

மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: X இதழ்: 10

ஏப்ரல் 2024

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ.20/-

Vol.: X Issue: 10

April 2024

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20



மனிதன்
மறந்துவிட்டான்!
- ஆசிரியர் கடிதம்



நகரத்தை நோக்கி
வேலைக்கு படையெடுக்கும்
கிராமத்துப் பெண்கள்!



கற்றாழை
செடியை வீட்டில்
வளர்க்கலாமா?

நம்பிக்கை
வைத்தியம்!



கச்சத்தீவு
வரலாறு!

நாடாளுமன்றத் தேர்தல்:
தமிழகத்தில் தடம் மாறும் காட்சிகள்! தடுமாறும் கட்சிகள்!

HOW TO COOL IN SUMMER!

We're quickly rolling into the month of April and judging by the way that things are going, it's going to be a scorcher this summer. While hot weather is nice, and you've never looked better than with that killer tan, it's crucial to know how to keep yourself cool. Heatstroke—or worse, hyperthermia—are very real things. When your body produces way too much heat, or absorbs way too much heat, it can cause some serious damage. Without further ado, here are some tips on how you can keep yourself cool, even when it's heating up.

Drink lots and lots of water: Hydration is key when your body is trying to maintain homeostasis, or the regulated state (in this case, at a decent temperature). Sweating, though kind of unappealing sometimes, is your body's way of cooling you down. Contrary to popular belief, while iced water is your safest bet in cooling you down, things like pop or energy drinks will also help you cool down. Any liquid is better than no liquid. Having said that, make sure you're not drinking coffee, as it's a diuretic and can have dehydrating effects.

Avoid the sun between 11am to 2pm: The sun is the hottest between 11am and 2pm, and sunburns are most likely to happen during that period. Limiting your exposure will limit your chances of overheating. If you can't get around not being outside during those hours, make sure you dress appropriately.

Dress appropriately: Wear loose, breathable (think: cotton) clothing and footwear that won't leave your feet sweaty. Hats are also crucial for blazing hot weather, keeping you cool by providing shade. Sunglasses will protect your eyes from damaging UV rays.

Refrigerate or freeze your bedsheets: Once you try this trick, you'll wonder why you haven't thought of it before. Place your bedsheets in your fridge or freezer for a half an hour before you sleep, and you'll never have trouble falling asleep because of the heat again. Also consider investing in soft gel packs that you can place underneath your sheets, or tucked between your legs (wrapped in a tea towel).

Cool down your "hot zones": Your pressure points are your secret key to happiness! Applying a little ice pack or a bottle filled with iced water will help you cool down immediately. These pressure points are:

- * Ankles
- * Behind the knees



- * Wrists
- * Elbow bends
- * Neck
- * Temples

It was the best way to cool down when you were a kid, and nothing has changed. Cool down by eating a popsicle to beat the heat!

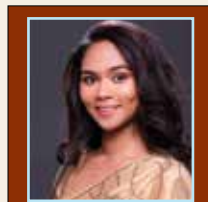
Ingredients

Handful of Urban Cultivator-grown basil

1/2 seedless baby watermelon, peeled and flesh cut into large chunks
Directions Juice the basil and watermelon in an electric juicer according to the manufacturer's instructions. Stir the juice with a spoon. Working in batches, pour the juice into the wells of an ice pop mold and freeze according to the manufacturer's instructions. Makes 8 pops.

Have more salads How does a hot bowl of soup sound on this hot sunny day? Not so good? Choose chilled items for lunch instead. Salads are a great option, and you'll also be feeling healthier than if you downed a burger for lunch. Try this spotted prawn summer salad, featuring an assortment of Urban Cultivator-grown microgreens and herbs!

By following these tips, you'll be able to enjoy your summer without suffering through the heat. Remember to reapply sunscreen every few hours to make sure you reduce the risk of burning! If you want fresh vegetables through the hot summer months, but don't want to garden in the sun, growing in an Urban Cultivator is answer. You'll get nutritious microgreens and herbs for smoothies, popsicles, and salads all summer long



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

மனிதன் மறந்து விட்டான்

அன்புடையீர் வணக்கம்!

தொழில்நுட்பம் அடிக்கடி மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. நம்முடைய முப்பாட்டன்கள் உபயோகப்படுத்திய பொருட்களை இப்போது நாம் பயன்படுத்துவதில்லை. அது பயன்பாட்டில் இருந்து மறைந்து போனது மட்டுமல்ல நம்மால் மறந்து போனதும் கூட.

உலகத்தை பஞ்சபூதங்களாக பிரித்து சொல்வார்கள் நம் முன்னோர்கள். நீர், நிலம், காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு ஆகிய பஞ்சபூதங்களின் பயன்பாடு இப்போது மனிதனை எந்த அளவுக்கு படாதபாடு படுத்துகிறது என்பதை அறிந்தால் அவன் இயற்கையை மறந்தது மட்டுமல்ல தன்னையும் மறந்து விட்டான் என்பதை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

இன்று நாம் பயன்படுத்தும் பொருட்கள் எல்லாமே நவீனமயமாக உருவாக்கப்பட்டவை.

மரங்களை நட்டு அதன் மூலம் காற்றை அனுபவித்தவர்கள் நாம். இன்று நாம் குளிர்சாதன பெட்டி மூலம் காற்றை சுவாசிக்கிறோம். உடல் சூட்டை உடனே தணிக்கிறது. குளிர்ச்சியாக நம்ம வைத்துக் கொள்கிறது. ஆனால் மரங்களின் மூலம் கிடைத்த காற்று அதனால் கிடைக்கும் பலன் இப்போது இருக்கிறதா என்றால் இல்லை என்பதுதான் பதில். அந்தக் காற்றில் ஆரோக்கியம் இருந்தது. கண்டிஷன் வைத்து வரும் இந்த காற்று உடலுக்கு கேடு என்று பயமுறுத்துகிறார்கள். ஆனாலும் கூட நாம் பயன்படுத்துவதை நிறுத்துவதில்லை.

காரணம் கிராமங்களிலேயே மரங்கள் அதிகமாக இல்லை. நகரங்களில் அது கண்ணில் படுவதே இல்லை. சாலை போடவும் மாளிகைகளை கட்டவும் மரங்களை பறிகொடுக்கிறோம். இதனால் உண்மையான சுவாசக் காற்றை மனிதன் மறந்து விட்டான்.



எண்ணம்

நீர் ஆதாரத்தை சரியாக அமைத்துக் கொண்டு தூய்மையான உடலுக்கு கெடுதல் இல்லாத நீரை அருந்தினார்கள் நம் முன்னோர்கள். ஆறு குளம் கண்மாய் என்று நீரை சேர்த்து வைத்து பாதுகாத்து பலனுள்ள குடிநீராக அன்றாடம் நாம் பயன்படுத்தி வந்தோம். இன்று நீர் போகும் பாதையை மடக்கி விட்டதால் இயற்கை வளங்களை பாதுகாக்கும் நீராதாரங்கள் இப்போது இல்லை. மண்பானையில் வைத்து சில மூலிகைகளை போட்டு வைத்து அதை குடித்து வந்தார்கள் நம் முன்னோர்கள். காலப்போக்கில் எல்லாவற்றையும் மறந்த மனிதன் சிறந்த குடிநீரையும் பெறுகின்ற வழியை மறந்து விட்டான். மாறாக குழாய்களில் இருந்து வருகின்ற நீரை அறிவியல் ரீதியாக சுத்தம் செய்து இந்த நாளில் குடித்து வருகிறார்கள். பிளாஸ்டிக் பாட்டில், பிளாஸ்டிக் கேள் என்று இயற்கைக்கு மாறாக தண்ணீரை அடைத்து வைத்து வாங்கி குடிப்பதால் சுகாதாரமான நீரை மனிதன் மறந்து விட்டான்.

புவி வெப்பமயமானதால் ஏற்பட்ட சூட்டினால் ஆகாயம் நெருப்பை நம் மீது உமிழ்கிறது. பருவ மாற்றம் காரணமாக பெய்ய வேண்டிய நேரத்தில் பெய்யாமலும் அப்படி பெய்தால் பூமி தாங்காமல் வெள்ள பெருக்கெடுத்து ஓடும் படியும் அதனால் மனித உடமைகளுக்கும் உயிருக்கும் பாதுகாப்பில்லாமல் சேதாரம் ஏற்படுகிறது. புவி வெப்பமாவதை தடுக்காமல் ஆகாயத்தையும் மனிதன் மறந்து விட்டான்.

எப்படி இயற்கையை மனிதன் மறந்தானோ அதைப்போல உறவுகளையும் மறக்கிற அளவுக்கு இன்றைய அறிவியல் சாதனங்கள் பெருகிவிட்டன.

உறவுகளுக்குள் இருந்த இடைவெளி செல்போன் வந்த



பிறகு அதிகமாகிவிட்டது. பொழுதுபோக்கு அம்சமாக அந்த நாளில் மனித உழைப்புகளால் உருவான தெருக்கூத்து, நாடகம் போன்றவை சிந்தனைக்கும் சிரிப்புக்கும் மனிதனை மாற்றி வைத்திருந்தது. ஆனால் இன்றைய தொழில்நுட்பம் மனிதனின் பொழுதுபோக்குகளாக தன் கைகளுக்குள் அடங்கி இருக்கும் செல்பேசி மூலம் ஆபாச வீடியோக்கள் பார்த்து உடல் அளவிலும் மன அளவில் கெட்டுப் போவது தான் அதிகமாக மாறிவிட்டது. இதனால் தங்களது சொந்தங்களை மனிதன் மறந்து விட்டான்.

நாகரிக உலகில் தன்னை புதைத்துக் கொண்ட மனிதன் இப்போது மீண்டும் இயற்கை சூழலுக்கு தன்னை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்பி அதற்காக இயற்கை பொருட்கள் மீது தன்னை திருப்பி இருக்கிறான். குறிப்பாக பானையில் குடிநீர், சிறுதானியங்களின் மீதான ஈடுபாடு, உடற்பயிற்சி, தேகப் பயிற்சி என்று தனது உடலை சரியாக வைத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்கிறான்.

மற்ற இனத்தை விட மனிதனுக்கு சிந்திக்கும் செயலும் ஆற்றலும் இருப்பதால் தான் மறந்ததை மீட்டெடுத்து ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு திரும்ப வேண்டும் என்பதுதான் மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழின் வேண்டுகோள்.

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

25 மே...



நாடாளுமன்றத் தேர்தல்: தமிழகத்தில் தடம் மாறும் காட்சிகள்! தகுமானும் காட்சிகள்!

9



நகரத்தை நோக்கி வேலைக்கு படையெடுக்கும் கிராமத்துப் பெண்கள்!

17



மாணவர்களின் மாமருந்து ஆசிரியரே!

24



அப்ப இல்லை... இப்ப இருக்கு!

38



இளநீர் குடிப்பதனால் உண்டாகும் நன்மைகள்!

43



செல்போனில் புத்தகம் படிப்பவரா நீங்கள்?

50



சமூகத்தை மாற்றும் பெண் பத்திரிகையாளர் ஜெயந்தி!



ஒடிஷா மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ஜெயந்தி புருதா என்ற பழங்குடி இனப்பெண் அவரது மாவட்டத்தின் முதல் பெண் பத்திரிகையாளர் என்பதோடு தன் இனமான கோயா இனப்பெண்களை முன்னேற்றுவதிலும் செயல்பூர்வமாக இருந்து வருகிறார். ஒடிஷா மல்காங்கிரி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த ஜெயந்தி புருதா என்ற பழங்குடிப் பெண் பத்திரிகையாளர் 2024ம் ஆண்டு ஃபோர்ப்ஸ் இந்தியாவின் W-Power பட்டியலில்

இடம்பிடித்து சாதித்துள்ளார். இந்தப் பட்டியலில் இந்தியா முழுதும் சுய உருவாக்க பெண்கள் என்ற வகையில் 23 பெண்களின் பெயர்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. புருதா தனது மாவட்டத்தில் முதல் பெண் பத்திரிகையாளர் என்பதைத் தவிர, தனது பழங்குடியினமான கோயாவையும் மேம்படுத்துவதில் தீவிரமாக ஈடுபட்டுள்ளார். உடன் பிறந்தோர் 11 பேர்களில் ஜெயந்தி 9வது வாரிசு. அவர் தன் தாய்க்கு விறகு சேகரிக்கவும், மாடுகளை மேய்க்கவும், மஹுவா பூக்களை பறிக்கவும் தனது கிராமமான செர்பல்லியைச் சுற்றியுள்ள காட்டில் உதவினார். இதோடு மல்காங்கிரி மாவட்டத்தில் உள்ள கிராமத்தில் உள்ள ஒரே பள்ளியிலும் சேர்ந்து கல்வியைப் பெறத் தொடங்கினார்.

10 மாணவர்களே கொண்ட வகுப்பறையில் 10ம் வகுப்பில் தேர்ச்சி பெற்ற ஒரே மாணவி என்ற தனித்துவத்தையும் ஈட்டினார் புருதா. இவர் தன் கல்வியை வீணடிக்காமல் கிராமத்தில் உள்ள தொழிலாளர்களின் குழந்தைகளுக்கும் கல்வி புகட்டினார். இதற்கு கரும் எதிர்ப்புகளும் அவருக்கு இருந்தது. சமூக



மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 09 ஏப்ரல் 2024 டைம்ஸ்-10

தலைவர் / நிர்வாக இயக்குனர்

எம்.எஸ். மூர்த்தி

துணை தலைவர் / இணை இயக்குனர்
திருமதி சுஜாதா மூர்த்தி

நிர்வாக சிறப்பு ஆலோசகர்
கலைமாமணி நடிகர் பூ.விலங்கு மோகன்

தலைமை செய்தி ஆசிரியர்
மணவூர்.கி.விடாரண்யம்

தலைமை நிர்வாக ஆசிரியர்கள்
DR. ஆ.தமிழ்மாறன் எம்.ஏ.எம்.பில்
9789016153

DR. ப.குணசீலன் எம்.பி.ஏ.,
9962531325

நிர்வாக ஆசிரியர்
ஆர்.குணசேகரன்

செய்தியாளர்கள்
பி.வினோத், வெ.சுரேஷ்

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்
துடுப்பதி ரகுநாதன்
கவிஞர் பண்ணாட்டி சுசந்தீனா
கோவை.பி.முத்தராஜ்
சென்னை எம்.ஜி.ரவீந்திரன்

இணையதள செய்தியாளர்
ஆர்.கோபிநாத்

சட்ட ஆலோசகர்
வி.என்.பிரசாத் எம்.ஏ.எம்.பில்

வடிவமைப்பு
vidapublications@gmail.com

விளம்பரம் சந்தா தொடர்புக்கு
சி.இளவரசி - 044 23743007 /08

அலுவலகம்:

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

☎ 6374285644

✉ mitratimes2015@gmail.com

🌐 www.mitratimes.com

பணியில் ஆர்வமிக்க புருதா இந்திய செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தில் இணைந்தார். ஆனால், அங்கும் நம் இந்திய சமூகத்தைப் பீடித்த நோயான பாகுபாட்டு அரசியல் இருப்பதை அனுபவித்தார். இதனால் பத்திரிகைத் தொழில்தான் தமக்கும் தன் இனத்திற்கும் பெண்குலத்திற்கும் மரியாதையைப் பெற்றுத்தரும் என்று முடிவெடுத்தார். புவனேஸ்வரில் உள்ள அஜிரா ஓடிசா ஸ்டுடியோவில் ஒரு மாத பயிற்சிக்குப் பிறகு, திரைப்படத் தயாரிப்பாளரும் பத்திரிகையாளருமான பிரன் தாஸின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், ஜெயந்தி புருடா கேமராவை எவ்வாறு கையாள்வது, நேர்காணல் நடத்துவது மற்றும் ஒரு திரைப்படத்தை எடிட் செய்வது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொண்டார்.

புவனேஸ்வரில் உள்ள ஒரு பிராந்திய செய்தி சேனலில் அவருக்கு வேலை கிடைத்தாலும், அங்கு புருதாவுக்கு உரிய மரியாதைக் கிட்டவில்லை, இவர் எடுத்த செய்திகளுக்கு அவரின் பெயரைக் கொடுப்பதில் சேனல் பாரபட்சம் காட்டியது. ஆனால் இத்தகைய விஷயங்கள் எதுவும் அவரைப் பலவீனப்படுத்தவில்லை. 2017ல், புருதா பெண் பத்திரிகையாளர் கருக்கான NWMI ஃபெல்லோஷிப்பைப் பெற்ற முதல் பெண் பத்திரிகையாளர் ஆனார். பண உதவி தவிர, அவருக்கு மடிக்கணினியும் வழங்கப்பட்டது. பின்னர், அவர் 2023ல் 'ஐங்கிள் ராணி' என்னும் தொடரின் முன்முயற்சியைத் தொடங்கினார், இது மைய நீரோட்ட ஊடகங்களில் வராத பழங்குடியினக் கதைகளுக்கான சமூக ஊடக தளமாகும். கடந்த ஆண்டு முதல், அவர் இந்தியன் ஸ்கூல் ஆஃப் பிசினஸின் சுயாதீன சிந்தனைக் குழுவான பாரதி இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பப்ளிக் பாலிசியுடன் தொடர்புடையவர். ஒரு கிளஸ்டர் ஒருங்கிணைப்பாளராக, அவரது பணி CFR (The Community Forest Resource Rights சமூக வன வள உரிமைகள்) பற்றி பேசுகிறது.

தன்னுடைய மாவட்டத்திலேயே யாருமே நுழையாத பத்திரிக்கை துறையில் நுழைந்து தன் சமூகத்திற்காக பயன்படும் வகையில் செயல்படும் ஜெயந்தி அவர்களுக்கு மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

- சுஜாதாமூர்த்தி

நாடாளுமன்றத் தேர்தல்:

தமிழகத்தில் தடம் மாறும் காட்சிகள்! தடுமாறும் கட்சிகள்!

2024 நாடாளுமன்றத் தேர்தல் பிரச்சார களம் வெயிலை விட அனல் கக்குகிறது. அவ்வப்போது தலை தூக்குகின்ற சிறு சிறு பிரச்சனைகள் கட்சிகளை தடுமாற வைக்கின்றன. திமுக தலைமையில் காங்கிரஸ், விடுதலைச் சிறுத்தைகள் கட்சி, மார்க்சிஸ்ட் கம்யூனிஸ்ட், இந்திய கம்யூனிஸ்ட், மதிமுக ஆகிய கட்சிகள் அடங்கிய கூட்டணி அமைந்தது. 2019 மக்களவைத் தேர்தல், 2021 சட்டமன்றத் தேர்தலைத் தொடர்ந்து 2024 மக்களவைத் தேர்தலிலும் தொடர்கிறது. கடந்த 30 ஆண்டுகளில் தமிழ்நாடு அரசியல் களத்தில் இல்லாத ஓர் நிகழ்வு இது. தொகுதிகளைப் பெறுவதிலும் மாற்றிக்கொள்வதிலும் சில சங்கடங்களும் சலசலப்புகளும் இருந்தாலும், 2019 மக்களவைத் தேர்தல் போலவே இந்த முறையும் வெற்றிகரமாகத் தொகுதி உடன்பாடு செய்துகொண்டது திமுக கூட்டணிக்கு நேர்மறையான ஓர் அம்சம்.

குறிப்பாக, இக்கூட்டணியில் உள்ள எல்லா கட்சிகளுமே பாஜக எதிர்ப்பு என்கிற மையப்புள்ளியில் இணைந்து செயல்படுகின்றன. அகில இந்திய அளவில் தேசிய ஜனநாயகக் கூட்டணிக்கு எதிராக 'இண்டியா' அணி செயல்படுவதால், முதன்மையாக பாஜகவை எதிர்ப்பதிலேயே திமுக கூட்டணி கவனம் செலுத்துகிறது. 2019, 2021 பொதுத் தேர்தல்களில் பாஜக அதிமுக ஒரே கூட்டணியில் இருந்ததால், இக்கட்சிகளை ஒருசேர விமர்சித்து திமுக கூட்டணியால் வாக்குகளைக் கவர் முடிந்தது. ஆனால், அதிமுக இந்த முறை தனித்துச் சென்று விட்டதால், இரண்டு கட்சிகளையும் தனித்தனியாக எதிர்க்க வேண்டிய சூழல் உருவாகியுள்ளது.

திமுக கூட்டணி அமைத்தது போலவே

அ.தி.மு.கவும் பா.ம.க தே.மு.தி.கவை வைத்து வலுவான கூட்டணி அமைக்க எடுத்த முயற்சிகளை பா.ஜ.க முறியடித்து பா.ம.கவை தங்களது கூட்டணியில் சேர்த்துக் கொண்டார்கள். ஆனாலும் அசராத எடப்பாடி தே.மு.தி.க தங்கள் பக்கம் சேர்த்துக்கொண்டு தொகுதி பங்கிட்டு முடித்து பிரச்சாரத்தில் இறங்கிவிட்டார்.

தி.மு.கவுக்கு எதிரான வலுவான கூட்டணி அமையாததால் வாய்ப்புகள் அதிகமாகவே தி.மு.கவுக்கு தான் இருக்கும் என்று எல்லோரும் கணித்து சொல்லி வருகிறார்கள். கள நிலவரம் அப்படித்தான் இருக்கிறது என்பதை நம்முடைய மித்ரா டைம்ஸ் நிருபர்கள் நமக்கு அனுப்பி வைக்கின்ற தகவல்கள் மூலம் தெரிய வருகிறது.

கடந்த மூன்று ஆண்டுகளில் தமிழ்நாட்டில் திமுக அரசு செயல்படுத்திய மகளிர் நலன் உள்பட மக்கள் நலத் திட்டங்கள் தங்களுக்கு வாக்குகளைப் பெற்று தரும் என்கிற எதிர்பார்ப்பு திமுக கூட்டணிக் கட்சிகளுக்கு இருக்கிறது. ஆனால், பொதுவாக எந்த ஓர் ஆளுங்கட்சியும் மக்களிடையே உருவாகும் அதிருப்தியின் விளைவாக எதிர்ப்பு வாக்குகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும். அந்த



வகையில் தி.மு.க பிரச்சாரத்துக்கிடையே அவ்வப்போது மகளிர் உரிமை தொகை குறித்த கேள்வி எழுப்பப்படுகிறது. முதல்வர் வாக்கு சேகரிக்க நடைப்பயணம் சென்றபோது ஒரு பெண்மணியால் அந்த கேள்வி எழுப்பப்பட்டது. அப்போது அவரிடம் என்ன காரணத்துக்காக நிறுத்தி வைத்துள்ளதாக உங்களுக்கு சொல்லப்பட்டதா என்று கேட்டார். அப்போது அருகில் இருந்த ஒருவர் இவரது கணவர் அரசு ஊழியர் என்று சொல்ல அப்படியானால் கிடைப்பதற்கு வாய்ப்பில்லை என்று சொல்லிவிட்டு முதல்வர் தனது பிரச்சாரத்தை தொடர்கிறார்.

மத்தியில் 10 ஆண்டு கால ஆட்சிக்கு எதிர்ப்பு வாக்குகள் உருவாவது திமுக கூட்டணிக்குச் சாதகம் என்றால், மாநிலத்தில் மூன்று ஆண்டு கால ஆட்சிக்கு எதிராகத் திரும்பும் எதிர்ப்பு வாக்குகள் அதிகரிக்குமா என்பது போகப் போக தெரியும். ஆனால் உதயநிதி ஸ்டாலின் பேசும்போது விடுபட்டவர்களுக்கு நிச்சயம் கிடைக்கும் என்று நம்பிக்கை தருகிறார்.

களத்தில் மகளிர் உரிமைத் தொகை பிரச்சினை எழுப்பப்படும் போது திமுக கூட்டணி எதிர்கொண்டு ஆக வேண்டும் என்றாலும், அகில இந்திய அளவில் பாஜகவுக்கு எதிராக வலுவான எதிர்க்கட்சிகள் இல்லை என்கிற குறை நிலவுவதைப் போலவே, தமிழ்நாட்டிலும் திமுகவுக்கு எதிராக வலுவான எதிர்க்கட்சிகள் இல்லை என்கிற குறை இங்கும் உண்டு. இது திமுக கூட்டணிக்கு சாதகமான அம்சம். தேர்தல் களத்திலும் சமூக வலைதளங்களிலும் அதிமுகவைவிட பாஜகவையே திமுக கூட்டணிக் கட்சிகள் அதிகம் விமர்சிக்கும் நிலையில், தேர்தலில் யாருக்கு இடையே போட்டி என்பதை திமுக கூட்டணிக் கட்சிகள் குறிப்பால்

உணர்த்திவருகின்றன.

தேர்தல் அறிவிப்பு வந்தவுடன் மத்தியில் மீண்டும் மூன்றாவது முறையாக மோடி தான் ஆட்சிக்கு வருவார் என்று செய்திகள் வெளி வர ஆரம்பித்தன. ஆனால் தற்போது அகில இந்திய அளவில் எழுந்திருக்கின்ற பிரச்சனைகள் மோடி பிரதமர் ஆவதற்கான வாய்ப்புகள் இல்லை என்றே தெரிய வருகிறது. டாக்டர் சுப்பிரமணியசாமி, மாண்புமிகு மத்திய நிதி அமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமன் அவர்களின் கணவர் பிரபாகர், முன்னாள் ரிசர்வ் வங்கி ஆளுநர் ரகுராம் ராஜன் ஆகியோர் மோடி வரமாட்டார். வரக்கூடாது என்கிற ரீதியில் கருத்து தெரிவிப்பதை பார்த்தால் பா.ஜ.கவிற்கு பெரும் பின்னடைவு என்று கருதப்படுகிறது.

கால் வைக்கிற இடமெல்லாம் கன்னி வெடியாக இருக்கிறது என்று சொல்வதைப் போல பா.ஜ.கவின் நடவடிக்கைகள் அவர்களுக்கு எதிராகவே திரும்பி நிற்கிறது. தேவையில்லாமல் கச்சத்தீவு பிரச்சனையை கிளப்பி விட அதற்கு மோடி அவர்களே கருத்து தெரிவிக்க இப்போது கட்ச தீவு பிரச்சனைகள் பாஜக என்ன நடவடிக்கை இதுவரை எடுத்திருக்கிறது என்கிற கேள்வி அவர்கள் மீது திரும்பி இருக்கிறது. ஏற்கனவே ஜிஎஸ்டி வரி விதிப்பால் தொழில் நசிந்து போயிருக்கிறது சென்னையிலும் நெல்லை தூத்துக்குடியிலும் ஏற்பட்ட வெள்ள சேதத்திற்கு நிவாரணம் வழங்கவில்லை என்ற குற்றச்சாட்டு பாஜக மீது விழுந்துள்ளது. எனவே தமிழ்நாட்டை பொறுத்தவரை இன்றைய தேதியில் ஒன்று, இரண்டு செய்கூலி சேதாரம் போனாலும் நிச்சயமாக 35 தொகுதிகளுக்கு மேலாக திமுக கூட்டணி வெற்றி பெறும் என்பதால் கள நிலவரம்.



