கவிதை அரங்கம்!

காதலில் தோற்பது என்பது
பிரிவல்ல, ஒருவரை
நினைத்து வாழ்நாள்
முழுவதும் வாழ்வது.

நீ ஒரு நதி என்றால், நான்
உன்னோடு சங்கமிக்கும்
கடல்.

உன் வார்த்தைகள்
ஒவ்வொன்றும் எனக்குப் புது
தெம்பைத் தருகின்றன.

உன்னை நினைக்கும் போது
மட்டும் தான் என் இதயம்
உண்மையாகத் துடிக்கிறது.

காலங்கள் மாறலாம்,
காட்சிகள் மாறலாம், ஆனால்
உன் மீதான என் காதல்
மாறாது.

வாழ்க்கை தத்துவம்...

வாழ்க்கை நெறிகள்
உண்மை பேசவது கடினம், ஆனால் அது தரும் நிம்மதி அலாதியானது.

நீ எதை விதைக்கிறாயோ அதையே அறுவடை செய்வாய்.

பிறர் துன்பத்தை உன் துன்பமாகக் கருது.

இன்று என்பது உனக்குக் கிடைத்த ஒரு பரிசு.

வாழ்க்கை ஒரு வட்டம்; மேலே இருப்பவன் கீழே வருவான், கீழே இருப்பவன் மேலே போவான்.

தேவையற்ற வாக்குவாதங்களைத் தவிர்த்தால் நிம்மதி பெருகும்.

அனுசரிப்பு

கலாவதி டீச்சர் காலை நடைப்பயணத்தில். வேகமாக அந்த கட்டுமான பகுதியை கடந்து கொண்டிருந்தபோது, அவள் கண்ணில் பட்டாள் ரஞ்சிதம். டீச்சரைக் கண்டதும் சற்றே பின்னுக்கு நகர்ந்தவள் கட்டுமான பகுதியில் மறைந்து நின்றாள். எதிர்பாராமல் தோளைத் தட்டி' ரஞ்சிதம்! இங்கே என்ன வேலை, உனக்கு?' என்று கேட்ட கலாவதி டீச்சர் கேட்டதும் ரஞ்சிதம் பயத்தால் வெலவெலத்து நின்றாள்.' இல்லீங்க டீச்சர்! என்று ஏதோ சொல்ல வந்தவளை ' ஏய்! ரஞ்சிதம்! யாரோடு வம்பு பேசிட்டு இருக்கே? வேகமா இங்க வந்து சோலியை பாரு! இல்லேன்னா; வீட்டுக்குப் போயிடு. நான் பூவாயைக் கூப்பிட்டுக்கிறேன்.' என்று மேஸ்திரி செல்வராசு காட்டுக் கத்தாக கத்தவும்; 'நான் வரேன் டீச்சர்!' என்று சொல்லி சிட்டாய் பறந்தாள். கலாவதி டீச்சர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போதே, வேலைக்காக கட்டியிருக்கும் மூங்கில் சாரப்பு ஏணிமேல் தலைச்சுமையாக செங்கற்களை சுமந்து சென்று கொண்டிருந்தவள்; டீச்சரின் பார்வையைத் தவிர்த்தது, வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. இனியும் இங்கு நிற்பதில் எந்த ஒரு பயனும் இல்லை; என்பதை உணர்ந்த கலாவதி டீச்சர்,அங்கிருந்து கிளம்பினாள்.அடுத்த இரண்டு நாட்களிலும் ரஞ்சிதம் , கட்டுமானத்தில் வேலை பார்ப்பதை கண்டும், காணாதது போல் இருந்தாள். அவளால் வேறு என்னதான் செய்ய முடியும்? திங்கள் கிழமை காலை வழக்கம் போல் ரஞ்சிதம் பள்ளிக்கு வந்ததைப் பார்த்து நிம்மதி அடைந்தாள். மதிய உணவு இடைவேளையில் ரஞ்சிதம் தயங்கியபடியே அவளிடம் வந்தாள். ' என்ன; என்பது போல் கலாவதி டீச்சர் அவளைப் பார்க்க, ' என்னை மன்னிச்சிடுங்க டீச்சர். அன்னிக்கு நீங்கள் பேசிக் கொண்டிருந்தபோதே நான் வேலைக்கு செல்லும்படி நேர்ந்துவிட்டது. என் வீட்டின் நிலைமை இப்படித்தான் இருக்கும் போது என்னால் என்ன செய்ய முடியும்? வீட்டை அனுசரிப்பதும் முக்கியம்தானே' என்றாள். 'அது சரி! பதினெட்டு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களைத் தான் வேலைக்கு அமர்த்த முடியும்; என்ற அரசாணையை மீறுதல் ஆகாதா?' என்றவளைப் பார்த்து வறண்ட சிரிப்பொன்றை உதிர்த்தவள்' டீச்சர்! கைநாட்டு இட்டு கூலி வாங்குவது என் அம்மா செங்கமலம். வாரம் இரண்டு நாட்களாவது அவர்களுக்கு கொஞ்சமாவது ஓய்வு இருந்தால் தான் வார நாட்களில் அவர்களால் வேலை செய்ய முடியும். வீட்டுக்கு வரும் வரும்படியும் குறையாமல், என் படிப்பும் கெடாமல், இருக்க மேஸ்திரி செல்வராசு எங்களுக்கு உதவியாகத்தான் இந்த ஏற்பாட்டை செய்திருக்கிறார். நீங்கள் எங்காவது பிராது கொடுத்து விடாதீங்க. காரியம் கெட்டுவிடும் . பெரிய மனசு வைக்க, உங்களைக் கெஞ்சிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்' என்றாள். குழந்தை தொழிலாளர்களை ஒழிப்பது, இந்த தலைமுறையால் இயலாது; என்பதைப் புரிந்து கொண்டாள் கலாவதி டீச்சர். ரஞ்சித்தின் நிலைமையை அவளும் அநுசரிக்கத் தானே வேண்டியுள்ளது!

