RAMRAJ
காட்டன்
இந்தியாவின் கலாச்சாரம்

மலர் 11 • இதழ் 2 • ஆகஸ்ட் 2026 • விலை ரூ.18/-

# வெண்மை

தமிழ் மாத இதழ்
VENMAI

எண்ணங்கள்

## நகைச்சுவை
## சிறப்பிதழ்

RAMRAJ
COTTON
WHITE SHIRTS
PURE.
REFINED.
ICONIC.

RAMRAJ
காட்டன்
இந்தியாவின் கலாச்சாரம்

மகிழ்ச்சியை அடைவதற்கான ரகசியங்களைத் தேடிப் பிடித்து
பழகும் எல்லோருடனும் புன்னகையைப் பகிர்ந்துகொண்டு
சூழலை இனிமையாக்கி நிறைவாழ்வு வாழ வழிகாட்டும்

# நகைச்சுவை
## சிறப்பிதழ்

என்ற இந்த இனிய நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.

# மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

'சிரிக்கத் தெரியாதவர் கடை திறக்கக் கூடாது' என்று ஒரு பழமொழி இருக்கிறது. நினைவு தெரிந்த நாளிலிருந்து தொழில் செய்கிற எனக்கு இந்தப் பழமொழி மிகவும் பிடித்தமானது. தமிழ்நாடு முழுக்கப் பயணம் செய்வதுடன் மட்டுமின்றி, ஆந்திரா, தெலுங்கானா, கர்நாடகா, கேரளா எனப் பல்வேறு மாநிலங்களில் கடை கடையாக ஏறி இறங்கியிருக்கிறேன். அந்தந்த மாநில மொழிகளில் சில வார்த்தைகளைக் கோர்த்துச் சரளமாகப் பேசத் தெரியாது. ஆனாலும், எல்லோருக்கும் புரியும் வகையில் வியாபாரம் செய்யப் புன்னகை மட்டுமே போதுமான மொழியாக இருந்தது.

மலர்ந்த முகத்தோடு சிரித்தபடி நாம் வைக்கிற வணக்கமே எனக்குச் சிறந்த விசிட்டிங் கார்டு. 'உங்களைப் பார்ப்பது எனக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது' என வார்த்தைகளில் விளக்குவதைவிட, சிரித்தபடி அவர்களைச் சந்திக்கும்போது நன்றாகப் புரிந்துவிடும். 'புன்னகையுடன் எவரையும் அணுகும் குணமும், பொருளின் தரமும் இருந்தால் போதும். நிறைய ஆர்டர்கள் கிடைக்கும்' என இப்போதும் ராம்ராஜ் காட்டன் விற்பனைப் பிரதிநிதிகளிடம் என் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வேன்.

தொழிலுக்கு மட்டுமல்ல, அன்றாட வாழ்க்கைக்கும் நகைச்சுவை உணர்வே அருமருந்து. பரபரப்பான வாழ்க்கைச் சூழலில் வேகமாக ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம். வேலைப்பளு, தொழில் போட்டி, பொருளாதாரப் பிரச்னைகள், உறவுச் சிக்கல்கள் என்று எல்லாருடைய வாழ்விலும் ஏதோ ஓர் அழுத்தம் இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. சிரிக்க மறந்தோ, சிரிப்பைத் தொலைத்தோ வாழ்வது ஆபத்தானது. 'நகைச்சுவை உணர்வு இல்லாமல் இருந்தால் நான் எப்போதோ தற்கொலை செய்து கொண்டிருப்பேன்' என்றார் மகாத்மா காந்தி. அவர் அதை வெறும் பொழுதுபோக்கு என்ற அடிப்படையில் இல்லாமல், வாழ்வின் அங்கமாகவே நகைச்சுவை இருக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தினார்.

'நாம் சேர்க்க வேண்டிய மிகப்பெரிய செல்வம் என்ன?' என்று பொதுவாகக் கேட்டால், 'பணம்' என்றோ, 'புகழ்' என்றோ, 'அந்தஸ்து' என்றோ சொல்வார்கள். என்னைப் பொறுத்தவரையில், இவை எல்லாம் இருந்தும் சிரிக்க முடியாதவர்கள் செல்வந்தர்களாக இருந்து எந்தப் பயனும் இல்லை. நம்மை மறந்து சிரிக்கச் செய்யும் நண்பர்கள்தான் நாம் சேர்க்க வேண்டிய முக்கியமான செல்வம். நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களைச் சிரிக்க வைக்கும் நகைச்சுவை உணர்வுதான் நமக்கும் தேவைப்படும் செல்வம்.

நகைச்சுவை உணர்வு என்பது இருமுனைக் கத்தி. அது பாசிட்டிவாக இருக்கும்போது மன அழுத்தத்தைத் தணிக்கிறது, உறவுகளை மேம்படுத்துகிறது. அன்றாடம் நம் வாழ்வில் நடக்கும் அபத்தங்களையும், துன்பங்களையும் எதிர்கொள்ள வலிமையான ஆயுதமாகிறது. ஒரு மனிதர் தன்னிடம் இருக்கும் குறைகளைச் சுயவிமர்சனம் செய்துகொள்ளும்போது, வேகமாக முன்னேறுகிறார். தன்னைத்தானே கேலி செய்துகொள்ளும் உத்தியை 'பாசிட்டிவ் நகைச்சுவை' என்கிறார்கள். அது குறைகளைத் திருத்திக் கொள்ளவும், செயல் ஆற்றலை அதிகரிக்கவும், உறவுகளை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது.

இதுவே உருவக் கேலி, நிறத்தைச் சுட்டும் கேலி, ஏற்றத்தாழ்வுக் கேலி, பண்பாட்டுக் கேலி போன்ற எதிர்மறை நகைச்சுவைகள் மோசமான விளைவுகளை உண்டாக்கும். இது, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மையை தருவதோடு, அவர்களை ஒதுங்கியும் ஒடுங்கியும் இருக்கச் செய்கிறது. கல்லுரிகளில் நிகழ்த்தப்படும் ராகிங் போன்ற குரூரமான கேலிகள், பாதிக்கப்பட்ட மாணவர்கள் உயிரை மாய்த்துக்கொள்ளும் அவலநிலைக்குத் தள்ளுகிறது. எதிர்மறை நகைச்சுவையைத் தவிர்த்து, நேர்மறை நகைச்சுவை உணர்வை வளர்த்துக்கொண்டால் அது தருகிற பயன்களின் பட்டியல் நீளமானது.

ஒரு நாளில் நாம் 15 நிமிடங்கள் சிரித்தால், அதுவே தீவிர உடற்பயிற்சிக்குச் சமமான கலோரிகளை எரிக்கிறது என்கிறது ஓர் ஆய்வு. அது இதயத்தை வலுப்படுத்தி, ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்து, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. மேலும் மன அழுத்தம், பதற்றம், மனச்சோர்வை எதிர்த்துப் போராட உதவுகிறது.

சூப்பர்மேன் கதாபாத்திரத்தில் நடித்து உலகப் புகழ்பெற்ற கிறிஸ்டோபர் ரீவ், ஒரு விபத்தில் முடங்கிப்போகும் நிலைக்கு ஆளானார். முதுகெலும்பு பாதிப்புக் காரணமாக நடக்கூட முடியாத நிலை வந்தபோதும் நகைச்சுவை உணர்வுடன் சூழலை ஏற்றுக்கொண்டார். ''இப்போது என்னால் பறக்க முடியாது. ஆனால் சிரிக்க முடியும். திரையில் பறந்து பறந்து சண்டை போட்டபோது நான் சூப்பர்மேனாக உணரவில்லை. ஆனால், அறையில் முடங்கிக் கிடக்கும் சூழல் வந்தபோதும் மனம்விட்டுச் சிரித்து மகிழ்ச்சியாக வாழ முடிவதால் சூப்பர்மேனாக உணர்கிறேன்'' என்று கூறினாராம். சிரிப்புதான் சூப்பர்மேனுக்குச் சிறகு கொடுத்திருக்கிறது. அதுதான் நகைச்சுவை உணர்வின் பலம்.

இந்தத் தொழில்நுட்ப யுகத்தில் கல்வி, தகவல்தொடர்பு, புதிய வாய்ப்புகள் எல்லாமே அதிகரித்து வருவதுபோலவே, மன அழுத்தம், தனிமை, பதற்றம், மனச்சோர்வு எல்லாம் உளவியல் நோய்களாக அதிகரித்துள்ளன. இதைத் தீர்ப்பது மருத்துவமனைகளிலோ, மருந்துக் கடைகளிலோ கிடைக்காத இயற்கை மருந்தான நகைச்சுவை உணர்வுதான். ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் இந்த மருந்து இயல்பாகவே இருக்கிறது. தேவைக்கு ஏற்ப அதை அதிகரிக்கும் திறனை நாம் வளர்த்துக்கொண்டால் போதும்.

குழந்தைகள் வார்டுகளில் பபூன் வேடம் அணிந்தவர்களை வரவழைத்து, நோயின் அவதியால் தவிக்கும் குழந்தைகளைச் சிரிக்க வைப்பது, வளர்ந்த நாடுகளில் வழக்கமாக இருக்கிறது. பேச் ஆடம்ஸ் என்கிற மருத்துவர் குழந்தைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும்போது தானே கோமாளி வேஷம் போட்டுக்கொண்டு போவார். சக மருத்துவர்கள் அதைக் கேலி செய்தபோது, "நான் நோய்க்கு மருத்துவம் பார்ப்பதைவிட, நோயாளிக்குதான் மருத்துவம் பார்க்க விரும்புகிறேன்" என்று கூறினார். அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளவோ, ஊசி போட்டுக்கொள்ளவோ, மாத்திரை சாப்பிடவோ தயங்கும் குழந்தைகள், பபூன் வேடமணிந்தவர்களுடன் சிரித்து விளையாடிய பிறகு, சிகிச்சையை எளிதாக ஏற்றுக்கொள்கின்றனர் என்பதை நிறுவினார் மருத்துவர் பேச் ஆடம்ஸ். நன்கு சிரித்த பிறகு, மனம் லேசானதை உணர்வோம். அது மனப்பிரமை அல்ல... அறிவியல் உண்மை.

குடும்பத்திலும், சமூகத்திலும், பணியிடங்களிலும் நகைச்சுவை உணர்வு ஒற்றுமைப் பண்பை அதிகரிக்கிறது, மோதல்களைக் குறைத்து ஒரு மனிதர் மீது இன்னொரு மனிதருக்கு நம்பிக்கை தருகிறது. மகிழ்ச்சி ஊற்றெடுக்கும் ஜீவநதியாக ஒவ்வொருவரின் வாழ்விலும் நகைச்சுவை உணர்வு இருக்க வேண்டும். வாழ்க்கை நெருக்கடிகளில் அந்த உணர்வு வற்றிவிடாமல் பார்த்துக்கொள்வதும், ஈகோ இல்லாமல் மனம்விட்டுச் சிரிக்கும் உறவுகளை அருகில் வைத்துக்கொள்வதும் அவசியம்.

பொதுவாகக் குழந்தைகள் தினமும் நூற்றுக்கணக்கான முறை சிரிக்கிறார்கள். தினசரி வாழ்வின் எளிய நிகழ்வுகளைக் கண்டு ரசிக்கவும், மகிழவும், ஆச்சர்யப்படவும் குழந்தைகளால் முடிகிறது. நேற்றைய கவலைகளைச் சுமந்து திரியாமல், நாளை மீதான எவ்விதப் பயமும் இல்லாமல் அன்றைய கணங்களை ஒரு குழந்தை நிறைவாக வாழ்கிறது. வயது ஏற ஏற நாம் தொலைப்பது சிரிப்பைத்தான். வயது அதிகரிப்பதால் சிரிப்புக் குறைவதில்லை. நேற்றைய கவலைகளையும், நாளைய பயங்களையும் சுமந்து திரிவதால் சிரிப்புக் குறைகிறது. ஒருவகையில் நகைச்சுவை உணர்வு என்பது குழந்தை மனநிலை. அதைத் தக்க வைத்துக்கொள்வோம்.

The Culturepreneur

குரு அருள்

வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!

**கே.ஆர்.நாகராஜன்**

நிறுவனர் – ராம்ராஜ் காட்டன்

# நகைச்சுவை உணர்வைப் பெறுங்கள்!

கிராமத்தில் ஒரு மூதாட்டியை 'அழுமூஞ்சிப் பாட்டி' என்றே எல்லோரும் சொல்வார்கள். அவர் எப்போதும் புலம்பி அழுதுகொண்டே இருப்பார். அவருக்கு இரண்டு மகன்கள். மூத்த மகன் குடை, மழைக்கோட்டு விற்கும் கடை நடத்துகிறான். வெயில் காலம் வந்துவிட்டால், "ஐயோ, என் மூத்த மகனுக்கு வியாபாரம் சரியில்லையே! அவன் எப்படிக் குடும்பத்தை நடத்துவான்" என்று மூதாட்டி புலம்புவார். இரண்டாம் மகன் செங்கல் சூளை போட்டு வியாபாரம் செய்கிறான். மழைக்காலம் வந்துவிட்டால், "அவனால் செங்கல் அறுத்துச் சூளை போட முடியவில்லையே, அவன் எப்படி பிழைப்பான்" என்று அழுவார். இதனால் எப்போதும் அவருக்குத் துன்பம்தான்.

ஒருநாள் ஊருக்கு வந்த துறவியிடம் தன் கவலைகளை அந்த மூதாட்டி சொன்னார். துறவி சிரித்துவிட்டு, "இவ்வளவுதானா விஷயம்? உங்கள் பார்வையை மாற்றுங்கள். மழைக்காலம் வருகிறதா? 'மூத்த மகனின் குடை வியாபாரம் சிறப்பாக நடக்கும்' என்று சந்தோஷப்படுங்கள். வெயில் காலம் வருகிறதா? இளைய மகனின் சூளை வியாபாரம் சூடு பிடிக்கும் என்று மகிழுங்கள். இப்படி நினைத்தால் எப்போதும் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சிதான்" என்றார். அதன்பின் எப்போதும் சிரித்தபடி இருந்த மூதாட்டியைச் 'சிரிப்புப் பாட்டி' என்று ஊர் அழைத்தது.

நகைச்சுவை உணர்வு அதிகம் இருப்பவர்கள் இப்படித்தான் எதையுமே வேறு கோணத்தில் அணுகுவார்கள். மனைவி ரவை வாங்கிவந்து உப்புமா செய்யத் தயாரானால், இவர்கள் விரக்தி அடைய மாட்டார்கள். அதே ரவையில் சர்க்கரையைக் கொட்டி ரவா கேசரி செய்து சாப்பிட்டு விடுவார்கள். எவ்வளவு

நெருக்கடியான பிரச்னையைச் சந்தித்தாலும், 'நாங்க எல்லாம் சுனாமியிலயே ஸ்விம்மிங் போட்டவங்க' என்று அதை அலட்சியமாக எதிர்கொண்டு சமாளிப்பார்கள். மனதைக் கனமாக்கும் சோகமான ஒரு சூழலையும், காமெடியான ஒரு மீம் போட்டு லேசாக்கி விடுவார்கள்.

நகைச்சுவை உணர்வே நாம் சம்பாதிக்க வேண்டிய மிகப்பெரிய சொத்து. இது மட்டும் இருந்தால் போதும்... மற்றவர்களுடன் எளிதில் பழகி நெருங்க முடியும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும், வாழ்வின் கடினமான தருணங்களைச் சமாளித்து மீண்டு வரவும் முடியும். அப்படிப்பட்ட அபார நகைச்சுவை உணர்வைப் பெறுவது எப்படி?

● சிரிக்கத் தெரிந்தவர்களால்தான் அடுத்தவர்களைச் சிரிக்க வைக்க முடியும். உங்களை எந்த மாதிரியான விஷயங்கள் சிரிக்க வைக்கின்றன என்று பாருங்கள். அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதுபோன்ற சம்பவங்களை நினைத்துப் பார்த்து இயல்பாகச் சிரிக்கப் பழகுங்கள்.

● குடும்பத்தினர், உறவினர்கள், நண்பர்கள் என்று உங்கள் நெருங்கிய வட்டத்தில் இருக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் எது நகைச்சுவையாகத் தெரிகிறது என்று கவனியுங்கள். சிலருக்கு சினிமா காமெடிகள் பிடிக்கும். சிலர் மீம்ஸ் பார்த்துச் சிரிப்பார்கள். சிலர் உணவு தொடர்பான காமெடிக்கு விழுந்து விழுந்து சிரிப்பார்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்றபடி பொருத்தமாகப் பேசக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

● நகைச்சுவை உணர்வுடன் எந்தச் சூழலையும் அணுகக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஒரு ஹோட்டலுக்கு நண்பர்களுடன் சாப்பிடப் போகிறீர்கள். இடம் கிடைக்காததால் காத்திருக்கிறீர்கள். அப்போது, உங்களுக்குப் பின்னால் வந்த ஒருவர் அவசரமாக முந்திப் போய் இடம் பிடிக்கிறார். ஒன்று, அவருடன் சண்டை போடலாம். அல்லது, அவரைக் கிண்டல் செய்து சூழலை லேசாக்கலாம். "நாம மதியம் சாப்பிட்டதோட சரி. அதுக்கே பசிக்குது. அவர் பாவம் நேற்றுதான் கடைசியா சாப்பிட்டிருப்பார் போல, அதுதான் வேகமா போயிட்டார்" என்று சொன்னால், நண்பர்களும்கூடச் சிரித்துவிடுவார்கள். இப்படி எல்லாக் கடினமான தருணங்களையும் இயல்பாகச் சிரித்துக் கடக்க முடிந்தால் உங்களுக்கு டென்ஷனே இல்லை!

● தினசரி வாழ்வின் எல்லாச் சூழல்களையும் நகைச்சுவையாக அணுக முடிந்தால் உங்களைவிட நிம்மதியாக வாழ்பவர் வேறு யாரும் இருக்க முடியாது. சின்னச்சின்ன ஏமாற்றங்களுக்கு, தேவையற்ற தாமதங்களுக்கு எரிச்சல் அடையாமல் அதையெல்லாம் நகைச்சுவையாக அணுக முடிந்தால் வாழ்வில் எந்தப் பதற்றமும் ஏற்படாது. கடும் வெயில் கொளுத்தும் நேரத்தில் டிராபிக் நெரிசலில் சிக்கிக்கொண்டாலும் கோபப்படாத மனநிலை ஒருவருக்கு வாய்த்துவிட்டால், அவரை யாராலும் எந்தச் சூழலிலும் எதுவும் செய்துவிட முடியாது.

● அடுத்தவர்களைப் பார்த்தும், அவர்களின் செயல்களைப் பார்த்தும் சிரிப்பது போலவே, உங்கள் தவறுகளையும் சிரித்துக் கடந்துவிட முடிந்தால் நீங்கள்தான் துணிச்சலான மனிதர் என்று சொல்லலாம். தன் தவறுகளைப் பார்த்துச் சிரிக்க முடிந்த மனிதர்கள், சீக்கிரமே தங்களைத் திருத்திக்கொள்கிறார்கள்.

