மித்ரா டைம்ஸ்

MITRA TIMES

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்
Tamil & English Monthly

ஆண்டு-4	இதழ் 11	ஏப்ரல்-2019	விலை ரூ.20/-	ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-
Volume-4	issue-11	April - 2019	Price Rs.20/-	Annual Subscription Rs.240/-

மாண்பமை நீதியரசர் திரு. பாஸ்கர் அவர்களின் இல்லத் திருமணத்தில் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி பங்குபெற்று மணமக்களை வாழ்த்தினார். உடன் மாண்பமை நீதியரசர் திரு. பக்தவச்சலம், வழக்கறிஞர் தேவக்கோட்டை வே.காசிநாதன் உள்ளிட்டோர் உள்ளனர்.

வாக்குறுதி! வாக்கு உறுதி!

- ஆசிரியர் கடிதம்

உலகில் ஒவ்வொரு நாடுகளிலும் ஒவ்வொரு ஆட்சி முறை உண்டு. சில நாடுகளில் அதிபர் ஆட்சி முறை, சில நாடுகளில் ஜனாதிபதி ஆட்சி முறை, சில நாடுகளில் பிரதிநிதித்துவ ஆட்சி முறை, இந்தியாவில் ஜனநாயக ஆட்சி முறை, ஜனம்என்றால் மக்கள், நாயகம் என்றால் ஆட்சி. மக்களால், மக்களுக்காக நடத்தப்படும் மக்களாட்சி முறை இந்தியாவில் உள்ளது. குறிப்பாக, எந்த நாட்டிற்கும் இல்லாத பெருமை ஜனநாயகத்தில் சிறந்து விளங்கும் நாடு என்ற பெருமை இந்தியாவுக்கு உண்டு.

கிராம அளவில் ஊராட்சி மன்ற உறுப் பினர்கள், ஊராட்சி மன்றத் தலைவர், ஒன்றியக் குழு, மாவட்ட ஊராட்சி, சட்டமன்றம், பாராளுமன்றம், சட்டமன்ற மேலவை பாராளுமன்ற மாநிலங்களவை என்று பல்வேறு கட்டங்களில் பதவிகள் உள்ளன. இதில் மேலவை, மாநிலங்களவை தவிர மற்ற அமைப்புகளுக்கு மக்கள் நேரிடையாக வாக்களித்து தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றனர்.

தமிழ்நாட்டில் சட்டமேலவை கிடையாது. எம்ஜிஆர் ஆட்சி காலத்தில் கலைக்கப்பட்டு விட்டது. அந்த வகையில், சுதந்திரம் அடைந்த இந்தியாவின் 17வது நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களை தேர்ந்தெடுக்கும் தேர்தல் இந்தியாவில் பல கட்டங்களாக நடைபெற உள்ளது. தமிழகத்தில் வரும் 18ந்தேதி நாடாளுமன்றத் தேர்தல் நடைபெற உள்ளது.

அதற்கான தேர்தல் பிரச்சாரம் வெயிலைக் காட்டிலும், மிகத்தீவிரமாக நடைபெற்று வருகிறது. அந்த வகையில் ஒவ்வொரு அரசியல் கட்சியின் சார்பில் தேர்தல் அறிக்கை வெளியிடப்பட்டுள்ளது. தேர்தல் அறிக்கை என்பது தாங்கள் வெற்றி பெற்று வந்தால் என்னென்ன திட்டங்களை நிறைவேற்றுவோம் என்பதை அறிவிக்கும் வகையில் தரப்படும் வாக்குறுதியாகும். எல்லா கட்சிகளும், வாக்குறுதிகளை வழங்கினாலும் எந்தக் கட்சியால் அதை நிறைவேற்ற முடியும் என்பதை ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

தற்போது பிரதமராக இருக்கும் மோடி கடந்த தேர்தலில் அளித்த வாக்குறுதிகள் என்ன?

- லோக்பால் அமைப்போம்
- 100 நாட்களில் சுவிஸ் வங்கியில் கறுப்புப் பணம் மீட்கப்படும்.
- இந்தியர் ஒவ்வொருவரின் வங்கிக்கணக்கில் 15 லட்சம் போடப்படும்
- 1 டாலர் 30 ரூபாய் எனவும்
- 1 லிட்டர் பெட்ரோல் 40 ரூபாய் எனவும் ஆகிட நடவடிக்கை எடுப்போம்.
- வருஷத்துக்கு 2 கோடி பேருக்கு வேலை
- நதிகள் இணைப்புத் திட்டம் நிறைவேற்றப்படும்.

இப்போது அதே வாக்குறுதியை மீண்டும் தருகிறார். கடந்த 5 வருடமாக ஆட்சியில் இருந்தபோது ஏன் நிறைவேற்றவில்லை என்ற கேள்வி எழாமலில்லை. அவர்களோடு கூட்டணி வைத்து போட்டியில் அதிமுக மாநிலத்தை ஆண்டு வருகிறது.

அதிமுக தேர்தல் அறிக்கையில் நீட் தேர்வு விலக்கு, மேகதாது அணை கட்டுவது நிறுத்தப்படும். கல்வி, மாநில பட்டியலுக்கு மாற்றப்படும் என்று வாக்குறுதி அளித்துள்ளது. இதுவரை மத்திய அரசுடன் இதுகுறித்து ஏன் போராடிப் பெறவில்லை என்று கேள்வி எழுந்துள்ளது.

எதிர்க்கட்சி வரிசையில் அகில இந்திய அளவில் ராகுல்காந்தியும் தமிழகத்தில் மு.க.ஸ்டாலின் தலைமையில் எதிர்க்கட்சிகளின் கூட்டணியும் ஒன்று சேர்ந்து பல்வேறு வாக்குறுதிகளை அளித்துள்ளனர். யார் சொன்னதை செய்வார்களோ யார் செய்ய முடிந்ததை சொல்வார்களோ அவர்களுக்கு மக்களின் வாக்கு உறுதி என்பது நிச்சயம்.

- எம்.எஸ். மூர்த்தி

உள்ளே...

உன்னால் முடியும் பெண்ணே 5

மக்கள் மனசுல யாரு 7

திருவாரூரில் தொடங்கிய வெற்றிப் பயணம். 10

நீங்களும் ஏற்றுமதியாளராகலாம் 20

சித்தர்கள் வாழும் வெள்ளியங்கிரி 22

பெரியவரின் பெருந்தன்மை! 24

தீர்வுக்கு வழி சிந்தனையே! 27

எடையை குறைக்கும் எளிய வைத்தியம் 29

இன்று நான், நாளை நீ... 42

திருப்பதி தேவஸ்தானம் வழங்கும் இலவச சிகிச்சை 44

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா 4 ஏப்ரல் 2019 டைம்ஸ் 11

அச்சிட்டுவெளியிடுபவர்
ஆசிரியர்
எம்.எஸ்.மூர்த்தி

நிர்வாக ஆசிரியர்
திருமதி. சுஜாதா மூர்த்தி

செய்தி ஆசிரியர்
மணவூர் கி.விடாரண்யம் பி.ஏ., பி.ஜி.எல்.,
9789837069 / 6379283750

இதழ் சிறப்பு ஆலோசகர்கள்
R. குணசேகர்
S. நாகராஜ்

செய்தி இணை ஆசிரியர்
N. ரமேஷ்குமார்

நிர்வாக மேலாளர்
ஆசிக்பாபு

முதன்மை செய்தியாளர்
திருமதி. சசிகலா சுதர்சன்

செய்தியாளர்கள்
N. மணிவன்னன் (நாகை)
மோகன்ராஜ் (காஞ்சிபுரம்)
S. முத்துராஜ் (கோவை)

இணையதள செய்தியாளர்கள்
S. சுருதிலட்சுமி (B.Sc.,)

சட்ட ஆலோசகர்
V.N.பிரசாத் M.A.,B.L.,

வடிவமைப்பு
தங்கம் கிராபிக்ஸ், சென்னை 35

விளம்பரம், சந்தா தொடர்புக்கு
திருமதி. நிரோஷாதிலிப்
044-23743007/8

அலுவலகம்:
001, இன்ஞ்சக்கல் பிளாக், சித்ரா அவென்யூ, 9, சூளைமேடு ஹைரோடு, சென்னை--94.
போன் : 044-23744661,-23743007/8

Whatsapp No. 8248585067
E-mail : mitratimes2015@gmail.com
Website : www.mitratimes.com

“ஜெயந்தி தங்கபாலு”

உன்னால் முடியும் பெண்ணே

மகளிரைப் போற்றும் மாதரசி

தமிழக அரசியலில் காங்கிரஸ் பேரியக்கத்தில் தவிர்க்க முடியாத சக்தி முன்னாள் தலைவரும் முன்னாள் மத்திய அமைச்சருமான கே.வி. தங்கபாலு. அவரது மனைவி திருமதி. ஜெயந்தி தங்கபாலு. மெகா தொலைக்காட்சியின் நிர்வாகம், கல்லூரியின் நிர்வாகம் ஆகிய இரண்டையும் திறம்பட நிர்வகித்து வருபவர் திருமதி ஜெயந்தி தங்கபாலு....

ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் 8ந் தேதி மகளர் தினத்தந்து எல்லாத்துறையிலும் சிறந்து விளங்கும் மகளீருக்கு விருது அளித்து சிறப்பு சேர்த்து வருகிறார்.

மெகா டி.வி. தொலைக்காட்சி குழுமத்தின் சார்பில் 2009ம் ஆண்டு முதல் உலக மகளிர் தினத்தன்று ‘மகளிர் சாதனையாளர் விருதுகள்’ வழங்கப்பட்டு வருகிறது. பல்வேறு துறைகளில் சிறந்து விளங்கும் பெண்கள் சீரிய முறையில் தேர்வு செய்யப்பட்டு இவ்விருதுகள் வழங்கப்படுகின்றன. கடந்த 9 ஆண்டுகளில் பெண்மணிகள் 97 பேர் மெகா மகளிர் சாதனையாளர் விருதுகளை பெற்றுள்ளனர். இவற்றின் தொடர்ச்சியாக, 10வது ஆண்டு மெகா மகளிர் சாதனையாளர் விருதுகள் வழங்கும் விழா, உலக மகளிர் தினமான மார்ச் 8ந் தேதி இந்த ஆண்டும் நடைபெற்றது.

சென்னை காமராஜர் அரங்கில் நடைபெற்ற விழாவை, பிரபல மகப்பேரு மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் குத்துவிளக்கு ஏற்றி துவக்கி வைத்தார். மெகா டி.வி.யின் மேலாண்மை இயக்குனர் திருமதி. ஜெயந்தி தங்கபாலு அனைவரையும் வரவேற்றார். முன்னாள் மத்திய அமைச்சர் திரு. கே.வீ. தங்கபாலு விருதுகளை வழங்கி வாழ்த்துரை நல்கினார்.

விழாவில், மிகச்சிறிய வயதில் அகில இந்திய அளவில் வில்வித்தை சாதனைகளை செய்துவரும் 6 வயதே ஆன செல்வி. டாலி ஷிவானி செருகுரிக்கு இளம் சாதனையாளர் விருது வழங்கப்பட்டது. ஃபுட் பேங்க் இந்தியா என்ற பெயரில் ஃபேஸ்புக் குழுவில் 21 ஆயிரம் பேரை சேர்த்து, இயலாதவர்களுக்கு தினந்தோறும் இலவச உணவு வழங்கி வரும் செல்வி. சிநேகா மோகன்தாசுக்கு சமூக சேவைக்கான மெகா மகளிர் விருது தரப்பட்டது. உலகின் பல்வேறு நாடுகளில் சமயச் சொற்பொழிவாற்றிவரும் திருமதி.

தேச மங்கையர்க்கரசிக்கு ஆன்மீக சொற் பொழிவுக்கான மெகா மகளிர் விருது தரப் பட்டது. மூன்று தலைமுறை நடிகர்களுடன் நடித்து, நடிப்பிலும் தமிழ் வசன உச்சரிப்பிலும் தனக்கென தனி இடம் பிடித்துள்ள திருமதி. விஜயகுமாரிக்கு திரைத் துறையில் வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருது வழங்கி கவுரவிக்கப் பட்டது.

மேலும் சிறப்பம்சமாக, உச்சநீதிமன்றத்தின் முதல் பெண் நீதிபதி, தமிழ்நாட்டின் முதல் பெண் ஆளுனர் மற்றும் இஸ்லாமிய பெண்களில் பல்வேறு முதன்மைகளுக்கு சொந்தக்காரரான செல்வி. பாத்திமா பீவிக்கு, மெகா வாழ்நாள் சாதனையாளர் சிறப்பு விருது வழங்கப்பட்டது. விழாவில் பேசிய செல்வி. பாத்திமா பீவி, தமது வாழ்க்கை இளம் பெண்களுக்கு உத்வேகம் அளிக்க வேண்டும் என்று விரும்புவதாக தெரிவித்தார்.

இதில் இந்திய பாரம்பரியத்தை பிரதிபலிக்கும் வகையில் கலை நிகழ்ச்சிகள் நடத்தப்பட்டன. திரைத்துறையினர், அரசியல் பிரமுகர்கள், சமூக சேவகர்கள் மற்றும் பல்வேறு துறைகளைச் சேர்ந்த ஏராளமானோர் விழாவில் கலந்து கொண்டனர் இந்நிகழ்ச்சியில் பங்குபெற்ற ஒரு ஊடகவியலாளர் திருமதி ஜெயந்தி தங்கபாலு அவர்கள் காங்கிரஸ் முக்கிய பிரமுகர் தங்கபாலு அவர்களின் துணைவியாவார். மெகா தொலைக்காட்சி நிருவாக இயக்குனரும் இவரே. நல்ல கல்வியோடு அரசியல் துறையிலும் கணவரோடு ஒரு அனுபவம் இவர் கொண்டிருந்தார்.

இவரிடம் நாம் காணும் பெருஞ்சிறப்பு.. வருடந்தோறும் அதிக அளவில் எல்லாத் துறையிலும் சார்ந்த பெண்களை வயது வித்யாசம் இல்லாமலும் தேர்ந்தெடுத்து ஒவ்வொரு மகளிர் தினத்தன்றும் அவர்களை தானே மேடைக்கழைத்து வந்து தனது கணவர் கையால் பரிசுகள் அளித்து பேசவிட்டு கௌரவித்து பிரும்மாண்ட அளவில் நடத்தி வருதலை கண்டு வியப்புற்றேன். களிப்புற்றேன். ஐந்து வருடங்களுக்கும் மேலாக இவர் நடத்தி வருகிறார்.

நமது கலைத்துறையில் திரைப்படப் பாடகி சுசிலாம்மாவும் இவர் மேடையை அலங்கரித்தார். இந்த வருடம் பின்னணிக் குரல் கொடுத்தவர்களுக்கும் மேடையேறி கௌரவம் அடைந்தனர்.

மறைந்தவரையும் விட்டு வைக்கவில்லை. சூலமங்கலம் சகோதரிக்களுக்கு விருது வழங்க ராஜலஷ்மி மறைந்துவிட்ட சூழலில் அவர் தங்கை ஜெயலஷ்மி தள்ளாத நடை நடந்து வாங்கும்போது என் கண்கள் பனித்தன" என்று தெரிவிக்கிறார் ஊடகவியலாளர் ரமேஷ் அரவிந்த்.

பெண்களை பாராட்டும் இவரது மாண்பினை மித்ரா டைம்ஸ் பாராட்டி வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக்கொள்கிறது.

- சுஜாதா மூர்த்தி

மக்கள் மனசு யாரு

நாடாளுமன்ற தேர்தல் களம் சூடுபிடிக்கத் தொடங்கியுள்ளது. அகில இந்திய அளவிலான தேர்தல் என்றாலும் தமிழகத்தைப் பொறுத்த வரை இரண்டே கட்சிகள்தான் பிரதானமாக களத்தில் காணப்படுகின்றது. ஒன்று தி.மு.க. இன்னொன்று அதிமுக.

நாட்டுக்கே ராஜாவாக இருந்தாலும் பா.ஜ.க.தமிழ்நாட்டைப் பொறுத்தவரை இன்னொரு கட்சியின் தலைமையிலான கூட்டணியில் ஒரு அங்கம் என்பதுதான் உண்மை.

தமிழக கூட்டணியில் பா.ஜ.க.வுக்கு 5 சீட் மட்டுமே ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. அதுவே பெரிய விஷயம் என்று விமர்சனம் செய்யப்பட்டது. திமுகவுடன் கூட்டணி சேர்ந்த காங்கிரஸ் புதுவை உள்பட 10 தொகுதியில் போட்டியிடுகிறது.

அதிமுகவுடன் பா.ம.க. தேமுதிக ஆகியவற்றுடன் பல கட்சிகள் சேர்ந்து போட்டியிடுகின்றன. திமுகவில் காங்கிரஸ், இரண்டு கம்யூனிஸ்ட் கட்சிகள், மதிமுக, விடுதலைச் சிறுத்தைகள் உள்ளிட்ட சில கட்சிகள் போட்டியிடுகின்றன.

தமிழகத்தைப் பொறுத்தவரை திமுக Vs அதிமுக அகிய இந்திய அளவில் மோடியா ராகுலா என்ற கேள்வி எழுந்துள்ளது. கடந்த 2014 நாடாளு மன்ற தேர்தலில் ஜெயலலிதா வாக்காளர் களிடையே கேட்ட கேள்வி குஜராத்தை ஆளும் மோடியா தமிழகத்தை ஆளும் இந்த லேடியா என்று கேட்டார். அப்போது தமிழக மக்கள் மோடி வேண்டாம். லேடி ஜெயலலிதாதான் வேண்டும் என்று மனதில் முடிவெடுத்து கன்னியாகுமரி முதல் சென்னை வரை 39ல் 37 தொகுதியை மக்கள் அதிமுகவிற்கு அளித்தனர். ஆனால் ஜெயலலிதாவின் மறைவிற்குப்பின் அதிமுக மோடியின் அடிமை திமுக என்று கேலி பேசும் அளவிற்கு நிலைமை மாறிவிட்டது. மெஜாரிட்டி இல்லாவிட்டாலும் மோடி தமிழ் இன விரோத போக்கிற்கு அரசு உடன்படுவதால் எடப்பாடியின் தலைமையில் ஆட்சி தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது.

மோடி சொல்லித்தான் மீண்டும் அதிமுகவில் சேர சம்மதித்தேன் என்று ஓபிஎஸ் சொன்னதும், பதவியேற்பு

விழாவில் எடப்பாடி ஓபிஎஸ் கைகளை பிடித்து இழுத்து வைத்து அப்போதைய கவர்னர் வித்யாசாகர்ராவ் தன்னுடைய பதவிற்கு வரும் கவுரவக் குறைச்சல் பற்றி கவலைப்படாமல் சேர்த்து வைத்தார்.

மத்தியில் மோடி ஆட்சிக்கு வந்த பின்பு எல்லாமே மாறும் என்றார்கள். ஆனால் ஆட்சிக்கு வந்தபின்பு *500, 1000* ரூபாய் மாறாது என்று ஒரே நாள் திடீரென இரவில் அறிவித்தார். பண மதிப்பிழப்பு என்ற திட்டத்தைக் கொண்டு வந்து மக்களை வீதிவிதியாக அலைய விட்டார். வங்கியில் தான் போட்ட பணம் தன் கைக்கு வந்து சேருமா என்ற கவலை ஒவ்வொரு இந்தியக் குடிமகனுக்கும் வந்துவிட்டது. தன் கைக்கு கிடைக்கும் வரை ஏற்பட்ட மனஉளைச்சல் அவ்வளவு எளிதில் மக்கள் மனதில் மறக்கமுடியுமா என்று தெரியவில்லை. சொன்னதையும் செய்யவில்லை. ஆனால் செய்யாததை செய்ததாக சொன்னார்.

மத்திய அமைச்சரவை என்பது ஒரு கூட்டுப்பொறுப்பாகும். ஆனால் *80*க்கு மேற்பட்ட அமைச்சர்கள் இருந்தாலும் எல்லாம் தாமே, எனக்கே எல்லாம் தெரியும் என்ற பாணியில் மோடியும் அவருக்கு பக்கபலமாக அமித்ஷாவும் நடந்துகொண்டார்கள்.

பாதுகாப்பு, வெளியுறவு, நிதி எதுவாயினும் சம்பந்தப்பட்ட துறை அமைச்சர்கள் பதில் சொன்னதைவிட மோடி சொன்னதே அதிகம். ஆனால் பாராளுமன்றத்தில் பங்குபெற்ற நாட்களும் குறைவு. அதைவிட பேசியதும் குறைவு. பத்திரிகையாளரை சந்திக்காத ஒரே பிரதமர் மோடிதான்.

மான்கீபாத் என்ற வானொலி நிகழ்ச்சி மூலம் தன் மனதில் பட்டதையெல்லாம் மக்கள் மீது திணித்தார் மோடி. எல்லாவற்றையும் திணித்தார். எல்லாவற்றையும் மாற்றி அமைப்பேன். புதிய இந்தியாவை கொண்டு வருவேன் என்றார். ஆனால் இந்தியாவில் இருந்த சிறு, குறு தொழில்களை நசுக்கி பலகோடி பேர்களின் வேலையை இழக்க வைத்தார்.

நான் ஆட்சிக்கு வந்தால் கோடிக்கணக்கான பேர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பை உருவாக்குவேன் என்று சொன்னவர் இருக்கின்ற தொழில்களை மூடுவதுதான் அவரது சாதனை என்பது நமக்கு தெரியாமல் போனது. ராமர் கோவிலை கட்டுவேன் என்றார். ஆனால் அதை செய்யவில்லை. எல்லா மாநிலத்தையும் குஜராத் மாநிலத்தை முன்மாதிரி மாநிலமாக கொண்டு மாற்றிக் காட்டுவேன் என்றார் மோடி. இவர் முதல்வராக இருந்தபோது குஜராத்தை என்ன பாடுபடுத்தியிருப்பார் என்பதை *5* ஆண்டுகளில் நாம் உணர்ந்துகொண்டோம்.

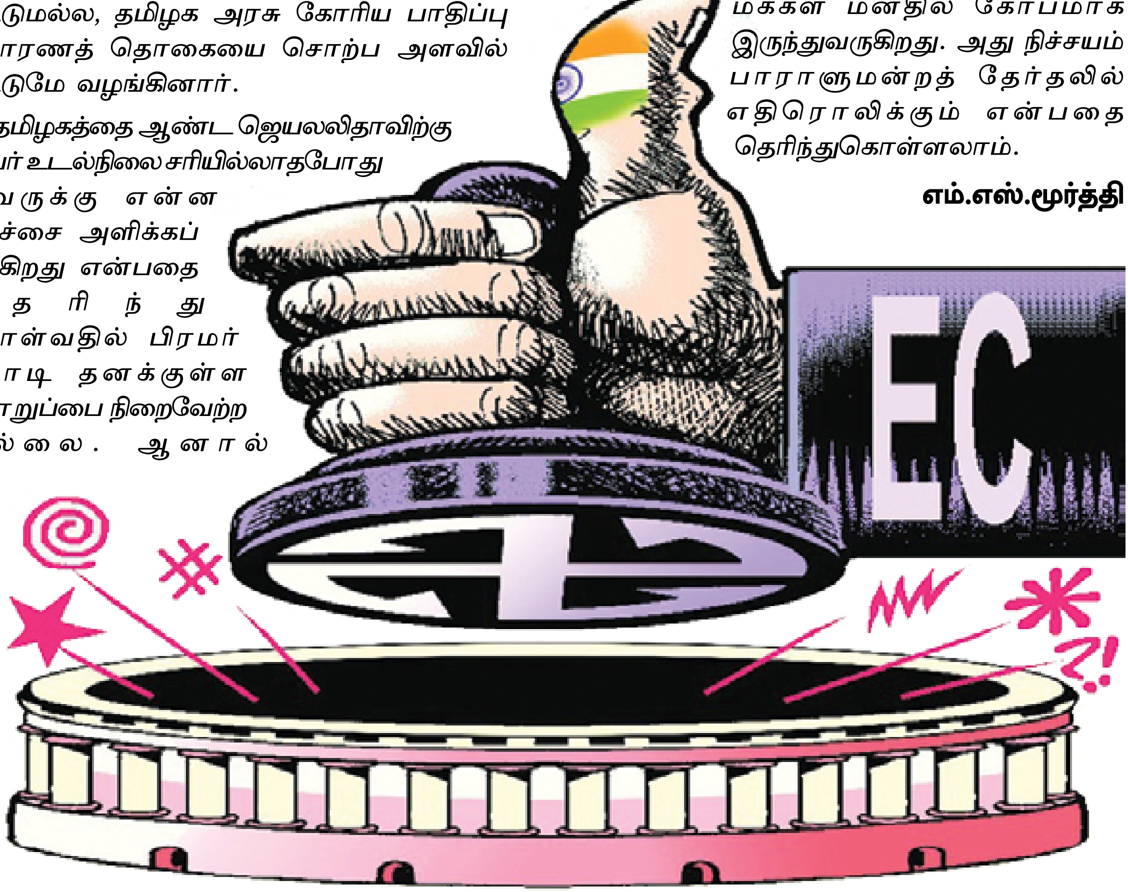
தமிழக விவசாயிகள் டெல்லி வீதிகளில் போராடிய போது அவர்களை அழைத்து பேசாத மோடி கோடிக்கணக்கில் கடன் வாங்கிவிட்டு அதைக் கட்டாமல் வெளிநாடுகளுக்கு பண முதலைகளை தப்பவிட்டார். கேட்டால் விஜய் மல்லையா கொடுக்க வேண்டிய கடனுக்கு மேலேயே அவரது சொத்தை புடுங்கி வச்சிட்டோமுல்ல

என்கிறார். சரி கடனுக்கு ஈடாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியததானே என்று கேட்டால் இருங்க அவரை கூட்டிட்டு வரேன் என்கிறார்.

