைகளை காண்போம்.

"கள்" என்றால் என்ன?

பனை, தென்னை மரங்களில் பாளையை பக்கு வப்படுத்தி சீவினால் தேன் போன்ற இனிப்பான திரவம் கிடைக்கும். அது சற்று நொதித்து புளிப்பு சுவையாக மாறினால், அதுதான் கள்.

பதநீர் என்றால் என்ன ?

மண் கலையத்தில் சுண்ணாம்பு தடவி பனை, தென்னை மரங்களின் பாளைகளில் இருந்து கிடைக்கும் திரவத்தை சேகரித்தால், அதுதான் பதநீர்.

3. கள் மது வகையா ?

""கள் மது வகை கிடையாது. உணவு வகைகளில் ஒன்று."" இந்திய அரசியலமைப்பு சட்டப் பிரிவு 47, கள்ளை உணவாகவும், மருந்தாகவும் வகைப்படுத்தி உள்ளது.

4. கள் போதை தருமா ?

""புளித்த மாவில், தயிரில் கிட்டத்தட்ட 2% ஆல்காஹல் உள்ளது."" கள்ளில் 2% 4% ஆல்காஹல் உள்ளது.

இதனால் போதை வராது, கள் குடித்த பிறகு, சூடாக காரமான உணவுகளை உண்டால் சிறிது போதை வரும்.

5. கள்ளால் என்ன பயன் ?

பல ஊட்டச்சத்துகள் உள்ளன. சில, நோய் களையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டுள்ளது. தடை நீக்கப்பட்டால் #பனை மரங்கள் அழிவதை தடுக்கலாம், பனை, தென்னை மரம் ஏறும் தொழிலாளர்கள் வாழ்வாதாரம் மேம்படும்.

6. கள் மதுவுக்கு மாற்று பொருளா ?

கள்ளுக்கும், மதுவுக்கும் எந்தவொரு தொடர்பும் கிடையாது. கள் மதுவுக்கு மாற்று பொருள் கிடை யாது. உணவில் உள்ள சத்துகள்

கள்ளில் உள்ளன, விஸ்கி பிராந்தியில் சத்துகள் இல்லை, இரண்டும் வெவ்வேறு வியாபாரங்கள்.

7. கள்ளுக்கு தடை ஏன் ?

அரசாங்கத்தால் கள்ளில் நடக்கும் கலப்படத்தை தடுக்க முடியவில்லை என்று காரணம் கூறி கொள்கை முடிவாக கள்ளுக்கு தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

8. உலகில் வேறு எங்கெல்லாம் கள் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது ?

வேறு எங்கும் இல்லை.

9. கள்ளை 18 வயதுக்கு கீழ் உள்ளவர்கள் குடிக்கலாமா ?

பிறந்த குழந்தைகள் கூட குடிக்கலாம்.

10. கள் அருந்துவதை மருத்துவத்துறை எதிர்க்கிறதா ?

எதிர்ப்பதில்லை.

11. கள் பற்றி அரசுகளின் கள் ஆய்வு முடிவுகள் கூறுவது என்ன ?

கள் தடை கூடாது, மக்களுக்கு தரமான கள் கிடைப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். கள் விற்பனையை கூட்டுறவு (அ) தன்னார்வலர் அமைப்புகள் (அ) மரமேறுவோர் சங்கம் மூலம் நடத்த வேண்டும் என்பதே பிற மாநிலங்களில் நீதிபதிகள் தலைமையிலான ஆய்வு குழுக்களின் பரிந்துரை ஆகும்.

– தமிழ்நாடு கள் கூட்டமைப்பு

தேவையா கெமிக்கல் குளிர்பானங்கள்?

கரு தரித்த ஒரு பெண், வெறும் வயிற்றில் 7UP ஐ குடித்தால் உடனே கரு கலைந்து விடும் என்பது எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்...!

புது மணத்தம்பதியினருக்கு, பிரியாணி விருந்து கொடுத்து விட்டு செரிக்கட்டும் என 7UP ஐ கொடுத்ததனால், எத்தனை பேர் கரு தரிக்காமால் இருக்கிறார்கள் என்பது எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்...!!

அதிகமாக கிட்னி ஃபெயிலியர் உருவாவதற்கு முக்கியக் காரணம் இந்த கோக், பெப்சி, மற்றும் 7UP பானங்கள் தான் என்பது நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்...!!

இந்த பெப்சியை தயாரிக்கும் நிறுவனம் தான் கிட்னி கல்லை கரைக்க மருந்தும் அதற்குள்ள மாத்திரைகளும் தயாரிக்கிறார்கள் என்பது எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்..!!

"இது இலுமிநாட்டிகளின் நரித்தந்திரம்...!!

இவர்களுக்கு பணம் மட்டுமே பிரதானம்...!!

Pesticide Percentage (%) in cold drinks released from IMA (Indian Medical Association) recently

Thums up 7.2%
Coke 9.4%
7 UP 12.5%
Mirinda.................................20.7%
Pepsi 10.9%
Fanta 29.1%
Sprite...............................5.3%
Frooti 24.5%
Maaza.................19.3%

It's very dangerous to the Human Liver, Results in Cancer

Please pass it to all known persons in your contact

நண்பர்களே இந்த கெமிக்கல் குளிர் பானங்களை குடிக்காதீர்கள், உயிர் அழிந்து விடும். இயற்கையான இள நீர், மோர், நுங்கு, பதநீர் போன்றவற்றை இயற்கை நமக்கு கொடுத்த குளிர்பானங்களாகும்.

காசுகொடுத்து எமனை ஏன் அழைக்கவேண்டும்.

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

நமது இதழில் உங்கள் படைப்பு வெளிவரவேண்டுமா?

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

+919444264610

செயல் மருத்துவம்

உடலுக்கு ஏதாவது பிரச்சனை என்றால் நாம் அவசியம் மருத்துவமனைக்கு சென்று மருத்துவ ரைப் பார்த்தபின்பே நமது உடல் பிரச்சனை தீருகிறது. இக்காலத்தில் தொட்டதற்கெல்லாம் மருத்துவமனையையும், மருத்துவரையும் நாடும் பழக்கம் அதிகரித்து வருகிறது.

உண்மையில் நாம் ஒருசில செயல்களை மருந்தாக எடுத்துக் கொண்டு வாழ்ந்தால் பெரும்பாலும் செயற்கை மருத்துவமனை, மருந்துகளைத் தேடிச் செல்லும் அவசியம் குறையும்.

நாம் மருந்தாக எடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய செயல்களை கீழே கொடுத்துள்ளோம் படித்து பயன்பெறுங்கள்.