● நகைச்சுவையாகப் பேசத் தெரிந்த நண்பர்கள் சூழ இருங்கள். அவர்களுடன் அதிக நேரம் செலவிடுங்கள். அவர்களிடம் இருக்கும் நகைச்சுவை உணர்வு உங்களையும் தொற்றிக்கொள்ளும். அவர்கள் எப்படிப் பேசுகிறார்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். அதிலிருந்து நீங்களும் தனித்தன்மையாகப் பேசக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

● எப்போது பேசுகிறோம், எப்படிப் பேசுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே ஒரு விஷயம் நகைச்சுவையாக அடையாளம் காணப்படுகிறது. நீங்கள் பேசும் எல்லா விஷயங்களுக்கும் எல்லோரும் சிரிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். ஒருவேளை உங்கள் எதிரே இருப்பவர்கள் சிரிக்கும் மனநிலையில் இல்லாமல் இருக்கலாம். அதையும் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

● நகைச்சுவையாகப் பேசுகிறோம் என்ற பெயரில் யாரையும் காயப்படுத்திவிடாதீர்கள். நண்பர்கள், உறவினர்கள், அக்கம்பக்கத்தினர் என்று எல்லா வட்டாரத்திலும் பேசும்போது சில வேலிகளைப் போட்டுக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பேசும்போது அருகே இல்லாத உறவுகளையோ, சக நண்பர்களையோ கேலி செய்யக்கூடாது. "உங்களைப் பற்றி இப்படிப் பேசினார் அவர்'' என்று யாரோ ஒருவர் அதில் கூடுதலாக எதையேனும் சேர்த்து வேறுவிதமாகச் சொல்லி நிரந்தர விரிசலை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

● அதேபோல அடுத்தவர்களின் நம்பிக்கைகளைக் கேலி செய்தும் பேசக்கூடாது. ஒருவரின் கடவுள் நம்பிக்கை, அரசியல் நம்பிக்கை, சினிமா ரசனை போன்ற பல விஷயங்கள் அவர்களின் தனிப்பட்ட விருப்பங்கள் சார்ந்தது. உங்களுக்கு அப்படிப்பட்ட நம்பிக்கை இல்லாமல் போகலாம். ஆனால், உங்கள் சக உறவின், நட்பின் நம்பிக்கையை மதிக்க வேண்டும். 'நீ அந்த ஹீரோவோட ரசிகன் ஆச்சே! நீ இப்படித்தான் இருப்பாய்' என்பது போல அதை நகைச்சுவையாக ஆக்கினால், அவர் புண்படுவார்.

● உருவத்தை வைத்தும், நிறத்தை வைத்தும், பேசும் விதத்தை வைத்தும், உடை அணியும் ஸ்டைலை வைத்தும், உணவுப்பழக்கத்தை வைத்தும் யாரையும் கிண்டல் செய்யக்கூடாது. நம்மைப் போல இல்லாத ஒருவர் வித்தியாசமானவர்தானே தவிர, அவர் கேலி செய்யப்பட வேண்டியவர் அல்ல! ●

# நகைச்சுவை

## சரியான வார்த்தைகள்!

வங்கியில் சிவா கேஷியரிடம் பணத்தை வாங்கி எண்ணும்போது ஒரு தாள் குறைவது போல் இருந்தது. "மேடம்! ஒரு தரம் பணத்தை மெஷினில் எண்ணிப் பார்த்துத் தர்றீங்களா?" என்று கேட்டார். கேஷியர் கறாராக, "ஏன், ஒரு தாள் குறைவது போல் இருக்கா? நல்லா எண்ணுங்க சார், சரியா இருக்கும். நான் இப்ப பிஸி. எண்ணித் தர முடியாது" என்றார்.

"இல்லை மேடம்! ஒரு தாள் அதிகமா இருப்பது போல் இருக்கு" என்றார் சிவா. அவர் சொல்லி முடிப்பதற்குள் பிடுங்காத குறையாகப் பணக்கட்டை வாங்கி, மெஷினில் நாலு தரமும், கையால் நாலு தரமும் எண்ணிக் கொடுத்தார்.

இதனால் அறியப்பட்ட நீதி: தேவையான இடத்தில் சரியான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

## "தடயத்தைத் தேடுகிறேன்!"

வியாபாரி ஒருவர் மிகுந்த சிரமப்பட்டுப் பணம் சேர்த்து கார் ஒன்றை வாங்கினார். அவருக்கு நன்கு கார் ஓட்டத் தெரியும். ஒருநாள் கடைவீதியில் அவர் காரில் வரும்போது எதிரே ஓர் இளைஞன் காரில் வந்து உரசி விட்டான். புதுக்காரில் கீறல் விழுந்ததும் பதற்றமான வியாபாரி அந்த இளைஞனைக் கண்டித்தார். இளைஞன் முரட்டுத்தனமாக அவரிடம் சண்டைக்கு வந்தான். "நீங்கள்தான் தவறாக கார் ஓட்டிவந்து என் காரில் மோதி விட்டீர்கள். எனக்கு நஷ்ட ஈடு தர வேண்டும்" என்று கத்தினான். வியாபாரி செய்வது அறியாமல் திகைத்துவிட்டார்.

கூட்டம் கூடியதும் போலீஸ் வந்தது. வந்த போலீஸ்காரர், அந்த இளைஞனின் காரைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்து உற்றுப் பார்த்தார். இளைஞன் குழப்பமாகி, "என்ன பாக்கறீங்க?" என விசாரித்தான். "இவர் கார் உன் கார் மீது மோதினதா சண்டை போடறியே... எங்கே மோதுனார்னு தடயத்தைத் தேடுறேன்" என்றார் போலீஸ்காரர். அந்த இளைஞன் மோசமாக கார் ஓட்டக்கூடியவன் என்பதால், காரில் ஏகப்பட்ட கீறல்கள், மோதி நசுங்கிய தடயங்கள் இருந்தன. இளைஞன் அதை உணர்ந்து தலைகுனிய, "ரௌடித்தனம் பண்ணாம, அந்த வியாபாரிக்கு நஷ்ட ஈடு கொடுத்துட்டுக் கிளம்பு" என்றார் போலீஸ்காரர்.

## "அதையே சாப்பிடுங்கள்!"

உடல்நலமில்லாத மனோஜுக்கு ஒரு நல்ல டாக்டரைப் பரிந்துரைத்த நண்பன், "அவர் நல்லா பார்ப்பார். முதல் தடவை பார்க்கறதுக்கு 800 ரூபாயும், அடுத்த தடவை பார்க்கறதுக்கு 400 ரூபாயும் வாங்குவார்" என்றான். டாக்டரை ஏமாற்ற நினைத்த மனோஜ், "நான் போன முறை உங்களிடம் வந்து சிகிச்சை பெற்றது ஞாபகம் இருக்கா டாக்டர்?" என்று கேட்டான்.

டாக்டர் அவனை அமைதியாகச் சோதனை செய்து விட்டு, "ஒன்றும் பிரச்னை இல்லை. போன தடவை நான் எழுதிக் கொடுத்த மருந்தையே சாப்பிடுங்க" என்று சொல்லிவிட்டுச் சிரித்தார். மனோஜ் திகைத்துப் போய் அவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுவிட்டு உண்மையைச் சொன்னான்.

# வக் கதைகள்

## புத்திசாலி இல்லை!

தன் நண்பன் ரமேஷைப் பார்க்கப் போன மனோஜ், அங்கு ரமேஷ் தன் நாயுடன் செஸ் விளையாடிக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து வியந்தான். “வாழ்க்கையிலயே ஒரு நாய் செஸ் விளையாடறதை இப்போதான் பார்க்கிறேன்'' என்றான். “நான்தான் கற்றுக்கொடுத்தேன்'' எனச் சாதாரணமாகச் சொன்னான் ரமேஷ். “என் கண்களையே என்னால் நம்ப முடியவில்லை. உன் நாய் அவ்வளவு புத்திசாலித்தனமா விளையாடுது” என்றான் மனோஜ். “இது அப்படி ஒன்றும் புத்திசாலி இல்லை. இப்பவும் ஐந்து கேம் விளையாடினா, மூணு கேம் நான்தான் ஜெயிக்கறேன்'' என்றான் ரமேஷ். நாயின் புத்திசாலித்தனத்தை அறியாத நண்பனின் ‘புத்திசாலித்தனத்தை’ நினைத்து திகைத்தான் மனோஜ்.

## அங்கேயே தங்கலாம்!

காட்டுக்குச் சுற்றுலா சென்றனர் நண்பர்கள் இருவர். காட்டின் குளிர்ச்சியில் மயங்கிய ஒருவன், “இங்கேயே கூடாரம் போட்டு இரவு தங்கிவிடலாம்” என்றான். இன்னொருவனோ, “ஹோட்டலில் போய்த் தங்கலாம்” என்றான். “என்ன இருந்தாலும் காட்டுக்குள் தனிமையில் தங்குவது போன்ற சுகம் வருமா?” என்று கேட்டான் முதலாமவன். “சரி, இதில் ஆபத்து ஏதாவது இருக்கிறதா என்று விசாரிப்போம்” என இரண்டாமவன் சொன்னான்.

வனக்காவலரை அணுகி, “இங்கே ஏதாவது விலங்குகள் வருமா?'' என்று கேட்டார்கள். “ராத்திரியில இரண்டுவிதமான கரடிகள்தான் வரும். கறுப்புக் கரடி, பழுப்புக் கரடி” என்றார் அவர். “ரெண்டுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?'' என்று மீண்டும் கேட்டார்கள். “உங்களைத் துரத்தும்போது நீங்க மரத்துல ஏறினாலும், அங்கேயும் ஏறித் துரத்தினா அது கறுப்புக் கரடி. மரத்தை ஆக்ரோஷமா உலுக்கி உங்களைக் கீழே விழ வச்சா அது பழுப்புக் கரடி” என்றார் வனக்காவலர். ஹோட்டல் அறையே சிறந்தது என்று நண்பர்கள் உடனே முடிவெடுத்தார்கள்.

## என்ன நோய்?

உடல்நலமில்லை என்று ஒருவர் டாக்டரிடம் சென்றார். அவரை நன்கு பரிசோதித்த டாக்டர், மூன்று நிறங்களில் மாத்திரைகளைக் கொடுத்தார். “காலை உணவுக்குப்பின் சிவப்பு மாத்திரையைச் சாப்பிட்டுவிட்டு இரண்டு கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்கவும். மதிய உணவுக்குப்பின் மஞ்சள் மாத்திரையைச் சாப்பிட்டு விட்டு இரண்டு கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்கவும். இரவு உணவுக்குப்பின் பச்சை நிற மாத்திரையை சாப்பிட்டு விட்டு இரண்டு கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்கவும்.”

வந்தவர் பதற்றமாகி, “இவ்வளவு மாத்திரை தர்றீங்களே, எனக்கு என்ன நோய் டாக்டர்?” என்று கேட்க, டாக்டர் அமைதியாகச் சொன்னார்... “ஒண்ணுமில்லை, இதெல்லாம் சத்து மாத்திரைகள்தான். நீங்கள் தேவையான அளவுக்கு தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. அதுதான் நோய்!”

# நகைச்சுவை உணர்வை மேம்படுத்துங்கள்!

● கணவர் உலக வரைபடத்தை வாங்கிவந்து சுவரில் மாட்டினார். காந்தம் பொருத்திய அம்பு ஒன்றை மனைவியின் கையில் கொடுத்தார். "இந்த அம்பை உலக வரைபடத்தில் எந்த நாட்டில் குறிபார்த்து வீசுகிறாயோ, அங்கே உன்னை இரண்டு வாரம் சுற்றுலா கூட்டிப் போகிறேன்" என்றார். மனைவி உற்சாகமாக எறிந்த அம்பு குறிதவறியது. வரைபடத்தில் போய் விழாமல், அவர்கள் வீட்டு பால்கனியில் விழுந்தது. அப்புறம் என்ன? அடுத்த இரண்டு வாரங்கள் அவர்கள் பால்கனியில்தான் பொழுதைக் கழித்தார்கள்.

● புவியியல் ஆசிரியர் ஒருநாள் மாணவர்களிடம் பாடத்தைத் தாண்டி ஒரு கேள்வி கேட்டார். "நான் வடக்கு அட்சரேகை 13.08° மற்றும் கிழக்குத் தீர்க்கரேகை 80.27° சந்திக்கும் புள்ளியில் உங்களைச் சாப்பிடக் கூப்பிடுகிறேன். நீங்கள் எங்கே வருவீர்கள்?" என்று கேட்டார். அவர் சொன்ன இரண்டு கோடுகளும் பூமியில் சந்திக்கும் புள்ளி சென்னை மாநகரம். மாணவர்களுக்கு அது புரியவில்லை. ''இடம் தெரியாததால நாங்க யாரும் வரமாட்டோம் சார், நீங்க தனியாதான் சாப்பிடுவீங்க" என்றான் குறும்புக்கார மாணவன் ஒருவன்.

● நகைச்சுவை உணர்வு கொண்டவர்கள் இப்படித்தான் வாழ்வின் எல்லாத் தருணங்களையும் கடந்து செல்வார்கள். மொழிகள் கற்பது போலவே, கம்ப்யூட்டர் கற்பது போலவே, இசை கற்பது போலவே, நகைச்சுவையும் நாம் முயன்று கற்று மேம்படுத்திக்கொள்ள வேண்டிய விஷயம். அது இருந்தால் பல நோய்களைத் தடுக்கும், மனநிலையை மேம்படுத்தும், எப்போதும் நேர்மறைச் சிந்தனைகளை மனதில் தோன்றச் செய்யும், சக மனிதர்களுடனான உறவை இறுக்கமாக்கும். நீங்கள் என்ன பேசுகிறீர்கள் என்பதை உங்களைச் சுற்றியிருக்கும் எல்லோருமே உற்சாகமாகக் கவனிப்பார்கள். அப்படிப்பட்ட நகைச்சுவை உணர்வை வளர்த்துக்கொள்வது எப்படி?

● உங்களை நோக்கி வரும் கேள்விகளுக்கு, யாரும் எதிர்பார்க்காத பதில்களைச் சொல்லிப் பழகுங்கள். ஒரு கடினமான வேலையைச் செய்து முடித்ததும், "ரொம்ப சிரமப்பட்டீங்க போலிருக்கே?" என்று கேட்டால், "ஆமாம்" என்று ஒற்றை வார்த்தைப் பதிலைச் சொல்லாதீர்கள். எல்லோரும் சம்பிரதாயமாகச் சொல்வது போல அது ஆகிவிடும். "அப்படி ஒன்றும் கஷ்டமில்லை. தினமும் 14 மணி நேரம் வேலை பார்த்தேன். சரியா சாப்பிடலை, தூங்கலை, வேறு எதிலும் கவனம் போகலை. நாள் முழுக்க இங்கேயே இருந்தேன். இதெல்லாம் சிரமமா என்ன?" என்று வித்தியாசமாக நீங்கள் செலுத்திய உழைப்பை விவரித்தால், அதற்குக் கவனம் கிடைக்கும்.

● சம்பந்தம் இல்லாத இரண்டு, மூன்று விஷயங்களை இணைத்துப் பேசப் பழகுங்கள். யாரோ ஒருவர் ஒரு மோசமான விஷயத்தைச் சொல்கிறார். "ஐயோ, இதைக் கேட்கறதுக்கே சங்கடமா இருக்கு" என்று எல்லோரும் சொல்வது போல நீங்களும் சொன்னால் அது கவனிக்கப்படாது. "என்னங்க இது, காதுக்குள்ள அயர்ன் பாக்ஸை வைத்துத் தேய்த்த மாதிரி இவ்வளவு சூடான ஒரு விஷயம் சொல்றீங்களே?" என்று கேளுங்கள். இப்படிப் பேசும்போது, சூடான அயர்ன் பாக்ஸைக் காதில் வைத்துத் தேய்ப்பது போன்ற கற்பனை அடுத்தவர்களுக்குத் தோன்றும்.

● ஒரு நகைச்சுவைக் கதை அல்லது ஜோக் சொல்கிறீர்கள் என்றால், அதைச் சுருக்கமாகச் சொல்லுங்கள். வார்த்தைகளால் அங்கே இங்கே அலைபாயாமல் நேரடியாக விஷயத்துக்கு வந்துவிடுங்கள். சோர்வான வார்த்தைகளுக்குப் பதிலாக உற்சாகமான

வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துங்கள். மெல்லிய குரலில் பேசாமல், அழுத்தமான குரலில் சிரித்தபடி பேசுங்கள். மக்களுக்குப் பொதுவாகவே ஒரு விஷயத்தில் முழுக் கவனம் செலுத்திக் கேட்பதும், பார்ப்பதும் குறைந்திருக்கிறது. மிகக் குறைந்த நேரத்தில் அடுத்தவர்களின் கவனத்தை இழுக்க வேண்டும், அது முக்கியம்.

● நகைச்சுவையாகப் பேசும்போது சில விஷயங்களை மிகைப்படுத்தலாம். ஆனால், உண்மை போலவே தோன்றும் பொய்யாக அவை இருக்கக்கூடாது. “நேத்து நான் வழக்கமா சாப்பிடும் நாலு தோசைக்குப் பதிலா, சட்னி நல்லா இருக்குன்னு ஆறு தோசை சாப்பிட்டேன்” என்பது உண்மையாகவும் இருக்கலாம், பொய்யாகவும் இருக்கலாம். ஆனால், “கடல்ல இருந்து ஒரு திமிங்கலம் வழிதவறி வந்து எங்க வீட்டு கிணற்றுல வளருது. அதுக்கு தினமும் சாப்பாடு போட்டு வளர்க்கிறேன்” என்று ஒரு திரைப்படத்தில் நகைச்சுவை வசனம் வரும்... இப்படி மிகைப்படுத்திய விஷயத்தைக் கேட்டாலே யாரும் சிரித்துவிடுவார்கள்.

● நிறைய நகைச்சுவைக் காட்சிகளைப் பாருங்கள், சமூக வலைதளங்களில் வரும் மீம்களைப் பாருங்கள், நகைச்சுவைத் துணுக்குகளைப் படியுங்கள். ஒவ்வொரு தருணத்துக்கும் அதிலிருந்து பொருத்தமானதைத் தேர்வுசெய்து பயன்படுத்துங்கள். கண்ணாடி முன்னால் நின்று பேசிப் பழகுங்கள். பிறகு குடும்பத்தினருடன், நெருங்கிய நண்பர்களுடன் பேசிப் பாருங்கள். நாளடைவில் அப்படிப் பேசுவது உங்களின் இயல்பான பழக்கமாகவே மாறிவிடும்.

● நீங்கள் பேசும் எந்த விஷயத்தையும் கடைசி வரை எல்லோரும் சுவாரசியமாகக் கேட்க வேண்டுமா? கடைசி வரியில் முக்கியமான விஷயத்தைச் சொல்லுங்கள். “ராத்திரி 12 மணிக்கு காலிங் பெல் அடிக்கிற சத்தம். பயந்து போய் கதவைத் திறந்து பார்த்தா, வெளியில் கும்மிருட்டா இருக்கு. அங்க யாரையும் காணோம். யார் காலிங் பெல்லை அடிச்சிருப்பாங்கன்னு குழப்பத்தோட இருட்டுல பார்த்தா, அந்த நேரத்துல என் போன் அடிச்சுது. யார் கூப்பிடறாங்கன்னு அவசரமா ஓடிவந்து பார்க்குகிறேன். அப்பதான் புரியுது... போன் அடிக்கலை, அலாரம் அடிச்சுது. இவ்வளவும் கனவான்னு நினைச்சுக்கிட்டே கண் விழிச்சேன்” என்று முடித்தால் சுவாரசியம் கூடும்.

● நகைச்சுவையாகப் பேசுவோருடன் அதிக நேரம் செலவிடுங்கள். நகைச்சுவையான செயல்களைத் தினம் தினம் செய்யுங்கள். இதில் எல்லாம் கிடைக்கும் சந்தோஷம், உங்களை உற்சாகமான மனிதராக வைத்திருக்கும்.