வெற்று விளம்பரங்கள், வாயால் வடை சுடுபவர் என்ற குற்றச்சாட்டில் பொய்யில்லை. விதவிதமான ஆடைகள் லட்சக்கணக்கான மதிப்பில் அணிந்துகொண்டு அடிக்கடி வெளிநாட்டிற்கு சென்றுவந்தார். ஆனால் உள்நாட்டில் என்ன நடக்கிறது என்பதை தெரிந்துகொள்வதில் ஆர்வம் காட்டவில்லை. கடந்த நாற்பது நாட்களில் தேர்தலுக்காக நான்கு நாட்கள் தமிழகத்துக்கு ஓடோடி வந்த பிரதமர் மோடி வார்தா, ஒக்கி, கஜா புயலுக்கு பாதிக்கப்பட்டபோது மக்களை சந்தித்து ஆறுதல் சொல்ல வராதது மட்டுமல்ல, தமிழக அரசு கோரிய பாதிப்பு நிவாரணத் தொகையை சொற்ப அளவில் மட்டுமே வழங்கினார்.

தமிழகத்தை ஆண்ட ஜெயலலிதாவிற்கு அவர் உடல்நிலை சரியில்லாதபோது அவருக்கு என்ன சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது என்பதை தெரிந்து கொள்வதில் பிரமர் மோடி தனக்குள்ள பொறுப்பை நிறைவேற்றவில்லை. ஆனால் எம்.ஜி.ஆர். உடல்நிலை சரியில்லாமல் பாதிக்கப்பட்டபோது அன்றைய பிரதமர் இந்திரா காந்தி, அவருக்கு பின்னர் ராஜீவ்காந்தி ஆகியோர் அவருக்கு செய்ய வேண்டிய சிகிச்சையை வெளிநாட்டிற்கு கொண்டு சென்று தங்களுக்குரிய மனிதாபிமானத்தை வெளிப்படுத்தும் விதமாக நிறைவேற்றினார்கள். அவருக்கு செய்ய வேண்டிய சிகிச்சைக்கு உண்டான உதவிகளை செய்தார்கள். ஆனால் ஜெயலலிதாவிற்கு மோடி அப்படி எதுவும் செய்யவில்லை. பொதுவாக தமிழ்நாட்டு நலன் மீது அக்கறை கொள்ளாதவர் பிரதமர் மோடி என்பது மட்டுமல்ல. தமிழ் இன விரோத போக்கிற்கு அவரது செயல்பாடுகள் இருந்து வந்துள்ளது என்பதை மக்கள் மனதில் கோபமாக இருந்துவருகிறது. அது நிச்சயம் பாராளுமன்றத் தேர்தலில் எதிரொலிக்கும் என்பதை தெரிந்துகொள்ளலாம்.

எம்.எஸ்.மூர்த்தி



திருவாரூரில் தொடங்கிய வெற்றிப் பயணம்

வே.காசிநாதன்

வழக்கறிஞர், தணிக்கைக்குழுத் தலைவர், திமுக

தந்தை பெரியார் அவர்கள் பகுத்தறிவுக் கொள்கைகளை முன்னிறுத்தி திராவிட இயக்கத்தை வழி நடத்தினார். அவரிடம் பிரிந்து வந்த பேரறிஞர் அண்ணா திராவிட முன்னேற்ற கழகத்தை நிறுவி அரசியலில் நுழைந்து, ஆட்சி பொறுப்பை ஏற்றார். அண்ணாவிற்கு பிறகு 50 ஆண்டுகள் கட்சியையும், 5 முறை ஆட்சியையும் நடத்தி தமிழக மக்களின் உள்ளத்தில் நீங்கா இடம்பெற்றார். தலைவர் கலைஞர் அவர்கள்.

கலைஞருக்குப் பிறகு திமுக இருக்காது என்றும் கட்சி பிளவுபடும் என்றும் எல்லோரும் எதிர்பார்த்தார்கள்.

கலைஞர் இருக்கும்போதே செயல் தலைவராக இருந்த தளபதி மு.க.ஸ்டாலின் பின்னர் தலைவரானார். அவர் தலைவரான பின்பு நடைபெறுகின்ற பொதுத்தேர்தல் இது.

நாடாளுமன்றத் தேர்தல் அறிவிக்கப் பட்ட பின்பு கூட்டணி அமைப்பதில் ஸ்டாலினுக்கு அனுபவம் போதாது என்று எதிர் தரப்பில் சொல்லப்பட்டது. ஆனால் திட்டமிட்டு நின்று நிதானமாக பேசி ஒரு பலமான கூட்டணியை உருவாக்கினார். தொகுதி பங்கீட்டை கூட்டணி கட்சிகளை வைத்துக்கொண்டு அறிவித்தார். பின்னர் தேர்தல் அறிக்கையை வெளியிட்ட தளபதி 19ந்தேதி திருவாரூரில் பிரச்சாரத்தை துவங்கினார்.

தனது தந்தை பிறந்த மண்ணில் ஆரம்பித்த அவரது வெற்றிப்பயணம் தொடர்ந்து கொண்டிக்கிறது. திருவாரூர், தஞ்சை, சேலம், தர்மபுரி, கிருஷ்ணகிரி, வேலூர் என தொடர்ந்து தென் மாவட்டங்களில் சுற்றுப்பயணத்தை தொடங்கினார். மதுரையைத் தொடர்ந்து சிவகங்கை, ராமநாதபுரம் வந்த தளபதியைக் காண ஏராளமாக திரண்டு வந்த மக்கள் கடலில் நீந்தி வந்தார்.

அவரது உரையைக் கேட்க லட்சக்கணக்கான மக்கள் கூடினர். தனது உரையில் அவர் கழகத்திற்கு வாக்களிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை துல்லியமாக பட்டியலிட்டார். ஏற்கனவே சாதனைகளை பட்டியலிட்டும் வருங்காலத்தில் மத்தியில் காங்கிரஸ் ஆட்சி அடைந்தால் என்னென்ன திட்டங்களை செயல்படுத்தும் என்றும் விளக்கினார். அவரது ஓய்வறியா உழைப்பின் பலன் நிச்சயம் உண்டு.

EVM இருக்க பயமேன்?

கபாலிகான் உள்ளே நுழைந்ததும் சுவிட் பாக்ஸை எடுத்து நீட்டினோம். மைசூர் பாக் ஒரு துண்டு எடுத்து சுவைத்துக்கொண்டே என்ன விசேஷம் என்றார்.

நீங்க சொன்னதுபோலவே தமிழ்நாட்டில் கூட்டணி அமைந்துவிட்டதே அதற்கு வாழ்த்து சொல்லத்தான் இந்த ஸ்வீட்.

ஓ.. பரவாயில்லையே! ஞாபகம் வைத்திருக்கிறீர்களே அதிமுக, பா.ஜ.க., பா.ம.க., தேமுதிக கூட்டணி அமையும் என்று ஐந்து மாதங்களுக்கு முன்பு நாம் சொன்னதுதான். ரஜினி சேருவார் என்று நாம் சொன்னோம். அது நடக்கவில்லை.

ரஜினி ஏன் பின்வாங்கினார்.

ரஜினி அரசியலுக்கு வருவார் என்பதும் தினத்தந்தியில் சிந்துபாத் முடிந்துவிடும் என்பதும் ஒன்று.

எப்படி சொல்றீங்க.

ஆமாம்... முதலில் போர் வரட்டும் பார்க்கலாம் என்றார். இப்போது சட்டமன்ற தேர்தல் எங்கள் இலக்கு என்கிறார்.

சட்டமன்ற இடைத்தேர்தலில் போட்டியிடுகிறீர்களா என்று கேட்டால் 234 தொகுதிகளுக்கு நடக்கும்போது பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்கிறார்.

ஒன்று இரண்டு தொகுதி குறைந்தாலும் நிற்கமாட்டாரோ, 234 தொகுதிக்கும் நடந்தால் தான் நிற்பாரோ...

அதுதான் சமூக வலைதளங்களில் வைரலா ஓடிக்கிட்டிருக்கே...

என்னென்னு...

ஒரு கைதி தூக்கு தண்டனைக்கு முன்னாடி உன்னோட கடைசி ஆசை என்னான்ன கேட்டா ரஜினி அரசியலுக்கு வர்ற பார்க்கனும் எஜமான் என்று சொல்வதாக வருகிறது.

ஒருவேளை கமலைப் பார்த்துட்டு வரலாமுன்னு இருக்காரோ!

கமல் ஏன்டா வந்தோம்முன்னு மனநிலைக்கு வந்திட்டாரே..

ஏன் அப்படி சொல்லீங்க....

கட்சி ஆரம்பிச்சு தேர்தலில் நிற்க வைக்க ஆளுங்கல கூப்பிட்டப்போ வேகவேகமா வந்தவங்க பின்னாடி பின்வாங்க ஆரம்பிச்சுடாங்க. அதுபோதாதுன்னு கட்சியில் வேகமா செயல்படுறவங்கல கட்சியை விட்டு நீக்கிடறாருன்னு குற்றச்சாட்டு எழுந்திருக்கு.

எங்காளுங்க காசு கொடுத்தா நானே புடுச்சிக் கொடுப்பேன் என்று கமல் பகிரங்கமா பேசறாரு.

மற்ற கட்சிகள் நிலமை எப்படி?

திமுக சார்பில் நிக்கிற வேட்பாளர்கள் செலவுகளை தாராளமயமாக்கினால்தான் ஜெயிக்க முடியுமுன்னு கட்சிக் காரங்களே நம்புறாங்க.

அதுக்குத்தான் கோடீஸ்வரா பார்த்து வேட்பாளரா நிறுத்திருக்காங்களே... அவங்க செலவு பன்னுவாங்களே...

ஆனா ரெய்டு இருக்குமே?

ரெய்டு காட்டி எங்கள பயமுறுத்தமுடியாது என்று சவால் விட்டார் ஸ்டாலின்.

ஆனால் துரைமுருகனுக்கு ரெய்டு நடந்ததே அதில் கட்சிக் காரர்களுக்கு பங்கு உண்டு என்று பகீர் தகவலும் உலா வருகிறதே. அதற்கு ஏற்கனவே வீரபாண்டியார் விவகாரத்தை சுட்டிக்காட்டுகிறார்கள் கட்சியினர்.

விடுதலைச் சிறுத்தைகள் கட்சி பிரமுகர்கிட்ட பறிமுதல் செய்யப்பட்ட தொகைகூட கட்சிக் காரர் சொல்லித்தான் ரெய்டு நடந்ததுன்னு சொல்றாங்க.

அப்போ உட்கட்சி குழப்பம்தான் திமுக கூட்டணிக்குள் வேகத்தடையா இருக்குமுன்னு சொல்லுங்க.

ஆமாம். மக்கள் ஓட்டுபோட தயார்... திமுக பயன்படுத்திக்கிடனும். போதாத குறைக்கு தினகரன் வேற ஸ்பீடா போறாரு... அவருக்கு கிப்ட் பாக்ஸ் சின்னம் கிடைத்தது அந்தக் கட்சிக்காரர்களை குஷிப்படுத்தி உள்ளது.

ஆனால் மோடி தான் மறுபடியும் வருவாருன்னு சொல்றாங்களே...

ஆமாம் அதுவும் ஒத்துமையில்லாத எதிர்க்கட்சிக் காரங்களோட செய்கையாலே மோடிக்கு வாய்ப்பு இருக்குன்னு சொல்றாங்க.

அதுமட்டுமல்ல...

என்ன இழுக்கிறீங்க....

EVMதயவு இருக்கறச்சே என்ன பயமுன்னு பிஜேபி காரங்க நினைக்கிறாங்க.

என்ன EVM?

எலக்ரானிக்ஸ் ஓட்டிங் மிஷின்.

வாக்குப் பதிவு இயந்திரம். எந்தப் பட்டன் அழுத்தினாலும் அது பா.ஜ.க.வுக்கு ஓட்டு விழுறா மாதிரி செட் பன்னிட்டாங்கன்னு ஒரு வதந்தி பரவுது.

அப்படியும் நடக்குமா...

அதற்குத்தான் நாடு முழுவதும் உள்ள எதிர்க்கட்சிகள் ஒன்றுகூடி தேர்தல் கமிஷனுக்கு மனு கொடுத்தாங்க. ஆனால் தேர்தல் கமிஷன் ஒத்துக்கல.

என்ன மனு...

ஒப்புகை சீட்டு வழங்க வேண்டும் என்று...

அதுதான் தரேன்னு சொன்னாங்கல்லே...

அதை எண்ணனுமுன்னு கேட்டாங்க...

அது சாத்தியப்படாதுன்னு தேர்தல் கமிஷன் சொல்லிடுச்சு.

ஏதாவது குழப்பம் நடக்குமா..

நடக்கலாம்... நடக்காமலும் இருக்கலாம் என்றபடியே வெளியேறினார் கபாலிகான்.

எம் பதில்கள்

நயன்தாரா விஷயத்தில் ராதாரவி பலிகடா ஆக்கப்பட்டாரா?

திமுகவிலிருந்து நீக்கப்பட்டதை வைத்து கேட்கிறீர்களா? தேர்தல் நேரமாச்சே? பெண் நிருபரை எஸ்.வி.சேகர் தவறாகப் பேசி அதற்காக வழக்கு பதியப்பட்டு நீதிமன்றமே சொல்லியும் எந்த நடவடிக்கையும் இல்லை என்பதையும் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டியுள்ளது.

நடிகவேள் எம்.ஆர்.ராதா என்ற மாபெரும் நடிகர் யாதார்த்தமாக வெளிப்படையாக பேசுவார். அதேபோல் ராதாரவியும் பேசிவிட்டார். அதுகூட இவரது சொந்த நடை வசனம் அல்ல. முன்னாள் சபாநாயகர் காளிமுத்து ஜானகி-எம்ஜிஆரைப் புகழும்போது அன்னையைப் பார்க்கும்போது கும்பிடத் தோன்றுகிறது. உன்னை பார்க்கிறபோது கூப்பிடத் தோன்றுகிறது என்று ஒரு மாபெரும் பெண் தலைவரை தவறாகப் பேசினார். பின்னர் அவரிடமே போய் சேர்ந்தார். அதைப்போல ராதாரவி நகைச்சுவையாக பேசுவதாக நினைத்து அம்மன் வேடத்தில் கே.ஆர்.விஜயா பொருத்தமானவர். சில பேரை பாத்தா கும்பிடத்தோன்றும் சிலபேரைப் பார்த்தால் கூப்பிடத்தோன்றும் என்று நயன்தாரா சீதை வேடத்தில் நடிப்பதை கேலி செய்வதாக நினைத்து பேசி விட்டார். பெண்களை இழிபடுத்தும் எந்த பேச்சும் கண்டிக்கதக்கதே. ஏற்கனவே சின்மயியை பற்றி வைரமுத்துவுக்கு ஆதரவாக பேசி பரபரப்பை உண்டாக்கியவர்தான் ராதாரவி. நல்ல நடிகர். வழக்கறிஞரும்கூட.

நாமக்கல்லில் சுயேட்சை வேட்பாளர் எம்.பி.தொகுதியில் போட்டியிட வங்கியில் லோன் கேட்டாராமே!

பரபரப்புக்காக எதையாவது செய்ய வேண்டும் என்று சிலர் செய்ய, அதை ஊடகங்களும் பெரிதுபடுத்தி வெளியிடுகின்றன. இன்னொருவர் தனது சொத்து மதிப்பு 1 லட்சத்து 76,000 கோடி என்று மனுவில் குறிப்பிட்டாராம். அதேநேரத்தில் இந்து என்ற ஒற்றைச் சொல் இந்தத் தேர்தலை மையம் கொண்டுள்ளது.

யோகா-தியானம் வகுப்பு நடத்தும் அமைப்பான பிரமிட் ப்பார்ட்டி ஆப் இந்தியா அமைப்பை சேர்ந்தவர்கள் நடாளுமன்ற தேர்தலில் போட்டியிட நாடு முழுவதும் வேட்பாளர்களாக நிறுத்திவைக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்த அமைப்பின் சார்பில் வெளியிடப்பட்டுள்ள அறிக்கையில் ''யோகா தியானம் செய்யும் எங்களுக்கே இந்த நாட்டை ஆளும் தகுதி உண்டு'' என்று அறி வித்துள்ளார்கள். மத்திய சென்னை வேட்பாளராக இந்த அமைப்பைச் சேர்ந்த வி.ஆர். கீதாலட்சுமி அண்ணாசி பழ சின்னத்தில் போட்டியிடுகிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இடைத் தேர்தலுக்கு பிறகு தமிழகத்தில் ஆட்சி மாற்றம் இருக்குமா?

மத்தியில் ஆட்சி மாற்றம் நடந்தால் மட்டுமே அது சாத்தியப்படும். அதுவரை தமிழகத்தில் எடப்பாடியாரின் கொடிதான் பறக்கும். 10 எம்.எல்.ஏக்களை வைத்துக்கூட எடப்பாடி ஆட்சி செய்வார். அதற்கு மோடியின் ஆசியும் ஆதரவும் இருக்கும். ஏற்கனவே 22 எம்.பிக்களை வைத்து சந்திரசேகர் ஆட்சி நடத்தவில்லையா. 1991ல் திமுக ஆட்சியை கலைக்கவில்லையா? மத்தியில் உள்ளவர் நினைத்தால் எதுவும் நடக்கும்.

எம் பதில்கள்

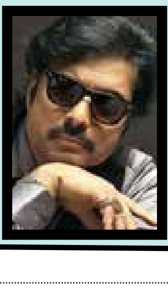
யாருடைய பிரச்சாரம் உங்களுக்கு பிடித்திருக்கிறது?

தொடர்ந்து பேசி வருவதால் குரல் கெட்டுப்போக வாய்ப்பு உண்டு. ஆனாலும் தமிழக அரசியலில் சிலரது குரல்கள் மாறாமல் அப்படியே இருக்கின்றன. டிடிவி தினகரன் பேச்சு நிதானமாகவும் அதே நேரத்தில் தெளிவாகவும் இருக்கிறது. 50 ஆண்டுகால அரசியல்வாதி மு.க.ஸ்டாலின் பேச்சும் நின்று நிதானமாக புரியும்படியாக இருக்கிறது. தினந்தோறும் மேடையில் சற்றேறக்குறைய ஒருமணி நேரத்துக்கு குறையாமல் மு.க.ஸ்டாலின் பேசுகிறார். சில நேரங்களில் உணர்ச்சி வசப்பட்டு அவர் வெளியிடுகின்ற வார்த்தைகள் அவரது அனுபவத்திற்கு ஏற்றதல்ல என்ற கருத்தும் நிலவுகிறது. குறிப்பாக முதலமைச்சரை உதவாக்கரை என்பதுபோன்ற வார்த்தைகளால் விமர்சிப்பது மு.க.ஸ்டாலினுக்கு அழகல்ல என்ற கருத்து பொதுவாக நிலவுகிறது. உணர்ச்சிகரமான பேச்சு சீமானுடையது. கமல் பேச்சு புரிந்தும் புரியாமல் இருக்கிறது. எடப்பாடி முதலில் மைக் மோகன் ஸ்டைலில் பேசியவர் பின்னர் ஒபாமா ஸ்டைலில் அன்புமணியின் ஆலோசனையின் படி பேசுகிறார். மைக் ஸ்டைல் மாறியதால் பேச்சு ஸ்டைலும் மாறியுள்ளது.

வெயிலில் தண்ணீர் பிரச்சனை கடுமையாக இருக்கும் போலிருக்கே...

மழையில்லாமல் தொடர்ந்து வறட்சியே காணப்படுவதால் நிலத்தடி நீரும் அதளபாதளத்திற்கு போய்விட்டது. எனவே என்னதான் அரசு ஏற்பாடுகளைச் செய்தாலும் இயற்கையின் ஆசி இல்லாதவரை குடிநீர்த் தட்டுப்பாடு ஏற்படுவது தடுக்க இயலாது. அதே நேரத்தில் உள்ளாட்சி அமைப்பு தேர்தல்கள் நடைபெறாததால் தங்கள் பிரச்சனைகளை கேட்கவோ அதற்கு தீர்வு காணவோ மக்கள் பிரதிநிதிகள் இல்லாத காரணத்தினால் குடிதண்ணீர் பிரச்சனைக்கு தீர்வு ஏற்படாமல் போகிறது. அதிகாரிகளிடம் தெரிவித்தால் அவர்கள் அதை முறையாக ஆராய்ந்து அதற்குரிய தீர்வை காண்பதற்கு பதிலாக அதிலுள்ள குறைபாடுகளையே திரும்பத் திரும்ப கீறல் விழுந்த ரெக்கார்டு போல சொல்லி வருவதால் மக்களிடம் பிரச்சனை தீர்வதற்கான வழிமுறைகள் ஏற்படுவதில்லை என்பது மட்டுமல்ல அதிகாரிகளின் பொறுப்பற்ற பதில்கள் அவர்களின் போராட்டத்தை தூண்டுகின்றன. மரங்கள் வெட்டப்படாமல் இருந்திருக்குமேயானால் மழைக்கு வாய்ப்பு இருந்திருக்கும். குடிதண்ணீர் பிரச்சனை தீர்ந்திருக்கும்.

சரத்குமார், கார்த்திக், ஜெ.தீபா அதிமுகவுக்கு ஆதரவு தெரிவித்துள்ளார்களே?



இவர்களுக்கெல்லாம் முக்கியத்துவம் கொடுத்து செய்தி வெளியிடும் ஊடகங்களுக்குதான் சமூக அக்கறை இருக்கிறதா என்று தெரியவில்லை. சரத்குமார் கட்சி ஆரம்பிக்கும்போது அவரோடு இருந்த எர்ணாவூர் நாராயணன், கரு நாகராஜன் போன்றவர்கள் விலகிவிட்டனர். அவரது அரசியலை அவரது மனைவி ராதிகாவே அங்கீகரித்தாக தெரியவில்லை. ஒரு வார்டு கவுன்சிலர் கூட செல்வாக்கோடு வலம் வருகிறார். திமுகவின் தயவில் எம்.பி.ஆன சரத் அதற்கு பின்னால் எந்தத் தேர்தலிலும் வெற்றி பெற முடியவில்லை. தன்னை ஏதோ பெருந்தலைவர் காமராஜர் போல செல்வாக்கு இருப்பதாக கருதிக் கொண்டு தனித்து போட்டியிடுவோம். கூட்டணிக் கட்கிளோடு பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று பெரிய பில்அப் கொடுத்தார். இதேபோலத்தான் நடிகர் கார்த்திக், ஜெ.தீபா, டி.ராஜேந்தர் போன்றோர் பேச்சும் அறிக்கையும் மக்கள் ரசிக்கிற வரை இவர்கள் அரசியலில் நடிக்கட்டும்.

கதாநாயகிகள் பெரும்பாலும் தங்கள் உடல்தோற்றம் குண்டானால் அந்த படத்தை வெளியிட மாட்டார்கள். அவர்களிடம் இருந்து பாவனா மாறுபட்டு இருக்கிறார்.

இதனிடையே இந்த ஆண்டில் 2 கன்னட படங்களில் நடித்து வருகிறார். தமிழில் விஜய்சேதுபதி, திரிஷா நடித்து ஹிட்டான 96 படத்தின் கன்னட ரீமேக்காக உருவாகும் 99 படத்தில் திரிஷா கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கிறார்.

திருமண ஆன சந்தோஷத்தில் பாவனா தனது ஒல்லியான தோற்றத்திலிருந்து மாறி இருக்கிறார். சில மாதங்களாகவே அவர் இணைய தளத்தில் அமைதி காத்து வந்தார். இந்நிலையில் தனது புதிய படங்களை வலைதளங்களில் தற்போது வெளியிட்டுள்ளார். சிவப்பு நிற லெஹங்கா டிரஸ் மற்றும் சிவப்பு நிற சேலை, அதே நிறத்தில் ஜாக்கெட்டும் அணிந்து குண்டான தோற்றத்தில் இருக்கிறார். பாவனாவின் இந்த தோற்றமும் ரசிகர்களை கவர்ந்து வருகிறது.

மீண்டும் பாவனா!

தெலுங்கு நடிகரை காதலிக்கிறாரா ரெஜினா?

