

மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: IX இதழ்: 6

நவம்பர் 2023

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ.20/-

Vol.: IX Issue: 6

November 2023

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20



கலாமின்
கனவுகள்
நனவாகுமா?



இளம் வயதில்
மாரடைப்பு
அதிகரிப்பு!

பலதிறை இழக்க
ஈவக்சும் கவனவ!



எல்லாரும
நல்லவரே!
-ஆசிரியர் கடிதம்

நாடாளுமன்றத் தேர்தலுக்கு முன்னோட்டம் ஐந்து மாநில தேர்தல்!
பரபரக்கும் தேசிய அரசியல்!

Diwali

CULTURAL EVENT!



Concept by:
S.SHRUTHI LAKSHMI
B.Sc., (psychology)

Diwali is connected to various religious events, deities and personalities, such as being the day Rama returned to his kingdom in Ayodhya with his wife Sita and his brother Lakshmana after defeating the demon king Ravana. It is also widely associated with Lakshmi, the goddess of prosperity, and Ganesha, the god of wisdom and the remover of obstacles. Other regional traditions connect the holiday to Vishnu, Krishna, Durga, Shiva, Kali, Hanuman, Kubera, Yama, Yami, Dhanvantari, or Vishvakarman.

Primarily a Hindu festival, variations of Diwali are also celebrated by adherents of other faiths. The Jains observe their own Diwali which marks the final liberation of Mahavira. The Sikhs celebrate Bandi Chhor Divas to mark the release of Guru Hargobind from a Mughal prison. Newar Buddhists, unlike other Buddhists, celebrate Diwali by worshipping Lakshmi, while the Hindus of Eastern India and Bangladesh generally celebrate Diwali by worshipping the goddess Kali.

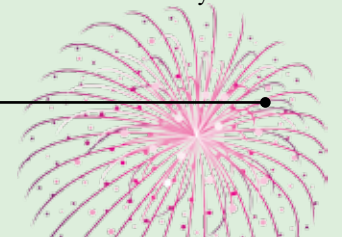
During the festival, the celebrants illuminate their homes, temples and workspaces with diyas (oil lamps), candles and lanterns. Hindus, in particular, have a ritual oil bath at dawn on each day of the festival. Diwali is also marked with fireworks and the decoration of floors with rangoli designs, and other parts of the house with jhalars. Food is a major focus with families

partaking in feasts and sharing mithai. The festival is an annual homecoming and bonding period not only for families, but also for communities and associations, particularly those in urban areas, which will organise activities, events and gatherings. Many towns organise community parades and fairs with parades or music and dance performances in parks. Some Hindus, Jains and Sikhs will send Diwali greeting cards to family near and far during the festive season, occasionally with boxes of Indian confectionery.

Another aspect of the festival is remembering the ancestors. Diwali is also a major cultural event for the Hindu, Sikh, and Jain diaspora. The main day of the festival of Diwali (the day of Lakshmi Puja) is an official holiday in Fiji, Guyana, India, Malaysia, Mauritius, Myanmar, Nepal, Pakistan, Singapore, Sri Lanka, Suriname, and Trinidad and Tobago.

Millions of Hindus around the world celebrate Diwali with gift exchanges, fireworks and festive meals. The Diwali celebration in India takes place when the monsoon season ends and the weather is mild and pleasant. People try to pay off their old debts, make or buy new clothes and thoroughly clean their houses as part of the festival preparations. House exteriors are whitewashed and sometimes decorated with designs drawn in white rice flour and filled in with color. Buildings are traditionally illuminated with oil-burning bowls called diya lights, or more recently, with strings of artificial lights. People spend time with their friends and family.

On the first day of the festival people pray, eat a special breakfast consisting of different foods, and the Hindu goddess Lakshmi's statue is carried throughout the streets in procession. Children are sometimes given candy or toys from booths set up for the occasion. In southern India children wear flower wreaths on their heads or anklets of bells. Boys in some areas construct elaborate castles and forts of mud and display them for visiting guests. After dark there are fireworks and people who live near rivers float lighted lamps on tiny rafts. To add to the festival of Diwali, melas (fairs) are held throughout India. These are found in many towns and villages.



ஆசிரியர் பங்கேற்ற சஷ்டியப்பூர்த்தி நிகழ்ச்சி!



திருப்பூர் தொழிலதிபர்கள் SS குடும்பத்தின் சார்பில் 27.10.2023 வெள்ளிக்கிழமை அன்று திருப்பூர் ஸ்ரீ செளடாம்பிகா அம்மன் திருமண மண்டபத்தில் டாக்டர். முருகானந்தம் - திருமதி. மகாலட்சுமி இணையின் சஷ்டியப்பூர்த்தி நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் நீதிபதி பாலசுரன், நீதிபதி மீனாட்சி சுந்தரம், நீதிபதி கணேஷன், நீதிபதி பத்மநாபன், ராதா எக்ஸ்போர்ட் இயக்குனர் திரு. கிருஷ்ணன், Kals Distilleries Pvt Ltd திரு. கலியபெருமான் (K.P) தொழிலதிபர்கள், திரு. செந்தில் திரு. குமார், திரு. முத்துக்குமார் மற்றும் திருப்பூரைச் சேர்ந்த தொழிலதிபர்கள், முக்கிய அரசியல், சமூகப் பிரமுகர்கள் கலந்து கொண்டு மணமக்களை வாழ்த்தினார்கள். சிறப்பு விருந்தினராக மித்ரா குழு நிறுவனங்களின் தலைவரும், மித்ராடைம்ஸ் மாத இதழ் ஆசிரியருமான திரு. எம். எஸ். மூர்த்தி அவர்கள் பங்குகொண்டு முத்தவர்களின் வழிகாட்டுதல் இளையவர்களுக்கு எப்போதும் இருக்க வேண்டும் என்று வாழ்த்தினார்.



ஸ்ரீ மகாகணபதி ஸ்தோத்திரம்

'ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறைபோலும் எயிற்றுனை
நந்தி மகன்தனை தூனக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின் றேனே.'

ஸ்ரீ ஐயப்பன் துதி

'வையமும் வானும் வாழும் மறைமுதல் தருமம் வாழ
செய்யும் நற்செயல்கள் வாழத் திருவருள் விளக்கம் வாழ
நையும் உழுடையார் தத்தம் நலிவு அகன்று இனிது வாழ
ஐயனாய் அப்பனானான் அவர்பதும் வணக்கம் செய்வோம்.'

**திருவள்ளூர் மாவட்டம், திருத்தணி வட்டம், மணவூர் கிராமம்
(மணவூர் ரயில் நிலையம்)**

**அருள்மிகு விஜயராகவப் பெருமாள் கோயில் அருகில் அமைந்துள்ள
அருள்மிகு ஸ்ரீ ஐயப்பன் திருக்கோயிலில் நூதன
புனராவர்திருநாள் கீரண தூரண அஷ்டபந்தன**

மகா சும்பாபிஷேக விழா அழைப்பிதழ்

**கார்த்திகை மாதம் 8ம் தேதி
24.11.2023 வெள்ளிக்கிழமை
காலை 6.00 மணிக்கு மேல் 7.30 மணிக்குள்ளாக**

சீமையே சரணம் ஐயப்பா ...

அன்புடையீர் வணக்கம்

நிகழும் மங்களகரமான சோப திருது வருடம் கார்த்திகை மாதம் 8ந்தேதி வெள்ளிக்கிழமை துவாதசி திதி ரேவதி நட்சத்திரம் அமர்தயோகம் கூடிய சுபயோக சுபதினத்தில் காலை மணி 6.00 மணிக்கு மேல் 7.30 மணிக்குள் விருச்சிக லக்ஷத்தில் திருவள்ளூர் மாவட்டம், திருத்தணி வட்டம், மணவூர் கிராமம், மணவூர் ரயில் நிலையம் அருகில் அமைந்துள்ள அருள்மிகு ஸ்ரீ ஐயப்பன் ஆலய மகா சும்பாபிஷேகம் நிகழ்ச்சி நிரலில் கண்டுள்ளவாறு சிறப்பாக நடைபெற உள்ளது.

அனைத்து கிராம பொதுமக்களும், மாலை அணிவித்து மலைக்கு செல்லும் ஐயப்பசாமிகளும் திரளாக வருகை தந்து ஐயப்பன் அருள் பெறுமாறு வேண்டி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

**இங்ஙனம்
விழாக்குழுவினர்,
மணவூர் கிராம பொதுமக்கள்.**

எல்லோரும் நல்லவரே!

அன்புடையீர் வணக்கம்!

"எந்தக்குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான் மண்ணில் பிறக்கையிலே - அது நல்லவராவதும் தீயவராவதும் அன்னை வளர்ப்பதிலே" என்ற திரைப்பட பாடல்களின் வரிகளைக் கேட்டு இருக்கிறோம்.

ஆனால் எந்த அன்னையும் தன் குழந்தை கெட்டுப் போக வேண்டும் என்று நினைத்து வளர்ப்பதில்லை ஒருவர் நல்லவராவதும் தீயவராவதும் சமூக சூழல் தீர்மானித்து வழி நடத்துகிறது என்பது தான் உண்மை.

ஒரு குழந்தை பிறக்கும்போது நல்ல மனதுடன், தூய சிந்தனையுடன் உண்மை, நேர்மை, ஒழுக்கம் என்னும் ஆகியவற்றை தன் ரத்தத்துக்குள்ளே எடுத்துக் கொண்டுதான் வருகிறது.

ஆனால் அந்த குழந்தை வளர வளர வீட்டில் பெற்றோர்கள் குண நலன்களும், உறவினர்கள் நடந்து கொள்ளும் விதமும், பள்ளியில் ஆசிரியர்கள் சொல்லிக் கொடுக்கும் பாடங்களும், வீட்டை விட்டு வெளியே போய் மீண்டும் வீடு திரும்பும் போது அவரை சுற்றி இருக்கின்ற நட்பின் சிந்தனைகளும் ஒருவரை நல்லவராகவோ தீயவராகவோ மாற்றுகிறது.

சக்கரவர்த்தி திருமகள் என்ற திரைப்படத்தில் ஒரு பாடல் வரும்,

"பொறக்கும் போது பொறந்த குணம் போக போக மாறுது. எல்லாம் இருக்கும்போது பிறந்த குணம் இறக்கும்போது சேருது"

பட்டுக்கோட்டையாரின் இந்த பாடல் வரிகள் மனிதன் ஒவ்வொரு நிலையையும் எப்படி அவனை மாற்றுகிறது என்பதை தெளிவாக கூறியிருப்பார்.

எனவே வாழும் காலத்தில் நாம் அனைவருக்கும் பயன்படும்படியாக எல்லோருக்கும் நல்லவராக வாழ்வதற்கு குறைந்தபட்சம் முயற்சியாவது செய்ய வேண்டும்.

நமக்குத் தேவையானவற்றை அடைய அலையாய் அலைகிறோம்.. கடுமையாக உழைக்கின்றோம்..

அங்கே,இங்கே என்று ஓடுகின்றோம்..

ஆனால் நம்மிடம் இருப்பதை எல்லாம் அனுபவிக்க மறந்துப் போகின்றோம். இருப்பதை விட்டுப் பறப்பதைப் பிடிக்க முயலுகின்றோம்..

நம் உழைப்பின் பயனையே அனுபவிக்காமல் விட்டு விடுகின்றோம்...

இயற்கை ஏராளமான வாய்ப்புகளை நமக்குத் தந்து உள்ளது. நாம் தான் அவைகளைக் கண்டு கொள்ளாமல் இருந்து வருகின்றோம்.

நமக்கு வருங்காலம் பற்றியக் கவலை தேவை தான்.. உழைப்பும், முயற்சியும் தேவை தான்..

அதைவிட நம்மிடம் என்ன இருக்கின்றதோ, அதை வைத்து மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்க வேண்டும்..

கடலில் ஒரு முறையாவது நீண்ட பயணம் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்ட ஒருவர்,

தான் நெடுநாள் உழைத்து, சேமித்தப் பணத்தைக் கொண்டு கடல் பயணத்துக்கான டிக்கெட் ஒன்றை வாங்கினார்..

பத்து நாட்கள் உணவுக்கு என்ன செய்வது என்கிற கவலை அவருக்கு வந்தது.. ஆகவே நிறைய ரொட்டிகளை வாங்கினார்..

மற்றவர்கள் எல்லாம் கப்பலில் உள்ள உணவகம் சென்று உண்டு மகிழ்ந்தார்கள்.. ஆனால் இவர் மட்டும் கப்பலின் மேல்தளத்திற்கு சென்று இயற்கையை ரசித்தபடியே ரொட்டி சாப்பிட்டார்.

நாட்கள் நகர்ந்தன. ரொட்டிகளும் காய்ந்துக் கொண்டே இருந்தது..

கடைசி நாள் இவரிடம் நெருங்கிப் பழகிய ஒருவர் இவரிடம், " ஏன் நீங்கள் உணவகத்திற்கே வருவது இல்லை? என்று கேட்டார்..

இவர் தன் நிலைமையை சொன்னார். அதைக் கேட்ட நண்பர் சில நிமிடங்கள் வாய் விட்டுச் சிரித்தார்.. பின்பு சொன்னார்.

நண்பரே, உங்கள் பயணச்சீட்டை நன்றாகப் பாருங்கள்.. நீங்கள் சம்பாதித்துக் கொடுத்த பணம், பத்து நாள் உணவுக்கும் சேர்த்துத் தான்



என் எண்ணம்

என்பது தெரியவில்லையா? உங்களுக்கு என்றார்..

ஆம்..நண்பர்களே..

வாழ்க்கையை எளிதாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நமக்கு நாமே சில நிபந்தனைகளை வைத்துக் கொள்கிறோம்.

நிபந்தனை அற்ற வாழ்வே சிக்கல்களில் இருந்து விடுபடுவதற்கு ஒரே வழி.

உங்கள் முன்னேற்றத்தைப் பற்றி அக்கறை கொள்ள, யாருக்கும் விருப்பமோ நேரமோ அவசியமோ இல்லை என்பதைப் புரிந்துக் கொள்ளுங்கள்.

வாழ்க்கையில் பணத்தை தேடிக் கொண்டே இருக்காதீர்கள்.

கிடைத்ததை அனுபவிக்கவும் நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

பிறரின் மனதினைப் படிக்க எண்ண வேண்டாம்.

உங்கள் மனதின் நிம்மதி படிப்படியாகக் குறையும்.

இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்தக் காலம் மாறி, செயற்கையாக மனிதர்கள் திருப்திப்படுவதாக நினைத்து, தங்களைத் தாங்களே ஏமாற்றிக் கொள்கிறார்கள்.

நமக்கான வாழ்க்கையை வாழ்ந்துக் கொண்டு இருக்கிறோம் என்பதை விட மற்றவர்கள் முன் நாம் நன்றாக வாழ்வதைப் போல் நடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதே உண்மை!

ஒரு விஷயம் நல்லதா கெட்டதா என்று சந்தேகம் வந்தாலே, அது கெட்டது தான் என்று தாராளமாக முடிவு எடுங்கள்.

நல்லது எப்போதும் குழப்பத்தை உண்டாக்காது. உங்கள் நேரம் மிகவும் குறைவு, மற்றவர்களின் வாழ்க்கையை வாழ்ந்து, அதையும் வீணடிக்காதீர்கள்.

புசணிக்காயைத் தூக்கிச் சுற்றுவது புஜை அறையில் வைக்க அல்ல. தெருவில் போட்டு உடைக்கத் தான். மற்றவர்கள் நம்மைத் தலையில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டாடுவதும் அதே போலத்தான்!

சில கேள்விகளுக்குப் புன்னகையே நல்ல பதில்.

சில இடங்களில் வேடிக்கை மட்டும் பார்ப்பதே நல்லது. பல நேரங்களில் தனிமையே நல்லது. இப்படி எல்லாம் நாம் மட்டுமல்ல சிந்திக்கும் போது அதை செயல்படுத்தும் போது "எல்லோரும் நல்லவரே"

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

2500...



9
நாடாளுமன்றத் தேர்தலுக்கு முன்னோட்டம் ஐந்து மானில தேர்தல்! பரபரக்கும் தேசிய அரசியல்!



17
உயிரை பணயம் வைக்கும் உணவு!



21
அஞ்சலக சேமிப்பில் அசத்தும் திட்டங்கள்!



33
சிந்தனைகள் சிறகுகள் ஆகட்டும்!



38
திரைப்படங்கள் மனதுக்குள் இசையா? மனிதனுக்கு இம்சையா?



49
கார் பராமரிப்பில் கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள்

எண்ணிலா விருதுகள் பெற்று நெமிஜவலி வெண்ணிலா பாலாஜி!



அந்த காலத்தில் பெண்கள் படிப்பதற்கு போதிய ஆதரவு இல்லை. ஆனால் இன்று நிலைமை தலைகீழாக மாறி இருக்கிறது. படிப்பில் மட்டுமல்ல, படைப்புகளிலும் பெண்கள் மிகுந்த செல்வாக்குடன் திகழ்கிறார்கள். கவிதை, கதை, கட்டுரை, சிந்தனை, மேடைப்பேச்சு போன்றவற்றுக்கு ஆண்கள் மட்டுமே சிறப்பாக செயல்படுவார்கள் என்று எண்ணி வந்த காலத்தையும் தூக்கி எறிந்து அத்தனை பன்முகத்தன்மையும் கொண்டு பெண்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அப்படி எண்ணிலா விருதுகளோடு வலம் வருபவர் தான் நெய்வேலி வெண்ணிலா பாலாஜி. வள்ளலார் பிறந்த வடலூர் கிராமத்துக்கு அருகில் இவரும் பிறந்ததால் இளகிய மனதோடு பல பெண்களுக்கு வாழ்வு தரும் வகையில் தையல் பயிற்சி கலையை சொல்லித் தந்து தையல் இயந்திரத்தையும் வாங்கி தந்து அவர்கள் வீட்டில் அணையா விளக்காக அடுப்பு எரியவும், பசிப்பிணி போக்கவும் காரணமாக இருப்பவர் இந்த வெண்ணிலா பாலாஜி,

பள்ளியில் படிக்கும் போது வரைந்த ஓவியத்துக்கு கிடைத்த பரிசு இவரை தொடர்ந்து படைப்புகளை உருவாக்க



வேண்டும் எண்ணத்திற்கு வழி வகுத்தது.

இலக்கிய பட்டதாரி, தையற்கலை, இசை ஆகியவற்றில் பட்டயப்படிப்பு என்று தொடர்ந்து வந்த இவர் வானொலி, பட்டிமன்ற நிகழ்ச்சிகள், தொகுப்பாளர், கவிஞர், பன்னாட்டு கருத்தரங்க பேச்சாளர் என்று தன்னை செதுக்கி கொண்டே இருக்கிறார்.

புதுவை வானொலியில் நடித்திருக்கும் இவர் திருக்குறள் மீது உள்ள ஈடுபாட்டாலும் இசையின் மீது உள்ள ஆர்வத்தாலும் 100 திருக்குறளை தேர்ந்தெடுத்து



அதற்கு இசை வடிவம் தந்து பாடவும் செய்து அசத்தியிருக்கிறார் வெண்ணிலா பாலாஜி.

இவரை சந்தித்து தங்களுடைய படைப்புகளுக்கான அங்கீகாரம் கிடைத்ததா என்று கேட்டபோது,

"சார், சினிமா கலை மன்றம் வழங்கிய Gold is Gold award, சாகித்ய அகாதமி K.B.சுந்தராமபாள்நல்லாசிரியர் விருது, கவிநிலா கவிச்செம்மல், கவிப்பாவை, தங்க தாரகை, தமிழ்ச்சுடர், கவி வேந்தர்,



மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 09 நவம்பர் 2023 டைம்ஸ்-6

தலைவர் / நிர்வாக இயக்குனர்

எம்.எஸ். மூர்த்தி

துணை தலைவர் / இணை இயக்குனர்
திருமதி சுஜாதா மூர்த்தி

நிர்வாக சிறப்பு ஆலோசகர்
கலைமாமணி நடிகர் பூ.விலங்கு மோகன்

தலைமை செய்தி ஆசிரியர்
மணவூர்.கி.விடாரண்யம்

தலைமை நிர்வாக ஆசிரியர்கள்
DR. ஆ.தமிழ்மாறன் எம்.ஏ.எம்.பில்

9789016153

DR.ப.குணசீலன் எம்.பி.ஏ.,
9962531325

நிர்வாக ஆசிரியர்
ஆர்.குணசேகரன்

செய்தியாளர்கள்
பி.வினோத், வெ.சுரேஷ்

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்
துடுப்பதி ரகுநாதன்
கவிஞர் பண்ணுட்டி சுகந்தீனா
கோவை.பி.முத்துராஜ்
சென்னை எம்.ஜி.ரவீந்திரன்

இணையதள செய்தியாளர்
ஆர்.கோபிநாத்

சட்ட ஆலோசகர்

வி.என்.பிரசாத் எம்.ஏ.எம்.பில்

வடிவமைப்பு

vidapublications@gmail.com

விளம்பரம் சந்தா தொடர்புக்கு
சி.இளவரசி - 044 23743007 /08

அலுவலகம்:

001, இன்ஞ்சக்கல் பிளாக், சித்ரா அவென்யூ,
9, சூளைமேடு ஹைரோடு, சென்னை - 94.
தொடர்பு: 044-2374 4661, 23743 007/8

☎ 6374285644

✉ mitratimes2015@gmail.com

🌐 www.mitratimes.com



திருக்குறள் செம்மல், ஆகிய விருதுகளை வாங்கி இருக்கிறேன்" என்று ஒவ்வொன்றாக எடுத்துக் காட்டிய போது ரஜினி சொன்ன மாதிரி தலையே சுத்திடுச்சு.



பெற்ற விருதுகள் -180, பாராட்டு சான்றிதழ் - 35, வெற்றிச்சான்றிதழ் - 30, முதல்நிலை சான்றிதழ் - 40, உலக சாதனை விருது - 4, நல்லாசிரியர் விருது- 6, FM.விருது - 7, தென்னிந்திய சமூக சங்கம் (சேவைத்திலகம்) என்று பட்டியலிட்டபோது வடிவேல் பாணியில் போதும் போதும் லிஸ்ட் பெருசா போயிட்டு இருக்கு"என்று சொல்லி சிரித்தோம்.

படைப்புகளை வைத்து விருதுகளை பெறுவதில் மட்டும் இவரை பாராட்ட வேண்டும் என்று நினைக்க வேண்டாம். கடந்த 25 ஆண்டுகளாக தையல் பயிற்சி பள்ளி ஆரம்பித்து 700 மாணவர்களுக்கு பயிற்சி அளித்து அதில் 100 மாணவர்களுக்கு வங்கி கடன் வாங்கி தந்து அவர்களுக்கு ஒரு நல்ல வாழ்க்கை அமைத்து தந்த நல்ல மனதிற்கு இவரை பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது.

மற்றவர்களுக்கு உழைப்பதே தமது பிறவிப்பயன் என்று எண்ணி வலம் வரும் இவரது முயற்சி தொடர்ந்து வெற்றி பெற மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் வாழ்த்துகிறோம்.

- சுஜாதாமூர்த்தி

நாடாளுமன்றத் தேர்தலுக்கு முன்னோட்டம் ஐந்து மாநில தேர்தல்! பரபரக்கும் தேசிய அரசியல்!

"இந்தியாவில் ராஜஸ்தான், சத்தீஸ்கர், மத்திய பிரதேசம், தெலுங்கானா மற்றும் மிசோரம் ஆகிய ஐந்து மாநிலங்களுக்கான தேர்தல் அட்டவணையை தேர்தல் ஆணையம் அறிவித்து பிரச்சாரம் அனல் பறக்க நடந்து வருகிறது. வரவிருக்கும் மாநிலத் தேர்தல்கள் முடிவுகள் 2024 பாராளுமன்றத் தேர்தலுக்கு முந்தைய அரையிறுதியாகக் கருதப்படுகின்றன, மேலும் இது ஆளும் பாரதிய ஜனதா கட்சிக்கு (BJP) பெரும் சவாலாக இருக்கும். ஐந்து மாநிலங்களில் நவம்பர் 7-30, 2023க்குள் தேர்தல் நடைபெறும். சத்தீஸ்கர் தவிர, அனைத்து மாநிலங்களிலும் ஒரே கட்டமாக தேர்தல் நடைபெறும். முடிவுகள் டிசம்பர் 3, 2023 அன்று அறிவிக்கப்படும்."

ராஜஸ்தானிலும் சத்தீஸ்கரிலும் காங்கிரஸ் கட்சியின் ஆட்சி நடைபெற்று வருகிறது. மத்தியப் பிரதேசத்தில் பா.ஜ.க ஆட்சியும், தெலங்கானாவில் பாரத ராஷ்டிர சமிதி ஆட்சியும், மிசோரமில் மிசோ தேசிய முன்னணி ஆட்சியும் நடைபெற்று வருகின்றன. ராஜஸ்தான் 200 சட்டமன்றத் தொகுதிகளைக் கொண்டது. அங்கு, முதல்வர் அசோக் கெலாட்டுக்கும், முன்னாள் துணை முதல்வர் சச்சின் பைலட்டுக்கும் இடையே உட்கட்சி மோதல் நடைபெற்று வருவது, காங்கிரஸுக்கு பின்னடைவாகப் பார்க்கப்பட்டது. காங்கிரஸ் மேலிடம் தலையிட்டு பிரச்சனையை சரிசெய்ததைத் தொடர்ந்து நிலைமை சீரானது. தெலங்கானாவில் முதல்வர் சந்திரசேகர ராவ் தலைமையில் பாரத ராஷ்டிர சமிதி கட்சியின் ஆட்சி நடைபெறுகிறது. அங்கு எப்படியாவது ஆட்சியைப் பிடித்துவிட வேண்டும் என்று கடந்த சில மாதங்களாக பா.ஜ.க தீவிரமாக வேலை செய்துவருகிறது. அதேநேரம், கர்நாடகாவில் காங்கிரஸ் பெற்ற பெரும் வெற்றிக்குப் பிறகு, தெலங்கானாவில் காங்கிரஸின் செல்வாக்கு அதிகரித்திருக்கிறது.

அதனால், காங்கிரஸ் கட்சியும் ஆட்சியைப் பிடிக்கக் கடும் போட்டியில் இருக்கிறது. பாரத ராஷ்டிர சமிதியிலிருந்து 12 முன்னாள் அமைச்சர்கள் உட்பட 35 முக்கிய நிர்வாகிகள் மல்லிகார்ஜுன கார்கே, ராகுல் காந்தி ஆகியோர் முன்னிலையில் காங்கிரஸில் இணைந்தது, காங்கிரஸ் கட்சிக்குப் பெரும் உத்வேகத்தை அளித்தது. பி.ஆர். எஸ்., காங்கிரஸ், பா.ஜ.க என மும்முனைப் போட்டியாக தெலங்கானா தேர்தல் களம் மாறியிருக்கிறது.

மத்தியப் பிரதேசத்தில் சிவராஜ் சிங் சௌகான் தலைமையில் பா.ஜ.க ஆட்சி நடைபெறுகிறது. 230 சட்டமன்றத் தொகுதிகளைக் கொண்ட அந்த மாநிலத்தில், 2018 சட்டமன்றத் தேர்தலில் காங்கிரஸ் கட்சியே வெற்றிபெற்றது. கமல்நாத் தலைமையில் ஓராண்டுக்காலம் காங்கிரஸ் ஆட்சி நடைபெற்ற நிலையில், ஜோதிராதித்யா சிந்தியா தலைமையில் காங்கிரஸ் எம்.எல்.ஏக்கள் சிலர் பா.ஜ.க வுக்குத் தாவிதால், பா.ஜ.க அதிகாரத்தைக் கைப்பற்றியது.



கடந்த சில மாதங்களாக பா.ஜ.கவுக்கும் காங்கிரஸுக்கும் இடையே தேர்தல் வாக்குறுதிகளை அறிவிப்பதில் பெரும் போட்டியே நடந்தன. பெண்களுக்கு மாதம் ரூ.1,000 வழங்கும் திட்டத்தை பா.ஜ.க அரசு தொடங்கியது. காங்கிரஸோ, 'நாங்கள் ஆட்சிக்கு வந்தால் பெண்களுக்கு மாதம் ரூ.1,500 வழங்குவோம்' என்று கூறியது. அங்கு, பா.ஜ.கவுக்கும் காங்கிரஸுக்கும் இடையே கடும் போட்டி நிலவுவதாகச் செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன.

"சத்தீஸ்கரில் முதல்வர் பூபேஷ் பாகல் தலைமையில் காங்கிரஸ் ஆட்சி நடைபெற்று வருகிறது. அங்கு காங்கிரஸுக்கும் பா.ஜ.கவுக்கும் இடையே கடும் போட்டி நிலவுகிறது. தற்போதைய நிலையில், காங்கிரஸ் அரசு மீது கடும் அதிருப்தி இல்லை என்று செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன. அதனால், மீண்டும் அங்கு காங்கிரஸ் வெற்றிபெறுவதற்கான வாய்ப்புகள் இருப்பதாகவும் சொல்லப்படுகிறது.

மிசோரம் மொத்தம் 40 தொகுதிகளைக்கொண்ட சிறிய மாநிலம். அங்கு, முதல்வர் சேராம்தங்கா தலைமையில் மிசோ தேசிய முன்னணி ஆட்சி நடைபெறுகிறது. அந்த மாநிலத்தில், ஒரு தொகுதியில் வென்று கடந்த முறை பா.ஜ.க காலப்பித்தது. அப்படியே, அந்த மாநிலத்தின் ஆட்சியிலும் இணைந்துகொண்டது பா.ஜ.க. தற்போது, காங்கிரஸ் கட்சி அங்கு தீவிர கவனம் செலுத்திவருகிறது.

ஐந்து மாநில தேர்தல் முடிவுகள் பா.ஜ.கவுக்கு சாதகமாக அமைந்தால் உடனடியாக நாடாளுமன்ற தேர்தல் வரும் என்ற பேச்சு எழுந்து வருகிறது.

காங்கிரஸ் கட்சி வெற்றி பெற்றால், பாராளுமன்ற தேர்தலுக்காக உருவாக்கப்பட்ட இந்தியா கூட்டணியில் காங்கிரஸின் கை ஓங்கும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

அதே நேரத்தில் இந்த தேர்தல் பிரச்சாரத்தில் இந்தியா கூட்டணியில் உள்ள கட்சிகளை காங்கிரஸ் விமர்சித்து அதனால் ஏற்படும் மனத் தாங்கல்கள் பாராளுமன்ற தேர்தல் கூட்டணியில் அமைக்கும் வியூகங்களுக்கு பாதகம் ஏற்படும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. எது எப்படி ஆயினும் அடுத்த மாத ஐந்தாம் தேதிக்குள் பாராளுமன்ற தேர்தலுக்கான முன்னோட்டம் குறித்த எல்லா நிலவரமும் தெரிந்துவிடும்.

தேர்தல் பத்திரங்கள் அரசியல் கட்சிகளுக்கு நன்கொடை அளிக்கும் ஒரு நிதி வழிமுறையாகும். உறுதிமொழிப் பத்திரம் போன்ற இந்த தேர்தல் பத்திரத்தை இந்தியாவின் எந்தவொரு குடிமகனும் அல்லது நிறுவனமும் பாரத ஸ்டேட் வங்கியின் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கிளைகளில் இருந்து வாங்கலாம். அவர்கள் விரும்பும் எந்த அரசியல் கட்சிக்கும் தங்களது அடையாளத்தை வெளியிடாமல் இதன்மூலம் நன்கொடை அளிக்கலாம்.

இந்திய அரசு 2017ல் தேர்தல் பத்திர திட்டத்தை அறிவித்தது. இந்த திட்டம் 29 ஜனவரி 2018 அன்று அரசாங்கத்தால் சட்டப்பூர்வமாக செயல்படுத்தப்பட்டது.

இந்தத் திட்டத்தின் கீழ், அரசியல் கட்சிகளுக்கு நிதி வழங்குவதற்கான பத்திரங்களை பாரத ஸ்டேட் வங்கி வெளியிடும்.