கச்சத்தீவு: வரலாற்று பின்னணி என்ன?

1972ல் வெளியிடப்பட்ட ராமநாதபுரம் மாவட்ட விவரச் சுவடி, அதற்கு முன் ராஜா ராமராவ் வெளியிட்ட ராமநாதபுர மாவட்ட மானுவல், 1915, 1929 மற்றும் 1933ஆம் ஆண்டுகளில் வெளியிடப்பட்ட ராமநாதபுர மாவட்டத்துப் புள்ளிவிவரங்கள் அடங்கிய பின்னிணைப்பு, 1899ல் ஏ.ஜெ. ஸ்டீவர்டு எழுதிய சென்னை ராசதானியிலுள்ள திருநெல்வேலி மாவட்ட மானுவல் போன்ற பல்வேறு ஆதாரங்களைக் கொண்டு வெளியிடப்பட்டது. அதில், ராமேசுவரத்திற்கு வட கிழக்கே, 10 மைல் தொலைவில் கச்சத்தீவு இருக்கிறது என்றும்; ஜமீன் ஒழிப்புக்கு முன்னர், ராமநாதபுரம் அரசர் இத்தீவை தனி நபர்களுக்கு குத்தகைக்கு விட்டுக் கொண்டிருந்தார் என்றும்; இந்தத் தீவின் சர்வே எண் 1250; பரப்பளவு 285.20 ஏக்கர் என்றும்; இந்தத் தீவு ராமேஸ்வரம் கர்ணத்தின் அதிகார எல்லைக்கு உட்பட்டது என்றும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ராமநாதபுரம் வட்டத்தில் உள்ள தீவு என்று கச்சத்தீவை அது குறிக்கிறது. இவையெல்லாம், கச்சத்தீவு மீது இந்தியாவுக்கு உள்ள உரிமைகளுக்கு சான்றாக விளங்குகின்றன.

அதை யாரும் யாருக்கும் தனிப்பட்ட முறையில் தானமாக, இலவசமாக கொடுக்கவில்லை. இந்த ஒப்பந்தத்திற்கு பின் மிகப்பெரிய ராஜதந்திர செயல்கள் உள்ளன. 1971 ம் ஆண்டு இந்தியா பாகிஸ்தான் யுத்தத்தின்போது இந்தியாவின் அண்டை நாடான இலங்கை பாகிஸ்தான் விமானங்கள் இலங்கையில் தரையிறங்கவும் எரிபொருள் நிரப்பிக்கொள்ளவும் அனுமதித்தது. அந்த போரில் திறம்பட செயல்பட்டு வெற்றியும் பெற்றது இந்தியா. இருப்பினும் இலங்கையின் இந்த செயல்பாடு இந்தியாவிற்கு வெளிநாட்டு உறவில் மிகப்பெரிய அடியாக இருந்தது. ஏனெனில் நாட்டின் அனைத்து புறங்களிலும் சீனா, பாகிஸ்தான், இலங்கை என அனைத்து நாடுகளுமே எதிரிகளாக இருப்பது நல்லதல்ல என்பதை இந்தியா உணர்ந்திருந்தது. எனவே தான் இலங்கைக்கு கச்சத்தீவை இலவசமாக அளித்து இலங்கை உடனான உறவை புதுப்பித்துக்கொள்ள இந்தியா தயாரானது. இந்தியப் பிரதமர் இந்திரா காந்தியும் இலங்கைப் பிரதமர் சிறிமாவோ பண்டார நாயக்கவும் இணைந்து இந்த ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திட்டனர். 1974ம் ஆண்டு ஜூன் 29ந் தேதி தமிழ்நாட்டில் ஆட்சியில் இருந்த திமுக அரசு உடனடியாக அனைத்துக் கட்சிக் கூட்டத்தைக் கூட்டியது. அப்போதைய முதல்வர் கருணாநிதி கூட்டிய அனைத்துக் கட்சிக் கூட்டத்தில் அதிமுக, காங்கிரஸ், முஸ்லிம் லீக், தமிழரசு கட்சி, பார்வார்டு பிளாக், இடதுசாரிகள் பங்கேற்றனர். இந்த அனைத்துக் கட்சிக் கூட்டமானது இலங்கைக்கு கச்சத்தீவை தாரை வாரக்க எதிர்ப்பு தெரிவித்து தீர்மானம் நிறைவேற்றியது. ஆனால் இந்த தீர்மானத்துக்கு ஒப்புதல் தந்து கையெழுத்து போடாமல் வெளியேறியது அதிமுக. அதிமுகவின் பிரதிநிதி அரங்கநாயகம், இந்தக் கூட்டத்தின் தீர்மானத்துக்கு ஒப்புதல் தராமல் வெளியேறினார்.



நாடாளுமன்றத்தில் 1974ம் ஆண்டு ஜூலை 23ந் தேதி திமுக எம்பியாக இருந்த முதுபெரும் தலைவர் இரா.செழியன், கச்சத்தீவு விவகாரத்தை எழுப்பி தமிழ்நாட்டின் நிலைப்பாட்டை ஆணித்தரமாக எடுத்து வைத்தார்.

1974ம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 21ந் தேதி தமிழ்நாடு சட்டசபையில் கச்சத்தீவு தமிழ்நாட்டுக்குச் சொந்தமானது; இலங்கைக்கு தரக் கூடாது என்பதை வலியுறுத்தி ஒரு மனதாக தீர்மானமும் நிறைவேற்றப்பட்டது. அப்போது சட்டசபையில் பேசிய முதல்வர் கருணாநிதி, இந்தியாவுக்குச் சொந்தமானதும், தமிழ் நாட்டுக்கு நெருங்கிய உரிமைகள் கொண்டதுமான கட்சத் தீவுப் பிரச்சினையில் மத்திய அரசு எடுத்துள்ள முடிவு பற்றி, இந்தப் பேரவை தனது ஆழ்ந்த வருத்தத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு மத்திய அரசு இதனை மறு பரிசீலனை செய்து கச்சத் தீவின் மீது இந்தியாவிற்கு அரசரிமை இருக்கும் வகையில் இலங்கை அரசுடன் செய்து கொண்டுள்ள ஒப்பந்தத்தைத் திருத்தி அமைக்க முயற்சி எடுத்து, தமிழ் நாட்டு மக்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டுமென்று வலியுறுத்துகிறது என்றார். மேலும் தமிழ்நாட்டில் ஆளும் திமுக அரசு, அப்போது தமிழ்நாடு முழுவதும் கண்டனப் பொதுக் கூட்டங்களையும் நடத்தியது. கச்சத்தீவை இலங்கைக்கு தாரை வாரக்க எதிர்ப்பு தெரிவித்து பாரதிய ஜன சங்கம் (இன்றைய பாஜகவின் தாய் அமைப்பு) சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தில் வழக்கும் தொடர்ந்தது. அப்போது பாரதிய ஜன சங்கத்தின் தலைவரான ஜனா. கிருஷ்ணமூர்த்திதான் "மத்திய காங்கிரஸ்" அரசுக்கு எதிராக வழக்கு தொடர்ந்தார். இந்த வழக்கில் மத்தியில் ஆண்ட காங்கிரஸ் அரசு போதுமான ஆவணங்களைத் தரவில்லை. அதனால் இந்த வழக்கில் தமிழ்நாடு அரசும் கையறு நிலையில் இருந்தது. இவ்வழக்கும் எந்த வித தீர்வும் காணப்படாமலேயே காலவதியானது.

1990, 2000களில் கச்சத்தீவு விவகாரம் மீண்டும் வில்வருடம் எடுத்தது. அதிமுக பொதுச்செயலாளராக இருந்த மறைந்த முன்னாள் முதல்வர் ஜெயலலிதா, கச்சத்தீவு தொடர்பாக வழக்கும் தொடர்ந்தார். 1991ல் " "கச்சத் தீவை திரும்பப் பெற மத்திய அரசுடன் வாதாடவும், தேவை ஏற்பட்டால் போராடவும் இந்த அரசு தயாராக உள்ளது. இது எங்கள் தேர்தல் அறிக்கையில் தெரிவிக்கப்பட்ட ஒரு வாக்குறுதியாகும். இந்த மண்ணின் ஒரு பகுதியை திரும்ப மீட்கும் சூளுரையாக இதனைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன்" என்றார் ஜெயலலிதா.

தற்போது லோக்சபா தேர்தல் நடைபெறும் நிலையில் தமிழ்நாடு பாஜக தலைவர் அண்ணாமலை, தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டத்தின் கீழ் கச்சத்தீவு தாரைவாரக்கப்பட்டது தொடர்பான விவரங்களை பெற்றார். அதனை முன்வைத்து பாஜக, திமுக காங்கிரஸ் விமர்சிக்கிறது. இதற்கு திமுக தக்க பதிலடி தந்து கொண்டிருக்கிறது.

கோபத்தை கட்டுப்படுத்த 'குப்பை வண்டி விதி' (The Law of the Garbage Truck)



ஒரு கம்பெனியின் அதிகாரி ஒருவர் அவசரமாக வெளியூர் செல்லவேண்டியிருந்தது. ஆகையால் ரயில் நிலையத்துக்கு உடனே செல்ல வேண்டி டாக்ஸி ஒன்றை பிடித்து உடனே ரயில்வே ஸ்டேஷன் போகுமாறு டிரைவரிடம் சொன்னார். இவர்கள் வேகமாக சென்று கொண்டிருக்கும்போது, இவர்களுக்கு முன்னாள் சென்ற கார் ஒன்று திரும்புவதற்கான சிக்னல் எதுவும் கொடுக்காமல் திடீரென்று திரும்பிவிட்ட, ஒரு கணம் நிலை தடுமாறிய டாக்ஸி டிரைவர் உடனே பிரேக்கை அப்ளை செய்து சரியாக முன் சென்ற காரை இடிப்பதற்கு ஒரு இன்ச் முன்னதாக நிறுத்தினார்.

அந்த காரிலிருந்து எட்டிப் பார்த்த அதன் ஒட்டுனர் இவர்களை கன்னாபின்னாவென்று நா சுகம் வார்த்தைகளை பயன்படுத்தி திட்ட ஆரம்பிக்கிறான். இந்த டாக்ஸி டிரைவரோ பதிலுக்கு எதுவும் சொல்லாமல் ஜஸ்ட் ஒரு புன்னகையை மட்டும் சிந்திவிட்டு டாட்டா காட்டுவது போல கைகளை காட்டுகிறார். அவர் செய்தது ஏதோ நண்பரை பார்த்து செய்வது போல இருந்ததே தவிர தவறாக வண்டி ஒட்டிய ஒரு டிரைவரிடம் செய்வது போல இல்லை. "ஏன் அவனை சுமமா விட்டீங்க? நாலு வாங்கு வாங்கியிருக்கலாம் இல்ல. அவன் மேல தப்பு வெச்சிகிட்டு நம்ம மேல எகிராண்..?" என்று அதிகாரி டாக்ஸி டிரைவரிடம் கேட்கிறார். அதற்கு டாக்ஸி டிரைவர் சொன்னது தான் 'குப்பை வண்டி விதி' எனப்படுவது. ஆங்கிலத்தில் 'The Law of the Garbage Truck' என்பார்கள். "இப்படிப்பட்ட மனிதர்களுக்கு 'குப்பை வண்டி' என்று பெயர் ஸார், பல மனிதர்கள் இப்படித்தான் குப்பை வண்டிகள் போல இருக்கிறார்கள்.

மனம் நிறைய குப்பைகளையும் அழுக்குகளையும், வைத்திருப்பார்கள். விரக்தி, ஏமாற்றம், கோபம் அவர்களிடம்

நிறைந்திருக்கும். அது போன்ற குப்பைகள் சேரச் சேர அதை இறக்கி வைக்க அவர்களுக்கு ஓரிடம் தேவை.

சில நேரங்களில் அதை நம்மிடம் அவர்கள் இறக்கி வைப்பார்கள். அதை நாம் பர்சனலாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது ஜஸ்ட் அவர்களை பார்த்து ஒரு புன்னகை சிந்தி, கைகளை ஆட்டிவிட்டு நாம் போய்கொண்டே இருக்க வேண்டும்" அவர்கள் நம் மீது கொட்டும் குப்பைகளை நாம் சுமந்து கொண்டு போய் நம் பணிபுரியும் இடத்திலோ அல்லது வீட்டிலோ தெருவில் மற்றவர்களிடமோ நாம் கொட்டக்கூடாது சார். நம்ம பேர் தான் நாறிப்போகும்!!" என்று சொல்ல, அதிகாரி அதில் உள்ள நுணுக்கத்தை அறிந்து வியந்துவிட்டார். வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்ற சாதனையாளர்கள் எவரும் இந்த குப்பைவண்டிகள் தங்கள் அன்றைய நாளை ஆக்கிரமித்துக்கொள்ள அனுமதிக்கவே மாட்டார்கள். அலுவலகத்திலோ அல்லது வீட்டிலோ, வெளியிலோ காரணமின்றி உங்கள் மீது யாரேனும் எரிந்து விழுந்தாலோ அல்லது வன்சொற்கள் வீசினாலோ பதிலுக்கு நீங்களும் வார்த்தை யுத்தத்தில் இறங்காது ஜஸ்ட் ஒரு புன்னகையை மட்டும் பதிலாக தந்துவிட்டு அந்த இடத்தை விட்டு அகன்றுவிடுங்கள்.

நம்மை சரியாக நடத்துகிறவர்களை நேசிப்போம். அப்படி நடத்தாதவர்களை புறக்கணிப்போம். வாழ்க்கை என்பது 10% நாம் எப்படி உருவாக்குகிறோம் என்பதை பொருத்தது. 90% நாம் எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறோம் என்பதையே பொருத்தது. அதோபோல் நாம் பயன்படுத்தும் உணவுகள் கெடுதல் விளைவிப்பதாகவும் உடலுக்கு பயனற்றதாகவும் இருந்தால் அதை புறக்கணித்து நல்ல ஆரோக்கியமான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சந்தோஷமா இப்போ வேலையை ஆரம்பிங்க பார்க்கலாம்!!

கடும் வெயிலில் உடலை பாதுகாப்பது எப்படி!

பகல் நேரத்தில் வெளியில் தலைகாட்ட முடியாத அளவுக்கு கோடை வெயில் சுட்டெரிக்கத் தொடங்கிவிட்டது. உடல் உஷ்ணம் அடைவதால் இந்த நேரத்தில் பெரியவர்கள் முதல் சிறியவர்கள் வரை அனைவருக்குமே சில உடல் உபாதைகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

கோடை காலத்தில் எப்படி நிலத்தில் வறட்சி ஏற்படுகிறதோ அப்படியே மனித உடலிலும் வறட்சி ஏற்படுகிறது. நிலத்தின் வறட்சியைத் தடுக்க நீர் ஊற்றுவது போல உடல் வறட்சியைப் போக்க உடலின் நீர் அளவை சமநிலையில் வைத்துக்கொள்ள அதற்கேற்ப உணவு வகைகளை எடுத்துக்கொள்வது அவசியம். கோடை வெயில் நம் உடல்நலனை பாதிக்காத அளவுக்கு அனைவரும் ஆரோக்கியத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

பெரியவர்கள் நாள் ஒன்றுக்கு குறைந்தது 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்ற ஒரு அளவு கூறப்படுகிறது. ஆனால், வெயில் காலத்தில் கண்டிப்பாக இது போதாது. குறைந்தது 5 லிட்டர் வரை தண்ணீர் எடுத்துக்கொள்வது நல்லது என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். ஏனெனில் உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவதால் பல்வேறு உடலியல் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. கோடை வெயிலில் ஏற்படும் உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்க உப்பு கலந்து எலுமிச்சைச் சாறு அருந்த வேண்டும். தண்ணீர் தாகத்தையும் குறைக்கும். கோடைக் காலத்தில் அதிக தண்ணீர் குடிக்காததாலும், உடல் உஷ்ணம் அதிகரிப்பதாலும் பலரும் சிறுநீர்

கடுப்பால் அவதிப்படுவர். வெயில் காலத்தில் தண்ணீர் குறைவாக அருந்துவதாலும், வியர்வை அதிகம் வெளியேறுவதால் இந்த பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. இதற்கு இளநீர் ஒரு சிறந்த தீர்வாக இருக்கும்.

உடலில் நீர்ச்சத்து குறையும்போது அதனை சரிசெய்யவும், வயிற்றுப்புண் உள்ளிட்ட வயிற்றுக்கோளாறுகளை நீக்க நீர்மோர் மருந்தாக பயன்படுகிறது. பழங்களைப் பொருத்தவரை தர்பூசணி, கிர்ணி, பப்பாளி பழத்தை தினமும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

தினமும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். பழங்களை அப்படியே சாப்பிடுவதைக் காட்டிலும் பழச்சாறுகள் இரு மடங்கு நன்மையைத் தருகின்றன.



வெள்ளரிக்காய், சுரைக்காய், செளசெள, பூசணிக்காய், பரங்கிக்காய், கோஸ், கேரட், பீன்ஸ் மற்றும் நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்த காய்கறிகள் உடலுக்கு சக்தியை கொடுக்கும். அதேபோன்று கீரைகளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். புதினா, கொத்தமல்லி தழை, துளசி போன்றவை உடலுக்கு குளிர்ச்சியை அளிக்கும்.

வெந்தயம் உடலுக்கு நன்கு குளிர்ச்சியை அளிக்கக்கூடியது. வெயில் காலத்தில் தினமும் காலை வெந்தயத்தை ஊற வைத்த நீரை அருந்துவது உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்கும், வயிற்று கோளாறுகளை நீக்கும். அதேபோன்று சாதாரண தண்ணீருக்கு பதிலாக சீரகம் கொதிக்க வைத்த நீரை அருந்தலாம்.

பழைய வாகனங்களை வாங்கும்போது கவனிக்க வேண்டியவை!

இருசக்கர, நான்கு சக்கர பழைய வாகனங்களை வாங்க, விற்க என நகரங்கள் முதல் கிராமங்கள் வரை சந்தைகள் பெருகி வருகின்றன. ஆன்லைன் மூலமாகவும் பழைய வாகனங்கள் விற்பனை நடைபெற்று வருகிறது. குறிப்பாக, நிதி நிறுவனங்களில் பணம் திருப்பிச் செலுத்தாதவர்களிடம் இருந்து பறிமுதல் செய்யப்பட்ட ஏராளமான வாகனங்கள் ஆன்லைன் மூலமாக சந்தையில் விற்கப்படுகின்றன.

புதிய வாகனங்களை வாங்கும் போது ஏற்படும் அதிகப்படியான செலவுகளை (பதிவு செலவு, வரி, காப்பீடு கட்டணம்) தவிர்க்கும் வகையில், பழைய வாகனங்களை வாங்குவதை சிலர் வழக்கமாக கொண்டுள்ளனர்.

இருசக்கர மற்றும் நான்கு சக்கர வாகனங்கள் மட்டுமன்றி, அனைத்து ரக வாகனங்களையும் வாங்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் ஆர்.சி.



எதிர்கொள்வது எளிதாகும்.

இருசக்கர வாகனங்கள், சொந்த உபயோக வாகனங்கள் என்றால், 15 ஆண்டுகளுக்கு சாலை வரி செலுத்தப்பட்டிருக்கும். அதற்கு மேல் என்றால் பசுமை வரி உள்ளிட்ட வரிகள் செலுத்தப்பட்டுள்ளதா என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிற வகை வாகனங்கள் என்றால் வாகனத்தை பயன்படுத்த எத்தனை ஆண்டுகள் வரை பெர்மிட் (அனுமதி) உள்ளது, பசுமை வரி, சாலை வரி போன்றவை முறையாக செலுத்தப்பட்டுள்ளதா என்பது குறித்தும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அந்தந்த வகை வாகனங்களுக்கு ஏற்றவாறு முறையாக வரி செலுத்தப்பட்டுள்ளதா? ஆண்டுக்கொருமுறை எப்.சி. காட்டப்பட்டுள்ளதா என்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். வரி முறையாக செலுத்தாமல் இருந்தால், மொத்த வரியையும் சேர்த்து செலுத்த வேண்டிய சூழல் வரும். அப்போதுதான் பெயர் மாற்றம் போன்றவற்றை செய்ய முடியும்.

புத்தகத்தில் உள்ளவாறு, அதன் உரிமையாளரால் கையொப்பம் இடப்பட்ட படிவம் எண் 29இல் 2, படிவம் எண் 30இல் ஒன்றை கேட்டுப் பெற வேண்டும். மேலும், ஆர்.சி.புத்தகத்தில் உள்ளபடி அந்த வாகனத்தின் என்ஜின் எண், ஃபிரேம் எண் ஒரே மாதிரியாக உள்ளதா என்பது குறித்து உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் திருட்டு வண்டிகளை தெரியாமல் வாங்குவதில் இருந்து தப்பித்துக்கொள்ளலாம் வாகனத்துக்கு காப்பீடு செய்யப்பட்டிருந்தால் அதற்கான பாலிசி பத்திரத்தையும், ஏற்கெனவே நிதி நிறுவனம் மூலம் அந்த வாகனம் வாங்கப்பட்டிருந்தால் அந்த நிறுவனத்தில் இருந்து பணம் திருப்பிச் செலுத்தியதற்கான என்ஓசி கடிதம் வழங்கப்பட்டுள்ளதையும் கேட்டுப் பெற வேண்டும். அந்த என்ஓசி கடிதம் மூலம் வட்டாரப் போக்குவரத்து அலுவலகத்தில் ஆர்.சி. புத்தகத்தில் ஃபைனான்ஸ் கேன்சல் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். பழைய வாகனங்களை வாங்குவோர், உடனடியாக ஆர்.சி.புத்தகம் மற்றும் காப்பீட்டில் பெயர் மாற்றம் செய்து விடுவது நல்லது. இதன் மூலம் வாகனத்தால் ஏற்படும் சட்ட சிக்கல்களை



கற்றாழை செடியை வீட்டில் வளர்க்கலாமா?

கற்றாழைச் செடியில் இருக்கக் கூடிய நற்குணங்கள் ஏராளம்! ஆரோக்கிய ரீதியாகவும், மருத்துவ ரீதியாகவும் அதிக அளவு பயன்படுத்தப்படும் இந்த கற்றாழையில் நன்மை தரும் மூலக்கூறுகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. இதனால் தான் இதை அதிக அளவு வளர்த்தும் வருகின்றனர். ஆனால் வீட்டில் இதை வளர்க்க கூடாது என்பதற்கு காரணம் என்ன? மற்ற செடிகளை போல கற்றாழை அதிக அளவிற்கு கிளைகளை பரப்புவது கிடையாது. ஒரு அளவிற்கு மேலே அது இன்னொரு செடியாக வேர் விட ஆரம்பிக்கும். அருகருகே புதர் போல வளர துவங்கிவிடும். இதனால் விஷ ஜந்துக்கள் வருவதற்கு நிறையவே வாய்ப்புகள் உண்டு என்பதால் தான் அந்த காலங்களில் வீட்டில் கற்றாழையை வளர்க்கக் கூடாது என்று தடுத்து வந்தனர்.

கற்றாழையை பொறுத்தவரை, பெண்களுக்கான மூலிகை என்று சொல்வார்கள்.. காரணம், கர்ப்பப்பையில் உண்டாகும் நோய்களை நீக்குவதில் கற்றாழைக்கு மிகப்பெரிய பங்கு உள்ளது..

இந்த கற்றாழையில் நிறைய சித்த மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.. குறிப்பாக, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் அத்தனையையும் சரிசெய்வதற்கு இந்த கற்றாழையே மிக முக்கியமான மூலப்பொருட்களாகும். இந்த கற்றாழையில் சாறு எடுத்து, சிறிது

பனங்கற்கண்டு சேர்த்து இளம்பெண்களுக்கு தருவார்கள். இதனால், மாதவிடாய் கோளாறுகள் மட்டுமல்லாமல், மார்பகப் புற்றுநோய் வராமலும் தடுக்கப்படுமாம்.

சரும பாதுகாப்புக்கு இந்த கற்றாழை உதவுவதால்தான், ஃபேஸ் கிரீம்கள், சோப்புகள், ஷாம்ப்புகளில், கற்றாழையை மூலப்பொருட்களாக பயன்படுத்துகிறார்கள். வைட்டமின் னி, சி சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.. எனவே, தினமும், வெறும் வயிற்றில் கற்றாழை ஜூலை குடிப்பதால், உடல் எடை குறைகிறது..

பாதுகாப்பாக பராமரித்து வந்தால் கற்றாழை செடியை வீட்டில் வளர்க்கலாம். வாஸ்து காரணமாக சில பேர் வளர்க்கலாம் என்றும் சில பேர் கற்றாழை செடி வளர்க்க கூடாது என்றும் சொல்லுகிறார்கள் எது எப்படி ஆயினும் பயன் தருகிற செடி என்பதால் பக்குவமாக பாதுகாப்புடன் வீட்டில் வளர்க்கலாம்.

-கவிஞர் சுகந்தினா

வளர்ச்சிக்கு வட தரும் நான்காவது ரயில் முனையம்!

சென்னையில் சென்ட்ரல், எழும்பூர், தாம்பரத்தை தொடர்ந்து வில்லிவாக்கத்தில் 4வது ரயில் முனையம் உருவாக்க ரயில்வே திட்டமிட்டுள்ளது. இதற்காக அதனை ஒட்டியுள்ள பெரம்பூர் கேரஜ் மற்றும் லோகோ ஓர்க்ஸ் இரண்டு பணிமனைகளை இடம் மாற்ற ரயில்வே திட்டமிட்டிருக்கிறது.