கேடி பில்லா கில்லாடி ரங்கா, சரவணன் இருக்க பயம் ஏன், ஜெமினி கணேசனும் சுருளிராஜனும், சிலுக்குவார்பட்டி சிங்கம் போன்ற படங்களில் நடித்திருப்பவர் ரெஜினா. தெலுங்கு படங்களிலும் நடித்து வருகிறார். கடந்த 2014ம் ஆண்டு பில்லா நுவ்வு லேனி ஜீவிதம் படத்தில் சாய் தரம் தேஜுடன் இணைந்து நடித்தார் ரெஜினா.

திரையில் இருவருக்கும் காதல் காட்சிகள் இயல்பாக வந்ததால் இருவரும் நிஜமாகவே காதலிப்பதால் தான் அப்படி நடிக்க முடிந்தது என்று பேச்சு எழுந்தது. திரைப்படத்தில் இணைந்து நடித்தது முதல் இருவரும் நண்பர்களாக பழகி வருகின்றனர். அவர்களின் நடிப்பு தற்போது காதலாக மலர்ந்திருப்பதாக திரையுலகினர் மத்தியில் கிசுகிசு நிலவுகிறது.

இதுகுறித்து சாய் தரம் தேஜிடம் கேட்டபோது ஒரே வரியில் பதில் அளித்தார். அவர் கூறும்போது, 'நானும் ரெஜினாவும் உண்மையான நண்பர்களாக இருக்கிறோம்' என்றார். ரெஜினாவும் இந்த கிசுகிசுவை மறுத்து இருக்கிறார்.

தயாரிப்பாளர் ஆகிறார் அமலாபால்!

அமலா பாலில் அடுத்த படம் குறித்த அறிவிப்பு வெளியாகி இருக்கிறது. `கடாவர்' என தலைப்பு வைக்கப்பட்டுள்ள அந்த படத்தில் அமலா பால், தடய நோயியல் நிபுணராக நடிக்கிறார். அதுல்யா, ஹரிஷ் உத்தமன், ரமேஷ் கண்ணா, வினோத் இன்பராஜ் உள்ளிட்ட பலரும் முக்கிய கதாபாத்திரங்களில் நடிக்கிறார்கள்.

கேரளாவின் மிகவும் பிரபலமான தடய அறுவை சிகிச்சை நிபுணரான டாக்டர் உமா டத்தனால் எழுதப்பட்ட 'ஒரு போலீஸ் சர்ஜனோடே ஓர்மகுறிப்புகள்' என்ற புத்தகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இயக்குனர் அனூப் பணிக்கர் மற்றும் எழுத்தாளர் அபிலாஷ் பிள்ளை திரைக்கதையில் குறிப்பிடத்தக்க வேலைகளை செய்துள்ளார்கள்.

இந்த படத்தின் மூலம் அமலா பால் தயாரிப்பாளராக புதிய அவதாரம் எடுக்கிறார். ஏபிஜே ஃபிலிம்ஸ் சார்பில் அஜய் பணிக்கர் மற்றும் ஒயிட் ஸ்கிரீன் பிரதீப்புடன் இணைந்து அமலா பாலும் இந்த படத்தை தயாரிக்கிறார். இந்த படத்திற்கு கிடைக்கும் வரவேற்பை பொறுத்து தொடர்ந்து படங்களை தயாரிப்பது பற்றி முடிவு செய்வதாக அமலா பால் கூறியுள்ளார்.

காவலுக்கு கெட்டிக்காரன்

- தொடர் 4

தொட்டியம் அண்ணாமலையை பட்டியில் அடக்கினோம்!

வை. பாலதண்டாயுதபாணி DC (Retd)

கடந்த மூன்று இதழ்களாக நம்முடைய கட்டுரையை வெளியிட்டு இளைஞர்கள் பலரும் தங்களை மேன்மைப்படுத்திக்கொள்ள உதவும் பொருட்டு இந்த தொடரை வெளியிடும் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்களுக்கு நன்றி தெரிவிப்பதில் பெருமைப்படுகிறேன்.

1974 முதல் 1976 வரை திருச்சி மாவட்டம் மண்ணச்சநல்லூர் காவல்நிலையத்தில் சார்பு ஆய்வாளராக இரண்டு வருடங்கள் பணியாற்றியபோது நடந்த சம்பவங்கள் வித்யாசமானவை. அந்தப் பகுதியில் சிறப்பு வாய்ந்த திருத்தலங்கள் இருந்தன. அந்த திருத்தலங்கள் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சோழ மன்னர்களால் கட்டப் பட்டதாகும். அங்கு திருவெள்ளாரை என்கிற ஊரில் அமைந்துள்ளது மஹாவிஷ்ணு கோயில். அதற்கு அடுத்த கிராமமான திருப்பஞ்ஜீலியில் சிவன்கோயில் கரிகால் பெருவழுத்தனானால் கட்டப்பட்டது. அருகருகே சிவன் கோயிலும் விஷ்ணு கோயிலும் அமைந்திருந்தபடியால் அங்கே சைவர்களுக்கும் வைணவர்களுக்கும் அடிக்கடி மோதல் ஏற்பட்டு அவ்வப்போது ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகள் காவல்

நிலையத்தின் கவனத்திற்கு கொண்டு வரப்பட்டது.

கோயில் ஆகம விதிகள் தொடங்கி, முதல் மரியாதை யாருக்கு தரவேண்டும் என்பதை தீர்மாணிக்கும் வரை அங்கு பெருவாரியாக வசித்து வந்த கள்ளர், பிள்ளைமார், முத்ரையர் ஆகிய மூன்று சமுதாய பெருமக்களிடையே அடிக்கடி தகராறு ஏற்பட்டு கைகலப்பு, வாக்குவாதம் அடிதடி என தொடர்ந்து சட்டம் ஒழுங்கு பிரச்சனை ஏற்பட்டது. ஏற்கனவே வைச வைணவ மோதல் ஒரு பக்கம் இருக்க மூன்று சமுதாய மக்களிடையே ஏற்பட்ட சாதிச்சண்டை மறுபக்கமும் காவல்துறை யினருக்கு பெரும் பிரச்சனையை ஏற்படுத்தியது.

இருப்பினும் நான் இந்த விஷயத்தில் மேல் அதிகாரிகளின் முழு ஒத்துழைப் போடும் அவ்வப் போது சம்பந்தப்பட்ட வர்களோடு அழைத்துப் பேசியும் பிரச்சனைகள் மேலும் தீவிரம் அடையாமல் ஒரு சுமூகத் தீர்வை எட்டும் வரையில் கடமையாற்றியதை எங்களுக்கு மேலே இருந்த திருச்சி எஸ்.பி. திரு பெருமாள்சாமி ஐபிஎஸ், டிஎஸ்பி திரு.ஹானஸ்ட் குப்புசாமி நாயுடு போன்றவர்களால் பெரிதும் பாராட்டப் பட்டது.

1980ல் பதவி உயர்வு பெற்று முத்துப்பேட்டைக்கு துணை ஆய்வாளராக பொறுப்பேற்று பணிபுரிந்தேன். இரண்டு மாதம் கழித்து திருச்சி கண்டோமண்ட் பகுதிக்கு மாற்றப்பட்டேன். 1981ல் கண்டோன்மெண்ட் குற்றப்பிரிவு ஆய்வாளராக பதவி உயர்த்தப்பட்டேன். அங்கு ராம்ஜி நகரில் மிகப்பெரிய கொள்ளைக்கூட்டம் என்று இயங்கி வந்தது. அந்தக் கூட்டத்தில் 94 வழக்குகளில் சம்பந்தப்பட்ட தொட்டியம் அண்ணாமலை மிகப்பெரிய சவாலாக காவல்துறைக்கு இருந்து வந்தான். பல்வேறு இடங்களில் நகை, பணம் கொள்ளையடித்து கோடிக்கணக்கான மதிப்புள்ள பொருட்களை திருடிச்சென்றான்.

நான் 12 காவலர்களோடு பணியாற்றியபோது 2 சார்பு ஆய்வாளர்கள் 4 காவலர்களுடன் சேர்ந்து சாதாரண உடையில் கைலி அணிந்து விவசாயிபோல் வேடமணிந்து முசிறியில் அண்ணாமலையை கண்காணித்தோம். 29 வயதே ஆன அண்ணாமலை தாய்மீது பாசம் கொண்டவன் 6 அடி உயரம் கொண்ட பலசாலி என்பதால் நினைத்த மாத்திரத்தில் யாரை வேண்டுமானாலும் தாக்குவான். அப்படி நாங்கள் அவரை பிடிக்கச் சென்ற போது எங்களைத் தாக்கிவிட்டு தப்பியோட முயற்சித்தான். நான் காராத்தே கலையில் பயிற்சி பெற்றவன் என்பதால் முழு முயற்சி எடுத்து அவனை தாக்கி நிலைகுலையச் செய்தேன். பின்னர் மூவரும் சேர்ந்து அவனது கைகால்களில் கட்டி போலீஸ் லாரியில் ஏற்றினோம்.

“ அண்ணாமலையை மூன்று ஆண்டுகள் சிறைதண்டனை வாங்கி சிறையில் அடைத்தோம். இது அந்தப் பகுதி மக்களிடையே பெரும் நிம்மதியைத் தந்தது. ”

அப்போது எங்கள் வாகனத்தை அண்ணாமலையின் உறவினர் களும் நண்பர்களும் சூழ்ந்துக்கொண்டே நகர விடாமல் தாக்கினார்.

உடனே நான் வாகனத்தை விட்டு கிழே இறங்கி துப்பாக்கியை காட்டி அவர்களை எச்சரித்து அண்ணாமலை மீதான வழக்குகளை எடுத்துச் சொல்லி பின்பு அவனை காவல்நிலையத்தில் வைத்தோம். அவன் திருடிய நகைகளை பல்வேறு பகுதிகளில் குறிப்பாக பெங்களூர், தஞ்சை, மதுரை, கோவை ஆகிய பகுதிகளிலிருந்து மீட்டுக்கொண்டு வந்து கோர்ட்டில் ஒப்படைத்து அண்ணாமலைக்கு மூன்று ஆண்டுகள் சிறைதண்டனை வாங்கி சிறையில் அடைத்தோம். இது அந்தப் பகுதி மக்களிடையே பெரும் நிம்மதியைத் தந்தது.

தொடரும்...

நீங்களும் ஏற்றுமதியாளராகலாம்

ஏற்றுமதித் தொழில் பெரும்பாலானோருக்கு அறிமுகம் ஆகியிருந்தாலும், அதில் பல குழப்பங்கள் நீடிக்கவே செய்கின்றன. பலர் ஏதாவது ஒன்றை செய்து வருமானத்தைப் பெருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில்தான் ஏற்றுமதித் தொழிலைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். இப்படி நினைப்பதில் தவறில்லை. ஆனால், ஏற்றுமதித் தொழிலைப் பற்றி தெளிவான பார்வையும், அதுகுறித்த போதுமான அறிவும் இருந்தால்தான், அதில் ஜெயிக்க முடியும்.

ஏற்றுமதி/இறக்குமதித் தொழில் செய்வதற்கான ஆரம்பப் புள்ளி என்பது, ஐஇ கோட் வாங்குவதுதான் என்று நினைத்திருந்தால், அது தவறு. ஏற்றுமதி செய்வதற்கு ஐஇ கோட் அவசியம்தான். ஆனால், அதை வாங்கிவிட்டு ஏற்றுமதித் தொழிலைச் செய்வதற்கான எந்த முயற்சியையும் எடுக்காமல் ஆயிரக்கணக்கானோர் இருக்கிறார்கள். ஆகவே, ஐஇ கோட் மட்டும் வைத்திருப்ப தல்ல, ஏற்றுமதித் தொழிலுக்கான ஆரம்பப் புள்ளி. ஏற்றுமதித் தொழிலின் தொடக்கப் புள்ளி என்பது தொழிலை முடிவுசெய்வது. அதாவது, என்னென்ன பொருள்களை ஏற்றுமதி செய்யப்போகிறீர்கள் என்று முடிவு செய்வதுதான்.

அட, இவ்வளவுதானா... எனக் கேட்பதற்குச் சாதாரணமாக இருந்தாலும், ஏற்றுமதித் தொழிலின் ரகசியமே எந்தப் பொருள் என்று முடிவு செய்வதில் தான் இருக்கிறது என்பது, ஏற்றுமதிச் சந்தையைப் புரிந்துகொண்டவர்களுக்கு மட்டுமே தெரியும்.

ஏற்றுமதித் தொழிலைப்பற்றி தெரிந்துகொள்ள வரும் பலரும், ''இறக்குமதியாளர் (Buyer) குறித்த விவரங்களைத் தருவீர்களா?'' என்ற கேள்வியைத்தான் முதலில் கேட்கிறார்கள். ''உங்களிடம் என்ன பொருள் இருக்கிறது என்று சொல்லுங்கள்?'' என்று கேட்டால், ''என்ன பொருள் கேட்டாலும் தருவேன்'' என்பார்கள். ''என்ன பொருள் கேட்டாலும் தருவீர்கள் என்றால், உங்களுக்கு ஏன் இறக்குமதியாளர் கிடைக்க வில்லை?'' என்று கேட்டால், அவர்களிடம் எந்தப் பதிலும் இருக்காது.

ஏற்றுமதித் தொழிலில் இருக்கும் எல்லோருக்கும் வரும் குழப்பம், முதலில் நாட்டைத் தேர்ந்தெடுப்பதா அல்லது பொருளைத் தேர்ந்தெடுப்பதா என்பதுதான். ஏற்றுமதித் தொழில் செய்ய வருபவர்கள் முதலில், தங்களிடம் என்ன பொருள் அல்லது சேவை இருக்கிறது என்று பார்க்க வேண்டும். அதாவது, ஒரு பொருளை வாங்கி ஏற்றுமதி செய்யும் ஏற்றுமதியாளராக இருந்தால், எந்தப் பொருளைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்று பார்க்க வேண்டும். முதலில், பொருளைத் தேர்ந்தெடுப்பதைக் காட்டிலும், எந்த நாட்டுக்கு என்ன பொருள் தேவைப்படுகிறது என்று ஒரு பட்டியல் போட்டு வைத்துக்கொண்டு, அதில் நாம் எந்தப் பொருள்களையெல்லாம் ஏற்றுமதி செய்ய முடியும் என்று பார்க்க வேண்டும்.

ஒரு நாடு மூன்று காரணங்களுக்காகப் பொருள்களை இறக்குமதி செய்யும். ஒன்று, பொருள் உற்பத்தி ஆகாமல் இருக்கும். இரண்டு, உற்பத்திச் செலவு அதிகமாக இருக்கும். மூன்று, அதற்கான தொழில்நுட்பம், மனிதவளம் போன்றவை இல்லாமல் இருக்கும். ஒரு பொருளை உற்பத்தி செய்ய தொழில்நுட்பம், மனிதவளம், மூலப்பொருள்கள் என அனைத்தும் தேவை. இவற்றில் ஏதோவொரு விஷயம் இல்லாவிட்டாலும், அங்கு உற்பத்தி என்பது சாத்தியமில்லை. அதனால்தான் ஒரு நாடு, தனக்குத் தேவையான பொருள்களை இன்னொரு நாட்டிலிருந்து வாங்குகிறது.

இதேபோல், ஒரு பொருளை உற்பத்தி செய்யும் செலவு ஒவ்வொரு நாட்டுக்கும் வித்தியாசப் படுகிறது. எனவே, ஒரு பொருளை உற்பத்தி செய்வதைக் காட்டிலும் இன்னொரு நாட்டிலிருந்து வாங்கிவிடுவது மேல் என்றும் நினைக்கிறார்கள்.

அப்படி ஒவ்வொரு நாடும் பிற நாடுகளிலிருந்து வாங்க விரும்பும் பொருள்கள் என்னென்ன என்று பட்டியல் போட்டாலே நமக்கான பொருளை நாம் கண்டுபிடித்துவிட முடியும். பிறகு அந்தப் பொருள்களை எங்கு வாங்குவது என்று பார்க்க வேண்டும். எனவே, கையில் பொருள் எதுவும் இல்லாதவர்கள், முதலில் நாடுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் பொருள்களைத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

நம் நாட்டிலிருந்து பிற நாடுகளுக்கு அதிகமாகத் துணி வகைகளும், தோல் பொருள்களும், இயந்திரப் பாகங்களும் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன. 'என்ன வளம் இல்லை இந்தத் திருநாட்டில்...' என்று நாம் பெருமிதப்பட்டுக்கொள்ளும் அதே நேரம், எண்ணெய் வளம் நம் நாட்டில் இல்லாததால் அதனைப் பெருமளவில் இறக்குமதி செய்கிறோம். எனவே, ஒரு நாட்டின்தேவைஎன்னஎன்பதைஅறிந்துவைத்திருந்தால் ஏற்றுமதியின் முதல்படியை வெற்றிகரமாகக் கடந்துவிடலாம்.

மேலும், நாம் தேர்ந்தெடுத்த ஒரு பொருள் பிற நாடுகளில் என்ன விலைக்கு விற்பனையாகிறது, அங்கு உற்பத்திச் செலவு என்ன, அதிலிருந்து நம்முடைய உற்பத்திச் செலவும், விலையும் எவ்வளவு வித்தியாசப்படுகிறது என்பதையெல்லாம் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். எந்த அளவுக்கு நம்மால் குறைவான விலையில் பொருளைத் தரமுடிகிறதோ, அதற்கேற்ப இறக்குமதியாளர்களை எளிதில் பிடித்துவிடலாம்.

மற்றொரு முக்கியமான விஷயம், ஏற்றுமதி என்று வந்துவிட்டால் பொருளைத்தான் ஏற்றுமதி செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. மாறாக, முதலீடு, சேவை போன்றவற்றையும் ஒரு நாட்டிலிருந்து இன்னொரு நாட்டுக்கு ஏற்றுமதி/இறக்குமதி செய்யலாம். இங்கிருந்து பொருள்களை ஏற்றுமதி செய்பவர்கள், ஏற்றுமதி மட்டுமே செய்வதில்லை. அவர்களே அந்த நாட்டில் முதலீடு செய்து ஒரு உற்பத்தி மையத்தையோ, ரீடெய்ல் கடையையோ வைத்து பிசினஸ் செய்கிறார்கள். அதேபோல், நம் நாட்டில் பிற நாட்டவர் வந்து முதலீடு செய்து, அவர்களுடைய பொருள்களை உற்பத்தி செய்து இங்கே விற்பதும் ஏற்றுமதி/இறக்குமதி வர்த்தகத்தில் அடங்கும்.

அதேபோல், உலக அளவில் வர்த்தகமாகும் சேவைகள் என்று கிட்டத்தட்ட 161 சேவைகள் அடையாளம் காணப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு கம்ப்யூட்டரும், கொஞ்சம் மூளையும் இருந்தாலே போதும்; வெப் டிசைன், புராடக்ட் டெவலப்மென்ட் டிசைன், லே அவுட் டிசைன் என்று பல விஷயங்களை ஏற்றுமதி செய்து அசத்தலாம். எனவே, பொருள் மட்டுமின்றி, மனிதவளம், சேவை, முதலீடு என எதுவும் ஒரு நாட்டிலிருந்து இன்னொரு நாட்டுக்குப் போனாலும் அதுவும் சர்வதேச வர்த்தகம்தான்.

ஏனெனில் உலக வர்த்தகம் முற்றிலும் மாறிவிட்டது. முன்பெல்லாம் பொருள்களை தேவையின்பேரில் மட்டுமே வாங்கி வந்ததன் மூலம் உலக வர்த்தகம் நடந்துகொண்டிருந்தது. ஆனால், வாங்குபவர்களே விற்பனையாளர்களாக இருக்கிறார்கள். அதேபோல், முன்பு ஆர்டர் கொடுத்து எத்தனை நாளில் பொருளைக் கொடுப்பீர்கள் என்று கேட்டார்கள். ஆனால், இப்போதெல்லாம் இன்று ஆர்டர் கொடுத்துவிட்டு, 'நாளைக்கு பொருள்களை டெலிவரி தர முடியுமா' என்று கேட்கிறார்கள்.

பெரும்பாலான இறக்குமதியாளர்கள், தங்களுக்குத் தேவைப்படும் நேரத்தில் பொருள்களைத் தந்தால் போதும் என்று நினைக்கிறார்கள். அவர்கள் பொருள்களை வாங்கி வைத்து காவல் காக்க விரும்புவதில்லை. குறித்த நேரத்தில் தர முடியுமா என்பதே அவர்களின் ஒரே கோரிக்கை.

ஏற்றுமதியாளர்களும் புத்திசாலித்தனமாக அந்த நாட்டிலேயே குடோன் ஒன்றை நிறுவி, இங்கிருந்து பொருள்களை அனுப்பி அங்கே வைத்திருந்து, வாங்குபவர் கேட்கும்போது உடனடியாகப் பொருள்களை டெலிவரி தந்துவிடு கிறார்கள்.

இப்படி ஏற்றுமதி பிசினஸில் வாய்ப்புகள் பல கொட்டிக் கிடக்கின்றன. அதில் உங்களுக்கான பொருளை அல்லது சேவையை நீங்கள் தேர்வு செய்துவிட்டால் போதும், நிச்சயம் உங்களுக்கான இறக்குமதியாளர் உலகின் ஏதோ ஒரு நாட்டில் உங்களுக்காகவே காத்துக்கொண்டிருப்பார்.

- R. ஆஷிக்பாபு

சித்தர்கள் வாழும் வெள்ளியங்கிரி

கோயம்புத்தூர் மாவட்டத்தில், மேற்கு மலைத் தொடரில், வெள்ளியங்கிரி மலையடிவாரத்தில் அமைந்துள்ளது. கோவையிலிருந்து 40 கி.மீ தூரத்தில் சிற்றூரான பூண்டி அமைந்துள்ளது. வெள்ளியங்கிரி மலைக்குச் செல்பவர்கள் பூண்டி அடிவாரத்திலிருந்து மலையேறிச் செல்ல வேண்டும். ஏழு மலைகள் ஏறிச்சென்று, வெள்ளியங்கிரி ஈசனை, சுயம்புலிங்கத்தைத் தரிசிக்கலாம். இதற்கு முறையான பயணத்திட்டம் அவசியமாகிறது. வெள்ளியங்கிரி மலைப்பகுதி, பல்வேறு சித்தர்கள் உலவிய மலைப்பகுதி.மலை ஏறிச் செல்ல மூங்கில் தடியுடன் செல்வது உதவிகரமாக இருக்கும். தேவையான பொருட்கள், உணவு, குடிதண்ணீர் எடுத்துச் செல்வதும் வழக்கமாக உள்ளது. தை முதல் தேதியிலிருந்து வைகாசி விசாகம் வரை மலை பயணம் செய்யலாம். மலைப் பயணம் அதிகாலை வேளையில் தொடங்குவது வழக்கமாக உள்ளது. வெள்ளியங்கிரி மலை கடல் மட்டத்திலிருந்து 6000 அடி உயரத்தில் 6 கி.மீ மலைப்பயண தூரத்தில் அமைந்துள்ளது.

சர்வம் சிவமயமாக விளங்கும் பிரபஞ்சத்தில் உத்திர கயிலாயம் சூட்சம நிலையில் அமைந்துள்ளது. மத்திய கயிலாயம் திபெத்தில் உள்ளது. தட்சிண கயிலாயம் வெள்ளியங்கிரி மலையாகும். இதனால் தென்கயிலாயம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. சப்தரிஷிகளில் ஒருவரான சித்தர் அகத்திய முனி தவம்புரிந்த மலையாகும். வெள்ளியங்கிரி, அகத்திய பரம்பரையில் வரும் ஞானியர் அனைவருக்கும் வழிபாட்டுத்தலமாக விளங்குகிறது. ஆதி சங்கரர் வழிபட்ட இடமாகவும் போற்றப்படுகிறது.

சிவபெருமானே வந்து தவம் புரிந்த இடமென்றும், சித்தர்கள், யோகிகள், ஞானிகள் பலரும் காலங்காலமாய் தவம்புரிந்தும், வாழ்ந்தும்,

சூட்சுமத்தில் இயங்கியும்வருவதால் இந்த மலை சிவரூபமாகும், தவரூபமாகவும் திகழ்கிறது. மகாயோகி பழனி சுவாமிகள், சிவயோகியார், சத்குரு ஸ்ரீபிரம்மா, அகோரி விமலானந்தா, அழுக்கு சாமியார், சௌந்திரபாண்டி சாமியார், காலாத்ரி சாமியார், மைசூர் சாமியார், எட்டிகொட்ட சாமியார், மிளகாய் சாமியார், மாரிமுத்து முதலியார், இராமானந்த பரதேசி ஆகியோர் உலவி மறைந்த புண்ணிய பூமி வெள்ளியங்கிரி மலையாகும்.