தேர்தல் பத்திரம் என்பது என்ன?

KYC விவரங்கள் உள்ள வங்கிக் கணக்கு வைத்திருக்கும் எந்த நன்கொடையாளரும் இவற்றை வாங்கலாம். தேர்தல் பத்திரத்தில் பணம் செலுத்துபவரின் பெயர் இடம்பெறத் தேவையில்லை.

இத்திட்டத்தின் கீழ், ஸ்டேட் பேங்க் ஆஃப் இந்தியாவின் குறிப்பிட்ட கிளைகளில் இருந்து ரூ.1,000 முதல் ரூ.10,000, ரூ.1 லட்சம், ரூ.10 லட்சம் மற்றும் ரூ.1 கோடி வரை எந்த மதிப்பிலான தேர்தல் பத்திரங்களையும் வாங்கலாம்.

தேர்தல் பத்திரங்களின் ஆயுள் 15 நாட்கள் மட்டுமே. அவற்றை மக்கள் பிரதிநிதித்துவச் சட்டத்தின் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்ட அரசியல் கட்சிகளுக்கு நன்கொடை அளிக்க மட்டுமே பயன்படுத்த முடியும்.

மக்களவை அல்லது சட்டப் பேரவைக்கு கடந்த பொதுத் தேர்தலில் பதிவான வாக்குகளில் குறைந்தபட்சம் ஒரு சதவீத வாக்குகளைப் பெற்ற அரசியல் கட்சிகளுக்கு மட்டுமே தேர்தல் பத்திரங்கள் மூலம் நன்கொடை அளிக்க முடியும்.

இத்திட்டத்தின் கீழ் ஜனவரி, ஏப்ரல், ஜூலை மற்றும் அக்டோபர் ஆகிய மாதங்களில் 10 நாட்களுக்கு தேர்தல் பத்திரங்களை வாங்கலாம். லோக்சபா தேர்தல் நடக்கக்கூடிய ஆண்டில் கூடுதலாக 30 நாட்களுக்கும் இவை வெளியிடப்படலாம்.

இந்தத் திட்டத்தைத் தொடங்கும் போது, தேர்தல் பத்திரங்கள் நாட்டில் அரசியல் கட்சிகளுக்கு நிதியளிக்கும்



முறையை முறைப்படுத்தும் என்று இந்திய அரசு கூறியது.

ஆனால் தேர்தல் பத்திரங்கள் மூலம் நன்கொடை அளிப்பவர் யார் என்பது ரகசியமாக வைக்கப்படுவதாகவும் இது கருப்பு பணத்தை ஊக்குவிக்கும் என்றும் கடந்த சில ஆண்டுகளாக, மீண்டும் மீண்டும் கேள்வியெழுப்பப்படுகிறது.

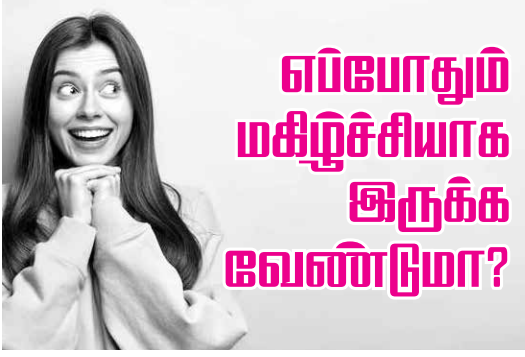
பெரிய காட்பிரேட் நிறுவனங்கள் தங்கள் அடையாளத்தை வெளிப்படுத்தாமல் பணத்தை நன்கொடையாக வழங்குவதற்காக இந்த திட்டம் உருவாக்கப்பட்டது என்ற விமர்சனமும் உள்ளது.

இந்தத் திட்டத்தை எதிர்த்து உச்ச நீதிமன்றத்தில் இரண்டு மனுக்கள் தாக்கல் செய்யப்பட்டன. முதல் மனுவை ஜனநாயக சீர்திருத்தங்களுக்கான சங்கம் மற்றும் இலாப நோக்கற்ற அமைப்பான Common Cause இணைந்து 2017ல் தாக்கல் செய்தன. இரண்டாவது மனுவை இந்திய கம்யூனிஸ்ட் கட்சி (மார்க்சிஸ்ட்) 2018 இல் தாக்கல் செய்தது.

உச்ச நீதிமன்றத்தில் தாக்கல் செய்யப்பட்ட மனுக்கள், இந்தத் திட்டம் வரம்பற்ற அரசியல் நன்கொடைகள் மற்றும் அரசியல் கட்சிகளுக்கு இந்திய மற்றும் வெளிநாட்டு நிறுவனங்கள் மூலம் அனாமதேய நிதியுதவி வருவதற்கான வழியை இதனால் பெரிய அளவிலான தேர்தல் ஊழலை சட்டப்பூர்வமாக்குகிறது.

தேர்தல் பத்திரத்தில் நன்கொடையாளரின் பெயர் மறைக்கப்படுவது அரசியலமைப்பின் 19(1)(a) பிரிவின் கீழ் ஒரு குடிமகனுக்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் தெரிந்துகொள்ளும் உரிமையை மீறுவதாக உள்ளதாக மனுக்கள் கூறுகின்றன. இந்திய தலைமை நீதிபதி டி.ஒய். சந்திரகுட் தலைமையிலான உச்ச நீதிமன்றத்தின் ஐந்து நீதிபதிகள் கொண்ட அரசியல் சாசன அமர்வு, தேர்தல் பத்திரத் திட்டம் சட்டப்பூர்வமாக செல்லுபடியாகுமா என்ற வழக்கை விசாரித்து வருகிறது.

இந்த வழக்கு எட்டு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக உச்ச நீதிமன்றத்தில் நிறுவனையில் உள்ளது. மேலும் இந்த வழக்கின் முடிவு 2024 ஆம் ஆண்டு நடைபெற உள்ள மக்களவைத் தேர்தலில் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதால் அனைவரின் பார்வையும் அதன் மீது உள்ளது.



எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டுமா?

"மகிழ்ச்சியாக இருப்பது திடீரென நடந்து விடுவதல்ல. அதனை மேம்படுத்த பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்கிறார் யேல் பல்கலைக்கழகத்தில் மிகவும் பிரபலமான உளவியல் மற்றும் நல்வாழ்க்கை பாடம் நடத்தும் பேராசிரியர் லாரி சாண்டோஸ்."

இன்றைய காலகட்டத்தில் ஒவ்வொருவரும் தங்களைத் தாங்களே கேட்டுக்கொள்ளும் ஒரு கேள்வி.. 'எப்படி மகிழ்ச்சியாக இருப்பது?' என்பதே. வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியைக் கண்டறிய ஏதோதோ வழிகளில் முயற்சிக்கின்றனர். துக்கத்தைப் போக்க உற்சாகம் தரும் பேச்சுகளைக் கேட்பது, அடிக்கடி பயணம் மேற்கொள்வது, நண்பர்களுடன் அரட்டை அடிப்பது உள்ளிட்ட விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துகின்றனர். சிலர் பணம் இருந்தால் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும் என்று நினைக்கின்றனர். பணம் இருப்பவர்கள் எந்த அளவுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள் என்பதை அவர்களுக்கேத் தெரியும்.

மாறாக, எதனால் மனம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை யாரும் அறிய முற்படுவதில்லை. வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியைப் பெறுவது அவ்வளவு எளிதான காரியம் அல்ல, அதேபோல அவ்வளவு கடிமானதும் அல்ல.

அனைவருடைய மகிழ்ச்சி என்பதும் ஒரே அளவாக இருப்பதில்லை. ஒவ்வொருவரைப் பொருத்தும் மகிழ்ச்சியின் அளவு வேறுபடுகிறது.

'நோ' என்ற சொல் எதிர்மறை வார்த்தை என்று கட்டமைக்கப்பட்டுவிட்டது. ஆனால், சில விஷயங்களுக்கு 'நோ' சொல்வது தான் நமக்கு நல்லது. உங்களால் முடியாது என்று கருதும் விஷயங்களுக்கு கொஞ்சமும் யோசிக்காமல் நோ சொல்லிவிடுங்கள். 'இல்லை, முடியாது' என்று சொல்லக் கற்றுக்கொள்வது மகிழ்ச்சியாக உணரத் தொடங்குவதற்கான விரைவான வழியாகும். எல்லாவற்றும் 'ஆம்' சொன்னால், அதனாலும் நீங்கள் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகலாம்.



எஸ்.ஜானகி

மனிதனின் ஆகப்பெரும் நேரத்தை ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கும் மிக முக்கிய சாதனங்களில் ஒன்று மொபைல் போன். தகவல் தொடர்புக்காக மட்டும் பயன்படுத்த வந்த மொபைல்போன்கள் 24 மணி நேரமும் இயங்கிக்கொண்டிருக்கின்றன.

மேலும், அதிகப்படியான மொபைல் பயன்பாடு உங்களின் மற்ற மகிழ்ச்சியான செயல்பாடுகளைத் தடுப்பதுடன் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாக்குகிறது. எனவே, மொபைல் பயன்பாட்டை முற்றிலும் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

வெளியே சென்று இயற்கையை ரசிப்பது பலருக்கும் மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய விஷயம். பசுமையான இடங்கள், பறவைகளின் ஒலி, அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்த இடங்கள், உங்கள் மனதுக்கு அமைதி தரக்கூடிய இடங்களுக்குச் செல்லுங்கள். நாள் ஒன்றுக்கு ஒருமுறையாவது வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்லுங்கள். இதற்காக நீங்கள் தொலைதூர பயணம் மேற்கொள்ளத் தேவையில்லை. மாறாக, தெருவில் சில நிமிடங்கள் நடந்தாலே போதுமானது.

உடற்பயிற்சி செய்தால் மகிழ்ச்சி கிடைக்குமா? என்றால் ஆம் கிடைக்கும் என்பதே உண்மை. உடற்பயிற்சி உடலில் மகிழ்ச்சிக்கான எண்டோர்பின்கள் மற்றும் செரோடோனின் ஹார்மோன்களை சுரக்கச் செய்கின்றன .

உடற்பயிற்சியின் மூலம் உங்கள் உடலுக்கும் மனதிற்கும் இடையே உள்ள இடைவெளி குறைகிறது. நீங்கள் உடல் ரீதியாக எவ்வளவு நன்றாக உணர்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக நீங்கள் மனதளவிலும் நன்றாக உணர முடியும். இன்றைய காலத்தில் ஒருவரையொருவர் நேரில் சந்தித்துப் பேசுவது என்பது குறைந்துவிட்டது. இயந்திர வாழ்க்கை போன்ற நிலையே பெரும்பாலான நகரங்களில் காணப்படுகிறது. இதனால் பலரும் தனிமையை உணரலாம். எனவே, உங்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க எல்லோரிடமும் அன்பாகப் பேசுங்கள். உங்கள் நண்பர்களுடன் வெளியில் செல்லுங்கள். சாலையில் செல்லும்போது தினமும் ஒருவருடனாவது புதிதாகப் பேசுங்கள். இது சமூக அறிவை உங்களுக்கு பெற உதவும். சமூக அறிவு உங்களுக்கு ஒரு நம்பிக்கையை அளிக்கும்.

இறுதியாக, மகிழ்ச்சிக்கு வரையறை இல்லை. கஷ்டத்தை எல்லாம் விலக்கிவிட்டு உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள். மனதுக்கு எதிராக செயல்படும்போதுதான் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. யாருக்காகவும் எதற்காகவும் உங்கள் மனதுக்கு எதிரான ஒரு விஷயத்தைச் செய்யாதீர்கள். மகிழ்ச்சிக்கு இதுவே போதுமானது.



கற்றலும் கற்பித்தலும்



ஒரு விழாவில் இளைஞர் ஒருவர் தன்னுடைய பழைய ஆசிரியரை சந்திக்கின்றார். அப்போது அந்த முன்னாள் மாணவ இளைஞர் "தன்னை தெரிகின்றதா ? " என்று அந்த ஆசிரியரிடம் கேட்கின்றார். ஆசிரியரோ "எனக்கு நினைவில் இல்லை எனவே நீங்களே யார் என்று அறிமுகம் செய்து கொள்ளுங்களேன் " என்றார்.

இளைஞர் கூறினார், நான் உங்கள் முன்னாள் மாணவன் என்றார். அதற்கு அந்த ஆசிரியர் "மிக்க மகிழ்ச்சி, எங்கு உள்ளீர்கள், வாழ்க்கை எப்படி உள்ளது , என்ன செய்கிறீர்கள் எனக் கேட்டார். இளைஞர், நான் ஆசிரியராக உள்ளேன். என்றார். அவ்வாறு ஆசிரியர் ஆக வேண்டும் என்று எது உங்களைத் தூண்டியது என வினவினார் அந்த ஆசிரியர் . உங்களால் தான் தூண்டப்பட்டேன். உங்களைப் பார்த்துத் தான் நானும் ஆசிரியனாக வேண்டும் என்ற உணர்வு மேலோங்கியது என்றார். மேலும் உங்களுடைய செயல்களின் தாக்கத்தினால் தான் நானும் கற்றுக் கொடுக்கும் தொழிலில் உள்ளேன் என்றார். எப்படி என்ன தாக்கம் உங்களிடத்திலே உண்டாக்கினேன் எனக் கேட்டார் ஆசிரியர்.

நான் உங்களுக்கு ஒரு கதை கூறட்டுமா? என்று கூறி சொல்ல அரம்பித்தார் அந்த இளைஞர். ஒரு நாள் என்னுடைய வகுப்புத் தோழர் மிகவும் விலையுயர்ந்த கடிக்காரத்தை அணிந்து வந்தார். அப்படிப்பட்ட ஒரு கைக்கடிக்காரம் வாங்குவது என்னுடைய சக்திக்கு அப்பாற்பட்டது. எனவே அதனை திருட நினைத்து அவர் கடிக்காரத்தை பாக்கெட்டில் வைத்திருந்த

போது எடுத்து விட்டேன். அவர் வகுப்பறைக்குள் வந்தவுடன் தன்னுடைய கடிக்காரம் காணவில்லை என்று ஆசிரியரிடம் புகார் செய்தார். ஆசிரியர் அவர்களும் இவருடைய கடிக்காரத்தை எவர் எடுத்து இருந்தாலும் அதனை திரும்பக் கொடுத்து விடுங்கள் என அறிவித்தார். நான் எப்படி கடிக்காரத்தை திருப்பித் தருவேன் என நினைத்து எனக்கு மிகவும் சங்கடமாக போய்விட்டது.

ஆசிரியர் வகுப்பறையின் கதவை மூடச் செய்தார். எல்லோரையும் எழுந்து வரிசையாக நிற்கச் சொன்னார். எனக்கு மிகவும் அவமானமாக போய்விட்டது. அவர் கூறினார், மாணவர்களே வரிசையாக நில்லுங்கள் , ஆனால் எல்லோரும் கண்ணை மூடிக் கொண்டு தான் நிற்க வேண்டும் என்றார். அவர் ஒவ்வொருவரின் பாக்கெட்டுகளிலும் கையை விட்டு பார்த்துக் கொண்டே சென்றார். என்னுடைய பாக்கெட்டுக்குள்ளும் கையை விட்டார் கடிக்காரத்தையும் எடுத்துக் கொண்டார். ஆனால் எல்லோரும் கண்களை மூடி இருந்ததால் எவரும் எதையும் பார்க்க இயலவில்லை.

பின்னர் அந்த கடிக்காரத்தை உரியவரிடம் கொடுத்து விட்டார். ஆனால் இது பற்றி ஒரு வார்த்தை கூட என்னிடம் கேட்கவில்லை. வேறு எவரிடமும் இது பற்றி கூறவோ, சம்பவத்தை விவரிக்கவோ இல்லை. அந்நாளிலே நீங்கள் என்னுடைய மானத்தை காபாற்றினீர்கள் என்னை திருடன், மோசடிக் காரன், என்றெல்லாம் திட்டாமல் ஒன்றுமே பேசாமல் இருந்தீர்கள் என்னுடைய கவரத்தையும், மானத்தையும் காபாற்றினீர்கள். என்னிடமும் எதுவும் கூறவில்லை. அது மட்டுமின்றி கடிக்காரத்தின் உரிமையாளரிடமும் இது பற்றி எதுவும் கூறவில்லை. இது எனக்கு ஒரு செய்தியை கற்றுத் தந்தது. அது ஆசிரியர் என்பவர் இப்படி தான். கற்பித்தல் என்பது எவ்வளவு அற்புதம். இதைத் தான் என் வாழ்க்கையிலும் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்றும் , கற்பித்தலை செய்ய வேண்டும் என விரும்பினேன்" இதனைக் கேட்ட அந்த ஆசிரியர் "அற்புதம்" என்றார்.

மீண்டும் அந்த இளைஞர் கேட்டார் , "இப்பொழுதாவது என்னை தெரிகின்றதா" எனக் கேட்டார். அதற்கு மீண்டும் "எனக்கு எதுவும் நினைவில் இல்லை, யார் என்பதும் தெரியவில்லை" ? என்றார். "ஏன் தெரியவில்லை " என்று கேட்டார் அந்த இளைஞர். ஆசிரியர் கூறினார், "நானும் அந்த சமயத்தில் கண்ணை மூடிக் கொண்டிருந்தேன்" என்றார்.!

இதுதாங்க வாழ்க்கைப் பயணம்! இக்கட்டான சூழ்நிலையில் நம்மைத் தனியாக விட்டுச் செல்லும் உறவுகள் தான்... தன்னம்பிக்கையையும் வாழ்க்கைப் பயணத்தின் நம்பகத் தன்மையையும் கற்றுத் தருகின்றார்கள்!. உங்களை மற்றவர்கள் போற்றும் போது மகிழ்ச்சி அடையாதீர்கள். அது போல் உங்களை மற்றவர்கள் தூற்றும் போது மனம் வருந்தாதீர்கள்.

காரணம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் புகழ்ச்சியோ, இகழ்ச்சியோ இரண்டுமே உங்கள் சொல்,செயல் மற்றும் கால மாற்றத்தால் ஏற்படுவதே. எளிமையும் மரியாதையும் உயர்ந்த பண்புகள். இது பலருக்குத் தெரிவது இல்லை. இதை முதலில் தெரிந்து கொள்வது அவசியம் ஆகை என்பது முடிவில்லாத விளையாட்டு என்பதைப் புரிந்து



கொண்டால், உங்கள் வாழ்க்கையை முடிவில்லாத விளையாட்டாக விளையாடலாம்.

உன் வாழ்வுக்கு ஆயிரம் பேர் ஆயிரம் கருத்து சொல்லட்டும் அனைத்தையும் முழுமையாக கேட்டு வைத்துக் கொள் உன் வாழ்வுக்கு உன் கருத்து என்னவோ அதில் மட்டும் நீ நிலையாக இரு. கருத்து சொல்பவர்கள் கஷ்டக் காலத்தில் உடனிருக்க மாட்டார்கள் உனக்கு நீயே துணை என்பதை உணர்ந்துக் கொள்.பிறருக்காக வாழ்பவன் வாழ்க்கை மெதுவாகத் தான் போகும்!

நடிகர் நாகேஷின் தத்துவ மொழிகள்.

ரம்மி சீட்டுக்கட்டில் வெளிப்பக்கம் ஒரே மாதிரி டிசைனர்கள் போலத் தான் மனிதர்கள். சீட்டைத் திருப்பி உள்ளே பார்த்தால் தான் தெரியும். கிளாவர் எது, ஹாட்டன் எது, ஸ்பேடு எது, டைமண்ட் எது, ஜோக்கர் எது என்று அது போலத் தான் மனிதர்களின் சுயரூபங்களும்.

தேவை இல்லாத விஷயங்களில் தலையிட்டால் ஆட்டத்தில் 14வது சீட்டைப் போல தூக்கி எறியப்படுவீர்கள்.

பிறருக்காக வாழ்பவன் வாழ்க்கை மெதுவாகத் தான் போகும்,ரோடு ரோலர் வண்டி போல. சுயநலம் உள்ளவன் வாழ்க்கை மிக வேகமாகப் போகும். ஆடி கார் போல.

வேகமாகச் செல்லும் ஆடி காரினால் மற்றவர்களுக்கு எந்தப் பயனும் இல்லை. மெதுவாகச் செல்லும் ரோடு ரோலர் தான் மக்கள் அன்றாடம் செல்லும் பாதையை சரி செய்கிறது.

ஒருவன் ரோடில் நடந்து போய்க் கொண்டிருந்தான். போகும் வழியில் காலில் ஏதோ தட்டுப்பட்டது. அது ஒரு முழு தேங்காய். அவன் அதை எட்டி உதைத்து விட்டுப் போய்க் கொண்டு இருந்தான். அவனுக்கு பின்னால் வந்து கொண்டிருந்த ஒரு புத்திசாலியின் காலில் அதே தேங்காய் தட்டுப்பட்டது. அவன் தேங்காயை எடுத்து இரண்டாக உடைத்து இளநீரைக் குடித்தான். அந்தத் தேங்காயை நன்றாகத் துருவி வீட்டில் பாயாசத்தில் போட்டு விட்டு இரண்டு தேங்காய் ஓடுகளையும் ரோட்டில் தூக்கி எறிந்தான். அந்த இரண்டு தேங்காய் ஓடுகளும் இன்னொரு அதிபுத்திசாலியின் கையில் கிடைத்தது. அவன் அந்த இரண்டு தேங்காய் ஓடுகளையும் இரண்டு அகப்பைகளாக செய்து பத்து ரூபாய் பெறுமானமுள்ள தேங்காயை 20 ரூபாய்க்கு விற்பு முதுதலீடு ஆக்கிக் கொண்டான். இப்போது தன்னைப் பிரிந்த தேங்காயை இந்தப் பாயாசத்தில் முக்கி எடுக்கும் போது அகப்பை சந்தித்துக் கொண்டது. இது தான் வாழ்க்கை.. இது தான் பயணம்.

- காத்திக்,கரூர்

செல்போன் கவரில் பணத்தை வைக்காதீர்!

செல்போனுக்கு அடியில் பணத்தை வைப்பவராக நீங்கள் இருந்தால், உங்களுக்கு தான் இந்த எச்சரிக்கை செய்தி. நாம் வெளியே செல்லும்போது குறைவான பொருள்களை எடுத்துச் செல்வதையே விரும்புகிறோம்.

அந்த வகையில், ரூபாய் நோட்டுகளை தனி பணப்பையில் எடுத்துச் செல்லாமல், செல்போன் கவருக்கு பின்னால் ரூபாய் நோட்டுக்கள் மற்றும் பரிவர்த்தன அட்டைகளையும் வைக்கிறோம். இதனால் ஏற்படும் ஆபத்தை உணராமல் இதைத் செய்கிறோம். செல்போன்கள் தீப்பிடிப்பது அல்லது வெடிப்பது என்பது இப்போதெல்லாம் வழக்கமாகிவிட்டது, ஆனால் அதற்குக் காரணம் நம்முடைய கவனக்குறைவு அதற்கு காரணமாக இருக்கலாம்.

செல்போன் அதிக வெப்பமடையும் போது பெரும்பாலும் இதுபோன்ற பிரச்சனை ஏற்படலாம், ஆனால் இதற்குப் பின்னால் உள்ள காரணம் செல்போனை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதோ அல்லது தவறாகப் பயன்படுத்துவதோ காரணமாக இருக்கலாம். வழக்கமாக, செல்போனின் செயலி (processor) அல்லது பேட்டரியில் அதிக அழுத்தத்தை கொடுக்கும் போது தீப்பிடிக்கிறது. இது தவிர தவறான வகை செல்போன் கவரால் தீ விபத்து ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. மேலும், ரூபாய் நோட்டுக்கள் ஆனது ரசாயணங்கள் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. இதனால் செல்போனில் இருந்து வெப்பம் வெளியேறுவது தடுத்து நிறுத்தப்பட்டு வெடிக்கும் ஆபத்து உள்ளது. இதேநிலைதான் தவறான வகை செல்போன் கவர்களாலும் நடக்கிறது. எனவே, செல்போன் கவருக்கு அடியில் எளிதில் தீப்பற்றக் கூடிய பொருளை வைக்கக் கூடாது. பொதுவாக எந்தவொரு பொருளையும் வைக்காமல் இருப்பது நல்லது.



அப்பா ஸ்கூலுக்கு வாப்பா!



முருகேச : அப்பா உன்ன கணக்கு வாத்தியார் பார்க்கணு மாம். நீ ஸ்கூலுக்கு வரணும்.

அப்பா : எதுக்குடா என்னை வரச் சொல்றான்?

முருகேச : கிளாஸ்ஸில் ஒரு கேள்வி கேட்டாங்க. 9 அ 7 ஆல பெருக்கினா என்ன வரும்னு? கேட்டாங்க அதுக்கு நான் 63 ன்னு சொன்னேன்.

அப்பா : சரி அப்புறம்.

முருகேச : 7 அ 9 ஆல பெருக்கினா என்ன வரும்னு கேட்டாங்க.

அப்பா : அதே எழுவு தானேடா. வரும். சரி நீ என்ன சொன்ன?

முருகேச : அதே எழுவு தானேடா வரும்னு சொன்னேன். உன்ன வந்து பார்க்கச் சொல்லிட்டாங்க.

அப்பா : சரி ,சரி நாளைக்கு வரேன்.

அடுத்த நாள்

முருகேச : அப்பா ஸ்கூலுக்கு வந்து டீச்சரைப் பார்த்தியா?

அப்பா : இல்லடா நாளைக்கு வரேன்.

முருகேச : சரி நாளைக்கு கணக்கு வாத்தியாரை பார்த்துட்டு அப்படியே பி.டி. வாத்தியாரையும் பார்த்துடு.

அப்பா : எதுக்குடா ?

முருகேச : ட்ரில்(drill) இருந்தது. முதல்ல வலது கையத் தூக்கச் சொன்னாரு செஞ்சேன்.

அப்புறம் இடது கையத் தூக்கச் சொன்னார். செஞ்சேன்..

ரெண்டு கையையும் தூக்கிட்டே வலது கால தூக்கச் சொன்னாரு தூக்கினேன்..

அப்புறம் இடது கால தூக்குன்னு சொன்னாரு அப்பா : ரெண்டு காலையும் தூக்கிட்டு எப்படி நிக்க

முடியும்? லூசா அவன்?.. சரி நீ என்ன பண்ணுன?

முருகேச : ரெண்டு காலையும் தூக்கிட்டு எப்படிடா நிக்க முடியும் லூசாடா நீ ன்னு தான் சொன்னேன். உங்கப்பாவை கூட்டிட்டு வான்னு சொல்லிட்டாரு.

அப்பா : சரி சரி நாளைக்கு வந்து பார்க்கிறேன் அதற்கு அடுத்த நாள்

முருகேச : இன்னிக்கு ஸ்கூலுக்கு போனியாப்பா?

அப்பா : இல்லடா நாளைக்கு வரேன்.

முருகேச : நீ போக வேணாம்பா.

அப்பா : ஏண்டா?

முருகேச : ஸ்கூலேர்ந்து என்னை டிஸ்மிஸ் பண்ணிட்டாங்க

அப்பா : ஏண்டா? என்னாச்சுடா?

முருகேச : பிரின்சிபல் ரூமுக்கு வரச் சொன்னார். அங்க கணக்கு டீச்சர், பி.டி. டீச்சர், சயின்ஸ் டீச்சர் மூணு பேரும் இருந்தாங்க.

அப்பா : சயின்ஸ் டீச்சரா! அந்த நாய் ஏண்டா அங்க இருந்தான்?

முருகேச : அதைத் தான்பா நானும் கேட்டேன்.

டிஸ்மிஸ் பண்ணி வீட்டுக்கு அனுப்பிட்டாங்க கூற வந்த கருத்து: "பெற்றோரிடம் கற்றபடியே பிள்ளைகளும் வளர்கிறார்கள்" "பெற்றோரிடம் கேட்டதையே பிள்ளைகளும் பேசுகிறார்கள்" " ந ல் ல ம ா ண வ ர் க ளை உருவாக்குவது ஆசிரியர் மட்டுமல்ல பெற்றோர்களின் கடமையும் கூட"

வாழ்க்கைப் பயணம் பயனுள்ளதாக அமைந்தீட!

மனிதரின் சில வகைகளாகப் பார்க்கலாம்..

- * நேரத்தை மதிக்காதவர்கள்,
- * நேரத்தை வீணாக்குபவர்கள்,
- * நேரத்தை கொல்பவர்கள்,
- * நேரத்தை காசாக்கியவர்கள்,
- * நேரத்தை சேர்த்தவர்கள்,
- * நேரத்தை உபயோகிப்பவர்கள்,
- * நேரத்தை உயர்த்தியவர்கள்,
- * நேரத்தைபுகழாக்கியவர்கள்,
- * நேரமே இல்லாதவர்கள்,
- * நேரத்தை வியாதியாக்கியவர்கள்.

நேரம், காலம் என்பது நாம் பிறந்ததும் உடனே இறைவன் நம் கையில் கொடுத்தனுப்பிய சொத்து நம்முடன் ஆயுள் வரை வரும் ஆருயிர் நட்பு,துணைவி பலரும் நம்மிடம் இப்படி ஒரு ஆயுதம், ஒரு செல்வம், ஒரு நண்பன், ஒரு மனைவி உடனேயே ஒட்டியிருப்பது தெரியாமலே குருடராக இருப்பார்.

சோம்பலிலும் மடியிலும் உண்டு உறங்கி ஓய்ந்து கிடப்பார் மற்றும் ஒருவர் வீணான விரயமான பொழுது போக்குகளில் பொன்னான நேரங்களை புண்ணாக்கி அழிகிறான் கிடைப்பதற்கரிய “பொழுதுகளை” போக்குவதற்கு பாதாபாடு படுகிறார்.

தேங்காயை உடைத்து உண்ணத் தெரியாத நரிபோல உருட்டிக் கொண்டிருக்கிற பலனில்லாத கிரைம் நாவல்களில் உழல்பவர் சின்னத்திரை, பெரியதிரை, சீரியல், மசாலாக்களை ருசித்து ஆயுளெனும் அற்புத பொக்கிஷங்களை அரிக்க

விடுபவர் பலர் தான் விளையாடுவதை விட்டு விட்டு அடுத்தவர் ஆடுவதை மகிழ்பவர் பலர் அடுத்த குழு இன்னும் ஆபத்தானது,

பொழுது போக்குகிறேன் என்று திட திரவ வாயுப் பொருட்களில் நீச்சலடித்து தன் பொழுதை மட்டுமல்ல உயிரையும் கொல்பவர்கள் பலர்.

இப்படி ஒவ்வொரு குழுவும் போட்டி போட்டு பொழுது போக்குவதில் யார் தேவலை என்று சொல்ல முடியாத அளவில் வாழ்கிறார்கள்.

இதில் நவீன காலங்களில் வினோதமான கட்சி ஒன்று உண்டு இவர்களை கீனிவிரிகிபிளிமிசி என்பார்கள். ஆல்ககாலுக்கு அடிமையாவதை ஒரு கொள்கைத்துவமெனும் இஸமாக கொண்டவர்கள் போல வேலை என்பதை உடும்பாக பிடித்துக் கொண்டு உடலையும் நேரத்தையும்

அபயோகம் செய்பவர் சிலர் வேலையொன்றுமில்லை ஆனால் நிற்க நேரமில்லை என்பார்கள்.

கையலும் காலும் மூக்கும் நாக்கும் அமைதியில்லாத வீண் பரபரப்பில்தானும் அல்லலுற்று அடுத்தவரையும் அவஸ்தைப் படுத்துகிறது இவர் கொள்கை...

முக மலர்ச்சியோடும், நம்பிக்கையுடனும் எழுந்து புதிய நாளை துவங்க இறைவன் அருள் புரியட்டும்!

நல்லதே நினைப்போம் நல்லதே நடக்கும்.

நல்ல எண்ணங்களுடன் இன்றைய நாளை தொடங்குவோம்...

எந்த நாளும் இனிய நாளாகட்டும்!