● மன அழுத்தம், பதற்றம், எரிச்சல், கோபம் போன்ற எல்லாமே வலிமையான உணர்வுகள். அவை எதுவும் உங்களை ஆக்கிரமிக்க அனுமதிக்காதீர்கள். “என்ன, உங்கள் வண்டி இவ்வளவு பழசா ஆகிடுச்சு?” என்று யாராவது கேட்டால், ‘நம்மால் ஒரு புது வாகனம் வாங்க முடியவில்லையே’ என விரக்தி அடையாதீர்கள். “நீங்ககூடதான் முன்னாடி மாதிரி இல்லை, பழசாகிட்டீங்க” என்று சிரித்துக்கொண்டே பதில் சொல்லிவிடுங்கள். விரக்தியோ, கோபமோ மிஞ்சாது. வாழ்வில் எல்லா நேரங்களிலும் இப்படி இருக்க உறுதி எடுங்கள். சின்னச் சின்ன விஷயங்களை எல்லாம் சீரியஸாக எடுத்துக்கொண்டு மன உளைச்சல் அடையாதீர்கள். ●

# இணைய நகைச்சுவை

### x.com/saranya121289

சாதாரணமாகச் செய்யக்கூடிய ஒரு வேலையை ஒன்றுக்கு இருமுறை யோசித்துச் செய்ய ஆரம்பித்தால், நீங்கள் 40 வயதைக் கடந்து விட்டீர்கள் என்று அர்த்தம்!

### x.com/amuduarattai

காலத்திற்கு ஏற்ப அப்டேட் ஆகாதவர்கள் அம்பாசிடர் கார் போலக் காணாமல் போவார்கள். காலத்திற்கு ஏற்ப தன்னைப் புதுப்பித்துக் கொண்டவர்கள் புல்லட் போலப் புதுவாழ்வு பெறுகிறார்கள்.

### x.com/ParamasivamRam7

மனைவி செய்த சமையலில் ‘இது எப்படி இருக்கு’ என்ற கேள்வியைவிட, ‘இது என்னன்னு கண்டுபிடிங்க’ என்ற கேள்வியே அதிக பீதியைக் கிளப்புகிறது.

### x.com/itz_radhi3

சோறு, ரைஸ் இந்த இரண்டு வார்த்தைகளுக்கும் இடையில் இருப்பதுதான் தலைமுறை இடைவெளி.

### x.com/Greesedabba2

ஒருவர் தானாக முன்வந்து, தான் செய்த பொருளாதாரத் தவறுகளை எல்லாம் சம்பந்தமே இல்லாமல் உங்களிடம் ஒப்பிக்கிறார் எனில், உங்களிடம் கடன் கேட்கப் போகிறார் என அர்த்தம்.

### x.com/urs_venba

ஒரு சொல்லுக்குக் குழந்தை அடங்கிப்போனது கடந்த காலம். ஒரு ‘செல்’லுக்குக் குழந்தை அடங்கிப்போவது நிகழ்காலம்.

### x.com/manipmp

கோபம் வந்தால் என்ன பேசுறோம்னு தெரியாது. ஆனால் கோபம் தெளிந்தபின் என்ன பேசியிருக்கக் கூடாதுனு தெரியுது!

### x.com/Suyanalavaathi

வண்டிய லாக் பண்ணிட்டு அப்படியே போனா, அவன் வெள்ளைக்காரன். வண்டிய லாக் பண்ணிட்டு, ஹாண்டில் பார ரெண்டு ஆட்டு ஆட்டி பாத்துட்டுப் போனா, அவன் இந்தியாகாரன்!

### x.com/Kozhiyaar

வீட்டுக்குப் புதுசா பெயின்ட் அடிக்கும்போதுதான், பாத்ரூமுக்குப் புது பக்கெட் கிடைக்கிறது!

### x.com/kirachand4

நாம் நம்ப வேண்டும் என்பதற்காகவே பிறரால் சொல்லப்படும் சில விஷயங்கள், “சொன்னால் நம்ப மாட்டீங்க” என்று ஆரம்பித்தே சொல்லப்படுகின்றன.

### x.com/sasitwittz

ராங் ரூட்ல ஆப்போசிட்ல ஓரமா வந்தா தப்பு இல்லைன்னு நிறைய பேர் அவங்களாகவே நினைச்சுக்கிறாங்க..!

### x.com/Itz_Araviind

எதையும் எளிதாகக் கிழித்து விட முடியும் என்று நம்பிக்கொண்டு இருந்தேன். ஆனால், குளிக்கும்போது ஷாம்பு பாக்கெட்டைக் கூடக் கிழிக்க முடியாமல் போகிறது!

### x.com/Azhagi255

தம்மாத்துண்டு பேட்டரிக்கே பிளஸ், மைனஸ் இருக்கும்போது மனுஷங்ககிட்ட இருக்காதா என்ன?

### x.com/saran–ya121289

பான் கார்டு வாங்குனா மாசா மாசம் வரி கட்டணும்னு நினைக்கறதும், பாஸ்போர்ட் எடுத்தா உடனே ஃபாரீன் போயிடலாம்னு நினைக்கறதும் ஒன்னுதான்.

## x.com/amuduarattai

பால் பொங்கும்போதும், மனைவி பொங்கும்போதும் என்ன செய்வதென்றே புரியாமல் முழிப்பவர் கணவர்.

## x.com/Anvar_officia

காலையில் பால் பாக்கெட்டில் ஆரம்பிச்சு, இரவில் மாவு பாக்கெட்டில் முடிவதே நடுத்தர வர்க்க வாழ்க்கை!

## x.com/star_nakshatra

குண்டு இட்லி சாப்பிட்டுக் குண்டானவங்களும் இல்ல. மெல்லிசு தோசை சாப்பிட்டு ஒல்லியானவங்களும் இல்ல!

## x.com/manipmp

ஆண்கள் பைக் சாவியைத் தேடுவது போலத்தான், பெண்கள் கரித்துணியைத் தேடுவதும்!

## x.com/kumarfaculty

இதயத்திற்குக் கீழே தொப்பை இருந்தாலும், பாரம் என்னவோ இதயத்திற்குத்தான்!

## x.com/Anvar_officia

கணவனிடம் கேட்கும் எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் மனைவிக்குப் பதில் தெரியும். ஆனால் மனைவி எதிர்பார்க்கும் பதிலைத்தான் கணவன் சொல்வதில்லை.

## x.com/manipmp

எல்லாக் கடனையும் அடைச்சிட்டுப் புதுசா கடன் வாங்க ரெடியாகிறதுதான் செட்டிலாகிறது!

## x.com/VelusamyB10

திருப்பிப் போட்டால்தான் தோசை வேகும். மூடி வைத்தால்தான் இட்லி வேகும். கம்முன்னு இருந்தால்தான் இரண்டுமே கிடைக்கும்.

## x.com/sasitwittz

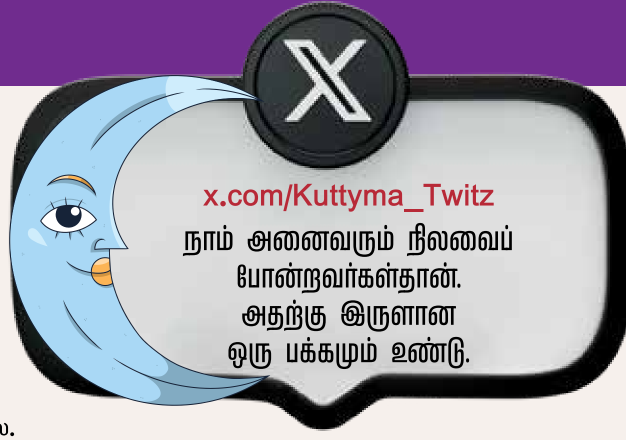
நல்லா தெரிஞ்சா மட்டும் வழி காட்டுங்க... அட்ரஸா இருந்தாலும், வாழ்க்கையா இருந்தாலும்!

## x.com/ItsJokker

லெஃப்ட்ல கைய போட்டு, ரைட்ல இன்டிகேட்டர போட்டு, ஸ்ட்ரெய்ட்டா போற தமிழர்களில் நானும் ஒருத்தன்!

## x.com/kumarfaculty

‘உடம்பு எப்படி இருக்கு’ என்ற கேள்வி உடல்நலம் இல்லாதவரிடமும், சண்டைக்காரர்களிடமும் கேட்கும்போது வெவ்வேறு அர்த்தமாகிறது!




## x.com/saravankavi

இந்த உலகத்தில் எல்லாப் பிரச்னைகளுக்கும் ஒரு தீர்வு உண்டு... அது பணம். எல்லாப் பிரச்னைகளுக்கும் ஒரு காரணம் உண்டு... அது பணம்!

## x.com/manipmp

மகிழ்ச்சி என்பது சிலர் வந்த பிறகும், சிலர் போன பிறகும் உண்டாகிறது.

## x.com/Ratchasan_Vj

சில நேரங்களில் முடிவெடுக்கும் உரிமையைப் பறிகொடுத்து விடுகிறோம், ஒரு ரூபாய் நாணயத்திடம்!

## x.com/mohan_tamil

காந்தியின் சிரிப்பு எல்லாப் பணத்தாள்களிலும் ஒரே மாதிரிதான் இருக்கிறது. நம்முடைய சிரிப்புதான் பணத்தைப் பொறுத்து மாறுகிறது.

## x.com/amuduarattai

புதிய இடத்தில், நாம் அட்ரஸ் கேட்கும் நபர்களெல்லாம், நம்மைப் போல் வெளியூர்காரர்களாகத்தான் இருக்கிறார்கள்.

## x.com/ParamasivamRam7

ஆண்களின் அதிகபட்ச சகிப்புத்தன்மை, மெகா சீரியல் முடியும்வரை பசியோடு காத்திருப்பது.

## x.com/talksstweet

மொதல்ல கடவுளோட அட்ரசைக் கண்டுபுடிச்சு அவருக்கு ஒரு ஆண்ட்ராய்டு போனை வாங்கிக் குடுத்துடனும். அப்பதான் அவரு நம்ம வாழ்க்கையில விளையாடாம, போன்ல விளையாடிண்டு இருப்பாரு.

# சிரிப்பு மருந்து!

'வாய் விட்டுச் சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும்' என நம் முன்னோர்கள் பழமொழி சொன்னார்கள். இன்று பல நாடுகளில் ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்துவிட்டு, 'இது உண்மை' என்கிறார்கள். அமைதியான இடத்தில் அமர்ந்து யோகா பயிற்சி செய்வது ஒருவகை. இப்போது 'சிரிப்பு யோகா' என்று சிலர் செய்கிறார்கள். ஏதோ ஓர் இடத்தில் எல்லோரும் கும்பலாகக் கூடி, மனம் விட்டுச் சிரிக்கிறார்கள். வாய்விட்டுச் சிரிக்கிறார்கள். அது பலன் தருவதாக நம்புகிறார்கள். இன்னொரு பக்கம் 'ஹ்யூமர் தெரபி' என்ற பெயரில் சிரிப்பு என்பது சிகிச்சையாகப் பல நாடுகளில் அளிக்கப்படுகிறது.

"ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குச் சத்தான உணவும் உடற்பயிற்சியும் எந்த அளவுக்கு உதவி செய்கின்றனவோ, அதே அளவுக்குச் சிரிப்பும் மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமான மனநிலையும் உதவுகிறது" என்கிறார், அமெரிக்காவின் மேயோ கிளினிக் புற்றுநோய் நிபுணர் எட்வர்ட் கிரேகன். சிரிப்பு நமக்குள் என்னென்ன மாயங்கள் செய்கிறது?

**உடல்:** நாம் சிரிக்கும்போது 'கேடகோலமைன்' என்ற ஹார்மோன் தூண்டப்பட்டு, எண்டோர்பின் அதிக அளவில் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இது நமது ரத்த ஓட்டத்தில் கலந்ததும் மனம் சந்தோஷத்தையும் நிம்மதியையும் உணர்கிறது. உடல் புது சக்தி பெறுகிறது. சிரிக்கச் சிரிக்க இதன் அளவு கூடுகிறது. 'நகைச்சுவைக் காட்சிகளைப் பார்த்துச் சிரிக்கும்போது, நமது உடலில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது' என அமெரிக்காவின் மேரிலாண்ட் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

**மனம்:** பரபர யுகத்தில் எல்லா வேலைகளையும் ஒருவித பிரஷரோடுதான் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இதனால் மனமும் இறுகி விடுகிறது. இதன் விளைவாக, முகமும் இறுக்கமாகி விடுகிறது. சிரிக்கும்போது நம் உடலில் செரடோனின் என்ற ஹார்மோன் அதிகம் சுரக்கிறது. 'மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்' எனப்படும் இது, நம் மனதுக்கு இதம் தருகிறது.

**தூக்கம்:** அமெரிக்காவில் ஒரு மருத்துவமனையில் சில நோயாளிகளுக்கு, வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் 40 நிமிடங்களுக்குச் சிரிப்பு யோகா பயிற்சி தந்தார்கள். அந்த சிரிப்பு அவர்களை வாரம் முழுக்க நிம்மதியாகத் தூங்க வைத்திருக்கிறது. சிரிப்பதால் மன அழுத்தம் குறைந்து, இயல்பாகத் தூக்கம் வருகிறது.

**இதயம்:** எப்போதும் வாய்விட்டுச் சிரித்துப் பழகுகிறவர்களுக்கு ரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் இருக்கும். மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயமும் குறைவு. உடற்பயிற்சி செய்யும்போது ஒட்டுமொத்த இதய மண்டலமும் புத்துணர்வு பெறும். சிரிக்கும்போதும் இப்படி ஆகிறதாம். அமெரிக்க இதய மருத்துவ நிபுணர்

மைக்கேல் மில்லர், "நாம் சோகமாக இருக்கும்போது மன அழுத்தம் ஏற்படக் காரணம், சில ஹார்மோன்கள்தான். இந்த ஹார்மோன்கள் அதிகம் சுரப்பதால், ரத்தக் குழாய்களின் உட்புறப் பாதுகாப்பு அடுக்கான எண்டோதீலியம் பாதிக்கப்படுகிறது. இதயப் பிரச்னைகள் பலவற்றுக்கு இதுதான் காரணம். வாய்விட்டுச் சிரித்தால், இந்த ஹார்மோன்கள் கட்டுக்குள் இருக்கின்றன. இதயமும் காக்கப்படுகிறது" என்கிறார்.

**நுரையீரல்:** சிரிக்கும்போது நம்மையும் அறியாமல் நிறைய ஆக்சிஜனை நுரையீரலுக்கு அனுப்புகிறோம். கார்பன் டை ஆக்ஸைடு அதிகமாக வெளியேறுகிறது. மூச்சு வாங்கச் சிரிக்கும்போது சுவாச மண்டலம் முழுமையாக இயங்குகிறது. கோழை, நுண்ணிய துகள்கள் என நுரையீரலில் அடைத்திருக்கும் பல பொருட்களை இது அகற்றிச் சுத்தம் செய்கிறது.

**நோய் எதிர்ப்பு சக்தி:** பதற்றம், சோகம், மன அழுத்தம் போன்ற உணர்வுகள் நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்து, தொற்றுநோய்கள் நம்மைத் தாக்கக் காரணமாகி விடுகின்றன. நமது மூளையில் இருக்கும் நியூரான்கள் வெளியிடும் சில வேதிப்பொருட்களே இப்படி மனநிலை மாற்றத்துக்குக் காரணமாகின்றன. சிரித்தால், நம் உடலில் இருக்கும் T செல்கள் முழுமையான திறனுடன் இயங்குகின்றன. இதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடுகிறது.

**தசைகள்:** சிரிக்கும்போது நமது உடலில் இருக்கும் அத்தனை தசைகளுக்கும் இயக்கம் தரப்படுகிறது எனக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். வயிறு குலுங்கச் சிரித்தால், தலை, கழுத்து, மார்பு, தோள்கள், கைகள், வயிறு, கால்கள் என எல்லாப் பாகங்களும் துடிப்பாகின்றன. ஒரு நாளில் நூறு முறை வாய்விட்டுச் சிரிப்பது, கிட்டத்தட்ட பத்து நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்வதற்குச் சமமான வலிமையைத் தருகிறதாம்.

**சருமம்:** அடிக்கடி சிரிப்பதால், நாம் அதிக ஆக்சிஜனைச் சுவாசிக்கிறோம். சிரிக்கும்போது திடீரென ரத்த அழுத்தம் தற்காலிகமாக உயர்கிறது. இதயத் துடிப்பு சற்றே அதிகமாகிறது. இதன் விளைவாக, நம் சருமத்தை ஒட்டியிருக்கும் ரத்தக் குழாய்களில் அதிக ரத்தம் பாய்கிறது. இப்படி அடிக்கடி அதிக ஆக்சிஜனும் அதிக ஊட்டச்சத்தும் கிடைப்பதால், சருமத்துக்கு இன்னும் மினுமினுப்புக் கூடுகிறது.

**முகம்:** அமெரிக்காவின் புகழ்பெற்ற முதியோர்நல நிபுணரான ஈவா ஃபிரேஸர், "சிரிப்பின் மூலம் முகத்தின் தசைகளுக்கு இயல்பான உடற்பயிற்சி தருபவர்கள், முதுமையின் சுருக்கங்களைப் பத்து வருடம் தள்ளிப் போடுகிறார்கள்'' என்கிறார். சிரிக்கும்போது நமது உடலில் உற்பத்தியாகும் செரடோனின், தசைகளின் இறுக்கத்தையும் அழுத்தத்தையும் இளகச் செய்கிறது. இதனால் முகம் இளமையாக இருக்கிறது.

**ஜுரம்:** நமக்கு ஜுரம் வந்ததும் உடல் உணர்வது அதிகபட்சக் களைப்பைத்தான். பிரிட்டனைச் சேர்ந்த டேவிட் லெவிஸ் என்ற மருத்துவ நிபுணர், ஃப்ளூ ஜுரத்தால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளை அரை மணி நேரம் டி.வி–யில் காமெடி நிகழ்ச்சிகள் பார்க்கச் செய்தார். அவர்களில் முக்கால்வாசி பேர் உடனே உற்சாகமாக நடமாடி வேலைகளைச் செய்ய ஆரம்பித்தார்கள்.

**வலி:** நமது உடலில் சுரக்கும் எண்டோர்பின் ஹார்மோனை, 'இயற்கையான வலி நிவாரணி' என்று சொல்கிறார்கள். அமெரிக்காவின் புகழ்பெற்ற வலி நிவாரண சிகிச்சை நிபுணரான ராபர்ட் போனாக்தர், தன் சிகிச்சை அறைகளில் சிரிப்பையும் ஒரு சிகிச்சை முறையாகக் கொண்டு வந்திருக்கிறார். ''சிரிக்கும்போது அதிகமாகச் சுரக்கும் எண்டோர்பின் ஒருவருக்கு வலியை எதிர்கொள்ளும் திறனை இயற்கையாக அளிக்கிறது. இதனுடன் மருந்தும் சேரும்போது வலியிலிருந்து உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கிறது" என்கிறார் அவர்.

**நினைவாற்றல்:** எப்போதும் மலர்ந்த சிரிப்புடன் இருப்பவர்களுக்கு மூளை சிறப்பாக இயங்குகிறது. அவர்களின் நினைவாற்றலும் உச்சத்தில் இருக்கிறது. அவர்கள் படித்தோ, பார்த்தோ மனதில் பதியவைக்கும் தகவல்கள் பல ஆண்டுகளுக்கு அழியாமல் நிலைக்கின்றன.

**நம்பிக்கை:** அமெரிக்காவின் டெக்சாஸில் இருக்கும் ஏ அண்டு எம் பல்கலைக்கழகத்தில் ஒரு உண்மையைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். நமது மனதில் எழும் எதிர்மறை எண்ணங்களை, சிரிப்பு குறைக்கிறதாம். நோயின் வலி, இழப்பின் துக்கம் என எல்லாவற்றுக்கும் தன்னை மறந்த சிரிப்பே சிறந்த மருந்தாக இருக்கிறது என்கிறார்கள் அவர்கள்.