அந்த பகுதிகள் எல்லாம் ஏற்கனவே நன்கு வளர்ந்த பகுதிகள் என்கிற போதிலும், மக்கள் நெருக்கம் சென்னையின் உள்பகுதி அளவிற்கு இல்லை.. விரைவில் அந்த பகுதிகளிலும் மக்கள் நெருக்கம் அதிகமாக வாய்ப்பு உள்ளது.. தற்போதைய நிலையில் சென்னை மற்றும் புறநகர் பகுதிகளை சேர்த்தால் 2 கோடிக்கு மேல் மக்கள் தொகை இருக்கும். தினமும் 2 கோடி பேருக்கான பயணத் தேவையை பூர்த்தி செய்வது சவாலானது. சென்னையில் புறநகர் ரயில்கள் மட்டும் இல்லை என்றால், பெங்களூர் போல் தினசரி சிக்கி திணறும். தற்போதைய நிலையில் சென்னையில் ரயில் கட்டமைப்புகளை அதிகரிக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டுள்ளது. இப்போது சென்னைக்கு வருவோர் ரயிலில் வந்து இறங்க வேண்டும் என்றால், சென்னை சென்ட்ரல், எழும்பூர், தாம்பரம் ஆகிய ரயில் முனையங்கள் உள்ளன.

வடமாநிலங்கள் மற்றும் மேற்கு மாவட்ட ரயில்கள் சென்ட்ரல் ரயில் நிலையத்திற்கு வருகின்றன. தமிழ்நாட்டின் தென்மாவட்டங்கள், ஆந்திரா, தெலுங்கானா, டெல்லி (தென்மாவட்டங்கள் வழியாக வரும் ரயில்கள்) ரயில்கள் எழும்பூருக்கு வந்து செல்கின்றன. இதில் எழும்பூர் ரயில் நிலையம் சிறியது என்பதால், அதிகப்படியான ரயில்களை நிறுத்தி வைக்க முடியாத நிலை இருந்தது. இதன் காரணமாக தாம்பரம் ரயில் நிலையத்தை 3வது ரயில் முனையமாக மேம்படுத்த ரயில்வே திட்டமிட்டது, அதை கிட்டத்தட்ட தற்போது 3வது முனையாகவே மாற்றிவிட்டது.

இனி தென்மாவட்டங்களுக்கு அறிவிக்கப்படும் புதிய ரயில்கள் தாம்பரம் ரயில் முனையத்தில் இருந்தே புறப்படும் என்று அறிவித்தும்விட்டது ரயில்வே. தற்போது நாகர்கோவில் ரயில், அந்தோதியா ரயில், சில வடமாநில ரயில்கள், கோவை செல்லும் சில சிறப்பு ரயில்கள் தாம்பரம் வரை தான் வருகின்றன. தற்போது சென்னை எழும்பூர் கடற்கரை இடையே நான்காவது வழித்தடம் பணிகள் நடந்து வருகிறது. இந்த பணிகளுக்கு பிறகு தாம்பரம் ரயில் நிலையம் வழியாக மேலும் சில புதிய ரயில்கள் அறிவிக்கப்படும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

இதனிடையே தென்மாவட்டங்களுக்கு செல்லும் ரயில்களை சென்னைக்கு அருகில் உள்ள தாம்பரம் ரயில் நிலையத்தில் நிறுத்த வசதி இருக்கும் நிலையில், மேற்கு மற்றும் வடமாநிலங்களுக்கு செல்லும் ரயில்கள் வந்து



செல்லம் சென்னை சென்ட்ரல் ரயில் நிலையத்திற்கு பக்கத்தில் தாம்பரம் போல் இடவசதி உள்ள ரயில் நிலையங்கள் இல்லை.. தற்போதைய நிலையில் சென்ட்ரலுக்கு அடுத்து உள்ள ரயில் நிலையமாக அரக்கோணம் 80 கிமீ தூரத்தில் இருக்கிறது. இதனால் சென்னையின் பெரம்பூரை ஒட்டிய பகுதியில் 4வது ரயில் முனையம் அமைக்க தெற்கு ரயில்வே விரும்பியது.

தற்போது சென்னைக்குள் வரும் ரயில்கள் பெரம்பூர் ரயில் நிலையத்தில் நின்று தான் செல்கின்றன. ஆனால் போகும் போது பெரம்பூரில் நிற்காது. அங்கு பெரிய அளவில் இடவசதிகள் இல்லை. இதனால் அங்கு முனையம் அமைக்கப்பட வாய்ப்பு இல்லாத நிலையே இருந்தது. இந்நிலையில் வில்லிவாக்கம் ரயில் நிலையத்தை ஒட்டி இடம் உள்ள காரணத்தால் அங்கு 4வது ரயில் முனையம் அமைக்க தெற்கு ரயில்வே திட்டமிட்டது. அதேநேரம் பெரம்பூர் பக்கத்தில் உள்ள வில்லிவாக்கத்தில் 4வது ரயில் முனையம் அமைக்க ரயில்வே ஆய்வு செய்தது. இங்கு நல்ல இடவசதி உள்ளதால் ரயில்வே பச்சைக்கொடி காட்டியது. இதையடுத்த சென்ட்ரல், எழும்பூர், தாம்பரத்தை தொடர்ந்து வில்லிவாக்கத்தில் 4வது ரயில் முனையம் உருவாவது உறுதியாகி உள்ளது.. வில்லிவாக்கம் ரயில் முனையத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்றால் 200 ஏக்கர் பரப்பளவில் அமைந்துள்ள பெரம்பூர் கேரஜ் மற்றும் லோகோ பணிமனைகளை படிப்படியாக இடம் மாற்ற திட்டமிடப்பட்டிருக்கிறது.. வில்லிவாக்கத்தில் முனையம் அமைக்க ஐசிஎஃப் மற்றும் இரண்டு பணிமனைகளில் இருந்து நிலத்தை மாற்றுமாறு ஒருங்கிணைந்த ரயில் பெட்டி தொழிற்சாலை (ஐசிஎஃப்) மற்றும் மெக்கானிக்கல் துறைக்கு ரயில்வே கடிதம் எழுதி உள்ளதாக தகவல்கள் வெளியாகி உள்ளது.

வில்லிவாக்கம் ரயில் முனையம் உருவானால், பெங்களூர், மும்பை, திருவனந்தபுரம் மற்றும் றேணிகுண்டா வழியாக வட மாநிலங்கள் செல்லும் ரயில்களுக்கு சேவை வழங்கும் என்று தகவல்கள் வெளியாகி உள்ளது.

அறிவைக் கூர்மையாக்கு

உழைப்பு இரண்டு வகைப்படும் ஒன்று கடின உழைப்பு! நுட்ப உழைப்பு! இதில் என்ன இரண்டு வகை என்று கேட்கிறீர்களா! கடுமையாக உழைப்பவர்கள் அதை எப்படி இலகுவாக கையாளலாம் என்பது தெரியாமல் விழிப்பார்கள்! இலகுவாக செய்யலாம் என்று நினைப்பதை சிக்கல் ஆக்கி விடுவார்கள்! அறிவை கூர்மையாக வைத்தால் எதற்கு எப்படி தேவையோ அப்படி பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஒரு முதலாளி தனக்குச் சொந்தமான பரந்த இடம் முழுவிலும் தென்னங்கன்றுகளை நட வேண்டும் என முடிவு செய்தார். மரக்கன்றுகள் நடுவதற்கு பள்ளம் வெட்ட வேண்டிய வேலையை ரங்கன் என்பவரிடம் ஒப்படைத்தார்.

இந்த வாய்ப்பை பயன்படுத்திக் கொண்டு, நன்றாக உழைத்து நிறைய சம்பாதித்துவிட வேண்டும் என்று நினைத்தான் ரங்கன். ஏனென்றால், அவன் தன் மகளின் திருமணத்திற்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக காசு சேர்த்து வருகிறான். இன்னும் போதுமான அளவு பணம் சேரவில்லை.

ரங்கன் முதல் நாளில் இருபது மரக்கன்றுகளை நடுவதற்குப் பள்ளம் தோண்டினான். அவன் உழைப்பக் கண்டு முதலாளி அவரை மிகவும் பாராட்டினார்.

பிறகு, ஒவ்வொரு நாளும் அவன் தோண்டுகின்ற பள்ளத்தின் எண்ணிக்கை குறைந்து வரத் தொடங்கியது. நாற்பதாவது நாளில் அவன் காலையிலிருந்து மாலை வரை எவ்வளவோ முயன்றும் இரண்டு பள்ளங்கள் தான் தோண்ட முடிந்தது. ரங்கன் மிகவும்

ஏமாற்றமடைந்தான்.

முதல் நாளின்போது இருபது குழி தோண்டியவன், நாற்பதாம் நாளில் இரண்டு குழி தோண்டுகின்றானே. இவனுக்கு என்ன ஆகிற்று?" என முதலாளியும் குழம்பினார். அவர் ரங்கனின் மண்வெட்டியை வாங்கி பரிசோதித்துப் பார்த்தார். மண்வெட்டியின் முனை கூர் மழுங்கி இருந்தது. அவர் ரெங்கனிடம் கேட்டார்.

"நீ உன் பணி ஆயுதத்தைக் கூர்தீட்டி நன்றாக வைத்துக் கொண்டால் என்ன?"

ரங்கன் சொன்னான் "இதற்க்கெல்லாம் எனக்குக் கொஞ்சம் கூட நேரமே இல்லை. ஐயா, நான் தான் நான் முழுவதும் சிறிதும் ஓய்வெடுக்காமல் உழைத்துக்கொண்டிருக்கிறேன். நிறைய வேலை செய்து நிறைய சம்பாதிக்க வேண்டுமே" என்றான்.

முதலாளி சொன்னார் "ரங்கா, இந்த மண்வெட்டியை போலத்தான் நாமும். நம் அறிவுத்திறனும், உடல் பலனும் மழுங்கிவிட்டால், நம்மால் எதுவுமே செய்ய முடியாது. எவ்வளவோ கடமைகள் இருக்கலாம், நிறைய உழைக்க வேண்டி வரலாம்.

ஆயினும் நம் உடலையும், மனதையும், அறிவையும் எப்போதும் பேணிக் கூர்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் நம்மால் நிறைய சாதிக்க முடியும். நம் இலக்கை விரைவில் அடைய முடியும்.

- ப.முத்துராஜ்

உயரத்தில் வைப்பது பணமா? நல்ல மனமா?



பணம் வைத்திருப்பவர்கள் மட்டும் பணக்காரராக கருதப்படுவதில்லை. அந்தப் பணத்தால் பிறருக்கு உதவும் நல்ல மனம் உள்ளவர்களே பணக்காரர்களாக இந்த உலகம் பார்க்கிறது. ஒரு பெரிய சீமாட்டி ஒரு புடவை எடுக்க கடைக்கு செல்கிறாள். "எனக்கு கொஞ்சம் பட்டுச்சேலைகள் காட்டுங்கள் . விலை மலிவாக இருக்கட்டும். என் மகனுக்கு திருமணம் . என் வீட்டு வேலைக்காரிக்கு கொடுக்கவேண்டும் ... " என்கிறாள் .

சேல்ஸ்கேள் எடுத்து போட்ட புடவைகளில் மலிவானதாக ஒன்றை செலக் செய்து பணத்தை கட்டிவிட்டு எடுத்துச் சென்றாள் .

சற்று நேரம் கழித்து அந்த வேலைக்காரி வருகிறாள் என் முதலாளியிடம் பையனுக்கு கல்யாணம்.

நல்ல சேலையா ஒன்று அவங்களுக்கு எடுத்து கொடுக்கணும். விலை கொஞ்சம் கூட இருந்தாலும் பரவாயில்லை. நல்ல டிசைன்ஸ் எடுத்துப் போடுங்க என்றாள்.. ஒரு பெரிய இடத்துப் பெண் , ஒருமுறை பிக்கினிக்கிற்கு சென்ற இடத்தில் ஒரு ஸ்டார் ஹோட்டலில் தங்கியிருந்தாள்.

அவளது கைக்குழந்தை திடீரென பாலுக்காக அழ, ஹோட்டல் நிர்வாகத்திடம் " குழந்தைக்கு பால் கிடைக்குமா? " என்றாள். " எஸ் மேடம் ... கிடைக்கும் . ஒரு கப் நூறு ரூபாய் ஆகும் " என்று பதில் வந்தது .

" பரவாயில்லை ... உடனே ஒரு கப் வேண்டும் " என்று கூறி ஆர்டர் செய்து பாலை வரழைத்தாள். அவள் ஊருக்கு திரும்பிப் போகும்போது வழியில் மறுபடியும் குழந்தை பாலுக்காக அழ , சாலையோரம் இருந்த ஒரு டிக்கடையில் காரை நிறுத்தி , பால் கிடைக்குமா என்று விசாரித்தாள். " பசும்பாலே இருக்கும்மா " என்று கூறி அக்கடைக்கார , பசும்பால் கொடுத்தார் .

"ரொம்ப தேங்க்ஸ்பா ... எவ்வளவு ஆச்சு ?" பணம் வேண்டாமமா ... குழந்தைங்க குடிக்கிற பாலுக்கு நான் காசு வாங்குறதில்லை என்று பதில் சொன்னவர், இன்னும் வேணும்னாலும் வாங்கிக்கோங்க .

போற வழியில் குழந்தை அழுதா என்ன பண்ணுவீங்க? என்றார் பரிவுடன் . அலுவலகத்துக்கு புறப்படும்போது தான் அந்த இளைஞன் கவனித்தான் .

செருப்பு பிய்ந்துபோயிருந்தது . பிரதான சாலை

வந்ததும் அந்த செருப்பை தைக்க செருப்பு தைப்பவரை தேடிச் சென்றான். ஒரு நபர் சாலையோரம் ஒரு குடைக்கு கீழே செருப்புக்களை தைத்தபடி அமர்ந்திருந்தார்.

வண்டியை அவர் முன் ஸ்டாண்ட் போட்டு நிறுத்தி , செருப்பை அவர் முன் போட்டவன் , " இதை கொஞ்சம் தைச்சு கொடுங்க. புது செருப்பு . எப்படி பிஞ்சுதுன்னு தெரியலே ... " 'எவ்வளவுபா ஆகும்? "செருப்பை வாங்கி ஆராய்ந்த அந்த தொழிலாளி, ' இருபது ரூபாய் ஆகும் சார்...' இருபது ரூபாயா ? பத்து ரூபாய் வாங்கிக்கோங்க அந்த இளைஞரை சற்று தலையை | நிமிர்த்தி பார்த்தார் .

கதிரவனின் கதிர்கள் சுட்டெரித்தது . சரியாக பார்க்க முடியவில்லை. "இருபதுக்கு கம்மி தைக்க முடியாது சார்" என்ன இதுக்கு போய் இருபது ரூபாயா? பதினைஞ்சு வாங்கிக்கோங்க' நான் கம்மியாதான் சொல்லியிருக்கேன். சொல்லுஷன் போட்டு ஒட்டி தைக்கணும் . அப்போ தான் தையல் நிக்ஊம் " இளைஞனின் பேரம் தொடர்ந்துகொண்டிருந்தது. இதனிடையே ... டீ ஆர்டர் எடுக்க பக்கத்து டிக்கடை சிறுவன் வந்தான் . " ஒரு டீ கொண்டு வாப்பா சார் டீ சாப்பிடுறீங்களா?? அந்த இளைஞனின் பதிலுக்கு காத்திராமல், " சாருக்கும் ஒரு டீ சேர்த்து ரெண்டு டீ கொண்டு வாப்பா... " என்றார். "இல்லே ஐயா வேண்டாம் ... !" பரவாயில்லை சார் ... சாப்பிடுங்க ... நல்லா இருக்கும். இந்த ஏரியாவுல முப்பது வருஷமா இருக்குற கடை அது சற்று நேரத்தில் சூடான டீ வந்தது. அந்தப் பெரியவரிடம் பத்து ரூபாய்க்கு பேரம் பேசிய அந்த இளைஞன் நெளிந்தபடி அந்த டீயை அருந்தினான் .

செருப்பு தைத்து முடித்த பிறகு . பைசா கொடுக்கும்போது சாப்பிட்ட டீக்கும் சேர்த்து தர , அந்த பெரியவர் சொன்னார் " செருப்பு தைச்சதுக்கு மட்டும் காசு கொடுங்க... டீக்கு வேண்டாம்... எனன்னோட கஸ்டமர் நீங்க... உங்களை உபசரிக்கிறது என்னோட கடமை!



நகரத்தை நோக்கி வேலைக்கு படையெடுக்கும் கிராமத்துப் பெண்கள்!

கிராமத்துப் பெண்கள் தங்கள் ஊரை விட்டு எதற்கும் வெளியே செல்லாமல் குறிப்பாக படிப்பதற்கு கூட செல்லாமல் இருந்த காலம் மலை ஏறிவிட்டது. இன்றைக்கு கிராமத்துப் பெண்கள் அவர்களை தேடி வாகனங்களின் மூலம் அழைத்துச் சென்று நகர வேலைக்கு பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

நாட்டிலேயே படித்த, வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் அதிகம் இருப்பது தமிழ்நாட்டில்தான் என்கிறது மத்திய அரசின் புள்ளிவிவரம். தமிழ்நாட்டின் கிராமங்களைச் சேர்ந்த பெண்கள் கூட வேலைவாய்ப்புக்காக நகரங்களுக்கு இடம் பெயரும் சூழல் உள்ளது. அதற்கு என்ன காரணம்? கிராமங்களில் பெண்கள் சந்திக்கும் சவால்கள் என்ன? பெண்களுக்கு கிராமங்களில் கிடைக்கும் வேலைவாய்ப்புகள் என்ன?

தமிழ்நாட்டில் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களின் எண்ணிக்கை மாநில திட்ட ஆணைய தகவல்படி 64 சதவிகிதமாக இருக்கிறது. இது மத்திய அரசின் தேசிய சராசரியான 43 சதவிகித விட 21 சதவிகிதம் அதிகம். பெரும்பாலான பட்டப்படிப்பு படித்த பெண்கள் சென்னை, கோவை, திருப்பூர் போன்ற மாவட்டங்களை நோக்கி உற்பத்தி, சேவை சார்ந்த தொழிற்சாலைகளில் பணி செய்வதற்காக நகர்கின்றனர்.

சமீபத்தில் மத்திய அரசின் புள்ளியல் மற்றும் திட்ட செயலாக்க அமைச்சகத்தின் (MINISTRY OF STATISTICS & PROGRAMME IMPLEMENTATION) 2021-2022 ஆண்டு தொழிற்சாலைகளில் நடத்திய சர்வேயின் முடிவில் இந்தியா முழுவதும் 14.9 லட்சம் பதிவு செய்த பெண் தொழிலாளர்கள் பணி செய்கிறார்கள்.

அதில், 6.3 லட்சம் பேர் தமிழ்நாட்டில் வேலை செய்கின்றனர். 70% பெண் தொழிலாளர்கள் தென் மாநிலங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் என தகவல் கிடைத்திருக்கிறது.

கொங்கு மண்டலங்களில் கிராமத்தில் 75% பேருக்கு தையல் தொழில் தெரியும். +2 முடித்தவுடன் வேலைக்காக திருப்பூர் பனியன் கம்பெனி, கோவை,

ஈரோடு நூற்பாலையில் வேலைக்காக 50% பெண்கள் சென்றுவிட்டனர். இவர்கள் ஒரு 4 ஆண்டுகள் வேலை செய்து பணம் சேமித்து வைத்து நகை வாங்கித் திருமணம் செய்து கொள்கின்றனர்." தமிழ்நாட்டில் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. இதற்கு தமிழ்நாடு அரசு செயல்படுத்தி வரும் புதுமை பெண் திட்டமும் ஓர் காரணமாக அமைகிறது. தற்போது 2.7 லட்சம் கல்லூரிச் செல்லும் மாணவிகள் பயனடைகின்றனர்.

2021 சட்டப்பேரவைத் தேர்தலில் திமுக வெற்றி பெற்று ஆட்சி அமைத்தது. இந்த தேர்தலில் முக்கிய வாக்குறுதியாக அரசு பேருந்துகளில் பெண்களுக்கு இலவச பயணம் என்பதை திமுக அறிவித்தது. எனவே, பதவியேற்ற முதல் நாளே முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் அப்போதே பெண்களுக்கு மாநகரப் பேருந்துகளில் இலவசப் பயணம் செய்வதற்கான கோப்பில் கையெழுத்திட்டார்.

இதையடுத்து 2021ஆம் ஆண்டு மே 8ஆம் தேதி இந்தத் திட்டம் அமலுக்கு வந்தது. இந்த திட்டத்தின் கீழ் நகர்ப்புறங்களில் வெள்ளை போர்டு பேருந்துகளிலும், கிராமப்புற அரசு பேருந்துகளிலும் பெண்கள் கட்டணமின்றி பயணம் செய்யலாம். இந்த போக்குவரத்து வசதியை செய்து தந்ததால் கிராமத்தில் இருந்து அருகாமையில் இருக்கின்ற நகரங்களுக்கு வேலைக்கு சென்று வருவதை பெண்கள் துவக்கி இருக்கிறார்கள் இதனால் அவர்களுக்கு போக்குவரத்து செலவு இல்லாத சூழலில் நகர வேலைக்கு செல்வது கிராமப் பெண்களுக்கு எளிதாக அமைந்துள்ளது. ஏற்கனவே கிராமத்தில் 100 நாள் வேலை திட்டம் இருந்தாலும் எல்லோரும் அந்த வேலை செய்வது சாத்தியம் இல்லை என்றால் குறைந்தபட்சம் பத்தாம் வகுப்பு வரை படித்த பெண்கள் நகரத்துக்கு சென்று வேலை செய்கிறார்கள்.



NORTH PAVER AREA



DINNING



RECEPTION



HALL



BED ROOM



FLAT INTERIOR FINISHES

- LED Light Fittings- Panasonic/GM
- 32-inch LEDTV-Sony/Croma
- 1.5-ton Hitachi Inverter AC
- 15-ltr Storage Haier Water Heater
- King Size Cot
- Designer Wardrobe
- Study Table with Chair
- Duroflex / Nilkammal Spring Mattress
- Jaquar Bathroom Fittings

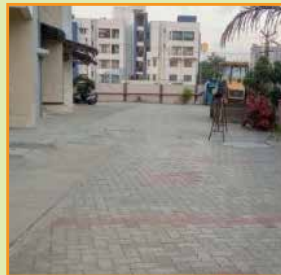
SAFETY FEATURES

- CCTV Security Cameras
- Security Guards
- Gate Security 24x7
- Fire Safety Hooter System
- Boom Barriers
- Speed Breakers
- Surveillance Room
- Fire Hydrant System
- Fire Extinguishers

AMENITIES

- Gym
- Spa
- Beauty Parlor
- Restaurant
- Party Hall Event Booking
- Boating Restaurant
- 99 Kitchen
- International Party Clubs and PUB
- Indoor Games
- Yoga Space
- Lake View
- Boating
- Fishing
- Home Theaters
- Association Room
- Eco Tourisms
- Multipurpose hall
- Conference Room
- Business Motivation Hall
- Covered Car parking
- Power Backup 24x7
- STP 24x7
- Stand by Motors and Pump
- Johnson Lift 15nos Capacity

HALL





KITCHEN



STP



Home Makers Pvt. Ltd.

No. 1, Jawaharlal Nehru Road (200 ft Inner Ring Road)

Ponnamman Medu, Kolathur , Chennai – 99

Tel : 044 - 2374 3007 / 8, 2374 4661

LOCATION ADVANTAGES

- Retteri 8 Metro Station – Door Step
- Retteri Lake, Madhavaram – Behind Property (Door Step)
- 3 Minutes from satellite Bus Terminal (A.P)
- 2 Minutes from Reliance Mart
- 8 Minutes from Anna Nagar
- 5 Minutes from Saravana stores
- 2 Minutes from Vijayapark hotel
- 7 Minutes from Perambur railway stations
- 10 Minutes from CMBT Terminal
- 25 Minutes from International Airport
- 20 Minutes from Central railway station
- Well connected metro network for future communication
- 30 Minutes from OMR
- 5 Minutes Ambattur IT park
- Few Minutes from Meridian Hospital
- Few minutes from shell fuel station
- Temple school at 1 km
- 3 minutes from Garodias school
- 7 km from siruvapurimrugan temple
- 10 km from Madhas school
- 2 km from Jain temple
- Chennai RTO at 1 km
- 3 km from vellammal Engg College
- Greenfield Chennai International School – 1 k.m.
- Hotel srivalli park – 1.5 k.m..
- ABT Parcel Service – 1.5 k.m..
- Essar KLS fuel station – 1.8 k.m.
- Bharat petrol bunk – 1.9 k.m.
- HP Petrol Pump – 2.4 k.m.
- Indian Oil Petrol Bunk – ½ k.m.
- Umiya Mahal – ½ k.m.
- Sree M Dasartha Naidu Kasthuri Mahal – Opposite
- J.S. Malini Mahal – ¼ k.m.
- Muthu Malai Hall – ½ k.m.
- Indian Oil Petroleum Station -1/4k.m.
- Retteri Fish Market – ¼ k.m.
- PADI SARAVANA STORE – 5k.m.
- Ganga Theatre – 2 k.m.
- Hotel SRM Grands – 2.5 k.m.
- DR. Sendhil (Dental CX clinic) – 2.5 k.m.
- Sri Ranga Mahaal – 2.5 k.m.
- DRJ Hospital – 2.9 k.m.
- Anna Nagar Metro – 10 Minutes

வாகனம் ஓட்டும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை!

வாகனம் ஓட்டும்போது எப்படி ஓட்ட வேண்டும் என்பதை பயிற்சி பள்ளியில் சொல்லிக் கொடுத்திருப்பார்கள் ஆனால் பாடத்தில் படிப்பதை விட அனுபவத்தில் தரும் பயிற்சியே உபயோகமானது.

மோசமான ஸ்டீயரிங் என்பது விபத்துகளுக்கு வழிவகுக்கும் மிகவும் பொதுவான வாகனம் ஓட்டும் பிழைகளில் ஒன்றாகும். திறமையான ஸ்டீயரிங் உங்கள் காரின் சாலைமதிப்பை தீர்மானிக்கிறது, எனவே பாதுகாப்பான ஸ்டீயரிங் கற்றுக்கொள்வது அவசியம். திறமையான ஸ்டீயரிங் நுட்பங்கள் உள்ளடக்கியது.

நீங்கள் எப்போதும் சரியான மற்றும் வசதியான நிலையில் உட்கார வேண்டும். தவறான நிலையில் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தால் அல்லது அசௌகரியமாக உணருவதால் உங்கள் கார் மீது முழு கட்டுப்பாட்டை வைத்திருக்க அனுமதிக்காது.

ஸ்டீயரிங் வீலை விட்டு நீங்கள் வெகு தொலைவில் இல்லை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். ஒரு புள்ளியைத் தேர்ந்தெடுங்கள், அதை அடைய உங்கள் கைகளை அதிகப்படியாக நீட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை. ஸ்டீயரிங் வீல் அடிக்க முடியவில்லை என்றால் கார் ஓட்டுவதில் ஆர்த்தமில்லை.



நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி, 8 மணி மற்றும் 4 மணி ஆகியவை உங்கள் கை தசைகளை தடுப்பதை தவிர்க்க சிறந்த கை நிலைகள் ஆகும். விபத்தின் போது கைகளில் காயங்களை அவர்கள் தடுக்கிறார்கள். ஸ்டீயரிங் நுட்பங்களுக்கிடையே கை நிலைகள் மாறுபடலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

கண் ரோட்டுலயும் கை சக்கரத்துலயும் வைப்பதுதான் அடிப்படை டைவிங் விதி. அதைக் கணக்கில் எடுத்துக்கொண்டு, உங்கள் கார் ஸ்டீயர் செய்ய இரண்டு கைகளையும் வைக்கவில்லை என்றால் உங்களுக்கு பாதுகாப்பில்லை. அவசரத்துக்கு வண்டியை ஸ்வீர்வ் செய்ய ஒரு கை போதாது.

உங்கள் கைகள் இறுக்கமாக இருக்கும்போது நீங்கள் விபத்தை தவிர்க்க முடியாது! அவர்களை ஓய்வெடுக்க முயற்சி செய்யுங்கள். ஸ்டீயரிங் சக்கரத்தில் உறுதியான பிடிப்பைப் பயிற்சி செய்யுங்கள், அதனால் தேவையான போதெல்லாம் அவற்றை நகர்த்தலாம். மேலும், உங்கள் கைகளை ஒருபோதும் குறுக்காதீர்கள் ஏனெனில் அது உங்கள் திறனைத் தடுக்கும்.

மக்கள் பாதை மாறும்போது அடிக்கடி ஸ்டீயரிங் சக்கரத்தை எதிர் திசையில் வலுக்கட்டாயமாக சுழற்றுகிறார்கள், அது தவறு. இதுக்கு பேரு தான் காரை ஓவர் கரெக்ட் பண்ணுது. இது அற்பமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் இது ஆபத்தான மற்றும் பொதுவான தவறு, இதனால் உங்கள் வாகனத்தை உருளக்கூடியது.

அமைதியாக இருங்கள் மற்றும் விதிகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஸ்டீயரிங் சக்கரம் உங்கள் வாகனத்தின் தேவைப்படும் மற்றும் தேவையற்ற அசைவுகளுடன் எவ்வளவு நெருக்கமாக தொடர்புடையது என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஸ்டீயரிங் நுட்பங்களுடன் ஒத்துழைப்புடன் ஸ்டீயரிங்கை திறமையாக கையாள இந்த விதிகளை பின்பற்றவும். உங்கள் ஸ்டீயரிங் சக்கரத்தில் உங்கள் கைகள் 10 நிமிடத்திலிருந்து 2 மணி அல்லது 10 மணிக்கு பிறகு 10 நிமிடங்களுக்குப் பிரதிபலிக்கிறது என்பதை உறுதிசெய்யவும்





வாழ்க்கைக் கூட்டணி

வகுப்பறை கற்றுத்தந்த பாடத்தை விட வாழ்க்கை கற்றுத்தந்த தபாடமே அதிகம்.

மனிதனின் உண்மையான அழகு இன்னொரு மனிதனை மதிக்கின்ற போது வெளிப்படும்.

நிம்மதி என்பது நம்மைத் தேடி வராது அது இருக்குமிடத்தைத் தேடி நாம் தான் செல்ல வேண்டும்.

தேடுங்கள் நிம்மதி இருக்குமிடத்தை அது உங்கள் அருகிலேயே கூட இருக்கக்கூடும் இல்லை சற்று தொலைவில் இருக்கக்கூடும் அவ்வளவு தான்.

உடல் பலமுடன் இருக்க விரும்பினால் முதலில் மனதை வலிமையாக்குங்கள்.

மனதையிதழைத்துவிட்டால் மனிதன் எல்லாவற்றையும் இழந்தவனாகிறான்.

கஷ்டமான வேலைகளை செய்ய உடலை பழக்குங்கள்.

கஷ்டமான சூழ்நிலைகளை கையாள மனதை பழக்குங்கள்.

உடலும் உள்ளமும் உறுதியாய் இருந்தால் எதையும் எதிர்கொள்ளலாம்.

முடிவே இல்லற போராட்டம் தான் இந்த வாழ்க்கை. முடியும் வரை போராடுங்கள் வென்று விடலாம்.

ஒரு செயலை எப்படிச் செய்யக் கூடாது என்பதற்கு தோல்விகளே மிகச்சிறந்த பாடம்.

சில தோல்விகளும் வாழ்வில் தேவையாக அமைந்துவிடுகிறது.

உங்கள் நெடுந்தாரப் பயணத்தில் உங்களுடன் யார் பயணிக்க வேண்டும், யாருடன் நீங்கள் பயணிக்க வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்க சில தோல்விகளும் தேவை தான்.

வென்ற பிறகு கிடைக்கும் பாராட்டை விட, வீழ்ந்த பிறகு கிடைக்கும் ஊக்கமே பலருக்கும் தேவைப்படுகிறது.

ஊக்கம் தருபவர்கள் உடன் இருந்தால் தோற்கும் நிலை தூரப் போகும்.

நினைவாற்றல் சீராக செயல்பட!



நவீன தொழில்நுட்பங்கள் நம் உடலில் பல்வேறு மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. குறிப்பாக பல்வேறு செய்திகள் அதிகப்படியாக நம்முடைய மூளைக்குள் கொண்டு செல்லும் போது அவை தடுமாறுகின்றன.

வலதுமூளை இடதுமூளை இரண்டையும் தூண்டிவிட்டு, ஒரே நேரத்தில் அவற்றை இணைந்து இயக்கவேக்கும் ஒரு எளிய தந்திர யோக வழியே ஹாக்கினி முத்திரையாகும். இது செய்வதற்கு எளிய முத்திரையாகும்.

இரண்டு கைகளின் அனைத்து விரல்களையும் அகல விரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

வலது கையின் விரல் நுனிகளால் இடது கையின் விரல் நுனிகளைத் தொடவும்.

சற்றே தொட்டுக் கொண்டிருந்தால் போதும் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம். கைகளை நெஞ்சுக்கு அருகில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சுவாசம் இயல்பாகவும் சீராகவும் இருக்கட்டும்.

முழுக் கவனமும் செய்யும் முத்திரையின் மீது குவிந்திருக்கட்டும். இந்த முத்திரையை எந்த நிலையில் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். தரையில் அல்லது படுக்கையில் அமர்ந்து கொண்டு செய்யலாம். கால்களை மடக்கி சம்மணமிட்டு அமர்ந்து சகாசனத்தில் செய்யலாம்.

ஆசனங்களில் பரிச்சயம் உள்ளவர்கள் பத்மாசனம் அல்லது அர்த்த பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து செய்யலாம்

மாணவர்கள் படிக்கத் துவங்கும் முன் நாற்காலியில் அமர்ந்தபடியே சில நிமிடங்கள் இந்த முத்திரையைச் செய்துவிட்டு படிக்கத் துவங்கலாம். நாற்காலியில் அமர்ந்து செய்வதானால் கால் பாதங்கள் இரண்டும் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். நின்றபடியும் செய்யலாம்: தவறில்லை.

எந்த நிலையில் செய்தாலும் முதுகும் கழுத்தும் வளைவின்றி நேராக இருக்கவேண்டும். எவ்வளவு நேரம் செய்வது. ஒரு வேளையில் ஐந்து நிமிடங்கள் மட்டும் செய்தால் போதும். மாணவர்கள் தினசரி காலை, மதியம், மாலை, இரவு ஆக நான்கு முறை செய்யவேண்டும்.

மறந்து போனதை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள சில நிமிடங்கள் மட்டும் செய்தாலே போதும். இந்த முத்திரையைச் செய்யும் போது உங்களது நினைவாற்றல் பல மடங்கு அதிகரிக்கும்.

இந்த முத்திரையைச் செய்துவிட்டு படிக்கத் துவங்கினால் படித்தவை அப்படியே மனதில் தங்கும் எனினில் புரியும்.

மறந்துபோனதை நினைவிட்டுத்திக் கொள்ளவும் இந்த

முத்திரையைக் பயன்படுத்த முடியும்.

மாணவர்கள் தேர்வு எழுதிக்கொண்டிருக்கும்போது ஒரு கேள்விக்கான பதில் மறந்து போனால், உடனே இந்த முத்திரையைச் செய்தால் அது நினைவுக்கு வந்துவிடும்.

படிக்க அமரும்போது முழுக் கவனமும்படிப்பில் இருந்தால் மட்டுமே படிப்பது மனதில் நிற்கும். மனம் அலைபாய்ந்து கொண்டேயிருந்தால் எத்தனை முறை திரும்பத் திரும்பப் படித்தாலும் மனதில் ஏறாது.

ஹாக்கினி முத்திரை மனதை ஒருமுகப்படுத்த உதவும் அருமையான முத்திரை படிப்பில் கவனம் இல்லாத குழந்தைகள் இந்த முத்திரையை செய்துவிட்டு படிக்கத் துவங்கினால் கவனம் சிதறாது . முழுக் கவனமும் படிப்பில் குவிவும் படிப்பவை அனைத்தும் எனினில் மனதில் பதியும்.

ஆறு வயதிற்குக் மேற்பட்ட அனைவரும் இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம்.

மிக அதிகமான விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிக்கு உட்படுத்தப்பட்ட முத்திரைகளில் இந்த ஹாக்கினி முத்திரையும் ஒன்று.

பல ஐரோப்பிய நாடுகளில் இந்த முத்திரையைச் செய்யும் போது மூளையில் என்னென்ன மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன என்பதை பெட் ஸ்கேன் (pet scan) போன்ற நவீன ஆய்வுகளில் ஹாக்கினி முத்திரைச் செய்யும்போது மூளையில் கீழ்க்கண்ட மாற்றங்கள் நிகழ்வதாகத் தெரியவந்துள்ளது.

மூளையில் மின்னோட்டம் (Electrical Activity) அதிகமாகிறது. வலது மூளை, இடது மூளை ஆகிய இரண்டிலும் பல பாகங்களில் மின் தூண்டல் ஏற்படுகிறது. மூளையிலுள்ள நியூரான்கள் எனும் நரம்பு செல்களினிடையே பல புதிய இணைப்புகள் உருவாகின்றன.

நினைவாற்றலோடு சம்பந்தப்பட்ட சில வேதிப் பொருட்களும் மூளை அமைதிப்படுத்தும். சில வேதிப் பொருட்களும் (Neuro Chemicals) மூளையினுள் அதிக அளவில் சுரக்கின்றன. பினியல் எனப்படும் நாளமில்லாச் சுரப்பியும் தூண்டப்படுகிறது. இவை அனைத்துமே ஹாக்கினி முத்திரையின் செயல்பாடுகளை விளக்கும் ஆதாரங்களாகும்.

நம்பிக்கை வைத்தியம்



நம்பிக்கை என்பது மனதையும் உடலையும் இயக்கும் மாபெரும் சக்தியாகும் முடியும் என்கிற நம்பிக்கை எப்படி மூளையை இயக்கி உடலையும் மனதையும் மாற்றி அமைக்கிறதோ அதை போல். முடியாது என்கிற நம்பிக்கையும் ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கையை நரகமாக்கி விடும். மனித மூளை என்பது மாபெரும் சக்தி படைத்தது. அதன் ஆற்றலை இன்று வரை யாராலும் கணிக்க முடியவில்லை. மூளை ஒரு இயந்திரம் போன்றது. மூளை என்பது ஒரு மனிதனை சிந்திக்கவும் செயல்படவும் வைக்கிறது. இப்படி சிந்திக்கும் ஆற்றல் நிரம்பி இருப்பதால்தான் மனிதனால் பரிணாம வளர்ச்சியை அடைய முடிகிறது.

இதில் நாம் கவனிக்க வேண்டிய ஒரு முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், மனிதனுக்கு இப்படிப்பட்ட மாற்றத்திற்கு துணை நிற்கும் மூளைக்கு நல்லது எது கெட்டது எது என்று தெரியாது. இங்குதான் நாம் நம்பிக்கை என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டி இருக்கிற நம்பிக்கை என்பது எண்ணங்களின் சத்தங்களில் மற்றும் செயல்களின் ஆழமாகும். ஒரு மனிதனின் நம்பிக்கை அவன் தலையெழுத்தையே மாற்றி அமைத்து விடும் மரணத்தின் பிடியில் நாட்களை எண்ணிக்கொண்டிருக்கும் நோயாளிகளுக்கும் கூட தான் குணமடைந்து விடுவோம் என்ற நம்பிக்கையை அவன் உட்கொள்ளும் மருந்துகளின் மீது நம்பிக்கையை ஊட்டும் போது மருந்துகளை நம்பிக்கையாக உண்டு பல வருடங்கள் வாழ்ந்த சரித்திரமும் இவ்வகில் நடந்து இருக்கின்றன.

இன்றைய மனோவியல் மருத்துவத்தில் ஃபெய்த் தியரி என்னும் நம்பிக்கை வைத்தியம் பெரும் புரட்சியை செய்து வருகிறது. நாம் உண்ணும் உணவை நலம் அளிக்கும் என்கிற நம்பிக்கையோடு உண்ணும் போது உணவுகள் எவ்வாறு உடலை இயக்குகின்றன என்பதற்கு ஒரு சில என் அனுபவங்கள் சான்று. என் தோழியின் மாமியாருக்கு வயது 70 இருக்கும். அவருக்கு வெகு நாட்களாகவே மூட்டு வலி இருந்து வந்தது பல மருத்துவர்கள் பார்த்தோம் அவருக்கு சரியாகவில்லை. அப்போது அவரே ஒரு வார இதழில் வந்த விளம்பரத்தை பார்த்துவிட்டு என் தோழியிடம் அதாவது அவரின் மருமகனான என் தோழியிடம் கூறி அந்த இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும்படி சொல்லி இருந்தார். அப்போது அவர்களுடன் நானும் சென்று இருந்தேன் அந்த மருத்துவரின் மீது அவர் மாமியாருக்கு மிகவும் நம்பிக்கை வந்து விட்டது.

அவரிடம் ஒரு அப்பாயின்ட்மென்ட்டை வாங்கிக்கொண்டு என் தோழியும் அவர் மாமியாரையும் அழைத்து சென்றோம் அந்த மருத்துவரின் பேச்சு முதலில். அந்த பெரிய மாவிற்கு மிகவும் பிடித்து விட்டது அவர் மிகவும் நம்பிக்கையுடன் பேசினார் இவரும் அவரிடம் சென்றால் தனக்கு குணமாகிவிடும் என்ற நம்பிக்கை இருந்தது. மருத்துவரும் இவரை பரிசோதித்து விட்டு என்னிடம் மருந்துகள் இருக்கின்றது இதற்கு நான் ஒரு மாதம் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டாலே போதும் உங்களுக்கு

சரியாகிவிடும் என்று சொன்னார். அப்போது அவர் உள்ளே சென்று இவருக்கு தேவையான மருந்துகள் . அதாவது அவர் ஒரு சித்த மருத்துவர் என்பதனால் கஷாயம் லேகியம் போன்ற மருந்துகளை எப்போது சாப்பிட வேண்டும் என்ற விவரத்துடன் எழுதி கையில் கொடுத்தார் அவர் ஸ்லிப் களை எழுதி ஒன்று உண்டாக கையில் கொடுத்து பின் எல்லாத்தையும் ஒரு கவரில் எடுத்து போட்டுக்கொள்ள சொன்னார் அப்போது.

என் தோழியின் மாமியார் எல்லாவற்றையும் கவரில் போட்டுக்கொள்கிறேன் என்று எடுத்தார் அப்போது முக்கியமான இரண்டு மருந்துகளை அந்த மேதை மீதே விட்டுவிட்டு இருக்கிறார் அதை நாங்கள் முதலில் கவனிக்கவில்லை. ஏழு நாட்களுக்குப் பிறகு வந்தால் போதும் அதுவரை நீங்கள் வர வேண்டிய அவசியம் இல்லை மருந்துகளை தொடர்நடிந்து நாட்களுக்குப் பிறகு என் தோழியும் அவர் மாமியாரும் மருத்துவரை சந்திப்பதற்காக வந்திருந்தனர் அப்போது அவர்களை பார்க்கும் பொழுது தான் எனக்கு மருத்துவரிடம் அந்த மாத்திரையை நான் வாங்கியது நினைவுக்கு வந்தது அப்போது என் தோழியிடம் அதை நான் சொன்னேன் ஆனால் அவளோ என் மாமியார் இப்போது மிகவும் நலமாக இருக்கிறார் அவருக்கு முன்பை விட கால் வலி சரியாக இருக்கிறது என்றால். எனக்கு மிகவும் ஆச்சரியமாக இருந்தது அப்போதுதான் எனக்கு. Faith Therapy பற்றி யோசித்தேன். அவருக்கு அந்த மருத்துவரின் மீது இருந்த நம்பிக்கையும் இந்த மருந்து நம்மை குணப்படுத்தும் என்ற ஆழ்ந்த நம்பிக்கையும் மட்டுமே அவர் நோயை சரிப்படுத்தி இருக்கிறது என்பதனை என்னால் உணர முடிந்தது. மருத்துவர் மருந்தை என்னிடம் கொடுத்ததையும் அதை நான் அவர்களிடம் கொடுக்க முடியாத சூழலில் சிக்கியதையும் என் தோழியிடம் பகிர்ந்து கொண்டேன் ஆனால் என் தோழியோ அவர் கொடுத்த மருந்துகளை ஒழுங்காக சாப்பிட்டார் என்று நலமாகவே இருக்கிறார் என்று சொன்னது எனக்கு ஒரு நிம்மதியை தந்தது. நான் புரிந்து கொண்டது அவர் உட்கொண்டது மருந்து அல்ல. மாறாக சக்தி மிக்க மருந்து என்கிற நம்பிக்கையை தான் Faith Therapy என்கிறது மனோவியல்.

நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் நம்பிக்கையோடு செய்யும்போது அவை எவ்வாறு துணை புரிகின்றன என்பதை ஒவ்வொரு நபரும் கற்று உணர்ந்து செயல்பட்டால் உலகம் படைக்கப்பட்டது எனக்காகவே என்னும் தத்துவம் அனுபவமாக மாறும்.

- ரேணுகா தினகரன்

மாணவர்களின் மாமருந்து ஆசிரியரே !

மாதா ,பிதா, குரு, தெய்வம் என்று வரிசைப்படுத்தி நமக்கு வழிகாட்டிகளாக அறிமுகப்படுத்தி வைத்தார்கள் முன்னோர்கள். குறிப்பாக தெய்வத்துக்கும் மேலாக குரு அதாவது ஆசிரியர் பெருமக்கள் ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் அவனது வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் அற்புத செயலை செய்கிறார் என்பதால் அந்த சிறப்பு. அன்றைய காலகட்டங்களில் ஆசிரியர்கள் கண்டிக்கவும் தண்டிக்கவும் செய்தார்கள். காலப்போக்கில் அது மாறி உள்ளதால் நிலைமையும் மாறியுள்ளது.

மாணவன் தவறு செய்தால் அடிக்கக் கூடாது, திட்டவும் கூடாது, மனம் புண்படும் படி பேசவும் கூடாது.

எனில், படிக்குமாறு அறிவுறுத்தக் கூடாது, ஒழுக்கத்தை வலியுறுத்தக் கூடாது, இது எதுவுமே மாணவனுக்கு பிடிக்காது, மாணவன் மனம் புண்படும்..

எனில் ஆசிரியரின்(பெற்றோரின்) வேலை தான் என்ன?

பண்படுத்துவது என்பது பண்படுத்துதல் அல்ல..



கற்களை சேதப்படுத்தக் கூடாது என்று சொன்னால் இங்கு சிறப்பங்கள் எப்படி கிடைக்கும்...?

நிலங்களை சேதப்படுத்தக் கூடாது என்று சொன்னால் இங்கு விளைச்சல் எப்படி கிடைக்கும்?

தங்கத்தை நெருப்பில் இடாதே என்று சொன்னால் தங்க ஆபரணங்கள் எப்படி கிடைக்கும்? புரிதல் வேண்டும்...

பண்படுத்துவது என்பது பண்படுத்துவது அல்ல என்ற புரிதல் மாணவர்களுக்கு மட்டுமல்ல * மற்றவர்களுக்கும் வேண்டும்!

ஒரு பச்சிளம் குழந்தைக்கு ஊசி போடுகிறார்

மருத்துவர். குழந்தைக்கு வலிக்கும் இது தவறு என்று அவரிடம் சொன்னால் குழந்தை நலமுடன் வாழ்வது எப்படி.?

ஒரு வீட்டில் குழந்தையின் கைகளை தந்தை பிடிக்க, கால்களை மாமா பிடிக்க.. தலையை அசைக்காமல் பாட்டி அழுத்தி பிடிக்க, குழந்தைக்கு பிடிக்காத கசப்பு மருந்தை தாய் தருகிறாள். குழந்தையின் மீது செலுத்தப்படும் எவ்வளவு மோசமான வன்முறை இது... அவர்களுக்கான தண்டனை என்ன?

குழந்தையின் நலன்கள் இரண்டு.. உடல் நலன்... உள்ள நலன்...

உடல் நலனுக்காக இயங்கும் மருத்துவத்துறையின் கைகளை... "ஊசி குழந்தைக்கு வலிக்கும், மருந்து குழந்தைக்கு கசக்கும், அறுவை சிகிச்சை அதை விட வலிக்கும்... எனவே எல்லாவற்றையும் தவிர்த்து குழந்தைக்கு மனம் நோகாமல் அறிவுரை மட்டும் கூறி அனுப்புங்கள்" என்று சொல்வீர்களா.?

மருத்துவ துறையின் கைகள் கட்டப்பட்டால், உடல் நலன் ஒழிந்தது என்று அர்த்தம்... புரிதல் வேண்டும்... அதே போல...உள்ள நலனுக்கானது தான் கல்விக்கூடங்கள்...

அது கூடாது, இது கூடாது என்று இங்கே கற்பிப்பவரின் கையும், சுய சிந்தனை உணர்வும் கட்டப்பட்டுவிட்டன...

விளைவு நாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

ஒரு கல்விக்கூடம் மூடப்பட்டால் அது நூறு சிறைச்சாலைகள் திறப்பதற்கு சமம்.

மூடும் அளவிற்கு அதிக சிரமம் வேண்டாம்...

ஆசிரியரின் உடலும், உள்ளமும், கைகளும் கட்டப்பட்டாலே போதும். மாணவன் ஆசிரியரால் திருத்தப்படாவிட்டால்,காவலர்களின் அடியால் திருந்த வேண்டும் அல்லது சிறைச்சாலைக்குத்தான் செல்ல வேண்டும். சிந்தியுங்கள் பெற்றோர்களே..!

சமுதாய வளர்ச்சிக்காக பெரும் சேவையாற்றிக் கொண்டிருக்கும், மாணவர்களை தன் பிள்ளைகள் போல் நினைத்து கற்பிப்பதுடன், *அவர்களை சிறந்த முறையில் வழிநடத்தி, அவர்களை ஓர் உயர்ந்த நிலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்ற இலட்சியத்திற்காக தனது வாழ்வையே அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருக்கும் நல்லுள்ளம் கொண்டவர்கள் ஆசிரியர்கள்.

- மயிலாடுதுறை ஞானசம்பந்தன்

ஆணையே விழுங்கும் ஆன்லைன் கூரியர்



ஆன்லைன் வர்த்தகங்கள் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வரும் நிலையில், ஆன்லைன் கூரியர் மோசடிகளும் அதிகரித்து வருகின்றன. இந்நிலையில் இதிலிருந்து எப்படி தற்காத்துக்கொள்வது என்பது குறித்த அறிவிப்பை மத்திய அரசு வெளியிட்டுள்ளது.

கடந்த 2019ம் ஆண்டை பொறுத்த அளவில், இந்தியாவில் ஒவ்வொரு நாளும் 7.1 லட்சத்திற்கும் அதிகமான ஆன்லைன் வர்த்தகங்கள் நடைபெறுகின்றன. ஆனால் இது தற்போது சுமார் 45 லட்சத்திற்கும் அதிகமாக உயர்ந்திருக்கிறது. அதேநேரம் ஆன்லைன் மோசடிகளும் அதிகரித்திருக்கின்றன. குறிப்பாக ஆன்லைன் கூரியர் மோசடிகள் நினைத்து பார்க்க முடியாத அளவுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளன. கடந்த பிப்ரவரி மாதம் பெங்களூரை சேர்ந்த சாக்ஸ்பீவ் நிறுவனத்தின் சிஇஓ ஒருவர், ஆன்லைன் கூரியர் மோசடியில் சுமார் ரூ.2.3 கோடியை இழந்திருந்தது பெரும் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியிருந்தது. இவருக்கு அடையாளம் தெரியாத நம்பரிலிருந்து ஃபோன் கால் வந்திருக்கிறது. மறுமுனையில் பேசிய நபர், கூரியர் வந்திருப்பதாகவும், அதில் போதை பொருட்கள், பாஸ்போர்ட் உள்ளிட்டவை இருப்பதாகவும் கூறியிருக்கிறார். மட்டுமல்லாது இது சட்டவிரோதம் எனவும் இது தொடர்பாக ரிசர்வ் வங்கி வழக்குப்பதிவு செய்திருப்பதாகவும் கூறியுள்ளார்.

