



thiraimalar.com

திரைமலர்

வெள்ளிக்கிழமை தோறும் மலர்-1 இதழ்-11 .காம்

13.10.2023

சோனாவின்
வெப் சீரியல்
சேடலை செய்தார்களா
அரசியல் பிரபலங்கள்?

பல்சுவை
வார
இதழ்

E-magazine

WORLD WAR 3

3ம் உலகப்போர் நிச்சயமா?
2024ல் சேர்த்து சொத்தை
அனுபவிக்க முடியுமா?

லியோ படம் பவுன்சர்கள் ரெடி திரையரங்கு அதிபர்கள் முடிவா?

கொண்டாட்டத்தில் வெளிமாநில ரசீகர்கள் தவிப்பில் தமிழ்நாட்டு விஜய் ரசீகர்கள்

லியோ படத்தின் செலிபிரேஷன் தமிழ்நாட்டில் ஆரம்பமாகும் முன்னமே கேரளாவில் களைகட்டி வருகிறது. தளபதியின் கோட்டையான கொல்லம் எனும் இடத்தில் பிரம்மாண்ட லியோ கட் அவுட்டை வைத்து ரசிகர்கள் பட்டாசு வெடித்து, பாலாபிஷேகம் செய்யும் வீடியோ காட்சிகள் தற்போது இணையத்தில் வெளியாகி வைரலாகி வருகின்றன.

லியோ படத்தின் சென்னை வெளியிடு பல் வேறு அரசியல், அதிகாரத்தின் காரணமாகதள்ளிப் போகும் இந்த நேரத்தில், அதுவும் விஜய் ரசிகர்கள் செம் கடுப்பில் இருக்கும் இந்த நேரத்தில் கேரளாவில் அதிகாலை 4 மணிக்கே லியோ படத்தை பார்க்கப் போன ரசிகர்கள் செய்த அலப்பறையால் சென்னை ரசிகர் மிகுந்த மன உளைச்சல் அடைந்துள்ளனர்.

பெங்களூரு, உள்ளிட்ட பல இடங்களில் மல்டி பிளக்ஸ் தியேட்டரில் டிக்கெட் விலையே 2000 ரூபாய்க்கு மேல் இருப்பதாகவும், அதையும் கொடுத்து வாங்க ரசிகர்கள் க்யூவில் வரிசை கட்டி நிற்கும் காட்சிகள் எல்லாம் இணையத்தில் பரவி விஜய்யின் தெறி மாலை உலகுக்கு காட்டி வருகிறது.

மற்ற மாநிலங்களில் எல்லாம் முறையான பாதுகாப்புடன் அதிகாலை காட்சி வெளியாகி வரும் நிலையில், தமிழ்நாட்டில் உள்ள தளபதி ரசிகர்கள் லியோ படத்தை காலை 9 மணிக்குத் தான் பார்க்க வேண்டும் என்கிற நிலை உருவாகி உள்ளது.



கேரளாவின் கொல்லத்தில் உள்ள தன்யா ரெமா திரையரங்கில் தியேட்டரை விட மிகப்பெரிய அளவிலான விஜய்யின் லியோ கட் அவுட்டை வைக்கும் காட்சிகளும், அந்த சந்தோஷத்தை பட்டாசு வெடித்து கொண்டாடும் காட்சிகளும் சென்னை ரசிகர்களையே பொறாமை கொள்ளச் செய்துள்ளது.

மேலும், பக்கெட் நிறைய பால் வைத்து அபிஷேகம் செய்யும் காட்சிகளை பார்த்த தளபதி ரசிகர்கள் இந்த முறை பாலாபிஷேகம் செய்ய மாட்டோம் என உறுதி மொழியை அவசரப்பட்டு எடுத்து விட்டோமோ என புலம்பி வருகின்றனர்.



கிண்ணனுக்கு உதவி செய்ய ராயனில் நடிகரும் தனுஷ்

காணன் திரைப்படத்தின் போது ராயன் என்ற திரைப்படத்திலும் ஒப்பந்தம் செய்யப்பட்டாராம் நடிகர் தனுஷ்.

தனது அண்ணனான செல்வராகவன் ஓர் பெரிய படத்தை எடுத்து அதில் எந்த லாபமும் இல்லாமல் இருந்தாராம்.

அதனால் அண்ணனுக்காக ஒரு படத்தில் நான் நடிக் இருப்பதாகவும் அதை நீங்கள் தான் தயாரிக்க வேண்டும் என்றும் கலைப்புலி எஸ்.தாணுவிடம் கூறியிருக்கிறார் தனுஷ்.

கலைப்புலி தாணுவும் இந்த நேரத்தில் உதவி செய்யத்தான் நான் இருக்கேன் என்று சொல்லி அந்தப் படத்திற்கு ராயன் என்று பெயர் வைத்தாராம். அதே நேரத்தில்தான் மாரிசெல்வராஜின் காணன் திரைப்படத்திலும் தனுஷ் நடிக் கொண்டிருந்தாராம்.

பகல் நேரத்தில் காணன் திரைப்படத்திலும் இரவு நேரத்தில் ராயன் திரைப்படத்திலும் நடிக் தனுஷ் தயாராக இருந்தாராம். ஆனால் இப்படி உறக்க மில்லாமல் இரவு பகல் மாறி மாறி நடிக் தால் அவர் உடம்பு என்ன ஆகுறது?

அதுவும் மாரிசெல்வராஜுக்கும் பதில் சொல்ல முடியாது என்று நினைத்த தாணு தனுஷிடம் ராயன் திரைப்படத்தை கொஞ்சம் தள்ளி வைத்துக் கொள்ளலாம். காணன் திரைப்படத்தை முடித்து விட்டு அதன் பின் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று கூறிவிட்டாராம்.

பிரபலங்களுடன் நடிக் வீரும்பும் விஷால்

விஷால் இயக்குனர் ஹரியுடன் இணைந்து தன்னுடைய 34வது படத்தில் நடிக் வருகிறார். ஹரி படம் என்றால் விறுவிறுப்புக்கு பஞ்சமில்லாமல் ரசிகர்களை கட்டிப்போடும் அளவிற்கு இருக்கும்.

விஷாலின் நடிக்பில் சமீபத்தில் வெளியாகி வெற்றி நடை போட்ட 'மார்க் ஆண்டனி'. இந்த படத்தை ஆதிக்க ரவிச்சந்திரன் இயக்க விஷாலுடன் இணைந்து எஸ்.ஜே.சூர்யாவும் நடிக் திருந்தார். படம் மக்கள் மத்தியில் யாரும் எதிர்பார்க்காத வெற்றியை பதிவு செய்தது.

பிரபலங்களுடன் கூட்டணி வைத்து நடிக் தால் படம் ஹிட் ஆகும் என்று எண்ணுகிறார் விஷால், இதன் காரணமாக, விஷாலின் புதிய படத்தில் மேலும் இரண்டு பிரபலங்களை இணைத்திருப்பதாக செய்திகள் வெளியாகிறது. கௌதம் மேனன் மற்றும் சமுத்திரக்கனி ஆகியோர் இந்தப் படத்தில் முக்கிய கதாபாத்திரங்களில் நடிக் திறார்களாம்.

இந்தப் படத்தில் விஷாலுக்கு ஜோடியாக பிரியா பவானி சங்கர் நடிக் திறார். ஏற்கனவே ஹரியின் இயக்கத்தில் கடைசியாக வெளிவந்த யானை படத்திலும் பிரியா பவானி சங்கர்தான் ஹிரோயின் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்தப் படத்திற்கு தேவி ஸ்ரீபிரசாத் இசையமைக்கிறார். ஏற்கனவே விஷாலை வைத்து பூஜை மற்றும் தாமிரபரணி போன்ற ஹிட் படங்களை கொடுத்த ஹரி இந்தப் படத்தில் மூன்றாவது முறையாக விஷாலுடன் இணைந்திருக்கிறார்.

வீராவில் 'ஸ்மோக்' வெப் சீரியல் சேடடை செய்தார்களா அரசியல் பரபலங்கள்?

தமிழில் கவர்ச்சி நடிகையாக பார்க்கப்பட்டவர்



நடிகை சோனா. சிவப் பதிகாரம் படத்தில் அமைந்த 'மன்னார்குடி கமகமக்க' பாடலில் கவர்ச்சி நடனத்தில் அனைவரையும் கவர்ந்தவர்.

அந்தப் படம் மூலம் பிரபலமடைந்து தொடர்ந்து பல படங்களில் ஐட்டம் நடனத்தை ஆடிய சோனா ஒரு கட்டத்தில் கவர்ச்சியான கேரக்டர் ரோலிலும் அசத்தினார். சோனா என்றாலே கவர்ச்சி நடிகைதான் என்று அறியப்பட்டார்.

அதனாலேயே சினிமாவிலிருந்து சிறிது நாள் கள்துங்கியிருந்தார். திடீரென சீரியலில் தலை காட்ட ஆரம்பித்தார். இருந்தாலும் கவர்ச்சி நடிகை என்ற அடைமொழி அவரிடமிருந்து விலகிய பாடல்லை, இதனால் வெறுத்துப் போனார் சோனா.

ஒரு நாள் சோனாவின் கதையை தொடர் கதையாக எழுத ஒரு நாளிதழ் முன்வர அந்த நாளிதழில் தொடர் கதையாக வெளியானது. அதன் பின் அந்த தொடர் கதையை புத்தகமாக வெளியிடலாம் என்ற ஐடியாவும் ஒரு சிலர் தூண்டுதலின் பேரில் செய்ய சோனா முன்வந்தார்.