சிரித்து விரட்டுவோம் நோய்களை! ●

# மகிழ்ச்சியின் ஊற்று பெருகட்டும்!

அலுவலகத்திலிருந்து வீடு திரும்பிய கணவருக்கு காபி கொடுத்தார் மனைவி. நன்றி சொல்லிவிட்டு வாங்கினார் கணவர். ''இந்த வருஷம் கோடை விடுமுறைக்கு வெளிநாடு சுற்றுலா போறோம்தானே? போன வருஷமே சொல்லியிருந்தீங்களே!'' என்றார் மனைவி.

கணவர் தயங்கி, "அது வந்து... இந்த வருஷமும் வாய்ப்பில்லைன்னு நினைக்கிறேன். பட்ஜெட் இடிக்குது. நாம எங்கேயாவது பக்கத்துல போயிட்டு வந்துடலாம். அடுத்த வருஷம் கண்டிப்பா வெளிநாடு போகலாம்!" என்றார்.

மனைவியின் முகம் மாறியது. "எப்போ கேட்டாலும் பணம் இல்லைன்னு பஞ்சப் பாட்டுப் பாடறீங்க. நீங்க என்னை எங்கேயும் கூட்டிப் போகவே வேணாம். நான் வீட்டுலயே அடைஞ்சு கிடக்கிறேன்" என்று கோபமாகச் சொல்லிவிட்டு அறைக்குள் போய்க் கதவைச் சாத்திக்கொண்டார் மனைவி.

இந்தக் கோபம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கரைந்த அடுத்த வாரம்... ஆன்லைன் ஷாப்பிங் செய்யும் ஜவுளிக்கடை ஒன்றில் ஓர் உடையைக் காட்டினார் மனைவி. "இதை நான் வாங்கிக்கவா?" என்றார். கணவர் அதைப் பார்த்துவிட்டு, "இது ரொம்ப காஸ்ட்லி. கீழே இருக்கற இன்னொரு டிரஸ் இதைவிட நல்லா இருக்கே! அதை வாங்கிக்கலாமா?" என்றார். "எனக்கு எதுவுமே நீங்க வாங்கித் தர வேணாம்" என நகர்ந்தார் மனைவி. "நான் என்ன சொல்ல வர்றேன்னா..." என ஆரம்பித்துக் கணவர் சொன்ன எதையுமே காதில் வாங்கிக் கொள்ளவில்லை.

இந்தக் கோபமும் ஒரு வாரத்தில் காணாமல் போனது. அடுத்த வாரத்தில் ஒரு நாள்... கணவர் அலுவலகம் கிளம்பியபோது அவருடன் கிளம்பிய மனைவி, வழியில் ஒரு கோயில் அருகே இறங்கிக்கொண்டார். "கோயிலுக்குப் பக்கத்துல ஒரு சூப்பர் வீடு இருக்குன்னு நான் எப்பவும் சொல்வேனே... அதோ அந்த வெள்ளை கலர் பங்களாதான்" எனக் காட்டினார் மனைவி. அந்தப் பிரமாண்ட பங்களாவைத் திரும்பிப் பார்த்த கணவர், "ஆமாம்! ரொம்ப அழகா இருக்கு" என்றார்.

"சரி, நாம எப்போ சொந்த வீடு வாங்கப் போறோம்?" என்று அடுத்ததாக மனைவி கேட்க, "இன்னும் கொஞ்ச வருஷங்கள் ஆகும்" என்று சங்கடத்துடன் சொன்னார் கணவர். "உங்க வருமானத்தை வச்சு இந்த ஜென்மத்துல நாம வீடு வாங்க முடியாது'' என்று விரக்தியுடன் சொன்னபடி நகர்ந்தார் மனைவி.

பெரும்பாலான நடுத்தரக் குடும்பங்களில், ஆசைகள் நிறைவேறும் அளவுக்கு வசதிகள் இல்லாதபோது இப்படி கோபமும் சோகமும் எழுவது இயல்புதான். ஆனால், அது எப்போது மாறுகிறது? இதோ... இந்தக் கதையிலேயே அது நடந்துவிடுகிறது.

கோயிலுக்குள் சென்ற மனைவி, தன் பள்ளித் தோழியை அங்கு பார்த்தார். பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு சந்திக்கும் பரவசத்தில் கட்டியணைத்து மகிழ்ந்தார்கள். ''எப்படி இருக்கே?'' எனத் தோழி கேட்டார். "என்னைப் பற்றிச் சிறப்பா சொல்றதுக்கு ஒன்றும் இல்லை. வேலைக்குப் போகாமல் வீட்டோடு இருக்கேன். குழந்தைகளைப் பார்த்துக்கிறேன். கணவர் ஏதோ ஒரு வேலை செய்யறார்.

என்னவோ வாழ்க்கை ஓடுது'' என விரக்தியுடன் சொன்ன இவர், "ஆமா, உன்னைப் பார்க்கவே முடியலையே. எங்கே இருக்கே?" என்று தோழியிடம் கேட்டார்.

"அதை ஏன் கேட்கறே? லண்டன்ல இருந்து போன வாரம்தான் வந்தேன். வருஷம் முழுக்க எங்கேயாவது சுற்றிக்கிட்டே இருக்கேன். நான் இந்தியா வர்றதே அபூர்வம். எப்போதாவது வந்தா தங்கறதுக்காக ஒரு வீடு இங்கே இருக்கு" என அவர் காட்டியது, அந்தப் பிரமாண்ட வெள்ளை பங்களாவைத்தான்.

"எப்படியோ! என் வாழ்க்கை மோசமா இருந்தாலும், நீ வசதியா, மகிழ்ச்சியா வாழ்வது பெருமையா இருக்கு'' எனத் தோழியைப் பாராட்டினார் இவர்.

"நான் வசதியா இருக்கேன். ஆனா, மகிழ்ச்சியா இருக்கேன்னு யார் சொன்னது?" என்று கேட்டார் தோழி.

"பணக்காரக் கணவர், பிரமாண்ட வீடு, உலகம் சுற்றும் வாழ்க்கை... இதைவிட வேறென்ன வேண்டும்?"

"இதெல்லாம் இருந்தால் மகிழ்ச்சி கிடைச்சிடுமா? என் கணவர் பிசினஸ் விஷயமா வருஷம் முழுக்க பிஸியா இருக்கார். என்கூட நேரம் செலவிட முடியாது என்பதால், எனக்கு வசதிகள் செய்து

கொடுத்திருக்கார். இந்த வீடு, சுற்றுலா எல்லாமே எனக்குக் கிடைக்கிற நஷ்ட ஈடு மாதிரிதான். என் பிறந்த நாள், திருமண நாள்னு எல்லா முக்கிய நாட்களையும் நான் தனியாதான் கொண்டாடி இருக்கேன். உடம்பு சரியில்லைன்னாலும் வேலைக்காரங்கதான் பார்த்துப்பாங்க. பெரிய பங்களாவில் தனியா இருக்கறது, உலகம் முழுக்கத் தனியா சுத்தறது எல்லாம் எவ்வளவு பெரிய கொடுமை தெரியுமா?"

"அப்படின்னா பணம் உனக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரலைன்னு சொல்றியா?"

"ஆமாம்! பணம் இருந்தா பல விஷயங்களை வாங்கிட முடியும். ஆனால், அதையெல்லாம் வச்சு மகிழ்ச்சியா இருந்துட முடியாது'' என்று சொல்லிப் பெருமூச்சு விட்ட தோழி, "சரி, அதை விடு! உன்னை நினைச்சா எனக்குப் பெருமையா இருக்கு. அன்பான குடும்பம், அதிகம் சம்பாதிக்காவிட்டாலும் அக்கறையா பார்த்துக்கற கணவர்... நல்ல வாழ்க்கை அமைஞ்சிருக்கு" என்று வாழ்த்திவிட்டு விடை பெற்றார்.

அப்போதுதான் தன் குடும்பத்தின் அருமையை இவர் உணர்ந்தார். 'எந்த கெட்ட பழக்கங்களும் இல்லாத, நான் கோபத்தைக் கொட்டினால்கூட வெறுக்காத கணவர். அலுவலகம், அதை விட்டால் வீடு என எப்போதும் வீட்டு நினைப்பாகவே இருப்பவர். அவர் கடுமையாக உழைக்கிறார். கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவே வாழ்வில் முன்னேற முடியும். நாம்தான் சிக்கனமாக இருந்து அவருக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். இவரையா நாம் வார்த்தைகளால் குதறி எடுத்தோம்? அவரிடம் முதலில் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும். இத்தனை நாள் காட்டாத அன்பையும் சேர்த்து அவருக்குக் கொடுக்க வேண்டும்' என உணர்ந்த மனைவி போனை எடுத்தார்.

பணத்தால் வாங்க முடிகிற பொருட்களே நமக்கு உண்மையான மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் எனப் பலர் நினைக்கிறார்கள். ஒரு பைக் வாங்கியதும் சில நாட்களுக்கு மகிழ்ச்சி கிடைக்கிறது. அப்புறம் 'கார் வாங்கினால்தான் மகிழ்ச்சி கிடைக்கும்' என நினைக்கிறார்கள். கார் வந்ததும் சில நாட்களுக்கு மகிழ்ச்சி இருக்கிறது. அடுத்து அதைவிடப் பெரிய கார், சொந்த வீடு என மகிழ்ச்சிக்கான இலக்குகள் மாறுகின்றன. ஆனால், இவை தரும் மகிழ்ச்சி தற்காலிகமானதே!

நிறைய பணம் இருந்தால், இந்த உலகிலேயே விலையுயர்ந்த படுக்கையை வாங்கிவிடலாம். ஆனால், தூக்கத்தை வாங்கிவிட முடியாது. எனவே, பொருட்களைத் தாண்டி மனிதர்களுக்கு மதிப்புக் கொடுங்கள். நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் உறவுகளைப் போற்றுங்கள். உண்மையான மகிழ்ச்சி இந்த உறவுகளில்தான் ஊற்றெடுக்கிறது. ●

# வெற்றியும் மகிழ்ச்சியும்!

தினமும் 12 மணி நேரம் உழைப்பவரோ, அல்லது சோம்பலில் தவிப்பவரோ, வாழ்க்கையில் அனைவரின் நோக்கமும் ஒன்றே ஒன்றுதான்... எப்படியாவது முன்னேறி உயர்ந்த இடத்தை அடைந்து மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதே அந்த நோக்கம்.

வெற்றியை நோக்கிய அந்தப் பயணத்திலும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையில் நீங்கள் கடந்துசெல்லும் பாதையில் சந்திக்கும் வலி, போராட்டங்கள், கஷ்டங்கள் அனைத்துமே எந்தச் சந்தேகமும் இல்லாமல் உங்களை வலிமையானவராக மாற்றும். எதையும் எதிர்கொள்ளப் பழகுங்கள்.

உங்கள் வெற்றிப்பாதையில் வேகம் முக்கியமல்ல, தொடர்ச்சியாக முன்னேறியபடி இருப்பதே முக்கியம். அதில் பின்வாங்குதல் இருக்கக்கூடாது. பயமும் தயக்கமும் இருக்கும் வரை தோல்வி துரத்திக்கொண்டேதான் இருக்கும். மனதிலிருந்து அவற்றைத் துடைத்து எறியுங்கள். உங்களுக்கு எந்த விஷயத்தில் திறமை உள்ளதோ அதிலேயே கவனத்தையும் நேரத்தையும் அதிகம் செலுத்துங்கள். மற்ற விஷயங்களுக்காக உங்கள் அரிய நேரத்தை வீணடிக்காதீர்கள்.

காலம் உங்கள் கையில். கவனத்தோடும் துணிவோடும் செயல்பட்டு வெற்றி காணுங்கள். யாராவது வந்து உங்களை உயரத்தில் ஏற்றி வைப்பார்கள் என்று காத்திருக்காதீர்கள். நீங்கள் உங்கள் முயற்சியில்தான் தன்னந்தனியாக உயரத்திற்கு வந்து சேர வேண்டும்.

அதிகாலையில் விழித்து எழுவதற்குப் பழகிக்கொள்ளுங்கள். வாழ்வில் வெற்றிகளைக் குவித்த பலரும் அதிகாலையில் எழுபவர்களே. தினமும் நிறைய சிரிக்கப் பழகுங்கள். அது நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் நண்பர்களையும் பெற்றுத் தரும். மகிழ்வாக இருங்கள், மற்றவை தானாக உங்களின் மடியில் விழும். மனதை எளிதாக்குங்கள், சிறகுகள் முளைக்கும். எல்லாவற்றையும் கடந்து பறக்கலாம்.

புதிய விஷயங்களையும், புதிய சூழலையும் பார்த்து, ‘இது எனக்குச் சரிவராது’ எனப் பின்வாங்காதீர்கள். எந்த ஒரு புதுப் பழக்கத்தையும் உங்களுக்குள் முழுவதுமாக உள்வாங்கி, அது உங்கள் வழக்கமாக மாறுவதற்கு மூன்றே வாரங்கள்தான் தேவைப்படும். ஆகவே தேவையான விஷயங்களைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யுங்கள். எடுத்த தீர்மானத்தை, நினைத்த இலக்கை எப்போதும் உங்கள் கவனத்திலிருந்து அகற்றாதீர்கள். அதேசமயத்தில், நிகழ்கால நிமிடத்தின் துளிகளில் வாழ்க்கையை அனுபவிக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். எல்லாவற்றையும் ஏற்கும் மனவலிமை கிடைக்கும்.

மனதை இறைநிலையில் நிறுத்திடுங்கள், இறை நம்பிக்கை இல்லை என்றால் தன்னம்பிக்கையில்... இவை இரண்டையும் தவிர வாழ்க்கையைக் குணப்படுத்தும் மருந்து வேறில்லை.

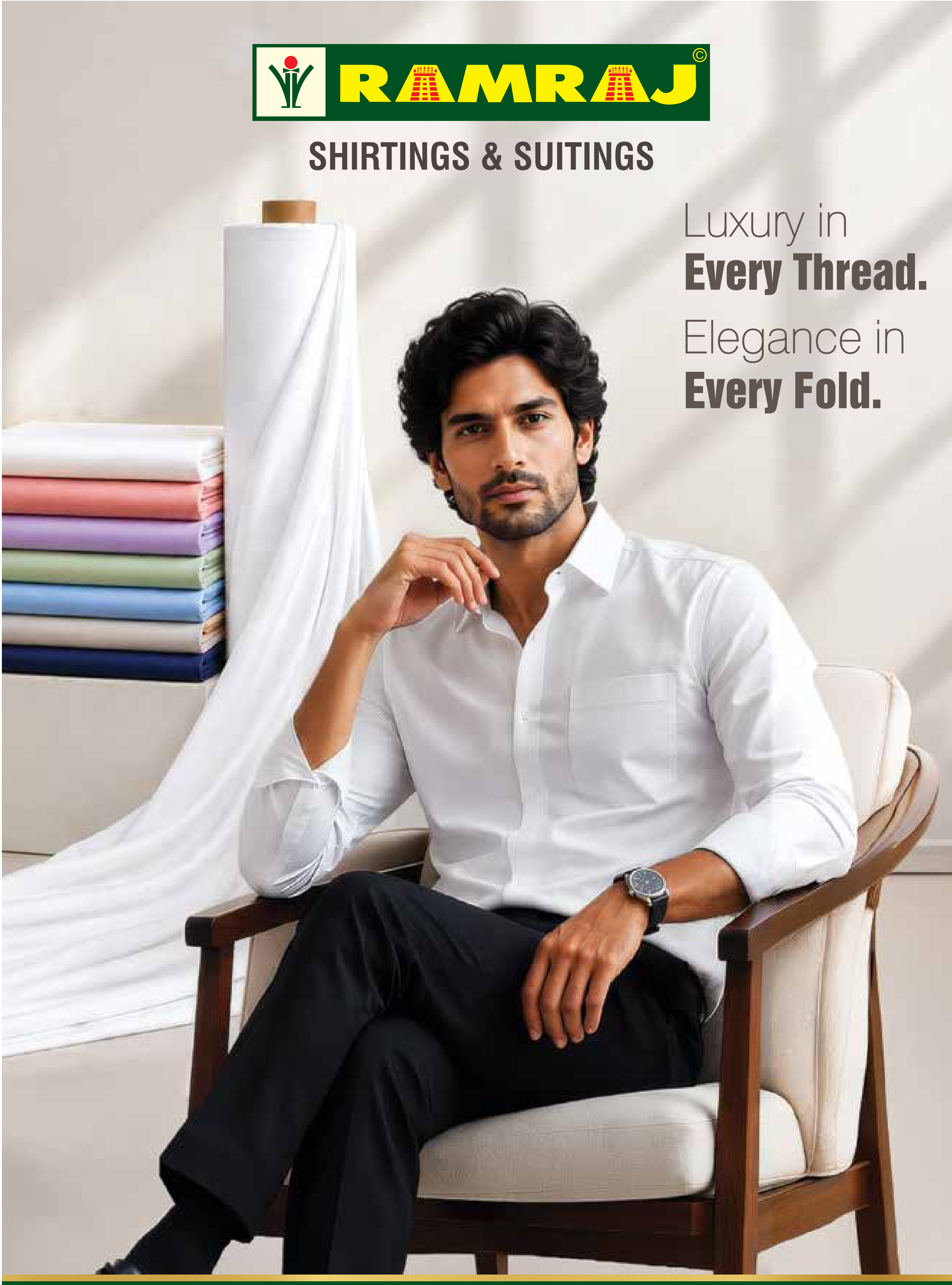
ஆன்மா, மனம், உடல்... இவை மூன்றின் கூட்டுத்தொகையே மனிதன். இவை மூன்றையும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் குவித்து ஒருங்கிணைத்துச் செய்யப்படும் செயல்கள் நிச்சயம் உங்களுக்கு வெற்றியைத் தரும். அவை தொடர்ந்தால் சாதனைகளாக மாறும்.