- i உடற்பயிற்சி என்பது மருத்துவம்.
- ii நோன்பு என்பது மருத்துவம்.
- iii இயற்கை உணவே மருந்து.
- iv சிரிப்பு ஒரு மருந்து.
- v காய்கறிகளே மருந்து.
- vi தூக்கமே மருந்து.
- vii சூரிய ஒளியே மருந்து.
- viii ஒருவரை நேசிப்பது மருத்துவம்.
- ix நேசிக்கப்படுவது மருத்துவம்.
- x நன்றியுணர்வு என்பது மருத்துவம்.
- xi குற்றத்தை மன்னிப்பது மருத்துவம்.
- xi தியானம் என்பது மருத்துவம்.
- xii கடவுளைப் பற்றிய தத்துவங்களை படிப்பதும் மருத்துவம்.
- xiv பாடுவதும் ஆடுவதும் துதிப்பதும் மருத்துவம்.
- xv சரியான நேரத்துக்குச் சாப்பிடுவதும் மருத்துவம்.
- xvi சரியாகச் சிந்திப்பதும், சரியான மனநிலையுடன் இருப்பதுவும் மருத்துவம்.
- xvii தன்னை நம்புவதும் மருத்துவம்.
- xviii நல்ல நண்பர்கள் இருப்பதும் மருத்துவம்.
- xix தன்னை மன்னிப்பதும், மற்றவர்களை மன்னிப்பதும் மருத்துவம்.

இந்த மருந்துகளை போதுமான அளவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், மருந்தகங்களின் மருந்து உங்களுக்கு அரிதாகவே தேவைப்படும்..!

இதுபோன்ற பல்வேறு நல்ல விஷயங்களை நம்மை விட்டுப்போக முக்கியக் காரணமாக நவ நாகரீகமே திகழும். நவ நாகரீகத்தை தவிர வேறு எதையும் நம்மால் கூறமுடியாது.

ஆழ்ந்த தூக்கம் வேண்டுமா?

கவியரசு கண்ணதாசன் கூறும் வழிமுறைகள்

வாயுப் பதார்த்தங்களை இரவிலே சாப்பிடாதே; நள்ளிரவில் அது வயிற்றைப் புரட்டும்.

நான் இருபத்தெட்டு வருஷங்களாக இரவிலே இட்லி அல்லது தோசைதான் சாப்பிடுகிறேன்.

அண்மையில் ஒரு நாள், சாப்பாடு சாப்பிட்டுப் பார்த்தேன்; அன்று சுகமாக தூக்கம்! காரணம் அதில் உளுந்து இல்லை.

சர்க்கரை வியாதி இல்லாதவர்கள், தேங்காய்ப் பாலும் ஆப்பமும் சாப்பிட்டுவிட்டுப் படுக்கலாம். தேங்காய்ப் பாலிலுள்ள மதமதப்பில் நல்ல தூக்கம் வரும்.

சட்டையோ, பனியனோ, போட்டுக் கொண்டு இரவிலே தூங்கக் கூடாது. பூச்சிகள் உள்ளே போனால் ஒரு தடவைக்கு மூன்று தடவை கடிக்கும்.

என்னதான் குளிரடித்தாலும் சடலத்தை மூடுவது போல் உடலை மூடிக் கொள்ளக் கூடாது; மூக்கு மட்டும் வெளியே சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும்.

இரவிலே படுப்பதற்கு முன், பால் குடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் நான்கு வெள்ளைப் பூண்டுப் பற்களைக் கடித்துத் தின்று விட்டுப் பால் குடிக்க வேண்டும்.

அதனால் வயிற்றில் இருக்கும் வாயு பகவான், காலையில் தன் மூதாதையர்களோடு ஐக்கியமாகி வெளியேறி விடுகிறான்.

அமுங்கி அமுங்கி `ஜோல்ட்' அடிக்கும் மெத்தையில் யாரும் படுக்கக் கூடாது.

உடம்பின் நடுப்பகுதி தாழ்ந்தும், மேலும் கீழும் உயர்ந்தும் இருந்தால் புரண்டு படுப்பது சிரமம். அதனால் அடிக்கடி விழிப்பு வரும்.

வழுவழுப்பான தரையில் பாயை விரித்துப் படுப்பது வெகு சுகம்.

வசதி உள்ளவர்கள், கடம்ப மரக் கட்டிலில் பாய் இல்லாமல் படுத்தால், உடம்பு வலியெல்லாம் தீர்ந்து விடும்.

வெட்ட வெளியில் படுக்கிறவர்கள், வேப்பங் காற்றில் படுக்க வேண்டும்.

இப்போது வேப்ப மரங்களே குறைந்து வருகின்றன. தோட்டம் உள்ளவர்கள் வேம்புகளை நட்டு வையுங்கள்.

இரவில் படுக்கும் போது, `ஆலிவ் எண்ணெய்' என்று ஒரு எண்ணெய் இருக்கிறது. அதை முகத்தில் தடவிக் கொண்டு படுத்தால் காலையில் களை இழந்த முகம் கூடப் பிரகாசமாக இருக்கும்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகச் சாயங் காலத்தில் மூன்று மைல் நடந்தோ, நன்றாக விளையாடி விட்டோ, குளித்துவிட்டுச் சாப்பிட்டு விட்டுத் தூங்குங்கள்; ஒரு பயலையும் கேட்க வேண்டாம்.

– கவியரசர் கண்ணதாசனின் அர்த்தமுள்ள இந்து மதம் நூலில் இருந்து...

thiraimalar.com திரைமலர்

Thiraimalar.com - Thiraimalar.com - Thiraimalar.com

மர்மம் நிறைந்த மதிகெட்டான் சோலை

NEVER GO TO THIS FOREST

உலகில் பல மர்மமான இடங்கள் உள்ளன. நம் தமிழ்நாட்டில் மர்மம் நிறைந்த ஒரு இடம் உள்ளது. கொடைக்கானலில் உள்ள பேரிஜம் பகுதிக்கு அருகில் 12 கிலோமீட்டர் பரப்பளவில் மதிகெட்டான் சோலை என்ற இடம் உள்ளது.

இந்த பகுதிக்குள் செல்ல யாருக்கும் அனுமதி கிடையாது. இதுவரை இந்த பகுதிக்குள் நுழைந்த 12 பேர் உயிருடன் திரும்பவில்லை.

இதற்கு பல காரணங்கள் சொல்லப்படுகிறது.

இந்த பகுதியில் ஒரு விசித்திரமான மூலிகைச் செடி ஒன்று இருக்குமாம்.

அந்த மூலிகைச்செடியை யாரவது மிதித்து விட்டால் அவர்களின் மதி மழுங்கி எப்படி வெளியே செல்வது என்று கூடத் தெரியாமல் இந்தக்காட்டிற்குள்ளேயே சுற்றித் திரிவார்களாம்.

பின்னர் அங்கேயே மதி கெட்டு இறந்து விடுவார்களாம்.

உள்ளே சென்றவர்கள் வெளியே வராமல் போனதற்கு இதுதான் காரணம் என்று சொல்லப் படுகிறது.

அதே போல இங்கே பூநாகப் பூக்கள் என்ற மர்மமான ஒரு செடி வளருமாம்.

அதில் இருந்து உதிரும் பூக்கள் கீழே விழுந்து மக்கிய உடன் ஒரு வித வாசனை வரும்.

அந்த வாசனையை சுவாசிப்பவர்கள் மதி மயங்கி விடுவார்கள். ஒருவேளை இந்தக் காட்டை விட்டு வெளியே வந்தாலும் பித்து பிடித்ததை போல சுற்றி சில நாட்களிலேயே உயிரி ழந்து விடுவார்கள் என்று சொல்கிறார்கள்.

