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

28.01.2021
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
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.
Affordable Web Solution With Professional Web Design and 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

அசத்தலான உலக சாதனை...

ஒவ்வொரு அசத்தலான பணிக்கும் உலக சாதனையில் (world record) இடம் பெறுவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது.

சமீபத்தில் நடைபெற்ற சம்பவம் ஒன்றில்,வித்தியாசமான செயலால் ஒருவர் கின்னஸ் உலக சாதனையில் இடம்பிடித்துள்ளார்.

அவர் ஒரு பெரிய பபுள் ஒன்றினுள் 700க்கும் மேற்பட்ட சிறிய பபுள்ஸ்களை ஊதி ஒன்றிணைத்ததற்காக அவருக்கு இந்த பாராட்டு கிடைத்துள்ளது.

இந்த சாதனையை படைத்த சாங் யூ-தே (Chang Yu-Te) மொத்தம் 783 பபுள்ஸ்களை ஊதி சாதனை படைத்துள்ளார்.

ஹாங்காங்கில் 300 மீட்டர் உயரமுள்ள கட்டிடத்தில் சக்கர நாற்காலியுடன் ஏறி, லாய் சி- வாய் (Lai chi- wai), என்பவர் சாதனை படைத்துள்ளார்.

மலை ஏறுதலில் சிறந்து விளங்கிய இவர், 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஏற்பட்ட விபத்து ஒன்றால் முதுகெலும்பு பாதிக்கப்பட்டு நடக்க முடியாமல் போனார். அதன்பின் மலை ஏறுபவர்களுக்கு பயிற்சி அளித்து வந்த லாய், தனது வாழ்க்கையில் மீண்டும் ஏதாவது சாதனை புரிய வேண்டும் என்று எண்ணினார்.

தன்னைப்போல் முதுகெலும்பு பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு உதவ நிதி திரட்டும் விதமாகவும், நம்பிக்கை அளிக்கும் விதமாகவும், ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட கட்டிடம் ஏறும் நிகழ்வில் பங்கேற்று சக்கர நாற்காலியுடன் 250 மீட்டர் ஏறி சாதனை படைத்துள்ளார்.

சர்வதேச கல்விப் பேரவை, ஐக்கிய இராஜ்ஜியம்

GRIFFIN COLLEGE LONDON
(INTERNATIONAL EXAMINATION BOARD)

முதன்முறையாக இங்கிலாந்து அரசினாலும், தலைசிறந்த பல்கலைகழகத்தினாலும் அங்கீகாரம் பெற்ற ஒரே பரீட்சை சபை, Griffin College London, International Examination Board, UK இசை, நடனம், நாடகப் 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, டிப்ளமோ / 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, ஆசிரியர்களுக்கும், 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.

ஏரியில் படர்ந்திருக்கும் அதிசய மரம்..

ஆஸ்திரேலியாவின் குயின்ஸ்லாந்து மாகாணத்தில் உள்ளது ககோரா ஏரி. நேற்று வரை சாதாரணமாகபார்க்கப்பட்ட ஏரி, இன்று கண்கவரும் சுற்றுலாத் தள மாக மாறியுள்ளது. ஆஸ்திரேலியா நாட்டைச் சேர்ந்தவர் பிரபல புகைப்பட கலைஞர் டெர்ரி மோரோனே.

96 படத்தில் வரும் விஜய் சேதுபதி போல் கடல், மலை, காடு என சுற்றிவரும் இவர் ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள ககோரா ஏரியை கடந்த ஆறு மாதமாக புகைப்படம் எடுத்து வருகிறார். தான் எடுத்த புகைப்படங்களை தனது சமூக வலைதளங்களில், பதிவிட தற்போது இணையத்தில் வைரலாகியுள்ளது.

தமிழ்லைவ்
www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

எடையை குறைக்க...

கற்றாழையுடன் இந்த ஒரோ ஒரு பொருளை கலந்து குடிங்க... எடை கிடு கிடுனு வேகமாக குறையும்!

கற்றாழை சதைப்பற்றுள்ள தாவரம். இது மருத்துவ குணங்களை கொண்டுள்ளது. தீக்காயங்களுக்கும் சரும ஆரோக்கியத்துக்கும் பெரிதும் உதவும். இந்த கற்றாழை உடல் எடை குறைப்புக்கும் உதவுகிறது.

சமீப வருடங்களாக கற்றாழை சாறுகள் எடை இழப்பு பானங்களில் முக்கிய பொருளாக மாறுகிறது. எடை இழப்புக்கு இயற்கை தீர்வை விரும்பு பவர்களுக்கு கற்றாழை உதவும்.

இது உடல் எடையை குறைக்க எப்படி உதவுகிறது என்பதை தெரிந்துகொள்வதோடு நீங்கள் எடை குறைக்க விரும்பினால் இதை முயற்சி செய்யுங்கள். பலனை உணர்வீர்கள்.

எப்படி தயாரிப்பது?

இஞ்சியை தோல் உரித்து சுத்தம் செய்து அரைத்து அதனுடன் கற்றாழை ஜெல் 1 டீஸ்பூன் சேர்த்து ஒரு டம்ளர் நீர் விட்டு கொதிக்க வைக்கவும்.

கற்றாழை ஜெல் இஞ்சியுடன் நன்றாக கலந்ததும் அதை இறக்கி வடிகட்டி தேன் சேர்த்து அல்லது அப்படியே குடிக்கலாம்.

பொதுவாக கற்றாழை சாறை மட்டுமே கூட எடை இழப்புக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

எனினும் இதை தனித்து எடுக்காமல் பிற பொருள்களோடு சேர்த்து ஸ்மூத்தியாக எடுத்து கொள்வதால் நன்மைகள் அதிகரிக்கிறது.

சுவையும் வெகு ஜோராக இருப்பதால் உடல் எடை இழப்பு பராமரிப்பில் குறைவில்லாமல் இலகுவாக உணர்வீர்கள்.

கற்றாழையை மட்டும் கொண்டு எடை இழப்பில் ஈடுபடுவதாக இருந்தால் அதற்கு முன்பு உங்கள் மருத்துவரிடம் ஒரு ஆலோசனை பெறுவது இன்னும் பாதுகாப்பானது.

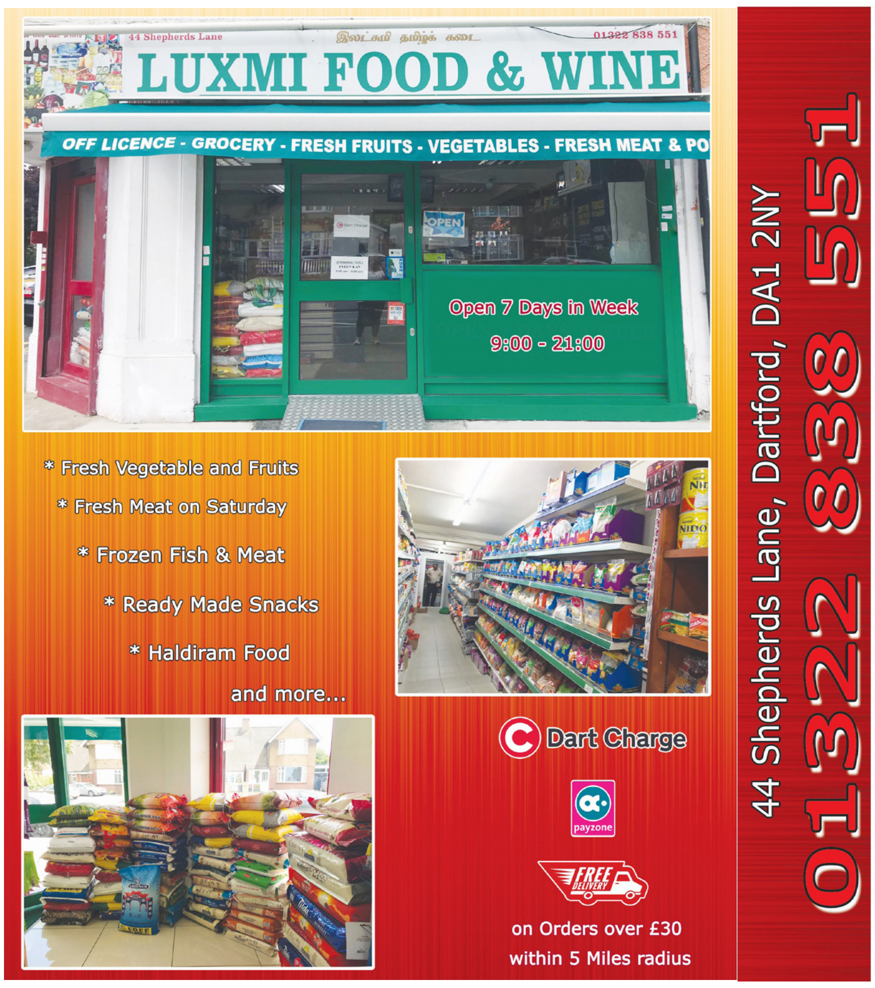
எடை இழப்புக்கு பானம்...

இஞ்சி பல ஆரோக்கியமான கலவைகளை கொண்டிருக்கும் சிறந்த பானம். இஞ்சி பாக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்புகளை கொண்டிருப்பதோடு செரிமானத்தை ஆரோக்கியமாக ஊக்குவிக்கிறது.

மேலும் உடலில் திரவம் தேக்கி வைத்திருப்பதை தடுக்கிறது. இஞ்சி கற்றாழையுடன் இணைந்து பயன்படுத்தும் போது உடலில் இருக்கும் கொழுப்புகள் வெளியேற செய்கிறது.

உலர் சருமத்துக்கு கற்றாழை

உலர் மற்றும் மங்கலான சருமத்தை மென்மையான சருமமாக மாற்ற, கற்றாழை, தேன் மற்றும் வெள்ளரி கொண்ட பேஸ் மாஸ்கை தயார் செய்யவும். இந்த மூன்று பொருட்களுமே நீர்த்தன்மை அளிக்க கூடியவை. இவற்றை பயன்படுத்தும் போது, சருமம் மென்மையாகி பொலிவு பெறுகிறது.



இதய நோய்களுக்கான கடல் உணவு இதோ!

நண்டு இறைச்சி வைட்டமின் ஏ உள்ளதால், கண்பார்வை அதிகரிக்கிறது. மேலும், கண்புரை மற்றும் கருவிழி சிதைவு போன்ற வற்றை தடுப்பதில் சிறந்த பலன் தருகிறது.

நண்டு இறைச்சியில் செலெ னியம் அதிக அளவில் காணப் படுகிறது. செலெனியம், தைராய்டு சுரப்பிகளின் சேதங் களை தடுப்பதன் மூலம், அவற் றின் சீரான செயல்பாடுகளுக்கு உதவுகிறது.

இதய நோயாளிகள் கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் கலோரிகள் அளவில் கவன மாக இருப்பது அவசியம். இத்தகைய இதய நோயாளிகளுக்கு நண்டு இறைச்சி நல்ல ஒரு உணவாக அறியப்படு கிறது. ஏனெனில் நிறைவுற்ற கொழுப்பு நண்டு இறைச்சி யில் குறைவாக உள்ளது.

நண்டு இறைச்சியில் உள்ள செலெ னியம், நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை ஊக்கு வித்து தீங்கு விளைவுக்கும் கூறுகளிடம் போராட உதவி நோயெ திர்ப்பு மண் டலத்தை பாதுகாக்க உதவுகிறது.

6. நண்டு இறைச்சியில் உள்ள புரதம், ஜின்க் மற்றும் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் நரம்பு மண்ட லத்தை பாதுகாக்க உதவுகிறது.

இதய நோயாளிகள் கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் கலோரிகள் அளவில் கவன மாக இருப்பது அவசியம். இத்தகைய இதய நோயாளிகளுக்கு நண்டு இறைச்சி நல்ல ஒரு உணவாக அறியப்படுகிறது. ஏனெனில் நிறைவுற்ற கொழுப்பு நண்டு இறைச்சியில் குறைவாக உள்ளது.

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.

கலைந்து போன கொண்டை

உங்களுக்கு குட்டையான தலைமுடி இருக்கிறதா? திருமணம் நெருங்கி வருவதால், எந்த ஹேர்ஸ்டைலை பின்பற்றுவது என்பதைப் பற்றி கவலைப்படுகிறீர்களா? பயப்படாதீர்கள். சில விடயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள தொடர்ந்து படித்திடுங்கள்!

கலைந்து போன கொண்டை

உங்கள் தலைமுடி, கழுத்தின் பின்பகுதி வரை நீளமாக இருக்கிறதா? உங்கள் தலைமுடியை முழுமையாக பின்னோக்கி வாரி விடுங்கள். முன்புறம், ஒரு பிரிவை எடுத்து, இன்னும் கொஞ்சம் பின்புறமிருந்து முன்னோக்கி வாரி விட்டு, பின் செய்து கொள்ளுங்கள்.

சிறிய கொண்டை. கழுத்துப் பகுதியில், ஒரு கர்லிங் அயர்னை எடுத்து, கர்ல் களை உருவாக்கிக் கொள்ளவும். தலைமுடி இறுக்கமாக, கலையாமல் இருக்க, ஸ்பிரே செய்து கொள்ளவும். தலைமுடியை பின் செய்து, சிறிய ஹேர்பின்களை செருகி, தலைமுடி கிடைமட்டமாக கலைந்த கொண்டையைப் போல தோன்ற வைக்கலாம். மேலே ஒரு அலங்காரமான தலைமுடி ஆக்சஸரியை வைத்து, ஹேர் பின்களை மறைத்து விட்டால் இந்த ஹேர்ஸ்டைல் அழகாகத் தோற்றமளிக்கும். உங்களுக்குத் தலைமுடி குட்டையாக இருந்தால், உங்கள் திருமண நாளில் சிக்னோன் பன்ஸ் (கொண்டைகள்) அட்டகாசமான தோற்றத்தைத் தரும். திருமண நாளுக்கு இந்த ஹேர்ஸ்டைலைப் பின்பற்ற தயங்காதீர்கள், என்கிறார் சர்கம் தவான், டாஃப்னி இந்தியாவில் இயக்குநராக இருக்கிறார்.

இசைத் தமிழ் வாழ்க!

அவர்களை அனைத்து வித மான மங்கள நிகழ்வுகளுக்கும் அழைத்து மகிழுங்கள்

மங்கள நிகழ்வுகளுக்கும் மங்கள இசைக்கும் அழைத்து மகிழுங்கள்

இலங்கை யாழ்ப்பாணம் நாச்சிமார் கோவிலடி தவில் வித்துவான் திரு. பழனிவேல் அவர்களின் புத்திரன் நாதஸ்வர கான சிரோன்மணி

திரு. M. P. பத்மநாதன்

Nadaswara Vidwan
M.P.Pathmanathan

Email: napan23@hotmail.com

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

ஹீரோவை விட அவருடன் தான் நல்ல கெமிஸ்ட்ரி

ஹீரோவை விட எனக்கும் அவருக்கும் நல்ல கெமிஸ்ட்ரி ஒர்க் அவுட் ஆகியிருக்கிறது என்று நந்திதா ஸ்வேதா பட விழாவில் கூறியிருக்கிறார்.

சிபிராஜ் நடிப்பில் தற்போது உருவாகி உள்ள திரைப்படம் 'கபடதாரி'. கன்னடத்தில் வெளியான 'காவலுதாரி' என்ற படத்தின் தமிழ் ரீமேக்காக இப்படம் உருவாகி உள்ளது. லலிதா தனஞ்செயன் தயாரிக்கும் இத்திரைப்படத்தை பிரதீப் கிருஷ்ணமூர்த்தி இயக்கி உள்ளார். சிபிராஜ் நாயகனாக நடிக்க நந்திதா ஸ்வேதா நாயகியாக நடித்துள்ளார்.

இப்படத்தின் இசை வெளியீட்டு விழா சென்னையில் நடைபெற்றது. இதில் நந்திதா ஸ்வேதா பேசும் போது, ஒரு படத்தில் சின்ன வேடம் என்றால் பெயர் சொல்லும்படி இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பேன். கபடதாரி படத்தில் எனக்கும் சிபிராஜுக்கும் இடையேயான கெமிஸ்ட்ரியை விட ஜெயபிரகாஷுக்கும் எனக்கும் நல்ல கெமிஸ்ட்ரி ஒர்க் அவுட் ஆகியிருக்கிறது. நிறைய படங்களில் நானும் அவரும் ஒன்றாக இணைந்து நடித்து வருகிறோம். எனக்கும் அவருக்கு அப்பா, மகள் என்ற நல்ல உறவு இருக்கிறது என்றார்.

அந்த காட்சியா 'நோ' கீர்த்தி...

கீர்த்தி சுரேஷ் மலையாள திரையுலகில் குழந்தை நட்சத்திரமாக நடித்து பின்னர் 2013ம் ஆண்டு கீதாஞ்சலி படம் மூலம் கதாநாயகியாக அறிமுகமானார். விக்ரம் பிரபுவுடன் நடித்த 'இது என்ன மாயம்' படம் மூலம் தமிழில் நடிக்க தொடங்கினார். சிவகார்த்திகேயன் நடித்த ரஜினி முருகன் மூலம் ரசிகர்களிடையே புகழ் பெற்றார்.

பின்னர் விஜய், சூர்யா, தனுஷ் உள்ளிட்ட முன்னணி நடிகர்களுடன் நடித்து முன்னணி நடிகையாக வலம் வருகிறார். தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் உள்ளிட்ட மொழிப் படங்களில் நடித்து வரும் கீர்த்தி சுரேஷ், 2019ம் ஆண்டு வெளிவந்த மகாநதி படத்தின் சிறந்த நடிப்பிற்காக தேசிய விருது பெற்றார்.

கவர்ச்சி அல்லாமல் குடும்ப பாங்கான வேடங்களில் மட்டுமே நடித்து வருகிறார். இந்நிலையில் மகேஷ் பாபு படத்தில் நீச்சல் உடையில் நடிப்பதாக தகவல் வெளியானது. இதனை மறுத்த கீர்த்தி சுரேஷ், இதுபோன்ற காட்சிகளில் நான் எப்போதும் நடிக்கமாட்டேன். இந்த செய்தியை யாரும் நம்பவேண்டாம் என்று கோபமாக தெரிவித்துள்ளார்.

ஆரியை தேடிவந்த வாய்ப்பு

தமிழ் பிக்பாஸ் நிகழ்ச்சியின் 4வது சீசன் கடந்த வாரத்துடன் முடிவடைந்தது. இதில் நடிகர் ஆரி அர்ஜுனன் வெற்றி பெற்று பிக்பாஸ் டைட்டில் வின்னர் ஆனார். இந்நிலையில், நடிகர் ஆரி, பிக்பாஸ் வீட்டில் இருந்து வெளியே வந்த கையோடு புதுப்படம் ஒன்றில் நடிக்க ஒப்பந்தம் ஆகி உள்ளார். அபின் இயக்கும் அந்தப் படத்தில் ஆரி போலீஸ் அதிகாரியாக நடிக்கிறார்.

அவருக்கு ஜோடியாக வித்யா பிரதீப் நடிக்க உள்ளார். இப்படத்தின் பூஜையில் பிரபல இயக்குனர் ஏ.ஆர். முருகதாஸ் கலந்து கொண்டார். அப்பொழுது எடுக்கப்பட்ட புகைப்படங்கள் சமூக வலைதளங்களில் வெளியாகி வைரலாகி வருகின்றன.

இதுதவிர ராஜ மித்ரன் இயக்கியுள்ள அலேகா, களிங்கன் இயக்கியுள்ள பகவான் போன்ற படங்களில் ஆரி நடித்து முடித்துள்ளார். இப்படங்கள் விரைவில் ரிலீசாக உள்ளது.

பாலிவுட்டில் பிசியான விஜய் சேதுபதி

நடிகர் விஜய் சேதுபதி கடந்த 2010 ம் ஆண்டு வெளியான 'தென்மேற்கு பருவக்காற்று' படம் மூலம் ஹீரோவாக அறிமுகமானார். இதையடுத்து ஏராளமான ஹிட் படங்களை கொடுத்து தமிழ் சினிமாவில் முன்னணி நடிகராக உயர்ந்தார்.

டாப் ஹீரோ என்ற இமேஜ் பார்க்காமல் வித்தியாசமான கதாபாத்திரங்களிலும் நடித்து வருகிறார் விஜய் சேதுபதி. சூப்பர் டீலக்ஸ் படத்தில் நடித்த திருநங்கை கதாபாத்திரத்துக்கு பாராட்டுகள் கிடைத்தன. சீதக்காதியில் வயதானவராக வந்தார். விக்ரம் வேதா, ரஜினிகாந்தின் பேட்ட, விஜய்யின் மாஸ்டர் போன்ற படங்களில் வில்லன் வேடம் ஏற்றார்.

இவ்வாறு தமிழ் சினிமாவின் தனித்துவமான நாயகனாக வலம்வரும் விஜய் சேதுபதி, தற்போது பாலிவுட்டில் பிசியாகி உள்ளார்.

முதன்முறையாக மணிரத்னத்துடன் இணையும் யோகிபாபு

தமிழ் திரையுலகில் முன்னணி நகைச்சுவை நடிகராக வலம்வரும் யோகிபாபு, முதன்முறையாக மணிரத்னத்துடன் இணைந்துள்ளார்.