அதன் விளைவு ஏன் இதை ஒரு வெப் சீரிஸாக எடுக்கக் கூடாது என்று சோனா நினைக்க இப்பொழுது அவரது பையோபிக்கை சோனாவே எழுதி இயக்கியிருக்கிறார். அந்த வெப் சீரிஸுக்கு 'ஸ்மோக்' என்ற தலைப்பையும் சோனா கொடுத்திருக்கிறார்.

இந்த சீரிஸ் மூலம் தன் வாழ்க்கையில் நடந்த நிறை குறைகள் என அனைத்தையும் சொல்ல இருக்கிறேன் என்று கூறினார்.

அதில் நிருபர் ஒருவர் இந்த வெப் சீரிஸில் உங்கள் வாழ்க்கையில் அரசியல் தலைவர்களின் குறுக்கீடு எதுவும் இருந்து அதை பற்றி

சொல்லியிருக்கிறீர்களா? என்று கேட்டார்.

அதற்கு சோனா அரசியல் தலைவர்களோ அல்லது சினிமா பிரபலங்களோ என யாரும் இதுவரை என்ன அந்த வகையில் அப்ரோச் செய்யவில்லை. என் வாழ்க்கையில் ஆரம்பத்தில் இருந்து இன்று வரை என்ன நடந்தது என்பதை இதன் மூலம் சொல்ல இருக்கிறேன் என்று கூறியிருக்கிறார்.

விஜயகாந்தை சந்திக்க மாட்டேன் சங்கீதா கூறும் காரணம்

பூவே உனக்காக படத்தில் நடந்த நடிகை சங்கீதாவும் விஜயகாந்தை பற்றி அவருடைய அனுபவங்களை பகிர்ந்திருக்கிறார். விஜயகாந்தும் சங்கீதாவும் அலெக்ஸாண்டர் என்ற படத்தில் ஜோடியாக நடித்திருந்தனர்.

அந்தப் படத்தில் நடிக்கும் போது சங்கீதாவை விஜயகாந்த் எப்போதும் கிண்டலடித்துக் கொண்டான் இருப்பாராம்.

கம்பீரமாக ஒரு சிங்கம் போல இருந்த நடிகர் விஜயகாந்த். அவரை இப்போது இந்த நிலைமையில் சந்திப்பதை விரும்பவில்லை என்று சங்கீதா கூறினார்.

அதனால்தான் இதுவரை விஜயகாந்தை சென்று பார்க்கவில்லையாம். ஆனால் அவரை பார்க்கும் போது ஒரே ஒரு கேள்வி

மட்டும் கேட்பேன் என்று கூறினார். சங்கீதாவை விஜயகாந்த் எப்பொழுதும் 'மஹால் எக்ஸ்பிரஸ்' என்றுதான் அழைப்பாராம்.

அந்த சமயத்தில் அதற்கு என்ன அர்த்தம் என்று சங்கீதாவுக்கு தெரியாதாம்.

அதன் பிறகு தான் 'மிகவும் மெதுவாக போகக் கூடியது' என்று அதற்கு அர்த்தம் என்பதை புரிந்து கொண்டாராம். அதனால் மீண்டும் விஜயகாந்தை பார்க்கும் போது என்னை எப்படி அழைப்பீர்கள் என்று அவரிடம் கேட்க வேண்டும் என்று கூறினார்.



வினை விதைவன்

ஒரு கிராமத்தில் ராமசாமி என்பவர் வாழ்ந்து வந்தார். அவர் வீட்டுத் தோட்டத்தில் ஒரு முருங்கை மரம் இருந்தது.

வாரம் ஒரு முறை முருங்கை காய்களை பறித்து, பையில் நிரப்பி தோளில் வைத்துக்கொண்டு

ஒன்பது கிலோமீட்டருக்கு அப்பால் இருக்கும் டவுன் வரை நடந்து சென்றே... ரெகுலராக ஒரு மளிகை கடையில் விற்றுவிட்டு வருவது வழக்கம்.

முருங்கை காயை கொடுத்துவிட்டு அதற்கு பதிலாக அரிசி பருப்பு சர்க்கரை போன்ற வீட்டுக்கு தேவையான பொருட்களை வாங்கி வருவார்!

ராமசாமி கொண்டுவரும் முருங்கைக்காயின் சுவை அந்த பகுதி மக்களிடையே மிகவும் பிரபலம்!

இதை பயன்படுத்தி மற்ற முருங்கைக்காயோடு கலந்து மளிகை கடைக்காரரும் நல்ல லாபம் சம்பாதித்து விடுவார்!

பல வருடமாக ராமசாமி முருங்கைக்காய் கொண்டு வருவதால் மளிகை கடைக்காரர் அதை எடை போட்டு பார்த்ததில்லை; ராமசாமி சொல்கின்ற எடையை அப்படியே நம்பி அதற்கு ஈடான மளிகை பொருட்களை கொடுத்து அனுப்புவார்!

காரணம்...

ராமசாமியின் நேர்மையும் நாணயமும் எல்லோரும் அறிந்தது!

ஒரு நாள் ராமசாமி பத்து கிலோ முருங்கைக் காயை கொடுத்துவிட்டு அதற்கான பொருட்களை வாங்கிச்சென்றார்....

சிறிது நேரத்தில், பத்து கிலோ முருங்கைக்காய் மொத்தமாய் வேண்டும் என்று ஒரு சமையல்காரர் வந்து கேட்க... அவருக்காக மளிகைக்காரர் ...

எடைபோட... அதில் ஒன்பது கிலோ மட்டுமே இருந்தது!....

அன்று முழுவதும் மளிகைகாரருக்கு தூக்கமே வரவில்லை! ராமசாமி மீது எவ்வளவு நம்பிக்கை வைத்திருந்தோம், இவ்வளவு பெரிய நம்பிக்கை துரோகத்தை செய்துவிட்டாரே!

இத்தனை வருடங்களுக்காக இப்படி முட்டாள்தனமாக எடை குறைவான முருங்கைக்காயை வாங்கி ஏமாந்து விட்டோமே!!

அடுத்த முறை ராமசாமி வந்தால் சும்மா விடக்கூடாது என்று கடுங்கோபத்தில் இருந்தார்!

நான்கு நாட்கள் கழித்து ராமசாமி மிகவும்

சந்தோஷமாக வந்தார்! நல்ல விளைச்சல் என்பதால் நிறைய கொண்டு வந்திருந்தார்!

"கையும் களவுமாக பிடிக்கவேண்டும் என்று, எத்தனை கிலோ என்று மளிகைக்காரர் கேட்க பத்து கிலோ என்றார் ராமசாமி..

அவர் முன்னாலேயே எடைபோட்டு பார்க்க ஒன்பது கிலோ தான் இருந்தது.

வந்த கோபத்தில் மளிகைக்காரர் பளார், பளார் என ராமசாமியின் கன்னத்தில் அறைந்தார்!

இத்தனை வருஷமா இப்படித்தான் ஏமாத்திட்டு இருக்கியா? கிராமத்துக்காரங்க ஏமாத்த மாட்டாங்கன்னு நம்பி தானே எடை போடாம அப்படியே வாங்கினேன், இப்படி துரோகம் பண்ணிட்டியே சீய் என துப்ப, நிலைகுலைந்து போனார் ராமசாமி.

அய்யா...என்ன மன்னிச்சிடுங்க நான் ரொம்ப ஏழை, எடைக்கல்லு வாங்குற அளவுக்கு என்கிட்ட காச இல்லிங்க..

ஒவ்வொரு முறையும் நீங்க கொடுக்கிற ஒரு கிலோ பருப்பை ஒரு தட்டுலயும், இன்னொரு தட்டுல முருங்கைக்காயையும் வச்சி தான் எடை போட்டு கொண்டு வருவேன்.

"இதை தவிர வேற எதுவும் தெரியாதாங்கய்யா, என்று காலை பிடித்து அழ, மளிகைக்காரருக்கு செருப்பால் அடித்தது போல் இருந்தது....

"தான் செய்த துரோகம் தனக்கே வந்ததை உணர்ந்தார்!

இத்தனை வருடங்களாக ராமசாமியை ஏமாற்ற நினைத்த மளிகைக் காரரும்... அவருக்கே தெரியாமல் ஏமாந்து கொண்டுதான் இருந்திருக்கிறார் என்பது தெளிவானது!

மனுஷன் எதை விதைக்கிறானோ அதையே அறுப்பான்."