ஆனால் பூநாகப் பூ என்ற ஒரு செடியே இல்லை என்று தாவரவியல் வல்லுநர்கள் சொல்கிறார்கள். இது உண்மையோ, பொய்யோ தெரியாது.

ஆனால் கொடைக்கானலில் இருக்கும் இந்த மதிகெட்டான் சோலைக்குள் உள்ளே சென்றவர்கள் யாரும் உயிருடன் திரும்பவில்லை என்பது மட்டும் உண்மை.

எதுவுமே இல்லாமல் ஒரு அரசாங்கமே உள்ளே செல்ல த டை விதித்துள்ளது என்றால் கண்டிப்பாக ஏதோ ஒரு மர்மம் இந்த காட்டில் உள்ளது என்பது மட்டும் தெளிவாகத் தெரிகிறது.

மனைவி

ஒரு பெண் போட்டோ பார்த்து திருமணம் செய்துகொள்கிறான் ஒரு வாலிபன்.

முதலிரவில் அவள் முகத்தை பார்த்து அதிர்ச்சியடைகிறான். காரணம் அவள் கொஞ்சம் கறுப்பு. அவனுக்கு ஏனோ அவளை பிடிக்கவில்லை மனைவியை வெறுத்தான். படுக்கையை விட்டு தள்ளிவைத்தான்.

என்னதான் தன் கனவன் தன்னை வெறுத்தாலும் அவன் மீது அளவுகடந்த அன்பும் பாசமும் வைத்திருந்தாள்.

இப்படிதான் ஒருநாள்.

ஏன் என்னை வெறுக்கின்றீர்கள்! நான் உங்கள் மனைவி. உங்களை காதலிக்கின்றேன்! அது ஏன் உங்களுக்கு புரியவில்லை!! என்று அவள் சொல்ல இவன் ஒன்றும் சொல்லாமல் சென்றுவிடுகிறான்.

இரவு 1மணி போல அவனுக்கு திடீரென நெஞ்சு வலி வருகிறது.

வலி தாங்க முடியாமல் அய்யோ!!! அம்மா!!! என்று கதறுகிறான். அவனை பார்த்த மனைவி அவனைவிட கதறுகிறாள். உடனே தன் வீட்டாருக்கும் கணவனின் நன்பருக்கும் தகவல் செய்கிறாள். கணவன் துடிப்பதை தாங்கிகொள்ள முடியாதவள். தலை மீது கைவைத்து ஒரு பைத்தியக்காரி போல் புலம்பிக்கொண்டு வீட்டையே சுற்றி சுற்றி வருகிறாள்

இவளை பார்த்த கணவன் பயந்து போகி திரு திருவென முழிக்கிறான். பாவம் எத்தனை நாள் வைத்த பாசமோ!!! கணவனின் நண்பன் Car எடுத்துக்கொண்டு வேகமாக வருகிறான்.

தன் மார்போடு கணவனை அனைத்துக் கொண்டு அண்ணா கொஞ்சம் வேகமாக செல்லுங்கள் என்கிறாள். அந்த ஒரு நொடி இவளையா வெறுத்தேன் என்று கண் மூடி அழுகிறான் கணவன்.

மருத்துவமனையில் தீவீர சிகிச்சை பிரிவில் சேர்க்கப்பட்டான். மனைவியின் உறவினர்கள் வருகின்றனர். அவள் அழுகை அப்போதும் அடங்கவில்லை இந்த பெண்ணிற்கு இப்படி ஒரு காதலா என்று எல்லோரும் வியந்தும் பொறாமையுடனும் அவளை பார்க்கின்றனர். உங்கள் கணவர் புகை பிடித்ததால் வந்த பாதிப்பு... என்கிறார்.

மருத்துவர்... உறவினர்கள் அவனுக்கு அறிவுரை சொல்ல அவன் தன் மனைவியை தேடுகிறான்...

அவள் கதவு அருகில் நின்று இன்னும் அழுதுக்கொண்டுதான் இருக்கிறாள். தன் மனைவியின் பெயரை முதன்முதலாக சொல்லி சத்தமாக அழைக்கிறான். சடார் என்று "என் னங்க" என்று பதறி ஓடிவருகிறாள். அழுது அழுது அவன் கண்கள் சிவந்து போனது. அவள் கையை பிடித்துக்கொண்டு இனி நான் புகை பிடிக்கமாட்டேன்! உனக்காக என்கிறான்.

தன் கணவன் தன்னுடன் பேசுகிறான் என்ற சந்தோஷமும் அழுகையும் ஒன்றாய் வர அழுதுக் கொண்டே சிரிக்கிறாள். என் மேல் இவ்வளவு பாசமா என்று கணவன் கண்ணால் கேட்க நீங்கள் என் கணவர். நான் உங்கள் மனைவி என்று ஒரு வார்தையில் ஆயிரம் அர்த்தங்கள் சொல்லி அவன் நெற்றியில் முத்தமிடுகிறாள் அந்த காதல் கொண்ட மனைவி.

காலம் எப்படி மாறிப்போனாலும் கணவனை காதலிக்கும் மனைவிமார்கள் இன்னும் இருக்கின்றார்கள்.

இந்த உலகத்தில் எல்லா உறவு முறையும் ஒரு காலகட்டத்தில் நம்மை விட்டு கட்டாயம் பிரிந்துவிடும் ஆனால் கணவன் மனைவி உறவு மட்டும் நாம் சாகும் வரை நம் பின்னாலே தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருக்கும்.

