AYYAPPAA
Jewellery Work Shop
No.128, Loampit Vale,
Lewisham, London,
SE13 75N.
+44 (0)77 225 039 57

தமிழ்நேசன்

28.02.2021
www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...
வள்ளுவர் ஆண்டு 2052

TS ACCOUNTANCY
www.tsaccountancy.co.uk
39 THE MARKET,
WRYTHE LANE, CARSHALTON,
SURREY, SM5 1AG.
079 8531 6731

E- Thulir Ltd
Affordable Web Solution With
Professional Web Design and Hosting
WEBSITES CUSTOM
STARTING AT
£50
Per Month
Professional Quality Web Design A Local Company You Can Trust Everything You Need to Succeed 24/7 Website Security Monitoring Reliable Hosting.
The Company Registered in England and Wales - 9064419
Get A Quote Today
+44 (0) 2032 903 625
உங்களுக்குத் தேவையான web page கள் design செய்து தரப்படும்
Skype: ethulir
E-mail: admin@ethulir.com
www.ethulir.com

தமிழ்லைவ் www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

இத்தாலியில் நடந்த வெனிஸ் திருவிழா..!

பலவித முகக் கவசங்களை அணிந்து மக்கள் மகிழ்ச்சி

இத்தாலியில் புகழ்பெற்ற வெனீஸ் திருவிழா வெகு விமரிசையாக நடைபெற்றது. கிறிஸ்தவர்களின் சாம்பல் புதன் பண்டிகையையொட்டி இத்தாலியின் வெனீஸ் நகரில் ஆண்டுதோறும் வெனீஸ் திருவிழா கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.

விதவிதமான முக கவசங்களை அணிந்து மக்கள் வீதிகளில் ஊர்வலமாக சென்றும் கலை நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபட்டும் மகிழ்ச்சி அடைந்தனர்.

நோர்வே நாட்டை சேர்ந்த ஓட்டப்பந்தய வீரர் ஒருவர் உறைந்த பனிக்கட்டிகள் மீது ஒரு மணி நேரம் 44 நிமிடங்கள் வெறுங்காலுடன் ஓடி சாதனை படைத்துள்ளார்.

Jonas Felde Sevaldrud என்ற அந்த ஓட்டப்பந்தய வீரர், born to run என்ற புத்தகத்தின் மூலம் ஈர்க்கப்பட்டு, சாதனை படைக்கும் முயற்சியில் இறங்கியுள்ளார்.

உறைந்த பனிக்கட்டிகள் மீது வெறுங்காலுடன் சுமார் 2 மணி நேரம் ஓடிய இவர், கின்னஸ் சாதனைக்கும் விண்ணப்பித்தோடு, அடுத்த கட்ட முயற்சியாக, உலக சாதனையை முறியடிக்கவுள்ளதாகவும் கூறியுள்ளார்.

சர்வதேச கல்விப் பேரவை, ஐக்கிய இராஜ்ஜியம்

GRIFFIN COLLEGE LONDON
(INTERNATIONAL EXAMINATION BOARD)

முதன்முறையாக இங்கிலாந்து அரசினாலும், தலை சிறந்த பல்கலைகழகத்தினாலும் அங்கீகாரம் பெற்ற ஒரே பரீட்சை சபை, Griffin College London, International Examination Board, UK இசை, நடனம், நாடகக் கலைப் பிரிவில், இதுவரையில்லாத மேற்படிப்புக்கு தேவையான UCAS Pointsகளுடன் கூடிய தரச்சான்றிதழ்கள், பட்டங்களை பெற ஒரே பரீட்சை சபை , Griffin College London, International Examination Board, UK

சர்வதேச கல்விப் பேரவை அனைத்துலக நுண்கலை ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் மற்றும் கலைஞர்களுக்கான பரதநாட்டியம், குரலிசை, வாத்திய இசை மற்றும் 16 நுண்கலை பாடத்திட்டங்களை வடிவமைத்து, இங்கிலாந்து அரசின் மேற்பார்வையில், பொதுபரீட்சைகளை நடாத்தி UCAS புள்ளிகள் கூடிய தரச்சான்றிதழ்களை வழங்குகின்றோம்.

பிரித்தானியா மற்றும் உலக நாடுகளில் இருந்து கொண்டே நுண்கலை தரச்சான்றிதழ், டிப்பிளோமோ / ஆசிரியர் பயிற்சி, பட்டப் படிப்புகள் மேற்கொள்ள சர்வதேச கல்விப் பேரவை, ஐக்கிய இராஜ்ஜியம்

Griffin College London
International Examination
Board, UK Unit 1, Durbar
Industrial Estate,
Durbar Avenue,
Coventry, CV6 5QF

www.griffincollege.org.uk
F.b- GriffinCollegeLondon
admin@ griffincollege.org.uk

024 7711 3598 / 077 4010 0981 / 074 8075 7792

நுண்கலை கலைஞர்களுக்கும், ஆசியர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும், நுண்கலை தொடர்பான கருத்தரங்குகள், பட்டறைகள் சர்வதேச கல்விப் பேரவையால் ஒவ்வொருவருடமும் ஒழுங்கு செய்யப்படுகின்றது.

ஒவ்வொரு வருடமும் கீழ் கண்ட மாதங்களில் தேர்வுகள் நடைபெறும்.

Term	Exam Period	Application Closing Date
Term 1	February to March	15th December
Term 2	May to July	29th February
Term 3	November to December	15th September

உங்களுக்கு தேவையான பாடப் புத்தகங்களை எமது இணைய முகவரி மூலம் தொடர்பு கொண்டு இணையத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஒரு கண், இரண்டு நாக்குகளுடன் பிறந்த விநோத நாய்க்குட்டி

பிலிப்பைன்சில் ஒரு கண், இரண்டு நாக்குகளுடன் பிறந்த வித்தியாசமான நாய்க்குட்டி, பிறந்த சில மணி நேரங்களில் உயிரிழந்தது.

அக்லான் மாகாணத்தைச் சேர்ந்த அமி டி மார்ட்டின் என்பவர் வளர்த்துவந்த நாய், கடந்த 6 ஆம் திகதி இரண்டு குட்டிகளை ஈன்றது. அதில் ஒரு நாய்க்குட்டி மூக்கு இல்லாமல், இரண்டு நாக்கு மற்றும் ஒரு கண்ணுடன் பிறந்ததால் சுவாசிக்கத் திணறியது.

மரபணு குறைபாடே சைக்ளோப்ஸின் வித்தியாசமான தோற்றத்துக்கு காரணம் என மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

கஜகஸ்தான் நாட்டில் தானாக உருவான பனி எரி மலையை பலரும் வியப்புடன் பார்த்துச் செல்கின்றனர். அந்நாட்டில் தற்போது உறைபனிக் காலம் நிலவுவதால் பார்க்கும் இடங்கள் எல்லாம் வெண்ணிறமாகக் காட்சியளிக்கிறது. இந்நிலையில் அல்மாட்டி என்ற இடத்தில் சுமார் 45 அடி உயரத்திற்கு தானாக உருவான பனி எரிமலை ஒன்று லாவாவுக்குப் பதிலாக புகை போன்று பனியை வெளிட்டு வருகிறது.

இதுகுறித்து நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், குடிநீர் குழாயில் ஏற்பட்ட வெடிப்பால் வெளியேறிய நீர் காலநிலை காரணமாக உறைந்து பனியாக மாறியதும், மேலும் வெளியேறும் நீரும் புகைபோன்று மாறுவதும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

கத்தாரில், அரேபிய குதிரைகளுக்காக நடைபெற்ற அழகு போட்டியில் வெற்றி பெற்ற 3 குதிரைகளுக்கு 25 கோடி ரூபாய் மதிப்பிலான பரிசுத் தொகைகள் வழங்கப்பட்டன.

தலைநகர் தோஹாவில் நடைபெற்ற அழகு போட்டியில், வளைகுடா மற்றும் ஐரோப்பா நாடுகளைச் சேர்ந்த 252 குதிரைகள் கலந்து கொண்டன.

Tamil Learning Centre - Crawley

School : Hazelwick, School Close, Crawley RH10 1SX

07403179162, 07760887672, 07915939533, 07480851249

சிறந்த தமிழ் பரந்த சிந்தனை Best Tamil Wide Thinking

tkkcr@hotmail.co.uk, KalviTamil, TLCC2006, tkk_cr

Tamil Learning Centre Crawley www.tkkcr.co.uk ,www.tedcuk.com, www.tamiledc.com

GRIFFIN COLLEGE LONDON
(INTERNATIONAL EXAMINATION BOARD)

தமிழ்க்கல்விக்கூடம் 2006 தொடங்கப்பட்டது!

குறோளி மற்றும் அதன் அருகில் இருக்கும் தமிழ் பேசும் மக்கள் மற்றும் ஏனைய மக்களுக்கும் தமிழ் மொழி கலை பண்பாடு விளையாட்டு நல்லொழுக்கம் போன்றவற்றை போதிப்பதுடன், போரால் – இயற்கை அழிவால் உலகில் எந்த தேசத்தில் நிகழ்ந்தாலும் உடனடியாக பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவி செய்து மனித அறம் காத்தல் இதுவே எமது நோக்கம்.

உலகின் முத்த செம்மொழியான தமிழ் எமது கல்விக்கூடத்தில் மழலையர் நிலை தொடங்கி 12 ஆம் வகுப்பு வரை உண்டு. TEDC யின் பாடத்திட்டத்தை பிரித்தானியாவில் 90 பள்ளிகளும் (8,000 மாணவர்கள் உலகில் 14 நாடுகளில் 70,000 மாணவர்கள் பயனடைகின்றார்கள் இவர்களின் பாடத்திட்டம் பட்டயக் கல்வி வரை எமது கல்விக் கூடத்தில் உண்டு.

எமது கல்விக்கூடம் பிரித்தானிய தகுதிகள் மற்றும் தேர்வு ஒழுங்குமுறை செயலகத்தாலும் பல்கலைக்கழகம் மற்றும் கல்லூரி சேர்க்கை சேவை யினாலும், தமிழ்நாடு தஞ்சாவூர் தமிழ்ப் பல்கலைக்கழத்தினாலும் அங்கீகரிக் கப்பட்ட நுண்கலை பாடங்கள் வீணை, கீபோட் வயலின், புல்லாங்குழல், மிருதங்கம், பரதம் போன்றவற்றை கற்பிக்கும் நிலையமாகவும், நுண்கலை மற்றும் தமிழ் தேர்வு நிலையமாகவும் எமது கல்விக்கூடம் இயங்குகின்றது.

மேலும் எமது கல்விக்கூடத்தில் மாணவர் கலை மன்றம், கரம் போட், சதுரங்கம், பூப்பந்து, யோகா, விளையாட்டு கழகம் போன்ற உடல் மனநல விளையாட்டுக்களும் நடைபெறுகின்றது.

கல்விக்கூடம் இயங்கும் நாள்: சனிக்கிழமைகளில் மதியம் 1.00 முதல் மாலை 6.00 மணி வரை

* Fresh Vegetable and Fruits
* Fresh Meat on Saturday
* Frozen Fish & Meat
* Ready Made Snacks
* Haldiram Food
and more...

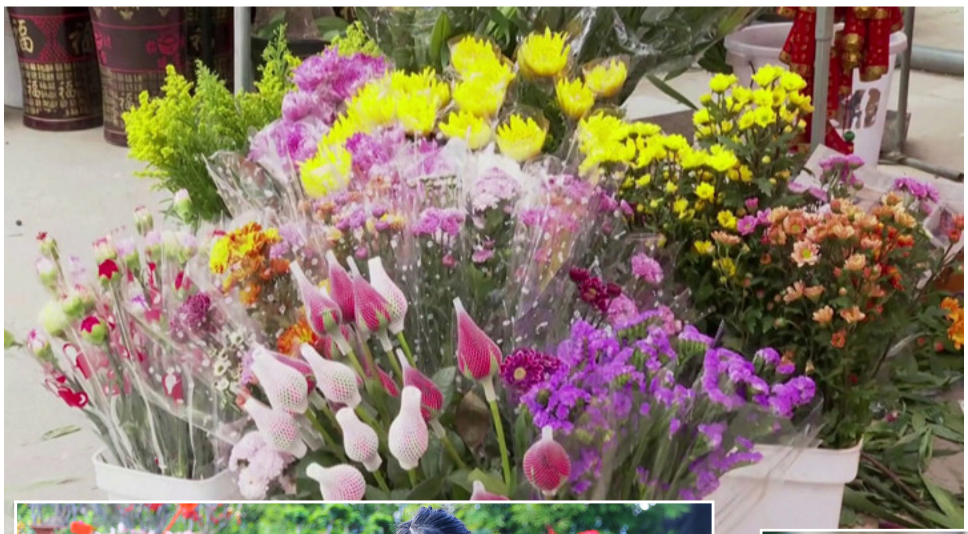
Dart Charge

payzone

FREE DELIVERY on Orders over £30 within 5 Miles radius

44 Shepherds Lane, Dartford, DA1 2NY

01322 838 551



சீனாவில் வசந்த கால பண்டிகையை முன்னிட்டு பூக்களின் விற்பனை களைக் கட்டியுள்ளது. சீனாவில் பாரம்பரிய லூனார் நாட்காட்டியின்படி புத்தாண்டு கொண்டாடப் படுவதையடுத்து, மக்கள் தங்கள் வீடுகளை வண்ண மலர்களால் அலங்கரிப்பதை வழக்கமாக கொண்டுள்ளனர்.

இதனையடுத்து பூக்கள் சந்தையில் அலைமோதும் மக்கள், ஆர்வத்துடன் பூக் களை வாங்கிச் செல்கின்றனர்.அதுமட்டுமல்லாமல், புத்தாண்டு பண்டிகையன்று நடை பெறும் கலை நிகழ்ச்சிகளுக்கான ஒத்திகையும் காண்போரை வெகுவாக கவர்ந்துள்ளது.

வீரபத்திர காளி
ஜோதிட நிலையம்

பண்டித் ராகவேந்திரா குருஜி

மெய்யன்பர்களே இந்தியாவிலிருந்து வருகை தந்துள்ள பிரபல கைரேகை ஜோதிட வல்லுனர் கைரேகை, முகநாடி ஆகியவற்றைக் கொண்டு துல்லியமாக நடந்தவை, நடக்கின்றவை மற்றும் நடக்கப்போகின்றவை பற்றிக் கணித்து தரப்படும்.

துல்லியமாக கணித்து பார்க்கப்படும் விடயங்கள்

★ கைரேகை
★ லக்ஷ்மி வசிகரம்
★ கண்திருஷ்டி
★ நாம நட்சத்திரம்
★ திருமண யோகம்
★ கஷ்ட நஷ்டங்கள்
★ ஜாதகம்
★ குழந்தைப் பாக்கியம்
★ நீதிமன்ற வழக்குகள்
★ கல்வி
★ வாஸ்து சாஸ்திரம்
★ வாகனப் பொருத்தம்
★ தொழில்
★ பயண எதிரிகள்
★ வீட்டில் வதிவிடப் பிரச்சனை
★ வியாபாரம் விருத்தியடைதல்
★ கணவன் மனைவி ஒற்றுமையின்மை

ALL RELIGIONS

பெண் பிள்ளைகள் பெற்றோருடன் குடும்பத்தில் ஒற்றுமையாக நிலைத்திருக்கும். பிரிந்தவர்கள் ஒன்று கூடுதல் இவை அனைத்தும் துல்லியமாக கணித்து கூறப்படும்.

ஜோதிடம் பார்ப்பதற்கு ஒரு தடவை மட்டும் FREE

தமிழ் / இந்தி / ஆங்கிலம்

OPENING HOURS:
9.30AM TO 6.30PM

தொடர்புகளுக்கு
+44 740 444 4149

99 HIGH ST N,
EAST HAM,
LONDON, EG 1HZ.

ஈராக்கில் வனப்பகுதியில் விடுவிக்கப்பட்ட கரடி ஒன்று தன்னை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்த மனிதர்களை ஓட ஓட விரட்டியது.

வடக்குப் பகுதியில் உள்ள குர்திஸ்தானில் வீடுகளில் வளர்க்கப்பட்ட 6 சிரிய பழுப்புக்கரடிகளை மீட்ட வனத்துறையினர் அவைகளை விடுவித்தனர்.

அப்போது அதனைக் காண, ஏராளமான உள்ளூர்வாசிகள் நின்றதால், அவர்களைக் கண்ட கரடிகள் குழப்பமும், கோபமும் அடைந்து பொதுமக்களை விரட்டியடித்தன.

இசைத் தமிழ் வாழ்க!

அவர்களை அனைத்து விதமான மங்கள நிகழ்வுகளுக்கும் அழைத்து மகிழுங்கள்

மங்கள நிகழ்வுகளுக்கும் மங்கள இசைக்கும் அழைத்து மகிழுங்கள்

Email: napan23@hotmail.com

இலங்கை யாழ்ப்பாணம் நாச்சுமார்
கோவிலடி தவில் வித்துவான்
திரு. பழனிவேல் அவர்களின் புத்திரன்
நாதஸ்வர கான சிரோண்மணி

திரு. M. P. பத்மநாதன்

Nadaswara Vidwan
M.P.Pathmanathan

தொடர்புகளுக்கு: +44 (0) 7492 119 551 +44 (0) 7438 909 871

மீண்டும் தமிழ் திரைப் படத்தில் நடிக்கும் நதியா

கடந்த 5 ஆண்டுகளாக தமிழ் திரைப் படங்களில் நடிக்காமல் இருந்த நதியா, தற்போது பிரபல இயக்குனரின் படம் மூலம் மீண்டும் நடிக்க வந்துள்ளார்.

தமிழில் 'பூவே பூச்சூடவா' படத்தில் அறிமுகமாகிய நடிகை நதியா. தமிழில் பல வெற்றி படங்களில் நடித்து , மலையாளம், தெலுங்கு போன்ற பிற மொழி படங்களிலும் நடித்து இருக்கிறார்.

1988 இல் சிரிஷ் என்பவரை திருமணம் செய்து கொண்டு சினிமாவை விட்டு ஒதுங்கிஅமெரிக்காவில் குடியேறினார். நீண்ட இடைவெளிக்கு பிறகு 2004 இல் 'எம்.குமரன் சன் ஆப்மகாலட்சுமி' படம் மூலம் மீண்டும் நடிக்க வந்தார். தொடர்ந்து அக்கா, அம்மா, அண்ணி என்று குணச்சித்திர வேடங்களில் நடித்து வருகிறார்.

கடந்த 5 ஆண்டுகளாக தமிழ் படங்களில் நடிக்காமல் இருந்த நதியா, தற்போது லிங்குசாமி இயக்கும் படம் மூலம் மீண்டும் நடிக்க வந்துள்ளார்.

இப்படத்தில் பிரபல தெலுங்கு நடிகர் ராம் பொத்தினேனி ஹீரோவாக நடிக்க உள்ளார். இப்படம் ஒரே நேரத்தில் தமிழ், தெலுங்கு ஆகிய இரு மொழிகளில் உருவாக உள்ளது. விரைவில் இப்படத்தின் படப்பிடிப்பு தொடங்க உள்ளது.

ஷாருக்கான் ஜோடியாக டாப்சி

பிரபல பாலிவுட் இயக்குனர் ராஜ்குமார் ஹிரானி இயக்கும் புதிய படத்தில் ஷாருக்கானுக்கு ஜோடியாக நடிக்க நடிகை டாப்சி ஒப்பந்தமாகி உள்ளார். தமிழில் ஆடுகளம், ஆரம்பம், காஞ்சனா - 2, கேம் ஓவர் உள்ளிட்ட படங்களில் நடித்துள்ள டாப்சி இப்போது இந்தி படங்களில் கவனம் செலுத்துகிறார்.

பிங்க், பத்லா, நாம் சபானா, மின் மங்கள் போன்ற இந்தி படங்கள் அவருக்கு பெயர் வாங்கி கொடுத்தன.தற்போது 'லூப் லாபெட்டா', அனுராக் காஷ்யப்பின் 'டூ - பாரா' மற்றும் இந்திய மகளிர் கிரிக்கெட் அணி வீராங்கனை மிதாலி ராஜின் வாழ்க்கை வரலாறு படமான சபாஷ் மித்து படத்திலும் நடித்து வருகிறார் டாப்சி.

இந்நிலையில், பிரபல பாலிவுட் இயக்குனர் ராஜ்குமார் ஹிரானி இயக்கும் புதிய படத்தில் ஷாருக்கானுக்கு ஜோடியாக நடிக்க ஒப்பந்தமாகி உள்ளார் டாப்சி.

பஞ்சாபிலிருந்து கனடாவுக்குச் செல்லும் புலம்பெயர்ந்தவரின் கதையை மையமாக வைத்து இப்படம் உருவாகிறது. இப்படம் மூலம் நடிகை டாப்சி முதன்முறையாக ஷாருக்கானுக்கு ஜோடியாக நடிக்க உள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

மிஷ்கின் படத்தில் விஜய் சேதுபதி?

மிஷ்கின் இயக்கத்தில் கடந்த 2014 ம் ஆண்டு வெளிவந்து வெற்றிகரமாக ஓடிய பேய் படம், 'பிசாசு.' அந்த படத்துக்கு கிடைத்த வரவேற்பை தொடர்ந்து, 'பிசாசு' படத்தின் இரண்டாம் பாகம் தற்போது தயாராகிறது. முருகானந்தம் தயாரிக்க உள்ள இந்த படத்தையும் மிஷ்கினே இயக்குகிறார்.

முதன்மை கதாபாத்திரத்தில் ஆண்ட்ரியா நடிக்கிறார்.

இந்நிலையில், இப்படத்தில் நடிகர் விஜய் சேதுபதி முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடிக்க உள்ளதாக தகவல் வெளியாகி உள்ளது. சின்ன வேடமாக இருந்தாலும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்கும் என்பதால் விஜய் சேதுபதி இதில் நடிக்க சம்மதித்துள்ளாராம். விஜய் சேதுபதி நடிக்கும் காட்சிகளை 5 நாட்களில் எடுத்து முடிக்க மிஷ்கின் திட்டமிட்டுள்ளாராம். தற்போது பிசாசு 2 படத்தின் படப்பிடிப்பு திண்டுக்கல்லில் நடைபெற்று வருகிறது. விரைவில் விஜய் சேதுபதி படப்பிடிப்பில் கலந்துகொள்ள உள்ளாராம்.

நடிப்பு பயிற்சி பெறுகிறார் ராஷ்மிகா

தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், இந்தி என பல்வேறு மொழி படங்களில் நடித்து இளைஞர்களின் மனதில் இடம்பிடித்த நடிகை ராஷ்மிகா மந்தனா. இவர் பிரபல பாலிவுட் இயக்குனரிடம் நடிப்பு பயிற்சி பெறுகிறாராம்.

ராஷ்மிகா இந்தியில் அறிமுகமாக உள்ளார். 'மிஷன் மஜ்னு' எனும் பாலிவுட் படத்தில் சித்தார்த் மல்ஹோத்ராவுக்கு ஜோடியாக நடிக்க ஒப்பந்தமாகி உள்ளார்.

இது இந்திய ராணுவத்தில் நடந்த ஒரு நிகழ்வை மையமாக கொண்டு உருவாகும் படம். இதில் நடிக்க நடிகை ராஷ்மிகாவுக்கு, படத்தின் இயக்குனர் ஷாந்தனு நடிப்பு பயிற்சி அளித்து வருகிறாராம். இந்த பயிற்சி கடந்த 2 மாதங்களாக நடந்து வருவதாக கூறப்படுகிறது.

ஆண்மையை அதிகரிக்க செய்யும் வெந்தயம்

> ஆண்களின் அந்தரங்க பிரச்சினைகளைப் போக்கும். ஆண்கள் சிலருக்கு விறைப்புத் தன்மை பிரச்சினை மற்றும் விரைவில் விந்து வெளியேறும் பிரச்சினை இருக்கும். இத்தகையவர்களால் உறவில் சிறப்பாக செயற்பட முடியாது. வெந்தயம் அதற்கு சிறந்த நிவாரணி.

வெயில் காலத்தில் உடம்பின் வெப்பம் அதிகரித்து அதனால் சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல், வயிற்று வலி போன்றவற்றை சந்திப்போம். இந்த மாதிரியான தருணத்தில் உடல் வெப்பத்தை தணிப்பது எப்படி என்று யோசிப்போம். அதிலும் சிம்பிளான வழி என்னவென்று தான் பலரும் தேடுவோம். அதற்கு மிகவும் எளிமையான ஒரு வழி உள்ளது.

காலையில் எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் சிறிது வெந்தயத்தை வாயில் போட்டு, தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இப்படி தினமும் செய்து வந்தால், உடல் வெப்பம் குறைந்து பராமரிக்கப்படும்.