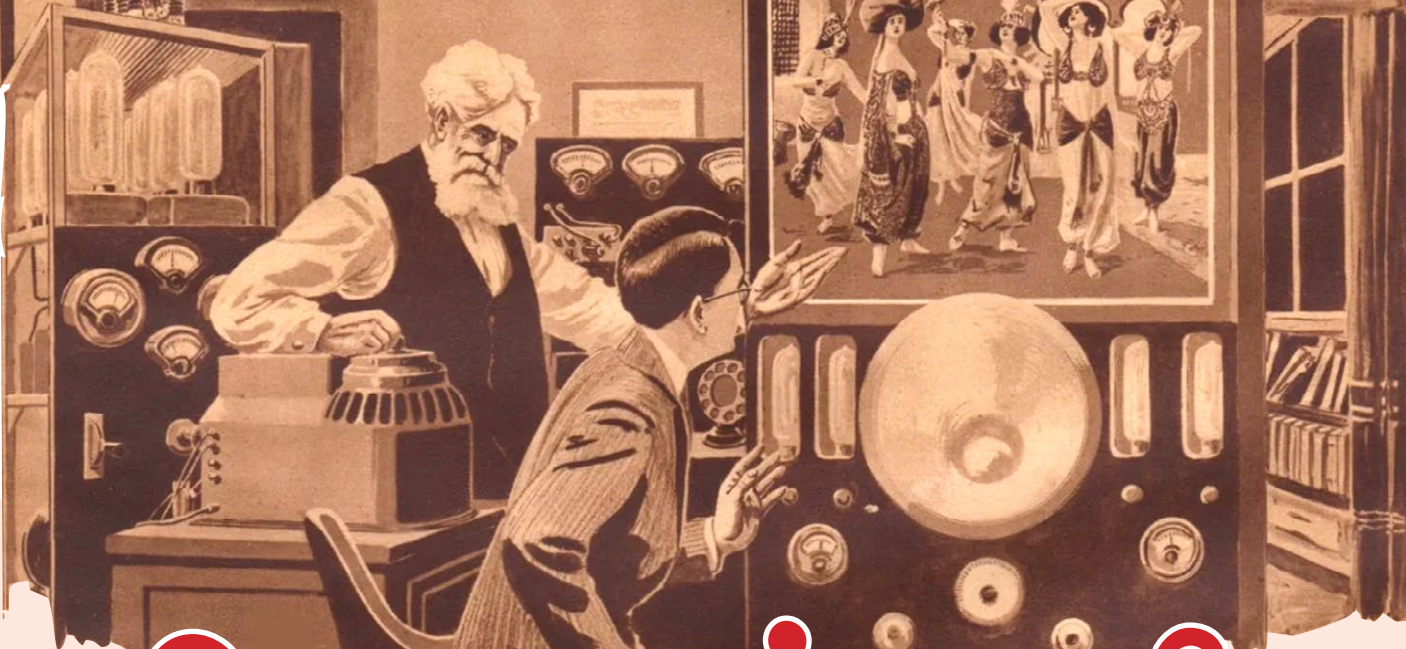


கதை, கவிதை, நோர்காணல்,
துணுக்கு செய்திகள், ஜோக்,
சினித்துறை செய்திகள்
அனைத்தையும் வரவேற்கிறோம்.

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



தொலைக்காட்சி

தொலைக்காட்சியை

கண்டுபிடிப்பதில் நான்கைந்து தசாப்தங்களை செலவழித்த ஆராய்ச்சியாளர்கள். கண்டுபிடித்ததும் எடுத்த உடன் இப்போது இருக்கும் லேட்டஸ்ட் லைவ் டெக்னாலஜியில் நிகழ்ச்சியை ஒளிபரப்பி இருக்க முடியாது. முதலில் வெறும் நிறுற்படங்களையும் பின்னாளில் மோஷன் பிக்சர்களையும் படிப்படியாக விஞ்ஞான வளர்ச்சி கூடியவுடன் நிகழ்ச்சிகளை வழங்கி இருப்பார்கள்.

ஆராய்ச்சியாளர்களால் பல நாடுகளில் பல இடங்களில் சோதனை ஒளிப்பரப்பு செய்து கொண்டு இருந்தாலும் ஆஃபீசியலாக பதிவானது. 1922 ஆம் ஆண்டில் சார்லஸ் பிரான்சிஸ் ஜென்கின்ஸ் வானொலி அலைகளால் ஒரு நிலையான படத்தை அனுப்பினார், ஆனால் முதல் உண்மையான தொலைக்காட்சி வெற்றி, ஒரு நேரடி மனித முகத்தின் பரிமாற்றம் 1925 இல் ஜான் லேகி பெயர்டால் அடையப்பட்டது.

ஜப்பான் தொலைக்காட்சி ஒளிபரப்பு ஆகஸ்ட் 28, 1953 இல் தொடங்கி இருந்தாலும், 1926 ஆம் ஆண்டிலேயே உலகிலேயே முதன் முதலாக சோதனை தொலைக்காட்சி சேவையை ஆரம்பித்து விட்டது.

தொலைக்காட்சி ஒளிபரப்பு 1928 ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்காவில் இருந்தது, பிரிட்டன் மற்றும் ஜெர்மனி 1929 இல் தொடர்ந்து வந்தன என்று கூறப்படுகிறது.

உலகின் முதல் இயந்திர தொலைக்காட்சி நிலையம் W3XK என்று அழைக்கப்பட்டது, இது சார்லஸ் பிரான்சிஸ் ஜென்கின்ஸ் (இயந்திர தொலைக்காட்சியின் கண்டுபிடிப்பாளர்களில்

ஒருவரால்) உருவாக்கப்பட்டது. அந்த தொலைக்காட்சி நிலையம் அதன் முதல் ஒளிபரப்பை ஜூலை 2, 1928 இல் ஒளிபரப்பியது.

உலகின் முதல் தொலைக்காட்சி நிலையங்களில் ஒன்றான WRGB, 1926 முதல் நவீன நாள் வரை உலகின் ஒரே தொடர்ச்சியான இயக்க நிலையம் என்ற பெருமையைப் பெற்றுள்ளது.

அமெரிக்காவின் முதல் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி " தி குயின்ஸ் மெசஞ்சர் " முதன்முதலில் 1928 இல் WRGB நிலையத்தால் காட்டப்பட்டது. இந்த நிகழ்ச்சி நான்கு தொலைக்காட்சி பெட்டிகளில் மட்டுமே ஒளிபரப்புப் பட்டது. எனவே, இது உண்மையில் முதல் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியா என்பது குறித்து தெளிவான முடிவில்லை.

நியூயார்க் நகரில் 1939 ஆம் ஆண்டு நடந்த உலக கண்காட்சியில், அமெரிக்காவின் முதல் வழக்கமான மின்னணு ஒளிபரப்பை சர்னாஃப் திறந்து வைத்தார். உலக கண்காட்சி தொடக்கத்தை என்.பி.சி ஒளிபரப்பியபோது தொலைக்காட்சியில் தோன்றிய முதல் ஜனாதிபதியாக பிராங்க்லின் டி. ரூஸ்வெல்ட் ஆனார். சில வாரங்களுக்குப் பிறகு, நியூயார்க் நிலையம் பிரின்ஸ்டன்-கொலம்பியா பேஸ்பால் விளையாட்டைக் காட்டியபோது முதல் விளையாட்டு நிகழ்வு ஒளிபரப்பப்பட்டது.

நம்ம ஊருல டெல்லில 1959 இல், தொலைக்காட்சி ஒளிபரப்பு வசதி உருவாகி வழக்கமான சேவைகளைத் தொடங்க கிட்டத்தட்ட ஆறு ஆண்டுகள் ஆனதாம். 1972ல் தொலைக்காட்சி சேவைகள் மும்பைக்கு நீட்டிக்கப்பட்டன, 1975 வரை எழு பெருநகரங்களில் மட்டுமே தொலைக்காட்சி சேவை ஒளிப்பரப்பு செய்யப்பட்டது.

மட்டை ஊறுகாய்

சிறுவயதில் அப்பா சாப்பிட உட்காரும்போது, அம்மா கையில் இருபது காசு கொடுத்து அப்பாவுக்கு மட்டை ஊறுகாய் ஒன்று வாங்கிட்டு ஓடியாடா என்பார். வெகு நாட்களாக வாங்கி தந்தாலும், முதல் முறை அதை சுவைத்த அனுபவம் மறக்கமுடியாத ஒன்று!!

இருபது வருடங்களுக்கு முன்பு எல்லாம் அம்மா வீட்டில் செய்து பீங்கான் ஜாடியில் எலுமிச்சை ஊறுகாய் போட்டு வைத்து இருப்பார், இல்லையென்றால் கடையில் இப்படி மட்டையாக கிடைக்கும்.

இன்று போல, பாட்டில், பாட்டிலாக வாங்கி அடுக்கி கொள்வதில்லை.

இது காய்ந்த தாமரை இலையோ இல்லை மந்தாரை இலையாகவோ இருக்கும்.

அதை சுற்றி அந்த ஊறுகா கம்பனியின் பெயர்.....

அன்று பத்து காசுக்கு கிடைக்கும்,

அம்மா கொடுத்ததில் மீதி எதுவும் வந்தால் அதை நொறுக்கு தீனியாக வாங்கி தின்றாக்கொண்டே வந்து அந்த ஊறுகாய் மட்டையை கொடுப்போம் !

அந்த இலையை மடிக்கும் விதத்தை கவனித்து இருக்கிறீர்களா,

கையில்ல்தான் மடித்து இருப்பார்கள் ஆனால் எந்த ஒரு ஊறுகாய் பாக்கெட்டும் ஒன்று போல இருக்கும். கொஞ்சம் பிரிக்க ஆரம்பிக்கும் போதே அந்த வாசனை உங்களது நாசியினை தூண்டும்.

இன்றைய ஊறுகாய் பாட்டிலில் எண்ணையும் மிதந்துக்கொண்டு இருக்கும்,

இதனால் ஊறுகாய் கொஞ்சம் எடுத்து வைக்கும்போதே தட்டில் ஓடும்.....