சட்டவிரோத பண பரிவர்த்தனை சட்டத்தின் கீழ் வழக்குப்பதிவு செய்யப்பட்டிருப்பதாகவும், இதிலிருந்து விடுதலையாக வேண்டும் எனில் ஆர்பிஐக்கு அபராதம் செலுத்த வேண்டும் என்றும் கூரியர் சர்வீசிலிருந்து பேசியிருக்கிறார். இதனை நம்பிய சிஇஓ, 8 வங்கி கணக்குகளுக்கு ரூ.2.3 கோடியை பிரித்து பிரித்து அனுப்பி வைத்திருக்கிறார். அதன் பின்னர் கூரியர் நிறுவனத்திடமிருந்து எந்த ஃபோன் காலும் வரவில்லை. கடைசியாக தான் ஏமாற்றப்பட்டிருப்பதை சிஇஓ உணர்ந்திருக்கிறார். இச்சம்பவம் ஆன்லைனில் வர்த்தகம் செய்பவர்களுக்கு பெரும் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

சிஇஓ போலீசில் புகார் அளித்ததால் இந்த மோசடி குறித்து வெளி உலகிற்கு தெரிய வந்திருக்கிறது. ஆனால், இதுபோன்று ஏராளமான வழிகளில்



எஸ்.சூர்யா

மோசடிகள் நடைபெறுகின்றன. இது போன்ற சிக்கலில் மாட்டாமல் இருக்க மத்திய அரசு சில அறிவுறுத்தல்களை வழங்கியுள்ளது. அதாவது, ஆன்லைன் கூரியர் மோசடியில் ஈடுபடுபவர்கள் பொதுவாக சில யுக்திகளை பயன்படுத்துவார்கள். அதில் முக்கியமானது, "பணமோசடி மற்றும் போதைப்பொருள் கடத்தல் தொடர்பான குற்றச்சாட்டுகளில் நீங்கள் சிக்கியிருக்கிறீர்கள். இதிலிருந்து விடுபட வேண்டும் எனில் பணம் செலுத்த வேண்டும்" என்று சொல்லி பேச தொடங்குவார்கள். அப்போதே உஷாராகி விட வேண்டும்.

மோசடியில் சிக்குவதை தவிர்க்க, கூரியர் டெலிவரி அதிகாரி என்று பேசுபவர்களிடம் உங்களுடைய வங்கி கணக்கு விவரங்களை வேடிர் செய்ய கூடாது. உண்மையான கூரியர் நிறுவனங்கள் எதுவும் உங்களுடைய வங்கி கணக்கு, ஓடிபி(எஐஐரி), இமேயில் விவரங்களை கேட்காது. முன்பின் தெரியாத நபர்களிடம் இருந்து அழைப்பு வரும்போதும், பணம் செலுத்த வேண்டும் என்று அவசரப்படுத்தும் அந்த ஃபோன் கால்கள் சந்தேகத்திற்குரியவை என்பதை உணர வேண்டும்.

ஒருவேளை உங்களுக்கு கிடைக்கும் தகவல்களில் ஏதேனும் சந்தேகம் இருப்பின், அதனை ஒன்றுக்கு இரண்டு முறை சரிபார்க்கவும். உங்களுக்கு வந்த ஃபோன் கால் குறித்து ஏதேனும் பணத்தை அனுப்புவதாக இருந்தால், சம்பந்தப்பட்ட கூரியர் நிறுவனத்திற்கு நேரடியாக ஃபோன் செய்து நீங்கள் இரண்டு முறை தகவலை உறுதி செய்துகொள்ளவும்.

முக்கியமான விஷயம் ஆன்லைனில் காட்டும் ஹெல்ப்பைஸ் நம்பர்களை நம்ப கூடாது. நீங்கள் ஏமாறப்போகிறீர்கள் என்று தெரிந்துவிட்டால் உடனடியாக காவல் நிலையத்தில் புகார் அளியுங்கள். தவறாக பணம் செலுத்திவிட்டாலும் அது குறித்து புகார் அளியுங்கள். அது உங்களை போன்று மற்றவர்கள் சிக்காமல் இருக்க காப்பாற்றும் என மத்திய தகவல் தொழில்நுட்பம் அமைச்சகம் எச்சரிக்கை விடுத்திருக்கிறது.



தபு, கரீனா, கிருத்தி கூட்டணியில் 'Crew' ட்ரெய்லர் எப்படி?

தபு, கிருத்தி சனோன், கரீனா கபூர் நடித்துள்ள 'க்ரூ' படத்தின் ட்ரெய்லர் வெளியாகியுள்ளது. 'லூட் கேஸ்' படத்தை இயக்கிய ராஜேஷ் ஏ.கிருஷ்ணன் இயக்கத்தில் தபு, கிருத்தி சனோன், கரீனா கபூர் நடித்துள்ள படம் 'க்ரூ'. பாலாஜி டெலிஃபிலிம்ஸ் நிறுவனத்துடன் அனில் கபூர் இணைந்து இப்படத்தை தயாரித்துள்ளார். இதில் பாடகர் திலிஜித் தோசன்ஜ் மற்றும் நகைச்சுவைக் கலைஞர் கபில் சர்மா சிறப்பு தோற்றத்தில் நடித்துள்ளனர். ட்ரெய்லர் எப்படி? கோஹினூர் ஏர்லைன்ஸ் என்ற விமான நிறுவனத்தில் பணிபுரிகின்றனர் தபு, கிருத்தி சனோன், கரீனா கபூர். திவாலாகும் நிலையில் இருக்கும் நிறுவனத்தில் மாதா மாதம் சம்பளம் பெறவே மூவரும் சிரமப்படுகின்றனர். விமானத்தில் இறக்கும் ஒரு முதியவரின் உடலில் தங்கம் இருப்பதைக் கண்டு, இவர்கள் மூவருக்கும் தங்கம் கடத்தும் ஆசை வருகிறது. இதன் பிறகு தங்கம் கடத்தலில் ஈடுபடும் மூவருக்கும் சிலபல சிக்கல்கள் ஏற்படுவதாக ட்ரெய்லரில் காட்டப்படுகின்றன.

ஏறக்குறைய படத்தின் முக்காலவாசி கதையையும் ட்ரெய்லரில் காட்டிவிடுகிறார்கள். இதையும் தாண்டி ஜெயிக்க வேண்டுமென்றால் அதற்கான விறுவிறுப்பான திரைக்கதை அவசியம். ட்ரெய்லர் முழுக்க வரும் நகைச்சுவையான வசனங்களும், அதிரடியாக காட்சிகளும் இந்த படம் ரசிகர்களை ஏமாற்றாது என்று உறுதி கூறுகின்றன.

கரகாட்டக்காரன் In சாமானியன்!

சிறப்பான படங்களை தயாரித்து வரும் எட்செட்ரா என்டர்டெயின்மென்ட் சார்பில் மதியழகன் தயாரிப்பில் உருவாகியுள்ள படம் 'சாமானியன்'. கிட்டத்தட்ட பத்து வருட இடைவெளிக்குப்பிறகு 'மக்கள் நாயகன்' ராமராஜன் இப்படத்தின் மூலம் கதாநாயகனாகவே தமிழ் சினிமாவில் மறுபிரவேசம் செய்கிறார். ராமராஜனின்



திரையுலக பயண வெற்றியின் பின்னணியில் தூணாக இருந்து அவரது படங்களுக்கு காலத்தால் அழியாத இனிமையான பாடல்களை கொடுத்த இசைஞானி இளையராஜா, தற்போது 23 வருடங்களுக்கு பிறகு 'சாமானியன்' படத்தின் மூலம் மீண்டும் ராமராஜனுடன் கைகொடுத்துள்ளார்.

தம்பிக்கோட்டை, மறைந்திருந்து பார்க்கும் மர்மம் என்ன ஆகிய படங்களை இயக்கிய இயக்குநர் ராஜேஷ் இயக்கியுள்ள இப்படத்திற்கு கதாசிரியர் கார்த்திக் குமார் கதை எழுதியுள்ளார். கதாநாயகிகளாக நக்லா சரண், ஸ்மிருதி வெங்கட், அபர்ணதி நடிக்கின்றனர். முக்கிய வேடங்களில் ராதாரவி, எம்.எஸ்.பாஸ்கர், லியோ சிவகுமார், ராஜாராணி பாண்டியன், மைம் கோபி, போஸ் வெங்கட், வினோதினி உள்ளிட்ட பலர் நடிக்கின்றனர்.

ஜி.வி. பிரகாஷ் குமார் தனது சிறந்த நடிகப்பிற்காக மட்டுமல்லாமல், தனித்துவமான பரிசோதனை முயற்சியிலான கதைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் தனது ஆர்வத்திற்காகவும் பாராட்டப்படுபவர், தயாரிப்பாளர் ஜி. டில்லி பாபுவின் ஆக்சஸ் ஃபிலிம் ஃபேக்டரி தரம்மிக்க படைப்புகளைத் தயாரிப்பதன் மூலம் திரைப்பட ஆர்வலர்கள் மற்றும் வர்த்தக வட்டாரத்திலும் தொடர்ந்து கவனத்தை ஈர்த்து வருகிறது. இந்தத் தயாரிப்பு நிறுவனம் இப்போது வரவிருக்கும் 'கள்வன்' படத்தின் மூலம் பார்வையாளர்களை கவர் தயாராகி வருகிறது.

ஒளிப்பதிவாளர் பி.வி. ஷங்கர் இயக்கி இருக்கும் இந்தப் படத்தில் ஜி.வி. பிரகாஷ் குமார், பாரதிராஜா, இவானா மற்றும் தீனா ஆகியோர் முதன்மை கதாபாத்திரங்களில் நடித்துள்ளனர். "கள்வன் திரைப்படத்தில் ஜிவி பிரகாஷ் ஹீரோவாக நடித்துள்ளார். அவருக்கு ஜோடியாக லவ் டூடே நாயகி இவானா நடித்திருக்கிறார். மேலும் பாரதிராஜா, விஜய் டிவி தீனா ஆகியோர் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடித்திருக்கின்றனர்.



இப்படத்திற்கு ஜிவி பிரகாஷ் குமார் தான் இசையமைத்து உள்ளார். ராட்சசன், முண்டாசுப்பட்டி போன்ற பிளாக்பஸ்டர் ஹிட் படங்களுக்கு ஒளிப்பதிவு செய்த பிவி ஷங்கர் தான் இப்படத்தின் மூலம் இயக்குனராக அறிமுகமாகி உள்ளார்."



இயக்குநர் எஸ். யு. அருண்குமார் இயக்கத்தில் உருவாகி வரும் 'சீயான் 62' எனும் திரைப்படத்தில் விக்ரம், எஸ். ஜே. சூர்யா, சுராஜ் வெஞ்சரமூடு உள்ளிட்ட முன்னணி நட்சத்திர நடிகர்கள் நடிக்கிறார்கள்.

'சார்பட்டா பரம்பரை' படத்தில் மாரியம்மா கதாபாத்திரத்தில் நடித்ததன் மூலம் தமிழ் ரசிகர்களிடத்தில் பிரபலமானவர் நடிகை துஷாரா விஜயன். தனித்துவமான நடிக்பில் மிளிரும் இவர் 'ராயன்', 'வேட்டையன்' ஆகிய திரைப்படங்களில் முன்னணி நட்சத்திர நடிகர்களுடன் நடித்து வருகிறார். இவர் தற்போது 'சீயான்' விக்ரம் நடிப்பில் தயாராகும் 'சீயான் 62' படத்தில் கதையின் நாயகியாக நடிக்க ஒப்பந்தமாகி இருக்கிறார்.



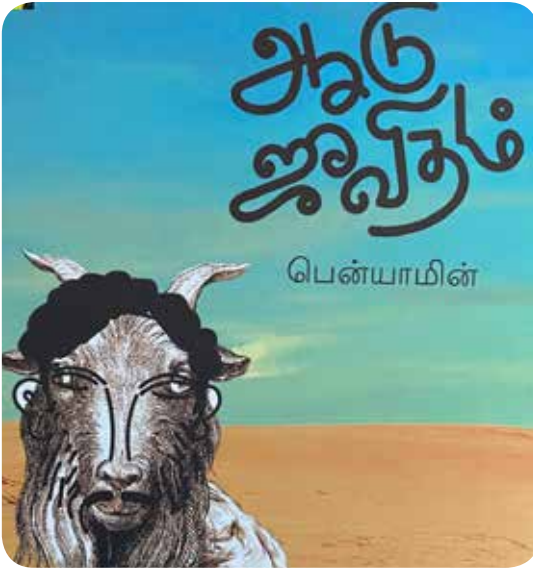
மலையாளத் திரைப்படங்கள் இந்திய சினிமா ரசிகர்களிடையே இந்த ஆண்டின் தொடக்கம் முதலே தனிக் கவனம் பெற்று வருகின்றன. பிரமயுகம், மஞ்சும்மல் பாய்ஸ், அன்வெஷிப்பின் கண்டேதும், பிரேமலு போன்ற மலையாள திரைப்படங்களைத் தொடர்ந்து இன்று தமிழகத்தில் வெளியாகியுள்ளது 'ஆடு

ஜீவிதம்' திரைப்படம்.

மலையாள இயக்குநர் பிளெஸ்ஸி இயக்கத்தில் பிரித்விராஜ் கதாநாயகனாக நடித்துள்ள இப்படம், மலையாள எழுத்தாளர் பென்யாமின் (பென்னி டேனியல்) எழுதிய 'ஆடு ஜீவிதம்' என்ற நாவலைத் தழுவி எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பெரும் எதிர்பார்ப்போடு வெளியாகியுள்ள 'ஆடு ஜீவிதம்' அந்த எதிர்பார்ப்பைப் பூர்த்தி செய்துள்ளதா? தொடர்ந்து மலையாளத் திரைப்படங்களைக் கொண்டாடி வரும் தமிழ் ரசிகர்கள் இப்படத்தையும் வெற்றிப் படமாக மாற்றுவார்களா?

ஆடு ஜீவிதம் படத்தின் கதை என்ன? கேரளாவின் ஆலப்புழா மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த நஜீப் முகம்மது. வெளிநாடு சென்று வேலை பார்த்தால், தனது குடும்பத்தின் கஷ்டங்கள் தீரும் என நம்பி செளதி அரேபியாவிற்கு செல்லும் இவருக்கு பாலைவனத்தில் ஆடு மேய்க்கும் வேலை வழங்கப்படுகிறது. உணவு, நீர், ஓய்வு இல்லாமல் பல்வேறு கொடுமைகளுக்கு இடையே பாலைவனத்தில் துன்புறும் இவர் எவ்வாறு தப்பித்து தாயகம் திரும்பினார் என்பதே 'ஆடு ஜீவிதம்' நாவலின் கதை.





முகநூல் நட்பும் ரயில் பயண நட்பும்!

ரயில் பயணத்தின் போது ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகம் செய்து கொள்வர். நீண்ட தூர பயணமாக இருப்பின் உறவினர்களுக்கிடையே இருக்கின்ற பாசத்தைப் போல பேசிக்கொள்வார்கள். நிறைய விசாரிப்புகள், தகவல் பரிமாற்றங்கள் ஆலோசனைகள் இப்படி ஒருவருக்கொருவர் பேசிக்கொண்டு தாங்கள் இறங்க வேண்டிய ரயில் நிலையம் வந்த பிறகு அவரவர் அவரவர் வேலையை பார்க்க சென்று விடுவார்கள். இது குறித்து பாலச்சந்தர் கூட ரயில் சினேகம் என்ற நாடகம் எடுத்திருப்பார். அதே போல தான் முகநூல் நட்பும் மாறி இருக்கிறது. முகநூலில் ஒவ்வொரு பதிவா பண்ணும் போது வெவ்வேறு விதமான மனநிலை இருக்கும்.

ஒருத்தவங்க விதவிதமா சமைச்சிருப்பாங்க அதுக்கு ஒரு ரியாக்ட்.



ஒருத்தவங்க காதல் கவிதை போட்டுருப்பாங்க அதுக்கு ஒரு ரியாக்ட். ஒருத்தவங்க உடம்பு சரியில்லை போட்டுருப்பாங்க அதுக்கு ஒரு ரியாக்ட். ஒருத்தருக்கு பிறந்தநாள் அதுக்கு ஒரு ரியாக்ட்.

அப்படி அவங்கவங்க மனநிலைக்கு ஏத்தப்படி பதிவா போட்டுருப்பாங்க. நாமும் அவங்க மனநிலைக்கு ஏத்தப்படி ஆர்ஜன், அழகை, ப்ளூ லைக், கேர்ஸ் மைலின்னு கடமை ஆத்திட்டி போயிட்டி இருப்போம்.

அதோட சரி. நமக்கும் அந்த பதிவுக்கும் சம்பந்தமில்லை. அவர் சிரிச்சாலும், சேர்ந்து சிரிக்க அடுத்த நாம இருப்பதில்லை. அவர் அழுதாலும் கூட இருந்து சேர்ந்து பகிர்ந்துக்க நாம இருக்க போவதில்லை.

அவங்க வலி அவங்களுக்கு தான்.

அது நமக்கு செய்தி... அவ்வளவே தான்!!!

எவ்வளவோ வலியோட வரும் நமக்கு, கொஞ்ச நேரம் இளைப்பாறல் தான் இந்த ஃபேஸ்புக். அதை சந்தோச மருந்தா மட்டும் எடுத்துக்கணும்.

ஒரு பக்கா கமர்ஷியல் entertainment தான் இது!!!

இவ்வளவு தான் இணையம். அதுக்கு மேல இங்க எதையும் எதிர்பார்க்காமல் நகர்ந்து போயிட்டி இருந்தா, எந்த பிரச்சனையும் இல்லை. 'நெருங்கி வருவது எல்லாமே ஒரு நாளைக்கு விலகி போவது தான்'.... இயற்கை தியதி!

அளவீடும் எல்லையும் எங்கேயும் அவசியம்....

அதுவும் அது இங்கே, கூடுதலா இருந்தா ரொம்பவே நல்லது.. உசுப்பேத்துரவங்கிட்ட உம்முன்னும், கடுப்பேத்துரவங்கிட்ட கம்முன்னும் இருந்தா நம்ம வாழ்க்கை ரொம்ப ஐம்முன்னு இருக்கும்...முகநூலில் முகம் தொலைத்து மாட்டிக்கொண்டவர்கள் உண்டு. அதில் அளவோடு பழகி வாழ்நாளை முழுவதும் மகிழ்ச்சியாக தொடர்பவர்களும் உண்டு.

எலுமிச்சையில் எண்ணற்ற பலன்கள்!

கோடைக்காலத்தில் வெயில் வாட்டி வதைக்கிறது . அடிக்கடி குடிதண்ணீர் அவசியமாகிறது. அந்த நேரத்தில் எலுமிச்சை சாறு அதில் பிழிந்து குடித்தால் உடல் நலத்துக்கு நன்மை கிடைக்கிறது என்று முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். எலுமிச்சை பழத்தின் விலை சிறிதெனினும் அதனால் விளையும் பலன்கள் எண்ணற்றவை!

எலுமிச்சை புளிப்பு சுவை மிக்க மஞ்சள் நிறப் பழத்தைக் கொடுக்கும் ஒரு வகைத் தாவரம். இது சிட்ரஸ் லிமன் (Citruslimon) என்னும் அறிவியல் பெயர்கொண்டது.

எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் 5% அளவுக்கு சிட்ரிக் அமிலம் உண்டு. இதனால் இது புளிப்புச் சுவை.

இதன் pH அளவு 2 முதல் 3 வரை இருக்கும். இதனால் இதைப் பள்ளிகளில் கற்பித்தல் சோதனைகளில் மலிவான அமிலமாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இதன் தனித்துவமான சுவை காரணமாக இதனை அடிப்படியாகக் கொண்டு பல வகையான பானங்களும், இனிப்பு வகைகளும் தயாரிக்கப்பட்டு ஆக்கப்பட்டு வருகின்றன. எலுமிச்சைச் சாறுடன் நீர் கலந்து அடிக்கடி



வாய் கொப்பளித்தால் வாய் துர் நாற்றம் மறையும்.

வாந்தியா?

எலுமிச்சைச் சாறுடன், இஞ்சிச் சாறு, சிறிதளவு தேன் சேர்த்து, வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து சாப்பிட விரைவில் குணம் தெரியும்.

எலுமிச்சைச் சாறுடன் வெந்நீர் கலந்து குடிக்கும் போது நெஞ்செரிச்சல், ஏப்பம், வயிறு உப்புசம் குறையும். ஜீரணசக்சியும் அதிகரிக்கும்.

கல்லீரலைப் பலப்படுத்த சிறந்த டானிக் எலுமிச்சை. பித்தநீர் சரியான அளவில் சுரக்க வழிசெய்கிறது. பித்தப்பையில் ஏற்படும் கற்களைக் கரைக்க உதவுகிறது.

சருமப் புண்களுக்கு ஆண்டிசெப்டிக்காகப் பயன்படுகிறது. எலுமிச்சைச் சாற்றை முகத்தில் தடவிவர, முகத்திலுள்ள கரும்புள்ளிகள் மற்றும் சுருக்கங்கள் மறைகின்றன.

பாலேட்டுடன் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து முகத்தில் தடவினால் சரும நிறம் பளிச்சிடும். தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் இளஞ் சூடான நீரில் எலுமிச்சைச் சாறு, ஒரு டீஸ்பூன் தேனூடன் பருகி வர உடல் எடை குறையும்.

பொட்டாசியம் அதிகமான அளவில் இருப்பதால் இதயக் குறைபாடுகளை நீக்க உதவுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம், தலைச்சுற்றல், வயிற்றுப் பிரட்டல் போன்ற உபாதைகள் நீங்கும்.

இரவு நேரத்தில் வெதுவெதுப்பான நீரில், எலுமிச்சைச் சாறுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் நல்ல தூக்கம் வரும். உடல் மட்டுமின்றி, மனமும் அமைதி அடையும்.



எஸ்.ஜானகி

சிரி... சிரி... சிரிங்க...!



ஒரு டூவீலர்காரன் க்ராஸிங்க்ல ரெட் சிக்னல் போட்டிருந்தும் கவனிக்காதவன் மாதிரி போனான்.

அவனைப் பாத்து இன்னும் அஞ்சாறு டூவீலர்காரங்களும் ரெட் சிக்னல் மதிக்காம போனாங்க.

இத கவனிச்ச ட்ராஃபிக் கான்ஸ்டபிள் முதல்ல போனவனை வுட்டுட்டு இந்த அஞ்சு

பேரையும் நிறத்தி ஃபைன் போட்டாரு.

அதுல கடுப்பான ஒருத்தன் "யோவ், அந்த முதல்ல போனவனை ஏன்யா விட்டே" ன்னு கேட்க கான்ஸ்டபிள் சொன்னாரு

"அவரு எங்க மார்க்கெட்டிங் ஆளு.

இப்படி சிக்னல் மதிக்காம போயி போயி மத்தவங்களுக்கு ஆச காட்டி எங்க மன்த்லி டார்கெட்ட முடிக்க ஹெல்ப் பண்ணுவாரு"!!!

திரும்பத் திரும்ப பேசற நீ

ஒரு இன்டர்வியுவின் போது...

மேலாளர்:நான் சொல்றதுக்கு....எதிர் வார்த்தையை சொல்லுங்க..

பையன்: ஓகே சார்...நீங்க சொல்லுங்க நான் ட்ரை பண்ணேன்.

மேலாளர்:நல்லது

பையன்:கேட்டது

மேலாளர்:நான் இன்னும் ஆரம்பிக்கவே இல்லை....!!

பையன்:நான் இப்பொழுதுதான் ஆரம்பித்தேன்.

மேலாளர்:இல்லைங்க....

பையன்:ஆமாங்க....!!!

மேலாளர்:நீ தப்பா புரிஞ்சிக்கிட்டிங்க...!!

பையன்:நீ சரியா புரிஞ்சிக்கிட்டிங்க...!!

மேலாளர்:நிறுத்து உன் பேச்சை

பையன்:தொடங்கு உன் பேச்சை

மேலாளர்: இப்போ...வாயை மூடுரியா...? இல்லையா...??



பையன்: இப்போ வாயை திறந்து பேசுகிறாயா...??இல்லையா?

மேலாளர்:நிறுத்துடா எல்லாத்தையும்

பையன்:தொடங்குடா...எல்லாத்தையும்

மேலாளர்:வெளியே போ...!!!

பையன்:உள்ளே வா....!!!

மேலாளர்:ஐயா ஆண்டவா.....!!!!!!

பையன்:ஆஹா சைத்தானே.....!!!!!!!

மேலாளர்:யு ஆர்...ரிஜெக்ட்டு,,!!!

பையன்:ஐ ஆம் செலக்டட்

வெள்ளை வேட்டி வெள்ளை சட்டை கருப்பு கூலிங் கிளாஸ் சகிதம் கைகளை கூப்பியபடி உள்ளே நுழைந்தார் கபாலிகான். "என்ன தேர்தல் நிக்கிறீங்களா" என்று கேட்டுக் கொண்டே நுங்கு பாயாசத்தை கையில் கொடுத்தோம். ஆர்வமாக வாங்கி குடித்து சீழே வைத்தவர் தேர்தல் களத்தை சுற்றி வருகிறேன் என்று சொன்னார்.

எப்படி இருக்கிறது கள நிலவரம் என்று கேட்டோம்.

போன மாதம் நாம் பேசியபடி கூட்டணி அமைப்பதில் அதிமுக பா.ஜ.கவுக்கு போட்டி என்று சொல்லி இருந்தோம். அதுபோலவே பா.ம.கவை பா.ஜ.கவும், தே.மு.தி.க அதி.மு.க.வும் கூட்டணி சேர்ந்து விட்டார்கள்.

ஆமாம் நீங்கள் சொன்னது சரியாக நடந்துள்ளது.

நான் சொல்லாத சிலதும் நடந்திருக்கிறதே! **என்னது?**

ஓ.பி.எஸ் அவர்களை பாஜக கௌரவமாக நடத்தும் என்று சொல்லியிருந்தேன்!

ஆமாம்!

ஆனால் பா.ஜ.க தமிழ்நாட்டில் தாங்கள் வெற்றி பெற வேண்டும் என்று எண்ணுவது போல செயல்பாட்டில் இல்லை!



எப்படி சொல்கிறீர்கள்?

தமிழகத்தில் பாஜக வளர்ந்தது போல் கட்டமைக்க நினைக்கிறதே தவிர, வேட்பாளர் களமிறக்குவதில் சற்றே திணறியிருக்கிறது பாஜக என்னும் கருத்துகள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. குறிப்பாக, கடந்த பிப்ரவரி மாதம் மத்தியப் பிரதேச ராஜ்யசபா எம்.பி.யான முருகனுக்கு சீட் வழங்கப்பட்டது. இந்த நிலையில், அவர் நீலகிரி மக்களவைத் தொகுதி வேட்பாளராக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளார்.

அதேபோல், தெலங்கானா மற்றும் புதுச்சேரி ஆளுநராக இருந்த தமிழிசை சவுந்தரராஜனுக்கு தென் சென்னையில் சீட் வழங்கப்பட்டுள்ளது. திருநெல்வேலி தொகுதி எம்எல்ஏவாக இருக்கும் நயினார் நகேந்திரனுக்கு திருநெல்வேலி மக்களவையில் போட்டியிட வாய்ப்பு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

புதுச்சேரி தொகுதியில் தற்போது மாநில அமைச்சராகவுள்ள நமச்சிவாயம்தான் பாஜக வேட்பாளராக அறிவிக்கப்பட்டிருக்கிறார். நாமக்கல் தொகுதி வேட்பாளராகக் களமிறக்கப்பட்டிருக்கும் கே.பி.ராமலிங்கம். தேர்தலில் போட்டியிட விருப்பமில்லை. ஆனால், கட்சி கட்டாயப்படுத்தியதால் போட்டியிடுகிறேன் என்கிறார் என்ற தகவல் வெளியாகியுள்ளது.





