



வாசக திருமூலம்

தீணியர்

தமிழ் மக்களின் நாட்டுப்பு

விரும்பு

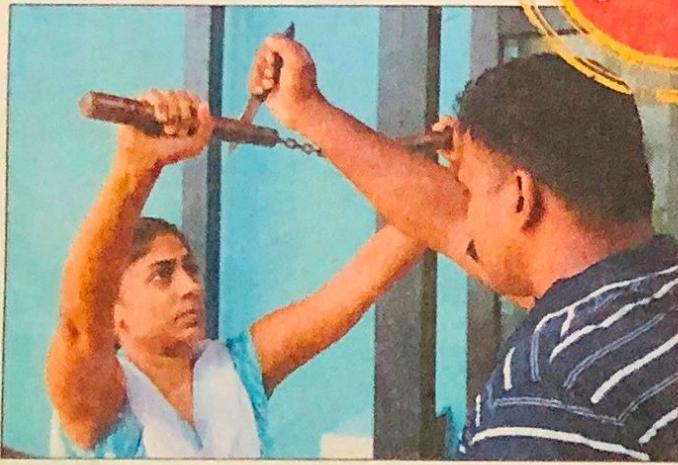


கோபம்
குறைக்குமா
ப.சி. தூது?

“அ.தி.மு.க-வை விட
அதிகம் பழிவாங்கியது
காங்கிரஸ்தான்!”

குடு தணியாத ஸ்டாலின்!

ஜி.வி.
பார்க்கை



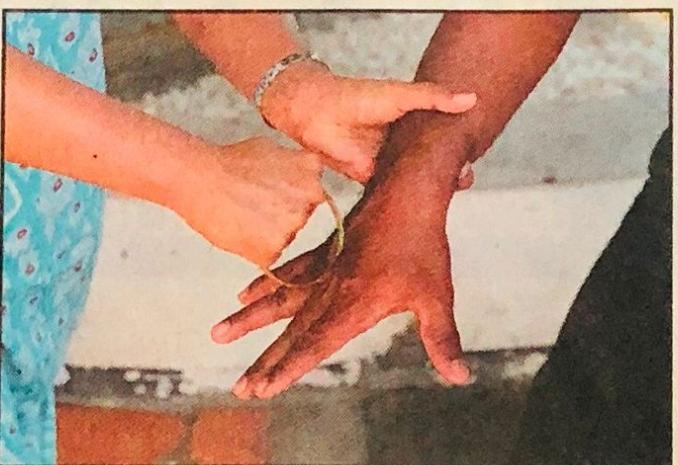
'ருன்ஜாக்' ஆயுதத்தை வைத்து கத்தி குத்தைத் தடுத்தல்...



'ருன்ஜாக்' ஆயுதத்துக்குப் பதில் துப்பட்டா...



'டேக்கோ' பாணியில் எதிரியின் கையில் பஞ்ச...



'டேக்கோ'-வுக்கு பதிலாக கை வளையல்...



செயின் பறிக்க வந்தால்,
எதிரியின் கண்கள் நோக்கி விரல்கள்...



நிலைகுலைய வைக்கும் பெப்பர் ஸ்பிரே...

போகிற வழியில் யாராவது வழிமறித்தால்,
மின்னல் வேகத்தில் உங்கள் கைப்பையில்
இருக்கும் கல்லை எடுத்து துப்பட்டாவில் சுற்றி
எதிரியை நோக்கி வீசங்கள். அதைவிட பெரிய

ஆயுதம் வேறு என்ன இருக்க முடியும்? அதேபோல,
அவசர சூழ்நிலையைச் சமாளிக்க சாவிக்கொத்தை
எடுத்து ஒவ்வொரு விரலிலும் மாட்டிக்கொண்டு
ஒங்கி குத்தினால் எதிரியின் முகத்தைக் கிழித்து



கழுத்தைப் பிடித்தல்...



எதிரியின் தலையைப் பிடித்து கிழுத்து விரல்களால் கண்களுக்கு பஞ்சு...



இதுதான் 'யாவரா' ஸ்டெல்...



'யாவரா' ஸ்டெலில் இருக்கி சுற்றிய பேப்பர், பேனா, செல்போன் இவற்றில் ஒன்றை வைத்து எதிரி மீது அட்டாக்...



பஸ்லில் இடு மன்னர்கள்...



இதோ... ஒரு 'சதக'

விடும். எதுவுமே இல்லாவிட்டால்கூட, ஆள்காட்டி விரலையும், நடு விரலையும் மின்னல் வேகத்தில் எதிரியின் கண்களில் குத்தினால், அவன் அம்பேல்தான்.

தன்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள எதிரியை எந்த விதத்தில் தாக்கினாலும் அது தவறாகாது. ஒருவேளை, எதிரி இறந்தே போய்விட்டால்கூட உங்களுக்கு சட்டப் பாதுகாப்பு உண்டு. இதை முதலில் புரிந்துகொண்டு குறைந்தபட்ச பாதுகாப்பு அம்சங்களை கற்றுக்கொள்ளங்கள்" என்று வழிகாட்டுகிறார்.

ஓய்யிப் டே!

ஐ.டி. துறையில் பணிபுரியும் பலருக்கும் இருக்கும் முக்கியப் பிரச்சனை மன உள்ளச்சல். அதை எப்படி சரி செய்வது? காம்கேர் சாஃப்ட்வேர் என்கிற நிறுவனத்தை நடத்தி வரும் கேபுவனேஸ்வரி வழிகாட்டுகிறார்.