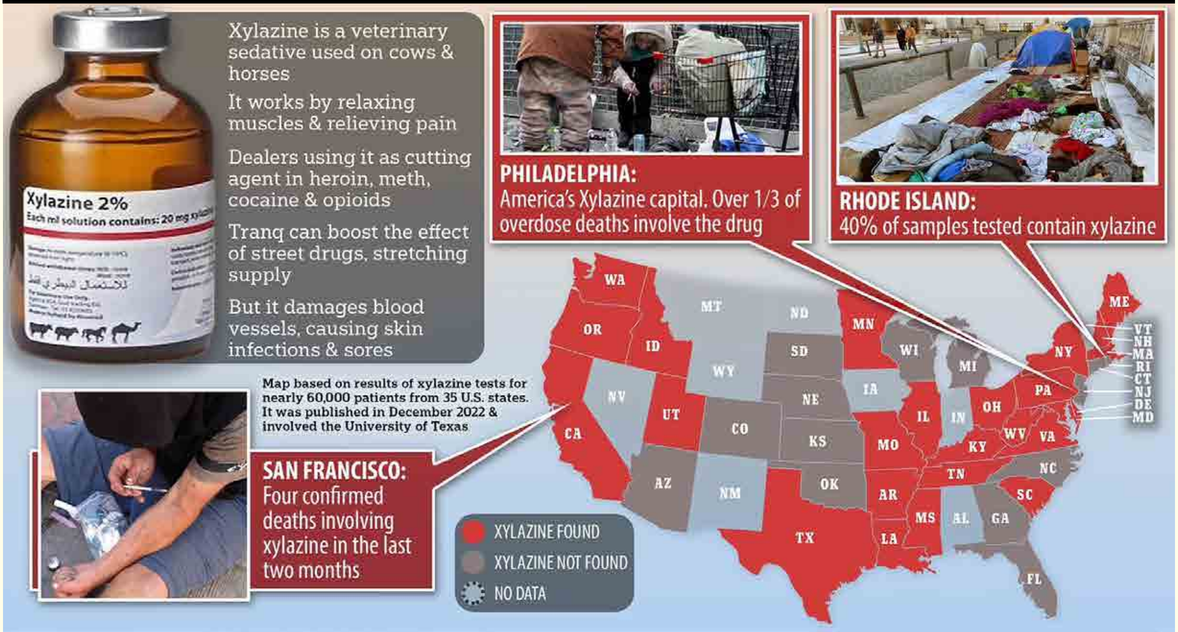
அமெரிக்க ஜாம்பிகள்

கொரோனா பிடியில் இருந்து தப்பி நிம்மதி பெருமூச்சு விடுவதற்குள் அமெரிக்க இளைஞர்கள் வாண்டடாக அடுத்த பிரச்சனையை விலை கொடுத்து வாங்கி வருகிறார்கள். ஹாலிவுட் படங்களில் வரும் ஜாம்பி போல ஒரு சில இளைஞர்கள் மாறி வருகின்றனர். என்ன நடக்கிறது அமெரிக்காவில்? ஜாம்பி போல இளைஞர்கள் மாற என்ன காரணம்? விரிவாக பார்க்கலாம்.

அமெரிக்காவில் புதிதாக போதைப் பொருள் ஒன்று விற்பனைக்கு வந்துள்ளது. அதன் பெயர் tranq அல்லது Xylazine. இந்த போதைப் பொருளை பயன்படுத்துவதால் தோல் அழுகுவதோடு, ஜாம்பி போல மனிதர்கள் நடந்துகொள்கிறார்கள் என்கிற தகவல் வெளியாகி அதிர்ச்சி அளிக்கிறது.

இதனை Zombie Drug எனவும் அழைக்கிறார்கள். பொதுவாக இது அமெரிக்காவின் உணவு மற்றும் மருந்து அமைப்பால் அங்கிகரிக்கப்பட்ட மருந்து. இதனை விலங்குகளுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்காக வெட்னரி மருத்துவமனைகளில் அமெரிக்காவில் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். இதனை வைத்து தான் இந்த கொடூர போதைப் பொருள் தயாரிக்கப்பட்டு விற்பனைசெய்யப்படுகிறது.

ஜாம்பி போல மக்களை மாற்றும் மருந்தின் செயல்பாடு



நடிகைகளை அவமதிக்கும் தமிழ் சினிமா

உலக அளவில் சினிமாத்துறை மிகப்பெரிய பொழுது போக்கு துறை என்பதை காட்டிலும், பல்வேறு கருத்துக்களை மக்கள் மனதில் ஆழமாக பதியவைக்கும் ரப்பர் ஸ்டாப் என்றே சொல்லலாம்.

முன்னணி ஹீரோ நடித்த படத்தை பார்த்து சினிமா தியேட்டரைவிட்டு வெளியே வரும்போது, அந்த ஹீரோவின் நடை உடை பாவணை சிறிது நேரத்திற்கு ரசிகர்களைத் தொற்றிக் கொள்ளும்.

அந்த அளவிற்கு சினிமாத்துறை மக்கள் மனதில் பதிந்துள்ளது, ஆனாலும் அந்த துறையில் முக்கியமாக தமிழ் சினிமாத்துறையில் ஆண்களுக்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் தரும் வகையில் திரைப்படம் அமைவது கொடுமை.

ஹீரோவிற்கு தரும் முக்கியத்துவம், ஹீரோயினிகளுக்கு தரப்படுவதில்லை, ஹீரோவுடன் ஜீரோவாக, காதல், காமம், போன்ற இரண்டாந்தர விஷயங்களுக்கு மட்டுமே தமிழ் ஹீரோயினிக்களை தமிழ் சினிமா பயன்படுத்துவதாக கூறப்படுகிறது.

மேலும் ஹீரோயினிகளின் உடல் அமைப்பை அங்க அங்கமாக காட்டி ஒருசில நிமிடங்கள் ரசிகர்களிடையே காமத்தை ஊட்டுவதற்கு மட்டுமே ஹீராயினிகளைப் பயன்படுத்துவதாகவும் கூறப்படுகிறது.

1980களுக்குப் பின் வந்த 95 சதவீத படங்கள் பெண் நடிகைகளை காதல் மற்றும் காமத்திற்கு மட்டுமே பயன்படுத்தியுள்ளதாக டிஎம். சர்வே மூலம் தெரியவருகிறது.

இதில் இன்னும் குறிப்பாக ரஜினி, கமல், அஜித், விஜய் போன்ற ஹீராக்களுடன் நடிக்கும் நடிகைகளின் கதா பாத்திரம் தேவையே இல்லை என்று கூறும் அளவிற்கு உள்ளதாகவும் தெரியவருகிறது.

மேற்கண்ட ஹீரோக்களுக்கு குத்துப்பாட்டுக்கும், குதூகலமான சீன்களுக்கு மட்டுமே ஹீரோயினிக்கள் பயன்படுவதாக கூறப்படுகிறது.

ரஜினி நடித்த எந்திரன் படத்தில் ரஜினிக்கு மட்டுமே கதை, ஆனால் ஐஸ்வர்யாராய் பெண் ரசனைக்கு மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டது, பெரிய அளவில் நடிக்க அவருக்கு வாய்ப்பு கொடுக்கவில்லை.

கமல் நடித்த விஸ்வாசம், விக்ரம் போன்ற படங்களிலும் பெண் நடிகைகளை கவர்ச்சிக்கு மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளனர்.

அஜித், விஜய் போன்றோரின் படங்களில் பெரும்பாலும் குத்துப்பாட்டுக்கு மட்டுமே ஹீரோயின்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றனர்.

மொத்தத்தில் தமிழ் சினிமா கவர்ச்சிக்கு மட்டுமே பெண்களை பயன்படுத்துகின்றனர்.

ஆனால் பேசுவது மட்டும் சமஉரிமையைப் பற்றி.

பெற்ற தாயையே திகைக்கவைத்த சிவாஜி

சாரதா ஸ்டுடியோவில் திருவருட் செல்வர் படப்பிடிப்பு...

நடிகர் திலகம் திருநாவுக்கரசர் என்ற அப்பர் வேடத்தில் சிவனடியாராக நடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்.........

படப்பிடிப்பு முடிந்து வேடத்தை கலைக்காமல் அன்னை இல்லம் நோக்கி காரில் செல்கிறார்.

கார் போக் ரோட்டில் நுழைகிறது...

நடிகர் திலகம் டிரைவரிடம் (சிவா என்று நினைக்கிறேன்) வீடு வரை ஹாரன் அடிக்காமல் போய் உள்ளே செல்லாமல் வெளியே காரை நிறுத்து என்று சொல்கிறார்.

டிரைவரும் அவ்வாறே செய் கிறார்....

எஜமானின் கார் வருவதைக் கண்டு அன்னை இல்ல காவலாளி கேட்டைத் திறக்கிறார்... கார் வீட்டிற்குள் வராமல் வெளியே நிற்பதைக் கண்டு காரின் அருகே ஓடி வருகிறார் காவலாளி.....