போலியோ சொட்டு மருந்து கண்டுபிடித்த விஞ்ஞானி ஹிலாரி கோப்ரோவ்ஸ்கி

பிறக்கும் போது ஊனமாக பிறந்துவிட்டால் விதியே என்று விட்டுவிடலாம். ஆனால் சுகமாக பிறந்து நன்றாக ஓடி ஆடி விளையாடிய பிள்ளைகள் திடீரென நோய் தாக்கி நடக்க முடியாமல் ஊனமடைவது என்பது தாங்க இயலாத துயரம். இந்த துயரத்திற்கு முடிவு கட்டும் வகையில் சொட்டு மருந்து ஒன்றினை கண்டுபிடித்தார் ஹிலாரி கோப்ரோவ்ஸ்கி.

போலியோவிற்கு முடிவு.. இவரது இந்த அரிய கண்டுபிடிப்பு உலக நாடுகளை உலுக்கி வந்த போலியோவிற்கு முடிவினை ஏற்படுத்தியது. இன்றைக்கும் வட்சக்கணக்கான இளம் தலைமுறையினர் ஹிலாரி கோப்ரோவ்ஸ்கியை வாழ்த்துகின்றனர். வைரஸ் நோய் தொற்றினால் போலியோ ஏற்படுகிறது மனிதனின் மலம் மற்றும் கழிவுகளில் போலியோ வைரஸ் காணப்படும். இவ்வைரஸினால் மாசுபட்ட உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது போலியோ பரவுகிறது. பெரும்பாலான நேரங்களில், இவ்வகை வைரஸ் மலத்திலிருந்து வாய் வழியாகவே ஒரு நபரிடமிருந்து மற்ற நபருக்கு பரவுகிறது. சிறுபிள்ளைகளுக்கு போலியோ ஏற்படும் அதிக ஆபத்த் உள்ளது. அவர்களின் வாழ்க்கையை முடக்கிவிடும்.

போலியோ ஏற்படாமல் தடுக்க இன்றைக்கு இந்தியாவில் சொட்டு மருந்து கொடுக்கப்படுகிறது. தமிழ்நாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள விழிப்புணர்ச்சியினால் போலியோ இல்லாத சமுதாயம் உருவாகியுள்ளது. இதற்கு காரணமாக விஞ்ஞானி ஹிலாரி கோப்ரோவ்ஸ்க்கியை இந்த நேரத்தில் நாம் நினைவு கூறவேண்டும். மிகச்சிறந்த வைராலஜிஸ்ட் என்று போற்றப்படும் ஹிலாரி கோப்ரோவ்ஸ்க்கி பிலடெல்பியாவில் உள்ள விஸ்டர் இன்ஸ்டிடியூட் நிறுவனத்தில் இயக்குநராக 1957ம் ஆண்டு முதல் 1991ம் ஆண்டுவரை பணிபுரிந்தார்.



பிறக்கும் போது நன்கு இருக்கும் குழந்தைகள் போலியோவால் தாக்கப்பட்டு ஊனமாவது அதிகரித்து வந்தனர். இந்த நோயில் இருந்து எதிர்கால தலைமுறை பாதுகாக்கும் வகையில் ஹிலாரி போலியோ மருந்தினை கண்டுபிடித்தார். இதனால் பல குழந்தைகளின் எதிர்காலம் பாதுகாக்கப்பட்டது. இதனால் தற்போது பல உலக நாடுகள் போலியோ அற்ற நாடுகளாக உருவாக காரணமாகியுள்ளது.

பிலடெல்பியாவில் வசித்து வந்த ஹிலாரி கோப்ரோவ்ஸ்கி, கடந்த பல மாதங்களாக உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்டு வீட்டிலேயே சிகிச்சை பெற்று வந்தார். அவர் வாழ்ந்த வீட்டிலேயே அவரது உயிர் பிரிந்தது என்று அவரது மகன் தெரிவித்துள்ளார்.

போலியோ சொட்டு மருந்தினை கண்டுபிடித்து, உலகுக்கு மிகப்பெரிய நன்மையைச் செய்துள்ள கோப்ரோவ்ஸ்கி, மிகச் சிறந்த மனிதராகவும், உலகிலேயே மிகச் சிறந்த அறிவாளியாகவும் வாழ்ந்ததாக அவரது மகன் குறிப்பிட்டுள்ளார்.





உயிரை பணயம் வைக்கும் உணவு!

ஷவர்மா என்பது ஒரு கம்பியில் மசாலா தடவிய இறைச்சியை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடிக்கி வெப்பத்தில் நன்றாக வேக வைத்து பிறகு அதை துருவி அதனுடன் மயோனைஸ், முட்டைக்கோஸ் இவற்றையெல்லாம் சேர்த்து சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ரொட்டியில் வைத்து கொடுப்பதே ஷவர்மா என இன்று அனைவரும் விரும்பி சாப்பிடுகின்றனர்.

இது துருக்கி நாட்டைச் சேர்ந்த ஒரு உணவாகும்.

இதில் சிக்கன் ஷவர்மா, மட்டன் ஷவர்மா, ஃபிஷ் ஷவர்மா, எக் ஷவர்மா, என்று பல வகைகள் இருந்தாலும் சிக்கன் ஷவர்மாவையே அதிகம் விரும்பி அனைவரும் சாப்பிடுகின்றனர்.

இவ்வாறு தயாரிக்கப்படும் இந்த ஷவர்மா நம் உயிரையே கொல்லும் அளவிற்கு கேடு விளைவிக்கக் கூடியது.

அதாவது சாதாரணமாக ஒரு இறைச்சியை வெளியில் வைத்த சில மணி நேரத்திலேயே கெட்டுவிடும். இந்த ஷவர்மா செய்வதற்காக இறைச்சியை பல மணி நேரமாக வெளியிலே வைத்து அதை சமைத்துக் கொடுக்கின்றனர். எனவே அந்த இறைச்சி கெட்டுப் போவதற்கு நிறைய வாய்ப்புகள் உள்ளது.

சாதாரண இறைச்சியை 45 நிமிடங்கள் ஆவது

வேகவைக்க வேண்டும். ஆனால் ஷவர்மா செய்யும் இடத்தில் கூட்டத்தின் காரணமாக அவசரமாக செய்வதால் வேகாத இறைச்சி கலப்பதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளது.

இது போன்ற வேகாத இறைச்சியை உண்பதால் நமக்கு கேன்சர் நோய், செரிமான கோளாறு ஏற்படுவதற்கும் வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளது.

ஷவர்மாவில் இருக்கும் இறைச்சி கெட்டுப் போனதா என்று கண்டுபிடிக்க முடியாத அளவில் அதை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதனுடன் பச்சை காய்கறிகளையும் சேர்த்து தருவதால், வாங்குபவர்கள் அது கெட்டுப் போயிருந்தாலும் அதைப்பற்றி அறியாத அளவிற்கு ரசித்து சாப்பிடுகின்றனர்.

ஷவர்மா கடைகளில் தரப்படும் மயோனைஸ் அவர்களே தயாரிப்பது. இது பச்சை முட்டை, வெள்ளைப் பூண்டு, எண்ணெய், மைதா போன்ற பொருட்களைக் கொண்டு கொண்டு தயாரிக்கப்படுகின்றன.

பச்சை முட்டையால் செய்யப்பட்ட மயோனைஸ் பலமணி நேரம் இருப்பதால் இதுவும் உடம்பிற்கு கெடுதல் விளைவிப்பதாகவே கூறப்படுகிறது.

ஷவர்மா செய்வதற்கு பயன்படுத்தப்படும் ரொட்டியின் பெயர் கூபுஸ் என்பார்கள். இதை மைதா மாவு, கோதுமை மாவு, ஈஸ்ட், மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்து செய்யக் கூடியது.

மேலும் இதில் கோதுமை மாலை விட மைதா மாவு அதிகமாக சேர்க்கப்படுகிறது. மைதா நம் உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும்.

ஷவர்மாவில் உள்ளடக்கி இருக்கும் ஒரு உணவுப் பொருள் கூட நம் உடம்பிற்கு நல்லதல்ல என்றும் இதையெல்லாம் நாம் தவிர்ந்து விட்டு பாரம்பரிய உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும் என்றும் வலியுறுத்தப் படுகிறது





கலாமின் கனவுகள் நனவாகுமா?

ஒரு மனிதனின் பிறப்பு சம்பவமாக இருக்கலாம். ஆனால், அவரின் இறப்பு சரித்திரமாக அமைய வேண்டும்" என்ற தனது வாக்குக்கு ஏற்ப வாழ்ந்து காட்டினார் முன்னாள் குடியரசுத் தலைவர் டாக்டர் ஏ.பி.ஜே.அப்துல் கலாம். அவர் மறைந்தாலும், அவரின் கனவுகளும், எண்ணங்களும் நம்முடன் வாழ்ந்துகொண்டே இருக்கின்றன.

அவரின் கனவுப்படி அவர் மட்டுமே இவ்வாறான சரித்திர வாழ்க்கையை வாழ்ந்துவிட்டுப் போக வேண்டும் என்று விரும்பவில்லை. ஒவ்வொரு இந்தியனும் அத்தகைய உயர்ந்த, லட்சிய வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும் என்று விரும்பினார், வலியுறுத்தினார். இந்திய மக்கள் அனைவருக்கும் அனைத்து வசதிகளும் கிடைக்க வேண்டும் என ஒட்டுமொத்த நாட்டிற்குமான அவரது கனவு ஒரு பெருங்கனவு. இதுவே அவரின் நாட்டுப்பற்றையும் வெளிக்காட்டுகிறது.

அப்துல் கலாம் சொல்வது ஒரு சிறந்த மனோதத்துவம். கனவு காணும்போது கனவுகள் எண்ணங்களாக மாறும், எண்ணங்கள் செயலில் பிரதிபலிக்கும். எண்ணங்களில் நேர்மை இருந்தால், அதுவே உயர்வான வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும் என்றார்.

அவரின் கனவு மிகப்பெரியது. நாட்டில் உள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட 54 கோடி பேரையும் ஊக்கப்படுத்தி அவர்களைச் சரியான பாதையில் நடைபோட வைக்க வேண்டும். அவர்களுக்குச் சிறந்த கல்வி கிடைக்கச் செய்ய வேண்டும். அவர்களுடைய ஆளுமைத் திறன் மேம்பட வேண்டும் என்றார்.

அப்துல் கலாம் அவர்களின் நினைவு நாளின்போதும், பிறந்த நாளின் போதும் விழா எடுத்து மரங்களை நட்டு இனிப்புகளை வழங்கி அவரது பெருமைகளை பேசி அதோடு மறந்து விடுகிறோம் ஆனால் அப்துல் கலாமை போன்று யாரையாவது நாம் உருவாக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறோமோ அதற்காக உழைக்கிறோமா என்றால் அது கேள்விக்குறியே!

பேப்பர் போடும் பையனாக தனது வாழ்க்கையை , செழிப்பு ,நகர வாழ்க்கை,வளம் என்றால் என்னவென்று தெரியாத

ராமேஸ்வரம் வருக ஒரு கிராமத்தில் பிறந்து இந்தியாவின் தலைநகர் புதுடெல்லியில் முதல் குடிமகனாக அதாவது ஜனாதிபதியாக ராஷ்டிரபதி பவன் வரை உழைப்பு உழைப்புஅயராது உழைப்பு.

திருச்சி செயிண்ட் ஜோசப் கல்லூரி ஆகட்டும் சென்னை எம்ஐடி ஆகட்டும் இஸ்ரோவாகட்டும் டிஆர்டிஓ ஆகட்டும் தில்லி ஆகட்டும் அவர் புன்னகை மாறா பேச்சுடன் இந்தியாவுக்காக உழைத்தார்.இந்தியாவை

மட்டுமே நினைத்தார்.

அதன் வருங்கால தூண்களான இளைஞர்களையும் குழந்தைகளையும் தீராது நேசித்து வாழ்ந்தார் .

பாருங்கள் இளைஞர்களிடையே தான் அவர் தன் இறுதி மூச்சை விட்டுள்ளார்.

ஆம் ஐஐஎம் வில்லாங் மாணவர்களிடையே இறுதிவரை உரையாற்றியிருக்கிறார்.

கல்லூரி படிப்பில் சிறந்து விளங்கி இறுதி ஆண்டு பயிற்சிக்கு பெங்களூருவில் உள்ள ஹிந்துஸ்தான் ஏரோநாட்டிக்ஸ் லிமிடெட்டில் சேர்ந்தார். அதில் விமானத்தை பழுது பார்த்தல் சம்பந்தமான அத்தனையும் தெரிந்துகொண்டார். விமானியாக வேண்டும் என்று கனவு கண்டு அதற்கான முயற்சி எடுத்து, அதற்கான நேர்காணலுக்கு சென்றார். நேர்காணலில் தோல்வி அடைந்தார். அவருக்கு ஒன்பதாவது இடமே கிடைத்தது. அவர் அந்த தோல்வியை நினைத்து மனம் தளரவில்லை. அதை நேர்மறையாக எடுத்துக்கொண்டார். விஞ்ஞானியாக வேண்டும் என்ற உயர்ந்த இலக்கை தீர்மானித்தார். டெல்லியில் மற்றொரு பணியான முதுநிலை விஞ்ஞானி உதவியாளர் பணி கிடைத்தது. தான் விமானி ஆகமுடியவில்லை என்றாலும், விமானத்தை உருவாக்கும் பணி கிடைத்ததில் மகிழ்ச்சி அடைந்தார். வானூர்தி அபிவிருத்தி அமைத்தல் பிரிவில் சிறிய ஹெலிகாப்டரை இந்திய ராணுவத்திற்கு வடிவமைத்து கொடுத்தார். பின்னர் இஸ்ரோவில் தனது ஆராய்ச்சி பணிகளை தொடர்ந்த அவர், 1980ம் ஆண்டு ரோகினி ஏவுகணையை விண்ணில் செலுத்தி வெற்றி கண்டார். இது அவருக்கு மட்டுமல்லாமல் இந்தியாவிற்கே ஒரு சாதனையாக அமைந்தது.

இன்றைய இளைஞர்கள் அப்துல் கலாம் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றை முழுமையாக படித்து தெரிந்து கொண்டால் அவர்களும் அவரைப் போலவே உலகம் போற்ற வாழலாம். அவரது கனவையும் நினைவாக்கலாம்.

குஜராத்தில் சமீபத்தில் நவராத்திரி கொண்டாட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக கர்பா நடனத்தின் போது பலருக்கு மாறடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. இதில் ஒரு சிறுவன் உள்பட 10 பேர் உயிரிழந்ததாகத் தகவல் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்நிலையில் குஜராத்தில் நிகழ்ச்சி ஒன்றில் கலந்துகொண்ட பின்னர் செய்தியாளர்களிடம் பேசிய மத்திய சுகாதாரத்துறை அமைச்சர் மன்சுக் மாண்டவியா, "இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில் (ஐசிஎம்ஆர்) ஓர் ஆய்வு மேற்கொண்டு வருகிறது. அதன்படி, கொரோனா வைரலால் தீவிரமாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தொடர்ந்து வேலை செய்வதை, கடுமையான வேலைகளைச் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். திடீர் மாறடைப்பு ஏற்படாமல் தவிர்க்க 1 முதல் 2 ஆண்டுகள் வரை கடுமையான உடற்பயிற்சி அல்லது தீவிர வேலைகள் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் மாறடைப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்" என்று கூறியுள்ளார்.

மாறடைப்பு ஒரு "முதியவரின் நோய்" என்று பலர் கருதினாலும், அவை பொதுவாக இளைஞர்களை பாதிக்கின்றன. பாரம்பரியமாக வயதானவர்களுடன் தொடர்புடையது, இளம் வயதினருக்கு மாறடைப்பு மிகவும் பொதுவானதாகி வருகிறது. மன அழுத்தம், மோசமான உணவுப் பழக்கம், உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை மற்றும் மரபணு முன்கணிப்பு போன்ற காரணங்கள் இந்த மாற்றத்திற்கு பங்களிக்கின்றன.

நிறைவுற்ற கொழுப்புகள், டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் மற்றும் அதிக அளவு பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் சர்க்கரை உணவுகள் உள்ள உணவுகள் தமனிகளில் பிளேக் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும், மாறடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கும். உடல் பருமன், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளுக்கு உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறைகள் பங்களிக்கின்றன இவை

அனைத்தும் மாறடைப்புக்கான ஆபத்து காரணிகள்.

புகைபிடித்தல் இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்துகிறது, இதயத்திற்கு ஆக்ஸிஜன் விநியோகத்தை குறைக்கிறது மற்றும் இரத்த உறைவு அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது, இவை அனைத்தும் மாறடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன.

நாள்பட்ட மன அழுத்தம் உயர் இரத்த அழுத்தம், வீக்கம் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற சமாளிக்கும் வழிமுறைகள் அதிகமாக சாப்பிடுவது போன்றவற்றுக்கு வழிவகுக்கும், இது கூட்டாக இதய நோய்க்கு பங்களிக்கிறது.

அதிக எடை அல்லது பருமனாக இருப்பது நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அதிக கொழுப்பு போன்ற நிலைமைகளை வளர்ப்பதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது இவை அனைத்தும் மாறடைப்புக்கு முக்கிய பங்களிப்பாகும். மரபியல் காரணிகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இதய நோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம், குறிப்பாக நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர் இளம் வயதில் மாறடைப்பால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால். உயர் இரத்த அழுத்தம் இதயத்தையும் தமனிகளையும் கஷ்டப்படுத்துகிறது, சரியாக நிர்வகிக்கப்படாவிட்டால் மாறடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. நீரிழிவு நோயாளிகள் இரத்த நாளங்கள் மற்றும் இதயத்தில் அதிக இரத்த சர்க்கரை அளவுகளின் தாக்கத்தால் இதய நோய்க்கான அதிகஆபத்தில் உள்ளனர். கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் (LDL) மற்றும் குறைந்த அளவு நல்ல கொழுப்பு (HDL) உயர்ந்த அளவு தமனிகளில் பிளேக் உருவாகி, இரத்த ஓட்டத்தை குறைக்க உதவுகிறது.

அதிகப்படியான குடிப்பழக்கம் உயர் இரத்த அழுத்தம், ஒழுங்கற்ற இதய தாளங்கள் மற்றும் பலவீனமான இதய தசைகளுக்கு வழிவகுக்கும், மாறடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கும். ஆட்டோ இம்யூன் நோய்கள், அழற்சி கோளாறுகள் மற்றும் சில இதய நிலைகள் போன்ற நிலைகள் மாறடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.

இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கும், முன்கூட்டிய இருதய நிகழ்வுகளைத் தடுப்பதற்கும், இளம் வயதினருக்கு மாறடைப்புக்கான பொதுவான காரணங்களைப் புரிந்துகொள்வதும், நிவர்த்தி செய்வதும் அவசியம். தகவலறிந்த வாழ்க்கை முறை தேர்வுகளை மேற்கொள்வதன் மூலம், வழக்கமான மருத்துவ பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம், மற்றும் ஆபத்து காரணிகளை நிர்வகிப்பதன் மூலம், இளைஞர்கள் மாறடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை கணிசமாகக் குறைத்து, நீண்ட, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை அனுபவிக்க முடியும்.

இளம் வயதில் மாறடைப்பு அதிகரிப்பு!



எப்போட்ட மனவலிமை உள்ளவராக இருந்தாலும் ஒரு சிறு கவலையின் மூலம் அவரை பலம் இழக்க செய்து விடும் எனவே கவலை மனதில் நிறுத்தாமல் இருப்பது எப்படி? சீடருக்கு உணர்த்திய கதை மூலம் பார்க்கலாம்.

குரு ஒருவர் தன்னுடைய சீடர்களுக்கு பாடம் கற்பித்துக் கொண்டிருந்தார். அப்போது ஒரு சீடன், 'குருவே! சில நேரங்களில் மனதில் எழும் மனக்கவலையை எப்படி களைவது?' என்று கேட்டான். அவனைப் பார்த்த குரு, 'இதற்கான பதிலை ஒரு கதையின் வாயிலாக உங்களுக்கு உணர்த்துகிறேன்' என்றபடி கதையைத் தொடர்ந்தார். அந்தக் காட்டில் குரங்குகள் பல, கூட்டமாக இருந்தன. அவற்றில் கூட்டத்தனம் செய்யும் ஒரு குட்டிக் குரங்கும் உண்டு. ஒரு நாள் அந்தக் குட்டிக் குரங்கு, தரையில் ஊர்ந்து சென்று கொண்டிருந்த பாம்பு ஒன்றைக் கண்டது. நெளிந்து, வளைந்து சென்ற அந்தப் பாம்பைக் கண்டதும், அதற்கு குதூகலமாக இருந்தது. அது ஒரு பெரிய நச்சுப் பாம்பு. குட்டிக் குரங்கானது, மெதுவாகப் போய் அந்தப் பாம்பை தன் கையில் பிடித்து விட்டது.

பிடிபட்ட பாம்பு, குரங்கின் கையை இறுக்கமாகச் சுற்றிக்கொண்டது. விஷப் பல்லைக் காட்டி சீறியது. குட்டிக் குரங்குக்கு கொஞ்சம் பயம் வந்து விட்டது. இதைப் பார்த்து குரங்குகள் அனைத்தும் அங்கே கூடிவிட்டன. ஆனால் எந்தக் குரங்கும், குட்டிக்கு உதவ முன்வரவில்லை. 'ஐயய்யோ.. இது பயங்கரமான விஷமுள்ள பாம்பு. இது கடித்தால் உடனே மரணம்தான்' என்றது ஒரு குரங்கு. மற்றொன்றோ, 'அவன் தனது பிடையை விட்டதுமே, பாம்பு அவனைக் கடித்துவிடும். பாம்பிடம் இருந்து அவன் தப்பிக்கவே முடியாது' என்றது. இப்படியே ஒவ்வொரு குரங்கும், குட்டியின் பீதியை அதிகரித்து விட்டு அங்கிருந்து அகன்று போய்விட்டன.

தன்னுடைய கூட்டமே, தன்னை கைவிட்டுவிட்டதால், விரக்தியின் உச்சத்தில் இருந்தது குட்டிக் குரங்கு. எந்த நேரமும் கடிக்கத் தயாராக சீறிக்கொண்டிருக்கும் பாம்பைப் பார்த்து பயந்தபடியே, தன் பிடையை விட்டுவிடாமல் இறுக்கமாக பிடித்துக்கொண்டது. மரண பயம் அந்தக் குரங்கை வாட்டி வதைத்தது. 'ஐயோ.. புத்தி கெட்டுப் போய் இந்தப் பாம்பை கையால் பிடித்துவிட்டேன்' என்று பெரிய குரலெழுப்பி புலம்பியது. நேரம் கடந்து கொண்டே இருந்தது. உணவும், நீரும் இல்லாமல் குரங்கின் உடல் சேர்ந்து போய்விட்டது. கிட்டத்தட்ட மயக்க நிலைக்கு

பலத்தை இழக்க வைக்கும் கவலை!



சென்று கொண்டிருந்தது அந்தக் குரங்கு. கண்கள் இருளத் தொடங்கின. அந்த நேரம் பார்த்து ஒரு ஞானி அந்த வழியாக வந்தார். சொந்தங்களெல்லாம் கைவிட்ட நிலையில், இந்தத் துறவி நம்மைக் காப்பாற்றுவார் என்று அந்த குட்டிக் குரங்கு நினைத்தது. அதற்கு கொஞ்சம் நம்பிக்கையும் வந்தது. குட்டியின் அருகில் வந்த துறவி, 'எவ்வளவு நேரம்தான் அந்தப் பாம்பை கையில் பிடித்துக் கொண்டே கஷ்டப்படப் போகிறாய்? அதைக் கீழே போடு' என்றார். குரங்கோ, 'ஐயோ.. சுவாமி! நான் பாம்பை விட்டு விட்டால், அது என்னைக் கொன்றுவிடுமே' என்றது. அதற்கு துறவி, 'பாம்பு செத்து ரொம்ப நேரமாகிவிட்டது. அதை கீழே வீசு' என்றார். அவரது வார்த்தையைக் கேட்ட குரங்கு, பயத்துடனேயே பிடையைத் தளர்த்திப் பாம்பைக் கீழே போட்டது.

துறவி சொன்னது உண்மைதான். குரங்கின் இறுகிய பிடையில் நெடுநேரம் இருந்த அந்தப் பாம்பு இறந்து போயிருந்தது. அதைப் பார்த்த பிறகுதான், அந்தக் குரங்கு குட்டிக்கு உயிர் வந்தது. பின்னர் அந்தக் குரங்கு, துறவியை நன்றியுடன் பார்த்தது. அவர், 'இனிமேல் இதுபோன்ற முட்டாள்தனம் பண்ணாதே' என்றபடி தன் வழியில் நடந்து போனார். நம்மில் பலரும் இப்படித்தான், மனக்கவலை என்ற செத்தப் பாம்பை, கையில் பிடித்து வைத்துக் கொண்டு, விட முடியாமல் கதறிக்கொண்டிருக்கிறோம். எனவே கவலையை விட்டொழியுங்கள். மகிழ்ச்சி தானாகவே வந்து சேரும் என்றார் குரு.

எனவே எந்த சூழலிலும் கவலையை நம் மனதுக்கு உள்ளே வர விடாதீர்கள்!

அஞ்சலக சேமிப்பில் அசத்தும் திட்டங்கள்!

169 ஆண்டுகள் தொன்மையான வரலாறு கொண்ட இந்திய அஞ்சல் துறை என்பது கடிதப் போக்குவரத்திற்கானது மட்டுமல்ல. நிறைய சேமிப்புத் திட்டங்களையும் அஞ்சல் துறை வழங்குகிறது. இதில் பெரும்பாலான சேமிப்புத் திட்டங்கள் வங்கிகள் தரும் வட்டியைவிட கூடுதல் வட்டி தரக்கூடியவை.

குறிப்பாக பெண்களாக, மூத்த குடிமக்களாக இருந்தால் அஞ்சலக சேமிப்புத் திட்டங்கள் உங்களுக்கு மிகவும் பயன் தரக்கூடியவை. அந்த வகையில், இந்திய அஞ்சல் அலுவலகங்களில் உள்ள முக்கிய சேமிப்புத்திட்டங்கள் குறித்து பார்ப்போம்"

தேசிய சேமிப்பு மாநாத்திர வருமான கணக்கு என்பது மாதாமாதம் வட்டி தரக்கூடிய சேமிப்புத் திட்டம்.

7.4% வட்டி தரப்படும் இந்தத் திட்டத்தில் ஒருவர் அதிகபட்சமாக 9 லட்சம் வரை முதலீடு செய்யலாம். அதுவே கூட்டுக்கணக்காக இருந்தால் 15 லட்சம் வரை முதலீடு செய்யலாம். இந்தத் திட்டத்தின் கால அளவு 5 ஆண்டுகள்.

ஒருவேளை இந்தத் திட்டத்தில் இருந்து முன்கூட்டியே நீங்கள் வெளியேற நினைத்தால் முதல் ஓராண்டிற்கு பணத்தை எடுக்க முடியாது. ஓராண்டிற்கு பின்னரோ, மூன்று ஆண்டிற்கு முன்னரோ கணக்கை முடித்தால் உங்கள் முதலீட்டில் 2% சதவீதம் பிடித்தம் செய்யப்படும். மூன்று ஆண்டுகளுக்கு பின்னர் வெளியேற நினைத்தால் 1% பிடித்தம் செய்யப்படும். எவ்வாறாயினும், இந்தத் திட்டத்தில் நாம் பெற்ற வட்டித்தொகையோடு ஒப்பிடும் போது முதலீட்டில் பிடித்தம் செய்யப்படும் தொகை குறைவாகவே இருக்கும்.

இந்தத் திட்டத்தின் கீழ் ஒரு லட்ச ரூபாய் முதலீடு செய்தால் 5 ஆண்டுகளில் மொத்தம் 37,000 ரூபாய் வட்டியாக உங்களுக்கு கிடைக்கும். அதுவே இந்தத் திட்டத்தின் உச்சபட்ச முதலீடான 15 லட்ச ரூபாய் முதலீடு செய்தால் 5,55,000 ரூபாய் வட்டியாக கிடைக்கும்.

இந்தத் திட்டத்திற்கு வரிவிலக்கு கிடையாது. 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட மூத்த குடிமக்களுக்கான சேமிப்புத்திட்டம்.

ஒருவேளை ஓய்வு பெற்ற அரசு ஊழியராக இருந்தால் 55 வயதுக்குப் பிறகும், ஓய்வு பெற்ற ராணுவ அதிகாரியாக இருந்தால் 50 வயதுக்குப் பிறகும் இந்தத் திட்டத்தில் இணையலாம். அஞ்சலக சேமிப்புத் திட்டங்களிலேயே இந்தத் திட்டத்திற்குத்தான் அதிக வட்டிதரப்படுகிறது. இதன் வட்டி விகிதம் 8.2% ஆகும். குறைந்தபட்சமாக ஆயிரம் ரூபாயும், அதிகபட்சமாக 30 லட்சம்வரையும் இந்தத் திட்டத்தில் முதலீடு செய்யலாம். வட்டித்தொகை ஒவ்வொரு காலாண்டிற்கும் ஒருமுறை, சேமிப்பு கணக்கில் வரவு வைக்கப்படும்.

5 ஆண்டுகள் கால அளவு கொண்ட இந்தத் திட்டத்தில் இருந்து முதல் ஆண்டிலேயே வெளியேற நினைத்தால் வட்டி



வழங்கப்படாது. ஒருவேளை முந்தைய காலாண்டிற்கான வட்டி, சேமிப்பு கணக்கில் வரவு வைக்கப்பட்டிருந்தால் முதலீட்டுத் தொகையில் அந்தப் பணம் பிடித்தம் செய்யப்படும். ஓராண்டிற்கு பின்னரோ, 2 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரோ வெளியேற நினைத்தால் முதலீட்டு தொகையில் 1.5% பிடித்தம் செய்யப்படும். அதன் பிறகு கணக்கை முடித்தால் 1% பிடித்தம் செய்யப்படும். இந்தத் திட்டத்தில் ஒரு லட்சம் முதலீடு செய்தால் 5 ஆண்டுகளில் உங்கள் கையில் 1,41,000 ரூபாய் இருக்கும். அதுவே உச்சபட்ச முதலீடான 30 லட்சம் முதலீடு செய்தால் 5 ஆண்டுகளில் உங்கள் கையில் 42,30,000 ரூபாய் இருக்கும்.

உங்கள் முதலீட்டிற்கான வட்டித்தொகை ஒரு நிதியாண்டில் ரூ.50,000 அதிகமாக இருந்தால் வரிப்பிடித்தம் செய்யப்படும். ஒருவேளை வருமான வரி செலுத்த வேண்டியதைவிட குறைவான வருமானமே ஈட்டக்கூடியவராக நீங்கள் இருந்தால் 15G/15பி படிவங்களை முன்கூட்டியே சமர்ப்பித்து இந்த வரிப்பிடித்தத்தை தவிர்க்கலாம். பெண்களின் சேமிப்பை ஊக்குவிப்பதற்காக அஞ்சல் அலுவலகங்களில் வழங்கப்படும் பிரதியேக திட்டம். இரண்டு ஆண்டுகள் கால அளவு கொண்ட இந்தத் திட்டத்தில் ஆண்டுக்கு 7.5% வட்டி வழங்கப்படுகிறது. அஞ்சல் அலுவலகம், வங்கிகளில் உள்ள மற்ற திட்டங்களோடு ஒப்பிட்டால், இந்தத் திட்டம்தான் குறுகிய கால சேமிப்பிற்கு அதிக வட்டி தரக்கூடியது.

குறைந்தபட்சமாக ஆயிரம் ரூபாய் முதல் ரூ.2,00,000 லட்சம்வரை முதலீடு செய்யலாம்.

உதாரணமாக, ஒரு லட்ச ரூபாய் முதலீடு செய்தால் இரண்டு ஆண்டுகள் முடிவில் உங்கள் கையில் 1,16,022 ரூபாய் இருக்கும். அதுவே, உச்சபட்ச தொகையான இரண்டு லட்சம் முதலீடு செய்தால் இரண்டு ஆண்டுகள் முடிவில் அதன் மதிப்பு 2,32,000 ரூபாயாக இருக்கும்.