தமிழ் சினிமாவின் முன்னணி இயக்குனரான மணிரத்னம், அடுத்ததாக 'நவரசா' என்ற ஆந்தாலஜி படத்தை ஜெயேந்திராவுடன் இணைந்து தயாரித்து வருகிறார். நவரசங்களை அடிப்படையாக கொண்டு உருவாகும் இந்த ஆந்தாலஜி படத்தை 9 இயக்குனர்கள் இயக்குகின்றனர். கொரோனாவால் கடும் பாதிப்பை சந்தித்துள்ள திரையுலகிற்கு நிதி திரட்டும் நோக்கில் இந்த ஆந்தாலஜி படத்தை எடுக்கின்றனர்.

ரஜினி முருகன் பட இயக்குனர் பொன்ராமும் இதில் ஒரு பகுதியை இயக்க ஒப்பந்தமாகி இருந்தார். தற்போது அவர் விலகியதால் அவருக்கு பதிலாக தேசிய விருது வென்ற இயக்குனர் பிரியதர்ன் இணைந்துள்ளார். இந்நிலையில், அவர் இயக்கும் படத்தில் பிரபல நகைச்சுவை நடிகர் யோகிபாபு ஹீரோவாக நடிக்க உள்ளதாக கூறப்படுகிறது. இது குறித்த அதிகாரப்பூர்வ அறிவிப்பு விரைவில் வெளியாகக்கூடும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

ஆண்மையை அதிகரிக்கும் கீரைகள்

நவீன உலகில் பிரச்சனைகளை நம்ம தேடிப்போகவே வேண்டாம். அதுவே நம்மைத் தேடி வந்துவிடும்.

வேலை வேலை என ஓடும் பல ஆண்களும் தூக்கமின்மை, சரியான நேரத்திற்கு உணவு சாப்பிடாதது, மன அழுத்தம், உடற் பயிற்சியின்மை என பல பிரச்சனைகளை சந்தித்து வருகின்றனர்.

இதனால் பலரது தாம்பத்ய வாழ்க்கையும் பாதிக்கப்படுகிறது. அதை சரி செய்ய அசத்தலான 5 கீரை வகைகள் குறித்து பார்க்கலாம் வாங்க

நறுந்தாளி நன்முருங்கை தூதுவளை பசலை, வாளிளறு கீரை நெய் வார்த்துண்ணில் யாழி என விஞ்சுவார் போகத்தில் பெண்களெல்லாம் பின்வாங்கி கேள் என சித்தர் பாடலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மூலிகை கள் எல்லாமே கீரை வகைகளை தான் குறிக்கிறது.

அடுத்ததாக தூதுவளை, பசலைக்கீரை, அரைக்கீரை இந்த 3 கீரைகளுமே நமக்கு நாள்தோறும்சுலபமாக கிடைக்க கூடியவையே.

இந்த 5 கீரைகளையும் பசு நெய்யில் சமைத்து உண்டு வந்தால் விந்தணு குறைபாடுகளை நீக்கி, காமம் பெருக்கும் வல்லமை படைத்தது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தாளிக்கீரை

தாளிக்கீரை என்பது வேலிகள், சிறு காடுகள் ஆகிய பகுதிகளில் காணப்படும் கொடியின் இனம்.

உடல் கொதிப்பு, எரிச்சலை போக்கும். காமம் பெருக்கும் வல்லமை படைத்தது. இதில், இலை மட்டும் அதிக மருத்துவ குணம் கொண்டுள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தாளிக்கீரையின் இலைகளை அரைத்து உடல் முழுவதும் பூசி குளித்தால் சருமம் பளபளப்படையும், உடல் அரிப்பு தோல் வியாதிகள் நீங்கும். சிறுநீரக பாதையில் தொற்று, வாய் மற்றும் வயிற்றுப்புண்ணுக்கும் சிறந்த மருந்தாகும்.

நன் முருங்கை

நன் முருங்கை என்பது முருங்கை கீரையை குறிக்கிறது. இப்போது வீட்டுக்கு ஒரு முருங்கை மரம் இல்லாவிட்டாலும் கடைகளில் கட்டு 10 ரூபாய்க்காவது கிடைக்கிறது. உடனே அதை வாங்கி பயன் படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

ராமேஸ்வரம் ராமநாதசுவாமி கோயிலில் தேய் பிறை அஷ்டமியை ஒட்டி, சுவாமி தங்க ரிஷப வாக னத்தில் பவனி வந்தார். இதனையொட்டி, ராமநாத சுவாமி மற்றும் அம்பாள் ஸ்ரீபர்வத வர்த்தினி ஆகி யோர் சிறப்பு அலங்காரத்தில் தங்க ரிப வாகனத்தில் எழுந்தருளினர்.

வாசகர்களுக்கு...

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

இனி தொடர்ந்து ஒவ்வொரு மாத இறுதி யிலும் இந்த கதிர் வெளிவரவுள்ளது. இந்த 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

பச்சை மிளகாய் அதிகமாக உண்பவரா?

பச்சை மிளகாய் காரமான உணவு வகைகளுக்கு சுவை சேர்க்கும் ஒரு முக்கியமான உணவுப்பொருள். அவற்றை சாப்பிடுவதால் நம் உடலில் என்ன நிகழ்கிறது என்று பார்ப்போம் வாருங்கள்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துவது முதல் உடல் எடை குறைப்புக்கு உதவுவது மற்றும் மலச்சிக்கலில் இருந்து விடுதலை அளிப்பது வரை இந்த பச்சை மிளகாய் அவ்வளவு நன்மைகளை வழங்குகிறது.

பச்சை மிளகாய் குறைந்த கலோரிகளை கொண்டது . எனவே இதை கொழுப்பு இல்லாத பொருளாக கூட நமது உணவில் சேர்த்து கொள்ளலாம்.

மேலும் அதில் வைட்டமின்கள் ஏ, சி, கே மற்றும் தாவர ஊட்டச்சத்துக்கள் போன்ற ஊட்டச்சத்துகளும் நிறைந்துள்ளன. என்னதான் நன்மைகளை கொண்டாலும் அதிகம் சாப்பிட்டால் பக்க விளைவுகளும் உண்டு.

பக்க விளைவுகள்

பச்சை மிளகாயை சாப்பிடுவதால் தீவிர எரிச்சல் உணர்வு உண்டாகும். அது வலியையும் வீக்கத்தையும் ஏற்படுத்தும். சிலருக்கு வயிற்று வலி அல்லது வலியுடன் கூடிய வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்.

உங்களுக்கு செரிமான பிரச்சினைகள் இருந்தால் அதை மேலும் அதிகப்படுத்தும். எனவே நீங்கள் பச்சை மிளகாயை தவிர்ப்பது நல்லது. பச்சை மிளகாயில் கேப்சைசின் உள்ளது. நமது உடலில் இது அதிகமாக இருந்தால் தோல் ஒவ்வாமை ஏற்படும்.

இறுதியாக பச்சை மிளகாயை சாப்பிடுவதால் நிறைய பலன்கள் உண்டு. ஆனால் அதிகமாக சாப்பிட்டால் அது தீய விளைவை உண்டாக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
மேலும் அது மற்ற நோய்களிலிருந்து நம்மை தடுத்தாட்கொள்ளாது என்பதால் அதனை எவ்வளவு எடுத்து கொள்ள வேண்டும் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

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

தேநீர் அருந்துங்கள்...

தேநீர் அருந்துவதால் புற ஊதாக் கதிர்களின் தாக்கத்திலிருந்து உடலின் மேற்புறத் தோலானது பாதுகாக்கப்பட்டு சருமப் புற்றுநோய் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது என, மேற்கொள் எப்பட்ட ஆய்வுகளின் மூலம் முடிவு செய்யப் பட்டுள்ளது.

நாம் அன்றாடம் தேநீர் அருந்துவது எமது உடலினை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்வதற்காகவே என்று இதுவரை நினைத்துக்கொண்டிருக்க, உற்சாகம் மட்டு மல்லாமல் உடல் ஆரோக்கியமும் தேநீர் மூலம் பேணப்படுகின்றது என்பது பெரும் ஆச்சரியத்தை உருவாக்கியுள்ளது.

தேநீரில் நம் உடலுக்கு விட்டமின் கே, போலிக் அமிலம், பொட்டாசியம், ப்ளுரின், மங் கனீஸ் போன்ற உடலுக்குத் தேவையான தாதுப் பொருட்கள் உள்ளதுடன், தேநீரில் அதி களவு ஆன்டிஒக்சிடன்ஸ் உள்ளமையால் உடலில் ஏற்படும் செல்களின் சிதைவை தடுத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதி கரிக்கிறது.

அத்துடன், இதயத்துடன் தொடர்புபட்ட நோய்கள் ஏற்படுவதை இயன்றளவு குறைத்துக்கொள்வதோடு, கணையம் மற்றும் வயிற்றுப் பகுதிகளில் ஏற்படும் புற்றுநோயில் இருந்து பாதுகாப்பு கொடுக்கின்றது என்பதும் ஆய்வு முடிவுகளின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது.

முகத்திற்கு ஆவி பிடிப்பதால்...

ஆவி பிடிப்பதால், முகப்பருக்கள் குறையும். எப்படியெனில் ஆவி பிடிக்கும் போது முகத்தில் உள்ள எண்ணெய் சுரப்பிகளில் இருந்து சுரக்கும் சருமத்திற்கு ஏற்ற இயற்கை எண்ணெயால், சருமம் எண்ணெய் பசையோடு இருப்பதால், துளைகளில் சேரும் அழுக்குகள் அல்லது டாக்ஸின்களால் ஏற்படும் பருக்கள், துணியால் துடைக்கும் போது போய்விடும்.

www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

■ ஜி.செந்தில்
தமிழ்நாடு

வண்டுசேர்குழலி உடனாய பாம்புநாதர் திருக்கோயில்

இராகு – கேது ஸ்தலம்
தென்காளகஸ்தி

தல வரலாறு

திருப்பாம்புரம் தல புராணத்தை பொருத்தவரை பல்வேறு வகையான கதைகள் விளங்கி வருகின்றன பதினெட்டாம் நூற்றாண்டில் எழுதப்பட்ட இவ்வாலயத் தலபுராணத்தில் உள் செய்திகளைத் தவிர வேறு பல நூல்களிலும் இத்தளம் பற்றிய பல்வேறு குறிப்புகளும் கதைகளும் உள்ளன. மேலும் கர்ண பரம்பரை கதைகள் செவி வழிச் செய்திகள் என பல்வேறு தகவல்களையும் கண்ணுறும்போது இவ்வாலயத்துக்கு ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட தலபுராணங்கள் இருந்திருக்க வேண்டும் என கருத இடமுண்டு அவ்வாறு வழங்கப்பட்டு வரும் புராணக் கதைகளும் தல புராணமும் சுருக்கமாக கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பாம்புரத்தில் பூசை பண்ணி பதம்பெற்றோர் பன்னிருவர் என தல புராணம் குறிப்பிடுகிறது. அதாவது ஆதி சேடன் பிரம்மன் பார்வதி அகத்தியர் அக்னி கங்கை சந்திரன் சூரியன் தட்சன் சுனிதன் எனம் வட நாட்டு மன்னன் மற்றும் கோச் செங்கட்சோழன் ஆகிய பன்னிருவர் இவ் இறைவனை வணங்கியதாக புராணம் கூறுகிறது.

"பாம்புரத்தில் பூசை பண்ணி பதம் பெற்றோர் பன்னிருவர் என தல புராணம் குறிப்பிடுகிறது. அதாவது ஆதி சேடன் பிரம்மன் பார்வதி அகத்தியர் அக்னி கங்கை சந்திரன் சூரியன் தட்சன் சுனிதன் எனம் வட நாட்டு மன்னன் மற்றும் கோச் செங்கட்சோழன் ஆகிய பன்னிருவர் இவ் இறைவனை வணங்கியதாக புராணம் கூறுகிறது."

ஆதிசேன் பூஜை வரலாறு

வாயு பகவானுக்கும் ஆதிசேடனுக்கும் இடையில் தம்மில் யார் வலியவன் என்ற போட்டி ஏற்பட்டு வாயு பகவான் மலைகளை எல்லாம் தன் வலிமையால் புரட்டி வீச முற்பட ஆதிசேடன் மலைகளை பெயர்கா வண்ணம் தனது வலிமையால் காத்து நிற்க பெரும் போர் மூண்டது இருவரும் சமபலம் காட்சி நின்றதால் வெற்றியடைய முடியாத வாயு பகவான் உயிர்களுக்கு வழங்கும் பிராண வாயுவை நிறுத்திவிட உயிர்கள் அனைத்தும் சோர்ந்தன இந்திரன் உள்ளிட்ட தேவர்களின் வேண்டுகோளின் பேரில் ஆதிசேடன் போரிலிருந்து ஒதுங்கி நிற்க வாயு பகவான் வெற்றிக் களிப்புடன் மலைகளை புரட்டி வீசினான் அதனால் கோபமுற்ற ஈசன் வாயு பகவானுக்கும் ஆதிசேட னையும்பேய் உருவாக சபித்தார் இருவரும் தம் குற்றம் உணர்ந்து வணங்கி தம்மை பொறுத்தருள வேண்டி பகவான் வைகை நதிக்கு வடக்கிலும் மதுரைக்கு கிழக்கிலும் பூஜை செய்து விமோசனம் பெறலாம் எனவும் ஆதிசேடன் பாம்புரத்தில்தம்மை 12 ஆடுகள் பூஜை செய்து விமோசனம் பெறலாம் என்றும் அதன் பேரில் ஆதிசேடன் இங்கு வந்து தீர்த்தம் ஏற்படுத்தி வழிபட்டு விமோசனம் பெற்றதாக புராணம் கூறுகிறது.

ஒரு முறை விநாயகர் இறைவனைத் தொழுத போது சிவபெருமான் கழுத்தில் இருந்து பாம்பு விநாயகர் தம்மையும் தொழுவதாக எண்ணி கர்வம் கொண்டது. அதனால் சினமுற்ற இறை வன் நாக இனம் முழுவதும் தன் சக்தி அனைத்தையும் இழக்க சாபமிட்டார் பின்னர் அஷ்ட மகா நாகங்களும் ராகுவும் கேதுவும் ஈசனைத் தொழுது தங்கள் பிழை பொறுக்குமாறு வேண்ட இவர்கள் அனைவரும் சிவராத்திரியில் தம்மை பூசித்து விமோட்ச னம் பெற அருளினார். அவ்வாறே மகா சிவராத்திரி மூன்றாம் சாமத்தில் ராகுவும் கேதுவும் அஷ்ட மகா நாகங்களும் திருப்பாம்பூர் நாதனை வணங்கி சாபவிமோசனம் பெற்றனர்.

உலகைத் தாங்கும் ஆதிசேடன் அதன் சுமையால் உடல் நலிவுற்று வருந்திய போது ஈசனின் ஆணைப்படி சிவராத்திரி இரவு முதல் காலம் குடந்தை நாகேஸ்வரரையும் இரண்டாம் காலம் திருநாகேஸ்வரம் நாகநாதரையும் மூன்றாம் சாமத்தில் திருப்பாம்புரம் வந்து வழிபட்டு விமோசனம் பெற்றதாகவும் அதனால் இவ்வூரிலுள்ள பாம்புகள் அனைத்தும் சிவனடியார்கள் ஆக விளங்குவதாகவும் யாரையும் தீண்டுவதில்லை எனவும் புராண வரலாறு கூறுகிறது.

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 சுட சுட அப்பங்களை www.lankamanka.com ஓடர் செய்து கொள்ளலாம்.
LANKA MANKA25
INSTAGRAM
0044 7861 7755 13
LEWISHAM LONDON
info@lankamanka.com

தமிழ்நேசன்
www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

குழந்தைகளுக்கு முடி கொட்டுகிறதா?

முடி உதிர்ந்த இடத்தில் கறுப்பு நிறத்தில் சிறிய புள்ளிகளையும் காணலாம். இத்தகைய பாதிப்பு கொண்ட குழந்தைகளுக்கு நீண நீர் செல்லும் பாதையில் வீக்கம், காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும். 'டெர்மடோபைட்டுகள்' எனும் பூஞ்சைகள்தான் இந்த பிரச்சினைக்கு காரணமாகும்.

மற்றவர்களின் சீப்பு, படுக்கை விரிப்புகளை பகிர்ந்து கொள்வதால் ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவர்களுக்கு இது பரவும். ஆரம்பத்தில் தலையில் திட்டுக்களாக முடி உதிர்ந்து பின்பு வழுக்கையை உருவாக்கும்.

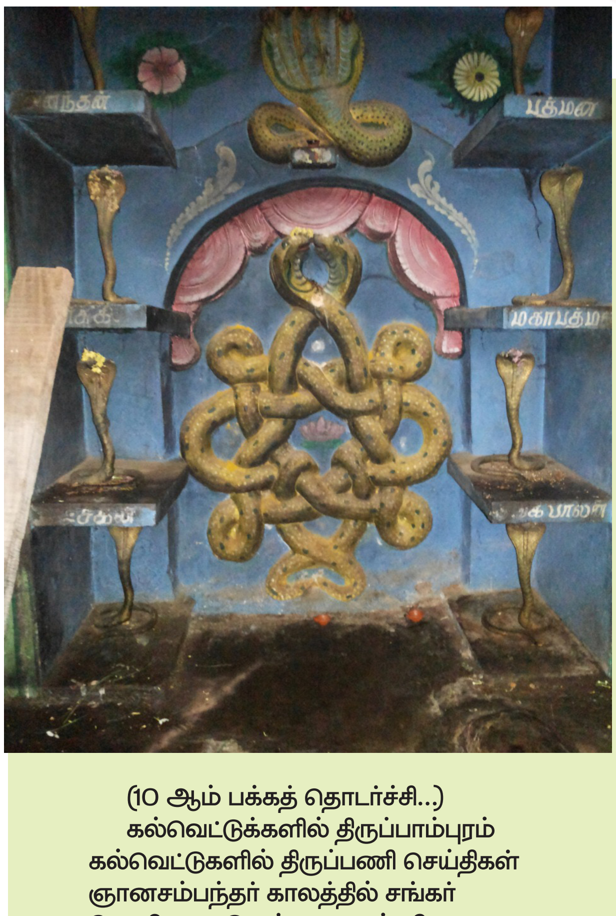
குழந்தைகளுக்கு தலைப்பகுதியில் மட்டுமல்ல புருவங்களிலும் முடி இழப்பு ஏற்பட்டால் அதற்கு 'அலோபீசியா அரேட்டா' பாதிப்புதான் காரணமாகும்.

இது பரம்பரை மரபணுக்கள் வழியாக பரவக்கூடும். குடும் பத்தில் யாருக்காவது முடக்கு வாதம் அல்லது நீரிழிவு நோய் இருந்தால் கூட இந்த பாதிப்பு ஏற்பட லாம்.

சில குழந்தைகளுக்கு தலைமுடியை இழுக்கும் பழக்கம் இருக்கும். ஒவ்வொரு முடியாக இழுத்துக்கொண்டிருப்பார்கள். கவலை அல்லது மன அழுத்தம் அதற்கு காரணமாக இருக்கலாம்.

சில குழந்தைகளுக்கு உச்சந்தலையில் அரிப்பு அல்லது சிவப்பு நிறத்தில் திட்டுக்கள் காணப்படும். அவை முடி உதிர்வுக்கு வழிவகுக்கும்.

வண்டுசேர்குழலி உடனாய...



(10 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி..)

கல்வெட்டுக்களில் திருப்பாம்புரம் கல்வெட்டுகளில் திருப்பணி செய்திகள் ஞானசம்பந்தர் காலத்தில் சங்கர் கோயிலாக இருந்த பலவும் விசயாலயனை அடுத்து சோழ மன்னர்கள் காலத்தில் கருவறை அர்த்த மண்டபம் முக மண்டபம் நந்தி மண்டபம் என்பவரோடு விளங்கும் கற்கோயிலாக விரிவடைந்தன திருப்பாம்புரம் கோயிலும் ஒன்று மூன்றாம் குலோத்துங்க சோழனின் கல்வெட்டு இக்கோயிலில் காணப்படுகிறது ஆனால் மூத்த கல்வெட்டும் இதுவே இம் மன்னனின் காலம் கிபி 11 78 - 1218 நண்டு வரலாறு குறிப்பிடுவதால் இக்கோயில் சுமார் ஆயிரம் ஆண்டுகள் பழமை வாய்ந்தது எனலாம் இக்கோயிலில் மொத்தம் 15 கல்வெட்டுக்கள் உள்ளன அவை பெரும்பாலும் கருவறையின் வெளியே அமைந்துள்ளன இரண்டும் மேற்புறத்தில் நான்கும் வடபுறத்து ஆறும் கீழ் புறத்து ஒன்றும் முன்மண்டபத்தில் ஒன்றும் உள்ளன இக்கல்வெட்டுகளில் ஏழு கல் வெட்டுகள் மூன்றாம் குலோத்துங்கன் காலத்தில் மூன்று கல்வெட்டுகள் மூன்றாம் இராஜராஜன் காலத்தில் ஒன்று மூன்றாம் ராஜேந்திரன் காலத்தில் தோன்றியவை கிபி 12 50 இல் அரியணை ஏறிய சடையவர்மன் சுந்தரபாண்டியன் கால கல்வெட்டு இரண்டும் தஞ்சையை ஆண்ட மராட்டிய மன்னன் சரபோஜி கால கல்வெட்டு ஒன்றும் இனம் காணப்பெறாத கல்வெட்டு ஒன்றும் காணப்படுகிறது இக்கோயிலுக்கு சோழ பாண்டிய மராட்டிய மராட்டி மன்னர்களால் தனிப்பட்ட முறையில் அளித்த நன்கொடைகள் ஒன்றும் இல்லை எல்லாம் நல்லுள்ளம் கொண்ட குடிமக்கள் கொடைகளே.