காரில் இருந்த நடிகர் திலகம் கீழே இறங்கி வாயில் விரலை வைத்து உஷ் என்று காவலாளிக்கு சைகை செய்து விட்டு...

ஒரு முதியவர் போல் உள்ளே நடந்து போகிறார்..... வாசலை அடைந்ததும் குரலை மாற்றி "அம்மா தாயே" என்று குரல் கொடுக்கிறார்.....

குரல் கேட்டு வருகிறார் ராஜாமணி அம்மையார்...

அம்மாவைக் கண்டதும் தாயே நான் ஒரு சிவபக்தன் கைலாயமலை நோக்கி சென்று கொண்டிருக்கிறேன்... வழியில் கிடைத்ததை சாப்பிடுவேன்.... ஒரு வாய் சோறு கிடைக்குமா என்று கேட்கிறார்...

பக்தி பரவசத்தில் வந்திருப்பது தன் மகன் என்று அறியாமல் மரியாதையுடன் அழைத்து சென்று உணவு பரிமாறி வணங்குகிறார்...

சாமியார், சாப்பிடும் விதத்தை பார்த்து,

நம்ம கணேசன் சாப்பிடுவதைப் போல் இருக் கிறதே என்று எண்ணி கூர்ந்து கவனிக்கிறார் ராஜாமணி அம்மாள்...

எத்தனையோ முகபாவங்களை காட்டுபவர் அம்மாவின் முகம் மாறுதலைக் கண்டு சத்தம் போட்டு சிரிக்கிறார்... நடிகர் திலகம்...

அந்த சிரிப்பு சத்தம் கேட்டு சாப்பிடுவது தன் மகன் கணேசன் என்றுணர்ந்து பிரமிக்கிறார் ராஜாமணி அம்மாள்... தன் நடிப்புத் திறமையாலும், பொருத்தமான வேடத் திறமையாலும் பெற்ற தாயின் கண்களையே ஏமாற்றியவர்...

– வாட்சப்பதிவு

எம்.அசோக்ராஜா, அரவக்குறிச்சி

வீட்டு மருத்துவராகலாம் நீங்கள்!!!

வெங்காயத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து வதக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

பொடித்த படிகாரத்தை தூள் செய்து அதைக் கொண்டு வாரம் மூன்று முறை பல் தேய்த்து வந்தால் பற்களின் கறை, இரத்தம் வடிதல், வாய் துர்நாற்றம் நீங்குவதோடு பல் ஈறுக்கும் வலு கொடுக்கும்.

வயிற்றுப் போக்கு அதிக மாக இருந்தால் ஜவ்வரிசியை சாதம் போல வேகவைத்து மோரில் கரைத்து உப்பு போட்டு சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு நின்றுவிடும். வயிற்றில் வலியும் இருக்காது.

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாதவர்கள், தினசரி ஒரு ஸ்பூன் தேன் சாப்பிட்டு வந்தால் உடம்பு பலம் பெறும்.

அதிக தலைவலி இருக்கும்போது ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி மூடிக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி இரண்டு ஸ்பூன் காபி பவுடர் போட்டு ஆவி பிடித்தால் தலை வலிக்கு உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

பல்சுவைச் செய்திகளை தரும் திரைமலர்.காம் இணையதளத்தில்

நிருபராக விரும்புகிறீர்களா?

ஆர்வம் மட்டுமே போதும்
பணி அனுபவம் தேவையில்லை,
தொடர்பு கொள்ளவும்.

9444264610

டை அடித்தால் மரணம் நிச்சயம்

உயிர் பயம் காட்டிய டாக்டர்: டையை கைவிட்ட சுகி சிவம்

பிரபலமான பேச்சாளராக திகழ்பவர் சுகி சிவம், ஆன்மிக சொற்பொழிவாற்றினாலும், சமீபத்தில் திராவிட சிந்தனையுடன் பல்வேறு விமர்சனத்திற்கு ஆளாகியுள்ளார்.

திக., தி.மு.க., போன்ற கட்சிகளின் வாயிலாக அரசு பதவிக்கு இவர் முயல்வதால், இந்து மதத்திற்கு எதிரான கருத்துக்களை திராவிட சிந்தனையுடன் இணைக்கிறார் என்ற பொதுவான குற்றச்சாட்டுக்களால், ஆன்மிக நிகழ்வுகளில் இவரை தவிர்த்து வருகின்றனர்.

இவர் தற்போது வெளிநாடுகளில் நடைபெறும் பட்டிமன்றம், பேச்சுபோட்டி போன்றவற்றில் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்து வருகிறார்.

சமீபத்தில் இவர் சமூகவலைதளத்தில் தலை முடியை கருமையாக்கும் டை பற்றி பதிவிட்டிருந்தார்.

அதில்....

"நான் சமீபத்தில் அமெரிக்காவில் ஒரு நிகழ்வில் கலந்து கொள்ள சென்றேன், நிகழ்ச்சி முடிந்ததும் எனது உடலில் ஒருவித அரிப்பு ஏற்பட்டது.

அதை பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ளாமல் சொந்த ஊருக்கு விமானம் மூலம் வந்து சேர்ந்தேன்.

உடலில் ஏற்பட்ட அரிப்பு அதிகரிக்கத் துவங்கியது, இதனால் எனது தோல் மருத்துவரிடம் சென்று விவரத்தை கூறினேன்...

அவர் என்னை பரிசோதனை செய்துவிட்டு, தலை முடிக்கு அடிக்கும் டை தான் இந்த அரிப்புக்கு காரணம் என்று கூறினார்.

மருத்துவர் கூறிய முடிவு என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை, காரணம் நான் பல வருடங்களாக தலைமுடிக்கு டை அடித்து வருகிறேன்.

எந்த நிகழ்ச்சிக்கு சென்றாலும் டை போட்டுக் கொள்ளும் வழக்கம் இருந்ததால், மருத்துவரின் முடிவை என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை.

இதை அறிந்த மருத்துவர், தனது மேசையின் லாக்கரில் இருந்து ஒரு டெஸ்ட் ரிப்போர்ட்டை காண்பித்தார்.

அதில்...

எந்தவித கெட்டப்பழக்கமும் இல்லாத, உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்த நபர் ஒருவர்,

மருத்துவரின் உறவினரான அவருக்கு சற்று உடல் உபாதை ஏற்பட்டதால், மருத்துவ பரிசோதனைக்கு வந்திருந்தார், பரிசோதனையில் அவர் கல்லீரலில் புற்றுநோக் கட்டி ஏற்பட்டிருந்தது, ஒரு கட்டத்தில் அவர் இறந்தே போனதாகவும் மருத்துவர் தெரிவித்தார்.

எந்த கெட்ட பழக்கம் இல்லாத நபருக்கு எப்படி கேன்சர் வந்தது என்ற ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்ட போதுதான், அவர் பணி நிமித்தமாக, எப்போதும் இளமையாக தெரியவேண்டும் என்பதற்காக, அடிக்கடி தலைக்கு டை அடித்ததாகவும் குறிப்பிட்டி ருந்தார்.