இந்தத் திட்டத்திற்கு வரிவிலக்கு கிடையாது. இதுபோன்ற பல்வேறு திட்டங்கள் உள்ள அஞ்சலகத்திற்கு ஒருமுறை சென்று விவரங்களை கேட்டு பயன் பெறலாம்.

குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் வளர!

பெற்றோரின் வளர்ப்பை குழந்தைகளின் நடவடிக்கைகள் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம் என்று சொல்வார்கள். அது உண்மை தான். ஏனெனில் குழந்தைகள் குறும்பு செய்தாலும் சரி, அனைவரும் ஆச்சரியப்படும் வகையில் நடந்து கொண்டாலும் சரி, அதற்கு முதலில் சொல்வது பெற்றோரின் வளர்ப்பு என்று தான். அந்த வகையில் அனைத்து பெற்றோர்களுமே தனது குழந்தை அனைவரும் அதிசயப்படும் வகையில் நடக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவார்கள்.

அதற்கு முதலில் அனைத்து பெற்றோர்களும் செய்ய வேண்டியது, குழந்தைகளுக்கு சிறு வயதில் இருந்தே ஒருசில நல்ல பழக்கங்களை பின்பற்ற வைக்க வேண்டும். அதற்காக குழந்தைகளை வற்புறுத்தி செய்ய வைக்கக்கூடாது. ஏனெனில் அவ்வாறு செய்தால், குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்கள் மீது வெறுப்பு வந்துவிடும். எனவே பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கங்களைச் சொல்லிக் கொடுக்கும் பொழுதே, அதற்கான நன்மைகளையும் வெளிப்படையாக புரியுமாறு சொன்னால், குழந்தைகள் புரிந்து கொண்டு, அதனை விருப்பத்துடன் பின்பற்றுவார்கள்.

இப்போது குழந்தைகளுக்கு சிறு வயதில் இருந்தே சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டிய சில நல்ல பழக்கங்களைப் பட்டியலிட்டுள்ளோம். அதைப் படித்து, உங்கள் குழந்தைகளை பின்பற்ற வைத்து, ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுங்கள். இருமுறை பல் துலக்குதல் நிறைய குழந்தைகள் பல் தேய்க்கவே சோம்பேறித்தனப்படுவார்கள். எனவே புரியாத வயதுள்ள குழந்தைகளாக இருந்தால், அவர்களை அழைத்து பற்களை தேய்த்துவிடுங்கள். அதுவே புரிந்து கொள்ளும் வயதுள்ளவர்களாக இருந்தால், அவர்களுக்கு பற்களை தினமும் இரண்டு முறை தேய்ப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகளைச் சொன்னால், அவர்களே தினமும் பற்களை தேய்க்க வேண்டுமென்று உங்களை தேடி வருவார்கள். உங்க குழந்தைங்க எதிர்காலத்துல பெரிய தலைவராக நீங்க 'இத' செஞ்சா போதுமாம்! அடித்து எழுப்ப வேண்டாம் நிறைய பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கம் சொல்லி தருகிறேன் என்று அதிகாலையிலேயே குழந்தைகளது தூக்கம் கலைவதற்குள்ளேயே எழுப்பி விடுவார்கள். உண்மையில் அவ்வாறு எழுப்புவது நல்ல பழக்கமல்ல. சொல்லப்போனால் அது அவர்களது உடலுக்கு கெட்டதைத் தான் விளைவிக்கும். எப்படியெனில், சிறு குழந்தைகளுக்கு 8-9 மணிகேரத் தூக்கம் மிகவும் இன்றியமையாதது. ஆகவே அவர்களது தூக்கம் கலைவதற்கு முன்பே, அடித்து எழுப்ப வேண்டாம். அதற்காக அவளுக்கு அதிகமாகவும் தூங்க விடக் கூடாது. இல்லாவிட்டால், நாளடைவில் அதுவே கெட்ட பழக்கமாகிவிடும். சாப்பிடும் பழக்கம் குழந்தைகளுக்கு சிறு வயதிலேயே எப்படி உட்கார்ந்து

சாப்பிட வேண்டும் என்ற பழக்கத்தை கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளை சிறு வயதிலேயே சுத்தம் செய்யும் பழக்கத்தை சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக, பால் குடிக்கும் போது பாலை கீழே சிந்திவிட்டால், அதனை அவர்களையே சுத்தம் செய்ய சொல்ல வேண்டும். மேலும் படிக்கும் அறையை வாரந்தோறும் சுத்தம் செய்யுமாறு பழக்கப்படுத்த வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு தவறாமல் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டியவைகளில் முக்கியமானது 'நன்றி' மற்றும் 'தயவு செய்து' போன்ற மரியாதையான வார்த்தைகள் தான். எனவே இதனை மறக்காமல் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். பகிர்ந்து கொள்ளுதல் பகிர்ந்து கொள்வது என்பது ஒருவிதமான சந்தோஷம். ஆனால் தற்போதுள்ள குழந்தைகள் இதனை செய்வதில்லை. மேலும் தற்போதைய பெற்றோர்கள் ஒரு குழந்தையோடு நிறுத்திக் கொள்வதால், குழந்தைகளால் அவர்களுக்குரிய பொருளை வீட்டிற்கு யாரேனும் வந்தால், அவர்களை தொடக்கூட அனுமதிப்பதில்லை. எனவே இந்த பகிர்தல் பழக்கத்தையும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். பொறுப்பு சிறுவயதில் இருந்தே அவர்களுக்கு பொறுப்புக்களையும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

அதிலும் அவர்களுக்கு செவ்விரகு பணம் பொடுத்தால், அதை சேமித்து வைத்து, தேவையான பொருட்களை வாங்க வேண்டும் என்று சொல்லி பழக்க வேண்டும். இதனால் பிற்காலத்தில் அவர்களுக்கு சேமிக்கும் பழக்கம் அதிகரித்து, நல்ல பொறுப்புள்ள மனிதனாக இருப்பார்கள். ஆரோக்கிய உணவுகள் தற்போதுள்ள குழந்தைகளுக்கு பிட்சா, பர்கர் போன்றவை தான் பிடிக்கிறது. ஆனால் அதனை சிறுவயதிலேயே வாங்கிக் கொடுத்து பழக்கிவிட்டால், பின் அவர்கள் அதற்கு அடிமையாகி, பிற்காலத்தில் ஆரோக்கியமற்ற உடலைப் பெற்றிருப்பார்கள். ஆகவே அவர்களுக்கு ஆரோக்கிய உணவுகளை வீட்டிலேயே சமைத்துக் கொடுத்து, வீட்டு உணவின் சுவைக்கு பழக்கப்படுத்த வேண்டும். அளவான டிவி, அதிகமான விளையாட்டு குழந்தைகளை சுத்தமாக டிவி பார்க்கவே கூடாது என்று சொல்லக்கூடாது. அதேசமயம் அவளுக்கு அதிகமாக டிவியையும் பார்க்க விடக்கூடாது. வேண்டுமெனில் அதற்கு பதிலாக விளையாட்டில் ஈடுபட வைக்கலாம். இதனால் உடல் நலம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதோடு, கண்ணிற்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாமலும் இருக்கும். நல்ல பழக்கம் பொது இடங்களில் அதுவும் நடக்கும் பாதைகளில் குப்பையைப் போடும் பொழுது கண்டித்து, அதனை குப்பைத் தொட்டியில் போட வேண்டும் என்று அறிவுறுத்த வேண்டும். இதனால் சிறு வயதிலேயே சமூகத்தின் மீது அக்கறை கொண்டவராக மாற்றலாம்.



அதிகாலை எழுந்தால் ஆற்றல் வருமா?



பெரும்பாலான மனிதர்களுக்கு அதிகாலை 4 மணிக்கு தான் ஆழ்ந்த உறக்கம் வரும். சிலருக்கு அதிகாலை நாலு மணிக்கு எழுந்து வேலைகளை தொடங்க உற்சாகம் பிறக்கும்.

அதிகாலையில் எழுபவர்களின் மூளை மற்றவர்களை விட நன்கு செயல்படுவதாக பலரின் வாழ்க்கை முறைகளால் தெரிய வந்துள்ளது..

உங்களின் காலை பழக்கவழக்கம் தான் நீங்கள் நாள் முழுவதும் எப்படி இருக்கப் போகிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. அதிகாலை என்றதும் பலரும் காலை 7 மணியைத் தான் சொல்கிறார்கள் என்று நினைப்போம்.

ஆனால் அதிகாலை என்பது காலை 4.30 அல்லது 5 மணியாகும். இந்நேரத்தில் எழுவதால் உங்கள் மனம் மற்றும் உடல் இரண்டுமே மேம்படும். மேலும் அன்றைய நாளில் உங்களது இலக்கை அடைய சிந்திப்பதற்குப் போதிய அளவு நேரம் கிடைக்கும்.

அதிகாலையில் எழுந்ததும் இரண்டு அல்லது மூன்று டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீர் பருகுவீர்கள். அதிகாலை நடைப்பயிற்சி, ஏதாவது விளையாட்டு, மெதுவான ஓட்டம் போன்ற செயல்களில் ஈடுபட வேண்டும்.

மேலும் அதிகாலையில் நல்ல சுத்தமாகக் காற்றை சுவாசிக்கலாம். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் உங்கள் உடலில் ஆற்றல் அதிகரித்து, வேலையில் உங்களின் உற்பத்தித் திறன் அதிகரிக்கும். எப்போதும் வேலை, வீடு என்று மட்டும் இருக்காமல், உலகில் என்ன நடக்கிறது என்பதையும் காலையில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அதற்கு செய்தித்தாள்களை தினமும் படிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஒரு அரை மணிநேரம் படிப்பதற்கு ஒதுக்குங்கள்.. உலகில் என்ன நடக்கிறது என்பதைத் தெரியாமல் வாழ்வது மிகவும் கடினம்... கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.. அதிகாலை கண்விழிப்பு உங்களுக்கான நாளை பாஸிட்டிவ்வாக மாற்றித் தரும். ஒவ்வொரு செயலையும் மிக நேர்த்தியாக செய்ய முடியும்.

உங்களின் அன்றாடப் பணிகள் எதுவானாலும் அதிக சிரமமின்றி செய்து முடிக்க முடியும்.. அதிகாலை நேரத்தில்

எழுவதால், மனம் புத்துணர்வு அடையும், மனம் இலகுவாகி, பரபரப்பு இல்லாத வாழ்க்கையால், இரத்த ஓட்டம் சீராகி, உடலும் மனமும் உற்சாகமாகும்.

அதிகாலை எழுவது சிரமமா என்ன..?. முயன்று தான் பாருங்களேன்.காலையில் சீக்கிரம் எழுந்து கொள்வதன் முதல் பலன், நீங்கள் அன்றாடம் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை அழகாகத் திட்டமிடலாம் அல்லது அட்டவணை போட்டு செயல்படுத்தலாம். ஒரு விஷயத்தை செய்து முறையாக செய்யும் பொழுது நீங்கள் நிறைவான உணர்வைப் பெறுவீர்கள். உடற்பயிற்சி செய்தாலும் சரி, அல்லது உங்கள் பணிகளை விரைவாகத் தொடங்கினாலும் சரி காலையில் சீக்கிரம் எழுந்து திட்டமிட்டபடி அதனை செய்வது உங்களை பாசிட்டிவ் எனர்ஜி அளிக்கும். "உலகில் உள்ள பல்வேறு வெற்றியாளர்களும் அதிகாலையில் சீக்கிரம் எழும் பழக்கத்தைக் கொண்டவர்கள்தான்.

எல்லோருக்கும் முன் எழுவது என்பது எல்லோருக்கும் முன் உங்கள் வாழ்வின் இலக்குகளை லட்சியங்களை அடைவது என்று அழகான ஒரு தொடர்பு இருக்கிறது.

காலில் இறக்கை கட்டிக் கொண்டு பறக்கும் இந்த காலகட்டத்தில் உங்களுக்கு ஒய்வு எடுக்க அல்லது நீங்கள் விரும்புவதை செய்வதற்காக நேரம் ஒதுக்குவது மிக மிகக் குறைவு. சின்னஞ்சிறு விஷயங்களுக்கு கூட உங்களால் நேரம் ஒதுக்க முடியாமல் போகலாம்.

சீக்கிரம் எழுந்து கொள்வது, கூடுதல் நேரத்தை அளிக்கும். இதனால், நீங்கள் விரும்பிய புத்தகம் படிக்கலாம் அல்லது தொலைக்காட்சி பார்க்கலாம்.

எனவே நீங்கள் காலையில் அரை மணி நேரம் அல்லது ஒரு மணி நேரம் முன்னதாக எழும்போது உங்கள் மற்ற வேலைகளை திட்டமிட்டு விரைவாக முடிப்பதால் உங்களுக்கு நீங்கள் விரும்பும் வேலைகளை செய்வதற்கான நேரம் எளிதாகக் கிடைக்கும்.

வெங்காயத்தில் இத்தனை நன்மைகளா!

சில விஷயங்களை ஒன்றுமில்லை என்று குறிப்பிடும் போது வெங்காயத்துடன் ஒப்பிடுவார்கள். ஆனால் அந்த வெங்காயத்தில் 50 நன்மைகள் இருப்பது என்பதை அறியும்போது ஆச்சரியம் மேலிடுகிறது.

நாலைந்து வெங்காயத்தை தோலை உரித்து அதோடு சிறிது வெல்லத்தைச் சேர்த்து அரைத்து சாப்பிட பித்தம் குறையும், பித்த ஏற்பாடு மறையும்.

சமஅளவு வெங்காயச் சாறு, வளர்பட்டை செடி இலைச் சாற்றை கலந்து காதில்விட காதுவலி, குறையும்.

வெங்காயச் சாறு, கடுகு எண்ணெய் இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து சூடாக்கி இளம் சூட்டில் காதில்விட, காது இரைச்சல் மறையும்.

வெங்காயத் தைத் துண்டுகளாக நறுக்கி, சிறிது இலவம் பிசினைத்தூள் செய்து சேர்த்து, சிறிது கற்கண்டு தூளையும் எடுத்து, அனைத்தையும் பாலுடன் சேர்த்து சிறிது சாப்பிட எல்லா மூலக்கோளாறுகளும் நீங்கும்.

வெங்காய நெடி சில தலைவலிகளைக் குறைக்கும். வெங்காயத்தை வதக்கிச் சாப்பிட உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் ஆசனக் கடுப்பு நீங்கும் வெங்காயத்தைச் சுட்டு, சிறிது மஞ்சள், சிறிது நெய் சேர்த்து, பிசைந்து மீண்டும் லேசாக சுடவைத்து உடையாத கட்டிகள் மேல் வைத்துக்கட்ட கட்டிகள் உடனே பழுத்து உடையும்.

வெங்காயச் சாறு சில வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்கும். இதை மோரில் விட்டுக் குடிக்க இருமல் குறையும்.

வெங்காயச் சாற்றையும், வெந்நீரையும் கலந்து

வாய் கொப்பளித்து, வெறும் வெங்காயச் சாறை பஞ்சில் நனைத்து பல் ஈறுகளில் தடவிவர பல்வலி, ஈறுவலி குறையும். வெங்காயப், வெங்காயத்தை சமைத்து உண்ண உடல் வெப்பநிலை சமநிலை ஆகும். மூலச்சூடு தணியும்.

வெங்காயத்தை அவித்து தேன், கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட உடல் பலமாகும்.

வெங்காயத்தை வதக்கி வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும். வெங்காயத்தை வதக்கி தேன் விட்டு இரவில் சாப்பிட்டு, பின் பசும் பால் சாப்பிட ஆண்மை பெருகும். படை, தேமல் மேல் வெங்காயச் சாற்றை சிவர மறைந்து விடும். திடீரென மூர்ச்சையானால் வெங்காயத்தை கசக்கி முகரவைத்தால் மூர்ச்சை தெளியும். வெங்காயச் சாற்றையும் தேனையும் கலந்து அல்லது வெங்காயச் சாற்றையும், குல்கந்தையும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சீதபேதி நிற்கும். வெங்காய ரசத்தை நீர் கலந்து குடிக்க நன்கு தூக்கம் வரும். பனைமர பதநீரோடு வெங்காயத்தை நறுக்கிப் போட்டு சூடுபடுத்தி குடித்து வர மேகநோய் நீங்கும்.

வெங்காயம், அவரை இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து சாப்பிட மேகநோய் குறையும்.

வெங்காயம் குறைவான கொழுப்புச்சத்து உள்ளது. எனவே குண்டானவர்கள் தாராளமாக வெங்காயத்தைப் பயன்படுத்தலாம். பச்சை வெங்காயம் நல்ல தூக்கத்தை தரும். பச்சை வெங்காயத்தை தேனில் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது. வெங்காயம் வயிற்றிலுள்ள சிறுகுடல் பாதையை சுத்தப்படுத்துகிறது. ஜீரணத்துக்கும் உதவுகிறது.

வெங்காயம் ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும், இழந்த சக்தியை மீட்கும். தொடர்ந்து புகைப்பிடிப்பவர்கள் வெங்காயச் சாற்றை நாள் ஒன்றுக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் மூன்றுவேளை சாப்பிட்டு வர நூரையீரல் சுத்தமாகும்.

வெங்காயச் சாற்றுடன், கடுகு எண்ணெய் கலந்து கீல் வாயு காரணமாக மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலி நேரத்தில் தடவிவர வலி குணமாகும். நறுக்கிய வெங்காயத்தை முகப்பரு உள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் முகப்பரு நீங்கும்.

வெங்காயச் சாற்றோடு சிறிது உப்பு கலந்து அடிக்கடி சாப்பிட்டுவர, மாலைக்கண் நோய்நோய் சரியாகும்.

வெங்காயச் சாறையும், தேனையும் சம அளவு கலந்து கண்வலிக்கு ஒரு சொட்டுவிட கண்வலி, கண் தளர்ச்சி நீங்கும். ஜலதோஷ நேரத்தில் வெங் காயத்தை முகர்ந்தால் பலன் கிட்டும்.

வெங்காயத்தை அரைத்து தொண்டையில் பற்றுப்போட ஏற்படும் தொண்டை வலி குறையும். பாம்பு கடித்துவிட்டால் நிறைய வெங்காயத்தைத் தின்னவேண்டும். இதனால் விஷம் இறங்கும். ஆறு வெங்காயத்தை ஐநூறு மில்லி நீரிலிட்டு, கலக்கிப் பருக சிறுநீர் கடுப்பு, எரிச்சல் நீங்கும்.

வெங்காயம் சோடா உப்பு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து நாய் கடித்த இடத்தில் தடவி, வெங்காய சாறை குடிக்க நாய் விஷம் இறங்கும். பிறகு டாக்டரிடம் செல்லலாம். வெங்காயச் சாறோடு சர்க்கரை சேர்த்துக் குடிக்க மூலகாலரா பரவியுள்ள இடத்தில் பச்சை வெங்காயத்தை மென்றுதின்ன காலரா தாக்காது.

ஒரு பிடூ சோற்றுடன் சிறிது உப்பு, நான்கு வெங்காயம்



இவற்றை சேர்த்து அரைத்து, ஒரு வெற்றிலையில் வைத்து நகச்சுற்றுள்ள விரலில் காலை, மாலை வைத்துக்கட்ட நோய் குறையும். சிறிய வெங்காயத்தில் இன்சலின் உள்ளது. நீரிழிவு நோயாளிகள் இதை அதிகமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

தலையில் திட்டுத்திட்டாக முடி உதிர்ந்து வழக்கை விழுந்திருந்தால் சிறு வெங்காயத்தை இரு துண்டாக நறுக்கி தேய்த்துவர முடிவளரும். காக்காய் வலிப்பு நோய் உள்ள வர்கள் தினசரி ஓர் அவுன்ஸ் வெங்காயச் சாறு சாப்பிட்டுவர வலிப்பு குறையும்.

வெங்காயத்தை தினமும் சாப்பிட்டுவர டி.பி.நோய் குறையும். வெங்காயச் சாற்றோடு சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட வாதநோய் குறையும்.

தேள்கொட்டிய இடத்தில் வெங்காயத்தை நசுக்கித் தேய்க்க விஷம் இறங்கும். வெங்காயத்தை பசும் தயிருடன் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர தாது பலமாகும்.

வெங்காயம் சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு நீங்கி குரல் வளமாகும். தினமும் மூன்று வெங்காயம் சாப்பிட்டுவர பெண்களுக்கு ஏற்படும் உதிரச் சிக்கல் நீங்கும்

வெங்காயத்தை துண்டு துண்டாக நறுக்கி விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி சாப்பிட, மலச்சிக்கல் குறையும். வெங்காயத்தை அரைத்து முன் நெற்றி, பக்கவாட்டு நெற்றியில் பற்றுப் போட தலைவலி குறையும். மாறாடப்பு நோயாளிகள், ரத்தநாள கொழுப்பு உள்ளவர்கள் சின்ன வெங்காயம் சாப்பிடுவது நல்லது.

சின்ன வெங்காயச் சாறு கொழுப்பை உடனே கரைக்கும். வெங்காயத்தை ஒரு மண்டலம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர உடல் குளிர்ச்சியும், மூளை பலமும் உண்டாகும். வெங்காயத்தை வதக்கிக் கொடுத்தால் பிள்ளைகள் விரும்பி சாப்பிடுவர். ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும்.



பாட்டில் தண்ணீரில் இருக்கும் பாதக அம்சங்கள்!

இன்றைய நவீன கால கட்டத்தில் பாட்டில் தண்ணீர் மிகவும் பிரபலமாகி வருகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் மில்லியன் கணக்கான மக்கள் பாட்டில் தண்ணீரைத் தான் வாங்குகிறார்கள்.

எங்கே போனாலும் இது எளிதில் கிடைப்பதால் இதன் பயன்பாடு சாதாரணமாகி விட்டது. ஆனால் இந்த வாட்டர் பாட்டிலில் தண்ணீர் குடிப்பதால் ஏகப்பட்ட சுகாதார தீமைகள் நமக்கு ஏற்படுகிறது என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.

பழைய வாட்டர் பாட்டிலை நீங்கள் தூக்கி போடாமல் அதை மீண்டும் பயன்படுத்துவது அதிலிருக்கும் ரசாயனங்கள் தண்ணீருக்குள் கசிந்து பல பிரச்சினைகளை உண்டாக்குகிறது.

பெரும்பாலான வணிக பாட்டில் நீர் இரண்டு வருடங்கள் வரை ஒன்றும் செய்யாது என போடப்படுகிறது. ஆனால் அது சீல் வைக்கப்பட்டு இருக்கும் வரை தான் அந்த ஆயுட்காலம்.

எவ்வளவு சிறந்த பாட்டிலாக இருந்தாலும் ஒரு வாரத்திற்கு மேல் வைத்து இருந்து குடிக்கக் கூடாது. அதேமாதிரி பாட்டில்களின் காலாவதி தேதியை பார்த்து வாங்க வேண்டும். திரும்பவும் அந்த பாட்டில்களை பயன்படுத்துவது பாக்கடிரியா பெருக்கத்தை அதிகரிக்கிறது.

பிளாஸ்டிக் பாட்டில்கள் சூரிய ஒளி வெப்பத்துடன் வினைபுரிந்து மோசமான விளைவை உண்டாக்குகிறது.

பிஸ்பெனால்ட், அல்லது பிபிஏ எனப்படும் ஒரு வேதிப்பொருள், பிளாஸ்டிக் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும். இந்த வேதிப்பொருள் பாட்டில் சூரிய ஒளியுடன் தொடர்பு கொள்ளும் போது அது தண்ணீரில் கசிய வாய்ப்புள்ளது.

இந்த தண்ணீரை குடிக்கும் போது ஹார்மோன் சீர்குலைவு, இதய நோய் மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற பிரச்சினைகளை உண்டாக்குகிறது.

எனவே பிளாஸ்டிக் பாட்டிலை ஒரு



முறை பயன்படுத்திய பிறகு மறுசுழற்சி செய்வது அவசியம். உலோகம் அல்லது கண்ணாடியால் நிரப்பப்பட்ட கொள்கலனை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

சமீபத்தில் 45 பாட்டில் வாட்டர் பிராண்டுகள் பரிசோதிக்கப்பட்டன. அதில் ஆர்சனிக் போன்ற நச்சு உலோகம் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆர்சனிக் அளவு வாட்டர் பாட்டிலில் வரம்பு மீறி இருப்பதாக அவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

இது இருதய நோய் மற்றும் சில வகை புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. குழந்தைகளின் மினி மற்றும் உடல் நலனை பாதிக்கிறது.

உலகெங்கிலும் இருந்து 259 பாட்டில் நீரை பகுப்பாய்வு செய்த ஆய்வில், அவற்றில் 93 சதவிகிதம் "மைக்ரோபிளாஸ்டிக்" என்ற செயற்கை பாலிமர் துகள்கள் இருப்பதைக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

ஒரு லிட்டர் பாட்டில் தண்ணீருக்கு 325 மைக்ரோபிளாஸ்டிக் துகள்கள் உள்ளன என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் எச்சரித்துள்ளனர்.

எனவே நீங்கள் பயன்படுத்தும் வாட்டர் பாட்டில்களில் அடைக்கப்பட்ட தண்ணீரில் ஏராளமான தீமைகள் மறைந்துள்ளன என்பதை மறவாதீர்கள்.

- தீ.கவின், பண்ணுட்டி



தொழிலாளர்களை அசக்திய தொழிலதிபர்!

தீபாவளிக்கு போனஸ் எப்போடா வரும்' என்று மொபைல் போனில் குறுஞ்செய்தி வருதா என்று பார்க்கிற சீசன் இது. ஆனால், ஊட்டியில் உள்ள எஸ்டேட்டில் அதன் ஊழியர்களுக்கு வெயிட்டாக ஒரு போனஸ் பரிசை வழங்கியிருக்கிறார் அந்த எஸ்டேட் உரிமையாளர் அட, ஆமாங்க! நீலகிரி மாவட்டம் கோத்தகிரி பகுதியில் உள்ள எஸ்டேட்டின் உரிமையாளர் தொழிலதிபர் சிவகுமார். இவர் தனது எஸ்டேட்டில் பணிபுரியும் 15 ஊழியர்களுக்கும் ஆளுக்கு ஒரு ராயல் என்ஃபீல்டு புல்லட் ஒன்றை இந்தத் தீபாவளி போனஸாக வழங்கி அசத்தியிருக்கிறார். அட, இதில் டிரைவர் முதற்கொண்டு மேனேஜர் வரை எல்லோருக்குமே ரூவீலர்களை போனஸாக வழங்கியிருக்கிறார் என்பதுதான் அவரது செயலுக்கு 'வாவ்' சொல்ல வைக்கிறது.

திருப்பூரைச் சேர்ந்த தொழிலதிபர் சிவகுமார், கோத்தகிரி பகுதிகளில் கேரட், பீட்ரூட் உள்ளிட்ட மலை காய்கறி மற்றும் கொய்மலர் சாகுபடியில் ஈடுபட்டு வருகிறார். தனது நிறுவனத்தில் பணியாற்றி வரும் பணியாளர்களுக்கு ஒவ்வொரு ஆண்டும் தீபாவளி சமயங்களில் சர்ப்பரைஸ் கிஃப்ட் கொடுத்து அசத்துவதை வாடிக்கையாகக் கொண்டிருக்கிறார்.



தனது கார் டிரைவர் முதல் எஸ்டேட் மேனேஜர் வரை 15 பணியாளர்களைத் தேர்வு செய்திருக்கிறார். மேலும் அவர்கள் விரும்பும் வாகனங்களை அறிந்துகொண்டு, ராயல் என்ஃபீல்டு ஹிமாலயன் 1, ராயல் என்ஃபீல்டு க்ளாஸிக் 350 4, ராயல் என்ஃபீல்டு ஹண்ட்டர் 350 7, யமஹா ரே ஸ்கூட்டர் 3 என 15 வாகனங்களை புக செய்திருக்கிறார். 15 பேரையும் அழைத்து, வாகனத்தின் சாவியைக் கையில் கொடுத்திருக்கிறார். சற்றும் எதிர்பாராத பணியாளர் மகிழ்ச்சியில் திளைத்திருக்கிறார்கள்.

- பி.முத்துராஜ்



நிச்சயம் தமிழ் சினிமாவில் சாக்ஸிபன் அகம் பட இயக்குனர் சதீஷ் கர்ணா!

சதீஷ் கர்ணா வளர்ந்து வரும் சயாதீன திரைக்கலைஞர். போட்டோகிராபி மீது ஆர்வம் கொண்ட இவர் கல்லூரி படிப்பை முடித்துவிட்டு சீரியலில் உதவி கேமராமேனாக பணிபுரிந்துள்ளார். அதன்பிறகு இவர் ஒளிப்பதிவாளராக பணியாற்றிய வஞ்சப் புகழ்ச்சி என்ற இசை ஆல்பம் இவருக்கு நல்ல பெயரை பெற்றுத்தந்தது. பிறகு இயக்குனர் ஆக வேண்டும் என்ற ஆசையில் பள்ளிக்குடம் என்ற குறும்படத்தை இயக்கினார். இதுவும் பலரது பாராட்டுக்களை பெற்றது. உலக சினிமாக்களை பார்த்து பார்த்து சினிமாவை முழுவதும் கற்றுக்கொண்ட இவர் தற்போது அகம் என்ற படத்தை இயக்கியுள்ளார். யாருடைய உதவியும் இன்றி சினிமாவில் தன்னைத்தானே செதுக்கிக்கொண்டு அகம் என்ற படத்தை இயக்கியுள்ள சதீஷ் கர்ணா தமிழ் சினிமாவில் தனக்கான இடத்தை பிடிப்பேன் என்று தெரிவித்துள்ளார்.



KYTE இந்தியா மூவி மேக்கர்ஸ் தயாரிப்பில் காளிகேசம் திரைப்படத்தை ஜீவாணி என்பவர் இயக்கியுள்ளார். பல்வேறு கட்ட போராட்டத்திற்குப் பிறகு இப்படம் எடுக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் பர்ஸ்ட் லுக் போஸ்டரை இயக்குனர் மற்றும் நடிகர் டி ராஜேந்தர் வெளியிட்டுள்ளார் இந்த படத்தை ஜீவா மற்றும் சோனு இருவரும் இணைந்து தயாரித்து உள்ளனர்.

இந்த திரைப்படத்தில் 4 அறிமுக நடிகர்களும் மூன்று அறிமுக நடிகைகளும் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடித்துள்ளனர் இவர்களுடன் முத்துக்காளை லொள்ளுசபா மனோகர் கஜராஜ் கிரண்ராஜ் மற்றும் பல நடிகர்கள் நடித்துள்ளனர்.

உண்மை சம்பவத்தை மையமாகக் கொண்டு எடுக்கப்பட்ட படம் இது. இந்த திரைப்படத்தில் அருமையான நான்கு பாடல்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. முத்து காளைக்கு இந்த திரைப்படம் ஒரு திருப்புமுனையாகவும், குமரி கூட்டம் என்ற கதாபாத்திரம் வலு சேர்ப்பதாகவும், இளைஞர்களுக்கு இந்த திரைப்படம் விருந்தாகவும் அமையும் என்று இயக்குனர் தெரிவித்தார். பல்வேறு கட்ட போராட்டத்திற்குப் பிறகு இப்பொழுது இந்தத் திரைப்படம் திரைக்கு வர உள்ளது. தொழில்நுட்ப கலைஞர்கள். துணை இயக்குனர் மகாதேவ் பால்கி, கிரிஸ்டல் ராஜ், இசையமைப்பாளர் ஷான் கொல்லம், ஒளிப்பதிவு பிணுமாதவன் எட்டர் சைலேஷ். இந்த படத்தின் முதல் போஸ்டரை வெளியிட்ட டி.ராஜேந்தர் சிறு பட்ஜெட் படங்களையும் ஆதரிக்க வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டார்.