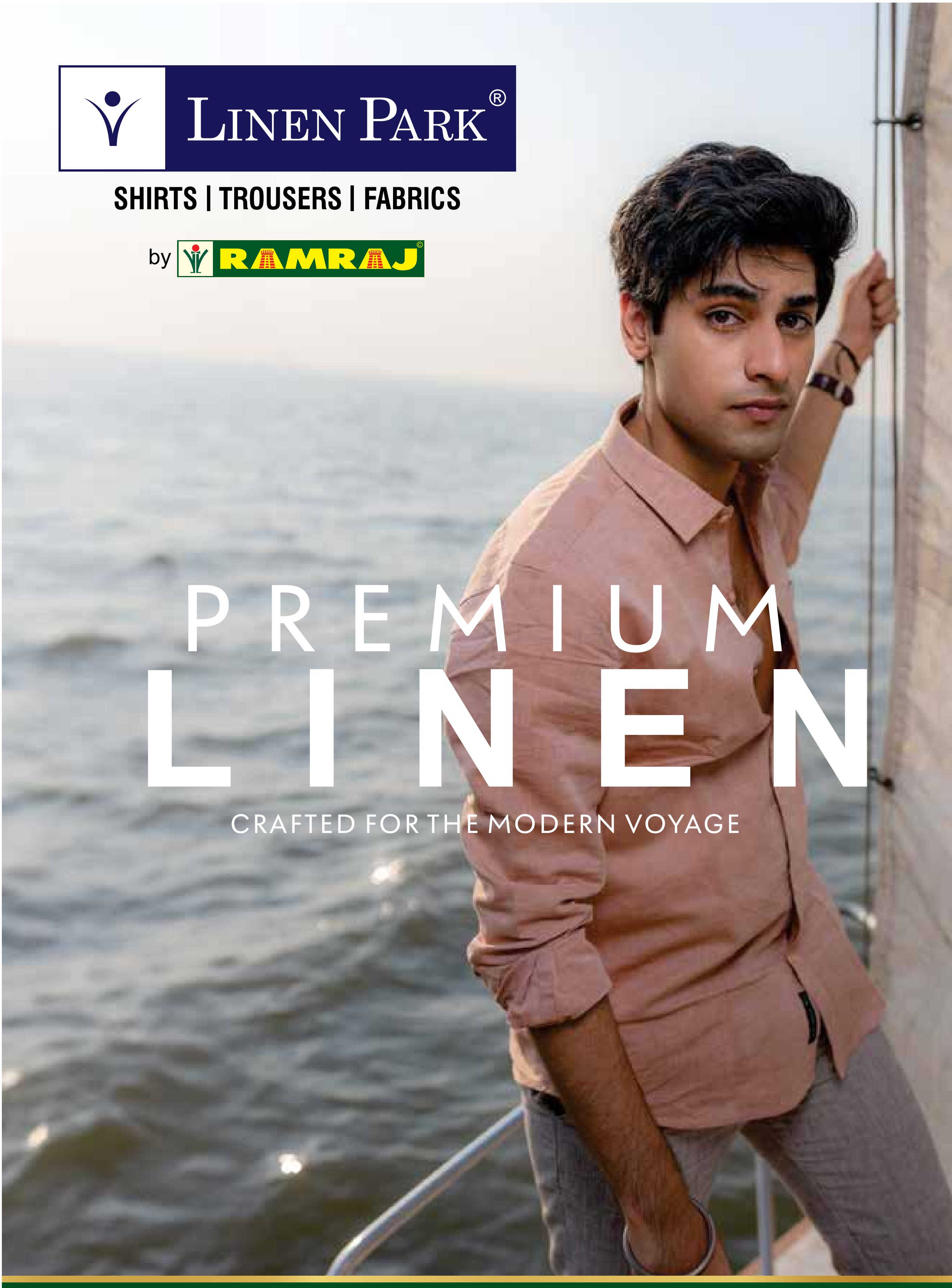
தவறுகள் செய்து விட்டு வருந்தாதீர்கள். பிழைகள் செய்யாதவர்கள் யாரும் வளர்ச்சி காண்பதில்லை. நம்மைத் திருத்துவதற்கும் நாம் திருந்திச் செயல்படவும் வழிகாட்டும் நல்ல ஆசான் நம் பிழைகள்தான்.

வாழ்க்கை எளிமையானது, இனிமையானதும்கூட! மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்... மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சியிலும் கவனம் கொள்ளுங்கள். உங்களை நோக்கி நிச்சயம் வந்தடையும், நீங்கள் விரும்பிய வெற்றி!

வாழ்க்கையில் வெற்றி வந்தால் பணிவு அவசியம்; தோல்வி வந்தால் பொறுமை அவசியம்; எதிர்ப்பு வந்தால் துணிவு அவசியம்; எது வந்தாலும் நம்பிக்கை அவசியம்.●

RAMYYAM®
SAREES • KURTIS
From the House of
RAMRAJ©


RAMRAJ ©
SHIRTINGS & SUITINGS
Luxury in
Every Thread.
Elegance in
Every Fold.


LINEN PARK®
SHIRTS | TROUSERS | FABRICS
by RAMRAJ©
PREMIUM
LINEN
CRAFTED FOR THE MODERN VOYAGE

mrithu®
super soft towels
by RAMRAJ
SOFTNESS
that hugs you back

RAMRAJ காட்டன் இந்தியாவின் கலாச்சாரம்

# உங்கள் வீட்டுக்கே வர வேண்டுமா?

# வெண்மை

## சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

'உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்' என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புகளைத் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறது வெண்மை. இந்த மாத இதழ் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாதுகாக்கப்படும் பொக்கிஷமாகத் திகழ்கிறது.

**ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200**

**இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380**

காசோலை/வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். VENMAII என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், ஊர் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAII என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:1809135000000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புகை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.

- மணியார்டர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
- அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

**வெண்மை**
ராம்ராஜ் வி டவர்,
10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,
திருப்பூர்-641 604.
email: venmaii@ramrajcotton.net

**சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.**
**போன்:**
**0421-4304106, 98422 74137**

# ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe G Pay Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiqr.75626@kvb

Bharat QR code வசதியுள்ள மொபைல் பேங்கிங் ஆப் வைத்துள்ளவர்கள், அதில் இங்கே உள்ள வெண்மை வங்கிக் கணக்கின் QR code -ஐ ஸ்கேன் செய்து சந்தா செலுத்தலாம்.

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forward செய்யுங்கள். கூடவே உங்கள் முழு முகவரியையும் அலைபேசி எண்ணுடன் வாட்ஸ்அப் செய்யுங்கள். அலைபேசி எண்: 98422 74137.

**வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmaii**
**A/C No: 1809135000000299**
**Karur Vysya Bank,Tirupur SR Nagar Branch**
**IFSC Code: KVBL0001809.**

## மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

**(6ம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். சந்தா செலுத்தும்போது, மாணவர் அடையாள அட்டை நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.)**

| ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா: |
|---|---|
| ரூ.~~200~~ ரூ.125 மட்டும். | ரூ.~~380~~ ரூ.250 மட்டும். |

## சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

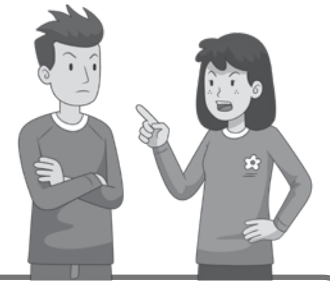
**(60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். பிறந்த தேதிக்கான ஆதாரச் சான்று நகலை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.)**

| ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா: |
|---|---|
| ரூ.~~200~~ ரூ.125 மட்டும். | ரூ.~~380~~ ரூ.250 மட்டும். |

ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு

**ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்**

# வாட்ஸ்அப் நகைச்சுவை



கணவன் – மனைவிக்கு இடையே நடந்த சண்டையின்போது...

கணவன்: உன்னைப் பார்த்து நான் பயப்படறேன்னு நெனச்சுடாதே!

மனைவி: பொய் சொல்லாதே! என்னைப் பொண்ணுப் பாக்க வரும்போது 6 பேரோட வந்தே... நிச்சயம் பண்ணும்போது 100 பேரோட வந்தே... தாலி கட்டும்போது 500 பேரைக் கூட்டிட்டு வந்தே... ஆனா, கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் நான் உன் வீட்டுக்குத் தனியாவே வந்திருக்கேன் பாத்தியா? இப்ப புரியுதா, 'யாரு தைரியசாலி'ன்னு!

கணவன்: ?!

ஒரு தம்பதி தங்கள் ஐம்பதாவது திருமண நாளைக் கொண்டாடினர். அவர்களின் நீண்ட நாள் நண்பர் ஒருவர், "உங்களுக்குள் சண்டை வந்து எப்போதும் பார்த்ததே இல்லை" என்றார். உடனே அந்தக் கணவர், "ஆரம்பத்தில் வந்தது. ஆனால், ஒவ்வொரு சண்டையின் முடிவிலும், என்மீதுதான் தவறு என்று நான் ஒப்புக்கொள்வேன். அல்லது என் மனைவி என்னை அப்படி ஒப்புக்கொள்ள வைத்துவிடுவார். அதனால், அதன்பின் சண்டை போடுவதையே விட்டுவிட்டேன்" என்றார்.

மகேஷின் போன் அடித்தது. எடுத்ததும் கேட்டது அழுகைச் சத்தம். "புருஷன் பேச்சை மதிக்காம நடந்ததுக்காக மன்னிப்புக் கேட்டுக்கறேன்" என்றார் அந்த முனையில் பேசியவர். அழுதுகொண்டே, "இனிமேல் வீட்டில் உங்களிடம் சண்டை போடவே மாட்டேன். எப்போதும் நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்பேன். நீங்கள் என்ன செய்யச் சொன்னாலும் செய்வேன்" என்று சத்தியம் செய்தார்.

மகேஷுக்குக் கேட்பதற்கு மனநிறைவாக இருந்தது. "நீங்க யாரோட மனைவியோ தெரியாது. ராங் நம்பர்தான். ஆனாலும் இதைக் கேக்கறதுக்குச் சந்தோஷமா இருக்கு" என்றார். அவர் திட்டிவிட்டு போனை வைத்தார்.

ஒரு கட்டு முளைக்கீரையில் 10 வாழைப்பழத்தின் வைட்டமின் ஏ சத்து உள்ளது. ஒரு கட்டு அகத்திக்கீரையில் 50 ஆப்பிளின் கால்சியம் சத்து உள்ளது. ஒரே ஒரு மனைவியிடம் முப்பது டீச்சர்களும், அறுபது ஹெட்மாஸ்டர்களும், தொண்ணூறு ஜட்ஜ்களும் இருக்கிறார்கள்!

படியில் ஏறும்போது தடுமாறி விழுந்து எலும்புமுறிவு ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு ஆபரேஷன் செய்தார்கள். வலி தெரியாமல் இருப்பதற்காக மயக்க ஊசி செலுத்தி, ஆபரேஷனை செய்தார்கள். அரை மயக்கநிலையில் அவர் ஏதேதோ பேசிக்கொண்டே இருக்க, ஆபரேஷன் முடிந்தது. அவர் மனைவியை உள்ளே கூப்பிட்டு, "ஆபரேஷன் முடிந்தது. அவர் நல்லா இருக்கார்" என்றார்கள்.

உள்ளே வந்த மனைவி, தன் கணவர் அரை மயக்கநிலையில் ஏதேதோ பேசுவதைக் கேட்டுத் திடுக்கிட்டார். அவற்றில் பல விஷயங்கள், அவருக்கே தெரியாத குடும்ப ரகசியங்கள். நர்ஸ் வந்து, "இன்னும் ஒரு டோஸ் கொடுத்தா, நல்லா மயக்கம் வந்து அவர் தூங்குவாரு" என்றபடி ஊசியை எடுத்தார். மனைவி பதறித் தடுத்து, "அதுக்குள்ள மயக்க ஊசி போடாதீங்க. அவர்கிட்ட நான் சில கேள்விகள் கேட்டுப் பல ரகசியங்களைத் தெரிஞ்சுக்க வேண்டியிருக்கு" என்றார். பாவம் அந்தக் கணவர்.

ஆபீஸ் வேலையைப் பாதியில் விட்டுவிட்டு, போனில் பேசியபடி அதைத் தொடர்ந்தவாறே பள்ளிக்குச் சென்ற கணவன், குழந்தையைக் கூட்டிக்கொண்டு வீட்டுக்கு வந்தான். மனைவியிடம், “இங்க பாரு, பையனைக் கூட்டி வந்துட்டேன். வழி முழுக்க என்னை போன்ல பேசவிடாம ஒரே அழுகை. என்னன்னு கேளு” என்றான். பையனை ஒரு நொடி பார்த்த மனைவி, “அவன் நம்ம பையன் இல்லைன்னு சொல்றதுக்காக அழுதிருக்கான். வேலை டென்ஷன்ல வேற யாரையோ வண்டியில உட்கார வச்சு கூட்டிட்டு வந்திருக்கீங்க” என்றாள் மனைவி. கணவன் இப்போதுதான் பார்த்துவிட்டுச் செய்வதறியாமல் விழித்தான்.

‘‘நியூஸ் பேப்பர் இருந்தா கொடுங்க’’ என்று கேட்ட மனைவியிடம், “இன்னமும் பேப்பரை விரிச்சுப் படிக்கணுமா? டெக்னாலஜி எவ்வளவோ அப்டேட் ஆகிட்டு இருக்கு. இப்பவும் பேப்பர் கேட்கிறே? இந்தா... இதுல பாரு’’ என்று தன் ஐபேடை எடுத்து நீட்டினார் கணவர். “ஏங்க... நான் கோதுமை மாவைக் கொட்டிச் சுத்தம் செய்யறதுக்காக நியூஸ் பேப்பர் கேட்டேன். இந்த ஐபேட்ல கொட்டிக்கவா?” என்று மனைவி கேட்க, கணவர் திகைத்தார்.

திருமணமாகி வந்த புது மனைவி, இரண்டாம் நாள் காலை சப்பாத்தி உருட்டினார். சப்பாத்திக் கட்டையின் கால் பகுதி சமமாக இல்லை. அதனால் சப்பாத்தி உருட்டும்போது சத்தம் வந்துகொண்டே இருந்தது. மனைவி சட்டெனச் சுத்தியலை எடுத்தார். சப்பாத்திக்கட்டையின் எல்லாக் கால்களையும் உடைத்து அப்புறப்படுத்தினார். “என்ன செய்யறே?” என்று கணவர் கேட்டார். “எனக்கு இப்படிச் சத்தம் வந்தா பிடிக்காது. அதனால்தான் கால்களை உடைச்சு எடுத்துட்டேன். இப்ப சத்தம் வரலை பாருங்க” என்றார் மனைவி.

அதன்பின் அந்தக் கணவர், தேவையில்லாத விஷயங்களைப் பேசுவதே இல்லை.

“நேற்று இரவு நான் இல்லாதபோது என் வீட்டிற்கு ஒரு திருடன் வந்துவிட்டான். என் மனைவி அவனை அடித்து நொறுக்கி விட்டாள். அவன் அலறியடித்து ஓடி விட்டான்” என்றான் ஒருவன் தன் நண்பனிடம்! “பரவாயில்லை... உன் மனைவி நல்ல தைரியசாலிதான்’’ என்றான் நண்பன். “அதெல்லாம் இல்லை! அவள் பயந்தவள்தான். இருட்டில் அடையாளம் தெரியாததால், நான்தான் லேட்டாக வீட்டுக்கு வந்திருக்கிறேன் என்று நினைத்து அடித்து விட்டாள்’’ என்றான் முதலாமவன்.

இசை நிகழ்ச்சி ஒன்றின்போது எங்கள் அருகில் உட்கார்ந்திருந்த பெண்மணி தன் கணவரிடம், ‘‘இதைப் பாருங்க... உங்களைத்தான். உங்க ஃப்ரெண்ட் மூணாவது வரிசையில் உட்கார்ந்திருக்கார். நல்லா தூங்கி வழியறார். தூங்கறதுக்குதான் இங்க வரணுமா? என்ன ஜென்மமோ?’’ என்றார். “தூங்கட்டுமே... இது என்ன முக்கியமான விஷயம்? இதைச் சொல்றதுக்கா என்னைத் தூக்கத்திலிருந்து எழுப்பினே?” என்றார் கணவர்.

# மகிழ்ச்சியின் ரகசியம்!

வெளிநாட்டில் நிர்வாகவியல் படிப்பை முடித்துவிட்டு வந்த மகனைத் தன் தொழில் வாரிசாக அறிவித்தார் ஒரு தொழிலதிபர். அலுவலகத்துக்கு வந்த அவன், முதல் நாளிலிருந்தே எல்லோரிடமும் கோபமாகப் பேசினான். அவனிடம் ஒரு முகவரியைக் கொடுத்த அப்பா, ''உலகிலேயே மிகச் சிறந்த ஞானி இந்த முகவரியில் வசிக்கிறார். மகிழ்ச்சியின் ரகசியம் என்ன என்று அவரிடம் தெரிந்துகொண்டு வா" என்று அனுப்பினார்.

'யாரோ ஒரு துறவியிடம் சிக்கப் போகிறோம்' என்று நினைத்தபடி கிளம்பினான் அந்த இளைஞன். நீண்ட பயணத்துக்குப் பிறகு அந்த முகவரியை அடைந்தான். அவன் நினைத்தது போல அது ஆசிரமம் அல்ல. அரண்மனை போன்ற அழகிய மாளிகை. நிறைய பேர் உள்ளே போவதும், வருவதுமாக இருந்தார்கள். இவன் விசாரித்துக்கொண்டு உள்ளே போனான்.

மாளிகையின் ஒரு பக்கம் சிலர் சத்தமாக வியாபாரம் பேசிக்கொண்டு இருந்தார்கள். இன்னொரு பக்கம் இசை நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. ஒரு ஹாலில் நிறைய பேர் அமர்ந்து விருந்து சாப்பிட்டபடி இருந்தார்கள். இவன் சந்திக்க வந்த ஞானி, பெரிய ஹாலில் நடுநாயகமாக அமர்ந்திருந்தார். மன்னர் போல உடை அணிந்து கம்பீரமாக இருந்த அவரைப் பார்க்க நிறைய பேர் காத்திருந்தார்கள்.

நீண்ட நேரம் காத்திருந்து அவரைச் சந்தித்த இளைஞன், தன் அப்பா அனுப்பிய விவரத்தைச் சொன்னான். "ஓ! அவரின் மகனா நீ? அப்பா நலமாக இருக்கிறாரா? மகிழ்ச்சியின் ரகசியத்தை உனக்கு விவரிக்க நீண்ட நேரம் ஆகும். இப்போது எனக்கு நேரமில்லை. நீ என் மாளிகையைச் சுற்றிப் பார்த்துவிட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வா" என்றார்.

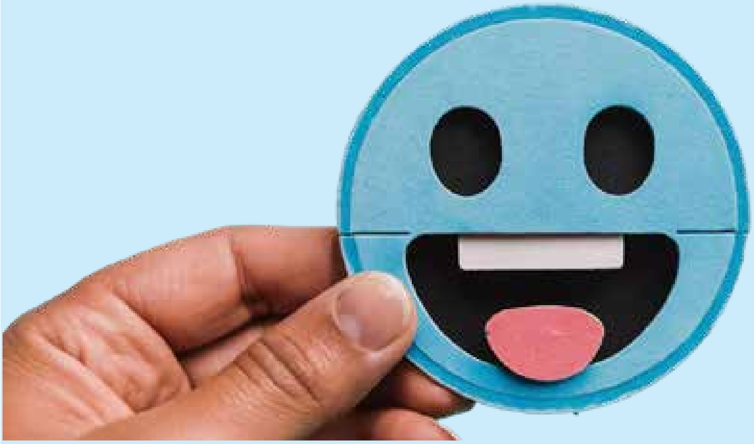
எழுந்த அவன் கையில் ஒரு சிறிய கரண்டியைக் கொடுத்த அவர், அதில் சில சொட்டுகள் எண்ணெய் ஊற்றினார். ''இதைக் கையில் பிடித்துக் கொள். மாளிகையைச் சுற்றிப் பார்க்கும்போது இந்த எண்ணெய் சிந்திவிடக்கூடாது" என்றார்.

அவன் கரண்டியில் இருக்கும் எண்ணெயைப் பார்த்தபடி மாளிகை முழுக்கத் திரிந்தான். இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வந்தான். "என்னப்பா! பெல்ஜியம் கண்ணாடிகள், இத்தாலிய மார்பிள் தரை, பிரெஞ்சு விளக்குகள், துருக்கிய தரைவிரிப்புகள்... எல்லாம் பார்த்திருப்பாயே! என் மாளிகை எப்படி இருக்கிறது?" என்றார் ஞானி.

இளைஞன் தயங்கியபடி, ''நான் எதையுமே பார்க்கவில்லை. என் கவனம் முழுக்க எண்ணெய் சிந்திவிடக்கூடாது என்பதிலேயே இருந்தது" என்றான். "அப்படியென்றால் திரும்பவும் போய் ரசித்துவிட்டு வா. என் மாளிகையை ரசிக்காமல், நான் சொல்வதை நீ நம்பமாட்டாய்" என்றார் ஞானி.

அவன் மறுபடியும் போனான். எல்லாவற்றையும் பார்த்துவிட்டுப் பரவசமாக வந்தான். "ரசனையுடன் மாளிகையை அங்குலம் அங்குலமாகச் செதுக்கி இருக்கிறீர்கள்'' என ஞானியைப் பாராட்டினான். அவனுக்கு நன்றி சொன்ன ஞானி, அவன் கையில் இருந்த கரண்டியைக் கவனித்தார். "இதில் ஊற்றிய எண்ணெய் எங்கே?" என்றார். கரண்டி வெறுமையாக இருப்பதைக் கவனித்த இளைஞன் தலைகுனிந்தான்.