சிரிப்பு வருது.! சிரிப்பு வருது.!!

கேள்வி: ஒருத்தன் 10 மாடி பில்டிங் மேல இருந்து குதிச்சான். ஆனா அவனுக்கு எதுவுமே ஆகல. எப்படி?

பதில்: ஏன்னா, அவன் 'பாதுகாப்பான' பில்டிங் மேல இருந்து குதிச்சான்!

தினம் ஒரு சமையல்

காய்கறி சாதம்

தேவையான பொருட்கள்:
பாஸ்மதி அல்லது பொன்னி அரிசி - 1 கப்
நறுக்கிய காய்கறிகள் (கேரட், பீன்ஸ், பட்டாணி, உருளைக்கிழங்கு) - 1 கப்
வெங்காயம், தக்காளி - தலா 2
இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 ஸ்பூன்
பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் - தாளிக்க

செய்முறை:

குக்கரில் எண்ணெய் அல்லது நெய் ஊற்றி பட்டை, கிராம்பு தாளிக்கவும்.
வெங்காயம், இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும்.
தக்காளி மற்றும் காய்கறிகளைச் சேர்த்து வதக்கி, தேவையான அளவு உப்பு, மிளகாய்த்தூள் சேர்க்கவும்.
ஒரு கப் அரிசிக்கு 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி, அரிசியைச் சேர்த்து 2 விசில் விட்டு இறக்கவும்.

இலவம் பயன்கள்

இலவம் பஞ்சு மரம் (SILK COTTON TREE) அதன் மருத்துவ குணங்களுக்காகவும், பொருளாதாரப் பயன்களுக்காகவும் நீண்ட காலமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.
இலவம் மரத்தின் பல்வேறு பாகங்கள் தரும் பயன்கள் இதோ:
1. இலவம் பஞ்சு (FIBER)
தலையணை மற்றும் மெத்தைகள்: இலவம் பஞ்சு மிகவும் மென்மையானது மற்றும் வெப்பத்தை கடத்தாதது. இதில் தூங்குவது கழுத்து வலி மற்றும் உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். ஒவ்வாமை இல்லாமை: இது இயற்கையானது என்பதால், ஆஸ்துமா அல்லது தோல் ஒவ்வாமை (ALLERGY) உள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் பாதுகாப்பானது.
2. மருத்துவப் பயன்கள் (MEDICINAL USES)
இலவம் பிசின்: இலவம் மரத்திலிருந்து கிடைக்கும் பிசின் தீராத வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் சீதபேதியைக் குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. இது ஒரு சிறந்த 'துவர்ப்பி' (ASTRINGENT) ஆகச் செயல்படுகிறது.
நீரிழிவு நோய்: இலவம் மரத்தின் வேர் மற்றும் பட்டை பொடி நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த நாட்டு மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
எலும்பு ஆரோக்கியம்: இதன் இலைகள் மற்றும் பூக்கள் எலும்புகளுக்கு வலிமை சேர்க்கும் குணம் கொண்டவை.
முகப்பரு: இலவம் மரத்தின் முட்களைப் பசும்பால் விட்டு அரைத்து முகப்பருக்கள் மீது தடவினால், தழும்புகள் இன்றி பருக்கள் மறையும்.
3. இலை மற்றும் பூக்களின் பயன்கள்
உடல் சூடு: இதன் இலைகளை அரைத்து குளிக்கும்போது உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால் உடல் சூடு குறையும்.
பூக்கள்: இதன் பூக்கள் சிறுநீரகம் தொடர்பான கோளாறுகளைச் சரிசெய்யும் மருந்துகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
முக்கியக் குறிப்பு:
இலவம் மரத்தின் வேர் அல்லது பட்டையை மருத்துவத்திற்காகப் பயன்படுத்தும் போது, தகுந்த சித்த மருத்துவர் அல்லது ஆயுர்வேத நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது அவசியமாகும்.
பொதுவான பயன்கள்:
தீப்பெட்டித் தொழில்: இலவம் மரம் லேசானது என்பதால் தீக்குச்சிகள் மற்றும் தீப்பெட்டிகள் தயாரிக்கப் பயன்படுகிறது.
நிழல் மற்றும் காற்று: இம்மரம் மிக உயரமாக வளர்வதால் நல்ல நிழலையும், தூய்மையான காற்றையும் வழங்குகிறது.