சவாலான கதாபாத்திரங்களில் நடிகை ஆஸை நடிக்க அனுக்ரீத்தி வாஸ் !

பொன்ராம் இயக்கத்தில் விஜய் சேதுபதி நடத்த டிஎஸ்பி படத்தின் மூலமாக தமிழுக்கு அறிமுகமானவர் அனுக்ரீத்தி வாஸ். மாடலிங் மூலம் சினிமாத் துறையில் நுழைந்துள்ள நடிகை. படத்துக்கொண்டு இருக்கும் போதே மிஸ் இந்தியா போட்டியில் பங்கேற்று பட்டம் பெற்றவர். டிஎஸ்பி படத்தை தொடர்ந்து தெலுங்கில் ரவிதேஜா நடத்து சமீபத்தில் வெளியான டைகர் நாகேஸ்வர ராவ் படத்தில் நடித்துள்ளார். இப்படத்தில் ஜெயவாணி என்ற கதாபாத்திரத்தில் நடித்துள்ளார். டிஎஸ்பி படத்தில் நடித்த கதாபாத்திரத்தை விட இது முற்றிலும் மாறுபட்ட கடினமாகவும் சவாலாகவும் இருந்தது என்கிறார். இந்த ஜெயவாணி கதாபாத்திரம் குறித்து நல்ல பாசிட்டிவ் விமர்சனங்கள் வருவதை பார்த்து மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. சினிமாவில் எனது பெயரும் இடம் பெற வேண்டும் என்பதே எனது விருப்பம் என்றும் இன்னும் சவாலான படங்களில் நடிக்க வேண்டும் என்றும் தெரிவித்துள்ளார்.

மருதமலை பிலிம்ஸ் ரேஸ்கோர்ஸ் ரகுநாத் பெருமையுடன் வழங்கும் அக்னி அரக்கன்.

மருதமலை பிலிம்ஸ் ரேஸ்கோர்ஸ் ரகுநாத் பெருமையுடன் வழங்கும் Fire Twister pictures என்ற ஆங்கிலம் திரைப்படத்தை தமிழில் அக்னி அரக்கன் என்று வெளியிடுகிறார் . மருதமலை பிலிம்ஸ் தமிழில் ஏற்கனவே படங்களை வெளியிட்டுள்ளது. ஆங்கில படத்தை தமிழில் அக்னி அரக்கன் என்ற பெயரில் வெளியிடுகிறார்கள். படத்தின் தயாரிப்பாளரே இப்படத்தின் தமிழ் பதிப்புக்கான வசனங்களை எழுதியுள்ளார். ரேஸ்கோர்ஸ் ரகுநாத் பெருமையுடன் வழங்கும் திரைப்படம் பஞ்ச பூதங்களின் படைப்பு நெருப்பு ஆபத்தை சொல்லும் படம் இதை தமிழில் டயலாக் ரேஸ்கோர்ஸ் ரகுநாத் எழுதியும் உள்ளார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ரெகுலரான ஆங்கில பட டப்பிங் மாதிரி இல்லாமல் புதுவிதமான டப்பிங் செய்யப்பட்டு இப்படம் வெளியாக உள்ளது விரைவில் திரைக்கு வரவுள்ளது. பல பிரபலங்கள் இப்படத்தில் நடித்துள்ளனர் மற்றும் ஏற்கனவே சில படங்கள் எடுத்துள்ளார் தயாரிப்பாளர் ரேஸ்கோர்ஸ் ரகுநாத். இதே தயாரிப்பு நிறுவனத்தின் தயாரிப்பில் அடுத்தடுத்து படங்கள் வெளியாக உள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.



தகவல்: PRO Priya



தந்தைக்கு பெருமை சேர்த்த ஜனியர் பாலையா!

1940களில் இருந்து 70களின் துவக்கம் வரை தமிழ் சினிமாவில் ஆதிக்கம் செலுத்திய டி.எஸ். பாலையா பிள்ளைகளில் மூன்று பேர் சினிமா துறையில் ஈடுபட்டனர். அதில் மூத்தவர் ஜனியர் பாலையா. இவர் மூன்றாவது மகன்.

1953ஆம் ஆண்டு ஜூன் 28ஆம் தேதி சென்னையில் பிறந்தார் இவர். ரகு என்ற பெயர் இவருக்கு சூட்டப்பட்டது. ரகுவை திரைப்படத்தில் அறிமுகப்படுத்த டி.எஸ். பாலையா ரொம்பமே ஆசைப்பட்டார். இதற்காக எம்.ஆர். ராதாவை முக்கிய பாத்திரத்தில் வைத்து 'சுட்டான், சுட்டேன்' என்ற படத்தை துவங்கினார் டி.எஸ். பாலையா. படப்பிடிப்பு துவங்கி மூன்றே நாட்களில் பாலையா இறந்து போனார். படமும் அப்படியே நின்று போனது. இந்தப் படத்தில் டி.எஸ். பாலையாவுடன் கூடவே வரும் பாத்திரமாக ரகுவின் பாத்திரம் உருவாக்கப்பட்டிருந்தது.

இதற்குப் பிறகு 1975ஆம் ஆண்டில்தான் அடுத்த வாய்ப்புக் கிடைத்தது. ஏ.பி. நாகராஜன் இயக்கத்தில் வெளிவந்த மேல்நாட்டு மருமகன் என்ற படத்தில் ஜனியர் பாலையா என்ற பெயருடன் அறிமுகமானார் ரகு.

இதற்குப் பிறகு வாழ்வே மாயம் உள்ளிட்ட பல பெரிய திரைப்படங்களில் நடித்தாலும் அடுத்தடுத்து வந்த கரகாட்டக்காரன், கோபுர வாசலிலே ஆகிய இரு திரைப்படங்கள் வெளியான பிறகுதான் தமிழ் ரசிகர்கள் அவரைத் தனியாகக் கவனிக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

இதற்குப் பிறகு பாக்யராஜ் தனது ராசுக்குட்டி, சுந்தரகாண்டம், வீடல் விசேஷங்க போன்ற படங்களில் தொடர்ச்சியாக வாய்ப்பளித்தார். பிறகு, 2012ல் எம்.அன்பழகனின் இயக்கத்தில் வெளிவந்த சாட்டை திரைப்படத்தில் மீண்டும் ஒரு பிரதானமான பாத்திரம் ஜனியர் பாலையாவுக்குக் கிடைத்தது. இந்தப் படத்தில் தலைமை ஆசிரியர் பாத்திரத்தில் மிகச் சிறப்பாக நடித்து தனது இரண்டாவது இன்னிங்லை துவங்கினார் ஜனியர் பாலையா.

இதற்குப் பிறகு கும்கி, தனி ஒருவன், புலி, நேர்கொண்ட பார்வை ஆகிய படங்களில் நடித்தார். இதில் நேர் கொண்ட பார்வை படத்தில் அவருடைய பாத்திரம் வெகுவாகக் கவனிக்கப்பட்டது.

சித்தி, சின்னப்பாப்பா, பெரிய பாப்பா ஆகிய தொலைக்காட்சித் தொடர்களிலும் நடித்திருக்கிறார் ஜனியர் பாலையா. நடிகர் பாலையா அளவுக்கு ஜனியர் பாலையா படங்களில் நடிக்கவில்லை என்றாலும் அவருடைய பெயருக்கு எந்த விதத்திலும் கெட்ட பெயரில்லாமல் பார்த்துக் கொண்டது பெரிய விஷயம். அவருடைய மறைவுக்கு திரை உலகத்தினர் அஞ்சலி செலுத்தினர்.

அழகுக்கு அழகு சேர்க்கும் மணப்பெண் அலங்காரம்!

திருமண நாளுக்கு முதல் நாள் மணப்பெண்ணுக்கு செய்யப்படும் அலங்காரம் இப்பொழுதெல்லாம் பேசுபொருளாக மாறிவிட்டது. மாலையில் ரிசப்ஷனுக்கு வரவேண்டிய மணப்பெண் "பியூட்டி பார்லர் இருந்து இன்னும் வரவில்லையாம்" என்று திருமணத்துக்கு வருபவர்கள் தங்களுக்குள் பேசிக் கொள்வதை கேட்டிருக்கக் கூடும். அந்த அளவுக்கு மணப்பெண் அலங்காரம் என்பது முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக கருதப்படுகிறது. இதுகுறித்து மணப்பெண் அலங்காரத்தில் பல வருடங்களாக கைவண்ணம் காட்டி வரும் திருமதி மெர்லின் இந்திரா அவர்கள் இது பற்றி தெரிவிக்கிறார்.

மணப்பெண்ணின் அழகுக்கு மெருகட்டுவது சிகையலங்காரம். முன்புறம் முகத்தின் மேற்புறம் சிகையலங்காரம் செய்வதற்கு 'ப்ரண்ட் செட்' என்று பெயர். இதற்கு பொருந்தும் அளவில் தான் பின்புறம் தலையை அலங்கரிக்க வேண்டும். பின்னால் போட்டு ஜடை அலங்காரம் செய்து, பின்னலில் பூவைப்பதற்கு பதில் ஜிகை, முத்து, கற்களால் செய்யப்பட்ட மோடி பைப்கள், பைப்பின்னல், ஐந்துகால் பின்னல், மேலே கொண்டை கீழே பின்னல் போடுவது என்று பல வகைகள் உள்ளன.

கொண்டை போடும்போது மணப்பெண்ணின் உயரம், பருமன், கழுத்தின் உயரம் போன்றவற்றைக் கணக்கிட வேண்டும். குட்டையான பெண்களுக்கு சற்று தூக்கியவாறு கொண்டையும், நீளமான கழுத்துள்ளவர்களுக்கு கழுத்தை மறைக்கும் அளவில் கொண்டையை இறக்கியும் போட வேண்டும். முகம் நீளமாக உள்ளவர்களுக்கு காதுகளை மறைக்கும் விதத்தில் சிறிது முடியை எடுத்து சுருட்டி விடலாம். அகலமான முகத்தை உடையவர்கள் முடியைத் தூக்கிக் கட்ட வேண்டும். நடுவகிடு எடுத்து அதில் நெற்றிச்சுட்டியை அணியலாம். அல்லது காதின் ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறுபக்கத்திற்கு முடியை வாரி எடுத்துச் சென்று பிங்குத்தி விட்டு, பின்னால் அழகாக கொண்டை போடலாம்.

மாலையில் நடைபெறும் ரிசப்ஷனுக்கு சற்று அதிகமாகவும், காலையில் மிதமாகவும் மேப் அப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். திருமண நாளன்று அதிகமாக வியர்த்துக் கொட்டும். அதனால், கிரீம் பேஸ் மேக் அப்பை விட, பவுடர் மேக் அப் போடுவது நல்லது. மேக் அப் போடுவதற்கு முன் ஐஸ்கட்டிகளைக் கொண்டு முகத்திற்கு ஒத்தடம் கொடுங்கள்.

அவரவர் நிறத்திற்கேற்ப பவுண்டேஷன், பவுடர்,



லிப்ஸ்டிக் போட வேண்டும்.

கண்களைச் சுற்றி ஐலைனர் வரையும் போது கலைநயத்துடன் வரைய வேண்டும். நிறத்திற்கேற்ப 'ஐவேடோ'வைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

மேக்அப் போடும்போது கழுத்து, கைகள் வரை ஒரே சீராக போடப்பட்டுள்ளதா என்று கவனிக்க வேண்டும்.

கன்னத்திற்கு போடப்படும் 'ரூஜ்' தனியாக சிவப்பாக தெரியாமல் முகத்தோடு ஒன்றிப் போக வேண்டும். இதைச் சரியாக செய்தால் பள்ளமாக உள்ள கன்னங்களைக் கூட சரிசெய்திட முடியும்.

மேரூன் அல்லது பிரவுன் நிறத்தில் பொட்டு வைத்தால் போட்டோவில் பளிச் சென்று தெரிவீர்கள். மேலும் அழகூட்டிப்பொட்டைச் சுற்றி கற்களால் டிசைன்கள் செய்து கொள்ளுங்கள்.

மேக் அப் செய்யும் போது முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகள், தோலில் உள்ள சுருக்கங்கள் மறைந்து விட வேண்டும். நல்ல தரமான மேக் அப் பொருட்களையே பயன்படுத்துங்கள். இல்லாவிட்டால், திருமண நேரத்தில் தோலில் அலர்ஜி ஏற்படும்.

- மெர்லின் இந்திரா

10 நிமிடம் உட்காருங்கள்!

சாதுக்கள் மற்றும் சன்யாசிகளுக்கு முன் 10 நிமிடம் உட்காருங்கள் அனைத்தையும் தானமாக கொடுக்கவேண்டும் என்று உணர்வீர்கள். அரசியல்வாதி முன் 10 நிமிடம் உட்காருங்கள் நீங்கள் படித்தவை அனைத்தும் பயன்றவை என்று உணர்வீர்கள்.

ஆயுள் காப்பீட்டு முகவர் முன் 10 நிமிடம் உட்காருங்கள் இறப்பது நல்லது என உணர்வீர்கள். மனைவியின் முன் 10 நிமிடம் உட்காருங்கள் வாழ்க்கை மிகவும் கடினமாக இருப்பதாக உணர்வீர்கள். குடகாரனுக்கு முன் 10 நிமிடம் உட்காருங்கள் வாழ்க்கை மிகவும் எளிதானது என்பதை உணர்வீர்கள்.

வணிகர்களுக்கு முன் 10 நிமிடங்கள் உட்காருங்கள் உங்கள் வருமானம் மிகவும் குறைவாக இருப்பதை நீங்கள் நிச்சயம் உணர்வீர்கள். விஞ்ஞானிகளுக்கு முன்பாக 10 நிமிடம் உட்காருங்கள் உங்கள் சொந்த அறியாமையின் மகத்துவத்தை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

நல்ல ஆசிரியர்களுக்கு முன் 10 நிமிடம் உட்காருங்கள் மீண்டும் ஒரு மாணவனாக மாற வேண்டும் என்று நினைப்பீர்கள். ஒரு விவசாயி அல்லது தொழிலாளியின் முன் 10 நிமிடம் உட்காருங்கள் நீங்கள் போதுமான அளவு



உழைக்கவில்லை என்பதை உணர்வீர்கள்.

ஒரு சிப்பாயின் முன் 10 நிமிடங்கள் உட்காருங்கள் உங்கள் சொந்த சேவைகளும் தியாகங்களும் அற்பமானவை என்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். ஆனால், முடியும் போதெல்லாம் நல்ல நண்பனின் முன் 10 நிமிடம் உட்காருங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை சொர்க்கமாக உணர்வீர்கள்! உங்கள் கௌரவம் உங்களது நாக்கின் நுனியில் இருக்கின்றது. உங்கள் உயர்வு உங்களது உழைப்பின் முடிவில் ஒளிந்து இருக்கிறது. உங்கள் செல்வம் உங்களது சேமிப்பின் முடிவில் காத்திருக்கிறது. வாழ்வறிந்து செலவு செய்தால், வாழ்க்கை மலரும். வரை மீறி செலவு செய்தால் வாழ்க்கை கருகும்.

"வாழ்க்கை" இது உங்கள் பாதை. உங்களுக்கான பாதை மட்டுமே. உங்களுடன் பலர் நடக்கலாம், ஆனால் உங்களுக்காக யாரும் நடக்க முடியாது. கவனமாக பயணம் செய்யுங்கள்.

- மயிலாடுதுறை சம்பந்தம்

மித்ரா டைம்ஸ் உங்கள் இல்லம் தேடி வரவேண்டுமா?

ஆறாம் ஆண்டின் துவக்கத்தில் அடியெடுத்து வைக்கும் மித்ரா டைம்ஸ் இலட்சக்கணக்கான வாசகர்களோடு பயணிக்கிறது. இதழ்களில் இடம் பெறும் செய்திகள், கட்டுரைகள் பயனுள்ளதாகவும் தங்களின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவியாய் இருப்பதாகவும் மகிழ்ச்சியோடு பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

தாங்கள் அறியாத செய்திகள், புதிய தகவல்களையும் மித்ரா டைம்ஸ் எங்களுக்கு வழங்குகிறது என்பது வாசகர்களின் கருத்து.

மித்ரா டைம்ஸ் சந்தாதாரராக தாங்கள் இதுவரை ஆகவில்லையென்றால் உடனே செலுத்துங்கள்.

ஆயுள்சந்தா : ரூ.2400.00

ஆறாண்டு சந்தா : ரூ.1440.00

ஆண்டு சந்தா : ரூ.240.00

மேலும் விபரங்களுக்கு: **044 - 23743007/8**

தொகை செலுத்த வேண்டிய விபரம்:

Name : MITRA TIMES

A/C no : 50200012576292

Bank : HDFC Bank

Branch : T.Nagar

IFSC : HDFC0000206

சிந்தனைகள் சிறகுகள் ஆகட்டும்!

இங்கு, பிரச்சனைகள் வருவதென்பது இயற்கையானதே!. அந்த பிரச்சனைகளை, இலகுவான முறையில், தீர்க்க முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக. சில சமயங்களில், அவசியமற்ற / சந்தேகமான, கேள்விகளை?. நமக்கு நாமே, கேட்டுக் கொண்டு, அதற்கு பதில் தேடுவதிலேயே...

நமது நேரத்தையும், காலத்தையும், வீணாக்கி விடுகிறோம்..!!.. இறப்புக்கும் பிறப்பிற்கு இடைப்பட்ட குறுகிய நேரத்தில் ஏனோ வாக்குவாதம், சண்டை பேராசை என அலையும் மனித மனம். வாழ்வே ஒரு வரம் அதில் இருக்கும் உண்மை அன்பு, நட்பு, உறவுகளையும் எண்ணி மகிழாமல் எதையோ எண்ணி ஏங்கும் மனமே, இருக்கும் நாட்களை விரையம் செய்யாமல் வாழும் இந்த நொடியேனும் இன்புற்று இரு மனமே.

பத்தியும், அன்பும் எளிதானவைபோல் இருந்தாலும், அவற்றை உடனடியாக அடைவதென்பது மிகவும் கடினமே.

நமக்கு நாமே சில நிபந்தனைகளை வைத்துக் கொள்கிறோம். நிபந்தனை அற்ற வாழ்வே சிக்கல்களில் இருந்து விடுபடுவதற்கு ஒரே வழி.

உங்கள் முன்னேற்றத்தைப் பற்றி அக்கறை கொள்ள,

யாருக்கும் விருப்பமோ நேரமோ அவசியமோ இல்லை என்பதைப் புரிந்துக் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையில் பணத்தை தேடிக்கொண்டே இருக்காதீர்கள்.

கிடைத்ததை அனுபவிக்கவும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். பிறரின் மனதினைப் படிக்க எண்ண வேண்டாம். உங்கள் மனதின் நிம்மதி படிப்படியாகக் குறையும். நான் பெரிய ஆள் என்ற எண்ணத்தைக் கைவிடுங்க. முடிந்த அளவு தானம் செய்யுங்க. பொருளாகவோ, பணமாகவோ. யதார்த்தமாக இருங்க. உங்களுக்கு உள்ளேயே ஒரு வட்டம் போட்டு வாழ்க்கையை வாழாதீங்க. இன்னும் 10 30 ஆண்டுகளில் யாத்ராவுக்கு போய் விடுவோம் என்ற எண்ணத்தில் இருங்க. அதற்குள் நல்லதை செய்து விடுங்க. இந்த வீடு, சொத்து, கார், தொழில், பணம், செல்வாக்கு, வேலையாட்கள், அதிகாரம் இவை அனைத்தும் கூட வராது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்து உடலைப் பாதுகாப்பாக வைப்புக. வாழ்க்கையில் ஓர் நோக்கம் வேண்டும். அது இல்லாமலேயே ஏனோதானோ என்று இருக்கக் கூடாது. இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்தக் காலம் மாறி, செயற்கையாக மனிதர்கள் திருப்திப்படுவதாக நினைத்து, தங்களைத் தாங்களே

ஏமாற்றிக் கொள்கிறார்கள். நமக்கான வாழ்க்கையை வாழ்ந்துக் கொண்டு இருக்கிறோம் என்பதை விட மற்றவர்கள் முன் நாம் நன்றாக வாழ்வதைப் போல் நடத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை உண்மை ஒரு விஷயம் நல்லதா கெட்டதா என்று சந்தேகம் வந்தாலே... அது கெட்டது தான் என்று தாராளமாக முடிவு எடுங்கள்... நல்லது எப்போதும் குழப்பத்தை உண்டாக்காது உங்கள் நேரம் மிகவும் குறைவு, மற்றவர்களின் வாழ்க்கையை வாழ்ந்து, அதையும் வீணடிக்காதீர்கள்.

புசணிக்காயைத் தூக்கிச் சுற்றுவது புஜை அறையில் வைக்க அல்ல..... தெருவில் போட்டு உடைக்கத் தான்.....

மற்றவர்கள் நம்மைத் தலையில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டாடுவதும் அதே போலத்தான் சில கேள்விகளுக்குப் புன்னகையே நல்ல பதில். சில இடங்களில் வேடிக்கை மட்டும் பார்ப்பதே நல்லது

பல நேரங்களில் தனிமையே நல்லது. உன்னிடம் உண்மை இருந்தால்? உன்னிடத்தில் பிடிவாதம் இருக்கும்! உன்னிடம் நேர்மை இருந்தால்? உன்னிடத்தில்



நல்ல நடத்தை இருக்கும்...! உன்னிடம் அன்பு இருந்தால்? உன்னிடத்தில் அக்கறை இருக்கும்...! வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே..! குழந்தைகளுடன் உறவினர் வீடுகளுக்குச் செல்லுங்கள்.

எப்போதும் எதிர்காலத்தைப் பற்றியே சிந்திக்காதீர்கள். தங்களது வீட்டுக்கு வரச் சொல்லி உறவினர்களுக்கு அழைப்பு கொடுங்கள். சாலையில் நடக்கும் போது தலையை நிமிர்த்திப் பார்க்கவும். நண்பர்கள், தெரிந்தவர்கள் வந்தால் புன்னகை செய்து தலையை ஆட்டுங்கள். வீட்டுக்குள்ளேயே இருந்துவாழ்க்கையைக் கழிக்காதீங்க. உலகம் மிகப் பெரிது. தங்களுடைய திறமைகள் அடுத்தவர்களுக்குப் பயனுடையதாக இருக்க வேண்டும். எதையும் நினைத்து நினைத்து டென்சன் ஆகாதீங்க.

- கரூர் கார்த்திக்



- ◆ நியூமேரோ யூனோ என்றால் என்ன? 1
- ◆ ஒரு நியூட்டில் எத்தனை பாடகர்கள்? 2
- ◆ டேபிள் ஸ்பூன் எத்தனை டிஸ்பூன்? 3
- ◆ இந்து புராணங்களில் எத்தனை வேதங்கள் உள்ளன? 4
- ◆ இந்தியாவை விட எத்தனை நாடுகளில் பெரிய பரப்பளவு உள்ளது? 5
- ◆ இந்தியாவை விட எத்தனை நாடுகளில் பெரிய பரப்பளவு உள்ளது? 6
- ◆ நீரின் Ph மதிப்பு என்ன? 7
- ◆ சூரிய குடும்பத்தில் எத்தனை கிரகங்கள் உள்ளன? 8
- ◆ எ த த னை மில்லிமீட்டர்கள் ஒரு சென்டிமீட்டரை உருவாக்குகின்றன? 10
- ◆ ஒரு கால்பந்து அணியில் எத்தனை வீரர்கள் உள்ளனர்? 11
- ◆ ஒரு அடி எத்தனை அங்குலங்கள்? 12
- ◆ ஒரு முறை வாகன வரி எத்தனை ஆண்டுகளுக்கு செல்லுபடியாகும்? 15
- ◆ விண்கல சேவலில் எத்தனை இறகுகள் உள்ளன? 16
- ◆ இந்திய நாணயத்தில் எத்தனை மொழிகள் அச்சிடப்படுகின்றன? 17
- ◆ மகாபாரதத்தில் எத்தனை அத்தியாயங்கள் உள்ளன? 18
- ◆ 2010 இல் இந்தியாவில் எத்தனையாவது காமன் வெல்த் விளையாட்டு நடத்தப்பட்டது? 19
- ◆ டி 20 கிரிக்கெட்டில் ஒரு அணிக்கு எத்தனை ஓவர்கள் உள்ளன? 20
- ◆ தென்னாப்பிரிக்காவில் மகாத்மா காந்தி எத்தனை ஆண்டுகள் கழித்தார்? 21
- ◆ மனித உடலில் எத்தனை ஜோடி குரோமோசோம்கள் உள்ளன? 23
- ◆ அசோக சக்கரத்தில் எத்தனை வரிகள் உள்ளன? 24
- ◆ எம்.எல்.ஏ ஆக தகுதி பெறும் வயது என்ன? 25



சொட்ட சொட்ட நனைந்தபடி உள்ளே நுழைந்த கபாலிகான் தலையை துவட்டிக் கொண்டே அமர்ந்தார்.

குளிருக்கு இதமாக இஞ்சி மீ கொடுத்து வரவேற்றோம்.

திடீர் திடீர்னு மழை வர மாதிரி அரசியலிலும் அடிக்கடி மாற்றங்கள் வந்துகிட்டே இருக்கு!

ஓஹோ!

அதிமுக பிஜேபி கூட்டணியில் இருந்து வெளியே வந்து தனி "டீராக்" எடுத்து அரசியல் பண்ணிக் கொண்டிருப்பது எதிர்பாராத திருப்பம்!

அப்படியா?

ஆமாம். பி.ஜே.பி.கூட்டணியில் இருந்து அ.தி.மு.க வெளியே வந்தாலும் எதிர்ப்பு அதிகமாக இருக்காது என்று பேசி வந்த நிலையில் அதை எதிர்கொள்ளும் விதமாக முன்னாள் அமைச்சர்கள் பேசியது எதிர்பாராத ஒன்று!

என்ன பேசினார்கள்?

பாஜக கூட்டணியில் இருந்து அதிமுக வெளியேறிய நிலையில், இரு கட்சி தலைவர்களுக்கும் இடையே அவ்வப்போது வாய் தகராறு ஏற்படுவது அதிகரித்துள்ளது. குறிப்பாக, அதிமுக தலைவர்களான செல்லூர் ராஜு, சிவி சண்முகம், திண்டுக்கல் சீனிவாசன்



போன்றோர் பாஜகவையும், அண்ணாமலையையும் நேரடியாக தாக்கி பேசி வருகின்றனர். சில தினங்களுக்கு முன்பு கூட ஒரு கூட்டத்தில் பேசிய திண்டுக்கல் சீனிவாசன், பாஜகவை 'சைத்தான்' என்று வர்ணித்தார். செல்லூர் ராஜுவோ அதற்கும் மேலே சென்று பொளந்து கட்டினார். "நடக்க முடியாதவன் ஆச்சே.. அய்யோ பாவம்னு ஒருத்தனை (பாஜக) தூக்கிக் கொண்டு போனா, அவன் நம்ம காதையே கடிச்ச வைக்கிறான். அதான் தூக்கி எறிஞ்சிட்டோம்" எனக் கூறி காவிக் கட்சியினரை கதற விட்டார்.

இந்த சூழலில் தான், அதிமுக மூத்த தலைவர் ராஜேந்திர பாலாஜி, கட்சி பொதுக்கூட்டம் ஒன்றில் பேசும் போது, "சூழ்நிலை நமக்கு சாதகமாக அமைந்தால், இந்தியாவின் அடுத்த பிரதமராக எடப்பாடி பழனிசாமி பதவியேற்பார்" எனப் பேசினார். ராஜேந்திர பாலாஜியின் இந்த பேச்சு சமூக வலைதளங்களில் பரவி கடும் விமர்சனங்களை ஈர்த்தது. ஆனாலும், அத்துடன் அதிமுகவினர் நிற்காமல், பல்வேறு மாவட்டங்களில் "அடுத்த பாரத பிரதமரே" என்ற ரேஞ்சில் எடப்பாடி பழனிசாமி போட்டோவுடன் போஸ்டர் ஒட்டி தெறிக்கவிட்டு வந்தனர்.

ஆனால், அதிமுகவினரின் இந்த மனக்கோட்டையையும், கனவையும் ஒரே பிரஸ் மீட்டில் சிதறடித்துவிட்டார் அண்ணாமலை. "எடப்பாடி பழனிசாமி அடுத்த பிரதமராக வரக்கூடும் என அதிமுகவினர் கூறி வருகிறார்களே.." என நிருபர் ஒருவர் கேள்வி கேட்க, அதற்கு விழுந்து விழுந்து சிரித்தார் அண்ணாமலை. பின்னர் சிரிப்பை அடக்கிக் கொண்டு, "நான் இந்தக் கேள்விக்கு பதில் சொல்லக் கூடாதுங்கண்ணா. நீங்க கேள்வி கேட்டதும் நான் சிரிச்சேன் பாத்தீங்களா. அதுதான்





என்னோட பதில். பிரதமர் பதவி என்பது அவ்வளவு சாதாரணமா போயிருச்சு" என சிரித்துக் கொண்டே பதிலளித்தார். ஆனா பொன்னையன் சொன்னதுதான் ஹைலைட்!

அவர் என்ன சொன்னார்?

தமிழ்நாட்டில் இருந்து பிரதமராக வரக்கூடிய தகுதி உடைய ஒரே நபர் எடப்பாடி பழனிசாமி தான். இந்திய, உலக அரசியலை தெரிந்தவர். விரல்நுனியில் புள்ளி விவரங்களை வைத்திருக்கும் எடப்பாடி பழனிசாமி தான் தமிழ்நாட்டில் இருந்து பிரதமராகக் கூடிய தகுதி உள்ளவர். பாஜகவின் கொள்கைகளால், அதிமுகவின் வாக்கு வங்கியை இழந்துவிட்டோம். மதத்தை கடைபிடிப்பதால் இஸ்லாமியர்கள், கிறிஸ்தவர்கள், தாழ்த்தப்பட்டவர்களின் வாக்குவங்கியை இழந்துவிட்டோம். பாஜகவின் கொள்கையை மாற்ற சொல்லியுள்ளோம். மாற்றுவார்கள் என நம்புகிறோம் என பொன்னையன் தெரிவித்துள்ளார்.

ஆக அதிமுக பாஜக பிளவு என்பது உண்மைதான் என்பதை நிரூபிக்க அதிமுக முயற்சிக்கிறது. ஆனால் பாஜக தரப்பில் இதுவரை எந்தவிதமான எதிர்வினையும் ஆற்றவில்லை என்பதுதான் குறிப்பிடத்தக்கது.

என்ன காரணம்?

என்னதான் கூட்டணி இருந்து விலகினாலும் கொள்கை ரீதியாக எந்த விதமான மோதலும் இல்லை என்பதால் எந்த நேரத்திலும் ஒருவேளை தேர்தலுக்கு முன்பாகவோ பின்போ அ.தி.மு.கவுடன் சேர்வதற்கான வாய்ப்பு இருப்பதாக பாஜகவின் டெல்லி மேலிடம் நம்புகிறது.

பாராளுமன்ற தேர்தலுக்கு தி.மு.க தயாராகி வருகிறதே?

ஆமாம் முதலமைச்சர் மண்டல வாரியாக மாநாடு போல வாக்குச்சாவடி முகவர் கூட்டத்தை நடத்துகிறார்.

ராமநாதபுரம் திருவண்ணாமலை திருவள்ளூர் என ஒவ்வொரு மண்டலத்திலும் 30 சட்டமன்ற தொகுதிகளை உள்ளடக்கிய வாக்குச்சாவடி பாக முகவர்களை சந்திக்கிறார்.

ஐந்து மாநில தேர்தல் முடிவுகள் முடிந்தவுடன் மீண்டும் அரசியலில் பரபரப்பு ஏற்படும் தமிழகத்திலும் அந்த தேர்தல் முடிவுகள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். தீபாவளி நல்வாழ்த்துகள். அடுத்த மாசம் சந்திப்போம் என்று சொல்லியபடி தீபாவளி இனிப்பு பாக்ஸ் மறக்காமல் கேட்டு வாங்கிக் கொண்டு சென்றார் கபாலிகான்.