செங்கற் கோயிலாக இருந்த பாம்புர நாதர் கோயில் கொத்தமங்கலம் பாறராவாயர்ன என்னும் சான்றோரால் சுற்றளியாக புகழா பரணன் என்ற பெயருடன் மாற்றப்பட்டது கல் வெட்டு (95 /91)இவர் சுவாமி கோவி லையே சுற்றத்தினர் காலத்தை நோக்கிய கோயில் மூன்றாம் குலோத்துங்கனின் கிபி 1189 - 1182 ஆண்டுகளுக்கு முன் அதாவது கிபி 1200 க்கு முன் சுற்றளியாக்கப்பட்டிருக்கலாம்.

அம்மன் கோயில் மூன்றாம் இராஜராஜன் கிபி 1216 - 1246 22 ஆம் ஆண்டுபெருலார் ஒருவரால் புதுப்பிக்கப்பட்டதுகல்வெட்டு 90 - 1911 எனவே மலையாண்டி என்ற பெயரில் அம்மன் கோயில் எடுப்பிக்கப்பட்ட காலம் கிபி 12 கி பி1238என ஆகிறது.

திருமணத்தில் இணையக்கூடாத ராசிகள்

திருமணம் என்பது ஆயிரம் காலத்துப் பயிர் என்பார்கள். திருமணத்திற்காக எத்தனை ஆண்டுகள் காத்திருந்தாலும், திருமண பொருத்தத்தின் போது கண்டிப்பாக அவசரப் படக் கூடாது.

திருமண பொருத்தம் வியத்தில் பல்வேறு நட்சத்திர பொருத்தம், ராசி பொருத்தம் என பல அம்சங்களை பார்த்து திருமண பந்தத்தில் ஒரு ஆணையும், பெண்ணையும் சேர்ப்பது வழக்கம்.

சில ராசிகள் பொதுவாக பொருந்தக்கூடிய நட்பு கிரகங்களைக் கொண்டதாக இருந்தாலும் , அதில் சில எதிரும் புதிருமாக இருக்கும். அந்த வகையில் இங்கே திருமணத்திற்கான சில ராசி பொருத்தம் எப்படி இருக்கும். அப்படி சில பொருத்தம் இல்லாத விடயங்களைக் கொண்ட ராசிகள் இணையும் போது அவர்கள் இடையே மனஸ் தாபம் அடிக்கடி ஏற்படுவது வழக்கம். கீழே குறிப்பிட்டுள்ள பலன்கள் எப்படி இருந்தாலும், திருமண ஜோடிகளை சேர்ப்பதற்கு முன் ஒரு நல்ல ஜோதிடரிடம் ஜாதக பொருத்தத்தைப் பார்ப்பது அவசியம்.

கடகம் - சிம்மம்

கடக ராசி அதிபதி சந்திரன், சிம்ம ராசி அதிபதி சூரியன். இரண்டும் நட்பு கிரகங்கள் தான். இருப்பினும் இவர்களின் சில குணாதிசயங்களால், இவர்கள் திருமணம் செய்தால் அவர்களுக்கு இடையே ஒரு விசித்திரமான சண்டை ஏற்படக்கூடும்.

காரணம், கடக ராசி தன் துணை மீது ஆழ்ந்த பாசம் வைத்திருக்க விரும்புவார். ஆனால் சிம்ம ராசியோ துணையுடன் பாதுகாப்பற்ற உணர்வு காரணமாக, அவர்களிடையே நிறைய கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்பட காரணமாக அமையும்.

கும்பம் - மகரம்

ஜோதிடத்தின் படி, கும்பம் மற்றும் மகரம் இரு ராசிகளின் அதிபதி சனி பகவான். சக ராசியை சேர்ந்த மகரம், ஸ்திர ராசியை சேர்ந்த கும்பத்துடன் சேரும் போது இருவரும் வித்தியாசமான நடத்தையின் காரணமாக தினம் தினம் சண்டையிட்டுக் கொண்டே இருக்கக் கூடிய சூழல் இருக்கும்.

மகர ராசிக்காரார்கள் இதில் மிகவும் உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியவர்களாக இருக்கும் அதே நேரத்தில் கும்ப ராசியினர் உறவை வளர்ப்பதில் மிக விட்டுக் கொடுத்து செல்பவராக இருப்பார்கள். இருப்பினும் இவர்களின் இருவரின் சித்தாந்தங்களும் அதிக வேறுபாடு இருப்பதால் கும்பம் மகரத்தின் உறவில் சில சிக்கல்களை சந்திக்க நேரிடும்.

மிதுனம் - கன்னி

ஜோதிடத்தின் படி, மிதுன ராசி, கன்னி ராசிகளின் அதிபதி புதன் பகவான். இரண்டும் உபய ராசிகளின் கீழ் வருகிறது. பொதுவாக சிறப்பாக பொருந்தக்கூடிய ராசிகள் ஆகும். இருப்பினும் அவர்களின் சுய ஜாதகப்படி இவர்களுக்கிடையே மிகப்பெரிய பிரச்சினை என்னவென்றால் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொள்வதாகும்.

உபய ராசியான மிதுனம், கன்னி, தனுசு, மீனம் ராசிக்கான வாழ்க்கைத் துணை, குடும்ப நிலை எப்படி இருக்கும்?

மிதுனம் ராசியினர் மிகவும் உணர்ச்சிவசப்படக்கூடியவர்களாகவும், அதனால் அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்களாகக் கன்னி ராசி துணை இருப்பதால் அந்த உறவிலிருந்து வெளியேற விரும்புவர். இருவரும் உணர்ச்சிவசப்படுவதை விடுத்து, கோபத்தைக் குறைத்துக் கொண்டால் இந்த இரண்டு ராசியின் பொருத்தம் மிக சிறப்பாக இருக்கும்.

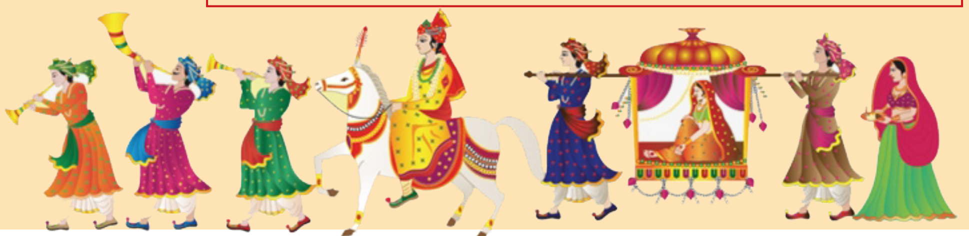
ரிஷபம் - துலாம்

ஜோதிடத்தின் படி, ரிஷபம் மற்றும் துலாம் ராசி அதிபதி சுக்கிர பகவான். ஒருவரின் திருமண வாழ்க்கையில் இன்பங்களை அளிக்கக்கூடியவர் சுக்கிர பகவான். அதனால் இரு ராசிகள் இணையும்பட்சத்தில் இவர்கள் மத்தியில் மிக அதிக காதல் நிறைந்திருக்கும். இந்த இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் அதிக நேரம் விலகி இருக்க முடியாது.

ஆனால் ஒரு காலத்திற்குப் பிறகு, அவர்கள் இருவரும் தங்கள் கருத்துக்களில் ஒருவருக்கொருவர் உடன்பாடில்லை என்ற எண்ணம் வரும் போது அவர்களின் உறவில் விரிசல் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் ஏற்படுகிறது.

அதனால் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்து கொண்டு விட்டுக் கொடுத்து சென்றால் மிக சிறந்த தம்பதியாகத் திகழலாம்.

மிகுதி அடுத்த இதழில்..



முகம் பளபளக்க...

கற்றாழையின் சதை பகுதியை ஐந்து ஸ்பூன் எடுத்து மசித்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் காபி பொடி ஒரு கப் கலந்து முகத்தில் 10– 15 நிமிடங்களுக்கு ஸ்கர்ப் செய்யவும். பின் வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவ வும்.

ஒரு கப் காபி பொடியில் இரண்டு ஸ்பூன் ரோஸ் வாட்டர் கலந்து முகத்தில் ஸ்க்ரப் போல் 10 நிமிடங்களுக்கு தேய்த்து விடுங்கள். பின் வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவிவிடவும்.

இப்படி வாரம் ஒரு முறை செய்து பாருங்கள் நீங்களே ஆச்சரியப்படும் அளவுக்கு உங்கள் முகம் பளிச்சிடும்.

4 ஸ்பூன் காபி தூள், 4 ஸ்பூன் பட்டர், ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து கெட்டியான பேஸ்ட் போல கலக்கவும். முகத்தில் மட்டுமல் லாது கை கால், கழுத்து போன்ற இடங்களில் தேய்த்து 10 நிமிடங்கள் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவிவிடவும்.

4 ஸ்பூன் காபி தூளில் ஒரு கப் பால் மற்றும் 2 ஸ்பூன் தேன் கலந்து முகம், கை, கால்கள், கழுத்து போன்ற இடங்களில் தடவி 15 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவுங்கள்.

தொப்பையை குறைப்பதற்கு...

தொப்பையை குறைப்பதற்கு முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய வெறும் இரண்டு பொருள் தெரி யுமா?

இன்றைய காலத்தில் பலரையும் பாடாய் படுத்தியெடுப்பது உடல் எடையும், தொப்பையும் தான்.

இதனைக் குறைப்பதற்கு பலவிதமான டயட் மற்றும் உடற்பயிற்சி என செய்து வருகின்றனர்.

இந்நிலையில் ஒருசில பானங்கள் உடலின் மெட்டபாலிசத்தை அதிகரித்து, உடலில் தேங்கியுள்ள அதிகப்படியான கொழுப்புக்களை வேகமாக எரிக்க உதவி புரிந்து, விரைவில் உடல் எடை மற்றும் தொப்பையைக் குறைக்க உதவு கின்றன.

அந்த வகையில், இன்று நாம் உடல் எடையைக் குறைக்கும் இலக்கை அடைய உதவும் ஓர் அற்புதமான பானத்தை முன்னோர்கள் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இதைக்குறித்து தற்போது காணலாம்.

எலுமிச்சையில் வெல்லம் கலந்து குடித்தால் வயிற்றில் தேங்கியிருக்கும் கொழுப்புகள் விரைவில் குறைந்துவிடும்.

தேவையான பொருட்கள்

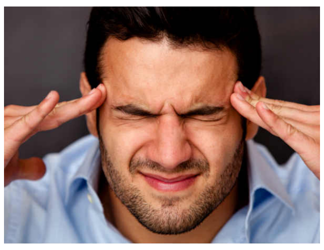
எலுமிச்சை சாறு – ஒரு டீஸ்பூன்
வெல்ல பவுடர் – ஒரு டீஸ்பூன்
வெதுவெதுப்பான நீர் – ஒரு டம்ளர்

தயாரிக்கும் முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு டம்ளர் நீரை ஊற்றி வெதுவெதுப்பாக சூடேற்றி இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் அதில் வெல்லத்தை சேர்த்து நன்கு கலந்து, அதன் பின்னர் எலுமிச்சை சாற்றினை சேர்த்து மீண்டும் கலந்தால், பானம் தயார்.

இந்த பானத்தை ஒருவர் தினமும் காலையில் எழுந்ததும் காபி, டீக்கு பதிலாக வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால், உடல் எடையும், தொப்பையும் வேகமாக குறைவதைக் காணலாம்.



தலைவலி குணமாக...

10 துளசி இலை, சிறுதுண்டு சுக்கு மற்றும் 2 லவங்கம் ஆகியவற்றை நன்கு அரைத்து நெற்றி யில் பற்றாக போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.

VEENA Classes

by Sangeetha Kala Viththakar Ambikai Sivarajah

+44 (0) 7951 310 905

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

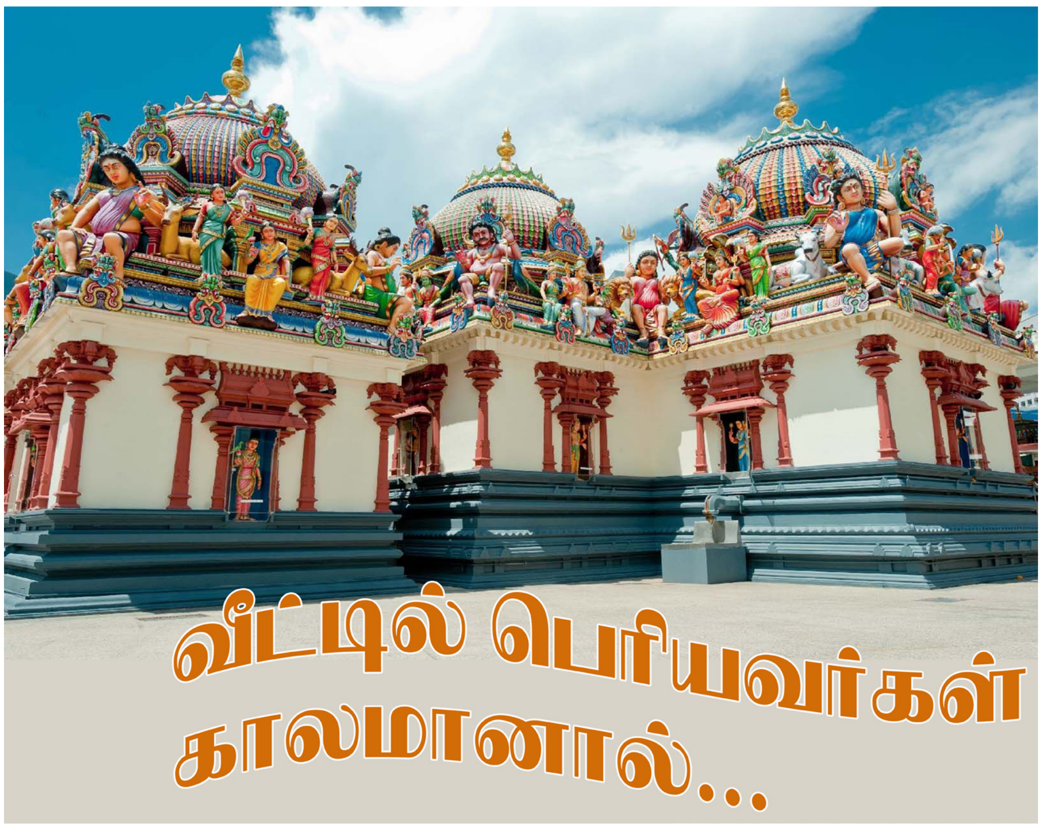
SURREY
PAWNBROKERS
(அடைவு கடை)
உங்கள் நகை அடைவில் உள்ளதா ?
2.5% அதி கூடிய வட்டியா? 2.5%
கவலை வேண்டாம்
நாம் நேரில் வந்து உங்கள் நகைகளை மீட்டு குறைந்த வட்டியில் மீள் அடைவு செய்து தரப்படும்.
நாணய மாற்று சேவை - EURO, USD, CAD
BEST RATE GURANTEED
காசோலை மாற்றுதல் - CHEQUE CASHING
LOG BOOK LOAN - உங்களிடம் 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
EMERGENCY 24 HOUR SERVICE
Based in ILFORD, ESSEX
+44 077 2752 8816

சகல இந்து பூஜைகளுக்கும் அந்திம மரண கிரிகைகளுக்கும் தொடர்பு கொள்ளவும்.
K.சபேசக்குருக்கள்

பிள்ளையார் துணை
தொடர்புகளுக்கு
07908 609 351



ஓராண்டு கோயிலுக்கு செல்லலாமா?

எவரேனும் இறந்துவிட்டால், அக்குடும்பத்தினர் ஒரு வருடத் திற்குக் கோலம் போட கூடாது, மலைத் தலத்திற்கும் போகக் கூடாது, பண்டிகைகளை கொண்டாடக் கூடாது என்ற தவறான வழக்கங்கள் தற்போது நிலவி வருகின்றது . இறப்பு நேரிட்ட நாளிலேயே கூட அக்குடும்பத்தினர் கோயிலுக்குச் சென்று வழிபடுவதி லும், வீட்டில் கோலம் இடுவதிலும் எவ்விதத் தவறும் இல்லை, சாஸ்திர முரண்பாடும் கிடையாது.

இடைச் செருகலாக வந்த இத்தவறான வழக்கமே பல குடும்பத்தவர்களை, ஒரு வருட காலம் கோயிலுக்குச் செல்ல விடாமல் தடுப்பதோடு, அக் குடும்பத்தினருக்கு எவ்வித ஆலய வழிபாட்டுப் பலாபலன்களையும் வரவிடாது ஓராண்டிற்குத் தடுப்பதால் அக்குடும்பத்தினரின் பல துன்பங்களுக்கு நிவர்த்தி கிட்டாமல் போவதுடன் ஆன்மீகத் தற்காப்பு சக்தியும் குறைந்து பலத்த பிரச்சனைகளும் தோன்றி சந்ததி களை அலைக்கழித்துவிடும்.

இந்த ஒரு வருடத்திலும் பண்டிகைகள் கொண்டாடுவதிலும் எவ்விதத் தவறும் இல்லை. பண்டி கைகளினால் வரும் புன்யசக்தி சேகரிப்பையும் இழத்தலும் தவிர்க்கப்படும்.

அவ்வாறு துக்கத்தை ஒரு வருடகாலம் அனுஷ்டிப்பதனால் டீ.வி, சினிமா, செய்தித்தாள் படித்தல், புது ஆடைகள், ஸ்வீட்டுகள், காபி, டீ, ருசிகர உணவுகள், கேளிக்கைகளை ஒரு வருட காலம் எவரேனும் ஒத்தி வைகிறார்களா ? இறைவனா ஓராண்டு தன்னைக் காணலாகாது என்று விதிப்பாரா??? இறைப் பகுத்தறிவுடன் சிந்தியுங்கள்!

துன்பங்கள் மலை மலையாய்ப் பெருகும் கலியுகத்தில், அதுவும் பல பூஜைகளும், வேத சக்திகளும் வெகு வேகமாக மறைந்து வரும் கலியு கத்தில், ஓராண்டு கோயிலுக்குச் செல்ல லாகாது என்ற அறியாமையினால் தோன்றிய தவறான எண்ணத்தைக் கட்டாயம் சமுதாயத்தில் இருந்து அகற்றியே ஆக வேண்டும்.

> இறப்பு நேரிட்ட நாளிலேயே கூட அக்குடும்பத்தினர் கோயிலுக்குச் சென்று வழிபடுவதிலும், வீட்டில் கோலம் இடுவதிலும் எவ்விதத் தவறும் இல்லை, சாஸ்திர முரண்பாடும் கிடையாது.

தவறான வழக்கம் சந்ததிகளைத் துன்பத்தில் ஆழ்த்தி விடும்!

டிரெண்டாகும் பேஷன் பிளவுஸ்கள்!

காட்டன் புடவை உட்பட எந்தப் புடவையாக இருந்தாலும் ஸ்டைலாக டிசைன் செய்யலாம். அதற்கு பல சான்றுகள் இருக்கின்றன. குறிப்பாக, மாதம் மாதம் ஒரு ஸ்டைல் புடவையில் வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அப்படி அண்மையில் டிரெண்டாக இந்த ஸ்டைல் வலம் வந்துக்கொண்டிருக்கிறது.

திருமணப் பெண்கள் தொடங்கி திருமணத்தில் கலந்துகொள்ளும் பெண்கள் வரை அனைவரும் இந்த ஸ்டைலை பின்பற்றத் துவங்கியுள்ளனர். அத்தோடு வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களும் அதற்கு ஏற்ப நேர்த்தியான தேர்வுடன் அணிந்து அசத்துகின்றனர். புடவை கட்டும் விதத்தில் எந்த ம ாற்றமும் இல்லை. அணியும் பிளவுஸில்தான் இந்த டிசைனை பொருத்தியுள்ளனர்.

பிளவுஸிலேயே இடது புறத்தில் முன் பக்கம் இரண்டு லேயர்கள் வருவது போல் தைக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் உள் பக்கம் வரும் லேயர் எந்தவித டிசைன்களின்றி அணிந்துகொள்வதுபோல் இருக்கிறது. மேற்புறம் உள்ள லேயரில்தான் விருப்ப மான வகையில் எம்பிராய்டரி டிசைன், ஸ்டோன் கற்கள் என பதித்து தைக்கின்றனர்.