இவ்வாறு அவர் எடுத்துக் கொள்ளும் டையில் உள்ள நச்சு அவர் தோல் வழியாக கல்லீரலுக்கு சென்று அங்கு புற்று நோயாக மாறியுள்ளதாக ரிப்போர்ட்டில் குறிப்பிட்டிருந்தது.

மருத்துவர் காட்டிய இந்த டெஸ்ட் ரிப்போர்ட் ஒரு விதத்தில் எனக்கு மரண பயத்தை ஏற்படுத்தியது.

கடவுள் கொடுத்த இயற்கை மனித வளர்ச்சியை நாம் ஏன் மாற்ற வேண்டும், காலங்கள் மாறும்போது தலைமுடியும் வெண்மையாவது இயற்கைதானே அப்படி இருக்க ஏன் தலைமுடிக்கு டை அடிக்கவேண்டும்.

அன்றைக்கு முடிவெடுத்தேன் இனி தலைமுடிக்கு டை அடிக்கக் கூடாது என்று...

நான் தற்போது டை அடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டு விட்டேன்..."

என்று அந்த வீடியோவில் பதிவிட்டிருந்தார்.

அந்த வீடியோவில் தோன்றிய சுகிசிவம் உண் மையில் தலை முடி முழுவதும் வெண்மையாக மாறியிருந்தது.

இன்றைக்கு தங்கள் வயதை மறைக்க செயற்கை கெமிக்கலில் ஆன பொருட்களை பல்வேறு வகைகளில் மக்கள் பயன்படுத்துகின்றனர்.

படித்தவர்கள் முதல் பாமரர்கள் வரை இவ்வாறு இயற்கைக்கு மாறாக தங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றி வருவதால் சொல்ல முடியாத வேறு உடல் உபாதைக்கு ஆளாகின்றனர்.

மூச்சு முட்ட கழுத்து வரை பல தலைமுறைக்கு பணம் சேர்த்தாலும் பத்தாது என்று கூறுவதைப் போல, எப்போதும் இளமை மாறாமல் காட்சித்தரவேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் வீணாக நோய்க்கு தங்கள் உடலை பலி கொடுப்பது பரிதாபமான விஷயம்தான்.

அந்த வகையில் சுகி சிவம் போன்ற பிரபலங்கள் தங்களுக்கு மருத்துவ ரீதியாக எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனையின் வீரியத்தை பொது மக்களும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும் என்று, தாங்கள் இதுவரை காத்து வந்த ஒரு டிகினிட்டியை விட்டுக் கொடுத்து செல் திரை முன்பு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தியது பாராட்டத்தக்கது.

சாமானிய மனிதனுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனையை இதுபோன்று சமூக வலைதளங்களில் பதிவேற்றி னால் பெரியாக பொது மக்களிடம் சென்று சேர்வது கடினம்.

ஆனால் பிரபலமானவர்கள், சமுதாயத்தில் முக்கியஸ்தர்கள் இதுபோன்ற பிரச்சனையை தெளிவாக மக்களுக்கு எடுத்து கூறினால், அடித்தட்டு மக்கள் வரை பெரிய அளவில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். மக்களும் விழிப்படைவார்கள்.

அவசியம் சுகி சிவத்தை பாராட்டியே ஆகவேண்டும்.

சாமை அரிசி தேங்காய் பருப்பு தோசை

தேவையான பொருட்கள்

சாமை அரிசி ஒரு கப்
துருவிய தேங்காய் ஒரு கப்
கடலைப்பருப்பு அரை கப்
உளுந்து அரை கப்
வெந்தயம் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
பூண்டு நாலு நம்பர்
காய்ந்த மிளகாய் 5 நம்பர்
கருவேப்பிலை சிறிதளவு
உப்பு தேவையான அளவு
எண்ணெய் தேவையான அளவு
சீரகம் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை

சாமை அரிசி நன்றாக கழுவி சுத்தம் செய்து இருக்க வேண்டும். மற்றொரு பாத்திரத்தில் வெந்தயம் உளுந்து ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்து ஊற வைக்க வேண்டும். துருவிய தேங்காய் மற்றும் சாமை அரிசி , காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு ஆகியவற்றை ஒன்று சேர்த்து கிரைண்டரில் ஆட்டிக் கொள்ளவேண்டும். கடலை பருப்பு உளுத்தம் பருப்பையும் கிரைண்டரில் ஆட்டிக் கொள்ளவேண்டும்.

இரண்டையும் ஒன்று சேர்த்து ஆறிலிருந்து ஏழு மணி நேரம் நன்றாக புளிக்க வைக்க வேண்டும். ஜீரகம், கருவேப்பிலை, கொத்த மல்லி, உப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து மாவை தயார் செய்து தோசைக்கல்லில் ஊற்றி இரு பக்கமும் சுட்டு எடுக்கவேண்டும்.

கொத்தமல்லி துவையல் மற்றும் சின்ன வெங்காயம் சட்னி சுவையாக இருக்கும்.

குறிப்பு: அரிசியுடன் தேங்காய் சேர்க்கும் போது தண்ணீரை அளவு பார்த்து ஊற்ற வேண்டும் ஏனெனில் தேங்காயில் இருக்கும் தண்ணீர் பதமே அரிசி அரைப்பதற்கு போதுமானதாக இருக்கும்.

சமையல் டிப்ஸ்

- தயிர் புளிக்கின்ற நிலை வரும்போது, அதில் ஒரு துண்டு தேங்காயை போட்டு வைத்தால் தயிர் அதிகமாக புளிக்காது.
- தோசை பொன்னிறமாக வர, இட்லி மாவுடன் சிறிதளவு கடலை மாவு சேர்த்து தோசை உற்றினால் தோசை மொறு மொறுவகவும், பொன்னிறமாகவும் இருக்கும்.
- ஏலக்காயை பொடியாக அரைக்க ஏலக் காயுடன் சிறிதளவு சர்க்கரை சேர்த்து பொடி செய்தால் ஏலக்காய் பொடியாக அரைத்து விடும்.
- கீரை கடையல் செய்யும் போது கீரையின் கலர் மாறாமல் இருக்க சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து வேக வைத்தால் கீரையின் நிறம் மாறாது.

கீதா சமையல்

geetha samayal YouTube channel

ஆயிரம் சமையல் வீடியோக்கள் உள்ளன

எளியோர் வரியவரின் பசியையை போக்கும்

மதுரை அட்சயபாத்திரம்

மதுரை மாநகர் மற்றும் அரசுமருத்துவமனையில் யாரும் பசியுடன் இருக்ககூடாது என ஆதரவற்ற வர்களுக்கு ஒருவேளை உணவை தேடி சென்று வழங்குபவர் நெல்லை பாலு.

இவரின் பூர்வீகம் நெல்லை என்றாலும் பல ஆண்டுகளாக மதுரையில் வசித்து பாரதி யுவகேந்திரா என்ற அமைப்பை ஏற்படுத்தி மதுரையில் உள்ள பார்வை யற்றவர்களுக்கு அரிசி மற்றும் உணவு தொகுப்பு பொருள்களை வழங் கினார்.