ஆனால் இந்த வகை ஊறுகாய்களில் எண்ணை என்பது பெயரளவுக்குதான், ஊறுகாய் என்பது கெட்டியாக இருக்கும்.

சிறு சிறு துண்டுகளாக நார்தங்காயும் அல்லது எலுமிச்சை பலமும் போட்டு, அதில் காரப்பொடியும்

உப்பும் தூவி, மஞ்சளும் புளியும் சேர்த்து, கடுகும் எண்ணையும் கொண்டு தாளித்து அது ஊறு வைத்து இப்படி வரும்போது.....

ஆள் காட்டி விரலால் பட்டும் படாமல் தொட்டு, நுனி நாக்கில் வைத்து அதன் சுவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பரவி மூளைக்கு உரைக்கும்போது, எச்சில் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து வாய்க்குள் நயாகரா அருவியை உண்டு பண்ண, சட்டென்று ஒரு வாய் சாதத்தை வாயில் வைத்து பின்னர் சாதத்தின் சுவையும், ஊறுகாயின் சுவையும் என்று மாறி மாறி வரும்போது அன்றைய உணவு இவ்வளவு சுவையா என்று தோன்றுமளவுக்கு இருக்கும் .

எங்கேனும் செல்லும்போது மட்டை ஊறுகாய் கிடைத்தால், நுனி விரலில் தொட்டு நாக்கில் வைத்து பாருங்கள்.....



ஜோகர்ஸ்

மன்னர்:

"புலிக்கு பிறந்தது
பூனையாகுமா என்கிறீர்களே,
என்ன விஷயம் மந்திரியாரே?!"

மந்திரி:

"பள்ளிக்கூடத்தில் நடந்த
ஓட்டப்பந்தயத்தில்
நம் இளவரசர் முதல் பரிசு
பெற்றுள்ளார்
அரசே!"

thiraimalar.com
திரைமலர்



மந்திரி:
"நாம் நவீனத்துக்கு
மாறவேண்டும் என்கிறீர்களே
டாங்கிகள், துப்பாக்கிகள்
வாங்கப் போகிறீர்களா அரசே?"

மன்னர் :

"அதில்லை மந்திரியாரே,
பதுங்குகுழி பறிக்க புல்டோஷர்
வாங்க வேண்டும்"

தொண்டன்:

"ஒன்று வாங்கினால் ஒன்று
இலவசம்னு விளம்பரம்
குடுத்திருக்கறீங்க, எதை
விற்கப்போறீங்க தலைவரே?!"

தலைவர்:

"நம்ம கம்பெனிகளை தான்ய்யா...
சொத்துகளை குறைச்சுட்டு
ரெய்டு பயம் இல்லாம
நிம்மதியா
இருக்கணும்"



தொண்டன்:

"உங்க மகன் உங்களை
எதுக்கோ மிரட்டிட்டு போறாரே?!"

தலைவர்:

"ஊட்டி எஸ்டேட்டை அவன்
பேருக்கு எழுதி தரலைன்னா
இ.டி. க்கு போட்டு
குடுத்துடுவேன்னு
சொல்றான்ய்யா?"

தொண்டன்:

"காற்றாலை மின்சாரம்
தயாரிப்பில் உங்க மேல என்ன
தலைவரே மோசடி புகார்
சொல்றாங்க?"

தலைவர்: "தயாரிச்ச மின்சாரத்தை
சப்ளை பண்ணுதுக்கு
லாரிவாடகை குடுத்த
கணக்கைத்தான்
மோசடின்னு
சொல்றாங்க "



துடுப்பதி வெங்கண்ணா,
பெருந்துறை,
போன்: 7639140101.

கடைசி பாட்டரைச்

முப்பது கடந்தும், அதிகாரி ஆன பின்தான் கல் யாணம், என்று வைராக்கியமாக இருந்த சுரேஷ், அம்மா, வார்த்தையை தட்ட முடியாமல், கடைசி பரீட்சை முடிந்ததும், தாராவை, பெண் பார்க்க சம் மதம் தந்தான்.

அம்மா உறவுகள் நிறைய, நெல்லை பக்கம்.

அப்பா, கல்லிடை குறிச்சி, வசதியான குடும்பம் என்றாலும், வெளி உலகம் பழக்கம் கம்மி.

ரயிலில் பேட்டை போய், ஒரு கிலோ மீட்டர்தூரம் நடந்து போய், பி காம் படித்தவர்.

அப்பா இல்லாத நேரம், அம்மா சுரே ஷிடம் விளையாட்டாக சொல்லு வாள், “படிப்புக்கும், உங்க அப்பா வுக்கும் ரொம்ப தூரம்”

அப்பா அதிகம் பேசாத தால், அம்மா கொடி பறந்தது.

“பொதுவா பல குடும்பங்கள் அப்படிதான். உங்க மாமா, சின்ன ராஜுவை எடுத்துக் கொள். வெளில என்ன பந்தா பண்ணுவான். வீட்டுல நுழைஞ்சா, இருக்கிற இடம் தெரியாது”

“மதுரை யாம்மா?”

“அப்படின்னு சொல்ல முடியாது. சில முடிவுகள் பெண் எடுத்தால் சிறப்பா இருக்கும். உன் ஆபிஸ் லயே உன் வயசுக்கு கல்யாணம் ஆகாத பெண் உண்டா?”

“அம்மா. ப்ளிஸ், இது என் லட்சியம். ஐசிடிபுள்யூ பரீட்சை பல தடவ எழுதினேன். அதுல பாசாகி இருந்தாலோ, அல்லது டிபார்ட்மென்ட் தேர்வு எழுதி, இந்த க்ளார்க் என்ற வார்த்தையை உதறி விட்டால், மிச்ச வாழ்க்கை, சந்தோசமா இருக்கும். கல்யாணம், பிள்ளை, குட்டின்னு ஆனா, படிக்க ஏது நேரம்?”





நா. நாகராஜன், ஊர்ப்பாக்கம்,
போன்:8778935252

“ரொம்ப புலம்பாதேடா. வயசு போனா திரும்ப வராது. ஒரு வயசுக்கு அப்புறம் பொண்ணேகிடைக்காது”

“உன் சாமர்த்தியம் மேல் எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கு”

“எனக்கே அதில் டவுட் வரது.. இந்த சித்ரா பவுர்ணமிக்கு கருங்குளம் போய், மலையில் தங்கி, தரிசனம் செய்து வந்தால் நினைத்தது நடக்கும்”

அம்மா அத்தனை கனவுடன் பேசுகையில் சுரேஷ் கிண்டல் செய்ய விரும்பவில்லை.

அம்மா கூட்டி போன சாம்ப சிவ மாமா வீடு, ஒரு இரண்டு கட்டு, பத்துக்கு, பத்து ரூம். இருபது வீடுகள் எதிர் எதிரே. வக்கீல் குமாஸ்தா, சமையல் உதவியாளர், மெடிக்கல் ஷாப் வேலை என்று சராசரிக்கும் கீழே பொருளாதார நிலைமை. உதவுவதில், அன்பு காட்டுவதில் யாரும், யாருக்கும் சலைத்தவர் இல்லை.

இவர்கள் போன நேரம் சதாசிவ மாமா, கொஞ்சம்

உடம்பு முடியாமல் படுத்து இருந்தார்.

மாமி மனசே இல் லாமல் ஒரு நெருங்கிய உற வினர் கல்யாணம்.

இவர்களை பார்த்த தும் மாமா உடம்பில் புது பலம் வந்தது.

“மருமகனே. இன் னிக்கு ரசமும், சுட்ட அப்பலமும் தான். கூடிய சீக்கிரம் கல்யாண சாப்பாடு, ஏற்பாடு பண்ணேன்”

எட்டி பார்த்த எதிர் வீட்டு மைதிலி, ஓடி போய் கேரள அவியல், ராதா வெங்காய சாம்பார் கொண்டு வர. பப்படம் பொறிக்க, கலயாண விருந்து தயார் ஆனது. “கண்ணில் நீர் திரை இட்டது அவனுக்கு. “அன்புக்கு முன்னால், எந்த பதவியும் தூசு மாமா” கேட்கலை. சத்தமா சொல்லு.

மாமாவின் கிண்டலை அம்மாவும் ரசித்தாள்.

துஷ்ட சக்திகளை

விரட்டியடிக்கும் கருப்பு நிறம்

வீட்டில் கருப்பு மீன், கருப்பு நாய், கருப்பு மாடு போன்றவற்றில் ஒன்றை தங்கள் வசதிக்கேற்ப வளர்த்து, தங்கள் கையாலேயே உணவு கொடுத்து வளர்த்து வந்தால், காத்து கருப்பு எனும் துஷ்ட சக்திகள் நம்முடைய உடலில் தோஷங்களாக நுழைவதை தடுத்திடும்.

பரிகாரமாக கருப்பு ஜீவ ராசிகளை சில நாட்களோ அல்லது சில மாதங்களோ வளர்த்து, அந்த ஜீவராசிகளை யாருக்காவது தானமாக கொடுத்தால் நம்முடைய தோஷம் போகும் என்கிறது சாஸ்திரம். அதனால்தான் சில கிராமத்தில் கருப்பு ஆடு, கருப்பு கோழியை வளர்த்து கோவிலுக்கு கொடுக்கும் வழக்கம் இன்றும் இருக்கிறது.