பிளவுஸ்ஸின் முனைகளில் தொங்கும் சுங்குகள் வைக்கப்பட்டுள்ளது. பின்புற இடையிலும் ஒரு கயிறு பொருத்தப்பட்டுள்ளது. அவை இரண்டையும் இணைத்து சுங்கு போடுவதுதான் அதன் ஸ்டைல். அந்த சுங்கை எப்போதும் போல் புடவை அணிந்து அதன் மேல் இந்த லேயர் சுங்கை இடுப்புப் பகுதியில் இணைத்துக் கட்ட வேண்டும். சிலர் அந்த சுங்கில் பாம் பாம் , கற்கள் பதித்த டிசைன்களையும் பொருத்திக் கொள்கின்றனர்.முதுகுக்குப் பின் கட்டும் சுங்கு போல் இப்படி இடுப்புப் பகுதியிலும் சுங்கு வைத்து தைக்கும் பிளவுஸ் டிசைன் தான் தற்போது பெண்களிடையே அதிக வரவேற்பைக் கொண்டுள்ளது.

நல்லூரான் வரவேற்பு இறைமாட்சி வைபவம்

படங்கள் - ஐங்கரன் சிவசாந்தன்

யாழ்ப்பாணத்தின் தனிப்பெரும் அடையாளமாக விளங்கும் 'நல்லூரான் செம்மணி வளைவின் இறைமாட்சி வைபவம்' தைப்பொங்கல் தினத்தன்று (14.01.2021 வியாழக்கிழமை) தெய்வேந்திரமுகூர்த்த நன்நேரத்தில் (நண்பகல் 12.00 மணிக்கு) நடைபெற்றவேளை...

வாழைப்பூ...

★ மாதவிடாய் பிரச்சினைகளைச் சரி செய்யும்.
★ இரும்புச் சத்து இருப்பதால், இரத்தச் சோகையைக் குணமாக்கும்.
★ அல்சர் பிரச்சினைகளைச் சரி செய்யும்.
★ மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கும்.
★ மக்னிஷியம் இருப்பதால், உயர் ரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்குவதற்கு உதவுகின்றது.
★ சிறுநீரகத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.
★ நல்ல உணர்வுகளைத் தரும்.
★ கர்ப்பப்பை ஆரோக்கியமாகும்.
★ பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கான சிறந்த உணவு.
★ சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நல்லது.

www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

மனைவியை நேசிக்க வேண்டும்

தன் மனைவியின் பிறந்தநாளுக்காக ஒரு கணவன் அவளுக்கு ஒரு காரைப் பரிசளித்தான்.

முதலில் காரின் சாவியையும், பின்னர், அவளது ஓட்டுனர் உரிமம் உட்பட, தேவையான ஆவணங்கள் அடங்கிய ஒரு சிறு பையையும் அவளிடம் கொடுத்துவிட்டு, அவளை ஆரத் தழுவினான்.

பின் அவளிடம், குழந்தைகளைத் தான் பார்த்துக்கொள்வதாகவும்,அவள் விரும்பினால் நீண்ட தூரம் காரை ஓட்டிச் சென்றுவரலாம் என்றும் கூறினான். அவள் ஒரு முத்தத்தால் அவனுக்கு நன்றி தெரிவித்துவிட்டுத் தன் புதிய காரை ஓட்டிச் சென்றாள்.

ஒரு கிலோமீட்டர் தூரம் செல்வதற்கு உள்ளாகவே, சாலையை இரண்டாக வகுக்கும் நடுப்பகுதியில் காரை மோதிவிட்டாள். அவளுக்கு காயம் எதுவும் ஏற்படாவிட்டாலும் கார் ஒடுக்காகிவிட்டது. குற்ற உணர்வு அவளைப் பற்றிக்கொண்டது.

அவரிடம் என்ன சொல்வது? அவர் இதை எப்படி எடுத்துக்கொள்வார்? போன்ற கவலைகள் அவளை மொய்த்தன. விபத்துப் பகுதிக்குக் காவல்துறை விரைந்து வந்து சேர்ந்தது.

காவலர், நான் உங்கள் ஓட்டுனர் உரிமத் தைப் பார்க்கலாமா? என்று கேட்டார். நடுங்கும் கைகளுடன் தன் கணவர் கொடுத்த சிறு பையைத் அவள் திறந்தாள். கண்களில் கண்ணீர் தாரைத்தாரையாக ஓடிக்கொண்டிருக்க, ஓட்டுனர் உரிமத்தை அவள் எடுத்தாள்.

அதன்மீது அவளது கணவரின் கையெழுத்தில் ஒரு துண்டுக்காகிதம் ஒட்டப்பட்டிருந்தது.
அதில்,

என் அன்பே! ஒருவேளை நீ ஏதாவது விபத்தில் சிக்கிக் கொள்ள நேர்ந்தால், இதை நினைவில் வைத்துக்கொள். நான் நேசிப்பது உன்னைத்தான், காரை அல்ல. அன்புடன்! என்று எழுதப்பட்டிருந்தது.

பொருட்களை நேசிக்க வேண்டும். மக்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும் என்றில்லாமல், மக்களை நேசிக்க வேண்டும். பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று புரிந்து வைத்திருப்பவர்கள் பாக்கியசாலிகள்..

உனக்கு தகுதி இல்லாத இடத்தில் நீ இருக்காதே...

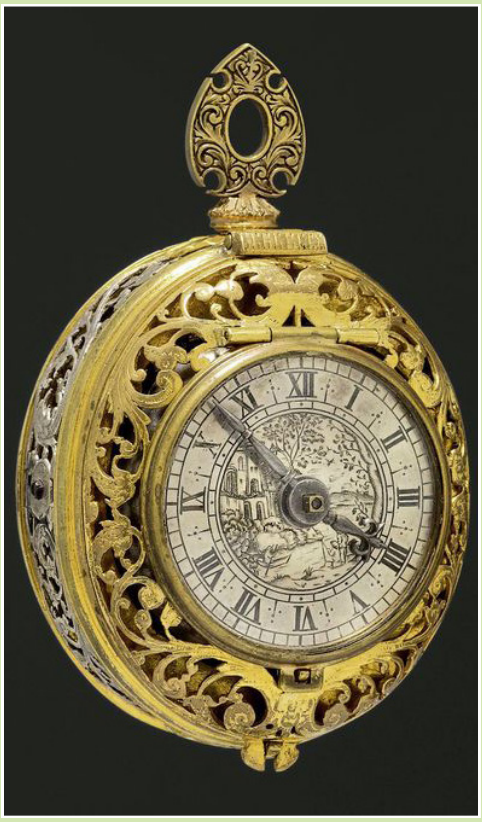
ஒரு தந்தை தனது இறுதி காலத்தில் மகனை அழைத்து சொன்னார், மகனே, இது உனது பூட்டனின் கைக்கடிகாரம், 200 வருடங்கள் பழைமை வாய்ந்தது, நான் இதனை உனக்கு தருவதற்கு முன்னால் நீ கடைவீதிக்கு சென்று கைக்கடிகார கடையில் நான் இதனை விற்கப் போகிறேன் எவ்வளவு விலை மதிப்பீர்கள் என்று கேட்டுப் பார் என்றார்.

அவன் போய் கேட்டு விட்டு தந்தையிடம், இது பழையது என்பதால் 5 டாலர்கள் மட்டுமே தர முடியும் என்கின்றனர், என்றான்.

தந்தை பழைய பொருட்கள் விற்கும் Antique கடைக்குப் போய் கேட்டுப் பார் என்றார். அவன் போய் கேட்டு விட்டு, தந்தையிடம் இதற்கு 5000 டாலர்கள் டாலர்கள் தர முடியும் என்கின்றனர் என்றான்.

தந்தை இதனை Museum கொண்டு சென்று விலையை கேட்டுப்பார் என்றார்...

அவன் போய் கேட்டு விட்டு தந்தையிடம், நான் அங்கு போன போது, அவர்கள் அதனை



பரிசோதனைக்குட்படுத்த ஒருவரை வரவழைத்து, பரிசோதித்துவிட்டு, என்னிடம் இதற்கான பெறுமதி ஒரு மில்லியன் டாலர்கள் என்கின்றனர் என்றான்...

தந்தை மகனை பார்த்து, மகனே! சரியான இடம் தான், உனது அந் தஸ்தை சரியாக மதிப்பிடும். எனவே, பிழையான இடத்தில் நீ உன்னை நிறுத்திவிட்டு, உன்னை மதிக்கவில்லை என்று நீ கோபப்படுவதில் அர்த்தம் இல்லை என்றார்...

உன்னுடைய மரியாதையை அறிந்தவனே உன்னை கண்ணியப்படுத்துவான்....

உனக்குத் தகுதி இல்லாத இடத்தில் நீ இருக்காதே... இதனை வாழ்க்கையின் பாடமாக எடுத்துக்கொள்...

ஆண்களையும் தாயாக்கி விடுகிறது குழந்தை...

முலைக்காம்பை வாயில் வைத்தபடி
தூங்கிப்போகிறது சிசு
திறந்த மார்பிலேயே தூங்கிப்
போகிறாள் புதுத்தாய்
இப்படியான தருணங்களில்
துண்டுத்துணியெடுத்து தோளில்
போர்த்திச் செல்கிறான் சகோதரன்
பிள்ளையை அமத்திக்
கொண்டிருக்கிறாள் என்று
எல்லோரையும் வாசலோடு
நிறுத்தி வைப்பார் அவள் தந்தை.
முந்தானை இழுத்துவிட்டு
நகர்வான் தலைவன்
ஒரு குழந்தை வீட்டிலுள்ள எல்லா
ஆண்களையும் தாயாக்கி விடுகிறது..!

காதல் 6 வகை

அதில் உங்களது காதல் எந்தவகை?

'காதல்' இல்லாமல் இளமை இனிக்காது. காதலுடன் 'அவனும், அவளும்' பார்க்கும் பார்வையில்தான் எத்தனை அர்த்தங்கள். பிடித்தமானவரை கவர்ந்துவிடுவதற்காக இளமை செய்யும் லீலைகள்தான் எத்தனை. கூந்தலில் இருந்து தவறி விழும் பூக்களை சேகரிப்பது, குட்டிக்கரணம் அடிப்பது, கலையாத தலையை கலைத்து விட்டு சீவிக் கொள்வது, சோகமாக இருக்கும் அவன் முகம், அவளைக் கண்டதும் மலர்ந்துவிடுவது என எத்தனை 'ரொமான்டிக்' காட்சிகள் ஒவ்வொரு இளைஞனின் வாழ்விலும்.

அப்படி, நீங்களும் காதல் வயப்பட்டிருக்கலாம். உங்கள் 'ரொமான்டிக்' செயல்களை பட்டியலிட்டு உங்கள் காதல் எத்தகையது என்பதை விவரித்துள்ளனர்.

மன்மதன் காதல்:

காதல் பாடல் பாடிக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? அதிலும் உணர்ச்சி ஊட்டும் வரிகளை அழுத்தமாக உங்கள் உதடுகள் உச்சரிக்கிறதா? அப்படியெனில் உங்களுக்கு காதல் உணர்வுகள் அதிகம். காதல் வசப்பட்டிருக்கும் உங்களுக்குள் அதிக நெருக்கம் இருக்கும் என்று அர்த்தம்.

உங்கள் கட்டுக்கடங்காத விருப்பத்தை பூர்த்தி செய்வதற்காக காதலியின் விருப்பத்தை எதிர்பார்த்து, பாடலாக பாடி அனுமதி கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.

இந்த வகை ரொமான்டிக்கை 'மன்மதன் காதல்' என்கிறார்கள். இந்த வகையில் உள்ள ஒரே ஒரு குறைபாடு, காதலர் இருவரில் ஒருவரது ஆதிக்கம் அதிகமாக இருக்கும். ஆனாலும் உங்களுக்குள் நல்ல புரிதலும், மற்றவர் விருப்பத்துக்கு அப்படியே இணங்கி விட்டுக் கொடுத்தலும் நிகழும். இப்படி தீவிர காதலுணர்வு கொண்ட காதலர்கள் மகிழ்ச்சியாகவும், கவர்ச்சியாகவும் தோன்றுவார்கள்.

கவன ஈர்ப்பு காதல்

நீங்கள் காதலிக்கும் பெண்ணை தினமும் பார்க்கிறீர்கள். ஓரளவுதான் பழக்கம். ஆனால் நெருக்கமில்லை. மற்றவர்களோடு கூட்டத்தோடு கூட்டமாக மட்டுமே சந்திக்க முடிகிறது. அப்போது அவளை கவருவதற்காக, அவள் விரும்பும்படியாக அல்லது அவள் கேட்கும் படியாக பாடுவது, பேசுவது என்று கவனத்தை ஈர்க்க முயற்சி செய்கிறீர்களா? உங்கள் பேச்சை அவளும் ரசித்து புன்னகைக்கிறாள். ஆனால் பதில் எதுவும் சொல்வதில்லை. இப்படி இருக்கிறதா? உங்கள் நிலைமை.

இதனை 'கவனஈர்ப்பு காதல்'என்கிறார்கள். இது முழுமையான காதல் அல்ல. உங்களுக்குள் காதல் உணர்வுகள் நிரம்பி இருக்கிறது. ஆனால் அவளுக்குள், அதுபோன்ற உணர்வு நிறைய இருக்காது. நிலைமை இப்படி இருந்தாலும் இருவருமே ஒருவரையொருவர் ரசிப்பீர்கள். அவள் தனிமையில் சந்திப்பதையோ, நெருக்கத்தை அனுமதிப்பதையோ விரும்பமாட்டாள். இது பொழுதுபோக்கு காதல்.

சேமிப்பு காதல்:

அவள் மீது அன்பு, அக்கறை, மரியாதை எல்லாமே இருக்கிறது. இளமையின் குறுகுறுப்பு இல்லாத பார்வையே பார்க்கிறீர்கள். பேசவும் செய்கிறீர்கள். அதில் உள்ளர்த்தமோ, ரகசியமோ எதுவுமில்லை. அவளும் அப்படியே பழகுகிறாள். 'இது எந்த வகை காதல்?' என்றுதானே கேட்கிறீர்கள்.

இப்படிப்பட்ட காதலை, 'சேமிப்பு காதல்' என்று வகைப்படுத்துகிறார்கள். கிட்டத்தட்ட இது, ஆழமான நட்புணர்வே. இருவரும் ஆழமான அன்பு வைத்திருப்பார்கள். காதல் உணர்வையும் புரிந்து வைத்திருப்பீர்கள்.

'காதலி கிடைத்தால் இவளைப்போல கிடைக்க வேண்டும்' என்று ஏங்கவும் செய்வீர்கள். ஆனால், அவளிடம் காதலைச் சொல்ல முடியாத, சொல்ல விரும்பாத அளவுக்கு நேசம் வைத்திருப்பீர்கள். நீங்கள் விரும்பினால் இந்த நட்பை வாழ்க்கை முழுவதும் நீடிக்கவும் செய்யலாம்.

(20 ஆம் பக்கம் பார்க்க...)

தமிழ்நேசன்
www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

தூக்கமே உடலுக்கு துன்பமா..?

முற்றும் மூடிய அறைக்குள் உறங்குபவரா நீங்கள்? அப்படியாயின் ஆபத்து. இனியும் இதே தவறை செய்யாதீர்கள்.

சிலருக்கு கதவு, ஜன்னல் என எல்லாவற்றையும் மூடிவிட்டு உறங்கும் பழக்கம் உள்ளது. காரணம், பெண்களெனின் பயம் மற்றும் பாதுகாப்பின்மை என்பவற்றுடன் திருடர்கள் தொல்லையும் உள்ளடக்கம். அத்துடன், சில இடங்களில் குறித்த சூழலின் அசுத்தம் காரணமாக நுளம்புத் தொல்லையில் இருந்து தப்பிக்கும் வழியில்லாமலும் இவ்வாறு கதவுகள், ஜன்னல்கள் என்பவற்றை இறுக்கி மூடிவிட்டு துயில் கொள்பவர்கள் அதிகம்.

பூட்டிய ஒரு அறைக்குள் பலர் சேர்ந்து உறங்கும் நிலை பொதுவாக உள்ளது. ஒருவர் மட்டும் 4 மணி நேரம் உறங்கினாலே பூட்டிய அறை ஒன்றிலுள்ள ஒக்சிஜனின் அளவு குறைந்துவிடும். பொதுவாக காற்றில் காணப்படும் ஒக்சிஜனின் அளவு 21 சதவீதம். இந்தநிலையில், பூட்டிய ஒரு அறைக்குள் ஒருவர் மட்டும் நான்கு மணி நேரம் தொடர்ந்து உறங்கும்போது அந்த அறையிலுள்ள வளியில் காணப்படும் ஒக்சிஜனின் அளவானது 10 சத வீதத்திற்கும் குறைவான நிலைக்கு செல்கின்றது.

இதனால், ரத்தத்தில் கலந்திருக்க வேண்டிய ஒக்சிஜனின் அளவை நுரையீரலானது சரியான அளவில் பேணிக்கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படுவதுடன், மூச்சுத்தி திணறல் ஏற்பட்டு உயிரிழப்பிற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். இப்படியான நிலையில், குறித்த நெருக்கடியை சமாளிப்பதற்காக சிறுநீரகமானது உடலிலுள்ள நீரிலிருந்து ஒக்சிஜனை பிரித்தெடுத்து நுரையீரலுக்கு அனுப்பி வைக்கும் பணியை செய்கின்றது.

சிறுநீரகம் தனக்கு சம்பந்தமில்லாத இந்த வேலையை செய்ய ஆரம்பித்ததும், அதுவரை தான் செய்துகொண்டிருந்த பணியான 'ரத்தத்தை வடிகட்டி சுத்தப்படுத்தும் வேலை'யை மேற்கொள்ளாது.

இதனால், நமது உடலில் உள்ள தண்ணீரில் ஒக்சிஜன் அளவு குறைவதால் அது கழிவாகி சிறுநீராக மாறுவதால் எமக்கு அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டுமென்ற உணர்வு ஏற்படுவதோடு, ஒக்சிஜன் நிறைந்த தண்ணீர் உடலுக்குத் தேவைப்படுவதால் தாகமும் ஏற்படும் இதனால் சிறுநீரகத்துக்கு அதிக வேலைப்பளு உண்டாகும்.

சிறுநீரகத்தில் அழுக்குகள் சேர்வதும், இரத்தத்தில் யூரிக் அமிலம் முதலான அசுத்தங்களும் அதிகரிக்கின்றன. அத்துடன், சிறுநீரகத்திலும் மூட்டுகளிலும் யூரிக் அமிலம் படிமங்களாகப் படிகின்றன. குருதியிலும் இந்த அமிலப் படிவங்களால் தடிமன் அதிகரித்து ரத்த அழுத்தம் உயர்வதுடன் மூட்டுவலியும் உண்டாகின்றது. அத்துடன், உடலில் பல விதமான பிரச்சனைகள் உண்டாகி இறுதியில் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடிகின்றது எமது முறையற்ற வகையிலான தூக்கம்.

காதல் 6 வகை

(19 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

திட்டக்காதல்

'உங்களை பிடித்திருக்கிறது' என்று உங்கள் காதலி சொல்லிவிட்டாள். உங்களுக்கும் அவளைப் பிடித்திருக்கிறது. நன்றாகவே பேசிக் கொள்கிறீர்கள். ஆனால், எந்த வியத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும் எல்லை மீறல் இல்லவே இல்லை. காமத்தைப் பற்றியும் பேசுகிறீர்கள் ஆனால் விரசம் இல்லை. பிரச்சினையைப் பற்றி பேசுகிறீர்கள், உங்கள் குறையை அவளும், அவளது குறையை நீங்களும் சுட்டிக்காட்டி பேசிக் கொள்கிறீர்கள், முரண்பாடு ஏற்பட்டாலும் முட்டிக் கொள்வதில்லை&!

உங்கள் காதல் இந்த நிலையில் இருந்தால், இது 'திட்டக் காதல்'. வாழ்வின் போக்கை புரிந்து கொண்டு ஒன்றுக்கு இரண்டு முறை சிந்தித்து முடிவெடுக்கவும், வாழவும் விரும்பும் ஜோடி நீங்கள். உங்கள் உணர்வுகளும் கூட எல்லைக்குட்பட்டதுதான். உங்கள் அன்பும் என்றும் நீடித்திருக்கும்.

இனிப்பு காதல் :

அடிக்கடி தீண்டிக் கொண்டும், சீண்டிக் கொண்டும் இருப்பார்கள் சில காதலர்கள். பெரும்பாலும் சீண்டல்கள் எல்லைமீறும். இருந் தாலும் ஒருவரை ஒருவர் தடுப்பதில்லை. அந்த சீண்டலை அனுமதிக்கிறீர்கள்.

இதனை 'இனிப்பு காதல்'என்று வகைப்படுத்துகிறார்கள். இவர்களுக்குள் ஆழமான காதல் உணர்வு இருக்கும். அதிக உணர்ச்சி கொண்டவராகவும், கொஞ்சம் கூச்சம் உடையவராகவும் இருப்பார்கள்.

இவர்கள் காதலில் காமம் கலந்திருப்பதால், ஒருவரின் தீண்டலை இன்னொருவர் தடுக்கமாட்டார். இவர்களுக்குள் தன்னைப்பற்றிய உயர்வான எண்ணமும், சில ஒளிவு மறைவு ரகசியங்களும் இருக்கும். ஆனால் காதலை கடைசிவரை விட்டுக்கொடுக்க மாட்டார்கள்.