தும்பை புனின் மருத்துவ குணங்கள்!



கால் டீஸ் புன் அளவு மிளகை பொன் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து அத்துடன் ஒரு டீஸ்புன் அளவு தும்பைப்பூவும் சிறிதுவெல்லமும் சேர்த்து லேகியம் போல செய்து தினம் இருவேளை சாப்பிட குளிர் ஜூரம் வாதஜூரம் குணமடையும்

சொறி, சிரங்கு குணமாக தேவையான அளவு தும்பைப் பூவையும், தும்பை இலையையும் சேகரித்து அரைத்து சிரங்கு மேலும் உடலில் அரிப்பு இருந்தால் உடல் முழுவதும் தடவிவிட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவேண்டும். பிறகு சுட்ட சீயக்காய் மற்றும் மஞ்சளை அரைத்து அதைத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் சொறி சிரங்கு குணமாகும்.*

தும்பைப்பூவை அறியாதவர்கள் யாரும் இருக்க முடியாது காணும் இடம் எங்கும் சாலையோரங்களில் மலர்ந்திருக்கும் வெண்ணிற தும்பை மலர்கள் எண்ணற்ற மருத்துவ குணங்களை கொண்டுள்ளன. தீராத தலைவலி மற்றும் ஜலதோஷம் போக்கும் தன்மை இந்த தும்பைப் பூக்களுக்கு உண்டு.

ஜலதோஷம்தும்பையின் பூவை பாலில் போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிட்டால் ஜலதோஷம் பறந்தோடி விடும்.

தும்பைப் பூவைச் சுமார் இருபதிலிருந்து இருபத்தைந்து கிராம் வரை எடுத்துக் கொண்டு நல்லெண்ணையில் காய்ச்சித் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் தலைவலி பட்டென்று விட்டுவிடும்

தலைவலி போக்கும் சாறு தீராத தலைவலியால் அவதிப்படுபவர்கள் பத்து தும்பைப்பூக்களை பறித்து நன்றாக கசக்கி சாறு பிழிந்து இரண்டு துளிகள் மூக்கில் விட்டு உறிஞ்சினால் தீராத தலைவலி நீங்கும்

சகலவிதமான காய்ச்சலுக்கும் தும்பைப்பூ அருமருந்தாகும். ஒரு டீஸ்புன் தும்பைப்பூ சாறுடன் சம அளவு தேன் சேர்த்து தினம் இரு வேளை கொடுத்து வர காய்ச்சல் குணமடையும்.

சனியினால் மூக்கில் ரத்தம் வடிதல் சனியினால் மூக்கில் ரத்தம் வந்து கொண்டிருக்கும் நிலையிலும் தும்பைப்பூ, இலை சமஅளவு எடுத்து கசக்கி அதில் சாறு எடுத்து 2 துளிகள் தினமும் இருவேளை மூக்கில் விட எளிதில் குணம் தெரியும்



இருமல் ரு சளி தொல்லை நீங்க சிறிதளவு தும்பைப் பூக்களைப் பறித்து நன்கு அலசிவிட்டு வெறும் வாயில் போட்டு மென்று தின்றால் இருமல், சளி தொல்லை உடனடியாக நீங்கும் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் பெருகும்.

கடுமையான நீர் கோர்வை நீங்க சிறிதளவு தும்பைப் பூக்களை எடுத்து, ஒரு தமிழா தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து சாற்றினை வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும் அதனுடன் சிறிதளவு மிளகுத்தூள் பனங்கற்கண்டு கலந்து குடித்தால் கடுமையான நீர்க்கோவை நீங்கும்



தொண்டை கட்டு நீங்க சிறிதளவு தும்பைப் பூ தேன் மிளகுத்தூள் சேர்த்து இருநாட்களுக்கு காலையும் மாலையும் சாப்பிட அடுக்குத் தும்மல் தொண்டைக்கட்டு நீங்கும். இருமல் ரு சளி தொல்லை நீங்க சிறிதளவு தும்பைப் பூக்களைப் பறித்து, நன்கு அலசிவிட்டு வெறும் வாயில் போட்டு மென்று தின்றால் இருமல் சளி தொல்லை உடனடியாக நீங்கும் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் பெருகும்

கபம் கரைய ஆஸ்துமா கட்டுப்பாட ஒரு கைப்பிடி அளவு தும்பைப்பூவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் அதனுடன் 10 மிளகு, 100 கிராம் தேங்காய்த் துருவல் 2 பச்சை மிளகாய் எடுத்து அனைத்தையும் சிறிதளவு நெய் விட்டு வதக்கி அரைத்து தினமும் ஒருவேளை துவையலாகச் சாப்பிட்டு வந்தால் மாப்பிலுள்ள சுபம் கரைந்து வெளியேறும்ஆஸ்துமா நோயும் கட்டுப்படும்.

- ஹரிஹரன்

திரைப்படங்கள்

மனதுக்குள் இசையா? மனிதனுக்கு இசையா?

இப்போதுள்ள தமிழ்த் திரையிசைப் பாடல்களையெல்லாம் பாட வேண்டுமென்றால், பாடத் தெரிந்திருக்க வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை. தமிழ் தெரிந்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. கவிரசர் கண்ணதாசன், தத்துவக் கவிஞர் பட்டுக் கோட்டையார், வாலிபக் கவிஞர் வாலி, கவிப்பேரரசு வைரமுத்து, வித்தகக் கவிஞர் பா. விஜய், நம் கவிஞர் ந. முத்துக்குமார் என்று பெரிய பெரிய ஜாம்பவான்கள் பாட்டெழுதிய தமிழ் சினிமாவில், தனுஷ், சிவகார்த்திகேயன் என்று நடிகர்கள் தொடங்கியார் யாரோ பாட்டெழுதுகிறார்கள். இவர்களெல்லாம் கவிஞர்கள் இல்லை. பாட்டெழுதுபவர்கள். They are not poets. They are just lyricists!! இதற்கு lyrical video release வேறு. அதில் தமிழ் வரிகளெல்லாம் ஆங்கில எழுத்துகளில் எழுதப்பட்டிருக்கும். என்ன சொல்கிறார்கள்? கொஞ்சம் நஞ்சம் தெரியும் தமிழையும் மறந்துவிடுங்கள் என்றா? தமிழில் போட்டால், என் தலைவர் பாட்டு என்றாவது ரசிகன் தமிழை வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்வானே! அதையும் கெடுத்து விடுகிறார்களே!

முன்பெல்லாம் மகிழ்ச்சிக்கும், கொண்டாட்டத்துக்கும், கவலைக்கும் மட்டுமே பாட்டு. இப்போது சண்டைக்கெல்லாம் கூட பாட்டு. பாட்டெல்லாம் ஒரே வன்முறை. ஒரு பாடல் கூட நம்மை வழி நடத்தவில்லையே, ஏன்? காதல், சோகம், வீரம், பாசம் என்று எந்தப் பாடலை எடுத்தாலும் இன்று குத்துப் பாடல் தான்/துள்ளல் பாடல் தான். அதில் ஏதாவது கருத்துச் சொன்னாலும் காதில் விழவில்லை. கவனத்தில் ஏறவில்லை.

அறிவுரை சொல்கிற பாடல், இந்தப் பாடல் போல இருக்க வேண்டும்,

உனக்கும் கீழே உள்ளவர் கோடி, நினைத்துப் பார்த்து நிம்மதி நாடு! முதலில் பாடல் முழுவதுமாகக் கேட்க வேண்டும். இசை குறைவாக இருக்க வேண்டும். கேட்ட அந்தக் கணத்தில் நம்மைத் தைக்க வேண்டும். அப்போது தான் அந்தக் கருத்தை நாம் எடுத்துக் கொள்வோம். அறிவுரை கேட்க வேண்டிய தலைமுறை இந்தப் பழைய பாடல்களையெல்லாம் கேட்பதே இல்லையே. அப்படியே கேட்டாலும், அதிலும் டங் டங் என்று இசையைச் சேர்த்து remixஆக்கி நடனம் தானே ஆடுகிறார்கள். இப்படி கருத்துச் சொல்கிற வெகு சில பாடல்களுக்கும் குத்தாட்டம் போட்டு அறிவுரை கொண்டு, ஆனந்தம் மட்டும் வளர்க்கின்றோம்!

நாம் தான் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இப்போதெல்லாம் அறிவுரை கேட்பதற்காக யாரும் திரையிசைப் பாடல்களைக் கேட்பதில்லை. ஏதாவது

அறிவுரை வேண்டுமென்றால், பெற்றோரிடம், பெரியவர்களிடமெல்லாம் வருவதில்லை. நேராக கூடுகள் குருநாதரிடம் தான் செல்கிறார்கள். அவரும் உலகம் முழுக்கத் தேடி நம்மைப் போலவே பிரச்சனையைச் சந்திந்த ஒருவரின் அனுபவத்தை, அதற்கான தீர்வை நம் கையில் கொண்டு வந்து தருகிறார். அதைத்தான் இந்தக் கால இளைஞர்கள் நம்புகிறார்கள். அது தான் அவர்கள் அறிவுரை தேடும் இடம். மன அழுத்தத்திலிருந்து வெளிவர, ஆனந்தம் பெற மட்டுமே இன்று திரையிசைப் பாடல்கள் கேட்கப்படுகின்றன. 80கள் என்றால் இளையராஜா பாட்டு! 90கள் என்றால் ரஹ்மான் பாட்டு! 2k என்றால் அனிருத் பாட்டு! கல்யாணம், கொண்டாட்டம் என்றால் எல்லாப் பாடல்களையும் போட்டு ஆடு! அவ்வளவு தான். மக்கள் தெளிவாகத் தான் இருக்கிறார்கள். இந்தப் புரிதல் தான் திரைத்துறையில் இருந்து வருங்காலத் தலைவர்கள் உருவாகாமல் இருக்க உதவும்.

இங்கே பிள்ளைகளுக்கென்று தனியாகத் தமிழ்ப் பாடங்கள் இல்லை. நாம் பார்க்கிற அதே அடித்தளம், அதே ஆபாசத்தை, அதே பெண் சீண்டல்களை, அதே குடியை, அதே காதலைத்தான் பிள்ளைகளும் பார்க்கிறார்கள். மல்லிப்பூ வச்ச வச்ச வாடுதே! என்கிற பாட்டை ஒரு பத்து வயதுப்பிள்ளை காம உணர்வை வெளிப்படுத்திப் பாடுகிறது. அந்தக் காணொளி வலையொளியில் பரவுகிறது. பாடுகிற பிள்ளை பங்களாவில் வாழும். ஆனால், அதைப் பார்க்கிற வக்கிர புத்திக்காரன் ஒருவன் அவனுடைய பக்கத்து வீட்டுச் சிறுமியை எப்படிப் பார்ப்பான்? இது எவ்வளவு பெரிய ஆபத்து என்று நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நடிகர்கள் எவ்வளவு தெளிவாக இருக்கிறார்கள் தெரியுமா? சில பேட்டிகளில் நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம். எங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நாங்கள் நடத்த படங்களையே காட்டுவதில்லை என்கிறார்கள். சரி தான். நாம் தான் முட்டாள்தனமாக நம் பிள்ளைகளுக்கு இந்தக் குப்பைகளைக் காட்டிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று தோன்றியது. இனியாவது புரிந்து கொள்வோம். திரையிசைப் பாடல்கள் பெரியவர்களின் அளவான ரசனைக்கும் ஆனந்தத்திற்கும் மட்டுமே! அங்கே அறிவுரையில்லை! அவை நிச்சயமாக பிள்ளைகளுக்கானதல்ல! பச்சைப் பிள்ளைகளை இந்தப் பாடல்களை பாடவிட்டு ரசிப்பது அருவருப்பானது.

- ஜெயா மாறன்

அடலாண்டா, அமெரிக்கா

ரெவினியூ ஸ்டாம்ப் இந்தியாவில் இரண்டே இரண்டு விஷயங்களுக்கு மட்டுமே உபயோகிக்கப் படுகிறது.

1) புராமிசரி நோட் கடன் வாங்கும்போது, கடன் வாங்கியவர் எழுதிக் கொடுக்கும் புராமிசரி நோட்டில் இந்த ஸ்டாம்பை ஒட்ட வேண்டும்.

2) எந்த பணத்தையாவது யாரிடமிருந்தாவது வாங்கும்போது அதற்கான ரசீது கொடுக்க வேண்டுமென்றால், அப்போதும் அந்த ரசீதில் இந்த ரூ.1/ ரெவினியூ ஸ்டாம்ப் ஒட்டி, ரசீதை கொடுக்க வேண்டும்.

ரசீது (Receipts). மாதச் சம்பளம் வாங்குபவர் இதை அதிகமாக உபயோகிப்பார்கள். அலுவலகங்களில் ரசீது கொடுக்கும்போது இந்த ரெவினியூ ஸ்டாம்ப் ஒட்டிய ரசீதை கொடுப்பார்கள்.

மத்திய அரசின் சட்டப்படி, ரசீதுகளுக்கு (Receipts), அதாவது யாரிடமாவது எதற்காகவாது பணம் வாங்கினால், அதை ஒப்புக்கொண்டு எழுதிக் கொடுக்கும் ரசீதுகளுக்கு, இந்த சட்டப்படி ரூ.1/ மதிப்புள்ள ரெவினியூ ஸ்டாம்பை ஒட்ட வேண்டும். அதுவும், அந்த பணமதிப்பு ரூ.5,000/ க்கு மேல் இருந்தால் அந்த ரசீதில் ரெவினியூ ஸ்டாம்பை ஒட்ட வேண்டும். அதற்கு குறைவான மதிப்புள்ள தொகைக்கு ரசீது கொடுத்தால், அதற்கு ரெவினியூ ஸ்டாம்பை

புரோநோட் எழுதி தரும்போது கவனமாக கவனிக்க வேண்டியவை!



ஒட்டத் தேவையில்லை. வெறும், ஸ்டாம்ப் இல்லாத ரசீதை கொடுக்கலாம். (இதற்கு முன்பு இருந்த பழைய சட்டப்படி ரூ.500/ க்கு மேல் உள்ள தொகைக்கே 20 காசு ரெவினியூ ஸ்டாம்பை ஒட்ட வேண்டும். அதனால், ரெவினியூ ஸ்டாம்ப் அதிகமாக புழக்கத்தில் இருந்தது.)

ஸ்டாம்ப் ஒட்ட வேண்டிய ரசீதுக்கு, அதை ஒட்டாமல் வாங்கி இருந்தாலும், பரவாயில்லை. எங்காவது அதை சாட்சியமாக கொடுக்க நேர்ந்தால் அப்போது அதற்கு ரூ.10/ அபராதமாக கட்டி அதை சரிசெய்தும் கொள்ளலாம். சட்டப்படி அது செல்லும்.

புராமிசரி நோட்டு கடன் (Promissory Note). புராமிசரி நோட் கடனுக்கு, கடன் எவ்வளவு தொகையாக இருந்தாலும், (கோடிக்குமேல் இருந்தாலும்), ஒரு ரூபாய் ரெவினியூ ஸ்டாம்ப் ஒட்டினால் போதும். (அந்தச் சட்டத்தின்படி வெறும் 25 காசு ரெவினியூ ஸ்டாம்ப் ஒட்டினால் போதும் என்று சட்டம் சொல்லி உள்ள போதிலும், அவ்வாறான 25 காசு ஸ்டாம்புகளை அரசு அச்சடிக்கவில்லை. எனவே ஒரு ரூபாய் ஸ்டாம்ப் ஒட்டி எழுதி வாங்கிக் கொள்ளலாம்.)

இந்த ரெவினியூ ஸ்டாம்ப் ஒட்டாமல் வாங்கிய புரோநோட்டு சட்டப்படி செல்லாது. எந்த கோர்ட்டிலும் வழக்கும் போடவும் முடியாது. அபராதம் கட்டினாலும் அதை ஏற்க முடியாது. எனவே புரோநோட் விஷயத்தில் சர்வ ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

- பி.முத்துராஜ்



எளிதான மூச்சுப்பயிற்சியும் அதிகப்பலன் !



கொரோனா. ஆஸ்துமா, சைனஸ் போன்று நுரையீரலை தாக்கும் நோய்களிலிருந்து நம்மை தற்காத்து கொள்ள யோகா. பிராணாயாமா. பயிற்சிகள் கை கொடுக்கிறது நம் முன்னோர்கள் நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு செயலையும் அர்த்தத்துடன் உருவாக்கியுள்ளனர்.

உணவு முதல் உடற்பயிற்சி வரை ஒவ்வொரு செயலையும் பார்த்து பார்த்து உருவாக்கியுள்ளனர்.

ஏன் நாம் பேசும் தமிழ் மொழி கூட அதன் மாத்திரை அளவு குறையாமல் பேசினால் ஒரு மூச்சு பயிற்சி செய்ததற்கு சமம். எளிமையான பயிற்சிகள் மூலம் வலிமையான உடலையும் உயிரையும் செதுக்க அவர்கள் உருவாக்கிய அற்புத பயிற்சியே மூச்சு பயிற்சி பிராணாயாமா.

பிராணாயாமா அல்லது பிராணாயாமம் என்பது ஒரு சமஸ்கிருத சொல், அதற்கு “பிராணா அல்லது மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்தல்” என்பது பொருள். அந்தச் சொல் இரு சமஸ்கிருத சொற்கள் இணைந்து உருவாக்கப்பட்டது. அது “பிராணா” வாழ்வாற்றல் அல்லது முக்கியமான வலிமை குறிப்பாக மூச்சோட்டம் மற்றும் “ஆயாமா” நிறுத்தி வைத்தல் அல்லது கட்டுப்படுத்தி வைத்தல் என்று பொருள். அது அவ்வப்போது வாழ்வாற்றலை கட்டுப்படுத்துதல் என்று அர்த்தமாகும். யோகாவில் ஒரு தொழில்நுட்ப வார்த்தையாகப் இதை பயன்படுத்தும்போது அது பெரும்பாலும் குறிப்பாக “மூச்சுக் கட்டுப்பாடு” மூச்சு பயிற்சி என்றே அழைக்கப்படுகிறது.

முதலில் சுவாசத்தை உள்ளே இழுப்பது. இதை பூரகம் என்று பெயர். இவ்வாறு உள்ளே நிறுத்திய சுவாசத்தை வெளிவிடுதலை ரேசகம் என்பர். இழுத்த சுவாசத்தை உள்ளே நிறுத்தி வைப்பது. இதை கும்பகம் என்று கூறுவர்.

வெளியே சுவாசத்தை விட்டபிறகு அப்படியே வெளியே சுவாசத்தை நிறுத்துதல். இதை பகிரங்க கும்பகம் அல்லது கேவல கும்பகம் என்றும் கூறுவார்கள். பிராணாயாமம் பயிற்சியை பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்து தான் செய்ய வேண்டும். பத்மாசனம் செய்வதற்கு உட்காருவதற்கு முன் முகம் கைகால்களுடன் மூக்குத்

துவாரங்களைத் தண்ணீர் விட்டு விரலால் கழுவி சனி, தூசு போன்றவை இல்லாமல் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். தூய்மையான துணியை எடுத்து கைகால்களுடன் மூக்குத் துவாரத்தையும் சேர்த்து நன்றாக துடைத்துவிட வேண்டும். இவ்விதம் சுத்தம் செய்வதால் மூக்குத் துவாரத்தின் வழியே தங்கு தடையின்றி காற்று செல்லவும் திரும்பவும் வெளியே வரவும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

பிராணாயாமா என்பது ‘பிராண’ மற்றும் ‘அயாமா’ என்ற வார்த்தைகளின் கூட்டாகும். ‘பிராண’ என்றால் அதிமூக்கிய ஆற்றல் திறன் என்று பொருளாகும். அதே போல் ‘அயாமா’ என்றால் கட்டுப்பாடு என்று பொருளாகும். பிராணாயாமா என்பது ஒரு உன்னத உடற்பயிற்சியாகும். மூச்சை உள்ளிழுத்து, வெளியேற்றி, அடக்கி வைப்பதை ஒழுங்கு முறைப்படி இதனை செய்ய வேண்டும்.

வேறு எந்த செயல்முறையும் தர முடியாத பல நல்ல உடல்நல பயன்களை பிராணாயாமா உங்களுக்கு தருவதால் இந்த சுவாசப்பயிற்சி வழிமுறை உங்கள் ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி பல அதிசயங்களை நிகழ்த்தும். பிராணாயாமாவால் கிடைக்கும் எண்ணிலடங்கா பயன்களில் உடல் மற்றும் மன ரீதியான பயன்கள் என இரண்டும் கிடைக்கும்.

பிராணாயாமா என்பது சிறந்த மூச்சுப்பயிற்சியாகும். அதனால் உங்கள் நுரையீரலும் சிறப்பான முறையில் செயல்படும். சுவாசக் கோளாறுகள் அல்லது ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு இது பெரிதும் உதவியாக இருக்கும்.

உங்கள் உடல் எடையை குறைப்பதற்கும் பிராணாயாமா உதவுகிறது என்ற சந்தேகமான விஷயத்தையும் தெரிந்துக் கொள்ளுங்கள். பிராணாயாமாவை தொடர்ச்சியாக செய்து வந்தால் நீங்களே நல்ல வித்தியாசத்தை உங்களில் உணர்வீர்கள். உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மையை நீக்க யோகாவில் பல வழிகள் இருக்கிறது. அவைகளில் புகழ்பெற்ற வழிகளில் ஒன்று தான் பிராணாயாமா.

பிராணாயாமாவால் உடலுக்கு கிடைக்கும் பல நல்ல பயன்கள், அதோடு இது மனதை திடமாக வைப்பதற்கும் உதவுகிறது. தினமும் பிராணாயாமா பயிற்சியை செய்து வாருங்கள் உங்கள் மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் தணியும். ஒரு நல்ல யோகா ஆசிரியிடம் இந்த பயிற்சியை கற்ற பிறகு, தானாக இதனை தினசரி செய்து வாருங்கள். சில நிமிட பயிற்சி நல்ல மாற்றம் கொடுக்கும்.

- சிவகங்கை தனலட்சுமி



குலாப் ஜாமுன் செய்ய தேவையான பொருட்கள்: ரெடிமேட் குலாப் ஜாமுன் மிக்ஸ் - ஒரு பாக்கெட், சர்க்கரை - 2 கப், எண்ணெய் அல்லது நெய் - தேவைக்கு ஏற்ப.

பாயாசம் செய்ய தேவையான பொருட்கள்: சேமியா - ஒரு பாக்கெட், சர்க்கரை - 300 கிராம், நெய் - சிறிதளவு, முந்திரி - 100 கிராம், கருப்பு உலர் திராட்சை - 100 கிராம், பால் - அரை லிட்டர், ஏலக்காய் பொடி - சிறிதளவு.

செய்முறை: முதலில் ஒரு கிண்ணத்தில் ரெடிமேட் குலாப் ஜாமுன் மிக்ஸ் எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதில் சிறிதளவு பால் சேர்த்து மென்மையாக பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அடுப்பில் ஒரு வாணலியை வைத்து ஒரு கப் குலாப் ஜாமுன் மாவுக்கு இரண்டு மடங்கு சர்க்கரையை சேர்த்து அதனுடன் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து பத்து நிமிடம் காய்ச்சவும்.

இப்பொழுது சுகர் சிரப் ரெடியாகி விட்டது. பிறகு நாம் பிசைந்து வைத்துள்ள குலாப் ஜாமுன் மாவை சிறிய சிறிய உருண்டைகளாக பிடித்து எண்ணெய் அல்லது நெய் சேர்த்து அதில் போட்டு பொறித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.



S. கவிதா
சிட்லபாக்கம்

பிறகு அதை சுகர் சிரப்பில் சேர்த்து ஊற விடவும். இப்பொழுது குலாப் ஜாமுன் ரெடி. அதன் பிறகு ஒரு வாணலியில் சிறிதளவு நெய் சேர்த்து 100 கிராம் முந்திரி மற்றும் 100 கிராம் கருப்பு உலர் திராட்சைகளை வறுத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதே நெய்யில் சேமியாவை சேர்த்து வேசாக வறுத்து வைத்து கொள்ளவும். பிறகு தண்ணீர் சேர்க்காத பாலை சேமியாவில் ஊற்றவும். சேமியா வெந்தவுடன் 300 கிராம் சர்க்கரையை சேர்க்கவும். பிறகு சிறிதளவு ஏலக்காய் பொடி சேர்க்கவும். பிறகு அதனுடன் நாம் வறுத்து வைத்துள்ள கருப்பு உலர் திராட்சைகளையும் முந்திரியையும் சேர்க்கவும். பிறகு நன்றாக கலக்கி விடவும். பிறகு இதை ஒரு

கிண்ணத்தில் ஊற்றிவிட்டு நாம் செய்து வைத்துள்ள குலாப் ஜாமுன்களை சுகர் சிரப்புடன் எடுத்து இந்த பாயாசத்தில் சேர்க்கவும். பிறகு அதை இரண்டு மணி நேரம் ப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். பிறகு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து எடுத்து பறிமாறவும்.

ஆஹா இப்பொழுது ஜில் ஜில்லான, கலர் ஃபுல்லான, பார்க்க அழகான, அட்டகாசமான சுவையில், மிகவும் டேஸ்ட்டான, அசத்தும் சூப்பரான குலாப் ஜாமுன் பாயாசம் ரெடி.

உடையாத கொலு பொம்மைகள்!

சிதம்பரம் பூங்கா.

மாலை ஆறுமணிக்கு வழக்கமாக கூடும் அந்த ஐந்து முதிய நண்பர்களும் ஒதுக்குபுறமாக இருக்கும் இரண்டு பெஞ்சுகளில் உட்கார்ந்து கொண்டு அவரவர் வீடுகளில் தங்களுக்கு நடக்கும் மரியாதை குறைவான விஷயங்களை வேதனையோடு சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்கள்! அவர்கள் எல்லோருக்கும் சுமார் என்பது வயசு இருக்கும்!

எல்லோரும் பதவியில் இருந்து ஓய்வு பெற்று, இருபது வருஷங்களுக்கு மேலான பென்சன் வாங்கும் முதியவர்கள்!

பதவி காலத்தில் சம்பாதித்த வீடு, வாசல், பாங்கு பேலன்ஸ் எல்லாம் மகன், மகளுக்கு கொடுத்து விட்டு, ஓய்வுக்கு பின் அவர்கள் சம்பாதித்த சுகர், பிரஷர், மூட்டு வலி, இடுப்பு வலிகளை எல்லாம் தங்களிடமே பத்திரமாக வைத்திருப்பவர்கள்!

“வர வர எங்கள் வீட்டில் யாருமே என்னை மதிப்பது இல்லை! ஏதோ வேளைக்கு வேளை நாய்க்கு சோறு போடுவது போல் கொண்டு வந்து தட்டை வைத்து விட்டுப் போகிறா என் மருமக... வீட்டில் பையன் இல்லா விட்டால் அவள் டைனிங் டேபிளில் ஓங்கி தட்டை வைக்கும் பொழுது சாப்பாடு எல்லாம் சிதறுகிறது!...அதன் பின் அதை எப்படி சாப்பிட மனசு வரும்?...” என்று விசும்பி விசும்பி அமுதார் சுந்தரம்! அந்த முதியவர் கூட்டத்திலேயே பக்குவப் பட்ட மனுஷன் திருமலை தான்! அவர் சிரித்துக் கொண்டே சொன்னார்.

“சுந்தரம்! உனக்கு வயசுக்கு தக்க பக்குவம் இன்னும் வரலே! நீ ஓய்வு பெற்ற புதுசில் எல்லா வீட்டு வேலைகளையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு, விழுந்து விழுந்து எல்லோருக்கும் செய்தாய்!... வீட்டுக்குத் தேவையான ..எலெக்ட்ரிக் பில் கட்டுவது...சொத்து வரி கட்டுவது... மளிகைக் கடைக்குப் போய் சாமான்கள் வாங்கி வருவது... என்று எல்லோருக்கும் உதவியாய் இருந்தாய்... எல்லோரும் கூப்பிட்டு அன்பாக ஆளுக்கொரு வேலை சொன்னாங்க...இப்ப உனக்கு என்பது வயசாகி விட்டது...வீட்டிலேயே எழுந்து நடமாட உனக்கு மற்றவங்க உதவி தேவைப்படுகிறது... அதனால் முடிந்தவரை எல்லோரும் உன்னிடம் தப்பித்துக் கொள்ளத் தான் பார்ப்பாங்க!.....முதுமை வந்தா இயலாமையும் கூட வந்திடும்!.....அப்ப நாம் எல்லாவற்றையும் சகித்து கொள்ள பழகிக் கொள்ள வேண்டும்!.. அப்பத் தான் மனசு பாரம் இல்லாம இருக்கும்!”

“திருமலை!...என் மருமகன் ‘காலா காலத்தில் போய் சேராமல் இருந்து கொண்டு

என் உசிரை வாங்குது இந்த சனியன்!..’ என்று என்னை பார்க்கும் பொழுதெல்லாம் முணு முணுத்துக் கொண்டே போவான்...அப்புறம் எப்படியா அந்த சாப்பாடு உள்ளே போகும்?...” என்ற துண்டை வாயில் வைத்துக் கொண்டு அமுதார் பொன்னுசாமி.

“ச்சே! நிறுத்துங்கப்பா சந்தோஷமா பேசிக் கொண்டிருக்கலாம் என்றால் விட மாட்டீங்க போலிருக்கே?... இந்தக் காலத்திலே வயசான பெரியவங்களையும்,..... உபயோகமில்லா பொருளை யாரும் விரும்ப மாட்டாங்க!..”

“திருமலை... நீ பேசறது கொஞ்சம் கூட நல்லா இல்லை!..நாங்க என்ன சட்டி பானையா..உபயோகம் இல்லேனு போட்டு உடைக்க... நாங்க அவங்களைப் பெத்து வளர்த்தவங்க...எங்களுக்கு உசிரு இல்லை?... எத்தனை கஷ்டப் பட்டு அவங்களை படிக்க வச்ச ...கடன் வாங்கி கல்யாணம்பண்ணி வச்ச... ரிடையர் ஆன பொழுது கிடைச்ச கிராஷூவிட்டி முழுப் பணத்தையும் அவன் வீடு கட்டக் கொடுத்தேன்... அந்த நன்றி கொஞ்சமாவது வேண்டாம்... பொண்டாட்டி பேச்சை கேட்டு விட்டு... பெத்த அப்பன் நாலு நாளா காய்ச்சல் என்று சொல்றேன்... மழை காலம் அப்படித் தான் இருக்கும்.. நாலு நாளிலே எல்லாம் சரியாகப் போய் விடும் என்று சொல்லி விட்டுப் போறான்!..” என்று கொதித்துப் போனார் ராகவன்.

“இந்த ராக்கெட் யுகத்திலே வயசாகி தள்ளாமை வந்திட்டா எல்லா முதியவர்கள் நிலைமையும் இது தான்! ..நம்மாலே அவர்களுக்கு எந்த உபயோகமும் இல்லை! அவங்களுக்கு உபத்திரவம் தான்!...அதற்கு முடிவும் எப்போது என்றும் அவர்களுக்குத் தெரியலே... அதனால் தான் அவர்கள் அப்படி நம்ம மனசு நோரும்படி பேசறாங்க!..... உபயோகம் இல்லாத எந்தப் பொருளாக இருந்தாலும் சரி...அது மனிதனாக இருந்தாலும் சரி அவர்களுக்கு ஒன்று தான்!.. நாம உயிரை விட்டால் தான் அவர்கள் தப்பிக்க முடியும்! வயசான பெற்றோர்களை கவனித்துக் கொள்வது, பெற்ற குழந்தைகள் கடமை என்பது சென்ற தலைமுறையோடு போய் விட்டது!...இந்த நவீன காலத்தில் அவர்களுக்கு எத்தனையோ அவசர வேலைகள்.... நம்ம ரத்தம் தானே!...இதுவரை நாம எவ்வளவுவோ தியாகங்கள் செய்து விட்டோம்...இந்த அவமானங்களையும் அவர்களுக்காக நாம் பொறுத்துக் கொண்டால் தான் கடைசி காலத்தில் நாம நிம்மதியாகப் போய் சேர முடியும்!..”