வெந்தயம் உடலில் உள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ரோலை குறைப்பதாக ஆய்வுகளில் தெரியவந்துள்ளது. அதிலும் காலையில் தினமும் வெறும் வயிற்றில் வெந்தய பொடியை நீரில் கலந்து குடித்தால் இன்னும் நல்ல பலன் தெரியும்.

வெந்தயத்தில் உள்ள அமினோ ஆசிட், இன்சுலின் உற்பத்தியைத் தூண்டும். எனவே நீரிழிவு நோயாளிகள் தினமும் காலையில் வெந்தயத்தை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது.

வெந்தயத்தில் கரையும் நார்ச்சத்து இருப்பதால், இதனை காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் பிரச்சினை நீங்கும்.

செரிமான பிரச்சினை உள்ளவர்கள், வெந்தயத்தை சாப்பிட்டால் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும். ஏனெனில் இதில் நார்ச்சத்து, கல்சியம், இரும்புச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், புரோட்டீன் மற்றும் கனிமச் சத்துக்கள் உள்ளன.

அதிலும் இதனை இரவில் நீரில் ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில் அந்த நீரைக் குடித்து வந்தாலோ அல்லது காலையில் வெந்தயத்தை வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்து வந்தாலோ, செரிமான பிரச்சினைகள், அல்சர் போன்றவை நீங்கும்.

வெந்தயத்திற்கு உடல் எடையைக் குறைக்கும் திறன் உள்ளது. மேலும் இதனை சாப்பிடுவதால், அதில் உள்ள நார்ச்சத்து வயிற்றை நிரப்பி, நீண்ட நேரம் பசி எடுக்காமல் தடுத்து, உடல் எடை குறைய உதவும்.

நிறையப் பெண்களுக்கு மார்பகத்தின் அளவை பெரிதாக்க ஆசை இருக்கும். அத்தகைய பெண் நீங்களாக இருந்தால், வெந்தயத்தை தினமும் சாப்பிட்டு வாருங்கள். இதனால் இயற்கையாக மார்பகத்தின் அளவு பெரிதாகும்.

உங்களுக்கு சிறுநீரக கற்கள் இருந்து, அதனால் கடுமையான வலியை சந்தித்து வந்தால், வெந்தயத்தை சாப்பிட்டு வாருங்கள். இதனால் சிறுநீரகத்தில் சேரும் நச்சுக்கள் முற்றிலும் வெளியேற்றப்படும்.

வெந்தயம் உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை மேம் படுத்தும். அதிலும் கல்லீரலில் இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி, உடல் முழுவதும் இரத்தம் சீராக பாய உதவி புரியும்.

வெந்தயம் பாலுணர்வைத் தூண்டும் திறன் கொண்டது. அதிலும் ஆண்கள் இதனை உட்கொண்டு வந்தால், டெஸ்டோஸ்டிரோன் அளவு அதிகரித்து, நீண்ட நேரம் உறவில் இன்பத்தை அனுபவிக்க உதவும்.

ஆண்களின் அந்தரங்கப் பிரச்சினைகளைப் போக்கும். ஆண்கள் சிலருக்கு விறைப்புத்தன்மை பிரச்சினை மற்றும் விரைவில் விந்து வெளியேறும் பிரச்சினை இருக்கும். இத்தகையவர்களால் உறவில் சிறப்பாக செயற்பட முடியாது. வெந்தயம் அதற்கு சிறந்த நிவாரணி.

ஆண்கள் வெந்தயத்தை சாப்பிட்டு வந்தால், பிறப்புறுப்பில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, பிரச்சினைகள் நீங்கும். ஆண்கள் தங்கள் துணையுடன் நீண்ட நேரம் உடலுறவில் ஈடுபட உதவும்.

தாம்பத்திய உறவுப்பிரச்சினைகள், இயற்கை மருத்துவம், ஆண்மை குறைவு, உடலுறவு பிரச்சினைகள் போன்றவற்றிற்கு பெரும்பாலானோரின் இயற்கையான மருத்துவம் இதுவே.

வாசகர்களுக்கு...

வாசகர்களின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க அவர்களின் பேராதவரோடு எங்களின் புது முயற்சியாக TamilliveinfoE-Magazine 2021.01.28 தை மாதம் முதல் ஆரம்பித்துள்ளோம்.

இனி தொடர்ந்து ஒவ்வொரு மாத இறுதியிலும் இந்த கதிர் வெளிவரவுள்ளது. இந்தக் கதிரை பார்வையிட இந்த லிங்கைச் சொடுக்கவும்.
https://www.tamilliveinfo.com/e-magazine.

தங்களின் ஆதரவை என்றும் விரும்பும் தமிழ்நேரலை நிர்வாகத்தினர்.

-நன்றி

Classical Dance Classes (Bharatham)

SUNDAYS from 15:30

252, Northumberland Avenue
South Reading Community Centre
Reading, RG2 7QA

Contact:
07711 558123
www.readingtamilschool.co.uk
admin@readingtamilschool.co.uk

GRIFFIN COLLEGE - International Examination Board
(UCAS points are available at Grades 6 – 8 to enhance University application)

Reading Tamil School

ஆண்கள் விரும்பாத சில பண்புகள்

இளைஞர்கள் விரும்பும் சூப்பர் காதலியாக எப்படி மாறுவெதென முன்னர் பேசியிருந்தோம். காதலிப்பது பெரிய விடயமல்ல. அதைத் தொடர்ந்தும் எடுத்துச் செல்வதுதான் முக்கியம். நாம் ஒருவருக்கொருவர் எண்ணங்களையும் விருப்பங்களையும் அடையாளம் கண்டு அவற்றுடன் இணக்கமாக செயற்பட வேண்டும். எனவே ஆண்கள் எதை விரும்புகிறார்கள், எதை விரும்பவில்லை என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதனால்தான் இன்று ஆண்கள் விரும்பாத வியங்களைப் பற்றி பேசுகிறோம். தெரிந்தால் நீங்களும் அவற்றை சரிசெய்து கொள்ளலாம் தானே.

1 வெட்கம்

நீங்கள் ஒரு பெண்ணாக இருக்கும்போது எல்லா விடயத்திற்கு விரைந்து செல்லாமல் சிறிதளவு கூச்ச சுபாவத்தை வெளிக்காட்ட வேண்டும் என பெரும்பலானா ஆண்கள் விரும்புகின்றனர். எமது சமுதாய கட்டமைப்பு அவ்வாறு மாற்றிவைத்துள்ளது. ஆனால் சில விடயங்கள் வேண்டுமென கூறுவதற்கு வெட்கப்படுவது இதற்குள் அடங்காது. அதை பயம் என்றுதான் சொல்வார்கள். அப்படி தேவைக்கு அதிகமாக பயப்படவும் கூச்சப் படவும் கூடாது. குறிப்பாக காதலன் முன் பெண்கள் பெண்ணாக வெளிப்படுவதை ஆண்கள் விரும்புகிறார்கள். ஆனால் எல்லாவற்றிலும் முந்தானைக்கு பின்னால் ஒளிந்து கொள்ளும் பெண்களை ஆண்கள் விரும்புவதில்லை.

(00 ஆம் பக்கம் பார்க்க....)

PCO
CLAIMS MANAGEMENT

PRIVATE HIRE
Contact:
078 0444 0555 ,
020 8551 41888
HAD AN ACCIDENT
NOT YOUR FAULT?
WE CAN HELP?
LATES REPLACEMENT
VEHICLES
WITHIN 24 HOURS
394 ILFORD LANE IG1 2NB
PCO CARS 4 RENT

HYBRID CAR RENTAL
078 0444 0555 , 020 8551 41888
TFL & UBER APPROVED CARS
WWW.PCOCAR4RENT.CO.UK
394 ILFORD LANE IG1 2NB

Dartford Food & Wine

Open 7 Days

Indian, Sri Lankan Groceries
இலங்கை, இந்தியப் பொருள்கள் இங்கு கிடைக்கும்.
01322 273 062
9 Highfield Road, Dartford, DA1 2JH.

ADCHAYA
Sri Lankan -South indian
Restaurant & Takeaway

Friendly Staff
good food and well priced
020 8540 8192
164 Merton High St, South Wimbledon, SW19 1AZ

ENGINE TEC MOTORS

We offer Facilities For
Serving
Clutches
Brakes
Overhauls
Car Electricals
Per - MOT Checks
All types of Repair & Body Work
Insurance Work undertaken
உங்கள் கார் திருத்த வேலைகளுக்கு நம்பிக்கையான நிறுவனம்

Ask for or Rajan
Tel: 020 8640 8000 / 020 8640 1230
Mob 078 6022 6476 / 078 6077 0945
Unil 5,339 London Road, Mitcham, Surrery CR4 4BE

SRI FOOD & WINE

Good place to do shopping for
asian and South Indian grocery
020 8553 7737
394 Ilford Ln, Ilford IG1 2NB

ஆண்கள் விரும்பாத சில பண்புகள்

(08 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி....)

3 ஆசைகளை புறந்தள்ளுதல்

இரு வெவ்வேறு வீடுகளில், இரு வெவ்வேறு சமூக நிலைமைகளில் வளர்ந்த இவர்கள் பெரும்பாலும் வெவ்வேறு ஆசைகளைக் கொண்டவர்களாகத்தான் இருப்பார்கள். எனவே நீங்கள் விரும்பியதை எப்போதும் செய்ய, நீங்கள் விரும்பும் பரிசுகளை மட்டுமே அவருக்கு வழங்க நினைக்க வேண்டாம். சிறிது காலம் இருவரும் இணைந்திருக்கும்போது, அவர் விரும்புவதையும் விரும்பாததையும் பற்றி புரிந்து கொள்ள முயற்சிக்கவும்.

2 இரகசியத்தன்மை

காதல் உறவு எவ்வளவு வலுவானதாக இருந்தாலும், எந்தவொரு உறவிலும் அவ்வப்போது சிறிய மோதல்களும் சச்சரவுகளும் ஏற்படலாம். எனவே இந்தப் பிரச்சினைகள் எழும்போது, ஆண்கள் பொதுவாக கோபமடைந்து அமைதியாக இருப்பார்கள். ஆனால் பல பெண்கள் பிரச்சினையை சந்திக்கும்போது கோபமடைகிறார்கள். கோபமடைவது வருத்தமடைவது பரவாயில்லை என்று சொல்லலாம். ஆனால் அவர்கள் வருத்தமடைந்து, அதைப் பற்றி தங்கள் நெருங்கிய நண்பர்களிடம் கூறுகிறார்கள். பேஸ்புக்கில் சோகமான கதைகளை இடுகிறார்கள். எனவே இருவருக்கும் இடையே பிரச்சினைகள் உள்ளன என்பதை அனைவருக்கும் தெரியப்படுத்துகிறார்கள். ஆண்களுக்கு இவ்வாறான செயல்கள் பெரிதும் பிடிப்பதில்லை. அவர்கள் எப்போதும் அமைதியாக தம் பிரச்சினைகளை தமக்குள்ளேயே வைத்திருக்க முயற்சி செய்கிறார்கள். சிக்கலைத் தீர்க்க நேரத்தை தர அனுமதிக்கிறார்கள். எனவே, நாம் மேலே சொன்னது போல், நீங்களும் அப்படிப்பட்ட பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் எல்லோரிடமும் கூறக்கூடிய காதலியாக இருப்பது உங்களது பிரச்சினைகளை அதிகரிக்கும்.

4 மாற்றம்

நிறையப் பெண்கள் செய்யும் மற்றொரு தவறு இதுவாகும். பெண்கள் தாங்கள் விரும்பும் ஒரு ஆணை அவர்களுக்கு விரும்பும் வகையில் மாற்ற முயற்சிக்கிறார்கள். ஆனால் அது எண்ணமாக இருக்கக்கூடாது. நீங்கள் இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொண்டு ஒருவரது ஆசைகளை மற்றவர் மதிக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு தடையாக இருக்கக்கூடாது என்பதற்காக அவரது சொந்த வாழ்க்கையை வாழ விட வேண்டும். இல்லையெனில், ஒரு நபர் மற்றவர் விரும்பும் விதத்தில் மாறினாலும், பின்னர் அதனால் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

தாம்பத்தியத்தால் ஏற்படும் பலன்கள்

'பாலியல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் மற்றும் சந்தோசத்தை அனுபவிப்போர் நோய் வாய்ப்படுவது குறைவு' என்று பாலியல் சுகாதார நிபுணரான பி.எச். டி யுவோன் கே கூறுகிறார். அதிகமன அழுத்தத்தில் இருப்பவர்கள் தனது துணையிடம் இன்பம் அனுபவித்தால் மருந்து மாத்திரைகளை விட பல மடங்கு இயற்கையான மன அமைதியை பெறுவர்.

மேலும் தலைவலியால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு இது சிறந்த இயற்கை மருத்துவமாகும். நிம்மதியான, ஆரோக்கியமான உறவு மூளையை சுறுசுறுப்பாக்குவதோடு நினைவாற்றலையும் அதிகரிக்கும். மழை மற்றும் குளிர்காலத்தில் உடலை குளிர் தாக்குகிறது. அப்போது உறவு வைத்துக் கொண்டால் உடல் வெதுவெதுப்பாகி தட்பவெப்ப நிலையை சீராக்குகிறது.

தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் சந்தோஷத்தை அனுபவிக்கும் பெண்ணுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் அதிகமாக சுரக்கிறது. இதனால் அவர்களது உடல் அழகு பெறும். கணவன் மனைவி இடையே இருக்கும் தாம்பத்திய உறவு, இருவருக்குமே மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை தருகிறது.

முத்தத்தின் மூலம் பல் மற்றும் ஈறு தொடர்பான நோய்கள் குறைவடையும்

முத்தம் கொடுத்தல், அணைத்தல், வருடுதல் இவையெல்லாம் தாம்பத்தியத்தில் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும். குறிப்பாக தாம்பத்தியத்தில் முத்தத்திற்கு முன்னுரிமை உண்டு. இதனால் பல் மற்றும் ஈறு தொடர்பான நோய்கள் தாக்குவதில்லை என்று ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

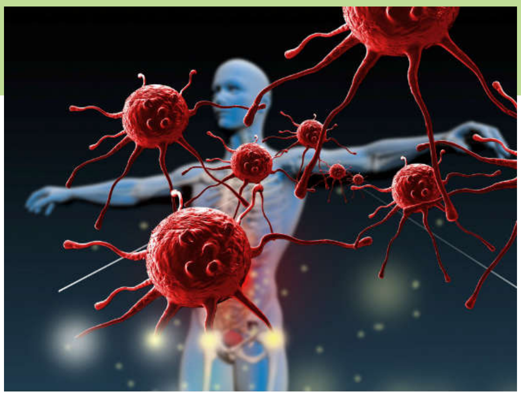
காரணம் இத்தருணத்தில் உமிழ்நீர் அதிகம் சுரந்து வாயினை சுத்தப்படுத்துகிறது. மேலும் உமிழ்நீர் அதிகமாக சுரப்பதால் ஜீரணக்கோளாறு இருக்காது. இவை அனைத்தும் கணவன் மனைவிக்கிடையே முழுமையான தாம்பத்தியம் அமைந்தால் மட்டுமே சாத்தியமாகும்.

நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது

உடலுறவில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு கிருமிகள், வைரஸ்கள் மற்றும் பிற ஊடுருவல்களுக்கு எதிராக தங்கள் உடலைப் பாதுகாக்கும் அளவுக்கு நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாக உண்டு. பென்சில்வேனியாவில் உள்ள வில்கேஸ் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள், வாரத்திற்கு ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறை உடலுறவில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்டளவு நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாக இருப்பதைக் கண்டறிந்தனர்.

உங்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பாதுகாக்கும் மேலும் சில விடயங்களையும் நீங்கள் செய்ய வேண்டும். அதாவது சரியானவற்றை சாப்பிடுவது, சுறுசுறுப்பாக இருப்பது, போதுமான அளவு உறங்குவது, உங்களுக்கு ஏதாவது உடலில் பிரச்சினைகள் இருப்பின் தடுப்பூசிகளைத் தொடர்வது போன்றவையாகும்.

(12 ஆம் பக்கம் பார்க்க...)



LANKA MANKA
LIVE CATERING
SPECILIST FOR HOPPERS
சுடச் சுட
அப்பம்
உடனடியாகச்
செய்து
தரப்படும்
info@lankamanka.com
கொரோனா காலத்திலும் உங்களுக்கு விரும்பிய நேரத்தில் சுடச்சுட அப்பம் உடனடியாக தயாரிக்கப்பட்டு உங்கள் இல்லங்களுக்கே கொண்டு வந்து தரப்படும்.
தற்போது புதிதாக online ஓடர்களும் வரவேற்படுகின்றன.உங்களுக்கு தேவையான சுடச் சுட அப்பங்களை www.lankamanka.com ஓடர் செய்து கொள்ளலாம்.
LANKA MANKA25
INSTAGRAM
0044 7861 7755 13
LEWISHAM LONDON
info@lankamanka.com

www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

தாம்பத்தியத்தால் ஏற்படும் பலன்கள்

(10 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது

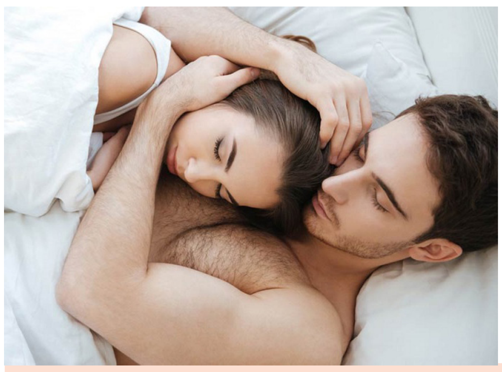
பாலியல் மற்றும் குறைந்த இரத்த அழுத்தத்திற்கு இடையேயான தொடர்பை ஆராய்ச்சிகள் முன்வைத்துள்ளதாக அமாய் வெல்னஸின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி மற்றும் மருத்துவ இயக்குநர் எம்.டி. ஜோசப் ஜே. பின்சோன் கூறுகிறார். பல ஆய்வுகள் முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளதாக அவர் மேலும் கூறுகிறார். ஒரு முக்கிய ஆய்வில், உடலுறவு குறிப்பாக (சுயஇன்பம் அல்ல) சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்தது. உறவினில் நமது உடம்பில் உள்ள அனைத்து தசைகளும் இயங்கி ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. இது ஒரு முழுமையான நீச்சல் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டதற்கு சமமாகும்.

உடற்பயிற்சியாக கணிக்கப்படுகிறது

உடலுறவு கொள்ளுதல் நிமிடத்திற்கு ஐந்து கலோரிகளைப் எரிக்கிறது. டிவி பார்ப்பதை விட நான்கு கலோரிகள் இது அதிகம். இது உங்கள் இதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கிறது மற்றும் பல்வேறு தசைகளை இயங்கச் செய்கின்றது. உடற்பயிற்சியைப் போலவே, உடலுறவும் நன்மைகளை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

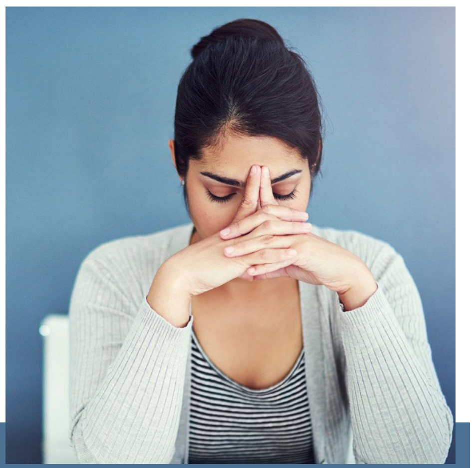
மாரடைப்பு அபாயத்தை குறைக்கிறது

ஒரு நல்ல உடலுறவுடன் கூடிய வாழ்க்கை உங்கள் இதயத்திற்கு நல்லது. உங்கள் இதயத் துடிப்பை உயர்த்துவதற்கான சிறந்த வழியாக மட்டுமல்லாமல், உங்கள் ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் டெஸ்டோஸ்டிரோன் அளவை சமநிலையில் வைத்திருக்கவும் இது உதவுகிறது. அடிக்கடி உடலுறவு கொள்வது உதவக்கூடும். ஒரு ஆய்வின் போது, வாரத்திற்கு இரண்டு முறையாவது உடலுறவு கொண்ட ஆண்கள் அரிதாக உடலுறவு கொண்ட ஆண்களை விட இருதய நோயால் இறக்கும் சாத்தியம் குறைவாகவே உள்ளது.



விரைவாக தூக்கம் வரும்

உடலுறவுக்குப் பிறகு விரைவாக அதிகமானோருக்கு தூக்கம் வரும். புணர்ச்சிக்குப் பிறகு, புரோலேக்ட்டின் என்ற ஹார்மோன் வெளியிடப்படுகிறது. இது உடலுறவு மற்றும் தூக்கத்தின் உணர்வுகளுக்கு காரணமாகும்.



மன அழுத்தத்தை குறைக்கும்

உங்கள் துணையுடன் நெருக்கமாக இருப்பது மன அழுத்தத்தையும் பதற்றத்தையும் தணிக்கும். தொடுவதும் கட்டிப்பிடிப்பதும் உங்கள் உடலின் இயற்கையான 'ஃபீல்-குட் ஹோர்மோனை' விடுவிக்கும் என்று அம்பர்தார் கூறுகிறார். பாலியல் தூண்டுதல் உங்கள் மூளையின் இன்பம் மற்றும் வெகுமதி முறையை புதுப்பிக்கும் ஒரு மூளை இரசாயனத்தை வெளியிடுகிறது. உடலுறவு மற்றும் நெருக்கம் உங்கள் சுயமரியாதையையும் மகிழ்ச்சியையும் அதிகரிக்கும். இது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான மருந்து மட்டுமல்ல, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கும் ஏற்ற ஒன்றாகும்.

நன்றி - இணையம்

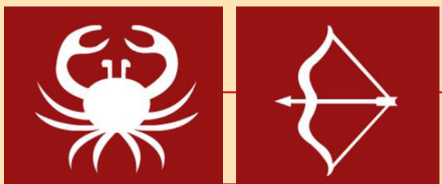
திருமணத்தில் இணையக்கூடாத ராசிகள்

மீனம் - விருச்சிகம்

சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி...

ஜோதிடத்தின் படி, மீனம் மற்றும் விருச்சிகம் ராசிகளுக்கிடையே நல்ல திருமண பொருத்தம் இருக்கும். குரு, செவ்வாய் என நட்பு கிரகங்களின் ராசிகள் என்பதால் இரண்டிற்கும் பொருத்தம் சிறப்பாக இருந்தாலும் விருச்சிக ராசியினர் தனது துணையிடம் அன்பை வெளிப்படுத்துவதில் மிகவும் கவனக் குறைவாக இருப்பதாகவும், மீன ராசியினர் தன் மீது காதல் இல்லையோ என்ற எண்ணத்தில் மிகவும் உணர்ச்சிவசப் படுவதற்கும் அதிக வாய்ப்பு உருவாகுவதால் சிக்கல் அதிகரிக் கிறது.

இது தவிர, அவர்களுக்கிடையேயான கருத்து வேறுபாட்டிற்கான ஒரு முக்கிய காரணம் என்னவென்றால், மீனம் ராசியினர் சிறிய சுதந்திரத்தை எதிர்பார்ப்பவராக இருப்பார்கள். ஆனால் விருச்சிக ராசியினர் துணை மீது சந்தேகத்திற்கிடமானவராகவே பார்ப்பதால் தங்கள் உறவில் அடிக்கடி கருத்து வேறுபாடு ஏற்படக்கூடும்.

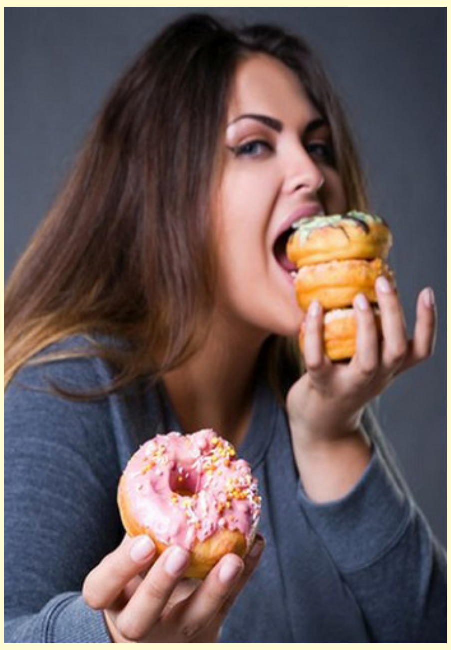


கடகம் - தனுசு

சந்திரனை அதிபதியாக கொண்ட கடகம், குருவை அதிபதியாக கொண்ட தனுசு ராசியினர் சேரும் போது நல்ல பொருத்தம் ஏற்படும். இவர்களுக்கிடையே இருக்கும் பிரச்சினையே ஒருவருக்கொரு வர் நெருக்கமாக இல்லாததாகும்.