அட்டா!

முதல்கட்ட வேட்பாளர் பட்டியலில், 'வேலூர் தொகுதியில் புதிய நீதிக் கட்சி வேட்பாளர் ஏ.சி.சண்முகம் மற்றும் பெரம்பலூர் தொகுதியில் இந்திய ஜனநாயக கட்சி வேட்பாளர் பாரிவேந்தர் ஆகியோர் பெயர்களும், இரண்டாம் கட்ட வேட்பாளர் பட்டியலில் சிவகங்கை தொகுதியில் இந்திய மக்கள் கல்வி முன்னேற்ற கழகம் வேட்பாளர் தேவநாதன் மற்றும் தென்காசி தனித் தொகுதியில் போட்டியிடும் தமிழக மக்கள் முன்னேற்றக் கழக வேட்பாளர் ஜான் பாண்டியன்' ஆகியோர் பெயர்கள் பாஜகவின் பட்டியலில் வெளியானது.

ஆமா!

பொதுவாக, கூட்டணி அமைத்திருக்கும் தலைமை கட்சி அந்தக் கட்சியினர் பட்டியலை மட்டும் தான் தங்களின் லெட்டர் பேடில் வெளியிடும். மற்ற கூட்டணி கட்சிகள், கூட்டணியைத் தலைமை தாங்கும் கட்சியின் சின்னத்தில் போட்டியிட்டாலும் கூட, தங்கள் கட்சியின் லெட்டர் பேடில்தான் வேட்பாளர் பட்டியலை அதிகாரபூர்வமாக அறிவிக்கும். ஆனால், பாஜக இந்த நடைமுறைக்கு நேர்மாறாகக் கூட்டணி கட்சிகளின் வேட்பாளர்களை தாமரைச் சின்னத்தில் போட்டியிடுவதால் தங்கள் கட்சி வேட்பாளர்களைப் போல் அறிவித்தது.

ஓஹோ!

தமிழகத்தில் போட்டியிடும் வேட்பாளர்கள் தேர்வில் சற்று சறுக்கலைச் சந்தித்துள்ளது பாஜக. அதேபோல், மாநிலத்தில் ஒரு எம்எல்ஏ, எம்.பி சீட் இல்லாத தமிழ் மாநில காங்கிரஸுக்கு 3 சீட் வழங்கியுள்ளது பாஜக.

அதே போல், ஒரு தொகுதி தான் கேட்டேன். ஆனால், பாஜக இரண்டு தொகுதிகளை ஒதுக்கியதாக டிடிவி தினகரன் செய்தியாளர்களிடம் தெரிவித்தார். இப்படியாக, 39 தொகுதிக்கு வேட்பாளர்களை நிறுத்துவதில் பாஜக தடுமாறியிருக்கிறது.

குறிப்பாக, சரியான வேட்பாளர்கள் இல்லாததால் எம்எல்ஏக்கள், ஆளுநர் பதவி வகித்தவர், மத்திய அமைச்சர்களைக் களமிறக்கியிருக்கின்றனர் என்னும் கருத்துகள் சொல்லப்படுகின்றன.

மாநிலங்களவை உறுப்பினராக பதவி ஏற்றுவிட்டு மக்களவை வேட்பாளராக எல்.முருகன் களத்தில் வந்து நிற்கிறார். வெற்றி பெற்றாலும் வெற்றி பெறாவிட்டாலும் பரவாயில்லை என்ற எண்ணத்தில் போட்டியிடுகிறார் போலும்! ஆனால் தி.மு.க., அ.தி.மு.க, நாம் தமிழர் கட்சி கடுமையாக களத்தில் பிரச்சாரம் செய்கிறார்கள் இன்னும் பத்து நாளில் பிரச்சாரம் குடு பிடிக்கும் அது இந்த வெயிலை விட அதிகமாக இருக்கும் .

நன்றி !வரட்டுமா! மறந்துடாதீங்க என்று சொல்லிக் கொண்டே வெளியேறினார் கபாலிகான்.

PARENTING

We are talking about how to handle the teenage boys and girls. It's our children ,we gave them birth and from the day one we are with them , at this age of teenage ,their whole behaviour changes with time ,this may affect their future. We may wonder that we are in need of someone's guidance in dealing with our Children at their teenage. It is to admit that Parenting needs so much of patience for the better understanding of the children. As a teacher I have seen many children suffering at their teenage mentally, physically and psychologically. All these knowledge helps in handling children from various ages of society, but it's a big question mark when it comes into handling our very own child. Periodical changes in to this generation of this society significantly increases the problematic life of the children too.

Comparatively the children born at the time of independence, faced so much of pressure & issues than this generation . If any issue arrives in future , we have no idea of how will this generation children will handle such.

Parents should adapt to the situations of the children ,for better understandings of this environment around us, gives us so much ways to handle them. There's a sayings,

“SAY ABOUT YOUR FRIEND , I WILL SAY ABOUT YOUR CHARACTERISTICS”.

That's how conscious we have to be while choosing our friends circle of us . We have seen children who don't obey to their parents words of advices but they change their activities when their friends advice.

Its our duty to monitor our children and their friends activities . Though if we don't like any of the activities of their friends , we shouldn't stop them to mingle with or suddenly restricting them not to talk to their friends.

We should slowly explain the reason behind , having the close conversation with our children to



let them know about their friends behaviour and how bad it will affect his future if goes in such wrong ways. Giving few advices and examples which we came across in our real life experiences should be explained to them. We will start to see the gradual differences in their behaviour.

Should start practicing of inviting our children's friends for casual lunch , should sit next to them to have some friendly conversations about their likes and dislikes of them. Special talents , what are their expectations as such. This will make them to feel comfortable. They think our parents are respecting our friends , even his friends will have this on their minds ,how good our friend's parents are treating us, which increases the friendly bond with our children.

One of my friends son , an introverted shy in nature child,as soon as someone visits their home ,he will start running into his room . At the beginning his parents were really happy in his behaviour. As days passes , the same continues .

Now his parents are worried about his shyness and with this introverted behaviour its very tough for him to mingle with this Society . Even they have taken him to the hospital to check with doctor for this behaviour. This affected his mind psychologically



,he started doubting himself ,that he may have any such mental issues.

When I came to know this , I made a person to enquire about him & activities in his school. None of them knows about his name itself .I took personal care ,when I asked about him to his friends ,they said ... Kumar a jovial and very good friend of us ,we really enjoy being around his accompany .

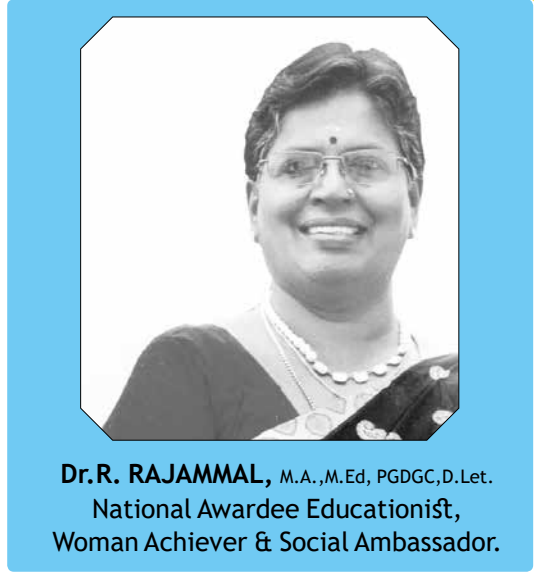
Made me wonder , how come he's very friendly with all of his friends but introverted with his parents and relatives. I wanted to meet him in person , he was really comfortable sharing his views with me .He said aunty , am a jovial person , I always prefer being with people around but my parents will ask me to go inside the room if any relatives visit our home from my childhood. They don't allow me to sit next to them while they are discussing, this ain't for your age , they say. They will always ensure me not to interrupt in between their conversations. This made me not to involve in family discussions till date.

I like to watch cinema with my parents ,there's a longing in me to discuss with my parents .

Is it ok to restrict our children from watching cinema ,if we don't like cinema...

No, we have to teach them the effects and affects of cinema world and can enjoy watching movies but shouldn't get addicted to that.

If we restrict them from watching cinema, they will start to hide from us and they will start to roam around with their friends , without our knowledge. At this teenage , there are several reasons for their shy behaviour. Inferiority complex became very



common in between the students. As a teacher we don't treat them with inequalities but they compare themselves with the other .

Came across one child from rural family of our school , who usually scores good in academics .Till his 5th grade in school he's the first rank holder , a very good student but on his next grades he started to gradually go down on his studies and started fighting with his classmates. This inferiority complex slow down his talents.

I made him realise , vijay you are an incredible child , you are highly talented and important to this school and society . Do you know how good your handwriting is. Never compare yourself with any other. Don't worry about where you are from , your education can replace anything that you are missing in your world, Education has the power to shape your future.

You are a very good Leader , 1000 people are going to take you as the role model in their life. Believe in yourself. When I said this ,the brightness glow that I saw in his eyes to succeed in his life. He's a 25 years old boy now ,working in an reputed organization for his passion.

“Our encouragement plays a vital role in shaping the future of our Children ”.

“ Wishing you a constructive and Happy Parenting ”



JUST LEAVE IT

- Try convincing a person once or twice. If he or she refuses to get convinced Just Leave it
- When the children grow up and take their own decisions, do not impose Just Leave it
- Your frequency doesn't match with everyone in life. If you can't connect with someone Just Leave it
- After a certain age if someone criticises you don't get upset Just Leave it
- When you realise that nothing is in your hands, stop worrying about others and the future Just Leave it
- When the gap between your wish list and your capabilities increases, stop self expectations Just Leave it



- Everyone's path of life, size of life, quality of life is different, so stop comparing Just Leave it
 - When life has given you such a wonderful treasure of experience, stop counting your daily earnings, but Just Leave it - If this does NOT Appeal or Apply to You....
- Just Leave it

காதலும் கடவுளும்!

விழியிலே ஒரு வானவில்
விழுந்ததே என் காதலே
தவமின்றி ஒரு அரும்வரம்
கிடைத்ததே என் காதலே

தனிமையை ஒரு பூவிதழ்
திறந்ததே புரியாமலே
நகர்ந்திடும் வெறும் மேகமாய்
பறக்கிறேன் மனவானிலே

இனிமையின் புதுச் சாரலால்
இதயத்துல் பூப் பூக்குதே
இதழற்று, மொழி ஒன்று
இங்கும் அங்கும் சுற்றுதே

ஒரு பார்வைத் துளியில் விழுந்தேன்!
பெருங் காதல் கடலில் மிதந்தேன்



சிறு பூவை கையில் சுமந்து
பெரும் பூவைப் பின்தொடர்ந்தேன்

உயிரிலே உனை சேர்க்கிறேன்
உடன் வரும் நிழல் மறக்கிறேன்
உலகினில் பெரும் வலியென்று
உனை பிரியும் பொழுதை வைக்கிறேன்

காதலும் கடவுளும் ஒன்றென
உணர்கிறேன்...

உணர்வதும் உருவதும் ஒரு பக்கம் மட்டும்
ஏன்?

- சுபத்ரா திவாகரன்

காலம் யாரையும் எங்கேயும் வைக்கும்!

உண்மை சம்பவம். காலம் எப்போது யாரை எங்கு வைக்கும்! தர்மம் தலையை மட்டுமல்ல... ஒரு நாட்டையே காப்பாற்றும். 1892 ஆம் ஆண்டு. அமெரிக்காவில் உள்ள ஸ்டான்ஃபோர்ட் பல்கலைக் கழகத்தில் படிக்கும் மாணவன் அவன். அவனுக்கு உற்றார் உறவினர் எவரும் இல்லை. தன்னுடைய படிப்பிற்கான கட்டணத்தை கட்ட கூட அவனுக்கு வசதியில்லை. அவனும் அவன் நெருங்கிய நண்பன் ஒருவனும் சேர்ந்து ஒரு முடிவுக்கு வருகிறார்கள். பிரபல இசைக் கலைஞர் ஒருவரை வைத்து கல்லூரியில் ஒரு இசை நிகழ்ச்சி நடத்தி அதன் மூலம் இவர்கள் படிப்பிற்கு தேவையான நிதியை திரட்டுவது என்று முடிவானது. அதற்காக அந்த சமயத்தில் அமெரிக்காவிலும் ஏன் உலகம் முழுதும் உலகப் புகழ் பெற்று விளங்கிய போலந்து நாட்டை சேர்ந்த பியானோ இசைக்கலைஞர் இக்னேஸி ஜே. பேட்ரெவ்ஸ்கியை சந்தித்து தேதி கேட்டார்கள்.

அவரது மேஜைஜேரோ சார் வருவார். ஆனால் நீங்கள் அவருக்கு \$2000 தரவேண்டும்” என்று கூற, இவர்களும் சந்தோஷமாக ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். பேட்ரெவ்ஸ்கி வருவதாக சொன்னதே மிகப் பெரிய வெற்றி என்பதால் இவர்கள் அந்த நிகழ்ச்சியை சூப்பர் ஹிட்டாக்க முடிவு செய்து அல்லும் பகலுமாக நிகழ்ச்சிக்காக திட்டமிட்டு உழைக்கிறார்கள். நிகழ்ச்சிக்கான அந்த நாளும் வந்தது. அந்த நாளில் எதிர்பாராதவிதமாக நகரில் வேறு சில முக்கிய நிகழ்வுகள் இருந்தபடியால் எதிர்பார்த்தபடி டிக்கெட்டுகள் விற்பனையாக வில்லை. ஆகையால் அரங்கம் நிரம்பவில்லை. அரும்பாடுபட்டு விழாவை ஏற்பாடு செய்த இவர்களுக்கு எப்படி இருக்கும்? மனதை திடப்படுத்திக்கொண்டு *பேட்ரெவ்ஸ்கியை சந்தித்து நடந்ததை கூறி, நிகழ்ச்சியை ரத்து செய்துவிடலாம் என்கிறார்கள். ஆனால் பேட்ரெவ்ஸ்கி மறுத்துவிடுகிறார். “நான் திட்டமிட்டபடி நடத்தியே தீருவேன்” என்கிறார். ஒரு வழியாக நிகழ்ச்சி முடிந்த பின்னர் அவரை சந்திக்கும் மாணவர்கள் அவரிடம் \$1600 கொடுத்து, இது தான் மொத்தம் வசூலான தொகை மீதியுள்ள தொகைக்கு பின் தேதியிட்டு செக் கொடுத்து விடுகிறோம். கூடிய சீக்கிரம் அந்த கணக்கில் பணம் செலுத்திவிடுகிறோம். பெரிய மனதுடன் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்” என்று கூறி கெஞ்சியபடி அவரிடம் பணத்தையும் காசோலையையும் கொடுக்க, அதை வாங்கி காசோலையை கிழித்துப் போடும் பேட்ரெவ்ஸ்கி அவர்கள் கொடுத்த தொகையை அவர்களிடமே கொடுத்து “நீங்கள் எனக்கு தரவேண்டிய கட்டணத்தை தரவேண்டாம். அதை தள்ளுபடி செய்கிறேன். இந்த பணத்தை வைத்துக்கொண்டு உங்கள் படிப்புக்கான கட்டணத்தை கட்டுங்கள். என்கிறார். அவர்கள் கண்கள் கலங்கியபடி அவருக்கு நன்றி கூறுகின்றனர். நிகழ்ச்சி நடைபெறும் அரங்கிற்கு வாடகை கொடுக்க கூட வசதியின்றி அந்த மாணவர்கள் சிரமப்படுவதை அறிந்துகொள்ளும் பேட்ரெவ்ஸ்கி அந்த தொகையையும் இறுதியில் தானே செலுத்திவிடுகிறார். பேட்ரெவ்ஸ்கி மிகப் பெரிய செல்வந்தர். அவரை பொறுத்தவரை அது சாதாரண தொகை தான். ஆனால் அவருக்குள் இருந்த மனிதாபிமானத்தை அந்த சம்பவம் உணர்த்தியது.

ஆனால் பேட்ரெவ்ஸ்கி, நான் உதவாவிட்டால் இவர்களுக்கு வேறு யார் உதவுவார்கள்? இவர்களுக்கு உதவுவதால்

நாமொன்றும் குறைந்து போகப்போவதில்லை என்று கருதியே அந்த உதவியை செய்தார். ஆண்டுகள் உருண்டன.

பேட்ரெவ்ஸ்கி காலப்போக்கில் மேலும் புகழின் உச்சிக்கு சென்று ஒரு கட்டத்தில் போலந்து நாட்டின் பிரதம மந்திரியாகவே ஆகிவிட்டார். மிகப் பெரும் தலைவராக விளங்கி நல்லாட்சி நடத்தி வந்தார். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக முதல் உலகப் போர் துவங்கிய காலகட்டம் அது. போலந்து நாடு போரின் பிடியில் சிக்கி சின்னாபின்னமானது. போர் முடிவுக்கு வரும் தருவாயில் மக்கள் அனைத்தையும் இழந்து வறுமையில் உழன்றனர். எங்கும் பஞ்சம் தலைவிந்தாடியது. இது 1918 ஆம் ஆண்டு. எப்படி நிலைமையை சமாளிப்பது? பசியோடிருக்கும் தன் லட்சக்கணக்கான மக்களுக்காக யாரிடம் போய் உதவி கேட்பது? கலங்கித் தவிக்கிறார் பேட்ரெவ்ஸ்கி. கடைசியில் அமெரிக்காவின் ஆபத்துக்கால உதவிக்குழு அராவை அணுகுகிறார். (American Relief Administration ARA). அதன் தலைவராக இருந்தவர் ஹெர்பெர்ட் ஹூவர் என்பவர். (இவர் பின்னாளில் அமெரிக்காவின் 31 வது ஜனாதிபதியானார்.)

பேட்ரெவ்ஸ்கி கேட்டுக் கொண்டதையடுத்து அமெரிக்காவின் உதவிக்கரம் போலந்துக்கு நீள அடுத்த சில நாட்களில் அமெரிக்காவிலிருந்து போலந்து நாட்டிற்கு ஆயிரக்கணக்கான டன்கள் உணவு தானியங்கள் மற்றும் மளிகை பொருட்கள் அனுப்பப்பட்டன. அதன் மூலம் சுமார் 1.5 மில்லியன் போலந்து மக்கள் பசியாறினர். ஒரு பேரழிவு மற்றும் பஞ்சத்திலிருந்து போலந்து மக்கள் தப்பினர். பேட்ரெவ்ஸ்கி நிம்மதி பெருமூச்சுவிட்டார்.

தான் கேட்டவுடன் தன் மக்களுக்கு உணவு பொருட்களை டன் கணக்கில் அனுப்பி அவர்களை பட்டினி சாவிலிருந்து காப்பாற்றிய அமெரிக்காவின் ஆபத்துக்கால உதவிக்குழுவின் (American Relief Administration) தலைவரை நேரில் சந்தித்து நன்றி சொல்ல விரும்பினார் பேட்ரெவ்ஸ்கி. ஹெர்பெர்ட் ஹூவரை நேரில் சந்தித்து கண்கள் பணிக்க நன்றி தெரிவிக்கிறார். நோ நோ மிஸ்டர் ப்ரைம் மினிஸ்டர். நீங்கள் நன்றி சொல்லக்கூடாது நீங்கள் செய்த உதவியை தான் நான் உங்களுக்கு திருப்பி செய்தேன். உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? 25 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இங்கே கல்லூரி மாணவர்கள் இருவருக்கு அவர்கள் ஃபீஸ் கட்ட உங்கள் நிகழ்ச்சியை இலவசமாக நடத்திக்கொடுத்து உதவினீர்கள் அல்லவா? அந்த மாணவர்களில் ஒருவன் தான் நான் என்கிறார் ஹெர்பெர்ட் ஹூவர். பேட்ரெவ்ஸ்கி கண்கள் கலங்கியபடி அவரை அணைத்துக் கொள்கிறார். காலம் எப்போது யாரை எங்கு வைக்கும் என்று ஒருவராலும் கூற முடியாது. தனிப்பட்ட ஒருவருக்கு செய்த உதவி, எப்படி ஒரு நாட்டிற்கே பன் மடங்கு திரும்ப கிடைத்தது பார்த்தீர்களா? இந்த உலகில் நீங்கள் எதை விதைக்கிறீர்களோ அதை பன்மடங்கு அறுவடை செய்வீர்கள். ஏனெனில் விதைத்தவன் உறங்கினாலும், ஏன் அந்த படைத்தவனே உறங்கினாலும் விதைகள் ஒரு போதும் உறங்குவதில்லை! பலன் கருதாமல் பேட்ரெவ்ஸ்கி செய்த உதவி இது. ஆனால் காலத்தினால் செய்த உதவியாயிற்று... காலம் குறித்து வைத்துக்கொண்டது.



அப்ப இல்லை... இப்ப இருக்கிடு!

நவீன அறிவியல் தொழில்நுட்பம் வளர்ந்த காலத்தில் இருக்கின்ற வாழ்க்கை நடைமுறைக்கும் அறிவியல் வளராத அந்த கால வாழ்க்கை நடைமுறைக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை எண்ணிப் பார்த்தால் எது ஆரோக்கியம் என்பது விளங்கும்!

அம்மா காலை 5 மணிக்குமேல் உறங்கியதை பார்த்ததுண்டா?

இல்லை.

நீங்கள் காலை உணவு சாப்பிடாமல் உங்களை பள்ளிக்கு அனுப்பியதுண்டா?

இல்லை.

வீட்டு சமையலை விட்டு ஹோட்டலில் அதிகம் சாப்பிட்டதுண்டா?

இல்லை.

வீட்டுவேலைக்கு ஆட்கள் வைத்ததுண்டா?

இல்லை.

மார்கழி மாதத்தின் அதிகாலை பொழுதில் தெரு அடைத்த கோலம் இல்லாத வாசல் இருந்ததுண்டா?

இல்லை.

அம்மா, அப்பாவை பெயரைச்சொல்லி அழைத்ததுண்டா?

சத்தியமா இல்லைங்க.

அத்தை, சித்தப்பா, பெரியப்பா, உறவுகள் வருவதும், போவதும் இல்லாத வெறிச்சென்ற தனிவீடு எங்காவது இருந்ததுண்டா?

இல்லை.

அம்மா சமைப்பதற்கு எப்பவாவது முகம்

சுளித்ததுண்டா?

இல்லை.

விளையாடும் பிள்ளைகள், கதைபேசும் அம்மணிகள் இல்லாத வெறிச்சென்ற தெருக்கள் இருந்ததுண்டா?

இல்லை.

வீடுகளில் நாள் முழுவதும் தொலைக்காட்சியின் தொல்லை ஒலிகள் எப்போதும் கேட்டதுண்டா?

இல்லை.

ஆசிரியரைக் கண்டால் பயப்படாமல் எதிரில் நின்று பேசியதுண்டா?

இல்லை.

பெற்றோரை எதிர்த்துப் பேசியதுண்டா?

இல்லை.

மாணவிகள், மாணவருடன் தனியாக நின்று பேசியதுண்டா?

இல்லை.

வீடு கட்டுவதற்கு தண்ணீர், மண், மணல் போன்றவற்றை காசு கொடுத்து வாங்கியது உண்டா?

இல்லவே இல்லை.

இதைப் போன்ற எத்தனையோ இல்லைகள் இருந்ததால், சமுதாயம் பண்பட்டதாய் மகிழ்ந்தது.

இப்போது சொன்ன அத்தனையும் இப்போது இருப்பதால் சமுதாயம் புண்பட்டதாய் புலம்புகிறது.

உண்மை தானே?



தேவையான பொருட்கள்: பால் - 1 லிட்டர், சர்க்கரை - 100 கிராம், கான்பிளர் மாவு - 1 ஸ்பூன், பாதாம் - 50 கிராம், பிஸ்தா - 50 கிராம், முந்திரி - 50 கிராம், Condensed milk

செய்முறை: முதலில் அடுப்பில் ஒரு நிகழி வைத்து ஒரு லிட்டர் பாலை தண்ணீர் சேர்க்காமல் ஊற்றிக் கொள்ளவும். பிறகு அதை நன்கு கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும் பால் ஒரு கொதி கொதித்தவுடன் 1 ஸ்பூன் கான்பிளர் மாவை தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து பாலில் ஊற்றிக் கொள்ளவும் . பிறகு அடி பிடிக்காமல் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும் .அதன் பிறகு அதனுடன் Condensed milk அதையும் சேர்த்து நன்றாக கிளறவும். கடைசியாக 50 கிராம் சர்க்கரையை அதனுடன் சேர்த்து கலந்து விடவும்..அதன் பிறகு அதனுடன் நாம் வைத்துள்ள பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி இவைகளை துண்டு துண்டு துண்டுகளாக உடைத்து அதில் சேர்க்கவும். பிறகு ஐந்து நிமிடம் ஆறவிடவும் ஐந்து நிமிடம் கழித்து Kulfi moulds அதில் ஊற்றி 8 மணி நேரம் Freezer ல் வைக்கவும்.எட்டு மணி நேரம் கழித்து வெளியே எடுக்கவும். ஆஹா இப்பொழுது மிகவும் டேஸ்ட்டான , சுவையான சூப்பரான, அசத்தும் சுவையில் அனைவருக்கும் பிடித்த குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் பிடித்த வெயிலுக்கு ஏற்ற ஜில் ஜில் மலாய் குல்பி ரெடி.



S. கவிதா
சிட்லபாக்கம்

பாதாம் பருப்பின் நன்மைகள்: பாதாமில் எண்ணிலடங்கா பல சத்துக்கள் உள்ளன பொதுவாக பாதாம் பருப்பில் வைட்டமின்கள் தாதுக்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் நிறைந்துள்ளது.

பிஸ்தா பருப்பின் நன்மைகள்: பிஸ்தாவில் நல்ல கொழுப்புகள் மற்றும் பைபர் மெக்னீசியம், செலினியம் மற்றும் வைட்டமின்கள் உள்ளது பிஸ்தாவில் உள்ள வைட்டமின்கள் ஈ புற ஊதாக்கதிர்களால் தோல் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கவும் உதவுகிறது பிஸ்தா பருப்பை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் கண்களுக்கு தெளிவான பார்வை கிடைக்கும் .