சாதனை மாணவ மாணவியரை கண்டறிந்து அவர்களுக்கு பாரதி விருதுகளை வழங்கி கௌரவபடுதிவருகிறார்.

தற்போது கொரோனா பெருந் தொற்று காலத்தில் மதுரையில் யாரும் பசியுடன் இருக்க கூடாது என அட்சய பாத்திரம் என்ற பெயரில் தொடர்ந்து மதிய உணவை தேடிசென்று வழங்கி வருகிறார்.

இவரது சேவை தற்போது 900 நாட்களை தொட்டுவிட்டது.

இது பற்றி நெல்லை பாலு நம்மிடம் கூறியதாவது

பொன், பொருள், தங்கம் என எதைக் கொடுத்தாலும் மனித மனம் 'போதும்' என மட்டும் சொல்லாது. 'போதும்' என்று சொல்லும் ஒரே விஷயம் 'அன்னம்' மட்டுமே. எனவேதான், முன்னோர்கள் அன்னதானத்தை மற்ற தானங்களை விட உயர்வாக சொல்லி வைத்தனர்.

வாடிய பயிரை கண்டபோதெல்லாம் வாடினேன் என்றார் வள்ளலார். வயிற்றுக்கு சோறிட வேண்டும் இங்கு வாழும் மனிதருக் கெல்லாம் என்றார் மகா கவி பாரதியார்.

நாம் பிறருக்கு உதவ வேண்டும். என்ற எண்ணம் எல்லோருக்கும் உண்டு. ஆனால், அதற்கான கால நேரம், சூழல் வாய்ப்பது இல்லை.

கடந்த சில மாதங்களில் நாம் யாருடைய வயிற் றுப்பசியை ஆற்றுவதற்காக உணவு கொடுத்து இருக்கிறோம் என எண்ணிப் பார்த்தால் அதன் எண்ணிக்கை எத்

Thiraimalar.com - Thiraimalar.com - Thiraimalar.com

தனை என்று சொல்வது கஷ்டம்.

மதுரை ஆதரவற்றோருக்கும், வறியோருக்கும் ரோட்டில் ஆங்காங்கே இருக்கும் மனநலம் பாதிக் கப்பட்டவர்களுக்கும் உணவு வழங்கி அவர்களின் வயிற்றுப் பசியை ஆற்றியுள்ளோம்.

ஒருவர் ஒருவேளை உணவை உண்டு மகிழ்ச்சி அடைந்ததை நினைக்குபோது இப்பணியை செய்ய எனக்கு ஆசிவழங்கிய காஞ்சி மகாபெரியவரின் கருணையை உணர்ந்து வருகிறேன் என கூறினார் நெல்லை பாலு.

மதுரை பொன்மேனி நாராயணன் தெருவில் கருணை தெய்வம் ஸ்ரீமகா பெரியவா கோவில் அமைத்து தினந்தோறும் அங்கே மதிய உணவினை தயார் செய்து ஆதவற்றவர்களுக்காக உணவு வழங்கிவரும் அரும் பணியினை செய்து வருகிறார்.

மதுரையின் 'அட்சய பாத்திரம்'. என்ற இயக்கம் தொடர்ந்து செயலாற்றி, மதுரையில் ஆதரவற்ற வர்களுக்கு உணவினை வழங்கி வருகிறது.

இவரது சேவையை பாராட்டி முன்னாள் முதலமைச்சர் எடப்பாடி பழனிச்சாமி, சட்டமன்ற எதிர்கட்சி துணைதலைவர் முன்னாள் அமைச்சர் ஆர்.பி.உதயகுமார், தமிழக பாரதியஜனதா தலைவர் அண்ணாமலை, முன்னாள் அமைச்சர் ஹெச்வி ஹண்டே மதுரையில் உள்ள முக்கிய பிரமுகர்கள் பாராட்டி வருகின்றனர்.

மதுரையின் அட்சய பாத்திரம் அமைப்பின் உணவு கொடுக்கும் சேவையை பாராட்டி அப்போதைய கலெக்டர் அனீஷ் சேகர் கடந்த குடியரசு தினத்தன்று நெல்லை பாலுவிற்கு சிறந்த சமூக சேவகருக்கான விருது வழங்கி உள்ளார்.

அன்னதானம் செய்வதன் மூலம் நம் முன்னோர் களின் ஆசீர்வாதம் நமக்கும், நமது சந்ததிக்கும் கிடைக்கும். அவர்களின் ஆசியால் நமது தலை முறை, குடும்பம் செழிக்கும். அன்னதானம் செய்ய ஒரு மலையை அசைத்து பார்க்க வேண்டிய தேவை எல்லாம் இல்லை.

சிறிதளவு பொருளுதவி செய்தாலே போதும். இதனை, நம்மால் செய்ய இயலாத பட்சத்தில் அதனை செய்யும் மதுரையின் அட்சய பாத்திரம் அமைப்பிற்கு உதவலாம். உதவ விரும்பும் உள்ளங்கள் 94426 30815 என்ற எண்ணிற்கு தொடர்பு கொள்ளலாம்.

காற்றில் பறக்குது தமிழக அரசின் தடை உத்தரவு

தமிழகத்தில் தடைசெய்யப்பட்ட ஒரு முறை மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டு தூக்கி எறியப் படும் பிளாஸ்டிக் பொருட்களின் பயன்பாடு மிகவும் அதி கரித்துள்ளது. இதனால், பிளாஸ்டிக் மாசில்லா தமிழ்நாடு என்ற இலக்கை அடைய முடியாத சூழலுக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளதாக பொதுமக்களும் சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர்களும் வேதனை தெரிவிக் கின்றனர்.

தமிழகத்தில் ஒருமுறை மட்டுமே பயன்படுத்தப் பட்டு தூக்கி எறியப்படும் பிளாஸ்டிக் பொருட்களை மிகுதியாக பயன்படுத்துவதால் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் சுகாதார சீர்கேடு ஏற்படுவதாக புகார் எழுந்தது. இதன் தீவிரத்தை கருத்தில் கொண்டு, ஒரு முறை மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டு தூக்கி எறியப்படும் பிளாஸ்டிக் பொருட்களுக்கு தடை விதிப்பதாக தமிழக அரசு சார்பில் 2018ஆம் ஆண்டு ஜூன் 5இல் 110ஆவது விதியின் கீழ் அறிவிப்பு வெளியிடப்பட்டது.

இதற்குண்டான முன்னேற்பாடாக, பிளாஸ்டிக் பொருள் உற்பத்தியாளர்கள், விற்பனையாளர்கள் மற்றும் நுகர்வோருக்கு 6 மாத கால அவகாசம் அளிக்கப்பட்டு 2019 ஜனவரி 1 முதல் பிளாஸ்டிக் மீதான தடை அமல்படுத்தப்பட்டது.