**பல்சுவைச்
செய்திகளை
தரும்
திரைமலர்.காம்
இணையதளத்தில்**

**நிருபராக
விரும்புகிறீர்களா?**

**ஆர்வம் மட்டுமே
போதும் பணி அனுபவம்
தேவையில்லை,
தொடர்பு கொள்ளவும்.**

9444264610

3ம் உலகப்போர் நிச்சயமா?

சேர்த்த சொத்தை 2024ல் அனுபவிக்க முடியுமா?

மனிதர்கள் எதிர்காலத்தில் நடக்கும் விஷயங்களை முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்ள மிகுந்த ஆர்வம் உள்ளவர்கள்.

அந்த வகையில் உலக அளவில் நடைபெறும் நிகழ்வுகளை துல்லியமாகக் கணித்துச் சொன்னவர் பாபா வாங்கா.. இவரின் எதிர்கால கணிப்பு 80% அப்படியே நடந்துள்ளதால் இவரின் கணிப்பை மக்கள் ஆர்வமாக படிப்பார்கள்.

இவரின் இயற்பெயர் வாங்கெலியா பாண்டேவா குஷ்டெரோவா. ஓட்டமான் பேரரசில் 1911ஆம் ஆண்டில் பிறந்த இவர் 1996 வரை வாழ்ந்துள்ளார். இவருக்கு 12 வயதாக இருந்த போதே மின்னல்தாக்கியதில் இவர் தனது கண் பார்வையை இழந்தார்.

அவரது கண் பார்வை போனாதி லிருந்து, இவருக்கு ஒரு மாபெரும் சக்தி கிடைத்தது, அவரால் எதிர்காலத்தைப் பார்க்க முடிந்ததாக கூறினார், அவ்வாறு எதிர்காலத்தில் நடைபெறவிருக்கும் நிகழ்வை

கணித்து வைத்திருந்தார்.

தற்போது வரை அவரது கணிப்புகள் அப்படியே நிஜமாகி வருவதால் இவரின் கணிப்புக்கு மக்கள் முக்கியத்துவம் தருகின்றனர்.

இவர் துல்லியமாகக் கணித்தவை எல்லாம் ஏதோ சின்ன சின்ன விஷயங்கள் இல்லை. இரட்டை கோபுர தாக்குதல், ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தில் இருந்து பிரிட்டன் வெளியேறுவது, சொனோபில் பேரழிவு என இவர் கணித்த மிகப் பெரிய சர்வதேச நிகழ்வுகள்.

மேலும், இளவரசி டயானா மரணம், சோவியத் ஒன்றியத்தின் வீழ்ச்சி உள்ளிட்ட விஷயங்களைக் கூட அவர் துல்லியமாகக் கணித்துள்ளார். இவரது கணிப்புகள் 8085% வரை துல்லியமாக நடந்துள்ளது.

இதற்கிடையே 2023 ஆண்டிற்கான இவரது கணிப்புகளில் இரண்டு இப்போது முக்கியமானதாக இருக்கிறது.

1. இந்தாண்டு மூன்றாம் உலகப் போர் தொடங்க வாய்ப்புள்ளதாகக் கணித்துள்ளார்.

2. அணு ஆயுதங்களும் கூட பயன்படுத்தப்படும் எனக் கணித்துள்ளார்.

பாபா
வாங்கா
கணிப்பு



III WORLD WAR

இதில் முதலாம் கணிப்பு முக்கியமானதாக இருக்கிறது. ஏனென்றால் இப்போது இஸ்ரேல் ஹமாஸ் படைக்கு இடையே போர் ஆரம்பித்துள்ளது. இதில் உலக நாடுகள் இரு பிரிவுகளாகப் பிரிந்து போக வாய்ப்புகள் அதிகம். இது அடுத்த மூன்றாம் உலகப் போருக்கும் கூட வழிவகுக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது.

உக்ரைன் விவகாரத்தைப் பொறுத்தவரை பெரும்பாலான நாடுகள் ரஷ்யாவுக்கு எதிரான நிலைப்பாட்டை எடுத்தன. ஓரிரு நாடுகள் மட்டுமே ரஷ்யாவுக்கு ஆதரவாக இருந்தது. மற்ற நாடுகள் நடுநிலை நிலைப்பாட்டை எடுத்தது. ஆனால் இஸ்ரேல் போரில் அப்படி இல்லை.

மேற்குலக நாடுகள் அனைத்தும் இஸ்ரேலுக்கு ஆதரவாக இருக்கிறது. அதேநேரம் அரபு நாடுகள், ரஷ்யா உள்ளிட்ட நாடுகள் பாலஸ்தீன ஆதரவு நிலைப்பாட்டை எடுத்துள்ளது. போர் தொடரும் பட்சத்தில் அதில் மற்ற நாடுகள் உள்ளே வரலாம்.

குறிப்பாக இஸ்ரேல் நாட்டில் அமெரிக்கர்கள் பல ஆயிரம் பேர் உள்ளனர். அவர்களுக்கு ஏதாவது ஆபத்து ஏற்பட்டால் நிச்சயம் அமெரிக்கா உள்ளே வரும். ஒரு வல்லரசு நாடு உள்ளே வந்தால் இது அடுத்த உலகப் போரை நோக்கிய நம்மை இட்டுச் செல்லும் என்பது வல்லுநர்கள் கருத்து.

அதேபோல போர் என்று வந்துவிட்டால் அதில் அணு ஆயுதங்கள் பயன்படுத்தவும் வாய்ப்புகள் மிக அதிகம். இதன் காரணமாகவே எங்குப் பாபா வாங்காவின் கணிப்புகள் உண்மையாகிவிடுமோ என்று பலரும் அஞ்சுகிறார்கள்.

இஸ்ரேல் ராணுவம் மேற்குலகத்தில் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்த இராணுவமாக இருக்கிறது, அதிலும் தற்போதைய போரில் இராணுவம் எந்த நடவடிக்கையையும் யாரின் உத்தரவையும் எதிர்பார்க்காமல் தன்னிச்சையாக எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்ற ஆர்ஃபுக் 40 என்ற சட்டத்தை இஸ்ரேல் நாடு அறிவித்துள்ளது.

இது இஸ்ரேல் இராணுவம் எந்த எல்லைக்கும் சென்று பாலஸ்தீனத்தை அழிக்காமல் திரும்பாது என்பதாலும், அவ்வாறு பாலஸ்தீனத்திற்கு மிகப் பெரிய பாதிப்பு ஏற்படும்போது ரஷ்யா களத்தில் இறங்கும், அதற்கு துணையாக சீனாவும் களத்தில் குதிக்க வாய்ப்பு இருப்பதாக உலக அரசியல் விமர்சகர்கள் கூறுகின்றனர்.

இஸ்ரேலுக்கு மேற்குலக நாடுகள், அமெரிக்கா போன்ற வல்லரசுகள் துணை நின்றாலும், இஸ்ரேலிடம் அதி நவீன 90 வகையான அணு ஆயுதங்கள் இருப்பதாலும், இராணுவத்திற்கு முழு சுதந்திரம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதாலும், அவற்றை பயன்படுத்தும் போது நிச்சயம் மூன்றாம் உலகப் போரின் துவக்கம் இந்த ஆண்டே நடைபெறும், அணு ஆயுதம் பயன்படுத்தப்படும் என்றே கூறப்படுகிறது.

இந்த வகையில் 3ம் உலகப்போரைப் பற்றி கணித்த பாபா வாங்கா... 1996இல் மறைந்தார். பாபா வாங்காவின் கணிப்பு சரியாக இருக்கும் பட்சத்தில் இந்த போரை தடுக்கும் வழிமுறைகளை வகுப்பதில் உலக நாடுகள் அமைதியாக உள்ளது மேலும் அச்சத்தையே ஏற்படுத்துகிறது.

இதுவரை நடைபெற்ற இரண்டு உலகப்போரின் போது நவீனத்துவம் இல்லை, அதனால் பெரும்பாலான நாடுகளில் மற்ற இரண்டு உலகப்போரின் தாக்கம் பெருமளவு தெரியாமலேயே போய்விட்டது, ஆனால் தற்போதைய காலகட்டத்தில் உலக

இதுவரை நடைபெற்ற இரண்டு உலகப்போரின் போது நவீனத்துவம் இல்லை, அதனால் பெரும்பாலான நாடுகளில் மற்ற இரண்டு உலகப்போரின் தாக்கம் பெருமளவு தெரியாமலேயே போய்விட்டது, ஆனால் தற்போதைய காலகட்டத்தில் உலக

இதுவரை நடைபெற்ற இரண்டு உலகப்போரின் போது நவீனத்துவம் இல்லை, அதனால் பெரும்பாலான நாடுகளில் மற்ற இரண்டு உலகப்போரின் தாக்கம் பெருமளவு தெரியாமலேயே போய்விட்டது, ஆனால் தற்போதைய காலகட்டத்தில் உலக



நாடுகள் மிகப் பெரிய நவீனத்துவம் அடைந்துள்ளது.

இருந்த இடத்திலிருந்து 500, 1000, 2000, கிலோ மீட்டர்கள் சென்று தாக்கும் வகையில் நவீனத்தும் வாய்ந்த உயிர்கொல்லி குண்டுகள், கட்டிடங்களை தரைமட்டமாக்கும் ராட்சஷ வெடி பொருட்கள் பெருகியுள்ளதால் 3ம் உலகப் போர் நடைபெற்றால் நிச்சயம் உலகம் கலைத்துப் போட்ட வீட்டைப்போன்று, சின்னாபின்னமாகும்.