இங்கு பூண்டி விநாயகர், வெள்ளிங்கிரி ஆண்டவர் மனோன்மணி அம்மன் ஆகிய சன்னதிகளுடன் கூடிய அழகிய கோயில் கிழக்குநோக்கி அமைந்துள்ளது. சமீபத்தில் நான்கரை அடி உயரமுள்ள ஐம்பொன்னாலான

நடராஜர் திருவுருவ சிலை மற்றும் 63 நாயன்மார்களின் கற்சிலைகளை பிரதிஷ்டைசெய்துள்ளனர். கோயிலுக்கு முன்புறமாக முருக நாயனார் நந்தவனம் ஒன்றையும் அமைத்துள்ளனர். கோயிலைச் சுற்றி பக்தர்கள் இளைப்பாற மண்டபங்கள் சத்திரங்கள் உள்ளன. கோயிலின் வடக்குப் பகுதியில் ஐந்து விநாயகர் சிலைகள் அமைந்த பஞ்ச விநாயக மண்டபம் உள்ளது. அடுத்து கல்லினால் ஆன இராசி தூண். வேறு எந்த கோயிலிலும் காணப்படாத ஒன்று. விரிந்த தாமரை மலரின் நடுவில் உள்ள தண்டில் 9 தாமரை மலர்களை அடுக்கி வைத்தாற்போல் உருவாக்கி உள்ளனர். மேல் பகுதியில் ஒரு குடையும் அதன்மேல் ஓர் அழகிய அன்னப்பட்சியின் திருவுருவத்தை அமைத்துள்ளனர். விரிந்த தாமரை மலரின் கீழ்பகுதியில் 12 ராசிகளை சிற்பமாக நேர்த்தியாக செதுக்கி உள்ளனர். இவை அனைத்தும் மலை அடிவாரத்தில் அமைந்துள்ளது.

மத்திய கயிலை என்பது இமயமலையில் உள்ளது. தென் கயிலை என்பது தமிழகத்தில் கோவை நகரிலிருந்து சுமார் 30 கி. மீ. தொலைவிலுள்ள வெள்ளிங்கிரி, வெள்ளிமலை, தென்கைலாயம் என அழைக்கப் படும் வெள்ளியங்கிரியில் அமைந்துள்ளது. இதில் வடகயிலைக்கு செல்லவே முடியாது என்பர். மத்திய கயிலை அனைத்து மக்களும் சென்று தரிசனம் செய்வது என்பது சிரமமானது. இந்த குறையை போக்கும் வகையில்தான் வெள்ளியங்கிரி கோயில் அமைந்துள்ளது. இங்கு சென்று ஈசனை தரிசித்தால் இமயமலையில் உள்ள கைலாயத்தை தரிசித்த பலன் கிடைக்கிறது. ஒரு முறை வெள்ளியங்கிரி மலை ஏறிவந்தால் ஆண்டு முழுவதும் உடற்பயிற்சி செய்த பலன் கிடைக்கிறது. மலை முழுவதும் மூலிகைகள் இருப்பதால் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் நன்மை கிடைக்கிறது. தமிழ், தெலுங்கு வருடப்பிறப்பு, சித்ரா பவுர்ணமி, கார்த்திகை ஆகிய நாட்களில் மலைமீது உள்ள சுவாமிகிரியை தரிசிக்க ஆயிரக்கணக்கான பக்தர்கள் செல்கிறார்கள். ஆனால் மலை அடிவாரத்தில் உள்ள வெள்ளியங்கிரி ஆண்டவரை ஆண்டு முழுவதும், அனைவரும் சென்று தரிசிக்கலாம்.

பாவம் தீர்க்கும் வெள்ளியங்கிரி:

இது சிவன் அமர்ந்த மலை – பக்தர்கள் பெருமிதத்தோடு கொண்டாடும் தென்கைலாயம்! ஆம் தென்கைலாயம். சிவனவன் அமர்ந்த மலையனைத்தும் கைலாயம் என அழைக்கப்பட, கோவையில் உள்ள வெள்ளியங்கிரி மலையும் தென்கைலாயம் என தென்நாட்டாரால் வழிப்படப்படுகிறது.

உலகிலேயே மிகவும் சக்தி வாய்ந்த புண்ணியத் தலம் இது. சிவன் அமர்ந்த மலை என்பதாலும், கயிலாயத்திற்கு ஒப்பான தட்பவெட்ப நிலை இங்கு நிலவுவதாலும், இம்மலை தென்கயிலாயம் எனப் போற்றப்படுகிறது.

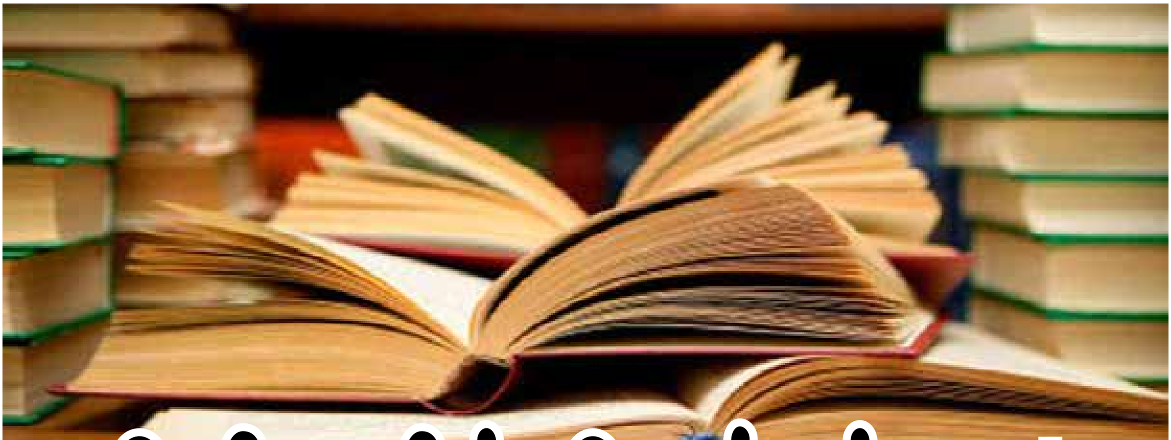
இது மேகங்களும் சூழ, வெள்ளி வார்ப்படத்தால் மூடியது போல தோற்றமளிப்பதால் 'வெள்ளியங்கிரி' என்ற பெயர் பெற்றது. இம் மலையடிவாரம் பூண்டி என அழைக்கப் படுகிறது.

இந்த வெள்ளியங்கிரி மலையில் மொத்தம் ஏழு மலைகள் இருக்கின்றன. இவற்றை கடந்தே நம்மால் வெள்ளியங்கிரி ஆண்டவரை தரிசிக்க முடியும். இந்த மலைப்பாதை சவால் நிறைந்த ஒன்று என்பதோடு மட்டுமில்லாமல் மனிதர்களை தாக்கும் விலங்குகள் வாழும் ஆபத்து நிறைந்த பகுதியாகவும் இருக்கிறது.

வெள்ளியங்கிரி மலைமேல் அதிகாலை நிகழும் சூரிய உதயம் நாம் தவற விடக்கூடாத விஷயங்களில் ஒன்றாகும். படந்திருக்கும் பனி மெல்ல விலக இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் சூரியன் தன் கரம் பரப்புவது பார்க்க கண் கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கும்.ஏறுவதை விடவும் இறங்குவது இந்த வெள்ளியங்கிரி மலையில் மிகவும் கடினமான காரியமாகும். இறங்கும் போது நிலைதவறி கீழே விழுந்துவிடாமல் இருக்கும் மலையேறும் பக்தர்கள் அனைவரும் மூங்கில் கம்பு ஒன்றை உடன் கொண்டு செல்கின்றனர். குறிப்பிட்ட சில மாதங்களை தவிர்த்து மற்ற நேரங்களில் தோன்றும் காட்டாறுகள், வேட்டையாடும் விலங்குகள் போன்றவற்றினால் வெள்ளியங்கிரி மலையில் ஏறுவது உயிருக்கே ஆபத்தான விஷயமாக முடியும். இந்த மலையில் இன்றும் ஏராளமான சித்தர்கள் கண்களுக்கு புலப்படாமல் அருபமாக தியானத்தில் ஈடுபட்டு வருவதாக நம்பப்படுகிறது.

இதனால் மலையேறும் போது கூடுமானவரை சத்தம் போடுவதை தவிர்க்கப்பாருங்கள். இயற்கையும் ஆன்மீகமும் உங்களுக்கு மிகவும் விருப்பமானவை என்றால் நிச்சயம் இந்த வெள்ளியங்கிரி மலைக்கு வருகை தாருங்கள். வாழ்க்கையில் என்றென்றைக்கும் மறக்க முடியாத அனுபவமாக அது நிச்சயம் அமையும்.

- R. **கோவை முத்துராஜ்**



பெரியவரின் பெருந்தன்மை!

என் வீடு இருக்கும் தெருவுக்கு அடுத்த தெருவில் ஓரமாக இருந்தது அந்த மரம்!

என் அலுவலக நண்பர் விக்ரம் தினம் காரில் அந்த வழியாக வருவார். ஓசி லிஃப்ட் தருவார். அவருக்காக மர நிழலில் காத்திருந்தபோது, செருப்பு தைக்கும் தொழிலாளி எதிர்ச்சாரி டீக்கடையிலிருந்து கையில் ஒரு டீ கிளாஸுடன் சாலையைக் கடந்து வந்துகொண்டு இருந்தார். மரத்தடியில் சுருண்டு படுத்திருந்த அவர் மனைவிக்கு உடல் நலம் சரியில்லை போலும்...

திடீரென்று டயர் தேயும் 'கிரீச்' சத்தம். வேகமாக வந்து சடன் பிரேக் போட்ட ஸ்கூட்டியில் அமர்ந்திருந்த இளம் பெண் மிக நாகரிகமாக இருந்தாள். ஏதோ யோசனையில் ஓட்டி வந்தவள், மிக அருகில் வந்ததும்தான் கிழவரைக் கவனித்திருக்க வேண்டும். "யோவ்! பாத்து வரக் கூடாதா? அன்ன நடை நடக்கிறியே, ராஸ்கல்!" - கோபத்துடன் சீறிவிட்டு, அதே வேகத்தில் ஸ்கூட்டி யைச் சீறிக் கிளப்பிப் போனாள்.

ஓர் அழகிய பெண்ணிடமிருந்து அத்தனை மூர்க்க மான, நாகரிகமற்ற வார்த்தைகளை நான் எதிர்பார்க்க வில்லை. அதிர்ந்துபோய் பெரியவரின் முகத்தைப் பார்த்தேன். தன் மீது தவறு இல்லாதபோது, அந்தப் பெண் அப்படிப் பேசியது அவரை நியாயமாகக் கோபப்படுத்தி யிருக்க வேண்டும். ஆனால், அவர் முகத்தில் கோபம் இல்லை. சிறு சுளிப்புகூட இல்லை. இதற்குள் நண்பர் விக்ரமின் கார் வந்து நிற்க, நான் யோசனையுடன் அதில் ஏறிக் கொண்டேன். மனசு ஆறவில்லை.

நண்பரிடம் நடந்ததை விவரித்தேன். "இந்தக் காலப் பெண்கள் வயசுக்குக்கூட மரியாதை கொடுக்காம கண்டபடி பேசறாங்களே விக்ரம்? கலாசார சீரழிவுனு இதைச் சொல்லலாமா?"

விக்ரம் சொன்னார்: "இப்படிப் பேசிட்டுப் போன ஒரு பெண்ணை வைத்தோ, மொத்த தமிழ்ப் பெண்களையும் நாம் மதிப்பிட்டுவிடக் கூடாது இளங்கோ சார்! சில பெண்கள் இப்படிப் பண்பாடில்லாம நடப்பது ஒரு பக்கம் இருந்தாலும், பண்பு குறையாத, பெண்மையின் மேன்மையைக் கடைப்பிடிக்கும் பெண்களுக்கு நம் நாட்டில் பஞ்சமே இல்லை!"

என் மனசில் அந்தக் காட்சி திரும்பத் திரும்ப வந்தது. இரு சக்கர வாகனத்தில் வலது காலைத் தரையில் ஊன்றி நின்றாள் அவள். கோபத்தில் கொதித்தாள். மறுநாள்... அதே சாலை யோர மரத்தடி... செருப்பு தைக்கிற முதியவர் எனக்குச் சற்றுத் தள்ளி நின்று, யாரையோ எதிர்பார்ப்பவர் போல தூரத்திலிருந்து வருகிற வாகனங்களைப் பார்த்துக்கொண்டு இருந்தார். ஒருக்கால் நேற்று அவரை வசை பாடிவிட்டுப் போன பெண்ணை இன்று தடுத்து நிறுத்தி மனசில் தைக்கிற மாதிரி புத்தி சொல்வது அவருடைய நோக்கமாக இருக்குமோ? அதோ அந்தப் பெண்ணின் வாகனம்!

பெரியவர் கையை நீட்டி அந்த வாகனத்தை நிறுத்தினார். எனக்கு சுவாரஸ்யம் ஏற்பட்டது. நேற்று பெரியவரை அவமதித்த அந்தப் பெண்ணுக்கு இன்று சரியான டோஸ் கிடைக்கப் போகிறது. அவள் தன் வாகனத்தை நிறுத்தினாள். முகத்தில் பயம் தெரிந்தது. முந்தின நாள் அவரைத் திட்டியதற்கு இன்று வம்பு வளர்க்கக் கிழவன் வண்டியை நிறுத்து கிறானோ?

"என்னய்யா?" என்று கேட்டாள் அவள். கிழவர் அவளருகில் சென்றார். தன் கையிலிருந்த ஒரு பொருளை அவளிடம் நீட்டினார். அது ஒரு செல்போன்!

"நேத்து நீங்க இங்கே வண்டியை பிரேக் போட்டு நிறுத்தினீங்களே, அப்ப, இது கீழே விழுந்திடுச்சும்மா. நீங்க கவனிக்காம வேகமாகப் போயிட்டீங்க. எடுத்து வெச்சேன். வழக்கமா இந்த நேரத்துக்கு வருவீங்களேனு காத்துட்டி ருந்தேன். இந்தாங்கம்மா!"

அவள் முகம் வியப்பால் விரிந்தது. அது ஒரு விலையுயர்ந்த கேமரா செல்போன். அதை எங்கே காணடித்தோம் என்று ஒரு நாள் முழுவதும் அவள் எங்கெங்கோ தேடியிருக்கக்கூடும். பரவசத்தோடும் அதே நேரம் இந்தப் பெரியவரை முந்தின நாள் தரக்குறைவாகப் பேசிவிட்டோமே என்கிற குற்ற உணர்வோடும் அப்படியே நின்றாள்.

திரும்பிச் சென்ற பெரியவரை நோக்கி, ''ஒன் மினிட் சார்'' என்று நிறுத்தி, தன் ஹேண்ட் பேக்கிலிருந்து ஐந்நூறு ரூபாய் நோட்டு ஒன்றை எடுத்து அவரிடம் நீட்டினாள். ''எதுக்குமா குழந்தை?'' என்று கனிவாகக் கேட்டார் அவர். ''இந்த செல்போன் வெலை என்னா தெரியுமா, செவன்டீன் தௌஸண்ட். , பதினேழாயிரம் ரூபா. இது காணாமப் போயிடுச்சுன்னே நெனச்சிட்டேன். எடுத்து வெச்சிருந்து கொடுத்ததுக்கு ரொம்ப தேங்க்ஸ் ஸார்... ப்ளீஸ் வாங்கிக்கோங்க!''

''இல்லேம்மா, கண்ணுக்கு முன்னே ஒங்க பொருள் கை தவறிக் கீழே விழுந்துச்சு. அதை ஒங்ககிட்டே ஒப்படைச்சேன், அவ்ளோதான். நல்லா இருங்கம்மா!''

சிறிது நேரம் அப்படியே நின்றவள், மெள்ள தன் வாகனத்தை ஓடவிட்டாள். முந்தின தினம் தான் அவரைக் கண்டபடி திட்டிப் பேசியது மிகவும் தவறு என்று அவள் கண்டிப்பாக உணர்ந்திருப்பாள் என்று தோன்றியது எனக்கு.

நான் அந்தப் பெரியவரை நெருங்கினேன். ''நேத்து நடந்ததை நானும் பார்த்தேன். அந்தப் பொண்ணு உங்களை தரக்குறைவாத் திட்டிப் பேசிச்சு. அதைக் கொஞ்சமும் பொருட்படுத்தாம அந்தப் பொண்ணுக்கு உதவி செஞ்சு, ரொம்ப மரியாதை கொடுத்தும் பேசிட்டு வர்றீங்களே?'' என்று கேட்டேன்.

சிரித்தவர், ''என் பேத்தி என்னைத் திட்டினா நான் கோவிச்சுக்குவேனா? நேத்து திட்டின பொண்ணு, இன்னிக்கு என்னை 'சார்'னு சொல்லுது. என்ன பேசறோம்னே தெரியாத வயசு.

இதுக்கெல்லாம் வருத்தப்பட்டு திருப்பித் திட்டினா நான் என்ன மனுஷன்? வயசு ஏற ஏற, பக்குவம், மரியாதை எல்லாம் தானா வந்துடும். கொழந்தைங்க அது... சின்னப் பூவு! இன்னும் கல்யாணம் காச்சியெல்லாம் ஆகலை. எல்லாம் சரியாப் போயிடும்!''

விக்ரமின் காரில் போகும்போது மனசு லேசாக இருந்தது. செருப்பு தைக்கிற தொழிலாளி கூறிய தத்துவம், லேசாகக் கிழிந்திருந்த என் மனசையும் பக்குவமாகத் தைத்துவிட்டதாக உணர்ந்தேன்.

- வி.குமரேசன்

மாத்தி யோசி!!

வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகள் வரும்போது மனம் தளராமல் இருக்க சில சொற்களை நாம் நினைவில் நிறுத்தி, சந்தர்ப்பத்திற்கு தகுந்தபடி அவற்றை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். மனம் சக்தி பெறும்... புதிய தெம்போடு செயல்படலாம்...

❖ போனது போச்சு, இனி ஆக வேண்டியதை யோசிப்போம்.

❖ நல்ல வேளை. இதோடு போச்சு.

❖ உடைஞ்சா என்ன? வேற வாங்கிட்டா போச்சு.

❖ பஸ் போயிடுச்சா, அதனால என்ன? அடுத்த பஸ் இருக்குல்ல.

❖ பணம் தானே போச்சு. கை கால் இருக்குல்ல. மனசுல தெம்பு இருக்குல்ல.

❖ சொல்றவங்க ஆயிரம் சொல்வாங்க. எல்லாமே சரின்னு எடுத்துக்க முடியுமா?

❖ இதெல்லாம் சாதாரண மேட்டரு. இதுக்குப் போயா கவலைப்படறது.

❖ கஷ்டம் தான்... ஆனா முடியும்.

❖ நஷ்டம் தான்... ஆனா மீண்டு வந்திடலாம்.

❖ விழுந்தா என்ன? எழுந்திருக்க மாட்டேனா?

❖ இவன் இல்லேன்னா வேற ஆளே இல்லையா?

❖ இந்த வழி இல்லேன்னா வேற வழி இல்லையா?

❖ இப்பவும் முடியலியா? சரி. இன்னொரு வாட்டி ட்ரை பண்ணு.

❖ இது கஷ்டமே இல்லையே. கொஞ்சம் யோசிச்சா வழி தெரியுமே.

❖ முடியுமான்னு நினைக்காதே. முடியணும்னு நினை.

❖ கிடைக்கலியா, விடு. வெயிட் பண்ணு. இத விட நல்லதாகவே கிடைக்கும்.

❖ திருப்பித் திருப்பி அதையே பேசாதே. அது முடிஞ்சு போன கதை.

❖ கஷ்டம் இல்லாத வாழ்க்கை எது? அது பாட்டுக்கு அது. வேலைபாட்டுக்கு வேலை.

❖ எப்பவுமே ஜெயிக்க முடியுமா? அப்பப்ப தோத்தா அது என்ன பெரிய தப்பா?

❖ அடடே, தூங்கிட்டேனே, பரவாயில்ல. இனிமே முழிச்சிக்கலாம்.

வீழ்வது தவறல்ல நண்பர்களே,

வீழ்ந்தே கிடப்பது தான் தவறு,

வருவதை எதிர் கொள்ளுங்கள்.

- மாறன்

இயற்கையை மறந்த மனிதன்

❖ பாமர மனிதனை விட படிப்பறிவுள்ளவன் விரைவில் இறப்பது ஏன்?

❖ அடுப்பு புகையை பல மடங்கு சுவாசித்த கிழவிகளைவிட சிகரட் புகைத்தவன் பலருக்கு புற்றுநோய் வருவது ஏன்?

❖ கள்ள சாராயம் குடித்த கிழவனைவிட கலர் சாராயம் குடிக்கும் குமாரர்கள் பலருக்கு கல்லீரல் பாதிப்பு ஏன்?

❖ தேள் கொட்டினால் வெறும் வெங்காயத்தை தேய்த்துவிட்டு வேலையை தொடர்பவன் எங்கே? எரும்பு கடிக்கு மருத்துவமனைக்கு விரைபவன் எங்கே?

❖ நெல் அறுவடை செய்யும்போது விரலை அரிவாள் வெட்டிவிட்டால் கையில் களிமண்ணை அப்பிக்கொண்டு வேலை பார்ப்பவன் எங்கே? பிளேடு கிழிக்கு ஆன்டிபயோடிக் இட்டு கட்டு போடுபவன் எங்கே?

❖ அழுக்கு மணலில் விழுந்து பிரண்டு விளையாடிய குழந்தையைவிட மணலையே தொட்டிராத குழந்தைக்கு நோய் எதிர்ப்புசக்தி குறைபாடு ஏன்?

❖ உண்ட கையோடு ஓடிவந்து பிரசவம் பார்த்து ஆரோக்கிய குழந்தையை அள்ளி கொடுத்த கிழவிகளின் கையைவிட ஆயிரம் முன்னெச்சரிக்கையோடு கையுறை போட்டு கொண்டு அறுவை சிகிச்சை செய்த குழந்தை ஐசியூவில் இருப்பது ஏன்?

ஏன்? ஏன்? ஏன்?

காரணம் மிக சிறிது. இயற்கைக்கும் நமக்குமான தொடர்பு இல்லாமல் போனது ஒன்று.

நோயைப் பற்றிய அதிக அறிவோடு இருப்பது மற்றொன்று.

எங்கள் கிழவிகளுக்கு தெரிந்தது எல்லாம் தலைவலி, நெஞ்சுவலி, வயிறுவலி, கைகால் வலி அவ்வளவுதான்.

ஆனால் இன்னும் சில வருடங்களில் உடம்பில் உள்ள 6000 கோடி செல்களுக்கும் தனித்தனியே மருத்துவம் பார்க்கப்படும்.

அதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்படும். மனிதனின் ஆயுள் அதிகபட்சம் முப்பதாக குறைக்கப்படும்.

எந்த நோயும் மனிதனை கொல்வதில்லை. அதைப்பற்றிய பயம்தான் அவனை கொல்கிறது. இயற்கை தனது கோட்பாடுகளில் இருந்து ஒருபோதும் மீறுவதில்லை.

உடலை அதன் போக்கில் விட்டுவிட்டு உங்கள் வேலையை நீங்கள் பாருங்கள். அது எதற்காக வடிவமைப்பட்டதோ அதை மிகச் சிறப்பாக செய்யும்.

என்னை பொருத்தவரை எவர் ஒருவர் இயற்கையோடு ஒத்து அதாவது மனமும், உடலும் இணைந்து செயல்படுகிறதோ அவர்களுக்கு நோய்களும் வருவதில்லை, அப்படியே வந்தாலும் ஓரிரு நாட்களில் குணமுமாகிவிடுகிறது.

நல்ல மழையில் நனையுங்கள் பயந்து ஓடி ஒளியாதீர்கள்.

வெயிலை கண்டு அச்சப்படாதீர்கள்

காற்றை கண்டு பயப்படாதீர்கள்

குளிரில் ஸ்வெட்டர் போட்டு பதுங்காதீர்கள்

சுடுதண்ணீரில் ஒருபோதும் குளியாதீர்கள்

சின்ன சின்ன பிரச்னைகளுக்கெல்லாம் மருத்துவரிடம் செல்லாதீர்கள்.

இப்படி வாழ்ந்து பாருங்கள் வாழ்வே இனிமையாகும்

இயன்றவரை இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்தால் நோயின்றி வாழலாம் வாழ்க வளத்துடன். என்றும் நலத்துடன்.

- நாகராஜ்

தீர்வுக்கு வழி சிந்தனையே!

-தன்னம்பிக்கை கட்டுரை

ஒரு பிரச்னையை எப்படித் தீர்ப்பது என்று பயப்படாதீர்கள். நிச்சயம் ஏதாவது ஒரு வழி இருக்கும்.'- இது ஒரு சீனப் பழமொழி.

வாழ்க்கையில் நாம் எதிர்கொள்ளும் பிரச்னைகளும் அப்படித்தான். இதைத் தீர்க்கவே முடியாது என்று நினைக்கும் சிக்கலைத் தீர்ப்பதற்குக்கூட நிச்சயம் ஏதாவது ஒரு வழி இருக்கும்.