இதற்கு முக்கிய காரணம், தனுசு மாறிவரும் காலங்களுக்கு ஏற்ப மாறக்கூடியவர்களாகவும், மறுபுறம், கடக ராசியினர் சூழ்நிலை மாற்றங்களை பொருட்படுத்தாமல் தான் எப்படியோ அப்படியே வாழ ஆசைப்படுவர். அதனால் இந்த ராசியினர் திருமணம் செய்து கொள்ளும்போது, மனஸ்தாபம் அடிக்கடி ஏற்படக்கூடும்.

பெண்களின் எடை அதிகரிப்பு



ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரொஜெஸ்ட்ரான் ஹோர்மோன்களின் சுரப்பு குறைவதே பெண்களின் எடை அதிகரிப் பிற்கு காரணம். மெனோபாஸ் காலம்வரை ஒரு பெண் எடையை தாங்கும் எந்தப் பயிற் சியையும் மேற்கொள்ளாமல் இருந்தால், அவருக்கு தசைத் திசுக்கள் குறைவாக இருக்கும். அதாவது அவை கலோரிகளை எரிக்கும் ஆற்றலை இழந்தி ருக்கும். அதனால், அவர்களது எடை அதிகரிக்குமென மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மேலும் இளவயதில் பெண்களைவிட ஆண்களுக்கே தசைத்திசுக்களின் அடர்த்தி அதி கமாக இருக்கும். பெண்கள் தசைத்திசு அடர்த்தியை அதி கரிக்கும் முயற்சிகளை செய்வ தில்லை. அதன் விளைவு அவர் களது மெனோபாஸ் பருவத்தில் பிரதிபலிக்கும். தசைத்திசுக்கள் அடர்த்தியின்றி இருந்தால் எலும்புமுறிவு ஏற்படும் அபாய மும் அதிகம். எனவே விளை யாட்டுத் துறை சார்ந்த பிசி யோதெரபிஸ்ட்களை சந்தித்து, தசைத்திசுக்களின் அடர்த்தியை அதிகரிக்கும் வழிகளை கேட்டுப் பின்பற்றலாம். புரதம் அதிக முள்ள உணவுகளும் இதற்கு உதவும்.

உடல் உணர்த்தும் சமிக் ஞைகளை கவனிக்கா விட்டால் நம்மையும் அறியாமல் அதி களவு சாப்பிடுவோம். உணவை நன்கு மென்று, அது கூழான பிறகே விழுங்க வேண்டும். குறைந்தது 30 முறையாவது மென்ற பிறகே உணவை விழுங்க வேண்டும். சரியான நேரத்துக்குச் சாப்பிடுங்கள். காலையில் தூங்கி எழுந்த 2 மணி நேரத்துக்குள் காலை உணவையும், மதியம் 12 முதல் 1 மணிக்குள் மதிய உணவை யும், இரவு 7 மணிக்குள் இரவு உணவையும் சாப்பிடுங்கள். இரவு உணவு முடித்து 3 மணி நேரம் கழித்தே உறங்கச் செல் லுங்கள்.

உணவை அளந்து சாப்பி டுங்கள். அதற்கென அளவு கப்புகள் அல்லது எடை மெஷின் பயன்படுத்துங்கள். 2 கப் காய்கறியுடன், ஒரு கப் பருப்பு சாப்பிடுங்கள். குறைந்த ஸ்டார்ச் சத்துள்ள காய்கறிகளை தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுங்கள். உருளைக்கிழங்கு, சேனைக் கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, கரட், பீட்ரூட், மஞ்சள் பூசணி, அமெரிக்கன் ஸ்வீட் கோர்ன் போன்றவற்றை அதிகம் சேர்ப் பதை தவிருங்கள். ஒரு நாளைக்கு 2 முதல் 3 டீஸ்பூ னுக்கு மேல் எண்ணெய் பயன் படுத்த வேண்டாம். பாதாம், வால்நட், ஆளிவிதை போன்ற வற்றை சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் உங்கள் உடலுக்கு தேவையான நல்ல கொழுப்பு கிடைக்கும்.

ஒவ்வொரு வேளை உண வுக்கு முன்பும் ஒரு டம்ளர் மோர் அருந்துங்கள். அது நீங்கள் சாப்பிடும் உணவின் அளவைக் குறைக்கும். எந்த உணவை சாப்பிடும் போதும் அதில் புரதம் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள் ளுங்கள். புரதமும் நார்ச்சத்தும் வயிறு நிறைந்த உணர்வைத் தந்து, பசியை கட்டுப்படுத்து பவை. தவிர தினசரி உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான அன்டிஆக்ஸிடன்ட், வைட்டமின் மற்றும் தாதுச்சத்துகளையும் தருபவை. உணவில் நார்ச்சத்து தவறாமல் இடம்பெறட்டும். காய்கறி, பழங்கள் மட்டுமன்றி, ஓட்ஸ் தவிடு, கோதுமைத் தவிடு போன்றவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

முழு தானியங் கள், சிறு தானியங் கள், சிவப்பரிசி, அவல் போன்ற வற்றை உண வுக்குப் பிறகும் தொட ரும் பசியின் போது சாப்பிடலாம். மைதா, பொரித்த உணவுகள், செயற்கை நிறங்கள் சேர்த்த உணவுகள், கிரீம் சேர்த்த உணவு கள், துரித உணவுகள் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தாலே உடல் பருமனாகும் வாய்ப்பு களை குறைக்கலாம்.

உதடு வெடிப்பை குணப்படுத்த...

ஒருவரின் அழகை அதிகரித்து வெளிப்படுத்துவதில் உதடுகளும் முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றன. ஆனால் அத்தகைய உதடானது ஒருசில பருவ காலத்தில் அதிகம் வறட்சியடையும். குறிப்பாக குளிர்காலத்தில்தான் அதிகம் ஏற்படும். இது அனைத்து வயதி னருக்கும் ஏற்படுகின்ற பொதுவான ஒரு பாதிப்பாகும்.

ஆகவே குளிர்காலத்தில் சரு மத்தை மட்டுமின்றி, உதடுகளை யும் சரியாக பராமரிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், உதடுகள் அதன் இயற்கை அழகை இழந்துவிடும். இதற்கு சில எளிய இயற்கை தீர்வுகள் உள்ளன.

தினமும் காலை மாலை இருவேளை பசும்பாலின் பாலாடையை உதடுகளின் மீது தடவ வேண்டும்.

நெல்லிக்காய்ச் சாற்றை அதன் சம அளவு தேனுடன் கலந்து தடவிவர நல்ல பலன் தெரியும். கரட் சாறு, கிளிசரின், பசும்பாலாடை ஆகிய மூன்றையும் கலந்து தடவ வேண்டும். இதன் மூலம் உதடு வெடிப்பு குணமாகும்.

காலை, மாலை வேளைகளில் ரோஜா இதழ்களைப் பால் விட்டு அரைத்து உதட்டில் பூசிவர வேண்டும்.

எலுமிச்சையின் சாற்றை உதட்டுப்புண்கள் ஆறிய பிறகு தடவிவர உதடுகள் பழைய நிறத்தையும், பளபளப்பையும் பெரும்.

உதடுகளில் ஈரப்பதம் குறையாமலிருக்க அடிக்கடி நீரையும், பழச்சாறுகளையும் பருக வேண்டும். இது உதடு வெடிப்புகள் ஏற்படு வதை தடுக்கும்.

கற்றாழை ஜெல் உதடு வறட்சியைத் தடுக் கும் அருமையான பொருள். எனவே தினமும் உதடுகளுக்கு கற்றாழை ஜெல்லை தடவி வர வறட்சியினால் உண்டாகும் வலி குணமாகும்.

ரோஜாப்பூவில் சிறிது கிளிசரின் சேர்த்து அரைத்து, அதனை உதடுகளுக்கு தினமும் இரவில் தடவி வந்தால், உதடுகளில் ஈரப்பத மும் தக்க வைக்கப்படும். இதனால் வெடிப்பு ஏற்படுவது தடுக்கப்படும்.

புண்ணாகிப்போன உதடு வெடிப்புகள் குணமாக நல்லெண்ணெய்யையோ, நெய்யையோ தடவ அப்புண்கள் விரைவில் குணமாகும்.

வெள்ளரிக்காய் துண்டுகளைக் கொண்டு உதடுகளை மசாஜ் செய்து வந்தாலும், உதடு களின் வறட்சி தடுக்கப்படும்.

விளக்கெண்ணெயை உதடுகளுக்கு தடவி வந்தால், உதடுகளில் ஈரப்பதை அதி கரிப்பதோடு, உதடுகளும் மென்மையாகவும், இருக்கும்.

தினமும் காலையில் ஒரு டம்ளர் பாகற்காயை ஜுஸ்

பாகற்காயை ஜுஸ் செய்து மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால், நமது ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்து கிறது.

பாகற்காயை ஜுஸ் குடிப்பதால் இரத்தத்தில் மற்றும் நமது உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றுகிறது.

பாகற்காய் ஜுஸ், கணைய புற்றுநோய் அணுக்களை அழிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மேலும் புற்றுநோய் அணுக்களின் வளர்ச்சியை தடுக்கச் செய்கிறது.

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில், ஒரு கப் பாகற்காய் ஜுஸ் உடன் ஒரு ஸ்பூன் எலுமிச்சை ஜுஸை கலந்து குடித்து வந்தால், நமக்கு ஏற்படும் அழற்சி போன்ற தோல் தொடர்பான பிரச்சினைகளை வராமல் தடுக்கிறது.

VEENA Classes
by Sangeetha Kala Viththakar Ambikai Sivarajah
+44 (0) 7951 310 905

136, Conisborough Crescent
Catford, London, SE6 2SH
ambikai25siva@yahoo.co.uk

SURREY
PAWNBROKERS
(அடைவு கடை)
உங்கள் நகை அடைவில் உள்ளதா ?
2.5% அதி கூடிய வட்டியா? 2.5%
கவலை வேண்டாம்
நாம் நேரில் வந்து உங்கள் நகைகளை மீட்டு குறைந்த வட்டியில் மீள் அடைவு செய்து தரப்படும்.
நாணய மாற்று சேவை - EURO, USD, CAD
BEST RATE GURANTEED
காசோலை மாற்றுதல் - CHEQUE CASHING
LOG BOOK LOAN - உங்களிடம் கார் உள்ளதா? LOG BOOK க்கு பணம்
இலங்கை , இந்தியா மற்றும் ஏனைய நாடுகளுக்கான RIA, Western Union ஊடான பணபரிமாற்று சேவையும் DHL, FEDEX, TNT, UPS ஊடான துரித பார்சல் சேவையும்
உங்கள் நகைகளுக்கு பிரித்தானியாவில் அங்கீகாரமும், உத்தரவாதமும் பெற்ற ஒரே தமிழ் நிறுவனம் SURREYPAWNBROKERS
Our Opening Time: 9.30am - 5.00pm Monday to Saturday
Sunday & Bank Holiday Closed
Note: 2.5% is equivalent to 32.4% APR for the 6 months pawn contract
தொடர்புகளுக்கு: Surrey Pawnbrokers
94, TOLWORTH BROADWAY, TOLWORTH,SURREY, KT6 7HT
T:02083999176 M:07947579682

KRISH RECOVERY

* Vehicle Transport
* Auction Collection
* Scrap Car Collection
24 HOUR EMERGENCY SERVICE
+44 077 2752 8816
Based in ILFORD, ESSEX

பிள்ளையார் துணை

சகல இந்து பூஜைகளுக்கும் அந்திம மரண கிரிகைகளுக்கும் தொடர்பு கொள்ளவும்.
K.சபேசக்குருக்கள்
தொடர்புகளுக்கு
07908 609 351

சுரைக்காயின் பயன்கள்

சுரைக்காயை சமையலுக்கு பயன்படுத்தலாம் , அத்தோடு ஜூஸாகவும் தயாரித்து பருக லாம்.அதன் மூலம் ஏராள மான நன்மைகளைப் பெற முடியும்.

சரும செல்களுக்கு வயதா கும் போது, சுருக்கங்கள் தோன்றும். சுரைக்காயில் இருக்கும் விற்றமின் சி யும், துத்தநாகமும் முன்கூட்டியே முதுமை வருவதை தாமதப் படுத்தும் தன்மை கொண் டவை.

சரும செல்கள் முதுமை அடைவதையும் தடுத்து நிறுத் தும். முகத்தில் சுருக்கங்கள் இருந்தால் அதனையும் போக் கும். தொடர்ந்து சுரைக்காய் ஜூஸ் பருகி வந்தால் முன் கூட்டியே வயதான தோற்றம் உண்டாவதை தவிர்க்கலாம்.

சுரைக்காயில் விற்ற மின்கள், தாதுக்கள், அதிகம் இருப்பதால் இயற்கையா கவே முகத்தில் பள பளப்பு தன்மையை ஏற்படுத்தும்.

சுரைக்காய் ஜூஸை தின மும் குடித்துவந்தால் உடல் இயக்க செயல்பாடுகள் சீராவதோடு, சரு மத்திற்கு புத்துணர்வும் கிடைக்கும்.

காலையில் எழும்போது கண்களில் வீக்கம் இருந்தால் சுரைக்காய் ஜூஸ் பருகலாம். சுரைக்காய் சருமத்தை குளிரூட் டும் தன்மை கொண்டது. வீங்கிய கண்கள் மீது சுரைக்காய் துண்டுகளை வைத்திருந்து முகத்தை கழுவி வரலாம்.

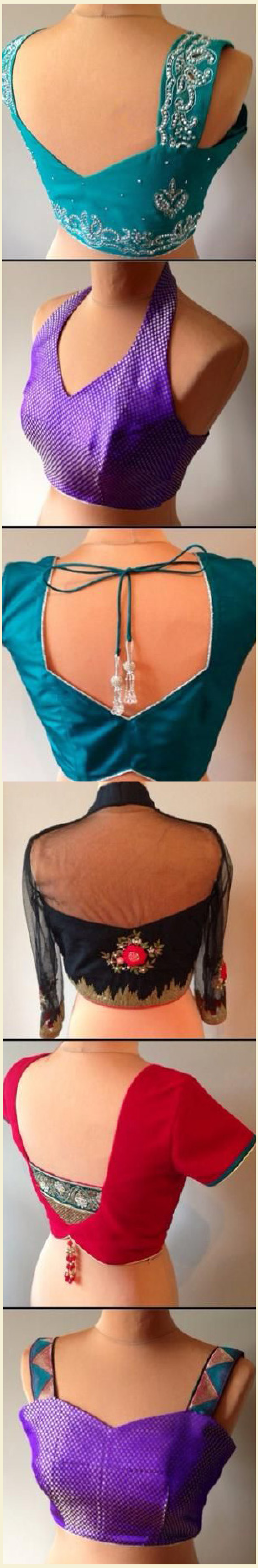
கூந்தல் பராமரிப்புக்கும் சுரைக் காய் ஜூஸை பயன் படுத்தலாம். இது முடி நரைப் பதை தடுக்கும். உச்சந் தலை யில் சுரைக்காய் ஜூஸை தடவி மசாஜ் செய்து வரலாம். முடி நிறம் மாறுவதை கட்டுப்படுத்து வதோடு முடி உதிர்வதை குறைக்கும்.

சருமத்தில் படிந்திருக்கும் அழுக்குகள், நச்சுகள், தூசுகளை அப்புறப்படுத்தும் சுத்திகரிப்பா னாகவும் சுரைக்காய் விளங்கு கிறது. முகப்பரு பிரச்சினைக் கும் நிவாரணம் தரும். எண் ணெய் பசை சருமம் கொண்ட வர்கள் சுரைக்காய் ஜூஸ் ருசிக்கலாம்.

இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும் தன்மை சுரைக்காய்க்கு இருக்கிறது. சருமம் மிருதுவாக மாறவும் இது வழி வகுக்கும். உடலின் உள் உறுப்பு களை சுத்தி கரிக்க துணைபுரிவதால் ஏராளமான உடல்நல பிரச்சினை களை தவிர்க்கலாம்.

சுரைக்காய் ஜூஸ் பருக விருப்பம் இல் லாவிட்டால் சிறிதளவு கடலை மாவு, தயிருடன் சுரைக்காய் ஜூஸ் கலந்து பசைபோல் குழப்பி வாரம் இருமுறை முகத்தில் பூசி வரலாம்.

www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...



புடவைக்கான பிளவுஸ் தேர்வு செய்யும் முறை

எப்படி ஒரு பிளவுஸ்சை தேர்வு செய்வது என்று தெரிந்து கொள்வதோடு, சில விதி முறைகளையும் நீங்கள் தெரிந்து கொள்வது முக்கியம். இங்கே உங்களுக்காக அவை.

★ அதிக எம்ப்ரைடரிங் செய்யப்பட்ட பிளவுஸ் சில சமயங்களில் அசௌகரியமாக இருக்கக் கூடும். அதனால், தேவைக்கேற்ப குறைந்த எம்ப்ரைடரிங் வேலைப்பாடு இருக்கும் பிளவுஸ்சை தேர்வு செய்வது நல்லது

★ விரிந்த தோள்கள் உடையவர்களாக நீங்கள் இருந்தால், நன்கு விரிந்த கழுத்து வடிவமைப்பை தேர்வு செய்ய வேண்டும். மேலும் ஓரங்களில் பட்டை போன்ற பைபிங் தருவது அழகாக இருக்கும்.

★ சற்று மெல்லிய உடலமைப்பு உடையவர்கள் நீண்ட கைகள், மெல்லிய ஸ்டராப் மற்றும் விரிந்த கழுத்து வடிவமைப்பை வைத்து பிளவுஸ்சை வடிவமைக்கலாம்.

★ தடிமமான கைகளை உடையவர்கள் கை இல்லாத பிளவுஸ்களை தவிர்ப்பது நல்லது.

★ நீண்ட கைகளை உடையவர்கள் முக்கால் அல்லது முழு நீல கைகளை கொண்ட பிளவுஸ்களை அணியலாம்.

★ உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள், தொப்பையை மறைக்க, சற்று நீளமான பிளவுஸ்களை வடிவமைக்கலாம். இது சற்று அழகான தோற்றத்தையும் உங்களுக்குத் தரும்.

★ ரெடி மேட் பிளவுஸ் வாங்கப் போகின்றீர்களா அல்லது உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்பா தைக்க போகின்றீர்களா என்பதை தீர்மானம் செய்ய வேண்டும்.

★ நீங்கள் அணியும் பிளவுஸ் உங்களுக்கு சௌகரியமாக இருக்க வேண்டும்.

★ விழாவன்று அணிவதற்கு முன், பிளவுஸ் தயாரானதும் அதனை ஒரு முறை அணிந்து பார்ப்பது நல்லது.

★ புடவைக்கு ஏற்ற சரியான பிளவுஸ்சை தேர்வு செய்து அணிய வேண்டும்.

★ நவீன வடிவங்களை புடவையின் டிசைனுக்கு ஏற்றவரு தேர்வு செய்து அணிய வேண்டும்.

★ தங்கம், வெள்ளி போன்ற சரிகைகள் வைத்த பிளவுஸ்களை கவனமாக தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

★ நீங்கள் அணியப்போகும் விழா காலத்திற்கு ஏற்றவாறு, துணியின் வகையை தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

லிப்ஸ்டிக் பாவிக்கும் பெண்களே!

ஃபேஷன் பற்றி பேச விரும்பாதவர்கள் யாரேனும் இருக்கின்றார்களா? தொண் ணூறுகளின் ஆரம்பத்தில், ஃபேஷன் என்ற விடயத்தில் பெண்களே அதிக ஆர்வம் காட் டினர். ஆனால் இப்போதெல்லாம், ஃபேஷன் என்பது ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் பொதுவான ஒன்றாக மாறியுள்ளது.

இன்று நாம் பெண்கள் உதடுகளுக்கு பூசிக் கொள்ளும் லிப்ஸ்டிக் பற்றி பேசப் போகிறோம். ஆண்களே இது பெண்களுக் கான பதிவென ஒழிவிடாதீர்கள். நீங்களும் படித்துவிட்டு உங்கள் காதலி, சகோதரி என உங்கள் வீட்டுப் பெண்களுக்கு இதுபற்றி கூறுங்கள்.

லிப்ஸ்டிக் என்றால் என்ன?

லிப்ஸ்டிக் என்றால் என்னவென்று யாரிடம் கேட்டாலும் சொல்வார்கள். தமிழில் இதனை உதட்டுச்சாயம் என கூறுவார்கள். ஆனால், ஆங்கில பெயரையே அனைவரும் அறிவர். லிப்ஸ்டிக்கை பயன்படுத்தாவிட்டாலும் இதுபற்றி அறிந்தோர் அதிகம்.

ஆனால் இந்த வார்த்தையின் தவறான உச்சரிப்பு காரணமாக பலரும் தவறாகவே கூறுகின்றனர். லிப்ஸ்டிக்கை பயன்படுத்தும் பெண்களும் லிப்டிக், லிப்டிப், லிஸ்டிக் என்று கூறுகின்றனர்.

ஆனால் அதன் அர்த்தத்தை நீங்கள் எடுத்துக் கொண்டால், இது முற்றிலும் தவறானது. லிப்ஸ்டிக் என்கிற வார்த்தையில் லிப் என்பது உதடு என்றும் ஸ்டிக் என்பது குச்சி என்றும் பொருள்படும். ஆகவே இனி சரியாக உச்சரியுங்கள்.

லிப்ஸ்டிக் செய்யும் முறை

உதட்டுச்சாயம் எப்படி செய்வது என்று நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு தெரியாது. உதட்டுச்சாயம் தயாரிக்க பயன்படுத் தப்படும் அடிப்படை பொருட்கள் மெழுகு கள், தாவர எண்ணெய்கள், எண்ணெய் கள் மற்றும் தேன்கூட்டு மெழுகுகள் போன்ற நிறமூட்டிகள் ஆகும். அதற்கு கூடுதலாக, நீங்கள் ஒவ்வொரு வகை யான உதடுகளுக்கும் பலவிதமான நல்ல மூலிகைகள் மற்றும் வாசனை திரவியங் களை சேர்க்கலாம்.

இந்த உதட்டுச்சாயம் முதலில் நிறமூட்டிகளையும் எண்ணெய்களையும் கலந்து, பின்னர் கரைந்த மெழுகுடன் கலந்து, பின்னர் வாயுக்குமிழ்கள் வராத ஒரு அச்சுக்குள் வைப்பதன் மூலம் தயாரிக்கப்படுகிறது.

உதட்டுச்சாயம் பற்றிய வரலாறு

உதட்டுச்சாயம் பற்றிய வரலாறு பற்றி அறிய வேண்டுமென்றால் மனித நாகரிகத்தின் ஆரம்ப நாட்களில் இருந்து அறிய வேண்டும். மனித நாகரிகத்தின் ஆரம்ப காலங்களில் இருந்து மேக் கப் அலங்காரம் இரு பாலினங்களும் தங்கள் முகங்களை வடிவமைக்கப் பயன்படுத்திய ஒரு முறையாகும். கிடைக்கக்கூடிய தகவல்களின்படி, முதன்முதலில் மரங்களின் பட்டை போன்ற இயற்கை பொருட்களை வைத்து சுமேரிய நாகரிகத்தினர். ஒப்பனை அதாவது மேக்கப் இட்டுள்ளனர்.

கிளியோபாட்ரா உள்ளிட்ட எகிப்திய பெண்கள் பிரகாசமான வண்ணங்களில் உதட்டுச்சாயம் பூசியிருந்ததாக அறியப்படுகிறார்கள். பூச்சிகளின் வண்ணங்களிலிருந்து வர்ணங்கள் தயாரிக்கப் படுகின்றன. ஆரம்பகால லிப்ஸ்டிக்குகள் அரபு விஞ்ஞானியால் செய்யப்பட்டதாகக் கூறப்படு கிறது. மேலும் சீனர்கள் தங்கள் உதடுகளை மெழுகிலிருந்து பாதுகாக்கும் முதல் உதட்டுச் சாயங்களைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

பெண்கள் மற்றும் லிப்ஸ்டிக்

உதட்டுச்சாயம் பூசுவது பெண்களின் கலாசாரத்தில் பிண்ணிப் பிணைந்ததென குறிப்பிட்டோம். ஆனால் பெண்கள் ஏன் உதட்டுச்சாயம் பயன்படுத்துகிறார்கள்?