வெற்றிக்காதல்:

காதலி போனில் பேசும்போது லேசாக இருமும் சத்தம் கேட்டால் போதும் உடனே ஆபீசுக்கு விடுமுறை எடுத்துவிட்டு காதலியை நேரில் பார்க்க கிளம்பிவிடுகிறீர்களா? அவள் விளையாட்டுக்காக 'உடனே பார்க்க வேண்டும் போலிருக்கிறது வருவாயா?' என்றால், என்ன வேலையிருந்தாலும் ஆபீசுக்கு லீவு போட்டுவிட்டு அவளிடம் போய் ஆஜராகி விடுகிறீர்களா? இதுபோன்ற ஆழ்ந்த காதலை அவளும் உங்களிடம் வைத்திருக்கிறாளா?

உங்கள் காதல் மற்றவர்கள் ஆச்சரியப்படும் அளவுக்கு சக்தி வாய்ந்தது. இதனை 'வெற்றிக் காதல்' என்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட காதலர்கள் ஒருவருக்கொருவர் எதையும் விட்டுக்கொடுக்க தயாராக இருப்பார்கள். பிரச்சினை என்றால் தன்னையே தரவும் தயாராவார்கள்.

திருமந்திரம்

(பாகம் 10)

நந்தி பெற்றனன் நவ ஆகமம்

சிவமாம் பரத்தினில் சத்தி சதாசிவம்
உவமா மகேசர் உருத்திர தேவர்
தவமால் பிரமீசர் தம்மில் தாம்பெற்ற
நவ ஆகமம் எங்கள் நந்தி பெற்றானே

பாடல் 62

சிவம் என்னும் பரம்பொருளிடம் இருந்து சக்தியும், சக்தியிடமிருந்து சதாசிவமும், சதாசிவத்திடமிருந்து மகேசனும், மகேசனிடமிருந்து உருத்திரன் முதலான தேவர்களும், தவமுடைய திருமாலும், பிரமதேவனும் ஆகிய இவர்கள் பெற்ற ஆகமம் ஒன்பது ஆகும். இந்த ஆகமங்கள் அனைத்தும் நந்தி பெற்றான்.

நவ ஆகமங்கள்

பெற்றநல் ஆகமம் காரணம் காமிகம்
உற்றநல் வீரம் உயர்சித்தம் வாதுளம்
மற்றுஅவ் வியாமள மாகும் காலோத்தரம்
துற்றநல் சுப்பிரம் சொல்லும் மகுடமே

பாடல் 63

நந்தி பெற்ற ஒன்பது ஆகமங்களாவன காரணம், காமிகம், வீரம், சித்தம், வாதுளம், வியாமளம், கலோத்தரம், சுப்பிரம், மகுடம் என்பவையாகும்.

நீர் மேல் எழுத்து

அண்ணல் அருளால் அருளும் சிவாகமம்
எண்ணிலி கோடி தொகுத்திடும் ஆயினும்
அண்ணல் அறைந்த அறிவு அறியாவிடின்
எண்ணிலி கோடியும் நீர்மேல் எழுத்தே

பாடல் 64

பரம் பொருளாகிய சிவனருளால் சொல்லப்பட்ட சிவாகமங்கள் பல கோடியாக உள்ளன. அந்த ஆகமங்களின் உண்மைப் பொருள் அறியாமல் அதனை ஓதுதலும், உணர்தலும் இயலாத ஒன்றாகும். இறைவன் காட்டிய ஞானம் ஆகமங்கள், அதன் உண்மைப் பொருளை உணராதவர்க்கு நீர் மேல் எழுதிய எழுத்துப் போல் ஒரு பயனும் தர மாட்டாது.

தமிழோடு ஆரியம் தந்த தயாபரன்

மாரியும் கோடையும் வார்பனி தூங்கநின்று
ஏரியும் நின்றங்கு இளைக்கின்ற காலத்து
ஆரியமும் தமிழும் உடனே சொல்லிக்
காரிகை யார்க்கும் கருணை செய்தானே

பாடல் 65

மழைக்காலம், கோடைகாலம், மிகுந்த பனி பெய்யும் குளிர் காலம் எல்லாம் அடங்கி ஒடுங்கி நிலப்பரப்பெல்லாம் நீரால் சூழப்பட்டிருக்கும் ஊழி முடியும் காலத்தில், வடமொழி, தென் மொழி வேதங்களைச் சிவபெருமான் உமா தேவிக்கு உபதேசித்து அருள் செய்தான். உல கம் முடிவுற்றுத் தோன்றும் புது உயிர்கள் தாய் வழியே தன்னறிவு பெறுதல் போல உலகத்துக் கெல்லாம் தாயான உமாதேவியிடம் இருந்து உயிர்கள் மீண்டும் அவ்வேதப் பொருளுணர அவற்றை இறைவன் உமையவளுக்கு உபதேசிக்க உளம் கொண்டு அருளினான்.

அவன் அருளாலே அவனை அறிக

அவிழ்கின்ற வாறும் அதுகட்டு மாறும்
சிமிழ்தலைப் பட்டுயிர் போகின்ற வாறும்
தமிழ்ச்சொல் வடசொல் எனும் இவ்விரண்டும்
உணர்த்தும் அவனை உணரலும் ஆமே

பாடல் 66

ஆன்மாக்கள் பந்த பாசப் பிடிப்பில் இருந்து விடுபடுகின்ற முறையும், அந்த ஆன்மாக்கள் அந்தப் பாசத் தளைகளில் சிக்கிக் கொள்கின்ற விதமும், உடல் கூட்டுக்குள் புகுந்த உயிர் அதை விட்டுப் பறந்து போகின்ற தன்மையும் ஆகிய இவை அனைத்தையும் அறியத் தமிழ், வடமொழி என்னும் இவ்விரண்டையும் அறியச் செய்த பரம்பொருள் அருளைப் பெற, அவனை உணர ஆகம அறிவு மட்டும் போதாது, அவனை உணர்ந்து பக்தி செய்யும் மனம் வேண்டும்.

குரு பரம்பரை

நந்தி அருள்பெற்ற நாதரை நாடின்
நந்திகள் நால்வர் சிவயோக மாமுனி
மன்று தொழுத பதஞ்சலி வியாக்ரமர்
என்றிவர் என்னோடு எண்மரும் ஆமே

பாடல் 67

நந்தி எம்பெருமான் திருவருள் கருணையால், மறைப் பொருள் கேட்டுணர்ந்த மாமுனிகள் எட்டுப் பேர்களாவார். அவர்கள் சனகர், சனந்தனர், சனாதனர், சன்றகுமாரர் என்ற நால்வர். சிவயோக மாமுனிவர், பதஞ் சலி (தில்லைத் தாண்டவம் கண்டு மகிழ்ந்த பாம்புக் காலுடைய தவயோகி), வியாக்கிரபாதர் (புலிக் காலுடைய முனிவர்), என்னையும் சேர்த்துக் குருமார் எட்டுப் பேர்.

இறை அருளால் எதையும் சாதிக்கலாம்

நந்தி அருளாலே நாதனாம் பேர்பெற்றோம்
நந்தி அருளாலே மூலனை நாடினோம்
நந்தி அருளாவது என்செயும் நாட்டினில்
நந்தி வழிகாட்ட நானிருந் தேனே

பாடல் 68

நந்தியெம்பெருமான் திருவருள் துணையாலும், கருணையாலும் அவன் அடிமையாகி அடியவர்க்குத் தலைவனாகப் பெருமை பெற்றோம். நந்தியெம்பெருமான் மனக்கட்டளையினாலேயே மூலன் இருக்கும் இடம் தேடி வந்தோம். நந்தியெம்பெருமான் திருவருள் துணை இருக்குமானால் உலகில் எதையும் செய்யலாம். நந்தியெம்பெருமான் வழிகாட்டி அருளாணை இட்டபடி நானும் தவ யோகம் இருக்கின்றேன்.

திருமூலர் உடனிருந்த தவமுனிகள்

மந்திரம் பெற்ற வழிமுறை மாலாங்கன்
இந்திரன் சோமன் பிரமன் உருத்திரன்
கந்துரு காலாங்கி கஞ்ச மலையனோடு
இந்த எழுவரும் என்வழி ஆமே

பாடல் 69

மாலாங்கன், இந்திரன், சோமன், பிரமன், உருத்திரன், காலாங்கி, கஞ்சமலையன் ஆகிய எழுவரும் என் வழி வந்தவர்கள்.

www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

நானும் கொஞ்சம் அழகானேனோ...

பூவோடு சேர்ந்த நாறும் நாறுவதொப்ப
பூவை அவளின் அழகோடு உறவாடும்
நானும் அழகானேனோ என்று
அவள் பின்னால் நிலைக்கண்ணாடியில்
அவளோடு சேர்த்து என்னைப்
பார்த்து நான் எண்ணினேன்
அவள் அழகை...

மௌனச் சிறை...

இதழ்கள் பேச மறுத்து விட்டன
இரண்டு கண்கள் பேசு கின்றன,
உதடு சொலாமல் விட்டதைச்
சொல்லிடும் உந்தன்
விழிகள் என்னும் காந்தமே,
கதவைத் திறந்திடு மௌன
சிறைக்கு கரந்திடும் உண்மை
வரட்டும் வெளியே, இதயம்
இணைந்தபின் வேண்டாம்
பூட்டு இன்பம் காண்போம்
வாழ்வில் இணைந்தே...!

கதவு...

பூட்டிய இரும்பு கதவை
திறக்கும் நீ
ஏன் என்னிடம் மட்டும்
உன் இதய கதவை
திறக்க மறுக்கின்றாயோ???

சுவாசம்

உயிரின் சுவாசம் மூச்சு
கண்களின் சுவாசம் கனவு
இதயத்தின் சுவாசம் துடிப்பு
நாக்கின் சுவாசம் பேச்சு
என் நட்பின் சுவாசம் நீ

நினைவுகள்...

நினைவுகள் எப்போதும்
வித்தியாசமானவை
சில நேரங்களில் அழுத
நாட்களை நினைத்து
சிரிக்க வைக்கும்
சிரித்த நாட்களை
நினைத்து அழ வைக்கும்...

பெண்ணின் விழிகள்...

பெண்ணிற்கு ஆணிற்கு என்று விழிகளில்
என்ன பேதம் நீர் கண்டீர் என்று
என்னைக் கேட்பின் உண்டு என்பேன்
ஆணின் விழிகளில் கூர்மையும் வீரமும்
உண்டு ஆனால் பெண்ணின் விழிக்கு
மட்டுமே கூர்மை காமம் உண்டு
மற்றும் அவள் விழிகளில்தான் அன்பும்
பாசமும் தேங்கி நிற்கும்

நீ இருக்கும் போது...

அன்பு செய்து
ஆறுதலாய்
அணைத்துக் கொள்ள
எனதருகில்
நீ இருக்கும் போது
அனைவரும் இருக்கும்
இந்த அகிலம்
நமக்கெதற்கு!!!

நம்மை இம்சிக்கும்
இவ்வுலகத்தை
அரைவிலைக்கு
விற்றுவிட்டு
அதே கையோடு
வேறு ஒரு உலகை
அமேசானில்
அர்டர் செய்து
வாங்கி கொண்டு
வான் தாண்டி
பறந்து செல்வோம்!!
ஊன் விட்டு உயிர்
போகும் வரை
காதல் கொள்வோம்!!!

தனிமை...

காதலிக்கையில் காத்திருப்பதில்
இனிய தனிமை அன்று,
காதல் தோல்வியில்
கொடிய தனிமை இன்று...!

சுகமான சுமை...

பேசியது விழிகளா
மின்னல் பளிச்சென்றது
அவன் உள்ளத்தில்
நினைத்து பார்க்க
முடியவில்லை அவனால்
ஆனாலும் அவள் அழகிதான்
நெடுநாள் பார்த்தும்
அவனுக்குள் இந்த எண்ணம்
தோன்றவில்லை
ஏன் இப்படி
அவன் எண்ணம் ஏதோ
ஒரு வகையில்
ஒரு நிமிடம் ஸ்தம்பித்து
சுதாரித்தது மீண்டும்
அவளை தேடினான்
கல்லூரிக்குள் அவள்
அவனால் அந்த
பார்வையில்
இருந்து மீள முடியாது
ஏதோ ஒரு தவிப்பு
அன்று மாலை நேரம்
கல்லூரி விடும் நேரம்
காத்திருந்தான் சுகமான
சுமை ஒன்று
இதயத்தில் சுமந்தபடி ...

உன் மார்பினில்

உன் மார்பினில் என் முகம் புதைந்த
நிமிடங்களையெல்லாம்
நினைத்துப்பார்த்தால்
என் மனம் மயங்கிப் போகின்றது...
மீண்டும் ஒருமுறை
புதைந்து போக மனம் ஏங்குகின்றது...
மறுமுறை நிமிடங்களில் இல்லாமல்
மணிக்கணக்காய் உன் மார்பினில்
மதியிழந்து கிடக்க ஆசை கொள்கிறது
இந்த ஆணின் மனம்...!

பார்த்து செல்லடி...

பெண்ணே
பார்த்துச் செல்லடி!

உன் பாதம்
சேதமாகாமல் இருக்க
நீ நடந்து செல்லும் சாலை எங்கும்
என் மனதை எடுத்து விரித்து
பாதையாக்கியுள்ளேன்...

நீ நகர்ந்து சென்றதும்
என் மனதில் பதியும்
உன் பாதச்சுவடுகளை எடுத்து
என் இதய அறையில் மடித்து
பொக்கிமாய் பாதுகாப்பேன்!!!

கிடைக்காத காதல்

கிடைக்காத உந்தன் காதலைத் தேடி
கிடைக்கும் என்று அலைந்த நானின்று
உணர்ந்தேன் நான்தேடி அலையும் காதல்
பாலைவனத்தில் தண்ணீர் தேடியலைந்த
மானொன்று உச்சி வெய்யிலில் மணலில்
கண்ட கானலை நீரென்று ஏமாந்தது போல
என்றுமே கிடைக்காத தென்று

குழந்தைகள்

தவறு செய்தால் சினக்காதீர்கள்

கு

குழந்தைகளின் வளர்ச்சி பெற்றோர்களின் கைகளில் காரம் செய்வதையும், மிரட்டுவதை யும் விட்டு குழந்தைகள் சொல்வதையும் காது கொடுத்து கேட்க வேண்டும். அப்போதே அவர்களால் நல்ல பழக்கங்களை கற்க முடியும். சமுதாயத்தோடு ஒத்து வாழ முடியும். மிக தவறான பழக்கங்கள் இருந்தால் மட்டுமே அவர்களிடம் சற்று தீவிரான கண்டிப்பினை காட்ட வேண்டும்.

குழந்தைகளை பாதுகாத்து வளர்க்க வேண்டிய காலத்தில் பெற்றோர்கள் தங்களுக்கு பிடித்த
மான பொழுது போக்குகளில் காலத்தினை செலவிடும் பொழுது பல குழந்தைகள் மது, புகைப்பிடித்தல்,போதை பொருட்களுக்கு எளிதில் அடிமையாகி விடுகின்றனர். அதுவும் குடும்ப நபர்களுக்கிடையே ஒற்றுமை இன்றி காணப்படும் போது குழந்தைகள் அதிக பாதிப்பிற்கு ஆளாகின்றனர் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

குழந்தைகள் ஒவ்வொருவரும் வித்தியாச மானவர்களே.அவர்களுக்கென்று தனி ஆசைகள், விருப்பங்கள் தேவைகள் உள்ளது. அவர்களது தேவைகளை வெளிப்படுத்தும் விதமும் வித்தியாசமானது.

அதுபோல் பெற்றோருக்கு ஒரு குழந்தையினை விட மற்றொரு குழந்தை மீது ஆசை என்பது எங்கோ காணும் அரிதான ஒன்றே. இதில் உண்மை என்னவென்றால் ஒரு குழந்தை மற்றொரு குழந்தையினைவிட கையாள எளிதாக இருக்கலாம்.ஆகவே பிரச்சினையுடைய குழந்தைகளும் அதிக நேரம் அன்பாக பேசுவதும், தவறுகளை மென்மை யாய் புரிய வைத்து திருத்துவதுமே தீர்வாக அமையும்.

அதே போன்று குழந்தைகளிடம் தவறுகளுக்காக அடி வயிற்றில் இருந்து காட்டு கத்தலாக கத்துவது முறையற்ற வார்த்தைகளை பேசுவது போன்றவை அக்குழந்தைகள் மனதினை கொல்வதற்குச் சமம்.ஆகவே உடனே உங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைகளை இது தவறு,அது தவறு என்று கத்துவதைக் காட்டிலும் எது சரியென சொல்லி தருவதும் நாம் அதுபோல் சரியாக வாழ்வதுமே சிறந்தது.

நல்ல நீதிநெறி கதைகளை அவர்களுக்குச் சொல்வது சிறந்தது.அதிகமாக எதனையும் அவர்கள் மீது தி ணிக்காதீர்கள். அவர்களின் இயல்பான முறைக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுப்பது சிறந்தது.மிகவும் படபடப்புடன் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு தேவையான உதவிகள் கிடைப்பதில்லை.

உங்களது குழந்தைகளின் தவறிற்கு கத்தாதீர்கள் நல்லவற்றை எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

ஏலக்காயின்

மருத்துவ குணங்கள்

ரத்தத்தில் இருக்கும் சர்க்கரையின் அளவை யும் கட்டுப்படுத்தும். ஆஸ்துமா நோயாளி களுக்கும் ஏற்றது. சுவாச கோளாறுகளை போக்கும் சக்தியும் ஏலக்காய்க்கு உள்ளது.

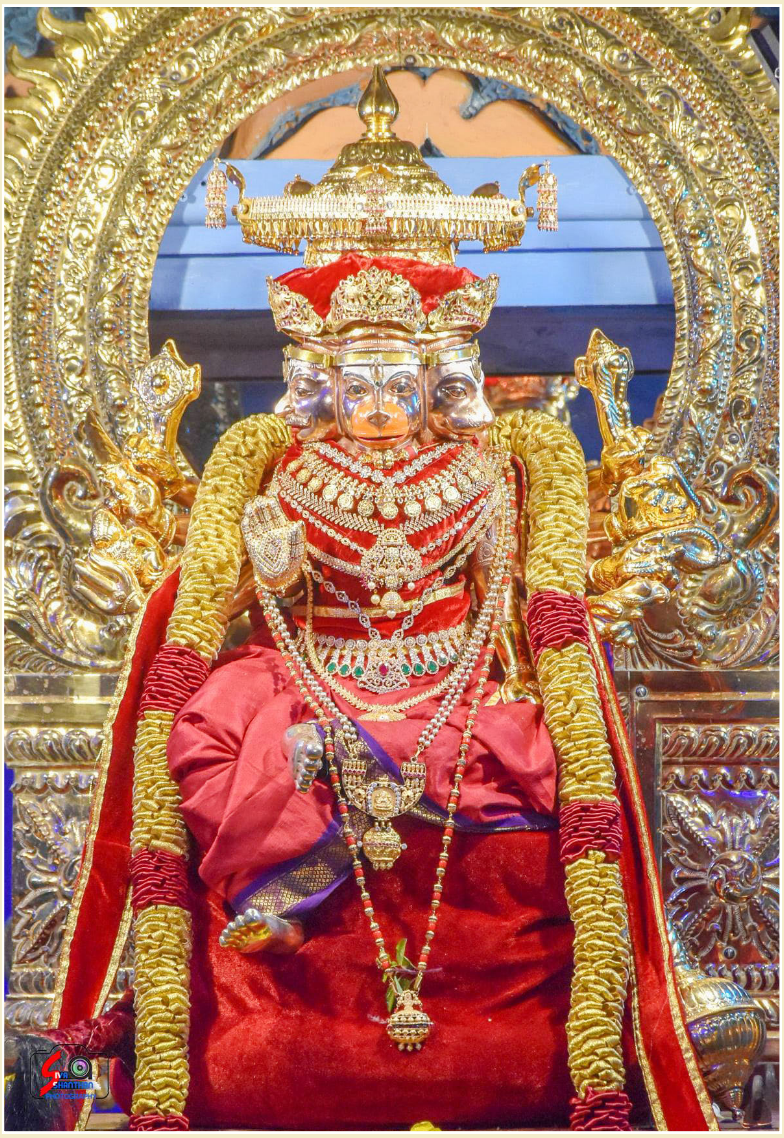
வாகனங்களில் பய ணிக்கும்போது தலைசுற் றல், வாந்தி, மயக்கம் போன் றவை ஏற்படுபவர் கள் இரண்டு ஏலக் காயை வாயில் போட்டு மென்று கொண்டி ருந்தால் இந்த தொல்லை ஏதும் ஏற்படாது.

ஏலக்காய் வாய் சுகா தாரத்திற்கும், வாய் ஆரோக்கியத்திற்கும் ஏற்றது. பல் வலி, ஈறு களில் ஏற்படும் வீக் கத்தை கட்டுப்படுத்தலாம்.

ஜலதோஷம், இருமல், தொடர்ச்சியான தும்மலால் அவதிப்படுகிற வர்கள் ஏலக்காய் காயம் பருகவேண்டும்.

www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

மருதனார்மடம் ஆஞ்சநேயர் கோவில் தேர்த்திருவிழா



படங்கள் - ஐங்கரன் சிவசாந்தன்

பீட்ரூட் பாயாசம் செய்வது எப்படி?