அது நமக்குப் புலப்படாமல் போவது ஏன்? மேலோட்டமாகப் பார்ப்பதும் அணுகுவதும்தான் முக்கியமான காரணம். சில நேரங்களில் அபத்தமாகத் தோன்றும் ஒரு விஷயம்கூட சிக்கலைத் தீர்க்க உதவலாம். பொறுமை, நிதானமான அணுகுமுறை, ஈடுபாடு, கொஞ்சம் புத்திசாலித்தனம் இருந்தால் போதும்... எப்பேர்ப்பட்ட தீர்க்க முடியாத பிரச்னையையும்கூட தீர்த்துவிடலாம். எனக்கு ஏன் இவ்வளவு கஷ்டம், சங்கடம்... என்னால இதைச் சரிபண்ணவே முடியலையே...' என்று சோர்ந்து போய் உட்கார்வதால் எந்தப் பிரயோசனமும் இல்லை. அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளைத் தேட வேண்டும். தேடல்தான் வெற்றிக்கான மந்திரச்சாவி. இந்த உண்மையை உணர்த்தும் சம்பவம் ஒன்று...

அது, அமெரிக்காவின் பிரபல கார் உற்பத்தி நிறுவனம்... வாடிக்கையாளர்களின் கோரிக்கைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் நிறுவனம். காரில் கோளாறு என்று புகார் வந்தால், அடுத்த கணம் அங்கிருந்து ஆட்கள் கிளம்புவார்கள். அந்த அக்கறை காரணமாகவே, விலை அதிகமாக இருந்தாலும் அந்த நிறுவனத்தின் கார்கள் நன்கு விற்பனையாகிக்கொண்டிருந்தன. ஒருநாள் அந்த நிறுவனத்தின் தலைமை அலுவலகத்துக்கு ஒரு கடிதம் வந்திருந்தது. உறையில், டைரக்ட் - பெர்சனல்' என்று சிவப்பு எழுத்தில் எழுதி, நிர்வாக இயக்குநரின் பெயர் எழுதப்பட்டிருந்தது. நிர்வாக இயக்குநர் அந்தக் கடிதத்தைப் பிரித்துப் படித்தார். அதில் இப்படி எழுதியிருந்தது.

ஐயா, வணக்கம். இந்தக் கடிதத்தை இரண்டாவது முறையாக எழுதி உங்களுக்கு அனுப்பியிருக்கிறேன். ஏற்கெனவே, 10 நாள்களுக்கு முன்னர் நான் அனுப்பிய கடிதத்துக்கு தங்கள் தரப்பிலிருந்து எந்தப் பதிலும் இல்லை. நீங்கள் ஏன் பதில் அனுப்பவில்லை என்று உங்களைக் குற்றம்சாட்டுவதற்காக நான் இதைக் குறிப்பிடவில்லை. எனக்குப் பதில் தெரியாவிட்டால், பைத்தியம் பிடித்துவிடும் போலிருக்கிறது. விஷயத்துக்கு வருகிறேன்... உங்கள் நிறுவனத்தின் காரை நான் வாங்கி மூன்று மாதங்களாகின்றன. எங்கள் குடும்பத்தில் பாரம்பர்யமாக ஒரு பழக்கமுண்டு. இரவு உணவுக்குப் பிறகு குடும்பத்திலிருக்கும் எல்லோரும் ஐஸ் க்ரீம் சாப்பிடுவோம். ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஃப்ளேவர் என்கிற கணக்கில் விதவிதமாக வாங்கிச் சாப்பிடுவோம்.

எங்கள் வீட்டிலிருந்து இரண்டு கிலோமீட்டர் தூரத்திலிருக்கும் ஒரு சூப்பர் மார்க்கெட்டில் தரமான ஐஸ் க்ரீம்கள் கிடைக்கும். அதனால், நானே காரை எடுத்துக்கொண்டு போய் ஐஸ் க்ரீம் வாங்கி வருவது வழக்கம். அதில்தான் பிரச்னையே..! நான் அந்த சூப்பர் மார்க்கெட்டில் வெனிலா ஐஸ் க்ரீம் வாங்கி வந்தால் மட்டும் கார் ஸ்டார்ட் ஆக மாட்டேன் என்கிறது. ஸ்ட்ராபெர்ரி, சாக்லேட்...என வேறு எந்த ஐஸ் க்ரீம் வாங்கி வந்தாலும், கார் உடனே கிளம்பிவிடுகிறது. ஒரு முறையல்ல... பல முறை இப்படி நடந்துவிட்டது. இது என்ன அபத்தம் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால், இதுதான் உண்மை. அருகிலிருக்கும் மெக்கானிக் ஷாப்பில் போய் பிரச்னையைச் சொன்னால், என்னை வித்தியாசமாகப் பார்க்கிறார்கள். இதற்கு நீங்கள்தான் ஒரு தீர்வு சொல்ல வேண்டும். தங்கள் உண்மையுள்ள..."

இப்படி எழுதி அந்த வாடிக்கையாளரின் கையொப்பம் இருந்தது.

நிர்வாக இயக்குநர், தன் பெர்சனல் செக்ரட்டரியை அழைத்தார். இதற்கு முன் அந்த வாடிக்கையாளர் எழுதிய கடிதம் ஏதாவது வந்திருந்ததா என விசாரிக்கச் சொன்னார். விசாரித்ததில், கஸ்டமர் கேர்' பிரிவில் ஓர் ஊழியர் கடிதம் வந்தது உண்மையென்றும், அதில் சொல்லப்பட்டிருந்த தகவல் வேடிக்கையாக இருந்ததால், யாரோ விளையாட்டுக்காக எழுதியிருந்ததாக நினைத்து அதைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டதையும் சொன்னார். நிர்வாக இயக்குநர் அந்த ஊழியரை அதற்காகக் கடிந்துகொண்டார். உடனே, தன் நிறுவனத்தின் முக்கியமான இன்ஜினீயர்களை அழைத்து ஒரு கூட்டம் போட்டார். அவர்களில் திறமையான ஓர் இளம் இன்ஜினீயரிடம், அந்த வாடிக்கையாளரின் குறையைச் சரிசெய்யும் பொறுப்பைக் கொடுத்தார்.

அந்த இன்ஜினீயர், கடிதம் எழுதிய வாடிக்கையாளரைப் போய் சந்தித்தார். தன்னை அறிமுகப்படுத்திக்கொண்டார். தன் கடிதத்துக்கு இப்படி ஒரு ரெஸ்பான்ஸ் கார் நிறுவனத்திலிருந்து கிடைத்ததே என்று வாடிக்கையாளர் மகிழ்ந்து போனார். "இன்னிக்கி ராத்திரி டின்னர் முடிஞ்சதும் நானே உங்க வீட்டுக்கு வர்றேன். ரெண்டு பேரும் போய் ஐஸ் க்ரீம் வாங்கிட்டு வரலாம்'' என்றார் இன்ஜினீயர். சொன்னதுபோலவே வந்தார். இருவரும் சூப்பர் மார்க்கெட்டுக்கு காரில் போனார்கள். அன்றைக்கு வெனிலா ஐஸ் க்ரீம் வாங்கினார் அந்த வாடிக்கையாளர். அவர் கடிதத்தில் எழுதியிருந்ததுபோலவே நடந்தது. கார் ஸ்டார்ட் ஆகவில்லை. அசந்து போனார் இன்ஜினீயர். ''இன்னும் ரெண்டு, மூணு நாள் பார்ப்போம். எப்படியும் பி

பிரச்னையைச் சரி பண்ணிடலாம்னுதான் நினைக்கிறேன்'' என்று நம்பிக்கையோடு சொன்னார் இன்ஜினீயர். கார் அங்கேயே நிற்க, தன்னுடைய காரில் அழைத்துப்போய் வாடிக்கையாளரை அவர் வீட்டில் விட்டுவிட்டு வந்தார் இன்ஜினீயர். திரும்ப சூப்பர் மார்க்கெட்டுக்கு வந்து காரை ஸ்டார்ட் செய்து பார்த்தார். ஸ்டார்ட் ஆகிவிட்டது.

அடுத்த நாள் இரவு. அதே சூப்பர் மார்க்கெட். அன்றைக்கு சாக்லேட் ஐஸ் க்ரீம் வாங்கிக்கொண்டு வந்தார் வாடிக்கையாளர். ஒரு பிரச்னையும் இல்லை. கார் ஸ்டார்ட் ஆகிவிட்டது. மறு நாள் இரவு... அதே சூப்பர் மார்க்கெட். ஸ்ட்ராபெர்ரி ஐஸ் க்ரீம் வாங்கினார். ஒரு பிரச்னையும் இல்லை. கார் ஸ்டார்ட் ஆகிவிட்டது. அதற்கு அடுத்த நாள்... வெனிலா ஐஸ் க்ரீம் வாங்கினார். அதே பிரச்னை... கார் ஸ்டார்ட் ஆகவில்லை. அன்றைக்கும், இன்ஜினீயர்தான் அவரை தன் காரில் கொண்டு போய்விட வேண்டியிருந்தது. மறுபடியும் சூப்பர் மார்க்கெட்டுக்கு வந்தார். தன் காரை நிறுத்திவிட்டு சூப்பர் மார்க்கெட்டுக்குள் நுழைந்தார். ஒவ்வொரு பிரிவாக ஆராய்ந்து பார்ப்பதுபோல் நிதானமாக நடந்தார். ஒரு மணி நேரத்துக்கும் மேலாகசூப்பர்மார்க்கெட்டுக்குள் சுற்றியலைந்துவிட்டு வெளியே வந்தார்.

அன்று இரவு அந்த இன்ஜினீயர் தன் வீட்டில் உட்கார்ந்து யோசித்துப் பார்த்தார். 'காருக்கு வெனிலா ஐஸ் க்ரீம் அலர்ஜி' என்பதை அவரால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை. ஆரம்பத்திலிருந்து தான் ஆராய்ந்தவற்றையெல்லாம் ஒரு குறிப்பாக எழுதினார். வாடிக்கையாளர் பயன்படுத்தும் கார் மாடல், அவர் போடும் பெட்ரோல் அளவு, வீட்டிலிருந்து சூப்பர் மார்க்கெட் இருக்கும் தூரம், காரின் வேகம்... இப்படி எழுத எழுத அவருக்கு ஒரு க்ளூ கிடைத்தது. அது, சூப்பர் மார்க்கெட்டின் அமைப்பு. ஐஸ் க்ரீம்களில் வெனிலா ஃப்ளேவர் மிகவும் புகழ்பெற்றது என்பதால் சூப்பர் மார்க்கெட்டின் முன் பகுதியிலேயே அதற்கென தனியாக ஓர் இடம் வைத்திருந்தார்கள். வாடிக்கையாளர்கள் உள்ளே நுழைந்ததும், அதை எடுத்துக்கொண்டு வந்துவிடலாம். மற்ற ஐஸ் க்ரீம் ஃப்ளேவர்கள் மிக அதிகமாக விற்கப்படுவதில்லை என்பதால், அவை சூப்பர் மார்க்கெட்டின் பின் பகுதியில் இருந்தன. அங்கே நடந்து போய், தேடிக் கண்டுபிடித்து எடுத்து வர சிறிது நேரம் பிடிக்கும். இப்போது இன்ஜினீயருக்கு கார் கிளம்பாததற்கான காரணம் பிடிபட்டுவிட்டது. காரணம் வெனிலா ஐஸ் க்ரீம் அல்ல. நேர அவகாசம்.

வாசலில் நிறுத்திவிட்டுப் போன கார், சீக்கிரத்தில் வந்து கிளப்பினால் ஸ்டார்ட் ஆவதில்லை. கொஞ்சம் நேரம் கழித்து வந்தால், கிளம்பிவிடுகிறது. இது ஏன் என்று ஆராய்ந்ததும் விடை கிடைத்துவிட்டது. காரின் இன்ஜினில் இருக்கும் வேப்பர் லாக் (Vapor lock) என்ற பாகத்தில் பிரச்னை என்பதைக் கண்டுபிடித்தார் அந்த இளைஞர். அதில் ஏற்படும் பிரச்னையால் கார் சூடாகிவிடுகிறது; கொஞ்சம் நேரம் கழித்துவந்து கிளப்பினால், வெப்பம் தணிந்துவிடும்; கார் கிளம்பிவிடும். உடனே அல்லது சீக்கிரம் வந்தால், கார் இன்ஜின் சூடாக இருப்பதால், கிளம்பாமல் நின்றுவிடுகிறது. இன்ஜினீயர் விஷயத்தை நிர்வாக இயக்குநரின் கவனத்துக்குக் கொண்டு போனார். வெகு சில நாள்களிலேயே வேப்பர் லாக் பாகத்தை பிரச்னை ஏற்படாத வகையில் புதுவகையில் தயாரிக்க ஆரம்பித்துவிட்டது அந்த நிறுவனம்! தேடல் ஏன் முக்கியம் என்பது இப்போது புரிகிறதா?

- ஆஷிக் பாபு

எடையை குறைக்கும் எளிய வைத்தியம்

தேவையான பொருள்கள்

சுக்குப்பொடி
மஞ்சள் தூள்
கருஞ்சீரகம்
எலுமிச்சை சாறு
தேன் (தேவைப்பட்டால்)
செய்முறை

ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரை எடுத்துக் கொண்டு, அதில் முக்காலில் இருந்து ஒரு ஸ்பூன் வரைக்கும் காய்ந்த இஞ்சி என்று சொல்லப்படுகிற சுக்குப் பொடியைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதனுடன் இரண்டு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடியும் அத்தோடு ஒரு ஸ்பூன் கருஞ்சீரகத்தையும் போட்டு நன்கு கலக்குங்கள். கருஞ்சீரகத்தைப் பொடியாக்கிக் கூட சேர்க்கலாம். இந்த கலவையை நன்கு ஒரு நிமிடத்துக்குக் கலக்குங்கள். அதன்பின் அந்த நீரில் ஒரு அரை எலுமிச்சைப் பழத்தின் சாறினைப் பிழிந்து விட்டு கலக்கி, வெதுவெதுப்பாக இருக்கிற பொழுதே குடித்து விடுங்கள்.

எப்படி குடிக்க வேண்டும்?

வெதுவெதுப்பாக இருக்கும்போதே குடிக்க வேண்டும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் கூட குடிக்கலாம். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை குடித்தால் தவறில்லை. ஆறவிட்டுக் குடிக்கக் கூடாது. அப்படிக் குடித்தால் பெரிதாகப் பலன் இருக்காது. தேன் சேர்க்காமல் குடிப்பது எடையை வேகமாகக் குறைக்க உதவும்.

எவ்வளவு நாள் குடிக்கணும்?

பொதுவாக எடையைக் குறைப்பதற்கான ஏதாவது பானங்கள் குடித்தால், அதற்கான ரிசல்ட் மிக மெதுவாகத்தான் நமக்குக் கிடைக்கும். ஆனால் இந்த பானம் அப்படியல்ல. நீங்கள் குடிக்க ஆரம்பித்த ஒரிரு நாள்களிலேயே நல்ல ரிசல்ட் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். இந்த பானத்தைப் பொருத்தவரையில், ஒரு மாதம் வரையிலும் தினமும் இரவு தூங்குவதற்கு முன்னால் இந்த பானத்தைக் குடித்து வரலாம். அப்படி ஒரு மாதம் வரையிலும் குடித்தால் கிட்டதட்ட 15 கிலோ வரையிலும் குறைக்க முடியும். உங்களால் ஒரு மாதம் வரையில் குடிக்க முடியாது. ஏதாவது வீட்டில் ஃபங்ஷன் வருகிறது அதனால் வேகமாகக் குறைய வேண்டும். பிடித்தபடி கலர் கலர் டிரஸ் போட வேண்டும் என்று நினைத்தால் அதற்கும் இந்த பானம் உங்களுக்கு கைக்கொடுக்கும். தொடர்ந்து 15 நாட்கள் வரையில் இந்த பானத்தை தினமும் இரவு குடித்தீர்கள் என்றால், குறைந்தபட்சம் எட்டு கிலோ வரையில் உங்களால் உடல் எடையைக் குறைத்து விட முடியும்.

– நிரோஷா

மகிழ வைத்து மகிழுங்கள் !

பெரிய பணக்காரியான ஒரு பெண்.கவுன்சிலிங் செய்பவரைக் காணச் சென்றாள்,

அவரிடம், "என் வாழ்வு ஒரே சூனியமாக இருக்கு".. எவ்வளவு இருந்தும் வெற்றிடமாக உணர்கிறேன். அர்த்தமே இல்லாமல், இலக்கே இல்லாமல் வாழ்க்கை போய்க் கொண்டு இருக்கிறது..

என்னிடம் எல்லாம் இருக்கிறது. இல்லாதது நிம்மதியும்,மகிழ்ச்சியும் மட்டுமே..

என் மகிழ்ச்சிக்கு ஏதாவது வழி சொல்லுங்கள் என்றாள்."

அவர் அந்த பணக்கார பெண்ணிடம்,

"நான் இப்பொழுது பணிப் பெண்ணிடம் எப்படி மகிழ்ச்சியை வரவழைப்பது என்று சொல்லச் சொல்கிறேன்.. நீங்கள் குறுக்கே எதுவும் பேசாமல் கேளுங்கள் " என்றார்.

கவுன்சிலிங் செய்பவர் அவரின் அலுவலகத் தரையை தூரத்தில் கூட்டிக் கொண்டிருந்த ஒரு பணிப் பெண்ணை அழைத்தார்.

பணிப் பெண்ணும் துடைப்பத்தை கீழே போட்டு விட்டு ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்து சொல்லத் தொடங்கினாள்..

"என் கணவர் மலேரியாவில் இறந்த மூன்றாவது மாதம் என் மகன் விபத்தில் இறந்து போனான். எனக்கு யாரும் இல்லை, எதுவும் இல்லை.

என்னால் உறங்க இயலவில்லை. சாப்பிட முடியவில்லை. யாரிடமும் சிரித்து பேச முடியவில்லை.

வாழ்க்கையை இத்துடன் முடித்துக் கொள்ளலாம் என நினைத்தேன்.

இப்படி இருக்கையில் ஒரு நாள் நான் வேலை முடிந்து வரும் போது, ஒரு பூனை என்னைப் பின் தொடர்ந்தது. வெளியே சில்லென்று மழை பெய்து கொண்டு இருந்தது, எனக்கு பூனையைப் பார்க்க பாவமாக இருந்தது.

அதை நான் என் வீட்டில் உள்ளே வரச் செய்தேன்.

மிகவும் சில்லென்றிருப்பதால் நான் அதற்குக் குடிக்க கொஞ்சம் பால் கொடுத்தேன். அது அத்தனை பாலையும் குடித்து விட்டு என் கால்களை அழகாக வருடிக் கொடுத்தது.

கடந்து போன 3 மாதத்தில் நான் முதல் முதலாக புன்னகைத்தேன். நான் அப்பொழுது என்னையே கேள்வி கேட்டேன்.

ஒரு சிறு பூனைக்கு நான் செய்த ஒரு உதவி என்னை மகிழ்விக்க முடிகிறது எனில், ஏன் இதைப் பலருக்குச் செய்து நான் என் மன நிலையை மாற்றிக் கொள்ளக் கூடாது என யோசித்தேன்.

அடுத்த நாள் யாருமே இல்லாத நோய் வாய்ப்பட்டு இருந்த என் அடுத்த வீட்டுக்காரருக்கு உண்பதற்குக் கஞ்சி கொடுத்தேன். அவர் அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை. அவரை மகிழ வைத்து நான் மகிழ்ந்தேன். இப்படி ஒவ்வொரு நாளும் நான் பலருக்கு உதவி செய்வதால் அவர்தம் மகிழ நானும் பெரு மகிழ்ச்சி அடைந்தேன்..

இன்று என்னைவிட நிம்மதியாக உறங்கவும்,உணவை ரசித்து உண்ணவும் யாரேனும் இருக்கிறார்களா? என்பதே சந்தேகம்.

மகிழ்ச்சி என்பது , அதை மற்றவர்க்கு கொடுப்பதில் தான் இருக்கிறது என்பதை கண்டு கொண்டேன்."

இதைக் கேட்ட அந்த பணக்காரப் பெண் ஓலமிட்டு கத்தி அழுதாள்.அவளால் பச்சைக் காகிதம் கொண்டு வாங்கக் கூடிய எல்லாம் இருந்தது. ஆனால் பணத்தால் வாங்க முடியாத விஷயம் அவளிடம் இல்லை.

ஆம்.,நண்பர்களே..,

வாழ்க்கையின் அழகு என்பது நீங்கள் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள் என்பதில் இல்லை..

உங்களால் அடுத்தவர் எவ்வளவு மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள் என்பதிலேயே இருக்கிறது..

மகிழ்ச்சி என்பது போய் சேரும் இடம் அல்ல

அது ஒரு பயணம்...

மகிழ்ச்சி என்பது எதிர்காலம் இல்லை.

அது நிகழ்காலம்...

மகிழ்ச்சி என்பது ஏற்றுக் கொள்வது அல்ல

அது ஒரு முடிவு...

பிறரை மகிழ வைத்து மகிழுங்கள்..

உலகம் உங்களைக் கண்டு மகிழும்.

- பொன். வேலாயுதம்

60 தமிழ் வருடங்கள் அறிவோமா?

ஒவ்வொரு வருடமும் ஜனவரி மாதம் ஆங்கில மாதத்தில் தொடங்கும். இந்த ஆண்டு 2019 என்றால் வரும் ஜனவரி 2020ஆக கணக்கிடப்படும். ஆங்கிலத்தில் எண்ணிக்கையில் அடிப்படையில் வழங்கப்படும் புத்தாண்டு தமிழில் 60 ஆண்டுக்கு ஒருமுறை பெயரால் வழங்கப்படும். வரும் ஏப்ரல் 14ஆம் தேதி தமிழ்ப்புத்தாண்டில் விகாரி என்ற பெயரில் தொடங்கப்படுகிறது. இது அடுத்த 2079ஆம் ஆண்டு அன்று மீண்டும் விகாரி என்ற பெயரிடப்படும்.

60 வருடங்கள் - தூய தமிழ் பெயர்கள்

பிரபவ - நற்றோன்றல்
விபவ - உயர்தோன்றல்
சுக்ல - வெள்ளொளி
பிரமோதூத - பேருவகை
பிரசோற்பத்தி - மக்கட்செல்வம்
ஆங்கீரச - அயல்முனி
ஸ்ரீமுக - திருமுகம்
பவ - தோற்றம்
யுவ - இளமை
தாது - மாழை
ஈஸ்வர - ஈச்சுரம்
வெகுதானிய - கூலவளம்
பிரமாதி - முன்மை
விக்ரம - நேர்நிரல்
விஷு - விளைபயன்
சித்திரபானு - ஓவியக்கதிர்
சுபானு - நற்கதிர்
தாரண - தாங்கெழில்
பார்த்திப - நிலவரையன்
விய - விரிமாண்பு
சர்வசித்து - முற்றறிவு, முழுவெற்றி
சர்வதாரி - முழுநிறைவு
விரோதி - தீர்பகை
விக்ருதி - வளமாற்றம்
கர - செய்நேர்த்தி
நந்தன - நற்குழவி
விஜய - உயர்வாகை
ஜய - வாகை
மன்மத - காதன்மை
துன்முகி - வெம்முகம்
ஹேவிளம்பி - பொற்றடை

விளம்பி - அட்டி
விகாரி - எழில்மாறல்
சார்வரி - வீறியெழல்
பிலவ - கீழறை
சுபகிருது - நற்செய்கை
சோபகிருது - மங்கலம்
குரோதி - பகைக்கேடு
விசுவாவசு - உலகநிறைவு
பராபவ - அருட்டோற்றம்
பிலவங்க - நச்சுப்புழை
கீலக - பிணைவிரகு
சௌமிய - அழகு
சாதாரண - பொதுநிலை
விரோதி கிருது - இகல்வீறு
பரிதாபி - கழிவிரக்கம்
பிரமாதீச - நற்றலைமை
ஆனந்த- பெருமகிழ்ச்சி
ராட்சச -பெருமறம்
நள - தாமரை
பிங்கள - பொன்மை
காளயுக்தி - கருமைவீச்சு
சித்தார்த்தி - முன்னியமுடிதல்
ரௌத்திரி - அழலி
துன்மதி - கொடுமதி
துந்துபி - பேரிகை
ருத்ரோத்காரி - ஒடுங்கி
ரக்தாட்சி - செம்மை
குரோதன - எதிரேற்றம்
அட்சய - வளங்கலன்

- S.JANAKI
STD XI- GOOD SHEPHERED
M.H.S,School Chennai

சிறுநீரகம் செயலிழப்பது எப்படி?