உதடுகளைப் பாதுகாக்கும் லிப் பாம் பற்றிய கதை வேறு. ஆனால் பெண்கள் நீண்ட காலமாக லிப்ஸ்டிக் பயன்பாட்டில் ஈர்க்கப்படுகிறார்கள். உதடுகளும் உடலில் மிகவும் கவர்ச்சியான உறுப்புகளில் ஒன்றாகும்.

காலப்போக்கில் உதட்டுச்சாயத்தின் நிறமும் தரமும் பெரிதும் மாறியிருந்தாலும், இந்த உதட்டுச்சாயத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கான முதன்மை நோக்கம் அன்றிலிருந்து அப்படியே உள்ளது.

லிப்ஸ்டிக் பாவிப்பதன் நன்மைகள்

முன்பு குறிப்பிட்டபடி, லிப்ஸ்டிக் அழகுக்காக மட்டும் பயன்படுத்தப் படுவதில்லை. லிப்ஸ்டிக் பாவிப்பதால் உதடுகளுக்கு ஏற்படும் சேதத்தை குறைக்க உதவுகிறது. மேலும், மெடிக் கல் லிப் பாம் வறண்ட சருமத்தை மீட்டெடுக்கவும், உங்கள் உதடுகள் வறண்டு போகாமல் பாதுகாக்கவும் முடியும்.

மேலும், நீங்கள் கூட்டத்தில் ஒரு உரையை பேச விரும்பினால், ஒரு அழகான லிப்கோட் உங்கள் அந்த பேச்சுக்கு அதிக கவனம் செலுத்த முடியும். மேலும் பேச்சாளரின் தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும்.

லிப்ஸ்டிக்கில் உள்ள தீமைகள்

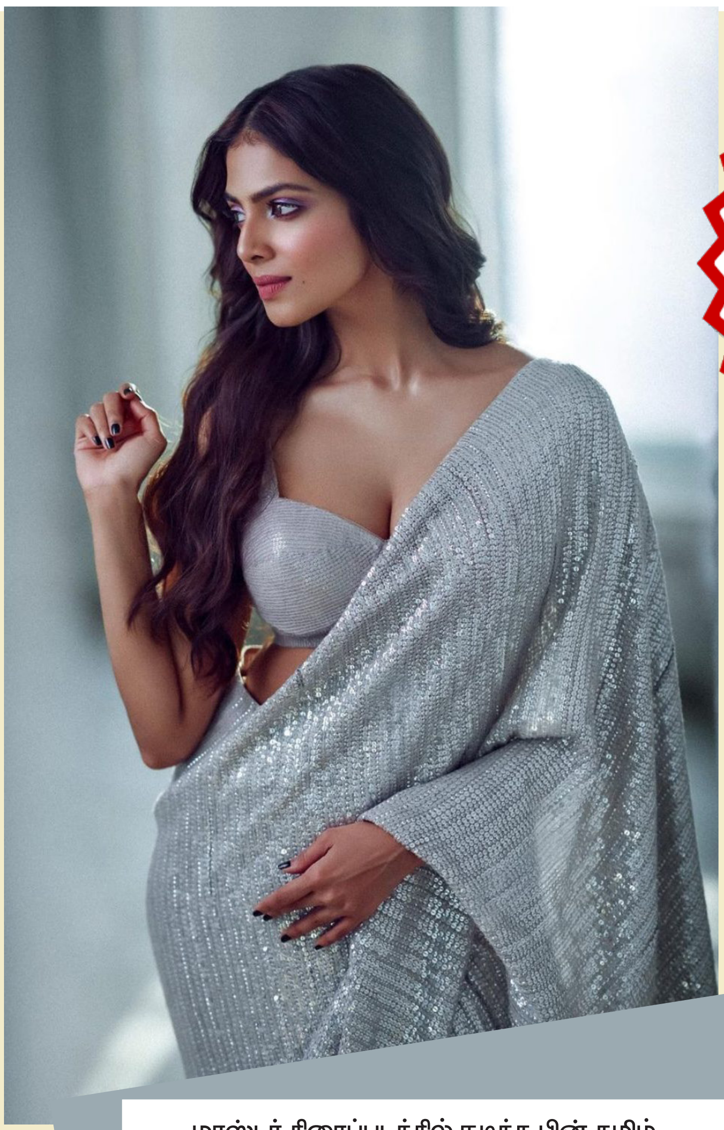
இந்த உதட்டுச்சாயங்களில் நன்மைகள் போலவே சில பக்க விளைவுகளும் உள்ளன. லிப்ஸ்டிக் தயாரிக்க பயன் படுத்தப்படும் ஈயம் போன்ற உலோகங்கள் சிறுநீரகங் களையும் நரம்பு மண்டலத்தையும் சேதப்படுத்தும். லிப்ஸ்டிக் தயாரிப்பதில் காலாவதியாகாமல் நீண்ட காலம் பயன்படுத்த பயன்படும் சில பொருட்கள் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கலாம்.

ஆனால் லிப்ஸ்டிக் பயன் படுத்தும்போது உங்களுக்கு தெரிந்த வகையில் பாதுகாப்பாக கையாண்டால் இந்த பக்க விளை வுகளைத் தவிர்க்கலாம். முடிந்த வரை இயற்கை, மருத்துவம் சார்ந்த லிப்ஸ்டிக்குகளை பயன்படுத்துங்கள்.

லிப்ஸ்டிக் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு லிப் பாம் தடவவும். இது லிப் கோட்டுடன் உள்ள நேரடி தொடர்பைத் தடுக்கிறது. மேலும், முடிந்தவரை கன உலோகங் களைக் கொண்டிருக்கும் டார்க் வண்ணங்களைப் பயன்படுத் துவதைத் தவிர்க்கவும்.

தகவல்கள்

www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...



மாஸ்டர் திரைப்படத்தில் நடித்த பின் தமிழ் ரசிகர்களிடையே மிகவும் பிரபலமானவர் தான் கேரள நடிகை மாளவிகா மோகனன். இவர் தனது ரசிகர்களை குஷிப்படுத்தும் வகையில் அவ்வப்போது தனது சமூக வலைத்தள பக்கத்தில் போட்டோக்களை வெளியிட்டு வருவார். சமீபத்தில் இவர் ஜிகுஜிகுவென்று மின்னும் புடவையில் எடுத்த ஃபோட்டோசூட் படங்களை தனது இன்ஸ்டா பக்கத்தில் வெளியிட்டார். அந்த ஃபோட்டோக்களில் மாளவிகா மோகனன் மிகவும் செக்ஸியாக கண்களைக் கவரும் வகையில் அழகாக இருந்தார்.

அட்லைன் காஸ்டெ லினோ, ஒரு இந்திய மாடல் மற்றும் 2020 ஆம் ஆண் டின் மிஸ் திவா யுனிவர்ஸ். இவர் கிங் பிஷ்ர் காலெண் டருக்கு அல்ட்ரா- ஹாட் பிரிண்டட் நீச்சலுடை அணிந்து போஸ் கொடுத்துள்ளார். இந்த ஃபோட்டோவானது கேரளாவின் குமாரகோமில் உள்ள தேங்கல் குளத்தில் உள்ள பாலத்தில் எடுக்கப்பட்டது.

கிங் பிஷ்ஷரின் கவர்ச்சியான சொத்தான புகழ்பெற்ற கிங் பிஷ்ஷர் காலெண்டர் தனது 19 வது பதிப்பை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இந்த வருட கிங் பிஷ்ஷர் காலெண்டருக்கு ஃபோட்டோ சூட்டானது இந்தியாவின் கேரளாவில் எடுக்கப்பட்டது. கேரளாவின் அழகிய இடங்களில், அற்புதமான மாடல்களை கொண்டு எடுக்கப்பட்ட ஃபோட்டோக் கள் 2021 கிங் பிஷ்ஷர் காலெண்டரின் கவர்ச்சியை அதிகரித்துள்ளது.

இதில் இந்திய மாடல் மற்றும் 2018 ஆம் ஆண்டின் ஃபெமினா மிஸ் இந்தியா தான் அனுக்ரீதி வாஸ். இது இவர் ஆரஞ்சு நிற பிகினி அணிந்து போட்ஹவுஸ் படகில் அமர்ந்து கொடுத்த கவர்ச்சிகரமான போஸ். உண்மை யிலேயே இது ஒரு அற்புதமான ஃபோட்டோ என்று கூறலாம்.

தமிழ் சினிமாவின் குட்டி குஷ்பு என்று செல்லமாக அழைக்கப்படுபவர் தான் நடிகை ஹன்சிகா மோத்வானி. இவர் என்ன தான் சமீப காலமாக திரைப்படங்களில் தென்படாவிட்டாலும், சமூக வலைத்தள பக்கத்தில் மிகவும் ஆக்டிவ்வாக இருப்பவர். திரைப்படங் களில் நடிக்கும் ஆரம்ப காலத்தில் கொழுகொழுவென்று இருந்த ஹன்சிகா, பின் தனது எடையைக் குறைத்து ஸ்லிம்மாகி க்யூட்டாக உள்ளார்.

ஹன்சிகா சமீபத்தில் தோழியின் திருமண நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டார். அப்போது அவர் அட்டகாச மான லெஹெங்காவை அணிந்திருந்தார். அதோடு அந்த திருமணத்தில் ஆட்டமும் போட்டுள் ளார். இதை தனது இன்ஸ்டா பக்கத்தி லும் பதிவிட்டுள்ளார்.

காதல் வந்தவுடன்...

காதலுக்கு நேரம், காலம், வயதெல்லாம் கிடையாது. எந்த நேரத்தில் எப்படி வருமென யாருக்கும் தெரியாது. ஆனால் மனதிற்கு பிடித்துப் போனால் எந்த நேரத்தித்திலும் வரும். பாடசாலை பருவம் முதல் பல் விழுந்த பருவம் வரை சிலரின் காதல் கதைகள் முடிவின்றி நீண்டு சென்றதை கேள்விப்பட்டிருப்போம்.

அவை அனைத்தும் ஒருபுறம் இருக்க, நாம் நேசிக்கும் ஒரு பெண்ணையோ ஆணையோ கவர ஒரு சில விடயங்களை நாம் செய்யக்கூடும். அவ்வாறு நாம் காதலிக்கும் போது இடம்பெறும் சில விடயங்கள் பற்றி இன்று பார்ப்போம்.

காதலை கைகூட வைக்க ஒரு சில நண்பர்கள்

காதலிக்கும்போது நண்பர்களின் உதவியை நாடுவது தற்போதும் சில இடங்களில் இருக்கத்தான் செய்கின்றது. காதலின் சுவாரஷ்யமான விடயங்களை நண்பர்களோடு பகிர்ந்துகொள்வார்கள். சில நேரங்களில் இவர்கள் உங்களை கோர்த்து விடும் சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன.

உங்கள் காதலனோ காதலியோ அருகில் போகும்போது, உங்கள் பெயரை சொல்லி அவர்களை கிண்டல் செய்வார்கள். இது போன்ற செயல்களால், கைகூடி வரும் காதலும் கைநழுவிப் போக வாய்ப்புண்டு. அதேபோல கைகோர்த்து வரவும் வாய்ப்புண்டு.

கவிஞனாக மாறுதல்

கவிதை என்பது அனைவருக்கும் வரக்கூடிய விடயமல்ல. இப்போதெல்லாம் இரண்டு வரிகள் எழுதிவிட்டால் பெரிய கவிஞர் என்று நினைப்பு வந்துவிடும். எப்படியிருந்தாலும், இலக்கிய இரசனை இல்லாதவர்கள்கூட காதல் ஈர்ப்பு வந்தவுடன் கவிஞர்களாக மாறுகிறார்கள். சில சமயங்களில் அவர்கள் காதலிக்கும் பெண்ணிற்கு தெரியும் விதமாகக்கூட கவிதைகளை எழுதுவதும் வாசிப்பதுமாக இருப்பார்கள். இதன்மூலம் இவர் எதற்காக இதை செய்கிறார் என்றும் தெரியவரும்.

மனதிற்கு தோன்றுவதை கண்ணாடியில் பேசுதல்

உங்கள் மனதில் உண்மையான காதல் ஈர்ப்பு உருவாகும் போது, நீங்கள் அடிக்கடி தனியாக பேசுவீர்கள், கண்ணாடியை அடிக்கடி பார்த்து அவர்களுடன் கதைப்பது போல எண்ணிக்கொண்டு கதைப்பீர்கள். எதுவாக இருந்தாலும் இந்த நிலை முற்றிப்போய் பைத்தியமாக வளராமல் இருக்கும் வரை எவ்வளவு வித்தியாசமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை.

சோஷியல் மீடியா உளவாளியாதல்

காதலிப்பவர்களின் தினசரி தகவல்களை அறிந்துகொள்வது இப்போதெல்லாம் ஒரு விடயமே கிடையாது. தினசரி தாம் செய்யும் விடயங்களை சோஷியல் மீடியாவில் பதிவிட்டு தாம் என்ன செய்கின்றோம் என்பதை கூறிவிடுகிறார்கள்.

இதை வைத்து அவர்களின் தினசரி தகவல்களை அறிந்து கொள்ளலாம். சரியாக சொல்ல போனால் நாட்டு நடப்புக்களை தினமும் காலையில் செய்திப் பத்திரிகைகளில் பார்த்து தெரிந்து கொள்வதைப் போல இப்போது காதலனின் அல்லது காதலியின் செயற்பாடுகளை தேட ஆரம்பித்துவிடுவார்கள்.

எல்லாம் அறிந்து காதல் மேதையாகுதல்

உண்மையில், வேறு சில கல்வி நோக்கங்களுக்காக இந்த அறிவைப் பயன்படுத்தி இருந்தால்கூட, அறிவு பெருகி யாரும் பிடிக்க முடியாத உயரத்திற்குச் செல்லலாம். ஆனால் அந்த ஆர்வத்தை வேறு விடயத்தில் அல்லவா காட்டுகிறோம். எதுவாயினும் இறுதியாக காதலனை அல்லது காதலியை பற்றி தெரியாத விடயமென எதுவும் இல்லை. அதாவது அவருக்கு எது பிடிக்கும், எது பிடிக்காது, அவர் சாப்பிடாத பொருட்கள் என்னவென எல்லாவற்றையும் பற்றி அறிந்துகொள்கிறார். அதாவது சில சந்தர்ப்பங்களில் தன் காதலன் அல்லது காதலி அடுத்ததாக என்ன சொல்வார் என்றுகூட கணிக்கும் அளவிற்கு தெரிந்து வைத்திருப்பார்.

எதிர்காலத்தை ஒரு நொடியிலேயே பார்த்து முடித்தல்

இது கனவு காண்பதில் உச்சம் என்று தோன்றினாலும், ஒரு வகையில் பார்த்தால் மிகவும் சிறந்தது. ஏனென்றால் கனவு கண்டால்தானே அதற்கேற்ப செயல்களை முன்னெடுக்கலாம். சிலரை கண்டதும் நம்மில் சிலருக்கு அவர் களை திருமணம் செய்து கொண்டு, குழந்தைக்கு பெயர் வைக்கும் அளவிற்கு கனவு காண்பார்கள். இருவரும் ஒன்றிணைந்து ஒன்றாக கை கோர்த்து நடப்பது, ஒரு கப் கோப்பி சாப்பிடுவது, இவற்றைவிட முதல் முத்தத்தை தனது கனவு மாளிகையில் வைத்து பரிமாறிக் கொள்வதைப் போல கனவு காண்பார்கள்.

மரண வாயிலை எட்டிப் பார்க்கும் பிரசவ மயக்க மருந்து

மாற்றுவழி கேட்கும் பெண்கள்!

பிரசவத்தின் போது, வயிற்றைக் கிழித்து குழந்தையை எடுக்கும் பொழுது வேதனை தெரியாமல் இருப்பதற்காக பெண்களுக்கு எபிடியூரல் எனும் மயக்க மருந்து அளிக்கப்படுகிறது. இதனைப் பற்றிய ஒரு சரியான விழிப்புணர்வு, போதுமான தகவல்கள் கர்ப்பிணிகளுக்கு அளிக்கப்படுவதில்லை. எதுவும் அறியாது, பிரசவத்தினை தொடங்கும் முன் திடீரென இந்த மயக்க மருந்து அளிப்படுகையில் பெண்கள் மரண வலியை உணர்வது நிதர்சனமான உண்மை.

குழந்தையை பிரசவித்து எடுப்பது மறுபிறவி எடுப்பது போன்றது என்கின்றனர்; அது முற்றிலும் உண்மையே! ஏனெனில் பிரசவம் தொடங்கும் முன்னரே எபிடியூரல் ஊசியின் மூலம் கர்ப்பிணிகளை மரண வாசலுக்கு அனுப்பி விட்டு, பின்னர் தான் பிரசவம் பார்க்கப்படுகிறது. எபிடியூரல் என்பதை சாதாரண மயக்க ஊசி என்று மட்டும் நினைத்தால், அது தவறு; இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த மயக்க ஊசி ஆகும். இதன் குணநலன், நன்மை, தீமை மற்றும் இதைப்பற்றிய பெண்களின் கருத்து போன்றவற்றை இப்பதிப்பில் அலசி ஆராய்வோம் வாருங்கள்!

எபிடியூரல் ஊசி

இது ஒரு மயக்க மருந்து ஊசி; இதனை பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் வலியை மறைக்க முதுகெலும்பின் கீழ் வரிசை எலும்புகளில் போடுவர். இதன் வாயிலாக வயிறு மற்றும் கீழ்ப்புற உறுப்புகளில் ஏற்படும் வலியை நீங்கள் உணராதவாறு இந்த ஊசி பார்த்துக்கொள்ளும். இந்த ஊசி bupivacaine, chloroprocaine, or lidocaine போன்ற மருந்து மூலக்கூறுகளை கொண்டது. சில நேரங்களில் epinephrine, fentanyl, morphine, or clonidine போன்ற மருந்துகளுடன் சேர்த்தும் கூட இந்த ஊசியை போடலாம்.

பிரசவ சமயத்தில், இந்த ஊசியை உடல் ஏற்றுக் கொள்வதற்காக 1-2 லிட்டர் Intravenous (IV) fluids எனும் திரவத்தை அளிப்பர்; இந்த ஊசியை உட்கார வைத்து அல்லது இடது புறமாக ஒரு சாய்த்து படுத்த வண்ணம் போடுவர். ஊசி போடும் பொழுது ஒரு சிறு நூலை சிறிய குழாய் அல்லது கேதேட்டர் உடன் இணைத்து உட்செலுத்தி, மயக்க மருந்து அளிப்பர்; பின்னர் அதனை கவனமாக நீக்கிவிடுவர். இந்த கேதேட்டர் பெண்கள் நழுவாமல், துள்ளாமல் இருக்கும் வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ளும்.

மாற்றுவழி!

பிரசவத்தில் இரண்டு வகை உண்டு; அவையாவன: சிசேரியன் மற்றும் சுகப்பிரசவம். இதில் சிசேரியன் பிரசவத்தின் போது தான் கண்டிப்பாக இந்த எபிடியூரல் எனும் மயக்க மருந்து அளிக்கப்படுகிறது; ஏனெனில் வயிற்றைக் கிழித்து குழந்தையை எடுக்கும் சிசேரியனில் வலி பெண்களுக்கு தெரியாமல் இருக்க இது கொடுக்கப்படுகிறது. சுகப்பிரசவம் எந்தவித மயக்கமருந்து இல்லாது, இயற்கையாக நடந்து முடிகிறது. நூறில் 50 சதவிகித பெண்கள் இந்த எபிடியூரல் போடுவதை நிறுத்தி அதற்கு மாற்று கண்டுபிடியுங்கள் என்று மருத்துவர்களை வேண்டியுள்ளனர்.

சிசேரியனின் போது போடப்படும் இந்த ஊசியின் வலி வாழ்நாள் முழுதும் நீடிப்பதாக பல பெண்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர்; பலருக்கு இந்த மயக்க மருந்தால், முதுகு தொடர்பான நோய்களும், பிரச்சினைகளும் அதிகம் ஏற்படுவதாக தெரிவித்துள்ளனர். பிரசவ வலியை விட, பலமடங்கு கொடுமையானதாக இந்த மயக்க மருந்தின் வலி திகழ்கிறது; அதுவும் இந்த ஊசி முதுகெலும்பு தொடரில் போடப்படுவதால், உள்ளுறுப்புகள் எங்கும் இந்த வலி எதிரொலித்து மரண வேதனையை அளிக்கிறது என பெண்கள் கூறியுள்ளனர்.

எபிடியூரல் அளிக்கும் நன்மைகள்

இப்பொழுது எபிட்டியூரல் ஊசி அளிக்கும் நன்மைகளை ஒவ்வொன்றாக பார்க்கலாம்: பிரசவ வலியை எளிதாக்கி, ஓய்வான மன நிலையை தருகிறது. குழந்தை பிறப்பை எளிதாக்குகிறது, பிரசவ அசௌகரியங்களை குறைக்க உதவுகிறது.

மயக்க ஊசி என அழைக்கப்பட்டாலும், இது பெண்களில் மரத்துப்போகும் உணர்வையே தருகிறது; ஆகையால், சுயநினைவுடன் பிரசவத்தை பெண்களால் காண முடியும். பிரசவத்தின் போது, மயங்கி குழந்தையை வெளியேற்றுவதில் சிக்கல் ஏதும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்...)

திருமந்திரம்

(பாகம் 12)

ஞானத்தவயோகிகள் நால்வர்

நால்வரும் நாலுதிசைக்கு என்று நாதர்கள்
நால்வரும் நானா விதப்பொருள் கைக்கொண்டு
நால்வரும் நான்பெற்ற தெல்லாம் பெறுகஎன
நால்வரும் தேவராய் நாதர் ஆனார்களே

பாடல் 70

சனகர், சனாதனர், சனந்தனர், சன்ற்கு மாரர் ஆகிய நான்கு முனிவர்கள் நான்கு திசைகளிலும் உள்ளவர்களுக்கும் தலைவரானார்கள். அவர்கள் நால்வரும் பல்வேறு பொருள் பற்றியும், தாம் பெற்ற அனுபவ ஞானத்தை ஞாலத்தவர்கள் எல்லாம் பெற வேண்டும் என்ற பெரு நோக்கில் பரம்பொருள் ஞானத்தை உணர்த்தும் ஞானத்தலைவராய்த் தவயோகச் சித்தர்களானார்கள்.

மூன்றொளியான மூர்த்தி

மொழிந்தது மூவர்க்கும் நால்வர்க்கும் ஈசன்
ஒழிந்த பெருமை இறப்பும் பிறப்பும்
செழுஞ்சுடர் மூன்று ஒளியாகிய தேவன்
கழிந்த பெருமையைக் காட்ட கிலானே

பாடல் 71

பிறப்பு, இறப்பு இல்லாத இறைவன் தேவாதி மூவருக்கும், சனகாதி முனிவர் நால்வருக்கும் ஆகம உபதேசம் அருளியவன். அவன் இச்சை, கிரியை, ஞானம் எனும் மூன்றின் ஒளி வடிவாகி நிற்கின்ற தலைவன். அளவிடமுடியாத, அளப்பரிய பெருமை உடைய அவன் தன்னை அன்பர்க்கே வெளிக்காட்டுவான். அயலார்க்கு அவன் அருள் கிட்டாது. புறத்தார்க்குச் செய் யோன் என்பது திருவாசகம்).

நாளும் செய்க நல்லறம்

எழுந்து நீர்பெய்யினும் எட்டுத் திசையும்
செழுந்தண் நியமங்கள் செய்மின்என்று அண்ணல்
கொழுந்தண் பவளக் குளிர் சடையோடே
அழுந்திய நால்வர்க்கு அருள் புரிந்தானே

பாடல் 72

கடல் நீர் பொங்கி, மழைமேகம் எட்டுத் திசையும் நீர் பெருகச் செய்தாலும் நல்லறச் செயல்களைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருங்கள் என்று, பவளக் குன்று போல மிகுந்த குளிர் நிழலாய், விரிந்த சடையோடு கூடிய இறைவன் தன் திருவடி நாடி வந்தடைந்த சனகர், சனாதனர், சனந்தனர், சன்ற்குமாரர் என்னும் நான்கு முனிவர் களுக்கும் கட்டளை இட்டருளினான்.

சிந்தை செய்து செய்த மந்திரம்

நந்தி இணைஅடி நான்தலை மேல்கொண்டு
புந்தியின் உள்ளே புகப்பெய்து போற்றிசெய்து
அந்தி மதிபுனை அரன்அடி நாள்தொறும்
சிந்தை செய்து ஆகமம் செப்பலுற்றேன்

பாடல் 73

ஞானாசிரியனாகிய நந்திப் பெருமா னுடைய திருவடிகளைப் பணிந்து தொழுது, அவன் அருளியதை என் அறிவுக்குள் புகச் செய்து, மேலும் எண்ணிச் சிந்தித்து, பிறை சூடிய சிவபெருமான் திருவடிகளை அன்றாடம் மனதில் இருத்தி வழிபட்டுச் சிவமந்திரம் இதைச் சொல்கிறேன்.