"அத்தனை வசதி வாய்ப்புகள் இருந்தும் இவர்கள் மனம் உற்சாகமாக இல்லை

என்பதால்தான் ஸ்ட்ரெஸ் என்று சொல்லப்படும் மன உளைச்சல் உண்டாகிறது. இதை விரட்டும் ஆயுதம் அவர்கள் கைகளில்தான் உள்ளது.

- வேலை பிடிக்கவில்லை, ஸ்ட்ரெஸ், பிழிந்து எடுக்கிறார்கள் என்பதைப் போன்ற வார்த்தைகளுக்குக்கூட உங்கள் மனதில் இடம் கொடுக்காதிர்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவை உங்களை அரித்துத் தின்றுவிடும்.

- குறைந்தபட்சம் மூன்று வருடங்களாவது ஒரே நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் மனப்பாங்கை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

- இரவு அலுவலகத்தில் இருந்து வந்ததும் வெதுவெதுப்பான வெந்திரில் குளித்துவிட்டு, சாப்பிடும் வழக்கத்தை மேற்கொண்டு பாருங்கள். உடலும், மனமும் ரிலாக்ஸ் ஆவது உறுதி.

- இரவு எத்தனை மணிக்கு அலுவலகத்தில் இருந்து வந்தாலும், அடுத்த 1 மணி நேரத்துக்குள் தூங்கு வதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- அதுபோல வீட்டுக்கு வந்ததும் செருப்பை அல்லது ஷாலை வெளியே வைத்துவிட்டு வருவதைப்போல, மற்ற எல்லா நினைவுகளையும் வெளியே விட்டுவிட்டு வீட்டுக்குள் நுழைய வேண்டும். வீட்டையும் இரண்டாவது அலுவலகமாக மாற்றிக்கொள்ளக் கூடாது.

- இரவு 9 மணிக்கு மேல் வீடு திரும்பினால், மொபைல், லேப்டாப் ஆகியவற்றை தூர வைத்துவிடுங்கள்.

- கூடுமானவரை அலுவலகங்களில் இருந்து வீடு திரும்பும்போது குறைந்தபட்சம் சக ஊழியர் யாருடனாவது பேசிக்கொண்டே வீடு திரும்பலாம். அன்றைய தினம் அலுவலகத்தில் நடந்த மனதை நெருடும் விஷயங்களை பகிர்ந்துகொண்டாலே, பாதி ஸ்ட்ரெஸ் குறையும். தயவுசெய்து பர்சனல் விஷயங்களைத் தவிர்க்கவும்.

- ஃபேஸ்புக், ட்விட்டர் போன்ற சமூக வலைதளங்கள் மது, சிகிரட்டுக்கு இணையாக போதை ஏற்றுப்பவை அதில் உட்கார்ந்துவிட்டால் எழுவது என்பது மிகவும் கடினம். எனவே,

கூடுமானவரை இரவு 9 மணிக்குப் பிறகு அவற்றில் நாட்டும் கொள்ள வேண்டாம்.

- தினமும் ஏதேனும் ஒரு புத்தகம் படிக்கலாம். அல்லது பிடித்த ஹாபியைச் செய்யலாம். பாடுவது, பாட்டு கேட்பது, எழுதுவது என்று எதையாவது ஒன்றை கட்டாயமாக்கிக்கொள்ளலாம். இதன் காரணமாக மனதில் ஒரு நிறைவு ஏற்படும். நல்ல தூக்கம் வரும்.

- வீட்டுக்கு வந்ததும் அம்மா, அப்பா, கணவன், மனைவி இவர்களில் ஒருவரிடமாவது மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும்.



புதேஷ்வரி

- கடவுள் பக்தி இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் வாரம் ஒரு முறை கோயிலுக்குச் சென்றுவரலாம். அந்த அமைதி மனதில் மாற்றத்தை உண்டு செய்யும். வாரம் ஒரு சினிமா அல்லது பீச் எங்காவது செல்லலாம். எதுவாக இருந்தாலும் வீட்டு மனிதர்களுடன் செல்லவும். அலுவலக நண்பர்களைத் தவிர்த்துவிடவும்.

- மாதம் ஒருமுறை நம் விருந்தினர்கள் வீடுகளுக்குச் சென்றுவரலாம். அக்கா, சித்தி, பெரியப்பா, மாமா, மாமி என்று உறவு முறை சொல்லி அழைத்துப் பேசவோம்.

- அதுபோல வார விடுமுறை நாட்களில் மாறுதலுக்காக வீட்டு வேலைகளைச் செய்யலாம். மனம் ஒன்றிச் செய்யும்போது மனதில் உங்களை அறியாமல் ஒரு நிறைவும் சந்தோஷமும் உண்டாகும்.

- எனக்குத் தெரிந்த சிறிய அளவில் பிசினஸ் செய்யும் ஒருவர் ஞாயிற்றுக்கிழமையை ‘ஓய்பிப் டே’ என்று சொல்லுவார். ஏனெனில், அன்று முழுவதும் அவர் வீட்டுக்காகவே தன் நேரத்தை செலவழிப்பார். இது நல்ல ஜியாவாக இருக்கிறதல்லவா?

இங்குநான் சொன்ன அத்தனை விஷயங்களையும் நான் என் வாழ்க்கையில் பின்பற்றுகிறேன். மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். நீங்களும் முயற்சித்துப் பாருங்களேன். ஆரம்பத்தில் கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும். பலன் கிடைக்கும்போது சந்தோஷம் பலமடங்காகும்.”

பாலகிஷன்
படங்கள்: கோராஜ்சேகரன்
மாடல்: வைஜெயந்தி,
சென்சாய் ராஜேஷ்குமார்