இடுப்புப் பாகத்தின் கீழ்ப்பகுதியில் இரண்டு சிறுநீரகங்கள் (Kidney / ies) அமைந்துள்ளன. இவற்றின் பிரதான தொழில் சிறுநீரை உற்பத்தி செய்தல். உடலிலிருந்து அகற்றப்படவேண்டிய நீர், கழிவுப்பொருட்கள் ஆகியன சிறுநீரில் அடங்கியுள்ளன. கழிவுப்பொருட்களை அகற்றுவதுடன் இரத்த அழுத்தம், உப்பு, அமிலம் மற்றும் ஹீமோகுளோபின் ஆகியவற்றை கட்டுப்படுத்துகின்றன . இரண்டு சிறுநீரகங்களும் தாக்கப்பட்டு 60-70% வரை சிறுநீரகம் வேலை செய்யாது இருந்தால் மட்டுமே ஒரு நோயாளிக்கு சிறுநீரகச் செயலிழப்பு உண்டு என்று நாம் சொல்லுவோம். 90% க்கு மேல் அவை வேலை செய்யாவிடின் அந்த நோயாளிக்குக் கடுமையான சிறுநீரகச் செயலிழப்பு என்று சொல்லுவோம்.

சிறுநீரகச் செயலிழப்பின் வகைகள் எவை?

விசேஷமானவை இரண்டு வகை.

வேகமான சிறுநீரகச் செயலிழப்பு -குறுகிய காலத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு: பொதுவாக திரும்பவும் வரக்கூடியது. (உம்: சளிக்காய்ச்சல், இருமலை தொடர்ந்து உருவாகும் அலர்ஜியால் ,பாம்புக்கடியைத் தொடர்ந்து) நாட்பட்ட சிறுநீரக செயலிழப்பு - இது பல மாதங்கள் , வருடங்களாக உருவாகும் பாதிப்பு, ஆனால் இயக்கம் திரும்பி வராது. (உம்:திரும்பத்திரும்ப சிறுநீரக அலர்ஜி தோன்றுவது.)

மேலே கூறப்பட்ட இரண்டு வகைகளை விட, கலப்பான வேறு சிலவும் உண்டு.

சிறுநீரகச் செயலிழப்பு யாருக்கு வரக்கூடும்?

சிறு வயது முதல் முதிர் வயது வரை எவருக்கும் வரக்கூடும். இது ஆண், பெண் இருசாராருக்கும் வரும். ஆனால் முன்பு அடிக்கடி, சிறுநீரக நோய்கள் வந்தவர்களுக்கு வர அதிக வாய்ப்புண்டு.

சிறுநீரக செயலிழப்புக்குக் காரணம் என்ன?

பிள்ளைகளிலும் பெரியவர்களிலும் இந்தக் காரணம் வேறுபடுகிறது. வளர்ந்தவர்களில், வேகமான சிறுநீரக செயலிழப்புக்குக் காரணமாய் இருப்பவை பாம்புக்கடி, சிறுநீரக அலர்ஜி, நஞ்சு, போதைப்பொருள், கடுமையான தொற்று நோய்கள் என்பன. வளர்ந்தோரில் காணப்படும் நாட்பட்ட சிறுநீரகச் செயலிழப்புக்கு பொதுவான காரணம், நீண்ட கால சிறுநீரக அலர்ஜி, வலி மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல் ,இரத்த அழுத்தம், புரோஸ்டேட் நோய், சிறுநீரக்தில் உண்டாகும் கற்கள் என்பனவும் பாலிசிஸ்டிக் (Polycystic) சிறுநீரக நோயும் ஆகும். சிறுநீரகத் தொற்றுக்கள், சில வேளைகளில் தாமாகவே சிறுநீரகச் செயலிழப்பை உண்டாக்குகின்றன. எப்படி யாயினும் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு உள்ளவர்களில் சிறுநீரகத் தொற்று, சிறுநீரகத் செயல்பாட்டை மிக மோசமாக்கி விடும்.

குழந்தைகளில் சிறு நீரகத் தொற்று, சிறுநீரக அலர்ஜி என்பன அதிகமாகக் காணப்படினும் அவர்களுக்கு சிறுநீரகச் செயலிழப்பு வருவது மிகவும் அரிது. அநேகருக்கு நாட்பட்ட சிறுநீரக செயலிழப்புக்குக் காரணம் கண்டுகொள்வது மிகவும் கடினம்.

சிறுநீரக செயல் இழப்பிற்கான இதர காரணங்கள்

- அதிகமான ரத்த இழப்பு,

• வாந்தி -பேதி போன்றவற்றினால் உடலில் அதிகமான நீர் இழப்பு,

• தேவையான தண்ணீர் குடிக்காதது.

• மருந்துகள் சாப்பிடுவதன் மூலம் உடலிலிருந்து தண்ணீர் அதிக அளவில் வெளியாவது.

• சிறுநீரகங்களுக்குத் தேவையான ரத்த ஓட்டம் சரிவர கிடைக்காமல் போவது.

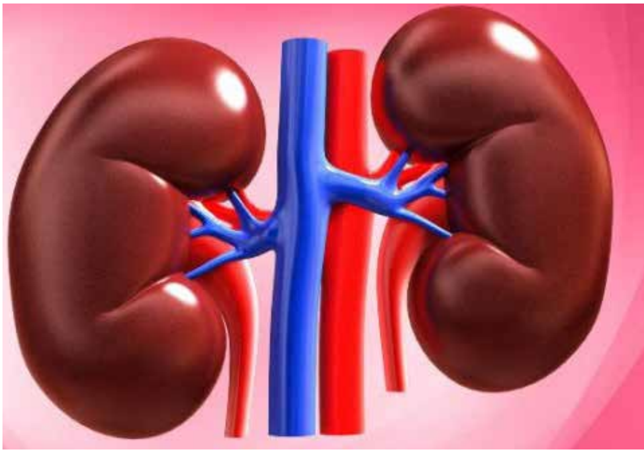
• சிறுநீர்க்குழாய் (ureter), சிறுநீர்ப்பை ஆகியவைகளில் ஏற்படும் அடைப்பு.

• வயிற்றில் உண்டாகும் கட்டி, சிறுநீரகத்தையும் யூரிடரையும் (ureter) அழுத்துவதால் ஏற்படும் அடைப்பு ஆகிய காரணங்களினால் சிறுநீரகம் 'செயல் இழக்க' ஆரம்பித்துவிடுகிறது. ஒரு மடக்கு தண்ணீர் கூட குடிக்காமல், அதிக நாட்கள் படுக்கையில் இருப்பவர்களுக்கு, சிறுநீரகம், செயல் இழந்து போகும். அதனால்தான், அதிக நாட்கள் உண்ணாவிரதம் இருப்பவர்களுக்கு, முதலில் கிட்னி ஒழுங்காக வேலை செய்கிறதா, இல்லையா என்று சோதனை செய்து பார்ப்பார்கள்.

• பசி, பட்டினியுடன் கிடந்தும், கிட்னி இன்னும் கெட்டுப் போகவில்லை என்றால், உண்ணாவிரதத்தை இன்னும் கொஞ்ச நாட்களுக்கு நீட்டிக்கலாம். கிட்னி சரியாக வேலை பார்க்கவில்லை என்று தெரிந்தால், உடனே உண்ணாவிரதத்தை முடித்து விடுவதுதான் உடலுக்கு நல்லது.

• பயங்கர விபத்தினால் உடல் பாகங்கள் நசுங்கி, சிதைந்து போகுதல் மற்றும் அதிகமான தீக்காயம் ஏற்படுதல் முதலிய சமயங்களில் உடல் தசைகள் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டு, தசைநார்கள் கூழாகி, சிறுநீரகங்களிலுள்ள வடிகட்டிகளை அடைத்து விடுவதால், சிறுநீரகங்கள் செயல் இழந்து விடுவதும் உண்டு.

• இதேமாதிரி, சில நேரங்களில், சிறுநீரகக் கற்களால் கூட பாதை அடைபட்டுக் கொண்டு, சிறு நீரக செயல் இழப்பு - kidney failure ஏற்படுவதுண்டு. ஆனால் எந்தப் பக்கம் கற்கள் இருக்கிறதோ, அந்தப் பக்கம் உள்ள சிறுநீரகம் மட்டும்தான் பாதிப்படையும். மற்றொரு பக்கத்தில் இருக்கும் சிறுநீரகத்தில் எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படாது. ஒரே ஒரு சிறுநீரகம் உள்ளவர்களுக்கு, இந்த சிறுநீரகக்கற்கள் அடைத்தால், ஆபத்து தான்.



• கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத சர்க்கரை நோய், கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத ரத்த அழுத்தம் போன்றவைகள் சிறு நீரக செயல் இழப்பு – kidney failure' ஏற்பட காரணங்களாகும்.சிறுநீரகம் சரியாக வேலை செய்யாவிட்டால், ஒரு நாள் கூட, நம்மால் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியாது. உடலில், சொல்ல முடியாத, எதிர்பார்க்காத தொந்தரவுகளெல்லாம் வர ஆரம்பித்து விடும்.

பொட்டுக்கடலை முறுக்கு

தேவையான பொருட்கள்

பொட்டுக்கடலை அரை கப்
அரிசி மாவு 2 கப்
ஓமம் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
எள் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயம்5 சிட்டிகை
எண்ணெய்தேவைக்கேற்ப
உப்பு தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

பொட்டுக்கடலையை நன்கு மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு தட்டில் அரிசிமாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு, ஓமம், எள், பெருங்காயம், உப்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப்போட்டு நன்றாகக் கலந்து, சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் தெரித்து கெட்டியாகப் பிசைந்துகொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்று காய்ந்ததும் பிசைந்து வைத்துள்ள மாவை முறுக்கு குழலில் போட்டு எண்ணெயில் பிழியவும். பின்பு முறுக்கு வெந்தவுடன் எடுத்து விடவும்.

நார்த்தங்காயின் மருத்துவ குணங்கள்:

உடல்சூடு தணிக்கும் நார்த்தம்பழம். நார்த்தம் பழம் எலுமிச்சை வகையைச் சார்ந்தது. இதன் பழங்கள் பெரிதாக அளவில் காணப்படும். காய்கள் நன்கு பச்சையாக இருக்கும். நார்த்தம் பழத்தின் மணத்திற்கு மற்ற மணங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் குணமுண்டு. நார்த்தம் பழத்தில் நன்கு கனிந்த பழமே சாப்பிட உகந்தது. இந்தப் பழம் எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைக்கும். நன்கு பழுத்த பழம் மஞ்சள், பச்சை கலந்து காணப்படும். பழத்தின் தோல்பகுதி கனமானதாக இருக்கும். இவற்றில் நீர் நிரம்பியிருக்கும். புளிப்பு சுவை மிகுதியாக இருப்பதால் இந்தப் பழத்தை சிலர் விரும்பி சாப்பிடுவதில்லை. ஆனால் நன்கு கனிந்த பழம் நல்ல சுவையுடன் இருக்கும்கிராம மக்களின் சாத்துகுடியாக நார்த்தம்பழமே விளங்குகிறது.

நார்த்தை மரங்கள் நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேல் வாழக்கூடியவை. நார்த்தையில் வேர், மலர், கனிகள் பயன்கொண்டவை

செயல்திறன் மிக்க வேதிப்பொருட்கள்:

கனிகளில் அமினோ அமிலங்கள், வைட்டமின்கள், கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன. அஸ்கார்பிக் அமிலம், அலனைன், நியசின், வைட்டமின் பி, அஸ்பார்டிக் அமிலம், இனிசைன், குளூடாமிக் அமிலம், பெர்கமோட்டின், நாரிங்கின், சிட்ரல், லிமோனின், நார்டென்டாடின், வெலென்சிக் அமிலம்.

மலர்கள் தசை இறுக்கி, செயல்ஊக்கி, வேர் வாந்திக்கும் வயிற்றுப் புழுக்களுக்கும் எதிரானது. மலச்சிக்கல் மற்றும் சிறுநீரகக்கல் நோய்களுக்கு மருந்தாகிறது. கனியின் தோலுறை வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்தும். வயிற்றில் ஏற்பட்ட புண்ணிற்கு நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் நல்ல மருந்தாக அமைகிறது.

நாரத்தங்காயை அல்லது பழத்தை எந்த வடிவத்திலாவது உணவில் சேர்த்து வர ரத்தம் சுத்தமடையும். வாதம், குன்மம் (வயிற்றுப் புண்), வயிற்றுப் புழு இவை நீங்கும். பசியை அதிகரிக்கும்.

இதன் சாறு வாந்தி நிறுத்தும். பசி தூண்டுவி, தசை இறுக்கி குளிர்ச்சி தரும். காய்ச்சலின் வெப்பம் மற்றும் தாகம் போக்கும். நாரத்தை பழத்தின் மேல் தோலை தேன் அல்லது சர்க்கரைப் பாகில் ஊற வைத்து நன்கு ஊறிய பின் சீதக் கழிச்சல் உடையவர்களுக்கு கொடுக்க நல்ல பலன் தரும்.

உடல் சூடு அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். உடல் சூடு தணிய தினமும் ஒரு நார்த்தம்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் சூடு தணியும். உடலுக்கு புத்துணர்வு கிடைக்கும். இப்பழச்சாறு மதிய வேளையில் அருந்திவந்தால் வெயிலின் தாக்கம் குறையும்.

பித்த அதிகரிப்பால் ஈரல் பாதிக்கப்படுவதுடன் இரத்தமும் அசுத்தமடைந்து பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன இந்த பித்த அதிகரிப்பால் தலைச்சுற்றல், வாந்தி, மயக்கம் உண்டாகிறது. இதற்கு நார்த்தம் பழத்தை காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் தணியும்.

நார்த்தம் பழத்தை சாறு எடுத்து அதனுடன் பனங்கற்கண்டு அல்லது தேன் சேர்த்து அருந்தி வந்தால் உடல் வலுப்பெறும். இரத்தம் மாசடையும்போது இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளையணுக்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது. நார்த்தம் பழத்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் சுத்தமடையும். நோயின் தாக்கத்தினால் அவஸ்தைப்பட்டு விடு பட்டவர்களின் உடல்நிலை தேற நார்த்தம்பழச் சாறு அருந்துவது மிகவும் நல்லது.

கர்ப்பிணிகள் காலையும், மாலையும் நார்த்தம் பழச் சாறு எடுத்து தண்ணீர் கலந்து அதில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் விட்டு நன்றாகக் கலந்து அருந்திவந்தால் சுகப்பிரசவம் எளிதில் நடைபெறும்.

சிலர் கொஞ்சம் சாப்பிட்டால் கூட வயிறு பெரிதாக பலூன் போல் காணப்படும். சில சமயங்களில் வாயுத் தொல்லையும் அதிகரிக்கும். இவர்கள் நார்த்தம் பழத்தை சாறு பிழிந்து வெந்நீர் கலந்து அடிக்கடி பருகி வந்தால் வாயுத்தொல்லையிலிருந்து விடுபட்டு வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும். எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைக்கும் நார்த்தம் பழத்தை தினமும் சாப்பிட்டு நீண்ட ஆயுளோடு வாழலாம்.

நாரத்தங்காய் இலைகளை நரம்பு நீக்கி நல்லெண்ணெய் விட்டு வதக்கி, அதனுடன் வெள்ளை உளுந்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, தேங்காய் துருவல் வறுத்து சேர்த்து மிளகாய், உப்பு, புளி, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலையும் சேர்த்து துவையலாக அரைத்து சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம். இப்படி சாப்பிட்டு வர பித்தம் குறையும். கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் நா சுவையின்மை, குமட்டல், வாந்தி நிற்கும். பசியின்மை குறைந்து நன்கு பசிக்கும். பொதுவாக உணவுடன் நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் சேர்த்துக் கொண்டால் செரியாமை பிரச்சினை வரவே வராது. சாப்பிட்டதும் ஏப்பம் வந்து கொண்டிருந்தாலும், ஜீரணமாக நெடுநேரம் ஆனாலும் நார்த்தங்காய் ஊறுகாயை சாப்பிட்டால் உடனடி பலன் கிட்டும். வயிற்றில் வாயுப் பிரச்சினை ஏற்படும் நிலையில் ஒரு ஊறுகாய் துண்டை எடுத்து வாயில் போட்டு மென்று தின்றால் வாயுக் கோளாறு விரைவில் நீங்கும்.

வயிற்றில் ஏற்பட்ட புண்ணிற்கு நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் நல்ல மருந்தாக அமைகிறது. நாரத்தங்காயை வட்ட வட்டமாய் நறுக்கி உப்பு சேர்த்து ஒரு மண் பானையில் இட்டு வாயை துணியால் மூடி விடவும். இதனை அவ்வப்போது வெயிலில் உலர்த்தி வரவும். இப்படி 40 நாட்கள் செய்து பிறகு அதில் இருந்து தினமும் ஒரு துண்டை எடுத்து காலையிலும், மாலையிலும் சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப் புண் குணமாகும். நாரத்தங்காயை அல்லது பழத்தை எந்த வடிவத்திலாவது உணவில் சேர்த்து வர ரத்தம் சுத்தமடையும். வாதம், குன்மம் (வயிற்றுப் புண்), வயிற்றுப் புழு இவை நீங்கும். பசியை அதிகரிக்கும். நாரத்தை பழத்தின் மேல் தோலை தேன் அல்லது சர்க்கரைப் பாகில் ஊற வைத்து நன்கு ஊறிய பின் சீதக் கழிச்சல் உடையவர்களுக்கு கொடுக்க நல்ல பலன் தரும். நாரத்தை பழத்தை சாறு பிழிந்து குடித்து வர உடல் வெப்பத்தை போக்கி குளிர்ச்சி தரும். வாந்தியையும், தாகத்தையும் தணிக்கும்.

உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் சிந்தனை தெளிவாக இருக்கும் சிந்தனை தெளிவாக இருந்தால் தான் குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் ஆரோக்கியத்தை காப்போம் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்போம்.

நன்றி:- வேதா உடல் மற்றும் மனநலம் ஆலோசனை மையம்.

கோதுமை குழி பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள்

கோதுமை மாவு கால் கிலோ
இட்லி மாவு கால் கப்
ரவை 1 டேபிள் ஸ்பூன்
முட்டை 1
தேங்காய் துருவல் கால் கப்
முந்திரி 3(பொடியாக்கியது)
உப்பு தேவைக்கேற்ப
வெல்லம் 300 கிராம் (பொடியாக்கியது)
ஏலக்காய் 3(பொடியாக்கியது)
எண்ணெய் தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

வெல்லத்தை சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி கரைத்து வடிகட்டி கொள்ளவும்.

கோதுமை மாவில் இட்லி மாவு, ரவை, முட்டை, பொடியாக்கிய முந்திரி, உப்பு, ஏலக்காய் பொடி, வடிகட்டிய வெல்லம் அனைத்தையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

கலவை கெட்டியாக இருந்தால் தேவைக்கு ஏற்ப தண்ணீர் ஊற்றி கலக்கி சிறிது நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும்.

பின்பு, குழிபணியார சட்டியை காயவைத்து கொஞ்சமாக எண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டு பணியாரமாக சுட்டெடுக்கலாம்.

இதனுடன் சாப்பிட உகந்த உணவுகள் : இதை சட்னியுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

உடலின் இயக்கம் சீராக!

நமது உடற்கூறானது வாதம், பித்தம், கபத்தினால் ஆனது. வாதம் ஒரு பங்கும், பித்தம் ஒரு பங்கும், கபம் ஒரு பங்கும் நமது நாடியில் ஒலித்தால் நோய் குறைபாடு இல்லையென நாம் அறிந்துகொள்ளலாம். இது சித்தர்களின் கூற்றாகும்.

நமது உடல் சரியாக இயங்க வேண்டுமெனில், ஐந்து வகை ஓட்டங்களான, இரத்தம், வெப்பம், காற்று, நிணநீர் மற்றும் ஜீவகாந்த ஓட்டங்கள் சரியாக இருக்க வேண்டும். இந்த ஓட்டங்களின் சமநிலை மாறுபடும் போது உடலில் சமச்சீர் நிலை மாறுகிறது..

நமது உடல் நன்றாக இயங்க உடலின் இராஜ உறுப்புகளான :- இதயம், நுரையீரல், கல்லிரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம், மூளை முதலியனவும்

சுரப்பிகளான :- பிட்டியூட்ரி, பீனியல், தைராய்டு, தைமஸ், அட்ரீனல் ஆகிய சுரப்பிகளும் நன்றாக வேலை செய்யவேண்டும்.

இதோடு இல்லாமல் நமது உடல் சிறப்பாக

செயல்பட வேண்டுமானால் உடலுக்குத் தேவையான இரத்தம் போதுமானளவு இருக்க வேண்டும். அந்த இரத்தம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். அதிலுள்ள அணுக்களின் விகிதாச்சாரம் சரியாக இருக்க வேண்டும்.

நமது உடலில் நோய் உருவாக காரணம் கழிவுகளே ஆகும். "கழிவுகளின் தேக்கமே நோய்". உடலில் கழிவுகள் நாள்பட தேங்கும்போது நோயாக மாறுகிறது. இக்கழிவுகள் உடலில் தேங்கி ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு வகையானப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

நம்மில் பலர் கழிவு என்பது மலக்கழிவை மட்டுமே பெரிதாக நினைகிறார்கள். உடலில் தங்கும் கழிவானது அஷ்ட கழிவாகும். நமது உடலில் மலம், சிறுநீர், சளி வியர்வை, கண் பீழை, வாந்தி, விந்து, இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுகளும் சேர்த்து எட்டு வகையான கழிவுகளாகும். ஆக இந்த எட்டுவகையானக் கழிவுகள் நாள்பட உடலில் தேங்கும்போது பெரிய நோய்களாக உருவெடுக்கிறது. இவ்வாறு கழிவுகள் தேங்கும் போதுதான் நமது உடல்கூறு உடலின் ஓட்டங்கள் இராஜ உறுப்புகள், சுரப்பிகள், இரத்தம் முதலியன பாதிப்பு அடைகிறது, எந்த ஒரு நோய்க்கும் நாம் மருந்து எடுக்கும் முன்பு இவற்றில் உள்ள கழிவுகளை முறையாக நீக்கவில்லையெனில், நமக்குரிய நோய்க்குறைபாடு ஒருபோதும் தீரவாய்ப்பில்லை.

நாம் கழிவுகளை முறையாக நீக்கியப் பின்பு மருந்துகள் உட்கொள்வோமாயின், எந்த ஒரு நோய்க்கும் மருந்துகள் முறையான தீர்வாக அமைகின்றது.

கழிவுகள் நமது உடலில் "உச்சி முதல் பாதம்" வரை தேங்கி நிற்கிறது. அவைகள்

- தலையில் கெட்ட நீரேற்றமாகவும்
- நெஞ்சில் சளியாகவும்
- சிறுநீரகத்தில் அதிகப்படியான உப்புகளாகவும்
- வயிற்றில் நாள்பட்ட மலமாகவும்
- இரத்தத்தில் கிருமிகளின் தொற்றுகளாகவும்
- முழு உடலில் இரசாயனக் கலப்பாகவும்
- தோலில் வியர்வை நாள அடைப்பாகவும்
- கல்லிரலில் அதிகப்படியானப் பித்தமாகவும்
- வயிற்றில் அபன வாயுவாகவும் தங்கி உள்ளது.

இவ்வாறாக உடலில் உள்ள அனைத்துக் கழிவுகளையும் நீக்கும் போதுதான், உடலில் உள்ள நோய்க்கு மருந்துகள் நாம் எடுத்தாலும், யோகா பயிற்சி மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் செய்தாலும், சத்தான உணவுப்பொருட்களை உட்கொண்டாலும் இவைகள் முழுமையாக நமது உடலைச் சென்றடையும். இல்லையெனில் உடலில் நோய்கள் நீடித்துக்கொண்டுதான் இருக்கும்.

இந்த உடற்கழிவுகளை நீக்கும்பொருட்டு சித்தர்களின் அறிவுரைகளின்படியும், நமது பாரம்பரிய சித்த மருத்துவ அனுபவ நுணுக்கத்துடனும் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகளின் மூலம் நமது உடலில் உள்ள கழிவுகளை அகற்ற இயலும். இதற்கென முறையாகத் தயாரிக்கப்பட்டதே நமது அடிப்படை மருந்து (பேஸிக் மெடிசன்) என்னும் சித்த மருந்தாகும்.

இந்த அடிப்படை மருந்து பெட்டகத்தில் உள்ள 10-வகையான மருந்துப் பொருட்களை அதில் கூறியுள்ளபடி முறையாக எடுத்து கழிவுகளை நீக்கி, கவலையின்றி, உடல் நலத்துடன் வாழலாம். இம்மருந்தானது நோய் உள்ளவர்கள் மட்டுமின்றி அனைவரும் வாங்கி பயன்படுத்த வேண்டிய ஒன்றாகும்.

பத்து வகையான மருந்துப் பொருட்களின் பெயர்களும் அதன் பயன்களும் :-

1. உடல் சுத்தி சூரணம் :- கல்லிரலில் உள்ள அதிகப்படியானப் பித்தத்தை வெளியேற்றும். அதேப் போல் கல்லிரல், குடலிலுள்ள நச்சுக்களையும் வெளியேற்றுகிறது.