சிவாகமம் பெற்றுப் பல கோடி ஆண்டு வாழ்ந்தேன்

செப்பும் சிவாகமம் என்னும்அப் பேர்பெற்றும்
அப்படி நல்கும் அருள்நந்தி தாள்பெற்றுத்
தப்பிலா மன்றில் தனிக்கூத்துக் கண்டபின்
ஒப்பிலி எழுகோடி யுகம் இருந்தேனே

பாடல் 74

சிவாகமம் (இறைவன் அருளிய மறைநூல்) எனச் சொல்லப்படும் இத்தமிழ் மறையை நந்தி யெம் பெருமான் திருவடித் துணையால் அருளப் பெற்ற நான், இறைவனின் ஆனந்தத் திருநடனத்தை என்னுள்ளே நானே கண்டு, ஓராயிரம் கோடி ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்ந்தி ருந்தேன்.

பல காலம் வாழ்ந்தது பக்தி செய்யவே

இருந்த அக்காரணம் கேள் இந்திரனே
பொருந்திய செல்வப் புவனா பதியாம்
அருந்தவச் செல்வியைச் சேவித்து அடியேன்
பரிந்துடன் வந்தனன் பத்தி யினாலே

பாடல் 75

பல கோடி ஆண்டுகள் பாருலகில் நான் வாழ்ந்திருந்த காரணம் இந்திரனே! கேட்பாயாக. எல்லாவகைச் செல்வங்களும் நிறையப் பெற்ற பூவுலகங்களுக்கெல்லாம் தலைவியாம் உலக நாயகி, தவப் பெருந்தேவி உமைஅம்மையைச் சேவித்து, அத்தாயை மிக விருப்போடு பக்தி செய்து வழிபட்டு வந்ததன் பயனாலேயாம்.

முத்தமிழ் வேதம் சதாசிவம்

சதாசிவம் தத்துவம் முத்தமிழ் வேதம்
மிதாசனியா திருந் தேனிற காலம்
இதாசனியா திருந்தேன் மனம் நீங்கி
உதா சனியாது உடனே உணர்ந் தோமால்

பாடல் 76

சதாசிவம் என்னும் பரம்பொருள் தத்துவமே முத்தமிழ் (இயல், இசை, நாடகம் எனப்பட்டாலும் இங்கு பதி, பசு, பாசம் எனக்கொள்ளலாம்) வேதமாம் தமிழ்மறை. இதனை இத்தனை நாளும் அளவுடன் உணர்ந்தவனாகவே இருந்தேன். இப்படி இருந்த நான் என் அலட்சிய மனப்பாங்கை விட்டு, விருப்போடு உள்ளம் இடமாகத் தமிழ்வேதம் உறைவிடமாகக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை உணர்ந்தே, வேதம் குடி கொள்ள மனம் கொண்டோம்.

ஆனந்த நடனம் அரும் பெரும் வேதம்

மாலாங்கனே இங்கு யான் வந்த காரணம்
நீலாங்க மேனியன் நேரிழையாள் ஒடு
மூலாங்க மாக மொழிந்த திருக்கூத்தின்
சீலாங்க வேதத்தைச் செப்ப வந்தேனே

பாடல் 77

மாலாங்கனே நான் இவ்வுலகிற்கு வந்த காரணம் நீலவண்ண நேரிழையாள் சக்தியுடன் உலகத் தோற்றத்திற்கு மூல காரணமாம் ஆனந்த நடனத்தின் அரும் பொருளாய் வந்த ஞான வேதத்தைச் சொல்வதற்காகத்தான்.

www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

ஸ்வாதி மோகன்

நாசாவின் பெர்சவரன்ஸ் ரோவர் திட்டத்தை வழிநடத்திய இந்திய வம்சாவளி பெண்

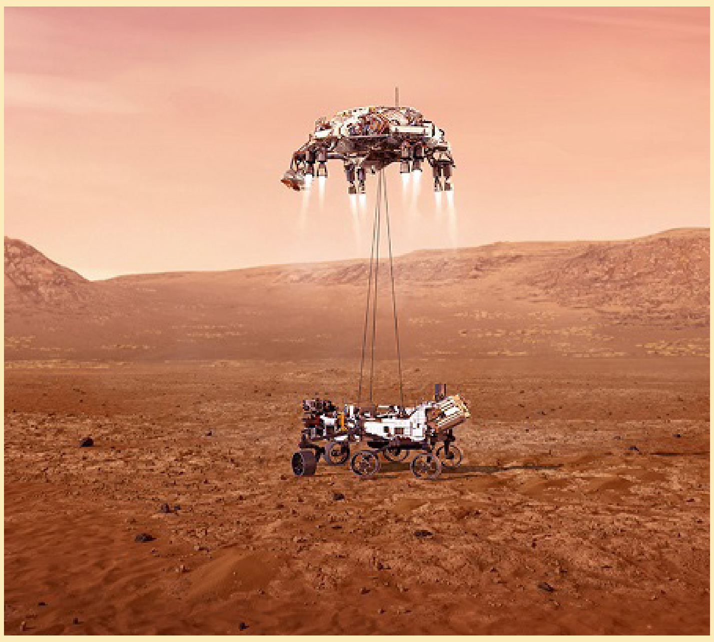
அமெரிக்காவின் நாசா விண்வெளி முகமை வெற்றிகரமாக தன் பெர்சவரன்ஸ் ரோவர் இயந்திரத்தை நேற்று செவ்வாய் கிரகத்தில் தரையிறக்கியது. இதில் முக்கிய பங்காற்றி இருக்கிறார் இந்திய வம்சாவளி அமெரிக்கரான முனைவர் ஸ்வாதி மோகன்.

மார்ஸ் 2020 திட்டத்தில் வழிகாட்டுதல் மற்றும் கட்டுப்பாட்டு இயக்கத்தின் தலைவர் (Guidance & Controls Operation Lead) என்கிற முக்கிய பொறுப்பை ஸ்வாதி மோகன் தான் ஏற்று வழிநடத்தினார்.

மார்ஸ் 2020 விண்கலம் விண்வெளியில் சரியான திசையில் பயணிப்பதை உறுதி செய்வது, மார்ஸ் 2020 விண்கலத்தை தேவையான இடத்துக்குக் கொண்டு செல்வது எல்லாம் இவருடைய பொறுப்பு தான்.

குறிப்பாக மார்ஸ் 2020 விண்கலத்தை செவ்வாய் கிரகத்தின் எல்லைக்குள் நுழையச் செல்வது தொடங்கி தரையிறக்குவது வரை இவரது பங்கு மிகவும் முக்கியமானது.

ஸ்வாதி மோகன் ஒரு வயதுக் குழந்தையாக இருக்கும் போதே இந்தியாவில் இருந்து அமெரிக்காவுக்கு குடியேறிவிட்டார். வடக்கு வெர்ஜீனியா மற்றும் வாஷிங்டன் டி சி மெட்ரோ பகுதிகளில் தான் வளர்ந்தார். கார்னெல் பல்கலைக்கழகத்தில் இளங்கலை அறிவியல் பிரிவில் இயந்திரவியல் மற்றும் ஏரோஸ்பேஸ்



பொறியியல் துறையில் பட்டம் பெற்றார். அதன் பின் எம்.ஐ.டியில் ஏரோனாட்டிக்ஸ் மற்றும் ஆஸ்ட்ரோனாட்டிக்ஸ் பிரிவில் முதுகலை அறிவியல் மற்றும் முனைவர் பட்டம் பெற்றார்.

குழந்தை மருத்துவராக வேண்டும் என்றிருந்த விருப்பம்

2013 ஆம் ஆண்டு முதல் மார்ஸ் 2020 திட்டத்தில் வேலை பார்த்து வருகிறார். கிட்டத்தட்ட மார்ஸ் 2020 திட்டம் தொடங்கப்பட்டதில் இருந்து அத்திட்டத்தில் பணியாற்றி வருகிறார். தற்போது கைடன்ஸ் நேவிகேன் - கன்ட்ரோல் ஆபரேன்ஸ் லீடாக கலிஃபோர்னியாவில் இருக்கும் நாசாவின் ஜெட் ப்ரொபல்சன் ஆய்வகத்தில் பணியாற்றி வருகிறார்.

16 வயது வரை ஸ்வாதி மோகனுக்கு ஒரு நல்ல குழந்தை மருத்துவராக வேண்டும் என்பது தான் விருப்பமாக இருந்தது. இன்னொரு பக்கம் விண்வெளி மீது ஒரு பெரிய ஈர்ப்பு இருந்தது. ஆனால், அந்த விருப்பத்தை எப்படி ஒரு வேலையாக மாற்றிக் கொள்வது எனத் தெரியாமல் இருந்தார்.

16 வயதில் தன் முதல் இயற்பியல் வகுப்பை மேற்கொண்டார்.

எனக்கு இயற்பியலில் எல்லாமே எளிதாக புரிந்தது, நல்ல ஆசிரியர் கிடைத்தது என் அதிர்ஷ்டம். அப்போது தான் பொறியியலை ஒரு வழியாகப் பயன்படுத்தி, விண்வெளி துறையில் பணியாற்றலாம் எனத் தோன்றியது என நாசாவின் வலைதளத்தில் அவர் குறித்த தகவல்களில் கூறிப்பிட்டுள்ளார் ஸ்வாதி மோகன்.

மருத்துவராக விரும்பிய ஸ்வாதிக்கு விண்வெளி மீது எப்படி ஈர்ப்பு ஏற்பட்டது?

ஸ்வாதி ஒன்பது வயது சிறுமியாக இருக்கும் போது 'ஸ்டார் டிரெக்' என்ற அறிவியல் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி வெளியானது. அதில் விரிந்து கிடக்கும் பேரண்டத்தில் புதிய புதிய பகுதிகளைக் கண்டு பிடிப்பார்கள். அதைக் கண்ட போது தான் அவருக்கும் விண்வெளி மீது ஈர்ப்பு ஏற்பட்டது.

நானும் அது போல செய்ய விரும்பினேன். இந்த பேரண்டத்தில் புதிய, அழகான இடங்களை கண்டுபிடிக்க விரும்பினேன். இந்த பரந்து விரிந்து கிடக்கும் விண்வெளி தனக்குள் நிறைய ஞானத்தைப் பொதித்து வைத்திருக்கிறது. நாம் இப்போது தான் அதைக் கற்கத் தொடங்கி இருக்கிறோம், என நாசா வலைதளத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார் ஸ்வாதி மோகன்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தில் பாதுகாப்பாக தரையிறங்கியது நாசாவின் கலம் நெறிப்படுத்தி தரையிறக்கினார் சுவாதி மோகன்!
நெற்றியில் பொட்டுடன் நெறிப்படுத்திய சுவாதி மோகனைப் பார்க்கும் போது பெருமையாக இருக்கிறது......

நாசாவின் பெர்சவரன்ஸ் ரோவர்

அமெரிக்காவின் நாசா தன் பெர்சவரன்ஸ் ரோவர் (Perseverance rover) இயந்திரத்தை, வெற்றிகரமாக ஜெசெரோ என்றழைக்கப்படும் செவ்வாயின் மத்திய ரேகை பகுதிக்கு அருகில் ஓர் ஆழமான பள்ளத்தில் தரையிறக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

ஆறு சக்கரங்களைக் கொண்ட இந்த பெர்சவரன்ஸ் ரோவர், அடுத்த இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு செவ்வாய் கோளின் பாறைகளைத் துளையிடுவது மற்றும் அக்கோளில் முன்பு உயிரினங்கள் வாழ்ந்திருந்ததற்கான ஆதாரங்களைத் தேடவிருக்கிறது.

செவ்வாயில் ஜெசெரோ பகுதியில் பில்லியன் கணக்கிலான ஆண்டுகளுக்கு முன், ஒரு பெரிய ஏரி இருந்ததாகவும், அதில் நீர் இருந்ததாகவும் கருதப்படுகிறது. எனவே அப்பகுதியில் உயிரினங்கள் வாழ்திருப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் இருக்கலாம் எனக் கருதுகிறார்கள்.

பெர்சவரன்ஸ் ரோவர் பிப்ரவரி 18, வியாழக்கிழமை இரவு 20.55 ஜி.எம்.டி நேரப்படி செவ்வாயில் தரையிறங்கியது. இந்த மகிழ்ச்சியைப் பரிமாறிக் கொள்வதற்குள்ளேயே, குறைந்த ரெசல்யூன் கொண்ட பொறியியல் கேமராக்களால் எடுக்கப்பட்ட செவ்வாய் கோளின் இரண்டு படங்களை அனுப்பியது பெர்சவரன்ஸ் ரோவர்.

சமூக விமர்சனத்துக்கு பயந்து

என்னம்மா..! குழந்தை பெத்துக்கலையா தள்ளி போட்டுக்கிட்டே போகாதே என ஆரம்பித்து 'மலடி' என்னும் பட்டம் கட்டப்படுதலுக்கு மிக எளிமையாக ஆளாகிவிடுகிறாள் பெண்.

கர்ப்பிணி வேடமிட்ட பெண்

கர்ப்பிணி ஒருவருக்கு ஆறாவது மாதத்தில் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டிருக்கிறது. கருச்சிதைவு ஏற்பட்டதையே காட்டிக்கொள்ளாமல் மறைத்து மாமியார் வீட்டில் தான் கர்ப்பமாக இருப்பது போலவே பத்தாவது மாதம் வரை நாடகமாடியிருக்கிறார் அவர். நாடகத்தின் க்ளைமாக்ஸ் ஆந்திராவில் ஒரு மருத்துவமனையில் அரங்கேறியிருக்கிறது.

இல்லாத கர்ப்பத்துடன் பிரசவத்துக்காக அட்மிட் ஆன ஆஸ்பத்திரியில் தனக்குப் பிறந்த குழந்தையை யாரோ திருடிவிட்டதாகப் பிரச்சினை செய்திருக்கிறார் அவர். விசாரணையில் அவர் பொய் சொல்லியிருந்திருக்கிறார் என்றும் குழந்தை ஆறாவது மாதத்திலேயே இறந்துவிட்டதும் தெரிய வந்திருக்கிறது.

ஏமாற்றுவேலை செய்தவரை தண்டிக்க யோசிக்கும் அதே வேளையில் இப்படிச் செய்ய அவரை உந்தியது என்ன என்பதை யோசிப்பதும் அவசியமாகிறது.

என்னம்மா, குழந்தை பெத்துக்கலையா... தள்ளி போட்டுக்கிட்டே போகாதே என ஆரம்பித்து 'மலடி' என்னும் பட்டம் கட்டப்படுதலுக்கும் மிக எளிமையாக ஆளாகிவிடுகிறாள் பெண். மூக்கின் மேல் விரல் வைக்கும் அளவுக்கு சமூக மாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும் இந்தக் காலத்திலா இப்படி எல்லாம் நடக்குதுன்னு சொல்றீங்க... சும்மா கதை விடாதீங்க... என்பவர்களுக்கு இந்தச் சம்பவம் ஓர் எடுத்துக்காட்டு!

கரு வளர்ச்சியடைவது தெரிந்த உடனேயே குழந்தையைக் கையில் தூக்கி நெஞ்சோடு அணைத்து முத்தமிடும் அந்த நாளுக்காகப் பெண் ஏங்க ஆரம்பித்துவிடுகிறாள். அப்படியிருக்க திடீரென அதுவும் ஆறாவது மாதத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் கருச்சிதைவு உடல் ரீதியாக மட்டுமல்லாமல் மன ரீதியாகவும் அவளைப் புரட்டிப் போட்டுவிடுகிறது.

திடீரென அபார்ஷன் நடக்கும் பட்சத்தில் மனைவியின் நிலைமையைப் புரிந்து எமோஷனல் சப்போர்ட்டும் கொடுக்கும் கணவனாக இருந்தால் பெண் அந்தக் கட்டத்தை ஓரளவுக்கு எளிமையாகக் கடந்துவிடுகிறாள். இதுகுறித்து மகப்பேறு மருத்துவர் சசித்ரா தாமோதரனிடம் பேசினோம்.

"சமீபத்தில் திருமணமான தன் தோழிகள் எல்லாம் குழந்தைகள் பெற்றுக்கொள்ள, நமக்குத்தான் உடலில் ஏதாவது பிரச்சினை இருக்குமோ என யோசிக்கும் நேரத்தில்தான் துளிர்விடுகிறது நிஜமான பிரச்சினை. அதுவரை இப்போது என்ன அவசரம் என மகப்பேற்றைத் தள்ளிப்போட்டவர்கள்கூட சமூக அழுத்தத்தின் காரணத்தாலேயே ஒருவித ஸ்ட்ரெஸ்ஸுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சைகள் முதல் மருந்து மாத்திரைகள் வரை பெண்ணின் உடலை ஒரு வழி செய்து விடுகின்றன. போதாக்குறைக்கு மற்றவர்களின் அழுத்தமும் ஸ்ட்ரெஸ்ஸுடன் சேர்ந்து ஒரு காட்டு காட்டிவிட்டுச் செல்கிறது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

இதனாலேயே பெரும்பாலான பெண்கள் Pseudocyesis எனும் நிலையால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். கர்ப்பிணிகளுக்கு நிகழும் உடல் மாற்றங்களைப் போலவே அறிகுறிகளும் தோற்றங்களும் உடலில் நிகழ்வதுதான் Pseudocyesis. இதன் ஆணிவேரே ஸ்ட்ரெஸ் தான்.

ஸ்ட்ரெஸ் காரணத்தால் உருவாகும் இந்த நோய் வாந்தி, மயக்கம் எனக் கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படும் அறிகுறிகளை உடலில் உண்டுபண்ணுகிறது. வயிற்றில் அதிகப்படியான கொழுப்பைச் சேர்த்து போலி கர்ப்பத்தை உருவாக்குகிறது. பீரியட்ஸ் வருவதும் குறைந்துவிட கர்ப்பம் என்றே நம்பி ஆரம்பத்தில் ஏமாந்தும் போகின்றனர் பெண்கள். ஏற்கெனவே மனரீதியாகக் குழந்தைப்பேறு இல்லையே என ஏங்கிக்கொண்டிருக்கும் பெண்களுக்கு சமூகம் கொடுக்கும் அழுத்தத்தின் உச்சமே Pseudocyesis.

இது ஒருபக்கம் இருக்க, வயிற்றில் நிஜ குழந்தையைச் சுமப்பது போலவும் அதன் அசைவுகள் தெரிவது போலவும் குஜராத்தில் போலி மாற்றுகள் செய்து கொடுக்கிறார்கள். அதிகமாக விற்பனையாகும் இதற்கு குழந்தைபேற்றுக்காக ஏங்கும் பெண்களிடையே வெளிமாநிலங்களிலும் மவுசு அதிகரித்து வருகிறது. இத்தனை விலை கொடுத்து நாடகமாடித்தான் சமூகத்தில் நிம்மதியாக வாழ்வதாகப் பெண் காட்டிக் கொள்ள வேண்டுமா என்ற கேள்வி இங்கு எழுகிறது.

தம்பதியினர் கருவுறவில்லை என்றால் பிரச்னை பெண்ணிடம் தான் இருக்க வேண்டும் என்னும் நிச்சயம் எதன் அடிப்படையில் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

ஏன் பெண் மட்டுமே சிகிச்சைக்குத் தன்னை உட்படுத்திக் கொள்கிறாள்... உட்படுத்திக் கொள்ளத் தள்ளப்படுகிறாள்!?" கோபத்துடன் முடிக்கிறார் டாக்டர் சசித்ரா.

தாழ்வு மனப்பான்மையை தகர்ப்போம்

இன்றைய சமுதாயத்தில் மக்கள் மத்தியில், குறிப்பாக இளைஞர்கள் மத்தியில், பெரிதாக வளர்ந்து நின்று, அவர்களது முன்னேற்றத்திற்கும், முன்னேற்றச் செயல்பாட்டிற்கும் முட்டுக்கட்டை போடுவது எது? அவர்கள் மனதில் அடிவரை சென்று ஒட்டிக் கொண்டுள்ள தாழ்வு மனப்பான்மை யென்னும் தடைக்கல்லே.

தன் உணர்வுகளுக்குத் தானே அரணிட்டுக் கொண்டு, தன் திறமையையும், அறிவாற்ற லையும் தானே குறைத்துக் கணித்துக் கொண்டு, தனக்குத் தானே தடையாக, முன்னேற்ற எண்ணங்களை மூலையில் வீசிவிட்டு, சராசரி வாழ்க்கைக்கும் கீழான வாழ்க்கையை சத்தே யில்லாமல் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றது இன்றைய இளைய சமுதாயம்.

தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு காரணங்கள்

ஒரு மனதில் தாழ்வு மனப்பான்மையென்னும் மாயப் பிசாசு குடி கொள்வதற்கு பல்வேறு காரணங்களுண்டு. அவற்றுள் முக்கியமானதாகச் சில உண்டு.

மூத்தோர்களைக் காரணமாகக் குறிப்பிடலாம். தங்கள் முன்னோர்களையும், தங்களையும் மட்டுமே மனத்தில் கொண்டு, அடுத்தடுத்து வரும் சந்ததியினரின் அறிவையும், திறமையையும் குறைத்து மதிப்பிட்டு, போதிய கல்வியறிவையும், பொது அறிவையும் வளர்க்கத் தவறுவதால் தங்கள் வாரிசுகள் மனத்தில் தாழ்வு மனப்பான்மை விஷம் தாராளமாகப் பரவுவதற்கு அவர்களே காரணமாகின்றனர்.

பொருளாதாரச் சூழ்நிலை பொதுவாகவே, அவமானத் திலும், ஏளனத்திலும் வளரும் குழந்தைகளுக்குக் குற்ற உணர்வும், தாழ்வுணர்ச்சியும் இயற்கையாகவே வந்து விடுகின்றது. பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வானது மேல் மட்டத்திலிருப்பவன், கீழ் மட்டத்திலிருப்பவனிடம் சற்று ஆக்கரமிப்புடனும், அவமானப்படுத்தும் நோக்கத் துடனுமே இருக்கச் செய்கின்றது. அங்ஙனம், ஆக்கிர மிப்பும், அதிகாரத் தோரணையும் பாயும் போது கீழ் மட்டத் திலிருப்பவன் அவமானத்தை உணர்கின்றான். அச்சூழ்நிலையில் தன்னைப் பற்றி தாழ்வு எண்ணங்களே அவனுக்குள் விரிகின்றன. அதன் உடனடி விளைவு தாழ்வு மனப்பான்மையின் பிறப்பாகும்.

சுய மனத்தடைகள் நம்மால் முடிந்தது இவ்வளவுதான், இதற்கும் மேல் நமக்கு வேண்டாம் நம் தலையெழுத்து இதுதான். வேறு வழியில்லை எல்லாவற்றையும் சகித்துக் கொண்டு வாழ்க்கையை ஓட்ட வேண்டியதுதான். போன்ற சுய மனத்தடைகள் இடப்படும் உரங்களாகும்.

முந்தைய தவறுகளின் தாக்கம், தவறுகள், என்பது தனக்கு மட்டுமே சொந்தமானது, தன்னைத் தவிர யாருமே தவறு செய்வதில்லை தான் எது செய்தாலும் தவறாகவே முடிகின்றது என்று நினைத்துக் கொண்டு, அந்தத் தவறுகளின் தாக்கத்தினால் அடுத்த அடி எடுத்து வைப்பதில் ஏற்படும் சஞ்சலங்களும், தயக்கங்களும் தாழ்வு மனப்பான்மை குணம் பிறக்க வழி வகுக்கின்றன.

கல்வியறிவு பற்றிய கவலை மற்றவர்களைவிட நாம் குறைந்த அளவே படித்திருக்கின்றோம். அதனால் நம் கருத் துக்களும், செயல்பாடுகளும் நிச்சயம் சிறப்பு வாய்ந்தவை களாக இருக்காது என்ற எண்ணம் தாழ்வு மனப்பான்மை யின் சின்னம். அனுபவ அறிவிலும் கூட அவ்வாறே. அனுப வசாலிகள் முன்பு தான் கூறும் எந்தக் கருத்தும் நிறைவான தாக இருக்காது என்ற தவறான எண்ணம் சிறந்த செழுமை யான எண்ணங்களின் உற்பத்தியையே முடக்கி வைக்கிறது.