“என் திருமலை!.. இப்படி ஈசியாச்



துடுய்தி ரகுநாதன்

சொல்லறே?...வயசாகி தள்ளாமை வந்திட்ட..பையன் மருமகன், பேரன் பேத்தி எல்லோரின் அலட்சியத்தை சகித்துக் கொண்டு தான் கடைசி காலத்தை நாம் ஓட்ட வேண்டுமா?..” என்று வேதனையோடு கேட்டார் பொன்னுசாமி!

“ஆமா!...பொன்னுசாமி! சில உண்மைகள் சுடும்! சில உண்மைகள் கசப்பாக இருக்கும்!

இனி வருங்காலத்தில் வயசாகி தள்ளாமை வந்தா... முதியவர்களை அவர்கள் பெற்ற குழந்தைகள் கூட கவனிக்க மாட்டாங்க என்ற உண்மை சுடும்!

வயசான கடைசி காலத்தில் பாங்கு பேலன்ஸ் நம் கைகளில் இருந்தா அது நம்மை நன்றாக கவனித்துக் கொள்ளும் என்ற உண்மை அன்று நமக்கு கசந்தது!

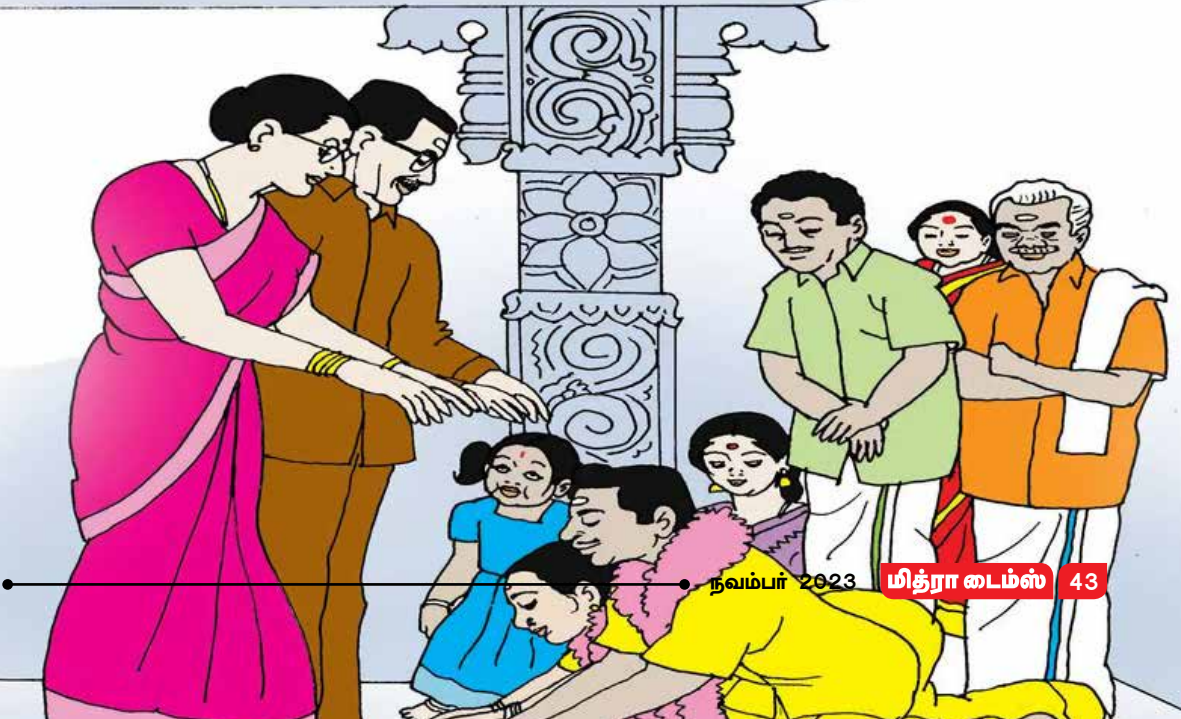
நான் போன வாரம் பொதிகை சீனியர் சிடிசன் ஹோமில் இருக்கும் நம்ம பாஸ்கரனை பார்க்க போயிருந்தேன்.

சொன்னா நீங்க நம்ப மாட்டீங்க... அவனுக்கு தனி கட்டில் மெத்தை டி.வியோடு ஒரு தனி ரூம். நேரத்திற்கு, நேரம் சாப்பாடு டிபன் எல்லாம் ரூமிற்கே வருது..... நான் போனவுடன் இண்டர்காமில் கூப்பிட்டு இரண்டு காப்பி கொண்டு வரச் சொன்னான். பத்து நிமிஷத்தில் காப்பி வந்து விட்டது.. வாரம் ஒரு முறை டாக்டர்கள் ரூமிற்கே வந்து ‘மெடிகல் செக்கப்’ செய்கிறார்களாம்! தினசரி, வார, மாத பத்திரிகைகள் ரூமிற்கே வந்து விடுகிறது.. அவனுக்குப் பிரியப் பட்டவர்களுடன் மட்டும் பேசுகிறான். அந்த ஹோம் ஊழியர்கள் அவனை மரியாதையுடன் நடத்துகிறார்கள். பாஸ்கரன் கூட தன் பையனை நல்லா படிக்க வச்சு அவனுக்கு ஒரு வேலை வாங்கி கொடுத்த கல்யாணமும் செய்து வச்சான்... அதே சமயம் அவன் சேமிப்பு, பிராவிட்டண்ட் பணம், கிராஷ்விட்டி பணத்தை எல்லாம் தன் பெயரில் வங்கியில் டிபாசிட் செய்து அதற்கு வரும் வட்டி பதினைந்தாயிரத்தையும் ஹோமிற்கு 5 ம் தேதியே கட்டி விடுவானாம். அந்த ஹோம் நிர்வாகிகள் அவனிடம் நன்றியோடு இருக்கிறார்கள். கேட்டதை செய்து

தருகிறார்கள். பாஸ்கரன் தன் குடும்ப கடமைகளோடு, தன் எதிர்காலத்திற்கு ஒரு பாது காப்பு வேண்டும் என்று ஒரு தொகையை சேமித்து வைத்திருந்தான். பையன் கேட்டபோது என் காலத்திற்குப் பிறகு உனக்கு கிடைக்கும்படி வங்கியில் எழுதி கொடுத்திருக்கிறேன். வயசான காலத்தில் உங்களுக்கு சிரமம்கொடுக்கக் கூடாது என்று தான் இங்கு வந்து விட்டேன் என்று சொல்லி விட்டானாம். பையனும் மாதம் ஒருமுறை பலகாரம் கொண்டு வந்து கொடுத்து விட்டுப் பார்த்து விட்டுப் போகிறானாம்!... இனி வரும் தலை முறையாவது கால மாற்றத்தை ஏற்றுக் கொண்டு தான் தீர வேண்டும் என்பது தான், நான் தெரிந்து கொண்ட கசப்பான உண்மை! இல்லா விட்டால் நம்மைப் போல், பாசத்திற்கும் அன்பான நாலு வார்த்தைகளுக்கும் ஏங்கி ஏங்கியே முதியவர்கள் சாக வேண்டியது தான்!..”

“ஆமா திருமலை!.. இனிமேல் நாம் ஒன்றும் செய்ய முடியாது! எல்லாவற்றையும் பொறுத்துக் கொண்டு, யார் எதைச் சொன்னாலும் ...நம்ம குழந்தை தானே என்று அமைதியாக இந்த முதுமை பருவத்தை ஓட்டி விடுவதைத் தவிர வேறு வழியே இல்லை!..”

“சுந்தரம்!...ரொம்ப உணர்ச்சி வசப்பட்டால் நம்ம உடம்பும் சேர்ந்து நமக்கு கஷ்டத்தை கொடுக்க ஆரம்பித்து விடும்!..இந்த மாசம் நவராத்திரி வருகிறது எல்லோருடைய வீட்டிலும் கொலு வைப்பார்கள்.. நவராத்திரி கொண்டாட்டம் முடிந்ததும், உடைந்த பொம்மைகளை வெளியே தூக்கி எறிந்து விடுவார்கள். உடையாத பொம்மைகளை பரண்மேல் போட்டு வைப்பாங்க.. அடுத்த வருஷ உபயோகத்திற்காக! நாமும் கூட உடையாத கொலுப் பொம்மைகள் தான்!..ஏன் என்றால் நமக்குத்தான் பென்ஷன் வருதே!..” என்று சிரித்துக் கொண்டே சொன்னார் திருமலை! அதன்பின் அந்த உடையாத கொலுப் பொம்மைகள் எல்லாம் எழுந்து மெதுவாக அந்த பந்தய சாலையில் நடை பழகின!



இட்ட குடி கெடுமோ?

இட்டுக் கெட்டார் யாருமில்லை
ஈயாது வாழ்ந்தாரும் யாருமில்லை

இட்டார் பெரியோர்
என
இட்டதில் ஒன்றும்
குறைவில்லை

எங்களைப்போல்
இட்டுக்கெட்டார் எவருமில்லை

இட்டதற்கும் மேல்
ஏறவும் இடம் தந்தோம்

இகழ்ச்சி உடையோன்
இசலிக்கொண்டே இருக்கிறான்

இரைத்த கிணற்றில்
சுரந்தது நஞ்சு

இறுதியில்
இட்ட வீட்டிற்கே
இரண்டகம்

முதலில் அவன்
வளைந்து மதித்தது
மரியாதைக்கல்

இரைதேடும் பாம்பாய்
வளைந்திருக்கிறான்

இலைமறைத்த
நஞ்சுக்காய்களெல்லாம்
பழுத்து வெடித்தன

யோக்கியனைப் போல்
ஒரு பரம சண்டாளன்

இன்று
எங்களோடு சண்டையிடுகிறான்
எங்கும்
இறுமலைப் போல் இடி!
இல்லை..
இழுத்தெறியும் வெடி!
இட்ட குடி

கெடுகிறது!

ஆட்டையும் மாட்டையும்
கடித்த பற்களிலின்று
மனிதன்!

இட்டாரைக்கொன்று
செத்தாரென்றாக்கி
இன்னும் கொல்வதற்கு
உற்றாரைத் தேடுகிறான்

கொண்ட குடி
கொப்பளிக்கிறது

கொடுத்த குடி
தத்தளிக்கிறது

இட்ட விதைகளெல்லாம்
இங்கே
நஞ்சுப் பயிராய்
வேர்பிடித்து விட்டன

இட்டவன் துன்பமுற்றிடில்
அது ஒரு
மனிதத் துயரம்

இது ஒரு
அவமானம்

இடறிச் சுடும்
துப்பாக்கிச் சத்தம் கேட்டு
பதறியோடும் கால்களுக்கு
தன் பிஞ்சுக்குமுந்தையின்
அழகுரல் ஏனோ கேட்கவில்லை

இறந்தவன் பிள்ளை
யாரிடம் அடைக்கலம்
சிதறிக்கிடக்கும் உடல்களை
சேகரிக்க யாருமில்லை

சிதையாத பிணம்
ஏட்டில்

சிதைந்து தெறித்த
மனித உடல்களின் வரலாறு
இங்கு
யாருக்கும் தேவையில்லை



நீள இருட்டும் விடிந்த தீரும்!

இருந்தான் வாழ்க்கை
இறந்தால் போச்சு

இரக்கமின்றி ஏறிய
நொண்டிக்கால்களுக்கு
இறங்கத்தெரியவில்லை

இளைத்தவன் தலையில்
குண்டு
இளிச்ச வாயனென்ற
இளக்காரம்

இறைச்சி தின்னவன் திடலில்
எங்கு காணினும்
எலும்புக்கூடு

மூச்சுத் திணைலுக்கு
முதுமை வைத்தியம்

பாசிபடிந்த
வழுக்கல் பாரையில்
இழுத்துப்படியும் கால்கள்
எத்தனை நாள் நிற்கும்

இழுவை வெள்ளத்திற்கு
இளகிய மனம்
ஏது

பிணம் தின்னும் பூனைக்கு
புத்தியில்
பொறுமை ஏது

இல்லாதவன் கோபம்
பொல்லாதது
இறந்தவனே

இருப்பவனுக்கு
வழிகாட்டி

இருவர் நட்புக்கு
பொறுமை
ஒருவருக்கு மட்டுமா

நாங்களிருவருமே
மனிதர்கள்தான்

நீண்ட நாட்களாக
எங்களுக்குள்
ஒற்றுமை இல்லை

விழுங்கிய இரும்பு
இஞ்சிச் சாறு குடித்து
செரிப்பதெங்கே

இருதலைக்கொள்ளி
எறும்பின்
இருதயத்திலும்
நெறுப்பு

அழுதால் விடாத
அந்தி மழை

நீள இருட்டு
விடியும்

விடிந்தால்...

அடாது செய்வோன்
படாது படுவான்!
- எம். சிக்கந்தர் ஷா

தேடும் நிலையில் தேவாங்கு!

முனைவர். பா. ராம் மனோகர்

தாமதத்தேவாங்கு அல்லது வங்காளத் தாமதத்தேவாங்கு வட்டதலையுடனும், வட்ட வடிவ கண்களுடன், கடின, பருத்த உடல் மற்றும் அடர்ந்த ரோமக்கற்றை படர்ந்த, வெள்ளி நிற வெண்மை அல்லது இளம் சாம்பல் நிற வண்ணத்துடன் 1 அடி நீளத்துடன் கூடியது. உடலில் பழுப்பு பட்டை கோடுகள் அல்லது வட்ட வடிவங்களைக் கொண்டது. குட்டைவால் கொண்டுள்ளது. அஸ்லாம், பர்மா சிட்டகாங், தென்கிழக்குப்பகுதி நாடுகளில் அடர்ந்த காடுகளில் வசிக்கின்றன. தேவாங்கு விலங்குகளை எளிதாக நேரில் காண இயலாது, ஏனெனில் அவை இரவாடிகள் எனப்படும் இரவு மட்டுமே சுறுசுறுப்பாக காடுகளில் செயல்படுகின்றன. மிக உறுதியாக மரக்கிளைப் பற்றிக் கொள்ளும் தன்மை கொண்ட விரல்களை தம் கால்களில் பெற்றிருக்கின்றன. இவ்விலங்குகளின் கர்ப்பகாலம் மூன்று மாதங்கள் ஆகும். தொடர்ந்து 10 மாதங்களுக்கு குட்டிகள் தாய்த்தேவாங்குகளுடனேயே பகல் நேரத்தில் இரவுகளில் மட்டுமே, மரங்களுக்கிடையில் வசிக்கின்றன. இத்தகைய விலங்குகளின் இனத்தொகை மிக ஆபத்தான நிலையில் குறைவாகவே உள்ளன.

திரிபுரா மாநிலத்தில் திரிஷ்டா வனவிலங்கு சரணாலயம் 195 ச.கி.மீ பரப்பளவில் அமைந்துள்ளது. இக்காட்டுப்பகுதி வடகிழக்கு மாநிலத்தில் தெற்கு பகுதியில் உள்ளது. இங்கு 'லஜ்வந்தி பனோரி' என்ற உள்ளூர் வழக்கு மொழியில் அழைக்கப்படும் தாமதத் தேவாங்குகள் காணப்படுகின்றன. அவற்றைப்பற்றி ஆய்வுகளும் இங்கு நடைபெற்றது. பன்னாட்டு இயற்கை வளபாதுகாப்பு குழுமம் வெளியிட்ட சிகப்புதகவல் புத்தகத்தின் படி, தாமதத்தேவாங்கு ஐந்து சிற்றினங்களுடன் மிக அழியும் நிலையில் உள்ளதாகவும், அவற்றைப் பற்றி ஆதார பூர்வ ஆய்வு தரவுகள் தற்பொழுது வரை இல்லை எனத்தொகிறது. எனினும் திரிஷ்டா சரணாலயத்தில் உள்ள அரிய வனவிலங்கு தேவாங்குகள் மரப்பிசின்களையும், பூக்களின் மகரந்த சுரப்பு திரவம், பறக்கும் அந்து பூச்சிகள், பறவைகளின் முட்டைகளை உறைவாகக் கொள்கின்றன. 'ஏறக்குறைய அவற்றின் 85 % உணவு, மரப்பட்டை கசிவு சாறுகள் மட்டுமே ஆகும். கோடைகாலங்களில் பழம், பூக்கள், மகரந்த சாறு ஆகியனவும் உணவாகின்றன. எனினும் மரப்பட்டை சாறு பிசின்கள் அதிக பாலிசாக்கரைடுகள் கலந்த ஆற்றல் மிகுந்த உணவாக உள்ளது. வங்காளத்தேவாங்கு மரங்களை மிக எளிதில் பிடித்துக் கொள்ள ஏதுவாக அமைந்த, கடினமான பாதங்கள் உடைய முன், பின் கால்களும் உறுதியான விரல்களைக் கொண்டுள்ளன இவ்விலங்குகள் வாயிலுள்ள முன் வெட்டுப்பற்களும், நீண்ட நாக்கும் தேவாங்கு மரப்பட்டைகளை குடைந்து



சாற்றினை உறிஞ்ச உதவுகின்றன. இதே பண்பினை தென் அமெரிக்கா டர்மோசெட், டாமரின் விலங்குகள் மற்றும் மடகாங்கர் லீமர்களும் கொண்டுள்ளன. 'தேவாங்குகள் ஒரு குறிப்பிட்ட பாதையில் மட்டுமே ஒவ்வொரு இரவும் சென்று உணவு தேடுகின்றன. ஒரு குறிப்பிட்ட மரத்திலுள்ள பட்டைப் பகுதிகளை அதன் வளம் சார்ந்து மீண்டும், மீண்டும் சென்று உறிஞ்சுகின்றன. இச்சரணாலயத்தில் உள்ள 73 தாவர வகைகளில் 10 மட்டுமே தேவாங்கினால் விரும்பப்படுகின்றன. அவற்றின் இத்தகைய 'உணவுத்தேர்வு விருப்பம்' அத்தாவர இலை, பிசின் போன்றவற்றின் ஈரப்பதம், வேதிப்பொருள் கூட்டமைப்பு மற்றும் உற்பத்தி திறன் அடிப்படையில் அமையலாம். இவ்வாறு குறிப்பிட்ட மரம்,, தாவரங்களை தேவாங்குகள் விருப்பத்துடன் தேர்வு செய்கையில், திரிபுராமாநிலத்தில் உள்ள வனப்பகுதியினை ஒட்டி வசிக்கின்ற பழங்குடியின மக்கள், அதே தாவரத்தினை விரும்பிப்பெற எண்ணும் நிலையில் இவ்விலங்கின் வாழிட உணவு பிரச்சனைவினாக்குறியாகிறது? பெரும்பான்மையான குரங்கினங்கள் 'வாழிட அழிவு' என்ற காரணத்தினால் பாதிப்படைகின்றன. குறிப்பாக தேவாங்கு விலங்குகள் சட்ட விரோதமான வணிகத்தின் அடிப்படையில் குறைந்துவிட்டன. செல்லப்பிராணிகளாக வளர்க்க, தவறாக விற்பனை செய்யப்படும் நிலையில், வனவிலங்கு சட்டப்படி இணைப்பு II (வணிகநிலை ஒழுங்கப்படுத்தப்பட்ட கண்காணிக்கப்படும் விலங்குகள்) பட்டியலில் இருந்த தேவாங்குகள் இணைப்பு I (முற்றிலும் பன்னாட்டு விற்பனை தடை செய்யப்பட்ட விலங்குகள்) பட்டியலில் மாற்றப்பட்டுள்ளது. தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகளில் இவற்றின் விற்பனை நடைபெறுகின்றன. ஆனால் இவ்வரிய விலங்கினத்தின் இயற்கையான சூழல், நடத்தைகளைப்பற்றி அறிய இயலவில்லை என்பது வருந்துவதற்குரிய செய்தியாகும்.



எம் பதில்கள்

மண்பாண்ட பொருட்கள் மீதான ஈர்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறதே!

ஆமாங்க... இயற்கை மீதான பொருட்களின் மீது பொதுமக்களின் கவனம் அதிகம் திரும்பி இருக்கிறது அதற்கு அவ்வப்போது செய்யப்படுகின்ற விழிப்புணர்வு காரணமாகும்.

சமீபத்தில் சென்னை வள்ளூர் கோட்டம் அருகில் உள்ள ஒரு கைவினைப் பொருட்கள் கடைக்குள் சென்றேன். அந்த கடையின் உரிமையாளர் கௌரி சங்கரிடம் பேசியபோது மண்பாண்டத்தில் செய்கின்ற சமையல் சாதனங்களை மக்கள் அதிகம் விரும்பி வாங்குவதாக தெரிவித்தார். சாப்பிடும் தட்டு, டீ காபி குடிக்கும் மண் கோப்பை, தண்ணீர் வைக்கும் பாணை ஆகியவை அதிகமாக விற்கப்படுவதாகவும் போதுமான அளவுக்கு தங்களால் விற்பனை செய்வதற்கான வரவுகள் இல்லை என்றும் தெரிவித்தார். வெளி மாநிலத்தில் தயாரிக்கப்பட்டு வரவழைக்கப்பட்டு விற்பனை செய்யப்படுவதாகவும் தெரிவித்தார். தமிழ்நாட்டில் மண்ணினால் செய்யப்படும் கைவினைப் பொருட்கள் தயாரிக்கப்படுவது ஒருவேளை குறைந்து போய்விட்டதா என்று தெரியவில்லை. தீப பண்டிகை காலத்தில் அகல் விளக்குகள், விளக்கேற்றும் மடக்குகள் போன்றவை மட்டுமே தமிழ்நாட்டில் தயாரிக்கப்படுவதாக தெரிகிறது. எனவே இது தொடர்பாக கைவினைப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் கைவினைஞர்களை அரசு ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

அதேபோல அந்த கடையில் மண்பாண்ட பொருட்களை விட மற்ற பொருட்களுக்கு சாயம் பூசி பொம்மைகளை விற்பனை செய்கின்ற சூழலையும் பார்த்தேன் .அதற்கு

முக்கியத்துவம் தருகின்ற கடைக்காரர்கள் சாதாரண மக்கள் பயன்படுத்துகிற டீ காபி குடிக்கின்ற கோப்பைகள், சாப்பிட பயன்படுத்தும் மண்ணினால் செய்த பொருட்களை மக்களுக்கு அதிக அளவில் கிடைக்கும்படி செய்ய வேண்டும் .அதனால் மக்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவி செய்த பெருமையும் அவர்களுக்கு கிடைக்கும். வெறும் பூச்சு அடித்து பொம்மைகளை விற்பதில் மட்டும் பெரிதாக அவர்களுக்கு மன நிறைவு கிடைத்துவிடாது.

அமெரிக்காவில் சட்டவிரோதமாக இந்தியர்கள் குடியேறியுள்ளார்களாமே!

ஆமாங்க..

உலகில் வறுமை, போர், இயற்கை சீற்றம் போன்ற பல்வேறு காரணங்களுக்காக பல்வேறு நாடுகளின் மக்கள் வேறு நாடுகளுக்கு உயிர்பிழைக்க அகதிகளாக செல்கின்றனர். அதிலும் சமீப காலமாக இந்த அகதிகள் இடமாற்றம் அதிகரித்து வருகிறது.

பெரும்பாலும் அகதிகள் வளர்ந்த நாடுகளான ஐரோப்பா மற்றும் அமெரிக்கா,கனடா போன்ற நாடுகளை நோக்கியே தஞ்சம் தேடி செல்கின்றனர். இதனால் அந்த நாடுகளும் அகதிகள் பிரச்சனை காரணமாக கடுமையாக பாதிக்கப்படுகிறது.

அதோடு வசதியான வாழ்கைகாக இந்தியாவை சேர்ந்தவர்களும் சட்டவிரோதமாக அமெரிக்காவுக்கு நுழையமுயலும் சம்பவங்களும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. இது குறித்து அமெரிக்க எல்லைப் பாதுகாப்பு துறை வெளியிட்ட அறிக்கையில், கடந்த ஒரு ஆண்டில்



மட்டும் அமெரிக்காவிற்குள் சட்டவிரோதமாக நுழைந்த 96,917 இந்தியர்கள் பிடிபட்டுள்ளனர் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது

அதிலும், குஜராத் மற்றும் பஞ்சாபைச் சேர்ந்தவர்களே அதிக அளவு அமெரிக்காவிற்குள் சட்டவிரோதமாக நுழைய முயல்வதாகவும் இந்த அறிக்கையில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. 201920ம் ஆண்டில் 19,883 இந்தியர்கள் இவ்வாறு பிடிபட்ட நிலையில், தற்போது அந்த எண்ணிக்கை, ஐந்து மடங்கு அதிகரித்துள்ளது.

இவ்வாறு எல்லை தாண்டி நுழைபவர்களில் பலர் ஆபத்தான கனடா எல்லை வழியாக இந்த பகுதிக்குள் நுழைவதாகவும், இதனால் கடும் பணியில் சிக்கி ஏராளமானோர் உயிரிழந்து வருவதாகவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த அறிக்கை வெளியாகி அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

என்ன இந்த வாழ்க்கை என்று சில நேரங்களில் நினைக்கத் தோன்றுதே?

அப்படி சலித்துக் கொள்ளக் கூடாது. வாழ்க்கை என்பது கடவுள் நமக்குத் தகுந்தபடி கொடுத்த பரிசாக கருதி கொள்ள வேண்டும் அப்போது அப்படி ஒரு சலிப்பு நமக்கு வராது.

பிறரிடம் ஒரு கடும் சொல்லை சொல்லும் முன் வாழ் பேச முடியாதவர்களை நினைத்துப் பாருங்கள்.

உங்கள் சாப்பாட்டைக் குறை கூறும் முன் சாப்பிடவே வழி இல்லாதவர்களை நினைத்துப் பாருங்கள்.

உங்கள் கணவரையோ அல்லது மனைவியையோ குறை கூறும் முன் வாழ்க்கைத் துணை வேண்டி வருந்துபவர்களை நினைத்துப் பாருங்கள்.

உங்கள் குழந்தைகளைக் குறை கூறும் முன் பிள்ளை வரம் வேண்டுவவர்களை நினைத்துப் பாருங்கள்.

உங்களுடைய வீட்டைக் குறை கூறும் முன் வீடில்லாமல் வீதிகளில் வசிப்பவர்களை எண்ணிப் பாருங்கள்.

உங்களுடைய வேலையைக் குறை கூறும் முன் வேலையில்லாமல் வாடுபவர்களை எண்ணிப் பாருங்கள்.

சோகத்தில் உங்கள் முகம் வாடும் பொழுது கடவுள் தந்த வாழ்க்கை என்ற பரிசுக்கு நன்றி சொல்லி முகத்தில் புன்னகை தவழ விடுங்கள்....

மறைந்த ஓரிசா பாலு பற்றி!..

ஓரிசா பாலு என்று பலராலும் அறியப்படும் சிவஞானம் பாஸுப்பிரமணி தமிழகத்தைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர். தமிழின் தொன்மையை உலக அளவில் கடல் வழியில் தேடிவார்.

திருச்சி உறையூரில் 1963 ஆம் ஆண்டு பிறந்த இவர், தமிழர் வரலாற்றை, புவியியலை அடிப்படையாகக் கொண்டு நவீன தொழில்நுட்பங்களுடன் ஆய்வு செய்தவர். சிவ பாஸுப்பிரமணி தமிழகத்தின் விழுப்புரம், புதுவை நெய்வேலி சென்னை போன்ற பல இடங்களில் பணியாற்றியவர்.



சுரங்கம் மற்றும் வெளி நாட்டு கருவிகளை பழுது பார்க்கும் வேலைகள் தொடர்பான பொறியியல் துறையில் பல ஆண்டுகள் ஓரிசாவில் பணிபுரிந்து அங்கு இருந்து இந்தியா முழுவதும் சுற்றி வந்தவர்.

ஆமைகள் தொடர்பான இடங்கள் நான்கு ஆயிரத்திற்கு மேற்பட்டு தமிழ் பெயராலேயே விளங்குவதை ஆய்வுகள் செய்து உறுதி செய்தவர். அந்த இடங்களில் தமிழ் மொழி மற்றும் பண்பாடுகள் இன்றும் இருப்பதை நிரூபித்ததில் கவனம் பெற்றார்.

மாபெரும் வரலாற்று ஆய்வாளர்களில் ஒருவர் ஐயா ஓரிசா பாலு அவர்கள். குறிப்பாக, தமிழர்களின் கடல் வழிப் பயணம், 'ஆலிவ் ரிட்லி' எனப்படும் ஒரு வகை ஆமைகளைப் பயன்படுத்தி தமிழர்கள் எவ்வாறு பல்வேறு தீவுகளை எளிதாகச் சென்றடைந்தனர், தமிழர்களின் நேர்மையான கடல் வணிகம், தமிழர்கள் மேற்கொண்ட கடல் போர்கள், லெமூரியா குறித்த ஆய்வுகள் போன்றவை விசக்கத்தக்கவை.

இதற்கெனப் பல்வேறு நாடுகளில் வாழும் தமிழர்களை ஆய்வாளர்கள், பெண்கள், குழந்தைகள், ஆர்வலர்கள், வணிகர்கள் எனப் பல்வேறு குழுக்களை ஏற்படுத்தி இணைக்கும் பணியைச் செயல்படுத்தி வந்தவர், உலகத் தமிழினம் குறித்து மணிக் கணக்கில் நல்ல நினைவாற்றலோடு சரளமாகப் பேசக் கூடியவர்.

இன்னும் பல்வேறு தளங்களில் செயல்பட்ட அவர் இழப்பு பேரிழப்பாகும்.

வல்லநாடு திருமூலநாதரை வணங்கினால் மனநலக்குறை நீங்கும்!

தாமிரபரணி கரையில் உள்ள வல்லநாடு பகுதியை, 16ம் நூற்றாண்டில் சீமாறன் வல்லப பாண்டியன் ஆண்டு வந்தான். அதனால் அந்த பகுதியை, 'சீமாறன் சீவல்லப வள நாடு' என்று, அவன் பெயரிலேயே அழைத்தனர்.

ஒரு முறை வழக்கம் போல, நாட்டை சுற்றி வந்து கொண்டிருந்தான் மன்னன். ராஜன் குளத்தை சுற்றி வந்தபோது, கரு மேகங்கள் சூழ்ந்து, மழைக்கான அறிகுறியை பறைசாற்றின. மறுகணமே, வானில் மின்னல் பளிச்சிட்டு, இடியுடன் கூடிய மழை கொட்டியது. தானும், தான் வந்த குதிரை மற்றும் பரிவாரங்களும் நனையாதபடி ஒரு இடத்தில் ஓதுங்கி நின்றான், மன்னன். திரென்று அவனுக்கு குளக்கரையில் இருந்த சுயம்பு லிங்கத்தின் நினைவு வந்தது. "என்னையும், என் நாட்டையும் வளப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் இறைவனை மறந்து விட்டேனே. அவர் தானே வளர்ந்த மேனியராய், எந்த பாதுகாப்பும் இன்றி தனித்து இருக்கிறாரே. இந்த அடை மழையால் அவருக்கு பாதிப்பு வந்து விடுமோ" என்று நினைத்த மன்னன், உடனடியாக அந்த இடத்திற்குச் சென்றான்.

அங்கு மழையில், சுயம்பு லிங்கம் கரைந்து கொண்டிருந்தது. அதைக் கண்டு பதைபதைத்து போனான் மன்னன். ஆனாலும், 'ஒரு அரசன் நினைத்தால் ஆகாத காரியம் என்ன இருக்கிறது' என்ற அகந்தையில், அந்த லிங்கத்தை சுற்றி தன்னுடைய பரிவாரங்களை நிறுத்தி பாதுகாத்தான்.

அவர்கள் எவ்வளோ முயற்சித்தும் லிங்கத்தை மழையில் இருந்து காப்பாற்ற முடியவில்லை. அருகில் இருந்து ஓலைகளை கொண்டு வந்து, சிறிய குடில் அமைத்தார்கள். ஆனால் திரென்று ஏற்பட்ட சூறாவளியில், அந்த குடில் இருந்த இடம் தெரியாமல் பறந்து போனது.