முந்திரி பருப்பின் நன்மைகள்: முந்திரிப் பருப்பில் அதிகமாக கலோரி உள்ளது உடலுக்கு தேவையான நார்ச்சத்து வைட்டமின்கள் கனிம தாது இரும்பு , காப்பர் செலினியம், பாஸ்பரஸ், மக்னீசியம் மற்றும் துத்தநாகம் போன்ற கனிம தாது பொருட்கள் அதிக அளவில் உள்ளது .

நாடு எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது?

நமசிதிரப் புரியாத விஷயம்!

இன்னும் இரண்டு வாரத்தில் தேர்தல் வர இருக்கிறது! பொது மக்கள் வாக்குச் சாவடிக்குப் போய் வாக்களிக்கப் போகிறார்கள்!

வாசலில் எட்டிப் பார்த்தால் தெருக்களில் இருந்து தொடர்ந்து மைக் களில் பல விதமான கோரிக்கைகைகள் காதில் வந்து விழுந்து கொண்டே இருக்கின்றன!

கோஷங்கள் போட்டுக் கொண்டே ஊர்வலங்கள் போய் கொண்டிருக்கின்றன!

கதவை யாரோ தட்டினார்கள் என்று திறந்து பார்த்தால், வாசலில் பல பிரமுகர்கள், கை கூப்பிக் கொண்டே வாக்கு வேண்டி கெஞ்சிக் கொண்டு நிற்கிறார்கள்!

தினசரி பல தரப்பட்ட பிரமுகர்கள் வீட்டு வாசலுக்கு வந்து போய்கொண்டேயிருக்கிறார்கள்! சிலர் காலைத் தொட்டு வணங்கி வாக்கு கேட்கிறார்கள்! தங்களுக்கு வாக்குப் போட்டால், பொது மக்களுக்கு என்ன என்ன வசதிகள் செய்து தரப் போகிறோம் என்று நீண்ட பட்டியல் போட்டு மாலை நேரத்தில் தொடங்கி இரவு பத்து மணி வரை அந்தப் பிரமுகர்கள் மைக்கில் பேசிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள்!

இந்தக் காலத்தில் தமிழ் நாட்டில் வயசான முதியவர்களை பெற்ற வாரிசுகளும் சரியாக கவனிப்பதில்லை! அரசும் அவர்கள் விஷயத்தில் போதுமான அக்கறை எடுத்துக் கொள்வதில்லை!

உடல் ஊனமுற்ற அனாதைக் குழந்தைகள் தெருவில் பிச்சை எடுத்துக் கொண்டு திரிகின்றன! அவர்களை காப்பாற்ற அரசு இதுவரை எந்த அமைப்புகளையும் ஏற்படுத்தி கவனிக்க முயற்சி செய்ய வில்லை! கிராமங்களில் ஆரம்ப பள்ளிக் கட்டிடங்கள் பல சிதிலமடைந்து குட்டி சுவர்களாக நிற்கின்றன!

நூல் நிலைய கட்டிடங்கள் அதற்கு மேலே! அவைகளை எல்லாம் பழுது பார்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் இது வரையாருக்கும் வர வில்லை!

இவைகளைப் போல் உடனடியாக நாம் சீர் செய்ய வேண்டிய பல விஷயங்கள் இருக்கின்றன!

எங்களுக்கு வாக்கு அளித்து எங்களை



தேர்தெடுத்தால் ஆட்சிக்கு வந்த சில மாதங்களில் இது போன்ற குறைகளை உடனே நீக்கி காட்டுவோம் என்று பேசிக் கொண்டே மக்களின் கால்களைப் பிடித்து கெஞ்சாத குறையாக வாக்கு கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்! அப்படி பேசிக் கொண்டிருப்பவர்கள் யார் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

ஏற்கனவே மத்திய மாநிலங்களில் அமைச்சர் பதவிகளில் இருந்து பல கோடிகளில் சொத்து சேர்த்தவர்கள்!

மருத்துவ கல்லூரிகள், பொறியியல் கல்லூரிகள். கலை கல்லூரிகள் என்று நிறைய கல்லூரிகள் வைத்துக் கொண்டு நன்கொடை என்ற பெயரில் வாங்கும் பணத்தை எண்ணுவதற்கே பத்துப் பேர்களை வேலைக்கு வைத்துக் கொண்டிருக்கும் கல்வி தந்தைகள்! ஆயிரம் கோடிகளுக்கு மேல் சொத்துக்களைச் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு, இன்று ஒரு படத்திற்கு நூறு கோடிகளுக்கு மேல் சம்பளம் வாங்கும் பிரபல நடிக நடிகைகள்!

இவர்கள் எல்லாம் தேர்தல் வந்தால் பொது மக்களிடம் வந்து காலைப் பிடித்து கெஞ்சி வாக்கு கேட்டு வாங்கித்தான் அவர்கள் சொன்ன இந்த சீர்திருத்தங்களைச் செய்ய வேண்டுமா?..

உண்மையாகவே அவர்கள் தமிழ் நாட்டில் நிலவும் இந்த அவலங்களைப் போக்கி சீர்திருத்தங்கள் செய்வதற்குத்தான் தேர்தலில் நிற்கிறார்களா? அவர்கள் ஒரு நூறு பேர்கள் சேர்ந்து வருடத்திற்கு ஆளுக்கு இரண்டு கோடியோ, மூன்று கோடியோ பணம் போட்டு சில பொது நல அமைப்புகள் உருவாக்கி இந்த சீர்கேடுகளை யார் தயவும் இல்லாமல் அவர்களே சில வருடங்களில் இந்த அவலங்களைப் போக்கி விட்டுப் போய் விடலாம்!



துடுப்பதி ரகுநாதன்

பின் எதற்காக இவர்கள் எல்லாம் இப்படி ஒவ்வொரு தேர்தல்களிலும் மக்களிடம் வந்து கெஞ்சிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது தான் நமக்குப் புரியவில்லை!

மெளனம் ஒரு மகத்தான சக்தி

ஒரு பேச்சு சொல்லாத எத்தனையோ செய்திகளை, ஒரு மெளனம் சொல்லி விடும்.

மெளனம் ஒரு மகத்தான சக்தி.

மெளனத்தின் சக்தியை உணர்ந்தவர்கள், அதை தங்கள் வாழ்வில் உபயோகித்து வெற்றி கண்டு இருக்கிறார்கள்.

எப்போது பேசாமல் மெளனமாக இருக்க வேண்டும் என்று தெரிந்து வைத்திருப்பது நல்லது. ஆனால், அதை விட எதை, எப்போது பேசவேண்டும் எப்படி பேச வேண்டும் என்றெல்லாம் தெரிந்து வைத்திருப்பது மிக அவசியம். ஒரு மனிதனைத் தாக்கும் மிகப்பெரிய ஆயுதம், அவனுக்குப் பிடித்தவரின் மெளனம் தான்.

மெளனம். சாதிப்பது கொடியவனுக்கே ஊக்கமளிக்கும். கொடுமைக்கு உள்ளாகிறவனுக்கு ஊக்கமளிக்காது.

பல நேரங்களில் மெளனம் நிறையச் செய்திகளை எளிதாகச் சொல்லி விடுகிறது!

அதே நேரத்தில் வாயை மூடிக் கொண்டு பேசாமலே இருப்பது உண்மையான மெளனம் இல்லை.

அதாவது அக,புற மனதிலில் அமைதியான முறையில் கடைப்பிடிக்கப்படும்*மெளனமே மிகச் சிறந்ததாகும்.

ஒவ்வொரு நாளும் நாம் பலரிடம் பேசுவது அவசியமாகிறது. நாள்தோறும் பிறரிடம் பேசுவதால் களைப்படைகிறது.



சில வேளைகளில், மனம் பாதிப்படையலாம். அமைதியை இழக்க நேரலாம்

ஆம் தோழர்களே! நான் தோறும் குறைந்தபட்சம் பத்து நிமிடம் மெளனத்தைக் கடைப்பிப்பது முக்கியம். அவ்வாறு செய்வதால் ஒருவர் தம்மை நிலைப்படுத்துகிறார்.

அதனால் அவர் அன்றைய நாளில் நிகழ்ந்த அனைத்தைப் பற்றியும் அமைதியாகவும், தெளிவாகவும் யோசிக்க முடிகிறது.

தேவையான சமயத்தில் மெளனமாக இருப்பது மூலமே மகத்தான செயல்களை சாதிக்க முடியும்!

மித்ரா டைம்ஸ் உங்கள் இல்லம் தேடி வரவேண்டுமா?

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

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

மித்ரா டைம்ஸ் சந்தாதாரராக தாங்கள் இதுவரை ஆகவில்லையென்றால் உடனே செலுத்துங்கள்.

ஆயுள்சந்தா : ரூ.2400.00
ஆறாண்டு சந்தா : ரூ.1440.00
ஆண்டு சந்தா : ரூ.240.00

தொகை செலுத்த வேண்டிய விபரம்:	
Name :	MITRA TIMES
A/C no :	50200012576292
Bank :	HDFC Bank
Branch :	T.Nagar
IFSC :	HDFC0000206

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

இளநீர் குடிப்பதனால் உண்டாகும் நன்மைகள்!

கோடை என்றால் முதலில் நமக்கு ஞாபகம் வருவது இளநீர் தான். மற்ற பானங்களை விட இளநீருக்கே மவுசு அதிகம். இது இயற்கையான மற்றும் ஆரோக்கியமான பானம் என்பதால் இதை அதிகம் விரும்புவர்.

மேலும் இது தாகத்தை தணித்து புத்துணர்ச்சியும் அளிக்கிறது. அடிக்கும் கோடை வெயிலில் பச்சை இளநீரை நேரடியாக அதன் மட்டையிலிருந்து அப்படியே பருகுவது என்பது ஒரு பேரானந்தமாகும். இது புத்துணர்ச்சி தருவது மட்டுமல்லாது பல உடல் நல நன்மைகளையும் அளிக்கிறது.

இந்த நீரில் வைட்டமின்கள், கனிமங்கள், மின்பொருட்கள், என்சைம்கள், அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் சைட்டோகைனின் வளமாக இருக்கின்றன. இளநீர் அதன் ருசிக்கும், நமக்கு அளிக்கும் புத்துணர்ச்சிக்கும், மருத்துவ குணங்களுக்கும் உலகம் முழுவதும் புகழ் பெற்று திகழ்கிறது.

மேலும் இளநீரில் உடலுக்கு தேவையான பி காம்ப்ளக்ஸ் வைட்டமின்களான ரிபோஃப்ளேவின், நியாசின், தையமின், பைரிடாக்சைன் மற்றும் ஃபோலேட் ஆகியவைகள் இயற்கையிலேயே கிடைக்கிறது.

மேலோட்டமாக இது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது என்பதை அனைவரும் அறிவோம். ஆனால் இதில் உள்ள மருத்துவ குணங்களை அனைவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டாமா? சரி கொஞ்சம் விரிவாக பார்க்கலாமா?

வயிற்றுப் போக்கு அதிக அளவில் இருக்கும் போது நீர்ச்சத்து அதிக அளவில் குறைவதால், இளநீர் அருந்துவது மிகவும் நல்லது. இளநீரில் அமினோ அமிலங்கள், என்சைம்கள், சாப்பிடக்கூடிய நார்ச்சத்துக்கள், வைட்டமின் சி மற்றும் பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் மற்றும் மேன்கனீஸ் போன்ற கனிமங்கள் அதிக அளவு உள்ளன.

மேலும் இதில் உள்ள நல்ல அளவிலான எலெக்ட்ரோலைட் பொட்டாசியம், உடம்பில் வயிற்றுப் போக்கினால் ஏற்படும் எலெக்ட்ரோலைட் குறைப்பாட்டை நீக்க உதவும். இளநீரில் குறைந்த அளவே கொழுப்பு இருப்பதால் மற்றும் அதனை பருகினால் வயிறு நிறைந்து போவதால், அதிகமாக தேவையில்லாத உணவுகளை சாப்பிட முடியாமல் உடல் எடை குறைய உதவுகிறது.

இளநீரில் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் இருப்பதனாலும், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க உதவுவதாலும், சர்க்கரை நோயாளிகள் இளநீர் பருகுவது நல்லது.

சளிச் சார்சல் மற்றும் ஹோஸ்ப்ஸ், இவை இரண்டுமே சில வைரஸ் கிருமிகள் நம் உடம்பை தாக்குவதால் ஏற்படுகிறது. இளநீரில் ஆன்டிபாக்டீரியல் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு சக்தி



அடங்கியிருப்பதால், மேற்கூறிய வைரஸ் தாக்குதலுக்கு நல்ல மருந்தாக இது அமைகிறது.

உடல் வறட்சி பிரச்சனைக்கு இளநீரை நரம்பின் வழியாக உடம்பில் ஏற்றலாம். மிகவும் தொலைவில் எந்த ஒரு மருத்துவ வசதியும் இல்லாத இடத்தில் வசிக்கும் நோயாளிகளுக்கு, இப்பிரச்சனை ஏற்பட்டால் தற்காலிகமாக இந்த அணுகுமுறையை கையாளலாம். இளநீரில் வளமான அளவு பொட்டாசியம் இருப்பதால் அது கூடுதல் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் வாதத்திற்கும் நல்ல மருந்தாக அமைகிறது.

பொட்டாசியம் மற்றும் மெக்னீசியம் போன்ற கனிமங்கள் இளநீரில் அதிகம் இருப்பதால், இது சிறுநீரகத்தில் கற்கள் வருவதை தடுக்கும். பருக்கள், புள்ளிகள், சுருக்கங்கள் மற்றும் படை ஏற்பட்ட சருமங்களில் இளநீரை இரவில் படுக்கும் போது தடவி, காலையில் கழுவ வேண்டும். இதை தொடர்ச்சியாக மூன்று வாரங்கள் செய்தால் சரும பிரச்சனைகள் சரியாகும்.

சில ஆய்வுகளின் படி, இளநீரில் சைட்டோகைனின்கள் இருப்பதால் முதுமை தோற்றத்தை தடுக்கவும், கார்சினோஜெனிக் மற்றும் தீரோம்பாட்டிக்களை தடுக்கவும் உதவுகிறது. மேலும் இதிலுள்ள செலினியம் போன்ற ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் புற்றுநோய்க்கு எதிராகவும் விளங்கும்.

மிருகங்களை வைத்து செய்த ஆராய்ச்சிகளின் படி, இளநீரில் உடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும் என்று கூறினாலும், அது வெறும் தொடக்க நிலையிலே இருக்கிறது. ஆனால் மற்ற பானங்களை விட இளநீர் பருகுவது உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது என்பது உறுதி. இளநீரில் கால்சியம், இரும்பு, மாங்கனீசு, மெக்னீசியம் மற்றும் ஜிங்க் போன்ற கனிமங்களின் கலவை உள்ளன. இந்த அளவு முன்பின்னாக இருந்தாலும், இவைகளில் உள்ள கனிமங்களின் கலவை, ஆரஞ்சு போன்ற பழங்களை விட அதிகமாகவே உள்ளன. ஆகவே சருமம் பொலிவாக மின்னும்!



எம் பதில்கள்

சுகப்பிரசவம் குறைந்து போய் இருக்கிறதே?

ஆமாம். போதிய உடற்பயிற்சி இல்லாதது இதற்கு காரணம் என்பதும் மருத்துவமனைகளில் பெரும்பாலும் சிசேரியன் செய்து கொள்ளவே பெண்கள் முன் வருகிறார்கள்.

சென்னை ஐஐடியின் மனிதவளம் மற்றும் சமூக அறிவியல் துறையின் பேராசிரியர் வி.ஆர்.முரளிதரன், நாடு முழுவதும் ஏழைகள் அல்லாதவர்கள் சிபிரிவைத் தேர்வுசெய்ய அதிக வாய்ப்புள்ள போதிலும், தமிழகத்தின் நிலையோ வேறுபட்டுள்ளது என்கிறார்.

அதாவது, "தமிழகத்தில், ஏழைப் பெண்கள் அதிகளவில், தனியார் மருத்துவமனைகளில் சிபிரிவு சிகிச்சை மூலம் குழந்தை பெற்றுக்கொள்வது அதிகரித்துள்ளது" என்று அவர் கூறினார். ஐ.ஐ.டி. நடத்திய ஆய்வின்படி, 2021 வரையிலான ஐந்து ஆண்டுகளில் இந்தியா முழுவதும் சிசேரியன் செய்துகொள்ளும் எண்ணிக்கை 17.2 சதவீதத்திலிருந்து 21.5 சதவீதமாக அதிகரித்துள்ளது. தனியார் மருத்துவமனைகளில் இந்த எண்ணிக்கை 43.1 சதவீதம் (2016) ஆக இருந்து, 49.7 சதவீதம் (2021) ஆக அதிகரித்துள்ளது. அதாவது தனியார் மருத்துவமனைகளில் நடக்கும் 2 மகப்பேறுகளில், ஒன்று சிசேரியன் முறையில்தான் நடக்கிறது என்று ஐஐடி சென்னை வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

மொபைல் மூலம் கிரெடிட் கார்டு உபயோகப்படுத்துவது வசதி வந்துள்ளதே?

ஆமாங்க.. அவசரமாக வெளியே செல்லும் போது பார்வை மறந்து வைத்து செல்லும் பழக்கம் நம்மிடம் பலருக்கு உள்ளது. அவசரமான பணம் கட்ட வேண்டும் ஆனால் போங்க அக்கவுண்டில் பணம் இல்லை.

சரி கிரெடிட் கார்டில் கட்டலாம் என்றால் கார்டு வீட்டிலேயே மறந்து வைத்து விட்டீர்கள். இப்ப என்ன செய்யிறது புரியலையா ?

நீங்கள் உங்கள் ஜிபே செயலி வைத்தே பணம் அனுப்ப முடியும் என்றால் உங்களால் நம்ப முடிகிறதா ? அதுவும் உங்கள் கிரெடிட் கார்டு மூலம்... இப்போது உங்கள் ரூபே கார்ட்டை உங்கள் யுபிஐ கணக்குடன் இணைக்க முடியும். இதன் மூலம் பார்வை வீட்டிலேயே மறந்து வைத்துவிட்டாலும் கூட மொபைல் இருந்தால் போதும் உங்கள் கார்ட் மூலம் பணத்தைச் செலுத்தலாம்.

சூகுள் பேஸ் ரூபே கிரெடிட் கார்டு இணைப்பது எப்படி?

முதலில் சூகுள் பே ஆப் ஓபன் செய்யவும். வலப்புறத்தில் உள்ள profile icon பக்கத்திற்கு செல்லவும்.

அதில் கீழே Scroll செய்து 'Payment' methods செலக்ட் செய்யவும். அதில், 'RuPay credit card' என்ற ஆப்ஷனை கொடுக்கவும்.

இப்போது ரூபே கிரெடிட் கார்டு இணைக்கப்பட்ட வங்கியை தேர்வு செய்யவும்.

அடுத்து வரும் விவரங்களை கொடுத்து, உங்கள் பதிவு செய்யப்பட்ட எண்ணிற்கு மெசேஜ் அனுப்பப்படும்.

இது verify செய்யப்பட்ட உடன், உங்கள் கிரெடிட் கார்டு சூகுள் பேஸ் இணைக்கப்படும். அதன் பின் சூகுள் பேஸ் கிரெடிட் கார்டு மூலம் பணப் பரிவர்த்தனை செய்யலாம்.

வசதிகள் பெருக பெருக அனைவருக்கும் எளிதான வழியில் பணப்பரிவர்த்தனை நடைபெறும்

ஆனால் முறைகேடு நடக்காமல் இருக்கவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

பா.ஜ.க பற்றி நிதியமைச்சர் கணவரே விமர்சனம் செய்கிறாரே?

மத்திய அமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமன் அவர்களின் கணவர் ஒரு பொருளாதார மேதை. அவர் பாஜக அரசின் நிதி கொள்கைகளை அவ்வப்போது கடுமையாக விமர்சித்து வருகிறார்.

பாஜக அரசு கடந்த 2018ம் ஆண்டு தேர்தல் பத்திரம் என்ற திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தியது. தேர்தல் பத்திரத்தில் வெளிப்படாததன்மை இல்லை என்றும், ஆகவே இதை ரத்து செய்ய வேண்டும் என்றும் உச்சநீதிமன்றத்தில் பொதுநல வழக்குகள் தொடரப்பட்டன.



இந்த வழக்கை விசாரித்த தலைமை நீதிபதி சந்திரகுட் தலைமையிலான 5 நீதிபதிகள் கொண்ட அரசியல் சாசன அமர்வு தேர்தல் பத்திர நடைமுறை ரத்து செய்யப்படுவதாக ஒருமித்த தீர்ப்பு வழங்கினர்.

மேலும், தேர்தல் பத்திரங்கள் குறித்த விவரங்களை SBI வங்கி வெளியிடவேண்டும் என்றும் உத்தரவிட்டனர். முதலில் இதற்கு காலஅவகாசம் கேட்ட ஷிபிமி உச்சநீதிமன்றத்தின் கண்டிப்பைத் தொடர்ந்து அந்த ஆவணங்களை தேர்தல் ஆணையத்திடம் அளித்தது. அதனைத் தொடர்ந்து தேர்தல் ஆணையம் அந்த அறிக்கைகளை இணையதளத்தில் வெளியிட்டது.

இந்த அறிக்கையில் தேர்தல் பத்திரங்கள் மூலம் கட்சிகள் பெற்ற நன்கொடை விவரம் வெளியானது. அதில் பாஜகவுக்கே அதிக நன்கொடை சென்றதும் உறுதியானது. அதனைத் தொடர்ந்து யார் யார் எந்த அரசியல் கட்சிக்கு நன்கொடை அளித்தது என்பது குறித்த விவரத்தையும் ஷிபிமி வெளியிட்டது.

இந்த நிலையில், தேர்தல் பத்திர முறைகேடு உலகிலேயே மிகப்பெரிய ஊழல் என ஒன்றிய அமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமனின் கணவர் பரகலா பிரபாகர் கூறியுள்ளார். பொருளாதார நிபுணராக பரகலா பிரபாகர், தனியார் நிறுவனத்துக்கு அளித்த பேட்டியில், " தேர்தல் பத்திர விவகாரத்தில் பாஜக அரசு ஊழல் செய்துள்ளது. இது இந்தியாவில் மட்டும் அல்ல, உலகிலேயே மிகப்பெரிய ஊழல் என்பதை அனைவரும் புரிந்து கொண்டுள்ளனர்

வரும் காலத்தில் தேர்தல் பத்திர விவகாரம் இன்று இருப்பதை விட அதிக வேகம் பெறும். இது ஒரு முக்கிய பிரச்சனையாக மக்கள் புரிந்துகொள்வார்கள். நடக்கவிருக்கும் தேர்தல் இந்தியா கூட்டணி பாஜக இடையேயானது அல்ல. நடக்கும் தேர்தல் பாஜக இந்திய மக்களுக்கு இடையேயானது. பாஜக அரசை இந்திய மக்கள் தண்டிப்பார்கள்" என்று கூறியுள்ளார்.

கெஜ்ரிவால் கைது குறித்து உலக அளவில் Gபசப்படுகிறதே?

டெல்லியில் கடந்த 2021-22 காலகட்டத்தில் புதிய மதுபான கொள்கை கொண்டு வரப்பட்டது. அதுநாள் வரை அரசு மட்டுமே மது விற்பனை செய்து வந்த நிலையில், தனியாருக்கும் அனுமதி தரப்பட்டது.

இருப்பினும், அந்த மதுபான கொள்கை தனியாருக்கு ஆதரவளிக்கும் வகையில் இருப்பதாகக் குற்றச்சாட்டுகள் எழுந்தன. இதையடுத்து இந்த விவகாரத்தில் டெல்லி துணை நிலை ஆளுநர் விசாரணைக்கு உத்தரவிட்டார்.

அதன்படி அமலாக்கத் துறை விசாரணை நடத்திய நிலையில், பலர் கைது செய்யப்பட்டனர். முதலில் டெல்லி துணை முதல்வராக இருந்த மணிஷ் சிசோடியா கைது செய்யப்பட்டார். அவர் சமார் ஓராண்டிற்கு மேலாகச் சிறையில் தான் இருக்கிறார். இதற்கிடையே சமீப காலங்களில் இந்த விவகாரத்தில் இரண்டு முக்கிய கைதுகள் நடந்தன. முதலில்



தெலுங்கானா முன்னாள் முதல்வரும் பிஆர்எஸ் கட்சித் தலைவருமான கவிதா கைது செய்யப்பட்டார். அடுத்து சில நாட்களிலேயே டெல்லி முதல்வர் கெஜ்ரிவால் கைது செய்யப்பட்டார்,

கெஜ்ரிவால் கைது நாடு முழுக்க பெரும் பரபரப்பைக் கிளப்பியது. எதிர்க்கட்சிகள் பலரும் கெஜ்ரிவால் கைதுக்கு கடும் கண்டனம் தெரிவித்தன. இதற்கிடையே இந்த விவகாரம் உள்நாட்டில் மட்டுமின்றி சர்வதேச அளவிலும் எதிரொலிக்க ஆரம்பித்துள்ளது. முதல் நாடாக ஜெர்மனி இந்த விவகாரத்தில் கருத்து கூறியது. ஜெக்ரிவால் விவகாரத்தில் உரிய விசாரணை தேவை என்று ஜெர்மனி வலியுறுத்தியது.

குற்றச்சாட்டுகளை எதிர்கொள்ளும் அனைவரையும் போலவே கெஜ்ரிவால் மீது நியாயமான மற்றும் பாரபட்சமற்ற விசாரணை நடத்தப்பட வேண்டும் என்று தெரிவித்த ஜெர்மனி, கெஜ்ரிவால் தடையின்றி அனைத்து சட்ட வழிகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும் அவர் குற்றமற்றவர் என்ற கோணத்தில் இருந்து விசாரணை நடத்துவதே சட்டத்தின் படியான விசாரணையின் அடிப்படை என்று கூறியிருந்தது.

இதற்கிடையே இப்போது இரண்டாவது நாடாக அமெரிக்காவும் இந்த விவகாரத்தில் கருத்து கூறி இருக்கிறது. கெஜ்ரிவால் கைது செய்யப்பட்டது குறித்த செய்திகளைக் கண்காணித்து வருவதாகவும், சிறையில் உள்ள டெல்லி முதலமைச்சருக்கு நியாயமான மற்றும் சரியான நேரத்தில் சட்ட நடவடிக்கைகளை உறுதிப்படுத்துமாறு இந்தியாவுக்கு அமெரிக்கா அழைப்பு விடுத்து இருந்தது.