ஊக்க வார்த்தைகளின் தட்டுபாடு, சுற்றியுள்ளவர்களின் பேச்சும், செயல்பாடுகளும் ஊக்குவிக்கும் விதத்தில் அமைந் திருப்பின் ஒருவன் செயல் வெற் றியை எளிதில் அடைந்து விடு கின்றது. அதை விடுத்து, அவன் ஒய்ந்து சாயும் தருணம் பார்த்து, அதைச் சாதகமாக்கிக் கொள்ள முனையும் சிலரிடமிருந்து வெளிப் படும் எதிர்வினை ஊக்குவிப்புகள் தாழ்வு மனப்பான்மை விதையை விதைத்து தோல்விப் பயிரை அறுவடை செய்கின்றது.

வெள்ளரிக்காய் பச்சடி

வெள்ளரிக்காய் - 2, துருவிய தேங்காய் -1 கப் , எண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி, சீரகம் - 1 தேக்கரண்டி, கடுகு - 1 தேக்கரண்டி, கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு, பச்சை மிளகாய் - 6, பெருங்காயம் - தேவையான அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

ப.மிளகாயை பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். வெள்ளரிக்காயை துருவிக்கொள்ளவும்.

துருவிய தேங்காய், பச்சை மிளகாய், சீரகம் சேர்த்து மிக்சியில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் ஒரு பேன் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் சிறிதளவு கடுகு, சீரகம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை போட்டு தாளிக்கவும்.

துருவிய வெள்ளரிக்காய் மற்றும் அரைத்த விழுது ஆகியவற்றை சேர்த்து அதில் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.

இதில் ஏற்கனவே தாளித்து வைத்திருக்கும் பொருட்களை சேர்த்து கலக்கவும்.

நீர் தோசை

200 கி. அரிசி, 75 கி. துருவிய தேங்காய், தேவைக்கேற்ப உப்பு, தேவைக்கேற்ப நீர், 2 மேசைக் கரண்டி காய்கறி எண்ணெய்

செய்முறை

1. 20 நிமிடங்கள் அரிசியை ஊற வைக்கவும். துருவிய தேங்காய் மற்றும் உப்புடன் அரிசியை சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும்.
2. போதுமான நீர் சேர்த்து, தோசை ஊற்றும் நிலைக்கு மாவை கொண்டு வரவும்.
3. கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊற்றி, இந்த மாவை தோசையாக வார்த்து மூடி வைக்கவும்.
4. 30 விநாடிகள் வேகும் வரை அப்படியே விட்டுவிட்டு, தோசையை திருப்பி போடவும். இதேபோல மீதமுள்ள மாவையும் ஊற்றவும்.

ஒரியண்டல் பீன்ஸ் சாலட்

300 கி. பீன்ஸ் விதை, நன்றாக வதக்கியது, 40 கி. காரட், நீளவாக்கில் வெட்டியது, 40 கி. முட்டைக்கோஸ், நீளவாக்கில் வெட்டியது, 200 கி. டோஃபு, அவித்து, நீளவாக்கில் வெட்டியது, 2 மேசைக்கரண்டி நறுக்கிய முளைவிட்ட வெங்காயம், சுவைக்கேற்ப உப்பு, மிளகு, 1 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய், 2 தேக்கரண்டி எள், ரோஸ்ட் செய்தது, 1 தேக்கரண்டி இனிப்பு சோயா சாஸ், 10 கி. கொத்தமல்லி தழை, நறுக்கியது.

செய்முறை:

ஒரு சாலட் பாத்திரத்தில் முளைத்த பீன்ஸ் விதை, கேரட், முட்டைக்கோஸ், டோஃபுவை முளைவிட்ட வெங்காயத்துடன் சேர்த்து போடவும்.

நல்லெண்ணெயால் சீசன் செய்யவும், பின்னர் இனிப்பான சோயா சாஸை சேர்க்கவும். - கொத்தமல்லி தழையை இட்டு, அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

சாக்கலேட் கேக் தயார்

தேவையானவை:

100 கி. வெண்ணெய், 100 கி. அரை இனிப்பு சாக்லெட், 120 கி. சர்க்கரை, 3 முட்டையின் மஞ்சள் கரு, 1 தேக்கரண்டி காஃபி, 75 கி. பாதாம் பொடி, 3 முட்டை வெள்ளைக் கரு

செய்முறை

1. ஓவனை 180ஓ செல்சியஸுக்கு முன்கூட்டியே சூடுப்படுத்திக் கொள்ளவும். வெண்ணெய், சாக் லெட்டை ஒன்றாக உருக்கவும். பின் அதை தனியாக வைத்து விடவும்.
2. பாதியளவு சர்க்கரையை மஞ் சள் கருவுடன் சேர்த்து அடித்துக் கொள்ளவும். அது வெளுத்த நிறத்தில் கிரீம் போல ஆனவுடன், அதை சர்க்கரை கலவையுடன் கலக்கவும். காஃபி, பாதாம் பொடியைக் கொட்டி நன்றாகக் கலக்கவும்.
3. மீதமுள்ள சர்க்கரையை வெள்ளைக் கருவுடன் கலந்து, நன்றாக அடித்து, அவை திடமாக ஆனவுடன், சாக்லெட் கலவையுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
4. ஒரு 8X8 டிரேயில் இதைக் கலந்து, முன்னரே சூடுபடுத்திய ஓவனில் 30 முதல் 40 நிமிடங்கள் வைக்கவும். ஐஸ்கிரீமுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

சாக்கோ சிப் குக்கீஸ்.....

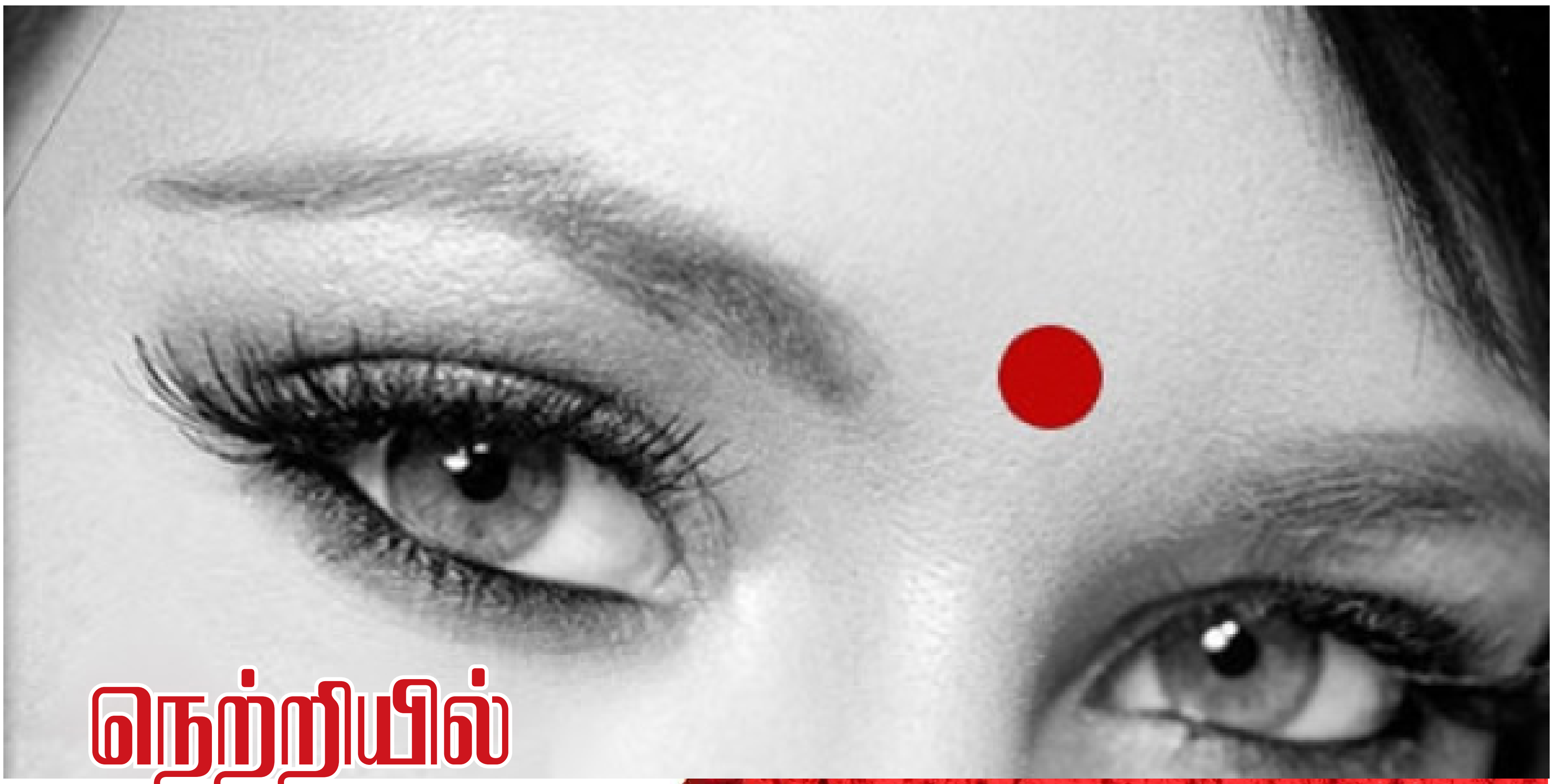
தேவையான பொருள்கள்

350 கி. வெண்ணெய், 350 கி. சர்க்கரை, 6 முட்டை, 150 கி. மாவு, 50 கி. கோக்கோ பவுடர்,100 கி. சாக்லெட் சிப்ஸ்

செய்முறை

1. ஓவனை 160கு செல்சியஸுக்கு முன்கூட்டியே சூடுபடுத்தவும். வெண்ணெய், சர்க்கரையை அதனுடன் சேர்த்து நன்றாக அடித்துக் கொள்ளவும். அவை மிருதுவாகும் வரை அடிப்பதை நிறுத்த வேண்டாம். ஒரு முறைக்கு ஒரு முட்டை சேர்த்து, நன்றாக அடித்துக் கொள்ளவும்.
2. மாவு, கோக்கோ பவுடர், சாக் லெட் சிப்ஸ் ஆகியவற்றை இதில் நன்றாகக் கலக்கவும். இதை ஒரு மணி நேரம் ஃபிரிட்ஜில் வைக்கவும்.
3. இந்த மிக்சரில் சில ஸ்கூப்களை எடுத்து, பேக்கிங் டிரேவில் வைக்கவும். பின்னர் அதை 20 முதல் 25 நிமிடங்கள் வரை ஓவனில் வைத்துவிடுங்கள். ஒரு கிளாஸ் பாலுடன், இந்த குக்கீஸை சூடாகப் பரிமாறவும்.

தமிழ்நேசன்
www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...



நெற்றியில் குங்குமப் பொட்டுதான் வைக்க வேண்டுமா?

குங்குமத்துக்கு மாற்றாக பலவிதமான பொட்டுகளைப் பெண்கள் பலரும் நெற்றியில் வைத்துக்கொள்கிறார்களே... இது சரியா, சாஸ்திரம் என்ன சொல்கிறது?

நாம் எல்லோரும் திருமண், விபூதி, குங்குமம் என்று நெற்றியில் வைப்பது வழக்கம். அவற்றை எப்படி வைப்பது, எப்போது வைப்பது, எதை வைப்பது என்றெல்லாம் நம் சாஸ்திரம் மிக அருமையாக வகுத்துக் கொடுத்துள்ளது.

குங்குமத்துக்கு மாற்றாக வேறுவகை பொட்டுகளை இட்டுக் கொள்ளலாமா என்று கேட்கிறீர்கள். வைத்தியர் உங்களை ஒரு மாத்திரை சாப்பிட சொல்கிறார். அப்போது தான் உங்கள் நோய் குணமாகும் என்கிறார். நீங்கள், குறிப்பிட்ட அந்த மாத்திரையைதானே எடுத்துக்கொள்வீர்கள். அதற்குப் பதிலாக வேறு எதுவும் எடுக்க மாட்டீர்கள்தானே.

அப்படித்தான் நம் சாஸ்திரங்கள் எல்லா செயல்களுக்கும் ஆதாரத்தோடும் அர்த்தத்தோடும் பல வழிகாட்டுதல்களைக் கொடுத்துள்ளன. அதன்படியே நடந்தால் தான் நமக்கு மோட்சம் கிட்டும் என்று சொல்லியுள்ளன. சாஸ்திர வழிகாட்டல்களைக் கடைப்பிடித்தால் நமக்குத்தான் நன்மை.

குங்குமத்தை மோதிர விரலில் பவ்யமாக எடுத்து நம் இரு புருவங்களுக்கு இடையே உள்ள ஆக்ஞா சக்கரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எல்லா சக்திகளும் ஒன்று இணையும் இந்த ஆக்ஞா சக்கரத்தைத் திலகம் வைத்துத் தூண்டுவதன் மூலம் நம் உடலெங்கும் ஒரு அதீத சக்தி பரவும் என்று ஆன்மிகம் சொல்கிறது.

உடலுக்கு அதிக யோக பலமும் ஞான பலமும் அளிக்கக் கூடிய இந்த புருவ மத்தியில் திலகம் வைப்பதே நல்லது. ஆக்ஞாவுக்கு நேர் மேலாகக் கூட சற்று தள்ளி திலகம் வைக்கலாம். குங்குமம் தான் வைக்கவேண்டும்.

குங்குமம் என்பது மஞ்சளால் உருவாவது. மஞ்சளுக்கு இயற்கையாகவே தீயசக்திகளைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உண்டு. நமக்கு நேரெதிராக வரக்கூடிய தீய அதிர்வுகளை அப்படியே நிறுத்தக்கூடிய ‘ஸ்தம்பனம்’ செய்யக்கூடிய மகிமை கொண்டது மஞ்சள். அதுமட்டுமன்றி, சிவப்பு நிறம் கொண்ட குங்குமத்தால் பல மகிமைகள் உருவாகின்றன. சிவப்பு நிறத்துக்கென அதிர்வலை உண்டு. அது எதிரே உள்ளவரின் தீய எண்ணங்களைத் தடுக்க வல்லது. எனவே, எப்போதும் குங்குமத் திலகத்தையே இட்டுக்கொள்ளுங்கள் நன்மைகள் உண்டாகும்.

'சோ வாட்..?' என் வாழ்க்கை

69 வயது நடிகையின் 'வைரல்' போட்டோஷூட்

சமீபத்தில் மலையாளத்தில் வெளிவந்த 'தி கிரேட் இந்தியன் கிச்சன்' திரைப்படம் அடுக்களைக்குள் அடைபட்டுத் திணறும் பெண்களின் வாழ்க்கையை உரக்கப் பேசியிருப்பது மொழி, இன பேதமின்றி நாடு முழுக்கவும் விவாதங்களை எழுப்பியுள்ளது. இந்நிலையில் அதே கேரள மண்ணிலிருந்து ரஜினி சாண்டி என்கிற 69 வயது நடிகை சமீபத்தில் வெளியிட்ட அவரது புகைப்படங்கள், மற்றுமொரு பேசுபொருளாகி இருக்கிறது.

குடும்பத் தலைவியாக இருந்து நடிகையாக மாறிய ரஜினி சாண்டி, பொதுவாக வண்ண வண்ணப் புடவைகளில் வலம் வருவார். அவர் இந்தமுறை நீளமான மேற்கத்திய ஆடை, ஜம்ப்சூட் (Jump suit), ஜீன்ஸ், குட்டையான டெனிம் டிரெஸ் (Short denim dress) போன்ற ஆடைகளை அணிந்து போட்டோஷூட்டில் கலந்துகொண்டு அதை தனது ஃபேஸ்புக் பக்கத்தில் சமீபத்தில் பதிவிட்டார்.

இந்தப் புகைப்படங்கள் அனைத்தும் ஆதிரா ஜாய் என்கிற 29 வயதுப் பெண் புகைப்படக் கலைஞரால் எடுக்கப்பட்டு வெளியாகியிருக்கிறது. ஆதிரா ஜாய் வித்தியாசமான ஒரு புகைப்படக் கலைஞர். காலம் காலமாகப் பின்பற்றப்பட்டு வரும் மரபுகளை உடைத்து புதுமையான புகைப்படங்களை எடுப்பதில் ஆர்வம் காட்டுபவர்.

"இந்தியப் பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் குடும்பம் என்கிற கூண்டுக்குள் அடைந்து குழந்தைகளை வளர்த்தெடுக்கின்றனர். அவர்களுக்கு 60 வயது ஆகும்போது அவர்களுடைய வாழ்க்கையே கிட்டத்தட்ட முடிந்துபோய்விடுகிறது. அடுத்து தங்களுடைய பேரப்பிள்ளைகளுக்குப் பாட்டிகளாக வாழ ஆரம்பித்து விடுகின்றனர்.

என்னுடைய 65 வயது அம்மாவையே எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன். வழக்கமாக அந்த வயதுகளில் இருக்கின்ற அம்மாக்களுக்கு என்னவெல்லாம் உடல் உபாதைகள் இருக்குமோ அவை அனைத்தும் என் அம்மாவுக்கும் இருக்கின்றன. ஆனால், ரஜினி சாண்டி அப்படியில்லை. அவர் தன்னை நன்கு கவனித்துக் கொள்கிறார். இந்த வயதிலும் மிகவும் ஃபிட்டாக இருக்கிறார். மிகுந்த தைரியசாலியாகவும், ஃபேன் குறித்த ஆர்வம் மிகுந்தவராகவும் காணப்படுகிறார். அவருடைய வயது 69 என்றாலும் அவர் மன தளவில் 29 வயதில்தான் இருக்கிறார். அதனாலேயே அவரை வைத்து இந்த போட்டோ ஷூட்டை நான் மேற்கொண்டேன் என்கிறார் ஆதிரா ஜாய்.

ரஜினியின் இந்தப் புகைப்படங்களை உள்ளூர் ஊடகங்கள் மிகவும் பாராட்டியுள்ளன. 'வயது என்பது வெறும் நம்பர்தான் என்பதை நீங்கள் நிரூபித்துவிட்டீர்கள்' என்றும், 'போல்ட்', 'பியூட்டிஃபுல்', 'ஸ்டன்னிங்', 'இப்புகைப்படங்கள் பெண்களுக்கு நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும்' என்பதுபோன்ற பாசிட்டிவ் கமென்ட்களும் பலரிடமிருந்து வந்திருக்கின்றன. அதே நேரம், இந்தப் புகைப்படங்கள் குறித்து தரக்குறைவான விமர்சனங்களும் அதிக அளவில் வந்துள்ளன.

ஆனால், இவற்றை ரஜினி சாண்டி பொருட்படுத்தவில்லை. "வயதாகிவிட்டால் வாழ்க்கையே முடிந்துவிட்டது என்கிற அர்த்தம் கிடையாது. ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் அவள் வாழ்க்கையை மகிழ்விவிசியுடன் வாழ முழு உரிமை உள்ளது. இதை என் சக பெண்களுக்கு உணர்த்தவே இந்தப் போட்டோ ஷூட்டை மேற்கொண்டேன் என்கிறார் ரஜினி சாண்டி அழுத்தமாக.

ரஜினியின் இந்தப் புகைப்படங்களை உள்ளூர் ஊடகங்கள் மிகவும் பாராட்டியுள்ளன. 'வயது என்பது வெறும் நம்பர்தான் என்பதை நீங்கள் நிரூபித்துவிட்டீர்கள்' என்றும், 'போல்ட்', 'பியூட்டி:.புல்', 'ஸ்டன்னிங்', 'இப்புகைப்படங்கள் பெண்களுக்கு நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும்' என்பதுபோன்ற பாசிட்டிவ் கமென்ட்களும் பலரிடமிருந்து வந்திருக்கின்றன.

கருத்தடை பக்கவிளைவு

பிபிசி செய்திகள்
பட மூலாதாரம், VANESSSA CENTENO
படக்குறிப்பு,

வானெஸ்ஸா சென்டெனோ: 'எனக்கு அது நடக்காது என நினைத்தோம். ஆனால், அது நடந்து விட்டது.'

தன்னுடைய நுரையீரல் குழாயில், உயிரை பறிக்கக் கூடிய அளவுக்கு இரத்த அடைப்பு இருப்பதாக வானெஸ்ஸா சென்டெனோ அறிந்தபோது, அதை ஏற்றுக் கொள்வது அவருக்கு கடினமாக இருந்தது.

ஆனால் எதனால் அந்தப் பிரச்சினை ஏற்பட்டது என்பதை உணர்ந்தபோது, அவருக்கு குழப்பமும், அதிர்ச்சியும் மேலும் அதிகரித்தது. பாஸ்டன் நரில் மார்க் கெட்டிங் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள வானெஸ்ஸா, 2019ஆம் ஆண்டில் பல மில்லியன் பெண் களைப் போலவே, குறிப்பிட்ட கருத்தடை மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தினார்.

ஆனால், பெரும்பா லான பெண்களைப் போல அல்லாமல், வானெஸ் ஸாவுக்கு அந்த மாத்திரை யால் அபூர்வமான பக்க விளைவாக ரத்தம் உறைந்து போகும் பாதிப்பு ஏற்பட்டது. அது தன்னு டைய வாழ்வை நிரந்தர மாக மாற்றிவிட்டது என்று அவர் கூறினார்.

மாத்திரை, ரத்தம், வலிகளே வாழ்க்கை ஆன பெண்மணி

"நான் மாடிப்படிகளில் ஏறிக் கொண்டிருந்தபோது, சுவாசம் திடீரென தடைபட்ட தால், அருகில் இருந்த தபால்கள் வைப் பதற்கான பெட்டியைப் பிடித்துக் கொண் டேன்" என்று வானெஸ்ஸா தனக்கு நேர்ந்த திடீர் அனுபவத்தை நினைவு கூர்ந்தார்.

"மூச்சு விட அந்த அளவுக்கு ஒருபோதும் நான் சிரமப்பட்டது கிடையாது. முடிந்த வரையில் அதிகமாக காற்றை எடுத்துக் கொள்ள நான் முயற்சித்தேன்" என்றார் அவர். மூச்சுவிட சிரமம் இருந்தபோதிலும், வானெஸ்ஸா வேலைக்குச் சென்றார். அருகில் உள்ள கிளினிக்கிற்கு செல் வதற்காக, அலுவலகத்தில் இருந்து சீக்கிரமா

கவே அவர் புறப்பட்டு விட்டார்.

"சுவாசக் காற்று செல்லும் பாதையை விரிவடையச் செய்யக் கூடிய நெபுலைசர் என்ற சாதனம் மூலம் எனக்கு சிகிச்சை தந்தார்கள். கொஞ்சம் பரவாயில்லை என்று தோன்றியது. சுவாசம் ஓரளவுக்கு அதிகரித்தி ருந்தது. எனக்கு ஸ்கேன் எடுத்து பார்த்தபோது, என் நுரையீரலில் நிழல் போல ஒரு அறிகுறி தெரிவதா கவும், அநேகமாக அது நிமோனியா பாதிப்பாக இருக்கலாம் என்று அவர்கள் கூறினர்" என்று வானெஸ்ஸா விவரித்தார்.

ஆனால், அது நிமோனியா அறிகுறி அல்ல என் றும், மேலும் சில மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும் என் றும் மறுநாள் கிளினிக்கில் கூறியுள்ள னர். ஒரு மாதமாக சந்திப்புக்கு டாக்டர் நேரம் ஒதுக்கித் தராத நிலையில், வானெஸ்ஸாவின் சுவாசம் மேலும் மோச மானது. கிளினிக்கில் தந்த யோசனை யின்படி அவர் ஆஸ்துமா நோயாளி கள் பயன்படுத்தும் ஸ்பிரேவை பயன் படுத்தினார்.

"அப்போது அது நடந்தது" என்றார் வானெஸ்ஸா.

"துணிகளை துவைத்து சலவை செய்யும்போது மாடிப் படிகளில் நான் ஏறி இறங்கிக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட் டதால் உடையில் ஒரு பகுதியை திறந்து விட்டேன். பிறகு சுவாசிக்க முடியாமல் போய், சமையலறையில் தரையில் விழுந்துவிட்டேன்" என்று அவர் கூறி னார்.

"உடல் வலித்தது; வயிறு, மார்பு, கை கள் எல்லாம் வலித்தன. எனக்கு மார டைப்பு வந்துவிட்டதாக நான் நினைத் தேன்" என்று வானெஸ்ஸா தெரிவித்தார். வானெஸ்ஸா மருத்துவமனைக்குச்

கருத்தடை மாத்திரையை மாற்றியதால் தான் இரத்தம் உறைந்து போயிருக்கும் என்று டாக்டர்கள் கூறியதாக வானெஸ்ஸா தெரிவித் தார். ஏனெனில் சமீப காலத்தில் தான் அவர் அந்த புதிய கருத்தடை மாத்திரையை எடுக்கத் தொடங்கினார்.