ஞானி இப்போது சொன்னார். "நம் கடமையை மறந்துவிடாமல், இந்த உலக வாழ்க்கையின் எல்லாச் சுவைகளையும் ரசிக்கப் பழக வேண்டும். மகிழ்ச்சியின் ஒற்றை ரகசியம் இதுதான்!" ●



# நகைச்சுவையே உப்பு!

உணவில் உப்பு இருப்பது தெரியாது. ஆனால், உப்பு இல்லையென்றால் அந்த உணவைச் சாப்பிடவே முடியாது. உப்பு அதிகமாகிவிட்டாலும் அந்த உணவை வாயில் வைக்க முடியாது. உணவுக்கு உப்பு தருவது சுவை என்றால், வாழ்க்கைக்கு ருசி தருவது நகைச்சுவை. இது இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கையை நகர்த்த முடியாது, அதிகமாகிவிட்டால் யாரும் மதிக்கமாட்டார்கள். அளவாகவும் சரியாகவும் நகைச்சுவையைப் பயன்படுத்தினால் சிறப்பு.

வித்தியாசமான எதையும் பார்த்துச் சிரிக்கவும், அபத்தமான விஷயங்களை நகைச்சுவையாகக் கிண்டல் செய்து கடந்து போகவும் கற்றுக்கொள்பவர்கள் நிம்மதியாக வாழ்கிறார்கள்.

சமூகத்துடன் நாம் இணக்கமாக இணைந்து வாழ்வதற்கு நகைச்சுவை உணர்வு உதவுகிறது. முன்பின் அறிமுகம் இல்லாத ஒருவரை வீதியிலோ, பேருந்திலோ, பூங்காவிலோ பார்க்கும்போது புன்னகை செய்கிறீர்கள். தொடர்ச்சியாக இப்படிச் செய்யும்போது அவருடன் உறவு மலர்கிறது. மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு நல்ல தொற்றுநோய். அது ஒருவரிடமிருந்து அடுத்தவர்களுக்கு வேகமாகத் தொற்றிக்கொள்கிறது. இணைந்து சிரிப்பவர்கள், விரைவிலேயே தங்களுக்குள் நெருக்கமாகிவிடுகிறார்கள்.

நெருங்கிய நண்பர்கள், அறிமுகம் இல்லாதவர்கள் என்று யாருடன் பேசினாலும் அதில் நகைச்சுவை கலந்திருந்தால் எல்லோரும் கவனிப்பார்கள். ஒரு வியாபார ஒப்பந்தம் பேசுகிறீர்கள், அல்லது ஏதோ ஒரு விஷயத்தில் பேரம் பேசுகிறீர்கள். இறுக்கமான மனநிலையுடன் அப்போது பேசினால் எந்த முடிவையும் எட்ட முடியாது. இரு தரப்பிலும் கசப்புணர்வே மிஞ்சும். நகைச்சுவை கலந்து பேசும்போது எவரும் தங்கள் நிலையிலிருந்து இறங்கிவந்து இணக்கம் காட்டுவார்கள்.

தினசரி வாழ்வின் நெருக்கடிகளும் வேலையால் ஏற்படும் அழுத்தங்களும் நம்மைச் சிரிக்கவிடாமல் இறுக்கமாக்கி விடுகின்றன. இடை இடையே ஓய்வு கிடைக்கும்போது சின்னச்சின்ன நகைச்சுவைக் காட்சிகளைப் பார்த்து வாய்விட்டுச் சிரிக்கலாம். அன்றாட வாழ்க்கையின் மனஅழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடவும் சற்று ரிலாக்ஸ் செய்துகொள்ளவும் இந்த நகைச்சுவை உதவுகிறது. ‘வாழ்வின் எல்லாத் தருணங்களையும் எதிர்கொள்ளச் சிறப்பான மீம் ஒன்று போதுமானது’ என்று நம்பும் எவரையும் டென்ஷன் நெருங்குவதில்லை.

நகைச்சுவை உணர்வே, நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோம் என்பதை வெளிப்படுத்தும் பண்பு. நம்மைப் புரிந்துகொள்ளவும், நாம் வாழும் சமூகத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும், அடுத்தவர்களிடம் கருணையும் அன்பையும் வெளிப்படுத்தவும் நகைச்சுவை உணர்வு நமக்கு உதவும். நாம் வாழ்நாளில் எவ்வளவு காலம் சிரிக்கிறோமோ, அவ்வளவு காலம் கூடுதலாக வாழ்கிறோம். சிரிப்பு இல்லாத வாழ்க்கை வெறும் செயற்கையான வாழ்க்கை ஆகிவிடும்.

நகைச்சுவை உணர்வு இருக்கும் ஒருவர், நீண்ட ஆயுள்காலம் வாழ்கிறார். இதைப் பல ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன. ‘வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றையும் நேர்மறையாக ஏற்றுக்கொண்டு, எந்த வருத்தமும் இல்லாமல் துன்பங்களைக் கடந்து செல்பவர்கள் நீண்ட ஆயுள்காலம் பெறுகிறார்கள்’ என்று பிரிட்டனில் நடைபெற்ற ஓர் ஆய்வு சொல்கிறது. அமெரிக்காவில் 14,000 முதியவர்களை வைத்துப் பல ஆண்டுகள் ஓர் ஆய்வு நடைபெற்றது. ‘தினமும் அதிகம் சிரிப்பவர்களுக்கு, முதுமையில் உறுப்புகள் செயலிழப்பது போன்ற உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் எதுவும் வருவதில்லை. நினைவாற்றல் குறைபாடு நோய் தாக்கும் அபாயமும் அவர்களுக்குக் குறைவு” என்கிறது அந்த ஆராய்ச்சி.

நிறைய சிரித்து நீண்ட ஆயுள் பெறுவோம்!

# ஜி.எஸ்.டி தின விழாவில் ராம்ராஜ்!

கோவை ஜி.எஸ்.டி பவனில் ஜி.எஸ்.டி தின விழா கொண்டாடப்பட்டது. ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராகவும், குமரகுரு கல்வி நிறுவனத் தலைவர் திரு. சங்கர் வாணவராயர் அவர்கள் கௌரவ விருந்தினராகவும் கலந்துகொண்டனர். கோவை அமர்வு ஜி.எஸ்.டி–யின் கௌரவ உறுப்பினர் திரு. எம்.மேத்யூ ஜாலி அவர்கள் பங்கேற்றார்.

ஜி.எஸ்.டி மத்திய கலால் வரி முதன்மை ஆணையாளர் திரு. தினேஷ்.பி.பங்கர்கர் அவர்கள் தலைமை தாங்கிப் பேசும்போது, "கோவை மத்திய ஆணையரகத்தில் 2017–18ம் நிதியாண்டில் ரூ.1,105 கோடியாக இருந்த ஜி.எஸ்.டி வசூல் 2025–26ம் நிதியாண்டில் ரூ.4,388.72 கோடியாக உயர்ந்தது. இது தேசிய ஜி.எஸ்.டி வளர்ச்சியை விட அதிகம். கடந்த 9 ஆண்டுகளில் வரி செலுத்துபவர்களின் எண்ணிக்கை இரட்டிப்பாக உயர்ந்துள்ளது" என்றார். திரு.கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்கள், வரிகளை முறையாகச் செலுத்துவதன் மூலம் நாட்டின் வளர்ச்சிக்குப் பங்காற்றுகிறோம் என்று தன் சிறப்புரையில் குறிப்பிட்டார். சிறப்பாகச் செயல்பட்ட தொழில் முனைவோர்கள், ஏற்றுமதியாளர்களுக்கு விழாவில் விருது வழங்கப்பட்டது. சிறப்பாகப் பணியாற்றிய 12 அதிகாரிகளுக்கு சம்மான் பத்திரம் வழங்கப்பட்டது, மேலும் கட்டுரை, ஓவியப் போட்டிகளில் வெற்றிபெற்ற பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்களுக்குச் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டன.

# 400-வது கிராம சேவையில் ராம்ராஜ்!

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் நிறுவிய உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் சார்பில் கிராமங்களைத் தத்தெடுத்து கிராமிய சேவை திட்டம் செயல்படுத்தப்படுகிறது. இதன்மூலம் எல்லா மக்களும் அமைதியும் வளமும் வளர்ச்சியும் பெற மனவளக்கலைப் பயிற்சிகள் தரப்படுகின்றன. இதில் 400–வது கிராமமாகத் திருப்பூர் மாவட்டம் இடுவம்பாளையம் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளது.

இங்கு இடுவம்பாளையம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பில் சிற(றி)ப்பு சிந்தனை அரங்கம் நடைபெற்றது. பேராசிரியர் – முனைவர் திரு. சா.நீலகண்டன் அவர்கள், 'ஆனந்த வாழ்வு' என்ற தலைப்பில் சிற(றி)ப்புரை ஆற்றினார்கள். சிறப்பாக நடைபெற்ற இந்த நிகழ்ச்சியில், உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் துணைத் தலைவரும் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் மற்றும் தலைவருமான திரு. K.R. நாகராஜன் அவர்கள் கலந்துகொண்டு வாழ்த்துரை வழங்கினார். கிராம மக்களுக்கு மனவளக்கலையின் அவசியம் மற்றும் அதனுடைய பயன்கள் குறித்து அவர் விவரித்துப் பேசினார்.

# ஸ்ரீசுந்தரமூர்த்தி நாயனார் ஆலய திருப்பணி துவக்க விழா!

## ராம்ராஜ் காட்டனைப் பாராட்டிய துணை ஜனாதிபதி

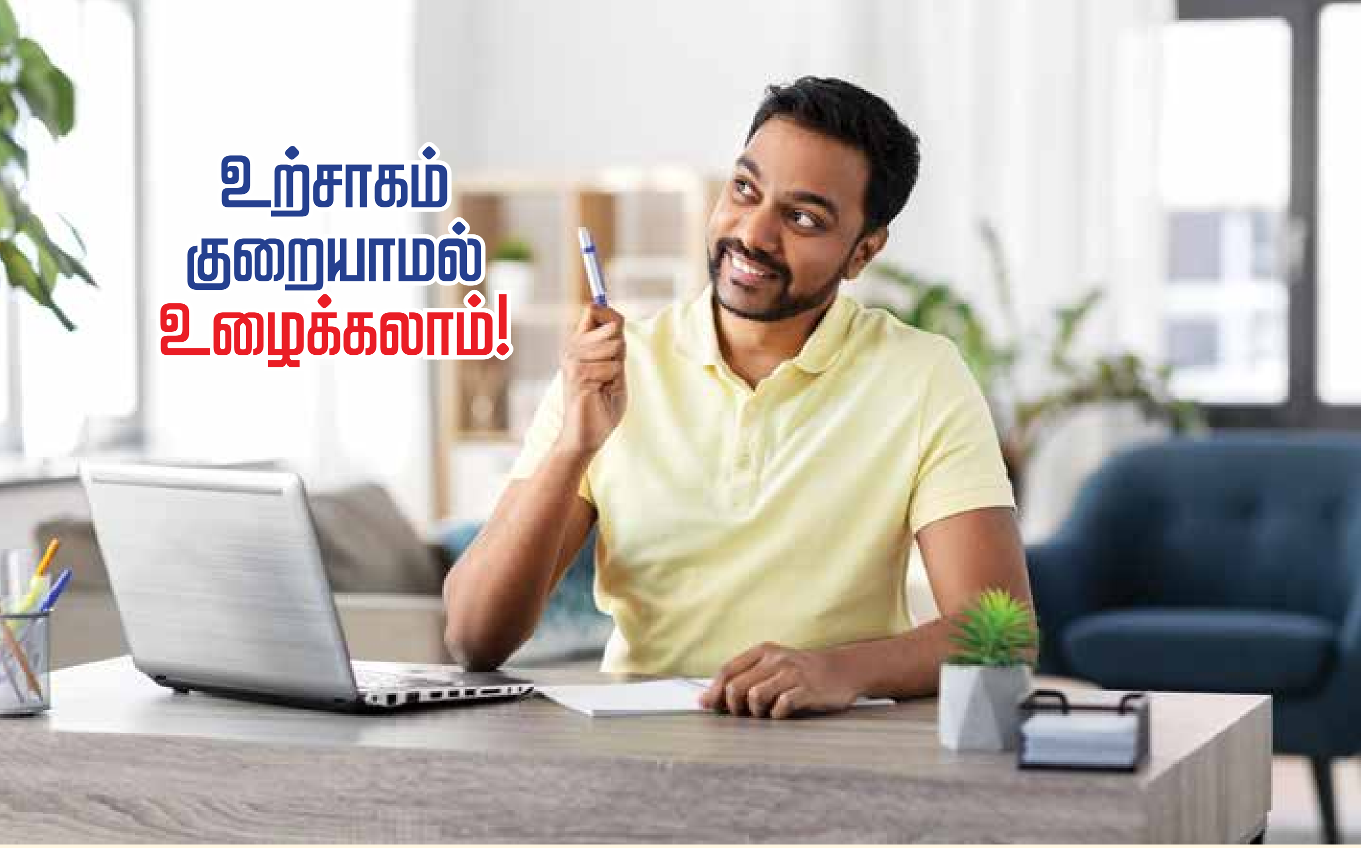
கொங்கேழு சிவாலயங்களில் முதன்மையான திருத்தலம் என்று போற்றப்படுவது, அவிநாசிலிங்கேஸ்வரர் திருக்கோயில். இந்தக் கருணாம்பிகை உடனமர் அவிநாசிலிங்கேஸ்வரர் திருக்கோயிலில், ஸ்ரீ சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் ஆலய திருப்பணி தொடங்கியுள்ளது. இதையொட்டி 22.07.2026 புதன்கிழமை அன்று மங்கலம் ரோட்டில் அவிநாசி தாமரைக்குளம் அருகில், முதலையுண்ட பாலகனை மீட்டெடுத்த சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் கோயில் திருப்பணியில், முதலாவதாக சித்ரவன முதல் வரிசைக்கல் வைக்கும் விழா சிறப்பாக நடைபெற்றது. ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு. K.R. நாகராஜன் அவர்கள், குமரன் மருத்துவமனை டாக்டர் செந்தில்குமரன் அவர்கள், சென்னை சில்க்ஸ் திரு. சிவலிங்கம் அவர்கள் மற்றும் அவிநாசி மற்றும் திருப்பூரைச் சார்ந்த முக்கியப் பிரமுகர்கள் அனைவரும் விழாவில் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர்.

இந்த விழாவுக்காக 22.07.2026 மாலை அவினாசி ஆலயத்திற்கு வருகை புரிந்தார், மாண்புமிகு பாரத துணை ஜனாதிபதி திரு சி.பி.ராதாகிருஷ்ணன் அவர்கள். அவர் ஸ்ரீசுந்தரமூர்த்தி நாயனார் கோயில் திருப்பணிகள் குறித்துப் பார்வையிட்டுக் கேட்டறிந்தார். மேதகு தமிழக கவர்னர் திரு. ராஜேந்திர விஸ்வநாத் அர்லேகர் அவர்களும் இந்த விழாவில் கலந்து கொண்டார்

அப்போது துணை ஜனாதிபதி அவர்கள், இளம் வயதில் தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை நினைவுகூர்ந்தார். ‘‘அவிநாசிலிங்கேஸ்வரர் திருக்கோயில் மிகவும் சக்திவாய்ந்த கோயில். நான் சிறுவனாக இந்தக் கோயில் குருபூஜைக்கு வந்தபோது தாமரைக் குளத்தில் மூழ்க இருந்தேன். மூன்று முறை தண்ணீரிலிருந்து வெளியே வந்தபோது, ஒரு பெரியவர் என்னைக் கைகொடுத்து காப்பாற்றினார். அவரை சுந்தரமூர்த்தி நாயனாராகவே நான் உணர்ந்தேன். அன்றிலிருந்து ஒவ்வொரு வருடமும் சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் குருபூஜை தினத்தன்று அவிநாசி வந்து வழிபடுவதை வழக்கமாக வைத்துள்ளேன்” என்றார்.

மேலும் வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க இந்தப் புனிதப்பணியை மேற்கொண்டு செய்து வரும் ராம்ராஜ் காட்டன் திரு. K.R. நாகராஜன் மற்றும் குமரன் மருத்துவமனை டாக்டர் செந்தில்குமரன் ஆகியோரையும் துணை ஜனாதிபதி அவர்கள் மிகவும் பாராட்டினார்.

# உற்சாகம் குறையாமல் உழைக்கலாம்!



ஒருவர் ஷூ கடைக்குப் போய், “எட்டாம் நம்பர் ஷூ கொடுங்க'' என்றார். விற்பனையாளர் அதை எடுத்துவந்து அவர் கால்களில் அணிவித்தார். அது ரொம்ப இறுக்கமாக இருந்தது. “சார், உங்கள் காலுக்கு ஒன்பதாம் நம்பர் சைஸ்தான் பொருத்தமா இருக்கும்” என்றார் விற்பனையாளர். வந்தவருக்குக் கோபம். “நான் கேட்டேனா? இதையே மாட்டுங்க” என்று உத்தரவிடுகிறார்.

வந்தவரின் கால்களைக் கஷ்டப்பட்டுச் சுருக்கி அழுத்தி அந்த ஷூவுக்குள் நுழைத்தார் விற்பனையாளர். அதைப் போட்டுக்கொண்டு தட்டுத் தடுமாறி நடந்து பார்த்த அவர், “இதையே கொடுங்க” என்கிறார். நடந்ததை எல்லாம் கவனித்த கடையின் மேனேஜர், “சார், எட்டாம் நம்பரைவிட ஒன்பதாம் நம்பர் ஷூ விலை அதிகம் இல்லை. அதே விலைதான்! கொடுக்கச் சொல்லவா?” என்றார். வந்தவர் இன்னும் கோபமாகி, “நான் என்ன காசு இல்லாமல் இருக்கேனா? கேட்டதைக் கொடுங்க” என்று கத்தினார். மேனேஜர் கொடுத்துவிட்டார்.

விற்பனையாளருக்கு மண்டை வெடித்துவிடும் போல இருந்தது. அவர் பின்னாலேயே போய், “சார், நீங்கள் தெளிவாதான் சின்ன சைஸ் ஷூ வாங்கி இருக்கீங்க. ஆனா, காரணம் புரியலை. சொல்ல முடியுமா?” என்றார். “அப்படிக் கேளு! சரியான அளவுல ஷூ போட்டால் கால் வலிக்காது. ஆனா, இந்த சின்ன சைஸ் ஷூவில் கஷ்டப்பட்டு காலை நுழைச்சிக்கிட்டு நாள் முழுக்க அவ்வளவு கஷ்டம், எரிச்சலோட வேலை செய்வேன். ராத்திரி வீட்டுக்கு வந்து அதைக் கழற்றிப் போட்டதும் ஒரு சந்தோஷம் கிடைக்கும் பாரு... அதுக்காகத்தான்” என்றார் அவர்.

இன்று பலர் இப்படித்தான் ஐந்து நாட்கள் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கிறார்கள். வார இறுதியில் பார்ட்டிக்கு ஓடுகிறார்கள். திங்கள்கிழமை திரும்பவும் பதற்றமாகிறார்கள். பணம் மட்டுமே அவர்கள் இந்த வேலையைச் செய்யக் காரணமாக இருக்கிறது. இந்த எண்ணமே தவறானது. வேலையை உற்சாகமாகச் செய்யும்போது திறமை வளரும். அந்தத் திறமை வளர வளரப் பணமும் மகிழ்ச்சியும் சேர்ந்து வரும். எப்போதும் உற்சாகம் குறையாமல் உழைப்பதற்குத் தயார்படுத்திக் கொள்வது எப்படி?