சினிமா

மைக்கேல் திரைப்படம் இந்தியாவில் மட்டும் இத்தனை கோடி வசூல் செய்துள்ளதா!! அடேங்கப்பா

நடனம் என சொன்னாலே அனைவருக்கும் உடனடியாக நினைவுக்கு வருவது மைக்கேல் ஜாக்சன் என்கிற நடர்தான். உலகம் முழுக்க தனது நடனத்தால் பல கோடி பேர்களை ஆடவைத்துள்ளார்.

உலகளவில் நடனத்தின் மூலம் பல சாதனைகளையும் படைத்துள்ளார். மக்களின் மனதை வென்றவர்களின் வாழ்க்கையை மையமாக வைத்து திரைப்படங்கள் உருவாகும். எம்.எஸ். தோனி, சச்சின், காந்தி போன்ற திரைப்படங்களை இதற்கு உதாரணமாக கூறலாம்.

அந்த வரிசையில் தற்போது வெளிவந்துள்ள திரைப்படம்தான் மைக்கேல். நடனத்தின் கடவுள் என ரசிகர்களால் அழைக்கப்படும் மைக்கேல் ஜாக்சனின் வாழ்க்கையை மையமாக வைத்து உருவாக்கப்பட்டு வெளிவந்துள்ள திரைப்படம் மைக்கேல்.

கடந்த 24ஆம் தேதி வெளிவந்த இப்படம் மக்கள் மத்தியில் அமோக வரவேற்பை பெற்று வருகிறது. இதுவரை உலகளவில் இப்படம் ரூ. 1450 கோடிக்கும் மேல் வசூலித்துள்ள நிலையில், இந்தியாவில் செய்துள்ள வசூல் குறித்து தகவல் வெளியாகியுள்ளது.

அதன்படி, இதுவரை இந்தியாவில் மட்டுமே ரூ. 19 கோடிக்கும் மேல் வசூலித்துள்ளது. இது இப்படத்திற்கு இந்தியாவில் கிடைத்துள்ள நல்ல வரவேற்பாகும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஸ்டன்னிங் கிளாமர் லுக்கில் நடிகை வாமிகா கேபி வெளியிட்டுள்ள போட்டோஷூட் படு வைரலாகி வருகிறது. இதோ புகைப்படங்கள்:

அம்மனால் என் வாழ்க்கை மாறியது.. ஸ்ருதி ஹாசன் ஓபன் டாக்

இந்திய சினிமாவில் திறமையான நடிகைகளில் ஒருவர் ஸ்ருதி ஹாசன். இவர் தனது சிறு வயதில் இருந்தே நடித்து வருகிறார். தமிழில் சூர்யா நடிப்பில் வெளிவந்த 7ஆம் அறிவு படத்தின் மூலம் கதாநாயகியாக அறிமுகமானார்.

தொடர்ந்து தனுஷ், விஜய், அஜித் என பல முன்னணி நட்சத்திரங்களுடன் இணைந்து நடித்து வந்தார். இவர் நடிப்பில் கடந்த ஆண்டு கூலி படம் வெளிவந்தது. இப்படத்தில் முதல் முறையாக ரஜினியுடன் இணைந்து நடித்திருந்தார்.

இந்த நிலையில், நடிகை ஸ்ருதி ஹாசன் சமீபத்திய பேட்டி ஒன்றில் வாராஹி அம்மன் குறித்து பேசியது இணையத்தில் வைரலாகி வருகிறது.

"சமீபத்தில் தான் வாராஹி அம்மன் என் வாழ்வில் வந்தாங்க, நம்ம மட்டும் இல்ல, கடவுள்களும் நம்மை தேர்தெடுக்கிறார்கள். என் நண்பன் என்னிடம் 'நீ கொஞ்சம் வித்தியாசமா இருக்க வா கோயிலுக்கு போயிட்டு வரலாம்'-னு கூப்பிட்டாரு, சின்ன கோவில்தான், ஆனால் உள்ளே போனதும் உண்மையான பக்தியை உணர்ந்தேன். ஆடம்பரம் இல்லை, VIP வரிசை இல்லை; சக்தி வாய்ந்த ஒரு தெய்வமா இருக்காங்க" என கூறினார்.

Owned and Published by G.jayakar From No14, Palani Nadar Street, Dharapadavedu, Katpadi, Vellore -632007 and Printed by G.jayakar at J.M. Process, No 29, V.N. Doss Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai TAMIL NADU - 600002. EDITOR: G.jayakar