தற்போது உலகமே டிஜிட்டல் மயமாகி அனைத்து பணப்பரிவர்த்தனை, சொத்துக்கள், தொடர்புகள் அனைத்தும் சேட்டிலைட், சர்வர் போன்ற இயந்திரத்தனத்துடன் ஒன்றி மக்கள் வாழ்வதாலும், இவை இயங்க தேவையான மின்சார தேவையும் இயந்திரங்களை நம்பியே உள்ளதாலும், மக்கள் தொகை வளர்ச்சி, நகர்ப்புறமயமாதல் போன்ற

காரணங்களால் உலக அளவில் அடுக்குமாடியில் வாழும் மனிதச் சமுதாயங்களின் வாழ்க்கை முறை மாற்றம் காரணமாக பெருகியுள்ள வானுயர கட்டிடங்களின் வளர்ச்சி, நவீனத்துவ குண்டுகளுக்கு தாக்குபிடிக்காவிட்டால், மனித சமுதாயம் மிகப்பெரிய அழிவை சந்திக்கும் என்றும் வல்லுநர்கள் கணித்துள்ளனர்.

இரவு பகல் பாராமல், சொந்த பந்தத்தை மறந்து, உறவுகளை துறந்து, வயதை இழந்து ஓடி.... ஓடி.... உழைத்து சேர்த்த சொத்துக்களை அடுத்த வருட பிறப்பிற்குப் பின் அனுபவிக்க முடியுமா? என்ற கேள்விக்குறியுடன், பாபா வாங்காவின் கணிப்பு நிச்சயம் கானல் நீராக மறைய வேண்டும் என்று உலக மக்கள் தங்கள் மத கடவுளை இப்போதே வேண்டத் துவங்கியுள்ளனர்.



பிசியோதேரபி

ஏன்? எதற்கு? எப்படி?

இயன்முறை மருத்துவம் என்பது, மருந்து மாத்திரைகள், ஊசி மற்றும் அறுவை சிகிச்சையின்றி வலியை குணப்படுத்தும் முறையாகும்.

மருந்து மாத்திரைகள்

இல்லையா? பிறகு எப்படி வலி குணமடையும் என கேள்வி எழுவதில் ஆச்சரியம் இல்லை.

இயன்முறை மருத்துவத்தில் - உடற்பயிற்சி, வெப்ப சிகிச்சை, மின் சிகிச்சை, நோயாளிகளுக்கு விளக்கக் கல்வி ஆகிய வழிகளில் வலி குணமடையும்.

தற்போதைய காலகட்டத்தில், பிசியோதேரபி அதிக வரவேற்பை பெற்றிருக்கின்றது, முக்கியமாக COVID19க்கு பின்பு.

கழுத்து, தோள்பட்டை, முதுகு தண்டு, முட்டி, குதிகால் - போன்ற இடங்களில் ஏதேனும் வலி உடையவர்களா நீங்கள்?

அப்போது இந்த பதிவு பிரத்தியோகமாக உங்களுக்கு தான்!

வலி வந்தவுடன், உங்கள் அருகில் உள்ள மருத்துவரை சந்தித்தீர்களா? அவர் உங்களை பிசியோதேரபி எடுத்துக்கொள்ள பரிந்துரைத்திருப்பார். மேலும், கழுத்தாக இருந்தால் உங்களுக்கு கழுத்து தண்டில் உள்ள எலும்புகளில் தேய்மானம் (Cervical spondylosis), தோள்பட்டையாக இருந்தால் - தோள் பட்டையில் இருக்கம் (Frozen Shoulder), முதுகுதண்டு, இடுப்பாக இருந்தால் முதுகு தண்டில் எலும்பு தேய்மானம் (Lumbar Spondylosis), முட்டியாக இருந்தால் - மூட்டு எலும்பு தேய்மானம்/ ஜவ்வு தேய்மானம் (Osteo arthritis Knee), குதிகால் ஆக இருந்தால் - எலும்பு வளருதல் (Calcaneal Spur) என கூறியிருக்க வாய்ப்புகள் அதிகம். மேற்குறிப்பிட்டுள்ள எந்த தேய்மானத்தை நினைத்தும் நீங்கள் பயப்பட வேண்டாம்.

இப்பிரச்சினைகள் மூலம் வரும் வலியில் இருந்த PHYSIOTHERAPY மூலம் வெளியே

வர முடியும். உதாரணமாக மூட்டுவலி எடுத்து கொள்ளலாம்.

மூட்டில் தேய்மான ஏற்படுவதால் வலி உண்டாகிறது. மூட்டு தேய்மானத்தின் வலியை குறைக்க முட்டியை சுற்றி உள்ள தசை மற்றும் தசை நார்களை வலுப்படுத்தும், உடற் பயிற்சிகளை பின்பற்றினால் தேய்மானத்தால் ஏற்படும் வலியை குறைக்கலாம், பின்பு கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் D நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள் எடுத்து கொண்டு, உடற்பயிற்சிகளை தினமும் பின்பற்றினால் விரைவில் தேய்மானத்தின் வலிக்கு தீர்வு காணலாம்.

எலும்பு மற்றும் தசை, தசை நார் பிரச்சினைகளுக்கு மட்டும் தான் பிசியோ தெரபியா? வேறு என்ன கிளைகள் உண்டு பிசியோதெரபியில்? எலும்பு, தசை (Musculo skeletal) மட்டுமின்றி, அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு மறுவாழ்வு (post – Operative care), கொரோனா பாதிப்பிற்கு பின்பு ஏற்படும் விளைவுகள் (Post Covid Care), பக்கவாதம் (Stroke) மற்றும் முகவாதம் (Bells Palsy) மற்றும் பல கிளைகள் உள்ளன.

உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் வரும் நன்மைகள்

- ❖ தசை நார்களின் வலுவு கூட்டுதல்
- ❖ எலும்புப் புரை (Osteoporosis) தடுத்தல்
- ❖ தசை மற்றும் எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினை வராமல் தடுத்தல்
- ❖ எலும்பு தேய்மானம் ஏற்படுவதை தடுத்தல்
- ❖ ஹார்மோன்கள் அளவை உடலில் சமப்படுத்துதல்
- ❖ தேவையற்ற கொழுப்பு மற்றும் கலோரிகளை கரைத்தல்
- ❖ மன உலைச்சலை குறைத்தல்
- ❖ உடலில் சீரான இரத்த ஓட்டத்தினை ஏற்படுத்துதல்
- ❖ உடற்பயிற்சி நல்ல தூக்கத்தினையும் அளிக்கும்
- ❖ உடலில் உள்ள வலியை போக்குதல்

கொரோனாவிலிருந்து மீள உதவும் பிசியோ தெரபி

கொரோனா நோய்த் தொற்று சார்ந்த சிகிச்சையில் பல்வேறு துறையினர் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறார்கள்.

அவர்களில் பிசியோ தெரபிஸ்டுகளின் பங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.



கொரோனா தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட பலருக்கு உடல் செயல்பாடு சார்ந்தும், இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவதிலும் சிரமங்கள் ஏற்படக்கூடும்.

இப்படிப்பட்ட சிரமங்கள் மேற்கொள்பவர்கள் பிசியோதெரபி மருத்துவம் எடுத்து கொள்வது சிறந்தது.

கீழ்க்குறிப்பிட்டுள்ள பயிற்சிகள் அனைத்தும் கொரோனாவில் இருந்து மீண்டு வர குறிப்பிடத்தக்கது.

மூச்சுப்பயிற்சி (Breathing Exercise) – மூச்சு விடுவதில் சிரமம், மூச்சுப் பிரச்சினை கோளாறுகள், குறைந்த SPO2 Saturation போன்ற பிரச்சினைகளிலிருந்து வெளிவர உதவும்.

Thoracic Expansion Exercise – நுரையீரலின் விரிவுத் தன்மையை மேம்படுத்தும்.

Strengthening Exercise – தசை வலுவுப் படுத்தும் உடற்பயிற்சி: உடல் சோர்வு, தசை நார் வலிகளுக்கு உதவும்.

Aerobic Exercise – நடைபயிற்சி போன்றவை இதயம் மற்றும் நுரையீரலை மேம்படுத்தும்.

கொரோனா தொற்றின் போதோ, குணமடைந்த பிறகோ தொடரும் அயர்ச்சி, வலிமையின்மை, இயக்கத்திறன் (Mobility) குறைவு, அன்றாட வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் சிரமங்கள் போன்றவை இருந்தால், ஒரு பிசியோ தெரபிஸ்டிடம் தனிப்பட்ட ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

சாமை வெள்ளரிக்காய் இட்லி

தேவையான பொருட்கள்

சாமை அரிசி 2 கப்
உளுத்தம் பருப்பு அரை கப்
வெள்ளரிக்காய்
பொடியாக நறுக்கியது 50 கிராம்
வெந்தயம் 1 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு தேவைக்கேற்ப
தண்ணீர் தேவைக்கேற்ப



செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் அரிசி உளுத்தம்பருப்பு வெந்தயம் மூன்று முறை கழுவி 5 மணி நேரத்திற்கு ஊற வைக்க வேண்டும்.