"இன்னும் ஒரு நாள் தாமதம் ஆகியிருந் தால், நிலைமை விபரீதமாகி இருக்கும், அந்த அளவுக்கு உடல்நிலை மோசமாக இருந்தது என்று டாக்டர்கள் கூறினார்கள்" என்று அவர் தெரிவித்தார்.

செல்லவில்லை. தன் டாக்டரை தொடர்பு கொண்டபோது பேசிய நர்ஸ், உடனே கூடிய சீக்கிரத்தில் மருத்துவமனைக்கு வருமாறு கூறியுள்ளார்.

"மறுநாள் டாக்டரைப் பார்க்க நான் சென்றேன். என் அறிகுறிகள் எல்லாவற் றையும் சொன்னேன். அந்தப் பெண் டாக்டர் என் உடலைப் பரிசோதித்து விட்டு, சி.டி. ஸ்கேன் எடுக்க வேண்டும் என்று கூறினார். எனவே பெரிய மருத்து வம னைக்கு என்னை அனுப்பினார்கள்."

"மானிட்டர்கள் நடுவே என்னை படுக்க வைத்தார்கள், நரம்பில் ஊசி குத்தினார்கள் – இதையெல்லாம் பார்த்து நான் குழப்ப மாகிவிட்டேன்."

மிகுதி அடுத்த இதழில்....

இந்தப் பக்கத்தில் இருக்கும் விளம்பரங்களை பார்வையிட்டு அந்த விளம்பரதாரர்களை அணுகும் போது ‘தமிழ் நேரலை’ நாளிதழில் பார்வையிட்டதாக கூறவும். உங்கள் ஆதரவுக்கு ‘தமிழ் நேரலை’யின் நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

விளம்பரத் தொடர்புகளுக்கு

முகாமையாளர் - www.tamilliveinfo.com உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

தொலைபேசி இலக்கம்
+ 44 (0) 203 290 3625
+ 44 (0) 7508 521 488

Sivas Satellite
Door Entry System, Satellite cctv Home Installation, Wall Mounted Tv Installation.
UB, HA, NW, N, TW, SL, KT, Post Code இல் வசிப்பவர்களுக்கு விரைவு சேவை
+44 (0) 7715 591 237

TYRE CHECK
AUTO SPARES & ACCESSORIES - BRITISH & FOREIGN CARS
+44 (0) 2085 860 886
Director - Suresh
368 High Street North,
East Ham,London E12 6PH.

Sritharan & Co Accountants
R.Sritharan ACMA CGMA
Chartered Global Management Accounant
+44 (0) 20 8422 1367
sritharanandco@aol.com
57 Sherwood Avenue, Greenford, Middx, UB6 OPQ.

AK Accountancy Services
P.Gajamugan ACMA, CGMA
Member in practice accountant & Tax consultant
CIMA Practising Certificate Holder
+44 (0) 7862 730 263
10 Oakdene road, Watford, WD24 6RW
info@akaccounting.co.uk
www.akaccounting.co.uk

NATYAKSHETRA
Bharathanatyam/ Vocal Classes
Smt.Thiriveni.Sangar
MA Bharathanatyam Kalakshetra, Bharadithasan uni BA Karnatic music Madras uni - India.
+44 (0) 20 8621 1853

R.K METAL WORK
Stainless Steel, Railings, Staircases, Gates, Safety Door
RAJ (KUMAR)
+44 (0) 7596 428 996
+44 (0) 7715 105 443

ASSURED Motoring School
We assure you more than just confidence
Mostly Coverd - Eastham/ Walthamstow/ Ilford Newbury park / Edmonton areas
+44 (0) 7956 254 862

BHARATHANATYAM & CARNATIC MUSIC CLASSES
Smt.Mayurathy Sureswaran
vmyurieclat@yahoo.com
+44 (0) 7424 811 621
Smt.Malarvili Murugayah
mahaalionzuk@gmail.com
+44 (0) 7949 951 003

AA - Accounting & Business Solutions Associates
CHARTERED MANAGEMENT ACCOUNTANTS MANAGEMENT AND BUSINESS CONSULTANTS
www.aa-accounts.co.uk
info@aa-accounts.co.uk
+44 (0) 7894 152 039

Gnanalaya Fine Arts
Vocal, Violin, Veena Flute, Keyboard & Dance
+44 (0) 20 8902 7729
5 Compton Avenue, Sudbury, Middlesex, HA0 3HD

RATNA & CO. SOLICITORS
EST.SINCE 1989
DUV RATNAPALAN
SOLICITOR
FIRST FLOOR,169A HIGH STREET NORTH, EAST HAM, LONDON, E6 1JB.
+44 (0) 2084 708 818

பழைய வீணைகள் வாங்கப்படும்
பழைய மற்றும் உடைந்த வீணைகள் மற்றும் கர்நாடக இசைக்கருவிகள் நியாயமான விலைக்கு வாங்கப்படும்
Contact - Pratheepan
+44 (0) 7944 043 698

Automatic & Manual Driving School
DSA Approved Instructor
Hazard Perception பாடங்களும் பயிற்சிக்கப்படும்
Area covered: Harrow, Pinner,Wembley, Southall,Edgware, Kingdbury, Sudbury
+44 (0) 7956 027 727
a.jayaseelan@hotmail.co.uk

SREE VEENA KALAI KOODAM
Veena & Vocal Classes
"*Kala Vitakar, Isai Kalai Mani*"
Seimani Sritharan
+44 (0) 20 8478 7151 / +44 (0) 7876 251 431
+44 (0) 7861 477 440
145, 4th Avenue, Monor Park, London, E12 6DP

Orchid Nails & Beauty Treatment
MARY (SHIROMI)
BEAUTY THERAPIST
+44 (0) 7429 992 032
No. 11 Kingsfield Terrace Priory Road, Dartford, DA1 2BL.

Chemistry Tution
AS & A2 -1 - 2- 1
Sriskandarajah MSc, PGCE
+ 44 (0) 20 8423 6186
+ 44 (0) 7973 561 545
nsri27_man@hotmail.com
54 Winkely Court, Eastcote Lane, Middlesex, HA2 8RT.

C.B.Motors
All Types of Repair For Any Car Including Bodywork, Electrical work, Accident Repair, Mot
+44 (0) 20 8423 9984
+44 (0) 20 8423 9903
45, Off Roxeth Green Avenue, South Harrow, Middlesex, HA2 8AA

Trinity
Instruments
Musical Instruments
Call Gayathri
+44 (0) 7588 539 108

R.K.D. Refrigeration World
பழுதுபார்த்தலும் பராமரித்தலும் அனைத்து வகையான குளிரூட்டிகளும்
All kinds of Refrigeration, Air- Conditioning Trouble Shooting, Repairs and Services
+44 (0) 7946 541 024
+44 (0) 208 472 6364
82 Patrick Road, Plaistow London, E13 9QE

Jothy Seevaratnam
சங்கீத பூஷணம்
Annamalai University
Classes in Vocal, Violin & Keyboard
+44 (0) 20 8668 6214
+44 (0) 7532 782 837
Purley, Croydon

V.G Refrigeration & Air- Con Ltd.
Main Contractors for Arney Cabinets
+44 (0) 7956 396 280
25 Brinkworth Road, Ilford, Essex, 1G5 OJS
vigi.ref ac@yahoo.com

TRUST Money Exchange
தென் கிழக்கு லண்டனில் 20 வருடங்களுக்கு மேலாக மக்களின் நன்மதிப்பைப் பெற்ற AJ யின் பணமாற்று சேவை
14 Loampit Hill, Lewisham London, SE18 7SE
+44 (0) 20 8694 6653
+44 (0) 7800 773 330
trustmoneyexchange@live.co.uk

TEE BRAHMAN
Legal Consultant
Biruntha Solicitors
+ 44 (0)7957 544 718
attn2@me.com
20 Loampit Hill, Lewisham, London, SE13 7SW.

மாணிக்கம் இறுதிச் சடங்கு நிறுவனம்
ALL IN ONE TAMIL FUNERAL CARE
MANIKKAM FUNERAL DIRECTORS LIMITED OFFER PROFESSIONAL AND DIGNIFIED SERVICE TO TAMIL COMMUNITY
TAMIL FUNERAL SPECIALIST
Contact -Kandiah Manikkaratnam
BRANCHES IN SOUTHALL AND HARROW
+ 44 (0) 7466 880 943
+ 44 (0) 7440 438 349

Enesar Veenalaya
24 Fowler Road, Mitcham, CR4 2LQ
+44 (0) 20 8687 0963
+44 (0) 7341 853 847
ஸ்ரீமதி சரஸ்வதி குகதாஸ்

MATHS TUITION
AS & A/L GCSE
Inthu BSc(Hons)
+ 44 (0) 20 8540 2091
+ 44 (0) 7903 796 698
SW London, Morden & Surrey areas.

ELECTRONIC KEYBOARD
Western Classical
GUITAR (Spanish) & ROCK GUITAR
Classes by S.Lenin
Trinity College Best Teacher award for 2012/2013
+44 (0) 7985 154 969
One to One & Group Classes Available
lensundar @gmail.com
len-guitar@hotmail.co.uk

London V Trader
69, Southworld Drive, Barking,IG11 9AT.
To Buy& Sell Vehicle and their new & used parts
+ 44 (0) 7411 214 279
+ 44 (0) 7455 344 340
www.londonutraders.co.uk

TAMIL / ENGLISH / TAMIL
Registered Documents Translation & Interpreting Services (NRPSI Registered)
London & Essex Area
+ 44 (0) 7828 616 908
tamillinterpreter@gmail.com

தவில் மேதை இணுவில் N.R.சின்னராஜாவின் புதல்வன்
லயசுடர் ஒளி
R.S. நரேந்திரன்
+ 44 (0) 7947 309 426
+ 44 (0) 7536 801 764

K.S.Velautham LGGI
Qualified Interpreter & Translator
7 Blacklands Road, Catford, London, SE6 3AE
+ 44 (0) 78 35 48 5831
ksv60@hotmail.com

PEST CONTROL SERVICE
Domestic & Commercial

Cockroaches	கரப்பான் பூச்சி
Bedbugs	மூட்டைப்பூச்சி
Rats & Mice Wasps	எலி/ சுண்டெலி

Unmarked Vehicle
+ 44 (0) 781 4151 463

நாதஸ்வரம்
NADHASWARAM
நாதஸ்வரம் தவில் கச்சேரி
நாதஸ்வரம் - பஞ்ஷாஸ்வர சிரோன்மணி, யுவகலாபாரதி திரு.M.B. சம்பத்குமரன்
24, Court Lane Road East Ham, London, E6 1JT.
+ 44 (0) 20 3686 7965
+ 44 (0) 7944 319 510

நாதஸ்வர தவில் இசைக்கச்சேரி
தவில் வாத்திய கலைமணி
திரு.A. தணிகை வேலன்
கோவில் திருவிழாக்கள், திருமணம், கலை நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் மங்கள வைபவங்களுக்கும் அழைத்து மகிழுங்கள்.
257 Strone Road, Manor Park, London E12 6TR
+ 44 (0) 7961 983 837
+ 44 (0) 20 8471 3160

லண்டனிலும் ஐரோப்பாவிலும் முன்னணி நாட்டிய நிறுவனம்
நாட்டியாலயா Natyalaya
(Academy of Tamil Arts) Bharatha Natyam
Classes Conducted by ராகினி ராஜகோபால் ஷர்மினி கண்ணன்
+ 44 (0) 20 8767 8004
+ 44 (0) 7904 069 369
+ 44 (0) 7904 069 370
வகுப்புகள் நடைபெறும் இடம்
Franciscan Primary School, 221 Franciscan Road, Tooting London SW17 8HQ
ragini.rajagopal@hotmail.co.uk

பூ மாலை, பூ மணவறை
Flower garlands, Flower Manavari & Muthu Manavarai for your Wedding needs.
+ 44 (0) 20 8544 1312
+ 44 (0) 7956 940 050
Wimbledon
selva9@hotmail.co.uk
www.manavarai.co.uk

Private Tution
AS & A - Level Chemistry GCSE
Science & Maths - Thiva
+ 44 (0) 7490 716 561
thivag@hotmail.com

www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

அழகுக்கு நிறம் எதற்கு? சாதனை படைத்த அழகி

அழகு என்றாலே அது வெள்ளைதான் என்ற மனப்பான்மை உலகம் முழுவதும் ஆதிக்கம் செலுத்தி வருகிறது. இந்த ஆதிக்க கருத்தால் தினந்தோறும் பல லட்சக் கணக்கான மக்கள் மனதளவிலும் உடல் அளவிலும் தாக்கப்படு கின்றனர்.

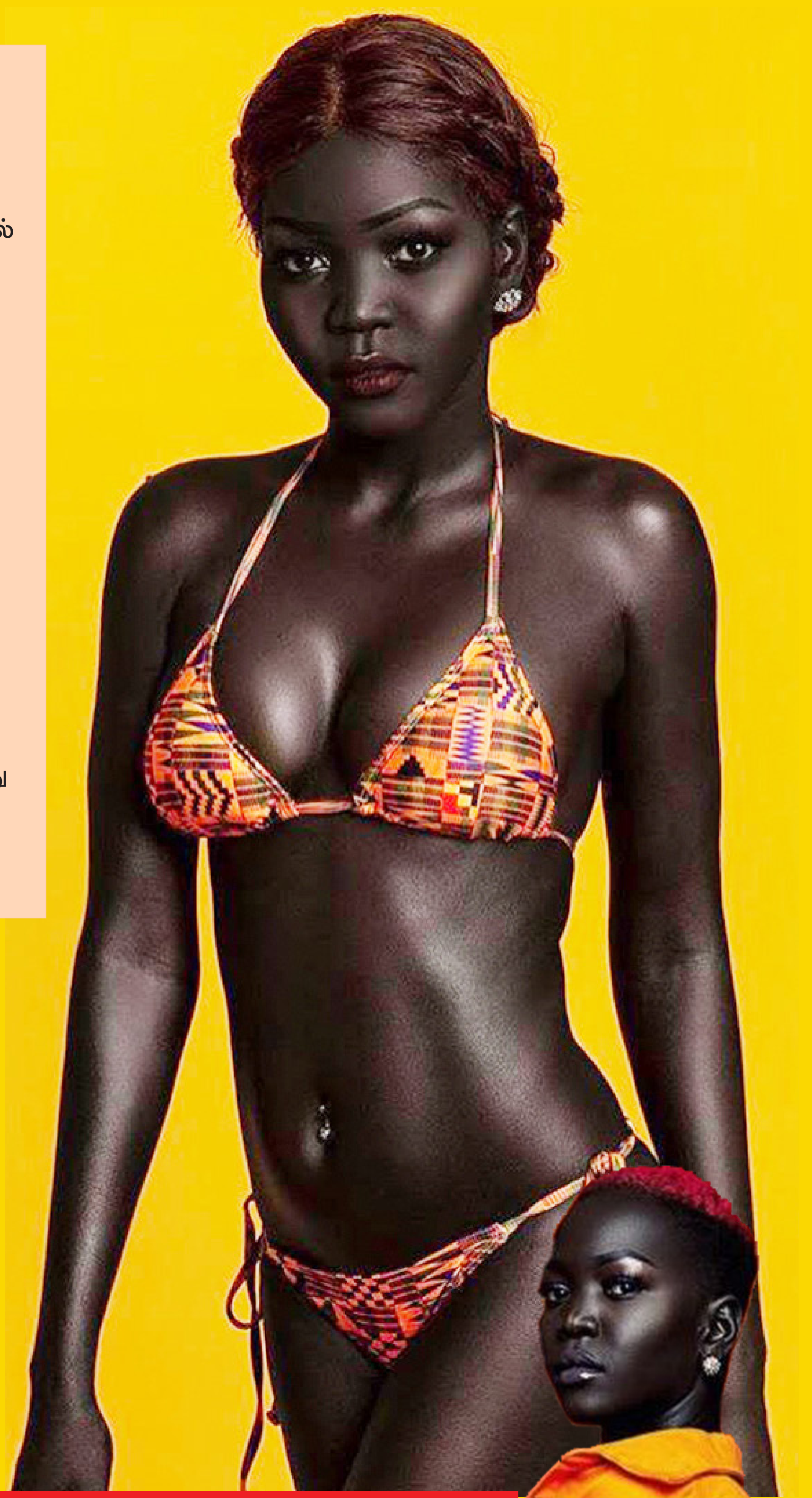
இப்படியான கொடூரமான சிந்தனைக்கு மத்தியில் தனது அடர்ந்த கறுப்பு நிறத்தையே தன்னுடைய தனித்தன்மையாக மாற்றிக் காட்டி இருக்கிறார் ஒரு மாடல் அழகி.24 வயதான Nyakim gatwech. இன்று 4 மில்லியன் டொலர் அளவிலான பேன் பொருட்களுக்கு இவர் விளம்பரதாரர்.

அதோடு இவரின் அட்டைப் படத்திற்கும் போட்டோ ஷூட்டிற்கும் பல கம்பெனிகளும் வரிசை கட்டி நிற்கின்றன. இவரை இன்ஸ்டா பக்கத்தில் 6,88,000 நெட்டிசன்கள் பின் தொடர்கின்றனர்.தன்னை பற்றிய புகைப்படங்களை எல்லாம் இன்ஸ்டா பக்கத்தில் தொடர்ந்து பதிவிட்டு இருக்கிறார்.இவ்வடி வளர்ந்த இவரது மாடல் திறமை ஒரு கட்டத்தில் பிரபல பத்திரிக்கைகளிலும் இடம் பெற்றிருக்கிறது.

இதனால் நிற வேறுபாடுகளுக்கு மத்தியில் மனம் வெதும்பி இருக்கும் பல இலட்சக்கணக்கான கறுப்பினத்தவர்களுக்கு தற்போது நியாக்கிம் ஒரு நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக ஜொலித்து வருகிறார்.

அத்தோடு 4 மில்லியன் டொலர் மதிப்பிலான விளம்பர ஒப்பந்தங்களையும் தன் கைவசம் வைத்திருக்கும் பிரபர மாடல் அழகியாக சாதனை படைத்து இருக்கிறார்.

வெள்ளைக்கு மட்டுமே மதிப்பு கொடுக்கும் இந்த உலகில் தற்போது Queen of Dark என்ற பெருமைக்கும் இவர் சொந்தக் காரராக மாறி இருக்கிறார்.



நிற வேறுபாடுகளுக்கு மத்தியில் மனம் வெதும்பி இருக்கும் பல லட்சக்கணக்கான கறுப்பினத்தவர்களுக்கு தற்போது நியாக்கிம் ஒரு நம்பிக்கை நட்சத்திர மாக ஜொலித்து வருகிறார்.

அத்தோடு வெள்ளைக்கு மட்டுமே மதிப்பு கொடுக்கும் இந்த உலகில் தற்போது Queen of Dark என்ற பெருமைக்கும் இவர் சொந்தக்காரராக மாறி இருக்கிறார்.

Black Queen

கொரோனாவிலிருந்து மீண்ட ஆண்களுக்கும்...

2019 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் முதல் உலகையே உலுக்கி வரும் கொரோனா வைரஸுக்கு இதுவரை 20 லட்சத்துக்கு மேற்பட்டோர் பலியாகியுள்ளனர்.

இந்த கொரோனா வைரஸ் தாக்கத்தினால் ஆண்களுக்கு ஆண்மைக் குறையும் ஆபத்து உள்ளதாக, புதிய ஆய்வு ஒன்று தெரிவிக்கிறது.

பிரான்ஸைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள் கூறுவது என்னவெனில், பரிசோதனையில் கிடைத்த ஆதாரங்களின் படி கொரோனா வைரஸ் தாக்கினால் ஆண்களின் விந்து சக்தியில் குறைபாடு ஏற்பட்டு ஆண்மைக் குறைபாடு ஏற்படுவது தெரியவருகிறது. என்று கூறுகின்றனர்.

ஆனால் ஏனைய நிபுணர்கள் கூறும் போது, கொரோனா வைரஸினால் விந்து வீரியம் குறையும் என்பது நிரூபிக்கப்படாத ஒன்று என்று மறுக்கின்றனர்.

கொரோனா வைரஸ் மூச்சுக்குழல், நுரையீரல் தொடர்பான பிரச்சிகளைத் தான் உருவாக்கும். அதுவும் வயதானவர்களையே அதிகம் பாதிக்கிறது.

கொரோனா நோயாளிகளில் நோய் தாக்கிய தருணங்களில் ஆண்மைக் குறைபாடு, விந்தணு வீரியம் குறையும் என்றாலும் கொரோனாவிலிருந்து குணம்பெற விந்தணுவின் வீரியமும் மேம்படும் என்று இந்த ஆய்வு கூறுகின்றது.

முக அழகை அதிகரிக்கும் தக்காளி

தாங்கள் எந்த நேரத்திலும் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று எல்லா பெண்களுமே நினைப்பார்கள். எனவே முக அழகை அதிகரிக்க தக்காளியைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

தக்காளியில் விட்டமின் சி அதிகமாக இருப்பதால் சருமத்திற்கு எந்த வித பாதிப்பும் ஏற்படாது. அந்த வகையில் தக்காளியை மட்டும் பயன்படுத்தி முக அழகை எப்படி அதிகரிக்கலாம் என்று பார்க்கலாம்.

காய்ச்சாத பால் – சிறிதளவு
தக்காளி – பாதியான அளவு

செய்முறை விளக்கம்:

முகம் நல்ல வெள்ளையாக மாறுவதற்கு முதலில் காய்ச்சாத பாலில் நறுக்கிய பாதி தக்காளியை பாலில் நனைத்து முகத்தில் மெதுவாக மசாஜ் செய்ய வேண்டும். அதன்பின் கையால் மெதுவாக தேய்த்து மசாஜ் செய்த பிறகு 5 நிமிடம் வைத்திருக்க வேண்டும். சூடான நீரை ஒரு துணியில் நனைத்து துடைக்க வேண்டும்.

மற்றும் ஒரு வழி

சர்க்கரை – 1 மேசைக்கரண்டி
தேன் – 1 ஸ்பூன்
தக்காளி – நறுக்கிய பாதி

செய்முறை விளக்கம்:

முதலில் ஒரு பவுலில் 1 மேசைக்கரண்டி சர்க்கரை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனுடன் 1 ஸ்பூன் அளவிற்கு தேனை சேர்த்து நன்றாக கலந்துகொள்ளவும். தேன் பயன்படுத்துவதால் புருவ முடிகள் வெள்ளையாகிவிடும் என்று நினைக்காதீர்கள்.

தேனை அனைத்து வித சரும பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வு வகிக்கும்.

இவ்வாறு செய்துவரும் போது உங்கள் அழகை மேலும் அதிகரித்துக்கொள்ளலாம்.

புதினா கீரையின் நன்மைகள்!

ஆண்மைக் குறைவை நீக்கி முழுமையான இல்லற இன்பத்தை அனுபவிக்கவும் புதினாக் கீரை உதவுகின்றது. வயிற்றுப் புழுக்களை அழிக்க இது உதவுகின்றது. வாய்வுத் தொல்லையை அகற்றுகின்றது.

புதினாவை நீர் விடாமல் அரைத்து வெளி உபயோகமாகப் பற்றுப் போட்டால் தசைவலி, நரம்புவலி, தலைவலி, கீல் வாத வலிகளின் வேதனை குறையும். ஆஸ்துமாவையும் புதினாக் கீரை கட்டுப் படுத்துகின்றது.

மஞ்சள் காமாலை, வாதம், வறட்டு இருமல், சோகை, நரம்புத் தளர்ச்சி ஆகியவற்றுக்கும் புதினாக் கீரை சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

முகப்பரு உள்ளவர்களும், வறண்ட சருமம் உள்ளவர்களும் இதன் சாறை முகத்தில் தடவி வர பலன் கிடைக்கும்.

தமிழ்நேசம்
www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

உடலுறவு நேர கருத்தடை

10 பயங்கர பழங்கால முறைகள்

4. முதலை சாணம்

பிறப்புறுப்பில் தடையை ஏற்படுத்தினால் யாராலும் கருத்தரிக்க முடியாது என்று பழங்கால எகிப்தியர்கள் நம்பினார்கள்.

இந்த யோசனை தோன்றிய தருணம் மனித குல வரலாற்றில் ஒரு ஒளிமயமான தருணமாக தெரியலாம் . ஆனால் அந்த ஒளி தந்த வெளிச்சம் நீண்ட நேரம் நீடிக்கவில்லை.

ஏனென்றால் அந்த தடையை உண்டாக்குவதற்காக வழங்கப்பட்ட ஆலோசனை அப்படி.