2. முத்தோஷப் பொடி:- உடலிலுள்ள வாதம், பித்தம், கபம் போன்ற மூன்று தோஷங்களை நிவர்த்திச் செய்கிறது.

3. இரத்த சுத்தி டானிக்:- உடலிலுள்ள இரத்தம், உடல் அவயங்களிலுள்ள அனைத்துக் கெட்ட கிருமிகளையும் வெளியேற்றும்.

4. மூலிகைத் தேநீர்:- கெட்ட மருந்துகளினால் உடலில் ஏற்பட்ட வீரியத்தையும், பூச்சி மருந்து, மற்றும் இரசாயன உறங்களினால் உடலில் ஏற்பட்டப் பாதிப்புகளைச் சரிசெய்கிறது.

5. சுவாச விருத்தி மாத்திரை:- மூக்கு, தொண்டை மற்றும் நெஞ்சில் சேர்ந்திருக்கும் கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது.

6. நசியத் தைலம்:- தலை மற்றும் மூக்கில் சேர்ந்திருக்கும் கெட்ட நீர்களை வெளியேற்றுகிறது.

7. வாயு சூரணம் :- உடலில் உள்ள அபான(கெட்ட) வாயுக்களை வெளியேற்றுகிறது.

8. உதய ஜோதி:- வயிற்றில் சேர்ந்திருக்கும் பழைய மலக் கழிவுகளை நன்கு வெளியேற்றுகிறது.

9. ஆவி மருந்து:- வியர்வை நாளங்களில் உள்ள அடைப்புகளை நீக்கி நச்சுக்கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது.

10. சீரகாதி தைலம்:- உடலில் ஓடக்கூடிய ஐந்து ஓட்டங்களான, இரத்த, வெப்ப, காற்று, நிணநீர் மற்றும் ஜீவகாந்த ஓட்டங்களை சரிசெய்கிறது.

சுண்டக்காயின் மருத்துவ பயன்கள்

சுண்டைக்காயின் இலைகள், வேர், கனி, முழுத்தாவரமும் மருத்துவ குணம் உடையது. இலைகள் ரத்தக் கசிவினை தடுக்கக் கூடியவை.

கனிகள் கல்லீரல் மற்றும் கணையம் தொடர்பான நோய்களுக்கு மருந்தாகின்றன.

முழுத்தாவரமும் ஜீரணத் தன்மை கொண்டது.

சுண்டைக்காயில் புரதம், கால்சியம், இரும்புச்சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளன.

இதனால் உடல் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

இதை வாரம் இருமுறை சமைத்து சாப்பிட்டால் இரத்தம் சுத்தமடையும்.

உடற்சோர்வு நீங்கும். இதனை பச்சையாக பறித்து தொக்கு செய்தோ, கூட்டு செய்தோ சாப்பிடலாம்.

பிரசவமான பெண்களுக்கு பத்திய சாப்பாட்டின் ஒரு பகுதியாக அங்காயப் பொடி என ஒன்று கொடுப்பார்கள். அதில் பிரதானமக சேர்க்யீப்படுவதே சுண்டைக்காய்தான்.

தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகரித்து, செரிமான சக்தியைத் தூண்டி, உடலின் நச்சுகளை வெளியேற்றும் சக்தி கொண்டது.வாயுப் பிடிப்பு பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கும் சுண்டைக்காய் நல்ல மருந்து.

சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களின் தாக்குதலுக்கு இலக்கானவர்கள் அடிக்கடி சுண்டைக்காயை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வயிற்றுக் கிருமிகள் உள்ளவர்கள் வாரம் மூன்று முறை சுண்டைக்காய் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுக் கிருமி, மூலக் கிருமி போன்றவை அகலும். வயிற்றுப்புண் ஆறும். வயிற்றின் உட்புறச் சுவர்கள் பலமடையும்.

Time Bank

A student studying abroad
in Switzerland
observes the country
in Switzerland:

While studying in
Switzerland,
I rented a house near
the school.

The landlord Kristina is a
67-year-old single
old lady who worked
as a teacher in a secondary school before
she retired.

Switzerland's pension is
very rich, enough
not to make her worry
about eating and
drinking in her later years.

However,
it is puzzling that
she actually found a "work" -
to take care of an 87-
year-old single old man.

I asked if she was
working for money.

Her answer surprised
me: “I did not
work for money, but I
put my time in
the ‘time bank’, and
when I couldn’t move
at old age,
I could withdraw it.”

The first time I heard
about the concept
of "time bank", I was very
curious and asked
the landlord thoroughly.

The original “Time Bank”
was an old-age
pension program developed
by the Swiss Federal
Ministry of Social Security. People saved
the

time of taking care of
the elderly when
they were young, and
waited until they were old,
ill or needed care.

Applicants must be healthy,
good at communicating
and full of love.
Every day they have plenty
of time to look after
the elderly who need help.

Their service hours will be deposited into the
personal accounts of the
social security system.

She went to work twice
a week, spending two
hours each time,
to help the
elderly shopping, finishing
the room, taking the
elderly out to sunbathe,
chatting with the elderly.

According to the agreement, after one year of her
service expiry,
“ Time Bank” will count
out her working hours and
issue her
a “time bank card”.

When she needs someone
to take care of her,
she can use
her “time bank card”
to “time bank” to
withdraw “time and time interest”. After the information
verification
is passed, “Time Bank”
will assign volunteers to take
care of her to the
hospital or her home. .

One day, I was in school
and the landlady
called and said she fell
off the stool when
she wiped the window.

I quickly took leave and sent
her to the hospital for
treatment.

The landlady broke her ankle
and needed to stay in
bed for a while.

While I was preparing to
apply for a holiday
home to take care of her,
the landlady told me
that I did not have to worry
about her.

She had already submitted a withdrawal request to
the “Time Bank”.

Sure enough,
less than
two hours, "Time Bank"
sent a nursing worker to come
to care for the landlord.

In the following month,
the care worker took care
of the landlord every
day, chatted with
her and made delicious
meals for her.

Under the meticulous care
of the carer,
the landlady soon recovered
to health.

After recovering, the landlady went back to "work".
She said that
she intends to save time
in the "time bank"
when she is still healthy,
and wait until she can't move.

Today, in Switzerland,
the use of "time banks" to support old age
has become a common practice.

This not only saves the
country pension expenses,

but also solves some
other social problems.

Many Swiss citizens are
very supportive of
this kind of old-age pensions.

The survey conducted by the Swiss pension organization shows that more
than half of
Swiss young people also
want to participate in this type
of old-age care service.

The Swiss government
also specializes in
legislation to support
the "Time Bank" pension.

At present,
the number of "empty-nest
old people" in Asian
countries are continuously increasing and it has
gradually
become a social problem.

Switzerland's use
of "time bank" pension
may be a good reference for us.

Consept by
S.Suruthilakshmi B.Sc.,
(Psychology)

Correct method of using AC:

As hot summer has started and we use Air conditioners regularly, let us follow the correct method.

Most people have a habit of running their ACs at 20-22 degrees and when they feel cold, they cover their bodies with blankets. This leads to double loss. HOW ???

Do you know that the temperature of our body is 35 degrees Celsius? The body can tolerate temperature ranging from 23 degrees to 39 degrees easily. It is called human body temperature tolerance.

When the Room temperature is lower or higher, the body reacts, by sneezing, shivering, etc.

When you run the AC at 19-20-21 degrees, room temperature is much lower than the normal body temperature and it starts the process called hypothermia in the body which affects blood circulation, whereby, blood supply in some parts of the body is not adequate. There are many disadvantages in long term such as arthritis etc.

Most of the time there is no sweating when AC is ON, so the toxins of the body can not come out and in the long term, cause risk of many more diseases, such as skin allergy or itching, high blood pressure etc.

When you run AC at such low temperatures, it's compressor continuously works on full energy, even if it is 5 stars, excessive power is consumed & it blows money from your pocket.

What is the best way to run AC ?? Set up Temperatures for 25 Degrees.

You don't get any benefit by first setting Temperature of AC to 20 - 21 and then wrap the sheet/ thin Quilt around you.

It is always better to run AC at 25+ degrees and put the fan on at slow speed.

This will cost less electricity and your body temperature will also be in the range and there will be no ill effect on your health.

Another advantage of this is that the AC will consume less electricity, the blood pressure on the brain will also decrease and Saving will ultimately help reduce the effects of global warming. How ??

Suppose you save about 5 units per AC per night by running AC on 26 Degree and other 10 lakh houses also do like you then we save 5 million units of electricity per day.

At the regional level this savings can be crores of units per day.

Please consider the above and do not run your AC at all below 25 degrees. Keep your body and environment healthy.

இன்று நான், நாளை நீ...

நகரத்து வீதியில் ஒரு கார் சென்று கொண்டு இருக்கிறது..உள்ளே ஒரு கணவன் மனைவி, ஐந்து வயது மகன், வயதான அப்பா நான்குபேரும் பயணிக்கிறார்கள்.

கணவன் காரை ஓட்ட, மனைவி அருகில் உட்கார்ந்து இருக்க, குழந்தை பின் சீட்டில் தாத்தாவோடு விளையாடிக் கொண்டு இருக்கிறான்!

கார் ஒரு மெடிக்கல் ஷாப்பில் நிற்க அவன் இறங்கி தந்தையிடம் இருந்த மருந்துசீட்டை வாங்க,

தந்தை:

''சும்மா ஒரு நாலு நாளைக்கு வாங்கிக்கப்பா போதும்'', டாக்டருங்க அப்படிதான் எழுதி கொடுப்பாங்க.

மகன்:

"நீங்க சும்மாருங்கப்பா. டாக்டர் சொன்ன மாதிரி ஒரு மாசத்துக்கு வாங்கிக்கலாம்" எல்லா மருந்தும். சரியா ஒரு மாசம் சாப்டிங்கன்னா எல்லாம் சரியாயிடும். என்றபடி மருந்துசீட்டை வாங்கிச் சென்று எல்லா மருந்துகளையும் வாங்கி வந்தார்!

குழந்தை தன் அப்பாவின் பாசத்தை கவனித்துக் கொண்டு இருந்தான்!அடுத்ததாக கார் ஒரு சூப்பர் மார்க்கெட்டில் நின்றது.

மகன்,

''என்னென்ன பழங்கள் புடிக்கும் அப்பா?" என்று தந்தையிடம் கேட்க, "எதாவது கால் கிலோ வாங்கிட்டு வாப்பா போதும்! எதுக்கு தேவையில்லாத செலவு" என்று தந்தை சொல்ல,

மருமகள்,

"இதையெல்லாமா அவர்கிட்ட கேட்டுட்டு இருப்பீங்க, எல்லாத்துலயும் அரை அரை கிலோ வாங்கிட்டு வாங்க" என்றதும் குழந்தை தன் அம்மாவையும் பாசத்துடன் பார்த்தான்!

இரண்டு கைகளிலும் நிறைய பழங்கள், ஹார்லிக்ஸ் என தாத்தாவுக்காக இவ்வளவு பொருட்களை வாங்கிவரும் அப்பாவை பெருமையோடு பார்த்துக் கொண்டு இருந்தான் அந்த சிறுவன்..

கார் கிளம்பியது. சிறிது நேர பயணத்துக்கு பின், கார் ஒருகட்டிடத்தின் வாசலில் நின்றது. அது ஒரு ‘முதியோர் இல்லம்! ’வாங்கி வந்த பொருட்களை எல்லாம் கணவன் மனைவி இருவரும் சிரமப்பட்டு சுமந்து சென்று உள்ளே வைத்தார்கள்.

மருந்து எல்லாம் தவறாம சாப்பிடுங்கப்பா, எதாவது அவசரம்னா போன் பண்ணுங்க" என்றபடி இந்த மாதத்திற்கான பொருட்களை வாங்கி கொடுத்துவிட்டு திரும்பிச்செல்ல .

முதல் நாள் பள்ளியில் விட்டுச் சென்ற குழந்தையைப் போல் அந்த முதியவர் தன் மகனையை பார்த்து நிற்க, பேரன் மட்டும் ஏதும் புரியாமல் டாடா காட்டியபடி சென்றான்! கார் சென்றுகொண்டு இருந்தது. குழந்தை முன்சீட்டில் உட்கார்ந்து இருக்க மனைவி பின் சீட்டில் அமர்ந்து இருந்தாள்!

ஏக்கத்துடன் குழந்தை, "ஏப்பா. தாத்தாவ நம்ப வீட்ல வச்சிக்காம இங்க விட்டுட்டு வர்றோம்?!"

தந்தை,

"தாத்தாவுக்கு வயசாயிடுச்சி இல்லையா, அதான் இங்க விட்டுட்டு வர்றோம்! இங்க இருந்தாதான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பாரு"

"அப்போ உங்களுக்கும் வயசாயிடுச்சின்னா நான் இங்கதான் உங்களை கொண்டு வந்து விடனுமா.?!" என்ற குழந்தையின் கேள்வியில், அதிர்ந்து போய் பிரேக்கை அழுத்த, காதை கிழிக்க வேண்டிய சத்தம் ஏனோ அவர்களுக்கு நெஞ்சை கிழித்தது...

- S.நாகராஜ்

மனதை விசாலமாக்குங்கள்!

புத்தர் ஒரு கிராமத்தில் தங்கியிருந்தார்.

அப்போது அவரைப் பார்ப்பதற்கு ஒரு இளைஞன் வந்தான்.

வெகு தொலைவு நடந்து வந்த அவன், புத்தரைப் பார்த்த அக்கணமே கதறி அழுதான். அவன் அழுது முடிக்கும் வரை பொறுத்திருந்த புத்தர் கனிவாகக் கேட்டார்:

சகோதரா, ஏன் இப்படிக் கண்ணீர் சிந்துகிறாய்? உனக்கு ஏற்பட்ட பிரச்னையை என்னிடம் சொல்.

என் வாழ்க்கையில் நான் எல்லையற்ற துன்பங்களை அனுபவித்து வருகிறேன். எடுத்த எதிலும் தோல்வி. தாங்க முடியாத துயரம். ஆதரவுக்கென்று எனக்கு யாருமில்லை.

என் மனது மிகவும் பலவீனமாகப் போய் விட்டது. எனக்கு ஏதாவது ஒரு நல்வழி சொல்லுங்கள் என்றான்...

புத்தர் அன்புடன் அவன் கையில் தண்ணீர்க் குவளையைக் கொடுத்தார்.பிறகு உப்பையும் கொடுத்து விட்டுச் சொன்னார்:

சகோதரா, இந்தச் குவளையில் உப்பிட்டுக் கலக்கி அதை அருந்து. என்றார்..

அவன் உப்பைக் குவளையில் இட்டுக் கலக்கி அருந்திப் பார்த்தான். இரண்டு மிடறு குடிப்பதற்குள் அவன் முகம் கோணியது. மேற்கொண்டு குடிக்க முடியாமல் அப்படியே கீழே வைத்து விட்டுச் சொன்னான்:

என்னால் இந்தத் தண்ணீரைக் குடிக்க முடியவில்லை. மிகவும் கரிக்கிறது."

புத்தர் மீண்டும் இதோ இப்போதும் அதே அளவு உப்பைத் தருகிறேன். இதை நீ எதிரில் இருக்கும் அதோ அந்தக் குளத்தில் கரைத்து விடு!"

புத்தர் சொன்னபடியே அவன் அந்த உப்பை எதிரில் இருந்த குளத்தில் கரைத்தான். இப்போது அந்தக் குளத்து நீரைக் குடித்துப் பார் என்றார்

உப்புக் கரைக்கப்பட்ட போதும் குளத்து நீரில் உப்பின் சுவை கொஞ்சம் கூடத் தெரியவில்லை.

அந்த இளைஞன் போதுமான அளவு நீர் குடித்து விட்டுக் கரைக்கு வந்தான்.

அப்போது அந்த இளைஞனைப் பார்த்து புத்தர் சொன்னார்,

நீ சிறிய குவளையில் இருந்த நீரிலும், பிறகு இந்தக் குளத்து நீரிலும் கரைத்தது ஒரே அளவான உப்பு தான்.

ஆனால் சிறிய குவளையில் தண்ணீர் கொஞ்சம் தான் இருந்தது. அதனால் தான் கரிப்புச் சுவை அதிகமாக இருந்தது. எனவே உன்னால் தண்ணீரைக் குடிக்க முடியவில்லை.

ஆனால் இதே உப்பு குளத்து நீரில் கரைக்கப்பட்டு இருந்தாலும், அந்த நீரில் உப்பின் சுவை கொஞ்சம் கூடத் தெரியவில்லை..

நம் துன்ப துயரங்கள் என்பவை உப்பைப் போலத் தான். இவை வாழ்க்கை நெடுகிலும் வந்து கொண்டே இருக்கும். இவற்றைத் தவிர்க்கவே முடியாது.

ஆனால் நம்மால் நம் மனதை விசாலமாக்க முடியும். இப்போது உன் மனது அந்தச் சிறிய குவளையைப் போல் தான் இருக்கிறது. அதனால் தான் வாழ்க்கைச் சிரமங்கள் உனக்கு இந்தளவு துயரமளிக்கின்றன என்றார்..

ஆம்.,நண்பர்களே..

நாம் நிறைய அறிவும், அனுபவங்களும் பெற்று நமது மனதைப் பெரிதாக்க வேண்டும்.. அதை வலுப்படுத்த வேண்டும்..

அப்போது தான் நமது துயரங்கள் குளத்தில் கரைக்கப்பட்ட உப்பைப் போலக் காணாமல் போய் விடும்.

- R. குணசேகரன்

எலும்பு நோய்க்கு இலவச சிகிச்சை வழங்கும் திருப்பதி தேவஸ்தானம்!

திருமலா திருப்பதி தேவஸ்தானம் (TTD) சார்பில் BIRRD [Hospital - Balaji Institute of Surgery, Research and Rehabilitation for the Disabled], Tirupathi மருத்துவமனை கீழ் திருப்பதியில் இயங்கி வருகின்றது. இங்கு எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் அனைத்திற்கும் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது. உலகத்தரம் வாய்ந்த சிகிச்சை முற்றிலும் இலவசம். (ISO தரச்சான்றிதழ் பெற்ற திருமலா திருப்பதி தேவஸ்தான (TTD) சேவைகள் பற்றி அறியாதவர் இல்லை)

நடக்க இயலாமல் தவழ்ந்து செல்லும் போலி யோவால் பாதிக்கப்பட்டவரையும் நடக்க வைக்கும் அதிசயம். கைகால்களை இழந்தவர்களுக்கு இலவச மாற்று உறுப்புகள் பொருத்தப்படுகின்றது.

எப்படி அணுக வேண்டும்

பாதிக்கப்பட்டவரை அழைத்துக் கொண்டு திங்கள் புதன் வெள்ளி ஆகிய தினங்களில் காலை 6 மணிக்கு மருத்துவமனையில் இருக்குமாறு செல்ல வேண்டும். முதலில் டோக்கனை பெற்றுக் கொண்டு நமது காலைக்கடன்களை முடித்துக் கொண்டு காத்திருப்பு அறைக்கு 8 மணிக்குள் வந்துவிட வேண்டும். 8 மணிக்கு பதியத் துவங்குவார்கள். 9 மணிக்கு மருத்துவரிடம் அனுப்பத் துவங்குவார்கள். ஒரே நேரத்தில் நோயாளிகளைப் பரிசோதிக்க பல மருத்துவர்கள் இருந்தாலும் கூட்டம் மிக அதிகமாக இருப்பதால் தாமதமாகும். சோதனை செய்து பாதிப்பின் தன்மையைப் பொறுத்து சிகிச்சையை நிர்ணயம் செய்வார்கள்.

முடக்கு நீக்க அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருந்தால், கால இடைவெளியைக் (தேதி) குறிப்பிட்டு அனுப்பிவிடுவார்கள்.

குறிப்பிட்ட நாளுக்கு 4 நாட்கள் முன் பின்னாக அங்கே சென்று உள் நோயாளியாக சேர்ந்து கொண்டால் 2 நாட்களில் அனைத்து பரிசோதனைகளையும் முடித்து அறுவை சிகிச்சைக்கு தயார் செய்துவிடுவார்கள். பின் அறுவை சிகிச்சையை முடித்து கட்டு போட்டு 2 நாட்கள் தங்க வைத்திருந்து, கட்டு பிரிக்க தேதி குறிப்பிட்டு அனுப்பி விடுவார்கள்.

மீண்டும் அவர்கள் குறிப்பிடும் தேதியில் (சுமார் 45 நாட்கள் கழித்து) சென்றால் கட்டைப் பிரித்து பரிசோதிக்கின்றனர். தேவைப்பட்டால் காலிபர் எனப்படும் ஷூவுக்கு சிபாரிசு செய்கின்றனர். அங்கு சென்று அளவு கொடுத்துவிட்டு ஊர் திரும்ப வேண்டியதுதான். அவர்கள் குறிப்பிடும் நாளில் சென்று (இலவசமாக) காலிபர் வாங்கி நடந்து பயிற்சி பெற்று குறைகள் இருப்பின் நீக்கி ஊர் வந்து சேர வேண்டியதுதான்.

மிகவும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மட்டும் தேவைப்பட்டால் 2ம் தடவை அறுவை சிகிச்சைக்கு வரச் சொல்வார்கள். 2 கால்களும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் ஒவ்வொன்றாக சீர் செய்வார்கள்.

வசதிகள்

சிகிச்சைக்கு அனுமதிக்கப்படுவோருக்கு முதல் தரமான உணவு (திருப்பதி தேவஸ்தான உணவு பற்றி யாவரும் அறிந்ததே), தங்கும் இடம், மருத்துவம் பரிசோதனைகள் இலவசம். சேர்ந்த பாலின பாதுகாவலருக்கு உடன் தங்க அனுமதி உண்டு. மாற்று பாலினத்தவர் தங்குவதற்கு தனியே இலவச தங்கும் விடுதி உண்டு.

அறுவை சிகிச்சை TO கட்டு பிரிக்கும் காலமான 45 நாட்களில் ஊருக்கு வந்து திரும்புவது சிரமம் என நினைப்பவர்களுக்கு தங்கும் இடம் இலவசம்.

எப்படி செல்வது

திருப்பதி பேருந்து நிலையம் ரயில் நிலையம் அல்லது அலிப்பேரியிலிருந்து ஆட்டோவில் சிம்ஸ் ஹாஸ்பிடல் என்று சொன்னால் கொண்டு போய் விடுகின்றனர்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு அனுமதிக்கப்படுவோர் எடுத்துச் செல்ல வேண்டியவை: பிளாஸ்டிக் வாளி, குவளை, தட்டு, டம்ளர், மாற்று உடைகள், உணவு வாங்க சிறு பாத்திரங்கள் சில, டீ வாங்க பாத்திரம், பெட்ஷீட் 3

கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஊரில் சாப்பிட என அவர்கள் எழுதிக் கொடுக்கும் மருந்து மாத்திரைகளை அங்கேயே இலவசமாக வாங்கிக் கொள்வது நல்லது. இங்கு கிடைப்பதில்லை.

தகுதி

பாதிப்பு மட்டுமே. சிபாரிசு தேவையில்லை. ஜாதி மதம் மொழி இனப் பாகுபாட்டிற்கு இடமில்லை.

5 வயது முதல் 55 வயதுவரை உள்ளோருக்கு அனுமதி. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் தேவைப்பட்டால் ரயில் / பேருந்து நிலையம் வரை ஆம்புலன்ஸில் இலவச சர்வீஸ்.

இதுபோன்ற சிறப்பான போலியோ எலும்பு அறுவை சிகிச்சை இந்த மருத்துவமனை தவிர கோவை கங்கா மருத்துவமனை மற்றும் ஹரியானா மாநிலத்தில் ஒரு தனியார் மருத்துவமனை ஆகிவற்றில் மட்டுமே செய்யப்படுகின்றன. ஆனால் அந்த மருத்துவமனைகளில் சிகிச்சைக்கு ரூ 5 லட்சம் வரை செலவாகும் ஆனால் இங்கு (TTD) முற்றிலும் இலவசம்.

- தகவல் : சுந்தரமூர்த்தி

தவறுகளைத் தடுப்போம்!

ஊரில் உள்ள சின்ன ஹோட்டல் ஒன்றில் ,கையில் தூக்கு வாளியுடன். ஒரு 10 வயது சின்னக் குழந்தை, "அண்ணே...! அம்மா 10 இட்லி வாங்கி வர சொன்னாங்க...! காசு நாளைக்கு தருவாங்களாம்" என்றது...

ஹோட்டல் நடத்துபவர், "ஏற்கனவே கணக்கு நிறைய பாக்கி இருக்கு.... அம்மாக்கிட்டே சொல்லுமா.... இப்போ வாங்கிட்டுப்போ... தூக்கு வாளியை தா, சாம்பார் ஊத்தித் தாரேன்' என்றார்

இட்லி பார்சலையும், சாம்பார் நிறைத்த தூக்குவாளியையும் அந்த குழந்தையிடம் தருகிறார்.

குழந்தை, "சரி... அம்மாட்ட சொல்றேன்... போயிட்டு வரேன் அண்ணே.... " என்றபடியே குழந்தை கிளம்பிவிட்டாள்.