தேவையான பொருள்கள்:

பீட்ரூட் – 4, பால் –1 கப், நெய் – 1 கப், சர்க்கரை – 3/4 கப், ஏலக்காய் பொடி– தேவையான அளவு , முந்திரி – தேவையான அளவு

செய்முறை:

பீட்ரூட்டை தோல் நீக்கி துண்டுகளாக வெட்டிகொள்ளவும்.

மிக்சியில் நறுக்கிய பீட்ரூட்டை போட்டு வழுவழுப்பாக அரைத்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் நெய் ஊற்றி காய்ந்தவுடன் அதில் நறுக்கிய முந்திரியை பொன்னிறமாக வறுத்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதில் பீட்ரூட்டை சேர்த்து கிளறிவிட வேண்டும்.

சிறிது நேரம் கழித்து கொஞ்சம் நெய் விட்டு கிளறவும். 5 நிமிடத்திற்கு பிறகு அதில் பால் சேர்த்து 15 நிமிடம் சமைக்கவும்.

அடுத்து அதில் கப் சர்க்கரையை சேர்த்து நன்கு கலக்கி கொள்ளவும். ஏழு நிமிடத்திற்கு பிறகு சிறிது நெய் சேர்த்து இறக்கினால் சூடான பீட்ரூட் பாயாசம் தயார்.

கடைசியில் பீட்ரூட் பாயாசத்தை ஒரு கிண்ணத்தில் ஊற்றி அதன் மேல் முந்திரியை அலங்கரித்து சூடாக பறிமாறுங்கள்..

தேங்காய் சாதம்

தேங்காய் பாலுடன் முந்திரி, காய்ந்த திராட்சை கலவையுடன் தயாரிக்கப்படுவது.

தேவையான பொருட்கள்

1 தேக்கரண்டி நெய்
2 குச்சி லவங்கம்
3 கிராம்பு
2 பச்சை மிளகாய், பொடியாக நறுக்கியது
2 கப் அரிசி
2 கப் தேங்காய் பால்
1 கப் தண்ணீர்
1/2 தேக்கரண்டி உப்பு
2 மேசைக்கரண்டி துருவிய தேங்காய்
10 முந்திரி, உடைத்தது
15 காய்ந்த திராட்சை

செய்முறை

1 பாத்திரம் லேசாக சூடானதும் நெய் சேர்க்கவும். லவங்கம், கிராம்பு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வறுக்கவும்.
2 அரிசியை சேர்த்து சில நிமிடங்கள் கிளறவும்.
3 தேங்காய் பாலையும், தண்ணீரையும் சேர்த்து, தீயை கொஞ்சம் அதிகமாக்கி கொதிக்க விடவும். பின்னர் தீயைக் குறைத்து 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை மூடி தண்ணீர் வற்றும் வரை கொதிக்க வைக்கவும்.
4 துருவிய தேங்காய், முந்திரி, காய்ந்த திராட்சை தூவி, முள் கரண்டி கொண்டு அரிசியை லேசாக கிளறி சூடாக பரிமாறவும்.

உடல் எடையை குறைக்க நினைப்பவர்களுக்கும் அல்லது அந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்கும் சிறந்த ஒரு பானமாக பிளாக் டீ இருக்கிறது.

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு மற்றும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவை தியாஃப்ளேவின் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஒரு கப் காஃபியில் உள்ள காஃபைனின் அளவில் மூன்றில் ஒரு பங்கு பிளாக் டீயில் உள்ளது.

கடுமையான மலச்சிக்கலால் அவதி படுபவர்கள் தினந்தோறும் காலை மற்றும் மாலை வேளைகளில் பிளாக் டீ தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் தினமும் மலம்கழிக்கும் நிலை உண்டாகி மலச்சிக்கல் தீரும்.

மூலிகை டீ! தயாரிக்கலாம் வாங்க...

சளி, காய்ச்சல், உடல்வலியால் அவதிப்படுபவர்கள் இந்த மூலிகை டீயை போட்டு குடித்தால் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

தேவையான பொருள்:

இஞ்சி – 1 கப், கிராம்பு, பட்டை – 10, அன்னாசிப்பூ – 5, ஏலக்காய் – 5 கிராம், துளசி – ஒரு கைப்பிடி, மிளகு – 5 கிராம், அதிமதுரம் – 2 ஸ்பூன் அளவு, அஸ்வகந்தா – 1/4 ஸ்பூன்

செய்முறை

இஞ்சியை தோல் சீவி தண்ணீரில் நன்றாக அலசி கொண்டு சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி கொள்ளவும்.

பிறகு அதை வெயிலில் தண்ணீர் உலரும் வரை காய வைக்கவும். துளசியை தண்ணீரில் அலசி அதையும் நன்றாக வெயிலில் உலர விட வேண்டும்.

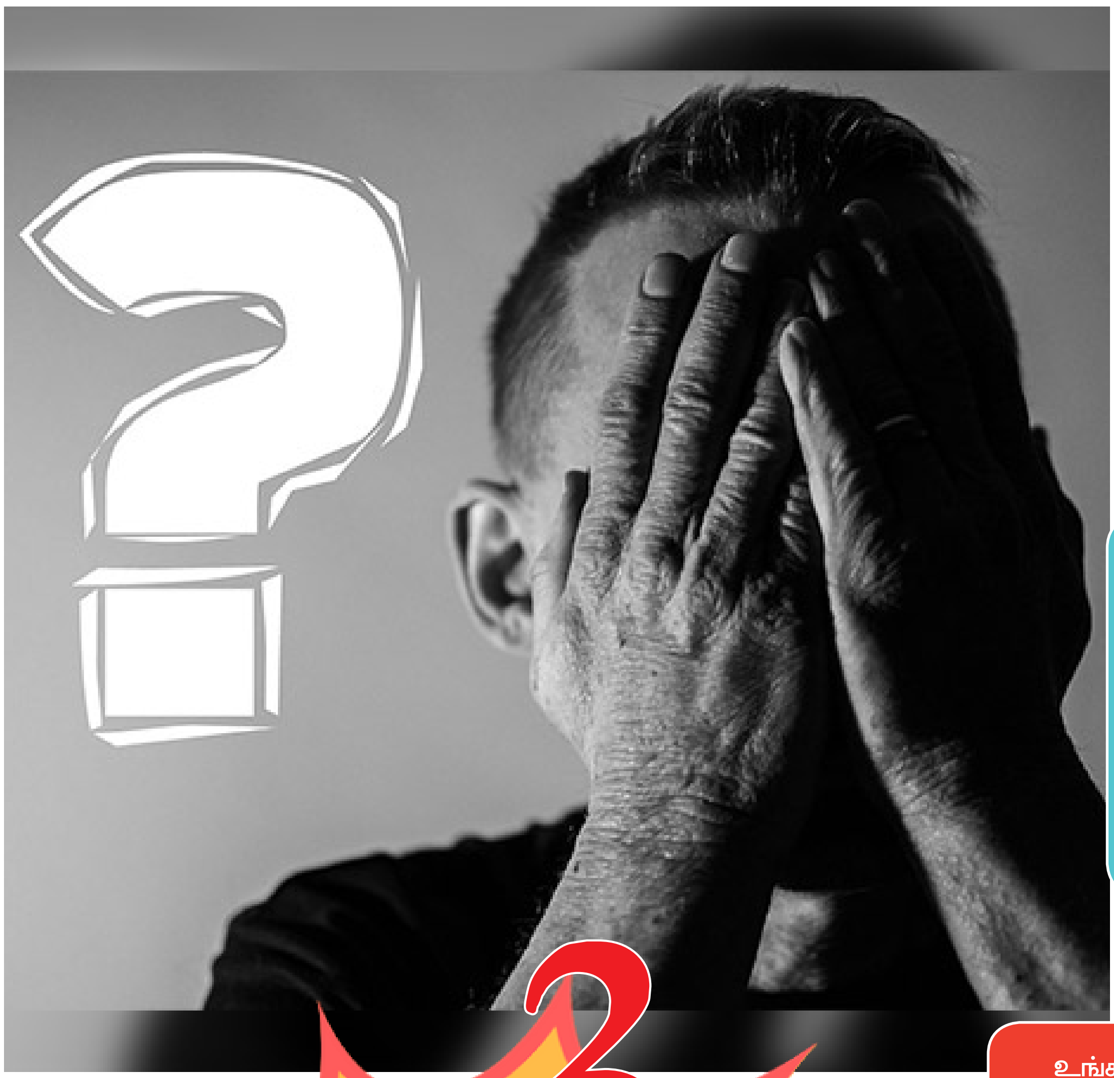
பின்னர் அடுப்பில் வாணலியை வைத்து அதில் மிளகு மற்றும் ஏலக்காயை வறுத்து கொள்ளவும்.

அடுத்து அதில் வெயிலில் உலர்ந்த இஞ்சி, பட்டை, கிராம்பு, அன்னாசிப்பூ ஆகிவற்றை சேர்த்து வறுக்க வேண்டும்.

வறுத்த கலவையை ஆறவைத்து மிக்சியில் பொடியாக அரைத்து கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு அரைத்த பொடியில் அதிமதுரம் மற்றும் அஸ்வகந்தா பொடியை நன்றாக கலந்து கொள்ள வேண்டும். இதை தினமும் காலையில் குடிக்கும் தேநீரில் கலந்து குடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு குடிப்பதால் உடலுக்கு எந்த வித நோயும் அண்டாது.

www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...



இந்த 3 பாவங்கள் உங்கள் வாழ்வை நரகமாக்குமாம்

பாவங்கள்தான் நமது வாழ்க்கையின் விதியை தீர்ம ானிப்பதாகும். இப்பொழுது நாம் அனுபவிக்கும் துன்பங்கள் யாவும் நாம் முன்ஜென்மத்தில் செய்த பாவங்களின் தண்டனை என்று நமது புராணங்கள் கூறுகிறது. அந்த வகையில் இப்பொழுது நாம் செய்யும் பாவங்கள் நமது அடுத்தடுத்த ஜென்ம ங்களின் வாழ்க்கையையும் நரகம ாக்கும். எனவே முடிந்தளவு வாழும்போது பாவகாரியங்களில் ஈடுபடாமல் இருப்பதுதான் உங்களுக்கு நல்லது.

பாவகாரியங்கள் என்னும் போது குற்ற செயல்களில் ஈடுபடுவது, ம ற்றவர்களின் உடலையும், மன தையும் காயப்படுத்துவது போன்றவை ம ட்டுமல்ல.

உங்களை நீங்களே சிதைத்து கொள்ளும் சில மோசமான பாவச்செயல்களும் உள்ளது. இவை பெரும்பாலும் பாவகாரியங்கள் என்று உங்களுக்கே தெரியாமல் நீங்கள் செய்பவையாகும். உங்களுக்கே தெரியாமல் செய்தாலும் இதற்கான தண்டனைகள் உங்களுக்கு கண்டிப்பாக கிடைக்கும்.

இந்த பதிவில் நீங்கள் செய்யும் பாவகாரியங்கள் என்ன அதற்கான பரிகாரங்கள் என்ன என்று பார்க்கலாம்.

கர்வம் உங்களை அவமானப்படுத்தும்

தங்களை பற்றி பெருமையாக நினைப் பவர்கள் எப்பொழு தும் தன்னை மற்றவர்களை விட உயர்ந்தவராகவே கருதுவார்கள். மற்ற வர்களின் குறைகளை கண்டறி வதிலேயே கவனம் செலுத்தி சரியான சமயத்தில் அவர்களை அவம ானப்படுத்துவார்கள். தங் களின் குறைகளை மறைத்து கொள்ள மற் றவர்களை விமர்சிப்பதை ஒரு ஆயுதமாக பயன்படுத்தி கொள்வார்கள். இவர்கள் எப்பொழுதும் தான் செய்வது சரி என்ற எண்ணத்தில் இருப்பார்கள், இதனாலேயே அனைத்து உறவுகளையும் இழந்து தனிமரமாய் நிற்பார்கள்.

மனநிறைவே இதற்கான பரிகாரம்

மற்றவர்களுடைய நல்லொழுக்கங்களையும், திறமை யையும் நாம் அடையாளம் கண்டுகொண்டு அதற்கான அங்கீகாரத்தை கொடுக்கும்போது அது நமது கௌரவத்தை அனைவரிடமும் அதிகாிக்கும். மனநிறைவுள்ள மக்கள் எப்பொழுதும் அறிவின் வரம்புகளை அறிந்து வைத்தி ருப்பார்கள். மனநிறைவும், பணிவும் வரும்போது அது தானாக உங்கள் கர்வத்தை அழிக்கும். கர்வம் அழியும்போது அது உங்களின் வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக மாற்றும்.

பொறாமை

உங்களின் வாழ்க்கையின் ம கிழ்ச்சியை சிதைப்பதோடு உங்கள் வாழ்க்கையை நரகமாக்கும். பொறாமை உங்களை நீங்களே அதிகம் காதலிக்கும் போது ம ற்றவர்கள் உங்களை விட சிறந்தவராக இருக்கும்போது அவர்கள் மீது ஏற்படும் கோபம்தான். பொறாமை வெறுப்பை உண்டாக்கும், நமக்கு கிடைக்காத பொருளை ம ற்றவர்களுக்கு கிடைக்கும்போது ஏற்படும் கோபம் அவர்கள் ஒருவேளை அதனை இழந்து விட்டால் நமக்குள் ஏற்படும் ம கிழ்ச்சி என நம் வாழ்வை நாமே சிதைத்து கொள்ள காரணமாக இருப்பது இந்த பொறாமைதான்.

கர்வம்

ஆன்மீகரீதியாக நீங்கள் செய்யும் பாவங்களில் முதன்மையானது கர்வம் ஆகும். உங்களின் அனைத்து பாவங்களுக்கும் இதுதான் தொடக்கப் புள்ளியாக இருக்கும். மற்றவர்களின் மீதான வெறுப்பும் இங்கிருந்ததுதான் தொடங்குகிறது. கர்வம் என்பது தன்னுடைய திறமைகள் மீது அதிக நம்பிக்கை ஏற்படும்போது தொடங்குவதாகும். இந்த நிலை வந்துவிட்டால் அவர்கள் கடவுளின் மீதான நம்பிக்கை என்பது குறைந்துவிடும். அவர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒன்று என்னவெனில் கடவுளின் கருணை இல்லாமல் அவர்களால் அந்த திறமை களை பெற்றிருக்க இயலாது.

இரக்க குணம்

இரக்கமும், கருணையும் உங்களுக்குள் காதலை அதிகரிக்கும். இது மற்றவர்களை விரும்பும் குணத்தையும், உங்களின் உதவும் எண்ணத்தையும் அதி கரிப்பதன் மூலம் பொறாமையை அழிக்கும். பொறாமையால் மூழ்கி யிருக்கும் போது மற்றவர்கள் படும் துயரங்களையும், கஷ்டங்களையும் நம்மால் உணர முடியாது. கூடி வாழ்வது மட்டும்தான் வாழும்போதே சொர்க்கத்தை அடையும் ஒரே வழியென நமது புராணங்கள் கூறுகிறது. எனவே இரக்க குணத்துடன் வாழ கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

மகா கும்பமேளா

வேற்றுமையில் ஒற்றுமை காணும் மிகப் பொய நாடு இந்திய நாடாகும். ஏனெனில் வேற்றுமையில் ஒற்றுமை காண வேண்டும் என்பதே இந்திய நாட்டின் உயாய நோக்கமாகும். ஏனெனில் இந்தியாவில் பலவிதமான கலாச்சாரங்கள், பாரம்பாயங்கள், பண்பாடுகள், வழிபாட்டு முறைகள், சடங்குகள் மற்றும் சமயத் திருவிழாக்கள் போன்றவை நிறைந்திருந்தாலும், மக்கள் அனைவரும் இந்தியா என்ற ஒற்றுமையுடன் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

இந்த நிலையில் 12 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும் மகா கும்பமேளா யாத்திரை உலகப் புகழ் பெற்ற ஒரு சமய விழாவாகும். இந்த வருடம் இந்த மகா கும்பமேளா ஹாத்வாஷால் நடைபெற இருக்கிறது. இந்த கும்பமேளா எப்போது நடைபெற வேண்டும், எங்கு நடைபெற வேண்டும் என்பவையெல்லாம் கோள்களின் இயக்கங்களை வைத்து குறிக்கப்படும் ஜோதிடத்தால் முன்னறிவிக்கப்பட்டு, முக்கியமான சமயச் சடங்குகளுடன் நடத்தப்படவிருக்கிறது. இந்த ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 14 ஆம் நாள் தொடங்கி ஏப்ரல் மாதம் 27 ஆம் நாள் வரை ஹாத்வாால் இந்த மகா கும்பமேளா நடைபெறவிருக்கிறது.

2017 ஆம் ஆண்டு டிசம்பா மாதம் யுனெஸ்கோ (UNESCO) இந்த மகா கும்பமேளாவை மனித குலத்தின் தொட்டுணர முடியாத பண்பாட்டு பாரம்பாயச் சொத்து என்று அறிவித்திருக்கிறது. ஆகவே இந்தியாகளாகிய நாம் ஏன் இந்த மகா கும்பமேளாவை கொண்டாட வேண்டும் என்பதை இங்கு பார்க்கலாம்.

புராணக் கதைகளில் கும்பமேளா...

கும்ப் (Kumbh) என்ற வார்த்தைக்கு பானை அல்லது கும்பம் என்று பொருள். மேளா (mela) என்ற வார்த்தைக்கு திருவிழா என்று பொருள். ஆகவே கும்பமேளா என்றால் பானை அல்லது கும்பத் திருவிழா என்று பொருள். இந்து சமய புராணத்தின்படி, அமிழ்தம் நிறைந்த கும்பத் திருவிழா என்று பொருள். இந்த கும்பமேளாவைப் பற்றி ஒரு புராணம் பின்வருமாறு விவாக்கிறது. அதாவது முன்னொரு காலத்தில் கடவுள்கள் அல்லது தேவர்களின் சக்திகள் எல்லாம் அவாகளிடமிருந்து பறிக்கப்பட்டது. ஆகவே பறிக்கப்பட்ட சக்திகளை மீண்டும் பெற வேண்டும் என்பதற்காக அவாகள் தீயவர்களான அசுரர்களோடு ஒரு ஒப்பந்தம் செய்து கொள்கின்றனர். அதன்படி சாகா வரத்தைத் தரக்கூடிய, ஆதிகாலத்தில் இருந்த அமிழ்தப் பெருங்கடலை தேவாகள் கடைய வேண்டும். கடைந்த பின்பு கிடைக்கும் அமிழ்தத்தை அசுரர்களும் தேவர்களும் தங்களுக்குள் சாசமமாக பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதே அந்த ஒப்பந்தம் ஆகும்.

ஆனால் துரதிர்ஷ்டமாக, இந்த ஒப்பந்தத்தை ஏற்றுக் கொள்வதில் தேவர்கள் மற்றும் அசுராகள் இடையே உடன்பாடு ஏற்படாமல் இருவரும் 12 வருடங்கள் போட்டுக் கொண்டிருந்தனர். இந்நிலையில் பறவையான கருடன் அமிழ்தம் நிரம்பிய கும்பத்தை எடுத்துக் கொண்டு பறந்து சென்றுவிட்டது. அவ்வாறு பறந்து செல்லும் போது கும்பத்திலிருந்து ஒருசில அமிழ்தத் துளிகள் நான்கு முக்கியமான இடங்களில் சிதறி விழுந்தன. அவ்வாறு சிதறி விழுந்த நான்கு இடங்களில் தான் சுழற்சி முறையில் இப்பொழுது மகா கும்பமேளா நடந்து வருகிறது.

உத்திரப்பிரதேசத்தில் உள்ள ப்ரயாக் (அலகாபாத்), உத்தரகாண்டில் உள்ள ஹாத்வாா், மராட்டியத்தில் உள்ள நாசிக் மற்றும் மத்தியப் பிரதேசத்தில் உள்ள உஜ்ஜயினி ஆகியவையே அந்த முக்கிய 4 இடங்கள் ஆகும்.

முக்கியமாக இந்து சமய பெருவிழாவான இந்த மகா கும்பமேளா நாசிக்கில் உள்ள கோதாவா ஆற்றங்கரை யிலும், உஜ்ஜயினியில் உள்ள ஷிப்ரா ஆற்றங்கரையிலும், ஹாத்வாால் உள்ள கங்கை ஆற்றங்கரையிலும், மற்றும் ப்ரயாக்கில் உள்ள கங்கை மற்றும் யமுனை நதிகள் சங்கமம் ஆகும் இடமான புராண நதியான சரஸ்வதி ஆற்றங்கரையிலும் நடைபெறுகிறது.

கும்பமேளாவின் மற்றொரு கதை...

கும்ப் என்பதற்கு தேன் அல்லது அமிழ்தம் என்று பொருள். மேளா என்ற வார்த்தைக்கு மிக நீண்ட, நெடிய ஒரு புராணக் கதை உண்டு. குறிப்பாக பூமியின் மேல் கடவுள்கள் தங்கியிருந்த காலத்தை நோக்கி இது செல்கிறது.

(28 ஆம் பக்கம் பார்க்க...)

www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

மகா கும்பமேளா

கும்பமேளாவின் மற்றொரு...