திரையா? சிறையா?

குடி கெடுக்கும் குடி

பஞ்சம் பட்டும் பூவும் கொண்ட மெத்தை இல்லை என்றாலும், கருங்கல்லிலும் மேடு பள்ளத்திலும் கொடிய குளிரிலும் எரிக்கும் வெயில் வெப்பத்திலும் கூட இளந்தென்றலில் அயர்ந்து தூங்குவது இன்பம் தான். இயற்கையான காற்றும் மென்மையான படுக்கையும் பாலும் பழமும் அறுசுவை உண்டியும் என யாவும் இருந்தும் மனச்சுமையால் தூக்கம் வராமல் ஒவ்வொரு நொடியும் நகரும் போது நரகம் என எரியும் கொதிக்கும் கணக்கும்.

எல்லோரும் அறுசுவை உணவுண்ணும்போது, வயிற்றுப்பசிக்கு ஈரத்துணியைப் போர்த்தவன் ஏக்கம்போல், அடுத்தவர்கள் எல்லோரும் இன்பமாய்த் தூங்கும்போது தான் மட்டும் துன்பத்தில் விழித்திருப்பது பெருங் கொடுமை. தலைவி தூக்கம் வராமல் புரண்டு புரண்டு கசிந்து உள்ளூருகிப் பாடும் பாடல்

"ஊரு சனம் தூங்கிருச்சு
ஊதல் காத்தும் அடிச்சுருச்சு,
பாவி மனம் தூங்கலையே
அதுவும் ஏனோ புரியலையே!"

"மெல்லத் திறந்தது கதவு" என்னும் திரைப்படத்தில் தலைவி / காதலியின் பிரிவுத்துயரை வெளிப்படுத்தும் சானகி குரல் கேட்பவர் மனங்களைக் கரைக்குகிறது.

நிலவும் வீசும் தென்றலும் வீங்கின வேனிலும் மூசு வண்டறைப் பொய்கையும் கடவுளை மட்டுமல்லாமல் இயற்கைத் தொழிலும் காதலை வணங்கவும் பிரிவுத்துயரில் நெஞ்சில் கனம் மிகுந்தாலும் இன்பம் மிகும். பூவும் பொன்னும் குழந்தையும் காதலியும் கனத்தாலும் இன்பம் தானே!

"நிலாக்காயும் நேரம்,
நெஞ்சில் பாரம் சேரும் "

எங்கிருந்தோ தன் துணையைப் பிரிந்த குயிலின் துன்பக் குரல் (குழல்) இசையாய் மகன் இராமனைப் பிரிந்த தயரதன் புலம்பலாய், இராமனைப் பிரிந்த சீதையின் அசோகவனமாய், சீதையைப் பிரிந்த இராமனின் துயரமாய் பெருகிப் பெருகி..... கம்பனின் "இராமகாதை"யாய் வால்மீகியின் புராணக் கற்பனைக் காப்பியக் கதையாய் விரிந்து குமரகுபரரின் வட

முனைவர் .பா.இறையரசன்

நாட்டு உலாவாகி இராமதாசரின் இந்திப்புராணமாகி கிழக்காசிய நாடுகளின் நாடகங்களும் ஆகிஉலகெலாம் பரவியுள்ளது.

ஏழை அழுத கண்ணீர் கூரியவாள் எனத் தீயவரை அழிக்கும், ஆயின் ஏழையின் சிரிப்பில் இறைவனைக் காண இலக்கியக் கண்ணீர் உதவும். இலக்கியக் கண்ணீரும் கடவுளை எண்ணி உள்நெக்கு நின்றுருகிச் சிந்தும் கண்ணீரும் உலகை அன்பால் ஆரும்.

நட்பை, உறவை சுற்றத்தை, இனத்தை, அறிவை ஆற்றலை, செல்வத்தை, திறமையை, வலிமையை, நாட்டை, உலகைக் கெடுக்கும் தன்மை கொண்டது குடி என்னும் மது. இதனால் தமிழ்க்குடி மக்கள்.... குறிப்பாகப் பெண்கள்/ தாய்மார்கள், குழந்தைகள் கண்ணீரில் மிதக்கிறார்கள்.

மிகப்பெரிய தலைவனை விலைமகள் அதிகக் காசுக்குக் காட்டிக் கொடுத்துப் பரிசு பெற்றதண்டு; மதுவால் காட்டிக்கொடுக்கப்பெற்றவர்களே அதிகம். பஞ்சமாபாதகம் மது மாது சூது, தாய்க் கொலை, நட்புத்துரோகம் ஆகியவற்றில் கொடியது மதுக்குடி. சென் புத்தக் கதையில்..... வான், மது, பெண் எது வேண்டும் என்று கேட்டான் தலைவன்; மதுவைக் குடித்தவன் பெண்ணைக் கெடுத்து, வாளால் கொன்றான். ஆகவே

அனைத்துத் தீமைகளுக்கும் காரணமாவது மது.

"ஈன்றாள் முகத்தும் இன்னாதால் என் மற்றுச்
சான்றோர் முகத்துக் களி "

(திருக்குறள்)

மகன் தன்னைக் குத்திக் கொலை செய்ய வந்தாலும் ஏற்கும் தாயாலும் ஏற்க முடியாதது வெறுப்பிற்குரியது மது.

தோல்விக்குடி வணிகத்தில்/தொழிலில்/ படிப்பில்/ காதலில் தோல்வி என்றதும் குடியால் அழிவதும், தற்கொலையால் சாவதுவும் நடக்கின்றன . இவற்றைத் திரையிட்டு மறைக்காமல், திரையில் பரப்பலாமா? உண்மையில் சில நடக்கின்றன என்றாலும் இக்காட்சித் திரை மனத்திரையில் முத்திரை ஆகப் பதிக்கலாமா? அறிஞர் மு.வ.அவர்கள் எழுதுவார்..... திருடனைப் பற்றிய எழுத்து, திருட்டை வளர்ப்பதாக இருக்கக் கூடாது; திருட்டின் தீமையை உணர்ந்து திருந்துவதாக இருக்க வேண்டும்.

- தொடரும்...



இது தான் தமிழர் திருமணம்

திருமணம் என்றாலே மகிழ்ச்சி தானே! என் பெற்றோரின் திருமணம் மூன்று நாட்கள் நடந்ததாம். மாப்பிள்ளை குதிரையில் வந்தாராம். அவ்வளவெல்லாம் செலவு செய்ய முடியாதென்று என் திருமணத்தில் இரண்டு நாள் சடங்குகளையே நீக்கி விட்டு ஒரு நாள் தான் நடத்தினார்கள். சமீபத்தில் என் தோழி வீட்டுத் திருமணத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். மெகந்தி, சங்கீத் எல்லாம் இருந்தது. நாம் பழகும் பிற மொழி மக்களின் பழக்கங்கள் பிடித்துப் போய் அவற்றையும் நம் திருமணங்களில் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். அமெரிக்காவில் வளரும் தமிழ்ப் பிள்ளைகளின் திருமணங்களில் பால் ஈரும் நடனம், கேக் வெட்டுவது போன்ற அமெரிக்கக் கலாச்சாரப் பழக்கங்கள் இருக்கும். இப்படி நம் வாழ்நாளிலேயே நாம் நான்கு வகைத் தமிழர் திருமணங்களைப் பார்த்துவிடுவோம். இப்போது எனக்கு ஒரு கேள்வி. உண்மையில் தமிழர் திருமணம் எப்படித்தான் இருந்தது?

நன்னனும் நங்கையும் திருமணம் முடிந்து இன்பமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். சில நாளைக்குப் பின் எல்லா வீடுகளிலும் வருவது போல, ஒரு சிறு சண்டை. நங்கை கோபித்துக்கொண்டு பேசாமல் இருக்கிறாள். அப்போது நன்னன் மன வருத்தத்துடன், அவன் திருமண நாள் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருந்தது என்பதையும், இன்று கோபித்துக்கொண்டு முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக்கொண்டுப்பவன், அந்தத் தலைநாள் இரவில் எவ்வளவு அழகாக இருந்தான் என்பதையும் நினைத்துப் பார்க்கிறான். அவனுடைய நினைவலைகளில் நாமும் மிதந்தால் தமிழர் திருமணத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாமே?

திருமணத்தன்று நெய்யோடுகலந்த சுத்தமான புழுங்கல் அரிசிச் சோற்றைக் காயோடும் மிளகோடும் சமைத்து, சான்றோரையும் விருந்தினரையும் அழைத்து, 'வாங்க, வாங்க' என்று வாய் கொள்ளாமல் வரவேற்றுச் சாப்பிடச் சொன்னார்கள் (ஓ! முதலில் விருந்து, பின் தான் திருமணம் போல). சாப்பாடு முடிந்த பிறகு, சூரியனுடைய மென்மையான ஒளி பிரகாசிக்கின்ற அந்த இளங்காலைப் பொழுதில், ரோகிணி நட்சத்திரத்துடன் கூடிய பௌர்ணமி நன்னாளில் வீட்டை அலங்கரித்துக் கடவுளை வணங்கினார்கள். சரி. கல்யாணம் களை கட்டத் தொடங்கி விட்டது! பறையும் முரசும் முழங்க மணமகள் நங்கையைத் தோழியர் அழைத்து வந்து நீராட்டினார்கள். அதன் பின் அவளுக்குத் தூய ஆடை உடுத்தி, அவளுடைய அழகைக் கண் கொட்டாமல் ரசித்தார்கள். இதைத்தான் கவிஞர் கண்ணதாசன் 'பெண்ணுக்குப் பெண்ணே பேராசை கொள்ளும் பேரழகை எல்லாம் படைத்தவளாம்' என்று சொல்லி இருப்பாரோ? அப்படிப்பட்ட பேரழகி தான் நம் நங்கை. நறுமணமுள்ள அருகம்புல்லை வெள்ளை நூலில் மாலையாகக் கோர்த்து அந்த மாலையை அவளுக்குப் போட்டு, பறையும் முரசும் முழங்க திருமணப்பந்தலுக்கு அழைத்து வந்தார்கள். அவள் அணிகலன்கள் அணிந்திருந்ததால் அவளுக்கு வியர்த்துக் கொட்டியது. சற்றுப் பதட்டமாகவும் இருந்திருக்கும் தானே! அந்த வியர்வையைத் துடைத்து விட்டு அவளை நன்னனிமம் கொடுத்தார்கள் அவளுடைய பெற்றோர். இது தான் அகநானூறு சொல்லும் தமிழர் திருமணம்.

-ஜெயா மாறன், அட்லாண்டா, அமெரிக்கா

இரவில் அதிக நேரம் விழித்திருப்பதால் அதிகாலையில் இருந்து கொள்வது பலருக்கு பழக்கம் இல்லாத ஒன்றாக ஆகிவிட்டது.

ஆனால் அதிகாலையில் எழுந்துகொள்வது மூளை மற்றவர்களை விட நன்கு செயல்படுவதாக ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

உங்களின் காலை பழக்கவழக்கம் தான் நீங்கள் நான் முழுவதும் எப்படி இருக்கப் போகிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது.

அதிகாலை என்றதும் பலரும் காலை 7 மணியைத் தான் சொல்கிறார்கள் என்று நினைப்போம்.

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

அதிகாலையில் எழுந்ததுமே இரண்டு அல்லது மூன்று டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீர் பருகங்கள்.

அதிகாலை நடைப்பயிற்சி, ஏதாவது விளையாட்டு, மெதுவான ஓட்டம் போன்ற செயல்களில் ஈடுபட வேண்டும்.

மேலும் அதிகாலையில் நல்ல சுத்தமாகக் காற்றை சுவாசிக்கலாம். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் உங்கள் உடலில் ஆற்றல் அதிகரித்து, வேலையில் உங்களின் உற்பத்தித் திறன் அதிகரிக்கும்.

எப்போதும் வேலை, வீடு என்று மட்டும் இருக்காமல், உலகில் என்ன நடக்கிறது என்பதையும் காலையில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அதற்கு செய்தித்தாள்களை தினமும் படிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஒரு அரை மணிநேரம் படிப்பதற்கு ஒதுக்குங்கள்.

உலகில் என்ன நடக்கிறது என்பதைத் தெரியாமல் வாழ்வது மிகவும் கடினம். கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அதிகாலை கண்விழிப்பு உங்களுக்கான நாளை பாஸிட்டிவ்வாக மாற்றித் தரும். ஒவ்வொரு செயலையும் மிக நேர்த்தியாக செய்ய முடியும்.

உங்களின் அன்றாடப் பணிகள் எதுவானாலும் அதிக சிரமமின்றி செய்து முடிக்க முடியும். நேரத்தில் எழுவதால், மனம் புத்துணர்வு அடையும்,

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

அதிகாலை எழுவது சிரமமா என்ன..?. முயன்று தான் பாருங்களேன். பொறுமையைவிட மேலான தவமுமில்லை. திருப்தியை விட மேலான இன்பமுமில்லை. இரக்கத்தை விட உயர்ந்த அறமுமில்லை. மன்னித்தலை விட ஆற்றல் மிக்க ஆயுதமில்லை.

தோல்விகள் சூழ்ந்தாலும். இருளை விளக்கும் கதிரவன் போல அதனை நீக்கி அடுத்தடுத்த வெற்றி படியில் கால் அடி எடுத்து வைப்புகள். முடியும் வரை அல்ல, உங்கள் இலக்கினை அடையும் வரை. இந்த விடியல் உங்கள் வாழ்விலும் விடியட்டும்.

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

- ஏ.கே.முருகானந்தம் இருளஞ்சேரி

ஆரோக்கியம் மிளர அதிகாலை விழிப்போம்!

முதுமைகிடு தயாராகுங்கள்!

ஒவ்வொரு ஆண்டும் பெண்ணும் எவ்வளவு உயர் பதவி, பொருளாதரத்தில் மேலோங்கி இருந்தாலும் அவர்களின் 60 - 70 - 80 வயதுக்கு மேல் எப்படி இருப்போம் என்பது தான். இது ஒரு கண்ணோட்டம் எனவே மனதை இப்போது தயார் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஒருவரின் பணி ஓய்வுக்குப் பின் அதாவது 60ஐ கடந்து முதிர்ந்து கடைசி காலம் வரை என்னவெல்லாம் நிகழும் என இப்போதே தெரிந்து வைத்திருப்பது, எது வந்தாலும் அஞ்சாமல் அவற்றை எதிர் கொள்ள உதவும்.

முதலில் நம் தாத்தா பாட்டிகள் மற்றும் நம் பெற்றோர்கள் ஒருவர் பின் ஒருவராக விடை பெற்றுச் சென்றிருப்பார்கள்... பின் நம் சம வயதுடையவர்கள் எண்ணிக்கையில் குறையத் தொடங்குவார்கள். மிச்சம் இருப்பவர்களில் சிலர் தம்மைத் தாமே பராமரித்துக் கொள்ள சிரமப் படுவார்கள். நமக்கு அடுத்த தலைமுறையினர் தங்கள் வாழ்க்கையிலே அதிக கவனம் செலுத்துவார்கள். உங்கள் மனைவியோ அல்லது கணவரோ உங்களுக்கு முன்னால் காலமானால் அனைத்தும் சூன்யமாகி விட்டது போல் உணர்வீர்கள்.

அதனால் அப்போது தனிமையில் வாழவும், அதையே ஏற்றும், ரசிக்கவும் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்

காலப் போக்கில் சொந்த மக்களும் உறவும் சமூகமும் உங்கள் மீது அக்கறை செலுத்தாமல் போகலாம். நீங்கள் வாழ்க்கையில் உச்சத்தைத் தொட்டவராக இருப்பினும் எவ்வளவு புகழ் வாய்ந்தவராக இருப்பினும் முதுமை உங்களை ஒரு சராசரி

வயதான மனிதராக மாற்றி விடும். நீங்கள் மெதுவாக குடும்பத்தால் சமூகத்தால் ஓரங்கட்டப் பட்டு மறக்கப் படுவீர்கள். உங்கள் இடத்துக்கு மற்றவர்கள் வந்து விட்டதைப் பார்த்து நீங்கள் பொறாமைப் படவோ முணுமுணுக்கவோ செய்யாமல் உங்களை கட்டுப் படுத்திக் கொண்டு வாழ வேண்டும்.

அழையா விருந்தாளியாக பல வகை நோய்களும் உடல் உபாதைகளும் உங்களை அண்டும். ஒதுக்கித் தள்ள முடியாத அவைகளுடன் நட்பு கொண்டு வாழ்வதற்கு பழகி கொள்ளவும். உங்கள் உடல் இளமைக் காலத்தில் இருந்தது போலவே இப்போதும் தொல்லையில்லாமல் இயங்கும் என கனவு காணாதீர்கள். அதற்காக அதைப் பற்றியே நினைத்து கவலைப் பட்டுக் கொண்டே இருக்காமல், எல்லாமே சரியாகவே நடக்கும் என்ற மனப்பக்குவம் பெறுங்கள். ஒரு இடத்தில் முடங்கி விடாமல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி உங்கள் நலத்துக்குத் தேவையான உடற் பயிற்சியைப் பெறுங்கள்.*

இவை எல்லாவற்றையும் தாண்டி ஒரு நிலை வரும். அப்போது நம்மால் எழுந்து நடமாட முடியாமல்



படுக்கையிலேயே இருக்க வேண்டிய நிலை வரலாம். நாம் பிறந்தபோது இருந்தோமே அது போல. ஒரு முக்கிய வித்தியாசம் நாம் குழந்தையாய் இருந்த போது நம்மை அன்போடு சீராட்டி பராமரிக்க நம் அன்னை இருந்தாள். ஆனால் இந்த படுக்கை சீசன் 2 வில் சம்பளத்துக்கு வேலை செய்யும் நர்சுகள் தான் அனேகமாக இருப்பார்கள்.

அவர்களை நன்றி பாராட்டுவதுடன், அவர்கள் தங்கள் பணியினை செய்து முடிக்க உங்கள் ஒத்துழைப்பை நல்குங்கள். கடைசி காலங்களில் உங்களது முதுமையைப் பயன் படுத்தி உங்கள் பணம் மற்றும் உடமைகளை உங்களிடம் இருந்து பறிக்க சிலர் முயற்சிக்கலாம். அது போன்ற மனிதர்களிடம் உடனாக இருக்கவும். உங்களுக்கு இனி தேவை இல்லாதவற்றை நீங்களாகவே மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்து விடுங்கள். மிக முக்கியமாக, பற்றற்று வாழப் பழகங்கள்.

வாழ்வின் கடைசி காலங்களில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒளி குறைந்து இருள் சூழும் நேரம் நெருங்கும். அச்சமயத்தில் ஒவ்வொரு நாளையும் கடத்துவது ஒரு யுகமாகத் தோன்றும். ஆகவே 60ஐத் தாண்டியவர்கள் வாழ்க்கை என்றால் என்ன என்று இந்நேரம் உங்களுக்கு நன்றாகவே தெரிந்திருக்கும்.

உங்களுக்குக் கிடைத்த வாழ்வை மகிழ்வோடு ஏற்று அனுபவியுங்கள். நம் பிள்ளைகள் என்னாவார்களோ, நம் பேரன் பேத்திகள் எவ்வளவு மார்க் வாங்குவார்களோ என்றெல்லாம் இனிக் கவலைப் படாதீர்கள்.

ஊரில் ஊழல் மலிந்து விட்டதே, அரசியல்வாதிகள் அநியாயம் பண்ணாங்களே என்றெல்லாம் நினைத்து மனதை வருத்திக் கொள்ளாதீர்கள்.

இனி நீங்கள் வாழப் போகும் எஞ்சிய காலத்தை மகிழ்வோடு வாழுங்கள். மற்றவர்களை மதியுங்கள். பணியோடு நடந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் வயதைக் காரணம் காட்டி உங்களை உயர்த்திக் கொள்ள எண்ணாதீர்கள். யார் மனமும் புண்படும் விதமாக நடக்காதீர்கள். இச்சூழல் அனைவருக்கும் உண்டாகலாம். இப்போது அந்த முழுமையான வாழ்க்கைக்கு நம்மை தயார்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

செல்போனில் புத்தகம் படிப்பவரா நீங்கள்?

புத்தகம் வாசிப்பது முந்தைய காலத்தைப் போல இப்போது குறைந்து போய் இருக்கிறது என்று சொல்லுகிறார்கள் ஆனால் ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் புத்தக கண்காட்சி நடக்கும் போது கோடிக்கணக்கான அளவுக்கு புத்தகங்கள் விற்பனையாகின்றது எனவே புத்தகம் வாசிக்கும் பழக்கம் நிற்கவில்லை. அதே நேரத்தில் புத்தகத்தை கணினி வழியாக வாசிப்பவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்திருக்கிறது அப்படி செல்பேசி வழியாக புத்தகம் படிக்கும் உங்களுக்கு இந்த யோசனை பயனுள்ளதாக இருக்கும். புத்தகங்கள் வாசிப்பது உங்களுக்கு மிகவும் பிடிக்கும் என்றால் இந்த தொழில்நுட்ப யுகத்தில் நிச்சயமாக நீங்கள் புத்தகங்களை வாசிப்பதற்கு உங்களது ஸ்மார்ட்போனை பயன்படுத்துகிறீர்கள்.

விமானத்தில் பயணிக்கும்பொழுது, வீட்டில் இருக்கும் பொழுதோ அல்லது அலுவலகத்தில் அலுப்பு தட்டும்போது எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் நீங்கள் புத்தகங்களை வாசிக்கலாம். ஆனால் எல்லா வெப்சைட்டும் உங்களுக்கு ஒரு அற்புதமான வாசிக்கும் அனுபவத்தை தந்து விடாது. அத்தகைய தடையில்லாத வாசிப்பு அனுபவத்தை பெறுவதற்கு உங்களது ஆண்ட்ராய்டு போனில் நீங்கள் ரீடிங் மோடை எனேபிள் செய்ய வேண்டும். இது விளம்பரங்களை தடை செய்து எழுத்துக்களை நேர்த்தியான முறையில் படிப்பதற்கு ஏற்றவாறு உங்களுக்கு அமைத்து தரும்.

ஸ்கிரீன் வாசிப்பு அனுபவத்தை தனித்துவமாக மாற்றுவதற்கு ஆண்ட்ராய்டு ஸ்மார்ட்போன்களில் ரீடிங் மோடு உதவுகிறது. அதுமட்டுமல்லாமல் புத்தகத்தில் உள்ள உள்ளடக்கத்தை பாதிக்காமல் அதன் நிறம், எழுத்துக்களின் அளவு போன்றவற்றை நீங்கள் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம். மாறாக உள்ளடக்கத்தை செவி வழியாக கேட்பதற்கு ரீட் அலௌடு (Read aloud) கருவையும் யூசர் பயன்படுத்தலாம்.

ரீடிங் மோடை பயன்படுத்துவது எப்படி?

தடையில்லாத வாசிப்பு அனுபவத்தை உங்களது ஸ்மார்ட்போனில் பெறுவதற்கு பின்வரும் படிகளை பின்பற்றுங்கள்:

உங்களது ஆண்ட்ராய்டு ஸ்மார்ட்போனில் உள்ள கூகுள் பிளே ஸ்டோர் அப்ளிகேஷனை திறக்கவும்.

சர்ச் பாரில் "Reading mode" என்று டைப் செய்யுங்கள்.

- Reading Mode அப்ளிகேஷனை தேர்வு செய்து, அதனை இன்ஸ்டால் செய்யவும்.



- Reading Mode அப்ளிகேஷனை திறக்கவும்.

டூடோரியலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள படிகளை பின்பற்றவும்.

இப்பொழுது நீங்கள் Accessibility Settings மேனுவிற்கு திருப்பி அனுப்பப்படுவீர்கள்.

ரீடிங் மோடை தேர்வு செய்யவும்.

ரீடிங் மோடு ஷாட் கட்டை ஆன் செய்யுங்கள்.

ரீடிங் மோடு அனுமதிக்களை வழங்குவதற்கு 'allow' என்பதை தட்டவும்.

இந்த சிறப்பு ரீடிங் மோடு அம்சத்தை பயன்படுத்துவதற்கு உங்களது ஆண்ட்ராய்டு 9 அல்லது அதற்கும் அதிகமான வெர்ஷனில் இருக்க வேண்டும் என்பதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த அம்சம் இப்போதைக்கு ஆண்ட்ராய்டு போன்களில் மட்டுமே கிடைக்கிறது. ரீடிங் மோடு அப்ளிகேஷனில் மிக சமீபத்திய வெர்ஷனை டவுன்லோட் செய்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களது ஆண்ட்ராய்டு பிளே ஸ்டோர் செட்டிங்ஸ் அடிப்படையில் இந்த அப்ளிகேஷன் ஆட்டோமேட்டிக்காக அப்டேட் ஆகிவிடும்; எனினும் யூசர் அப்டேட்டுகள் ஏதேனும் தேவைப்படுமா என்பதை Google Play Store-ல் மேலுலகாக சென்றும் தெரிந்து கொள்ளலாம். அம்சத்தை நீங்கள் றிசூயிஸ் ஃபைல்கள், இமேயில்சுள், சாட் மெசேஜ்ஸ் அல்லது சோஷியல் மீடியா ஃபீடுகளில் பயன்படுத்த முடியாது. ஒருவேளை ரீடிங் மோடு அம்சமானது உள்ளடக்கத்தை சத்தமாக வாசிக்க தவறினால் உங்களது சாதனம் கூகுள் ஸ்பீச் சேவைகளின் சமீபத்திய வெர்ஷன் இன்ஸ்டால் ஆகி உள்ளதா என்பதை நீங்கள் சரி பார்க்க வேண்டும். இல்லையெனில் கூகுள் பிளே மூலமாக யூசர் அதனை அப்கிரேட் செய்யலாம் அல்லது சமீபத்திய ஸ்பீச் சேவைகளை இன்ஸ்டால் செய்யலாம்.



ஆசிரியர் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சி



KRMன்99Delights இல்லைத் திறப்பு விழாவில் மித்ரா குழும நிறுவனர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி தமது குடும்பத்தினருடன் கலந்துகொண்டு வாழ்த்தினார்.

ஆசிரியருக்கு வாழ்த்து



மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு. எம். எஸ். மூர்த்தி அவர்களை சின்னத்திரை நடிகர் சங்க தலைவர் திரு. சிவன் சீனிவாசன், கின்னஸ் மேடைப் பாடகர் திரு யு. கே. முரளி, தங்க ஆனந்தன் உள்ளிட்டோர் நேரில் சந்தித்து சால்வை அணிவித்து வாழ்த்து தெரிவித்தனர்.

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