குளிச்சா...
'பைப் தண்ணீரில் குளிச்சாலும், குத்தால அருவியில குளிச்சது போலதான் இருக்கு' என்று திருச்சி ரயில்வே ஜங்கஷனில் உள்ள குழாய் தண்ணீரில் குத்தாட்டம் போடுகிறது இந்த காக்கை.

ஃபிரெண்ட்ஸ்..?

டியர் டாக்டர்,

என் வயது 24. முதுகலைப் பட்டம் படித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். படிக்கிற காலத்தில் நான் ரொம்ப சுமாரான மாணவி தான். அன்பான, ஆதரவான பெற்றோர். நிறைய கஷ்டங்களைத் தாங்கித்தான் படிப்பைத் தொடர்ந்தேன். அதெல்லாம் எனக்குப் பிரச்னையாக இருந்ததில்லை.

என்னுடைய பிரச்னை என்னவென்றால், எனக்கு எப்போதும் நல்ல நட்பு அமைந்ததே இல்லை. எனக்கு நட்பாக அறிமுகமாகிற யாருமே, கொஞ்ச நாள் என்னுடன் பழகிவிட்டு, பிறகு அவர்களது தேவை நிறைவேறியதும், என்னை விட்டுப் பிரிந்து விடுகிறார்கள். எனக்கு மிஞ்சுவதெல்லாம் கசப்பான நினைவுகள் மட்டுமே. சரி... பள்ளியில் படிக்கிற போதுதான் இப்படி... வயதாக, ஆக எல்லாம் சரியாகி விடும் என்றிருந்தேன். வாழ்க்கையில் அடுத்தடுத்த கட்டங்களை நான் கடக்கும் போதும், இந்த நிலை மட்டும் மாறவே இல்லை.

இனி யாரிடமும் பேச்சோ, பழக்கமோ வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம் என்று கொஞ்ச நாள் ஒதுங்கியிருப்பேன். பிறகு இனிமேல் அப்படி நடக்காது என்று எனக்கு நானே சமாதானம் சொல்லிக் கொண்டு, மறுபடி யாருடனாவது நட்பாவேன். என் வயதை ஒத்தவர்கள்தான் இப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள் என்று என்னைவிட வயது அதிகமானவர்களிடம் பழகிப் பார்த்தேன். அவர்களும் அப்படித்தான் இருக்கிறார்கள்.

பல வருடங்களாக நண்பர்களாக இருக்கிற பலரைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். அதெல்லாம் எப்படித்தான் சாத்தியமோ என எனக்குள் ஆச்சரியப்பட்டிருக்கிறேன். என் விஷயத்தில் மட்டும் ஏன் இப்படி நடக்க வேண்டும்? என்னை உதாசீனப்படுத்திய யாரிடமும் நான் கோபமாக நடந்து கொண்டதில்லை. அவர்களை மோசமாக நடத்தியதுமில்லை. உதவி என யாராவது என்னை அணுகினால், உடனே என்னால் முடிந்தவற்றைச் செய்வேன். உதவி கிடைத்ததும் அவர்கள் என்னை உதாசீனப்படுத்துவார்கள் என உள் மனது சொல்லும். ஆனாலும் அந்த நிமிடத்தில் என்னால் மறுக்க முடியாது.

எப்படித்தான் நடந்து கொள்வது, என்ன செய்வது, எங்கே கோளாறு என எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. இந்த மன உளைச்சலால் என் படிப்பு, எதிர்காலம் என எல்லாம் பாதிக்கிறது.

எனக்கொரு வழி சொல்லுங்களேன்...

\- சித்ரா, திருச்சி.

அன்புச் சகோதரி,

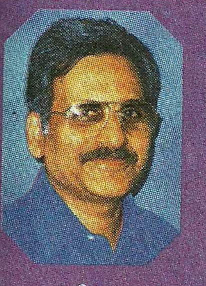
உங்கள் குழப்பங்களை ஒப்புக் கொண்டு, அவற்றுக்குத் தீர்வு தேடி இந்தக் கடிதம் எழுதியிருப்பதை முதலில் பாராட்டுகிறேன். உங்கள் கடிதத்தை வைத்துப் பார்க்

மேலும் பெண்களுக்குப் பயனுள்ள செய்திகளுக்கு: http://www.dinakaran.com/ladiesnew

''ஜட்ஜ் கேட்ட கேள்விக்கெல்லாம் ஒரு பதிலும் சொல்லாம நின்னியாமே?''
''பெரியவங்க முன்னாடி நான் வாயே திறக்க மாட்டேன்னு உங்களுக்கு தெரியாதா?!''
- பா.து. பிரகாஷ், தஞ்சாவூர்.

கும் போது, உங்களுக்குள் ஏகப்பட்ட பிரச்னைகள் ஓடுவது புரிகிறது. நட்பில் பிரச்னை, உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமை, நாம் எதற்குமே லாயக்கில்லையோ என்கிற தாழ்வு மனப்பான்மை... இப்படி எக்கச்சக்கம்.