தண்ணீரை நன்றாக வடிகட்டிய பிறகு மாவு அரைக்கும் இயந்திரத்தில் போட்டு மிருதுவாக அரைக்க வேண்டும். பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் மாற்றி எட்டு மணி நேரம் பிறகு மாவு புளித்த உடன், அதில் பொடியாக நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய் கலந்து கொள்ள வேண்டும் உப்பு சரிபார்த்த பிறகு இட்லி தட்டில் நல்லெண்ணெய் தடவி இட்லியை வார்க்க வேண்டும். சூடான சுவையான சாமை அரிசி இட்லி தயார்.

வரகரிசி பீட்ரூட் அடை

தேவையான பொருட்கள்

வரகு அரிசி ஒரு கப்
கடலைப்பருப்பு கால் கப்
துவரம்பருப்பு கால் கப்
உளுந்து 2 டேபிள் ஸ்பூன்
மிளகாய் வற்றல் 7 நம்பர்
வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கியது இரண்டு
இஞ்சி பொடியாக நறுக்கியது
ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயம் கால் டேபிள் ஸ்பூன்
கொத்தமல்லி பொடியாக நறுக்கியது
சிறிதளவு
கறிவேப்பிலை ஒரு கொத்து
உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் வரகரிசி நன்றாக இரண்டிலிருந்து மூன்று முறை கழுவி ஊற வைக்க வேண்டும். மற்றொரு பாத்திரத்தில் கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு ஆகியவற்றை நன்றாகக் கழுவி ஊற வைக்கவேண்டும்.

ஒரு மணி நேரம் நன்றாக ஊற வைத்த பிறகு பருப்பு மற்றும் அரிசி அதனுடன் காய்ந்த மிளகாய், உப்பு ஆகிய வற்றை சேர்த்து குருணையாக அரைத்து அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்

அந்த மாவில் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி, இஞ்சிகருவேப்பிலை, மற்றும் பெருங்காயம் ஆகியவற்றை போட்டு சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி கெட்டியாக அடை மாவு பதத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒரு தோசை தவாலில் அடை மாவை ஊற்றி அதன் மேல் துருவிய பீட்ரூட்டை மேலாகத் தூவி இருபுறமும் எண்ணெய் நன்றாக பொன் முறுவலாக வார்த்து எடுக்கவேண்டும்.



கீதா சமையல்

geetha samaya YouTube channel

ஆயிரம் சமையல் வீடியோக்கள் உள்ளன

ராஜதந்திரம்

எங்கள் வீட்டிற்கு எதிர் வீட்டுக்கு புதிதாக வாடகைக்கு குடி வருபவர்கள் பால் காய்ச்ச அழைத்திட.. சென்றோம்.

சென்ற இடத்தில் என் மனைவி கற்பகம் அந்த வீட்டுப் பெண்மணியிடம் ..

அவர்கள் குடும்பத்தைப் பற்றி ஒரு துப்பறியும் நிபுணர் போல விசாரித்துக் கொண்டிருந்தார். வீட்டிற்கு வந்த பின்னர்..

என் கற்பகம் இத்தனை கேள்வி கேட்கிறாய்..

என்ன நினைப்பார்கள்..? நான் கேட்க..

சும்மாயிருங்க..

உங்களுக்கு என்ன தெரியும்..? அவங்க எப்படி என்ன எது எவ்வளவு வசதி என்று தெரிஞ்சுகிட்டா தானே நல்லது..

அது நமக்கெதுக்கு தேவையில்லாத கேள்வி?

பதிலே இல்லை.

மறு நாளே மகனிடம்

ஏய்.. எதிர் வீட்டுக்கு கொஞ்சம் சீனி வாங்கிட்டு வா..என்றாள்.

ஏய் எதற்காக இப்படி கடனைக் கேட்டு மானத்தை வாங்குற ?

சும்மா இருங்க..

அவங்கள விட நாம கஷ்டப்பட்ட மாதிரி காமிச்சுக்கிட்டா தான்.. அவங்க நம்ம கிட்ட வந்து எதுவும் இரவல்..

கடன் கேட்க மாட்டாங்க..

இல்லன்னா அதை இதைக் கொடுங்கன்னு நச்சரிச்சுக்கிட்டே இருப்பாங்க.. இதெல்லாம் ஒரு ராஜ தந்திரம் உங்களுக்கு தெரியாது என்றாள்.

ரெண்டு நாள் கழிச்சு எதிர் வீட்டில் இருந்து அவரது மகள் வந்து..

ஆண்டி...

நீங்க சீனி வாங்கியதற்கு பதில் அம்மா கொஞ்சம் காபித் தூள் வாங்கிட்டு வரச் சொன்னாங்க என்றாள்.

நமது ராஜதந்திரங்கள் அத்தனையும் வீணாகி விட்டதே.. என்பது போல என்னைப் பார்த்தாள் கற்பகம். நான் மனசுக்குள் சிரித்துக் கொண்டேன்.



நெல்லை

கவி.க.மோகனசுந்தரம்.

போன்: 9865782742

இந்திய நாணயங்களும் உருவான மாநிலங்களும்



மும்பை நாணயம்



நொய்டா நாணயம்



ஐதராபாத் நாணயம்



கொல்கத்தா நாணயம்

இந்தியாவில் நாணயம் Security Printing and Minting Corporation of India Ltd (SPMCIL) என்ற அமைப்பால் அச்சிடப்படுகிறது.

இதற்கான அச்சகங்கள் நாடு முழுவதும் 4 இடங்களில் அமைந்துள்ளது.

1. மும்பை
2. கொல்கத்தா
3. ஐதராபாத்
4. நொய்டா

இந்த நான்கு மாநிலங்களில் அச்சடிக்கப்படும் நாணயங்களை எளிதாக அறிந்து கொள்ளும் வகையில் நாணயங்களில் ஒரு சில குறியீடுகளை பதிவிடுகின்றனர். அந்த குறியீட்டின்படி, அந்த நாணயங்கள் அச்சடிக்கப்பட்ட மாநிலத்தை எளிதாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

மும்பை: மும்பையில் அச்சிடப்பட்ட நாணயங்களில் ஆண்டுக்கு கீழே வைர சின்னம் இருக்கும்.

நொய்டா: நாணயத்தின் கீழ்ப்பகுதியில் வட்ட வடிவம் இருந்தால் அது நொய்டாவில் அச்சிடப்பட்டது என்று முடிவு செய்யலாம்.

ஐதராபாத்: ஆண்டுக்கு கீழ் நட்சத்திரக் குறியீடு இருந்தால் அது ஐதராபாத்தில் உருவாக்கப்பட்டதாக இருக்கும்.

கொல்கத்தா: கொல்கத்தாவில் அச்சிடப்பட்ட நாணயங்களின் எண்ணிடப்பட்ட பக்கத்தில் அச்சிடப்பட்ட ஆண்டிற்கு கீழ் எந்த குறியீடும் இருக்காது.

இந்த ஓட்ட பந்தய போட்டியில் முதலில் இருப்பவர் கென்யாவின் ஆபேல் , அவருக்கு பின்னால் இருப்பவர் ஐவன் பெர்னான்டெஸ் ஸ்பெயின் நாட்டை சேர்ந்தவர்.

இறுதி சுற்றில் சில அடிகளே பாக்கி இருக்கும் நிலையில் ஆபேல் எல்லையை கடந்துவிட்டோமென்று (எல்லையில் வரைந்த கோட்டின் குழப்பத்தில்) நினைத்துக்கொண்டு நின்று விடுகிறார்.

ஆனால் அவருக்கு பின்னால் வந்த ஐவன் பெர்னான்டெஸோ ஸ்பெயின் மொழியில் அவரை இன்னும் சில அடிகள் உள்ளன, இதல்ல முடியும் எல்லை என்று கூச்சலிடுகிறார்.

ஆபேலுக்கு ஸ்பெயின் மொழி தெரியாத தால், அவர் நின்று விட பின்னால் வந்த ஐவன் பெர்னான்டெஸோ அவரை முன்னுக்கு தள்ளி எல்லையை கடக்க வைக்கிறார்.

போட்டி முடிந்து பத்திரிக்கை நிருபர்கள் ஐவன் பெர்னான்டெஸை நீங்க ஏன் இப்படி செய்தீர்கள், நீங்கள் முதலிடத்திற்கு வந்து இருக்கலாமே என்று கேட்க, அது ஒரு வெற்றி ஆகாது, உண்மையான வெற்றியாளன் ஆபேல் மட்டுமே, எல்லையில் வரைந்த கோட்டின் குழப்பத்திலேயே ஆபேல் நின்றுவிட்டார், அவரை முந்தி நான் வெற்றி பெற்றிருந்தேன் என்றால் எனது தாய் அதை சத்தியமாக ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள் என்று சொல்லி விடை பெற்றார்.

ஒருநிமிடம் சிந்தித்துப் பார்ப்போம், நமக்கு இந்த எண்ணமிருக்குமா? யாரை ஏமாற்றலா மென்றல்லவா நினைத்து வாழ்க்கையை ஓட்டி கொண்டிருக்கிறோம்?

நமது பிள்ளைகளுக்கு யாரையும் ஏமாற்றி ஜெயிக்க கூடாதென்று சொல்லித்தருவோம்.

ஒவ்வொரு அரசியல் தலைவர்களும் அவசியம் மேற்கண்ட செய்தியை இரண்டு முறை படித்தால் நன்மை உண்டாகும்.