**பழக்கங்களைக் கண்காணிக்கவும்:** நாம் பயன்படுத்தும் மொபைல் எப்போதும் முழு எனர்ஜியுடன் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். அது போலவே நாமும் இருக்க வேண்டும். இந்த உற்சாகம் படுக்கையில் இருந்து எழும்போதே தொற்றிக்கொள்ள வேண்டும். காலையில் தாமதமாகப் படுக்கையில் இருந்து எழுவது, காலை உணவைத் தவிர்ப்பது, இரவு சரியான தூக்கமின்மையால் சோர்வாகக் காணப்படுவது, உணவுக்கு பதிலாக காபி அல்லது டீ குடிப்பது போன்ற பழக்கங்கள் இந்த எனர்ஜியைக் குறைத்துவிடும். இப்படிப்பட்ட மோசமான பழக்கங்களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

**காலையில் எழலாம்:** அதிகாலையில் விரைவாக எழுந்து குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குள் உங்களது வேலைகளை முடிக்கும்போது எனர்ஜியாக உணரலாம். நீங்கள் காலையில் எழுவதற்கு ஒரு நோக்கம் இருக்க வேண்டியது அவசியம். இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பாக அடுத்த நாள் வேலைகளைப் பட்டியலிடுங்கள். அந்த வேலைகளின் முக்கியத்துவத்தின் அடிப்படையில் எந்தெந்த நேரத்தில் முடிக்க வேண்டும் என்பதையும் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்த நாள் எழுந்து தாமதம், டென்ஷன் போன்ற சங்கடங்களைக் குறைத்து உற்சாகமாக வேலைகளைத் தொடர இது உதவும்.

**கவலை வேண்டாம்:** எவ்வளவு திட்டமிட்டு நம்மை எனர்ஜியாக வைத்துக்கொண்டாலும், கவலைகள் மனதுக்குள் எட்டிப் பார்க்கும்போது மனம் உடைந்த பலூனாய் சோர்வடையும். எதிர்காலம் குறித்த அச்சமும், கடந்த காலம் பற்றிய கவலையும் மன அழுத்தத்தை உருவாக்கும். இது அனுதாப எண்ணங்களைத் தூண்டி ஆற்றலை இழக்கச் செய்யும். நிகழ்காலத்தின் நினைவில் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்தால் கவலைகளுக்கு இடமிருக்காது.

**ஓய்வு அவசியம்:** வேலைகளுக்கு இடையில் போதுமான ஓய்வும் அவசியம். ஆற்றலை நிரப்பிக்கொள்ள இந்த ஓய்வு முக்கியம். தொடர்ந்து வேலை செய்யும்போது வேலையின் முடிவில் சோர்வு ஏற்படும். வேலை நாளில் வழக்கமான இடைவெளிகளை எடுத்துக்கொள்வதுடன் நிதானமாக உங்களது விடுமுறையைக் கழிக்கவும் திட்டமிடுங்கள். எப்போதும் உற்சாகமாக இருக்கலாம்.

**நல்ல தூக்கம் அவசியம்:** ஆழ்ந்த தூக்கம், அடுத்த நாளுக்கான ஆற்றலை அளிக்கும். இரவு சரியாகத் தூக்கம் பிடிக்காமல் அடுத்த நாள் வேலைக்குச் செல்லும்போது அது உங்களது உற்சாகத்தையும், உற்பத்தித் திறனையும் பாதிக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் இரவு குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குத் தூங்கச் செல்வது அவசியம். தூக்கத்தைப் பாதிக்கும் பழக்கங்களைக் கைவிடுங்கள்.

**இலக்குகள் இருக்கட்டும்:** நீங்கள் எனர்ஜியுடன் இருப்பதற்கு உங்களுக்கு என்று இலக்கு வேண்டும். இன்று எப்படி இருக்க வேண்டும், அடுத்த ஓராண்டில் என்ன நிலையை அடைய வேண்டும், இன்னும் ஐந்து ஆண்டுகளில் வாழ்க்கை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதையெல்லாம் மனதில் காட்சிப்படுத்திப் பாருங்கள். அப்போதுதான் உற்சாகமாக உணர முடியும்.

**மனத்திருப்தியுடன் பணியாற்றுங்கள்:** பெரிய வணிக நிறுவனங்களில் ஊழியர்களின் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், விழிப்புடன் இருக்கவும் பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகின்றன. இது அவர்களது மனக்கவலைகளைக் குறைத்து, மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் வேலை பார்க்க உதவுகிறது. வேலையில் ஈடுபாட்டையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். வீட்டில் ஓய்வாக இருக்கும்போதும் முழுமையான மகிழ்ச்சியை உணரலாம். இது பணியிடத்திலும் உங்களைத் திருப்தியாக உணரச் செய்யும்.

**எனர்ஜியைச் சேமிக்கப் பழகுங்கள்:** இன்றைய வாழ்க்கைமுறையில் எப்போதும் பரபரப்பு உள்ளது. கூடுதல் நேரம் உழைக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம். இந்தப் பரபரப்புக்கு இடையில் நம் உடலும் மனமும் கூடுதல் சக்தியைப் பெற யோகா, தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி ஆகிய ஏதாவது ஒன்றைப் பின்பற்றும்போது கூடுதலான சக்தியைப் பெறலாம். தினமும் 20 நிமிடங்கள் இவற்றில் ஏதாவது ஒரு பயிற்சியைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம். உங்களின் முழு நாளையும் ஆற்றல் உள்ளதாக மாற்றும். ●


RAMRAJ காட்டன் இந்தியாவின் கலாச்சாரம்

# வெண்மை

**VENMAII**

**தமிழ் மாத இதழ்**

மலர் 11 இதழ் 2

ஆகஸ்ட் 2026

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்

**கே.ஆர்.நாகராஜன்**

ஆசிரியர்

**த.செ.ஞானவேல்**

இதழாசிரியர்

**வள்ளி**

வடிவமைப்பு

K. **உதயா**

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:

தரு மீடியா (பி) லிட்.,

எண். 188, தரை தளம்,

14வது குறுக்குத் தெரு சந்திப்பு,

டிபென்ஸ் காலனி, ஈக்காட்டுத்தாங்கல்,

சென்னை - 600 032.

கைப்பேசி: 9952920801

email: contacttharu@gmail.com



இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்சு மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.



Published by

K.R. NAGARAJAN,

Published from

10, Sengunthapuram

Mangalam Road,

TIRUPUR - 641 604.

Ph: 9842274137

# ஜோக்ஸ்

“ஒரு நாளைக்கு 20 லிட்டர் தண்ணி குடிச்சாதான் ரொம்ப நல்லதாம்...”

“அடிப்பாவி! அநியாயமா இருக்கே, யார் சொன்னது?”

“வீட்டுக்குத் தண்ணி கேன் போடுறவருதான்!”

---

டீ குடிக்கும்போது ஏலக்காய்க்குப் பாராட்டு: ஆஹா... என்ன சுவை! என்ன மணம்!

பிரியாணி சாப்பிடும்போது ஏலக்காய் சிக்கினால்: நீயெல்லாம் ஏன்டா இப்ப குறுக்கே வர்றே?

---

சமையல் வீடியோவில் நிபுணர்: உப்பு தேவையான அளவு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்...

பார்ப்பவர்: அந்த அளவு தெரியாமதான்மா நான் வீடியோ பார்க்கவே வந்தேன்!

---

“என்ன சார், சுகர் மாத்திரை கரெக்டா எடுக்குறீங்க, பசிச்சாதான் சாப்பிடுவேன்னு சொல்றீங்க. அப்புறம் சுகர் மட்டும் எப்படி அதிகமாவே இருக்கு. பசிச்சா என்ன சாப்பிடுவீங்க?”

“ரெண்டு குலோப் ஜாமூன், ஒரு லட்டு எடுத்து சாப்ட்டுருவேன் டாக்டர்!”

---

மாணவன்: எங்களையெல்லாம் மொபைலுக்கு அடிமையாகக்கூடாதுன்னு சொல்லிட்டு நீங்க ரொம்ப நேரமா மொபைல் போன் பாக்குறீங்களே சார்?

ஆசிரியர்: டேய், உங்களுக்கு நடத்த வேண்டிய பாடத்தைத்தான் யூடியூப்ல பாத்துட்டிருக்கேன்!

---

“அவர் போலி டாக்டர்னு எப்படிச் சொல்றீங்க?”

“குழந்தை அழுதுன்னு தூக்கிட்டுப் போனா, ‘சீரியல் பார்த்துதான் அழுது. அதனால் டிவியை ஆப் செய்யவும்’னு மருந்து சீட்டுல எழுதிக் கொடுத்திருக்காரு!”

---

“டாக்டர், எனக்குத் தினமும் 14 மணி நேரம் தூக்கம் வருது. அதுக்கு ‘அலுப்பு’தானே காரணம்?!”

“இல்ல, ‘கொழுப்பு’தான் காரணம்!”

---

“40 வயசை தாண்டிட்டா நம்ம உடம்பும் பொண்டாட்டி மாதிரிதான்டா...”

“எப்படி சித்தப்பு சொல்றே..?”

“அதுவும் நம்ம பேச்சைக் கேக்காதுடா!”

---

கண் டாக்டர்: அந்த போர்டில் உள்ள எழுத்துகளைப் படிங்க...

நோயாளி: போர்டு எங்க டாக்டர் இருக்கு?

---

“கலப்படம் இல்லாத ஒரு பொருளைச் சொல்லுங்க பார்ப்போம்...”

“மின்சாரம்... சந்தேகம் இருந்தா கம்பியைத் தொட்டுப் பாருங்க!”

“துணி துவைக்கறது எவ்வளவு கஷ்டம் தெரியுமா..?”

“அதைவிடக் கஷ்டம்... சேர்ல போட்டு வச்சிருக்க காய்ந்த துணியை மடிச்சு வைக்கிறது!”

---

டாக்டர்: தூக்கம் வரலைன்னா, மனசுக்குள்ள 1,2,3 சொல்றதுக்குப் பதிலா, ஒரு லட்சத்துல இருந்து இறங்கு வரிசையில நம்பரை சொல்லிப் பாருங்க...

வந்தவர்: தூக்கம் வந்திடுமா டாக்டர்?

டாக்டர்: இப்படி நம்பரை சொல்றதுக்குப் பதிலா, பேசாம தூங்கியே தொலைக்கலாம்னு தோணிடும்!

---

“எதுக்குப் பையனைப் போட்டு அடிக்கறீங்க?”

“லெட்டரை போஸ்ட் பாக்ஸ்ல போட்டுட்டு வரச் சொன்னா, போஸ்ட் பாக்ஸ் பூட்டியிருக்குன்னு திரும்பி வந்துட்டான்!”

---

“மனசு கஷ்டமா இருந்தா யாருக்காவது போன் பண்ணி பேசுங்க...”

“டேய், மனசு கஷ்டப்படுறதே போன் பண்ணி யாரும் எடுக்கலங்கிறதாலதான்!”

---

“ஏன்ணே அவனை அடிக்குறீங்க..?”

“ஆழம் தெரியாமல் காலை விடாதேனு சொல்றாங்க... ஆனா, காலை விடாம எப்படிண்ணே ஆழம் தெரியும்னு கேக்குறான்..!”

---

“என்னைப் பாத்ததும் என்ன நினைவுக்கு வருது?”

“போன மாசமே திருப்பித் தரேன்னு சொன்னியே, அந்தக் கடன்தான்!”

---

“டாக்டர், இடது கால் ரொம்ப வலிக்குது...”

“வயசாகிடுச்சு இல்ல, அதான் வலிக்குது!”

“வலது காலுக்கும் அதே வயசுதானே ஆச்சு டாக்டர்?”

---

“நேத்து ஃபேஸ்புக் பாத்துக்கிட்டே பக்கத்து வீட்டுல நுழைஞ்சிட்டேன்!”

“ஐயையோ, அப்புறம் என்னாச்சு?”

“அந்தம்மா வாட்ஸ்அப் பாத்துக்கிட்டே டீ போட்டுக் கொடுத்தாங்க!”

---

“எதுக்காக சார் இப்படி வேகமாகப் படிக்கட்டு வழியாக இறங்குறீங்க?”

“என் கடிகாரம் மாடியிலிருந்து விழுந்துவிட்டது. அதைப் பிடிக்கப்போறேன்...”

“இந்நேரம் கீழே விழுந்திருக்குமே சார்?”

“இன்னும் விழுந்திருக்காது. ஏன்னா, அது அஞ்சு நிமிஷம் ஸ்லோ!”

---

“வண்டிக்கு லைசென்ஸ் இருக்கா?”

“இருக்கு சார்.”

“ஆர்.சி புக் இருக்கா?”

“இருக்கு சார்!”

“அப்புறம் ஏன்யா நாங்க கைகாட்டியும் வண்டியை நிறுத்தாம போனே?”

“பிரேக் இல்லை சார்!”

---

டாக்டர்: உடம்பு இளைக்கணும்னா ராத்திரி சப்பாத்தி சாப்பிடுங்க...

நோயாளி: சோறு சாப்பிடறதுக்கு முன்னாடியா? சோறு சாப்பிட்டதுக்கு அப்புறமா டாக்டர்?

---

“ஹலோ, உங்க பையன் எங்ககிட்டதான் இருக்கான். 28 ஆயிரம் ரூபாய் கொண்டுவந்து கொடுத்துட்டு கூட்டிப் போங்க!”

“இருடா, போலீஸ்ல கம்ப்ளெயின்ட் கொடுக்கறேன்!”

“நாங்க போலீஸ்தான் பேசறோம். ஹெல்மெட், லைசென்ஸ், இன்ஷூரன்ஸ், ஆர்.சி புக் எதுவும் இல்லாம வண்டி ஓட்டியிருக்கான். வந்து ஃபைன் கட்டிட்டு கூட்டிக்கிட்டுப் போங்க!”

---

“ஏங்க, உங்க வீட்டுல இவ்வளவு கொசு இருக்குதே... கொஞ்சமாவது மருந்து அடிக்கக் கூடாதா?”

“எல்லாம் என்னோட ரத்தம் சார். அதான் மருந்து அடிக்க மனசு வரலை!”

“ங்ஙங்ஙே..!”

# உற்சாகம் குறையாமல் முதுமையைக் கடக்கலாம்!

பிள்ளைகள் வெளிநாட்டில் வசிக்க, இங்கே தனியாக வசித்துவரும் ஒரு முதிய தம்பதியைத் தேடி ஒருநாள் நண்பர் தன் மனைவியுடன் வந்திருந்தார். அவரும் வேலை பார்த்து ஓய்வுபெற்று இப்போது 80 வயதைத் தாண்டியிருப்பவர்தான். பக்கத்து நகரில் வசிக்கிறார். இந்தப் பக்கம் கோயிலுக்கு வந்தவர், அப்படியே நண்பர் வீட்டுக்கும் வந்தார்.

சாப்பிட்டு முடித்து நண்பர்கள் இருவரும் ஹாலில் உட்கார்ந்து பேச, அவர்களின் மனைவியர் இருவரும் உள்ளே அறையில் அமர்ந்து பேசிக்கொண்டிருந்தார்கள். "நேத்து ஒரு ஹோட்டலுக்குச் சாப்பிடப் போயிருந்தோம். சாப்பாடு அருமையா இருந்தது'' என்று இந்த முதியவர் தன் நண்பரிடம் சொல்ல, "ஹோட்டல் பேரைச் சொல்லுங்க, ஒரு நாள் நாங்களும் போய்ச் சாப்பிடறோம்" என்றார் நண்பர்.

முதியவர் நீண்ட நேரம் யோசித்துவிட்டு, "இந்தச் சிவப்பு நிறத்துல பூ பூக்குமே, செடியில கூட முள் இருக்குமே, அந்தச் செடி பேரு என்ன?" என்று கேட்டார். "ரோஜா" என்றார் நண்பர். உடனே முதியவர் உள்ளே அறைப் பக்கம் திரும்பி, "ரோஜா, நாம நேத்து சாப்பிடப் போன ஹோட்டல் பேர் என்ன?" என்று மனைவியிடம் கேட்டார். மனைவியின் பெயரையே மறந்துவிட்ட அவருக்கு ஹோட்டல் பெயர் எங்கே நினைவிருக்கும்? மனைவியுமே இப்போது யோசிக்க ஆரம்பித்தார்.

முதுமையில் இப்படி ஞாபகமறதி ஏற்படுவது ஒருவகையில் பிரச்னை, இன்னொரு வகையில் வரம். மருந்து சாப்பிடுவது, காஸ் ஸ்டவ்வை அணைப்பது போன்ற முக்கியமான விஷயங்களை மறந்துவிடுவது பிரச்னை. கவலைகள், சண்டைகள் எல்லாமே மறந்துவிடுவது வரம். குழந்தைப் பருவம், இளமைப் பருவம், நடுத்தர வயது போல முதுமையும் வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாத ஒரு பருவம்தான். எல்லாப் பருவங்களையும் போலவே அதுவும் சில பிரச்னைகளுடனும், சில வரங்களுடனும் வருகிறது.

**முதுமைக்காலத்தை மகிழ்ச்சியாகக் கடக்க சில ரகசியங்கள்:**

- கிடைத்த வாழ்வை மகிழ்வோடு அனுபவியுங்கள். 'மகன் இன்னும் வீடு கட்டவில்லையே, பேத்தி மார்க் குறைவாக வாங்கிவிட்டாளே' என்றெல்லாம் கவலைப்படாதீர்கள். 'இந்தக் காலத்துப் பசங்களுக்கு மரியாதையே தெரியவில்லையே... சமூகத்தில் ஒழுக்கமே இல்லாமல் போய்விட்டதே' என்றெல்லாம் மனதை வருத்திக் கொள்ளாதீர்கள்.
- மருத்துவர்கள் உங்கள் உடலைப் பார்த்துக் கொள்வார்கள். ஆனால், உங்கள் மனதை நல்ல நிலையில் வைத்துக்கொள்வது உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது. உங்களால் மாற்றமுடியாத எதைப் பற்றியும் கவலைப்படுவதில் அர்த்தமில்லை. கவலைகளை மறந்து மகிழ்ச்சியாகவே இருங்கள்.
- வயதைக் காரணம் காட்டி உங்களை உயர்த்திக்கொள்ள எண்ணாதீர்கள். 'நம்மை எல்லோரும் மதிக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்ட பருவத்தை அடைந்துவிட்டோம்' எனக் கற்பனை செய்துகொள்ளாதீர்கள். மதிப்பு என்பது நாம் நடந்துகொள்ளும் விதத்தைப் பொறுத்தே கிடைக்கிறது. யார் மனமும் புண்படும் விதமாக நடக்காதீர்கள். அதேபோல் உங்களிடமும் மற்றவர்கள் நடந்துகொள்வார்கள்.

• உங்களால் முடிந்தபோதே வாழ்க்கையை அனுபவித்து மகிழுங்கள். நடக்கக்கூட முடியாத அளவு தளர்ந்து போய் வருந்தும் நிலை வரும்வரை காத்திருக்காதீர்கள். பார்க்க விரும்பும் இடங்களுக்குச் சென்று வாருங்கள். இல்லாவிட்டால், நிறைவேறாத ஆசைகள் வெறும் ஏக்கங்களாகவே இருந்து உங்களை நிம்மதியிழக்க வைக்கும்.