தேன் மற்றும் முதலையின் சாணத்தை கலந்து பிறப்புறுப்பில் பூசித் தடையை உண்டாக்கினால் கரு உண்டாகாது எனும் நம்பிக்கையே அது. சித்திர எழுத்துகளை எழுதுதல் போல கடந்த காலங்களில் எகிப்தியர்கள் என்ன செய்திருந்தாலும், அவர்களின் இந்தத் திட்டத்துக்கு, நாம் 'வேண்டாம்' என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

5. விந்தக டீ

மறுபடியும் விந்தகமா! இந்த முறை 16ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த கனெடியர்களின் கண்டுபிடிப்பு.

இது விதைப் பைகளைக் கால்களுக்கு நடுவே கட்டிக் கொள்வதை பற்றி அல்ல. மதுபானத்தின் மூலம் கருத்தடையை உண்டாக்குவதை பற்றியது. பீவர் எனும் சிறு உயிரினம் ஒன்றின் விதைப் பைகளை நன்றாக அரைத்து, அதை பழங்கால மதுவில் கலந்து குடிப்பது கருத்தரிப்பை தடுக்கும் என்று அவர்கள் நம்பினார்கள்.

இது விதைப் பைகளைக் கால்களுக்கிடையே கட்டிக்கொண்டு உறவு கொள்வது எந்த அளவுக்கு பலனளித்ததோ, இதுவும் அந்த வகையில்தான் பலனளித்தது. அதாவது இதனாலும் எந்த பயனும் கிடையாது.

6. விலங்கு உணவுக் குடல்கள்

வேறு வகையில் சொன்னால், இவை ஆரம்பகால ஆணுறைகள். ஆணுறுப்பை சுற்றி ஏதாவது ஒன்றை வைத்து கட்டிவது என்பது ஒன்றும் புதிய சிந்தனை கிடையாது.

பல்வேறு பெயர்களில் ஆணுறைகள் கண்டுபிடிக்கப்படுவதற்கு முன்பு அவற்றின் தேவையை விலங்குகளின் குடல்களே பூர்த்தி செய்தன.

ஆணுறை பற்றிய மிகவும் பழமையான பதிவு ஒன்றில், ஒரு வகை ஆணுறை பன்றியின் குடலில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்டது என்று குறிப்பிட்டுள்ளது. அதை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும் என வழிகாட்டும் பயனாளர் கையேடும் அதனுடன் தரப்பட்டுள்ளது.

இந்த ஆணுறையை பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு மிதமான வெப்பம் உடைய பாலில் இதை நனைத்து விட்டு பயன்படுத்த வேண்டும் என்று அந்த கையேட்டில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அது எதற்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டபால் என்று தெரியாமல் யாராவது குடித்தார்களோ என்னவோ.

7. கேசனோவாவின் லெமன்

இது இத்தாலிய சாகசக்காரர் கியாகோமோ கேசனோவாவின் லெமன் கிடையாது. ஆனால் பெண்களை வசீகரிக்கும் குணம் கொண்டவர்கள் இந்த நடைமுறையை விரும்பியவர்களாக இருந்தனர்.

இதற்கு அரை எலுமிச்சை தேவை. உள்ளே இருக்கும் சதைப் பகுதியை நீக்கி விட்டு, பெண்ணுறுப்பின் உள்ள இதை வைத்துவிட வேண்டும். எலுமிச்சை தோல் பெண் உறுப்பில் தொப்பி போல செயல்படும். அமிலச்சாறு விந்தணுவை கொல்லக் கூடியதாக இருக்கும். எனவே இது ஒரு வகையில் வேலை செய்தது என்று சொல்லலாம்.

மேலும், நாள்முழுதும் அந்த இடத்தை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்துக் கொள்கிறது.

8. பாதரசத்தில் வறுத்த தவளைக்குஞ்சு

கி.மு. 900 ஆண்டு வாக்கில், உடலுறவு முடிந்தவுடன் பெண்கள், பாதரசத்தில் வறுத்த 16 தலைப் பிரட்டைகளை (தவளைக்குஞ்சு) சாப்பிட வேண்டும் என்று சீன பிறப்புக் கட்டுப்பாட்டு நிபுணர்கள் கூறி வந்துள்ளனர். கொல்லர்களின் தண்ணீரைப் போல, இதுவும் தவறான வழிகாட்டுதலாக இருந்துள்ளது. இதுவே விஷமாகும் ஆபத்து உள்ளது.

இதை சாப்பிட்டால் பெண்கள் கருத்தரிக்கவில்லைதான். பலரும் நிரந்தரமாகவே கருத்தரிக்கும் தன்மையை இழந்தனர். கல்லீரல், சிறுநீரகங்களில் கோளாறு மற்றும் பிற முக்கிய உறுப்புகளில் கோளாறு ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் இதில் உள்ளது. நிலைமை மிக மோசமாகிப் போனால் மரணமும் ஏற்படும்.

9. அபின் பூ

ஷெர்லாக் ஹோம்ஸ் ஸ்பெல் இது. ஹோம்ஸ் கதாபாத்திரம் கருவில் உருவானதற்கு முன்பே கண்டறியப்பட்ட முறை இது.

அபின் என்பது வெறும் பூ மட்டுமல்ல என்று சுமத்ரா தீவு மக்கள் கண்டறிந்தனர். இருபுறம் வெடித்துள்ள இந்தத் தாவரத்தின் பூவை உடலுறவின்போது ஒரு மெல்லிய திரையைப் போல பயன்படுத்துவார்கள் அல்லது அதற்கு மாற்றாக பெண் உறுப்புக்குள் இதன் பூக்களை நுழைத்துக் கொள்வார்கள். புகைபிடித்தல் போன்ற அதே தாக்கத்தை இது ஏற்படுத்தும் என்று அவர்கள் நம்பினார்கள்.

33 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

ஆட்டு இறைச்சி

பற்றிய இரகசியங்கள் எப்படி வாங்க வேண்டும்?

ஆட்டு இறைச்சியில், நெஞ்சுப் பகுதி மற்றும் முதுகுப் பகுதித் தசைகள் மென்மையாக இருக்கும். இதனை அறிந்த நீங்கள் வாங்கினால் சிறப்பாக இருக்கும். மேலும், நீங்கள் வாங்கும் இறைச்சி நல்ல தரமானதுதானா என்பதனை அறிய இறைச்சியில் தேங்கி இருக்கும் இரத்த அளவே அளவுகோல்.

நல்ல உடல் நலத்துடன் கூடிய ஆடு வெட்டப்படும் போது இரத்தம் முழுவதுமாக வடிந்து விடுவதால், இறைச்சியில் தேங்கி இருக்காது.

ஆனால் நோயுற்ற ஆடுகளில் சிறிது இரத்தம் தேங்கியிருக்கும். இறந்து போன பின் அறுத்துத் தொங்கவிட்டிருந்தால் இரத்தம் முழுவதும் இறைச்சியில் படிந்திருக்கும்.

வெள்ளாட்டு இறைச்சியில் உள்ள சத்துப் பொருட்கள்

ஈரப்பதம்- 74.2%, புரதம்- 21.4%, கொழுப்பு - 3.6%, தாது உப்பு - 1.1%

ஆட்டு மாமிசத்தின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் ஒரு மருத்துவ குணம் உண்டு. பல பகுதிகள் வாயுவைஏற்படுத்தவும், அஜீரத்தை விளைவிக்கவும் கூடியவை என்பதால், சீரகம், மிளகு போன்ற பொருட்களைக் கலந்து இவற்றைச் சமைக்க வேண்டும்.

ஆட்டின் தலை

இதயம் சம்பந்தமான பிணியை நீக்கும். குடலுக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும். கபால பிணிகளைப் போக்கும்.

கழுத்துக்கறி

மிகவும் மென்மையாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும். குழந்தைகளுக்கும், முதியவர்களுக்கும், மெல்லுவதற்கு ஏற்றது. முக்கியமாக இதில் கொழுப்பு இருக்காது.

ஆட்டின் கண்

கண்களுக்கு மிகுந்த பலத்தைக் கொடுக்கும். பார்வை துலங்கும்.

ஆட்டின் மார்பு

கபத்தை அறுக்கும். மார்புக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும். மார்புப் பாகத்தில் புண் இருந்தால் ஆற்றும்.

ஆட்டின் இதயம்

தைரியம் உண்டாக்கும். மன ஆற்றலைப் பெருக்கும். இதயத்திற்குப் பலம் தரும்.

ஆட்டின் நாக்கு

சூட்டை அகற்றும். தோலுக்குப் பசுமை தந்து பளபளப்பாக்கும்.

ஆட்டின் மூளை

கண் குளிர்ச்சி பெறும். தாது விருத்தி உண்டாக்கும். புத்தி தெளிவடையும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். மூளை பாகத்திற்கு நல்ல பலத்தைத் தரும்.

ஆட்டின் நுரையீரல்

உடலின் வெப்பத்தை ஆற்றிக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். நுரையீரலுக்கு மிகுந்த வலு தரும்.

ஆட்டுக் கொழுப்பு

இடுப்புப் பாகத்திற்கு நல்ல பலம் தரும். எவ்வித இரணத் தையும் ஆற்றும். அம்மை மற்றும் அக்கி நோய் களுக்கு சரியான நிவாரணியாகும்.

ஆட்டுக்கால்கள்

எலும்புக்குப் பலம் தரும். தைரியம் ஏற்படுத்தும். கால்களுக்கு ஆற்றல் தரும்.

ஆட்டுக் குடல்

வயிற்றில் உள்ள குடல் புண்களை ஆற்றும் சக்தி ஆட்டுக் குடலுக்கு உண்டு.

நல்ல உடல் நலத்துடன் கூடிய ஆடு வெட்டப்படும் போது இரத்தம் முழுவதுமாக வடிந்து விடுவதால், இறைச்சியில் தேங்கி இருக்காது.

ஆனால் நோயுற்ற ஆடுகளில் சிறிது இரத்தம் தேங்கியிருக்கும். இறந்து போன பின் அறுத்துத் தொங்கவிட்டிருந்தால் இரத்தம் முழுவதும் இறைச்சியில் படிந்திருக்கும்.

உடலுறவு நேர கருத்தடை

(32 ஆம் பக்கம் பார்க்க...)

இது எந்த அளவுக்குப் பயன் தந்தது என்பது தெரியவில்லை. குறைந்தபட்சம், ஒரு முறை முயற்சித்துப் பார்ப்பது வித்தியாசமான அனுபவத்தைத் தந்திருக்கலாம்.

நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்று தெரிகிறது. வார இறுதி இரவுகளில் முயற்சிக்க புதிய வழிமுறை என்று நினைக்கிறீர்களா? ஆனால் வேண்டாம், அப்படி செய்யக் கூடாது.

10. கோக - கோலா ‘பீய்ச்சியடித்தல்’

நம்ப முடியாத வரலாற்றுச் செய்திகளைப் படித்தீர்கள். இன்னொன்றும் இருக்கிறது. இது 60 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பின்பற்றப்பட்ட நடைமுறை.

கோக-கோலா பல வகைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வோட்காவில் கலக்கலாம், கோடையில் புத்துணர்வூட்டும் பானமாகக் குடிக்கலாம், தேவை இல்லாமல் முளைத்த பற்களை கரைய வைக்கலாம். ஆனால் ஒரு காலத்தில் அது கருத்தடை சாதனமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டது என்பது உங்களுக்கு நிச்சயம் தெரிந்திருக்காது.

1950களில் உடலுறவு முடிந்ததும் பெண்கள் கோக-கோலாவை பெண் உறுப்பில் ஊற்றிக் கொள்வார்கள். அதில் உள்ள சர்க்கரை விந்தணுக்களை செயல் இழக்கச் செய்யும் என்றும் காபனேற்றம் செய்த பானம் பெண்ணுறுப்பில் வலிந்து உள்ளே போகும் என்றும் நம்பினார்கள்.

இவ்வளவு அறிவியல்தான் தேவைப்பட்டது. உறவுக்குப் பிந்தைய பயன்பாடு பற்றி தெரிய வந்த பிறகு கோக் மிகவும் பிரபலம் ஆனது.

வரலாற்றில் பைத்தியக்காரத்தனமான கருத்தடை நடைமுறைகளை அறிந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். இவற்றில் எதையும் வீட்டில் முயற்சித்துப் பார்க்காமல் இருப்பது நல்லது. வரலாற்றின் இருண்ட பக்கங்களுடன் அவை முடிந்துவிட்டன.

www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

மகளின் பெயர், புகைப்படத்தை வெளியிட்ட கோலி தம்பதி

பாலிவுட்டில் முன்னணி நடிகையாக இருப்பவர் அனுஷ்கா சர்மா.இவர் கிரிக்கெட் வீரர் விராட் கோலியை காதலித்து திருமணம் செய்து கொண்டார். இவர்களது திருமணம் கடந்த 2017 ம் ஆண்டு இத்தாலியில் பிரம்மாண்டமாக நடந்தது.

இத்தம்பதிக்கு கடந்த மாதம் 11 ம் திகதி பெண் குழந்தை பிறந்தது.

இந்நிலையில்,தனது மகளின் புகைப்படத்தை முதன்முறையாக சமூக வலைதள பக்கத்தில் பகிர்ந்துள்ள அனுஷ்கா சர்மா,அக்குழந்தைக்கு 'வாமிகா' என பெயரிட்டுள்ளதாக தெரிவித்துள்ளார்.

செல்ல மகளை பார்த்து சிரித்தபடி இருக்கும் விராட் கோலி - அனுஷ்கா சர் மாவின் இந்த புகைப்படம் சமூக வலைதளங்களில் வைரலாகி வருகிறது.

மீண்டும் காதலில் விழுந்த ஸ்ருதி

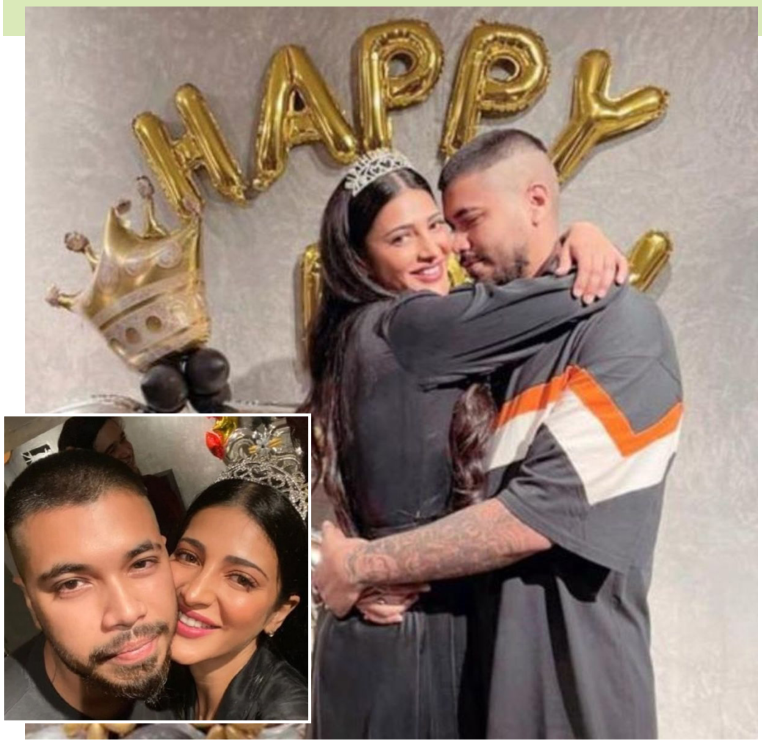
இளைஞர்களின் மனதில் தனது நடிப்பாலும், கவர்ச் சியாலும் மிகப்பெரும் இடத் தைப் பிடித்த ஸ்ருதி ஹாசன், தற்போது ஒருவரை மனதார காதலித்து வருவதாக, இந்திய ஊடகங்களில் செய்திகள் கசிந்துள்ளன.

இந்த செய்திக்கு சான்றாக ஸ்ருதி ஹாசனை, சாந்தனு ஹசாரிகாவை அணைத்த படி இருக்கும் புகைப்படம் ஒன்று சமூக வலைத்தளங்களில் வெளியாகியுள்ளது.

இதன்மூலம் ஸ்ருதி ஹாசன் மீண்டும் காதலிப்பது உறுதிபடுத்தப்பட்டு இருப்ப தாக, பல ரசிகர்களும் திரை யுலகினரும் பேசத் தொடங்கி உள்ளனர்.

நடிகை ஸ்ருதி ஹாசனும், லண்டனை சேர்ந்த நாடக நடிகர் மைக்கல் கார்சேலும் ஏற்கனவே காதலித்தனர். மைக்கலை இந்தியாவுக்கு அழைத்து வந்து பெற்றோர் களிடம் ஸ்ருதி ஹாசன் அறிமுகம் செய்து வைத்த புகைப்படங்கள் ஏற்கனவே வெளியாகின. 2019 ஆம் ஆண்டு, திடீரென்று கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டு இருவரும் பிரிந்தார்கள்.

இந்த நிலையில் ஸ்ருதி ஹாசன் டெல்லியை சேர்ந்த சாந்தனு ஹசாரிகா என்ப வரை காதலிப்பதாக இணைய தளங்களில் தகவல் பரவி வரு கிறது.



பிக்பாஸ் சிறந்த களத்தை கொடுத்துள்ளது

சின்னத்திரையின் மூலம் தனக்கான தனித்துவமான ரசிகர் கூட்டத்தை வைத்திருந்த ஷிவானி, பிக்பொஸ் மேடையை சரியாக பயன்படுத்திக் கொள்ள தவறி விட்டதாக, பல விமர்ச னங்கள் முன்வைக்கப்பட்டன.

எனினும், தனக்கு பிக்பாஸ் சிறந்த களத்தை உருவாக்கித் தந்துள்ளதாக ஷிவானி தெரி வித்துள்ளார்.

தான் சின்னத்திரையில் பெற்ற பேரும், புகழும் பிக்பாஸ் மூலம் இரட்டிப்பாகவே கிடைத்து விட்டதாக ஷிவானி தெரிவித் துள்ளார்.

அத்துடன் பிக்பாஸ் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டதன் பின்னர், தனக்கு சினிமாவில் நடிப்பதற்கு பல வாய்ப்புக்கள் வந்தமை மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தருவதாக ஷிவானி தெரிவித்துள்ளார்.

நன்றி நவில்கின்றோம்

தோற்றம்:
23.07.1952

மறைவு:
03.02.2021

திரு.வேலாயுதம் பாலசிங்கம் (பாலா/அத்தான்)

பிறப்பிடம் - நயினா தீவு - வசிப்பிடங்கள் - இணுவில், லண்டன் (United Kingdom)

யாழ்ப்பானம் நயினாதீவைப் பிறப்பிடமாகவும், இணுவில், லண்டன் ஆகிய இடங்களை வசிப்பிட மாகவும் கொண்ட வேலாயுதம் பாலசிங்கம்அவர்கள் 03-02-2021 புதன் கிழமை அன்று காலமானார். அன்னார், திரு. திருமதி வேலாயுதம் நாகரத்தினம் தம்பதிகளின் அன்பு மகனும், காலஞ்சென்ற குமார சாமி, மீனாட்சி தம்பதிகளின் அன்பு மருமகனும்,

ஜெயராகினி அவர்களின் அன்புக் கணவரும், ததீஸ்கரன்(சூட்டி), சுதாகரன்(சுதா), சுவாஜினி(சுமனா), சுமந்தினி(ஜெனா),இந்துஜா(துளசி), ஐங்கரன்(கரன்) ஆகியோரின் அன்புத் தகப்பனாரும், பத்மநாயகி, மகேஸ்வரி, காலஞ்சென்ற நாகசுந்தரம் ஆகியோரின் அன்புச் சகோதரரும், கருணாமூர்த்தி (கருணா - Ayngaran International), சுரேஸ்குமார்(சுரேஸ்), கலாநிதி வசந்தமலர், கௌரிமலர் ஆகியோரின் அன்பு மைத்துனரும்,கோகுலவாசன்(கண்ண ன்), சந்திரபாலன்(சந்திரன்), திரு முருகன் (திரு), பிருந்தா ஆகியோரின் அன்பு மாமனாரும், அதிஸ், அஸ்சனா, தமிழழகன், அபிலாஸ், அர்ச்சிகா, அரிஜெனிஸ், சாய்ரா, அபினாஸ், அசாந்த் ஆகியோரின் அன்புப் பேரனும் ஆவார்.

அன்னார் இயற்கை எய்திய செய்தியறிந்து, இல்லம் நாடி வந்து ஆறுதல் கூறியவர்களுக்கும், முகநூல் மூலம் ஆறுதல் அழித்தவர்கள், மலர்வளையம், கண்ணீர் அஞ்சலிகள் பிரசுரமிட்டவர்கள், உணவு தந்தோர்கள், உடன் உதவிய உறவினர்கள். காலமறிந்து, நட்புணர்வோடு உதவிய நண்பர்கள், இன்று வரை பல வழிகளிலும் எமக்கு உதவிகள் செய்து, பக்க பலமாக நிற்கும் அனைத்து அன்புள்ளங்களுக்கும், அன்புமிகு தந்தையை இழந்து செய்வதறியாது துயர் சுமந்து நிற்கும் வேளை எமது துயரில் பங்கு கொண்டு, எமக்கு ஆறுதல் தந்த உங்கள் அனைவருக்கும் எமது குடும்பத்தின் சார்பில் மீண்டும். மீண்டும் நன்றி கூறுகின்றோம்.

Conact: Suresh(மைத்துனர்) - 00447400731043, Karan (மகன்) -00447776992751 Vasan (மருமகன்) - 00447404000008, Ganesh (மருமகன்) - 0094762660752 Kannan (பெறாமகன்) - 0094772690673

K.KARUNAMOORTHY, AYNGARAN INTERNATIONAL

RT DOSA

Indian & Sri Lankan Cuisine

Opening Time

Mon Thu	17.00 - 23.00
Fri -Sun	12.00 - 23.00
Bank Holiday	12.00 - 23.00
Tuesday	Closed

We Do Out Door Catering and Party Order

20 Milton Road,
Gravesend,
DA 12 2Rf

01 474 491 731

Fully LICENSED

இப்போது உலகெங்கிலும் தமிழ்நேரலை நாளிதழ் வடிவத்தில் தமிழ் மக்களை எட்டும் ஒரே பத்திரிகை தமிழ்நேரலை

அன்பு வாசகர்களுக்கு

மகிழ்வான செய்தி...!

'வட்ஸ் - அப்', 'வைபர்', மின்னஞ்சல் மூலம் 'தமிழ் நேரலை' நாளிதழை மாத இறுதி யில் வரும் ஞாயிற்றுக்கிழமை இலவசமாகப் பெற்றுக் கொள்வதற்குத் தொடர்பு கொள்ள

தமிழ்நேரலை
www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

admin@tamilliveinfo.com
+44 (0) 2032 903 625
என்ற தொலைபேசி இலக்கம் மூலமும் தொடர்பு கொள்ள லாம். 'வட்ஸ் - அப்', 'வைபர்', மின்னஞ்சல் மூலம் பார்க்கத் தவறியோர் tamilliveinfo.com இந்த இணையதளத்தில் DOWNLOAD செய்து பார்வையிடலாம்.

புலம்பெயர் தேசத்திலுள்ள பல்லாயிரம் தமிழ் மக்களையும் உங்கள் 'தமிழ்நேரலை' மாதந்தோறும் இறுதி ஞாயிற்றுக்கிழமை நாளிதழ் வடிவத்தில் எட்டுவதால், மரண அறிவித்தல், நினைவஞ்சலி உட்பட பிற விளம்பரங்களை மிகக் குறைந்த கட்டணத்தில் பிரசுரிக்க 'தமிழ் நேரலையை' நீங்கள் நாடலாம்.

விளம்பரத் தொடர்புகளுக்கு

முகாமையாளர் - 'தமிழ்நேரலை'
தொலைபேசி இலக்கம் - + 44 (0) 203 290 3625
+ 44 (0) 750 852 1488
admin@tamilliveinfo.com
tamilliveinfo
SCAN ME

Tamilliveinfo E-MAGAZINE

A1 Euro Lanka

Decoration Ltd.

Stylish & Innovative Creation at Affordable Prices

- Weddings
- Balloons & Decor
- Birthdays
- Maalai & Jadai Nagam
- Receptions
- Bouquets
- Puberty
- Cakes
- Arangetram
- Video & Photo
- Marquee Hire
- Dj & Sound

அனைத்து விதமான மங்களரமான நிகழ்வுகளுக்கும் எம்மைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

Sutha:
+ 44 (0) 7946 717 029
+ 44 (0) 7908 617 400

Eurolanka Party Decoration

Email:Aleurolanka@yahoo.com
www.Aleurolanka.com

வாசகர்களுக்கு...

அடுத்த மாத இதழ் வாசகர்களின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க 28.03.2021 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று வெளியாகும் என்று மகிழ்வுடன் அறியத் தருகின்றோம்