ஆரம்ப காலத்தில் நீங்கள் சந்தித்த கஷ்டங்களின் தொடர்ச்சியாக, ஒரு கட்டத்தில் உங்களுக்குள் தன்னம்பிக்கை குறையத் தொடங்கியிருக்கலாம். நண்பர்களிடம் எதிர்பார்த்த அன்பும், நிச்சயத் தன்மையும் கிடைக்காததும் சேர்ந்து கொண்டிருக்கலாம். நீங்கள் தேர்வு செய்கிற நண்பர்கள், ஒரே மாதிரி நபர்களாக, அதாவது உங்கள் எதிர்பார்ப்புக்கேற்ற நபர்களாக இருப்பார்கள் என நினைக்கிறேன். அவர்கள் மத்தியில் நீங்கள் கவனிக்கப் பட வேண்டும், முக்கியமான நபராகப் பட வேண்டும் என நினைக்கிறீர்கள். ஆனால், உங்கள் நண்பர்களும் அப்படியே நினைப்பார்கள் என்று சொல்ல முடியாது. நண்பர்கள் மத்தியில் எப்போதும் உங்களுடைய கருத்தே பிரதானமாக இருக்க வேண்டும் என நினைக்கிறீர்களா? அவர்களை விட எல்லா விஷயங்களிலும் சிறந்தவராக இருக்க வேண்டும் என ஆசைப்படுகிறீர்களா? உதவி என நினைத்து நீங்கள் செய்கிற விஷயங்கள் அவர்களுக்கு உபத்திரவமாக அமைந்திருக்கிறதா? இப்படி உங்களுக்குள் நீங்களே கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.



உறவுச்சிக்கலுக்கு தீர்வு சொல்கிறார் மனநல மருத்துவர் கவுதம் தாஸ்

உங்கள் நண்பர்கள் விரும்பும் போது, எதிர்பார்க்கும் போது நீங்கள் அவர்கள் பக்கத்தில் இருக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய விருப்பத்துக்கும், எதிர்பார்ப்புக்கும் ஏற்றபடி, அவர்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என நினைக்காதீர்கள். தன்னம்பிக்கையையும், தனியாக செயல்படும் பழக்கத்தையும் நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இத்தனை பெரிய விஷயமாக நீங்கள் நினைத்துக் கவலைப்படும் அளவுக்கு இல்லை இது. சுலபமாகக் கையாளக் கூடிய பிரச்னையே... ஒரு நல்ல மனநல மருத்துவரைப் பாருங்கள். உங்கள் நடவடிக்கைகளையும், உணர்வுகளையும் மாற்றிக் கொள்ள அவர்கள் உங்களைப் பழக்குவார்கள். எல்லாம் மாறும். வாழ்த்துக்கள்!

தொகுப்பு: ஆர்.வைதேகி

Mahavir Ayureda

ஆயுர்வேதம் ஒரு அமிர்தம், இதை கட்டாயம் உபயோகிக்க வேண்டும்
பயனில்லை என்றால் பணம் வாபஸ் பெறுங்கள்

NO-SIDE EFFECT

உங்கள் மார்பகத்தை சரிபடுத்துங்கள்
உங்கள் மார்பகத்தை பாதுகாத்திடுங்கள்.
எங்கள் ஆயுர்வேத மருந்து 28 நாட்களுக்குள் உங்களுக்கு ஒரு முழுமையான "பெண்" தோற்றத்தை அளிக்கிறது மேலும் உங்கள் வசிகரதன்மையை உறுதி செய்கிறது.
கட்டணங்கள் 1050/- & 1575/- மட்டும்
மார்பக அளவை கூட்டும் இயந்திரம் இலவசம்

வெண்புள்ளி
முற்றிலும் குணமடையக்கூடியது
80,000-க்கு மேலான பாதிப்பாளர்களால் பாராட்டப்பட்ட நிபுணர்கள்

எங்கள் புதிய கண்டுபிடிப்பு மருந்தை உபயோகித்த 6 முதல் 8 மணி நேரத்திற்குள் உங்கள் தழும்புகளின் நிறம் மாற்றமடையத் துவங்கும். எப்போதும் உங்கள் தோலின் இயற்கை நிறத்திற்கு உறுதியளிக்கிறது. முழுமையான சிகிச்சைக்கு இன்றே தொடர்பு கொள்ளவும். விலை ₹525/–, 840/–, 1,260/–.

பழுப்பு முடி அல்லது முடி கொட்டுதல்
எங்கள் மூலிகை சிகிச்சை ஆங்காங்கே பழுப்பு நிறமடைதல் மற்றும் முடி கொட்டுதலை முழுமையாக நிறுத்துகிறது. மேலும் உங்கள் முடிகளை நீளமானது மற்றும் கருப்பாக மாற்றுகிறது. முழுமையான சிகிச்சைக்கு, உடனே அழைக்கவும் அல்லது எழுதவும். விலை 525/–, 1,050/–

உடல் பருமன்
கூடுதல் தொப்பையை அலட்சியம் செய்யாதீர்

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்து பயங்கரமான உணவு கட்டுப்பாட்டிலிருந்து உங்களை காப்பாற்றும். இது இரத்த கொழுப்பினை கட்டுப்படுத்தும் – இது நிரத்தர குணமளிக்கிறது. 15–20 நாட்களில் பயனளிக்கிறது. உடனே எங்களை அழைக்கவும். விலை 630/, 1,260/–

ஆலோசனை – நாங்கள் நோயாளிகளுக்கு பயனளிக்கும் தூய மற்றும் புதிய மூலிகைகளிலிருந்து ஆயுர்வேத மருந்துகளை தயாரிக்கிறோம்.
Helpline : 09931483122 / 09709639980 / 08877395170
Buy medicine after examining name & add. of reliable Vaidyaraj Aswani Kumar, Gaya