• தனிமையில் வாழவும், அதை ஏற்று ரசிக்கவும் பழகிக்கொள்ளுங்கள். பிள்ளைகள் தங்கள் வாழ்க்கையில் அதிக கவனம் செலுத்துவார்கள். பேரக்குழந்தைகள் மிகுந்த பதற்றத்துடன் கல்வியை அணுகுவார்கள். அவர்கள் பிரச்னைகள் அவர்களுக்கு! 'யாரும் நம்மைக் கண்டுகொள்ளவில்லையே' என்று ஏங்குவதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

• குடும்பப் பொறுப்புகளிலிருந்து ஒதுக்கப்படுவதையும், பதவியில் இருந்ததன் மூலம் சமூகத்தில் அனுபவித்து வந்த அந்தஸ்துகளை இழப்பதையும், எந்தக் கசப்பும் இல்லாமல் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். தாமரை இலை மீது உருளும் தண்ணீர்த் துளி போலப் பற்றற்று வாழப் பழகுங்கள்.

• முடிந்தவரை உங்களை நீங்களே நன்கு கவனித்துக்கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். அதைப் பின்பற்றுங்கள். உடல்நலனுக்கு ஒவ்வாதவற்றை ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள். எதையும் அளவாகச் சாப்பிடுங்கள். அது நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதற்கு முக்கியமானது.

• நோய்கள் வரும்போது, குணமடைந்து விடுவோம் என்ற நம்பிக்கையுடன் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அழையா விருந்தாளியாகப் பல நோய்கள் வரக்கூடும். சில குணமாகும்; சில குணமாகாது. ஒதுக்கித் தள்ள முடியாத அவற்றுடன் வாழ்வதற்குப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். சுறுசுறுப்பாக இயங்கி உங்கள் நலத்துக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.

• முதுமைக்காலத் தேவைகளுக்காக எனக் கணிசமான அளவு சேமிப்பு வைத்திருங்கள். செலவழிக்க வேண்டிய நேரத்தில் அதைச் செலவழியுங்கள். ஓய்வுக்காலப் பணிக்கொடை போன்றவற்றை உங்களுக்காக என வைத்துக்கொள்வது நல்லது.

• சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் இளமைக்கால நண்பர்களையும் உடன் பணிபுரிந்த ஊழியர்களையும் தவறாமல் சந்தியுங்கள். அவர்களுடன் வாக்கிங் செல்வது, உணவு அருந்துவது, கோயில்களுக்குச் செல்வது, சுற்றுலா போவது என நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். அவர்களும் உங்கள் வயதில்தான் இருக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு மனம் நோகாதபடி பேசுங்கள்.

• முதுமைக் காலத்தில் உங்களுடன் பெரும்பாலான நேரங்களில் இருக்கப்போவது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்தான். வாழ்க்கைத்துணையுடன் இருக்கும் ஒவ்வொரு நொடியும் பொன் போன்றது. புலம்பல்களோ, எரிச்சல் வார்த்தைகளோ இல்லாமல் எப்போதும் உற்சாகமாகப் பேசி மகிழுங்கள்.

• வயோதிகத்தை வரமாக எண்ணிப் போற்றி மகிழுங்கள். ஒவ்வொரு நாளையும் நீங்கள் புதிதாகப் பிறந்த மற்றொரு தினம் போலக் கருதுங்கள். எப்போதும் புன்னகை பூத்த முகத்துடன் இருங்கள். இனிய வார்த்தைகளே பேசுங்கள். •

---

**வெண்மை சந்தா...**

# மகளிர் தின சிறப்புச் சலுகை!

மார்ச் 8-ம் தேதி கொண்டாடப்படும் சர்வதேச மகளிர் தினத்தை முன்னிட்டு வெண்மை மாத இதழுக்கான சந்தா தொகையில் இந்த ஆண்டு முழுக்க சந்தா செலுத்தும் பெண்களுக்குச் சிறப்புச் சலுகை வழங்கப்படுகிறது.

**ஓர் ஆண்டு சந்தா: ரூ. ~~200~~/–**
**மகளிர் சலுகை சந்தா: ரூ. 150/–**

**இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா: ரூ. ~~380~~/–**
**மகளிர் சலுகை சந்தா: ரூ. 300/–**

இச்சலுகையை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி மகளிர் தங்களையும் தங்கள் இல்லத்தையும் சுற்றத்தையும் இன்னும் சிறப்பாகப் பேணி நலம் பெற வேண்டுகிறோம். (சந்தா செலுத்தும் வழிமுறைகளுக்கு 23-ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.)

# ஃபேஸ்புக் நகைச்சுவை!

நல்லா உட்கார்ந்து யோசிச்சு பார்த்தாதான் தெரியுது, நம்ம லைஃப்ல பிளட் குரூப் மட்டும்தான் பாசிட்டிவா இருக்கு.

**– கவுதமராஜ்**

வாழ்க்கையில கஷ்டமே இல்லாம வாழணும்னு நெனைக்குறதும், பப்ளை கீழ சிந்தாம சாப்பிடணும்னு நெனைக்குறதும் ஒண்ணுதான்... இரண்டுமே நடக்க வாய்ப்பில்ல!

**– செந்தில்நாதன்**

வீட்டுல சண்டை போட்டா, பீன்ஸ் பொரியல் வச்சு, அதுல பச்சை மிளகாய வெட்டிப் போட்டு, இரண்டுக்கும் வித்தியாசம் தெரியாம திங்க வச்சுடுறாங்க.

**– செந்தில்நாதன்**

இத்தனை ஆண்டுகள் ஆன பின்னும் குழந்தைகளுக்குக் கதை சொல்லும்போது, பாட்டி சுட்ட வடை உளுந்து வடையா, மசால் வடையா, கீரை வடையா, தவளவடையா என்று தீர்மானமாக இந்தச் சமூகம் சொல்லவேயில்லை!

**– அருண் மலர்**

சில உறவுகள் யோசித்துப் பேச வைக்கும். சில உறவுகள் பேசியதை யோசிக்க வைக்கும். சில உறவுகள் பேசவே யோசிக்க வைக்கும்.

**– சக்திபிரியா**

கேள்வி கேட்பவர்கள் எல்லோரும் புத்திசாலிகளும் அல்ல, பதில் கூறாதோர் எல்லோரும் முட்டாள்களும் அல்ல.

**– இலக்கியா**

டக்இன் பண்ணும்போது வயித்த குறைக்கனும்னு வர்ற வெறித்தனம், பிரியாணிய பார்த்ததும் காணாமப் போயிடுது!

**– விவிகா சுரேஷ்**

'இனிமேல் பொய் சொல்லக் கூடாது'ன்னு நினைக்கும்போதுதான் எவனாவது வந்து ''நல்லா இருக்கியா''ன்னு கேட்டுறான்..!

**– சக்திவேல் முருகேசன்**

தண்ணியடிச்சவன் பேசுறதைக்கூடக் கேட்டுரலாம். இந்தத் தற்பெருமை பேசுறவன் பேச்ச கேட்கவே முடியாது. ஏன்னா அவனுக்காச்சும் போதை தெளியும், இவனுக்குக் கடைசிவரை தெளியவே தெளியாது.

**– முத்துலிங்கம்**

நம் எல்லோருக்குள்ளும் ஒரு கதைசொல்லி இருக்கிறான். "ஏன் லேட்டு?" என மனைவி கேட்கும்போதுதான் அவன் உயிர்பெறுகிறான்.

**– ராமானுஜம் கோவிந்தன்**

முன்னெல்லாம் போன்ல பேசும்போது "நேர்ல பேசிக்கலாம்"னு சொல்வாங்க... இப்பல்லாம் நேரில் பார்க்கும்போதே, "மற்றதை செல்போன்ல பேசிக்கலாம்"னு சொல்லிக்கிறாங்க!

**– கஸ்மீர் ராஜா**

"காலைல காபி, அப்புறம் டீ, மத்தியானம் தயிர், சாயந்திர டீ, ராத்திரி கடைஞ்ச மோர் எல்லாம் நிறுத்திடணும்!"

"வெயிட்டைக் குறைக்கவா?"

"இல்ல. கிச்சன்ல பாதி வேலையைக் குறைக்க..."

இப்படிக்கு, பால் பாத்திரம் விளக்கி பாழாப் போனோர் சங்கம்.

**– சவிதா**

சாப்பாட்டுல இருக்க கருவேப்பிலை, சாம்பார்ல இருக்க வெங்காயம்னு எல்லாத்தையும் ஒதுக்கி வைக்காம சாப்பிட்டாதான் முடிக்கு நல்லதுன்னு புரிஞ்சு, ருசிய பாக்காம சாப்பிட ஆரம்பிக்குற வயசுல மண்டைல பாதி முடி காணாம போயிருக்கும்.

**– சங்கீதா வேல்முருகன்**

முழுப்பழத்தைச் சாப்பிட்டவர் முன்னோர், தோலைத் தவிர்த்துவிட்டு பழத்தை மட்டும் சாப்பிட்டனர் பெற்றோர்,

மிகவும் பலம் வாய்ந்த இரண்டு வார்த்தை தற்காப்பு ஆயுதம்: 'நமக்கெதுக்கு வம்பு?'

**– பரிமேலழகன் பரி**

பழச்சாறை மட்டும் அருந்துகிறோம் நாம்.

**– மணி பிஎம்பி**

‘நாளை இடி, மின்னலுடன் பலத்த மழை பெய்யும்’ என்று சொல்லும் வெதர் ரிப்போர்ட்டும்... ‘ஆடி போய் ஆவணி வந்தா டாப்பா வந்துருவான்’ என்னும் மதர் ரிப்போர்ட்டும்... பல நேரங்களில் பலிப்பதே இல்லை!

**– ரவிக்குமார் எம்ஜிஆர்**

“யோவ், அந்த ஆள்தான் பொய் சொல்றான்னு தெரியுதில்ல? அப்புறமும் அவனை நம்பிட்டு இருக்கே?”

“அவரு நாம நம்பறமாதிரியே பொய் சொல்றாருங்க...”

**– கோகுல் பிரசாத்**

ஜோசியர்: இந்த வருஷம் யோகம்தான். உங்க ராசிக்கு சுக்கிரன் உச்சத்துல இருக்கார். நீங்க இந்த உலகத்தையே ஆளுவீங்க...

90’ஸ் கிட்: இந்த உலகத்தை எவனாவது ஆண்டுட்டு போவட்டும். எனக்குக் கல்யாணம் ஆவுமா ஆவாதா, அதைச் சொல்லு!

**– ராம் வசந்த்**

சில்லி பரோட்டா, சில்லி இட்லி, இட்லி மஞ்சூரியன், தந்தூரி பரோட்டா, ஃபிரைட் ரைஸ், நூடுல்ஸ், கைமா பரோட்டா என வரிசையா மெனு சொல்லி முடிக்கும் சர்வரிடம், “இட்லி இருக்காப்பா, இருந்தா ஒரு பிளேட் கொண்டு வா” என்று சொன்னா, முறைக்கிறார். என்னமாதிரியான சமூகத்தில் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறோம்.

**– குமரன் கருப்பையா**

ஆண்டவன் கொலை பண்றவனைக்கூட மெதுவாதான் தண்டிக்கிறான். ஆனா, தெரியாத்தனமா கதவிடுக்கில கைய வைக்கிறவன மட்டும் உடனே தண்டிச்சிடுறான்... உஸ்ஸ்ஸ்!

**– விவிகா சுரேஷ்**

நான் வளர்ற காலத்துல, “அப்பா மூட் அவுட்ல இருக்கார். ஏதும் கேட்டு வாங்கிக் கட்டிக்காதே”னு அம்மா எச்சரிக்கை செய்வார். இப்ப, “பாப்பா மூட் சரியில்லை. அவகிட்ட பேச்சு குடுக்காத”னு மனைவி எச்சரிக்கை செய்றா. ஒரு குடும்பத் தலைவருக்கு நாட்டுல மரியாதை இல்லையா?

**– ரசனைக்காரன்**

**ஒருத்தன் முன்னேறிப் போறதைப் பார்த்துப் பின்னாடி இருக்கிறவன் சந்தோஷப்படுற ஒரே இடம், பெட்ரோல் பங்க் வாகன லைன்தான்.**

**– செல்வக்குமார்**

எவ்ளோ பணம் வச்சிருந்தாலும், ‘நீ ஒண்ணுமே இல்லை’ங்கற ஃபீலிங்கைத் தர்றது ரெண்டு பேர்தான்... ஒண்ணு கடவுள்; இன்னொன்று பொண்டாட்டி.

**– அமுதன் சாந்தி**

சில பேர் இட்லி மாதிரி பெரும் அழுத்தத்திலேயே இருந்து வெந்து நொந்து ஒரு கட்டத்தில் வாழ்க்கையில் பக்குவநிலை அடையறாங்க. சில பேரை வாழ்க்கை ரெண்டு பக்கமும் திருப்பித் திருப்பிப் போட்டுத் தோசை மாதிரி வேக வைத்த பிறகு பக்குவ நிலையை அடையறாங்க. சிலர் வாழ்க்கையே பெரும் ஓட்டையா இருக்கும். அதையெல்லாம் தாங்கிக்கிட்டு ஒரு கட்டத்தில் பக்குவ நிலைக்கு வருவாங்க. இவங்க மெதுவடை கேட்டகிரி. சில பேரை வாழ்க்கை கொத்தி எடுக்கும், குதறி வைக்கும். அடின்னா அடி அப்படி வாங்கிப் பக்குவமடைவாங்க... இவங்க கொத்து பரோட்டா கேட்டகிரி. சில பேர் கொஞ்ச நேரம் வாழ்க்கை கொடுக்கும் அழுத்தத்திலேயே பக்குவமாயிடுறாங்க... இவங்க உப்புமா மாதிரி!

**– பெ.கருணாகரன்**

உங்களுக்கு மட்டும் எப்போதும் ஏதாவது ஒரு பிரச்னை தலைதூக்கிக் கொண்டே இருக்கிறதா? எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது உங்களுக்கு மட்டும் உள்ளே ஒரு சோகம் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறதா? எல்லோருக்கும் எளிதாகக் கிடைக்கும் விஷயங்கள் உங்களுக்குக் கடும் போராட்டத்துக்குப் பிறகே கிடைக்கிறதா? எல்லோரும் போலியாகப் பழகிவிட்டு உங்கள் முதுகின் பின்னே கேலி செய்கிறார்களா? கூட இருப்பவர்களே உங்களுக்குக் குழி வெட்டுகிறார்களா? உங்கள் திறமைக்கு உண்மையான அங்கீகாரம் கிடைக்கவில்லையா?

கவலைப்படாதீர்கள்! பலரும் இப்படித்தான் நினைக்கிறார்கள். வேறு உருப்படியான வேலை இருந்தால் பாருங்கள்!

**– ராமானுஜம் கோவிந்தன்**

# சிரிக்க... சிந்திக்க..!

சிலருக்கு நாம மகிழ்ச்சியா இல்லைன்னு தெரியக்கூடாது. சிலருக்கு நாம மகிழ்ச்சியா இருக்கோம்னு தெரியக்கூடாது. சிலருக்கெல்லாம் நாம இருக்கோம்னே தெரியக்கூடாது.

குப்பைகளையும் சரி, நம் பிரச்னைகளையும் சரி, கண்ட இடத்தில் கொட்டக்கூடாது!

அலைபேசி கையில் இருந்தால், உலகில் என்ன நடக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆனால், அலைபேசியைக் கீழே வைத்தால்தான், வீட்டில் என்ன நடக்கிறது என்று தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

வாய்ப்பு என்பது டீயில் நனைக்கப்படும் பிஸ்கெட் போன்றது. கொஞ்சம் தாமதித்தாலும் அது, பிஸ்கெட் மூழ்குவது போலவே காணாமல் போய்விடும்.

வாழ்க்கையில் சிறிது காலம்தான் நாம் விளையாடுகிறோம்; மீதி காலம் வாழ்க்கைதான் நம்மோடு விளையாடுகிறது!

வாழ்வின் முன்னேற்றங்களுக்கு நினைவாற்றல் அவசியம். அதேபோல் வாழ்வின் மகிழ்ச்சிக்கு ஞாபகமறதியும் மிக அவசியம்!

முன்பு ஆண்களுக்கு குட்டிச்சுவர், டீக்கடை பெஞ்ச்... பெண்களுக்கு வீட்டுத்திண்ணை, குழாயடி... இப்போ எல்லோருக்குமா வாட்ஸ்அப் ஆயிடுச்சு!

நம்மள பார்த்தும் பார்க்காத மாதிரி நடிக்கறவங்களை அப்படியே விடுங்க. அவங்க போய் ஆஸ்கர் அவார்டு வாங்கட்டும்!

முன்பெல்லாம் மருந்து வாங்கிச் சாப்பிட்டால் நோய் தீர்ந்து போகும். இப்போதெல்லாம் மருந்து வாங்கிச் சாப்பிட்டால் மருந்துதான் தீர்ந்து போகுது!

உங்கள் துன்பங்களையும் பிரச்னைகளையும் எல்லோரிடமும் சொல்லிக்கொண்டு இருக்காதீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கை அடுத்தவருக்கு இன்னொரு டிவி சீரியலாகத்தான் தெரியும்!

அட்வைஸ் என்பது... ஒரு சுகர் பேஷன்ட் இன்னொரு சுகர் பேஷன்ட்டுக்கு ஸ்வீட் கொடுப்பது போன்றது. கொடுக்கறவங்களுக்கும் கஷ்டம், வாங்கறவங்களுக்கும் கஷ்டம்.

ஏழைக்கும் பணக்காரருக்கும் ஒரே ஒரு வித்தியாசம்தான்... ஒருத்தர் நாயா அலைஞ்சா அவர் ஏழை... ஒருத்தர் நாயோட அலைஞ்சா அவர் பணக்காரர்... இதுதாங்க உலகம்!

ரேஷன் கார்டு போட்டோ, ‘15 வருஷத்துக்கு முன்ன நம்ம எப்படி இருந்தோம்’னு காட்டுது. ஆதார் கார்டு போட்டோ, ‘15 வருஷத்துக்கு அப்புறம் நாம் எப்படியிருக்கப் போறோம்’னு காட்டுது.

எப்பப் பாரு கோபத்தைக் காட்டினா, நம் கோபத்துக்கு மதிப்பே இல்லாம போய் விடும். எப்பவுமே கோபத்தைக் காட்டாம இருந்தா, நமக்கே மதிப்பில்லாம போய் விடும்!

வீட்ல சமைக்கும்போது ஹோட்டல் ருசி எப்படி இருக்குமோ அது போலச் சமைக்க முயற்சி பண்றதும், ஹோட்டல்ல போய்ச் சாப்பிடும்போது வீட்டுச் சமையல் மாதிரி இருக்கணும்னு எதிர்பார்க்கிறதும் என்ன மாதிரியான எதிர்பார்ப்புன்னு தெரியல!

பத்திரமாக இருக்கட்டும் என்று நாம் வைத்த பொருளைத்தான், அதிகம் தேட வேண்டியிருக்கும்.

Owned, Published by K.R. NAGARAJAN, Published from 10, Sengunthapuram Mangalam Road, TIRUPUR - 641 604 & Printed by B. ASHOK KUMAR at RATHNA OFFSET PRINTERS, 40, Peters Road, Royapettah, Chennai - 600 014. Editor : T.J. GNANAVEL

RAMRAJ
VESTS
BRIEFS | TRUNKS
ACTIVE FIT
VEST

Venmai Monthly - Postal Registration No.TN/TRU/28/2025-27. Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2016/68519. Day of Publishing 01-08-2026. Posted at Tirupur BPC on 5th of every month.

RAMRAJ ©

# COLOUR SHIRTS

2 கலர் சர்ட்ஸ்
₹995*
மட்டுமே...

STORE LOCATION

*இச்சலுகை கலர் சர்ட்களில் குறிப்பிட்ட ரகங்களுக்கு மட்டுமே பொருந்தும். ஸ்டாக் உள்ளவரை மட்டுமே.

ராம்ராஜ் ஷோரூம்கள் மற்றும் முன்னணி ஜவுளி நிறுவனங்களிலும் கிடைக்கும் | www.ramrajcotton.in