(27 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

அதாவது பூமியின் மேல் கடவுள்கள் தங்கியிருந்த போது, துவாசா என்ற முனிவான் சாபத்தால் அவாகளின் சக்திகள் பலவீனம் அடைகின்றன. அதனால் அரக்கர்கள் பூமியில் பேரழிவை ஏற்படுத்துகின்றனர். இதை அறிந்த பிரம்ம தேவா, எல்லா கடவுள்களையும் அழைத்து, அவர்களை அசுரர்களோடு சேர்ந்து சாகா வரும் தரும் அமிர்தத்தை கலக்குமாறு அவர்களுக்கு அறிவுரை வழங்குகின்றார்.

இந்நிலையில் அமிர்தம் கிடைத்த பின்பு, கடவுள்கள் தங்களுக்கு அதை பகிர்ந்து தரவில்லை என்பதை அறிந்த அசுரர்கள், 12 நாட்களாக அமிர்தம் வேண்டி அவர்களைத் துரத்துகின்றனர். இவ்வாறு கடவுள்கள் அமிர்தத்தை தூக்கிச் செல்லும் போது அமிர்தம் சிதறி பூமியில் உள்ள நான்கு இடங்களில் விழுகிறது. அந்த இடங்களில்தான் தற்போது சுழற்சி முறையில் கும்பமேளா நடைபெற்று வருகிறது. கும்பமேளாவிற்கான நாட்கள் எவ்வாறு குறிக்கப்படுகின்றன? உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள் மற்றும் ஆரோக்கி யமாக இருங்கள்.

கும்பமேளாவிற்கான நாட்கள் எவ்வாறு குறிக்கப்படுகின்றன?

நாம் ஏற்கனவே சொன்னது போல ஜோதிட குறிப்புகள் மற்றும் சமய வழிபாட்டு சடங்குகள் ஆகியவற்றை கருத்தில் கொண்டே கும்பமேளாவிற்கான நாட்கள் குறிக்கப்படுகின்றன. 12 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை மே ற்சொன்ன நான்கு இடங்களில் சுழற்சி முறையில் மகா கும்பமேளா நடைபெறுகிறது.

அதே நேரத்தில் ஆறு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை ஆர்த் கும்பமேளா என்ற அரை கும்பமே ளாவும் நடைபெறுகிறது. கூடுதலாக அலகா பாத்தில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் மாக் மாதத்தில் (இந்து சமய நாட்காட்டியின்படி ஜனவரியின் மத்திய பகுதியிலிருந்து பிப்ரவரி மாதம் வரை) சரஸ்வதி ஆற்றங்கரையில் மாக் மேளா என்ற விழாவும் நடைபெறுகிறது. மகா கும்பமேளா முடிந்த ஆறாவது வருடத்தில் இந்த மாக் மேளா நடைபெற்றால் அது ஆர்த் கும்பமேளா என்றும், 12வது வருடத்தில் நடக்கும் மாக் மேளா மகா கும்பமேளா என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

ஹாத்வார்ல் நடைபெறும் மகா கும்பமேளா ஹாத்வார்ல் நடைபெறும் மகா கும்பமேளா ஹாத்வார்ல் நடைபெற இருக்கும் மகா கும்பமேளா, வழக்கமாக 12 வருடங்கள் கழித்து அல்லாமல் 11 வருடங்கள் கழித்து நடைபெற இருக்கிறது. ஜோதிட கணிப்பின் படி இவ்வாறு தேதி குறிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

குறிப்பாக 80 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இவ்வாறு 11வது ஆண்டில் மகா கும்பமேளா நடைபெற இருக் கிறது. கும்பமேளாவில் இடம்பெறும் சமயச் சடங்குகள் கும்பமேளாவில் இடம்பெறும் சமயச் சடங்குகள் மகா கும்பமேளாவில் இடம்பெறும் முக்கிய சமயச் சடங்கு புனித நீராடுவதாகும். இந்து சமய மக்களுக்கு பௌர்ணமி அன்று புனித நீரால் நீராடினால் அவர்களுடைய பாவங்கள் எல்லாம் மன்னிக்கப்பட்டு, பிறப்பு மற்றும் இறப்பு என்ற வாழ்வின் கட்டிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும் என்று நம்புகின்றனர். அதற்காக பக்தர்கள் அதிகாலை 3 மணியிலிருந்தே வரிசையில் நின்று புனித நீராடத் தொடங்குவர்.

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

விளம்பரத் தொடர்புகளுக்கு
முகாமையாளர் - தமிழ் நேரலை
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,169, 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	எலி/ சுண்டெலி
Wasps	

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.
+ 44 (0) 7961 983 837
+ 44 (0) 20 8471 3160
257 Strone Road,
Manor Park,
London E12 6TR

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...

வின்னரான ஆரி

தமிழ் பிக்பாஸ் நிகழ்ச்சியின் டைட்டில் வின்னரான ஆரி 10 கோடி வாக்குகள் வித்தியாசத்தில் வெற்றி பெற்றதாக கமல்ஹாசன் தெரிவித்துள்ளார்.

தமிழில் கடந்த 2017 ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்ட பிக்பாஸ் நிகழ்ச்சி,ஆண்டுதோறும் நடைபெற்று வருகிறது. இதுவரை நான்கு சீசன்கள் நடந்து முடிந்துள்ளது.இதில்,முதல் சீசனில் ஆரவ் டைட்டிலை ஜெயித்தார்.இரண்டாவது சீசனில் ரித்விகாவும்,மூன்றாவது சீசனில் முகின் ராவ்வும் வெற்றி பெற்றனர்.

இந்நிலையில்,விறுவிறுப்பாக நடந்த 4வது சீசன் நேற்றுடன் முடிவுக்கு வந்தது.இந்த சீசனில் ஆரி வெற்றி பெற்றார்.குறிப்பாக அதிக வாக்குகள் வித்தியாசத்தில் வெற்றிபெற்றார். முதல் இடத்தை பிடித்த ஆரிக்கு,16 கோடியே 50 லட்சத்துக்கும் அதிகமான வாக்குகள் கிடைத்திருந்ததாகவும்,இரண்டாம் இடம் பிடித்த பாலாவுக்கு 6 கோடியே 14 லட்சத்துக்கும் அதிகமான வாக்குகள் கிடைத்ததாகவும் கமல் தெரிவித்தார்.

இதன்மூலம் சுமார் 10 கோடி வாக்குகள் வித்தியாசத்தில் ஆரி வெற்றி பெற்றுள்ளார்.பிக்பாஸ் வரலாற்றில் இதுவரை இவ்வளவு வாக்குகள் வித்தியாசத்தில் யாரும் வெற்றி பெற்றதில்லை என கூறப்படுகிறது. வெற்றி பெற்ற ஆரிக்கு சமூக வலைதளங்களில் வாழ்த்துக்கள் குவிந்து வருகின்றன.

எகிப்து தலைநகர் கெய்ரோவுக்கு அருகிலுள்ள சக்காரா (Saqqara) கல்லறை நகரில் பண்டைய எகிப்து ராணி ஒருவரின் இறுதிச் சடங்கு கோயில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்தக் கண்டுபிடிப்பு புதிய எகிப்து ராச்சியத்தின் வரலாற்றை மறுவரையறை செய்யும் என்று அகழ்வாராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

அமெரிக்காவின் கலிபோர்னியா மாகாணத்தில் நடைபெற்று வரும் டைனசோர் கண்காட்சியினை சுற்றுலா பயணிகள் ஆர்வமுடன் பார்வையிட்டு வருகின்றனர்.

இங்கு 70க்கும் மேற்பட்ட டைனோசர் வகை மாதிரிகள் பார் வைக்கு வைக்கப்பட்டுள்ளன. நடந்து செல்லும் பிரமாண்ட டைனசோர்கள் மற்றும் பறந்து செல்லும் டைனசோர்கள் என அனைத்து வகைடைனசோர்களும் உள்ளன.

இங்கு வரும் சுற்றுலா பயணிகள் கொரோனாவில் இருந்து பாதுகாக்கும் வகையில் தங்களின் காரில் அமர்ந்த படியே இந்த டைனோசர் கண்காட் சியை பார்வையிட முடியும்.

இந்த டைனசோர் கண்காட்சியை இதுவரை 3லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டோர் கண்டு ரசித்துள்ளனர்.

பிரான்ஸ் தலைநகர் பாரீசில் 33 மாடி கட்டிடத்தை மலையேற்ற சைக்கிள் மூலம் இளைஞர் ஒருவர் 30 நிமிடங்களில் ஏறி சாதனை படைத்துள்ளார்.

அந்த மாடி மொத்தம் 33 தளங்களும், 768 படிக்கட்டுகளும் கொண்டது ஆகும். இந்த கட்டிடத்தின் தரைத்தளப் படிக்கட்டில் இருந்து மேல்தளத்தி ன் படிக்கட்டு வரை எந்த இடத்தி லும் காலை கீழே வைக்காமல் சைக்கிள் மூலமாகவே Aurelien Fontenoy என்பவர் ஏறி உள்ளார்.

கடுமையான நோய்களால் பாதிக்கப் பட்ட குழந்தைகளை பராமரிக்கும் தொண்டு நிறுவனத்திற்கு நிதி திரட்டும் வகையில் இதனை செய்ததாக அவர் தெரிவித்தார்.

ஆணின் வெற்றிக்கு பின்னால் பெண்...

ஒரு பைத்தியக்கார கோடீஸ்வரன் ஒரு முதலைப் பண்ணைக்கு பார்வையாளராக போயிருந்தான். திடீரென ஒரு முட்டாள்தனமான அறிவிப்பை வெளியிட்டான்.

அதாவது இந்த முதலைகள் நிறைந்த குளத்தை உயிருடன் நீந்தி கடப்பவருக்கு ரூபாய் பத்து லட்சம் தருவதாக கூறினான்.

அப்படி நீந்தும் போது முதலைகள் தாக்கி இறந்து போனால் அவரது மனைவிக்கோ அல்லது உற வினருக்கோ ஐந்து லட்சம் ரூபாய் தந்து விடுவதாகவும் கூறினான்.

எல்லோரும் திகைத்து போய் வெகுநேரம் அந்த குளத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். அப் போது திடீரென்று ஒரு தைரியசாலி குளத்தில் குதித்து நீந்த தொடங் கினான்.

முதலைகள் அவனை விரட்ட தொடங்கின. அவன் உயிரை கையில் பிடித்து கொண்டு வேகமாக நீந்தி அக்கரையை அடைந்து விட்டான்.

அந்த பணக்காரனும் பேசிய படியே பத்து லட்சம் ரூபாயை உடனே தந்து விட்டான். வாயெல் லாம் பல்லாக தான் இருந்த இடத் துக்கு திரும்பி வந்த அந்த தைரியசாலி தன் மனைவியிடம் மெ துவாக கேட்டான்.

இப்படி வேடிக்கை பார்த்துகிட்டு இருக்கும் போது தள்ளி விட்டுட் டியே. நான் செத்திருந்தா?மனைவி அமைதியாக சொன்னாள் அப்போ தும் எனக்கு ஐந்து லட்சம் ரூபாய் கிடைத்திருக்கும்.

நீதி: ஒவ்வொரு மனிதனின் வெற்றிக்கு பின்னாலும் கண்டிப்பாக ஒரு பெண் இருப்பாள்.

கண்களை பாதுகாப்பதற்கு ...

புற ஊதாக்கதிர்களிடம் இருந்து கண்களை பாதுகாப்பதற்கு சன் கிளாஸ் அணிந்துகொண்டு வெளியே செல்வது நல்லது. அதுபோல் கண்கள், கழுத்து பகுதியை மறைக்கும் விதமாக அகலம ாக தொப்பியை அணிந்து கொள்வதும் பாதுகாப்பானது.

சன் கிளாஸ் கண்களுக்கு மிக நெருக்கமாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிலிருக்கும் லென்ஸ்கள் பல கோணங்களில் இருந்து கண்களை பாதுகாக்க உதவும். பச்சை, சிவப்பு நிறங்களை கொண்ட சன்கிளாஸ் கள் அணி வது நல் லது. அதில் இருக்கும் இருள் தன்மை கொண்ட லென்ஸ்கள் புற ஊதாக்கதிர் களிடம் இருந்து பாதுகாப்பு வழங்கும்.

வீட்டின் ஜன்னல்கள், கார் கதவுகள் போன்றவற்றில் புற ஊதாக்கதிர் வீச்சை தடுக்கும் பிலிம்களை ஒட்டு வதும் நல்லது. அதுவும் கண்களுக்கு பாதுகாப்பு தரும்.

www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

உடலுறவு நேர கருத்தடை

10 பயங்கர பழங்கால முறைகள்

தினமும் கருத்தடை மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டியுள்ளது என்று நீங்கள் எப்போதாவது கவலைப்பட்டிருக்கிறீர்களா? அல்லது ஆணுறையைப் பார்த்து வெறுத்தது உண்டா?

நல்லது நண்பர்களே, கடந்த இரண்டு நூற்றாண்டுகளில் பொது சுகாதாரத் துறை கண்டுபிடிப்புகளில் இரண்டு கருத்தடை சாதனங்கள் அநேகமாக சிறந்தவையாக இருக்கும்.

அதனால்தான் ஒவ்வோர் ஆண்டும் செப்டம்பர் 26ஆம் தேதி, புத்திசாலித்தனமான இந்தப் படைப்புகள் - உலக கருத்தடை நாள் - என்று கௌரவிக்கப்படுகின்றன.

கருத்தடை சாதனங்கள் மற்றும் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் நடைமுறைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரித்தலை நோக்கமாகக் கொண்டு உலகம் முழுக்க உள்ள வெவ்வேறு அமைப்புகளின் கூட்டு முயற்சியாக இந்த நாள் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. இளைஞர்கள் தங்கள் பாலியல் மற்றும் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் வியங்களை அறிந்து கொண்டு அதன் அடிப்படையில் முடிவு எடுக்க உதவியாக இருக்க வேண்டும்," என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறியுள்ளது.

எனவே, கருத்தடை என்பது எவ்வளவு பெரிய விடயம் என்று நாம் பார்ப்போம்.

உதாரணமாக, பாலுறவு மூலமாகத் தொற்றும் நோய்கள் பரவாமல் தடுப்பதில் ஆணுறைகள் முக்கியப் பங்கு வகித்தன. பெண்களுக்கான கருத்தடை மாத்திரைகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகு, குழந்தை பிறப்பை தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளும் வாய்ப்பு முதன் முறையாக பெண்களுக்குக் கிடைத்தது.

உண்மையில், இந்தக் கருத்தடை சாதனங்கள் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாதவை என்று சொல்ல முடியாது. மாத்திரைகளின் பக்க விளைவுகள் பற்றி நாங்கள் சொல்லி உங்களுக்குத் தெரிய வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை என நம்புகிறோம்.

ஆனால் கருத்தடை சாதனங்கள் இல்லாத காலத்தைவிட, இவை கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகு வாழ்க்கை நல்லபடியாக இருக்கிறது என்பதை மறுப்பது கடினமான வியம்.

அதனால்தான் ஆணுறைகள் என்ற ஓரளவுக்கு ஆடம்பரமான கருத்தடை சாதனம் கண்டுபிடிக்கப் படுவதற்கு முன்பு வரலாற்றில் பழக்கத்தில் இருந்து வந்த அபாயகரமான கருத்தடை முறைகளின் இருண்ட காலம் பற்றி உங்கள் வேகமான ஒரு பயணத்துக்கு நாங்கள் அழைத்துச் செல்கிறோம்.

இந்தக் கட்டுரையை படித்த பிறகு, மாத்திரை எடுத்துக் கொள்வது பரவாயில்லை என்று நீங்கள் நினைக்கக் கூடும். கந்தகத்தைக் குடிப்பதைக் காட்டிலும், உங்கள் கால்களுக்கு இடையில் ஒரு விலங்கின் விதைப் பைகளைக் கட்டிக் கொள்வதைக் காட்டிலும் இது நல்லதாகத்தான் இருக்கும்.

அதிர்ச்சியடையச் செய்யும் தகவல்களை அறிந்து கொள்ள உங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

1. தோப்புக்கரணமும் தும்மலும்

பழங்கால 'தோப்புக்கரணம் மற்றும் தும்மல்' முறை பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா? கருத்தரிக்காமல் தடுக்க இது 100 சதவீதம் சரியான வழிமுறை என்று பழங்கால கிரேக்கர்கள் நம்பிக்கை கொண்டிருந்தனர்.

பாலுறவு முடிந்தவுடன், தோப்புக்கரணம் போடுவது போல நேராக உட்கார்ந்து எழுவது மற்றும் குதிப்பதன் மூலம், கருப்பையில் விந்தணு நுழைவது தடுக்கப்படும் என, நடக்காத ஒன்றை அவர்கள் நம்பியது இதன் 'அறிவியல்பூர்வ நுட்பமாக' உள்ளது. அத்துடன் கொஞ்சம் தும்மினால் பலன் உறுதி செய்யப்படும். குழந்தை உருவாகாது என அவர்கள் நம்பினர்.

இதை நிரூபிக்க அறிவியல் காரணங்கள் மட்டுமல்லாது அடிப்படை அறிவுக்குக் கூட இது உகந்ததாக இல்லை என்பதால், இந்த நுட்பத்தைப் பின்பற்றிய பிறகும் குழந்தை உருவானால், அதற்கு நாங்கள் பொறுப்பாளியாக மாட்டோம்.

2. மரநாய்களின் விந்தகங்கள்

அறிவியலை விட மூடநம்பிக்கை மேலோங்கியிருந்த பழங்காலங்களில் (குறிப்பாக ஐரோப்பாவின் இருண்ட காலத்தில்), தொழில்முறை மாந்திரீகராக இருந்திருக்க வாய்ப்பிருந்த ஒருவரால், உருவாக்கப்பட்ட புனைக்கதை இது.

உறவில் ஈடுபடும் பெண்ணின் கால்களுக்கு மத்தியில் மரநாய்களின் விந்தகத்தைக் கட்டி வைத்தால், விருப்பம் இல்லாத கருத்தரிப்பு நடக்காது என்று மக்களை அவர்கள் நம்ப வைத்திருந்தனர். மாந்திரீகம் உங்கள் பக்கம் இருக்கும்போது அறிவியலை ஏன் நம்ப வேண்டும் என்று அவர்கள் கருதினார்கள்.

ஆனால் உறவு கொள்ளும் நேரத்தில், இணையரின் கால்களுக்கு இடையில் வேறொரு விலங்கின் விதைப் பைகள் கட்டியிருப்பது, உறவின் இன்பத்தைக் கெடுப்பதாகத்தான் அமையும் என்பது யதார்த்தம்.

3. கொல்லர் கூடத்து கசடுக் கலவை

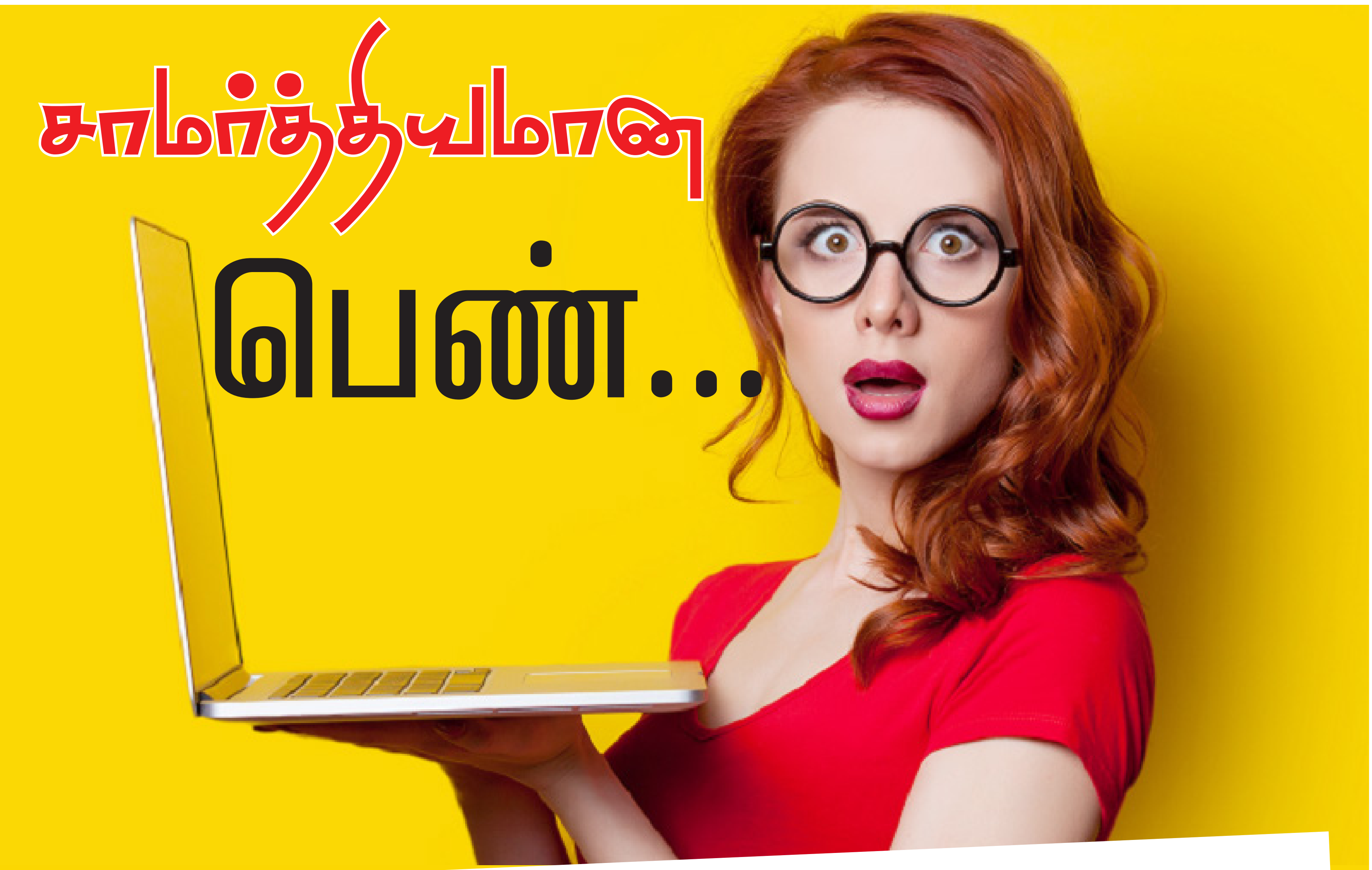
பழங்கால கிரேக்கர்களின் இன்னொரு கருத்தடை கலவை குறித்து பார்ப்போம். கொல்லர்கள் பயன்படுத்திய நீரின் கசடுகளை குடிப்பது கருவுண்டாக்காது என்று நம்பப்பட்டது. கொல்லர்கள் தங்களுடைய உபகரணங்களைக் குளிர்விப்பதற்காக இந்த நீரைப் பயன்படுத்தினர்.