திரு சாதாரண தோல்வியல்ல நேர்மையான தோல்வி



thiraimalar.com
திரைமலர்

செப்டம்பர் 1 முதல் புத்தம் புதிய பொலிவுடன் வாரந்தோறும் பண்முகச் செய்தியுடன் உங்கள்

www.thiraimalar.com இணையதளத்திலும்,
thiraimalar E-Magazine இல் வெளியிட்டு



உங்கள் விருப்பமான துறையில், சாதிக்க விரும்புவர்கள், உங்களைப் பற்றிய தகவலை எங்களுக்கு தெரிவியுங்கள்....

வாய்ப்புக்கு வழிகாட்டுகிறோம் 9444264610



முப்பது வருஷத்துக்கு முன்னால
ஒரு கல்யாணவீட்டுக்கு போனோம்னா...

ஆண்கள் அமர்வதற்கு இரும்பு சேர்
அல்லது மர சேர் போடப்பட்டிருக்கும்.
பெண்கள் அமர கலர் கலரா பவானி
ஐமூக்காளம் விரிக்கப்பட்டிருக்கும்.

சின்ன சின்ன பசங்க எல்லாம் ஓடியாடி
விளையாடி கொண்டிருப்பார்கள்.

பெரியவர்கள் தாம்பூலம் நிறைந்த
வாயோடு அரசியல் முதல் அகில உலக
கதை வரை பேசிக்கொண்டு இருப்பார்கள்.

மண்டத்துல ஒரு ஓரமா பச்ச பெல்ட்
கட்டுன பெருசங்க எல்லாம் சட்டைய கழட்டி
போட்டுட்டு ரம்மி விளையாடக்கொண்டு
இருப்பார்கள்.

சட்டைப்பையில் டெஸ்ட்டரோடு
அங்கேயும் இங்கேயும் திரியும் மைக்செட்
காரரை ஏதோ விஞ்ஞானி மாதிரி
பார்ப்பார்கள்.

விஷேஷத்துக்கு வாகனங்களை
இயக்கும் ஓட்டுனர்களை பைலட் ரேஞ்சுக்கு
மதித்து அவர் களை உபசரிப்பார்கள்.

வழ வழப்பான சில்க்துணியில்
பெரியகால ரோடு சட்டை அணிந்து ,தலை
முடியை வித்தியா சமாக சீவியிருக்கும்
இளைஞர்களை ஹீரோ போல பார்ப்பார்கள்.

விஷேஷத்துக்கு இருசக்கர
வாகனங்களில் வந்தாலே தனிமதிப்புண்டு.
அதிலும் புல்லட்,எஸ்டி, ராஜ்தூத்
"சில்வர் ப்ளஸ் போன்ற வாகனங்களில்
வருவோருக்கு சிறப்பு மரியாதை நிச்சயம்
உண்டு.

சாப்பாட்டு பந்தியில் நிச்சயம்
ஒரு சண்டையும் கோபித்து கொண்டு
அடம்பிடிக்கும் நிகழ்வும் நடக்கும்.

இப்படியாக.. ஒரு விஷேஷத்துக்கு
போயிட்டு வந்தோம்ன்னா அங்கு நடந்த
நிகழ்வுகளின் நினைவு சுவடுகள் மறைய
மாதங்களோ வருடங் களோ ஆகும்.

எப்ப இந்த பாழாய்போன செல்போன்
வந்துச்சோ... குறிப்பா இணைய வசதியோட
ஆண்ட்ராய்டு கைப்பேசிகள் வந்துச்சோ...
அப்போ மறைந்து போனது மனித நேயமும்
சக மனித நட்பு பாராட்டலும்.

இப்போல்லாம்....

பஸ்கல, ட்ரையின்ல ,கல்யாண
வீட்டுல எழவு வீட்டுல, பார்க்குல,

பீச்சல, தியேட்டர்லனன்னு....இப்படி
எங்கெங்கு போனாலும் குனிந்த தலை நிமிராம
பக்கத்துல என்ன நடக்குதுன்னு கூட தெரியாம
கைப்பேசியே கதின்னு கிடக்குறோம்.

காக்கா கத்துது... மாமாவும் அத்தையும் வரப்
போறாங்கடான்னு ஒரு எதிர்பார்ப்பை உருவாக்கி
அந்த உறவுகளின் வருகைக்காக ஏங்க வைத்த
தாய்மார்களின் குரல்கள் மழுங்கடிக்கப்பட்டு...
வாட்சப் வீடியோ கால்களின் சத்தங்கள் சகல
வீடுகளிலும் ஒலிக்க தொடங்கிவிட்டது.

விஞ்ஞான வளர்ச்சியால் இயந்திரங்கள்
மனிதர்களை ஆதிக்கம் செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டது,
அன்பு மறைந்து உறவில் விரிசல் ஏற்பட்டுள்ளது.
இன்னும் எத்தனைக்காலங்கள் மனிதர்களுடன்
மனிதத் தொடர்பு இருக்கும் என்பதே
கேள்விக்குறியாக மாறிவிட்டது.

சிதைக்கும் விஞ்ஞானம் சிதையும் உறவுகள்



நடிகர் விவேக்கா...? குமரிமுத்து சுவரியது...!

மறைந்த நடிகர்களின் அனுபவம்

திரு.குமரிமுத்து அவர்கள் சிறிய துணைப் பாத்திரங்களில் வரும் நகைச்சுவை நடிகர். குமரிமுத்து என்றதும் நினைவுக்கு வருவது அவரது ஒன்றரைக் கண்ணும், இடிச்சிரிப்பும் தான்.

ஆனால், நடப்பு வாழ்வோ, அவருக்குவறுமையையும், சோகத்தையுமே வாழ்வாக வழங்கி யிருந்தது.

மகளின் நிச்சயித்த திருமணத்துக்குப் பணமில்லாமல் ஏழ்மையில் தவித்த நடிகர் குமரிமுத்து!

குமரிமுத்து அவர்களின் கடைசி மகளுக்குக் கல்யாணம் நிச்சயமாகியிருந்தது; ஐம்பதினாயிரம் பணம் இருந்தால் ஓரளவு திருமணச் செலவைச் சமாளிக்கலாம் என்ற நிலை! ஆனால், அவர் கை யிலோ பணமில்லை.

இலங்கையில் கலைநிகழ்ச்சிகளுக்குச் சென்றுவந்த பழக்கத்தில் உருவான நண்பரிடம் தயங்கித் தயங்கி, பண உதவி கேட்க, நண்பரோ, அப்போது கொடிகட்டிப் பறந்த நகைச்சுவை நடிகர் விவேக் அவர்கள் நடக்கும் நாடகம் ஒன்றை இலங்கையில் அரங்கேற்றுவதன் மூலம் கிடைக்கும் இலாபப் பணத்தில், குமரிமுத்து அவர்களுக்கு, ரூபாய் ஐம்பதினாயிரம் பணம் கொடுக்க இயலும் என்று தெரிவித்தார்; விவேக் அவர்களுக்குச் சம்பளமாக ரூபாய் இரண்டு இலட்சம் கொடுக்கலாம் என்றும் கூறினார்.

விவேக் அவர்கள் படுபிசியாக இருந்த நேரம். விவேக்கின் சினிமா கால்ஷீட் கிடைக்காமல், பல திரைப்படங்கள் காத்திருப்பில் இருந்த நேரத்தில், நாடகம் ஒன்றிற்காக விவேக்கின் கால்ஷீட் எப்படிக்கேட்பது என்று தயங்கியபடியே,

"தம்பி விவேக், எனது மகள் திருமணத்துக்கு ஐம்பதினாயிரம் பணம் தேவைப்படுகிறது. நீங்கள் இந்த நாடகம் இலங்கையில் நடத்துக் கொடுத்தால், எனக்கு ரூபாய் ஐம்பதினாயிரம் பணம் கிடைக்கும்!..." என்று குமரிமுத்து கேட்க...

"அதனால் என்னண்ணே? அதைவிட வேறுவேலை?" என்று உடனேயே ஒப்புக் கொண்டார் விவேக் அவர்கள்.

நாடகமும் முடிந்தது; குமரிமுத்து அவர்களும், விவேக் அவர்களும் தங்கியிருந்த நட்சத்திர விடுதிக்கு வந்த விழாக் குழுவினர், குமரிமுத்துவிடம் ஐம்பதினாயிரம் பணத்தைக் கொடுத்துவிட்டு, விவேக் அவர்களிடம் ரூபாய்

இரண்டு இலட்சம் பணத்தைப் பேசியபடி கொடுத்தார்கள்.

விழாக் குழுவினர் போனதும், குமரிமுத்து விடம் வந்த விவேக் அவர்கள், "அண்ணே! பிடிங்க இந்த இரண்டு இலட்ச ரூபாயை! மகளோட கல்யாணத்தை ஜாம் ஜாமென்று நடத்துங்கள்!" என்று தமக்குக் கிடைத்த இரண்டு இலட்சம் பணத்தை முனை முறியாமல் அப்படியே குமரிமுத்து அவர்களின் மகள் திருமணத்துக்குக் கொடையளித்தார்!

"கலைவாணருக்குப் பிறகு, சிறந்த மனிதரும், நடிகரும் விவேக் அவர்கள் மட்டும்தான்" என்று ஆனந்தக் கண்ணீருடன் அழுதுகொண்டே பல்வேறு இடங்களில் குறிப்பிட்டுள்ளார் நடிகர் குமரிமுத்து.

- வாட்சப்பதிவு எம்.அசோக்ராஜா, அரவக்குறிச்சி



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