என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் விழி பிதுங்கி நின்ற மன்னன், அவனது கவரவத்தை நிலைநாட்டும் மணி முடியை (வைர கிரீடம்) எடுத்து, சுயம்பு லிங்கத்தின் மீது வைத்தான். எந்த விந்தை.. உடனடியாக அடை மழை நின்றது. சுழன்றடித்த சூறாவளி காற்றும் நின்று போனது. மண்ணை ஆளும் மன்னனுக்கு மணி முடி தேவையா? இந்த உலகையே ஆளும் இறைவனுக்குத் தான் மணி முடி வேண்டும் என்று மன்னன் கருதியதால் அவனது அகந்தை அழிந்தது. உடனடியாக அந்த இடத்தில் கோவில் கட்ட நினைத்தவன், மிகப் பெரிய ஆலயத்தை நிர்மாணித்தான்.

உலகிற்கு மூலமாக இருப்பதால், அந்த இறைவனுக்கு 'திருமூலநாதர்' என்று பெயரிட்டான். இறைவனுக்கு அருகிலேயே, இறைவியையும் பிரதிஷ்டை செய்தான்.

அந்த அன்னைக்கு ஆவுடையம்மாள் என்று திருநாமம் சூட்டினான். மன்னருக்கு திருமூலநாதர் தனது திருவிளையாடல் மூலம் ஞானத்தினை அளித்த காரணத்தினால், இத்தல இறைவனை 'ஞான ஹிருநேயேஸ்வரர்' என்றும் அழைக்கிறார்கள்.

கல்வெட்டின் படி இந்த கோவில் அமைந்த ஊர் 'செயங்கொண்ட பண்டிய புரம்' என்று, 'செயங்கொண்ட பாண்டிய நல்லூர்' என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது. கல்வெட்டு குறிப்புகளின் படி இது 1500 ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய ஆலயம் என்று அறியப்படுகிறது. இந்த ஆலயம் கட்டிடக் கலைக்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டாக விளங்குகிறது.

இத்தல இறைவனின் மீது மார்ச் மற்றும் செட்டம்பர் மாதங்களில் 21, 22, 23 ஆகிய மூன்று நாட்கள் மட்டும் சூரிய ஒளி விழும்படி கட்டமைக்கப்பட்டு இருக்கிறது. ஆலயத்தின் பிரதான வாசல் வழியாக சூரிய ஒளி உள் நுழைந்து, கருவறையில் உள்ள மூலவரின் மீது படுவது போல் அமைந்திருக்கும் கட்டிடக் கலையை பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது. பிரதான சன்னிதியில் திருமூல நாதர் உள்ளார். தானே முளைத்த லிங்கம் இவர். எனவே அபிஷேகத்தில் கரைந்து விடக்கூடாது என்பதால், மேல் பகுதியில் குவளையுடன் காட்சி தருகிறார். கேட்ட வரம் தரும் இவரது மூர்த்தி சிறியதாக இருந்தாலும், கீர்த்தி பெரியது. கருவறைக்கு முன்பாக கொடிமரம் மற்றும் நந்தி உள்ளது. வலதுபுறம் சொக்கர் மீனாட்சிக்கு தனி சன்னிதி காணப்படுகிறது. திருவாதிரை காட்சி மண்டபத்தில் தெற்கு நோக்கி உள்ளது. இந்த மண்டபத்தின் முன்னால் உள்ள தூணில் கோவிலை உருவாக்கிய அரசனும், அரசியும் சிலை வடிவில் உள்ளனர். அவர்களுக்கு அருகில் வல்லநாடு சித்தர் சாது சித்தப்பர சுவாமிகள் உருவாக்கிய, தாமரை வடிவிலான நவக்கிரக ஸ்தூபி காணப்படுகிறது. அதன் எதிரே வசந்த மண்டபம் உள்ளது. இத்தல இறைவனை வழிபட்டால் மன நலம் குன்றியவர்கள் விரைவில் குணம் அடைவார்கள் என்று பக்தர்கள் சொல்கின்றனர். இருதய பலவீனம் உள்ளவர்களும் இந்த இறைவனை வழிபடலாம்.

நெல்லை தூத்துக்குடி மெயின் ரோட்டில் 15 கிலோமீட்டர் தொலைவில் வல்லநாடு உள்ளது. இங்கிருந்து ஒரு கிலோமீட்டர் தூரம் கலியாடூர் சாலையில் சென்றால், திருமூலநாதர் ஆலயத்தை அடையலாம். வல்லநாட்டில் இருந்து ஆட்டோ வசதி உள்ளது.



- ஸ்ரீதேவி கோதண்டராமன்

கார் பராமரிப்பில் கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள்

தற்போது குளிக்காலம் தொடங்கிவிட்டது. குளிக்காலத்தில் பொதுவாக கார்கள் பாதிக்கப்படும். ஏனெனில் இத்தகைய காலகட்டத்தில் வெப்பநிலையில் ஏற்படும் மாற்றம் எண்ணற்ற வழிகளில் உங்கள் வாகனங்களை பாதிக்கலாம். எனவே இந்த காலகட்டத்தில் உங்கள் கார்களை முறையாக பராமரிப்பது அவசியம். எனவே உங்கள் கார்களின் பராமரிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய நீங்கள் செய்ய வேண்டிய விஷயங்கள் குறித்து இங்கு காண்போம்.,

பேட்டரி :பொதுவாக குளிக்காலத்தில் கார் பேட்டரிகள் மிகவும் சிக்கலை எதிர்கொள்ளும். எனவே, உங்கள் காரின் பேட்டரி 4 முதல் 5 ஆண்டுகள் பழமையானதாக இருந்தால், அதை மாற்றுவது நல்லது. இல்லையென்றால், காரை ஸ்டார்ட் செய்யும் போது பிரச்சனைகளை சந்திக்காமல் இருக்க பேட்டரியின் திறனை சரி பார்த்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

வெப்பநிலையில் ஏற்படும் மாற்றம் டயர் அழுத்தத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது, இதன் விளைவாக டயர்கள் சேதமடைந்து, எரிபொருள் திறன் குறைகிறது. எனவே உங்கள் டயர்களுக்கு போதுமான அழுத்தம் உள்ளதா என்பதை அடிக்கடி சரிபார்க்கவும். மேலும் மழைக்காலங்களில் காரின் டயர்கள் அதிகம் அழுக்காகும் என்பதால் அதனை அடிக்கடி சுத்தம் செய்வது நல்லது. கார் உட்பகுதி

கார் உட்பகுதியில் விரிக்கும் விரிப்புகள் சிறந்ததாக இருந்தால் நல்லது. குளிக்காலத்தில் சேறு, மண் போன்றவையும், தண்ணீர் உள்ளே போகாமலும் பாதுகாக்க ரப்பர் வைப்பர் ஸ்டைல் மேட்கள் பயன்படுத்தலாம். இதனை எளிதாக எடுத்து கழுவி மீண்டும் பயன்படுத்தலாம்.

தரைவிரிப்புகள் மற்றும் ரப்பர் மேட்கள் நன்றாக சுத்தம் செய்த பிறகு அதன் மீது ஒரு வித பூச்சு அதாவது ஈரப்பதம் இல்லாமல் இருக்க சொலியூஷன் தடவி பின் அதனை கார் உட்புறம் போடவேண்டும்.

கதவு மற்றும் ஜன்னல்கள் மூடும் பகுதியில் உள்ள ரப்பர் பகுதிகளை சிலிக்கான் கொண்டு பூசி விட்டால் குளிக்காலத்தில் கதவு மூடி திறப்பதில் ஏற்படும் பிரச்சனை இருக்காது. கதவு ஜன்னல் மூடும் ரப்பர் முத்திரை மீது ஆயில் சார்ந்த பொருளை தடவினால் சீக்கிரம் உடைந்து



விடும். உங்கள் கார்களுக்கு எஞ்சின் ஆயில், கூலன்ட், டிரான்ஸ்மிஷன் திரவம் மற்றும் விண்ட்ஷீல்டுக்கான தண்ணீர் உள்ளிட்டவற்றை சரியாக பயன்படுத்த வேண்டும். வெப்பநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அதாவது குளிக்காலத்தில் இந்த திரவங்களின் அடர்த்தி பாதிக்கப்படும் என்பதால் இவற்றிற்கு கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது நல்லது.

குறிப்பாக மழைக்காலத்தில் உங்கள் காரை ஸ்டார்ட் செய்யும் போது எஞ்சின் சிறிது நேரம் சூடாகுமாறு இயக்குங்கள்.

குளிக்காலத்தில் ஸ்பார்க் பிளக்குகள் சேதமடைய வாய்ப்புள்ளது. தேய்ந்து போன பிளக்குகள் இருந்தால் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது நல்லது. எனவே, குளிக்காலத்தில் உங்கள் காரின் செயல்திறனில் ஏதேனும் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டுள்ளதாக உணர்ந்தால் தவறாமல் சரிபார்க்கவும்.

எண்ணங்களே வாழ்க்கை!

நாம் வெளியூர் செல்ல வேண்டும் என்றால் அதிகாலை 4.00 மணிக்கு அலாரம் செட் பண்ணிவிட்டு தூங்கி விடுவோம். ஆனால் அலாரம் அடிப்பதற்கு முன் எழுந்து விடுவோம். இது தான் Bioclock.

நமக்கு தெரிந்த வட்டத்தில் எல்லோரும் 60 70 வயதில் இறந்து விடுகிறார்கள். எனவே நாமும் 6070 வயதில் இறந்து விடுவோம்.

50 வயதில் எல்லா நோய்களும் வந்து விடும் என்று நம்பி நமது Bioclock இல் செட் செய்துவிடுகிறோம்.

அதனால்தானோ என்னவோ 50 வயதில் நோய் வருகிறது. 70 வயதில் செத்து விடுகிறோம். நமக்கு தெரியாமலே நமது Bioclock ஐ தவறாக செட் செய்து விடுறோம்.

சீனாவில் பெரும்பாலானோர் 100 வயது வாழ்கிறார்கள். அவர்களது Bioclock அப்படி செட் செய்யப் பட்டுள்ளது. நாமும் குறைந்தது 100 வயது வரை வாழ்வோம் என்று Bioclock ஐ மாற்றி அமைப்போம்.

நமக்கு இந்த சின்ன வயதில் (40 இலிருந்து 60 வயதுக்குள்) எந்த நோயும் வர வாய்ப்பே இல்லை என நம்புவோம். எண்ணங்களுக்கு செயல் வடிவம் கொடுப்பது எப்படி? முதுமை பாதத்திலிருந்து மேல் நோக்கித் தொடங்குகிறது! உங்கள் கால்களை



செயல்பாட்டிலும் - வலுவாக வைத்திருங்கள்!! Keep your Legs Active and Strong !!!

தினசரி வயதாகிக்கொண்டே இருக்கும்போது, நம் கால்கள் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவும் வலுவாகவும் இருக்க வேண்டும். நாம் தொடர்ந்து வயதாகும்போது, நம் தலைமுடி நரைத்து (அல்லது) சருமம் தளர்ந்து (அல்லது) முகத்தில் சுருக்கங்கள் வருவதற்கு நாம் பயப்படக்கூடாது.

நீண்ட ஆயுளின் அறிகுறிகளில், பிரபலமான அமெரிக்க பத்திரிகை வருமுன் தடுப்பு (prevention) மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு, வலுவான கால் தசைகள் அனைத்திற்கும் மேலே மிக முக்கியமான மற்றும் இன்றியமையாத ஒன்றாக பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. தயவுசெய்து தினமும் நடந்து செல்லுங்கள். உங்கள் கால்களை இரண்டு வாரங்களுக்கு அசைக்கவில்லை என்றால், உங்கள் உண்மையான கால் வலிமை 10 வருடங்கள் குறையும். டென்மார்க்கில் உள்ள கோபன்ஹேகன் பல்கலைக்கழகத்தின் ஒரு ஆய்வு, முதியவர்கள் மற்றும் இளைஞர்கள், இரண்டு வாரங்கள் செயலற்ற நிலையில் இருந்தால் கால் தசை வலிமை மூன்றில் ஒரு பங்கு பலவீனமடையலாம் என்கிறது. இது 2030 வருடங்கள் முதுமையடைவதற்கு சமம் !!

எனவே, கால் தசைகள் பலவீனமடைவதால், நாம் மறுவாழ்வு மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் செய்தாலும், மீட்க நீண்டகாலம் பிடிக்கும். நடங்கள். அதனால், நடைபயிற்சி போன்ற வழக்கமான உடற்பயிற்சி மிகவும் முக்கியமானது.

நமது முழு உடல் எடை/ சுமையை கால்களே தாங்குகிறது. கால்கள் ஒரு வகையான தூண்கள், மனித உடலின் முழு எடையையும் தாங்கும்.

சுவாரஸ்யமாக, ஒரு நபரின் எலும்புகளில் 50% - தசைகளில் 50%, இரண்டு கால்களிலும் உள்ளன.

மனித உடலின் மிகப்பெரிய மற்றும் வலுவான மூட்டுகள் மற்றும் எலும்புகளும் கால்களில் உள்ளன.

10,000 அடிகள் / நாள் வலுவான எலும்புகள், வலுவான தசைகள் மற்றும் நெகிழ்வான மூட்டுகள் உடலின் இரும்பு முக்கோணத்தை உருவாக்கி மனித உடலைச் சுமக்கிறது. ஒருவரின் வாழ்க்கையில் 70% மனித செயல்பாடு மற்றும் ஆற்றல் எரித்தல்(burning the calories) இரண்டு கால்களால் செய்யப்படுகிறது. இது உங்களுக்கு தெரியுமா?

ஒரு நபர் இளமையாக இருக்கும்போது, அவருடைய/தொடைகள் 800 கிலோ எடையுள்ள ஒரு சிறிய காரைத் தூக்கும் வலிமை கொண்டவை. கால், உடல் நடமாட்டத்தின் (locomotion) மையம்.இரண்டு கால்களும் சேர்ந்து மனித உடலின் 50% நரம்புகளையும், 50% இரத்தக் குழாய்களையும், 50% இரத்தத்தையும் அவற்றின் வழியே பாங்கிறது. இது உடலை இணைக்கும் மிகப்பெரிய சுழற்சி நெட்வொர்க். எனவே தினமும் நடந்து செல்லுங்கள்.

வேலை நேரமும் வெவ்வேறு கருத்துகளும்

கடந்த சில நாட்களாக இந்தியாவில் கேட்கப்படும் கேள்வி இதுதான். நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு உதவ இளைஞர்கள் வாரத்தில் 70 மணி நேரம் உழைக்க தயாராக இருக்க வேண்டும் என்று இங்கிலாந்து பிரதமர் ரிஷி சுனக்கின் மாமனார் மற்றும் இன்ஃபோசிஸ் நிறுவனத்தின் உரிமையாளர் "என்.ஆர்.நாராயண மூர்த்தி" கூறினார். இந்த விவாதித்ததால் ஆதரவு மற்றும் விமர்சனம் ஆகிய இரண்டையும் பெற்றார்.

"உலக அரங்கில் இந்தியாவின் வேலை உற்பத்தித்திறன் மிகக் குறைவான ஒன்றாகும்" என்று அவர் சமீபத்தில் ஒரு போட்டோஸ்டில் கூறினார்.

"இந்தியர்கள் தங்கள் வேலை உற்பத்தித்திறனை மேம்படுத்தாத வரையில் மிகப்பெரிய முன்னேற்றம் அடைந்த அந்த நாடுகளுடன் போட்டியிட முடியாது." எனவே அடுத்த 20 முதல் 50 ஆண்டுகளுக்கு இளைஞர்கள் நாளொன்றுக்கு 12 மணி நேரம் வேலை செய்ய வேண்டும்" என தெரிவித்திருந்தார்.

"இரண்டாம் உலகப் போருக்குப் பிறகு, ஜப்பான், ஜெர்மனி ஆகியவற்றில் பணி நேரம் அதிகரிக்கப்பட்டது"

"சீனா, ஜப்பான் மற்றும் ஜெர்மனி போன்ற வளர்ந்த நாடுகளுடன் போட்டியிட வேண்டுமெனில், இந்தியாவில் உள்ள இளைஞர்கள் வாரத்தில் 70 மணி நேரம் வேலை செய்ய வேண்டும்" என்று கூறினார்.

அதிக நேரம் பணியாற்ற வேண்டும் எனக் கூறும் முதல் சிஐஓ இவர் மட்டும் அல்ல. சீனாவின் அலிபாபா நிறுவனத்தின் நிறுவனரா ஜாக் மா, சீன தொழில்நுட்பத் துறை வேகமாக முன்னேற 996 கோட்பாடுகளை அறிவித்தார். காலை 9 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை 6 நாட்களுக்கு பணியாற்ற வேண்டும் என்பதை அவர் பரிந்துரைத்தார் அதிக நேரம் பணியாற்றும் பணியாளர்களுக்கு வெகுமதி வழங்கப்படும் என அறிவித்தார். எலான் மஸ்க், வாரத்திற்கு 100 மணி நேரத்திற்கு மேலாக உழைக்குமாறு பணியாளர்களை கடந்த ஆண்டு அக்டோபரில் கேட்டுக்கொண்டார்.

இந்த நிலையில் நாராயண மூர்த்தி கூறியது போல் வாரத்தில் 70 மணி நேரம் பாதுகாப்பாக வேலை செய்ய முடியுமா? என்பது குறித்து நிபுணர்கள் விளக்கமளித்துள்ளனர். இந்தியர்கள் ஏற்கனவே நீண்ட நேரம் வேலை செய்கிறார்கள் ILO அறிக்கையின்படி,



இந்தியர்கள் கோவிட் தொற்றுநோய்க்கு முன்பு ஒவ்வொரு ஆண்டும் சராசரியாக 2,000 மணி நேரத்திற்கும் மேலாக வேலை செய்தனர், இது அமெரிக்கா, பிரேசில் மற்றும் ஜெர்மனியை விட அதிகமாக உள்ளது. "ஒரு இருதயநோய் நிபுணராக, வாரத்தின் 70 நாள் வேலை குறித்த மூர்த்தியின் கருத்தை நான் சிந்திக்கிறேன். நம்மில் மிகவும் பிஸியாக இருப்பவர்கள் ஒரு நாளைக்கு 12 முதல் 14 மணிநேரம் வரை வேலை செய்கிறோம். எனினும், நமது தொழில் மற்றும் நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு இடையே சமநிலையை ஏற்படுத்துவது மிகவும் முக்கியமானது. பிடித்த துறையில் வேலை செய்தால், வாரத்தில் 70 மணிநேர வேலை போன்ற அதிக நேரம் வேலை செய்வது மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தாது, ஆனால் நீங்கள் மன அழுத்த சூழலில் பணிபுரிந்தால் சோர்வு ஏற்படலாம். நீண்ட வேலை நேரம் அழுத்தம் பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும், இதனால் மருத்துவ ரீதியாகவும் கூட பிரச்சினை ஏற்படலாம் என்று எச்சரித்துள்ளனர். அதிகப்படியாக வேலை செய்வது மனநலன் சார்ந்த பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ளதாக எச்சரிக்கப்பட்டது.

இந்த கருத்துக்கு, பல நிறுவனங்களின் தலைவர்கள், தொழிலதிபர்கள் ஆதரவு தெரிவித்தாலும், ஊழியர்கள் தரப்பில் இருந்து மனஅழுத்தம், இதய பிரச்சனைகள், உடல்நலக் கோளாறு, குடும்பச் சூழல் ஆகிய பாதிப்புகள் வரும் என மருத்துவர்களும் தொழிலாளர் நல அமைப்பினரும் இதை முற்றிலும் எதிர்த்தனர்.

70 மணிநேரம் வேலை செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை ஆதரிக்கும் எந்தவொரு முதலாளியும் வருடாந்திர ஊதிய உயர்வு, வாழ்நாள் முழுவதும் வேலைக்கான உத்தரவாதம், பணியாளரின் குடும்பத்திற்கு விரிவான மருத்துவக் காப்பீடு மற்றும் அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் கல்வி உதவி போன்ற உறுதி அளிப்பது இல்லை. அதனால் பலர் இதனை எதிர்க்கிறார்கள்.

- ஐஸ்வர்யா

பெரியோர் என்றால் வயதில் மட்டுமல்ல, கல்வி, கேள்வி, பண்பு நலன்களில் மிகுந்த சான்றோர்களாவர். அத்தகு பெரியோர்களைத் துணையாகப் பற்றி நடத்தல் சிறந்த பேறாகும். அறத்தின் பெருமையை உணர்ந்த அனுபவம் முதிர்ந்த பெரியவர்களின் துணையை முறையறிந்து கொள்ள வேண்டும். பெரியாரைத் துணையாகப் பற்றி நல்வழி நடப்பவர்களுக்கு எந்த பகைவராலும் தீங்கு நேராது.

"இடிக்குந் துணையரை ஆள்வாரையாரே

கெடுக்குந் தகைமை யவர்"

இக்குறளுக்கு ஏற்புடைய சில இலக்கியப் பதிவுகள்:

பெரியாரைத் துணைக்கொள்.

_ ஆத்திசூடி ஔவையார்.

அறிவிற் சிறந்த பெரியாரை உனக்குத் துணையாகப் பேணிக்கொள்.

மூத்தோர் சொன்ன வார்த்தை யமிர்தம்.

கொன்றைவேந்தன் ஔவையார்.

அறனும், அறிவும் முதிர்ந்த பெரியோர் சொல்லிய சொற்களானது அமுதத்தைப் போல இன்பத்தைச் செய்யும்.

மூத்தோர் சொல் வார்த்தைதனை மறக்க வேண்டாம்.

உலகநீதி உலகநாதர்.

பெரியோர்கள் கூறிய நற்சொற்களை மறத்தல் கூடாது. அவர்கள் சொன்னபடி நடக்க வேண்டும்.

ஒருநாட் பழகினும் பெரியோர் கேண்மை

இருநிலம் பிளக்க வேர்வீழ்க் கும்மே .

_ நறுந்தொகை அதிவீரராம பாண்டியார்.

ஒரு நாளே பழகினாலும் மேன்மை குணம் பொருந்திய பெரியோர்களின் நட்பு வேருன்றி நிலைத்து நிற்கும்.

நல்லார் செய்யுகேண்மை நாடோறும் நன்றாகும்.

_ நன்னெறி _ சிவப்பிரகாசர்.

நல்லோரை உறவாகக் கொண்டால், துணையாகப் பற்றிக் கொண்டால் அது நமக்கு இனிமை பயக்கும்.

நல்லாரைக் காண்பதுவும் நன்றே நலமிக்க

நல்லார்சொற் கேட்பதுவும் நன்றே நல்லார்

குணங்கள் உரைப்பதுவும் நன்றே அவரோடு

இணங்கி யிருப்பதுவும் நன்று.

மூதுரை ஔவையார்.

நற்குணமுடைய பெரியோர்களைப் பார்ப்பதும், அவர்களுடைய நலங்கள் பயக்கும் சொற்களைக் கேட்பதும், அவர்களுடைய நற்குணங்களைப் பற்றிப் பேசுதலும், அவர்களோடு கூடி இருத்தலும் நன்மை தரும்

பொலந்தார் இராமன் துணையாகத் தான்போந்து

இலங்கைக் கிறைவற்கு இளையான் இலங்கைக்கே

போந்திரை யாவதூஉம் பெற்றான், பெரியாரைச்

சார்ந்து கெழீஇயலார் இல்.

மூத்தோர் சொல் எவ்விதிக் கனி!

பழமொழி நானூறு முன்றுறையரையனார்.

அழகிய மாலையினை அணிந்த இராமபிரானைத் துணையாகப் பெற்று, இலங்கையரசனான இராவணனுக்கு இளையவனான வீழ்ணன், தனக்குரிய இலங்கைக்கே மீளவும் சென்று அரச பதவியையும் பெற்றான். ஆதலால் பெரியவர்களைச் சார்ந்து பயனடையாதவர் இல்லை எனலாம்.

காலொடு கையமுக்கிப் பிள்ளையை வாய்நெறித்துப்

பாலொடு நெய்பெய்யும் தாயனையர் சால

அடக்கத்தை வேண்டி அறன்வலிது நாளும்

கொடுத்தமேற் கொண்டொழுது வார்.

அறநெறிச்சாரம் முனைப்பாடியார்.

மிக அடங்கியிருக்குமாறு செய்யக் கருதி ஒவ்வொரு நாளும் அறத்தினை வலியுறுத்திக் கூறி, நம்மை நல்வழியில் அடக்கியாளும் பெரியோர், காலையும் கையையும் ஆட்டாதவாறு இறுகப் பற்றிக் கொண்டு, வாயைப் பிளந்து பிள்ளையின் நலன் கருதி பாலையும், நெய்யையும் புகட்டுகின்ற தாய்க்கு ஒப்பாவர்.

தன்னலமற்ற பெரியோர்கள் தாயிணையொப்பார். அறத்தின் பெருமையை உணர்ந்த, பட்டறிவில் முதிர்ந்த சான்றோர் பெருமக்களின் துணையைப் பற்றி வாழ்தல் நமக்கு வாழ்வில் அனைத்துச் சிறப்புகளையும் தரும். நாம் பெறக் கூடிய பேறுகளில் சிறந்த பேறு பெரியோர் கேண்மையே ஆகும்.

பெரியோர் கேண்மை

அன்பினைப் பெருக்கும்,

ஆரிருள் விலக்கும்,

இனிமையை நல்கும்,

ஈட்டுகை தரும் ,

உயிர்தனைக் காக்கும் ,

ஊக்கம் அளிக்கும்,

எண்ணங்களைப் பண்படுத்தும் ,

ஏற்றங்களை நல்கும்,

ஐயங்களைக் அகற்றும்,

ஒழுக்கநெறி வளர்க்கும்,

ஒடிவந்து உதவிடும்,

ஒளவியம் நீக்கிடும்.

இஃதனைத்தும் நல்கும்

பெரியோர்தம் கேண்மை!

வள்ளுவத்தைப் போற்றுவோம்.

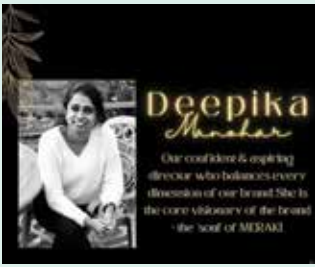
வள்ளுவமாய் வாழ்வோம் !



நன்றிகளுடன்,

ச.அமுதமணி கல்யாணசுந்தரம்.

DEEPAVALI MIRACLE from MERAKI



MERAKI - THE ART OF GIFTING

"At Meraki, we believe in the art of heartfelt gifting. Our passion drives us to curate unique and meaningful gift experiences that capture the essence of the giver and the emotions they wish to convey. We're more than just a gifting company; we're your partners in creating memorable moments.

With a touch of creativity and a dash of sincerity, we craft bespoke gifts that leave a lasting impression. Whether it's a special occasion, a corporate event, or just a gesture to brighten someone's day, we infuse every gift with genuine care and attention to detail. Welcome to Meraki, where gifting becomes an art, and every present tells a beautiful story."



The true gift is giving to others. Happiness is found in giving, not receiving.

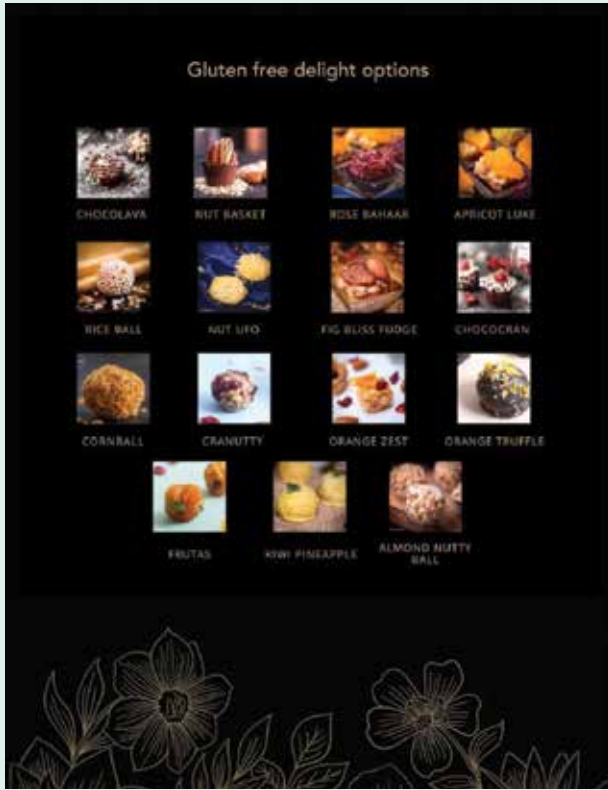
Giving joy to others can uplift your own soul.

It's not just a gift. It's giving your soul a lift.

Image Credit
The miracle of giving is that it ripples. Your one small gesture can affect hundreds.

Gifts aren't meant to be kept by us, but to be shared with everyone.





Lighten your soul by giving yourself to others.

For a masterpiece to truly be appreciated, it must be shared by all.

Happiness isn't measured by what we get for ourselves. Happiness is measured by what we give to others.

It's not the size of the gift that matters, it's the heart that went into it.

*In the end, you aren't measured by what you've received from others, but by what you've given to others.



NOTE

We will be able to customise the selection of sweets and savories to suit your preferences and budget upon request.

Wholesome Delight Gift Box

- Gluten Free Delight
- Raagi Coffe Crunch Cookies
- Flavoured Makahna



The true measure of a person is found by watching what they do for others.

Truly living is found through the art of selflessly giving.

Change happens when one person gifts a piece of themselves to another.

It isn't the gift they gave, but the impact they made.

The road to gifting can start with a simple smile. But the destinations it can take you are limitless.

The journey to greatness starts by giving yourself to others and expecting nothing in return.

Sapphire Pichwai Box

- Assorted Chocolates
- Chocolate Badam Sweet
- Raagi Murrusa
- Peri Peri Cashew



Sugar and Spice Symphony

- Nutella Biscuits
- Lotus Biscoff Biscuits
- Assorted Chocolates
- Cashew Crunch Cookies
- Mint Flavoured Cashew
- Shakkar Peera
- Bakarwadi



Special Delivery Chest

- Assorted Bikkis
- Spicy Chili Puff
- Fruit Granola
- Sweet & Salt Cookies

Names can be customised on the box.



Argent Avian Box

- Flavoured Macarons
- Assorted Chocolates
- Sugar Coated Dry Jamun
- Honey Cinnamon Cashew
- Traditional Mixture
- Diya



Dolce Dreambox

- Premium Flavoured Laddus
- Lotus Biscoff Cake
- Assorted Chocolates
- Flavoured Coffee
- Flavoured Mixture
- Elu Barfi
- Thaan Mittai



‘Success is not final, failure is not fatal;
it is the courage to continue that counts’



**Wish You Happy
DIWALI**



PEOPLE STAR

**M.S.MOORTHY
& Family**

Managing Director

Mitra Group of Companies

Editor, Mitra Times Tamil & English Monthly Magazine

President, Tamil Media Journalists Association

**Ready
to occupy**

Mitra Group of Companies

KRM Home Makers Private Limited

Moorthy And Associates

Mitra Times Tamil & English Monthly Magazine

Mitra Home Makers Private Limited

Jana Mitra Charitable Trust

Mitra Pictures Private Limited

Mitra International Business Club

Address:001,Inchakkal Block,Chitra Avenue,No.9,Choolaimedu High Road,Chennai-600094.

Toll Free No.9003454454. Email id:krmhomemakerspvtltd@gmail.com , Website:www.krmhomemakers.com

Printed, Owned and Published by M.SUNDARAMOORTHY, Printed at SRI PADMALAYA PRINTERS,
No.8/18, Manali Salai, Korukupet, Chennai - 600 021. Published at No.602, Suruthi Block,
Chitra Avenue, No.9, Choolaimedu High Road, Chennai - 600 094. Editor M.SUNDARAMOORTHY