ஒரு வகையில் அது பலன் அளித்தது என்றே சொல்லலாம். ஏனெனில் அந்த நீரில் கந்தகம் மிகுந்திருக்கும். இந்த முறை கரு உண்டாவதைத் தடுக்கும் என்றாலும் குமட்டல், சிறுநீரக செயலிழப்பு, மரத்துப் போதல், கோமா மற்றும் மரணம் போன்ற பக்கவிளைவுகள் இதில் உள்ளன.

இந்த நுட்பம் வேறு மாதிரி, முதலாவது உலகப் போர் காலம் வரைகூட பயன்படுத்தப்பட்டது. தங்களுக்கு குழந்தை பிறக்காத நிலையை உருவாக்கும் என்பதால் கந்தகம் சார்ந்த தொழிற்சாலைகளில் வேலைபார்க்க பெண்கள் தாங்களாக முன்வந்தனர்.

மிகுதி அடுத்த இதழில்...

சாமர்த்தியமான பெண்...



நம்ம நாட்டிலிருந்து அமெரிக்கா கலிபோர்னியா நகரத்துக்குச் சென்ற ஒரு சாமர்த்தியமான அழகிய பெண், அங்குள்ள மிகப்பெரிய சூப்பர் மார்க்கெட்டுக்கு சென்று அதன் முதலாளியைச் சந்தித்து, தனக்கு ஒரு விற்பனையாளர் வேலை தருமாறு கேட்டாள். இங்க ஏற்கெனவே விற்பனையாளராகப் பணிபுரிந்த அனுபவம் உண்டென்றும் சொன்னாள். அவளது தோற்றத்தால் கவரப்பட்ட முதலாளி அவளை வேலையில் அமர்த்திக் கொண் டார். குண்டூசி முதல் விமானம் வரை கிடைக் கும் ச்செய்ன் ஓஷூப் சூப்பர் மார்க்கெட் அது.

முதல் நாளன்று அவளுக்கு மிகவும் கடுமையான வேலை. மாலையில் பணி முடிந்ததும் அவளை வரவழைத்த முதலாளி கேட்டார், இன்று உன்னால் எத்தனை வாடிக் கையாளருக்கு விற்பனை செய்ய முடிந்தது. அந்த பெண், ஒருவருக்கு விற்பனை செய்ததாக சொன்னாள். முதலாளிக்கு கோபம் வந்துவிட்டது. இங்கே சராசரியாக ஒவ்வொரு விற்பனையாளரும், இருபது வாடிக்கையாளர்களுக்கு பொருட்களை விற்பனை செய்ய வேண்டும். சீக்கிரம் உன்னுடைய விற்பனையை அதி கரிக்காவிட்டால், உன் வேலை பறிபோய்விடும் என்று எச்சரித்தார்.

சரி, அந்த ஒரு வாடிக்கையாளருக்கு எத்தனை பவுண்டுக்கு விற்பனை செய் தாய்?

அந்த பெண் சொன்னாள், 933005 பவுண்டுகள்.

அதிர்ச்சியடைந்த முதலாளி, அப்படி என்ன விற்றாய்

வாடிக்கையாளருக்கு ஒரு மீன் பிடிக்கும் முள், தூண்டில் மற்றும் அதற்குத் தேவையான பொருட்களை விற்றேன்.

ஆனால், அவற்றின் விலை இவ்வளவு இல்லையே ? இது முதலாளி.

உண்மைதான். இவற்றை அவர் வாங்கிய பின், கடலில் சென்று மீன் பிடிக்க படகு இருக்கிறதா என்று கேட்டேன். அவர் இல்லை என்றதால், நமது படகுப் பிரிவுக்கு அழைத்துச் சென்று காட்டி, ஒரு இருபது அடி நீள படகை விற்றேன். இந்த நீளமான படகை எப்படி எடுத்துச் செல்வீர்கள் என்றதற்கு, அவரிடம் அவ்வளவு பெரிய கார் இல்லாததால், ஒரு டீலக்ஸ் 4 x 4 ப்ளாஸர் வோல்க்ஸ்வேகன் காரையும் விற்றேன். நடுவே ஓய்வில் அவருக்கு தங்க இடம் இல்லாததால், மிகப்பெரிய டென்ட் ஒன்றையும் விற்றேன்.

அவர் இவ்வளவையும் வாங்கவா உன்னிடம் வந்தார் ? நம்ப முடியாத முதலாளி கேட்டார். இல்லை, அவர், தனக்கு தலை வலிப்பதாகவும், ஒரு தலைவலி மாத்திரை வாங்க வந்ததாகவும்தான் சொன்னார். நான்தான், தலைவலிக்கு நல்ல மருந்து, இந்த மீன் பிடிக்கும் பொழுதுபோக்கு என்று சொன்னேன்.

முதலாளி கேட்டார், ஆமாம், இந்தி யாவில் நீ எங்கு வேலை செய்தேன் என்று சொன்னாய் ?

அங்கு ஒரு தனியார் மருத்துவமனை வரவேற்பில் மாஸ்டர் செக்கப் பிரிவு ஆலோசகராக ஆக இருந்தேன், ஏன் ?

இங்கே வா, என் நாற்காலியில் அமர்ந்து இந்த கடையை பார்த்துக்கொள், நான் கொஞ்ச நாள் அங்கு சென்று வேலை பார்த்துவிட்டு வருகிறேன்.

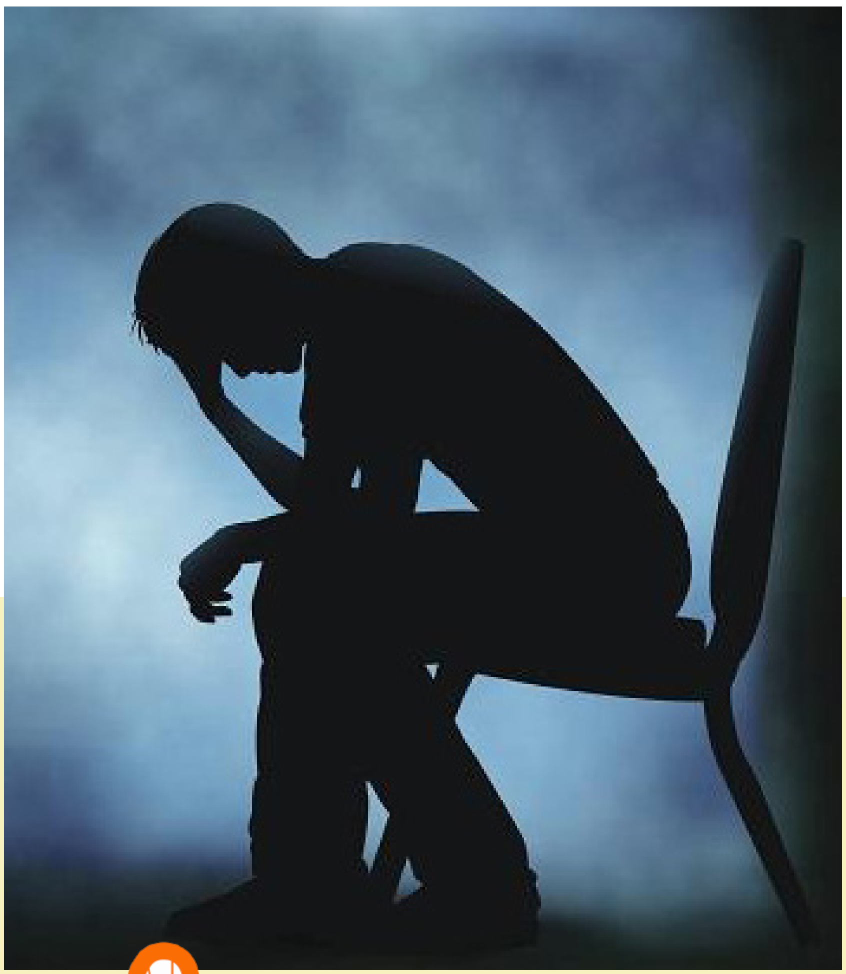
பாலைவனத்தில் பனிப்பொழியும் அரி தான நிகழ்வு அல்ஜீரியா நாட்டின் அயன் செஃப்ரா பகுதியில் அரங்கேறியுள்ளது.

அப்பகுதியில் நிலவி வரும் கடும் குளிர் மற்றும் பனிப்பொழிவு காரணமாக பாலை வனப் பகுதிகள் வெண் போர்வை போர்த்தி யது போல் காட்சியளிக்கிறது.

இதுபோன்ற அரிதான நிகழ்வு சுற்றுலா பயணிகளையும், இயற்கை ஆர்வலர் களையும் உற்சாகத்தில் ஆழ்த்தியுள்ளது.

இந்த நிகழ்வு கடந்த 1979, 2017, 2018ஆம் ஆண்டுக்கு பிறகு 4வது முறையாக மீண்டும் நிகழ்ந்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

தமிழ்நேசன்
www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...



தற்கொலை

ஒரு உயிரின் இறுதி வலி இப்படித்தான் இருக்கும்! அறுத்துக் கொள்ளலாமா வேண்டாமா என்று நூறு முறையாவது கத்தியை வைத்து வைத்து வலிக்குமென்று அழுதிருப்பார்கள்.

தூக்க மாத்திரைகளை விழுங்குவதற்கு முன்பு கூட யாராவது வந்து காப்பாற்றி விடுவார்களென்று நம்பியே விழுங்கியிருப்பார்கள்.

தூக்குக் கயிறை மாட்டிக் கொள்ளும் முன் பத்து முறையாவது கழுத்தில் மாட்டி மாட்டியேனும் கழற்றியிருப்பார்கள். உயரத்தில் இருந்து குதிக்கும் முன்பே வலியே இல்லாமல் செத்து விட வேண்டுமென்று வேண்டிக் கொண்டிருப்பார்கள்.

தண்ணீரில் மூழ்கிச் சாகும் இரண்டு நொடிகளாவது மூச்சு விட வேண்டுமென்று வெளியேறத் துடித்திருப்பார்கள். ஓடும் ரயிலில் விழுந்தே ஆக வேண்டுமென்று நினைத்தவர்கள் கூடக் கண்களை இறுக மூடிக்கொண்டு தன்னை மாய்த்துக் கொண்டவர்கள் தான்.

கோழைகள் தான் தற்கொலை செய்வார்களாம் யார் சொன்னது, முதுகில் குத்து பட்டுச் சாவதை விடவும் நெஞ்சில் குத்து பட்டுச் சாவதற்கு தான் துணிச்சல் தேவை. இந்த நிமிடமே எல்லாவற்றிலும் இருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளத்தான் அதி தைரியம் வேண்டும்.

பிடித்தவர்களை பிரிந்து போகவும் மறக்கவே முடியாதென மண்டியிட்டுக் கிடத்தவர்களையும் சட்டெனத் தூக்கியெறிந்து விட்டுப் போக அந்த உயிர் பலமுறை பரிசீலித்து இருக்கும். தன்மீது கருணை காட்டும் படி அழுதிருக்கும், அடம் பிடித்திருக்கும் கெஞ்சியும் இருக்கும், மிரட்டியும் இருக்கும் காதலே இல்லாவிட்டாலும் கருணையை எதிர்பார்த்திருக்கும்.

இப்படித்தான் எதையாவது எழுதிக் கொண்டேயிருக் கிறார்கள் என்று கடந்துச் சென்று விடாதீர்கள். எழுதிக் கொண்டிருப்பது உங்களுக்காகவோ, உலகை விட்டுச் செல்வதற்காகவோ இருக்கலாம். உயிராய் நினைத் ததையெல்லாம் உதறித் தள்ளி விட்டு போகிறார்களென்றால் உபயோக மற்ற ஒன்றாய் தன்னை தூக்கியெறிந்ததன் பெருங்கோபம் அது.

தனியாக விட்டால் சரியாகி விடுமென்று ஒதுங்கி நின்று விடவேண்டாம். தனிமையை விரும்பிக் கொண்டிருப்பவர்கள் தான் தற்கொலையின் ஆரம்ப நிலையில் அடியெடுத்து வைத்தவர்களாய் இருப்பார்கள். அழுது கொண்டேயிருப்பவர் களுக்கு அழ வேண்டு மென்று ஆசையல்ல, அதைத் துடைப்பதற்கு யாரும் இல்லையென்பது தான் நிஜம்.

ஒருவேளை தற்கொலை வலித்திருந்தால் மன்னித்து விடுங்கள் ஆனால் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எல்லோருக் கும் ஏற்றதாகவே இருக்கிறது.

மாரடைப்புக்கு முன் 3 மணி நேரம்

S, T, R என்ற இந்த மூன்றெழுத்துக்களை மறக்கக் கூடாது.

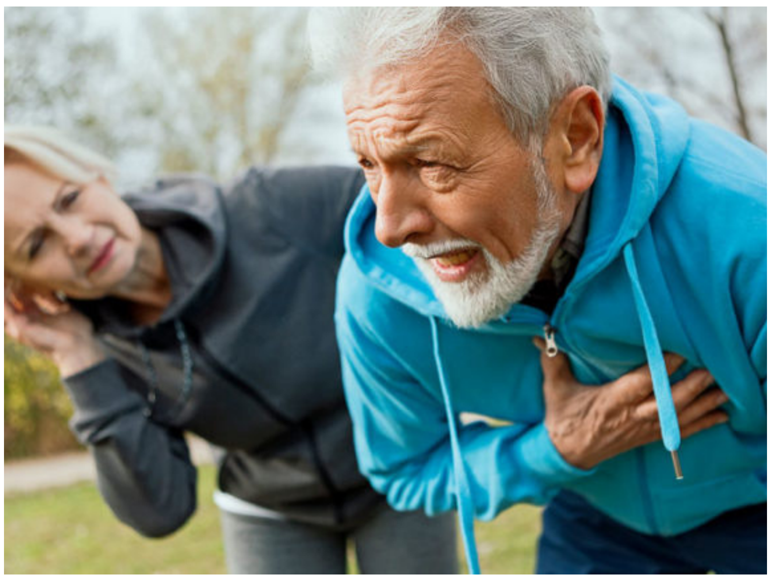
S = SMILE
T = TALK
R = RAISE BOTH ARMS

ஒரு திருமண நிகழ்விலோ, பொது இடங்களிலோ அல்லது வீட்டில் இருக்கும் போதோ, ஒரு ஆணோ அல்லது பெண்ணோ தடுமாறுவதை, அல்லது கீழே விழுவதைக் கண்டால், உடனே நாம் அவர் மேல் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ஆனால், அவர் நம்மிடம் தனக்கு ஒன்றும் இல்லை, நான் நன்றாகத்தான் இருக்கிறேன் என்றெல்லாம் சொல்லுவார். நாமும், ஏதாவது பித்த மயக்கமாக இருக்கும் என்று லேசாக விட்டு விடுவோம் ஆனால் உண்மையில் அது ஒரு மாரடைப் புக்கான அறிகுறியாக இருக்கும் என்று மருத்துவர்கள் சொல்கிறார்கள்!!

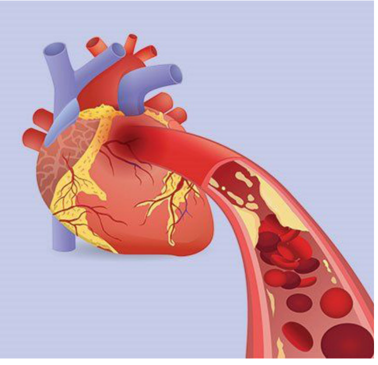
மாரடைப்பை முன்கூட்டியே உணரக் கூடிய ஒரு உறுப்பு நமது தலைமைச் செயலகமான மூளையாகும். மூளை அறிவிக்கும் முன்னெச்சரிக்கையே அந்த தடுமாற்றமாக இருக்கலாம். அதனை S T R அதாவது,

SMILE (சிரிக்க சொல்வது), TALK (பேச சொல்வது), RAISE BOTH ARMS (இரண்டு கைகளையும் மேலே தூக்க சொல்வது) இது போன்ற செயல்களை செய்யச் சொல்வது மூலம், அவர்களுக்கு ஏற்படப் போகும், மாரடைப்பை (ஹார்ட் அட்டாக்) முன்கூட்டியே கண்டு பிடித்து விடலாம். அதாவது, இம் மூன்றையும் அவர் சரியாகச் செய்ய வேண்டும்! இல்லையேல் பிரச்சனை பெரிது தான்! உடனடியாக, மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்வதால், உயிரிழப்பை தடுக்கலாம்.



மருத்துவர்கள் கூறும் எச்சரிக்கை என்ன வென்றால், இந்த சோதனை செய்த, 3 மணி நேரத்திற்குள் மருத்துவமனைக்கு வந்து விட்டால் போதும், எளிதாக உயிர் இழப்பைத் தடுத்து விடலாம், என்று உறுதியாக கூறுகிறார்கள்.

இவை மூன்றும், அவர் நல்லபடியாக சரியாக செய்து விட்டார் என்றால், மேலும் உறுதிபடுத்த ஒரு முக்கியமான செயலை செய்ய வேண்டும் என்று சமீபத்திய மருத்துவ ஆய்வு கூறுகிறது.



அதாவது, அவருடைய நாக்கை நீட்ட சொல்ல வேண்டும், அவர் தனது நாக்கை நேராக நீட்டிவிட்டார் என்றால், அவர் நார்மலாக, நலமாக உள்ளார் என்று தீர்மானிக்கலாம் அவ்வாறு நேராக நீட்டாமல் ஒரு பக்கமாக அதாவது வலது அல்லது இடது பக்கமாக வளைத்து நீட்டினால், அடுத்த 3 மணி நேரத்திற்குள் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும், அவருக்கு அட்டாக் வரலாம்.

இதனை படிக்கும், அன்பர்கள் வீட்டில் உள்ள அனைவரிடமும், உறவினர் களிடமும், நண்பர்களிடமும், ஜாதி, மத பேதமின்றி, மனிதாபிமான அடிப்படையில் விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துமாறு, கேட்டுக் கொள்கிறேன். மருத்துவர்களின் புள்ளி விவரப்படி, இதனை அனைவரிடமும் எடுத்து சொல்வதன் மூலம் 10 சதவீத மரணத்தை தவிர்க்கலாம் என்றும் சொல்கிறார்!!

ரியோ டி ஜெனிரோவில் உள்ள கிறிஸ்ட் தி ரெடீமர் என்று அழைக்கப்படும் சிலையின் 90 வது ஆண்டு மறுசீரமைப்பை முன்னிட்டு அதன் கட்டுமானப் பணிகள் குறித்து ஆய்வு நடத்த முடிவு செய்யப்பட்டது.

அதற்காக ஜியோஸ்பேடியல் மேப்பிங் முறையில் சிலை முழுவதும் 3டி முறையில் லேசர் உதவியுடன் ஸ்கேன் செய்யப்பட்டது. அப்போது இந்த உலகம் இதுவரை பார்த்திராத ரெடீமர் சிலையின் உள்புறக் காட்சிகள் வெளியாகின.

இப்போது உலகெங்கிலும் தமிழ்நேரலை
நாளிதழ் வடிவத்தில் தமிழ் மக்களை
எட்டும் ஒரே பத்திரிகை தமிழ்நேரலை

அன்பு வாசகர்களுக்கு
மகிழ்வான செய்தி...!

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

admin@tamilliveinfo.com
+44 (0) 2032 903 625

என்ற தொலைபேசி இலக்கம் மூலமும் தொடர்பு கொள்ளலாம். 'வட்ஸ் - அப்', 'வைபர்', மின்னஞ்சல் மூலம் பார்க்கத் தவறியோர் tamilliveinfo.com இந்த இணையதளத்தில் DOWNLOAD செய்து பார்வையிடலாம்.

தமிழ்நேரலை
www.tamilliveinfo.com
உழுதுண்டு வாழ்வோம்...

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

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

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 28.02.2021 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று வெளியாகும் என்று மகிழ்வுடன் அறியத் தருகின்றோம்