தொடர்ந்து சுற்றுச்சூழல் மற்றும் வனத்துறை அரசாணைப்படி, தடைசெய்யப்பட்டுள்ள பிளாஸ்டிக் பொருட்களை முழுமையாக கண்காணிப்பதற்கு, தமிழ்நாடு அரசின் தலைமைச் செயலாளர் தலை மையில் 10 உறுப்பினர்களைக் கொண்ட ஒரு வழிகாட்டிக் குழு அமைக்கப்பட்டது. மேலும் தமிழகத்தில் பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் தடையை செயல்படுத்தும் வகையில் நான்கு மண்டலங் களாகப் பிரிக்கப்பட்டு, மண்டல வாரியாக ஐஏஎஸ் அதிகாரிகள் ஒருங்கிணைப்பாளர்களாக நியமிக் கப்பட்டனர்.

அதைத் தொடர்ந்து பிளாஸ்டிக் பொருட்களுக் கான மாற்றுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதோடு மட் டுமல்லாமல், பிளாஸ்டிக் பொருட்களை மறுசுழற்சி, மறுபயன்பாடு செய்வது மற்றும்

சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்தமக்கும் தன்மை கொண்ட பொருட்களை பயன்படுத்துதல் ஆகியவை நெகிழிப் பயன்பாட்டை குறைப்பதற்கான தீர்வாக அமையும் என பொதுமக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டது.

உணவுப்பொருட்களைக் கட்டஉபயோபடுத்தப்படும் பிளாஸ்டிக்தாள் உறை, உணவு அருந்தும் மேஜையின் மீது விரிக்கப்படும் பிளாஸ்டிக், பிளாஸ்டிக் பூசப்பட்ட தாள், தெர்மாகோல் தட்டு கள், பிளாஸ்டிக் கலவை பூசப்பட்ட காகிதத் தட்டுகள் மற்றும் குவளைகள், பிளாஸ்டிக் தேநீர்க் குவளைகள், பிளாஸ்டிக் குவளைகள்,தெர்மாகோல் குவளைகள், நீர் நிரப்பப் பயன்படும் பைகள், தண்ணீர்ப் பொட்டலங்கள், பிளாஸ்டிக் உறிஞ்சு குழாய்கள், பிளாஸ்டிக் பைகள் (எந்த அளவிலும், எந்த தடிமனாக இருப்பினும்), பிளாஸ்டிக் பூசப்பட்ட காகிதப் பைகள், பிளாஸ்டிக் கொடிகள், நெய்யாத பிளாஸ்டிக் தூக்குப் பைகள் உள்ளிட்டவற்றை தமிழ்நாட்டில் விற்கவும், பயன்படுத்தவும் தடை விதிக்கப்பட்டது.

பிளாஸ்டிக் பொருட்களுக்கு பதிலாக சுற்றுச் சூழலுக்கு உகந்த வகையில் பயன்படுத்தக்கூடிய மாற்றுப் பொருட்கள் வருமாறு:

வாழை இலை, பாக்குமர இலை, அலுமினியத் தாள், காகித சுருள், தாமரை இலை, கண்ணாடி, உலோகத்தாலான குவளைகள், மூங்கில், மரம், மண்பாண்டங்கள், காகித உறிஞ்சு குழாய்கள்,துணி, காகிதம், சணல் பைகள், காகித மற்றும் துணிக் கொடிகள், பீங்கான் பாத்திரங்கள், உண்ணக்கூடிய வகையிலான தேக்கரண்டிகள் உள்ளிட்டவற்றைப் பயன்படுத்துமாறு அறி வுறுத்தப்பட்டது.

சுற்றுச்சூழலுக்கு மிகுந்த பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் வகையில் ஒரு முறை மட்டுமே பயன் படுத்தப்பட்டு தூக்கி எறியப்படும் பிளாஸ்டிக் குப்பைகளை முறையாக சேகரித்து, மறுசுழற்சி மூலம் விஞ்ஞான ரீதியில் மறு உபயோகத்திற்கு பயன் படுத்த நெறி முறைகள் வகுக்கப்பட்டன. அதன்படி இளகும் தன்மைக்கேற்ப பிளாஸ்டிக் குப்பைகளை மறுசுழற்சிக்கு உட்படுத்தப்பட்டு, பல பயனுள்ள வீட்டு உபயோகப் பொருட்களைத் தயா ரிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மேலும் தற்போதைய நவீன அறிவி யல் வளர்ச்சியினால் சாலைகள் அமைப்பதற்கு பிளாஸ்டிக் குப்பைகள் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. அதே போல் இறுகும் வகையான பிளாஸ்டிக் குப்பைகளின் எரிதிறன் தன் மையால் மின் உற்பத்தி மற்றும் சிமெண்ட் தொழிற்சாலைகளில் இணை எரிபொருளாகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

தமிழ்நாடு மாசு கட்டுப்பாடு வாரியம் ஒருமுறை மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டு தூக்கியெறியப்படும் பிளாஸ்டிக் குப்பைகளால் ஏற்படும் சீர்கேடுகள் குறித்து மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த பல்வேறு முயற்சிகள் மேற் கொள்ளப்பட்டுவருகின்றன.

மேலும் தடை செய்யப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் தயாரித்தல், விற்பனை செய்தல், பயன்படுத்துதல் உள்ளிட்டவற்றுக்கு அபராதம் விதிக்கப்பட்டும், பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் பறிமுதல் செய்யப்பட்டு நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டு வருகிறது.

தற்போது நடைமுறையில் உள்ள பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் தடை மற்றும் மறுசுழற்சியை திறம்பட செயல்படுத்துவதன் மூலம் நெகிழிப் பொருட்கள் உற்பத்தி மற்றும் பயன்பாடு சமன்படுத்தப்பட்டு, பிளாஸ்டிக் மாசில்லாத தமிழகம் என்ற நிலையை அடைந்து, மத்திய அரசின் 'தூய்மை இந்தியா' என்ற குறிக்கோளை அடைய முடியும் என்ற இலக்கை நோக்கி மத்திய, மாநில அரசுகள் செயல்பட்டு வருகின்றன.

இந்தச் சூழலில் தமிழகத்தின் பல்வேறு மாவட்டத்தில் தமிழக அரசால் தடைசெய்யப்பட்ட ஒரு முறை மட்டுமே பயன்படுத்தி தூக்கி எறியப்படும் நெகிழிப் பைகளின் பயன்பாடு, மளிகைக் கடைகள், உணவகங்கள், இறைச்சி, மீன் கடைகள், பூக்கடைகள், இனிப்புக் கடைகள் உள்ளிட்ட அனைத்து வியாபாரத் தலங்களிலும் அதிகரித்துள்ளது. பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டைத் தடுக்க மறந்ததால், பிளாஸ்டிக் மாசில்லா தமிழ்நாடு என்ற இலக்கை அடைய முடியாத சூழலுக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளதாக பொதுமக்களும் சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர்களும் வேதனை தெரிவிக்கின்றனர்.

எந்த நோக்கத்திற்காக பிளாஸ்டிக் தடை உத்தரவு கொண்டுவரப்பட்டதோ அந்த உத்தரவிற்கு மதிப்பில்லாமல் சகஜமாக அனைத்து கடைகளிலும் பிளாஸ்டிக் தனது சாம்ராஜ்யத்தை மீண்டும் நிலை நிறுத்தி வருவது சமூக ஆர்வலர்களிடையே வருத்தத்தை அதிகரித்துள்ளது.

Thiraimalar.com - Thiraimalar.com - Thiraimalar.com

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