அந்த கடையில் நான் வாடிக்கையாய் சாப்பிடுவது வழக்கம். ஆதலால் நான் கேட்டே விட்டேன்... "நிறைய பாக்கி இருந்தா ஏன் மறுபடியும் குடுக்குறீங்க....?"

ஹோட்டல் முதலாளி, "அட சாப்பாடு தானே சார்.... நான் முதல் போட்டுத்தான் கடை நடத்துறேன். இருந்தாலும் இது மாதிரி குழந்தைகள் வந்து கேட்கும்போது மறுக்க மனசு வரல சார்... அதெல்லாம் குடுத்துடுவாங்க..என்ன கொஞ்சம் லேட் ஆகும்.... எல்லாருக்கும் பணம் சுலபமாவா சம்பாதிக்க முடியுது? குழந்தை பசியால் கேட்டிருக்கும்.. அதான் சார், அந்த அனுப்பி இருக்காங்க.. நான் குடுத்துடுவேன், அப்படிங்கற அவங்க நமபிக்கையை நான் பொய்யாக்க விரும்பல சார்.... நான் உழைச்சி தான் சம்பாதிக்கிற காசு ...வந்துடும் சார்....ஆனா இப்போதைக்கு அந்த குடும்பம் சாப்பிடுதுல, அதுதான் சார் முக்கியம்".

நான் உணவு தரவில்லை என்றால், அந்த குழந்தை, தன் தாய்க்காகத் திருடப் போவான். அல்லது அந்தத் தாய், தன் குழந்தையின் பசிக்காக, தவறான பாதைக்கு செல்வாள்... ஆனால், என்னால் _ நான் நஷ்டபட்டாலும், இப்பொழுது நம் சமுகத்தில் நடக்க இருந்த, இரண்டு தவறுகளை தடுக்க முடிந்திருக்கிறது" என்றார்...

எம்.எஸ்.எஸ்.

காலத்திற்கும் பொருந்தும் கண்ணதாசன் பாடல்கள்!

பாவமன்னிப்பு படத்தில் நடிகர் திலகம் சிவாஜி கணேசன் அவர்கள் முதன்முதலாக படத்தில் தோன்றும் காட்சியில் ஒரு அற்புதமான பாடலை வைத்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று விரும்பினார் படத்தின் இயக்குனர் ஏ.பீம்சிங்.

மெல்லிசை மன்னர்கள் விஸ்வநாதன் - ராமமூர்த்தி, கவியரசு கண்ணதாசன் ஆகியோரோடு அந்த அற்புதமான சூழ்நிலைக்கு அமர்ந்தார்கள். படத்தின் கதைப்படி சிவாஜி கணேசன் அவர்கள் முஸ்லீமாக இருந்தாலும், பிறப்பால் ஒரு இந்து வீட்டில் எம்.ஆர். ராதாவுக்கு மகனாக பிறந்திருப்பார். அதன்படி, அந்த நுட்பத்தை வெளிப்படுத்தும் விதமாக பாட்டு அமைய வேண்டும் என்று விரும்பி இயக்குனர் ஏ.பீம்சிங் இதை கண்ணதாசன், விஸ்வநாதன் - ராமமூர்த்தி அவர்களிடம் தெரிவித்தார்.

வழக்கம்போல், "மெல்லிசை மன்னர்கள்" மெட்டமைக்க, கண்ணதாசன் பாட்டு எழுதிக் கொடுத்தார். பாடலை படித்துப் பார்த்த ஏ.பீம்சிங் கிற்கும், விஸ்வநாதனுக்கும் முதலில் ஒன்றும் விளங்க வில்லை. "இதில் என்ன புதுமை இருக்கிறது, நுட்பம் உள்ளது" என குழம்பினார்கள். திரும்ப, திரும்ப படித்துப் பார்த்துவிட்டு கண்ணதாசனிடம் தயங்கிக் கேட்டார்கள்.

கண்ணதாசன் வழக்கமான தன்னுடைய குழந்தைப் புன்னகையை உதிர்த்துக் கொண்டே "பாடலைப் படித்துக் காட்டுங்கள்" என்றார். எம்.எஸ்.வி. உடனே, "எல்லோரும் கொண்டாடுவோம்... எல்லோரும் கொண்டாடுவோம். அல்லாவின் பெயரைச் சொல்லி நல்லோர்கள் வாழ்வை எண்ணி எல்லோரும் கொண்டாடுவோம்" என்று மெட்டில் பாடினார்.

கண்ணதாசன், "இன்னுமா புரியலை, பிறப்பால் இந்துவாக பிறந்து வாலிப வயதை எட்டிப் பிடித்தவன் ஒரு முஸ்லீமாக வளர்ந்திருந்தாலும், அவனை அறியாமல் இந்து மத தத்துவமான "ஓம்" என்ற நாத மந்திரம் அவன் வாயினில் இருந்து வருவதுபோல் பாடலை அமைத்துள்ளேன்.

இப்பொழுது பாருங்கள் என்று பாடிக் காட்டினார்.

எல்லோரும் கொண்டாடு '' ஓம்''
எல்லோரும் கொண்டாடு ''ஓம்''
அல்லாவின் பெயரைச் சொல்லி
நல்லோர்கள் வாழ்வை எண்ணி
எல்லோரும் கொண்டாடு ''ஓம்''
வருவதை வரவில் வைப்போ ''ஓம்''
செய்வதை செலவில் வைப்போ ''ஓம்''
முதலுக்கு அன்னை என்போ ''ஓம்''
முடிவுக்கு தந்தை என்போ ''ஓம்''
மண்ணிலே விண்ணை கண்டு
இன்பம் காணு ''ஓம்''
எடுத்தவன் கொடுக்க வைப் ''ஓம்''
கொடுத்தவன் எடுக்க. வைப் ''ஓம்''
இன்று போல் என்றும் இங்கே
ஒன்றாய் கூடு ''ஓம்''

என்று முடித்ததுமே, "மெல்லிசை மன்னர்" அவரைக் கட்டிப்பிடித்து "கவிஞரே... இந்த உலகத்தில் உம்மை ஜெயிக்க யாரய்யா இருக்கிறார்" என்று உச்சி முகர்ந்தார்..

கூடவே இயக்குனர் ஏ.பீம்சிங்கும் தமக்கு வேண்டியது கிடைத்து விட்டது என்று சந்தோஷக் கடலில் ஆழ்ந்தார். அதே போல இந்தப் பாடல் முழுக்க " ஓம் " என வார்த்தை விளையாட்டு தொடர்ந்து நிகழ்ந்து நம்மை திக்குமுக்காட வைக்கும். அந்தப் பாடல்.

கண்ணதாசனின் பெருந்தன்மை

'வானம்பாடி' படத்தில்...ஒரு பாடல்...
'கடவுள் மனிதனாகப் பிறக்க வேண்டும்...
அவன் காதலித்தே வேதனையில்
சாக வேண்டும்...'

என்று கவியரசர் கண்ணதாசன் எழுத...'திரை இசைத் திலகம்' கே.வி.மகாதேவன் இசையமைக்கிறார்.

அந்தப் பாடலை...டி.எம்.எஸ் அவர்களிடம்... கே.வி.மகாதேவனின் உதவியாளர் பாடிக் காட்டுகிறார்.

பாடலைக் கேட்டுப் பார்த்த டி.எம்.எஸ்...

'இந்தப் பாடலின் பல்லவியில் கடவுளை சாக வேண்டும் என்று வரும் வரியை நான் எப்படிப் பாடுவது?

மனிதனுக்குத் தான் மரணம் உண்டு...

கடவுள் சாகா வரம் பெற்றவர்...

எனவே அவரை சாக வேண்டும் என்று வரும் வரிகளை...

கடவுளை சதா புகழ்ந்து பாடிய என் வாயினாலேயே பாடுவதில் எனக்கு உடன்பாடு இல்லை என்கிறார்.

டி.எம்.எஸ் இப்படிச் சொல்லும் போது...கவியரசர் கண்ணதாசனும் அருகில் இருந்தார்.

'கடவுளை சாடுவதற்காக அப்படி எழுதவில்லை.

கதாபாத்திரம்...காதல் தோல்வியில் அப்படி பாடுவதாக...கதையின் போக்கை அனுசரித்து அப்படி எழுதினேன்.'.என்று..கவிஞர், டி.எம்.எஸ்ஸிடம் சமாதானம் சொன்னார்.

உடனே டி.எம்.எஸ்..கதாநாயகன்...முட்டாள் தனமாக காதலித்து..பின்பு அது..கை கூடாமல் போகும் போது..அந்தக் குற்றத்தை...அறிவார்ந்த பொருளான கடவுள் மீது சாட்டுவதற்கு எந்த நியாயமும் இல்லை.

எனவே...கடவுள்..சாக வேண்டும் என்ற வரியை மட்டும் நான் பாட மாட்டேன்...என்றார் மீண்டும் பிடிவாதமாக.

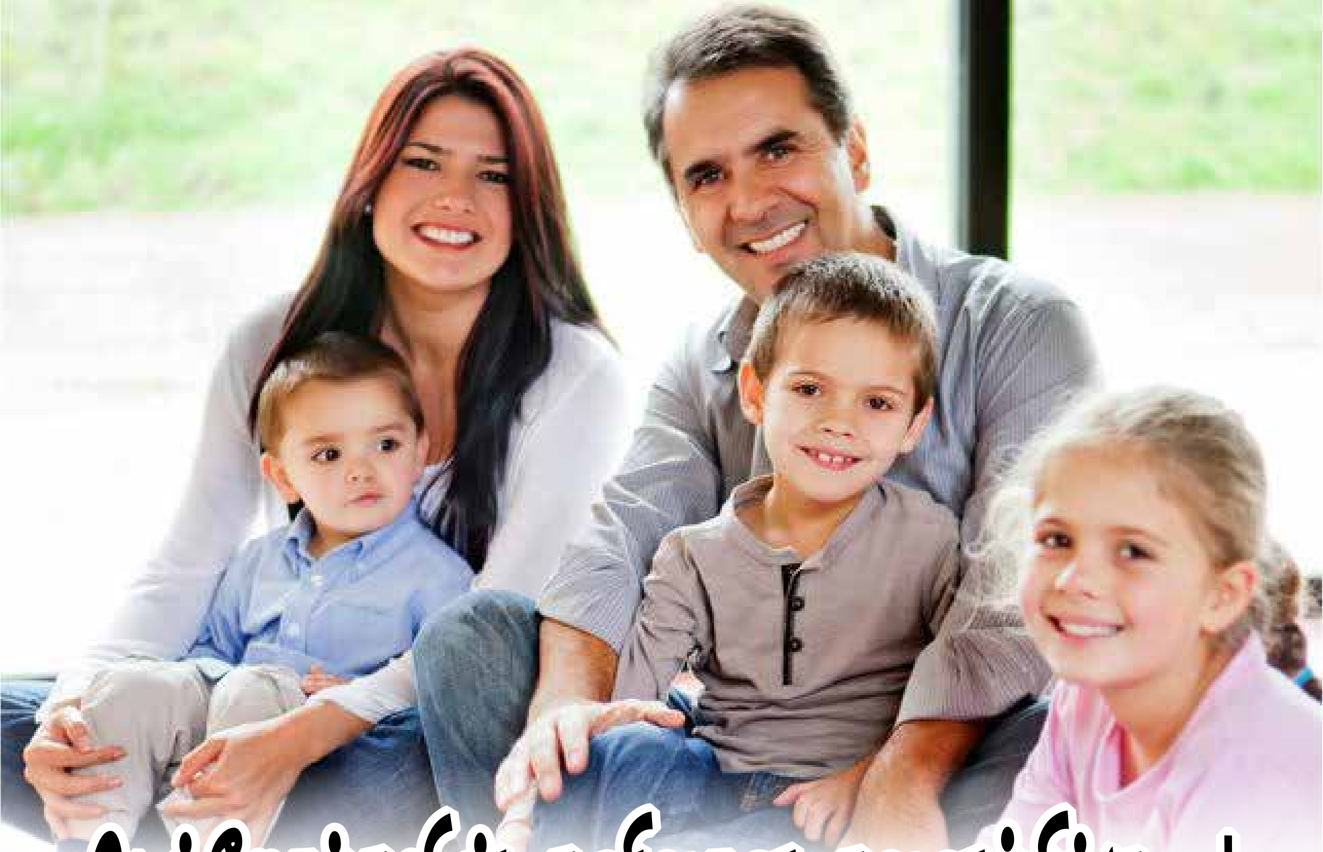
கண்ணதாசன் மட்டுமல்ல..கே.வி.மகா தேவனும்... எவ்வளவோ சமாதானம் செய்தும்...டி.எம்.எஸ் தனது முடிவில் தீர்மானமாக இருந்தார்.

உடனே கண்ணதாசன்...'அவ்வளவு தானே முருக பக்தரே...சாக வேண்டும் என்ற வரியை...'வாட வேண்டும் என்று மாற்றி எழுதித் தருகிறேன்...' என்று சொல்லி...அதை வாங்கி திருத்தம் செய்து கொடுத்தார்.

கவியரசராக அவர் இருந்த போதிலும்...சக கலைஞனின் உணர்வுகளை மதிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வுடன் கண்ணதாசன் அன்று பெருந்தன்மையாக நடந்து கொண்ட விதம்...

இன்றும் என்னை வியக்க வைக்கிறது...வணங்க வைக்கிறது என்கிறார் டி.எம்.எஸ்.

ந.ரமேஷ் குமார்



பெற்றோர்களின் கனிவான கவனத்திற்கு...!

இந்த இரண்டு மாத விடுமுறையில் நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்காக செய்யவேண்டியது என்ன?

Mobile,TV என்று பொழுதை போக்காமல் கீழ்கண்ட செயல்களை முயற்சிக்கலாம், அவர்களையும் சிரமப்படுத்தாமல், பொழுது போக்காக, அவர்களே விரும்பி செய்யும்படி,,,,

உங்கள் வீட்டின் அருகில் இருக்கும் ஏதேனும் ஒரு வங்கிக்கு உங்கள் குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்லுங்கள், வங்கியில் உள்ள அனைத்து செல்லான்களையும் நிரப்புவது எப்படி என்பதை கற்றுக்கொடுங்கள், A.T.M ல் எவ்வாறு பணமெடுப்பது என்பதையும், சேமிப்பின் அவசியத்தையும் அக்கறையுடன் சொல்லிக்கொடுங்கள்.

அதுபோல அருகில் உள்ள அனாதை ஆசிரமங்களுக்கும், முதியோர் இல்லத்திற்கும், மனநல காப்பகத்திற்கும் அழைத்து சென்று, அவர்கள் ஏன் இவ்வாறு ஆளாக்கப்பட்டார்கள்? என்பதை அருகிலிருந்து எடுத்துக்கூறுங்கள், அவர்கள் படும் துன்பங்களையும், ஏக்கங்களையும் அவர்களாகவே புரிந்து கொள்ள வழிவகை செய்து கொடுங்கள்.

அருகில் இருக்கும் குளங்கள், ஆறுகள், கடல்கள் ஆகிய இடங்களுக்கு கூட்டிச் சென்று நீச்சலடிக்க அதுவும் நீங்களே கற்றுக் கொடுங்கள்.

அவர்களுக்கு இரண்டு மரக்கன்றுகளை பரிசாக அளித்து, அதை அவர்களை வைத்தே தண்ணீர் ஊற்றி வளர்க்க சொல்லுங்கள், மரம் வளர வளர சிறு சிறு பரிசு கொடுத்து அசத்துங்கள்.

இந்த இரண்டு மாதங்களில் ஒருமுறையேனும் நீங்கள் இரத்ததானம் செய்யுங்கள், அதுவும் உங்கள் குழந்தைகள் முன் செய்யுங்கள், இரத்ததானத்தின் அவசியத்தை அவர்கள் கண்டிப்பாக உணர்வார்கள். (என் பெற்றோர்கள் எப்போதும் எனக்கு ஹீரோ தான் என்று அவர்கள் கண்டிப்பாக பெருமை கொள்வார்கள்)

ஒவ்வொருவருக்கும் சொந்த கிராமம் உண்டு, அங்கு உங்கள் குழந்தைகளை அழைத்து சென்று நம் தாத்தா பாட்டி மற்றும் நம் சொந்தங்களை அறிமுகப்படுத்தி அன்பு செலுத்த வழிவகை செய்யுங்கள், நம் முன்னோர்களின் "விவசாய" முறைகளையும், வாழ்க்கையையும், அவர்களின் பெருமைகளையும், அதற்காக பட்ட கஷ்டங்களையும் கூறுங்கள்.

அதுபோல அருகில் உள்ள நீதிமன்றம், காவல் நிலையம், அரசு அலுவலகங்கள் போன்ற இடங்களுக்கு கூட்டிச் சென்று, எவ்வாறு அரசாங்கமும் அது செயல்படும் விதங்களையும் எடுத்துக் கூறுங்கள்,

அவர்கள் எந்த துறைக்கு வேலைக்கு எதிர்காலத்தில் செல்லலாம் என்பதற்கு சின்ன பொறி தட்டி விடுங்கள், அதன் பின் அவர்களாகளே எந்த துறையில் காலூன்ற வேண்டுமென்று தீர்மானித்து அதற்காக செயல்பட ஆரம்பித்துவிடுவார்கள்.

உங்கள் குழந்தைகளை அருகில் அழைத்து அவர்களின் சின்ன சின்ன ஆசைகளை கேட்டறிந்து அதற்காகவே நாங்கள் இருக்கிறோம் என்பதை மனதில் ஆழமாக பதிய வையுங்கள். அவர்களுக்காக சிறு விளையாட்டு பொருட்களை நீங்களே செய்து, அதை அவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுத்து, அவர்களையும் செய்யச்சொல்லி அவர்களின் நண்பர்களுக்கு பரிசளிக்கச் சொல்லுங்கள்.

வீட்டிற்கு என்னென்ன பொருள் தேவை என்ற லிஸ்ட்டை அவர்களையே எழுதச் சொல்லி, பணத்தையும் கொடுத்து கூடவே அழைத்து செல்லுங்கள். அவர்களாகவே கணக்கு பார்த்து பணம் வாங்கிய பொருளுக்கு கொடுக்கச் சொல்லுங்கள். பணத்தின் அருமையும், சிக்கனமும், சேமிப்பும் புரியும்.

கருவளையத்தை நீக்கும் வெள்ளரி

வெள்ளரிக்காயை கண்களில் சிறிது நேரம் வைத்தால், கண்களில் இருக்கும் சோர்வு நீங்கி, கருவளையங்களும் நீங்கிவிடும்.

வெள்ளரிக்காயை அரைத்து முகத்தில் அப்பிக்கொண்டு சில நிமிடங்களுக்கு பிறகு கழுவினால் முகச் சுருக்கங்கள் மறையும்.

வெள்ளரிக்காய் உடலுக்குக் குளுமை மட்டுமல்லை, முகத்திற்கு ஒளி தரக்கூடியது.

மாசுமருவற்ற பளபளப்பான முகத்தைப் பெறத் தினமும் முகத்தில் வெள்ளரிக்காய் சாற்றைத் தடவ வேண்டும்.

வெள்ளரிக்காய் சாற்றில் முல்தானிமட்டி மற்றும் பால் சேர்த்துக் கலந்து முகத்தில் பூசிய பிறகுக் கழுவினால் வெய்யிலினால் கருத்த முகம் பொலிவு பெற்று விடும்.

கண்ணுக்கு கீழே உள்ள கருப்பு வளையத்தை நீக்க, வெள்ளரி விதை பொடியுடன் தயிர் சேர்த்து பேஸ்ட் போல் குழைத்துத் தடவி வந்தால் ஒரே மாதத்தில் கறுமை காணாமல் போகும்.

கண்டுபிடியுங்கள்

	4	6			5	7		
			9					
	9				1			6
						9		
	3							
4			5	2				8
	8						7	
5	7		3				8	2
2						3		

S.SURIYA
STD VII
SHERWOOD HALL SENIOR SECONDARY SCHOOL CHENNAI

நடப்பது நன்மைக்கே

- கண்டுக்காம போகவும் கூடாது. கண் மூடித்தனமா ஆதரிக்கவும் கூடாது. இது தான் நடு நிலைமை என்று புரிந்து கொள்வது நல்லது. எல்லோரையும் மதிக்கவும், மற்றவர்கள் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு தரவும் பழக வேண்டும்.
- நம் பக்கம் நியாயம் இருந்தாலும், மரியாதைக் குறைவாக பேசுபவர்களிடம் வாக்குவாதம் செய்வது நம் மதிப்பிற்குத் தான் இழப்பு.
- சந்தர்ப்பங்கள் உருவாகும் பொழுது தான் மற்றவர்கள் குண இயல்பை அறிய முடிகிறது. சந்தர்ப்பங்கள் தோன்றாத வரை எல்லோரும் நல்லவர்களாக தான் தெரிவார்கள்.
- தெரியாமல் நடந்த தப்பாக இருந்தாலும் நம்ம கிட்ட இந்த தப்பு நடந்திருக்க கூடாது என வருந்துபவர்களே நல்லவர்கள்.
- வாழ்க்கையில் அற்புதத்தை எதிர் பார்ப்பதை விட, இந்த வாழ்க்கையே ஒரு அற்புதம் என்பதை உணர்வோம்.
- கோபத்தை வெளிப் படுத்த சில சமயங்களில் மௌனமே சிறந்த வழி.
- தொலைந்ததை தேடுவதில் நேரத்தை வீணடிப்பதை விட இருப்பதை பாதுகாத்து கொள்வதே புத்திசாலித் தனம்.
- வாழ்க்கையில் ஜெயிக்கணும்னா அடுத்து என்ன பண்ணலாம்னு பாக்கணும். அடுத்தவங்க என்ன பண்றாங்கனு பார்க்கக் கூடாது.
- போட்டி என்று வந்தால் ஜெயிக்கணும், சில சமயம் போட்டியில கலந்துக்காம இருக்கும் சாமர்த்தியமும் வேண்டும்.
- ஆன்மீகத் தேடுதல் என்பது கடவுளையோ, சொர்க்கத்தையோ, வேறு உலகத்தையோ வெளியே தேடிப் போவது அல்ல. ஆன்மீகம் என்பது உள்ளே இருக்கும் ஆன்மா பற்றியது. உள் நோக்கிப் பார்த்தால் தான் முழுமையாக புரிந்து கொள்ள முடியும்.
- எங்கு சென்று வந்தாலும் சரி, நம் வீட்டில் நுழையும் போது கிடைக்கும் அமைதியான உணர்வுக்கு ஈடில்லை.
- நல்ல யோசனை தோன்றும் போதே உடனே செய்து விடுங்கள். ஏனென்றால் காலம் உங்களுக்காக காத்திருக்காது.
- கோபமாய் பேசுபவரை விட அமைதியாக பேசுபவரேயே இந்த உலகம் நம்புகிறது.
- எல்லையறிந்து பழகும் உறவுகளில் மட்டுமே, மகிழ்ச்சி பொங்கும். சோகங்கள் கரையும். ஆயுள் நீளும். வாழ்வின் எல்லை வரை, எல்லையறிந்து நிற்போம், உறவுகள் காப்போம்.
- கால் வழுக்கி விழுந்தா கை கால் தான் அடி படும். வாழ்க்கையில் வழுக்கி விழுந்தா மிச்ச வாழ்க்கை மட்டுமில்ல, நம்ம கூட இருக்கிறவங்க வாழ்க்கையும் சேர்ந்து அடிபடும். கவனமா கையாள்வோம் வாழ்க்கையை.

- முத்துராஜ்

Owned and published by M.SUNDARAMOORTHY from No.602 Suruthi Block, Chitra Avenue,9,Choolaimedu High Road, Chennai-600 094. and printed by him at SRI PADMALAYA PRINTERS. No.8/18, Manali Salai, Korukkupet, Chennai-600 021.
Editor : M.SUNDARAMOORTHY.

சென்னை அயன்புரம் தொழிலதிபர், கொடைவள்ளல் திரு.ஆர்.சேகர்-திருமதி எஸ்.தங்கமணி இணையரின் அன்பு மகள் திருநிறைச்செல்வி டாக்டர் **எஸ்.விமலா-எஸ்.ஹரேஷ்குமார்** திருமணம் சென்னையில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி, நிர்வாக ஆசிரியர் திருமதி சுஜாதா மூர்த்தி, செல்வி சுருதி லெட்சுமி, செல்வி சினேகா, செல்வன் சூர்யா ஆகியோர் பங்குபெற்று மணமக்களை வாழ்த்தினர். உடன் சின்னத்திரை நட்சத்திரம் அர்ச்சனா தம் குடும்பத்தினருடன் உள்ளார்.

MITRA TIMES Tam & Eng Monthly Postal Registration No. TN/CH(C)/523/2019-2021
Registered with Registrar of News Paper for India Under No.TNBIL/2015/64028 - Date of publishing 1st week of Every Month
WPP License No.(Inland) TN/PMG(CCR)/WPP/609/2019-2021